

デジタル分野の魅力発見「オフィスツアー」

11月23日(祝) 午後1～3時 日本マイクロソフト(株)(港区港南2-16-3)◇デジタル分野への女性参画を促進するオフィスツアー◇都内在住、在学的女子中学生・高校生◇40名☎2次元コードで10月27日午後5時までに申込み※先着順。

☎男女平等推進センター ☎5952-9501



IKEBUS アトカルツアー

原則土・日曜日(年末年始を除く)
①東コース…午前10時～午後1時、
②西コース…午後2～5時 区役所本庁舎1階ロビー集合◇魅力的な区内観光スポットや文化施設をIKEBUSで回遊◇1ツアー最大14名◇①1,000円、②2,000円☎2次元コードで申込み※先着順。

☎観光企画グループ ☎3981-4623



講演・講習

出前講座 仕事や家庭に役立つ「整理収納」講座

10月18日(水) 午前10時～11時30分 区民ひろば高南第一◇実践的な整理収納術を学ぶ◇25名☎電話で当ひろば ☎3988-8601(区外の方は10月4日午後1時から申込み開始)※先着順。

☎消費生活グループ ☎4566-2416

豊島区終活あんしんセンター講演会

ご存知ですか、最近のお墓事情!

10月18日(水) 午前10時～11時30分 区民センター◇講師…須藤石材(株)岡本祐二氏◇最近のお墓事情など◇区内在住の方◇70名

☎10月4日午前9時から電話かファクスかEメールで「当センター ☎6863-7830、FAX3981-2946、EMsien.situ@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

第2回ビジサポセミナー(オンライン)～スマホでOK! 写真を使った集客&売上UP支援講座～

10月19日(木) 午後2時～3時10分◇明日から使えるSNSのビジネス活用術について、事例や活用時のポイントを踏まえて学ぶ。講師…フォト・パートナーズ(株)代表取締役/石田紀彦氏◇事業を営んでいる方、起業を考えている方

☎2次元コードで申込み※先着順。

☎(株)日本政策金融公庫 ☎3983-2132



第2回 相談のできる保護者セミナー～我が子との向き合い方～

10月21日(土) 午前10時～正午 区役所本庁舎内会議室◇経験豊富な相

談員が子どもとの向き合い方やコミュニケーションについて話す。個別相談時間あり◇10名☎10月16日までに要予約。

☎電話かEメールで10月20日までに「アシスとしま ☎4566-2476、EM A0017309901@city.toshima.tokyo.jp」へ※当日参加も可。

はじめてのSNSにチャレンジ! スマホ活用講座(全5回)

11月8日～12月6日 水曜日 午前9時30分～11時30分、西池袋第二区民集会所◇Instagram、Facebookなど◇区内在住の65歳以上の方で自分のメールアドレスがわかり、アプリのインストールができる方◇15名

☎10月5日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434へ※先着順。

セカンドライフ応援講座・相談会

11月9日(木) 午後1時30分から(講演会は午後2時から) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇地域で活躍している方による講演会、地域活動を応援する団体などとの相談会。一部・途中参加も可◇地域で自身の知識やキャリアを活かしたい方◇50名☎当日直接会場へ。

☎生活支援体制整備グループ ☎4566-2435

傾聴ボランティア養成講座(全5回)

11月10日～12月8日 金曜日 午後1時30分～3時30分◇特別養護老人ホーム菊かおる園(西巣鴨2-30-19)◇傾聴スキルなどを学ぶ◇区内在住、在勤、在学で、講座修了後地域活動(高齢者施設や地域の高齢者宅での傾聴ボランティアなど)をする意欲があり、全回出席できる方◇12名◇3,000円

☎往復はがき(4面記入例参照。応募理由も記入)で10月18日(必着)までに「〒170-0001 西巣鴨2-30-20 豊島区社会福祉事業団」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当事業団 ☎5980-0294

認知症の介護について!～困ったこと・あれこれ・解消講座～

11月15日(水) 午後1時～2時30分 特別養護老人ホーム東池袋桑の実園(東池袋5-39-18)◇コロナ禍での認知症をめぐる医療と介護の実態の振り返りや、現状の介護の困りごとの解消方法について、認知症疾患医療センター・豊島区認知症介護者の会が講義◇区内で認知症の方を介護している家族や介護者◇30名

☎10月3日から電話で認知症疾患医療センター豊島長崎クリニック ☎6905-8015へ※先着順。

男性向け講座「迷えるぼくらの悩みをよみとく」(オンライン)

11月17日(金) 午後7時～8時45分◇男性として感じる息苦しさや生きづらさの背景、構造について考える。

講師…西井 開氏◇男性の方◇26名☎10月3日からEメールで男女平等推進センターEM A0029117@city.toshima.lg.jpへ※先着順。

☎当センター ☎5952-9501

スポーツ



豊島区民ウォーキング大会「駒込駅からとしまスポーツまつり2023会場まで」

10月9日(祝) 午前9時50分集合 JR山手線駒込駅南口駅前広場◇駒込駅～大國神社～六義園～染井稲荷神社～染井霊園～本妙寺～とげぬき地蔵尊高岩寺～天祖神社～大塚台公園～総合体育場まで(約5km)◇300円(別途入場料)

☎当日集合場所で受付。

☎豊島歩こう会 吉越 ☎3986-8620

ストレス発散! ママエクササイズ

10月13日～11月3日、12月1・8日 金曜日 午前10時30分～11時30分 豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズ。11月3日は終了後ランチ交流会を開催◇10か月以上の子どもとその母親◇各15組◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、動きやすい服装☎10か月以上。10名。1名につき500円☎ファクスで(特非)地域総合型椎の美スポーツクラブ ☎3972-1876へ。2次元コードで申込みも可※区内在住、在勤の方優先で先着順。

☎当クラブ 有里 ☎080-2597-4650



職員採用



資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

特別区立幼稚園臨時的任用教員採用候補者(大田区・足立区を除く)

要件や申込みなどの詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。☎特別区人事・厚生事務組合採用選考担当 ☎5210-9751

技能Ⅱ(作業Ⅰ)・技能Ⅵ(作業Ⅲ)

◇対象…平成元年4月2日以降に生まれた方で、現に豊島区の常勤職員でない方(育休代替任期付職員、会計年度任用職員の方は受験可)。

☎申込書(人事課で配付。区ホームページからダウンロードも可)を10月26日(消印有効)までに当課人事グループへ。10月2日からオンライン申込みも可※10月24～26日は直接窓口へ持参も可。☎当グループ ☎3981-1247

①技能Ⅱ

②技能Ⅵ

官公署だより

●(一社)東京バス協会「東京都シルバーパスのお知らせ(新規購入者用)」

都内民営バス・都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)などが利用できる「東京都シルバーパス」が購入できます◇対象…都内に住民登録している満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)◇有効期限…令和6年9月30日☎満70歳になる月の初日以降にバス営業所や都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口で申込み。また、すでにパスをお持ちで更新手続きがお済みでない方は、必要書類を用意し最寄りの発行窓口で手続きしてください。

☎当協会シルバーパス専用 ☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

人口総数	うち外国人数	世帯数
291,058 (-199)	31,028 (-52)	184,057 (-266)
男 145,909		
女 145,149		

令和5年9月1日現在 ※()は前月比

ヒアリングフレイルチェック

聴力の低下は、フレイルや認知症の一因となります。「聴脳力チェックアプリ」を用いた聴力の簡易チェックを体験しませんか。

☎電話で①東池袋フレイル対策センター ☎5924-6212、②高田介護予防センター ☎3590-8116へ。

日程	午前	午後	会場	予約先
10月4日(水)	○		区民ひろば仰高	①
10月6日(金)	○		東池袋フレイル対策センター	①
10月13日(金)	○		区民ひろば南池袋	②
10月17日(火)		○	区民ひろば池袋	②
10月24日(火)		○	区民ひろば池袋本町	①
10月31日(火)	○		高田介護予防センター	②
11月8日(水)	○		区民ひろば西巣鴨第一	①
11月9日(木)		○	区民ひろばさくら第一	②
11月10日(金)		○	東池袋フレイル対策センター	①
11月20日(月)		○	区民ひろば朋有	①
11月22日(水)	○		高田介護予防センター	②