

## 傍聴できます

### 第32期青少年問題協議会 第5回専門委員会

3月4日(月) 午後5時から 区役所本庁舎5階510会議室  
☎電話で3月1日午後5時までに管理・計画グループ☎4566-2471へ。

### 第7回豊島区保健福祉審議会

3月5日(火) 午後6時30分から 区役所本庁舎5階510会議室  
☎電話かファクスで前日正午までに「福祉総務課計画グループ☎4566-2422、📠3981-4303」へ。

## 健康

### 第5回インボディ測定会

3月17日(日) 午前10時から、午前11時から、午後1時30分から、午後2時30分から、午後3時30分から 池袋保健所◇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  
☎2月26日から電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

## イベント

### 第17回豊島区障害者美術展 「ときめき想造展」

3月6日(水)～10日(日) 午前9時30分～午後4時30分(最終日は午後2時まで) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇障害のある方が制作した作品の美術展。  
☎当日直接会場へ。  
☎管理・政策推進グループ☎3981-1766、📠3981-4303

### ギャラリートーク

3月9日(土) 午後2時から(30分程度) 雑司が谷旧宣教師館◇学芸員が館内を解説☎当日直接会場へ。  
☎当館☎3985-4081

### 雑誌「サライ」の世界観～百年人生をより心豊かに過ごす視点～

3月10日(日) 午前10時30分～正午 上池袋図書館◇小学館サライ編集部元編集長代理の福田誠氏からどのような視点で紙面を創り上げてきたのかを学ぶ◇25名  
☎2月24日午前10時から電話かファクスで「当館☎3940-1779、📠3940-1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 東京音楽大学卒業演奏会

3月18日(月) 午後6時開演(午後5時20分開場) サントリーホールブルーローズ(港区赤坂1-13-1)◇2023年度卒業生の成績優秀者から選ばれた10名による演奏会◇乳幼児入場不可◇300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/から申込み※先着順。  
☎演奏会問い合わせ窓口☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

### お花見ツアー「ソメイヨシノのふる里 駒込・染井を訪ねる」

3月23日(土) 午前10時～正午※小雨決行 午前9時45分 JR駒込駅北口交番横「染井吉野桜記念公園」集合、染井とげめき地藏尊高岩寺解散◇地元ボランティアガイド「としま案内人駒込・染井」が案内◇25名◇300円  
☎往復はがき(参加者全員住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で3月13日(必着)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内「としま案内人駒込・染井ツアー係」」へ。2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。  
☎としま案内人駒込・染井 ハギワラ☎080-5423-7069

### いけばず演芸シリーズ 第二十二回いけばず落語会

4月27日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場) としま産業振興

ラザ(IKE・Biz)◇出演…月亭太遊、春風亭昇羊、桂南馬◇前売り1,800円、当日2,300円☎2月23日から電話か2次元コードで申込み。直接窓口申込みも可※先着順。  
☎当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)

## 講演・講習

### 高齢者向けスマートフォン相談会

3月6日(水) 午後2時～4時30分 西部区民事務所◇一対一の相談会で使い方や操作方法の疑問や不安の解消(個人情報の取扱いを要する事項や、通信キャリアなどの契約内容、おすすめの機種や通信プランに関する相談は対応できない場合あり)※1人30分まで。講師…東京都の委託によるスマートフォン専門アドバイザー◇60歳以上の都民◇10名◇自身のスマホの相談はスマホ持参(デモ機(Android)の用意もあり)。  
☎1①③④は電話で当センター☎3982-9533へ。②は①～④(①は(つ)または(い)を選び往復はがきか電話かファクスか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。2次元コードで申込みも可。

### 豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…3月7日(水) 午前10時から 千川区民集會室、3月8日(金) 午前9時30分から 帝京平成大学池袋キャンパス内集會室、3月10日(日) 午前9時30分から 当センター3階会議室◇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パソコン&iPad&スマホ教室…③無料パソコン体験教室／3月14日(水) 午後0時45分～2時15分、④パソコン入門(全4回)／3月6～27日 水曜日 午前10時～11時30分◇5,900円、⑤初級ワード(全4回)／3月8～29日 金曜日 午後3時～4時30分、⑥初級エクセル(全4回)／3月9～30日 土曜日 午後0時45分～2時15分◇③④⑥6,000円、⑦ワード基礎(全4回)／3月4～25日 月曜日 午後0時45分～2時15分、⑧エクセル基礎(全4回)／3月5～26日

火曜日 正午～午後2時15分、⑨ワード応用(全4回)／3月5～26日 火曜日 午後3時～4時30分、⑩エクセル応用(全4回)／3月4～25日 月曜日 午後3時～4時30分◇③④⑤⑥6,900円、①初級パワーポイント(全4回)／3月6～27日 水曜日 午後3時～4時30分◇6,000円、①ZOOM入門ーパソコン向け(全2回)／(つ)3月7・14日 木曜日 午後3時～4時30分、(い)3月21・28日 木曜日 午後3時～4時30分◇2,700円、④スマホ写真のパソコン取込整理(全2回)／3月23・30日 土曜日 午前10時～11時30分◇2,700円  
③着付け教室(裕の着方と帯結び) 全3回…3月1日(金)・5日(火)・8日(金) 午後1時30分～3時◇女性の方◇5名◇5,200円◇着物、帯、必要な小物は各自持参。  
④表装教室…第2・4金曜日 ⑤午前9時～正午、⑥午後1～4時◇若干名◇1回1,500円  
☎1①③④は電話で当センター☎3982-9533へ。②は①～④(①は(つ)または(い)を選び往復はがきか電話かファクスか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。2次元コードで申込みも可。

### 認知症を学び地域で支えよう ～認知症サポーター養成講座～

3月16日(土) 午後2時～3時30分 西部区民事務所◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者、支援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇30名  
☎2月26日から電話で西部高齢者総合相談センター☎3974-0065へ※先着順。

### 精神保健福祉講演会「思春期に多いこころの不調と病」

3月21日(水) 午後2時30分～4時30分 としま区民センター◇思春期に起こりやすい心の不調や病気の特徴、受診の目安や家庭で注意するポ

イントなどについて。講師…精神科医／山野がおる氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名☎電話か2次元コードで2月23日～3月18日の間に申込み※先着順。  
☎精神保健グループ☎3987-4231

### 生涯学習オープンスクール

①プログラミング体験…3月24日(日) 小学生向け／午前10時～正午、未経験者向け／午後1～2時◇プログラミング初心者(小学生向けは小学生と保護者、未経験者向けは小学生以上および保護者でキーボードでアルファベット入力ができる方)◇各5名、②血管若返りエクササイズ…3月16日(土) 午前10時～11時30分◇40歳以上の方◇10名  
いずれも東京電子専門学校☎電話かファクスで「当校☎3982-3131、📠3980-6404」へ※先着順。

## スポーツ

### 豊島区水泳連盟短期水泳教室(各4回)

①楽に泳ぐクロールレッスン…3月

4～25日 月曜日 巣鴨体育館◇18歳以上で泳力25m未満の方、②楽しい初級者水泳…3月5～26日 火曜日 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10m程度の方  
いずれも午前10時～正午◇4,000円◇10名☎電話か2次元コードで3月2日までに申込み※先着順。  
☎豊島区水泳連盟事務局 鈴木☎080-5720-5377

### 第77回都民体育大会豊島区予選会

●クレー射撃…3月23日(土) 成田射撃場◇散弾銃所持許可者☎当日午前9時までにクレー射撃連盟 小池☎090-3232-5934へ、●ボウリング…3月23日(土) 池袋口サボウル☎当日午後1時30分までにボウリング連盟 岩井・石川☎3988-8456(池袋口サボウル内)へ、●ソフトボール…4月7・14日 日曜日 明豊中学校☎3月17日までにソフトボール協会 清水☎3974-3582へ、●ソフトテニス…4月14日(日) 総合体育場☎3月15日までにソフトテニス連盟 北村☎090-2143-2026へ、●バドミントン…4月28日(日) 豊島体育館☎4月10日までにバドミントン協会

大図☎090-4200-2117へ。

### 区民フナ釣り大会

4月7日(日)※雨天決行 午前5時30分 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)前集合。千葉県香取市周辺◇マブナ・ヘラブナの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)◇竿(4.5m前後希望者には貸竿あり)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など持参。  
☎電話で3月27日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

## 職員採用

資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 区立幼稚園の長期休業等対応預かり保育補助員(会計年度任用職員)

◇勤務地…区立西巢鴨幼稚園・池袋幼稚園のいずれか◇任期…採用日～最長令和7年3月31日  
☎申込書(庶務課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を3

月7日(必着)までに庶務課窓口へ郵送が持参。  
☎教育施策推進グループ☎4566-2777

## 官公署だより

### ●豊島消防署 「3月1～7日の間、春の火災予防運動を実施します」

3月5日(火) 正午～午後1時 サンシャインシティ地下1階噴水広場◇防火ふれあいコンサート。演奏…東京消防庁音楽隊。  
☎当日直接会場へ。  
☎豊島消防署☎3985-0119

## はがきなどの記入例

①事業またはイベント名  
②〒住所  
③氏名(ふりがな)  
④年齢  
⑤電話番号  
⑥その他必要事項  
※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。  
☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」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変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。

### 3月8日は国際女性デーです

～すずらんスマイルプロジェクト～  
10～20代の女性を対象に様々な相談先や居場所を紹介しています。  
☎男女平等推進センター☎5952-9501

### 女性の「やせ」と食事について

近年、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、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。自身の適正体重と食事を確認しましょう。  
◇適正体重…BMI=体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)、低体重(やせ)／18.5未満、ふつう／18.5以上25未満、肥満／25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こころがけましょう。  
◇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心の健康にも良い影響をおよぼします。仕事、家事のあいまに少しずつでも続け、適正な体重管理とともに健康的で美しい体を目指しましょう。

### 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5日(火) 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☎定員あり。要予約。  
☎電話で当所☎3957-1191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、妊娠のことなど様々な相談に応じます。  
年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◇50歳未満の女性◇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。

### 更年期障害について

更年期になると、女性ホルモンの分泌が急激に低下し、心身に様々な症状が現れます。この症状を更年期症状と呼び、日常生活に支障をきたすほどの重い状態を更年期障害とといいます。症状の現れ方には個人差がありますが、女性ホルモンの低下に加え、加齢やストレスなど複数の要因が重なって更年期障害を発症すると考えられています。  
もしかして更年期かも？と思ったときが受診するタイミングです。更年期障害だと思って我慢していると、実は別の病気だったという場合もありますので、医療機関を受診して検査を受けましょう。詳細は区ホームページ参照。

### 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5日(火) 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☎定員あり。要予約。  
☎電話で当所☎3957-1191へ※先着順。

### 女性の骨太健診

年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。要予約※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。

### 「としま もっと見る知る」

出産・子育て応援アプリです。子どもの生年月日、予防接種履歴を入力することで予防接種のスケジュールの目安を自動で作成します。また、区からの各種健診、イベントのお知らせを配信します。  
母子モアプリ

### 池袋保健所1階「鬼子母神 plus」

健康や仕事、子育てについて考えるきっかけやライフプランを考える力を育むサポートとして、心と体の健康情報や子育て情報を発信している健康情報スペースです。

### がん検診を受けましょう

早期発見のために20歳になったら子宮頸がん検診(30・36・40歳の方はHPV検査併用子宮頸がん検診を実施)を、40歳になったら乳がん検診を定期的に受けましょう。  
☎地域保健課☎3987-4660

### 健康チャレンジ！に参加しましょう

健康プログラム(講演会や講座など)に参加してポイントを貯めることができます。貯めたポイントはマイレージカードと交換でき、としまマイレージカード協賛店でお得なサービスが受けられます。詳細は区ホームページ参照。ポイントシートは区施設窓口で受けとることができます(区ホームページからダウンロードも可)。  
☎地域保健課☎3987-4660

## 気づいてください！体と心の限界サイン

### —3月は自殺対策強化月間です—

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相談してください。

- 保健所相談…池袋保健所☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191(いずれも平日午前8時30分～午後5時)
- こころの健康特集展示…2月27日(火)～3月21日(水)※3月11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。

### 東京都自殺対策強化月間「自殺防止！東京キャンペーン」

通常相談のほか下記の特例相談を実施します。

相談窓口名	電話番号	特別相談日時
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	3月1日(金)～7日(水) 午後8時～翌午前2時30分 3月4日(月) 午後10時30分～翌午前2時30分、 3月5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ー傾聴電話ー	☎3842-5311	3月の火・水・金・土・日曜日、祝日 正午～午後8時
(全国)自殺予防いのちの電話(東京)東京いのちの電話	☎0120-783-556	3月1日(金)～31日(日) 午後4～9時 3月10日(日) 午前8時～翌午前8時
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン～	☎0570-087478	3月27日(水)～31日(日) 24時間
自死遺族傾聴電話(グリーフケア・サポートプラザ)	☎3796-5453	3月5日(火)～8日(金) 午前11時～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11日(月)～13日(水) 午前10時～午後5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)