

まん延防止等重点措置期間中です。引き続き感染症予防対策をお願いします。

すべての区民の新型コロナウイルスワクチンの 3回目接種間隔を6か月に前倒しします

区内在住の18歳以上の方を対象に、2回目接種から6か月経過以降に3回目接種を行います。

6か月を経過していれば、お手元に接種券が届いていない方も、先行して集団接種会場の予約ができます。なお、予約時に必要となる「接種券番号」は、1・2回目の接種券と同じです。

◆接種について

- 接種可能日は、2回目接種から6か月以降です。
(例) 令和3年8月27日に2回目接種 → 2月27日以降に接種可能
- 接種券が届いていない方は、**モデルナ社製ワクチンを使用する集団接種会場のみ予約ができます。**
※10・20代の男性の方はモデルナ社製ワクチンよりファイザー社製ワクチンの方が、心筋炎・心膜炎が疑われた報告の頻度が低い傾向がみられるため、接種券が届いていない方でもファイザー社製ワクチンを予約できます。
- 予約後、接種当日までに接種券が届いていない方も、接種ができます(本人確認書類を持参してください)。
- 医療機関での個別接種は、接種券が届いてから予約してください。
- 集団接種会場は以下のとおりです。

会場	実施曜日・時間	ワクチン
としまセンタースクエア (南池袋2-45-1)	毎日午前9時～午後6時 (最終受付午後5時15分)	ファイザー※
豊島清掃事務所 (池袋本町1-7-3)	月・火・木・金・土曜日 午前9時～午後6時 (最終受付午後5時15分)	モデルナ
旧朝日中学校 (西巢鴨4-9-1)	火・水・金・土・日曜日 午前9時～午後6時 (最終受付午後5時15分)	
池袋保健所 (東池袋4-42-16)	水・木・金曜日(祝日を除く) 午後6～9時 (最終受付午後8時45分)	

※としまセンタースクエアでは3月から、ファイザーは土曜日のみ、その他の曜日(月～金、日曜日)はモデルナによる接種となります。

◆予約方法

- 1. 電話予約**
①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に電話してください。
②「接種券番号」「氏名・住所・生年月日」「1・2回目接種日」「希望する日時・接種会場」を伝えてください。
- 2. WEB予約**
①豊島区新型コロナワクチン接種予約サイトから予約してください。
②「接種券番号」と「パスワード」を入力してください。
※初回パスワードは生年月日8桁にリセットされています。
(例) 1990年1月1日 → 19900101
③「希望する接種日時・接種会場」を入力してください。

接種券番号がわからない場合は、豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンターに問い合わせてください。

◆他区市町村の接種券で1・2回目接種した後に、豊島区へ転入した方へ

3回目接種を希望する場合は、申請が必要です。過去の接種記録を用意したうえで、豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンターへ電話し、接種券の発行申請と接種予約をしてください。

◆接種券の発送スケジュール

※発送には数日かかります。

【65歳以上の方】		【64歳以下の方】	
2回目接種時期	発送予定	2回目接種時期	発送予定
令和3年 7月1～31日	2月7日から	令和3年 7月1～31日	2月14日から
令和3年 8月1～14日	2月14日から	令和3年 8月1～18日	2月18日から
令和3年 8月15～18日	2月18日から	令和3年 8月19～31日	2月25日から
令和3年 8月19～31日	2月25日から	※この情報は、2月3日時点の内容です。	

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。

●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ることがあります。詳細は、各施設のホームページをご覧ください。各施設まで問い合わせてください。



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
(午前9時～午後6時)

※土・日曜日、祝日も開設しています。



予約サイト

3～4月は窓口が混雑します 各種手続きはお早めに！

住所の異動など届出期間が決まっている手続き以外はお早めに手続きしてください。総合窓口課は土・日曜日も開庁しています(2月19・20日は閉庁)。平日は東・西区民事務所の窓口でも同様の手続きができます。また、豊島区からほかの区市町村へ引越する方(転出)は、郵送による転出届ができます。有効な署名用電子証明書が搭載されたマイナンバーカード(個人番号カード)をお持ちの方は電子申請による転出届ができる場合があります。ほかにも来庁しなくてもできる手続きがあります。詳細は区ホームページ参照お問い合わせください。

区住民記録グループ☎3981-4782

2月19日(土)・20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。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お問い合わせください。

区住民記録グループ☎3981-4782

パブリックコメント🗨

【ご意見募集】

旧平和小学校複合施設整備基本計画(案)をまとめました

当計画(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、皆様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11日まで、企画課、学校施設課、図書館、区民事務所、区民ひろば、行政情報コーナー、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〒・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11日(必着)までに「企画課施設計画グループ📠3980 - 5093、📠A0050001@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。●当計画(案)および千早地域文化創造館多目的ホールなどの解体に関する工事説明会を実施します…3月4日(金) 午後7時から 千早地域文化創造館多目的ホール📞電話かファクスかEメールで3月3日正午までに「施設計画グループ☎3981 - 4594、📠3980 - 5093、📠A0050001@city.toshima.lg.jp」か「学校改築推進グループ☎4566 - 2789、📠3980 - 7200、📠A0029257@city.toshima.lg.jp」へ。図施設計画グループ☎3981 - 4594

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3年11月期までの保険料に未納がある方◇納付期限…2月28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・西区民事務所で納付してください※期限内に納付が困難な場合は、早めに電話で相談してください。図整理収納グループ☎3981 - 1459

福祉🏠

「としま・おたっしゅカード」更新のご案内

3月31日で令和3年度の未使用ポイントは失効します。◇更新方法…4月1日以降、銭湯を利用するときにカードを提示し入浴料100円を支払ってください。令和4年度のポイントが付与され、その日の入浴1回分が差し引かれます※カードでの更新のみは不可。1年度以上利用がない場合は銭湯での更新ができません。更新できない場合は問い合わせてください。図高齢者事業グループ☎4566 - 2432

登録手話通訳者認定試験を実施します

3月13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14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も可)、長3封筒(宛名記入、84円切手貼付)、勤務先・通学先がわかる資料(在勤、在学の方のみ)を2月21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。図当グループ☎3981 - 1766

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のレクリエーション・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C L U Bなどほかの活動に参加していない方◇17名程度

②ボランティアスタッフ募集…原則第3土曜日 午前9時～午後4時※詳細は問い合わせてください。

📞①は3月1日までに、②は随時、電話かファクスで「心身障害者福祉センター☎3953 - 2811、📠3953 - 9441」へ※①は応募者多数の場合は抽選。

子育て・教育🗨

4月からの入園・入学に備えた子どもの予防接種はお済みですか？

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、子どもの予防接種記録を確認しましょう。もし未接種のワクチンがあれば、かかりつけ医に相談し、接種することをおすすめします。感染や重症化を防げる病気は未然に防ぎましょう。◇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)。◇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(ワクチンごとに対象年齢が異なります)。図健康推進課管理・事業グループ☎3987 - 4173

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、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、施設の利用前に居住地の区市町村に対して「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。必要書類などの詳細は区ホームページ参照か問い合わせください。図区立・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

くらし等🏠

マイナナンバーカード取得促進キャンペーン

2月28日(月)まで(平日午前9時～午後4時30分) 区役所本庁舎3階304会議室、東部区民事務所、千早地域文化創造館多目的ホール(西部区民事務所横)※2月から新設◇申請書の記入サポート、申請用写真の撮影(無料)◇区内在住の方◇1D付申請書または通知カードなどマイナンバーがわかるもの持参※いずれもお持ちでない方は1D付申請書を別窓口で交付します(要本人確認書類)。図豊島区マイナバーコールセンター☎3981 - 1122(午前9時～午後5時※祝日・年末年始を除く)

まちづくり🏠

池袋駅周辺景観形成特別地区の景観形成ガイドライン素案に関する縦覧・意見募集

池袋駅東口および西口周辺景観形成特別地区に係る景観形成ガイドラインの策定にあたり、意見募集を行います◇縦覧期間…2月25日まで。◇縦覧場所…区ホームページ、区役所本庁舎6階6番窓口 図届出・許認可グループ☎4566 - 2633

環境・清掃🌿

リサイクルフリーマーケット出店者募集

3月13日(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※営業目的は不可◇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📠6709 - 4731、📠engawa@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。図当事務局 幅上☎6912 - 6245(午後1～5時)

健康🏠

令和3年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種が3月31日で終了します

今年度の対象の方には9月下旬に

予診票を送付しています。未着の方は問い合わせてください。

◇対象…初めて肺炎球菌ワクチンを接種する方で、区内に住民登録があり次のいずれかに該当する方。①令和3年4月2日～令和4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級をお持ちで日常生活が極度に制限される方◇自己負担額…0円◇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)。図健康推進課管理・事業グループ☎3987 - 4173

認知症検診のご案内

2月末まで◇対象…区内在住で3月末時点で70・75歳の方(すでに認知症、MCI(軽度認知障害)と診断された方は除く)📞電話で検診医療機関へ※医療機関によって受診日時が異なるため、早めに予約してください。場所などの詳細は、送付した「認知症のご案内」参照か問い合わせてください。図介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2433

運動実践プログラム「健康朝活ヨガ」

3月7・14日 月曜日 午前10時～11時30分 豊島体育館◇ヨガの基本的な呼吸法を取り入れ体を整える◇区内在住の20歳以上の方◇各回10名📞電話かファクスで「保健事業グループ☎3987 - 4660、📠3987 - 4110」へ※先着順。重複申込み不可。

座ってとしまる体操体験会

3月8日(火) 午前10時～11時30分 としま区民センター◇理学療法士とともに、椅子に座った状態でできる体操を行う。オンライン開催もあり◇区内在住の65歳以上の方◇会場・オンライン各15名📞電話かEメールで「介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2434、📠A0029294@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

ヒアリングフレイルサポーター養成講座

3月11日(金) 午前10～11時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇高齢などで聞こえにくい方が対話しやすいよう、聞こえの仕組みや対話支援を学ぶ。講師…聴脳科学総合研究所長／中石 真一路氏。オンライン開催もあり◇区内在住、在勤、在学の方◇会場65名、オンライン100名📞電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2433、📠3980 - 5040」へ※先着順。

募集🗨

地域包括支援センター運営協議会区民委員

地域包括支援センター(高齢者総合相談センター)の運営にかかる事項について承認、意見交換など。◇対象…区内在住の4月1日時点で40歳以上で高齢者福祉行政に関心があり、平日夜間に開催される会議に出席できる方。◇任期…委嘱の日(4月予定)から2年間◇人数…2名以内◇選考…書類・面接📠所定の申込書(高齢者福祉課で配布。区ホームページからダウンロードも可。600字程度の作文あり)を3月4日(必着)までに当課管理グループへ郵送か持参。図当グループ☎4566 - 2429

イベント🗨

めざせ!本のPR大使

投票期間…2月19日(土)～28日(月)、結果発表…3月1日(火)～31日(木) 池袋図書館◇館内に掲示してあるおすすめ本のキャッチコピーをみて、面白そう、読みたいと思った本に投票。投票が一番多かった本を決定◇中学生以上📠当日直接会場へ。図当大学国際センター☎5992 - 1024

みらいbaby交流会～パパも集まれ!～

2月20日(日) 午後1時30分～3時30分 Hareza Tower17階(東池袋1 - 18 - 1)◇パパ/同士を中心とした家族の交流会◇小さく生まれた子どもを持つ家族◇10組◇1家族500円(お土産付き)📠公式LINEかEメール📠miraibaby1117@gmail.comで申込み※先着順。図みらいbaby☎090 - 2421 - 5256

東北支援チャリティ上映会「きこえなかったあの日」&今村彩子監督トーク

3月7日(月) 午後6時30分開演(午後5時30分開場) としま区民センター◇東日本大震災から11年。災害が絶えぬ中、監督がみつめた耳のきこえない人たちと災害の記録(字幕付き)◇300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📠akarinokaitoky@yahoo.co.jp」へ※先着順。

講演・講習🗨

みらい館大明るスマホ講座(全3回)

3月3～17日 木曜日 ①デビュー編…午前10時～午後0時30分◇操

作が不安な超初心者のための入門講座◇初心者、②入門編…午後1時30分～4時◇基本操作から学ぶ初心者向けの講座(基本操作、設定、電話帳、写真、地図、インターネットなど)◇文字入力できる方 いずれも講師…パソコンインストラクター／塩野悦子氏。個別質問時間あり◇10名◇5,500円◇スマートフォン持参📞電話かEメールで「当館☎3986 - 7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

学習院大学「文化庁委嘱事業 地域日本語教育シンポジウム」

3月5日(土) 午後1時30分～5時 当大学(目白1 - 5 - 1)◇区の日本語教育体制のこれからを考える。オンライン開催もあり◇区内や近隣地域在住の方◇会場100名、オンライン50名📠申込みフォームから申込み※先着順。図当大学国際センター☎5992 - 1024



第75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6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6日(日) 雑司が谷体育館📞2月20日までになぎなた連盟 隅岐☎3971 - 1973へ、●アーチェリー…3月6日(日)最終予選会 西巢鴨体育場📞当日午前9時30分までにアーチェリー協会 富田☎3269 - 2930(ライオン堂洋品店内)へ、●軟式野球…3月13日(日)から 総合体育場、三芳ランド、荒川野球場📞2月18日までに軟式野球連盟 前田☎3981 - 4628へ、●空手…3月19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。

区民歩こう会「東京の七福神巡り 品川七福神」

3月6日(日) 午前9時50分 J R 京浜東北線大森駅東口駅前広場集合◇大森駅～しながわ区民公園～海雲寺～一心寺～新馬場駅(約7km)◇300円📠当日集合場所で受付。図豊島歩こう会 吉越☎3986 - 8620

初級者水泳教室(全4回)

3月8～29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📞はがきで2月28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。図当事務局 佐藤☎3943 - 6397

ポルダリング初心者【無料】講習会

3月19日(土) 子ども向け…①午後1時から、②午後2時から、③午後

3時から、おとな向け…午後4時から※開始15分前集合 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇これからポ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。📞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。

休館🔒

目白庭園休園および赤鳥庵和室利用休止

目白庭園…3月4日(金)・5日(土)、赤鳥庵和室…3月7日(月)～19日(土)※天候により日程変更の場合あり◇赤鳥庵屋根修繕工事のため。図当園☎5996 - 4810

社会福祉協議会🗨

ひきこもり～子と家族を守るライフプラン～

3月2日(火) 午後2時～4時30分 としま区民センター◇ひきこもり状態にある子とその家族の生活やお金、親亡き後の生活設計などについて考える。講師…ライフプランニング・リレーションズ/阿部達明氏◇20名📞電話で地域相談支援課☎3981 - 4392へ※先着順。

あなたの住まいを🏠

見つけるために🔍

第1回

居住支援協議会ってなに？

あなたは住まいをどうやって見つけましたか。不動産店、情報誌、不動産検索サイトなど、住まいの探し方はいろいろあります。しかし、住まいを借りたくても貸してもらえない人もいます。法律では「住宅確保要配慮者」といいます。「月々の家賃に補助金があれば…」「日々の暮らしを見守ってくれたり安否の確認があれば」[家を借りる時に必要になる緊急時の連絡先があれば…]など、社会全体で住まいを貸しやすく、借りやすくする仕組みが求められています。現在、国は、公営住宅を整備し住まいに困っている方を支援するこれまでの仕組みに加え、民間の力を活かした仕組みづくりを行っています。それに伴い、住宅セーフティネット法に基づく「居住支援協議会」を設立する自治体が増えてきました。これは、行政の住宅担当の部局と福祉担当の部局とが、地域の不動産関係団体や福祉関係団体とタッグを組み、住まいに関する問題に取り組むための協議の場です。豊島区は平成24年7月に居住支援協議会を設立し、区内のNPOなど、居住支援団体と協力して、空き家のマッチングによる入居支援などに取り組んでいます。図豊島区居住支援協議会事務局☎5951 - 1508 住宅課施策推進グループ☎3981 - 2655

わが家の健康

健康ってなあに？
～病気との付き合い方～

皆さんは「健康ってなんですか」と聞かれたらどう答えますか。病気がないこと？元気なこと？

WHO(世界保健機関)は「健康とは、病気でないとか、弱っていないということではなく、肉体的にも、精神的にも、そして社会的にも、すべてが満たされた状態にあること(日本 WHO 協会訳)」と定義しています。

今回は脳の病気である認知症について考えてみましょう。

令和3年度から70・75歳の区民の方を対象に認知症検診が始まりました。認知症は早期診断がなにより大切です。

①適切な支援や早期の治療で病気の進行を遅らせること
②周囲の人が認知症の知識をもって正しく接すること

認知症になっても今までと変わりなく生活していくには、この2つが大切です。

私は、病気を持ちながらもまあまあ元気であれば、健康と言ってよいのではないかと考えます。要は、いかなる病気になろうとも、正面から受け止め、うまく付き合っていくということだと思います。

としま昭和病院理事長 大部 幸 園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〕	3・17日(休) 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〕	10・24日(休) 午前9～10時	1・15日(火) 午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	12日(土) 午前9時～正午	2・9・16日(水) 午後0時40分～3時
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	12日(土) ①午後0時30分～3時15分 13日(日) ②午前9時～11時45分 ③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	11日(金) 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	9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〕	11日(金) 午後1～2時	16日(水) 午後1時15分～3時15分
	食事(栄養)相談〔予約制〕		10日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談〔予約制〕	9日(水) 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	7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	11日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談〔予約制〕	16日(水) 午後2～4時	
	家族相談〔予約制〕	28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8時30分～正午、午後1～5時
ぜん息・COPD 相談(呼吸器全般)		電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 園公害保健グループ☎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)		2日(水) 午前10時～10時30分 園生活衛生グループ☎3987-4175	

3月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

4日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～3時	16日(水) 区民ひろば高松 午前10時～11時30分
15日(火) 区民ひろば西池袋 午前10時～11時15分	28日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時30分

園池袋保健所☎3987-4174 園長崎健康相談所☎3957-1191

消費者のポケット

SNS から始まるトラブルに注意！

SNS で知り合った人や、SNS の広告がきっかけとなってトラブルにあったという相談が増えています。

〈事例1〉SNS で知り合った人が、儲かる海外の投資会社を教えたので、試しに3万円を振り込むと、すぐに5千円儲かった。「もっと高額な投資をすれば儲けも大きい」と言われ、200万円振り込んだ。儲けが出たので出金しようとしたができない。

〈事例2〉「儲かる副業」という SNS の広告を見て業者に連絡し、副業のノウハウを教えてもらうことにして50万円を振り込んだが、まったく儲からない。返金してほしいが、業者と連絡が取れない。

〈事例3〉「百貨店閉店セール」という SNS の広告を見て高級ブランドのバッグを9割引で購入し代金引換で受け取ったが、偽物だった。サイトは百貨店の偽サイトだった。

注意しましょう

- SNS で知り合った人は SNS 上では話が合っても、本当に信用できる人かはわかりません。慎重に判断しましょう。
- 「簡単に儲かる」「あなただけ」「今だけ」などの広告や投稿を簡単に信用しないようにしましょう。
- 投資業者は金融庁のホームページで免許・許可・登録を受けている業者か確認しましょう。
- ネット通販は注文前に販売業者名、住所、電話番号、利用規約など、すみずみまで確認しましょう。値引きが大きい場合には特に注意が必要です。

園消費生活センター☎3984-5515

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
初心者の方は要事前講習◇定員あり◇400円(区内在住で65歳以上の方は200円※要事前申請)◇運動しやすい服装、室内履き持参田当日先着順受付。
雑司が谷体育館 ☎3590-1252
◆2月からの新教室！
金曜日①背骨コンディショニング…午前11時～正午◇背骨の歪みから発生する体調不良の原因を根本から解決、金曜日②ヨガ教室…午後6時30分～7時30分◇凝り固まった筋肉や腱をほぐし、深い呼吸で血行促進。
池袋スポーツセンター☎5974-7262
◆各種教室 都度参加のご案内
●シニア(65歳以上)対象…シニア体操(月・火・金曜日)、シニア体操プラス、●16歳以上の方対象…ジェンヌヨガ、かんたん椅子ヨガ、フラダンス体験会、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(火～金曜日※別途施設利用料)、●産後のママ対象…骨盤調整ピラティス、●プール…アクアサーキット(別途施設利用料)、水中トレーニング、ほか水泳教室多種あり。いずれも◇定員あり◇1回600～1,500円。料金などの詳細は問い合わせてください田当日先着順受付。
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・バドミントン◇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田3月6日午後5時30分～7時30分、3月7～12日午前10時～午後8時の間に当館窓口へ※先着順。3月6日は抽選の場合あり。

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。
田に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」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

60歳以上の皆様！お待ちしております！
会員大募集！

【お住事例】
児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定
除草作業・屋内外清掃作業 など

児童の登下校の安全を守る
児童通学案内業務

区内各所で会員活躍中！

区内の駐輪場をより利用しやすく
自転車駐車場管理運営業務

公益社団法人
豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日9時～17時

03-3982-9533

豊島区 シルバー 検索

お気軽にお申し込みください！
入会説明会日程

令和3年度の会費免除あり

2月18日(金) ①10:00～
会場：①長崎第三区民集会室
〈女性向けの説明会〉②14:00～
会場：帝京平成大学キャンパス内集会室
女性が活躍中のお仕事について、現役女性会員から詳しくお話しが聞けます。
※他の日程でのご案内も可能です。

2月19日(土) 9:30～
会場：シルバー人材センター3階
3月13日(日) 9:30～
会場：シルバー人材センター3階
3月14日(月) ①9:30～
②14:00～
会場：帝京平成大学キャンパス内集会室