

験者、②応用コース終了程度の方※  
 応用コースは募集なし。各コース修  
 了者は再受講不可◇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は手話経験年数か応用  
 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

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(ボルド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)



ター☑2月25日までに根本☎090-  
 7844-3844へ、●弓道…3月17日(日)  
 総合体育場☑当日午前9時までに久  
 保☎3955-8733へ。

**区民歩こう会**  
 「江戸川区の西・南葛西の親水公  
 園と葛西臨海公園を散策しよう」

3月3日(日) 午前9時50分 東京  
 メトロ東西線西葛西駅南口駅前広場  
 集合◇総合レクリエーション公園~  
 新長島川親水公園~新左近川親水公  
 園~葛西臨海公園~葛西臨海水族園  
 ~大観覧車~JR京葉線葛西臨海公  
 園駅まで(約6.5km)◇300円◇軽装、  
 飲み物、昼食、雨具  
 ☑当日集合場所で受付。  
 ☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

**アーチェリー体験会**

3月10・24日 日曜日 午後1~

3時 西巣鴨体育場◇小学3年生以  
 上の方(小・中学生は保護者同伴)◇  
 各回12名◇小・中学生350円、おと  
 な550円

☑Eメール(下記記入例参照。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EMtaen  
 try@gmail.comへ※先着順。  
 ☎当協会 富田☎3269-2930(ライ  
 オン堂洋品店内)

**はがきなどの記入例**

- ①事業またはイベント名
  - ②〒住所
  - ③氏名(ふりがな)
  - ④年齢
  - ⑤電話番号
  - ⑥その他必要事項
- ※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。  
 ☑に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

**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
- ボルドリング無料体験会…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

**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つつも、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つも、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よ。



**おいしく食べて免疫力アップ!**

ほうれん草は、β-カロテン、ビタミンCや葉酸などビタミン類が豊富で、抗酸化作用があり免疫力アップが期待できます。また、鉄分も多く含まれ、ビタミンにより吸収率が上がります。

**【常夜鍋】(2人前)**

- ほうれん草 250g(1把)
- 豚肉(しゃぶしゃぶ用) 150g
- しいたけ 3~4本
- 昆布 小1枚
- ポン酢 適量
- 大根おろし 適量
- あさつき(小葱みじん切り) 適量

- ①鍋にたっぷりの水を入れて昆布を敷き、火にかける。
- ②ほうれん草はよく洗い、軸に包丁を入れ、好みの大きさに切る。しいたけはいしづきを取り、半分に切る。
- ③①の鍋に具材を並べ入れ、ひと煮立ちしたらできあがり。
- ④ポン酢に大根おろしを入れて、さっぱりといただきます。



大根をおろすときはケガをしないように気をつけてね!  
 大根おろしをたっぷり入れるとおいしいよ!

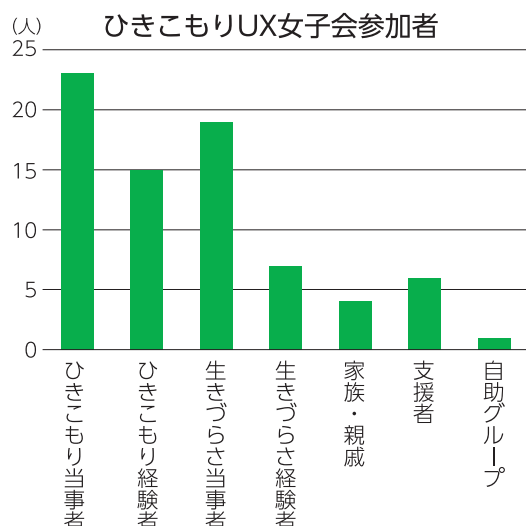
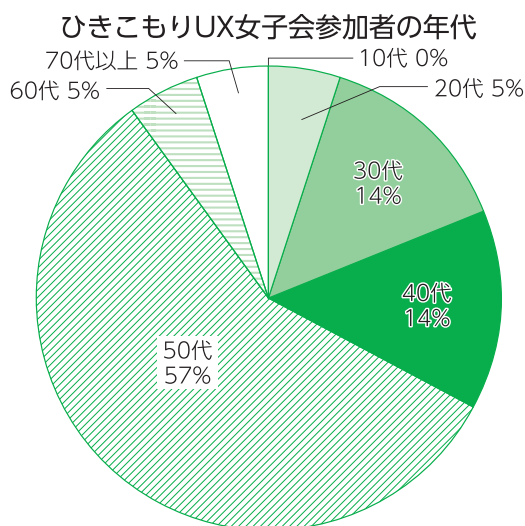


**ひきこもり相談窓口だより**

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)、  
 EMA0029968@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)、EMA0029968@city.toshima.lg.jp」へ。

