



催し

第四回いけびずこども落語会

日 8月2日(出) ①午前11時開演、②午後2時開演※各回30分前に開場
場 として産業振興プラザ(IKE・Biz)
因 出演…春本小助、鏡味小時、春風亭昇羊 因 おとな前売1,000円(当日1,300円)、中学生以下前売500円(当日800円)

日 2次元コードか窓口か電話で当館☎03-3980-3131
(午前10時～午後8時)へ
※先着順。



講演・講習

助成金に頼らないソーシャルビジネス運営セミナー

日 6月24日(火) 午後6時30分～8時30分
場 として産業振興プラザ(IKE・Biz)
因 「社会を変える」計画だから多様化できる“志金”源を学ぶ
定 30名

日 2次元コードで申込み※先着順。
場 (特非) として NPO推進協議会☎03-5951-1508



プレママ講座「知って安心！赤ちゃんとの初めての生活」

日 6月27日(金) 午前10時～11時30分
場 西部子ども家庭支援センター
因 赤ちゃんとの生活を始める方の心配や疑問を新生児科医師が解消。妊婦向け講座初参加の方に絵本をプレゼント
因 区内在住で原則第1子を妊娠中の方とその家族 定 10名

日 母子モアプリで申込み※先着順。
場 当センター☎03-5966-3131

生涯学習オープンスクール

①東京豊島 I T 医療福祉専門学校…
日 6月28日(出) ③簿記会計への第一歩入門／午前10時30分～午後0時30分、⑥Excel関数初級講座／午前10時～正午
因 ⑤は中学生以上の方
定 各20名 費 各500円、②日本外国語専門学校…英検対策合格セミナー(準2級、2級、準1級)2次対策／
日 6月29日(日) 午前10時～午後0時30分
因 中学生、高校生 定 各級50名 費 各級500円

日 電話かファクスで「①当校☎03-3984-6220、☎03-3984-8619、②当校☎03-3365-6141、☎03-3365-6041」へ※先着順。

認知症サポーター養成講座「介護かも?もしもに備えてミニ講座」

日 7月2日(水) 午前10時30分～正午

場 巢鴨信用金庫本店 因 認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成
定 30名

日 電話で菊かおる園高齢者総合相談センター☎03-3576-2245へ※先着順。

「せき」からわかる肺の病気(全2回)

日 7月2日(水)・3日(木) 午後2時～3時30分
場 池袋保健所 因 第1回講師…要町病院院長／吉澤孝之氏、第2回講師…横浜市立みなと赤十字病院／上原直子氏
因 2日間参加できる方 定 40名

日 6月20日から電話かファクスで「公害保健グループ☎03-3987-4220、☎03-3987-4110」へ※先着順。

意思決定支援ガイドラインを学ぶ～認知症の人の希望に寄りそうために～

日 7月4日(金) 午前10時～11時45分
場 として産業振興プラザ(IKE・Biz)
因 認知症の意思決定支援ガイドラインの背景や内容の理解を深め、コミュニケーションに活かす
因 区内在住、在勤、在学の方 定 40名

日 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。

ハーブ・スパイスを活かした免疫力アップ講座

日 7月5日(土) 午前10時～11時45分
場 男女平等推進センター 因 生活の中に気軽にハーブやスパイスを取り入れ、免疫力を高める秘訣を学ぶ。
講師…シェフ/横山 詠津子氏 因 子育て中の母親 定 15名 費 1,000円
因 保生後6か月以上未就学児。要予約。1名500円。

日 6月28日までに E メール(氏名、電話番号、保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記載)で Ane ママグループ TOMATO☎anemama.tomato@gmail.com へ※先着順。
場 生涯学習グループ☎03-4566-2762

歯科医師会講演会「顎関節症とオーラルフレイル」

日 7月9日(水) 午後2～3時
場 池袋保健所 因 オーラルフレイルについて学ぶ。講師…豊島区歯科医師会／田島 圭氏
因 区内在住で18歳以上の方 定 50名

日 6月18日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

必ず書ける「エンディングノート」活用講座

日 7月10日(木) 午前10時～11時30分
場 として区民センター 因 ノートの解説や書き方のポイントなどを学ぶ

場 区内在住でおおむね65歳以上の方 定 40名

日 6月18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。

第1回ヒアリングフレイル(補聴器)講演会

日 7月12日(土) 午後2時～3時30分
場 区役所本庁舎 1階としてまセンタースクエア 因 医師による講演会「認知症と難聴の関係について」
因 区内在住、在勤の方 定 100名

日 6月18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。

戦後80年収蔵資料展記念講演会「東京の空襲と学童疎開」

日 7月12日(土) 午後2時～3時30分
場 として産業振興プラザ(IKE・Biz)
因 講師…東京大空襲・戦災資料センター主任研究員/青木哲夫氏 定 30名

日 7月1日(必着)までに2次元コードか往復はがき(6面記入例参照)で「〒171-0021 西池袋2-37-4 として産業振興プラザ(IKE・Biz)7階郷土資料館」へ※抽選(1名につき1通まで)。
場 当館☎03-3980-2351



公開講座「子ども研修」

日 ①7月15日(火)、②10月28日(火)、③12月25日(木) ①②午前9時30分～11時45分、③午後2時～4時45分
場 上池袋コミュニティセンター 因 ①絵本から広がるあそび、②体幹づくりにつながる運動あそび(学童編)、③保育園の食事提供と食育
因 区内在住、在勤、在学の方 定 各10名

日 ①6月23日までに、②③実施日の前月15日までに電話で子ども若者課人材育成グループ☎03-4566-2474へ※先着順。

プロから学ぶおしごと体験会「保育補助」

日 7月17日(木) 午後1時30分～4時
場 帝京平成大学池袋キャンパス内集會室 因 保育補助者の役割・心構え、子どもとのコミュニケーションなどを座学と実習で学ぶ。講師…(株)ニチイ学館専門講師
因 区内在住でシルバー人材センター未加入の原則60歳以上の方 定 40名

日 2次元コードか電話で(公財)東京しごと財団シルバー講習担当係☎03-5211-2326
(平日午前9時～午後5時)へ
※先着順。



豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…日 7月18日、8月15日 金曜日 いずれも午前9時30分から
場 帝京平成大学池袋キャンパス内集會室 因 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
②パソコン&スマホ教室(90分講座)…詳細は2次元コード参照。
③中学英語を使った「シニアのための英会話教室」…日 水曜日 ④午前10時～11時30分、⑤午後1時～2時30分、⑥木曜日 午後1時～2時30分※各クラス月4回 費 月6,800円
④表装教室…日 第2・4金曜日⑤午前9時～正午、⑥午後1～4時※各クラス月2回 費 1回1,750円、
⑤体操教室…日 月曜日 ⑥午後1時30分～2時30分、⑦午後2時45分～3時45分※各クラス月3回 費 月1,950円、
⑥絵手紙教室…日 第1・3木曜日 午前10時～11時30分※月2回 費 月2,000円
③～⑥いずれも 定 若干名

日 ①③④⑤⑥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(6面記入例参照)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、☎toshima.spc@gmail.com」へ。



ポルダリング初心者講習会

日 7月20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
場 として産業振興プラザ(IKE・Biz)
因 楽しく登りながら基礎を学ぶ※①はイケビズ特製キーホルダーをプレゼント 因 ①小学2年生～15歳(親子参加可)、②16歳以上の方 定 各10名 費 1,000円 因 室内履き

日 当日直接会場へ※先着順。
場 当館☎03-3980-3131
(午前10時～午後8時)



女性の健康教室「女性ホルモンを知ってこれからの人生ココロもからだも健康に」

日 7月23日(水) 午後2～4時(午後1時30分受付開始) 場 長崎健康相談所 因 産婦人科医師による女性の健康の話、健康運動指導士によるアロマセラピッシュ、栄養士によるホルモンバランスを整える食事メニューの紹介
因 区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のないおおむね55歳以下の女性 定 15名 因 保生後2か月以上2歳未満児。定員あり※先着順。

日 6月17日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所☎03-3957-

1191、☎03-3958-2188」へ※初参加の方優先で先着順。



生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

日 7月23日(水) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) 場 として産業振興プラザ(IKE・Biz) 因 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 因 55歳以上で就労意欲のある方 定 40名 因 筆記用具

日 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。



第2回消費生活講座「サステイナブル夏休み食育講座 親子で نان作りにチャレンジ」

日 7月31日(木) 午後1時～3時30分
場 として区民センター 因 国産の小麦粉を使ったナン作りに挑戦※カレーの準備あり。 因 小学生(要保護者同伴) 定 親子10組(20名)

日 6月25日までに2次元コードで申込

ハクビシン被害を防ぐために

区内でハクビシンが目撃されています。エサをあげたり触ったりしないようにしましょう。

・えさになるものを減らす…生ごみ、ペットフードなどを屋外に放置しない。庭の果実は早めに収穫するか網などをかける。
・家屋へ侵入させない…6 cmの隙間があれば侵入可能。家屋のまわりを点検し、侵入口になるような穴をふさぐ。屋根に登れるような庭木の枝をこまめに切り落とす。
ハクビシンが自宅内に棲みついている、家庭菜園を荒らすなどの被害が発生している場合は、委託業者を派遣し、敷地内に箱わな(捕獲器)を設置します。設置要件は問い合わせてください。

場 公害対策グループ☎03-3981-2405



み※抽選。
場 消費生活グループ☎03-4566-2416



手話を体験してみよう！

日 ①8月19日(火)～21日(木) 午前10時～正午、②10月24日(金)・30日(木) 午後6時45分～8時45分 場 心身障害者福祉センター 因 1日2時間コース。全日同内容。参加可能な日程を選択
因 区内在住、在勤、在学で小学生以上の方※小学4年生以下は要保護者同伴。

日 2次元コードか郵送かファクスか E メールで申込書(2次元コードからダウンロード)を「管理・政策推進グループ☎03-3981-4303、☎A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。
場 当グループ☎03-3981-1766



生きもの発見情報大募集！「としま生きものさがし2025」

●調査期限…10月31日(金) 因 区内で見つけた生きものの情報を募集。発見情報は、ニュースレターにして区ホームページで公開。

日 11月14日までに調査レポート用紙(区ホームページでダウンロード可)

を2次元コードか窓口か郵送かファクスか E メールで「環境計画グループ☎03-3980-5134、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。



場 当グループ☎03-3981-1597



スポーツ

仕事帰りに泳いでスッキリ(全4回)

①巢鴨体育館…日 7月2～23日 水曜日 午後7～8時、②雑司が谷体育館…日 7月3～24日 木曜日 午後6時30分～8時30分 因 いずれも18歳以上で①初級～中級者、②初級～上級者 定 各10名 費 ①3,200円、②4,000円

日 6月30日までに電話か E メールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、☎toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。



陸上競技の日本選手権に1500人を無料招待

日 7月4日(金)～6日(日) 場 国立競技場 因 東京世界陸上の選考競技会である「陸上競技選手権大会」に招待 因 区

内在住、在勤、在学の方 因 券発手数料、システム手数料負担あり
定 1500人

日 7月3日までに2次元コードで申込み※先着順。1人4枚まで。

場 (公財)日本陸上競技連盟☎050-1746-8410
(平日午前10時～午後6時)



区民歩こう会

日 7月6日(日) 午前9時50分～正午
場 大井競馬場前駅駅前広場集合、流通センター駅解散 因 大井ふ頭中央海浜公園、東京港野鳥公園、中央卸売市場大田市場(約5.5km) 費 300円(別途入園料) 因 軽装、飲み物、雨具

日 当日集合場所で受付。
場 当会 吉越☎03-3986-8620

ラジオ体操講習会

日 7月13日(日) 午後1時30分～3時
場 区民ひろば南大塚 因 ラジオ体操第一、第二、みんなの体操講習 定 25名 因 運動のできる服装、室内履き

日 電話で豊島区ラジオ体操連盟中谷☎03-3946-0772へ※先着順。

PICK UP EVENT ①

トキワ荘マンガミュージアム開館5周年 区民無料デーを開催します

当館は7月7日で開館5周年を迎えます。これを記念して、7月1～6日に、「区民無料デー」を開催します。また、当ミュージアム恒例の「ぬりえ七夕飾り」や、トキワ荘のふすまなどの記念展示も開催。
日 区民無料デー…7月1日(火)～6日(日)
七夕飾り…7月4日(金)～7日(月)
記念展示…7月1日(火)～27日(日)
日 区民無料デーのみ区内在住とわかる書類(身分証明書など)
場 当館 ☎03-6912-7706



PICK UP INFO ②

熱中症を予防しましょう

気温や湿度が高い梅雨明けや夏は、昼夜問わず熱中症が起こりやすくなります。
●熱中症の症状…めまい、吐き気、発熱、頭痛、筋肉痛、意識がもうろうとするなど。
●こんな場所は要注意…気温の高い室内・車内、炎天下の野外など。
●こんな日は要注意…25度以上の暑い日や、湿度が80%以上ある日。風の弱い日、急に暑くなった日、熱帯夜の翌日など。
●こんな方は要注意
・高齢者…脱水症状になりやすく、自覚がなくても熱中症になる危険性があります。
・乳幼児…体温調節機能が未熟なため、車内に子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。また、ベビーカー使用時は、アスファルトの照り返しにより体温が上昇するため、注意が必要です。
・下痢や二日酔い、睡眠不足や過労などで体調不良の方。
・運動不足や肥満の方。

・心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。
●予防のポイント
・基本は「脱水予防」と「体温上昇を抑える」ことです。日中だけでなく、就寝中も扇風機とエアコンの併用で室内を28度以下に保ち、夜間の熱中症を予防しましょう。
・炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避けましょう。
・水分や塩分をこまめに補給し、栄養や睡眠を十分にとりましょう。
・集団でスポーツや活動をする時は声を掛け合い、休憩をとりましょう。
●熱中症かもしれないときは？
①涼しい場所で休む、②衣服をゆるめ体を冷やす(首、わきの下、太腿の付け根を集中的に冷やす)、③水分・塩分を補給する、④体温を測る。
●自力で水分をとれない、意識がはっきりしない状態、症状が改善しない人がいるときは、病院を受診させましょう。
場 健康推進課保健指導グループ☎03-3987-4174
長崎健康相談所☎03-3957-1191