

発行: 豊島区  
編集: 政策経営部広報課  
〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1  
**☎3981-1111** (代表)  
ホームページ  
<http://www.city.toshima.tokyo.jp>

未来へひびきあう人まち・としま

## 「特別行政相談」を開設します

5月25日(火)・26日(水) 午前10時～午後4時 西武百貨店池袋西武7階△年金、税金、登記の相談等。  
問東京総合行政相談所☎3987-0229

**みんなの街は  
みんなできれいに！**

5月28日  
じみゼロホー・  
さわやかキャンペーン

区内全域で環境美化活動や資源リサイクル・ごみ減量のための啓発活動(白表)を行ないます。 ◇ 参加ボランティアを募集します。 前8時15分に、池袋西口公園へお集まりください。活動時間は1時間程度です。 参加を希望する方は5月26日までに環境美化推進係へ。

内 容	時 間	実施地域など
地域の清掃活動	午前9時から30分程度	各町会、自治会内の道路、公園ほか
商店会・スーパー・事業所等の施設周辺清掃	午前中の実施可能な時間	商店会・各店舗、事業所等周辺
区立施設周辺の清掃	午前8時30分から または地域清掃の時間帯	区立施設周辺
各種教育機関等による清掃	実施可能な時間	施設周辺
不法投棄の道場バトーロール	随時	区内の国道・都道・区道
池袋駅東口・西口周辺	午前9時から30分程度  ※午前8時30分から 池袋西口公園で、 オープニングセレ モニーを実施	東口駅前、グリーン大通り、サンシャイン通り、サンシャイン60通り、区役所周辺、ワイード
	午前8時～8時30分 撤去は9時30分から	西口駅前、みずき通り、小町通り周辺、 都税事務所周辺
	違法看板等撤去	駅前、および駅周辺
	ポイ捨て防止・歩行禁煙牛 ヤンペーン	
	ポイ捨て防止・歩行禁煙牛 ヤンペーン	区内JR各駅周辺
その他の	午前9時～10時30分 (各駅30分程度)	

※雨天の場合は中止。実施の可否は、当日午前8時以降に環境美化推進係へお問い合わせください。



歩きたはこの火災は危険です。煙化P.R.清掃事業を実施し、歩きたばこ・ポイ捨て防止の呼びかけ・清掃活動を行っています。  
また、路上シールの貼付など喫煙マナーの向上を図るために活動も行っています。

歩きださじ、吸こ殻や野菜の  
ポイ捨てせやぬしね

区役所本庁舎ロビーにごみ減量・リサイクルに関するパネル、再生品ほかを展示します。

ごみ減量週間  
啓発パネル展

5月28日～6月3日

さわやかで暮らしやすい安全安心な  
街つくりを目指して、環境美化活動を実  
施しています。「みんなの街はみんなで  
きれいに！」さわやかな街つくり活動に  
ご協力ください。

家具等のリサイクル  
「豊島リサイクルセンター」を  
ご利用ください

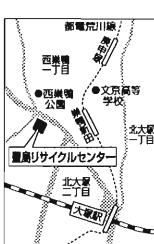


# 事業所・企業統計調査 商業統計調査 サービス業基本調査

我が国すべての民営事業所  
が対象です。  
ご協力をお願いします

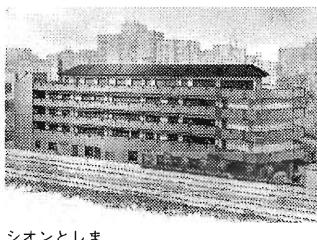
5月下旬から調査員が  
お伺いします。

各家庭から提供されたものと、粗大ごみから選別した家電などを修理・清掃し、抽選の上、有料であっせんしています。提供できる方は区内在住のみです。購入の申込みは、△所在地：北大阪3の29の11△開館時間：午前10時～午後4時※抽選日は止午まで△休館日：毎週水・木曜日△館内整理日：毎週火曜日※当選品の取りりのみ入館可電話の問い合わせはできます△抽選日：第2・4月曜日の後1週間から



●「広報としま」は、新聞折り込みで配布しています。そのほか区民事務所などの区施設、区内の駅、公衆浴場、ファミリーマート(区内全店)などに置いてあります。

**新規施設がオープンしました  
「施設見学会」参加者を  
募集します**



シオンとしま

※移動はマイクロバスを使用。  
◇対象：区内在住または在勤の方  
午前・午後の参加も可  
◇定員：20名◇費用：無料（昼食各自由意）  
■電話、ファックス、Eメールで、  
広聴係※先着順 ☎3981-1375  
172 FAX 3981-1375  
E-mail: voice@city.toshimakyo.jp

**区民住宅(ソシエ)  
あき家入居登録  
者を募集します**

今回の募集は、区民住宅(ソシエ)にあき家が発生した場合の入居登録者をあらかじめ決めるものです。

◇募集期間：5月20～27日

申込み資格…次の①～④すべてに該当する方

①区内に引き続き1年以上住所がある。  
②3人以上の世帯構成で、かつ義務教育終了前の児童・生徒または乳幼児が一人以上いる。  
③自ら居住するための住宅を必要としている。

問  
題  
管  
理  
係  
3981-26  
37

**区民住宅(ソシエ)  
あき家入居登録  
者を募集します**

④世帯の平成15年月額所得が20万円以上60万一千円以下である。  
◇登録者数：60名※応募者多数の場合は抽選の上、登録者を決定。

◇募集案内：5月20～27日に住宅課、区民事務所で配布(土・日曜日を除く)※区ホームページ(アドレス1面上部欄外参照)からも入手可。

申込み期間：5月20～27日

申込み資格…次の①～④すべてに該当する方

※今回の募集は入居者が決まります。詳細は10月1日以降に案内します。

**平成16年度(第2回)文化活動振興  
助成金の対象活動を募集します**

区民の自主的な文化活動を支援します。

◇対象…次の個人または団体

①区内に住所を有する個人

②区民が主体となり結成された団体で、その活動が広く区民の文化向上に資するものと区長が認めるもの

※対象外事業

または助成するもの②専ら當利・政治・宗教を目的とするもの

◇補助対象経費…事業実施に直接かかる講師等の謝礼、消耗品など(団体運営の経費、機器等)

が認められるもの

5月27日までに郵送

あります。

※今回の募集は入居者が決まります。詳細は10月1日以降に案内します。

申込み方

方法

申込み方



### 子どもの権利と義務

子どもの権利はわがままか

「子どもの権利」というと、「権利には義務が伴うから義務を果たしてこそ権利を保障するべきである」

「義務も果たせず権利を主張するのではなく、権利を認めると子どもは義務を果たさず権利だけ主張する」という声を耳にします。

権利は与えられるものではない

「子どもの権利」とは誰でも生まれながらに持っているものです。おとなは自分で自分の権利を守りますが、子どもは権利があること自体、これまでほとんど認識されていませんでした。子どもの権利はおとなから与えられるものではなく、おとなとの関係の中でお互いが確認し、築いていくものです。

しかし、子どもの権利を認めるこことは子どもの言い分を全部認め、自

由気ままにさせるということではありません。また、他の人の権利を侵害するものではありません。子どもを一人の人格として認め、その上で、いけないことはいけないと理由を説明することが必要です。子どもが暴れた場合は、両手で抱きしめるという方法が必要な場合もあるでしょう。そのときの伝え方はいろいろあります。

申請書類など：保険証、母子健康手帳、世帯主の印鑑（朱肉）を使うもの）、振込み先の金融機関口座の分かるもの（郵便局

証②牛肉を使う印鑑③「葬儀代金」等記入された領収書原本④振込み先の金融機関口座の分かるもの（郵便局は不

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、母子健康手帳、世帯主の印鑑（朱肉）を使うもの）、振込み先の金融機関口座の分かるもの（郵便局は不可）②に該当する方は病院の請求書など。

団子も育成担当 ☎3981-2187  
E-mail: kodomoka@city.toshima.tokyo.jp

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。妊娠4ヶ月～85日以上であれば、死産・流産でも支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した場合は、出生児一人につき35万円を支給します。

※出産者本人が社会保険を離脱し、国保に加入後6ヶ月以内に出産した場合は、支給されることはあります。

国保加入者が死亡したとき

葬儀を行った方に対して、

葬祭費7万円を支給します。

申請に必要なもの：①保険

（貸付額：28万円以内「無利子」

（返済：出産育児一時金支給時

（申請書類など：保険証、共

通／保険証、減額認定証／高齢受給者証（既にお持ちの方）②書など

（1・1・2・9・7）

（3）高齢受給者証をお持ちで所得

が一定基準以下の世帯の方／1

（①90日までの入院／1日650円

②申請月以前1年間で90日を超える入院／1日500円

（③）が減額されます。

出産育児一時金・葬祭費を支給しています。

子どもが産まれたとき

国保加入者が出産した

# 気な体をつくる「介護予防」

〔東京都老人総合研究所資料〕から一部抜粋

## Q2 「老化のサイン」をいち早く発見する方法は?

**A** 「としま・おたっしゃ21」(介護予防健診)を受けましょう。これにより簡単な体力測定と質問を通じ、老化のサイン(軽い歩き・物忘れなど)を早期に発見します。



「としま・おたっしゃ21」の体力測定の様子(左の写真)。目を開けて片足で何秒立つことができるかバランス能力を測定します。

~自分でやってみよう!

## 「としま・おたっしゃ21」(抜粋)

- ①今現在、3種類以上の薬を飲んでいますか?  はい  いいえ
- ②この1年間に入院したことがありますか?  はい  いいえ
- ③この1年間に転んだことがありますか?  はい  いいえ
- ④現在、転ぶのが怖いと感じますか?  はい  いいえ
- ⑤トイレに行くのに間に合わなくて失敗することがありますか?  はい  いいえ
- ⑥これまでやってきたことや興味のあったことを、最近やめてしまいましたか?  はい  いいえ

この中で、半分以上「はい」に該当する項目があるようなら、是非「としま・おたっしゃ21」を受けましょう。実際の健診では、上記の質問も含め、18項目の質問と簡単な体力測定であなたのお達者度を診断し、適切なアドバイスを行います。

### 第1回 「としま・おたっしゃ21」 参加者を募集します

日時 5月31日(月) 午後1時30分~3時30分  
 場所 上池袋コミュニティセンター7F 多目的ホール  
 対象 区内在住、在勤のおおむね70~84歳で通所可能な方  
 定員 30名※先着順  
 費用 無料  
 申込み いきがい係 ☎3981-1734

## 【尿失禁】が心配な人は

### 尿失禁予防教室(尿失禁予防プログラム=女性対象)

骨盤底筋や腹部、下肢の筋力を高める運動を取り入れることで、高齢女性の尿失禁の予防・改善ができるだけでなく、日常生活の活動範囲も広がります。◇場所…保健福祉部鶴巣分庁舎 ◇期間など…3ヶ月、毎週木曜日 午後1時30分~3時30分  
問池袋保健所健康推進課 ☎3987-4174

## その他の介護予防教室

### 栄養教室

高齢期では、栄養状態が低下することによって老化が進みます。老化を防ぐ食生活を身に付けましょう。

### 口腔ケア教室

食事をおいしく、バランスよくいただくために、口の中のお手入れ方法を見直しましょう。

### フットケア教室

適度な運動を続していくためには、爪や足を良い状態に保ち、適切な靴を選ぶことが必要です。

## 【痴ほう】が心配な人には

### 痴ほう予防事業(痴ほう予防プログラム)

料理や旅行などの余暇活動と運動を行うグループ活動を通じて、痴ほう予防を実践しています。◇場所…保健福祉部鶴巣分庁舎・長崎健康相談所・高齢者福祉センター・高松ことぶきの家 ◇費用…800円(年間保険料)、その他実費(旅行代など)  
問池袋保健所健康推進課 ☎3987-4174、長崎健康相談所 ☎3957-1191、高齢者福祉センター ☎3984-5896、高松ことぶきの家 ☎3973-0032



痴ほう予防事業(右写真)。  
グループ単位で運動を行っています。

### 皆さんの一人ひとりに合った

### 【お達者プラン(介護予防プラン)】をつくります

生き生きとした生活を応援します。また、「足腰が弱くなってきたが、元気でいたい」「痴ほうになりたくない」などの、自立した生活を望まれる方の相談を受け付けます。

問中央保健福祉センター ☎3981-1965  
 東部保健福祉センター ☎3946-2511  
 西部保健福祉センター ☎3974-5531

# いつまでも元気で生き生き生活 元

いつまでも生き生きと自分らしく生きること、それを実現するための手立てが「介護予防」です。区では、高齢者の介護予防を応援するため、様々な事業に取り組んでいます。

病気の予防だけでなく、「老化のサイン」をいち早く発見し、適切な対策を行うことで元気で生き生きとした生活を維持しましょう。

「生活習慣病予防」（がん、脳血管疾患など）だけでは、介護予防とはいいません。中高年からの生活習慣病予防に加えて、高齢期からの「老化の予防」が必要なのです。



## Q3 どうしたら「介護予防」になりますか？

**A** 「としま・おたっしゃ21」（介護予防健診）で自分では気付にくい老化のサインをいち早く発見したらそれに対処することが必要です。（右ページ参照）

ここでは、老化による体力の低下を改善したり、予防したりできる様々な介護予防事業（老化に対処する方法）を紹介します。

### 【虚弱・転倒】が心配な人には

#### 高齢者筋力向上トレーニング

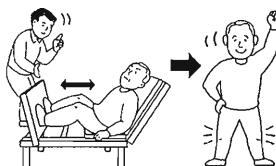
高齢者用トレーニングマシンを使用して、個別プログラムに基づく運動を行います。マシンに座って行うため、転倒などの危険性が少なく、トレーニングが行えます。

◇場所…池袋スポーツセンター 池袋えびすの郷（池袋本町2-34-1）

◇期間など…約3ヶ月、週2回、1回90分

◇費用…7,200円

問中央保健福祉センター ☎3981-2031



#### 体操教室（転倒予防プログラム）

健康を意識して筋力や身体機能の向上を目指し、転倒予防・ひざ痛予防のための体操教室を行っています。原則として、週1回専門の講師による指導を受け、仲間と共に楽しみながら確実に筋力がつき、転びにくい体づくりをしていきます。

◇場所…東池袋・池袋本町・南長崎第一・南長崎第二・高松ことぶきの家

問い合わせ ☎3981-1734

## Q1 危険な「老化のサイン」って？

**A** 以下のような症状が「老化のサイン」です。自分では気付にくく、早期発見が難しいものです。区の事業を利用し、自分に合ったプログラムに取り組みましょう。

- 自分の身の回りのことをすることがおっくうになった（生活機能の低下）
  - ⇒筋力向上トレーニングへ
- ちょっとしたところでもつまずいて転びやすくなったり（転倒・骨折）
  - ⇒転倒予防プログラムへ
- 不意に尿が漏れることが多くなった（尿失禁）
  - ⇒尿失禁予防プログラムへ
- 物忘れが激しくなった（痴ほう、うつ）
  - ⇒痴ほう予防プログラムへ
- 食事が単調になった（食生活）
  - ⇒栄養教室へ
- うまくかむことができなくなったり（口腔状態の悪さ）
  - ⇒口腔ケア教室へ
- 靴が合わない、外反母趾や爪の変形で歩きにくくなったり（足のトラブル）
  - ⇒フットケア教室へ

### 【いきがいづくり・仲間づくり】には

#### 楽・らくトレーニング

音楽療法や体操、ゲームなどを通して、とじこもりを予防し、仲間づくりを目指します。

◇場所…各ことぶきの家

（高齢者福祉センターと南長崎第一ことぶきの家を除く）

問い合わせ ☎3981-1734

#### ほほえみクラブ（生きがい対応型デイサービス）

軽い体操や趣味活動を通して、楽しいひとときを過ごします。

◇場所…池袋本町ほほえみクラブ（障害者就労支援センター内）、南長崎ほほえみクラブ（南長崎第一ことぶきの家内）

◇費用…1回1,000円（食事代、送迎代含む）

問い合わせ ☎3981-1734

#### ふれあい広場・みんなのひとときなど

季節行事やゲームなどを通して仲間づくりをしながら楽しく過ごします。

◇場所…高齢者福祉センター・各ことぶきの家

問い合わせ ☎3981-1734

#### ニコニコ体操教室

太極拳やフラダンスなどの運動を通じて、健康づくりを行っています。

◇場所・時間…保健福祉部巣鴨分庁舎 毎週水曜日 午後1時30分～3時30分

問い合わせ ☎3987-4174

#### 星にねがいを

リハビリ体操やゲームなど、季節の行事を行いながら楽しく過ごします。

◇場所など…長崎健康相談所 每月第三金曜日など

問い合わせ ☎3957-1191



# 健康

費用の記載がない事業は無料です

## ◆健康教室（2日制）

～体重コントロールが必要な方へ

5月21日㈮・5月24日㈪ 午後1時30分～3時30分 池袋保健所◇講義「無理せずできる減量、運動実技「体の脂肪を燃やすには」、実習「食事のとり方」◇講師…医師・井上 茂氏、健康運動指導士／田中真理子氏、栄養士

■当所健康推進課☎3987-4361

## ◆骨粗しょう症予防教室

6月15日㈫ 午前10時30分～午後3時 長崎健康相談所◇骨粗しょう症と栄養の話と運動実技◇講師…健康運動指導士／江本佳世子氏◇区内在住、在勤の方で運動制限をされていない方◇35名※教室を申し込む方で骨密度測定を希望する方は、6月11日(金)午後または14日(月)午前のいずれかに受診することができます。

■当所☎3957-1191



## ◆飲み水の水質検査はお済みですか

年に一度はビルやマンションの水質検査を実施して、飲み水の安全を確認しましょう。

豊島区では、6月を「水質検査奨励月間」としています。

この期間中は通常より水質検査料を割引きにしています。また、検査容器の郵送サービスも行います。この機会に是非ご利用ください。

△検査料金…4,800円(通常6,700円)

■電話またはファックスで①〒住所②

氏名③電話番号④容器数を記入の上、当課へ受付期間…5月31日～

6月30日 午前8時30分～午後3時

(月～木曜日) ◇受付場所…池袋保健所5階

■当所☎3987-4176、 Fax3981-5452

※長崎健康相談所では受け付けません。

## 赤ちゃんの耳の聞こえの検査ができます

### 東京都新生児等聴覚検査モデル事業のご案内



(写真提供:都立大塚病院)

新生児の耳の聞こえの状態を調べることができます。赤ちゃんが眠っている間に専用の機器を付け、音を聞かせたときの反応により、自動的に判定を行う安全な検査です。

△対象…保護者が区内に住民登録、外国人登録がある方。原則として生後1か月以内の乳児。

△費用…無料

△持参する物…検査時に乳幼児医療証、母子健康手帳、健康保険証

## ① 外来で検査ができる契約医療機関

医療機関名	所在地など
大蔵耳鼻咽喉科医院	南大塚2-11-8 ☎3947-8733
耳鼻咽喉科北川医院	南池袋2-12-9 ☎3971-5521
しまざき耳鼻咽喉科クリニック	要町3-12-9 ☎5917-1187
天心堂医院	池袋1-7-14 ☎3971-3387
福原耳鼻咽喉科医院	池袋本町3-1-12 ☎3971-1035
部坂耳鼻咽喉科医院	駒込1-29-1 ☎3946-2087
安田耳鼻咽喉科	要町1-21-6 ☎3957-3387
都立大塚病院	南大塚2-8-1 ☎3941-5489
神尾記念病院	千代田区神田淡路町2-25 ☎3253-3351

## ② 入院中に検査ができる契約医療機関

医療機関名	所在地など
都立大塚病院	南大塚2-8-1 ☎3941-5489
荏病院	板橋区板橋1-41-14 ☎3963-0551
東京女子医科大学病院	新宿区河田町8-1 ☎3353-8111

# わが家の健康

## 誤嚥性肺炎

高齢者の全身疾患からくる死因の一つに肺炎があります。肺炎の原因には口の中の不潔が関与しています。食べ物や水は、のどから胃に行き消化器へと運ばれます。食後すぐ横になると、誤って食べ物の一部や水が逆流して肺に入り込む場合があります。特に高齢者は反射機能が衰えていますから、口の細菌と混じた唾液がいったん胃に入り、それが逆流して肺に入るために、肺に炎症が起きることがあります。この症状を「誤嚥性肺炎」といいます。歯の周りや頬粘膜、舌などに付着している細菌または不潔にしている義歯などが原因で引き起こすことが分かっています。口の中を不潔にしていることで、全身疾患を招いてしまいます。

東北大の研究チームは、国内11

か所の老人養護施設で暮らす年寄りを対象に、毎日歯磨きを実施している方と特に実施していない方を比較しました。その結果、毎日歯磨きを実施している方には肺炎の発症が少ないことが明らかになりました。

肺炎は細菌が肺の中で増殖して酸素摂取を妨げる事により生じます。空気の取り入れ口である口腔内が不潔だと、口腔や気管に宿る細菌が増え、感染の機会が増えることになります。虫歯や歯周病の予防だけでなく、誤嚥性肺炎の予防にも口腔ケアや義歯の手入れは大切です。

池袋保健所の6階にある「豊島区口腔保健センターあぜりあ歯科診療所」は、身体に障害のある方や、寝たきりで歯科医院へ通うことができない方、または特別養護老人ホームに入居している方々の歯科診療を行っている施設です。(伊東京都豊島区歯科医師会の医師や歯科衛生士が、診療と口腔ケアを行っています。寝たきり状態で口のお手入れが手にできなくて困っている方は、当歯科診療所へご相談ください)。

(豊島区歯科医師会提供)

# 官公署だより

## ●都市基盤整備公団

## 新規賃貸住宅の入居者を募集します

△募集団地…上池袋一丁目(新築5戸／23戸は区民へ割当) △タイプ…1Kおよび1LDK △募集期間…5月22日～6月7日 △募集案内…5月19日から当公団の案内所、現地案内所で配付。

■当公団現地案内所☎5907-5837

## ●目白警察署

## 目白交通少年団員を募集します

△活動日…毎月1～2回、土・日曜日および学校の休みの時◇基本訓練、交通安全・社会奉仕、レクリエーションなどの活動◇小学3～6年生の男女◇無料※制服などは貸与。その他キャンプなどで実費負担あり(平成15年度)。

■当署交通総務係☎3987-0110内線4113



## ●豊島都税事務所

## 自動車税の納付と減免について

△納付…平成16年度自動車税納税通知書は5月6日㈭に発送しました。

また、今年度から金融機関や郵便局のほかに次のコンビニエンスストアでも納付できるようになりました。

サークルK、サンクス、セブン・イレブン、ファミリーマート、ミニストップ、ローソン

△減免…下肢等障害の方などで、一定の要件に該当する方は、自動車税・自動車取得税の減免が受けられます。

減免を受けるためには、定められた期限までに申請することが必要です。

△納付期限…すでに自動車を所有している場合は当該年度の4月1日から期限まで、新たに自動車を購入し、自動車税または自動車取得税が課税された場合は、登録(取得)の日から1か月以内。

※減免の対象となる障害の程度や申請に必要な書類などについては自動車税総合事務所(☎5985-7814)へお問い合わせください。

■当所☎3981-1211

# イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

○ 庁舎ロビーコンサート  
「トロンボーン四重奏」

5月19日(火) 午後0時15～45分 区役所本庁舎ロビー◇演奏／東京音楽大学学生

■当署文化芸術係☎3981-1270

## ○ ブロック・フェス04

5月22日(金) 午後2時30分～8時、23

日(土) 午後1～7時 池袋西口公園◇審

査を勝ち抜いたとびきり元気なロックバ

ンド約20組の競演、模擬店など◇主催／

ブロック実行委員会。

■当署プロジェクト推進担当係☎5992-7029

## ○湯～友～タイム

①5月26日(火) 午後2～3時

日の出湯(東池袋5-10-13)

②5月26日(火) 午後2時30分～3時30分

湯湯(池袋3-37-15)

いずれも区内在住の65歳以上の方◇脱衣場での簡単なストレッチ体操など。

■当署いきがい係☎3981-1734



**イベント情報**7面から続く  
費用の記載がない事業は無料です**田植え体験教室**

6月5日(土)午前10時～午後4時 秩父市太田※雨天決行△西武秩父駅集合・解散。西武秩父駅までの往復交通費参加者負担△農家の方と田植え体験※秋の稻刈りに優先的の参加可△区内在住、在勤の方※小学生は保護者同伴△50名※弁当、雨具、田植えのできる服装はがき(はがき記入例参照)で、5月27日(必着)までに「〒170-0013 東池袋1-20-15 生活産業プラザ内 消費生活センター」へ※応募者多数の場合は抽選。

■当センター☎5992-7015

**企業情報・受発注交換会**

7月6日(火)午後5時30分～8時 勤労福祉会館△製造・卸・小売・サービス業の情報交換・ビジネスチャンスのきっかけ作りの場を提供。企業P.Rタイム、製品・カタログ展示など△区内および近隣の中小企業者△70名△3,000円△主催△豊島区・東京商工会議所豊島支部・(社)豊島産業協会△東京商工会議所豊島支部☎5951-1100 ■中小企業振興係☎5992-7013

**曹島区伝統工芸士による伝統工芸教室**

①銀器 土曜日△講師…内田敏郎氏☎3910-4787  
②彫金 土曜日△講師…清水洪政氏☎3917-9487  
③手描き友禅 水曜日△講師…土田英彦氏☎3915-5347  
④籠工芸 土曜日△講師…渡邊 勉氏☎3951-2890  
⑤べっ甲 土曜日△講師…宮本正義氏☎3949-1147

いずれも6月～平成17年3月(月2回程度) 午後2～4時 生活産業プラザまたは講師宅△区内在住の方△各10名程度△各回2,000円(材料費別)△主催△豊島区伝統工芸保存会

■直接各講師へ。

■観光振興担当係☎5992-7018

**講演・講習****◆巣鴨社会教育会館**

①「お母さん広場」n待望  
5月19日～7月7日 水曜日(全4回)  
午前10時～正午△遊び・表現活動・手づくりおもちゃ体験△1,500円

②「時代を拓く女性たち」  
5月27日～6月17日 木曜日(全4回)  
午後2～4時△若松子、羽仁とも子、市川房枝ほか時代に真っ向から立ち向かい、拓いた女性たちを検証△1,400円

■当館☎3576-2637

**◆ファミリー・サポート・センター**  
援助会員養成講座

6月7日(火)午前10時～正午、9日(水)午前9時～正午、15日(火)午後1～4時、16日(火)午前9時30分～11時30分、18日(金)午後1～4時、22日(火)午前10時～正午、24日(木)午後1時30分～4時 生活産業プラザほか△「保育のこころ」「子どものあそびと生活」「子どもの心の発達とその問題」ほか△講師…東京家政大学助教授／佐々木聰子氏、淑徳大学教授／川瀬良美氏ほか△区内在住で援助会員を希望する方△40名はがき(はがき記入例参照)

記入例参照)で、6月1日(必着)までに子育て支援課ファミリー・サポート・センター事務局(あて先上部欄外参照)へ※電話申込み可。

■当事務局☎3981-2146

**◆郷土資料館****地域史講座「わかる豊島区2」**

6月19日～平成17年3月19日までの毎月第3土曜日(9月、10月は第4土曜日)午後2～4時(全10回) 勤労福祉会館△区の歴史・民俗・博物館資料などの考察△区内在住、在勤の方△原則として全出席できる方△50名はがき(はがき記入例参照)で、5月25日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4郷土資料館」へ。

■当館☎3980-2351

**◆オープンスクール開講**

教育委員会と専修学校・各種学校との共催で、公開講座を開催します。申込みは直接電話で各学校へ。

■社会教育課☎3981-1189

**駿台電子情報専門学校**

△インターネットとメール何でも講座 5月22日(土)午後1時20分～3時(小学生以上)△50名△1,000円△受付中 ■当館☎120-86-1296

**大原情報ビジネス専門学校**

△初心者向け「インターネット基礎+電子メール基礎講座」

5月26日(火)午後6時30分～9時△中学生以上でキーボードやマウス操作できる方△30名△2,000円△受付中 ■当館☎5952-0080

**日本外国语専門学校**

△英語マジックワールド「子どもたちの英会話塾」△5月29日(土)午後1時30分～3時△幼稚園児クラス(年中・年長児)、小学生クラス(1・2年生)△各15名△1回500円△受付中 ■当館☎3365-6141

**創形美術学校**

△楽しい絵画版画△5月30日(日)午前9時30分～午後4時△中学生以上の方△20名△1,000円△受付中 ■当館☎3986-1981

**JTBトラベルカレッジ**

△旅行業界研究「旅行業界と就職」△5月29日(土)午前10時30分～正午△対象…大学生、短大生ほか△50名△1,300円△受付中 ■当館☎3910-5551

**日本外国语専門学校**

①就職対策講座②ホテル・エアライン業界就職セミナー③就職のためのTOEIC講座△①・②5月29日(土)午前10時～正午、③5月29日(土)午前10時～午後1時△対象…大学生、短大生ほか△各30名△①・②2,000円、③3,000円(資料代等)△受付中 ■当館☎3365-6141

**スポーツ****◆巣鴨体育館 区民スポーツ広場**

5月23日(日)午後1～5時△卓球・トランポリン・バドミントン・インディアカほか△指導△スポーツリーダー委員会△区内在住、在勤在学の方△300円△小学生は150円△当直会場へ※運動着、室内靴を各自持参。

■当館☎3918-7101

**◆総合体育場****卓球教室(ジュニア初心者コース)**

6月5～26日 土曜日(全4回)、午前10時～正午△区内在住、在学(小学4

年生～中学2年生)で、経験1年以内の方△10名△指導…豊島区卓球連盟△1,800円△シュー、ラケット(ペングリップ、シェイクハンドのどちらでも可)は各自持参。

■費用を添えて当体育場へ ■当体育場へ

**◆豊島体育館 健康体操教室**

6月7・14・21日、7月5・12日 月曜日(全5回)午後7時～8時30分△講師…エアロピックインストラクター△20歳以上の方△40名△1,500円△運動着、室内靴を持参

■5月30日までに費用を添えて当館へ

■当館☎3973-1701

**けやき 高齢者の施設から****◆南長崎第二ことぶきの家 のびのび文化祭(舞台発表)・春の部**

5月20日(土)・21日(日)午前10時30分～午後3時△60歳未満の方もどうぞ。

■当館☎3950-8676

**◆上池袋ことぶきの家 健康教室**

5月21日(日)午前10時30分～11時30分△よりよく生活するために～脳こうそくのはなし△直接会場へ※60歳未満の方もどうぞ。

■当館☎3576-6916

**◆東池袋ことぶきの家****「踊りと楽しいお話」**

5月26日(火)午後1時30分～2時30分△出演△劇団「東俳」△藤野 珠美氏△当日直接会場へ※60歳未満の方もどうぞ。

■当館☎3971-0781

**◆高田ことぶきの家 健康教室**

5月27日(木)午後1時30分～3時△「老年症候群」を知っていますか?△当日直接会場へ※60歳未満の方もどうぞ。

■当館☎3988-8601

**◆長崎ことぶきの家 春の長崎まつり**

5月27日(木)午前10時～午後2時30分△運動会・玉入れ・パン食い競争・フレッシュアップ体操教室ほか△当日参加可。

28日(金)午前10時～午後3時30分△舞台発表・舞踊・カラオケ・各サークル発表ほか△応援・観覧は自由参加。

■当館☎3554-4411

**G コミュニティ振興公社**

としまコミュニティチケットセンターへ ■当館☎3590-5321※前売り、■当館、http://www.toshima-community.jp

**◆美術へのいざない 「キメラ～かいやうたちのいるところ空想動物の世界展&ヴァイオリンの演奏会」**

7月17日～9月5日に古代オリエント博物館で開催される「同展」の解説と7月27日に開催される「東京フィルハーモニー交響楽団演奏会」に出演する新進ソリストのミニコンサート。

6月24日(火)午後6時30分～9時△区民センター文化ホール△ヴァイオリン名曲のタベ、文化講演会△演奏…ヴァイオリン△松田理奈氏△講師△同博物館研究員△宮下佐子氏△250名△無料△往復はがき(はがき記入例参照)で、6月10日(必着)までに「〒170-0013 東池袋1-20-10 コミュニティ振興公社」へ。※一人1通のみ。応募者多数の場合は抽選。

**◆東京フィルハーモニー交響楽団 サマーコンサート**

7月27日(火)午後7時開演 東京芸術劇場大ホール△スター・ウォーズ組曲/

J.ウィリアムズほか△指揮△榎原 栄、ヴァイオリニスト△松田理奈△S席△4,200円△4,500円、A席△3,700円△4,000円、B席△3,200円△3,500円、C席△2,700円△3,000円、T席△1,500円△1,800円全席指定。チケットぴあでも販売

**◆N響 室内楽コンサート**

9月13日(月)午後7時開演 東京芸術劇場大ホール△S席△4,800円△5,000円、A席△4,300円△4,500円、B席△3,800円△4,000円、C席△3,900円△3,500円、T席△2,800円△3,000円※友の会会員割引あり。

**◆豊島区文化祭「大会部門」参加者募集**

区民の文化活動発表の場として毎年開催しています。

①吟詩舞大会／10月10日(文化ホール、締切6月25日)②コーラス大会／10月24日(豊島公会堂、締切5月28日)③民踊大会／10月31日(豊島公会堂、締切6月25日)④器楽演奏会／11月14日(文化ホール、締切6月25日)△参加無料  
■当公社☎3590-7118

**募 集****◆ボランティア活動入門講座**

5月28日(金)午後7～9時 豊島ボランティアセンター△活動の種類や選び方・ボランティア保険など△10名  
■当センター☎3984-9375

**社会福祉協議会****◆ボランティア活動入門講座**

5月28日(金)午後7～9時 豊島ボランティアセンター△活動の種類や選び方・ボランティア保険など△10名  
■当センター☎3984-9375

**◆東京都公立学校妊娠出産休暇・育児休業補助教職員採用候補者(登録者)**

△職種…①教員②養護教諭③事務・栄養士など△昭和19年4月2日以降に生まれた方で①は応募する校種、教科の教諭普通免許状がある方②は養護教諭の免許状がある方③は職種により3～5年以上の経験がある方△勤務場所…都内公立学校△選考…書類選考と面接△5月17～20日に所定の書類を都庁第二本庁舎1階臨時窓口へ本人が持参。

■教育庁人事部選考課☎5320-6787

**◆特別区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員採用候補者(登録者)**

△昭和19年4月2日以降に生まれた方で幼稚園教諭普通免許状があり、国公私立学校の正規任用教員(特別区立幼稚園臨時任用教員は含むが非常勤講師は含まない)として1年以上の経験がある方△勤務場所…東京23区の区立幼稚園△選考…書類選考および必要に応じて面接△6月1日(火)・2日(水)、所定の書類を下記へ本人が持参。

■特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課採用選考担当。〒102-0073 千代田区九段北1-1-4 東京区政会館本館4階☎5210-9751、テレホンサービス☎3221-3717(24時間)  
HPhttp://www.tokyo23city.or.jp

**はがき記入例****【はがきの裏】****①講演またはイベント名****②〒住所****③氏名(ふりがな)****④年齢****⑤性別****⑥電話番号****⑦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。