

☎11月13日から窓口か電話かEメールで「当館☎03 - 3986 - 7186、EMi raikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

高次脳機能障害講演会

12月6日(金) 午後2～4時 心身障害者福祉センター◇「意外と身近な高次脳機能障害に気付くコツ 支援のコツ」。講師…目白大学大学院リハビリテーション学研究科教授／會田玉美氏◇50名

☎電話かファクスかEメールで11月29日までに「当センター☎03 - 3953 - 2811、FAX03 - 3953 - 9441、EMA0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

運動実践プログラム「ストレッチ・ヨガティス」



12月6日(金) 午後3時30分～4時30分 池袋スポーツセンター◇区内在住で18歳以上の方◇40名

☎11月13日から電話で保健事業グループ☎03 - 3987 - 4660へ※先着順。

NPO法人会計セミナー

12月7日(土) 午前10時～午後3時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、オンライン◇会計の基礎、日頃の会計処理の仕方、決算書類などの作成方法を学ぶ。決算経理のワークあり。◇30名◇電卓、筆記用具☎11月12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



ちかこイベントクラブ

12月7日(土) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇おとなも子どもも楽しめるクリスマスの立体的なアルバム作り◇15名◇1,000円◇はさみ、筆記用具

☎11月13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



認知症サポーター養成講座

12月7日(土) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守る応援者や支援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇12名

☎11月14日から電話で当センター☎03 - 5924 - 6212へ※先着順。

流浪の民ジプシーギターのタベ

12月7日(土) 午後6時～7時30分 目白庭園◇中学生以上◇40名◇1,800円

☎11月13日から窓口か電話かファクスかEメールで「当園管理事務所☎03 - 5996 - 4810、FAX03 - 5996 - 4886、EMinfo@m ejiro-garden.com」へ※先着順。



西池袋ブラリまち歩き

12月7日(土) 午後2時30分～5時 JR山手線目白駅改札口付近集合、立教大学正門付近解散◇西池袋周辺の歴史的建造物と立教大学クリスマスイルミネーション◇20名◇300円(保護者同伴の小学生以下無料)☎2次元コードで11月27日までに申込み※抽選。

☎としま案内人長崎町 豊田☎090 - 8315 - 3137



アーチェリー体験会

12月8日、15日 日曜日 午前10時～正午 西巣鴨体育場◇小学3年生以上の方(小・中学生は要保護者同伴)◇各回12名◇小・中学生350円、高校生以上550円☎Eメール(4面記入例参照。性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で各日の1週間前までに豊島区アーチェリー協会EMtaaentry@gmail.comへ※先着順。

☎当協会 藤田☎090 - 7221 - 8625

IKE・SUNPARK 4th Anniversary

12月8日(日) 午前11時～午後3時 ※雨天時は12月15日(日)◇音楽やパフォーマンス、ワークショップなど◇一部有料☎当日直接会場へ。

☎当園管理事務所☎03 - 6914 - 1782

エポック10シネマ「マダム・イン・ニューヨーク」

12月10日(火) 午前10時～午後0時20分、午後2時～4時20分 男女平等推進センター◇インド人主婦が、英会話を学ぶことで自信を取り戻し人生を考え始める◇各回26名🏠6か月以上未就学児。12月3日までに要予約。定員あり。

☎11月13日午前9時から電話かファクス、Eメールで「当センター☎03 - 5952 - 9501、FAX03 - 5391 - 1015、

EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ユマニチュード講座

12月10日(火) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇認知症の人のケアに有効な「ユマニチュード」を学ぶ。講師…看護師／石坂 美千代氏◇区内在住、在勤、在学の方◇100名

☎11月14日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2433へ※先着順。

認知症の人との接し方暮らしの記憶から探ってみよう

12月11日(水) 午後2～4時 としま区民センター◇それまでの本人や家族の暮らし・生活の記憶を探ることで認知症の症状を理解でき、「本人らしい暮らし」が大切にされることを学ぶ。講師…(特非)グレースケア所属登録ヘルパー／藤原るか氏◇60名☎当日直接会場へ※先着順。

☎豊島区認知症介護者の会EMtsmkaigo@gmail.com、介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2433

第3回空き家セミナー

12月14日(土) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇信託銀行が考える空き家対策。講師…三井住友信託銀行行員／山形康夫氏◇40名(個別相談2名)

☎電話かEメールで「空き家対策グループ☎03 - 3981 - 2655、EMA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

鈴木信太郎記念館口演会「マンガトーク&RAKUGO chez信太郎」

12月14日(土) 午後2時～3時30分 ◇仏人落語パフォーマー／シリル・コピーニ氏とマンガを通じた日欧の交流に携わるフレデリック・トゥルモンド氏の対談、コピーニ氏の落語口演◇20名☎2次元コードか往復はがきで11月26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



第71回豊島区民駅伝大会

12月15日(日) 午後1時30分から(午後0時40分から受付)◇コース…皇居や桜田門周回、部門…一般男子

・女子(高校生以上)、大学・高校男子、壮年男子(40歳以上)、男女混成、中学生男子・女子。1チーム4名(補欠2名)◇1チーム6,000円(中学生の部は4,000円)☎2次元コードから11月15～28日午後5時の間に申込み。

☎当事務局 木津☎03 - 3983 - 4075



学習院大学「心の健康について考える公開シンポジウム」

12月15日(日) 午後2時～4時30分 ◇基調講演「東京の歴史とアートと心理臨床」。講師…帝塚山学院大学准教授／猪股 剛氏◇200名☎Eメールで12月7日までに当事務局EMgucpkoenkai@gmail.comへ※先着順。

☎当事務局☎03 - 5992 - 1104

大正大学カウンセリング研究所地域精神保健研修会 公開講座

令和7年1月15日(水) 午後6時30分～8時30分、オンライン◇高齢者のメンタルヘルスやうつ病などの予防について。講師…臨床心理学部教授／新村秀人氏◇80名☎2次元コードで申込み※先着順。

☎当研究所☎03 - 5394 - 3035



骨粗しょう症予防講座

①令和7年1月24日(金)、②2月17日(月)、③3月28日(金) 午後1時～2時30分 東池袋フレイル対策センター◇骨密度を測定し、骨粗しょう症の予防法を学ぶ◇65歳以上で区内在住の方◇各30名

☎電話で11月14日から介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2434へ※先着順。

職員採用など

子どもスキップ職員(会計年度任用職員)

①学童指導員、②スクール・スキップサポーター◇業務…児童の見守り・指導、保護者対応などの学童クラブ運営に関する業務など◇任期…令和7年4月1日～令和8年3月31日☎募集人数、必要書類などの詳細は問い合わせてください。

☎放課後対策課管理グループ☎03 - 4566 - 2786



11月20日は世界COPDデーです

COPD(慢性閉塞性肺疾患)はタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしづらくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると、軽い動作でも息切れを感じ、悪化すれば日常生活にも支障をきたします。「年のせい」や「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない人が大勢います。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。

☎公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒を楽しむためにも、適正な飲酒や健康への影響について理解を深め、飲酒による健康障害を予防しましょう。

◇健康への影響…適量を超えると記憶をなくし、時には呼吸中枢のマヒで死に至ることもあります。過度な飲酒が続くと、肝障害、膵炎、糖尿病、心疾患、高血圧、胃腸障害、がんなどの病気や、睡眠障害、うつ病などこころの問題を招くおそれもあります。

◇適正な飲酒…1日平均純アルコールで約20g(日本酒は1合、ビールは500ml、7%の酎ハイは350ml、ワインは200ml、ウイスキーダブル60ml)程度です。男性で40g以上、女性で20g以上

の飲酒を続けると、健康問題リスクが高まります。60gを超える場合は、様々な健康問題、社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながるとされています。

◇アルコール依存症とは…習慣的な多量飲酒で、飲酒をコントロールできなくなる状態です。意思や性格に関係なく誰でもなる可能性があり、病気や周囲との関係悪化、失敗(欠勤、遅刻やけがなど)を繰り返します。専門医の治療が必要です。

☎健康推進課保健指導グループ☎03 - 3987 - 4174、FAX03 - 3987 - 4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎03 - 3957 - 1191、FAX03 - 3958 - 2188