

くらし等 住

文化観光課の公式 Instagram を開設しました！

区内の観光情報やイベントなどの写真を紹介しています。皆さんが撮影した豊島区の素敵な写真に、「#としまめぐり」のタグをつけて、投稿してください！タグをつけた投稿の中から文化観光課公式Instagramアカウントをフォローしている方の投稿の一部を紹介します。

◇**アカウント名**…@city_toshima_tourism
📄https://www.instagram.com/city_toshima_tourism/ (下記二次元コードから読み取り可)

◇**留意事項**…①個別の返信および「いいね！」は原則行いません。②Instagramの利用は無料ですが、通信料は自己負担です。
📄観光振興グループ ☎5992-7018



引越しの手続きはお早めに！

3～4月は窓口が大変混み合います。午前中の比較的混雑していない時間帯にお越しいただくなど、時間に余裕をもってご来庁ください。総合窓口課は土・日曜日も開庁していますので、ぜひご利用ください。平日は東・西区民事務所の窓口でも同様の手続きができます。また、豊島区からほかの区市町村へ引越しする方(転出)は、転出届を郵送で提出して転出証明書を受け取ることもできます。詳細は区ホームページ参照かお問い合わせください。

📄住民記録グループ ☎3981-4782

多重債務110番を実施します

3月4日(月)・5日(火) 午前9時30

分～午後4時 消費生活センター◇借金でお困りの方、一人で悩まず早めに相談してください。電話か来所で受け付けます。東京都消費生活総合センターと連携して実施◇区内在住、在勤、在学の方。

📄消費生活センター(相談専用) ☎3984-5515

ぶくしのごと GO! DO! 合同就職面接会

3月6日(水) 午後1時30分～4時(午後3時30分受付終了) ハローワーク池袋サンシャイン庁舎会議室(東池袋3-1-1)◇池袋近辺の9施設による事業説明会の後、施設の方と直接面接・相談ができる就職面接相談会を開催。詳細はハローワーク池袋ホームページ参照📄https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowork/list/ikebukuro.html 参照◇介護や看護など福祉の分野で働きたい方◇応募する会社数の履歴書を持参📄当日直接会場へ。

📄ハローワーク池袋人材確保・就職支援コーナー(ハートフル) ☎3987-4367

健康

インボディ測定会に参加しよう！

3月2日(土) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇400名📄当日先着順受付。
📄保健事業グループ ☎3987-4660

募集

「芸術文化劇場」ネーミングライツパートナー募集

豊島区立芸術文化劇場は、国際アート・カルチャー都市構想のシンボ

ルであり、区民に良質な芸術文化を鑑賞する機会を提供し、区民の福祉を推進するとともに、芸術文化が生み出す波及効果で地域のにぎわいを創出することを目的として、平成31年(2019)11月に開館する予定です。

本劇場の運営にあたり、民間事業者との協働により、本劇場を含めた「Hareza 池袋」の魅力を高めるとともに、新たな財源を確保し、もって社会貢献の促進及び財政の健全化に寄与することを目的として、本劇場の命名権者(ネーミングライツパートナー)を募集します。優先交渉権者は3月中に決定の見込です。

◇**契約期間**…平成31年5月1日～平成41年(2029)3月31日
◇**契約金額**…5,000万円/年(消費税及び地方消費税込)から
※詳細は区ホームページ参照。
📄劇場運営グループ ☎3981-1193

区立中央図書館 雑誌スポンサー

◇**スポンサー期間**…4月1日～平成32年3月31日(延長可)◇中央図書館の閲覧用雑誌の費用を企業や法人などに負担いただき、雑誌最新号のカバーにスポンサー名と広告を表示します📄3月8日まで申請書類を当館へ郵送か直接窓口申込み。詳細は区ホームページ参照※先着順。
📄当館 ☎3983-7861

イベント

第12回としまMONOづくりメッセ～池袋CITYフェス～

2月28日(水)～3月2日(土) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで) サンシャインシティ展示ホールB(東池袋3-1-4文化会館4階)◇区内企業を中心に、優れた技術や商品をPRする産業見本市。タレントの千秋がプロデュースする、

ハンドメイド集団「ハローサーカス」を運営する㈱HCprojectによる特別展示もあり。詳細は当ホームページ📄http://www.toshima-messe.jp/参照📄当日直接会場へ。

📄としまものづくりメッセ実行委員会事務局(生活産業課商工グループ) ☎4566-2742

「赤い鳥」を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

3月2日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷日宣教師館◇小川未明「小さな草と太陽」、木下 幸太郎「花屋の娘」📄当日直接会場へ。
📄当館 ☎3985-4081

第56回豊島区高齢者クラブ連合会「芸能まつり」

3月4日(月) 午前9時30分開場、①午前の部…10時開演、②午後の部…1時開演 南大塚ホール◇舞踊、民謡、コーラス、フラダンスなどの発表📄当日直接会場へ。
📄当会 ☎5950-2511(火・木曜日のみ)、高齢者福祉課管理グループ ☎4566-2429

尺八と箏による赤鳥コンサート「春眠暁を覚えず、処々竹に聞く」

3月23日(土) 午後7～8時(午後6時40分受付) 赤鳥庵(白目庭園)◇伝統的な曲からJ-POPまで、日本庭園を眺めながら楽しむ◇60名◇1,200円📄往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。各参加者の名前、年齢、ファクス番号も記入)で〒171-0031 目白3-20-18 白目庭園、☎5996-4886、📠info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp)へ。当事務所で直接申込みも可。電話申込み不可※先着順。
📄当事務所 ☎5996-4810

南大塚「花咲か道」

3月24日(日) 午前9時50分～正午 J R大塚駅改札集合◇南大塚周辺の散策◇20名◇300円📄往復はがき(4面記入例参照。複数参加の場合は合計の参加人数と参加者全員の氏名、年齢、電話番号も記入)で3月15日までに「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館「花咲か道」係」へ※先着順。
📄南大塚物語るガイド 守随 ☎090-2209-9772

芸劇ウインド・オーケストラ・アカデミープレゼンツ「サクソフォン・フェス」

3月24日(日) 午後1時30分～5時 東京芸術劇場地下2階リハーサルルームL◇芸劇ウインド・オーケストラ・アカデミーのサクソフォンメンバーがサクソフォンの楽しさと魅力を案内する体験型コンサート。参加者全員での大合奏も行ないます◇吹奏楽などでサクソフォンを演奏している小・中・高校生・大学生・社会人(※一般の参加も可)◇80名📄申込み用紙(当劇場ホームページ📄http://www.geigeki.jp/performance/geigekiwoa/からダウンロード)をファクスで当劇場☎5391-2215へ※先着順。

📄当劇場 今井 ☎5391-2114

講演・講習

シルバー人材センター

①**入会説明会**…3月15日、4月12日 金曜日 午前9時30分から◇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◇年度会費2,000円
②**パソコン&iPad 教室**…◇**災害時スマホ活用**…3月21日(水) 午後0時45分～2時15分◇500円、⑥**無料体験教室**…3月22日(木) 午前10時～11時30分、⑦**パソコン入門(全4回)**…

3月5～26日 火曜日 午後0時45分～2時15分◇5,500円、⑧**初級ワードI(全4回)**…3月4～25日 月曜日 午後3時～4時30分、⑨**初級エクセルI(全4回)**…3月7～28日 木曜日 午前10時～11時30分◇⑩⑩とも5,700円、⑪**エクセル応用II(全4回)**…3月5～26日 火曜日(午後3時～4時30分◇6,500円、⑫**iPad入門I(全4回)**…3月9～30日 土曜日 午後0時45分～2時15分◇5,500円、⑬**スマホ写真整理(全2回)**…3月4・11日 月曜日 午前10時～11時30分◇2,500円、⑭**夜間ワード講座(全8回)**…3月4日～4月22日 月曜日 午後7時～8時30分◇14,000円

📄①は電話で当センター☎3982-9533へ。②は⑩～⑬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。

3月5～26日 火曜日 午後0時45分～2時15分◇5,500円、⑧**初級ワードI(全4回)**…3月4～25日 月曜日 午後3時～4時30分、⑨**初級エクセルI(全4回)**…3月7～28日 木曜日 午前10時～11時30分◇⑩⑩とも5,700円、⑪**エクセル応用II(全4回)**…3月5～26日 火曜日(午後3時～4時30分◇6,500円、⑫**iPad入門I(全4回)**…3月9～30日 土曜日 午後0時45分～2時15分◇5,500円、⑬**スマホ写真整理(全2回)**…3月4・11日 月曜日 午前10時～11時30分◇2,500円、⑭**夜間ワード講座(全8回)**…3月4日～4月22日 月曜日 午後7時～8時30分◇14,000円

みらい館大明 こどもドラマワークショップ春休み体験版(全3回)

3月27日(水)・28日(木)・30日(土) 午前11時～午後3時◇自分のコトバで話せるチカラが身につきます！コミュニケーション力をアップするためのゲーム、即興づくりと発表。講師…JOKO演劇学校講師/河田園子氏◇小学1～3年生◇15名◇1,000円📄電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも※先着順。

スポーツ

区内体育施設のプリペイドカード販売および使用終了のお知らせ

区立体育施設で共通使用および、販売しているプリペイドカードは、平成32(2020)年3月31日で券売機メーカーの保守終了に伴い使用・販売を終了します。同日以降は、残額の

払い戻しや施設利用券への変換などはしません。あらかじめカード残高を確認のうえ、使用してください。なお、後継機器も同様のサービスを提供予定です。

📄スポーツ振興グループ☎4566-2764

第72回都民体育大会豊島区予選会

※申込み・詳細は、直接各競技担当へ。
●**クレー射撃**…3月23日(土) 成田射撃場※散弾銃所持許可者📄大会当日午前10時までにクレー射撃連盟 小池 ☎090-3232-5934へ。
●**ボウリング**…3月24日(日) 池袋口サボウル📄大会当日までにボウリング連盟 岩井 ☎3988-8456へ。
●**ソフトテニス**…4月14日(日) 総合体育場📄3月18日までにソフトテニス連盟 北村 ☎090-2143-2026へ。
●**ソフトボール**…4月14・21日 日曜日、29日(祝) 千川中学校📄3月14日までにソフトボール協会 清水 ☎3974-3582へ。
●**バドミントン**…4月29日(祝) 豊島体育館📄4月10日までにバドミントン協会 大岡 ☎090-4200-2117へ。
●**柔道**…5月3日(祝) 雑司が谷体育館📄4月13日までに柔道会 井橋 ☎090-3206-9911へ。

ボルダリング初心者講習会

3月23日(土) 子ども向け講習…①午後1時から、②2時から、③3時から、おとな向け講習…④午後4時から※各回講習50分入替10分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇これからボルダリングを始める方に最適。ルールやマナー、安全に関する注意事項、基礎を学ぶ◇①～③小学2年生以上◇各回10名◇1名1回500円◇運動のできる服装・上履き持参。
📄各回前日までに電話で当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも※先着順。
📄当会事務局 ☎029-864-4837

社会福祉協議会

親族後見人等交流会

3月7日(水) 午後2～4時 としま南池袋ミーティングルーム302会議室◇親族の後見人の方、後見業務に悩んでいませんか。後見業務に精通した弁護士がポイントとコツを伝授。同じ後見人同士の交流や情報交換など。講師…弁護士/野村 完氏◇区内在住で親族の後見人(保佐人、補助人)、被後見人などが区民の親族後見人の方ほか◇30名
📄電話かファクスで「サポートとしま☎3981-2940、☎3981-2946」へ※先着順。

地域福祉サポーター募集

身近な地域で不安や悩みを抱えた人に気づきや声かけを行ない、関係機関につなげたり、地域づくりの一翼を担う「地域福祉サポーター」を募集します◇**応募資格**…区内在住、在勤、在学の18歳以上の方(高校生不可)。
●**柔道**…5月3日(祝) 雑司が谷体育館📄4月13日までに柔道会 井橋 ☎090-3206-9911へ。
📄電話で地域相談支援課 ☎3981-4392へ。

官公署だより

●地震予知連絡会 [50周年記念シンポジウムを開催します]

3月16日(土) 午後1時～3時30分 東京大学武田先端知ビル武田ホール(文京区弥生2-11-16)◇地震予知のこれまでとこれからのについて、第一線で活躍する研究者と有識者が語る◇250名📄当会ホームページ📄http://cais.gsi.go.jp/YOCHIREN/sympo.html から申込み※先着順。
📄当会事務局 ☎029-864-4837

女性が元気でいられるために

区ではライフステージごとに変わる女性の心身の状態に応じた健康支援を行なっています。

3月1～8日は女性の健康週間です

📄健康推進課 ☎3987-4174、長崎健康相談所 ☎3957-1191

◆女性の健康週間にあわせた取組み

- 女性の骨太健診**…毎月1回水曜日 午前 池袋保健所◇骨密度測定を含めた健診と健康講座◇20～39歳までの方◇50名
📄電話で予約専用ダイヤル☎3987-4244へ※先着順。
- 女性の健康教室「ホルモバランスを整える」**…詳細は広報としま2月1日号か、区ホームページをご覧ください。

◆女性の「やせ」と食事について

最近、若い女性の「やせ」が増加しています。やせたい願望のために極端なダイエットをする、忙しい毎日でも偏った食生活を続けてしまう方が多いのが現状です。「やせ」は貧血、日常の体調不良や体力低下、また、不妊や低体重児の出産、将来的な骨粗鬆症の原因など様々なリスクをかかえやすくなります。自身の適正体重と食事を確認しましょう。
◇**適正体重**…BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)、低体重(やせ)18.5kg/m²未満、ふつう18.5kg/m²以上25kg/m²未満、肥満25kg/m²以上

◇**食事**…1日3食を基本とし、主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜・海藻など)を揃えましょう。お弁当や外食のときも量が少なくてもなるべく主食・主菜・副菜を揃えるように心がけましょう。
◇**適度な運動**…体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症に有効です。また、ストレス発散にもつながりこころの健康にも良い影響を及ぼします。適正な体重管理とともに健康的で美しいからだを目指しましょう。仕事、家事の合間に少しずつ続けられるものを。まだ若いからと油断せず、また、もう年だからと諦めないでください。

◇**がん検診を受けましょう**
子宮頸がん・乳がんは早期に発見すれば治る確率が高いとされています。20歳になったら子宮頸がん検診を、40歳になったら乳がん検診を定期的に行いましょう。区の検診は年度末年齢が偶数の方が受診でき、5月～翌年1月に実施します。対象者には検診期間開始前にチケットを送付します。
📄地域保健課 ☎3987-4660

◆としま鬼子母神プロジェクト

出産前からの切れ目のない支援の仕組みを築き、一人ひとりの女性のライフプラン形成を支援して、安心して子どもを産み育てられる地域社会の実現を目指しています。

●**「としま見る知るモバイル」**…健康・結婚・妊娠・出産・子育てに関する情報を配信しています。
●**健康情報スペース「鬼子母神 plus」池袋保健所**…健康や仕事、子育てについて考えるきっかけやライフプランを考える力を育むサポートとして、こころからだの健康情報や子育て情報を発信しています。

◆女性のための専門相談

毎月1回水曜日 午後 池袋保健所◇女性特有の疾患や月経についての相談、将来の妊娠に備えたアドバイスなど、専門職がトータルでサポートします◇50歳未満の女性◇5名📄定員あり。要予約。
📄電話で健康推進課 ☎3987-4174へ※先着順。

