

### 肝炎ウイルス検査を受けましょう

～7月28日は日本肝炎デー(世界肝炎デー)です～

肝臓は沈黙の臓器ともいわれ、問題が起きても自覚症状が出にくいです。ウイルス性肝炎は肝炎ウイルスに感染したことが原因でおこる肝臓病で、国内の推計患者・感染者数はB型・C型肝炎ウイルスをあわせて300万人以上とされています。感染に気付かない人が多く、進行すると肝硬変や肝臓がんなどの命にかかわる病気に移行する可能性があります。感染経路として性交渉、母子感染、ウイルスに汚染された針の使用、過去の輸血や血液製剤の投与などが考えられますが、不明な場合もあります。感染は血液検査でわかります。早期に発見と適切な医療で深刻な症状を防ぐことができます。結果が陽性の方には、精密検査費用や一部の医療費の助成制度もあります。

☎①地域保健課☎03-3987-4660、②保健予防課☎03-3987-4182、検査予約☎03-3987-4244



①豊島区内の実施医療機関での検査



②池袋保健所での検査

### ひきこもり相談窓口だよ

第20回

暑くなり外に出づらいい日が続いている方もいるかと思えます。なかなか外に出られないけれど、誰かと話したい、相談したいと思っていたら、ぜひ当相談窓口を利用してください。来庁以外にも電話やメール、オンライン(ビデオ通話・電話かEメールで要予約)でも相談できます。あなたにあった方法で相談してください。

☎豊島区ひきこもり相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分) EメールA0029968@city.toshima.lg.jp



## 区民ひろば

◆**椎名町 星空さんぽ**…8月3日(土) 午前10時～11時30分◇星空案内人による流星群の話と星座ランプをつくる◇小学生以上◇20名

☎電話か窓口で当ひろば☎03-3950-3042へ※先着順。

◆**西池袋 盆踊り&ミニ縁日**…8月4日(日) 午後1時30分～3時30分(受付は午後2時45分まで)◇300名☎当日直接当ひろばへ※先着順。

☎当ひろば☎03-3980-0088

◆**高松 戦争を語り継ぐ2024—講演と映像で知ろう ウクライナの今—**…8月6日(火) 午後1時30分～3時30分◇講演…AARJapan

(認定NPO法人難民を助ける会)ウクライナ担当/柿澤福郎氏。支援物産販売、ウクライナの音楽生演奏ほか。

☎当日直接会場へ。☎当ひろば☎03-3973-0032

◆**朝日 みんなのモルック**…8月11日(祝) 午後2～3時◇16名

☎7月28日から電話か窓口で当ひろば☎03-5974-0566へ※先着順。

◆**千早 納涼盆踊り大会&和太鼓演奏**…8月18日(日) 午後1時30分～3時◇和太鼓に合わせて盆踊りを楽しむ。2階子育てひろばは縁日も開催☎当日直接当ひろばへ。☎当ひろば☎03-3959-2281

### デコ活でホットな夏をクールに過ごす暮らしの工夫



おうちで省エネかつ快適に過ごす方法

- ・1つの部屋に集まって一家団らん。エアコン稼働も1台に
- ・こまめなフィルター清掃でエアコンの効き目アップ
- ・緑のカーテンでお部屋を涼しい木陰に

☎事業グループ☎03-3981-2771

詳細はこちら▶



### 公益財団法人としま未来文化財団

https://www.toshima-mirai.or.jp

◆**「みんなのステージ」参加団体募集**…発表/11月2日(土)～4日(振休) としま区民センター、11月23日(祝)・24日(日) あうるすぽっと◇ジャンル…舞踊、音楽、ダンス・パフォーマンス。詳細はホームページ参照☎ホームページで8月6日までに申込み。

◆**「みんなのギャラリー」展示作品募集**…展示期間/11月1日(金)～4日(振休) 午前10時～午後6時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇書道、写真、絵画、彫刻・立体造形◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方☎ホームページで9月8日までに申込み。

◆**「0.1.2.のおもちゃ箱」ダンスダン!—からだとおそぼう— 乳幼児向けダンスワークショップ**…10月5日(土) ①午前10時10分から、②午前11時30分から、③午後2時から(各40分) としま区民センター◇①②おすわり～はいはい期の子どもとその保護者③たっち期の子どもとその保護者◇各10組◇1組500円

☎8月17日午前10時からホームページで申込み※先着順。☎事業企画グループ☎03-3590-7118

◆**地域文化創造館**  
●**千早 ①第23回洒落っ子連千川亭 落語発表会**…8月4日(日) 午後1時開演◇50名☎当日直接会場へ、②**Chihaya サマーコンサート2024**…8月24日(土) 午後2～4時◇40名◇1,000円☎電話か窓口で当館へ※先着順。

◆**文化カレッジ受講生募集**  
●**駒込 ①「107」フレイル予防の**

ための食習慣朝たん「ぱくっ」と健康づくり!…9月10日(火) 午前10時30分～正午◇15名◇600円◇8月16日(必着)

●**柴鴨 ②「209」としま歴史講座「豊島区の社会事業の歩み」**…9月7・14日 土曜日 午後2時～3時30分◇30名◇1,200円◇8月19日(必着)

●**雑司が谷 ③「306」ちとせ橋コミュニティ塾 雑司が谷講談プロジェクト～講談で豊島の魅力を発信!～(全10回)**…9月17日～令和7年1月14日 火曜日 午後2～4時◇30名◇6,500円◇8月29日(必着)、④**「307」竹久夢二メモリアルイヤー夢二の魅力と生涯**…9月22日(祝) 午後1時30分～4時◇50名◇500円◇9月5日(必着)

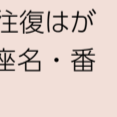
●**千早 ⑤「408」JAZZを聴いてみよう! Vol.5レコードで聴くJAZZ—リズムと様式の変遷—**…9月10～24日 火曜日 午後2～4時◇30名◇2,000円◇8月20日(必着)

◆**#ぶらりとしまU30s受講生募集**  
●**千早 ⑥「407」夏バテ防止! 美味しいスパイス・チャイの作り方**…9月8日(日) 午後2～4時◇10名◇2,000円◇8月26日(必着)

各講座の詳細は2次元コード参照。

☎2次元コードか窓口(要返信用はがき持参)か往復はがき(下部記入例参照。講座名・番号も記入)で各館へ。

☎駒込☎03-3940-2400、柴鴨☎03-3576-2637、雑司が谷☎03-3590-1253、千早☎03-3974-1335



### 保険料の納め忘れはありませんか? 7月31日が納期限です

7月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料は期限内に納付をお願いします。

### 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

### 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。

☎住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

**弁護士による無料相談会**

◆相続・離婚についての実績多数◆

8/21(水)13:00～17:00(予約不要)  
■開催場所  
IKE・Biz としま産業振興プラザ第1会議室  
▼アクセス  
[豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分]  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

8/14(水)17:00～19:00(事前予約制)  
■開催場所  
金剛院 赤門テラス なゆた  
▼アクセス  
[豊島区長崎1-9-2 金剛院/椎名町駅北口 徒歩30分]  
\*お問合せ・ご予約は、下記までお願い致します。  
【特定非営利活動法人ライフデザイン ☎03-6908-3988】

7/24(水)18:00～20:00(予約不要)  
8/28(水)18:00～20:00(予約不要)  
■開催場所  
喫茶店チャミー  
▼アクセス  
[練馬区桜台1-29-20/新桜台駅1出口 徒歩1分]  
\*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

辻山・五十嵐法律事務所  
弁護士 辻山 尚志 (東京弁護士会所属)  
弁護士 五十嵐 晃 (東京弁護士会所属)  
☎03-6912-8801  
豊島区西池袋1-7-10 ビルD9ビル6階  
https://tylg-law.jp | 検索  
\*無料相談会の予定はHPにも掲載しております

**庭木1本から承ります!**

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  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

としま区報をご覧の方へ  
生垣の剪定 長さ高さ (1m 2m)  
通常2,000円を  
初回限定 先着10名様  
1,100円(税込)

営業時間 ガーデンエグゼクティブ  
9時～17時 東京北支店 練馬区土支田3-19-12  
**03-5933-2811**  
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

グラクソ・スミスクライン株式会社

50歳を過ぎたら  
たいじょうほうしん  
**带状疱疹の予防接種ができます。**  
詳しくは医師にご相談ください

豊島区では接種費用の一部を助成しています。  
詳細は区ホームページをご確認ください。

带状疱疹とその予防について知りたいとき、  
またはお近くの病院を検索したいときはコチラ

GSK

NP-JP-NA-JRNA-240018  
作成年月2024年6月