



催し

鈴木信太郎記念館 体験教室 「クリスマス・オーナメントづくり」

■12月13日(土) ①午後1時30分～2時30分、②午後3～4時
☑プラスチックの板を使って、書斎棟のステンドグラスなどをモチーフにしたオーナメントを作る。

☑小学生以上の方(小学生は要保護者同伴) ☑各3組(1組3名まで)

■11月28日(必着)までに2次元コードが往復はがき(8面記入例参照)。イベント名、参加希望の部(①、②、どちらでもよい)、参加人数も記入)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

難病カフェ10 クリスマス★大交流会

■12月16日(火) 午後4時30分～6時30分 ☑としま区民センター
☑難病当事者とその家族、友人、支援者など ☑60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

東京音楽大学 学内「第九」演奏会

■12月26日(金) 午後6時開演
☑東京音楽大学100周年記念ホール
☑未就学児入場不可 ☑1,000円
※区民無料招待あり(10名)

■2次元コードで申込み。無料招待希望の方は、11月18日午前10時～11月21日午前10時に申込み※先着順。
☑当窓口 ☑03-6379-3788(平日午前10時～午後5時)、無料招待について ☑03-6455-2757(日曜日、祝日)を

除く午前9時～午後5時)



チケットサイト



無料招待

第二十七回いけびず落語会

■令和8年1月24日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) ☑としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ☑出演…桂竹千代、春風亭昇羊、桂笹丸
☑前売り1,800円(当日2,300円)

■2次元コードか窓口か電話で当館 ☑03-3980-3131(午前10時～午後8時)へ※先着順。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

フレイルチェック

■令和8年1月30日(金) 午後1時～2時45分 ☑高田介護予防センター
☑全身の状態を確認。☑区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方 ☑動きやすい服装

■11月18日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☑03-4566-2434へ※先着順。

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…■11月21日(金) 午前9時30分から、午後2時から ☑帝京平成大学池袋キャンパス内集会室
☑区内在住で60歳以上の健康で働く意欲のある方
②パソコン&スマホ教室(90分講座)…詳細は2次元コード参照。

■①電話で当センター ☑03-3982-9533へ、②2次元コードが往復はがき(8面記入例参照)か電話かファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 豊島区シルバー人材

センター、☑03-3982-9532、☑toshima.spc@gmail.com」へ。



知っておこう！

認知症の介護が始まったら
～豊島区にはこんな支援があります～

■11月26日(火) 午後2～4時
☑としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ☑行政や認知症の専門家などによる介護者が抱える戸惑いや心配についての講話。質疑応答あり。☑区内在住、在勤、在学の方 ☑100名

■当日直接会場へ※先着順。
☑豊島区認知症介護者の会 ☑tsmkaigo@gmail.com、介護予防・認知症対策グループ ☑03-4566-2433

豊島区居住支援セミナー

■11月27日(水) 午後2～4時
☑としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ☑大家さんの「貸したいけど不安」を安心に。リスクをチャンスに変えるための最新制度と支援策を解説。☑物件オーナー、不動産事業者など ☑50名

■11月25日までに2次元コードか電話で豊島区居住支援協議会事務局 ☑080-4805-2167(平日午前10時～午後6時)へ※先着順。

理学療法士による健康講座

■11月28日(金) 午後1時30分～2時30分 ☑(特養)山吹の里カフェテラス
☑腰に関する講座、腰痛予防の体操レクチャー。☑区内在住で65歳以上の方 ☑25名

■11月18日午前11時から電話で

高田介護予防センター
☑03-3590-8116へ※先着順。

みらい館大明 世界とつながる料理教室「マンマー料理」

■11月30日(日) 午前10時～午後2時 ☑24名 ☑4,000円

■11月17日から2次元コードで申込み※先着順。
☑当館 ☑03-3986-7186

親族のための成年後見実践講座(全2日)

■12月3日(火)・4日(水) 午後6時30分～8時30分 ☑としま区民センター
☑講師…司法書士/野口昌子氏
☑親族の後見人などに就任予定、または就任中の方で、本人が対象者が区内在住の方、区内在勤の福祉・医療専門職 ☑30名

■11月17日午前9時から電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で「サポートとしま ☑03-3981-2940、☑03-3981-2946、☑siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

肺の若さを保つコツ(全2回)

■①12月4日(木)、②12月5日(金) 午後2時～3時30分 ☑池袋保健所1階講堂
☑講師…①みやけ医院院長/三宅修司氏、②東京医科大学病院理学療法士/直井俊祐氏、虎の門病院分院理学療法士/後藤恭子氏
☑区内在住の方※全回参加必須 ☑40名

■11月20日から電話かファクスで「公害保健グループ ☑03-3987-4220、☑03-3987-4110」へ※先着順。

第3回空き家セミナー

■12月6日(土) 午前10時～正午
☑区役所本庁舎5階508～510会議室
☑①どうしよう我が家の空き家問題～空き家に関わるお金の話～、②想いに寄り添う家財整理の進め方、③個別相談(要予約)
☑40名(個別相談は4名)

■12月4日までに2次元コードか電話かEメール(8面記入例参照)で「空き家対策グループ ☑03-3981-2655、☑A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

スマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

■12月10日(火) 午後2時～3時30分
☑西部子ども家庭支援センター
☑講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター臨床心理士/帆足暁子氏
☑区内在住で1歳7か月未満児の保護者※同講師の講座は子ども1名につき1回まで ☑15名 ☑6か月以上1歳7か月未満児(6か月未満児は親子同席)。8名。要予約。

■11月15日午前10時から母子モアプリーで申込み※先着順。
☑当センター ☑03-5966-3131

認知症支援講座「認知症になってからも大丈夫！」

■12月11日(水) 午後2時～3時30分
☑東池袋桑の実園地域交流スペース「集」
☑認知症の症状や事例の紹介、若年性認知症の当事者の経験談を聞

く。講師…(一社)セカンドストーリー代表理事/山中しのぶ氏、(一社)日本認知症本人ワーキンググループ研究班/小森 由美子氏
☑区内在住、在勤、在学の方 ☑30名

■11月18日から電話で中央高齢者総合相談センター ☑03-5985-2850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…■12月6日(土) 午後1～5時 ☑パワーポイント経験者
②ワード図形描画…■12月13日(土) 午後1～5時 ☑ワード経験者
いずれも ☑7名 ☑3,000円

■11月17日から窓口か電話かEメール(8面記入例参照)で「当館 ☑03-3986-7186、☑miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

卒乳教室

■12月22日(月) 午前10時～11時30分
☑池袋保健所 ☑講師…助産師/高橋千砂氏 ☑8名

■12月1日から2次元コードで申込み※先着順。
☑保健指導グループ ☑03-3987-4174

発達障害講演会

■12月25日(水) 午後2～4時
☑区役所本庁舎1階としまセンタースクエア※オンラインあり
☑「思春期～大人の発達障害の理解とケアについて～理学療法の立場から」。講

師…アール医療専門職大学教授/新田 收氏
☑区内在住、在勤、在学の方 ☑会場50名、オンライン20名

■11月18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

使用者のためのカスハラ対策講座

■令和8年1月14日(火)・16日(金) 午後2～4時 ☑労働相談情報センター池袋事務所
☑カスタマーハラスメントから従業員や会社を守るために、弁護士からカスハラの実態や適切な対応策を学ぶ。 ☑各70名

■11月17日から2次元コードか電話で「東京都労働相談情報センター池袋事務所 ☑03-5954-6501」へ※先着順。

骨粗しょう症予防講座

■令和8年1月15日(木)、2月17日(火) 午前10時45分～正午 ☑東池袋フレイル対策センター
☑骨密度を測定し、食事や運動で骨粗しょう症予防や骨密度を維持する方法を学ぶ。
☑区内在住で65歳以上の方 ☑各25名
☑着脱しやすい靴下、動きやすい服装

■11月20日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☑03-4566-2434へ※先着順。

消費生活講座

■令和8年1月22日(水) 午後1時～3時30分 ☑としま区民センター

☑サスティナブル食育講座「地球にやさしい肉まん作り」 ☑20名

■令和8年1月5日までに2次元コードで申込み※抽選。
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

あうるすぽっと研修プログラム

■①舞台人育成講座…令和8年1月26日(月)、②アートマネジメント講座…2月1日(日)、③観劇サポート講座…聴覚障害者編/3月4日(火)、視覚障害者編/3月5日(水)
①②午後2～4時、③午後1時30分～4時30分 ☑あうるすぽっと
☑①③各編30名、②50名 ☑各500円
※講師などの詳細は2次元コード参照。

■11月28日から2次元コードで申込み※先着順。
☑あうるすぽっと ☑03-5391-0751

スポーツ

四泳法レッスン(全3回)

■①12月2～16日 火曜日、②12月4～18日 木曜日 ①午前10時～正午、②午後6時30分～8時30分
☑雑司が谷体育館
☑いずれも18歳以上で泳力が25メートル程度の①中級者、②中級者、上級者 ☑各10名 ☑各3,000円

■12月1日までに電話かEメール(8面記入例参照)で「豊島区水泳連盟 鈴木 ☑080-5720-5377、☑toshima.suiren@gmail.com」へ※先着順。

子どもの事故防止情報

ヘアアイロンによるやけどに注意！
2歳以下の子どもの事故が多発しています。保護者が使用したヘアアイロンを触るなどして、やけどを負った事例がほとんどです。使用中・使用後の置き場所には十分に注意しましょう。
・ヘアアイロンは子どもが近づかない場所に置きましょう。
・加熱面以外も高温になるため、取扱いには十分に注意し、高温部には決して触れないようにしましょう。

消費者のポケット

給湯器の点検にご注意ください。
電話や訪問で突然給湯器の点検を持ちかけ、不安をあおって高額な給湯器の交換を迫る手口が多くみられます。
・電話や訪問で点検を持ちかける業者には、安易に点検させないようにしましょう。
・訪問された場合はインターホン越しに点検を断りましょう。
・その場では契約せず、十分に比較・検討しましょう。
・クーリング・オフなどができる場合もあります。不安や迷いがあれば、すぐに消費生活センターなどに相談しましょう。
●相談専用 ☑03-3984-5515
☑消費生活グループ ☑03-4566-2416

PICK UP INFO ②

相談事業をご利用ください

☑庶務・相談グループ ☑03-3981-4164

専門の相談員が各相談を受けます。☑区内在住、在勤、在学の方(専門家合同相談室は個人事業主や法人も可)

☑【要予約】【予約優先】は電話で各連絡先へ。そのほかは直接相談場所へ。



専門家合同相談室



オンライン相談

●オンライン・対面相談(区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室) ※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
専門家合同相談室(2～3土業などが対応)【要予約】	月・金曜日 午後1～4時	庶務・相談グループ ☑03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。日程は2次元コード参照か問い合わせてください。
司法書士相談(司法書士)【要予約】	第2・4水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☑080-6901-6919(予約専用)、☑03-3980-4246
行政書士相談(行政書士)【予約優先】	第2水曜日 午後1～4時	東京都行政書士会豊島支部 ☑0120-959-193
住まいの増改築相談(一級建築士など)	第1・3木曜日 午後1～3時	豊島区住宅相談連絡会事務局東京土建豊島支部 ☑0120-309-379
土地家屋調査士相談(土地家屋調査士)【要予約】	第3水曜日 午前10時～正午	東京土地家屋調査士会豊島支部 ☑070-4104-3022(予約専用)

●対面相談

種類(相談員)	日時	相談場所(予約先)
行政相談(行政相談委員)	第2・4火曜日 午後1時30分～4時	区役所本庁舎4階 東側 区民相談コーナー前
建築相談(一級建築士)【要予約】	第2・4火曜日 午後1～4時	区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室(東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☑03-3984-2448)
税金相談(税理士)【要予約】	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室(東京税理士会豊島支部 ☑03-3983-2478)

●オンライン・対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階 東側 408相談室) ※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
法律相談(弁護士)【要予約】	月～金曜日 午後1時15分～3時45分 第2土曜日 午前10時15分～午後0時45分	庶務・相談グループ ☑03-3981-4164 ※毎月20日から翌月の予約受付開始。電話相談は法律相談員から相談者に電話します。

●対面相談・電話相談(区役所本庁舎4階 東側 面接・相談室)

種類(相談員)	日時	連絡先
人権の上相談(人権擁護委員)	第2・4木曜日 午後1～4時	人権擁護委員専用電話 ☑090-7206-2772(年中無休)