

ール(猪苗代)… 1月31日(金)～2月2日(日) 午後7時に東京芸術劇場横集合◇小学生以上(小学生は要保護者同伴)◇40名◇おとな40,000円、小学生38,500円

☎④はファクスかEメールで12月26日までに当協会 鎌田EMu2kamanta@gmail.comへ、⑤ははがきかファクスかEメールで〒177-0034 練馬区富士見台1-9-18 米田、EMk-yoneda@outlook.jpへ。いずれもFAX048-473-3449へ※先着順。
☎当協会 鎌田☎090-8748-9047



テーマ別エンディングノート書き方講座(葬儀・お墓編)

1月22日(水) 午前10時～正午 としま区民センター◇葬儀の種類やお墓の選び方など。講師…(社福)東京福祉会／菱沼大悟氏◇区内在住でおおむね65歳以上の方◇40名
☎12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」☎03-6863-7830、FAX03-3981-2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jpへ※先着順。

ケア役割に追われるあなたへ「自分を守り、ケアするために」

1月22日(水) 午後1時30分～3時 男女平等推進センター◇臨床心理士による講座◇区内在住、在勤、在学の女性◇20名🏠6か月以上未就学児。定員あり。
☎電話かEメールで「当センター」☎03-5952-9501、EMA0029117@city.toshima.lg.jpへ※先着順。

認知症支援講座「高齢期の排泄について」

1月24日(金) 午後1時30分～3時 雑司が谷地域文化創造館◇排泄介護を学ぶ。講師…都立大塚病院皮膚・排泄ケア認定看護師／勝田晶子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
☎12月24日から電話でふくろうの杜高齢者総合相談センター☎03-5958-1208へ※先着順。

骨活教室(骨粗しょう症予防教室)



1月24日(金) 午後1時30分～4時 長崎健康相談所◇骨密度測定と結果の見方、日常生活の工夫や食事の話、運動実技◇20～50代で医師による運動制限のない女性◇15名🏠2か月以上2歳未満児。定員あり。
☎12月23日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所」☎03-3957-

-1191、FAX03-3958-2188へ※乳児がいる方優先で先着順。



第4回インボディ測定会



1月24日(金) 午後3時から、午後4時から、午後5時から、午後6時から 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇各回40名
☎12月26日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

目白図書館講演会「池波 正太郎の思い出」

1月25日(土) 午後1時30分～3時 目白第一区民集会室◇池波 正太郎とのエピソードなどを語る。講師…出版アドバイザー／菊池壮一氏◇30名
☎2次元コードか窓口か電話かファクスで12月23日～1月10日の間に「当館」☎03-3950-7121、FAX03-3950-7910へ※抽選。



原本で読む「南総里見八犬伝」

1月25日、2月15日、3月1・15日 土曜日 午後2～4時 としま区民センター◇講師…千葉大学名誉教授／高木 元氏◇各回50名
☎12月24日から電話かファクスで「中央図書館」☎03-3983-7861、FAX03-3983-9904へ※先着順。



みらい館大明

モルック体験と交流試合… 1月26日(日)、2月23日(祝)、3月23日(日)※都度参加可 ①体験会…午後1時30分～2時30分、②交流試合…午後2時30分～4時◇小学生以上で4名以内のグループ。①は初心者、②は体験会参加者、経験者◇各回15名◇区外の方は500円
☎12月23日から窓口か電話かEメールで「当館」☎03-3986-7186、EMiraikan_taimei@yahoo.co.jpへ※先着順。

フレイルしっかりチェック(約2時間)

区民ひろば朋有… 1月28日(火) 午前10時から、区民ひろば池袋… 1月29日(水) 午後1時30分から、区民ひろば駒込… 2月18日(火) 午前10時から、区民ひろば椎名町… 2月20日(木) 午後1時30分から
いずれも◇区内在住の65歳以上で介護認定を受けていない方
☎12月23日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434

へ。

チームオレンジ(認知症の人の希望を聞いて活動)の集い

1月28日(火) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇講演会「認知症の人が安心して地域で生活するために」。講師…認知症介護研究・研修東京センター／永田 久美子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名
☎電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ」☎03-4566-2433、FAX03-3980-5040へ※先着順。

高齢者向けスマートフォン相談会

1月28日(火) 午後2時～4時30分 駒込地域文化創造館◇スマートフォン専門アドバイザーによる、1対1での操作方法の相談会(個人情報の取扱い、機種や料金プランなどの相談はできない場合あり※1名30分まで◇60歳以上の都民◇20名◇スマホ持参(デモ機の用意もあり)。
☎12月25日から電話で高齢者福祉課管理グループ☎03-4566-2429へ※先着順。

難病当事者交流会「IKEBUKURO 難病カフェ6」

2月2日(日) 午後2～5時 としま区民センター、オンライン◇①講演会「在宅で自分らしく生きる～在宅医療・介護を考える～」講師…曙ホームクリニック院長／余郷 麻希子氏、②交流会◇会場50名
☎2次元コードかEメールで当カフェ Ikebukuro.nambyo.cafe@gmail.comへ※先着順。
☎当カフェ☎080-9424-4855



講演会「将来に備える任意後見制度」

2月4日(火) 午後2～4時 としま区民センター、オンライン(後日配信)◇制度の内容、事例、費用、注意点など。講師…司法書士／高橋啓介氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
☎12月23日から2次元コードか電話かファクスかEメールで「サポートとしま」☎03-3981-2940、FAX03-3981-2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jpへ※先着順。



発達障害講演会「ライフステージの視点から考える発達障害」

2月6日(木) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇講師…帝京平

成大学大学院教授／管 心氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名☎1月7日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
☎発達障害者相談グループ☎03-4566-2445



NHK おかあさんといっしょ 宅配便「ファンターネ!小劇場」

2月15日(土) ①午前11時開演、②午後1時30分開演、③午後4時開演(各回30分前開場) あうるすぽっと◇みもも・やころ・ルチータとうたのおねえさん(「おかあさんといっしょ」の出演者ではありません)によるステージショー☎2次元コードで1月20日午後11時59分までに申込み。
☎申込みについて…ハロ ーダイヤル☎050-5541-8600(午前9時～午後8時)



えほんうた・あそびうた ライブ&トーク

2月16日(日) 午前10時15分～11時45分 東部子ども家庭支援センター◇父親が子どもとつながり、家族が笑顔になれるライブ&トーク。講師…(特非)えほんうた・あそびうた代表／西村直人氏◇区内在住の未就学児と父親と家族、これから子育てをする方◇10組☎1月16日正午から母子モアプリーで申込み※先着順。
☎当センター☎03-5980-5275

第28回目白ロードレース

3月9日(日)※雨天決行 午前8時受付開始 千登世橋中学校集合◇学習院大学キャンパス周辺の周回コース◇種目…①親子レース(小学1～3年生の親子)、②小学4～6年生、③中学生※団体戦あり、④高校生～29歳、⑤30～39歳※40歳以上の種目もあり。詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在勤、在学の方、近隣の方◇1000名◇①1組2,000円、②③1名1,500円、④⑤1名3,500円☎2次元コードで1月31日までに申込み※先着順。
☎当実行委員会(株)デサント内)☎03-5979-6006



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。

会計年度任用職員を募集します

◇任期… 4月1日～令和8年3月31日

☎申込書(各課で配布。区ホームページでダウンロードも可)を各課へ郵送(簡易書留)が持参。

職名	内容	締切(必着)	問い合わせ
会計出納専門員	支出命令や収入通知の執行など	1月10日	会計課出納グループ☎03-3981-0803 子育て支援課庶務・事業グループ☎03-4566-2478
ファミリー・サポート・センター事務局アドバイザー	援助の調整、会員の募集・登録・総括など		
子ども家庭支援ワーカー	仕事内容などの詳細は、区ホームページか子ども家庭支援センター配布の募集案内参照	1月15日	子ども家庭支援センター管理グループ☎03-6858-7822
子ども家庭支援ワーカー(心理職)			
ヤングケアラーコーディネーター	糖尿病重症化予防事業に関することなど	1月17日	地域保健課保健事業グループ☎03-3987-4660 地域区民ひろば課管理グループ☎03-3981-1479
保健事業支援員			
区民ひろば推進員・区民ひろば支援員	高齢者の健康活動支援や子育て支援、世代を超えた交流事業の運営など		

保険料の納め忘れはありませんか?

1月6日が納期限です。12月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内の納付をお願いします。