

豊島区高齢者クラブ連合会

①指導者研修会「間食で美味しく・楽しく・健康寿命！」…②③月24日(火)午後2時から ④としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ⑤講師…管理栄養士/深沢幸子氏。チョコレートのお土産あり。⑥区内在住の方 ⑦30名 ⑧健康教室…⑨③月9日(月) 午後2時から(午後1時30分受付開始) ⑩豊島体育館 ⑪健康に役立つ情報を知り、体操などを実践。⑫区内在住の方 ⑬30名 ⑭室内履き、下足入れ、飲み物、タオル

⑮いずれも電話かファクスで当連合会事務局☎・📠03-5950-2511(火・木曜日午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

ママのためのおしゃれ講座

③3月7日(土) 午前10時～11時45分 ④としま区民センター ⑤講師…外見と空間のコーディネーター/あやえ氏 ⑥未就学児の母親 ⑦20名 ⑧1,000円 ⑨生徒後6か月以上未就学児。1名500円。要予約。先着順。⑩2月28日までにEメール(氏名、電話番号、保育希望者は子どもの氏名と月齢も記入)でAne ママグループTOMATO📧anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。 ⑪生涯学習グループ☎03-4566-2762

みらい館大明 パソコン講座

①エクセル基礎編2…②③3月7日(土)午後1～5時 ③印刷、グラフ作成、シート名変更など。④エクセル経験者 ⑤パワーポイント基礎2…⑥③3月14日(土) 午後1～5時 ⑦表やグラフの挿入・アニメーションなど。⑧パワーポイント経験者 ⑨いずれも ⑩7名 ⑪3,000円

⑫2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_taimai@yahoo.co.jp」へ※先着順。

女性の健康教室「女性ホルモンを知ってこれからの人生ココロもからだも健康に」

③3月10日(火) 午後2～4時(午後1時30分測定受付開始) ④長崎健康相談所 ⑤健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話。⑥区内在住、在勤、在学で医師による運動制限のないおおむね55歳以下の女性 ⑦15名 ⑧生徒後2か月以上2歳未満児。定員あり。先着順。

⑨2月17日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎03-3957-1191、📠03-3958-2188」へ。

※50歳未満の方、初参加の方優先で先着順。

スポーツにおけるハラスメント対策研修会

③3月13日(金) 午後6時15分～8時 ④としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ⑤スポーツの現場でハラスメントと誤解されないコミュニケーション技術を学ぶ。⑥スポーツ指導者 ⑦200名 ⑧2月25日までに電話かファクス(①氏名、②区内在住、在学、在勤のいずれか、③当日の連絡先を記入)で「豊島区スポーツ協会 事務局☎03-3955-4858、📠03-3955-0528」へ※先着順。

性別にとらわれない社会のために私ができること～アスリート経験から見えた世界～

③3月21日(土) 午前10時～正午 ④男女平等推進センター ⑤スポーツ時の生理の悩みを軽減する吸水型ボクサーパンツの開発に携わった経験、多様性社会に向けた講師の思いを聞く。講師…元プロサッカー選手/内山穂南氏 ⑥24名 ⑦生徒後6か月以上未就学児。定員あり。3月12日までに申込みフォームで要予約。

⑧2月17日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。 ⑨当センター☎03-5952-9501

こども達のこころのSOSに寄り添う～市販薬の過量服薬の理解と支援～

③3月24日(火) 午後2～4時 ④あうるすぽっと ⑤市販薬の過量服薬による自傷行為に至る心理や背景を学び、生きづらさを抱えている子ども・若者への向き合い方を考える。臨床心理士・公認心理師の資格をもつ喜多村 真紀氏による講座。⑥50名 ⑦2月16日～3月16日に2次元コードか電話で精神保健グループ☎03-3987-4231へ。 ※先着順。

スポーツ

ラジオ体操講習会

③2月21日(土) 午後1時30分～3時 ④区民ひろば南大塚 ⑤ラジオ体操第一・第二、みんなの体操講習。⑥運動できる服装、室内履き ⑦当日直接会場へ。 ⑧豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎03-3946-0772

東京ヴェルディ マルチスポーツ体験会

③2月28日(土) 午後1～4時

④南長崎スポーツセンター ⑤セパタクロ、3×3(バスケットボール)、ホッケーなどの競技を体験。⑥3歳～小学6年生※午後1～2時は3歳推奨 ⑦室内履き、飲み物

⑧当日直接会場へ。 ⑨スポーツ推進グループ☎03-4566-2764

区民歩こう会

③3月1日(日) 午前9時50分集合、10時出発 ④JR中央・総武線東中野駅東口駅前広場集合 ⑤東中野駅から新宿区の古社寺を訪ねて新宿中央公園、東京都庁まで(約5.5km)。⑥300円 ⑦軽装、雨具、昼食、飲み物 ⑧当日集合場所です受付。 ⑨当会 ☎吉越☎03-3576-2230

第79回東京都スポーツ大会 豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。ほかの種目は今後掲載予定。 ●アーチェリー(最終予選会)… ③3月1日(日) ④西巢鴨体育館 ⑤2月22日までにアーチェリー協会 富田☎03-3269-2930(ライオン堂 洋品店)へ。 ●バスケットボール…③3月1日(日)～29日(日) ④豊島体育館、雑司が谷体育館 ⑤2月25日までにバスケットボール協会 原☎090-4167-0663へ。 ●卓球…③3月8日(日) ④豊島体育館 ⑤2月18日までに卓球連盟 田辺☎03-3959-4423へ。 ●軟式野球…③3月8日(日)～5月31日(日) ④総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場 ⑤2月25日までに軟式野球連盟 矢島☎03-3981-4628へ。 ●クレ射撃…③3月28日(土) ④成田射撃場 ⑤散弾銃所持許可者 ③3月28日午前9時までにクレ射撃連盟 小池☎090-3232-5934へ。 ●ソフトボール…④4月19日(日)・29日(祝)、5月3日(祝) ④千早スポーツフィールド ⑤3月22日までにソフトボール協会 清水☎03-3974-3582へ。

池袋消防署「イケイケ消防ふれあいフェスタ2026」

③2月28日(土) 午前10時30分～午後2時30分 ④池袋消防署 ⑤消防車両展示やミニ防火衣着装体験、池袋防災館での防災体験など。

⑥当日直接会場へ※ブースにより当日整理券の配布あり。 ⑦当署☎03-3988-0119

としま産業振興プラザ キッズ講習(はじめて体験無料レッスン)

③①キッズダンス…3月3日(火) 午後4時30分～5時15分、②親子で体操教室…3月7日(土) 午後2時30分～3時15分 ④①元気に踊る楽しさを体感。②親子でふれあいながら運動不足を解消。⑤①小学生(1・2年生は要保護者同伴)、②小学1～3年生と保護者 ⑥①15名、②10組(2名1組) ⑦初参加無料※2回目以降の参加は、当日券1,000円(回数券あり) ⑧運動できる服装、室内履き、ふた付き飲み物

⑨当日直接会場へ※先着順。15分前から1階事務室で整理券を配布。

⑩当館☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)

キレイに泳ぐ水泳教室・水中歩行教室(各3回)

③各施設3月中3回※施設ごとに開催日時が異なる。詳細は2次元コード参照。④巢鴨体育館、雑司が谷体育館、南長崎スポーツセンター ⑤いずれも ⑥18歳以上の方 ⑦各5名 ⑧3回3,000円

⑨2月28日までに電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、📠toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

休館

郷土資料館

③3月16日(月)～4月17日(金) ※展示替えのため。 ④当館☎03-3980-2351

千早図書館

③令和8年3月16日～令和10年11月末日(予定)※改築工事のため。 ●休館中臨時窓口…④4月1日(火)から ④千早児童館跡地(千早3-13-8) ⑤予約資料の貸出など一部業務を実施。詳細は2次元コード参照。

⑥中央図書館 ☎03-3983-7861

官公署から

池袋消防署「イケイケ消防ふれあいフェスタ2026」

③2月28日(土) 午前10時30分～午後2時30分 ④池袋消防署 ⑤消防車両展示やミニ防火衣着装体験、池袋防災館での防災体験など。

⑥当日直接会場へ※ブースにより当日整理券の配布あり。 ⑦当署☎03-3988-0119

豊島都税事務所 「2月は固定資産税・都市計画税第4期分の納期です(23区内)」

3月2日(月)までに、6月に送付した納付書で納めてください。口座振替、スマートフォン決済アプリ、金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキング、モバイルバンキング、ATMのほか、パソコン・スマートフォンなどから地方税お支払サイトへアクセスすることで、クレジットカードでも納付できます。

⑧当事務所 ☎03-3981-1211(代表)

PICK UP INFO ②

「としま観光みやげ品」が決定しました

豊島区観光協会では、豊島区の魅力を伝える商品・製品を事業者より募集し、審査会を経て「菓子・食品・飲料・酒類・工芸品」の5分野で計23品目を「としま観光みやげ品」に認定しました。審査は、①「地域ブランドとしての魅力を感じられるもの」、②「区に関連する固有の物語性があるもの」などの基準で行いました。としま観光みやげ品の詳細は2次元コードを参照してください。

④豊島区観光協会としま観光みやげ品認定係☎03-3981-5849、📧t-kanko@kanko-toshima.jp

<div>贈答用に自分へのご褒美用にぜひお買い求めください！</div> <div>商品名</div> <div>販売元・取扱店</div> <div>住所</div>	<div>千成もなか</div> <div>(有)千成屋 ①大塚店②巢鴨店</div> <div>①南大塚3-54-4②巢鴨3-28-8</div>	<div>地蔵最中</div> <div>松月堂</div> <div>巢鴨3-18-17</div>	<div>東京巢鴨塩豆大福</div> <div>とげぬき福寿庵</div> <div>巢鴨4-26-3</div>
<div>アーモンドチュイル</div> <div>タカセ洋菓子(株)</div> <div>東池袋1-1-4</div>	<div>みみずきくサブレー</div> <div>御菓子司 紅谷</div> <div>南池袋2-11-4</div>	<div>鉄板焼きせんべい</div> <div>(有)小倉屋製菓</div> <div>雑司が谷1-5-2</div>	<div>元祖塩大福</div> <div>(有)みずの</div> <div>巢鴨3-33-3</div>
<div>九十九餅</div> <div>目白 志むら</div> <div>目白3-13-3</div>	<div>池ぶくろう最中</div> <div>池袋三原堂</div> <div>西池袋1-20-4</div>	<div>鈴の響(中)</div> <div>山脇製菓(株)</div> <div>要町3-21-6</div>	<div>トキワ荘サブレ</div> <div>(一社)むすび</div> <div>南長崎4-12-20 MUSUBI 美術館</div>
<div>お多福豆</div> <div>(有)長府屋</div> <div>千早2-24-8</div>	<div>イケちゃん</div> <div>ホテルメトロポリタン</div> <div>西池袋1-6-1 ケーキ&ベーカリーショップ</div>	<div>参拝茶</div> <div>巢鴨のお茶屋さん 山年園</div> <div>巢鴨3-34-1</div>	<div>アホスープ</div> <div>あほやにんにく堂</div> <div>巢鴨3-33-1</div>
<div>さくらスモークIPA</div> <div>自由学園明日館</div> <div>西池袋2-31-3</div>	<div>なまちゃんのラオホ</div> <div>(株)スモークピアファクトリー</div> <div>南大塚1-60-19</div>	<div>オ豊島区判ナ帳ル</div> <div>観光課 ①池袋東口観光案内所②トキワ荘通りお休み処</div> <div>①東池袋1-20-10②南長崎2-3-2</div>	<div>高白級京花印紙</div> <div>紙のたかむら</div> <div>東池袋1-1-2</div>
<div>芸者ちゃん(トートバッグ)</div> <div>(株)上州屋</div> <div>南大塚1-46-21 クレイオ南大塚1階</div>	<div>東京手描友禅ボケットティッシュ入れ</div> <div>遊幻彩色</div> <div>南長崎1-15-16</div>	<div>ク3Dスタル</div> <div>(株)クロスワン</div> <div>千早2-38-16</div>	<div>UTme!IKEBUS柄</div> <div>ユニクロ 池袋サンシャイン60通り店</div> <div>東池袋1-21-4 池袋グローブ</div>