

催し

ようこそオペラの世界へ! vol. 2
～テノールの魅力～

2月27日(木) 午後1～2時 東京音楽大学池袋キャンパスB館スタジオ◇オペラの魅力を演奏とお話しを交えて届ける◇70名[■]当日直接会場へ※先着順。

問当大学 阿部☎080-2013-4272、[■]tcm.act.concert@gmail.com

たのしい初級者水泳(全4回)

①3月4～25日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館、②3月7～28日 金曜日 午前10時～正午 巣鴨体育館◇18歳以上で10m程度泳げる方◇各4,000円◇各10名

[■]電話かEメールで3月2日までに「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、[■]toshimasuiren@gmail.com」へ※先着順。

区民活動支援講座「だれでもわかる NPO 法人労務入門セミナー」

3月10日(月) 午後6時30分～8時35分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇NPO 法人運営における労務管理の基礎知識、実践面や必要なスキルを学ぶ。講師…特定社会保険労務士/下田直人氏◇30名[■]2月21日

午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
問協働推進グループ☎03-4566-2314



生涯学習オープンスクール

①3月11・18日 火曜日 午前10時～正午、②3月22日(土) 午後1～3時、③3月25日(火) 午前10時～正午 東京電子専門学校◇①ChatGPTをOfficeソフトで活用、②画像編集とデザインツールで動画編集、③プログラミング体験◇①②短大・大学生・フリーター、③プログラミング初心者の小学生と保護者◇①②各10名、③5組

[■]電話かファクスで「当校☎03-3982-3131、[■]03-3980-6404」へ※先着順。

駒込の染井吉野と
小石川植物園のサクラ

3月16日(日) 午後2時～3時30分 駒込地域文化創造館◇サクラの新たな魅力を学ぶ。講師…東京大学附属植物園技術専門職員◇20名

[■]2月24日午前9時から窓口か電話で駒込図書館☎03-3940-5751へ※先着順。

ゲートキーパー ステップアップ
講座「働く人と法問題」

3月19日(水) 午後1時30分～3時

30分 池袋保健所◇過重労働やパワハラなどの人間関係、借金に悩む人のための役立つ知識を解説◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

[■]2次元コードか電話で2月26日～3月12日の間に精神保健グループ☎03-3987-4231へ※先着順。



里親制度説明会

3月20日(祝) 午後2～3時 雑司が谷公園丘の上テラス◇子どもの現状、里親登録の認定要件・登録までの流れなどを説明、質疑応答。個別相談会あり(30分程度※事前申込み制)◇区内在住の方◇3組程度

[■]2次元コードか電話で3月14日までに豊島区児童相談所フォスタリング機関☎03-6758-7918(平日午前9時～午後5時)へ※先着順。

第78回東京都スポーツ大会
豊島区予選会

※申込み・詳細は直接各競技担当へ。

●クレール射撃…3月22日(土)※予備日3月29日(土) 成田射撃場◇散弾銃所持許可者[■]当日午前9時までにクレール射撃連盟 小池☎090-3232-5934へ。

●ソフトテニス…4月13日(日)※予備日4月27日(日) 総合体育場[■]3月14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29日(祝) 豊島体育館[■]4月9日までにバドミントン協会 大岡☎090-4200-2117へ。

第5回インボディ測定会



3月21日(金) 午後3時から、午後4時から、午後5時から、午後6時から 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇各回40名

[■]2月27日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

ライフデザイン講座

「自分らしい暮らし・働き方・お金のバランスを考えよう！」

3月22日(土) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇望むライフスタイルを実現するための働き方やマネープランを考えながら、人生計画を立てる◇26名[■]6か月以上の未就学児。定員あり。3月14日までに要予約。先着順。

[■]2月26日午前9時から電話かEメールで「当センター☎03-5952-9501、[■]EA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

千早図書館講演会「千川上水」

3月23日(日) 午後1時30分～3時30分◇としま案内人長崎町のガイドが千川上水を語る◇中学生以上◇20名



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

女性の「やせ」と食事について

令和4年の「豊島区健康に関する意識調査」で20代の女性の24.5%が「やせ」でした。「やせ」は貧血、日常の体調不良や体力低下、不妊や低出生体重児の出産、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=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)をとりましょう。お弁当や外食の時も量が少なくてもなるべく主食・主菜・副菜を揃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与えます。仕事、家事のあいまい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。

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、心身にさまざまな症状が現れます。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。我慢していると、実は別の病気だったという場合もあるので、医療機関を受診して検査を受けましょう。詳細は2次元コード参照。



女性の健康教室

「女性ホルモンを味方につけよう！」

3月11日(火) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で医師による運動の制限がない女性◇15名[■]2か月以上2歳未満児。定員あり。先着順。

[■]2月13日から2次元コードか電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎03-3957-1191、[■]03-3958-2188」へ※50歳未満の方、初参加の方優先で先着順。



女性のための健康相談

年間10回、水曜日午後 池袋保健所◇女性特有の疾患や体調の変化、月経のことなどを産婦人科医(女性)、助産師、栄養士に個別相談◇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☎03-3987-4174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※詳細は2次元コード参照。

[■]電話で予約専用☎03-3987-4244へ※先着順。



母子手帳アプリ

「としま もっと見る知る」

妊娠・出産・子育て、予防接種の情報を提供します。お子さん一人ひとりに合わせた予防接種スケジュールを作成し、プッシュ通知でお知らせしたり、各種健診、イベント案内、疾患情報を配信します。

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。

問地域保健課☎03-3987-4660

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2次元コード参照。ポイントシートは区施設窓口で受けとるか2次元コードからダウンロード。

問地域保健課☎03-3987-4660

