

スポーツ



区民ヤマベ釣り大会

6月18日(日) 午前5時30分 旧豊島公会堂前集合 神奈川県酒匂川・狩川周辺◇ヤマベ30匹の総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇50名◇6,000円(女性と高校生までの方は4,000円)◇竿(3.6~4.5m)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など持参(希望者には貸竿あり)。
☎電話で6月7日までに豊島区釣友連合会事務局 今成 ☎090-3229-

1079へ※先着順。

社会福祉協議会



高齢者元気あとし事業 参加者説明会

5月31日(水) 午後2~4時 ボランティアセンター活動室◇指定された介護保険施設でボランティア活動を行なう。貯めたスタンプは換金可◇区内在住で60歳以上の健康な方◇20名◇健康保険証・運転免許証など、住所と年齢が確認できるものを持参。
☎電話で当センター ☎3984-9375へ ※先着順。

リボンサービス協力会員募集

●説明会・入門研修…5月29日(月) 午後2時~4時30分 区役所東池袋分庁舎4階◇高齢や障がいなどでお困りの利用会員に掃除や外出の付き添いなどができる方を募集。
☎電話で地域福祉推進課リボンサービス ☎3981-9250へ。

官公署だより

●豊島都税事務所
①「5月は自動車税の納期です」
5月31日(水)までに金融機関、指定コンビニエンスストアなどで納めてください。
②「身体障害者手帳などをお持ちの

方へ、自動車税の減免手続きはお済みですか」

一定の要件を満たす場合、自動車税・自動車取得税の減免が受けられます。5月31日(水)まで(新たに自動車を取得した方は登録の月から1か月以内)に申請が必要です。
☎いずれも自動車税コールセンター ☎3525-4066

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※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。
②〒住所	
③氏名(ふりがな)	
④年齢	
⑤性別	
⑥電話番号	※申込み方法は各記事参照。
⑦その他必要事項	

6月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	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]	1・22日(木) 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]	15・29日(木) 午前9~10時	13・27日(火) 午前9~10時
	母親学級 [予約制]	9・16・23日(金) 午後0時40分~3時30分	
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	10日(土) ①午前9時20分~11時30分 ②午後1時20分~4時	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成29年度20歳~40歳未満の男性	9日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成29年度20歳~40歳未満の女性	7日(水) 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]	9日(金) 午後1時15分~2時30分	21日(水) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		8日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談 [予約制]	7日(水) 午後1時15分~2時30分	
	HIV(エイズ)即日検査 [予約制] ※結果は2時30分から	12日(月) 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	9日(金) 午前10時~10時30分	
こころの健康	こころの相談 [予約制]	15日(木) 午後2~4時	21日(水) 午後2~4時
	家族相談 [予約制]	6日(火) 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9時~正午、午後1~5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 豊島区保健グループ ☎3987-4220	
	飼犬・飼猫のしつけ相談 [予約制]	22日(木) 午後1時30分~4時	豊島区生活衛生係 ☎3987-4175

6月 母子健康相談

2日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分~2時	21日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
7日(水) 池袋保健所 午後1時30分~2時	26日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
20日(火) 区民ひろば高南第二 午前10時~10時30分	

豊島区池袋保健所 ☎3987-4174 豊島区長崎健康相談所 ☎3957-1191

6月は「HIV検査・相談月間」です!

平成28年、新たに東京都に報告された HIV 感染者・AIDS 患者を合わせた数は464件で、前年に比べ29件増加しました。また、20歳代と30歳代が59%と多くの割合を占めています。

HIV の感染は血液検査でわかります。HIV 感染の早期発見が大切で、早く治療を開始すれば AIDS の発症を遅らせたり、症状を軽くしたりできます。

池袋保健所では、毎月 HIV 検査(血液検査)や相談を匿名・無料で実施しています。6月は検査当日に結果がわかる即日検査日を設けています。HIV 感染が心配な方、特に20歳代を中心とした若年層の方には、ぜひこの機会に検査をお勧めします。

また、池袋保健所1階にある AIDS 知ろう館(平日午前9時~午後5時。年末年始は休館)では、HIV や AIDS に関する資料を取り揃えています。興味のある方はぜひお越しください。

●即日検査(匿名・無料)※要予約

6月12日(月) 午後1時30分~2時30分(結果説明は午後2時45分頃から) 池袋保健所2階◇今年度より、携帯電話サイトからの予約可。詳細は区ホームページ参照。

☎池袋保健所健康推進課 ☎3987-4244(検査予約専用)へ。

☎当課 ☎3987-4182(相談を含む)



体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

~6月教室プログラム~
◆年配の方にもおすすめ ①ソフトエアロビクス…火曜日 午前9時30分~10時30分、②健康エアロビクス…木曜日 午前9時30分~10時30分、③ウォークエアロエクササイズ…木曜日 午前11時~正午◇①②③とも1回400円
◆小学生対象教室 ④ジュニアHIPHOPダンス…月曜日 午後6~7時、⑤キッズHIPHOPダンス…土曜日 午後0時10分~55分◇④⑤とも1回1,050円

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆6月コース型教室 月曜日(全3回)①朝の健康体操…午前9時45分~10時45分◇3,570円、②オイズ…午前11時~正午◇4,536円、③姿勢良くなれば体操…午前11時15分~午後0時15分◇3,570円、④骨盤からダイエット…午後3時20分~4時20分◇3,570円、⑤バドミントン教室(初級)…午後1時40分~3時◇3,570円、⑥はじめての水泳…午後7時~8時30分◇5,190円、水曜日(全4回)⑦ヨガ…午前11時~正午◇4,760円、木曜日(全5回)⑧子ども体操教室(年中~小学3年生)…午後3時45分~4時30分◇8,640円、金曜日

(全5回)⑨ヘルスケア体操…午後2時45分~3時30分◇3,780円、⑩キッズダンス(年長~小学6年生)…午後4時15分~5時15分◇5,940円、土曜日(全3回)⑪おとな水泳教室(初級)…午前10時10分~11時◇3,570円

総合体育場 ☎3971-0094

◆弓道初心者教室(全8回)…6月3日~7月29日 土曜日 午後5時~6時30分◇指導…豊島区弓道連盟◇区内在住、在勤、在学の中学生以上で、身長140cm以上の方◇20名◇6,300円

☎Eメールで当連盟 toshima-k yudo@yokai.netへ※先着順。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

①オリジナルエアロ…火曜日 午後4時15分~5時、②美姿勢エクササイズ…水曜日 午後8時15分~9時、③ZUMBA…土曜日 午前11時30分~午後0時30分、④ポールストレッチ…土曜日 午後3時15分~45分

いずれも◇16歳以上◇定員あり◇100~200円(施設使用料別途必要)

☎当日開始1時間前から整理券配布 ※詳細は問い合わせてください。



広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

庭木1本からお手入れOK!

お客様へのお約束
・土日でもOKです
・トイレはお借りしません
・お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m ※高さ2m 通常2,000円を先着10名様は1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811
東京北支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00(年中無休)

中高年からの英会話 生徒募集

【わかりやすいがモットー】

中学、高校で英語を学んだけど今までほとんど英語に接する機会がなく、息子や娘が英語に関わっている。孫の英語に付き合いたい。街で見かける外国人に道案内や会話がしたい。そんなみなさんが受講しています。

【月謝】8,000円(毎月4回開講) 1回60分で、教室定員2名です。8月のみ、夏休により、3回になります。

【場所】池袋図書館前、御嶽神社すぐ

【講師】明治学院大学で20年間国際交流アドバイザーとして世界中を巡ったベテラン講師が指導します。

英語アシスト
☎080-1090-6334
☎ sesukigara@yahoo.co.jp
豊島区池袋3-45-1
ドミールST101