

暮らし等 🏠

6月4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※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

店舗名	電話
山岸モーターズ (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

募集 🏠

豊島区商工政策審議会の委員

産業振興に関する事項を審議◇対

象…区内在住または在勤の18歳以上で、産業振興に関心があり、平日昼開催(年3回程度)の審議会に出席できる方◇募集人数…3名◇任期…委嘱の日(8月予定)～令和6年3月31日◇報酬…1回13,700円◇選考…一次/書類選考、二次/面接選考📍所定の申込書(生活産業課配布)。区ホームページからダウンロードも可)を郵送かEメールで6月10日(必着)までに、当課産業振興計画グループ📍A0014205@city.toshima.lg.jpへ。直接窓口申込みも可。
📍担当グループ☎4566-2742

「第34回池袋演劇祭」審査員

9月1～30日に開催する「第34回池袋演劇祭」の審査員◇次のすべてに該当する方。①開催期間中に事務局が指定する数公演を必ず鑑賞して指定の採点表に記入・提出できる、②18歳以上で演劇祭行事に積極的に参加できる📍6月20日までに当祭ホームページ📍https://ikebukuroeengekisai.jp/から申込み。
📍当祭実行委員会事務局☎070-7404-7855(平日午前10時～午後5時)

産

健康 🏠

令和4年度 子宮頸がん予防接種のお知らせ

対象の方に4月末に予防票を発送しました◇接種期間…高校1年生相当となる年度の3月31日まで※平成18・19年度生まれの方は令和7年3月31日まで。期間外は費用助成は受けられません◇送付対象者…平成18年4月2日～平成22年4月1日生まれの子◇自己負担額…無料◇実施方法…予防票を23区内指定医療機関に持参◇定期接種の機会を逃した方…平成9年4月2日～平成18年4月1日生まれの女性については、今後区ホームページなどにより周知。
📍健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173

骨太教室 (骨粗しょう症予防教室)

6月24日(金) 午後1時30分～4時
長崎健康相談所◇骨密度測定とその結果の見方、保健師による日常生活の話、運動指導員による運動実技、栄養士による食事の話◇20～40歳代で医師に運動の制限をされていない

女性※乳児がいる方優先◇10名📍2か月以上2歳未満児。5名。先着順。
📍5月23日から電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

イベント 🏠

豊島区東日本大震災支援 復興祈念写真展

6月3日(金)～5日(日) 午前11時～午後5時※3日は午後2時から 東京芸術劇場地下1階アトリエイースト📍当日直接会場へ。
📍防災危機管理課管理グループ☎3981-2100

イケ・サンパーク ファーマーズマーケット

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時※5月29日(日)は休止。 としまみどりの防災公園(KE・SUNPARK)◇季節の旬な野菜を生産者が直接販売。区内の名品や交流都市の逸品も出店。詳細はホームページ参照お問い合わせください。
📍当事務局☎6914-1782(午前8時～午後5時)

イベント 🏠

豊島区東日本大震災支援 復興祈念写真展

6月3日(金)～5日(日) 午前11時～午後5時※3日は午後2時から 東京芸術劇場地下1階アトリエイースト📍当日直接会場へ。
📍防災危機管理課管理グループ☎3981-2100

イケ・サンパーク ファーマーズマーケット

毎週土・日曜日 午前10時～午後4時※5月29日(日)は休止。 としまみどりの防災公園(KE・SUNPARK)◇季節の旬な野菜を生産者が直接販売。区内の名品や交流都市の逸品も出店。詳細はホームページ参照お問い合わせください。
📍当事務局☎6914-1782(午前8時～午後5時)

イベント 🏠

「赤い鳥」を語り継ぐ、 おばあちゃんのおはなし会

6月4日(土) 午後2時～2時30分
雑司が谷旧宣教師館◇小川未明「鐘と旅僧」、水島爾保布「驢馬を知らぬ村」📍当日直接会場へ。
📍当館☎3985-4081

第46回目白庭園赤鳥寄席

6月25日(土) 午後2時～4時30分
赤鳥庵(目白庭園)◇桂文治の名人芸と一門の笑いのひと時を楽しむ◇中学生以上◇50名◇2,000円📍5月23日から往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、📠5996-4886、📍info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📍当園管理事務所☎5996-4810

講演・講習 🏠

西池袋第二区民集会所開放行事 「普通救命講習」

5月26日(木) 午後1～4時 西池袋第二区民集会所◇池袋消防署の指導のもと、基本的な救命対応やAEDの使用法などを学ぶ◇区内在住の方◇10名程度◇テキスト代1,500円📍5月23日から電話で福祉ホームさくらんぼ☎5396-9581へ※先着順。

起業に役立つセミナー 「開業のために知っておきたい知識と準備」(オンライン)

6月14日(火) 午後2～4時◇講師…税理士/湊 義和氏◇起業を考えている方、創業して間もない方◇30名📍5月23日から電話で東京商工会議所豊島支部☎5951-1100へ※先着順。

パパとママの離婚講座

①6月22日(水)、②9月10日(土)※い

ずれも同内容 午前10時～正午 オンライン(男女平等推進センターで視聴も可)◇養育費や面会交流など、子どもの生活を守るためのヒントを学ぶ◇区内在住、在勤の方◇各回オンライン15名、会場視聴5名📍会場視聴者のみ。6か月以上未就学児。要予約。定員あり📍5月23日から電話で家族のためのADRセンター☎6883-6177へ。申込みフォームから申込みも可※先着順。
📍男女平等推進センター☎5952-9501

Ane ママグループ TOMATO 「置縁バッグ作り講座」

6月24日(金) ①午前10時30分～正午、②午後1時15分～2時45分 男女平等推進センター◇講師…布小物作家/前嶋夏織氏◇子育て中の母親◇各回7名◇1,500円(事前振込み)📍6か月以上未就学児。要予約。1名500円📍5月23日からEメール(4面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入)で6月17日までに Ane ママグループ TOMATO📍anemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
📍生涯学習グループ☎4566-2762

シルバー人材センター

①入会説明会…6月17日(金) 午前9

時30分、午後2時から◇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パソコン&iPad&スマホ教室…③パソコン体験教室/6月16日(木) 午後0時45分～2時15分、④パソコン入門(全4回)/6月7～28日 火曜日 午後3時～4時30分◇5,600円、⑤初級ワード(全4回)/6月8～29日 水曜日 午後0時45分～2時15分、⑥初級エクセル(全4回)/6月3～24日 金曜日 午後3時～4時30分、⑦ワード基礎(全4回)/6月6～27日 月曜日 午後3時～4時30分、⑧エクセル基礎(全4回)/6月4～25日 土曜日 午後3時～4時30分◇⑥⑦6,600円、⑧⑨パワーポイント入門(全4回)/6月3～24日 金曜日 午前10時～11時30分◇5,800円、⑩ZOOM入門ーパソコン向け(全2回)/7月6・13日 月曜日 午後0時45分～2時15分、(イ)6月7・14日 火曜日 午前10時～11時30分◇2,550円、⑪ZOOM入門ースマホ(iPhone・iPad)向け/7月6日(火) 午前10時～11時30分、(イ)6月28日(火) 午前10時～11時30分◇1,550円、⑫スマホ写真整理(全2回)/6月23・30日 木曜日 午後3時～4時30分◇📍①は電話で当センター☎3982-9533へ。②は③～⑤(⑥①はイ)か(イ)

を選びEメールで申込み)を選び往復はがきかファクスかEメールで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📠3982-9532、📍toshima.spc@gmail.com」へ。

スポーツ 🏠

ウォーキング「変化するスポーツの街。新国立競技場～原宿まで」

6月12日(日) 午前9時～正午 J R千駄ヶ谷駅～J R原宿駅◇区内在住、在勤の方◇30名◇300円📍5月23～30日(必着)の間に往復はがきで学習・スポーツ課スポーツ推進グループへ※先着順。
📍豊島区スポーツ推進委員協議会 平野☎090-4025-6708

ポッチャ体験会

6月18日(土) 午前10時～正午(10分前入場) 三妻養和会集鴨スポーツセンター別館(2階多目的ルーム)◇ルール説明、体験&対戦◇障害のある方が参加する場合は要相談◇24名◇上履き持参📍5月23日からファクスかEメールで「学習・スポーツ課スポーツ推進グループ📠3981-1577、📍A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順(区内在住、在勤、在学の優先)。
📍当グループ☎4566-2764

介護職員資格取得費用の一部助成

◇対象費用…①生活援助従事者研修受講料、②介護職員初任者研修受講料、③介護職員実務者研修受講料、④介護福祉士国家試験受験手数料などの一部
◇助成金額…①～③受講料(テキスト代、実習の費用などを含む。1,000円未満切り捨て)、④受験手数料、登録手数料(登録免許税除く)
◇助成限度額…①◇50,000円、②80,000円、③100,000円、④受験手数料18,380円および登録手数料3,320円
◇対象…①～③/④～⑥をすべて満たす介護職員の方。④当該研修を修了している(①は令和

2年4月1日以降に修了していること)、⑥当該研修修了後、3か月以内に区内介護サービス事業所に勤務し、3か月以上(③は3か月以上かつ通算45日以上)就労が継続している。区内事業所にすでに就労している方も同じ(①・②で登録ヘルパーの場合、就労時間が45時間を超えていること)※派遣で就労している方は対象外、⑥ほかの制度による助成を受けていない、④/④～①をすべて満たす介護職員の方。④介護福祉士試験に合格し、介護福祉士登録証の交付を受けている、⑥当該登録後、3か月以内に区内介護サービス事業所に勤務し、3か月以上

かつ通算45日以上就労が継続している。区内事業所にすでに就労している方も同じ、①ほかの制度による助成を受けていない。
📍交付申請書兼請求書(区ホームページからダウンロード可。勤務先の就労証明欄あり)に①～③は研修受講料の領収書(原本)および研修を修了した旨の証明の写しを添付、④は受験手数料の領収書の写しおよび登録手数料の領収書(原本)、合格証書および登録証の写しを添付し、介護保険課管理グループへ郵送か持参※先着順。予算額に達し次第終了。
📍当グループ☎3981-1942

かつ通算45日以上就労が継続している。区内事業所にすでに就労している方も同じ、①ほかの制度による助成を受けていない。
📍交付申請書兼請求書(区ホームページからダウンロード可。勤務先の就労証明欄あり)に①～③は研修受講料の領収書(原本)および研修を修了した旨の証明の写しを添付、④は受験手数料の領収書の写しおよび登録手数料の領収書(原本)、合格証書および登録証の写しを添付し、介護保険課管理グループへ郵送か持参※先着順。予算額に達し次第終了。
📍当グループ☎3981-1942

後期高齢者医療制度「減額認定証」「限度額適用認定証」のお知らせ

【自己負担割合が1割の方】

後期高齢者医療制度の加入者で、世帯全員が住民税非課税の場合は、申請により「減額認定証」(限度額適用・標準負担額減額認定証)の交付を受けることができます。医療機関などの窓口に表示すると、保険適用の医療費の自己負担限度額の区分I、IIが適用され(表1)、入院時の食費(表2)が減額されます。

【自己負担割合が3割の方】

同じ世帯の後期高齢者医療被保険者全員の住民税課税所得がいずれも690万円未満の場合は、申請により「限度額適用認定証」の交付を受けることができます。医療機関などの窓口に表示すると保険適用の医療費の自己負担限度額の現役並み所得I・IIが適用されます(表1)。

※該当する方は担当窓口に申請してください。

※75歳になる前に加入していた保険で減額認定証・限度額適用認定証を交付されていた方も、後期高齢者医療制度に加入した場合は、改めて申請が必要です。

(表1) 1か月の自己負担限度額				
負担割合	所得区分	外来+入院(世帯ごと)		認定証対象
		外来(個人ごと)	外来+入院(世帯ごと)	
3割	現役並み所得Ⅲ 課税所得 690万円以上	252,600円+ (10割分の医療費-842,000円)×1% (140,100円注3)		×
	現役並み所得Ⅱ 課税所得 380万円以上	167,400円+ (10割分の医療費-558,000円)×1% (93,000円注3)		○
	現役並み所得Ⅰ 課税所得 145万円以上	80,100円+ (10割分の医療費-267,000円)×1% (44,400円注3)		○
1割	一般	18,000円 (144,000円注2)	57,600円 (44,400円注3)	×
	住民税非課税等 注1	区分Ⅱ 区分Ⅰ	24,600円	○
			8,000円 15,000円	○

注1 区分Ⅱ…住民税非課税世帯であり、区分Ⅰに該当しない方。
区分Ⅰ…ア、住民税非課税世帯であり、世帯全員の所得が0円の方(公的年金収入は80万円を控除、給与収入は給与所得控除後さらに10万円を控除し計算)。イ、住民税非課税世帯であり、高齢福祉年金を受給している方。

注2 計算期間1年間(毎年8月1日～翌年7月31日)のうち、基準日時点(計算期間の末日)で一般区分または住民税非課税区分である被保険者について、一般区分または住民税非課税区分であった月の外来の自己負担額(月間の高額療養費が支給されている場合は支給額を控除した後の額)を合算し、144,000円を超える場合に、その超える分を高額療養費(外来年間合算)として支給します。

注3 過去12か月間に、高額療養費の支給が3回あった場合の4回目以降から適用になる限度額(多数回該当)。ただし、「外来(個人ごと)の限度額」による支給は、多数回該当の回数に含みません。なお、現役並み所得の被保険者は、個人の外来のみで「外来+入院(世帯ごと)」の限度額に該当した場合も、多数回該当の回数に含みません。

(表2) 一般病棟への入院時の食事代 (1食あたりの自己負担額)				
所得区分		食費(1食につき)		認定証対象
所得区分		食費(1食につき)		
住民税非課税等 区分Ⅱ	現役並み所得・一般	460円※1		○
	90日以内の入院(過去12か月の入院日数)	210円		
	90日を超える入院(過去12か月の入院日数)長期入院該当 ※2	160円		
区分Ⅰ		100円		○

※1…①指定難病患者の方は1食260円に据え置き。②精神病床へ平成27年4月1日以前から継続して入院している患者の方は、当分の間、1食260円に据え置き。

※2…区分Ⅱの減額認定を受けていた期間の入院日数が、過去12か月で90日(他の健康保険加入期間も区分Ⅱであれば通算可)を超える場合は、入院日数のわかる医療機関の請求書・領収書などを添えて窓口で申請してください。なお、長期入院該当日は申請日の翌月1日となり、入院91日目から申請した月の月末までの食事は差額支給の対象です。

📍後期高齢者医療グループ☎3981-1332

5月31日は世界禁煙デー 5月31日～6月6日は禁煙週間です

5月31日は世界禁煙デー

禁煙は何歳から始めても効果があります。ご自身、ご家族の健康のため、この機会に禁煙について考えてみませんか？

タバコこの有害物質は体内に入ると血液に溶け、全身を回り、様々な病気や障害の原因になります。咽喉がん、肺がんや心臓病、脳卒中、COPDなどを引き起こすリスクを高めます。日本では、喫煙に関する病気で年間12～13万人が亡くなっていると推定されており、喫煙は、予防できる最大の死亡原因です。

◇加熱式タバコは安全か？…加熱式タバコは、タバコ葉を燃やさず加熱して発生するエアロゾル(霧・ミスト)を吸い込みます。エアロゾルにはニコチンや様々な有害物質が含まれています。◇受動喫煙…受動喫煙による肺がんのリスクは1.28倍、虚血性心疾患のリスクは1.3倍、脳卒中のリスクは1.24倍とされています。さらに子どもの呼吸器疾患や中耳炎、乳幼児突然死症候群を引き起こすことが指摘されています。

5月31日～6月6日は禁煙週間です

禁煙は難しいのは、意志が弱いからではなく、習慣による「心理的依存」とニコチンによる「身体的依存(ニコチン依存症)」によるものです。

◇禁煙のコツ

●禁煙外来や禁煙補助剤で治療する方法もあります。●禁煙補助薬(パッチ、ニコチンガム、内服薬)/ニコチン切れの症状を軽くします。医療機関、薬局などで購入できます。なお、妊婦や授乳中の場合、ニコチンパッチなどは治療に使用できません。薬の使用は医師に相談してください。

健康保険で受けられる禁煙治療

禁煙治療を健康保険で受けるには以下の条件をすべて満たしている必要があります。
1 ニコチン依存症を判定するテストで5点以上
2 (1日の喫煙本数×喫煙年数)が200以上※35歳未満は要件から除外
3 禁煙したいと思っている
4 医師から受けた禁煙治療の説明に同意