

警察官を騙る詐欺に注意！ 国際電話からの着信を止めましょう！

警察が電話でお金の話をしたら詐欺です。国際電話からの詐欺電話が急増しています。

●国際電話不取扱受付センターでの手続き

固定電話は簡単な手続きで、国際電話の利用を停止することができます。詐欺から大切なお金を守りましょう

※詳細は2次元コード参照。

☎0120 - 210 - 364 (平日午前9時～午後5時)
自動音声案内 (24時間受付)



●警察署での手続き

各署の防犯係へ連絡してください。

巣鴨警察署 ☎03 - 3910 - 0110

池袋警察署 ☎03 - 3986 - 0110

目白警察署 ☎03 - 3987 - 0110

閩治安対策グループ ☎03 - 3981 - 1433

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の納付をお願いします。

体育施設へ行こう

※詳細は各施設に問い合わせてください。

巣鴨体育館 ☎03 - 3918 - 7101

子どもスクール体験教室 受付中！

体操・トランポリン教室 (毎週金曜日 ※1名1回まで) … 3～5歳 / 午後2～3時、4～6歳の未就学児 / 午後3時5分～4時5分、小学生以上 / 午後4時10分～5時10分 費1,100円 動きやすい服装、タオル、飲み物

☎窓口か電話で当館へ。

池袋スポーツセンター ☎03 - 5974 - 7262

小学1・2年生 初心者水泳教室 (全4回)

☎8月4・5・7・8日 午前9時～9時50分 費10名 費7,200円

☎7月28日 (必着) までに窓口か往復はがき (7面記入例参照) で「〒170 - 0012 上池袋2 - 5 - 1 健康プラザとしま9階」へ※抽選。

区民ひろば

さくら第一 夏休み企画・ 折り紙をしよう！

☎7月30日 (水) 午後1時30分～3時30分

☎当日直接当ひろばへ。

閩当ひろば ☎03 - 3950 - 8676

西池袋 盆踊り&ミニ縁日

☎8月3日 (日) 午後1～3時 (午後2時30分最終受付) 費300名

☎当日直接当ひろばへ※先着順。

閩当ひろば ☎03 - 3980 - 0088

さくら第二 ハーバリウム作り

☎8月6日 (水) 午前10時30分から
☎小学生 費20名

☎8月5日までに当ひろば窓口へ※先着順。

閩当ひろば ☎03 - 3958 - 8453

高松 戦争を語り継ぐ2025

☎8月8日 (金) 午後1時30分～3時30分 ☎講演「平和を引き継いでゆくには」。講師…日本原水爆被害者団体協議会 / 山田玲子氏。映像付き読み聞かせほか。

☎当日直接当ひろばへ。

閩当ひろば ☎03 - 3973 - 0032

長崎 スマホ教室

☎8月19日 (火) 午後2～3時
☎ジャンプ長崎を利用する高校生によるスマホ講座。☎65歳以上 費5名

☎8月5日から窓口か電話で当ひろば ☎03 - 3554 - 4411へ※先着順。

千早 納涼盆踊り大会&和太鼓演奏

☎8月23日 (土) 午後1時30分～3時 ☎和太鼓に合わせて盆踊りを楽しむ。縁日ごっこも開催。

☎当日直接当ひろばへ。

閩当ひろば ☎03 - 3959 - 2281

8月

健康カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

○妊婦の健康 ♥こころの健康
★こどもの健康 ◆感染症
■おとなの健康 ●そのほか

☎2次元コードか予約専用電話で申込み。
詳細は各問い合わせ先に確認してください。

☎…健康推進課 (池袋保健所内)
☎03 - 3987 - 4173～4

☎…長崎健康相談所
☎03 - 3957 - 1191



母親学級



パパママ準備教室



乳幼児健康相談



生活習慣病予防健診



女性の骨太健診



離乳食講習会

○妊婦の健康

・母親学級 (予約制)

☎2日 (土) 受付 / 午前9時15分～9時30分、
開催 / 午前9時30分～正午

・パパママ準備教室 (予約制)

☎2日 (土) 受付 / 午後0時45分～1時、
開催 / 午後1時～3時15分

☎3日 (日) 受付 / ①午前9時15分～9時30分、
②午後0時45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

★こどもの健康

・こども歯科健診 (予約制) ※対象…2～4歳未満児

☎14・28日 (木) 受付 / 午前9～10時

☎5・19日 (火) 受付 / 午前9～10時

☎予約専用番号 ☎03 - 3987 - 4244

・離乳食講習会

☎7日 (木) 受付 / 午後1時10分～1時30分

☎5日 (火) 受付 / 午後1時～1時10分

・乳幼児健康相談 (出張育児相談) (予約制)

☎区民ひろば南大塚 19日 (火) 午前10～11時

☎区民ひろば要 20日 (水) 午前10時～11時30分

☎長崎健康相談所 25日 (月) 午後1時30分～3時30分

■おとなの健康

・女性の骨太健診 (予約制)

※対象…令和7年度 20～39歳の女性

☎6日 (水) 受付 / ①午前8時50分～9時、
②午前9時30分～9時40分

・生活習慣病予防健診 (男性) (予約制)

※対象…令和7年度 20～39歳の男性

☎8日 (金) 受付 / 午前8時50分～9時

・食事 (栄養) 相談 (予約制)

☎8日 (金) 受付 / 午後1～2時

☎7日 (木) 受付 / 午前9時30分～11時

・健康 (保健・栄養) 相談 (予約制)

☎8日 (金) 受付 / 午後1～2時

☎20日 (水) 受付 / 午後1時15分～2時45分

♥こころの健康

・こころの相談 (予約制)

☎20日 (水) 受付 / 午前9～11時

☎27日 (水) 受付 / 午後2～4時

・家族相談 (予約制)

☎29日 (金) 受付 / 午後2～4時

◆感染症

・HIV (エイズ) 検査 (予約制)

18日 (月) 受付 / 午後1時30分～2時30分

☎予約専用番号 ☎03 - 3987 - 4244

☎感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

・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

8日 (金) 受付 / 午前10時～10時30分

☎予約専用番号 ☎03 - 3987 - 4244

☎感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

・保健相談

☎長思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談

平日 午前8時30分～正午、午後1～5時

・ぜん息・COPD 相談 (予約制)

☎電話相談は随時受付

6日 (水) 開催 / 午後2時～3時30分

☎公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220