

## 🗓️ 催し

### 妊娠中から備えよう プレパパ向け 産後の「お金」と「生活の変化」

2月22日(土) 午前10時30分～正午  
区役所本庁舎8階レクチャールーム  
◇妊娠期から産後のお金や時間の使い方を考える◇配偶者が妊娠中の男性◇30名  
☎電話かEメールで2月18日までに「庶務・事業グループ☎03-4566-2478、📧A0019707@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 遺言書作成の基本と 成年後見制度の利用について

2月24日(振休) 午前9時30分～11時30分  
としま区民センター◇残された親族のためにやるべきことを実務経験者から学ぶ◇区内在住、在勤の方◇35名◇1,000円  
☎2次元コードか電話かEメール(件名は区民講座申込)で2月17日までに「東京都行政書士会豊島支部☎03-5927-1530、📧info@seminar2024.site」へ※先着順。

### みらい館大明

①青春モルック映画「**TODOKU Y O-NA**」上映&体験会…2月24日(振休) 上映/午後1時から、午後5時から、午後7時から、体験会/午後2時45分から◇フィンランド発祥のスポーツ「モルック」の映画鑑賞と体験◇映画/各30名、体験会/18名◇映画/1,500円、映画・体験セット/2,500円、②**3月パソコン講座**…④パワーポイント基礎編2/3月8日(土)、⑥ワード図形作成/3月15日(土) 午後1～5時◇④表やグラフの挿入・アニメーションなど、⑥点線・吹き出しの挿入など。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇各7名◇各3,000円、③**モノが捨てられない方のお片づけワークショップ「クローゼット診断」**(全2回)…3月5・19日 水曜日 午後1時～2時30分◇こんまり\*メン

ッドで診断・相談など。講師…片づけコンサルタント/星 恵里子氏◇8名◇5,000円  
☎2月13日から①は2次元コードで、②③は窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、📧miraikan\_taimai@yahoo.co.jp」へ※先着順。

### 認知症サポーター養成講座

①2月25日(火) 午後2時～3時30分  
区役所本庁舎5階510会議室、②3月8日(土) 午前10時30分～正午  
東池袋フレイル対策センター◇認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇①20名、②12名  
☎①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」、②電話で東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212へ※先着順。

### 豊島みどりの会 観察会

2月26日(水) 午前9時～正午※雨天時は2月27日(木) 池袋駅南口地下ルミネ前エスカレーター横集合、現地解散◇東京港野鳥公園で野鳥観察◇20名◇会員以外200円(交通費別途)◇帽子、水筒、あれば双眼鏡  
☎電話かファクスで当会☎・📧03-3982-5569へ※先着順。

### 第14回「はあとの木」マルシェ+

2月27日(木) 午前10時～午後3時  
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇区内福祉施設がハンドメイド雑貨やパンなどを販売。似顔絵をみつけるビンゴゲームもあり。  
☎当日直接会場へ。  
☎力カフェいれあい☎03-3980-5020

### 講演会「おなか元気教室」

2月28日(金) 午前10時30分～11時30分  
池袋保健所◇「健腸長寿」の考えをもとに行うおなかの話と体操。講師…東京ヤクルト販売㈱◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇45名  
☎2月13日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

### 北区・板橋区・練馬区・豊島区 合同糖尿病予防デー

3月1日(土) 午後1時30分～5時  
北とびあ(北区王子1-11-1)◇糖尿病に関する相談会…午後4時受付終了、食事療法に関する講演会…午後3時から☎当日直接会場へ。  
☎北区医師会事務局☎03-5390-3511

### 在宅医療区民公開講座

3月1日(土) 午後1時30分～3時  
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇①事例から学ぶ在宅医療の心構え。講師…たかせクリニック理事長/高瀬義昌氏、②豊島区の在宅医療について。講師…豊島区在宅医療相談窓口室長/中辻康博氏◇150名  
☎電話かファクスで2月28日までに「豊島区医師会☎03-3986-2321、📧03-3984-5921」へ※先着順。

### 第78回東京都スポーツ大会 豊島区予選会

●アーチェリー(最終予選会)…3月2日(日) 西巣鴨体育場☎電話で前日までに富田☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ。  
●卓球…3月9日(日) 豊島体育館☎電話で2月17日までに田辺☎03-3959-4423へ。  
●軟式野球…3月9日(日)～5月25日(日) 総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場☎電話で2月21日までに矢島☎03-3981-4628へ。  
●バスケットボール…3月9日(日)～30日(日) 豊島体育館、雑司が谷体育館☎電話で2月17日までに原☎090-4167-0663へ。  
●空手道…3月15日(土) 池袋スポーツセンター☎電話で2月21日までに根本☎090-7844-3844へ。  
●弓道…3月20日(例) 総合体育場☎電話で当日午前9時までに稲田☎070-5020-2040へ。  
●ソフトボール…4月6・27日(日)※予備日5月3日(例) 千早スポーツフィールド☎電話で3月16日までに清水☎03-3974-3582へ。  
※申込みなどの詳細は直接各競技担当へ。ほかの種目は次号掲載予定。

### 区民歩こう会

3月2日(日)※雨天決行 午前9時50分  
東京メトロ有楽町線江戸川橋駅1a出口前広場集合、飯田橋駅解散◇春をつげる梅花を求めて神田川から毘沙門天の善國寺、小石川後楽園(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。  
☎当会 吉越☎03-3986-8620

### 多文化共生子育てフェスティバル

3月2日(日) 午前11時～午後4時  
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇アジア諸国の子育てを紹介。世界の手遊び、お菓子など◇妊娠中や子育て中の方とその家族◇有料体験あり☎当日直接会場へ。  
☎(特非)Mother's Tree Japan事務局☎070-8597-2340

### 区民のための健康マージャン入門講座(全4回)

3月3・10・17・24日 月曜日  
午後1～3時 としま区民センター◇マージャンの面白さを学ぶ◇区内在住、在勤の未経験者◇30名◇4,800円(テキスト代別途2,000円)  
☎電話かEメールで2月13日～3月2日の間に「(特非)健康麻将全国会☎070-6454-8141、📧enoki@np-mahjong.com」へ※先着順。

### テーマ別エンディングノート書き方講座

①医療・ACP編…3月4日(火) 午後2～4時、②相続・遺言編…3月21日(金) 午前10時～正午 としま区民センター◇①終末期への備え方。講師…淑徳大学/佐藤 惟氏、②相続・遺言の考え方など。講師…弁護士/富永忠祐氏◇区内在住でおおむね65歳以上の方◇各40名  
☎2月14日から電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター☎03-6863-7830、📧03-3981-2946、📧siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

### なかなか聞けない梅毒のこと

3月4日(火) 午後2時～3時30分

としま区民センター◇症状や治療、予防について基礎から学ぶ。講師…池袋GOHクリニック院長/末光 豪氏◇60名☎当日直接会場へ※先着順。  
☎感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

### 離乳食講習会(池袋保健所)

3月6日(水) 午後1時30分～2時45分◇離乳食のすすめ方、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14組、専用☎03-3987-4244へ※当所担当地域の方優先で先着順。  
☎栄養グループ☎03-3987-4361

### ちかこイベントクラブ「健康のために声を出して元気になろう」

3月6日(水) 午後2～4時  
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇口腔ケアや誤飲防止など健康のために、腹式呼吸の発声で詩を朗読する◇15名  
☎2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

### チャリティコンサート「歌声でつなぐ絆」

3月6日(水) 午後6～7時  
自由学園明日館◇全ての方向が楽しめるインクルーシブコンサート◇120名◇2,000円☎2次元コードから申込み※先着順。  
☎(公社)豊島法人会☎03-3985-8940

### 和室で楽しむフランス文学 神田伊織の講読「レ・ミゼラブル」2

3月8日(土) ①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分  
鈴木信太郎記念館◇大学院仏文専攻修了の講師による講読◇各回20名  
☎2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。①か②かどちらも可を選択)で2月21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

### ポルダリング初心者講習会

3月9日(日) ①子ども向け…午後1時から、午後2時から、午後3時から、②おとな向け…午後4時から  
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇楽しく登りながら、基礎を学ぶ※①は記念品プレゼント◇①小学2年生

～15歳(親子参加可)、②16歳以上の方◇各回10名◇運動着、ふた付き飲み物、室内履き◇1,000円☎当日直接会場へ※先着順。1階事務室で30分前から整理券を配布。  
☎当館☎03-3980-3131 (午前10時～午後8時)

### としまビブリオトーク!

3月9日(日) 午後1時30分～3時30分  
千早図書館◇小説やマンガなど、お気に入りの1冊を発表、当館の未来を考えるワークショップ◇小学生以上◇12名  
☎2月13日午前9時から2次元コードか電話かファクスで「当館☎03-3955-8361、📧03-3955-8785」へ※先着順。

### 認知症支援講座「新薬レカネマブってどんな薬!？」

3月14日(金) 午後2時～3時30分  
男女平等推進センター◇訪問診療時の認知症高齢者への対応事例紹介と認知症治療薬の新薬開発の最新線について。講師…くじら在宅クリニック院長/鯉井一正氏◇25名  
☎2月14日から電話で豊島区医師会高齢者総合センター☎03-3986-3993へ※先着順。

### 災害につよいまちづくり

3月11日(火) 午後6時30分～8時30分  
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇能登半島地震支援でのサロン活動の事例をもとに、共助の必要性や日頃からできる取組みを考える◇40名  
☎2次元コードか電話かファクスで3月5日までに「豊島区民社会福祉協議会☎03-3981-4392、📧03-5950-1239」へ※先着順。

### 東京音楽大学卒業演奏会

3月17日(月) 午後6時開演(午後5時20分開場)  
東京文化会館小ホール(台東区上野公園5-45)◇2024年度卒業生の成績優秀者から選ばれた10名による演奏会※幼児入場不可◇全席指定500名※区内在住者無料招待あり(20名)◇1,500円(別途手数料)☎2次元コードで2月13日午前10時から申込み。無料招待は2月13日午前10時～18日午前10時の間に申込み※先着順。  
☎演奏会について…☎03

- 6379-3788(平日午前10時～午後5時)、招待について…☎03-6455-2757(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

### お花見ツアー「ソメイヨシノのふる里 駒込・染井を訪ねる」

3月27日(休) 午前10時～正午※小雨決行  
JR駒込駅北口交番裏「染井吉野桜記念公園」午前9時45分集合、とげぬき地蔵尊高岩寺解散◇地元ボランティアガイド「としま案内人駒込・巣鴨」が案内◇25名◇300円  
☎2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。参加者全員分を記入)で3月14日(必着)までに、「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内 としま案内人駒込・巣鴨ツアー係」へ※抽選。  
☎当団体 ハギワラ☎080-5423-7069

### リラクسسパフォーマンス「シンデレラ」ダイジェスト版

4月19日(土) 午後1時から、午後4時から  
あうるすぽっと◇リラックスしてパレ工鑑賞を楽しむ◇3歳以上◇おとな2,000円、子ども(3歳～高校生)1,200円、おやこセット3,000円、介助者1名無料※全席指定☎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かあうるすぽっと  
☎当館☎03-5391-0751 (午前9時～午後7時)

### 手話講習会①入門コース、②応用コース、③専門コース

5月13日～令和8年3月4日 ①毎週水曜日、②③毎週火曜日  
昼の部…午前10時～正午、夜の部…午後6時45分～8時45分  
心身障害者福祉センター◇区内在住、在勤、在学の15歳以上で①手話未経験者、②手話学習経験1年程度の方(応用コースを途中辞退された方は要相談)、

③応用コース修了程度の方※各コース修了者は再受講不可◇①各回30名、②昼の部のみ若干名、③各回15名◇①②3,300円、③3,080円☎往復はがき(下記記入例参照。希望コース、昼夜の別、メールアドレス、区内在勤・在学者は名称・所在地・電話番号、③は手話経験年数が応用コース終了年度も記入)で3月7日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ※①は抽選、②は面接あり、③は3月30日に選考試験実施予定。受講決定通知は4月中旬発送予定。  
☎当センター☎03-3953-2811、豊島区手話通訳派遣センター☎03-5396-9361

### 職員採用など

資格など詳細は区ホームページ各課窓口で募集要項などを確認してください。

### まちづくり専門員I(会計年度任用職員)

防災街区整備事業に関する勉強会の企画・運営、協議会の支援、準備組合・組合の指導監督など◇任期…4月1日～令和8年3月31日☎申込書(地域まちづくり課で配布。2次元コードからダウンロードも可)を2月21日(必着)までに郵送(簡易書留)か持参で事業企画グループへ。  
☎当グループ☎03-3981-2611

### 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。

## ひきこもり相談窓口だより

第25回

日本では2月22日は「猫の日」とされています。自由気ままな猫の動画を見ていやされてみませんか。  
来庁のほか電話、Eメール、訪問、オンライン(ビデオ通話)でも相談ができます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。あなたにあった方法で相談してください。

あなたらしい生き方を応援します。

☎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)、📧A0029968@city.toshima.lg.jp

## 登録制自転車置場の利用者を募集します

登録制置場	所在地	種別	料金(年額)	受付場所	住所	受付日
東池袋(東池袋駅)	南池袋2-49-4-18先	原動機付自転車	9,000円	シルバー人材センター1階 東池袋2-55-6 ☎03-5950-6820 (午前9時～午後5時)	区内	2月1日(土)～3月3日(月)
					区外	3月4日(火)～3月20日(祝)
		自転車	6,000円		区内	2月1日(土)～3月3日(月)
神田川(高田馬場駅)	高田3-9先				区外	3月4日(火)～3月20日(祝)
上記で受付できない方						3月21日(金)～3月31日(月)

身体に障害のある方は、お住いにかかわらず希望の登録制置場の受付期間内に手続きができます。