

## 区民ひろば

申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  
内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  
定50名

申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 内雅楽演奏。出演…大正大学雅楽倶楽部 定50名

申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)

内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。

園当ひろば☎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 内落語を楽しみ笑顔で福を招く。出演…桂竹千代

### 内60歳以上の方 定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  
内子どもからおとなまで豆まきをして大きな福を呼ぶ。定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  
内地域の団体による式典、催し、出店。恒例の福まきあり。

園当ひろば☎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 内ジャズコンサート。出演…ダイナマイツ・ウイングス  
内18歳以上の方 定60名※先着順。

園当ひろば☎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 内南長崎幼稚園園児と椎名町小学校児童の作品展。

園当ひろば☎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ができるので、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ると、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

内おおむね60歳以上の方 定各12名

申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

内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。内区内在住の①未就学児~小学2年生、②小学3~6年生

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

申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。

内高校生以上の方 電毎月3,500円※月の途中から加入の場合も同額  
内印鑑、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。



## 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 ★子どもの健康 ■おとなの健康  
♥こころの健康 ♦感染症 ●そのほか

申2次元コードか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。

池…健康推進課(池袋保健所内)  
☎03-3987-4173~4

長…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】  
池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】  
池14日(土) 開催/午後1時~3時15分

池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

### ★子どもの健康

・子ども歯科健診【予約制】※対象…2~4歳未満児

池12・26日(木) 受付/午前8時50分~9時50分  
長3・17日(火) 受付/午前8時50分~9時50分

・離乳食講習会

池5日(木) 受付/午後1時10分~1時30分  
長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】

池区民ひろば南大塚 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

池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

池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】

池4日(水) 受付/午後1時~2時25分

・食事(栄養)相談【予約制】

池13日(金) 受付/午後1~2時

長12日(木) 受付/午前9時30分~11時

・健康(保健・栄養)相談【予約制】

池13日(金) 受付/午後1~2時  
長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】

池25日(水) 受付/午前9~11時

長25日(水) 受付/午後2~4時

・家族相談【予約制】

池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

申予約専用☎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

申予約専用☎03-3987-4244

・感染症に関する保健相談

園感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

### ●そのほか

・保健相談

池長子育て、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】

電話相談は随时受付

26日(木) 開催/午前10時~11時30分

園公害保健グループ☎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。