

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

8月30日~9月5日は防災週間  
2面は防災特集です。

◆主な内容◆

- 秋の文化カレッジ ..... 4・5面
- ごみの出し方あれこれ ..... 8面

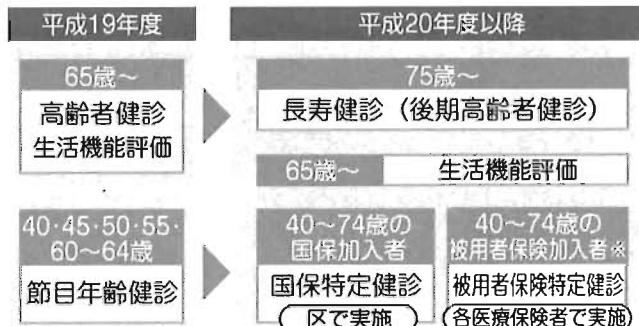
# いつまでも 元気いきいき 暮らそう

平成20年度から健診の仕組みが変わりました。そのため、従来区が実施していた高齢者健診・節目年齢健診がなくなり、医療保険者が健診を実施することとなりました。

豊島区では、長寿健診を実施します。ぜひ受診してください。

閑地域保健課保健事業係 ☎3987-4660

## 健診の仕組みが変わりました



※被用者保険などに加入している方は  
6面をご覧ください。

75歳  
以上の方

## 長寿健診（後期高齢者 健診） が始まります

日程 9月1日～10月31日 費用 無料

- 対象者 ①75歳以上で長寿医療制度（後期高齢者医療制度）に加入の方  
②平成20年度中に75歳に達する方で長寿医療制度に加入予定の方  
③一定の障害があり、後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
- 場所 医師会に加入している区内指定医療機関
- 受診券発送 8月下旬頃

- 内容 一般検査…問診、身体測定、血圧測定、診察、尿検査、血液検査  
追加検査…胸部X線（毎年）・心電図検査（偶数年齢）



対象者には  
緑の封筒で  
ご案内を  
送付します

対象者で9月以降にご案内が届かない  
方と、平成20年7月1日以降に転入など  
によって長寿医療制度に加入された  
方で受診を希望される方は、保健事業  
係まで問い合わせてください。

**✓ 生活をチェック**

確かめましょう、あなたの元気度

長寿健診と区国保特定健診の対象者には、受診券と一緒に「生活機能評価」問診票を送付します。「からだや心の動き」「日常生活や家事をこなす力」など、元気に生活するために必要な26項目の質問に答えるようになっています。

問診票に記入することで、心身の機能の変化を早めに発見することができます。受診する際に、記入した問診票も一緒に持ちください。

＜問診票の質問例＞  
はい・いいえのどちらかに☑をしてください。

お茶や汁物を飲んでむせることありますか。	はい・いいえ
週に1回以上は外出していますか。	はい・いいえ
自分で電話番号を調べて、電話をかけることをしていますか。	はい・いいえ

40歳から  
74歳の方

## 特定健診と特定保健指導

平成20年度中に40歳から74歳になる豊島区国民健康保険加入者に特定健診を実施しています。

- 費用：無料
- 場所：医師会に加入している区内指定医療機関
- ★誕生月が4月から11月の方には、すでに受診券・ご案内などを送付しました。早めに受診してください。
- ★誕生月が12月から3月の方には、9月下旬頃に受診券・ご案内などを送付します。

誕生月	受診期間
4～7月	8月31日まで
8～11月	10月31日まで
12～3月	10月1日～12月25日
年度途中の 国保加入者	平成21年 1月5日～1月31日

### 健診を受けると

- 健康状態がわかります。生活習慣病の予防に役立ててください。
- メタボリックシンドロームの方と、その危険性が高い方には、特定保健指導を実施します。

### 特定保健指導とは

- 保健師や管理栄養士などの専門のスタッフが、その人に合った生活習慣の改善策や運動への取り組みと一緒に考えます。電話や面接などでアドバイスもします。
- 自分に合った方法で、適切な生活習慣を確立してください。
- 6ヶ月後に改めて健康状態を評価します。

\*平成20年4月以降に転入などによって国民健康保険に加入された方で、特定健診の受診を希望される方は、保健事業係まで問い合わせてください。

# その時に生きるいつもの備え

**大地震  
発生**

8月30日～9月5日は防災週間です

区をはじめ防災関係機関では、この間様々な取り組みを行ないます。被害を最小限に抑えるには、日ごろからの備えと心構えが重要です。地震は必ず起こると考え、防災意識を高めましょう。

固防災課管理グループ ☎3981-1824



**その時** まず机の下などに隠れ、身を守る

**いつも** ●家を整理・点検する  
家具やテレビなどの大きな家電は固定し、開き戸には留め金をつけましょう。ガラスには、飛散防止フィルムを貼るといいでしょう。また、寝室は整理して、できるだけ物を置かないのが理想です。大きな揺れは、長くても1～2分程度。無理に火を消そうとして大やけどをした例もあります。まず机の下などに身を隠しましょう。



**その時** 火を止める 靴を履く  
ドアや窓を開け、避難経路を確保する

**いつも** ●住宅用火災警報器を設置する  
住宅用火災警報器は、火災の発生を早期に知らせ、尊い命と財産を守ってくれます。東京消防庁管内（豊島区も含まれます）では、平成22年4月1日からすべての住宅に設置が義務づけられます。台所には「熱感知式」を、他の部屋、階段には「煙感知式」を設置しましょう。



## 参加しましょう！総合防災訓練

地域の防災力向上を目指し、防災週間に実施します。

救援センター校での地域防災訓練

8月31日(日) 午前9時から

応急救護、消火訓練、煙体験ほか



●池袋第一小学校 ●みらい館大明(旧大明小学校) ●高南小学校  
●長崎小学校

警戒宣言に対応した訓練

防災資器材の点検、町内の安全確認など

会場…各地域防災組織（町会）の資器材格納倉庫など

※会場、内容などは各地域防災組織に問い合わせてください。

個別事業所における訓練

避難誘導、施設の安全点検など 会場…学校、保育園、その他事業所

00:10

**その時** ラジオやテレビで正しい情報を確認する  
家族の安否を確かめる

**いつも** ●家族で話し合う  
いざというときに集まる場所について日ごろから話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤル（171）や、携帯電話の災害用伝言板（防災週間中は体験利用ができます）の使い方も覚えておきましょう。



24:00



**その時** 蕎めた水や食料などで生活

**いつも** ●非常持ち出し品のチェック  
各自3日間はしのげる備えが必要です。保存期限が切れたものはありませんか。持ち出しやすい場所に置いてありますか。必要なものは揃っていますか。  
また、育児用品や介護用品など、家族に合わせた備えも重要です。

~3日間

## 進めています 災害時要援護者への支援

### ■名簿作成にご協力ください

地震などの災害に備え、「災害時要援護者名簿」を作成しています。名簿は、地域の防災組織（町会）および消防、警察などに提供し、災害発生時の避難の手伝いや安否確認などに役立てます。

次のいずれかに該当する方は、防災課の窓口へ申し込んでください。郵送（あて先3面上部欄外参照）・ファックスでの申請も可能です。

●愛の手帳をお持ちの方

●要介護3～5のいずれかに該当する方

●身体障害者手帳1～4級のいずれかに該当する方

●随时受け付けています。申請書類は防災課、保健福祉部各課、保健福祉センター、区民事務所などにあります。区ホームページ（アドレス3面上部欄外参照）からもダウンロードできます。

固防災課管理グループ ☎3981-1824 FAX3981-5018

**防災は地震に強い  
住まいづくりから**  
**ご利用ください**  
**耐震診断・改修補助制度**

区では、木造住宅の耐震診断、耐震改修および分譲マンションの耐震診断について助成を行なっています。地震の際、家が倒壊すると、尊い命が奪われるだけでなく、緊急車両の通行に支障をきたすこともあります。

この機会に、ぜひ診断を受けましょう。

固建築指導課許可・耐震グループ ☎3981-0590

**悪質な  
訪問販売に  
ご注意ください**

住宅用火災警報器や消火器を高額な料金で販売する、悪質な業者による被害が発生しています。住宅用火災警報器と称して全く別の高額な機器を設置し、契約書や領収書を業者が持ち帰ってしまうというケースも出ています。

区や消防署では、こうした機器の訪問販売は行なっていませんので、ご注意ください。

おみこしを担ぎたい外国人  
大募集!

はっぴを着ておみこしを担ぎませんか。おみこしを担いで汗を流した後は、食事をしながらの交流会があります。

◇日時など…9月28日(日) 午後3時30分 勤労福祉会館集合

・>参加費…学生1,000円、一般2,000円

①ホームページから申込み  
http://www.omikoshi.jp/

②Eメールまたは電話で富沢弘治 E-mail:tomy@aioros.ocn.ne.jp ☎3971-5345へ。  
観光事業係 ☎3981-1316

9月1日(月)	区民ひろば上池袋
9月2日(火)	区民ひろば朋有
9月3日(水)	菊かおる園
9月4日(木)	駒込小学校
9月5日(金)	区民ひろば長崎
9月8日(月)	南大塚地域文化創造館
9月10日(水)	雑司が谷地域文化創造館
9月12日(金)	生活産業プラザ 地下展示場
9月12日(金)	西部区民事務所

●開催時間…午後7~8時  
※運転者の「表彰・受講カード」をお持ちの方は持参してください。

※参加者には交通安全に関する啓発用品を差し上げます。

※運転免許証をお持ちでない方も受講できます。

※参加者は交通安全に関する啓発用品を差し上げます。

●開催時間…午後7~8時  
※運転者の「表彰・受講カード」をお持ちの方は持参してください。

※参加者には交通安全に関する啓

発

用品を差し上げます。

●開催時間…午後7~8時  
※運転者の「表彰・受講カード」をお持ちの方は持参してください。

※

# こたをつなぐ カレッジ

## 20年度 カレッジ(区民教室) 者募集

一部講座でその他の条件あり。

在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号も記入。

勤労福祉会館でも受け付けます。はかきを持参してください。

館で抽選し、全員に結果を通知します。

うつ場合は、受講決定通知後でも取り消すことがあります。  
一組)1通。

い合わせはできません。  
返できません。

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。

(地域)近隣地域の団体が講師を担当。

### 千早地域文化創造館

〒171-0044 千早2-35-12 ☎3974-1335

#### 秋の陶芸教室

##### 初心者コース・中級者コース

10月29日~12月10日

水曜日 全7回  
午後6時30分~8時30分

初心者は、ぐいのみ・湯のみに、中級者は芸術作品に挑戦。土をこね・焼き・感触も楽しめます。

講師  
陶芸家／畠中 教孝氏  
費用 4,500円  
定員 24名



#### Shall We ダンス?

##### 初心者社交ダンス教室

10月7日~11月18日 火曜日

全7回 午後2~4時

身も心も若返り、姿勢もよくなります。

基本のステップを中心に楽しく踊りませんか。

講師 大沢ダンススクール講師／大沢 美子氏  
費用 3,500円 定員 20名



#### ピカソ:芸術と生涯

10月22・29日 水曜日 全2回 午後2~4時

国立新美術館・サントリー美術館で開催される美術展にちなみ、ピカソの芸術と生涯を学びます。

講師 美術研究家／齊藤 陽一氏  
費用 1,100円 定員 30名

#### 男の料理教室・初心者

11月8日~29日 土曜日 全4回 午前10時~正午

家庭の厨房でも男性が活躍する時代。魚のおろし方を学び、麻婆豆腐・親子丼などを作ります。

講師 赤堀栄養専門学校主任／加茂 美穂子氏  
費用 6,000円 定員 20名

### 勤労福祉会館

〒171-0021 西池袋2-37-4 ☎3980-3131



## ★心も体もリフレッシュ 秋本つばさプロデュース きんづくワンコインレッスン

46回開催 各回60分※当日直接会場で受付・先着順。

月曜コース	10月6日~11月24日 (10月27日・11月17日除く)	①午後6時30分 リズム&ストレッチ ②午後7時45分 和製ヒップホップ
火曜コース	10月7日~11月25日	①午後2時 初めてストレッチ ②午後3時15分 ダイエットエクササイズ
木曜コース	10月2日~11月27日	①午後2時 初めてキック&パンチ ②午後3時15分 ファイティングエクササイズ



講師 勝つばさプロジェクト代表取締役・アクション女優／秋本 つばさ ほか  
費用 各回500円 定員 各回30名



### 「源氏物語」を楽しむ!

10月30日~11月20日 木曜日  
全4回 午後7時~8時30分

誰もが一度は勉強した、世界中の人々に知られている「源氏物語」は、今年誕生千年を迎えた。いま、学生時代とは違った新しい魅力が発見できるのでは?

講師 古典文学・仏像研究家／貝瀬 弘子氏  
費用 2,600円 定員 30名

### 楽しい藍染め

10月18日~11月8日 土曜日 全4回 午後2~4時  
藍は自然の色です。絞り染め、板染めなどの基本を学び、最終回はTシャツを染めてみましょう。

講師 藍染工芸家／小林 次郎氏  
費用 7,400円 定員 15名

### 雑司が谷地域文化創造館

〒171-0032 雑司が谷3-1-7 ☎3590-1253

#### 雑司ヶ谷靈園に眠る偉人シリーズ

##### 小栗上野介没後140周年企画

### 小栗上野介ゆかりの地を訪ねるツアー(全2回)

11月10日 月曜日 午後2~4時  
17日 月曜日(日帰りツアー) 午前7時~午後6時

1日目は幕末の偉人、小栗上野介についての講演。2日目は観光バスで終焉の地である高崎市倉渕町東善寺を訪ね、史跡巡りと住職の講話を受けます。昼食付き。

講師 作家／童門 冬二氏(11月10日)、東善寺住職／村上 泰賢氏  
費用 6,500円(バス代・保険料・昼食代含む)  
定員 35名



#### 教会音楽に親しむ

##### ~ミサやレクイエムをより深く知る~

11月7日~28日 金曜日 全4回

午前10時30分~午後0時30分

(ただし、28日は午後7時から音楽鑑賞)

教会音楽を歴史順に解説。教会のパイプオルガンやトッパンホールでの音楽鑑賞も実施(音楽鑑賞前、指揮者によるレクチャーあり)。

講師 「フォンス・フローリス」事務局長／齊藤 基史氏  
費用 6,200円(コンサートチケット代含む)

定員 25名



#### 武蔵野調理師専門学校とのコラボ企画

##### IHクッキング

##### 「秋の味覚を楽しむ!」

10月16・23日 木曜日 全2回  
午後6時30分~9時

武蔵野調理師専門学校の調理室で、IH調理器を使っての調理方法を学び、秋の味覚を楽しみます。

講師 武蔵野調理師専門学校  
フードスタッフ部部長／中村 昌次氏  
費用 3,000円 定員 24名



#### 雑司ヶ谷靈園に眠る偉人シリーズ

##### ジョン万次郎没後110周年企画

##### ジョン万次郎を巡って

11月26日・12月3日 水曜日

全2回 午前10時~正午

1日目は雑司ヶ谷靈園に眠るジョン万次郎と動乱の時代を学び、2日目は雑司ヶ谷靈園を散策します(解説付)。

講師 豊島区図書館専門研究員／伊藤 榮洪氏  
費用 1,100円 定員 35名

#### パソコン講座 ワードでお絵描き入門

10月22日~11月12日 水曜日 全4回

午前10時~正午

ワードの图形描画機能を利用して、楽しくお絵描きをしてみましょう。

講師 としまITサポートーズ／中山鼎司氏  
費用 2,200円 定員 15名

## 駒込地域文化創造館

〒170-0003 駒込2-2-2 ☎3940-2400

### 大人の社会科見学！

10月9日～23日 木曜日 全3回  
午後2～4時(16日のみ午後1時から)  
個人では入れない工場を見学に行きます。  
飛行機整備工場・ビール工場などを予定。  
(現地集合)

●費用 1,500円  
●定員 20名



## 巣鴨地域文化創造館

〒170-0002 巣鴨4-15-11 ☎3576-2637

### ★明治女学校廃校100周年企画 特別講演会「明治の女たち」と 映画『智恵子抄』上映

11月7日～21日 金曜日 全3回 午後7～9時

相馬黒光、羽仁もと子、平塚らいてう等、明治の女性の生涯について学びます。また、高村智恵子没後70周年企画として、11月14日には映画「智恵子抄」を鑑賞します。

※映画はどなたでも入場無料。当日直接会場へ。定員…120名

●費用 2,200円(講演会) ●講演会定員 60名

●講師 作家／森まゆみ氏、豊島区図書館専門研究員／伊藤榮洪氏 (区民)



### 「読み聞かせ・はじめの一歩」 ～絵本から江戸の西鶴まで～

10月18日～12月6日 土曜日

全7回 午後2～4時(11月8日のみ午前)

美しい日本語を発声することからはじめ、落語や井原西鶴などのおもしろい題材を使って、読み聞かせを学びます。

●講師 二期会会員／石鍋多加史氏

●費用 4,200円 ●定員 30名

### 知ってください私たちの国 ～外国人の人々との懇談会～

11月15日～29日 土曜日

全3回 午後2～4時

東南アジアなど各の方々とお茶を味わいながら、便利な会話、食べ物などを話し合います。

●講師 としま人材クラブ／石田勝彦氏 (区民)

●費用 1,700円 ●定員 20名

### バードウォッチングの楽しみ方～身近な自然を知る～

11月15・29日 土曜日 全2回 午前10時～正午

野鳥の生態を知り、身近な自然を楽しむ「ウォッチング方法」を楽しく解説します。

●講師 勤日本野鳥の会評議員／松田道生氏 ●費用 1,200円 ●定員 20名

### 親子テーブルマナー教室

11月22日 土曜日 午後6～8時

本格和食料理のマナーを女子栄養大学松柏軒で学びます。

●講師 女子栄養大学講師 (地域)  
●費用 1組5,500円 ●定員 10組20名  
●対象 小学生以上の親子

### 親子でクリスマスケーキ作りに挑戦しよう!

12月23日 祝日 午後3～5時

親子で楽しくクリスマスケーキ(ブッシュドノエル)を作ります。

●講師 女子栄養大学講師 (地域)  
●費用 1組2,500円 ●定員 10組20名  
●対象 小学生以上の親子

### ★六義園を識ろう③

9月5日～19日 金曜日 全3回 午後2～4時

柳沢吉保の側室、町子が残した松陰日記をもとに六義園を探訪します。

●講師 淑徳大学教授／宮川葉子氏 (地域)  
●費用 3,500円 ●定員 30名  
●締切 8月30日(必着)まで。

### ★びかびかに光る泥団子を作ろう③

9月7・21日 日曜日 各1回 午後2～4時

作った泥団子を、文化祭で展示しませんか。

●講師 土絵作家／三木きよ子氏  
●費用 1,500円  
●定員 各日20名  
●締切 8月30日(必着)まで。

# 地域とあなたの文化大

平成20

## 秋の文化カレン 受講者

対象 18歳以上で区内在住、在勤の方 ※

申込み 往復はがき(7面下部記入例参照)。在勤で、9月17日(必着)までに各館へ。

※窓口申込みはどこの地域文化創造館、勤先

★印の講座は申込み方法、締切が異なります

受講者の決定 応募者多数の場合、9月18日に各館で

注意 ①申込み内容に事実と異なる記載があった場合

②申込みは、1講座につき一人(一組)

③電話での申込み・抽選結果の問い合わせ

④納入した費用は、原則としてお返し

※車いすをご利用の方は事前に各館へ、また各

(区民) 区民の方が講師を担当。

## 南大塚地域文化創造館

〒170-0005 南大塚2-36-1 ☎3946-4301

### 相撲部屋訪問 ～力士とチャンコ～



12月3日 水曜日 午後2～4時

12月11日 木曜日 午前8時30分から 全2回

元関脇・富士桜関の中村部屋で、普段見られない力士達の日常を見聞。チャンコ付き。相撲博物館見学予定。呼び出し、相撲甚句の紹介もあります。

●費用 4,500円

●定員 30名



### 童謡をうたおう

11月12日～12月10日 水曜日 全5回 午後2～4時

幼い頃、口ずさんだ懐かしい曲の数々を、楽しく唄います(保育あり)。

●講師 東京音楽大学准教授／加納里美氏 (地域)

●費用 2,500円※保育保険料別 ●定員 20名

### シンプルで美味しいパーティーメニュー

11月11日～12月9日 火曜日

全4回 午前11時～午後2時

気軽に楽しく作れる料理講座(保育あり)。

「パワフルスペアリブ」「巻き巻きカラフルサラダ」

「アメリカンドッグ」などを作ります。

●講師 ブルッククッキングスクール講師／本居佐知子氏

●費用 6,000円※保育保険料別 ●定員 18名

### ゆっくりエアロ美～たのしく活力増進～

11月19日～12月10日・平成21年1月7日

水曜日 全5回 午前10時～正午

美容と健康増進のために、基本動作から楽しく学べます。

●講師 shi sui deuxゼネラルマネージャー／田中浩子氏 (地域)

●費用 2,500円 ●定員 20名

## 骨粗しょう症検診

11月29日まで 豊島健康診査センター◇骨密度を測定。その後、所定の医療機関で結果の説明・指導を受けることができます◇区内在住で平成21年3月31日現在、40・45・50・55・60・65・70歳の女性（対象の方には、案内のはがきを送付しています）

問保健事業係 ☎3987-4660

## がん検診・肝炎検査

検査名	対象年齢	申込期間
胃がん・大腸がん	30歳以上	通年
子宮頸部がん検診	20歳以上偶数年齢	11月15日まで
乳がん検診	40歳以上偶数年齢	
肺がん検診	40歳以上	11月28日まで
(緊急)肝炎ウィルス検査	20歳以上	平成21年1月30日まで

◇対象…区内在住で平成21年3月31日現在、対象年齢に該当する方◇自己負担額…肺がん検診／受診日に1,000円、乳がん検診／マンモグラフィ検査受診日に500円

■はがき・ファクス（7面下部記入例参照。生年月日も記入）で「地域保健課保健事業係」（あて先上部欄外参照）へ。または直接当係の窓口へ。電子申請も利用可。

問当係 ☎3987-4660 FAX 3987-4178

## 介護予防教室「健康は健口から」

9月5日(金) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇いつまでもおいしく食べて長生きするために、噛む力、飲み込む力を鍛え、口の中の健康を保つ方法を紹介◇区内在住で65歳以上の方◇25名※要予約。先着順。

問介護予防係 ☎3981-1564

## 子育て講演会 母乳を通じた親子の闇わり

9月12日(金) 午後1時30分～3時 長崎健康相談所◇講師…自白助産所 助産師／今野雄子氏◇妊婦・授乳中の方◇25名※要予約。先着順。

問長崎健康相談所 ☎3957-1191



## レジオネラ症を防ぐために

### レジオネラ症とは

レジオネラ属菌が原因で起こる感染症です。肺炎と発熱が主な病型で、下痢、腹痛、まれに意識障害などを伴うことがあります。

①レジオネラ症とは  
水中（淡水）や湿った土壤などの自然環境に普通に存在している細菌です。20～50°Cで繁殖します。また、アメバなどの原生動物の体内で増殖するため、これらの生物が生息する生物膜（ぬめり）の内部に保護されています。

②レジオネラ症の感染源  
給水・給湯設備、ビルの冷却塔水、循環式浴槽、加湿器などの管理状態が悪いと、レジオネラ属菌が増殖することがあります。設備・機器の洗浄、消毒、温度管理、外部からの細菌の侵入防止など、適切な管理が必要です。

### ③レジオネラ症の感染経路

汚染水のエアロゾル（飛沫）の吸入、汚染水の吸引などが考えられます。

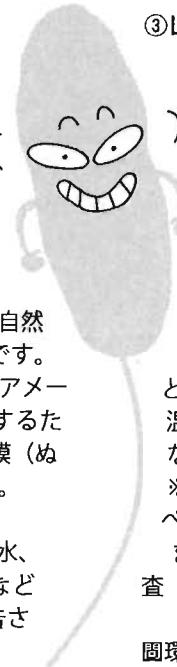
### レジオネラ症を防ぐために

給水・給湯、ビルの冷却塔、循環式浴槽、加湿器などの管理状態が悪いと、レジオネラ属菌が増殖することがあります。設備・機器の洗浄、消毒、温度管理、外部からの細菌の侵入防止など、適切な管理が必要です。

※管理上注意すべき事項は、区ホームページ（アドレス1面上部）参照。

また、保健所ではレジオネラ属菌の検査（有料）の受け付けをしています。

問環境衛生担当係 ☎3987-4176



## 脱! メタボ 大作戦 第2回 内臓脂肪型肥満はなぜ怖い？

問保健事業係 ☎3987-4660



肥満とは、食事からの摂取カロリーに比べて、運動による消費カロリーが少ないので、体内に必要以上の脂肪がたまる状態を指します。肥満には、主に「内臓脂肪型肥満」と「皮下脂肪型肥満」の2つのタイプがあります。

内臓脂肪が増え過ぎると、「糖尿病」や「高血圧症」、「脂質異常症」などの生活習慣病が引き起こされ、それが原因で動脈硬化が進み、「心筋梗塞」や「脳卒中」などへと進行することがあります。特に男性は内臓周辺に脂肪が付きやすく、要注意です。

これを防ぐためには、食べ過ぎ・飲み過ぎ・運動不足を見直し、摂取と消費のカロリーバランスを調整する必要があります。

### まずは自分の体格を調べてみましょう

体格指数(BMI)=  
体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)

	BMI 判定
低体重	18.5未満
正常域	18.5以上25未満
肥満	25以上

体重を1kg(腹囲1cm)、すなわち脂肪を1kg減らすためには、7000kcalの消費が必要です。日頃の生活を工夫し、こまめに身体を動かし、いつもより多く歩くことで消費カロリーを増やし、余分な間食・飲酒を控えるなどの取り組みを毎日こつこつと実践することで摂取カロリーを減らすことができます。

お腹回りが気になる方は、この機会に自分の目標を作って「脱! メタボ」に取り組んでみませんか？

## 被用者保険にご加入の方の健診について

国民健康保険以外の被用者保険などに加入している方は、各医療保険者が実施する特定健診や特定保健指導を受けることになります。

詳細は加入している医療保険者に問い合わせてください。

- 現在、被用者保険の被扶養者の方が、身近な区内の医療機関で健診を受けられるように、区医師会と各被用者保険の代表保険者との間で、実施方法や内容について検討を行なっています（この契約方法を集合契約といいます）。
- 医療保険者が集合契約に参加している場合には、詳しい内容の決定後にお知らせが届く予定です。集合契約に参加しているかどうか、および集合契約の内容の詳細については、各医療保険者に問い合わせてください。

## 健康手帳 をご利用ください

区では、40歳以上の方に「健康手帳」を配布しています。生活習慣病の基礎知識やがん検診、健康診査の記録欄がありますので、ご自身の健康管理にぜひお役立てください。

### 配布場所

- 地域保健課保健事業係（池袋保健所4階）
- 長崎健康相談所
- 東部区民事務所
- 西部区民事務所
- 国民健康保険課・高齢者医療年金課（区役所本庁舎2階）



問保健事業係 ☎3987-4660

# 情報プラザ



## イベント情報



9月6日(土)・7日(日) 午後4時開演 池袋西口公園野外ステージ  
◇出演…6日／MASACOTE、ファイアーセッション、くるくる Party feat. 小林香織  
7日／深津純子&ロス・エルマノス、Vusik、ジョナサン・カツ「TOKYO BIG BAND」◇区内商店による飲食模擬店△当日直接会場へ△主催／当実行委員会  
問当会 ☎ 3981-2336、観光事業係 ☎ 3981-1316

### 住まいの無料相談フェア 安心して住み続けられる街づくりを目指して「環境・省エネ」

9月1日(月) 午前10時～午後4時 メトロポリタンプラザ1階自由通路△住宅に関連する相談・講演・実演など  
問(社)東京都建築士事務所協会豊島支部 ☎ 3984-3336、建築指導課許可・耐震グループ ☎ 3981-0590

### 健康ボウリング教室

9月25日～10月30日 木曜日(全6回) 午前9時30分～午後0時30分  
スポーツ池袋(ブランズウィックスポーツガーデン)ほか△講義・実技講習△区内在住、在勤の方△48名△4,500円△主催／豊島区ボウリング連盟 申電話で当連盟 木村、根本 ☎ 3355-6630へ  
※先着順。  
問スポーツ振興グループ ☎ 3981-1334

### エポック10 子育て講座 第4回

## 「親の言葉かけて子どもの考える力が育つ」～親業に学ぶ



9月18日(木) 午前10時～正午 男女平等推進センター△講師…親業を学ぶ会代表／久保まゆみ氏  
△40名  
申電話、ファクス、Eメール、電子申請(下部記入例参照)で9月16日までに当センターへ※先着順△保育あり(要予約。9か月以上の未就学児。先着10名)  
問センターコ 5952-9501 FAX 5391-1015  
EM A0029117 @ city.toshima.lg.jp

### 認知症サポーター 養成講座

①9月17日(水) 午後6時30分～8時 生活産業プラザ ②9月18日(木) 午後2時～3時30分 巣鴨地域文化創造館△認知症の人や家族を地域で見守り、支援する人(認知症サポーター)を養成する。修了者にはオレンジリングを配付△各50名  
申事前に電話で介護予防係へ※先着順。  
問当係 ☎ 3981-1564

### もの忘れ相談事業 区民公開講座 「認知症ってなあに」

9月20日(土) 午後2～4時 豊島区師会館4階講堂(西池袋3-22-16)

### TOPIC!

## 池袋ジャズ フェスティバル 2008



### 区民ハゼ釣り大会 (千葉県木更津方面)

8月31日(日) 午前6時 豊島公会堂前出発△区内在住・在勤・在学の方とその家族△100名△5,000円、女性・高校生以下3,000円(バス代、保険料、入漁料など)※つり道具(貸し出し用あり)、弁当・雨具などは各自持参△主催／レクリエーション協会  
申電話で8月28日までに当協会 桑原 ☎ 3945-1211、スポーツ振興グループ ☎ 3981-1334へ。

### ふるさと染井・ 駒込歴史探訪 7

9月5日(金) 午後7時から 駒込地域文化創造館△「駒込染井の歴史」について話を聞き、駒込の昔を訪ねる△講師…郷土資料館学芸員  
申事前に、電話または直接当館窓口へ ☎ 3940-2400

### 目白庭園 第5回赤鳥寄席

9月15日(祝) 午後2～3時(午後1時30分から受付) 目白庭園内△出演…笑福亭里光、三笑亭朝夢△50名(未就学児はご遠慮ください)△500円  
申往復はがきまたはファクス(下部記入例参照)で、9月10日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」へ※先着順。窓口申込み可。電話申込み不可。  
問当園 ☎ 5996-4810  
FAX 5996-4886

### 区民ひろば

### TOPIC!

## 夏まつり

### 区民ひろば椎名町

8月29日(金) 午後1～3時  
△手作りコーナー(てごね石鹼・スライムなど)、ゲームコーナー(輪投げ・ヨーヨー・的てなど)、お茶席、読み聞かせ、小物屋、アイスキャンディー屋など△共催／子どもスキップ椎名町  
問当ひろば ☎ 3950-3042



### 区民ひろば南池袋

### 美空ひばりの歌に合わせて 楽しく体を動かしましよう

9月2日(火) 午後1時30分から△講師…池袋保健所健康運動指導士△当日直接会場へ。  
問当ひろば ☎ 3984-5896

### 区民ひろば清和

### はじめての才セロ教室

9月1日から毎月第1月曜日 午後1時30分から△初步から楽しく学ぶ△講師…才セロ公認指導員／神尾 守氏△30名※要予約。先着順。  
問当ひろば ☎ 5974-5464

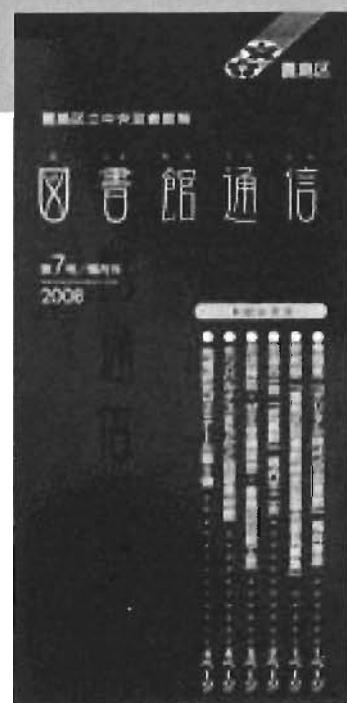
## 図書館通信

発行中!

図書館のイベント、関連情報を掲載した「図書館通信」を奇数月に発行しています。

### ここに 注目

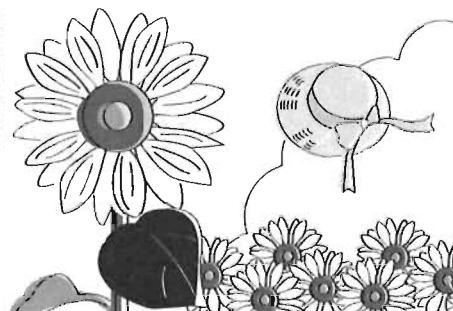
- 各界の第一線で活躍している方のコラムや「生涯の一冊」図書館への想いや期待、感銘を受けた本について語るコーナーです。
- 図書館がお薦めする本の紹介図書館の職員が選んだ、季節・テーマごとのお薦め本を紹介しています。
- 図書館イベント情報主催講演会の募集、地域研究セミナー、本の読み聞かせ会などのイベント情報を掲載しています。



区役所本庁舎、各区立図書館、区民事務所、区民ひろば、地域文化創造館などで配布しています。

問中央図書館企画調整グループ ☎ 3983-7861

### ◀ はがき・ファクス記入例

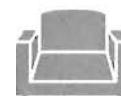
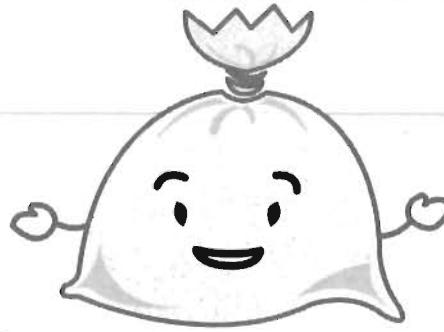


- ①事業またはイベント名
- ②〒住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦その他必要事項

※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。

教えて!

## ごみの出し方あれこれ



## 粗大ごみ

粗大ごみは申込み制です。電話またはインターネットから粗大ごみ受付センターに申し込んでください。  
※事業系の粗大ごみは、区では収集しません。  
問粗大ごみ受付センター ☎5296-7000  
(月~土曜日 午前8時~午後7時)  
HP <http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>



## 不要になった家電

ブラウン管式テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機、エアコンなど家電4品目は粗大ごみとしては収集できません。  
購入店、小売店または家電リサイクル受付センターへ問い合わせてください。  
問家電リサイクル受付センター ☎5296-7200  
(月~土曜日 午前8時~午後5時)



## 大量のごみ

庭木のせん定や引っ越しに伴い大量にごみが出た場合、収集作業に支障が生じるため、集積所での収集はできません。臨時ごみとして有料で回収に伺いますので、豊島清掃事務所に問い合わせてください。  
問豊島清掃事務所 ☎3984-9681



## スプレー缶、ライター

制汗スプレーや殺虫剤、カセットコンロのガスボンベ、ライターなどは、中身が残ったまま捨てると車両火災の原因となります。中身を使い切ってから、他の不燃ごみとは別の袋に入れて出すか、収集職員に直接手渡してください。



## 花火・マッチ

花火やマッチをそのまま捨てると、車両火災の原因になります。水に浸して、可燃ごみの日に出してください。



## 事業系ごみ・資源

事業所から出るごみは、資源も含めすべて有料です。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下さい。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。  
問豊島清掃事務所 ☎3984-9681

## ★旧事業系ごみ処理券の交換

平成20年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。まだ旧料金のごみ処理券をお持ちの方は、下記のものを持参して、新料金のごみ処理券と交換してください。

◇持参するもの…旧料金のごみ処理券、差額、認印

問計画管理課 ☎3981-1629



## 大量のごみ

庭木のせん定や引っ越しに伴い大量にごみが出た場合、収集作業に支障が生じるため、集積所での収集はできません。臨時ごみとして有料で回収に伺いますので、豊島清掃事務所に問い合わせてください。  
問豊島清掃事務所 ☎3984-9681

## ごみ集積所のカラス対策



カラス対策としては、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。

## ★防鳥ネットを貸し出します

◇貸出場所…計画管理課、豊島清掃事務所、区民事務所

問豊島清掃事務所 ☎3984-9681

## 募集

## 「黄色ごみ袋」を使ってみませんか

カラスの回避効果がある黄色いごみ袋の試用事業者を募集しています。試用希望の事業者には、無料で黄色ごみ袋を配布しますので、ご協力をお願いします。

◇対象…区がごみを収集している事業者（飲食店、商店、事務所など）

◇対象地域…池袋東西繁華街の毎日収集地域

■9月30日までに、豊島清掃事務所繁華街対策担当係 ☎3984-9681へ。

9月の予定  
銭湯に行こう

区内全ての銭湯（38か所）で、入浴デーなどの催しを実施しています。

9/15  
(祝)

## ふれあい入浴デー（敬老の湯）

◇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）

9/26  
(金)

## 敬老入浴デー

◇区内在住の65歳以上の方 ◇100円



いずれも営業開始時間から午後9時まで。

銭湯窓口で「入浴デーを利用する」と申し出てください。

※年齢・住所のわかるものを提示していただく場合があります。

## 湯友サロン

区内16か所の銭湯で月1回ずつ健康体操を実施しています ◇区内在住の65歳以上の方 ◇健康体操終了後に100円で入浴できます ◇20名  
◇当日直接会場へ※先着順。



問介護予防係 ☎3981-1564

## 映画「舞妓Haaaan!!!」と落語



## 南大塚ホール～大塚シネマ

9月27日(土)

①午後1時から ②午後5時から(完全入替)

◇映画「舞妓Haaaan!!!」（フィルム上映）と落語。  
「としまくんパン」とコーヒー・ジュースの販売や地元商店会による物販。

◇各300名 ◇1回会員券800円、ペアチケット1,500円

※友の会会員と小学生は、100円引き。チケットは前売りのみ。区民センター、勤労福祉会館、各地域文化創造館などで発売中（南大塚地域文化創造館のみ電話申込み可） ◇主催／大塚シネマプロジェクト実行委員会

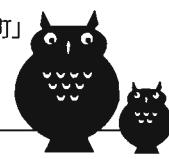
問当館 ☎3946-4301

こちら  
豊島区役所です!  
としまテレビで放映中

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  
※区ホームページ(アドレス1面上部参照)からも見ることができます。  
※放送した番組のビデオテープを貸し出しています。 問報道グループ ☎3981-4122

9月の  
主な番組

行政トピックス／池袋演劇祭20周年記念公演「池袋わが町」  
区長のはい!お答えします!!／打ち水大会inとしま2008  
街全体をキャンパスに!／女子栄養大学



## 人口と世帯

平成20年8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)
260,467 (+253)			
男 130,944 (+26)	243,515 (+227)	16,952 (+227)	142,668 (+65)
女 129,523			