

平成20年(2008年)

11/15

No.1408

毎月5・15・25日発行

広報  
としま

としま

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.lg.jp/>

未来へひびきあう人まち・としま

◆主な内容◆

- 「豊島区住宅マスター・プラン(素案)」がまとまりました ..... 2面
- 漏れなく手続・しっかりと受給 国民年金 ..... 4面
- 高齢者や障害のある方々の日常生活を支えます(サポートとしま) ..... 5面

区では、各種の中小企業向け支援を行っています。制度を有効に活用し、あなたの会社の発展に役立ててください。

問 商工政策係 ☎5992-7089

## 見本市等出展支援事業

区内中小企業者や商工団体等が、展示会や産業見本市に出展する場合、その経費の一部を補助します。

△対象経費…出展料、展示装飾費、出品物の輸送委託費  
△申請書類…①補助金交付申請書②事業計画書③展示会概要がわかるもの、出展申込書の写し④法人都民税、法人事業税の納税証明書および会社案内(法人の場合)、団体規約および会員名簿(団体の場合)△補助金…対象経費の2分の1(限度額10万円)△申請書類を商工政策係に提出してください。申請書は当係で配付。区ホームページ(アドレス上部参照)からもダウンロードできます。

問商工政策係 ☎5992-7089

## ビジネスなんでも相談

中小企業診断士が、創業・起業のご相談から、経営改善、そして事業の承継に関する悩み事まで、無料で相談に応じます。

△日時…①水・木曜日 午後6時30分～9時30分

②土曜日 午後2～5時

△場所…中央図書館4階 ビジネス支援コーナー

問商工政策係 ☎5992-7089※相談の予約もできます。

## 「としまビジネスプランコンペ」開催!

新製品・新技術の事業化や、新たなサービスの提供など、アイディア溢れる「ビジネスプラン」を募集します。業種・業態不問です。

△事前説明会…12月6日(土) 午後1～3時 生活産業プラザ6階研修室(平成21年2月6日(必着)までに、必要書類を東京商工会議所豊島支部(西池袋3-27-12池袋ウェストパークビル9階)へ郵送。詳しくは区のホームページ(アドレス上部)参照。

問当支部 ☎5951-1100、商工政策係 ☎5992-7089

## 第2回 としまものづくりメッセ 出展企業募集!

△日時など…平成21年3月12日(土)  
～14日(日) 午前10時～午後5時まで(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)△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)あたり52,500円(税込)。

△申込用紙(としまものづくりメッセ実行委員会事務局に電話で請求、または <http://www.toshima-messe.jp> よりダウンロード)を、郵送またはファックスで、11月28日までに「〒170-0013 東池袋1-20-15 としまものづくりメッセ実行委員会事務局」へ。  
問当事務局 ☎5992-7089、[FB5992-7088](mailto:FB5992-7088)

応援していきます  
中小企業のビジネスを

産業振興  
ナレマガ配信中!  
(e-産業マガジン  
としま)

※メルマガの  
申込みは区  
ホームページ参照。



▲賑わう「第1回としまものづくりメッセ」

## 専門家派遣事業

区では、(財)東京都中小企業振興公社と連携して、適切な助言ができる専門家を派遣し、それに要する経費の一部を補助します。

△派遣対象…区内中小企業者や商工団体など△派遣する専門家…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、ISO審査員など△費用…派遣に要する費用 1日当たり11,200円のうち10,000円を区が補助。8回を限度として継続派遣可能。

△利用申込書に必要事項を記入し、当公社へ郵送かファックス ☎3251-7888で申込み。申込書は当係で配付。公社ホームページ <http://www.tokyo-kosha.or.jp/> からもダウンロードできます。

## 事業所訪問・事業所紹介

経営に関する生の声を聞き、それを今後の事業施策に反映していくため、区の職員や中小企業診断士が事業所を訪問しています。

訪問する場合は、事前に電話で連絡します。今後は、区内事業者を紹介するホームページを作成する予定です。詳細は、区広報やホームページでお知らせしていきます。  
問商工政策係 ☎5992-7089

## セーフティネット信用保証(全国緊急保証)が大幅に拡大しました(申請受付中)

セーフティネット信用保証5号の指定業種が、大幅に増えます。詳しくは中小企業庁のホームページ <http://www.chusho.meti.go.jp/> で、確認してください。

認定申請は中小企業相談室(生活産業プラザ5階)で、受け付けています。詳しくは、区ホームページ(アドレス上部)を参照してください。  
問融資係 ☎5992-7013

## 「豊島区中小商工業融資金」をご利用ください

問融資係 ☎5992-7013

区内の中小企業の皆さんの経営の安定と発展のため、各融資資金のあっせんを行っています。お気軽にご利用ください。

詳しくは区ホームページ(アドレス上部)を参照してください。

- 商品・原材料の仕入れ、人件費などに
- 運転資金(短期・中期・長期)
- 小企業資金(運転)
- 事業所の新・増改築、備品・車両の購入などに
- 設備資金(中期・長期)
- 小企業資金(設備)

●「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。



## まち通信

## MACHI PRESS

わあ～びっくりした！大きなおもが  
出てきたよ  
『区役所の屋上庭園で保育園児がいもほり』  
公園緑地課 東池袋第一保育園

10月14日、区役所の屋上庭園で、東池袋第一保育園の園児15名がさつまいもほりを楽しみました。

一緒に参加した区長の「初めていもほりをする人は？」の問い合わせに、いもほり用の手袋をはめた手を高く上げ、「はい。初めて！」と園児たちは、元気よく答えていました。

区役所の350m<sup>2</sup>の屋上庭園は、ヒートアイランド対策などのために、区民・企業・区が一緒になって平成15年に設置しました。季節の草花やメダカが元気に泳ぐ池などがあり、訪れた人の目を楽しませてくれています。

その中にある畑は、およそ1m×4.5m。今年5月、園児たちが掘り出したさつまいもは植えつけられたのです。

園児たちが土を掘っていくと、大きなもや、まん丸としたいもが顔を出してきました。「わあ～おきい！」と顔に畑の土をつけながら夢中で掘っていました。

屋上庭園でのさつまいも栽培は今年が初めて。区役所屋上産さつまいもの初収穫は、園児たちの努力のかいあり96本。収穫したおいもは、保育園の焼きいも大会で味わうそうです。自分たちの手で収穫したおいもの味は格別でしょう。

## 女子栄養大学 おすすめレシピ

食欲の秋！収穫の秋！さつまいもを使ったおいしく、栄養価の高い調理方法を、区内の女子栄養大学が紹介します。ぜひ、ご家庭で試してみてはいかがでしょうか。

「さつまいもとレーズンのドライカレー」



**材料 [2人分]**

- ・さつまいも(1.5cm角に切る)…200g
- ・レーズン…30g
- ・豚赤身ひき肉…100g
- ・玉ねぎ(みじん切り)…1/2個
- ・トマトの水煮缶詰め(種は除く)…200g
- ・油…大さじ1
- ・カレー粉…大さじ1と1/3
- A { 塩…小さじ1弱・こしょう…少量
- 砂糖…小さじ1/2
- ・パセリ(みじん切り)…適量
- ・温かいごはん…300g

①鍋に油を熱し、ひき肉を炒め、肉の色が変わったら玉ねぎを加えてしんなりと炒め、さつまいも、レーズンの順に加えて炒める。  
②カレー粉を加えて約1分炒め、トマトの水煮を加えて煮立ったら、Aを加えて弱火にする。約10分煮込み、器に盛ったごはんにかけ、パセリを散らす。

[1人分] 食物繊維7.1g、ビタミンC46mg、ビタミンB<sub>2</sub>0.21mg、エネルギー635kcal、塩分3.2g  
料理提供：女子栄養大学出版部

4 3 11月21日(金)午後6時から  
6 5 地域保健福祉計画  
FAX 3 9 8 1 策定委員会(第7回)  
5 0 1

ます  
傍聴でき  
（東池袋2の55の6）へ。「家  
事援助仕事を希望」と申し出  
てください。

※家事援助仕事の依頼・発注  
も受け付けています。  
問合せセンター ☎3982-9

1枚を持参して、当センター  
(東池袋2の55の6)へ。「家  
事援助仕事を希望」と申し出  
てください。

◇会期：  
12月4日(木)12月5日(金)  
●都市整備・子ども文教委  
員会・常任委員会

12月2日(火)・3日(水)  
◇一般質問：  
11月28日(金)～12月12日(金)

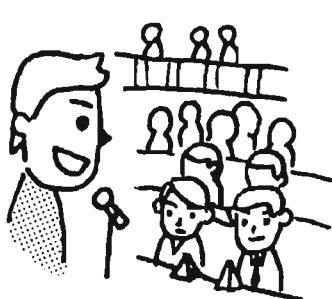
11月26日(水)午後2時から  
区役所本庁舎 ◇当日直接会場  
へ。  
問合せ電話 ☎3981-1942

12月5日(火)午後5時です。  
問合せ電話 ☎3981-1424

11月25日(火)午後7～9時  
勤労福祉会館 ◇旧平和小学校  
跡地に建設予定の複合施設に  
おける文化拠点の方など  
の検討。  
問合せ電話 ☎3981-1656

12月5日(金)午後6時30分  
池袋三丁目有地（池袋第  
三保育園前 池袋三丁目59番）  
を活用するグループホー  
ムなどに関する区民説明会 ◇  
当日直接会場へ。  
問合せ電話 ☎3981-1356

11月25日(火)午後7～9時  
第4回文化拠点整備計  
画定委員会



5 3 12月4日(木)12月5日(金)  
●都市整備・子ども文教委  
員会・常任委員会  
5 3 12月2日(火)・3日(水)  
◇一般質問：  
11月28日(金)～12月12日(金)

◇会期：  
11月25日(火)午後5時です。  
問合せ電話 ☎3981-1424

11月26日(水)午後2時から  
区役所本庁舎 ◇当日直接会場  
へ。  
問合せ電話 ☎3981-1942

11月25日(火)午後5時です。  
問合せ電話 ☎3981-1424

11月25日(火)午後5時です。  
問合せ電話 ☎3981-1656

11月25日(火)午後7～9時  
勤労福祉会館 ◇旧平和小学校  
跡地に建設予定の複合施設に  
おける文化拠点の方など  
の検討。  
問合せ電話 ☎3981-1656

11月25日(火)午後7～9時  
第4回文化拠点整備計  
画定委員会

外国籍の方へ  
国民健康保険の加入手続を  
してください

環境・清掃



区ホームページからダウンロードも可※アドレス1面に上部参照)を、11月17日から12月17日(必着まで窓口持参または郵送。助成の可否は、審査のうえ後日通知※詳しくは、区ホームページを参照。

くらし等



居手続きまでに入籍する者も含む)で、それを住民票または外国人登録原票記載事項証明書で証明できる(②同居する親族(内縁・婚約者を含む)がいる(2人世帯の方は、3人以上世帯用には申し込み不可)③民間賃貸住宅等に居住し住宅に困っている(原則自家所有および公的住宅に入居するあき家の入居登録者をあらかじめ決めておくためのものであります。あき家が発生しやすい登録順位に従い住宅をあつせんします)。

池袋三丁目有地活用に関する説明会を開催します

第4回文化拠点整備計画定委員会

# 漏れなく手続・ しっかり受給

# 国民年金



国民年金は、老後の生活の基本的な部分を支えるだけでなく、万一の病気・けがなどで障害が残ったときなどにも強い味方となります。

問 国民年金グループ ☎3981-1954

## 国民年金の加入者

3種類の加入区分(表1)があり、国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。

表1 被保険者(加入者)の区分と主な手続き

区分	対象	加入手続き	保険料納入方法
第1号被保険者	日本国内に住んでいる自営業者とその被扶養者、学生、アルバイトなどで20歳以上60歳未満の方	本人が区役所で手続き ・厚生年金などに未加入の方が20歳になった時 ・退職などで厚生年金などの資格を喪失した時、離婚・収入増などで配偶者の健康保険の扶養を外れた時など(※注1)	自分で納付(平成20年度月額14,410円)(※注2) 将来の年金額を増やす附加保険料(月額400円)の制度もあります
第2号被保険者	会社員、公務員など厚生年金や共済年金に加入している方(65歳以上で老齢年金の受給権のある方を除く)	勤務先が手続き	給料から天引
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている(健康保険の扶養に入っている)配偶者で、20歳以上60歳未満の方	配偶者の勤務先に手続き	配偶者が加入する年金保険者が負担

△日本国籍で外国に居住している方や、60歳以上70歳未満の方には任意加入の制度があります。  
※注1…配偶者が勤務先を退職し、厚生年金などの資格を喪失した場合、扶養されていた配偶者の方は第3号被保険者から第1号被保険者へ区分が変更となります。区の窓口で手続きが必要となりますのでご注意ください。

※注2…納付が困難で一定の要件を満たしている方を対象とした免除、納付猶予、学生納付特別の制度があります。申請期限がありますので、早めに区の窓口をご相談ください。

## 忘れずに手続きを

次のようなときは、必ず区役所で手続きをしてください。

- ①20歳になったとき
- ②会社を退職したとき
- ③配偶者の扶養を外れたとき
- ④出国・帰国したときなど

## 国民年金の給付

5種類の給付(表2)があります。給付を受けるためには、請求の手続きが必要です。請求期限がある場合や、さかのぼって給付されない期間が発生する場合がありますので、請求もれに注意してください。

## リサイクル自転車を販売します



- △販売開始…11月29日(土)から
- △販売店舗…右表のとおり
- △販売台数…1店舗あたり10~11台程度
- ※価格や販売台数は店舗により異なります。
- △実施…東京都自転車商協同組合豊島支部

問 自転車対策係 ☎3981-4847

## 裁定請求書が事前送付されます

社会保険庁から国民年金や厚生年金の裁定請求書(年金の受給手続きをするための請求書)が次の時期に送付されます。

- ①60歳で老齢基礎年金の受給資格を満たし、厚生年金の加入期間が12か月以上ある方…60歳になる3か月前
- ②65歳で受給権が発生する方…65歳になる3か月前

なお、社会保険庁の年金記録のみで受給資格を確認できない方には、60歳になる3か月前に「年金加入期間の確認について」が送付されますので、内容をよく確認してください。  
※60歳以降国民年金に任意加入して受給資格ができる場合がありますので、相談してください。

## 年金記録確認東京地方第三委員会への申し立ては社会保険事務所へ

年金記録の訂正に関し、公正な判断を行うため、年金記録確認東京地方第三委員会(以下「第三委員会」という)が設置されています。

第三委員会への申し立てにあたっては、まず、社会保険事務所で自分の年金記録を「国民年金保険料納付記録の照会申出書」などで調査依頼していただけ必要があります。

その結果、社会保険事務所からの回答に異議のある場合には、第三委員会に審査の申し立てを行なっていただきます。この申し立ては最寄りの社会保険事務所で受け付けています。  
問 池袋社会保険事務所 ☎3988-6011

表2 納付の種類

種類	内容	請求手続
老齢基礎年金	保険料を納めた期間、免除を受けた期間などを合わせて25年以上ある方が65歳から受給できます。 支給額…保険料を40年間納めた方は、満額の年額792,100円(平成20年度現在)	第1号被保険者期間のみの方は区役所、他の期間がある方は社会保険事務所などへ請求
障害基礎年金	加入中または20歳前や65歳までに初診日がある病気やけがが原因で日常生活に著しい支障のある障害が残った場合、一定の要件を満たしていれば支給されます。(※注3)	初診日に応じて、区役所、社会保険事務所、共済組合のいずれかへ請求
遺族基礎年金	加入者または老齢基礎年金の受給資格を満たした方が亡くなった場合、一定の要件を満たしていれば、生計を維持されていた子のある妻、または子に支給されます。	死亡日における加入区分に応じて、区役所、社会保険事務所、共済組合のいずれかへ請求
寡婦年金	第1号被保険者として保険料を25年以上納めた夫が年金を受けずに死亡した場合、婚姻期間が10年以上ある妻に60歳から65歳になるまで支給されます。	区役所へ請求
死亡一時金	第1号被保険者として保険料を3年以上納めた方が年金を受けずに死亡した場合、生計とともにしていた遺族に支給されます。 ※遺族基礎年金を受けられる時は、支給されません。寡婦年金を受けられる場合は選択となります	区役所へ請求

※注3…平成3年3月以前に学生だった期間および昭和61年3月以前に厚生年金などの加入者の配偶者だった期間に、国民年金に任意加入しなかった場合、その期間に初診日がある病気やけがが原因で日常生活に著しい支障のある障害が残った場合に、一定の要件を満たしていれば特別障害給付金が支給されます。

店舗名	所在地	電話
岩田輪業	巣鴨4-44-1-101	3918-1374
山岸モータース	北大塚2-26-2	3917-3984
近藤自転車店	東池袋2-24-5	3983-2362
久保木サイクル	上池袋2-40-14	3916-2063
友恵サイクル	北区滝野川6-61-15	3916-8368
玉井モーターサイクル	池袋本町4-25-8	3983-4944
茂野サイクル	池袋3-69-7	3983-1207
サイクルショップコバヤシ	池袋4-36-5	3982-1541
飯箸自転車商会	要町1-7-1	3957-0398
小崎サイクル商会	要町2-10-7	3957-0693
(南)坂井輪業	千早1-15-13	3957-4315
マツダサイクル	南長崎5-16-6	3951-8386
(南)若林自転車商会	雄司が谷3-9-10	3981-4972
英輪社	高田2-10-9	3983-6884

# 豊島区社会福祉協議会は 高齢者や 障害のある方々の 日常生活を支えます

## 福祉サービスの利用援助 (地域福祉権利擁護事業)

福祉サービス利用手続きや利用料の支払い、日常的な金銭管理などでお困りの高齢者や障害のある方などを対象に、利用者ご本人との契約に基づき、次のサービスを行なっています。

### ①福祉サービス利用援助・ 日常的金銭管理サービス

- 介護保険などの福祉サービス利用手続き、情報提供や助言
- 日常的に必要な預貯金の払戻しや預け入れの手続き
- 年金の受取りや公共料金などの支払い手続きなどを、職員の定期的な訪問により、お手伝いします。

### ②書類等の預かりサービス

- ①のサービスに加えて、年金証書や預貯金通帳、不動産の権利証、実印など、大切な書類などを預かります。

#### 利用料

- ①…1回750円、または月額3,000円
- ②…月額1,000円

## 親族のための成年後見実践講座(全2回)

～成年後見制度の申し立てをお考えの方に

12月2日(火)・3日(水) 午後6時30分～8時30分 区民センター

△制度概要、法定後見の申立て方法、後見人の業務などについて学ぶ  
△講師…弁護士／香川美里氏

△対象…法定後見の申立てを検討している親族△40名

△電話で「サポートとしま」☎3981-2940へ※先着順。

平成21年1月8日(木)

開場…午後6時  
開演…午後6時30分から  
会場…あうるすぽっぽ



主催：豊島区社会福祉協議会、東京司法書士会  
会場：あうるすぽっぽ  
開場：午後6時  
開演：午後6時30分から  
会場：あうるすぽっぽ

東京司法書士会  
劇団リーガル☆スター公演  
現役の司法書士が演じる舞台  
成年後見制度、法律の話題、借金問題、悪徳商法など、一見難しい法律の話を、演劇を通して分かりやすく、楽しく皆さんに伝えます。

申込先着150名

- ①「ボケても、好きな人」  
②郵便番号・住所  
③氏名(ふりがな)  
④電話番号  
⑤ファックス番号  
⑥希望枚数(2枚まで)

同日開催！

司法書士による  
成年後見無料相談会(要予約)  
午後5～6時、あうるすぽっぽ  
3階会議室B  
☎「サポートとしま」☎3981-2940

「ボケても、好きな人」に招待します

申込先着150名  
ま(消印が  
あて有効  
先まで  
上部に  
へ。「サ  
ボで、  
ー12  
トと  
5日

## まずはご相談ください

「サポートとしま」では、安心して日常生活が送れるよう、福祉サービスの利用援助や苦情対応など様々な支援を行なっています。  
豊島区社会福祉権利擁護支援室「サポートとしま」☎3981-2940、  
FAX3981-2946、〒170-0013 東池袋1-20-10 区民センター2階

## 成年後見制度利用のお手伝い

成年後見制度の利用について相談に応じ、制度概要や申立方法などについて、わかりやすく説明します。また、必要に応じて、弁護士などの専門家による個別相談や、制度の利用支援を行う専門家団体の紹介も行います。

### ●法人後見を受任します

成年後見制度を利用したくても、後見人を受任できる親族がいなかったり、経済的な理由により適切な後見人等が見つからない方で、一定の要件を満たしている方には、豊島区社会福祉協議会が法人として後見人になる「法人後見」を受任します。

### ●法定後見制度の申立費用を助成します

経済的理由などにより、法定後見制度の利用が困難な方を対象に、30万円を限度に申立費用を助成します。

## 成年後見制度とは…



認知症、精神・知的障害などにより、判断能力が不十分な人の預貯金の管理(財産管理)や日常生活での様々な契約(身上監護)などを支援していく制度です。大きく分けて法定後見制度(すでに判断能力が不十分な方が対象)と任意後見制度(まだ判断能力のある方が対象)があります。

## 不安や心配ごと、福祉サービスに対する苦情をお持ちの方へ

プライバシーを尊重し、秘密は厳守しますので、安心して相談してください。  
相談は、無料です。

### ●一般相談

高齢者や障害のある方などを対象に、福祉サービスの利用や成年後見制度に関する相談に応じています。本人のほか、家族や関係者からの相談も受け付けます。

### ●専門相談

毎月第2水曜日(予約制)  
成年後見制度の利用や遺言・相続など

に関する相談のうち、必要に応じて弁護士等専門家による個別相談を受けることができます。

### ●福祉サービスに対する苦情対応

「サポートとしま」で苦情を受け付けた後、第三者機関である「苦情解決委員会」に諮り、解決に向けた調査や調整等を行います。

## 高齢者困りごと援助サービス

～地域の支え合いでちょっと安心サービス

高齢者困りごと援助サービスは、75歳以上のひとり暮らしの方や高齢者世帯の方が安心して生活できるよう、地域の方々の協力を得て、日常生活でのちょっとした困りごとのお手伝いをするサービスです。

#### (サービス内容)

電球や蛍光灯の取替え 水道パッキンの交換 軽易な家具の移動 カーテンの取り換え 住宅用火災警報器の取付けなど、簡易な作業で概ね30分以内で終了する継続性のないもの

※専門的なものは他機関を紹介。

[利用料] 1回300円

豊島区社会福祉課担当 ☎3981-3166

## 12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>	2・16日(火) 午後1~2時	9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>	4・18日(木) ①午後1時から②午後1時30分から	10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	5日(金) 午前9~10時	18日(木) 午前9~10時
	3歳児健康診査	9日(火) 午後1~2時	11日(木) 午後1~2時
	歯科衛生相談 <4歳未満児> (予約制)	4・11・18日(木) 午前9時~10時30分	9・16日(火) 午前9時~10時30分
	母親学級 (予約制) (1日制)	20日(土) 午後1時~3時30分	
おとなの健康	せん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時※面接相談は要予約 ☎3987-4220	
	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	3・10日(火) 午後1時~2時30分	
	健康(保健)相談 (予約制)	24日(火) 午後1時30分~3時	10日(火) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談 (予約制)	24日(火) 午後1時30分~3時	10・17日(火) 午後1時30分~3時 11日(水) 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	8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	1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	8日(月) 午後2時30分~3時	
こころの健康	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となります ☎3987-4660	
	エイズ相談(性感染症含む)	平日 午前9時~正午、午後1~5時	
	ティケア (要事前相談)	毎週 水曜日	
その他	精神保健福祉相談 (予約制)	3日(火) 午後2~4時	4日(水) 午後2時~3時20分
	嗜癖の家族相談 (予約制)	15日(月) 午後2~4時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・感染症など、健康に関する相談を受けています。	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談	<池袋保健所> 25日(木) 午後2~4時 ☎3987-4174	

◎12月の骨太健診(25歳の女性対象・該当者には通知済)…17日(火) 午後1時30分~1時45分※予約受付中。

◎1月の生活習慣病予防健診(池袋保健所)…7・14日(火) 午後1時~2時30分※予約は12月1日から。

## 出張育児相談

2日(火) 区民ひろば西池袋	15日(火) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
3日(水) 区民ひろば駒込	
9日(火) 池袋保健所	17日(木) 要町第一児童館 午前10時~10時30分
16日(火) 区民ひろば高南第二 ※いすれの会場も午前10時~10時30分	
5日(金) 東部子ども家庭支援センター 午後1時30分~2時 ☎3987-4174	

## 健 康

費用の記載がない事業は無料です

◆20歳代・女性の方 必見!  
~美骨でスタイルUP! ヤングエイジの骨太健診

11月19日、12月17日 水曜日 午後1時15分から(2時間程度) 池袋保健所△骨密度測定、血液検査(貧血・コレステロール・中性脂肪・血糖値・肝機能など)、女性の健康についての話△20~29歳の女性(初めての方優先)△25名△電話で栄養担当係☎3987-4361へ※先着順。

◆骨粗しょう症予防教室 (全2回)  
~骨密度を測ってしっかり骨づくり

12月12日、19日 金曜日 午後1時30分~4時 池袋保健所△1回目…骨密度測定・運動実技(運動の出来る服装で)。2回目…骨粗しょう症と予防について(医師の話)、食事の話と調理実演△講師…豊島区医師会山下整形外科/山下和郎氏、健康運動指導士/江本 佳世子氏△40名

△電話で栄養担当係☎3987-4361へ※先着順。65歳未満の方優先。

◆骨密度測定とミニ教室

11月28日(金) 午前9時30分~11時受付※内容は約1時間 長崎健康相談所△骨密度測定と食生活の話△64歳以下



## 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

- 「マジック関東クラブ」 每月第1・3日曜日 午後1時30分~3時 勤労福祉社会館△入会金2,000円、月額2,500円△連絡先…片井☎3986-1840
- 書道「墨友会」 每月第2・4木曜日 午前10時~正午 区民ひろば南池袋△月額2,000円△連絡先…保々☎3971-0697
- 自彌術「雑司が谷火曜会」 毎週火曜日 午後1時30分~3時 雑司が谷地域文化創造館△月額3,000円△連絡先…中村☎3946-4610
- 自彌術「池袋木曜会」 毎週木曜日 午前10時~11時30分 勤労福祉社会館△女性の方△月額3,000円△連絡先…中村☎3946-4610
- 自彌術「金曜会」 毎週金曜日 午前10時15分~11時45分 駒込地域文化創造館△女性の方△入会金2,000円、月額3,000円△連絡先…後藤☎3940-0426
- 英会話「J. W. C」 毎週火曜日 午後1時30分~3時30分 千早地域文化創造館△初級者△入会金1,000円、月額5,000円△連絡先…ジョナサン・ウィリアムズ☎3372-6460(日本語可)
- 山登り「七峰クラブ」 每月第1木曜日 午後7~9時 勤労福祉社会館△70歳以下の方△入会金1,000円、6か月3,000円△連絡先…井田☎3986-4120
- フォトサークル「グランプリ」 月3~5回(主に休祭日) 午前9時~午後3時 勤労福祉社会館△月額2,500円△連絡先…西川☎3958-6165

## としまコミュニティ大学

## 立教大学

「地球市民として生きるためのワークショップ  
~世界がもし100人の村だったら」

11月26日(火) 午後6時30分~9時  
立教大学太刀川記念館3階ホール(西池袋3-34-1)△ベストセラー「世界がもし100人の村だったら」を題材に、世界の格差と多様性を体験的に学ぶワークショップ。今私たちに何が求めら

れているのかを考える△講師…立教大学学院准教授/佐野淳也氏△50名△電話またはEメールで、コミュニティ大学グループ☎3981-1527EM A0014 606@city.toshima.lg.jpへ。※先着順。

## 大正大学

「歴史文化ツアーワーク」

12月6日(土) 正午に東京メトロ「本郷三丁目」駅改札集合△東大赤門、本郷追分一里塚、円乗寺、大円寺などをまわる(終了後、希望者は大正大学で声明と雅楽の公演鑑賞)△500円(資料代、保険料)△30名。

△ファクス(8面下部記入例参照)で、11月28日までに「大正大学NCC支援室塩入ゼミ」☎5394-3095へ。  
△コミュニティ大学グループ☎3981-1527

## “としま”豊かな食コンクール

## 表彰式と食育講演会



◆村松 真貴子氏

静岡放送を経てフリーアンサーとなり、NHK「きょうの料理」の司会を担当。食べる喜びと作る喜びを語り、食育の大切さを伝える。

## ◆子育て講演会

「スマイル育児～ママドクターに聞いてみよう 第2回」

11月26日(火) 午後2~4時△池袋保健所△冬によくある赤ちゃんの病気など△講師…いけべ子どもクリニック院長/池邊明子氏△乳児(0歳児)をもつ保護者△25名(保育なし)△電話で当所健康推進課へ※先着順。

△健康づくり担当☎3987-4243

◆肝臓病医療講演会 「肝動脈塞栓術及び化学療法等について」

11月30日(日) 午後1時30分~4時  
生活産業プラザ8階△講師…杏雲堂病院肝臓科部長/小尾 俊太郎氏△75名△当日直接会場へ※先着順。  
△豊島地区肝臓友の会 斎藤☎3944-4779、池袋保健所健康推進課☎3987-4172

## イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

### 豊島区商店街連合会フォーラム

11月21日(金) 午後7時～9時 区民センター6階文化ホール◇①基調講演「副都心線開通と池袋駅の開発について」◇講師…東京メトロ関連事業部商業テナント・池袋開発担当課長／増田拓也氏②パネルディスカッション「副都心線開通で商店街をどう変えていくのか？～若手商人の視点～」◇パネリスト…副都心線沿線の若手商人◇主催／豊島区商店街連合会、豊島区商店街振興組合連合会、豊島区◇当日直接会場へ。

問商工政策係☎5992-7089

### 木に名前をつけちゃおう大作戦

11月23日(土) 午後1時30分 大塚台公園(南大塚3-27-1)集合※雨天の場合は12月7日(日)◇樹木観察と樹名板の付け換え※この事業は団体と区の協働事業です。

問豊島みどりの会 和田☎3957-7401、

公園管理担当係☎3981-0534

### 健康セミナー

健康は自分で守ろう「病気の気づき方」

11月29日(土) 午後1時30分から シルバー人材センター(東池袋2-55-6)◇講師…医学博士／土屋武郎氏◇当日直接会場へ。

問センターエ3982-9533

### 南大塚ホール 大塚シネマ

映画「歡喜の歌」フィルム上映(音声ガイド付)と講談

12月13日(土) ①午後の部／午後1時から②夜間の部／午後5時から(完全入替)◇映画「歡喜の歌」と講談。映画に出演する由紀さおり氏、原作者の立川志の輔氏のビデオレターとお楽しみイベント。「としまくんパン」と飲物の販売や物販※午後の部のみ音声ガイド付。音声ガイド利用希望の方は、事前に当館へ要予約◇各回280名◇1回会員券800円、ペアチケット1,500円※財団友の会、小学生は100円引き。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

### 千早図書館 千早進歩自由夢

#### ①講演会「三国志と横山光輝」

12月13日(土) 午前10時～正午◇講師…慶應義塾大学名誉教授／立間祥介氏②第1回「横山光輝アニメ映画上映会」

12月21日(日) 午前10時～正午◇アニメ「三国志」上映 ①②とも50名◇当日直接会場へ※先着順。

問当館☎3955-8361

### 地域写真記者に挑戦！

雑司が谷の魅力をデジカメで撮ろう

12月14日(日)・23日(土)、1月11日(日)・25日(日) 午後1時～3時 雜司が谷旧宣教師館◇デジタルカメラの使い方を学んで雑司が谷の写真を撮り、その魅力を発信※主催者準備のカメラを使用◇講師…写真家／福嶋 武氏◇中学生以

上で全回出席できる方◇10名◇1,000円往復はがき(8面下部記入例参照)で、12月5日(必着)までに「〒171-0032 雜司が谷1-25-5 雜司が谷旧宣教師館」へ※応募者多数の場合は抽選。

問当館☎3985-4081

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

12月14日(日) 午前11時～午後2時30分 池袋第二公園(池袋3-29-4)◇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☎ファックスまたは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通のみ。先着順。

問当会 根岸☎6659-6777(午前10時～午後5時)、☎6659-6776、✉mengawa@toshima-npo.org

計画管理課管理係☎3981-1629

### エポック10シネマ⑧

12月17日(木) ①午前10時～正午②午後2時～4時 男女平等推進センター◇映画に描かれている多様な人々の生き方、考え方方に触れる◇「ブルーフ・オブ・マイ・ライフ」(2005年・アメリカ・100分)◇各40名◇保育あり(要予約。9か月以上の未就学児。先着10名)

①か②を選び、電話・ファックス・Eメール(8面下部記入例参照)で、12月15日までに「当センター☎5952-9501、☎5391-1015、✉A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※電子申請も可。

### 講演・講習

#### ◆シルバー人材センター

##### パソコン教室

●無料体験教室 11月24日(祝)、12月18日(木) 午後0時45分～2時15分

●はじめてのパソコン「パソコン入門」(全4回) ①XP…11月27日～12月18日 木曜日 午後3時～4時30分

②Vista…11月28日～12月19日 金曜日 午前10時～11時30分 ①②とも◇5,500円(教材費含む)※ほかに各種パソコン講座開催中

申往復はがき、ファックス(8面下部記入例参照)で、「〒170-0013 東池袋2-55-6 豊島区シルバー人材センターPC教室」☎3982-9532へ。

問センターエ3982-9533

#### ◆区企画運営講座

##### 不登校・ひきこもり研究所

ダンスセラピー～自分らしさを見失わずに他者とつながるには

11月29日(土) 午後1時30分～3時 上池袋コミュニティセンター◇音楽に合わせて身体を動かし、動きによるコミュニケーションを体験◇講師…ダンスセラピスト／久保 清氏◇15名☎電話・ファックス・Eメール(8面下部記入例参照)で、11月27日までに「当研究所 天野☎3980-3128、✉kemu@ad.em-net.ne.jp」へ※先着順。

問生涯学習グループ☎3981-1189

## 官公署だより

### 池袋警察署

高齢者のための「電動車いす安全運転講習会」

11月19日(木) 午後0時30分～4時30分 池袋西口公園◇高齢者の事故防止の話、電動車いす安全運転体験講習など◇主催…池袋警察署、全国介護者支援協議会◇後援…豊島区

問当署交通課☎3986-0110



### 宮城県東京事務所

仙台・宮城デスティネーションキャンペーン～12月31日まで開催中

期間中は多彩なイベントや豊かな自然の恵みを受けた海・山・里の食材と美しい風景が楽しめます。キャンペー

ンのガイドブックなどは、アンテナシヨップ「宮城ふるさとプラザ」で配布しています※宮城県と豊島区は相互交流宣言を結んでいます。

問宮城ふるさとプラザ(東池袋1-2-2 東池ビル)☎5956-3591

●日本証券業協会 平成21年1月上場会社の株券電子化実施

株券が本人名義ではない場合、株主としての権利を失うことがあります。必ず12月初旬までに名義書き換えを行なってください。

問当協会証券決済制度改革推進センター☎5649-3980、✉kessai@wan.jsda.or.jp

●東京都人権擁護委員連合会・東京法務局

全国一斉「女性の人権ホットライン」強化週間

「女性の人権ホットライン」は女性をめぐる人権問題に関する相談専用電話です。人権擁護委員と法務局職員が相談を受けます。

◇専用電話☎0570-070-810◇11月17日(月)～23日(日) 午前8時30分～午後7時※土・日曜日は午前10時～午後5時

問当会事務局☎5213-1366

### ◆男女平等推進センター

#### ●エポック10 子育て講座

⑨「親の言葉だけで子どもの考える力が育つ」～親業に学ぶ 12月4日(木) 午前10時～正午◇講師…親業を学ぶ会代表…久保まゆみ氏◇40名

⑩「ゲシュタルトセラピー・ワークシヨップ～「気づき」があなたをしなやかにする」 12月5日(金) 午後6時30分～9時◇自分自身を見つめ直し、新しい人間関係、しなやかな生き方を見つける◇20名◇主催/NPO法人ゲシュタルトセラピー普及協会、豊島区 いずれも◇保育あり(要予約。9か月以上の未就学児。先着10名)☎電話・ファックス・Eメール(8面下部記入例参照)で、⑨は12月2日、⑩は3日までに当センターへ※電子申請も可。

#### ●コミュニケーション力UP講座「わたしが変わるとまわりが変わる！」

まず聞き上手になることから始めよう」 12月9日(火) 午後2時～4時◇講師…NPO法人パートナーシップアンドリスニングアソシエーション心理力ウンセラー／生木ヨシミ氏◇20名◇保育あり(要予約。9か月以上の未就学児。先着10名)☎電話、ファックス、Eメール(8面下部記入例参照)で、12月5日までに当センターへ※電子申請も可。先着順。

問センターエ3952-9501

☎5391-1015

✉A0029117@city.toshima.lg.jp

#### 家庭教育講座開講

##### 目白小学校「子育ては気合だ！」

～パワーとユーモアあふれる日高節

12月2日(木) 午前10時から 当校コミュニケーションルーム(旧ランチルーム)◇子育ては難しい。だからこそ素晴らしい。それを再認識する◇講師…区教育委員会教育長／日高芳一氏◇100名※先着順

☎電話、ファックス、Eメール(8面下部記入例参照)で、「生涯学習グループ☎3981-1189、☎3981-3069、✉A0014606@city.toshima.lg.jp」へ。

### ◆体験的語学講座 韓国語入門編

①12月3～24日②1月7～28日 毎週水曜日 午後7時～8時30分 みらい館大明(全4回)◇日常会話を学ぶ。番外編で韓国料理を食べに行く(要実費)◇8名◇2,000円☎電話または直接当館窓口へ※先着順。

問当館☎3986-7186、施設管理グループ☎3981-1547



#### 生涯学習オープンスクール開講

●子どもたちの英会話教室～英語マジックワールド・クリスマス会 12月13日(土) 午後1時～2時30分 日本外国语専門学校◇①幼稚園年中・年長クラス②小学1・2年生クラス◇各80名※先着順◇800円 当校☎3365-6141

#### ●みんなのケーキ「迷」工房～黒豆

・抹茶のケーキ 12月13日(土) 午後2時～4時30分 駿台トラベル&ホテル専門学校◇中学生以上◇25名(先着順。15名以上で実施)◇2,000円(教材・材料費含む) 当校☎3946-1211

#### 就職支援の講座

●葬祭業界体験セミナー 12月6日(土) 午後1時～3時30分 駿台トラベル&ホテル専門学校◇大学生、短大生、社会人、フリーターの方◇30名☎電話またはファックスで当校☎3946-1211、☎3946-2230へ。

●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月13日(土) 午前10時～正午 日本外国语専門学校◇大学生、短大生、フリーターの方◇15名②20名 当校☎3365-6141

問生涯学習グループ☎3981-1189

## イベント情報

### スポーツ

◆ご当地体操でたどる「全国への旅」  
～郷土色豊かなご当地体操の体験  
11月30日(日) 午後1時30分～5時  
勤労福祉会館◇500円△主催／アゼリア・ダンスステップ△当日直接会場へ  
※運動できる服装で参加。  
問当会 横尾☎3947-7024、スポーツ振興グループ☎3981-1334



▲みんなで楽しく体操しましょう

### ◆第1回 区民スキースクール

1月9日(金)夜出発(前夜泊)～12日(祝)  
白馬五竜スキー場(2泊3日)△講習、  
級別テスト※一般(18歳以上)と親子スクール(小学3年生以上の親子。詳しくは当協会へ問い合わせてください)  
の併催△39,500円※小学生34,500円△  
40名△主催／豊島区スキー協会△はがき、ファクス(下部記入例参照。1枚で複数名申込み可)で、12月5日(必着)までに「〒116-0011 荒川区西尾久8-30-1-1013 伊藤☎3809-2774  
へ※応募者多数の場合は抽選。

問当協会 伊藤☎3809-2774、  
スポーツ振興グループ☎3981-1334

### 体育施設からのお知らせ

#### ◆豊島体育馆 「卓球教室」

12月23日(祝) 旧千川小学校体育馆  
①初心者…午後2～4時②初級者…午後4時15分～6時15分③中級者…午後6時30分～8時30分 ①～③とも△16歳以上△各10名△1,000円△直接当館窓口へ※先着順。電話申込み不可。参加者が少ない場合中止。

問当館事務室(旧千川小学校内)☎3973-1701

#### ◆西池袋温水プール

「スポーツ教室」  
①「大人の入門コース」・バタフライ  
12月3日～1月21日 水曜日 午前10時～11時・クロール 12月5日～1月23日 金曜日 午後1～2時、いずれも△全7回△10名△7,700円△②「ナイトアクアフリーパス」 12月 火曜日／アクアビクス、木曜日／やさしいアクア、金曜日／アクアシェイプ△金曜日～午後6時30分～7時15分、火・木曜日～午後7時～7時45分△15名△3,400円※①②とも16歳以上の方△往復はがき(下部記入例参照)で、11月22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。

問当施設☎3981-6468

#### ◆雑司が谷体育馆 12月のおすすめ

●人気のダンス教室 参加者募集  
①フラダンス…金曜日 午前11時～正午(全3回)△20名△3,470円②フラメンコ…水曜日 午後3時10分～4時10分(全2回)△20名△2,310円※①②とも、一回体験…1,200円

7面から続く  
費用の記載がない事業は無料です

●家事のあとに！会社帰りに！夜間のおすすめ教室

①ボディヒーリング…ヨガ・太極拳・ストレッチなどを融合させたプログラム。心身のリラックスに。月曜日／午後6時30分～7時30分／全3回△25名△2,840円②ボディコンバット…ボクシング・テコンドーなどの格闘技を取り入れたプログラム。ストレス解消に。月曜日 午後7時45分～8時45分(全3回)△15名△2,840円

①②とも、一回体験1,000円△体操・ダンスなどの練習場として体育室(12m×11m)を使いませんか？1枠3時間…2,200円※11月17日(月)は休館です。11月24日(祝)は営業。

●電話にて予約後、費用を添えて直接当館窓口へ※先着順。  
問当館☎3590-1252

### 区民ひろば

#### ◆清和(旧鳴鶴ことぶきの家)

#### 第2回「清和ひろばまつり」

11月21日(金)、22日(土) 午前10時～午後3時30分△21日…地域団体・サークル舞台発表、骨董・写真展示、22日△ミュージカルシンガー・染谷妃波ショード、子ども遊びコーナー、模擬店など△主催／運営協議会

問当ひろば☎5974-5464

#### ◆高松

#### サロンドロテラの「子育ての知恵袋」

11月26日(水) 午前11時～11時45分  
区民ひろば千早2階△お茶を飲みながら、親子で楽しめる子育て、子育ちの知恵を伝授。相談あり△講師…元保育園園長／寺地ヤチ子氏△乳幼児とその保護者△15組△50円(お茶代)△電話予約可※先着順。

問当ひろば☎3973-7420

#### ◆南池袋

①「尿失禁予防教室」 11月28日(金) 午後1時30分から△講師…介護予防運動指導員／金子文恵氏△当日直接会場へ。  
②ひろばまつり「第3回みみずくフェスタ」 11月30日(日) 午前11時～午後2時30分△落語…春風亭昇吉。キッズバザー、マリンバ演奏、目白交通少年団鼓笛隊演奏、伝承遊びコーナーなど△軽食あり。

問当ひろば☎3984-5896

#### ◆長崎

#### み～んなのひろばまつり

11月29日(土) 午前10時～午後3時△バルーンアートショー、ステージショー、歌声喫茶、チャレンジコーナー、ゲームコーナー、軽食△主催／ひろばまつり実行委員会

問当ひろば☎3554-4411

#### 予約受付

#### 小春日和 ほっと一息 でかけませんか

●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 山中湖秀山荘予約センター

☎ 0120-178-467 ☎ 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も可。

HP http://www.shiki-no-sato.com

HP http://www.syuuzanso.com

問文化観光課☎3981-4623

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。  
HP http://www.toshima-mirai.jp

#### ◆東京室内管弦楽団with 島田歌穂△

1月23日(金) 午後7時開演 東京芸術劇場大ホール△ゲスト…島田歌穂△指揮…橋 直貴△曲目…パイレーツ・オブ・カリビアンより、シカゴほか△S席4,000円、A席3,500円、B席2,500円、C席1,500円(C席のみ学割あり)

#### ◆下町かぶき組 新春公演△

1月10日(土) 午後1時・午後5時開演 豊島公会堂△出演…門戸竜治、松井誠(第2部)ほか△S席5,000円、A席4,000円

#### ◆第8回懐かしの映画上映会 「日本橋」&トークショー(1956年度芸術祭参加作品・111分)

12月1日(月) 午後1時30分開演 豊島公会堂△出演…淡島千景、山本富士子ほか△トークショー出演者…淡島千景、石濱 朗ほか△全席自由1,000円

#### ◆豊島区管弦楽団

#### 第67回定期演奏会

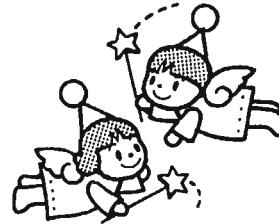
2月8日(日) 午後2時開演 東京芸術劇場大ホール△曲目…序曲「コケイン」Op.40／エドワード・エルガーほか△指揮…川本統脩△全席自由800円

### 募 集

#### ◆図書館奉仕員(非常勤職員)

△平成21年4月1日現在、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128時間(土・日曜日・祝日などの勤務、変則勤務あり)△月額214,700円(予定)。交通費・社会保険料など含む)△雇用期間…平成21年4月1日～平成22年3月31日(更新あり)、募集人数…8名程度△選考…第1次／書類、第2次(12月26日)／面接、筆記△所定の申込書(各図書館または図書貸出コーナーで配布)を、12月4日(必着)までに「〒170-8442 東池袋4-5-2 ライズアリーナビル5階中央図書館管理グループ」へ郵送または持参△受付時間は午前9時～午後5時。

問当グループ☎3983-7861



### 社会福祉協議会

#### ◆ボランティア活動入門講座

11月28日(金) 午後7～9時△ボランティアセンター活動室△活動の種類や選び方、ボランティア保険、諸情報の紹介など△10名※先着順

△電話で当センター☎3984-9375へ。



### 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。