

としま

令和5年 3/11 No.2011

区制90周年記念事業

区制90周年ファイナル企画 スペシャルトークイベント 「ひとりひとりがダイバーシティ～お互いを知ることからはじめよう～」

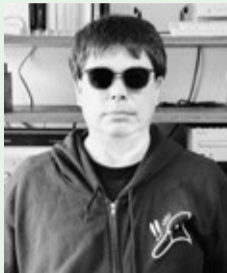


3月27日(月) 第1部/午後2時から、第2部/午後3時から サンシャインシティ噴水広場◇登壇者の「知ってほしい、聞いてほしい」に触れながら、互いを知り、活かし合うためのヒントを楽しく学ぶトークイベント【登壇者】第1部…作家/岸田奈美さん、作家/浅生鴨さん、第2部…放送作家/鈴木おさむさん、アイドルグループ「仮面女子」メンバー/猪狩ともかさん、【司会】YouTuber/難聴うさぎさん

第1部 午後2時から



岸田奈美さん



浅生鴨さん

第2部 午後3時から



鈴木おさむさん



猪狩ともかさん

司会



難聴うさぎさん

◇当日直接会場へ※当日の混雑状況により入場制限を行う場合あり。 問「わたしらしく、暮らせるまち。」推進室 ☎4566 - 2513

～池袋東西ウォーカブル社会実験～ みらいつなぐいけぶくろ DAY

3月21日(祝) 午前10時30分～午後3時※荒天中止 池袋駅東口グリーン大通りの一部、池袋駅西口アゼリア通りの一部◇よさこいや縄縄エイサーなどのパフォーマンスやキッチンカーも登場◇当日直接会場へ。

イベント開催に伴い、交通規制を行います

- ◇交通規制時間…池袋駅東口/午前9時～午後4時、池袋駅西口/午前10時～午後4時
 - ◇対象範囲…イベント会場周辺(右図斜線部参照) ※路線バス・高速バスの運転経路や、ご利用の際のバス停留所が変更されます。各バス停設置看板、バス車内ポスターを参照するか、当日案内スタッフへ問い合わせてください。
- 問当実行委員会 ☎3980 - 1661 (ゼファー池袋まちづくり内)、拠点まちづくりグループ ☎4566 - 2640



※3月3日時点の情報です。

小児(5～11歳)のオミクロン株対応2価ワクチン接種が始まります

※3月3日時点の情報です。

◇対象者

- 2・3回目接種を終えて3か月以上経過した5～11歳の方
- ファイザー社(BA.4-5対応型)ワクチンを使用します。
- 接種券は接種時期が到来する方へ順次発送します。

◇接種会場

- 区内の小児接種実施医療機関と集団接種会場についての詳細は、区ホームページ参照。



5～11歳の接種について

福祉



豊島区認知症カフェ運営補助金の交付

◇対象…区内に事務所がある法人および医療機関で、認知症のケアや相談に関する専門職が常駐する認知症カフェを月1回以上定期的に運営する団体。概要などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

☎電話で3月31日までに介護予防・認知症対策グループ ☎4566 - 2433へ。



元気あとおし事業のポイント還元会

3月14日(火)～16日(木)、22日(水)・23日(木) 午前10時30分～正午、午後2～4時(最終受付午後3時45分) 豊島ボランティアセンター◇元気あと

おし会員◇本人確認書類持参

☎電話で豊島ボランティアセンター ☎3984 - 9375へ。

障害者団体活動支援の福祉タクシー利用券交付申請を受付します

◇対象…心身障害者団体の権利向上や社会参加、余暇活動などの促進に寄与する活動をしている方で、次のすべての条件を満たす心身障害者団体。①区内在住の心身障害者の方が10名以上所属し、かつその人数が会員の過半数である、②代表者が区内在住で、活動拠点が区内にある、③会則などがあり、会計の処理が適切である◇金額…18,000～108,000円 ※会員数により異なる。

☎申請書(障害福祉課で配布)を4月3～28日の間に当課窓口へ。

問当課管理・政策推進グループ ☎3981 - 1766、FAX3981 - 4303

暮らし等



令和5年度豊島区民交通傷害保険加入受付は3月31日(金)まで

加入を希望する方は、期日までに申し込んでください◇加入できる方…令和5年4月1日現在、区内在住、在勤、在学の方◇受付場所…①区内金融機関(銀行・ゆうちょ銀行・郵便局・信用金庫・信用組合)、②区役所本庁舎6階区民活動推進課(区民交通傷害保険窓口)◇引受保険会社…損害保険ジャパン(株)☎申込用紙(受付場所で配布)に保険料を添えて申込み。問当課管理グループ ☎4566 - 2311

区民ひろば南大塚夜間貸室の利用

改修工事のため、現行施設での夜間貸室の利用は8月末までです。問地域区民ひろば課施設整備グループ ☎3981 - 1479

新型コロナウイルスワクチンの相談

豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター ☎0120 - 567 - 153 (午前9時～午後6時 土・日曜日、祝日も開設)



感染による発熱の相談(24時間対応)

【症状相談など】 東京都発熱相談センター (看護師・保健師が対応) ☎6258 - 5780 5320 - 4592 5320 - 4551 5320 - 4411

【医療機関案内】 医療機関案内専用ダイヤル (一般オペレーターが対応) ☎5320 - 4327 5320 - 5971 5320 - 7030



陽性者の療養の流れなど

募集



男女共同参画推進会議 (女性活躍推進協議会)委員

男女共同参画および女性活躍推進に関する審議◇**対象**…区内在住の18歳以上で、男女共同参画に関心があり、平日昼間に会議に出席できる方◇**任期**…6月1日～令和7年5月31日◇**報酬**…1回13,700円◇**人数**…2名程度◇**選考**…書類、面接📧便せんなど(4面記入例参照。職業、応募動機(800字程度)も記入)で4月14日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 男女平等推進センター」へ郵送か持参。
📧当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501

傍聴できます



第65回住宅対策審議会

3月27日(月) 午前10時～正午 区役所本庁舎 8階議員協議会室
📞電話で住宅課施設推進グループ☎3981-2655へ。

イベント



池袋西口としま商人まつり

3月18日(土)・19日(日) 午前10時～午後6時30分※19日は午後5時30分まで GLOBAL RING THEATRE (池袋西口公園内)◇オープニングセレモニー、区内各商店および交流都市による飲食・物販販売、観光物産店、各種団体による「春の演舞の集い」📧当日直接会場へ。
📧豊島区商店街連合会☎3981-5445

池袋図書館 ピブリオパトル feat.みらい館大明

3月21日(祝) 午後2時～3時30分 池袋第三区民集会所◇知的書評合戦。パトラーから本の紹介を聞いて、最も読みたくなった本に投票しチャン本を決定◇中学生以上◇40名(観覧者)、7名(パトラー)
📧観覧者は当日直接会場へ。パトラーは電話で3月17日までに当館☎

3985-7981へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

ちかこイベントクラブ 「唱歌を詩として楽しむ」

3月28日(火) 午後2時～3時30分 としま区民センター◇唱歌を題材に、歌詞を楽しむながら朗読することで口内を健やかに、脳を元気にする◇15名📧3月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
📧協働推進グループ☎4566-2314

東京音楽大学卒業演奏会

3月28日(火) 午後6時開演(午後5時20分開場) サントリーホール(港区赤坂1-13-1)◇2022年度卒業生の成績優秀者から選抜された10名による演奏会◇乳幼児は入場不可◇300名◇1,500円※全席指定(チケット発券手数料385円)📧当大学チケットサイト📧https://www.s2.e-g et.jp/TCM/pt/から申込み※先着順。
📧演奏会お問合せ窓口☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

合唱団いきのちから ～ミュージックセラピー～

4月3日～令和6年3月 月曜日(毎月2回) 午後1時30分～3時30分 南大塚地域文化創造館(9月まで)、巣鴨地域文化創造館(10月以降)◇気持ちを和らげるリラクゼーションとして、呼吸法を学び、仲間と一緒に合唱をする音楽療法を行う◇区内在住のがん体験者◇5名程度◇半期12,000円
📧3月13日から電話でがんサポートコミュニティ事務局☎6809-1825(平日午前9時30分～午後4時)へ※先着順。

ギターと静寂・ひとり会

4月8日(土) 午後3～4時、午後6～7時 目白庭園◇若手実力派のギタリスト五十嵐紅が、日本歌曲・クラシック・映画音楽などでクラシックギターの魅力を披露◇中学生以上◇各回40名◇1,800円📧3月13日から往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。希望回、ファクス番号も記入)で「〒171-0031

目白3-20-18 目白庭園、☎5996-4886、📧info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
📧当園管理事務所☎5996-4810

としま案内人長崎町ガイドツアー 「千川上水跡まち歩き」

4月9日(日) 午後1時30分～3時30分 西武池袋線東長崎駅改札口付近集合、東京メトロ有楽町線千川駅付近解散◇八重桜を愛でながら千川上水の面影をたどる◇15名◇300円📧往復はがき(4面記入例参照。参加者全員分記入)で3月22日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ。2次元コードから申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
📧当団体 豊田☎090-8315-3137

講演・講習



犬と毎日楽しく！しつけ講座 ～災害に備えて～

3月25日(土) 午後1～3時 池袋保健所◇犬の気持ちも考え、無理なく楽しくしつけする方法やペット全般の災害対策を学ぶ※動物は同行不可◇小学生以上参加可◇40名程度
📧3月13日から電話で生活衛生グループ☎3987-4175へ※先着順。

理学療法士による 健康講座(ヒザ講座)



3月29日(火) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇講座と膝痛予防の体操レクチャー◇区内在住で65歳以上の方◇19名
📧3月14日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

みらい館大明

パソコン講座「エクセル基礎編②」…4月1日(土) 午後1～5時◇印刷のポイント、グラフ作成、シートの操作など。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇エクセル経験者◇7名◇3,000円、**月イチ講座シリーズ「谷端川句会」(全6回)**…①毎月第2火曜日コース…4月11

日から、②毎月第3火曜日コース…4月18日から いずれも午後1時～3時30分◇俳句創作・鑑賞の講義と句会、全員の句を指導。講師…俳句アトラス代表/林 誠司氏◇各10名◇各7,500円、**おきらくマジック教室(全6回)**…初回4月30日 毎月第4日曜日 午後2時～3時30分◇マジックの基本テクニックと見せ方を学ぶ。講師…プロマジシャン/宮崎 岳氏◇小学生以上◇10名◇7,000円(マジック道具つき)、**ガーデニング講座(全6回)**…初回4月30日 毎月第4日曜日 午前10時～正午◇当館のグリーンエリアで、花や野菜、ハーブの栽培などを実践◇小学生以上◇20名◇9,500円※親子参加の場合、小学生は無料。

📧3月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taim ei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スポーツ



キッズ講習無料体験会

①かけっこ教室…4月1日(土) 午後2時30分～3時15分、②キッズダンス…4月4日(火) 午後4時～4時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Bi zi)◇①小学1～3年生、②小学1～6年生※いずれも小学1・2年生は要付き添い◇各回15名◇運動のできる服装で参加。フタ付き飲み物、室内履き持参📧3月13日から2次元コードで申込み※先着順。
📧当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)

区民歩こう会 「さくらの名所、外濠公園・靖国神社・千鳥ヶ淵を散策」

4月2日(日) 午前9時50分 JR中央線四ツ谷駅麹町口駅前広場集合◇外濠公園～靖国神社～千鳥ヶ淵緑道～千鳥ヶ淵戦没者墓苑～東京メトロ有楽町線永田町駅まで(約6.5km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具持参📧当日集合場所です受付。

📧豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

子どもに関する手当および医療費助成のご案内

手当・助成を受けるためには申請が必要です。申請方法、必要書類などの詳細は事前に問い合わせてください。 📧児童給付グループ☎3981-1417

1. 子どもに関する手当

支給対象月は原則、申請した月の翌月分からです。各手当の支給月額や所得制限額は右表参照。一定以上の所得がある方には支給されません。

●児童手当・特例給付

児童手当は家庭などにおける生活の安定と児童の健全育成を目的とした給付です。子どもが生まれた方、転入した方は新たに申請してください。また、これまで受給していた方が海外転出した場合は、配偶者の方が新たに申請してください※公務員の方は勤務先から支給されますので、勤務先で申請してください。

◇**対象**…中学校修了前(平成20年4月2日以降生まれ)までの児童を養育している区内に住所がある父母などで、家庭での生計中心者となっている方。◇**対象にならない場合**…(ア)児童が児童福祉施設などに入所している、(イ)国内に住所がない。◇**手当月額**…3歳未満/15,000円、3歳以上小学校修了前/中学生/10,000円、右表「所得制限限度額」以上かつ「所得上限限度額」未満の方/児童1名につき一律5,000円。

●児童扶養手当

◇**対象**…次の①～⑧のいずれかの状態にある18歳に達した日以降の最初の3月31日までの児童(中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで)を養育している父または母もしくは養育者。①父母が離婚、②父または母が死亡、③父または母に重度の障害がある、④父または母の生死が不明、⑤父または母に1年以上遺棄されている、⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている、⑦父または母が法令により1年以上拘禁されている、⑧婚姻によらないで生まれ、父または母に扶養されていない※受給者または対象児童、もしくはその両方が公的年金を受給している場合は、手当の支給額が一部または全部停止となります。◇**対象にならない場合**…(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)、(イ)児童が児童福祉施設などに入所している、(ウ)国内に住所がない※平成15年4月1日以前に支給要件に該当した方は申請できない場合があります。

●特別児童扶養手当

◇**対象**…次のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳1～3級程度(下肢障害4級の一部も該当)、②愛の手帳1～3度程度※長期安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。◇**対象にならない場合**…(ア)児童が児童福祉施設などに入所している、(イ)国内に住所がない、(ウ)児童がその障害を理由とする公的年金を受給している。

●児童育成手当(育成手当)

◇**対象**…児童扶養手当に準ずる。公的年金を受給している方も対象。

◇**対象にならない場合**…(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)、(イ)児童が児童福祉施設などに入所している。

●児童育成手当(障害手当)

◇**対象**…次のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳1～2級程度、②愛の手帳1～3度程度、③脳性まひ、または進行性筋萎縮症。

◇**対象にならない場合**…児童が児童福祉施設などに入所している。

児童手当所得限度額表

| 扶養人数 | 所得制限限度額 (手当が特例給付になる基準額) | 所得上限限度額 (手当が支給されなくなる基準額) |
|------|----------------------------|-----------------------------|
| 0人 | 6,300,000円 | 8,660,000円 |
| 1人 | 6,680,000円 | 9,040,000円 |
| 2人 | 7,060,000円 | 9,420,000円 |
| 3人以上 | 以降1人増すごとに、380,000円加算 | 以降1人増すごとに、380,000円加算 |

※受給者の令和3年中の所得で判定します。
※上記所得限度額表には、社会保険料控除一律80,000円を加算しています。控除額については問い合わせてください。

※給与所得または年金所得がある方は、所得制限額に最大10万円を加算します。

手当別月額・対象年齢など(4月から)

| 区分 | 児童扶養手当 | 特別 児童扶養手当 | 児童育成手当 (育成) | 児童育成手当 (障害) |
|------------------|--------------------------------------|--|--------------------------|--------------------|
| 手 当 月 額 | 児童1人目 | 全部支給 44,140円 一部支給 10,410円～44,130円 | 1級 53,700円 2級 35,760円 | 13,500円 15,500円 |
| | 児童2人目 | 全部支給 10,420円加算 一部支給 5,210～10,410円加算 | | |
| | 児童3人目 から1人につき | 全部支給 6,250円加算 一部支給 3,130～6,240円加算 | | |
| 所得 制限額 | あり(各手当によって所得制限額、控除額が異なるため問い合わせてください) | | | |
| 支給月 | 1・3・5・7・9・11月 | 4・8・11月 | 6・10・2月 | |
| 支給 方法 | 口座振込(受給者名義)※一部取扱いできない金融機関があります。 | | | |

2. 医療費助成制度

●子ども医療費助成(乳子㊟医療証)※㊟は令和5年4月1日助成開始

子どもの入院と通院にかかる保険適用内の医療費を助成します(乳幼児は入院時の食事療養標準負担額も助成)。まだ「㊟㊟医療証」の交付を受けていない方、現高1・2年生相当年齢で㊟医療証の申請をしていない方は、至急交付申請をしてください。医療費助成は原則として医療証交付の申請日(郵送の場合は到着日)からですが、転入日または誕生日の翌日から2か月以内に申請した場合は、転入日または誕生日までさかのぼって助成します(㊟医療証は令和5年6月30日までに申請した場合、令和5年4月1日または転入日までさかのぼって助成)。

◇**対象**…㊟㊟/区内に住所がある中学修了前(平成20年4月2日以降生まれ)までの児童。㊟/区内に住所がある高校生相当年齢(平成17年4月2日以降生まれ)の児童。㊟㊟㊟/児童が国民健康保険または社会保険などの健康保険に加入していることが必要です。

◇**対象にならない場合**…(ア)生活保護を受けている世帯(医療券を使う場合)、(イ)児童福祉施設に措置により入所している児童、(ウ)小規模住居型児童養育事業を行う者に委託されている児童、(エ)親に委託されている児童

●ひとり親家庭等医療費助成(㊟医療証)

ひとり親家庭の方および子ども(㊟㊟㊟医療証受給者を除く)の入院と通院にかかる保険適用内の医療費の自己負担額の一部または全部を助成します(入院時の食事療養標準負担額または生活療養標準負担額は除く)。課税されていない方がいる場合は自己負担1割、全員が非課税の場合は自己負担なしです。

◇**対象**…児童育成手当(育成手当)に準じ、健康保険に加入の方※所得制限額は児童扶養手当に準ずる。◇**対象にならない場合**…児童扶養手当および子ども医療費助成に準ずる。

「乳幼児医療証」をお持ちで4月に小学校に入学する方へ「子ども医療証」を送付します

3月下旬発送予定です。届かない方は、問い合わせてください。
◇**新たに申請が必要の方**…義務教育修了前の児童で医療証をお持ちでない方。医療費助成は原則として医療証交付の申請日(郵送の場合は到着日)からですが、転入日または誕生日の翌日から2か月以内に申請した場合は、転入日または誕生日までさかのぼって助成します。

4月1日から有効の高校生等医療費助成医療証(㊟医療証)を送付します

発送は3月下旬予定です。届かない方は問い合わせてください。
◇**対象**…高等学校の就学期(15歳の4月1日～18歳の3月31日)の方。原則、高校生などを養育する方が申請者となります。
◇**新たに申請される方**…高校生等医療費助成制度の開始は、原則令和5年4月1日からです。6月30日までに申請した場合は、助成開始を4月1日とすることができます。詳細は問い合わせてください。

新型コロナウイルスに伴う 保育所等の臨時休園等に係る ベビーシッターの利用支援事業

令和5年1～3月利用分について、4月3日(月)～28日(金)(必着)に請求を受け付けます。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。
📧認可外保育施設グループ☎4566-2496

生活に困ったときは相談してください

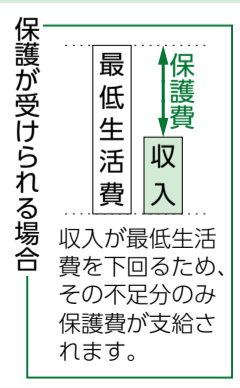
生活が困難になったときの最後のよりどころとして、生活保護制度があります。ためらわずに相談してください※相談内容は、守秘義務により堅く守られます。

◇こんなときに受けられます

収入が無いかあっても少なく、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。

◇保護費の額

「最低生活費」と保護を受けようとする方(世帯)の「収入」を比べ、「収入」が下回る場合はその不足分を支給します(右図参照)。ただし、資産・能力などすべての活用が必要であり、その中には親族などからの援助や扶養も含まれます※「収入」=世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、年金、保険金、臨時収入など)。なお、働いて得た収入は一定の控除額が認められます。



◇**相談機関**①生活福祉課(区役所東池袋分庁舎)/担当地区：駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、池袋1・2・4丁目、雑司が谷、高田、池袋本町、西池袋1・3丁目、目白1・2丁目、住まいのない方、②西部生活福祉課(3月6日より要町1-5-1へ移転)/担当地区：西池袋2・4・5丁目、目白3～5丁目、長崎、高松、池袋3丁目、南長崎、千早、千川、暮町、③民生委員・児童委員/地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談に応じます。また、関係機関と連携し、生活を支援します。④くらし・しごと相談支援センター/専門の支援員が自立に向けた支援をします(生活保護受給者を除く)。

📧①生活福祉課相談グループ☎3981-1842、②西部生活福祉課相談グループ☎5917-5762、③福祉総務課民生・児童委員グループ☎3981-1722、④くらし・しごと相談支援センター☎4566-2454

豊島区防災会議

3月29日(火) 午前10時から としま区民センター7階会議室
📧傍聴希望の方は電話で前日午後5時までに防災計画グループ☎4566-2575へ。

第3期第4回 豊島区子どもの権利委員会

3月24日(金) 午後2時から 区役所本庁舎 8階議員協議会室
📧傍聴希望の方は電話で前日午後5時までに子ども若者課管理・計画グループ☎4566-2471へ。

スポーツ



初心者水泳教室(全4回)

4月4～25日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル未満の方◇20名◇4,000円印はがきで3月24日(必着)までに「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 豊島区水泳連盟事務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。
 問当事務局 佐藤☎3943-6397

休館



南長崎スポーツセンター

3月30日(木)～4月2日(日)◇指定管理者変更による準備開設のため※多目的広場は除く。
 問当センター☎5988-9270

男女平等推進センター

4月23日(日)◇豊島区議会議員選挙・豊島区長選挙投票所設置のため。
 問庶務・計画調整グループ☎5952-9501

区民ひろば要

4月7日(金)～24日(月)◇仮施設(要町1-7-8)を移転作業のため。新施設(要町1-5-1)は4月25日リニューアルオープン予定。
 問地域区民ひろば課施設整備グループ☎3981-1479

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。
印に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

3月27日(月)から粗大ごみの申込み先が変わります

家具・家庭用品など、一辺が30cmを超えるものは粗大ごみです。電話かインターネットで粗大ごみ受付センターへ申し込んでください(有料・事前申込み制)◇申込み先…3月25日(土)午後7時までは☎5296-7000、<http://ps://sodai.tokyokankyo.or.jp/>、3月27日(月)午前8時から☎6633-2211、右記2次元コードから申込み※3月26日(日)はシステム移行のため休止。
 問ごみ減量推進課事業推進グループ☎3981-1142



4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〕 | 6・20日(休) 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〕 | 13・27日(休) 受付/午前9時～10時 |
| | 母親学級〔予約制〕 | 8日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午 |
| おとなの健康 | パパ・ママ準備教室〔予約制〕 | 8日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/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5年度20～39歳の男性 | 14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5年度20～39歳の女性 | 5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〕 | 14日(金) 受付/午後1～2時 |
| | 食事(栄養)相談〔予約制〕 | 6日(木) 受付/午前9時30分～11時 |
| のこころの健康 | HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後 | 10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 | 14日(金) 受付/午前10時～10時30分 |
| その他 | こころの相談〔予約制〕 | 20日(木) 受付/午後2～4時 |
| | 家族相談〔予約制〕 | 24日(月) 受付/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。 平日 午前8時30分～正午、午後1～5時 |
| その他 | ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)〔予約制〕 | 26日(水) 開催/午後2時～3時30分 問公害保健グループ☎3987-4220 電話相談は随時受付。 |
| | 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) | 24日(月) 開催/午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987-4175 |

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

◆新規教室参加者募集
 女性限定シニアヨガ教室(全4回)…4月6～27日 木曜日 午後6～7時◇ヨガ未経験でおおむね60歳以上の女性(運動の制限がない方)◇8名◇4,000円※都度参加(1,300円)も可。定員に達した場合は参加不可◇動きやすく裸足になりやすい服装(ストッキングなど不可)、バスタオル、フェイスタオル、飲み物持参印3月13日午前9時から当館窓口で受付。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆各種体験会のご案内
 ①大人水泳教室(初級)…3月19・26日 日曜日 午後1時40分～2時30分◇クロール、背泳ぎを中心に泳ぎの基本を習得。初心者も参加可、②アクアビクス教室…3月13・20日 月曜日 午前10時10分～11時10分、3月18・25日 土曜日 午後1時15分～2時15分◇①②とも水着、スイミングキャップ、タオル、飲み物持参、③バドミントン教室…3月13・20日 月曜日、3月15・22日 水曜日 午後1時40分～3時◇素振り、フットワーク、ペアでの基礎練習、ゲームなど◇ラケット、タオル、飲み物、動きやすい服装持参。

いずれも◇16歳以上の方◇5名※1名1回◇550円印当日先着順受付。

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…産後骨盤調整ピラティス、●幼児対象…水遊び、水泳、体操、ダンス、●小学生対象…水泳、体操、ダンス、●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…アクアサーキット、水中トレーニング、水泳(泳力別多種、アーティスティック入門)、ジェンヌヨガ、タイチーダンス、かんたん椅子ヨガ、フラダンス(ビギナー、初級)、K-POPダンス、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ印往復はがきで3月20日(必着)までに当館へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆フリーパス会員受付中!
 プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。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◇月3,500円◇印鑑、本人確認書類、写真(スナップ写真可)を持参し直接当館窓口へ。

4月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

| | |
|------------------------------|------------------------------|
| 18日(火) 区民ひろば南大塚 午前10時～11時15分 | 12日(水) 長崎健康相談所 午前10時～11時30分 |
| | 19日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分 |
| | 24日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分 |
| 問池袋保健所☎3987-4174 | 問長崎健康相談所☎3957-1191 |

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本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束
 庭木1本より明瞭料金
 トイレはお借りしません
 お茶はご遠慮します
 土日でもOKです

としま区報をご覧の方へ
 生垣剪定(1m2m)
 通常2,200円を
 先着10名様限り
1,100円

営業時間 9時～17時
 ガーデンエクステル
 東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

軽費老人ホーム 昨夏
 ケアハウス/グランコート オープン!

現地見学会開催中!(予約制) 申込受付中
 元気な時から最期の時まで 埼玉県入間市
 ご利用できる施設です 西武池袋線
 池袋駅西口徒歩30分

入居金 0円 (入居時預かり保証金30万円)
 全室個室(13畳) 月額 120室 合計 124,139円～

内訳
 ○居住費(家賃) 67,199円～
 ○生活費(食費) 46,940円
 ○事務費 10,000円～
 ※介護保険の自己負担分、水道光熱費は別途

シャワー、トイレ、ミニキッチン付
 共用エリアには温泉大浴場(人工)

●埼玉県入間市高倉5-2-12(土地・建物・法人所有) ●西武池袋線入間市駅から徒歩16分(約1.3km)又はバス5分+徒歩6分(約400m) ●全120室/今回募集20室 ●RC造地上4階建て ●建築面積1862.45㎡ ●居室面積/21.6㎡ ●入居資格/65歳以上、自立・要支援・要介護(入居資格審査あり) ●入居時預かり保証金/30万円 ●大型自家発電装置完備

資料請求
 お問い合わせ 社会福祉法人 愛心会
☎04-2966-3333
FAX 04-2966-3332

買取専門店 おたからや 池袋東口店限定
 ハガキ・テレカ・切手買取強化中!!
 ※書き損じハガキも承ります※

日本リユース機構認定会員
 遺品整理士が
無料査定いたします!

おたからや 池袋東口店
☎0120-999-639
 東池袋1丁目32-3 【営業時間】10:00～19:00
 ★遺品整理士在中★ marcsLdt
 1000万円までは即日現金買取。
 1億円までは即日振込みいたします。