

としま

No.1317 (毎月5・20日発行)

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
ホームページ <http://www.city.toshima.tokyo.jp>



主な内容

- ◎7月3日は都議会議員選挙です…2面
- ◎75歳からの介護予防…4・5面
- ◎保健所カレンダー…6面
- ◎イベント情報…7・8面

ごみゼロデー・さわやかキャンペーン実施内容等

内容	時間	場所	
地域のごみ活動	実施可能な時間	各町会・自治会内の道路・公園等	
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	
区立施設周辺のごみ活動	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、又は地域との共同清掃	
各種教育機関等による清掃	実施可能な時間	施設周辺	
不法投棄の道路パトロール	随時	区内の国道・都道・区道	
池袋駅東西口周辺	清掃活動	午前9時から30分程度 午前8時30分から池袋西口公園においてオープニングセレモニー・落書きなくし隊結成式を実施 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・ウイロード 西口駅前・みずき通り・小町通り周辺・都税事務所周辺	
	違法看板撤去	午前9時から30分程度	池袋駅東西口周辺
	放置自転車撤去	午前8時～8時30分 撤去は9時30分から	池袋駅東西口駅前
	落書き消去活動	午前9時から1時間程度	池袋駅東西口周辺
	ポイ捨て防止・歩行禁煙キャンペーン (合同環境美化キャンペーン)	午前9時から30分程度 午後1時30分から30分程度	池袋駅東西口駅前
その他	ポイ捨て防止・歩行禁煙キャンペーン	午前9時～10時30分 (各駅30分程度)	区内JR各駅周辺

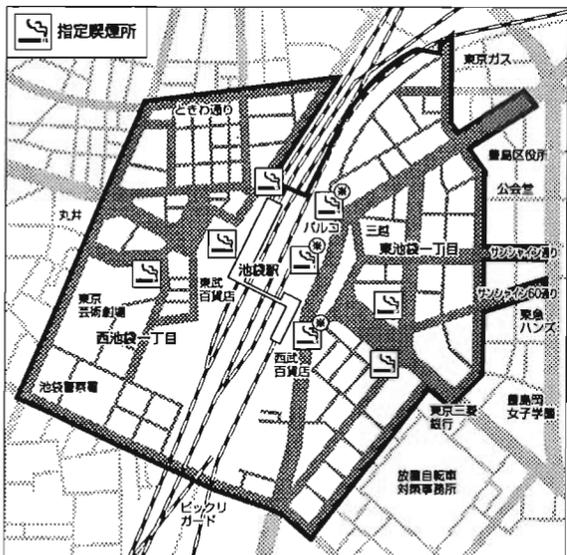
※雨天の場合は中止、実施の可否は、当日午前8時以降に、街の美化推進係へお問合せください。

みんなの街は みんなできれいに

さわやかな街をめざして、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を実施します。
皆さんのご参加・ご協力をお願いします。

5月30日(月)
ごみゼロデー・さわやかキャンペーン

実施内容(左表のとおり)
※キャンペーン活動にご参加いただけるボランティアの方を募集しています。当日の午前8時15分に池袋西口公園にお集まりください。活動時間は1時間程度です。参加を希望する方は5月25日までに街の美化推進係☎3981-1602へ。



太枠内は、歩きタバコ禁止重点エリア
※印の利用時間は、午前7時30分～午後6時です。

歩きタバコは、特に歩行者などの多い池袋駅周辺を「歩きタバコ禁止重点エリア」と位置付けました。(左記地図参照)
歩きタバコは危険です。

としま喫煙マナー
☆歩きタバコ・ポイ捨てはしない
☆喫煙は灰皿のある場所で☆吸うときは、まわりの人への配慮を忘れない

街の美化推進係☎3981-1602

歩きタバコ・ポイ捨て 禁止にご協力ください!

歩きタバコは、この火や煙による被害、吸い殻・空き缶などのポイ捨てによる街の美観の低下が大きな問題となっています。このため区では、「としま喫煙マナー事業」を実施し、区内全域を歩きタバコ・ポイ捨て禁止としています。

展示場所/期間
●区役所本庁舎1階/5月30日～6月3日
●豊島清掃事務所2階 展示コーナー/5月30日～6月4日
◇内容：リサイクルや環境美化活動に関する展示など



5月30日(月)～6月5日(日) リサイクル・ごみ減量週間 啓発パネル展

リサイクル・ごみ減量の促進

収集に出されたごみ袋の中には、可燃ごみ・不燃ごみが混在していたり、まだリサイクルできる資源がたくさん含まれています。リサイクル・ごみ減量週間のこの機会に、家庭などのごみの出し方を見直してみよう。

資源として回収している品目



防災協定を 締結しました



非常災害時における広域的相互応援体制の整備を図るため、この度、3自治体と防災協定を締結しました。これにより、区は11の自治体と相互応援体制を確立することになります。

この防災協定をきっかけに、これらの自治体とより幅広く交流を深めていくことを目指しています。
防災計画担当係☎3981-2100

自治体名	茨城県 常陸大宮市	長野県 箕輪町	新潟県 魚沼市
締結月日	平成17年5月12日	平成17年4月23日	平成17年4月14日
備考	平成16年1月21日茨城県美和村と災害協定締結。その後町村合併により常陸大宮市となり、再協定に至る。	新規締結	平成15年11月5日新潟県堀之内町と災害協定締結。その後町村合併により魚沼市となり、再協定に至る。
締結内容	①食料、飲料水、生活必需品などの救助支援物資の提供 ②医療、防疫資器材、発電機、車両等の応急対策用資器材の提供又は貸与 ③医療職、技術職、技能職などの職員の派遣 ④被災者の一時収容のための施設の提供等		

●「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。

7月3日は東京都議会議員選挙です

あなたの大切な一票を無駄にしないようにしましょう

「期日前投票制度」をご利用ください

選挙当日に、仕事や旅行、レジャー、冠婚葬祭等の用務があるなどとして、投票に行くことができないと見込まれる方も、期日前投票制度を使って投票をすることができます。

この制度は、選挙日当日より前であっても選挙日当日と同じように投票を行うことができる制度です。

◇投票場所・期間：
下表のとおり。
◇投票時間：
午前8時30分～午後8時

投票場所	投票期間 (7月3日執行 東京都議会議員選挙)
区民センター	6月25日(土)から 7月2日(土)まで
東部 区民事務所	6月26日(日)から 7月2日(土)まで
西部 区民事務所	

区選挙管理委員会事務局 ☎3981-4464

視覚障害者とそのご家族の皆さんへ

「選挙のお知らせ」(はがき)に点字シールを貼ります

選挙が行われる際に送付する「選挙のお知らせ」(はがき)と、他の郵便物とを区別するために、点字シールを貼ります。希望する方は、電話で申し込んでください。

※これまでに申し込んでいない方は必要ありません。
区選挙管理委員会事務局 ☎3981-4464

ルールを守ってきれいな選挙 クリーン選挙

事前運動の禁止

◇事前運動とは

公職選挙法では、立候補の届出があった日(届出完了)からでなければ、選挙運動をすることができないとされています。

それ以前の選挙運動は、事前運動となり禁止されています。

事前運動が禁止されている理由は、

- ①各立候補者の選挙運動のスタートを、できるだけ同時に行うことにより無用の競争を避ける。
- ②選挙運動費用の増加を抑制し、金のかからない選挙を実現しようとするものです。

◇事前運動となる行為

- 選挙運動用ポスターの掲示
- 選挙運動用ビラの配布

- 個々面接・電話による選挙運動 ※なお、買収や戸別訪問はいかなる場合でも禁止されています。

◇事前運動ではないと考えられている行為

- 立候補準備行為/政党の公認を求める行為、供託金を供託する行為など
- 選挙運動の準備行為/選挙運動の事務打合せ、選挙運動費用の調達など
- 政治活動/政党や政治団体の政策宣伝、党勢拡張など(選挙運動とならないもの)
- 社会的行為/通常の時期・方法で通常の内容で行われるもの

※候補者、候補者となろうとする者または公職にある者は、当該選挙区内にある人に対し、答礼のための目録によるものを除き、年賀状、寒中見舞、暑中見舞、その他これらに類するあいさつ状を出すことは、禁止されています。

区選挙管理委員会事務局 ☎3981-4464

区民の皆さんの個人情報大切に守っています

豊島区個人情報保護制度

個人情報保護制度とは

区の個人情報保護の考え方

◇適切な管理

各課に個人情報保護管理責任者を設置し、安全性と正確性の確保に努めています。また、個人情報を含むファイルについて登録簿を作成し、区民の方には公表し、職員が個人情報を漏えい又は不正使用した場合には罰則の対象となります。

◇情報収集の制限

個人情報を収集するときは、あらかじめ収集の目的を明確にし、必要最小限の範囲内で本人から直接収集します。個人情報を本人以外から収集することは、本人の同意がある場合や法令に定めがある場合を除いて行いません。

◇利用・提供の制限

収集した個人情報は、目的の範囲内でのみ利用します。区の内部利用(目的外利用)は、原則として収集しません。

また、思想・信条など個人の権利を侵害するおそれの強い情報は、原則として収集しません。

区立小・中学校で「セーフティ教室」を実施します

平成16年度から、区立の全小・中学校で「セーフティ教室」を実施しています。この教室で

はロールプレイなどによる体験的な活動を通して、被害に遭わないための行動の仕方や、危険から身を守る方法、薬物乱用の防止などを学びます。警察関係者などを講師として招いて実施するこの教室は、保護者や地域の方々も参加できます。

児童・生徒が直接指導を受けるとともに、実施後には、保護者・地域の方々の意見交換会などを行います。多くの方の参加をお待ちしています。

区教育指導課 ☎3981-1146

学校名	実施日時
朝日	5月23日(月) 午後1時50分～2時35分
南池袋	5月30日(月) 午前9時40分～10時25分
池袋	5月31日(火) 午後1時45分～3時20分
清和	6月1日(水) 午前9時40分～11時30分
池袋第一	6月1日(水) 午前10時45分～午後0時20分
富士見台	6月1日(水) 午後1時45分～2時45分
文成	6月3日(金) 午前9時35分～正午
千早	6月3日(金) 午前10時45分～午後0時20分
目白	6月7日(火) 午前9時35分～午後0時20分
駒込	6月7日(火) 午前10時45分～正午
池袋第二	6月8日(火) 午後1時30分～3時30分
朋有	6月9日(木) 午前9時35分～10時25分
高松	6月9日(木) 午前10時45分～午後0時15分
椎名町	6月10日(金) 午前9時40分～10時25分
高南	6月13日(月) 午前9時40分～10時45分
仰高	6月15日(水) 午前10時30分～11時15分
さくら	6月16日(木) 午前9時40分～午後0時20分
巣鴨	6月17日(金) 午前9時50分～10時45分
要	6月24日(金) 午前10時45分～午後0時15分
西巣鴨	7月8日(金) 午後1時40分～2時25分
巣鴨北	5月13日(金) 午後2時35分～3時25分
西池袋	6月9日(木) 午後2時30分～3時20分
西巣鴨	6月13日(月) 午後2時30分～4時
明豊	6月14日(火) 午後1時40分～3時30分
千登世橋	6月17日(金) 午後1時30分～3時20分
千川	6月20日(月) 午後1時45分～3時35分
長崎	6月22日(水) 午後1時30分～3時
駒込	7月7日(木) 午後1時30分～3時
西巣鴨	7月12日(火) 午後1時30分～3時
池袋	7月15日(金) 午後2時30分～3時20分

長崎小学校・池袋第三小学校・豊成小学校は実施済み

広告

鑑定・修理 買取り 相続相談その他

美術品・骨董・諸道具
絵画・刀剣・茶道具
新古諸道具

相談無料
何でもお電話下さい。

たけや美術店
☎0120-619-610

グループホーム 南長崎 野の里

“入居者募集”

6月新規開設 入居金ゼロ

落合南長崎駅徒歩1分 広い居室
庭もあり都心とは思えない環境です

入居条件	
介護度1以上で、著しい認知症がなく共同生活になじめる方。	
料金のご案内	
入居定員	6名
月額利用料 + 介護保険1割	平均15万 + 1割=17~20万

豊島区南長崎4-5-20
TEL/FAX 03-3951-7133
(有) B-FAMILY 担当 野里

視覚障害者ガイドヘルパー養成研修受講案内(東京都指定)

第2回開催日 平成17年6月25日(土)・26日(日)
第3回開催日 平成17年7月13日(水)・14日(木)

受講資格 ホームヘルパー・介護福祉士等の資格をお持ちの方
定員 40名 (研修後に修了証書を交付いたします)

会場 板橋区立(グリーンホール) 受講料 22,500円
有限会社 ナベシヨウ 渡辺ケアセンター
北区中里2-1-3 久喜ビル302 TEL 03-5961-3280

用)、区の機関と個人情報の本人以外への提供(外部提供)、区が保有する個人情報の新たな電算処理、個人情報を電算処理するための区の機関以外のコンピュータとの通信回線を通じた結合(外部結合)は、条例に規定する場合を除き行いません。

◇委託に伴う措置
区が保有する個人情報を取り扱う業務を業者などに委託するときは、個人情報保護のための制限や安全確保の措置を講ずる義務を委託者に課しています。また、受託者やその従業員が個人情報を漏えい又は不正使用

したときには罰則の対象となります。指定管理者についても同様です。

◇情報の開示請求・苦情の相談
区が保有する個人情報の開示請求・苦情に関する相談は、行政情報コーナー(分庁舎A館1階)で受け付けています。

また、事業者が保有する個人情報の取り扱いに関する相談は、区民相談コーナー(本庁舎1階)および消費生活センター(生活産業プラザ3階)で受け付けています。

区行政情報係 ☎3981-4464

福祉



介護サービス評価結果 事業者自己評価結果を 閲覧できます

平成16年度に実施した介護サービス事業者の自己評価結果を、区ホームページおよび、在宅介護支援センター・ことぶきの家など56か所の区関連施設で閲覧することが出来ます。

介護サービス事業者情報としてご利用ください。 介護サービス事業者情報係 ☎3981-1318

介護保険で住宅の改修・福祉用具購入をされる方へ

住宅改修費・福祉用具購入費等は、一時的に全額自己負担し、後日申請により、保険給付されますが、一時的に全額支払うことが困難な場合には、事前に申請することによって保険給付相当分を貸付する制度があります。貸付要件や貸付限度額がありますので、必ず事前に相談ください。

生計困難者の利用者負担額軽減のお知らせ

介護保険サービスを利用して、特に生計が困難な方の利用料を軽減します。該当する場合は、利用者負担額が2分の1になります。

◇対象：住民税非課税の世帯で世帯の年間収入と世帯の預貯金が軽減の基準に該当し、介護保険料の滞納がない方※申請が必要です。 ◇対象となるサービス：利用料の軽減を申し出ている事業者が

実施する次のサービス（訪問介護・訪問入浴・訪問看護・訪問リハビリテーション・通所介護・通所リハビリテーション・短期入所・介護老人福祉施設の各サービス）。 介護給付係 ☎3981-1318

Table with 3 columns: 世帯人数 (Number of household members), 年間収入 (Annual income), 預貯金額 (Savings amount). It lists criteria for financial relief based on household size and income.

心身障害者福祉センター 実施事業のご案内

①身体障害者デイサービス 区内在住で64歳以下の身体障害者の方を対象に、充実した地域生活が送れるように、様々なプログラムを提供しています。

◇内容：機能訓練（理学、作業言語療法）・余暇活動（外出、創作、パソコン、スポーツなど） ・社会適応訓練

※希望者には、必要に応じて送迎・給食・入浴サービスも行っていますが、そのみの利用はできません。

また、介護保険対象の方は介護保険優先となりますが、社会適応訓練などの障害者固有サービス希望する場合の相談も受けています。

◇利用料：所得に応じて、必要となる場合あり（給食は実費負担）。 ◇利用相談：当センターまたはお近くの保健福祉センターへ。 ◇リハビリ相談 病院を退院して、自宅などで

生活する身体障害者の方を対象に、リハビリテーション医による相談を行っています。

◇実施日：月1回 水曜日※事前の予約が必要です。 ③自主グループの紹介 センターには、利用者の方が自主的に立ち上げた様々な活動をするグループがあります。

味のあるグループの紹介もしています。お気軽に見学にお越しください。

◇心身障害者福祉センター ☎3953-2811、FAX 3953-9441、E-mail: tcenter@toshima.nippon.go.jp

貸付制度廃止のお知らせ

平成17年3月31日をもって、次の豊島区貸付制度は廃止になりました。①生業資金貸付、②応急小口資金貸付、③入院資金貸付、④私立高等学校等入学資金および修学資金貸付

◇生活福祉係 ☎3981-1826

保険・年金



会社などを退職し 年金を受けている方へ

国民健康保険加入者の方へ 国民健康保険一時金・葬祭費を支給しています

長い間会社などに勤めて退職し、年金を受けるようになった方とその扶養家族の方は、国民健康保険の「退職者医療制度」で医療を受けることとなります。

◇対象：次の①②③のすべてに該当する方 ①国民健康保険に加入している75歳（一定の障害がある方は65歳）未満の方 ②老齢厚生年金や退職共済年金を受けている方、または受ける

資格のある方 ③前記②の年金加入期間が20年以上、または40歳以降10年以上ある方

※老齢厚生年金の受給開始は、60歳以上です。 ※厚生年金基金は、公的年金ではないので対象となりません。

※退職者医療への切替えによる一部負担金（医療機関の窓口で支払う自己負担金）および保険料の変更はありません。

◇手続き：国民健康保険証、年金証書、裁定通知書（加入期間の分かるもの）を国保年金課、または区民事務所へ持参。

※既に「退職者医療制度」の適用を受けている方（藤色の④保険証をお持ちの方）は、届出の必要はありません。

◇職権による適用：平成15年4月から、国民健康保険に加入している方で、厚生年金などの状況から、退職者医療制度の要件に該当する方には、区が切替え手続きを行っています。該当する方へは、新しい退職被保険者証を送付しています。なお、被扶養者については届出が必要です。

◇国民健康保険課 ☎3981-1929

国民健康保険加入者の方へ

国民健康保険一時金・葬祭費を支給しています

赤ちゃんが生まれたとき 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。妊娠4か月（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か月以内に出生した場合は、支給されることがあります。 ◇申請に必要なもの：①保険証 ②母子健康手帳③朱肉を使う印

鑑④振込口座の分かるもの（郵便局は不可）。 ※死産・流産の場合は、医師の証明が必要です。海外での出産の場合は、状況により別途必要なものがあります。

国保加入者が死亡したとき 葬儀を行った方に対し、葬祭費7万円を支給します。

◇申請に必要なもの：①保険証 ②朱肉を使う印鑑③「葬儀代金」などと記入された領収書原本④振込口座の分かるもの（郵便局は不可）

◇申請期間 出産育児一時金・葬祭費とも 出産日または葬祭日の翌日から2年以内。

出産資金をお貸しします

◇対象：豊島区国民健康保険から出産育児一時金の支給が見込まれ、次のいずれかに該当する方 ①出産予定日まで1か月以内である②妊娠4か月以上で出産費用を医療機関等に支払う必要がある。

◇貸付額：28万円以内（無利子） ◇返済：出産育児一時金支給時に清算

◇申請書類等：保険証、母子健康手帳、世帯主の印鑑（朱肉を使うもの）、振込口座の分かるもの（郵便局は不可）、前記②に該当する方は病院の請求書など。 ※保険料を滞納している方は、あらかじめご相談ください。

◇国保給付係 ☎3981-1297

生活習慣病予防のために、ストレッチ体操・水中エクササイズなどの運動を行います。初心者の方も安心して参加できる健康づくり教室です。

◇開催期間など：7月6日～8月24日 水曜日（全8回） 午前10時～正午 西池袋温泉プール

◇対象：豊島区の国民健康保険に加入し、保険料に未納のない40歳以上の方※8回の講座に全て参加できる方

◇費用：500円（傷害保険料相当）はがき（左記はがき記入例参照）で、6月10日（必着）までに「国保年金課管理係」へ（あて先上部欄外参照）へ※応募者多数の場合は抽選。

◇当係 ☎3981-1923

国民年金の届出を 忘れずにしましょう

現況届について 国民年金（福祉系の障害基礎年金、老齢福祉年金を除く）を受けている方は、毎年誕生月の末日までに現況届を提出してください。この現況届は、誕生月の初めに社会保険庁から郵送されます。現況届が届いたら、住所、氏名、電話番号等を記入のうえ（区長の証明は不要）切手をはって返送してください。

現況届の提出が遅れると年金の支払が遅くなる場合がありますのでご注意ください。

また、年金支給の決定日以後1回目の誕生日を迎える方には郵送されません。翌年から毎年提出することになります。

住所などの変更があったとき 国民年金受給者が、住所や年金を受け取る銀行・郵便局などを金融機関を変更したときは届出が必要です。変更届のはがき

はがき記入例（裏面） ①国保健康づくり教室 ②利用者氏名 ③国民健康保険記号番号 16-（ ）-（ ） ④年齢 ⑤〒住所 ⑥電話番号

は国保年金課と区民事務所にあります。年金証書の基礎年金番号・年金コード・生年月日・変更後の住所・新しい金融機関名（金融機関の証明印が必要です）・氏名などを記入し、押印後切手を貼付、社会保険事務所へ郵送してください。

◇国民年金係 ☎3981-1952

6月1日（水）午後2時から 区役所本庁舎※傍聴可。希望する方は当日直接会場へ。

◇行政情報係 ☎3981-4040

日本人の家庭を訪問してみませんか

日本の家庭生活に触れ、交流を深めてみたい外国人留学生の方に、日本人家庭を紹介いたします※宿泊はできません。

◇対象：日常会話程度の日本語が話せる外国人留学生※無料 外国人登録証明書、学生証を持参の上、観光課窓口へ。

◇申込期間：6月1日（水）～7月15日（金）

◇募集数：各園1名

◇申込係 ☎3981-2140

◇開催日時：6月1日（水）午前10時～正午、午後1～5時

◇開催場所：区民センター2階第4相談室

◇総務係 ☎3981-4451

「豊島区行政情報公開・個人情報保護審議会」を開催します

6月1日（水）午後2時から 区役所本庁舎※傍聴可。希望する方は当日直接会場へ。

◇行政情報係 ☎3981-4040

「清掃・リサイクル清掃審議会」(第11回)を開催します

5月27日（金）午前10時から 区民センター※傍聴可。希望する方は当日直接会場へ。

◇計画管理課計画調整係 ☎3981-1320

「としま区議会だより」のおわびと訂正 5月5日発行の「としま区議会だより」2面「特別区道の廃止」の記事中、「池袋第一小学校跡地」は「池袋第一小学校敷地」の誤りでした。

※☎は[問い合わせ先]、☎は[申込み先]、HPは[ホームページ]、Eは[Eメール]、FAXは[ファクス]、✉は[フリーダイヤル]です。

危険な老化のサイン① 「虚弱」に対応！

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、トレーニングによって筋力、筋持久力、柔軟性が高まり、日常生活の活動範囲が広がります。

- ◇対象者…介護保険の要介護認定で、非該当、要支援、要介護1もしくは2と判定された高齢者、または「としま・おたっしゃ21」でトレーニング参加が望ましいと判定された方（トレーニングを行う上で身体上支障のない方で意欲を持って参加し、全行程通所ができる方）
- ◇場所…池袋スポーツセンター、池袋えびすの郷、安寿、フィットネスクラブP-WOSH
- ◇期間など…約3か月、週2回、1回90分
- ◇費用…7,200円
- ☎介護予防担当係 ☎3981・1564

危険な老化のサイン② 「転倒・骨折」に対応！

転倒予防教室

毎日を元気に過ごせるように、筋力や身体機能の向上を目指し、転倒予防の体操を行います。簡単な用具を使いながら仲間と共に楽しく、確実に筋力がつき、転びにくい体づくりをしていきます。

- ◇対象者…「としま・おたっしゃ21」を受診して転倒の危険があると判定された方運動の習慣がなく、また、転びやすくなったと感じる方
- ◇場所…東池袋ことぶきの家、池袋スポーツセンター、菊かおる園など
- ◇期間など…約3か月 週1回 1回90分
- ◇費用…3,600円
- ☎介護予防担当係 ☎3981・1564

危険な老化のサイン③ 「尿失禁」に対応！

尿もれ予防教室

尿失禁は誰でも起こりえる生活の不具合です。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。

- ◇対象者…尿失禁が週1回以上ある女性の方、尿失禁予防に関心のある女性の方
- ◇場所…保健福祉部築鴨分庁舎、長崎健康相談所
- ◇期間…約3か月 週2回
- ☎池袋保健所健康推進課 ☎3987・4174
- ☎長崎健康相談所 ☎3957・1191

介護予防について気軽にご相談ください！

おたっしゃプラン（介護予防プラン）をつくります

イキイキ生活を応援します。「足腰が弱くなってきたが、元気でいたい」「認知症になりたくない」などの、自立した生活を望まれる方のご相談をお受けしています。

- ◇対象者…65歳以上の方
- ☎中央保健福祉センター高齢者在宅支援係 ☎3981・1965
- ☎東部保健福祉センター高齢者在宅支援係 ☎3946・2511
- ☎西部保健福祉センター高齢者在宅支援係 ☎3974・5531
- ☎駒込在宅介護支援センター ☎3917・1545
- ☎南長崎在宅介護支援センター ☎3950・6920
- ☎高松在宅介護支援センター ☎3973・5117
- ☎山吹の里在宅介護支援センター ☎3981・3140
- ☎アトリエ村在宅介護支援センター ☎5965・3695
- ☎西池袋在宅介護支援センター ☎3986・3993
- ☎菊かおる園在宅介護支援センター ☎5961・3031
- ☎いけよんの郷在宅介護支援センター ☎3986・0907
- ☎ふくろうの杜在宅介護支援センター ☎5958・1208
- ☎雑司が谷在宅介護支援センター ☎3984・7322

危険な老化のサイン④ 「軽認知症(痴ほう)」に対応！

地域型認知症(痴ほう) 予防事業

痴ほうを防ぐには、「エピソード記憶」「注意分割」「計画力」の3つの機能の鍛えるとともに、脳の血流をよくするための有酸素運動を習慣化することが大切です。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。

- ◇対象者…おおむね60歳以上で痴ほう予防に関心があり、グループ活動ができる方
- ◇場所…駒込、上池袋、要町、南長崎第一、各ことぶきの家
- ◇費用…グループ保険800円（1年間）、その他実費（旅行代など）
- ☎池袋保健所健康推進課 ☎3987・4174
- ☎長崎健康相談所 ☎3957・1191
- ※「エピソード記憶力」…過去に経験したことを覚えているかどうかという記憶力のこと
- ※「注意分割力」…二つのことを行うときに同時に気を配る能力のこと
- ※「計画力」（思考力）…物事の手順を考える能力のこと

脳イキイキ教室（事業）

簡単な読み書き計算をすることで、脳を活性化し認知症(痴ほう)を予防します。

- ◇対象者…おおむね60歳以上で認知症(痴ほう)予防に関心があり、自力で通所できる方
- ◇場所…菊かおる園、池袋えびすの郷
- ◇期間など…約6か月 週1回 一回30分程度
- ◇費用…月1,575円（教材費）その他お茶代など
- ☎介護予防担当係 ☎3981・1564

危険な老化のサイン⑤ 「低栄養」に対応！

おたっしゃ栄養教室

「食べることは生きること、自分で作っておいしく食べよう。」をテーマに料理作りに参加し、毎日の食事を自分で作り続けることにより、低栄養や認知症を予防するための教室です。

- ◇内容…自分で簡単な料理を作る。体調や好みに合わせたおかず、缶詰や冷凍食品の利用、野菜の使いきりなど。
- ☎池袋保健所健康推進課 ☎3987・4361

※募集・案内などは本紙で随時お知らせします。

予防教室を開催します

●おたっしゃ・タイム・インめじろ（第1回）

- ☎元気高齢者向け介護予防講座
- ◇日時…6月5日（日） 午後1時～4時
- ◇場所…株式会社デサント（目白1-4-8）
- ◇内容…としま・おたっしゃ21、転倒予防体操、快眠教室
- ◇対象…区内在住で65歳以上の方（軽い運動のできる方）
- ☎株式会社デサント ☎5979・6088

●転倒予防教室（第1回）

- ◇期間…6月6日（月）から 毎週月曜日午後（全12回）
- ◇場所…池袋スポーツセンター
- ☎介護予防担当係 ☎3981・1564

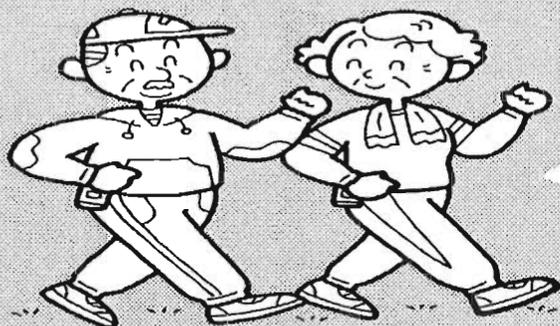
他にも様々な介護予防事業があります。お気軽にお問い合わせください。

☎介護予防担当係 ☎3981・1564

介護が必要となる原因は、75歳をこえると疾病から老化へと変化します

いつまでもイキイキ生活 75歳からの介護予防大作戦！

75歳が見えてきたら、そろそろ「介護予防」を始めましょう



いつまでも自分らしく生きるために

いつまでも、生き生きと自分らしく暮らしたいという願いは、だれしもが考えることです。しかし介護状態にならない健康寿命を延ばすためには、単に病気の予防だけでなく、日常生活を支える体（筋力）と脳（知力）の老化を予防することが必要なのです。これを「介護予防」と言います。

豊島区では、地域で介護予防をすすめていくために様々な事業を行っています。

介護予防ってなに？

病気（生活習慣病）の予防
ガンや心臓、脳血管などの疾患を予防するため、健康診断を受け、食生活にも気をつけましょう！

年をとっても健康で自分らしく暮らしたい

高齢期を迎えたら、これだけでは介護予防と言えません！

老化の予防も必要です！

老化のサインの例

- 最近、自分の身の回りのことをするのが面倒になっていませんか？
- つまずいて転びやすくなっていませんか？
- 物忘れがひどくなっていませんか？

介護予防へはどうやって参加すればいいの？

「としま・おたっしゃ21」（抜粋）

現在、3種類以上の薬を飲んでいませんか？
この1年間に入院したことがありますか？
この1年間に転んだことがありますか？



「としま・おたっしゃ21」の様子
（体力測定）（上の写真）目をあけて片足で何秒立つことができるか測定します。

まず、「としま・おたっしゃ21」（介護予防健診）を受けましょう

「としま・おたっしゃ21」は簡単な体力測定と質問により、老化のサイン（転びやすい・物忘れなど）を早期に発見する健診です。その結果により、老化による体力の低下を改善したり予防したりする、あなたにピッタリの教室を紹介します。
☎介護予防担当係 ☎3981-1564

としま・おたっしゃ21の結果、主に判定される「危険な老化のサイン」

虚弱 転倒 尿失禁 軽認知症 低栄養

①腰が弱っていて本格的に取り組んだほうがいいと思われる方

保健福祉センターまたは在宅介護支援センターの職員がお宅に訪問し相談のうえ、自立を支える

「おたっしゃプラン」を作ります。

判定

②深刻ではないけれどそろそろ取り組んだほうがいいと思われる方

その場で
○介護予防のいろいろな事業の情報をお伝えします
○あなたにあった介護予防事業をご紹介します

様々な介護予防プログラムへ参加！ 右のページへ

わが家の健康

虫歯や歯周病は文明病

野生の動物には虫歯も歯周病もありません。では虫歯や歯周病は人間だけの病気かという、そうでもありません。犬や猫など人間に飼われている動物は、虫歯にも歯周病にもなるのです。

人類の祖先であるネアンデルタール人やクロマニヨン人には虫歯や歯周病がなかったと考えられています。木の実や獣の肉などを、自分の歯でかみ砕いて食べざるを得ない食生活では、虫歯はできないのです。

さらにずっと時代が下がって、縄文時代になると、人類が火を使うことを知り、肉や魚は直火で焼いてから食べましたが、それでもまだ調理というほどの技術はなく、また、食べ物も十分にありというわけではなかったため、獲物の骨など固い所も残さず食べたと思われます。この時代も人々が虫歯や歯周病に悩まされることはなかったはず。

人が食べ物を煮炊きし、やわらかくして食べるようになった時から、人類の虫歯の歴史が始まりました。日本では江戸時代の初期に既に入れ歯があったことが知られています。徳川家康も木製の入れ歯を使っていたそうです。

また、人類がやわらかいものを食べるようになって受けた影響は歯だけではなくではありません。最近では歯並びの悪い人や親知らずが生えない人も増えているといわれています。それもこれも、顎の骨格が小さくなったことと関係があるようです。よく噛めるということが老化を防ぎ、ボケ防止になることも証明されています。一本も歯がなかった寝たきりのご老人が、総入れ歯を入れてよく食べられるようになったら、起き上がるようになったとの報告もあります。このように噛むということは非常に重要なことなのです。

人類がようやく煮炊きを覚えた頃に比べて、現代はまた一段と、よく噛まなければ食べられないようなものが減っています。未来の人類の歯は、はたしてどうなるのでしょうか？

(豊島区歯科医師会提供)

健康

費用の記載がない事業は無料です

◆健康づくり実践講座

6月28日(火)～9月30日(金) (全12回。日程についてはお問い合わせください) 午前9時45分～11時45分 長崎健康相談所◇運動実技を中心として、食生活の改善なども習得できる健康づくり総合プログラム◇講師…健康運動指導士/江本佳世子氏◇区内在住で医師から運動制限をされていない方で、過去1年以内に受診した健康診断の結果をお持ちの方◇30名◇300円程度(食材費) 往復はがき(8面はがき記入例参照。希望理由も記入)で6月10日(必着)までに「171-0051 長崎3-6-24 長崎健康相談所」へ※応募者多数の場合は抽選。 固当所☎3957-1191

◆ぜん息児サマーキャンプ

7月26日(火)～29日(金) 竹岡健康学園(千葉県)◇集団生活を通じ自主性のある生活習慣とぜん息を克服する力を身につけます(医師・看護師・生活指導員が同行)◇気管支ぜん息などに罹患している区内在住の小学3年生～中学3年生(後日医師の意見書の提出が必要)◇50名◇5,000円程度※応募者多数の場合は選考。 固5月27日までに公害保健係☎3987-4220

◆障害のある方・要介護高齢者の方へ豊島区口腔保健センター「あぜりあ歯科診療所」(池袋保健所6階)をご利用ください

障害者歯科診療 ◇診療日/木曜日…午前9時～正午、土曜日…午後1時～5時◇対象…一般歯科診療所では十分な治療が難しい方で心身に障害のある方や当所に通院できる要介護の高齢者の方(予約制)。 在宅高齢者歯科訪問診療 ◇訪問日/原則として木・土曜日◇対象…在宅の要介護者。 歯科衛生指導 ◇歯科衛生士が歯科相談や歯科衛生指導

を行っています。また要介護高齢者には自宅を訪問し衛生指導も行っています。 固火～土曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時～正午、午後1～5時に電話で当センターへ※健康保険・介護保険が適用されます。 固当センター☎3987-2425

飲み水の水质検査はお済みですか

年に一度はビルやマンションの水质検査を実施して、飲み水の安全を確認しましょう。 区では、6月を「水质検査奨励月間」としています。この月間中は通常より水质検査料金を割引にしています。また、検査容器の郵送サービスも行います。この機会に検査をしましょう。 ◇検査料金…4,800円(通常6,700円) 固電話またはファクスで①〒住所②氏名③電話番号④件数(容器数)を明示して環境衛生担当係へ◇受付…5月30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 固池袋保健所生活衛生課☎3987-4176、☎3981-5452 ※長崎健康相談所では受け付けていません。

官公署 だより

●ハローワーク池袋 平成17年度新規卒求人受理説明会を開催します

平成18年3月新卒者の募集を予定する事業主の方に説明会を開催します。 ①6月2日(火) 東京信用金庫本店(東池袋1-12-5) ②6月8日(火) ハローワーク池袋 両日とも午後2～4時※②を希望する場合は、事前にお問い合わせください。 固当所事業所第2部門☎3987-8609

6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	乳児健康診査<1日目・BCG>	7・21日(火) 午後1～2時	7・21日(火) 午後1時30分～2時30分
	乳児健康診査<2日目・歯科・栄養指導等>	9・23日(木) 午後1～2時	8・22日(火) 午後1時30分～2時30分
	1歳6か月児健康診査	3・17日(金) 午前9～10時	16日(休) 午前9～10時
	3歳児健康診査	14・28日(火) 午後1～2時	30日(休) 午前9～10時
	歯科衛生相談<4歳未満児>(予約制)	9・16・23・30日(休) 午前9時～10時30分	14・28日(火) 午前9時～10時30分
	母親学級(予約制)	10・17・24日(金) 午後1時～3時30分	8・15・29日(火) 午前9時～10時30分
	父親学級(両親学級)(予約制)	4日(土) 午後0時20分～3時30分	
	お父さんのための育児学級(予約制)		
	小児ぜん息相談	24日(金) 午前10～11時	固公害保健係☎3987-4220
	住民健診受診日(予約制)	8・22日(火) 午後1時10分～2時30分	
住民健診結果日	1・15・29日(火) 午後1時10分～2時30分		
食事(栄養)相談(予約制)	1・15・29日(火) 午後1時10分～3時	8・22日(火) 午後1時30分～3時	
機能訓練「星にねがいを」			
エイズ相談	午前9時～正午、午後1～5時		
巣鴨分庁舎事業	毎週水曜日 午後1時30分～3時30分(ニコニコ体操教室) 毎週木曜日 午前10時～正午(くつろぎフリースペース)		
デイケア(要事前相談)	毎週水・金曜日		
精神保健福祉相談(予約制)	14日(火) 午前10時～正午	2日(休) 午後2～4時	
障害者ミーティング	9日(休) 午後1時30分～3時		
障害者の家族相談(予約制)	13日(月) 午前10時～正午		
ひきこもり家族の会	16日(木) 午後2時～3時30分		
高齢者こころの相談(予約制)	7日(火) 午後1時30分～3時	固中央保健福祉センター☎3981-2031	
その他	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 <池袋保健所> 21日(火) 午後1～5時	固生活衛生係☎3987-4175	

次の保健福祉部巣鴨分庁舎、長崎健康相談所および各児童館(館名のみ)で実施しています。 1日(火) 巣鴨分庁舎 午前10時～10時30分 3日(木) 東部こども家庭支援センター 午後1時30分～2時 14日(火) 池袋保健所・西池袋児童館 とともに午前10時～10時30分 21日(火) 高田児童館 午前10時～10時30分 固池袋保健所 ☎3987-4174 20日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分 29日(火) 要町第一児童館 午前10～11時 30日(水) 高松児童館 午前10時～10時30分 固長崎健康相談所☎3957-1191

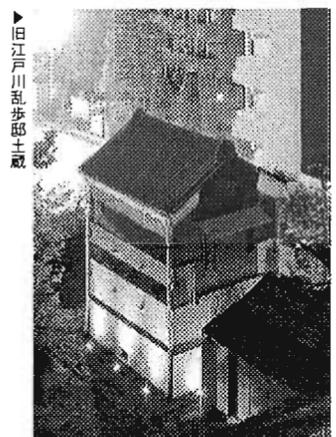
◆7月の住民健診…7月6・20日(火) 午後1時10分～2時30分 予約は6月1日(火)から。

文化財調査報告書の紹介

調査報告書を刊行しました。行政情報コーナー(分庁舎A館)と郷土資料館で販売しています。

①「旧江戸川乱歩邸土蔵保存修理工事報告書」(一部900円)

平成15年8月～16年3月に実施された区指定文化財「旧江戸川乱歩邸土蔵」の保存修理工事の詳細な報告と、乱歩と池袋との関係、他地域の土蔵の比較考察など、数多くの写真・図面とともに紹介しています。



旧江戸川乱歩邸土蔵

②「伝中・上富士前Ⅲ—東京都豊島区における弥生集落及び近世上駒込村の発掘調査」(一部2,200円)

平成5～11年に実施された駒込一丁目遺跡の5地区の発掘調査をまとめたものです。区内で初めて発見された9軒の弥生時代の竪穴住居をはじめ、江戸時代の植木屋跡や堀・生垣など土地利用の変遷がわかる貴重な調査成果が収録されています。 固文化財係☎3981-1190



伝中・上富士前Ⅲ

※固は[問い合わせ先]、固は[申込み先]、HPは[ホームページ]、EMは[Eメール]、FAXは[ファクス]、固は[フリーダイヤル]です。

くらしのポケット

「個人情報」って何？

子どもが生まれたら、その直後から七五三、入学、成人式、そして就職に至るまで、子供の成長に伴って送られてくるダイレクトメールの数々。

何10年も前に卒業した学校の名簿を作ると言って、掲載事項の確認や購入希望を聞いてくる知らない会社からののがき…。

どこから自分の個人情報が漏れているのか、不審に思った事はありませんか。

個人情報とは「生存する個人に関する情報で、氏名・生年月日ばかりではなく、個人を特定できる全ての情報」です。この個人情報の取り扱いに対して、「個人情報の保護に関する法律（個人情報保護法）」が4月1日に施行されました。この法律で、個人情報の適正な扱いに対する

基本理念がうたわれ、さらに事業者が守るべき法的な義務が定められました。

自分の情報が不適切に扱われているのかもしれないと思った時には本人が事業者に対して情報の開示・訂正・利用停止を求める事が出来ます。

法律で個人情報の扱い方に一定の規制がなされても、各人が注意をしないと何にもなりません。アンケートや懸賞などに気軽に個人情報を書いていませんか。その時の情報もとで、電話勧誘やダイレクトメールが来る場合もあります。

今では多くの人が便利に使っている携帯電話も、扱いには最大限の注意が必要です。携帯電話は今や電話というよりも小さなパソコンになっています。紛失し悪用された場合、自分が困るだけではなく、住所録などに登録してある全ての人に迷惑をかける事になります。情報は一度流出したら取り戻すことは不可能です。

個人情報の扱いについて今まで以上に関心を持ち、注意をするようにしましょう。

消費生活センター ☎3984-5515 (受付:午前10時～正午、午後1～4時)

第8回花とみどりのコンクールを実施しています

地域の方々の目を楽しませてくれる庭先の花やみどりのコンクールです。今年度は、「生垣」部門に代え、「アイデア」部門を新設しました。

◇対象…

「草花」部門

道路に面した庭先、玄関先、壁面などで一般の方の目に触れる場所で育成されているもの

「屋上・ベランダ」部門

住居やビル、マンションの屋上やベランダで育成されているもの

「アイデア」部門

一般の方の目に触れる場所（庭先、壁面、ベランダなど）を斬新なアイデアで植物を用いて飾っているもの

◇応募方法…

〈自薦応募〉

①部門②住所③氏名④電話番号を記入したものとカラー写真3枚を、5月31日(必着)までに「公園緑地課花とみどりの係」へ郵送(あて先は上部欄外参照)してください。

※写真がない方は後日、当係が撮影します。

〈推薦応募〉

所有者以外の方からも推薦できます。①部門②対象者の住所・氏名③推薦理由④推薦者の住所・氏名・電話番号を記入し、自薦応募と同じ要領で応募してください。所有者の方には後日、区が推薦の了解を取ります。なお了解が取れない場合は対象外になります。

◇表彰…区長賞各部門2点。入選者には賞状および作品の額入りカラー写真を贈呈。

◇発表…7月中旬(各応募者に通知します)

園花とみどりの係 ☎3981-4940



イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

平成の「かざぐるま」で 雑司が谷ルネッサンス ～雑司が谷地区アート・イベント

5月20日(金)～6月2日(木) 午前10時～午後5時 雑司が谷日宣教師館・鬼子母神境内・本納寺信徒会館◇江戸時代に鬼子母神で売られていた「かざぐるま」にちなんだ「平成のかざぐるま」をテーマにしたアート作品展覧会◇主催/目白通りアート・プロジェクト実行委員会 担当実行委員会 E-mail: ch_minno@npoprprogram.jp、文化デザイン課 ☎3981-1534

第27回豊島区さつき盆栽花季展示会

5月23日(月)～28日(土) 午前8時～午後11時(28日は午後3時まで) メトロポリタンプラザ1階自由通路◇さつき・盆栽などの展示、鉢物の販売、園芸相談 園花とみどりの係 ☎3981-4940

リサイクルフリーマーケット

6月5日(日) 午前11時～午後2時 仰高小学校体育館※買い物袋・スリッパ持参。駐車場なし。 担当豊島フリーマーケットの会 篠沢 ☎3910-5493、エコライフ啓発係 ☎3981-1602

平成17年度教科書展示会

6月6日(月)～7月2日(土)※日曜日を除く 午前10時～午後5時 千登世橋教育文化センター内教科書センター◇①中学校用教科書目録(平成18～21年度使用)に搭載されている教科書②本年度使用している小学校および中学校用教科書③平成18年度用一般図書一覧に掲載されている心身障害学級用図書の展示 ※①は行政情報コーナーでもご覧いただけます。なお、18年度の中学校用教科書および心身障害学級用一般図書は教育委員会にて採択します。 担当教育指導課 ☎3981-1146

としま・おたっしや21

6月14日(火) 午後1時30分～3時30分 長崎健康相談所◇簡単な体力測定と質問により老化のサインを早期に発見する健診◇区内在住、在勤のおおむね70～84歳で来所できる方◇40名※要予約、先着順。 担当介護予防担当課 ☎3981-1564

区民園芸教室

「つつじ・さつき盆栽」苗の植付け

6月14日(火) 午後2時 南大塚社会教育会館(雨天決行)◇区内在住、在勤の方◇30名 往復はがき(8面はがき記入例参照)で、6月1日(消印有効)までに「公園緑地課花とみどりの係」(あて先上部欄外参照)へ※応募多数の場合は抽選。 担当係 ☎3981-4940



企業情報・受発注交換会

7月6日(火) 午後5時30分～午後8時 勤労福祉会館◇IT(情報技術)をテーマとして各種企業が情報を交換し、新たな受発注先開拓のきっかけ作りの場を提供。ITコンサルタントによる基調講演や無料相談、受注企業のPR、製品・カタログ展示など◇対象…受注企業はIT関連の区内中小企業。発注企業は区外でも可※業種は不問◇受注企業1名5,000円、発注企業1名2,000円◇主催/豊島区・東京商工会議所豊島支部(社)豊島産業協会 担当東京商工会議所豊島支部 ☎5951-1100 担当商工政策係 ☎5992-7089

講演・講習

◆伝統工芸保存会による伝統工芸教室 手描き友禅/水曜日◇講師…土田英彦

氏 ☎3915-5347 江戸風/水曜日◇講師…加藤秀吉氏 ☎3918-0270

いずれも6月～平成18年3月(月2回程度) 午後2～4時 生活産業プラザ・講師宅◇区内在住の方◇各10名◇各回2,000円(材料費別) 直接各講師へ。 担当観光振興係 ☎5992-7018

◆ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座

6月3日(金) 午前9時30分～正午、6日(月) 午後1時30分～4時30分、13日(月) 午後1時30分～3時30分、15日(火) 午前9時30分～11時30分、21日(火) 午前9時30分～11時30分、午後1～4時、23日(木) 午後1時30分～4時 生活産業プラザほか◇「保育の心」「子どものあそびと生活」「子どもの心と発達とその問題」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◇区内在住の心身ともに健康な方で援助会員として活動できる方◇30名 往復はがき(8面はがき記入例参照)で、5月30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。 担当事務局 ☎3981-2146

◆男女平等推進センター(エポック10) 「エンパワーメント講座2005 ～見つけよう、新しい仲間と共に」

6月3日～7月22日 金曜日(全7回) 午後2～4時◇学びを深める中で、自らも活動していこうという女性を支援するための講座(「女性学入門」「女性の視点で読み取り参加する社会」ほか)。終了後には、講座の企画や啓発誌の発行にも取り組みます◇40名※保育あり(2歳以上の未就学児。要予約、先着15名) 担当センター ☎5952-9501 ☎5391-1015、E-mail: epoch@city.toshima.tokyo.jp

◆読み聞かせ実践講座 「心に響くドラマリーディング」

6月11日～7月23日 土曜日(7回)と7月24日(日) 午後1～4時 にしすがも創造舎(旧朝日中学校)◇プロの演出家・俳優による「読み聞かせ」実践講座◇区内在住、在勤で毎回出席できる方◇15名◇主催/としま文化創造プロジェクト実行委員会 往復はがき(8面はがき

記入例参照)で、6月3日(必着)までに「文化デザイン課文化芸術係」(あて先上部欄外参照)へ※応募者多数の場合は抽選。

担当係 ☎3981-1270

◆消費生活講座

「暮らしを彩るあかり」

6月15日(火) 午後1時30分～午後3時30分 生活産業プラザ◇講師…消費生活アドバイザー/吉村和義氏◇30名※保育あり(1歳半以上。要予約) 電話またはファクスで、5月31日までに「消費生活センター」へ※応募多数の場合は抽選。 担当センター ☎5992-7015、☎5992-7024

◆郷土資料館

地域史講座「わかる豊島区3」(前期)

6月25日・7月30日・8月20日・9月17日 土曜日(全4回) 午後2～4時 勤労福祉会館◇「地域から豊島区を斬る」区内各地域の歴史を考える◇50名 往復はがき(8面はがき記入例参照)で、6月5日(消印有効)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 郷土資料館」※応募者多数の場合は抽選。 担当館 ☎3980-2351

◆家庭教育学級 小学生コース

「子どもらしさ、自分らしさを育む ～違いを受け入れ、違いを楽しむ」

①6月16日(木)「子どもの時間てなかに」 ②6月23日(木)「伝えあうところを育む」 ③7月4日(月)「本当の自分と出会う」 ④7月11日(月)「子どもと私の新しい関係」 ⑤7月14日(木)「みんなで作るイタリアン」(全5回、連続講座)

①午前9時30分～正午、②③④午前10時～正午、⑤午前10時～午後1時30分

①～④勤労福祉会館、⑤生活産業プラザ◇NPOあそび環境Museumアフタフバーバン/北島尚志氏・千葉知江子氏、聖徳大学教授/西村美東氏、イルピッチョーネシェフ/今井寿氏◇小学生のお子さんがある方や、子どもと関わっている方◇30名◇1,000円(食材費)◇保育1名につき1回500円 電話またはEメール(8面はがき記載例参照)で「生涯学習係」へ※先着順 担当係 ☎3981-1189、E-mail: shogaigakushu@city.toshima.tokyo.jp

※☎は[問い合わせ先]、☎は[申込み先]、HPは[ホームページ]、E-mailは[Eメール]、FAXは[ファクス]、☎は[フリーダイヤル]です。

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

◆雑司が谷社会教育会館 春の文化カレッジ(区民教室)

①「日本の司法・裁判が変わる！暮らしの法知識」

6月1日～6月29日 水曜日(全5回) 午後6時30分～8時30分

②「なぜ、人は罪を犯すのか～犯罪と非行の心理学」

6月2日～6月23日 木曜日(全4回) 午後2～4時

5月27日までに当館☎3590-1253

◆オープンスクール開講

区と専修学校・各種学校との共催で、公開講座を開催します。

問生涯学習係☎3981-1189

●駿台電子情報専門学校

パソコンなんでも講座 初めてのWord・Excel

6月4日(土) 午後1時20分～午後3時55分

◇受付中☎0120-86-1296

●駿台トラベル&ホテル専門学校

みんなのケーキ 「迷」工房～パウンドケーキ

6月4日(土) 午後2時～午後4時30分

●赤堀栄養専門学校

春餅(シュンビン)でパーティ

6月4日(土) 午前10時～午後1時

●大原情報ビジネス専門学校

Word活用/案内文の作成(メモ書きから)

6月8日(水) 午後6時～午後9時

◆インターナショナル ユースセミナー 「いろんな人あつまれ」スタッフ募集

9月23日～25日に山梨県清里で開催する国際交流セミナーの企画スタッフを募集します

◇日程…6月23日～9月22日までの木曜日(10回程度) 午後6時45分～午後8時45分

◇電話またはEメール(はがき記入例参照)で「生涯学習係」へ※先着順。

問当係☎3981-1189、shogaigakushu@city.toshima.tokyo.jp

スポーツ

◆巣鴨体育館

温水プール腰痛体操

毎週月曜日 午後1時30分～2時30分

アクアビクス

毎週火、木曜日 午後1時30分～2時30分

健康ヨーガ

毎週水曜日 午前10時30分～11時30分

●体育館が利用しやすくなりました。

①プールの利用範囲が広がり、団体利用時間でも個人の利用ができます(一部を除く)。

②幼児～一般のスイミングスクールが始まりました。

③トレーニングルームの登録制を廃止し、すぐに利用ができます。

④身体にやさしい「有酸素マシン」を増設しました。

問当館☎3918-7101

◆西池袋温水プール 水泳教室

①はじめての水泳教室

6月14日～7月19日 火曜日(全6回) 午前10時～10時55分

②小学生の水泳教室

6月17日～7月22日 金曜日(全6回) 午後5時～5時55分

往復はがき(はがき記入例参照。在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号も記入。在学の方は学校名を記入)で、5月27日(必着)までに「〒171-0021 西池袋4-7-5 西池袋温水プール」へ

問当館☎3981-6468



けやき 高齢者の施設から

◆南大塚ことぶきの家 健康教室

5月25日(水) 午後1時30分～3時

「こちら豊島区役所です！」

としまテレビ(CATV5チャンネル)で放送中 毎日4回(午前7時45分、午後0時45分、5時45分、10時45分)各15分放送

◆5月の主な番組◆

行政トピックス/豊島区子どもプラン いきいき体験ひろば/健康吹矢教室 区長のはい!お答えします/としまNPO推進協議会発足式

人口と世帯

Table with 4 columns: 人口総数, 住民基本台帳による人口, 外国人登録人口, 世帯数(住民基本台帳)

宿泊施設ご利用案内

(緑あざやかに、山々が一層美しくなりました)

◆ご予約の受付◆ ※直接各予約センターへ
◆区民(区内在住、在勤、在学の方)/両施設とも、利用日の6か月前から。
◆一般(区外の方)/猪苗代四季の里…利用日の3か月前から。
山中湖秀山荘…利用日の4か月前から。

猪苗代四季の里
猪苗代四季の里予約センター/ ☎0120-178-467
受付時間…午前9時～午後8時(年中無休)

山中湖秀山荘
①山中湖秀山荘東京予約センター/ ☎0120-844-891
受付時間…午前10時～午後6時(平日)
※携帯電話からは☎03-3263-1590
②山中湖秀山荘/ ☎0555-62-5481(土・日曜日、祝日)

としま未来文化財団

チケット購入・友の会入会申込みは☎3590-5321 としま未来文化財団チケットセンターへ。 http://www.toshima-mirai.jp

チケット好評発売中!!

◎チェロ&ワインの夕べ パートII 6月4日(土) 午後5時開演 区民センター文化ホール

◎寺内タケシとブルージーンズ～エレキ魂炸裂!エレキの神様は不滅です

◎サーカス アコースティックコンサート

◎ソニコ・マージュ～フォルクローレの世界

◎東池袋ことぶきの会 「踊りと楽しいお話」

◎要町ことぶきの家 要まつり

◆東池袋ことぶきの会

6月1日(水) 午後1時30分～2時30分

◆要町ことぶきの家 要まつり

6月2日(木) 午前10時～午後4時

社会福祉協議会

◆リボンサービス協力会員募集説明会

6月10日(金) 午後2～4時 区民センター

◆キーボードを使わないパソコン講習会

◇火曜コース/5月31日から①Aクラス(午前) ②Bクラス(午後)

◇水曜コース/6月1日から◇金曜コース/6月3日から◇土曜コース/6月4日から

◇インターネットと明日の福祉を考える 市民の会事務局☎5940-2220

◎第18回池袋いけいけ人形劇まつり 6月26日(日) 午前10時～午後4時

【ただいま募集中!!】

◆第17回池袋演劇祭 審査員

◇期間…9月1日(休)～30日(金)◇条件…18歳以上で事務局が指定する4～5公演を鑑賞できる方

問池袋演劇祭事務局☎3985-0960

◆「としま未来友の会」会員

入った人だけ得する!チケット先行予約・割引購入など特典満載、公演チケットのプレゼントもあり

問担当デスク☎3590-7118

募集

◆介護サービス調査員(非常勤)職員

◇資格…7月1日現在、55歳未満で介護支援専門員の資格があり、実務経験が1年以上ある方

◆地域区民ひろば臨時職員(登録募集)

区立児童館などでの、地域区民ひろばモデル実施事業で働く、臨時職員を募集します。

◇登録制とし、条件に合った方から採用。特に保育士、教員などの資格があり、経験のある方を優先

◇時間…1日8時間※月～金曜日/午前9時30分～午後6時15分、土曜日/午前8時30分～午後5時15分

問当係☎3981-1479

はがき記入例

【はがきの裏】

- 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。