

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇20名

☎4月13日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ」☎4566-2433、FAX3980-5040へ※先着順。

**みらい館大明パソコン講座
「パワーポイント基礎2日間」**

5月27日・6月3日 土曜日 午後1～5時◇プレゼンに役立つパワーポイントの基礎。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇ワードかエクセル経験者◇7名◇6,000円

☎4月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、EMiraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スポーツ



**としま産業振興プラザ
(IKE・Biz)**

①火曜日講習(はじめて体験レッスン)…5月2日(火) ヨガ/午前9時30分から、ピラティス/午前10時30分から、ルーシーダットン/午後1時45分から、ストレッチ/午後7時15分から◇16歳以上で初参加の方◇各回10名

②シェイプ講習 はじめて体験レッスン…5月6日(土) 午後4時～4時45分◇音楽に合わせて、ステップ台を上り下りする有酸素運動・筋トレでエクササイズ◇16歳以上で初参加の方◇各回15名

③ボルドリング初心者講習会…5月14日(日) 子ども向け/午後1時から、午後2時から、午後3時から、おとな向け/午後4時から◇ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ◇子ども向け/小学2年生～15歳(親子参加可)、おとな向け/16歳以上の方◇各回10名◇1,000円

④みんなで楽しく参加しよう! 第2回イケビズ体力測定会…5月27日(土) 午前10時から、午前11時15分から、午後1時30分から、午後2時45分から◇垂直跳びや握力など全5種目◇小学生以上(運動に制限のない方。小学2年生以下は保護者も参加)◇各回35名◇100円

いずれも◇運動のできる服装。②～④は室内履き(②は厚めクッション推奨)持参☎4月13日から2次元コードで申込み。④は電話・窓口申込みも可※先着順。



①～③は ④はこちら

☎当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)

区民歩こう会「千駄ヶ谷から神宮外苑・赤坂の名所・古社寺を散策」

5月7日(日) 午前9時50分 JR中央線千駄ヶ谷駅改札口前広場集合◇千駄ヶ谷駅～鳩森八幡神社～聖輪寺

～熊野神社～神宮球場前～神宮外苑
いちょう並木～乃木神社～氷川神社
～東京メトロ南北線六本木一丁目駅
まで(約7km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具持参☎当日集合場所受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

初級者水泳教室(全4回)

5月9～30日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円☎はがきで4月28日(必着)までに「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 豊島区水泳連盟事務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当事務局 佐藤☎3943-6397

区民大タナゴ釣り大会

5月21日(日)※雨天決行 午前5時30分 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重量で競う(竿などの制限あり)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸竿あり)◇区内在住、在勤の方と家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)

☎電話で4月13日～5月8日の間に豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

第76回都民体育大会豊島区予選会

●ゴルフ…6月7日(水) 日本カントリークラブ(入郡郡越生町大字大谷138)☎電話で5月8日までに豊島区ゴルフ協会 松澤☎3957-6543(株ピーウォッシュ内)へ。

休館



区立図書館

駒込…5月8日(月)・9日(火)、上池袋…5月15日(月)・16日(火)、池袋…5月22日(月)・23日(火)、目白…5月29日(月)・30日(火)、千早…6月6日(火)～9日(金)、巣鴨…6月12日(月)～15日(木)、中央・雑司が谷図書館貸出コーナー…6月19日(月)～25日(日)

いずれも◇特別整理のため。
☎資料・点字図書館グループ☎3983-7861

**南大塚ホール・
南大塚地域文化創造館**

令和5年9月～令和6年11月頃(予定)◇施設の大規模改修のため。併設の区民ひろば南大塚の運営は詳細が決まり次第お知らせします。
☎生涯学習グループ☎4566-2762

はがきなどの記入例

- ①事業またはイベント名
 - ②〒住所
 - ③氏名(ふりがな)
 - ④年齢
 - ⑤電話番号
 - ⑥その他必要事項
- ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

**あなたの住まいを
見つけるために**

第3回

高齢者等の見守り(一人でも安心して暮らせる豊島区)

一人暮らし世帯の増加や地域でのつきあいが希薄になっていることで、死後誰にも気づかれずにそのままになる「孤立死」が増加しています。東京都監察医務院の統計によると、豊島区では年間約300人の方がいわゆる「孤立・孤独死」として届け出があり、高齢者が住まいを借りる場合の大きな障害となっています。豊島区居住支援協議会が実施した不動産事業者アンケートで、「65歳以上の高齢者を受け入れる際の不安要素」の順位付けをみると、孤立死を1位とする不動産会社が最も多く、病気・怪我も含め特に健康面に関する不安がうかがえます。

豊島区居住支援協議会の登録団体では、一人暮らしの高齢者などに対してお声がけするサービスを行っています。また、一人暮らしや子どもが遠方にお住まいなどの理由で、もしもの時に連絡が取れる人がいない方の家族代行として、お住まい探しや介護施設探しのご相談から死後の手続きも含めたサービスもあります※有料のサービスを含みます。

☎豊島区居住支援協議会事務局☎5951-1508

**子宮頸がん9価ワクチン(シルガード®9)
接種費用助成が始まりました**

子宮頸がんの定期予防接種では、新たに9価ワクチンの助成が始まりました。これまでの予診票をお持ちの方は、そのまま使用できます(再発行不要)。なお、令和5年度に中学1年生になる女子を対象に、4月下旬に予診票を発送します。

- ◇自己負担額…無料
 - ◇接種期間…予診票に記載の有効期限を確認してください※期間外は費用助成対象外。
 - ◇実施方法…予診票を23区内指定医療機関に持参(医療機関により要予約)。
※2価・4価ワクチンと、9価ワクチンの交互接種については、接種医と相談してください。
- ☎予防対策グループ☎4566-4115

“サブスク”の請求トラブルに注意!



「契約した覚えがない」「請求が続く」といったサブスクリプションサービス(サブスク)のトラブルが発生しています。

事例1
プリンターの調子が悪く、メーカー名を入力して解決方法を検索した。メーカーの公式サイトだと思い質問したら、1回500円だった。クレジットカード番号などを入力し、質問への回答は得られたが、あまり役にたたなかった。後日カードの明細を確認していたら、5,000円程の請求があった。カード会社に連絡したら、有料質問サイトに会員登録したことになっていたようだ。

事例2
動画配信サービスの1か月無料の広告を見つけ申し込んだが、そのまま忘れて一度も利用していない。半年後にクレジットカードの利用確認をしたところ、月額料金として毎月1,500円程の引き落としが続いていた。動画配信サービス会社に連絡し、退会できたが、契約期間中の料金は請求されるとのことだった。

アドバイス
インターネットの質問サイトや動画配信サービスなどは、会員登録して定期的に会費を支払うことにより継続的に利用できる「サブスクリプションサービス」の契約になっている場合があります。解約の手続きをしないと請求が続きます。また、利用規約などのリンクを開くまで毎月定額の料金がかかることがわからない場合があるため、注意が必要です。クレジットカード情報の入力や求められた場合は何らかの料金がかかるケースがありますので、入力前に必ず詳細は確認しましょう。通信販売で内容を誤認させるような表示や、価格や回数などの重要事項を表示していない場合には、消費者が取消しを主張することができません。困ったときは、消費生活センターに相談してください。

☎消費生活センター☎3984-5515

