

11月16日(土)・17日(日)区役所本庁舎  
3・4階の窓口業務は終日休業します  
◇システムメンテナンス作業のため。マイナンバーカードを  
使用して、コンビニエンスストアで住民票の写しなどの取得  
が可能です※詳細は区ホームページ参照。  
問住民記録グループ☎3981-4782

発行:豊島区 編集:政策経営部広報課  
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111(代表)  
ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>  
令和元年(2019年)11月11日発行(毎月1・11・21日発行)

## 東アジア文化都市 パートナシップ事業 2019パラアートフェスTOKYO国際交流展

11月20日(水)～24日(日) 午前10時～午後6時(20日は正午から、24日は午後2時まで)  
としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階) 当日直接会場へ。

障害を超え、国境を越えて  
優れた作品が一堂に出会う国  
際展。

国内外の障害者、障害児が  
制作した絵画、など120点以  
上の作品を展示。

問(公財)日本チャリティ協会☎3341-0803、FAX3359-7964、Einfo@paraart.jp

### ●クロージングセレモニー&パフォーマンス

11月24日(日) 午前10時30分～正午

- ①三味線/踊正太郎
- ②ダンス/大前光市
- ③サクソフォン/張麗娟  
(予定)



▲2019パラアートTOKYO(2月開催)の様子



▲何立峰(中国)

## 税・国保・年金

### 豊島区プレミアム付商品券の購 入申請はお早めをお願いします

消費税率引き上げに伴い発行する、  
区内店舗で使用できるお得な商品券。  
1冊5,000円分(500円券10枚)の商品  
券を4,000円で購入でき、1人5冊  
まで購入可◇対象…平成31(2019)年  
度の住民税均等割が課税されていない方  
(住民税課税者と生計同一の配  
偶者・扶養親族や生活保護受給者な  
どを除く)。対象となる見込みのあ  
る方には「豊島区プレミアム付商品  
券購入引換券交付申請書」を10月ま  
でに送付しています。届かない場合  
は問い合わせください。購入を希  
望する方は、12月20日(消印有効)ま  
でに申請してください。期限までに  
申請がなかった場合は購入すること  
ができませんので、ご注意ください  
※子育て世帯の方は申請不要です。  
問豊島区プレミアム付商品券コール  
センター☎5931-4121

### 「税を考える週間」キャンペーン

11月15日(金) 午後2時から(1時  
間程度) 池袋東武ホープセンター  
内◇豊島都税事務所、豊島税務署、  
豊島納税貯蓄組合連合会、区が合同  
で納期内納税を呼びかける 当日直

接会場へ。  
問豊島都税事務所☎3981-1211、区  
税務課☎4566-2351

## 後期高齢者医療

### 後期高齢者医療保険料の納付には 便利な口座振替をご利用ください

口座振替は納付忘れの心配があり  
ません。届出印が無くても、キャ  
ッシュカードで申込みができる場合  
があります※国民健康保険で口座振替  
を利用していた方も、75歳になると  
きには改めて申込みが必要です。

問後期高齢者医療グループ☎3981-  
1937

## 福祉

### わかばパソコンクラブ第Ⅱ期 「エクセル初級編」(全7回)

令和2年1月15日～2月26日 水  
曜日 午後1時20分～3時20分 心  
身障害者福祉センター◇エクセルの  
基礎を学ぶ◇区内在住、在勤、在学  
で18～64歳の身体障害者手帳、愛の  
手帳、精神障害者保健福祉手帳をお  
持ちか、高次脳機能障害と診断され  
ている方で、パソコンでの文字入力  
が可能な方※初めて受講される方優  
先。再受講も可◇4名◇テキスト代

などは実費。  
問電話かファクスで12月13日までに  
「当センター☎3953-2811、FAX3953-  
9441」へ。直接窓口申込みも可※  
先着順。送迎バス希望の方は要事前  
相談。

## まちづくり

### 空き家セミナー

12月7日(土) 午前10時～正午 区  
役所本庁舎5階508～510会議室◇  
「高齢社会の賃貸市場への影響と対  
応策～住宅セーフティネット制度の  
課題と可能性～」講師…ホームネッ  
ト(株)/種田 聖氏。終了後、個別相  
談(要予約)

問電話かファクスかEメールで「施  
策推進グループ☎3981-2655、FAX  
3980-5136、E:MA0022901@city.tos  
hima.lg.jp」へ※先着順。

## くらし等

### 高齢者用自転車ヘルメット購入 補助のお知らせ

高齢者を自転車の転倒事故などか  
ら守るため、高齢者用自転車ヘルメ  
ットの購入補助を実施しています。  
東京都自転車商協同組合豊島支部に  
加入する下表の自転車販売店で、店

頭で配布している割引券を利用する  
と、SGマークかCEマーク付の自  
転車ヘルメットが、最高2,000円を  
差し引いた金額で購入可※1名1個  
まで◇対象…区内在住の65歳以上の  
方。

問自転車・安全施策グループ☎3981-  
4856

### 高齢者用自転車ヘルメット 購入補助取扱店

店名(住所)	電話番号
岩田輪業 (巣鴨4-44-1-101)	3918-1374
ELEVEN CYCLE (巣鴨5-15-8)	3949-1114
サイクルハウスAIBA (巣鴨1-2-3)	3941-8245
山岸モータース (北大塚2-13-3)	3917-3984
(有)櫻井輪業 (南大塚2-25-12)	3941-3578
玉井モーターサイクル (池袋本町4-25-8)	3983-4944
(有)久保木サイクル (上池袋2-40-14)	3916-2063
サイクルショップコバヤシ (池袋4-36-5)	3982-1541
茂野サイクル (池袋3-69-7)	3983-1207
関東本田商事(株) (新宿区中落合3-24-14)	3953-6209
英輪社 (高田2-10-9)	3983-6884
小崎サイクル商会 (要町2-10-7)	3957-0693
飯箸自転車商店 (要町1-7-1)	3957-0398
マツダサイクル (南長崎5-16-6)	3951-8386
M.D.S(エム・ディ・エス) (千早4-44-8 ハイム千早1F)	3956-4314

## 健 第3期「元気向上プログラム」参加者募集!

①シニアのための測定会…体力測定・認知機能テスト(簡易)を受けてご自身の  
状況を把握し、介護予防の取組みのきっかけとする。区オリジナル「とし  
まる体操」の体験(40分程度)もあり◇室内用運動靴持参。

会場	実施日	時間
駒込地域文化創造館	11月27日(水)	午前9時30分～午後3時30分(最終受付2時30分)
上池袋コミュニティセンター	11月28日(木)	としまる体操は午前11時、午後1時30分から
南長崎スポーツセンター	11月29日(金)	※体操体験中、体力測定などは中断します

②高齢者マシントレーニング…筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つ  
マシンを体験し、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。

会場	実施日	曜日	時間	費用	定員
ジェクサー大塚 (南大塚3丁目)	12月19・26日、令和2年1月 9・16日	木	午前10時～11時30分	1,200円	15名
池袋スポーツセンター (上池袋2丁目)	12月24日、令和2年1月7日	火	午後2時15分～3時45分	600円	15名

問①は当日直接会場へ。②～④ははがき(3面記入例参照。希望会場も記入)で11月29日(必着)までに介護予防・認知症対策グループへ※応募者多数の場合は  
抽選。締め切り後、2週間以内に案内を発送。重複申込み不可。 問当グループ☎4566-2434

## 暮らし等 🏠

### 計量器定期検査のお知らせ

◇**検査期間**…11月25日～令和2年1月24日◇商店での取引や病院などが証明で使用する計量器は、長期間保管していると磨耗などで性能が徐々に劣化するため、計量法で2年に1度の定期検査が義務付けられています。対象の事業所には事前にはがきで通知してから訪問します。詳細は問い合わせてください。

📍東京都計量検定所 ☎5617-6638

### 税理士による「成年後見制度(税金・相続・贈与)無料相談会」

11月23日(例) 午前11時～午後3時 東京税理士会豊島支部(西池袋3-30-3 西池本ビル3階)◇家族や財産管理、税金についての相談会 📞電話で当支部 ☎3981-4585へ※当日予約可。

## 健康 🏥

### 介護予防に関するアンケート「介護予防・日常生活圏域ニーズ調査」を実施します

◇**対象**…区内在住の65歳以上の方(要介護の認定を受けている方を除く)の中から4,500名を無作為に抽出◇**実施方法**…11月下旬にアンケート用紙を送付。アンケート結果は、高齢者福祉施策を検討する際の重要な基礎資料とします。ご協力をお願いします。

📍介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434

### 健康フェスタ

11月24日(日) 午後1～4時 菊かおる園(西巣鴨2-30-19)◇笑いで健康のメンテナンス、シンポジウム、健康チェック、お笑いコーナーなど 📍当日直接会場へ。

📍当フェスタ実行委員会事務局 ☎0120-118-731

### インボディ測定会に参加しよう!

11月30日(出) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇400名 📍当日先着順受付。

📍保健事業グループ ☎3987-4660

### 肺年齢測定会

11月30日(出) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇スパイロメーター機器を使った簡単な検査で、肺年齢を測定。実年齢と比較し、肺の健康状態の目安を知る。インボディ測定会と同時に開催◇400名 📍当日先着順受付。

📍公害保健グループ ☎3987-4220

### 腰痛予防体操

12月13日(金) 午後2～3時 池袋スポーツセンター◇腰痛を未然に防ぐためのストレッチと自重運動◇40名◇動きやすい服装で参加。タオル、飲料水持参。

📞電話で保健事業グループ ☎3987-4660へ※先着順。

## イベント 🎪

### 家計 week

#### ～おうちが好きになる一週間～

11月25日(月)～30日(出) 午前…午前10時30分～正午、午後…午後1時30分～3時、夜間…午後7時～8時30分(火・金曜日のみ) 東京第一友の家(西池袋2-20-11)◇25日…午前／はじめての家計簿ほか、午後／我が家の収納の工夫、26日…午前／家計簿は必要か?ほか、午後／蒸し大豆のスヌメ、夜間／忙しい人こそ段取りよく、27日…午前／くたびれないご飯作りほか、午後／我が家のお金と暮らし、28日…午前／安心の年金生活、午後／見渡せる冷蔵庫、29日…午前／収入と支出と予算、午後／何をどれだけ食べたい?、夜間／家計簿カフェほか、30日…午前／共働きの家計と生活ほか、午後／

年金生活の家計。詳細は東京第一友の家ホームページ📞http://ichitomo.sakura.ne.jp/参照◇各回30名 ※子ども同伴も可◇一部資料代あり 📍当日先着順受付。

📍当会 ☎3971-9602

### 豊島みどりの会「自然教室(自然観察会)」

11月28日(休) 午前9時30分 池袋駅西口メトロポリタンプラザ地下1階エスカレータ横集合。正午頃現地解散※雨天中止◇港区「国立科学博物館付属自然教育園」で自然観察会◇20名◇300円(別途交通費、入園料)◇筆記用具持参。

📞電話かファクスで11月20日までに「当会 ☎ ☎3982-5569」へ※先着順。

### GLOBAL RING classical evening

12月18日(休)から毎週1回 夜間 池袋西口公園◇観劇・鑑賞後の余韻を楽しむための取組み「アフター・ザ・シアター」の一環です。本格的なクラシック音楽が定期的に流れる感動空間を創出します ●**第1回**…12月18日(休) 午後6時30分開演◇指揮…小林 研一郎ほか。出演…豊島区管弦楽団ほか。曲目…「アイダ」凱旋行進曲ほか 📍当日直接会場へ。

📍観光企画グループ ☎3981-4623

### 上池袋図書館 身近な素材でクリスマスリースを作ろう!

11月30日(出) 午後2時～3時30分◇ドンブリやまつぼっくりなどでクリスマスリース作り◇未就学児は要保護者同伴◇15名

📞電話かファクスで「当館 ☎3940-1779、☎3940-1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 池袋図書館 よんでみよう! やってみよう! かがくのほん! 「いろ～虹色の世界～」

11月30日(出) 午後2時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇絵本をヒントに身近なかagakを体験。実験を通して色の不思議にせまる◇小学

生◇20名 📍当日先着順受付。

📍当館 ☎3985-7981

### 六義園の紅葉観賞と周辺散策

12月6日(金)・7日(出) 午前9時30分～11時30分 J R駒込駅北口交番横・柴井吉野桜記念公園集合、J R巣鴨駅近辺解散◇地元ボランティアガイドの案内で紅葉の六義園から巣鴨駅まで散策◇各日20名◇300円(別途入園料) 📍往復はがき(3面記入例参照。希望日、参加人数、参加者全員の氏名も記入)で11月25日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内」とし案内人駒込・巣鴨ツアー係」へ。ホームページ📞http://toshima-guide.com/から申込み可。

📍当係 中川 ☎090-4414-7018

### エポック10シネマ「カミングアウト」

12月12日(休) 午前10時～正午、午後2～4時 男女平等推進センター◇家族や友達にゲイであることを隠し、就職や結婚など将来への不安は尽きない。過ぎ行く日々の中で、ある思いが生まれはじめる◇各回30名 📞電話かファクスかEメールで「当センター ☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### Mr.ロニー&エジソン クリスマスコンサート

12月14日(出) 午後1時30分～3時30分(受付開始午後1時10分) 赤鳥庵(目白庭園内)◇70名◇1,000円 📍往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。ファクス番号、参加人数も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、☎5996-4886、☎info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当園管理事務所で直接申込み可。電話申込み不可※先着順。

📍当事務所 ☎5996-4810

### 第4回被災者生活再建支援訓練参加者募集

12月15日(日) 午後1～4時(うち

1時間30分程度) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)ほか◇大規模震災で被災したときに必要な、罹災証明書の交付や生活再建相談などを体験できる参加型訓練◇60名 📞電話かファクスで11月29日までに「区民活動推進課管理グループ ☎4566-2311、☎3981-1213」へ。区ホームページから申込みも可※先着順。



▲前回の様子

### STORY MAGIC LIVE「魔法使いの頭の中～眠らない博物館～」

令和2年1月24日(金)～26日(日) あうるすぽっと◇マジシャン「魔法使いアキッ」の単独ライブ。アキットの頭の中で創り出される様々な季節やテーマのお芝居とマジックが融合した新しいマジックショー◇3歳以下入場不可◇おとな4,600円、子ども(4歳～中学生)2,600円、区民割引…おとな2,500円、子ども(4歳～小学生)500円※全席指定 📍26日昼公演のみ。要予約 📞電話でとしまちケットセンター ☎0570-056-777へ。ホームページ📞https://www.owlsport.jpから申込み可。保育希望の場合は電話かEメールで「イベント託児マザース ☎0120-788-222、☎info@mothers-inc.co.jp」へ。

📍あうるすぽっと ☎5391-0751

### 「ウイロード改修事業完成記念式典」のお知らせ

12月1日(日) 午前10時～正午(予定) としま区民センター8階多目的ホール◇ウイロード改修事業完成に伴い、完成記念式典を開催。美術作家・植田志保氏による作品の解説や制作状況などの記録映像の上映もあり。

📞電話かEメール(上部記入例参照。代表者名、人数も記入)で11月25日までに「橋梁設計グループ ☎4566-2685、☎A0023309@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。応募者多数の場合、後日連絡。

## 講演・講習 🗣

### 区民活動支援講座「NPO 法人会計セミナー」

12月7日(出) 午前10時～午後4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇NPO法人に限らず、地域活動に伴う会計処理・決算に必要な基礎知識を学ぶ。講師…安心資産税会計/門脇雅人氏◇40名◇1,000円 📍ファクスで協働推進グループ ☎3981-1213へ。区ホームページから申込みも可※先着順。

📍当グループ ☎4566-2314

### みらい館大明

①**世界とつながる料理教室「おいしい料理と出会うエストニア」**…12月7日(出) 午前11時～午後2時◇エストニア料理研究家の指導で、タン布林スープ、ピーツサラダなどを調理。大使館御用達ライ麦パンの試食あり。講師…エストニア料理店オーナー/ささきけい子氏◇25名◇3,000円◇エプロン、手ぬぐい持参、②**パソコン講座「パワーポイント2013入門2日間講座」**…12月7日(出) 午前10時～午後5時、12月14日(出) 午後1～5時◇講師…PCインストラクター/石井 由香里氏◇ワードかエクセル経験者◇5,500円、③**パソコン講座「ワード応用 図形描画」**…12月11日(休) 午後1～5時◇点線や吹き出し、リボンなど。講師…PCインストラクター/石井 由香里氏◇ワード経験者◇8名◇3,000円 📞電話かEメールで「当館 ☎3986-7186、

☎miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 家庭教育講座(椎名町小学校PTA)「令和時代を生き抜く力を身につけよう～お手伝いとありがとうで育む未来か～」

12月7日(出) 午後2時30分～4時30分 当校◇「お手伝い」をキーワードに、これからの時代を生き抜く力、社会で活躍する力を育む子育て術を学ぶ。講師…Home to Work代表/桑井優子氏、桑井塾塾長/桑井龍三氏◇24組◇おとな…筆記用具、室内履き、子ども…上履き、牛乳パック、Tシャツ、タオル、靴下、はさみ持参

📞電話かファクスかEメールで「庶務課庶務グループ ☎3981-1141、☎3980-5163、☎A0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 【第4回としまビジネスセミナー】技能実習制度を利用した外国人材の雇用活用セミナー

12月9日(月) 午後6～8時(午後5時30分開場) 区役所本庁舎5階509・510会議室◇外国人材の活用、「技能実習制度」のポイント解説や、最新情報を提供◇起業を考えている方、事業を営んでいる方◇30名程度 📞電話かファクスかEメール(右部記入例参照。事業所名、所在地、メールアドレスも記入)で「としまビジネスサポートセンター(商工グルー

プ内) ☎4566-2742、☎5992-7088、☎A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。区内事業者優先。

### 消費生活講座「今から始める生前整理～モノだけじゃなく、心と情報も整理しよう～」

12月10日(火) 午後1時30分～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇生前整理は「物」「心」「情報」を整理する作業。本当に必要なこと、大切なことを知る◇区内在住、在勤、在学の方◇50名 📍はがきかファクスで消費生活グループ ☎5992-7024へ※先着順。

📍当グループ ☎4566-2416

### 出前講座「終活」

12月18日(水) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば長崎◇多様化する葬式や墓の基礎知識や、トラブルにあわないためのポイントを学ぶ 📍当日直接会場へ。

📍消費生活グループ ☎4566-2416

## 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	※申込み方法は各記事参照。
③ 氏名(ふりがな)	
④ 年齢	
⑤ 電話番号	
⑥ その他必要事項	

## 区民専門相談をご利用ください

各専門相談には専門の相談員がおります。

◇**対象**…区内在住、在勤、在学の方

◇相談料は無料。予約不要の相談は直接、相談室へ。

※予約、相談の詳細は直接各連絡先に問い合わせてください。

📍広広聴・相談グループ ☎3981-4164

種類(相談員)	日時	場所
法律相談(弁護士) 【要予約】 区民相談課 ☎3981-4164	月～金曜日 午後1時15分～3時45分 第2日曜日 午前10時15分～午後0時45分	区役所本庁舎4階東相談室408
人権身の上相談 《人権擁護委員》	第2・4木曜日 午後1～4時	区役所本庁舎4階東面接・相談室401
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階東区民相談コーナー前

◇**下表の相談場所**…面接・相談室401(区役所本庁舎4階東側)

種類(相談員)	日時	連絡先(予約先)
専門家合同相談室 【要予約】 (テーマ別に次の土業のうち2～3土業が対応) (弁護士、司法書士、税理士、社会保険労務士、行政書士、中小企業診断士、建築士、不動産鑑定士、土地家屋調査士、弁理士、公証人)	月・金曜日 午後1～4時	【予約先】 区民相談課 ☎3981-4164  【運営】 豊島区専門家合同相談事業運営協議会事務局 ☎080-4927-6487
司法書士相談 《司法書士》	第2水曜日 午前10時～正午	東京司法書士会豊島支部 ☎4405-8113
行政書士相談 《行政書士》	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
税金相談 【要予約】 《税理士》	第2・4土曜日 午前9時30分～正午	東京税理士会豊島支部 ☎3983-2478
住まいの増改築相談 1回30分以内 《一級建築士など》	第1・3木曜日 午後1～3時 (1月は休み)	豊島区住宅相談連絡会事務局 東京都土建豊島支部 ☎0120-309-379
建築相談 【要予約】 《一級建築士》	第1・3土曜日 午前9時30分～午後0時30分	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 ☎3984-2448
土地家屋調査士相談 《土地家屋調査士》	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 ☎3980-1336

## 冬の感染症に気をつけましょう!

◇**インフルエンザ**…インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などの症状がみられます。例年12月から3月にかけて流行しますが、今シーズンは都内ですでに流行が始まっており、早めの注意が必要です。こまめな手洗い・咳エチケット・予防接種などを行い、感染予防に努めましょう。

◇**感染性胃腸炎**…学校や社会福祉施設などの集団生活では、ノロウイルスなどを原因とする感染性胃腸炎の流行にも注意が必要です。吐き気・おう吐、下痢・腹痛、発熱などの症状がみられます。乳幼児や高齢者では脱水症状により入院が必要となることもあるため早めに受診することが大切です。

◇**RSウイルス感染症**…多くの場合は軽症でおさまりますが、1歳未満の乳児は急性細気管支炎や肺炎など重い呼吸器症状を起こしやすいので、発熱・咳・鼻水などの症状があるときには早めに受診しましょう。

📍感染症グループ ☎3987-4182



## わが家の健康

### 心臓弁膜症の新しい治療

心臓の弁が機能しなくなる病気を心臓弁膜症と言います。最も多いのが大動脈弁(左心室と大動脈の間にある弁)が固くなって開かなくなり、息苦しさや失神などの症状が出る大動脈弁狭窄症です。原因は動脈硬化によるもので、わが国には約100万人の患者がいます。今までは動きが悪くなった弁を人工弁に取り替える手術をしていました。これは胸を大きく切って、心臓を一時的に止めて行う手術で、時間もかかり、手術に耐える力のある方(比較的若い方)にしかなりませんでした。しかし最近になってカテーテルを用いて人工弁を入れる手術(経カテーテル的大動脈弁留置術※以下TAVI)が行われるようになり、今まで手術が出来なかった高齢者にも安全に短時間で治療できます。主に80歳以上の1万例近くの高齢者がこの手術を受けています。今後、超高齢社会を迎えるわが国にとってTAVIは、高齢者に恩恵をもたらすに違いありません。

📍南池袋介護老人保健施設アパルセ施設長 折目 由紀彦  
📍地域保健課管理グループ ☎3987-4203



豊島区図書館経営協議会 11月22日(金) 午後6時から 中央図書館5階会議室 📞傍聴希望の方は当日開始10分前までに直接会場へ。  
📍図書館課管理グループ ☎3983-7861

健康チャレンジ! マークのお知らせ



「としま健康チャレンジ! 対象事業」の目印は、このマークです。

講演・講習



どうしたい 介護する、介護される その時に

12月14日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇区の介護保険の基本を学び、当事者としての向き合い方を考える◇30名 6か月以上未就学児。要予約。定員あり。先着順  
☎電話かファクスかEメールで「当センター ☎5952-9501、FAX5391-1015、E:MA0029117@city.tohima.lg.jp」へ※先着順。

令和元年度 第1回栄養技術講習会

12月16日(月) 午後2時～4時30分 池袋保健所◇講義「いつまでもおいしく食べるために～摂食嚥下の理解とアプローチ～」講師…日本歯科大学附属病院口腔リハビリテーション多摩クリニック院長/菊谷 武氏 ◇区内給食施設に勤務、または区内在住の管理栄養士、栄養士◇50名  
☎電話で栄養グループ ☎3987-4361へ※先着順。

スポーツ



ポールウォーキング(初級) ～ポールを使って街を歩こう～

12月1日(日)※雨天時は12月8日(日) 午前9時15分ふるさと千川館前集合◇哲学堂までウォーキング(約3時間)。ポール貸出しあり◇区内在住、在勤の方◇40名◇100円 往復はがきで11月20日(必着)までに「〒171-0043 要町3-47-8 豊島体育館内(特非)豊島区体育協会」へ※先着順。  
☎豊島区スポーツ推進委員協議会 加藤 ☎090-8111-9424

官公署だより

●東京法務局 「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」  
●電話番号(全国共通) ☎0570-070-810 11月18日(月)～24日(日) 月～金曜日…午前8時30分～午後7時、土・日曜日…午前10時～午後5時◇女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を、期間中は通常より延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分で相談を受付。  
☎当局人権擁護部第二課 ☎5213-1234(内線2513)

12月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172～4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳～1歳3か月児) [予約制]	5・19日(木) 午前9時～9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月～4歳児) [予約制]	12・26日(木) 午前9～10時	10・24日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	21日(土) 午前9時～正午	
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	22日(日) ①午前9時～11時45分 ②午後0時30分～3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…令和元年度(2019年度)20～40歳未満の男性	13日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…令和元年度(2019年度)20～40歳未満の女性	4日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	13日(金) 午後1時～2時30分	18日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		12日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	4日(水) 午後1時5分～2時45分	
	HIV(エイズ)即日検査 [予約制] ※結果は2時30分から	7日(土) 午後1時30分～2時30分	
	B型・C型肝炎ウイルス検査 [予約制] ※結果は約1か月後に郵送	13日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談 [予約制]	19日(木) 午後2～4時	
	家族相談 [予約制]	10日(火) 午後2～4時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時～正午、午後1～5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健グループ ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会	2日(月) 午後3時30分～4時 24日(火) 午前10時～10時30分 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)。 ☎生活衛生グループ ☎3987-4175	

12月 母子健康相談

17日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～10時30分 ☎池袋保健所 ☎3987-4174	18日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分 23日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分 ☎長崎健康相談所 ☎3957-1191
---	---

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ  
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆英語リトミック教室 12月15日(日) ①午前9時30分～10時30分、②午前10時40分～11時40分◇3～5歳◇各10名◇1,000円◇内履き、運動できる服装、飲み物(フタ付きのもの) ☎11月15日午前9時から当館窓口で申込み※先着順。  
◆冬休みイベント みんなの広場…12月23日(月) 午前の部…午前10時～11時45分、午後の部…午後1～3時

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆12月コース型教室 月曜日(全3回)①美・ウォークエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇4,290円、②バドミントン教室～初級～…午後1時40分～3時◇4,290円、水曜日(全4回)③ヨガ(パワー系)…午前11時～正午◇5,720円、④ストレッチ&ワークアウト…午後7時30分～8時30分◇5,720円、木曜日(全4回)⑤脂肪スッキリ…午後1時40分～2時40分◇3,960円、⑥ヨガ&ストレッチ…午後1時45分～2時45分◇5,720円、⑦キッズバレエ(年長～小学6年生)…午後5～6時◇7,920円、金曜日(全4回)⑧キッズダンス(年長～小学6年生)…午後4時

15分～5時15分◇5,720円、⑨大人バレエ(入門)…午後6時30分～7時30分◇6,600円、土曜日(全4回)⑩ピラティスベーシック…午後1時45分～2時45分◇5,720円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆11月23日(土)祝日プログラム【スタジオ】 ①かんたん朝ヨガ…午前9時から、②バーオソル…午前10時15分から、③ZUMBA…午前11時30分から、④ヨガ…午後12時45分から、⑤モムチャンフィットネスベーシック…午後2時から、⑥エアロビクスⅡ…午後3時15分から、⑦パワーヨガ…午後4時30分から

いずれも◇16歳以上(高校生も含む)◇定員あり。1時間前から整理券配布※先着順◇200円(別途施設使用料)

栗鴨体育館 ☎3918-7101

◆各種子どもスクール新規会員募集！ 第4クール(1～3月)◇種目…スイミング・フットサル・チアリーディング・体操 ☎区内在住の方の受付期間…12月1日(日) 午後5時30分～7時30分、12月2日(月)～7日(土) 午前10時～午後8時◇印鑑・子どもの医療証・1クール分の会費持参。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します

シルバー人材センターに入会すると、**元気になる！仲間ができる！**センターの就業を通じて**ハリのある毎日**を過ごしませんか？  
シルバー人材センターでは、人生100年時代、高齢者が元気に“生きがい”をもって社会参加、地域貢献ができるように高齢者にふさわしいお仕事の機会を提供している公益社団法人です。

**入会説明会 (TEL申込み)**

- 11月15日(金)9時30分～
- 12月13日(金)9時30分～

**入会の要件**

- 区内在住、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- センターの理念に賛同いただける方

**センターの仕事の例**  
公園清掃、屋内外清掃、街づくり事業、家事援助、施設管理、自転車整理、児童通学案内、植木など

**会員募集中**  
会員が様々なお仕事で活躍中！  
豊島区で1,585名の方が入会されています  
(令和元年10月末日現在)  
まずは**センターへお電話ください！**

豊島区 シルバー

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター  
03-3982-9533  
平日 8時30分～17時  
〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6

**庭木1本から**  
お手入れ承ります！

**見積無料**

お客様へのお約束  
✓土日でもOKです  
✓トイレはお借りしません  
✓お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m・高さ2m  
通常**2,000円**を  
先着10名様限り  
**1,000円**

株式会社ガーデンエクスプレス  
☎03-5933-2811  
東京北支店 練馬区土支田3-19-12  
営業時間 9:00～17:00(年中無休)