

催し

みらい館大明

パソコン講座「エクセル基礎編1」
(全2回)…11月9・16日(土) 午後1～5時◇表の作成や計算式など◇パソコン経験者◇7名◇6,000円

☎10月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、✉mi-raikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

アグネス・チャンがんセミナー

10月26日(土) 午後1時30分～3時
帝京平成大学◇乳がん経験者のアグネス・チャン氏が闘病経験や早期発見の重要性について講演。

☎2次元コードで申込み※先着順。
☎日本生命保険相互会社 池袋支社 ☎03-3983-5108

俳句入門講座(全3回)

10月26日・11月9日・11月23日
土曜日 午後1時30分～3時30分
目白図書館◇参加者全員での句会あり。講師…現代俳句協会副会長／佐怒賀 正美氏◇15名

☎10月15日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3950-7121、FAX03-3950-7910」へ※先着順。

意思決定支援ガイドラインを学ぶ

10月31日(木) 午前10時～正午
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人の希望は尊重されることを学びコミュニケーションに活かす◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
☎電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433、FAX03-3980-5040」へ※先着順。

こまごめ秋まつり2024

11月2日(土) 午前10時30分～午後2時30分
駒込生活実習所、駒込福祉作業所◇ボンボンショコラ、さをり織り、SOMEI VILLAGEの製品販売、キッチンカーの出店やゲーム、ステージなど☎当日直接会場へ。

☎当所☎03-3910-2301

豊島ダンスカーニバル2024

11月2日(土) 午前11時～午後6時
南長崎スポーツセンター◇ダンスのトライアルイベント。初心者向け講習会、ダンスタイムなど◇100名◇1種目3,000円、2種目以上は2,000

円(区内在住の方は1種目無料)◇室内履き持参。ヒールは要カバー。
☎電話かファクスまたはEメールで10月13～31日の間に「安東ダンススクール☎03-3357-5021、FAX03-3357-5023、✉ads428@andoh-dance.com」へ※先着順。

帝京平成大学公開講座 「ことばと聴こえの相談会」

11月2日(土) 午後1～3時◇加齢性の難聴や補聴器についての講演、きこえのチェック体験会、補聴器の展示。講師…言語聴覚学科教授／黒田生子氏◇きこえが気になる中高年の方とその家族、医療・介護従事者
☎2次元コードかファクスかEメールで11月1日までに「当大学FAX03-5843-4869、✉gengo-soudan@thu.ac.jp」へ。
☎当大学 ☎03-5843-4869

ちかこイベントクラブ

11月2日(土) 午後2～4時
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇「技能実習」「特定技能」「育成就労」など
在留資格の違いや制度の概要を学ぶ。講師…地球市民交流会労働相談局長／エディー・チェン氏◇20名
☎10月15日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
☎協働推進グループ☎03-4566-2314

豊島区民ウォーキング大会

11月3日(祝) 午前9時50分
JR目白駅駅前広場集合◇切手の博物館、金乗院～戸山公園～高田馬場駅まで(約6km)◇300円(別途入場料)◇軽装・昼食・飲み物・雨具
☎当日集合場所で受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎03-3986-8620

生涯学習オープンスクール

11月3日(祝) 午前10時～午後0時30分
日本外国語専門学校◇英検対策合格セミナー(3級、準2級、2級)2次対策◇中学生、高校生◇各級50名◇各級500円
☎電話かファクスで「当校☎03-3365-6141、FAX03-3365-6041」へ※先着順。

文化財の中で文化財をえがく

11月3日(祝) ①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分
自由学園明日館◇当館敷地内をスケッチ◇

小学生◇各15名

☎往復はがき(4面記入例参照。希望時間も記入)で10月18日(必着)までに庶務課文化財グループへ※抽選。
☎当グループ☎03-3981-1190

講演会 「東洋医学でコリ撃退！」

11月6日(水) 午後2～3時
池袋保健所◇東洋医学とツボの力を使ったコリのセルフケア◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇40名
☎10月17日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

離乳食講習会(池袋保健所)

11月7日(木) 午後1時30分～2時45分◇口の機能の発達に合わせた調理のポイント、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳児の保護者◇中期14組、後期以降20組☎10月17日から予約専用☎03-3987-4244へ※当所担当地域在住の方優先で先着順。
☎栄養グループ☎03-3987-4361

第3回インボディ測定会

11月8日(金) 午後3時から、午後4時から、午後5時から、午後6時から
池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇各回40名
☎10月17日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

和室で楽しむフランス文学 神田伊織の講談「レ・ミゼラブル」

11月9日(土) 午前10時30分～正午
鈴木信太郎記念館◇大学院仏文専攻修了の講談師による講談◇20名☎2次元コードか往復はがきで10月22日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
☎当館☎03-5950-1737

実践者のための 意思決定支援勉強会

11月9日(土) 午後1時30分～4時30分
区民ひろば千早◇成年後見人等の業務を通じた意思決定支援の方法や事例など。講師…認定社会福祉士／星野美子氏◇40名◇成年後見人等を受任中か受任予定の方、医療福祉専門職の方
☎2次元コードか電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎03-3981-2940、FAX03-3981-2946、✉sien

situ@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

としま健康長寿2024

11月9日(土) 表彰式／午後2～3時、講演会／午後3～4時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇講演会「お口の中に見える病気～それ、放っておいて大丈夫?～」。
講師…都立大塚病院口腔科部長／伊藤亜希氏☎当日直接会場へ。
☎豊島区歯科医師会 ☎03-3946-7696、地域保健課管理グループ☎03-3987-4203

「いのちの森」秋の自然観察会

11月10日(日) 午前9時30分～11時30分
みらい館大明◇生物多様性とSDGsの学習、間伐材の竹で箸作りなど。講師…(特非)ネイチャーセンターリセン理事長／岩間 美代子氏◇区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)◇24名
☎2次元コードか電話かファクスかEメール(4面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者氏名と続柄も記入)で10月24日までに「事業グループ☎03-3981-2771、FAX03-3980-5134、✉A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。
当選者へ10月28日に通知。

さくらんぼ祭

11月10日(日) 午後0時30分～3時30分
西池袋第二区民集会室◇ステージ発表(トシマツハなど)、ゲームコーナー、パン・雑貨販売、喫茶など
☎当日直接会場へ。
☎福祉ホームさくらんぼ☎03-5396-9581

このモヤモヤはどこからくる?

11月15日(金) 午後7時～8時30分
オンライン◇日常で無意識にかかる男性への重圧や生きづらさを解消する社会のあり方を考える。講師…桃山商事代表／清田隆之氏◇26名☎10月15日午前9時からEメールで男女平等推進センター✉A0029117@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
☎当センター☎03-5952-9501

東京音楽大学 学内「第九」演奏会

11月23日(祝) 午後2時開演
当大学100周年記念ホール◇乳幼児入場不可◇500名(全席指定)◇1,000円(別途385円)☎詳細は区ホームページ参照。区内在住の方への無料招待は10月21日から申込み。
☎当窓口☎03-6379-3788、招待について☎03-6455-2757

生活に困ったときは相談してください

生活が困難になった時の最後のよりどころとして、生活保護制度があります。生活に困窮する方に対して健康で文化的な最低限の生活を保障し、自立を支援する制度です。相談内容は守秘義務により堅く守られます。ためらわずに相談してください。

生活保護が受けられる場合

最低生活費

収入

収入が最低生活費を下回る場合に、その不足分が支給されます。

●生活保護の相談①駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、西池袋1・3丁目、池袋1・2・4丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、目白1・2丁目の方、住まいのない方
☎生活福祉課相談グループ☎03-3981-1842

②西池袋2・4・5丁目、池袋3丁目、目白3～5丁目、南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川の方
☎西部生活福祉課相談グループ☎03-5917-5762

●仕事がなかなか見つからない、生活の困りごとなどの相談(生活保護受給者を除く)

☎くらし・しごと相談支援センター☎03-4566-2454

●地域の民生委員・児童委員

地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談に応じています。

☎福祉総務課民生・児童委員グループ☎03-3981-1722

ギャラリートーク

10月12日(土) 午後2時から(30分程度)
雑司が谷旧宣教師館◇学芸員が館内を解説☎当日直接会場へ。
☎当館☎03-3985-4081