

くらし等



防災行政無線などによる全国一斉情報伝達訓練

2月20日(休) 午前11時頃◇全国瞬時警報システム(Jアラート)で送られてくる地震、津波などの緊急情報を、区民の皆さんに迅速かつ確実に伝えるため国と連携した情報伝達訓練を実施します◇対象…①防災行政無線・個別受信機、②区のホームページ・安全安心メール・Twitter・Facebook・デジタルサイネージ◇放送内容…①「(防災行政無線のチャイム)。これはテストです(3回)。こちらは防災豊島区です(防災行政無線のチャイム)」、②「これは、Jアラートのテストです。」※訓練は、全国一斉に行なわれます。地域によっては、他区からの放送が聞こえる可能性があります。

☎危機管理グループ☎3981-1467

まちづくり



大塚駅北口整備に伴う誘導ブロックの現場確認について

2月13日(休) 午後2時～3時30分 JR大塚駅南北自由通路集合。東部区民事務所解散◇JR大塚駅北口整備に関する誘導ブロックの配置を、点図を用いて「現況配置」と「整備後の配置(案)」を比較して、ご意見をお聴きします◇視覚障害者および補助の方◇15名☎当日先着順受付。

☎道路設計グループ☎3981-4879

健康



としま健康チャレンジ！対象事業



①「からだメンテナンス2」…2月25日(月) 午後2時～3時30分◇リラックスしながら行なう体幹トレーニング

②「ゆるゆる健康体操2」…3月4日(月) 午後2時～3時30分◇ゆっくりとしたペースでストレッチと有酸素運動を行なう。

いずれもデサントフィットネスクラブ目白橋の坂(目白1-4-8)◇区内在住の方※①は平成30年7月23日、②は7月30日実施の同講座に参加した方は申込み不可。①②どちらか1回のみ参加可◇各20名◇タオル、飲料水持参。②は室内用運動靴も。

☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

女性の健康教室「ホルモンのバランスを整える」



3月8日(金) 午前10時～正午 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で、医師に運動制限をされていない50歳未満の女性◇25名☎2か月～2歳未満児。定員あり。初めて参加される方優先。要予約。

☎電話で保健指導グループ☎3957-1191へ※先着順。

募集



区民活動支援事業補助金審査委員会委員

区民グループ(地域活動団体)の活動を支援する「区民活動支援事業補助金」の補助適否を審査する◇対象…4月1日現在、20歳以上で区内1年以上在住し、1月1日程度の委員会に出席できる方※本人または家族が現在区民活動支援事業補助金を受けている区民グループに属していないこと◇任期…平成33年3月31日まで◇謝礼…1回13,700円◇人数…1名◇選考…書類、面接※3月上旬に実施。結果は3月中旬に通知予定☎郵送(4面記入例参照。職業、応募動機(600～800字程度、様式自由)も

記入)で2月19日(必着)までに協働推進グループへ。直接窓口持参可。☎担当グループ☎4566-2314

平成31年度「ほっと・サロン」利用登録者

おもに就職している知的障害者の方が交流を深めながら余暇の充実を図り、就労への意欲の向上や定着を目指す場所です。

第1・4土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センターほか(予定)◇区内在住、在勤の愛の手帳をお持ちの方で就職をしている方、または就職を目指している方◇20名程度☎申込書(障害福祉課窓口で配布。2月の「ほっと・サロン」でも配布)を3月1日(必着)までに当課施設・就労支援グループへ郵送か持参。

☎担当グループ☎3981-1786

ドリームミュージカル2019「長くつ下のピッピ」出演者

2月11日(祝) 午後1時30分から新宿村スタジオ(新宿区北新宿2-1-2)◇5月29日(休)～6月2日(日)に池袋シアターグリーンで上演予定の「長くつ下のピッピ」をベースに歌やダンスを加えたミュージカルの出演者オーディション◇①ピッピ・メイキャスト…3～15歳前後、②おとなキャスト…高校生以上◇①20～30名、②10名前後☎Eメール(4面記入例参照。件名に「2019長くつ下のピッピオーディション」を記入)でdreammusic実行委員会📧tpsstage@school-tachibana.comへ。

☎担当委員会☎0466-28-6400

イベント



音楽療法士によるお琴とピアノのコンサート

2月9日(土) 午後1時30分～2時30分 西池袋第二区民集会所◇ファミリー向けコンサート☎当日直接会

場へ。

☎福祉ホームさくらんぼ☎5396-9581

巣鴨図書館「大人の職場体験」

2月17日(日) 午前10時～正午、午後2～4時 当館地下会議室◇図書館員の仕事を体験してみませんか？図書館資料の選書、本の透明フィルムかけを行ないます◇中学生以上◇各3名◇エプロンと本2冊持参。

☎2月14日までに電話で当館☎3910-3608へ。当館窓口で申込みも可※応募者多数の場合、区内在住の方優先。2月15～16日に結果を連絡。

みそのわ「みんなでみそづくり2019」

2月17日(日) 午後5時30分～8時 自由学園明日館◇世代を越えて地域の人と一緒にみそづくり◇区内在住、在勤、在学の方◇10組(1組おとな2名まで)◇1組2,000円☎Eメール(4面記入例参照。参加人数も記入)でみそのわ事務局📧misonowa_to

shima@yahoo.co.jpへ※先着順。

☎「わたしらしく、暮らせるまち。」推進室☎4566-2513

池袋図書館「ふくろうハンドメイド倶楽部」

「フェルトで作る春のつるし飾り」

2月18日(月) 午前10時～正午 池袋第三区民集会所◇ひなまつりや春の飾り付けにぴったりの「つるし飾り」をフェルトで作りませんか？◇中学生以上◇15名◇100円☎定員あり。要予約。先着順。

豊島みどりの会「自然教室(自然観察会)」

2月20日(水) 午前9時30分 池袋駅西口メトロポリタンプラザ地下1階エスカレーター橋集合。正午頃現地解散※雨天中止◇文京区「東京大学小石川植物園」の植物をガイド付き

で観察◇20名◇200円(別途交通費、入園料)

☎電話かファクスで2月10日までに「当会☎・📧3982-5569」へ※先着順。

歩く国際協力「Walk in Her Shoes 2019」キャンペーン

3月8日(金)～5月31日(金)◇ウォーキングを通して国際協力を学べるイベント。好きな時間・好きな場所で参加できます。詳細は(公財)ケア・インターナショナルジャパンホームページ📄http://www.careint.jp.org/membership/campaign/02.htm参照◇360名◇3,000円(参加方法による)

☎電話かファクスかEメールで「(公財)ケア・インターナショナルジャパン☎5950-1335、📧5950-1375、📧whs@careint.jp.org」へ。

ストップギャップダンスカンパニー インクルーシヴダンスワークショップ

3月11日(月) 午後2～8時 あうるすぽっと◇障害の有無に関わらずダンスの身体能力や知的能力を活かし、芸術性の高い作品を発表してきたイギリスのダンスカンパニー「ストップギャップ」。障害のあるダンサーとともに行なう創作に興味がある方向けのワークショップを開催します◇インクルーシヴダンスの創作に興味があるダンサー、ダンス経験者◇20名◇一般2,500円、学生1,500円◇学生証、年齢確認証持参☎あうるすぽっとホームページ申込みフォーム📄https://www.owlspot.jp/から申込み。

豊島みどりの会「自然教室(自然観察会)」

2月20日(水) 午前9時30分 池袋駅西口メトロポリタンプラザ地下1階エスカレーター橋集合。正午頃現地解散※雨天中止◇文京区「東京大学小石川植物園」の植物をガイド付き

講演・講習

「EAT 東京 外国人旅行者おもてなしセミナー」開催のお知らせ

①基本編…2月7日(休)・12日(火)・14日(休)・19日(火) 午後2時30分～4時30分 八王子、上野、蒲田、銀座、②発展編…2月21日(休)・26日(火) 午後2時30分～4時 池袋、新宿◇都是2月に都内飲食店対象の無料セミナーを開催します。インバウンドに関する講演・多言語メニュー作成支援ウェブサイト操作説明会です◇都内飲食店の方でPCの基本的な操作ができる方◇1会場30名程度☎公式ホームページ📄http://menu-tokyo.jp/menu/から申込み。

☎総リクルートライフスタイルじゃらんリサーチセンター☎6835-6255(平日午前10時～午後6時)

村山俊明・群馬県大泉町長講演会

2月15日(金) 午前11時30分～午後1時(終了後ランチ) ホテルメトロポリタン3階「カシオペア」◇外国人労働者を増やすための法改正がなされました。住民の5人に1人が外国人の大泉町の現状と課題を町長がお話します◇100名◇6,000円(ランチ

代含む)

☎電話で毎日企画サービス☎6265-6817(平日午前10時～午後5時)へ※先着順。

文化庁委嘱事業 学習院大学地域日本語教育ブラッシュアップ講座(公開講座)

2月16日(土) 午後2～5時 当大学西5号館301号室(目白1-5-1)◇「共に学ぶ日本語学習の場を作ろう」というテーマで行なってきた講座の第9回。講演(当大学特任教授/佐藤 学氏)と受講生の発表◇40名☎ファクスかEメール(4面記入例参照。地域日本語教育との関わりも記入)で「地域日本語教育ブラッシュアップ講座係📧5992-1025、📧waku2.nihongo@gmail.com」へ※先着順。

☎担当大学国際センター☎5992-9208

ストロップギャップダンスカンパニー インクルーシヴダンスワークショップ

みらい館大目

①子どもモノづくり学校「5段階のおひなさまづくり」…2月17日(日) 午後1～4時◇身近にある材料でおひなさまを作り、和布を着せて仕上げます◇小学生以上(幼稚園児は保護者同伴で参加可)◇8名◇500円、②いけぶくろ自然クラブ「星空観測会」…2月17日(日) 午後5時30分～7時◇池袋の星空を手作り望遠鏡で観測。冬の星座を見つけよう！組み立てた望遠鏡は持ち帰り可(観測できない天気の場合は延期)◇小学生以下(小学2年生以下は保護者同伴)◇20名◇3,000円(手作り望遠鏡キット付)、③産後ママあつまれ♪からだがラクになり、美しくなる！抱っこ紐の付け方&歩き方講座…2月26日(火) 午後1時30分～3時◇抱っこ紐を正しく付けて、体をラクに。姿勢が整うと、筋力・体力・気力がアップ！負担を減らして美しく歩けますか？講師…ポスチュアウォーキング協会認定ボスチュアリスト/真島弓雅氏◇20名◇1,000円☎6か月以上～未就学児。要予約。別途1名500円、④声で読む会「ままよみ」(全4回)…3月2～23日 土曜日 午後1～3時(23日は午後4時まで(内1時間発表))◇読み聞かせたい小説、童話、詩などを参加者が持ち寄り、舞台演出家の指導によるミニ発表会を開催。講師…演劇ユニット・ウラダイコク/如月せいいちろ一氏。保育付き◇幼児～小学生の子どもがいる母親◇10名◇1,500円(鑑賞希望者20名500円)

いずれも当館

☎①④は電話かEメールで「みらい館大目☎3986-7186、📧taimei.bookcafe@gmail.com」へ。直接窓口申込み可。②は電話かEメールで「としまNPO推進協議会☎5951-1508、📧en@toshima-npo.org」へ。③はEメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名・月齢も記入)で2月15日までに、AneママグループTOMATO📧anemama.tomato@gmail.comへ※いずれも先着順。

「フードロス削減対策講座」受付中

①「上手に保存して食べよう」…2月19日(火)、②「食材をムダなく使い切ろう」…27日(水) いずれも午後2～3時 西武池袋本店7階キッチンスタジオ◇女子栄養大学の先生がフードロスをテーマに調理の実演(試食あり)◇区内在住、在勤、在学の方◇各20名

☎電話かEメール(4面記入例参照。希望日も記入)で2月11日までに「ごみ減量推進課☎3981-1142、📧A0014801@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第5回としまビジネスセミナー「ネット活用による販路拡大」

2月20日(火) 午後3～5時(午後2時30分受付開始) 区役所本庁舎8階807・808会議室◇なぜ「今」ネット活用する必要があるのかに始まり、SNSの具体的な活用方法や改善のポイントなどについて事例を交えて

伝授。講師…(一社)中小・地方・成長企業のためのネット利活用による販路開拓協議会理事/山崎広隆氏◇起業を考えている方、事業を営んでいる方◇30名(区内事業者優先)

☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。事業所名、住所、電話番号、メールアドレス、参加人数も記入)で「商工グループ☎4566-2742、📧5992-7088、📧A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

CAP - 子どもへの暴力防止プログラム - おとなワークショップ・公開講座

2月21日(水) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇子どもへの暴力防止プログラムであるCAPについて学ぶ◇30名◇500円☎6か月～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。

栄養技術講習会「食べる機能の発達と減退～乳幼児から高齢者まで～」

2月22日(木) 午後2時～4時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇摂食嚥下機能の発達と減退について学ぶ講演会。昭和大学歯学部スペシャルニーズ口腔医学講座口控衛生学部門教授/弘中祥司氏◇管理栄養士・栄養士、区内保育施設・高齢者施設に勤務する方など◇80名

☎電話で栄養グループ☎3987-4361へ※先着順。

あそそうなんだ倶楽部「早春！副都心の花々と博物館と寺社を巡るウォーキング」

2月23日(土) 午後1～4時 東京メトロ有楽町線千ヶ谷駅4番出口前集合、東京メトロ副都心線新宿三丁目駅付近解散◇亀岡八幡宮～四谷須賀神社～お岩稲荷～消防博物館、新宿御苑など約4.8km。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2月20日までに「当倶楽部 西川☎・📧3959-3064、📧esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

ミニセミナー「がんについて学ぶ、がんとともに生きる」

2月24日(日) 午後6～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇医療社会学やがん経験者の立場から、日本のがん経験の容容、特に若者のがんについての講話。講師…あそそうなんだ倶楽部/河田純一氏◇40名

☎ファクスで協働推進グループ📧3981-1213へ。区ホームページから申込みも可※先着順。

Ane ママグループ TOMATO「どこでもできる椅子ヨガ講座」

2月26日(火) 午前10時～11時45分 みらい館大目◇育児の合間にもできる、椅子に座って行なうヨガ講座。日常の中で無理なく心と体のバランスを保つヒントを学ぶ◇子育て中のママ◇20名◇1,000円☎6か月以上～未就学児。要予約。別途1名500円☎Eメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で2月15日までに当グループ📧anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。

転倒予防教室～測定付講座～



2月28日(木) 午後1時30分～3時 駒込地域文化創造館◇区内在住の65歳以上で転倒を心配されている方◇20名

☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

精神保健福祉講演会「統合失調症～自分らしく地域で暮らすために～」

3月1日(金) 午後2～4時 池袋保健所◇統合失調症の治療や日常生活での工夫などについて、専門医と当事者・支援者が本人や家族向けに話します。講師…東京武蔵野病院/林直樹氏、地域生活支援センターこがけ施設長/田中洋平氏、ピアサポーター/石村徹氏、石村比抄子氏◇30名

☎電話かファクスで「精神保健グループ☎3987-4231、📧3987-4178」へ※先着順。

息子介護を問いなおす(男性向け講座)

3月8日(金) 午後7～9時 男女平等推進センター◇息子が担う介護の現状と課題について学ぶ◇介護に携わっている、介護を行なう予定がある男性(女性は男性同伴の場合、参加可)◇30名☎6か月～未就学児。定員あり。要予約。

☎2月4日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📧5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

