

内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円、②パソコン&iPad&スマホ教室…③無料パソコン体験教室/11月9日(木)、⑥パソコン入門(全4回)/11月3~24日 金曜日◇5,900円、⑦初級ワード(全4回)/10月30日~11月20日 月曜日、⑧初級エクセル(全4回)/10月28日~11月18日 土曜日◇⑨⑩⑪⑫6,000円、⑬ワード基礎(全4回)/10月31日~11月21日 火曜日、⑭エクセル基礎(全4回)/10月30日~11月20日 月曜日、⑮ワード応用(全4回)/11月1~22日 水曜日、⑯エクセル応用(全4回)/11月1~22日 水曜日◇⑰⑱⑲⑳6,900円、㉑初級パワーポイント(全4回)/10月30日~11月20日 月曜日◇6,000円、㉒ZOOM入門ーパソコン向け(全2回)/㉓11月2・9日 木曜日、㉔11月16・23日 木曜日◇2,700円、㉕スマホ写真のパソコン取込整理(全2回)/11月15・22日 水曜日◇2,700円

①②午前10時~11時30分、③④⑤⑥午後0時45分~2時15分、⑦⑧⑨⑩⑪⑫午後3時~4時30分
☎①は電話で当センター☎3982-9533へ。②は③~⑫(①は㉓または㉔)を選びEメールで申込み)を選び往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、FAX3982-9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

エンディングノート書き方連続講座(全5回)

11月17日~12月15日 金曜日 午後2時~3時30分 としま区民センター◇エンディングノートの書き方を学び、自分だけのノートを完成させる。講師…終活ライフケアプランナー/植木絵美氏◇区内在住のおおむね65歳以上で最後まで書く意欲があり、全日程参加可能な方◇20名
☎10月25日から電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター☎6863-7830、FAX3981-2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。

腸活でイキイキ元気 ~食物繊維で腸内環境を整えよう~

11月17日(金) 午後6時から(午後5時30分受付開始) 武蔵野栄養専門学校2号館(南池袋3-12-5)◇試食あり。講師…当校管理栄養士/

松本 千恵子氏◇スポーツ・レクリエーション活動をしているシニア世代の方、食に関心のある方◇40名☎申込み書(区ホームページからダウンロード)をファクスで10月23日~11月10日の間に(特非)豊島区体育協会事務局FAX3955-0528へ※先着順。
☎豊島区レクリエーション協会 木津☎3983-4075

目からウロコの人権!

11月22日(水) 午後1時30分~3時30分 男女平等推進センター◇日本の人権意識を高めるために必要なことを学校教育の現状から考える◇24名☎6か月以上未就学児。定員あり。要予約。
☎10月23日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

認知症を学び地域で支えよう ~認知症サポーター養成講座~

11月24日(金) 午前10時~11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者や支援をする人を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇20名
☎10月23日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、FAX3980-5040」へ※先着順。

東京都空き家フォーラムin池袋

11月26日(日) 午前10時~午後4時 アットビジネスセンター池袋駅前別館805会議室(東池袋1-6-4)◇空き家にしない、空き家を活かす! 親の老後と相続対策セミナー&相談会◇40名
☎10月23日から電話かファクスかEメールで「ネクスト・アイズ(株)📧0120-406-212、FAX5574-0921、EMinfo@nexteyes.co.jp」へ※先着順。

モノが多すぎるあなたに! 適正量を知って快適に暮らす

11月28日(火) 午前10時~正午 男女平等推進センター◇大量に持つライフスタイルを見直し適正な量を知ること、本当に必要なものに囲まれた、快適で清潔な空間を目指す◇24名☎6か月以上未就学児。定員あり。要予約
☎10月24日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

oshima.lg.jp)へ※先着順。

認知症サポーター養成講座 スキルアップ講座

12月7日(木) 午前10時~11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人の気持ちを尊重して支え合う「パーソン・センタード・ケア」という考え方から、対応方法を学ぶ。講師…NPO 法人パーソン・センタード・ケアを考える会/村田康子氏◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇40名
☎11月6日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、FAX3980-5040」へ※先着順。

スポーツ



初級者水泳教室(全4回)

11月7~28日 火曜日 午前10時~正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル程度の方◇10名◇4,000円
☎電話で10月23日~11月5日の間に豊島区水泳連盟事務局 鈴木☎080-5720-5377へ※先着順。

スキヤーのつどい

11月9日(木) 午後7時から(午後6時30分受付開始) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇DVD 上映やスキー情報、行事をお知らせ。今年度から区民スキースクールや区民競技会も再開☎当日直接会場へ。
☎豊島区スキー協会 河内☎3935-8543

豊島ダンスカーニバル2023

11月18日(土) 午前11時~午後6時 雑司が谷体育館◇初心者向けダンス講習会、ダンスタイム、ミキシングタイムなど◇100名◇1種目3,000円、2種目目からは2,000円(区内在住の方は1種目無料)◇室内履き持参。女性はヒールカバー装着。
☎電話で10月23~31日の間に安東ダンススクール☎3357-5021へ※先着順。

官公署だより

●東京都住宅供給公社「都営住宅入居者の募集」
◇募集内容…①一般募集住宅(家族・単身者向け)、②定期使用住宅(若年夫婦・子育て世帯向け)、③居室内で病死などがあった住宅

◇募集案内・申込書配布期間…11月1日(水)~10日(金)※オンライン申込みは11月16日(木)まで。
◇区内の配布場所…区役所本庁舎1階総合案内、福祉総務課、東・西区民事務所(西部障害支援センター)、生活福祉課、西部生活福祉課、図書館、当公社目白窓口センター(目白2-1-1 目白NTビル5階)
☎当公社募集センター ☎0570-010-810(募集期間中)、☎3498-8894(募集期間以外)



●東京都下水道局「油・断・快適! 下水道」キャンペーン~下水道に油を流さないで!~

下水道に油を流すと下水道管内で冷えて固まり、つまりや臭気の原因になります。また、大雨が降ったとき、固まった油は、はがれてオイルボールとなり川や海に流出してしまうことがあります。下水道管のつまりを 방지、川や海の良好な水環境を保つためにも、ご協力をお願いします。

☎北部下水道事務所お客さまサービス☎5820-4347

●東京地方裁判所・検察審査会「裁判員候補者予定者および検察審査員候補者予定者を選定しました」

9月11日に豊島区選挙人名簿に登録されている方の中から、東京地方裁判所が定めた人数を裁判員候補者予定者として、また、検察審査会事務局が定めた人数を検察審査員候補者予定者として、無作為に抽選で選定しました。選定された方には、東京地方裁判所・検察審査会から11月頃に通知が届きます。裁判員制度・検察審査会制度の質問や辞退の相談は、問い合わせてください。

◇選定(登録)者数…①裁判員候補者予定者567名、②検察審査員候補者予定者72名。

☎選挙グループ☎4566-2821、裁判員制度…東京地方裁判所裁判員係☎3581-2910、検察審査会制度…東京第一検察審査会事務局☎3621-3151

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
②〒住所	
③氏名(ふりがな)	☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。
④年齢	
⑤電話番号	
⑥その他必要事項	

空間(大気)放射線量測定【定点測定】結果

南池袋公園での空間(大気)放射線量測定の結果、区の目標値である0.23マイクロシーベルト/時間未満の値でした※4月から、測定地点と測定頻度を変更し、月に1回、南池袋公園にて測定をしています。
☎公害対策グループ☎3981-2405

測定日	南池袋公園(南池袋2-21-1)
7月24日	0.04
8月23日	0.04
9月5日	0.04

※測定結果は地上1mのもの。それ以外の結果はホームページをご覧ください。※単位はマイクロシーベルト/時間。

ひきこもり相談窓口だより 第13回

●朝夕と日中の寒暖差が大きくなっているので上着を持ち歩いたり、お風呂に浸かったり、セルフケアを心がけて本格的な冬に備えましょう。

●気温が落ちついて、体を動かすことが気持ちの良い季節です。運動は、健康の維持・管理にも大きく役立ちます。散歩をしながら身近な秋を見つけてみるの、いかがでしょうか。

●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。

