

イントなどについて。講師…精神科医/山野かおる氏◇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、FAX3980-6404」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◇散銃銃所持許可者☎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) 池袋ロサボウル☎当日午後1時30分までにボウリング連盟 岩井・石川☎3988-8456(池袋ロサボウル内)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☎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か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…区立西巣鴨幼稚園・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か持参。

☎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。

#### 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、忙しい毎日でも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◇定員あり保定員あり。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名保定員あり。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◇定員あり保定員あり。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。

## 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



#### 「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

