

マイナポイントの申請期限が9月30日(土)まで延長されました※6月2日時点の情報です。

◇ポイント受け取り対象者

下記①～③の手続きを行った方(2月末までにマイナンバーカードを申請した方のみ)※まだマイナンバーカードを受け取っていない場合は、早めに取り取ってください。

◇手続きともらえるポイント

- ①マイナンバーカードを使ってマイナポイントの予約・申込みを行い、選んだキャッシュレス決済サービスでチャージや買い物をすると、利用額の25%分のポイント(1人あたり最大5,000円分)。
- ②マイナンバーカードの健康保険証利用申込みをすると、7,500ポイント。
- ③公金受取口座の登録をすると7,500ポイント。

※予約・申込みは、マイナンバーカードを読み取れるパソコン・スマートフォンのほか、郵便局やコンビニなどに設置された「マイナポイント手続きス

ポット」、区役所本庁舎2階マイナポイントの支援窓口から行うことができます。

◇マイナポイント支援窓口

9月29日(金)まで 区役所本庁舎304会議室(平日午前9時～午後5時)。詳細は2次元コード参照か問い合わせください。



☎支援窓口について…豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981 - 1122 (祝日を除く午前9時～午後5時)

マイナポイント事業について…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120 - 95 - 0178 (午前9時30分～午後8時※土・日曜日、祝日は午後5時30分まで)

総務省ホームページ <https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/>

令和5年度国民健康保険料決定通知書を送付します

国民健康保険料は住民税額(総所得金額など)が確定する6月に決定し、令和5年4月分から令和6年3月分まで「令和5年度国民健康保険料」として6月15日に通知します。令和4年分の総所得金額等をもとに国民健康保険料を決定します。6月期から翌年3月期までの年10回で納めてください。口座振替利用者以外の方には、全納分および6～3月期各期別の納付書を同封します。

●国民健康保険料の年金からの天引き(特別徴収)について…対象になった

●国民健康保険料の計算 保険料は世帯ごとに発生します。世帯の保険料は、総所得金額等・加入者の人数・年齢によって計算されます。

あなたの世帯の 年間国民健康 保険料	=	基礎(医療)分		+	後期高齢者支援金分		+	介護分	
		所得割額 各加入者の算定 基礎額(※1)× 7.17%の合計額	均等割額 45,000円(※2) ×加入者数		所得割額 各加入者の算定 基礎額(※1)× 2.42%の合計額	均等割額 15,100円(※2) ×加入者数		所得割額 40～64歳の各加入者 の算定基礎額(※1) ×2.24%の合計額	均等割額 16,200円(※2) ×40～64歳の加入者数
		最高額65万円			最高額22万円			最高額17万円	

※1 算定基礎額=前年の総所得金額等-基礎控除額(43万円)

保険料の計算は、収入ではなく所得が算出の基礎となります。

令和5年度(令和5年4月～令和6年3月)の保険料は、令和4年1～12月の所得に基づいて計算されます。

※2 令和4年度より、全世帯の未就学児(6歳に達する日以後の最初の3月31日以前である被保険者)にかかる均等割額が2分の1に減額されます。その他の均等割の減額など、詳細はホームページ参照か問い合わせください。

☎保険料の決定、特別徴収に関すること…資格・保険料グループ ☎4566 - 2377、口座振替の申込みに関すること…口座担当 ☎3981 - 1468

税・国保・年金



国民年金保険料の納め忘れに 注意しましょう

国民年金保険料を納め忘れると、将来受け取る老齢年金の額が少なくなるだけでなく、年金自体を受け取れなくなる場合もあります。国民年金には思わぬ事故や病気により障害が残った時に障害年金、亡くなった時に遺族年金が支給される制度があります。保険料をきちんと納めていないと、これらの年金も受けられない場合があります。保険料の納付期限は翌月末日です。国民年金保険料の納付が経済的に難しい場合には保険料免除制度がありますので区ホー

ムページ参照か問い合わせください。

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

後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の 催告書を6月中旬に発送します

◇対象…令和5年3月期までの保険料に未納がある方◇納期限…6月30日◇納付方法…金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、東・西区民事務所の窓口などで納付してください※期限内に納付が難しい場合は、早めに相談してください。

☎高齢者医療年金課整理収納グループ ☎3981 - 1459

副区長を任命しました

令和5年6月1日付で副区長に上野氏を任命しました(任期は令和9(2027)年5月31日まで)。齊藤雅人副区長とともに副区長2名体制となります。

上野 雄一

昭和36年12月1日生。昭和61年4月東京都入庁。平成22年4月東京都都市整備局都市づくり政策部土地利用計画課長、平成25年4月東京都都市整備局市街地建築部長、平成26年7月東京都都市整備局都市づくり政策部長、令和2年7月東京都都市整備局長、令和2年11月東京都技監(都市整備局長・都市整備局技監兼務)。



区ホームページに関するアンケート

「区ホームページへの要望や改善点を把握するための調査」を実施します。2次元コードから6月30日までに回答してください。

☎ホームページグループ ☎4566 - 2535



新型コロナウイルス感染症に関する相談

東京都新型コロナ相談センター ☎0120 - 670 - 440(毎日24時間)

自宅療養中の健康相談、新型コロナウイルス感染症に関する一般相談、医療機関案内など
☎池袋保健所新型コロナ電話相談センター ☎3987 - 4179、感染症グループ ☎3987 - 4182



5類移行
について

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)



区ホームページ

福祉

認知症を学び地域で支えよう ～認知症サポーター養成講座～

7月13日(休) 午前10時～11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
📞6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。

子育て・教育

離乳食講習会(池袋保健所)

7月13日(休) 午後1時30分～2時
45分◇中期、後期以降の2グループ
に分かれて、口の機能の発達に合わ
せた離乳食のすすめ方、調理のポイ
ント(実演あり、試食なし)、むし歯
予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳
の乳児の保護者◇中期/14組、後期
以降/20組📞6月22日から予約専用
☎3987-4244へ※池袋保健所担当地
域在住の方優先で先着順。
📠栄養グループ☎3987-4361

令和6年度区立中学校 入学に向けての保護者説明会

特別支援学級(固定級)入級説明会
①西巢鴨中学校…6月24日(出) 午前
10時45分～11時35分、②巢鴨北中
学校…7月15日(出) ③午前9時50分～
10時40分、④午前10時50分～11時40
分、⑤西池袋中学校…7月1日(出)
午前9時15分～10時
📞当日直接会場へ。
📠①☎3986-0661、②☎3917-4749、
③☎3986-5427

特別支援教室(S-room)利用説明会

①巢鴨北中学校、駒込中学校、西巢
鴨中学校、千登世橋中学校に入学予
定の方…7月15日(出) ③午前9時50
分～10時40分、④午前10時50分～11
時40分 巢鴨北中学校特別支援教室
(拠点校) どちらも同内容。②千川、

池袋、西池袋、明豊中学校に入学予
定の方…6月21日(休) 午後2時～2
時40分 千川中学校特別支援教室
(拠点校)📞6月13日から電話で各中
学校特別支援教室(拠点校)へ。ほか
の中学校に入学予定の方も参加可。
📠①巢鴨北中学校☎3917-2100(S-r
oom)か☎3918-2144(職員室)、②
千川中学校☎3973-0124(S-room)
か☎3956-8171(職員室)

4月1日～6月30日に利用した ベビーシッター(一時預かり利 用支援)の利用料助成の 申請期限は7月31日(月)です

領収書などの事業者が発行する書
類の提出が間に合わないなど、全て
の書類がそろわない場合も、必ず提
出期限までに「申請書兼口座振替依
頼書」と、その時点で提出可能な書
類(利用時間、利用額などがわかる
もの)を提出してください。

提出期限までに提出がない場合は、
申請を受け付けられません。
📠子育て支援課庶務・事業グループ
☎4566-2478

くらし等

免税事業者向け インボイス登録要否相談会

6月20日・7月18日 火曜日、8
月23日・9月13日 水曜日 午後1
～5時(相談時間1時間まで) 豊島
区税務署別棟会議室◇消費税のイン
ボイス制度が10月1日から始まること
に伴い、発行事業者になる場合は登
録申請手続きが必要です。事前に2
次元コードから動画の視聴推奨。
📞電話で豊島区税務署個人課第1部
門☎3984-2171へ※自
動音声の後「2」を選択
し内線513、514、515
へ。

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

7月9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2
m×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@toshim
a-ngo.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)

健康

歯科相談窓口

月～土曜日 午前9時～午後4時
30分 あぜりあ歯科診療所(池袋保
健所内)◇通所での歯科診療が困難
で、自宅や入所施設などで訪問歯科
診療や訪問口腔ケアを希望する方が、
最適な歯科医療を受けるために、専
門知識を持つスタッフが相談を受け
ます。

📞電話で当診療所☎3987-2370へ。

フレイル対策機器を活用した講座

歩行姿勢測定講座…7月4日(休)
午後1時30分～3時 区民ひろば高
松、7月5日(休) 午前10時～11時30
分 区民ひろば高南第一、7月20日
(休) 午後1時30分～3時 区民ひろ
ば上池袋、8月9日(休) 午後1時～
2時30分 高田介護予防センター、
zaRitz下肢の筋力測定講座…8月
17日(休) 午前10時～11時30分 区
民ひろば池袋本町、8月30日(休) 午
後1時30分～3時 区民ひろば豊成◇
各16～20名◇動きやすい服装で参加
📞電話で介護予防・認知症対策グ
ープ☎4566-2434へ※先着順。

せきの話～空せきは年の せいではありません～ (全2回)

7月6日(休)・21日(金) 午後2時～
3時30分 池袋保健所◇第1回「専
門医からのアドバイス～空せきの原
因と治療について」。講師…東京都
立大塚病院/藤江俊秀氏、第2回
「環境整備と日常生活の注意点」。講
師…横浜市立みなと赤十字病院/上

原直子氏◇30名
📞6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。

運動実践プログラム「太 極舞(タイチダンス)」

7月12日(休) 午後1～2時 池袋
スポーツセンター◇音楽に合わせて
ゆったりとしたリズムで舞う台湾発
祥のプログラム◇区内在住で20歳以
上の方◇40名

📞6月14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。

フレイルチェックを受けましよう

しっかりチェック(約2時間)
高田介護予防センター…7月12日・
8月23日 水曜日、東池袋フレイル
対策センター…7月13日(休)・28日(金)
・8月10日(休) いずれも午後1時か
ら、区民ひろば…上池袋/7月4日
(休) 午前10時から、西池袋/8月9
日(休) 午前10時から、仰高/8月22
日(休) 午後1時から
かんたんチェック(約1時間)
高田介護予防センター…7月26日(休)
午後1時30分から、区民ひろば千早
…7月27日(休) 午後1時30分から

いずれも◇区内在住の65歳以上で
要介護・要支援認定を受けていない
方◇動きやすい服装で参加
📞電話で介護予防・認知症対策グ
ープ☎4566-2434へ※先着順。

ヒアリングフレイル(補聴器) 講演会・相談会の開催

7月15日(出) 午後1時30分～4時
30分 としま区民センター◇①講演
会…医師による「高齢者と難聴、補
聴器について」をテーマとした講演
会、②相談会…講演会終了後に、補
聴器技能者による簡易聴検と医師相
談◇区内在住で65歳以上の方◇①50
名、②16名
📞6月14日から電話で介護予防・認
知症対策グループ☎4566-2433へ※
先着順。

募集

令和5年度明るい選挙ポスター コンクール作品募集

◇応募資格…区内在住・在学の小・
中学生、高校生◇テーマ…投票する
ことの大切さを呼びかける作品、選
挙に行きたくなくなるような作品◇サイ
ズ…四ツ切り(542mm×382mm)、八ツ
切り(382mm×271mm)の画用紙(縦横
自由)◇画材…自由。色鉛筆、クレ
ヨン、絵の具など。紙や布を利用し
た貼り絵でも可◇審査…9月中旬。
部門別に入選作品を選出し、都コン
クールに推薦※応募者全員に参加賞、
入賞者には賞状・記念品など贈呈。
入選作品の版權は主催者に属し、選
挙の啓発活動に活用します。入選し
た場合、学校名、学年、氏名を公表
します◇作品展示…12月に区役所本
庁舎で入賞作品を展示予定📞作品の
裏面右下に学校名、学年、氏名(ふ
りがな)、住所、電話番号を記入し、
9月8日(必着)までに選挙管理委員
会事務局へ持参か郵送。
📠当事務局☎4566-2821

「障害者福祉のしおり」広告(有料)

8月発行予定、発行部数4,500部。
2年間心身障害者の方に配布(隔年
発行予定)。詳細は区ホームページ
参照。
📠管理・政策推進グループ☎3981-
1766、📠3981-4303

イベント

豊島みどりの会 東京都薬用植物園観覧会

6月24日(出) 午前9時～午後1時
※雨天中止 池袋南口地下ルミネ前
エスカレーター横集合、現地解散◇
200円(会員は無料、交通費別途)◇
20名◇飲み物、帽子持参。
📞6月13日からファクスで豊島みど
りの会📠3982-5569※先着順。
📠当会☎3982-5569

あおそうなんだ倶楽部 「初夏の静かな杉並の地を訪ねて」

7月1日(出) 午後1時～3時30分
JR荻窪駅南口出口午後0時50分集
合、同駅解散◇明治天宮荻窪御小休
所～読書の森公園～大谷戸かえで緑
地～角川庭園～大田県公園～萩外荘

～田端神社～中道寺を歩く◇30名◇
500円📞Eメールで6月13～24日の
間に「当倶楽部 辻📠sounandakur
abu2017@gmail.com」へ※先着順。
📠生涯学習グループ☎4566-2762

豊島区・北区・荒川区 女性起業家交流会2023

7月8日(出) 午後1～4時 とし
ま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇第1
部…パネリストによる講演会および
パネルディスカッション、第2部…
懇親会◇起業に関心のある女性、女
性起業家・経営者(個人・法人問わ
ず)◇40名程度📞2次元コードで7
月3日までに申込み※
先着順。
📠商工グループ☎4566
-2742

お扇子で表現、夏の情景

7月23日(日) 午後6時～7時30分
目白庭園◇扇子を使い、日本舞踊の
基本所作で神輿や波などの日本の夏
の情景を表現する。講師…松本幸彦
氏◇中学生以上◇40名◇2,000円📞
6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

女性しごと応援キャラバンin池袋 「職場の人間関係がうまくいく！ ストレスフリーな コミュニケーション法」

7月27日(休) 午前10時～正午 TK
P池袋カンパレンスセンター(南池
袋2-22-1)◇コミュニケーション
のスタイルを学ぶ。終了後事前予
約制で個別相談あり(各30分)◇就職
を希望している女性の方◇セミナー
50名、個別相談会12名📞6か月～未
就学児。10名程度。要予約※先着順。
📞電話で東京しごとセンター女性し
ごと応援キャラバン運営事務局☎
6734-1346へ※先着順。

「きかせてよきみのこと」 コンサート

7月27日(休) 午後7時～8時30分
としま区民センター◇難病や重い障
害のある方など多様な仲間であら
う歌と音楽。出演…脊髄性筋萎縮症・
シンガーソングライター/朝霧 裕
氏ほか◇250名(車いす席あり)◇

2,000円(介助者1名・小学生以下無
料)📞Eメールで「きかせてよきみの
ことプロジェクト📠ki
kaseteproject@gma
il.com」へ。
📠管理・政策推進グ
ープ☎3981-1766

講演・講習

みらい館大明

薬膳講座「薬膳×ベトナム料理」…
7月8日(出) 午後1時30分～3時30
分◇薬膳の基本、薬膳を取り入れた
ベトナム料理のレシピなどの紹介と
生春巻作り。講師…国際中医薬膳師
/菱田裕子氏◇20名◇2,000円、P
ンソク講座①「エクセル基礎2」、②
「エクセル応用・データベース機能」
…①7月8日(出)、②7月15日(出) い
ずれも午後1～5時◇①表の印刷方
法、グラフ作成、シートの操作など、
②ピボットテーブルの作り方、デー
タの並び替え・抽出など。いずれも
講師…パソコンインストラクター/
石井 由香里氏◇エクセル経験者◇
各7名◇各3,000円
📞6月13日から電話かEメールで
「当館☎3986-7186、📠miraikan_t
aime@yahoo.co.jp」へ。直接窓口
申込みも可※先着順。

初級者水泳教室(全4回)

7月4～25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6月23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

区民白ギス釣大会

7月9日(日)※雨天決行 午前7時
東京メトロ東西線浦安駅下車、船宿
「吉野屋」集合◇白ギスの総重量(竿
などの制限あり)で競う◇区内在住、
在勤の方とその家族◇52名◇10,000
円◇竿、仕掛け、クーラー、弁当、
水筒、雨具持参。
📞電話で6月13～30日の間に豊島区
釣り連合会事務局 今成☎090-
3229-1079へ※先着順。

お詫びと訂正

6月1日号情報版3面「としま案内
人「大塚物語る」ガイドツアー「鈴木
信太郎って誰？」—日本の仏文学パ
イオニア—」の記事の中で申込み先
住所に誤りがございました。正しく
は「〒171-0005 南大塚2-36-1
南大塚地域文化創造館」です。お詫
びして訂正します。

ポールウォーキングで
しっかり有酸素運動

7月2日(日)※雨天中止 午前9時
30分～11時30分 東京メトロ氷川台
駅集合◇城北公園で練習・体力に合
わせて公園内を周回、現地解散、ポ
ールの貸出あり◇40名◇100円◇動
きやすい服装、靴📞往復はがきで6
月19日(必着)までに学習・スポーツ
課スポーツ推進グループへ※先着順。
📠豊島区スポーツ推進委員協議会
小野☎090-3344-2175

区民歩こう会 「戸山公園から抜け弁天・ 花園神社そして新宿御苑まで」

7月2日(日) 午前9時50分～正午
東京メトロ副都心線西早稲田駅3番
出口前広場集合◇西早稲田駅～戸山
公園～観音庵～厳嶋神社(抜弁天)～
西向天神社～文化センター～花園神
社～太宗寺～新宿御苑～新宿三丁目
駅(約5km)◇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)

7月4～25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6月23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

区民白ギス釣大会

7月9日(日)※雨天決行 午前7時
東京メトロ東西線浦安駅下車、船宿
「吉野屋」集合◇白ギスの総重量(竿
などの制限あり)で競う◇区内在住、
在勤の方とその家族◇52名◇10,000
円◇竿、仕掛け、クーラー、弁当、
水筒、雨具持参。
📞電話で6月13～30日の間に豊島区
釣り連合会事務局 今成☎090-
3229-1079へ※先着順。

お詫びと訂正

6月1日号情報版3面「としま案内
人「大塚物語る」ガイドツアー「鈴木
信太郎って誰？」—日本の仏文学パ
イオニア—」の記事の中で申込み先
住所に誤りがございました。正しく
は「〒171-0005 南大塚2-36-1
南大塚地域文化創造館」です。お詫
びして訂正します。

“もしもの時”にそなえて終活情報を登録しよう

豊島区終活あんしんセンターでは、相談者の「不安」を少しでも「安心」に変えるため、終活に関する情報を登録することが出来ます。終活の第一歩を踏み出してみませんか。◇終活情報登録事業…病気や事故などで意思表示ができなくなった時や亡くなった場合にそなえ、緊急連絡先や医療情報、臓器提供や献体に関する情報、遺言書の置き場所などを登録し、あらかじめ指定した相手(親族や友人、警察、消防、医療機関など)からの照会に対して情報を伝えることができます。登録する内容や開示先は選択でき、一つだけでも可能です。◇こんなときに役立ちます…①外出先で倒れて救急搬送された時にそのことが親族に伝わるようにしたい、②遺言書を作ったことは息子に伝えてあ

るが、亡くなるまで置き場所は伏せておきたい。◇対象…区内在住でおおむね65歳以上の方、そのほか必要と認める方。◇登録方法…当センター窓口および説明・登録会で、申請書に必要事項を記入して提出(要本人確認書類)※登録料無料。◇登録できる内容…①緊急連絡先、②本籍地、③通院先やアレルギーなどの情報、④リビングウィル(意思表示)の保管場所、⑤エンディングノートの保管場所、⑥臓器提供の意思、⑦献体の登録先、⑧死後事務委任契約や終活に係る生前契約の情報、⑨遺言書の保管場所の9項目。◇指定できる情報の開示先…登録者が指定した方(親族、友人など)、警察、消防、医療機関、福祉事務所。



登録をした方へ携帯用の登録カードをお渡しします

◇終活情報登録事業説明会…7月11日(休) 午後2～4時 としま区民センター◇参加者にはエンディングノートのプレゼントあり
📞電話で当センター☎6863-7830(平日午前9時～午後5時。年末年始を除く)へ。

議員選出の監査委員が決まりました

副議長 西山陽介(公明党豊島区議団)

議長 池田裕一(自由民主党豊島区議団)

監査委員 中澤あづさ

副議長 総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、決算特別委員会委員長、豊島副都心開発調査特別委員会委員長などを歴任、5期

副議長 総務委員会委員長、特別委員会委員長、決算特別委員会委員長、防災・震災対策委員会委員長などを歴任、5期

議長 総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、決算特別委員会委員長、豊島副都心開発調査特別委員会委員長などを歴任、5期

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	
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	3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)	11日(火) 受付/午後2~4時	
その他	家族相談(予約制)	28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。 ☎公保保健グループ☎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(内容は各広告主に問い合わせてください)

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!

