

保険料の納め忘れはありませんか？
11月30日が納期限です

11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に納付をお願いします。

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2年(2020年)11月21日発行(毎月1・11・21日発行)



国際アート・カルチャー都市
としま
SDGs 未来都市豊島区

スマートフォン用 健康管理アプリの 実証事業のご案内

KDDI(株)が開発するスマートフォン用健康管理アプリ「ポケットヘルスケア」を活用した実証事業を開始しました。詳細は、各戸配布中の案内か、KDDI(株)の特設ホームページ(右記2次元コードから読み取り可)参照。



アプリでできること

- ①日々の運動・活動の管理、②健診結果から生活習慣病のリスクを表示、③カラダの気になる症状をAIがサポート、④日々の活動で貯めたポイントで景品の抽選に参加。

☎総合高齢社会対策推進室 ☎4566 - 2426

東京都発熱相談センター設置のお知らせ

☎5320 - 4592(24時間対応)

秋冬のインフルエンザ流行期に向けて、新たな相談センターを開設しました。発熱などの症状が生じた方で、かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合には当センターを利用してください。

●ここらといのちの相談窓口

新型コロナウイルス感染症の拡大と生活様式の変化により、多くの方がストレスにさらされています。「眠れない」「人が苦手」「もういやだ」そんな気持ちを感じ悩んでいる方は、相談窓口をご利用ください。



●イベントなどの開催中止・延期について

今後開催予定のイベントなどを中止・延期する場合があります。詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。中止・延期するイベントなどは、区ホームページ(2次元コード参照)で随時お知らせします。



●イベントなどに参加する際はマスクの着用等にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手指の消毒をお願いします。また体調がすぐれないときは、無理せず自宅で待機しましょう。

パブリックコメント

【結果の公表】

としま文化の日条例を 制定しました

当条例の制定について、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きしました。

●閲覧できます…条例は12月28日まで文化デザイン課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。
☎施策調整グループ ☎3981 - 1476

税・国保・年金

接骨院・整骨院(柔道整復師)の 施術を受ける方へ

接骨院・整骨院での施術は、健康保険を使えない場合があります。正しい理解と適正な受診をお願いします。

◇使える場合…急性または急性に準ずる外傷性の骨折、脱臼、打撲および捻挫で、内科的原因による疾患ではないもの(骨折・脱臼は、応急手当の場合を除き医師の同意が必要)。

◇使えない場合…日常生活からくる疲れ、体調不良や肩こり、スポーツなどによる筋肉疲労、神経痛やリュウマチなど病気が原因の痛み、労災保険が適用となる仕事や通勤途中におきた負傷。

☎国民健康保険課給付グループ ☎3981 - 1296

12月上旬に国民健康保険料の納付書(12～3月期分)を送付します

◇対象…納付書をご利用の方。
◇納付方法…毎月末日(金融機関の休業日の場合は翌営業日)までに銀行、郵便局などの金融機関、コンビニエンスストア、区役所公金納付窓口、東・西区民事務所の窓口でお支払いください。また、Yahoo!インターネット公金支払やモバイルレジ、LINE Payによる納付も可能です。納付書が届かない場合は、問い合わせてください。

※国民健康保険料は、総所得金額などを基に計算しているため、所得が判明した場合や変更になった場合は再計算し、随時変更通知を送付します。納付は納め忘れのない口座振替が便利です。

☎資格・保険料グループ ☎4566 - 2377

福祉

高齢者出張理美容サービス 助成のご案内

◇対象…65歳以上で要介護4以上の在宅の方。

◇内容…外出できない高齢者に、理美容店から自宅へ出張して散髪。

◇負担額…介護保険所得段階1～3の方は無料、4以上の方は1回1,400円。

◇相談・申請場所…高齢者総合相談センター

☎高齢者事業グループ ☎4566 - 2432

10月1日から障害者手帳の カード形式を導入しました

従来の紙形式に加え、カード形式の障害者手帳を所定の申請時に選べるようになりました。

●身体障害者手帳…対象/すべての申請☎障害福祉課身体障害者支援第一・第二グループ ☎3981 - 2141

●愛の手帳(東京都療育手帳)…対象/再交付申請☎障害福祉課知的障害者支援グループ ☎3981 - 1853

●精神障害者保健福祉手帳…対象/新規申請、更新申請(診断書猶予によるものは除く)☎池袋保健所健康推進課 ☎3987 - 4172、長崎健康相談所 ☎3957 - 1191

第39回豊島区高齢者クラブ連合会 「作品展」のご案内

11月30日(月)～12月2日(水) 午前9時～午後4時(30日は午後1時から、2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)◇出品種目…絵画、写真、書道、彫刻、陶芸、俳句、手芸、生花など

☎当会 ☎5950 - 2511(火・木曜日)、高齢者福祉課 ☎4566 - 2429

第14回豊島区障害者美術展 「ときめき想造展」作品募集

◇対象…区内在住、在勤、在学または区内の施設に通所・入所する障害のある方、難病・発達障害などが制作した個人作品や、区内の障害者施設で制作した団体作品。

◇募集作品…①絵画・書・写真・版画など/縦1辺+横1辺が200cm以内※会場のパネルに吊り下げられる

ものに限る、②造形/縦1辺+横1辺+高さ1辺が200cm以内で重量が10kg以内で自立し展示できる状態のもの。

◇表彰…美術関係者による審査。最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞ほか。

☎所定の応募用紙(障害福祉課、心身障害者福祉センター、各障害支援センターで配布。区ホームページからダウンロードも可)に作品の写真を添えて、12月1日～令和3年1月29日(必着)の間に障害福祉課窓口へ持参か郵送。

☎当課管理・政策推進グループ ☎3981 - 1766、FAX3981 - 4303



まちづくり

第3回空き家セミナー

「親子で考える実家の終活! ~今からできる空き家対策のお話~」

12月5日(日) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇空き家問題の原因から利活用、相続問題などを今までの相談実例を交え紹介。個別相談あり(要予約)◇30名

☎電話かファクスかEメールで「住宅課施策推進グループ ☎3981 - 2655、FAX3980 - 5136、E-mail A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

子育て・教育

離乳食講習会

12月8日(火) ①午後1時～1時45分、②午後2時15分～3時 長崎健康相談所※いずれも同内容◇初期食、中期食、後期以降の3グループに分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇離乳食の開始(5～6か月)から完了期食(概ね1歳くらい)の乳児の保護者◇各15組
☎電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、📧3958-2188」へ※先着順。

ママのスマイル講座「子育てで大切にしたいこと」

12月9日(水) 午後2時～3時30分 東部子ども家庭支援センター◇子どもの関わりで大切なことを学ぶ。絵本のプレゼントあり。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6か月児までの子どもがいる母親。参加は東・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◇12名📄5か月以上1歳6か月児。8名。5か月未満児は親子同席。
☎11月26日午前10時から電話で当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込み可※先着順。

子どもの育ちと脳の発達

12月15日(火) 午前10時15分～正午 東部子ども家庭支援センター◇生活リズムやイヤイヤ期など、子どもの育ちと脳の発達について。講師…浦

田保育専門学校学術顧問/佐藤 佳代子氏◇妊娠中の方、3歳未満児の保護者◇10名📄5か月以上。5か月未満児は親子同席。
☎11月25日午前10時から電話で当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込み可※先着順。

くらし等

コミュニティ助成事業

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業による宝くじの助成金を受け、池袋通西陸町会が神輿を整備しました。当事業は、コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。
☎区民活動推進課地域振興グループ☎3981-0479

12月5日(土)からリサイクル自転車を販売します

◇販売店舗…1店舗5台程度販売

店舗名	電話
山岸モータース(北大塚2-13-3)	3917-3984
久保木サイクル(上池袋2-40-14)	3916-2063
玉井モーターサイクル(池袋本町4-25-8)	3983-4944
茂野サイクル(池袋3-69-7)	3983-1207
サイクルショップコバヤシ(池袋4-36-5)	3982-1541
飯箸自転車商会(要町1-7-1)	3957-0398
小崎サイクル商会(要町2-10-7)	3957-0693
マツダサイクル(南長崎5-16-6)	3951-8386
英輪社(高田2-10-9)	3983-6884

※価格は店舗により異なる。

◇実施…東京都自転車商協同組合豊島支部
☎交通安全対策グループ☎3981-4856

募集

第5回被災者生活再建支援訓練参加者募集

12月15日(火) 午後1～4時※1人90分程度 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇地震により被災したとき、生活再建に必要な罹災証明書の交付や生活再建支援給付の手続きなどを体験する区民参加型訓練※手話通訳あり◇15名
☎電話で区民活動推進課管理グループ☎4566-2311へ※先着順。

女性のための起業相談

起業相談…12月10日(水)・15日(火)、
税務相談…12月11日(金)・21日(月) 午前9時30分から、午前11時から、午後1時30分から、午後3時から としまビジネスサポートセンター◇起業検討中や起業まもない女性起業家向けの無料個別相談◇各回1名
☎電話で相談日の5営業日前までに当センター☎5992-7022へ※先着順。

健康

肺年齢の若さを保つコツ

12月3日(休) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇せき、たん、息切れを及ぼすCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についての知識を深め、予防法を学ぶ。講師…みやげ医院院長/三宅修

司氏◇30名
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

運動実践プログラム

①脂肪燃焼サーキットトレーニング…12月4日(金) 午後1～2時 池袋スポーツセンター◇サーキットトレーニングで、脂肪燃焼をはかる、②3B体操教室…12月14日(月) 午後2～3時 上池袋コミュニティセンター◇補助具を使って楽しくエクササイズ
いずれも◇区内在住の方◇20名
☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。重複申込み不可。

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」

12月18日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇ホームヨガインストラクター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◇区内在住、在勤、在学で、医師に運動制限をされていない概ね50歳くらいまでの女性◇10名📄5名。2か月以上2歳未満児。先着順。
☎電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、📧3958-2188」へ※先着順。

イベント

Baobab PRESENTS「DANCE×Scrum!!!2020」

12月4日(金)～6日(日) あうるすぽっと◇2016年から隔年で開催してい

るダンスフェスティバル。今年は劇場とオンラインで開催。出演…五十嵐 結也、岡本 優、北尾 亘、熊谷拓明ほか◇区民割引開幕一般2,200円ほか(全席自由、整理番号付)📠としまチケットセンターで発売中。あうるすぽっとホームページ📄https://www.owlspot.jp/から申込み可。
📠ゴーチ・ブラザーズ☎6809-7125(平日午前10時～午後6時)

みらい館大明「いのちの森」冬の自然観察会～落ち葉アートを楽しもう～

12月20日(日) 午前9時30分～11時30分※雨天決行◇「いのちの森」を中心とした自然観察、落ち葉を使ったクラフト体験。講師…(特非)ネイチャーセンターリセン理事長/岩間美代子氏◇区内在住、在勤、在学の方(小学3年生以下は保護者同伴)◇24名
☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。保護者同伴の場合は保護者の氏名と続柄も記入)で12月2日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、📧3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。
申込みフォーム(下記2次元コード)から申込み可※応募者多数の場合は抽選。当選者のみ12月4日に通知を発送。

講演・講習

みらい館大明 パソコン講座「ワード入門2日間講座」

12月9・16日 水曜日 午後1～5時◇チラシ作成と文書に写真を挿入。ワード2013使用。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇パソコン経験者◇6名◇5,500円
☎電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み可※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…12月18日(金)、1月15

日(金) 午前9時30分から◇区内在住で、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円
②「着付け教室(裕の着方と帯結び)」～お正月は、ぜひ着物で～(全3回)…12月4日(金)・8日(火)・11日(金) 午後1時30分～3時◇女性◇5名◇5,200円◇着物、帯、必要な小物は各自持参。
③パソコン&iPad&スマホ教室…④無料体験教室/12月3日(休) 午後0時45分～2時15分、⑤災害時スマホ活用/12月10日(休) 午後0時45分～2時15分◇510円、⑥パソコン入門(全4回)/12月1～22日 火曜日 午後0時45分～2時15分◇5,600円、⑦初級ワードI(全4回)/11月26日～12月17日 木曜日 午前10時～11時30分、⑧初級エクセルI(全4回)/12月2～23日 水曜日 午後0時45分～2時15分◇⑥5,800円、①ワード基礎I(全4回)/11月28日～12月19日 土曜日 午後0時45分～2時15分、②エクセル基礎I(全4回)/11月27日～12月18日 金曜日 午後3時～4時30分◇①⑥6,600円、⑥パワーポイント入門(全4回)/12月2～23日 水曜日 午後3時～4時30分◇5,800円、①ZOOM入門・パソコンA(全2回)…11月30日、12月7日 月曜日 午後3時～4時30分◇2,550円、①ZOOM入門・スマホ(全1回)…12月14日(月)・21日(月) 午後3時～4時30分◇1,550円、⑧スマホ写真整理(全2回)/12月10・17日 木曜日 午後3時～4時30分◇2,550円、①年賀状ぐるめ(全2回)/12月1・8日 火曜日 午後3時～4時30分◇2,550円
☎①、②は電話で当センター☎3982-9533へ。③は②～①(①は希望日も記入)を選び往復はがきかファクスで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📧3982-9532」へ※②は先着順。

出前講座「塩分について考える」

12月23日(水) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば長崎◇みそ汁、インスタント麺などの塩分を測定し、

塩分表示や減塩について学ぶ◇15名
☎電話で当ひろば☎3554-4411へ※先着順。
📠消費生活グループ☎4566-2416

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。
●帝京平成大学「まだ間に合う!0から始めるトレーニング」…12月12日(土) 午前10時～正午 雑司が谷体育館競技場◇講師…帝京池袋接骨院院長/原口カ也氏◇30名◇500円
●立教大学「障がい者スポーツを通じた関係性構築」…12月19日(土) 午後1時30分～3時30分 南大塚地域文化創造館第一会議室◇講師…当大学大学院コミュニティ福祉学研究所博士課程後期課程/中村真博氏◇30名◇1,000円
☎11月24日午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。年齢は不要。ファクスの場合はファクス番号も記入)で「生涯学習グループ📧3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
📠当グループ☎4566-2762

第3期「元気向上プログラム」参加者募集!

①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することで運動の楽しさを知り、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。

会場	期間	曜日	時間	費用	定員
池袋スポーツセンター(上池袋2)	1月12・19日	火	午後2時15分～3時45分	600円	15名

②筋力アップ教室 椅子に座った状態を基本に、簡単な用具を使用した足腰の筋力アップに効果のある体操の体験講座。

会場	期間	曜日	時間	費用	定員
池袋スポーツセンター(上池袋2)	12月18・25日 1月8・15日	金	午後2時～3時30分	1,200円	25名
菊おかる園(西巢鴨2)	1月18・25日 2月1・8日	月	午後2時～3時30分	1,200円	12名

☎はがき(4面記入例参照。希望会場も記入)で12月1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します(重複申込み不可)。
📠当グループ☎4566-2434

令和元年度 決算のあらまし

令和元年度一般会計の決算額および健全化判断比率についてお知らせします。なお、特別会計の決算額などは、令和2年度予算の現況とあわせ、12月に区ホームページに掲載予定です。

☎財政課☎4566-2521

また、複式簿記に基づく国の統一的な基準により作成した財務書類(貸借対照表等)・固定資産台帳をホームページで公表しています。
☎会計課☎3981-0803

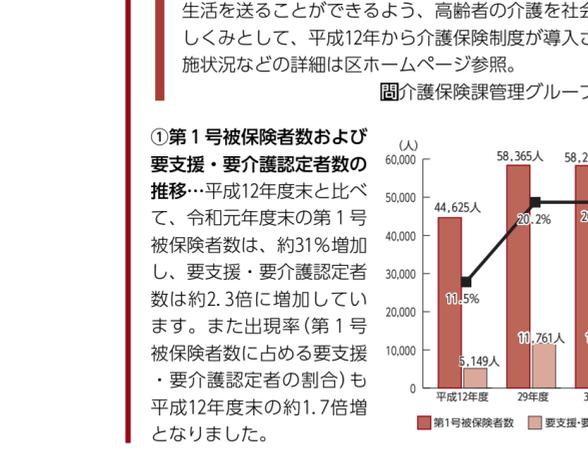
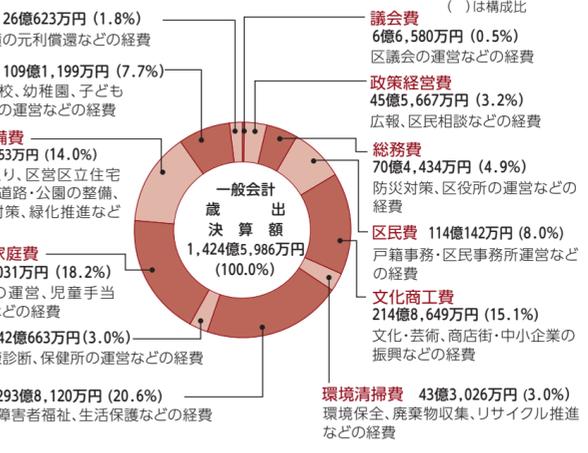
◆令和元年度決算における健全化判断比率

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
豊島区	—	—	▲2.4%	—
平成30年度	—	—	▲1.8%	—
令和元年度	—	—	25.0%	350.0%
早期健全化基準	11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	30.00%	35.0%	—

◆貸借対照表(バランスシート) 区民1人当たりに換算すると 資産が134万8,000円 負債が23万5,000円 (令和2年3月31日現在)

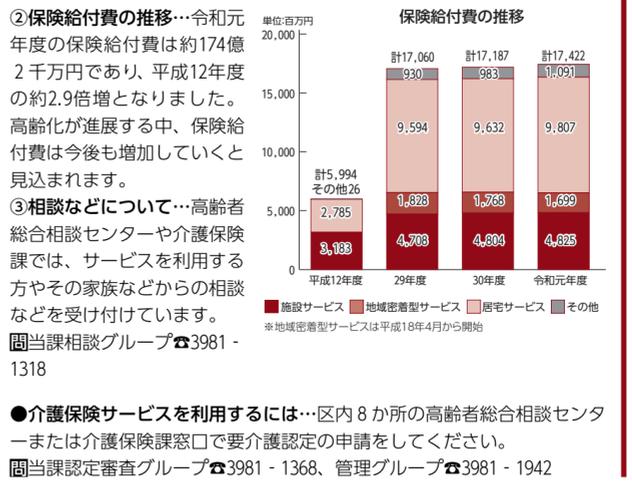
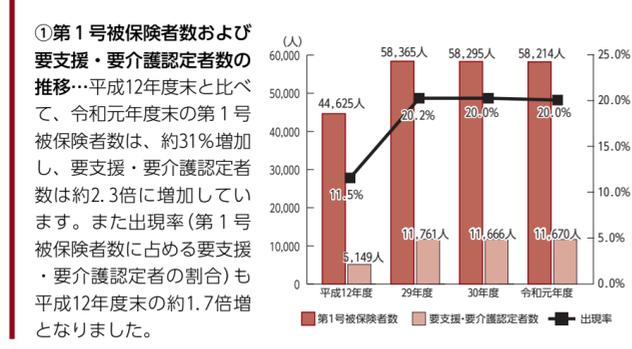
貸借対照表は、豊島区が所有する財産(資産)、それに対する将来の負担額(負債)や純資産の状況を一覧にしたものです。

●資産…3,911億円 ◇区が保有する財産(道路、公園、学校などの公共施設、基金、現金預金など)	●負債…682億円 ◇将来世代の負担(特別区債など) ●純資産(資産-負債)…3,229億円 ◇これまでの世代の負担
---	---



介護保険事業の実施状況(令和元年度実績)

介護が必要になっても、住み慣れた地域でできる限り自立した生活を送ることができるよう、高齢者の介護を社会全体で支えるしくみとして、平成12年から介護保険制度が導入されました。実施状況などの詳細は区ホームページ参照。
📠介護保険課管理グループ☎3981-1942



職員採用



資格など詳細は区ホームページ各課窓口で募集要項などを確認してください。

区民ひろば支援員

子育てひろばや高齢者の活動の事業の運営業務。世代間交流の推進や窓口対応、電話受付◇任期…12月1日以降～令和3年3月31日☑申込書・自己申告書(地域区民ひろば課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を12月18日までに当課窓口へ本人が持参。
☎当課管理グループ☎3981-1479

休館



豊島体育館 施設利用制限のお知らせ

12月8日(火)から◇競技場床改修工事のため競技場の利用を中止します。体育室とトレーニングルームのみ利用可能です。ただし、更衣室は利用できません。

用可能です。ただし、更衣室は利用できません。

☎スポーツ推進グループ☎4566-2764

官公署だより

●保育士就職支援研修・相談会(北会場)

令和3年1月9日(土) ①就職支援研修会 午前10時30分～午後2時◇求められる保育士像の講義や就職に役立つ話、②就職相談会 午後2～

4時◇民間保育園のブースで人事担当者と直接話すチャンス。豊島区、北区、千代田区、文京区、板橋区、練馬区、足立区の保育園が出展予定。いずれも北とぴあ(北区王子1-11-11)◇履歴書不要、服装自由。相談会からの参加可◇都内で就職を希望する保育士資格をお持ちの方、資格取得見込みの方☑東京都保育人材・保育所支援センターホームページ☑<https://www.tcsw.tvac.or.jp/jinzai/hoiku/sodankai.html>から

申込み。
☎東京都保育人材・保育所支援センター☎5211-2912

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。

※申込み方法は各記事参照。

マイナンバーカード取得促進キャンペーン

●申請書コーナーの設置

12月1日(火)～令和3年3月31日(水) 各区民ひろば◇申請書、申請用封筒、記入見本を用意しています。

●マイナンバーカード説明会・申請サポート

日程は右表のとおり 午前10時から、午前11時から、午後1時から、午後2時から各回約30分 各区民ひろば(区民ひろば第二は除く)◇マイナンバーカード制度について説明します。その後写真撮影(無料)など申請サポートを行います☑当日直接会場へ。

◇12月の説明会日程

1日(火) 区民ひろば仰高	11日(金) 区民ひろば朋有
2日(水) 区民ひろば駒込	15日(火) 区民ひろば上池袋
3日(木) 区民ひろば南大塚	16日(水) 区民ひろば池袋本町
8日(火) 区民ひろば清和第一	17日(木) 区民ひろば西池袋
9日(水) 区民ひろば西巣鴨第一	22日(火) 区民ひろば池袋
10日(木) 区民ひろば豊成	23日(水) 区民ひろば高南第一

※1月の日程は改めてお知らせします。

☎マイナンバーカードグループ☎4566-2843

12月1日は世界エイズデーです

～11月16日から12月15日は「東京都エイズ予防月間」～ ☎保健指導グループ☎3987-4174

●エイズってどんな病気?…エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染で引き起こされます。体の免疫力が低下し、健康な時には体内に入っても病気を起こさない弱い病原菌にも感染(日和見感染症)したり、悪性腫瘍など様々な症状が現れる状態をいいます。感染後、未治療でいると、数年から数十年でエイズを発症するといわれています。

●HIV/エイズはまだ終わっていない…日本では、1日あたり新たに3.4人のHIV/エイズ患者が報告されています。令和元年の東京都の新規HIV/エイズ患者報告数は406件で昨年よりやや減少しました。このうち感染に気づかずにエイズを発症して報告された数は72件で、HIV/エイズ患者総数の約2割を占めています。年代別にみるとHIV感染者報告数は20～30代で6割を占めており、新規エイズ患者報告数は30～50代に多くなっています。

●HIV/エイズは予防・治療ができます…HIVに感染しても長い間自覚症状がなく気づかない場合もあります。感染しているかどうかは血液検査を受ければわかります。感染を早期に発見し、治療を開始することができれば他者

への感染を防ぐだけでなく、エイズを発症する時期を遅らせたり、症状を軽くすることができます。エイズは「死の病」と思われてきましたが1996年以降の飛躍的な治療方法の進歩により「慢性疾患」の一つとして考えられるようになりました。治療方法が確立された現在では、早期発見・早期治療が何より大切です。

●HIV検査を受けましょう(無料・匿名・予約制)…池袋保健所では、毎月HIV検査(血液検査)を実施しています。

検査当日に結果がわかる即日検査を実施します

12月5日(土) 午後1時30分～2時30分受付 池袋保健所
☑電話で予約専用☎3987-4244へ(平日午前8時30分～午後5時)。携帯電話予約サイト☑<http://www.e-reservation.jp/mobile/toshima-hiv/>(右記2次元コードから読み取りも可)から申込みも可。



区民ひろば



◆西巣鴨第二 のびのびタイム…11月24日(火) 午前9時45分～11時30分◇すべり台、トンネル、トランポリンなどで体を動かして遊ぶ☑当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3915-2379

◆朝日 健診結果よりリスク別からだにやさしい食事の摂り方…11月27日(金) 午後2～3時◇ご自身の健康診断書を持参し、血液検査の結果を基に各々の食事についてお話しする。講師…高齢者福祉課管理栄養士◇40歳以上で健康診断を受けた方◇15名
☑電話で当ひろば☎5974-0566へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆高南第一 高田の語り部～かしこく健康に生きましよう～「口のケア」と「足のケア」…11月28日(土) 午後1時30分～2時30分◇語り部…原田壽子氏☑当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3988-8601

◆要 木の宝石づくり…12月5日(土) 午前10時30分～11時、午前11時～11時30分、午前11時30分～正午◇秩父産の材木をやすりで磨いてネックレスを作る◇各回20名
☑電話で当ひろば☎3972-6338へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆長崎 いきいきタイム・アロマでリフレッシュ…12月8日(火) 午後1時30分～2時30分◇好きなアロマオイルでリフレッシュできるスプレー作り。講師…アロマセラピスト/水越朋美氏◇65歳以上の方◇12名◇600円(当日支払い)
☑11月25日から電話で当ひろば☎3554-4411へ。直接窓口申込みも可※先着順。

◆清和第二 冬のお楽しみ会…12月17日(木) 午前10時30分～正午◇乳幼児向けのお楽しみ会◇15組
☑12月3日から電話で当ひろば☎5961-5756へ。直接窓口申込みも可※先着順。

公益財団法人 としま未来文化財団 ☑<https://www.toshima-mirai.or.jp>

◆地域文化創造館
●巣鴨 ロビー展示「大塚ろう学校児童作品展」…12月1日(火)～28日(月) 午前9時～午後9時☑当日直接会場へ。

◆文化カレッジ受講生募集
●駒込 ①【111】ブルーアイランド氏が調べた『ギリシャ神話』…令和3年1月14～28日 木曜日 午後2～4時◇20名◇3,500円◇12月25日必着。

●巣鴨 ②【214】すがも健康講座「脳梗塞は早期治療がカギ～突然の症状から治療方法まで～」…12月16日(水) 午後2時～3時30分◇30名☑当館窓口か電話で申込み※先着順。

●千早 ③【402】おもてなし英会話 接客&観光ガイドにチャレンジ!…令和3年1月17～31日、2月7日 日曜日 午後1時30分～4時30分(一部変更あり)◇16名◇

2,200円◇12月6日必着、④【407】棋士・高橋九段が語る「健康の一手」…12月19日(土) 午後2時～3時30分◇20名◇500円◇11月30日必着、⑤【408】JAZZを聴いてみよう!楽しく学ぶジャズ史…令和3年1月12～26日 火曜日 午後2～4時◇20名◇1,800円◇12月6日必着。

いずれも◇区内在住、在勤、在学の18歳以上。ただし、【214】はどなたでも☑往復はがき(上部記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。返信用はがき持参で、直接窓口申込みも可。当財団ホームページから申込みも可。講座詳細は各館へ問合せ。

☎駒込☎3940-2400(〒170-0003 駒込2-2-2)、☎巣鴨☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、☎千早☎3974-1335(〒171-0044 千早2-35-12)