

催し

としま案内人長崎町ガイドツアー「千川上水跡まち歩き」

4月6日(日) 午後1時～3時30分
千川駅改札口集合、東長崎駅付近解散◇八重桜と千川上水の面影をたどる◇20名◇300円※保護者同伴の小中学生以下は無料。

☎2次元コードで3月27日までに申込み※抽選。

☎当団体 豊田 ☎090-8315-3137



区民歩こう会

4月6日(日)※雨天決行 午前9時50分 桜新町駅南口駅前広場集合、

用賀駅解散◇長谷川町子美術館、馬事公苑、砧公園など(約6km)◇300円(別途入館料)◇軽装、昼食、飲み物、雨具

☎当日集合場所で受付。

☎当会 吉越 ☎03-3986-8620

エポック10アンコールシネマ

4月22日(火) ①「ミートゥー・ムーブメント」…午前10時～11時15分、②「ワース命の値段」…午後2～4時

男女平等推進センター◇各回26名

☎6か月以上未就学児。4月14日までに要予約。定員あり。先着順。

☎3月25日午前9時から電話かファクスかEメールで「当センター ☎03-5952-9501、FAX ☎03-5391-1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



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	健康推進課(池袋保健所内) ☎03-3987-4173～4	長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
妊婦の健康	母親学級[予約制]	12日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午	
	パパママ準備教室[予約制]	12日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 13日(日) ①受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～11時45分、②受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分	
おとなの健康	こども歯科健診[予約制] ※対象…2～4歳児	17日(木) 受付/午前9～10時	8・22日(火) 受付/午前9～10時
	生活習慣病予防健診(男性)[予約制] ※対象…令和7年度20～39歳の男性	18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7年度20～39歳の女性	16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]	18日(金) 受付/午後1～2時	
の健康	食事(栄養)相談[予約制]		23日(水) 受付/午後1時15分～2時45分 10日(木) 受付/午前9時30分～11時
	こころの相談[予約制]	14日(月) 受付/午後2～4時	23日(水) 受付/午後2～4時
の健康	家族相談[予約制]	25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 平日 午前8時30分～正午、午後1～5時	
感染症	HIV(エイズ)検査[予約制] ※結果は検査の1週間後	14日(月) 受付/午後1時30分～2時30分	☎電話で予約専用 ☎03-3987-4244へ。
	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	18日(金) 受付/午前10時～10時30分	☎感染症保健指導グループ ☎03-3987-4182
	ぜん息・COPD相談[予約制]	30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】

22日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～11時15分 ☎健康推進課 ☎03-3987-4174	23日(水) 区民ひろば要 午前10時～11時30分 28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分 ☎長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
--	--

生活に困ったときは相談してください

生活保護制度は国民誰もが相談・申請できます。生活に困ったらためらわずに相談してください。
◇相談機関…①生活福祉課/担当地区…駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、西池袋1・3丁目、池袋1・2・4丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、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、池袋3丁目、目白3～5丁目、南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川、③民生委員・児童委員/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。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て支援します(生活保護受給者を除く)。

☎① ☎03-3981-1842、② ☎03-5917-5762、③ ☎03-3981-1722、④ ☎03-4566-2454



生活保護費の考え方

最低生活費
収入
保護費

収入が最低生活費を下回る場合に、その不足分が支給されます。

ペアレントトレーニング・プログラム(全8回)

4月9日～7月16日 隔週水曜日
午前10時～11時30分 児童発達支援センター◇子どものかんしゃくなど子育てや親子関係の難しさを共有し、具体的なスキルを学ぶ◇区内在住で年中・年長の保護者◇7名

☎窓口か電話で3月18日までに児童発達支援センター ☎03-6777-0370へ※抽選。

離乳食講習会(池袋保健所)

4月10日(木) 午後1時30分～2時45分◇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、後期以降各12組☎3月13日から電子申請で申込み※先着順。

☎栄養グループ ☎03-3987-4361



フレイルしっかりチェック

4月25日(金) 午後1時～2時45分

令和7年度豊島区民交通傷害保険

区内金融機関・窓口での加入受付は3月31日(月)まで

◇加入できる方…令和7年4月1日時点で区内在住、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・信用組合)、②区役所本庁舎6階区民活動推進課(区民交通傷害保険窓口)
◇引受保険会社…損害保険ジャパン(株)☎2次元コードか申込用紙(受付場所配布)に保険料を添えて申込み※2次元コードは4月1日～令和8年1月31日の間の中途加入も可。
☎当課管理グループ ☎03-4566-2311



体育施設へ行こう

○詳細は各施設に問い合わせてください

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

雑司が谷体育館 ☎03-3590-1252

◆各種教室のご案内

●月曜日/4月開始雑司が谷総合スポーツスクール…年少～年中/午後

4時30分～5時20分、年長～小学3年生/午後5時30分～6時20分※3月17・24日に無料体験開催

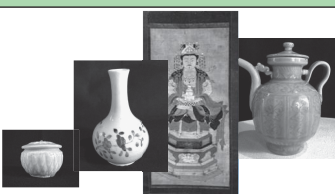
●火曜日/チアダンス教室…年中～小学1年生/午後3時50分～4時50分、小学2～6年生/午後5～6時※体験参加者募集◇1回500円

巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

◆子どもスクール無料体験受付中
フットサル教室(毎週月曜日)…U9/午後3時50分～4時40分◇小学1～3年生、U12/午後4時50分～5時40分◇小学4～6年生◇運動着、室内履き、タオル、飲み物

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

骨董品の買取りいたします



あなたの家の古い物が映画を創る

2022年映画「銀鬼が笑う」モスクワ映画祭正式出品
2025新作製作開始
鑑定
買取
古い時代の品物
芸術
創造する骨董屋さん
大江戸美術
0120-69-3306
豊島区目白2-8-2
担当: 榎本
全国出張鑑定無料

通院・入院・介護・お墓・相続

家族に負担をかけたくない・高齢のひとり暮らしで不安の方

心託サービス

窓口は一本化 財産開示不要 月・年会費不要

※入会金1万円・その他サービスの利用には料金が発生いたします。

入院時・介護施設入居時の身元保証だけでなく通院の付き添いから、葬儀・お墓・相続などの将来に関する不安を1つの窓口で解決します!

一般社団法人 終活協議会

想いコーポレーショングループ

本部/東京都豊島区巣鴨2-11-4 第3高橋ビル11F

☎0120-111-859 10時～17時 年中無休
サービス内容が詳しく載っているパンフレットをお送りします