

証明書のコンビニ交付 サービスが停止します

2月17日(月)・22日(土) 終日◇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なくなります。
☎証明グループ ☎03 - 3981 - 4766



予防接種のお知らせ(令和7年3月31日が接種期限です)

☎予防接種グループ ☎03 - 4566 - 4115



成人男性の風しん抗体検査・第5期予防接種

風しんの抗体検査と、抗体値が低い方は予防接種を受けられます。
◇接種期限…3月31日(月)(制度終了)
◇対象者…昭和37年4月2日～昭和54年4月1日生まれの男性
◇自己負担額…無料
◇クーポン券…令和5年7月までに送付済み

新型コロナワクチン定期予防接種

◇期限…3月31日(月)
◇対象者…65歳以上の方、60～64歳で特定の基礎疾患がある方
◇自己負担額…2,500円
◇接種予診票…令和6年9月末より順次送付

高齢者肺炎球菌予防接種

	対象者	自己負担額	接種期限	接種予診票の入手方法
定期接種	65歳の方 60～64歳で特定の基礎疾患がある方	1,500円(※) (3月31日までの額)	66歳の誕生日前日	おおむね対象年齢となる誕生月末に送付。
任意接種	66歳以上の方	3,500円程度	3月31日(月) (制度終了)	●電話申請…専用ダイヤル ☎03 - 4566 - 4116へ。 ●窓口申請…池袋保健所・区役所本庁舎4階保健所出張窓口・長崎健康相談所へ本人確認書類を持参。

※すでに予診票をお持ちの65歳の方で、4月以降に接種する場合は、自己負担4,000円になります。対象者へは2月末に別途個別に通知予定。

お知らせ

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6年11月期までの保険料に未納がある方
◇納期限…2月28日(金)
◇支払い方法…金融機関、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、東・西区民事務所の窓口で納付または電子マネー決済※期限内の納付が困難な場合は、早めに相談してください。電話相談も受け付けています。
☎高齢者医療年金課整理収納グループ ☎03 - 3981 - 1459

男女共同参画都市宣言を知っていますか？

一人ひとりの人権が尊重され、その人らしく暮らしていけるまちを実現するために、区は平成14年2月15日に「男女共同参画都市宣言」を行いました。これは、区民の皆さんとともに、男女共同参画社会の実現に向けて取り組んでいく決意を表明するものです。具体的な取組みは2次元コード参照。
☎男女平等推進センター ☎03 - 5952 - 9501



空き家・相続・不動産無料相談会

3月13日(木) 午後1～5時 としま区民センター◇弁護士、不動産鑑定士、司法書士、税理士による相続や不動産全般の個別相談会◇区内在住、区内に不動産を所有している方◇10組程度
☎2月13日から電話で(特非)日本地主家主協会 ☎03 - 3320 - 6281へ※先着順。

募集

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9時30分～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◇区内在住で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の方。つばさCLUBなどほかの活動に参加していない方◇15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 ※詳細は問い合わせください。
☎①は電話かファクスで2月28日までに「当センター ☎03 - 3953 - 2811、☎03 - 3953 - 9441」へ※抽選、②は電話かファクスで「目白生活実習所 ☎03 - 3953 - 4194、☎03 - 5983 - 2502」へ。

福祉住宅(池袋つつじ苑)生活協力員

福祉住宅(池袋2 - 23 - 14)に入居し、入居者対応などを行う。平日午前午後各2時間勤務◇対象…令和7年4月1日時点で業務の補助ができる配偶者がいる25～55歳未満の方◇任期…令和7年4月1日～令和8年3月31日(更新可)◇入居可能日…6月予定(4・5月は通い)◇謝礼…月7万8千円
☎申込書(住宅課で配布。2次元コードからダウンロード可)、世帯全員の住民票、履歴書、納税証明書、賃貸借契約書の写しを2月21日(必着)までに住宅管理グループへ郵送か持参。
☎当グループ ☎03 - 3981 - 2637

第33期豊島区青少年問題協議会委員

青少年に関する総合的な施策の現状、「豊島区子ども・若者総合計画(令和7～11年度)」の進捗状況に関する調査審議など◇対象…区内在住で夜間を含む平日の会議(計3～6回程度)に出席できる方◇任期…委嘱の日(4月予定)から2年間◇報酬…1回13,700円◇人数…2名程度◇

選考…書類※結果は全員に通知☎応募用紙(子ども若者課で配布。2次元コードからダウンロード可)と作文(応募の動機をテーマに800字程度)を2月28日(必着)までに管理・計画グループへ郵送か持参。
☎当グループ ☎03 - 4566 - 2471

JIMO-TOSHIMAライター

自分のお気に入りのとしまの魅力を発信するライターを募集しています。
◇応募資格…豊島区に愛着があり、区の魅力を共有したいと考えている区内在住・在勤・在学の16歳以上の方(応募者が未成年の場合は、保護者の同意が必要)。詳細は2次元コード参照。
☎応募用紙(2次元コードでダウンロード)を窓口かEメールか郵送で3月11日(必着)までに観光交流グループ ☎A0014503@city.toshima.lg.jpへ。
☎当グループ ☎03 - 3981 - 1316

リサイクルフリーマーケット出店者

3月9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2m×2m)◇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 ☎03 - 6709 - 4731、☎en@toshima-ngo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
☎当事務局 氏原 ☎03 - 6912 - 6245 (午後1～5時)

傍聴できます

第32期青少年問題協議会第11回専門委員会

2月20日(木) 午後4時30分から

区役所本庁舎8階803会議室
☎電話で前日午後5時までに管理・計画グループ ☎03 - 4566 - 2471へ。

第2回豊島区介護保険事業計画推進会議

2月26日(水) 午後6時30分～8時 区役所本庁舎5階507～510会議室
☎電話で前日正午までに介護保険課管理グループ ☎03 - 3981 - 1942へ。

催し

親子ふれあい体操教室

2月14・21日 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇10か月～4歳児と保護者◇各回40組◇各回500円(都度参加可)◇室内履き、飲み物、タオル、動きやすい服装。
☎2次元コードかファクスで(特非)地域総合型稚の美スポーツクラブ ☎03 - 3972 - 1876へ※区内在住、在勤の方優先で先着順。
☎当クラブ 有里 ☎080 - 2597 - 4650、☎shiino mi.oyako@gmail.com

第19回社会貢献活動見本市

2月22日(土) 午前10時～午後5時 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇地域で社会貢献活動を行うNPO法人やボランティア団体、企業の社会的責任に取り組んでいるCSR企業をパネル展示で紹介。シールラリーやパフォーマンスあり。詳細は2次元コード参照。
☎当日直接会場へ。
☎(特非)としまNPO推進協議会 ☎03 - 5951 - 1508

🗓️ 催し

妊娠中から備えよう プレパパ向け 産後の「お金」と「生活の変化」

2月22日(土) 午前10時30分～正午
区役所本庁舎8階レクチャールーム
◇妊娠前から産後のお金や時間の使い方を考える◇配偶者が妊娠中の男性◇30名
☎電話かEメールで2月18日までに「庶務・事業グループ☎03-4566-2478、📧A0019707@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

遺言書作成の基本と 成年後見制度の利用について

2月24日(振休) 午前9時30分～11時30分
としま区民センター◇残された親族のためにやるべきことを実務経験者から学ぶ◇区内在住、在勤の方◇35名◇1,000円
📍2次元コードか電話かEメール(件名は区民講座申込)で2月17日までに「東京都行政書士会豊島支部☎03-5927-1530、📧info@seminar2024.site」へ※先着順。

みらい館大明

①青春モルック映画「**TODOKU Y O-NA**」上映&体験会…2月24日(振休) 上映/午後1時から、午後5時から、午後7時から、体験会/午後2時45分から◇フィンランド発祥のスポーツ「モルック」の映画鑑賞と体験◇映画/各30名、体験会/18名◇映画/1,500円、映画・体験セット/2,500円、②**3月パソコン講座**…④パワーポイント基礎編2/3月8日(土)、⑥ワード図形作成/3月15日(土) 午後1～5時◇④表やグラフの挿入・アニメーションなど、⑥点線・吹き出しの挿入など。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇各7名◇各3,000円、③**モノが捨てられない方のお片づけワークショップ「クローゼット診断」**(全2回)…3月5・19日 水曜日 午後1時～2時30分◇こんまり*メン

ッドで診断・相談など。講師…片づけコンサルタント/星 恵里子氏◇8名◇5,000円
📍2月13日から①は2次元コードで、②③は窓口か電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、📧miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ※先着順。

認知症サポーター養成講座

①2月25日(火) 午後2時～3時30分
区役所本庁舎5階510会議室、②3月8日(土) 午前10時30分～正午
東池袋フレイル対策センター◇認知症の人や家族を温かく見守る応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇①20名、②12名
📍①電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2433、📧03-3980-5040」へ、②電話で東池袋フレイル対策センター☎03-5924-6212へ※先着順。

豊島みどりの会 観察会

2月26日(水) 午前9時～正午※雨天時は2月27日(木) 池袋駅南口地下ルミネ前エスカレーター横集合、現地解散◇東京港野鳥公園で野鳥観察◇20名◇会員以外200円(交通費別途)◇帽子、水筒、あれば双眼鏡
☎電話かファクスで当会☎・📧03-3982-5569へ※先着順。

第14回「はあとの木」マルシェ+

2月27日(木) 午前10時～午後3時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇区内福祉施設がハンドメイド雑貨やパンなどを販売。似顔絵をみつけるビンゴゲームもあり。
📍当日直接会場へ。
📍力カフェいれあい☎03-3980-5020

講演会「おなか元気教室」

2月28日(金) 午前10時30分～11時30分
池袋保健所◇「健康長寿」の考えをもとに行うおなかの話と体操。講師…東京ヤクルト販売㈱◇区内在住、在勤、在学で18歳以上の方◇45名
📍2月13日から電話で保健事業グループ☎03-3987-4660へ※先着順。

北区・板橋区・練馬区・豊島区 合同糖尿病予防デー

3月1日(土) 午後1時30分～5時
北とびあ(北区王子1-11-1)◇糖尿病に関する相談会…午後4時受付終了、食事療法に関する講演会…午後3時から📍当日直接会場へ。
📍北区医師会事務局☎03-5390-3511

在宅医療区民公開講座

3月1日(土) 午後1時30分～3時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇①事例から学ぶ在宅医療の心構え。講師…たかせクリニック理事長/高瀬義昌氏、②豊島区の在宅医療について。講師…豊島区在宅医療相談窓口室長/中辻康博氏◇150名
☎電話かファクスで2月28日までに「豊島区医師会☎03-3986-2321、📧03-3984-5921」へ※先着順。

第78回東京都スポーツ大会 豊島区予選会

●アーチェリー(最終予選会)…3月2日(日) 西巣鴨体育場☎電話で前日までに富田☎03-3269-2930(ライオン堂洋品店内)へ。
●卓球…3月9日(日) 豊島体育館☎電話で2月17日までに田辺☎03-3959-4423へ。
●軟式野球…3月9日(日)～5月25日(日) 総合体育場、三芳グラウンド、荒川野球場☎電話で2月21日までに矢島☎03-3981-4628へ。
●バスケットボール…3月9日(日)～30日(日) 豊島体育館、雑司が谷体育館☎電話で2月17日までに原☎090-4167-0663へ。
●空手道…3月15日(土) 池袋スポーツセンター☎電話で2月21日までに根本☎090-7844-3844へ。
●弓道…3月20日(例) 総合体育場☎電話で当日午前9時までに稲田☎070-5020-2040へ。
●ソフトボール…4月6・27日(日)※予備日5月3日(例) 千早スポーツフィールド☎電話で3月16日までに清水☎03-3974-3582へ。
※申込みなどの詳細は直接各競技担当へ。ほかの種目は次号掲載予定。

区民歩こう会

3月2日(日)※雨天決行 午前9時50分
東京メトロ有楽町線江戸川橋駅1a出口前広場集合、飯田橋駅解散◇春をつげる梅花を求めて神田川から毘沙門天の善國寺、小石川後楽園(約6km)◇300円(別途入場料)◇軽装、昼食、飲み物、雨具
📍当日集合場所で受付。
📍当会 吉越☎03-3986-8620

多文化共生子育てフェスティバル

3月2日(日) 午前11時～午後4時
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇アジア諸国の子育てを紹介。世界の手遊び、お菓子など◇妊娠中や子育て中の方とその家族◇有料体験あり📍当日直接会場へ。
📍(特非)Mother's Tree Japan 事務局☎070-8597-2340

区民のための健康マージャン入門講座(全4回)

3月3・10・17・24日 月曜日
午後1～3時 としま区民センター◇マージャンの面白さを学ぶ◇区内在住、在勤の未経験者◇30名◇4,800円(テキスト代別途2,000円)
☎電話かEメールで2月13日～3月2日の間に「(特非)健康麻将全国会☎070-6454-8141、📧enoki@np-mahjong.com」へ※先着順。

テーマ別エンディングノート書き方講座

①医療・ACP編…3月4日(火) 午後2～4時、②相続・遺言編…3月21日(金) 午前10時～正午 としま区民センター◇①終末期への備え方。講師…淑徳大学/佐藤 惟氏、②相続・遺言の考え方など。講師…弁護士/富永忠祐氏◇区内在住でおおむね65歳以上の方◇各40名
📍2月14日から電話かファクスかEメールで「豊島区終活あんしんセンター☎03-6863-7830、📧03-3981-2946、📧siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

なかなか聞けない梅毒のこと

3月4日(火) 午後2時～3時30分

としま区民センター◇症状や治療、予防について基礎から学ぶ。講師…池袋GOHクリニック院長/末光 豪氏◇60名📍当日直接会場へ※先着順。
📍感染症保健指導グループ☎03-3987-4182

離乳食講習会(池袋保健所)

3月6日(水) 午後1時30分～2時45分◇離乳食のすすめ方、調理のポイント、むし歯予防を学ぶ◇おおむね7か月～1歳児の保護者◇中期14組、専用📍03-3987-4244へ※当所担当地域の方優先で先着順。
📍栄養グループ☎03-3987-4361

ちかこイベントクラブ「健康のために声を出して元気になろう」

3月6日(水) 午後2～4時
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇口腔ケアや誤飲防止など健康のために、腹式呼吸の発声で詩を朗読する◇15名📍2月13日午前10時から2次元コードで申込み※先着順。
📍協働推進グループ☎03-4566-2314

チャリティコンサート「歌声でつなご絆」

3月6日(水) 午後6～7時
自由学園明日館◇全ての方向が楽しめるインクルーシブコンサート◇120名◇2,000円📍2次元コードから申込み※先着順。
📍(公社)豊島法人会☎03-3985-8940

和室で楽しむフランス文学 神田伊織の講読「レ・ミゼラブル」2

3月8日(土) ①午前10時30分～正午、②午後2時～3時30分
鈴木信太郎記念館◇大学院仏文専攻修了の講師による講読◇各回20名
📍2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。①か②かどちらも可を選択)で2月21日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-52-3 鈴木信太郎記念館」へ※抽選。
📍当館☎03-5950-1737

ポルダリング初心者講習会

3月9日(日) ①子ども向け…午後1時から、午後2時から、午後3時から、②おとな向け…午後4時から
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇楽しく登りながら、基礎を学ぶ※①は記念品プレゼント◇①小学2年生

～15歳(親子参加可)、②16歳以上の方◇各回10名◇運動着、ふた付き飲み物、室内履き◇1,000円📍当日直接会場へ※先着順。1階事務室で30分前から整理券を配布。
📍当館☎03-3980-3131(午前10時～午後8時)

としまビブリオトーク!

3月9日(日) 午後1時30分～3時30分
千早図書館◇小説やマンガなど、お気に入りの1冊を発表、当館の未来を考えるワークショップ◇小学生以上◇12名
📍2月13日午前9時から2次元コードか電話かファクスで「当館☎03-3955-8361、📧03-3955-8785」へ※先着順。

認知症支援講座「新薬レカネマブってどんな薬!？」

3月14日(金) 午後2時～3時30分
男女平等推進センター◇訪問診療時の認知症高齢者への対応事例紹介と認知症治療薬の新薬開発の最新線について。講師…くじら在宅クリニック院長/藤井一正氏◇25名
📍2月14日から電話で豊島区医師会高齢者総合センター☎03-3986-3993へ※先着順。

災害につよいまちづくり

3月11日(火) 午後6時30分～8時30分
としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇能登半島地震支援でのサロン活動の事例をもとに、共助の必要性や日頃からできる取組みを考える◇40名
📍2次元コードか電話かファクスで3月5日までに「豊島区民社会福祉協議会☎03-3981-4392、📧03-5950-1239」へ※先着順。

東京音楽大学卒業演奏会

3月17日(月) 午後6時開演(午後5時20分開場)
東京文化会館小ホール(台東区上野公園5-45)◇2024年度卒業生の成績優秀者から選ばれた10名による演奏会※幼児入場不可◇全席指定500名※区内在住者無料招待あり(20名)◇1,500円(別途手数料)📍2次元コードで2月13日午前10時から申込み。無料招待は2月13日午前10時～18日午前10時の間に申込み※先着順。
📍演奏会について…☎03

-6379-3788(平日午前10時～午後5時)、招待について…☎03-6455-2757(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)

お花見ツアー「ソメイヨシノのふる里 駒込・染井を訪ねる」

3月27日(休) 午前10時～正午※小雨決行
JR駒込駅北口交番裏「染井吉野桜記念公園」午前9時45分集合、とげめき地藏尊高岩寺解散◇地元ボランティアガイド「としま案内人駒込・巢鴨」が案内◇25名◇300円
📍2次元コードか往復はがき(右記記入例参照。参加者全員分を記入)で3月14日(必着)までに、「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内 としま案内人駒込・巢鴨ツアー係」へ※抽選。
📍当団体 ハギワラ☎080-5423-7069

リラックスパフォーマンス「シンデレラ」ダイジェスト版

4月19日(土) 午後1時から、午後4時から
あうるすぽっと◇リラックスしてパレ工鑑賞を楽しむ◇3歳以上◇おとな2,000円、子ども(3歳～高校生)1,200円、おやこセット3,000円、介助者1名無料※全席指定📍2次元コードか窓口か電話でとしまチケットセンター☎0570-056-777かあうるすぽっと
📍当館☎03-5391-0751(午前9時～午後7時)

手話講習会①入門コース、②応用コース、③専門コース

5月13日～令和8年3月4日 ①毎週水曜日、②③毎週火曜日
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◇区内在住、在勤、在学の15歳以上で①手話未経験者、②手話学習経験1年程度の方(応用コースを途中辞退された方は要相談)、

③応用コース修了程度の方※各コース修了者は再受講不可◇①各回30名、②昼の部のみ若干名、③各回15名◇①②3,300円、③3,080円📍往復はがき(下記記入例参照。希望コース、昼夜の別、メールアドレス、区内在勤・在学者は名称・所在地・電話番号、③は手話経験年数が応用コース終了年度も記入)で3月7日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ※①は抽選、②は面接あり、③は3月30日に選考試験実施予定。受講決定通知は4月中旬発送予定。
📍当センター☎03-3953-2811、豊島区手話通訳派遣センター☎03-5396-9361

職員採用など

資格など詳細は区ホームページ各課窓口で募集要項などを確認してください。

まちづくり専門員I(会計年度任用職員)

防災街区整備事業に関する勉強会の企画・運営、協議会の支援、準備組合・組合の指導監督など◇任期…4月1日～令和8年3月31日📍申込書(地域まちづくり課で配布。2次元コードからダウンロードも可)を2月21日(必着)までに郵送(簡易書留)か持参で事業企画グループへ。
📍当グループ☎03-3981-2611

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。
📍住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

ひきこもり相談窓口だより 第25回

日本では2月22日は「猫の日」とされています。自由気ままな猫の動画を見ていやされてみませんか。
来庁のほか電話、Eメール、訪問、オンライン(ビデオ通話)でも相談ができます※オンライン相談は電話かEメールで要予約。あなたにあった方法で相談してください。

あなたらしい生き方を応援します。
📍豊島区ひきこもり相談窓口☎03-4566-2427(平日午前8時30分～午後4時30分)、📧A0029968@city.toshima.lg.jp

登録制自転車置場の利用者を募集します

登録制置場	所在地	種別	料金(月額)	受付場所	住所	受付日
東池袋(東池袋駅)	南池袋2-49-4・18先	原動機付自転車	9,000円	シルバー人材センター1階 東池袋2-55-6 ☎03-5950-6820(午前9時～午後5時)	区内	2月1日(土)～3月3日(月)
					区外	3月4日(火)～3月20日(祝)
		自転車	6,000円		区内	2月1日(土)～3月3日(月)
神田川(高田馬場駅)	高田3-9先	自転車	6,000円		区内	2月1日(土)～3月3日(月)
					区外	3月4日(火)～3月20日(祝)
上記で受付できない方						3月21日(金)～3月31日(月)

身体に障害のある方は、お住いにかかわらず希望の登録制置場の受付期間内に手続きができます。

知ってほしい脳の病気 「高次脳機能障害」

脳血管障害や頭部外傷が原因で、今までできていた日常生活がうまく過げなくなる障害の1つに、高次脳機能障害があります。

代表的な症状には、**記憶障害、注意障害、遂行機能障害、社会的行動障害、失語症**などがあります。

高次脳機能障害は見た目では気づきにくく、入院している間はあまり問題にならないこともあります。そのため、当事者は周囲からの理解を得ることが難しく孤立している場合があります。

高次脳機能障害相談

気になることがあれば、気軽に相談してください。

☎心身障害者福祉センター☎03-3953-2811、FAX03-3953-9441、
E:MA0015702@city.toshima.lg.jp

3月 健康カレンダー

詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	事業名	健康推進課(池袋保健所内) ☎03-3987-4173~4	長崎健康相談所 ☎03-3957-1191
妊婦の健康	母親学級〔予約制〕	8日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午	5・12・19日(水) 受付/午後1時10分~1時30分 開催/午後1時30分~3時30分
	パパママ準備教室〔予約制〕	8日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 9日(日) ①受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~11時45分、②受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分	
おとなの健康	こども歯科健診〔予約制〕 ※対象…2~4歳児	13日(木) 受付/午前9~10時	4・18日(火) 受付/午前9~10時
	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和6年度20~39歳の男性	14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6年度20~39歳の女性	5日(水) 受付/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〕	14日(金) 受付/午後1~2時	19日(水) 受付/午後1時15分~2時45分 13日(木) 受付/午前9時30分~11時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		
	女性のための健康相談〔予約制〕	5日(水) 受付/午後1時~2時25分	
のこころの健康	こころの相談〔予約制〕	26日(水) 受付/午後2~4時	
	家族相談〔予約制〕	24日(月) 受付/午後2~4時	
感染症	保健相談	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 平日 午前8時30分~正午、午後1~5時	
	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	10日(月) 受付/午後1時30分~2時30分	☎電話で予約専用☎03-3987-4244へ。
	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	14日(金) 受付/午前10時~10時30分	☎感染症保健指導グループ☎03-3987-4182
	ぜん息・COPD相談〔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☎03-3987-4220

3月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

21日(金) 区民ひろば 駒込 午後1時30分~3時	19日(水) 区民ひろば 要 午前10時~11時30分
25日(火) 区民ひろば 西池袋 午前10時~11時15分	24日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~3時30分
☎健康推進課☎03-3987-4174	☎長崎健康相談所☎03-3957-1191

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

骨董品の買取いたします

あなたの家の古い物が映画を創る

2022年映画「銀魚が笑う」モスクワ映画祭正式出品
2025新作製作開始

鑑定 → 買取 → 芸術

創造する骨董屋さん
大江戸美術
0120-69-3306
豊島区目白2-8-2 担当: 榎本
全国出張鑑定無料

会員募集!今年度最後のチャンス!

今年度の会費(2,000円)が無料になるのは2月・3月の入会者だけです!

自分にあった仕事を見つけませんか!今すぐ、申し込みを! 60歳以上の区民の皆様お待ちしております。

施設管理や児童通学案内以外にモデルやキッズパークで機関車運転等楽しい仕事が盛りだくさん! 著名人による講演会や体力測定会などイベントに無料で参加できます!

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

WEB入会もできます! 詳しくはコチラ!



シリーズ 第2回 おしえてマイナちゃん!

シリーズ 第2回



マイナ保険証のメリットを紹介します!(全3回)

メリット2 手続き不要で、お財布に優しい!!

Q1 お財布に優しいってどういうこと?

病院や薬局などの医療機関窓口での支払いが高額になりそうなときは、「限度額適用認定証」があれば自己負担限度額に抑えることができます。
※自己負担限度額…年齢や前年度の所得に応じて、窓口で支払う金額の上限が決められています。国民健康保険以外の健康保険に加入している場合は、該当の健康保険の担当部署に問い合わせてください。

窓口での支払い額

自己負担限度額



Q2 「限度額適用認定証」を手に入れるためには?

マイナ保険証があれば「限度額適用認定証」の発行手続きは不要です。

医療機関の窓口にある顔認証付きカードリーダーにマイナ保険証を置いて、画面に従って操作してください。

窓口での自己負担限度額を超える支払いが免除されます。

※今までのように事前に申請して「限度額適用認定証」の準備をする必要はありません。

便利なマイナ保険証をぜひご利用ください。

※マイナンバーカードをマイナ保険証として利用する場合は登録が必要です。

詳細はこちら▼



次回は「自分の健康づくりに役立つ!」



☎国民健康保険課給付グループ☎03-3981-1296

体育施設へ行こう

○詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎03-3973-1701

◆レギュラー教室…ジュニア少林寺拳法体験教室/午後4時~5時30分
◇年中~小学3年生◇動きやすい服装、飲み物、タオル

池袋スポーツセンター☎03-5974-7262

◆各種教室(都度参加教室のご案内)

65歳以上の方対象…①シニア体操(月・火・金)、②シニア体操プラス、

16歳以上の方対象…①ジェンヌヨガ、②かんたん椅子ヨガ、③フラダンス

初心者、④K-POPダンス、⑤ピラティス、⑥太極拳、⑦シェイプアップ、⑧ヨガ、⑨健康づくり(火~金)、

産後のママ対象…骨盤調整ピラティ

ス、プール…①水泳多種、②アクアサーキット、③水中トレーニング、
幼児・小学生対象…①水泳、②体操、③ダンス※当日受付◇700~1,800円
※別途施設利用料が必要な場合あり。

☎当日直接会場へ。

巣鴨体育館 ☎03-3918-7101

◆各種スクール新規会員募集!

令和7年度第1クール(4~6月)

◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費。

☎3月2日午後5時30分~7時30分の間に当館窓口へ※抽選制のクラス

は午後4時30分~4時45分の間に当館窓口へ。