

第31回 ひきこもり相談窓口だより

何もしない日=心と身体をいたわる日

何かに追われるような忙しい日が続くと、心身の不調に気づかない場合もあります。1か月に1度くらい、用事を入れない日をつくりませんか。ひとりでいると、辛く寂しくて、誰かに話を聞いて欲しい時もあるかと思います。そんな時は、当窓口にご連絡ください。

あなたらしい生き方を応援します。

●相談方法…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。

●休日相談…**2月28日(土)**※2月20日までに電話かEメールで要予約。

問担当窓口 **03-4566-2427**
(平日午前8時30分～午後4時30分)、
A0029968@city.toshima.lg.jp



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。
■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

高南第一 高南舞台発表会

2月21日(土) 午後1時30分～3時
問担当ひろばの事業やサークル活動などの舞台発表会。

問担当ひろば **03-3988-8601**

西池袋 ひなまつり

2月27日(金) 午前10時30分～11時30分
内『おはなしこんぺいとう』と一緒に歌やふれあい遊びを通して絵本の世界を楽しむ。区内在住の乳幼児と保護者 **定30組**

窓口か電話で当ひろば
03-3980-0088へ※先着順。

池袋 春のおとずれ おうたのコンサート

3月1日(日) 午前10時30分～11時10分 内優しい歌声を親子で楽しむ。出演…声楽家/水谷桂子、ピアノ伴奏/芝崎幸子 内乳幼児と保護者 **40組**

窓口か電話で当ひろば
03-3982-9658へ※先着順。

要 かなめ舞台発表会

3月6日(金) 午前10時～正午
内サークルの舞台発表。太極拳、フラダンス、ウクレレ、コーラスなど。

問担当ひろば **03-3972-6338**

さくら第二 ひろばさくらまつり

3月7日(土) 午後1時30分～3時30分 内ゲーム・たべものコーナー、物品販売など。

問担当ひろば **03-3958-8453**

高松 防災 de 安心デー

3月13日(金) 午前10時～午後3時30分 内防災に関する講座、段ボールジオラマを囲んで地域の地形を知る講座、宮城物産・絶品オリジナルソース焼きそばの販売など。

問担当ひろば **03-3973-0032**

体育施設へ行こう

※詳細は施設に問い合わせてください。

南長崎スポーツセンター
03-5988-9270

元競泳日本代表選手 青木 玲緒樹さんによる 水泳教室参加者募集！

3月15日(日) ①午前9時30分～10時30分、②午前11時～正午
内長崎スポーツセンター
内クロール、平泳ぎを中心とした水泳教室。区内在住でクロールを25m泳げる①小・中学生、②高校生以上の方 内各30名
内水着、水泳帽、タオル、ふた付き飲み物

3月8日 午後7時までに窓口か電話で当センターへ※抽選。医療証などで現住所の確認あり。

3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**7日(土)** 開催／午前9時30分～正午
長**11日(水)** 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**7日(土)** 開催／午後1時～3時15分
池**8日(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

・子ども歯科健診【予約制】

※対象…2～4歳未満児

池**12・26日(木)** 受付／午前8時50分～9時50分

長**3・17日(火)** 受付／午前8時50分～9時50分

・離乳食講習会

池**12日(木)** 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】

池区民ひろば駒込 **6日(金)** 午後1時45分～3時

区民ひろば西池袋 **17日(火)** 午前10時～11時

長区民ひろば要 **11日(水)** 午前10時～11時30分

長崎健康相談所 **16日(月)** 午後1時30分～3時30分

■おとの健康

・女性の骨太健診【予約制】

※対象…令和7年度 20～39歳の女性

池**4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

池**13日(金)** 受付／午前8時50分～9時

・女性のための健康相談【予約制】

池**4日(水)** 受付／午後1時～2時25分

・食事(栄養)相談【予約制】

池**13日(金)** 受付／午後1時～2時

長**5日(木)** 受付／午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談【予約制】

池**13日(金)** 受付／午後1時～2時

長**11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】

池**25日(水)** 受付／午後2時～4時

・家族相談【予約制】

池**23日(月)** 受付／午後2時～4時

♦感染症

・HIV(エイズ)検査【予約制】

9日(月) 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

13日(金) 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

申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時～5時

・ぜん息・COPD相談【予約制】

電話相談は隨時受付、面接相談は要予約

申公害保健グループ **03-3987-4220**