

## 第11回大塚バラまつり

5月14日(日)～28日(日)  
都電荒川線向原駅から大塚駅までの沿線と天祖神社

◇オープニングセレモニーは天祖神社で14日午前10時から。沿線に植えられた500種710株のバラが見頃です。バラ苗の即売会などあり。  
☎当日直接会場へ。  
問観光交流グループ ☎3981-1316



大塚バラまつり  
フォトコンテスト  
平成28年度区長賞

で減額認定証の交付を受けていた方も、後期高齢者医療制度に加入した場合は、改めて申請が必要です。

一般病床入院時の食事代  
(一食あたりの自己負担額)

所得区分		食費(1食につき)
現役並み所得・一般		360円※1
住民税非課税等	区分Ⅱ	
	90日以内の入院(過去12か月の入院日数)	210円
	90日を越える入院(過去12か月の入院日数)長期入院該当※2	160円
区分Ⅰ		100円

●区分Ⅰ…世帯の全員が住民税非課税で、世帯の全員の年金収入が80万円以下(その他所得がない)の方または老齢福祉年金受給者。

●区分Ⅱ…世帯の全員が住民税非課税で、区分Ⅰに該当しない方。

※1…①指定難病患者の方は1食260円に据え置き、②精神病床へ平成27年4月1日以前から平成28年4月1日まで継続して入院した方は、当分の間1食260円に据え置き。

※2…過去12か月で入院日数が90日(ほかの健康保険加入期間も区分Ⅱ相当の減額認定証が交付されていれば通算可)を越える場合は、入院日数のわかる医療機関の請求書・領収証などを添えて窓口申請が必要。なお、長期入院該当日は申請日の翌月1日となり、申請日から月末までは差額支給の対象です。

問後期高齢者医療グループ ☎3981-1332

●「すみれ」…毎月第3火曜日 午後1時15分～3時15分 上池袋コミュニティセンター

●「たんぼぼ」…毎月第2水曜日 午後1時15分～3時15分 南大塚地域文化創造館

●「青空の会」…毎月第4木曜日 午後1時15分～3時15分 豊島区医師会館(西池袋3-22-16)

●「ひまわり」…毎月第3金曜日 午後1時15分～3時15分 要町第一区民集会所

●「土曜日の会」…毎月第2土曜日 午後1時30分～3時30分 デイホーム南池袋(南池袋3-7-8)

いずれも100円(茶菓子付き)  
問介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2433

## 子育て・教育

「ぞうしがや こどもステーション」オープン

千登世橋教育文化センター(雑司が谷3-1-7)内に親子・家族向けスペースがオープン。

●ワークショップ参加者募集…アーティストによる絵本、音楽、ダンス、演劇などのワークショップを開催。初回は6月3日(土)。各プログラムの詳細はNPO法人芸術家と子どもたちホームページ <http://www.children-art.net/zoshigaya-ksta/> を参照◇幼児～小学生と家族◇各回10組◇2名1組500円(おとなと子ども)※1名追加で200円 問当ホームページから申込み※先着順。  
問当法人 ☎5961-5737



## パブリックコメント

「未来戦略推進プラン2017」を策定しました

当プランは「豊島区基本計画2016-2025」の実施計画として、年度毎に実施する施策や事業の内容を示すものです。策定にあたっては、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんからいただいたご意見を反映させています。

●閲覧できます

全文とお寄せいただいたご意見および区の考え方は、企画課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区ホームページで閲覧できます。プラン掲載の冊子は行政情報コーナーで購入できます(「将来像編」500円、「計画事業編」300円)。

問未来戦略推進グループ ☎4566-2512

## 後期高齢者医療

高齢者医療年金課は移転しました

高齢者医療年金課は、5月8日に区役所本庁舎3階8番窓口から、同じ階の10番窓口へ移転しました。

問高齢者医療年金課管理グループ ☎4566-2391

減額認定証のお知らせ

後期高齢者医療制度の加入者で、世帯の全員が住民税非課税の場合は、入院などの際に減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)を提示することで、食事代(右表参照)と保険適用の医療費の自己負担限度額が減額されます。対象の方で、減額認定証の交付を希望する方は申請してください。すでに減額認定証をお持ちの方は申請不要です。

※75歳になる前に加入していた保険

## 福祉

介護の悩みや不安を話してみませんか「認知症介護者の会」

認知症の介護をしている方同士の交流や情報交換の場。5か所いずれも参加自由※日程変更の可能性あり。初参加の方は事前に問い合わせてください。

## 郵便などによる投票のご案内

身体に重度の障害のある方などが、郵便などで投票できる制度です。対象者は右表のいずれかに該当し、自書できる方です。なお、自書ができない方でも表に該当し、かつ身体障害者手帳の上肢または視覚の障害の程度が1級の方(戦傷病者手帳の場合は同障害の程度が特別項症～第2項症の方)は、代理記載制度が利用できます。

本制度の利用には郵便等投票証明書の発行が必要です。証明書の交付を希望する方は選挙管理委員会事務局へ申請してください。

問当事務局 ☎4566-2821

身体障害者手帳をお持ちの方	
両下肢、体幹、移動機能の障害	1級または2級
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸の障害	1級または3級
免疫、肝臓の障害	1～3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	
両下肢、体幹の障害	特別項症～第2項症
心臓、じん臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓の障害	特別項症～第3項症
介護保険被保険者証をお持ちの方	
要介護状態区分	要介護5

5月20日(土)・6月3日(土)・4日(日)

総合窓口課一部業務の休止  
～税務および国民健康保険～

システムメンテナンス作業のため、総合窓口課における税務および国民健康保険の業務・証明発行の取扱いを休止します。前住所地で国民健康保険に加入していた場合、転入した方の新しい保険証は、後日郵送します。詳細は区ホームページ参照。

問税務課庶務グループ ☎4566-2352、国民健康保険課資格・保険料グループ ☎4566-2377



## 子育て・教育

### パパの応援講座& ウェルカム赤ちゃん

5月28日(日) 午後1時30分～3時30分 西部子ども家庭支援センター◇①パパの応援講座…パパ同士の懇談会、②ウェルカム赤ちゃん…育児支援サービスの紹介や先輩ママとパパの話。講師…理学療法士/高木翔氏◇①0～1歳6か月児を育てている父親と家族、②区内在住で第一子を妊娠中の方と家族◇各10組◇スマイルカード持参。

☎5月11日午前10時から電話で当センター☎5966-3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### ノーパディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない～自分らしい子育てを見つけよう(全6回)

6月13日～7月18日 火曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子育ての悩みなどを話し合い、自分に合った子育て方法を学ぶカナダ生まれのプログラム。保育付き◇0～2歳未満の第一子を育てている35歳以上の区内在住の母親で、全回参加できる方◇10名

☎電話で5月11日午前10時から25日の間に当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。当選者には後日電話連絡。

## まちづくり

### 空き家お悩み相談窓口

5月19・26日 金曜日 午前10時～正午 区役所本庁舎6階◇相続した実家や古いアパートなど、所有する空き家についての悩み相談を、居住支援協議会の登録団体が受付。

☎電話で開催日前日午後5時までに施策推進グループ☎3981-2655へ※要事前予約。

## くらし等

### 行政相談をご利用ください

年金、保険、福祉、登記など、行政全般について、総務大臣から委嘱を受けた「行政相談委員」が無料で相談を受けます。

①**特設行政相談所**…5月19日(金) 午前10時～午後4時 JR池袋駅東口出口付近(駅構内)  
②**常設行政相談所**…毎月第2・4火曜日 午後1時30分～4時 区役所本庁舎4階区民相談コーナー前  
③**その他の行政相談**…③総務省東京行政評価事務所の行政相談「行政苦情110番」☎0570-090-110、④東京総合行政相談所(西武百貨店池袋店7階)☎3987-0229(午前10時～午後4時30分※休業日を除く毎日)

④**電話相談**…行政相談委員は電話相談も受け付けています。加藤朝子☎3957-2640 安藤雪美☎3981-1868 今井敬二☎3957-0054 渡邊 勝☎3916-1718 片倉 恵美子☎3917-5470 吉井公明☎3917-5505 ☎①～④は当日直接会場へ。☎広聴・相談グループ☎3981-4164

「ボランティア指導者救済保険」の加入を受け付けます  
賠償責任保険と傷害保険の保険料を区が負担する制度です。◇**対象**…区政に関連の深いボランティア団体の指導者の方  
◇**保険期間**…7月1日(日)午後4時～平成30年7月1日(日)午後4時  
◇**案内書・申請書の配布**…活動に係る課に直接問い合わせてください。  
◇**申込期限**…6月12日(月)  
☎総務課総務グループ☎3981-4451

### 「憲法記念日」無料法律相談

5月28日(日) 午前9時30分～午後4時15分(1回30分以内) 区役所本庁舎4階区民相談コーナー◇豊島法

曹会の弁護士および区内の公証人による法律相談、公正証書に関する相談◇区内在住、在勤、在学の方◇27名  
☎電話で広聴・相談グループ☎3981-4164へ※先着順。

### ふくしのしごと GO! DO! 合同就職面接会

5月30日(火) 午後1時30分～4時(午後3時30分受付終了) ハローワーク池袋本庁舎(東池袋3-5-13)◇池袋近辺の9施設による事業説明会の後、施設の方と直接面接・相談ができる就職面接相談会を開催。詳細はハローワーク池袋ホームページ

☎http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/ikebukuro.html参照◇介護や看護など福祉の分野で働きたい方☎応募する会社数の履歴書を持参し、当日直接会場へ。  
☎ハローワーク池袋ハートフルワークコーナー☎3987-4367

### 公的融資相談会

6月6日(火) 午前10時～午後4時 区役所本庁舎5階510会議室◇東京商工会議所豊島支部と日本政策金融公庫池袋支店、区による区内事業者のニーズに合わせた融資の紹介◇中小企業の経営者など☎ファクス(4面記入例参照。事業所名・所在地、代表者名、担当者名、ファクス番号、業種も記入)で5月31日までに当支部☎3988-1440へ。  
☎当支部☎5951-1100

### くらし・しごとサポートセミナー講演会「希望のチカラ」

6月9日(金) 午後1～3時 生活産業プラザ◇個人を取り巻く社会のありようと「希望」の関心に注目し、「希望」の中に生きるヒントを見い出す◇100名☎6か月以上の未就学児。  
☎電話かファクスかEメールで「自立促進グループ☎4566-2453、☎3981-4303、☎A0029452@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

## 環境・清掃

### としまグリーンウェイブ2017～樹木に親しむ5月のイベント～

5月22日(月)は国連が定める国際生物多様性の日です。世界各地で植樹、生物多様性を理解するきっかけとなる活動が行なわれます。区では、植樹や樹木の手入れ、樹木とふれあう活動を実施します。皆さんの参加をお待ちしています。

①**池袋本町電車の見える公園「いのちの森」観察会**…5月21日(日) 午前10時～正午 池袋本町電車の見える公園◇先着順(数量限定)で参加者に「いのちの森」の苗木を配布予定。  
②**南長崎はらっぱ公園「いのちの森」観察会**…5月24日(火) 午前10時～正午 南長崎はらっぱ公園  
いずれも◇地域の皆さんが植樹した「いのちの森」の育樹活動◇長袖、長ズボン、帽子、軍手着用☎当日直接会場へ。  
☎環境政策課事業グループ☎3981-2771



### みらい館大明「いのちの森」自然観察会「みどりの庭のカードスタンドを作ろう！」

6月4日(日) 午前9時30分～11時30分◇フィールドワーク「みらい館大明いのちの森自然観察」、みどりの庭のカードスタンド作り◇自然体験活動などに興味のある方(小学3年生以下は保護者同伴)◇24名  
☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。参加者全員の氏名、子どもの学年・年齢も記入)で5月22

日までに「環境政策課事業グループ☎3981-2771、☎3980-5134、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。5月24日に当選者のみ通知発送。

## 健康

### COPDと65歳からの肺炎予防

6月1日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所「肺の生活習慣病」とも呼ばれているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)についての知識を深め、予防法について専門医から学ぶ◇講師…要町病院院長/吉澤孝之氏◇30名  
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

### 日本人の「お礼法の文化」で身体のメンテナンスを…

6月11日(日) 午後2～4時 としま産業振興プラザ(KE・Biz)◇身体のゆがみの改善と予防に役立てる◇100名◇1,000円◇動きやすい服装、飲み物持参  
☎電話でアゼリアダンスステップ 横尾☎090-4174-6933へ※先着順。

## 募集

### 子育てのお手伝い(有償ボランティア)ができる方を募集

◇**対象**…区内在住の20歳以上(おおむね65歳まで)の心身ともに健康な方で、養成講座全日程を受講後、援助会員として子育ての援助活動ができる方◇**基本報酬**…1時間800円◇**人数**…30名◇**援助会員養成講座(全9回)**…6月5日(月)・7日(火)・12日(月)・14日(水)・16日(金)・20日(火)・23日(金)※時間や会場など詳細は区ホームページ参照か、豊島区ファミリー・サポート・センター事務局へお問い合わせください。  
☎電話で5月31日までに当事務局☎3981-2146へ※先着順。

## 傍聴できます

### 豊島区行政情報公開・個人情報保護審議会

5月23日(火) 午前9時30分から 区役所本庁舎9階第一委員会室☎当日直接会場へ。  
☎行政情報グループ☎3981-4404

### 第1回男女平等推進センター運営委員会

5月24日(水) 午前10時から(午前9時40分受付開始) 当センター☎開始10分前までに直接会場へ。  
☎当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501

## イベント

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

6月11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◇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☎6659-6776、☎Engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。  
☎当事務局 榎原☎6659-6777(午後1～5時)

### 千早図書館「大人の職場体験」

6月16日(金)・17日(土) 午後1時30分～4時30分◇図書館司書の仕事を体験◇18歳以上の方◇各日4名  
☎電話で6月9日までに当館☎3955-8361へ※先着順。

### 近藤良平・コンドルズ「にゅ～盆踊り」ワークショップ参加者募集

7月2日(日)・5日(火)・8日(木)・9日(金)・11日(火)・13日(木)のいずれか1日と本番(7月15日・16日いずれか)

区内7会場◇夏の風物詩「にゅ～盆踊り」の事前ワークショップに参加して当日会場を盛り上げる。詳細はあうるすぽっとホームページhttp://www.owlspot.jp/参照◇各会場30名◇一般1,000円、区民割引(在住、在勤、在学の方は500円)※65歳以上と小学生以下は無料☎往復はがき(4面記入例参照。希望会場、日時、参加種別(一般/区民割引/65歳以上・小学生以下)、ワークショップ参加経験の有無と回数も記入)で6月28日(消印有効)までに「〒170-0013 東池袋4-5-2ライズアリーナビル3階 あうるすぽっとにゅ～盆踊り係」へ。当施設ホームページから申込みも可※先着順。  
☎当施設☎5391-0751

### みらい館大明主催講座「バードカービング体験」(全2回)

6月13・20日 火曜日 午後1時30分～3時30分 みらい館大明◇木をナイフや彫刻刀で削り、色付けをしてメジロを作る。講師…日本バードカービング協会理事/佐野りか氏◇10名◇2,000円  
☎電話かEメールで「当館☎3986-7186、☎miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

## 講演・講習

### 景観まちづくり講演会～「良いな」とあなたが思う景観には法則がある!!～

6月1日(木) 午後7～9時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇講師…東京大学アジア生物資源環境研究センター教授/堀 繁氏◇100名  
☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。Eメールは件名「景観講演会申込み」も記入)で5月26日午後5時までに「届出・許認可グループ☎4566-2633、☎3980-5135、☎A0022603@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 豊島区伝統工芸保存会 会員による伝統工芸教室

●「東京手描友禰」…木曜日◇講師…大久保紀保氏☎3986-7037  
●「貴金属装身具」…土曜日◇講師…島 功氏☎3973-3014  
●「江戸べっ甲」…土曜日◇講師…宮本拓哉氏☎3949-1147  
いずれも若干名◇6月～平成30年2月(月2回程度)午後1～5時 区内各施設または講師宅◇区内在住の方◇各回2,000円(材料費別)☎電話で直接各講師へ。  
☎商工グループ☎4566-2742

●「東京手描友禰」…土曜日◇講師…大久保紀保氏☎3986-7037  
●「貴金属装身具」…土曜日◇講師…島 功氏☎3973-3014  
●「江戸べっ甲」…土曜日◇講師…宮本拓哉氏☎3949-1147  
いずれも若干名◇6月～平成30年2月(月2回程度)午後1～5時 区内各施設または講師宅◇区内在住の方◇各回2,000円(材料費別)☎電話で直接各講師へ。  
☎商工グループ☎4566-2742

### 区民歩こう会「山手線を歩こう、渋谷から原宿まで」

6月4日(日) 午前9時50分 JR山手線渋谷駅ハチ公像前広場集合◇話題の奥渋谷から代々木公園と明治神宮へ、山手線周辺散策(約7.5km)◇300円☎当日集合場所受付。  
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

## スポーツ

### 楽々初心者水泳教室(全4回)

6月6～27日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学で泳ぎが苦手な18歳以上の方◇20名◇3,000円☎はがきで5月20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。  
☎当連盟事務局 佐藤☎3943-6397

## 「豊島区保育施設マップ」を活用してください

区内保育施設の場所とともに「よい保育施設を選び方」など保育施設に関する情報も掲載しています。保育施設選びに活用してください。  
◇**配布場所**…区役所本庁舎4階保育課窓口・子育てインフォメーション、認可保育施設、東・西子ども家庭支援センター、東・西区民事務所、池袋保健所、長崎健康相談所  
☎入園グループ☎3981-2140



## ハチミツを与えるのは1歳を過ぎてからにしましょう

### ～乳児ボツリヌス症予防のために～

はちみつは天然食品ですので、環境中に存在しているボツリヌス菌の芽胞が混入する可能性があります。1歳未満の赤ちゃんは、消化吸収機能が未熟なので、腸管内で芽胞が発芽・増殖し、産生される毒素による中毒症状(便秘、筋力の低下、麻痺症状)を引き起こすことがあります。  
ボツリヌス菌の芽胞は熱に強く、通常の加熱調理では完全に死滅しないため、離乳食にはちみつを使うことは避けてください。  
芽胞を死滅させるには120℃4分以上、またはこれと同等の加熱殺菌が必要です。100℃程度では、長い時間加熱しても殺菌できません。  
なお、おとなが摂取しても問題はありません。



☎食品衛生グループ☎3987-4177

**としまコミュニティ大学 学習院大×川村学園女子大×女子栄養大×大正大×帝京平成大×東京音楽大×立教大**

## 平成29年度 マナビト1年生募集

2年間登録をして区内7大学で学べる「平成29年度マナビト1年生」を募集します。

2年間継続的に学び、知識や気づきなどを得ながら、参加者同士の緩やかな知縁を大切にしてみませんか。各大学が多様なプログラムを用意してお待ちしています。

募集要項は、区内図書館、地域文化創造館などで、一般の方も受講できる講座案内と共に配布中です。

※マナビト1年生必修講座は、一般の方は受講できません。

●**募集期間**…5月11日(休)～21日(日)

●**日時**…1年次/6月3日(出)～平成30年2月10日(出)、2年次/平成30年6月～31年2月

●**会場**…区内7大学の教室、区施設ほか。

●**対象**…区内在住、在勤、区内で活動中の方(今後活動予定も可)。

●**年間受講料**…8,000円(必修10講座「雑司が谷まちあるき」ほか。一般公開講座はいくつでも受講可※学習院さくらアカデミーの講座を除く)。

☎募集要項にある所定の申込書に記入し、郵送かファクスかEメールで5月21日(必着)までに「生涯学習振興グループ☎3981-1577、☎A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。5月下旬頃結果を送付。  
☎当グループ☎4566-2762

せみはじつくり話が聞ける!

一緒に学ぶ学友ができる!

単発ではなく継続的に参加できる!



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)	※申込み方法は各記事参照。
④年齢	
⑤性別	
⑥電話番号	
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