

催し

離乳食講習会(池袋保健所)

2月13日(木) 午後1時30分～2時45分◇中期、後期以降に分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、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◇中期は14組、後期以降は20組

☎1月23日から電話で予約専用☎03-3987-4244へ※池袋保健所担当地域在住の方優先で先着順。
☎栄養グループ☎03-3987-4361

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…2月14日(金) 午前9時30分から、午後2時から 帝京平成大学池袋キャンパス内集會室、2月15日(土) 午前9時30分から 当センター◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
※年度会費無料キャンペーン中。

②パソコン&スマホ教室(90分講座)…
③無料パソコン体験教室(ア)2月4日(火) 午後0時45分から、(イ)2月20日(木) 午後3時から、
④パソコン入門(全4回) / 2月7～28日 金曜日 午後0時45分から、
⑤初級ワード(全4回) / 2月10日～3月3日 月曜日 午後0時45分から、
⑥初級エクセル(全4回) / 2月6～27日

木曜日 午後0時45分からそのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

☎①は電話で当センター☎03-3982-9533へ、②は2次元コードか往復はがきか電話かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、☎03-3982-9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

子どもの読書に関する講習会

2月20日(木) 午後2～4時(午後1時45分開場) あうるすぽっと◇「絵本や本で広げたい子どもたちの世界観」。講師…国立科学博物館副館長/真鍋 真氏◇区内在住、在勤、在学で区内の教育・福祉施設で読み聞かせ活動をしている方・関心のある方◇60名

☎電話かファクスで1月25日～2月13日の間に「中央図書館☎03-3983-7861(午前10時～午後5時)、☎03-3983-9904」へ※先着順。

ヒアリングフレイル講演会

2月21日(金) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇難聴がもたらす認知症のリスクとヒアリングフレイル予防について。講師…聴脳科学総合研究所所長/中石 真一路氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名

☎1月24日から電話かファクスで

「介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433、☎03-3980-5040」へ※先着順。

学習院大学 地域日本語教育シンポジウム 「日本語を学ぶ、日本語であらわす」

2月22日(土) 午後1時30分～5時 当大学西5号館3階301・302教室(目白1-5-1)◇今年度事業の報告や外国人と日本人が交流するワークショップなど◇80名

☎2次元コードで申込み※先着順。
☎当大学国際センター☎03-5992-1024、EMnnet.toshima.jimu@gmail.com

運動実践プログラム 「真向法でストレッチ」

2月26日(水) 午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇4種のポーズで全身を伸ばす◇区内在住で18歳以上の方◇20名

☎1月24日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

ゲートキーパーステップアップ講座「働く人とこころの健康」

2月27日(木) 午後1時30分～3時30分 池袋保健所◇心の健康問題、不調への対処(ストレスケア、仕事と治療の両立、職場復帰など)、仕事への向き合い方を学ぶ◇区内在住、

在勤、在学の方◇30名
☎2次元コードか電話で1月24日～2月17日の間に精神保健グループ☎03-3987-4231へ※先着順。

発達障害講演会「発達障害とケアする人のメンタルケア」

3月4日(火) 午前10時～11時30分 しま区民センター◇講師…大正大学臨床心理学部臨床心理学科教授/小堀彩子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名

☎1月23日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
☎発達障害者相談グループ☎03-4566-2445

トランスジェンダーの生徒・学生の困りごとを減らすには

3月6日(木) 午後4時30分～6時30分 オンライン(Zoom)◇学校生活でのトランスジェンダーの生きづらさや、困りごとについて学ぶ◇24名

☎1月23日午前9時からEメールで男女平等推進センターEMA0029117@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
☎当センター☎03-5952-9501

茨城県常陸大宮市 都市交流事業 「常陸大宮市日帰り体験ツアー」

3月9日(日) 午前9時～午後4時 JR水戸駅南口集合・解散◇いちご狩

区議会第1回定例会

◇会期…2月12日(水)～3月26日(水)
◇一般質問…2月18日(火)・19日(水)
◇常任委員会…総務・区民厚生委員会 / 2月21日(金)、都市整備・子ども文教委員会 / 2月25日(火)
☎傍聴希望の方は、当日本庁舎9階区議会事務局窓口へ。本定例会で審議する請願・陳情の提出期限は2月6日(木)午後5時です。点字の場合は問い合わせください。
☎議事グループ☎03-3981-1453

ご利用ください 豊島区民交通傷害保険

交通事故でけがをした場合に、入院・通院の治療日数と治療期間に応じて、保険金が支払われる制度です。詳細は、リーフレット参照または引受保険会社損害保険ジャパン(株)☎03-3349-9666へ問い合わせください(平日午前9時～午後5時)。
◇加入できる方…令和7年4月1日時点で区内在住、在勤、在学の方
◇一時払保険料…1,200円、2,000円、3,300円の3コース(交通傷害のみ)と1,500円、2,200円、3,000円、4,300円の4コース(自転車賠償責任プラン付き)※保

険料は掛け捨て。
◇保険期間…令和7年4月1日～令和8年3月31日(1年間)
◇受付期間…令和7年2月3日(月)～令和7年3月31日(月)
◇受付場所…①区内金融機関(銀行・ゆうちょ銀行・郵便局・信用金庫・信用組合)、②区役所本庁舎6階区民活動推進課(区民交通傷害保険窓口)
☎申込用紙(受付場所配布)に保険料を添えて申込み。
☎当課管理グループ☎03-4566-2311 (SJ24-10051令和7年1月7日作成)

食育トピックス

としま食育フェア

2月16日(日) 午前11時30分～午後3時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇クイズラリー、子ども向けおはなし会など。プレゼントあり。
☎当日直接会場へ。
※クイズラリーは2月3日(月)から区ホームページでも参加可
☎保健事業グループ☎03-3987-4660



過去の食育フェアの様子

食育講座「街の巨匠に学ぼう! 腸活でじょうぶなからだに」

2月16日(日) 午前11時～正午 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇食生活を見直して腸内環境を整える。講師…女子栄養大学栄養クリニック/蒲池桂子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名
☎電話で1月23日から保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

ジュニアアスリートの身体づくり

～けがの予防と回復に必要な栄養素は?～
2月21日(金) 午後6時30分から(午後6時受付開始) 武蔵野栄養専門学校(南池袋3-12-5)◇講師…当校管理栄養士/赤星文月氏。試食あり◇スポーツをしている子どもの保護者(子どもも参加可)、ジュニアスポーツ指導者、食に関心のある方◇40名☎申込書(2次元コードからダウンロード)を2月14日までにファク

スで(特非)豊島区スポーツ協会☎03-3955-0528へ※先着順。
☎当協会 木津☎03-3983-4075

食育講演会「もしもの時にそなえよう。災害食と栄養について」

3月7日(金) 午後2～4時 池袋保健所1階講堂◇もしもの時に役立つ災害食の準備のコツと栄養について学ぶ。講師…(一社)日本災害食学会/川尻 由美子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
☎1月27日から2次元コードか電話で栄養グループ☎03-3987-4361へ※先着順。

