

# スポーツ



## 区民ハゼ釣大会

8月18日(日) 午前5時45分 池袋サンシャイン通り東急ハンズ横集合  
木更津周辺◇ハゼの総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は3,500円)  
☎電話で8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。

## 8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]	8・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	6・20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…令和元年度(2019年度)20~40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…令和元年度(2019年度)20~40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~2時30分	21日(水) 午後1時15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5分~2時45分	
	HIV(エイズ)即日検査 [予約制] ※結果は2時30分から	19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]	22日(木) 午後2~4時	7日(水) 午後2~4時
	家族相談 [予約制]	26日(月) 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 圏公害保健グループ ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会	7日(水) 午後3時30分~4時 23日(金) 午前10時~10時30分 場所…池袋保健所3階講堂 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)。 圏生活衛生グループ ☎3987-4175	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	22日(木) 午後1時30分~4時 圏生活衛生グループ ☎3987-4175	

## 8月 母子健康相談

20日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時~10時30分	21日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
圏池袋保健所 ☎3987-4174	26日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分 圏長崎健康相談所 ☎3957-1191

# 休館



## 郷土資料館

7月21日(日)~8月2日(金)◇展示替えのため臨時休館します。  
圏当館 ☎3980-2351

## 官公署だより

●自衛隊豊島出張所  
「自衛官募集」  
◇種目…①航空学生、②一般曹候補

生、③自衛官候補生◇資格…日本国籍で、①は高卒(見込含む)18歳以上23歳未満の方、②③は18歳以上33歳未満の方◇受付期間…①②は9月6日まで、③は随時。詳細は問い合わせてください。

圏出張所 ☎3982-7075

## ●東京都都市整備局 「住んでいる人も、訪れる人も、快適な東京へ~スムーズビズの推進~」

都は、東京2020大会の交通混雑緩和に向けた交通需要マネジメント(TDM)やテレワーク、時差 Biz などの取組みを「スムーズビズ」と総称し、さまざまな取組みを総合的に試行する「スムーズビズ推進期間」を設定しました。テレワーク・時差出勤、計画的な休暇の取得などを試して、来年の大会本番に向けた準備をお願いします。

◇スムーズビズ推進期間…7月22日

(月)~9月6日(金)

圏スムーズビズについて…都市整備局都市基盤部 ☎5388-3317(内30-403)、交通需要マネジメント(TDM)について…オリンピック・パラリンピック準備局大会施設部 ☎5320-6896(内38-540)

## はがきなどの記入例

① 事業またはイベント名	※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 電話番号	
⑥ その他必要事項	

## 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

◆夏のイベント「みんなのひろば」  
8月19日(月) 午前の部…10時~11時45分、午後の部…1~3時◇卓球、トランポリン、昔あそび、幼児スペース◇室内シューズ持参◆  
8月開催プログラム 土曜日(全4回)①体幹ストレッチヨガ…午前9時20分~10時35分、②かんたんヨガ~初心者の方にもおすすめ~…午前10時45分~正午◇4,000円※1回1,300円で参加も可。

### 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆8~9月コース型教室 月曜日(全4回)①姿勢良くなれば体操…午前11時15分~午後0時15分◇5,180円、②アクアビクス…午前10時10分~11時10分◇4,320円、月曜日(全6回)③バドミントン教室…午後1時40分~3時◇7,770円、月曜日(全7回)④はじめての水泳…午後7時~8時30分◇12,850円、金曜日(全9回)⑤水中運動(ゆったり)…午後1時30分~2時15分◇7,770円、⑥キッズダンス(年長~小学6年生)…午後4時15分~5時15分◇11,660円、⑦子ども水泳教室(年長~中学3年

生)…午後4時30分~5時45分◇16,520円、⑧大人バレエ(入門)…午後6時30分~7時30分◇13,600円、土曜日(全9回)⑨ヨガ…午後0時10分~1時10分◇11,660円、⑩ピラティス・ベーシック…午後1時45分~2時45分◇11,660円

### 池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆小学1~3年生初心者水泳教室(全4回)…8月12日(振休)、13日(火)、15日(木)、16日(金) 正午~午後0時55分、午後3時~3時55分◇水が怖い、潜ることが苦手な方が浮いて進むことができるよう練習◇各8名◇4,800円往復はがきで7月25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。当施設へ直接申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆無料特別企画「はじめてのクロール・背泳ぎ」開催(全4回)…8月2・9・23・30日 金曜日 午後1~2時◇50歳以上の方◇20名◇水着、キャップ、ゴーグル、タオル持参☎7月15日午前11時から直接当館窓口へ※電話予約不可。

## 広告

## 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

## 広告

豊島区の姉妹都市 秩父市初のアクティブシニア向け住宅がこの秋11月中旬(予定)、誕生します。

いつまでも自分らしく自由に暮らせる住まいです。

西武東武(株)で最短78分 池袋 西武秩父 池袋

家賃 29.54㎡(1K)~47.62㎡(2LDK) 入居時の敷金は 57,000円~89,000円 家賃2ヵ月分

生活サポート費(消費税10%込み) 27,500円(おひとり入居の場合)

※生活サポート費とは、居室清掃(週1回)の費用、24時間対応の緊急修繕サービスの費用です。

共益費(管理費) 10,000円 ※フロント共用部分の維持管理に必要なお金です。ゴミ処理費、清掃費、点検費などです。

現地見学会開催中 要予約

お問い合わせ先 見学会予約 ☎0120-972-583

お問い合わせ先 さいま〜る花の木 入居相談室 ●受付:平日午前10時~午後5時

秩父市との公民連携プロジェクト、新築20戸 サービス付き高齢者向け住宅 ゆいま〜る花の木

安心 日中365日 スタッフ常駐 ●安否確認 ●生活相談

交流 ともに 秩父市の交流センター 建設予定!

快適 選べる3タイプの広さと取り ●バリアフリー ●床暖房 ●オートロック

見積無料

お客先へのお約束

✓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

生垣固定幅1m・高さ2m 通常2,000円を 先着10名様限り 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)

庭木1本から お手入れ承ります!

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)

豊島区民の よろず相談所

墓じまい 遺言・相続

離婚 賃金地管理

①7月15日(月)10時~18時  
②7月24日(水)10時~19時

無料相談の予約ダイヤル ☎03-6319-1301

相談場所:家室行政書士事務所 (巣鴨とげぬき地蔵尊お隣り)

豊島区巣鴨3-37-1 鈴越コーポ206