

ら2次元コードで申込み※先着順。
☎協働推進グループ☎4566 - 2314

しくじり起業家が伝える！失敗しない事業計画の考え方セミナー

12月11日(月) 午後2～4時 区役所本庁舎5階507～510会議室※オンライン開催あり◇実体験をもとにした創業時の事業計画の考え方・知的財産に関するセミナーと、創業・知的財産に関する個別相談会◇事業を営んでいる方、起業を考えている方◇50名

☎2次元コードで申込み※先着順。
☎商工グループ☎4566 - 2742



「認知症基本法を学ぼう！」研修会

12月13日(水) 午後2～4時 としま区民センター◇認知症になっても安心して暮らすためのお話。講師…認知症介護研究・研修東京センター長/栗田圭一氏◇160名☎当日直接会場へ※先着順。

☎オレンジ・セーフコミュニティ豊島を作る会(株まんぞく介護内)☎5954 - 9878

絵本読み聞かせ講演会

12月22日(金) 午前10時～11時40分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症や予防について理解を深め、認知機能の維持や改善に効果のある絵本読み聞かせを学ぶ。講師…東京都健康長寿医療センター研究所研究副部長/鈴木宏幸氏◇区内在住、在

勤、在学の方◇40名
☎11月24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。

官公署だより

●東京法務局
「全国一斉女性の人権ホットライン」
11月15日(水)～21日(火) 午前8時30分～午後7時※土・日曜日は午前10時～午後5時◇女性をめぐる様々な人権について、電話による相談を受付。電話番号(全国共通)…☎0570 - 070 - 810
☎当局人権擁護部第二課☎0570 - 011 - 000

●池袋消防署
「イケイケ消防防災フェスタ2023を開催します」
11月14日(火) 午後0時30分～午後3時50分 GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)◇火災予防業務協力者表彰式、ミニコンサート(東京消防庁音楽隊、カラーガーズ隊)、体験型防災訓練
☎当日直接会場へ。
☎池袋消防署☎3988 - 0119



スポーツ

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①シェイプ講習(はじめて体験レッスン)…12月2日(土) 午後4時から

◇ステップ台を使用し、音楽に合わせてエクササイズ。有酸素運動・筋トレで、シェイプアップ◇16歳以上で初参加の方、②火曜日講習(はじめて体験レッスン)…12月5日(火) ヨガ/午前9時30分から、ピラティス/午前10時30分から、ルーシーダットン/午後1時45分から、ストレッチ/午後7時15分から◇16歳以上で初参加の方、③ボルダリング初心者講習会…12月10日(日) ④午後1時から、⑤午後2時から、⑥午後3時から、⑦午後4時から◇ルールや安全に関する注意点など、基礎を学ぶ※参加者(子ども)にプレゼントあり◇⑧～⑩小学2年生～15歳(親子参加可)、⑪16歳以上の方◇1,000円
いずれも◇各回10名◇運動のできる服装で参加、①③は室内履き(①厚め、③薄めのクッション推奨)☎11月13日から2次元コードで申込み※先着順。
☎当館☎3980 - 3131(午前10時～午後8時)



ハイキング「秋川渓谷ハイキング」

12月3日(日)※雨天中止 午前8時15分 JR新宿駅11番線ホームの先頭集合(立川方面)、秋川渓谷・瀨音の湯解散◇ハイキング約8km(3時間)◇区内在住、在勤の方◇40名◇100円◇歩きやすい服装、運動靴☎往復はがきで11月22日(必着)までにスポーツ推進グループへ※先着順。

☎豊島区スポーツ推進委員協議会 小野☎090 - 3344 - 2175

区民歩こう会「赤穂浪士の泉岳寺から目黒まで」

12月3日(日) 午前9時50分 都営浅草線泉岳寺駅A2出口前広場集合◇泉岳寺駅～泉岳寺～赤穂浪士の墓～高輪神社～立行寺～氷川神社～瑞聖寺～国立自然教育園～高福院～八幡神社～JR山手線目黒駅まで(約6km)◇300円◇軽装、飲み物、昼食、雨具☎当日集合場所です受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎3986 - 8620

初心者水泳教室(全4回)

12月5～26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メートル未満の方、基本から習いたい方◇10名◇4,000円
☎電話で11月13日～12月3日の間に豊島区水泳連盟事務局 鈴木☎080 - 5720 - 5377へ※先着順。

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)	
④年齢	
⑤電話番号	☎に住所がない場合は「〒171 - 8422 豊島区役所各グループ」へ。
⑥その他必要事項	

ふれあいガイド

この欄は、区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区ホームページからもご覧になれます。

区の事業ではありません。詳しくは連絡先へ問い合わせください。留守番電話の場合もあります。ご了承ください。

- 「南大塚リコーダーくらぶ」 月2回火曜日 午後7～9時 雑司が谷地域文化創造館など◇入会金1,000円、月額3,000円
☎堀☎090 - 1730 - 4101
- 「こでまりの会」 月2回火曜日 午前10時30分から 雑司が谷地域文化創造館◇筆ペン習字の練習◇入会金なし、月額3,500円
☎細井☎3989 - 9987、EMmiri-0102@ezweb.ne.jp

- 「豊島書道文化振興の会」 毎月第1～3水曜日 午前11時～午後6時 雑司が谷公園丘の上テラス◇姿勢を良くし、表現力を豊かにする◇入会金なし、月額3,000円(高校生以下と70歳以上)、月額5,000円(上記以外の方)
☎金子☎090 - 3695 - 0658
- 「千早女性将棋の会」 原則第1・2土曜日 午後1時30分～4時 千早地域文化創造館◇プロ指導の将棋教室◇女性◇入会金なし、月額3,000円
☎宮下☎080 - 6518 - 3690

インボイス制度登録要否相談会・説明会

11月21日(火)、12月15日(金) 午後1～5時 豊島税務署
◇消費税のインボイス制度が10月1日から始まりました。インボイス発行事業者になる場合は、登録申請手続きが必要です。当署では、登録が必要かを悩まれている方向けに相談会を開催します。相談会前に2次元コードからオンライン説明会の動画を視聴してください◇8名
☎電話で当署個人課税第1部門☎3984 - 2171へ
※自動音声の後「2」を選択し内線513、514、515へ。



●国税局・税務署主催のインボイス制度説明会も開催しています。詳細は2次元コード参照。



11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒を楽しむためにも、不適切な飲酒や健康への影響について理解を深め、アルコール健康障害を予防し、事件や事故の防止に努めましょう。
◇アルコール健康障害とは…アルコール依存症のほか、多量飲酒、20歳未満の方や妊婦の飲酒など、不適切な飲酒の影響による心身の健康障害のことです。急性アルコール中毒、飲みすぎによる肝臓病、すい臓病、認知症、循環器疾患、メタボリックシンドローム、がん、歯科疾患などがあります。また、関連する問題としてうつ、自殺などもあります。
◇豊島区の飲酒の現状(令和2年実施「豊島区健康に関する意識調査」より)
●飲酒の程度…「ほとんど飲んでない」が45.1%で最も多く、男女ともに割合は増加傾向にあります。

飲む人では「ほとんど毎日飲んでいる」が20.8%で最も多く、男性で30.9%、女性で13.5%と、男性が高くなっています。
●1日の飲酒量…1日の平均的な飲酒量が日本酒2合相当以上の人の割合は、男性で計44.9%、女性で計25.4%となっており、20～60歳代にかけては年代とともに高くなる傾向があります。
◇適正な飲酒を心がけましょう…厚生労働省では「節度ある適度な飲酒量」は1日のアルコール摂取量を20gとしています。女性や高齢者、飲酒後に顔面紅潮などの反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきと推奨しています。男性はアルコール40g以上、女性はアルコール20g以上を1日に摂取すると生活習慣病のリスクが高まります。60gを超える場合は、様々な健康問題や社会

問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながるとされています。
◇アルコール20gとは…日本酒1合、ビール500ml、7%の酎ハイ350ml、25%の焼酎100ml、ワイン200ml、ウイスキーダブル60ml
◇アルコール依存症とは…習慣的に多量飲酒することにより、飲酒をコントロールできなくなる状態のこと。意思や性格に関係なくだれでもなる可能性があり、病気や周囲との関係悪化、欠勤、遅刻やけがなどを繰り返します。専門医の治療が必要です。
☎健康推進課保健指導グループ☎3987 - 4174、FAX3987 - 4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎3957 - 1191、FAX3958 - 2188