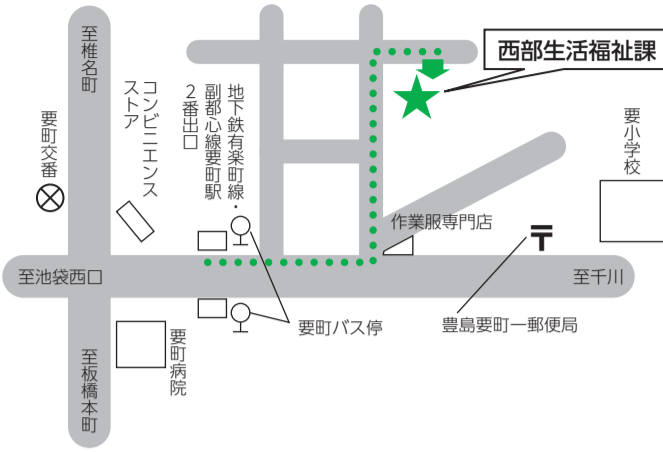


3月6日(月)に西部生活福祉課が再移転します

◇移転先…要町1-5-1(改築工事前の住所と同じ)
 ◇改築工事終了のため。現事務室(目白5-24-12)での業務最終日は3月3日(金)です。
 ※電話番号は変わりません。
 担当課管理グループ ☎5917-5760



スマートフォンの契約トラブルに注意!

スマートフォンの契約トラブルに注意!
 スマートフォンに関する高齢者の相談が増えています。相談事例を紹介します。

【事例1】
解約したいが、電話対応窓口がないので解約手続きができない。
 →格安携帯電話会社や格安ブランドは、電話対応がない場合があります。Eメール・ウェブサイト・チャットなどでの顧客対応に不安がある場合、契約前に電話対応があるか確認しましょう。

【事例2】
3か月前に解約したのに、携帯電話会社からの請求が続く。
 →携帯電話・スマートフォンの解約後も、端末代の分割払いが続いたり、端末代残債を一括請求される場合があります。解約するときに、今後の請求の有無について確認しましょう。

【事例3】
携帯電話会社から約10万円のスマートフォンの通話料を請求された。「8時間以上通話が続いていた」と携帯電話会社に言われたが、覚えがない。
 →スマートフォンの通話が終わったら、受話器マークのボタンを押して電話を切りましょう。双方が切り忘れた場合、画面が暗くても電話がつながっています。

契約するときには、契約内容、特に何について料金が発生するかを確認しましょう。
 スマートフォンの操作に不慣れな場合は、携帯電話会社などによるスマートフォン教室の活用も検討しましょう。
 何かあったら、早めに消費生活センターに相談してください。
 担当センター ☎3984-5515



3月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	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〕	9・23日(木) 受付/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〕	2・16・30日(木) 受付/午前9~10時	7・28日(火) 受付/午前9~10時
	母親学級〔予約制〕	11日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	1・8・15日(木) 受付/午後0時40分~1時、開催/午後1~3時
おとなの健康	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	11日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 12日(日) 受付/①午前9時~9時30分、②午後0時30分~1時、開催/①午前9時30分~11時45分、②午後1時~3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和4年度20~39歳の男性	10日(金) 受付/午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和4年度20~39歳の女性	1日(水) 受付/午前8時50分~9時、午前9時30分~9時40分	
	健康(保健・栄養)相談〔予約制〕	10日(金) 受付/午後1~2時	15日(水) 受付/午後1時15分~2時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		9日(木) 受付/午前9時30分~11時
こころの健康	女性の健康相談〔予約制〕	1日(水) 受付/午後1時~2時25分	
	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	6日(月) 受付/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	10日(金) 受付/午前10時~10時30分	
その他	こころの相談〔予約制〕	7日(火) 受付/午後2~4時	
	家族相談〔予約制〕	24日(金) 受付/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8時30分~正午、午後1~5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)〔予約制〕	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 ☎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〔予約制〕 ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	2日(水) 開催/午前10時~10時30分 ☎生活衛生グループ ☎3987-4175	

3月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

3日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~3時	15日(水) 区民ひろば要	午前10時~11時30分
14日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~11時15分	27日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分~3時30分

☎池袋保健所 ☎3987-4174 ☎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
 ○詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701
◆わくわく体操教室
 3月21日(祝) 3・4歳/午前9時30分~10時30分、4~6歳/午前10時45分~11時45分、小学1・2年生/午後1時15分~2時15分、2・3年生/午後2時30分~3時30分、3・4年生/午後3時45分~4時45分◇各10名◇1,300円◇運動のできる服装、室内履き、飲み物持参 ☎2月13日午前9時から当館窓口へ※先着順。
池袋スポーツセンター ☎5974-7262
◆各種教室(都度参加のご案内)
●シニア(65歳以上)の方…①シニア体操(月・火・金)、②シニア体操プラス、**●16歳以上の方**…①ジェンヌヨガ、②かんたん椅子ヨガ、③フラダンス体験会、④K-POPダンス、⑤ピラティス、⑥太極拳24式・48式、⑦シェイプアップ、⑧健康づくり(火~金)※施設利用料別途、⑨太極舞(タイチーダンス)、**●産後のママ**…骨盤調整ピラティス、**●プール**…①アクアサーキット※施設利用料別途、②水中トレーニング、ほか水泳教室多種あり、**●幼児、小学生**…①水泳、②体操、③ダンス◇600~1,800円 ☎当日先着順受付。
巣鴨体育館 ☎3918-7101
◆各種子どもスクール新規会員募集! 第1クール【4~6月】
 ◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参 ☎3月5日午後5時30分~7時30分の間に当館窓口へ※希望者多数のクラスは申込み前に抽選あり。詳細は事前に電話で当館へ問い合わせてください。

広告 (内容は各広告主に合わせてください)

60歳以上の皆さま お待ちしております!
会員大募集!

【お仕事例】
 児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定
 除草作業・屋内外清掃作業など

区内各所で会員活躍中!
**家庭内で家事などのお手伝い
 家事援助サービス**

まずは週1日1時間から!
マンション・ビル清掃業務

公益社団法人 **03-3982-9533**
豊島区シルバー人材センター
 豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時~午後5時

お気軽にお申し込みください! / ※事前申込制
入会説明会日程

2月17日(金)
 ① 午前9時30分~ ②は女性向け! ※体験談あり
 ② 午後2時00分~
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

2月18日(土) 午前9時30分~
 会場: 豊島区シルバー人材センター3階

3月16日(木) 午前10時00分~
 会場: 長崎第三区民集会室

3月17日(金) 午前9時30分~
 会場: 帝京平成大学池袋キャンパス内集会室

3月19日(日) 午前9時30分~
 会場: 豊島区シルバー人材センター3階

WEB入会もできます!
 ☎詳しくはコチラ!

お葬式勉強会
 小さな告別 家族葬 **入場参加無料**

2023年3月4日(土)
 午後2時~3時

としま区民センター 会議室402
 東京都豊島区東池袋 1-20-10
 席は10名様位 席の予約は電話で
 ソア遺言バンク(株)公営社
☎0120-556-847