催し

江戸の面影を求めて

１月25日㈯　午後１時～３時30分 JR神田駅南口（日本橋方面）改札出口集合、東京メトロ東西線木場駅解散◇日本銀行本店、小網神社、深川不動堂、冨岡八幡宮など◇30名◇500円申Eメールで１月13～23日の間に「ああそうなんだ倶楽部　辻EMsoundandakurabu2017@gmail.com」へ※先着順。
問生涯学習グループ☎03－4566－2762

新春小江戸川越ウォーキング

１月26日㈰※雨天中止　午前８時40分 東武東上線池袋駅２番線ホーム後方集合◇川越駅～喜多院～菓子屋横丁近く（約６㎞、３時間）◇区内在住、在勤の方◇40名◇100円（交通費別途）◇歩きやすい服装、運動靴
申２次元コードか往復はがきで１月22日（必着）までに学習・スポーツ課スポーツ推進グループへ※先着順。
問豊島区スポーツ推進委員協議会　小野☎090－3344－2175

健康ツボ講座

１月31日㈮　午後１時30分～２時30分　（特養）山吹の里１階カフェテラス◇身近な症状に合わせたツボの探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇25名
申１月24日午前11時から電話で高田介護予防センター☎03－3590－8116へ※先着順。

千早図書館講演会「豊島区の文化財」

１月31日㈮　午後１時30分～３時30分◇文化財保護専門員が区の文化財について語る◇中学生以上◇20名
申１月14日午前９時から窓口か電話かファクスで「当館☎03－3955－8361、FAX03－3955－8785」へ※先着順。

郷土資料館連続講座「豊島区史を読む」（全３回）

①原始・古代編…２月１日㈯、②中世・近世編…２月15日㈯、③近代編…３月８日㈯
いずれも午後２～４時　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇学芸員が「豊島区史」から様々なテーマを取り上げて解説◇各回30名申２次元コードか往復はがき（３面記入例参照。参加希望日や全回参加希望の場合も記入）で１月20日（必着）までに「〒171－0021　西池袋２－37－４　郷土資料館」へ※１名１通。全回参加希望の方優先で抽選。
問当館☎03－3980－2351

第４回ヒアリングフレイル（補聴器）講演会・相談会

２月１日㈯　午後２時～４時30分 としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇①医師による講演会「認知症と難聴の関係について」、②講演会終了後に補聴器技能者による簡易聴検と医師の相談会あり※②のみの参加不可◇区内在住で65歳以上の方◇①50名、②16名
申１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。

豊島区薬剤師会講演会「いつまでも美しい光を求めて」

２月２日㈰　午前10時～正午　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇日常生活の情報の約８割を収集する自分の目を守るコツ。講演終了後に薬と栄養の相談会あり。講師…帝京大学名誉教授／小佐野　博史氏◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇50名
申１月16日から電話で保健事業グループ☎03－3987－4660へ※先着順。

豊島の森　環境講座

２月２日㈰　午前10時～午後１時 区役所本庁舎10階豊島の森ほか◇自然観察と講義。雑司ケ谷霊園で野鳥観察◇区内在住、在学の小学生（小学３年生以下は要保護者同伴）◇15組30名
申２次元コードか電話かファクスかEメール（３面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄（小学生は学年）も記入）で１月22日までに「環境政策課事業グループ☎03－3981－2771、FAX03－3980－5134、EMA0029180@city.toshima.lg.jp」へ※抽選。１月24日に抽選結果を発送。

男女平等推進センター

①エポック10シネマ「梅切らぬバカ」…２月４日㈫　ⓐ午前10時～11時30分、ⓑ午後２時～３時30分◇高齢の母親と自閉症を抱える息子との日々を描く◇各回26名保６か月以上未就学児。１月28日までに要予約。定員あり、**②女性の視点で考える SDGs～このままでいいの？私たちの暮らし、私たちの地球～**…２月８日㈯　午後２～４時◇区のSDGsの取組みから、持続可能な社会のためにできることを考える◇24名保６か月以上未就学児。１月30日までに要予約。定員あり。
申①は１月14日午前９時から、②は１月15日午前９時から電話かファクスか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。

事前予防の空き家対策セミナー・無料相談会

２月８日㈯　午後２時～４時30分 としま区民センター◇①相続・遺言・任意後見制度を活用した事前予防の空き家対策、区内の空き家の現状と対策。講師…東京都行政書士会空家対策特別委員会委員長／津田陽一氏、②個別相談※要予約◇①50名、②12組
申①は当日直接会場へ、②は前日までに電話かEメールで「東京都行政書士会事務局空き家担当☎03－3477－2881、EMakiya-soudan@tokyo-gyosei.com」へ※先着順。

みらい館大明

①第９回池袋みらい国際映画祭…２月８日㈯～11日㈷◇大学生や若手の自主制作映画・インディーズ映画20本以上を上映、多文化がテーマのシンポジウム、ワークショップなど。**②パソコン講座「ワード入門２日間」**…２月８・15日　土曜日　午後１～５時◇チラシ作成、文書に写真を挿入する方法など◇パソコン経験者◇７名◇6,000円
申１月13日から①は２次元コードで、②は窓口か電話かEメールで「当館☎03－3986－7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

ボルダリング無料体験会

２月９日㈰　**①初心者講習**…子ども向け／午後１時から、午後２時から、**②ステップアップ講習**…子ども向け／午後３時から、おとな向け／午後４時から　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇②レベルアップしたい経験者向けの講習。未経験者は参加不可◇子ども向け…小学２年生～15歳（親子参加可）、おとな向け…16歳以上の方◇各回10名◇運動のできる服装、ふた付き飲み物、室内履き
申当日直接会場へ※当館１階事務室で30分前から整理券配布。先着順。
問当館☎03－3980－3131（午前10時～午後８時）

アーチェリー体験会

２月９日㈰、23日㈷　午前10時～正午（午前９時45分受付開始）　西巣鴨体育場◇小学３年生以上の方（中学生以下は要保護者同伴）◇各回12名◇小・中学生350円、高校生以上550円申Eメール（３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７日前までに豊島区アーチェリー協会EMtaaentry@gmail.com へ※先着順。
問当協会　藤田☎090－7221－8625

認知症支援講座「知って安心！身近な人のための認知症入門」

２月14日㈮　午後３時～４時30分（特養）アトリエ村◇認知症の遺伝や原因、新薬、予防法などの最新情報について。講師…くじら在宅クリニック院長／鯨井一正氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
申１月14日から電話でアトリエ村高齢者総合センター☎03－5965－3415へ※先着順。

スマートフォン基礎講座・個別相談会

①基礎講座…２月13・20日　木曜日午前10時～正午　西部区民事務所◇基本操作などを学ぶ。スマホの貸出あり。受講者は２月27日に個別相談可、**②個別相談会**…２月27日㈭　午前10時～正午　西部区民事務所◇１対１での操作方法の相談会※通信プランなどに関する相談などは対応できない場合あり◇区内在住で65歳以上の方◇①各回15名、②20名
申１月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2434へ※新規の方優先で先着順。

バレンタインにみんなで踊ろう！Break the Chain

２月14日㈮　午後１時30分～３時30分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）など◇女性への暴力防止キャンペーンダンスを練習し池袋西口公園で披露。懇談会あり※撮影した動画はインターネット上に公開◇40名
申２次元コードで１月14日～２月12日の間に申込み※先着順。
問男女平等推進センター☎03－5952－9501

大切な私のこころとからだを守るセルフ・ディフェンス

２月14日㈮　午後６時30分～８時 としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇安全に逃げる方法や、声の出し方などを学ぶ◇18歳以上の女性の方◇24名◇室内履き保６か月以上未就学児。２月６日までに要予約。定員あり。
申１月14日午前９時から電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎03－5952－9501、FAX03－5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

難病講演会「神経難病の治療と日常生活のヒント」

２月14日㈮　午後６～８時　池袋保健所◇パーキンソン病・筋萎縮性側索硬化症・脊髄小脳変性症の治療と生活について。講師…鈴木医院医師／木原幹洋氏◇区内在住、在勤の患者、家族、関心のある方◇30名
申１月14日から２次元コードか電話で保健指導グループ☎03－3987－4174へ※先着順。

男女共同参画都市宣言記念講演会

２月15日㈯　午後２～４時　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇自分らしく過ごせる生活を考える。講師…精神科医 Tomy 氏◇100名保６か月以上未就学児。２月８日までに要予約。定員あり。
申１月14日午前９時から電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎03－5952－9501、FAX03－5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第５回鳶重さんも歩いたお江戸～ぶらり謎解き浮世絵さんぽ～

２月15日㈯　午後６時～７時30分 目白庭園◇浮世絵から江戸の地理やくらし、粋な遊び心などを紐解く。講師…牧野　健太郎氏◇中学生以上◇50名◇2,000円
申１月13日から窓口か電話かファクスかEメール（３面記入例参照。ファクス番号も記入）で「当園管理事務所☎03－5996－4810、FAX03－5996－4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ※先着順。

親子であそぼう

２月16日㈰　午前10時～正午　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇スライム、ブンブンごま、紙トンボの制作◇４歳～小学生と保護者◇60名◇１名100円
申Eメールで１月23～31日の間に男女平等推進センターEMA0029117@city.toshima.lg.jp へ※抽選。結果は２月６日に通知。
問当センター☎03－5952－9501

生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」

２月18日㈫　午後１時～３時45分（午後０時30分開場）　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇年金などの各種制度の知識とライフプランニングや働き方を考える◇55歳以上で就労意欲のある方◇40名
申１月14日から２次元コードか電話で予約専用☎03－5422－1399（平日午前９時～午後５時）へ※先着順。

子育て講演会「こどもの眠りを育む」

２月21日㈮　午後１時30分～３時30分（午後１時開場）　長崎健康相談所、オンライン◇小児科医による子どもの睡眠の基礎知識、睡眠環境の整え方、睡眠習慣の確立、睡眠トラブルと解決策について◇区内在住で３歳までの子どもの保護者、妊娠中の方など◇会場25名、オンライン30名
申１月20日から母子モアプリか電話で当相談所保健指導グループ☎03－3957－1191へ※先着順。

日本の手仕事～味噌づくり教室～

２月15日㈯　①午前11時～午後１時30分、②午後２時30分～５時　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇味噌作り体験、講師が調理した豚汁とおにぎりの食事。味噌１kg持ち帰り◇エプロン、三角巾、清潔な軍手、味噌を持ち帰る袋、筆記用具◇①小学生と保護者、②中学生以上の方◇①６組12名、②６名◇①１組2,500円、②2,000円申１月13日午前10時から２次元コードで申込み※先着順。
問当館☎03－3980－3131（午前10時～午後８時）

区民ダンスの集い

２月23日㈰　午後１時30分～４時30分（午後１時開場）　雑司が谷体育館◇社交ダンスパーティー。講習会あり。女性は革製のヒールカバー装着◇500円申当日直接会場へ。
問豊島区ダンススポーツ連盟　西倉☎03－3988－4082

スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

２月26日㈬　午後２時～３時30分 西部子ども家庭支援センター◇講師…（一社）親と子どもの臨床支援センター臨床心理士／帆足暁子氏◇区内在住で１歳７か月未満児の保護者。参加は同講師の講座を東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども１名につき１回◇15名保４か月以上未就学児（４か月未満児は親子同席）。７名。要予約。
申１月24日午前10時から窓口か電話で当センター☎03－5966－3131へ※先着順。

あうるすぽっとバリアフリー上映会

３月２日㈰　①午前10時30分から◇映画「Coda あいのうた」、②午後２時30分から◇映画「こころの通訳者たち What a Wonderful World」◇各回250名◇各回500円（介助者無料）
申２次元コードか窓口か電話でとしまチケットセンター☎0570－056－777へ。窓口か電話であうるすぽっと☎03－5391－0751へ申込みも可※先着順。障害のある方はあうるすぽっとに要問い合わせ。

区民スキースクール（尾瀬岩鞍）

３月７日㈮～９日㈰　午後８時東京芸術劇場横集合◇小学生以上（小学生は要保護者同伴）◇40名◇一般40,000円、小学生38,500円
申はがきかファクスかEメールで「〒179－0085　練馬区早宮３－12－17－107　加藤、FAX048－473－3449、EMuin15506@nifty.com」へ※先着順。
問当協会　鎌田☎090－8748－9047

職員採用など

資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

保健師補助（会計年度任用職員〈育児休業代替任期付職員〉）

感染症に関する相談・調査、家庭訪問、面接・電話相談など◇**勤務地**…池袋保健所◇**任期**…令和７年４月１日～令和７年10月31日申申込書（２次元コードからダウンロード）、作文（課題式）、免許証の写しを１月24日（必着）までに感染症保健指導グループへ郵送か持参。
問当グループ☎03－3987－4182

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名
②〒住所
③氏名（ふりがな）
④年齢
⑤電話番号
⑥その他必要事項

※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
申に住所がない場合は「〒171－8422　豊島区役所各グループ」へ。

ふれあいガイド

区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区の事業ではありません。ホームページからもご覧になれます。なお、留守番電話になる場合もありますのでご了承ください。

●コーラスそら　毎週月曜日　午後１時30分～３時30分　区民ひろば西池袋・要◇混声合唱◇入会金1,000円、月額5,000円
問塩野☎090－8433－7418

●卓球同好会エスペランサ　毎週日曜日　午前10時～正午　富士見台小学校◇高校生以上で初・中級者の方◇入会金なし、月額250円
問長谷部☎080－8028－1658

●雑司ヶ谷ウォーキングクラブ　第２・４火曜日　午前10時30分～正午　東部区民事務所◇入会金なし、月額3,000円
問阿部☎03－3917－7891

●気功・太極拳ファンソン会　毎週月・金曜日　午前10時～正午　月曜日／千川区民集会室、金曜日／要町区民集会室◇入会金1,500円、月額4,000円
問鯨岡（くじらおか）☎090－7218－1843

セーフコミュニティとしま　重点課題に対応する９つの対策委員会～取組み紹介【３】～

●児童虐待の防止対策委員会…関係機関の職員と区内の大学や専門学校に通う学生による、オレンジリボンたすきリレーを実施しました。豊島区の若者たちと結束力を強め、児童虐待のない社会への意識啓発につなげました。

オレンジリボンたすきリレー

●DV の防止対策委員会…全区立中学校で実施した「デート DV 予防：わたしとあなたを大切にする教室」では、お互い暴力で支配せず・されず、対等な関係で理解しあうことの大切さを学んでいます。今年度は私立中学男子校で初めて実施するなど若年層への DV 予防教育が進みました。

デートDV予防教室

●自殺・うつ病の予防対策委員会…悩んでいる人に寄り添い、生きることを支える人材を養成するため、ゲートキーパー講座を実施し、養成数は累計3,775名になりました（暫定値を含む）。このほか、今年度は新たに心のサポーター養成研修を実施し、精神疾患への理解とあわせて正しい知識をもつ人を増やすなど、自殺・うつ病へのさらなる予防対策を進めています。

ゲートキーパー講座

問セーフコミュニティ推進室☎03－3981－1689

寒い季節にできる暮らしの工夫

省エネしながら暖かく過ごすためのワンポイント♪

デコ活

「暮らし」を見直し、できることから取り組んでみませんか？手軽にできる省エネ行動を紹介します。
◎**衣類**…暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下を履く、カーディガンを羽織る、ブランケットやひざかけを利用するなど。
◎**湯たんぽ**…自然な温かさで腰や足など、温めたい部分にあてることができます。電源不要でどこへでも持ち運びできるので、リビングやキャンプでも活躍してくれます。
◎**一家団らん**…みんなが１つの部屋に集まり、一家団らんの時間を増やすことは省エネにつながります。
詳細は東京都の「家庭の省エネハンドブック2024」参照。
家庭の省エネハンドブック2024
問事業グループ☎03－3981－2771

ひきこもり相談窓口だより　第24回

10月開催の「KOMORIBITO FES 2024」には161名の方が参加し、「ひきこもりに関する情報を知るきっかけとなった」、「当事者や家族にとって大切な時間となった」などの感想をいただきました。
●休日相談…２月８日㈯　午後１～４時　※電話かEメールで要予約。窓口、電話、Eメール、訪問、オンライン（ビデオ通話）で相談ができます。あなたにあった方法で相談してください。
問豊島区ひきこもり相談窓口☎03－4566－2427（平日午前８時30分～午後４時30分）、EMA0029968@city.toshima.lg.jp

第10回豊島区基本構想審議会　１月23日㈭　午後６時30分から　区役所本庁舎５階507～510会議室
申傍聴希望の方は電話かEメールで前日午後５時までに「長期計画担当課☎03－4566－2514、EMA0050030@city.toshima.lg.jp」へ。

福祉有償運送運営協議会　２月７日㈮　午後３時30分～５時　区役所本庁舎８階807・808会議室申傍聴希望の方は電話かファクスかEメールで２月５日午後５時までに「管理・政策推進グループ☎03－3981－1766、FAX03－3981－4303、EMA0015600@city.toshima.lg.jp」へ。