広報 豊島区
情報版
としま

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。

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 https://www.city.toshima.lg.jp/
令和３年（2021年）６月11日発行〈毎月１・11・21日発行〉

令和３年
６月11日
No.1929

国際アート・カルチャー都市としま
SDGs未来都市としま

64歳以下の方へクーポン券を発送します

当初予定を大幅に早め、接種クーポン券を発送します。
優先接種対象の方は、一般の方に先行して予約できます。

６月14日から　40～64歳の方へクーポン券発送

６月18日から　16～39歳の方へクーポン券発送
※すべてのクーポン券が届くまでに数日かかる予定です。

６月21日から　40～64歳の**優先接種者**の予約受付開始

優先接種者

基礎疾患保有者	●基礎疾患の詳細はクーポン券に同封のお知らせをご覧ください。 ●接種にご不安な方は、事前にかかりつけ医にご相談のうえ、接種を受けるか決めてください。 ●予約にあたり診断書などの提出は不要です。
区独自	●障害児・者およびその同居家族 ●福祉・教育関係事業従事者（介護・障害サービス事業所職員、学校・幼稚園・保育園等子ども関連施設職員、柔道整復師、鍼灸師など） ●地域の福祉関係者（民生委員・児童委員、町会役員、青少年育成委員、保護司など）

６月28日から　16～39歳の**優先接種者**、60～64歳の方の予約受付開始

７月５日から　40～59歳の方の予約受付開始

７月19日から　16～39歳の方の予約受付開始

12～15歳の方については詳細が決まり次第、ご案内します。

予約方法

クーポン券に記載されているクーポン券番号が必要です。
３週間以上の間隔を開けて２回目の予約をお取りください。

電話
●コールセンター
0120-567-153まで

インターネット
●予約サイト（２次元コード）
または区ホームページ参照

新型コロナウイルスワクチン接種についての問い合わせ先

豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター
0120-567-153
（受付時間　午前９時～午後６時）※土・日曜日、祝日も開設しています

65歳以上の方のワクチン接種予約をコミュニティソーシャルワーカーがお手伝いします

65歳以上のひとり暮らしの方や外出が難しい方を対象に、電話相談や自宅訪問などにより、予約方法の説明や予約の代理、問診票の記入サポートなどを行います。

区民ひろば（CSW）常駐	担当地区	電話（ＣＳＷ直通）
区民ひろば西巣鴨第一	巣鴨３～５丁目、西巣鴨１～４丁目、北大塚１・２丁目	☎6845-0148
区民ひろば南大塚	駒込１～７丁目、巣鴨１・２丁目、南大塚１～３丁目	☎6861-2930
区民ひろば朋有	北大塚３丁目、上池袋１～４丁目、東池袋１～５丁目	☎6844-3643
区民ひろば高南第二	南池袋１～４丁目、雑司が谷１～３丁目、高田１～３丁目、目白１・２丁目	☎6890-2950
区民ひろば西池袋	西池袋１～５丁目、池袋３丁目、目白３～５丁目	☎6866-2950
区民ひろば池袋	池袋１・２・４丁目、池袋本町１～４丁目	☎6864-2930
区民ひろば富士見台	南長崎１～６丁目、長崎２～６丁目	☎6843-2930
区民ひろば千早	長崎１丁目、千早１～４丁目、要町１～３丁目、高松１～３丁目、千川１・２丁目	☎6685-9930

問豊島区民社会福祉協議会☎3981-4392、FAX5950-1239、EMcsw_toshima@a.toshima.ne.jp

６月19日㈯・20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。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住民票の写しなどの取得が可能です※詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。
問住民記録グループ☎3981-4782

東京都　営業時間短縮に係る感染拡大防止協力金【４月１～11日実施分】

４月１～11日の間全面的にご協力いただいた飲食事業者等の店舗を対象に、新たに協力金を支給します。

◇**支給額**…一店舗当たり44万円
◇**申請期間**…６月30日㈬まで
◇**申請方法**
●**中小事業者向け**
本協力金ポータルサイト（２次元コード①）から申請※郵送か都税事務所へ持参も可。
※申請書類は区役所本庁舎７階としまビジネスサポートセンターで配布。

①

●**大企業向け**
本協力金ポータルサイト（２次元コード①）から申請※申請にあたって「コロナ対策リーダー」を店舗ごとに選任のうえ、登録フォーム（２次元コード②）から登録が必要。

②

問東京都緊急事態措置等・感染拡大防止協力金相談センター☎5388-0567（午前９時～午後７時、土・日曜日、祝日含む）

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。

●こころといのちの相談窓口
新型コロナウイルス感染症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。

●施設休館およびサービスの一部休止について
一部の施設の休館およびサービスの利用を休止しています。なお、今後の状況によっては、期間の延長や対象施設を拡大する可能性があります。詳細は、各施設のホームページ（２次元コード）をご覧いただくか、各施設まで問い合わせてください。

●「広報としま」は、新聞折り込みのほか区民事務所などの区施設、区内の駅、公衆浴場、ファミリーマート（区内全店）などで配布しています。ご希望の方には個別に配達いたします。

税・国保・年金

令和３年度国民健康保険料納入通知書を送付します

令和３年４月分から令和４年３月分まで「令和３年度国民健康保険料」として通知します。令和２年度分の総所得金額などをもとに国民健康保険料を決定します。６月期から翌年３月期までの年10回で納めてください。口座振替利用者以外の方には全納分および６・７・８月期分の納付書を同封します。９・10・11月期分は９月上旬、12・１・２・３月期分は12月上旬に送付予定です。

◇**保険料決定の注意点**…①令和３年１月２日以降にほかの区市町村から転入した方、②総所得金額などが未決定の方／いずれも今回は均等割額だけで計算した保険料で通知します。総所得金額などがわかり次第、保険料が変更となる方には、変更通知を送付します。③保険料決定前に国民健康保険をやめた方（社会保険などに加入・豊島区外へ転出・死亡など）／国民健康保険をやめた月の前月分までの保険料を通知します。世帯の一部の方が国民健康保険をやめた場合は、その方の加入期間の保険料を含めて10回に分けて通知します※納付は口座振替が原則です。

●**国民健康保険料の年金からの天引き（特別徴収）について**…対象になった場合、世帯主の年金から世帯全員分の保険料を徴収します◇**対象世帯**／次の①～④すべてを満たす世帯。①世帯主が国民健康保険加入者で65歳以上75歳未満、②国民健康保険の加入者全員が65歳以上、③介護保険料を年金から徴収されている、④介護保険料と国民健康保険料の合計が年金受給額の１/２を超えない。

※①～④に該当する世帯でも、次の（ア）または（イ）に該当する場合は対象外です。（ア）保険料を口座振替により納付している、（イ）令和３年度中に世帯主が75歳になる。

◇**天引き（特別徴収）の注意点**

●**令和２年度から年金からの天引き（特別徴収）になっている世帯**…４・６・８月期は、２月と同額を徴収します。今回お知らせする年額保険料から４・６・８月期分を徴収した残りを10・12・２月期で調整します。

●**令和３年度から新たに対象になる世帯**…６～９月期は納付書でお支払いいただき、10・12・２月期が特別徴収になります※口座振替の申請や令和３年度の年間保険料を一括納付した場合は、特別徴収が止まります。詳細は問い合わせてください。

問保険料の決定、特別徴収に関すること…資格・保険料グループ☎4566－2377、口座振替の申込みに関すること…口座担当☎3981－1468

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の催告書を６月中旬に発送します

◇**対象**…令和３年３月期までの保険料に未納がある方◇**納付期限**…６月30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、まずは電話で早めに相談してください。

問整理収納グループ☎3981－1459

福　祉

ケアハウス菊かおる園の入居者を募集します（２人部屋用）

ケアハウスは高齢者が自立した生活を維持できるよう配慮した施設です。詳細は問い合わせてください◇**所在地**…西巣鴨２－30－19◇**入居要件**…区内在住の60歳以上（要保証人）◇**サービス内容**…食事の提供、共同浴室、生活相談

問当施設☎3576－2266（平日午前９時～午後５時）

まちづくり

第１回空き家セミナー

７月10日㈯　午前10時～正午　としま区民センター◇講演会「空き家問題を考える！その解決法と予防策」講師…ＮＰＯ法人日本地主家主協会理事長／手塚康弘氏。個別相談あり（要予約）◇20名（個別相談会は３組）

申電話かファクスかＥメールで「住宅課施策推進グループ☎3981－2655、FAX3980－5136、EMA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

募　集

介護保険事業計画推進会議委員

◇**対象**…４月１日現在40歳以上で、平日の午後および夜間の会議に出席できる、区内在住の方◇**謝礼**…１回3,000円（交通費なし）◇**任期**…任命の日から３年以内◇**募集人数**…若干名◇**選考**…書類審査（800字程度の作文あり）。書類審査の状況により面接あり申込み書（介護保険課で配布。区ホームページからダウンロードも可）を郵送か持参で６月30日（必着）までに当課管理グループへ。

問当グループ☎3981－1942

令和３年度明るい選挙ポスターコンクール作品募集

◇**応募資格**…区内在住、在学の小・中学生、高校生◇**テーマ**…投票することの大切さを呼びかける作品、選挙に行きたくなるような作品◇**サイズ**…四ツ切り（542㎜×382㎜）、ハツ切り（382㎜×271㎜）の画用紙（縦横自由）◇**画材**…自由。色鉛筆、クレヨン、絵の具など。紙や布を使った貼り絵でも可◇**審査**…９月中旬。部門別に入選作品を選出し、都コンクールに推薦◇**その他**…応募者全員に参加賞、入賞者には賞状・記念品などを贈呈。入選作品の版権は主催者に属し、選挙の啓発活動に活用します。入選した場合、学校名、学年、氏名を公表します◇**作品展示**…３月に区役所本庁舎で入賞作品を展示予定申作品の裏面右下に学校名、学年、氏名（ふりがな）、住所、電話番号を記入し、９月10日（必着）までに選挙管理委員会事務局へ郵送か持参。

問当事務局☎4566－2821

健　康

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」

７月15日㈭　午後２～４時　長崎健康相談所◇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名保５名。２か月以上２歳未満児。先着順。

申電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957－1191、FAX3958－2188」へ※先着順。

イベント

第355回SEPY倶楽部親の会

６月25日㈮　午前10時30分～午後１時　自遊空間SEPY４階（南大塚１－49－７）◇不登校、ひきこもり、非行、発達障害などの子どもの心の問題についての体験発表とグループディスカッション◇40名◇2,000円

申電話かファクスで「当倶楽部☎3942－5006、FAX5940－4030」へ※先着順。

リサイクルフリーマーケット出店者募集

７月11日㈰　午前10時30分～午後２時　池袋第二公園（池袋３－29－４）※駐車場なし、雨天中止◇**募集数**…20店舗（１店舗面積２ｍ×２ｍ）◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業日的は不可◇1,000円

申ファクスかＥメールで「みんなのえんがわ池袋事務局FAX5951－1508、EMengawa@toshima-npo.org」へ※１名（１グループ）１通のみ。先着順。

問当事務局　楢原☎5951－1508（午後１～５時）

不思議なワヤンの世界～バリ影絵と文化～

７月17日㈯　午後６時～７時30分　赤鳥庵（目白庭園）◇バリ島の伝統影絵「ワヤン・クリット」の人形やバリ島の哲学と影絵の魅力を紹介。影絵ワークショップも実施。講師…影絵師／川村　亘平斎◇中学生以上◇50名◇1,800円申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、FAX5996－4886、EMinfo@mejiro-garden.com」へ※直接窓口申込みも可。電話申込み不可。先着順。

問当園管理事務所☎5996－4810

講演・講習

みらい館大明「スマホ講座（入門編）」（全３回）

７月１・８・15日　木曜日　午後１時30分～４時（個別質問時間あり）◇基本操作、設定、メール、電話帳、写真、地図などについて学ぶ。講師…パソコンインストラクター／塩野悦子氏◇初心者◇10名◇5,500円（テキスト代含む）◇スマートフォン持参※機種制限なし。

申電話かＥメールで「当館☎3986－7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

認知症について学びませんか？

①**認知症サポーター養成講座**…７月１日㈭　午前10時～11時30分　区役所本庁舎５階509・510会議室◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇25名

②**スキルアップ講座～「認知症の人を知ろう」声かけ講座**…７月12日㈪　午前10時～11時30分　区役所本庁舎５階507・508会議室◇認知症の人への接し方を体験形式で学ぶ。講師…日本社会事業大学教授／下垣　光氏◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇20名

申電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566－2433、FAX3980－5040」へ※先着順。

知っておきたい　子どもの思春期と親の心得～女の子の成長に寄り添うために～

７月13日㈫　午前10時～11時45分　としま区民センター◇成長期の心と体について知識を深め、子どもの思春期を落ち着いて親子で迎える準備をする。講師…助産師／やまがたてるえ氏◇小学３年生～中学生の保護者の方◇20名◇1,000円保６か月以上未就学児。10名。要予約。先着順。500円申Ｅメール（４面記入例参照。保育希望の方は子どもの氏名と月齢も記入）で７月６日までにAnemama@TOMATOEManemama.tomato@gmail.com へ※先着順。

問生涯学習グループ☎4566－2762

第１回としまビジサポセミナー「知恵」を使い「強み」を生かせ～アフターコロナに向けたこれからの経営戦略～

７月20日㈫　午後５時～６時30分（オンライン配信）◇売れる商品・サービスのつくり方を学ぶ。講師…中小企業支援家／小出宗昭氏◇事業を営んでいる方、起業を考えている方◇80名申ファクスで商工グループFAX5992－7088へ。申込みフォーム（２次元コード）から申込みも可※先着順。

問当グループ☎4566－2742

熱中症を予防しましょう

気温や湿度が高い梅雨明けや夏は、昼夜問わず熱中症が起こりやすくなります。熱中症による救急搬送は、６月頃から増え始め７～８月は最も多くなります。今夏も、新型コロナウイルスの対策を取り入れた生活様式で迎えることになります。正しい知識を持ち、暑さに備えたからだづくりをして予防に努めましょう。

○**症状**

めまい、吐き気、発熱、意識がもうろうとするなど。

○**おこりやすい場所**

気温の高い室内・車内、炎天下の野外など。

○**こんな日は要注意**

●気温の高い日…25度以上の暑いとき、30度を超えると熱中症による死亡者が増えます。

●湿度の高い日…25度以下でも湿度が80％以上ある時は汗が蒸発しにくいため熱中症の危険性が高まります。

●風の弱い日、急に暑くなった日、熱帯夜の翌日など。

○**こんな方は要注意**

●高齢者…熱中症で救急搬送される方の約半数は65歳以上で、そのうちの７割が75歳以上の後期高齢者です（東京消防庁ホームページより）。高齢者は体内の水分量が少ないため脱水症状になりやすく、汗をかきにくい、暑さを感じにくいなど体温を下げる体の反応が弱くなっており、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。

●乳幼児…体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。地面の照り返しによる高い温度にさらされるため注意が必要です。また、車内は思いのほか高温になります。子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。

●下痢や二日酔い、睡眠不足や過労などで体調不良の方。

●運動不足や肥満の方。

●心肺機能や腎機能の低下など持病のある方。

○**新しい生活様式における予防のポイント**

●夏季の気温・湿度が高い中でマスクを着用すると、熱中症のリスクが高くなります。屋外で人と十分な距離（少なくとも２m以上）が確保できる場合は、マスクをはずしましょう。

●マスクを着用している場合は、激しい作業や運動を避け、のどが渇いていなくても、こまめに水分補給を心がけましょう。

●冷房時でも換気扇や窓開放によって換気しましょう。換気をすると、室内温度が高くなるので、エアコンの設定温度をこまめに調整しましょう。

●日頃の体温測定、健康チェックを行い、体調が悪いと感じたときは、無理せず静養しましょう。

●３密を避けつつ、熱中症になりやすい高齢者、子ども、障害者への目配り、声かけをしましょう。

○**従来からの予防のポイント**

基本は「脱水予防」と「体温上昇を抑える」ことです。熱帯夜の場合、夜間も室温が低下しません。日中ばかりではなく、就寝中も扇風機とエアコンの併用で室内を28度以下に保ち、夜間の熱中症を予防しましょう。

●炎天下や暑い場所での長時間の作業や運動を避けましょう。首の周りに冷たいタオルを巻くと効果的です。

●水分や塩分をこまめに補給しましょう。

●栄養や睡眠を十分にとりましょう。

●集団でスポーツや活動をする時は声をかけあい、休憩をとりましょう。

○**熱中症になったら**

①涼しい場所で休む、②衣服をゆるめ体を冷やす（首、わきの下、太ももの付け根を集中的に冷やすと効果的）、③水分・塩分を補給する、④体温をはかる。

○**自力で水分がとれない、意識がはっきりしない状態のときは、病院を受診させましょう。**

問健康推進課保健指導グループ☎3987－4174、FAX3987－4178、長崎健康相談所保健指導グループ☎3957－1191、FAX3958－2188

高次脳機能障害専門相談のご案内

あなたのまわりに、こんな方はいませんか？

●事故やケガで頭を打ってから急に性格が変わった。

●脳の病気をしてから新しいことが覚えられなくなった。

●視力に問題がないのに、片側（多くは左側）の物を見落としたりぶつかったりして、注意力に欠ける。

このような場合、本人も周りの人も「障害」と気づかないことがあります。実はこれらは脳を損傷したことが原因で起こる「高次脳機能障害」という症状なのです。手や足の障害と違い、目に見えない障害と言われています。脳の一部が傷つくことで、身体の障害とは別に、「思考・記憶・行為・言語・注意」などの能力に影響が出ます。怒りっぽい・脳が疲れやすく集中できない・段取りよく物事をすすめられないなどの症状がよくみられます。周囲からも理解されず、本人も混乱や不安の中で自信をなくしていることもしばしばあります。

区では、このような「高次脳機能障害」でお困りの方とその家族、支援者の方からの相談に応じ、問題や課題の整理をし、解決の支援を行います。

●**令和３年度高次脳機能障害専門相談**…６月28日、７月26日、８月23日、９月27日、10月25日、11月22日　月曜日　午後１時30分～３時30分

◇区内在住、在勤の高次脳機能障害者とその家族と支援者

申電話かファクスで「心身障害者福祉センター☎3953－2811、FAX3953－9441」へ。

みんなでクール・チョイス！！

COOL CHOICE　未来のために、いま選ぼう。

～私たちができる地球温暖化対策～≪COOL BIZ編≫

クール・チョイス（COOL CHOICE）とは、地球温暖化対策のための身近にできる国民運動のことで、「賢い選択」という意味です。クールビズもそのひとつです！

エアコンや扇風機を適度に使用しながら、体感温度を下げるさまざまな工夫をしましょう。

○**アイテム一つで涼しげに**

金魚を飼ったり風鈴をつけたりしてみると、雰囲気も変わって涼しく感じることがあります。気分転換のためにも、ちょっとしたアイテムを生活に取り入れてみましょう。

○**おいしく食べて体の中からクールダウン**

体温を下げる効果があるなすやきゅうり、トマトなどの夏野菜をメニューに取り入れてみましょう。手軽にアイスを食べるのも効果的ですが、かき氷をおうちで作ればいろんなアレンジも楽しめます。

○**時短レシピで快適に**

調理から発生する熱を減らすことで室温の上昇を防ぐことができます。電気の使用量が減れば節約にもつながります。簡単にできるレシピもあります。

増えたおうち時間を利用して新しいことにチャレンジし、楽しく快適な夏にしてみませんか？

問環境政策課事業グループ☎3981－2771

議員選出の監査委員が決まりました

監査委員　細川（ほそかわ）　正博（まさひろ）

区議会の議長・副議長が決まりました

議長　磯（いそ）　一昭（かずあき）（自由民主党豊島区議団）

議長、総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、予算特別委員会委員長、豊島副都心開発調査特別委員会委員長などを歴任、４期

副議長　辻（つじ）　薫（かおる）（公明党豊島区議団）

副議長、都市整備委員会委員長、決算特別委員会委員長、公共施設・公共用地有効活用対策調査特別委員会委員長などを歴任、４期

●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。問庁舎運営グループ☎4566－2731

健康チャレンジ！マークのお知らせ　「としま健康チャレンジ！対象事業」の目印は、このマークです。

スポーツ

区民歩こう会「北豊島三十三札所霊場巡り」

７月４日㈰　午前９時50分　東武東上線成増駅北口広場集合◇成増駅～乗連寺～松月院～成増駅（約6.5km）◇300円申当日集合場所で受付。
問豊島歩こう会　吉越☎3986－8620

初級者水泳教室（全４回）

７月６～27日　火曜日　午前10時～正午　雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円申はがきで６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。
問当事務局　佐藤☎3943－6397

ボルダリング初心者【無料】講習会

７月17日㈯　子ども向け…午後１時から、午後２時から、午後３時から、おとな向け…午後４時から　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇これからボルダリングを始める方に最適な講習会。ルールやマナー、安全に関する注意点や基礎を学ぶ◇子ども向け…小学２年生～15歳（親子参加可）、おとな向け…16歳以上◇各回10名◇運動のできる服装、上履き持参。
申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。

官公署だより

●東京都下水道局「東京都下水道局からのお願い」

近年多く発生している集中豪雨などにより、下水道が整備された地域でも浸水被害が起こっています。豪雨に備え、皆さんの家庭でも浸水への備えをお願いします。ホームページHPhttps://www.gesui.metro.tokyo.lg.jp/で降雨情報を配信していますので、活用してください。
問当局北部下水道事務所お客さまサービス課☎5820－4352

東京2020聖火リレー情報

オリンピック聖火リレー出発セレモニーを開催します

７月18日㈰　午前８時30分から　池袋西口公園（GLOBAL RING）
観覧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。

パラリンピック聖火リレールートが公表されました

８月20日㈮～24日㈫まで３人１組のパラリンピック聖火ランナーが都内を駆け抜けます。豊島区では８月20日に、としまみどりの防災公園（イケ・サンパーク）で採火した火を使用して行われます。詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。
問オリンピック・パラリンピック調整グループ☎4566－2767

７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〕	１・15日㈭ 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・29日㈭ 午前９～10時	６・20日㈫ 午前９～10時
	母親学級〔予約制〕	10日㈯ 午前９時～正午	７・14・21日㈬ 午後０時40分～３時
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	11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３年度20～39歳の男性	９日㈮ 午前８時50分～９時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和３年度20～39歳の女性	７日㈬ 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〕	９日㈮ 午後１～２時	21日㈬ 午後１時15分～３時15分
	食事（栄養）相談〔予約制〕		８日㈭ 午前９時30分～11時
	女性の専門相談〔予約制〕	７日㈬ 午後１時～２時45分	
	ＨＩＶ（エイズ）検査〔予約制〕 ※結果は検査の１週間後	５日㈪ 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	９日㈮ 午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	７日㈬　午後２～４時	
	家族相談〔予約制〕	26日㈪　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８時30分～正午、午後１～５時	
	ぜん息相談（呼吸器全般）	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 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事前講習会〔予約制〕 ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民（助成には要件あり）。	29日㈭　午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987－4175	

７月　乳幼児健康相談（出張育児相談）【予約制】

２日㈮　区民ひろば駒込　午後１時30分～３時	19日㈪　長崎健康相談所　午後１時30分～３時30分
20日㈫　区民ひろば西池袋　午前10時～11時15分	21日㈬　区民ひろば高松　午前10時～11時30分
問池袋保健所☎3987－4174	問長崎健康相談所☎3957－1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は各施設に問い合わせてください

豊島体育館　☎3973－1701

◆トレーニングルーム利用講習会
月曜日（祝日を除く）　午前10時から、午前11時から、正午から、午後１時から、午後２時から　１時間程度◇16歳以上でトレーニング初心者または器具の使い方に不安のある方◇各回１名◇400円◇運動しやすい服装、室内履き持参申事前予約制。

雑司が谷体育館　☎3590－1252

◆第２期コース型教室受付中！　月曜日①アクアビクス…午前10時10分～11時10分、**②美・ウォークエクササイズ**…午後０時20分～１時20分、**③はじめて水泳**…午後１時15分～２時45分、**木曜日④幼児水泳教室**…午後３時40分～４時30分、**金曜日⑤大人（おとな）バレエ（入門）**…午後６時30分～７時30分

池袋スポーツセンター☎5974－7262

◆特別プログラム（都度参加型レッスン）
●産後のママ対象…骨盤矯正ピラティス、**●シニア（65歳以上）対象**…シニア体操、シニア体操プラス、**●16歳以上対象**…アクアサーキット、アクアシェイプ、水中トレーニング、ジェンヌヨガ、椅子ヨガ、宝塚ミュージカルダンス、ピラティス、太極拳（24式・48式）、シェイプアップ、健康づくり、水泳教室（泳力別多種、アーティスティックスイミング入門）
申開始１時間前から受付※先着順。

巣鴨体育館　☎3918－7101

◆スタジオプログラム実施中！
ヨガ・ピラティス・エアロビクス・太極拳・フラダンス・背骨コンディショニング・ボクシングエクササイズ・バラエティーストレッチ・はじめてバレエ・はじめてのJAZZダンスなど◇会員登録なしで都度利用可◇トレジム利用料400円、受講料200円。フリーパス会員は無料。

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。
申に住所がない場合は「〒171－8422　豊島区役所各グループ」へ。

広告（内容は各広告主に問い合わせてください）

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2,200円を 先着10名様限り 1,100円（税込）
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

JR山手線「大塚」駅 徒歩4分の好立地
都電荒川線も利用できます
積水ハウスグループ のサービス付き高齢者向け住宅
グランドマスト大塚駅前 新築
ご夫婦でも住める広いお部屋（お部屋により異なります）
手作りの温かい食事サービス（有料・選択制）

浴室・キッチン・床暖房完備
※共益費・サービス費込
1R 170,000円から
生活支援スタッフが日中常駐（夜間は警備会社対応）
入居一時金 礼金 更新料 不要（敷金・仲介手数料は必要）
お問い合わせ随時受付中
予約制 個別内覧会
6月19日（土）
① 10:30～　② 13:00～　③ 15:00～
<お申込み締切> 前日の18:00まで
内覧会以外の日程でもご見学の予約は受け付けております。

「グランドマスト大塚駅前」東京都豊島区北大塚1-13-10
資料請求・お問い合わせは
フリーコール 0120-815-823
国土交通大臣(1)第9129号（公社）東京都宅地建物取引業協会（公社）全国宅地建物取引業保証協会　受付時間/9:00～18:00　定休日/土日祝日
積和グランドマスト株式会社
東京都渋谷区代々木2-1-1新宿マインズタワー
■類型/サービス付き高齢者向け住宅［登録番号1602I］■所在地/東京都豊島区北大塚1-13-10■交通/JR 山手線大塚駅徒歩4分・都電荒川線大塚駅前駅徒歩4分・都営三田線巣鴨駅徒歩10分■総戸数/78戸■募集戸数/45戸■入居時費用/敷金：賃料の1ヶ月分、仲介手数料：賃料の1.1ヶ月分（税込）■月額費用/117,000円～310,000円、共益費：21,500円、生活支援サービス費：33,000円・2人入居49,500円■専有面積/25.84㎡（1R）～63.03㎡（2LDK）■設計・施工/積水ハウス株式会社■仲介/株式会社イチイ■貸主/積和グランドマスト株式会社
［広告有効期限：2021年6月末］