

No.1361 〈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
区の組織の一部変更 2面
生活保護制度 4面
4・5・6月の資源回収日 4面
春の文化カレッジ受講生募集 5面
健康・保健所カレンダー 6面



メタボリックシンドromeが増えていきます

あなたの内臓脂肪は 大丈夫ですか

正しい食事と適度な運動を
心がけましょう

【血圧が高め】
空腹時血圧
110 mg/
mmHg以上
拡張期血圧
85 mmHg以上
【血糖が高め】
中性脂肪
150 mg/dl以上または、
HDLコレステロール
40 mg/dl未満

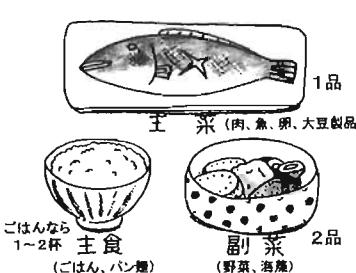
【血中脂肪が異常】
cm以上、女性/90 cm以上で、以下の3項目のうち2項目に該当するなどメタボリックシンドromeです。

メタボリック シンドromeとは

肥満(内臓肥満)があり、加えて高脂血症、高血圧、高血糖をあわせもつた状況のことです。メタボリックシンドromeを予防、改善するためには、肥満を解消することが大切です。まずは、生活習慣の見直しから始めましょう。

メタボリック シンドromeと 診断基準

健康診断などで、「血圧が高め」「血糖値がやや高め」と言われたことはありますか?ちょっとぐらいなら大丈夫、と思いつがちですが、この「ちょっと高め」を放置してはいけません。心筋梗塞や脳梗塞などの「動脈硬化」性疾患「高血圧」「高血糖」が、ひとつひとつは軽度でも、これが重なると動脈硬化の危険性が飛躍的に高まります。



「1日の食事の目安」

- 1日3食、規則的に食事をし、まとめて食いはやめよう
- 嗜好品(甘いもの、アルコール)の摂りすぎに気をつけよう
- 夕食を食べる時間を早めにしよう

メタボリック シンドromeを 解消するには

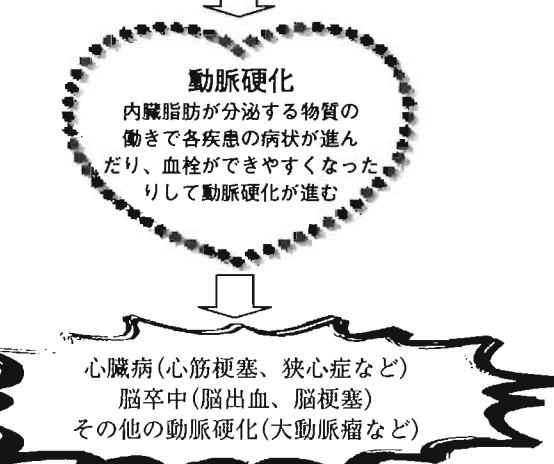
- まめに体を動かそう
- エレベーターをやめ、階段を利用したり、ストレッチや体操など軽い運動をしよう
- 手軽に出来るウォーキングが

運動をしよう

おすすめです。※10分歩くと約千歩です。個人の体力や体調に合わせて、1日30分程度(10分の細切れでも効果はあるので、一日の合計が30分になるよう)歩きましょう。

健康に関する出前講座を行なっています。お気軽に問い合わせください。
豊島保健所健康推進課健康係
3987-4172

あなたの
健康づくりを
応援します



健診を受けよう

区で平成17年度に行われた健診では、糖尿病あるいはその疑いがあると診断された方が約3割、高血圧と診断された方は約4割にものぼりました。

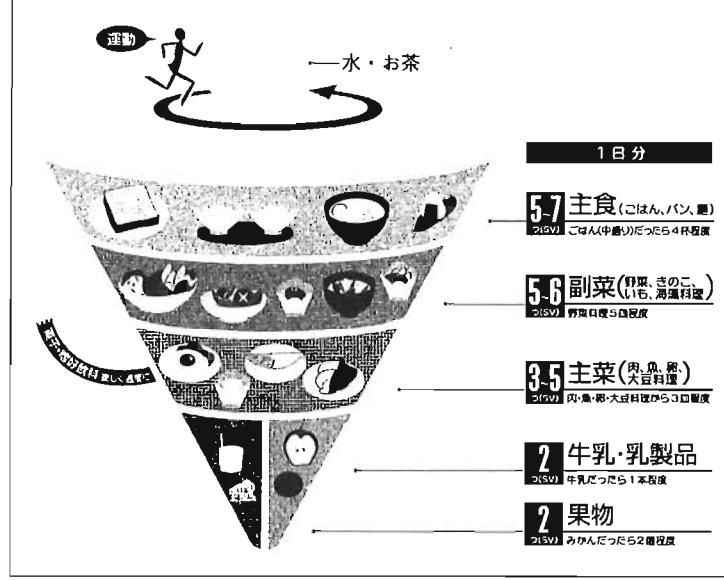
1年に一度の定期的な受診で自分の健康状態を知り、生活習慣を改善する目安にしましょう。保健所で行う生活習慣病集団健診(住民健診、31~59歳)を行なっています。

食事バランスガイド

食事をバランスよくするために、1日に食べる料理の組み合わせと、そのおおよその量をコマのイラストで示したものです。

食事バランスガイドの基本形は、身体活動が低めの男性(消費エネルギーが2000~2400kcal)を想定しているため、活動量の高い人や女性、高齢者などでは多少の調整が必要です。

詳しくは、池袋保健所に問い合わせて下さい。



受付・相談窓口が変更になる主な事務・事業

事務・事業	いままでの担当	新しい担当	窓口・事務室の場所
専修・各種学校許認可等の事務	総務課	文化デザイン課	分庁舎B館1階 (本庁舎3階から変更)
私立幼稚園園児保護者補助金等の事務	総務課	子育て支援課	本庁舎2階 (本庁舎3階から変更)
ロビーコンサートなど文化芸術事業	文化デザイン課	文化観光課	分庁舎B館1階 (場所は変わりません)
観光振興・観光事業	観光課	文化観光課	分庁舎B館1階 (生活産業プラザ4階から変更)
区民集会室などの受付相談事務	文化施設課	文化観光課	分庁舎B館1階 (場所は変わりません)
閉校施設開放事業	文化施設課	学習・スポーツ課	分庁舎B館1階 (場所は変わりません)
介護予防事業	介護予防担当課	高齢者福祉課	別館4階 (場所は変わりません)
介護保険の認定調査事務	中央保健福祉センター	介護保険課	別館2階 (場所は変わりません)

・ 指定管理者を
当センター(愛称)である
すばつと、東池袋4の5の2
階の指定管理者に財団法人
としま未来文化財団を指定し
ました。

◇ 指定期間：平成19年4月1
日～平成23年3月31日(4年
間)

※指定期間には施設開設まで
の準備期間を含みます。

・ 指定担当係 ☎3981-1
6 8 9

豊島区立舞台芸術交流センター
指定管理者を
指定しました



「豊島区障害福祉計画」を作成しました

この計画は、障害者自立支援
法に基づく障害福祉サービスや
地域生活支援事業などのサービ
スについて、必要な見込量とそ
の確保のための方策などについ
て定めるものです。

◇ 任期：平成21年9月30日まで
◇ 予定：平成21年9月30日まで

◇ 対象：区内在住で、平成19年
4月1日現在65歳以上の方

◇ 募集人数：1名

◇ 委嘱日：次回会議(5～8月)

視覚障害の方にはテープ版を用意しています。希望する方は、問い合わせてください。

問合せ先：障害者福祉係 ☎3981-1
7 6 6 、 FAX 3981-43003

【第4期豊島区介護保険事業
推進会議被保険者代表委員
(補欠委員)を募集します】

委員の退任に伴い、補欠委員
を募集します。

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 謝礼：会議1回出席につき
1万3千700円(平成19年3月
20日現在)

◇ 応募方法：申込書(介護保
険課で配布)に必要事項を記
入し、4月10日(必着まで)に
「介護保険課」へ持参または郵
送(あて先上部欄外参照)。フ
ックスも可。

◇ 選考：1次／書類、2次／
面接(4月下旬予定)

面接(4月下旬予定)

集合管理係 ☎3981-1
0 9 4 2 、 FAX 3981-62

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【介護保険課管理係 ☎3981-1
0 9 8 0 8 9 4 2 】

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

【豊島区介護保険事業推進会
議(第3回)を開催します】

この会議は、介護保険に関する施
策の適切な推進を図るため、
区長の諮問に応じ、介護保険事
業運営に関わる事項などについ
て審議し、答申します。

◇ 会場：区役所本庁舎

※傍聴可。当日直接会場へ。

3月27日(火)
午後2時から

1・19・42

人まち・としま

第9回フェスピック競技大会
柔道(視覚障害者の部)で金メダル
ひらい たかあき
平井 孝明さん
(南大塚2丁目住)



◀ 北京大会でも優勝を目指します

第9回フェスピック競技大会が、昨年11月25日から12月1日までマレーシアのクアラルンプールで行われ、柔道(視覚障害者の部)で、平井孝明さんが金メダルに輝きました。

平井さんは、昭和56年に熊本で生まれ、そのときからアルビノ症で視覚に障害がありました。日常生活にはさほど不自由はありませんが、「色素が薄いので、外国人に間違われることが多く、昔はそれが精神的にきつかった。今では柔道を通して自信がつき、気にならなくなったり」とのことです。

少年時代は野球が好きでしたが、中学生の時に先生から勧められたのがきっかけで、柔道を始めました。それから高校、大学と続け、今は仕事をしながら練習に励んでいます。その努力と不屈の精神が、今回の

栄誉につながりました。66キロ級に出場し、強敵を倒し、見事金メダルの栄冠に輝きました。得意技は「寝技」で、そこに持ち込んでからの25秒間が長いとおっしゃっていました。

柔道を続けていた理由は「障害があっても無くとも、同じルールで闘えることが楽しいから」だそうです。

また、今後の目標を伺うと、「来年のパラリンピック北京大会で優勝すること」ときっぱり。もう一つは、「障害のある子どもたちの先生になること」と明快に語ってくださいました。

フェスピック競技大会
極東・南太平洋地域の身体障害者スポーツ大会で、第1回が1975年に日本の大分市・別府市で開催され、パラリンピックの中間年に行われています。昨年11月アジアパラリンピックと合併し、次の第10回大会から、「アジアパラ競技大会」となります。

70歳未満の方の自己負担限度額表(月額)

区分	過去1年間の該当回数3回まで	4回以降
上位所得の世帯	150,000円+(総医療費-500,000円)×1%	83,400円
一般世帯	80,100円+(総医療費-267,000円)×1%	44,400円
住民税非課税世帯	35,400円	24,600円

※「上位所得の世帯」とは、基礎控除後の総所得金額が600万円を超える世帯
※住民税の申告されていない方がいる場合は、上位所得の世帯として計算されます。

有料広告の募集

1年間の広告募集をした結果、広告枠に若干の空きがありますので、掲載を希望する方は連絡してください。詳細は区ホームページ(アドレス1面上部欄外参照)で見ることができます。

●広報としま…7月と11月~3月に空きがあります。※随時、先着順で受け付けています。

問編集係 ☎3981-4154、

E-mail:henshu@city.toshima.tokyo.jp

●ホームページ…電話で問い合わせてください。

問ホームページ係 ☎3981-4170、

E-mail:kohoka@city.toshima.tokyo.jp

開講要項



■カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。)※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(有料)

開講要項

池袋校 ●4月生/火曜コース 4月10日(火)~
(徒歩3分)
新宿校 ●4月生/火曜コース 4月10日(火)~
(徒歩5分)
時間: A(10:00~12:00) B(13:30~15:30) C(18:30~20:30)
定員/各時間20名
応募者多数の場合は抽選、当選者には開講日の1週間前後に受講券を送付
受講料/無料 但し教材費として期間中5,900円(税込)必要。

お申し込みは
フリーダイヤル

0120-073005

主催 彩きもの学院

池袋校/〒171-0021 豊島区東池袋3-29-9 駿河ビル6F

初心者対象 手結びのきもの着付教室(2ヶ月全8回)

4・5月生 無料受講券プレゼント!

■カリキュラム

ゆかたの着方と半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方、袋帯の二重太鼓結び(全て手結びで行います。)※着物・長襦袢・帯の貸し出し有り(有料)

開講要項

池袋校 ●4月生/火曜コース 4月10日(火)~
(徒歩3分)
新宿校 ●4月生/火曜コース 4月10日(火)~
(徒歩5分)
時間: A(10:00~12:00) B(13:30~15:30) C(18:30~20:30)
定員/各時間20名
応募者多数の場合は抽選、当選者には開講日の1週間前後に受講券を送付
受講料/無料 但し教材費として期間中5,900円(税込)必要。

お申し込みは
フリーダイヤル

0120-073005

主催 彩きもの学院

池袋校/〒171-0021 豊島区東池袋3-29-9 駿河ビル6F

介護保険制度に対する理解を深めていたため、利用した介護サービスにどのくらいの費用がかかるか、また、利用者負担額がどの程度かをお知らせするものです。このお知らせにより新たに手続きをする必要があります。

ただし、記載された内容に誤りや不明な点がある場合は問い合わせてください。

◇内容: 利用年月、サービス事業者名、サービス種類、利用回数、保険給付額、利用者負担額、費用合計額、送付時期など: 年2回(9月、3月)無作為に抽出した介護サービス利用者の自宅に送付。

問介護給付係 ☎3981-13

4月1日より
出産育児一時金受取代理制度をはじめます

国保加入者で、出産育児一時金の支給が見込まれ、出産予定日まで一か月以内の方が事前に申請することで、医療機関等を受取代理人として出産育児一時金を支給することができます。

この手続きを行うことにより、出産のときに医療機関等で一時的に多額の費用を支払う必要がなくなります。

利用希望の方は相談してください。

※保険料に未納のある方は、利用できない場合があります。

◆必要なもの: ①出産者の保険証②母子健康手帳③朱肉を使う

9 7 東京都後期高齢者医療広域連合が設立許可されました

9 7 国保給付係 ☎3981-112

保険・年金



印鑑④振込口座の分かるもの
(郵便局は不可)

問国保給付係 ☎3981-112

平成19年4月1日から、国民健康保険加入の70歳未満の方へ

9 7 連合が設立許可されました

9 7 東京都後期高齢者医療広域連合が設立許可されました

9 7 国保給付係 ☎3981-112

平成20年4月から、老人医療制度にかわり後期高齢者医療制度が創設されます。この医療保険制度の保険者として、東京都後期高齢者医療広域連合が、3月1日に設立許可されました。

平成20年3月31日※月曜日定休(祝日の場合は翌日)

国保温泉センター割引利用券を配布します。

事務所の窓口で、平成19年度の国保温泉センター割引利用券を配布します。

国保年金課および東・西区民

3月27日(火) 午後7時~8時30分

区民ひろば(旧南長崎第一ことぶきの家)

3月27日(火) 午後7時~8時30分

富士見台地区:

3月27日(火) 午後7時~8時30分

区民ひろば(旧東

3月27日(火) 午後7時~8時30分

富士見台地区:

3月27日(火) 午後7時~8時30分

区民ひろば朋有(旧東

3月27日(火) 午後7時~8時30分

富士見台地区:

3月27

平成19年度 春の文化カレッジ(区民教室)受講生募集

18歳以上で区内在住、在勤の方(※一部講座で、その他の条件あり)が対象です。下表を参照のうえ、各地域文化創造館へ申し込んでください。

往復はがき(8面はがき記入例参照)。在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号も記入)で、4月10日(必着)までに各館へ。※はがき持参で窓口申込みも可。どこの館でも受け付けます。

◇受講者の決定…応募者多数の場合、4月12日に各館で抽選のうえ決定し通知します。
 ◇注意…①申込み内容に事実と異なる記載があった場合は、受講決定通知後でも取り消すことがあります。②申込みは、1講座につき一人1通とします。③電話での申込み・抽選結果の問い合わせはできません。④納入した費用は原則としてお返しきません。
 ※車いすをご利用の方は、事前に各館へ問い合わせてください。また、各講座の詳しい内容は、直接各館へ問い合わせてください。

会場	講座名	期間	曜日	回数	時間	講師	内 容	費用	定員
駒込地域文化創造館 〒170-3940 0003 駒込の2の2	中国語日常会話入門	5月7日～6月25日	月	8	午後2～4時	中国語講師 烏 萍(ウー・ピン)氏	2008年のオリンピックイヤーに向けて、中国語を学びながら、中国の衣食住と文化を学びます。	受講料 教材費	3,200円 1,500円
	韓国語初級編	5月9日～6月27日	水	8	午後2～4時	韓国語教師 申 和娟(シン・ファヨン)氏	入門編を終了された方を対象に、レベルアップ編の講座です。	受講料 教材費	3,200円 1,500円
	料理～和食に学ぶ	5月10日～6月7日	木	5	午後6時30分～9時	武藏野調理師専門学校 中村昌次氏	季節の旬の素材を使って、和食の料理を楽しみます。	受講料 教材費	2,000円 6,000円
	落語昭和名人伝	6月3日～7月1日 (6月24日は除く)	日	4	午後2～4時	芸能史研究家／山本 進氏	名人と謳われた噺家(志ん生、文楽、円生、小さん)たちの名演のビデオを観ながら、話芸の粹を解説します。	受講料 教材費	1,600円 1,000円
	自分史を書いてみよう	6月8日～7月27日	金	8	午後7～9時	評論家・ジャーナリスト 小室加代子氏	いままで自分のやってきた仕事や暮らしについての「自分史」を書きます。	受講料 教材費	3,200円 1,500円
	中高年のためのやさしいストレッチ体操	6月23日～7月21日	土	5	午後3時～4時30分	フィットネスインストラクター 野田伸子氏	運動不足による体力低下、肥満、生活習慣病を予防し免疫力の増強を図ります。 ※ヨガマットを持参	受講料 教材費	2,000円 500円
巣鴨地域文化創造館 〒170-3576 0002 巣鴨の2の2の11	ケーナを楽しもう～アンデスの音色を訪ねて	5月9日～6月13日	水	6	午前10時～11時30分	ヤマハPMS講師 仲宗根奈々氏	「コンドリは飛んでゆく」で知られているアンデスの笛の素朴な音色を楽しめます。※初心者対象講座	受講料 教材費(ケーナ代込)	2,400円 7,600円
	木彫り教室	5月12日～6月23日	土	7	午前10時～正午	彫刻家／八柳尚樹氏・屋臺比柴起氏・小田谷史弥氏・菊地文子氏	木彫りの基礎技術を学び、巣鴨にちなんだ「お地蔵さま」を各々のイメージで作りあげます。	受講料 教材費	2,800円 3,500円
	日本舞踊の初步講座	5月13日～6月24日 (6月17日は除く)	日	6	午前10時～正午	総本部豊島区民連盟指導副部長／若柳絵光氏	正派若柳流の講師による日舞の基礎講座。習い初めのご挨拶から小曲二つに挑戦します。	受講料 教材費	2,400円 300円
	町並み・史跡探訪～庶民の行楽・歴史の面影	5月19・26日	土	2	午前10時～正午	ちはら町並み美術館館長 千原昭彦氏	西巣鴨の寺町から音無川・旧谷端川沿いを歩き、江戸・明治の庶民の行楽・歴史の面影を辿ります。	受講料 教材費	800円 300円
	東大寮生が見た巣鴨のまち・巣鴨の人々との関わりを語る	6月2・9日	土	2	午後7～9時	東京大学学生 小川太郎氏・小山太郎氏	東大寮生が、各々の地域との関わりを実践するなかで、寮・地域・行政が今後なすべきあり方について語ります。	受講料 教材費	無料 200円
	大人から元気になろう！団塊世代に贈る定年予備校	6月8日～22日	金	3	午後7～9時	博報堂エルダーマーケティングプランナー／片倉恵美子氏	団塊世代が、定年後の長い時間を元気に豊かに過ごすための心がまえと生き方を提案します。	受講料 教材費	1,200円 300円
南大塚地域文化創造館 〒170-3946 0005 南大塚の2の3の1	歴史人物講座～関ヶ原での武将たち	6月21・28日	木	2	午後2～4時	作家／童門冬二氏	天下分け目の関ヶ原での石田三成と毛利輝元、徳川家康に焦点をあてて、その人間模様を探ります。	受講料 教材費	800円 無料
	日本の仏教を探る～日本仏教史	5月9日～6月20日 (5月23日は除く)	水	6	午後2～4時	歴史研究家／御子柴大介氏	日本仏教をひととき、開宗までの歴史的背景と人物をわかりやすく説明します。	受講料 教材費	2,400円 300円
	50歳からの演劇挑戦!!	5月10日～7月12日 (6月7・14日は除く)	木	8	午後7～9時	劇団スタンド・バイ代表 日本劇作家協会会員 高橋秀之氏	シェイクスピアの作品(予定)で、本気で芝居作りをします。～熟年劇団結成～経験は問いません	受講料 教材費	3,200円 500円
	年金・相談・遺言あれこれ	5月11・18日	金	2	午後2～4時	巣鴨信用金庫業務部ファイナンシャルプランナー 神田 守氏ほか	基礎知識から留意すべきこと・ポイントをわかりやすく解説します。相談・質問コーナーもあります。	受講料 教材費	800円 100円
	ダンベル等を使った健康体操	5月12日～6月9日	土	5	午前10時30分～正午	スポーツトレーナー 金井美都氏	美容と健康に、抜群の効果を発揮するダンベルなどを使って、内臓の動きを高めます。	受講料 教材費	2,000円 210円
	阿波踊りでヒートアップしましょう	5月12日～6月16日	土	6	午後6時30分～8時30分	新幹連代表／三田昭人氏	楽しく阿波踊りを学びます。夏はみんなで大塚阿波踊りを盛り上げましょう。 ※中学生以下も保護者同伴で参加できます。	受講料 教材費	2,400円 2,000円
雑司が谷地域文化創造館 〒170-3590 0032 雑司が谷の3の1の7	日本文化の中における禅	5月15～29日	火	3	午後2～4時	曹洞宗泰宗寺住職／旗本宏昌氏	坐禅は物事の真実のすぐた、あり方を見極めて、正しく対応して心を調整します。その真髓を学び体験します。	受講料 教材費	1,200円 100円
	「歌のABC」Part. I～まずは、ヴォイストレーニング	5月18日～6月15日	金	5	午後6時30分～8時30分	声楽家(二期会)／秋元智子氏	美しいフォーム、呼吸法、息の流し方などを体験しながら、豊かな声作りを目指します。	受講料 教材費	2,000円 200円
	郷土史探訪「かるた」で辿る雑司が谷界隈	5月19日～6月9日	土	4	午後2～4時	郷土史家／矢島勝昭氏	講師が制作した「雑司が谷いろいろはかるた」をもとに、郷土の歴史を楽しく学びます。	受講料 教材費	1,600円 900円
	ちとせ陶芸工房～電動ろくろを作る器	5月24日～6月28日	木	6	午後6時30分～8時30分	陶芸家／上野勝巳氏	電動ろくろを使ってオリジナルの器を作ります。	受講料 教材費	2,400円 1,200円
	暮らしに役立つ法律講座	6月5～26日	火	4	午後2～4時	弁護士／香川美里氏・登坂真人氏 青木知巳氏・児玉晃一氏	法のエキスパートを講師に迎え、身近な問題を取り上げ、暮らしに役立つ法律を学びます。	受講料 教材費	1,600円 200円
	魅力的な女性にみせるコツ教えます～貴女ももっとかわいくなる	6月8～29日	金	4	午後2～4時	元日本航空国際旅客室乗務員 ツリーラブジェムズ講師 井上由里子氏	基本的なマナーから、立ち居振る舞い、会話術まで受講したその日から実践できることを学びます。	受講料 教材費	1,600円 200円
千早地域文化創造館 〒170-3741 0044 千早の2の3の5の12	歌舞伎への誘い～興味があるけど敷居が高い人のために	6月9日～7月7日 (最終日は歌舞伎鑑賞会)	土	5	午前10時30分～午後0時30分	芸能研究家／北浦喜久氏 国立劇場調査養成部主任 渡邊哲之氏	初体験の人でもすぐ歌舞伎が好きになれるよう、ビデオを使ってわかりやすく解説します。鑑賞会演目…「新版歌舞祭文(しんばんうたざいもん)一幕〈野崎村〉」	受講料 教材費(鑑賞料含む)	2,000円 3,400円
	知っておきたいデジカメの基本	6月26日～7月24日	火	5	午前10時～正午	としまITサポートーズ 上條啓祐氏	デジタルカメラをお持ちの方が対象。 コンパクトデジタルカメラの基礎知識から撮影の方法を学びます。※4回目は撮影会を行います。	受講料 教材費(撮影料含む)	2,000円 500円
	オヤジ合唱団結成!?いざ歌え、おやじ達よ	5月7日～6月25日 (6月4日は除く)	月	7	午後6時30分～8時30分	二期会会員・バリトン 小島聖史氏	男声合唱の定番「月光とピエロ・雨」などを経験者から初心者まで一緒にやって楽しくハモります。	受講料 教材費	2,800円 100円
	考えてみませんか？葬儀のスタイル	5月10・17日	木	2	午後2～4時	家族葬ネット代表／愛甲 登氏	誰にでも訪れる生命の終わり。既存の形式から葬儀も多様化しています。自分の時にはこの様にと、現代事情を探ります。	受講料 教材費	800円 100円
	名画鑑賞①	5月12・19日	土	2	午後2～4時	元NHKチーフプロデューサー 斎藤陽一氏	ダ・ヴィンチの絵画を読み解きながら、芸術と人間像を浮き彫りにします。	受講料 教材費	800円 100円
	暮らしの中の気功太極拳	5月12日～6月9日	土	5	午前10時～正午	日中健康センター気功太極拳主任指導員／出口栄太郎氏	太極拳の中の護身術、気功に古来伝えられてきた動作・心がまえ・身のこなしなどを学び、暮らしに生かします。	受講料 教材費	2,000円 100円
春の陶芸教室	春の陶芸教室	5月16日～6月27日	水	7	午後2～4時	陶芸家／畠中敦孝氏	初心者、中級者コースに分かれて、それぞれ陶芸の工程を学び実習します。	受講料 教材費	2,800円 1,000円
	川柳入門	6月2～23日	土	4	午後2～4時	落語家／春風亭栄枝氏	江戸川柳や江戸のことば遊びをひも解きながら、現代の粹を詠みます。	受講料 教材費	1,600円 200円

*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【ファクス】、TELは【フリーダイヤル】です。



わが家の
健 康

「咳喘息(せきぜんそく)」

気管支喘息という病気をご存知ですか。喘息発作がおきると、口から肺への空気の通り道である気管支が発作的に狭くなってしまい、呼吸をする時にゼーゼー、ヒューヒューと音がするのと同時に、患者さんは息苦しくなります。

一方、およそ3週間以上も長く続く咳の原因として、咳喘息という病気の頻度が高いことがわかってきました。咳喘息は、1979年頃から認められるようになった比較的新しい病気の考え方で、長く続く咳が特徴ですが、気管支喘息発作はありません。したがって、呼吸をする時にゼーゼー、ヒューヒュー音がすることや、息苦しくなることはありません。咳は日中も見られますが、夜間や早朝

に強いことが多いです。冷たい空気やタバコの煙などの刺激や、運動をすることで咳が強くなりやすいのです。

呼吸の働きを調べる、一般呼吸機能検査では正常なことが多いですが、気管支の中が刺激に敏感かどうかを調べる(気道過敏性検査)と、正常な人に比べて気管支が敏感になっていることがわかります。気管支を拡げる薬(気管支拡張薬)が咳を鎮めるに良く効くことが、この病気の特徴で診断にも重要です。長く続く咳をおこす他の病気では、この気管支拡張薬が効かないのです。

咳喘息を持つ人の中で、将来、気管支喘息になってしまう人がいるので要注意です。治療によって、気管支喘息になるのを防げる可能性があります。咳が長引く場合は、かかりつけの医師や呼吸器科を受診してください。

豊島区医師会提供



費用の記載がない事業は無料です

◆春の予防接種(ポリオ)

5月7日(月)～10日(木) 区民センター、11日(金) 西部区民事務所 いずれも午後1時15分～2時15分△対象者…1回目／平成18年4月2日～9月30日生まれの方、2回目／平成17年10月1日～平成18年4月1日生まれの方。

対象者には通知します。7歳6か月未満の方で、接種を2回受けていない方は、直接会場に来てください△予診票・母子手帳を持参。※予診票は会場でも配布。車や自転車での来場は不可。次回、秋のポリオ予防接種は9月です。

豊島区保健所健康推進課☎3987-4173、長崎健康相談所☎3957-1191

◆ぜん息児水泳教室

5月9日～9月26日(7・8月を除く) 水曜日(全12回) 午後4～6時 巣鴨体育館プール(5・6月)、西池袋温水プール(9月)※一部会場のみの参加は不可△スタッフ…医師、看護師、豊島区水泳連盟指導員△気管支ぜん息などに罹っている区内在住の小学生△50名△4月3日までに、電話で公害保健係へ※応募者多数の場合は選考。

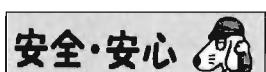
豊島区生活衛生係☎3987-4220

◆4月1～7日は狂犬病予防週間です
狂犬病予防注射を受けさせましょう

狂犬病予防法により生後91日以上の犬を飼っている方は、畜犬登録をし毎年4～6月に狂犬病の予防注射を済ませ、注射済票の交付を受けなければなりません。

予防注射を受ける際のお願い

- 畜犬登録をしている方には、案内を送付しています。注射の際には同封の「飼い犬の注射済票交付申請書」を持参してください。
 - 犬の体を清潔にし、犬をしっかり制止できる方が連れてきてください。
 - 犬のフンなどを始末するための袋を持参してください。
 - △予防注射の実施会場・受付時間などは問い合わせてください。△予防週間に注射を受けられない場合は、動物病院で予防注射を済ませ、その証明書を保健所に持参し、注射済票の交付を受けてください(注射済票の交付手数料550円)。
 - △飼い犬の登録をしていない方は、登録手続をしてください(登録手数料3,000円)。
- 豊島区生活衛生係☎3987-4175



豊島区治安対策担当課☎3981-1419

区内警察署からのお知らせ

4月1日より区内の4か所の交番が「地域安全センター」に変わります

巣鴨向原交番(巣鴨警察署管内)、西池袋交番(池袋警察署管内)、長崎交番・水道端交番(目白警察署管内)がそれぞれ「地域安全センター」に変わります。

同センターは、地域安全運動の拠点や各種ボランティア活動の交流場所として運用され、昼間の時間帯を中心に警察官OBの「地域安全センター」が勤務し、防犯相談に対するアドバイス、子どもの安全確保への支援、各種会合・ボランティア活動への参加、地理案内などの活動を行います。

「地域安全センター」が不在の場合でも、テレビ対話システムで管轄警察署へ連絡が取れるようになっています。

また、昼夜を問わず警察官が随時立ち寄り、周辺のパトロールを強化してきます。

「地域安全センター」は、赤色標灯(交番)から青色標灯に変わり、名称は青色の看板に表記されます。

「地域安全センター」の服装は制服で、ライトブルーの帽子とネクタイが特徴です。

4月 保健所カレンダー

予約制などの事業は随時受け付けていますため、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) 5・19日(火) ①午後1時から ②午後1時30分から	3・17日(火) 午後1～2時 10日(火) 午後1時30分～2時30分 11日(水) 午前9時15分～10時15分
おとなの健康	1歳6か月児健康診査 3歳児健康診査 歯科衛生相談 (4歳未満児) [予約制] 母親学級 [予約制]	6・20日(金) 午前9～10時 10・24日(火) 午後1～2時 10・24日(火) 午前9時～10時30分 13・20・27日(金) 午後1時～3時30分 11・18・25日(火) 午後1時～3時30分
	父親学級(両親学級) [予約制]	
	小児ぜん息相談	電話相談は随時 面接相談は要予約 豊島区保健所☎3987-4220
	住民健診受診日 [予約制] ※対象…31歳～59歳(高齢年齢を除く)	4・18日(火) 午後1時～2時30分
	住民健診結果	11・25日(火) 午後1時～2時30分
	食事(栄養)相談 [予約制] HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	11・25日(火) 午後1時30分～3時 16日(月) 午後1～2時 16日(月) 午後2時30分～3時
こころの健康	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	25日(火) 午後1時30分～3時
その他	エイズ相談	午前9時～正午、午後1～5時
母子健康相談	デイケア [要事前相談] 精神保健福祉相談 [予約制] 嗜癖ミニーティング [要事前相談] 嗜癖の家族相談 [予約制] 〈中央保健福祉センター〉 高齢者こころの相談 [予約制]	毎週 水曜日 10日(火) 午前10時～正午 12日(木) 午後1時30分～3時 16日(月) 午後1時30分～3時30分 26日(火) 午後1時30分～3時30分 豊島区保健福祉センター☎3981-1986
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談	〈池袋保健所〉 26日(火) 午後1時30分～4時30分 豊島区生活衛生係☎3987-4175

次の施設で実施しています。

19日(火) 区民ひろば高松 午前10～11時
25日(火) 要町第一児童館 午前10～11時
豊島区長崎健康相談所☎3957-1191

○5月の住民健診…9・23日(火) 午後1時～2時30分 ※予約は4月2日(月)から。
○5月の骨太健診(25歳の女性対象)…9・23日(火) 午後1時30分～3時 ※予約は4月2日(月)から。該当者には通知を発送しました。
※長崎健康相談所の「デイケア」は、平成19年度より池袋保健所に統合されます。

「障害者自立支援法」円滑施行のための特別対策が実施されます

障害者自立支援法の着実な定着を図るために、平成21年度の見直しまでの措置として改善策が講じられます。詳しくは問い合わせてください。
豊島区障害者在宅支援係☎3981-2141、知的障害者支援係☎3981-1853

利用者負担の更なる軽減(平成19、20年度実施)

○通所施設・在宅サービス利用者、障害児のいる世帯への軽減策

- | | |
|---|---|
| ①割負担の上限額の引き下げ
社会福祉法人が提供するサービスを利用する場合に、所得に応じて上限額を2分の1に引き下げる軽減が実施されていましたが、障害福祉サービスを利用するすべての方が負担能力に応じて上限額の4分の1の軽減措置を受けられるようになります。 | ②軽減対象世帯の拡大
住民税非課税世帯のみが対象でしたが、住民税の所得割10万円未満までに拡大されます。
資産要件については、単身で500万円まで、家族がいる場合は1千万円まで拡大されます。(不動産所有の要件あり) |
|---|---|

○入所施設利用者、グループホーム・ケアホーム利用者への軽減策

- | | |
|--|---|
| ①入所施設利用者についての食費・光熱水費については、工賃の半額を負担(最大月1万7千円まで)することとされました。工賃が年間28万8千円までは、定率負担と食費等の負担が全くかからないよう、工賃控除が徹底されます。 | ②グループホーム・ケアホームについては、月3千円の定額控除のみでしたが、入所施設と同様に年間28万8千円までの工賃控除が実施されます。 |
|--|---|

※上記利用者負担の軽減のほかに、「事業者に対する激変緩和措置」「新法への移行等のための緊急的な経過措置」が特別対策として実施されます。

区民専門相談をご利用ください

区民専門相談一覧

種別	場所	日 時	相談内容など	連絡先
法律相談(※1)	区役所本庁舎 1階相談室	月～金曜日 午後1時15分～4時15分	土地・建物・相続、民事などの一般法律相談	区民相談係 ☎3981-4164
		第3日曜日 午前10時15分～午後0時15分		
		第2・4木曜日 午後1～4時	自由権など、様々な人権の侵害に対する相談	
		第2・4火曜日 午後1～4時	役所などに対する苦情要望についての相談	
		第2水曜日 午後1～4時	官公署への提出書類や各種手続きに関する相談	
		月・金曜日 午前9時30分～正午 午後1～4時	青少年の非行防止や健全育成のための相談	
		第2・4土曜日 午前9時30分～正午	税務一般、または経営に関する相談	
		水曜日 午後1～4時	住宅・不動産に関する相談	
		第1・3木曜日 午前10時～午後3時	住宅の増改築、修繕工事、耐震などに関する相談	
		第2水曜日 午前10時～正午	登記一般に関する相談	
建築設計・工事監理の相談(※3)	区民センター 2階相談室	第1・3土曜日 午前9時30分～午後3時 (午後2時15分受付終了)	一級建築士などによる建築設計・工事監理などに関する相談	東京都建築士事務所協会豊島支部事務局 小山設計 ☎3984-2448
		第3水曜日 午前10時～正午	土地の境界問題、測量、建物新築、増築の登記	東京都土地家屋調査士会豊島支部 ☎5951-1787

区民専門相談を左表のとおり行なっています。
困りごとなど、相談を希望する方は問い合わせてください。
問 区民相談係 ☎3981-4164

※1 電話で予約してください。区内在住・在勤の方に限ります。予約の際、確認させていただきます。相談者の方に、より適した相談をご案内するため、予約の際に相談内容などについて伺う場合があります。1回の相談時間は30分以内です。

※2 電話で予約してください(希望日の一週間前より受け付け)。

※3 電話で予約してください。1回の相談時間は30分以内です。

平成
19年度

がん検診・健康診査のお知らせ

脳卒中、心臓病、がんなど生活習慣病(成人病)の予防、早期発見、早期治療に役立ててください。
問 保健事業係 ☎3987-4660、FAX ☎3987-4178

がん検診

◇実施期間・対象年齢など…

下表のとおり。

※受診できる年齢と回数を注意してください。

●子宮頸部がん検診、乳がん検診は、2年に1回の受診です。

●胃がん検診、大腸がん検診、肺がん検診は、年1回の受診となります。

申込はがきかファクス(右記記入例参照)

で「地域保健課」(あて先上部参照)へ。

※区ホームページ(アドレス1面上部参照)からの電子申請、または地域保健課窓口での申込みも可。

〈はがき・ファクス記入例〉

がん検診申込み

- 受診したい検診名(複数申込み可)
- 郵便番号 ○住所(方書)
- 氏名(ふりがな) ○生年月日
- 年齢 ○性別
- 電話番号(昼間連絡の取れる電話番号)

健康診査

◇実施期間・対象年齢など…

下表のとおり。

◇申込みは不要です。節目年齢健康診査対象者には5月下旬に、高齢者健康診査・歯周疾患検査対象者には8月下旬に受診券を郵送します。

◆がん検診 ◇対象…平成19年4月1日～平成20年3月31日に対象年齢の誕生日を迎える方

検診名	実施期間	対象	実施場所	検査内容	費用
胃がん	年間	30歳以上の区内在住の方	豊島健康診査センター(健康プラザとしま6階)	問診、胃部エックス線撮影	無料
大腸がん			送付する採便容器に自宅で採便し、検体受付医療機関へ持参	便潜血反応検査	
子宮頸部がん	9月1日～11月30日 (実施期間中に、直 接指定医療機関で 申し出で受診も可)	20歳以上で年度末現在、 偶数年齢の区内在住の女性の方	区内の指定医療機関	問診、視診、頸部の細胞診、内診 △申込み期間…11月15日まで	500円
乳がん		40歳以上で年度末現在、 偶数年齢の区内在住の女性の方	区内の指定医療機関 ※乳房エックス線撮影は豊島健康診査センター	問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影) △申込み期限…11月15日まで	
肺がん	4月～1月の指定日	40歳以上の区内在住の方	豊島健康診査センター(健康プラザとしま6階)	胸部エックス線撮影、胸部CT撮影、喀痰検査(50歳以上で該当する方のみ) △申込み期限…11月30日まで	1,000円

※生活保護受給者は乳がん・肺がん検診の検査費用が免除になります。※前回のがん検診を受診してから1年未満の方はご遠慮ください。※受診案内は実施日の直前に送付します。

※年齢はすべて平成20年3月31日現在の年齢です。

◆健康診査 ◇対象…平成19年4月1日～平成20年3月31日に対象年齢の誕生日を迎える方

健康診査名	実施期間	対象	実施場所	検査内容	費用
節目年齢健康診査	6月1日～7月31日	40・45・50・55歳および 60～64歳で区内在住の方	区内の指定医療機関	・受診者全員／問診、身体計測、血圧測定、血液生化学検査、尿検査、生活機能評価(高齢者健診のみ)、医師が必要と認めた方／心電図、眼底検査、血液一般検査、胸部エックス線直接撮影、グリコヘモグロビン検査・特定年齢の方／骨粗しょう症検査、聴力検査、★肝炎(C型・B型)検査※検診結果はすべての検査が終了後、おおむね2週間後に郵送します。	無料
高齢者健康診査		65歳以上で区内在住の方		口腔内診査、口腔衛生指導、義歯の検査	
歯周疾患検査		40・50・60・70歳で 区内在住の方		500円	

※歯周疾患検査は70歳の方および生活保護受給者は無料になります。※勤務先などで健康診査を受診される方、入院または通院中で健康診査を必要としない方は、受診をご遠慮ください。

★肝炎(C型・B型)検査について…特定年齢の肝炎検査を受けていない方で、節目年齢・高齢者健康診査の肝機能検査の結果、肝炎検査を必要とする方には、後日受診券を送付します。また、医師に肝機能異常などを指摘された方で、希望される方は地域保健課へ問い合わせてください。

官公署だより

●豊島税務署

国税専門官募集

◇資格…①昭和53年4月2日～61年4月1日生まれの方②昭和61年4月2日以降生まれで大学を卒業または、平成20年3月までに卒業する見込みか、人事院が同等と認めた方△試験日程…1次／6月10日、2次／7月23～26日で指定する日△4月2～13日に各国税局へ

問当舎 ☎3984-2171 内線203

●東京都都市整備局

耐震改修工法・装置事例の展示会

3月27日～4月1日 東京都庁都議会棟1階ギャラリー(新宿区西新宿2-8-1)△東京都が公募、選定した木造住宅の耐震改修工法などの展示会
問当舎建築企画課 ☎5388-3362

イベント情報

費用の記載がない
事業は無料です

高南フェスタ 芋煮会＆ゲーム大会

3月24日(土) 午後1時より 区民ひろば高南第二(旧高田児童館)△みんなで楽しめるゲーム大会と芋煮会△芋煮は一杯100円(おにぎり付)

問当施設 ☎3987-6600

5分でできる若返りマッサージと メイクアップ

3月28日(火) 午後1時30分～3時 区民ひろば高南第一(旧高田こどもの家)△講師…カネボウ化粧品販売㈱教育担当／牧野裕子氏△30名※先着順。
問当館 ☎3988-8601

大人の縁日～大塚ものがたり

3月30日(金) 正午～午後2時・午後5時

～8時、31日(土) 正午～午後2時 天祖神社△大塚の地域ブランド商品「大塚ものがたり」の試食(南大塚の商店街で配布する整理券をお持ちの方)と即売△主催…南大塚ネットワーク、豊島区商工政策課 ☎5992-7089

Chef伊とうのバラエティーShow

3月27日(火) 午後1時30分～2時15分 区民ひろば富士見台2階(旧南長崎第二児童館)△パントマイムとバルーンショー△出演…山猫軒 Chef伊とう△当日直接会場へ。
問当館 ☎3953-6376

第29回 春の交通安全と すがも染井吉野桜まつり

3月31日(土) 午後1時30分～4時30分 桜並木通り～白山通り、巣鴨駅北口前△

警視庁騎馬隊・周辺学校の学生などによるマーチングバンドパレード、演技演奏ほか

問実行委員会事務局 ☎3918-3255、観光事業係 ☎5992-7069

第8回 染井よしの桜祭り

4月1日(日) 午前10時～午後4時 染井吉野桜記念公園△セレモニー、アトラクション、模擬店、子ども広場ほか
問実行委員会事務局 ☎3942-0679、観光事業係 ☎5992-7069

みらい館大明 国際交流 お花見会

4月1日(日) 午前11時30分～午後5時 ※雨天中止△地元商店街の料理やアジア料理を食べながらのお花見会。韓国伝統太鼓の演奏、ブラジル武術の試技、区の地酒の利き酒など
問当館 ☎3986-7186、施設開放担当係 ☎3981-1547

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

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

5月12日(土) 午前11時～午後2時 区民センター※駐車場なしの区内在住の個人またはグループ※営業目的は不可△募集数…25店舗(1店舗面積2m×2m)△出店費用…1,000円△主催…東京マンション・コミュニケーションセンター、豊島区往復はがき(はがき記入例参照)で4月3日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-36-1 ソフトタウン池袋407 東京MCC事務局 田島」へ※一人(1グループ)1通のみ。応募者多数の場合は抽選。

問当会 田島☎3590-5015、エコライフ啓発係☎3981-1602

おたっしゃ給食事業(前期)

- ①朋有小学校(東池袋4-40-1)
5月8日～7月10日 火曜日(全10回)
- ②南池袋小学校(南池袋3-18-12)
4月25日～7月4日 水曜日(全10回)
- ③椎名町小学校(南長崎4-30-5)
5月1日～7月10日 火曜日(全10回)
- ④文成小学校(池袋本町4-36-1)
4月27日～6月29日 金曜日(全8回)
- ⑤高松小学校(高松2-57-22)
4月26日～7月12日 木曜日(全10回)
いずれも△午前11時30分～午後1時30分△バランスのとれた学校給食と健康体操、小学生との交流を楽しむ△おおむね65歳以上で、自力で学校に来られる方△各20名△1回300円(給食代)△3月28日までに、電話または直接「いきかい係」へ※応募者多数の場合は抽選。定員に満たない場合は、随時受付。

問当係☎3981-1734



講演・講習

◆みらい館大明パソコン講座

- 初めてのパソコン 3月28日(水) 午後1～5時△20名△3,000円
- 日曜講座 ①エクセル入門…4月1日
②ワード入門…4月15日
①②とも午前9時30分～午後4時30分△20名△4,500円
※他にも各種講座あり。
問電話、ファクスまたは直接当館窓口(池袋3-30-8)へ。
問当館☎3986-7186、学習・スポーツ課管理係☎3981-1188

◆花とみどりの公開講座

「知ってほしい公園の樹木たち」

3月29日(木) 午後1時30分～3時30分 生活産業プラザ△講演「公園の樹木と豊島のみどり」と樹木の資料展示など△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。
問工としま2006プロジェクト 和田☎3957-7401、公園管理係☎3981-0534

◆栄養講座

4月6日(金) 午後1時30分～3時 区民ひろば朋有(旧東池袋ことぶきの家)△高齢期も楽しく食べて健康に△講師…池袋保健所栄養士△当日直接会場へ
問当館☎3971-0781



◆創業相談会

4月14日～6月30日 土曜日 午前10時～午後4時 生活産業プラザ△創業や第二創業を考えている方への創業相談会△相談員…中小企業診断士、税理士などの専門家△区内で創業を志す方、区内在住、在勤、在学の方△各回2～3名△当日直接会場へ※電話予約も可△主催…豊島区、豊島区中小企業診断士会、NPO法人としま創業ネットワーク
問商工政策係☎5992-7089(平日のみ)、開催日当日／中小企業相談室☎5992-7022

スポーツ

◆初心者硬式テニス教室

4月8日～9月30日(毎月第2・4・5日曜日、祝日) 午前8～10時 旧第十中学校△小学校5年生以上で区内在住、在勤の方△30名△6,000円△主催…豊島区スポーツボランティアリーダー四季△往復はがき(はがき記入例参照)で、3月28日(必着)までに「〒171-0044 千早4-10-7 伊東」へ※応募者多数の場合は抽選。
問当会 伊東☎3958-3024、スポーツ振興係☎3981-1334

◆第10回 豊島区春季陸上競技会

小・中学生…5月3日㈬、高校生…一般…5月4日㈭ いずれも午前8時30分受付開始 江東区夢の島競技場△雨天決行△小学生／1種目300円・2種目500円、中学生／1種目500円・2種目800円、高校生／1種目600円・2種目1,000円、一般／1種目1,000円・2種目1,500円、リレー／1チーム1,500円、プログラム1部500円△全員に記録賞授賞△主催…豊島区陸上競技協会△所定の申込書(スポーツ振興係で配布)に費用を添えて、4月13日までにスポーツ振興係へ持参。
問当協会 池亀☎3917-7736、当係☎3981-1334

◆総合体育場 4・5月講座

●豊島コミュニティテニスカレッジ
①キッズ△1,400円②ジュニア△1,750円
③アンダー21④一般(昼)⑤一般(夜)△2,205円⑥オーバー55※③④⑥は2,100円△全レベル対応△月～土△金額は1回分
●フィットネス教室(全7回、5,880円)
から)①ゆったり楽しむ太極拳 日曜日 午前9時から②はじめてYOGA 日曜日 午前10時45分から、金曜日 午前9時30分から③すこやかヨガ 月曜日 午後2時から④シェイプアップ!ウォーキング 火曜日 午前11時より⑤アンチエイジング「バランスアップ&ピラティス」 水曜日 午後7時30分から⑥誰でもできるピラティス 木曜日 午後1時30分から⑦楽しく踊ろう☆キッズダンス 木曜日 午後3時30分から△3～6歳の幼児⑧親子のびのびフィットネス 火曜日 午前9時45分から⑨親子わくわくフィットネス 金曜日 午前10時45分から⑩親子わくわくダンス 土曜日 午後1時30分から※⑧⑨⑩はヨヂヨヂができる～3歳までの幼児とその親△電話または直接窓口へ※先着順。
問当施設☎3971-0094

◆池袋スポーツセンター

4月開講(4月12日から) ①楽らく体操(全8回) 月曜日/午後2時15分から△65歳以上△5,600円②ゆったり体操(全10回) 水曜日/午後0時30分から△7,000円③健康づくり教室(全18回) 火・木曜日/午前11時から、水・金曜日/午後2時15分から△50歳以上△3,600円④ヨガ教室 月曜日/正午から△全8回△5,600円、金曜日/午後2時から△全10回△7,000円⑤マットピラティス教室(全10回) 火曜日/午後2時30分から、金曜日/午前11時から△7,000円⑥アクアビクス教室(全8回) 月曜日/正午から△1,600円⑦ママヨガ教室(全10回) 木曜日/午前11時から△10か月～2歳までの乳幼児がいる保護者△7,000円⑧シェイプアップママ教室(全8回) 月曜日/午前10時30分から△3歳～未就学児がいる保護者△5,600円※③⑥は施設使用料別途必要。

いずれも△区内在住・在勤の方△往復はがき(はがき記入例参照)1枚1名)で3月26日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※応募者多数の場合抽選。⑦⑧は子どもの名前、生年月日も記入
問当センター☎5974-7262

◆雑司が谷体育馆

4月教室3ヶ月コース
①ボディパンプ教室 金曜日/午前9時45分から(全12回)△10,080円
②ヨガ教室 月曜日/午前9時45分から、午後0時10分から(全10回)△10,500円、水曜日/午前11時から、土曜日/午後0時10分から△全12回△各12,600円
③ステップエクササイズ教室 月曜日/午前11時から△全10回△10,500円 木曜日/午後1時から△全12回△12,600円
④ピラティス教室 金曜日/午後1時30分

から△全12回△12,600円

※その他各種体操・水泳教室なども実施。体験は随時受付中。
問当館☎3590-1252

募集

◆児童館等臨時職員(登録募集)

登録制とし、欠員状況により条件にあう方から紹介します△平成19年4月1日現在18歳以上の方△内容…①小学生の遊びの指導と学童保育の補助(障害児対応含む)②主に中高生の対応△勤務地…①児童館、子どもスキップなど②中高生センター△週2～5日、①は平日△午後2時15分～午後6時15分のうち2～4時間程度、学校休業日△午前8時30分～午後6時15分のうち4～6時間程度(施設により異なります)②は平日△午前9時30分～午後8時15分のうち4～6時間程度、土曜日△午前9時30分～午後6時15分のうち4～6時間程度△時給1,030円(保育士、教員などの資格がない方は970円)△電話連絡のうえ、履歴書(写真貼付)に勤務できる曜日、日数、時間などを記入し、「子ども課子ども施設調整係」へ本人が持参。

問当係☎3981-1381

◆図書館奉仕員(非常勤職員)

平成19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(土・日曜日・祝日勤務、変則勤務あり)△月額214,700円(予定。交通費・社会保険料含む)△期間…平成19年6月1日～平成20年3月31日(更新有り)△若干名△選考…1次／書類、2次／面接、筆記△所定の申込書(各図書館で配布)を、3月30日(必着)までに「〒170-0013 東池袋5-39-18 中央図書館管理係」へ郵送または持参(受付時間は午前9時～午後5時。3月23・26日は休館)。

問当館☎3983-7861

休館

◆図書館

●中央図書館…4月1日～7月15日△移転および開設準備のため
●区内全図書館…5月7日～5月15日△システム変更および機器更新のため※図書館ホームページも休止します。

問中央図書館☎3983-7861

◆東池袋第一区民集会室

3月28日～5月6日△中央図書館移転作業のため

問中央図書館☎3983-7861

◆西池袋温水プール

3月26日～31日△水入替え・設備点検などのため

問当プール☎3981-6468



「こちら豊島区役所です! としまテレビで放送中

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

4月の主な番組
文化の風薫るまち/造形工房 アレグロ 行政トピックス/子どもスキップの開設・としま健康づくり大学 ※区ホームページ(アドレス1面上部欄外参照)からもご覧いただけます。※放送した番組のビデオテープを貸し出しています。問報道係☎3981-4122

人口と世帯 平成19年3月1日現在 ▷()は前月比

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)
255,352 (-15) 男128,162 女127,190	240,381 (+95)	14,971 (-110)	138,949 (+115)

宿泊施設ご利用案内 どなたでもご利用になれます

陽だまりの中で、花と新緑に…

- 区内在住、在勤、在学の方△利用日の6か月前から
- 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)

※インターネットからも予約できます。

HPhttp://www.shiki-no-sato.com

山中湖秀山荘予約センター

☎0120-844-891

受付時間…午前10時～午後6時

(年末年始を除く年中無休)

※インターネットからも予約できます。

HPhttp://www.anshinjyado.com

問文化施設課☎3981-4623

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。