



マイクロチップ登録・変更 手数料が改定されます

4月1日から飼い犬・猫の登録・変更手数料(登録サイトの手数料)が、300円から400円に改定されます。詳細は環境省ホームページ参照。 区生活衛生グループ ☎03-3987-4175



税・国保・年金



産前産後期間の 国民年金保険料免除制度

産前産後の免除期間は、将来被保険者の年金額を計算する際、保険料を納めた期間として扱われます。手続きは、出産予定日の6か月前からできます※出産後の届出も可。
◇対象者…国民年金第1号被保険者で出産日が平成31年2月1日以降の方。すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合も届出可。
◇保険料が免除される期間…出産予定日または出産日が属する月の前月から4か月間(多胎妊娠の場合は3か月前から6か月間)
◇申請場所…高齢者医療年金課、池袋年金事務所※郵送による届出を希望する場合は事前に問い合わせてください。
◇手続きに必要なもの…本人確認書類、母子健康手帳、年金手帳
区国民年金グループ ☎03-3981-1954、池袋年金事務所 ☎03-3988-6011

福祉



特別養護老人ホームの 入所申込制度を変更します

円滑な待機者管理のため、4月1日から入所申込制度を変更します。
◇変更点…①申込みの有効期限を設定します。有効期間は申込み時に添付した介護保険被保険者証の「認定の有効期間」と同一です(入所申込者名簿からの削除については、入所申込有効期間の満了日から30日間は猶

予されます)、②施設からの入所案内時に入所を保留した場合、その施設の入所申込みは、取り下げの扱いとなります(入院など特別な事情がある場合を除く)。いずれの場合も引き続き入所を希望する方は改めて申込みの手続きをしてください。
区高齢者事業グループ ☎03-4566-2432

豊島区認知症カフェ 運営補助金の交付

◇対象…区内に事務所がある法人および医療機関などで、認知症のケアや相談に対応できる専門職が常駐する認知症カフェを月1回以上定期運営できる団体。詳細は区ホームページ参照。
☎電話で4月10日までに介護予防・認知症対策グループ ☎03-4566-2433へ。

ケアハウス菊かおる園の 入居者募集(2人部屋)

ケアハウスは高齢者が自立した生活を維持できるよう配慮した施設です。詳細は問い合わせてください。
◇所在地…西巣鴨2-30-19(都電庚申塚停留場そば) ◇入居要件…区内在住で60歳以上の方(要保証人) ◇サービスの内容…食事の提供、共同浴室、生活相談
区当施設 ☎03-3576-2266(平日午前9時~午後5時)

子育て・教育



令和5年度私立幼稚園園児保護者 補助金・施設等利用費について

私立・国立幼稚園、認定こども園などに通園する方を対象に、補助金

を交付します。令和5年度分の交付には申請期限があります。一部補助事業を除き、期限を過ぎての申請は受け付けることができません。
◇申請期限…入園時補助金、施設等利用費・園児保護者負担軽減補助金/4月5日、認可外保育施設等の利用料/4月12日、実費徴収に係る補給給付/3月29日※申込み方法などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。



新制度移行園に通園される方



未移行園に通園される方

区幼稚園グループ ☎03-4566-2481

離乳食講習会

4月11日(木) 午後1時30分~2時45分 池袋保健所◇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、むし歯予防を学ぶ
◇おおむね7か月~1歳児の保護者
◇中期14組、後期以降20組 ☎3月21日から電話で予約専用 ☎03-3987-4244へ※池袋保健所担当地域に在住の方優先で先着順。
区栄養グループ ☎03-3987-4361

くらし等



令和6年度豊島区民交通傷害保険 加入受付は3月29日(金)まで

加入を希望する方は、期日までに申し込んでください。
◇加入できる方…令和6年4月1日現在、区内在住、在勤、在学の方
◇受付場所…①区内金融機関(銀行・ゆうちょ銀行・郵便局・信用金庫

千登世橋教育文化センター 地下駐車場は下記の期間 利用できません

3月24日(日)午後10時~4月9日(火)
◇工事のため※センター内の各施設は利用可(休館日を除く)。
区スポーツ施設グループ ☎03-4566-2766

令和5年度高齢者肺炎球菌 ワクチン接種期限は3月31日です

対象者には令和5年3月末に予診票を発送しています。お手元にない方は問い合わせてください。
◇対象…初めて肺炎球菌ワクチンを接種する方で、区内に住居登録があり次のいずれかに該当する方。①令和5年4月2日~令和6年4月1日の誕生日で65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級程度で日常生活が極度に制限される方。
☎予診票を23区内指定医療機関に持参(医療機関によっては要予約)。
区予防対策グループ ☎03-4566-4115

区公式 YouTube チャンネル

「としま ななまるチャンネル」 配信中

としまテレビ「コミュニティチャンネル」(ケーブルテレビ)の区広報番組「としま情報スクエア」を区公式 YouTube チャンネル「としま ななまるチャンネル」で配信しています。
区政に関する情報、まちの話題等を区民の皆さんにわかりやすく、親しみやすく紹介しています。ぜひご覧ください。
区広報課調整グループ ☎03-4566-2531



としま ななまる チャンネル

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



5類移行 について

新型コロナウイルスワクチンの接種について

無料での接種は、3月31日で終了します。無料での接種を希望する方は期限内に接種してください。

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)

※上記コールセンターは、3月31日で終了します。



区ホームページ

募集

合唱団いきのちから
～ミュージックセラピー～

4月1日～令和7年3月 月曜日(毎月2回) 午後1時30分～3時30分 巢鴨地域文化創造館(12月まで)、南大塚地域文化創造館(1月から)◇気持ちを和らげるリラクゼーションとして、呼吸法を学び、同じような体験をした仲間と一緒に合唱で声を合わせる喜びを楽しむ音楽療法◇区内在住のがん体験者◇5名程度◇半期12,000円
📞3月13日から電話でがんサポートコミュニティ事務局☎03-6809-1825(平日午前10時～午後4時)へ※先着順。

リサイクルフリーマーケット
出店者

4月14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「みんなのえんがわ池袋事務局」☎03-6709-4731、📧en@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
🏠当事務局 氏原☎03-6912-6245(午後1～5時)

傍聴できます

第5期第5回子ども・子育て会議

3月21日(木) 午前10時から 区役所本庁舎8階レクチャールーム
📞電話で3月19日午後5時までに管理・計画グループ☎03-4566-2471へ。

第32期豊島区青少年問題協議会
第3回定例協議会

3月22日(金) 午後5時から 区役所本庁舎5階507～510会議室
📞電話で前日午後5時までに管理・計画グループ☎03-4566-2471へ。

第19回豊島区景観審議会

3月28日(木) 午後2時から 区役所本庁舎8階議員協議会
📞電話かファクスかEメールで前日午後5時までに「届出・許認可グループ」☎03-4566-2633、☎03-3980-5135、📧A0022603@city.toshima.lg.jp」へ。

イベント

IWGP FESダンス&
パフォーマーフェスティバル

3月17日(日) 午後1～8時 GL OBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)◇キッズダンサー、プロダンサー、シンガー、ラッパーなど多ジャンル出演者のステージ。キッチンカーの出店もあり。出演…プロダンサー/TRIQSTARほか。
📞当日直接会場へ。
🏠(特非) Wa-shoi 芝崎 ☎080-5377-2664

映画「めぐみへの誓い」
池袋凱旋上映会

3月22日(金) 午後6時開場(午後6時30分開演) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇横田めぐみさんが拉致されてから46年。拉致問題を知ってもらうため、本作品の海外上映を行う団体による池袋上映会。英語字幕つき◇238名
📞当日直接会場へ※先着順。
🏠(特非) 拉致問題映画海外上映実行委員会 NPO Mプロジェクト☎03-4400-1834、📧nppomproject@gmail.com

池袋西口としま商人まつり

3月23日(土)・24日(日) 午前10時～午後6時※24日は午後5時30分まで GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)◇オープニングセレモニー、区内各商店および交流都市による飲食・物品販売、各種団体による「春の演舞の集い」など。
📞当日直接会場へ。
🏠豊島区商店街連合会☎03-3981-5445

講演・講習

認知症サポーター養成講座

3月30日(土) 午前10時～11時30分 東池袋フレイル対策センター◇認知症を正しく理解し、本人や家族を見守る応援者、支援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇15名
📞3月14日から電話で当センター☎03-5924-6212へ※先着順。

みらい館大明

①パソコン講座「ワード入門2日間講座」…4月13・20日 土曜日 午後1～5時◇見やすくきれいなチラシ作成。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、②文学講座「江戸川乱歩と“幻影”の聖地・池袋(全5回)」…4月20日、5月18日、6月1・15・29日 土曜日 午後2時～3時30分◇江戸川乱歩の小説や随筆を読み作品の魅力に迫る。旧乱歩邸の資料から乱歩と池袋の関係を探る。講師…立教大学講師/米山大樹氏◇20名◇4,000円
📞3月13日から電話かEメールで「当館」☎03-3986-7186、📧miraikan_tamei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スポーツ

短期水泳教室(全4回)

①はじめの一歩初心者水泳…4月2～23日 火曜日 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10m未満の方、②背泳ぎチャレンジ…4月5～26日 金曜日 巢鴨体育館◇18歳以上で泳力25m未満の方
いずれも午前10時～正午◇4,000円◇10名📞電話か2次元コードで4月1日までに申込み。
🏠豊島区水泳連盟事務局 鈴木 ☎080-5720-5377

区民歩こう会「浅草寺周辺を散策」

4月7日(日)※雨天決行 午前9時50分 JR御徒町駅南口駅前広場集合

◇御徒町公園～鳥越神社～かっぱ橋道具街～浅草寺～浅草神社～仲見世通り～雷門～東京メトロ浅草駅(約6km)◇300円◇軽装、飲み物、昼食、雨具
📞当日集合場所で受付。
🏠豊島歩こう会 吉越☎03-3986-8620

豊島区民釣り教室

4月28日(日)※小雨決行 午前8時30分 JR市ヶ谷駅改札前集合、市ヶ谷フィッシュセンター◇区内在住、在勤の方とその家族◇50名◇3,000円、小学生2,000円(保険料、貸竿、エサ、仕掛け代)
📞電話で4月18日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

令和6年度こどもの
ぜん息水泳教室(全17回)

6月3～17日、7月1・8・22日、8月5・19日、9月2・9日、10月7・21日、11月11・18日、12月2～16日 月曜日 午後4時30分～6時(8月のみ午後3時30分～6時) 雑司が谷体育館◇泳力に応じてグループ別に泳ぐ。医師と看護師が常時待機し、体調不良時に対応可。水泳の前後にピークフローメーター測定を行い、小児科医師の診察を実施。子ども・保護者向けのぜん息学習会も実施◇ぜん息症状をもつ区内在住の新年長児～新中学3年生◇50名
📞申込書(地域保健課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を4月22日(消印有効)までに公営保健グループへ郵送か持参。2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は選考。
🏠当グループ☎03-3987-4220



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。

子どもに関する手当および医療費助成のご案内

手当・助成を受けるためには申請が必要です。申請方法、必要書類などの詳細は事前に問い合わせてください。 🏠児童給付グループ☎03-3981-1417

1. 子どもに関する手当

支給対象月は原則、申請した月の翌月からです。各手当の支給月額や所得制限額は右表参照。一定以上の所得がある方には支給されません。※法改正により、対象児童や所得制限などに変更になる場合があります。詳細は区ホームページ参照(随時更新)。

児童手当・特別給付

児童手当は家庭などにおける生活の安定と児童の健全育成を目的とした給付です。子どもが生まれた方、転入した方は新たに申請してください。また、これまで受給していた方が海外転出した場合は、配偶者が新たに申請してください※公務員の方は勤務先から支給されるため、勤務先で申請してください。

◇対象…中学校修了前(平成21年4月2日以降生まれ)までの児童を養育している区内に住所がある父母などで、家庭での生計中心者。
◇対象にならない場合…(ア)児童が児童福祉施設などに入所している、(イ)国内に住所がないなど。
◇手当月額…3歳未満/15,000円、3歳以上小学校修了前/第2子まで10,000円、第3子以降15,000円、中学生/10,000円、右表1「所得制限限度額」以上かつ「所得上限限度額」未満の方/児童1名につき一律5,000円(特別給付)。

児童扶養手当

◇対象…次の①～⑧のいずれかの状態にある18歳に達した日以降の最初の3月31日までの児童(中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで)を養育している父または母もしくは養育者。①父母が離婚、②父または母が死亡、③父または母に重度の障害がある、④父または母の生死が不明、⑤父または母に1年以上遺棄されている、⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている、⑦父または母が法令により1年以上拘禁されている、⑧婚姻によらないで生まれ、父または母に扶養されていない。
※受給者または対象児童、もしくはその両方が公的年金を受給している場合は、手当の支給額が一部または全部停止となります。
◇対象にならない場合…(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)、(イ)児童が児童福祉施設などに入所している、(ウ)国内に住所がないなど。

特別児童扶養手当

◇対象…次のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳1～3級程度(下肢障害4級の一部も該当)、②愛の手帳1～3度程度。
※長期安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。
◇対象にならない場合…(ア)児童が児童福祉施設などに入所している、(イ)国内に住所がない、(ウ)児童がその障害を理由とする公的年金を受給しているなど。

児童育成手当(育成手当)

◇対象…児童扶養手当に準ずる。公的年金を受給している方も対象。
◇対象にならない場合…(ア)事実上婚姻関係と同様

表1 児童手当所得限度額表

扶養人数	所得制限限度額 (手当が特例給付になる基準額)	所得上限限度額 (手当が支給されなくなる基準額)
0人	6,300,000円	8,660,000円
1人	6,680,000円	9,040,000円
2人	7,060,000円	9,420,000円
3人以上	以降1人増すごとに、380,000円加算	以降1人増すごとに、380,000円加算

※受給者の所得で判定します。
※上記所得限度額表には、社会保険料控除一律80,000円を加算しています。控除額については問い合わせてください。
※給与所得または年金所得がある方は、所得制限額に最大10万円を加算します。

表2 手当別月額など

区分	児童扶養手当	特別児童扶養手当	児童育成手当		
			育成	障害	
手当月額	令和6年3月分まで			13,500円	15,500円
	●児童1人目の場合 全部支給 44,140円 一部支給 10,410円～44,130円	1級 53,700円 2級 35,760円			
	●児童2人目の場合 全部支給 10,420円加算 一部支給 5,210円～10,410円加算				
	●児童3人目から1人につき 全部支給 6,250円加算 一部支給 3,130円～6,240円加算				
令和6年4月分から					
	●児童1人目の場合 全部支給 45,500円 一部支給 10,740円～45,490円	1級 55,350円 2級 36,860円			
	●児童2人目の場合 全部支給 10,750円加算 一部支給 5,380円～10,740円加算				
	●児童3人目から1人につき 全部支給 6,450円加算 一部支給 3,230円～6,440円加算				
所得制限額	あり(各手当ごとに所得制限額、控除額が異なるため問い合わせてください)				
支給月	1・3・5・7・9・11月	4・8・11月	6・10・2月		
支給方法	口座振込(受給者名義)※一部取扱いできない金融機関があります。				

の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)、(イ)児童が児童福祉施設などに入所しているなど。

児童育成手当(障害手当)

◇対象…次のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳1～2級程度、②愛の手帳1～3度程度、③脳性まひ、または進行性筋萎縮症。
◇対象にならない場合…児童が児童福祉施設などに入所しているなど。

2. 医療費助成制度

子ども医療費助成(乳子医療証)

子どもの入院と通院にかかる保険適用内の医療費を助成します(入院時の食事療養標準負担額も助成。㊦㊧は令和5年4月1日診療分より対象)。
◇新たに申請が必要な方…高校生相当年齢までの児童で医療証を持っていない方。医療費助成開始日は原則、医療証交付の申請日(郵送の場合は到着日)からです。転入日または誕生日の翌日から2か月以内に申請した場合は、転入日または誕生日までさかのぼって助成します。
◇対象…区内に住所がある高校生相当年齢までの児童。また、児童が国民健康保険または社会保険などの健康保険に加入していることが必要です。
◇対象にならない場合…(ア)生活保護を受けている、

(イ)児童福祉施設に措置により入所している児童、(ウ)小規模住居型児童養育事業を行う者に委託されている児童、(ニ)里親に委託されている児童

ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)

ひとり親家庭の方および子ども(㊦㊧㊨医療証受給者を除く)の入院と通院にかかる保険適用内の医療費の自己負担額の一部または全部を助成します(入院時の食事療養標準負担額または生活療養標準負担額は除く)。課税されている方がいる場合は自己負担1割、全員が非課税の場合は自己負担なしです。
◇対象…児童育成手当(育成手当)に準じ、健康保険に加入の方。※所得制限額は児童扶養手当に準ずる。
◇対象にならない場合…児童扶養手当および子ども医療費助成に準ずる。

小学校に入学する方、高校生相当年齢になる方へ新しい医療証を送付します

新小学1年生には㊦医療証、高校生相当年齢になる児童には㊨医療証を3月下旬ごろに郵送します。届かない方は問い合わせてください。
※外国籍で在留期限がある方は、別途更新手続きが必要になる場合があります。医療証の有効期間を確認してください。

生活に困ったときは相談してください

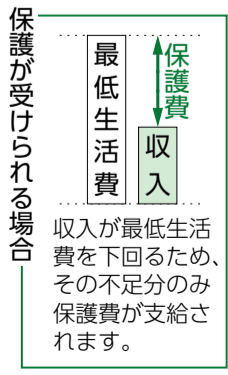
生活が困難になった時の最後のよりどころとして、生活保護制度があります。ためらわずに相談してください※相談内容は、守秘義務により堅く守られます。

◇こんなときに受けられます

収入がない、またはあっても少なく、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。

◇保護費の額

「最低生活費」と保護を受けようとする方(世帯)の「収入」を比べ、「収入」が下回る場合はその不足分を支給します(右図参照)。ただし、資産・能力などすべての活用が必要であり、その中には親族などからの援助や扶養も含まれます※「収入」=世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、年金、保険金、臨時収入など)。なお、働いて得た収入は一定の控除額が認められます。



◇相談機関

①生活福祉課(区役所東池袋分庁舎)/担当地区…駒込、巢鴨、西巢鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、池袋1・2・4丁目、雑司が谷、高田、池袋本町、西池袋1・3丁目、目白1・2丁目、住まいのない方、②西部生活福祉課/担当地区…西池袋2・4・5丁目、目白3～5丁目、長崎、高松、池袋3丁目、南長崎、千早、千川、要町、③民生委員・児童委員/地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談に応じます。また、関係機関と連携し、生活を支援します。④くらし・しごと相談支援センター/専門の支援員が自立に向けた支援をします(生活保護受給者を除く)。

🏠①生活福祉課相談グループ☎03-3981-1842、②西部生活福祉課相談グループ☎03-5917-5762、③福祉総務課民生・児童委員グループ☎03-3981-1722、④くらし・しごと相談支援センター☎03-4566-2454



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	8日(月) 受付/午後1時30分~2時30分	
こころの健康	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	12日(金) 受付/午前10時~10時30分	
	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
その他	家族相談【予約制】	26日(金) 受付/午後2~4時	
	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(内容は各広告主にお問い合わせください)

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(税別)

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

