

募集

重度心身障害者土曜余暇教室

①**参加者募集**…4月20日から原則第3土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センターほか◇ボランティアスタッフとの交流やグループでのレクリエーション、外出など自宅とは違った活動を楽しむ◇区内在住の18～65歳未満の中・重度知的障害者の方※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能。つばさCLUBなどほかの活動に参加していない方◇15名程度

②**ボランティアスタッフ募集**…原則第3土曜日 午前9時～午後4時※詳細は問い合わせてください。

📞①は3月1日までに、②は随時、電話かファクスで「心身障害者福祉センター☎3953-2811、📠3953-9441」へ※①は応募者多数の場合は抽選。

リサイクルフリーマーケット出店者

3月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人または団体※営業目的は不可。◇**募集数**…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスかEメールで「みんなのえんが池袋事務局📠6709-4731、📧en@toshimanpo.org」へ※先着順。1名(1団体)1通のみ。📞当事務局 氏原☎6912-6245(午後1～5時)

傍聴できます

第7回豊島区商工政策審議会

2月22日(木) 午後4～5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア📠当日直接会場へ。📞産業界振興計画グループ☎4566-2747

第1回豊島区基本構想審議会

2月22日(木) 午後6時30分から区役所本庁舎5階509・510会議室📠電話かEメールで前日午後5時までに「企画調整グループ☎4566-2511、📧A0010108@city.toshima.lg.jp」へ。

イベント

第18回社会貢献活動見本市～地域活動が次世代に何を残せるか～

2月24日(土) 午前10時～午後5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇地域で社会貢献活動を行うNPOやボランティア団体、CSR企業など約50団体の活動をパネル展示で紹介。シールラリーやパフォーマンスあり。

📠当日直接会場へ。📞(特非)としまNPO推進協議会☎5951-1508

月曜朝イチ映画会

3月4日(月) 午前10時から 上池袋図書館◇「おくりびと(2008年公開)」◇25名📠当日直接会場へ※先着順。📞当館☎3940-1779

にじいろ★カフェ(交流会)in としま

3月16日(土) 午前10時～正午 男女平等推進センター、オンライン◇「居場所づくりの良さ・たいへんさ～他自治体の取り組みとワークショップ～」をテーマに交流。講師…(特非)共生ネット共同代表ノ大賀一樹氏、原ミナ汰氏◇セクシュアルマイノリティの方やそうかもしれない感じる方など◇8名(オンライン12名)📠2次元コードで申込み※先着順。📞当センター☎5952-9501

春休み子ども茶道体験～お花見の茶会～

3月24日(日) ①午後1～2時、②午後3～4時※①②とも同内容。目白庭園(赤烏庵)◇お茶とお菓子で日本の伝統文化「茶道」を体験◇小学生(要保護者同伴)◇各回15名◇1,000円。保護者も希望の方にはお茶とお菓子あり(別途800円。要事前予約)📠2月13日から往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。希望回、ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📠5996-4886、📧info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込み可※先着順。📞当園管理事務所☎5996-4810

講演・講習

高齢者向けスマートフォン相談会

2月21日(水) 午後2時～4時30分 駒込地域文化創造館◇一対一で使い方の疑問や不安を解消(個人情報の取り扱いを要する事項や、通信キャリアなどとの契約内容、おすめの機種や通信プランに関する相談などは対応できない場合があります)。講師…スマートフォン専門アドバイザー※1人30分まで◇60歳以上の都民◇10名◇自身のスマホの相談をしたい場合はスマホ持参(デモ機(Android)の貸出あり)。

📠2月15日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎4566-2429へ※先着順。

豊島区高齢者クラブ連合会公開講座「シニアライフの楽しみ方～第2の人生をどう生きる?～」

2月22日(木) 午後2時から(午後1時30分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇セカンドライフを充実させる知識やコツを学ぶ。講師…シニアライフアドバイザーノ藤井敬三氏◇50名

📠当日直接会場へ※先着順。📞当会事務局☎5950-2511(火・木曜日午前9時30分～午後4時)

みらい館大明 ①エクセル基礎編1(全2回)、②スマホ・タブレットを使いこなそう!(全3回)

①3月2・9日 土曜日 午後1～5時、②3月7～21日 木曜日 午後1時30分～4時◇①表作成、簡単な関数の入力など、②インターネットで買い物と予約など。講師…パソコンインストラクターノ①石井 由香里氏、②塩野悦子氏◇①パソコン経験者、②スマホ・タブレット使用者で、持参できる方◇①7名、②10名◇各6,000円

📠2月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み可※先着順。

介護者をささえるために～パーソンセンタードケアから学ぶ傾聴講座～

3月6日(水) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認

知症の介護者を支援するための姿勢や手法を学ぶ。講師…(特非)パーソン・センタード・ケアを考える会ノ村田康子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名📠当日直接会場へ。

📞豊島区認知症介護者の会📧tsmka.igo@gmail.com、介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433

ゲートキーパー・ステップアップ講座～悩みを受け止め、支援につなげる～

3月7日(木) 午後2～4時 区役所本庁舎5階509・510会議室◇基礎内容を含む講義と実践的なグループワークで、悩みを受け止め「支援につなぐ」会話の仕方を学ぶ。講師…立教大学教授ノ逸見敬郎氏、(福)いのちの電話スタッフ◇区内在住、在勤、在学でゲートキーパー講座を受講したことがある方◇30名

📠電話で2月13日～3月5日の間に精神保健グループ☎3987-4231へ。2次元コードで申込み可※先着順。

認知症支援講座「もの忘れがあっても!!安心できる暮らし講座」

3月14日(水) 午後2時～3時30分 西部区民事務所◇認知症の基礎知識を学び、当事者の声をもとに自分らしく生きるための備えを考える。講師…東京都認知症疾患医療センター豊島長崎クリニック精神保健福祉士、看護師◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

📠2月14日から電話で西部高齢者総合相談センター☎3974-0065へ※先着順。

出前寄席「悪質商法にご用心!!」

3月15日(金) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば清和第一◇あなたの財産を狙う消費者トラブルの窓口と対策を真打落語家が楽しく伝える◇30名

📠2月22日から電話で当ひろば☎5974-5464へ※先着順。

手話講習会 ①入門コース、②専門コース

5月7日～令和7年3月4日 毎週火曜日 昼の部…午前10時～正午、夜の部…午後6時45分～8時45分 心身障害者福祉センター◇区内在住、在勤、在学の15歳以上で①手話未経験者、②応用コース終了程度の方※

応募者は再受講不可◇①各30名、②各15名◇①3,300円、②3,080円

📠往復はがき(右記記入例参照。希望コース、昼夜の別、メールアドレス、在勤・在学者は名称・所在地・電話番号、②は手話経験年数が応用コース終了年度も記入)で3月8日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ※①は応募者多数の場合は抽選、②は3月31日に選考試験実施予定。受講決定通知は4月中旬発送予定。📞当センター☎3953-2811

スポーツ

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

●**キッズダンス無料体験会**…3月5日(火) 午後4時30分～5時15分◇小学生※小学1・2年生は保護者同伴◇15名

●**ボルダリング無料体験会**…3月10日(日) ①初心者講習…子ども向け/午後1時から、午後2時から、②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。各回開始10分前までに受付◇①ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ。②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

いずれも◇各回10名◇運動のできる服装、ふた付きの飲み物、室内履き(ボルダリングは靴底の薄いもの推奨)📠2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)

第77回都民体育大会豊島区予選会


※申込み・詳細は直接各競技担当へ。●**アーチェリー**…3月3日(日)最終予選会 西巣鴨体育場📠当日午前9時までに富田☎3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ、●**卓球**…3月10日(日) 豊島体育館📠2月12～19日の間に田辺☎3959-4423へ、●**軟式野球**…3月10日(日)から 総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場📠2月15日までに矢島☎3981-4628へ、●**空手道**…3月16日(土) 池袋スポーツセン

空き家を考えよう

第4回 人参と空き家

📞住宅課施策推進グループ☎3981-2655

冷蔵庫の野菜室の奥に使われない人参が残っていることはありませんか? 早めに使わなきゃと思いながらも、時間が経過します。野菜室を開けた瞬間以外は人参のことなど全く忘れてのことでしょう。空き家も同じです。特に空き家が遠くにあれば、目に入らないので、何とかすべきと思いつきながらも、つい放置しがちです。結局、近所の方が迷惑を被って、役所に通報することになります。その時には、空き家の傷みが進行して想像以上に費用がかかったり、倒壊の危険や衛生・景観・生活環境面での問題ありと判断されると特定空き家に指定され固定資産税が6倍になるかもしれません。残っている人参は早めにカレーに、空き家は適正な管理や有効活用をすることをおすすめします。区の利活用事業によって、福祉的な住居や地域の施設によみがえるかもしれません。

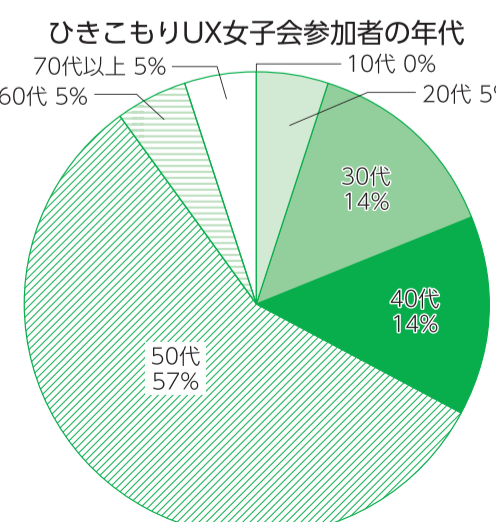
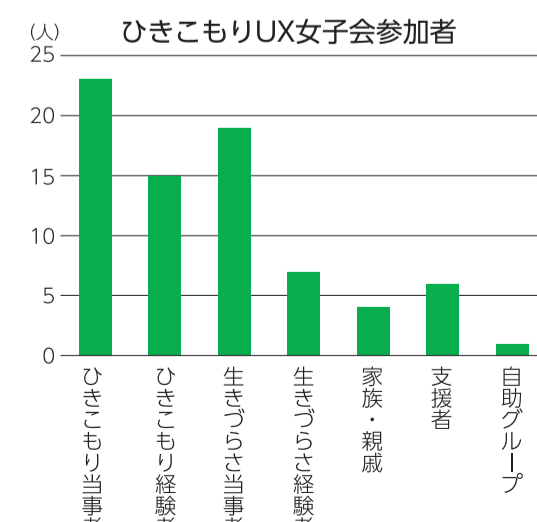


ひきこもり相談窓口だより

第15回

ひきこもり UX 女子会を12月15日に開催しました

57人と多くの方にご参加いただき「心の支えになっている」、「生きるために必要な場所になっている」など、当事者からの切実な感想をいただきました。





相談について

- 来庁しなくても電話や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)、📧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

3月2日(土) 午後1～4時 📠電話かメールで2月26日までに「当窓口☎4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、📧A0029968@city.toshima.lg.jp」へ。



公園の健康遊具を活用しよう

冬は運動不足になりがちに。天気の良い日は、外に出て運動してみよう。気軽に運動ができるよう区立公園におとな向け健康遊具を設置しています。



▶はいきん台南長崎スポーツ公園

どちらも、手すりに手を添え、背筋をのほしゆっくり歩きましょう。

健康遊具の使用上の注意

- 運動しやすい服装と靴で利用しましょう。
- 無理な姿勢や過度な運動は避けましょう。
- 正しい使用方法で利用しましょう。
- 雨天時や雨上がりは、遊具が滑り危険です。乾いてから利用しましょう。

📠遊具マップ(スマートフォン版)

