

平成20年(2008年)
11/25
No.1409
(毎月5・15・25日発行)

広報

とし・ま

未来へ ひびきあう 人 まち・としま

1・2面は人権特集です。

◆主な内容◆

- ごみの出し方あれこれ 4面
- 新型インフルエンザへの備え 8面

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/>

育てよう一人一人の人権意識

あなたの気づかいが
心のぬくもりを伝えます

世界人権宣言60周年
平成20年12月4日(木)~10日(水)

●世界人権宣言と人権週間

昭和23(1948)年12月10日、「世界人権宣言」
(以下宣言)が国連総会で採択されました。

宣言は世界各国において人権規定のモデルとされ、さらに各規定は慣習国際法として受け入れられ、国連の人権活動の重要なよりどころとなっています。そして宣言は現在約360以上の言語に翻訳され、世界中に広まっています。

また国連は、宣言採択日である12月10日を「人権デー」と定めています。法務省および全国人権擁護委員連合会は、関係機関などの協力を得て、この人権デーを最終日とする1週間を「人権週間」と定め、宣言の意義を訴えるとともに人権尊重思想の普及高揚に努めています。

問総務係 ☎3981-4451

※人権特集は2面に続きます。

街頭啓発活動

12月4日(木)
午前11時から
池袋駅東口

人権意識を高めるため、
豊島区人権擁護委員による
街頭啓発活動を行います。

現在、日本には様々な人権問題があります

人権問題について考えてみませんか

問総務係 ☎3981・4451

インターネットを悪用した
人権侵害は止めよう

匿名性と情報発信の容易さから、他人への誹謗中傷や差別を助長する表現の掲載など、人権に関わる問題が発生しています。一般の利用者やプロバイダーなどが、個人の名前やプライバシーに対して正しい理解を深める必要があります。

女性の人権を守ろう
子どもの人権を守ろう

男女平等の理念は日本国憲法にも明記されていますが、今なお社会には固定的な男女の役割意識が根強く残っています。種々の男女差別を生む原因となっています。セクシャル・ハラスメントや性犯罪などの「女性に対する暴力」も重大な人権問題です。今後とも、積極的に女性の権擁護に取り組む必要があります。

アイヌの人々に対する理解を深めよう

アイヌの人々への理解不足によって、依然として存在する偏見や差別を解消するとともに、その固有の言語や伝統的な儀式など、独自の文化に対する理解と認識を深めるため、知識の普及と啓発を図る施策が推進されています。

外国人の人権を尊重しよう

憲法では、わが国に在留する外国人についても、日本国民のみが対象とされるものを除き、等しく基本的人権の享有を保障しています。しかし現実には様々な人権問題が発生しています。異文化を尊重し、その多様性を受け容れることが望まれています。

ホームレスに対する偏見をなくそう
性的指向を理由とする

嫌がらせや暴行を受けるといった人権侵害の一方、地域社会とのあつれきも生じるなど、ホームレスには自立を妨げる様々な要因があります。ホームレスの自立を積極的に促すとともに、地域社会における問題の解決を図る必要があります。

性同一性障害を理由とする
差別をなくそう

異性愛・同性愛・両性愛など、性的指向を理由とする差別は不適なことであるという認識が広がっていますが、特に同性愛者に対してはいまだに偏見や差別があるのが現状です。性的指向についての理解を深めていく必要があります。

H-I-V感染者やハンセン病患者等に対する偏見をなくそう

H-I-V感染症やハンセン病についての正しい知識や理解の不足から、社会生活の様々な場面で、差別や偏見に基づく人権問題が発生しています。まずは私たち一人ひとりが正しい知識を得て、理解を深めることが大切です。

北朝鮮当局による人権侵害問題に対する認識を深めよう

帰国した拉致被害者以外の被害者に関する北朝鮮当局からの情報は、納得のいくものではありません。安否は不明のままであります。今後も解決に向けて、朝鮮社会と連携しつつ、この問題に対する国民の関心と認識を深めていく必要があります。

部落差別をなくそう
障害のある人の完全参加と平等を実現しよう

平均寿命の伸びや少子化などを背景に5人に1人が高齢者となる中、高齢者に対する就職差別や虐待などが大きな社会問題となっています。高齢者が、社会の一員としていきいきと暮らすことのできる地域社会をつくることが大切です。

犯罪被害者とその家族の人権に配慮しよう

身分差別によつて、今なお結婚の妨げ・就職における不平等など、日常生活のうえで様々なか差別を受けている人々がいます。わが国固有の重大な人権問題である部落差別の解消を目指し、啓発活動を推進します。

人権相談

●区では名誉毀損やいやがらせ、家庭内暴力など、人権侵害についての相談窓口として「人権身の上相談」を実施しています。

◇実施日時など…毎月第2・4木曜日 午後1~4時 区民センター ☎3981-4164

●区の推薦により法務大臣が委嘱した「人権擁護委員」(下表参照)が、皆さんからの相談に応じています(相談無料)。

※お住まいの地域外の委員へも相談可。プライバシー・秘密は厳守します。

携帯電話相談

☎090-7206-2772

区では人権擁護委員が匿名の電話相談を、携帯電話で24時間365日受け付けています。

学校でのいじめなどでお困りのことがありましたら、ぜひ相談してください。

氏名	住所	電話番号
坂元 寿郎	西巣鴨一丁目	3910-7160
三上 満	千早三丁目	3959-3008
熊谷 芳子*	西池袋四丁目	3971-9412
佐藤 勉	池袋三丁目	3986-6759
玉川 洋子	池袋四丁目	3986-4941
奈良 ルネ	千川一丁目	3262-9000
菅原 光生	東池袋四丁目	3983-6309
鈴木 利治	雑司ヶ谷二丁目	—
野本 美恵子	要町三丁目	3973-2241

(*は子どもの人権専門委員)

人権週間イベント

平和と人権のパネル展

人権の尊さ、平和の大切さをより多くの方々に感じていただくために、パネル展を実施します。

◇日時…

12月1日(月)~10日(火)

午前8時30分~午後5時15分

区役所本庁舎1階ロビ

ー(土・日曜日は除く)



「広げよう 平和の輪」 —非核都市宣言25周年記念冊子—

非核都市宣言を23区で最初に行なってから、昨年で25周年を迎えました。それを記念して冊子を作成し、無料で配布しています。ホームページ(アドレス1面上部参照)からダウンロードできます。

◇内容…非核平和に関するポスター・詩の優秀作品(小・中学生)、戦争体験者の話、豊島区と戦争など

年末・年始は、交通量が増えます

交通安全委員会が開催されます ●12月1日(月)～7日(日)

事故にあわない、事故を起さないために

路上の迷惑駐車はやめましょう

年の瀬が近づくにつれ、交通量が増えてきます。1台の路上駐車が多く、違法駐車について、交通事故を誘発するなど、非常に危険です。違法駐車が交通の安全を阻害し、交通渋滞・公害の発生源となり、都市交通に悪影響を及ぼしていることを認識しましょう。

駐車場を利用して、交通事故防止に努めましょう。



交通ルールとマナーを守りましょう

●歩行者の主な違反

信号無視、横断禁止場所での横断などの違反が多くなっています。「車は止まる」「車が来ていないから横断できる」などの思い込みをせず、左の安全確認を行い、必ず横断歩道を渡ってください。



●車両の主な違反

前方不注意、ハンドル操作の誤り、安全確認などの違反が多くなっています。「先に行ける」「自分は大丈夫」などの先入観を持つて運転するよう心掛けてください。

●深夜から早朝にかけて

この時間帯は、「酩酊」・「徘徊」による事故が増加傾向にあります。これから忘年会シーズンには、深酒による酩酊での路上寝込みや、徘徊には十分注意してください。もし発見した場合は、110番通報など保護の要請をお願いします。

●飲酒運転はやめましょう

飲酒運転が原因の交通事故が、後を絶ちません。飲酒運転は犯罪です。アルコールは、確実に判断力や注意力、運動能力を低下させ、重大な事故につながる危険性があります。また、見た目だけでは採取したかどうかわからぬのも特徴です。運転者本人の責任だけでなく、周囲の責任も問われます。飲酒運転は絶対にやめましょう。

この時間帯の交通事故が増える傾向にあります。車両は日没の約1時間前には前照灯を点灯して、歩行者や他のドライバーへの注意喚起灯を点灯します。また、歩行者は明るく目立つ服や反射材を身につけ、自分の存在を知らせるなどの対策を行なうのが、交通事故にかない秘訣です。

募集

■税務課臨時職員

書類整理・計算などの事務

◇月15日 午前9時30分～午後4時30分 ◇日額5,400円（交通費含む）
◇期間…平成21年1月下旬～5月中旬（予定） ◇20名程度 ◇選考／書類・面接

申履歴書（写真貼付）を12月18日（必着）までに「税務課税務係」（あて先上部欄外参照）へ郵送 ※提出書類は返却不可。書類審査の結果は12月26日までに通知発送。

問合係 ☎ 3981-1111 内線2311

官公署だより

●東京地方裁判所
平成21年5月21日から裁判員制度実施～名簿記載通知が発送されます
各地方裁判所が裁判員候補者名簿を作成し、その名簿に基づき平成20年11月下旬～12月上旬頃に、名簿登載者へ名簿記載通知を発送します。
本通知は、翌年に裁判員選任手続のお知らせが届く可能性があることを事前通知するものです。裁判員は候補者名簿からくじで選ばれます。この制度の趣旨をご理解のうえ、ご協力をお願いします。

問合所 ☎ 3581-5411、裁判員制度
HP <http://www.saibainin.courts.go.jp/>
●東京都都市整備局 東京都市計画
①「都市再開発の方針」
②「住宅市街地の開発整備の方針」
変更案の縦覧および意見書の提出
11月28日(金)から2週間△縦覧場所
…①当局都市計画課および区都市計画課②当局都市計画課および区住宅課△提出先…当局都市計画課
問合せ窓口 ☎ 5388-3225
HP <http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/>

●(財)東京都人権啓発センター
夜間人権ホットラインで相談を
12月5日(金)午後5～8時△弁護士による無料法律相談を、夜間に電話で受け付け※秘密は厳守します。
△相談電話…☎ 5808-1915・1916 (相談は10分程度)
問合せ窓口 ☎ 3871-0212 または3876-5373



このコラムはTV広報番組(平成20年8月放映)の内容をまとめました。番組は区ホームページからご覧になれます。

街全体をキャンパスに!

今年4月、東池袋の旧時習小学校跡地に、帝京平成大学の「池袋キャンパス」が誕生し、区内で一番新しい大学となりました。

帝京平成大学は今まで千葉にキャンパスを構えていましたが、池袋キャンパスという千葉とは環境の異なる新たな拠点を加え、健康・医療・福祉・教育・情報の総合大学として、それぞれの分野のプロフェッショナルを育成していきます。

地上10階、地下1階のビル一棟がまるまるキャンパスという中には、60の教室があり、約4,000人の学生が勉学に励んでいます。特に医療系の学部が充実しており、実践的な知識を学べる環境が整っています。

さらに、キャンパスの裏手には地域の方々のため、内科、接骨院、鍼灸院も併設。またキャンパス内には



臨床心理センターがあり、心のケアにも努めるなど、地域医療に役立っています。

区民向けの公開講座では「転倒防止」など、健康をテーマにした講座を実施。地域とのつながりを意識した施設として、キャンパス内としては区内初の、区民集会室もあります。

「池袋キャンパス」は、学生を育みながら、地域との交流が一点に交わる場所として、今後もさまざまな事業を展開していきます。

問合せ窓口 ☎ 5843-3111 (代表)

「連携・協働に関する包括協定」を締結した区内の6大学を紹介するコラムです。

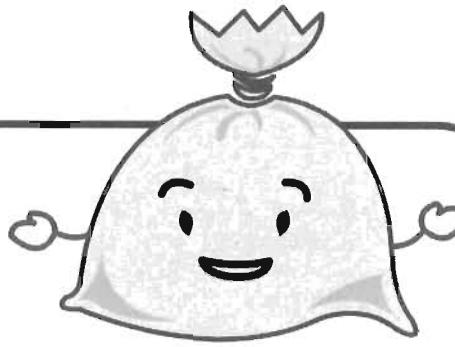
6大学は区と連携し、「コミュニケーション大学」など様々なイベントを実施しています。

第2回 帝京平成大学



年末に向けて再確認!

ごみの出し方あれこれ



粗大ごみ

- ① 粗大ごみ受付センターへ申し込みます。

【粗大ごみ受付センター】

電話受付 ☎ 03-5296-7000

(日曜日・年末年始を除く午前8時~午後7時)

インターネット受付(24時間受付)

<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>

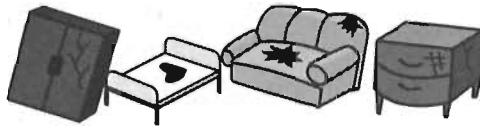
- ② 「有料粗大ごみ処理券(シール)」を購入します。

※区内のコンビニエンスストアなどで販売しています。



- ③ 収集日の午前8時までにシールを貼って、申し込み時に確認した場所に出します。

■ 粗大ごみとは



一辺の長さが
おおむね
30cm以上
のもの

● 事業系の粗大ごみは収集できません。

● 65歳以上の高齢者もしくは障害者のみの世帯で、粗大ごみを運び出すことのできる方がいない場合は、豊島清掃事務所に問い合わせてください。

その他、出し方がわからない場合は豊島清掃事務所に問い合わせてください。

事業者の皆さんへ ~ごみの適正処理のお願い~

● 事業者は、その事業活動に伴って生じた廃棄物を自らの責任において適正に処理しなければなりません
(「事業者自己処理責任の原則」)

① 民間収集業者への委託をお願いします

1日平均または臨時に50kg以上のごみを排出する場合は、廃棄物処理の許可を持っている民間収集業者に処理を委託してください。民間収集業者は豊島清掃事務所で紹介しますので、気軽に相談してください。

② 事業系ごみ処理券の貼付をお願いします

店舗や商店、事務所など事業所から出るごみは、茶殻や弁当の食べ残しなどの生ごみも、びん、かん、ペットボトル、紙、ダンボールなどの資源の回収もすべて有料です。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ください。ごみ処理券が貼られていない場合や、不足している場合は収集しません。販売協力店(公募店)、スーパーマーケット、コンビニエンスストアなどで豊島区の事業系ごみ処理券を購入して、適切に貼ってください。

③ 家庭ごみと分別してください

住居と店舗・事務所などが一体となっている場合は、家庭から出るごみと分けてください。事業系ごみはすべて有料です。

事業系ごみ処理券料金	
10枚(10枚セット)	610円
20枚(10枚セット)	1,220円
45枚(10枚セット)	2,740円
70枚(5枚セット)	2,135円

豊島清掃事務所
☎ 3984-9681

申込み・問い合わせ

粗大ごみ 粗大ごみ受付センター ☎ 5296-7000
ごみ処理券 計画管理課管理係 ☎ 3981-1629

不用になった家電

テレビ、冷蔵庫、冷凍庫、洗濯機、エアコンは家電リサイクルの対象となり、粗大ごみとしては処分できません。詳しくは購入店、または買い替える小売店へ直接問い合わせてください。

※購入店などが不明な場合は、家電リサイクル受付センターへ申し込んでください。

■ 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

大掃除・引っ越しなどの際に大量にごみが出る場合は、清掃事務所が別途有料で収集します。「燃やすごみ」、「金属・陶器・ガラスごみ」、「資源」に分け、清掃事務所に希望の収集日を相談してください。※年末は混み合うため、早めに申し込んでください。

■ 豊島清掃事務所 ☎ 3984-9681

ガスボンベ、 スプレー缶、 使い捨てライター

スプレー缶やカセットコンロのガスボンベの中身が残っていると、収集の際車両火災の原因となり危険です。必ず中身を使い切ってから出してください。中身を使い切れない場合は、他のごみとは別の袋に入れて、金属・陶器・ガラスごみの収集日に直接収集職員に手渡してください。手渡しが困難な場合は、貼り紙などをしてガスボンベなどであることをわかるようにしてください。

落ち葉や庭木の せん定ごみ

家庭から出る落ち葉、庭木をせん定した枝は、2~3袋程度であれば、燃やすごみの日に出してください。大量に出す場合には、清掃事務所が別途有料で収集します。希望の収集日を相談してください。

※枝は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。落ち葉が多くなる季節ですので、早めに相談してください。

■ 豊島清掃事務所 ☎ 3984-9681

カラス対策の黄色いごみ袋 試用事業者募集

カラスの回避効果があるといわれている、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、無料で黄色いごみ袋を配布します。

◇ 対象地域...池袋東口、西口繁華街(区が毎日収集している地域)

※上記以外の地域では、カラス対策用の防鳥ネットを利用して下さい。

◇ 対象者...区がごみを回収している事業者(飲食店、商店、事務所など)

※個人での申し込みはできません。

■ 12月19日までに、豊島清掃事務所繁華街対策担当係 ☎ 3984-9681へ。



資源とごみの分け方・出し方が変わりました ご協力をよろしくお願いします

資源やごみを出す際には、次の点に注意してください。

- ① 「廃プラスチック・ゴム・皮革類」は、「燃やすごみ(可燃ごみ)」の日に出してください。
② 「金属・陶器・ガラスごみ(不燃ごみ)」は、地域ごとに決まっている月2回の収集日に出してください。
(注意) 12月の「金属・陶器・ガラスごみ」の収集日は、通常どおり月2回です。

月2回の収集日の見方

■ [第1・3月曜日]の場合

その月の第1回目と

第3回目の月曜日です。

右の場合、3日は第2週目ですが、第1月曜日となりますので注意してください。

第1月曜日は、3日

第3月曜日は、17日

日	月	火	水	木	金	土
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30						

- ③ 資源・ごみとも、すべての地域で午前8時までに出してください。

- ④ 「びん・かん・ペットボトル類」の資源は毎週1回、「紙・布類」の資源も毎週1回、それぞれ地域ごとに決まっている回収曜日に出してください。

※区のホームページから収集曜日カレンダーをダウンロードできます。
<http://www.city.toshima.lg.jp/kankyo/>

問い合わせ専用電話 ☎ 3981-1408

開庁日の午前8時30分~午後5時15分(平成21年3月31日まで)

問合せ専用電話 ☎ 3981-1142

事業系ごみ・黄色いごみ袋について 豊島清掃事務所 ☎ 3984-9681
資源回収全般 計画管理課資源リサイクル係 ☎ 3981-1601

12月7日(日)

午前10時～午後3時

会場…区民センター、生活産業プラザ、
中池袋公園、周辺道路



12月3日から9日までの障害者週間に合わせ、世代や障害の有無を越えた区民参加と交流を目的に、今年もふくしまつりを開催します。

区民センターでは、20周年記念として、北京パラリンピックの出場者を招いてトークショーを開催し、感動のパラリンピック体験を語っていただきます。

さらに、(社)豊島区薬剤師会による健康展も同時開催します。

豊島公会堂では、第6回豊島ミュージックフェスティバルが行われます。障害をお持ちの方や、団体の皆さんの演奏やパフォーマンスをお楽しみください。

問障害者福祉課管理グループ
☎3981-1291、FAX 3981-4303

豊島区社会福祉協議会
☎3981-2930、FAX 5954-7105

※「ふくしまつり」当日は、周辺道路を通行規制します。
ご協力よろしくお願いします。



小学生集まれ!

「きて!みて!さわって!
子どもボランティア講座」
参加者募集

12月7日(日) 午前10時30分～正午
ふくしまつり開催会場

(集合・解散／区民センター2階「サポートとしま」)

手話体験ゲームや点字入りカード作りなど
「体験ひろば・あそびのひろば」でのボランティアを体験。

参加者には修了証を発行します(小学生10名程度)

申電話で「豊島ボランティアセンター」
☎3984-9375へ ※要予約。先着順。

何うてみよう

参加しよう

第20回

ふくしまつり



区民センター

1階… 障害者団体などの事業・活動紹介コーナー、
自主制作作品販売コーナー、行政相談コーナー

4階… 第23回健康展、喫茶休憩コーナー

5階… 体験ひろば・あそびのひろば、鉄道模型コーナー

6階文化ホール…

第20回
ふくしまつり記念イベント 東京都と豊島区によるオリンピックムーブメント共同推進事業

第1部 トークショー「夢はきっとかなう」要約筆記・手話通訳つき
午前10時30分から(午前10時開場)

出 演… 北京パラリンピック出場選手／初瀬 勇輔氏(柔道)、
原口 章氏(アーチェリー)、高田 朋枝氏(ゴールボール)
ゲスト… ソウルオリンピック金メダリスト／小林 孝至氏
司 会… スポーツライター／増島 みどり氏



第2部 映画「プライド イン ブルー」(日本語字幕付)

午後0時15分から(上映時間84分)
知的障害者サッカーのワールドカップに出場した日本チームの記録。

池袋保健所前

口腔衛生コーナー

生活産業プラザ

地下…障害者団体などの自主制作作品販売、友好都市物産展
7階…補助犬を知ろう 8階…バザー

中池袋公園

オリンピック・パラリンピック招致展示ブース、ストリートパフォーマンス、
休憩コーナー、としまブランドクッキー紹介コーナー

周辺道路

模擬店、麻薬撲滅キャンペーン

豊島公会堂

第6回豊島ミュージックフェスティバル 午後1時30分～4時

【8組出演予定】 榎本クリニック アフタースクールの会

日曜教室(大塚あおぞら) 清水巖 練馬聴覚障害者協会 文化部

和田有加子 ザ・大和バンド 王子特別支援学校ダンス部(順不同)

同 時 開 催

第23回 健康展を開催します

めざそう健康、防ごうメタボリックシンドローム

12月7日(日) 午前10時～午後3時 区民センター4階

△主催／豊島区・(社)豊島区薬剤師会 △当日直接会場へ。



- 骨密度・体脂肪・血管年齢・
血圧などを測定 素足で測定します
- 薬剤師による薬なんでも相談
ジェネリック医薬品など、薬のことを薬剤師に相談
- 健康相談 生活習慣のチェックや、自分に合った健康づくりの相談
- 水銀体温計の精度測定 水銀体温計を持参してください
- 展示など 健康食品、介護用品、健康に関するパネルなどを展示
国民健康保険課管理係 ☎3981-1923



ぜん息のここが知りたい！ 最新治療

12月8日(月) 午後3時～4時30分 池袋保健所◇講師…日本大学医学部呼吸器内科教授／赤柴恒人氏◇呼吸器の病気をお持ちの方、年齢などによる息切れでお困りの方とその家族◇30名
■公害保健係☎3987-4220へ※先着順。

もの忘れ検査・モニター 募集説明会

12月1日(月) 午後2～4時 上池袋コミュニティーセンター◇専門外来へ行かないと発見が難しいとされている認知症の初期を、身近な健診や外来診療において発見できるよう、東京都老人総合研究所が行う研究の協力者を募集◇当日は認知症についての講演および研究協力に関する説明を行う◇物忘れについて少し不安のある方とその家族（原則、本人・家族ともに協力可能な方）◇50組
■介護予防係☎3981-1564へ※先着順。

高齢者マシントレーニング

12月19日～平成21年3月24日 火・金曜日（祝日、年末年始は休み。全24回）午前10時～11時30分 保健福祉部巢鴨分庁舎（巣鴨4-22-17）◇高齢者用のトレーニングマシンを使用して、個別プログラムに基づく運動をする◇区内在住の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上の方で、階段の昇降が大変になったなど体力の衰えが気になる方◇15名◇7,200円
■往復はがき（7面下部記入例参照。希望会場を明記）で12月10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。
■担当係☎3981-1564

自主グループ活動発表会をご招待！ 高齢者パワーを感じてみませんか

12月12日(金) 午後2～4時 勤労福祉会館◇区内で認知症予防などを目的として活動している高齢者の自主グループが、日ごろの活動報告や成果を発表。フラダンスや太極拳・朗読など、盛りだくさんの発表会に、区民の方をご招待◇40名
■介護予防係☎3981-1564へ※先着順。

脱! メタボ 大作戦

シリーズ
第5回

メタボリックシンドローム と糖尿病

■保健事業係☎3987-4660

■糖尿病とは………
すい臓から分泌されるインスリンの作用の低下により、血液中のブドウ糖（血糖）が多くなっている状態が続く病気です。インスリンが足りない場合（1型）とインスリンがあっても効果が出にくい場合（2型）があります。日本で圧倒的に多い2型糖尿病患者の6割以上は、内臓脂肪型肥満が原因です。

■糖尿病発症のメカニズム………
肥満になるとインスリンの血糖値を下げる力が低下するため、インスリンの必要量が増し、糖の代謝を支えるすい臓などがフル回転します。しかし、その状態が長引くと、血糖を処理する役目の部分に、次々と異常が起こり、糖代謝のサイクルがうまく回らなくなり、糖尿病が発症します。

■予防するためには………
肥満による糖尿病治療の最大の目的は、インスリンの効き目を回復させ、正常な血糖状態を取り戻すことです。まず体重を減らし、食事療法と運動療法の組み合わせで代謝を改善していく方法が無理なく効果的です。初期には自覚症状が出にくいのが特徴です。特定健診を受けることをきっかけにして、肥満度や血糖値などのチェックや生活習慣を振り返ってみましょう。自分の健康を守るのはあなた自身です。

特定健診での保健指導の 血糖に関する選定基準

空腹時血糖…………100mg/dl 以上
ヘモグロビン A1c…………5.2% 以上

ノロウイルスによる感染・食中毒を予防しましよう

特に冬季に多発し、1～2月にピークとなります

■食品衛生担当係☎3987-4177

●ノロウイルスによる感染の特徴

ノロウイルスは手指や食品などを介して口から消化器官に入り、ごく少量でも人の腸内で増殖し24～48時間後におう吐、下痢、発熱などの症状が出ます。多くは2～3日で回復しますが、治療は水分補給などに限られています。また感染者のおう吐物、下痢便には大量のノロウイルスが含まれています。通常1週間、長い場合は3週間ほどノロウイルスが排泄されている可能性がありますので、症状がなくなった後も感染を広げないよう注意が必要です。

ノロウイルスは乾燥にも強く、トイレのドアノブ、水道の蛇口、電気のスイッチなどを汚染し、感染を広げることがあります。

●ノロウイルスによる食中毒について

平成19年度、東京都内の食中毒の原因物質ワースト1位はノロウイルスで、患者数は食中毒全体の約4割にもなります。少量でも感染するため、食品の鮮度とは無関係です。

●ノロウイルスから身を守る3つのポイント

①手洗いをしっかりとしましょう

調理をする前には石けんを使用し、下図のように、手のひらだけでなく、手の甲、指先と爪の間、指の間、親指、手首まで、「30秒間、て

いねいに手洗い」しましょう。蛇口も洗い、手洗い後は清潔なタオルで拭きましょう。

また食品を素手で盛り付ける前には、再度手洗いが必要です。

②食品は十分加熱しましょう

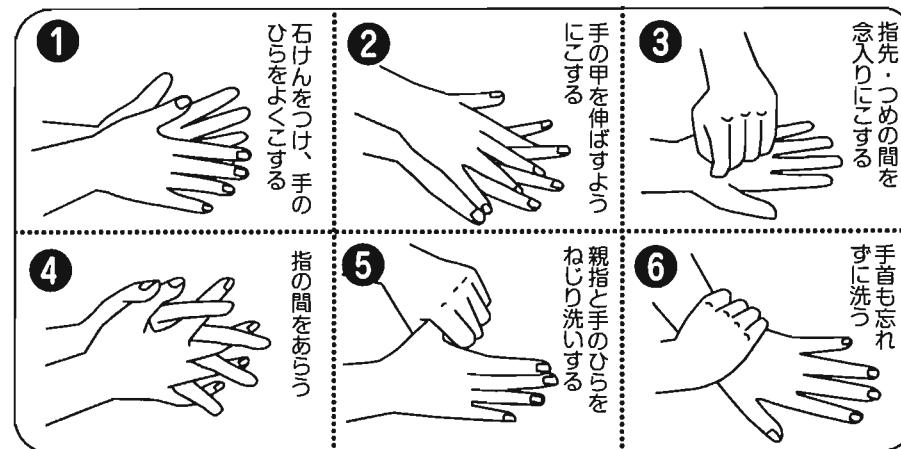
活きた二枚貝類で、加熱用カキ、アサリ、シジミなど「生食用」の表示のないものは、海や川の水とともにノロウイルスを腸内に保有している場合があります。

ノロウイルスは85度で1分間加熱すると死滅するため、中心部まで加熱してから食べましょう。

③二次感染を防ぎましょう

冬季には、無症状でも1割ほどの人が、体内にノロウイルスを保有しているといわれています。本人は無症状でも、ノロウイルスを大便と共に排泄している場合があります。外出後は、手洗いを心がけ、抵抗力をつけるため日頃から整腸作用のある乳酸菌が多い食品（ヨーグルト、ぬか漬けなど）を含む、バランスの良い3度の食事を心がけましょう。

また、おう吐物、下痢便などの汚物がついた物の処理をする場合は、感染を広げないため、換気をしながら塩素系漂白剤（0.1%次亜塩素酸ナトリウム）で10分間の消毒が必要です。アルコール消毒は、ノロウイルスに対してあまり効果が無いので、注意しましょう。



12月の予定 錢湯に行こう

区内全ての錢湯（36か所）で、入浴デーなどの催しを実施しています。

12/21(日) ふれあい入浴デー（ゆず湯）

◇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）

12/26(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。
錢湯窓口で「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か所の錢湯で月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。
※大塚記念湯は12月は休みになりました。

■保健事業係☎3987-4660

情報プラザ



イベント 情報

TOPIC! NHK 教育テレビ 「ミューズの微笑み」で 区立熊谷守一美術館放映！

NHK教育テレビの新番組「ミューズの微笑みときめき美術館」で、昨年11月に区立となった、熊谷守一美術館が放映されます。写真家の桐島ローランド氏をナビゲーターに、訪れてみたいくなる美術館の一つとして紹介されます。美術館の魅力が詰まった番組を、ぜひご覧ください。

●放送予定日…12月6日(土) 午後11時～11時30分 (NHK教育テレビ)

再放送予定日…12月11日(木) 午前0時45分～1時15分 (NHK教育テレビ)、13日(土) 午前5時～5時30分 (BS2)

問熊谷守一美術館 ☎ 3951-3779

HP <http://kumagai-morikazu.jp/>

地域ブランドグループ ☎ 3981-1476



「自画像」 油彩 1935年



講演・講習 講座

TOPIC! 学習院大学

「源氏物語千年紀 記念シンポジウム」

千年紀を記念し、源氏物語と源氏絵の世界を読み解きます。第一部…雅楽公演（管絃と舞楽）、第二部…シンポジウム フェリス女学院大学文学部教授／三田村 雅子氏、学習院大学文学部教授／佐野みどり氏

12月10日(水) 午後4時～7時45分（第一部は午後4時から、第二部は午後5時30分から） 学習院創立百周年記念会館1階正堂（目白1-5-1） ◇当日直接会場へ。

◇記念展覧会（「源氏物語図小色紙屏風」などの公開）…12月10日(水) 正午～午後5時30分 当大学北2号館1階史料館展示室 ◇当日直接会場へ。

問学習院大学史料館 ☎ 3986-0221 内線 6569

コミュニティ大学グループ ☎ 3981-1527



生涯学習オープンスクール 開講

東京電子専門学校 ◇初心者 ◇各20名
◇1,200円 (教材費)

申当校 ☎ 3982-3131 へ※先着順。
※詳細や申込みは直接各実施校へ。

問生涯学習グループ
☎ 3981-1189



学習院大学計算機センター
第20回特別研究・研究会
デジタル放送時代のコンテンツ流通



◆手軽に楽しむクリスマスディナー

12月13日(土) 午前10時～午後1時

赤堀栄養専門学校 ◇クリスマス料理を調理し味わう ◇中学生以上 ◇24名 ◇2,000円 (材料費)

申当校 ☎ 3953-2251 へ※先着順。



◆英検対策合格セミナー

(2級・準2級・3級対策)

12月23日(祝) 午前10時～午後3時

日本外国語専門学校 ◇中・高校生 ◇各級

50名 ◇500円 (教材費)

申当校 ☎ 3365-6141 へ※先着順。

◆やさしいインターネット利用法

12月24日(木) 午前10時～午後3時

◆やさしいWordの使い方

12月25日(木) 午前10時～午後3時

TOPIC! 心身障害者福祉センター クリスマスリースを作ろう

12月12日(金)・16日(火) 午後1時～3時

◇クリスマスリースを作る ◇区内在住で愛の手帳、身体障害者手帳をお持ちの方 ◇7名程度 ◇800円 (材料費)

申電話、ファックス (下部記入例参照) で、12月5日までに「当センター」へ。窓口申込みも可応募者多数の場合は抽選。

問当センター ☎ 3953-2811

FAX 3953-9441

TOPIC! 自然観察会 「この樹な～んの樹？」

12月14日(日) 午前9時 プリズムガーデン (東武百貨店メトロポリタンプラザ地下1階) 出発、日比谷公園 (千代田区)

※正午に現地解散 (少雨決行) ◇日比谷公園に多数ある珍しい樹木や似た樹木を紹介し、識別のポイントや人との関わりなどを学ぶ ◇講師…東京農工大名誉教授

／相場芳憲氏 (豊島みどりの会会員) ◇区内在住・在勤・在学の方 ◇30名 ◇交通費など自己負担

申電話、ファックス (下部記入例参照) で、12月9日までに、「環境事業係 ☎ 3981-2771 FAX 5950-0803」へ※先着順。

TOPIC! 郷土資料館企画展

「一粒入魂～日本の農業をさせた種子屋～」開催中！

12月14日(日)まで 午前9時～午後4時30分 当館 (月曜日休館) ◇明治期から昭和10年代まで、中山道沿いに多くあつた野菜の種子屋の文書、商売道具、カタログなどを展示 ◇入館無料。

TOPIC! 展示説明会

11月29日(土)・30日(日)、12月13日(土)・14日(日) 午後1時30分～2時30分

◇学芸員が展示の見どころを解説します ◇当日直接展示室へ。

問当館 ☎ 3980-2351



TOPIC! 区民ひろば

TOPIC! 親子で楽しむ 「コロピッコロミニミニ音楽会」

区民ひろば南大塚2階

クリスマスソングを楽しみましょう！

11月28日(金) 午前11時～正午 ◇アベマリアほか ◇歌とピアノ演奏…河上佐緒里氏、尾尻真弓氏、石澤潮路氏

◇乳幼児と保護者 ◇当日直接会場へ。問ひろば ☎ 3946-7665

TOPIC! 区民ひろば高南第一

TOPIC! 第5回「高田の語り部おおいに語る」～くすりの町高田～

12月10日(水) 午後2時から ◇主催／区民ひろば高南運営協議会 ◇当日直接会場へ。問ひろば ☎ 3988-8601

TOPIC! 第61回 区民スキー競技会

TOPIC!



平成21年1月25日(日) 神立高原スキー場 ◇種目…回転競技2回

※都民大会の予選を兼ねる。前日(24日)練習会あり

◇区内在住、在勤の方 ◇小・中学生は保護者同伴

◇高校生以上 1,500円、小・中学生 1,000円

◇主催／豊島区体育協会・豊島区、主管／豊島区スキー協会

申12月24日までに直接「スポーツ振興グループ」窓口へ。

問スキー協会 伊藤 ☎ 3809-2774、当グループ ☎ 3981-1334



TOPIC! 第2回 区民スキースクール

平成21年2月6日(金)夜出発(前夜泊)

～8日(日) 菅原高原スキー場(1泊2日)

◇スキー講習、級別テスト ◇18歳以上で健康な方 ◇31,500円 ◇40名 ◇主催／豊島区スキー協会

問はがき、ファックス (記入例参照。1枚で複数名申込み可) で、12月15日(必着)までに「〒180-0022 武藏野市境2-25-9 菅原」へ。

問当協会 菅原 ☎ 0422-59-1225、

スポーツ振興グループ ☎ 3981-1334

TOPIC! はがき・ファックス記入例

- 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。



新型インフルエンザへの備え

あなたもかかるかもしない
一人ひとりが
今から対策を!

現在、「新型インフルエンザ」が、
いつ発生してもおかしくない状況にあります。
発生前の今、この新しい感染症による
被害を少なくするために、私たち一人ひとりが
新型インフルエンザについて正しく理解し、
発生時に向けた準備をすることが大切です。

健康推進課健康係 ☎3987-4179

世界的に大流行する「新型」の怖さ

新型インフルエンザは、通常のインフルエンザとは全く異なるウイルスによる感染症です。誰も免疫を持っていないため、世界のどこで発生しても短期間で世界中へ広がり、ほぼ同時期に世界的大流行が起こります。一つの流行は、8週間は続くと考えられています。多くの人が感染することで、社会的・経済的混乱が起こる可能性があります。

そのとき、私たちの暮らしは?

区内でも多くの人が新型インフルエンザに感染し、重症になる人も出てくる可能性があります。電気・ガス・通信・輸送・流通・銀行など、日常生活に必要なサービスに関わる人たちも感染することで、サービスが今まで通りには受けられなくなることも考えられます。また、集団の場での感染拡大を避けるため、学校・保育園などは休みとなり、集会やイベントも延期や中止となる可能性があります。

もしものための備えが大切!

新型インフルエンザが発生したら、感染を防ぐためにも、外出を控えることが重要です。大流行し、社会機能に影響が及んだ場合には、食料品・日用品・医薬品が手に入りにくくなります。目安として、少なくとも2週間分（できれば2か月分）の食料品などを備えておくことが大切です。

「咳工チケット」で周囲に気配りの習慣を

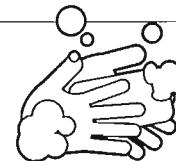
インフルエンザは、咳やくしゃみなどから広がります。「咳工チケット」を心掛け、日頃から習慣付けておきましょう。

- ①咳がある時は、不織布製マスク（ガーゼではないもの）を着用する。
- ②咳やくしゃみをするときは、ハンカチやティッシュで口や鼻を押さえ、できるだけ周りの人から顔をそむけ1m以上離れる。
- ③使用したティッシュは、ポリ袋などに密閉して捨てる。
- ④手はよく洗う。

帰宅時や病気の人と接触した後は、普段から手洗いとうがいの習慣を

[手洗いのポイント]

- ①石けんを使い十分にこすり洗いをし、水でよく洗い流す。詳しい手の洗い方は6面をご覧ください。
- ②手洗い後の手拭用タオルは共用せず、ペーパータオルまたは個人用タオルを使う。
- ★水道の蛇口は洗う前の手で触れるため汚れています。手と一緒に洗うか、ペーパータオルを利用して蛇口をしめると、手の再汚染を防ぐことができます。



日頃から十分な睡眠、バランスのとれた食事、適度な運動、禁煙で体力づくりを

通常のインフルエンザ予防のために予防接種を

もし、新型インフルエンザが発生したら？

● 外出は控える

新型インフルエンザの感染を防ぐためには、外出を控えることが重要です。また、発熱や咳などの症状がある人は、重症化や周囲への感染拡大を防ぐためにも、自宅で療養するようにしましょう。

● 不織布製マスク（ガーゼではないもの）の効果を過信しない

不織布製マスク（ガーゼではないもの）を着用しても、感染を確実に防ぐことはできません。まずは、咳やくしゃみなどの症状のある人に近寄らない、外出を控える、手指を清潔に保つことが感染予防になります。

● 最新情報の確認を

区（保健所）や国、東京都の情報を確認しましょう。広報紙やホームページはもちろん、テレビやラジオなどを通じた公的機関の情報は逃さないようにしましょう。区は防災無線や広報車などを活用し、情報提供に努めます。



● 「感染したかもしれない？」と思ったら、まずは保健所に相談（電話）を

新型インフルエンザが発生した場合、保健所は相談窓口を設置します。相談窓口の電話番号は、設置時に広報臨時号などでお知らせする予定です。

● 地域での支え合いが大切です！

新型インフルエンザ対策には、区民のみなさんの理解と協力が必要です。力を合わせて、新型インフルエンザ対策に取り組みましょう。

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。 広報グループ ☎3981-4122

12月の
主な番組

特集番組
「豊島区 環境都市づくり・元年」
「ぼくたち・わたしたちの森 学校ビオトープ」



人口と世帯

平成20年11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)
260,907 (+448)			
男 131,261	243,777 (+282)	17,130 (+166)	142,919 (+225)
女 129,646			