

福祉

手話講習会(養成コース)の選考試験の実施

4月2日(日) 午前10時から 心身障害者福祉センター◇**試験内容**…手話読み取り、手話表現、面接◇**対象**…次のすべてに該当する方。①区内在住、在勤、在学で20歳以上の方、②豊島区登録手話通訳者認定試験で不合格になった方で、再度合格を目指す方、③手話講習会(5月9日から隔週火曜日、全19回、昼の部…午前10時～正午、夜の部…午後6時45分～8時45分、心身障害者福祉センター)に出席可能な方◇若干名📠往復はがき(4面記入例参照。昼夜の希望、手話歴、職業、区外在住者は勤務(通学)先の名称と所在地も記入)で3月23日(必着)までに障害福祉課管理・政策推進グループへ持参か郵送。📠豊島区手話通訳者派遣センター☎5396-9361、当グループ☎3981-1766

暮らし等

特別相談「若者トラブル110番」

3月13日(月)・14日(火) 豊島区消費生活センター◇「SNS 広告を見て、高額な定期購入を契約してしまった」、「投資を学んで稼がないかと勧誘を受け借金をさせられた」など、若者をターゲットにした悪質商法が後を絶ちません。契約トラブルなどで困ったときは、当センターに相談してください。

そのほかの相談先など、詳細は2次元コード参照。
📠当センター☎3984-5515(午前9時30分～午後4時)

健康

がん患者のためのウィッグ・胸部補整具等購入費用助成事業

がん患者の方の就労などの社会参

加を支援するため、がん治療に伴い、脱毛が生じたり、乳房の切除などを行った区民の方を対象に、ウィッグ・胸部補整具などの購入実費(上限10,000円)を助成します。申請方法などの詳細は、区ホームページ参照か問い合わせください。
📠がん対策・健康計画グループ☎3987-4243

募集

令和5年度「ほっと・サロン」利用登録者

第1・4土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センター(ほか)◇就職している障害者の方が交流しながら休日を過ごす、余暇活動の場(ほっと・サロンの)の利用登録。
◇**対象**…区内在住の愛の手帳をお持ちの方で、就職をしている方または就職を目指している方◇20名程度📠申込書(障害福祉課、心身障害者福祉センター窓口で配布)を3月10日(必着)までに当課施設・就労支援グループへ持参か郵送。
📠当グループ☎3981-1786

みらい館大明「日本語サークルコンニチハ」ボランティア

毎月第1～3火曜日 午後7時～8時30分◇外国籍の方が日本語を習得するお手伝い。主に会話中心。資格は必要ありません◇5名
📠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。

傍聴できます

第2回 豊島区医療的ケア児等支援協議会

3月16日(木) 午前10時～正午 あうるすぽっと3階会議室B◇5名
📠電話かEメールで3月7日午後5時までに「児童・障害児支援グループ☎4566-2451、📠A0015600@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

イベント

雑司が谷旧宣教師館

『赤い鳥を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会…』3月4日(出)◇堤文子「きつねのよめ入」、新美南吉「正坊とクロ」、ギャラリートーク…3月11日(出)◇学芸員が建物の見どころと企画展を解説。
いずれも午後2時～2時30分📠当日直接会場へ。
📠当館☎3985-4081

ペットと一緒に参加しよう！～わんわん防災フェスティバル～

3月5日(日) 午後1～3時(受付開始30分前)※雨天時は3月12日(日)としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)内ペットふれあい芝生エリア※駐車場なし◇ドッグトレーナー・防災士によるペット防災講座、クレート(ケージ)トレーニング、ご長寿犬表彰など◇1頭200円◇マネーベルト着用必須📠当日直接会場へ。
📠目白ペット倶楽部☎090-9802-0823、生活衛生グループ☎3987-4175

第5回としまフェス～女性起業家応援イベント～

3月12日(日) 午後1～6時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区で活躍する有志の女性起業家が集い、オリジナル商品や雑貨の展示販売、ハンドメイドや野菜・菓子販売、ワークショップなど◇ワークショップは有料の場合あり📠当日直接会場へ。
📠当実行委員会事務局 関根☎050-3592-7711

企業間のつながり創出「失敗する消防訓練」

3月16日(木) 午前9時から◇(株)良品計画を中心に(株)サンシャインシティなどが参加◇対象…区内企業※数制限あり📠電話で(株)良品計画☎3989-6921へ。
📠防災危機管理課管理グループ☎3981-2100

としま案内人雑司ヶ谷イベント「消えた川(弦巻川)を歩こう！」

3月18日(土) 午前10時～正午※雨天時は3月19日(日)◇昭和の初期まで雑司が谷に流れていた弦巻川の面影をたどる◇20名◇300円📠往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名・連絡先も記入)で3月7日(消印有効)までに「〒171-0032 雑司が谷3-19-5 雑司が谷案内人」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。
📠当案内人☎6912-申込みフォーム5026



春休み子ども茶道体験～桃の節句のしつらえで

3月19日(日) 午前10時30分～11時30分 目白庭園◇お茶とお菓子をいただき茶道を楽しく体験。桃の節句にちなんだ話をまじえ、あいさつの大切さや相手を思いやる心を学ぶ◇小学生以上◇20名◇1,000円📠2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、📠5996-4886、📠info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📠当園管理事務所☎5996-4810

「ばけますから、よろしく願います。～おかえり、お母さん～」上映会

3月22日(水) 午後1時30分から としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇日本中を感動の渦に巻き込んだ老々介護の真実の物語の続編◇70名◇1,000円(会員は500円)📠往復はがきで3月13日(必着)までに「〒170-0011 池袋本町1-46-5 (株)まんぞく介護 気付」へ※先着順。
📠オレンジ・セーフコミュニティ豊島を作る会☎5954-9878

講演・講習

出張講座「消費者トラブルにご注意！」

3月14日(火) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば長崎◇相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法などを学ぶ◇15名📠2月28日から電話で当ひろば☎3554-4411へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📠消費生活グループ☎4566-2416

視覚障害者の情報・コミュニケーション支援事業 ボランティア講習会

3月17日(金) 午後2～4時 としま区民センター◇視覚障害者の方の情報収集や代筆・代読をするためのボランティア講習会◇区内在住の方◇15名
📠2月24日から電話で豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ※先着順。

認知症について学びませんか？～認知症サポーター養成講座～

3月22日(水) 午後2時～3時30分 区役所本庁舎509会議室◇認知症を正しく理解し、当事者や家族を見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇20名
📠2月24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。

認知症支援講座「認知症の人との関わりについて」

3月28日(火) 午後2～3時 特別養護老人ホーム菊かおる園(西巢鴨2-30-19)◇講師…東京都豊島病院認知症看護認定看護師/高久陽子氏◇区内在住、在勤、在学で認知症の人を介護している方、認知症について学びたい方◇20名
📠電話で当園高齢者総合相談センター☎3576-2245へ※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①**入会説明会**…3月16日(休) 午前10時から 長崎第三区民集会所、3月17日(金) 午前9時30分から 帝京平成大学キャンパス内集会所(東池袋2-51-4)、3月19日(日) 午前9時30分から 当センター◇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**着付け教室(袴の着方と帯結び)全3回**…3月3日(金)・7日(火)・10日(金) 午後1時30分～3時◇女性◇5名◇5,200円◇着物、帯、必要な小物は各自持参、③**表装教室**…第2・4金曜日 午前10時～正午、午後1～3時◇若干名◇各回1,100円、④**パソコン&iPad&スマホ教室**…①**無料パソコン体験教室**◇3月16日(休) 午後0時45分～2時15分、⑥**パソコン入門(全4回)**◇3月4～25日 土曜日

午後0時45分～2時15分◇5,700円、⑦**初級ワード(全4回)**◇3月10～31日 金曜日 午前10時～11時30分、⑧**初級エクセル(全4回)**◇3月7～28日 火曜日 午後0時45分～2時15分◎◎5,800円、⑨**ワード基礎(全4回)**◇3月9～30日 木曜日 午前10時～11時30分、⑩**エクセル基礎(全4回)**◇3月6～27日 月曜日 午後0時45分～2時15分、⑪**エクセル応用(全4回)**◇3月8～29日 水曜日 午後0時45分～2時15分◇◎①◎6,700円、⑫**パワーポイント入門(全4回)**◇3月6～27日 月曜日 午前10時～11時30分◇5,800円、⑬**ZOOM入門—パソコン向け(全2回)**◇(ア)3月7・14日 火曜日 午後3時～4時30分、(イ)3月21・28日 火曜日 午後3時～4時30分、⑭**スマホ写真整理(全2回)**◇3月18・25日 土曜日 午前10時～11時30分◇◎①2,550円
📠①②③は電話で当センター☎3982-9533へ。④は②～①(①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、📠3982-9532、📠toshima.spc@gmail.com」へ。

スポーツ

ボルダリング無料体験会

3月12日(日) 初心者講習会…子ども向け

も向け◇①午後1時から、②午後2時から、**ステップアップ講習会**…子ども向け◇③午後3時から、おとな向け◇④午後4時から。各回15分前までに受付。 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①②未経験者向け、③④もっと上手になりたい初心者向け◇子ども向け…小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け…16歳以上の方。ステップアップ講習会は経験者が当館の初心者講習を受講済みの方のみ◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参。
📠2月23日から2次元コードで申込み※先着順。
📠当館 ☎3980-3131 (午前10時～午後8時)



第76回都民体育大会豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。
●**弓道**…3月19日(日) 総合体育場📠当日午前9時までに弓道連盟 久保☎3955-8733へ、●**ソフトテニス**…4月9日(日) 総合体育場📠3月9日までにソフトテニス連盟 北村☎090-2143-2026へ、●**ソフトボール**…4月9・16日 日曜日 千川中学校📠3月19日までにソフトボール協会 清水☎3974-3582へ、●**バドミントン**…4月29日(祝) 豊島体育館📠4月5日までにバドミントン協会 大園☎090-4200-2117へ。

女性が元気でいられるために

～3月1～8日は女性の健康週間です～

区ではライフステージごとにかかわる女性の心身の状態に応じた健康支援を行っています。

女性の「やせ」と食事について

最近、若い女性の「やせ」が増加しています。やせたい願望のために極端なダイエットをしたり、忙しい毎日で偏った食生活を続けてしまう方が多いのが現状です。「やせ」は貧血、日常の体調不良や体力低下、また、不妊や低体重児の出産、将来的な骨粗しょう症の原因など様々なリスクをかかえやすくなります。ご自身の適正体重と食事を確認しましょう。
◇**適正体重**…BMI(kg/m²)=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)、低体重(やせ)18.5kg/m²未満、ふつう18.5kg/m²以上25kg/m²未満、肥満25kg/m²以上
◇**食事**…1日3食を基本とし、主食(ごはん・パンなど)・主菜(肉・魚など)・副菜(野菜・海藻など)をそろえましょう。お弁当や外食の時も量が少なくてもなるべく主食・主菜・副菜をそろえるように心がけましょう。
◇**適度な運動**…体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症予防に有効です。また、ストレス発散にもつながりこころの健康にも良い影響をおよぼします。適正な体重管理とともに健康的で美しいからだを目指しましょう。

更年期障害について

女性の更年期障害は、誰にでも起こる可能性があります。正しい知識を持ち、からだやこころ

女性が元気でいられるために

区ではライフステージごとにかかわる女性の心身の状態に応じた健康支援を行っています。

女性の健康教室

「ゆるくきれいになる方法！女性ホルモンを味方につけよう！」
3月10日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇医師に運動制限をされていない50歳未満の女性◇10名📠5名。要予約。
📠電話かファクスで当相談所☎3957-1191、📠3958-2188へ※先着順。

女性のための健康相談

女性特有の疾患や月経のこと、妊娠のことなどをトータルでサポートします。
年間10回、水曜日午後 池袋保健所◇産婦人科医(女性)、助産師、栄養士による個別相談◇おおむね50代までの女性◇定員あり📠定員あり。要予約。
📠電話で健康推進課☎3987-4174へ※先着順。

女性の骨太健診

年間12回、水曜日午前 池袋保健所◇骨密度測定を含めた健診と健康講座◇20～39歳の女性◇定員あり📠定員あり※詳細は区ホームページ参照。
📠電話で予約専用☎3987-4244へ※先着順。

気づいてください！体と心の限界サイン

気分が落ち込んだ時や体に不調を感じた時に、悩みを相談できる機関があります。ストレスをためる前に、ご相談ください。

- 保健所相談**…平日 午前8時30分～午後5時 池袋保健所☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191
- こころの健康特集展示**…2月25日(土)～3月23日(休)※3月13日(月)は休館 中央図書館◇関連図書の展示、リーフレット配布。
- 池袋保健所1階 鬼子母神 plus**…健康情報に関する展示、リーフレット配布。

3月は東京都自殺対策強化月間「自殺防止！東京キャンペーン」

下記の特別相談を実施します。

相談窓口	電話番号	相談日時
東京都自殺相談ダイヤル～こころのいのちのほっとライン～	☎0570-087478	3月27日(月)～31日(金) 24時間
自殺予防のいのちの電話(日本のいのちの電話連盟)	☎0120-783-556	3月10日(金)午前8時～11日(土)午前8時 3月1日(火)～31日(金) 午後4～9時
フリーダイヤル特別相談(国際ビフレンダーズ東京自殺防止センター)	☎0120-58-9090 ☎5286-9090	3月1日(火)～6日(月) 午後8時～翌午前2時30分 3月7日(火) 午後5時～翌午前2時30分
有終支援いのちの山彦電話一傾聴電話—	☎3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日、祝日 正午～午後8時
自死遺族傾聴電話(グリーンケア・サポートプラザ)	☎3796-5453	3月7日(火)～10日(金) 正午～午後4時
自死遺族相談ダイヤル(全国自死遺族総合支援センター)	☎3261-4350	3月6日(月)～8日(水) 午前10時～午後8時
LINE 相談「相談ほっとLINE@東京」		毎日午後3～11時(受付は午後10時30分まで)