

現在シルバーパスをお持ちの方へ、「更新手続のご案内」を送付しました。更新を希望する方は案内に記載の手順に沿って手続きをしてください。今年度から、磁気カードから IC カード(PASMO)に変わります※申請方法は 2 次元コードか送付される案内を参照してください。

☎(一社)東京バス協会シルバーパス専用 ☎03 - 5308 - 6950(9 月末まで午前 8 時30分～午後 5 時)



区民ひろば

☎がないイベントは当日直接各区民ひろばへ。

さくら第二 夏まつり

☎7月19日(日) 午前10～11時
☎千早高校和太鼓部の演奏と盆踊り。
☎当ひろば ☎03 - 3958 - 8453

清和第一 清和文化祭 作品展示

☎7月24日(金)・25日(土) 午前10時～午後 3 時 ☎利用者による作品展示と情報提供コーナー。
☎当ひろば ☎03 - 5974 - 5464

千早 千早夏まつり

☎7月25日(土) 午後 1 時30分～3 時30分
☎盆踊り、野菜販売、縁日(お菓子作り等)。
☎当ひろば ☎03 - 3959 - 2281

長崎 サマーフェスティバル長崎

☎7月25日(土) 午後 2 時～3 時30分
☎盆踊り、ヨーヨー釣り、ゲーム(景品先着200名)。出演…民謡歌手/小沢千月
☎当ひろば ☎03 - 3554 - 4411

西池袋 盆踊り&ミニ縁日

☎8月2日(日) 午後 1 ～3 時(午後 2 時30分最終受付) ☎200名※先着順。
☎当ひろば ☎03 - 3980 - 0088

高松 「戦争を語り継ぐ2026 ーふたたび広島・長崎をー」

☎8月7日(金) 午後 1 時30分～3 時
☎①「空襲/林 京子作」の朗読、出演…劇団東演/尾崎節子、②平和を願って歌う。合唱…混声合唱団緑の会
☎当ひろば ☎03 - 3973 - 0032

椎名町 夏休み工作教室

☎8月8日(土) 午後 2 時～3 時30分
☎工作キットでキャップシューターづくり。☎小学生 ☎30名
☎当ひろば窓口で申込み。電話受付は 7月17日午前 9 時から当ひろば ☎03 - 3950 - 3042へ※先着順。

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。

雑司が谷体育館
☎03 - 3590 - 1252

スポーツ振興施策等推進事業 参加者募集

●ベースボール 5 イベント
☎8月1日(土) ①午後 2 時30分～3 時50分、②午後 4 時10分～5 時40分
☎①小学 1 ～3 年生、②小学 4 ～6 年生 ☎各30名
●速く走るためのスプリント 教室(走りの学校)
☎8月8日(土) ①午前 9 時15分～10時45分、②午前11時～午後 0 時30分
☎①小学 1 ～3 年生、②小学 4 ～6 年生 ☎各30名
いずれも ☎室内履き、タオル、ふた付き飲み物
☎7月22日午後 7 時までに 当館窓口で申込み ※区民優先のため 医療証持参。抽選。



巣鴨体育館
☎03 - 3918 - 7101

夏季こども無料開放

☎8月1日(土) 午後 1 ～5 時、8月6・10・20・24日 午前 9 時～正午 ☎競技場
☎小・中学生と保護者
☎室内履き、タオルほか。

夏季プール利用制限

7～9 月は混雑緩和のため、プール利用は 2 時間制となります。



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 次元コードが電話で各番号へ申込み。詳細は各問合せ先に確認してください。
☎健康推進課(豊島区保健所内) ☎03 - 3987 - 4173～4
☎長崎健康相談所 ☎03 - 3957 - 1191



健康カレンダー

わたしメンテラボ 8 月の月間テーマ
“夏休みこども健康イベント
わたしメンテラボ×ReBONE∞祭り”

☎8月8日(土) 午前10時30分～午後 3 時
☎豊島区保健所 2 階 ☎健康測定やスタンプラリー、手洗い実験などで、からだや骨の健康を楽しく学べるイベント。
☎健康づくり支援グループ ☎03 - 4566 - 4085

妊婦の健康

●母親学級(予約制)
☎8日(土) 午前 9 時30分～正午
●パパママ準備教室(予約制)
☎8日(土) 午後 1 時～3 時15分
☎22日(土) 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

●離乳食講習会(予約制)
☎6日(木) 受付/午後 1 時10分～1 時30分
☎4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)
☎豊島区保健所 21日(金) 受付/午後 1 時45分～3 時15分
☎区民ひろば要 19日(水) 受付/午前10～11時
☎長崎健康相談所 31日(月) 受付/午後 1 時30分～3 時

おとなの健康

●U39健診(旧女性の骨太健診)(予約制)
☎令和 8 年度 16～39歳の女性
☎5日(水) 受付/①午前 8 時50分～9 時
②午前 9 時30分～9 時40分
●U39健診(旧男性の生活習慣病予防健診)(予約制)
☎令和 8 年度 16～39歳の男性
☎28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)
☎5日(水) 受付/午後 0 時55分～2 時10分
●食事(栄養)相談(予約制)

☎28日(金) 受付/午後 1 ～2 時
☎20日(木) 受付/午前 9 時30分～11 時
●健康(保健・栄養)相談(予約制)
☎28日(金) 受付/午後 1 ～2 時
☎19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)
☎19日(水) 受付/午前 9 ～11 時
☎21日(金) 受付/午後 2 ～4 時
●家族相談(予約制)
☎28日(金) 受付/午後 2 ～4 時

感染症

●HIV(エイズ)検査(予約制)
17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
28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
☎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)
26日(水) 受付/午後 2 時～3 時30分
※電話相談は随時受付
☎公害保健グループ ☎03 - 3987 - 4220