

敬老の集い

9月15日は老人の日です。また、15日から1週間は老人週間とされています。その期間に前後して、各区民ひろばでは様々な催し物を行います(一覧参照)。

長年にわたって社会に貢献してこられた高齢者の方々に敬意、長寿のお祝いをしましょう。みなさんの参加をお待ちしています。
問 地域区民ひろば課 ☎3981 - 1479



みんなの笑顔で
地域とともに祝おう



最高齢者・新100歳の方へ

最高齢者と年度内に100歳の誕生日を迎える方に、祝品を贈呈(郵送)します。なお、事前の調査で希望された方へは、区長が訪問し祝品を贈呈します※希望に添えない場合もあります(調査済)。◇新100歳対象者…明治42年4月1日～43年3月31日生まれの方

米寿の方に祝品を贈呈します

年度内に米寿(88歳)の誕生日を迎える方に祝品を贈呈(郵送)します。
◇米寿対象者…大正10年4月1日～11年3月31日生まれの方
問 高齢者福祉課管理係 ☎3981 - 1749

「としま健康長寿2009」を開催します

～80歳になっても20本以上自分の歯を保とう

生涯を通じて歯の健康づくりを目指す「としま健康長寿2009」を開催します。「80歳以上で20本以上自分の歯をお持ちの方」を表彰するため、申請を受け付けています。
◇表彰対象…10月末現在、80歳以上で20本以上ご自分の歯をお持ちの区民の方◇申請…豊島区歯科医師会会員の歯科医院で検診(無料)し、同時に申し込み◇申請期限…10月6日

◇表彰式ほか…11月14日(土) 午後2時から 豊島公会堂◇内容…表彰式、記念講演/落語家・林家彦いち氏◇共催/豊島区歯科医師会、豊島区※詳細は、広報としま10月25日号に掲載予定。
問 豊島区歯科医師会 ☎3946 - 7696、あぜりあ歯科診療所 ☎3987 - 2425、地域保健課管理係 ☎3987 - 4203

各ひろばの「敬老の集い」一覧

会場(区民ひろば)	日時(9月)	内 容	会場(区民ひろば)	日時(9月)	内 容
朝 日 ☎5974 - 0566	8日(火) 午前11時 ～午後3時30分	①美しい多肉植物の寄せ植え※事前申込み制 ②ゲームで体を動かそう※賞品付き ③看護師による血圧測定と健康アドバイス	千 早 ☎3959 - 2281	15日(火) 午後1時30分 ～3時30分	①落語(三遊亭門窓氏、三遊亭窓輝氏) ②懐かしの童謡、唱歌を歌いましょう (リコーダーズ、FCK)
朋 有 ☎3971 - 0781	10日(木) 正午～午後3時	①落語(春風亭昇吉氏) ②歌謡ショー(阿蘇千里氏、五十嵐 美穂氏) ③うどん会食	駒 込 ☎3917 - 9873	15日(火) 午前9時～午後5時	①作品展示(ひろば団体・個人利用者) ②舞台発表(ひろば団体利用者)
椎名町 ☎3950 - 3042	11日(金) 午前9時40分～正午	①年金から引かれる特別徴収制度のお話(税務課職員) ②歌と体操(南長崎幼稚園園児) ③お楽しみ 演芸(クロッキー) ④落語(三遊亭小笑氏)		16日(水) 午前9時～午後5時	①作品展示(ひろば団体・個人利用者) ②ジャズコンサート(ロニー・ハーシュ氏)
上池袋 ☎3576 - 6916	11日(金) 午前11時 ～午後2時30分	①ソプラノコンサート(土井尻 明子氏ほか) ②交流お祝い会(幼児と一緒に) ③ギャラリー 『昭和の写真館』 ④豚汁とおにぎりで会食		17日(木) 午前9時～午後2時	①園児のステージ(駒込第三保育園園児) ②コンサート(東京音楽大学学生) ③作品展示(ひろば団体・個人利用者)
高南第一 ☎3988 - 8601	11日(金) 正午～午後2時30分	①ジャズコンサート(ロニー・ハーシュ氏) ②江戸芸かつぱれ(目白道場/桜川 后美代氏) ③五目ごはん・豚汁	高 松 ☎3973 - 0032	15日(火) 午前10時～正午	①乳幼児、小学生から歌のプレゼント(協力…子育て ひろば・高松第二保育園・高松小学校) ②フラ メンコの「愛」～スペインを楽しむ(フラメンコG) ③昔懐かし「駄菓子屋」
南池袋 ☎3984 - 5896	11日(金) 午前10時～午後4時	①自主サークルなどの作品展示 (ひろば団体・個人利用者)	さくら第一 ☎3950 - 8676	16日(水) 午前10時～11時30分	①芝居「愛・ひとの心」～殺陣・剣舞から見える心と 生きざま(A m i c a) ②お茶席
	12日(土) 午前10時 ～午後3時30分	①自主サークルなどの作品展示 (ひろば団体・個人利用者) ②自主サークルなどの舞台発表(ひろば団体利用者) ③ミニコンサート(加藤万理氏、長尾博子氏)		16日(水) 午前10時～午後3時	①健康チェックと茶席 ②音楽と落語(立川志隆氏)
池 袋 ☎3982 - 9658	12日(土) 午後1時30分 ～3時30分	①芝居「刀の舞」(アミカ企画) ②ミュージカルを楽しもう！(ムジカフォンテ) ③三味線・踊り・太鼓(立教大学サークルアヒル会)	池袋本町 ☎3986 - 0041	16日(水) 午後1～3時	①マジック(古武 寿美子氏) ②落語(学習院大学落語研究会) ③舞踊(天使) ④歌いましょう！(益子 みちえ氏)
清和第一 ☎5974 - 5464	14日(月) 午前11時 ～午後2時30分	①歌と踊り(巣鴨第一保育園園児) ②体操「ぐるぐるどっかん」ほか(乳幼児親子) ③清和うどん会食 ④レビュー(演劇集団「呼華」)	長 崎 ☎3554 - 4411	17日(木) 午後1時30分 ～3時30分	①歌(城西学園グリー部) ②中国舞踊(塩野 了氏) ③小沢千月民謡ショー
南大塚 ☎5976 - 4399	15日(火) 午前10時30分 ～午後3時	①コロピッコロサロンコンサート(歌とピアノの演 奏) ②転倒、腰痛予防体操とお話(木下 美恵子氏) ③免疫アップの簡単クッキング(池袋保健所栄養士) ④血圧測定(志津野 幸子氏)	富士見台 ☎3950 - 6871	18日(金) 午前11時30分 ～午後3時	①ブラチナインタビュー(90歳以上の高齢者) ②うたと合奏(富士見台小学校2年生) ③ふれあい邦楽演奏会(音輪会) ④敬老お食事会※有料
西池袋 ☎3980 - 0088	15日(火) 午後1時30分～3時	①すばらしい仲間たちとの音あそび (鈴木 香津恵氏、植松真理氏、仙波修子氏)	西巣鴨第一 ☎3918 - 4197	18日(金) 午後1時30分 ～3時30分	①長寿の方へのお願い ②お祝いの言葉と合唱(西巣鴨幼稚園) ③大正琴合奏(琴さくら草)④ミニコンサート・二期 会マミーシンガーズ(平山 智香子氏ほか)

各イベントの開催時間など、詳しくは直接各ひろばへ問い合わせてください。 各イベントの内容は、都合により変更になる場合もあります。

◎公開授業

小学校

学校名	実施期間	学校名	実施期間
長崎・椎名町	9月24日(休)～9月30日(休)	高 南	10月13日(休)～10月17日(休)
さくら	9月25日(金)～9月30日(休)	朝 日	10月13日(休)～10月19日(休)
高 松	9月27日(日)～10月2日(金)	富士見台	10月15日(休)～10月21日(休)
仰 高・要	9月28日(月)～10月2日(金)	豊 成	10月18日(日)～10月23日(金)
巢 鴨	10月3日(土)～10月9日(金)	南 池 袋	10月19日(月)～10月23日(金)
池袋第一	10月10日(土)～10月16日(金)	千 早	10月21日(水)～10月27日(火)
朋 有	10月11日(日)～10月16日(金)	清 和	10月22日(木)～10月28日(火)
池袋第二・池袋・目白・池袋第三	10月13日(火)～10月16日(金)	文 成	10月24日(土)～10月30日(金)
		駒 込	10月26日(月)～10月30日(金)
		西 巢 鴨	10月27日(火)～10月31日(土)

中学校

学校名	実施期間
巢 鴨 北	9月28日(月)～9月30日(休)
明 豊	9月28日(月)～10月2日(金)
千 川	10月2日(金)～10月6日(火)
駒 込	10月8日(木)～10月14日(火)
西 池 袋	10月10日(土)～10月16日(金)
西 巢 鴨	10月13日(火)～10月18日(日)
池 袋	10月19日(月)～10月23日(金)
千 登 世 橋	10月21日(水)～10月27日(火)

幼稚園

学校名	実施期間
池 袋	9月16日(休)～9月17日(休)
南 長 崎	9月29日(火)～9月30日(休)
西 巢 鴨	11月18日(休)～11月20日(金)

◎道徳授業地区公開講座

小学校

学校名	実施日
長 崎	9月26日(土)
高 松	9月27日(日)
要	9月30日(休)
仰 高	10月2日(金)
巢 鴨	10月3日(土)
池袋第二	10月16日(金)
高 南	10月17日(土)
豊 成	10月23日(金)
清 和	10月24日(土)
西 巢 鴨	10月31日(土)
さくら	11月27日(金)

中学校

学校名	実施日
駒 込	9月7日(月)
千 登 世 橋	9月9日(水)
千 川	10月3日(土)
西 池 袋	10月10日(土)
西 巢 鴨	10月14日(火)
明 豊	10月16日(金)
池 袋	11月16日(月)



「2学期学校参観週間」「道徳授業地区公開講座」を実施します。どなたでも参加できます。参加は、当日直接学校(園)へ※上履き持参。受付で記名のうえ参観してください。詳しくは、区教育委員会ホームページ<http://www.city.toshima.lg.jp/kodomo/kyouiku/index.html>を参照してください。

区教育指導課 ☎3981・1146

区立幼稚園、小・中学校で授業公開を実施します

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、服に穴をあけたりするなど、大変危険な行為です。

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進めて、皆さんにご協力をお願いしています。

歩きたばこ・ポイ捨ては止めましょう！

「としま喫煙マナー」にご協力ください



「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

9月28日(月)から約2週間(予定)、毎週月・水・金曜日の午後1時30分～2時までの間、池袋駅前、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、9月18日までに環境美化係 ☎3981・2690へ。

税・国保



国民健康保険(国保)加入者の方へ

出産育児一時金の支給金額・支給方法が変わります

(10月1日から平成23年3月31日までの暫定措置)

◇支給額の変更：国保加入者が出産した場合、10月1日以降は出生児一人につき、42万円を支給します(現行は38万円支給※1月1日から)。妊娠4か月(85日)以上であれば、死産・流産でも支給します。

他の健康保険から出産育児一時金が支給される方(健康保険の加入期間が1年以上あり、退職後半年以内に産出された場合には、国保からは支給されません)。

◇支給方法の変更：国保加入者が、退院までに医療機関などと「直接支払制度」の合意を交わすと、出産育児一時金42万円を限度として、区から医療機関に直接支払うことができ、窓口で一度に多額の産費用を現金で支払う必要がなくなります。

◇申請に必要なもの：①費用の内訳を記してある明細書②出産者の保険証③母子健康手帳④朱肉を使う印鑑⑤振込口座のわかるもの

※「出産育児一時金の受取代理制度」は9月30日で廃止となります。※死産・流産の場合は、医師の証明書が必要で、海外で産出した場合は、別途必要な書類があります。

☎国保給付グループ ☎3981・1297

国民健康保険加入者の方へ

新しい国民健康保険証を送付します

現在の保険証の有効期限は9月30日です。10月から使用できる保険証は、9月1日現在、住民登録をされている住所へ、9月13～22日の間に世帯主あて簡易書留郵便で送付します。お手元に届きましたら、内容を確認してください。

郵便受けには必ず名前の表示をお願いいたします。

なお、⑧・⑨の保険証をご利用の方は、今回、保険証が届かなかった場合は、連絡してください。

◇新しい保険証の色

一般被保険者証／うぐいす色

退職被保険者証／藤色

◇簡易書留郵便とは

郵便局が郵便物を引き受けて、皆さんのお手元に配達したことを記録するものです。郵便物は郵便局員が直接渡します(郵便受けには投かんしません)。

不在の場合は「郵便物お預かりのお知らせ」を置いて郵便物を郵便局に持ち帰ります。持ち帰った郵便物は郵便局で、一定期間(約一週間程度)保管しますので、郵便局に連絡し、受け取ってください。郵便局での保管期限が過ぎた場合は、区に戻されます。

☎国保資格課グループ ☎3981・1929

地デジ移行のための共聴施設改修助成金の申請受付(総務省)

◇助成対象：受信障害対策共聴施設・集合住宅(共同住宅)共聴施設の地デジ化経費

※助成要件(助成金額、申請期限など)について詳しくは問い合わせください。

☎総務省テレビ受信者支援センター(デジサポ) ☎0570・093・724(平日午前9時～午後6時)

<http://www.digisupo.jp/>

広告

広告

広告

理想の住まいづくりに向けて!

- 土地を活用する3階建 ●快適な二世帯住宅
 - 賃貸併用住宅 ●エコ住宅 ●オール電化住宅
 - 長寿命住宅 ●堅牢で安心の耐震&防犯対策
- 等々、なんでもご相談ください!!

環七と目白通り交差点、
豊玉陸橋すぐそば

練馬住宅展示場

●会場/練馬区豊玉北3-19 ●現地管理事務所/☎03-3948-6533
※西武池袋線、桜台駅から徒歩で5分

日経社ハビタ21

検索

<http://www.habita21.com>

携帯からも簡単アクセス



一施行件数1万5千件の実績!

約8割のお客様から「大変良い〜良い」との高い評価をいただいております。(平成20年度お客様アンケート)

事前の相談が増えています。

葬儀

葬儀についての相談先は?

- 1位: 親族に聞く
- 2位: 葬儀社に聞く
- 3位: インターネット
- 4位: 知人・友人に聞く
- 5位: 寺・神社・教会に聞く

●新聞折込チラシ6年間掲載中。毎月第1水曜日に入ります。ご覧下さい。

●豊島区役所ホームページに広告掲載中。詳しい内容がご覧いただけます。

問い合わせ
資料請求

24時間
年中無休

株式会社
セシモニプラン

☎0120-71-0983 ☎03-3915-5121

担当: 丹野・小林

〒170-0012 東京都豊島区上池袋4-35-12
〒170-0013 東京都豊島区東池袋1-25-14(池袋サロン)

福祉



「第21回ふくしまつり」
参加団体募集

◇開催日時：12月6日(日) 午前10時～午後3時 区民センター、生活産業プラザ、中池袋公園ほか
◇内容：バザー、模擬店、事業所・施設案内、自主製作作品販売
◇募集団体：ボランティア活動等を主な目的とする団体、障害者団体
◇所定の申込書(9月7日から障害者福祉課、社会福祉協議会)

◇日時など：10月9日(金) 午前8時30分～午後5時 豊島公会堂前発着予定 山梨県甲州市勝沼方面
◇対象：区内在住の18～64歳までの身体障害者手帳をお持ちの方、高次脳機能障害者とその家族または介護者(移動トイレ、食事などの動作で介助が必要な方は、介護者同伴)片道2時間程度のバス乗車が可能な方。
◇定員：介助者含め30名程度
◇費用：2千500円程度(ぶどう狩り入園料など)
◇往復はがき(8面下部記入例参照)で、9月18日(必着)までに「〒171-0031 目白5の18の8 心身障害者福祉センター」へ応募者多数の場合は抽選。
◇申込センター ☎3953・2811、☎3953・9441

定額給付金の申請期限
は10月13日(火)
(当日消印有効)

申請がまだの方は、お早めの申請にご協力をお願いいたします。
※申請期限を過ぎると辞退とみなされ、定額給付金の申請はできません。
◇定額給付金の対象者：基準日(平成21年2月1日)現在、豊島区に住民記録または外国人登録(短期滞在および在留資格がない方を除く)がある方
◇申請方法：
●口座振込みの場合：申請書に世帯主の口座番号などを記入し、本人確認書類の写しと振込先口座の金融機関名などが確認できる通帳またはキャッシュカードの写しを同封し、返信用封筒で返送または申請窓口で申請してください。
●現金給付(予約制)の場合：事前に電話などで予約してください。
※申請書を紛失した方：再送付を希望する方：生活産業プラザ地下1階に直接来場または、定額給付金担当課へ電話でご相談ください。確認後に再発行・再送付をいたします。
※その他、詳細・ご不明な点は問い合わせください。
定額給付金担当課 ☎5992・7051(平日午前8時30分～午後5時15分まで 生活産業プラザ 東池袋1の20の15)

●バザー用品募集：せっけん、タオル、シーツなどの未使用品※食品、衣類、食器は不可。物品が多い場合は引き取りに伺います◇締切：10月2日(金)
●ボランティア募集：準備や当日の運営の手伝い
◇事前説明会：10月7日(水) 午後6時30分から 豊島ボランティアセンター活動室
◇申込センター ☎3981・2930
◇社会福祉協議会地域福祉課 ☎3981・2930

心身障害者福祉センター
リフト付大型バスで行く
「ぶどう狩り＆ワイン工場
見学」参加者募集

◇日時など：10月9日(金) 午前8時30分～午後5時 豊島公会堂前発着予定 山梨県甲州市勝沼方面
◇対象：区内在住の18～64歳までの身体障害者手帳をお持ちの方、高次脳機能障害者とその家族または介護者(移動トイレ、食事などの動作で介助が必要な方は、介護者同伴)片道2時間程度のバス乗車が可能な方。
◇定員：介助者含め30名程度
◇費用：2千500円程度(ぶどう狩り入園料など)
◇往復はがき(8面下部記入例参照)で、9月18日(必着)までに「〒171-0031 目白5の18の8 心身障害者福祉センター」へ応募者多数の場合は抽選。
◇申込センター ☎3953・2811、☎3953・9441

子育て・
教育



平成22年4月に小・中学校へ入学される児童・生徒の保護者の皆さんへ

来年度区立小・中学校へ入学する児童・生徒を対象に「指定校」以外でも隣接する通学区域の学校を選択できる「隣接校選択制」の希望申請票を送付します。
●「指定校」を希望する方の申請は不要です。
●「隣接校」を希望する方は、希望申請票を教育委員会へ郵送してください。
◇希望申請票の受付期間
小学校：10月1日(木)～27日(火)
中学校：10月1日(木)～30日(金)
◇希望申請受け入れ枠：原則40名※超えた場合は抽選。
◇学校運営課学事係 ☎3981・0950

くらし等



壁面緑化をしませんか？

10月4日(日)・5日(月) 午前9時～午後4時 区役所本庁舎地下◇取りに来られる方に限り、一人3株まで、つる植物の苗をさしあげます。
◇種類：ハツユキカズラ、ツルハナナス、ハゴロモジャスミン、カラライナジャスミン、トケイソウ、スイカズラ
◇往復はがき(8面下部記入例参照。希望植物名と株数も記入)で、9月18日消印有効までに「緑化推進グループ」(あて先上部欄外参照)へ申込み多数の場合は数量を調整。
◇申込グループ ☎3981・4940

平成22年度 区立中学校入学
(特別支援学級入級)に向けて
の学級保護者説明会を開催
◇日程：9月8日(火)／西巣鴨中学校、9月25日(金)／西池袋中学校
◇時間：午前9時～11時30分
◇内容：①学校の概要説明②授業見学③質疑応答◇当日直接会場へ。
◇特別支援教育グループ ☎3981・1154へ。

目白庭園の指定管理者を
募集しています

◇公募説明会：9月8日(火) 午前10時から 目白庭園(目白3の20の18)
※公募要項など、詳しくは区ホームページ(アドレス1面上部)を参照。
◇緑化推進グループ ☎3981・4908

生活産業プラザ展示場、くらしの実習室の11・12月の利用申し込み
電話で受け付けています。
◇生活産業プラザ ☎5992・7011

区議会第3回定例会
を開会します

◇会期：9月18日(金)～10月23日(金)
◇一般質問：9月25日(金)・28日(月)
◇常任委員会：9月29日(火)
●総務・区民厚生委員会：9月29日(火)
●都市整備・子ども文教委員会：9月30日(水)
なお、本定例会で審議する請願・陳情の提出期限は9月15日(火)午後5時です。
◇議事グループ ☎3981・1453

地震には
ウッドピタ

無料耐震診断
受付中
(9月末まで)

東京都
「平成20年度安価で信頼できる
木造住宅の耐震改修工法」
都民に紹介する事例に選定

株式会社 ウッドピタ
【東京支店・中央ショールーム】東京都中央区浜2-2-5
【新宿ショールーム】東京都新宿区新宿2-4-1 新宿NSビル1F

フリーダイヤル
0120-260-220
お気軽にお問い合わせください。

ウッドピタ で検索

やがて
来る日の
心構えを、



何かと不安・心配なお葬式。
いざという時のために、
はせがわの葬祭カウンセラーが
丁寧にお話しします。

「お葬式セミナー」
参加者募集！ 無料

◎日時：9月19日(土)10時～11時30分
◎場所：豊島区民センター 第6会議室
豊島区東池袋1-20-10(コア・いけぶくろ)
◎人数：24名
※定員になり次第、締め切らせていただきます。

はせがわお葬式相談センター
ここは ぐくよう
0120-558-594
または、はせがわ南長崎店へ
(南長崎5-1-5 南長崎5丁目歩道橋そば)

お申し込み先

広告

広告

広告

しい備え

まちづくり訓練



▲他の地区の訓練の様子

▲阪神・淡路大震災における神戸市長田区の被害の様子

◇訓練スケジュール(希望する回のみ) 参加もできます

内 容	日 時
ガイダンス～体験者の話を聞いて復興を考える	9月28日(月) 午後7～9時
第1回訓練～まちを歩いて被害をイメージする	10月4日(日) 午後1時30分～4時
第2回訓練～仮の住まいや生活を確保する	11月21日(土) 午後1時30分～4時
第3回訓練～復興まちづくり方案を検討する	12月19日(土) 午後1時30分～4時
第4回訓練～復興の進め方と方案を定める	平成22年2月6日(土) 午後1時30分～4時
報告会～成果を発表し今後の取り組みを始める	平成22年3月13日(土) 午後1時30分～4時

◇会場…上池袋コミュニティセンター(健康プラザとしま7階)
◇対象…区内在住・在勤の方
※訓練には、首都大学東京の教員と学生が参加。
◇主催…上池袋地区震災復興まちづくり訓練実行委員会
☎電話・ファクス・Eメールで、「参加希望の回または日時と、住所・氏名・電話番号」を、各回一週間前までに都市復興グループへ。
図当グループ☎3981-2462、☎5950-0803、E A0022603@city.toshima.lg.jp

身体障害者手帳、愛の手帳などをお持ちの方へ 都電・都バスなどの無料乗車券の申請を受け付けます

都電・都バス・都営地下鉄の無料乗車券のうち、9月30日に有効期限が切れるものがあります。期限が切れる方には新しい乗車券を発行しますので、

下表を参照のうえ、該当窓口に申請してください。

なお、申請に写真は不要です。

無料乗車券を受けられる方		申請と問い合わせ先	申請時に必要なもの
身体障害者(身体障害者手帳所持者) 知的障害者(愛の手帳所持者) 戦傷病者手帳所持者 [特別項症～第6項症] [第1款症～第5款症] 原爆被爆者(厚生労働大臣の認定を受けた方および健康管理手当受給者)	東京都の発行するシルバーパスとは併用できません。どちらかを選択してください。	中央保健福祉センター 障害者在宅支援係 ☎3981-2141 知的障害者支援係 ☎3981-1853 東部保健福祉センター ☎3946-2511 西部保健福祉センター ☎3974-5531	身体障害者手帳 愛の手帳 戦傷病者手帳 被爆者健康手帳と認定書または健康管理手当証書
		生活福祉課 ☎3981-1842	当該施設の長が発行する証明書
		子育て支援課 ☎3981-1417	児童扶養手当証書(子育て支援課へ提出中の方は不要)
		管理調整課 ☎3981-1719	—
被救護者(児童養護施設または児童自立支援施設の入所者)	世帯員のうち1名のみ	生活福祉課 ☎3981-1842	—
生活保護受給世帯員		子育て支援課 ☎3981-1417	児童扶養手当証書(子育て支援課へ提出中の方は不要)
児童扶養手当受給世帯員		管理調整課 ☎3981-1719	—
中国残留邦人等支援給付受給世帯員			

旧券平成21年9月30日で期限の切れる券

し
総

サービス区分	主なサービスの内容
(1)身体介護	食事をしたり、飲み物を飲んだり、薬を飲むことの介助
	着替えなどの介助
	トイレやポータブルトイレの利用やおむつ交換などの排せつ行為の介助
	入浴や洗身・洗髪、全身をふく介助
	体の向きを変えたり、車イスへの乗り移り・移動の介助
(2)生活援助	調理や配膳、後片付けなど
	※生活援助を利用できるのは次の場合です。 ①利用者がひとり暮らしの場合 ②利用者の家族などが障害や疾病などの場合 ③利用者の家族などが障害や疾病などでなくても、同様のやむを得ない事情により家事が困難な場合
	部屋やトイレの清掃、ゴミ出しなど
	洗濯や洗濯した衣類の整理や入れ替え、ボタン付けや繕いなどの補修
	生活必需品の買物や、病院などへ薬を受け取りに行くなどの援助
(3)通院などのための乗車、降車介助	シーツや布団カバーの交換、布団の上げ下ろし
	※介護予防訪問介護では利用できません。また、運賃はすべて自己負担となります。
	届け出をした訪問介護事業所のホームヘルパーが、通院などのため、利用者に対して自ら運転する車への乗車や降車の介助を行うとともに、併せて乗車前や降車後の屋内外において移動などの介助を行います。なお、病院内での介助は原則できません。

◎次のような場合、介護保険サービスとして利用することはできません。

(1)商品の販売や農作業などの生業の援助的な行為	
(2)利用者本人への援助ではなく、ご家族のために行う行為やご家族が行うことが適当と判断される行為	●利用者以外の方に係わる調理、洗濯、買物 ●主として利用者が利用する居室など以外の清掃 ●来客の応接(お茶、食事の手配など) ●自家用車の洗車や清掃
(3)ホームヘルパーが行わなくても日常生活に支障がない行為	●草むしり、花木への水やり、植木の手入れなど ●犬の散歩などのペットの世話
(4)日常的に行われる家事の範囲をこえる行為	●家具・電気器具などの移動、修繕、模様替え ●大掃除、窓ガラスふき、床のワックスかけ、ガス台や換気扇の掃除 ●室内外の家屋の修理・ペンキ塗り ●植木の剪定などの園芸 ●正月・節句などのために特別に手間をかけて行う料理
(5)リハビリや医療行為	リハビリテーションや医療行為は、ホームヘルパーに頼むことはできません。
(6)金銭管理や契約行為	本人に代わって金銭を引き出したり、ATMの操作はできません。また、契約書に記入するなどの行為もホームヘルパーに頼むことはできません。

※介護保険サービスが利用できなくても、電球・蛍光灯の交換、軽易な家具の移動などは「高齢者困りごと援助サービス」の利用もできますので相談してください。対象は65歳以上のひとり暮らしの方・高齢者世帯で、1回300円(30分程度)です。

図社会福祉協議会在宅サービス課☎3981-3166

訪問介護 (介護予防訪問介護)の 正しい利用をお願いします

問介護保険課給付グループ ☎3981-1387



訪問介護は、訪問介護員(ホームヘルパー)があなたの家に訪問して、食事や排せつ、入浴などの介助や掃除・洗濯、食事の準備や調理を行うサービスで、(1)身体介護、(2)生活援助、(3)通院などのための乗車、降車介助の3つのサービスがあります。

また、サービスの内容、家族の状況によっては利用できないサービスがあります。介護保険サービスを正しく利用して、充実したより良い生活を送ってください。

としま学実践講座 としまコミュニティ大学

「発見！雑司が谷の魅力」(全7回)

～まち歩きで探る雑司が谷の昔・今・これから～

日程	時間(午後)	内容
9月26日(土)	1時～5時	雑司が谷の歴史・文化を学ぶ
10月7日(水)	7時～9時	実践！雑司が谷の穴場発見
10月12日(祝)	1時～5時	雑司が谷の魅力を確認しよう
11月4日(水)	7時～9時	マップづくりに挑戦
11月15日(日)	1時～5時	まち歩きで雑司が谷を紹介
11月18日(水)	7時～9時	チャレンジ！雑司が谷—このまちでできること
11月28日(土)	1時30分～4時	合同発表会



広石拓司氏
慶應義塾大学非常勤講師
(株)エンパブリック代表取締役

雑司が谷で自分だけのまち歩きマップを作ってみませんか？雑司が谷に住む人や、愛着を持つ人々が共にまち歩きを企画・実施し、雑司が谷の新たな魅力を発見します。

◇会場…雑司が谷地域文化創造館ほか

◇講師…広石拓司氏、郷土史研究家／矢島勝昭氏ほか

「体感から始まる緑の活用術」(全6回)

～緑と環境から学ぶ住まいづくりとまちづくり～

日程	時間(午後)	内容
10月2日(金)	6時30分～8時	「心地よさ」を決める「体感原理」を学ぼう
10月10日(土)	1時10分～2時40分	まち歩きで「体感原理」を確認しよう
10月23日(金)	6時30分～8時	心地よさのために「まち」を使いこなす方法
11月6日(金)	6時30分～8時	自分のために暮らしのデザインを考えよう
11月7日(土)	1時30分～3時	世田谷松陰 commons 見学
11月28日(土)	1時30分～4時	合同発表会



甲斐徹郎氏
立教大学大学院非常勤講師
(株)チームネット代表取締役

あなたが植える一本の木から生まれる、住みやすいまちへ。身近な環境問題や緑化の必要性など、地域に住み続けるために、緑を通じて人と人をつなぐまちづくりを考えます。

◇会場…立教大学ほか

◇講師…甲斐徹郎氏ほか

いずれも◇受講料…1,000円(保険料・資料代ほか)◇定員…各30名※先着順。

◇事前電話またはEメールでコミュニティ大学グループ ☎5992-7079、Eメール A0014606@city.toshima.lg.jp へ。

地域と行政がともに取り組む震災への新

震災復興まちづくり

もし、今、東京に
大きな地震が
起きたら…

「震災復興まちづくり訓練」は、大地震を想定し、「どのようにしてまちを復興していくか」を地域の方と区職員、専門家とともに考える訓練です。上池袋を舞台に、講演、まち歩き、図上演習などを通じて、「復興まちづくり」を考えてみませんか。

ガイダンス 講師
田中保三氏

元・御蔵通り五六七丁目復興協議会(神戸市長田区)会長。

自動車部品卸売業を経営。阪神・淡路大震災で社屋や商品を焼失。震災の供養として、復興まちづくりに取り組む。防災まちづくり大賞、理大臣賞受賞。防災功労者内閣総理大臣賞受賞。



ガイダンス・訓練 講師
中林一樹氏

首都大学東京教授。内閣府首都直下地震避難対策等特別調査会(座長)、東京都火災予防審議会地震部会(委員)などを歴任。

「復興計画・ビジョンとその策定過程」など著書多数。また、「救命病棟24時」監修など、活躍は多岐にわたる。



気づいてください!

体と心の限界サイン

早めに相談
してください

- 池袋保健所健康推進課
☎3987-4174
- 長崎健康相談所
☎3957-1191

日本の自殺は年間3万人を超え、区でも年間70名前後の大切ないのちが失われています。

自殺の動機には、健康問題や失業、多重債務など様々な問題が複雑に関係しており、自殺予防には社会全体で取り組む必要があります。

自殺は防ぐことのできる死です。あなたの命とあなたの大切な人の命を守りましょう。

◎あなたの体と心をチェック

最近(2週間ほど)、こんなことが続いていますか？以下のチェックに多く当てはまる方は、ぜひご相談を。

●自分が最近こんな感じ…

- 悲しい、憂うつな気分、沈んだ気分
- 何ごとにも興味がわかず、楽しくない
- 疲れやすく、元気がない(だるい)
- 気力、意欲、集中力の低下を自覚する(おっくう、何もする気がしない)
- 寝つきが悪くて、朝早く目が覚める
- 食欲がなくなる
- 人に会いたくなくなる
- 夕方より朝方のほうが気分、体調が悪い

□心配ごとが頭から離れず、考えが堂々めぐりする

□失敗や悲しみ、失望から立ち直れない

□自分を責め、自分は価値がないと感じる …………… など

●周りの人が最近こんな感じ…

□以前と比べて表情が暗く元気がない

□体調不良の訴え(体の痛みや倦怠感)が多くなる

□仕事や家事の能率が低下、ミスが増える

□周囲との交流を避けるようになる

□遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える

□趣味やスポーツ、外出をしなくなる

□飲酒量が増える …………… など

◎ご参加ください！ こころといのちの講演会

あなたとあなたの周りの人の、限界サインに気づくため、こころの健康について知り、いのちについて考える講演会です。

①「いのちの大切さを考える～僧侶との往復書簡を通して」 9月29日(火) 午後6～8時 池袋保健所◇講師…自殺対策に取り組む僧侶の会 副代表／前田有全氏◇30名

②「こころの健康と運動療法」 9月30日(水) 午後2～4時 上池袋コミュニティセンター◇講師…NPO法人熟年体育大学リサーチセンター ところとスポーツの健康東京ランチ代表／鈴木 宏氏◇30名◇運動しやすい服装で参加。

③「自殺実態白書からみえてきたこと・家族を自殺で亡くして」 10月19日(月) 午後1～3時 生活産業プラザ◇講師…ライフリンク代表／清水康之氏、ご遺族の方◇70名

①～③とも☎電話で池袋保健所健康推進課 ☎3987-4174へ※先着順。

◎ひとりで悩まず相談を ～相談窓口のご案内

◆自殺防止東京キャンペーンでは、次の特別相談を行ないます。

多重債務110番 9月7・8日 午前9時～午後4時 ☎3235-1155(東京都消費生活総合センター)

仕事の悩み特別相談 9月10・11日 午前9時～午後7時 ☎0570-00-6110(東京都ろうどう110番)

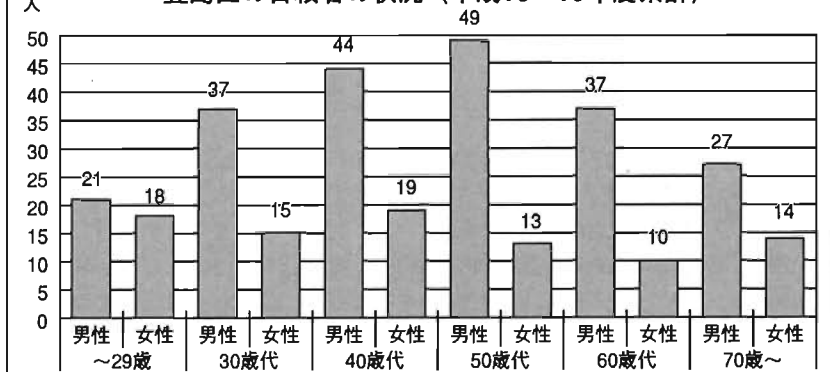
自死遺族相談ダイヤル 9月9～11日 午前10時～午後10時 ☎3261-4350

自殺予防いのちの電話 9月10日 午前8時～翌朝8時 ☎0120-738-556

24時間特別相談 9月12・13日 午前6時～翌朝6時 ☎5286-9090(東京自殺防止センター)

◆区ホームページ(アドレス1面上部参照)からも、自殺予防の情報が見られます。ご活用ください。

豊島区の自殺者の状況(平成15～19年度累計)



健康

費用の記載がない事業は無料です

◆健康チャレンジ! プログラム

①「ためしてチャレンジ」コース
サンシャインシティ ウォークラリー
アドベンチャー 9月19日(土)～23日(祝)
アドベンチャーシート配布場所…サン
シャインシティ アルパ1階噴水吹き
抜け前広場◇8種類の体力測定機器を
8か所に設置。測定結果をオリンピック
選手と比較◇300円◇ポイントカー
ド持参◇当日直接会場へ。

②「やってチャレンジ」コース

自分で取り組む 体脂肪減量コース測
定会 9月12日(土) 午後4～8時 池
袋保健所◇前後2回の測定で0.3kgの
体脂肪減量した方に50ポイント進呈◇
20～74歳の区内在住・在勤・在学の方
◇ポイントカード持参(会場で作成可)
◇肺年齢、血管測定などのコーナー同
時開催◇協力…東京呼吸器フォーラム、
デサント、ブルーブックスコーポレー
ション◇当日直接会場へ。

豊島保健事業係 ☎3987-4660

◆栄養技術講習会

9月14日(月) 午後2～5時 池袋保
健所◇「子どもの食行動と親子関係」将
来の生活習慣病との関連について◇講
師…大正大学人間学部教授/長谷川
智子氏◇区内在住・在勤の管理栄養士、
栄養士◇35名※先着順。

☎電話で栄養係 ☎3987-4361へ。

◆赤ちゃんの食事講習会

9月24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◇離乳食を食べている7か月(中期

食)以降の赤ちゃんと保護者◇30組(初
期は乳児健診にて実施)※先着順。

☎電話で栄養係 ☎3987-4361へ。

◆骨粗しょう症検診

◇実施期間…11月30日まで◇対象…区
内在住の40・45・50・55・60・65・70
歳の女性の方(平成22年3月31日まで
に上記年齢に達する方)※対象の方に
受診券を送付済。受診券が届いてない
方、紛失された方は問い合わせしてく
ださい◇豊島健康診査センターで骨密度
を測定。その後、所定の医療機関で結
果の説明・相談が受けられます。

豊島保健事業係 ☎3987-4660

◆飼い主のいない猫の不妊去勢手術
費用を一部助成します(第7回申請)
◇対象…区内の飼い主のいない猫(判
定制度あり)◇申込条件…①～④全て
に該当する方。①20歳以上の区民(身
分を証明できる書類・印鑑を持参)②
助成決定後自分で猫を捕獲し協力動物
病院まで持込める③手術後、元の場所
に戻ることができる④手術費と助成額
との差額をお支払できる

◇手術期間…10月中旬～11月30日

◇助成額…オス2,000円、メス4,000円
※助成決定前の手術は助成不可

☎9月25日までに直接「生活衛生係」窓
口へ※申込多数の場合は抽選。

豊島保健事業係 ☎3987-4175

◆「秋のポリオ」会場が変更になり
ました

9月18日(金)は、長崎健康相談所で実
施。

豊島保健事業係 ☎3987-4173

官公署だより

●東京都福祉保健局

動物愛護ふれあいフェスティバル

9月20～26日は動物愛護週間です。

①9月19日(土) 午前11時～午後4時
上野恩賜公園内噴水池前広場・上野動
物園◇犬のしつけ方教室、聴導犬実演
など◇当日直接会場へ。

②9月20日(日) 午後0時30分～4時30
分 東京国立博物館平成館講堂◇動物
愛護シンポジウム◇390名☎9月18日
正午までに、(社)日本動物福祉協会へ。
豊島協会 ☎5740-8856、当局健康安全
部環境衛生課 ☎5320-4412

●巣鴨警察署「シニアドライバー
スクール」受講者募集

9月24日(木) 午後2～4時 豊島自
動車練習所(東池袋3-17-1)◇実技

指導、安全講話◇区内在住、在勤の65
歳以上のドライバー☎往復はがき(8
面下部記入例参照)で、9月18日(必着)
までに「〒170-0004 北大塚1-15-
15 巣鴨警察署交通総務係」へ。
豊島係 ☎3910-0110(内線4112)

●オール東京62市区町村共同事業
「葛西臨海公園探検隊」参加者募集

10月24日(土) 午前9時30分～午後3
時30分 葛西臨海公園・臨海水族園※
雨天決行、荒天中止◇生き物観察など
の野外実習◇都内在住の小学4～6年
生とその保護者◇20組☎はがき(8面
下部記入例参照。子ども、保護者双方
の要件、学校名、学年も記入)で、9
月30日(必着)までに「〒132-8501 江
戸川区中央1-4-1 江戸川区役所
環境部環境推進課調査係」へ※応募者
多数の場合は抽選。

豊島係 ☎5662-6745

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

金曜こいのコンサート
「昼休みのひととき 吹奏楽」

9月11日(金) 午後0時10分～50分
南池袋公園(南池袋2-21-1)※雨天
中止◇演奏…陸上自衛隊第一音楽隊◇
主催/同実行委員会※来場者の方に抽
選でプレゼントあり◇当日直接会場へ。
豊島南池袋パーク商店街 ☎3971-5345、
商店街振興係 ☎5992-7017

第16回子どもたちの
「人権」メッセージ発表会

9月12日(土) 午後1時～3時30分
(受付正午から) 豊島公会堂◇都内23
区および、島しょの小学生の代表29人
が、日常生活を通じて体験した人権問
題について、自分の考えを自分の言葉
で発表◇540名◇当日直接会場へ。
豊島総務係 ☎3981-4451

ふれあいガイド

この欄は、区民の皆さんが自主的に
活動しているサークルの紹介です。
区ホームページ(アドレス1面上
部参照)からもご覧になれます。

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。

・「ストレッチ&リズムエクササイズ
の会」 毎週木曜日 午前10時～11時
20分 千川区民集会室◇30～60歳の女
性◇月額3,500円

豊島新井 ☎050-3762-6466

・親子エアロビクス「エッグチキン」
毎週火曜日 午前10時30分～11時30分
区民ひろば上池袋◇1歳～入園前の子
どもとその保護者◇月額1,200円

豊島正木 ☎3971-6003

・「百尺竿頭太極拳」 毎週火曜日 午
前10時～11時30分 南大塚地域文化創
造館◇月額2,000円

豊島杉田 ☎3604-8891

・カラオケ「あじさい会」 毎週水曜日
午後1～4時 区民ひろば高南第一◇
月額1,200円豊島原田 ☎3982-7517

・ハーモニカ練習「目白ハーモニーメ
イツ」 毎月第2・4火曜日 午後6
時30分～8時30分 雑司が谷地域文化
創造館◇入会金3,000円、月額3,000円

豊島石川 ☎5950-0428

・体操・散策「Oliveの花」 月3回火
曜日 午後2時～3時30分 みらい館
大明◇50歳以上◇入会金1,500円、月
額3,500円

豊島津守 ☎5965-1233

「ビーバースカウト活動体験会
鬼が島上陸作戦」

9月13日(日) 午前9時30分～正午※
雨天中止 千早フラワー公園◇年長・
小学1～2年生◇主催/ボーイスカウ
ト豊島地区協議会☎電話で、当会 青
木 ☎3957-1882へ。

豊島教育総務課庶務係 ☎3981-1141

東京音楽大学

①「第2回ピアノ教員によるコンサート」
10月6日(火) 午後5時30分開演
東京音楽大学A館100周年記念ホー
ル☎往復はがき(8面下部記入例参照)
で、9月15日(必着)までに、「〒171-
8540 南池袋3-4-5 東京音楽
大学庶務課」へ。

②「シンフォニーオーケストラ定期演
奏会」 11月26日(木) 午後7時開演
東京芸術劇場◇1,500円(全席指定)◇
指揮…三河正典、オーボエ…鷹栖 美
恵子、演奏…東京音楽大学シンフォ
ニーオーケストラ☎前売り…東京芸術劇
場チケットサービス ☎5985-1707、ア
ートミュージック音大チケット係 ☎33
64-3906豊島当大学演奏課 ☎3982-2496
豊島コミュニティ大学グループ ☎5992-
7079



能楽の小鼓教室

9月18日、10月9・16日 金曜日
午後6～7時(2月まで毎月2回程度
開催) 目白会館(目白3-2-12)◇
能楽の小鼓を学びながら体験、発表◇
3歳～中学生(小学生以下は保護者同

・「駒込自衛術木曜会」 毎週木曜日
午後1時30分～3時 駒込地域文化創
造館◇月額3,000円

豊島牧内 ☎3981-6188

・川柳「柳和会」 毎月第1月曜日 午
後1時30分～3時 区民ひろば南池袋
◇月額1,000円豊島齊藤 ☎3954-2475

・「駒込吟詠会」 毎月第1・3水曜日
午前10時～正午 区民ひろば駒込◇月
額1,000円

豊島海老原 ☎3917-2219

・「楽しいフラグループ」 毎月第4水
曜日 午後1時30分～3時 巣鴨分庁
舎◇中高年の方◇月額1,000円

豊島栗原 ☎3916-2131(午後8時まで)

・「大塚ハーモニカクラブ」 毎月第1
・3火曜日 午後6～9時 南大塚地
域文化創造館◇入会金500円、6か月
3,000円豊島木場 ☎3959-9089

・「豊島混声合唱団」 毎週木曜日 午
後6時30分から(女声合唱)、午後7時
30分から(混声合唱) 千早地域文化創
造館◇高校生以上◇入会金1,500円、
月額5,000円(女性)、3,000円(男性)

豊島松田 ☎3957-0622

・日本画「翠暈会」 月2回水曜日 午
後1時30分～4時30分 南大塚地域文
化創造館◇20歳以上◇入会金2,000円、
月額3,000円

豊島守永 ☎3971-4104

伴)◇30名◇足袋・筆記用具持参◇主
催/目白小鼓の会☎電話かファクス
(8面下部記入例参照)で当会 森澤 ☎
3950-7129※6日以降は、☎☎5991
-5182へ。

豊島教育総務課庶務係 ☎3981-1141

自然観察会

「秋の渡りの水鳥を観察しましょう！」

9月17日(木) 午前9時 プリズムガ
ーデン(東武百貨店メトロポリタンブ
ラザ地下1階)集合。正午現地解散※
雨天中止 葛西臨海公園◇シギ、チド
リなど水辺でのバードウォッチングを
楽しむ◇講師…日本野鳥の会/畑島征
雄氏◇区内在住・在勤・在学の方◇30
名◇交通費など自己負担◇双眼鏡など
観察道具があれば持参☎電話かファク
ス(8面下部記入例参照)で、9月14日
までに「事業推進係」へ※先着順。
豊島事業推進係 ☎3981-2771、☎3981-
6207

千早図書館 千早進歩自由夢

9月19日(土) 午後2時から(午後1
時30分開場)◇講演会「伯父・斎藤隆
介を語る」「ベロ出しチョンマ」などの
著者、斎藤隆介氏の姪みどり氏が、絵
本の朗読と思い出を語る◇講師…斎藤
みどり氏◇当日直接会場へ。
豊島当館 ☎3955-8361

区民集会室開放行事

「癒しの音色・ハンドベル演奏会」

9月20日(日) 午後2～3時 西池袋
第二区民集会室◇立教大学「ハンドベ
ルクワイア」の演奏◇主催/福祉ホー
ムさくらんぼ◇当日直接会場へ。
豊島福祉ホームさくらんぼ ☎5396-9581、
施設支援グループ ☎3981-1786

イベント情報

食品衛生街頭相談

9月26日(土) 午後0時30分～4時30分 池袋西口公園◇相談窓口、パネル展示、クイズ、手洗いチェッカーを使った実験など※クイズに答えた方(先着順)に参加賞をプレゼント◇共催/池袋食品衛生協会◇当日直接会場へ。問食品衛生担当係☎3987-4177

「ババと遊ぼう！」エポック10 共催事業

9月27日(日) 午前10時～正午◇勤労福祉会館◇体を使って遊び(割りばしでっぽうなど)親子の触れ合いを楽しむ◇講師…NPOファザリング・ジャパン会員/鮫島一彦氏◇4歳～小学生の子どもと保護者◇20組◇保育あり(パソコンからのEメールで申込み。先着10名。9か月以上3歳まで)◇主催/豊島区児童保育連絡協議会◇電話・ファクス・Eメールで、9月25日までに「男女平等推進センター」へ。電子申請も可※先着順。問当センター☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp

ミュージックとしま

～あなたの好きな歌を夢ステージにのせて

9月27日(日) 午前10時30分～午後5時30分 南大塚ホール◇日頃のサークル活動で研さんした歌を舞台上で披露◇主催/豊島区音楽サークル連盟◇当会 小林☎3983-5027 問生涯学習グループ☎3981-1189

伝統文化こども教室

「ふるさと盆おどり」

10月～平成22年3月までの第2・4日曜日 午前10時から 駒込地域文化創造館◇各地の盆踊りと地方文化を学ぶ◇指導…民族舞踊集団NIPPON◇小学4～中学2年生◇20名◇主催/NPO法人地球の鼓動◇電話で当会 望月☎3915-4621へ※先着順。問文化財係☎3981-1190

「曾根崎心中」特別公演

10月18日(日) ①午後1時～2時30分 ②午後5時～6時30分 金剛院本堂(長崎1-9-2)◇近松門左衛門の名作をロシアのレオニード・アニシモフが演出◇5,000円 問NPO法人東京ノーヴィ・レパトリー・シアター☎5453-4945、☎info@tokyo-novyi.com、文化デザイン課☎3981-1476

講演・講習

◆ふるさと染井・駒込歴史探訪② 「染井に隠された駒込の歴史」～染井霊園は多くの歴史を語る

9月9日(火) 午後7時から 駒込地域文化創造館◇案内人…豊島区図書館専門研究員/伊藤榮洪氏 電話で当館☎3940-2400へ※直接窓口申込み可。 ◆全国労働衛生週間説明会 9月14日(月) 午後1時30分から 生活産業プラザ◇講師…池袋労働基準監

6面から続く

費用の記載がない事業は無料です

督署安全衛生課担当官◇特別講演「アスベストによる健康障害について」 電話かファクスで、社団法人豊島産業協会☎3981-1540、☎3983-8424へ ●年金相談コーナー 9月17日、10月15日、11月19日、12月17日 第3木曜日 午後1～4時 生活産業プラザ◇個人の在職老齢年金から、会社の退職金制度まで対応◇相談…社会保険労務士。 電話かファクスで、社団法人豊島産業協会☎3981-1540、☎3983-8424へ ※相談日の2日前までに予約。予約時に相談内容を連絡。 問商工係☎5992-7089

家庭教育講座開講

①さくら小学校 「脳が喜ぶ子育て」 9月25日(金) 午後1時30分～3時 当校図書室◇子どもたちの健やかな成長のために、保護者ができることを学ぶ◇講師…阿久津 州美男氏◇50名 ②高南小学校 「音楽との出会い～金管五重奏～」 9月26日(土) 午前10時～正午 当校体育館◇プロによる演奏。子どもと音楽に関わる話◇150名 ③高松小学校 「いのちのお話・いのちの伝え方」 10月2日(金) 午前10時45分～午後0時20分 当校体育館◇自分を好きになり、人を大切に出来る子になって欲しいという親の気持ちの伝え方を伝授◇講師…永野清歌氏◇80名 ◇①～③とも区内在住の方◇電話、ファクス、Eメールで「生涯学習グループ」☎3981-1189、☎3981-3069、☎A0014606@city.toshima.lg.jpへ。 ◆みらい館大光明(池袋3-30-8) ●はたはたワークショップ 秋 ハロウィンがテーマ! 街を彩るはたをつくりまわす! 9月27日(日) 幼児の部…午前10時30分～正午、小学生以上の部…午後2～4時◇講師…まつもとともこ氏◇各回8名◇500円※先着順。 ●9月パソコン講座 ①初めてのパソコン 9月10日(木) 午後1～5時◇3,000円②日曜エクセル2007入門 9月13日 午前9時30分～午後4時30分◇4,500円③ワード2007入門 9月16日(火) 午前10時～午後5時◇4,500円 ④ワード2007で地図作成など 9月17日(水) 午後1～5時◇3,000円⑤インターネットを使う 9月24日(木) 午後1～5時◇3,000円※②～⑤は文字入力・マウス操作ができる方 電話☎3986-7186か直接当館窓口へ。 ◆「解剖を通じて体の仕組みを調べてみよう」(全4回) ～医療系の仕事をめざす君たちへ～ 9月26日(土)、10月3日(土)、10日(土) 午後1時30分から、21日(火) 午後4時から◇区内在住・在学の医療系・生物系進学希望の中学生◇20名◇往復はがき(8面下部記入例参照。学校名も記入)で9月12日(必着)までに、「〒113-8667 文京区本駒込6-18-3 文京学院大学女子高等学校」へ※応募者多数の場合は抽選。

問解剖講座事務局 棚橋☎3946-5301、教育指導課☎3981-1146 ◆学習院「秋の日本語教室」開催(中級コース、全11回) 9月29日～12月15日(11月3日を除く)毎週火曜日 午後2時40分～4

時10分 学習院大学西2号館404教室 ◇学生との交流を通じ、生活に役立つ基礎的な日本語を学ぶ◇講師…学習院大学日本語教育専攻学生◇日常会話程度の日本語が話せる区内在住・在勤・在学の外国籍の方◇20名◇500円◇電話、ファクス、Eメール(8面下部記入例参照。国籍、日本での滞在期間も記入)で、9月18日までに「学習・スポーツ課生涯学習グループ 日本語教室」へ 問当グループ☎3981-1189、☎3981-3069、☎A0014606@city.toshima.lg.jp

◆こども環境学習講座

●カードゲームで学ぶ地球環境 9月27日(日) ①午前10時～正午②午後2～4時◇カードゲーム「マイアース」を使って地球環境の「今」を体感◇講師…合同会社マイアース・プロジェクト/岡崎雄太氏◇小学3～6年生◇各30名 ●つばや先生の実験教室 10月25日(日) 講師…東京都環境学習リーダー/圓谷秀雄氏①「化石のレプリカを作ってみよう」 午前10時～11時30分◇アンモナイトや三葉虫などの複製を作る◇小学1～3年生の親子◇20組②「エネルギーを作って遊ぼう!」 午後2時～3時30分◇太陽光で飛ばす「ソーラーかもめ」を作る◇小学4～6年生◇20名

いずれも◇生活産業プラザ◇区内在住・在学の方◇電話・ファクス・Eメール(8面下部記入例参照)で「環境まちづくり係」へ※先着順。

問当係☎3981-1598、☎3981-6207、☎A0029180@city.toshima.lg.jp

◆第3回「創業者支援講座」(全3回)

10月3日(土)、4日(日)、10日(土) 午前10時～午後5時 生活産業プラザ◇起業・創業を研究し、ビジネスプランを作成◇区内在住・在勤・在学および区内で創業を考えている方◇講師…中小企業診断士・税理士など◇24名◇主催/NPO法人としま創業ネットワーク、豊島区◇ファクスかEメール(8面下部記入例参照)で、9月30日までに「商工係」へ※先着順。

問当係☎5992-7089、☎5992-7088、☎A0029099@city.toshima.lg.jp

淑徳大学公開講座

①「映画に見る世界の人、社会、歴史」(全7回) 10月5・19・26日、11月2・9・16・30日 月曜日 午後7時～8時30分◇映画を手がかりに歴史や文化の多様さを知る◇講師…淑徳大学国際コミュニケーション学部教授/渡部治氏、映画監督/高畑 勲氏ほか ②「世界情勢と日本」(全7回) 10月2～30日、11月6・13日 金曜日 午後7時～8時30分◇国際ビジネスマンO Bが、各国のビジネスや文化などを現地体験から講義◇コーディネーター…淑徳大学国際コミュニケーション学部/河野通直氏ほか

①②とも◇淑徳大学サテライトキャンパス◇100名◇3,500円◇電話、ファクス、Eメールで淑徳大学エクステンションセンター☎5979-7061、☎3988-7470、☎ext@ccb.shukutoku.ac.jpへ※先着順。

問生涯学習グループ☎3981-1189

◆心身障害者福祉センター

「障害者パソコン講習フォローアップ会」(全3回) 10月7・14・21日 水曜日 午後1時20分～3時20分※各日ごとの参加も可◇区内在住、在勤の18～64歳で、身

障手帳、愛の手帳、精神保健手帳のいずれかをお持ちで、パソコン講習会を受講されたことがある方◇各7名※介助の必要な方は要事前相談◇500円(テキスト代)◇電話かファクスで、10月7日までに当センターへ。窓口申し込みも可※応募者多数の場合は抽選。 問当センター☎3953-2811、☎3953-9441

◆認知症講座(劇団いくり)

「目で見る認知症ケア～認知症の高齢者への接し方を理解する」

10月10日(土) 午後2～4時 区民センター文化ホール◇現役の介護職員で構成する劇団が、認知症の方の真の姿を演じる◇講師…劇団「いくり」、認知症ケア研究所代表理事/六角僚子氏◇200名◇主催/財団中小企業災害補償共済福祉財団◇電話で「財団福利厚生部」☎5362-2335へ※応募者多数の場合は抽選。

問地域ケア推進係☎3981-2031

◆ワークショップ 鴨下信一の「日本語の学校2009」(全6回)

10月17日(土)・24日(土)・25日(日)・26日(月)・31日(土)・11月1日(日) 午前10時30分～午後4時30分(26日のみ、4つの時間帯から応募の際に選択)◇日本語の表現を深く理解する。4日目には劇場の舞台を使用して、「身体を使い方」などについても考える◇講師…演出家/鴨下信一氏◇16,000円◇高校生以上※全回参加可能な方◇30名◇あうるすぽっとホームページの申込みフォームを使用し、ファクスで9月25日までに「あうるすぽっとWS係」へ※応募者多数の場合は抽選。

問当係☎5391-0751、☎5391-0752、☎http://www.owlspot.jp/

▼鴨下信一氏プロフィール

1935年東京生まれ。TBSに入社し多くの番組を演出。主な作品に「ふぞろいの林檎たち」「渡る世間は鬼ばかり」など。「白石加代子の「百物語」」など舞台の演出家としても高く評価されている。

◆シルバー人材センターパソコン教室

●無料体験教室 9月29日(火)・10月27日(火) 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)①X P…10月5日～26日 月曜日 ②Vista…10月3日～24日 土曜日

①②とも◇午後3時～4時30分◇5,500円(教材費含む)◇往復はがきかファクス(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」へ。 問当センター☎3982-9533、☎3982-9532

スポーツ

◆初心者硬式テニス教室

10月11日～平成22年3月28日 第2・4・5日曜日、祝日 午前8～10時 旧第十中学校◇中学生以上で区内在住、在勤の方◇50名◇6,000円◇指導…豊島区スポーツボランティアリーダー四季◇往復はがき(8面下部記入例参照)で、9月15日(必着)までに「〒171-0044 千早4-10-7 伊東久男」へ※応募者多数の場合は抽選(初回申込の方優先)。 問当会代表 伊東☎3958-3024、スポーツ振興グループ☎3981-1334

イベント情報

◆第62回区民体育大会

◇区内在住・在勤の方

●**ビーム・ライフル** 9月13日(日) 雑司が谷体育館 当日直接会場へ／ライフル射撃 10月17日(土) 長瀬総合射撃場 10月7日までにライフル射撃協会前田 ☎3947 - 6733へ

●**クレ射撃** 9月13日(日) 千葉県成田射撃場 当日午前10時までに会場へ 園クレ射撃連盟 小池 ☎3917 - 6323

●**レスリング** 9月27日(日) 雑司が谷体育館 当日までにレスリング協会加瀬 ☎3972 - 8052へ

●**テニス** 9月27日(日)～11月29日(日) 総合体育場・三芳グラウンド 9月7日までにテニス連盟 石 ☎3988 - 5639

●**ボウリング** 9月27日(日) スポルト池袋 ◇当日直接会場へ 園ボウリング連盟 木村 ☎3988 - 7221

●**ソフトボール** 男子…10月2日(金)から 総合体育場、女子…10月4日(日)から 千川中学校 9月8日までにソフトボール協会 清水 ☎3974 - 3582へ

●**ダンススポーツ** 10月3日(土) 雑司が谷体育館 9月26日までにダンススポーツ協会 福田 ☎3910 - 7988へ

●**なぎなた** 10月4日(日) 雑司が谷体育館 9月20日までになぎなた連盟 隠岐 ☎3971 - 1973へ

●**ソフトテニス** 10月4日(日)から総合体育場 9月20日までにソフトテニス連盟 三好 ☎3941 - 4739へ

●**アーチェリー** 10月4日(日) 西巣鴨体育場 当日午前9時30分までにアーチェリー協会 関根 ☎3916 - 5258へ

●**バドミントン** 10月4日(日) 豊島体育館 9月16日までにバドミントン協会 千葉 ☎3981 - 7223へ

●**ゲートボール** 10月6日(火) 総合体育場 9月10日までにゲートボール協会 杉山 ☎3981 - 7404へ

●**剣道** 10月11日(日) 豊島体育館 9月15日までに剣道連盟 小野塚 ☎3942 - 2865へ

●**柔道** 10月18日(日) 雑司が谷体育館 10月1日正午までに柔道会 西村 ☎3936 - 1166へ

●**弓道** 10月25日(日) 総合体育場 当日午前9時までに弓道連盟 横堀 ☎3955 - 3823へ

●**空手道** 10月25日(日) 雑司が谷体育館 9月25日までに空手道連盟 園田 ☎04 - 2962 - 0643へ

●**キンボール** 11月23日(祝) 雑司が谷体育館 11月9日までにキンボール連盟 石原 ☎3988 - 1685へ

●**合気道** 11月29日(日) 池袋スポーツセンター 10月31日までに合気道連盟 猪谷 ☎3917 - 2129へ

園スポーツ振興グループ ☎3981 - 1334

◆区民社交ダンスの集い

10月10日(土) 午後1時30分から 勤労福祉会館 ◇区内在住、在勤の方 ◇50名 ◇1,500円 ◇主催／レクリエーション協会 往復はがき(下部記入例参照)で、9月30日(必着)までに、「〒171-0014 池袋3-23-7 原」へ※先着順。 園当協会 原 ☎3984 - 0023、スポーツ振興グループ ☎3981 - 1334

7面から続く

費用の記載がない事業は無料です

体育施設からのお知らせ

◆豊島体育館

スタジオ ●**スポーツ吹矢** 9月28日から 月曜日(全5回) ◇16歳以上 ◇10名 ◇5,000円 ●**キッズHIPHOP** 土曜日 小学生…午前11時から、幼児…午後12時10分から ◇各10名 ◇1,050円(各1回)

アリーナ ●**ソフトエアロビクス** 火曜日 午前9時30分から ●**健康エアロビクス** 木曜日 午前9時30分から ●**ウォーキングエクササイズ** 木曜日 午前11時から ◇いずれも16歳以上 ◇400円(各1回)

トレジム 9月6日(日) マシン無料講習 ◇①午前11時から②午後2時から ◇16歳以上 ◇各8名 園直接当館へ※先着順。参加者が少ない場合は中止。 園当館 ☎3973 - 1701

◆巣鴨体育館

9月・10月スイムスクール生徒募集

土曜日(月4回) ①午前10～11時 ◇水なれ～初歩のクロール ◇小・中学生 ◇12名 ②午前11時～11時45分 ③午前11時45分～午後0時30分 ◇②③とも ◇8名 ◇水なれ ◇3歳から就学まで

①～③とも4,000円 園直接当館窓口へ※電話申込み不可。先着順。

園当館 ☎3918 - 7101

◆池袋スポーツセンター

10月からの開講教室

①**金曜ピラティス** 午前10時から②**金曜太極拳** 正午から③**金曜ヨガ** 午後2時から ◇①～③とも各12回 ◇各8,400円 ◇各35名 ④**健康作り教室** 火木・水金コース 全21回(各時間) ◇各4,200円 ◇各40名 ◇いずれも50歳以上 ⑤**月曜アクアビクス** 正午から 全9回 ◇1,800円 ◇24名 ※④⑤は施設使用料別途 必要 園直接当センター窓口または往復はがき(下部記入例参照)で、9月12日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※応募者多数の場合は抽選。

園当センター ☎5974 - 7262、☎http://www.ikespo.jp/

◆雑司が谷体育館

ヨガ体験教室

9月14日(月) 午前11時～正午 ◇1,050円 ◇初めての方歓迎 ◇30名

ゆったり2時間「大人水泳教室」月曜日

①午後1時30分～3時30分 ②午後6時30分～8時30分 ◇②とも 9月7・14・21日(全3回) ◇5,040円 ◇30名 ◇指導…豊島区水泳連盟 ◇高校生以上 園電話で当館へ※先着順 ◇10～12月生同時募集中。金額など詳しくは問い合わせてください。

園当館 ☎3590 - 1252

◆西池袋温水プール

10月からのクラス

①**小学生・クロール25m**…月曜日 午後5時から、火曜日 午後4時から、水曜日 午後5時から ●**平泳ぎ25m**…月曜日 午後4時から、火曜日 午後5時から ②**小学生のバタ足**…水曜日 午後4時から ③**未就学児・水慣れ**…月曜日 午後3時から、木曜日 午後3時から、4時から ●**クロール入門**…木曜日 午後5時から ※バタ足5m以上 ①～③いずれも ◇全7回 ◇各7名

◇各8,400円

④**大人入門・バタフライ**…月曜日・クロール…水曜日・背泳ぎ…土曜日 いずれも午後7時から ◇全7回 ◇各10名 ◇各7,700円 ◇16歳以上 園往復はがき(下部記入例参照)で、9月12日(必着)までに「〒171-0021 西池袋4-7-5 西池袋温水プール」へ※はがき持参で直接窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。

園当館 ☎3981 - 6468



◆第2回 チャリティーミックスダブルステニス大会(三芳グラウンド)

9月19日(土) 午前8時30分集合、9時開始 三芳グラウンド(入間郡三芳町上富382-1) ◇大会参加経験の少ない初中級の方対象(参加費の一部を社会福祉協議会へ寄付) ◇1ブロック4組のリーグ戦後に各順位別トーナメント ◇32組 ◇4,200円(参加費) ※区内在住・在勤者は525円割引 園電話かEメールで空き状況を確認後、ファクスかEメールで当グラウンドへ。申込用紙は当グラウンドホームページ ☎http://www.tsjapan.net/miyoshi/index.html からダウンロード可 ※先着順 ◇主催／日本テニス事業協会共同事業体 園当グラウンド ☎049 - 259 - 9397、☎049 - 259 - 9772

区民ひろば

◆区民ひろば清和第一

ア・ラ・カルト清和(健康編)

「笑って長生き！」

9月11日(金) 午後1時30分から ◇免疫力を高めて病気を防ぐ ◇講師…薬剤師／川上千里氏 ◇当日直接会場へ。

園当ひろば ☎5974 - 5464

◆区民ひろば高南第一

①**高南お笑い寄席** 9月18日(金) 午後1時30分～2時30分 ◇出演…春風亭昇々 ◇当日直接会場へ。

②**高田の語り部おおいに語る「東京染ものがたり博物館」見学と体験** 10月6日(火) 午後1時当ひろば集合 ◇参加費2,000円 ◇20名 ◇主催／当ひろば運営協議会 園 9月18日までに直接当ひろば窓口へ※電話申込み可。先着順。 園当ひろば ☎3988 - 8601

◆区民ひろば池袋本町

①シニア向け・携帯安全教室

9月15日、10月20日、11月17日、12月15日 火曜日 午前10時～正午 ◇各回15名 園各回の1週間前までに、電話または窓口で申し込み。

②プリティ★フラダンス(全6回)

10月～平成22年3月 第3火曜日 午前10時～正午 ◇講師…外山善子氏 ◇30名 園 9月7日午前9時から直接当ひろば窓口へ※電話申込み可。先着順。 園当ひろば ☎3986 - 0041

◆区民ひろば南大塚

「邦楽コンサート」

9月18日(金) 午後1時30分～3時 ◇三味線合奏、長唄、端唄、民謡など18曲披露 ◇演奏…芳友会 園当ひろば ☎5976 - 4399

◆区民ひろば朋有

①**運動会ごっこ** 9月16日(水) 午前11時～11時45分 ◇体操、アンパンマン

玉入れなど親子で体を動かして楽しむ ◇乳幼児とその保護者 ※飲み物持参、動きやすい服装で参加。

②**運営協議会主催「骨盤体操」** 9月25日(金) 午前10時30分～11時30分 ◇骨盤のゆがみを整える ◇講師…川嶋 伽乃音氏 ◇乳幼児を持つ母親 ◇20組 ※持参する物は問い合わせてください 園 ①②とも電話または直接当ひろばへ。

園当ひろば ☎5396 - 1057

◆区民ひろばさくら第一

「ルーシーダットン体験教室」

9月18・25日、10月2・9日 金曜日 午後1時30分～2時30分 ◇ヨガ、ピラティスより簡単な、タイ式古式エクササイズで自己整体 ◇講師…日本ルーシーダットン普及連盟認定インストラクター／Tomoe 氏 ◇30名 ◇飲み物、タオル持参 ※動きやすい服装で参加。

園電話か直接当ひろば窓口へ※先着順。 園当ひろば ☎3950 - 8676

◆区民ひろば上池袋

写真教室(全6回)

9月10日～平成22年2月 第2木曜日 午前10時～正午 ◇第1回は「デジタルカメラで遊ぼう」 ◇講師…写真家／大久保ユキミ氏 ◇50円程度(資料代) ※カメラ持参 園電話か直接当ひろば窓口へ。

園当ひろば ☎3576 - 6916

◆区民ひろば椎名町

①**「チェーンメールのネックレス」**(2日制) 9月14日(月)・15日(火) 午前10時30分～正午 ◇丸カンを使ったチェーンメール技法で、ネックレスを作る ◇700円(材料費) ◇10名 園事前に材料費を添えて直接当ひろば窓口へ。

②**「体に優しい太極拳」**(毎月2回 水曜日) 9月9・30日 午前10時30分～11時30分 ◇15名 園事前に電話か直接当窓口へ※①②とも先着順。

園当ひろば ☎3950 - 3042

◆区民ひろば西巣鴨第一

ベビーマッサージ

10月6日(火) 午前11時～正午 ◇講師…細川 八重子氏 ◇3か月～10か月の乳児と保護者 ◇15組 園 9月10日から、電話または直接当ひろば窓口へ

園当ひろば ☎3918 - 4197

◆区民ひろば池袋

「囲碁の集い」

毎週月曜日 午後1時～4時30分 ◇囲碁好きな方が、ゆったりと対局。講師が小学生から高齢者まで指導 ◇当日直接会場へ。

園当ひろば ☎3982 - 9658

募集

◆教育委員会 臨時職員

◇事務(ワード・エクセル使用)など ◇10月～平成22年3月の1日6時間程度。月14勤務 ◇区役所 ◇時給1,500円(交通費含む) ◇1名 園電子申請で9月17日までに申込み ※区ホームページ(アドレス1面上部参照) 園教育政策担当係 ☎3981 - 1591

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。