

平成21年(2009年)  
3/25  
No.1421  
(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

文化芸術創造都市  
平成20年度 文化庁長官表彰

4・5面  
特集 はじめていますか?  
「介護予防」

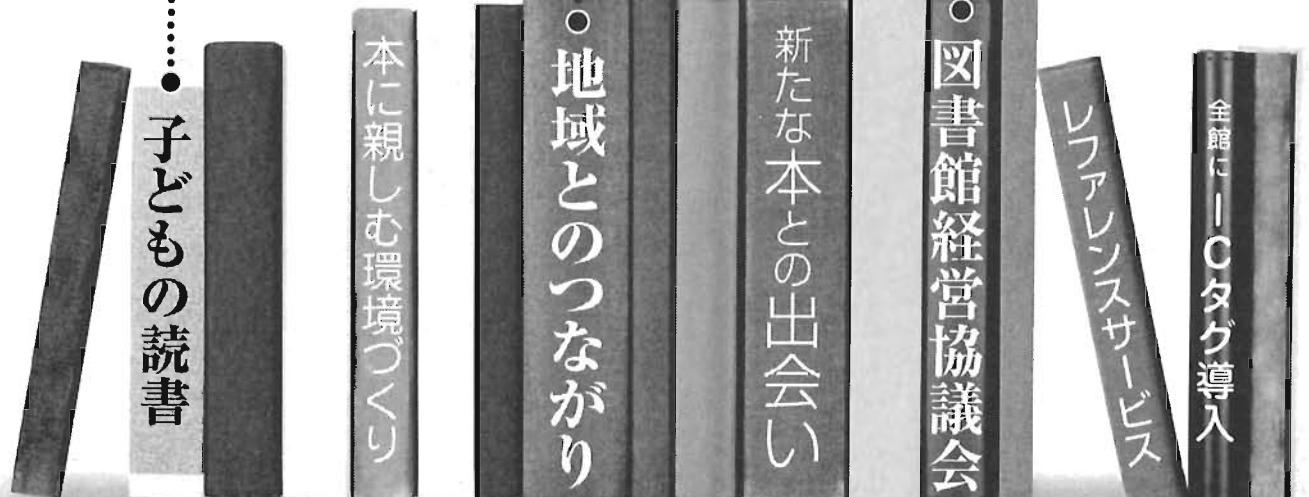
発行:豊島区 編集:政策経営部広報課 〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1 ☎3981-1111 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>



## 子どもの本をたくさん買います届けます

「調べ学習の資料を充実させたい」「子どもにもっといろいろな本を読んでもらいたい」そんな声に応えて、学校貸出用など子どもの本をたくさん買います。本選びは、学校の要望をふまえて行います。さらに、区立小・中学校へは定期的に図書を届け、子どもが本に親しむ機会を増やします。

▶8面をご覧下さい  
(こども広報としま)



昨年11月12日(水)、13日(木)の2日間、劇場「あうるすぽっぽ」、「自由学園明日館」で、「図書館サミット」を開催しました。サミットでは、文字・活字文化の未来や地域の文化創造と図書館の役割などについて考えるシンポジウムを開催し、2日間で延べ1,000名の方が参加しました。講師やパネリストには、本を愛し、図書館に期待を寄せる30名の方が集い、活発な議論が交わされました。サミットで発表されたマニフェスト(右欄参照)を活かして、これから図書館をつくりていきます。



●サミットの報告書を作成しました。4月1日から区内の図書館で閲覧できます。ご希望の方には一冊200円で販売します。



## 区民の声が図書館を変える

もっと使いやすく、楽しく、役に立つ図書館にするために、昨年12月「図書館経営協議会」をつくりました。協議会には2名の公募委員も参加。図書館の方針やサービス、事業などについてご意見をいただき、開かれた図書館を目指します。

「図書館サミット」で採択されたマニフェストの趣旨を活かし、新たな図書館サービスを展開します。

# としまのチャレンジ。図書館。

## 「時代を変える図書館サミット」マニフェスト

私たちは、書物と読書が、知識の深化と文化の発展において果たす重要な役割を認識する者として、これを支える図書館がわが国において直面する難局についての危機感を共有し、また図書館の将来におけるありかたに強い関心と期待を掲げつつ、つぎのマニフェストを広く発信するものである。

1. 公共図書館は、現在にあって、自治体の財政難や一般的な活字離れなどの困難な状況のもとにおかれているとはいえ、その充実は、地域社会と自治体の活性化にとって不可欠である。
2. 自治体は、地方分権時代における知の拠点として、みずからの政策形成に資するため、また地域住民の自立的活動を支援するため、公共図書館の蔵書の拡充に注力するとともに、専門的能力をもつ職員を配置して、その負託に応えるべきである。
3. 図書館の職員は、出版・情報産業や研究者をはじめとする、各分野の専門家の助言を仰ぐなどして、選書のための技能を向上させ、さらに情報の整理・体系化によるサービス業務の高度化を図るべく、必要な資質の涵養に努めなければならない。
4. 図書館のサービス業務にあっては、進行するIT革命の成果を十分に活用し、また多様なメディアとの協調のもとに、文字・活字文化のいっそうの振興に寄与することが肝要である。
5. 国立国会図書館、公共図書館、大学図書館、学校図書館をはじめとする各種の図書館は、広範な利用者との不断の対話を継続するとともに、各館の相互の交流と連携をとおして、読書への愛着と知識への情熱を高揚させ、社会と文化の成熟に貢献することが要請される。

平成20年11月13日

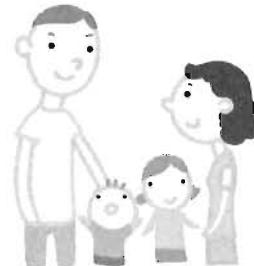
「時代を変える図書館サミット」の参加者を代表して、  
実行委員会委員長 粕谷一希

×の特別区民税・都民税、軽自動車税、  
国民健康保険料、長寿医療保険料が  
コンビニで支払えるようになります

平成21年4月1日以降に区が発行した納付書(左下にバーコードが印字されているもの)は、コンビニエンスストアでも支払いができるようになります。

対象になる納付書

- 特別区民税・都民税（普通徵収分）
  - 軽自動車税
  - 国民健康保険料
  - 長寿医療（後期高齢者医療）保険料
  - ただし、納付書にバーコードが印字されていない場合や、額面が30万円を超える場合はコンビニでの支払いはできません。
  - ※介護保険料はコンビニでの支払いはできません。



高齢者世帯等住み替え支援制度(予定)

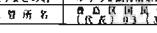
区内の民間住宅に居住している高齢者世帯、障害者世帯およびひとり親家庭が、取り壊し立ち退きにより転居をした場合に転居後の家賃の一部を助成しています。

- 4月1日から次の点について変更します。
    - ①「取り壊しのみ」としていた要件を緩和します。  
(詳しくは当係へ問い合わせてください)
    - ②助成期間は5年間です。
    - ③申込みの所得要件が、公営住宅法施行令の改正により、月額所得20万円以下から15万8,000円以下になります。
  - ※ 4月1日現在受給中の方は、助成期間を3年から5年に延長します（別途通知します）。

問住宅相談係 ☎ 3981-2683

## 土地家屋調査士会の 特設相談を実施します

4月1日(木) 午前10時～午後4時  
役所本庁舎1階ロビー  
◇相談内容：土地の境界問題・調査  
測量、建物の新築・増築・取り壊し  
登記に関する相談（無料）  
■渋谷区民相談グループ

納付義務者				納付額
品番	一 番番	平成 年	月期～ 月期	
合計 国民健康保険事業会合計				納期限 毎月末日
支払までの店 主務所名				領收印用印
				<b>コンビニ バーコード</b>
(91)242831-852158570/20030919000 091130-0-003630-3				

國保収納整理係 ☎ 3981-1294  
後期高齢者医療グループ ☎ 3981-0527  
税務係(軽自動車税) ☎ 3981-

現在 心細推進員が行なっている国 民健康保険料の訪問徴収は、4月からなくなります。

4月から収納推進員による  
る国民健康保険料の訪問  
徴収がなくなります

# 東京都広報コンクール入選

## 豊島区がW(ダブル)入選!!

### 平成20年度東京都広報コンクール

4月3日から4日間で  
「広報」として定額給付金特  
集号」を全町に配布します

定額給付金の申請書は、4月12  
日から郵便簡易書留で送付しま  
す。該当世帯への配達完了には2  
週間程度かかります。申請期間は  
4月12日から10月13日です。

詳しくは「定額給付金特集号」  
をご覧ください。

固定額給付金担当課  
代表☎3981・1111  
内線 2429

**●東京労働局**  
**労働保険年度更新手続き時期の変更**

平成21年度より、「6月1日から法定期限の7月10日まで」に変更されました。

(変更前：4月1日から法定期限の5月20日まで)

閑当局労働保険徴収部適用課

35121-1628

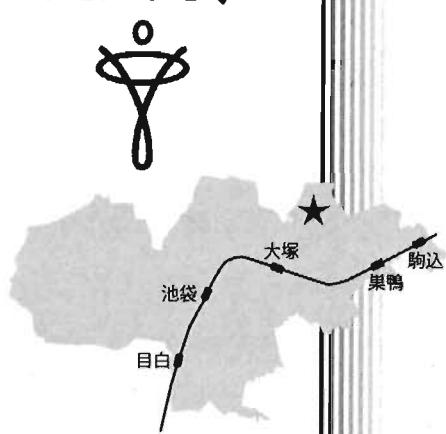
●巣鴨警察署  
女性四輪車実技教室

4月29日祝 午前10時～午後4時 雅  
島自動車練習所 ◇実技指導、安全講話  
◇区内在住の女性ドライバー ◇2千円  
(保険料を含む) ※昼食は各自持参。  
申込書はまき(7面記入例参照)で

シリーズ  
**街全体をキャンパスに!**

「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を連載します。6大学は区と連携し、「コミュニティ大学」など様々なイベントを実施しています。

第6回  
大正大學



旧中山道が通る豊島区西巣鴨。どこか懐かしい情緒を感じさせるこの街にあるのが大正大学です。

大正大学は、1926年に開学した佛教系の大学です。「慈悲」「寛容」「連帯」「協同」をキーワードとした「思いやり」の精神が、創立以来の伝統として受け継がれています。

区内にも開放されている図書館は仏教に  
関する蔵書が充実し、礼拝堂には大学の本  
尊「阿弥陀如来坐像」が安置されています。

また、教育機関として幅広く地域に貢献  
する取り組みも行なっています。電源の入  
れ方から学ぶ「はじめてのパソコン教室」。  
大学院生が中心となって運営する庚申塚通  
りの「大正さろん」は、ちょっとした悩み  
事相談など地域住民との交流の場になっています。

大正大学は、日本で初めて福祉教育を実践した大学でもあります。2009年度には「アーバン福祉学科」を



新設し、「こども」と「まち環境」の新たな  
福祉を発信していきます

今、この時代には、人を思いやる精神を持つて社会を支える人材が必要です。大正大学は、人材を地域と協力しながら育てていきます。

岡大正大学 3918-7311

### 春の予防接種(ポリオ)

5月13日㈬・14日㈭ 区民センター、5月15日㈮ 西部区民事務所、5月19日㈬・20日㈭ 区民センター  
 ◇受付時間…いずれも午後1時15分～2時15分  
 ◇対象者 (1回目…平成20年4月2日～9月30日生まれの方、2回目…平成19年10月1日～平成20年4月1日生まれの方)には通知済み◇7歳6か月末満までの方で、接種を2回受けない方は、直接会場へ※予診票・母子健康手帳を持参。車や自転車での来場は不可。  
 ◇次回秋のポリオ予防接種は、9月です。  
 間池袋保健所健康係 ☎3987-4173  
 長崎健康相談所 ☎3957-1191

### せん息児水泳教室

5月27日、6月3・10・24日、7月1・8・15日、8月26日、9月2・9日、10月7・14日(全12回) 午後4～6時  
 ◇第1～7回…巣鴨体育館プール、第8～12回…西池袋温水プール◇豊島区水泳連盟指導員による泳力別指導、医療スタッフによる自己管理説明会◇気管支ぜん息などに罹っている区内在住の小学生で、両会場とも参加できる方◇50名(選考による参加決定)※各会場ともコインロッカー使用料は参加者負担。  
 申電話で4月6日までに、公害保健係☎3987-4220へ。

## 錢湯に行こう

区内全ての銭湯(35か所)で、入浴デーなどの催しを実施しています。

毎月  
10日

### ふれあい入浴デー

◇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)

毎月  
26日

### 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お持ちください。

間介護予防係 ☎3981-1564

## 脱!メタボ 大作戦

間保健事業係 ☎3987-4660

現代は、人間関係・仕事・子育てなど、様々なことでストレスを抱えている人が多くなっています。

ストレス解消のために、やけ食い・やけ酒をしていませんか?食べすぎ、飲みすぎは肥満につながるので注意が必要です。

また、ストレスがたまると、眠りにつきにくくなります。睡眠が不足すると、「食欲刺激ホルモン」の分泌を高め、「食欲抑制ホルモン」の分泌を低下させるといわれ、大食いになる傾向があります。

現に、睡眠時間が短い人ほど肥満度が高いという調査結果もあり、それが内臓脂肪型肥満であれば、メタボリックシンドromeへと進んでいきます。このように、ストレスもメタボリックシンドromeの危険因子なのです。

ストレスに強くなるために、一番大切なのは食生活です。一日三食よくかんで、ビタミンB・C、カ

ルシウムたっぷりのバランスの良い食事を心がけましょう。

ほかにも、十分な睡眠、愚痴・ぼやきを言い合える話し相手を持つ、

趣味を持つ、また、気功・呼吸法・アロマテラピーなどを行なつたりして、積極的に心をリラックスさせましょう。ストレスへの自分なりの対処方法を見つけることが大切です。



これからも健康的な生活を続けてください

### 街の銭湯で健康体操「湯友サロン」

◇区内在住の65歳以上の方◇1時間程度健康体操を行ない、その後100円で入浴できます◇当日直接各会場へ。

会場・所在地	実施曜日	開始時間
三鈴湯 池袋本町3-22-27	第1火曜	午後1時30分
末広湯 千早2-14-13	第1火曜	午後3時
金春湯 ※ 南大塚1-50-15	第1水曜	午後2時30分
東湯 ※ 西池袋4-13-9	第1木曜	午後2時
新月湯 池袋本町4-25-1	第1金曜	午後2時30分
小松湯 池袋本町3-1-3	第2火曜	午後2時30分
大塚記念湯 南大塚3-38-15	第2水曜	午後0時30分
モダンバス 長崎5-10-9	第2水曜	午後2時45分

※金春湯・東湯は月2回です(東湯は4月の第1木曜は休みです)。



## ゆとりある生活空間をきずくまちづくり 「狭あい道路拡幅整備事業」にご協力ください

区内には、幅員が4m未満の狭あい道路が多く、防災・救急・消防の妨げや、日照・通風への影響があるなど、住みやすい環境づくりの障害となっています。「狭あい道路拡幅整備事業」により状況の改善を進め、これまでに区内全域の狭あい道路の約26%(約116km・9,100件)が整備されました。

ゆとりある生活空間をきずくまちづくりを進めるために、皆さんのご協力をお願いします。

間事前協議・助成金…道路調査グループ ☎3981-0426

拡幅整備工事…狭あい道路整備グループ ☎3981-0673

### ◇事業内容

狭あい道路に接する敷地に建物を建築(増改築、塀の改修を含む)する場合には、建築基準法で定める線まで後退して建築しなければなりません。

区では、自主整備(注1)を除き、その後退用地・角地隅切り用地を建築主などの承諾を得て道路として整備しています。

### ◇拡幅整備の対象

現在の道路の幅員が4m未満など、建築基準法で定める幅員に満たない道路に接する敷地については拡幅整備(注2)を行ないます。また、角敷地で隅切りが必要な場合は、隅切り整備(注3)を行ないます。

### ◇建築前の協議

対象となる敷地に建物を建築する場合、区と協議する必要があります。建築確認申請の30日前までに手続きをしてください。

### ◇事前協議による土地の整備および維持管理

●公道(特別区道)…後退用地は、権利者の整備承諾により区が整備します。整備後は、無償使用承諾により特別区道に区域編入(注4)し、維持管理は区が行ないます。

●私道…後退用地は権利者の整備承諾により区が整備します。維持管理は権利者が行ないます。

### ◇非課税手続きの代行

整備した後退用地、および隅切り用地の固定資産税・都市計画税の非課税手続きを代行します。

### ◇助成金制度

建築主が個人で次の事を行なった場合、助成金・奨励金を交付します。

拡幅整備に伴う、塀などの撤去/隅切り整備/後退道路に面して、建築敷地内を緑化/よう壁などの撤去または設置

### ◇拡幅整備にご協力ください

家の建て替えなど、建築の予定がなくても、整備可能(注5)であれば、区が道路状に拡幅整備工事を行ないます。ご相談ください※自主整備要件に該当する場合を除きます。

注1…拡幅整備について次の①～③に該当する建築主は、自ら整備が必要です。①大企業および大企業に準じた個人②500㎡以上の土地の課税法人③学校法人など

注2…道路中心線を決め、建築基準法が定める道路幅員の2分の1まで後退した部分

注3…道路幅員がそれぞれ6m未満であり、120度未満で交わる場合は、建築敷地の角を頂点とする底辺2mの二等辺三角形の部分、他に定めがある場合はその部分

注4…所有者が寄付をしない限り、所有権が区に移ることはありません。

注5…建物が道路中心から2m後退しているなど、整備が可能な場合

# 介護予防事業(4月~6月の予定)

## 体の老化を予防する

### マシントレーニング

括支援センターへ

・筋力、筋持久力、柔軟性を高め、  
上げます。

	日 程
・ター ~11時)	5月12日から 火・木曜午後

回90分、全24回 ◇費用…6,600円



利用者の  
声

「した以前の頃と違わなくなった。  
暮らしに活かせるのがうれしいです。  
こしての参加でしたが、回を重ねるたびに調子が少しずつ良く  
がんばり階段を下りたりする動作も安定ってきて怖くなくなった。  
きるようになった。」

### アップ教室

括支援センターへ

・の筋力アップを目指します。

所	日 程
(西巣鴨2丁目)	4月 8日から 水曜午後
3丁目)	5月 7日から 木曜午前
)	5月11日から 月曜午後
池袋3丁目)	5月12日から 火曜午前
3丁目)	5月12日から 火曜午後
3丁目)	6月 4日から 木曜午前
要町1丁目)	6月 5日から 金曜午後



利用者の  
声

「でき、体の調子が良くなった。  
楽になった。 ●転ばなくなった。  
いたマッサージに行かなくても良くなった。」

### 改善プログラム 訪問型

括支援センターへ

・の栄養バランスをとる工夫や簡単調理法などを紹介します。  
3か月程度 ◇費用…無料

### アプロダム 訪問型

括支援センターへ

・の運動力や飲み込むための筋肉を鍛える体操や  
ナージを行います。  
3か月程度 ◇費用…無料

### か生活プログラム 訪問型

括支援センターへ

・のやる気が起きない、よく眠れないなど介護保険サービスの利  
・保健師または看護師が自宅を訪問して相談・支援を行います。  
3か月程度 ◇費用…無料

## 区内各所でさまざまなプログラムを行なっています

65歳から参加可能です(介護保険要介護・要支援認定者を除く)

## 脳の老化を予防する

どなたでも

### 一般 認知症予防教室

・介護予防係 ☎3981-1564

「体験を記憶して思い出す」「2つ以上のことを同時に行  
う」「段取りを考えて実行する」これら3つの能力を鍛え  
て認知症の予防をめざします。

場 所	日 程
巣鴨分庁舎(巣鴨4丁目)	6月8日から 月曜午前



◇期間など…週1回、1回90分程度、全7回  
◇費用…1,500円、その他実費

- 料理をする時、手順などを意識するようになった。記憶力が良くなった。
- 計画的に行動するようになった。自分で調べることが楽しくなった。
- 有酸素運動としてウォーキングを続け、今まで気に留めなかつたような  
町の様々な物が目に付くようになった。積極性が出て、気持ちが前向きになった。

利用者の  
声

### 一般 脳イキイキ教室

・介護予防係 ☎3981-1564

簡単な読み書き計算などで、脳を活性化し認知  
症の予防をめざします。

場 所	日 程
みらい館大明(池袋3丁目)	5月26日から 火曜午前



◇期間など…週1回、1回30分程度、全16回  
◇費用…月1,575円(教材費) その他お茶代など

- やさしい学習でしたので、楽しく勉強ができました。
- ぼんやりしていた頭が(特に朝など)はっきりした感じです。
- 緊張感や、できた喜びを味わえて良かった。
- 毎日決まった時に学習することによって一日の生活リズムがつき、メリハリができた。

利用者の  
声

## 「介護予防」を知ろう

どなたでも

### 一般 としま・おたっしゃ相談

・介護予防係 ☎3981-1564

簡単な問診と体力測定、介護予防ミニ講座を実施します。

場 所	日 程
区役所本庁舎1階(東池袋1丁目)	5月27日 水曜 午後2時から

◇費用…無料



### 一般 としま・おたっしゃ応援団

・介護予防係 ☎3981-1564

地域の仲間や仲良しグループで申込んでください。住  
まいの近くで元気度を測定し、介護予防ミニ講座を行  
います。5人以上で申込んでください。  
(会場はグループで確保) ◇費用…無料



にも  
生き  
る  
しら  
いつ、  
どんなことを  
やって  
いるの?

センター  
ござい

7月以降の教室の予定については、順次「広報としま」に掲載しお知らせします。  
また、高齢者福祉課や地域包括支援センター窓口で年間予定表を配布しています。

### メールマガジン読者募集中

介護予防の最新情報を直接メールでお届けします。パソコン用と携帯電話用があります。  
区ホームページ(アドレス1面上部参照)から登録してください。

名 称	電話番号・所在地	3月31日まで	受付時間が変更になります → 4月1日から
中央地域包括支援センター	☎5985-2850 東池袋1-39-2	●月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分 ●土曜日 午前9時～午後5時 ※日曜日、祝日、年末年始は休み	●月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分
東部地域包括支援センター	☎5319-8703 南大塚2-36-2		●土曜日 午前8時30分～午後4時30分 ※日曜日、祝日、年末年始は休み
西部地域包括支援センター	☎3974-0065 要町1-5-1		
菊かある園地域包括支援センター	☎3576-2245 西巣鴨2-30-19	●月～金曜日 午前9時～午後7時 ●土曜日 午前9時～午後5時 ※日曜日、祝日、年末年始は休み	
ふくろうの杜地域包括支援センター	☎5958-1208 南池袋3-7-8		
豊島区医師会地域包括支援センター	☎3986-3993 西池袋3-22-16		
いけよんの郷地域包括支援センター	☎3986-0917 池袋4-25-10		
アトリエ村地域包括支援センター	☎5965-3415 長崎4-23-1		

# いつまでも イキイキ生活

はじめですか?  
「介護予防」

「介護予防」とは?  
健康寿命を延ばすために、単に病気の予防だけでなく、日常生活を支える体と脳の老化を予防することです。



## 思いあたったら要注意!

- あなたは以下のようなことを感じることはありますか?
- ちょっとしたところでもつまずいて転びやすくなったり
- 自分の身の回りのことをするのがおっくうになったり
- お茶や汁物でむせることがある
- 食事が単調になったり
- 外反母趾(がいはんぽし)や爪の変形で歩きにくくなったり
- 不意に尿がもれることがある

これらの身体の変化が“ねたきりになる危険な老化のサイン”です。  
直接命に関わる症状ではないので見逃しがちですが、  
そろそろ「介護予防」に気をつけることが必要です。

問介護予防係 ☎3981-1564

## からだとあたまの老化を予防する 介護予防 4つのポイント

### 1 足腰をきたえましょう

筋肉に一定の負荷をかける運動が効果的です

### 2 食べることを大切にしましょう

低栄養にならないよう、たんぱく質とエネルギー摂取に特に気をつけましょう

### 3 口の手入れと口の体操を習慣にしましょう

かむ機能、飲み込む機能が高まります

### 4 地域の人との交流や社会活動、趣味に積極的に取り組みましょう

計画力や思考力、記憶力を多く使うことで、あたまが活性化します

## 一人ひとりに合った介護予防を見つけよう

65歳以上  
の方

長寿健診や国保特定健診などの際に、  
老化のサインを調べる「生活機能評価」を行います

結果のお知らせに「介護予防事業の  
参加が望ましい」と書いてある方

介護予防事業の  
参加が望ましい方  
優先 優先プログラム  
限定 限定プログラム

結果のお知らせに  
「生活機能の低下なし」と書いてある方

どなたでも  
一般 介護予防プログラム

## おとしよりホッと相談

☎5319-8706 ☎3986-0918

## 受付時間の変更のご案内

	3月31日まで	4月1日から
月曜日～ 金曜日	午後7時～ 午後10時	午後6時30分～ 午後9時30分
土曜日	午後5時～ 午後10時	午後4時30分～ 午後9時30分

## 福祉施設雇用支援事業

- 対象…現在失業中で、区内の特別養護老人ホームおよび介護老人保健施設(全10施設)に一定期間以上勤務する意欲があり、同施設へ採用が決定した方。
  - 支援内容…就職準備金(30万円)、転居費用(20万円)の貸付  
※1年間勤務した場合返還免除。ヘルパー資格のない方は、就職後の講習会受講期間中の生活費を助成(16万円)
  - 定員…合計20名(予定)。選考により決定
- 直接各施設窓口へ。 関高齢者福祉課管理係 ☎3981-1749

豊島区の介護

体

**優先** 高齢者マシ  
用各地域包括支援

高齢者用マシンを使用し、筋力  
日常生活の活動範囲を広げま

場 所

池袋スポーツセンター  
(健康プラザとしま 8~11階)

◇期間など…週2回、1回90分

- 筋力も体力も病気をした  
この体力を日常の暮らし
- 腰・膝の痛みを気にして  
なってきた。しゃがんだ!
- 杖なしでも外出できるよ

**優先** 筋力アップ  
用各地域包括支援

簡単な用具を使い、足腰の筋

場 所

区民ひろば西巣鴨第一(西巣

区民ひろば清和(巣鴨3丁目)

アトリエ村(長崎4丁目)

区民ひろば上池袋(上池袋3丁

区民ひろば千早(要町3丁目)

日本鍼灸会館(南大塚3丁目)

要町第一区民集会室(要町1丁目)

- とても楽しく参加でき、  
● 階段の上り下りが楽にな
- 週に2~3回通っていた

**限 定** 低栄養改善  
用各地域包括支援

管理栄養士が自宅を訪問し、う

◇期間など…おおむね3か月

**限 定** 口腔ケアフ  
用各地域包括支援

歯科衛生士が自宅を訪問し、唾液の分泌を促すマッサージ

◇期間など…おおむね3か月

**限 定** すこやか生  
用各地域包括支援

日常的に、外出したくない、や

用や外出が困難な方に、保健

◇期間など…おおむね3か月

私に合った  
教室は?  
家の近くの  
会場は?  
私も  
できる  
かしら

「地域包括支援セ  
ンターへご相談ください

# 地域とあなたをつなぐ文化カレッジ

## 平成21年度 春の文化カレッジ

◇対象…18歳以上で区内在住、在勤の方※一部講座でその他の条件あり。

申込書はがき(7面記入例参照)。在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号も記入)で、

4月20日(必着)までに勤労福祉会館、各地域文化創造館へ。

※窓口申込みはどの館でも受け付けます。はがきを持参してください。

(3月30日は勤労福祉会館、南大塚・雑司が谷地域文化創造館は休館です)

◇受講者の決定…応募者多数の場合、4月21日に抽選し、結果を通知します。

◇注意…①申込みは、1講座につき一人1通。②電話での申込み・問い合わせは不可。

③納入した費用は原則としてお返できません。

※車いすをご利用の方は、事前に各館へご連絡ください。

各講座・講師などの詳しい内容は、直接各館へ問い合わせてください。



「白いトロイカ」©水野英子  
※南大塚で講座開催  
(下表参照)

### 駒込地域文化創造館 〒170-0003 駒込2-2-2 ☎3940-2400

講座名	期間／時間	回数	費用	定員
お鍋ひとつでできる簡単中華(保育あり)	5月7日～6月18日 木曜日(隔週) 午前10時30分～午後0時30分	4	7,000円	24
ことばあそびの愉しみ 言葉はこんなにおもしろい	5月12日～6月2日 火曜日 午後7～9時	4	2,200円	24
大名庭園を訪ねて ～緑と水に遊ぶ	5月13日～6月3日 水曜日 午前10時30分～正午	4	2,100円	20
大人の社会科見学 Part2 キューピー仙川工場・花王東京工場 国立印刷局滝野川工場	6月10日～7月8日 水曜日(隔週) 午後2時～3時30分 全3回 費用…1,500円 定員…30名			
もうだまされない! 振込め詐欺に遭わない為に	6月13日 土曜日 午後2時～3時30分	1	無料	50
おもしろ漢字の歴史 (保育あり)	7月7日～28日 火曜日 午後1時30分～3時30分	4	2,200円	24
聴覚障害者と一緒に 本格イタリアンに挑戦 (手話通訳付き講座)	7月17日 金曜日 午後7～9時	1	3,500円	24



▶Part1 の様子

### 巣鴨地域文化創造館 〒170-0002 巣鴨4-15-11 ☎3576-2637

講座名	期間／時間	回数	費用	定員
切り絵入門講座 ～魅力ある絵の世界	5月8日～29日 金曜日 午後2～4時	4	2,500円	24
介護問題 はじめの一歩	5月10日～24日 日曜日 午前10時30分～正午	3	1,600円	24
江戸川柳の魅力を探る ～庶民の笑いと風刺	5月10日～31日 日曜日 午後2～4時	4	2,400円	24
町並み・史跡探訪 ～旧千川・神田上水の秘められた江戸明治を歩く	5月16・23日 土曜日 午前10時～正午	2	1,400円	20
美しく楽しい小物を創作 押し花入門講座	5月25日～6月22日 月曜日 (6月15日を除く) 午前10時30分～午後0時30分	4	6,600円	24
ゼロから始める韓国語会話 ～国際交流でふれあい	6月6日～7月11日 土曜日 午前10時～正午	6	3,400円	24
童門冬二の 歴史人物講座「新釈三国志」	6月11・25日 木曜日 午後2～4時	2	1,200円	60



### 南大塚地域文化創造館 〒170-0005 南大塚2-36-1 ☎3946-4301

講座名	期間／時間	回数	費用	定員
普段使いの煎茶道 ～立礼式(イス席)	5月11日～6月8日 月曜日 (5月25日を除く) 午後2～4時	4	4,000円	15
ビックリ! マジック入門	5月14日～6月4日 木曜日 午後2～4時	4	4,000円	20
大川橋蔵生誕80年記念事業 妻が語る 「よみがえる足跡」	5月22日 金曜日 午後2～4時 費用…500円 定員…30名			
簡単!楽しい!イベントごはん 「飾り巻き寿司」を作ろう!	5月23日・6月6日 土曜日 午前10時30分～午後1時	2	3,500円	18
「我が青春のトキワ荘」 ～トキワ荘の漫画家の魅力 漫画家 水野英子	5月30日 土曜日 午後2～4時	1	500円	30



### 雑司が谷地域文化創造館 〒171-0032 雑司が谷3-1-7 ☎3590-1253

講座名	期間／時間	回数	費用	定員
デジカメ入門講座 これであなたもデジカメ上手	5月15日～6月12日 金曜日 午前10時～正午	5	3,300円	15
自然観察会 ～環境について考えよう	5月21・28日 木曜日 午前10時～正午	2	1,300円	24
ちとせ陶芸工房 ～生活を彩る器づくり	5月28日～6月25日 木曜日 午後6時30分～8時30分	5	3,500円	18
バラを100倍楽しむ方法 ～バラの歴史から生活に取り入れるアイディアまで	5月29日～6月19日 金曜日 午後2～4時	4	6,500円	24
永井荷風 生誕130年記念事業 荷風の歩いた道めぐり	6月4・11日 木曜日 午前10時～正午 全2回 費用…1,300円 定員…30名			



### 千早地域文化創造館 〒171-0044 千早2-35-12 ☎3974-1335

講座名	期間／時間	回数	費用	定員
山岡 昭の 「万葉の軌跡をたどる」	5月9日～23日 土曜日 午後2～4時	3	1,600円	24
「春の陶芸教室」 初心者コース・ 中級者コース	5月14日～ 6月25日 木曜日 午後2～4時	7	4,500円	24
シルバークレイ アクセサリー ～お気に入りの一品を作りましょう	5月30日～6月20日 土曜日 午後2～4時	4	8,900円	20
男のスイーツ工房 ～シュークリームを作ろう!	5月23日 土曜日 午前10時～午後1時	1	1,500円	16
美術への誘い ゴーギャン～楽園への憧れ	6月10・17日 水曜日 午後2～4時	2	1,200円	24
美と健康と情熱と ペリーダンス入門	5月30日～7月18日 土曜日 (6月13日を除く) 午後7時30分～9時	7	7,000円	24
生誕110年記念事業 「山手樹一郎とその世界」 文芸評論家 繩田一男	6月25日 木曜日 午後2～4時	1	600円	24



### 勤労福祉会館 〒171-0021 西池袋2-37-4 ☎3980-3131

講座名	期間／時間	回数	費用	定員
バステルで私も 未来のアーティスト! バステル画入門	5月12日～7月14日 (第2・第4火曜日) 午後2～4時	5	6,500円	16
古典文学講座 平安風雅への誘い 「枕草子」を読む	5月14日～6月4日 木曜日 午後7時～8時30分	4	2,600円	30
お仕事帰りにかんたん健康法! 自彌術入門	5月21日～6月18日 木曜日 午後7時～8時30分	5	3,000円	12
国家資格取得支援講座part2 宅地建物取引主任者資格取得講座	5月24日～8月16日 日曜日 午前9時50分～11時50分	13	26,000円	36
「働く人のメンタル・トレーニング講座」 こころが元気になれば仕事も人生ももっと楽しくなる	7月3日～24日 金曜日 午後7～9時	4	4,200円	12



# 情報プラザ



## イベント 情報

### TOPIC!

#### 中央図書館

#### 地域研究ゼミナール修了生による自主活動成果発表会



雑司ヶ谷園を研究中

## 学んで、調べて、 地域の魅力再発見！

4月18日(土) 午後1時30分～5時 あうるすばつと会議室B◇「雑司ヶ谷園に眠る著名人」や「池袋モンパルナスの芸術家」、「豊島区周辺の落語文化」についての発表と資料配付、講評（柏谷一希氏、伊藤栄洪氏ほか）◇100名◇当日直接会場へ（先着順）。

問当館企画調整グループ ☎ 3983-7861



## 講演・講習 講座

### TOPIC!

#### 「裁判員制度の問題点」 陪審員制度との 違いは何か？



4月5日(日) 午後2時～3時30分 豊島清掃事務所◇裁判員制度の問題点について◇講師…ノンフィクション作家／伊佐千尋氏◇150名◇主催／おたすけクラブ（池袋本町）、後援／豊島区◇当日直接会場へ。

問おたすけクラブ 伊東 ☎ 090-7212-9287、総務課 ☎ 3981-4451

### イベント続々開催

満開です  
駒込生まれの  
ソメイヨシノ  
が

#### ●春の全国交通安全運動と 第31回すがも染井吉野桜まつり

◎桜まつりパレード

3月28日(土) 午後1時30分～4時30分 ※雨天の場合は29日 桜並木通り～白山通り、巣鴨駅北口前  
◎桜まつり 3月27日(金)～29日(日) すがも駅前のれん市

#### ●第10回 染井よしの桜まつり

4月5日(日) 午前10時～午後4時  
染井吉野桜記念公園（駒込2-2-1）  
問観光事業係 ☎ 3981-1316

4月1日㈬、染井よしの桜発祥の地駒込に、「染井よしの桜の里公園」（駒込6-3-1）と「門と蔵のある広場」（駒込3-12-8）がオープンします。

問公園緑地課 ☎ 3981-4908

帝京平成大学

### 10回連続講座受講生募集

#### ●医療現場の先生から教わる、知りたい家庭の医学

◇4月11日～平成22年3月6日（10回講座） 土曜日 午後2時～3時30分 帝京平成大学（東池袋2-51-4）◇200名 ◇2,000円（10回分）

- ①4月11日 「消化器のがん」◇講師…帝京大学医学部外科教授／浅野武秀氏
- ②5月9日 「はしか」◇講師…同内科教授／太田康男氏
- ③6月6日 「手・足のしびれ」◇講師…同神経内科准教授／園生雅弘氏
- ④7月25日 「安心して受けられるがん治療を考える」◇講師…同腫瘍内科教授／江口研二氏
- ⑤9月19日 「たばこ病とよばれる『慢性閉塞性肺疾患』（COPD）」◇講師…帝京大学附属池袋クリニック院長／鈴木直仁氏
- ⑥10月17日 「イザというときに役にたつ『応急処置』」◇講師…同救命救急センター講師／池田弘人氏
- ⑦11月21日 「パニック障害と心身症」◇講師…同心療内科教授／中尾陸宏氏
- ⑧12月5日 「排尿困難」◇講師…同泌尿器科准教授／武藤智氏
- ⑨2月13日 「歩くことの大切さとくつの選び方」◇講師…同整形外科教授／高尾昌人氏
- ⑩3月6日 「難聴の話」◇講師…耳鼻咽喉科教授・病院長／小寺一興氏

問電話かEメールでコミュニティ大学グループ ☎ 3981-1527（3月31日まで）、☎ 5992-7079（4月1日から） E-mail: A0014606@city.toshima.lg.jp へ※先着順。

### としまコミュニティ大学



女子栄養大学

#### ①食事でつくる健康生活～四群点数法

4月17日(金) 午前11時～午後1時30分 ◇1日に必要な栄養素をバランスよくとるために「四群点数法」を学ぶ。四群点数法を使った学内のレストラン「松柏軒」のお弁当付き◇講師…女子栄養大学学長／香川芳子氏（右写真）◇1,000円 ◇80名※先着順。

②月例スクーリング受講生募集「バランスのよい家庭の食事を学ぶ」  
4月11日、5月9日、6月13日、7月11日、10月10日（全5回、1回のみ参加可） 土曜日 午前10時～午後1時 ◇講師によるデモンストレーションと調理実習を行い、料理のコツを学ぶ◇講師…女子栄養大学講師ほか ◇5回分一括 25,000円、1回分 5,500円（区内在住、在勤、在学の方は料金割引。一括 12,000円、1回分 3,000円で参加可） ◇100名（区内在住、在勤、在学の方は料金割引は先着20名）※各回先着順。

①、②とも、会場は女子栄養大学駒込キャンパス（駒込3-24-3）

問電話またはファックスで、①は4月11日までに、②は各回1週間前までに、女子栄養大学広報部 ☎ 3915-3668、FAX 3915-3635 へ。

問コミュニティ大学グループ ☎ 3981-1527（3月31日まで）、☎ 5992-7079（4月1日から）



- 1日「ワード」入門 4月8日(水)  
午前10時～午後5時 ◇4,500円
- 1日「エクセル」入門 4月15日(水)  
午前10時～午後5時 ◇4,500円
- 日曜エクセル入門 4月19日(日)  
午前9時30分～午後4時30分 ◇4,500円

※使用パソコンはウインドウズ Vista  
■電話で「みらい館大明」へ。  
問当館 ☎ 3986-7186、施設管理グループ ☎ 3981-1547



### みらい館大明

●大明お花見会＆古本・雑貨フリーマーケット～春はみて、食べて、飲んで、そして読む！

4月4日(土) 午前11時～午後4時 ◇地元商店街の食べ物屋台、子ども対象の図工ワークショップ、豊島区地元日本酒の試飲会、吹奏楽の演奏など ◇当日直接会場へ。

#### 4月パソコン講座 新講座

①ワードで地図作成（ワード2007）…

4月16日(木)

②エクセルでグラフ作成（エクセル2007）…4月22日(木)

①②とも、午後1～5時 ◇各3,000円

●初めてのパソコン 4月2日(木) 午後1～5時 ◇3,000円



