

まちづくり

第3回空き家と住まいの勉強会

12月8日(土) 午前10時～正午 区役所本庁舎 5階507～510会議室◇第1部…セミナー「あなたは大丈夫? 実家の相続と空き家問題」、講師…NPO法人空家・空地管理センター代表理事/上田真一氏。第2部…個別相談会◇4組※12月4日までに要事前申込み◇50名
☎電話かEメールで「マンショングループ☎3981-1385、📧A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

12月9日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円
☎ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局☎5951-1508、📧engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。☎当事務局 榎原☎5951-1508(午後1～5時)

健康

インボディ測定会に参加しよう!

11月17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

健康フェスタ

11月23日(祝) 午後1～4時 大正大学3号館1階エントランスホール(西巣鴨3-20-1)◇笑いと健康メンテナンス、お笑いコーナー、健康体操の実演、健康セルフチェックな

ど☎当日直接会場へ。
☎当フェスタ実行委員会事務局 伊藤☎0120-118-731

健康長寿をめざして～健康長寿社会へ向けた豊島区の総合的な取り組み～

11月23日(祝) 午後1時30分～3時30分 東京教育専門学校7階(目白2-38-4)◇いつまでも健康で暮らすための豊島区のサービスや困った時の相談窓口、医療情報など。講師…(公社)日本医学協会会長/島本悦次氏ほか◇50名◇1,000円
☎11月21日までに電話かファクスかEメールで「当協会☎042-497-4333、📧042-497-4334、📧i-kyokai@mbc.sphere.ne.jp」へ※先着順。

～ぜん息・COPDの方へ～冬の呼吸器感染症から身を守る

11月29日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇ぜん息やCOPD増悪の原因となる呼吸器感染症の予防について専門医より学ぶ。講師…みやげ医院院長/三宅修司氏◇30名
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

息苦しさを和らげる呼吸トレーニング(第2回)

12月7日(金) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操などを学ぶ。講師…亀有病院理学療法士/今井宏太氏、虎の門病院分院理学療法士/後藤恭子氏◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

イベント

Echika 池袋ギャラリー「障害者アート展」

11月29日(木)まで 当ギャラリー(東京メトロ副都心線池袋駅構内)◇「第11回豊島区障害者美術展(ときめ

き想展展)」の受賞作品9点を展示☎当日直接会場へ。
☎障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766

商店街で楽しむオクリティLINE! 都電落語会

①11月16日(金) 午前11時5分発、②11月25日(日) 午後0時55分発、午後2時31分発、③12月21日(金) 午前11時5分発、④12月22日(土) 午後1時40分発 いずれも都電荒川線庚申塚駅発車時刻。別に早稲田駅発もあり◇都電(貸切)内での落語会と都電で結ぶ3商店会(庚申塚商栄会、早稲田商店会、大隈通り商店会)の回遊を楽しむ☎3商店会内の参加店舗で落語会車両無料乗車券を配布。
☎都電落語会事務局☎0120-118-731

赤烏庵(目白庭園内)

①「秋の庭園ライトアップ」…11月23日(祝)～12月2日(日) 午後5時30分～9時(午後8時30分最終入園)◇紅葉をライトアップした幻想的な夜の庭園をお楽しみください。風の穏やかな日には池に鏡映しの紅葉も!
②「呈茶」…11月23日(祝)、12月1日(土) 午後6時から、午後6時30分から、午後7時から(午後5時30分から整理券配布)◇茶道経験がない方もお気軽に一品でできます◇各回16名◇800円

③「のんびりサロン」…11月27日(火)、28日(水) 午後6時～8時30分(午後8時最終受付)◇庭を見わたせる和室でのんびり過ごせます◇各30名◇300～400円
いずれも◇別途入園料200円☎①は当日直接会場へ。②、③は当日先着順受付。
☎当園管理事務所☎5996-4810

池袋図書館 めいぐるみおとまり会

11月24日(土) 午後2時30分～3時30分、25日(日) 午後1時以降開館時◇24日…めいぐるみとおはなし会に参加後、めいぐるみをお預かり。25日…おとまりの様子の写真を返却時にプレゼント。めいぐるみが選んだ

本の貸出しも行なう◇児童◇20名
☎11月17日午後3時30分から電話で当館☎3985-7981へ。直接窓口申込みも※先着順。

はんこペタペタ! オリジナルのしおりづくり

11月25日(日) 午後2～4時 郷土資料館◇晩秋の自然などをモチーフにした消しゴムはんこをおして、自分だけのしおりを制作※消しゴムはんこはあらかじめ当館で制作したものを使用☎当日直接会場へ。
☎当館☎3980-2351

豊島どりの会「自然教室」

11月29日(木) 午前9時30分 池袋駅西口ブリズムガーデン(メトロポリタンプラザ地下1階)集合。午後1時頃現地解散※雨天中止◇荻窪文化財めぐり、大田黒公園の紅葉、荻外荘(近衛文麿邸跡)、角川庭園(自然風庭園)での初冬の庭園見学◇20名◇200円(交通費別途)
☎電話かファクスで11月19日までに「当会☎、📧3982-5569」へ※先着順。

「赤い鳥」を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

12月1日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷日宣教師館◇小川未明「王さまの感心された話」、豊島與志雄「強い賢い王様の話」☎当日直接会場へ。
☎当館☎3985-4081

立教池袋キャンパス 100周年記念講演会「としまのこれまでとこれから」

12月2日(日) 午後3時30分～5時20分 立教大学7号館7102教室(西池袋3-34-1)◇当大学池袋キャンパスの100周年記念として「としまのこれまで」と「としまのこれから」の講演を行ないます◇120名
☎電話かファクスかEメールで「豊島法人会事務局☎3985-8940、📧3985-5718、📧info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。

冬

冬の感染症に気をつけましょう!

◇インフルエンザ…インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などの症状がみられます。今後、流行が予想されるため、こまめな手洗い・咳エチケット・予防接種などを行ない、感染予防に努めましょう。
◇感染性胃腸炎…学校や社会福祉施設などの集団生活では、ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎の流行にも注意が必要です。吐き気・おう吐、下痢・腹痛、発熱などの症状がみられます。症状を軽減するための対症療法が行なわれますが、乳幼児や高齢者では脱水症状により入院が必要となることもあるため早めに受診することが大切です。
◇RSウイルス感染症…RSウイルス感染症は、多くの場合は軽症でおさまりますが、1歳未満の乳児は急性細気管支炎や肺炎など重い呼吸器症状を起こしやすいので、発熱・咳・鼻水などの症状があるときには早めに受診しましょう。
☎感染症グループ☎3987-4182



六義園の紅葉観賞と周辺散歩

12月7日(金)、8日(土) 午前9時30分～11時30分 染井吉野桜記念公園集合、JR山手線巣鴨駅周辺解散◇地元ボランティアガイドの案内で紅葉の六義園から巣鴨駅までを散歩◇各日20名◇300円※別途入園料あり
☎往復はがき(4面記入例参照。希望日、参加人数、参加者全員の氏名も記入)で11月19日までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内」とし案内人駒込・巣鴨ツアー係)へ。ホームページ☎http://toshima-guide.com/から申込みも※先着順。
☎当係 中川☎090-4414-7018

講演・講習

みらい館大明

①若者支援事業「JOIN THE MUSIC」…11月23日(祝) 午後4時～6時30分 当館ブックカフェ◇若者を中心に楽器の生演奏と「ダンス、殺陣、演劇」などを掛け合わせた手作り新感覚エンターテインメントライブ◇50名
②パソコン講座「パワーポイント入門土曜日2日間講座」…12月1日(土) 午前10時～午後5時、8日(土) 午後1～5時◇パソコン経験者◇8名◇5,500円

巣鴨図書館ワークショップ「ポップアップカードを作ろう」

12月9日(日) ①午後1～2時、②午後3～4時◇仕掛け絵本の展示(11月24日～12月27日)にちなみ、ワークショップを開催。クリスマスや新年を祝うグリーティングカードを手作りしてみませんか◇中学生以上(小学生以下は保護者同伴)◇各回10名☎当日先着順受付。
☎当館☎3910-3608

エポック10シネマ「いわさきちひろ～27歳の旅立ち～」

12月13日(木) 午前10時～正午、午後2～4時 男女平等推進センター◇絵本作家/いわさきちひろ氏の知られざる人生を描いたドキュメンタリー◇各回30名☎6か月以上未就学児。午前の部のみ。要予約。先着順。
☎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。直接窓口申込みも※先着順。

STORY MAGIC LIVE「魔法使いの頭の中～雪の降る音～」

12月22日(土)～24日(振休) 22日…午後6時から、23日…午後1時・5時から、24日…午後2時から あうるすぽっと◇話題のマジシャン「魔法使いアキット」の単独ライブ。アキットの頭の中を創り出される様々な季節やテーマのお芝居とマジックが融合した新しいマジックショー。客席も巻き込み、子どもおとなも楽し

めます◇おとな4,500円、子ども(4歳～中学生)2,500円、区民割引おとな(中学生以上)2,500円、区民割引子ども(4歳～小学生)500円※区民割引は枚数限定。3歳以下入場不可。
☎電話かホームページで「としまチケットセンター☎5391-0516、📧http://www.owlspot.jp/」へ。

講演・講習

みらい館大明

①若者支援事業「JOIN THE MUSIC」…11月23日(祝) 午後4時～6時30分 当館ブックカフェ◇若者を中心に楽器の生演奏と「ダンス、殺陣、演劇」などを掛け合わせた手作り新感覚エンターテインメントライブ◇50名
②パソコン講座「パワーポイント入門土曜日2日間講座」…12月1日(土) 午前10時～午後5時、8日(土) 午後1～5時◇パソコン経験者◇8名◇5,500円

③子どもモノづくり学校「どんぐりクリスマス」…12月2日(日) 午後2～4時◇どんぐりを使ったリースなどのクリスマスにちなんだ作品づくり。講師…どんぐり作家/大滝玲子氏◇小学生◇15名◇500円
④パソコン講座「インターネットとワードで年賀状デザイン」…12月5日(火) 午後1～5時◇ワードで年賀をデザイン※宛名ラベル出力はなし◇ワード経験者◇8名◇3,000円
⑤「薬膳で冬を楽しむ!」…12月9日(日) 午後1～3時◇薬膳を使って寒い冬でも健康に過ごすコツをレクチャー。手軽に作れる乾物薬膳レシピ体験。講師…国際中医薬膳師/菱田裕子氏◇20名◇1,500円

☎いずれも電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも※先着順。

消費生活講座「地域で見守り!高齢者の消費者被害をふせぐために」

11月30日(金) 午後2時～3時30分 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇高齢者を狙う悪質商法の窓口と対処法、見守りのポイント、被害発見時の対応などを消費者啓発員がわかりやすくお話し◇区内在住、在勤、

在学の方◇50名☎はがきかファクスで消費生活グループ☎5992-7024へ※先着順。
☎当グループ☎4566-2416

介護予防リーダー養成講座 事前説明会

11月27日(火) 午後3時30分～4時30分 としま南池袋ミーティングルーム◇当講座の募集に先駆けて、事前説明会を開催。介護予防に取り組むために地域課題を知り、必要な知識や方法を学ぶ◇区内在住で、地域での介護予防活動に関心がある方。
☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ。

第4回としまビジサポセミナー「集客につながる!売りたい人に売れる!PR力を10倍アップさせる方法」

12月7日(金) 午後6～8時(午後5時30分受付) 区役所本庁舎8階807・808会議室◇商品、サービス、ブランドなどの魅力について「理解してもらい」「信頼関係を築き」「ファンになってもらう」ためのコミュニケーション活動であるPRの手法を紹介◇起業をお考えの方、事業を営んでいる方※区内事業者優先◇30名
☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。参加人数、事業所名・所在地、メールアドレスも記入)で「としまビジネスサポートセンター(生活産業課商工グループ内)☎4566-2742、📧5992-7088、📧A002909@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

家庭教育講座(仰高小学校PTA)「おなか元気教室&ボールの投げ方教室」

12月21日(金) 午後1時30分～3時30分 当校◇健康な食生活とボールの投げ方を親子で楽しく学ぶ。講師…ヤクルト販売機総務部健康づくり推進室/樋口美和子氏、(株)ヤクルト球団広報部/河端龍氏、徳山武陽氏◇保護者と子ども◇5組◇動きやすい服装、飲み物、室内履き、靴袋持参。
☎電話かファクスかEメールで11月20日までに「庶務課庶務グループ☎3981-1141、📧3980-5163、📧A0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

スポーツ

区民歩こう会「東京の公園を散策、都電で荒川区へ」

12月2日(日) 午前9時50分 都電荒川線荒川車庫前駅駅前広場集合◇あらかわ遊園から尾ぐ原公園、荒川自然公園へ(約7km)◇300円◇弁当、水筒、雨具など持参☎当日集合場所で受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

第66回区民駅伝大会

12月16日(日) 午後1時30分から 皇居・桜田門周回コース(1周約5km、女子・中学生の部は半周)◇部門…一般男子/女子(高校生以上)、大学・高校男子、壮年男子(40歳以上)、男女混成、中学生男子/女子の部◇区内および隣接区在住、在勤、在学の方。1チーム4名(補欠2名)◇1チーム4,000円(中学生の部3,000円)☎所定の申込用紙(ホームページ☎https://www-cc.gakushuin.ac.jp/~19920096/toshima/からダウンロード可)を郵送かEメールで11月28日(必着)までに(Eメールは12月1日午後5時までに)「〒171-0031 目白1-5-1 学習院中等科 井上、📧1040tf.app@gmail.com」へ。
●監督者会議…12月7日(金) 午後6時30分から としま南池袋ミーティングルーム
☎豊島区陸上競技協会 木津☎3983-4075

第71回豊島区民スキー競技大会

平成31年1月20日(日) 午前9時から(午前8時45分受付開始) 菅平高原スキー場(裏太郎かもしかコース)※現地集合◇回転競技2本※第72回都民大会予選を兼ねる。前日練習あり。詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在勤、在学の方(小・中学生は保護者同伴)◇1,500円※小・中学生は1,000円。各自傷害保険要加入☎ファクスかEメールで12月20日までに「豊島区スキー協会担当 河内☎3935-8543、📧h-kawachi@pop02.odn.ne.jp」へ。
☎当協会 河内☎090-7715-5369

西巣鴨橋架け替え工事に伴う通行止めのお知らせ

工事期間中、西巣鴨橋の通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。
●西巣鴨橋撤去工事…11月29日～平成33年(2021年)11月(予定)
●西巣鴨橋新設工事…平成33年(2021年)12月～平成37年(2025年)3月(予定)
※詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。
☎橋梁設計グループ☎4566-2685

