

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口を開設しています

### ①帰国者・接触者電話相談センター(受診相談)

下記に該当する方は相談してください。必要に応じて医療機関をご案内します。

- ①風邪の症状や37.5℃以上の発熱が4日以上続く。
- ②強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。

なお、以下のような方は、この状態が2日程度続く場合には、相談してください。

- 高齢者

- 糖尿病、心不全、呼吸器疾患(慢性閉塞性肺疾患など)の基礎疾患がある、透析を受けている
- 免疫抑制剤や抗がん剤などを用いている

※上記に当てはまらない場合は、かかりつけ医などに相談してください。

☎帰国者・接触者電話相談センター☎3987-4179(平日/午前9時~午後5時)、☎5320-4592(平日/午後5時~翌日午前9時、土・日曜日、祝日/終日)

### ②一般相談

感染の予防や心配がある時などは相談してください。

☎区相談窓口☎3987-4179(平日/午前9時~午後5時)

☎東京都相談窓口☎0570-550571(平日/午前9時~午後9時)※日本語、英語、中国語、韓国語対応。

### イベントなどの開催中止・延期について

3月に区が主催するイベントなどについては、原則中止としています。また、4月以降開催予定のイベントなども中止・延期する場合があります。詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。中止・延期するイベントなどは、区ホームページ(2次元コード参照)で随時お知らせします。



### 施設休館およびサービスの一部休止について

3月15日まで一部の施設の休館およびサービスの利用を休止しています。今後の状況により期間の延長や対象施設を拡大する場合があります。詳細は区ホームページ(2次元コード参照)か、各施設へ問い合わせてください。



## 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<br>☎3987-4172~4   | 長崎健康相談所<br>☎3957-1191 |
|---------|--|---|-----------------------|
| 子どもの健康  | 1歳児歯科健診・総合相談<br>対象(1歳~1歳3か月児)[予約制]         | 9・23日(休)<br>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]        | 16・30日(休)<br>午前9~10時  | 14・28日(休)<br>午前9~10時  |
|         | 母親学級[予約制]                                  | 11日(土)<br>午前9時~正午   |                       |
| おとなの健康  | パパ・ママ準備教室[予約制]                             | 12日(日)<br>①午前9時~11時45分<br>②午後0時30分~3時15分  |                       |
|         | 生活習慣病予防健診(男性)[予約制]<br>※対象…令和2年度20~40歳未満の男性 | 10日(金)<br>午前8時50分~9時  |                       |
|         | 女性の骨太健診[予約制]<br>※対象…令和2年度20~40歳未満の女性       | 8日(水)<br>①午前8時50分~9時<br>②午前9時30分~9時40分  |                       |
|         | 健康(保健・栄養)相談[予約制]                           | 10日(金)<br>午後1時~2時30分  | 15日(水)<br>午後1時15分~3時  |
|         | 食事(栄養)相談[予約制]                              |   | 9日(水)<br>午前9時30分~11時  |
| このころの健康 | HIV(エイズ)検査[予約制]<br>※結果は検査の1週間後             | 13日(月)<br>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]<br>※結果は約1か月後に郵送         | 10日(金)<br>午前10時~10時30分  |                       |
| その他     | こころの相談[予約制]                                | 23日(木) 午後2~4時   | 8日(水) 午後2~4時          |
|         | 家族相談[予約制]                                  | 14日(火) 午後2~4時   |                       |
|         | 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。<br>平日 午前9時~正午、午後1~5時  |                       |
| その他     | 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<br>☎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                    | 13日(月) 午後3時30分~4時<br>30日(水) 午前10時~10時30分<br>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)。<br>☎生活衛生グループ☎3987-4175 |                       |

### 4月 母子健康相談

|                              |  |
|------------------------------|--|
| 21日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時~10時30分 | 15日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分                         |
| ☎池袋保健所☎3987-4174             | 20日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分<br>☎長崎健康相談所☎3957-1191 |

## 体育施設へ行こう

- 申込みは、前日までに各施設へ
- 詳細は直接施設へお問い合わせください

### 豊島体育館 ☎3973-1701

#### ◆新規教室案内

- ①リセットヨガ、②リフレッシュヨガ…4月4~25日 土曜日 ①午前9時30分~10時35分、②午前10時45分~11時50分 いずれも◇16歳以上の方◇15名◇4,000円(1回参加1,300円)◇運動できる服装、
- ③英語リトミック教室…4月5・19・26日 日曜日 午前10~11時 ◇満4~6歳◇8名◇3,000円◇動きやすい服装、上履き持参。

☎いずれも直接当館窓口へ。

### 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アクアビクス…午前10時10分~11時10分◇8,910円、月曜日(全10回)②バドミントン教室~初級~…午後1時40分~3時◇12,100円、水曜日(全13回)③ヨガ(パワー系)…午前11時~正午◇15,730円、木曜日(全12回)④脂肪スッキリ…午後1時40分~2時40分◇9,240円、⑤幼児水泳教室…午後3時40分~4時30分◇14,520円、木曜日(全13回)⑥ヨガ&ストレッチ…午後1時45分~2時45分◇15,730円、⑦キッズバレエ(年長~小学6年生)…午後5~6時◇22,880円、金曜日(全12回)⑧キッズダンス(年長~小学6年生)…午後4時15分~5時15分◇14,520円、金曜日(全13回)⑨大人バレエ

- (入門)…午後6時30分~7時30分 ◇18,590円、土曜日(全12回)⑩ピラティスベーシック…午後1時45分~2時45分◇14,520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…骨盤矯正ピラティス、ママボディメイク、
- 幼児対象…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、中級者、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、●16歳以上対象…アクアビクス、水中歩行プラス、水中トレーニング、ジェンヌヨガ、かんたん椅子ヨガ、宝塚ミュージカルダンス、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ、健康づくり、水泳教室(泳力別多種、リズム&スイム)☎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※直接窓口申込み可。

### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

#### ◆フリーパス会員受付中!

- 有料レッスンも無料で参加可◇区内在住の高校生以上の方◇3,500円(毎月1日から月末まで。月の途中からでも月末まで)☎印鑑、本人確認用証明書、写真(スナップ写真可)を持参し、直接当館窓口へ。

## 広告

## 広告(内容は各広告主に合わせてください)

## 広告

**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)

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します! 事業拡大につき会員大募集中!

←公園清掃(区内各所)

←雑司ヶ谷公園管理 周辺公園の清掃

児童通学案内→(区内各所)

**会員募集中**

会員が様々なお仕事で活躍中!  
豊島区で1,646名の方が入会されています  
(令和2年2月末日現在)

まずはセンターへお電話ください!

豊島区 シルバー 検索

★シルバー人材センターに入会すると、**元気になる!**  
**仲間ができる!**センターの就業を通じて**ハリのある毎日**を過ごしませんか?  
★シルバー人材センターは、人生100年時代、高齢者が元気に“生きがい”をもって社会参加、地域貢献ができるように高齢者にふさわしいお仕事の機会を提供している公益社団法人です。

| 入会説明会 (TEL申込み)  | 入会の要件  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>●3月19日(木)9時30分~</li> <li>●3月21日(土)9時30分~</li> <li>●4月17日(金)9時30分~</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>●区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方</li> <li>●センターの理念(自主自立・共働・共助)に賛同いただける方</li> </ul> |

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター  
03-3982-9533  
平日9時~17時  
〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6

**センターの仕事の例**  
公園清掃、屋内外清掃  
きれいな街づくり事業、植木  
家事援助、自転車整理、  
施設管理、児童通学案内など