

通知カードの受取りはお早めに！
 通知カードが区に戻った日から6か月経過後の月末で、順次通知カードの交付を終了します。
 受け取っていない方は早めに総合窓口課へお越しください(4月30日までに区に戻った通知カードの窓口交付は、10月末に終了しました)。
 豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122

〈毎月1・11・21日発行〉
 発行:豊島区 編集:政策経営部広報課
 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>

子育てフェスティバル ～親子で楽しむ～

12月2日(金)
 午前10時30分～午後0時30分
 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)
 ◇ピエロによるバルーンアート、フルート・ギターの演奏と歌、保育士による手遊び、大型ペーパーサートなど、親子で楽しめるイベントが盛りだくさんです。一緒に楽しい時間を過ごしましょう。
申当日直接会場へ。
問東池袋第一保育園 ☎3987-4621



▲クラウンTogaさんのパントマイムやバルーンアートもお楽しみに！

る(獨)国立病院機構久里浜医療センター院長/樋口 進氏が解説図1歳児以上。10名。要予約。
申当日直接会場へ※保育希望は電話で11月14～30日の間に東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275か直接当センター窓口へ。応募者多数の場合は抽選。

パパの応援講座

12月10日(土) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子どもとの遊び方の紹介やお父さん同士の交流会。講師…順天堂大学非常勤講師/小田俊一氏◇1歳2か月～2歳の子どもと父親とその家族◇15組◇スマイルカード持参。
申11月15日10時から電話で当センター ☎5980-5275か直接当センター窓口へ※先着順。

家庭教育学級小学校高学年コース「女の子の育て方」

12月12日(月) 午前9時30分～11時15分 生活産業プラザ◇男の子と女の子で子育ては違う?その疑問の解決方法について。講師…明治大学文学部教授/諸富祥彦氏◇100名
申電話かファクスかEメールで12月2日までに「生涯学習グループ ☎4566-2762、FAX3981-1577、E:MA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

家庭教育講座

①「親と子のための童謡コンサート」(南長崎幼稚園)…11月21日(月) 午前9時30分～11時◇作曲家兼ピアニスト/荒井佑仁氏ほかによるレクチャーコンサート◇未就学児と保護者◇10組◇上履き持参。
 ②「親子で楽しむ風邪の季節のアロマセラピー」(仰高小学校)…12月10

日(土) 午前10時～正午◇アロマサロンドリーズアロマセラピー講師/稲葉亜矢子氏から風邪予防などのアロマレシピを学ぶ◇小学生と保護者◇12組◇800円◇上履き、ハンドタオル持参。
申電話かファクスかEメールで①は11月18日、②は11月25日までに「庶務課庶務グループ ☎3981-1141、FAX3980-5163、E:MA0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

健康



呼吸器疾患に負けないために！ ピラティスで身体のコアを鍛えよう

12月14日(水) 午後2～4時 池袋保健所◇講師…SPRINGS PILATES STUDIO 代表/濱口 由美子氏◇呼吸器疾患をお持ちの方とその家族(ぜん息で治療中の方優先)◇15名
申電話で公害保健グループ ☎3987-4220へ※先着順。

環境・清掃



冬の節電に役立つ省エネ啓発機器を貸出します

①「省エネナビ」…分電盤につなぎ、家庭全体の消費電力や電気代を測定・表示する機器※貸出要件あり。
 ②「ワットアワーメーター」…コンセントに接続し家電製品をつないで消費電力などを測定・表示する電力計。
 ◇貸出し期間…①3か月、②1か月
 ◇対象…区内在住の個人、区内の団体・事業所。自身で設置・取り外しができる方※貸出し時に身分証提示。
申電話で環境事業グループ ☎3981-2771へ※要予約。

税・国保・年金



納税キャンペーンを実施します

11月14日(月) 午後2時から(1時間程度) 池袋東武ホープセンター内◇「税を考える週間」のキャンペーンで豊島都税事務所、豊島税務署、豊島納税貯蓄組合連合会、区が納税を呼びかけます**申**当日直接会場へ。
問豊島都税事務所 ☎3981-1211、区税務課 ☎4566-2351

子育て・教育



子育てファミリー世帯への家賃助成制度

区内の民間賃貸住宅(区民住宅ソシエを含む)に転居(転入)した場合

に、一定の要件を満たす子育てファミリー世帯に対し、転居(転入)後の家賃と基準家賃との差額の一部を一定期間助成します。

問住宅課相談グループ ☎3981-2683

ママと赤ちゃんに優しい卒乳講座

12月5日(月) 午前10時～11時30分 池袋保健所◇母乳の卒業時期、準備、方法などについて。講師…助産師/高橋千砂氏◇区内在住で卒乳を考えている方◇25名

申電話で健康推進課 ☎3987-4174へ※先着順。

児童虐待防止区民講演会「インターネットに依存する子ども達」

12月8日(水) 午後3時～4時30分 生活産業プラザ◇ネット依存する子どもたちの現状と治療、予防について、ネット依存治療の第一人者であ

介護保険事業の実施状況(平成27年度実績)

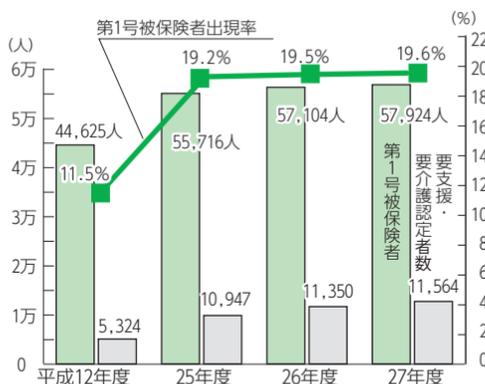
介護が必要になっても、住み慣れた地域でできる限り自立した生活を送ることができるよう、高齢者の介護を社会全体で支えるしくみとして、平成12年から介護保険制度が導入されました。実施状況について、詳しくは区ホームページをご覧ください。

問介護保険課管理グループ ☎3981-1942

①第1号被保険者数および要支援・要介護認定者数の推移

平成12年度末と比べて、平成27年度末の第1号被保険者数は、約30%増加し、要支援・要介護認定者数は約2.2倍に増加しています。

また出現率(第1号被保険者数に占める要支援・要介護認定者の割合)も約1.7倍となりました。



②保険給付費の推移

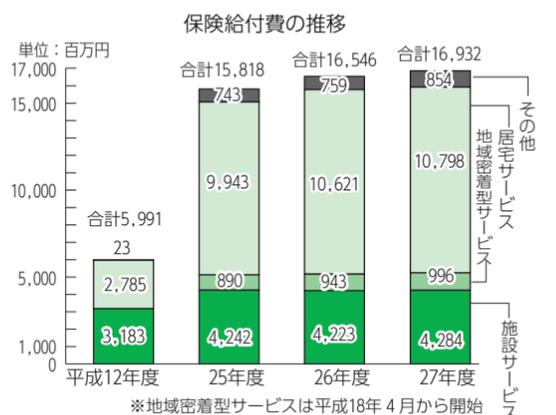
平成27年度の保険給付費は約169億3千万円であり、平成12年度の約2.8倍増となりました。高齢化が進展する中、保険給付費は今後も増加していくと見込まれます。

③相談・苦情の状況

高齢者総合相談センターや介護保険課窓口では、サービスを利用する本人やその家族などからの相談・苦情を受け付けています。平成27年度は介護保険課に463件の相談・苦情が寄せられました。

●介護保険サービスを利用するには…区内8か所の高齢者総合相談センターまたは介護保険課窓口で要介護認定の申請をしてください。

問当課認定審査グループ ☎3981-1368



環境・清掃

親子向け省エネセミナー 「むかしの暮らしから学ぶ ～ゼロエネルギーだった江戸時代～」

12月4日(日) 午前9時15分～正午
深川江戸資料館(江東区白河1-3-28)◇資料館を見学して江戸の暮らしを学び、講義と風呂敷体験を行なう。講義は森下文化センターへ移動(徒歩10分)。講師…NPO法人環境学習研究会/谷村春樹氏◇区内在住、在学の小学1年生以上の子供と保護者◇24名◇おとな400円、子ども50円◇風呂敷持参。
☎電話かファクスかEメールで11月18日までに「環境事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。11月25日に当選者のみ通知発送。

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

12月11日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし。雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠6659-6776、📠engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。
📠当会 楢原☎6659-6777(午後1～5時)

後期高齢者医療

医療費等通知書を送付します

ご自身の健康と医療に対する認識を深めるために、広域連合から医療機関などの受診歴をお知らせします。受診内容などを確認してください※医療費控除の書類として使用することはできません。
◇送付予定…11月中旬
◇対象…平成27年7月～平成28年6

月の1年間に、①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある方、②柔道整備、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある方。
📠後期高齢者医療グループ☎3981-1332、東京都広域連合点検係☎3222-4424

後期高齢者医療保険料の納付には便利な「口座振替」をご利用ください

納付忘れの心配がない「口座振替」が便利です。ご希望の方には「口座振替依頼書」を送付します※国民健康保険料の口座振替を利用していた方が後期高齢者医療制度に変わったときは、改めて申込みが必要です。
📠後期高齢者医療グループ☎3981-1937

傍聴できます

第29期豊島区青少年問題協議会 第3回定例会

11月18日(金) 午後6時から 区役所本庁舎5階507～510会議室◇10名
📠当日10分前までに直接会場へ※先着順。
📠子ども課管理グループ☎4566-2471

豊島区福祉有償運送運営協議会

11月22日(火) 午後1時30分から 区役所本庁舎7階教育委員会室
☎電話かファクスで「障害福祉課管理グループ☎3981-1963、📠3981-4303」へ。

くらし等

長崎第4区民集会所の再オープン

改修工事が完了し、平成29年1月4日(木)から再オープンします。
◇利用受付開始…12月12日(月) 午後1時から
◇受付区分…①平成29年1月分の予約※先着順、②2月分の抽選申請。
📠地域振興グループ☎3981-0479

防災行政無線による 緊急情報伝達訓練を実施します

全国瞬時警報システム(Jアラート)で送られてくる地震、津波などの緊急情報を、区民の皆さんに迅速かつ確実に伝えるため、国と連携した緊急情報伝達訓練を行ないます。
◇日時…11月29日(火) 午前11時頃
◇伝達訓練の対象…防災行政無線◇放送内容…「(防災行政無線のチャイム)これはテストです(3回)。こちらは防災豊島区です(防災行政無線のチャイム)」
※この訓練は全国一斉に行なわれるため、地域によっては他区からの放送が聞こえる場合があります。
📠防災危機管理課☎3981-1467



豊島区就職プロジェクト 「個別カウンセリング・企業紹介」

12月1日(木) 午後4～6時 生活産業プラザ◇希望業界・職種、就職決定に向けてやるべきことを個別にカウンセリング。本人の希望や職業観にマッチした区内企業も紹介◇平成29年3月卒業予定者、30歳未満の就職・転職希望者◇15名📠豊島区就職プロジェクトホームページ📠http://www.toshima-shukatsu.com/へ※先着順。
📠当プロジェクト運営事務局(株)学情☎5777-2935

第4回としまビジサポセミナー 「現地駐在員がお伝えする中国ビジネス最新情報」

12月7日(火) 午後6～8時 生活産業プラザ◇最近の経済、消費トレンド、EC市場、日系企業の動向、中国企業や中国人との付き合い方などを解説。講師…都民銀商務諮詢(上海)有限公司総経理/渡邊和俊氏◇事業を営んでいる方、起業を考えている方◇30名(区内事業者優先)
☎電話かファクスかEメール(4面記入例参照。参加人数、事業所名・

所在地、メールアドレスも記入)で12月6日までに「商工グループ☎4566-2742、📠5992-7088、📠A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

いけぶくろ障害者就職面接会

12月7日(火) 午後1～4時(午後0時30分～3時30分受付) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1(屋外拡声器など)
◇伝達訓練の対象…防災行政無線のチャイム)◇放送内容…「(防災行政無線のチャイム)これはテストです(3回)。こちらは防災豊島区です(防災行政無線のチャイム)」
☎電話かファクスで「ハローワーク池袋専門援助第二部門☎3987-8609(音声コード41#)、📠3987-4456」へ。

イベント

目白庭園

①TASUKI…11月20日(日) 販売会/午前10時～午後3時、音楽会/午後1～3時 芝生広場※雨天時は赤鳥庵◇洋服と雑貨の手作り市とアコースティック音楽会◇音楽会は30名。
②クリスマスリースづくり…12月6日(火) 午前10時～正午 赤鳥庵◇10名◇3,000円◇持ち帰り用の袋持参
📠①の販売会は当日直接会場へ、音楽会は当日先着順受付、②は往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園管理事務所、📠5996-4886、📠info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当事務所で直接申込みも可。電話申込み不可※先着順。
📠当事務所☎5996-4810

健康フェスタ

11月23日(祝) 午後1時30分～4時(祝)東京建設コンサルタントエントランス前(北大塚1-15-6)◇地域のドクターによる健康チェック、シンポジウム、健康に関するアトラクション、健康体操。先着50名にノベルティーを配布📠当日直接会場へ。
📠当フェスタ事務局 田中☎3917-7222

東京音楽大学大学院 博士後期課程博士共同研究A 第3回レクチャーコンサート

11月30日(火) 午後6時30分開演(午後6時15分開場) 東京音楽大学A館200教室(南池袋3-4-5)◇「編曲が創造となるとき」…第1部/レクチャーコンサート(F.ショパン「ワルツ第6番変二長調「子犬」、ザ・ビートルズ「ゴールドン・スランパー」ほか)、第2部/オープンディスカッション📠当日直接会場へ。
📠当大学院課(博士課程担当)☎3982-3207

スマホで撮る小さな自然 at 南池袋公園

12月7日(火) 午前10時～11時30分◇スマートフォンを利用し、公園の自然を撮影するテクニックを学ぶ(対象機種/iPhone、Android)。講師…コンプルサポート/佐々木綾子氏◇18歳以上の区内在住、在勤、在学でスマホ初心者の方◇15名
☎電話かファクスかEメールで11月28日までに「環境事業グループ☎3981-2771、📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。当選者のみに通知。



消しゴムはんこで楽しむ クリスマスカードづくり

12月10日(土) 午後1時～3時30分 雑司が谷旧宣教師館◇区内在住、在勤、在学の小学4年生以上の方(小学生は保護者同伴)◇5名(保護者を除く)📠往復はがきで11月25日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷1-

25-5 雑司が谷旧宣教師館」へ※応募者多数の場合は抽選。
📠当館☎3985-4081

講演・講習

出張講座「悪質商法にご用心」

11月24日(木) 午後2～3時 区民ひろば豊成◇最近の事例などを紹介し、だまされないための注意点や対処方法を学ぶ📠当日直接会場へ。
📠消費生活グループ☎4566-2416

出前講座「防災の備え」

11月25日(金) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば清和第一◇突然の災害への心構えと防災用品の準備について学ぶ。東京都消費者啓発員がわかりやすく説明📠当日直接会場へ。
📠消費生活グループ☎4566-2416

みらい館大綱

●豊島区若者支援事業
①ライフデザインカフェ「一番身近な政治家、区議会議員のお仕事」…11月27日(日) 午後2～4時◇現役の議員の方から直接仕事内容を聞き、ミニ交流会を行なう◇高校生以上(休学中の方も含む)◇20名◇社会人500円
②「消しゴムはんこにチャレンジ」…12月4日(日) ①午後1時～2時30分、②午後3時30分～5時◇ブックカフェで活動した若者を講師に、似顔絵から年賀状の干支まで掲載された見本帳をもとに制作。講師…アーティスト/野間祥子氏、藤田遼子氏◇小学生以上◇各10名◇各1,000円
●当館主催
③「池袋西口、回文ジャック! 回文づくりワークショップ」…◇12月4日(日) 午後2時～3時30分 当館、④12月14日(火) 午後7時15分～8時45分 千早地域文化創造館◇上から読んで下から読んで同じ文章の「回文」を作るコツを学んで創作。講

師…回文ミュージシャン/回文ブルース氏◇各15名◇各500円

④「体験バードカービング『青い鳥をつくろう』(全2回)」…12月8・15日 木曜日 午後2～4時◇木をナイフや彫刻刀で削り、色付けをして青い鳥をつくる。講師…日本バードカービング協合理事/佐野りか氏◇10名◇2,000円
📠いずれも電話かEメールで「みらい館大明☎3986-7186、📠miraika_n_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

出前寄席「母に振り込むバラード」

11月29日(火) 午後1時40分～2時 区民ひろば朋有◇悪質商法の手口や対処方法などを落語で楽しく伝える📠当日直接会場へ。
📠消費生活グループ☎4566-2416

シニア向け就労支援セミナー～ シニア世代の働き方を考える～

12月9日(金) 午後2時～5時30分 生活産業プラザ◇セミナー終了後に個別相談会実施。個別相談会は1名30分程度、セミナーのみの受講も可◇おおむね55歳以上でこれから就職活動を考えている方、または就職活動中の方◇セミナー50名、個別相談会10名
☎電話で東京しごとセンターシニアコーナー☎5211-2335へ※先着順。
📠当グループ☎5992-7079

区民活動支援講座 「NPO法人会計セミナー」

12月10日(土) 午前10時～午後4時30分(南池袋2-34-5)◇NPO法人の会計処理・決算に必要な基礎知識を学ぶ。講師…税理士法人安心資産税会計/門脇雅人氏◇40名📠ファクスで協働推進グループ📠3981-1213へ。区ホームページから申込みも可※先着順。
📠当グループ☎4566-2314

淑徳大学公開講座

①「漢代画像石の世界」…11月26日(土)、②「『病い』とともに健やかに!」…11月27日(日)、③「旅と観光の話」…11月30日(火)
いずれも当大学池袋サテライト・キャンパス(南池袋1-26-9 第2MYTビル7階)
📠費用など詳細の問い合わせ、申込みは「当大学池袋サテライト・キャンパス☎5979-7061、📠3988-7470、📠ext@daijo.shukutoku.ac.jp」へ。

としまコミュニティ大学

●社会的学習プロジェクト「としまの魅力体験」

①「巣鴨街歩きと仏さまマッピング」…11月26日(土) 午後1～5時 JR駒込駅北口改札出口前広場集合、大正大学解散◇ファシリテーター…大正大学大学院生/河田純一氏ほか◇20名◇500円
②「江戸文化を学ぶ・神田明神の歴史とお祭り」…11月26日(土) 午後6時～7時30分 駒込地域文化創造館 神田神社(神田明神)権宮司/清水祥彦氏◇40名

📠いずれもファクスかEメールで「コミュニティ大学グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
📠当グループ☎5992-7079

●学習院生涯学習センター

「シャーロック・ホームズの生みの親はどんな人?サー・アーサー・コナン・ドイルの生涯と意見」…11月26日(土) 午後1時30分～3時 当センター(目白1-3-19)◇講師…学習院大学教授/真野 泰氏◇90名◇1,500円
☎電話で当センター☎5992-1040へ※先着順。



老後の不安を解消しましょう!

高齢者や障がい者のみなさんの不安を安心に変えるため、福祉サービスや成年後見制度の利用に関する相談支援をします。プライバシーを尊重し、秘密は厳守しますので、安心して気軽に相談してください。

●「サポートとしま」を利用したら…

- 困りごと① 区役所から送られてくる書類の続きの方法がわからない。 ▶ 解決① 本人と一緒に区へ確認し、申請書を作成し、無事、難病医療助成金を受給。以降、郵便物の確認など、定期的な支援をしている。
- 困りごと② 最近物忘れがひどくなり、頻繁に通帳や印鑑を失くしてしまうので不安。 ▶ 解決② 通帳と印鑑を社会福祉協議会で預かり、月2回の支援時に本人と銀行へ行き、生活費をおろしている。同時に公共料金の支払いも行ない、払い忘れが解消された。
- 困りごと③ 買った覚えのない羽毛布団が、父親が暮らす実家に3組もあった。 ▶ 解決③ 本人に意思を確認したうえで、クリーニングオフの手続きをし、不要な布団を返品できた。以降、週1回の支援で消費者被害を回避できている。

●成年後見制度

認知症や知的・精神障がいなどにより、日常生活における様々な契約行為や財産管理などが困難な方の権利と財産を保護する制度です。具体的には、預貯金の管理(財産管理)や、日常生活での様々な契約(身上監護)などを支援します。

●弁護士による専門相談

成年後見制度の利用や遺言・相続などの相談のうち、必要に応じて弁護士による専門相談(無料)を利用できます。「サポートとしま」の職員と一緒に面接相談をします。要予約。1件1時間、1日2件まで。緊急相談は、下記日程以外でも実施。
◇相談日…12月14日、平成29年1月11日、2月8日、3月8日 いずれも水曜日の午後



平成28年度豊島区の行政評価結果

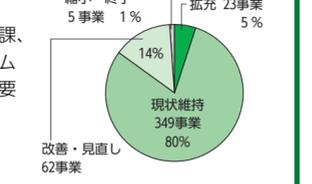
区が実施するすべての事務事業のうち、新規事業など一部を除いたもの(638事業)を対象に必要性、有効性、効率性の観点から行政評価(事務事業評価)を実施しました。

このうち計画事業など439事業については、事業の所管課が評価を行なった後に、庁内評価チームが内容を点検・精査することで、区としての方向性を明確にしました。評価結果の状況は下図のとおりです。
◇評価結果の活用…評価の結果を踏まえ、改善などに向けて検討します。また、評価結果を予算編成や未来戦略推進プラン(年度ごとの実施計画など)に反映させ、今後とも効率的で質の高い区政運営に努めます。

●閲覧できます

行政評価結果の全文は、行政経営課、行政情報コーナー、図書館、区ホームページで閲覧できます。ご意見・ご要望をお寄せください。

📠行政経営課☎3981-1689



空き家の活用を促進するには

豊島区居住支援協議会では、空き家活用・居住支援事業により、平成27年にはとしま居住支援バンクに2物件4戸の登録があり、ひとり親家庭3世帯が入居しました。今後高齢者・障害者などの多様なニーズに応えていくためには、より多くの物件登録が必要です。空き家を放置すると衛生上有害となったり、周辺的生活環境を悪化させたり、さまざまな問題が生じます。ただ、空き家活用には関係する方の意見調整が必要であり、多くの時間と労力を要します。

当協議会は空き家活用のために、解決すべき課題を整理し、オーナーがやる気になれる環境を整えていきます。福祉と住まいの連携を図り、地域と協働しながら、安心して住み続けられるまちの実現を目指しています。

📠住宅課施策推進グループ☎3981-2655



スポーツ



年間水泳教室

●**巣鴨体育館**…月曜日/午前10時から、水曜日/午前10時から、午後0時30分から、午後7時から、金曜日/午後1時30分から、●**雑司が谷体育館**…火曜日/午前10時から、正午から、木曜日/午前10時から、午後6時30分から、●**南長崎スポーツセンター**…水曜日/午前9時15分から
いずれも◇各2時間◇初心者から上級者まで各コースあり。詳しくは問い合わせてください◇区内在住、在勤、在学の18歳以上の方◇コース

により30~50名◇月4回4,000円※
無料体験あり。随時入会受付。
☎電話で豊島区水泳連盟事務局 佐藤☎3943-6397へ。

区民歩こう会「練馬区の名社寺と石神井公園散策」

12月4日(日) 午前9時50分 西武池袋線練馬高野台駅前広場集合◇石神井川周辺と石神井公園、カワセミの三宝寺池、江戸御府内88霊場巡り(約6km)◇300円☎当日集合場所で受付。

☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620



職員採用



資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

南池袋斎場管理員(非常勤職員)

◇任期…平成29年4月1日~平成30年3月末日(更新あり、65歳以上は不可)☎所定の申込書(写真貼付。区民活動推進課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を11月30日までに当課管理グループへ提出(簡易書留での郵送可)。

☎当グループ☎4566-2311

2時~4時30分 区役所東池袋分庁舎4階◇高齢や障がいなどでお困りの利用会員に掃除や外出の付き添いなどができる方を募集。

☎電話でリボンサービス☎3981-9250へ。



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性別
- ⑥電話番号
- ⑦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。

※申込み方法は各記事参照。

12月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

	事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児) [予約制]	1・15日(木) 午前9時~9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児) [予約制]	8・22日(木) 午前9~10時	6・20日(火) 午前9~10時
	母親学級 [予約制]	2・9・16日(金) 午後0時40分~3時30分	
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	3日(土) 午前9時20分~11時30分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成28年度20~40歳未満の男性	5日(月) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成28年度20~40歳未満の女性	7日(水) ①午前8時50分~9時 ②午前9時50分~10時	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	5日(月) 午後1時15分~2時30分	21日(水) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		8日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談 [予約制]	7日(水) 午後1時15分~2時30分	
	HIV(エイズ)即日検査 [予約制] ※結果は2時30分から	10日(土) 午後1時30分~2時30分	
こころの健康	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	5日(月) 午前10時~10時30分	
	こころの相談 [予約制]	15日(木) 午後2~4時	21日(水) 午後2~4時
	家族相談 [予約制]	6日(火) 午後2~4時	
その他	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時~正午、午後1~5時		
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健グループ☎3987-4220	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	22日(木)午後1時30分~4時 ☎生活衛生係☎3987-4175	

12月 母子健康相談

2日(金) 区民ひろば清和第二 午後1時30分~2時	21日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
7日(水) 池袋保健所 午後1時30分~2時	26日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
☎池袋保健所☎3987-4174	☎長崎健康相談所☎3957-1191

社会福祉協議会



リボンサービス協力会員募集

●説明会…11月28日(月) 午後2~3時、●入門研修…12月16日(金) 午後

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆秋のワンコイン体験教室 ①健康気功教室~肩こり・腰痛克服~…火曜日 午前11時~午後0時15分、②初めてのベリーグダンス~腰周り痩せ~…月曜日 午前11時~正午、③のびのび体操…水曜日 午前9時30分~10時30分
いずれも◇各3名◇500円(初回の方1回限り)

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆12月コース型教室 月曜日(全3回)①オイズ…午前11時~正午◇4,536円、②ピラティス…午後0時20分~1時20分◇3,570円、水曜日(全4回)③ヨガ…午前11時~正午、④バドミントン教室…午後1時40分~3時、⑤フラメンコ…午後3時10分~4時10分、⑥ストレッチ&ワークアウト…午後7時30分~8時30分◇③~⑥4,760円、木曜日(全4回)⑦リズム&リラックス…午後0時30分~1時30分、⑧ヨガ&ストレッチ…午後1時45分~2時45分◇⑦⑧4,760円、⑨キッズバレエ…午後5~6時◇

年長~小学校6年生◇6,920円、金曜日(全4回)⑩ヘルスケア体操…午後2時45分~3時30分◇3,030円、⑪キッズダンス…午後4時15分~5時15分◇年長~小学校6年生◇4,760円、⑫大人バレエ(初級)…午後6時30分~7時30分◇5,620円、土曜日(全4回)⑬ピラティス・ベーシック…午後1時45分~2時45分◇4,760円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆パーソナルレッスン(有料) ①トレーニング(16歳以上)…個々の目的に応じた効果的なトレーニングメニューの作成と運動指導、②ストレッチ(16歳以上)…個々の目的に合わせ、専門のトレーナーがストレッチ、③スイミング(小学生以上)…水慣れ、泳ぎの導入・修正、タイムを縮めるなど、個々の目的に応じたレッスン、④体操(幼児~小学生)…縄跳び、逆上がり、ボール運動、マット運動など、習得したいことに応じて指導。
※詳細は問い合わせてください。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

55歳以上の英会話生徒募集

毎回の講座で、「一話完結のテキスト」を用いて、プロジェクターからスクリーンへ映して授業を展開します。(黒板、ホワイトボードは使いません)

【月謝】8,000円【週1×4回受講】

【場所】池袋図書館前、御嶽神社となり

【その他の募集】中学生・高校生英語特訓コース・TOEIC受験特訓等、熱心に指導いたします。何でもご相談下さい。

英語アシスト

☎080-1090-6334
✉sesukigara@yahoo.co.jp
豊島区池袋3-45-1
ドミールST101

お見合い・結婚活動 入会契約まで相談無料

☎03-6912-6118

秘密厳守(事前予約)

営業時間 11:00~19:00 木曜定休

詳しくはホームページまたはメールかお電話で
PC・スマートフォン・タブレット用バーコード

全仲連 池袋 検索

CMS認証の結婚相談所
全国仲人連合会 池袋
東京都豊島区南池袋3-18-34
池袋シティハイツ303号

介護付有料老人ホーム **グレースメイト 目白**

東京都指定特定施設入居者生活介護(一般型)

24時間看護師常駐

グレースメイトを体感しよう!!

ホーム見学随時受付中

☎0120-154-777

受付時間 9:00~18:00(土・日・祝日のお電話も承ります)

資料請求だけでも大歓迎お気軽にお問い合わせください!

現地周辺地図

グレースメイト目白

運営 株式会社 オールライフメイト 株式会社オールライフメイトは株式会社カーメイト(ジャスタック上場)のグループ企業です。

庭木1本からお手入れOK!

見積無料

お客様へのお約束

- ・土日でもOKです
- ・トイレはお借りしません
- ・お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m
※高さ2m
通常2,000円を
先着10名様迄
1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス

☎03-5933-2811
年中無休
東京北支店 練馬区土支田3-19-12