

ひきこもり相談窓口だよ

第11回

●夏バテ予防のための生活習慣

残暑が続き、元気が出ない・疲れやすい・なんとなく調子が悪いなどの不調、いわゆる“夏バテ”に悩まされている方も多です。夏バテ予防・対策として、就寝前に38～40度のお風呂に浸かると、疲労回復や睡眠の質の向上、自律神経を整えることができます。

●生活の整え方

長期的な休みが続くと、夜更かしをしてしまい昼夜逆転になることはありませんか。漠然と日々を過ごしてしまうと、元のペースに戻すのもひと苦労です。身近な人と約束して出かけたり、簡単に達成できる予定を立て、行動してみたいはかがですか。

あなたらしい生き方を応援します。

●豊島区ひきこもり相談窓口

☎4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)

✉A0029968@city.toshima.lg.jp

オンライン相談を希望する方は、電話かEメールで要予約。



豊島区ひきこもり情報サイト

イケ・サンパークファーマーズマーケット再開

9月2日から 毎週土・日曜日 午前10時～午後4時 としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)

◇旬な農産物を生産者が直接販売。区内の名品や交流都市の逸品も出店。その場で食べられるハンバーガーやかき氷も。最新の情報などの詳細はホームページ参照か問い合わせください。

問当事務局☎6914-1782



第10回「都電とバラ」フォトコンテスト入賞者発表

多数応募の中から入賞者が決定しました。

(敬称略)

- 最優秀賞 1名…小池基夫
- 優秀賞 2名…早川聡子、富井正男
- 入賞 3名…御代田 雅邦、板尾健一、小池宏和
- 豊島区長賞 1名…坂根政美
- 特別賞 5名…町会長賞/米倉辰雄、サンモール賞/中橋 潔、盛和会賞/鈴木藤男、商興会賞/細田邦昭、協議会賞/齊藤 力
- ネットワーク賞…松下勝時
- パナホーム賞…石井 隆
- 巣鴨信金賞…小坂善男



最優秀賞作品



問南大塚都電沿線協議会 小山☎3982-3500

区民ひろば

◆さくら第一 モルック体験会・交流会…8月31日(木) 体験会/午前10時～11時30分、交流会/午後2～3時◇体験会は練習、交流会はゲーム形式◇小学生以上◇各20名◇当日直接当ひろばへ※先着順。問当ひろば☎3950-8676

◆上池袋 敬老の集い…9月14日(木) 午前10時30分～正午◇高齢者の長寿を祝う◇70名◇8月25日から電話で当ひろば☎3576-6916へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆目白 敬老のつどい～民謡ショー…9月14日(木) 午前11時～11時50分◇出演…小沢千月、小沢千芽々◇65歳以上の方◇80名◇8月31日(区外の方は9月4日)から電話で当ひろば☎5956-5871

へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆高松 秋の文化講座…9月19日(火) 午前10時～11時30分◇名作の終わり方の謎を解く。最後の一文についての話。講師…共立女子大学文芸学部教授/半沢幹一氏◇当日直接当ひろばへ。問当ひろば☎3973-0032

◆高南第一 みんなで歩いて集まろう！第10回「高南ひろばまつり」…9月30日(土)※雨天中止 午後2時～4時30分 高南小学校校庭◇高南ジュニアバンド演奏、ゲームコーナー、飲み物コーナーほか、豪華景品あり(お楽しみチケット※先着600名)◇当日直接会場へ※駐輪場なし。問当ひろば☎3988-8601

公益財団法人としま未来文化財団

https://www.toshima-mirai.or.jp

◆第220回 庁舎ランチタイムコンサート「高らかに鳴り響く金管五重奏」…9月13日(水) 正午～午後0時35分 としま区民センター◇出演…東京音楽大学学生、曲目…久石 譲(編曲/高橋 敦)/ラテン DE ジブリほか◇200名

◆民俗芸能inとしま2023関連企画 富士元囃子締め太鼓体験ワークショップ(全3回)…9月17日、10月1・15日 日曜日 午前10時～11時30分 千早地域文化創造館◇15名◇2,000円

◆世界探訪#7「バスクのチャパルタ」…10月14日(土) ①午後0時30分から、②午後3時から としま区民センター◇ドキュメンタリー映画「遊牧のチャパルタ～バスク幻の伝統打楽器奏者オレカTXの旅～」の上映。②はアフタートーク付き◇小学生以上◇80名◇1,000円

◆0.1.2.のおもちゃ箱“my first mural”絵の具で遊びながら壁画に挑戦してみよう…10月18日(水) ①午前10～11時、②午後2～3時ターナーギャラリー(南長崎6-1-3)◇18～36か月未満児とその保護者◇各回10組◇1組1,000円 いずれも◇受付開始日などの詳細は当財団ホームページ参照。問事業企画課☎3590-7118(平日午前10時～午後5時)

◆地域文化創造館

●南大塚 ①第116回南大塚ホール落語会(出張編) 抜擢真打昇進前祝い 三人会…11月17日(金) 午後7時開演 あうるすぽっと◇出演…入船亭扇橋、林家つる子、三遊亭わん丈◇300名◇前売2,000円、当日2,200円◇当館窓口でチケット発売中(休館につき8月31日まで)。9月9日から電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777、ホームページで申込みも可。

●雑司が谷 パソコン講座「ワード2019基本講座」…9月26日～10月13日 火・金曜日 午前10時～正午◇8名◇3,300円◇往復はがきで9月1日(必着)までに当館へ。返信用はがき持参で当館窓口申込みも可。

●千早 ①第25回羽織っ子連要亭落語発表会…9月24日(日) 午後1時30分開演、②第26回扇子っ子連千早亭落語発表会…9月30日(土) 午後1時開演 いずれも◇50名◇当日直接会場へ※先着順。

◆文化カレッジ受講生募集

●巣鴨 ①【209】すがも健康講座 あなたを守る「お薬手帳の作り方」…9月22日(金) 午後3～4時◇50名◇当館窓口か電話で受付※先着順。

●雑司が谷 ②【308】#ぷらりとしま U30s 防災ゲームで学ぶリスクコミュニケーション…9月23日(祝) 午後2時～3時30分◇20名

●千早 ③【408】ポールを使って歩いてみよう！ーポール de ウォーク体験…9月21日～10月5日 木曜日 午前10時～正午◇15名◇1,700円◇9月10日(必着)、④【409】JAZZを聴いてみよう！Vol.4「レコードで聴くJAZZ ーリズム・メロディ・ハーモニー」…10月17～31日 火曜日 午後2～4時◇24名◇1,800円◇9月20日(必着)、⑤【410】旧長崎町なるほどゼミナール(16)「旧長崎町と清戸道」…10月21日(土) 午後1時～3時30分◇15名◇700円◇9月30日(必着)

いずれも区内在住、在勤、在学の18歳以上。ただし【410】は18歳以上、【209】はどなたでも。【308】は16～39歳の方◇往復はがき(3面記入例参照。講座名・番号も記入)で当館へ。返信用はがき持参で、直接各館窓口申込みも可。当財団ホームページから申込み可。【308】はホームページから申込み※先着順。詳細は各館へ問合せ。

問巣鴨☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、南大塚☎3946-4301(〒170-0005 南大塚2-36-1)、雑司が谷☎3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)、千早☎3974-1335(〒171-0044 千早2-35-12)

保険料や税金の納め忘れはありませんか？ 8月31日が納期限です

8月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料および第2期分の特別区民税・都民税(普通徴収)は期限内の納付をお願いします。