

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。  
☎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(水) 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  
☎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 EMakarino itokyo@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(火)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(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。  
☎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(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  
☎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(水) 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☎区ホームページから申込み  
※先着順。  
☎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(月) 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☎11月7日から電話で当ひろば ☎3918-4197へ※先着順。  
☎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  
☎11月3日から電話かEメールで「当館 ☎3986-7186、EMmiraikan\_t

aimei@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(金) 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  
☎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(土) 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  
☎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。

**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。
- 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。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500ml、7%の酎ハイ350ml、25%の焼酎100ml、ワイン200ml、ウイスキーダブル60ml

◇**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。

☎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