

インフルエンザ、新型コロナウイルスワクチンの接種を検討してください

※12月27日時点の情報です。

インフルエンザワクチン

65歳以上の方など定期接種対象者の接種期限は1月末までです。接種を希望する方は検討してください。



1月の新型コロナウイルスワクチン集団接種会場

Table with 5 columns: 施設名, 使用ワクチン ※1, 対象者, 開設日, 予約なし接種 ※2. Rows include 豊島区役所本庁舎, 池袋保健所, 旧朝日中学校.

- ※1 モデルナ(オミクロン株対応ワクチン)・乳幼児(生後6か月～4歳)ファイザーは区内医療機関および東京都大規模接種会場を、ノババックスは東京都大規模接種会場をご利用ください。
※2 受付時間...①午前10～11時、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 ②午後6時30分～8時 ③午前10～11時、午後1時30分～2時30分、午後3時30分～4時30分

【集団接種予約・問い合わせはこちら】

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) ※インフルエンザワクチンを除く。



感染による発熱の相談は 東京都発熱相談センターへ (24時間対応)

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

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

一般相談先、発熱外来案内先、陽性者の療養の流れはこちら



税・国保・年金

特別区民税・都民税の延滞金利率について

法律に基づき、令和5年1月1日からの延滞金の利率が決定しました。 整理第一・第二グループ ☎4566-2362

Table with 3 columns: 納期限, 令和4年, 令和5年. Rows for 1か月以内 and 1か月経過後.

事業主の方へ 給与支払報告書の提出期限は1月31日です

①給与支払報告書(総括表・個人別明細書)提出先/1月1日現在(令和4年中の退職者は退職時現在)給与受給者が居住する区市町村※個人別明細書の提出にはマイナンバーを必ず記入してください。前々年に税

務署へ提出した給与所得の源泉徴収票の枚数が100枚以上であれば給与支払報告書の提出はeTAXまたは光ディスクなどによる提出が義務付けられています。eTAXはインターネットから給与支払報告書の提出ができるので便利です。詳細はeTAXホームページ参照。

②法定調書提出先/税務署(署番号、整理番号を記載し、法定調書合計表を添付)。 ①課税調整グループ・課税第一・第二グループ ☎4566-2353～5、②豊島税務署 ☎3984-2171(代表)

国民健康保険加入者の方へ「医療費のお知らせ」を送ります

加入者の方が診療を受けた内容を世帯主あてにお知らせします。このお知らせによる手続きの必要はありません。医療機関に支払われる医療費の総額を知り、健康の大切さを考えるきっかけにしてください◇発送

時期...2月上旬頃◇内容...令和4年1月から10月の間の医療費。なお、総医療費(10割)に加え、自己負担相当額(2割・3割)も記載。 国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296

福祉

家事援助スタッフ育成研修(全3回)

3月1日(水) 午前9時30分～午後3時45分、3月8日(水) 午前9時30分～午後4時、3月15日(水) 午前9時30分～午後3時 上池袋コミュニティセンター◇研修修了者は、区に住民登録がある要支援1・2相当の方を対象とした訪問型サービス(家事援助のみ)に従事可。最終日は、区内の介護サービス事業所との「就職相談会」も実施。詳細は区ホームページ参照か問い合わせください

◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で働く意欲のある方◇40名程度 2月10日までに2次元コードから申込み。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。 総合事業グループ ☎4566-2435



「教育長」を任命しました

令和4年第4回豊島区議会定例会で高野区長が議会の同意を得て、教育長を任命しました。 ◇教育長...金子智雄(昭和35年6月7日生) ◇任期...3年間(令和8年1月4日まで)(2期目) 庶務課庶務グループ ☎3981-1141



総合窓口課土日窓口のご案内

◇実施日...年末年始を除いた土・日曜日(祝日が土・日曜日と重なる場合も実施)※臨時閉庁日あり。事前に広報としまや区ホームページでお知らせします。

●次の臨時閉庁日...2月18日(土)・19日(日)

◇受付時間...午前9時～午後5時※転入届、転居届、マイナンバーカード(個人番号カード)、住民基本台帳カードに関する手続きなど一部の業務は午後3時まで。

◇受付窓口...区役所本庁舎3階

◇主な取扱い業務...①引越しに伴う手続き(転入届・転出届・転居届)、②戸籍の届出、③印鑑登録、④マイナンバーカードの交付など(毎月第3土曜日とそれに続く日曜日は全国的なシステムメンテナンスのためマイナンバー関連業務の取扱い不可)、⑤住民票の写し(広域交付・第三者請求不可)、印鑑登録証明書の交付、⑥戸籍謄本・抄本、戸籍の附票などの交付(豊島区に本籍のある方のみ、第三者請求不可)、⑦住民税課税・非課税証明書の交付(海外からの転入、転出証明書の再交

付、個人番号変更などの業務は取扱い不可)。そのほか、手続き内容によっては取扱いできない場合があります。

◇必要書類...有効期限内の本人確認書類(マイナンバーカード、顔写真付き住民基本台帳カード、運転免許証、日本国旅券(パスポート)、在留カード、特別永住者証明書など)。詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。

住民記録グループ ☎3981-4782、証明グループ ☎3981-4766、戸籍グループ ☎3981-4737

子育て・教育

区立小・中学校連合行事 作品展覧会

区立小学校…1月27日(金)～29日(日)、
区立中学校…2月3日(金)～5日(日)
午前9時～午後6時(最終入場は午後5時30分) 旧真和中学校体育館(目白5-24-12)📠当日直接会場へ※車でのお来場は不可。
📠指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

離乳食講習会

2月7日(火) ①午後1時～1時45分、②午後2時15分～3時※いずれも同内容。受付は開始10分前から。長崎健康相談所(1月30日から新施設(長崎3-6-24))◇初期食、中期食、後期以降の3グループに分かれて、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(実演あり、試食なし)、むし歯予防を学ぶ◇離乳食の開始から完了期食(おおむね1歳)の乳児の保護者◇各15組

📠1月23日から電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

スマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

2月9日(木) 午後2時～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇子育てで大切なこと、子どもとの関わりで楽しいことを知る。絵本をプレゼント。講師…(一社)親と子どもの臨床支援センター代表理事／帆定暁子氏◇区内在住で1歳7か月未満児の保護者。参加は東・西子ども家庭支援センター合わせて子ども1名につき1回◇15名📠7名。要予約。4か月以上未就学児(4か月未満は親子同席)

📠1月26日午前10時から電話で当センター☎5966-3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

えほんうた・あそびうたライブ & トーク～パパの絵本タイムは家族のハッピータイム～

2月19日(日) 午前10時30分～11時45分 東部子ども家庭支援センター◇講師…NPO法人えほんうた・あそびうた代表／西村直人氏◇区内在住の未就学児と家族やこれから子育て

高校生等医療費助成制度(マル青)の申請書を送付します

◇**対象**…高等学校の就学期(15歳の4月1日～18歳の3月31日)の方。高校在学中か否かを問いません。原則、高校生などを養育する方が申請者となります。令和5年1月1日時点で豊島区に住民登録のある対象者のいる世帯へ、1月中旬に申請書またはお知らせを送付します。
◇**手続**…①子ども医療費助成の有効期間が令和5年3月31日で終了となる方(新高校1年生に相当する年齢)／申請不要。②新高校2・3年生に相当する年齢の方／医療費助成申請書を送付。
②の方で2月17日までに申請書を返送または来庁受付した方と①の方には、4月1日から利用できる高校生等医療費助成医療証を3月下旬に送付します。
📠児童給付グループ☎3981-1417

てをする方◇8組(1家族3名まで)
📠1月17日正午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。

環境・清掃

「豊島の森」環境講座

2月5日(日) 午前10時～午後1時 豊島の森(区役所本庁舎10階)ほか◇自然観察と講義、雑司ヶ谷霊園での野鳥観察◇区内在住、在学の小学3～6年生(小学3年生は保護者同伴)◇8組(16名程度)
📠電話かファクスかEメール(4面記入例参照。参加者全員の氏名、続柄、学年も記入)で1月25日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」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。1月27日に結果を発送。

健康

令和4年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種が3月31日で終了します

対象の方に令和4年3月末に予防票を発送しています。期限内に利用してください。
📠健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173

健康ツボ講座

1月27日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇症状に合わせた話と、ツボの探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇19名
📠1月14日午前11時から当センター☎3590-8116へ※先着順。

インボディ測定会

1月28日(出) 午前10時から、午前11時から、午後1時30分から、午後2時30分から、午後3時30分から 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇区内在住、在勤、在学で20歳以上の方◇各回40名
📠1月13日から電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

もう一度学ぶ！吸入薬の使い方～薬の効果を高めるとコツ～

2月1日(火) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の治療で使われる吸入薬の使い方を学ぶ。講師…複十字病院理学療法士／大松峻也氏◇30名
📠1月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

真向法でストレッチ

2月4日(出) 午前10時～11時30分 上池袋コミュニティセンター◇4種類のポーズで全身を伸ばす◇区内在住で20歳以上の方◇20名
📠1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。

講演会「寒天のお話」

2月8日(火) 午後2～3時 としま区民センター◇共催…伊那食品工業(株)◇区内在住で20歳以上の方◇50名
📠1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。

認知症支援講座「もしも」区民講座

2月18日(出) 午後2～4時 豊島清掃事務所◇絵本のような冊子「もしも」をもとに、認知症への向き合い方を学ぶ。認知症サポーター養成講座も実施◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
📠1月16日から電話でいけよんの郷高齢者総合相談センター☎3986-0917へ※先着順。

としま健康チャレンジ！(動画配信)

①**足のむくみ改善エクササイズ**…1月31日まで、50ポイント対象事業。
②**美容と健康に効果的な入浴法**…2月28日まで、100ポイント対象事業。動画およびポイントシールの受け取り方法は区ホームページ参照。
📠保健事業グループ☎3987-4660

募集

第8期神田川上流懇談会委員

江戸川橋から上流の神田川流域について意見交換。東京都による5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)との連携事業◇**対象**…神田川流域の住民で、河川に関心があり年2回の会議(平日昼間予定)に出席できる個人か団体◇**任期**…3年◇**選考結果**…郵送かEメールで通知。
📠郵送かEメール(住所、氏名、年齢、電話番号を記入)で作文「神田川等について思うこと」(400～800字程度)を2月10日(必着)までに「〒164

-0001 中野区中野4-8-1 東京都第三建設事務所工事第二課神田川上流懇談会事務局、📠S0200196@section.metro.tokyo.jp」へ。応募書類は返却不可。
📠当事務局☎3387-5137

イベント

豊島区×ISP FFパートナーシップ協定事業 サクラヌbizISPチャレンジ出店

1月23日(月)・24日(火) 午前10時～午後7時 池袋ショッピングパーク(ISP)南館特設会場◇区内で活躍する女性起業家が焼き方と食材にこだわった、1歳児でも食べられるシフォンケーキを販売予定。出店…LITTLE SQUARE📠当日直接会場へ。
📠商工グループ☎4566-2742

出前寄席「悪い輩に気を付けて！」

1月27日(金) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば豊成◇あなたの財産を狙う消費者トラブルの手口と対策を真打落語家から学ぶ◇30名📠電話で当ひろば☎5961-3494へ※先着順。
📠消費生活グループ☎4566-2416

ちかこイベントクラブ 「元気になる朗読」

1月27日(金) 午後6時30分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇腹式呼吸の方法や日本語の発音を知り、実際に声を出して朗読を楽しむ◇10名📠1月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📠協働推進グループ☎4566-2314

朗読劇「家族草子」池袋公演2023

2月3日(金) 午後2時から、午後7時から、2月4日(出) 午後2時から※各回30分前に開場。 としま区民センター◇作詞家・作家の森 浩美が脚本を手掛ける家族愛がテーマの朗読劇◇2,000円
📠1月13日から電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777(午前10時～午後5時)へ。

鈴木信太郎記念館講演会 「マルメと美術」

2月4日(出) 午後2時～3時30分 南大塚地域文化創造館◇フランス象徴主義の詩人マルメとマネをはじめとする美術との関わりについて。講師…東京都美術館館長／高橋明也氏◇30名📠往復はがきで1月19日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※応募者多数の場合は抽選。1枚につき1名。
📠当館☎5950-1737

エポック10シネマ 「六月燈の三姉妹」

2月9日(木) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター◇一家の再生と商店街の生き残

りをかけ奮闘する和菓子店の新しい家族の形を描いた作品◇各回28名📠2月1日までに要予約。6か月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠1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。

めじろアートナイト 「笛の音色で日本旅」

2月11日(祝) 午後6時～7時30分 目白庭園◇日本各地に伝わる祭りや郷土芸能で用いられる様々な笛の音色で、祭囃子、長唄などを楽しみ、全国を巡る旅を味わう。演者…石森裕也◇中学生以上◇50名◇1,800円
📠1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

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

2月12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「みんなのえんが池袋事務局📠6709-4731、📠en@toshimanpo.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)

子育て世代応援 パンと料理の教室

2月18日(出) ①午前10時～正午、②午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇手に入りやすい材料で、気軽に作れるパンと料理(実習形式)。講師…荻山和也氏◇エプロン、筆記用具◇①小学生と保護者(2名1組)②中学生以上の方◇①8組16名、②7名◇①1組1,500円、②2,000円(レシピア・食事付)📠1月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📠当館☎3980-3131

講演・講習

ああそうなんだ倶楽部 整理収納講座

1月21日(出) 午前10時～正午 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇整理と整頓の違いをピフォー・アフターで実感できる整理収納術。性格別片付け術も紹介。講師…明治安田生命契約講師／小宮真理氏◇10名📠Eメールで1月13～18日の間に「当倶楽部 辻📠sounandakurabu2017@gmail.com」へ※先着順。
📠生涯学習グループ☎4566-2762

男性のためのアンガーマネジメント講座～怒りの正体とコントロール術を知る・学ぶ～

2月4日(出) 午後2時～3時30分 男女平等推進センター◇講師…(一社)日本アンガーマネジメント協会 参事／松崎晃一氏◇男性または男性と一緒に参加する女性◇25名📠6か月以上未就学児。定員あり。先着順。
📠1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。

みらい館大明

①**スマホ講座(日常応用編)全3回**…2月2～16日 木曜日 午後1時30分～4時◇クーポン利用、お店の予約など、スマホを安全に快適に利用する方法を学ぶ。個別質問時間あり。講師…パソコンインストラクター／塩野悦子氏◇スマホで文字入力できる方、当館開催のスマホ講座(入門編)受講者◇10名◇6,000円◇スマートフォン持参。
②**パソコン講座(エクセル基礎編)1全2回**…2月18・25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。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
📠1月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

あなたもわたしもケアラーです！

2月11日(祝) 午後2～4時 雑司が谷地域文化創造館◇講師…川村学園女子大学生生活化学科准教授／齋藤 美重子氏。詳細は「としまコミュニティ大学講座案内」参照◇25名◇1,000円📠1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。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

生涯現役！シニア期に向けた暮らしと働き方セミナー

2月16日(木) 午後1時～3時45分(午後0時30分開場) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇年金などの各種制度の基本的知識とライフプランを学び、シニア時代の働き方を考える◇55歳以上で働く意欲のある方◇40名
📠電話で当セミナー予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日午前9時～午後5時)へ。2次元コードからの申込みも可※先着順。

第4回空き家セミナー

2月18日(出) 午前10時～正午 健康プラザとしま◇①空き家をサブスクリプション住居として活用、②大家さんもまちの人も喜ぶ空き家活用◇

40名📠1月16日から電話かファクスかEメールで「住宅施策推進グループ☎3981-2655、📠3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
📠施策推進グループ☎3981-2655

ひきこもり～子と家族を守るマネープラン～

2月27日(月) 午後2～4時 としま区民センター◇親としてやっておける、先を見据えたお金の話。講師…NPO法人楽の会リーラ副理事長／阿部達明氏◇25名
📠電話かファクスかEメールで1月14日～2月20日の間に「豊島区民社会福祉協議会地域相談支援課☎3981-4392、📠5950-1239、📠csw_toshima@a.toshima.ne.jp」へ。2次元コードからも申込みも可※先着順。

スポーツ

みらい館大明 モルック体験と交流試合

1月22日、2月26日、3月26日 日曜日 ①午後1時30分～2時30分、②午後2時30分～4時◇①体験会…ルール説明やコツなど、②交流試合◇小学生以上の1～4名以内のグループ。①は未経験者、②は体験会参加者、経験者◇各回20名◇区内在住、在勤、在学以外の方は500円
📠1月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

親子で楽しむママエクササイズ

1月27日～2月10日 金曜日 午前10～11時 豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズ◇1歳以上の子どもと子育て中の方。区内在住、在勤の方優先◇各40組◇1回500円◇室内履き、飲み物、タオル、運動しやすい服装📠事前にファクスで(特非)地域総合型 椎の美スポーツクラブ📠3972-1876へ。2次元コードから申込みも可※先着順。
📠当クラブ 有里☎080-2597-4650

シェイプ講習無料体験会

2月4日(出) 午後4時～4時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇音楽に合わせてステップ台を上り下りする、有酸素運動・筋トレエクササイズ◇16歳以上の方◇15名◇運動

目白庭園 休館

2月14日(火)◇園内整備のため※代替として2月27日(月)開園。
📠当園☎5996-4810

	人口総数	うち外国人数	世帯数
人口と世帯 令和4年12月1日現在 ※()は前月比	288,806 (-57)	28,898 (+112)	181,371 (-109)
	男 144,815		
	女 143,991		

官公署だより

●秩父市 「地域おこし協力隊募集(会計年度任用職員)」

◇応募資格…三大都市圏在住の18歳以上の男女で、秩父市へ住民票を移せる方(任期中の住宅は市が貸与)
◇募集人数…①移住・定住支援/2名、②高校魅力化/若干名
◇任期…4月1日～令和6年3月31日(最長3年間) ④1月20日までに申込み。勤務条件や応募用紙などは秩

父市ホームページ参照。
園秩父市総合政策課 ☎0494-22-2823

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。
④に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

毎年1～3月は、若者向け悪質商法被害防止キャンペーン期間です。 「きっかけはSNS!? それ、悪質商法かも！」

SNSを悪用して近づき、親しくなったと思い込ませて高額な商品の契約を迫る手口が増加。困ったら近くの消費生活センターへ相談してください。

◆こんな手口に注意

SNSで知り合った人に、「スキルアップになる」「将来成功できる」とオンラインサロンの入会を勧められ、高額な契約をさせられる。

園お近くの消費生活相談窓口 ☎188
区内在住、在勤、在学の方は当センター ☎3984-5515(平日午前9時30分～午後4時)



2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〕	2・16日(木) 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〕	9日(木) 受付/午前9～10時	7・21日(火) 受付/午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	18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〕	18日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 19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	10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	1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〕	17日(金) 受付/午後1～2時	15日(水) 受付/午後1時15分～2時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		9日(木) 受付/午前9時30分～11時
	女性の健康相談〔予約制〕	1日(水) 受付/午後1時～2時25分	
	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後 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	6日(月) 受付/午後1時30分～2時30分 10日(金) 受付/午前10時～10時30分	
いのちの健康	こころの相談〔予約制〕	16日(木) 受付/午後2～4時	21日(火) 受付/午後2～4時
	家族相談〔予約制〕	27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〕	3日(金) 開催/午後2時～3時30分 ※電話相談は随時受付 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)	20日(月) 開催/午前10時～10時30分 園生活衛生グループ ☎3987-4175	

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

◆元日本代表選手による小学生バレーボール教室…3月29日(水) 午前10時～午後0時30分◇講師…迫田さおり氏、江畑幸子氏◇小学生◇40名※区内在住、在学の方優先 ④1月16日午前9時から2次元コードの応募フォームから申込み。直接窓口申込みも可※先着順。



雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆各種体験会のご案内
①キッズダンス(MORE)…1月14～28日 土曜日 午後1時20分～2時20分◇未経験者も参加可◇小学4年生以上◇各5名(1名1回)◇動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物持参、②背骨コンディショニング…1月20・27日 金曜日 午前11時～正午◇16歳以上の方◇各7名◇動きやすい服装、タオル、飲み物持参、③ヨガ…1月14～28日 土曜日 午後0時10分～1時10分◇16歳以上の方◇各5名◇動きやすい服装、タオル、飲み物持参。
いずれも◇550円④開催日前日までに電話または直接窓口へ※先着順。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆パーソナルレッスン…①はじめてトレーニング/メニュー作成、マシンの使い方、セルフストレッチの方法、②トレーニング/メニュー作成、

マシンやツールを使用したトレーニング方法、③ペアストレッチ/気持ちよく筋肉を伸ばす、④マットピラティス/マシン不使用、体幹インナーマッスルの強化、⑤スイミング/部分練習や総合練習、⑥キッズ/マット運動、跳び箱、縄跳び、鉄棒など◇各50分◇4,400円④利用日1週間前の午前9時から電話で申込み。

巣鴨体育館 ☎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、ボクシングエクササイズ、バラエティーストレッチ、はじめてバレエ、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。

三芳グラウンド ☎049-259-9397

◆テニスイベント!「美濃越舞プロのスペシャルクリニック」開催…2月26日(日) ①午前10時～11時20分、②午前11時40分～午後1時、③午後2時～3時30分◇経験者※区内在住、在勤、在学の方優先、③は小・中学生◇①②各20名、③30名④1月23日午前9時～31日の間に2次元コードから申込み。



2月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

14日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～11時15分	8日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分
	15日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
	27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

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

相続専門税理士による
「相続」無料相談会
in 板橋区
1月20金・21土 9:15～19:00
※最終受付18:00
板橋区グリーンホール 101会議室
東京都板橋区柴町36-1
●東武東上線「大山」駅 北口から徒歩約5分
●都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口から徒歩約5分
●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ス2階
電話: 03-6909-2271 メール: info@asac.co.jp
URL: http://www.asac.co.jp/
お予約・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】

突然、親族に訴えられた!?
相続問題 紛争解決
NHKあさいち出演
弁護士歴24年
その広告をご覧になった方は
法律相談が無料(通常60分1万円)
LINEビデオ通話もOK!
第一東京弁護士会25846
弁護士 小堀 球 美 子
〒170-0005
豊島区南大塚3-3-1 新大塚Sビル3階
平日 9:00～18:00
☎03-5956-2366

完全予約制個別内覧会
1/18 ①10:30～ ②14:00～
●お申込締切●前日の18:00まで
1R **175,500円**～
※共益費・生活支援サービス費込
食堂ではバランスのとれたお食事をお召し上がりいただけます。(予約制)
※朝食594円・夕食968円(税込)
資料請求・お問い合わせは
0120-815-823 国土交通大臣(12)第2250号(※更新手続き中)(公)財日本賃貸住宅管理協会
積水ハウス不動産東京株式会社
東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインタワー 受付時間/9:00～18:00 定休日/土日祝日 https://www.grandmast.jp/

積水ハウスグループのサービス付き高齢者向け住宅
グランドマスト大塚駅前
JR山手線「大塚」駅まで徒歩4分の好立地
都電荒川線も利用できます
グランドマストは人生100年時代を楽しみたい60歳からの皆さまに贈る賃貸住宅。
「人生100年」と言われる長い年月を、アクティブに、幸せに過ごすための住まいをあらためて考えてみませんか。
シニアの皆さまが、「自由に」「健やかに」「いきいきとした」毎日を過ごせるような住まいを実現させた、高齢者向け賃貸住宅、それが積水ハウスの「グランドマスト」です。
内覧会日程以外にも随時見学受付中
入居一時金 礼金・更新料 不要
(敷金・仲介手数料は必要)
「グランドマスト大塚駅前」東京都豊島区北大塚1-13-10
●類型/サービス付き高齢者向け住宅(登録番号16021)●所在地/東京都豊島区北大塚1-13-10●交通/JR山手線大塚駅まで徒歩4分・都電荒川線大塚駅前まで徒歩4分・都営三田線東大塚駅まで徒歩10分●総戸数/78戸●募集戸数/29戸●入居時費用/敷金:資料の1.1ヶ月分、仲介手数料:資料の1.1ヶ月分(税込)●月額費用/121,000円～278,000円、共益費:21,500円、生活支援サービス費:33,000円/2人入居49,500円(税込)●専有面積/25.84㎡(1R)～62.41㎡(2LDK)●契約形態/普通賃貸借契約●取引形態/仲介●設計・施工/積水ハウス株式会社●仲介/株式会社イチャイ●貸主/積水ハウス不動産東京株式会社●広告有効期限:2023年1月末