

マイナンバーカードを作いませんか？
～取得促進キャンペーン～
10月1日～平成31年1月31日に、区役所本庁舎3階総合窓口課、東・西区民事務所で申請用写真を無料で撮影し、マイナンバーカードの申請を職員がサポートします。窓口に本人確認書類を持参してください。詳細は区ホームページか広報としま9月10日特集号参照。
豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122

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/>
平成30年(2018年)9月11日発行(毎月1・11・21日発行)



平成30年度としま健康ウォークラリーエントリー募集 ～ピンクリボン月間・災害復興支援のために歩こう！～



今年の健康ウォークラリーは、乳がん検診を推奨するため、ピンク色の物を身につけて歩こう！また、合計距離目標40,000km地球一周を目指して、復興支援にも協力しよう。

実施期間中、歩数計で毎日歩数をカウントし、ウォークラリー拠点を3か所以上回ってゴールしよう。ゴールした方には参加賞あり。

◇申込み期間…9月20日(木)～10月5日(金)正午◇実施期間…9月27日(木)～10月8日(祝)ゴール時間まで◇対象…区内在住、在勤、在学の小学生以上の方◇人数…1,000名
◇ゴール…10月8日(祝) 午前11時～午後2時30分 サンシャインシティ地下噴水広場
●ゴールイベント…10月8日(祝) 午後3時30分から サンシャインシティ地下噴水広場◇参加者の合計距離と寄付金額の発表、協賛企業からの賞品抽選会
☎はがきかファクス(4面記入例参照。参加者全員の氏名と年齢、住所、電話番号も記入)で〒170-0013 東池袋1-20-9 池袋保健所地域保健課健康ウォークラリー実行委員会 ☎6311-6840へ。電子申請(右記2次元コード参照)から申込みも可※先着順。
☎当会 ☎070-6555-9889



税・国保・年金

国民健康保険加入者の方へ「医療費のお知らせ」を送ります

加入者の方が診療を受けた内容を世帯主あてにお知らせします。このお知らせによる手続きの必要はありません。医療機関に支払われる医療費の総額を知るとともに、健康の大切さを考えるきっかけにしてください◇**発送時期**…9月中旬頃◇**内容**…平成29年11・12月の間の医療費。ただし、窓口支払額(1～3割)ではなく、総医療費(10割)を記載。
☎国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296

福祉

介護保険における福祉用具貸与について

福祉用具貸与は、利用者が適切な

商品を選択する観点から、4月から価格帯の異なる複数の商品を利用者に提示することが事業者義務づけられています。また、10月から商品ごとの全国平均貸与価格に基づく上限額が定められます。全国平均貸与価格および上限額については厚生労働省が公表しています。詳細は当省ホームページ <https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/0000212398.html> 参照。

☎介護保険課給付グループ ☎3981-1387

介護保険には高額介護サービス費の支給制度があります

同月内に利用したサービスの自己負担(1・2割または3割)の合計額(同一世帯内に複数の利用者がある場合には世帯合計額)が、自己負担上限額を超えた時は、超えた分が支給されます。また、年間の自己負担の合計額(平成29年8月～平成30年7月サービス利用分)にも上限額が設けられています。該当者には、お

知らせを送付します。
☎介護保険課給付グループ ☎3981-1387

60歳以上の高齢者向け優良賃貸住宅の入居待機者募集

入居待機者の優先順位は抽選で決定します。今後空室が発生した場合に順位に従いあつせんします※現在空室なし◇**物件の概要**…こもれび千早、所在地/千早2-26-14、間取り/1K(25.49㎡)・1DK(37.70㎡)、家賃/78,700～116,400円(家賃助成制度あり)、別途敷金・共益費◇**入居待機者の登録期間**…1年間※詳細は問い合わせてください☎9月17日までに電話でNPO法人いちごの会 岡野 ☎3252-1115(午前10時～午後5時/土・日曜日、祝日を除く)へ。
☎住宅課施策推進グループ ☎3981-2655

子育て・教育

パパの応援講座

9月29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…駿河台大学非常勤講師/小田俊一氏◇1歳6か月までの子どもと父親と家族◇15組
☎9月12日午前10時から電話で当センター ☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

パパ's絵本プロジェクト2018

10月7日(日) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子育てのイメージを広げる歌と絵本のライブ。講師…NPO法人ファザーリング・ジャパン/安藤哲也氏、西村直人氏、田中尚人氏◇区内在住の未就学児と家族◇25組
☎9月14日午前10時から電話で当センター ☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。



がん検診受診勧奨イベント 笑顔いっぱい家族で楽しもう！秋の祭典 がん予防ライブ

10月8日(祝) 午後1時～4時15分 池袋サンシャインシティ地下1階噴水広場

◇がんに関する正しい知識を知っていただくため、今年もイベントを実施します。また、10月は乳がん検診を推奨するピンクリボン月間です。会場にお越しの際にはピンク色のものを身につけてご来場ください。家族で楽しめる音楽とパフォーマンスをぜひお楽しみに！！

- プログラム…司会/根本やすお
- 午後1時10分から…テノールアーティスト「ケン・カタヤマ」ライブ
 - 午後1時35分から…ブースクイズ紹介コーナー
 - 午後1時55分から…女性ボーカル「yucat」ライブ
 - 午後2時20分から…ブースクイズ紹介コーナー
 - 午後2時35分から…打楽器パフォーマンス「フラワービート山本晶子&小林真人」
 - 午後3時40分から…健康ウォークラリーゴールセレモニー◇上記参照。

午後3時から 「忍たま乱太郎」キャラクターショー

© 尼子騷兵衛/NHK・NEP

- 同時開催、出展コーナーなど
- がん検診受診勧奨クイズラリー…全コーナーを回ってクイズに答えると素敵なプレゼントと「知ってチャレンジ100ポイント」がもらえます。
 - がん予防クイズコーナー
 - 肺年齢測定コーナー
 - 大腸がん・胃がんクイズコーナー
 - 乳がん自己触診コーナー
 - 豊島区歯科医師会相談コーナー
 - 健康ウォークラリーゴール(午前11時～午後2時30分)

☎当日直接会場へ※客席へのベビーカーの持込みはできません。公演中荷物を置いての席取りや場所取りはできません。ご了承ください。

☎保健事業グループ ☎3987-4660

くらし等

食品衛生街頭相談

9月22日(土) 午前10時～午後4時
池袋西口公園◇相談窓口、パネル展示、クイズ、手洗いチェッカーを使った実験など。クイズに答えた方先着500名に参加賞プレゼント◇区民の方📍当日直接会場へ。

📍食品衛生グループ☎3987-4177

立教大学法学部学生による法律相談室

9月29日～12月1日 土曜日(祝日を除く) 午後1時30分～3時
立教大学池袋キャンパス5号館(西池袋3-34-1)◇弁護士のご指導のもと、学生が民法および借地借家法関係の相談を行ないます。相談と回答のため、2度の来校が必要📞電話で9月22日～11月27日(月～土曜日※祝日・10月4・24日、11月1・2・5・6・17日を除く)午後0時30分～午後2時30分)の間当大学学生法律相談室☎3985-2914へ。

📍広聴相談グループ☎3981-4164

同日開催！若年者就職面接会&面接直前対策セミナー(保育付き)

10月19日(金) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇44歳以下の求職者を対象。①、②のいずれかのみ参加も可📍6か月以上未就学児。10月9日までに要予約。

①**第一印象アップで成功を引き寄せ**る「面接直前対策セミナー」…午前10時30分～正午(午前10時受付開始)◇面接で企業を惹きつける第一印象UPのコツを学ぶ◇30名◇履歴書(職務経歴書)を持参。②**若年者就職面接会 in 豊島**…午後1～4時(午後3時30分受付終了)◇池袋近辺の約15社の採用担当者とは面接・相談ができる面接会。詳細はハローワーク池袋のホームページ参照◇応募する会社数の履歴書(職務経歴書)、紹介状、筆記用具を持参。

📍保育希望と①は電話かファクスかEメールで「商工グループ☎4566-2742、📠5992-7088、📠A0029099@city.toshima.lg.jp」へ、②は当日

豊島区内救急医療機関のご案内

診療科目が限定される場合がありますので、必ず電話確認してから受診してください。

📍地域保健課管理グループ☎3987-4203

救急告示医療機関(13か所)	所在地	電話番号
(医)生全会 池袋病院	東池袋3-5-4	3987-2431
岡本病院	東池袋2-5-5	3987-6580
(医)愛語会 要町病院	要町1-11-13	3957-3181
(医)日心会 総合病院一心病院	北大塚1-18-7	3918-1215
(医)瑞雲会 高田馬場病院	高田3-8-9	3971-5114
大同病院	高田3-22-8	3981-3213
東京都立大塚病院	南大塚2-8-1	3941-3211
(医)仁泉会 としま昭和病院	南長崎5-17-9	3953-5555
豊島中央病院	上池袋2-42-21	3916-7211
(医)大成会 長汐病院	池袋1-5-8	3984-6161
(医)雙和会 原整形外科病院	西池袋3-36-23	3988-5005
(医)卓秀会 平塚胃腸病院	西池袋3-2-16	3982-1161
(医)東弘会 山川病院	南大塚3-9-11	3982-7798

直接会場へ。

📍①当グループ☎4566-2742、②ハローワーク池袋職業相談第一部門☎5911-8609(音声案内-41#)

環境・清掃

白熱電球または電球形蛍光灯1個とLED電球1個を交換します

都では、都内の家電店(参加協力店)で、電球の交換とともに、省エネアドバイスをを行っています◇**対象者**…都内在住の18歳以上の方(1人1回まで。7月9日までに交換した方も可)※交換時に運転免許証などの本人確認書類を提示◇**電球の条件**…家庭で使用のもので口金サイズがE26、E17であること(切れていても可)※交換できる店舗など詳細は、クール・ネット東京ホームページ📠https://www.tokyo-co2down.jp/individual/ecoother/LED-family/参照か、クール・ネット東京コールセンターへ問い合わせてください。📍当センター☎0570-066-700、6704-4299

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

10月14日(日) 午前10時30分～午後2時 御嶽神社境内※駐車場なし◇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◇2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📠5951-1508、📠engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。📍当事務局 榎原☎5951-1508(午後1～5時)

健康

としま健康チャレンジ!

●**知ってチャレンジ!**…①～専門医からのアドバイス～長引く空せきで困っていませんか…9月27日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇夜中や明け方のせき、冷氣などのちょっとした刺激でせき込むなど、長引

く空せきの治療や対処法を学ぶ。講師…みやげ医院院長/三宅修司氏◇30名、②**講演会「あなたの下肢(ひざ、あし)の健康法」**…10月30日(火) 午後7時30分～8時30分 上池袋コミュニティセンター◇講師…豊島区医師会/田中 潔氏◇100名、③**講演会「お薬とのつきあい方」**…10月28日(日) 午前10時～正午 上池袋コミュニティセンター◇講演終了後、薬と栄養の相談会あり。講師…豊島区薬剤師会副会長/佐藤麻輔氏◇80名 ●**やってチャレンジ!**…④**はじめてのフラ**…10月1日(月) 午後2時～3時30分 デサントフィットネスクラブ目白橋の坂(目白1-4-8)◇講師…関口加奈氏◇区内在住でフラダンス初心者の方◇20名◇動きやすい服装。飲料水、タオル、フリースカート(なくても可)持参。⑤**インボディ測定会に参加しよう!**…9月28日(金) 午後3～7時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇120名

📍①は電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順、②～④は電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。⑤は当日先着順受付。📍①公害保健グループ☎3987-4220、②～⑤保健事業グループ☎3987-4660

帝京平成大学公開講座「気になるもの忘れ」

10月5日(金) 午後2時30分～4時40分(午後2時受付開始) 当大学池袋キャンパス(東池袋2-51-4)◇講師/永井 知代子氏による講演と、学生による情報コーナー、グループ相談会📍はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。参加人数も記入)で「〒170-8445 東池袋2-51-4 当大学健康メディカル学部言語聴覚学科、📠5843-4869、📠gen-go-soudan@thu.ac.jp」へ。📍当大学 原田☎5843-3111

募集

第50回区民作品展作品募集

平成31年1月5日(土)～7日(月)にとしまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)で開催する区民作品展に展示する作品を募集📍申込書(各地域文化創造館などの施設で配布)を10月31日までに提出。詳細は申込書を参照。としま未来文化財団公式ホームページ📠https://www.toshimamirai.or.jp/event/exhibition.htmlから申込みも可。

📍まちの魅力づくりセクション☎3981-4732

イベント

第20回ふれあい文化祭

9月22日(土) 午前10時30分～午後3時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇豊島区身体障害者福祉協会の会員の方などの書や絵

画、写真などの作品を展示。マジックやパントマイム、ジャズ演奏など、楽しいアトラクションもあり📍当日直接会場へ。📍障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766

音楽で国際交流in南長崎花咲公園

9月22日(土) 午後3～6時 南長崎花咲公園※雨天時は区民ひろば富士見台◇平成32年3月開設予定の(仮称)マンガの聖地としまミュージアムの着工前のプレイベントとして国際交流イベントを開催。世界各地で活動を行なうジャズバンド「JMO」と「YOU-YU BO UNCE」のコラボレーション📍当日直接会場へ。📍マンガ・アニメグループ☎4566-2758

池袋図書館 よんでみよう! やってみよう! かがくのほん! 「音をつくろう」

9月29日(土) 午後2時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇科学絵本を紹介し、絵本に紹介された実験を体験します。今回は、音に注目します◇幼児～小学生(小学生未満は保護者同伴)◇20名📍当日先着順受付。📍当館☎3985-7981

講演・講習

平田直・東京大学地震研究所教授講演会(第307回毎日メトロポリタンアカデミー)

9月26日(水) 午前11時30分～午後1時 ホテルメトロポリタン3階「カシオペア」(西池袋1-6-1)◇日本各地で相次ぐ地震や火山噴火。東京大学の地震予知研究センター長も務める平田教授が「首都直下地震に備える」と題し講演。終了後ランチあり◇100名◇6,000円(ランチ代含む)

📍電話で毎日企画サービス☎6265-6817(平日午前10時～午後5時)へ※先着順。

しなやか生活のための女性の尿失禁対策講座(全3回)

9月26日、10月24日、11月21日 水曜日 午後1時30分～3時 高田介護予防センター◇高齢者女性に多くみられる尿失禁の基本を学び、自分のタイプに合った対処方法を実践◇区内在住の65歳以上で全回参加できる方◇20名 📍電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

みらい館大明

①**10月パソコン講座「初めての文字入力～」**…10月5日(金) 午後1～5時 パソコン未経験者、初心者◇8名◇3,000円、②**これだけは覚えたいいワード2日間…基礎編(チラシ作成)**◇10月12日(金) 午前10時～午後5時、文書に写真や表の挿入◇10月

19日(金) 午後1～5時◇文字入力できる方◇8名◇5,500円

📍いずれも電話かEメールで「みらい館大明☎3986-7186、📠miraikana_taimel@yahoo.co.jp」へ。直接当館窓口申込みも可※先着順。

モヤモヤをひも解く! ココロを軽くする女性学(全3回)

10月12～26日 金曜日 午後2～4時 男女平等推進センター◇あたりまえを疑い迷ったときに自分の気持ちを大切に考えることができる学びを得る。講師…武蔵大学社会学部教授/千田有紀氏◇女性◇25名📍6か月以上未就学児。要予約。先着順。📍電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📠5391-1015、📠A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

中央図書館文学講座～読んで観る! 映像・舞台原作の世界～(後期・全4回)

10月13日、11月10日、12月8日、平成31年1月12日 土曜日 午後2～4時 当館◇区ゆかりの文学作品、メディアで話題の映像・舞台化の原作や戯曲がテーマ。課題本を読んでから参加をおすすめ。初回は寺山修司「書を捨てよ、町へ出よう」。講師…後藤隆基氏◇30名 📍電話かファクスかEメールで「当館企画調整グループ☎3983-7861、📠3983-9904、📠A0027900@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

出前講座「防災の備え」

10月15日(月) 午前10時15分～11時15分 区民ひろば千早◇もしものときに備えた心の準備と、災害時の対処法や、日常の備蓄を上手に行なう方法を学ぶ📍当日直接会場へ。📍消費生活グループ☎4566-2416

家庭教育講座(池袋幼稚園)「親子で折り紙ヒコーキ」

10月19日(金) 午前10～11時 みらい館大明◇よく飛び折り紙ヒコーキの作り方を親子で学ぼう◇未就学児と保護者◇15組◇室内履き、飲み物持参。📍電話かファクスかEメールで9月21日までに「庶務課庶務グループ☎3981-1141、📠3980-5163、📠A0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

10月21日(日)・22日(月)・24日(水)・26日(金) 午後7～9時※21日のみ午前9時30分～午後4時 南大塚地域文化創造館◇外国人へのおもてなしの心と道案内程度の簡単な英会話を学ぶ。初回はおもてなし講座、2回目以降は語学講座。詳細は区ホームページ参照◇全回参加できる都内在住、在勤、在学の15歳以上(中学生を除く)で、英語入門から初級(TOEIC500点未満程度)の語学力の方◇36名📍6か月以上未就学児。定員あり📍往復はがき(4面記入例参照。保育希望の場合は子どもの年齢・人数も記入)で9月25日(必着)までに文化観光課「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座係へ※応募者多数の場合は抽選。📍観光交流グループ☎3981-1316

景観まちづくり講演会～大規模建築物の景観について～

10月30日(火) 午後7～9時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇講師…東京工業大学環境・社会理工学院長/中井換裕氏◇200名📍要予約。📍電話かファクスかEメールで10月

12日午後5時までに「都市計画グループ☎4566-2633、📠3980-5135、📠A0022603@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

スポーツ

楽々初心者水泳教室(全4回)

10月2～23日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名(最小遂行人数5名)◇4,000円📍はがきで9月25日(必着)までに「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 豊島区水泳連盟事務局 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。📍当連盟事務局 佐藤☎3943-6397

ピラティス無料体験会

10月2～30日 火曜日 午前10時30分～11時15分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者歓迎! 1名2回まで参加可。11月からの有料講習は問い合わせてください◇16歳以上◇10名◇運動のできる服装。📍電話で各回前日までに当館☎3980-3131へ(午前10時～午後8時)。直接窓口申込みも可※先着順。

小学生のための親子で楽しむバドミントン教室(全2回)

10月6、27日 土曜日 午前9時15分～正午(午前9時受付開始) 豊島体育館◇全回参加できる小学生とその保護者◇40名◇着替え、室内履き、タオル、飲み物、ラケット持参※ラケット貸出しあり📍申込書(区ホームページからダウンロード可)を9月21日までに当館へ持参※先着順。📍豊島区バドミントン協会 伊藤☎080-5061-1248

(飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認)、⑤子どもはヘルメットを着用。

車を運転する時は夕暮れ時になったら早めに前照灯を点灯しましょう。子ども、高齢者など周囲に思いやりのある運転が大切です。

●**全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底**…シートベルトはどこに座っても、必ず正しく着用しましょう。後部座席で着用せずに交通事故に遭った場合、車外放出や前席同乗者への加害などの危険性があります。6歳未満の子どもはチャイルドシートの着用が義務づけられています。

●**飲酒運転の根絶**…飲酒運転は犯罪です。運転者以外の酒類の提供者や車両の同乗者、車両の提供者も罰せられます。自転車でも飲酒運転になります。

●**二輪車の交通事故防止**…運転量や二輪車の性能を過信せず、カーブや交差点の手前では十分に速度を落とし、安全運転を心がけましょう。ヘルメットを正しくかぶり、胸・腹部を守るプロテクターを着用し、体の露出がなるべく少なくなるような長袖・長ズボンを着用しましょう。

●自転車も含め運転中のスマートフォンなど携帯機器の操作は交通違反となります。また、危険ドラッグなど薬物使用は絶対にやめましょう。

●**踏切の通行には注意**しましょう。もしも、ペーパークーや手押し車などが溝にはまって動けなくなったら、急いで踏切から出て、身の安全を守ることを最優先してください。また、踏切内で転倒したり、持ち物が溝にはまって動けなくなっている人がいたら、「非常通報ボタン」を押して事故防止にご協力ください。

区民ウォーキング大会(としまスポーツまつり2018協力大会)

10月8日(祝) 午前9時50分集合、午前10時出発 西武池袋線椎名町駅北口駅前広場集合◇コース…椎名町駅～みたけ通り～水天宮～中池袋公園～豊島区総合体育場。スポーツまつり会場に軽食売店あり。弁当を食べる場所もあり◇参加費300円(資料・保険料など)◇軽装で参加。水筒、雨具持参📍当日集合場所で受付。📍豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

第81回 区民グラウンド・ゴルフ大会

10月11日(木)※雨天時は25日(木) 午後1時受付開始 総合体育館◇区内在住、在勤の方◇1,000円◇運動のできる服装、運動靴持参(用具の貸出しあり)。📍電話で9月23日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 野口☎3918-4968へ。

ポルダリングステップアップ講習

10月13日(土) ①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から(各回講習45分入替15分) としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇初心者レベルでルール・マナーを十分理解している18歳以上の方◇各回5名◇1,000円◇運動のできる服装・上履き必ず持参。

📍各回前日までに電話で当館 ☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。直接窓口申込みも可※先着順。



社会福祉協議会

視覚障害者の情報・コミュニケーション支援事業ボランティア講習会

10月23日(火) 午後2～4時 区役所東池袋分庁舎◇視覚障害者の方が地域生活をするうえで、必要な情報の確保とコミュニケーションを円滑にするため、情報収集や代筆・代読を行なう講習会◇ボランティア活動を行なう意思のある区民の方◇20名 申込電話で豊島ボランティアセンター ☎3984-9375 ※先着順。

官公署だより

●豊島都税事務所 9月は固定資産税・都市計画税第2期分の納期です(23区内)

10月1日(月)までに、お手元の納付書裏面に記載されている金融機関、コンビニエンスストアなどで納めてください。金融機関・郵便局のペイジー対応ATM、インターネットバンキングやモバイルバンキング、パソコン・スマートフォンなどからクレジットカードでも納付できます。詳細は問い合わせください。 問当事務所 ☎3981-1211(代表)

●東京都都市整備局 「東京都圏パーソントリップ調査にご協力ください」

東京都では、将来のまちづくりなどに役立てるため、9～12月にかけて交通に関する調査を実施します。調査にあたり無作為に抽出した世帯に調査票(はがき)を郵送しますので、ご協力をお願いします。詳細は当局ホームページ <http://www.toshi-seibi.metro.tokyo.jp/>参照。 問当局 ☎5388-3322

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。

※申込み方法は各記事参照。

10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)	4・18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)	11・25日(木) 午前9~10時	2・23日(火) 午前9~10時
	母親学級(予約制)	12・19・26日(金) 午後0時40分~3時30分	
	パパ・ママ準備教室(予約制)	13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30年度20~40歳未満の男性	12日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診(予約制) ※対象…平成30年度20~40歳未満の女性	3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)	12日(金) 午後1時15分~2時30分	17日(水) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談(予約制)		11日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談(予約制)	3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	15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	12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)	18日(水) 午後2~4時	3日(水) 午後2~4時
家族相談(予約制)	2日(火) 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 面談相談は要予約 問公害保健グループ ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成一般申請受付 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)	場所…池袋保健所3階講堂 5日(金) 午後3時30分~4時 17日(水) 午前10時~10時30分 問生活衛生グループ ☎3987-4175	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談(予約制)	25日(水) 午後1時30分~4時 問生活衛生グループ ☎3987-4175	

10月 母子健康相談

3日(水) 池袋保健所 午後1時30分~2時	17日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
5日(金) 区民ひろば清和第二 午後1時30分~2時	29日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
16日(火) 区民ひろば高南第二 午前10時~10時30分	
問池袋保健所 ☎3987-4174	問長崎健康相談所 ☎3957-1191

10月8日 体育の日 特別イベントへ行こう!

詳細は各施設に問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆明豊中学校と合同イベント 午前9時30分~午後4時◇キンボール、車椅子ツインバスケット、ミニバスケット、卓球、ティーボールほか◇小学生以上◇200円◇運動しやすい服装、室内履き持参 当日直接会場へ。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆無料イベント ①体力測定 午前10時~正午、②プール開放 午前10時~午後8時20分、③競技場開放(バスケットボールチーム) 午前9時~午後5時(2時間制) ※チーム単位で利用 ①②は当日直接会場へ、③は9月20日からチーム単位(10名以上)電話か窓口で申込み※先着順。

◆成果発表会 午後1~5時◇フラダンス、フラメンコ、ZUNBA® GO、キッズダンスを予定※順番、時間などの詳細は問い合わせください 当日直接会場へ。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

①スタジオプログラム無料体験…はじめてエアロ、シェイプ30、ポールストレッチ、かんたんエクササイズ、ヨガ、FATBURN EXTR EME、ストレッチ、ZUMBA ②アクアプログラム無料体験…かんたんアクアビクス ◇①②とも16歳以上◇別途施設使用料が必要 当日開始1時間前から整理券配布。

③武道場無料体験会 空手…午前9時から、なぎなた…午前11時から、太極拳…午後1時から、合気道…午後3時から◇各30名◇運動しやすい服装で参加 当日先着順受付。

総合体育場 ☎3971-0094

◆無料開放 ①ソフトテニス、②硬式テニス、③和弓、④アーチェリー、⑤卓球 ①③は午前9時30分~午後1時、②④は午後1時30分~5時、⑤は午後1時30分~5時◇小学生以上◇③④は道具貸出し無料、①②⑤はラケット、ボール、シューズを持参 当日直接会場へ。

西巣鴨体育場 ☎3949-4440

◆アーチェリー無料開放 午前の部…午前10時~正午、午後の部…午後1~5時◇小学生以上◇弓具の貸出し無料 当日直接会場へ。

南長崎スポーツセンター ☎5988-9270

◆無料開放 ①トレーニング室、②プール◇①は高校生以上、②は3歳以上 いずれも当日直接会場へ。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆成人特別スイムレッスン開催 ①午前10時10分~11時、②午前11時10分~正午◇4種目の中から好きな泳法を選び、無料で受講可◇高校生以上◇各回30名 9月17日午前10時から電話か窓口で申込み ※先着順。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

地元税理士による2日間限定!!

相続

無料相談会

in 豊島区

9月28日(日) 9:00~20:00
東京芸術劇場 5F ミーティングルーム1
●池袋駅西口から徒歩2分 ●豊島区西池袋1-8-1

9月29日(月) 9:00~19:00
IKE Biz としま産業振興プラザ(旧勤労福祉会館) 5F 美術室
●池袋駅南口から徒歩7分 ●豊島区西池袋2-37-4

税理士法人 ASAC 総合事務所
住所:豊島区池袋3-11-1 シノキ第一ビル2階
電話:03-6909-2271 メール:info@asac.co.jp
URL: http://www.asac.co.jp/

ご予約・ご相談フリーダイヤル 土・日・祝も受付しています。

0120-60-60-89

[電話受付時間 9:00~21:00]

庭木1本から お手入れ承ります!



見積無料

お客様へのお約束

- ・土日も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名様は 1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811
東京北支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00(年中無休)

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)

一人ひとりにまごころこめて…“あたりまえ”ができる幸せをお手伝い

看護スタッフ
24時間^{※1}
常駐

医療機関
365日^{※2}
連携

充実の
リハビリ体制^{※3}

椎名町駅から徒歩2分

ホーム見学受付中

昼食を試食いただけます(無料) 要予約

ご希望の方は、ご見学予約時にお申し付けください。

資料請求・ホーム見学に関するお問い合わせは「グレースメイト目白お客様相談室」へ

0120-996-981

受付時間 9:00-18:00 土・日・祝日も承ります

詳細情報はホームページへ <http://www.gracemate.jp/>

グレースメイト 検索