

総合窓口課 休日窓口のご案内

岡住民記録グループ☎3981 - 4782、証明グループ☎3981 - 4766、戸籍グループ☎3981 - 4737

◇主な取扱い業務

- ①引越しに伴う手続き(転入届・転出届・転居届)
- ②戸籍の届出
- ③印鑑登録
- ④個人番号カードの交付など
※毎月第3土曜日とそれに続く日曜日は全国的なシステムメンテナンスのためマイナンバー(個人番号)関連業務の取扱いができません。
- ⑤住民票の写し(第三者請求不可)、印鑑登録証明書の交付
- ⑥戸籍謄本・抄本、戸籍の附票などの交付
※豊島区に本籍のある方のみ、第三者請求不可。
- ⑦住民税課税・非課税証明書の交付
※海外からの転入、転出証明書の再交付、個人番号変更などの業務は取扱いできません。そのほか、手続き内容によっては取扱いできない場合があります。

◇実施日

年末年始を除いた土・日曜日(祝日が土・日曜日と重なる場合も実施)
※臨時閉庁日あり。事前に広報としまや区ホームページでお知らせします。

◇受付時間

午前9時～午後5時
※転入届、転居届、マイナンバーカード(個人番号カード)、住民基本台帳カードに関する手続きなど一部の業務は午後3時まで。

◇受付窓口

区役所本庁舎3階

◇必要書類

有効期限内の本人確認書類(個人番号カード、顔写真付き住民基本台帳カード、運転免許証、日本国旅券(パスポート)、在留カード、特別永住者証明書など)を持参してください。
※取扱い業務や必要書類などの詳細は、事前に区ホームページ参照か各担当まで問い合わせてください。

◇注意

3月と4月は窓口が大変混雑します。早めに手続きを済ませておくことをおすすめします。

2月20日(土)・21日(日)

区役所本庁舎

3・4階の窓口業務は
終日休業します

システムメンテナンス作業のため。
詳細は区ホームページ参照。
岡住民記録グループ☎3981 - 4782

コンビニ交付サービスを停止します

システムメンテナンスのため、マイナンバーカードを利用した証明書コンビニ交付サービスが利用できません。
詳細は区ホームページ参照。

◇停止期間

- 2月19日(金)午後7時～20日(土)終日
- 2月25日(木)終日

岡証明グループ☎3981 - 4766

東京都発熱相談センター

☎5320 - 4592(24時間対応)

発熱などの症状が生じた方で、かかりつけ医がいない場合や相談先に迷う場合は当センターに相談してください。

●イベントなどの開催中止・延期について

詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。開催状況は区ホームページで随時お知らせします。



●こころといのちの相談窓口

新型コロナウイルスの拡大と生活様式の変化により多くの人がストレスにさらされています。悩んでいる方は相談窓口をご利用ください。



●イベントなどに参加する際はマスクの着用等にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手指の消毒をお願いします。また体調がすぐれないときは、無理せず自宅で待機しましょう。

パブリックコメント



【ご意見募集】

「第四次豊島区一般廃棄物処理基本計画(案)」、「豊島区災害廃棄物処理基本計画(案)」

計画(案)について、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●閲覧できます…計画(案)の全文は3月10日まで、ごみ減量推進課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

●ご意見をお寄せください…便せんなどに①ご意見②郵便番号・住所③氏名または団体名(代表者名・担当者名)を記入し、郵送かファクスかEメールで3月10日(必着)までに「ごみ減量推進課計画調整グループ」☎3987 - 8449、✉A0014801@city.toshima.lg.jpへ。直接当グループ窓口へ持参も可※個別に直接回答はしません。

岡当グループ☎3981 - 1320

後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の催告書を2月中旬に発送します

◇対象…令和2年11月期までの保険料に未納がある方

◇納付期限…3月1日まで

◇納付方法…金融機関、コンビニエンスストア、区役所、東・西区民事務所で支払ってください。

※期限内の納付が困難な場合は早めに相談してください。

岡整理収納グループ☎3981 - 1459

福祉



登録手話通訳者認定試験

3月14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13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22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。

岡当グループ☎3981 - 1766

子育て・教育



幼児教育・保育の無償化の認定について

新制度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等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。認定の手続きは、居住地の区市町村に対して行います。必要書類など詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。

岡区立・私立・国立幼稚園、認定こども園に通園予定の方…幼稚園グループ☎4566 - 2481、認可外保育施設等に通園予定の方…入園グループ☎3981 - 2140

0歳児講座～あそびで育つ
赤ちゃんのからだ～

3月9日(火) 午前10時30分～正午 東部子ども家庭支援センター◇赤ちゃんの発達についてのお話と実践。寝返り・ずりばいなどのからだの動きやひととの関わりでおきるころの動きについて知る。講師…理学療法士／中原規予氏◇区内在住の5～10か月児と保護者◇12組

☎2月18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。

募集

重度心身障害者土曜余暇教室

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な方。つばさCLUBなどほかの活動に参加していない方◇17名程度

●運営協力のボランティアスタッフ募集

…詳細は問い合わせてください。
☎電話かファクスで「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。

健康

動画上映会「街の巨匠に料理の極意を学ぼう！」

2月20日(土) ①中国料理の部…午前9時30分～10時15分、②西洋料理の部…午前10時30分～11時30分※①②両方参加可 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇料理実演と料理のポイントをまとめた食育動画の上映会。試食なし。講師…(公社)日本中国料理協会池袋・副都心支部および(一社)全日本司厨士協会東京地方本部豊島支部のホテル料理長ほか◇各回75名
☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

女性

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」

3月8日(月) 午後2～4時 長崎健康相談所◇ホームヨガインストラクターによるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で、医師に運動の制限をされていない女性(50歳未満の方優先)◇10名📠6名。2か月以上2歳未満児。先着順。今年度初参加の方優先。
☎電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

女性

女性の健康教室「ブチ不調をやっつけよう！元氣な毎日を過ごすための免疫力アップ食術」

3月9日(火) 午後1時30分～3時30分 池袋保健所◇体組成測定、元気に過ごすための食事の話と簡単レシピの紹介◇区内在住、在勤でおおむね50歳以下の女性◇10名📠おおむね6か月以上未就学児。定員あり。
☎2月12日午前10時から電話で栄養グループ☎3987-4361へ※先着順。

イベント

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

2月14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2㎡×2㎡)◇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 橋原☎5951-1508(午後1～5時)

集会室開放行事「ヴァイオリンとピアノコンサート」

2月27日(土) 午後1時30分～2時30分 西池袋第二区民集会室◇クラ

シックからなじみのある曲まで全10曲程のコンサート◇区内在住の方◇20名程度
☎電話で福祉ホームさくらんぼ☎5396-9581へ※先着順。

第2回国際マンガ・アニメ祭 Reiwa Toshima

2月26日(金)・27日(土) 午前10時～午後8時(予定) オンライン開催◇マンガ・アニメの未来をテーマにしたボーダレス・カンファレンス。マンガ・アニメーション業界の実務家などによる基調講演・セッション◇全セッション5,000円(一部無料)📠当祭ホームページ📠https://imart2021.peatix.com から申込み。
☎マンガ・アニメグループ☎4566-2758

「千と千尋の空とマドレーヌ」上映&我妻和樹監督講演

3月11日(木) ①午後1時30分開演(午後1時開場)、②午後6時開演(午後5時30分開場) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇東日本大震災被災地の南三陸で、お菓子で笑顔を取り戻そうと立ち上がったパティシエと家族、応援するボランティアたちの物語※字幕付き◇各回100名◇一般1,000円、高校生500円、中学生以下無料。
☎電話かEメールで「防災事業グループ☎4566-2572、防災ボランティア灯りの会📠akarinokaitokyo@yahoo.co.jp」へ※先着順。

赤烏庵(目白庭園)

①「第14回落語に親しむ会」…3月13日(土) 午後1時30分～3時30分◇金原亭一門の親しみやすく明るい笑いのひと時を。初めて落語を生で体験される方にもおすすめ◇小学生以下は保護者同伴◇60名◇1,300円
②「いけばな草月流「春休み！いけばな体験」」…3月20日(祝) 午後1時30分～3時30分◇きれいな花に親しみながら、「型」とらわれず、いける人の個性を大切に作る草月流のいけばなを楽しむ体験◇小学生以上(小学生は保護者同伴)◇20組◇3,000円

春のお花でフラワーアレンジメント

3月14日(日) ①午前10時30分～正午、②午後1時30分～3時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇親子でひとつのアレンジを作る。講師…flowershop315/長谷幸子氏◇中学生以下の子どもと保護者◇各回12組24名◇1,500円◇はさみ持参。
☎電話で前日までに当館☎3980-3131へ。直接窓口申込みも可(午前10時～午後8時)※先着順。

講演・講習

文化庁委嘱事業 地域日本語教育シンポジウム 「豊かな日本語使用」を考える

3月6日(土) 午後1時30分～5時 学習院大学(目白1-5-1)◇区内在住外国人対象の調査報告と教育実践の紹介、第2言語習得に関する講演などを通し地域における「豊かな日本語使用」とは何かを考える。オンライン参加も可。講師…当大学文学部准教授/中上亜樹氏◇100名📠申込みフォーム(2次元コード)から申込み※先着順。
☎当大学国際センター☎5992-1024

出前寄席 「虎の子の年金は渡せない」

3月17日(火) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば長崎◇あなたの財産を狙う悪質商法や詐欺の手法と対策を、落語で楽しく伝える📠3月4日から電話で当ひろば☎3554-4411へ。
☎消費生活グループ☎4566-2416

令和3年度手話講習会(全37回)

5月11日～令和4年3月8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、②専門コース※応用コースは今年度募集しません◇区内在住、在勤、在学の15歳以上で①手話未経験者、②応用コース修了程度の方◇①若干名、②15名以内◇①3,300円、②3,080円📠往復はがき(右記記入例参照。メールアドレス、希望コース(昼夜の別)、在勤者は勤務地所在地と電話番号、在学者は学校名、②は手話経験年数か応用コース修了年度も記入)で3月16日(消印有効)までに「〒171-0031 豊島区目白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、②は4月19日選考実施予定。受講通知は4月中旬頃発送。
☎当センター☎3953-2811

としまコミュニティ大学

内容などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。
●川村学園女子大学「近代オリンピックの歴史と日本」3月6日(土) 午後1時30分～3時30分 雑司が谷地域文化創造館第2・3会議室◇講師…当大学生生活創造学部生活文化学科長教授/藤原昌樹氏◇30名◇1,000円📠2月22日午前9時からファクスかEメール(右記記入例参照。年齢は不要、ファクスの方はファクス番号も記入)で「生涯学習グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
☎当グループ☎4566-2762

スポーツ

第74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。
●弓道…3月7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。
●なぎなた…3月7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。
●軟式野球…3月7日(日)から 総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場📠2月19日までに軟式野球連盟 前田☎3981-4628へ。
●空手…3月20日(祝) 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4・18日 日曜日 三芳グラウンド、女子4月4日(日) 総合体育場📠3月5日までにテニス連盟 鈴木☎3987-2756へ。

楽々初心者水泳教室(全4回)

3月9～30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10m程度の方◇20名◇4,000円📠はがきで2月26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。
☎当事務局 佐藤☎3943-6397

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。
📠に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

～ビジネスサポートセンター開設10周年を迎えました～

☎としまビジネスサポートセンター☎5992-7022

■としまビジネスサポートセンターとは？

区内事業者のビジネスの「困った」を専門相談員と一緒に考え、解決します。皆さんの要望や必要に応じ、様々なサポートメニューをワンストップかつ無料で提供しています。

■どんな相談がうけられるの？(無料で何度でも相談可)

◇資金サポート…融資のあっせん、資金繰り
◇起業・創業サポート…個人開業・法人設立の届出支援、起業後のアフターフォロー
◇売上拡大サポート…営業戦略(ターゲット選定・PRなど)、商品開発、ブランディング
◇労務サポート…雇用に関する各種助成制度の案内、就業規則の作成方法
◇経理・税務サポート…帳簿の管理方法、決算申告・届出書の手続き
◇その他経営サポート…専門家派遣のコーディネート、そのほかビジネスに関すること

～新型コロナウイルス特別相談窓口～

新型コロナウイルス感染症により、事業活動に影響を受けている事業者の方向けに資金繰り相談や各種サポートを行っています。まずはお気軽に問い合わせてください。詳細はホームページ参照。平日午前9時30分～午後4時30分※相談は電話で要予約。

■としまビジネスサポートセンターとは？

区内事業者のビジネスの「困った」を専門相談員と一緒に考え、解決します。皆さんの要望や必要に応じ、様々なサポートメニューをワンストップかつ無料で提供しています。

■どんな相談がうけられるの？(無料で何度でも相談可)

◇資金サポート…融資のあっせん、資金繰り
◇起業・創業サポート…個人開業・法人設立の届出支援、起業後のアフターフォロー
◇売上拡大サポート…営業戦略(ターゲット選定・PRなど)、商品開発、ブランディング
◇労務サポート…雇用に関する各種助成制度の案内、就業規則の作成方法
◇経理・税務サポート…帳簿の管理方法、決算申告・届出書の手続き
◇その他経営サポート…専門家派遣のコーディネート、そのほかビジネスに関すること

～新型コロナウイルス特別相談窓口～

新型コロナウイルス感染症により、事業活動に影響を受けている事業者の方向けに資金繰り相談や各種サポートを行っています。まずはお気軽に問い合わせてください。詳細はホームページ参照。平日午前9時30分～午後4時30分※相談は電話で要予約。

登録制自転車置場の利用者を募集します

登録制自転車置場は路上などに区画を区切って設けられた暫定の施設です。年度途中での置場の変更はできません。確認して、申し込んでください。新型コロナウイルス感染症対策のため、置場ごとに受付日を設定しています。希望する置場の受付日を確認のうえ、申請書に必要事項を記入し利用料金を添えて手続きしてください。
◇対象…4月から利用希望の方※現在利用している方も新たに申し込んでください。団体・法人の利用不可。1人1台のみ。

◇利用料金(年額)…下表参照。一度納入された料金は返還できませんので注意してください※生活保護・児童扶養手当を受けている方、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、料金が免除されます。申し出てください。

◇受付場所…豊島区シルバー人材センター1階受付所(午前9時～午後5時)※混雑状況により入室を制限する場合があります。

☎駐輪場管理グループ☎3981-4847

登録制置場	所在地	種別	料金(年額)	お住い	受付日	受付場所
東池袋 (有楽町線東池袋駅)	南池袋2-49～4-18先	原動機付自転車	9,000円	区内	2月11日(祝)～2月17日(火)	シルバー人材センター1階 (東池袋2-55-6) ☎5950-6820
				区外	2月18日(水)～2月24日(火)	
		自転車	6,000円	区内	2月25日(水)～3月9日(火)	
				区外	3月10日(火)～3月16日(火)	
神田川(高田馬場駅)	高田3-9先	自転車	6,000円	区内	3月17日(火)～3月23日(火)	
				区外	3月24日(火)～3月30日(火)	

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場(駐車場を除く)は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。☎庁舎運営グループ☎4566-2731

ビジネスサポ10周年記念

開設10周年を記念した様々な取組みを行っています。

①としまビジネスサポートセンター「10周年メモリアルブック」無料配布

●センターの歴史やこれまでの取組み・実績をまとめた冊子を配布しています。

②起業家紹介パネルの常設展示(区役所本庁舎7階ビジネスサポートセンター内)

●ビジサポを利用し、起業した方々を紹介しています。起業する前に苦労した点など、起業を検討している方へのメッセージなどを掲載しています。

③ノベルティグッズの無料配布(限定200個)

●和紙メモ帳をお配りしています。

消費のボク

トイレのつまりなどの緊急トラブルを頼むときは注意しましょう

トイレのつまりや水漏れなどのトラブルの対処を、専門業者に依頼することがあります。すぐ駆けつけてほしいサービスですが、「高額な料金を請求された」「ほかの高額な契約を迫られた」などの相談が寄せられています。

事 例

トイレが詰まり、マグネットの広告で見た業者に電話をした。修理代は「5,000円～」と書いてあったが電話で料金を聞いても「見ないとわからない」と言われた。すぐに作業員が来て作業を始めたが、事前に修理代の説明があったかどうかは覚えていない。作業後「20万円」と言われ高額で驚いたが、仕方なく手持ちの10万円を支払い、残額は後日振り込んだ。また、「トイレの排水管を交換する必要がある」と40万円のリフォーム工事を勧められたがそちらは断った。20万円の修理代は高すぎないか。

注意しましょう

●賃貸住宅の場合は、まずは大家さんか管理会社に相談することが先決です。
●広告の表示や電話で説明された料金をうのみにせず、作業に来た作業員に、事前に出張料、点検料、作業を依頼しない場合の料金、修理などについてしっかり見積りを取りましょう。
●水道局指定業者など、複数社から見積りを取り、サービス内容や料金を比較検討しましょう。
●緊急を要するトラブルの発生に備え、事前に情報を収集しましょう。
市販のラバーカップを使用することで詰まりが解消することもあります。
〈参考〉
東京都下水道局 下水道なんでもガイド(Q5)
※単に見積もりのために訪問を要請した事業者とその場で契約した場合には訪問販売に該当し、特定商取引法が適用されることが考えられます。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。
☎消費生活センター(相談専用)☎3984-5515

参 考

○漏水などの問題が起きた場合

●東京都水道局 水道局お客様センター☎5326-1101

●総合設備メンテナンスセンター(都指定給水装置工事事業者の組合による水道修繕受付)📠0120-850-195(フリーダイヤル)、☎3585-0195(携帯・PHS)

○排水などに問題が起きた場合

●北部下水道事務所お客様サービス課 排水設備担当☎5820-4349

●東京都下水道局 排水なんでも相談所(東京都指定排水設備工事事業者名簿)

わが家の健康

冬に多い「胸痛」

最近テレビを見ているだけでも病気の話ばかりです。知人が狭心症で入院したって聞いたけど…、そういえば胸が痛い事が続いているなあ、私肺炎じゃないかしら？などと不安になることはありませんか？

「胸痛」は、狭心症や心筋梗塞・解離性大動脈瘤のような命にかかわるものから、肺炎や気胸・不整脈・带状疱疹のように直ちに診断が必要なもの、肋間神経痛や筋肉痛のように問題のないものと原因は様々です。寒い日に、家を出て歩き出したら胸がグーと痛くなり冷汗を感じた…、これは狭心症や心筋梗塞の典型的な症状ですが、特に糖尿病や高脂血症、高血圧など基礎疾患のある方や喫煙者の方は注意が必要です。

呼吸とともに痛みが変わるのか？発熱を伴っているのか？失神しそうなことがあるか？などの問診と胸部X線・心電図の検査で、ある程度の診断は可能です。気になる症状のある方は、クリニックを受診してください。

晴和ハートクリニック院長 野口 晶

☎地域保健課管理グループ☎3987-4203

3月 保健所カレンダー		開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。	
	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・16日(火) 午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	13日(土) 午前9時～正午	3・10・17日(水) 午後0時40分～1時
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	14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2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…令和2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1～2時	17日(水) 午後1時15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	8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	
のこころ	こころの相談〔予約制〕	10日(水) 午後2～4時	
	家族相談〔予約制〕	8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)〔予約制〕	10日(水) 午後2時～3時30分 ☎公害保健グループ☎3987-4220※電話相談は随時	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会〔予約制〕	1日(月) 午後3時30分～4時 10日(水) 午前10時～10時30分 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 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕			
16日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～10時30分	17日(水) 区民ひろば高松	午前10～11時
19日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～2時	22日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～3時
☎池袋保健所☎3987-4174		☎長崎健康相談所☎3957-1191	

おいしく食べて免疫力アップ！

味噌には強い抗酸化作用があり、免疫力を下げる活性酸素を抑えます。また、腸内善玉菌が増えることでも免疫力向上につながります。

【豚とシャキシャキ野菜の味噌ソース(2人分)】

豚バラ肉 100g	しょうゆ 大さじ1／2
水菜 1／2束	みりん 大さじ1
大根 100g	味噌 大さじ1
	酢 大さじ1
	すりおろしにんにく 小さじ1
	ごま油 大さじ1

①豚肉は一口大にスライスして、カリカリになるまでフライパンで素焼きにする。

②水菜はよく洗って水気をきり、5cmの長さに切る。

③大根も5cmの千切りにして軽く塩をふり、しんなりしたら水気をしぼる。

④調味料で味噌ソースを作り、①②③を盛り付けた上から食べる直前にかける。

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は各施設の2次元コード参照か問い合わせてください

豊島体育館

☎3973-1701

◆新規生徒募集中 火曜日①健やか骨盤ケア教室…午後3時15分～4時30分、木曜日②初めてのフラダンス教室…午後1時30分～2時45分◇16歳以上の方※継続者優先◇8名◇月4,000～5,000円※1回1,300円で参加も可◇運動しやすい服装、室内履き持参☎当館窓口へ。

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・チアリーディング・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7日午後5時30分～7時30分、3月8～13日午前10時～午後8時の間に当館窓口へ※先着順。7日は抽選の場合あり。

池袋スポーツセンター

☎5974-7262

◆特別プログラム
【プール】月曜日①アクアサーキット…正午から、火曜日②水中トレーニング…午前11時から、③初級…午後2時から、④中級…午後3時から、水曜日⑤中級…午後2時から、木曜日⑥中級…午前11時から、⑦初中級…午後2時から、金曜日⑧はじめて水泳…午後2時から◇16歳以上◇①②800円、③～⑧1,000円◇定員あり。1時間前から受付※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

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します！

豊島区 シルバー 検索

センターに入会すると、元気になる！仲間ができる！

★シルバー人材センターは、高齢者が元気に“生きがい”をもって社会参加、地域貢献ができるようにお仕事の機会を提供している公益社団法人です。

入会説明会 (TEL申込み)

●3月12日(金) 9時30分～
●3月13日(土) 9時30分～
●4月16日(金) 9時30分～

場所：シルバー人材センター 3階 会議室

センターで受けている仕事

アートトイレ公園清掃、駐輪場管理
としまシルバースターズ、植木剪定
家事援助、小学校児童通学案内
保育補助、マンション清掃など

入会の要件

●区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
●センターの理念(自主自立・共働・共助)に賛同いただける方

会員大募集！

会員が様々なお仕事で活躍中！

会員約1,600名登録！
まずは入会説明会へお越しください！

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533

豊島区東池袋2-55-6 平日9時～17時
HP：www.toshima-sjc.org

大きな家族、小さなコミュニティを目指して

女性・シングル・ご夫婦だけの世帯
入院保証と緊急支援

ご入院時に必要な保証人、連絡先となって、家族にかわってご支援いたします。
(詳細は事務局までお問い合わせ下さい)

一般社団法人 フェリーチェ結う

https://felice-you.or.jp

TEL：03-3981-2271 (平日10～18時)
FAX：03-3981-2272
メール：info@felice-you.or.jp

〒170-0005 東京都豊島区南大塚 3-43-12 高原ビル3F
一般社団法人フェリーチェ結う事務局