

講演・講習

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…**日** 8月21日(金) 午前9時30分から **場**当センター
区区内在住でおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
②パソコン(90分講座)…**③**無料パソコン体験教室/**日** 9月1・15日 火曜日 午後0時45分から、**⑥**パソコン入門(全4回)/**日** 9月2～23日 水曜日 午後3時から **費**6,630円、**⑦**初級ワード(全4回)/**日** 9月5～26日 土曜日 午後0時45分から **費**6,520円、**⑧**初級エクセル(全4回)/**日** 9月7～28日 月曜日 午後0時45分から **費**6,630円※そのほか全19コースの詳細は2次元コード参照。

日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(5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 シルバー人材センター、**☎**03-3982-9532、**📧**toshima.spc@gmail.com」へ。



としま起業スクール実践コース(全5回)

日9月5・12・19・27日、10月3日 午前10時～午後3時 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**起業に必要な知識を学び、ビジネスプランを完成させる。**区**区内で1年以内に起業したい方 **定**20名 **費**10,000円 **時**筆記用具

日 8月23日までに2次元コードで申込み※先着順。
場創業・経営支援グループ **☎**03-4566-2742



こころの傾聴講座「ゲートキーパーとは？」

日9月9日(水) 午後1～3時
場豊島区保健所 **区**悩んでいる人への声かけのコツや話の聴き方などを学ぶ。講師…立教大学教授/逸見敏郎氏
区区内在住、在勤、在学の方 **定**40名

日9月2日までに2次元コードが電話で精神保健グループ **☎**03-3987-4231へ※先着順。



みらい館大明

●パソコン講座「ワード入門2日間講座」…**日** 9月12・26日 土曜日 午後1～5時 **区**チラシの作成など。
日パソコン経験者 **定**7名 **費**6,000円
●Hi-School社会科―もしもにそなえる「はじめてのエンディングノート」…**日** 9月12日(土) 午後1時30分～3時 **区**行政書士からエンディングノートについて学ぶ。**定**15名 **費**1,500円(ノート代込み)

日 8月17日から窓口が電話かEメールで「当館**☎**03-3986-7186、**📧**miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ※先着順。

高次脳機能障害者家族交流会「高次脳機能障害者支援法が当事者にどう還元されるのか」

日 9月12日(土) 午後1時30分～4時 **場**心身障害者福祉センター **区**①講演。講師…東京都心身障害者福祉センター/守矢 亜由美氏、②家族交流会。普段の思いや疑問などを同じ境遇の家族同士で話す。**区**②区内在住の高次脳機能障害者の家族 **定**20名
日 9月2日までに電話かファクスかEメールで「当センター**☎**03-3953-2811、**☎**03-3953-9441、**📧**A0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

薬剤師が教える元気に長生きするコツ



日 9月13日(日) 午前10時～正午 **場**区役所本庁舎1階としまセンタースクエア **区**薬との上手なつきあい方を学ぶ。薬と栄養の相談会あり。講師…豊島区薬剤師会理事/小林晃洋氏
区区内在住、在勤、在学で18歳以上の方 **定**100名

日 8月17日から電話で保健事業グループ **☎**03-3987-4660へ※先着順。

我が国の安全保障環境について

日 9月14日(月) 午後2時30分～4時 **場**としま区民センター **区**講師…前参議院議員/佐藤正久氏 **定**150名
日ファクスかEメールで「(公社)豊島法人会**☎**03-3985-5718、**📧**info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。
場当会**☎**03-3985-8940

終活～ライフエンディングノートを活用しよう！～

日 9月16日(水) 午後3～4時
場中央図書館 **区**ライフエンディングノートの書き方を学びながら、よりよく生きるための計画を考える。
定20名

日 8月17日午前10時から2次元コードか電話で当館**☎**03-3983-7861へ※先着順。



人生の終盤を豊かに生きるために―備えと支え、そして心のケア―

日 9月17日(木) 午後2時～3時30分 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**講師…豊島区終活あんしんセンター
区区内在住で高齢者クラブ連合会の会員以外の方 **定**30名

日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。

精神保健福祉ボランティア入門講座～ひろげよう！こころの輪～

日 9月18日(金) 午後1時30分～4時 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**オリエンテーション、座談会、事業所紹介など。10月31日までの期間中、希望する区内事業所でボランティア体験を行う※11月頃に利用者や事業所職員との交流会を予定。
定各15名 **費**200円(ボランティア体験は別途保険料350円)

日 9月17日までに電話かファクスかEメールで「豊島ボランティアセンター**☎**03-3984-9375、**☎**03-3981-2946、**📧**tomonii@t.toshima.ne.jp」へ※先着順。



見落としがちな「らしさ」の土台に気づくジェンダー視点の広告観察

日①9月18日(金)、②9月25日(金) 午後7時～8時30分 **場**男女平等推進センター **区**①講演、②身近な広告を読み解くワークショップ。講師…写真論・ジェンダー表象専門研究者/小林美香氏 **定**①24名、②20名
区生後6か月以上未就学児。8名。開催8日前までに要予約。先着順。

日 8月18日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。
場当センター **☎**03-5952-9501



パパの応援講座

日 9月26日(土) 午前10時～正午 **場**東部子ども家庭支援センター **区**親子でのふれあい遊びと父親同士のトークタイム(父子同席)。
区区内在住の1歳7か月未満児(講座当日)と父親 **定**10組 **時**動きやすい服装、飲み物、バスタオル

日 8月26日正午から母子モアプリーで申込み※先着順。
場当センター**☎**03-5980-5275

鈴木信太郎記念館令和8年度展示記念講演会

①「鈴木信太郎が生きた時代の美術館事情～展覧会とコレクションの歴史～」…**日** 9月26日(土) 午後2時～3時30分 **区**講師…一橋大学言語社会研究科教授/小泉順也氏、②「鈴木信太郎と美術界～ジャンルを超えた人的ネットワークの広がり～」…**日** 10月10日(土) 午後2時～3時30分 **区**武蔵野美術大学造形学部通信教育課程准教授/川村笑子氏
いずれも **場**南大塚地域文化創造館 **定**40名

日 9月8日(必着)までに2次元コードが往復はがき(5面記入例参照。参加希望の部①、②、または両方)も記入)で「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
場当館**☎**03-5950-1737



ヒアリングフレイル(補聴器)相談会

日 9月26日(土) 午後2～4時
場西部区民事務所 **区**補聴器技能者による簡易聴力検査と豊島区耳鼻科医会医師による相談会(20分程度)。
区区内在住で65歳以上の方 **定**20名
日 8月18日から電話で介護予防・認知症対策グループ **☎**03-4566-2433へ。※初参加の方優先で先着順。

西部子ども家庭支援センター

①パバズ・カフェ…**日** 9月27日(日) 午前10時30分～11時15分 **区**パバ同士の交流。講師…としまファザーズ・ネットワーク **区**生後1か月以上3歳未満児と父親 **定**8組 **時**おむつ、着替え、ミルクなど
②スマイル講座「子育てで大切にしたいこと」…**日** 10月8日(木) 午後2時～3時30分 **区**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
区区内在住で1歳7か月未満児の保護者※参加は同講師の講座を東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回まで **定**15名 **区**生後6か月以上1歳7か月未満児(5か月以下は親子同席)。8名。要予約。

日①8月27日正午から、②9月8日 午前10時から母子モアプリーで申込み。※先着順。
場当センター**☎**03-5966-3131

第3回消費生活講座「どうする?!デジタル遺品～スマホに残るデジタル情報の整理術～」

日 10月6日(火) 午後6～8時(午後5時45分開場) **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **定**60名

日 9月16日までに2次元コードで申込み※抽選。
場消費生活グループ **☎**03-4566-2416



としまコミュニティ大学

●日本栄養大学(旧女子栄養大学)「きのこで整える毎日の健康～食とウェルビーイング～」…**日** 10月15日(木) 午後2～4時 **場**当大学駒込キャンパス **区**講師…栄養学部食文化栄養学科教授/宮澤紀子氏
●東京音楽大学「オーケストラ『社会の縮図』」…**日** 10月24日(土) 午後6～8時 **場**当大学池袋キャンパス **区**講師…音楽学部音楽学科教授/相澤政宏氏
いずれも **定**100名 **費**1,000円 ※詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照。

日 8月17日午前9時から2次元コード(区ホームページ)で申込み※先着順。
場生涯学習グループ **☎**03-4566-2762



スポーツ

基本からしっかり泳ぎませんか?(全3回)

日①9月1～15日 火曜日、②9月4～18日 金曜日 いずれも午前10時～正午 **場**①雑司が谷体育館、②巣鴨体育館 **区**初級者から中級者まで泳

力別に指導。**区**いずれも18歳以上で健康な方 **定**各5名 **費**各3,000円

日 8月31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。

弓道初心者教室(全8回)

日 9月5日～10月24日 土曜日 午後5時～6時30分 **場**総合体育館
区道場での礼儀から弓の的を射るまでを学ぶ。指導…豊島区弓道連盟
区区内在住、在勤、在学で高校生以上の未経験者 **定**20名 **費**6,000円(別途保険料)

日 8月17日からEメールで当連盟 **📧**kyudo1025@yahoo.co.jpへ。※先着順。
場当連盟 古矢**☎**090-8564-9192

区民歩こう会

日 9月6日(日) 午前9時50分
場東京メトロ有楽町線護国寺駅A1・2番出口前広場集合、東京メトロ丸の内線後楽園駅解散 **区**護国寺の富士見坂から文京区シビックセンターへ(約5.5km)。 **費**300円 **時**軽装、飲み物、雨具

日当日集合場所で受付。
場当会 吉越**☎**・**📧**03-3576-2230

アーチェリー体験会

日 9月6日(日) 午後2～4時、9月13日(日) 午前10時～正午(いずれも15分前受付開始) **場**西巣鴨体育館
区小学3年生以上で初心者の方(小・中学生は要保護者同伴) **定**各12名
費小・中学生350円、高校生以上550円 **時**運動しやすい服装

日Eメール(右記記入例参照。件名「体験会申込み」、性別、利き腕、身長、未成年の場合は保護者氏名も記入)で各7日前までに豊島区アーチェリー協会**📧**taentry@gmail.comへ。※先着順。
場当協会 富田**☎**03-3269-2930(ライオン堂洋品店)

第79回豊島区民スポーツ大会

区区内在住、在勤の方※詳細は各担当へ問い合わせてください。
●レスリング…**日** 9月13日(日) **場**雑司が谷体育館 **日** 9月7日までにレスリング協会 加瀬**☎**03-3972-8052へ。
●ゴルフ…**日** 9月16日(水) **場**鳩山カントリークラブ **日** 8月21日までにゴルフ協会 古坊**☎**090-6179-5501へ。
●ソフトボール…**日** 9月20日、10月

11・18日 日曜日 **場**千早スポーツフィールド **日** 9月6日までにソフトボール協会 中澤**☎**080-5023-6881へ。
●ボウリング…**日** 9月26日(土) **場**池袋ロサボウル **日**大会当日午後1時までにボウリング連盟 岩井**☎**03-3988-8456(池袋ロサボウル)へ。
●ダンススポーツ…**日** 9月27日(日) **場**雑司が谷体育館 **日** 8月30日までにダンススポーツ連盟 西倉**☎**03-3988-4082へ。
●ソフトテニス…**日** 10月4・11日 日曜日※予備日11月8日(日) **場**総合体育館 **日** 9月12日までにソフトテニス連盟 北村**☎**047-430-3746へ。
●剣道…**日** 10月18日(日) **場**豊島体育館 **日** 9月17日までに剣道連盟 小野塚**☎**03-3942-2865へ。

豊島区民親子ハゼ釣教室

日 9月27日(日) 午前6時30分東京建物 Brillia HALL 前集合、午前7時出発 **場**木更津周辺 **区**区内在住、在勤の方と家族 **定**45名 **費**おとな4,500円、小学生以下1,000円 **時**竿(3日前後、希望者には貸竿あり)、仕掛け、えさ、弁当、雨具

日 9月16日までに2次元コードが電話で豊島区釣友連合会事務局 今成**☎**090-3229-1079へ※先着順。



第4回イケビズボッチャ大会

日 10月10日(土) 午前10時～正午、午後1時30分～3時30分 **場**としま産業振興プラザ(IKE-Biz) **区**パラリンピックでお馴染みのボッチャを楽しむ。**区**小学生以上の方(小学生は要保護者参加) **定**各8組(3名1組) **費**1組600円 **場**室内履き、運動できる服装、ふた付き飲み物

日 8月17日から2次元コードが窓口が電話で当館**☎**03-3980-3131(午前10時～午後8時)へ※先着順。



第77回豊島区民水泳大会

日 10月18日(日) 午前10時から(午前8時45分開場) **場**南長崎スポーツセンター **区**種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は1人2種目まで)。**区**区内在住、在勤、在学、または区内クラブ所属の小学4年生以上の方 **定**350名 **費**小・中学生400円、高校生600円、一般800円、リレーは1チーム1種目につき、中学生800円、高校生1,200円、

一般1,600円※振込み

日 9月15日までに申込書(2次元コードからダウンロード)をEメールで豊島区水泳連盟**📧**toshimasuiren.taikai@gmail.comへ※先着順。
場当連盟 佐藤 **☎**03-3943-6397



第54回スポーツのつどい

日 10月18日(日) 午前10時30分～午後1時30分 **場**千登世橋中学校 **区**区内在住、在勤の障害のある方と家族

日 8月18日～9月11日に2次元コードか電話かファクスかEメールで「管理・政策推進グループ**☎**03-3981-1766、**☎**03-3981-4303、**📧**A0015600@city.toshima.lg.jp」へ。



官公署から

東京法務局「全国一斉『こどもの人権相談』強化週間」

日 8月28日(金)～9月3日(木) 平日…午前8時30分～午後7時、土・日曜日…午前10時～午後5時 **区**子どもをめぐる様々な人権問題についての相談を、通常の受付時間より延長して受付。●こどもの人権110番…**☎**0120-007-110

場東京法務局人権擁護部第二課 **☎**0570-011-000
※上記期間外も、平日午前8時30分～午後5時15分で電話相談可。



法務局 LINE じんけん相談

豊島税務署「税務署へ郵送で提出する書類の提出先が変わりました」

新しい提出先は東京国税局大手町業務センター(〒100-8156 千代田区大手町1-3-3)です※e-Taxか窓口を利用する場合は、引き続き豊島税務署に提出してください。

場当署総務課**☎**03-3984-2171

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※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。
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	………

日に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。………