



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/>



ここも身体も美しく健康で過ごす為には、日ごろからの健康管理が大切です。としま健康づくり大学では、メタボリックシンドローム予防の考え方を取り入れ、壮年期の区民の健康づくりに取り組んで3年目を迎えるました。今回は健康チェックや体力測定、運動実技、健康に関する講義に加え、郊外に出向くオプション企画も追加し、さらに魅力ある内容としました。6か月間の受講後、地域での健康づくりリーダーとしての活躍を期待しています。ぜひご参加ください。

問健康づくり担当 ☎3987-4243

学長…財団日本スポーツクラブ協会名誉顧問

小野 喬氏

◇期間…6月21日～11月15日

◇開校式…6月21日(土) 午前11時

上池袋コミュニティセンター



#### プログラム

- ・講義プログラム(全12回。全員対象。表1参照)
- ・全員参加実技プログラム(全5回。表2参照)
- ・選択実技プログラム(全10回。表3参照)
- ・健康チェック(2回実施。全員対象)…身体計測、血圧測定、血液検査、ファットスキャンなど
- ・体力測定(2回実施。全員対象)…瞬発性、敏捷性、柔軟性、平衡性など

#### 募集内容

◇対象…区内在住・在勤ですべてのプログラムに参加でき、医師に運動の制限をされていない40～64歳の方※第1・2期受講生は不可。

◇定員…80名※表3は会場ごと40名◇受講料…8,000円

申込書はがき(8面下部記入例参照)受講理由と表3の選択実技会場の希望を記入)で5月16日(必着)までに「地域保健課健康づくり担当係」(あて先上部欄外参照)へ※返信はがき持参で当係窓口申し込みも可。区ホームページ(アドレス上部欄外参照)から電子申請も可。応募者多数の場合は抽選。オプション企画は後日別途募集。

表1 講義プログラム(原則午後6時30分～8時30分)

日程	講座内容	講師
7月2日(火)	オリエンテーション	保健所長・栄養士ほか
7月9日(火)	《公開講座》 「スポーツと健康」	筑波大学准教授 山口 香氏
7月16日(火)	「健康づくりのための運動指針」	独立行政法人国立健康・栄養研究所 健康増進プログラム プログラムリーダー田畠 泉氏
7月30日(火)	「古くて新しい養生法 気功」	帝津三敬病院名誉院長 帝津良一氏
8月5日(火)	「死なないぞダイエット～ちょいデブ、ちょいヤバ、ちょい待った」	NHK科学・環境番組部 専任ディレクター 北折 一氏
8月20日(木)	「薬とサプリメント情報」	(株)エス・アイ・シー医薬情報部門責任者 堀 美智子氏
9月10日(火)	「きれいを加速する くちびる美人トレーニング」	宝田歯科医院院長 宝田恭子氏
9月25日(木)	《公開講座》 「美しく健康に生きる！」	劇画家 池田 理代子氏
10月1日(火)	《公開講座》リラックスコンサート ト&魅惑の熊野古道	テノール歌手 下司 愉宇起氏 和歌山健康センターほっとライフ課長 木下藤寿氏
10月15日(火)	「うんちは語るおなかの中の健康」チョー(腸)コントロール術	独立行政法人理化学研究所バイオリソースセンター微生物材料開発室長 辨野義己氏
10月29日(火)	「野菜と健康～足りてますか？ 体に野菜」	女子栄養大学名誉教授 吉田 企世子氏
11月5日(火)	「生活史と病気～病から学ぶ生き方」	三多摩医療生協・国分寺診療所副所長 土橋重隆氏

## 第三期 受講生募集

「美しく健康に！」

6月開校

としま健康づくり大学

公 開 講 座

多彩な講師による公開講座は、本学の受講生以外の方も受講できます。

### 第1回 スポーツと健康

◇日時など…7月9日(火) 午後6時30分～8時30分 上池袋コミュニティセンター(健康プラザとしま7階)  
◇講師…筑波大学准教授／山口香氏  
◇募集人数…120名(受講生含む)  
■電話で当係 ☎3987-4243へ  
※先着順。



豊島区生まれ。13歳で全日本チャンピオンになる。全日本女子柔道体重別選手権大会で10連覇、第3回世界選手権で金メダル、ソウルオリンピックで銅メダルを獲得。

### 第2回(後日募集) 美しく健康に生きる！

◇日時など…9月25日(火)  
午後6時30分～8時30分  
東京芸術劇場5階 大会議室  
◇講師…劇作家／池田 理代子氏



『ペルサイユのばら』が大ベストセラーとなり、現在でも高い国際的評価を得ている。声楽家としても活躍中。

### 第3回(後日募集) リラックスコンサート &魅惑の熊野古道

◇日時など…10月1日(火)  
午後6時30分～8時45分  
区民センター文化ホール  
◇講師…テノール歌手／下司 愉宇起氏、和歌山健康センターほっとライフ課長  
木下藤寿氏



▲下司氏

◆木下氏

表2 全員参加実技(全員同じ会場)

「脳神経と運動能力の活性化」…コーディネーショントレーニング、セーフティウォーキング

西部区民事務所体育館	7月7・14日、9月29日、10月6・20日 月曜日 午後6時30分～8時30分
------------	------------------------------------------

表3 選択実技プログラム(①②の会場を選択。同一会場で連続受講)

①池袋スポーツセンター 土曜日 午後6時30分～8時	②三稲養和会 健康サポートセンター 土曜日 午後5時45分～7時15分
7月5日 グループエクササイズ 「楽しく身体を動かそう」	7月5日 脂肪燃焼トレーニング① 「動いてみよう」
7月12日 フィットネスあ・ら・か・る・と 「道具を使って簡単フィットネス」	7月12日 脂肪燃焼トレーニング② 「歩いてみよう」
7月26日 身体しなやかボディリセット	7月19日 ヘルシーヨガ「ヨガ健康法」
8月2日 ピラティス～身体を本来の状態に～	7月26日 水中運動 アクアウォーキング
8月9日 ヨガ～健全な心身を維持しよう～	8月2日 気功太極拳
8月30日 気になる部分を引き締める！ お手軽 筋コンディショニング	8月30日 水中運動 アクアダンス
9月6日 トータルに身体をメイキング サーフィットトレーニング	9月6日 筋トレーニング①& バランスボール
9月13日 身体バランスボール体操	9月13日 筋トレーニング②& ストレッチボール
9月20日 ベーシックエアロ	9月20日 ベーシックエアロ
9月27日 ストレス解消！ 格闘系エクササイズ	9月27日 フットバーナーエアロ

◎オプション企画(後日別途募集) 10月24日(金)、11月9日(日)△ハケ岳健康ウォーキング(予定)△参加費別料金

●「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。





国民健康保険加入者およびその家族の皆さんへ

## 国保保養施設(指定旅館)をご利用ください

国保加入者とその家族の健康維持・増進を目的に、保養やレクリエーションの場を提供するため、関東近県の温泉地の旅館などと契約しています。家族でお気軽に利用してください。

問 国民健康保険課管理係 ☎3981-1923

<指定旅館一覧表>直接旅館に申し込んでください。区役所での手続きは必要ありません。

地名	旅館名 電話番号	1人あたり料金(1泊2食付)	
		平日	休前日
群馬 八塩	ヤシオカン ☎0274-52-2651	8,550円	9,075円
千葉 和田浦	安田 ☎0470-47-2697	6,800円	6,800円
神奈川 三浦	マホロバ・マイinz三浦 ☎3365-6231(東京予約センター)	10,150円	15,550円
新潟 越後六日町	心と体の保養の宿 龍氣(りゅうき) ☎0257-70-2525	7,995円	10,095円
静岡 湯河原	ホテル 桜園 ☎0465-62-8221	8,550円	10,650円
	熱海偕楽園 ☎0557-80-2111	13,800円	16,950円
	ホテル伊東ガーデン ☎0557-36-3841	10,650円	12,750円

※1人あたり料金には消費税・入湯税・サービス料が含まれています。

※上記は平日および休前日に大人2名で利用した時の料金です。人数や、休日・連休・年末年始など特定の期間によって料金が変更になりますので、予約の際は必ず料金の確認をしてください。

※マホロバ・マイinz三浦は、利用時期や本館・別館で料金設定が異なります。料金および詳細は、直接施設に問い合わせてください。

【利用方法】「国保のしおり」に掲載されている指定旅館利用券が必要です。

①希望する旅館に直接電話をかけ、豊島区国保の指定旅館として利用すること、利用日、利用人数(おとな・子ども)をはっきり伝え、予約してください。その際、宿泊料金の確認をしてください。季節によっては特別料金の設定があります。

②必要事項を記入した「指定旅館利用券」を利用当日旅館に提出し、宿泊料金などを支払ってください。

## 平成20年度国民健康保険料の計算方法のお知らせ

保険料は6月に住民税額が決定した後に計算し、保険料決定通知書・納付書は6月18日からの郵送を予定しています。

問 国保資格賦課係 ☎3981-1929

### ■保険料計算式

あなたの世帯の  
年間国民健康保険料  
(限度額68万円)

II

基礎(医療)分保険料(限度額47万円)

世帯で国民健康保険に加入しているすべての方にかかります

所得割額 + 均等割額	加入者全員の保険料算定税額×0.90 + 28,800円×加入者数
-------------------	-----------------------------------------

+

後期高齢者支援金分保険料(限度額12万円)

世帯で国民健康保険に加入しているすべての方にかかります

所得割額 + 均等割額	加入者全員の保険料算定税額×0.27 + 8,100円×加入者数
-------------------	----------------------------------------

+

介護分保険料(限度額9万円)

世帯で国民健康保険に加入している方のうち40~64歳の方にかかります

所得割額 + 均等割額	該当する方の保険料算定税額×0.20 + 11,100円×該当する方の人数
-------------------	---------------------------------------------

※保険料算定税額は、住民税額から激変緩和措置分を引いた金額になります。

### ■保険料激変緩和措置

課税総所得金額が700万円以下の方

$$\text{保険料算定税額} = \frac{\text{住民税}}{\text{均等割額}} + \left[ \frac{\text{住民税}}{\text{所得割額}} - \frac{\text{課税総所得金額} \times 2.5\%}{(\text{最大控除額 } 50,000\text{円 } *)} \right]$$

※住民税所得割額を限度とします。

## 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	毎週月~金曜日 毎月第3日曜日	午後1時15分~4時15分 午前10時15分~午後0時15分	土地・建物、相続、民事などの一般法律相談	
人権身の上相談	区民センター2階相談室	毎月第2・4木曜日	午後1~4時	自由権等様々な人権の侵害に対する相談	区民相談グループ ☎3981-4164
行政相談	区役所本庁舎1階ロビー	毎月第2・4火曜日	午後1~4時	役所、公団などについての苦情や要望についての相談	
許認可手続き等 相談		毎月第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	東京行政書士会豊島支部 ☎5956-1124
青少年相談		毎週月・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	豊島区保護司会 中村丈一 ☎3910-8933
税務経営相談 (※2)		毎月第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	東京税理士会豊島支部 ☎3983-2478
住宅・不動産 相談	区民センター2階相談室	毎週水曜日	午後1~4時	住宅・不動産に関する相談	都市整備部住宅課 ☎3981-2683
住まいの増改築 相談		毎月第1・3木曜日 (1月は休みです)	午前10時~午後3時	住宅の増改築、修繕工事、耐震等に関する相談	東京土建豊島支部 ☎3986-2471
登記相談		毎月第2水曜日	午前10時~正午	登記一般に関する相談	東京司法書士会豊島支部 ☎5950-0580
建築設計・工事 監理の相談 (※3)		毎月第1・3土曜日	午前9時30分~午後0時30分 (受付は正午で終了)	一級建築士等による建築設計・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
土地・建物の調査 測量、登記の相談		毎月第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

(※1) 利用者は、区内在住・在勤の方に限ります(予約時に確認)。必ず事前に予約してください。

より適した相談をご案内するために、予約の際相談内容などについて確認する場合があります。1回の相談時間は30分以内です。

(※2) 相談希望日の1週間前から電話で予約してください。

(※3) 1回の相談時間は30分以内です。電話で予約してください。

問は【問い合わせ先】、申は【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】、FDは【フリーダイヤル】です。※費用の記載がない事業は無料です。

# 平成19年度 豊島区教育委員会 「児童・生徒等表彰」受賞者

区立小・中学校の児童・生徒等の継続的な努力や功績、他の児童・生徒の模範となる行いに対して、その功績を広く顕彰するために、教育委員会から表彰状を贈る「児童・生徒等表彰」を実

施しています。

2月26日(火)に区民センターにて表彰式を行いました。受賞者は次の通りです(敬称略)。

□教育指導課 ☎3981-1146

## ■文化的活動コンクールなど

学校名	学年	対象者名	内 容
池袋第三小学校	1年	大澤 嘉人	図書館を使った“調べる”学習賞コンクール 優秀賞・日本児童教育振興財団賞
目白小学校	3年	沼田 隼	第35回 我ら海の子展 特選
巣鴨北中学校	2年	濱野 美紀	全国中学生人権作文コンテスト東京都大会 作文委員会賞
池袋中学校	3年	大崎 真実	第92回全国学生書教展 文部科学大臣奨励賞
池袋中学校	3年	加藤美香子	一茶まつり 全国小中学生俳句大会 入選
池袋中学校	3年	町田 歩未	一茶まつり 全国小中学生俳句大会 入選
池袋中学校	3年	神崎 将之	一茶まつり 全国小中学生俳句大会 入選
西池袋中学校	1年	石井 寛子	明るい選挙ポスタークンクール全国審査 財団法人明るい選挙推進協会会長・都道府県選挙管理委員会連合会長賞
西池袋中学校	3年	船津いすず	税の作文 全国納稅貯蓄組合連合会優秀賞
千登世橋中学校	3年	中野 哲	全国ジュニア英語スピーチ・コンテスト 中学生の部 最優秀賞
駒込中学校	吹奏楽部		東京都中学校吹奏楽コンクール B組 金賞
池袋中学校	吹奏楽部 平島 由美 絹田 清那シナ 渡邊 翔平		東京都中学校アンサンブルコンテスト トロンボーン三重奏 金賞
千登世橋中学校	吹奏楽部		東京都中学校吹奏楽部コンクール B組 金賞
千登世橋中学校	ロボット部		全国創造アイデアロボットコンテスト関東甲信越大会 ベストテクニカル賞



▲表彰式の様子

## ■運動部活動など

学校名	学年	対象者名	内 容
仰高小学校	6年	楠 倭平	とびうお杯第22回全国少年少女水泳競技大会 男子200mメドレーリレー 第3泳者 バタフライ 第1位
池袋第一小学校	6年	藤岡 遼平	全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 11~12歳男子200m メドレーリレー 優勝
南池袋小学校	2年	大澤 太郎	東京都小・中学生ジュニアスプリント水泳競技大会 小学1年 男子50m背泳ぎ 第1位
高松小学校	5年	森口 容年	空手道道会主催 第10回全国ジュニア選手権大会小学5年生 組手競技 優勝
巣鴨北中学校	1年	吉田のばら	全国JOCジュニアオリンピックカップ夏季水泳競技大会 200m自由形 200m個人メドレー 100mバタフライ出場
西巣鴨中学校	1年	安田 勇利	第61回リトルリーグ野球世界選手権大会(日本代表レギュラー) 準優勝
千登世橋中学校	2年	神野 彩	東京都中学校支部対抗陸上競技大会 共通女子200m 第3位

# 平成20年度 本格実施第2回 豊島区まちづくりバンク活動助成 活動助成グループ募集

あなたのまちづくりを応援します

□タウンデザインセクション ☎3981-4732

## 豊島区まちづくりバンク活動助成とは

豊島区を、魅力的なまちにするための活動や、まちを改善しようとする活動、活性化しようとする活動など、まちづくり活動を人材・情報・資金面から支援するものです。

まちづくり活動グループ自らが活動に必要な資金や情報を集め、まちづくり活動を推進していく力をつけていく

ことを目指しています。  
対象となるテーマについても、みどり、福祉、環境、道路、高齢者、子ども、建物保存、交流、防災、芸術、文化など多種多様であり、従来の都市計画の枠を超えて、数多くの活動に広がりを持たせることができます。

第1回 豊島区まちづくりバンク  
公開審査会



## 活動助成の部門と対象

### トライアル部門

～あなたの“やる気”を応援します

「区をよくするために何かをしたい」と思っているグループへ投資することで、まちを元気にする活動に助成します。

### まちの魅力再発見・活性化部門

～まちの“元気”“魅力づくり”を応援します

地域の魅力を創出することで、地域の活性化を図る活動に助成します。

### 生活・環境部門

～暮らしを応援します

住みよい環境づくりのための活動、地域の環境を保全・改善するための活動、安全・安心して生活できる地域にするための活動に助成します。

### 地域づくり提案部門

(プロポーザル部門)

国・都・区などの施策とあわせた活動をし、提案をしていく活動に助成します。

### ◇支援の内容

①助成金による支援(助成総額180万円予定)…活動に必要な実費(材料費、資料代など)や、講師や専門家に対する謝礼など。

②人材協力による支援

③情報による支援

※②、③の支援は、①の助成金による支援の有無にかかわらず受けすることができます。

### ◇応募条件

①豊島区をステージに活動を始めようとしている、または活動経験や実績があり、活動の充実を目指している3人以上のグループ。

②活動代表者が区内在住・在学・在勤。または、主な活動場所が区内。

③公開審査会(5月24日)、中間活動発表会(11月予定)、活動成果発表会(3月予定)の全てに参加できる。

④政治、宗教、営利活動などを目的としていない。

※同一の申請事業企画、実施内容で、区または区の関係機関からの支援を受けている活動は応募できません(ただし、民間の助成団体等から支援などを受けている場合は応募できます)。

### ◇応募方法

所定の活動企画書(としま未来文化財団タウンデザインセクション窓口で配付)を、5月14日までに直接当財団窓口へ持参。

詳細は当財団ホームページhttp://toshima-mirai.jp/~machi/index.htmを参照するか、直接事務局へ問い合わせてください。

### ◇審査方法

活動企画書の内容審査のほかに、公開審査会で活動内容の発表と説明をしてもらい、助成グループ・助成金額などを決定します。

### ◇公開審査会

5月24日(土) 午前10時~午後4時30分 生活産業プラザ地下展示場

## 健 康

費用の記載がない事業は無料です

◆あなたの脳を鍛えましょう  
認知症予防事業

①講演会「読み書き計算であなたの脳をトレーニング！」

5月7日(木) 午後2時～3時30分  
勤労福祉会館<sup>△</sup>いつまでも若々しく元気にすごすための脳の鍛え方、「脳イキイキ教室」について※教室詳細は②を参照△講師…くもん学習療法センター／山根直寛氏△当日直接会場へ※「脳イキイキ教室」参加申込も受け付けます。希望者は、はがきを1枚持参。

②脳イキイキ教室

6月13日～9月26日 金曜日(全16回) みらい館大明△簡単な音読と計算を行い認知症を予防する(1回の学習時間は午前中30分間)△区内在住の65歳以上の自力通所可能な方で、6月6日の事前説明会に参加できる方△30名△1,575円(月額。別途実費必要)

③認知症予防グループ活動

6月6日～9月19日 金曜日(全16回) みらい館大明△旅行や料理などのグループ活動と有酸素運動により認知症の予防をめざす△区内在住の65歳以上で運動に支障がなく自力通所可能な方△8名△1,200円(月額。別途実費必要)

②③とも回往復はがき(8面下部記

入例参照。「脳イキイキ教室」または「グループ活動」と明記)で5月15日(必着)までに「高齢者福祉課介護予防係」へ(あて先上部欄外参照)※応募者多数の場合は抽選。

問当係 ☎3981-1564

## ◆としま・おたっしゃ相談

5月15日(木) 午後1時30分～3時  
区役所本庁舎1階口ビー△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し、一人一人に合った介護予防事業を紹介△区内在住で65歳以上の来所可能な方△30名※要予約。先着順。

申介護予防係 ☎3981-1564

## ◆飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用の一部助成を行います

△申込期間…4月25日(金)～5月23日(金)  
△手術期間…6月上旬～7月31日(約2か月間)△実施場所…区内に登録している動物病院△対象…区内の飼い主のいない猫△申請ができる人…20歳以上の区民△手順…①区内に申請後、判定員の認定を受ける(手術は助成決定後)②自分で猫を捕獲し協力動物病院で処置後、元の場所に戻す△助成額…オス2,000円、メス4,000円(協力動物病院で助成額との差額を支払ってください)  
※申込多数の場合は抽選。

問生活衛生係 ☎3987-4175

## 行楽シーズンです

## お弁当の食中毒に注意しましょう

問食品衛生担当係 ☎3987-4177

行楽にはお弁当が付き物ですが、食中毒が起きる例が少なくありません。

楽しい思い出にするためにも、次のこととに注意しましょう。

## ◎手をよく洗いましょう

調理前には石けんを使用し、手指を30秒間ていねいに洗いましょう。洗った後は鼻や髪の毛に触れないようにします。また生肉・魚・卵を取り扱った後も手を洗いましょう。さらに手あれや傷には食中毒菌がついている場合があります。おにぎりはラップなどを使ってにぎり、直接触らないように心掛けましょう。

## ◎食品を十分に加熱しましょう

特にひき肉や肉厚部分などは中心部まで十分加熱しましょう。蒸れないようによく冷ましてから容器に詰めましょう。残り物の利用や作り置きはやめましょう。

## ◎涼しい所に保管しましょう

直射日光の当たる車の窓際や、熱いトランクの中に置かないようにしましょう。

## ◎有毒植物の誤食に注意しましょう

アウトドアで見つけた山菜を、素人判断で調理して食べることは大変に危険ですから、やめましょう。

## ◆平成20年度「豊島区食品衛生監視指導計画」を策定しました

本計画は、パブリックコメント制度にもとづき、皆さんから寄せられたご意見を参考に策定しました。

計画の全文とお寄せいただいたご意見およびご意見に対する区の考え方、行政情報コーナー、広報課、池袋保健所窓口、区ホームページ(アドレス1面)上部欄外参照)で閲覧できます。

## 銭湯に行こう

ふれあい入浴デー…5月5日(火)菖蒲湯△区内在住の65歳以上の方と小学生以下の子ども△100円(子どもは無料)

敬老入浴デー…5月27日(火)△区内在住の65歳以上の方△100円※今回は26日ではありません。

いずれも△営業開始時間～午後9時△浴場窓口で「入浴デーを利用する」と申し出してください。

湯友サロン…区内16か所の銭湯で健康体操を実施しています。健康体操終了後に100円で入浴できます△対象…区内在住でおおむね65歳以上の方。

△一部の会場で開始時間が変更になりました。

●金春湯…午後3時●東湯…午後2時●堀之内浴場…午後2時20分●三鈴湯…午後1時30分  
問介護予防係 ☎3981-1564

くらしの  
ポケットクリーニングトラブルに  
ならないために問消費生活センター相談専用☎  
3984-5515(午前10時～午後4時)

装いが冬物から春物へと変わるこの時期増えるのが、クリーニングに関するトラブルです。クリーニング方法に問題がある場合以外に、衣類を縫製したメーカーや消費者側に原因がある場合などがありますが、結果から原因を特定するのはとても困難です。

## ●ポリウレタンが含まれる生地の衣類をクリーニングに出したら、糸状のものが全体に現れ、着用できなくなってしまった。

ポリウレタンは、時間の経過によって徐々に劣化する場合があります。購入時に生地が製造されてから時間が経過しているものもあり、注意が必要です。

## ●クリーニングに出して6か月以上たってから着用しようと思ったら、縮んでいた。

収縮の原因は、「洗濯方法や衣類の洗濯方法表示が間違っている」、「次のシーズンには着用者の服のサイズが変わってしまう」など、様々な場合が考えられます。クリーニング後にはすぐに点検するようしましょう。

## ●色がまだらになった・変色してしまった。

洗濯用洗剤の中に混合されている蛍光増白剤のほか、日焼けや排気ガス、染料や漂白剤などが原因で起こる場合があります。



## 戸籍の豆知識

## (3)

相続手続きなどでは、人が亡くなると相続人確認のため、一生分の戸籍を必要とすることがあります。その場合の取得方法を紹介します。

Q 生まれてから亡くなるまでが記載されている戸籍をもらうにはどうすればいいですか？

A 戸籍の様式や編製基準が法令等の改正により変更されたため、生まれてから亡くなるまでの記載はひとつの戸籍に記載されているわけではありません。そのため、

まず亡くなった時点の戸籍を取得してから順次遡って請求することで、生まれた時点の戸籍にたどりつきります。

たとえば、A市で出生し、結婚してB区に戸籍を編成し、その後豊島区に本籍を移してから亡くなった場合は、まず豊島区で死亡記載の戸籍を取得し、その前の戸籍はB区、さらにA市に請求します。ただし、出生地がA市であったとしても必ずしも生まれた時点の本籍ではない場合があるので、その場合は日付を追って戸籍を遡り、その当時を管轄する本籍地に請求することになります。

問戸籍証明係 ☎3981-4766

## 官公署だより

## ●東京都住宅供給公社

## 都営住宅入居者の募集

△募集内容…①一般募集住宅(家族向・単身者向)②定期使用住宅(若年ファミリー向・多子世帯向)③若年ファミリー向△募集期間…5月7日(木)～16日(金)※募集案内は募集期間中に限り配布

○(土・日曜日を除く)△区内の配布場所…住宅課、区民事務所、東部・西部保健福祉センター(池袋2-14-4スカイビル2階)

○※今回の募集以降、8月上旬・11月上旬・2月上旬にも募集予定。

○問当公社募集センター☎0570-010810(募集期間中)、3498-8894(期間以外)

○http://www.to-kousya.or.jp、区住宅相談係 ☎3981-2683

## ひと 人まち・としま

「ちはら町並み美術館」  
館長・画家 千原昭彦さん  
(巣鴨四丁目住)

巣鴨地蔵通り商店街の横道に入ったところにある「ちはら町並み美術館」。館長は千原昭彦さん(69歳)。「人間と建物の共生」が細かく鮮やかに表現された作品が約60点展示されています。

千原さんは、巣鴨生まれの朝日小学校第1回卒業生。当時から絵を描くことが大好きで、区内の小学生コンクールで入選したこともあるそうです。大学卒業後は、一級建築士として歴史的建造物の復元工事にも携わってきました。52歳の冬、突然耳を悪くしてしまい、「視覚的な作業に集中できる」と絵画の道へ打ち込むことを決意しました。

千原さんの絵は、0.1ミリのドロ



一イングペンと水彩絵具をつかつた“彩色ペン画”。高層ビルの谷間に立つ老舗の存在感に魅かれ、妻の喜美江さんと一緒に二人三脚で、北海道から沖縄まで全国の古い町並み、江戸時代の街道の町並みを巡って建物から滲み出てくる光と影、町の歴史を描き続けています。

千原さんは、「建物のすべてに歴史がある。町自体が建物自体がそれぞれの顔を持っている」と言います。幼少時代から見続けてきた巣鴨の町は、「人をもてなす顔」を持っているそうです。中山道の立場があった巣鴨。多くの人々が行き来した町巣鴨。そんな歴史的背景が今もなお、巣鴨の町の顔をつくっているのかもしれません。

※立場(たてば)…江戸時代、街道などで人夫がかごなどをとめて休息する所。

### ちはら町並み美術館

巣鴨 4-14-10  
開館時間 午前10時～  
午後5時  
休館日 月・火曜日  
入館料 一般 500円  
高・中・小学生 300円



古い建物は、たいてい地元で産出した木、土、石、紙などの自然素材で造られているため、環境への負荷も少ないと千原さんは言います。また、ソーラーアーケードのような新しい建物でも環境負荷を減らすものもあります。

そんな古い建物と新しい建物両方から見た環境に触れる事のできる巣鴨を訪れて、もう一度地球環境について考えてみるのはいかがでしょうか。

巢  
鴨

## まち通信

MACHI PRESS

「巣鴨駅前商店街  
ソーラーアーケード」  
(巣鴨駅前商店街振興組合)

“人にやさしい、地球にやさしいまち”をアピールするため、巣鴨駅前商店街振興組合が、既にあった駅前商店街のアーケード全長約270メートルに、ソーラーパネル188枚を設置しました。

以前から人にも環境にもやさしい商店街をつくっていこうと話し合いがされていた巣鴨駅前商店街振興組合。昨年にはユニアーサルデザインを取り入れた歩道空間の整備をし、人にやさしい街づくりを進めてきました。

今回は、環境にやさしい街づくりをと、道路交差部分のアーケードの新設と既存のアーケードにソーラーパネルを設置し、太陽光発電で二酸化炭素削減のお手伝いをすることに。

長島眞理事長は、「ひとつの小さ

な商店街ができるのだから、私たちにも何かができるのではと、来街者が地球環境について再度認識するきっかけになるといい。これからも住みよい環境をつくるお手伝いをしていきたい」と話してくれました。

12日には、太陽光がキラキラとソーラーパネルに反射するなか、設置を祝うセレモニーが行われました。巣鴨を訪れた人々は「ソーラーパネルを見ると“一日に何かひとつ環境にやさしいことをしなくては”と考えさせられますね。今日、この商店街を訪れた人々が、各々環境にやさしいことをひとつ行うとしたら、地球への負荷をどのくらい軽くすることができるでしょうか」との声が聞こえてきました。



▲商店街のソーラーアーケード

### 豊島清掃事務所からのお知らせ

## 4月1日から「事業系ごみ処理券」の料金が変更になりました

旧料金のごみ処理券は4月30日まで使用できますが、5月1日以降は使用できません。旧処理券を新料金のごみ処理券と交換してください。

問 豊島清掃事務所 ☎3984-9681(月～土曜日・祝日含む)

### 交換方法など

旧料金のごみ処理券、差額、認印を持参し、計画管理課(区民センター3階)または豊島清掃事務所(池袋本町1-7-3)で交換してください。

券種	新料金(円) (旧料金)	差額(円)
10枚(10枚セット)	610(540)	70
20枚(10枚セット)	1,220(1,080)	140
45枚(10枚セット)	2,740(2,430)	310
70枚(5枚セット)	2,135(1,890)	490

「黄色いごみ袋」の試用事業者募集  
カラス回避効果のある黄色いごみ袋の試用事業者を募集しています。希望事業者には無料で配付します。△対象者…区がごみ収集している事業者△対象地域…池袋東西繁華街の毎日収集地域  
問 5月31日までに当事務所へ

### ごみの出し方Q&A

#### Q. 粗大ごみを処分したい

A. 電話かインターネットで「粗大ごみ受付センター」に申し込んでください。なお、事業系の粗大ごみは収集できません。民間業者を紹介しますので、清掃事務所に問い合わせてください。  
■粗大ごみ受付センター ☎5296-7000(月～土 午前8時～午後7時)、  
HP <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

#### Q. 家電を処分したい

A. ブラウン管式テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、エアコンは粗大ごみとしては収集できません。購入店、または買い替える小売店へ直接問い合わせてください。小売店などが不明の場合は、家電リサイクル受付センターへ申し込んでください。  
問 家電リサイクル受付センター ☎529

6-7200(月～土 午前8時～午後5時)

#### Q. 引越しに伴って大量にごみが出たので処分したい

A. 通常の収集日には収集できません。清掃事務所が別途有料で収集します。可燃ごみ・不燃ごみ・資源に分け、清掃事務所に希望の収集日を連絡してください。連休前など引越しが多い時期は混み合います。早めに申し込んでください。

#### Q. 庭木をせん定し、大量に枝や葉っぱが出たので処分したい

A. 通常の収集日には収集できません。清掃事務所が別途有料で収集します。50cm未満に切り、束ねてください。落ち葉は袋に入れてください。季節の変わり目はせん定が重なり混み合いますので、早めに申し込んでください。

#### Q. スプレー缶、卓上コンロのガスボンベを処分したい

A. 中身が残っていると車両火災の原因となります。必ず中身を使い切ってから出してください。他のごみとは別の透明の袋に入れて、不燃ごみの収集日に収集職員に直接手渡してください。手渡しが困難な場合は、張り紙などをしてガスボンベであることをわかるように出してください。

Q. カラス被害が多くて困っています。何か対策はないですか

A. ふた付の容器で出すか、防鳥ネットをかける方法などがあります。防鳥ネットは、計画管理課、豊島清掃事務所、区民事務所で貸し出しています。

#### Q. 事業系ごみを出したい

A. 事業所から出るごみの処分は、すべて有料です。茶殻や弁当の食べ残しなどの生ごみも、缶、びん、ペットボトル、紙、ダンボールなどの資源もすべて有料での回収となります。※ごみ袋または容器の容量に応じたごみ処理券を貼って出してください。住居と店舗が一体となっている場合は、家庭から出るごみと店舗から出るごみを分けて、店舗から出るごみに適正なごみ処理券を貼ってください※ごみ処理券が貼っていない場合や、容量に見合っていない場合は収集しません。

#### Q&Aの問い合わせ

防鳥ネット・ごみ処理券…計画管理課管理係 ☎3981-1629

その他…豊島清掃事務所 ☎3984-9681

## イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

### フローラフェスティバル&商人まつり

4月26日(土)・27日(日) 午前10時~午後6時 サンシャイン通り全域、三越特設会場、中池袋公園ほか※フローラフェスティバルは26日のみ△オープニングセレモニー(26日 正午から 三越特設会場)△26日…梅后流江戸芸かっぽれ練り歩きパレード、東京よさこい、豊島消防署の救助演技ほか△26・27日…各商店による飲食・物品販売、交流都市の物産観光展、花鉢プレゼント(先着2,000名)△主催/当実行委員会(地元商店街・豊島区・豊島区商店街連合会)

問当事務局☎5907-0036、商店街振興係☎5992-7017



### あうるすぼっと区民シリーズ 美術作品展示

5月7日(火)~11日(金) 午前10時~午後6時※公演の時間に応じて延長あり。最終日は午後4時まで あうるすぼっと△豊島区美術家協会会員による作品展△当日直接会場へ。

問あうるすぼっと☎5391-0751

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

①5月17日(土) 午前11時~午後4時 池袋第二公園△募集数…25店舗△主催/としまNPO推進協議会、豊島区△ファクス・Eメール(住所、氏名、電話番号を記入)で「みんなのえんがわ池袋」へ※先着順。

問当会 根岸☎6659-6777、Fax 6659-6776、Emengawa@toshima-npo.org

②6月8日(日) 午前11時~午後2時 仰高小学校△募集数…40店舗△主催/豊島フリーマーケットの会、豊島区△往復はがき(下部記入例参照)で5月10日(必着)までに「〒170-0002 嶺鴨1-4-6-501 島村」へ。

問当会 島村☎3945-9587

③6月15日(日) 午前10時~午後4時 都電鬼子母神駅前(雑司が谷3-17)△募集数…30店舗△主催/ハローフリーマーケット、豊島区△往復はがき(8面下部記入例参照)で5月10日(必着)までに「〒171-0032 雜司が谷2-25-10 辻」へ。

問当会 辻☎3971-5288

いずれも△駐車場なし△区内在住の個人またはグループ※営業目的は不可△1店舗面積2m×2m△出店費用…1,000円△一人(1グループ)1通のみ。応募者多数の場合は抽選。

問計画管理課管理係☎3981-1629

### 地域人材活躍事業 「シタール生演奏とインド映画の集い」

5月17日(土) 午後1時30分開場 嶺鴨地域文化創造館△インド楽器シタール生演奏と嶺鴨地蔵通り出身の鈴木健介監督映画「ガンガー」上映。鈴木監督のトークショー△130名△1,500円△主催/インド音楽と映画の集い実行委員会、共催/としま未来文化財団チケットは、区民センターほか、各地域文化創造館で発売中。

問当館☎3576-2637

### 第8回 赤鳥コンサート

5月17日(土) 午後2時~3時30分 赤鳥庵△弦楽器四重奏と日本の歌など△東京音楽大学学生による生演奏△30名△500円△往復はがき(下部記入例参照)またはファクスで、5月13日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園管理事務所」へ※先着順。はがき持参で窓口申込み可。電話申込み不可。

問当庭園☎5996-4810、Fax 5996-4886



### 常陸大宮市(茨城県)との 地域間交流事業 豊島区の森守り隊

5月17日(土) 午後1時 常陸大宮市緒川総合支所前集合(午後3時30分同所解散予定)△区の参加者が3年間に渡り植樹した、桜植樹地の草刈りや清掃を行い、森を管理し、桜の生長を見守る※参加者には特産品のプレゼントあり△区内在住の方△20名△交通費は自費△電話で5月13日までに常陸大宮市企画課都市交流推進室☎0295-52-1111内線326へ※先着順。

問観光事業係☎3981-1316

### 心身障害者福祉センター 「障害者パン作り教室」

5月20日(火)、30日(金) 午後1~3時△簡単なパン作り△区内在住、在勤の64歳まで、愛の手帳、身障手帳をお持ちの方△各7名程度△800円△電話またはファクスで当センターへ※先着順。

問当センター☎3953-2811、Fax 3953-9441



毎日4回(午前7時30分、午後0時30分、5時30分、10時30分)  
各15分放送  
行政ピックス/クールシリティ推進事業  
区長のはい! お答えしま  
す/安心安全なまちづくり  
文化の風築のまち/地域研究家 多児貞子さん  
※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。  
※字幕による放送を行なっています。  
問報道グループ  
☎3981-4122

としまテレビで放送中

こちら豊島区役所です

としまテレビで放送中

5月の主な番組

としまテレビで放送中

こちら豊島区役所です

としまテレビで放送中

こちら豊島区役