## 講演・講習

### ジェンダー学は人を自由にする ～私らしく生きる処方箋～

日12月21日(月)　午後1時30分～3時
場男女平等推進センター
内自由に考え生きるために、必要な知識や行動を学ぶ。講師…本郷中学・高等学校社会科教諭/松尾弥生氏
定24名　保生後6か月以上未就学児。8名。12月11日午後5時までにEメールで要予約。 57970

申11月18日午前9時から窓口か電話かEメールで「当センター ☎03-5952-9501、FAX A0029117 @city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 骨粗しょう症予防講座

日12月24日、1月28日、2月25日 木曜日　午前10時45分～正午
場東池袋フレイル対策センター
内骨粗しょう症予防や骨密度を維持するための具体的な食事と運動方法を学ぶ。対区内在住で65歳以上の方
定各28名　持着脱しやすい靴下、動きやすい服装 57650

申11月19日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2434へ※先着順。

### 消費生活講座「サスティナブル食育講座　地球にやさしいうどん作りにチャレンジ」

日1月14日(水)　午後1時～3時30分、午後6時～8時30分　場としま区民センター　内国産の小麦粉を使ったうどん作り。定各20名 57569

申12月21日までに2次元コードで申込み※抽選。
問消費生活グループ ☎03-4566-2416

### としまコミュニティ大学「消化吸収など生命現象の基本をやさしく学ぶ」

日1月21日(水)　午前10時～正午
場日本栄養大学(旧女子栄養大学)駒込キャンパス　内講師…当大学短期大学部食物栄養学科教授/渋谷まさと氏　定100名　費1,000円　持スマートフォン※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。 56570

申11月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
問生涯学習グループ ☎03-4566-2762

## スポーツ

### 水中歩行と水泳で身体を動かそう(全3回)

日①12月1～15日　火曜日　正午～午後2時、②12月2～16日　水曜日　午前10時～正午、③12月1～15日　火曜日　午前10時～正午 場①③雑司が谷体育館、②巣鴨体育館 内①②水中歩行コース、③初・中級水泳コース。いずれも 対18歳以上で健康な方
定5名　費3,000円 57962

申11月29日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟　鈴木☎080-5720-5377、FAXtoshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

### 横浜汽車道、大さん橋(大型客船停泊予定)ウォーキング

日12月6日(日)※雨天中止　午前8時10分
場副都心線池袋駅ホーム先頭集合、横浜中華街解散　内赤レンガ経由約6km(約3時間)。対区内在住、在勤の方
定40名　費200円(別途交通費)
持歩きやすい服装・靴 57961

申11月27日(必着)までに2次元コードか往復はがき(4面記入例参照)で生涯学習・スポーツ課へ※先着順。
問豊島区スポーツ推進委員協議会　小野 ☎090-3344-2175

### 豊島区民歩こう会

日12月6日(日)※雨天決行　午前9時50分～正午頃　場千代田線根津駅1番出口前広場集合、JR駒込駅解散
内六義園を散策。根津権現から六義園へ(約5.5km)。費600円(65歳以上は450円)　持軽装、昼食、飲み物、雨具 57976

申当日集合場所で受付。
問当会　吉越☎03-3576-2230

### 第73回豊島区民駅伝競走大会

日12月13日(日)　午後0時20分～1時受付
場皇居、桜田門周回コース
内大会要項などの詳細は2次元コード参照。対区内および隣接区在住、在勤、在学の方　費1チーム6,000円(中学生の部は4,000円) 57778

申11月28日までに2次元コードで申込み。
問豊島区陸上競技協会　木津☎03-3983-4075

### AYUMI(福島あゆみ)選手によるブレイキン教室

日12月26日(土)　①午後1～2時、②午後3～4時　場池袋スポーツセンター
対①小学1～3年生、②小学4年生～中学生　定各20名　持動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物 57939

申11月27日～12月18日午後8時に窓口か電話で当センター☎03-5974-7262へ※抽選。12月19日に2次元コード先で結果発表。

### 第76回豊島区民スポーツ大会 区民スキー競技会

日1月17日(日)　午前10時競技開始(午前9時開会)　場菅平高原スキー場
ホテルやまびこ前集合　内回転競技2本※前日練習あり。詳細は2次元コード参照。対区内在住、在勤、在学の方、豊島区スキー協会加盟団体員(小・中学生は要保護者同伴)
費一般2,500円、小・中学生1,000円 ※各自傷害保険要加入 57963

申12月23日までにファクスかEメール(4面記入例参照)で「当協会 鎌田FAX048-473-3449、Eメールu2kamanta@gmail.com」へ。
問当協会　鎌田☎090-8748-9047

## 職員採用など

### 図書館司書(会計年度任用職員)

●勤務地…中央図書館、巣鴨図書館、千早図書館　対11月15日時点、図書館法第5条の司書の資格を有する方
●任期…令和9年4月1日～令和10年3月31日 54958

申11月30日(必着)までに申込書(各図書館で配布。HPからダウンロード可)を中央図書館管理グループ(11月27日を除く午前10時～午後5時)へ持参か郵送(簡易書留)。
問当グループ☎03-3983-7861

## 官公署から

### 豊島区民社会福祉協議会「親族のための成年後見実践講座(全2回)」

日①12月1日(火)、②12月3日(木)　午後6時30分～8時30分　場としま区民センター　内①申立準備編、②後見業務編。定30名※詳細は2次元コード参照。

申11月18日から2次元コードか電話かファクスかEメールで「当会サポートとしまFAX03-3981-2940、TEL03-3981-2946、Eメールsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

### 法務省矯正局「第66回全国矯正展(全国刑務所作業製品展示即売会)」

日12月5日(土)　午前10時～午後5時、12月6日(日)　午前9時30分～午後3時30分　場東京国際フォーラムホールE(千代田区丸の内3-5-1地下2階) 54101

申当日直接会場へ。
問法務省矯正局成人矯正課作業係 ☎03-3580-4111(代表)

### 豊島区民社会福祉協議会「手話"超"入門講座」

日12月8日(火)　午前10時～11時30分　場としま区民センター　対区内在住、在勤、在学の方　定30名

申2次元コードか電話かファクスで当会豊島ボランティアセンター☎03-3984-9375 FAX03-3981-2946へ※先着順。

### 豊島都税事務所「11月30日は個人事業税第2期分の納期限です」

納付は、キャッシュレス納税(口座振替、スマートフォン決済アプリによる納付、クレジットカード納付など)を活用してください。省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。

問当事務所☎03-3981-1211(代表)

## PICK UP EVENT 1　ヒアリング フレイルチェック

内アプリを使った聞こえのチェック。
対区内在住、在勤で65歳以上の方 36091

| | 日付 | 午前 | 午後 | 場所 |
|---|---|---|---|---|
| ① | 12月4日(金) | | ○ | 介護予防センター長崎活動室 |
| | 12月14日(月) | | ○ | 区民ひろば要 |
| | 1月12日(火) | ○ | | 区民ひろば目白 |
| | 1月18日(月) | ○ | | 区民ひろば高松 |
| ② | 12月4日(金) | ○ | | 東池袋フレイル対策センター |
| | 12月7日(月) | ○ | | 区民ひろば池袋本町 |
| | 12月9日(水) | | ○ | 区民ひろば朝日 |
| | 1月8日(金) | ○ | | 東池袋フレイル対策センター |

申電話で①高田介護予防センター☎03-3590-8116、②東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212へ。

## 第35回 ひきこもり相談窓口だより

**●冬季うつ**
肌寒く、日照時間の短くなる季節です。季節の変わり目には、気分が落ち込みやすくなるものです。「冬季うつ」という言葉もあり、毎年秋から冬にかけてメンタルが不調になる方が多くなります。温かいものを食べたり、入浴したり、物理的に体を温めることで、気分転換してみてはいかがでしょうか。窓口にも気軽に相談してください。

**●ひきこもりフォーラムのアーカイブ動画を公開しました**
7月20日に開催した新宿区・豊島区共催フォーラム「ひきこもり・生きづらさについて考えよう」のアーカイブ動画を公開しました。2次元コードから閲覧できます。

**●休日相談…**11月28日(土)　午後1～4時※電話かEメールで要予約。

**●来庁しなくても相談できます**
電話、Eメール、訪問、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます。
※オンライン相談は電話かEメールで要予約。 57742

問当窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、FAX A0029968@city.toshima.lg.jp

ひきこもりフォーラム　ひきこもり情報サイト

## PICK UP EVENT 2　としま未来文化財団

当財団ホームページ　文化カレッジ　としまチケットセンター

●豊島区総合美術展/みんなのギャラリー…日12月8日(火)～13日(日)　場東京芸術劇場　申当日直接会場へ。
●豊島区吹奏楽団ニューイヤーコンサート2027…日1月10日(日)　午後2時開演　場東京建物 Brillia HALL　内出演…指揮/大釜宏之、演奏/豊島区吹奏楽団　費高校生以上1,000円(当日1,200円)　※3歳未満入場不可。申2次元コードかとしまチケットセンター窓口で申込み※先着順。
●ここからはじまる能楽講座…日1月17日(日)　場としま区民センター　内①能楽師編。講師…シテ方観世流能楽師/観世喜正氏、②大名家編。講師…永青文庫学芸員/輿石 英里子氏　定①一般120名、親子セット券20組40名、②70名　費各1,000円　申2次元コードかとしまチケットセンター窓口で申込み※先着順。
問事業第一グループ☎03-3590-7118(平日午前10時～午後5時)

### 地域文化創造館

●雑司が谷　ちとせ橋落語会～2027新春…日1月9日(土)　午後2時開演　内出演…桂まん我　定100名　費800円　申当館窓口か案内処か当財団ホームページで申込み※先着順。1人2枚まで。
●巣鴨　脳活落語会―あなたも落語の登場人物になれる？―…日1月30日(土)　午後2～3時　内出演…立川志らら　定50名　費500円　申当館窓口か電話か当財団ホームページで申込み※先着順。

### 文化カレッジ受講生募集

●駒込　【109】手話にふれてみよう～基礎編～…日1月23日～2月20日　土曜日　午後3～5時　定15名　費4,500円　申12月20日(締切)、【110】愛唱歌をみんなで楽しみましょう！…日1月17～31日　日曜日　午後2時～3時30分　定30名　費5,000円　申12月20日(締切)
●巣鴨　【214】春秋戦国時代の人間観と政治思想…日1月14日～2月18日　木曜日(祝日を除く)　午前10時～正午　定20名　費4,400円　申12月20日(締切)
●南大塚　【513】整体いらずの心身を作る～メンテナンスYOGA～…日1月22日～2月5日　金曜日　午後7時～8時30分　定10名　費3,100円　申12月15日(締切)
●雑司が谷　【313】狂言に学ぶ伝統の粋！～初めての人も楽しく演じる体験型ワークショップ～…日1月26日～2月16日　火曜日　午後1時30分～3時30分　定20名　費3,400円　申1月10日(締切)

申2次元コードか各館窓口(返信はがき持参)で申込み※抽選。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


広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による無料相談会
◆相続・離婚についての実績多数◆
11/18(水)13:30～17:00
12/16(水)13:30～17:00
予約不要
■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。お気軽にお越し下さい
12/9(水)17:00～19:00
事前予約制
■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。
【特定非営利活動法人ライフデザイン 090-8657-1486】
＊木・金は定休日のため電話受付を行っておりません
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Tヨビル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

庭木1本から承ります！
お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します
とし生区報をご覧の方
生垣の剪定(m 2m)
通常2,200円を
初回限定先着10名様
1,100円(税込)
1本からのお庭サービス
ガーデンエクスプレス
カククラ(東証スタンダード上場会社)グループ
東京北支店 練馬区土支田3-19-12 9:00～17:00
03-5933-2811
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

相続専門税理士による
[相続]無料相談会
in 豊島区
11月30日(日)・12月1日(火)
9:30～18:30
※最終受付17:30
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。
相続専門税理士として相続500件以上の解決実績!!
税理士法人ASAC総合事務所
住所：豊島区池袋2-20-6東京白洋エクセレンシィ2階 池袋駅C1出口徒歩2分
電話：03-6909-2271 メール：info@asac.co.jp
URL：http://www.asac.co.jp/
ご予約ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
[電話受付時間 平日9:30～19:00 土日9:30～18:00]

区民がん検診
胃がん・肺がんネット予約OK
03-5974-3511
《電話受付時間》月～土曜日 AM9:00～PM4:30 ※祝祭日、年末年始除く
土曜日も受診可能！
企業健診　各種オプション検査
03-5974-7205
《電話受付時間》月～土曜日 AM9:00～PM5:00 ※祝祭日、年末年始除く
医療法人財団
豊島健康診査センター
豊島区上池袋2-5-1健康プラザとしま6階
ホームページ：https://toshima-mc.jp/

広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

無料相談会
不動産売却・土地活用・老朽貸家対策のノウハウとは
専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」開催
11月19日(水)～12月13日(日)池袋で開催!参加無料・要予約
土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていいか分からないもの。
不動産の悩みは多くの人が経験することですが「まだ売るのか残すのか決めきれていない」「他の選択肢はないか」「資金面が不安」といった段階では、適切な相談先が見つかりにくいのが実情です。また、専門家に直接相談できる機会も多くはありません。
そこで地域密着のネットワークを生かした不動産の売買や賃貸、土地有効活用をサポートする「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では11月19日(水)～12月13日(日)の期間中、「土地活用まるわかり個別相談会」を池袋で開催します。
相続対策や空き家対策 不動産相続の悩みにも対応
相談会では、損をしないための不動産売却の進め方のポイントや注意点、遊休地・貸駐車場・借地・底地の有効活用、実家などの空き家対策の選択肢、不動産相続対策の選択肢や資産の組み換え、老朽化した貸家やアパート、自宅の建て替えの手順などについて相談できます。
都合の良い日時に予約して、土地活用のプロのアドバイスを受けてみては。
日11月19日(水)～12月13日(日)(火・水定休)①午前10時から②午前11時から③午後1時から④午後2時から⑤午後3時から⑥午後4時から※希望日の3日前までに日時を選んで申し込みを
持土地活用に役立つガイドブック4冊
相続・贈与の税金　知っておきたい!相続の留どころ　土地活用はじめの一歩　立ち退きQ&A
場ニッセイ池袋ビル12階会議室(豊島区東池袋1-24-12・地図参照)各線「池袋」駅東口徒歩4分
内①土地・空き家の売り方相談会 ②土地活用まるわかり相談会 ③賃貸・店舗併用住宅相談会 ④老朽貸家の建て替え相談会 ※希望の内容を選んでください
申相談会事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339 午前10時～午後5時 ※個人情報は受け付けに利用
WEBの申込はコチラから




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(対象月齢、定員、予約締切日など)
申申込み　問問合せ　HPホームページ　EMEメール　FAXファクス　TFフリーダイヤル　00000 ページID※区のホームページの「情報を探す」へ番号入力でページを表示