広報としま 情報版
豊島区
令和４年
３月11日
No.1964
毎月
１・11・21日
発行

ＳＤＧｓ未来都市としま
TOSHIMA International City of Arts & Culture
SUSTAINABLE DEVELOPMENT GOALS
豊島区は持続可能な開発目標（SDGs）を支援しています。

新型コロナウイルスワクチン３回目接種について

●**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９月15日に２回目接種→３月15日以降に接種可能
●お手元に接種券が届いていなくても、２回目接種から６か月を経過する方は、予約できます（18歳以上）。
※予約は集団接種会場のみ（モデルナ社ワクチンを使用）。
※接種券番号は１・２回目接種時と同じ。
●予約後、**接種当日までに接種券がお手元に届いていない方も接種できます（要本人確認書類）**。
●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。
●１・２回目に接種したワクチンの種類にかかわらず、ファイザー社かモデルナ社のワクチンが接種できます（いずれのワクチンを接種した場合でも、安全性とともに抗体価が十分上昇することが確認されています）。

会場・使用ワクチン	開設曜日・時間
としまセンタースクエア （南池袋２－45－１） 【モデルナ社・ファイザー社】	【モデルナ社】 ①月・火・日曜日 午前９時～午後６時（最終受付：午後５時15分） ②水・木・金曜日 午前９時～午後９時（最終受付：午後８時15分）
	【ファイザー社】※１・２回目接種も対応 土曜日 午前９時～午後６時（最終受付：午後５時15分）
豊島清掃事務所 （池袋本町１－７－３） 【モデルナ社】	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）
旧朝日中学校 （西巣鴨４－９－１） 【モデルナ社】	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） 【モデルナ社】	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）

予約方法

電話予約

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）
※「接種券番号」「氏名・住所・生年月日」「１・２回目接種日」「希望日時・接種会場」をお伝えください。

ウェブ予約

予約サイトから予約してください。予約サイトへは、区ホームページの「新型コロナウイルス感染症のワクチン接種予約について」からもアクセスすることができます。

予約サイト　予約について（区ホームページ）

接種券発送スケジュール

２回目接種日	発送日
９月22～30日	３月17日から
10月１～10日	３月28日から
10月11～20日	４月６日から
10月21～31日	４月15日から

※発送には数日かかります。

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。

税・国保・年金

届出により産前産後期間の国民年金保険料が免除されます

出産（※）または出産予定日が属する月の前月から４か月間（多胎妊娠の場合は、出産予定日または出産日が属する月の３か月前から６か月間）の国民年金保険料が免除されます。産前産後の免除期間は、保険料を納付したものとして老齢基礎年金の受給額に反映されます。（※）妊娠85日（４か月）以上の出産（死産、流産、早産等を含む）◇**対象**…国民年金第１号被保険者（自営業・学生等）で出産日が平成31年２月１日以降の方。すでに国民年金保険料免除・納付猶予、学生納付特例が承認されている場合でも届出可。なお、任意加入の方は対象外◇**手続き**…出産予定日の６か月前から届出可。出産後の届出も可◇**場所**…高齢者医療年金課窓口または池袋年金事務所。郵送による手続きを希望の方は事前に問い合わせてください◇**手続きに必要なもの**…本人確認書類、マイナンバーのわかるもの、年金手帳、母子健康手帳
問国民年金グループ☎3981－1954、池袋年金事務所☎3988－6011

60歳以降の国民年金任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間10年を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。ただし、申出のあった月からの加入となり、遡って加入することはできません。
◇**加入できる方**…次のすべての条件を満たす方。①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方（60歳の誕生日の前日より任意加入の手続き可）、②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方、③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月（40年）未満の方、④厚生年金保険、共済組合等に加入していない方。上記の方に加え、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できます。
◇**納付方法**…原則、口座振替◇**手続きに必要なもの**…本人確認書類、マイナンバーのわかるもの、年金手帳、預貯金通帳、通帳届出印※戸籍の証明などが必要な場合もあります。詳細は問い合わせてください。
問国民年金グループ☎3981－1954、池袋年金事務所☎3988－6011

後期高齢者医療

75歳の誕生日から後期高齢者医療制度に替わります

今まで加入していた健康保険から自動的に切り替わるため、手続きは不要です。
◇**対象**…①75歳以上の方（誕生日から）、②65歳以上の一定の障害がある方で、申請に基づき広域連合の認定を受けた方（認定を受けた日から※国民健康保険などの方は、後期高齢者医療制度との選択が可）◇**保険証**…75歳の誕生月の前月に簡易書留で郵送◇**保険料**…被保険者が均等に負担する均等割額と、所得に応じて負担する所得割額の合計額（個人単位）◇**納付方法**…特別徴収（年金からの引き落とし）と普通徴収（納付書、口座振替）があります。特別徴収は介護保険料が引かれている年金額が18万円以上で介護保険料との合算額が１回あたりに受け取る年金額の２分の１以下の方が対象です。年度途中にほかの区市町村から転入した方や新たに後期高齢者医療制度の対象となった方は、一定期間は普通徴収になります※国民健康保険料で口座振替を利用していた方も、新たに口座振替の申込みが必要です※期限内納付が難しい場合は、早めに相談してください。
問後期高齢者医療グループ☎3981－1332、納付相談…整理収納グループ☎3981－1459

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/
●「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（区内店舗）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。

福 祉

障害者団体活動支援の福祉タクシー利用券交付申請を受付します

◇**対象**…心身障害者団体の権利向上や社会参加、余暇活動などの促進に寄与する活動をしている方で、次のすべての条件を満たす心身障害者団体。①区内在住の心身障害者の方が10名以上所属し、かつその人数が会員の過半数である、②代表者が区内在住で、活動拠点が区内にある、③会則などがあり会計の処理が適切である◇**金額**…18,000〜108,000円※会員数により異なる◇**受付期間**…４月１〜28日◇**申請書**…障害福祉課で配布。

問当課管理・政策推進グループ☎3981 - 1766、FAX3981 - 4303

子育て・教育

親子の絆づくりプログラム 赤ちゃんがきた！(全４回)

４月13〜27日、５月11日 水曜日 午前10時〜正午 東部子ども家庭支援センター◇赤ちゃんとの関わりを学び、子育て仲間を作る◇区内在住でおおむね生後２〜４か月の第一子と母親◇10組

申３月11日午前10時〜25日までの間に電話で当センター☎5980 - 5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。結果は３月29日に電話連絡。

くらし等

豊島区民交通傷害保険 加入受付期限が近づいています

令和４年度豊島区民交通傷害保険の加入受付は、３月31日までです。受付期間を過ぎると加入できませんので、加入を希望する方は、期日までに申し込んでください。

◇**受付場所**…①区内金融機関(銀行・ゆうちょ銀行・郵便局・信用金庫・信用組合)、②区役所本庁舎６階区民交通傷害保険窓口(区民活動推進課)

◇**引受保険会社**…損害保険ジャパン株式会社

問区民活動推進課管理グループ☎4566 - 2311

まちづくり

市街地再開発事業の事業計画の縦覧について

東池袋一丁目地区第一種市街地再開発事業について、再開発組合設立認可申請者より市街地再開発組合の設立認可申請がなされましたので、関係図書の縦覧を行います。

◇**縦覧期間**…公告日から２週間

◇**縦覧場所**…都市計画課窓口

問再開発グループ☎4566 - 2637

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット出店者募集

４月10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◇**出店費**…1,000円申ファクスかＥメール(４面記入例参照)で「みんなのえんがわ池袋事務局FAX6709 - 4731、EMengawa@toshima-npo.org」へ※１名(１グループ)１通のみ。先着順。

問当事務局 幅上☎6912 - 6245(午後１〜５時)

健 康

カラダは食べた物からできている〜元気な人生100年のためのヒント〜

(健 kenko challenge)

３月23日(水) 午後２時〜３時30分 池袋保健所◇健康寿命を延ばすために、今からできることを栄養・運動・口腔ケアの面から考える。講師…(株)明治・管理栄養士◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

申３月14日午前９時から電話で健康推進課栄養グループ☎3987 - 4361へ※先着順。

合唱団いきのちから〜ミュージックセラピー〜参加者募集

４月〜令和５年３月 月曜日(毎月２回) 午後１時30分〜３時30分 南大塚地域文化創造館◇気持ちを和らげる呼吸法を学び、仲間と一緒に合唱する喜びを楽しむ音楽療法を行う◇区内在住のがん体験者◇５名程度◇半期12,000円

申電話でがんサポートコミュニティー事務局☎6809 - 1825(平日午前10時〜午後４時)へ※先着順。

イベント

池袋西口としま商人まつり

３月20日(日)・21日(祝) 午前10時〜午後７時※21日は午後６時まで GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園野外劇場)◇ジャズ、フォーク、カントリーのバンド演奏、フラダンス、よさこいなどの演舞、交流都市による観光物産店申当日直接会場へ。

問豊島区商店街連合会☎3981 - 5445

講演・講習

みらい館大明

①**スマホ講座デビュー編(全３回)**…４月７〜21日 木曜日 午前10時〜午後０時30分◇操作が不安なスマホ超初心者の方、②**スマホ講座入門編(全３回)**…４月７〜21日 木曜日 午後１時30分〜４時◇基本操作、設定、電話帳、写真、地図、インターネットなど、基本操作を学ぶ◇文字入力できる方

いずれも◇個別質問時間あり。講師…パソコンインストラクター／塩野悦子氏◇10名◇5,500円◇スマートフォン持参。

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。

スポーツ

初心者水泳教室(全４回)

４月５〜26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メートル未満の方◇20名◇4,000円申はがき(４面記入例参照)で３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。

問当事務局 佐藤☎3943 - 6397

ボルダリング初心者講習会

４月16日(土) 子ども向け…①午後１時から、②午後２時から、おとな向け…③午後３時から。各回15分前までに受付 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◇１名1,000円

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。

区民釣り教室

４月29日(祝) 午前８時30分ＪＲ市ヶ谷駅改札出口前集合※小雨決行 新宿区市ヶ谷フィッシュセンター◇区内在住、在勤の方と家族◇50名◇3,000円、小学生2,000円(保険料、貸竿、エサ、仕掛け代)◇昼食、雨具、飲料水持参。

申電話かファクスで４月16日までに「豊島区釣友連合会事務局 今成☎090 - 3229 - 1079、FAX3981 - 3353」へ※先着順。

生活に困ったときは相談してください

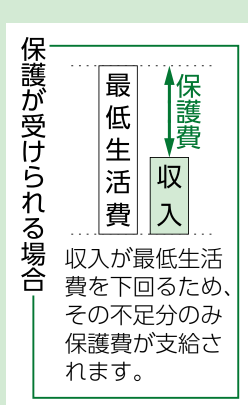
生活が困難になった時の最後のよりどころとして、生活保護制度があります。生活保護の申請は国民の権利です。必要とする可能性はどなたにもありますので、ためらわずに相談してください※相談内容は、守秘義務により堅く守られます。

◇こんなときに受けられます

収入が無いかあっても少なく、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。

◇保護費の額

「最低生活費」と保護を受けようとする方(世帯)の「収入」を比べ、「収入」が下回る場合はその不足分を支給します(右図参照)。ただし、資産・能力などすべての活用が必要であり、その中には親族などからの援助や扶養も含まれます※「収入」＝世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、年金、保険金、臨時収入など)。なお、働いて得た収入は一定の控除額が認められます。



◇相談機関

①**生活福祉課(区役所東池袋分庁舎)**…担当地区：駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、池袋１・２・４丁目、雑司が谷、高田、池袋本町、西池袋１・３丁目、目白１・２丁目、住まいのない方

②**西部生活福祉課**…担当地区：西池袋２・４・５丁目、目白３〜５丁目、長崎、高松、池袋３丁目、南長崎、千早、千川、要町

③**民生委員・児童委員**…地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談に応じます。また、関係機関と連携し、生活を支援します。

④**くらし・しごと相談支援センター**…専門の支援員が自立に向けた支援をします(生活保護受給者を除く)。

問①生活福祉課相談グループ☎3981 - 1842
②西部生活福祉課相談グループ☎5917 - 5762
③福祉総務課民生・児童委員グループ☎3981 - 1722
④くらし・しごと相談支援センター☎4566 - 2454

●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

子どもに関する手当および医療費助成のご案内

手当・助成を受けるためには申請が必要です。申請方法、必要書類などの詳細は事前に問い合わせてください。

問児童給付グループ☎3981 - 1417

１．子どもに関する手当

支給対象月は原則、申請した月の翌月分からです。各手当の支給月額や所得制限額は右表参照。

●児童手当・特例給付

児童手当は家庭等における生活の安定と児童の健全育成を目的とした給付です。子どもが生まれた方、転入した方は新たに申請してください。また、これまで受給していた方が海外転出した場合は、配偶者の方が新たに申請してください※公務員の方は勤務先から支給されますので、勤務先で申請してください。

◇**対象**…中学修了前(平成19年４月２日以降生まれ)までの児童を養育している区内に住所がある父母などで、家庭での生計中心者となっている方。

◇**手当月額**…３歳未満15,000円、３歳以上小学校修了前／第２子まで10,000円、第３子以降15,000円、中学生10,000円、所得制限額以上の方／児童１名につき一律5,000円。

●児童扶養手当

◇**対象**…次のいずれかの状態にある、18歳に達した日以降の最初の３月31日までの児童(中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで対象)を養育している父または母もしくは養育者。①父母が離婚、②父または母が死亡、③父または母に重度の障害がある、④父または母の生死が不明、⑤父または母に１年以上遺棄されている、⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている、⑦父または母が法令により１年以上拘禁されている、⑧婚姻によらないで生まれ、父または母に扶養されていない※受給者または対象児童、もしくはその両方が公的年金を受給している場合は、手当の支給額が一部または全部停止となります。

◇**対象にならない場合**…(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)、(イ)児童が児童福祉施設などに入所している、(ウ)国内に住所がない※平成15年４月１日以前に支給要件に該当した方は申請できない場合があります。

●児童育成手当(育成手当)

◇**対象**…児童扶養手当に準ずる。公的年金を受給している方も対象。

◇**対象にならない場合**…(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)、(イ)児童が児童福祉施設などに入所している。

●児童育成手当(障害手当)

◇**対象**…次のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳１〜２級程度、②愛の手帳１〜３度程度、③脳性まひ、または進行性筋萎縮症。

◇**対象にならない場合**…児童が児童福祉施設などに入所している。

●特別児童扶養手当

◇**対象**…次のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①身体障害者手帳１〜３級程度(下肢障害４級の一部も該当)、②愛の手帳１〜３度程度。

※長期安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。

◇**対象にならない場合**…(ア)児童が児童福祉施設などに入所している、(イ)国内に住所がない、(ウ)児童がその障害を理由とする公的年金を受給している。

<table>
<tr><th colspan="2">区分</th><th colspan="2">児童扶養手当</th><th>特別児童扶養手当</th><th>児童育成手当(育成)</th><th>児童育成手当(障害)</th></tr>
<tr><td rowspan="6">手当月額</td><td rowspan="3">３月まで</td><td>児童１人目</td><td>全部支給 43,160円
一部支給 10,180〜43,150円</td><td rowspan="3">１級 52,500円
２級 34,970円</td><td rowspan="6">13,500円</td><td rowspan="6">15,500円</td></tr>
<tr><td>児童２人目</td><td>全部支給 10,190円加算
一部支給 5,100〜10,180円加算</td></tr>
<tr><td>児童３人目から１人につき</td><td>全部支給 6,110円加算
一部支給 3,060〜6,100円加算</td></tr>
<tr><td rowspan="3">４月から</td><td>児童１人目</td><td>全部支給 43,070円
一部支給 10,160〜43,060円</td><td rowspan="3">１級 52,400円
２級 34,900円</td></tr>
<tr><td>児童２人目</td><td>全部支給 10,170円加算
一部支給 5,090〜10,160円加算</td></tr>
<tr><td>児童３人目から１人につき</td><td>全部支給 6,100円加算
一部支給 3,050〜6,090円加算</td></tr>
<tr><td colspan="2">所得制限額</td><td colspan="5">あり(各手当によって所得制限額、控除額が異なるため問い合わせてください)</td></tr>
<tr><td colspan="2">支給月</td><td colspan="2">１・３・５・７・９・11月</td><td>４・８・11月</td><td colspan="2">６・10・２月</td></tr>
<tr><td colspan="2">支給方法</td><td colspan="5">口座振込(受給者名義)※一部取扱いできない金融機関があります。</td></tr>
</table>

児童手当所得制限額表

扶養人数	児童手当
０人	6,300,000円
１人	6,680,000円
２人	7,060,000円
３人以上	以降１人増すごとに、380,000円加算

※受給者の令和２年中の所得で判定します。

※左記所得制限額表には、社会保険料控除一律80,000円を加算しています。控除額については問い合わせてください。

※給与所得または年金所得がある方は、所得制限額に最大100,000円を加算します。

※６月分から制限額が変更になる見込みです。詳細は区ホームページなどでお知らせします。

２．医療費助成制度

●子ども医療費助成(乳子医療証)

子どもの入院と通院にかかる保険適用内の医療費を助成します(乳幼児は、入院時の食事療養標準負担額も助成されます)。まだ「乳子医療証」の交付を受けていない方は、至急交付申請をしてください。

医療費助成は原則として医療証交付の申請日(郵送の場合は到着日)からですが、転入日または出生日の翌日から２か月以内に申請した場合は、転入日または出生日までさかのぼって助成します。

◇**対象**…保護者とともに区内に住所がある中学修了前(平成19年４月２日以降生まれ)までの児童。児童が国民健康保険または社会保険などの健康保険に加入していることが必要です。

◇**対象にならない場合**…(ア)生活保護を受けている世帯(医療券を使う場合)、(イ)児童福祉施設に措置により入所している児童、(ウ)小規模住居型児童養育事業を行う者に委託されている児童、(エ)里親に委託されている児童

●ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)

ひとり親家庭等の方および子ども(乳子医療証受給者を除く)の入院と通院にかかる保険適用内の医療費の自己負担額の一部または全部を助成します(入院時の食事療養標準負担額または生活療養標準負担額は除く)。課税されている方がいる場合は自己負担１割、全員が非課税の場合は自己負担なしです。

◇**対象**…児童育成手当(育成手当)に準じ、健康保険に加入の方※所得制限額は児童扶養手当に準ずる。

◇**対象にならない場合**…児童扶養手当および子ども医療費助成に準ずる。

乳幼児医療証をお持ちで４月に小学校に入学する方へ子ども医療証を送付します

４月１日から有効の子ども医療証を３月下旬に送付予定です。届かない方は、問い合わせてください◇**新たに申請が必要な方**…義務教育修了前の児童で医療証をお持ちでない方。

そのほか子どもに関する支援のご案内

詳細は区ホームページ参照か問い合わせてください。

新型コロナウイルスに伴う保育所等の臨時休園等に係るベビーシッター利用支援事業

令和４年１〜３月利用分について、４月１日(金)〜28日(木)に請求を受け付けます。

問巡回支援グループ☎4566 - 2498

令和３年度私立幼稚園園児保護者補助金・施設等利用費

私立・国立幼稚園、認定こども園などに通園している方を対象に、補助金を交付します。令和３年度分の交付には申請期限があります。一部補助事業を除き、期限後の申請は受付できません。

◇**申請期限**…入園時補助金、施設等利用費・園児保護者負担軽減補助金／４月６日、認可外保育施設等の利用料、実費徴収に係る補足給付／４月15日

問幼稚園グループ☎4566 - 2481

健康チャレンジ！マークのお知らせ (健 kenko challenge) 「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。

職員採用

資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

空き家活用専門員（会計年度任用職員）

空き家オーナーや空き家活用希望団体との交渉、提案、調整。空き家発生予防のための住まいの終活相談など◇**任期**…５月１日以降～令和５年３月31日申所定の申込書（写真添付）、論文を3月18日（必着）までに住宅課施策推進グループへ郵送か持参。
問当グループ☎3981 - 2655

休　館

郷土資料館

３月14日～５月４日まで◇展示替えのため。
問当館☎3980 - 2351

区民ひろば朋有夜間貸室、東池袋第二区民集会室

９月～令和６年１月頃（予定）◇施設の大規模改修のため。期間中の区民ひろば朋有の運営については、詳細が決まり次第お知らせします。
問地域区民ひろば課管理グループ☎3981 - 1479

4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〕	７・21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〕	14・28日㈭ 午前９～10時	12・26日㈫ 午前９～10時
	母親学級〔予約制〕	９日㈯ 午前９時～正午	
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	９日㈯ ①午後０時30分～３時15分 10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４年度20～39歳の男性	15日㈮ 午前８時50分～９時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和４年度20～39歳の女性	６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〕	15日㈮ 午後１～２時	13日㈬ 午後１時15分～３時
	食事（栄養）相談〔予約制〕		７日㈭ 午前９時30分～11時
	ＨＩＶ（エイズ）検査〔予約制〕 ※結果は検査の１週間後	11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	15日㈮ 午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	21日㈭ 午後２～４時	５日㈫ 午後２時～３時30分
	家族相談〔予約制〕	25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・COPD 相談（呼吸器全般）〔予約制〕	27日㈬　午後２時～３時30分 問公害保健グループ☎3987 - 4220 電話相談は随時受付	
	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）	28日㈭　午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987 - 4175	

4月　乳幼児健康相談（出張育児相談）【予約制】

19日㈫　区民ひろば南大塚　午前10時～11時15分 問池袋保健所☎3987 - 4174	６日㈬　区民ひろば要　午前10～11時 13日㈬　区民ひろば高松　午前10～11時 25日㈪　長崎健康相談所　午後１時30分～３時 問長崎健康相談所☎3957 - 1191

3月19日㈯からIKEBUSの運行時間が延長されます

東口循環ルート（Ａルート）の運行が午後６時台までに延長されます。
詳細は運行会社サイト参照か問い合わせてください。
問地域公共交通グループ
☎4566 - 2691

イケちゃん

IKEBUS に乗って春の池袋を楽しもう！

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

◆エアロビクス
火曜日①ソフトエアロビクス…午前９時30分～10時30分、**木曜日②健康エアロビクス**…午前９時30分～10時30分、**③ウォークエアロエクササイズ**…午前11時～正午◇16歳以上の方◇400円（区内在住で65歳以上の方200円※要事前申請）◇運動しやすい服装、室内履き持参申当日直接当館へ。

◆体育室貸出について…月・金曜日①午前９時～正午、②午後１～５時◇①2,200円、②2,900円◇ヨガ、ダンスなど。

雑司が谷体育館　☎3590 - 1252

◆OYZ（オイズ）運動スクール体験会開催！
３月14・21日　月曜日　午前11時～正午◇体と脳のための運動プログラム「OYZ」で認知症予防をしながら筋力アップ◇60歳以上の方◇各回４名◇550円◇動きやすい服装、室内履き、水分持参申当日先着順受付。ヨガ・メガダンス体験会も実施中！

池袋スポーツセンター☎5974 - 7262

◆４月開始（３か月教室）のご案内
●産後のママ対象…産後骨盤調整ピラティス、**●幼児対象**…水遊び教室、水泳教室、ダンス教室、体操教室、**●小学生対象**…水泳教室、ダンス教室、体操教室、**●シニア（65歳以上）対象**…シニア体操、シニア体操プラス、**●50歳以上対象**…健康づくり、**●16歳以上対象**…アクアサーキット、水中トレーニング、水泳教室（泳力別多種、アーティスティック入門）、ジェンヌヨガ、健康武術体操体験会、かんたん椅子ヨガ、フラダンス（ビギナー・初級）、宝塚ミュージカルダンス、美ボディ・ヨガ、ピラティス、太極拳（24式、48式）、シェイプアップ申往復はがきで３月20日（必着）までに当館へ※直接窓口申込みも可。応募者多数の場合は抽選。

巣鴨体育館　☎3918 - 7101

◆フリーパス会員受付中！
プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料で参加可◇区内在住の高校生以上の方◇月3,500円申印鑑、本人確認書類、写真（スナップ写真可）を持参し直接当館窓口へ。

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

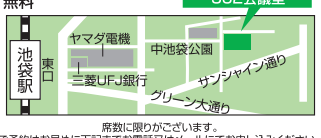
※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
申に住所がない場合は「〒171 - 8422　豊島区役所各グループ」へ。

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（長さ 高さ 1m×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
営業時間 9:00～17:00
東京北支店
練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811

無料！相続個別相談会
～相続における相談を各専門家が対応します～
弁護士、税理士、宅地建物取引士、司法書士が個別相談員として対応します
□ 親族間で相続について揉めている
□ 相続税がどれくらいかかるのか知りたい
□ 相続した不動産を活用、処分したい
ご参加いただいた方に相続5点セットをプレゼント！

●日時
令和4年 3月19日㈯
令和4年 3月25日㈮
9:00～17:00
●場所
としま区民センター
（JR他各線「池袋駅」（東口）より徒歩7分）
としま区民センター502会議室


●料金
無料
席数に限りがございます。
ご予約はお早めに下記までお電話又はメールにてお申し込みください。
フリーコール 0800-888-0320
オリオン税理士法人
Orion Tax Corporation
東京都豊島区南池袋3-18-36　富美栄ビル2階
(TEL):03-5985-8006 / (FAX):03-5985-8007
E-mail：info@orion-tax.jp

植木・植栽・外構工事
どんな相談でもお見積り無料!!

代表
吉住太郎
植木工事
伐採1本1,000～
剪定1本1,000～
草刈1平米150～
植栽各種ご提案
外構工事
・駐車場・ブロック
・フェンス・ウッドデッキ
・外構の修繕リフォーム
植木・外構のことは
ハヤブサグリーン
本社：足立区島根 2-22-10
練馬支店：練馬区西大泉 5-16-14
03-6874-8963
その他各種ご提案