

健康



在宅医療相談窓口をご利用ください

医療と介護の知識を持つ医療ソーシャルワーカーが在宅医療についての相談を、区民や家族、医療介護事業者から受けます◇**日時**…月～金曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後5時◇**場所**…豊島区医師会館6階(西池袋3-22-16)
📠当窓口☎5956-8586

出前講座「発酵食品を知ろう」



10月31日(木) 午前10時30分～11時30分 区民ひろば富士見台◇健康に良い発酵食品。味噌・醤油・甘酒などをつくる麹や、パンを発酵させるイーストなどの働きを学ぶ📠当日直接会場へ。
📠消費生活グループ☎4566-2416

「食彩いきいきサロン」で栄養バランスの取れたご飯を食べませんか？(全4回)



①11月7～28日 木曜日 午前11時30分～午後0時30分 女子栄養大学「松柏軒(駒込3丁目)◇栄養士によるミニ栄養講座あり◇30名、②11月5～26日 火曜日 午前11時～午後1時 食堂「ルボントラバユ」(東池袋1丁目)◇簡単な体操や歌などのレクリエーションあり◇20名 いずれも◇区内在住の65歳以上の方◇1,800円📠はがき(4面記入例参照)。希望会場も記入で10月11日(必着)までに介護予防・認知症対策グループへ※応募者多数の場合は抽選(両会場への重複申込み不可)。
📠当グループ☎4566-2434

としま健康長寿2019



11月30日(土) 午後2～4時 帝京平成大学沖永記念ホール(東池袋2-51-4)◇第1部…表彰式、第2部…記念講演会「口腔がん検診の重要性～それって本当に口内炎ですか?～」📠講演会は当日直接会場へ。
📠地域保健課管理グループ☎3987-4203

募集



子育てのお手伝いができる援助会員(有償ボランティア)を募集

◇**対象**…区内在住の20～65歳の心身ともに健康な方で、養成講座全日程

10月は住生活月間です

●相談

①**不動産相談**…毎週水曜日 午後1～4時 区役所本庁舎4階409会議室
②**入居相談**…平日開庁時 区役所本庁舎6階住宅課

●家賃助成

取り壊しなどで転居する高齢者などや、区内の民間賃貸住宅へ転入転居した子育てファミリー世帯に家賃助成を行います。条件などは問い合わせてください

📠住宅課相談グループ☎3981-2683

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。📠庁舎運営グループ☎4566-2731

を受講後、援助会員として子育ての援助活動ができる方◇**基本報酬**…1時間800円(活動時間により1時間あたり200円の上乗せ制度あり)◇**人数**…30名◇**援助会員養成講座(全10回)**…11月6日(水)・8日(金)・12日(火)・18日(月)・21日(木)・25日(月)※時間や会場など詳細は区ホームページ参照か、豊島区ファミリー・サポート・センター事務局へ問い合わせてください。
📠☎電話で10月31日までに当事務局☎3981-2146へ※先着順。

さわやかな街づくり推進団体などを推薦してください

区では、次のすべてに該当する団体および個人を表彰します。①駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の場所で環境美化活動を実施、②月2回以上かつ1年以上継続、③前回の表彰から3年経過。表彰式は12月開催予定📠所定の推薦書(環境保全課で配付。団体に所属している場合は、団体の代表者名で推薦)を10月31日(必着)までに環境美化グループへ郵送か持参。
📠当グループ☎3981-2690

イベント



図書館おはなし会「10月27日は文字・活字文化の日」

中央図書館…10月20日(日) 午後2時～2時30分、**駒込図書館**…10月5日(土) 午後2時30分～3時15分、**巣鴨図書館**…10月16日(水) 午後3時30分～4時、**上池袋図書館**…10月27日(日) 午前11時～11時30分、**池袋図書館**…10月26日(土) 午後2時30分～3時30分、**目白図書館**…10月26日(土) 午後3～4時、**千早図書館**…10月20日(日) 午後3時30分～4時
📠各図書館…中央☎3983-7861、駒込☎3940-5751、巣鴨☎3910-3608、上池袋☎3940-1779、池袋☎3985-7981、目白☎3950-7121、千早☎3955-8361

第89回筑前琵琶日本旭会全国大会

10月5日(土) 午前11時開演(午前10時30分開場) 南大塚ホール◇全国各地の代表による演奏。出演…竹本旭将、藤巻旭鵬、古川旭神ほか◇261名◇2,000円📠当日先着順受付。
📠当会 藤巻☎3957-7432、澤邊☎090-9308-1975

オータムコンサート

10月12日(土) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場) 雑司が谷日宣

区民の皆さんが快適に暮らせるよう、区では住宅の相談や住み替えの支援、空き家活用の支援など様々な施策を行っています。

教師館◇演奏…チェロ/飯島奏人、ピアノ/東秋幸、曲目…サン＝サーンス「白鳥」ほか📠当日直接会場へ。
📠当館☎3985-4081

上池袋図書館

①**鉄道の日スペシャル「ダンボールで君の電車を作ろう！」**…10月12日(土) 午後2時～3時30分◇鉄道おはなし会と工作会◇幼児～小学生低学年(未就学児は保護者同伴)◇15名、②**鉄道映画会**…10月19日(土) 午後2時～3時50分◇「サブウェイ123」(日本語字幕)を上映◇30名
📠①は10月2日から電話かファクスで「当館☎3940-1779、📠3940-1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順、②は当日先着順受付。

第18回池袋本町ふれあいまつり

10月13日(日)・14日(祝) 午前10時～午後4時 池袋本町公園◇セレモニー、スタンプラリー、アトラクション、模擬店や物産展など📠当日直接会場へ。
📠当実行委員会事務局 田中☎090-6659-1999

としま案内人雑司ヶ谷イベント「雑司ヶ谷霊園散歩」②―近代日本の幕開けです！―

10月19日(土)※雨天時は20日(日)。20日雨天時は中止 午前10時～正午◇文明開化の明治時代に一歩を踏み出した荻野吟子、夏目漱石、小泉八雲、ケペル博士ほかを訪ねる◇20名◇300円📠往復はがき(4面記入例参照。参加者全員を記入)で10月9日(消印有効)までに「〒171-0032 雑司が谷3-19-5 雑司が谷案内処」へ※応募者多数の場合は抽選。
📠当案内処☎6912-5026

目白庭園

①**赤い鳥ことりの市**…10月19日(土)・20日(日)※荒天中止(当庭園ホームページ参照) 午前10時～午後4時◇食虫植物などの植物や雑貨、ドリンクを販売、②**秋の庭園ライトアッププレオープン「カメラマンプレミアム day」**…11月22日(金)※荒天中止 午後5時30分～8時(入園受付は午後7時30分まで)◇ライトアップ期間中は園内で三脚使用可◇30名◇800円
📠①は当日直接会場へ、②は往復はがきかファクスかEメール(4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。当事務所直接申込みも可。電話申

込み不可※先着順。
📠当事務所☎5996-4810

●**空き家に関する取組み**
◇**空き家の活用**…①専門家の無料派遣、②地域貢献で活用する場合の改修費補助、③高齢者・障がい者・子育て世帯など住まい探しに困っている方への空き家や空き室を貸す際の改修費補助などの支援を行っています。
📠住宅課施策推進グループ☎3981-2655

◇**老朽化した危険な空き家**…ご近所の空き家が、著しく保安上危険、景観を損なっている、衛生上有害な状態などであれば、空き家の持ち主に対して条例、法律に基づき通知し、問題改善を促します。お困りのことがありましたら、ご連絡ください。
📠建築課建築防災グループ☎3981-9503

36-1 南大塚地域文化創造館「教育と福祉」係」へ※先着順。
📠当ガイド☎090-2209-9772

目白図書館 めいぐるみおとまり会

10月24日(木) 午前9時～午後7時、10月26日(土) 午前9時～午後5時◇24日にめいぐるみを図書館でお預かり、26日の返却時に本を読んでいる様子の写真をプレゼント◇15名
📠10月12日から直接当館窓口へ。電話かファクスで「当館☎3950-7121、📠3950-7910」も可※先着順。

豊島どりの会「自然観察会」

10月25日(金)※荒天時は31日(木) 午前8時50分池袋駅西口メトロポリタンプラザ地下1階エスカレータ横集合、午後3時30分頃東武東上線高坂駅解散◇「岩殿丘陵と谷津田の秋」高坂駅から岩殿丘陵まで動植物を観察。森林インストラクターのガイド付き◇20名◇300円(交通費別)◇筆記用具、昼食持参。
📠☎電話かファクスで10月18日までに「当会☎、📠3982-5569」へ※先着順。

帝京平成大学の学園祭でフードドライブを行います

10月26日(土)・27日(日) 午前10時～午後3時 当大学池袋キャンパス(東池袋2-51-4)◇賞味期限が2か月以上で、常温保存が可能で、包装外装が破損していない未開封の食品に限る📠当日直接会場へ。
📠ごみ減量推進課事業推進グループ☎3981-1142

大人向け中央図書館ナイトガイドツアー

10月26日(土) 午後6時15分～7時30分◇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◇図書館の利用登録をしている方◇15名
📠☎電話かファクスで「当館サービス調整グループ☎3983-7861、📠3983-9904」へ。直接当館窓口で申込みも可(午前10時～午後6時)※応募者多数の場合は抽選。

としま案内人「大塚物語る」教育と福祉の源流たどる

前編…10月27日(日)、後編…11月24日(日) 午前9時50分～正午 JR大塚駅改札集合◇深谷へ続く旧中山道。旧谷端川跡をボランティアガイドの案内で散策。前編は新紙幣の顔ともなる津田梅子、後編は渋沢栄一的人物像に迫る◇各20名◇300円📠往復はがき(4面記入例参照。参加日も記入)で「〒170-0005 南大塚2-

36-1 南大塚地域文化創造館「教育と福祉」係」へ※先着順。
📠当ガイド☎090-2209-9772

ちかこイベントクラブ「テクトーにがんばろう～ボランティアの「いろは」を学ぶ～」

10月31日(木)、11月14日(木)、30日(土) 午後7～9時(30日のみ午後1時30分～4時) 地域活動交流センター(30日は心身障害者福祉センター)◇車いす、アイマスクなどの体験や世代・障害を越えた交流を通して、ボランティア活動について学ぶ◇各回20名◇30日のみ600円
📠☎電話かファクスで「協働推進グループ☎4566-2314、📠3981-1213」へ※先着順。

豊島・中野・杉並「アニメ・マンガフェス2019」

3区と東京商工会議所が連携しアニメ・マンガイベントを開催します。●**豊島会場**…11月2日(土)、3日(祝)としま区民センター、中池袋公園◇著名なマンガ家によるトークショー、コスプレ体験ワークショップ、親子で楽しむ映画会など。詳細はホームページ(右記2次元コード)参照。
📠☎電話かファクスで「当会☎、📠3982-5569」へ※先着順。
📠マンガ・アニメグループ☎4566-2758
●**杉並会場**…11月2日(土)・3日(祝)杉並会館(杉並区上荻3-29-5)◇コスプレ体験ワークショップ、親子で楽しむ映画会など。詳細はホームページ(右記2次元コード)参照。
📠☎電話かファクスで「当会☎、📠3982-5569」へ※先着順。
📠マンガ・アニメグループ☎4566-2758
●**中野会場**…11月24日(日) 中野セントラルパークカンファレンス(中野区中野4-10-2)◇詳細はホームページ(右記2次元コード)参照。
📠☎電話かファクスで「当会☎、📠3982-5569」へ※先着順。
📠中野区産業観光課 光係☎3228-5433

イケビズフェスタ2019

11月23日(祝) 午前10時～午後5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①東京音楽大学学生「クリスマスコンサート」、②立教学院諸聖徒礼拝堂ハンドベルクワイア「クリスマスコンサート&ミニ体験会」、③「ワインとチーズづくりのこぼれ話・試飲&試食会～秩父の自然を生かしたモノづくり～」、④春風亭昇羊「せんすど手ぬぐいを使って「落語」を体験してみよう!」、⑤女子栄養大学併設校香川調理製菓専門学校「X'mas風シュウマイを作ろう!」、⑥「かわいいたんたのクッキーを作ろう!」⑦「(限定販売)給柄入りリアスボックスクッキー」、⑧「フォリアルバムを作ろう!」X'masリースver.」、⑨「みんなで楽しむワクワクレザークラフト体験～ご家族でもどうぞ!」、⑩「出張ゆう雑貨店」、⑪2018年ボルダリングW杯準決勝進出加島智子選手による「ボルダリング体験&トークショー」、⑫世界大会出場エトロビックの上田真穂選手による「キッズリズムたいそう体験&エア

ロビックデモンストレーション」
📠①②④⑦⑨⑩は当日開催時間内随時、そのほかは要予約。予約方法など詳細は当館ホームページ📠https://www.toshima-plaza.jp/参照。
📠当館☎3980-3131

講演・講習



第31回障害者サポート講座

10月10日(木) 午後1時30分～午後3時 区民ひろば清和第一◇各障害の特徴、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

池袋図書館

①**イクメン読みきかせ講座「絵本を読んでくれるパパ 大好き！」**…10月13日(日) 午後2～3時◇男性ならではの役割や楽しく本を読むコツ、本の選び方◇女性も参加可、②**ふくろうランドメイド倶楽部「フェルトで作る北欧モチーフのつるし飾り」**…10月21日(月) 午前10時～正午◇季節のモチーフでつるし飾りを作る◇200円(材料費)
いずれも池袋第三区民集会所◇15名📠定員あり。要予約。先着順。
📠①は当日先着順受付、②は10月1日午前10時から直接当館窓口へ。電話かファクスで「当館☎3985-7981、📠3985-7486」へ※先着順。

生涯学習オープンスクール

※対象年齢、参加費など詳細の問い合わせ、申込みは直接各校へ。
●**日本外国語専門学校**
「子どもたちの英会話教室～英語マジックワールド～」…10月19日(土) 午後1時～2時30分
📠当校☎3365-6141、📠3365-6041

分譲マンション管理セミナー

10月19日(土) 午後1時30分～3時50分 区役所本庁舎8階レクチャールーム◇講演「長期修繕計画～長寿命化を見据えて～」、個別相談会◇マンション管理組合役員、区分所有者◇34名(個別相談会は4組)
📠☎電話かファクスかEメールで10月17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。

千早図書館

①**千早進歩自由夢語り「令和まで生きて一語る・演じる・読む」**…10月19日(土) 午後2～4時◇太宰治「女賊」と篠田篤造「幕末明治女百話」から数話を語る。講師…俳優/阿部寿美子氏◇40名、②**講演会「トキワ荘に暮らしたマンガ家たちとその町」**…11月10日(日) 午後1時30分～3時30分◇(仮称)マンガの聖地としまミュージアムのオープンに先駆けてマンガ文化の魅力を語る。講師…エリアガイドボランティアとしま案内人長

崎町会長/豊田善敬氏◇50名
📠①は当日直接会場へ、②は10月2日から電話かファクスで「当館☎3955-8361、📠3955-8785」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

みらい館大目

①**「内子ねき教室」**…10月20日(日) 午前11時～午後1時30分◇愛媛県内子町の栗農家の料理人夫婦が作る無農薬の栗を味わうランチ会&トーク。講師…亀岡一彦氏、理恵氏◇20名◇3,500円、②**「子どもモノづくり学校」**…10月27日(日) 午後1時～3時30分◇造形作家の指導で理想のグラウンドのイメージを絵や模型で作成。講師…(株)アレグロスタッフ◇小学生◇10名◇500円
📠☎電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

豊島区青少年育成委員会連合会講演会

10月20日(土) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇第1部…午後1時30分から/「イラストで学ぶ子どもの権利条約」講師…山藤宏子氏、第2部…午後2時20分から/「おとなの知らないこどもの世界～SNS・ネットいじめ・友だち関係に悩む子どもたち～」講師…石川結貴氏。手話通訳あり◇各300名📠当日直接会場へ。
📠地域支援グループ☎3981-2187

あそそうなんだ倶楽部「サッカーミュージアムと神田明神・湯島天神・上野を巡る」

10月26日(土) 午後1～4時 東京メトロ丸の内線後楽園駅2番出口前集合。JR山手線上野駅付近(公園口)解散◇約4.6km◇30名◇500円
📠☎電話かファクスかEメールで10月29日までに「当倶楽部 西川☎、📠3959-3064、📠esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

雑司が谷日宣教師館 秋の歴史文化講座

①10月27日(日)、②11月10日(日) 午後2時～3時30分◇①「宣教師・マッカーレブの見た日本」。講師…当館学芸研究員/小山勝美、②「19世紀アメリカの自然と美術」。講師…成蹊大学講師/人見伸子氏◇20名📠往復はがきで10月15日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷1-25-5 雑司が谷日宣教師館」へ※応募者多数の場合は抽選。①～②連続希望者優先。
📠当館☎3985-4081

消費生活連続講座「終活のはじめの一歩～エンディングノートを書けますか?～」

10月29日(火) 午後1時30分～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇終活を始めてみませんか?◇区内在住、在勤、在学の方◇50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。
📠当グループ☎4566-2416

3日で資格が取れる! 家事援助スタッフ育成研修

11月2日(土)～4日(振休) 午前9時～午後3時30分 特別養護老人ホーム菊かおる園(西巣鴨2-30-19)◇研修修了者は、区に住民登録がある要支援1・2相当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📠10月18日までに区のホームページ(下記2次元コード参照)から申込み。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



男性の育休は義務化しないと取れない? 取れない? ～育休を取る社会に向けて～

11月2日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇男性が育児休暇を取りやすい環境づくり、社会づくりについて考える。講師…みらい子育て全国ネットワーク/穂積勇起氏。手話通訳(申込制)あり◇30名📠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。

出張講座「悪質商法にご用心」

11月6日(木) 午前10時30分～11時30分 区民ひろば高南第一◇最近の相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法を学ぶ📠当日直接会場へ。
📠消費生活グループ☎4566-2416

中央図書館文学講座～読んで観る! 映像・舞台原作の世界～(後期・全4回)

11月9日、12月14日、令和2年1月18日、2月8日 土曜日 午前10時～正午 当館(初回はあうるすぽっと)◇区ゆかりの文学作品、メディアで話題の映像・舞台化の原作や戯曲がテーマ。初回は「夢十夜」より「第三夜」。講師…早稲田大学演劇博物館助教/後藤隆基氏◇30名
📠10月1日午前10時から電話かファクスかEメールで「当館企画調整グループ☎3983-7861、📠3983-9904、📠A0027900@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第5回認知症サポーター養成講座

11月14日(木) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター◇認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を見守り、支援する応援者を養成。認知症の基本的な知識を学ぶ◇区内在住、在勤、在学の方◇30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。

健康チャレンジ! マーキングのお知らせ



「としま健康チャレンジ! 対象事業」の目印は、このマークです。