

マイナンバーカードの受け取りはお早めに!

申請後、交付通知書が届いた方は、通知書記載の期限内に電話かインターネットで受取日時を予約し、本人が所定の窓口で受け取ってください※申請から2か月経っても交付通知書が届かない方は問い合わせてください。  
 豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122(日曜日、祝日を除く)

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  
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>  
 平成30年(2018年)6月11日発行(毎月1・11・21日発行)



TOSHIMA CITY  
 2019年  
 「東アジア文化都市」  
 国内都市

## 平成30年度 楽しい区民ひろば わくわくお洒落講座 土曜日開催

6月30日…区民ひろば富士見台  
 9月22日…区民ひろば朝日  
 11月24日…区民ひろば上池袋  
 平成31年

2月23日…区民ひろば南池袋  
 いずれも午前10時～正午

◇第1部「歌って素敵に!青春のあの時この歌」…シニア世代の歌の語り弾きとおはなし、第2部「ファッション編」…シニア世代男女のお洒落についてプロのコーディネーターによるアドバイス◇主に50歳以上のシニア世代◇各回20名程度◇詳細は区ホームページか各区民ひろばで配布のチラシを参照。

☎電話で各区民ひろば(富士見台☎3950-6871、朝日☎5974-0566、上池袋☎3576-6916、南池袋☎3984-5896)へ※先着順。

☎自主運営支援グループ☎3981-1507



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※納付は口座振替が原則です。この機会にぜひ申し込んでください。

◇保険料決定の注意点…①平成30年1月2日以降に他の区市町村から転入された方、②総所得金額等が未決定の方/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。総所得金額等がわかり次第、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通知します。

### ●国民健康保険料の年金からの天引き(特別徴収)について

年金からの天引き対象になった場合、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)に該当する場合は年金からの天引き対象外です。(ア)保険料を口座振替により納付している、(イ)平成30年度中に世帯主が75歳になる。

#### ◇年金からの天引き(特別徴収)の注意点

●平成29年度から引き続き年金からの天引き(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月期で徴収します。

●平成30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

いいいただき、10・12・2月期が年金からの天引きになります※口座振替の開始や平成30年度年間保険料を納付書で一括納付した場合は、年金からの天引きが止まります。詳細は問い合わせてください。

☎国民年金の決定、特別徴収に関する事…当課資格・保険料グループ☎4566-2377、口座振替の申込みに関する事…口座担当☎3981-1468

### 国民年金保険料の納め忘れに注意しましょう

国民年金保険料を納め忘れると、将来の老齢基礎年金の受給額が少なくなる、年金が受けられなくなる場合があります。国民年金には思わぬ事故や病気により障害が残ったときや、亡くなったときに、障害年金・遺族年金が支給される制度があります。しかし、保険料をきちんと納めていないと、これらの年金も受けられない場合があります。保険料の納付期限は翌月末日です。2年経過すると時効により納められなくなりま

すので注意してください。

☎池袋年金事務所 ☎3988-6011



## 福祉

### 心身障害者医療費助成(マル障)

◇対象者の拡大…平成31年1月1日から精神障害者保健福祉手帳1級の方も対象になります。11月1日(予定)から事前申請を受け付けます。詳細は問い合わせください。

◇負担上限額の変更…8月1日から。外来14,000円(年間上限額144,000円)、入院57,600円(多数回該当44,400円)※区市町村住民税非課税の方は変更なし。

☎障害サービス給付グループ☎3981-1963

## パブリックコメント

### 「豊島区街づくり推進条例の一部を改正する条例(案)」及び「(仮称)豊島区池袋駅周辺まちづくり推進基金条例(案)」について

各条例について、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●閲覧できます…各条例案の全文は7月10日まで、都市計画課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、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郵便番号・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7月10日(消印有効)までに「都市計画課事業調整グループ」☎3980-5135、✉A0022603@city.toshima.lg.jpへ。直接当グループ窓口へ持参も※個別に直接回答はしません。

☎当グループ☎4566-2634

### 「池袋駅周辺地域基盤整備方針(案)」について

「池袋駅周辺地域基盤整備方針2018」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、区民の皆さんのご意見をお聴きしました。

●閲覧できます…方針の全文とお寄せいただいたご意見および区の考え方は、6月14日～7月13日まで、都市計画課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区ホームページで閲覧できます。

☎都市基盤グループ☎4566-2636

## 税・国保・年金

### 6月中旬に平成30年度国民健康保険料納入通知書を送付します

平成29年分の総所得金額等を基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回で納めていただきます。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。期限内納付をお願いします。9・10・

## 区議会選出の監査委員が決まりました



監査委員

永野 裕子

## 区議会の議長・副議長が決まりました

都市整備委員会委員長、防災・震災対策調査特別委員会委員長、総務委員会副委員長、豊島副都心開発調査特別委員会副委員長、清掃・環境対策調査特別委員会副委員長などを歴任、3期



副議長 根岸 光洋 (公明党豊島区議団)

総務委員会委員長、議会運営委員会委員長、豊島副都心開発調査特別委員会委員長、都市整備委員会副委員長、子ども文教委員会副委員長などを歴任、3期



議長 磯 一昭 (自由民主党豊島区議団)

## 子育て・教育



## 池袋図書館 よんでみよう！やってみよう！かがくのほん！「レンズのみつ」

6月30日(土) 午後2時30分～3時30分 池袋第三区民集会所◇絵本をヒントに、身近なかぐを体験。今回は、レンズを使ったもの見え方を体験します◇小学生以上の児童◇20名📄当日先着順受付。  
📄当館☎3985-7981

## くらし等



## 区民住宅(ソシエ)あき家入居者募集

◇物件…ソシエ長崎第二(長崎4-7-16)502号室◇入居資格…月額所得が20万円～60万1千円の複数世帯。詳細は区ホームページ参照📄申請書(区ホームページからダウンロード可)に必要事項を記入し、住宅課住宅管理グループへ郵送か持参※先着順。  
📄当グループ☎3981-2637

## 環境・清掃



## 羽田空港の機能強化についての展示

6月26日(火)～28日(木) 午前9時～午後7時※28日のみ午後2時までとしまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇国は、2020年までの羽田空港の国際線増便に向けた飛行経路の見直し(新飛行経路では、豊島区上空を南風好天時の午後3～7時のうち実質3時間程度着陸便が通過予定)などによる機能強化に取り組んでいます。この取組みを広くお知らせするため、飛行機音を体験できる機器などを展示します📄当日直接

会場へ。

📄国土交通省☎0570-001-160、公害対策グループ☎3981-2405

## リサイクルフリーマーケット 出店者募集

7月8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◇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☎5951-1508、📄engawa@toshima-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。  
📄当事務局 榎原☎5951-1508(午後1～5時)

## 健康



## COPDと65歳からの肺炎予防



6月21日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇「肺の生活習慣病」とも呼ばれているCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の知識を深め、予防法を学ぶ。講師…要町病院院長/吉澤孝之氏◇30名  
📄電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

## インボディ測定会に参加しよう！



6月22日(金) 午後2～7時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇150名📄当日先着順受付。  
📄保健事業グループ☎3987-4660

## 募集



## 平成30年度「明るい選挙ポスターコンクール」作品募集

投票の大切さと呼びかける作品、

選挙に行きたくなるような作品を募集しています。入選作品は東京都のコンクールに推薦されます。応募方法などの詳細は、区ホームページを参照か選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

◇応募資格…区内在住、在学の小・中学校、高等学校の児童・生徒📄郵送か持参で9月7日(必着)までに当事務局へ。  
📄当事務局 ☎4566-2821



▲平成29年度豊島区中学生の部最優秀賞作品

## イベント

## 大人の心を癒す「絵本広場」

6月20日、7月18日 水曜日 午前10時30分～正午(午前10時15分から受付) 赤鳥庵(目白庭園内)◇日本初の子どものための文学雑誌「赤い鳥」創刊の地、「赤鳥庵」で絵本とおしゃべりを楽しむ◇各回30名◇300円📄当日先着順受付。  
📄当園管理事務所☎5996-4810

## 第58回東京マリンバコンサート

6月24日(日) 午後0時30分(正午開場) 南大塚ホール◇日本木琴協会東京支部会員を中心とする、小学生から社会人までのマリンバ愛好家24組によるコンサート◇約250名📄当日先着順受付。  
📄当支部長 森山☎04-2934-4759

## ハーブ教室

7月15日(日) ①午後1時～2時30分、②午後3時30分～5時(いずれも10分前から受付) 赤鳥庵(目白庭園内)◇①フレッシュハーブのチンキのルームスプレーを作ろう、②光のハーブティー！フレッシュハーブ

ティーのオリジナルブレンドを作ろう◇各10名◇各3,000円📄往復はがきかファクスかEメール(3面記入例参照。ファクス番号も記入)で7月8日までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園管理事務所、📄5996-4886、📄info-mejiro-garde@seibu-la.co.jp」へ。当事務所で直接申込み可。電話申込み不可※先着順。  
📄当事務所☎5996-4810

## 親子ふれあい★ふるさと体験ツアー

8月4日(土)・5日(日) JR水郡線常陸大宮駅午後1時集合(1泊2日)◇木工体験、そば打ち体験、ブルーベリー摘み、星空観察など。宿泊施設…やすらぎの里公園ケビン◇区内在住の小学生と保護者◇20名◇おとな8,000円、小・中学生7,000円、幼児2,000円(交通費別)📄資料パンフレットを「〒310-0803 茨城県水戸市城南1-1-6 (株)JTB水戸支店」へ請求※応募者多数の場合は抽選。  
📄当支店☎029-225-5233

## 講演・講習

## みらい館大明

①としま食文化研究会「昔ながらの梅干しづくり教室」…6月23日(土) 午後2時～3時30分◇12名◇3,500円※小学生までの子ども1名まで無料で同伴可、②パソコン講座「初めての文字入力」…7月4日(木) 午後1～5時◇パソコン初心者◇8名◇3,000円、③パソコン講座「土曜講座これだけは覚えてほしいワード2日間」…7月7日(土) 午前10時～午後5時/基礎編・チラシ作成、7月14日(土) 午後1～5時/文書に写真や表の挿入◇文字入力できる方◇8名◇5,500円、④子ども映画プロジェクト



## 国の機関名を騙ったはがきに注意!!

📄消費生活センター相談専用☎3984-5515

《事例》国の機関と思われるところから保護シールが貼られたはがきが届いた。「総合消費料金に関する訴訟最終告知」とのタイトルで、「契約先から未払い金について訴訟を起こされたが期限までに連絡すれば取下げができる」という内容だ。未払い金には心当たりは無いが、「連絡しないと差し押さえになる」などの記載があるため、電話をしなければならぬのかと不安だ。どうすればよいか。

事例は、多発しているはがきによる架空請求です。発送元は実在しない国の機関名になっており、保護シールが貼ってあるのは「内容の保護に配慮した本物の文書」と勘違いさせるための手段と思われる。文書には具体的な請求の内容や金額の記載は無く、「連絡しないと大変なことになる」と不安を煽る内容になっています。相手の目的は「連絡させること」です。連絡した時点で「騙されやすい人」という事になり、更なる個人情報を聞き出され、悪用される恐れがあります。実際に何らかの未払いがある場合は、契約先から「いつの、何の料金で、いくら」と具体的に請求され、訴訟になった場合には裁判所から「特別送達」という方法で文書が届きます。また、訴えられた側が希望したからと言って訴訟が取り下げられる訳ではありません。事例のような不審な文書が届いても絶対に連絡せず、心配であれば消費生活センターにご相談ください。



ト(全3回)…7月8・22・29日 日曜日 午後1～4時◇映画鑑賞の楽しさ、作品作りの基礎などを学ぶ◇小学生◇15名◇各回500円  
📄☎は電話かEメール(下部記入例参照。当日連絡がつく電話番号も記入)で「(一社)みなとむすび地域活性コミュニティ協会☎5927-9275、📄info@minamusu.com」、②③④は電話かEメールで「当館☎3986-7186、📄miraikan\_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み可※先着順。

## くらし・しごとサポートセミナー 第1回断捨離® 講座

6月20日(水) 午前9時45分～11時45分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇断捨離®の心得を習得し部屋をきれいにすることで、自身の心を整える。講師…やましたひでこ公認断捨離® トレーナー/こばやしりえ氏◇25名  
📄電話かファクスかEメールで「自立促進グループ☎4566-2453、📄3981-4303、📄A0029452@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

## 高次脳機能障害講座

6月22日(金) 午後6時30分から(午後6時受付開始) 豊島体育館◇体育協会指導者、スポーツ推進委員、障害者スポーツに関心のある方◇30名📄所定の申込書(学習・スポーツ課で配布。区ホームページからダウンロードも可)をファクスで6月20日までに豊島区体育協会☎3955-0528へ※先着順。

📄豊島区生涯スポーツ推進事業実行委員会 加藤☎090-8111-9424

## 家庭教育講座(目白小学校PTA)「親子で楽しむクラシック音楽」

7月7日(土) 午前10時～11時30分 当校体育館◇ヴァイオリン、フルート、ピアノの演奏会。未経験者のための楽器体験ワークショップあり。小さな子どもも可。出演…西村 翠、小松智栄、三苫洋子◇子どもと保護者◇50組100名◇上履き、下足袋持参。  
📄電話かファクスかEメールで6月29日までに「庶務課庶務グループ☎

3981-1141、📄3980-5163、📄A0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

## 豊島区マンション管理士会セミナー

7月7日(土) 午後1時10分～4時40分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇「管理運営の身近な法律事案の事例紹介とその教訓」「マンション管理運営の各種問題事例とその対応」。個別相談、グループ討議あり◇区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者など◇30名📄ファクスかEメールで「(一社)豊島区マンション管理士会☎6912-7713、📄info@mankan-toshima.com」へ※先着順。  
📄当会☎6912-7713

## 読み聞かせボランティア養成講座事前説明会

7月8日(日) 午前10時30分～11時30分 中央図書館◇次の要件を満たす方。①養成講座全日程(9月6・13・27日、10月4・11日 水曜日)を受講可能な方、②豊島区ボランティア人材バンクに登録し、主に平日の昼間に区内施設で読み聞かせの活動が可能なる方、③事前説明会に出席可能な方📄当日直接会場へ。  
📄児童グループ☎3983-7861

## 書評講座・ポップで表現！私に響いたこの本～大型図書編～(全2回)

7月7・21日 土曜日 7日…午後2～6時、21日…午後2～4時 中央図書館◇館内を巡り歩いて気に入った写真集や美術書など大型図書の書評を書き、ライブ添削。2回目はポップ作成。ポップは当館で展示(7月28日～8月23日)。講師…書評家/佐藤社広氏◇20名◇1,000円(高校生以下500円)  
📄6月12日午前10時から電話かファクスかEメール(下部記入例参照。ファクス番号、メールアドレスも記入)で「図書館課企画調整グループ☎3983-7861、📄3983-9904、📄A0027900@city.toshima.lg.jp」へ。直接当館窓口で申込み可※先着順。

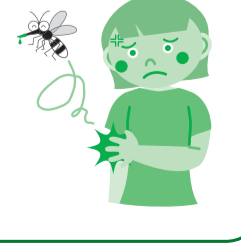
## 感染症を予防して夏を元気に過ごしましょう！ 区感染症グループ☎3987-4182

## 夏かぜ

◇咽頭結膜熱…発熱、咽頭炎、結膜炎が主症状で、プールを介して流行することが多く、「プール熱」とも呼ばれます。  
◇ヘルパンギーナ…突然の高熱、口腔内の水疱や発赤が特徴的な症状です。  
◇手足口病…口の中、手、足を中心に出る水疱性の発疹が主症状です。  
◇予防と対策…手洗いをしっかり行ない、ほかの人とのタオル、ハンカチの貸し借りは避けましょう。夏かぜには特效薬がなく、ウイルスが体内からなくなるのを待つかありません。安静を保ち、栄養と水分を補給し、無理をしないことが大切です。

## 蚊媒介感染症

多くは海外で発生しているため、流行地へ渡航する場合は予防対策を徹底してください。  
◇デング熱、チクングニア熱…突然の発熱、頭痛、関節痛、発疹などがみられます。  
◇ジカウイルス感染症…一般的にデング熱、チクングニア熱より軽症といわれていますが、妊娠中の感染と胎児の小頭症や感染後の神経障害発症との関連性が報告されていて、注意が必要です。  
◇予防と対策…蚊に刺されないようにすることが最も大切です。予防対策として長そでシャツ、長ズボンを着て、素足にサンダル履きはやめましょう。肌の露出する部分にはディート(DEET)などの有効成分を含む虫よけ剤を使いましょう。



## 出張講座「悪質商法にご用心」

7月18日(水) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば長崎◇最近の事例などを紹介し、だまされないための注意点や対処方法を学び📄当日直接会場へ。  
📄消費生活グループ☎4566-2416

## としま産業振興プラザ(IKE・Biz) 第2回ワイン講座

7月21日(土) ①午後3～4時、②午後5～6時◇夏のワインの楽しみ方を紹介。姉妹都市秩父市のワインも。テイस्टینگあり◇各回12名◇20歳以上◇1,000円  
📄電話で当館☎3980-3131(午前10時～午後8時)へ。区内在住、在勤、在学以外の方は6月18日から申込み可。直接窓口申込み可※先着順。



## スポーツ



## ママエクササイズ

6月22日、7月6・20日 金曜日 午前10～11時 豊島体育館◇ストレッチ、骨盤底筋体操などを取り入れたエクササイズで心身ともに健康な体づくりを目指す◇産後3か月～子育て中の方。区内在住、在勤、在学の方優先◇30名◇1回1,000円📄定員あり。500円📄申込書(区ホームページからダウンロード可)をファクスかEメールで「NPO法人椎の美スポーツクラブ☎3972-1876、📄shiinomi.oyako@gmail.com」へ※先着順。  
📄当クラブ 有里☎080-2597-4650

## 区民歩こう会「東京の凸凹を楽しく歩こう」

7月1日(日) 午前9時50分 JR山手線恵比寿駅東口改札前広場集合◇恵比寿・渋谷・目黒を散策(約6.5km)◇300円📄当日集合場所です受付。  
📄豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

## としま産業振興プラザ(IKE・Biz) ボルダリングステップアップ講習会

7月7日(土) ①午後5時30分から、②午後6時30分から、③午後7時30分から、④午後8時30分から(各回45分)◇小学2年生以上で初心者保護習会を終了した方(中学生以下は保護者同伴)◇各回5名◇1回1,000円◇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(午前10時～午後8時)へ。直接申込み可※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。  
※申込み方法は各記事参照。

### 社会福祉協議会

#### 在宅福祉サービス協力会員説明会

6月22日(金) 午後2時～3時30分  
 区役所東池袋分庁舎◇高齢や障がい  
 などにより、日常生活でお困りの方  
 のお手伝いをしてくださる協力会員  
 (有償ボランティア)を募集。①リボ  
 ンサービス(家事援助や付き添い支  
 援)、②困りごと援助サービス(電球  
 交換などの30分程度で終了する簡易  
 作業)、③ハンディキャブ(リフト付  
 自動車の運行)の概要説明。希望者  
 は会員登録可◇健康で福祉に関心の

ある方や空いた時間を使って活動し  
 てみたい方など。経験や資格は不問。  
 ☎電話で地域福祉推進課リボンサー  
 ビス☎3981-9250へ。

#### サポートとしま講演会 「成年後見制度を知ろう!～あなた らしく生きるためにできること～」

7月11日(水) 午前10時～正午 と  
 しま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇成  
 年後見制度の概要について事例を交  
 えながら、分かりやすく説明。講師  
 …弁護士/八杖友一氏◇80名  
 ☎電話かファクスかEメールで「サ  
 ポートとしま☎3981-2940、FAX3981  
 -2946、✉siensitu@a.toshima.ne.

jp]へ※先着順。

### 官公署だより

●東京都下水道局  
 「浸水対策のお願い」  
 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、各ご家庭でも浸水対策を  
 してください。  
 HP<http://www.gesui.metro.tokyo.o.jp/>(降雨情報の配信)  
 豊島局北部下水道事務所お客さまサ  
 ービス課☎5820-4352

#### ●東京二十三区清掃一部事務組合の 議会「定例会開催」

6月26日(火) 午後2時から(予定)  
 東京区政会館20階202・203会議室  
 (千代田区飯田橋3-5-1)◇30名  
 ☎当日会場で午後1時から先着順受  
 付。  
 豊当組合議会事務局☎5210-9729



### 7月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けて  
 いるため、定員に達していること  
 がありますのでご了承ください。

	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〕	5・19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〕	12・26日(休) 午前9～10時	10・24日(火) 午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	13・20・27日(金) 午後0時40分～3時30分	4・11・18日(水) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	14日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…平成30年度20～40歳未満の男性	13日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…平成30年度20～40歳未満の女性	4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〕	13日(金) 午後1時15分～2時30分	18日(水) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		12日(水) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談〔予約制〕	4日(水) 午後1時15分～2時30分	
	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	23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	13日(金) 午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	11日(水) 午後2～4時	
	家族相談〔予約制〕	9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9時～正午、午後1～5時	
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 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 一般申請受付	18日(水) 午前9時30分～10時 対象…飼い主のいない猫の管理を されている区民(助成には要件あり)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談〔予約制〕	26日(水) 午後1時30分～4時 ☎生活衛生グループ☎3987-4175	

#### 7月 母子健康相談

4日(水) 池袋保健所	午後1時30分～2時	18日(水) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
6日(金) 区民ひろば清和第二	午後1時30分～2時	23日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
17日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～10時30分	豊島健康相談所	☎3957-1191
豊島保健所☎3987-4174			

### 体育施設 へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ  
 ○詳細は直接施設へ問い合わせください

#### 豊島体育館 ☎3973-1701

◆夏休み無料教室 ①キッズカン  
 フー(全2回)…午前9時30分～10  
 時30分◇小学生、②護身術(全2  
 回)…午前10時45分～11時45分◇  
 小学生以上◇①②ともに8月1、  
 8日 水曜日◇50名☎7月4日午  
 前10時から窓口で申込み。  
 ◆夏休み小学生イベント ③トラ  
 ンポリン教室(全5回)…7月26日  
 ～8月23日 木曜日 午後1時～  
 2時15分◇20名◇5,000円☎6月  
 21日午前10時から窓口で申込み。



#### 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆7～9月コース型教室  
 ●幼児水泳教室(年中～年長)①月  
 曜日(全10回)…午後2時55分～3  
 時45分◇10,800円、②木曜日(全  
 13回)…午後3時40分～4時30分◇  
 14,040円、③金曜日(全13回)…午  
 後3時40分～4時30分◇14,040円  
 ●月曜日(全10回)④朝の健康体操  
 …午前9時45分～10時45分◇  
 10,800円、⑤肩こり腰痛ケア体操  
 …午後1時30分～2時15分◇  
 6,480円、⑥ストレッチ…午後2

時25分～3時10分◇6,480円、月  
 曜日(全7回)⑦姿勢良くなれ体操  
 …午前11時15分～午後0時15分◇  
 7,560円、水曜日(全13回)⑧フラ  
 ダンス…午後0時20分～1時20分  
 ◇14,040円、金曜日(全13回)⑨  
 大人バレエ(入門)…午後6時30分  
 ～7時30分◇16,850円、土曜日  
 (全13回)⑩ヨガ…午後0時10分～  
 1時10分◇14,040円  
 ◆プール休止 清掃のため、6月  
 20～25日は、プールの利用を休止  
 します。

#### 池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆7月開始(3か月教室)のご案内  
 ①産後のママ対象…骨盤調整ピラ  
 ティス、ママヨガ、②幼児対象…  
 遊び教室、水遊び教室、水泳教室、  
 ダンス教室、体操教室、③小学生  
 対象…水泳教室(初心者～初級者、  
 中級者)、ダンス教室、体操教室、  
 ④シニア(65歳以上)対象…シニア  
 体操、シニア体操プラス、⑤50歳  
 以上対象…健康づくり、⑥16歳以  
 上対象…アクアビクス、水中トレ  
 ニング、水中歩行プラス、水泳  
 教室(泳力別多種)、ヨガ、椅子ヨ  
 ガ、足つぼウォーキング、新日本  
 舞踊エクササイズ、ピラティス、  
 太極拳(24・48式)、シェイプアッ  
 プ☎往復はがきで6月20日(必着)  
 までに「〒170-0012 上池袋2-  
 5-1 池袋スポーツセンター」  
 へ。直接窓口申込みも可。

### 広告

### 広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

### 広告

# 会員募集中



仕事を始めたら、  
 膝の痛みもなくな  
 りましたよ。

家庭の事情で早期退職した後、  
 すぐに入会しました。地域の皆さん  
 と一緒に仕事が出来て、また社会  
 貢献ができる毎日が楽しいです。

シルバーの仲間がいるので職場  
 に行くのが楽しみです。

まずは入会説明会にお申込みください!

豊島区で過ごす充実のセカンドライフを応援します

シルバー人材センターに入会すると

元気になる! 仲間ができて楽しい!

うれしい  
 年金以外の  
 収入も!

豊島区で1,534名の方が入会されています (平成30年4月末日現在)

#### 説明会開催中(要申込み)

- 6月15日(金) 9時30分～
- 7月20日(金) 9時30分～
- 8月17日(金) 9時30分～

#### 入会要件

- 区内在住、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方
- センターの理念に賛同いただける方

#### 仕事の一例

ビル・マンション清掃、家事  
 援助サービス、事務作業  
 施設管理、自転車整理  
 児童通学案内、植木など



公益社団法人  
 豊島区シルバー人材センター

03-3982-9533 平日  
 8時30分～17時  
 〒170-0013 豊島区東池袋2-55-6