

としま

令和4年
9/11
No.1988

新型コロナウイルスワクチン「予約なし接種」について

※9月2日時点の情報です。

| 会場 | ワクチン | 開設日 | 受付時間 | 対象者 |
|--|--------|---------------|--|-------------------|
| 豊島区役所本庁舎1階 としまセンタースクエア (南池袋2-45-1) | ファイザー | 日・月・火 曜日 | 午後1時30分～2時30分 午後3時30分～4時30分 午後6時30分～8時 | 豊島区民(1～4回目) |
| | モデルナ | 水・木・金 ・土曜日 | | どなたでも可 (3～4回目) |
| 池袋保健所 (東池袋4-42-16) | ファイザー | 9月16日(金) | 午後6時30分～8時 | 豊島区民(1～4回目) |
| | ノババックス | 9月30日(金) | | どなたでも可 (1～3回目) |

※4回目接種対象者…60歳以上の方、18歳以上で基礎疾患をお持ちの方・そのほか重症化リスクが高いと医師が認める方、医療従事者・高齢者施設などの従事者
 ※ワクチンによって接種年齢、接種間隔が異なります。
 ※オミクロン株対応ワクチン接種については、決まり次第お知らせします。

持ち物 接種券、本人確認書類(健康保険証など)、接種履歴のわかる書類(接種済証など)

【問い合わせ・集団接種予約はこちら】

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、祝日も開設しています)



新型コロナウイルス感染症に関するお知らせ

発熱した際の相談は
 東京都発熱相談センターへ
 24時間対応
 (土・日曜日、祝日含む)

【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

【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)

☎6630-3710
 6636-8900
 6732-8864

区制90周年記念事業

としまオレンジリボンフェスタ

①児童虐待防止区民大会～“家族”について考える～

10月28日(金) 午後1時30分～4時(午後1時開場) としま区民センター◇シンポジウム。パネリスト…大沢樹生、サヘル・ローズ、ユージほか、進行…(特非)日本子ども支援協会代表理事/岩朝しのぶ◇200名(定)7か月以上未就学児。10名。要電話予約。

☎9月15日から電話かEメール(4面記入例参照。件名は区民大会申込「東部子ども家庭支援センター」)で「当センター☎5980-5275、✉kumintakai-toshima90@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

②児童虐待防止区民講演会～地域で支える・地域で見守る子育て～

10月31日(月) 午後1時～4時30分(午後0時30分開場) あうるすぽっと◇第1部「もがれた翼 part21 ひとりぼっちの子守歌」上映会、第2部パネルディスカッション～地域で支える・地域で見守る子育てとは～。パネリスト…カリヨン子どもセンター理事/坪井節子ほか◇150名(定)7か月以上未就学児。10名。要電話予約。

☎9月15日から電話かEメール(4面記入例参照。件名は区民講演会申込「子ども家庭支援センター子どもの権利第2グループ」)で「当グループ☎6858-2302、✉kuminkouenkai-orangeribbon@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

IKEBUKURO LIVING LOOP ～IKEBUKURO LIVING MARKET～

9月17日(土) 午前11時～午後8時 池袋東口グリーン大通り
 手づくり雑貨やおいしいご飯などを楽しむマーケットやワークショップが並び、音楽の生演奏を楽しめるアウトドアリビング。詳細はホームページ参照か問い合わせください☎当日直接会場へ。
 問拠点まちづくりグループ☎4566-2640



Tokyo Music Evening Yube PREMIUM アンセム・コンサート～世界は歌であふれてる(全4公演)

11月5日(土)・6日(日) 午後1～2時、午後3時30分～4時30分 GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)◇2020年に発表された「山田和樹アンセム・プロジェクト」。今だからこそ聞きたい愛唱歌、祝いの歌など世界中の「アンセム」をコンセプトとしたコンサート。出演…東京混声合唱団※山田和樹氏の出演予定なし◇350名◇3,000円(税込・全席指定)

☎9月14日からジャパン・アーツぴあオンラインチケットサイトから申込み。電話で申込みも※9月14日以降のYube公演で現地販売もあり※先着順。

問ジャパン・アーツぴあ☎0570-00-1212(午前10時～午後4時 火曜日不定休)、観光企画グループ☎3981-4623



税・国保・年金



海外居住の方も国民年金に加入できます

国民年金加入中の方が海外へ転出すると、被保険者資格を喪失しますが、20歳以上65歳未満の公的年金に加入していない日本国籍の方は、届出により国民年金に任意加入できます。手続き時に日本に居住する親族など国内協力者の登録が必要です◇**窓口**…①出国直前の住民登録地が豊島区の場合/当区国民年金窓口、②出国直前の住民登録地が区外の場合/住所地の区市町村の国民年金窓口、③国内協力者がいない場合/出国直前の住所地を管轄する年金事務所◇**持参するもの**…本人確認書類、マイ

ナンバーのわかるもの、基礎年金番号のわかるもの、国内協力者の氏名と住所と電話番号がわかるもの、口座振替の通帳・通帳届出印。本人が手続きできない場合は、委任状、代理人の本人確認書類。
 問国民年金グループ☎3981-1954、池袋年金事務所☎3988-6011

福祉



介護保険の給付実績に関するお知らせ(給付費通知)を送付します

介護保険制度への理解を深めるため、介護サービス利用者のうち、無作為に抽出した方へ9月下旬にお知らせを送付します。届いた方は実際に受けたサービスと一致しているか

確認してください。内容に誤りや不明点がある場合は、問い合わせください。このお知らせにより新たな手続きは不要です◇**内容**…令和4年7月に利用したサービスの種類、利用者負担額、サービス費用合計額など。
 問介護保険課給付グループ☎3981-1387

補聴器購入費助成のご案内

◇**対象**…以下のすべてに該当する方
 ①区内に住所がある65歳以上、②本人の住民税が非課税(介護保険料所得段階1～5)、③耳鼻科の医師から中程度難聴と診断を受けた、④聴覚障害による身体障害者手帳の交付対象とならない◇**助成内容**…補聴器本体、付属品(集音器は対象外)。上限2万円。1名1回限り※購入前に要申請◇**相談・申請場所**…高齢者総

合相談センター
 問高齢者事業グループ☎4566-2432

子育て・教育



離乳食講習会

10月4日(火) ①午後1時～1時45分、②午後2時15分～3時※①②とも同内容。受付は開始10分前から長崎健康相談所◇初期食、中期食、後期以降の3グループで、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント(試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇離乳食の開始からおおむね1歳未満児の保護者◇各15組
 ☎9月21日から電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、✉3958-2188」へ※先着順。

子育て・教育 🏠

新しい「乳幼児・子ども医療証」を送付します

10月1日から有効の新しい医療証(淡い緑色)を送付します。9月15日頃発送予定です。届かない方は、問い合わせください◎対象…現在、乳幼児医療証、子ども医療証をお持ちの乳幼児および小・中学生◎**新たに申請が必要な方…義務教育修了前の児童で医療証を持っていない方**※必要書類などは事前に問い合わせのうえ申請してください。医療費助成は原則として医療証交付の申請日(郵送の場合は到着日)からですが、転入日や出生日の翌日から2か月以内に申請した場合は、転入日・出生日までさかのぼって助成します。☎児童給付グループ☎3981-1417

くらし等 🏠

事業と暮らしの無料相談会

10月1日(日) 午後1時～4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇10専門職(士業)団体、公証役場などによる相談会◇区内在住、在勤の方、区内事業者◇36名

☎電話で9月20～22日の間に合同相談運営協議会☎080-4927-6487(午前10時～午後4時)へ※先着順。

環境・清掃 🌿

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

10月9日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4)※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@toshiba-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)

介護保険には高額介護サービス費の支給制度があります

同じ月に利用した介護サービスの利用者負担(支給区分限度超過分を除く)の合計額が、別表の負担上限額を超えた場合は、申請により超えた分が区から払い戻されます。該当の方には、区から申請書などを同封したお知らせを送付します。必要事項を記入し、申請してください。☎介護保険課給付グループ☎3981-1387

| 所得区分 | 負担上限額(世帯合計) |
|-----------------|---|
| 本人または世帯員が住民税課税者 | 課税所得690万円以上 140,100円 課税所得380万円以上690万円未満 93,000円 課税所得380万円未満 44,400円 24,600円 |
| 世帯全員が住民税非課税 | 下記以外の方など 24,600円 前年の合計所得金額と課税年金収入額の合計が80万円以下の方など 15,000円(個人) 生活保護を受給している方など 15,000円(個人) |

*年金などの収入が全くない方や、収入が少なく確定申告の必要がない方でも、住民税の申告をしていない方については、所得状況が不明のため、本来の区分で軽減がない場合があります。収入がない(少ない)方であっても、必ず住民税の申告をしてください。

健康 🏠

運動実践プログラム「背骨コンディショニング」

9月19日(例) 午前9時45分～10時45分 雑司が谷体育館◇背骨の歪みを整え不調を改善する◇区内在住で20歳以上の方◇15名
📠9月13日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。

理学療法士による健康講座(首・肩講座)

9月30日(例) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇首・肩に関する講座と予防の体操レクチャー◇区内在住で65歳以上の方◇14名
📠9月14日午前11時から電話でセンター☎3590-8116へ※先着順。

運動実践プログラム「かんたん宅トレ」

10月3日(例) 午後1時30分～3時 豊島体育館◇自宅でできるトレーニング◇区内在住で20歳以上の方◇10名
📠9月13日から電話かファクスで「保健事業グループ☎3987-4660、📠3987-4110」へ※先着順。

～専門医からのアドバイス～COPDと65歳からの肺炎予防

10月5日(例) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇高齢者に多く、予防可能なCOPD(慢性閉塞性肺疾患)と肺炎について、呼吸器の専門医から学ぶ。講師…要町病院院長/吉澤孝之氏◇30名
📠9月13日から電話かファクスで「公保保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

楽しむフレイル予防講座

10月16日(日) 午前10時30分～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇筋力低下を予防する簡単な運動を中心に実施◇運動経験の少ない方でも参加可能◇30名◇運動のできる服装、室内履き、タオル、ふた付き飲み物

持参◇1,000円📠9月13日から2次元コードで申込み※先着順。
☎当館 ☎3980-3131(午前9時～午後8時)



女性のしなやか健康教室「これってPMS(月経前症候群)?」

10月26日(例) 午後2～4時 池袋保健所◇女性ホルモンと月経のしくみを知り、PMSとその対処法について学ぶ。講師…東京都立大塚病院産婦人科医師/岩田みさ子氏◇区内在住、在勤で59歳までの女性◇15名
📠9月13日午前8時30分から電話かファクスで「保健指導グループ☎3987-4174、📠3987-4178」へ※先着順。

イベント 🏠

第50回豊島区消費生活展「SDGsと一緒に取組みましょう」～身近なところから簡単に～

9月29日(例) 午前10時～午後3時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇パネル展示と講習会…消費生活に関する活動団体などが、暮らしに役立つ情報を伝える。入場者アンケートを回答した方に、ノベルティグッズをプレゼント(なくなり次第終了)。

📠当日直接会場へ。
☎消費生活グループ☎4566-2416

エポック10シネマ「紅い襦～富岡製糸場物語～」

10月6日(例) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇明治初期の富岡製糸場を舞台に、近代化を支えた女性たちが躍動する物語◇各回25名📠6か月以上未就学児。9月28日までに要予約。定員あり。
📠9月14日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

豊島区・北区・荒川区 起業家交流会2022～渋沢栄一翁の志を受け継ぐ～

10月7日(例) 午後6～9時 北とぴあ16階1601会議室(北区王子1-11-1)◇第1部…トークセッション。パネリスト…(株)UPFRAMEディレクター/大可益弘氏、暮らすLaboratory しかのいえ代表/鹿野青介氏・華代子氏、(同)BABA ラボ代表/桑原 静氏、第2部…交流会(パネリスト3名も参加予定)◇起業に関心がある方、起業しておおむね5年以内の方◇40名
📠電話かファクスかEメール(4面記入例参照。業種・事業内容、起業状況、第2部参加の有無も記入)で9月30日までに「北区地域振興部産業振興課経営支援係☎5390-1237、📠5390-1141、📠shien@city.kita.lg.jp」へ。

申込みフォームから申込みも可※先着順。



第25回こころまつり ひろげよう心のふれあい～深めよう心のきずな～

10月15日(日) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校◇当小学校児童による長崎獅子舞とダンスキッズの舞台発表。ジャンル長崎バンドメンバーによる演奏。参加団体による各種販売、展示コーナーなど(会場内は飲食不可)。
📠当日直接会場へ。前日と当日のボランティア募集中…希望の方は事前に電話でル・ピュール☎6905-8005へ。
☎長崎健康相談所☎3957-1191

第15回落語に親しむ会

10月15日(日) 午後2～4時 赤鳥庵(目白庭園)◇金原亭馬遊と金原亭龍馬の真打ち二人会◇小学生以下は保護者同伴◇50名◇1,500円📠9月13日から往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。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

としま案内人長崎町ガイドツアー「トキワ荘マンガミュージアム周辺まち歩き」

10月16日(日) 午後1時～3時30分 西武池袋線椎名町駅改札口付近集合、トキワ荘マンガミュージアム付近解散◇昭和を代表するマンガ家が若手時代に創作活動をしていたまちを歩く◇15名◇300円📠往復はがき(4面記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で10月5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。
☎としま案内人長崎町 豊田 ☎090-8315-3137



【猪苗代四季の里】2022秋バスツアーのご案内

①10月17日(例)～19日(例)、②10月24日(例)～26日(例) 午前9時 東京芸術劇場前集合◇1日目…奥日光三滝・四季の里。2日目…米沢上杉博物館・上杉神社・酒造資料館東光の酒蔵。3日目…あぶくま洞～スパリゾートハワイアンズ～東京芸術劇場前帰着◇42,000円(宿泊料・食事代(7食)・交通費込み)◇25名(最少催行人数20名)
📠電話で各日程初日の7日前までに(株)フォレスト旅行事業部☎0570-038-489へ。

「秩父・環境交流ツアー」参加者募集

10月22日(日)・23日(日)(1泊2日) 池袋駅集合、現地解散◇自然体験を含む環境交流体験ツアー。「としまの森・ちちぶ」での林業体験や自然散策、箸作り体験、パーベキュー、ぶどう狩り、ピザ作り体験など◇区内

在住、在勤、在学の方で2名以上で参加可能な方(小学生以上・同伴者は区外でも可。5名以上の場合は部屋を分けます)◇40名◇10,000円※おとな、子ども同一料金(帰りの交通費は別途)
📠電話かファクスかEメールで9月22日までに「近畿日本ツーリスト 豊島区・秩父環境交流ツアー受付係☎0570-064-205、📠6730-3230、📠tourdesk58@or.knt.co.jp」へ資料請求のうえ、申込み※応募多数の場合は抽選。

講演・講習 🏠

出張講座「消費者トラブルにご注意！」

出張講座「消費者トラブルにご注意！」

9月29日(例) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば池袋◇最近の相談事例などを紹介し、悪質商法の手口や対処法などを学ぶ◇20名📠9月14日から電話で当ひろば☎3982-9658へ※先着順。
☎消費生活グループ☎4566-2416

キャラバン・メイト養成研修

10月13日(例) 午前9時～午後5時 としま区民センター◇認知症サポーター養成講座を企画・開催し講師を務め、地域のリーダー役となるキャラバン・メイトを養成。講師…豊島区医師会、キャラバン・メイト、認知症地域支援推進員。参加条件など詳細は問い合わせください◇25名
📠9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。

イチから学ぶ! アンコンシャスパイアス基礎講座(全3回)

10月13～27日 水曜日 午後2～4時 男女平等推進センター◇アンコンシャス・パイアス(無意識の思い込み)について、基礎知識や思い込みに気づくためのワークなどを交

えながら学ぶ◇25名📠6か月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠9月13日から電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第2回空き家セミナー

10月15日(日) 午前10時～正午 健康プラザとしま◇講演会…①シェアハウス運営の現況と展望～空き家をシェアハウスとして活用するには、②風呂なしアパート・空き家再生術◇40名
📠9月13日から電話かファクスかEメールで「住宅課施策推進グループ☎3981-2655、📠3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

みらい館大明「エクセル基礎②2日間講座」

10月15・22日 土曜日 午後1～5時◇入力のポイントと表の作成方法、簡単な計算式と関数の入力方法。エクセル2013使用。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇パソコン経験者◇7名◇6,000円
📠9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。

徳川林政史研究所公開講座「尾張藩の林政と生活文化」

10月16日(日) 午後1時30分～4時40分 としま区民センター◇江戸時代の古文書を読み解き、時代背景などを解説◇50名📠往復はがきで9月26日(必着)までに文化財グループへ※1名1通。応募者多数の場合は抽選。
☎当グループ☎3981-1190

休館 🏠

総合体育場

9月26日(例)・27日(例)◇水回り設備

修繕のため。
☎スポーツ施設グループ☎4566-2766

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。

●立教大学

そもそも、ダイエツって何だろう?…10月1日(日)◇講師…当大学理学部生理心理学兼任講師/松山伸一氏◇40名、SDGsと国際政治——気候変動とパンデミックの視角から…10月22日(日)◇講師…当大学法学部兼任講師/竹中千春氏◇20名
いずれも午後2～4時 としま区民センター

●学習院大学

中国とどう向き合うか：権威主義国と経済で結びつくことはできるのか…10月8日(日) 午後2～4時 当大学中央教育研究棟3階301教室◇講師…当大学経済学部経営学科教授/渡邊 真理子氏◇100名

●東京音楽大学

そのもの忘れ、大丈夫ですか?～加齢による記憶力の低下と認知症、その見分け方と対応…10月15日(日) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇講師…当大学健康メディカル学部言語聴覚学科教授/植田 恵氏◇50名

●東京音楽大学

アメリカのポピュラー音楽と社会…10月21日(例) 午後6～8時 当大学池袋キャンパスA館2階A200教室◇講師…当大学音楽学部音楽学科特任教授/大和田 俊之氏◇85名

●大正大学

現代に生きる仏教 老・病・死に向き合う僧侶たち…10月29日(日) 午後2～4時 当大学キャンパス内◇講師…当大学地域構想研究所研究員/小川有閑氏◇100名
いずれも◇1,000円📠9月13日午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。講座名、ファクスの方はファクス番号も記入)で「生涯学

習グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
☎当グループ☎4566-2762

スポーツ 🏠

区民歩こう会「田園調布から多摩川沿いの公園と古社を訪ねて下丸子へ」

10月2日(日) 午前9時50分集合 東急東横線田園調布駅改札口前広場(副都心線直通)◇田園調布駅～宝来公園～多摩川台公園～浅間神社～田園調布せせらぎ公園～六郷用水～東光院～密蔵院～観蔵院～鶴の木公園～光明寺～東急多摩川線下丸子駅まで(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

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

①月いち無料体験会…10月4日(例) ヨガ…午前9時30分～10時15分、ピラティス…午前10時30分～11時15分、ルーシーダットン…午後1時45分～2時30分、ストレッチ…午後7時15分～8時、②シェイプ講習…毎月第1・3土曜日 午後4時～4時45分◇ステップ台を使用し、音楽に合わせて有酸素運動・筋トレ◇1,000円◇室内履き持参

いずれも◇16歳以上◇各回15名◇運動のできる服装で参加📠9月13日から2次元コードで申込み※先着順。
☎当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)



初心者水泳教室(全4回)

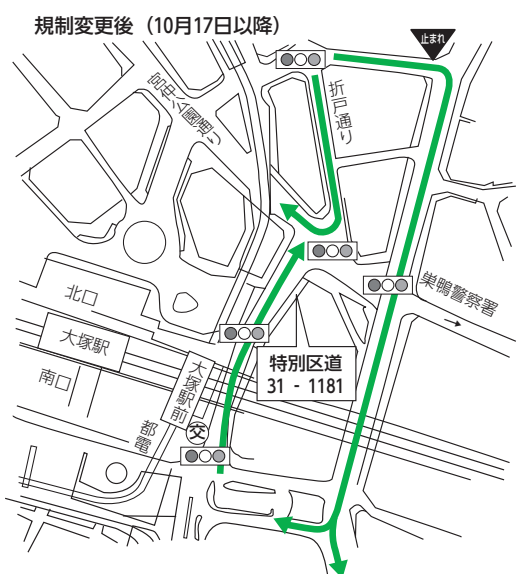
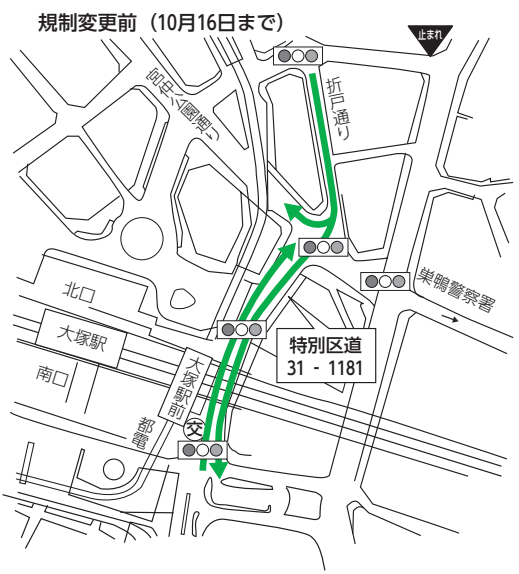
10月5～26日 水曜日 午後7～8時 巣鴨体育館◇18歳以上で泳げるようになりたい方◇10名◇3,200円
📠9月28日までに電話で豊島区水泳連盟 福原☎080-5192-9501へ。2次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。



大塚駅北口・東側区道を一方通行化します

☎道路設計グループ☎3981-4879

大塚駅南北を往来する歩行者・自転車の安全安心な回遊性の確保と、南口駐車場の利用促進を図るため、10月17日から特別区道31-1181の一方通行化および歩道拡幅整備を行います。これに伴い、折戸通り南北方向の自動車のご利用が図の通り変更となりますのでご注意ください。詳細は区ホームページ参照。



社会福祉協議会

高齢者・障害者のための成年後見無料相談会

10月15日(土) としま区民センター
 ①講演…午後1時45分～2時30分◇
 講師…司法書士/山口是長氏◇50名
 ②司法書士による個別相談会…午後
 2時45分～4時35分◇成年後見制度、
 相続、遺言書作成など(1件50分)◇
 24組
 ③9月15日から電話かファクスで
 「サポートとしま☎3981-2940、FAX

3981-2946」へ。

官公署だより

●豊島都税事務所 「9月は固定資産税・都市計画税第 2期分の納期です(23区内)」

6月にお送りした納付書で9月30
 日(金)までに納めてください。口座振
 替、スマートフォン決済アプリ、金
 融機関・郵便局のペイジー対応のイン
 ターネットバンキング、モバイル
 バンキングおよびATMのほか、パ
 ソコン・スマートフォンなどからク
 レジットカードでも納付できます。

なお、新型コロナウイルス感染症の
 影響などにより納税が困難な方は所
 管の都税事務所に相談してください。
 ④当事務所☎3981-1211(代表)
 ●東京都最低賃金改正のお知らせ
 10月1日から時間額1,072円に改
 正されます。
 ⑤東京労働局労働基準部賃金課☎
 3512-1614、東京働き方改革推進支
 援センター☎0120-232-865

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。
 ※住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

10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) | 6・20日(休) 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) | 13・27日(休) 受付/午前9時~10時 | 4・18日(休) 受付/午前9時~10時 |
| | 母親学級(予約制) | 8日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午 | |
| おとなの健康 | パパ・ママ準備教室(予約制) | 8日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 9日(日) 受付/①午前9時~9時30分、②午後0時30分~1時、開催/①午前9時30分~11時45分、②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4年度20~39歳の男性 | 14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4年度20~39歳の女性 | 5日(水) 受付/午前8時50分~9時、午前9時30分~9時40分 | |
| | 健康(保健・栄養)相談(予約制) | 14日(金) 受付/午後1~2時 | 19日(水) 受付/午後1時15分~2時 |
| | 食事(栄養)相談(予約制) | | 13日(木) 受付/午前9時30分~11時 |
| | 女性の健康相談(予約制) | 5日(水) 受付/午後1時~2時25分 | |
| 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 | 17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 | 14日(金) 受付/午前10時~10時30分 | |
| | こころの相談(予約制) | 27日(木) 受付/午後2~4時 | 11日(火) 受付/午後2~4時 |
| | 家族相談(予約制) | 3・31日(月) 受付/午後2~4時 | |
| その他 | 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) | 6日(水) 開催/午後2時~3時30分 園公保健グループ☎3987-4220 電話相談は随時受付 | |
| | 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) | 27日(木) 開催/午前10時~10時30分 園生活衛生グループ☎3987-4175 | |

10月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制・30分程度)

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| 18日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時~11時15分 | 12日(水) 区民ひろば要 午前10時~11時30分 |
| | 19日(水) 区民ひろば高松 午前10時~11時30分 |
| | 31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

「豊島文京(平日準夜間)こども救急」のご案内

平日夜間の急な熱などに対応する救急診療所です。豊島区と文京区内の医師会の医師が診療にあたります。原則、事前に電話相談のうえ、お越しください。受診の際は、健康保険証、子ども医療証などをお持ちください。定期的な通院はできません。
 ◇場所…都立大塚病院1階救急外来診療室(南大塚2-8-1)◇日時…平日 午後8~11時(12月29日~翌年1月4日を除く)◇対象…15歳(中学生)以下の方◇相談先…当診療所☎3941-3211
 園地域保健課管理グループ☎3987-4203

10月10日 スポーツの日! 特別イベント 体育施設へ行こう

※詳細や雨天時の開催は各施設にお問い合わせください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため内容変更や中止の可能性があります。

池袋スポーツセンター☎5974-7262
 ◆各種プログラム無料体験会
 【スタジオ】かんたんエアロ、シェイプ45、ジェンヌ式姿勢改善エクササイズ、ZUMBA、ヨガ、メガダンス、骨盤ストレッチ
 【プール】かんたんアクアビクス
 いずれも◇16歳以上の方※定員あり◇別途施設利用料必要④当日9階で整理券配布。
 【武道場】空手…午前9時から、なぎなた…午前11時から、少林寺拳法…午後1時から、合気道…午後3時から◇各30名◇運動しやすい服装で参加④当日9階で先着順受付。
 南長崎スポーツセンター☎5988-9270
 ◆元Jリーガーによるサッカー教室
 ①午前9時30分から、午前10時30分から、午前11時30分から、午後3時から◇元Jリーガー秋元陽太氏、坪井慶介氏、鈴木啓太氏、永井 雄一郎氏から学ぶ、ポジション別サッカー教室。②午後1時30分からは元J

リーガーチームV S 参加者チームでの試合◇小学生以上◇各50名◇運動しやすい服装、飲み物持参④9月13日から直接当館窓口へ※先着順。
 巣鴨体育館 ☎3918-7101
 ◆成人特別スイムレッスン開催
 午後1~2時、午後2~3時◇4種目の中から好きな泳法を選び、無料レッスン◇高校生以上◇各30名
 ④9月13日午前10時から電話で当館へ。直接窓口申込みも※先着順。
 三芳ブランド ☎049-259-9397
 ◆2022エンジョイミックスダブルス OVER100&120開催
 OVER120(午前スタート)、OVER100(午後スタート)ペアの合計年齢が100歳または120歳以上のペアによるミックスダブルス大会◇各クラス16組(最低催行組数4組)◇6,000円
 ④Eメール(ペアの名前、住所、連絡先、所属を記入)で、当館④info-mysg@tsjpn.comへ※先着順。

広告

軽費老人ホーム 8月1日
 クアハウス/グランコート オープン!
 現地見学会開催中!(予約制) 申込受付中
 元気な時から最期の時まで 埼玉県入間市
 ご利用できる施設です 西武池袋線
 池袋駅か徒歩30分

※イメージ
 入居金0円 (入居時預かり保証金30万円)
 全室個室(13畳) 月額合計 124,139円~
 120室
 内訳
 ○居住費(家賃) 67,199円~(予定)
 ○生活費(食費) 46,940円
 ○事務費 10,000円~
 ※介護保険の自己負担分、水道光熱費は別途

シャワー、トイレ、ミニキッチン付
 共用エリアには温泉大浴場(人工)

●埼玉県入間市高倉5-2-12(土地・建物・法人所有) ●西武池袋線入間市駅から徒歩16分(約1.3km)又はバス5分+徒歩6分(約400m) ●全120室/今回募集120室 ●RC造地上4階建て ●建築面積1862.45㎡ ●居室面積/21.6㎡ ●入居資格/65歳以上、自立・要支援・要介護(入居資格審査あり) ●入居時預かり保証金/30万円 ●大型自家発電装置完備

資料請求
 お問い合わせ 社会福祉法人 愛心会
 ☎04-2966-3333
 FAX 04-2966-3332

庭木1本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束
 庭木1本より明瞭料金
 トイレはお借りしません
 お茶をご遠慮します
 土日でもOKです

としま区報をご覧の方へ
 生垣剪定(1m2m)
 通常2,200円を
 従着10名限定④
 1,100円

営業時間 9時~17時
 ガーデンエクスプレス
 東京北支店 練馬区土支店3-19-12
 03-5933-2811

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

YAMAHA
 Make Waves

年を重ねた今こそ
 奏でたい音がある。

バイオリン USED 月額3,410円(税込)より

ヤマハ
 楽器・防音室
 レンタル

0120-381-808 「音レント」で検索

株式会社ヤマハミュージックジャパン レンタル・リース課 〒108-8568 東京都港区高輪2-17-11