

5月5日号に掲載した行政相談の会場が変更になりました
◇特設行政相談所
5月23日(金) 午前10時～午後4時 メトロポリタンプラザ1階 東武東上線池袋駅南改札口付近

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/>

5月
みゼロ
30日

ごみゼロデー

としまがいちばんきれいになる日

5月30日は、「ごみゼロデー」です。
さわやかな街づくりをめざして、区内全域での環境美化活動やリサイクル・ごみ減量を推進するため、今年も町会をはじめ、各種団体のご協力により「ごみゼロデー」を実施します。

皆様のご参加・ご協力をお願いします。

☎環境美化係 3981-1602

区民や事業者・団体の皆さん

周辺の清掃や地域の清掃活動にご協力ください!

ごみゼロデー当日に下記の活動を行います。

内容	時間	場所
地域の清掃活動	実施可能な時間	各町会・自治会内の道路・公園など
商店会、スーパー、事業所などの施設周辺清掃		商店会、スーパー、事業所などの周辺
区立施設周辺の清掃	●午前8時30分から ●地域との共同清掃の時間帯	区立施設周辺
各種教育機関などによる清掃	実施可能な時間	施設周辺
不法投棄のパトロール	随時	区内の国道・都道・区道
喫煙マナーアップキャンペーン	午前9時から30分程度	池袋駅 東口(西武口前) 東口(母子像前) 西口(タクシー乗場前)
放置自転車等対策キャンペーン(啓発チラシ貼付)	午前8時～8時30分	池袋駅周辺
違法看板等指導	午後2時から2時間程度	
クリーンアップ池袋職員清掃	午後0時30分から30分程度	
落書き消去活動	午後1時30分から3時間程度	
区内各駅 喫煙マナーアップキャンペーン	午前9時から30分程度	目白・大塚・巣鴨・駒込のJR各駅

※ごみゼロデー当日に活動できない場合は、「リサイクル・ごみ減量週間(5月30日～6月5日)」内をお願いします。

「喫煙マナーアップキャンペーン」ボランティア募集

5月30日(金)の午前9時からJR各駅で実施する「喫煙マナーアップキャンペーン」に参加していただけるボランティアの方を募集します。
参加を希望される方は、5月23日までに環境美化係へ。



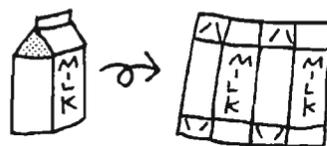
▲毎年、1万人近くの方にご協力いただいています

5月30日～6月5日はリサイクル・ごみ減量週間です

リサイクルを推進し、ごみを減量するためには、一人ひとりがくらしの中で、「3つのR(スリーアール)」を心掛けることが大切です。まずは身近なところから見つめ直していきましょう。

●●啓発パネル展●●

リサイクルや環境美化活動に関する展示などを行います。
●区役所本庁舎1階…5月28日(水)～6月4日(水)
●豊島清掃事務所…常時展示



みんなの街はみんなできれいに「としまクリーンサポーター」募集!

きれいな街づくりのため、継続的に地域で清掃活動を実施していただける企業・団体などを募集しています。
応募された方には、その証としてステッカーを差し上げます。



▲ステッカー

私たちにできる3R(スリーアール)

Reduce
リデュース

ごみになるものを減らす
●買い物には、マイバッグを持っていく。
●ごみになりやすいものを買わないようにする。
●過剰包装を断る。

Reuse
リユース

繰り返し使う
●繰り返し使えるびんなどを選ぶ。
●不用品を、必要とする人にゆずる。
●フリーマーケットやリサイクルショップを利用する。

Recycle
リサイクル

再生して使う
●資源とごみを正しく分別する。
●資源は集団回収か区の回収へ出す。
●買い物時に再生品を選ぶようにする。

保育園の産休・育休明けの 入所予約を受け付けます

◇対象：区内在住で、産後休暇(労働基準法で定める)や、育児休業(育児介護休業法で定める)の対象となった1歳未満の子どもがいて、9月から11月までに職場復帰を予定している方。

◇募集園：駒込第二・目白第二・南長崎第一・高松第二保育園

◇募集数：各園1名

◇6月2日～7月15日に子育て支援課入園係 ☎3981-2140へ。

子育ての援助(有償ボランティア)ができる方を募集します

子育ての援助が必要なた方と援助ができる方が会員になり、子育てを支援します

◇対象：区内在住の20歳以上で心身ともに健康な方で、養成講座(全6回)を受講し、活動できる方

◇基本報酬：1時間800円

◇30名

◇5月31日までに電話で、ファミリーサポートセンター事務局 ☎3981-2146へ。

援助会員養成講座(全6回)

実施日	時間	テーマ
6月6日(金)	午前9時30分～正午	保育の心
6月10日(火)	午後1時30分～4時30分	子どもの心の発達とその問題
6月13日(金)	午後1時30分～4時30分	子どものあそびと生活
6月16日(月)	午前9時30分～正午	安全・事故
	午後1時30分～3時30分	身体の発育と病氣
6月18日(水)	午前9時30分～正午	援助活動をはじめの前に

「としま・おたっしや応援団」 がうかがいます

地域の仲間や仲良しグループにとしま・おたっしや応援団(区民サポーターと区の職員)が自宅近くまで出勤し、一人一人の元気を測定して、いつまでもイキイキと元気に暮らすための秘けつを伝授します。

◇活動内容：
①簡単な問診と体力測定を実施。結果に応じて、元気になるためのプログラムを紹介。

②いつまでもイキイキと暮らすための介護予防講座を開催(内容の希望を事前相談)。

※①と②の組み合わせ、または①のみで申込可。

◇実施期間：平成21年2月末日まで

◇対象：65歳以上の区民5名以上で構成されたグループ

◇平成21年1月までに介護予防係 ☎3981-1564へ。

豊島区補助金等審査委員会の 委員を募集します

自主的な活動をしている区民グループの事業を支援する「区民活動支援事業補助金」について、補助の適否を審査する委員を募集します。

◇対象：平成20年4月1日現在、区内に1年以上在住し、20歳以上で、月1～2回程度の委員会に出席できる方。ただし、本人または家族が、現在、区民活動支援事業補助金を受けている区民グループに属していないこと。

◇任期：平成21年3月31日まで

◇謝礼：出席1回につき1万円

介護保険の減額制度について

介護保険施設(地域密着型介護老人福祉施設含む)および、ショートステイ利用者の居住費(滞在費)と食費については、所得や居住の環境などに応じて負担限度額を設け、利用者の負担を軽減しています(下表参照)。

◇対象：平成20年度、住民税が非課税世帯となる方は申請してください。住民税確定後に、「介護保険負担限度額認定証」を交付します。

19年度「介護保険負担限度額認定証」をお持ちの方も、有効期間が20年6月30日までのため、更新手続きが必要です。申請書は5月末日までに送付します。

◇申請の手続き：申請書・被保険者証と印鑑を持参のうえ介護保険課給付グループへ(申請書の郵送も可)。

※平成20年1月2日以降に豊島区に転入された方は、世帯

対象者と限度額表

対象者の区分	負担限度額(施設の種別を問わず共通)		
	居住費および滞在費(日額)	食費(日額)	
世帯全員が住民税非課税で	①被保険者本人が老齢福祉年金を受けている方、および生活保護受給者など	0円	300円
	②被保険者本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方など	320円	390円
	③上記以外の方など	320円	650円

※居住費および滞在費は多床室(相部屋)の場合です。個室に入所する場合は、施設の種別によって別途負担限度額が定められています。

家族介護 慰労金を 支給します

◇対象：次の①～④のすべての要件に当てはまる介護者の方。

①1年以上区内在住で介護保険の要介護4または5の家族を同居または同居に準ずる形で介護をしている②介護を受けている方と介護者の方がいずれも区民税非課税世帯

③(ア)過去1年間に介護保険サービス(年7日以内の短期入所サービス利用は除く)を受けていない(イ)現在介護保険サービスを利用していても過去に要介護認定日からサービス利用日までの間に1年を超える期間がある④過去1年間に継続して3か月以上の入院をしていない

◇支給額：年10万円(③のイ)に該当する方は1回限り)

※申請手続きは事前に問い合わせしてください。

◇介護保険課管理グループ ☎3981-1942

区民ひろば 区民ひろば懇談会を開催

区民ひろばは、「地域コミュニティの場」として施設の利用や地域の課題など、区民や地域の皆さんの力を集め、形あるものとしていきます。懇談会は、そのための自由な意見交換の場です。

●椎名町地区：5月21日(水)午後7時～8時30分 区民ひろば椎名町(旧南長崎第一児童館)

●長崎地区：5月23日(金)午後7時～8時30分 区民ひろば長崎(旧長崎こぶきの家)

●上池袋地区：5月28日(水)午後1時30分～3時 区民ひろば上池袋(旧上池袋こぶきの家・旧上池袋第二児童館)

◇地域区民ひろば課 ☎3981-1479

福祉



「手づくり作品展」の開催

精神障害者施設による、施設紹介のパネル展示や、利用者が作成した製品の展示・販売を行います。

◇日時など：5月22・23日、6月26・27日、7月24・25日、8月28・29日、9月25・26日、10月23・24日、11月27・28日、12月18・19日、平成21年1月22・23日 木・金曜日 午前10時～午後3時(1月23日は午後2時30分まで) 本庁舎1階ロビー

◇施設支援グループ ☎3981-1786

くらし等



経営課題解決の専門家を派遣します

中小企業の皆さんの経営課題を解決するため、区では(財)東京都中小企業振興公社と連携し、適切な助言を行なえる専門家を派遣します。

◇対象：区内に事業所のある中小企業など◇専門家：中小企業診断士、社会保険労務士、税理士、公認会計士、ITコーディネーター、ISO審査員など◇費用など：派遣に要する費用1日当たり1万1千200円のうち1万円を区が補助。継続派遣は8回が限度。詳細は問い合わせください。

◇商工政策係 ☎5992・7089



傍聴できます

住宅対策審議会(第29回)

5月26日(月) 午後2時から 区役所本庁舎

☎電話で5月23日までに住宅施策推進担当 ☎3981-2655へ※先着順。

国民年金の受給者の方へ 変更があったら忘れずに 届出をしましょう

国民年金受給者が、「住所」や「年金を受ける銀行・郵便局などの金融機関」を変更したときは、届出が必要です。

変更届のはがきは高齢者医療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)・氏名などを記入し、押印のうえ切手を貼り、社会保険事務所へ郵送してください。

国民年金グループ ☎3981-1952

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)	3・17日(火) 午後1~2時	10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)	5・19日(木) ①午後1時から②午後1時30分から	11日(木) ①午前9時15分から②午前10時から
	1歳6か月児健康診査	6・20日(金) 午前9~10時	26日(木) 午前9~10時
	3歳児健康診査	10・24日(火) 午後1~2時	19日(木) 午後1~2時
	歯科衛生相談 (4歳未満児) (予約制)	5・12・19・26日(木) 午前9時~10時30分	10・24日(火) 午前9時~10時30分
	母親学級 (予約制)	13・20・27日(金) 午後1時~3時30分	4・11・18日(木) 午後1時30分~3時30分
	両親学級 (予約制)	21日(土) 午後0時20分~3時30分	
ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健係☎3987-4220		
おとなの健康	生活習慣病予防健診 (予約制) ※対象…30歳・35歳の方、 40歳以上の生活保護受給の方	4・11日(木) 午後1時~2時30分	
	健康(保健)相談 (予約制)	25日(木) 午後1時30分~3時	
	食事(栄養)相談 (予約制)	25日(木) 午後1時30分~3時	11・18日(木) 午後1時30分~3時 19日(木) 午前9時30分~11時
	HIV(エイズ)検査 (予約制) ※結果は検査の1週間後	9日(月) 午後1~2時	
	HIV(エイズ)即日検査 (予約制)※結果は当日2時から	2日(月) 午後1~2時	
	B型・C型肝炎ウイルス検査 (予約制) ※結果は検査の1週間後	9日(月) 午後2時30分~3時	
	緊急肝炎ウイルス検査 (申込制)	区内の医療機関で実施しています※はがき・ファクスなどでの 申込み ☎保健事業係☎3987-4660	
エイズ相談	午前9時~正午、午後1~5時		
こころの健康	デイケア(要事前相談)	毎週水曜日	
	精神保健福祉相談 (予約制)	4日(木) 午後2~4時	5日(木) 午後2時~3時20分
	嗜睡の家族相談 (予約制)	16日(月) 午後2~4時	
その他	飼いか・飼猫のしつけ相談 (池袋保健所) 26日(木) 午後1~4時 ☎生活衛生係☎3987-4175		

◎6月の骨太健診(25歳の女性対象。該当者には通知済)…18日(木) 午後1時15分~3時※予約受付中。
◎7月の生活習慣病予防健診…2・9日(木) 午後1時~2時30分※予約は6月2日から。

出張育児相談

4日(木) 区民ひろば駒込、10日(木) 区民ひろば西池袋、17日(木) 区民ひろば高南第二、24日(木) 池袋保健所
※いずれの会場も午前10時~10時30分
6日(金) 東部子ども家庭支援センター 午後1時30分~2時
☎池袋保健所☎3987-4174
18日(木) 要町第一児童館 午前10時~10時30分
23日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
☎長崎健康相談所☎3957-1191

健康

費用の記載がない事業は無料です

◆介護予防イベント

①若さを保つすこやか栄養教室 6月3~24日 毎週火曜日(全4回) 午前10時~正午 みらい館大明◇若さを保つ栄養摂取の講義、簡単な料理の演習◇65歳以上で食事が不規則な方、栄養の取り方に偏りがある方など◇16名◇1,200円※食材費別。

②介護予防まるごと講座 6月6日~7月18日 毎週金曜日(全6回) 午後2時~3時30分 ゆたか苑(長崎3-26-4)◇介護予防に効果のある運動、栄養バランス、お口の手入れ、認知症予防などの総合講座◇区内在住で65歳以上の方◇20名◇1,800円

☎往復はがき(4面下部記入例参照)で、①は5月27日、②は5月30日(必着)までに「高齢者福祉課介護予防係」(あて先上部欄外参照)へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当係☎3981-1564

◆口腔保険センター

①障害者等歯科診療 木曜日…午前9時~正午、土曜日…午後1~5時◇池袋保健所6階「あぜりあ歯科診療所」◇障害があり一般歯科診療所では十分な

治療が難しい方や、当所に通院できる要介護の高齢者の方 ②在宅高齢者歯科訪問診療 火~土曜日◇在宅の障害者および要介護者 ③歯科衛生指導◇歯科衛生士による歯科相談、歯科衛生指導。要介護高齢者には自宅訪問による衛生指導

☎いずれも電話で火~土曜日(祝日・年末年始を除く) 午前9時~正午、午後1~5時に当センターへ※要予約。健康保険・介護保険が適用。
☎当センター☎3987-2425

◆飲み水の水質検査は済んでいますか
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。区では、6月を「水質検査奨励月間」としています。月間中は、通常より水質検査料金を割引しています◇検査料金4,800円(通常6,700円)

☎電話またはファクスで①〒・住所②氏名③電話番号④件数(検査容器数)を明示して、6月16日までに「池袋保健所環境衛生担当係」へ※申込み後、検査方法などを通知。
☎当係☎3987-4176、☎3981-5452

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

エポック10シネマ

5月21日(火) ①午前10時~正午、②午後2~4時 男女平等推進センター◇映画に描かれている多様な生き方、考え方に触れる◇「ロバート・イース」(2000年、アメリカ・90分)◇各40名※保育あり(9か月以上の未就学児。要予約。先着10名)☎①か②を選び、電話・ファクス・Eメール・電子申請で5月19日までに当センターへ。
☎当センター☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp

金曜いこいのコンサート

5月23日(金) 午後0時10分~50分 南池袋公園※雨天中止◇演奏…陸上自衛隊第一音楽隊◇主催…同実行委員会※来場者にプレゼントあり(抽選)。
☎南池袋パーク商店街☎3971-5345、商店街振興係☎5992-7017

第30回豊島区さつき盆栽花季展示会

5月23日(金)~28日(木) 午前9時~午後6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◇主催…豊島盆栽愛好会
☎緑化推進担当係☎3981-4908



区民園芸教室「つつじ・さつき盆栽」

6月16日(月) 午後2時から 南大塚地域文化創造館※雨天決行◇苗の植付け◇講師…豊島盆栽愛好会/小久保誠氏◇区内在住、在勤の方◇30名☎往復はがき(4面下部記入例参照)で6月3日(消印有効)までに「公園緑地課緑化推進担当係」(あて先上部欄外参照)へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当係☎3981-4908

アトリエ村資料室

「昔、ここにアトリエ村があった」

5月25日(日) 午後1~3時 アトリエ村資料室(西部区民事務所3階)◇関連ビデオ上映とお話◇講師…資料室スタッフ◇30名☎電話で当資料室☎3954-0719(土日のみ)へ※先着順。
☎当資料室または文化芸術係☎3981-1270(平日)

「おいしいジャズ体験」

ジャズハーモニーワークショップ

6月8・15・22・29日、8月31日、9月7・14・23日 日曜・祝日(全8回) 午後2~5時 あうるすぽっと◇ジャズボーカルの基本や、ハーモニーの面白さ、ジャズを上手に暮らしに取り入れ楽しむための秘けつを指南◇講師…ジャズシンガー/湖東美歌◇高校生以上◇20名◇10,000円☎6月1日までにホームページ☎http://www.owlspot.jp/の申込フォームまたはファクス ☎5391-0752で申込み。
☎あうるすぽっと☎5391-0751

「としまビジネス交流会」

7月10日(木) 午後6時30分~8時50分(受付開始午後6時) 勤労福祉会館◇企業PRとフリー交流※当日は参加企業のガイドを配布◇50社◇3,000円☎電話で6月13日までに、東京商工会議所豊島支部 三ヶ田☎5951-1100、☎3988-1440へ※先着順。
☎商工政策係☎5992-7089

講演・講習

◆学習院大学生命科学シンポジウム「生命の秘密を解く鍵をもとめて」

5月24日(土) 午後2~5時 学習院大学西2号館501号室◇「脳と記憶の不思議」[複雑さが見えてきた生命研究]など◇主催…学習院大学理学部生命分子科学研究所◇当日直接会場へ。
☎コミュニティ大学グループ☎3981-1527

◆みらい館大明

●体験的語学講座 ①韓国語初級編(全4回) 6月5~26日 木曜日 午後7時~8時30分◇ハングル文字◇8名※要予約。先着順◇2,000円 ②中国語入門編(全4回) 6月22日~7月13日 日曜日 午後5時30分~7時◇日常会話、スポーツ観戦用語◇10名※要予約。先着順◇2,000円

●にほんごこうざ「こんにちは」(全4回) 6月3~24日 火曜日 午前10時~11時30分◇日常会話◇外国籍の方◇10名※要予約。先着順◇500円

●日本語朗読講座(各2回) 6月4・11日 水曜日 午前10時から、19・26日 木曜日 午後7時から◇中学校の教科書を用いての朗読講座◇8名※要予約。先着順◇2,000円

●クリケットワークショップ 5月31日(土) 午後1~5時◇クリケット(小型コンピューター)で動くおもちゃを作る◇小学生◇20名※要予約。先着順◇500円

☎当館☎3986-7186、施設管理グループ☎3981-1547

◆雑司が谷地域文化創造館

パソコン講座

●デジカメ入門講座編集編 6月17日(火)、18日(水)(全2回)◇デジカメで撮影した画像の補正と簡単な加工の仕方を学ぶ◇マウスの操作ができる方◇1,200円(教材費含む)

●エクセル初心者のための応用講座 6月9日(月)、12日(木)(全2回)◇表計算、グラフの作成方法を学ぶ◇文字入力のできる方◇1,200円(教材費含む)

いずれも◇午前10時~正午◇15名◇指導…当館ITサポーター◇WindowsXPパソコンを使用☎往復はがき(4面下部記入例参照)で5月26日(必着)までに、「〒171-0032 雑司が谷3-1-7 雑司が谷地域文化創造館」へ※はがき持参で窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。
☎当館☎3590-1253



イベント情報

3面から続く
費用の記載がない事業は無料です

◆エポック10 子育て講座 第1回 「ベビーマッサージ」

5月29日(休) 午前10時30分～正午
男女平等推進センター◇赤ちゃんとのコミュニケーションを深める◇講師…細川 八重子氏◇3～10か月までの乳幼児の親子◇12組※保育あり(11か月以上の未就学児。要予約。先着10名)◇バスタオル持参☎電話・ファクス・Eメール・電子申請で5月27日までに当センターへ※先着順。

問当センター☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp

◆生涯学習オープンスクール開講 一般向け講座

●簿記試験対策/日商3級出題予想会 6月4日(休) 午後6時30分～9時◇日商簿記3級受験予定者◇30名☎大原情報ビジネス専門学校☎5952-0080

●手作り和菓子～カステラを焼こう 6月7日(土) 午前10時～午後1時◇中学生以上◇24名◇2,000円☎赤堀栄養専門学校☎3953-2251※5月19日から受付開始

●ワンコイン区民講座～ユニバーサル旅行 6月7日(土) 午後2時～4時30分◇40名(10名以上で実施)◇500円☎駿台トラベル&ホテル専門学校☎3946-1211

●子どもたちの英会話教室～英語マジックワールド 6月7日(土) 午後1時～2時30分◇幼稚園年中・年長クラス、小学1・2年生クラス◇各30名◇500円☎日本外国語専門学校☎3365-6141

就職支援の講座

●旅行観光業界に就職を目指す方へ 6月6日(金) 午後4～6時◇大学・短大・専門・フリーターの方◇30名☎JTBトラベル&ホテルカレッジ☎3910-5551

●①エアライン業界を目指す人のためのセミナー ②ホテル業界を目指す人のためのセミナー ①②とも6月7日(土) 午前10時～正午◇大学・短大生・フリーターの方◇①15名②20名☎日本外国語専門学校☎3365-6141

問生涯学習グループ☎3981-1189

体育施設からのお知らせ

◆池袋スポーツセンター おとなの水泳教室(全8回) ●火曜日コース 6月3日～7月29日①チャレンジ 午後1～2時◇初めての方②ミドル 午後2～3時◇クロール25m泳げる方※6月10日休講 ●水曜日コース 6月4日～7月30日 ③ミドル 午後1～2時◇クロール25m泳げる方④パーフェクト 午後2～3時◇クロール50m泳げる方※6月11日休講 ●金曜日コース 6月6日～8月1日⑤ミドル 午後1～2時◇クロール25m泳げる方⑥チャレンジ 午後2～3時◇初めての方⑦パーフェクト 午後7～8時◇クロール50m泳げる方※6月13日休講。いずれも◇16歳以上◇10名◇8,000円☎往復はがき(下部記入例参照。1枚1名)で、5月22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※応募者多数の場合は抽選。
問当センター☎5974-7262

◆豊島体育館

①マットピラティス(全6回) 6月19日～7月24日 木曜日●午前9時30分から●11時15分から(各1時間)◇16歳以上◇10名◇4,800円②卓球教室(全3回) 6月3～17日 火曜日 ●夜(初心者コース) 午後7時～8時30分 ●午後(中級者コース) 午後0時30分～1時45分◇各コース16歳以上◇6名◇3,000円※7月に中級者教室開催☎費用を添えて直接当館窓口へ※電話申込不可。先着順。参加者が少ない場合は中止。
問当館☎3973-1701

◆雑司が谷体育館

【体育室】●リラクゼーションヨガ 月曜日午前 ●パワーヨガ 水曜日午前、土曜日午後 ●肩こり腰痛ケア体操 月曜日午後 ●ストレッチ 月曜日午後 ●はじめての太極拳 金曜日午前 ●ピラティス 金曜日午後 ●ステップエクササイズ 月曜日午前 ●フラダンス 金曜日午前 ●HIPHOP 土曜日午後 ●ボディヒーリング 月曜日夜間、金曜日午後 ●ボディバンブ 水曜日夜間 ●ボディコンバット 月曜日夜間、水曜日午前 ●Jrファンク(ダンス) 月曜日午後 ●乳幼児親子エアロビクス体操 月曜日午前

【温水プール】●大人水泳教室ベーシッククラス 月曜日午前、夜間 レベルアップクラス 金曜日午前 ●アクアビクス 月曜日午前、水曜日夜間、土曜日午後 ●脂肪バイバイ(水中ウォーキング) 水曜日午後、木曜日午後 ●子供水泳教室 水曜日午後、金曜日午後、土曜日午後 ●幼児水泳教室(3～4歳) 金曜日午後
いずれも◇2,210円～6,720円
※随時体験受付。詳しくは問い合わせてください(体験料金800円～1,700円)
問当館☎3590-1252



区民ひろば

◆高松 生活文化シリーズ
①防犯講座「あなたもいつ巻き込まれるか」 5月21日(休) 午後1時30分～3時 当ひろば1階◇犯罪者の心をさぐり、身近にある犯罪をひもとく◇講師…前中部更生保護委員会委員長/加藤省三氏
②子育てママの応援講座「離乳食の手作りはそんなに大変じゃないって」 5月27日(休) 午前11時～11時40分 当ひろば2階

予約受付

風薫る季節 癒しの旅に 出かけませんか

●区内在住、在勤、在学の方/利用日の6か月前から
●区外の方/利用日の3か月前から

宿泊施設ご利用案内 どなたでもご利用になれます

猪苗代四季の里予約センター ☎0120-178-467
山中湖秀山荘予約センター ☎0120-543-406
受付時間…午前9時～午後8時(年中無休)
※インターネット予約可。
☎http://www.shiki-no-sato.com ☎http://www.syuuzanso.com
※5月末開設予定です。
問文化観光課☎3981-4623

みらいへ 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としまみらいチケットセンターへ。 http://www.toshima-mirai.jp

チケット好評発売中!

※印は友の会割引あり
①フレッシュ名曲コンサート「秋山和慶指揮 東京交響楽団演奏会」※ 7月25日(金) 午後7時開演 東京芸術劇場大ホール◇出演 ヴァイオリン/大谷康子、チェロ/堀了介、ピアノ/山田剛史◇全席指定S席4,500円、A席4,000円、B席3,000円、C席2,000円

②寺内タケシとブルージーンズ 7月19日(土) 午後3時開演 豊島公会堂◇曲目…ひまわり、慕情ほか◇全席指定S席5,000円、S席4,500円

③「舞踊への招待」目白三人の会※ 6月19日(休) 午後6時開演 東京芸術劇場中ホール◇全席指定2,000円、中学生以下は500円引き

④お笑いライブ in IKEBUKURO Party※ 6月14日(土) 午後5時30分開演 豊島公会堂◇エド・はるみ、若井おさむ、勝山楓、スリムクラブ、こりやめでてーな◇全席指定S席2,200円(中学生以下は2,000円)

としまくんエコバッグ

区民センター、勤労福祉会館、各地域文化創造館で発売中。400円。カラーは8色。

⑤高齢者の栄養講座 5月30日(金) 午前10時～11時30分 当ひろば1階◇かしく食べてメタボ改善。新しい医療制度の耳より情報(試食あり)◇②③講師…長崎健康相談所栄養士
問①・③は☎3973-0032、②は☎3973-7420

◆池袋本町

①簡単クッキング「ハーブティーとホットケーキ」 5月21日(休) 午後1時30分～3時◇20名◇100円☎電話または直接当ひろばへ。

②日本の心「話・和・輪、相撲甚句と落語の会」 5月29日(休) 午後1時30分～3時◇出演…日本相撲協会教習所講師/国錦 耕次郎氏、落語家/春風亭昇吉氏◇当日直接会場へ。
問当ひろば☎3986-0041

◆清和(旧榎鶴ことぶきの家)「男のらくらく料理」

5月30日(金) 午前10時から◇鶏肉と春野菜を使った献立◇講師…日比滋子氏◇男性15名◇500円◇代金を添えて事前に申し込み※先着順
問当ひろば☎5974-5464

社会福祉協議会

◆パーソナルシュレッダーを差し上げます
区内のNPO団体、社会福祉施設など(ただし、寄付者の意向により児童

池袋演劇祭20周年/あうるすぽっと 開館1周年記念「池袋わが町」

◆区民参加による演劇体験ワークショップ(公演への出演を目指して) 8月1日(金)～5日(火) あうるすぽっと会議室◇区在住・在勤・在学者◇500円◇日時・申込方法など、詳細は広報としま6月5日号に掲載。

◆ジェームス三木トークショー「池袋わが町」作・演出ここだけの話 7月31日(休) 午後6時30分 あうるすぽっと◇280名☎電話で下記事務局へ※先着順。

◆第20回池袋演劇祭審査員募集
開催期間…9月1日(月)～30日(火)◇18歳以上で指定の4～5公演を鑑賞出来る方☎往復はがき(下部記入例参照※一人1通のみ)で6月27日までに「〒170-0013 東池袋1-20-10 (株)としま未来文化財団 池袋演劇祭事務局」へ。
問当事務局☎3985-0960

◆豊島区文化祭「大会部門」参加者募集
豊島公会堂・文化ホール◇吟剣詩舞大会 10月13日(金)◇コーラス大会 10月19日(日)◇民謡大会 10月26日(日)◇器楽演奏会 11月16日(日)☎電話で6月30日までに当財団へ。☎3590-7118

◆子ども課臨時職員(登録制)
◇小学生の遊びの指導と学童保育の補助◇平日…午後2時15分～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(施設により異なる)◇子どもスキップ、児童館など◇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、「子ども課子ども施策調整係」へ持参。
問当係☎3981-1381

◆雑司が谷地域文化創造館 パソコンルーム ボランティア
◇パソコンルームにてパソコン初心者への操作指導、アドバイスなどを行える方◇活動日…月4～5日(不定期) 午前9時～午後1時または午後1～5時、当館パソコンルーム◇1回あたり1,600円☎事前連絡のうえ、直接当館窓口へ。
問当館☎3590-1253

関係を除く)◇18台◇寸法…幅390×奥行240×高さ555mm☎所定の申込書に記入のうえ、当協議会へ5月30日までに持参またはファクス。

問地域福祉課☎3981-2930、☎5954-7105

はがき・ファクス記入例

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。