第30回　ひきこもり相談窓口だより

家族、親戚などどなたでも相談できます

年末年始で、久しぶりに友人や親戚に会う機会も多いかと思います。「子どもが家にばかりいる」、「ずっと働いていない」、「実はひきこもっている」などの話を聞くことがあるかもしれません。もしそんな話が出たら、勇気を出して話してくれたと思い、じっくり話を聞いてみてください。その後で、どこか相談したいという希望があれば、当窓口をご紹介ください。

自分の子どものことは、誰にも相談できないと思っている方も多いです。それでも、もし信頼できる人がいるのなら、ほんの少しだけ勇気を出して話をしてみてはいかがでしょうか。

来庁のほか電話、Ｅメール、訪問、オンライン（ビデオ通話）でも相談できます※オンライン相談は電話かＥメールで要予約。

申当窓口☎03 - 4566 - 2427（平日午前８時30分～午後４時30分）、EMA0029968@city.toshima.lg.jp

保険料の納め忘れはありませんか？
１月５日が納期限です

12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。

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。

申に住所がない場合は「〒171 - 8422 豊島区役所各グループ」へ。

区民ひろば

申がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

清和第一　新春の集い

日１月11日㈰　午後１時30分～２時30分　内すがも太鼓組「鼓友」&仰高みちの会による太鼓と踊り。定50名

申12月22日から窓口か電話で当ひろば☎03 - 5974 - 5464へ※先着順。

長崎　新春作品展

日１月15日㈭～17日㈯　午前９時～午後５時（17日は午後４時まで）
内当ひろばのイベント・サークル・利用者作品の展示。

問当ひろば☎03 - 3554 - 4411

目白　新年お楽しみ会「三線演奏会」

日１月15日㈭　午前10時30分～11時15分　内三線の演奏。
出演…三刀屋 美鈴　定80名

申窓口か電話で当ひろば☎03 - 5956 - 5871へ※先着順。

さくら第一　新年の集い

日１月17日㈯　午前10時30分～11時30分　内日舞、トークショー。
出演…五條 珠太郎　定50名

申12月17日（区外の方は12月18日）から窓口か電話で当ひろば☎03 - 3950 - 8676へ※先着順。

西池袋　新春の集い作品展

日１月17日㈯　午後１～４時、１月18日㈰　午前10時～午後３時
内当ひろばのイベント・サークル・利用者作品展示。

問当ひろば☎03 - 3980 - 0088

千早　新年の集い

日１月17日㈯　午後１時30分～３時
内新春の舞・獅子舞ほか。

問当ひろば☎03 - 3959 - 2281

仰高　節分まつり

日１月25日㈰　午後２～３時
内日本伝統文化の太鼓や節分を楽しむ。出演…巣一太鼓
定50名

申１月11日（区外の方は１月19日）から窓口か電話で当ひろば☎03 - 5907 - 3471へ※先着順。

池袋　ニューイヤーコンサート

日１月26日㈪　①午前10時30分～10時50分、②午前11時～11時30分
内ヴァイオリンとピアノの演奏会。
出演…對馬哲男、正住 真智子
定①乳幼児の親子…35組
②18歳以上…70名

申１月５日午前９時から窓口か電話で当ひろば☎03-3982-9658へ※先着順。

体育施設へ行こう

※詳細は施設に問い合わせてください。

総合体育場 スポーツイベント（野球教室）

日１月18日㈰　午前10時～11時30分　内元プロ野球選手の林 昌範氏と寺内崇幸氏による野球教室。対区内在住で野球経験のある小学生　定50名　持運動できる服装、タオル、飲み物、グローブ、バット

申12月20日午前８時から２次元コードで申込み※先着順。

問当体育場☎03 - 3971 - 0094

1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　★こどもの健康　■おとなの健康
♥こころの健康　◆感染症　●そのほか

申２次元コードか予約専用電話番号で申込み。詳細は各問合せ先に確認してください。

池…健康推進課（池袋保健所内）☎03 - 3987 - 4173～４
長…長崎健康相談所☎03 - 3957 - 1191

健康カレンダー

○妊婦の健康

・母親学級［予約制］
池17日㈯　開催／午前９時30分～正午
長21日㈬　開催／午後１時～３時30分
※受付は各開催時間の15分前から

・パパママ準備教室［予約制］
池17日㈯　開催／午後１時～３時15分
池18日㈰　開催／①午前９時30分～11時45分
②午後１時～３時15分
※受付は各開催時間の15分前から

★こどもの健康

・こどもの歯科健診［予約制］
※対象…２～４歳未満児
池15・29日㈭　受付／午前８時50分～９時50分
長６・20日㈫　受付／午前８時50分～９時50分

・離乳食講習会
池15日㈭　受付／午後１時10分～１時30分

・乳幼児健康相談（出張育児相談）［予約制］
池区民ひろば西池袋　20日㈫　午前10～11時
区民ひろば駒込　23日㈮　午後１時45分～３時
長区民ひろば要　21日㈬　午前10時～11時30分
長崎健康相談所　26日㈪　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
池14日㈬　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
池16日㈮　受付／午前８時50分～９時

・女性のための健康相談［予約制］
池14日㈬　受付／午後１時～２時25分

・食事（栄養）相談［予約制］
池16日㈮　受付／午後１～２時
長15日㈭　受付／午前９時30分～11時

・健康（保健・栄養）相談［予約制］
池16日㈮　受付／午後１～２時
長21日㈬　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］
池28日㈬　受付／午後２～４時

・家族相談［予約制］
池26日㈪　受付／午後２～４時

◆感染症

・HIV（エイズ）検査［予約制］
19日㈪　受付／午後１時30分～２時30分
申予約専用☎03 - 3987 - 4244

・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
16日㈮　受付／午前10時～10時30分
申予約専用☎03 - 3987 - 4244

・感染症に関する保健相談
問感染症保健指導グループ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

・保健相談
池長子育て、思春期、更年期、こころの健康、難病などに関する相談
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、面談相談は要予約
問公害保健グループ☎03 - 3987 - 4220