

## 区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

### 朝日 節分おたのしみ会

☎1月31日(土) 午前10～11時  
☎パネルシアター作家による節分のお話など。出演…酒井基宏  
☎50名

☎窓口か電話で当ひろば  
☎03 - 5974 - 0566へ※先着順。

### さくら第一 節分の集い

☎2月1日(日) 午前10時30分～11時30分  
☎雅楽演奏。出演…大正大学雅楽倶楽部  
☎50名

☎1月16日(区外の方は1月17日)から窓口か電話で当ひろば  
☎03 - 3950 - 8676へ※先着順。

### 豊成 豊成ひろばまつり

☎2月1日(日) 午後1～3時(午後0時30分～2時30分受付)  
☎太鼓とよさこいの演舞。出演…子どもスキップ豊成よさこい、紅踊輝、舞桜。そのほか喫茶コーナー、防災コーナー、お抹茶体験コーナー、お子さまゲームコーナー、ななまる写真スポットなど。

☎当ひろば☎03 - 5961 - 3494

### 駒込 節分の集い

☎2月2日(月) 午後1時30分～2時30分  
☎落語を楽しみ笑顔で福を招く。出演…桂 竹千代

☎60歳以上の方 ☎50名

☎1月19日(区外の方は1月26日)から窓口か電話で当ひろば  
☎03 - 3917 - 9873へ※先着順。

### 上池袋 節分の集い

☎2月3日(火) 午前10時15分～11時  
☎子どもからおとなまで豆まきをして大きな福を呼ぶ。  
☎50名

☎1月19日から窓口か電話で当ひろば☎03 - 3576 - 6916へ※先着順。

### 富士見台 祭典

☎2月7日(土) 午前11時～午後2時  
☎地域の団体による式典、催し、出店。恒例の福まきあり。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 6871

### 朋有 新春ジャズコンサート

☎2月7日(土) 午後1時30分～3時30分  
☎ジャズコンサート。出演…ダイナマイツ・ウィングス  
☎18歳以上の方 ☎60名※先着順。

☎当ひろば☎03 - 3971 - 0781

### 椎名町 椎小こどもアート展

☎2月14日(土)～16日(月) 午前9時～午後4時  
☎南長崎幼稚園園児と椎名町小学校児童の作品展。

☎当ひろば☎03 - 3950 - 3042

## 寒い季節にできる暮らしの工夫

☎環境政策課事業グループ  
☎03 - 3981 - 2771

ちょっとした工夫で、身も心も、そしてお財布も暖かくなります。この機会に私たちの暮らしを見直し、できることから取り組んでみませんか。

手軽にできる省エネ行動を紹介します。

省エネしながらエコに暖かく過ごすためのワンポイント

●衣類…暖房の設定温度を上げる前に、厚手の靴下をはく、カーディガンをはおる、ブランケットやひざかけを利用するなどの工夫ができます。

●湯たんぽ…自然な温かさで腰や足など、温めたい部分にあてることができます。電源不要で持ち運びできるので、リビングでくつろいでいるときや、屋外のキャンプなどでも活躍します。

●一家団らん…家族がそれぞれの部屋にいと、各部屋の照明や冷暖房が必要になります。みんなが1つの部屋に集まり、一家団らんの時間を増やすことは、省エネにつながります。詳細は東京都の「家庭の省エネハンドブック2025」参照。



## 体育施設へ行こう

※詳細は各施設に問い合わせてください。

豊島体育館 ☎03 - 3973 - 1701

### 身体タイプ別ウォーキング教室

☎2月2日(月)・13日(金)・23日(祝)  
午前10時～11時30分  
☎おおむね60歳以上の方 ☎各12名

☎1月15日から当館窓口で申込み※先着順。

南長崎スポーツセンター

☎03 - 5988 - 9270

### ヤクルトスワローズ OB から学ぶ野球教室

☎2月21日(土) ①午前9時30分～10時10分、②午前10時30分～11時30分  
☎①親子キャッチボール・バッティング体験、②キャッチボールを中心とした投げ方指導・バッティング体験。  
☎区内在住の①未就学児～小学2年生、②小学3～6年生

☎①親子20組、②40名 ☎運動できる服装、飲み物、雨天時は室内履き、②は野球グローブも持参。

☎1月17日午前10時～2月14日午後7時に窓口か電話で当センターへ※抽選。身分証明書で現住所の確認あり。

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

### フリーパス会員受付中!

会員は、プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料でできます。  
☎高校生以上の方 ☎毎月3,500円  
※月の途中から加入の場合も同額  
☎印鑑、身分証明書、写真(スナップ写真可)※詳細は2次元コード参照か問い合わせてください。

☎当館窓口へ。



## 2月 健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28

○妊婦の健康 ★こどもの健康 ■おとなの健康  
♥こころの健康 ◆感染症 ●そのほか

☎2次元コードが予約専用電話番号で申込み。詳細は各問合せ先に確認してください。

☎健康推進課(池袋保健所内)  
☎03 - 3987 - 4173～4

☎長崎健康相談所  
☎03 - 3957 - 1191



健康カレンダー

### 妊婦の健康

・母親学級[予約制]

☎14日(土) 開催/午前9時30分～正午  
※受付は開催時間の15分前から

・パパママ準備教室[予約制]

☎14日(土) 開催/午後1時～3時15分

☎15日(日) 開催/①午前9時30分～11時45分  
②午後1時～3時15分

※受付は各開催時間の15分前から

### こどもの健康

・こども歯科健診[予約制] ※対象…2～4歳未満児

☎12・26日(木) 受付/午前8時50分～9時50分

☎3・17日(火) 受付/午前8時50分～9時50分

・離乳食講習会

☎5日(木) 受付/午後1時10分～1時30分

☎3日(火) 受付/午後1時～1時10分

・乳幼児健康相談(出張育児相談)[予約制]

☎区民ひろば南大塚 17日(火) 午前10～11時

☎長崎健康相談所 16日(月) 午後1時30分～3時30分

☎区民ひろば要 18日(水) 午前10時～11時30分

### おとなの健康

・女性の骨太健診[予約制]

※対象…令和7年度 20～39歳の女性

☎4日(水) 受付/①午前8時50分～9時

②午前9時30分～9時40分

・生活習慣病予防健診(男性)[予約制]

※対象…令和7年度 20～39歳の男性

☎13日(金) 受付/午前8時50分～9時

・女性のための健康相談[予約制]

☎4日(水) 受付/午後1時～2時25分

・食事(栄養)相談[予約制]

☎13日(金) 受付/午後1～2時

☎12日(木) 受付/午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談[予約制]

☎13日(金) 受付/午後1～2時

☎18日(水) 受付/午後1時15分～2時45分

### こころの健康

・こころの相談[予約制]

☎25日(水) 受付/午前9～11時

☎25日(水) 受付/午後2～4時

・家族相談[予約制]

☎27日(金) 受付/午後2～4時

### 感染症

・HIV(エイズ)検査[予約制]

9日(月) 受付/午後1時30分～2時30分

☎予約専用☎03 - 3987 - 4244

・B型・C型肝炎ウイルス検査[予約制]

※結果は約1か月後に郵送

13日(金) 受付/午前10時～10時30分

☎予約専用☎03 - 3987 - 4244

・感染症に関する保健相談

☎感染症保健指導グループ☎03 - 3987 - 4182

### そのほか

・保健相談

☎長子育て、思春期、更年期、こころの健康、難病などに関する相談

平日 午前8時30分～正午、午後1～5時

・ぜん息・COPD相談[予約制]

電話相談は随時受付

26日(木) 開催/午前10時～11時30分

☎公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220

### 令和8年4月1日から担当区域を変更します

長崎健康相談所の担当地区を一部変更します。詳細はホームページをご確認ください。