



子育て応援とうきょうパスポート アプリ配信がスタートしました!

東京都では、中学生以下の子どもや妊娠中の方がいる世帯に対して、企業や店舗などが商品の割引や粉ミルクのお湯の提供など、様々なサービスを善意で提供する「子育て応援とうきょうパスポート事業」を実施しています。

2月から配信スタートした「子育て応援とうきょうパスポートアプリ」では、2,000店を超える協賛店のほか、赤ちゃん・ふらっと事業登録施設や小児救急医療機関、自転車の一時駐輪場など、外出に役立つ様々な場所の検

索ができます。ぜひご利用ください。申運
営サイト <http://kosodate.pass.metro.tokyo.jp/>か「Google Playストア」
「App Store」からダウンロード可。右
記2次元コードから読み取りも可。詳細
は当サイト参照。



☎東京都福祉保健局少子社会対策部計画課 ☎5320-4115



4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ヶ月児)〔予約制〕	5・19日(休) 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〕	12・26日(休) 午前9時~10時	10・24日(火) 午前9時~10時
	母親学級〔予約制〕	13・20・27日(金) 午後0時40分~3時30分	
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	14日(土) 午前9時20分~11時30分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) ※対象…平成30年度20~40歳未満の男性	13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	4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〕	13日(金) 午後1時15分~2時30分	18日(水) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		12日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談〔予約制〕	4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	9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	13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〕	19日(休) 午後2~4時	5日(休) 午後2~4時
	家族相談〔予約制〕	10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 ☎公害保健グループ☎3987-4220	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談〔予約制〕	26日(休) 午後1時30分~4時 ☎庶務・動物管理グループ☎3987-4175	

4月 母子健康相談

4日(水) 池袋保健所 ☎池袋保健所☎3987-4174	午後1時30分~2時	18日(水) 区民ひろば要 23日(月) 長崎健康相談所 ☎長崎健康相談所☎3957-1191	午前10時~10時30分 午後1時30分~2時30分
---------------------------------	------------	---	-------------------------------

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

◆4月プログラム 新年度応援!
ヨガのワンコインレッスン①ナイト
トリラックスヨガ~睡眠前に気持ち
よく体をストレッチ~…火曜日
午後7時30分~8時45分、②健康
ヨガ~初心者でも安心のヨガレ
ッスン~…土曜日 午前9時20分~
10時35分、午前10時45分~正午◇
各レッスン3名◇初回500円、2
回目以降1,300円。月払い申込み
あり※先着順。

◆春のイベント 運動あそび広場
…4月2日(月) 午前9時30分~午
後4時◇幼児と保護者、小中学生
※詳細は問い合わせてください。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆4~6月コース型教室 月曜日
(全9回)①朝の健康体操…午前9
時45分~10時45分◇9,720円、②
姿勢良くなれば体操…午前11時15分
~午後0時15分◇9,720円、月曜
日(全10回)③はじめて水泳…午後
1時15分~2時45分◇16,200円、
④ストレッチ…午後2時25分~3
時10分◇6,480円、⑤ボディバラ
ンス…午後6時30分~7時30分◇
8,640円、⑥はじめて水泳…午後
7時~8時30分◇16,200円、木曜
日(全2回)⑦ZUMBA GOLD45
・ストレッチ15…午後0時30分~
1時30分◇12,960円、⑧幼児水泳
教室(年中~年長)…午後3時40分

~4時30分◇12,960円、金曜日
(全12回)⑨リズムエクササイズ…
午後0時20分~1時20分◇12,960
円、⑩幼児水泳教室(年中~年長)
…午後3時40分~4時30分◇
12,960円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆4月開始(3か月教室)のご案内
●産後のママ対象…骨盤調整ピラ
ティス、ママヨガ、●幼児対象…
遊び教室・水遊び教室、水泳教室、
ダンス教室、体操教室、●小学生
対象…初心者~初級者水泳教室、
中級者水泳教室、平泳ぎ特訓教室、
ダンス教室、体操教室、●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…
アクアビクス、水中トレーニング、
水中歩行プラス、水泳教室(泳力
別多種、リズム&スイム、ヨガ、
椅子ヨガ、足つぼウォーキング、
新日本舞踊エクササイズ、ピラテ
ィス、太極拳(24・48式)、シェイ
プアップ☎往復はがきで3月20日
(必着)までに「〒170-0012 上池
袋2-5-1 池袋スポーツセン
ター」へ。直接窓口申込みも可。
詳細は問い合わせてください。



広報としま有料広告

平成30年度発行の広報紙に掲載する広告を募集します。

◇発行部数…98,000部程度◇サイズ・料金…「1号
広告(縦93mm・横46mm)1回50,000円」~「5号広告
(縦93mm・横240mm)1回250,000円」※掲載は2色刷
り◇掲載号…毎月情報版1・11号(1月は11・21日
号。紙面の都合により変更の場合あり)

☎①申込み書、②商号登記簿謄本(履歴事項全部証
明書)の写し、③掲載する広告(案)の出力見本を広
報グループへ郵送か持参。①はファクスかEメール
で「広報グループ☎3981-
1375、☎A0010509@city.t
oshima.lg.jp」へ請求して
ください。空き状況などの
詳細は区ホームページ参照。
☎当グループ☎4566-2532



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!

見積無料

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)

はじめませんか
キレイと健康!

1日たった30分
女性専用運動施設
春の入会キャンペーン
スタート!!

お問い合わせはこちら
アルペンクイックフィットネス
巣鴨地蔵通り
☎03-3576-8330
巣鴨4-24-2 ヒロセビル2階
巣鴨郵便局となり

~依頼者様と心はひとつ~
駒込駅前
みどり法律事務所
◀開所のご挨拶▶

第一東京弁護士会所属
弁護士
吉本 雄一
・離婚・相続
・交通事故
・債務整理
・労働問題
・企業法務 他

★JR山手線 駒込駅南口 徒歩1分
★東京メトロ南北線
駒込駅3番出口 徒歩1分
〒170-0003
東京都豊島区駒込1-35-3
駒込タウンブリーズ704号室
TEL03-6912-2670(要予約)
《平日・土日・祝日、夜間も対応可能》
この広告を見て御予約された方
★初回相談料無料(2時間)★