

### ひきこもり相談窓口だよ 第16回

●徐々に暖かい日も増え、桜や菜の花などが咲きはじめて、景色も少しずつ鮮やかになり、過ごしやすくなりますね。日本の美しい四季を見つけに外に出てみることも良いかもしれません。

●今年度は、相談者の方と地域のボランティア活動に参加したり、盆踊りやトキワ荘マンガミュージアムへ一緒に行くなどの活動も行いました。来年度も様々な相談に対応していきます。気軽に問い合わせてください。

●来庁以外にも電話やメール、オンライン(ビデオ通話)でも相談できます。あなたにあった方法で相談してください。

あなたらしい生き方を応援します。

問当相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、EメールA0029968@city.toshima.lg.jp  
オンライン相談を希望する方は電話かEメールで要予約。



豊島区ひきこもり情報サイト

## 4月 健康カレンダー

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 ☎03-3987-4173～4	長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
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】	4・18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】	11・25日(休) 受付/午前9時～10時	9・30日(休) 受付/午前9時～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	
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 14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6年度20～39歳の男性	12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6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】	12日(金) 受付/午後1～2時	17日(水) 受付/午後1時15分～2時
	食事(栄養)相談【予約制】		11日(水) 受付/午前9時30分～11時
	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	8日(月) 受付/午後1時30分～2時30分 12日(金) 受付/午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談【予約制】	30日(水) 受付/午後2～4時	2日(水) 受付/午後2～4時
	家族相談【予約制】	26日(金) 受付/午後2～4時	
その他	保健相談	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】	10日(水) 開催/午後2時～3時30分 ☎公害保健グループ☎03-3987-4220 電話相談は随時受付。	

### 4月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

区民ひろば南大塚 16日(火) 午前10時～11時15分	区民ひろば要 17日(水) 午前10時～11時30分
	長崎健康相談所 22日(月) 午後1時30分～3時30分
	区民ひろば高松 24日(水) 午前10時～11時30分
問池袋保健所☎03-3987-4174	問長崎健康相談所☎03-3957-1191

## 高次脳機能障害とは？

脳の病気やケガのあと、こんな変化はありませんか？もしかするとその症状、「高次脳機能障害」かもしれません。

- 事故やケガで頭を打ってから急に性格が変わった。
- 脳の病気やけがをしてから新しいことを覚えられなくなった。
- 視力に問題がないのに、片側(多くは左側)の物を見落としたり気づけたりして注意力に欠ける。

これらは脳を損傷したことが原因で起こる「高次脳機能障害」という症状です。手や足の障害と違い、「目に見えない」障害とされています。脳の一部が傷つくことで、身体の障害とは別に、「思考・記憶・行為・言語・注意」などの能力に影響が出ます。怒りっぽい・脳が疲れやすいために集中できない・段取りよく物事をすすめられないなどの症状がよくみられます。周囲からも理解されず、本人も混乱や不安の中で自信をなくしていることもしばしばあります。

### 高次脳機能障害専門相談(要予約)

高次脳機能障害でお困りの方からの相談に応じ、問題や課題を整理し、解決に向けた支援をします。

毎月第4月曜日 午後 心身障害者福祉センター◇区内在住の高次脳機能障害者とその家族や支援者

☎電話かファクスで「当センター☎03-3953-2811、FAX03-3953-9441」へ。

### 【駒込図書館】さくらポストカードイラストコンテスト2024

作品募集期間…3月22日(金)～4月30日(火)◇桜が描かれているはがきサイズの作品を募集。グランプリ受賞作品は、次年度のさくらウィークにおけるプレゼントのデザインに採用◇小学生以上  
問当館☎03-3940-5751、FAX03-3940-6330



## 体育施設へ行こう

詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎03-3973-1701

各種教室のご案内

火曜日/ソフトエアロビクス…午前9時30分～10時30分、木曜日/健康エアロビクス…午前9時30分～10時30分、ウォークバランスエクササイズ…午前11時～正午◇16歳以上の方◇400円(区内在住で65歳以上の方は200円※要事前申請)◇動きやすい服装、室内履き持参。

☎直接当館窓口へ。

池袋スポーツセンター☎03-5974-7262

4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、かんたん椅子ヨガ、フラダンス(初心者、初級)、K-POPダンス、温活ヨガ、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3月20日(必着)までに当館へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

フリーパス会員受付中!

プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料で参加可◇区内在住で高校生以上の方◇月3,500円◇印鑑、本人確認書類、写真(スナップ写真可)を持参し、直接当館窓口へ。

### 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  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

としま区をこぎの方へ  
生垣の剪定 高さ高さ  
通常2,000円を  
初回限定先着10名様  
1,100円(税込)

営業時間 9時～17時  
ガーデンエクステリアズ  
東京北支店 練馬区土支田3-19-12  
03-5933-2811  
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

## P-Bow が提唱する ご家庭向け 防災備蓄品

### 非常時だからこそ心の潤いを大切に

防災備蓄品のP-Bowでは、味や食感にこだわった非常食や蓄電器、防臭効果の高い簡易トイレなど、いざというときにも快適にお過ごしいただくために厳選した防災グッズを販売。また、ご要望や予算に応じた備蓄セットを九千円からご提案いたします。アパート等集合住宅のオーナー様からのご相談も受け付けておりますので、まずはお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

ご提案

発注・納品

管理

入替案内

お問い合わせ

合同会社 KSMC



https://www.p-bow.jp/  
☎03-5396-9517  
電話が繋がりにくい場合は、ホームページのお問合せフォームからご連絡ください。

## 女性のためのはじめてのマネーセミナー

今や人生100年時代-これからの充実した人生を送るためにはお金についての正しい知識が必要です。「お金を増やすためには具体的にどうすれば良いの?」「NISAやiDeCo」ってよく聞くけど何かしら?など、知りたいことはありませんか。セミナーではプロだから知っている「10年後、20年後に差がつく!低金利時代のお金の増やし方」を学びます。

3月24日(日) 午前10時～12時 午後2時～4時

場 アットビジネスセンター池袋別館「705会議室」JR線「池袋駅」東口徒歩1分 1級ファイナンシャル・プランニング技能士 高畑智和さん ☎参加無料(要予約) ☎無料個別相談会(後日) 予約※20代～60代女性を対象とした内容のセミナーになります。

お申し込み  
10時～17時

フジサンケイ企画  
0120-505-470

午前の部



午後の部

