健　康

インボディ測定会

11月27日㈰　①午前10時から、②午前11時から、③午後１時30分から、④午後２時30分から、⑤午後３時30分から　池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で20歳以上の方◇各回40名
申11月４日から電話で保健事業グループ☎3987 - 4660へ※先着順。

大人のためのがん講座

12月２日㈮　午後２～３時　としま区民センター◇講師…東京大学大学院医学系研究科特任教授／中川恵一氏◇区内在住で20歳以上の方◇50名
申11月４日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987 - 4660、FAX3987 - 4110」へ※先着順。

シナプソロジー教室（全３回）

12月２～16日　金曜日　午後２時～３時30分　駒込地域文化創造館◇「２つのことを同時に行う」「左右で違う動きをする」などの動きで脳に適度な刺激を与え、活性化を図る◇区内在住で65歳以上の方◇20名
申電話で11月４～18日の間に介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2433へ※先着順。締め切り後、２週間以内に案内を発送。

高齢者マシントレーニング（全３回）

12月６～20日　火曜日　午後２時15分～３時45分　池袋スポーツセンター◇筋力・筋持久力・柔軟性を高めるマシンを体験し、運動の楽しさを知る。最終日はフレイルかんたんチェックを実施◇区内在住で65歳以上の方◇15名◇600円
申電話で11月15日までに介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2434へ※新規の方優先で抽選。締め切り後、２週間以内に案内を発送。

募　集

椎名町・目白みんなの写真展

◇**作品募集期限**…12月28日㈬必着◇**展示期間**…令和５年１月28日～２月23日　目白図書館◇椎名町・目白周辺の写真を募集。応募作品は、当館で展示予定。詳細は区立図書館ホームページ参照か問い合わせてください申現物を当館へ持参か郵送。右記フォームから申込みも可。
問当館☎3950 - 7121

傍聴できます

第５期第２回子ども・子育て会議

11月７日㈪　午後２時から　区役所本庁舎８階レクチャールーム
申電話で11月４日午後５時までに管理・計画グループ☎4566 - 2471へ。

イベント

縫わずに作れるエコバック

11月12日㈯　午前10時30分～正午　上池袋図書館◇使わなくなったＴシャツでバックを作る◇中学生以上◇10名◇Ｔシャツ持参
申11月３日から電話かファクスで「当館☎3940 - 1779、FAX3940 - 1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

東京芸術祭　2022「アトカル・マジカル学園かぞくアートクラブ」

11月12日㈯・13日㈰・19日㈯・20日㈰・23日㈷　①午前10時～正午、②午後２～４時　東京芸術劇場◇芸術家が先生となり親子で授業を受ける楽しいアートイベント◇２日以上参加できる①小学１・２年生と保護者②小学３～６年生と保護者◇各クラス９組◇１家族・１コマ500円申当祭ホームページから申込み※応募者多数の場合は抽選。
問当実行委員会事務局☎050 - 1746 - 0996（平日午前10時～午後６時）

出前寄席「悪い輩に気を付けて！」

11月18日㈮　午前10時50分～11時30分　区民ひろば駒込◇あなたの財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を真打落語家から楽しく学ぶ◇25名申11月４日から電話で当ひろば☎3917 - 9873へ※先着順。
問消費生活グループ☎4566 - 2416

みらい館大明　豊島区若者学びあい事業

①**Artoon Bash（コスプレ学園祭）**…11月20日㈰　午前11時～午後６時◇全館利用のコスプレイベント◇250名（カメラマン含む）◇3,000円、②**校境なき文化祭**…11月27日㈰　午前11時～午後５時◇学生の力で創り上げる閉校施設で行う学校の境目なき文化祭（お化け屋敷、縁日など）◇200名◇1,500円申11月３日から２次元コードで申込み※先着順。①の見学者は当日直接会場へ。
問当館☎3986 - 7186

ちかこイベントクラブ「豊島ふれあい探検隊」

11月23日㈷　午後１～４時　西武池袋線椎名町駅付近～目白の森～上がり屋敷公園～西池袋第二区民集会室。世代やハンディキャップを超えて、散策やゲーム、どんぐりで人形作り◇30名◇300円申11月３日から区ホームページで申込み※先着順。
問協働推進グループ☎4566 - 2314

「就職１day トライ」みんなで就職面接会 in 池袋

11月28日㈪　第１部…午前10時～午後０時30分、第２部…午後１時～３時30分　TKPガーデンシティPREMIUM 池袋バンケットホール４Ｂ（南池袋１-16-15　ダイヤゲート池袋）◇今すぐ使える就活のコツを学ぶ就職支援セミナーと、家庭と仕事の両立を応援する企業の担当者との面接会（２部入替制）。服装自由◇育児、介護など、家庭と両立しながら就職・転職を目指している女性◇各20名保11月18日正午までに要予約。１歳以上未就学児。先着順申11月７日から申込みページで申込み※先着順。
問当事務局☎6272 - 8503

としま案内人長崎町ガイドツアー「西池袋ブラリまち歩き」

12月３日㈯　午後２時～４時30分　JR山手線「目白駅」改札口付近集合、立教大学正門付近解散◇西池袋周辺の歴史的建造物と立教大学正門のクリスマスイルミネーション◇15名◇300円申往復はがき（４面記入例参照。参加者全員の氏名も記入）で11月22日（必着）までに「〒171 - 0044　千早２-35-12　千早地域文化創造館」へ。２次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
問としま案内人長崎町豊田☎090 - 8315 - 3137

東日本大震災復興支援チャリティ上映会「きこえなかったあの日」＆今村彩子監督インタビュー

12月７日㈬　午後６時30分開演（午後５時30分開場）　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇監督がみつめた耳のきこえない人たちと災害の記録（字幕付き）◇200名◇一般1,000円、高校生500円、中学生以下無料
申電話かEメールで「防災事業グループ☎4566 - 2572、防災ボランティア灯りの会EMakarinokaitokyo@yahoo.co.jp」へ。２次元コードから申込みも可※先着順。

西池袋四丁目商店会　心も体もぽっかぽか！限定冬イベント

令和５年１月31日㈫まで◇商店会内の店舗を２店舗以上利用すると、抽選で106名に２月19日㈰に開催する貸切ヨガイベントの参加券または１日限定で利用可能な銭湯サウナの入浴券をプレゼント。
問イベント事務局☎6450 - 5845

講演・講習

食と家計の講習会

11月13日㈰　午後２時～３時30分　駒込地域文化創造館◇テーマ「私は何をどれだけ食べたらいいの？」「収入と支出を把握しよう」◇20名◇300円
申11月４日から電話かＥメールで「東京第一友の会☎090 - 1675 - 4393、EMdaiichi.bunkyo@gmail.com」へ※先着順。

区民活動支援講座　地域活動のためのSDGsセミナー

11月16日㈬　午後６時30分～８時30分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）※オンライン受講も可◇講師…立教大学名誉教授／阿部　治氏◇区内で地域活動に取り組む団体やSDGsに関心にある方◇30名申区ホームページから申込み※先着順。
問協働推進グループ☎4566 - 2314

出前講座「省エネ・節電！～上手な電気の使い方～」

11月21日㈪　午後１時30分～３時　区民ひろば西巣鴨第一◇電気の基礎知識や家電製品の省エネなどを学ぶ◇16名申11月７日から電話で当ひろば☎3918 - 4197へ※先着順。
問消費生活グループ☎4566 - 2416

みらい館大明スマホ講座（全３回）

12月１～15日　木曜日　①**超初心者対象**…午前10時～午後０時30分、②**入門編**…午後１時30分～４時◇①基本操作、入力方法を初歩から集中的に学ぶ、②基本設定、電話帳、写真、地図、インターネットなど、基本操作の学び直し。いずれも個別指導時間あり。講師…パソコンインストラクター／塩野悦子氏◇②は文字入力できる方◇各10名◇①5,000円、②6,000円◇スマートフォン持参
申11月３日から電話かＥメールで「当館☎3986 - 7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

絵本読み聞かせ講演会

12月２日㈮　午前10時～11時30分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇認知症や予防について理解を深め、認知機能の維持や改善に効果のある絵本の読み聞かせを学ぶ。講師…東京都健康長寿医療センター研究所研究部長／藤原佳典氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
申11月４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、FAX3980 - 5040」へ※先着順。

第３回空き家セミナー

12月３日㈯　午前10時～正午　健康プラザとしま◇講演会「人生100年時代！信託銀行が考える空き家対策～リバースモーゲージ遺言の活用について～」◇40名
申11月４日から電話かファクスかＥメールで「住宅課施策推進グループ☎3981 - 2655、FAX3980 - 5136、EMA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

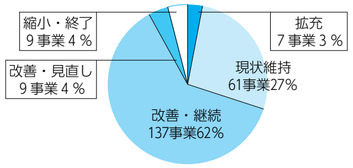
令和３年度豊島区の行政評価結果

区が令和３年度に実施したすべての事務事業のうち内部管理的業務などを除いた602事業を対象に必要性、有効性、効率性、適正性の観点から行政評価（事務事業評価）を実施しました。このうち、223事業については、総合評価として「今後の事業の方向性」を明確にしました。また、豊島区基本計画にある72施策についても、行政評価（施策評価）を実施しました。事務事業評価と施策評価結果の状況はそれぞれ右図のとおりです。

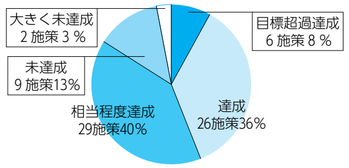
●**評価結果の活用**…評価結果を踏まえ、個別事業の改善などを今後検討していきます。また、評価結果を予算編成や未来戦略推進プラン（年度ごとの実施計画など）に反映させ、今後とも効率的で質の高い区政運営に努めます。

●**閲覧できます**…行政評価結果の全文は、行政経営課、行政情報コーナー、図書館、区ホームページで閲覧できます。ご意見・ご要望をお寄せください。
問行政評価グループ☎3981 - 4970

事務事業評価結果の内訳（方向性）



施策評価結果の内訳（進捗状況）



知っておきたい国民年金

国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金の加入が義務付けられています。国民年金は保険料を出し合ってお互いを支えあう制度です。年金額は加入期間や支払ってきた保険料に応じて決まる仕組みになっていて、やがて訪れる老後の生活や、万が一の病気・けがなどで障害が残ったときなどにも強い味方となります。

日本年金機構ホームページ

●国民年金は一生のリスクに対応できる国の保険です。

老齢基礎年金	障害基礎年金	遺族基礎年金
65歳から受け取る老後のための年金。※受給開始を早める繰上げ受給、受給開始を遅くして受け取る年金額を増やす繰下げ受給制度もあります。	国民年金加入中に病気やけがなどで、障害が残ったときに支給される年金。※20歳前に発生した障害も支給対象です。	国民年金に加入中の方が亡くなったときに遺族に支給される年金。

保険料の納付はお忘れなく

保険料を未納のままにしていると、下記のような場合があります。
- 老齢基礎年金が低額になる、または受け取れなくなる
- もしものときの年金（障害、遺族基礎年金）が受け取れなくなる

●保険料の納付が困難なときはご相談を

保険料の納付が経済的に困難な方のために、申請により（前年所得に基づく審査あり）保険料が免除または猶予される制度があります※学生・退職時や新型コロナウイルス感染症の影響による特例制度あり。
問池袋年金事務所☎3988 - 6011
国民年金グループ☎3981 - 1954（年金加入・保険料免除申請など）、☎3981 - 1952（年金受給について）

女性に対する暴力をなくそう

11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間
11月25日は国連が定めた「女性に対する暴力撤廃国際日」です

夫婦や恋人間で起きる暴力（DVやデートDV）には、殴る・蹴るなどの身体的暴力だけでなく、精神的暴力（暴言を吐く、無視する、見下す態度をとる、生活費を渡さない）、性的暴力（性行為の強要・避妊に協力しない）などがあり、多くの場合、暴力の重複が見られます。また、子どもがDVを目撃することは子どもへの心理的虐待へとつながっていきます。

DVは、暴力を選んだ人の責任です

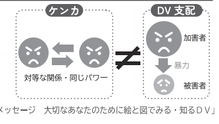
加害者の多くは、被害者以外との人間関係（職場、友人関係など）では暴力を振るっていません。加害者は、怒りを自制することができないわけではなく、時と場所と相手を意識的に選んで暴力を振るっています。

こんな関係がつくれていますか

- 意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝え合い、相談できる。
- ２人の時間だけでなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- 嫌なことについては、「NO」といえる。相手が嫌がることはしない。
- ２人の関係が、「上一下」、「主一従」の関係になっていない。

ポイント　ケンカとDVの違い　ケンカだと思っていませんか？

ふたりの関係で、一方がいつも小さくて、物事の決定権が奪われているのがDVによるコントロールです。
あなたとパートナーはどちらでしょう？



参考：増井香名子作成資料「あなたへのメッセージ　大切なあなたのために絵と図でみる・知るＤＶ」

●あなたやまわりに思いあたることがあったら、ぜひ相談してください。

女性に関わる相談窓口

- **DV相談専用電話**☎6872 - 5250、**男女平等推進センター（電話・面談相談）**☎3980 - 7830
月～土曜日　午前９時～午後５時（正午～午後１時を除く）
- **カウンセラーとの面談によるDV専門相談（予約制）**☎5952 - 9501
第１水曜日　午後６～９時
- **子ども家庭・女性相談グループ（電話・面談相談）**☎3981 - 2119
平日　午前８時30分～午後５時

24時間受付
- DV相談プラス0120 - 279 - 889
Eメール、チャットはこちら
- 性暴力救援センター・SARC東京
☎5607 - 0799

11月10～16日はアルコール関連問題啓発週間です

お酒を楽しむためにも、不適切な飲酒や健康への影響について理解を深め、アルコール健康障害を予防し、事件や事故の防止に努めましょう。

◇**アルコール健康障害とは**…アルコール依存症のほか、多量飲酒、20歳未満の方や妊婦の飲酒など、不適切な飲酒の影響による心身の健康障害のことです。また、関連する問題としてうつ、自殺などがあります。●**主な健康障害**…急性アルコール中毒、飲みすぎによる肝臓病、すい臓病、認知症、循環器疾患、メタボリックシンドローム、がん、歯科疾患など。

◇**豊島区の飲酒の現状〈令和２年実施「豊島区健康に関する意識調査」より〉**●**飲酒の程度**…「ほとんど飲んでない」が45.1％で最も多く、男女ともにその割合は増加傾向にあります。飲む人では「ほとんど毎日飲んでいる」が20.8％で最も多く、男性で30.9％、女性で13.5％と、男性が高くなっています。●**１日の飲酒量**…１日の平均的な飲酒量が日本酒にして２合以上の人の割合は、男性で計44.9％、女性で計25.4％となっており、20～60歳代にかけては年代とともに高くなる傾向があります。

◇**適正な飲酒を心がけましょう**…厚生労働省では「節度ある適度な飲酒量」は１日のアルコール摂取量を20ｇとしていますが、女性や高齢者、飲酒後に顔面紅潮などの反応を起こす人は、これより飲酒量を少なくすべきと推奨しています。男性はアルコール40ｇ以上、女性はアルコール20ｇ以上を１日に摂取すると生活習慣病のリスクが高まります。60ｇを超える場合は、様々な健康問題や社会問題を引き起こし、アルコール依存症にもつながります。

◇**アルコール20ｇとは**…日本酒１合、ビール500㎖、７％の酎ハイ350㎖、25％の焼酎100㎖、ワイン200㎖、ウイスキーダブル60㎖

◇**アルコール依存症**…習慣的に多量飲酒していると、意思や性格に関係なくだれでもなる可能性があります。飲酒をコントロールできなくなり、病気や周囲との関係悪化、失敗（欠勤、遅刻やけがなど）を繰り返します。専門医の治療が必要です。
問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

第31期豊島区青少年問題協議会第４回定例協議会　11月８日㈫　午後６時から　区役所本庁舎５階会議室
申傍聴希望の方は電話で前日午後５時までに管理・計画グループ☎4566 - 2471へ。