





平成17年度  
「郵政図入ポーチ表彰受賞者」  
を紹介します

◇所在地…西鼎鳴2の30の19  
◇募集人数…5名程度  
◇申込み資格…次のすべてに該当する方①12月9日現在60歳以上在住している③独立した生活への不安または自炊できない程度の身体機能の低下があり、家族による援助が困難である④使用料が負担できる◇使用料…月額10



高  
齢  
者  
福  
祉  
課  
管  
理  
係  
3  
35576-222

**(ケアハウス)**  
入居補欠者を募集します



●加藤力也氏（スノーボード・ハーフパイプ／第23回JSA全日本選手権大会ジュニア男子の部出場）

●岸野徳子氏（バウンドテニス／第23回全日本バウンドテニス選手権大会準優勝）

区では、スポーツの分野で活躍された個人、団体を表彰しています。今年度の受賞者は次のとおりです。

## 平成17年度 「豊島区スボ」 を紹介します

卷之三

<p>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／日300円</p> <p>◇申請に必要なもの：①～③共通／保険証・減額認定証・高齢受給者証（既にお持ちの方）④の場合／入院日数のわかる領収書など</p> <p>◇申請先：国保給付係へ</p> <p>国保給付係☎ 3981-1297</p>
<p>◆生活習慣病の予防のために、簡単なストレッチやエアロビクス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教室です。今年度最後の開催となります。</p> <p>◇開催期間など：平成18年1月20日～3月10日 金曜日（全8回）午前11時～午後1時 池袋スポーツセンター ◇対象：豊島区の国民健康保険に加入していない、保険料に未納のない40歳</p> <p>◆「国保健康づくり教室」を開催します</p> <p>國民健康保険加入者の方へ 「国保健康づくり教室」を開催します</p> <p>1929</p>

**広告**

ヘリテイジ・リゾートでは天然温泉が開業10周年を迎えたことを記念し東京都民限定で無料入浴券をご用意いたしました。

期間  
平成17年11月20日(日)～12月25日(水)  
内容  
入浴料無料(通常1,980円)  
タオルは衛生上綿製品をご利用いただけます。(お一人様316円)  
施設内飲食  
1日先着200名様  
お取り扱い  
ご来館の方は、必ず事前に利用日の予約を下記申込先へご連絡ください。11月20日(日)より要請を開始いたしますので、ご来館の際は施設内である事を証明できる書類(往診票・医療証など)を携えてくださいませ。

**四季湯 温泉**

アリババリゾート  
東京の10周年記念企画として、東京都民限定で無料入浴券を販売する。期間は11月20日から12月25日まで。料金は通常1,980円が無料となる。

**インターネット体験  
パソコンセミナーの開催!**

開催日(※いずれも一日制)  
①12月9日(金) ②1月17日(火)

**内容**

- ・インターネットの基礎
- ・eメールの基礎

**募集対象** これからインターネットやeメールを始めようと考えている方でかつ弊社日フレッシュの導入をご計画中の方

**開催時間および場所**  
午前11時～午後7時  
\*特別展最終日は  
特別展のみ午後5時まで

**入場無料**

TEL-03-5954-6066

**11/17(木)～11/22(火)  
一位一刀彫「干支」展**

**11/17(木)～11/29(火)  
全国漆器展  
うるし・japan**

**11/24(木)～11/29(火)  
江戸べっこう展**

**12/8(木)～12/18(日)  
全国  
伝統的工芸品公募展**

**くらしに活かす  
手しごとの技**

**弁護士法人  
ろっぽう  
六法法律事務所  
(第二東京弁護士会)**

**池袋西口  
法律相談センター**

弁護士 道本 幸伸

豊島区西池袋5-5-21  
ザ・タワー・グランディア3101  
(池袋西口より5分  
東京三協信用金庫の隣)

離婚・相続・遺言  
交通事故・自己破産  
高齢者財産管理・雇用問題  
その他トラブル  
相談料20分3150円  
土・日 相談 予約制  
TEL・FAX 03-3590-7566

広告

**インターネット体験  
パソコンセミナーの開催!**

開催日(※いずれも一日制)  
① 12月9日(金) ②1月17日(火)

**内容**

- ・インターネットの基礎
- ・eメールの基礎

**募集対象** これからインターネットやeメールを始めようと考えている方でかつ弊社日フレッツの導入をご計画中の方

**開催時間および場所**  
13時30分～16時30分  
NTT池袋ビルA棟6Fセミナールーム  
(豊島区東池袋3-21-8 NTT池袋ビル)

**定員** 10名(定員を超えた場合は抽選)

**費用** 無料

**申込方法** <11月29日(火)必着>  
「往復[はがき]」にて(希望日・住所・氏名・年齢・電話番号・パソコンの有無を記入)  
「返信用」にも住所・氏名記入  
お申し込み・お問い合わせ

NTT東日本・東京北  
営業部 地域IT推進グループ  
〒170-0013 豊島区東池袋3-21-8  
NTT池袋ビルA棟6F  
TEL:0120-970421  
く平日:午前9時～午後5時>

広告

11/17(木)~11/22(火)  
一位一刀彫「干支」展

11/17(木)~11/29(火)

全国漆器展  
うるし・japan

11/24(木)~11/29(火)

江戸べっこう展

12/8(木)~12/18(日)

全国  
伝統的工芸品  
公募展

くらしに活かす  
手しごとの技

弁護士法人  
さっぽう  
六法法律事務所  
(第二東京弁護士会)

池袋西口

法律相談センター

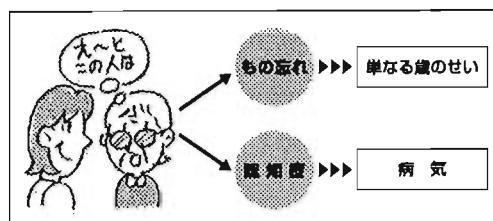
弁護士 道本幸伸

豊島区西池袋5-5-21  
ザ・タワー・グランディア3101  
〔 池袋西口より5分  
東京三協信用金庫の隣り 〕

離婚・相続・遺言  
交通事故・自己破産  
高齢者財産管理・雇用問題  
その他トラブル

相談料20分3150円  
土・日 相談 予約制

TEL・FAX 03-3590-7566



「認知症によるもの忘れ」と「老化(歳のせい)によるもの忘れ」の違い

認知症によるもの忘れ	老化(歳のせい)によるもの忘れ
病気	病気ではない
進むことが多い	半年~1年では変化なし
もの忘れ以外に時間や判断が不確かになる	記憶障害のみ
物盗られ妄想などの精神症状を伴うことがある	他の精神症状を伴わない
しばしば自覚していない	自覚がある

東京老人医療センター 本間 明医師HPから

認知症は、  
病気のひとつです

年齢を重ねるうちに「もの忘れ」が増えてきたな」と思う方は多いのではないか。これは脳の神経細胞の減少という老化現象

の影響で、誰にでも起こる「もの忘れ」です。これに比べ「認知症」は記憶以外に判断能力の低下などが起り、生活に支障が出てきます。通常の老化によると、減少より早く神経細胞が消失してしまう「脳の病気」です。

「認知症になつても、尊厳をもつて最期まで自分らしく生きていきたい」とだれもが望むものです。その願いを受け、区では認知症の予防や認知症になつても安心して暮らしつづけられる地域づくりを支援しています。

【問】池袋保健所健康推進課 ☎39887・4174

「認知症」は、超高齢社会を迎えるようとする我が国にとっては重要な課題の一つです。昨年、旧来の「痴呆」が「認知症」へ変更になりました。平成17年度は「認知症を知る1年」と位置付けられました。

## 認知症は、私たちの身近な問題です

# 認知症を良く知ろう

## 早期発見と 早期治療のメリット

- 他の病気との鑑別ができる、早めに正しい治療を受けることができます。
- 治療によって認知症の症状を軽くしたり、進行を遅らせる可能性があります。
- 意思や判断能力のあるうちに成年後見制度(権利や財産を守る制度)を利用できます。

## 認知症になる前に 脳を使う生活

- 初期に低下しやすい機能があります。この落ちやすい機能を日々の生活中で積極的に鍛えています。認知症を予防できると言っています。
- 区では、脳を鍛えて認知症を予防する講座「脳イキイキ教室」や「地域型認知症予防教室」を行っています。

## 日々の心がけで 認知症の予防

脳を健やかに保つ生活は「健康なからだ」と「脳を使う生活」です。

## 住み慣れた地域でおだやかに生活する方法

認知症は記憶障害が進行しても、感情やプライドは保たれています。本人は、周囲の環境に敏感で、周りの対応次第では、焦燥感、怒りなどを感じやすくになります。介護をする人が、病気の特長を理解し適切なかわりをすれば、本人の心身の力を引き出すことができます。

区では、認知症になつても、地域で生涯を送れるように、認知症の方や家族を支える様々なサービスの充実に努めています。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう高齢者が悪徳業者と不利な契約を結び金銭を失うトラブルに巻き込まれるニュースが多く取り上げられています。認知症高齢者など判断能力が不十分な人のために「成年後見制度」や「地域福祉権利擁護事業」など高齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

## 住み慣れた地域でおだやかに生活する方法

認知症は記憶障害が進行しても、感情やプライドは保たれています。本人は、周囲の環境に敏感で、周りの対応次第では、焦躁感、怒りなどを感じやすくになります。介護をする人が、病気の特長を理解し適切なかわりをすれば、本人の心身の力を引き出すことができます。

区では、認知症になつても、地域で生涯を送れるように、認知症の方や家族を支える様々なサービスの充実に努めています。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を守る制度があります。

これらは、認知症高齢者が一方的に不利な契約を結ばないよう

高齢者が悪徳業者と不利な契

約を結び金銭を失うトラブルに

巻き込まれるニュースが多く取

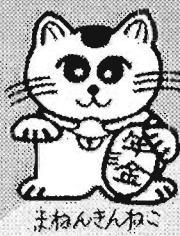
り上げられています。認知症高

齢者など判断能力が不十分な人

のために「成年後見制度」や「地

域福祉権利擁護事業」など高

齢者の権利を



# 知って安心 国民年金

国民年金は、老後の生活の基本的な部分を支えるものです。  
ルールを知って人生の節目節目にきちんと手続きをすることが必要です。  
豊島花子さんをモデルに見てみましょう。

## ゴール!

国民年金第1号のみの方は区役所へ、第2号（厚生年金・共済）と第3号だった方は社会保険事務所で、年金受給の手続ができます。



長い間ほんとうにお疲れさまでした。

社会保険事務所  
・区役所で手続

### 第1号被保険者

#### 20歳でスタート!

国民年金に加入します。  
月額13,580円（17年度）



納付できない学生の方は学生納付特例制度が、学生以外の方は免除制度があります。ご相談ください。

区役所  
で  
手続

### 第2号被保険者

#### 就職した時

厚生年金や共済組合に加入します。



卒業後、納付できない20代の方は若年者納付猶予や免除を区役所へお申し込みください。

勤務先  
で  
手続

### 第1号被保険者

#### 退職

納付書・口座振替で納めます。

区役所  
で  
手續

### 第3号被保険者

#### 結婚して扶養に入る時



配偶者が厚生年金や共済に加入している場合です。  
配偶者の勤務先にお申し出ください。

勤務先  
で  
手續

### 第1号被保険者

#### 扶養からぬけた時

納付書などで納めます。  
第1号の方は付加保険料も払うと、より多く年金がもらえます。



大きく年金額を増やすのなら、  
東京都国民年金基金へ。

☎ 0120-65-4192

区役所  
で  
手續

## もうすぐ60歳

社会保険事務所で受給資格があるかどうか調べてみましょう。期間が足りない方は任意加入できますので区役所へご相談ください。



年金加入記録は「ねんきんダイヤル」まで。  
☎ 0570-05-1165

区役所  
で  
手續

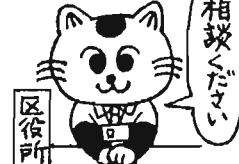
## 収入減の時

保険料の免除申請ができます。所得の審査によって、全額・半額の免除が受けられます。



## もしもの時

障害年金や遺族年金などがあります。  
一定基準以上の納付や免除期間が必要です。



区役所  
で  
手續

## 海外で暮らす時

保険料を納めなくてもよい期間です。出国と帰国の時に手続しましょう。



任意で加入すると年金受給額が増えます。

区役所  
で  
手續

### 第1号被保険者

#### 扶養からぬけた時

納付書などで納めます。  
第1号の方は付加保険料も払うと、より多く年金がもらえます。



大きく年金額を増やすのなら、  
東京都国民年金基金へ。

☎ 0120-65-4192

区役所  
で  
手續



### これだけは知っていて 歯のけが

歯のけがはしないようにすることが大切ですが、不幸にも起こってしまったら、患者さんがすること、歯医者さんですることを知っていてください。

#### ①歯が脱落した場合

すぐに手当てをすれば歯を助けることができます。ではどうすれば歯を助けることができるかというと、歯を乾燥させないことです。歯根の周りには歯根膜という膜があります。この膜は乾燥に弱く、口の外では約30分くらいしか生きていません。從って歯が抜けてから30分以内に歯医

者さんに元に戻してもらうか、自分で戻すことが重要です。30分以内にできない場合には、牛乳の中に保存してください。すぐに牛乳が手に入らないときは、飲み込まないように注意しながら唇と歯茎の間に入れておくと良いでしょう。

#### ②歯が欠けた場合

この場合にも、欠けて取れた歯をすぐに探し、①と同様に保存し、それを持ってできるだけ早く歯医者さんに診てもらい、元の歯に接着してもらうことです。

(豊島区歯科医師会提供)



費用の記載がない事業は無料です

#### ◆介護予防教室

##### 「健康を保つための食生活」

11月24日(木) 午後2時～3時 池袋本町ことぶきの家△偏った食事の改善について△講師…岱ニッコクトラスト管理栄養士△当日直接会場へ。

問い合わせよんの郷在宅介護支援センター ☎3986-0907 中央保健福祉センター ☎3981-1986

##### ◆講演「子供の湿疹・かさかさお肌と気楽に付き合う方法」

11月29日(火) 午前10時～正午 池袋保健所△講師…洋子皮膚科クリニック△及川洋子氏△乳幼児の湿疹やアトピー性皮膚炎でお悩みの方△30名※要予約。

問公害保健係 ☎3987-4220

##### ◆高脂血症予防健康教室

12月1日(木)・9日(金) (全2回) 午後1時30分～3時30分 池袋保健所△医師・栄養士による「高脂血症予防」の話と運動指導△2日目は運動のできる服装で参加△講師…豊島区医師会△原秀雄氏、健康運動指導士△野田慶子氏ほか△血液検査で中性脂肪値・コレステロール値が高めの方△30名※要予約。

問当所健康推進課 ☎3987-4361

##### ◆としま・おたっしゃ21

①12月1日(木) 長崎健康相談所、②12月9日(金) 雑司が谷社会教育会館 いずれも午後1時30分～3時受付△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△各40名※要予約、先着順。

問介護予防担当係 ☎3981-1564

#### ◆介護予防教室「タオルを使って健康体操～転びにくい体づくり」

12月17日(木) 午後1時30分～3時30分 アトリエ村△講師…健康運動指導士△平田加津代氏△区内在住で65歳以上の方△20名※要予約、先着順。

問アトリエ村在宅介護支援センター ☎5965-3695、中央保健福祉センター ☎3981-1986

##### ◆ことぶきの家「おたっしゃ栄養教室」

△実施日時／会場(館名・電話番号)…①12月2日(金) 午後1時30分から／高松ことぶきの家 ☎3973-0032 ②12月7日(水)、③14日(水) 午前10時から／東池袋ことぶきの家 ☎3971-0781 ④12月8日(木) 午前10時から／西巣鴨ことぶきの家 ☎3918-4197 ⑤12月8日(木) 午後1時30分から／南長崎第一ことぶきの家 ☎3950-6871 ⑥12月12日(月) 午後1時30分から／要町ことぶきの家 ☎3959-2281 ⑦12月16日(金) 午前10時から／西池袋ことぶきの家 ☎3980-0088 ⑧12月20日(火) 午後1時30分から／高田ことぶきの家 ☎3988-8601 ⑨12月22日(木) 午後1時30分から／高齢者福祉センター ☎3984-5896

いずれも△低栄養・認知症予防のため料理を作りつづけるための教室。一緒に料理を作りませんか△エプロン・三角巾・手拭などを各自持参△各20名(要予約)△電話で直接参加を希望する館へ△窓口申込み可。

問池袋保健所健康推進課 ☎3987-4361、長崎健康相談所 ☎3957-1191

### 第20回健康展

①薬なんでも相談(薬剤師による相談)～上手な薬局の利用法や小児への薬の飲ませ方など。

②骨密度・体脂肪・血圧測定～骨・血管の年齢や体脂肪など気になりますか。生活習慣病を予防しましょう。

③健康に関する相談、展示、水銀体温計の精度測定など。

△主催△豊島区・△豊島区薬剤師会

12月4日(日) 午前10時～午後3時  
会場△区民センター



問国保年金課管理係 ☎3981-1923

### 12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ますため、定期的に運営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
乳児健康診査 (1日目・BCG)	6・20日(火) 午後1時～2時	13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)	8・22日(木) ①午後1時、②午後1時30分	14日(木) 午前9時30分～10時30分
1歳6ヶ月児健康診査	2・16日(金) 午前9時～10時	22日(木) 午前9時～10時
3歳児健康診査	13日(火) 午後1時～2時	15日(火) 午後1時～2時
歯科衛生相談 (4歳未満児)(予約制)	1・8・15・22日(木) 午前9時～10時30分	6・20日(火) 午前9時～10時30分
母親学級(予約制)		7・14・21日(火) 午後1時～3時30分
父親学級(両親学級)(予約制)	10日(土) 午後0時20分～3時30分	
お父さんの育児学級(予約制)		
小児ぜん息相談	22日(木) 午前10時～11時	問公害保健係 ☎3987-4220
住民健診受診日(予約制) ※対象…41歳～59歳	7日(火) 午後1時10分～2時30分	
住民健診結果	14日(火) 午後1時10分～2時30分	
食事(栄養)相談(予約制)	14日(火) 午後1時30分～3時	14日(火)午後1時30分～3時 19日(木)午前9時30分～11時
機能訓練「星にねがいを」		16日(木) 午前10時30分～午後2時
エイズ相談		午前9時～正午、午後1時～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)
ティケア(要事前相談)		毎週 水・金曜日
精神保健福祉相談(予約制)	13日(火) 午前10時～正午	1日(木) 午後2時～4時
嗜癖ミーティング(要事前相談)	8日(木) 午後1時30分～3時	
嗜癖の家族相談(予約制)	12日(木) 午前10時～正午	
ひきこもり家族の会(要事前相談)	15日(木) 午後2時～3時30分	
△中央保健福祉センター 高齢者こころの相談(予約制)	6日(火) 午後1時30分～3時	問中央保健福祉センター ☎3981-2031
飼い犬・飼い猫のしつけ相談	〈池袋保健所〉 20日(火) 午後1時～5時	問生活衛生係 ☎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。  
7日(火) 巣鴨分庁舎、13日(火) 池袋保健所・西池袋、20日(火) 高田各会場とも午前10時～10時30分  
2日(木) 東部こども家庭支援センター 午後1時30分～2時  
問池袋保健所 ☎3987-4174  
15日(火) 高田 午前10時～10時30分、19日(木) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分、  
21日(木) 要町第一 午前10時～11時  
問長崎健康相談所 ☎3957-1191

○1月の住民健診(対象…41歳～59歳)…1月11日(火)午後1時10分～2時30分※予約は12月1日休から。

### うつ病の症状

あなた、またはあなたの周りに最近こんな方はいませんか?

- 気分が沈みがちで泣きたくなる。
- 夜眠れない。
- なんとなくイライラしている。
- 疲労感が強くて疲れが取れない。
- 何をしても気持ちがさっぱりしない。
- 仕事や学校に行くのが嫌でおっくうになった。
- 将来に希望が持てなくて、毎日の生活に充実感もない。
- 食欲や性欲がなくなつた。

こんな状態が続いているあなたは、うつ病かもしれません。うつ病は、最近では一般にも知られてきた病気ですが、まだ「怠けている」「気持ちの持ち方だ」と言われることが多い、本人には辛い状況になりがちです。

保健所・健康相談所では、うつ病などの感情障害をはじめとした「こころの病」の相談を行っています。孤立感いっぱいの中で悩まないで、ぜひご相談ください。病気の治療についていっしょに考えましょう。

問池袋保健所健康推進課 ☎3987-4174、長崎健康相談所 ☎3957-1191

### 官公署だより

#### ●東京労働局 労災保険費用徴収制度が強化されました

事業主が、故意または過失により労災保険の手続きをしていなかった期間中に労災事故が発生した場合、被災者またはその家族に保険給付をした額の全部または一部を事業主から徴収する制度が11月1日から強化されました。保険加入手続の方法など詳しくは東京労働局・労働基準監督署にお問い合わせください。

問当局 ☎3814-5319

#### ●東京二十三区清掃一部事務組合 豊島清掃工場個人見学

12月10日(土) 午後1時30分～3時

△50名※先着順。

問12月8日までに当組合 ☎6238-0615

#### ●財団法人東京しごと財団 就職支援「街角カウンセリング」を開催します

12月10日(土)・24日(土) いずれも午前10時～午後5時 メトロポリタンプラザ2階(JR池袋駅西口)△就職カウンセリング、職業適性診断など△対象…29歳以下で就職を希望する方△無料※要予約。

問東京しごとセンター ☎5211-2851

◆ 来年度の開設予定  
○ 平成18年4月 (3施設)  
○ 池袋第二小学校、高南小学校  
○ 平成19年1月 (1施設)  
朋有小学校  
富士見台小学校、高南小学校

## 現在モデル実施中の施設

施設名	所在地	電話
子どもスキップ 巣鴨	南大塚1-24-10	☎3944-4531
子どもスキップ 西巣鴨	西巣鴨2-14-11	☎3915-2301
子どもスキップ 朝日	巣鴨5-33-1	☎3940-6068
子どもスキップ 南池袋	南池袋3-5-9	☎3981-5460
子どもスキップ 高松	高松2-25-9	☎3973-7420
子どもスキップ さくら	長崎6-16-1	☎3956-8177

※子どもスキップ高松は12月1日から高松小学校内(☎3974-1020)へ移設予定。



● 校庭あそびが大人気  
子どもたちにとって、これまで大きく違うことは、保護者と前もって約束をしていれば、

## 第17回「ふくしまつり」を開催します

12月4日(日) 午前10時~午後3時 ◇主催: 豊島区、豊島区社会福祉協議会  
楽しいイベントが盛りだくさんのまつりですので、お誘いあわせのうえ、ぜひご参加ください。※雨天の場合は、内容に一部変更があります。

## イベントのご案内

## ● 区民センター

- 1階…製品販売コーナー、事業・活動紹介コーナー、相談コーナー
- 4階…第20回健康展、障害者就労支援センターによる喫茶休憩コーナー
- 5階…ボランティア体験ひろば、鉄道模型コーナー

## ● 生活産業プラザ

- 地下1階…友好都市物産展
- 6階…補助犬を知ろう
- 7・8階…バザーハウス

## ● 中池袋公園

- ストリートパフォーマンス会場(和太鼓、バトンチア、よさこい踊り、手話コーラス)、スタンプラリー、福祉機器展示コーナー

## ● 周辺道路

- 模擬店、福祉車両展示コーナー

## ● 池袋保健所

- 1階…口腔衛生コーナー、食品衛生街頭相談コーナー

## ● 豊島公会堂

- 午後1時30分~3時30分 豊島ミュージックフェスティバル
- 問障害者福祉係 ☎3981-1291、 Fax 3981-4303、豊島区社会福祉協議会 ☎3981-2930、 Fax 5954-7105



## イベント情報

費用の記載がない  
事業は無料です

土見台小学校体育館※買い物袋・スリッパ持参。駐車場なし。

問豊島区フリマ同好会 長浜 ☎3957-0934、エコライフ啓発係 ☎3981-1602

## 木に名前をつけちゃおう! 大作戦

12月8日(木)※雨天の場合12月(月) 午後1時30分 池袋の森集合◇樹名板付けと清掃◇講師…東京農工大学名誉教授・相場芳憲氏

※この事業は団体と区の協働事業です。  
問工コとしま2006プロジェクト 和田 ☎3957-7401、公園管理係 ☎3981-0534

## 講演・講習

◆男女平等推進センター(エポック10)  
講座「気持ちリフレッシュ! 親子関係リフレッシュ!」

12月3日(土) 午後2~4時 ◇子どもへの見方を変えてコミュニケーションを見直しませんか? ◇講師…親業を学ぶ会代表・久保まゆみ氏 ◇40名※保育あり(2歳以上の未就学児。要予約) 申込11月30日までに当センターへ※先着順。

※当施設と登録団体との共催講座です。  
問当センター ☎5952-9501、 Fax 5391-1015、 Epoch@city.toshima.tokyo.jp

## リサイクルフリーマーケット

12月4日(日) 午前11時~午後2時 富

「赤い鳥」  
1927(昭和2年4月号表紙)  
深澤省三  
うらやか

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

## 「子どもスキップ」ご案内

皆さんのご利用をお待ちしております

開放課後対策調整担当係 内線2747

「子どもスキップ」は小学校の余裕教室、校庭、体育館などを活用し、小学1~6年生までの児童を対象として、自主的な参加のもとに、遊びを通して子どもたちが交流を広げる事業です。今年度は6小学校区でモデル実施を行っています。

子どもスキップの中には、保護者の就労などの理由により、放課後の時間帯に家庭が留守になる児童のための「学童クラブ」とあります。「学童クラブ」と「学童クラブ児童以外の「一般利用児童」が交流することも、目的的ひとつになっています。

各施設では、文部科学省の委託事業「地域子ども教室」が始まっています。この教室は、子どもたちが放課後などに学年の違う友だちと自由に遊んだり、地域の人々と交流できる機会を作り出しています。人づきあいについて学んだり、他人の話を聞いたり、自分の考えをしっかりと伝える力などをはぐくむことを目的にしています。

「割りばし鉄砲作り」、「輪車講習会」など、遊びやスポーツ、自然体験、木工作などを地域のコーディネーターの力を借りて、実施しています。お借りして、実施することができます。※「地域子ども教室」の実施予定は、各、子どもスキップに直接お問い合わせください。

子どもスキップの利用の届け出をする場合は、参加できます。

アプ教室は3千600円(12回分)

△申込み: 介護予防担当係 ☎3981-1479

1・1564へ

△費用: 介護予防教室は無料。筋力アップ教室(全12回)

△申込み: 介護予防担当係 ☎3981-1479

3号(パルコ池袋店舗)に開設します。

セントーを南池袋一丁目28番

午後2時~3時30分

午後1時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後12時30分~1時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

午後6時30分~7時

午後7時30分~8時

午後8時30分~9時

午後9時30分~10時

午後10時30分~11時

午後11時30分~12時

午後1時30分~2時

午後2時30分~3時

午後3時30分~4時

午後4時30分~5時

午後5時30分~6時

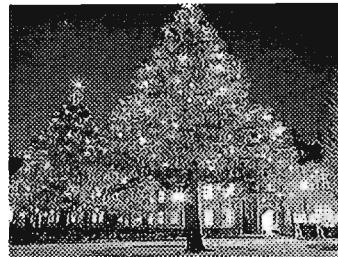
# 1イベント情報



## 講演・講習

### ◆立教大学公開講座 「ピース in クリスマス ~平和について考える本当の国際化とは~」

12月2日(金) 午後6時30分~8時 立教大学8号館8202教室(池袋駅西口徒歩7分) ◇講師…社会学部教授/宮島喬氏 ◇300名※先着順  
生涯学習係 ☎3981-1189, E-mail: shogaiga\_kushu@city.toshima.tokyo.jp



### ◆エコライフ講座 「豊島清掃事務所とリサイクル施設の見学会」

12月9日(金) 午後1時30分~4時40分 ◇豊島清掃事務所(池袋本町1-7-3)を見学後、バスでリサイクル施設(足立区)へ移動し、びん・缶・ペットボトルなどが再生される過程を見学 ◇区内在住、在勤の方 ◇20名 国11月30日までに当係へ  
問資源リサイクル係 ☎3981-1601

### ◆委嘱学級 「地域いきいき再発見!みつめよう ひと・まち・くらし」

●地域の人材育成のプロに聴く!  
~子育て・人育てのコツ

12月11日(日) 午後2~4時 生活産業プラザ ◇40名 不登校・ひきこもり研究所 天野 ☎3980-3128※先着順。  
※委嘱学級は区と共に催で、区内で活動する自主学習団体が開催する講座です。運営は各団体が行っています。

### ◆心身障害者福祉センター 身体障害者のための創作教室

12月12・19日(月)(全2回) 午後1~3時 ◇わらを使ったクリスマスリース・正月飾り作り ◇講師…民芸工芸家/佐藤吉氏 ◇区内在住の身体障害者で65歳未満の方 ◇8名 ◇1回1,000円以内(材料費)  
申12月2日までに当センターへ。

問当センター ☎3953-2811, FAX: 3953-9441, E-mail: tscenter@t.toshima.ne.jp

### ◆巣鴨社会教育会館 文化カレッジ 「歌ってみよう!ゴスペルソング」

平成18年1月13日~3月3日 金曜日(全8回) 午後7~9時 ◇自由なフィーリングで身体で音楽を楽しみながらゴスペルソングを学ぶ ◇講師…歌手/ボブアーリー ◇区内在住、在勤の18歳以上の方 ◇24名 ◇3,300円(受講料・教材費)  
申往復はがき(はがき記入例参照) 在勤

7面から続く  
費用の記載がない事業は無料です

の方は勤務先名・所在地・電話番号も記入)で、12月8日までに「〒170-0002 巣鴨4-15-11 巣鴨社会教育会館」へ。  
※はがき持参で当館窓口または他の社会教育会館でも受けます。応募者多数の場合は抽選。

問当館 ☎3576-2637

### ◆千早社会教育会館 文化カレッジ

#### ①「おもしろお天気講座」

平成18年1月21日~2月4日 土曜日(全3回) 午後2~4時 ◇天気図の見方、日常生活(レジャー・防災等)に係わる天気を学ぶ ◇講師…日本気象協会元職員/城所邦夫氏 ◇区内在住、在勤の方 ◇24名 ◇1,300円(受講料・教材費)

#### ②「わらぞうり作り」

1月10日~1月24日 火曜日(全3回) 午後2~4時 ◇講師…民芸工芸家/佐藤吉氏 ◇区内在住、在勤の方 ◇20名 ◇1,800円(受講料・教材費)

いずれも往復はがき(はがき記入例参照)で、11月30日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早社会教育会館」へ ※はがき持参で当館窓口または他の社会教育会館でも受けます。応募者多数の場合は抽選。

問当館 ☎3974-1335

## スポーツ

### ◆区民スキー競技会

1月22日(日) パインリッジリゾート神立 ◇種目…回転競技2回 ◇都民大会の予選を兼ねる。前日練習会あり ◇区内在住、在勤の方 ◇小・中学生は保護者同伴 ◇1,500円、小・中学生1,000円 ◇主催…豊島区体育協会・豊島区、主管…豊島区スキー協会 ◇12月26日までに費用を添えてスキー振興係窓口へ  
問当館 ☎3981-1334、スキー協会 伊藤 ☎3809-2774



## けやき 高齢者の施設から

### ◆東池袋ごとぶきの家 「健康教室」

11月25日(金) 午後1時30分~3時 ◇力ゼにかかりにくい食事の話 ◇当日直接会場へ ※60歳未満の方もどうぞ。

問当館 ☎3971-0781

### ◆駒込ごとぶきの家 「健康教室」

12月6日(火) 午後1時30分~3時 ◇お口の働きってどんなこと? 元気を保つ食事について ◇講師…歯科衛生士・栄養士 ◇当日直接会場 ※60歳未満の方もどうぞ。

問当館 ☎3917-9873

## ふらいへ としま未来文化財団

チケット購入・友の会申込みは ☎3590-5321  
としまみらいチケットセンターへ。  
http://www.toshima-mirai.jp

### 文化創造都市宣言記念事業

#### チケット好評発売中!!

##### ◎シリーズ爆笑! としま立会演説会

11月26日(土) ①午後2時、②午後6時開演 豊島公会堂 ◇出演 / ④⑧ル・大柴、モロ師岡、寒空はだか、ユリオ力超特Q、④田代32、じゅんご、赤いブルトニウム、⑧大輪教授、いとうあさこ、清水宏 ◇2,300円 全席指定

##### ◎区民でつくる演奏会

いっぽ・イッポ・み・ら・い・へ

~世界のミュージカル♪オペレッタから

12月4日(日) 午後2時開演 東京芸術劇場大ホール ◇指揮…坂本和彦 ◇S席2,800円、A席2,300円、B席1,800円 全席指定 ※小学生以下は1,000円割引。友の会割引あり。

##### ◎幻想のオペラ オペラ「夕鶴」

平成18年2月12日(日) 午後3時開演 東京芸術劇場大ホール ◇指揮…坂本和彦、出演 / 大賀裕子ほか ◇S席3,200円、A席2,700円、B席2,200円、C席1,500円 全席指定

※友の会割引あり

#### ・オペラ「夕鶴」 ワークショップ

平成18年2月11日(祝) 午後5時開演 東京芸術劇場大ホール ◇解説・指揮…坂本和彦 ◇入場無料

申担当デスク ☎3590-7118

##### ◎娯楽時代劇の王道を歩む

「松井誠 舞闘公演 全国ツアー」

平成18年3月11日(土) 午後2時・6時開演 豊島公会堂 ◇第1部…子育て仁義、第2部…松井誠レビュー ◇S席6,000円、A席4,000円、B席3,000円 ◇全席指定 ※友の会割引あり。※11月25日金発売

#### ◆としま未来ポイントカード

音楽・演劇・お笑いなどのチケット購入、または施設利用(午前中のみ)など500円のお買い上げで1ポイント獲得!貯まるポイントで、次のチケット購入または施設利用料金が割引になる便利でお得なカードです。「としま未来友の会」会員は、更にお・と・く! ※社会教育会館、勤労福祉会館でも利用できます。

申担当デスク ☎3590-7118

ち、利用者に負担を求めることが適切でない経費 ※団体の運営にかかる経費は除く。

両助成とも ◇本年度に豊島区やその他の機関・財団などから補助金・助成金を受けている事業は対象外 ◇所定の申込書を12月9日(必着)までに当会へ。

問地域福祉係 ☎3981-2930

#### ◆ボランティア活動入門講座

11月30日(火) 午後7~9時 豊島ボランティアセンター ◇活動の種類や選ぶポイント、ボランティア保険などについて ◇10名申当センター ☎3984-9375

## 募集

### ◆図書館奉仕員(非常勤職員)

◇平成18年4月1日現在、18歳以上60歳未満で次のいずれかに該当する方 ①司書、司書補、司書教諭の資格がある、②図書館勤務経験が1年以上ある ◇資料の収集、整理、読書相談ほか ◇月16日・1日8時間勤務(土・日曜日、変則勤務あり) ◇月額(予定) 214,700円(交通費・社会保険料等含む) ◇雇用期間…平成18年4月1日~平成19年3月31日(更新あり) ◇若干名 ◇選考…第1次 / 書類、第2次 / 面接、筆記 ◇所定の申込書(各図書館で配布)を、11月30日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-39-18 中央図書館管理係」へ持参(受付時間/午前9時~午後5時)。11月21・23・25・28日は休館)、または郵送。

問当係 ☎3983-7861

## 休館

### ◆雑司が谷旧宣教師館

12月1日(木)~平成18年3月31日(金) ◇屋根の修理工事、外壁塗装工事のため。問当館 ☎3985-4081

## 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。

## 「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8時45分、5時45分、10時45分)各15分放送

### ◆12月の主な番組◆

行政トピックス/文化創造都市宣言  
いきいき体験ひろば/潜入!郷土資料館  
区長のはいお答えします/ふれあいカウンター  
♡区長としゃべり場  
※放送した番組のビデオテープを販売しています。

問広報係 ☎3981-4144

### 人口と世帯

人口統計	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)
252,016 (+126) 男126,418 女125,599	236,461 (+76)	15,555 (+50)	135,417 (+120)

## 宿泊施設ご利用案内 どなたでもご利用になれます

### 《もうすぐ 白い妖精が舞い降ります》

#### ◆ご予約の受付◆

①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。

②一般(区外の方) / 猪苗代四季の里 / 利用日の3か月前から。

中山湖秀山荘 / 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(平日)

(年中無休)

問区民施設係 ☎3981-4623

#### 中山湖秀山荘

①中山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中山湖秀山荘 / ☎0555-62-5481(土・日曜日、祝日)