

PICK UP INFO 3

防災用品助成事業のお知らせ

豊防災事業グループ 03-4566-2572

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。

TOPICS

「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

■施策調整グループ
03-4566-2841

●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」

PICK UP INFO 4

女性が健康でいられるために~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。

■駒込健康相談所 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)

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 ■池袋保健所 内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 対あり 固定員あり。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 ■骨密度測定などの健診と健康講座。■20~39歳の方 対あり※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記入します。

◆がん検診を受けましょう

早期発見のため、20歳になら子宮頸がん検診を、40歳にな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。

■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。

■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。

「もししかし更年期症状かも?」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 ■池袋保健所 内女性特有の疾患や月経のこと、

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

◆相続・離婚についての実績多数

2/19(木)13:30~17:00

■開催場所 金剛院

▼アセス

【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

■開催場所 金剛院

▼アセス

【豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北 徒歩30分】

*お問合せ・ご予約は、下記までお問い合わせ下さい。

【区民相談室・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 喬志 (東京弁護士会会員)

弁護士 五十嵐 康一 (東京弁護士会会員)

TEL 03-5982-2400

<https://ty-law.jp>

検索

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

■開催場所 池袋駅

JR他各線「池袋駅」

徒歩7分

としま区民センター会議室

402 豊島区東池袋1-20-10

ソア遺言ハシク 株式会社

0120-556-847

参加予約は電話でお願いします

最新の終活セミナー

TEL:0570-666-157

運動不足・生活習慣が気になる方

あや先生の『知れば変わる!』

~ラクに歩ける姿勢づくり~

【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、現在はヨガインストラクターとして活動中!RYT200(全米ヨガアライアンス)を取得し、専門的に解剖学を学び、現在も学習中。

【ノビーストレッチ】人気コーチの特別教室開催!

【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】 ノビーストレッチ巣鴨店

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

PICK UP INFO 5

4月1日から変更になります

●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)

※毎週木・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)

※毎週木曜日(祝日を含む)および12月29日~1月3日は休業。

●撤去した原動機付自転車の保管場所

保管所

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

■放置自転車対策グループ 03-3981-2169

PICK UP EVENT 2

としま未来文化財団



●第4回アーティストデビュー展大賞受賞記念

窪田透一展「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