

官公署だより

●豊島都税事務所

「6月は、固定資産税・都市計画税第1期分の納期です(23区内)」

6月30日までに納めてください。スマートフォン決済アプリや地方税お支払サイトからクレジットカード、口座振替、金融機関・郵便局のページ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でも納付できます。詳細は都主税局

ホームページ参照か問い合わせてください。

問当事務所☎3981-1211(代表)

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。

7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 ☎3987-4173~4	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	5・12・19日(休) 受付/午後0時40分~1時、開催/午後1~3時
	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	
おとなの健康	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	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5年度20~39歳の女性	5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)	14日(金) 受付/午後1~2時	19日(水) 受付/午後1時15分~2時45分
	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	
	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	3日(月) 受付/午後1時30分~2時30分 14日(金) 受付/午前10時~10時30分	
のこころの健康	こころの相談(予約制)	11日(火) 受付/午後2~4時	
	家族相談(予約制)	28日(金) 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)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 ☎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)	24日(月) 開催/午前10時~10時30分 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

7月 乳幼児健康相談(出張育児相談)(予約制)

18日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~11時15分	19日(水) 区民ひろば要	午前10時~11時30分
21日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~3時	31日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分~3時30分

☎池袋保健所☎3987-4174 ☎長崎健康相談所☎3957-1191

熱中症を 予防しましょう

気温や湿度が高い梅雨明けや夏は、昼夜問わず熱中症が起こりやすくなります。気温の高い室内や車内、炎天下の野外などに注意してください。

◇熱中症の症状…めまい、吐き気、発熱、意識がもうろうとするなど。

◇こんな日は要注意…気温が25度以上の暑い時や、湿度が80%以上ある時、急に暑くなった日、熱帯夜の翌日など。

◇こんな方は要注意…高齢者/体内の水分量が少ないため脱水症状になりやすく、自覚がなくても熱中症になる危険性があります。乳幼児/体温調節機能が未熟なため、熱中症になりやすい傾向があります。熱がこもりやすい車内に、子どもだけを乗せて離れるのは絶対にやめましょう。そのほか下痢や二日酔い、睡眠不足や過労などの方、運動不足や肥満の方、心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。

◇予防のポイント

- 就寝中も扇風機とエアコンの併用で室内を28度以下に保ちましょう。
- 炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動は避けましょう。
- 水分や塩分をこまめに補給しましょう。

◇熱中症になったら

①涼しい場所で休む、②衣服をゆるめ体を冷やす(首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やす)、③水分塩分を補給する、④体温を測る。自力で水分がとれない、意識がはっきりしない時は、病院へ受診しましょう。

☎健康推進課保健指導グループ☎3987-4174、☎3987-4178

長崎健康相談所保健指導グループ☎3957-1191、☎3958-2188

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

◆特別教室のご案内

●かけっこ教室…7月17日(祝) ①午前9時30分~10時30分、②午前10時45分~11時45分◇①年中~年長、②小学1~3年生◇各10名◇各1,300円◇運動しやすい服装、室内履き、タオル、飲み物持参☎6月14日午前9時から当館窓口で受付※先着順。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆7月開始(3か月教室)のご案内

●産後のママ対象…産後骨盤調整ピラティス、●幼児対象…水遊び、水泳、体操、ダンス、●小学生対象…水泳、体操、ダンス、●シニア(65歳以上)対象…シニア体操、シニア体操プラス、●50歳以上対象…健康づくり、●16歳以上対象…アクアサーキット、水中トレーニング、水泳(泳力別多種、アーティスティック

入門)、ジェンヌヨガ、タイチーダンス、かんたん椅子ヨガ、フラダンス(ビギナー、初級)、K-POPダンス、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ
☎往復はがきで6月20日(必着)までに当館へ。直接窓口申込みも可(6月12~15日は休館)。応募者多数の場合は抽選。

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・おためしエアロ・太極拳・フラダンス・背骨体操・ヨガニドラー・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。

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

庭木1本から承ります!



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
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

としま区をこぎの方へ
生垣剪定(1m 2m)
通常2,200円を
先着10名様限り(税込)
1,100円

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

60歳以上の皆さま! お待ちしております!

会員大募集!

この他にも様々なお仕事、あります!
児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定など

区内各所で会員活躍中!

百貨店での商品仕分け作業

アートトイレ・園内をキレイに保つ
公園・児童遊園清掃作業

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

お気軽にお申し込みください!

入会説明会日程

6月16日(金)
①午前9時30分~ ②午後2時00分~
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

7月14日(金)
①午前9時30分~ ②午後2時00分~
会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

※説明会に参加をご希望の場合、事前にお電話かHPよりお申し込みが必要です。

WEB入会もできます!
☎詳しくはコチラ!

