

アックス番号も記入)で「当園管理事務所 ☎03-5996-4810、FAX03-5996-4886、EM info@mejiro-garden.com」へ※先着順。

### 親子であそぼう

2月16日(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

☎Eメールで1月23～31日の間に男女平等推進センターEM A0029117@city.toshima.lg.jpへ※抽選。結果は2月6日に通知。

☎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(火) 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

☎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(金) 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

☎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(土) 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 ☎1月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。

☎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(祝) 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 ☎当日直接会場へ。

☎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(水) 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 ☎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。

☎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(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)

☎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(金)～9日(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

☎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、EM uin15506@nifty.com」へ※先着順。



☎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。

☎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。

☎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 ☎塩野 ☎090-8433-7418

●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 ☎阿部 ☎03-3917-7891

●卓球同好会エスプランサ 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 ☎長谷部 ☎080-8028-1658

●気功・太極拳ファンソン会 毎月・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 ☎鯨岡 ☎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～取り組み紹介【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作る教室」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

☎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♪



「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。 ☎事業グループ ☎03-3981-2771

家庭の省エネハンドブック2024



### 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(土) 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。

☎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)、EM A0029968@city.toshima.lg.jp



### 福祉有償運送 運営協議会

2月7日(金) 午後3時30分～5時 区役所本庁舎8階807・808会議室 ☎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、EM A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。