

通知カードの受け取りはお早めに！

通知カードの窓口交付は、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。  
 豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981 - 1122



TOSHIMA CITY

国際アート・カルチャー都市 としま

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(代表)  
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>  
 令和2年(2020年)2月11日発行(毎月1・11・21日発行)

## としま健康チャレンジ！講演会 「教えて！たまご先生～農場から食卓、栄養、コレステロールの関係まで～」

3月11日(水) 午後2時30分～4時 としま区民センター◇身近な食品であるたまご料理のワンポイントやたまごそのもの、さらにたまごと私たちの関わり、健康についてのお話。講師…日本農産工業(株)講演会担当◇160名  
 ☎電話で保健事業グループ ☎3987 - 4660へ※先着順。



2月15日(土)・16日(日)は  
 区役所本庁舎3・4階の  
 窓口業務を終日休業します

システムメンテナンス作業のため、マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで証明書の取得が可能です※詳細は区ホームページ参照。  
 区住民記録グループ ☎3981 - 4782

### 福祉



#### 登録手話通訳者 認定試験

3月15日(日) 午前10時から 心身障害者福祉センター◇筆記、手話読み取り、手話表現、面接◇次のすべてに該当する方。①区内在住、在勤、在学の方、②平成12年4月1日以前に生まれた方、③今年度中に他区市町村で手話通訳者の認定試験を受験しない方、④他区市町村で来年度手話通訳者の登録をしていない方、⑤手話学習歴3年以上で、区主催の手話講習会専門コースの修了者か他自治体実施の同等レベルの講習会修了者、手話通訳士または手話通訳者全国統一試験合格者、⑥合格後、研修会(通年で月4回程度開催)に出席可能な方☎申込書(障害福祉課窓口で配布。区ホームページからダウンロード可)、長3封筒(宛名記入、84円切手貼付)、勤務先・通学先が分かる資料(在勤、在学の方のみ)を2月25日午後5時(消印有効)までに当課管理・政策推進グループへ郵送か持参。  
 担当グループ ☎3981 - 1766

#### 傾聴ボランティアをご利用ください

豊島区社会福祉事業団傾聴ボランティアステーションでは、個人のお宅に伺って、お話し相手をするボランティア(事業団が実施する傾聴ボランティア養成講座修了者などで、当ステーションに登録している方)を紹介いたします(原則2名で伺います)  
 ◇対象…区内在住の高齢者など◇利用日時、回数など…月1～2回、午前9時～午後5時、1回1時間以内※家事の手伝いや介護、介助は行いません。  
 ☎電話で当ステーション(当事業団事務局内) ☎5980 - 0294(平日午前9時～午後5時)へ。

### 子育て・教育



#### 4月からの入園・入学に備えて、お子さんの予防接種はお済みですか？

入園・入学すると、新しい集団生活が始まります。集団で生活するところでは、さまざまな感染症が流行する場合があります。感染症予防のために、お子さんの予防接種記録を

確認しましょう。もし、まだ済んでいないワクチンがあれば、かかりつけ医に相談し、接種することをお勧めします。ワクチンで感染や重症化を防げる病気は未然に防ぎましょう  
 ◇費用…定期予防接種とおたふくかぜワクチン(任意接種)の接種対象者は無料。ロタウイルスワクチン(任意接種)は一部助成(上限12,000円)。(ワクチンごとに対象者が異なります)◇実施方法…予診票を実施医療機関に持参し、接種(医療機関によっては要予約)。  
 区健康推進課管理・事業グループ ☎3987 - 4173

#### 【区立幼稚園】長期休業中の預かり保育を実施します！

令和2年度夏季休業から区立幼稚園全園で、長期休業中の預かり保育を実施します◇対象者…区立幼稚園在園児◇利用料金…日額800円◇利用方法…入園後、幼稚園より申請書を配付。  
 区学事グループ ☎3981 - 1174

#### 幼児教育・保育の無償化の認定について

未移行幼稚園の保育料、幼稚園や認定こども園(教育部分)の預かり保

育の保育料ならびに認可外保育施設などの利用料の無償化を受けるためには、施設の利用前に「子育てのための施設等利用給付認定」の手続きが必要です。

対象者や申請に必要な書類など詳細は区ホームページ(右記2次元コードから読み取りも可)参照か問い合わせください。  
 区立幼稚園…学事グループ ☎3981 - 1174、私立幼稚園・認定こども園…私立幼稚園グループ ☎4566 - 2481、認可外保育施設など…保育無償化グループ ☎4566 - 2499



### くらし等



#### 「税理士記念日」税の無料相談

2月21日(金) 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をお受けします◇区内在住、在勤、在学の方☎当日直接会場へ。  
 区東京税理士会豊島支部 ☎3981 - 4585

## 国民健康保険の手続き(加入する・やめる)は、14日以内に行いましょう

区資格・保険料グループ ☎4566 - 2377

必ずご自身で届出をしてください。

健康保険は自動で切り替わることはありません。

●加入の手続き…職場の健康保険をやめたときなど(職場の健康保険を任意継続する方、家族の社会保険の扶養となるなど別の健康保険に加入できる方は手続き不要)。

◇手続きが遅れると…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年間分)支払っていただきます。また、その間の診療は全額自己負担です。

◇手続きに必要なもの…右表参照。保険料のお支払いは口座振替が原則です。口座振替に必要なキャッシュカードまたは預(貯)金通帳・通帳届出印をお持ちください。

●やめる手続き…他の健康保険(職場の健康保険など)に加入したときなど。

◇手続きが遅れると…国民健康保険証を使って診療を受けた場合、国民健康保険で負担した医療費は返していただくことになりません。また、保険料がかかり続け、督促状や催告書が届いたり、保険料を変更できず、還付ができなくなる場合があります。

◇手続きに必要なもの…右表参照。還付金(2万円以内)を受け取る場合は印鑑と顔写真付本人確認書類も持参。

### 国民健康保険の届出、届出に必要なもの

	こんなとき	必要なもの	届出先
入るとき	豊島区に転入してきた	本人確認書類(※注) マイナンバーカードまたは通知カード	国民健康保険課または東・西区民事務所
	他の健康保険をやめた、扶養から抜けた	資格喪失証明書(または離職票、退職証明書など)、本人確認書類(※注)、マイナンバーカードまたは通知カード	
	生活保護を受けなくなった 子どもが生まれた	保護廃止決定通知書、本人確認書類(※注) 本人確認書類(※注)	
やめるとき	豊島区から転出する	国民健康保険証	国民健康保険課
	他の健康保険に入った	国民健康保険証と社会保険証などの両方の保険証、マイナンバーカードまたは通知カード	
	生活保護を受けるようになった	国民健康保険証、保護開始決定通知書	
	死亡した	やめる届出は不要。葬祭費の支給は申請が必要です。	
その他	区内で住所が変わった、世帯主や氏名が変わった、世帯を分けた、世帯を一緒にした	変更する方全員分の国民健康保険証	国民健康保険課
	国民健康保険証をなくした	本人確認書類(※注)	
	区外の特別養護老人ホームなどの社会福祉施設に入所する	国民健康保険証、入所契約書(写)など	
外国籍の方	介護保険第2号被保険者の適用除外に該当した、またはしなくなった	指定通知書、在園証明書、本人確認書類など	国民健康保険課
	上記のいずれの届出にも、上記必要なものの他に在留カードが必要です。 ※在留資格が特定活動の場合は、指定書も必要です。		

※注 国民健康保険証は簡易書留で郵送します。即日交付希望の方は、本人確認できるもの(運転免許証、パスポートなどの顔写真、氏名、生年月日のある官公庁発行のもの)が必要です。  
 ※注 マイナンバー(個人番号)による情報連携は、反映までに一定期間を要するため手続きができない場合があります。上表の必要書類を持参してください。

◎窓口申請に来る方が世帯主または同一世帯員以外(住民票上の世帯が別)の場合は、委任状が必要です。



## くらし等 🏠

### 地域猫対策ってなあに？ (初心者向け講座)

2月25日(火) 午後2時30分～4時30分 池袋保健所◇講師…NPO法人ANICE顧問/高木優治氏◇区内在住の方◇40名  
☎2月13日から電話で生活衛生グループ☎3987-4175へ※先着順。

## まちづくり 🏠

### 市街地開発事業における公告・縦覧を行います

◇対象…池袋本町三丁目20・21番南地区防災街区整備事業区域内  
◇内容…密集法第139条による公告・縦覧(防災街区整備事業の施行地域となるべく区域)/区域内の宅地で未登記の借地権を有するものは、公告があった日から30日以内に豊島区長への申告が必要。◇縦覧期間…公告日から2週間(午前9時～午後5時)の間に地域まちづくり課窓口へ。  
☎沿道推進グループ☎3981-3449

## 健康 🏠

### 平成31年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種期間が終了しました

対象者には平成31年3月下旬に予防票を発送しています。未着の方は問い合わせください◇対象…初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31年4月2日～令和2年4月1日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳および101歳以上になる方、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級をお持ちで日常生活が

極度に制限される方◇接種期間…3月31日まで※期間を過ぎると費用助成は受けられません◇自己負担額…4,000円※生活保護受給者などには免除制度あり◇実施方法…予防票を23区内指定医療機関に持参(医療機関によっては要予約)。☎健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173

### インボディ測定会に参加しよう!

3月1日(日) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇400名☎当日先着順受付。  
☎保健事業グループ☎3987-4660

### 令和2年度豊島区介護予防活動支援助成金交付事業申請説明会

3月6日(金) 午前10時～正午 区役所本庁舎8階807、808会議室◇介護予防活動を目的として、区民の皆さんで作る自主的なグループへ活動費の一部を助成する事業◇申請予定の団体は要参加。1団体2名程度  
☎電話で3月2日までに介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ。

### 豊島区薬剤師会講演会「気になる血圧と食生活～減塩の工夫～」

3月8日(日) 午前10時～正午 としま区民センター◇講演終了後、薬と栄養の相談会あり。講師…女子栄養大学生涯学習講師/春日 千加子氏◇80名  
☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

## 募集 🏠

### 重度心身障害者土曜余暇教室

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歳未満の中・重度知的障害者の方※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能。つばさ CLUB などほかの活動に参加していない方◇17名程度  
②運営協力のボランティアスタッフを募集…詳細は問い合わせてください。  
☎①は電話かファクスで3月2日までに「心身障害者福祉センター ☎3953-2811、📧3953-9441」へ※応募者多数の場合は抽選。②は随時募集。

### 豊島区の新たな文化的シンボルに係る検討会の公募委員募集

◇任期…3月上旬～5月下旬頃(予定)☎申込書(文化デザイン課で配布。区ホームページからダウンロード可能)を郵送かファクスかEメールで「施策調整グループ📧3980-5160、📧A0014400@city.toshima.lg.jp」へ。直接当グループ窓口へ持参可。  
☎当グループ☎3981-1476

## 傍聴できます 🏠

### 第13回子どもの権利委員会

2月21日(金) 午後2時から 区役所本庁舎5階庁議室☎当日開始10分前までに直接会場へ。  
☎子ども若者課管理グループ☎4566-2471

### 第5回池袋駅周辺地域再生委員会・交通検討部会

2月26日(水) 午後6～8時 区役所本庁舎5階507会議室☎当日直接会場へ※議題によって、会議の決定をもって一部非公開となる場合があります。  
☎交通政策グループ☎4566-2635

### 第30期青少年問題協議会(第5回定例協議会)

2月28日(金) 午後5時30分から としま区民センター6階601・602会議室☎当日開始10分前までに直接会場へ。  
☎子ども若者課管理グループ☎4566-2471

## イベント 🏠

### 鈴木信太郎記念館 ギャラリートーク

2月15日、3月21日 土曜日 午後2時から(40分程度) 当館玄関ホール集合◇展示や資料について学芸員がわかりやすく解説☎当日直接会場へ。  
☎当館☎5950-1737

### 旧丹羽家蔵一般公開

2月15日(土)～7月26日(日) 午前11時～午後4時 旧丹羽家蔵(駒込3-12-8 門と蔵のある広場内)◇2月15日(土)～3月15日(日)は蔵内で駒込小学校・仰高小学校児童の図工作品展を開催☎当日直接会場へ。  
☎駒込地域文化創造館☎3940-2400

### 銭湯でポンタン湯を開催

2月16日(日) 区内公衆浴場◇自然豊かな鹿児島県阿久根市の「あくねポンタン」を使用。ポンタン湯はリラックス効果や美肌効果など期待できます。ポンタンの湯に癒されてみませんか※営業の有無、時間などの詳細は各銭湯に問い合わせください☎当日直接各銭湯へ。  
☎生活産業課管理グループ☎4566-2741

### 豊島区・北区・荒川区起業家交流会2020～1人でつまずかないで!出会遇到よかったビジネスパートナー!～

2月20日(水) 午後6～9時 TO KYO L.O.C.A.L BASE(荒川区町屋1-3-12)◇起業についての講演会、パネルディスカッション、懇談会◇起業に関心のある方、起業して概ね5年以内の方(個人・法人不問)◇50名◇1,500円(懇談会参加者のみ)  
☎電話かファクスかEメール(3面記入例参照。業種・事業内容、起業状況、懇談会参加の有無も記入)で2月14日までに「荒川区経営支援課産業活性化係☎3802-3111(内線458)、📧3803-2333、📧sogyoitsien@city.arakawa.tokyo.jp」へ※先着順。

### 上池袋図書館 新聞紙で変身ランド

2月29日(日) 午後1時～2時30分◇身近な新聞紙を使っただのしく変身してみよう!◇3歳～小学校低学年※未就学児は要保護者同伴◇10名  
☎電話かファクスで「当館☎3940-1779、📧3940-1149」へ。直接窓口申込みも※先着順。

### 千早図書館 千早進歩自由夢 落語会

2月29日(日) 午後2～4時◇演目は当日のお楽しみ。出演…三遊亭窓輝◇40名☎当日先着順受付。  
☎当館☎3955-8361

### 池袋図書館 よんでみよう! やってみよう!かがくのほん! 「磁石のふしぎをさぐる」

2月29日(日) 午後2時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇絵本をヒントに身近なかがくを体験。実験を通して磁石のふしぎにせまる◇小学生◇20名☎当日先着順受付。  
☎当館☎3985-7981

## 講演・講習 🏠

### あおそうなんだ倶楽部「中央通り散歩・銀座・日本橋の神社とふるさと物産展巡り」

2月22日(日) 午後1時～4時30分 東京メトロ有楽町線銀座一丁目駅9番出口集合、山手線神田駅付近解散◇幸神社一銀座地区の広島・石川・高知・山形・福井・沖縄の各店一日本橋地区の山口・長崎・滋賀・奈良・新潟・島根・三重・福島の各店一

福徳神社◇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。

### 発達障害啓発講演会「講師/田辺鶴瑛特別講演」

2月22日(日) 午後2時～4時30分 としま区民センター◇発達障害についての新作講演◇50名☎ファクスかEメールで「としま若者応援ネットワーク ☎5977-0105、📧office@oshima-wakamono.info」へ※先着順。  
☎当団体☎5977-0105



▲講師/田辺鶴瑛

### みらい館大明

①パソコン講座「パワーポイント2013入門2日間講座」…3月7日(土) 午前10時～午後5時、3月14日(土) 午後1～5時◇講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇8名◇5,500円、②パソコン講座「ワード応用図形描画」…3月18日(水) 午後1～5時◇ワード文書に点線・吹き出し・リボンなどを挿入。ワード2013使用。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇ワード経験者◇8名◇3,000円、③おいでや! 内子ねき教室「職人と作る内子の伝統工芸品」…3月8日(日) 午前10時～正午◇仕事と遊びのプロ職人集団「内子手しごとの会」の職人さんが指導。④ミニあんどん、⑤5連発輪

ゴム鉄砲、⑥欄間飾り◇小学生以上(親子で1作品も可)◇各コース10名◇1,500円、④カリグラフィー講座…3月13日(金) 午後1～3時◇カリグラフィーの基礎、個性あふれるメッセージカードを作成。講師…カリグラフィーネットワーク会員/牧幸子氏◇15名◇1,000円  
☎電話かEメール(下記記入例参照。③はコース名も記入)で「当館☎3986-7186、📧miraikan\_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも※先着順。

### 令和2年度手話講習会(全37回)

5月12日～令和3年3月9日 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…手話未経験者のみ◇各30名◇3,300円、②専門コース…応用コース修了程度(2年以上の講習経験者)の方向け※4月19日選考試験実施予定◇各15名以内◇3,080円  
いずれも◇区内在住、在勤、在学(15歳以上の方)☎往復はがき(下記記入例参照。希望コース、昼夜の別、専門コースの方は手話経験年数が応用コース修了年度、在勤者は勤務先所在地と電話番号、在学者は学校名も記入)で3月19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※①は応募者多数の場合は抽選。受講通知は4月中旬頃発送予定。  
☎当センター☎3953-2811

## スポーツ 🏠

### 区内体育施設の券券機入れ替えに伴う従前カード取扱いのお知らせ

区立体育施設で共通使用・販売しているプリペイドカードは、3月31日で券券機メーカーの保守終了に伴い使用・販売を終了します。◇新カードへの残額移行の手続きは現在のプリペイドカード(従前カード)の購入施設で…払い戻しは不可。移行開始日などの詳細は施設窓口に問い合わせるか、施設ホームページ、区ホームページ参照。  
☎スポーツ振興グループ☎4566-2764

### 第73回都民体育大会豊島区予選会

※申込み・詳細は、直接各競技担当へ。  
●なぎなた…3月1日(日) 雑司が谷体育館◇2月18日までになぎなた連盟 隠岐☎3971-1973へ、●弓道…3月1日(日) 総合体育場☎当日午前9時までに弓道連盟 久保☎3955-8733へ、●卓球…3月1日(日) 豊島体育館◇2月17日までに卓球連盟 田辺☎3959-4423へ、●軟式野球…3月1日(日)から 総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場◇2月20日までに軟式野球連盟 前田☎3981-4628へ、●空手…3月14日(土) 池袋スポーツセンター◇2月23日までに空手道連盟 根本☎090-7844-3844へ、●テニス…男子/4月5・19日 日曜日 三芳グラウンド、女子/4月5日(日) 総合体育場◇3月6日までにテニス連盟 鈴木☎3987-2756へ。

## 脳血管障害のリハビリテーション

脳の血管が破れる脳出血やくも膜下出血、脳の血管が詰まる脳梗塞は代表的な脳血管障害で脳卒中とも呼ばれています。脳はダメージを受けた部位や範囲により、様々な種類や程度の症状が出現します。脳の働きは、大きく運動機能・感覚機能・認知機能に分かれます。運動機能の障害には体のまひがありますが、本人も周囲からも比較的わかりやすい(見えやすい)障害です。視覚・触覚・味覚などの感覚機能の障害は本人も自覚しやすく、自分で説明も可能です。それらに比べ記憶・注意・遂行・感情と行動・失語症などの認知機能の障害は、「高次脳機能障害(見えない障害)」と呼ばれ、外見だけでは本人も周囲の人も気づくことが難しいです。また、運動・感覚・認知機能は訓練で100%回復することは難しいと言われてしています。障害があっても社会の中で役割を持ち、「見えない障害」を本人が認識できるリハビリテーションを行うことで、障害を補う手段に積極的に取り組む変化が見られます。また、本人を取り巻く環境を調整することも重要なりハビリテーションです。  
●気軽に相談ください 心身障害者福祉センターでは自立訓練(機能訓練)を行っています。利用にはいくつかの要件があります。また、高次脳機能障害の相談もあわせて行っています。  
☎当センター☎3953-2811



## わが家の健康

### 危険なめまいや治療が必要なめまいとは?

めまいを起こす病気中最も危険なものは脳の病気です。脳出血や脳梗塞の場合は激しい頭痛、意識障害、歩けない、手足のしびれ、物が二重に見える、ろれつが回らないなどの症状が現れます。急激に悪化する場合はすぐに救急車を呼びましょう。脳腫瘍は多くの場合、進行に伴って症状が徐々に現れます。次にあげるような内耳の異常が原因でおこるめまいは命に関わることはありませんが、転倒の危険や生活に影響をきたすことがありますので、早めに医療機関を受診しましょう。

- 良性発作性頭位眩暈症…寝返りをうつなど、ある特定の位置に頭や首を動かした時に一過性に起こる回転性めまい。難聴や耳鳴りはない。持続時間は数秒～数分。
- メニエール病…突然の回転性めまいを繰り返し、難聴や耳鳴りを伴う。持続時間は数分～数時間。過労やストレスがきっかけで起こる場合が多い。そのほか、前庭神経炎、突発性難聴、内耳炎、外リンパ腫があります。

なかい耳鼻咽喉科クリニック 医院長 中井 孝尚  
☎地域保健課管理グループ☎3987-4203



## 新型コロナウイルスに関連した感染症について

新型コロナウイルスに関連した感染症が、中国だけでなく日本やアジア各地、アメリカ、フランス、オーストラリアなどでも確認されています。2月3日現在、日本では、ヒトからヒトへの持続的な感染は認められていません。過剰に心配することなく、風邪やインフルエンザなどの一般的な感染症予防のためにも、咳エチケットや手洗いなどを徹底し、ウイルスの感染を防ぎましょう。

☎豊島区電話相談窓口☎3987-4179

## 「豊島区声の広報」のデジCD版を作成しています

デジCDは、プレクストークなどの再生用の専用機で再生します。一般のCDプレイヤーで聞くことはできません。目次や小見出しごとに階層付してありますので、聞きたいところの記事に早く飛ばすことができます。なお、内容はカセットテープ版と同一です。希望する方は、広報課広報グループに問い合わせてください。

☎当グループ☎4566-2532

## 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】	5・19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】	12・26日(木) 午前9~10時	10・24日(火) 午前9~10時
	母親学級【予約制】	7日(土) 午前9時~正午	4・11・18日(水) 午後0時40分~3時30分
	パパ・ママ準備教室【予約制】	8日(日) ①午前9時~11時45分 ②午後0時30分~3時15分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)【予約制】 ※対象…令和元年度(2019年度)20~40歳未満の男性	13日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診【予約制】 ※対象…令和元年度(2019年度)20~40歳未満の女性	4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】	13日(金) 午後1時~2時30分	18日(水) 午後1時15分~3時
	食事(栄養)相談【予約制】		12日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談【予約制】	4日(水) 午後1時5分~2時45分	
	HIV(エイズ)検査【予約制】 ※結果は検査の1週間後	9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	13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】	11日(水) 午後2~4時	
	家族相談【予約制】	9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事前講習会	5日(木) 午前10時~10時30分 11日(水) 午後3時30分~4時 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)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

### 3月 母子健康相談

6日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~2時	18日(水) 区民ひろば要	午前10時~10時30分
17日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~10時30分	23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	

## 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

◆異種目交流会 ①バレーボール…2月26日(水) 午後3時30分~6時、②器械体操…27日(木) 午後4時~5時30分、③バスケットボール…29日(土) 午後1時~3時30分  
◇小学生◇別途入館料必要◇運動できる服装、室内履き持参☎当日直接会場へ。

◆講演会「健康的な人生を過ごすために~健康作りと年金~」3月7日(土) 午後2~3時◇講師…健康マスター/篠原 千代三氏◇45歳以上☎当日直接会場へ。

### 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆3月コース型教室 月曜日(全4回)①アクアビクス…午前10時10分~11時10分◇4,840円、②バドミントン教室~初級~…午後1時40分~3時◇5,720円、③ストレッチ…午後2時25分~3時10分◇3,960円、水曜日(全4回)④ヨガ(パワー系)…午前11時~正午◇5,720円、木曜日(全4回)⑤脂肪スッキリ…午後1時40分~2時40分◇3,960円、⑥ZUMBA® GOLD45・ストレッチ15…午後0時30分~1時30分◇5,720円、⑦キッズバレエ(年長~小学6年生)…午後5~6時◇7,920円、金曜日(全4回)⑧キッズダンス(年長~小学6年生)…午後4時15分~5時15分◇5,720円、⑨大人バレエ(入門)…午後6時30分~7時30分◇6,600円、土曜日(全4回)⑩ピラティスベーシック…午後1時45分~2時45分◇5,720円

### 池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆3月20日春分の日祝日プログラム【スタジオ】①無料ストレッチ…

午前9時30分から、②ステップI…午前10時から、③ジェンヌヨガ…午前11時15分から、④はじめてエアロ…午後0時30分から、⑤ピラティス…午後1時45分から、⑥シアターダンス…午後3時から、⑦FIGHT DO…午後4時15分から、⑧はじめてステップ…午後7時から、⑨シェイプ45…午後8時15分から、【プール】①水中歩行…午前10時20分から、②アクアビクス…午前11時から

いずれも◇16歳以上(高校生も含む)◇定員あり。1時間前より整理券配布※先着順◇100円~200円(別途施設使用料)

### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆各種子どもスクール新規会員募集! 第1クール(4~6月)◇種目…スイミング・フットサル・チャリレーディング・体操◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参☎3月1日午後5時30分~7時30分、3月2~7日午前10時~午後8時の間に当館窓口へ※先着順。1日は抽選になる場合あり。

### 南長崎スポーツセンター☎5988-9270

◆東京2020公認プログラム トランポリン体験会開催 3月20日(祝)①親子の部(3歳~未就学児と保護者)…午後1時~1時45分◇30組、②小学生の部…午後2~3時◇40名

いずれも◇講師…リオオリンピック代表/棟朝銀河氏。午後1時45分~2時に模範演技&トークショーを予定。

☎3月6日から当館窓口へ。

## 広告

## 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

## 広告

### 板橋区の介護付有料老人ホーム コンシェル徳丸

# リラクゼーション体験付き 無料特別見学会

## 2月20日(木)・21日(金) 参加無料・要予約

全国50カ所が高齢者住宅を運営する「リエイ」の介護付有料老人ホーム「コンシェル徳丸」が2019年5月、板橋区にオープン。施設の雰囲気や設備をじっくり見学できる毎回好評の「リラクゼーション体験付き無料特別見学会」を開催。見学会では、直接現地へ集合か、東武東上線「成増駅」か都営三田線

「高島平駅」に集合して送迎車で現地へ。施設の説明、その後、共有スペースの見学やリラクゼーションを体験します。終了後は介護や施設についての個別相談もできます(要予約)。この機会に気軽に参加を。

◇見学会開催日2020年2月20日(木)・21日(金)13:30~15:00(受付開始13:15から)◇定

員各日10人(要予約・先着順)◇会場コンシェル徳丸(板橋区徳丸7-17-1)※個別相談会、リラクゼーション体験(ヘッド・ハンド・フットケアから選択)は予約制※送迎希望の場合は東武東上線「成増駅」改札前か都営三田線「高島平駅」東口改札前に13時集合☎見学会事務局(フジサンケイ企画)☎0120-

505-470 受付時間/10時~17時(年中無休)

