

まちづくり 🏠

地区計画案(東池袋四丁目4番地区)・都市計画公園(第3・3・30号)区域変更案の縦覧と意見書募集

縦覧期間・場所…11月4日まで都市計画課窓口
意見書提出期限…11月4日まで詳しくは区ホームページ参照。
関都市計画グループ☎4566-2632

空き家オーナー向けセミナー

11月4日(水) 午後6時30分～8時30分
生活産業プラザ◇講演「空き家と街を活用した65歳以上シニア世帯支援」(講師…榎野光路氏)、個別相談など◇空き家・空き室を所有する方◇50名
☎電話で住宅施策推進グループ☎3981-2655へ※先着順。

健康 🏥

シニア向け健康講座

●「栄養編 元気うちから知っておきたい食事の工夫」…①10月30日(金)区民センター、②11月2日(月)生活産業プラザ
●「口腔ケア編 元気の秘けつはお口から」…11月4日(水)勤労福祉会館
いずれも◇午後2時～3時30分◇おおむね65歳以上の区民◇各回80名
☎電話で介護予防グループ☎4566-2434へ※平日のみ。先着順。

ゲートキーパーのネットワーク化フォーラム
高齢者と地域のきずなづくり

11月6日(金) 午後6時30分～8時30分
区民センター◇健康推進課・高齢者福祉課、(公社)豊島区薬剤師会、社会福祉協議会が連携し、高齢者の相談機能とともに自殺予防のための地域のきずなづくりを考える◇

正しいごみの出し方にご協力をお願いします

燃やすごみの注意点…燃やすごみ以外の物が混入しています。布団、毛布、ガラス類、針金ハンガーなどです。鉄製品や大きなもの、厚みのあるものは清掃工場では処理できません。正しいごみの分別にご協力をお願いします。
粗大ごみの出し方…家具・家庭用品など、一边が30cmを超えるものは粗大ごみです。解体・分解はせずに出してください。有料・事前申込み制です☎電話で粗大ごみ受付センター☎5296-7000へ。
水銀を含む製品の出し方…清掃工場に入ってしまうと、焼却炉が停止するなど重大な影響をおよぼす可能性があります。ほかのごみとは別の袋に入れ、「水銀体温計」などわかるように大きく書いて「金属・陶器・ガラスごみ」の日に出してください。また、事業活動で発生した水銀を含む廃棄物を出す場合は、法律・条例に基づき処理・運搬が可能な処理業者へ委託してください。
スプレー缶・カセットボンベ・ライターの出し方…中身が残ったままごみに出すと清掃車の火災の原因になります。使いきってから、ほかのごみとは別の袋に入れ、「カセットボンベ」などわかるように大きく書いて「金属・陶器・ガラスごみ」の日に出してください。



関計画調整グループ☎3981-1320

200名☎当日先着順受付。
関精神保健担当係☎3987-4231

健康チャレンジ! 対象事業
豊島区医師会区民公開講座「ロコモティブシンドロームを知ろう」

11月7日(出) 午後2～4時
豊島区医師会館4階講堂(西池袋3-22-16)◇伊奈病院整形外科部長/石橋英明氏による講演とロコモティブシンドロームチェック、トレーニング◇100名◇動きやすい服装で参加。
☎電話かファクスで「豊島区医師会☎3986-2321、📠3984-5921」へ※先着順。

健康チャレンジ! 対象事業
高血圧予防・改善テクニック

11月8日(日) 午前10時～正午
勤労福祉会館◇講師…二葉栄養専門学校校長/小川 万紀子氏。菓と栄養の相談◇100名
☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

脳の元気度チェック

●検査・講演会…11月12日(水) 午前10時から、●結果返却・面談…11月19日(水)※時間は12日に通知
千早地域文化創造館◇要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、認知症の診断・治療を受けていない区民◇20名※両日参加できる方優先。
☎電話で11月4日までに介護予防グループ☎4566-2434へ※平日のみ。先着順。

第2回呼吸リハビリテーション
気管支ぜん息の息苦しさも笑いヨガでリフレッシュ!

11月17日(水) 午後2～4時
区民センター◇笑いヨガの呼吸法の習得。講師…NPO法人ラフターヨガジャパン/田所メアリー氏◇区内在住で呼吸器疾患がある方や家族◇30名
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

健康チャレンジ! 対象事業
いろいろウォーキングで体脂肪燃焼アップ

11月23日(水) 午前10時30分～11時30分
スポーツクラブルネサンス早稲田(高田1-19-24)◇40名◇室内履き持参
☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

傍聴できます 📺

豊島区基本構想審議会(第10回)
10月28日(水) 午後6時30分から
区役所本庁舎5階507～510会議室☎当日直接会場へ。
関長期計画グループ☎4566-2514

イベント 🏆

写真展「トキワ荘の食文化」

10月6日(水)～11月29日(日)※月曜日休館(祝日の場合は火曜日休館)
午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分)
トキワ荘通りお休み処◇南長崎地域の写真やエピソード、トキワ荘名物レシピの紹介など☎当日直接会場へ。
関お休み処☎6674-2518

雑司が谷まちかど遺跡ミュージアム 雑司が谷地域の遺跡

10月23日(金)～12月9日(水)※木曜日休館
午前10時30分～午後4時30分
雑司が谷案内処◇昨年までに雑司が谷地域周辺で行なわれた発掘調査の成果(出土した実物資料や写真パネルなど)を展示。
関雑司が谷地域文化創造館☎3590-1253

区商連音楽祭
「心に響くマンドリンコンサート」

11月1日(日) 午後1時開演(午後0時30分開場)
豊島公会堂◇演奏…宮田蝶子と東京マンドリン宮田楽団、指揮…坂本和彦氏、ゲスト…テノール歌手/角田和弘氏、曲目…タイムトゥセイブッドバイ、オソソレミオ、日本の童謡集ほか◇500円☎区商連事務所(生活産業プラザ7階)窓口で購入※当日直接参加も可。
関豊島区商店街連合会☎3981-5445

区立小学校連合書写展覧会

11月6日(金)～9日(月) 午前9時30分～午後5時(6日は午後1時から、9日は午後2時30分まで)
としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇区立小児童の書写作品の展示☎当日直接会場へ。
関指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

「赤い鳥」を語り継ぐおばあちゃんのおはなし会

11月7日(出) 午後2時～2時30分
雑司が谷区民集会所※雑司が谷旧宣教師館の大規模修繕のため、3月ま

で会場がかわります◇菊池寛「納豆戦争」、小川未明「てかてか頭の話」☎当日直接会場へ。
関雑司が谷旧宣教師館☎3985-4081

防災ザミット in 豊島

11月10日(水) 午後1時から
としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇防災協定を締結している14の自治体が集い、専門家による基調講演や、各自治体首長による防災ザミットを実施☎当日直接会場へ。
関計画・情報グループ☎4566-2574

第20回 こころまつり

11月14日(出) 午前10時45分～午後2時30分
長崎小学校◇「長崎小学校児童による長崎獅子舞」「ダンスキッズ」「東京音楽大学の学生による演奏・合唱」など舞台発表、参加団体による各種販売☎当日直接会場へ。
関長崎健康相談所☎3957-1191

上池袋図書館ピリオバトル

11月15日(日) 午後2時から◇おすすめ本の魅力を5分で紹介、観覧者の投票でチャンピオンを決定◇紹介者6名、観覧者30名
☎10月21日午前9時から電話で当館☎3940-1779へ。当館カウンターで直接申し込みも可※先着順。

エポック10シネマ in きんぷくまつり「人生、いろいろ」

11月21日(出) 午前10時30分～午後0時30分
男女平等推進センター◇高齢・過疎化が進む徳島県上勝町で、70～80代の女性を中心に葉っぱや道端の草を料理のつまものとして販売し、ビジネスとして成功させた実話を元にした作品◇30名
☎電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

目白庭園

●赤烏庵25周年記念ライブ
11月28日(出) 午後6時30分～7時30分◇大浦龍宇一さんの弾語りライブ
●秋の庭園ライトアップ
①箏ミニコンサート…11月20日(金) 午後7時～7時45分、②「雅楽コンサート」…11月21日(出) 午後6時30分～7時30分、③「チェロと癒しの調べ」…11月27日(金) 午後6時30分～7時30分
◇各60名◇各1,000円
☎はがきかファクスかEメール(イベント名、ファクス番号も記入)で10月31日(必着)までに「〒171-0031目白3-20-18 目白庭園管理事務所、📠5996-4886、📠info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ※直接窓口申込みも可。電話申込み不可。応募者多数の場合は抽選。
関当庭園☎5996-4810



東京音楽大学シンフォニーオーケストラ定期演奏会

11月27日(金) 午後7時開演(午後6時30分開場)
東京芸術劇場コンサートホール◇指揮…現田茂夫、ソリスト…コハーン・イシユトヴァーン(クラリネット)、曲目…M.ムソルグスキー/展覧会の絵ほか◇1,999名※全席指定◇1,500円☎前売り…東京芸術劇場ボックスオフィス☎5391-3010、チケットぴあ☎0570-02-9999(Pコード261-004)
関当大学演奏課☎3982-2496

雑司が谷案内処 親子で「どろめんこ」を作ってみよう

11月29日(日) 午後1～4時
雑司が谷地域文化創造館◇雑司が谷案内処2階展示関連講座。講師…NPO法人としま遺跡調査会/榎本邦人氏◇区内在住、在学の小学生と保護者◇10組20名
☎電話で当館☎3590-1253へ※直接窓口申込みも可。先着順。

講演・講習 🎤

出張講座「悪質商法にご用心」

①10月23日(金) 午後1時30分～2時
区民ひろば清和第一、②10月27日(水) 午前11時～11時30分
区民ひろば西池袋
①②とも◇最近の事例などを紹介し、だまされないための注意点や対処方法を説明☎当日直接会場へ。
関消費生活センター☎4566-2416

健康チャレンジ! 対象事業
出前講座「食の安全と食品添加物」

10月24日(出) 午後1時30分～2時30分
区民ひろば朝日◇発色剤の検出の実験と食の安全性について☎当日直接会場へ。
関消費生活センター☎4566-2416

雑司が谷すずきみみずく製作講習会

11月8日、12月13日、平成28年2月14日、3月13日
日曜日 午前10時～正午
法明寺みみずく会館(南池袋3-5-9)◇郷土玩具「すずきみみずく」の製作体験◇各回30名◇各回1,000円
☎電話で雑司が谷案内処☎6912-5026へ※直接窓口申込みも可。先着順。

家庭教育講座

①富士見台小学校「親子で楽しむソフトバレーボール」…11月14日(出) 午前10時～正午◇講師…全国体育協会公認バレーボール指導者/大木澄子氏◇小学生と保護者◇25組
②南長崎幼稚園「わらべうたで遊ぼう」…11月20日(金) 午前9時30分～11時◇講師…わらべうた研究者/森島洋子氏◇未就学児と保護者◇10組
③高南小学校「親子ですくすくトレーニング」…11月21日(出) ●低学年実技…午後0時30分～1時10分、●

高学年実技…午後1時20分～2時、●講義…午後2時10分～2時50分◇講師…すくすくトレーニングトレーナー/坂本博美氏◇小学生と保護者◇低・高学年各100組☎1名500円
④駒込中学校「アロマで楽しむ冬風邪予防対策!」…11月28日(出) 午前10時30分～午後0時30分◇講師…英国IFA認定アロマセラピスト/橋本裕子氏◇30名◇500円
いずれも◇室内履き、下足袋、飲料、タオル持参。④は筆記具も持参。①③は動きやすい服装で参加。

☎①②③は電話かファクスかEメール(講座名、子どもの氏名、学年も記入)、④は電話で、①10月30日、②11月13日、③④11月6日までに「生涯学習グループ☎4566-2762、📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



区民プロデュース講座
「小唄と三味線(第6回)」

11月18日(水) 午後1時30分～3時30分
目白庭園◇小唄と三味線をレッスン。講師…春日とよ芝穂(馬場雅千)◇10名◇1,000円
☎電話かファクスで11月15日までに「としまみやび会 馬場☎📠5982-5855」へ※先着順。

みらい館大目 パソコン講座

①初めての文字入力(パソコン体験)…11月18日(水) 午後1～5時◇3,000円、②インターネット入門…11月19日(木) 午後1～5時◇3,000円、③表作成(エクセル2007入門)…11月26日(水) 午前10時～午後5時◇5,000円、④チラシ作成(ワード2007入門)…12月2日(水) 午前10時～午後5時◇4,500円、⑤年賀状作成(ワード2007経験者向け)…12月3日(木) 午後1～5時◇3,000円、⑥日曜エクセル2007入門(表作成)…12月6日(日) 午前10時～午後5時◇5,000円、⑦グラフ作成(エクセル2007経験者向け)…12月10日(水) 午後1～5時◇3,000円
いずれも◇①以外は文字入力、マウス操作ができる方◇各回20名◇Windows Vistaを使用。☎電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※直接窓口申込みも可。先着順。

としまコミュニティ大学

●学習院大学
①「詩の授業—教科書の詩を読みましよう—」…11月21日(出) 午後1～3時
学習院大学中央教育研究棟404教室(目白1-5-1)◇講師…学習院大学文学部教育学科教授/岩崎 淳氏◇一般1,000円
●帝京平成大学
②健康チャレンジ! 対象事業 認知症シリーズ第3回「認知症と生活習慣の関係についてのエビデンスを検証する」…11月21日(出) 午前10時～11時30分
帝京平成大学池袋キャンパス4階412教室(東池袋2-51-4)◇講師…帝京平成大学副学長/山本通子氏◇一般500円
いずれも◇100名※マナビト生フ

ちよびっとエネルギー
「節電所をつくろう!」

11月19日(水) 午後6時30分～8時30分
区民活動センター◇テーマは冬を低予算・省エネであたたかく過ごすコツ。カフェ形式で交流20名
☎ファクスかEメールで「協働推進グループ📠3981-1213、📠A001190

3@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
関当グループ☎4566-2314

思春期の子どもの世界第12回～大人になる葛藤と自尊感情の成熟～

11月21日(出) 午後2時30分～4時30分
生活産業プラザ◇思春期の子どもの心を知り、親子関係を見直す気づきを得る。保育つき◇100名
☎電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

パソコン&iPad教室

●無料体験教室…①11月23日(水) 午後0時45分～2時15分、●パソコン入門(全4回)…②10月30日～11月20日 金曜日 午後0時45分～2時15分◇5,800円、●ワードI(全4回)…③10月29日～11月19日 木曜日 午後0時45分～2時15分◇5,700円、●iPad入門(全4回)…④10月31日～11月21日 土曜日 午後0時45分～2時15分、⑤11月3～24日 火曜日 午前10時～11時30分◇④⑤とも5,800円
いずれも◇シルバー人材センター☎①～⑤を選び往復はがきかファクスで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📠3982-9532」へ。
関当センター☎3982-9533

淑徳大学公開講座

①「初心者のための安全登山教室」(全5回)…10月29日～12月24日 水曜日、②「障害児の発達臨床と感覚と運動の高次化」(全2回)…11月7日(出)・8日(日)、③「[病い]を抱えて健やかに!」(全5回)…11月11日～平成28年1月13日 水曜日、④「地域でいきいきと暮らし続けるために」…11月13日(金)
いずれも当大学池袋サテライト・キャンパス(南池袋1-26-9 第2MYTビル7階)
☎費用など詳細の問い合わせ、申込みは「当大学池袋サテライト・キャンパス☎5979-7061、📠3988-7470、📠ext@ccb.shukutoku.ac.jp」へ。

としまコミュニティ大学

●学習院大学
①「詩の授業—教科書の詩を読みましよう—」…11月21日(出) 午後1～3時
学習院大学中央教育研究棟404教室(目白1-5-1)◇講師…学習院大学文学部教育学科教授/岩崎 淳氏◇一般1,000円
●帝京平成大学
②健康チャレンジ! 対象事業 認知症シリーズ第3回「認知症と生活習慣の関係についてのエビデンスを検証する」…11月21日(出) 午前10時～11時30分
帝京平成大学池袋キャンパス4階412教室(東池袋2-51-4)◇講師…帝京平成大学副学長/山本通子氏◇一般500円
いずれも◇100名※マナビト生フ

りパス対象講座☎ファクスかE

メールで「コミュニティ大学グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
関当グループ☎5992-7079

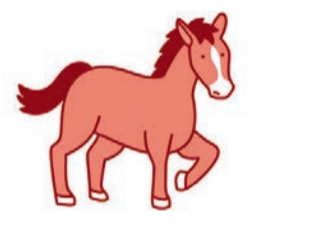
スポーツ 🏊

年間水泳教室

●鶯桐体育館…月曜日 午前10時から、水曜日 午前10時から、午後0時30分から、午後7時から、金曜日 午後1時30分から、●雑司が谷体育館…火曜日 午前10時から、正午から、水曜日 午前10時から、午後6時30分から、●南長崎スポーツセンター…水曜日 午前9時15分から。
いずれも◇各2時間◇初心者から上級者まで各コースあり。詳細は問い合わせください◇区内在住、在勤、在学の18歳以上◇月4回4,000円※初回体験無料。
☎電話で豊島区水泳連盟事務局 佐藤☎3943-6397へ。

冬休乗馬教室(全3回)

12月29日(水)、平成28年1月4日(月)・6日(水) 午前8時～午後4時
千葉県芝山町「オリンピッククラブ」◇全日程参加し、試験合格で5級ライセンス取得可※身長130cm以下の子どもはポニー5級コース。事前説明会あり◇区内の小・中学生※小学3年生以下は保護者同伴◇30名(馬25名、ポニー5名)◇16,200円☎ファクスで10月26日～11月8日の間にNPO法人大江戸📠6304-1011へ※先着順。
関当法人 小野里☎090-6015-5704



TOKYOウォーク2015

11月14日(出) 午前9時～午後4時
スタートとゴールは新宿区戸山公園◇受付時間…①20kmコース/午前8時30分～10時、②12kmコース/午前9時30分～11時、③8kmコース/午前10時30分～11時30分◇4,500名◇おとな1,000円、中高生・75歳以上500円☎10月26日までに大会ホームページ📠www.tokyo-walk.jp/から申込み※入金確認により登録完了。先着順。
関当大会事務局☎5256-7855



はがきなどの記入例 📄

Table with 2 columns: Field names (e.g., 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性別, ⑥電話番号, ⑦その他必要事項) and corresponding instructions (e.g., ※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。 ※申込み方法は各記事参照。)