講演・講習

“多文化共生子育て”って？

日1月31日(土)　午前10時～11時30分
場区民ひろば千早　内多様な文化が出会い・支え合う、楽しい子育てについて知る。講師…(特非)Mother's Tree Japan 事務局長/坪野谷 知美氏
定30名

申1月15日までに2次元コードか電話かファクスで「豊島区民社会福祉協議会
☎03-3981-4392、
FAX03-5950-1239」へ。
※先着順。

ヨガと私 ～自分をいたわる時間を考える～

日1月31日(土)　午後2～4時
場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
内セルフケアについての座学とヨガの実践。講師…公認心理師/花崎 晶氏
対女性　定16名　持動きやすい服装(更衣室なし)、タオル、ヨガマットまたは大判タオル　保6か月以上未就学児。8名。1月22日までに2次元コードで要予約。

申12月17日午前9時～開催前日に2次元コードで申込み※先着順。
問男女平等推進センター
☎03-5952-9501

としまコミュニティ大学

●大正大学「人々を魅了した江戸の律僧・浄厳の曼荼羅」…日2月6日(金)午後4～6時　内講師…仏教学部仏教学科専任講師/中村夏葉氏　定100名
●川村学園女子大学「『奥多摩』の範囲とは？観光と地域」…日2月13日(金)午後1～3時　場当大学目白キャンパス　内講師…生活創造学部観光文化学科教授/山下琢巳氏　定50名
●女子栄養大学「世界の豆料理・豆加工食品からみる食の多様性」…日2月17日(火)　午後2～4時
場当大学駒込キャンパス　内講師…短期大学部食物栄養学科准教授/藤原しのぶ氏　定100名
いずれも費1,000円※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

申12月17日午前9時から2次元コード(区ホームページ)で申込み※先着順。
問生涯学習グループ
☎03-4566-2762

豊島の森 環境講座

日2月8日(日)　午前10時～午後1時
場区役所本庁舎10階「豊島の森」ほか
内自然観察と講義。雑司ケ谷霊園での野鳥観察。対区内在住、在学の小学生(小学3年生以下は要保護者同伴)　定15組(30名程度)

申1月19日までに2次元コードか電話かEメール(8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「環境政策課事業グループ
☎03-3981-2771、
Eメール A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。
※抽選。結果は当選者のみ1月27日に発送。

消費生活講座 『自分らしい「終活」を考える』

日2月17日(火)　午後2～4時
場としま産業振興プラザ(IKE・Biz)
内人生を自分らしく生きるための「終活」について。最近の葬儀やお墓事情など。定60名

申1月28日(必着)までに2次元コードか往復はがき(8面記入例参照)で消費生活グループへ※抽選。
問当グループ
☎03-4566-2416

スポーツ

区民歩こう会

日1月11日(日)　午前9時50分　椎名町駅北口駅前広場(長崎神社境内)集合
内池袋周辺七社巡り。椎名町駅から池袋駅まで(約7.5km)。費300円
持軽装、雨具、飲み物、昼食

申当日集合場所で受付。
問当会　吉越☎03-3576-2230、中尾☎090-9137-8366

運動実践プログラム 「真向法でストレッチ」

日1月13日(火)　午後2時～3時30分
場上池袋コミュニティセンター
内4種のポーズで全身を伸ばす。講師…(公社)真向法協会/小野将広氏
対区内在住で18歳以上の方　定20名
持動きやすい服装、タオル、飲み物

申12月17日から電話で保健事業グループ
☎03-3987-4660へ※先着順。

第29回目白ロードレース

日3月8日(日)※雨天決行　午前8時受付開始　場千登世橋中学校集合
内学習院大学キャンパス周辺の周回コース。**種目…**①親子レース(小学1～3年生と親)、②小学4～6年生、③中学生、④高校生～29歳、⑤30～39歳、⑥40～49歳、⑦50歳以上女性、⑧50～59歳男性、⑨60歳以上男性※①～⑥はいずれも男女別。③のみ団体戦あり。詳細は2次元コード参照。定1,000名
費①1組2,500円、②③1,500円、④～⑨4,000円※高校生は3,000円

申1月31日までに2次元コードで申込み※先着順。
問当実行委員会事務局
(〈株〉デサント内)
☎03-5979-6006

職員採用など

健康づくり相談員 (会計年度任用職員)

内新保健所の健康づくり支援拠点における健康相談、健康教育、健康測定、拠点の運営補助などの業務。
対保健師、助産師、管理栄養士のいずれかの免許を有する方
●任期…令和8年4月1日～令和9年3月31日

申電話で保健所設置準備グループ
☎03-4566-4085へ。

学校栄養士(会計年度任用職員)

内学校給食献立作成・栄養管理・衛生管理および作業管理など。対栄養士または管理栄養士の免許を有する方　**●任期…**令和8年4月1日～令和9年3月31日(更新あり)

申12月26日(消印有効)までに申込書(学務課で配布。区ホームページからダウンロードも可。要写真貼付)と栄養士または管理栄養士免許証(写)を当課へ持参か郵送※持参は午後5時まで。
問国民年金グループ
☎03-3981-1954

国民年金相談員 (会計年度任用職員)

内国民年金窓口・電話対応、受付書類の確認・入力など。対次のいずれかの要件を満たす方。①年金事務所などで相談等業務の従事経験者、②地方自治体勤務経験者で年金関連業務の従事経験者、③社会保険労務士法(昭和43年法律第89号)に定める社会保険労務士の資格を有する者、④公的年金関連事務の経験者
●任期…令和8年4月1日～令和9年3月31日

申1月16日(必着)までに申込書と自己申告書(高齢者医療年金課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を当課へ持参か郵送※持参は午後5時まで。
問保健給食グループ
☎03-3981-1176

保健師補助・助産師 (会計年度任用職員)

内健康相談所の保健師業務・助産師業務に関すること。対保健師免許、助産師免許を有する方(各1名)
●勤務地…長崎健康相談所　**●任期…**令和8年4月1日～令和9年3月31日※保健師補助は3月30日まで。

申1月16日(必着)までに申込書(区ホームページからダウンロード)と課題作文(助産師のみ)、保健師免許(写)または助産師免許(写)を当相談所へ持参か郵送※持参は午後5時まで。
問当相談所保健指導グループ
☎03-3957-1191

休館

区民ひろば高南第一・高田介護予防センター

①区民ひろば高南第一…日1月11日～2月1日　内休館中は区民集会室・夜間貸室の使用料の収納・還付のみ区民ひろば高南第一で受付※当ひろば☎03-3988-8601へ要事前連絡。
②高田介護予防センター…日1月13日～2月1日
いずれも※区民ひろば高南第二複合施設開設作業のため。新施設(高田3-38-7)は2月2日リニューアルオープン。

問①地域区民ひろば課施設整備グループ
☎03-3981-1479、
②高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

PICK UP EVENT 1 としま未来文化財団

40th Anniversary　としまチケットセンター　当財団ホームページ　文化カレッジ

●第233回庁舎ランチタイムコンサート「歌とピアノで奏でる 名曲コンサート」…日1月21日(水)
正午～午後0時35分　場区役所本庁舎1階としまセンタースクエア　内出演…東京音楽大学学生
定200名　申当日直接会場へ。

●世界探訪＃11建築と美食の聖地カタルーニャ
①トークイベント…日1月24日(土)　午後1時30分～3時　場としま区民センター　対小学生以上の方　定120名　費1,500円(区民1,000円)　申当財団ホームページへ。**②料理教室…**日1月24日(土)　午後4時～6時30分　場としま区民センター　対20歳以上の方　定16名　費3,500円(区民3,000円)　申当財団ホームページへ。

●ブクロのラクゴ2026冬の陣！…日2月8日(日)
午後5時開演　場としま区民センター　内出演…柳亭小痴楽(落語)、坂本頼光(活弁)　費前売り3,500円、区民3,300円ほか(全席指定)　申としまチケットセンターへ。
※いずれも詳細は当財団ホームページ参照。

問事業企画グループ☎03-3590-7118
(平日午前10時～午後5時)

地域文化創造館

●書初めスペース in 地域文化創造館…日12月26日(金)　**南大塚・雑司が谷**…午前10時～11時30分、**駒込・巣鴨**…午後1時30分～3時　対区内在住、在学の小・中学生　持習字道具、半紙など　申当日直接会場へ。

●駒込 Valentine Concert in Komagome 2026…日2月8日(日)　午後1時開演　定30名　費800円　申窓口か電話で当館へ※先着順。

●雑司が谷 雑司が谷MUSIC FES.2026…日2月7日(土)　午後1時30分開演　定50名　費500円　申当財団ホームページへ※先着順。

文化カレッジ受講生募集

●駒込 【113】古武術から学ぶ健康体操…日2月15・22日　日曜日　午後2～4時　定18名　費1,200円　申1月22日(締切)

●南大塚 【513】心と身体をリセット～癒しのYOGA時間～保育付き…日2月12・19・26日　木曜日　午前10時15分～11時45分　定10名　費3,000円(保育料、保険料込み)　申1月19日(締切)

＃ぷらりとしまU30ｓ受講生募集

●南大塚 【512】気になる！発掘！大塚アジアンマーケットの歩き方…日2月1日(日)　午前10時～午後1時　定15名　費1,000円　申1月13日(締切)

●雑司が谷 【313】としまの宙を眺める…日2月4日(水)　午後7時～8時30分　定20名　費500円　申1月16日(締切)

申2次元コードか窓口(返信はがき持参)で各館へ
※抽選。いずれも詳細は2次元コード参照。
問駒込☎03-3940-2400、巣鴨☎03-3576-2637、南大塚☎03-3946-4301、雑司が谷☎03-3590-1253

区が支援・協力している事業です。
詳細はホームページ参照か問い合わせてください。

ページID 00000
区ホームページトップの「情報を探す」を選択、ページIDを[ページIDから探す]に入力、検索すると該当のページが表示されます。

ページID・タイトル	日にち	問合せ先
53455 リサイクルフリーマーケット出展者募集	毎月第2日曜日※雨天中止	みんなのえんがわ池袋事務局 ☎03-6709-4731、Eメールen@toshima-npo.org
54381 帝京平成大学　ことばと聴こえの相談会「言語・コミュニケーションの発達を促す関わり」(オンデマンド配信)	1月7日(水)～20日(火)	当大学言語聴覚学科☎03-5843-4869、Eメールgengo-soudan@thu.ac.jp
54552 としま案内人雑司ヶ谷「新春雑司が谷七福神めぐり」	1月10日(土)※雨天1月11日(日)	雑司が谷案内処☎03-6912-5026
53261 第103回区民グラウンド・ゴルフ新春大会	1月10日(土)※予備日1月24日(土)	豊島区グラウンド・ゴルフ協会　寺田☎080-3250-7510
54493 お正月広場＆防災フェスタ	1月11日(日)	椎の美スポーツクラブ　関根☎080-1143-0803、Eメールshiinomi.oyako@gmail.com
54441 みらい館大明「生成AIの基礎を学ぶ(全2回)」	1月14・21日(水)	当館☎03-3986-7186、Eメールmiraikan_taimei@yahoo.co.jp
54449 みらい館大明パソコン講座「エクセル基礎編1」2日間講座	1月17・24日(土)	
54420 としま案内人長崎町「北池袋初春寺社巡り」	1月18日(日)	当団体　豊田☎090-8315-3137
54419 生涯学習オープンスクール「英検対策合格セミナー(準2級、2級、準1級)1次対策」	1月18日(日)	日本外国語専門学校☎03-3365-6141、FAX03-3365-6041
54479 としま案内人「大塚物語る」ガイドツアー 大塚あたり、ぶらり初春寺社めぐり	1月24日(土)※雨天1月25日(日)	当団体　小松☎070-5596-5148
54355 ああそうなんだ倶楽部「雑司ヶ谷タイムトリップ」	1月24日(土)※予備日1月31日(土)	当倶楽部　辻Eメールsounandakurabu2017@gmail.com
54343 子どものライフストーリーブックを作る	1月25日(日)	男女平等推進センター☎03-5952-9501、EメールA0029117@city.toshima.lg.jp
54212 区民スキースクール	2月6日(金)～8日(日)	豊島区スキー協会　鎌田☎090-8748-9047

▽広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

TCK
東京シティ競馬 開催日程
12.24(水)~12.26(金)
12.29(月)~12.31(水)
東京大賞典
[GI]
12.29(月)
東京シティ競馬(大井競馬)は、東京23区が主催しています。
公式X　公式YouTube
TCK　検索
競馬投票券の購入は20歳から、適度に遊ぶ、大人のたしなみ。地方競馬の収益金は、畜産振興及び地方財政の改善に活用されています。

東京都看護職員 復職支援研修
ルネこまえセンター 事前登録必須 受講料無料
この事業は東京都看護協会が東京都から委託を受けて実施しています。
■研修時間：8:30～15:00(全日参加が原則です)
■日程とプログラム(参加無料)
3日コース 1/27(火)・28(水)・29(木)
1日コース 随時
(1)10/21(火)・22(水)・23(木)
(2)2026年 1/27(火)・28(水)・29(木)
研修内容：①訪問看護ステーションの概要・役割 ②訪問看護師の役割、心構え ③訪問看護師の1日の業務について ④同行訪問による看護体験 ⑤カンファレンス参加
申込期間：研修初日2ヶ月前 / 2週間前 / なし(随時受付)
応募方法：施設体験コース 東京都ナースプラザ(np-tokyo.jp) 復職支援研修・施設コースのお申し込みはこちらから
受講条件：以下の項目を満たしている方になります
①保健師・助産師・看護師・准看護師のいずれかの資格をお持ちの方 ②研修会当日に履歴ができ、就職先が決まっていない方(内定者も対象外) ③東京都内で就業を希望されている方 ④研修の全日程に出席できること
研修申し込み・問い合わせ先
東京都ナースプラザ 復職体制
03-6276-1718
COMODO 一般社団法人コモド 訪問看護ステーション 日本財団ビル看護センター
〒170-0001 東京都豊島区西巣鴨3-4-10山下ビル1階
03-5972-1110　info@gocomodo.jp　https://gocomodo.jp

弁護士による無料相談会
◆相続・離婚についての実績多数◆
12/17(水)13:30～17:00
開催場所 IKE・Bizとしま産業振興プラザ第1会議室
アクセス 【豊島区西池袋2-37-4／池袋駅南口 徒歩7分】 ※ご予約は必要ございません。お気軽にお越しください。
予約不要
1/14(水)17:00～19:00
開催場所 金剛院
アクセス 【豊島区長崎1-9-2／椎名町駅北口 徒歩30秒】 ※お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【東京弁護士会登録法人 ライフデザイン 03-6908-3988】 ※夫婦・金銭は苦手分野のため電話受付を行っておりません。
事前予約制
12/25(木)10:00～12:00
開催場所 練馬区立区民・産業プラザ 3階区民協働交流センター多目的室1
アクセス 【練馬区練馬1-17-1(Coconeri)／練馬駅中央北口 徒歩1分】 ※お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。
【辻山・五十嵐法律事務所 03-6912-8801】
事前予約制
辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山尚志(東京弁護士会所属)
弁護士 五十嵐 里絵(東京弁護士会所属)
03-6912-8801
(営業時間) 9:30～20:00 ※土日祝休み
豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9ビル6階
https://tyig-law.jp　検索
※無料相談会の予定はHPにも掲載しております

ハンセン病元患者のご家族へ
～対象となる方々に「補償金」を支給します。秘密は守られます。～
○秘密は守られますので、まずは、お電話でご相談ください。不安なお気持ちやご質問にも丁寧に答えます。
○この補償金は、国が、誤った隔離政策により、元患者のご家族の皆様に多大の苦痛と苦難を強いてきたことを心からお詫びし、その精神的苦痛を慰謝するためのものです。

対象者		補償金額
	(ア) 配偶者(事実婚も含む)	180万円
	(イ) 親、子	
	(ウ) 親・子の配偶者及び配偶者の親・子等	
	(エ) 兄弟姉妹	130万円
	(オ) 祖父母、孫	
	(カ) 祖父母・兄弟姉妹・孫の配偶者及び配偶者の祖父母・兄弟姉妹・孫等	
	(キ) 曾祖父母、ひ孫、おじ、おば、おい、めい	

※ 同居など一定の要件が必要な場合があります。
厚生労働省 補償金相談窓口
電話番号 03-3595-2262
受付時間 10：00～16：00
(月曜日から金曜日。土日祝日、年末年始を除く。)
請求期限は、令和11年(2029年)11月21日まで
厚生労働省 Ministry of Health, Labour and Welfare
ハンセン病問題を正しく理解し、偏見や差別のない社会の実現を目指しましょう。
ハンセン病　厚労省　検索

猫背、腰痛、肩こりが気になる方
すーちゃん先生の
社交ダンス エクササイズ
～姿勢改善を目指そう～ (45分)
どなたでも参加無料　定員15名
ノビ～ストレッチ人気コーチの すーちゃん先生の 特別教室開催！
開催日
12/20(土) 12:00～12:45
12/22(月) 13:00～13:45
12/24(水) 11:00～11:45
－身体測定週間－
12/22(月)～27(土)
(体内年齢、血管年齢、握力年齢、筋肉年齢を測れます)
会場 ノビーストレッチ巣鴨店
豊島区巣鴨4丁目19-8
(郵便局向かい)
TEL:0570-666-157

会費無料キャンペーン中！
豊島区シルバー人材センターは令和8年度に50周年を迎えます。
60歳以上の皆さま！お待ちしております！
1～3月に入会された方は、今年度の会費2,000円が無料！
仲間づくりもできる！
様々なお仕事、あります！　各種施設管理・受付、保育補助、事務など
入会説明会日程
事前にお電話かホームページよりお申込みください。
会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室(東池袋2-51-4)
1/16(金) AM 9時30分～11時30分
2/20(金) AM 9時30分～11時30分 PM 2時00分～4時00分
3/13(金) AM 9時30分～11時30分 PM 2時00分～4時00分
公益社団法人 豊島区シルバー人材センター
03-3982-9533
豊島区東池袋二丁目55番6号
平日 午前9時～午後5時
WEB入会もできます！詳しくはコチラ！
豊島区　シルバー　検索

日日時　場場所　内内容　対対象　定定員　費費用※費用の記載がない事業は無料です。　持持ち物　保保育
申申込み先　問問合せ先　Eメール Eメール　FAXファクス　フリーダイヤル