

### 講演・講習

みらい館大明パソコン講座

①**エクセル基礎編**2…3月13日(出)表の印刷やグラフ作成◇エクセル経験者

②**初めてのパソコン体験**…3月18日(休)◇マウスの操作や文字入力。

③**エクセル・データベース編**…3月27日(出)◇エクセル経験者

いずれも午後1～5時◇講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇6名◇3,000円

📞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※先着順。

豊島区シルバー人材センター

①**入会説明会**…3月12日(金)・13日(土)午前9時30分から◇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、3月入会は初年度会費無料。

②**着付け教室～裕の着方と帯結び～(全3回)**…3月2日(火)・5日(金)・9日(火) 午後1時30分～3時◇女性◇10名◇5,200円◇着物、帯、必要な小物は各自持参。

③**パソコン&iPad&スマホ教室**…

④**無料体験教室**／3月11日(休) 午後0時45分～2時15分、⑤**災害スマホ活用**／3月18日(休) 午後0時45分～

2時15分◇510円、⑥**パソコン入門(全4回)**／3月8～29日 月曜日 午後3時～4時30分◇5,600円、⑦**初級ワードI(全4回)**／3月9～30日 火曜日 午後0時45分～2時15分、⑧**初級エクセルI(全4回)**／3月5～26日 金曜日 午後0時45分～2時15分◇⑨⑩5,800円、⑪**ワード基礎I(全4回)**／3月4～25日 木曜日 午後3時～4時30分、⑫**エクセル基礎I(全4回)**／3月8～29日 月曜日 午前10時～11時30分◇⑬⑭6,600円、⑮**パワーポイント入門(全4回)**／3月10～31日 水曜日 午前10時～11時30分◇5,800円、⑯**ZOOM入門～パソコン向け(全2回)**／(ア)3月9・16日 火曜日 午後3時～4時30分、(イ)3月20・27日 土曜日 午前10時～11時30分◇2,550円、⑰**ZOOM入門～スマホ向け**／(ア)3月23日(火)、(イ)3月30日(火) 午後3時～4時30分◇1,550円、⑱**スマホ写真整理(全2回)**／3月6・13日 土曜日 午後3時～4時30分◇2,550円

📞①②は電話で当センター☎3982-9533へ、③は⑨～⑫⑬⑭は(イ)も記入)を選び往復はがきかファクスで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📠3982-9532」へ。

### スポーツ

第74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。

●**ボウリング**…3月20日(例) 池袋口サポール📞当日午後1時30分までにボウリング連盟 岩井☎3988-8456へ、●**クレール射撃**…3月27日(出) 成田射撃場◇散弾銃所持者📞当日午前9時30分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11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11・18日 日曜日 千川中学校📞3月28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(例) 豊島体育館📞4月7日までにバドミントン協会 大図☎090-4200-2117へ、●**柔道**…5月3日(例) 雑司が谷体育館📞4月10日までに柔道会 酒井☎090-3206-9911へ。

ボルダリング無料講習会

3月20日(例) ①**初心者講習**…子ども向け/午後1時から、おとな向け/午後2時から、②**ステップアップ講習会**…子ども向け/午後3時から、おとな向け/午後4時から 各回講習50分入替10分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①これからボルダリングを始める方に最適な講習会。

ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ、②もっとうまくやりたい初心者レベルの方におすすめ◇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、②はルールを把握できていない方、未経験者は参加不可※当館の初心者講習を受講済みの方は参加可◇各回10名◇運動できる服装、上履き持参。

📞電話で前日までに当館☎3980-3131へ。直接窓口申込みも可(午前10時～午後6時)※先着順。

### 休館

郷土資料館

3月1日(月)～22日(月)◇展示替えのため、  
📞当館管理運営グループ☎3980-2351

### 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

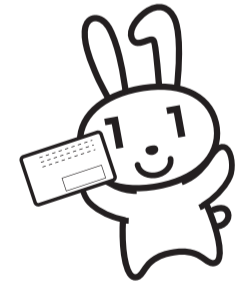
※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。  
📞に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ

## 手続きはお済みですか？ マイナポイント事業は 3月末までに マイナンバーカードの 申請をした方が対象です

◇**対象**…3月末までにマイナンバーカードを申請し、9月末までに下記の手続きを行った方

◇**手続き**…マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をする。

◇**内容**…キャッシュレス決済サービスで、利用金額の25%分のポイントがもらえます(1人あたり最大5,000円分)。



●**マイナポイントの支援(予約・申込み)を行っています**…区役所本庁舎3階304会議室(平日午前9時～午後5時。2月は27・28日も開設)※決済サービスによっては事前登録が必要な場合があります。

📞マイナンバーカードの申請・交付について…豊島区マイナンバーコールセンター…☎3981-1122、支援窓口について…マイナンバーカードグループ☎4566-2843、マイナポイント事業について…マイナンバー総合フリーダイヤル📞0120-95-0178(平日午前9時30分～午後8時※土・日曜日、祝日は午後5時30分まで) 総務省ホームページ📞https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/



## 金婚・ダイヤモンド婚を迎えるご夫婦へ

◇**対象**…令和2年4月1日から引き続き区内在住であり、次のいずれかに該当する夫婦。①**金婚(50年目)**／昭和45年4月1日～昭和46年3月31日に婚姻届を提出した夫婦、②**ダイヤモンド婚(60年目)**／昭和35年4月1日～昭和36年3月31日に婚姻届を提出した夫婦※昨年度の対象者(金婚は昭和44年4月1日～昭和45年3月31日、ダイヤモンド婚は昭和34年4月1日～昭和35年3月31日に婚姻届を提出)で未申請の方も、受付

可。祝品贈呈までに夫婦のいずれかが転出、死亡などがあった場合は対象外。

◇**祝品**…申請受付の翌月に郵送(簡易書留)で区内共通商品券1万円分※有効期限あり

📞3月31日までに、6か月以内に発行された戸籍謄本(全部事項証明書)を高齢者福祉課へ持参。代理人申請の場合は委任状が必要。

📞高齢者事業グループ☎4566-2432

## 住宅などのブロック塀の 安全点検をしましょう

地震が起きた際に、自宅の塀が倒れると避難路がふさがれてしまい危険な状態となります。チェックリストを活用し、ブロック塀が危険ではないか確認しましょう。ひとつでも不適合があれば危険な状態です。専門家に相談し改善しましょう。

- 【安全点検チェックリスト】
- 1 塀は高さないか
    - 塀の高さは地盤から2.2m以下か。
  - 2 塀の厚さは十分か
    - 塀の厚さは10cm以上か(塀の高さが2m以上2.2m以下の場合は15cm以上)。
  - 3 控え壁はあるか。(塀の高さが1.2m超の場合)
    - 塀の長さ3.4m以下ごとに、塀の高さの5分の1以上突出した控え壁があるか。
  - 4 基礎があるか
    - コンクリートの基礎があるか。
  - 5 塀は健全か
    - 塀に傾き、ひび割れはないか。
  - 6 塀に鉄筋は入っているか
    - 塀の中に直径9mm以上の鉄筋が、縦横とも80cm間隔以下で配筋されており、縦筋は壁頂部および基礎の横筋に、横筋は縦筋にそれぞれかぎ掛けされているか。
    - 基礎の根入れ深さは30cm以上か(塀の高さが1.2m超の場合)。
- 📞許可・耐震グループ☎3981-0590

## 気づいてください！体と心の限界サイン

あなたは、気分が落ち込んだ時やからだに不調がある時に悩みを相談できる人や機関がありますか？親しい人との会話はストレスの軽減に役立ちます。症状によっては、医療機関などの専門機関の早期利用をおすすめします。

●**こころの健康特集展示** 2月27日(土)～3月25日(木) 中央図書館◇関連図書展示、リーフレットの配布。

3月は東京都自殺対策強化月間です「自殺防止！東京キャンペーン」下記の通り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～こころといのちのほっとライン～	☎0570-087478	3月23日(火)～27日(土) 24時間
自殺予防いのちの電話	📞0120-783-556	3月10日(水)午前8時～11日(木)午前8時(上記以外の日は午後4～9時)
フリーダイヤル特別相談(東京自殺防止センター)	📞0120-58-9090	3月6日(土)午前0時～8日(月)午前2時30分
自死遺族のための電話相談(全国自死遺族総合支援センター)	☎3261-4350	3月18日(木)～22日(月) 午前11時～午後7時※21日(日)は午後5時まで
自死遺族傾聴電話相談(グリーンケア・サポートプラザ)	☎3796-5453	3月9日(火)～12日(金) 正午～午後4時
多重債務110番(東京都消費生活総合センター)	☎3235-1155	3月1日(月)・2日(火) 午前9時～午後5時
よりそいホットライン	📞0120-279-338	24時間年中無休
東京都福祉保健局公式LINEアカウント	LINEアプリで「相談ほっとLINE@東京」と検索	毎日午後3～10時(受付は午後9時30分まで)

## 自宅でできる生活不活発病の予防

生活不活発病とは「動かない」(生活が不活発な)状態が続くことにより、心と体の機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。

📞介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433

- 予防のポイント**
- ①**運動に限らずなるべく動く**  
下表を参考に、家事動作も運動と思って行ってみましょう。
  - ②**生活の中でできることを継続的に行う**  
生活の中でやりたいことや役割があると、活動する機会も増えて気持ち元気になる。昔はやっていただけどやらなくなったことや、こんな時だから新たにやってみようというなどを、じっくり考えてみましょう。
  - ③**心と体を刺激する**  
◇料理…冷蔵庫の中を見て献立を考えたり、工程を考えながら料理をしたりすると、脳が活性化されます。たまには料理本を見て凝った料理を作ると、さらに脳活動がアップします。  
◇掃除…掃除は運動負荷の高い家事です。あえて利き手ではないほうの手を使ってみると、脳や体を刺激します。  
◇買い物…体力を維持する身体活動です。いつもと違う道を通ったり、違うお店に行ったりすると、脳も刺激されます。(参考…(一社)東京都作業療法士会)

行動	消費カロリー(Kcal)	歩数(歩)
ウォーキング	33	1,000
電気掃除機かけ	33	1,000
雑巾がけ	49	1,500
窓ふき	40	1,200
洗濯干し、取り込み	35	1,100
食事作りと後片付け	27	900

※カロリー消費は60kgの人が10分間行った目安(出典…オリンピック健康保険組合)

## 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。
- 女性の健康週間にあわせた取組み**
- 女性の骨太健診**…毎月1回水曜日 午前中 池袋保健所◇骨密度測定を含めた健診と健康講座◇20～39歳の方◇40名
  - 📞電話で予約専用☎3987-4244へ※先着順。
  - 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。まだ若いからと油断せず、もう年だからと諦めないでください。

- 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
- としま鬼子母神プロジェクト**  
出産前からの切れ目のない支援の仕組みを築き、一人ひとりの女性のライフプラン形成を支援し