

社会福祉協議会

視覚障害者の情報・コミュニケーション支援事業ボランティア講習会

10月23日(火) 午後2～4時 区役所東池袋分庁舎◇視覚障害者の方が地域生活をするうえで、必要な情報の確保とコミュニケーションを円滑にするため、情報収集や代筆・代読を行なう講習会◇ボランティア活動を行なう意思のある区民の方◇20名 申込電話で豊島ボランティアセンター ☎3984-9375 ※先着順。

官公署だより

●豊島都税事務所 9月は固定資産税・都市計画税第2期分の納期です(23区内)

10月1日(月)までに、お手元の納付書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。金融機関・郵便局のペイジー対応ATM、インターネットバンキングやモバイルバンキング、パソコン・スマートフォンなどからクレジットカードでも納付できます。詳細は問い合わせください。 問当事務所 ☎3981-1211(代表)

●東京都都市整備局 「東京都圏パーソントリップ調査にご協力ください」

東京都では、将来のまちづくりなどに役立てるため、9～12月にかけて交通に関する調査を実施します。調査にあたり無作為に抽出した世帯に調査票(はがき)を郵送しますので、ご協力をお願いします。詳細は当局ホームページ <http://www.toshi-seibi.metro.tokyo.jp/>参照。 問当局 ☎5388-3322

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。
※申込み方法は各記事参照。

10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]	4・18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]	11・25日(木) 午前9~10時	2・23日(火) 午前9~10時
	母親学級 [予約制]	12・19・26日(金) 午後0時40分~3時30分	
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	13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30年度20~40歳未満の男性	12日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成30年度20~40歳未満の女性	3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]	12日(金) 午後1時15分~2時30分	17日(水) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		11日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談 [予約制]	3日(水) 午後1時15分~2時30分	
	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	15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	12日(金) 午前10時~10時30分	
このころの健康	こころの相談 [予約制]	18日(水) 午後2~4時	3日(水) 午後2~4時
	家族相談 [予約制]	2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 問公害保健グループ ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成一般申請受付 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)	場所…池袋保健所3階講堂 5日(金) 午後3時30分~4時 17日(水) 午前10時~10時30分 問生活衛生グループ ☎3987-4175	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	25日(水) 午後1時30分~4時 問生活衛生グループ ☎3987-4175	

10月 母子健康相談

3日(水) 池袋保健所 午後1時30分~2時	17日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
5日(金) 区民ひろば清和第二 午後1時30分~2時	29日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
16日(火) 区民ひろば高南第二 午前10時~10時30分	
問池袋保健所 ☎3987-4174	問長崎健康相談所 ☎3957-1191

10月8日 体育の日 特別イベントへ行こう!

詳細は各施設に問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆明豊中学校と合同イベント 午前9時30分~午後4時◇キンボール、車椅子ツインバスケット、ミニバスケット、卓球、ティーボールほか◇小学生以上◇200円◇運動しやすい服装、室内履き持参 当日直接会場へ。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆無料イベント ①体力測定 午前10時~正午、②プール開放 午前10時~午後8時20分、③競技場開放(バスケットボールチーム) 午前9時~午後5時(2時間制) ※チーム単位で利用 ①②は当日直接会場へ、③は9月20日からチーム単位(10名以上)電話か窓口で申込み※先着順。

◆成果発表会 午後1~5時◇フラダンス、フラメンコ、ZUNBA® GO、キッズダンスを予定※順番、時間などの詳細は問い合わせください 当日直接会場へ。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

①スタジオプログラム無料体験…はじめてエアロ、シェイプ30、ポールストレッチ、かんたんエクササイズ、ヨガ、FATBURN EXTR EME、ストレッチ、ZUMBA ②アクアプログラム無料体験…かんたんアクアビクス ◇①②とも16歳以上◇別途施設使用料が必要 当日開始1時間前から整理券配布。

③武道場無料体験会 空手…午前9時から、なぎなた…午前11時から、太極拳…午後1時から、合気道…午後3時から◇各30名◇運動しやすい服装で参加 当日先着順受付。

総合体育場 ☎3971-0094

◆無料開放 ①ソフトテニス、②硬式テニス、③和弓、④アーチェリー、⑤卓球 ①③は午前9時30分~午後1時、②④は午後1時30分~5時、⑤は午後1時30分~5時◇小学生以上◇③④は道具貸出し無料、①②⑤はラケット、ボール、シューズを持参 当日直接会場へ。

西巣鴨体育場 ☎3949-4440

◆アーチェリー無料開放 午前の部…午前10時~正午、午後の部…午後1~5時◇小学生以上◇弓具の貸出し無料 当日直接会場へ。

南長崎スポーツセンター ☎5988-9270

◆無料開放 ①トレーニング室、②プール◇①は高校生以上、②は3歳以上 当日直接会場へ。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆成人特別スイムレッスン開催 ①午前10時10分~11時、②午前11時10分~正午◇4種目の中から好きな泳法を選び、無料で受講可◇高校生以上◇各回30名 9月17日午前10時から電話か窓口で申込み ※先着順。

広告

地元税理士による2日間限定!!

「相続」無料相談会

in 豊島区

9月28日(日) 9:00~20:00
東京芸術劇場 5F ミーティングルーム1
●池袋駅西口から徒歩2分 ●豊島区西池袋1-8-1

9月29日(月) 9:00~19:00
IKE Biz としま産業振興プラザ(旧勤労福祉会館) 5F 美術室
●池袋駅南口から徒歩7分 ●豊島区西池袋2-37-4

税理士法人 ASAC 総合事務所
住所:豊島区池袋3-11-1 シノキ第一ビル2階
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp
URL: <http://www.asac.co.jp/>

ご予約・ご相談フリーダイヤル 土・日・祝も受付しています。

0120-60-60-89
[電話受付時間 9:00~21:00]

庭木1本から お手入れ承ります!



見積無料

お客様へのお約束

- ・土日も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)

広告 (内容は各広告主に問い合わせてください)

介護付有料老人ホーム グレースメイト目白

東京都指定特定施設入居者生活介護 (一般型)

一人ひとりにまごころこめて… “あたりまえ” ができる幸せをお手伝い

看護スタッフ 24時間常駐 ※1
医療機関 365日連携 ※2
充実のリハビリ体制 ※3

ホーム見学受付中

昼食を試食いただけます(無料) 要予約

ご希望の方は、ご見学予約時にお申し付けください。

資料請求・ホーム見学に関するお問い合わせは「グレースメイト目白お客様相談室」へ

0120-996-981 受付時間 9:00-18:00 土・日・祝日も承ります

詳細情報はホームページへ <http://www.gracemate.jp/>

グレースメイト 検索

運営 株式会社オールライフメイト 〒171-0014 東京都豊島区池袋2-53-5 KDX 池袋ウエストビル7F (株式会社カメイト (ジャスダック上場) のグループ企業です。)

広告