

 **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(休) 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を交えて届ける◇70名📠当日直接会場へ※先着順。
📠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。
📠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ースタリング機関☎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。
●**フレー射撃**…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時までにフレー射撃連盟 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 大図☎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、✉A0029117@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

📠2月23日午前9時から窓口か電話かファクスで「当館☎03-3955-8361、📠03-3955-8785」へ※先着順。


としまでかいご！就職相談・面接会

3月24日(月) 午後2時30分～4時30分(午後4時受付終了) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇介護分野で働きたい方に向けて介護事業所との就職相談・面接会をハローワークとの共催で開催。相談だけでも◇介護の仕事に興味のある方
📠2次元コードで3月17日までに申込み。
📠介護保険課管理グループ☎03-3981-1942

精神障害者のご家族の方へ「こんなところに!?身近な味方～知ってみよう！福祉と制度～」

3月27日(木) 午後2～4時 池袋保健所◇精神障害者の家族がいる方向けの講座。課題や利用できる制度・サービスなどを学ぶ◇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17日の間に精神保健グループ☎03-3987-4231へ※先着順。


ラジオ体操講習会

3月30日(日) 午後1時30分～3時 区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一、第二、みんなの体操講習◇25名◇動きやすい服装、室内履き持参
📠電話で豊島区ラジオ体操連盟 中谷☎03-3946-0772へ※先着順。


手話講習会(養成コース)の選考試験

4月6日(日) 午前10時から 心身障害者福祉センター◇**試験内容**…手話の読み取り、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13日から全19回、隔週火曜日 昼の部／午前10時～正午、夜の部／午後6時45分～8時45分、当センターで実施)を受講可能な方◇若干名
📠往復はがき(右記記入例参照。昼・夜の希望、職業、手話歴も記入。区外在住者は勤務(通学)先の名称と所在地も記入)で3月21日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ。
📠当センター☎03-3953-2811、豊島区手話通訳者派遣センター☎03-5396-9361

ソフトテニスジュニア教室

4月13日～令和8年3月22日 毎月第2・4日曜日 午前7～9時 総合体育場◇4月時点で区内在住、在学の小・中学生と保護者◇40名◇6,000円(保護者9,000円)
📠2月23日から申込書(2次元コードからダウンロード)を郵送かファクスで「〒170-0002 巣鴨1-33-5-802 豊島区ソフトテニス連盟 三好、📠03-3941-4739」へ※先着順。
📠当連盟 三好☎03-3941-4739

区民フナ釣大会

4月20日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物Brillia HALL前集合、茨城県稲敷市周辺◇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)、仕掛け、エサ、弁当、水筒、雨具持参(希望者には貸竿あり)
📠電話で4月9日までに豊島区交友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

官公署から

●**東京法務局**
「2次元コード付き書面申請をご利用ください」
登録、供託オンライン申請システム「登記ねっと」から「申請用総合システム」をダウンロード、パソコン

にインストール(無料)すれば、利用できます。電子署名は不要。詳細は問い合わせてください。
📠当局豊島出張所☎03-3971-1616

●**池袋消防署**
「イクイケ消防ふれあいフェスタ2025を開催します」

3月2日(日) 午前11時～午後3時 当署◇消防車両展示や池袋防災館での防災体験など。
📠当日直接会場へ。
📠当署☎03-3988-0119

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。

日帰り温浴施設の割引利用券を配布しています
～豊島区の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者とそのご家族の皆さんへ～
令和7年度の割引利用施設は以下のとおりです。詳細は2次元コード参照。
●タイムズ スパ・レスタ(東池袋)
●豊島園 庭の湯(練馬区向山)
※東京染井温泉 Sakuraの割引利用は令和6年度をもって終了します。
📠国民健康保険課管理グループ☎03-3981-1923



ふれあいガイド

区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区の事業ではありません。ホームページからもご覧いただけます。なお、留守番電話になる場合もありますのでご了承ください。

●**千早子どもの本朗読会**
第4木曜日 午前10時～11時45分 毎週土曜日 午後6時30分～8時
千早図書館◇入会金なし、月額3,000円
📠当会☎03-3950-8544

●**東京よさこい池袋ヴィーナス**
第4木曜日 午前10時～11時45分 毎週土曜日 午後6時30分～8時
千早図書館◇入会金なし、月額3,000円
📠当会☎03-3950-8544



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えます。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。
📠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。
📠地域保健課☎03-3987-4660


シリーズ最終回 

おしえてマイナちゃん！

マイナ保険証のメリットを紹介します。
📠資格・保険料グループ☎03-4566-2377

メリット3 自分の健康づくりに役立つ！

**Q** マイナ保険証の利用登録をすると自分の医療情報が確認できるの？

A 利用登録前の情報も含めて自分の医療情報をマイナポータルで確認できるようになります。

**Q** 確認できる医療情報ってどんなもの？

A 受診した日付・病院・受診内容、処方された薬や健康診断の結果など様々な情報が確認できます。

**Q** 医療情報がわかると良いことがあるの？

A 自分の体調を崩しやすい時期を把握して、体調管理をしたり、健診結果により健康状態の変化を気軽に確認できるので自分の健康につながります！

**Q** 自分の医療情報はどうやって確認するの？

A マイナポータルにログイン後、確認したい内容を検索できます。
詳しい操作方法は2次元コードを参照してください。
マイナポータル操作マニュアル▶

**Q** マイナ保険証の利用登録って簡単なの？

A マイナポータルやセブン銀行ATMで簡単に登録できます。マイナ保険証のメリットをぜひ活用してください！

マイナ保険証についてのお問い合わせ
マイナンバー総合フリーダイヤル📞0120-95-0178

豊島区個人情報保護審議会

3月14日(金) 午後2時から 区役所本庁舎9階第1委員会室
📠傍聴希望の方は電話で前日正午までに行政情報グループ☎03-3981-4404へ。

健康チャレンジ！マークのお知らせ  「としま健康チャレンジ！対象事業」の目印は、このマークです。