

としま

令和4年 10/11 No.1992

〈新型コロナウイルス〉オミクロン株対応ワクチン接種について ※9月30日時点の情報です。

接種対象者(ファイザー・モデルナ)

- 2～4回目接種を完了し、前回接種日から5か月を経過した12歳以上の区民の方。
- 今後、接種間隔が短縮される可能性があります。
- ファイザーは12歳以上、モデルナは18歳以上の方が接種できます。
- オミクロン株対応ワクチンの接種は「1回」です。

使用ワクチン

- オミクロン株(BA.1)と従来株に対応した2価ワクチンを使用します(今後、BA.4/5対応ワクチンに切り替わる可能性があります)。
- 引き続き、従来型ファイザーでの1・2回目接種(ノババックスは1～3回目接種)も実施します。

接種券について

対象者	接種券
2回目接種まで終了の方	● 前回接種日から5か月経過した方には次回接種券を発送済みです。 ● お手元に届いた接種券をそのまま使用できます。
3回目接種まで終了の方	● 接種券を紛失した方、前回接種後に豊島区へ転入した方は再発行申請してください(区ワクチンコールセンターへ電話申請かウェブ申請)。
4回目接種まで終了の方	5月に接種した方 10月13日から発送 6・7月に接種した方 10月20日から発送

【問い合わせ・集団接種予約はこちら】

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)



新型コロナウイルスが陽性と判明したとき

9月26日より新型コロナウイルス感染症の発生届の対象が限定され、陽性が判明したときの対応が変更になっています。詳細は区または東京都のホームページ参照。

☎感染症グループ ☎3987-4182

区制90周年記念事業

「中村獅童によるトークショー&超歌舞伎特別演出上映」観覧者募集

11月3日(祝) 午後2～4時 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL) 詳細は2次元コード参照。

☎文化施設管理グループ ☎3981-1193



感染による発熱の相談は東京都発熱相談センターへ24時間対応

【症状相談など】
東京都発熱相談センター
(看護師・保健師が対応)

☎6258-5780
5320-4592

【医療機関案内】
医療機関案内専用ダイヤル
(一般オペレーターが対応)

☎6630-3710
6636-8900
6732-8864

税・国保・年金

新型コロナウイルス感染症に係る傷病手当金

傷病手当金(①国民健康保険、②後期高齢者医療保険)の適用期間が12月31日まで延長されました。詳細は問い合わせください。

☎①国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296、②東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の納付書・催告書を10月中旬に発送します

①納付書(10～12月分)…対象/普通徴収の方(口座振替の方を除く)、納期限/毎月末日(末日が土・日曜日、祝日の場合は翌営業日)

②催告書…対象/令和4年7月期までの保険料に未納がある方、納期限/10月31日

いずれも金融機関、コンビニエンスストア、区役所、東・西区民事務所、または納付書のバーコードを読み取り電子マネーなどで納付してください。期限内に納付が難しい場合は、早めに電話で相談してください。☎保険料など…後期高齢者医療グループ ☎3981-1937、納付相談…整理収納グループ ☎3981-1459

☎3981-1937、納付相談…整理収納グループ ☎3981-1459

福祉

豊島区障害者等実態・意向調査にご協力ください

障害のある方や事業所の実態を把握・分析するための調査票を送ります。記入のうえ返送してください※抽出のため全ての方に送られるわけではありません。

☎管理・政策推進グループ ☎3981-1766、FAX ☎3981-4303

暮らし等

「法の日」特設電話無料相談

10月23日(日) 午前9時30分～午後3時30分◇豊島法曹会の弁護士による相談。1名30分以内◇区内在住、在勤、在学の方◇12名

☎10月14日から電話で庶務・相談グループ ☎3981-4164へ※先着順。

行政相談週間

10月25日(火) 午後1時30分～4時 区役所本庁舎4階区民相談コーナー前◇総務大臣から委嘱された行政相談委員が特設相談所を開設☎当日直接会場へ。

☎庶務・相談グループ ☎3981-4164

健康

健康ツボ講座

10月28日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇ツボの話と探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇14名

☎10月14日午前11時から電話で当センター ☎3590-8116へ※先着順。

としま健康長寿2022

11月12日(土) 第1部…午後2～3時、第2部…午後3～4時 帝京平成大学沖永記念ホール(東池袋2-51-4)◇第1部/表彰式、第2部/講演会「知ろう、防ごうオーラルフレイル」。講師…浦野美加氏、小川沙知氏、佐藤日和氏◇300名程度

☎当日先着順受付。☎豊島区歯科医師会 ☎3946-7696、地域保健課管理グループ ☎3987-4203

イベント

第3回国際マンガ・アニメ祭 Reiwa Toshima

10月21日(金)～23日(日)(21日は基調講演をとしま区民センターで実施)◇生配信、事前収録の映像配信で「ウェブトゥーン」をテーマに合計10を超えるトークセッションを届ける◇5,000円☎公式ホームページ ☎https://imart.tokyo/から申込み。

☎IMART事務局 ☎info.imart2021@gmail.com、マンガ・アニメグループ ☎4566-2758

大塚商人祭り

10月22日(土)・23日(日) 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで) JR大塚駅南北広場、自由通路◇区内各商店と交流都市による90ブースの飲食・物品販売、観光物産展。☎当日直接会場へ。

☎豊島区商店街連合会 ☎3981-5445

GoodDesignGoodOver50's 暮らしのデザイン展2022

10月22日(土)～11月7日(月) 午前10時～午後9時(日曜日、祝日は午後8時、最終日は午後6時まで) 西武池袋本店7階(中央A6)◇「ケアとアートとデザインと」をテーマに、誰もが人と社会とよりよくつながるための作品を展示。最新のグッドデザイン受賞プロダクトも展示。☎当日直接会場へ。

☎暮らしのデザインサロン・事務局 ☎5949-2525

秋の大感謝祭

10月23日(日) 午前10時～午後1時 池袋平和通り商店街◇ポニー乗馬、ゲームコーナーなど◇子ども◇ポニー乗馬…午前・午後各10名(小学3年生以下のみ)、ゲーム…250名いずれも先着順☎当日直接会場へ。

☎当商店街振興組合 岸本 ☎090-6198-8167

イベント
バリアフリー映画上映会 「おらおらでひとりいぐも」
10月29日(出) 午前10時30分～午後1時 上池袋図書館◇音声ガイドやバリアフリー字幕つき映画。車いす用のスペースあり◇25名 印 当日直接会場へ。 印 当図書館 ☎ 3940 - 1779、 ℡ 3940 - 1149
本のお医者さん
10月30日(日) 午前10時～午後4時 みらい館大明◇破れた本の修理。ミ ニ 講座 「本を長持ちさせる方法」 …①午前11時～11時40分、②午後2時～2時40分◇各5名 印 当日直接会場へ※先着順。 印 池袋図書館 ☎ 3985 - 7981、 ℡ 3985 - 7486
文化財の中で文化財を知る Vol.2
11月3日(例～12日(出) 午前10時～午後4時 自由学園明日館講堂 (西池袋2 - 31 - 3) ◇区内の文化財建造物を紹介するパネル・出土遺物の展示、体験コーナー 印 当日直接会場へ。 印 文化財グループ ☎ 3981 - 1190
リサイクルフリーマーケット 出店者募集
11月13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◇ 募集数 …20店舗(1店舗面積2 m×2 m)◇1,000円 印 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、 ℡ en@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。 印 当事務局 幅上 ☎ 6912 - 6245(午後1～5時)

未来の自分は自分で作ろう
11月15日(火) 午前10時～正午 男女平等推進センター◇未来の自分に自信を持てるように、生きがいやコミュニケーションを考える(ワークショップあり)◇25名 印 6か月以上未就学児。11月7日までに要予約※先着順。 印 10月13日から電話かファクスかEメールで「当センター ☎ 5952 - 9501、 ℡ 5391 - 1015、 ℡ A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
目白庭園
① ライトアッププレオープンカメラマンスペシャルデー …11月18日(金)午後6～8時◇三脚を立てての写真撮影が可能◇中学生以上◇50名◇800円、② 庭園の紅葉ライトアップ …11月19日(出～27日(日) 午後5時30分～9時(最終入園午後8時30分)◇伝統文化・芸能の講演、癒しの音楽イベント(申込み別途)◇300円、③ ピアノとギター癒しのひととき …11月20日(日) 午後6～7時(受付開始午後5時30分)◇Crescentによるピアノとギターの生演奏と庭園ライトアップ◇40名◇1,800円 印 info@mejiro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可※先着順。 印 当園管理事務局 ☎ 5996 - 4810
講演・講習
出前講座「省エネ・節電！～上手な電気の使い方～」
10月31日(月) 午前10時30分～正午 区民ひろば千早◇電気の基礎知識や家電製品の省エネなど◇30名 印 10月

17日から電話で当ひろば**☎**3959 - 2281へ※先着順。**印**消費生活グループ**☎**4566 - 2416

認知症サポーター養成講座
11月3日(例) 午前10時30分～正午 上池袋図書館◇認知症を正しく理解し、支援する応援者を養成する◇10名 印 10月14日から電話かファクスで「当館 ☎ 3940 - 1779、 ℡ 3940 - 1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順。
高齢者のためのスマートフォン入門講座
11月7日(月) 高田介護予防センター、12月5日、1月23日 月曜日 東池袋フレイル対策センター いずれも午後1時～2時30分◇基本操作など◇60歳以上の都民◇10名 印 10月14日から各開催日の1週間前までに電話で東京都スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎ 6845 - 7883(平日午前9時～午後5時※年末年始を除く)へ※応募者多数の場合は抽選。

命を守る防災の知識を学ぼう！～あなたの備えは大丈夫？～
11月17日(木) 午後1時30分～3時30分 としま産業振興プラザ(KE・Biz)◇災害の備えや知識、賢い防災用品の選び方・買い方を学ぶ。講師…NPO 法人日本防災士会東京都支部世田谷理事／菊池 顕太郎氏◇50名 印 電話かファクスかEメールで10月31日までに「消費生活グループ ☎ 4566 - 2416、 ℡ 5992 - 7024、 ℡ A0014308@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。
中央図書館文学講座 ～読んで観る！映像・舞台原作の世界～(第3回)
11月12日(出) 午前9時45分～11時45分 あうるすぽっと◇課題本「銀河鉄道の夜」。講師…後藤隆基氏◇30名 印 10月14日から電話かファクスで「サービス運用グループ ☎ 3983 - 7861、 ℡ 3983 - 9904へ※先着順。
みらい館大明
エクセル基礎2 …11月12日(出)◇表の印刷、グラフ作成、シートの操作、 エクセル応用(データベース機能) …11月19日(出)◇ピボットテーブルの作り方、データの並び替え・抽出。いずれも午後1～5時◇講師…パソコンインストラクター／石井 由香里氏◇エクセル経験者◇各7名◇

各3,000円、**ガーデニング講座(全5回)**…11月～令和5年3月 毎月第4日曜日 午前10時～正午◇野菜栽培、ハーブ・観葉植物の鉢植えやその他技能を習得◇20名◇7,500円※保護者同伴の小学生以下無料、**おきらくマジック講座(全5回)**…11月～令和5年3月 毎月第4日曜日 午後2時～3時30分◇基本と2つのマジック。講師…プロマジシャン／宮崎 岳氏◇小学生以上◇10名◇6,500円

印10月14日から電話かEメールで「当館**☎**3986 - 7186、**℡**miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

Ane ママグループ TOMATO 「Xmas」リース作り講座
11月18日(金) ①午前10時30分～正午、②午後1時15分～2時45分 男女平等推進センター◇木の実を使ったクリスマスリース作り。講師…JMF A認定講師／MAKOTO氏◇子育て中の母親◇各回7名◇1,500円(事前振込み) 印 6か月以上未就学児。要予約。1名500円 印 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10月14日～11月11日の間に Ane ママグループ TOMATO ℡ anemama.tomato@gmail.com」へ※先着順。 印 生涯学習グループ ☎ 4566 - 2762

スマホで介護予防講座
11月28日(月) 午後1時～2時30分 東池袋フレイル対策センター◇2次元コードの読み取り方を学び、としまる体操の検索方法を体験◇区内在住、在勤の65歳以上の方◇12名◇スマートフォン持参 印 10月14日から電話で介護予防・認知症対策グループ ☎ 4566 - 2434へ※新規の方優先で先着順。
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が問い合わせてください。 ●東京音楽大学 3つのリセトワークで疲れにくいカラダ …11月3日(例) 午後1時～2時30分 当大学池袋キャンパスA館1階A100教室◇講師…当大学音楽学科非常勤講師／長井芽乃氏◇60名 ●学習院大学 「北」の消費者と「南」の生産者をつな

第3回区議会定例会区長招集あいさつ

はじめに

11月1日の区制施行90周年の記念式典は小林研一郎氏のコンサート、記念式典、区功労者表彰、文化栄誉賞表彰のほか、セーフコミュニティ認証式、都倉俊一文化庁長官による基調講演など盛りだくさんの内容です。90周年実行委員会は総勢で約520名、参加企業は250社を超えています。パートナーシップ事業は32事業、フレンドシップ事業は8月末時点で166件の申請があり、区内各所で90周年のロゴマークやのぼり旗を目にする機会も増えています。

1. 90周年文化事業

郷土資料館では区の90年の歩みをはじめ、文化によるまちづくりによって大きく変貌したまちの姿を表現した山本高樹氏制作のジオラマ、水戸岡鋭治氏プロデュースエリア、隈研吾氏の模型、植田志保氏の作品などを展示する大博覧会を開催します。最大の目玉となる展示は、人が中心となる次世代の都市像を池袋から世界に発信する「としまの未来図」です。11月には「昭和歴史文化記念館」が新たな文化施設としてオープンします。8月19日には「トーキョージャズ2022」が東京芸術劇場とグローバルリングシアターで開催されました。11月13日は、第18回ショパン国際ピアノ・コンクールで第2位を受賞した反田恭平氏と彼が率いるJapan National Orchestraによる公演、角野準斗氏、フランチェスコ・トリスターノ氏の共演など、世界レベルのアーティストが池袋に一堂に会します。11月5日と6日に開催される「Tokyo Music Evening Yube PREMIUM」は「アンセム・コンサート～世界は歌であふれてる～」をテーマに東京混声合唱団が世界各国の歌を披露します。

2. 90周年SDGs事業

11月9日に豊島区立芸術文化劇場で開催する90周年シンボル事業「SDGs フェスティバル」と各小・中学校で開催する「SDGs チャレンジウィーク」では、各校の特色ある取組みを広く区民の皆さんにご紹介します。SDGsを学んだ小学生が、豊島区の未来を考え、提案する独自のワークショップ「豊島区こども未来国連会議」を9月23日に開催し、翌年3月には世界の子どもたちと語り合う「こども未来国連」にも参加します。

3. 新型コロナウイルス感染症への対応

この夏の新型コロナウイルスの感染者数は、本区においても過去最大を記録し、7月下旬の1週間の感染者数は4,851人まで上昇しました。60歳以上の方、18歳以上で基礎疾患のある方や医療従事者、高齢者施設などの従事者を対象とする4回目接種が進んでいます。今般のオミクロン株による感染拡大を踏まえ、若い世代に早めの接種を呼びかけ、臨時接種会場では1,337人への接種を実施しました。オミクロン株に対応する新しいワクチンによる接種が間もなく開始となります。

4. 池袋のウォーカブルなまちづくり

国内最大級の歩行者空間を創り出す「東西のダンベル型のまちづくり構想」の実現に向け、7月には「池袋ウォーカブルなまちづくり実現戦略検討部会」を立ち上げました。部会では「誰もが歩きやすい“人”が中心のまちづくり」の基本方針を策定します。昨年8月に閉店した池袋マルイの跡地は(仮称)池袋西口プロジェクトとして、地下4階、地上28階、高さ約141メートルの池袋西口の新たなシンボルタワーが、令和7年12月に竣工する予定です。池袋駅西口ウイングガーデン*からアゼリア通りを抜け、交差点から立教通りに向かうこの場所に、安全で快適な歩行者空間が生まれることで池袋西口の回遊性は劇的に高まります。池袋東口では東池袋一丁目市街地再開発事業が着実に進展し、本年7月6日には市街地再開発組合が設立され、着工に向け動き始めています。建設予定の超高層ビルは大規模なイベントホールや防災備蓄倉庫、駐車場、イケバスの運行拠点などの整備が予定され、開発区域の外側においても、池袋駅前公園をはじめとする周辺環境の整備が行われます。＊サンクンガーデン…半地下の開放的な広場や庭園のこと。

●新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・延期となる場合があります。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。

◇**ぐみ**…11月12日(出) 午後2～4時 当大学中央教育研究棟3階301教室◇講師…当大学国際社会科学科教授／牧田りえ氏◇100名

●女子栄養大学

簡単バランス食のすすめ…11月14日(月) 午前9時30分～11時30分 としま区民センター504会議室◇講師…当大学短期大学部食物栄養学科教授／松田早苗氏◇30名**●立教大学**
都市の生物多様性の講義と雑司が谷公園自然観察会…11月26日(出) 午後

1～3時 雑司が谷公園◇講師…当大学ESD 研究所長／上田 信氏、スポーツウエルネス学科特任准教授／奇正彦氏◇40名

いづれも◇1,000円**印**10月13日(午) 午前9時からファクスかEメール(4面記入例参照。ファクス番号も記入)で「生涯学習グループ**℡**3981 - 1577、**℡**A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。**印**当グループ**☎**4566 - 2762

9月14日、高野区長が行った、招集あいさつの抜粋・要約です。

5. 産業振興・都市交流の充実

イケ・サンパークで開催しているファーマーズマーケットは9月3日より再開しました。スマートフォンによる決済サービス「PayPay」を活用し、予算総額4億円、プレミアム率20％、1回あたり2,000円、期間最大10,000円を上限とした事業者支援を11月から実施します。最大20億円が区内で消費されることにより事業者の収入増加や商店街の活性化が図られるものと大いに期待しています。7月1日に北海道中富良野町と相互交流協定を、7月21日には長野県箕輪町と姉妹友好都市協定を締結しました。今後もまちの価値を相互に高めあえる交流を進めていきます。

6. 誰にもやさしいまちづくり

としま子ども若者応援プロジェクトを立ち上げてから1年が経過しました。新規事業として「としま子ども若者応援コンペティション」を実施し、基金を活用した区民参加型事業として地域の課題を解決します。すずらんスマイルプロジェクトが主体となって進めている「若者等がつくる若者の居場所応援事業」が、東京都の子供・長寿・居場所区市町村包括補助事業に採択され、より強化されることになりました。高齢者のデジタルデバイドを解消し、介護予防・フレイル予防を推進する「つながる ひろがる デジタルシニア育成事業」も、長寿分野での採択が決まりました。区民ひろばや地域文化創造館にフリーWi-Fiなどを設置するもので、東京都から1億円の事業経費が充当されます。来年2月の豊島区児童相談所の開設まで残り4か月に迫っています。平成29年度から今年度までの6年間にわたりの、延べ92名もの職員を東京都や他自治体の児童相談所などに派遣し、専門職の育成を図ってきました。9月6日に開催した「ひきこもり女子会」には、コロナ禍にもかかわらず51名の参加がありました。

7. さらに安全・安心なまちづくり

受動喫煙による健康被害を未然に防止し、区民の健康を守ることを目的に受動喫煙防止対策本部を立ち上げました。まちのパトロールや喫煙マナーの普及啓発などをさらに効果的に推進し、民間事業者による新たな喫煙所の設置や喫煙スペースマップの作成などを検討します。10月10日にイケ・サンパークで、区制施行90周年記念事業「としま DOKIDOKI 防災フェス」を開催します。

8. 教育

池袋第一小学校の新校舎が9月1日に開校を迎え、17日には落成式と施設見学会を開催します。「森の中の学校」をコンセプトに、新校舎は本区の小学校では初となる5階建ての高層校舎とし、エレベーターを2基設置し、1クラスがまとめて移動できるよう配慮しています。隣接していたひばりがや広場も学校敷地に組み込むとともに「いのちの森」を6日に設置しました。本年3月策定の豊島区特別支援推進計画に基づき、自閉症・情緒障害特別支援学級を小学校で2学級・中学校で1学級の態勢とします。令和5年4月に、池袋第一小学校と池袋中学校に、1学級ずつ増設することとし、現在、周知を行っています。

9. 令和3年度決算など

令和3年度決算は新型コロナウイルスワクチン接種などの感染予防対策に64億円、社会経済対策に73億円の施策を講じ、歳入・歳出ともに過去2番目の規模となっています。過去最高となる基金残高446億円を達成し、基金残高と区債残高の差額も218億円の貯金超過となり、奇跡とも言えるV字回復となっています。一般会計歳入歳出決算は、歳入が1,489億7,371万円、収入率は93.3％、前年度決算との比較では、62億8,873万円の減、歳出は1,436億9,547万円、執行率は90.0％、前年度と比較すると67億7,283万円の減となっています。特別区税は法人住民税が堅調に推移したことなどから、特別区財政調整交付金は38億円増となる336億円となり、コロナ禍前の令和元年度決算とほぼ同程度の水準まで回復しています。令和3年度決算はかつてない安定感をもって、財政の健全性を確保しており、100周年も見据えた良好な決算です。

スポーツ



キッズダンス無料体験会&月いち無料体験会

11月1日(火) ①キッズダンス…午後4時～4時45分、②ヨガ…午前9時30分～10時15分、③ピラティス…午前10時30分～11時15分、④ルーシーダットン…午後1時45分～2時30分、⑤ストレッチ…午後7時15分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇①小学生(小学1・2年生は要付き添い)、②～⑤16歳以上◇各

回15名◇運動のできる服装、ふた付飲み物持参、①は室内履きも持参
10月13日から2次元コードで申込み※先着順。
☎当館 ☎3980 - 3131 (午前10時～午後8時)



初級者水泳教室(全4回)

11月1～22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10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。
☎当事務局 佐藤☎3943 - 6397

鎌倉散策！八幡宮から名越切通へ

11月6日(日)※雨天中止 午前7時40分～午後0時30分 JR池袋駅2番線湘南新宿ラインホーム集合、現地解散◇ハイキング約9km(3.5時間)◇区内在住、在勤の方◇40名◇300円(交通費別途)☎往復はがきで10月21日(必着)までに学習・スポーツ課スポーツ推進グループへ※先着順。
☎豊島区スポーツ推進委員協議会 小野☎090 - 3344 - 2175

☎3981 - 4392、FAX5950 - 1239、EMcs w_toshima@a.toshima.ne.jpへ。2次元コードから申込みも可
※先着順。



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。

11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)	10・24日(休) 受付/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)	17日(休) 受付/午前9～10時	8・29日(火) 受付/午前9～10時
	母親学級(予約制)	12日(土) 受付/午前9時～9時30分、開催/午前9時30分～正午	2・9・16日(水) 受付/午後0時40分～1時 開催/午後1～3時
	パパ・ママ準備教室(予約制)	12日(土) 受付/午後0時30分～1時、開催/午後1時～3時15分 13日(日) 受付/①午前9時～9時30分、②午後0時30分～1時、開催/①午前9時30分～11時45分、②午後1時～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	18日(金) 受付/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	2日(水) 受付/午前8時50分～9時、午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	18日(金) 受付/午後1～2時	16日(水) 受付/午後1時15分～2時
	食事(栄養)相談(予約制)		10日(水) 受付/午前9時30分～11時
	女性の健康相談(予約制)	2日(水) 受付/午後1時～2時25分	
こころの健康	HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	14日(月) 受付/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	18日(金) 受付/午前10時～10時30分	
	こころの相談(予約制)	22日(火) 受付/午後2～4時	
その他	家族相談(予約制)	25日(金) 受付/午後2～4時	
	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)	電話相談は随時受付、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(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)	17日(水) 開催/午前10時～10時30分 ☎生活衛生グループ☎3987 - 4175	

社会福祉協議会

地域で生活するということ ～精神障がいを知ろう～

11月9日(水) 午後2～4時 心身障害者福祉センター◇精神障害者の地域生活について事業所や当事者から話を聞き、地域でできることを考える。講師…社会福祉法人豊心会/古俣孝浩氏、障害当事者◇25名
☎10月14日から電話かファクスかEメールで「当協議会地域相談支援課

がん先進医療費利子補給事業と募金のお願い

がんの先進医療を受ける方が医療費の融資を受ける際に、最大8年間の利子相当額を助成します。また、がんの正しい知識の普及啓発や検診推進の取組みなどに役立てるため、寄付を募集しています。
☎がん対策・健康計画グループ ☎3987 - 4243

体育施設へ行こう

総合体育場 ☎3971 - 0094
東京2020パラリンピック正式競技ブラインドサッカー(5人制サッカー) 11月3日(祝) 総合体育場※小雨決行 ①午前10時～11時20分、②午後0時20分～1時40分◇パラリンピック代表選手による実演とアイマスクで視力を遮断して体を動かす◇①小学3・4年生、②小学5・6年生◇各30名☎10月14日から申込みフォーム① <https://ws.formzu.net/dist/S51074478/>、② <https://ws.formzu.net/dist/S90682875/>で申込み※先着順。
池袋スポーツセンター☎5974 - 7262
◆各種教室(都度参加のご案内) 【スタジオ】健康づくり(火～金)、K-POPダンス、シェイプアップ、【武道場】シニア体操(月・火・金)、シニア体操プラス(木)、かんたん椅子ヨガ(火)、フラダンスビギナー(金)、美ボ

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は各施設にお問い合わせください
ディヨガ(木)、ピラティス(金)、24式太極拳(金)、【プール】初心者初級、初級、初中級、中級、アクアサーキット◇600～1,500円(別途施設利用料)☎開始1時間前から先着順受付。
◆水慣れから始める初心者水泳教室(全5回)…11月24日～12月22日 木曜日 午後3時～3時55分◇10名◇5,000円☎往復はがきで11月13日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 当センター」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◇区内在住で高校生以上の方◇月3,500円◇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。

11月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制・30分程度】

11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

☎池袋保健所☎3987 - 4174 ☎長崎健康相談所☎3957 - 1191

庭木1本から承ります!

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

としま区報をご覧の方へ
生垣剪定(1m 2m) 通常2,200円を 通常1,100円(税込) ※先着10名様限り

営業時間 9時～17時
ガーデンエクスプレス 東京北支店 練馬区土支田3-19-12
03-5933-2811

入会説明会 日程

※説明会に参加をご希望の場合、事前にお申し込みが必要です。

10月21日(金)
午前9時30分～
午後2時00分～(★女性向けウォーキング講座付)
会場：帝京平成大学キャンパス内集会室

午後2時の部はセミナー付!

篠田 洋江氏
・Cowalking代表取締役
・歩き方コンサルタント
・一般社団法人日本ウォーキング協会認定健康ウォーキング指導士

11月17日(木)
午前10時00分～
会場：長崎第三区民集会所

11月18日(金)
午前9時30分～
午後2時00分～(女性向け説明会)
会場：帝京平成大学キャンパス内集会室

会員大募集

地域の仲間づくりをしませんか?

60歳以上の皆さま！
お待ちしております

公益社団法人 豊島区シルバー人材センター ☎03-3982-9533
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時～午後5時

豊島区 シルバー 検索