

## 健康




### 骨太教室(骨粗しょう症予防教室)

①2月18日(月) 午後1時30分から、2時から、2時30分から(各回1時間程度)、②22日(金) 午後2時～3時30分 長崎健康相談所◇①骨密度測定と骨粗しょう症予防の食事の話、②日常生活の話、運動指導員による骨を丈夫にする運動◇65歳未満の両日参加できる方で医師に運動の制限をされていない方※幼児以下の子どもがいる方優先◇①各回10名、②30名<sup>図</sup>2か月～2歳児。6名※22日のみ。先着順。  
☎電話で当相談所☎3957-1191へ※先着順。

## 環境・清掃



### 「豊島の森」環境講座冬の自然観察

2月3日(日) 午前10時～午後1時 豊島の森(区役所本庁舎10階)ほか◇冬芽と野鳥の観察◇区内在住、在学の小学3～6年生(小学3年生は要保護者同伴)◇30名  
☎電話かファクスかEメール(3面記入例参照。続柄<小学生は学年>も記入)で1月22日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📧A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。電子申請(区ホームページか右記2次元コード参照)も可※応募者多数の場合は抽選。1月25日に抽選結果を発送。

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集(えんがわ市)

2月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし。雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人かグループ※営業目的は不可◇20店舗(1店舗2m×2m)◇1,000円<sup>図</sup>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 橋原☎5951-1508(午後1～5時)

## 募集



介護相談員  
◇対象…区内在住で40歳以上65歳未満の方◇任期…4月1日～平成32年3月31日(更新可)◇謝礼…1回3,000円(月3回程度)※詳細は区ホームページ参照か問い合わせください  
☎履歴書(写真貼付)、作文(400字程度の応募動機)を1月25日までに当課窓口へ直接本人が持参※土・日曜日、祝日を除く。郵送不可。  
☎当課相談グループ☎3981-1318

## 傍聴できます



### 豊島区福祉有償運送運営協議会

1月25日(金) 午後2時から 区役所本庁舎8階804会議室  
☎電話かファクスで前日午後5時までに「障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766、📠3981-4303」へ。

### 第6回豊島区環境審議会

1月28日(月) 午後2時から 区役所本庁舎5階509・510会議室  
☎電話で1月25日(金)午後5時までに環境計画グループ☎3981-1597へ。

## イベント



### 児童生徒作品展覧会

●区立小学校連合同工展覧会…1月18日(金)～21日(月) 午前9時～午後6時(21日は正午まで)◇工友作品を展示。  
●区立中学校連合作品展覧会…1月26日(土)～28日(月) 午前9時30分～午後6時(28日は正午まで)◇書写・美術・技術家庭の作品の展示。  
いずれもとしまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)☎当日直接会場へ。  
☎指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

### 豊島区×ISP FFパートナーシップ協定事業 サクラヌbiz ISPチャレンジ出店

1月18日(金)～21日(月) 午前10時～午後7時 池袋ショッピングパーク(ISP)南館◇サクラヌbiz応援プロジェクト(女性のための起業支援)から巣立った女性起業家がパン・お菓子・ライフスタイルに関するグッズなどを販売☎当日直接会場へ。  
☎商工グループ☎4566-2742

### 池袋図書館 バリアフリー映画会「博士の愛した数式」

1月20日(日) 午後1時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇音声ガイドと日本語字幕つき。小泉堯史作品。視覚的に障害のある方も楽しめる上映会◇25名  
☎1月11日午前10時から電話かファクスで「当館☎3985-7981、📠3985-7486」へ。当館窓口申込みも可※先着順。

### 冬のぼんぼこ祭2019～踊って、食べて、一緒に楽しもう！～

1月20日(日) ①午後1時30分～4時30分、②午後2時30分～3時30分 ①池袋本町小学校(総合受付)、②池袋本町公園プレーパーク、池袋本町公園◇東京五輪音頭を踊ったり、いろいろな体験&ゲームをして遊ぶ。無料で先着500名においしいおやつを提供☎当日直接会場へ。  
☎東京都社会福祉協議会東京ボランティア・市民活動センター☎3235-1171

### 2019としまセンタースクエア美術展

1月22日(火)～25日(金) 午前9時30分～午後5時まで(25日は午後0時

30分まで) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇豊島区美術家協会会員による美術展。水彩・油彩・日本画・彫刻・版画・染色画などを展示☎当日直接会場へ。  
☎当協会 山田☎3916-8457

### 南長崎シェアキッチン オープニングウィークイベント

1月22日(火) 午前11時 コマワリキッチン(南長崎2-3-3)◇「トキワ荘のあつまち」南長崎から始まる、新たな食の発信キッチンがオープン。飲食に関わる創業を志している方を支援します。1月22～28日は人気店舗が特別出店。詳細は📧https://komawarikitchen.jp/参照  
☎当日直接会場へ。

☎㈱ジェクトワン地域コミュニティ事業部 石井☎6427-9830(平日午前10時～午後6時)

### 大人向け 中央図書館ナイトガイドツアー

1月26日(土) 午後6時15分～7時30分 当館◇普段は入ることが出来ない閉架書庫内の見学などを体験◇15名(図書館の利用登録者)  
☎電話で1月20日までに当館サービス調整グループ☎3983-7861(午前10時～午後6時)へ。直接当館窓口で申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

### 目白図書館

①バリアフリー映画会「武士の家計簿」…1月27日(日) 午後2～4時(午後1時30分開場)◇音声ガイドと日本語字幕つき。視覚的に障害のある方も楽しめる上映会◇30名  
②俳句入門講座「俳句を楽しもう」(全3回)…2月14～28日 木曜日 午前10時～正午◇専門家による俳句の基礎や技法の講義と句会を行なう◇俳句初心者◇15名  
いずれも目白第一区民集会所  
☎①は当日先着順受付。②は電話で目白図書館☎3950-7121へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### としま女性防災講座～「東京くらし防災」で学ぼう！基本のそなえ

2月2日(土) 午後1時30分～3時30分 男女平等推進センター◇被災の実態を知り、災害発生直後の対応や家庭の備えなど役立つ基礎知識を学ぶ◇30名◇300円<sup>図</sup>6か月以上～未就学児。定員あり。要予約  
☎電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📧A002917@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 駒込図書館 絵本作家/かさいまりさんトークショー

2月3日(日) 午後2時～3時30分 駒込地域文化創造館◇心のゆれを表現した絵本で幅広い世代が支持する絵本作家/かさいまりさんによる、絵本の制作背景や想いについての講話と読み語り◇小学生以上◇25名  
☎1月12日から電話で当館☎3940-5751へ。直接窓口申込みも可※先着順。

## エポック10シネマ「ラビング～愛という名前のふたり～」

2月7日(木) 午前10時～正午、午後2～4時 男女平等推進センター◇人種が異なる人々同士の結婚が禁止されていた時代に結ばれた夫婦のドキュメンタリー◇各回30名<sup>図</sup>6か月以上未就学児。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※先着順。

### 日本庭園を眺めながら親子ヨガ

2月13日(水) 午前10～11時 赤鳥庵(目白庭園内)◇出産や子育てでゆがんだ骨盤を元に戻し、リフレッシュ。ベビーマッサージで親子の絆を深め、成長に応じた心と体の発達を促す◇生後2ヶ月～2歳の子どもの母親◇10組◇1,800円<sup>図</sup>往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031目白3-20-18 目白庭園、📠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※先着順。  
☎当園管理事務所☎5996-4810

### 第3回再生可能エネルギー講座 小学生向け「目に見えないけど力持ち！太陽光のヒミツ」

2月17日(日) 午前10時～正午 区役所本庁舎◇光を使った実験で太陽光エネルギーについて学んでみよう！◇区内在住の小学3～6年生(小学3年生は要保護者同伴)◇24名  
☎電話かファクスかEメール(3面記入例参照。学年、保護者参加の場合は氏名と続柄も記入。申込み時に記入した同伴者のみ当日参加可)で1月31日(火)午後5時までに「環境計画グループ☎3981-1597、📠3980-5134、📧A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※応募多数の場合は抽選。結果は2月4日(月)に発送予定。

### egg レストランシェフによる料理教室 vol. 3

2月23日(土) ①午前11時～午後1時30分、②午後3時～5時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇eggの濃厚な卵を使ったキッシュ教室を今年も開催◇12歳以上◇各回12名◇2,800円◇エプロン持参。  
☎1月12日午前10時(区民以外の方は19日午前10時)から電話で当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 東武東上線沿線サミット 臨時電車を運行します

3月9日(日) 午前10時～午後1時 当線池袋駅南口改札付近集合、寄居駅終着◇当サミット加盟自治体(豊島区、川越市、東松山市、寄居町)間をつなが賞状臨時電車を運行。ゆるキャラや観光大使なども同乗し、旅を盛り上げる◇80名程度※1組2名まで☎往復はがき(3面記入例参照。参加者全員の氏名、人数も記入)

で1月31日までに「〒355-8601 埼玉県東松山市松葉町1-1-58 東武東上線沿線サミット臨時電車係」へ※応募者多数の場合は抽選。  
☎当事務局☎40493-21-1427

## 講演・講習

### 介護予防講座

①しなやか生活のための女性の尿失禁対策講座(全3回)…1月23日、2月20日、3月20日 水曜日 午後1時30分～3時30分 帝京平成大学池袋キャンパス(東池袋2-51-4)◇高齢者女性に多い尿失禁の基本を学び、自分に合った対処方法を実践◇20名  
②若返りレクリエーション～皆で歌って体操して若返ろう～(全3回)…1月30日、2月20日、3月20日 水曜日 午前11時～正午 高田介護予防センター◇音楽の力で気軽に楽しく、心身ともに健康になろう◇20名  
いずれも◇区内在住の65歳以上で全回参加できる方。初回の優先。  
☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

### 生きる基礎力を育てよう！～親業から学ぶ～

1月24日(木) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇子どもに新しい時代を生き抜く力が育つよう親にできることを考える講義とワークショップ◇子どもの保護者◇38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。

### あおそうなんだ倶楽部 「平成の初春を寿ぐ皇居周遊・都心ウォーキング」

1月26日(土) 午後1～4時 東京メトロ有楽町線桜田門駅3番出口前集合、東京メトロ東西線九段下駅付近解散◇皇居東御苑、近代美術館工芸館、千鳥ヶ淵、靖国神社など(約5.4km)。講師…当倶楽部メンバー◇30名◇500円  
☎電話かファクスかEメールで1月24日までに「当倶楽部 西川☎・📠3959-3064、📧esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

### 第27回障害者サポート講座

1月27日(日) 午後1時30分～3時 区民ひろばさくら第一◇各障害の特性、当事者の話、声のかけ方、手助

け方法、手話ソングなど。体験談を交えて学ぶ☎当日直接会場へ。  
☎障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766

### すくすく子育てセミナー

1月29日、3月19日、5月14日、7月9日 火曜日 講義…午前10時30分～正午、交流会…午後0時30分～3時 男女平等推進センター◇子育ての悩みやストレスを解消し、より良い子育てについての学ぶ◇妊娠中の方、学童期までの子どもの保護者◇15名程度◇300円<sup>図</sup>6か月以上未就学児。要予約。先着順<sup>図</sup>Eメールで家庭倫理の会📧katei.rinri.toshima@gmail.comへ※先着順。  
☎当会 石合☎090-8037-1178

### 分譲マンション管理セミナー

2月2日(土) 午前10時～午後0時30分 区役所本庁舎5階507～510会議室◇講演「管理会社とどう付き合うか～管理組合が主体となるために～」、交流会◇マンション管理組合役員、区分所有者◇60名  
☎電話かファクスかEメールで1月28日までに「マンショングループ☎3981-1385、📠3980-5136、📧A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 出前寄席 「詐欺の電話にやもう出んわ」

2月2日(土) 午後1時30分～2時10分 区民ひろばさくら第一◇あなたの財産を狙う詐欺の手口と対策を古典落語風に紹介☎当日直接会場へ。  
☎消費生活グループ☎4566-2416

### 認知症講座～がんばらない介護～

2月6日(水) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇認知症になっても住み慣れた地域で暮らしていくため、当事者と介護者間の関係の築き方を考える。講師…池袋大久保医院院長/山根明子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇60名  
☎電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、📠3980-5040」へ※先着順。

### ミニセミナー 「子育て中のエクササイズ」

2月2日(土) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇子育て中の方など向けのセルフトレーニングの方法を紹介。講師…NPO法人あおぞらくる/竹内由佳氏◇20名<sup>図</sup>ファクスで協働推進グループ

## 成年後見制度の利用をを考えてみませんか？

- ☑ 成年後見制度の話を知りたい
- ☑ 金融機関や医療機関に成年後見制度を勧められた
- ☑ 将来のために元気なうちから考えたい
- ☑ 申立に必要な資料が欲しい

☆「サポートとしま」は、成年後見制度の推進機関として成年後見制度の積極的な利用推進に向けてさまざまな取組みをしています。  
相談は無料です。秘密は守ります。お気軽にご相談下さい。

### 第3回池袋駅地区バリアフリー基本構想推進協議会

1月30日(火) 午前10時～正午 区役所本庁舎5階507～510会議室◇改定基本構想案について☎傍聴希望の方は当日開始10分前に直接会場へ。

📠3981-1213へ。区ホームページから申込みも可※先着順。  
☎当グループ☎4566-2314

### みらい館大明「食で身近な韓国語(全4回・食事会)」

2月12日～3月12日 火曜日(3月5日食事会) 午後7時～8時30分◇基本的な韓国語を習い、韓国料理店の食事で実践◇15名◇2,500円(別途食事代)  
☎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。

### 視覚障害者用電子書籍制作ボランティア養成講習会(全5回)

2月14日～3月14日 木曜日 午前10時～正午 中央図書館◇視覚障害者用電子書籍(テキストデザイン-図書)製作活動に参加できる方を養成する。音声ソフトで読み上げたり拡大表示して利用する図書を製作◇次のすべてに該当する方。①自宅にパソコンがある、②パソコンの基本操作ができる、③原則、全日程に出席できる、④講習会終了後に「ひかり文庫拡大写本グループ」に加入し奉仕活動を行なうことができる◇10名程度  
☎電話で1月31日までに当館ひかり文庫☎3983-7864(午前10時～午後6時)へ。

### 3日で資格が取れる!! 家事援助スタッフ育成研修

2月20日(水)～22日(金) 午前9時～午後4時 区役所本庁舎5階509会議室◇研修修了者は、区に住民登録がある要支援1・2相手の方が対象の訪問型サービス(家事援助のみ)に従事可。最終日は区内の介護サービス事業者との「就職相談会」に参加可。詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で働く意欲のある方◇50名程度<sup>図</sup>2月6日までに区ホームページ(下部2次元コードから読み取り可)から申込み。直接窓口申込みも可※要事前連絡。  
☎高齢者福祉課総合事業グループ☎4566-2435

### 消費生活講座 「終活とエンディングノート」

2月15日(金) 午後2時～3時30分 南大塚地域文化創造館◇老い支度も大切。自分を見つめ、今をよりよく生きるために、終活を始めよう

50名<sup>図</sup>はがきかファクスで消費生活グループ<sup>図</sup>5992-7024へ※先着順。  
☎当グループ☎4566-2416

## スポーツ



### ポールウォーキング入門 豊島区生涯スポーツ推進事業

2月3日(日)※雨天順延。予備日2月17日(日) 午前9時30分受付 区役所本庁舎南門入口前広場集合、解散  
◇神田川沿いをウォーキング(約3時間)◇区内在住、在勤の方◇40名◇100円◇ポール貸出しあり<sup>図</sup>往復はがきで1月21日までに「〒171-0043 要町3-47-8 豊島体育館内(特非)豊島区体育協会」へ※先着順。  
☎スポーツ推進委員協議会 平野☎090-4025-6708

### 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。  
●アーチェリー…2月3日(日)/第2次予選会、3月3日(日)/第3次予選会 西巣鴨体育場☎当日午前9時までにアーチェリー協会 富田☎3269-2930(ライオン堂洋品店內)、●剣道…3月10日(日) 豊島体育館☎2月7日までに剣道連盟 小野塚☎3942-2865へ。  
※ほかの種目は今後掲載予定。

## 職員採用



資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 教育センター日本語指導員(非常勤職員)

日本語指導教室での日本語指導など◇任期…4月1日～平成32年3月31日<sup>図</sup>①履歴書(市販のもの、写真貼付、自筆)、②選考申込書(区ホームページからダウンロード)、③資格証明書類(写し)を、1月21日午後5時(必着)までに当センター庶務グループへ簡易書留で郵送か持参。  
☎当グループ☎3590-1251

## はがきなどの記入例

①事業またはイベント名 ※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。  
②〒住所 ※申込み方法は各記事参照。  
③氏名(ふりがな)  
④年齢  
⑤電話番号  
⑥ その他必要事項

### サポートとしま講演会 「いつから準備を始めますか?～成年後見制度の賢い使い方は～」

2月14日(木) 午前10時～11時50分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…弁護士/富永忠祐氏◇80名<sup>図</sup>電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎3981-2940、📠3981-2946、📧siensitu@atoshima.ne.jp」へ※先着順。

☎豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」☎3981-2940

### 第7回子どもの権利委員会

1月18日(金) 午前10時～正午 区役所本庁舎5階庁議室☎傍聴希望の方は当日開始10分前までに直接会場へ※先着順。  
☎子ども若者課管理グループ☎4566-2471

1月30日(火) 午前10時～正午 区役所本庁舎5階507～510会議室◇改定基本構想案について☎傍聴希望の方は当日開始10分前に直接会場へ。

☎豊島区民社会福祉協議会「サポートとしま」☎3981-2940