



湯〜ゆランドあずま

特集・いい湯、銭湯へ。

CONTENTS

ありのまま 自分らしく.....	P4・5
あなたのペースで相談できる場所があります.....	P8

手洗いの徹底、症状がある場合は自宅で待機するなど、基本的な感染症対策をお願いします。距離が確保できない会話や通勤ラッシュ時などではマスクの着用を心がけましょう。なお、体調や心身の状況などによっては、マスクの着用が難しい方や控える方がいます。ご理解のほどお願いします。



# いい湯、銭湯へ。

豊島区には古き良き雰囲気の残る銭湯から、リニューアルして最新設備をそろえた施設までさまざまな銭湯があります。今回は区内銭湯をピックアップして紹介！まだまだ肌寒い季節、ゆったり足を伸ばして心も体もぼかぼかになりませんか。☎生活産業課管理グループ☎4566-2741

## 浴室全面畳敷き！ 巢鴨湯。

昭和24年創業。3代にわたって築かれてきた巢鴨湯が昨年10月8日にリニューアルオープン。全体的なデザイン、独自のグッズなど店主のこだわりが詰まった銭湯です。



▲ボディドライヤー  
脱衣所に入ると音でびっくり！髪も体も乾かせます。営業中は常につけているので、脱衣所の空気が循環して湿度がこもりません。



昔ながらの  
レトロな  
体重計も！



98℃

▲樽型サウナ  
サウナストーン上のピラミッド型に重ねられた桶から長時間にわたって水がポタポタと注がれ、灼熱の蒸気がサウナ室を満たします。



▲美泡風呂  
敷き詰められた軽石のすき間から出る気泡が体を包み込みます。温度は30℃と冷たすぎず、サウナ後や温まった体にもぴったり。



▲水風呂  
水深90cm。青色のライトアップで視覚でも感じる清涼感。



▲しるく風呂  
40℃のほどよい温度とマイクロバブルが毛穴に入り込みスッキリ。



▲外気浴(男性)・内気浴(女性)でととのう。

## 銭湯マップ

- A 健康ランド末広湯(千早2-14-13)☎3957-6274
- B 五色湯(目白5-21-4)☎3952-7237
- C 妙法湯(西池袋4-32-4)☎3957-8433
- D 湯〜ゆランドあずま(西池袋4-13-9)☎3986-6997
- E 前田湯(池袋4-12-25)☎3971-2261★
- F 平和湯(池袋2-64-11)☎3971-7820★
- G 小松湯(池袋本町3-1-3)☎3983-0540★
- H ゆラックス(上池袋2-10-6)☎3915-4553
- I 稲荷湯(上池袋1-9-17)☎3918-6712★
- J 巢鴨湯(巢鴨4-13-9)☎3917-5773
- K やすらぎの湯ニュー椿(巢鴨5-20-3)☎3918-1720
- L 宮下湯(巢鴨1-30-2)☎3941-0379
- M えびす湯(駒込7-15-9)☎3918-0258★
- N 香取湯(駒込6-16-6)☎3917-5582
- O 大塚記念湯(南大塚3-38-15)☎3986-0126



入浴料金  
大人(12歳以上)500円  
中人(6歳以上12歳未満)200円  
小人(6歳未満)100円  
※サウナ料金は銭湯ごとに異なります。

※営業時間や定休日などは各銭湯に問い合わせてください。  
★はサウナなし

## 壁面のタイル絵が圧巻！ 湯〜ゆランドあずま。

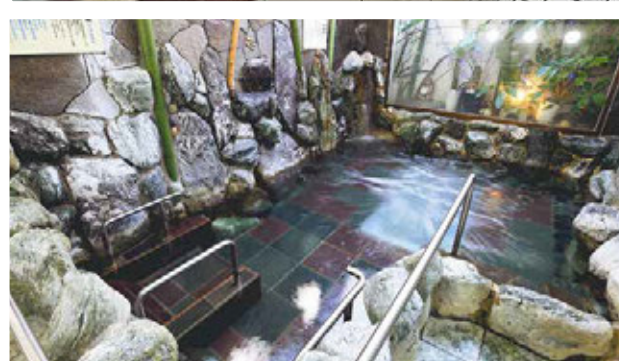
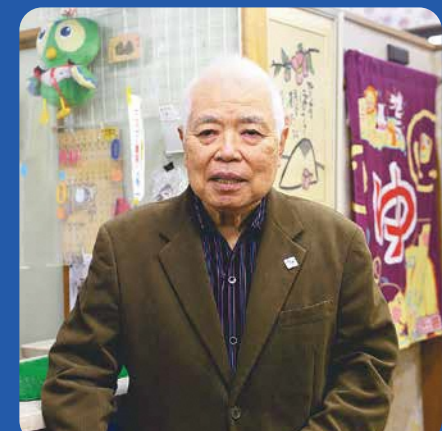
昔ながらのほっこりする銭湯。浴室へ入ると正面には、高さ4mにおよぶタイル絵がまさに圧巻！思わず表紙に決めてしまいました。ご主人がタイル屋さんに写真集を見せて、特別にオーダーしてできた力作なんだそう！



▲日替わり薬湯



店主 天地祥元さん  
浴室は「明るく清潔」をモットーに営業しています。入口から段差を一切作らず、脱衣所や浴室まで手すりを設けるなどお年寄りにやさしい銭湯なんです。入浴後30分は体がぼかぼかになります。長湯でのぼせないよう気をつけてください。



▲岩盤泉  
岩盤タイルは遠赤外線とイオン効果が高く、肌はしっとりつやつや。免疫力UPにも効果があります。



▲超音波・バイブラ・電気風呂  
体をマッサージして芯からぼかぼかに。電気風呂は微弱な電気を流すことにより、心地よい刺激が楽しめます。関節痛や筋肉痛の方にもおすすめです。

## 落ちつき空間で リラックス 五色湯。

昭和27年創業。創業70周年を迎え、ダイナミックなペンキ絵や天井の高さはそのままに、昨年9月15日にリニューアルオープン。壁がステンドグラスになっていて、レトロで落ち着いた雰囲気癒やされます。



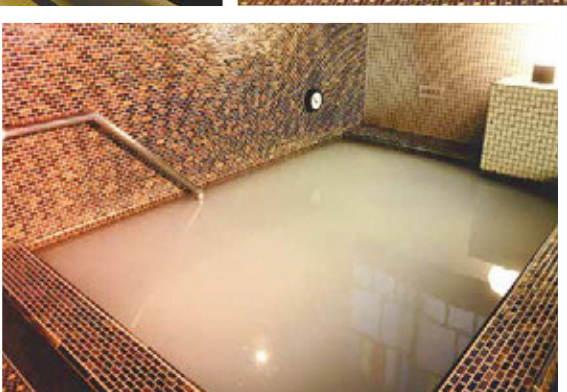
脱衣所は畳敷き。壁にある広告ポスターは昭和40~50年代の広告をそのまま使用しています。



ステンドグラスの5色は五色湯にちなんで。



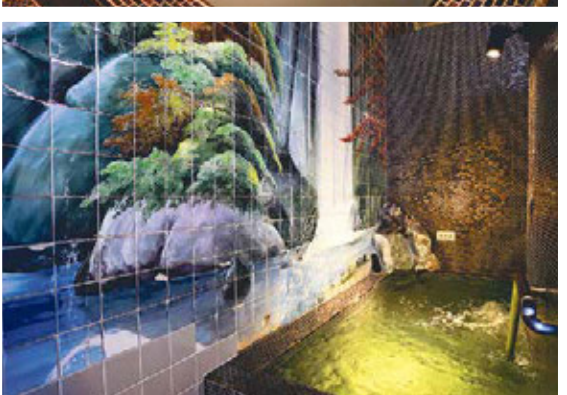
▲中温風呂  
40℃とほどよい温度で全身の血行が良くなり筋肉や関節など強まっている体がゆるみます。



▲高温風呂  
最大水深100cmの深風呂。44℃のお湯に首まで浸かっている時にかかる水圧力はおよそ500kg。水圧とマイクロ単位の超微細な気泡がマッサージ効果を高めてくれます。



▲サウナ  
ストーブの上に薬湯を入れた鍋が置かれ、薬草の香りが体調をととのえてくれます。香りは月替わり。



▲水風呂  
地下からくみ上げた15℃の水風呂。ペンキ絵と天然の岩石に囲まれた水風呂は大自然の中にいるよう。



店主 柳澤裕太さん  
継承するまで6年ほど橋の設計の仕事をしていたので、設計から銭湯を変えることにこだわりました。特に天井に照明がないのが特徴です。照明を落とし、蛍光色を使わないことで温かく落ち着ける場所になっています。また、浴室内に荷物を置いたりかけたりするスペースを多く設けました。癒やしのひと時をお過ごしください。



男女平等推進センター(エポック10)は昨年6月で30周年を迎えました。今回は、当センターと関わってきた方々へのインタビューを交え30周年を振り返ります。これからも、一人ひとりの「自分らしい」生き方に寄り添っていきます。  
 圖男女平等推進センター(エポック10) ☎5952-9501

30年のあゆみ、ちょこっと紹介 /

平成4年6月

男女平等推進センター開設

男女共同参画社会の実現に向けて、性別に関係なく区民が集い、学び、新しい生き方を創造する拠点としてオープン。当時はメトロポリタンビル10階にありました(平成17年に勤労福祉会館、現IKE・Bizへ移転)。開設後は、女性の就職支援、働き方、コミュニケーションなどについて多様な講演・講座を行っていました。ほか、結婚・離婚、家族をめぐる相談やビデオ上映会なども実施。開設1周年の際は「輝いて!女と男」をテーマに、区民の方々の企画によるエポック10まつりが開催されました。



開設当初から活動している方々にインタビュー!

豊島区女性史『風の交差点』の編さんに携わり、活かし続けたいと活動している(左から)竹内瀧子さん、恩田輝代さん、有泉三起子さん、佐々木浩子さん、関根有美子さん

私 たち編さん員は、長谷幸江立教大学講師(当時)の指導のもと、歴史の表舞台に登場しない女性たちが語る人生を聞き、「聞き書き集」としてまとめました。個人的な歩みを聞き記録するだけではなく、社会・歴史的背景も考えることを大切にしてきました。時には、門の前で家の人に断られたり、出版前に「家族のことを考えると載せられない」と言われたりしたことも。当時、編さん員の中には夫に「ちょっとパンを買いに行ってください」と言って参加した方もいました。時代ですよね。編さん員は子育てや仕事の中で、これからの生き方や個々の生活からの思いをもって、ここまで来ました。エポック10は、社会との接点であり、拠りどころです。自分から考え行動することのスタート地点のような。現在は『風の交差点』から「教育」「戦争」「アトリエ村」などテーマごとに選び、エポック10フェスタや区民ひろばで朗読しています。ぜひ小・中学校などで子どもたちにも聴いてほしいですね。

豊島区女性史『風の交差点』全4集  
 豊島区に暮らした女性の生き方、生活を辿った聞き書き集と通史(監修/中島邦日本女子大学教授(当時))。平成4~8年発行(ドメス出版)。編さん員準備講座を受けた女性28名が、明治・大正・昭和初期生まれの区内女性たち193名から聞き取りをし、録音テープ約350本を起こした。当センターでも閲覧できる。



愛称「エポック10」って? Equal Participation of Community Habitants (地域住民の平等参加)の頭文字が由来。10は開設当時10階にあったことや「十人十色」の10として今も使われています。

平成31年4月

パートナーシップ制度の導入

一方または双方が多様な性自認・性的指向(※)の2人が、互いを人生の伴侶とし日常生活において協力し合うことを約束した関係にあることを、区長が確認のうえパートナーシップ届受理証明書を交付する制度です。証明書の提示により公営住宅などへの入居申込みが可能になります。条例によって制定されたのは、渋谷区に次いで2例目。現在56組の登録があります(1月1日時点)。



豊島区パートナーシップ届け出第1号 田中葉子さん(仮名)、和田えりかさん

● 当時をふりかえって  
 立ち上げからアドバイザーのような形で関わっていました。最初は制度を作るためにということだけでなく、「LGBTに限らず、色々なカップルが使える制度があればいいね」「届け出にお金がかからないことが大事!」などと、理想を語り合うことから出発しました。制度の利用を報告すると、周りの方から「おめでとう!」とお祝いしてもらいました。当時私たちは8年ほど一緒にいましたが、結婚するってこういう感覚になって。証明書の携帯用カードはお財布などにに入れていつも持ち歩いています。  
 ● 変わってきたこと、そうでないこと  
 最近制度が整ってきたので、理解が広がっていると思います。会社で研修があったり、

制服もブレザー主流になったり。大学生から「LGBTについて活動したいのでぜひ話を聞きたい」と連絡が来たことも。その方は当事者であることをさらっと言っていて、時代の変化を感じました。自分が関わってきたことが次の世代へ生きてうれしいです。一方で、その先につながっていくのはまだまだ時間がかかるなと感じます。例えば保険。パートナーを受取人にするにはできるけれど、保険料控除は受けられないんですよ。  
 ● これからは生きる方へ伝えたいこと  
 もしも自分のことを理解されなくても傷つかなくていいし、離れてもいいんです。本当にかわいそうなのは無知なことだと思うから。味方になってくれる人が必ずいるし、つながる場を持ってほしいですね。自分の中に閉じこもらないで外に目を向けてほしいです。

平成14年2月

男女共同参画都市宣言

区民一人ひとりの人権が性別などの違いに関わりなく尊重され、その人らしく暮らしていけるまちを目指した宣言。この宣言を記念し、毎年記念講演会を開催しています。今年度は、2月18日(土)に講演会「幸せのカチは、自分で決めよう!」を開催予定。詳細は広報としま1月21日号(情報版)を参照してください。

女と男 一人ひとりがその人らしく  
 分かち合い 助け合い  
 とともに暮らしたい 豊島のまちで  
 豊島区民として 地球市民として

すべての人が互いの人権と多様性を尊重し、ともに暮らせるまちへ

区制施行90周年の取組みとして、ジェンダー(社会や文化がつくってきた性差、役割)への気づきや考えるきっかけとなる取組みを行ってきました。「男性は理系、女性は文系」「男性は仕事、女性は家事・育児・介護」など無意識の思い込みによる言動や判断は自分や相手の可能性を狭めたり、だれかを傷つけたりすることもあります。エポック10は、その人らしさを大切にし、自分自身が生き方を選び暮らしていけるまちの実現を目指していきます。

ジェンダー・多様性への向き合い方を教えてください

立教大学ジェンダーフォーラム所長 片上平二郎さん



Q.ジェンダーって?

A.ジェンダーは、社会的に作られた枠組みです。絶対ではなくて動かせるものなはずなのに、人を強く縛って、狭いルートに乗せる場合があります。それに気づかず自らの選択だと思っていることも。実は社会的な役割が決められていることで、ある意味安心感があるのも事実です。でもそれでは「生きづらさ」を感じる人が出てきてしまう。誰もが社会的に求められる役割と自分自身との間にずれがあって、そのずれを多様性や個性というのだと思います。

Q.何気ない発言で誰かを傷つけないか心配です...

A.誰かを傷つける可能性を恐れてしまうことは当然ですし、それを可能な限り避ける努力をするべきでしょう。しかし、一方で、それを意識しすぎて自分の発言がこわばってしまう違和感もよくわかります。私たちの日常は矛盾のかたまりです。それを意識しながら、自然体でふるまうことと変えた方がいいこととの関係を私も日々考え続けています。

Q.多様性やジェンダーにどう向き合っていけばいいですか?

A.「考え続けること」「他者に出会う」ことが大切だと思います。考えることは、自分が変わっていくこと。新しい自分との出会いを楽しんでもらえればいいと思います。自分と違う価値観に触れた時にも、それに対する拒否感に従ってしまうのではなく、その時のコミュニケーションの中で自分が変わっていくことをまず楽しんでみてほしいです。

[性のあり方を構成する4つの要素]

① 性自認 (こころの性)	③ 性的指向 (好きになる性)
自分の性別をどのように思うか	どのような性の人を好きになるのか、ならないのか
② 身体的な性 (からだの性)	④ 性表現 (表現する性)
基本的なからだの特徴をもとにした性、戸籍上の性	服装や立ち振る舞いなど自分をどのように表現するか

※一般的に「性的マイノリティ」「LGBT」などと称されることが多い当事者について、区では「多様な性自認・性的指向の人々」という語句を用いています。

[性別であり方・生き方を決めつけないために]

無意識の思い込みは、日常にあふれていて、誰もがもっています。その思い込み自体を否定するものではありませんが、無意識の思い込みによる判断や言動がネガティブな影響を及ぼすことがあるので注意が必要です。

- 自分や相手の可能性を狭める
- 決めつけることで誰かを傷つけることにつながる
- 不公平な評価をすることで、やる気を失う

これってほめ言葉?



無意識の思い込みに関するアンケートを実施しました

昨年9月に区立中学校3年生の生徒を対象に調査を行い、565名の回答がありました。結果の一部を紹介します。

◆性別に基づく役割や思い込みを決めつけられた経験について男女ともに、直接言われたり聞いた経験よりも、メディアで見た経験の方の割合が大きく上回っています。

直接言われたり聞いたことがある ※上位3項目

性別	項目	割合
● 女性	1 女性には女性らしい感性があるものだ	12.0%
	2 女性は感情的になりやすい	10.8%
	3 男性は人前で泣くべきではない	9.6%
● 男性	1 男性は仕事をして家計を支えるべきだ	12.5%
	2 男性は人前で泣くべきではない	12.5%
	3 女性には女性らしい感性があるものだ	11.5%

テレビや雑誌、インターネットなどのメディアで見たことがある ※上位3項目

性別	項目	割合
● 女性	1 家事・育児は女性がすべきだ	38.2%
	2 男性は仕事をして家計を支えるべきだ	31.9%
	3 共働きでも男性は家庭よりも仕事を優先するべきだ	27.5%
● 男性	1 家事・育児は女性がすべきだ	31.0%
	2 男性は結婚して家庭を持って一人前だ	28.6%
	3 男性は仕事をして家計を支えるべきだ	27.5%

性別「無回答」を選択した回答者は27名。

## 受動喫煙の防止とまちの美化に取り組んでいます

区は、昨年9月に「受動喫煙防止対策本部」を設置しました。環境、健康、道路、公園、治安などの関係部署が連携し、様々な取組みを進めています。

環境保全課環境美化グループ ☎3981-2690

### 主な取組み

横断幕を活用した受動喫煙防止の周知や、路上喫煙者などに対する指導



苦情の多い公園内や駐輪場などにデザインを統一した啓発物を設置

マグネットシールを貼った清掃関係車両などによる周知啓発活動

公園周辺の方への周知活動

民間事業者などによる公衆喫煙所設置等への助成拡充  
受動喫煙を防止するため、喫煙場所を整備することにより区民の快適な生活環境を実現。

池袋駅周辺の強化区域の清掃活動



## 区制90周年を盛り上げよう！ 第34回 ふくし健康まつり+

2月26日(日) 午前10時～午後3時  
としま区民センター、中池袋公園、  
パークプラザ(東京建物 Brillia HALL)



### ふくし

中池袋公園や区民センターで、障害や福祉関係団体による体験コーナーや自主製品の販売を実施。さらにパークプラザでは、東京2020パラリンピック開会式で注目を集めた盲目のギタリスト田川ヒロアキ氏がライブ&トークを開催。スタンプラリー参加者には景品がもらえるチャンス。

### 健康

測定体験コーナー(骨密度、血圧など)や、くすりなんでも相談コーナー、聴力測定・相談、口腔衛生コーナーを出展。



### ●豊島区薬剤師会講演会 「知って安心! やさしい医療健康講座 ～正しい「がん」情報に辿り着くコツとは?～」

午前10時30分～正午 としま区民センター  
◇講師…ジャーナリスト/村上和巳氏◇80名  
☎電話かファクスで2月6～24日の間に「地域保健課がん対策・健康計画グループ ☎3987-4243、☎3987-4110」へ※先着順。空き状況次第で当日参加も可。

### ●電話リレーサービス地域講習会・利用登録会

午後1～3時 としま区民センター  
☎ファクスかEメールで2月6～25日の間に「日本財団電話リレーサービスカスタマーセンター ☎6275-0913、☎event@nftrs.or.jp」へ※先着順。空き状況次第で当日参加も可。

☎ふくし…障害福祉課管理・政策推進グループ ☎3981-1766  
豊島区民社会福祉協議会 ☎3984-9375  
健康…国民健康保険課管理グループ ☎3981-1923  
地域保健課管理グループ ☎3987-4203  
がん対策・健康計画グループ ☎3987-4243



## 税申告が始まりました

～各種控除の確認をお願いします～

### 住民税の申告

#### ●所得のない方、少ない方へ

住民税の申告をすると、国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の軽減を受けられる場合があります※自己負担限度額の負担区分を判定する際にも必要です。

〈国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料の納付額は社会保険料控除の対象になります〉

いずれの保険料も、税控除申告時に納付額の証明書を添付する必要はありません。納付額を申告書に記入してください。

☎国民健康保険料…資格・保険料グループ ☎4566-2377

後期高齢者医療保険料…後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

介護保険料…保険料について/資格賦課グループ ☎3981-6376

納付額について/収納グループ ☎3981-4715

### 国民年金保険料は 社会保険料控除の対象になります

社会保険料控除の適用を受けるには、税の申告書提出の際に「社会保険料(国民年金保険料)控除証明書」(以下「控除証明書」)などが必要です。

#### ●控除証明書

①令和4年1月1日～9月30日の間に国民年金保険料を納付した方には、令和4年10月26日～11月上旬に日本年金機構から送付済み、②令和4年10月1日～12月31日の間に国民年金保険料を納付した方(①の対象者は除く)には、2月上旬に日本年金機構から送付予定。

問い合わせや紛失などによる再発行は池袋年金事務所 ☎3988-6011 またはねんきん加入者ダイヤル ☎0570-003-004(050で始まる電話からは ☎6630-2525) へ問い合わせください。

☎池袋年金事務所 ☎3988-6011



### 介護保険を利用したときの自己負担額は 医療費控除の対象となります

サービス事業者が発行した領収書には、確定申告の際、医療費控除の対象となる金額が記載されています。一定の要件により対象とならない場合もあります。

#### ●医療費控除の対象となる介護保険サービス

介護保険サービスの種類		介護費用	居住費	食費
医療系	訪問看護	○		
	訪問リハビリテーション	○		
	居宅療養管理指導	○		
	通所リハビリテーション			○
	短期入所療養介護	○	○	○
	訪問介護(生活援助は除く)	△		
在宅	夜間対応型訪問介護	△		
	通所介護	△		
	認知症対応型通所介護	△		
	訪問入浴介護	△		
	短期入所生活介護	△		
	小規模多機能型居宅介護	△		
施設	定期巡回・随時対応型訪問介護看護	△		
	看護小規模多機能型居宅介護	△		
	地域密着型通所介護	△		
	介護老人福祉施設	半額	半額	半額
	地域密着型介護老人福祉施設	半額	半額	半額
	介護老人保健施設	○	○	○
	介護療養型医療施設	○	○	○

※福祉系は、同一月に医療系サービスと併せて利用した場合に医療費控除の対象となります。

#### ●医療費控除の対象外の介護サービス

下記のサービスについては、領収書に医療費控除対象額の記載はありません(いずれのサービスも介護予防を含む)。  
認知症対応型共同生活介護、特定施設入居者生活介護、地域密着型特定施設入居者生活介護、福祉用具貸与、特定福祉用具購入、住宅改修  
☎介護保険課給付グループ ☎3981-1387

#### ●おむつ代について所得税の医療費控除を受けられる方へ

介護保険認定を受けている方で、おむつ代について所得税の医療費控除を受けるのが2年目以降の方には、医師が発行する「おむつ使用証明書」に代わり、区が「確認書」を発行できる場合があります。

☎介護保険課認定審査グループ ☎3981-1368

## としまワーク・ライフ・バランス

やりがいや充実感を感じながら働くこと。家族や友人と過ごす時間や、好きなことをする時間を大切にすること。健康で充実した暮らしを実現するためには、そのどちらも欠かせない大切なことです。区は、誰もが家庭生活と社会生活を両立できるようにサポートしていきます。  
☎男女平等推進センター(エポック10) ☎5952-9501

### 豊島区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度

「仕事と育児・介護の両立」や「働きやすい職場づくり」などに取り組む企業を応援。認定企業になると、認定書の授与や、区ホームページ・広報としまでの紹介のほか、ワーク・ライフ・バランスに関する法改正・支援事業の情報提供や、契約時の入札の際に加点が受けられます。

### 第13期豊島区ワーク・ライフ・バランス 推進認定企業を紹介します

(株)AIサポートホールディングス(池袋2-9-4 池袋MSビル6・7階)

●業種…サービス業 ●従業員数…150名(グループ会社を含む)

誰もが安心して働ける職場環境をつくるため、短時間勤務制度や女性特有の体調不良の際に取得できるF休暇など、様々な制度を設けています。また、毎月有給取得状況の開示を行い、取得状況を共有しています。10月時点では前年比13%増の有給取得率となり、今後も有給取得率の向上が見込めます。



### 豊島区ワーク・ライフ・バランス フォーラム

#### 笑いあふれる ほほEMI介護の秘訣!

3月4日(土) 午前10時～11時45分  
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

落語家・林家こん平の二女で、介護講演やイベントプロデュースなどを行っている笠井咲氏が、介護・子育てと仕事を両立した経験についてお話しします。



講師…(社)林家こん平事務所代表理事/笠井咲氏  
◇60名 6か月以上未就学児。要予約。先着順。  
☎2月3日から電話かファクスかEメールで「当センター ☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

## MONO づくりメッセ

3月2日(木)～4日(土)  
午前10時～午後5時  
※最終日は午後4時まで  
サンシャインシティ展示ホールB

区内企業を中心に約90社が、身近なものから高価なものまでを展示・販売する産業見本市。各イベントの詳細は公式ホームページ参照。

☎公式ホームページから事前登録推奨※当日会場受付も可。  
☎としまものづくりメッセ実行委員会事務局 ☎4566-2742 公式ホームページ



**MONOづくりグランプリ・SDGsグランプリ**  
一番印象に残った!興味深かった!と思ったブースとSDGs関連商品に会場者が投票し、グランプリを選出。投票参加で景品あり。

**スタンプラリー**  
イケ・サンパークのファーマーズマーケットとMONOづくりメッセでスタンプラリーを実施。両会場のスタンプを集めた方にノベルティをプレゼント。

#### 特別講演

**3月2日** ◆セコムのテック企業への進化を語る～ロボット開発を中心に～  
講師…セコム(株)技術開発本部開発センターサービスロボット開発グループ統括担当ゼネラルマネージャー/尾坐幸一氏  
◆サンシャインシティ～まちとともに成長する新たなステージへ～  
講師…(株)サンシャインシティ代表取締役社長/合場直人氏

**3月3日** ◆ものづくりの新たなステージ“メタバース”の世界  
講師…(株)HIKKY代表取締役CEO/舟越 靖氏  
◆社会課題はビジネスチャンス～COMOLYの取り組みについて～  
講師…(株)Meta Anchor代表取締役/山田邦生氏

#### ものづくり体験教室

**3月2・4日**  
◆食品サンプルづくり体験(大和サンプル製作所)  
※要予約、有料



**3月3・4日**  
◆蜜源植物を使ったハーバリウム作り(西武造園(株))※要予約、有料



**3月4日** ◆子どものための科学教室(公)豊島法人会)  
◆エコバッグ作り(スーパーバッグ(株))※要予約  
◆風のお話と風向風速計制作(日本気象協会)※要予約



#### 区内大学・食物販ブース～区内大学や区内業者を中心とした食物販～



## 子どもの

## ボタン電池の誤飲に注意!

子どもがボタン電池を誤飲する事故が繰り返し起こっています。ボタン電池を誤飲すると、放電で起こる化学やけどにより、「消化管に穴が開く」「潰瘍ができる」などの重大な事故につながる場合があります。☎消費生活センター(相談専用) ☎3984-5515

### 誤飲事故を防ぐポイント

- 簡単にボタン電池が取り出せるものは、子どもの手の届かない場所に置か、電池のふたをテープでとめましょう。
- 未使用のボタン電池は子どもの手の届かない場所で保管し、使用済みのボタン電池は速やかに処分してしまいましょう。
- 子どもがまねをしないよう、電池交換は子どもの目に触れないところで行いましょう。
- ボタン電池を使う製品を購入する際は、電池のふたが簡単に開かない構造の製品を選びましょう。

# あなたのペースで 相談できる場所があります

令和3年7月にひきこもり相談窓口を開設してから、たくさんの相談が寄せられています。  
自分または家族が、もしかしたらひきこもり状態かもしれないと思ったら、ささいなことでもいいので相談してください。  
☎福祉総務課自立促進グループ ☎4566-2453

## ひきこもり相談を考えている方へ

### こんなお悩みはありませんか

#### Q1 話したいことがまとまっていなくても大丈夫?

話すことで考えがまとまったり、自分の気持ちに気づくこともありますので、安心して相談に来てください。

#### Q2 身内のことなので話すのに気が引けるのですが…

ご家族のことでも構いません。今年度これまでの相談件数75件のうち53件が本人以外からの相談です。気軽にご連絡ください。

#### Q3 外出や就職など急に生活が変わることは不安です… 支援とはどのようなことをするのですか?

本人の状態や希望に合わせて、一緒に考えていきます。  
例えば、近所の公園でお話をする、好きなものを一緒に買いに行くなどのほか、職業体験に参加することもあります。



## 気軽に相談してください

### ひきこもり相談窓口

相談窓口は福祉総務課(区役所本庁舎4階西)にあります。  
番号札をひいてお待ちいただくか、カウンターで声をかけてください。  
●受付時間…平日 午前8時30分～午後4時30分(祝日、年末年始除く)

外出が難しい場合はEメールや電話、ビデオトークも受け付けています。あなたのペースでお話を聞かせてください※ビデオトークの場合は事前に電話で問い合わせてください。



相談窓口は個室ブース▶

Eメール・電話相談  
はこちら

✉A0029968@city.toshima.lg.jp  
☎4566-2427

そのほか支援方針や支援メニューなどの詳細は、豊島区ひきこもり情報サイト参照。



### 相談員からの メッセージ

#### 相談員 A

「誰かと話したい」「誰かに話を聞いてほしい」。そんな気持ちになったことはありませんか?人と話すことで気分が落ち着いたり、気持ちの整理ができることがあります。そしてそれが、次のステップへのきっかけにつながるかもしれません。一人で抱え込まず、私たちと一緒に「きっかけ探し」をしてみませんか。

#### 相談員 B

コンビニやスーパーなら行くし、必要さえあれば外出もできるから相談するほどじゃない!と思っている方は多いと思います。でも、電車に乗るのは少し不安で遠くに行けない、以前よりも外出するのがおっくうで家にいる時間が長くなっているな、など感じていたら、ちょっと気分転換に私たちとお話してみませんか。



## 『ひきこもりUX女子会 in 豊島』

### 振り返りインタビュー



昨年9月、豊島区でひきこもりUX女子会(運営:(一社)ひきこもりUX会議)が開催され、44名が参加しました。当会は、生きづらさを抱える女性が、年齢に関係なく、女性だけで安心して集まれる場です。当日の様子を参加者に伺いました。

#### Q1 ひきこもりUX女子会に参加した きっかけは何ですか?

ほかの当事者会では、女性の参加者は自分だけで、話したいことが話せない時があります。女性同士だからできる話がしたくて参加しました。

#### Q2 参加するときに不安なことは ありませんでしたか?

初めは雰囲気や人数が想像できず、不安だらけでしたが、何かヒントやきっかけがほしいという気持ちが勝り、参加しました。

#### Q3 女子会はどんな雰囲気だったかを教えてください

共感の連続で、かなり盛り上がることも。女性同士、わかり合える部分があって、「ひとりじゃなかった」と感じます。自分の思いを吐き出せる場が少ない人にはストレス発散になっていると思います。

#### Q4 今回、豊島区での女子会に参加した感想を教えてください

参加者が多く、それだけ求められているのだと思いました。普段は話せないことや悩みを聞いてもらえてうれしかったです。やっぱり女子会っていいなと思いました。同時に、同じ悩みを抱えた女性がこれだけいるという現実にも切なくなりました。

#### Q5 これから女子会に参加しようかなと思う方に メッセージをお願いします!

初めは不安で緊張すると思いますが「ひとりじゃない」と感じてもらえたら。同じ悩みを持つ者同士、今まで我慢してきたことも言えるかも。私はこの女子会に出会えたから今があります。ぜひ一度参加してみてください。

ご協力いただいた、Uさんありがとうございました!



参加者のUさん

来年度も  
実施します!

今後の豊島区での開催日程など、詳細は決まり次第豊島区ひきこもり情報サイトでお知らせします。