

体験型防災イベント 「大地震へのソナエ」&「ぎゅっとぼうさい博! 2017」

2月18日(土) 午前10時～午後4時 サンシャインシティ文化会館 2階展示ホールD(東池袋3-1-1)

いつ発生してもおかしくない首都直下地震などの大地震。小さな子どもにもわかりやすく、女性にも役に立つ防災・減災がぎゅっとつまった「知って」「そなえる」体験型防災イベントです。ぜひ、家族でお気軽にお越しください!

申いずれも当日直接会場へ。
問防災危機管理課 ☎3981-2100



●大地震へのソナエ

◇ステージ…身近な地震防災についてのトークショー
◇ワークショップ…避難時に役立つ美容法、防災グッズ作り、災害時のトイレの使い方、防災カードゲームなど



●ぎゅっとぼうさい博! 2017

●防災スペシャリストへの道
●防災ヒューマンライブラリー
●「今日からはじめるソナエ」セミナー など

税・国保・年金

20歳前の病気などにより障害基礎年金を受けている方へ

平成28年分の収入の申告を必ずしてください。平成29年度の障害基礎年金受給のための資料となります。収入のない方も申告が必要です。申告がないと状況が確認できないため、一時的に年金の支給が止まる場合があります。

◇対象…20歳前からの病気やけがによる障害基礎年金(年金証書のコード番号が2650または6350)を受けている方。

◇申告先…税務課(障害基礎年金以外の収入があり、税務署へ確定申告する方は税務課への申告は不要です)。問国民年金グループ ☎3981-1952

医療費の支払いにお困りの方へ

●高額療養資金の貸付

国民健康保険(国保)加入者で医療機関への支払いが困難な方へ、高額療養費支給見込み額(入院時の食事代、差額ベッド代は対象外)の9割の範囲内で資金をお貸しします(無利子)。

◇申請に必要なもの…診療内容のわかる請求書、保険証、世帯主の印鑑、銀行口座の分かるもの。

●一部負担金の減額・免除

国保加入者が、災害や失業などの特別な事情で一時的に生活が困難になり、医療費を支払えない場合、所定の条件に該当した方は3か月を限度として医療費の一部負担金を減額または免除できる場合があります。

問国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296

くらし等

東京税理士会 「税理士記念日」街頭無料相談

2月23日(木) 午前10時30分～午後

3時30分 メトロポリタンプラザビル1階自由通路(西池袋1-11-1) ◇相続、贈与、新規開業、住宅取得など税理士業務に関する相談申当日直接会場へ。
問当会豊島支部 ☎3981-4585

とげぬき地蔵尊遺産相続セミナー・無料法律相談会

2月24日(金)、3月24日(金) セミナー…正午～午後1時、相談会…午後1～4時 とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巣鴨3-35-2) ◇弁護士による、高齢者の遺言、相続などセミナーと法律相談◇区内在住、在勤、在学の方 ☎電話で第二東京弁護士会 ☎3581-2250へ ※要予約。
問広聴・相談グループ ☎3981-4164

就活力アップセミナー ～知っておきたい就活のコツ～

3月3日(金) 午前11時～正午 サンシャインシティ文化会館4階展示ホールB(東池袋3-1-1) ※第10回としまものづくりメッセ会場内◇就職相談で質問の多い「書類作成」「面接」について。講師…ハローワーク池袋学生支援コーナー/立山 智保子氏 ◇学生および正社員経験の少ない若年者など 申当日直接会場へ。
問商工グループ ☎4566-2742

福祉

平成29年度重度心身障害者土曜余暇教室参加者募集

①参加者募集…4月から原則第3土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センターほか◇ボランティアスタッフとの交流やグループでレクリエーション・外出などを楽しむ◇区内在住の18～65歳未満の重度心身障害者の方 ※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能の方。つばさクラブなどの他の活動に参加していない方◇20名程度。

②運営スタッフ募集…ボランティアスタッフ募集中。詳細は問い合わせ

てください。
申①は電話かファクスで3月3日までに「心身障害者福祉センター ☎3953-2811、FAX3953-9441」へ ※応募者多数の場合は抽選。

子育て・教育

平成28年度のおたふくかぜワクチン予防接種の費用助成(経過措置)は3月31日(金)までです

経過措置対象者は3歳以上就学前の子ども(誕生日が平成22年4月1日～平成26年4月2日)です ※すでに区の助成を受けた場合は対象外。

平成29年度からは区内に住居登録があり、区の助成を受けたことがない1～3歳の誕生日前日の子どものみとなります。

◇実施方法…予診票を豊島区か新宿区の指定医療機関に持参し、接種(医療機関によっては要予約)。
問健康推進課管理・事業グループ ☎3987-4173

ミニセミナー「ちびっこママのための外遊び はじめのいっばい」

2月24日(金) 午前11時～午後0時30分 池袋本町第二区民集会所◇外遊びの楽しさ、子どもの育ちへの効果を伝える。グループワークあり。講師…NPO 法人豊島子ども WAK UWAKU ネットワーク/佐藤公俊氏 ◇20名 限6か月以上未就学児。定員あり。受付後電話連絡申ファクス(4面記入例参照。保育希望は2月17日までに子どもの氏名、年齢を記入)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 ※先着順。
問当グループ ☎4566-2314

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

①池袋第二公園…3月12日(日) 午前

10時30分～午後2時◇20店舗(1店舗面積2m×2m)、②中池袋公園…3月12日(日) 午前11時～午後2時◇30店舗(1店舗面積1.8m×1.8m) いずれも駐車場なし。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◇1,000円 申①はファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局 FAX6659-6776、EMengawa@toshima-npo.org」へ、1名(1グループ)1通のみ ※先着順。②は往復はがきで3月2日(必着)までに「〒171-0043 要町3-3-8 筈川」へ。1名(1グループ)1通のみ ※応募者多数の場合は抽選。
問①は当事務局 榎原 ☎6659-6777(午後1～5時)、②はハローフリーマーケット 筈川 ☎3973-5824

健康

平成28年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種期間は3月31日(金)までです

対象の方には平成28年3月下旬に予診票を発送しました。

◇接種期間…3月31日(金)まで ※平成28年度対象の方は、上記期間を過ぎると費用助成は受けられません。

◇対象者…はじめて肺炎球菌ワクチンを接種する方で、区内に住居登録があり、次の①か②に該当する方。
①平成28年4月2日～平成29年4月1日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級を持ち、日常生活が極度に制限される方。

◇自己負担額…4,000円 ※生活保護を受給中の方などに免除制度あり。

◇実施方法…予診票を23区内指定医療機関に持参(医療機関によっては要予約)。

問健康推進課管理・事業グループ ☎3987-4173

健康

「禁煙レストランとしま」の対象エリアを拡大します

4月から、店内全面禁煙の飲食店登録制度「禁煙レストランとしま」の対象エリアが区内全域に広がります。登録店は登録ステッカーを店頭などに掲示するほか、登録情報を区のホームページで公開します。登録方法など詳細は区ホームページ参照お問い合わせください。

🏠がん対策・健康計画グループ☎3987-4243

健康チャレンジ！対象事業 専門医からのアドバイス 「気管支ぜん息とどう付き合うか」

3月2日(休) 午後2～4時 池袋保健所◇呼吸器内科医から学び理解を深め自己管理に役立てる。講師…みやげ医院院長／三宅修司氏◇気管支ぜん息で療養中の方と家族◇30名📞電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

健康チャレンジ！対象事業 専門医からのアドバイス 「気管支ぜん息とどう付き合うか」

3月2日(休) 午後2～4時 池袋保健所◇呼吸器内科医から学び理解を深め自己管理に役立てる。講師…みやげ医院院長／三宅修司氏◇気管支ぜん息で療養中の方と家族◇30名📞電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

豊島・北・板橋・練馬区合同糖尿病学区民公開講座～糖尿病と食事～

3月4日(出) 午後1時30分～3時40分(午後1時開場) 練馬文化センター小ホール(練馬区練馬1-17-37)◇①講演「血糖値をさらに良くする食事と運動のヒント」。講師…聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科教授／田中 逸氏、②講演「地中海食健康と食で健康長寿をめざそう」。講師…練馬総合病院副院長／柳川達

生氏◇500名📞当日先着順受付。**🏠がん対策・健康計画グループ**☎3987-4243

募集

生活協力員募集

福祉住宅に入居し、入居者対応などを行なう。4月1日現在、25歳以上55歳未満の方。◇**勤務時間**…平日の午前・午後2時間ずつ**勤務◇謝礼**…月額7万8千円◇**任期**…4月1日～平成30年3月31日(更新可)📞申込書(区ホームページからダウンロード)と履歴書(写真貼付)を2月24日(必着)までに郵送か本人が窓口へ持参。**🏠住宅課管理グループ**☎3981-2637

イベント

「第5回西武線沿線フォトコンテスト」入賞作品展

2月24日(金)まで(2月11・12日を除く) 午前8時30分～午後5時15分※土・日曜日は午前9時～午後5時 まるごとミュージアム(区役所本庁舎4階)東・北面◇西武線沿線地域の魅力に触れる作品展📞当日直接会場へ。**🏠観光振興グループ**☎5992-7018

東武東上線沿線サミット 開運スタンプラリー開催中

2月28日(火)まで 東武東上線沿線(スタンプ設置場所は計4か所※区内は雑司が谷案内処)◇東武東上線沿線の豊島区、川越市、東松山市、

寄居町の各スポットを回り、すべてのスタンプを集めると抽選で名産品をプレゼント📞当日直接会場へ。**🏠観光振興グループ**☎5992-7018

猫の世界 inWACCA 2017

2月22日(休)～26日(日) 午前11時～午後9時 WACCA 池袋(東池袋1-8-1)◇保護猫活動のPRブース、獣医師によるセミナー、フォトコンテストほか📞当日直接会場へ。**🏠当実行委員会**☎048-973-3670

東京音楽大学J館ロビーコンサート「第106回東敦子メモリアル・シリーズ「タンゴの革命児、ピアソラの魅力に迫る」」

2月22日(休) 正午～午後0時30分(午前11時45分開場) 当大学J館ロビー(南池袋3-4-5)◇曲目「タンゴの歴史」「アヴェ・マリア」「リベルタンゴ」ほか。演奏…佐々木 大芽、山田唯雄、森 光平📞当日直接会場へ。**🏠当大学演奏課**☎3982-2496

第54回豊島区高齢者クラブ連合会「芸能まつり」

2月23日(休) 午前9時30分開場 ●**午前の部**…午前10時開演、●**午後の部**…午後1時開演 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇舞踊、民謡、コーラス、フラダンスなど**の発表**📞当日直接会場へ。**🏠当会**☎5950-2511(火・木曜日のみ)、区高齢者福祉課☎4566-2429

豊島区立中学校文化部「作品フェスタ」Vol.4

3月4日(出) 午後1～5時、5日(日) 午前9時～午後5時、6日(月)

午前9時～正午 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇区立8中学校の文化部の作品を展示。生徒が実演するイベントもあり。展示、実演する部は学校ごとに異なる📞当日直接会場へ。**🏠地域支援グループ**☎3981-2187

巣鴨図書館バックヤードツアー

2月26日(日) 午前10～11時(予定)、午後2～3時(予定)※各回開始5分前までに集合◇中学生以上◇各回5名📞電話で巣鴨図書館☎3910-3608へ。当館窓口で直接申込みも※先着順。

区商連65周年記念定期音楽祭「心に響くマンドリン名曲集」

6月25日(日) 午後1時開演 東京芸術劇場◇演奏…宮田蝶子と東京マンドリン宮田楽団、指揮…坂本和彦氏、ゲスト…ギター／荘村清志氏◇全席指定S席2,000円、A席1,000円📞電話で豊島区商店街連合会☎3981-5445へ※先着順。

講演・講習

太陽光パネル組立体験講座 「市民参画型の Do it ourselves 体験・学習会」

2月19日(日) 午後2時～4時30分 みらい館大明◇専門家の指導のもと、屋根に穴を開けずに設置できるタイプの太陽光パネルを参加者が組み立て、設置する。講師…たまエンパワ(株)／山川 勇一郎氏◇15名◇500円📞電話でとしまでエネルギーを考える会(FoE Japan 内務事務局)☎6909-5983へ※先着順。

出前寄席「母に振り込むバラード」

2月21日(火) 午後2時30分～2時50分 区民ひろば妻◇妻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

ああそうなんだ倶楽部 「江戸の寺社巡り自由が丘・等々力渓谷・二子玉川を歩く」

2月25日(出) 午後1～4時 東急東横線自由が丘駅正面口改札口前広場集合、東急田園都市線二子玉川駅解散◇講師…大正大学仏教青年会メンバー◇30名◇500円📞電話かファクスかEメールで2月20日までに「当倶楽部 西川☎・📠3959-3064、📧esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

日本福祉教育専門学校公開講座 「認知症を理解する～だれでも今からできる認知症予防～」

2月25日(出) 午後1～2時 当校高田校舎(高田3-6-15)◇食事、生活習慣、運動、脳トレなど、生活の中で誰もができる認知症予防のコツ。講師…当校介護福祉学科長／八子 久美子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名📞電話かファクスで「当校☎3982-2511、📠3982-5133」へ※先着順。

区民ひろばシニア変身講座

2月25日(出) 午前10時～正午 区民ひろば早稲◇第一部「多世代交流によるコミュニティ創り～アクティブシニアの役割と期待～」…コミュニティにおけるシニアの役割を学ぶ、第二部「ファッション編」…シニア世代のお洒落をプロのコーディネーターがアドバイス。講師…立教セカンドステージ大学教員／坪野谷 雅之氏、当大学修士生／堀本恵子氏◇20名程度。📞電話で地域区民ひろば課自主運営支援グループ☎3981-1507へ※先着順。

みらい館大明

①「産後ママあつまれ！抱っこひもの付け方&歩き方講座」…2月28日(火) 午前10時30分～正午◇抱っこひもを正しく付けて体を楽に。講師…ビューティスペシャリスト／岡野真美氏◇乳幼児の母親◇20名◇1,000円📞2月14日までに要予約。6か月以上未就学児。10名※先着順。子ども1名500円
②**セミナー「健康診査の最前線」**…3月10日(金) 午後2時～3時30分 豊島健康診査センター◇検査機器MRI、CTの見学と健康診断など健康管理について。講師…区保健師◇15名
③**日本食文化考察シリーズ第12弾「三県三様 栃木、秋田、愛媛の酒と食」(全3回)**…第1回／3月12日 栃木県編「大那」(菊の里酒造(株))、第2回／3月26日 秋田県編「白瀑」(山本(株))、第3回／4月9日 愛媛県編「京ひな」(酒六酒造(株))

いずれも日曜日 午後3～6時◇フードコンサルタント／久保田 淳氏が進行・提供する郷土料理と自信の日本酒で異なる地域の文化を体感。各回県の観光課、醸造関係者のレクチャーあり◇20歳以上◇各回30名◇全回11,000円(1回4,000円、2回7,500円)
📞①はEメールで「Ane ママグループ TOMATO📧anemama.tomato@gmail.com」へ※先着順。②③は電話かEメールで「当館☎3986-7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも※先着順。**🏠当館**☎3986-7186

スキルアップ講座 「話し方が変われば自信に変わる！ 人前での話し方講座」

3月7日(火) 午前10時～正午 生活産業プラザ◇人前での話し方について、ナレーターやリポーターが使うプロの技術を、日常から実践できる簡単なやり方で学ぶ。講師…自信がとく話し方講師／興ひかり氏◇30名📞電話かEメールで「生涯学習グループ☎4566-2762、📧A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

サクラの元気を調べよう

3月12日(日) 午前10時～正午 駒込地域文化創造館◇ソメイヨシノについての基礎知識講義、公園でのサクラの観察、花数調査◇25名📞往復はがきかEメール(4面記入例参照。件名「『サクラの元気を調べよう』参加希望」も記入)で2月25日(消印有効)までに緑化推進グループ📧A0023700@city.toshima.lg.jp へ※応募者多数の場合は抽選。**🏠当グループ**☎3981-4940

パソコン&iPad 教室

●**無料体験教室**…①3月22日(休) 午後0時45分～2時15分、●**パソコン入門(全4回)**…②3月9～30日 木曜日 午後3時～4時30分◇5,500円、●**ワードI(全4回)**…③3月8～29日 水曜日 午後3時～4時30分、④3月7～28日 火曜日 午前10時～11時30分◇③④とも5,700円、●**iPad 入門(全4回)**…⑤3月6～27日 月曜日 午後0時45分～2時15分、⑥3月10～31日 金曜日 午前10時～11時30分◇⑤⑥とも5,800円、●**夜間エケセル講座(全8回)**…⑦3月7日～4月25日 火曜日 午後7時～8時30分◇14,000円
いずれもシルバー人材センター
📞①～⑦を選び往復はがきかファクスで「〒170-0013東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📠3982-9532」へ。**🏠当センター**☎3982-9533

平成29年度手話講習会(各37回)

4月25日～平成30年3月13日(予定) 火曜日 ●**昼の部**…午前10時～正午、●**夜の部**…午後6時45分～8時45分 心身障害者福祉センター◇①**入門コース**…手話未経験者、②

応用コース…本区入門コース修了の方(ほかの講習会経験者は問い合わせてください)、③**専門コース**…応用コース修了程度以上の方(選考あり。4月16日(日)実施予定)◇15歳以上で区内在住、在勤、在学の方◇①各30名、②③各若干名◇①3,240円(予定)、②当講習会入門コース未修了の場合のみ教材費負担、③3,024円(予定)📞往復はがき(4面記入例参照。日中連絡できる電話番号、希望コース、昼夜の別、専門コースの方は手話経験年数か応用コース修了年度、在勤者は勤務先住所と電話番号、在学者は学校名も記入)で3月17日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ※①②は、応募者多数の場合は抽選。**🏠当センター**☎3953-2811、📠3953-9441

文化財保護専門家(非常勤職員)

◇埋蔵文化財および一般文化財◇4月1日～平成30年3月31日(更新あり)📞履歴書、課題論文、調査経歴・業績目録(埋蔵文化財のみ)を2月28日までに当課へ持参か簡易書留で郵送。**🏠文化財グループ**☎3981-1190

国民健康保険外国語対応相談員(非常勤職員)

◇国民健康保険課に来庁した方の通訳や電話対応(中国語)◇**任期**…4月1日～平成30年3月31日(更新あり)
📞申込み・詳細は、直接各競技担当へ。他競技は今後掲載予定。
●**サッカー**…3月5日(日) 三芳グラウンド📞2月25日までに「サッカー協会 佐藤☎090-4965-6061」へ。
●**なぎなた**…3月5日(日) 雑司が谷体育館📞2月25日までに「なぎなた連盟 隠岐☎3971-1973」へ。
●**弓道**…3月5日(日) 総合体育場(弓射場)📞大会当日9時までに「弓道連盟 久保☎3955-8733」へ。
●**卓球**…3月12日(日) 豊島体育館📞2月27日までに「卓球連盟 田辺☎3959-4423」へ。
●**軟式野球**…3月12日～5月28日

区立保育園勤務(臨時職員)

◇保育補助◇**任期**…4月1日～平成29年9月30日(更新あり)📞履歴書(写真貼付)と、資格を有する方は証明する書類(写し)を3月17日までに当課窓口へ本人が持参※要事前連絡。**🏠保育課総務総括グループ**☎3981-2019

いよいよソメイヨシノの季節がやってきます

染井よしの桜の里駒込協議会を中心に、活動・催しが予定されています。

●**そめいよしの さくら開花予想クイズ2017 ～日本を代表する桜“そめいよしの”発祥の地、駒込～**「駒込小学校にある基準樹木「駒桜」、今年の開花日はいつになるでしょう?」◇**予想締切日**…3月15日(休) 応募方法など詳細は駒込地域文化創造館ホームページ📞http://www.toshima-mirai.jp/center/e_komagome/参照。**🏠当館**☎3940-2400

●**としまブランド「染井櫻生酒セット」予約受付中** 3月20日(祝)解禁！桜のふるさと江戸染井村発のお花見用のお酒です。◇**予約締切日**…2月22日(休) **📞染井櫻実行委員会事務局**☎5974-1171

国民健康保険に入るとき、やめるときは必ず届け出てください

こんなとき	必要なもの	届出先	
入るとき	① 豊島区に転入した	本人確認書類(保険証即日受取りの場合)	総合窓口課、東・西区民事務所
	② 外国籍の方で住民基本台帳法の対象となった(3か月を超える在留資格を取得した)	パスポート、在留カードまたは、特別永住者証明書(ただし在留資格が特定活動の場合は指定書も必要です)	(共通)預(貯)金通帳、通帳届出印またはキャッシュカード(※)
	③ 職場の健康保険などをやめた扶養から抜けた	資格喪失証明書・離職票・退職証明書など、資格喪失年月日のわかるもの	国民健康保険課、東・西区民事務所
	④ 子どもが生まれた	本人確認書類(保険証即日受取りの場合)	
	⑤ 生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書、本人確認書類(保険証即日受取りの場合)	
やめるとき	⑥ 豊島区から転出する	国民健康保険証	(共通)印鑑、顔写真付公的機関発行の本人確認書類(2万円以下の還付金即日受取りの場合)
	⑦ 職場の健康保険に入った、家族の扶養になった	会社などの健康保険証、国民健康保険証	総合窓口課、東・西区民事務所
	⑧ 生活保護を受けるようになった	保護開始決定通知書、国民健康保険証	国民健康保険課、東・西区民事務所
	⑨ 死亡した	喪失の届出不要(葬祭費の支給は、申請が必要です)	
その他	⑩ 後期高齢者医療制度の対象になった	喪失の届出不要	
	⑪ 外国籍の方で在留資格がなくなった	喪失の届出不要(ただし、3か月以下の在留資格になった、または在留資格がなくなった方が新たに3か月を超える在留資格を取得し、再度住民登録をしたときは、パスポートと在留カードなどを持参し、届出てください。在留資格が「特定活動」の場合は、指定書も必要です)	
	⑫ 氏名が変わった、区内で転居した	変更する方全員分の国民健康保険証	総合窓口課、東・西区民事務所
⑬ 世帯を一緒にした、世帯を分けた	変更する方全員分の国民健康保険証、本人確認書類、印鑑	国民健康保険課、東・西区民事務所	
⑭ 保険証を破損・汚損・紛失した	国民健康保険証(破損、汚損の場合)、本人確認書類(保険証即日受取りの場合)		

●保険料の納付状況によっては総合窓口課、東・西区民事務所で手続きできない場合もあります。
●マイナンバーカード(個人番号カード)または通知カードをお持ちの方は、上記必要なものと併せて持参してください。
●本人確認書類…運転免許証、パスポートなど公的機関が発行した顔写真付のもの。
●住民票上、別世帯の方が申請に来庁する場合…委任状が必要です。様式、記入見本は区ホームページからダウンロード可。
●加入手続きが遅れた場合…保険料は、国民健康保険に加入する理由の生じた月にさかのぼって(最大2年間)支払っていただきます。その間の診療は全額自己負担です。
●やめる手続きが遅れた場合…国民健康保険証で診療を受けてしまった時は、国民健康保険から医療機関へ支払った医療費を、後日返していただきます。
●保険料の支払い方法…原則、口座振替です。預(貯)金通帳、通帳届出印を持参してください。
(※)ペイジー口座振替受付サービスを行なっています。対象金融機関のキャッシュカードを持参いただくだけで、通帳届出印がなくても口座振替の受付が可能です。申込み月の翌月分から振替を開始します(対象金融機関の詳細は問い合わせてください)。



社会福祉協議会

災害ボランティア養成講座 (全2回)

大規模災害発生時に区内での支援活動などを行なう災害ボランティアを募集。説明会に参加し、本講座を受講後に登録可。

①説明会…2月22日(水) 午後7～8時 区役所東池袋分庁舎3階◇災害ボランティア活動報告など、②養成講座…3月18日(土) 午前9時30分～午後3時30分 生活産業プラザ、池袋防災館(西池袋2-37-8)◇午前

は災害ボランティアや災害ボランティアセンターの役割、災害について考え、午後は防災体験ツアー◇区内在住、在勤、在学で両日とも参加できる方◇30名
☎電話で3月3日までに豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ。

傾聴ボランティア入門講座 (全3回)

①3月10日(金)、②3月12日(日)～23日(木)の間で1日、③3月27日(月)◇講義、ロールプレイ、傾聴ボランティア体験(区内の指定高齢者施設で1日)などを通して傾聴の基本的な技術を学ぶ。講師…NPO法人P.L.A専任講師

◇区内在住、在勤、在学で、ボランティア活動を行なう意思があり3日間とも参加できる方◇40名◇300円
①③は午後1時30分～4時30分 生活産業プラザなど。詳細はホームページなどでご確認ください。
☎電話で2月13日～3月3日の間に豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ※先着順。

高齢者元気あとおし事業 参加者説明会・施設見学会

3月16日(木) 午後2～4時 菊かおる園◇指定された介護保険施設でボランティア活動を行なう。貯めたスタンプは換金可。当施設職員によ

るPRと施設見学あり◇区内在住で60歳以上の健康な方◇20名◇健康保険証や運転免許証など、住所と年齢が確認できるものを持参。
☎電話で豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ※先着順。

手づくり布のおもちゃ教室

3月23日(木) 午後1時30分～4時 区役所東池袋分庁舎◇ボランティア団体の活動紹介、鈴が鳴るにぎにぎ棒(ラトル)作り。講師…グループ豊夢◇100円◇15名◇詳細は問い合わせてください。
☎電話で豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ※先着順。

3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]	9・23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]	2・16・30日(木) 午前9～10時	14・28日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	10・17・24日(金) 午後0時40分～3時30分	1・8・15日(水) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	11日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時	
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歳～40歳未満の男性	10日(金) 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歳～40歳未満の女性	8日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	10日(金) 午後1時15分～2時30分	15日(水) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		9日(水) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	8日(水) 午後1時15分～2時30分	
	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	6日(月) 午後1時30分～2時30分	
	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	10日(金) 午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談 [予約制]	15日(水) 午後2～4時	
	家族相談 [予約制]	13日(月) 午後2～4時	
その他	随時相談	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 ☎公費保健グループ☎3987-4220	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	23日(木) 午後1時30分～4時	☎生活衛生係☎3987-4175

3月 母子健康相談

3日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～2時	15日(水) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
8日(水) 池袋保健所	午後1時30分～2時	27日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
21日(火) 区民ひろば高南第二	午前10時～10時30分		

☎池袋保健所☎3987-4174 ☎長崎健康相談所☎3957-1191

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

◆初めてでも安心 ①リラックスヨガ(全4回)…水曜日◇4,000円、②初めてのベリーダンス～腰周り痩せ(全3回)…月曜日◇3,000円、③初めてのフラダンス(全5回)…木曜日◇5,000円
◆年配の方にもおすすめ ④健康気功教室～肩こり・腰痛克服(全4回)…火曜日◇4,000円、⑤のびのび体操～おおむね60歳以上対象(全5回)…水曜日◇5,000円
◆小学生対象教室 ⑥ジュニアHIPHOPダンス(全3回)…月曜日、⑦キッズHIPHOPダンス(全3回)…土曜日◇⑥⑦ともに1回1,050円。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆3月コース型教室 月曜日(全3回)①朝の健康体操…午前9時45分～10時45分◇3,570円、②肩こり腰痛ケア体操…午後1時30分～2時15分◇2,270円、③ストレッチ…午後2時25分～3時10分◇2,270円、水曜日(全5回)④ヨガ…午前11時～正午、⑤フラダンス…午後0時20分～1時20分、⑥フラメンコ…午後3時10分～4時10分、⑦ストレッチ&ワークアウト…午後7時30分～8時30分◇④～⑦は5,940円、木曜日(全5回)⑧リズム&リラックス…午後0時30分～1時30分◇5,940円、金曜日

(全5回)⑨フラダンス…午前11時～正午◇5,940円、⑩キッズダンス(年長～小学校6年生)…午後4時15分～5時15分◇5,940円、⑪おとなバレエ初級(16歳から)…午後6時30分～7時30分◇7,020円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆背泳ぎ入門教室 金曜日(全4回)…3月3～24日◇午後3時～3時55分◇4,000円◇16歳以上◇10名☎往復はがきで2月20日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ。当施設へ直接申込みも可(52円はがき1枚持参)※応募者多数の場合は抽選。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆子どもスイミング(第1クール4～6月)①親子ベビー(3か月～2歳)…月曜日 正午から、②2～4歳…月曜日 午後3時から、火・木・土曜日 午後2時から、③4～6歳…午後3時から、④5～8歳…午後4時から、⑤小学生以上…午後5時から、⑥4種目取得者…午後6時から(③～⑥は月～木・土曜日)、⑦4歳以上の級別クラス…日曜日 午前10時30分から、午前11時30分から◇いずれも12,342円
※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

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。

高齢者の生きがい就業を応援しています

シルバー人材センターで働いてみませんか?

家にいるなんてもったいない!



ビル・マンション清掃



家事援助サービス



児童通学案内

屋内外清掃、施設管理、植木剪定・除草作業、大工・塗装、襖・障子・畳の張替えなど、区内各所で活躍中!

公益社団法人
豊島区シルバー人材センター
03-3982-9533
受付時間：平日9時～17時

入会説明会 (要申込み)

日程：3月17日(金)
4月14日(金)
時間：9時30分～12時

www.toshima-sjc.org

豊島区 シルバー

検索

会員募集中

まずは入会説明会にご参加ください!

市民講座 がんの放射線治療

不安とギモン

日時 **2月25日(日)**
13:30～16:00 (13:00開場)

場所 **TKPガーデンシティ PREMIUM神保町**
東京都千代田区神田錦町3-22テラススクエア9F

参加費無料

●詳細・申し込みはコチラ!! ●
日本アイソトープ協会ホームページ
<http://www.jrias.or.jp/>
※定員になり次第締め切らせていただきます。

主催 公益社団法人 **日本アイソトープ協会**
☎03-5395-8034