

平成21年(2009年)  
5/25  
No.1427  
(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

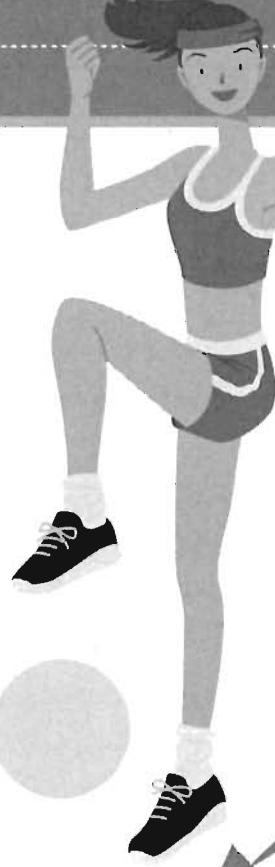


4・5面 抽選会で賞品を当てよう  
特集 健康チャレンジ!

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/>

6月スタート

## さあはじめよう 自分流 健康 チャレンジ!



豊島区では「いつでも、だれでも、どこででも」をモットーに、「健康チャレンジ!応援団」と一緒に区民参加型のプログラムを用意し、皆さんの健康づくりを応援します。

希望する「健康づくりプログラム」を選んで参加しましょう。

「健康チャレンジ!」に参加するとポイントシールがもらえます。

シールを集めて、豪華賞品が当たるお楽しみ抽選会に参加しませんか?

◇対象者…区内在住・在勤・在学の20~74歳の方

問保健事業係 ☎3987-4660 FAX 3987-4178



健康体験しながら  
ポイントをゲット!

STEP1  
健康チャレンジカード  
を受け取る

5月25日(月)から地域保健課、長崎健康  
相談所で配布。  
はがき、ファクス  
でも申込みでき  
ます。  
〒170-8422  
東池袋1-18-1  
地域保健課  
保健事業係  
FAX 3987-4178

カード申込記入例

- ①健康チャレンジ  
カード申込み
- ②〒住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日、年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦勤務先・学校名、住所

STEP2  
健康チャレンジ!に参加して  
ポイントシールを集めよう!

下記の①②③すべてのコースから自分に合った「健康づくりプログラム」に参加して、  
決められたポイントを獲得しましょう。合計500ポイント以上集まると、  
抽選会に参加できます。ポイントの集め方や、詳しい内容は4・5面をご覧ください。

知って  
**100**  
チャレンジ

① 知ってチャレンジコース  
～健康づくりのプログラムに参加しよう

1回100ポイント  
(100ポイント以上  
集めましょう)

自分の身体の特徴を「知る」ことは、健康を保つ上で欠かせません。  
いろいろなプログラムを用意し、  
健康に関する知識向上で、健康づくりを応援します。



やって  
**50**  
チャレンジ

② やってチャレンジコース  
～運動実技に挑戦しよう

1回50ポイント  
(200ポイント以上  
集めましょう)

区内の体育施設を活用して運動を「やってみませんか? また、  
自分で取り組むコース(体脂肪減量コース)」を設置しました。

ためして  
**100**  
チャレンジ

③ ためしてチャレンジコース  
～健康チャレンジ!応援団企画プログラムに参加しよう

1回100ポイント  
(100ポイント以上  
集めましょう)

自分に合った健康づくりを見つけるため、健康チャレンジ!応援団が  
様々な分野のプログラムを用意しました。  
まずは「ためして」、生涯続けられる自分流健康づくりを見つけましょう。

平成22年3月13日(土)  
区民センター

- 展示場
  - ・「抽選会参加券」交換  
午前10時~午後0時45分  
(シール500ポイント以上にて)
  - ・サークル紹介同時開催
- 文化ホール  
午後0時30分 開場  
午後1時から
  - ・講演会「健康とスポーツ」
  - ・広めよう!豊島の「筋トレッチ体操」
  - ・お楽しみ抽選会



健康サポートのためのホームページ〈としま健康マイページ〉を6月から開設します。

詳しい内容は4・5面特集をご覧下さい 100 50 100 健 マークのあるイベントは、健康チャレンジ対象事業です。

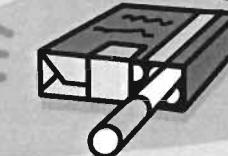


# 禁煙にチャレンジしよう！

## 世界禁煙デー・禁煙週間

毎年5月31日は世界禁煙デーです。6月6日までの1週間は、禁煙週間と定められています。  
この機会に禁煙に挑戦しましょう！

豊島保健所 ☎3987-4174 長崎健康相談所 ☎3957-1191



### なぜ禁煙できないのか？ 喫煙者の7割は「ニコチン依存症」

禁煙すると「イライラして落ち着かない」「体がだるい」「眠い」など、不快な禁断症状が起ります。たばこを吸うと症状が消えるのでたばこの効用と思われがちですが、これこそ、『ニコチン依存症』の症状で、禁煙が難しい最大の原因です。

### あなたのニコチン依存度は どのくらい？

6つの質問（右表参照）で、あなたのニコチン依存度がわかります。

#### ●0～2点の方…「ライトスモーカー」

精神的依存が高いようです。条件反射や癖でたばこを手にすることはありますか？

**対処法** 「冷たい水や熱いお茶を飲む」「深呼吸をする」「歯を磨く」など、他の行動に変えてみましょう。

#### ●3～6点の方…「ミドルスモーカー」

精神的にも肉体的にも依存しています。禁煙を始めて1週間くらいは、ニコチンの禁断症状に悩まされるかもしれません。

**対処法** ニコチンガムやニコチンパッチなど、禁煙補助剤の利用も考えてみましょう。

表 ニコチン依存度チェック

質問	答え			
	0点	1点	2点	3点
朝、目覚めてから何分後ぐらいでたばこを吸いますか？	61分以降	31～60分	6～30分	5分以内
喫煙できない場所（例えば図書館、映画館など）でたばこを吸うのがガマンするのが難しいと感じますか？	いいえ	はい	——	——
1日の内でどの時間帯のたばこをやめるのに最も未練が残りますか？	目覚めの1本以外	目覚めの1本	——	——
1日に何本のたばこを吸いますか？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
目覚めてから2～3時間以内に吸う本数のほうが、それ以後に吸う本数よりも多いですか？	いいえ	はい	——	——
病気で1日寝ているような時でも、たばこを吸いますか？	いいえ	はい	——	——

#### ●7～10点の方…「ヘビースモーカー」

ニコチン依存が極めて強い状態です。個人差はありますが、1～2週間が禁断症状のピークです。

**対処法** ニコチンパッチなど補助剤を上手に利用しましょう。

#### タバコをやめたいあなたへ

禁煙成功者の多くは、数回の挑戦を経て禁煙に成功しています。これまでの禁煙経験を生かして、自分の禁煙スケジュールを立てましょう。あきらめないで、挑戦することが大切です。

禁煙するための情報は、池袋保健所・長崎健

康相談所で配布しているパンフレットやホームページ（アドレス3面上部参照）を見てください。

#### 禁煙補助剤を使って上手に禁煙

平成20年1月から、保険診療で飲み薬が認められています。処方を希望する方は禁煙外来を受診しましょう。

なお、保険が適用されるには、一定の条件を満たさなければなりません。診察に行く前に必ず医療機関に問い合わせてください。

また、ニコチンガム・パッチは薬局などで購入できます。

## 6月1～7日「HIV検査普及週間」 無料・匿名でHIV検査を実施中

日本におけるHIV感染者・エイズ患者新規報告数は、増え続けています。

平成20年は、1,545件と過去最高を記録し、予断を許さない状況です（平成21年2月18日エイズ動向委員会報告）。

また、症状が出てからの診断時には、すでにエイズを発症している事例が約3割を占めています。早期発見のための検査機会を逃していることが原因と考えられます。

現在は、早期発見・治療を行なうことで、発症を遅らせることが可能になっています。

池袋保健所では、HIV（エイズ）検査を毎月無料で実施しています。詳しくは問い合わせてください。

●6月は即日検査（要予約）を実施します。この機会に、是非受診しましょう。

HIV（エイズ）  
即日検査

◇日時など…6月8日（月）午後1時30分～2時30分受付 池袋保健所2階※結果説明は2時30分から

■電話で池袋保健所健康推進課健康係☎3987-4172へ。

相談…同課保健指導係☎3987-4174



# 新築・高齢者向け優良賃貸住宅の入居者募集(資格要件の緩和)

高齢者向け優良賃貸住宅は、民間の事業者などが、国・東京都と区の助成を受けて建設し、高齢者が安心して居住できるように、緊急通報システムが設置されたバリアフリー住宅です。資格要件が、区内在住から都内在住に緩和されました。

申込受付開始…6月5日(金)から(満室になり次第終了)

募集戸数…5戸程度

資格…次の①②の全てに該当する方

登録など)を有している単身者。

自立した日常生活を営める健康状態の方

※詳しくは、問い合わせてください。

物件概要

物件名称…ドレシアパーク

所在地…上池袋1の37の5

登録など)を有している単身者。

間取り…1R(30・66m)

申込受付開始…6月5日(金)から(満室になり次第終了)

募集戸数…5戸程度

資格…次の①②の全てに該当する方

登録など)を有している単身者。

自立した日常生活を営める健康状態の方

※詳しくは、問い合わせてください。

物件概要

物件名称…ドレシアパーク

所在地…上池袋1の37の5

登録など)を有している単身者。

間取り…1R(30・66m)

申込受付開始…6月5日(金)から(満室になり次第終了)

募集戸数…5戸程度

資格…次の①②の全てに該当する方

登録など)を有している単身者。

自立した日常生活を営める健康状態の方

※詳しくは、問い合わせてください。

物件概要

物件名称…ドレシアパーク

所在地…上池袋1の37の5

登録など)を有している単身者。

間取り…1R(30・66m)

申込受付開始…6月5日(金)から(満室になり次第終了)

募集戸数…5戸程度

資格…次の①②の全てに該当する方

登録など)を有している単身者。

間取り…1R(30・66m)

申込受付開始…6月5日(金)から(満室になり次第終了)

募集戸数…5戸程度

資格…次の①②の全てに該当する方



## 介護保険に関するパンフレット・手引きを配布しています

- ①パンフレット 「みんなでささえる介護保険」(A4版10頁)
- ②「介護保険サービス 利用の手引き」(A4版39頁)

介護保険制度のしくみや  
保険料に関すること、介護  
保険サービスの内容・利用  
の方法などについて、それ  
ぞれわかりやすく紹介した  
ものです。制度に対する理解を深めていただき、より適正なサービスを  
ご利用ください。

介護保険課、地域包括支援センターなどで配布しています。

問①介護保険課管理グループ ☎3981-11942

☎3981-11387

## 国民生活基礎調査にご協力ください

5月から7月に「国民生活基礎調査」が行なわれます。区では厚生労働省と東京都から委託を請けて、この調査のため戸別訪問を行なっています。

※この調査は統計法に基づき行なわれるものです。伺う調査員は、調査員証を必ず携帯しています。

◇国民生活基礎調査とは…国民の保健、医療、福祉、年金、所得などの状況を総合的に把握し、今後の施策立案のための基礎資料を得るための調査です。

◇調査期間…5月～7月

◇調査地区…南池袋4丁目6番、雑司が谷1丁目27・28番・35番、高松3丁目2番

◇問地域保健課管理係 ☎3987-4203

◇申電話でドレシア上池袋インフォメーションセンター ☎0120-389-181へ。

- ◇家賃…9万2千円
- ※月額所得26万8千円以下の方には家賃助成制度があります。
- ◇共益費(緊急通報システム利用料含む)…1万2千円が別途必要です。
- 申電話でドレシア上池袋インフォメーションセンター ☎0120-389-181へ。

## 「パブリックコメント制度」をご存知ですか

## 区民の皆さんの意見が反映される区政をめざします

### ●パブリックコメント制度とは

区の重要な施策、方針などを策定または変更する際に、案を策定した段階で公表し、区民の皆さんからご意見を募集します。提出されたご意見を十分考慮したうえで最終的な意思決定を行ない、ご意見とそれに対する区の考え方を公表する制度です。

●ご意見を参考に

区民の方の生活に影響がある事柄について、区の説明責任を果たし、決定する過程の透明性を向上させ、区民の皆さんのご意見が反映される区政の実現を目指します。

7月1～7日は、職場での自主的な労働災害防止活動を推進するための全国安全週間です。

6月1～30日を準備月間とし、労災防止のために何を行なえばよいか、どんな事故が多いかなどの説明会を開催します。ぜひご参加ください。

●日時など…6月12日(金)午後1時30分から 生産業プラザ8階

●対象…一般事業者

●講師…池袋労働基準監督署安全衛生課担当官

●費用…無料

申電話かファックスで、(社)豊島産業協会 ☎3981-1540、

Fax ☎3983-8424へ。

問商工係 ☎5992-7089

## 「全国安全週間実施要綱説明会」

### 体育施設の指定管理者を募集します

平成22年4月からの5年間の管理を行なう指定管理者を募集します。公募要項などの詳細は6月1日以後に区ホームページ(アドレス上部参照)をご覧ください。

●施設…区立体育館

●指定期間…平成22年4月1日から平成27年3月31日の5年間(予定)。

※施設には直接問い合わせないでください。

●指導期間…平成22年4月1日から平成27年3月31日の5年間(予定)。

※施設には直接問い合わせないでください。

●申電話…(社)豊島産業協会 ☎3981-1334

## 「ボランティア指導者救済保険」の加入受け付け中

この保険は、ボランティア活動を行なう指導者が安心して活動に専念できるように設けられた制度です。保険内容は賠償責任保険と傷害保険で、保険料は区が負担します。昨年度は、約500団体が加入了しました。

◇対象…新規加入および継続を希望する、区政に関連の深いボランティア団体の指導者の方

◇保険期間…7月1日 午後4時～平成22年7月1日 午後4時

◇案内書・申請書の配布…直接、活動に関係する区の担当課に、問い合わせてください。

申電話で6月12日までに区の担当課へ。

問総務係 ☎3981-4451

■千川二丁目区有地活用に関する説明会を開催します

6月19日(金) 午後6時30分から 千川区民集会室(千川2の9の10)

◇千川二丁目の区有地(千川二丁目1番)を活用しての小規模な高齢者施設整備に関する区民説明会

◇当日直接会場へ。

問施設整備グループ ☎3981-1356

■豊島区都市計画審議会

5月29日(金) 午後2時から 区役所本庁舎

◇南池袋二丁目A地区再開発等促進区を定める地区計画案など

◇当日直接会場へ。

問都市整備調整グループ ☎3981-2387

傍聴できます

■豊島区行政情報公開個人情報保護審議会

6月1日(月) 午後1時30分から 区役所本庁舎

◇当日直接会場へ。

問行政情報公開個人情報保護審議会 ☎3981-4404



●結果の公表は皆さんからのご意見は、概要としてまとめ、それにに対する区の考え方を公表します。なお、ご意見をいただいた方へ、個別の回答はしませんので、ご了承ください。

問広報広聴グループ ☎3981-4144

●官公署だより

●都立高島特別支援学校ボランティア養成講座(全4回)

6月27日・7月4・11日 土曜日午前10時～正午、7月17日(金)午後3時30分～8時30分

◇知識と支援についての講義とボランティア体験(20名※先着順)

◆300円(ボランティア体験時保険料記入例参照)で、6月10日(必着)までに「〒175-0082 板橋区高島平3の7の2 都立高島特別支援学校 公開講座担当へ。

FAX 3938-0420

問当校 ☎3938-0415

## 豪華賞品が当たる!!

(抽選会) 平成22年3月13日(土)

- 37型液晶カラーテレビ
- デジカメ
- ホテルレストランペアディナー券
- 羽根布団
- 電子辞書
- スポーツウェア買物券
- 岩盤浴ご招待券
- お米券など

全員に  
参加賞進呈

お好きなコースで

合計

+100  
ポイント

= 500  
ポイント

## ③ためして チャレンジコース

100ポイント以上集めましょう

ためして  
100  
チャレンジ  
1回100ポイント

## 応援団企画プログラムに参加しよう

自分の体調や性格に合った健康法を見つけ、続けるために  
健康チャレンジ!応援団が提供するプログラムに参加しましょう。

### 3・7月分プログラム

#### 帯津三敬塾クリニックプログラム

●場所時24式太極拳・智能功 毎週火曜日

●時空・外丹功は隔週木曜日

△いすれもメトロポリタンホテル内△1回500円△当日直接会場へ

※詳しくは帯津三敬塾クリニックホームページ参照。

#### としま健康づくり大学1期生の会 デューク更家ウォーク体験

△6月11日(土) 午後6時30分~8時 上池袋コミュニティセンター

△講師…玉城めぐみ氏△50名△500円

■電話で当会小倉☎3941-9267へ。

#### としま健康づくり大学2期生の会

雑司が谷そぞろ歩き(ガイド付)

△7月11日(土)

午前9時30分~午後0時30分

池袋東口交番前集合

△20名△150円

■電話で当会矢澤☎5951-6908へ。

#### JTRCこころとスポーツの健康

東京ブランチ(1日制)

●アクション女優とインターバル速歩(健康講習付)

△6月10・24日(水) 午後7~9時 上池袋コミュニティセンター

△講師…秋本つばさ氏、西本淑子氏、鈴木 宏氏△50名△1,575円

●こころと体の料理教室

△6月7・21日(日) 午前11時~午後2時 勤労福祉会館

△講師…西本淑子氏△18名△3,150円

いすれも■電話で森川☎5981-0556へ。

月ごとのプログラムの詳細、申込み方法は、チラシ、区ホームページ  
(アドレス1面上部参照)をご覧ください。

ポート&ライフ) 豊島健康診査センター 豊島体育館(豊島区体育協会)  
ス事業協会共同企業体) 岩盤浴サロンAngel Rock めおとビチシルマ健康館  
イットネスクラブ デサント ピーウォッシュ長崎店 三菱養和会巢鶴スポーツセンター  
ールドジムノース東京 大塚製薬 ファミリーマート(敬称略。順不同)

6月から

あなたは、健康に自信がありますか?

## 「特定健診」が始まります

脳こうそく、脳出血、心筋こうそくは、ある日突然訪れます。

糖尿病も合併症を伴う怖い病気です。

毎日の生活習慣を見直して、病気を予防しましょう。

●対象 豊島区国民健康保険(以下国保)に加入の40~74歳の方  
受診券(ご案内)は、誕生日により、年3回に分けて郵送します。

※誕生日により、受診できる時期が異なります。

	誕生日	受診時期	郵送時期
1回目	4月~7月生	6月1日~8月31日	5月末
2回目	8月~11月生	7月1日~9月30日	6月末
3回目	12月~3月生	9月1日~11月30日	8月末
未受診者		12月1日~12月25日	-

※国保以外の社会保険、組合国保などに加入の方は、家族も  
含め、勤務先かそれぞれの保険者に問い合わせてください。

※4月2日以降、国保に加入した方で健診を希望する方は、  
保健事業係まで連絡してください。

65歳以上の方へ 介護予防のための生活機能評価

健診と合わせて、心身の老化がどの程度進んでいるかを判定する「介  
護予防のための生活機能評価」を行ないます。国保の方には、健診受診  
券と一緒に「生活機能評価」問診票を送付します。国保以外の社会保  
険、組合国保などに加入の方には、6月下旬に問診票のみを送付します。

「長寿健診」は、8月~10月です。受診券は7月末に郵送します。

●対象 後期高齢者医療制度に加入の方

## 特定保健指導であなたもメタボ改善!

健診の結果から、生活習慣病の発症リスクが高い方に行なう、生活習慣病  
の予防・改善のための健康づくりのサポートが特定保健指導です。リスクに  
よって、メタボ予備群の方は「動機づけ支援」、メタボ該当者の方は「積極的  
支援」の2種類があります。保健師や管理栄養士がスタート時に個別面接か、  
集団指導を行ない、その後、電話やメールなどで継続的にサポートします。

特定保健指導の  
利用者の  
声

今まで1か月も続かなかったダイエット。  
指導を受けて、15kg近く体重が落ちました!

柳澤さん(駒込在住の男性、40歳、動機づけ支援)

20歳の時には、165cm65kgでしたが、タバコをやめた頃  
から少しづつ体重が増え始め、82.3kgに。腹囲(97cm)と血  
糖(100mg/dl)が基準を越え、動機づけ支援となりました。

指導では①摂取カロリーを全体的に減らし、おなかいっぱい  
食べない ②もったいないからと3人の子どもの残り物を  
食べない ③休みの日など子どもと体を動かして遊ぶ の3  
つの目標を立てました。

専門家のアドバイスを受けながら実施することで張り合いも出て、ダイエット  
を継続することができました。膝や腰の痛みがなくなり、服選びなどおしゃれも  
でき、夜間のいびきや睡眠時無呼吸症候群もなくなりました。

自分にあった減量方法を継続し、3.7kgの減量、腹囲3cm減に成功!

Mさん(巣鴨在住の女性、63歳、積極的支援)

154.2cm60.5kgで、腹囲(99.2cm)と血糖  
(114mg/dl)、中性脂肪(235mg/dl)が基準を越  
え、積極的支援となりました。

指導では①間食を半分に減らす ②缶コーヒーを  
やめる ③体を動かす の3つの目標を立てました。

指導を受けて、食事の量が他人より多かったことに  
気づきました。仕事と、家事を両立しながら、特に一生懸命  
運動はしませんでしたが、食事の量を見直して、無理なくや  
せられました。また、食べ過ぎても3日程度で調整するなど、  
自分の食べ方のリズムもできました。

特定保健指導を活用して、生活改善に努めれば、  
生活習慣病の発症のリスクを下げることができます。

ポイントは…

- なりたい自分をイメージして目標をきめる
- 記録や測定で、やる気も効果もアップ
- 自分に合った食事の見直しや運動を無理のない  
範囲で継続

自分一人でのダイエットは挫折しがちです。専門家のサポートをうまく  
利用し、この機会に、ぜひメタボの予防・解消に取り組んでください。

問 保健事業係 ☎3987-4660



# 健康体験をしながら、ポイントをゲット! 健康チャレンジ!

●対象者…区内在住・在勤・在学の方

●対象年齢…20~74歳(昭和10年4月1日~平成2年4月1日生まれの方)

問 保健事業係 ☎3987-4660

## ① 知って チャレンジコース

100ポイント以上集めましょう

知って  
**100**  
チャレンジ

1回100ポイント

### 基本講演会

健康づくりの基本は、自分自身の身体を知ることから始まります。  
講演会に参加して、自分を振り返ってみませんか。

第1回

6月22日(月) 午後6時30分~8時30分  
区民センター6階文化ホール  
●講師/NHK科学・環境番組専任  
ディレクター 北折 一氏  
●「効果てきめん!ガッテン流  
脳を使ったダイエット」  
●200名

■5月25日から電話で保健事業係 ☎3987-4660  
へ※先着順。



第2回

9月16日(火)  
午後6時30分~8時30分  
区民センター6階文化ホール  
●講師/フェイシャルセラピスト  
かづき れいこ氏  
●「美容と健康」~きれいな顔は健康な心と  
体につながる~講演とメイク実演  
※8月5日受付開始



第3回

10月10日(土)  
午後2時~3時30分予定  
サンシャインシティ噴水ひろば  
●ピンクリボンキャンペーン  
スター混声合唱団ミニコンサート  
&山田邦子乳がんトーク  
●申込み不要(当日直接会場へ)



第4回

平成22年1月16日(土)  
午前10時~11時30分  
区民センター6階文化ホール  
●講師/独立行政法人 理化学研究所  
知的財産戦略センター 辨野特別研究室  
室長 辨野義己氏  
●「お腹の中の健康」~腸コントロール術~  
※12月7日受付開始

### 保健所講習会

- メタボ予防
- 骨粗しょう症予防
- 糖尿病予防
- 女性の健康
- ママピクス
- はじめて体操
- カップルでダイエット

▶6面健康欄で一部紹介しています(健のついたもの)



### ポイントの貯め方

下記①②③すべての項目から、そ  
れぞれ自分に合ったプログラムに  
参加しましょう。項目ごとに決めら  
れたポイント数を獲得し、合計  
500ポイント以上集めると、抽選  
会に参加できます。

### 必須ポイント

①…100ポイント以上  
②…200ポイント以上  
③…100ポイント以上



## ② やって チャレンジコース

200ポイント以上集めましょう

やって  
**50**  
チャレンジ

1回50ポイント

### スポーツ施設に行ってみよう

生活の中で身体を動かす習慣をつけませんか?スポーツ施設では、  
一人ひとりに合わせて運動プログラムを作ってくれます。無理なく続けられる  
運動を見つけに行きましょう。  
※利用時はポイントカードを持参



#### 【区立体育施設一覧】

- 豊島体育館
- 巣鴨体育館
- 総合体育場
- 雑司が谷体育館
- 西池袋温水プール
- 三芳グランド
- 池袋スポーツセンター
- 西巣鴨体育場

※区規定の参加料がかかります

#### 【区内民間フィットネス施設 (チャレンジ対象)一覧】

会員でない方は、下記の料金で利用できます。

- Curves巣鴨(無料体験あり)
- シタイフィットネスクラブ(1回2,000円)
- ゴールドジムノース東京(1回のみ1,050円。身分証提示)
- ナイス・スポーツ東京(初回無料。2回目以降1,500円。回数制限なし)
- コナミスポーツクラブ池袋(1回のみ2,100円)
- エスフォルタ池袋(1,050円。予約制。回数制限なし)
- ジェクサー・フィットネスクラブメトロポリタン池袋(1回のみ無料)
- スポーツクラブルネサンス早稲田(1回のみ無料)
- フィットネスクラブエボック要町(1回のみ1,575円)
- ピーオッシュ長崎店(1回のみ1,575円。)
- 椿の坂スタジオ(2回まで2,000円)
- ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店(体験2,000円。2回目以降要入会)

### 自分で取り組むコース(体脂肪減量コース)

体脂肪減量0.3kgで50ポイント進呈します(登録制、取り組み前後に測定実施。第3回以降の測定会は今後の広報としまでお知らせします)。  
測定会第1回…6月13日(土) 午後4~8時 直接池袋保健所へ。

第2回…7月5日(日) 午前9時30分~午後1時30分

としま健康チャレンジ!応援団(皆さんの健康チャレンジ!)を応援する企業、団体、グループ

サンシャインシティ サンシャインシティプリンスホテル オール印刷工業 丸正商店 丸信文昌堂 古河無線 JTRCこころとスポーツの健康東京プランチ 分子生理化学研究所 雜司が谷体育館(コナミス) 池袋スポーツセンター(ピーオッシュ) 西池袋温水プール(ピーオッシュ) Curves巣鴨 ブルーブックスコーポレーション ジェクサー・フィットネスクラブ 帯津三敬塾クリニック 三芳グランド(日本テニ 総合体育場(日本テニス事業協会共同企業体) スポーツクラブルネサンス早稲田 としま健康づくり大学1期生の会、2期生の会 豊島区医師会 豊島区歯科医師会 豊島区薬剤師会 並木米穀 シンタイフ 東京ガス エスフォルタ池袋 巣鴨体育館(NAS) ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店 コナミスポーツクラブ池袋 椿の坂スタジオ 文化工房 ナイス・スポーツ東京 フィットネスクラブエボック要町 ゴ

# いけいけ!

## 介護予防ニュース

いつまでもイキイキと元気に暮らしていただくための、主に65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方向けのご案内です。



豊島高齢者福祉課介護予防係 ☎3981-1564

### ①筋力アップ教室(全14回)

下半身の筋肉を鍛えて、転びにくい身体づくりを目指します。

◇7月6日～10月26日 月曜日 午後2時～3時30分 豊島清掃事務所(池袋本町1-7-3)◇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つたなど体力の衰えが気になる方◇各20名

◇3,600円  
往復はがき(7面下部記入例参照)で、6月29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。



◇6月23日(火) 午後2時～3時30分 長崎健康相談所◇区内在住の65歳以上の方◇30名

### ②としま・おたっしゃ相談

簡単な質問と体力測定により老化のサインを早期に発見し、一人ひとりにあった介護予防事業を紹介します。

### ③としま・おたっしゃ応援団

皆さんの地域に「おたっしゃ応援団」がうかがい、一人ひとりの元気度を測定し、いつまでもイキイキと元気に暮らすための秘訣を伝授します。

また、介護予防健診「としま・おたっしゃ21」や、介護予防ミニ講座を実施します。

◇65歳以上の区民5名以上のグループ◇会場の確保はグループでお願いします◇日程は複数日ご用意ください。

### ④女子栄養大学で美味しい会食と低栄養予防講座

低栄養を予防し、元気で長生きするための食生活の講義を行ない、女子栄養大学内のレストラン「松柏軒」で昼食を食べます。

◇6月15日(月) 午前11時30分～午後1時 女子栄養大学「松柏軒」◇講師…女子栄養大学管理栄養士◇区内在住で65歳以上の方◇30名

◇400円



■②～④は事前に電話で介護予防係へ。  
※先着順。

### Kenko Challenge 「ママ&ベビーのための巡回健康教室(2日制)」

産後ママの心と体をシェイプアップ

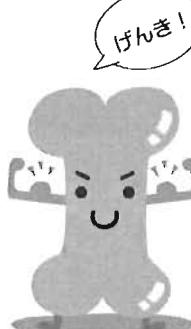
6月10日・24日 水曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇「ママとベビーの親子ピクス」、「健康づくり・食生活ミニ講座」◇講師…運動指導士、栄養士、保健師◇3か月～1歳未満の乳幼児と母親◇20組※初参加の方のみ。運動しやすい服装。バスタオル持参。  
電話で健康推進課☎3987-4174へ  
※要予約。先着順。



### 20歳代・女性の方 必見! 「ヤングエイジの骨太健診」

骨密度測定と血液検査で  
健康チェック!

6月17日・7月15日・8月19日 水曜日  
いずれも午後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◇区内在住の20～29歳の女性  
◇各回15名  
■電話で池袋保健所栄養係☎3987-4361へ  
※要予約。先着順。



### Kenko Challenge 「女性の健康教室(2日制)」

お肌もからだもリフトアップ  
輝く肌と健康を手に入れたいあなたに

6月22日(月)・30日(火) 午後1時30分～4時  
池袋保健所  
1日目…「元気なお肌と日常の手入れ」「食生活ミニ講座」  
2日目…「せいい肉をとるための運動実技」「みずみずしいお肌を保つ調理実演」  
◇講師…資生堂ビューティーコンサルタント、健康運動指導士、栄養士※2日目は運動ができる服装で参加◇65歳未満◇30名  
■電話で健康推進課☎3987-4361へ  
※要予約。先着順。



### 豊島区在住・在勤の栄養士の方へ ～技術講習会のお知らせ

6月1日(月) 午後2～5時 池袋保健所◇「高血圧治療ガイドライン2009」、栄養士が知っておきたい高血圧治療について学ぶ◇講師…東京大学大学院腎臓・内分泌内科准教授／安東克之氏◇35名  
■電話で池袋保健所栄養係☎3987-4361へ※先着順。

### 6月の予定 銭湯に アテこう

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。

#### ●ふれあい入浴デー 6月10日(水)

◇毎月10日に実施  
◇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)  
※今年度より毎月10日に実施

#### ●敬老入浴デー 6月26日(金)

◇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」と申し出してください。  
※年齢・住所のわかるものをお持ちください。

#### 湯友サロン

区内18か所の銭湯で月1～2回、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◇当日直接会場へ※先着順。

豊島高齢者福祉課介護予防係 ☎3981-1564

健 は「健康チャレンジ!」対象プログラムです。

# 情報プラザ

**TOPIC!**

イベント 情報

生命の宇宙を描いた画家

小さな絵の中に  
生命の宇宙を描いた画家

2階展示室へ上がる階段。  
会期中は3階ギャラリー  
にも守一作品が並ぶ

1階には主に油彩  
を展示。展示室の  
片隅には愛用の  
チェロも

自身も画家である館  
長の熊谷権さん  
1階には「カフェ・  
カヤ」もある

2階には書と墨絵  
も展示されている

◇住所…千早2-27-6 ◇月曜休館 午前10時30分～午後5時30分(金曜日は午後8時まで)  
◇観覧料…一般700円、学生500円(小学生は100円) ◇臨時休館…6月15日(月)～18日(木)  
問当館(平成19年11月より区立) ☎ 3957-3779、文化デザイン課 ☎ 3981-1534

講演・講習  
講座

## 高齢者のための電動車いす 安全運転講習会

6月4日(木) 正午～午後3時30分 真性寺境内(巣鴨3-21-21) ◇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※ミニコンサート(正午～午後0時30分)、ピーポくんとふれあいコーナー、おたのしみ抽選会なども同時開催◇主催／巣鴨警察署、全国介護者支援協議会◇後援／豊島区  
巣鴨警察署交通課 ☎ 3910-0110、区交通対策課 ☎ 3981-4856

## 生涯学習 オープンスクール開講

### ●日本外国語専門学校

子どもたちの英会話教室 英語マジックワールド…6月20日(土) 午後1時～2時30分 ◇英語を「音」と「リズム」で体感することで、子どもたちの能力を引き出す◇年中以上の未就学児、小学生(1・2年生クラス) ◇各30名 ◇500円  
申電話かファクスで、当校 ☎ 3365-6141、FAX 3365-6041 へ※先着順。



### ●創形美術学校

①やさしい銅版画…15×22.5cmの銅板を使用。白と黒によるエッチング(版画)制作※鉛筆による下絵(15×22.5cm)と筆記用具、エプロン持参。  
②オリジナルTシャツを作ろう…自分で描いた絵をTシャツに好きな色(1色)で刷る※下絵(21×29cm以内)2枚程度、筆記用具、エプロン持参。汚れてよい服装で参加。  
①②とも6月20日(土) 午前9時30分～午後4時 ◇中学生以上 ◇20名 ◇2,000円(材料費込み)  
申電話かファクスで、当校 ☎ 3986-1981、FAX 3986-1982 へ※先着順。

### ●大原情報ビジネス専門学校

①2大資格を徹底比較～公認会計士VS税理士…6月20日(土) 正午から ◇仕事の魅力ややりがい、年収、将来性などを徹底比較 ◇30名  
②ファイナンシャルプランナーの仕事が60分で分かるセミナー…6月20日(土) 正午から ◇様々な金融商品、保険、不動産、税金、年金の知識について ◇30名  
申電話かファクスで、当校 ☎ 5952-0080、FAX 5952-0649 へ※先着順。  
問生涯学習グループ ☎ 3981-1189

### みらい館大明

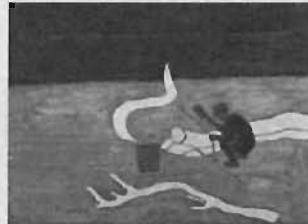
[6月パソコン講座]  
●初めてのパソコン…電源の入れ方から文字入力 6月11日(木) 午後1～5時 ◇3,000円  
●ワード2007入門…6月17日(木) 午前10時～午後5時 ◇4,500円  
●ワード2007で地図作成と写真を入れる…6月18日(木) 午後1～5時 ◇3,000円  
●エクセル2007入門…6月24日(木)

## 熊谷守一美術館 24周年展

5月26日(火)～6月14日(日)

昭和のはじめ、豊島区に点在したアトリエ村を代表する画家、熊谷守一は、97歳での世を去るまで45年間を千早で過ごしました。作品にも、庭に来る鳥や虫たち、太陽や月など、身近な命をモチーフにしたものが多く見られます。館長で自身も画家である次女の権さんに、父親から学んだことを尋ねると「本質を見るということ。たとえばテーブルの上に置いた壺から地球の傾きがわかるようにならないとダメと言われました」とのこと。表面に描かれたものだけでなく、生き方を感じとってほしいというのが、権さんの願いです。

本展には、隣に住む大家さんの農作業を描いた「柴たく男」など、埼玉県立近代美術館蔵の油絵をはじめ、90余点が展示されます。この機会にぜひ熊谷守一の世界をご覧ください。



「柴たく男」(1960年 油彩)  
埼玉県立近代美術館蔵

### 目白庭園 「庭師の技」

6月13日(土) 午前10時～11時30分 目白庭園内 ◇当庭園内にて、ツバキ、モミジなど庭木として人気のある樹木のせん定についての講習および実技指導◇講師…北見昇平氏、西武造園株式会社 神戸 要次郎氏 ◇高校生以上 ◇25名 ◇500円(資料・保険ほか)

申往復はがきまたはファクス(下部記入例参照)、「庭師の技」参加希望と記入で、6月9日(必着)までに、「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」へ。当園で直接申込みも可。電話申込み不可※先着順。

問当庭園 ☎ 5996-4810、FAX 5996-4886



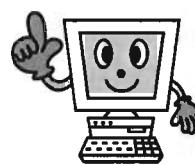
## 区民ひろば

### TOPIC!

## 「心と身体のリフレッシュ」 (全8回)

### 区民ひろば池袋

5月25日～6月29日 月曜日 午前10時30分から(2回目まで終了) ◇ゆったりと体幹からストレッチを楽しむ ◇20名 ◇当日直接会場へ。  
問当ひろば ☎ 3982-9658



午前10時～午後5時 ◇4,500円

●エクセル2007でグラフ作成など…

6月25日(木) 午後1～5時

◇3,000円

※使用パソコン

はウインドウズ Vista。

詳しくは問い合わせください。

申電話で「みらい館大明」へ。

問当館 ☎ 3986-7186、施設管理グループ ☎ 3981-1547

### 区民企画運営講座

#### 旧道を訪ねる

#### 「中山道を歩くパートⅢ」

6月20日(土) 午後0時30分～4時 JR板橋駅北口集合 ◇板橋駅～旧板橋宿～志村一里塚 ◇講師…大正大学教授／塩入法道氏 ◇30名 ◇500円(教材費)

申はがき(下部記入例参照)で、6月10日(必着)までに「〒171-0044 千早1-17-19 旧道を訪ねる会 岩崎」へ※先着順。

問生涯学習グループ ☎ 3981-1189

### 区民ひろば千早

#### 第3回 千早まつり

6月4日(木) 午前10時～午後4時 ◇作品展示、踊り、カラオケなど ◇共催／区民ひろば千早運営協議会  
問当ひろば ☎ 3959-2281

### 区民ひろば朋有

#### 骨盤体操＆ベビービクス

6月11日(木) 午前10時30分～11時30分 ◇お産で広がった骨盤のゆがみを体操で整える ◇講師…横山順子氏 ◇生後1～6か月の子どもとその保護者 ◇20組 ◇動きやすい服装で参加。水分補給用飲み物、上履き、バスタオル持参  
申電話または直接当ひろば窓口へ※先着順。

問当ひろば ☎ 3971-0781

### 区民ひろば池袋本町

#### 歴史を学ぼう

#### 豊島区鉄道物語(全3回)

①「池袋駅が出来るまで」…6月10日(木)  
②「豊島区鉄道七不思議」…12月3日(木)  
③「幻の鉄道計画」…平成22年2月10日(木)

いずれも午後1時30分から ◇講師…区文化財係学芸員 ◇当日直接会場へ。  
問当ひろば ☎ 3986-0041

### 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。

# 「学校の森」植樹祭 ～未来へつながる植樹をしました～

4月27日から5月8日にかけて、区立小中学校全31校で約1万本の植樹が行なわれました。児童・生徒9,837名（4月7日現在）が参加しました。実際の植樹を自分たちの手で行なうことによって、緑の地球へつながることを実感しました。

植樹を終えての児童からのメッセージは5月30・31日の「緑と環境の区民フォーラム」（右記参照）で、「子どもたちからのメッセージカード～森づくりに寄せる思い～」として展示されます。

環境まちづくり係 ☎3981-1598



がんばるぞ! (豊成小)



いっぱい植えよう! (文成小)



楽しいね! (巣鴨小)



植えたよ! (池袋小)



大きくなあれ (駒込中)

記念になるね (池袋中)

# 緑と環境の 区民フォーラム

会場 帝京平成大学 沖永記念ホール

皆さんと地球の未来と一緒に考えるイベントです。  
ぜひご参加ください（申込み不要）。

※両日とも手話通訳つき。

問事業推進係 ☎3981-2771

1日目 5月30日(土) 午後1時から

- 講演「天気予報を伝える中から見えてくる地球温暖化」  
講師…気象キャスター／関嶋 梢氏
- 映画上映「アース earth」

2日目 5月31日(日) 午前10時から

午前の部 午前10時～正午

- 31校の植樹祭～スライドショー上映
- 植樹祭を終えて～感想文などの発表
- 「ぼくたち・わたしたちの森 学校ビオトープ」  
(ビデオ上映)

午後の部 午後1時～4時

- 講演「いのちの森づくりにかける思い」  
講師…横浜国立大学名誉教授／宮脇 昭氏
- パネルディスカッション  
「学校の森づくりからはじまる まちなか緑化  
～楽しく活動を広げるために」

(5月18日現在の情報です)



## 新型インフルエンザの予防を 心がけましょう

### ● 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見逃さないようにしましょう。また、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。

### ● 「咳エチケット」を守りましょう

インフルエンザは、咳やくしゃみなどから広がります。咳があるときは、不織布製マスクを着用しましょう。

### ● 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、インフルエンザ様症状がある人は、重症化や周囲への感染拡大を防ぐためにも、「咳エチケット」を守り、自宅で療養するようにしましょう。

### ● 地域での支え合いが大切です！

新型インフルエンザ対策は、区民の皆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。

### 電話で相談してください

新型インフルエンザまん延国や、まん延地域滞在後 7 日以内に、インフルエンザ様症状（熱、倦怠感、咳、鼻汁、のどの痛み）がある場合、下記へ電話してください。

- 豊島区発熱相談センター（平日 午前9時～午後5時） ☎3987-4179
- 東京都発熱相談センター（平日夜間、土・日曜日、祝日） ☎5320-4509

### ● 帰宅時や病気の人と接触した後は、手洗いとうがいを

#### 【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、水でよく洗い流しましょう。
- 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いましょう。
- ★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縛めると、手の再汚染を防ぐことができます。



東京都保健医療情報センター(ひまわり)

- 聴覚障害者用(24時間) ☎5285-8080
- 外国語による医療情報サービス(毎日午前9時～午後8時)  
☎5285-8181

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45分、午後0時45分、5時45分、10時45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。豊島区役所 ☎3981-4122  
6月の主な番組 行政トピックス／放置自転車をなくそう!  
～大塚駅周辺の放置自転車対策  
区長のはい!お答えします!!／学校の森植樹祭



### 人口と世帯

平成21年5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)
263,011(+1,107)			
男 132,403	244,703(+429)	18,308(+678)	144,014(+485)
女 130,608			