

としま

Tokyo Music Evening Yube

① 5月4日(祝) 午後2時開演 N響メンバーによる弦楽合奏 ~郷古廉率いる~



② 5月10日(水) 午後7時開演 YAMATO String Quartet



③ 5月24日(水) 午後7時開演 リコーダーとウクレレと いろいろな楽器の夕べ2023



いずれも GLOBAL RING THEATRE (池袋西口公園内)◇出演...③栗コーダーカルテット、安宅浩司、タバティ

① 4月20日、② 4月28日、③ 5月11日いずれも午前10時から2次元コードで申込み。電話でとしまチケットセンター ☎0570-056-777へ 申込み可。 関観光企画グループ ☎3981-4623



公的個人認証サービス (電子証明書) 関連手続き停止

4月29日(祝)~5月7日(日)◇全国的なシステムメンテナンスのため、マイナンバーカード関連の手続きが大幅に制限されます。詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。

関住民記録グループ ☎3981-4782

区公式ホームページが多言語で閲覧できるようになりました

翻訳できる言語数が従来の4言語から121言語に拡大しました。幅広い言語に対応していますので、日本語が苦手な外国人の方でもホームページからの情報が入手しやすくなっています。さらに便利になった区ホームページをぜひご覧ください。

また、外国人の方向けに日本での生活に必要な情報をまとめているページもあります。詳細は2次元コード参照。

関ホームページグループ ☎4566-2535



パブリックコメント

【結果の公表】

豊島区環境基本条例の一部を改正する条例(素案)

当案制定にあたり、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さまにご意見をお聴きしました。

●閲覧できます...当条例の全文といただいたご意見および区の考え方は5月11日まで、環境政策課、行政情報コーナー、豊島清掃事務所、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

関環境計画グループ ☎3981-1597

税・国保・年金

20歳以上の学生の方へ 令和5年度「学生納付特例」の申請を受け付けています

国内にお住まいの方は、20歳になったときから国民年金の被保険者となり、保険料の納付が義務づけられ

ています。ただし、学生の方で本人の所得が一定額以下の場合、納付が猶予される「学生納付特例制度」(一部対象外の学校あり)があります。希望者は、本人確認書類、年金番号のわかるものと有効期限内の学生証を持参のうえ、申請してください。

関国民年金グループ ☎3981-1954、池袋年金事務所 ☎3988-6011

福祉

令和5年度 国主催慰霊巡拝の参加者募集

◇実施予定地域...カザフスタン共和国、中国東北方、インドネシア(ニューギニア島西部を含む)東部、ニューギニア(ニューギニア島東部)、北ボルネオ、ビスマルク諸島、インド、フィリピン、マーシャル諸島、硫黄島

◇対象...慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の配偶者(再婚した方を除く)、父母、子、兄弟姉妹、参加する子・兄弟姉妹の配偶者、孫、甥・姪。いずれも申込み期限があります。詳細は問い合わせください。

関東京都福祉保健局生活福祉部計画課 課援護恩給担当 ☎5320-4076

子育て・教育

パパの応援講座& ウェルカム赤ちゃん [ここが出番! ママの体ケア講座]

5月20日(土) 午後1時30分~3時30分 西部子ども家庭支援センター ◇①パパの応援講座...パパ同士の懇談会、②ウェルカム赤ちゃん...育児支援サービスの紹介や先輩ママの話。講師...理学療法士/高木 翔氏 ◇①1歳7か月未満児の父親とその家族、②区内在住で原則第一子を妊娠中の方とその家族◇各5組 ①は5月1日正午から、②は随時電話で当センター ☎5966-3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スマイル講座 「女性のこころとからだ」

5月22日(月) 午後2時~3時30分 東部子ども家庭支援センター◇女性のこころとからだの変化について学ぶ。講師...神経科医師/松井康絵氏

◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者、原則第一子を妊娠中の方◇12名(保5か月以上1歳7か月未満児。8名。

① 4月20日午前10時から電話で当センター ☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

暮らし等

国民生活基礎調査にご協力ください

この調査は統計法に基づくもので、保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の状況を把握し、施策立案の重要な基礎資料となるものです。区が厚生労働省と東京都から委託を受け、4月中旬頃から調査員が戸別訪問し、調査票の配布・回収を行います。訪問する調査員は、必ず調査員証を携帯しています。

◇基準日...6月1日(木) ◇調査地区...区内の3地区(全国より無作為抽出された地区) 関地域保健課管理グループ ☎3987-4203

新型コロナウイルスワクチンの相談

豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0120-567-153

(午前9時~午後6時 土・日曜日、祝日も開設)



感染による発熱の相談(24時間対応)

【症状相談など】 東京都発熱相談センター (看護師・保健師が対応) ☎6258-5780 5320-4592 5320-4551 5320-4411

【医療機関案内】 医療機関案内専用ダイヤル (一般オペレーターが対応) ☎5320-4327 5320-5971 5320-7030



陽性者の療養の流れなど

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット
出店者募集

5月14日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし、雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠6709-4731、📠en@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
📠当事務局 幅上 ☎6912-6245(午後1～5時)

「つる植物・いのちの森苗木」を配布します

6月4日(日) 午前10時～午後3時(午前・午後の部を指定。詳細は配布引換券参照) 区役所本庁舎◇①つる植物…アイビー、カラライナジャスミン、ツルニチニチソウ、トケイソウ、ハゴロモジャスミン、フィカスプリラ、②「いのちの森」苗木…アセビ、クちなシ、サツキ、シモツケ、ジンチョウゲ、ツツジ、ナンテン、ヤブニッケイ、ヤマザクラ、ヤマブキ。①②とも1名3本まで。植物や苗木は区内に植えてください◇区内在住、在勤、在学の方◇配布引換券、持ち帰り用の袋持参📠通常はがき(3面記入例参照。希望植物・樹種名と各希望数も記入※1枚で①②両方の申込み可)で4月19日(消印有効)までに環境政策課事業グループへ。電子申請で受付も可。応募者多数の場合は本数



の調整あり。配布引換券を5月17日頃発送予定。
📠当グループ☎3981-2771

健康



健康ツボ講座



4月28日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇身近な症状に合わせたツボの話と探し方◇区内在住で65歳以上の方◇19名
📠4月14日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

フレイル対策機器を活用した講座

zaRitz(ザリッツ)下肢の筋力測定講座…5月9日(火) 午前10時30分～正午 東池袋フレイル対策センター、5月25日(休) 午後1時30分～3時 区民ひろば稚名町、6月8日(休) 午前10時～11時30分 区民ひろば西池袋、6月20日(火) 午前10時～11時30分 区民ひろば南大塚、6月22日(休) 午前10時～11時30分 区民ひろば南池袋、歩行姿勢測定講座…6月15日(休) 午後1時30分～3時 区民ひろば朋有、6月28日(休) 午前10時～11時30分 区民ひろば目白◇各8～20名◇動きやすい服装で参加
📠4月13日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

募集



豊島区住宅対策審議会の委員

住宅施策に関する事項を審議する区長の附属機関◇対象…20歳以上の区内在住の方で、平日開催の審議会

(5回開催予定)に出席できる方◇任期…6月7日から2年間◇報酬…1回13,700円◇人数…5名◇選考…一次選考(書類審査)通過者に対し面接(5月23日予定)※選考結果は全員に通知📠申込書(住宅課で配付、区ホームページからダウンロードも可)に必要事項を記入のうえ、5月8日(必着)までに郵送かEメールで当課施策推進グループ📠A0022901@city.toshima.lg.jpへ。直接窓口へ持参も可。
📠当グループ☎3981-2655

イベント



池袋東口としま商人まつり

4月29日(祝)・30日(日) 午前10時～午後5時(30日は午後4時30分まで) 中池袋公園◇区内商店・交流都市の物品販売、模擬店コーナー、春の演舞のつどい📠当日直接会場へ。
📠豊島区商店街連合会☎3981-5445

0歳から、子どもと一緒に♪コンサート vol. 62

5月7日(日) 午前10時30分開演(午前10時開場) としま区民センター◇クラシックからポップスと幅広いジャンルの曲をフルート、チェロ、ピアノで演奏。楽器の話やリズム遊びなど◇①高校生以上95名、②3歳～中学生25名◇①前売り1,600円、当日1,800円、②いずれも600円(3歳未満でひび上鑑賞は無料)📠4月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📠ピッコロクラッセ ☎050-3454-0849、📠piccoloclasse1@gmail.com

としま案内長崎町ガイドツアー「池袋モンパルナス・長崎アトリエ村跡まち歩き」

5月14日(日) 午後1時～3時30分 東京メトロ有楽町線「要町駅」改札口付近集合、解散◇若手画家や彫刻家が住み創作活動をしていた、旧アトリエ村の面影をたどる◇15名◇300円
📠往復はがき(3面記入例参照。参加者全員の氏名、年齢、住所、電話番号を記入)で4月26日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ。2次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
📠当団体 豊田 ☎090-8315-3137



初めての水墨画体験～竹を描こう～

5月20日(土) ①午後1時30分～3時、②午後3時30分～5時 目白庭園◇初心者でもすぐに楽しく描ける「竹」をテーマにした体験講座◇中学生以上◇各回20名◇2,000円📠4月13日から往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。希望回、ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園、☎5996-4886、📠info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📠当園管理事務所☎5996-4810

講演・講習



認知症について学びませんか?～認知症サポーター養成講座～

5月16日(火) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇

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、📠3980-5040」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、📠miraikan_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ボルダ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。
📠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



①～③は ④はこちら

～熊野神社～神宮球場前～神宮外苑いちよう並木～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📠当日集合場所で受付。
📠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(火) 日本カントリークラブ(入間郡越生町大字大谷138)📠電話で5月8日までに豊島区ゴルフ協会 松澤☎3957-6543(株ビーウォッシュ内)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)、巢鴨…6月12日(月)～15日(休)、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
②千住所
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、返信に千住所、氏名を記入してください。
📠住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

後期高齢者医療制度の保険料について

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計額で、一人ひとりにかかります。

●保険料の計算方法(図1)

●軽減措置について

◇均等割額の軽減…同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減します。高齢者の医療の確保に関する法律施行令の一部改正により、令和5年度保険料額の5割軽減、2割軽減に係る判定において、被保険者数に乘ずる金額が引き上げられます。〈表1〉
◇所得割額の軽減…被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額(※2)」をもとに所得割額が軽減されます。〈表2〉
◇被扶養者だった方の軽減…後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方は、均等割額が加入から2年を経過する月まで5割軽減となり、所得割額はかかりません。〈表3〉
●年間保険料額の通知について…「後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書(本算定)」は、7月中旬に発送します。

〈図1〉令和5年度保険料額(年額)

保険料額(年額)	均等割額	所得割額
100円未満切捨て (限度額66万円 (※1))	被保険者 1人当たり 46,400円	賦課のもととなる 所得金額(※2)× 所得率9.49%

(※1)被保険者が負担する保険料額の最高額は66万円です。
(※2)前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した金額です(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

〈表1〉均等割額軽減基準表

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円 以下	7割
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+29万円×(被保険者数) 以下	5割
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+53.5万円×(被保険者数) 以下	2割

※65歳以上(令和5年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額を判定します。
※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。
※軽減判定は、当該年度の4月1日(年度途中で東京都で資格取得した方は資格取得時)時点の世帯状況により行います。
※公的年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者および世帯主の合計人数です。合計人数が2人以上の場合に適用します。

📠後期高齢者医療グループ☎3981-1937

〈表2〉所得割額軽減基準表

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

〈表3〉被扶養者だった方の軽減

後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで、会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方の保険料を軽減しています。

	加入から2年を経過する月まで	加入から2年を経過後
均等割額	5割軽減	軽減なし
所得割額	負担なし	

※低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

●保険料の支払方法等について

下記2次元コード参照が問い合わせてください。



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、病气・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ズを行っています。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。これまでの予防接種をお持ちの方は、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月下旬に予防接種を発送します。
◇自己負担額…無料
◇接種期間…予防接種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…予防接種を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、接種種と相談してください。
📠予防対策グループ☎4566-4115

消費者のボヤク

“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。通信販売で内容を認識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す。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



区内の銭湯に「投票済証」持参でお茶をサービス!



4月23日(日)※投票日当日のみ 区内の各銭湯(浴場組合豊島支部加盟)◇豊島区議会議員・区長選挙に投票し、投票済証を提示して入浴した方にお茶を1本サービスします(なくなり次第終了)。投票済証は、期日前投票または投票日当日の投票後、投票所でもらえます。



区内銭湯一覧(外国人のための生活インフォメーションが開きます)

◇銭湯料金…12歳以上500円、6~11歳200円、5歳以下100円

豊島浴場組合豊島支部 柳澤☎090-8303-1042

ふれあいガイド

この欄は、区民の皆さんが自主的に活動しているサークルの紹介です。区ホームページからもご覧になれます。

- やなぎ短歌会 毎月第4月曜日 午前10時~正午 千早地域文化創造館◇月額1,500円 岡鈴木☎090-1431-7381
- 混声合唱団エミーズ 毎週水曜日 午後1時30分~3時30分 区民ひろば、地域文化創造館◇入会金1,000円、月額4,000円 岡藤田☎090-4376-9706
- 集鴨オカリナ会 第1・3木曜日 午前10時~正午 区民ひろば南大塚◇入会金1,000円、月額4,000円 岡草刈☎3954-4326

4~6月開催のフレイルチェックを受けましょう

かんたんチェック(所要時間約1時間)

4月26日(水)	午後1時30分から	高田介護予防センター
5月22日(月)	午前10時30分から	東池袋フレイル対策センター

しっかりチェック(所要時間約2時間程度)

5月19日(金)	午後1時から	区民ひろば南池袋
5月22日(月)	午前10時から	区民ひろば西巣鴨第一
5月26日(金)	午後1時から	東池袋フレイル対策センター
5月29日(月)	午前10時から	区民ひろば高松
5月30日(火)		区民ひろば目白
6月7日(水)	午後1時から	区民ひろば高南第一
6月12日(月)		区民ひろば池袋本町
6月16日(金)		高田介護予防センター
6月26日(月)		区民ひろば豊成
6月29日(木)		区民ひろば長崎

◇65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない区内在住の方◇動きやすい服装で参加

☎4月13日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

5月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児)(予約制)	11・25日(水) 受付/午前9時~9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児)(予約制)	18日(水) 受付/午前9~10時	9・30日(火) 受付/午前9~10時
	母親学級(予約制)	13日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	10・17・24日(水) 受付/午後0時40分~1時 開催/午後1~3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	13日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和5年度20~39歳の男性	19日(金) 受付/午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…令和5年度20~39歳の女性	10日(水) 受付/①午前8時50分~9時、②午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	19日(金) 受付/午後1~2時	24日(水) 受付/午後1時15分~2時45分
	食事(栄養)相談(予約制)		11日(水) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談(予約制)	10日(水) 受付/午後1時~2時30分	
のこころの健康	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	8日(月) 受付/午後1時30分~2時30分	
	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	19日(金) 受付/午前10時~10時30分	
	こころの相談(予約制)	23日(火) 受付/午後2~4時	
その他	家族相談(予約制)	26日(金) 受付/午後2~4時	
	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前8時30分~正午、午後1~5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)(予約制)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 園公害保健グループ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会(予約制) ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	22日(月) 開催/午前10時~10時30分 園生活衛生グループ☎3987-4175	

5月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

16日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~11時15分	24日(水) 区民ひろば要	午前10時~11時30分
26日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~3時	29日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分~3時30分

園池袋保健所☎3987-4174 園長崎健康相談所☎3957-1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ ○詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆参加者募集~初心者大歓迎~
かんたん体操と食育体験…4月18・25日 火曜日 午前9時30分~10時30分◇16歳以上の方◇12名◇1回 1,300円◇運動しやすい服装、飲み物
☎開始15分前から当館窓口で受付 ※先着順。事前申込み不可。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆各種教室(都度参加のご案内)
【スタジオ】健康づくり(火~金)、シェイプアップ、【武道場】シニア体操(月・火・金)、シニア体操プラス(水)、ジェンヌヨガ、タイチーダンス(太極舞)、かんたん椅子ヨガ、フラダンスビギナー、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、【プール】初心者初級、初級、初中級、

中級、アクアサーキット、水中トレーニング【幼児・小学生】体操、ダンス、水泳◇600~1,800円(別途施設利用料の場合あり)☎開始1時間前から先着順受付(当日の受講人数により参加できない場合あり)。詳細は問い合わせください。

集鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラム実施中!
ヨガ・ピラティス・エアロビクス・太極拳・フラダンス・背骨体操・バレエ・はじめてのJAZZダンスなど各種プログラムを実施。会員登録なしで都度利用可◇トレジム利用料400円、受講料200円◇フリーパス会員は無料。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

相続専門税理士による
[相続]
無料相談会
in 豊島区

4月14金・15土
9:30~18:30
※最終受付17:30
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。
相続専門税理士として
相続500件以上の解決実績!!
税理士法人 ASAC総合事務所
住所:豊島区池袋2-20-6 東京白洋エクセレンシア2階 池袋駅C1出口徒歩2分
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp
URL: http://www.asac.co.jp/
ご予約・ご相談フリーダイヤル
0120-60-60-85
【電話受付時間 平日 9:30~19:00 土日 9:30~18:00】

SC Pilina サロン
4月10日(月) OPEN!
当サロンではフラダンスやとしまる体操等を通じて地域の高齢者の介護・フレイル予防を支援していきます。気軽にご参加ください!

日時: 第2・4月曜日 午前10~12時
場所: 豊島区シルバー人材センター 1階 交流ひろば
費用: 無料

65歳以上の豊島区民の方なら
どなたでも参加できます!!!

ピリナ「Pilina」は
ハワイ語で
「つながる・絆」
という意味です

区内各所で会員活躍中!

公益社団法人 03-3982-9533
豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時~午後5時

60歳以上の皆さま!お待ちしております! \お気軽にお申し込みください! /※事前申込制
会員大募集! **入会説明会日程**

4月14日(金)
①午前9時30分~
②午後2時00分~
②は女性向け!
※体験談あり
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

5月12日(金) 午前9時30分~
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

5月15日(月) 午前9時30分~
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

【お仕事例】
児童の登下校の安全を見守る
児童通学案内業務

WEB入会もできます!
☎詳しくはコチラ!