

PICK UP INFO 6

5月31日は世界禁煙デー

5月31日は、世界保健機関(WHO)が定めた「世界禁煙デー」です。日本でも5月31日～6月6日を「禁煙週間」とし、たばこの健康への影響や禁煙の大切さについて考える機会としています。たばこをやめたいと思っている方が、無理なく禁煙できるよう、様々な支援をしています。

禁煙したいと考えている方へ

禁煙が難しいのは、ニコチンに依存性があるからです。意思が弱いからではありません。医療機関での禁煙外来や禁煙補助薬を利用することで、離脱症状を軽減しながら、無理なく禁煙に取り組むことができます。条件を満たせば、禁煙治療は健康保険の対象となります。

たばこには多くの有害物質が含まれます

たばこの煙に含まれる化学物質は約7,000種類です。そのうち約200種類は有害な成分で、70種類以上の発がん性物質も含まれます。

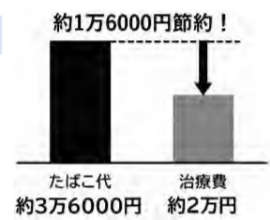
喫煙と健康への影響

喫煙は男女問わず、不妊や早産のリスクを高めます。また、子どもはおとなよりも体が小さいため、受動喫煙による影響を受けやすく、健康への悪影響が出やすくなります。受動喫煙によって様々な病気のリスクが高まる事が分かっています。



たばこ代と禁煙治療費どっちが安い?

1日1箱喫煙する方なら、3か月分のたばこ代より、保険診療で禁煙治療を受けた場合の自己負担額の方が安くなります。



禁煙したい方への支援

区では、指定医療機関で禁煙治療を完了した方に対して、禁煙外来治療費を助成しています。

- 対象…区内在住で、禁煙意思のある方(健康保険で禁煙治療を受けることができる方に限る) ※禁煙治療開始前に登録手続きが必要です。
- 助成額…5,000円(妊婦、妊婦や18歳未満の子とも同居する方…20,000円) ※詳細は2次元コード参照。

健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174  
長崎健康相談所保健指導グループ ☎03-3957-1191  
禁煙外来治療費助成事業…地域保健課保健施策推進グループ ☎03-3987-4243

PICK UP EVENT 3

「としま健チャレ! アプリ」登録支援会

「としま健康チャレンジ!」は大幅にリニューアルし、6月にアプリがスタートします。アプリのインストールから初期設定までをお手伝いする登録支援会を開催します。6月中に新規登録した方の中から抽選でQUOカードPayが当たるキャンペーンを実施予定です。この機会にぜひ登録してください。

6月3・4・19日 午前11時～午後4時、6月20日(土) 午前9時～午後2時  
場 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア 区内在住、在勤、在学で18歳以上の方  
当日直接会場へ。  
保健事業グループ ☎03-3987-4660



高次脳機能障害～失語症を知っていますか～

私たちは、普段何気なく聴く・話す・読む・書くなどのコミュニケーションをとっています。脳の病気がけがなどで、言葉に関わる脳の部位に傷がつくと、高次脳機能障害の1つである「失語症」になることがあります。

言葉は、社会生活を送るうえで大切なものです。失語症になると、周囲の人との交流が減って孤立し、自信が持てず大きな不安を抱える方もいます。また、自分の障害を周囲に理解してもらうことが困難になるなど、その人の生活や人生に大きな影響を及ぼします。

「失語症」の特徴(例)

- 聞こえているのに言葉が理解できない
- 言葉が浮かばない(頭の中の引き出しから出せない、探せない)
- 文章を読んでも理解できない
- 文字が思い浮かばない
- 数字の理解や計算が苦手になる

言葉は、社会生活を送るうえで大切なものです。失語症になると、周囲の人との交流が減って孤立し、自信が持てず大きな不安を抱える方もいます。また、自分の障害を周囲に理解してもらうことが困難になるなど、その人の生活や人生に大きな影響を及ぼします。

区では、失語症の方が安心して地域で生活し、積極的な社会参加ができるようサポートしています。失語症のごことで困っている方は、心身障害者福祉センターに相談してください。  
担当センター ☎03-3953-2811、☎03-3953-9441、A0015702@city.toshima.lg.jp

PICK UP INFO 7

あなたにおすすめ! U39健診

これまでの「男性の生活習慣病予防健診」と「女性の骨太健診」をリニューアルし、6月から「U39健診」をスタートします。「わたしメンテラボ」で自身のコンディションを見える化し、健康について見直しましょう。

リニューアルポイント

- ①対象年齢を拡大します  
従来の「年度内に20歳から39歳になる方」から「年度内に16歳から39歳になる方」に変更します ※健診日時時点で区に住居登録がある方に限る。
- ②「わたしメンテラボ」を利用できます  
保健所の「わたしメンテラボ」にある健康チェック機器(体組成計、肌年齢測定器、野菜摂取度測定器、握力計など)を利用できます ※詳細は2次元コード参照。

健康推進課保健指導グループ ☎03-3987-4174



PICK UP EVENT 4

エポック10フェスタ2026 ～一人ひとりが輝く未来へ～

毎年6月23～29日は「男女共同参画週間」です。一人ひとりがその人らしく暮らしていくことができる社会実現のきっかけとなるよう、学びが盛りだくさんの「エポック10フェスタ2026」を開催します。

プレ・フェスタ

5月29日(金)・30日(土)  
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア  
エポック10登録団体による活動紹介のパネル展示、そのほか様々なイベント。  
当日直接会場へ。

エポック10フェスタ2026

6月19日(金)～21日(日)  
としま産業振興プラザ(IKE-Biz)

- 生き方、健康、子育て、ジェンダー平等に関する講座の開催や、団体の活動紹介の展示(6月3～30日)。
- 特別企画「文学で考えるジェンダー～社会が変われば、物事も変わる～」
- 6月19日(金) 午後6～8時
- 講師…文芸評論家/斎藤 美奈子氏
- 詳細は2次元コード参照。
- 男女平等推進センター ☎03-5952-9501

5月14日(木)～31日(日) 第21回池袋モンパルナス回遊美術館

池袋モンパルナスの精神を受け継いだアートイベント。「まちの子どもが美術館」をコンセプトに、各所で美術展やワークショップを展開。

池袋アートギャザリング公募展

IAG AWARDS 2026 Exhibition  
5月15日(金)～24日(日) 午前11時～午後7時(15日は午後2時から開始予定)  
東京芸術劇場5階ギャラリー1・2  
入選作家による美術展。

池袋回遊派美術展 2026  
Powered by Five Star  
5月26日(火)～31日(日) 午前11時～午後7時  
自由学園明日館講堂  
IAG AWARDS 10周年を記念した受賞者展と画材のワークショップなど。  
当日直接会場へ ※詳細は2次元コード参照。  
実行委員会事務局 ☎03-4363-1580 (平日午前9時～午後6時)

PICK UP EVENT 5

としま未来文化財団

- 0.1.2.のおもちゃ箱 「おどりのたね、みつけた!～からだと出会う、からだで出会う～」
- ワークショップ…6月12日、7月17日 金曜日、ミニシアター…6月13日、7月18日 土曜日 いずれも①午前11時～午後0時30分、②午後2時～3時30分 ③そうしがや子どもステーション
- ①生後11か月～2歳0か月児と保護者、②生後0か月～1歳1か月児と保護者 各8組 ③ワークショップ…各1,000円、ミニシアター…各1,200円
- 5月25日午後5時までに2次元コードで申込み※抽選。
- 事業第一グループ ☎03-3590-7118
- 子ども日本舞踊教室(全12回)

稽古…5月5日(日)～9月9日(水) 区としま区民センター、発表…9月13日(日) 南大塚ホール  
区内在住、在学の小学生 定20名  
費5,000円 5月24日午後11時59分までに2次元コードで申込み※抽選。  
事業第一グループ ☎03-3590-7118

地域文化創造館

- 南大塚 おひろめ寄席…6月21日(日) 午後1時30分開演 南大塚ホール 因ゲスト…落語家/三遊亭萬蔵 当日直接会場へ。
- 雑司が谷 ①ちとせ橋落語会～2026夏…6月13日(土) 午後2時開演 因出演…落語家/柳亭左龍 定100名 費800円 当館窓口か雑司が谷案内処窓口か

私たちができる地球温暖化対策

緑のカーテンで手軽にできる夏の節電・省エネ対策!

「緑のカーテン」とは、ゴーヤやアサガオなどのつる性の植物の葉を、ネットや支柱に絡ませて建物の窓の外や壁面を覆うようにするカーテンのことです。日射の熱エネルギーを約80%カットし、さらに植物の葉から水分が放出されることで周囲の温度を下げるすることができます。その結果、部屋の中が涼しくなりエアコンの使用が減るため、植物の力がエネルギーの節約に役立ちます。緑のカーテンは、身近にできるデコ活(脱炭素につながる新しい豊かな暮らしを創る国民運動)アクションの1つです。苗から育てれば、今からでも間に合います。今年の夏は緑のカーテンの心地良さをぜひ体験してください。

デコ活でホットな夏をクールに過ごす暮らしの工夫



夏はエネルギーの使用量が増える季節です。できることから無理のない範囲で夏のデコ活をはじめてみませんか。

- おうちで省エネかつ快適に過ごす方法
- ①1つの部屋に集まって一家団らん、エアコン稼働も1台に!
- ②こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目アップ
- ③夏野菜やかき氷をおいしく食べて身体の中からクールダウン
- ※デコ活についての詳細は2次元コード参照。
- 環境政策課事業グループ ☎03-3981-2771



当財団ホームページで申込み※先着順。1名2枚まで  
②～初心者向け～パソコン基本講座…7月7・10・14・17日 午前10時～正午 定8名 費2,500円  
6月24日までに窓口(返信はがき持参)か往復はがき(4面記入例参照)で申込み※抽選。

文化カレッジ受講生募集

- 巣鴨 【203】子ども文化カレッジ 食品サンプルを作ろう!…7月20日(祝) 午後2～4時 小学生と保護者※ペアで参加 定20組40名 費4,400円 6月20日までに当財団ホームページで申込み※抽選。
- 巣鴨 ☎03-3576-2637、南大塚 ☎03-3946-4301、雑司が谷 ☎03-3590-1253

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

**庭木1本から承ります!**

子どもを支える精神医療の未来を、共につくりませんか?

募集職種 ●看護師・作業療法士 ●理学療法士 ●言語聴覚士 ●事務職員

休日等 年間休日120日、シフト制  
※特別休暇も取得可能  
※子育てや介護のための追加有休あり

見学やご相談など、お気軽にご連絡ください!

〒170-0011 豊島区池袋本町1-8-17  
電話 03-7195-2430  
メール shorcake@cmepro.co.jp  
採用ページ https://shortcake.cmepro.co.jp/recruit/

03-5933-2811

弁護士による無料相談

相続・離婚についての実務多数

5/20(水)13:30～17:00 予約不要  
【会場】IKE・Biz としま産業振興プラザ1会議室  
【アクセス】池袋駅池袋口徒歩3分  
【ご予約】お申し込みください。お申し込み後、お電話にてご連絡ください。

6/10(水)17:00～19:00 事前予約制  
【会場】金剛院  
【アクセス】池袋駅池袋口徒歩3分  
【ご予約】お申し込みください。お申し込み後、お電話にてご連絡ください。

5/29(金)10:00～12:00 事前予約制  
【会場】練馬区立区民・産業プラザ  
【アクセス】池袋駅池袋口徒歩3分  
【ご予約】お申し込みください。お申し込み後、お電話にてご連絡ください。

住所 五十嵐法律事務所  
弁護士 山本 幸子 弁護士 池田 幸子  
弁護士 佐々木 隆 弁護士 池田 幸子  
☎ 03-6912-8801  
東京都豊島区池袋1-10-10 池袋サンプラザビル  
https://51-law.jp/ 検索  
※無料相談の予約はHPにも掲載しております。

見積・出張費無料!

**庭木のお手入れ承ります**

剪定 伐採 草むしり

0120-329-919 (受付) 9:00～18:00  
株式会社クイック・ガーデニング  
〒183-0016 東京都府中市八幡町 3-19-20 サンサティア TEL:042-330-5919

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

**無料講座 “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」開催**

5月16日(土)～5月31日(日) 池袋で開催! 無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも。最近では、住む予定のない実家などの空き家や空き地の売却について悩んでいる人も多そう。事前にできる準備で労力を軽減、早めの対策を考えておきたいものです。

そこで、全国73店舗のネットワークで経験と実績ノウハウを蓄積している「三井住友不動産」では、5月16日(土)～5月31日(日)の期間中に、不動産売買の悩みや不安を解決するための「不動産の上手な売り方無料個別講座」を池袋駅近くの駅チカ会場で開催します。

売買の基本から価格査定まで将来を見据えた不動産売却術

無料個別講座では、不動産売却の契約の流れ、進め方のポイントや注意点、売却にかかる諸経費など、不動産を売るときに事前を知っておきたい知識をわかりやすく解説。さまざまなケースを踏まえ、不動産売却の基礎からノウハウを伝授。今や土地や建物の売却は土地活用の選択肢のひとつ。

5月16日(土)～5月31日(日) 午前10時～午後5時(水・祝日休) ※希望の日時を伝えてください ※不動産の所在地を伝えてください

※場所により対応できない場合があります  
●菊園91ビル4階 池袋センター会議室 (豊島区東池袋1-41-6・地図参照)  
定 各日3組  
●無料講座事務局(池袋センター内) ☎0120-11-9972 午前9時30分～午後5時30分 ※個人情報受け付けに利用

▲参加者には「不動産売却ガイドブック」と「不動産の税金と補償金ガイド」をプレゼント