

工賃貸・DIY賃貸など。講師…(株)ハウスメイトマネジメント/伊部尚子氏。終了後事前予約制で個別相談あり◇40名(個別相談は4組)
☎電話かファクスかEメールで2月1日午後5時までに「施策推進グループ☎3981-2655、FAX3980-5136、EMA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

分譲マンション管理 座談会

2月3日(土) 午後1時30分～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇マンションの維持管理や管理組合の運営などについての課題共有・情報交換◇マンション管理組合役員、居住者◇30名☎電話かファクスかEメールで2月1日午後5時までに「マンショングループ☎3981-1385、FAX3980-5136、EMA0050026@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大明パソコン講座

- ①パワーポイント基礎2、
- ②ワードで図形描画

①2月3日、②2月17日 土曜日 午後1～5時◇①プレゼンに役立つパワーポイントを使いこなす、②ワードで図形描画。いずれも講師…パソコンインストラクター/石井由香里氏◇①パワーポイント経験者、②ワード経験者◇各7名◇各3,000円☎1月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、EMmiraikan_taime@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

Ane ママグループ TOMATO 「ママのためのおしゃれ講座」

2月6日(火) 午前10時～11時45分 ときま区民センター◇セルフカラー診断、セルフ骨格診断のコツを学び、子育てしながら自分に合ったおしゃれの仕方を見つける。講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏◇未就学児の母親◇20名◇1,000円 保6か月以上未就学児。要予約。1名500円☎Eメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で1月13～30日の間にAneママグループTOMATOEManemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
☎生涯学習グループ☎4566-2762

女性の視点からの防災講座

2月10日(土) 午前10時～正午 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇女性防災リーダー育成を目的として、女性視点の避難所運営のポイント、防災業務で活躍している他機関の女性との意見交換◇区内在住の女性◇80名程度
☎電話かEメールで1月31日までに「防災事業グループ☎4566-2572、EMA0011101@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ときま案内人長崎町講演会 旧長崎町の歴史と文化 Vol.2

2月11日(祝) 午後2～4時 千早地域文化創造館◇豊島区西部地域の見どころや模擬ガイドツアーなどを

通して地域の魅力や今後の活動について講演◇50名☎当日直接会場へ※先着順。詳細は2次元コード参照。
☎当団体 豊田☎090-8315-3137



SNS にチャレンジ！ スマホ活用講座(全5回)

2月15日～3月14日 木曜日 午後1時30分～3時30分 西池袋第二区民集会所◇Instagramなどの各種SNSの活用方法を学ぶ◇以下すべてに該当する方。①区内在住で65歳以上の方、②自分の使用できるメールアドレスがわかる方、③各種SNSの登録をしても良い方、④SNSアプリのインストールができる方◇20名
☎1月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※新規優先で先着順。

生涯現役セミナー シニア期に向けた暮らしと働き方

2月16日(金) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇年金などの各種制度の基礎知識およびこれからのライフプランを学び、シニア世代の「働き方」を考える◇55歳以上で働く意欲のある方◇40名
☎電話で(公社)長寿社会文化協会☎5422-1399へ。2次元コードで申込みも可※先着順。



男女共同参画都市宣言記念講演会 「作家柚木麻子さんが語る ～次世代につなぐたいもの～」

2月17日(土) 午後2～4時 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇シスターフッドの物語などで読者を元気にする作家の講演◇80名 保6か月以上未就学児。定員あり。
☎1月15日午前9時から電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

発達障害講演会「発達障害って何だろう?～理解と心理的支援～」

2月20日(火) 午前10時～11時45分 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講師…大正大学心理社会学部臨床心理学教授/小堀彩子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名
☎電話かファクスで1月15日午前10時～2月9日の間に「発達障害者相談グループ☎4566-2445、FAX3981-4303」へ※先着順。

もの忘れ相談事業 区民公開講座「身近な人が認知症かもしれないと思ったら」(配信)

3月31日(日)まで◇身近な人のふとした様子から「認知症かもしれない」と感じた時、どうしたら良いのか専門医と実務担当者が答える。講師…東京都健康長寿医療センター研究所認知症疾患医療センター長/古田光氏、豊島区医師会高齢者総合相談

センター長/浅輪かな江氏◇シニア元氣すこやかチャンネル(YouTube)内で配信。
☎介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433



ときまコミュニティ大学

詳細は「ときまコミュニティ大学講座案内」参照か問い合わせください。
●川村学園女子大学…ディケンズに見るヴィクトリア朝英国のSDGs/2月15日(木) 午後2～4時 当大学目白キャンパス3階T1教室◇講師…当大学文学部国際英語学科教授/菱田信彦氏◇70名
●大正大学…現代に生きる仏教 僧侶によるグリーンケア/2月17日(土) 午後2～4時 当大学キャンパス内教室◇講師…当大学地域構想研究所研究員/小川有閑氏◇100名
いずれも1,000円☎1月15日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
☎生涯学習グループ☎4566-2762、FAX3981-1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp



スポーツ

ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)

- ①シェイプ講習(はじめて体験レッスン)…2月3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
- ②火曜日講習(はじめて体験レッスン)…2月6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
いずれも◇各回10名◇16歳以上で当講習に初参加の方
- ③ボルダリング無料体験会…2月11日(祝) ④初心者講習…子ども向け/午後1時から、午後2時から ⑤ステップアップ講習…子ども向け/午後3時から、おとな向け/午後4時から◇④ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ、⑤未経験者は参加不可。当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子で参加可)、おとな向け…16歳以上の方◇各回10名◇各回開始10分前までには受付。
いずれも◇運動のできる服装、①③は室内履き(①は厚めのクッション、③は薄い靴底推奨)☎1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)

区民歩こう会「鎌倉名所寺巡り」

2月4日(日) 午前9時50分 JR鎌倉駅東口改札前広場(鶴岡八幡側)集合◇鶴岡八幡宮～寿福寺～源氏山公園～銭洗弁財天(昼食)～鎌倉大仏(高德院)～長谷寺～江ノ島電鉄長谷駅(約10km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具、昼食☎当日集合場所で受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

はじめての平泳ぎ(全3回)

2月2～16日 金曜日 午前10時～正午 巣鴨体育館◇18歳以上で水泳初級者の方◇10名◇3,000円
☎電話で1月31日までに豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377へ※先着順。

初心者水泳教室(全4回)

2月6～27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、基本からゆっくり習いたい方◇10名◇4,000円
☎電話で2月4日までに豊島区水泳連盟事務局 鈴木☎080-5720-5377へ※先着順。

アーチェリー体験会

2月11・25日 日曜日 午後1時～3時30分 西巣鴨体育館◇小学3年生以上の方(小・中学生は保護者同伴)◇各12名程度◇小・中学生350円、おとな550円☎Eメール(4面記入例参照。性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で各回1週間前までに豊島区アーチェリー協会EMtaaentry@gmail.comへ。
☎当協会 富田☎3269-2930(ライオン堂洋品店内)

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。

国民年金相談員 (会計年度任用職員)

窓口業務、電話対応、受付書類の確認・データ入力など◇任期…令和6年4月1日～令和7年3月31日☎申込み書と自己申告書(高齢者医療年金課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を1月26日(必着)までに当課国民年金グループへ郵送か持参。
☎当グループ☎3981-1954

休館

郷土資料館

1月15日(月)～31日(水)◇展示替えのため。
☎当館☎3980-2351

人口総数	うち外国人数	世帯数
291,850 (-204)	32,615 (+122)	185,058 (-130)
男 146,476		
女 145,374		

令和5年12月1日現在 ※ ()は前月比