

平成21年(2009年)
6/5
No.1428
(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

環境にやさしい
生活をこころがけ
ましょう



◆主な内容◆

- 特別区民税・都民税の納税通知書、国保料納入通知書を発送します 2面
- 食べる事、楽しんでいますか 4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/>

6月は 環境月間です

地球温暖化対策は、わたしたち一人ひとりが毎日の生活を見直し、CO₂を減らす努力をしていくことがとても大切です。とりわけ、次世代を担う子どもたちとともに環境への関心を高めていくことが、地球温暖化問題を解決する重要な鍵となります。

区では、子どもたちの環境意識を高めるため、様々な角度から環境教育を推進しています。

豊島環境まちづくり係 ☎3981-1598

環境月間パネル展

~地球のいのち、つないでいこう

◇日時など…6月5日(金)～11日(木) 午前8時30分～午後5時(11日は午後3時まで) 本庁舎1階ロビー

地球上では、森・里・海などの自然の中に、人を含む様々な生物が互いに支え合って生きています。

6月5日は「学校の森」植樹祭の様子を中心に、8日からは「地球上の多様ないのちを守る」ことをテーマにパネル展を開催します。

プールのヤゴ 救出作戦

小学校のプールを季節限定の「ビオトープ」として活用します。何もしなければ清掃で流されてしまうヤゴを救出することで、子どもたちが生き物に触れ合うことができる環境学習の場です。今年度は、19校で取り組み、多くのヤゴが救出されています。



▲ヤゴを救い出すぞ

こどもエコクラブ

地域で活動する子どもたちを支援します。幼児から高校生(数人から30人程度)と、連絡役のおとな(1名以上)で、生き物の調査やリサイクル、省エネなどの環境活動に取り組むグループを随時募集しています。

◇特典…メンバーズバッジ、活動記録ノート「エコログ」、環境についての情報誌などを送付します。

未子
来ども
の豊
島ち
区た
が創
る

「CO₂削減」としま アクションウィーク

区立小学校の5年生を対象に、6月に環境に関する授業を行ないます。学校や家庭、地域の中で、環境に配慮した生活のために自分たちができるを考え、実践していく授業です。「環境問題は自分たちの生活と深い関係がある」ということを学び、自分たちにできるCO₂削減行動を考え、7日間実践してみることで、子どもたちが地球にやさしい生活を実感できるようにします。



▲みんなでエコなくらしを考えよう

こどもエコ体験隊

「見て・聞いて・体験して」をテーマに、見学会や実習などの体験を通して、環境や自然について学ぶことを目的とした講座です(小学生対象)。今年度は4月にジャガイモの芽かきを体験しました。秋以降にも、体験型のプログラムを予定しています。

- 1972年に開催された国際人間環境会議を記念して、国連は毎年6月5日を「世界環境デー」と定めました。日本ではその日を「環境の日」、6月を「環境月間」としています。
- 昨年夏に「洞爺湖サミット」が開催され、地球温暖化等への対応として二酸化炭素などの温室効果ガスを減らし、低炭素社会へ大きく舵を切るための話し合いが行なわれました。

新型インフルエンザ

発熱相談センターの開設時間が変更になりました

・豊島区発熱相談センター ☎3987-4179

午前9時から午後9時まで

・東京都発熱相談センター ☎5320-4509

(夜間) 午後9時から翌日午前9時まで

発熱、せき・鼻水・のどの痛みなどのインフルエンザ様症状についての相談を受け付けています(6月1日現在の情報です)。

開設しました

エコ得情報カウンター

環境に配慮した住まいづくりを進めるための各種助成制度・減税制度などの情報を提供します。

今後は、太陽エネルギー機器のカタログなども充実させていきます。

◇カウンターの場所…環境政策課内(区民センター3階)
豊島事業推進係 ☎3981-1592

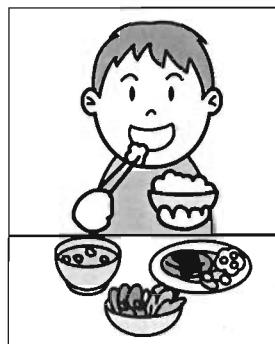


●「広報としま」は、新聞折り込みで配布しています。そのほか区民事務所などの区施設、区内の駅、公衆浴場、ファミリーマート(区内全店)などに置いてあります。

食べること 楽しんでいますか?

毎年6月は食育月間、
毎月19日は食育の日

毎日の食事は、健康的な生活を送るために欠かせないものです。区では、誰もが食を大切にし、豊かな人間性を育むことができるように、さまざまな食育の取り組みを行っています。



“としま”豊かな食コンクール

問保健事業係 ☎3987-4660

昨年、「元気のできる朝食メニュー」を公募し、多くの方からバランスのとれたおいしいメニューが提案されました。入賞作品集をカード形式にして、区立保育園、幼稚園、小中学校で配布しました。引き続き、池袋保健所、長崎健

康相談所で配布しています。

今年のコンクールでは、誰にでもわかる「食に関する標語」と豊島の食育を推進するための、「イメージキャラクター」を募集します。募集要領は広報としまでお知らせします。



▲昨年の表彰式



▲入賞作品集

エポック10フェスタ2009

申男女平等推進センター ☎5952-9501、FAX5391-1015
EMA0029117@city.toshima.lg.jp

◇イベント日程・会場…6月19日(金)・20日(土) 男女平等推進センター(エポック10)◇保育あり(要予約。9ヶ月以上の未就学児)
◇各種展示…6月1日(月)~26日(金) 談話室(1階)、3・4階ロビー◇子育て応援マップ、私たちのだいじな場所~学校で教えるエイズ教育、みんなで共有・豊島区男女共同参画推進条例など、グループ活動や作品紹介(親業を学ぶ会・クラフトMIYA²・グループ「風の交叉点」・子育てグループきりょう・子どもの会・ダイヤ池袋・豊島えくぼの会・豊島区自主グループ連絡会・なかよし会)。

情報交流コーナー(3階)

- 19日(金)
 - 午前10時~午後3時 手芸「手軽にできるキューピーストラップ」(材料費100円)
 - 午前10時~正午 手芸「手軽にできるキューピーストラップ」(材料費100円)
 - 午後1~4時 手芸「折り紙を使ったコースター作り」
 - 20日(土)
 - 午前10時~午後3時 手芸「手軽にできるキューピーストラップ」(材料費100円)
 - 午後1~4時 手芸「折り紙を使ったコースター作り」
- コーヒーコーナーで、いれたてコーヒーを楽しみませんか(一杯100円)。

研修室1(3階)

- 19日(金)
 - ★午後1時30分~3時30分 トーク 「樋口敏子さんと語る」△30名
 - ★午後6~8時 ミニ講演会&座談会 「当事者が語る性の多様性」△30名 □講師…ピアフレンズ代表/石川大我氏
- 20日(土)
 - 午後2~3時 「ダイヤビックを楽しもう!~やさしいエアロビクス~」
 - ※「としま健康チャレンジ!」対象事業(広報としま5月25日号参照)

「豊島区版食事バランスガイド」のポスターを活用しよう!

野菜でしっかり元気ながらだに

問保健事業係 ☎3987-4660、栄養係 ☎3987-4361

食事バランスガイドをご存知ですか? しっかり野菜を食べて元気ながらだを保つため、旬の野菜を季節ごとに紹介した「豊島区版食事バランスガイドポスター」を作成しました。普及・啓発のため、ポスターを掲示していただけるお店、企業、団体、施設の方に春夏秋冬(4枚セット)で配布しています。



▲豊島区版ポスター(夏)

区の食育推進プランができました

『食を通じて、健康な身体と思いやりの心をはぐくむ』

問健康計画担当係 ☎3987-4243

区民一人ひとりが、「食を大切にする精神」を育て、「食により、健康な心身をつくる」ことを意識するため、上記基本理念や、年代別目標を掲げ、区民を取り巻く地域ぐるみのネットワークづくりを推進しながら、施策を展開していきます。

区立保育園、幼稚園、小中学校のご家庭に、概要版を配布します。また、池袋保健所、長崎健康相談所で配布しています。区ホームページ(アドレス1面顶部参照)でもご覧いただけます。

年代別目標

0~5歳	生活リズムと食意識向上
6~15歳	朝食欠食・肥満の減少 食の安全学習
16~22歳	食の正しい知識の習得 適正体重維持
23~39歳	家庭の健康保持 適正体重コントロール
40~64歳	健康意識向上 適正体重コントロール
65歳~	体重減少防止 食事を楽しむ



6月23日から29日は国が定めた男女共同参画週間です。エポック10は、男女共同参画の観点から様々なイベントを開催します。

このほか、専門相談(法律、からだ、こころ、DV)、子育て、男性向け、エンパワーメントなどの各種講座や、情報誌「えっぽっく・めいかー」の発刊、ワンクライフバランスフォーラムなど、多様な生き方の選択ができるより良い社会の実現を目指して支援をしています。

★メインイベント 講演会

「家族の間に心の架け橋を~親業に学ぶコミュニケーション~」

- △日時…6月20日(土) 午後3~5時
- △会場…大会議室(6階) △50名
- △講師…スクールカウンセラー/高野利雄氏

★マークのイベントは要予約。そのほかは当日直接会場へ。

研修室2(4階)

- 19日(金)
 - ★午前10時~正午 ノーバディスパーエクト体験会「完璧な親なんていらない!」△20名
 - ★午後4時~5時45分 映画「佐賀のがばいばあちゃん」△40名
- 20日(土)
 - ★午前11時~午後0時30分 講演会「パパあそんで!~現代の子育て事情・お父さん編~」△40名 □講師…国際婦人年連絡会マスマディア委員会座長/丸岡玲子氏

定額給付金の現金給付を6月12日(金)から開始します(要予約)

現金給付当日持参する書類…定額給付金申請書、印鑑、本人確認書類
問定額給付金担当課 ☎5992-7051

知っていますか?

認知症

認知症とは、脳の細胞が減ったり、働きが悪くなつたために、さまざまな障害が起こり、生活する上で支障が出ている状態(およそ6か月以上継続)のことを指します。認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、今後、高齢化が進むなかで、身近なものとして考えいかなければならない問題です。

認知症に関心をお持ちの方や認知症にお悩みの方・そのご家族がご利用いただける、区のサービスや事業を紹介します。

認知症の症状例

- | | |
|-------------------|--|
| □同じことを言ったり聞いたりする | □時間や場所の感覚が不確かになった |
| □以前はあった関心や興味が失われた | □慣れた所で道に迷った |
| □物の名前が出てこなくなった | □些細なことで怒りっぽくなった |
| □身なりを気にしなくなった | □財布などを盗まれたと言う
(これはあくまでも例で、認知症の診断をするものではありません) |

認知症を知りたい方・予防したい方は…

問介護予防係 ☎3981-1564

認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)になるための講座です。

認知症サポーターは、何かを特別にするのではなく、隣人・商店・交通機関の職員など地域の人としてできる範囲で手助けするもので、活動内容は人それぞれです。

◇区主催の認知症サポーター養成講座

第1回

6月26日(金) 午後6時～7時30分
区民センター◇50名

第2回

6月29日(月) 午後1時30分～3時
巣鴨地域文化創造館◇30名

今後も、広報としまで参加者を募集します。電話で当係へ※先着順。

◇地域のグループ・学校・企業向け講師(キャラバン・メイト)派遣
講師が地域に出向いて講座を開催します。随時受け付けています。

認知症予防に取り組みましょう

65歳以上の方を対象に、認知症予防プログラムを実施しています。

◇脳イキイキ教室

簡単な音読と計算を毎日行ない、認知症の予防をめざす。

◇認知症予防教室

有酸素運動と知的活動を組み合わせて、認知症になりにくい生活習慣を身につける。

※いずれも日程などは問い合わせください。

●地域包括支援センター担当地域一覧(お気軽にご相談ください)

※開設時間…月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分、土曜日 午前8時30分～午後4時30分 ※休館日…日曜、祝日、年末年始

名 称	電 話 番 号	所 在 地	担 当 地 域
東部地域包括支援センター	☎5319-8703	南大塚2-36-2	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目
菊かおる園地域包括支援センター	☎3576-2245	西巣鴨2-30-19	巣鴨3～5丁目、西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目
中央地域包括支援センター	☎5985-2850	東池袋1-39-2	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目
ふくろうの杜地域包括支援センター	☎5958-1208	南池袋3-7-8	南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目
いけよんの郷地域包括支援センター	☎3986-0917	池袋4-25-10	池袋本町1～4丁目、池袋1・2・4丁目
豊島区医師会地域包括支援センター	☎3986-3993	西池袋3-22-16	池袋3丁目、西池袋1～5丁目、目白3～5丁目
西部地域包括支援センター	☎3974-0065	要町1-5-1	長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目
アトリエ村地域包括支援センター	☎5965-3415	長崎4-23-1	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目

介護サービス利用者の方へ

生計困難者の利用者負担額を軽減します

問介護保険課給付グループ ☎3981-1387

◇対象者…①～④のすべてに該当する方。

①世帯全員が住民税非課税で、世帯の年間収入と預貯金額が別表に該当している。

②世帯がその居住の用に供する家屋その他日常生活のために必要な資産以外に活用し得る資産を所有していない。

③負担能力のある親族等に扶養されていない。

④介護保険料を滞納していない。

※サービス提供事業者が利用料の軽減を申し出ている場合のみ対象となります。また、対象とならないサービスもあります。詳しくは問い合わせください。

介護保険サービスを利用している方で、特に生計が困難な方の利用料を軽減します。利用者負担額の4分の1(老齢福祉年金受給者は2分の1)を軽減します。※平成21年4月1日から平成23年3月31日までは、介護報酬改定とともに経過措置により、利用者負担額の4分の1は「28%」(老齢福祉年金受給者の2分の1は「53%」)となります。ただし、居住費(滞在費)・食費および宿泊費は従来どおりです。

世帯人数	基準年間収入	世帯の預貯金額
1人	150万円以下	350万円以下
2人	200万円以下	450万円以下
3人以上	1人増えるごとに50万円を加える	1人増えるごとに100万円を加える

◇申込み…事前に申請してください。

なお、平成20年度「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」をお持ちの方も、有効期間が平成21年6月30日までのため、更新の手続きが必要です。更新の申請書は6月10日ごろまでにお送りします。

長寿(後期高齢者)医療保険料納付のお知らせ

4月から口座振替の申込みをした方は、普通徴収を継続します。10月から年金天引き(特別徴収)にしたい方は、6月19日までに担当まで連絡してください。問後期高齢者医療グループ ☎3981-1937



夏の食中毒に注意しましょう

~とり刺、レバ刺はひかえましょう~

6~9月は高温多湿のため、食中毒菌の活動が活発になります。食中毒菌が増えても、外見や味、においは変わりません。腹痛、下痢、おう吐などの食中毒から身を守るため、次のポイントに注意しましょう。

◆食品の取り扱いについて

加工食品には「消費期限」と「賞味期限」があります(表参照)。「保存方法」などを確認し、上手に利用しましょう。

また、購入後は早めに冷蔵庫などに移しましょう。冷凍保存すれば食中毒菌は増えませんが、なくなるわけではありません。開封後は期限にかかるまで早めに食べましょう。

●消費期限と賞味期限の違いとは?

	消費期限	賞味期限
どんな意味なの?	保存方法を守れば、腐敗などの心配なく、安全な期限	保存方法を守れば、品質が良好に保たれる期限
どんな食品が対象なの?	弁当、惣菜、調理パン、生菓子類、刺身など	冷凍食品、ハム、スナック菓子類、乳製品など



◆調理するとき

- 肉や魚介類を切った後は、まな板をよく洗浄する。
- 調理器具や手指を介して食品に食中毒菌が移らないよう、作業ごとに洗浄する。
- ひき肉や肉の厚い部分などは中心まで充分加熱する。

◆食事について

肉類を生や加熱不足で食べると、食中毒になる危険性があります。

特に乳幼児や高齢者は注意しましょう。昨年の都内の食中毒発生件数ワースト1位は、カンピロバクターという食中毒菌が付着していた生肉による事例で、全体の約4割を占めています。

保健所では、居酒屋や焼肉店などを重点的に注意指導していますが、消費者にも生食を控える注意が必要です。また、日頃から整腸作用を持つ乳酸菌が多い食品(ヨーグルト、ぬか漬など)を含むバランスのよい3度の食事で抵抗力をつけましょう。

問 食品衛生担当係 ☎3987-4177

健 康

費用の記載がない事業は無料です

◆赤ちゃんの食事講習会

6月25日(木) 午後1時30分~3時
△池袋保健所△口の発達とむし歯予防、発達にあわせた食べ方と調理のポイント△7か月(中期食)以降の離乳食を食べている赤ちゃんとその保護者△30組(初期は乳児健診にて実施)※要予約、先着順。

問 当事務所担当係 ☎3987-4361

◆光化学スモッグに注意しましょう

夏は光化学スモッグが発生しやすい季節です。注意報発令中は、外出や屋外運動ができるだけ控え、自動車の使用を自粛しましょう。

注意報発令後、区施設でも垂れ幕・看板で注意を呼びかけます。

問 環境保全係 ☎3981-2405

麻しん・風しん混合ワクチン予防接種を知っていますか

問 池袋保健所健康係 ☎3987-4173、長崎健康相談所健康係 ☎3957-1191

「麻しん」は、感染力が強く予防接種を受けないと多くの人がかかる、発熱、咳、発疹を主症状とする疾患です。

「風しん」は、「三日はしか」とも呼ばれ、子どもがかかりやすいウイルス性の疾患で、発疹、発熱など1~3日で治る比較的軽い病気です。しかし妊娠がかかると、子どもが「先天性風しん症候群」と呼ばれる病気になる確率が高くなります。

1~2歳の間に麻しん・風しんにかかる可能性が高いので、1歳になったらすぐに「麻しん風しん混合第1期」の予防接種を済ませましょう。ただし、それまでに麻しんまたは風しんにかかってしまった時は、「麻しん風しん混合ワクチン」の接種を受けられません。その場合は、第1期としてかかっていないほうの単独ワクチン接種になります。詳しくは問い合わせてください。

麻しん・風しん予防接種(MR)対象者

期別	対象者	生年月日
1期	満1~2歳未満	平成20年4月2日~平成21年4月1日
2期	小学校就学前の1年間	平成15年4月2日~平成16年4月1日
3期	中学校1年生に相当する年齢	平成8年4月2日~平成9年4月1日
4期	高校3年生に相当する年齢	平成3年4月2日~平成4年4月1日

歩きたばこ・ポイ捨てはやめましょう! 「としま喫煙マナー」にご協力ください

問 環境美化係 ☎3981-2690

歩きたばこは、ポイ捨ての原因になるだけでなく、やけどを負わせたり、服に穴を開けたりするなど、大変迷惑な行為です。

このため、区では歩きたばこやポイ捨てをなくすため「としま喫煙マナー」を定め、キャンペーン活動などを通じて皆さんにご協力をお願いしています。

「としま喫煙マナー」

- 歩きたばこ・ポイ捨てはしない
- 喫煙は灰皿のある場所で
- 吸うときは、まわりの人への配慮を忘れない

喫煙マナーアップキャンペーン ボランティアを募集します

6月29日(月)から約2週間(予定)、毎週月・水・金曜日の午後1時30分から2時まで、池袋駅前で喫煙マナー向上の啓発活動を実施します。活動に参加していただける企業や個人のボランティアを募集します。電話で6月19日までに当係 ☎3981-2690へ。



視覚障害者の方とそのご家族へ 「選挙のお知らせ」に点字シールを貼ります

「選挙のお知らせ」と他の郵便物を区別するため、「選挙のお知らせ(封書)」に点字シールを貼ります。希望する方は問い合わせてください。

問 電話で6月17日までに、選挙管理委員会事務局へ。

※これまでに申し込まれた方は、再度の申し込みは不要です。

問 当事務局 ☎3981-4464

官公署だより

●豊島都税事務所

6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期です(23区内)

6月30日(火)までに金融機関、郵便局、都税事務所、指定のコンビニで納めてください。ペイジー対応のATM、パソコン、携帯電話も利用できます。

※口座振替依頼は、「主税局徴収部 ☎5912-7520」へ。

問 当事務所 ☎3981-1211

●都立高島特別支援学校

学校公開参加者を募集(小・中学部)

6月26日(金) 午前9時30分~午後0時30分△授業参観や学校説明△はがき、ファックス(8面下部記入例参照)で、6

月12日までに「〒175-0082 板橋区高島平3-7-2 高島特別支援学校担当」へ※参加不能な場合のみ連絡。

問 当校 ☎3938-0416 ☎3938-0420

●東京都水道局

悪質業者にご注意ください!

水道局の名をかたり净水器販売や水质検査、高額な料金を請求する水道修理業者などがいます。不審に思ったら、下記へ問い合わせてください。

問 当局お客様センター ☎5326-1101

●東京都下水道局

6月は「浸水対策強化月間」

浸水予防に努めましょう。降水情報は「東京アメッシュ」をご覧ください。

問 http://www.gesui.metro.tokyo.jp/
問 当局北部第一下水道事務所豊島出張所 ☎3989-8523

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

区の事業ではありません。詳しくは連絡先へ問い合わせてください。

●硬式テニス「染井テニスクラブ」 每週土・日曜日 午前8~10時 駒込小学校△社会人△入会金2,000円、月額1,000円問 清水 ☎3945-1858

●山登り「玲峰グループ」 毎週土・日曜日(月1回勤労福祉会館で会合)△40~65歳△入会金2,000円、月額1,000円問 市村 ☎3981-6895

●英会話「エメラルドグリーン」 每週水曜日 午前11時~正午 勤労福祉会館△55歳以上△月額4,000円問 長沼 ☎6380-3672

●帽子手縫い「あつぶる・シャボー」 每月第2・4火曜日 午前10時~正午 南大塚地域文化創造館△入会金1,000円、3か月9,000円(教材費別)問 藤津 ☎3951-4504

●ヒップホップダンス「ハッピーハッピング」 每週金曜日 午後1~2時 区民ひろば西巣鴨第一△1回600円問 野島 ☎3949-2662

●社交ダンス「スマイルダンス同好会」 每月第1~3火曜日 午後1~4時 高田第二区民集会室△60歳以上の初心者・初級者△入会金1,000円、月額2,000円

問 松井 ☎3982-8671(午後7時以降)

●「南大塚ヨーガの会」 月4回火曜日 午後7時~8時30分 東池袋第四区民集会室△入会金1,000円、月額3,500円(小学生500円、中学生1,000円)

問 佐野 ☎3984-4453

●現代水墨画「ゆうが会」 每月第1~3木曜日 午後6時30分~8時30分 巣鴨地域文化創造館△小学生以上△月額3,500円(小学生500円、中学生1,000円)
問 山添 ☎3918-9747

