

ひきこもり相談窓口だよ

第12回

●夏の疲れが出て「朝、起きられない」「夜、途中で目が覚める」など、睡眠の乱れや調子が出ないが増える時期です。

●うつ状態や不安が強いと、自分を責めたり、自信がなくなったり、将来についてあれこれ悩むことが多くなります。悩みを抱え込んでしまって、知らず知らずのうちに問題が大きくなることも多いです。そこから抜け出すために、一歩勇気を出して相談してみてください。相談することが変化のきっかけになります。

●来庁しなくても相談できます。

電話やEメール、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます。

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)

EM 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。



ひきこもり相談窓口休日開設

◇開設日…10月28日(土) 午後1～4時

☎電話かEメールで10月20日までに「当窓口☎4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、EM A0029968@city.toshima.lg.jp」へ。

区民ひろば

◆清和第二 みんなで運動会…9月28日(土) 午前10時30分～11時30分◇子育て&いきいき世代間交流◇20組

☎電話で当ひろば☎5961-5756へ。直接窓口申込みも※区内在住の方優先で先着順。

◆仰高 ニコニコまつり…9月30日(土) 午後0時45分～3時◇コンサートやミニゲーム。出演…山崎拓未と音の仲間たち。先着300名に景品あり☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎5907-3471

◆西巣鴨第一 にしすがも友遊まつり…10月7日(土) 午後1時～3時30分◇ゲーム、昭和の遊び、鉄道模型乗車、カフェなど。☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎3918-4197

◆富士見台 文化祭…10月14日(土)・15日(日) 午前9時～午後5時(15日は午後3時まで)◇サークル、保育園児、小・中学生など約30団体による作品展示と舞台発表。☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎3950-6871

◆朝日 いきいき体操タイム…10月16日(月) 午後2～3時◇転倒予防体操。講師…藤井芳子氏◇65歳以上の方◇15名

☎10月2日から電話で当ひろば☎5974-0566へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆高南第二 ひろばでハロウィン…10月19日(木) 午前10時30分～11時30分◇人形劇とパネルシアター、フォトスポットなど。出演…荒木文子◇乳幼児と保護者◇20組

☎10月5日(区外の方は10月12日)から電話で当ひろば☎3987-6600へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆駒込 みんなのひろばまつり…10月21日(土) 午前10時30分～正午◇舞台やゲームを楽しむ☎当日直

接当ひろばへ。☎当ひろば☎3917-9873

◆朋有 サンデーミュージックサロン…10月22日(日) 午前10時30分～11時30分◇電子ピアノの生演奏でラジオ体操や手話ソングなど音楽を楽しむ◇30名

☎10月6日から電話で当ひろば☎3971-0781へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆西巣鴨第二 ふれあいハロウィン…10月27日(金) ①午前10時から、②午前10時20分から、③午前10時40分から◇仮装をして近隣施設を巡りお菓子をもらう。フォトスポットあり◇乳幼児と保護者◇各回10組

☎10月6日から電話で当ひろば☎3915-2379へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆西池袋 ハロウィンカーニバル…10月27日(金) 午前10時～正午◇手作り教室とゲーム◇区内在住の未就学児と保護者◇21組

☎10月13日から電話で当ひろば☎3980-0088へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆豊成 ハロウィンに集まろう!…10月28日(土) ①午前10時30分から、②午前11時20分から◇6つのコーナーを楽しむ◇乳幼児と保護者◇各回30組

☎10月3日から電話で当ひろば☎5961-3494へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆池袋 ハロウィンカーニバル…10月31日(火) 午前10時30分～11時15分◇ミュージカル「おばけのパーティにおいでよ!」。出演…増嶋あゆみと仲間たち◇未就学児と保護者◇60名

☎10月17日から電話で当ひろば☎3982-9658へ。直接窓口申込みも可※先着順。

金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦へ

◇対象…令和5年4月1日から引き続き区内在住であり、次のいずれかに該当する夫婦。①金婚(50年目)／昭和48年4月1日～49年3月31日に婚姻届を提出した夫婦、②ダイヤモンド婚(60年目)／昭和38年4月1日～39年3月31日に婚姻届を提出した夫婦※昨年度の対象者(金婚は昭和47年4月1日～48年3月31日、ダイヤモンド婚は昭和37年4月1日～38年3月31日に婚姻届を提出)で未申請の方も受付可。祝品贈呈までに夫婦のいずれかが転出、死亡などがあつた場合は対象外。

◇祝品…申請受付の翌月に郵送(簡易書留)で区内共通商品券1万円分を贈呈※有効期限あり。

◇申請方法…令和6年3月31日までに6か月以内に発行された戸籍謄本(全部事項証明書)と本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証など)を高齢者福祉課へ持参。代理人申請の場合は委任状が必要。なお、持参書類は返却不可。

☎高齢者事業グループ☎4566-2432

保険料の納め忘れはありませんか?

10月2日が納期限です。9月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

公益財団法人としま未来文化財団 <https://www.toshima-mirai.or.jp>

◆秋の茶会…10月7日(土) 午前10時～午後3時 赤鳥庵(目白庭園)◇2席2,000円☎電話で豊島区茶道華道文化連盟☎3983-2936へ。

◆豊島区総合美術展「みんなのギャラリー」展示作品募集…10月15日(日)まで 展示期間/12月5日(火)～10日(日) 午前10時～午後6時 東京芸術劇場◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方☎当財団ホームページから申込み。

◆豊島区吹奏楽団&豊島区管弦楽団ニューイヤーコンサート…吹奏/1月6日(土) 午後5時開演、管弦/1月7日(日) 午後2時開演 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)◇吹奏&管弦セット前売り券1,500円、各公演前売り券1,000円※3歳～中学生無料

☎10月1日午前10時から電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777へ。当財団ホームページから申込みも可。☎事業企画グループ☎3590-7118(平日午前10時～午後5時)

◆地域文化創造館

●5館合同 上映+トーク+実演「としま深掘り!長崎獅子舞を知る」…11月3日(祝) 午後1時開演 巢鴨地域文化創造館◇出演…長崎獅子連/山岸佑司、としま案内人長崎町/豊田善敬、ジャンプ長崎◇50名☎当日直接会場へ※先着順。

●千早 としま案内人長崎町ガイドツアー「トキワ荘マンガミュージアム周辺まち歩き」…10月15日(日) 午後1時～3時30分※小雨決行◇20名◇300円☎往復はがきで10月2日(必着)までに当館へ。

◆文化カレッジ受講生募集

●巢鴨 ①【210】社交ダンス de 体力・筋力アップ!!…11月1～29

日 水曜日※22日を除く 午後2～4時◇20名◇2,500円◇10月22日(必着)

●南大塚 ②【508】サンシャインシティの地下エネルギープラント見学ツアー…11月25日(土) 午前10時～正午◇24名◇800円◇10月27日(必着)

●雑司が谷 ③【309】姫君の育てかた一室町時代の学びと遊び…11月6・13日 月曜日 午後2～4時◇24名◇1,000円◇10月18日(必着)、④【310】子育て世代の応援講座(全8回)…11月18日～令和6年1月27日 土曜日 午前10時～正午◇保育つき◇12組◇8,800円◇10月26日(必着)

●千早 ⑤【411】#ぶらりとしまU30s「東池袋で秋さがし!イケ・サンパークガイド」…11月18日(土) 午前10時～11時30分◇15名

いずれも、区内在住、在勤、在学の18歳以上。【508】は区内在住、在勤、在学の小学5年生以上(小学生は親子参加)で足腰に自信のある方。【310】は6か月～3歳の保護者、【411】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。【411】は当財団ホームページから申込み※先着順。【508】は窓口受付不可。詳細は各館へ問合せ。

☎巢鴨☎3576-2637(〒170-0002 巢鴨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)