

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えます。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。

☎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

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

高南第一 高南舞台発表会

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

☎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
☎『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 ☎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
☎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 ☎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
☎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。

☎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
☎ゲーム・たべものコーナー、物品販売など。

☎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
☎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、宮城物産品・絶品オリジナルソース焼きそばの販売など。

☎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
☎南長崎スポーツセンター
☎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 ☎各30名
☎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
■おとなの健康
♥こころの健康
◆感染症
●そのほか

☎2次元コードが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。

☎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



健康カレンダー

○妊婦の健康

・母親学級[予約制]

☎7日(土) 開催/午前9時30分～正午

☎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]

☎7日(土) 開催/午後1時～3時15分

☎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

・こども歯科健診[予約制]

※対象…2～4歳未満児

☎12・26日(木) 受付/午前8時50分～9時50分

☎3・17日(火) 受付/午前8時50分～9時50分

・離乳食講習会

☎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]

☎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10～11時

☎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

☎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

☎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]

☎4日(水) 受付/午後1時～2時25分

・食事(栄養)相談[予約制]

☎13日(金) 受付/午後1～2時

☎5日(木) 受付/午前9時30分～11時

・健康(保健・栄養)相談[予約制]

☎13日(金) 受付/午後1～2時

☎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]

☎25日(水) 受付/午後2～4時

・家族相談[予約制]

☎23日(月) 受付/午後2～4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

☎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

☎予約専用 ☎03 - 3987 - 4244

・感染症に関する保健相談

☎感染症保健指導グループ ☎03 - 3987 - 4182

●そのほか

・保健相談

☎☎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、面接相談は要予約

☎公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220