

# 日ごろの危機管理で災害に備えましょう



## 初期消火訓練(高松 2 丁目町会)

## 「非常災害時等における相互応援に関する協定」締結自治体

自治体	締結年月
山形県遊佐町	平成7年5月
群馬県万場町	平成7年6月
埼玉県秩父市	平成7年6月
福島県猪苗代町	平成7年7月
埼玉県三芳町	平成9年2月
岩手県一関市	平成13年6月
岐阜県関市	平成13年11月

「自分たちのまちは自分たちで守る」ために、131の町会が自主防災組織を結成しています。平成12年度からは、すべての自主防災組織が参加して、応急援護活動の拠点となる救援センター（区立小・中学校等39か所）で「地域合同防災訓練」を実施しています。

また、各自主防災組織でも、消防器等による消火活動や応急手当の方法などの訓練を行つています。

万一の災害に備え、家族そろって参加してください。

日ごろから防災訓練を実施しましょう。自らの命、財産は自らが守りましょう。住まいの耐震状況等をチェックしましょう。防災機関の能力の限界を知りましょう。

避難場所を確認する、家族や職場で緊急連絡の方法を決めておく、防災用品を準備するなど身近な備えを確実にしましよう。地域の防災力を高めましょう。町会の自主防災組織に参加し

区では、木造住宅の簡易耐震診断を行っています。自分の住まいの弱点を知ることで地震対策として役立ちます。 ◇問い合わせ：建築指導係

防災用品・消防器を販売  
価格であつせんしています

◇対象…区内在住、在勤の方  
◇申込み…パンフレット(区  
庁舎、区民事務所、勤労福  
祉会館、区民センター等で配布  
の申込書をご利用ください。  
※区役所や消防署では、防災  
用品・消火器の訪問販売は行  
っていません。

◇問い合わせ…地域防災係  
内線 23374

地方の自治体と  
非常災害時等における  
相互応援を進めています

区は、これまでに山形県遊佐町を始めとする3市4町（左表）と災害時における相互応援の協定を結んでいます。いずれかの地域に大規模な災害が発生し、被災した自治体独自では十分な応急活動が困難な場合、物的、人的な協力や支援を行います。

住民票の写しは自動交付機  
委託窓口等で受け取れます

申込先	委託窓口	所在地
区民課 住民記録係	松長薬局	西 池袋 1 - 19 - 6
	青山豊生堂薬局	目 白 3 - 5 - 16
	天洋堂薬局	池袋本町 1 - 38 - 8
東部 区民事務所	青木美称堂カメラ店	巣 鴨 3 - 21 - 16
	中山道待夢／巣鴨社会教育会館	巣 鴨 4 - 15 - 11
	不二家洋菓子店	駒 込 3 - 2 - 7
	大塚堂薬局	南 大塚 3 - 55 - 1
西部 区民事務所	福室書店	長 崎 1 - 2 - 2
	大野屋	南 長崎 5 - 25 - 14
	大川クリーニング商会	長 崎 4 - 8 - 12
	田島屋酒店	要 町 1 - 18 - 11
上記3か所の いずれでも	エポック10 (メトロポリタンプラザ10階)	西 池袋 1 - 11 - 1
	区役所宿直室(区庁舎地下1階)	東 池袋 1 - 18 - 1

区内12か所の施設に自動交換機を設置しています。夜間や休日などにも利用できます。（設置場所により稼働時間や休止日が異なります）。利用するにはあらかじめ暗証番号を登録した区民カードが必要です。カードは区民課、区民事務所で発行します。

委託窓口

◇利用できる方：仕事等で時間に窓口に来られない方（本人または同一世帯の方に限る）

◇申込み：業務時間内に電話で左表の申込先へ

◇受取方法：午後4時までの請求分は、当日午後5時30分以降に希望した委託窓口の営業時間内に受け取れます。午後4時以降の請求分は、翌日の午後5時30分以降の受取となります。

便せんなどに、住民票が必要な方の①住所②氏名③必要通数④世帯全員・一部の別⑤本籍統柄記載の要・不要⑥請求理由⑦請求者本人の昼間の連絡先の電話番号を記入し、郵便局で購入した定額小為替（1通につき300円分）と切手を貼付した返信用封筒（返信先是住民登録をしている住所に限る）を同封して区民課（あて先上部欄外参照）または東部区民事務所（〒170-0004 北大塚1の15の10）西部区民事務所（〒171-0004 4 千早2の39の3）へ。※返送は約1週間かかります。※第三者の方が請求する場合はお問い合わせください。

◇詳細：住民記録係☎ 3981-4782、東部区民事務所☎ 3915-9961、西部区民事務所☎ 3958-9151



## わが家の健康

### 歩くと足が痛くなりませんか

歩くと足が痛くなったり、足が冷たいという症状のある方はいませんか。もしかしたら、動脈が閉塞する（詰まる）病気かもしれません。血管が詰まる病気は脳や心臓だけではありません。手や足へ行く血管（四肢の動脈）が徐々に詰まつてくる慢性閉塞性動脈硬化症という病気があります。血管の硬化により動脈が細くなったり、詰まつたりすることで、血流が悪くなり、そのために手足の循環障害が起こる病気です。どこの動脈でも詰まる可能性はありますが、普通は太もも、あるいはひざまでの動脈が詰まることが圧倒的に多いよ

うです。以前は、日本人には少ない病気でしたが、食生活が欧米化するに伴い、最近急速に患者の数が増えてきています。

症状は、その程度で4段階に分かれます。1期／足が冷たい、しびれる。2期／少し歩くと足が痛くなるが、少し休むとまた歩けるようになる。3期／じっとしていても足が痛い。4期／足や手の指が腐る。

この病気は進行が遅いので、特に高齢の方は、高齢のため足が弱って歩けないと自己判断をしてしまいかがちです。また、神経痛や腰が悪いからと考えがちです。そのうちに足の色が悪くなったり、潰瘍ができるかもしれません。初めて病院・医院を訪れる方が少なくありません。早期発見、早期治療が大切です。前述した症状に思ひあたる方は、かかりつけの医療機関で受診してください。

（豊島区医師会提供）

## 健 康

Health  
費用の記載がない  
事業は無料です

### 健康教室

1月31日(木)、2月7日(木)午前10時～正午 長崎保健所◇血液をサラサラに保つための生活と食事※体操実技あり◇生活習慣病が気になる、おおむね65歳以下の方◇30名※2日間とも出席できる方。  
◇申込み・詳細…当保健所へ※先着順 ☎3957-1191

### 健康にダイエット

1月24日(木)午後1時30分～3時30分 健康プラザとしま7階多目的ホール◇楽しい運動が健康の秘けつ～エアロビクス  
◇当日直接会場へ。  
◇詳細…池袋保健所 ☎3987-4174

### 高齢の方、障害のある方へ 「かかりつけ歯科医」をもちましょう

区では豊島区歯科医師会と協力して在宅要介護者、障害者等の方が身近な地域で、歯科相談や歯科医療が

受けられるよう「かかりつけ歯科医」の定着を図っています。

「かかりつけ歯科医」とは、歯科医療が必要となった時はもとより、健

康なときも気軽に歯科相談に応じて

くれる地域の歯科医師のことです。

「かかりつけ歯科医」は、カルテによ

り過去の治療の経緯、病歴、体質を

把握したうえで、適切な治療、必要

に応じた専門医療機関への紹介を行

います。

「あぜりあ歯科診療所」をご利用

ください

一般的の歯科診療所では十分な治療

を受けることが困難な障害者、要介護高齢者の歯科診療を行っています。

また在宅の要介護高齢者の訪問歯科

診療も実施しています。身近な「かか

りつけ歯科医」も紹介します。

◇問い合わせ…当診療所 ☎3987-2425

◇詳細…保健計画係 ☎3987-4660

## 官公署だより

### ●豊島税務署

納税証明書の請求には  
収入印紙が必要です

税務署で申告所得税、法人税等にかかる所得金額、納付税額等の証明書を請求する際には、手数料の金額に相当する収入印紙をご用意ください。

※3月29日まで当署の駐車場は使用できません。

「広域還付申告センター」をご利用ください

①JR東京駅日本橋口 2月1～14日  
②都庁第2本庁舎1階 2月18～22日

いずれも土・日曜日を除く午前9時～正午・午後1～5時◇所得税の申告書用紙の配布、還付申告書の受付、記入方法の指導◇主催／国税局  
◇詳細…当署 ☎3984-2171

住宅リフォーム費用の一部を  
助成します  
自己居住用住宅の居住環境改  
善と区内施工業者の振興を図る

今号の「ふれあ  
ガイド」は、都合  
により休載します

位で、あっせんします。登録期間は平成14年6月30日まで。なお登録順位は、平成13年5月の募集で登録者となつた方の次の順位からとなります。

◇詳細…住宅管理係 ☎3981-2637

添付)に必要事項を記入し、1月25日(消印有効)までに郵送。  
※住宅あっせん方法：公開抽選・資格審査の結果登録された順

位で、あっせんします。登録期間は平成14年6月30日まで。なお登録順位は、平成13年5月の募集で登録者となつた方の次の順位からとなります。

◇詳細…住宅管理係 ☎3981-2637

1月22日(火)午前10時から  
区庁舎  
※傍聴可。希望する方は21日までに企画担当係へ  
◇詳細…当係 ☎3981-4202

ことを目的として助成します。  
◇対象…20万円(消費税を除く)  
以上の工事で申請日以降に着手し、平成14年3月31日までに完了するもの。  
◇助成額…工事費(消費税を除く)の5%(10万円まで)

◇詳細…住宅相談係 ☎3981-2683

区民住宅(ソシエ)  
あき家入居登録者を追加募集します  
ご連絡ください。

◇詳細…学事係 ☎3981-0950

区民住宅にあき家が生じた場合の入居者をあらかじめ決めておくための募集です。

◇募集期間…1月18日(金)～25日

◇申込資格…次の①～④のすべての要件に該当する方①区内に世帯である②私立高等学校・私立専修学校高等課程のいずれかの学校へ入学を希望する③豊島区に1年以上在住している④入学資金の調達が困難である。

◇貸付限度額…年30万円◇返済期間…どちらの資金も高校卒業後1年を経過した日の翌日から起算して4年内◇貸付利子…無利子※連帯保証人が必要です。

◇詳細…生活福祉係 ☎3981-1826

他の修学費用の貸付

◇母子福祉資金修学資金…子ども家庭・女性相談係 ☎3981-2119

他に修学費用の貸付

◇申込資格…次の①～④のすべての要件に該当する方①区内に世帯である②私立高等学校・私立専修学校高等課程のいずれかの学校へ入学を希望する③豊島区に1年以上在住している④入学資金の調達が困難である。

◇貸付限度額…年30万円◇返済期間…どちらの資金も高校卒業後1年を経過した日の翌日から起算して4年内◇貸付利子…無利子※連帯保証人が必要です。

◇詳細…生活福祉係 ☎3981-1826

他の修学費用の貸付

## イベント情報

### Event

費用の記載がない事業は  
無料です

#### 区立小学校連合図工展覧会

1月25日(金)~29日(火) 午前9時~午後5時(25日は午後3時から、29日は午後1時まで) 区民センター総合展示場  
◇詳細…指導室☎3981-1146

#### 消費者グループ調査研究発表会

2月2日(土) 午前10時~午後0時30分 生活産業プラザ多目的ホール◇発表団体/テーマ…①マイペース/統廃合による保育園・学校の跡地の福祉的利用②お散歩俱楽部(ぱっく)／子どもを巡る社会環境③きれいな空と水をとりもどすシロツメクサの会／動植物の変化から環境を考える④自動販売機について考える会／自動販売機から何が見えるか◇当日直接会場へ※保育あり(1歳半以上、要予約)。◇詳細…消費生活センター☎5992-7015

#### 第42回南大塚ホール落語会

2月21日(木) 午後6時30分開演◇開口一番／柳家り助、落語／三遊亭歌扇、林家のん平、鈴々舎馬桜、柳亭左楽、マジック／松旭斎静花◇前売り600円(当日700円) 全席自由※1月21日から、としまコミュニティチケットセンター、社会教育会館、青年館で販売。障害のある方には優先席あり。チケット購入時に申し出てください。

◇詳細…南大塚社会教育会館☎3946-4301



#### フリーマーケット出店者募集

◇開催日…3月17日(日) 午前11時~午後2時 雑司が谷体育館※駐車場なし◇区内在住の個人またはグループ※営業目的の方は不可◇出店費用…1,000円◇64店舗(1店舗面積2m×2m)◇申込み…便せんなどに①雑司が谷体育館希望②〒住所③氏名④電話番号⑤取扱い品名を記入し、住所・氏名を書いた返信用封筒(80円切手貼付)を同封して、1月29日(必着)までに「リサイクル推進課」(あて先上部欄外参照)へ※応募者多数の場合は抽選。一人(1グループ)1通。  
◇詳細…リサイクル推進課☎3981-1602

#### 親子日帰りバス旅行

3月24日(日) 午前8時~午後5時 埼玉県加須市むさしの村と藍染め体験◇区内在住のひとり親家庭の親と子(高校生以下)◇中学生以上1,500円、3歳~小学生1,000円(体験費用・傷害保険料含む)※昼食は各自持参△75名△主催／ゆたか会(豊島区母子福祉会)、豊島区△申込み…往復はがき(はがき記入例参照)。参加者全員について記入)で、2月15日(必着)までに「〒170-0003 駒込3-8-3 ゆたか会事務局 篠原」へ※応募者多数の場合は抽選。結果は2月28日発送。  
◇詳細…子ども家庭・女性相談係☎3981-2119

## 講演・講習

### 家庭教育講座

#### 文成小学校PTA

1月19日(土) 午後2時~3時30分 当校学習センター◇学校と家庭の連携◇区内在住、在勤の方◇当日直接会場へ◇問い合わせ…当校PTA 木野内へ☎5950-8028  
◇詳細…社会教育係☎3981-1189

#### 家庭教育学級 乳幼児コース

「みんなで考えよう～わたし流子育て」  
西池袋学級 2月6日~3月6日 水曜日(全5回) 午前10時~正午 勤労福祉会館  
巣鴨学級 2月8日~3月8日 金曜日(全5回) 午前10時30分~午後0時30分  
巣鴨第一区民集会室

両学級とも①「はじめの一歩～オリエンテーション」◇講師…健康運動指導士／高尾都茂子氏②「子どもの気持ちをドーンと受け止めよう」◇講師…親業訓練インストラクター／久保まゆみ氏③「絵本を開こう～親子のコミュニケーション」◇講師…親子読書連絡会④「ほめ方、しかり方、どうしていますか」◇講師…こども研究所所長／宇佐見宣子氏⑤「わたし流子育てでいいじゃない」(意見交換)◇進行…一時保育登録者／小倉あけみ氏△30名※保育あり(2歳以上の未就学児)。要予約)。

◇申込み・詳細…社会教育係へ※先着順☎3981-1189

## 図書館

### 雑司が谷図書館 こどもなんでもまつり

1月26日(土) 午後3時から 多目的ホール◇パネルシアターほか△60名※プレゼントあり。先着順。  
◇詳細…当館☎3590-1254

## けやき 60歳以上の区民の方へ

#### 駒込ことぶきの家 新春の集い

1月17日(木) 午後1時30分~3時30分  
◇おはやし、舞踊、楽器演奏、落語など※60歳未満の方もどうぞ。  
◇詳細…当館☎3917-9873

#### 長崎ことぶきの家 新春の集い

1月18日(金) 午前10時~午後3時30分  
◇舞踊、民謡、カラオケなど※60歳未満の方もどうぞ。  
◇詳細…当館☎3554-4411

#### 東池袋ことぶきの家 健康教室

1月23日(木) 午後1時30分~3時◇冬の過ごし方と食品衛生  
◇詳細…当館☎3971-0781

#### 南長崎第一ことぶきの家 文化祭

1月23日(木)、24日(木)◇作品展示／午前9時~午後5時◇舞台発表／午前11時~午後3時30分(24日は3時まで)※60歳未満の方もどうぞ。  
◇詳細…当館☎3950-6871

#### 高齢者福祉センター

レクダンス体験教室  
2月4日(月)・18日(月) 午前10時30分~11時45分◇音楽にあわせて体を動かす  
◇申込み・詳細…当センターへ☎3984-5896

## スポーツ

### 第3回区民スキースクール

3月7日(木)夜発~10日(日) 志賀高原△区内在住、在勤の方◇講習、級別テスト△39,500円△80名△申込み…はがき(記入例参照)で、2月8日(消印有効)までに「〒111-0022 台東区清川1-5-1 伊藤」へ※応募者多数の場合は抽選△主催／豊島区スキー協会、後援／教育委員会  
◇詳細…当協会 伊藤☎3874-8061、スポーツ振興係☎3981-1334

#### 巣鴨体育館 区民スポーツ広場

1月27日(日) 午後1時~5時△ミニバスケット・卓球・バドミントン・ユニホッケーほか△指導…スポーツリーダー委員会△区内在住、在勤、在学の方△一般300円、小・中学生150円※室内用シューズ着用△当日直接当館へ。  
◇詳細…当館☎3918-7101



## 社会福祉協議会

### ボランティア活動入門講座

#### 「のぞいてみようボランティア」

1月23日(木) 午後7時~9時 豊島ボランティアセンター△活動の種類や選び方、ボランティア保険等△10名△申込み・詳細…当センターへ☎3984-9375

#### リボンサービス協力会員募集説明会

1月24日(木) 午前10時~正午 巣鴨社会教育会館△ビデオ上映／リボンサービス(会員制有料在宅福祉サービス)のしくみ／協力会員の登録△申込み・詳細…在宅福祉サービス係へ☎3981-9250

## 募集

### 教育センター指導員(非常勤)

臨床心理士△臨床歴2年以上(資格取得以前の臨床歴も可)で40歳以下(平成14年4月1日現在)の方△教育相談およびスクールカウンセリング等△月16日(日曜日・祝日を除く)午前8時30分~午後5時15分△月額237,000円(交通費、社会保険料含む)△若干名△勤務場所…教育センター(雑司が谷3-1-7)△採用…平成14年4月1日△申込み…申込書(当センターで配布)と履歴書を1月26日までに当センター管理係へ直接持参。  
◇詳細…当係☎3590-1251

#### コミュニティ振興公社職員募集

①非常勤職員△昭和17年4月2日から昭和37年4月1日までに生まれた方△施設管理業務、パソコンを使った事務△月16日(土・日曜日・休日勤務あり)△月額192,000円△若干名  
②常勤施設長△昭和22年4月2日から昭和32年4月1日までに生まれた方△施設の運営管理責任業務△4週間を通じて1週40時間(土・日曜日、休日勤務あり)△月額315,000円△1名  
①②とも△1日8時間勤務(午前8時30分から午後10時15分の間で公社が指定する時間帯)△採用…平成14年4月1日以降。任期1年(更新あり)△選考…一次／作文、二次／面接△申込み…申込書(当公社管理課で配布)を記入し、必要書類を添えて1月21日までに当公社へ直接持参。  
◇詳細…当公社☎3590-7581

## 休館等

### 郷土資料館

1月14日㈬~24日㈭△展示替えのため。  
◇詳細…当館☎3980-2351



チャノキ(千早緑地公園)

#### はがき記入例

①事業またはイベント名	【はがきの裏】
②〒住所	
③氏名(ふりがな)	
④年齢	
⑤性別	
⑥電話番号	