

平成 5 年
（1993年） ／
No． 875 発行：東京都豊島区 編集：企画部広報課 〒170 豊島区東池袋1－18－1 833981－1111〈毎月5•15•25日発行〉





 ま
な
は5
感
以
上
の
親
族
お
住
ま





 en











| 豊島区学竬クラフー䁂 |  |  |  |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
|  | 足员 | 所 在 地 | －咶 |
|  |  | 昒入2の2の4 | 3915 － 1966 |
|  |  | 些3の13012 | $3910 \cdot 5417$ |
|  |  |  | 3915． 2301 |
| 南大摬児禀师 |  | 南大榢2の3601 | 3946． 7665 |
| 上池牫第二児望能 |  | 上边1の2897 | $3940 \cdot 4735$ |
|  |  | 上淮3の13955 | 3577672728 |
| 東池铱児筫瓦 |  | 東地垡2の380910 | 3971 － 4931 |
| 南池感児空的 |  |  | 3985． 5543 |
|  |  |  | $3980 \cdot 2300$ |
|  |  |  | 3982.4992 |
|  |  | 池瑟4の21の10 | 3988． 5254 |
|  | 名 | 浊域本田309の4 | $3988 \cdot 5176$ |
| 維同が公児童能 |  | 維司ガ「八1の22の8 | 3988.0388 |
| 高男児鼻驚 | 40 |  | $3987 \cdot 6600$ |
| 目白児亶鹃 |  | 目白2の200326 | 3983.6714 |
|  | 名 |  | 3950－3042 |
|  |  |  | 3953.6376 |
| 長略第一児鹪能 |  | 罭笴6の37の11 | 3958．8453 |
| 長猗第二児禀知 |  | 具椅2の24の13 | 5999．6025 |
| 干早児監能 |  | 干早3の1309 | 3974． 1665 |
|  |  |  | 3974.7397 |
|  |  |  | 3959 －6839 |
| 高松児睢䚡 |  | 綝2の25の9 | $3973 \cdot 7420$ |
| 卵高児晋而成至 |  |  | 3949－1307 |
| 朝日児禀育成至 |  | 気 5 の39の1 朝日小内 | 3949.0631 |
| 大艮台児算者成至 |  |  | $3987 \cdot 6904$ |
| 池隻第二児整育成至 |  | 池豩本田1の43の1 他二小内 | 3986－7924 |








| ま分困す。保 | 納 国 |
| :---: | :---: |
| た割な事険 | 勺 E |
| －納と情料 | 兄健 |
| 長付きにの | 穴健 |
| 期しはよ納 | 亿㡽 |
| ののは，期 | に录 |
| 病制琟保は， | 保 |
| ※が权料毎 | 年険 |
| 失あ狙の見 | 坐 険 |
| 業り尒支末 | 空料 |
| なまし払白 | O |









## －



| 6 |
| :---: |
| 1 |
| 1 |
| 1 |
| 䩗 |










































分

| 日 時 | テ－マ | 5 的 |
| :---: | :---: | :---: |
| 2月8日淍） <br> 午後 1 時30分～3時30分 | 家庭できる <br> 上手なアイロンのカけ方 | 松下テクニカルサービス詸 お答様相談空致艮 <br> 山下嶙正氏 |
| 2月10日标 <br> 午緂 1 時 30 分～3時30分 | 蚗適な眠りにつきたい। <br> ～䨘い布団の䢧び方，使い方～ | 全日本踶具琙嬉品劦会梅林 豊氏 |


| 活 | 第 |
| :---: | :---: |
|  | 17 |
| ン月て希2込费旦快団 |  |
| 夕 29 く望歳み用程適它 | \％18 |
| 1日ださ以名 | 回 |
| でまされ上数無内生イ | 消 |
| 3 でいるのの科容を耑口 | キ |
|  | 干 生 |
| 4 電中は児合定交を | 家 活 |
| 0 話込申を抽政左み上 |  |
| －でみ込保選員表ま手 | の保座 |
|  | 霓 |
|  | 1付 |



 で紙
発伖
売所
中
（2）
嘼
島
区
指
定

















| 回 | 日程 | 内 容 |
| :---: | :---: | :---: |
| 1 | $\begin{gathered} \text { 2月2日 } \\ \text { (w) } \end{gathered}$ | 「ツリサイクル＂つて，よく時くけれと…」 ～身近にあるボランティア活動～ |
| 2 | $\begin{gathered} \text { 2月9日 } \\ \text { (火) } \end{gathered}$ | 「街て票らす，ともに生きる」 <br>  |
| 3 | $\begin{gathered} \text { 2月16日 } \\ \text { (W) } \end{gathered}$ | 「やさしい人，やさしいお否深し」 <br> ～車いすや目カくして街に出てみる～ |
| 4 | $\begin{gathered} \text { 2月23日 } \\ \text { (火) } \end{gathered}$ | 「てきることつて何たろう？ $1 」$ ～クルーフ作花を通してのまとめ～ |



## 「間保錐所かレンター <br> （3）受时時間は下挋の（）の時間てす。

| 事 楽 8 | 池 隻 保 揵 所 t 3987－4171 |  |
| :---: | :---: | :---: |
| 玌児建康飲香（4 か月児） <br> 〈 4 年10月生まれの方〉 | $\begin{aligned} & \text { 2. } 16 \mathrm{~B}(\mathrm{k}) \\ & (1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ | $\begin{aligned} & 16.23 \mathrm{~B}(\mathrm{x}) \\ & (1: 30 \sim 2: 30) \end{aligned}$ |
| 〈3年8月生まれの方〉 | $\begin{aligned} & \text { 5. 12 (除) } \\ & (9: 00 \sim 10: 00) \end{aligned}$ |  |
| 〈2年1月生まれの方〉 | $\begin{aligned} & 9 \text { 日(x) (9:00~10:00) } \\ & 9.23 \mathrm{Bx})(1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ | $\begin{aligned} & 4 \text { 日(梑 } 12 \text { (風) } \\ & (1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ |
| 歳児心理相談 | $\begin{aligned} & 9 \mathrm{BM}(9: 00 \sim 10: 00) \\ & 9.23 \mathrm{E}(1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ | $\begin{gathered} 4 \text { 日朴 } 12 \text { 徐 } \\ (1: 00 \sim 2: 00) \end{gathered}$ |
| 3 歳児实科煡康㣏自〈2年1月生まれの方〉 | $\begin{aligned} & 9 \mathrm{~B}(\mathrm{~W})(9: 00 \sim 10: 00) \\ & 9.23 \mathrm{~B}(1)(1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ | $\begin{aligned} & 4 \text { 日林 } 12 日 \text { 徐 } \\ & (1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ |
|  | $\begin{aligned} & \text { 4. } 18.25 \mathrm{~B}(木) \\ & (9: 00 \sim 10: 30) \end{aligned}$ | $\begin{gathered} 2,9,16, ~ 23 E(\mathcal{L}) \\ (9: 00 \sim 10: 30) \end{gathered}$ |
| 産婦 㲎 原診査 | $\begin{aligned} & \text { 2. } 16 \text { E(N) } \\ & (1: 00 \sim 2: 00) \\ & \hline \end{aligned}$ | $\begin{array}{r} 18,25 \text { 日(木) } \\ (1: 30 \sim 2: 30) \end{array}$ |
| 田粯の結核検缟 | $\begin{aligned} & \text { 2. } 16 \mathrm{~B}(\mathcal{W}) \\ & (1: 00 \sim 2: 00) \end{aligned}$ |  |
| ツベルクリン反応検苜 <br> 〈4葴末荷の方〉 | $\begin{aligned} & \text { 2. } 16 \mathrm{~B}(\mathrm{k}) \\ & (1: 00 \sim 2: 00) \\ & \hline \end{aligned}$ | $\begin{aligned} & \text { 16, 23日(似) } \\ & (1: 30 \sim 2: 30) \end{aligned}$ |
|  | $\begin{array}{r} \text { 4. } 18 \mathrm{~B} \text { (木) } \\ (1: 00 \sim 2: 00) \end{array}$ | $\begin{array}{\|c} \text { 18, 25E(木) } \\ (1: 30 \sim 2: 30) \\ \hline \end{array}$ |
| 用 复 抗 体 検相 |  | 甸週月㺟日 $(9: 00 \sim 10: 30)$ |
| 〈健康診断日〉 |  |  |
|  |  |  |
| 成 人 病 相 談 | $\begin{aligned} & \text { 3, } 17 \text { 日(*) } \\ & (1: 00 \sim 2: 30) \end{aligned}$ | $\begin{aligned} \text { 5. } 19 \text { 日閣) } \\ \quad(1: 30 \sim 2: 30) \end{aligned}$ |
| 成 人 電 科 相 談 | （＊）（1：30～2：30） | N（ $1: 30 \sim 2: 30)$ |
| 心の相 臨 | （1：30～2：30） |  |
| 庵 育 相 | 15日（月）（1：00～2：30） |  |
| 嘰 能 烣 | 15日（月）（ 1 ：00～1：30） | 19日金（1：30～3：30） |
| 田 䠐 学 級 | （ $1: 00 \sim 3: 30$ ） | 〈予約制〉（1：00～3：30） |
| 健 康 体 澡 教 室 | 週月敖日 $(10: 00 \sim 11: 30)$ |  |
| 酒 害 相 㰯 | $\begin{aligned} & \text { 8, 22日(x) }(1: 30 \sim) \\ & \text { 〈事前にこ相晱くたさい } \\ & \hline \end{aligned}$ |  |
| 高柃者心の相䮈 |  |  |
| 畧が | － |  |
| 住 民 健 晾 |  | $\begin{gathered} \text { 3, } 17 \text { 日(k)〈予約制〉 } \\ (1: 00 \sim 2: 30) \end{gathered}$ |
| ア | 每图火，水，金哏日〈事前にご相緂くたさい） | 再違月，水，木矅日〈眾前にご相談ください〉 |
| エイス電話相談 | 9：00～12：00．1：00～5：00 | （関时時を䋡く） |

母 子健康相談2月の日程

|  | 2日（0） | 午前9時30分～10時30分 |  |
| :---: | :---: | :---: | :---: |
|  | 8日（8） | 午後1時30分～2時303才 | 池袋保徤所 |
|  | 10日（＊） | 午前 9 時 30 分～10時30分 | 西池袋少重竑 |
|  | 15日（月） | 午盀1時30分～2時30分 | 第十出張所 |
|  | 16日（＊） | 午前 9 時30分～10時30分 | 高田児至硪 |
|  | 19日洤 | 午前 9 時30分～10時30分 |  |
|  | 23日（＊） | 午前 9 時30分～10時30分 | 池袋本甽児盖館 |
|  | 23日（ ${ }^{\text {c }}$ | 午前 9 待 30 分～10時30分 | 南大堟児铨館 |
|  | 2日00 | 午後1時30分～2時30分 | 南長婍第二区民集会空 |
|  | 3日（＊） | 午後1時30分～2時30分 | 第九出張所 |
|  | 4日林 | 午前9時30分～10時30分 | 南辰䀫第二児畺館 |
|  | 15日（月） | 午後1時30分～2時30分 | 長阿保建所 |
|  | 17日（水） | 午前 9 時30分～10時30分 | 要甽第二児訔監 |
|  | 19日栓） | 午前 9 時30分～10時30分 | 要町第一児重館 |

## 袁意

















| － $000 \cdot \omega$ |  |
| :---: | :---: |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  |  |
|  | 癷〇IIIN |

## 

## 







英し





$\qquad$






潞
 125
3
3
3
3
4
4
4










## 

大福 3 個分

※体重60kgの人が $100 \mathrm{~m} /$ 分速で歩いたおおよその目安です。体調にあわせて無理をせすに歩いてください。

## 運動で成人病をよせつけない体をつくろう <br> －適度な運動は年齢と体力によります

響生省が示した運動の1週間の合計時開を参考にしてください。

| 年 齢 | 20 代 | 30 代 | 40 代 | 50 代 | 60 代 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 週間の合計 <br> 運動時間（分） | 180 | 170 | 160 | 150 | 140 |



連動の強さは脈拍でみます。逃動をしなから脈拍をみてみましょう。

| 年 路 | 20 代 | 30 代 | 40 代 | 50 代 | 60 代 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 目標心 <br> （拍 $/$ 分） | 130 | 125 | 120 | 115 | 110 |

## ■毎日行う場合の運動時間

速歩（毎分 100 m の速度） $\qquad$ 25分
监いエアロビクス———25分

水泳（蛽の排進力に頼らないゆっくりした速さ）－25分
ジョギング（敏分 120 m の速度）－20分 ※30代の人を対象とした数値なので高嵑者は速さ，時間を減らしてください。
－食べものをがまんするより
動いて健康／
－動くことの効用は
体のあぶらが減つて筋肉増加，血圧が さがる。
血中のあふら（コレステロール，中性脂肪）が減る。
気分さわやか。








$$
\$ 6
$$






























■入浴でリラックス

| 目 的 | 入 容 法 | 効 |
| :--- | :--- | :--- |

■翌日まで疲労を残さない睡眠 シンデレラリす肫を心がけましょう。

 の肬り）も十分。細朝忧道なスタートが以切ます。

## 回積極的な休養で明日に鋭気を


■ストレスと上手につきあう ストレスは誢もか抱えているも のです。ストレスに抑しつふされ ず，上手にコントロールしましょ

# （18） 3 3 <br> 買い食生活でへルシーに 

■野菜の健康効果
～こんなにあります～

- がんを子防する。
- 晌ゆのコレステロールを排せつする。
- 高血庄を于防する。
- 便䢎を整える。


## 食易にもつと

－ビタミン，ミネラルがたつぶ！

65歳以上の4人に1人 が骨粗しょう症です
㜄粗しょう症は，カルシウム不题か原国で帚か ■骨をじょうぶに保つには


$し$
$し$
ま
す
ら
の健
お
手
伝健
い层
を
㯬
階
で
は建
康

 $-\omega \mathrm{ClN}$













 $\qquad$
（無料）
号至 椗 中

[^0]







知事許可販売店












## 



## 永一 $\triangle \wedge$ ヘリア゚ー家慮夢仕員•家事採助者を

## 派遣します



 ままる下方派冬どは興前隡時 6











新
内
で
も
数
少
な
い
明
治
期
の
音
教








費を進䶶に

成
4
年
11
年 $\diamond$ い
詳し
組 ま
$\vdots$
地
$\square$䋗正正林
法寺
院 $44^{2}$ 10 登
聂録文的




##  <br> 昜薙

 （D）c゚宨間

$$
\begin{aligned}
& \text { のては持の ので封 }
\end{aligned}
$$ と

な゙
き
ま 险
せ
ん。
救
心
救
命
的








$\qquad$


等胬
さくいたた週えは中
く時医腹
く取能ま起態素起
 だすん
 C
楽
薬
は
は
上
上 薬



虎まは

利犆校甪金覚

$\qquad$




| 2 |
| :--- |
| 1 |
| 5 |

## 付寝名 <br> ） <br> 








交有数》教作る音
青れ
（2）社 3 追夕的而



| も成員よるに以平 <br> $=6$ はび外住卜 $\otimes$ 成東 | 月日 | 時間 | 会 場 | 所在她 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 夕年除都国えで资5京 | 2月3日（大） |  | 長敗第三区民集会窒 | 長 |
|  | 2月3日（） |  | 㑹的第二区氏集会至 | 2 の27の18 |
| フH队市をい含る絖 4 度都報 | 2月4日（木） |  | 駒込社会教骨会館 | 込 |
|  | 2月4日 |  |  |  |
|  | 2月5日㓌 |  | 南大啄社会教商会的 | 大軍 |
| ト主4䈅た回加日ニ室 | 2月5日舟 |  | 南人乐社会教商会的 | 2 の36の |
| のな凡鹬だ本月門夕か | 2月9日（0） |  | 区民センター4階 | 東池袋1 の 200910 |
|  | 2月9日以 |  |  |  |
| ！1 貹都で都 20 | 2月10日（＊） |  |  |  |




10 なの




金を移れ杯総たル





















|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| アロ | Kh保 |  |  |  |  |  |  |  |  | $\begin{aligned} & \text { にララフ } \\ & \text { 氏 } \end{aligned}$ |
| 男性粈理専 | 楽しみを味わいます。 | －西 | の |  |  |  | 午後 6 時 30 分～8洔 30 分 |  |  | $9$ |

（2）ワープロ講習会

| $コ ー ス ~$ | 内 桇 | 期 間 | 奶 最 | 定 員 | 譍 用 |  |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 入門•A | 初めてワーブロに触れる方も，最新㙨样を使つて，楽しくワープロの基硭を学んてみませんか。 <br> 手紙も気蛙に婁けますよ／ | $2 \text { 月 } 24 \cdot 25 \cdot 26 \text { 日 }$ <br> 午後 3 時～5時 | 区内にみ勤めの方 <br> 区内にみ往まいの方（学生不可） | $\begin{aligned} & \text { 各 } \\ & 24 \end{aligned}$ | $\begin{gathered} 600 \\ \text { 円 } \end{gathered}$ | $\begin{gathered} \text { 日本ワーフロクラブ } \\ \text { インストラクター } \end{gathered}$ |
| 入門．B |  | $\begin{aligned} & \text { 3月1•2•3日 } \\ & \text { 午後6時30分~8時30分 } \end{aligned}$ | 区内にみ勤めの方 <br> 区内にお住まいの勤少者 |  |  |  |
| 中級•C | 文字入力，文㤟の幽録•呼出，式式設定がてきたら，より高度な技怵を | $\begin{aligned} & 2 \text { 月 } 24 \cdot 25 \cdot 26 \text { 日 } \\ & \text { 午後 } 6 \text { 時 } 30 \text { 分 } \sim 8 \text { 時 } 30 \text { 分 } \end{aligned}$ |  |  |  | シャーフ「「害院」 WD-A751 <br> （予定） |
| 中級－D | （夏罟から始めますのて，み持ちのメーカー・機㝤は問いません） | 3月1•2•3日午後 3 時～5時 | 区内にお䓵めの方 <br> 区内にあ迬まいの方（学生不可） |  |  |  |












本
交
楽
楽
$\vdots$
明
目
$\vdots$
＋
子
多



料
600
叩


 $\begin{array}{ll}\text { ト } & \text { z } \\ \text { セ } & 5 \\ ソ & 2 \\ ン & 3 \\ \text { Z } & 7 \\ 5 & . \\ 9 & 9 \\ 9 & 9 \\ 0 & 8 \\ 9 & 8 \\ 9 & 7 \\ 9 & \text { 子 } \\ 9 & ヶ \\ 9 & ッ\end{array}$











：

| 回 | 日時 | 内 | 会 埧 | 哢 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | 2月3日（＊） <br> 午後 6 㭙 30 分～ 8 時30分 | 罩钱「陶政哭の技」 | 区民センター音楽空 |  <br>  <br> 矢昍艮明氏 |
| 2 | 2月10日（水） <br> 午後 6 時30分～ <br> 8 時30分 | 㴻䢂 <br> 「陶暩然の美」 |  |  |
| 3 | 2月13日（土） <br> 午前11時から <br> 午炎1時力ら | 美術癿見学 <br> 〈戸栗美倚館〉 | 戸粟美誧段 （㭚谷駅下車走歩10分） |  |



《池袋第五小学校P丁A家庭教育講坐
＂健やつかに育てよう子どものル＂

| 回 | 日 暔 | テ－マ | \％明 | 会蠦 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 1 | $\begin{aligned} & \text { 1月27日(水) } \\ & \text { 个前10時~ } \\ & \text { 11時30分 } \end{aligned}$ | 現代の子どもの実緮と心の棪 みチエツクボイントの促え方 ～諎涌と相談～ | 貫舟区教育相㷋至 カウンセラー䏫生 明氏 | 池五小巤富空 |
| 2 | 2月18日（木） <br> 午前10時～ <br> 11時3057 | ゆれ動く子どもの心 | 小班㽤神科达 <br> 梫本 稳氏 |  |

































育食粦。畕量 | 3 |
| :---: |
| 1 |
| 1 |
| 7 |
| 7 |
| 3 |


意堢青







媴開加



























萑








移移動図書館「あけぼの号」の巡回予定表






の日学権育占全术4




 た筧











としま区民名曲繿簀会～スプノングシーズン～

| 回／日時 | 曲 目 | 世 演 者 | 顑 |  | R1迷9 |
| :---: | :---: | :---: | :---: | :---: | :---: |
| 第1回 | 序曲（19 | 指理：汉尻菓興 | S | 3.300 | 5.500 |
| 4月25日（日） |  | フルート：工医重㗐 | A | 2.600 | 4.500 |
| 个後2時開寅 |  | ハープ：吉嘟值子 | B | 1.900 | 3，500 |
|  |  アグかー三 又 <br>  |  | S | 3.700 | 6.000 |
|  |  |  | A | 3.000 | 5.000 |
|  |  |  | B | 2.300 | 4.000 |
| 第3月回6月20日（8）午後2時開源相 |  |  | S | 3.300 | 5.500 |
|  |  |  | A | 2.600 | 4.500 |
|  |  |  | B | 1.900 | 3.500 |

$\stackrel{1}{2}$






| 人口と世带数 | 平成 5 |  |
| :---: | :---: | :---: |
| 人口絲数 | 259.253 | （－30） |
|  | 242，953 | （－273） |
|  | 男 120.628 | －146） |
|  | 女 122,325 | （－127） |
| 外国人登録人口 | 16.300 | （－35） |
| 世事数（住民基本台拫） | 122，965 | （－ |




[^0]:    
    

