

感震ブレーカー設置助成

火災危険度 4 以上の地域に居住または住宅を保有する方を対象に、地震発生時の通電火災を防ぐ感震ブレーカー（簡易タイプ）を無償配布します※耐火建築物を除く。

☑駒込六丁目、東池袋五丁目、上池袋三丁目、池袋本町三丁目、要町一丁目、長崎二丁目、長崎三丁目、長崎四丁目、南長崎三丁目



☑防災危機管理課窓口か郵送で申込み※詳細は 2 次元コード参照。

家具転倒防止器具の購入・設置助成

以下のいずれかに該当する世帯に、購入と設置の費用を助成します。

☑①65歳以上の方のみで構成される世帯、②身体障害者手帳または愛の手帳の交付を受けている方がいる世帯、③要介護 3～5 の方がいる世帯

●助成金額…上限15,000円

☑防災危機管理課（窓口・郵送）か高齢者総合相談センター（窓口）か障害支援センター（窓口）で申込み※詳細は 2 次元コード参照。



女性の健康週間は厚生労働省が定め、女性の健康づくりを国民運動として展開しています。これを機会に、自分のからだと向き合ってみませんか。ライフステージごとに変化する女性の健康課題と健康支援のために実施している区の事業を紹介します。 図長崎健康相談所 ☎03 - 3957 - 1191

◆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歳代の女性の24.5%が「やせ」でした。「やせ」の方は貧血、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があります。自分の適正体重と食事のバランスを確認しましょう。

●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25.0未満、肥満25.0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)を揃えましょう。お弁当や外食では、少量でもよいのでなるべく主食・主菜・副菜を揃えるように心がけましょう。

●適度な運動…年齢に関わらず、体を動かすことは生活習慣病や骨粗しょう症の予防に有効です。また、ストレス発散にもつながり、こころの健康にも良い影響を及ぼします。適正な体重管理とともに、仕事、家事の合間に少しずつでも運動を続け、健康的なからだを目指しましょう。

◆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、心身に様々な症状が現れます。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。

「もしかして更年期症状かも?」と思ったときが受診するタイミングです。更年期だと思って我慢していると、実は別の病気だったという場合もあるため、医療機関を受診して検査を受けましょう。詳細は区ホームページを参照してください。



◆女性のための健康相談

☑年間10回 水曜日午後 図池袋保健所 ☑女性特有の疾患や月経のこと、

妊娠のことなどをトータルサポート。産婦人科医(女性)、助産師、栄養士による個別相談。予約制。☑50歳未満の女性 ☑あり ☑定員あり。要予約。☑電話で健康推進課保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4174 ※先着順。

◆女性の骨太健診

☑年間12回 水曜日午前 図池袋保健所 ☑骨密度測定などの健診と健康講座。☑20～39歳の方 ☑あり※詳細は区ホームページ参照。☑区ホームページ内の電子申請で申込み※先着順。



◆妊娠から出産・子育て応援アプリ「としま もっと見る知る」

お子さんの生年月日、予防接種履歴を入力することで予防接種のスケジュールの目安を自動で作成します。また、区からの各種健診、イベントのお知らせを配信します。

◆がん検診を受けましょう

早期発見のため、20歳になったら子宮頸がん検診を、40歳になったら乳がん検診を定期的に受けましょう。30、36、40歳の方には HPV 検査併用子宮頸がん検診を実施しています。

図地域保健課保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660

◆「健康チャレンジ！」事業に参加しましょう

対象の講演会や講座などの健康プログラムに参加すると、ポイントを貯めることができます。6月から始まるスマートフォンアプリで、ポイント獲得から特典交換までいつでもできるようになります。

図地域保健課保健事業グループ ☎03 - 3987 - 4660

◆保健所リニューアルオープン

令和 8 年 5 月 7 日、池袋保健所は移転し、豊島区保健所としてリニューアルオープンします。保健所の一角には、健康に関する「気づき」と「相談」ができる「わたしメンテラボ」を設置します。体組成計などの健康測定機器を常設し、測定結果に関することや女性特有の健康の悩みなど、様々な健康の相談に専門の職員が対応します。

「豊島区企業等による事業提案制度」補助対象事業が決定しました！

豊島区をよりよくしたい企業等から地域課題の解決につながる事業を提案していただき、区民の皆さんからの投票と審査委員会での審査を経て決定しました。詳細は区ホームページを参照してください。

●補助対象事業(令和 8 年度から開始予定)…「未利用地を活用したコミュニティガーデンと菜園運営事業」

図施策調整グループ



●事業概要…「区の未利用地をコミュニティガーデンや菜園として整備し、区民が利用できるスペースを提供する」

☎03 - 4566 - 2841

●自転車保管所と自転車コールセンターの受付時間

●自転車保管所

月・火・木・金曜日	正午～午後 9 時30分
日曜日、祝日	午後 1～7 時(変更)

※毎週水・土曜日(祝日を含む)および12月29日～1月3日は休業。

●自転車コールセンター ☎03 - 5986 - 2400

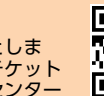
月・火・木・金曜日	午前 9 時30分～午後 9 時30分
水曜日	午前 8 時30分～午後 5 時15分
日曜日、祝日	午後 1～7 時(変更)

※毎週土曜日(祝日を含む)および12月29日～1月3日は休業。

図放置自転車対策グループ ☎03 - 3981 - 2169

●撤去した原動機付自転車の保管場所

保管所	住所・電話番号	撤去場所
池袋三丁目 自転車保管所	池袋 3 - 58 ☎03 - 5951 - 2661	池袋駅東口・池袋駅西口・高田馬場駅・目白駅・椎名町駅・要町駅・千川駅・東長崎駅・落合南長崎駅周辺
東池袋五丁目 自転車保管所	東池袋 5 - 44 ☎03 - 3987 - 7220	大塚駅・新大塚駅・東池袋駅・サンシャインシティ周辺・雑司が谷駅周辺
西巣鴨 自転車保管所	西巣鴨 4 - 14 ☎03 - 5974 - 3056	巣鴨駅・西巣鴨駅・駒込駅・板橋駅・下板橋駅周辺



●第 4 回アーティストデビュー展大賞受賞記念 窪田遥一個展「はるいち展～私の好きな虹色の生き物たち～」

☑2月22日(日)～3月1日(日) 午前10時～午後 5 時 図創形美術学校 1 階ギャラリー・ブント

☑当日直接会場へ。

図活動支援グループ ☎03 - 3981 - 4732

●第234回庁舎ランチタイムコンサート

「豊かな音色に包まれる ファゴットの響き」

☑3月19日(木) 正午～午後 0 時35分 図区役所本庁舎 1 階としまセンタースクエア 図出演…東京音楽大学学生 ☑200名 ☑当日直接会場へ。

図事業企画グループ ☎03 - 3590 - 7118

地域文化創造館

●生涯学習フェスティバル～地域文化創造館を知

ろう～…☑3月1日(日) 午前10時～午後 4 時 図区役所本庁舎 1 階としまセンタースクエア

☑講演会、ステージ、体験教室、展示ほか。☑当日直接会場へ※詳細は 2 次元コード参照。

●駒込 ①[駒込アートギャラリー]駒込中学校…

☑2月22日(日)まで ☑当日直接会場へ。

②青島広志青少年少女合唱団定期演奏会…

☑3月14日(土) 午前11時30分開演 図南大塚ホール

☑当日直接会場へ。

文化カレッジ受講生募集

●駒込 【101】はじめての一閑張り～竹籠を和紙

で彩る伝統工芸～…☑4月3・10・17日、5月1・15日 金曜日 午後 1 時30分～4 時 ☑25名

費5,600円 ☑3月18日(締切)

●南大塚 【501】耳がひらく！楽曲分析で楽しむクラシック音楽…☑4月22日(水)～24日(金) 午後 1 時30分～3 時 図南大塚ホール ☑50名 費4,500円

☑3月26日(締切)

●雑司が谷 【312】レコード針物語～そして魅惑のレコード音楽を聴く～…☑3月28日(土) 午後 2～4 時 ☑30名 費500円 ☑3月5日(締切)、

【301】トールペイントでくらしに彩りを！…☑4月24日、5月8・15・22日 金曜日 午後 2～4 時 ☑12名 費6,200円 ☑3月23日(締切)

☑2次元コードか窓口(返信はがき持参)で各館へ。※抽選。いずれも詳細は 2 次元コード参照。

図駒込 ☎03 - 3940 - 2400、巣鴨 ☎03 - 3576 - 2637、

南大塚 ☎03 - 3946 - 4301、

雑司が谷 ☎03 - 3590 - 1253

としまMONOづくりメッセ

☑2月27日(金)・28日(土)

午前10時～午後 5 時

図サンシャインシティ

展示ホール B

☑区内の企業を中心とした90社以上が参加す

る区内最大級の見本市。優れた技術・匠の技に触れることが

できるワークショップのほか、食品や雑貨などの展示・

販売など。豊島区伝統工芸保存会の工芸士による「伝統工

芸ワークショップ」も開催※詳細は 2 次元コード参照。

☑当日直接会場へ。

図商工政策グループ ☎03 - 4566 - 2747



広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による無料相談会

◆相談・離婚についての実績多数◆

2/19(木) 13:30～17:00 予約不要

■開催場所 図KE-Biz としま産業振興プ 3F 第2会議室

【アクセス】 豊島区西池袋 2-37-4 / 池袋駅南口 徒歩 7 分

※ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい

3/11(水) 17:00～19:00 事前予約制

■開催場所 金剛院

【アクセス】 豊島区長崎 1-9-2 / 椎名町駅北口 徒歩 30 秒

※お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。

【お問合せ先】 株式会社 ライフデザイン ☎03-6908-3988

※木・金は定休日のため電話受付を行っておりません

辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山 尚志 (東京弁護士会所属) (営業時間) 9:30～20:00
弁護士 五十嵐 里穂 (東京弁護士会所属) (土日祝日可) 10:00～18:00
☎03-6912-8801
豊島区池袋 1-7-10 ビルD9ビル9階
https://tvi-law.jp 検索

※無料相談会の予定はHPにも掲載しております

お葬式勉強会

家族葬セミナー

令和 8 年 3 月 13 日(金) 午後 2 時～3 時

入場参加無料

【お申し込み】 参加無料(定員15名) (45分)

【あや先生こと 中野彩香】
ヨガインストラクターとして 2 年勤務し、現在 ノビストレッチ コーチとして活躍中！RYT200 (金米ヨガライアンズ) を取得し、専門的に解剖学を学び、現在も学習中。

ノビストレッチ人気コーチのあや先生の特別教室開催！

開催日
2/21(土) 13:00～13:45
2/24(火) 12:00～12:45
2/26(木) 10:00～10:45

会場 ノビストレッチ巣鴨店
豊島区巣鴨 4 丁目 19-8 (郵便局向かい)

ご予約は、お電話か店頭で！
TEL:0570-666-157

最新の終活セミナー 公営社 検索

運動不足・生活習慣が気になる方
あや先生のノビストレッチ

『知れば変わる!』
～ラクに歩ける姿勢づくり～ (45分)

参加無料(定員15名)

【あや先生こと 中野彩香】
ヨガインストラクターとして 2 年勤務し、現在 ノビストレッチ コーチとして活躍中！RYT200 (金米ヨガライアンズ) を取得し、専門的に解剖学を学び、現在も学習中。

ノビストレッチ人気コーチのあや先生の特別教室開催！

開催日
2/21(土) 13:00～13:45
2/24(火) 12:00～12:45
2/26(木) 10:00～10:45

会場 ノビストレッチ巣鴨店
豊島区巣鴨 4 丁目 19-8 (郵便局向かい)

ご予約は、お電話か店頭で！
TEL:0570-666-157

広 告(内容は各広告主に問い合わせてください)

そろばんで柔軟な思考力を!

無料体験 受付中!

【必要能力】 集中力、記憶力、計算力、他

富山珠算学校

東京都豊島区南長崎 3-25-7
椎名町小学校東側裏
☎03-3951-6652(代表) 珠算教育推進
富山珠算学校 検索

入学金 なし 授業日 月・火・木・土
授業料 8,200円/月(税込)
教材費 1,200円(税込)※入学時支払い
授業時間 午後2:00～7:00(入室5:30まで)
入学資格 年長さんから

会費無料 キャンペーン中!

定年勇者、再び立ち上がる。

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

1～3月に入会された方は 今年度の会費2,000円が 無料!

入会しますか? ▶はい いいえ

豊島区シルバー人材センターは 令和8年度に50周年を迎えます

様々なお仕事、あります! 各種施設管理・受付、保育補助、事務など

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533 平日 午前9時～午後5時 WEB入会もできます! 詳しくはこちら! 検索

豊島区東池袋 2 丁目 55 番 6 号

入会説明会日程

事前にお電話かホームページよりお申込みください。

会場 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室 (東池袋 2-51-4)

2/20(金) AM 9時30分～11時30分 PM 2時00分～4時00分

3/13(金) AM 9時30分～11時30分 PM 2時00分～4時00分

検索