

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/>

未来へひびきあう人まち・としま

◆主な内容◆

- ・長寿医療制度 新たな保険料の軽減策 … 2面
- ・高齢者元気あとおし事業が始まります … 2面
- ・小学校入学相談会を開催 … 4面
- ・第2回としまものづくりメッセ 出展・協賛企業募集 … 5面

## としまエコライフフェア2008

育てようつながるまち・ひと エコとしま

エコについて学べるパネル展示やクラフト、実験など楽しい企画がもりだくさん！みんなであそびにきてね！

「としまエコライフフェア」では、区民の方や事業者などの日頃の環境活動を紹介します。「来て・見て・体験して」この機会に環境に配慮した生活について、一緒に考えてみませんか。

※特に記載のないものは、自由参加です。

問環境事業係☎3981-2771



### ■遊んで学ぶ

- ★分別からアートあんどクラフトへ
- ★ストラックアウトでエコを学ぼう
- ★ふるさと豊島でまち遊び
- ★紙で遊ぼう
- ★葉っぱのしおりづくりとドングリ細工
- ★ゆびとんぼづくり
- ※参加費(1個につき)10円／持ち物…使用済みの牛乳パック
- ※電気をつくって遊ぼう！
- 対象・定員：小学生以上(低学年は親子参加)・各回15名(※当日先着順)
- 時 間：①午前10時30分～正午 ②午後1時30分～3時
- 受付時間：①②ともに開始15分前から

リ・クラフト・グランパ  
としまNPO推進協議会  
としま未来文化財団  
城北環境カウンセラー協議会  
豊島みどりの会  
笑顔せたがやー笑顔工房

豊島区環境学習リーダー



このほかにも、クイズ(スタンプ)ラリーなど、楽しい企画を用意して待ってるよ！

### ■見て学ぶ

- ★自販機縁の基金システム・災害時対応自販機
- ★乾電池・蛍光灯のゆくえ
- ★省エネ・高効率ガス機器のパネル展示
- ★資源回収の方法紹介・廃食油回収の流れ
- ※廃食油を回収します。詳細につきましては資源リサイクル係に問い合わせてください。問資源リサイクル係 ☎3981-1601
- ★ごみを燃やして発生した熱を活用しています！
- ★緑のカーテン デモンストレーション
- ★灯りの歴史
- ★清掃工場見学会

(受付時間)午前10時から午後3時まで(午前11時30分から午後1時30分は除く)

ダイドードリンコ(株)

野村興産(株)

東京ガス(株)

豊島区計画管理課

豊島清掃工場

豊島みどりの会

(株)リベロ・アンド・カンパニー

豊島清掃工場

◀昨年のオリジナルマイバッジ  
つくりの様子



### 清掃工場を見学しよう！

8月9日(土) 午後1時30分～3時

豊島清掃工場

電話で8月7日午後3時までに当工場管理係☎3910-5300へ。



## 平成20年度(後期)

### 文化活動振興助成金 交付対象活動を募集します

区民の方が新たに立ち上げる自主的な文化活動を支援します。

◇対象：次の①②のいずれかの条件に該当する個人または団体で、その活動が広く区民の文化の向上に資すると区長が認めるもの。  
 ①区内に住所を有する個人  
 ②区民が主体となり結成された団体

※次の事業は対象外です。(ア)区が別に補助または助成するものの(イ)専ら営利、政治、宗教を目的とするもの

◇補助対象経費：事業実施に直接かかる講師などの謝礼、消耗品費など(団体運営の経

費、機材、備品などの購入費、宿泊研修費、飲食費などを除く)。

◇助成金額：助成対象事業費の総額の50%以内で、かつ予算の範囲内。

◇補助期間：平成20年10月1日～平成21年3月31日

◇審査：審査委員会が事業の適否を個別に評価し、その結果を基に決定します。

申事前に文化デザイン課へ電話して、所定の申請書(当課で配布。区ホームページでダウンロード可※アドレス1面)上部参照)に記入のうえ、8月29日までに当課へ持参。

問当課 ☎3981-1534

国民健康保険に加入している方の、平成19年11月分から20年4月分までの医療費についてお知らせします。国民健康保険で医療機関にかかるとき、医療費総額の1／3割は自分で支払います。が、残りの7／9割相当額は、保険者である豊島区が医療機関に支払っています。

医療機関に支払われる医療費の総額を知るとともに、健康の大切さを考えるきっかけにしていただきため、加入者が診療を受けた内容を世帯主あてにお知らせします。

※これは診療を受けた内容を確認していくため、手続きなどの必要はありません。発送は8月下旬の予定です。

問国保給付係 ☎3981-1297

□任期：平成20年12月1日～22年11月30日(2年間の予定) □2名 ◇選考：応募申込書(区立図書館で配布または豊島区立図書館ホームページからダウンロード可)の内

に効率的かつ効果的な区立図書館の運営に資する図書館の経営評価、他の図書館政策に関する事項についての協議会に参加する委員を募集します。

◇対象：次の①～③に該当する方。

①応募日現在、豊島区立図書館の

平日の昼間または夜間に開催する

会議に継続して出席できる(年4

回の予定)③区の他の審議会など

の委員でない◇報酬：条例に基づいて支給予定※交通費は支給せず

未満で、住民税非課税世帯の方は、高齢受給者証送付の際

に申請書が同封されています。

※70歳未満の方は、申請によ

り前年の所得をもとに判定し

た新たな適用区分の証を交付

します。また、70歳以上75歳

未満で、住民税非課税世帯の

方は、高齢受給者証送付の際

に申請書が同封されています。

◇申込に必要なもの：①認定証が必要な方の保険証②7月31日有効期限の認定証③入院日数のわかる領収書など(住居の場合は、民税非課税世帯の方で、過去12か月の入院日数が90日を超える場合)

◇任期：平成20年12月1日～22年11月30日(2年間の予定) □2名 ◇選考：応募申込書(区立図書館で配布または豊島区立図書館ホームページからダウンロード可)の内

容をもとに審査※応募者多数の場合は、論文と面接を実施。

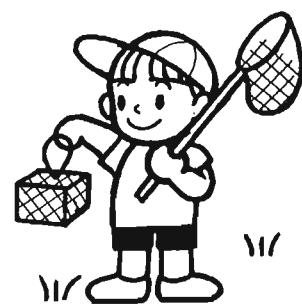
8月31日(必着)までに「中央図書館管理グループ」へ。

問当グループ ☎3981-7861

## ・税・国保



図書館経営協議会(仮称)委員会を募集します



自動交付機を  
終日停止します

住民登録等



子育て・  
教育



児童扶養手当などの受給者の  
みなさまへ  
現況届を提出してください

申事前に文化デザイン課へ電  
話して、所定の申請書(当課で配布。区ホームページでダ  
ウンロード可※アドレス1面)上部参照)に記入のうえ、8月29日までに当課へ持参。

問当課 ☎3981-1534

※次の事業は対象外です。(ア)区が別に補助または助成するものの(イ)専ら営利、政治、宗教を目的とするもの

◇補助対象経費：事業実施に直接かかる講師などの謝礼、消耗品費など(団体運営の経

費、機材、備品などの購入費、宿泊研修費、飲食費などを除く)。

申事前に文化デザイン課へ電話して、所定の申請書(当課で配布。区ホームページでダウンロード可※アドレス1面)上部参照)に記入のうえ、8月29日までに当課へ持参。

問国保給付係 ☎3981-1297

国民健康保険に加入している方の、平成19年11月分から20年4月分までの医療費についてお知らせします。国民健康保険で医療機関にかかるとき、医療費総額の1／3割は自分で支払います。が、残りの7／9割相当額は、保険者である豊島区が医療機関に支払っています。

医療機関に支払われる医療費の総額を知るとともに、健康の大切さを考えるきっかけにしていただきため、加入者が診療を受けた内容を世帯主あてにお知らせします。

※これは診療を受けた内容を確認していくため、手続きなどの必要はありません。発送は8月下旬の予定です。

問国保給付係 ☎3981-1297

□任期：平成20年12月1日～22年11月30日(2年間の予定) □2名 ◇選考：応募申込書(区立図書館で配布または豊島区立図書館ホームページからダウンロード可)の内

容をもとに審査※応募者多数の場合は、論文と面接を実施。

8月31日(必着)までに「中央図書館管理グループ」へ。

問当グループ ☎3981-7861

◇当日直接会場へ。商工政策係で事前予約も可。

8月15日(金) 正午から

●全国戦没者追悼式

8月15日(金) 正午から

●豊島区は非核宣言活動であります。

なお、児童扶養手当受給者の方については、実態調査を行なう場合があります。

問当係 ☎3981-1417

変更により、認定証の適用区

をもちください。

なお、世帯構成や住民税の

入院日数のわかる領収書などを

お持ちください。

また、住民税非課税世帯の方で、過去12か月の入院日数

が90日を超える場合は、長期

証への切り替えが必要なので、

なれば、改めて申請が必要と

なります。

また、住民税非課税世帯の方で、過去12か月の入院日数

が90日を超える場合は、長期

## 子どもの医療費助成制度

### 現金給付申請のご案内

子どもの医療証をお持ちの方が、次の①～⑤の理由で保険診療の自己負担分を支払った場合は、申請により自己負担分が助成されます。子育て支援課窓口で申請してください。

①東京都外で受診した②取り扱い医療機関以外で受診した③医療証を提示しなかった④入院時食事負担金を支払った(小学校就学前の乳幼児のみ)⑤東京都以外の国保、国保組合に加入している

◇申請期間…保険診療自己負担分の支払日の翌日から5年間(平成18年4月以降の診療分)

◇申請に必要なもの…(ア)領収書(受診者の氏名、領収額、保険診療点数、入院・外来の別、診療年月日、領収年月日、医療機関の名称・所在地、領収印があるもの)(イ)医療証と健康保険証(ウ)医療証記載の保護者の印鑑(エ)医療証記載の保護者名義の普通預金振込口座の分かるもの(ゆうちょ銀行は不可)

※助成費は申請の2～3か月後に指定口座に振り込まれます。入院などで支払い額が高額な場合は、保険者等への

確認のため更に日数がかかる場合があります。

※健康保険証を提示しないで医療費全額を支払った場合、または補装具等を購入した場合は手続きが異なります。保険診療の適用については、各医療機関に確認のうえ、保険者および当係へ問い合わせてください。

#### 平成18年10月～19年3月に 入院した小学校就学児童 への医療費助成について

◇対象者…該当期間に入院した小学校就学児童で、保護者・児童ともに区内在住の、健康保険に加入している方。

◇助成される医療費…平成18年10月1日以降19年3月31日までの保険診療分で、入院に係る医療費の自己負担分。ただし、入院時食事負担金は対象外となります。

◇申請に必要なもの…前記、現金給付申請と同様。

■児童給付係 ☎3981-1437

## 小学校

### 入学相談会を開催します

(手話通訳付き)



員会への相談(就学手続き、就学援助、隣接校選択制など)・放課後事業についての相談(子どもスキップ、児童館、学童クラブ)

◇対象…来年度、または平成22年度以降に小学校に入学予定のお子さんと保護者。

◇当日直接会場へ。

◇保育あり(個別相談を受ける方のみ)。8月27日までに要予約。2歳程度～未就学児。先着20名)

※区立中学校説明会は、9月7日(日)に勤労福祉会館で開催する予定です。

■学事係 ☎3981-1174

## こどもエコ体験隊 隊員募集!



「見て・聞いて・体験して みんなつながる地球の仲間」をテーマに、見学会や実習などの体験を通して、環境や自然についてみんなで考える講座です。

#### 【第1弾 水族館の裏側探検】

9月6日(土) 午前10時から サンシャイン国際水族館△水族館の裏側見学やサンゴ礁の水槽観察など△区内在住・在学の小学3～6年生△30名

#### 【第2弾 農園で大根作り体験】

9月7日、10月5日、11月16日 日曜日 午前10時30分から 東松山大久保農園(全3回)△植え付け、芽かけ、収穫まで大根作りを体験△区内在住・在学の小学生の親子で原則全回参加できる方△20組

第1・2弾とも交通費・入場料などは各自負担

■電話で環境事業係 ☎3981-2771へ※先着順。

## 新築や増改築した時は住居表示のための届出が必要です

建物を新築や増改築したときは、「住居表示に関する法律」および「豊島区住居表示に関する条例」に基づき、届出が必要となります。

住所は一定基準により、建物に住居番号を付けることによって決まります。

住居番号は区の住居表示台帳に記載され、その建物に入居される方の転入手続きなどに使用されます。そのため、届出がないと、住民登録ができないなどの不便が起きることになります。

①届出者…建物を新築・増改築した人(所有者)ですが、設計業者・工事を施工した業者等が代理で届けを出すことができます。

②届出の時期…新築・増改築された建物の出入口が外部から確認できる状態になり次第、建物の平面図と配置図を

持参し、届出をしてください。住宅のほか、事業所・商業ビル等についても届出が必要です。

③建物の名称変更…アパート・マンション・ビル等の名称を変更した場合も届出が必要です。届出方法については、問い合わせてください。

◇届出先…区民課住居表示係・東部区民事務所・西部区民事務所※地域によって届出先管轄区域が異なるので、問い合わせてください。

◇住居表示街区表示板・住居番号表示板等(グリーンのプレート)が破損・汚損した時は申出により再交付します。

■住居表示係 ☎3981-1767、東部区民事務所 ☎3915-2334、西部区民事務所 ☎3958-9154

## 日曜窓口をご利用ください

毎月第3日曜日に、区役所本庁舎で一部の業務を取り扱っています。

**実施日…8月17日(日)  
午前10時～午後4時**

◇当日の問い合わせ先…☎3981-1358

1階…住民票の写しの交付、転入・転出の届出、戸籍の証明、登録原票記載事項証明書の交付、住民税の納付など

2階…国民健康保険の加入・喪失・納付、介護保険料・保育料の納付など  
※詳しくは、区ホームページ(アドレス1面左上部参照)を見てください。

## 毎週水曜日 午後7時まで 区民課夜間窓口を開設

ご利用の際は、本人確認書類(住基カード・運転免許証・パスポート(旅券)など)を持参してください。

◇開設場所…本庁舎1階

◇取扱業務(詳しくは問い合わせてください)

戸籍証明係 ☎3981-4766 ①戸籍謄・抄本などの交付②改製原・除籍の謄・抄本の交付

③戸籍の附票の交付④不在籍証明書の交付

住民登録係 ☎3981-4782 ①転入・転居・転出などの届出②住民票の写しの交付(第三者請求は不可)③印鑑登録④印鑑登録証明書の交付⑤自動交付機用カードの交付

外国人登録係 ☎3981-4783 ①外国人登録証明書の交付②登録原票記載事項証明書の交付③在留期間延長の届出④印鑑登録証明書の交付⑤自動交付機用カードの交付

## 総務省 地上デジタル放送のお知らせ

2011年(平成23年)7月24日までに今までのテレビ放送(地上アナログ放送)は終了します。アナログテレビはそのままでは、テレビ放送(デジタル放送)を見ることができません。

◇地上デジタル放送視聴の方法

①地上デジタル放送対応テレビを購入

②地上デジタルチューナーを買付

③地上デジタル放送対応済みのケーブルテレビで視聴する

①②については、UHFアンテナが必要です。なお、BSアナログ放送も地上アナログ放送と同様に終了します。

詳しくは以下のホームページを参照してください。

●(社)デジタル放送推進協会 <http://www.dpa.or.jp>

●総務省 [http://www.soumu.go.jp/joho\\_tsusin/](http://www.soumu.go.jp/joho_tsusin/)

■総務省地デジタルセンター ☎0570-07-0101

※つながらない場合 ☎03-4334-1111

BSデジタル放送お問い合わせセンター ☎0570-01-2011

※つながらない場合 ☎045-345-4080

いずれも、午前9時～午後9時(土・日・祝日は午後6時まで)

# としま 第2回 ものづくりメッセ

## 出展・協賛企業募集

### 豊島の力を支えるものづくり

昨年は、3日間で12,000人の方にご来場いただきました。今年度は、内容をさらに充実させて、都市の中のものづくりから、商工住のバランスのとれたまちづくりを目指します。

◇日時など…平成21年3月12日(土)~14日(日) 午前10時~午後5時(最終日は午後4時まで) サンシャインシティ展示ホールB(文化会館4階) ◇入場無料

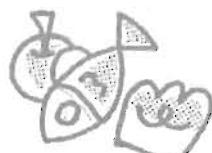
◇出展対象…ものづくりに関係する全

#### ての企業

- ◇出展料…1小間(間口3m×奥行3m×高さ2.4m)/52,500円(税込)
- 申込用紙(電話で請求、またはHP <http://www.toshima-messe.jp> よりダウンロード)で、11月28日までに郵送(あて先上部欄外参照)またはファクスで当実行委員会事務局(商工政策係内)☎5992-7088へ。
- 問当事務局☎5992-7089、EM A0029099 @city.toshima.lg.jp



## “としま”豊かな食 コンクール開催



食育事業の一環としてメニュー・コンクールを開催します。我が家の自慢料理をお披露目してみませんか。

◇募集献立…「元気の出る朝食メニュー」1食分の献立(未発表作品、1食400円程度、調理時間40分以内)

◇募集期間…8月1日~9月8日

◇応募資格…区内在住・在勤・在学の方。

◇募集部門…①小学生の部②中学生の部③ファミリーの部(幼児から中学生までの親と子)④一般の部(調理師、栄養士、管理栄養士など、食に関する職業の方と飲食業の方を除く)※①②は4人以下のグループでも可。

◇審査方法…1次(予選)/書類審査、2次(決勝)/各部門上位6グループに

#### による実技審査(11月30日)

- ◇表彰式…12月13日(土) 午前中 各部門最優秀賞、優秀賞、優良賞、入賞授与
- ◇特別審査員…サンシャインシティブリンクスホテル中国料理古稀殿料理長/佐藤光生氏
- 規定の応募用紙に必要事項を記入し、作品写真を貼り付け「〒170-0013 東池袋1-20-9 健康づくり担当係」へ郵送または直接持参。区立小中学校の方は各学校に提出。
- 募集要領・応募用紙は地域保健課、長崎健康相談所、区民事務所、図書館、区民ひろば、子ども家庭支援センターで配布。区ホームページ(アドレス1面右上部参照)からダウンロードも可。
- 問健康づくり担当係☎3987-4243

## 壁面緑化を しませんか

### つる植物を さしあげます



▲配布例

道路沿いの壁面、フェンス、塀などの緑化用として、一人3株まで、つる植物の苗をさしあげます。※取りに来られる方に限ります。

◇配布日時など…9月4日(木)・5日(金)・7日(土) 午前9時~午後4時(7日は正午まで) 区役所本庁舎地下

◇種類…ハツユキカラ、ツルハナス、ハゴロモジャスミン、カ

ロライナジャスミン、トケイソウ、スイカズラ

■往復はがき(8面下部記入例参照。希望植物名と株数も記入)で、8月15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※申込み多数の場合は、株数を調整します。

問担当係☎3981-4940

## オリジナルマイバッグを 募集します



「環境にやさしい買い物」を呼びかけるため、環境に配慮した手作りマイバッグを募集します。

◇応募資格…区内在住・在勤・在学の方

◇応募基準…①買い物に持参し、品物を運搬できるもの②大きさ、材質は自由※実用的であること③購入したもの、応募者以外の作品は不可※1人1点まで。

- ◇作品の活用…マイバッグキャンペーンでの展示など※来場者の投票などにより優秀賞を選考。
- 氏名・年齢・住所・電話番号・作品名・アピールポイント(200字以内)を作品に添えて、9月12日までに「〒170-0013 東池袋1-20-10 計画管理課」へ郵送または持参※作品は11月上旬に返却予定。
- 問担当課管理係☎3981-1629

## 環境とリサイクルに関する ポスターを募集します

- ◇テーマ…環境保全(地球温暖化対策・緑化推進)、環境美化(ポイ捨て・歩きたばこ・落書きの防止)、3R(ごみ排出の減量・再使用・リサイクル)、エコライフ(地球環境にやさしい生活)など。
- ◇対象…区内在住または在学の小・中学生
- ◇作品の種類と規格…画用紙(B版四つ切り38cm×54cm)。画材はクレ

ヨン、水彩絵具など。写真その他材料の添付は不可。

◇応募方法…区内の学校に通学する生徒は学校を通じて作品を提出。区外の学校に通学する生徒は、作品に応募用紙(募集案内とともに環境事業係で配布)を添付して、9月1~5日(必着)の間に「環境事業係」に郵送(あて先上部欄外参照)または持参。

問担当係☎3981-2771

# 健 康

費用の記載がない事業は無料です

## ◆介護予防教室

### ①「夏バテ解消！ お手軽簡単料理」

8月22日(金) 午後2時30分～4時  
東電さわやかアートとしま(北大塚1-12-15)◇食事も偏り食欲も落ちがちな夏を元気に乗り切る食事の工夫の話と電磁調理器での調理◇区内在住で65歳以上の方◇10名

②「筋力アップ教室体験会～足腰鍛えて若返ろう」 8月25日(月) 午後2時～3時30分 菊かおる園(西巣鴨2-30-19)◇家庭ができる手軽な運動を体験し、活動的な85歳をめざす◇区内在住65歳以上で、医師から運動を止められていない方◇20名※先着順。

■介護予防係☎3981-1564

## ◆筋力アップ教室はつらつコース(全16回)

・区民ひろば長崎 8月26日～12月16日 火曜日 午前10時～11時30分

・区民ひろば南池袋 8月27日～12月10日 水曜日 午前10時～11時30分

・区民ひろば南大塚 8月29日～12月12日 金曜日 午後2時～3時30分◇下半身の筋肉を鍛え、転びにくい身体づくりを目指す◇区内在住の65歳以上の医師から運動を止められていない方で、筋力の衰えを感じている方◇各20名◇4,800円往復はがき(8面下部記入例参照。希望会場を明記)で8月18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※先着順。

■当係☎3981-1564

## ◆赤ちゃんの食事講習会

8月28日(木) 午後1時30分～3時 池袋保健所◇口の発達とむし歯予防、発達にあわせた食べ方と調理のポイント◇離乳食を始めている赤ちゃんと保護者の方◇30組※要予約。先着順。

■当所栄養担当係☎3987-4361

## ◆骨密度測定と骨太体操教室

①8月29日(金) 午前9時30分～11時のうち1時間程度◇骨密度測定(きき足かかと)、食事についてのミニ教室※素足か靴下で参加 ②9月4日(木) 午前10時～11時30分◇ケガをしないための体づくり(運動実技)◇①②とも長崎健康相談所◇30名※要予約。先着順。64歳以下の方優先。

■当相談所☎3957-1191

## ◆メタボ予防教室～あの日のお腹にかえりたい(全2回)

9月6・13日 土曜日 午後1時30分～3時30分 池袋保健所◇体成分測定(体重・骨格筋・体脂肪・基礎代謝量)、血管年齢測定、メタボリックシンドロームと予防の話、自分にあった食事・運動実技◇講師…健康運動指導

士／鈴木京子氏◇区内在住で医師に運動の制限をされていない方※65歳未満の方優先◇25名※要予約。先着順。

■保健指導係☎3987-4174

## ◆秋の予防接種(ポリオ)

9月17日(水)・18日(木)・24日(水)・25日(木) 区民センター、9月19日(金) 西部区民事務所◇受付…午後1時15分～2時15分◇対象者(1回目:平成19年10月1日～20年4月1日生まれの方、2回目:平成19年4月2日～9月30日生まれの方)に通知済み。

7歳6か月未満までの方で、接種を2回受けていない方は、直接会場へ※予診票・母子手帳を持参。車や自転車での来場は不可。

◇次回春のポリオ予防接種は5月。

■池袋保健所健康係☎3987-4173、長崎健康相談所☎3957-1191

## ◆メンタルヘルス講座(全2回)

「自殺対策について考える～今、私たちにできること」

①9月22日②10月6日 月曜日 午後2～4時 池袋保健所◇①うつ病について②まわりの人できること◇講師…①戸田病院副院長／石井 勉氏、②東京自殺防止センター所長／加藤勇三氏◇区内在住・在勤の方◇30名※要予約。先着順。

■保健指導係☎3987-4174

## ◆豊島区国民健康保険に加入の方へ特定健診(メタボ健診)のお知らせ

40～74歳の方で平成20年4月1日現在すでに国保に加入の方には、特定健診(メタボ健診)の受診券を送ります。

誕生月により年3回に分け、4～7月生まれの方には5月末に、8～11月生まれの方には7月末に送りました。12～3月生まれの方には9月末に送ります。受診先は区内指定医療機関です。

4月2日以降の転入等により、国保の資格取得した方で受診を希望する方は、下記へ連絡してください。  
※10月は医療機関が混み合います。早めに受診してください。

受診の結果、特定保健指導に該当した方には、保健指導を受けることを勧めます※特定健診は各医療保険者が実施します。社会保険等に加入の方は、各医療保険者の担当者に問い合わせてください。

■保健事業係☎3987-4660



## ●シルバーバス更新のお知らせ

有効期限が9月30日までのバスをお持ちの方に、8月中～下旬頃、更新のお知らせを送付します。期限までに手続きを済ませてください。※次の①、②のいずれかに該当する方は、利用者負担額が1,000円となります。申込みの際に非課税であることが確認できる書類(住民税非課税証明書など)が必要です。①平成20年度区民税が非課税②平成20年度区民税が課税であっても、平成17年度が非課税(経過措置)。

# 官公署だより

## ●豊島都税事務所

### 8月は個人事業税第1期分の納期

9月1日(月)までに、金融機関、郵便局、都税事務所、指定のコンビニで納めてください。ペイジー対応のATM、パソコン、携帯電話も利用できます※安心で便利な口座振替は「主税局徴収部☎5912-7520」まで。

■当所☎3981-1211

# ひと 人まち・としま

「いつまでも子どもの声が響く  
児童遊園を」

フラワーホットライン  
雑司が谷保育園



どこにお花を植えればいいの？

先月27日、梅雨の合間に眩しいほどの太陽の光りが降り注ぐ中、旧雑司が谷宣教師館の裏手にある「雑司が谷一丁目児童遊園」から、子どもたちの笑い声が聞こえてきました。

雑司が谷保育園の園児28人が、スコップを片手に土の中に足を踏み入れ、児童遊園の花壇に鮮やかな紫色をしたサルビアの苗を30株植えていました。

園児に苗の植え方を教えていたのは、「児童遊園をお花でいっぱいにしよう！」とボランティア活動をしている「フラワーホットライン(代表:辻フジエさん)」の皆さん。

同会の活動は今年で7年目。児童遊園を花で明るくし、子どもが集まる遊園にするために雑司が谷在住の人たちが集まり、花壇の手入れ、遊園の清掃を毎月2回しています。

昨日からは、園児と一緒に花を植える活動を始めました。活動当初はなかなか定着しなかった花壇も、現在では春には菜の花、夏にはカーネーションなど四季折々の花が遊園を包み込んでいます。

「お花がいっぱい嬉しいな」「お水をたくさんあげるんだ！」4歳・5歳の園児たちがジョウロを片手に遊園内を走り回っていました。

辻さんは、「いつまでも子どもの声が響き渡る児童遊園であってほしいですね」と園児を見つめながら話しました。

園児の撒いた水が光に反射しキラキラと光る宝石箱のような花壇では、園児の笑顔に負けんばかりに花々が咲きほこっていました。



# 脱! メタボ 大作戦

特定健診・特定保健指導

第1回

■保健事業係☎3987-4660

今年からスタートした「特定健診」は今までとどこが違うの？と感じている方もいると思います。

これは、「メタボリックシンドローム(通称メタボ)」に着目した健診です。内臓脂肪の蓄積量を推定する「腹囲」測定が必須項目となりました。健診の結果、メタボを発症する可能性の程度に応じて、「積極的支援」「動機付け支援」という「特定保健指導」を受けいただきます。特定保健指導では、保健師や管理栄養士などと面接しながら実行可能かつ具体的な生活習慣改善プログラムを作成します。

それを一定期間実行し、6か月経過後に効果を確認します。

まずは毎年1回、特定健診を受けましょう。健診結果から日頃の生活習慣を見直してみてください。

## 「特定保健指導の対象者」

- (1) 腹囲測定で、男性85cm以上、女性90cm以上の方、もしくはBMI 25以上の方
- (2) ①空腹時血糖100mg/dl以上、または、ヘモグロビンA1c5.2%以上②中性脂肪150mg/dl以上、またはHDL(善玉)コレステロール40mg/dl未満③収縮期血圧130mmHg以上、または拡張期血圧85mmHg以上④喫煙歴(上記①～③の項目に1つでも該当する場合リストとして追加)

上記(1)かつ(2)の1項目以上にあてはまる方は、特定保健指導の対象者になります。

※現在、服薬治療(高血圧、高血糖、脂質異常など)を受けている方は、特定保健指導の対象外です。

■東京バス協会☎5308-6950、東京都福祉保健局☎5320-4177

## ●東京都福利厚生事業団

第1回 “明日のTOKYO”作文コンクール 作品募集

◇テーマ…「地球に優しいまち」をつくるために、私ができること◇応募資格…都内在住・在学の中学生◇応募要綱…400字詰め原稿用紙(B4横)に縦書き、日本語で1200字以上1600字以内。テーマに沿った題を記入◇最優秀賞1名、優秀賞5名、入選15名、特別賞1名。賞状および記念品を贈呈。該当者には11月下旬に連絡。応募者全員に記念品を贈呈。

■作品を同封のうえ、郵便(8面下部記入例参照。学校名、学年も記載)で9月5日(必着)までに「〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 都庁第一本庁舎17階(東京都福利厚生事業団管理部企画課作文コンクール担当)」へ。

■当事業団☎5320-7448

## イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

### 雑司が谷地域文化創造館 雑司が谷アートギャラリー

8月12日(火)~31日(日) 当館入口脇アートギャラリー◇目白の森・学習院写真展(目白移転100年記念)※期間中常時展示  
問当館☎3590-1253

#### 「第7回 赤鳥コンサート」

8月16日(土) 午後3~4時(受付午後2時30分から) 目白庭園◇箏・三味線・歌など(曲目/夕顔・瀬音・夏の夜・瞬夏ほか)◇演奏・真結(黒川真理・鈴木真為)◇30名◇500円※往復はがきまたはファクス(8面下部記入例参照)で8月12日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」へ※直接窓口申込みも可。電話申込みは不可※先着順。  
問当庭園☎5996-4810、☎5996-4886

#### レッツトライ!考古学

8月19日(火)・20日(水)(参加はいずれか1回) 午前10時~午後3時(正午~午後1時まで休憩)※雨天の場合21日または22日に順延 駒込六丁目3番(旧染井ハイツ)集合◇遺跡の発掘調査や本物の遺物(土器・皿)にふれ、区の歴史や遺跡、文化財について学ぶ◇区内在住・在学の小学5年生~中学生(小学生は保護者同伴)※昼食は各自用意◇各日5組(10名)程度。  
電話で「文化財係」☎3981-1190へ※先着順。

#### 第68回 南大塚ホール落語会

8月21日(木) 午後6時30分開演◇出演・開口一番/柳亭市朗、落語/柳家わさび、鈴々舎馬桜、昔亭桃太郎、講談/神田阿久鯉、漫才/笑組かずお・ゆたか△前売1,200円、当日1,300円 友の会1,000円チケットは各地域文化創造館などで販売中。南大塚地域文化創造館のみ電話申込み可※先着順。  
問南大塚地域文化創造館☎3946-4301

#### 千早地域文化創造館 第1回ちはやグリーンカレッジ エコあれこれ!

①講演「都市・江戸の緑と人々」 9月5日(金) 午後2~4時◇講師・徳川林政史研究所/太田尚宏氏②「秋のミニ盆栽体験教室」 9月13日(土) 午後2~4時◇講師・鉢作家/中嶋延夫氏③写真で見る「世界遺産・熊野と森」 10月3日(金) 午後2~4時◇講師・写真家/楠本弘児氏④エコ・クッキングってなに? 10月25日(土) 午前10時30分~午後1時30分◇講師・東京ガスエコ・クッキング推進委員会専任講師⑥千



早のまわりの「緑の遺産」 11月8日(土) 午後2~4時◇講師・東京農工大学名誉教授/相場芳憲氏△原則として全講座受講できる区内在住・在勤の18歳以上の方△30名△5,200円(教材費含む)  
■往復はがき(8面下部記入例参照)で8月19日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ※はがき持参で当館または他館での窓口申込みも可。応募者多数の場合は抽選。  
問当館☎3974-1335

#### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

9月14日(日) 午前11時~午後2時30分 池袋第二公園◇区内在住・在勤・在学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・としまNPO推進協議会、豊島区ファクス・Eメール(8面下部記入例参照)で「みんなのえんがわ池袋」へ。一人(1グループ)1通※先着順。  
問当会 根岸☎6659-6777、☎6659-6776、✉engawa@toshima-npo.org

計画管理課管理係☎3981-1629

#### 池袋演劇祭20周年/あうるすぽつと開館1周年記念「池袋わが町」

9月19日(金)~23日(火) 全6公演△作・演出/ジェームス三木△出演/寺田農ほか△全席指定/一般3,500円、区民割引3,000円、友の会2,500円△としまみらいチケットセンター☎3590-5321、あうるすぽつとチケットコール☎5391-0516へ※一般のみ、チケットぴあ☎0570-02-9999(Pコード:387-486)でも販売。  
●舞台設営見学ツアー 9月17日(木)

午後2時から△20名△電話で「池袋演劇祭事務局」☎3985-0960へ※先着順。

#### 魚沼市交流事業 「うおぬま秋物語」

9月21日(日)~23日(火) 午前10時 豊島公会堂前集合△2泊3日△魚沼田舎ごつお(ご馳走)交流会、遊覧船で行く秋の尾瀬、温泉&バーベキュー△おとな29,000円、子ども21,000円△はがき(8面下部記入例参照)で、「〒946-0041 新潟県魚沼市本町1-2 NPO法人魚沼交流ネットワーク事務局」へ※先着順。  
問当館☎3946-4301

#### 猪苗代四季の里 周遊案内事業

①奥会津ブナ林の紅葉観賞 10月7日(火)~9日(木)△田子倉ダムの発電所見学とブナ林の紅葉を楽しむ△32,920円  
②鳴子温泉郷の紅葉観賞 10月21日(火)~23日(木)△鳴子峡の遊歩道散策とこけし館を訪ねる△31,970円  
①②とも△出発日の午前7時50分 豊島公会堂前集合△2泊3日△往復バス代、宿泊代、食事代7食分含む△40名△往復はがき(8面下部記入例参照)。参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を記入。1通5名まで△8月25日(必着)までに「〒969-3102 福島県耶麻郡猪苗代町字見祢山1番地 猪苗

## ふれあいガイド

この欄は、区民の皆さんのが自主的に活動しているサークルの紹介です

時以降)

●書道「関信会 書道教室」 毎月第2・4水曜日 午前10時~正午 区民ひろば駒込△60歳以上△月額2,000円△連絡先・加藤☎3576-5301

●英会話「双葉」 毎週土曜日 午前9時45分~11時15分 みらい館大明△初級者向け△月額5,000円△連絡先・炭田☎3983-7581

●絵画「千穂 俳画会」 毎月第1火曜日 午後1~4時 区民ひろば駒込△60歳以上△月額1,500円△連絡先・加藤☎3576-5301

●詩吟「駒込吟詠会」 毎月第1・3水曜日、第2・4土曜日 午前10時~11時30分 区民ひろば駒込△月額1,000円△連絡先・佐藤☎3957-0212(午後6

## 熱中症に注意しましょう

体調の不良を感じたら、早めに医療機関で受診してください。  
団危機管理担当課☎3981-1353

### 熱中症予防のポイント

- 熱中症は、住宅内で最も多く発生しています。室内でもこまめな水分補給を行い、室温が高くならないよう、風通しを良くしてください。
- グラウンドなどでの発生も多いことから、炎天下における屋外でのスポーツなどは注意が必要です。



村万蔵氏△足袋または靴下と帯を持参。動きやすい服装で参加。

②舞を楽しむ~和にふれる(全4回)

9月4・11・18・25日 木曜日△上方で歌い継がれた地唄で舞う座敷舞「地唄舞」を、初心者でもわかりやすく学ぶ△講師・地唄舞踊家/葛タ力女氏△浴衣、白足袋持参。

①②とも△午後6時30分~9時 舞台芸術学院(西池袋3-5-19)△15名△1,000円(教材費)△回によって講師が変更になる場合あり△はがき・ファクス・Eメール(8面下部記入例参照)。参加希望プログラム名、応募動機も記入。区外の方は勤務先も記入)で、8月18日(必着)までに「文化観光課文化芸術係」(あて先上部欄外参照)へ※Eメールの場合は件名に「アートキャンパス受講希望」と明記。応募者多数の場合は抽選。

問当係☎3981-1270、☎3981-3069、✉A0014503@city.toshima.lg.jp

◆シルバー人材センター・パソコン教室

●無料体験教室 9月2日(火) 午後3時から、29日(月) 午後0時45分から各90分

●はじめてのパソコンI

①XP…9月6~27日 土曜日(全4回) 午前10時~11時30分

②Vista…9月9~30日 火曜日(全4回)

①②とも△5,500円(教材費含む)△ほかにも各種パソコン講座開催中△往復はがき、ファクス(8面下部記入例参照)で「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センターPC教室」へ。

問当センター☎3982-9533、☎3982-9532

## イベント情報

### ◆徳川林政史研究所公開講座

「江戸時代の古文書を読む」(全5回)

①公開講座開催10周年記念 林政史特別講座 9月4日(土) 「木曾美林の歴史~式年遷宮『御遷木山』」 ◇講師・徳川林政史研究所所長／竹内 誠氏

②古文書講座「明治維新」(全4回)

9月11・18・25日、10月2日 木曜日

◇内容・講師…「江戸城請取りの顛末」

徳川林政史研究所副所長／深井雅海氏、

「旧幕臣の駿河移住」同研究所非常勤

研究員／藤田英昭氏、「徳川慶勝が見た宮中社会」同研究所研究員／白根孝

胤、「森林をめぐる明治維新~御林から官林へ」同研究所主任研究員／太田尚宏氏 ◇①②とも午後6時30分~8時30分 勤労福祉会館◇5回すべてに出席できる方◇80名△主催／徳川林政史研究所、豊島区教育委員会△往復はがき(下部記入例参照)で、8月15日(必着)までに「教育総務課文化財係」(あて先上部欄外参照)へ※一人1通のみ。応募者多数の場合は抽選。

問当係☎3981-1190

### ◆区民活動支援講座(区民活動センター運営協議会共催事業)

9月4日(土) 午後6時30分~9時

区民センター◇行列のできる講座と思

わず手に取るチラシの作り方◇講師…NPO法人男女共同参画おおた理事／

牟田静香氏△60名△1,000円(資料代含

む)△ファクス・Eメール・電子申請

(下部記入例参照)で8月22日までに

「区民活動推進課地域振興係」へ※先

着順。参加者には案内を送付。

問当係☎3981-0479、☎3981-1213、

■A.0011903@city.toshima.lg.jp

### ◆心身障害者福祉センター講演会

「人生再チャレンジのために~あなたに合ったリハビリ選び~」

9月6日(土) 午後1時30分~3時

30分 心身障害者福祉センター◇講師

…茨城県立医療大学附属病院リハビリ

テーション科専門医／伊佐地 隆氏△

当事者とその家族、リハビリテーション

に関心がある方◇公共交通機関の利

用が困難で送迎を希望する方は8月22

日までに要相談△50名

■電話またはファクスで9月2日まで

に当センター☎3953-2811、☎3953-

9441へ※応募多数の場合は区内在住の方を優先。

### ◆エボック10専門相談講座(からだ)

女性のからだと病気「からだの変化に気づこう~乳がん・子宮がん~」

9月12日(金) 午後6時30分~8時

男女平等推進センター◇講師…産婦人

科医師／加藤佳代氏△30名△保育あり

(要予約。先着10名。9か月以上の未

就学児)

■電話・ファクス・Eメール・電子申

請で9月10日までに当センター☎5952

-9501、☎5391-1015、■A.0029117

@city.toshima.lg.jpへ※先着順。

### ◆勤労者福祉サービスセンター

簿記講座 初級(全16回)

9月11日~11月6日 毎週火・木曜

日(9月23日を除く) 午後6時30分~

8時30分 生活産業プラザ△日商簿記

3級程度の講義△講師…東京税理士会

豊島支部所属税理士△区内在住・在勤

の方△50名△8,400円(別途教材費3,100

7面から続く

費用の記載がない事業は無料です

円が必要) □電話・ファクス・Eメール(下部記入例参照)。勤務先と昼間連絡先電話番号も記入)で当センターへ※先着順。後日受講案内を送付。

問当センター☎3980-3133、☎3971-

3163、■info@friendly.toshima.tokyo.jp

### ◆創業者支援講座(全6回)

9月20日(土)・23日(祝)・27日(土)・28日(日)、10月4日(土)・5日(日) 午前10時~午後3時または5時 生活産業プラザ△創業の構えから会社設立までの実務の学習やケーススタディによるビジネスプランの作成△講師…中小企業診断士・税理士ほか△創業を志す方△30名△主催△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、豊島区△ファクスまたはEメール(下部記入例参照)で9月12日までに「商工政策係」へ。

問当係☎5992-7089、☎5992-7088、■A.0014205@city.toshima.lg.jp

当ネットワーク☎5992-7022

### ◆2級ヘルパー養成研修

●講義・演習(計100時間)…10月7日~12月7日 平日/午後6~9時 日曜日/午前9時~午後5時

●実習(計30時間)…12月9~22日、平成21年1月8日~2月6日 月~土曜日

日の昼間中心に5日間

△特養ホーム菊かおる園ほか△20名△67,700円(受講料、テキスト代)△所定の用紙(事業団に電話で請求)を9月12日(必着)までに「〒170-0005 南大塚2-36-2 社会福祉事業団」へ郵送または持参。

問当事業団☎5319-8701

## スポーツ

### ◆バウンドテニス教室

(開催期間…8月1日~9月30日)

△千早小学校 毎週日曜日 午後5~7時 △長崎小学校 每週月曜日 午後7~9時 △富士見台小学校 每週火曜日 午後7~9時 △南池袋小学校 金曜日 午後7~9時△室内テニ

スゲーム△16歳以上の区内在住・在勤の方△運動できる服装、室内靴で参加(用具の貸し出しあり)△主催△レクリエーション協会△当協会 秋葉☎3986-4821へ。

問スポーツ振興グループ☎3981-1334

### ◆第28回 区民ラジオ体操大会

8月10日(日) 午前5時45分 総合体育場△雨天中止△ラジオ体操第一、第二、みんなの体操△主催△レクリエーション協会△当日直接会場へ。

問スポーツ振興グループ☎3981-1334

### ◆第59回 区民水泳大会

10月5日(日) 午前10時 東京辰巳国際水泳場(地下鉄有楽町線辰巳駅下車)

△種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレー(リレー以外は一人2種目まで)△小学4年生以上の区内在住・在勤・在学の方△小・中学生500円、高校生以上600円、リレーは1チーム1,000円△所定の用紙(学習・スポーツ課で配布)区ホームページからダウンロード可。アドレス1(上部参照)に記入のうえ、9月6~8日の午前10時~午後3時に

健康プラザ1階ホールにて申込み※参加費は持参または所定の用紙で払込み。

問スポーツ振興グループ☎3981-1334

### 体育施設からのお知らせ

#### ◆西池袋温水プール

①スポーツ教室 8月1日~10月31日

●火曜日アクアビクス ●木曜日やさしいアクア いずれも△午後7時~7時45分△10名△200円 ●金曜日アクアシェイプ 午後6時30分~7時15分△10名△200円 ●水中にこにこ運動

水曜日 午後2時~2時45分△20名△200円 ●水中歩行 土曜日 午前10時15分~10時45分△20名△100円 ●ピンポイントアドバイス 水曜日 午後2時30分~4時△無料△いずれも当日直接会場へ。別途施設使用料が必要△先着順。

②ステップアップスイミング教室△コース(全16回) 9月4日~12月25日(9月25日は休講) 木曜日 午後1時~2時30分△60名△16,000円△16歳以上の方③小学生の水泳教室(全16回) 9月5日~12月26日(9月26日は休講) 金曜日 午後4時30分~5時45分△80名△14,400円△②③は、往復はがき(下部記入例参照)で8月12日(必着)までに「〒171-0021 西池袋4-7-5 西池袋温水プール」へ△はがき持参で窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。

問当館☎3981-6468

#### ◆豊島体育馆

①のびのび体操 9月3日開始 午後1時30分から ②アンチエイジングス

クール 9月8日開始 午前11時15分から ③スポーツ吹矢 9月1日開始

午後1時15分から ④初めてのHIPHOPJAZZ 9月1日開始 午後7時15分から ⑤健康ヨガPM 9月2日開始

午後3時30分から ⑥初めてのHIPHOPJAZZ 9月3日開始 午前11時15分から ⑦初めてのHIPHOP 9月3日開始 午前10時から ⑧マットピラティスI・II I…午前10時から II…午前11時30分から ⑨ベビー&ママエクササイズ 午後2時から 0歳児と保護者 ⑩親子ビクス 午後3時から ⑪3~5歳児と保護者 ⑫ジャズ体操 午後7時15分から

※⑧~⑪は9月4日開始

⑬健康ヨガ 午前10時から ⑭初めてのキッズHIPHOP 午前11時30分から

△小学1~4年生 ⑮初めての幼児HIPHOP 午後0時45分から△4~6歳児 ⑯小学生体操教室 午後3時から△小学1~6年生

※⑫~⑯は9月6日開始

△①は全6回、②~⑯は全5回△全て

△千川小学校2階△8月15日より費用

を添えて直接事務室(△千川小学校内)

へ。電話申込不可△先着順。いずれも

参加者少数の場合は中止。

問当館☎3973-1701

#### ◆池袋本町 夏だ!祭りだ!盆踊り

8月20日(祝) 午後1時30分~3時△練習日…8月13日(日) 午後1時30分から△当日直接会場へ(練習に出なくても本番参加可)。

問当ひろば☎3986-0041

#### ◆朋有「紙芝居のはじまり はじまり」

8月22日(金) 午前10時30分~11時30分△子どもの文化研究所による紙芝居

・人形を使った話△当日直接会場へ。

問当ひろば☎3971-0781

#### ◆高南第一 夏まつり「盆踊り大会」

8月23日(土) 午後5時30分から△出店もあり△主催△区民ひろば高南運営協議会

問当ひろば☎3988-8601

#### ◆「リボンサービス協力会員」募集説明会

8月19日(祝) 午前10時~正午 ボランティアセンター活動室△ビデオ上映、会員制有料在宅福祉サービスのしくみ、協力会員の登録△在宅福祉に理解のある18歳以上の健康な方△電話で「在宅サービス課リボンサービス」☎3981-9250へ。

#### ◆トモニー・バザー参加団体募集

10月4日(土) 午前11時から 池袋西口公園△雨天の場合は翌日

①バザー・模擬店の出店 区内の社会福祉施設、ボランティア・市民活動団体、非営利活動団体△出店料…1店舗あたり3,000円(社協会員は無料)△参加団体の代表者は実行委員会の委員として