『赤い鳥』を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

6月4日㈯　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（ろば）を知らぬ村」申当日直接会場へ。
問当館☎3985 - 4081

第46回目白庭園赤鳥寄席

6月25日㈯　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円申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、FAX5996 - 4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
問当園管理事務所☎5996 - 4810

講演・講習

西池袋第二区民集会室開放行事「普通救命講習」

5月26日㈭　午後1～4時　西池袋第二区民集会室◇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円申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㈫　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名申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㈬、②9月10日㈯※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名保会場視聴者のみ。6か月以上未就学児。要予約。定員あり申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。
問男女平等推進センター☎5952 - 9501

Aneママグループ TOMATO「畳縁（たたみべり）バッグ作り講座」

6月24日㈮　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）保6か月以上未就学児。要予約。1名500円申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TOMATOEManemama.tomato@gmail.comへ※先着順。
問生涯学習グループ☎4566 - 2762

シルバー人材センター

①入会説明会…6月17日㈮　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…**ⓐパソコン体験教室**／6月16日㈭　午後0時45分～2時15分、**ⓑ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、**ⓒ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、**ⓓ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、ⓒⓓ5,800円、**ⓔワード基礎（全4回）**／6月6～27日　月曜日　午後3時～4時30分、**ⓕ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◇ⓔⓕ6,600円、**ⓖ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、**ⓗZOOM入門―パソコン向け（全2回）**／㋐6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、**ⓘZOOM入門―スマホ（iPhone・iPad）向け**／㋐6月21日㈫　午前10時～11時30分、㋑6月28日㈫　午前10時～11時30分◇1,550円、**ⓙ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◇2,550円
申①は電話で当センター☎3982 - 9533へ。②はⓐ～ⓙ（ⓗⓘは㋐か㋑を選び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、FAX3982 - 9532、EMtoshima.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㈰　午前9時～正午　JR千駄ヶ谷駅～JR原宿駅◇区内在住、在勤の方◇30名◇300円申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。
問豊島区スポーツ推進委員協議会　平野☎090 - 4025 - 6708

ボッチャ体験会

6月18日㈯　午前10時～正午（10分前入場）　三菱養和会巣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◇上履き持参申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FAX3981 - 1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順（区内在住、在勤、在学の方優先）。
問当グループ☎4566 - 2764

点字シールと郵便などによる投票の希望者受付

7月に参議院議員選挙執行予定です。
①点字シール…「選挙のお知らせ」に点字シールを貼ります※以前申し込んだ方は、再度の申込み不要。**②郵便などによる投票**…身体に重度の障害のある方などが郵便などで投票できる制度です。対象者は次の表のいずれかに該当し、自書できる方です。自書ができない方でも表に該当し、身体障害者手帳の上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載制度が利用できます。本制度の利用には郵便等投票証明書の発行が必要です。申請には期限があります。早めに選挙管理委員会事務局へ申請してください。
申①は6月3日まで、②は6月29日までに電話で当事務局☎4566 - 2821へ。

身体障害者手帳をお持ちの方	
両下肢、体幹、移動機能の障害	1級または2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
免疫、肝臓の障害	1～3級
介護保険被保険者証をお持ちの方	
要介護状態区分	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで同程度の障害等級の方も利用できる場合があります。当事務局へ問い合わせてください。

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

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？

たば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。咽頭がん、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。

◇**加熱式たばこなら大丈夫？**…たばこ葉を含むすべてのたばこ製品は有害です。加熱式たばこは、たばこ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。

◇**ニコチン依存症**…禁煙が難しいのは、意思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

たばこ代と禁煙治療費どっちが高い？

禁煙治療（自己負担3割として）は、処方される薬にもよりますが8～12週間で13,000～20,000円程度です。1日1箱喫煙する方なら、8～12週間分のたばこ代（24,000～36,000円程度）より、保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額の方が安くなります。
問池袋保健所健康推進課保健指導グループ☎3987 - 4174、FAX3987 - 4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎3957 - 1191、FAX3958 - 2188

子どものためにも禁煙したいと考えている方へ

指定医療機関に通院し禁煙治療を完了した区民に禁煙外来治療費を助成します。
●**対象**…区内在住で、妊婦本人および妊婦や18歳未満の子どもと同居する方などで、禁煙意思のある方（健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る）※禁煙治療開始前に区へ登録手続きが必要です。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。
●**助成額**…20,000円
問がん対策・健康計画グループ☎3987 - 4243、FAX3987 - 4110