

健康

理学療法士による健康講座(ひざ講座)

6月29日(水) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇ひざに関する講座と、ひざ痛予防の体操◇区内在住の65歳以上の方◇14名
📞6月13日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

認知症について学びませんか？

①認知症サポーター養成講座…◇6月28日(火) 午後1時30分～3時 区民ひろば南池袋、◇7月13日(水) 午後2時～3時30分 男女平等推進センター◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇②25名、③30名
②スキルアップ講座「認知症の人を知ろう」声かけ講座…7月26日(火) 午前10時～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人への接し方を体験形式で学ぶ◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇40名
📞6月13日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、📠3980-5040」へ※先着順。

～専門医からのアドバイス～空せきは年のせいではありません

6月30日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇空せきの原因となる病気やその治療について学ぶ。講師…東京都立大塚病院呼吸器内科部長／藤江俊秀氏◇30名
📞6月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

フレイルチェックを受けましょう

①しっかりチェック(所要時間約1時間半)…高田介護予防センター／7月7日(木)、8月24日(水)、東池袋フレイル対策センター／7月14日(水)・29日(金)、8月12・26日 金曜日 いずれも午後1時から、区民ひろば上池袋／7月19日(火) 午前10時から、西池袋／8月10日(水)・29日(月) 午前10時から、仰光／8月23日(火) 午後1時から、清和第一／8月26日(金) 午後1時から
②かんたんチェック(所要時間約1時間)…東池袋フレイル対策センター／7月25日(月) 午前10時30分から、高田介護予防センター／7月27日(水) 午後1時30分から、区民ひろば南池袋／8月31日(水) 午後2時から
いずれも◇区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方◇12名◇動きやすい服装で参加
📞6月13日から電話で介護予防・認

知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」

7月15日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士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、医師に運動の制限をされていない女性(50歳未満の方、初参加の方優先)◇10名🏠5名。午後2か月以上2歳未満児。先着順。
📞6月13日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

豊島区歯科相談窓口のご案内

月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時30分 あぜりあ歯科診療所(池袋保健所内)◇通所での歯科診療が困難で、自宅や入所施設などで訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方が最適な歯科医療を受けられるように、専門知識を持つスタッフが相談を受けます。
📞電話で当診療所☎3987-2370へ。

募集

性別による「無意識の思い込み」に関するエピソード

◇内容…3部門(家庭、仕事、子ど

も・若者)、タイトル(20字以内)、エピソード400字以内◇応募資格…都内在住、在勤、在学の方◇応募方法…インターネット専用申込みフォームから7月18日までに応募◇抽選で400名に感謝品(クオカード1,000円分)を進呈。詳細は東京都ホームページで参照が問い合わせさせてください。
📠東京都生活文化スポーツ局☎5388-3189

傍聴できます

第2回男女平等推進センター運営委員会(ウェブ会議)

6月17日(金) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2(傍聴席で会議の様子をスクリーンで視聴)
📞電話で前日午後5時までに当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501へ。

イベント

「若い輩に気を付けて！」

6月22日(水) 午後2時～2時40分 区民ひろば池袋本町◇真打落語家が、あなたの財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を楽しく伝える◇30名
📞6月12日から電話で当ひろば☎3986-0041へ※先着順。
📠消費生活グループ☎4566-2416

0歳から、子どもと一緒に♪コンサート

6月25日(土) 午前10時30分開演(午前10時開場) としま区民センター◇クラシックからポップスと幅広いジャンルの曲をフルート、チェロ、ピアノで演奏。楽器の話やリズム遊びなど◇①おとな…95名、②3歳～中学生…25名◇①前売り1,600円、当日1,800円、②いずれも600円📠ホームページから申込み※先着順。
📠ピッコロクラッセ☎050-3454-0849

【池袋図書館】大人の塗り絵講座

6月28日(火) 午後2～4時 池袋第三区民集会所◇塗り絵の基礎や楽しみ方を学ぶ◇20名
📞6月13日午前10時から電話かファクスで「当館☎3985-7981、📠3985-7486」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

ハローワーク池袋就職面接会

6月29日(水) 午後1～5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内3社の採用担当者と直接面接ができる面接会◇1社あたりの面接8枠
📞電話でハローワーク池袋職業第一部門☎5911-8609(音声案内41#)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

7月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4)※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可
◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスでみんなのえんがわ池袋事務局📠6709-4731へ※1名(1グループ)1通のみ※先着順。
📠当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

東京音楽大学シンフォニックウインドアンサンブル定期演奏会

7月13日(水) 午後6時開演(午後5時開場) 東京芸術劇場コンサートホール◇指揮…川瀬 賢太郎、ホルン…福川伸陽、演奏…東京音楽大学シンフォニックウインドアンサンブル◇幼児児入場不可◇1,900名(全席指定)◇1,500円(チケット発券手

数料別途385円)📠当大学チケットサイト 📠https://www.s2.e-get.jp/TCM/pt/で発売中※先着順。
📠演奏会お問合せ窓口☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

第2回浮世絵から江戸にタイムスリップ@目白

7月16日(土) 午後6時～7時30分 赤鳥庵(目白庭園)◇浮世絵を細部まで拡大し、庶民の生活や知恵、いたずら心などを発見する。講師…牧野健太郎氏◇中学生以上◇50名◇1,800円📞6月13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@meji-ro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可。
📠当園管理事務所☎5996-4810

小学生が考える未来～税金の使い方2022夏～

◇事前ディスカッション…7月24日(日) 午後1～5時
◇プレゼン発表会…8月7日(日) 午後1～5時 区役所会議室

◇テーマはSDGsのためにどのように税金を使うか。発表参加者にはプレゼントあり◇区内在学の小学4～6年生📞6月30日までに2次元コードから申込み。書面選考あり。
📠豊島法人会☎3985-8940

生きもの発見情報大募集！「としま生きものさがし2022」

9月30日(金)まで◇区内で見つけた昆虫、鳥などの情報を募集。発見情報は、ニュースレターにして区ホームページで公開
📠調査レポート用紙(区ホームページからダウンロード可)を郵送かファクスかEメールで「環境計画グループ📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口へ持参も可。
📠当グループ☎3981-1597

講演・講習

スマホで介護予防講座

7月1日(金) 午後2時～3時30分 南長崎第一区民集会所◇2次元コードの読み取り方を学び、としまる体

操の検索方法を体験◇区内在住、在勤の65歳以上の方◇12名◇スマートフォン持参
📞6月13日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※新規の方優先で先着順。

みらい館大目

探求「奥の細道」講座(全2回)…7月5・26日 火曜日 午後1～3時◇俳句の面白さ、奥深さを解説。講師…俳句アトラス代表／林 誠司氏◇15名◇3,500円

7月パソコン講座…①エクセル基礎編2…7月16日(土)、②ワード応用・図形描画…7月23日(土) ①②とも午後1～5時◇①印刷のポイント・グラフ作成・シートの操作など、②ワード文書の中に図形を挿入する方法など。講師…パソコンインストラクター／石井 由香里氏◇①エクセル経験者、②ワード経験者◇各6名◇各3,000円

📞6月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

SDG12.3 減らそう！家庭の食品ロス

7月29日(金) 午後1～3時 大正大学(西薬鴨3-20-1)◇講師…当大学地域創生学部地域創生学教授

／岡山朋子氏。詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照◇100名◇1,000円📞6月13日午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「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

スポーツ

ラジオ体操講習会

6月27日(月) 午後1時30分～3時 区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操講習◇20名◇上履き持参

📞6月13日から電話で豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎3946-0772へ※先着順。

区民歩こう会「西新井大師と古社寺そして舎人公園へ」

7月3日(日) 午前9時50分集合 東武スカイツリーライン西新井駅東口駅前広場集合◇西新井駅～来迎寺～徳寿院～西新井大師総持寺～諏訪神社～舎人公園～舎人公園駅まで(約5.5km)◇300円📞当日集合場所で受付。
📠豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

高次脳機能障害とは？

どのような症状か？

脳血管障害や、交通事故による脳外傷、脳炎などにより、脳が傷を受けることで様々な症状が生じる非進行性の症状のことです。主な症状として、病気や事故の前の記憶はあるのに、最近のことが思い出せない・約束を忘れてしまうなどの「記憶障害」があります。特に記憶障害はアルツハイマー型認知症と症状が似ていますが、高次脳機能障害は発症原因が明確であることと非進行性であることが大きな違いです。

どのように接したら良いのか？

高次脳機能障害の方の中には、周囲が戸惑うほど病気や事故の前後で人が変わってしまう方がいます。そのため、周囲はその変化を受け止めることに時間がかかり、どう接したらよいか悩んでしまいます。しかし、だからこそ周りからの声かけが大切です。脳は環境からの影響を受けやすく、この声かけがリハビリテーションの第一歩になります。まずは、当事者のこれまでの生活や人生観を尊重しながら、今の得意なこと・苦手なことを一緒に共有してみてください。できないことばかりに目を向けるのではなく、得意なことをさらに伸ばすことで本人の自信回復につながります。

📠心身障害者福祉センター☎3953-2811、📠3953-9441

令和4年度版『としま出前講座』

区の職員が、豊島区の現状や担当する職務についての専門知識を話す。生涯学習に取り組もうとするグループや団体と、出前講座を担当する課をつなぎます。
◇対象…主に区内で活動しているグループ・団体など
◇費用…職員派遣にかかる費用は無料。学習会開催に必要なそのほかの費用(会場使用料など)

や視聴覚機材などの準備は、グループ・団体の負担。教材費の必要な講習もあり。
◇派遣できる場所…区内の施設(個人住宅には派遣不可)。会場の確保をしてください。
◇派遣できる日時…原則として職員の勤務時間内で2時間以内
◇派遣できない集会…個々の案件についての苦情や陳情、個別相談、政治活動、営利目的、飲

食を伴う催し※担当する課の繁忙期によっては、講師派遣ができない場合もありますので、ご了承ください。
●パンフレットができました
生涯学習グループ窓口や区内の施設で配布しています。区ホームページからダウンロードも可。
📠当グループ☎4566-2762

の①から④すべてを満たす世帯。①世帯主が国民健康保険加入者で65歳以上75歳未満、②国民健康保険の加入者全員が65歳以上、③介護保険料を年金から徴収されている、④介護保険料と国民健康保険料の合計が年金受給額の2分の1を超えない。

※①～④に該当する世帯でも、次の(ア)または(イ)に該当する場合は対象外です。(ア)保険料を口座振替により納付している、(イ)令和4年度中に世帯主が75歳になる。詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。

📠保険料の決定、特別徴収に関すること…資格・保険料グループ☎4566-2377、口座振替の申込みに関すること…口座担当☎3981-1468

令和4年度国民健康保険料の計算方法をお知らせします

●保険料の計算 保険料は世帯ごとに発生します。世帯の保険料は、総所得金額等・加入者の人数・年齢によって計算されます。

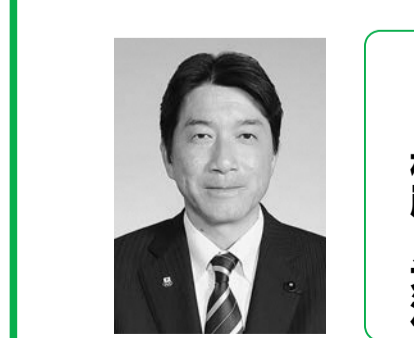
あなたの世帯の年間国民健康保険料	=	基礎(医療)分		+	後期高齢者支援金分		+	介護分	
		所得割額	均等割額		所得割額	均等割額		所得割額	均等割額
		各加入者の算定基礎額(※1)×7.16%の合計額	42,100円(※2)×加入者数		各加入者の算定基礎額(※1)×2.28%の合計額	13,200円(※2)×加入者数		40～64歳の各加入者の算定基礎額(※1)×2.31%の合計額	16,600円(※2)×40～64歳の加入者数

最高額65万円 最高額20万円 最高額17万円

※1 算定基礎額＝前年の総所得金額等－基礎控除額(43万円)
保険料の計算にあたっては、収入ではなく所得が算出の基礎となります。令和4年度(令和4年4月～令和5年3月)の保険料は、令和3年1月～令和3年12月の所得に基づいて計算されます。
※2 令和4年度より、全世帯の未就学児(6歳に達する日以後の最初の3月31日以前である被保険者)に係る均等割額が2分の1に減額されます。そのほかの均等割の減額など、保険料計算の詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。📠庁舎運営グループ☎4566-2731

議員選出の監査委員が決まりました



監査委員
根岸 光洋

区議会の議長・副議長が決まりました



副議長
(都民ファーストの会 豊島区議団・民主の会)
永野 裕子



議長
(公明党豊島区議団)
木下 広