

- ◆主な内容◆
- 平成22年 区功労者を表彰します ..... 2面
  - 10月11日は体育の日 ..... 8面



## がんのこと 知っていますか?



みんなで作るセーフコミュニティとしま  
 豊島区はがん対策を通して、健康で安心な  
 まちづくりを目指します。

豊島区民の3人に1人が、がんが原因で死亡しています。がんは、早期発見することで、早期治療が可能となります。早期発見には、がん検診を受診することが大切ですが、残念ながら区のがん検診受診率は高いとは言えません。区民の皆さんに、がんのことを知ってもらい、もっとがん検診を受診していただけるよう、10月からイベントを行います。

### 健 10月 がん検診推進イベント第1弾

## よしもお笑い 健康ステージ

10月9日(土) 午後1時30分～4時30分  
 池袋サンシャインシティ地下1階噴水広場

テレビでおなじみの、よしもお笑い芸人のコトをはじめ、健康にまつわるテーマでのトークイベント(がん予防・禁煙・乳がん自己検査法など)、若手芸人によるがん検診普及啓発ブースの紹介など、よしもお芸人が会場を盛り上げます。

- 開会式
- よしもお笑いライブ①がん予防12ヶ条クイズ大会
- よしもお笑いライブ②禁煙啓発トークライブ
- よしもお笑いライブ③乳がん自己検査法
- 吉本若手運動部体操
- 若手芸人によるがん検診普及啓発ブース紹介

★ブースにお越しください  
 「よしもお健康運動部」をはじめ、がん予防クイズコーナーなど、様々な体験・相談ブースを設置します。芸人のご案内しますので、気軽に声を掛けてください。

Q 塩辛いものを食べるとがんになる?  
 正解はイベント当日会場にて。ほかにも、子どもでも分かる「がんの予防」についてのクイズがあります。正解者には、よしもおグッズが当たるかも!



### 健 11月 第2弾 映画「余命」上映会

11月13日(土) 豊島公会堂

午後6時～女性特有のがんに関するミニ講座  
**「どうして検診が必要なのか」**  
 ◇講師…千川産婦人科医院院長/土橋一慶氏  
**映画「余命」上映**  
 ◇500名※要予約。先着順。  
 ☎ファクス ☎3987-4110が電話(下記参照)で、地域保健課か、がん対策担当課へ。



### 乳がん自己検査グローブを配布します

- 配布対象…各イベントで開催するミニ講義を聞いた方(1人1枚)
- 10月 よしもお笑い&健康ステージ 先着500名
- 11月 映画「余命」上映会 参加者全員
- 12月 ふくし健康まつり 先着500名

### 豊島区がん検診

- 胃がん検診(30歳以上・無料・通年)
- 肺がん検診(40歳以上・1,000円・通年)
- 子宮頸がん検診(20歳以上かつ平成23年3月31日現在偶数年齢・無料・11月まで実施)
- 乳がん検診(40歳以上かつ23年3月31日現在偶数年齢・500円・11月まで実施)  
 窓口(池袋保健所4階・長崎健康相談所)申込みか、はがきかファクス(7面下部記入例参照。希望検診名と生年月日も記入)で保健事業係(はがきあて先上部参照。FAX 3987-4110)へ。携帯電話・区ホームページ(アドレス上部参照)から電子申請も可。
- 大腸がん検診(30歳以上・無料・通年)…申込み不要。  
 大腸がん検診指定医療機関が池袋保健所・長崎健康相談所で採便容器の受け取りができます。(検便の提出は区内指定医療機関へ)

携帯電話の場合、  
 こちらからアクセス  
 できます。



### 健 12月 第3弾 ふくし健康まつり

～がん検診普及啓発・測定イベント～

12月5日(日) 午前10時～ 池袋保健所

- ①測定会(脳年齢・物忘れ相談プログラムなど)
- ②乳がんの触診チェックと乳がんモデルでの自己触診

### 「出前講座」～乳がん自己検診法～

乳がんの早期発見のための講習を実施しています。区内の町会や女性の集まりに、保健師を派遣します。詳しくは問い合わせください。  
 区健康推進課☎3987-4174 長崎健康相談所☎3957-1191

# 平成22年 区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づき平成22年豊島区功労者が、表彰審査会の審査を経て決定しました。区功労者とは、長年にわたり豊島区の振興発展・区民福祉の向上に貢献し、その功績が著しい方です。今回表彰されるのは次の69名で、10月1日、区民センターで表彰式が行なわれます。

図総務係 ☎3981・4451

\*敬称略。各部門ごと50音順。役職は在職時のもの。

## 自治功労 (10名)

- 町会長 (10名)  
大熊良幸/東田袋東和町会会長  
河手啓一/高田一丁目町会会長  
岸野清隆/池袋仲町会会長  
齋藤莊二/千川一丁目町会会長  
佐々木 健雄/南長崎四丁目町会会長  
高橋治郎/東日本町会会長  
田村壽重/長崎三丁目町会会長  
塚田義信/高松二丁目町会会長  
西本 佐支男/池袋四丁目西町会会長  
村田勉/池袋本町中央町会会長

## 社会福祉事業功労 (22名)

- 社会福祉関係団体の長 (4名)  
堀江英男/永和会会長  
馳尾昌平/千歳会会長  
矢口 信/梁井さくら会会長  
矢島裕三/緑寿会会長
- 社会福祉施設に勤務する職員 (9名)  
菅間健司/特別養護老人ホーム山吹の里  
古川秋子/特別養護老人ホームアトリエ  
堀口つき子/特別養護老人ホーム菊か  
山口カヲル/高齢者在宅サービスセン  
山口信子/高齢者在宅サービスセン  
今井盟恵/私立若草保育園保育士  
佐藤 志津香/同  
関山 美穂子/同  
堀 緋沙子/私立しいの実保育園看護師

## 民生委員 (2名)

- 加藤 美智江/民生委員・児童委員  
矢島富美/同

## 保護司 (6名)

- 稻荷泰雅/保護司  
岸 貞夫/同  
永井 博/同  
中村勝則/同  
堀 宏道/同  
山元俊一/同

## 保健衛生功労 (4名)

- 区立小中学校校医等 (4名)  
桐野有爾/千川中学校校医  
小杉康子/長崎小学校校医  
細谷真澄/駒込小学校校医  
武藤 敬/要小学校校医

## 教育功労 (13名)

- 区立小中学校PTA会長 (1名)  
畑 典子/西果嶋小学校PTA会長
- 各種相談員等 (2名)  
加来 富美子/体育指導委員  
木津美佳/同
- 区が行なう教育事業に貢献しその功績が顕著な者 (10名)  
岡田向子/ひかり文庫朗読会音楽奉仕者  
垣内美和/同  
國江友江/同  
本吉裕子/同  
荻野 嘉代子/ひかり文庫拡大写本グ  
山本 裕美子/同  
落合寛子/グループふたは さわる絵  
京極英子/同

## 産業振興功労 (2名)

- 産業振興関係団体の長 (2名)  
青木 一朗/池袋乱歩通り商店街振興組  
合理事長  
三本木 勝男/富士見商店会会長

## 公共事業功労 (15名)

- 公共事業関係団体の長 (1名)  
名取久子/池袋母の会会長
- 消防団員 (14名)  
加藤良一/豊島消防団員  
亀田真一/同  
高崎 勉/同  
高橋英仁/同  
西村正雄/同  
早坂 佳津昭/同  
藤岡和晃/同  
足立純子/池袋消防団員  
荒井浩司/同  
大場将雄/同  
荻野栄一/同  
加藤誠一/同  
高木宏昌/同  
原田昌浩/同

## 公益功労 (3名)

- 徳行者 (1名)  
清水泰子/池袋東地区環境浄化推進委  
員会委員
- 人命救助者 (1名)  
木田一彦/人命救助者
- 寄附者 (1名)  
樽松太郎/寄附者



# 世界認証に挑戦!

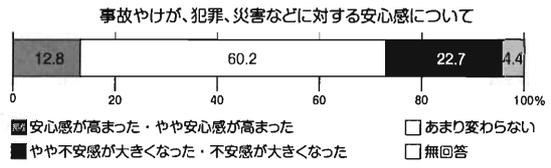
## 日本一安全・安心なとしまへ

セーフコミュニティとはWHO(世界保健機関)が推進する、予防に重点を置いた安全と健康の質を高めるまちづくりです。区では平成24年度の認証取得を目指しています。図セーフコミュニティ担当 ☎3981-1782

**Q1** 区内には、日本有数の繁華街「池袋」があり、事故や犯罪が多い印象を持ちますが、実際はどうなのでしょうか。

**Q2** 事故や犯罪はずいぶん減ってきているのですね。これなら、安心ですね。

**A** ところが、今年6月の区民意識調査を見ると、みなさんが感じる不安は改善されていないのです。事故やけが、犯罪、災害などに対する安心感についての結果を見ると、「不安感が大きくなった」と「やや大きくなった」の合計が「安心感が高まった」と「やや高まった」の合計を約10パーセント上回っています。



**A** 交通事故の件数は、一番多かった平成13年度の1,885件からほぼ半減し、犯罪発生件数は最多の平成15年度と比べ、約3割減って7,855件となっています。

安心感については、区民の皆さんと行政が一体となって取り組んだ環境浄化活動の成果で「落書きやポイ捨て」「繁華街の環境」などで、改善傾向が見られました。一方、「ルールを守らない」「窃盗犯罪」「犯罪の低年齢化」「一人暮らし高齢者の事件・事故」などを含むすべての項目で、悪化傾向が改善傾向を上回る結果となりました。実際には、交通事故や犯罪の発生は減っていますが、区民の皆さんにはその実感がなく、ギャップが生じています。アンケートによる意識調査では、社会状況の影響を受け、回答者が区を含むより広い社会を想定して、回答する傾向も見られます。しかし、こうした調査を行ない、その結果をみんなで共有しながら、こうしたギャップの要因を探り、暮らしの安心感を高めていくことも「セーフコミュニティ」活動では大切な目標となります。

	最多件数	平成21年度	減少率
交通事故件数	1,885件	958件	▲49.2%
犯罪発生件数	11,589件	7,855件	▲32.2%

※交通事故のピーク時は平成13年度、犯罪発生のピーク時は平成15年度

### 区民意識調査

生活の中の不安要素	悪化傾向	改善傾向
ルールを守らない行動	42.7%	7.5%
窃盗犯罪	42.2%	5.9%
犯罪の低年齢化	38.9%	3.6%
一人暮らし高齢者の事件・事故	38.1%	4.4%
自殺やうつ病の増加	37.7%	3.1%
近隣との交流の希薄化	32.5%	6.6%
インターネットなどによる詐欺	31.0%	7.9%
振り込み詐欺や悪質商法	29.6%	12.4%
暴行や傷害、強盗など	28.9%	8.9%
子どもや女性への不審者の声かけなど	25.3%	7.0%
性犯罪	25.1%	6.2%
地震災害などの危険	23.6%	8.3%
落書きやポイ捨て	23.1%	18.8%
交通事故	22.9%	9.1%
繁華街の環境	21.6%	15.3%
子どもの事故・事件	21.2%	11.8%
児童虐待など	20.4%	6.3%
テロ	11.9%	10.6%

※「悪化傾向」が高い順に並べています。「悪化・改善傾向」以外の割合は「変わらない」「無回答」の合計。

【協働のまちづくりに関する区民意識調査(平成22年6月実施)より】

## 建築物実態調査にご協力ください

住宅建築状況などを調査し、国や都道府県の住宅・建築行政の基礎資料を作るため、毎年実施している調査です。対象者には、事前に書面でお知らせした後、調査員が訪問します。ご協力をお願いします。

◆調査期間：9月27日(月)～10月30日(土)  
 圏建築審査課事務グループ  
 ☎3981・4973

## 赤い羽根共同募金にご協力をお願いします

10月1日から、赤い羽根共同募金運動「じぶんの町を良くするしくみ」が始まります。集められた募金は、配分推せん委員会を通じて、豊島区地域福祉向上に役立っています。

●街頭募金に参加してみませんか  
 10月1日(金)午後3時30分から 池袋駅周辺で実施。  
 国電話で、社会福祉協議会地域福祉課  
 ☎3981・2930へ。

## 傍聴できます

### 「豊島区基本構想審議会」(第4回)

10月1日(金) 午後6時30分～8時30分  
 区役所本庁舎4階  
 ◇開始10分前までに直接会場へ。  
 圏企画課企画調整グループ  
 ☎3981・4201

### 「第3回豊島区がん対策推進会議」

10月5日(火) 午後7時30分から 生活産業プラザ  
 国電話で当日正午までに、がん対策担当課☎3987・4243へ。



## 区が認定したワーク・ライフ・バランス推進企業を紹介します 第3回

企業名…大東産業株式会社  
 所在地…豊島区南池袋2-26-4  
 業種…工業薬品、医薬品と合成樹脂の販売  
 従業員数…7名(女性3名・男性4名)

### ●ワーク・ライフ・バランスの取り組み

当社は経営トップや管理職自らが積極的に取り組みを推進しています。



(ISO勉強会の一コマ) 週一回のペースで、講師(一番奥)の指導のもと、実施している。

働きやすい職場作りのために、5S活動(整理・整頓・清掃・清潔・躰)を実施し、また、常にアンテナを張り、情報収集し、ISO活動カレンダーに予定を組み込み、サービスや働き方の向上のための情報を社員に発信し周知しています。

就業規則には、誕生日休暇を制定し、有給休暇とは別に支給しています(休業日は振替)。

### ●取り組みの効果と企業理念

経営者および管理者は、常に社員が働きやすいシステム作りを考え、行動することを経営の理念としています。

その結果、社員は効率的に職務を遂行することができ、残業は少なくなり、有給休暇の消化率の向上等の成果となっています。情報の共有や休暇の取得により、活力ある職場になっています。

圏男女平等推進センター☎5952-9501

## 消費者のポケット 難解でハイリスクな海外商品先物取引などに注意!

～知識や経験のない方は手をださないこと～

### 事例

業者から何度も電話があり、「値上がり確実。絶対に損はさせない」と海外商品先物取引を勧められていた。そのたびに断っていたが、自宅にきた営業員を家に上げてしまった。そこで長時間、取引の仕組みなどの説明を受けたがよく理解できないまま、強引に押し切られ、海外市場の原油の先物取引を契約し、100万円を投資してしまった。値動きも全く分からないうちに「値下がりしたので50万円の追加証拠金が必要」といわれた。

不安に思い、解約したいと申し出たが、数千円しか戻ってこなかった。

### アドバイス

海外商品先物取引は、証拠金を預け、その何倍もの額の先物商品(石油、大豆など)の取引をするものです。

もともと商品先物取引は、業者が価格変動によるリスクを避けるための市場ですが、近年では、一般投資家による投機目的の取引が多くなっています。

### 1 一般の方は決して手をださない

商品先物取引自体が、一般の方になじみがなく、どのような仕組みかわかりにくくなっています。一部業者が手数料稼ごきに売買を繰り返す場合もあり、取引を終了する際には、高額の損失となるケースが多くなっています。知識や経験のない人は、決して手をだしてはいけません。

### 2 強引な勧誘はキッパリと断る

勧誘の電話や訪問を受けたら、「必要ありません。これ以上勧誘しないでください」とはっきりと断りましょう。これらの取引は、現在、業者の参入規制がありませんが、近日中に規制対象になる予定です。それまでの間、勧誘が激しくなることが予想されているため、特に注意が必要です。

圏消費生活センター 相談専用☎3984-5515 (受付時間…午前10時～午後4時)

## 平成21年度決算における健全化判断比率を算定しました

地方自治体の財政状況を早期に把握し、破綻を未然に防ぐことを目的として、平成19年6月「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が制定され、4つの健全化判断比率を算定し、公表することが義務付けられました。

これら判断比率のうち、ひとつでも「早期健全化基準」や「財政再生基準」の値を超えた場合、歳出削減などの財政再建に取り組むことになります。

平成21年度決算に基づき算定した本区の各比率は、右表のとおり、いずれも基準値を下回る結果となっています。昨年度の比率と比較すると、職員定数の削減をはじめとする行財政改革に引き続き取り組み、堅実で安定的な財政運営に努めてきた結果、厳しい状況にあっても、区財政は着実に改善しています。

しかし、今なお重い負債の償還や雇用情勢の悪化に伴う扶助費の急激な増加、老朽化した公共施設の改築など多くの課題を抱えています。

今後も財政健全化の手綱を緩めることなく、将来を見通した計画的で健全な財政の運営に努めていきます。

※健全化判断比率の詳細は、区ホームページ(上部欄外)参照。

圏財政課財政計画グループ ☎3981-4205

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
豊島区	平成20年度	—	8.4%	—
	平成21年度	—	7.1%	—
早期健全化基準	11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	40.00%	35.0%	—

※ 実質赤字比率及び連結実質赤字比率については赤字額がないため、「—」表示となっています。21年度の将来負担比率については、将来負担額よりそれらに充当できる財源が上回っているため比率が算定されず、「—」表示となります。

### 【健全化判断比率について】

- ① 実質赤字比率：一般会計等における実質的な赤字が標準的な収入に対してどの程度かを表す指標で、資金不足の大きさを示しています。赤字がない場合は「—」表示となります。
- ② 連結実質赤字比率：実質的な赤字の範囲を特別会計を含む全ての会計に広げた指標で、全会計を連結した資金不足の大きさを表しています。赤字がない場合は「—」表示となります。
- ③ 実質公債費比率：地方債の元利償還金をはじめとする借入金などの返済額が標準的な収入に対してどの程度かを表す指標で、この数値が大きいほど借入金などの返済負担が大きいことを意味します。
- ④ 将来負担比率：地方債の残高や設立法人にかかる債務保証額、職員の退職手当などに要する負担の見込み額と標準的な収入や基金残高を比べ、将来見込まれる実質的な財政負担の大きさを表す指標です。この数値が大きいほど将来、財政を圧迫する可能性が高くなることを意味します。将来に見込まれる負担額より、これに充当できる財源が多い場合は、「—」表示となります。

# 評実施中

## せんか? 豊島区地域保健課

☎3987-4660

**◆医師会講演会**  
**「高脂血症・高コレステロール血症って言われたら」**  
 11月6日(土) 午後2~4時 豊島区医師会館 4階講堂  
 ※詳しくは広報としま10月15日号参照。  
 豊島区医師会 ☎3986-2321

**◆歯科医師会講演会** ロバート・キャンベル氏講演  
**「力が湧く日本文学の名言とヒーローたち」**  
 11月13日(土) 午後3~4時 豊島公会堂 ◇当日直接会場へ。  
 豊島区歯科医師会 ☎3946-7696

### 食の安全・安心講演会 「メディアに惑わされない食生活」

10月17日(日) 午後2~4時  
 区民センター 6階文化ホール

◇あやしい情報から食生活を守るための方法を学ぶ  
 ◇講師…群馬大学教育学部教授/高橋 久仁子氏◇200名  
 電話かファクスかEメール(7面下部記入例参照。参加人数も明記)で「池袋保健所食品衛生担当係(あて先3面上部欄外参照)」へ※窓口申込み可。  
 当日の申込みも可  
 豊島 ☎3987-4177、FAX 3981-5452、  
 E-MAIL A0017000@city.toshima.lg.jp



◇40名 10月15日から電話で☎3987-4660へ※先着順。

午後3時 いずれも池袋保健所 ◇当日直接会場へ

午後2時、午後2時30分~3時20分 池袋保健所  
 -4660

まず  
 2-9071

づくり大学2期生の会  
 ◇20名

当会 矢澤 ☎5951-6908へ※先着順。

km)を歩きます」/としま健康づくり大学3期生の会  
 ◇20名

浜本 ☎5980-5690へ※先着順。

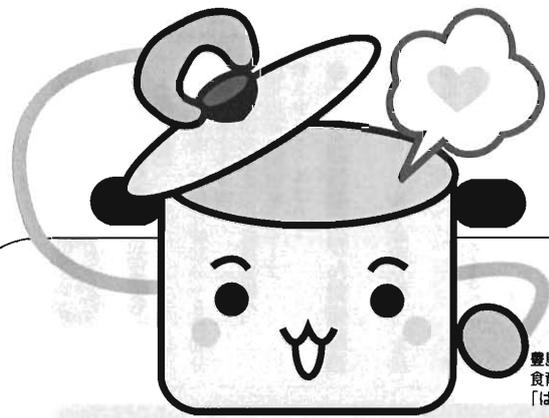
#### ◆禁煙チャレンジ!

利用し、 呼気の一酸化炭素濃度が、ノンモーカールレベルまで下がったら  
 ポイント進呈。 ポイント進呈※体脂肪測定会と同時実施。

#### ◆スポーツ施設に行ってみよう!

建診の 規定の体育施設を利用するとポイント進呈。  
 ※対象施設は「チャレンジだより」参照。体育施設などで配布中。

各面にある マークのあるイベントは「健康チャレンジ」対象事業です。



豊島区  
 食育キャラクター  
 「ばくばく」

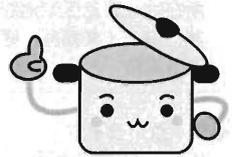
## 健康な体になろう!!

### ①「健康づくり協力店」を上手に利用

豊島区健康推進課健康係(栄養) ☎3987-4361

#### Q1 どんなお店?

メニューにカロリーや栄養成分の表示がされていたり、からだにいい食べ物についての健康情報が手に入ります。



#### Q2 どんなお店が登録されているの?

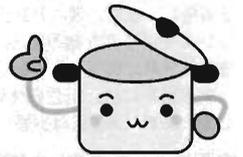
飲食店、豆腐店、八百屋など※詳しくは区ホームページ(アドレス1面上部)参照。



#### Q3 登録の目印は?

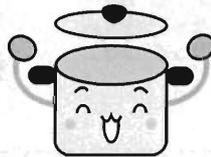


このマークのあるお店が登録店です。



#### Q4 協力店でのイベント情報を教えて

10月31日(日)、市場まつり(巣鴨)にて食育クイズを実施。11月12日(金)、「野菜ソムリエ」による料理実演付き講習会(池袋保健所)を開催します。詳しくは、今後の広報としまでお知らせします。



### ② 適正飲酒のススメ

豊島区健康推進課保健指導係

☎3987-4174

長崎健康相談所

☎3957-1191



お酒の飲みすぎは、肝臓を傷めるだけでなく胃腸病、糖尿病、肥満、痛風などの様々な病気の原因になります。またお酒は意外と高カロリーです。「適量」の目安を知りましょう。

種類(度数)	適量の目安	kcal
ビール(5%)	500ml	200
日本酒(15%)	180ml(1合)	190
ワイン(12%)	200ml(グラス2杯弱)	150
焼酎(25%)	100ml(ぐい飲み2杯弱)	140
ウイスキー(43%)	60ml(ダブル1杯)	140



# 「健康チャレンジ!」好評中!

## “自分流健康づくり”をしま

### step 1 登録する

### step 2 ポイントカードをもらう

●登録・ポイントカード発行手続きは…

地域保健課、長崎健康相談所、男女平等推進センター窓口で受け取るか、はがきかファクスで地域保健課へ申し込んでください。後日郵送します。

【あて先】

〒170-8422 東池袋1-18-1  
地域保健課保健事業係  
FAX 3987-4110

カード申込み記入例

- ①健康チャレンジポイントカード申込み
- 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在勤・在学の方は勤務先、学校名と住所



### step 3 好きな健康づくり事業にチャレンジ

●ポイントのため方は

各コースに参加して、規定のポイントをためてください。

【必須ポイント】「知って」100P+「やって」100P

さらに、お好きなコースで200P  
合計400Pをためてください。

※400P以上ためても、「お楽しみ抽選会」への参加は1人1回となります。

### step 4 お楽しみ抽選会に参加

規定のポイントがたまったら、3月に行なう“お楽しみ抽選会”に参加。抽せん会では素敵な景品が当たるかも。

●お楽しみ抽選会と参加方法

平成23年3月12日(土) 午後2時30分から 区民センター  
◇規定のポイントがたまったら、ポイントカードと引き換えに抽選券を受け取って抽選会に参加してください※当日参加できない方は、郵送による抽選会も実施。

賞品例

- 40型液晶カラーテレビ
- 旅行券
- 体脂肪計(3台)
- 羽毛布団
- ホテルレストランバーディナー券(3席)
- 自転車
- デジタルフォトフレーム
- スポーツウエア買い物券
- 岩盤浴入浴券
- お米券
- 腹部CT検査無料券(30名)

ほか 100名以上にあたります。

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/丸通文島堂/古賀無線/JTRCごころとスポーツの健康東京プラザ/雑司が谷体育館(コナミススポーツ&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)/池袋スポーツセンター(ピーウォッシュ)/Curves豊島/ブルーボックスコーポレーション/ジェクス/フィットネスクラブ/常津三敬整クリニック/三芳グランド/総合体育場・西薬健体育場(日本テニス事業協会共同企業体)/岩盤浴サロンAngel Rock/めおとプチシルマ健康館/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、3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/デサント/ピーウォッシュ長崎店/三菱養和会豊島スポーツセンター/東京ガス/エスフォルタ池袋/豊島体育館(東京ドームグループ)/ホトヨガススタジオLAVA池袋西口店/コナミススポーツクラブ池袋/橋の坂スタジオ/文化工房/ナイス/スポーツ東京/フィットネスクラブエポック豊島/ゴールドジムノース東京/ファミリーマート/東京呼吸器フォーラム/バイタルフィットネスクラブ/真向法協会/ヤマダ電機日本総本店池袋/JTB池袋支店/KNTツurisト池袋営業所/ティップネス池袋店/セントラルウエルネスクラブ上池袋/NHK科学・環境番組部/長野県製粉町/東京第一会の会/日本3B体操協会/オーストラリアの会/ILCHIフレイミング池袋スタジオ/アセリアダンスステップ/ヘルシーヒット/ビックカメラ(敬称略。順不同)

知って  
100  
チャレンジ

### 知ってチャレンジ基本講演会

◆第4回「薬とサプリメント～そのつきあい方」

12月7日(火) 午後6時30分～8時30分  
生活産業プラザ多目的ホール ◇講師…医薬情報研究所  
株式会社・アイ・シー/堀 美智子氏◇110名  
11月5日から受付 ☎3987-4660 ※先着順

◆第5回「大事にしてますか?あなたの足～フットケ

12月16日(木) 午後6時30分～8時30分 上池袋コミュニティセンタ  
◇講師…健康運動指導士/今井隆太郎氏◇50名  
11月15日から受付 ☎3987-4660 ※先着順

◆第6回「笑い与健康」

平成23年2月8日(火) 午後6時30分～8時30分 区民センター  
◇講師…落語家/三遊亭楽春氏 1月17日から受付 ☎3987-4660

### 第2回 メタボリックシンドローム予防教室 ～あの日のお腹にかえりたい



10月16・23日 土曜日 午前10時～正午  
池袋保健所(全2回)

- ◇体成分・血管年齢測定、講話、運動実技
- ◇講師…健康運動指導士/野田慶子氏ほか
- ◇区内在住で医師に運動の制限をされていない方
- ※65歳未満の方優先◇25名※先着順。
- ☎保健指導係 ☎3987-4174

やって  
50  
チャレンジ

### やってチャレンジ

◆真向法体操実践講座

11月18日(木) 午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター

◆「体型まっぷ～体脂肪測定会」に参加

10月20日(水) 午後5時30分～8時30分、11月28日(日) 午前11時～

◆カラダバランス測定会

測定会…11月28日(日) 午前10時～正午 講習会…午後1時10分～  
◇50名※先着順。初めての方優先 10月25日から受付 ☎3987-

◆新企画!「旅してチャレンジ」

規定の旅行会社で、体を動かす旅行に参加すると、ポイントがもらえ  
☎JTB池袋支店 ☎5391-2611、KNTツurisト池袋営業所 ☎398

◆応援団企画プログラム

区内そぞろ歩き「アトリエ村と立教ウォーク」/としま健康  
11月13日(土) 午後1時 東京メトロ有楽町線千川駅改札口集合  
◇雨天決行◇200円(入館料等は別途負担)◇飲料、雨具持参 11月  
日和田山ハイキング「滝とのどかな高麗の山里への道(9.4  
11月21日(日) 午前8時10分 西武池袋線池袋駅1階改札口集合  
◇300円(交通費等は別途負担)◇弁当、飲料、雨具持参 11月21日

◆計るだけダイエット

NHK「ためてガッテン」の体重記録シートを  
1日2回1か月間、体重を記録して提出すると

◆基本健診を受ける

特定健診、生活習慣病予防健診、女性の骨太  
結果を持参するとポイント進呈。



## いけいけ!

### 介護予防ニュース

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。

#### 高齢者マシントレーニング

11月1日～2月3日 月・木曜日 午後1時15分～2時45分 東電さわやかケアポートとしま(北大塚1-12-15) ◇高齢者用マシンを使用した個別プログラムに基づく運動◇全24回◇区内在住の要支援・要介護認定を受けておらず、体力の衰えが気になる方で医師から運動を止められていない方◇15名◇6,600円◆締切10月19日

#### 筋力アップ教室(全14回)

①11月8日～2月21日 月曜日 午後2時～3時30分 区民ひろば南大塚(南大塚2-36-1) ◆締切10月26日  
②11月10日～2月16日 水曜日 午後2時～3時30分 区民ひろば西巢鴨第一(西巢鴨2-35-3) ◆締切10月27日  
③11月18日～3月3日 木曜日 午前10時～11時30分 長崎第三区民集会所(長崎2-27-18) ◆締切11月4日  
いずれも◇1回90分◇下半身の筋肉を鍛えて転びにくい身体づくりを目指す◇区



内在住の要支援・要介護認定を受けておらず、体力の衰えが気になる方で医師から運動を止められていない方◇各20名◇3,600円

#### 認知症予防教室(旅行計画・全7回)

11月8日～12月20日と3月14日 毎週月曜日 午前10時～正午 池袋保健所(東池袋1-20-9) ◇有酸素運動(ウォーキング)と知的活動(旅行計画)を組み合わせてグループ活動を行ない認知症予防◇区内在住65歳以上80歳未満で運動に支障がなく自力で通える方◇15名◇1,500円 ◆締切10月27日

以上の教室の申込み方法は…

☎往復はがき(7面下部記入例参

照。希望の教室と会場明記)で、各締切日(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※高齢者マシントレーニング・筋力アップ教室は、いずれか1教室のみ。同時に複数の教室への申込み不可。☎介護予防係☎3981-1564

#### 介護予防講座

「自分に合った靴の選び方」  
10月27日(木) 午後2時～3時30分 勤労福祉会館◇講師…福祉技術研究所(備)／岩波君代氏◇靴の仕組みと靴の種類・自分に合った靴選びのポイント◇区内在住の65歳以上の方◇30名 ☎電話で介護予防係☎3981-1564へ※先着順。

### 10月1日からインフルエンザワクチン接種が始まります

今季のインフルエンザ3個ワクチンは、A新型、A香港型、B型です。医療機関に予約し、接種を受けてください。※詳しくは区ホームページ参照

#### 接種費用の助成

豊島区に住居登録が外国人登録があり、下記の条件に該当する方に助成します。

◇実施期間…  
10月1日～平成23年3月31日

#### ●一部助成

【高齢者への助成】◇対象者…接種時に

①65歳以上の方◇60歳以上64歳以下で心臓・腎臓・呼吸機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害があり、日常生活が極度に制限される方※平成23年3月31日現在、65歳以上の方には、9月下旬に予診票を郵送。②に該当する方は、身体障害者手帳または診断書を持参のうえ当係へ。要事前相談◇自己負担額…2,200円

【子どもへの助成】◇対象者…接種時に1歳から13歳未満の方※平成9年10月1日～21年12月31日生まれの方には、9月下旬に予診票を郵送◇自己負担額…1・2回目とも1,500円

#### ●全額助成

◇対象者…生活保護受給者および「中国残留邦人等の円滑な帰国の促進及び

永住帰国後の自立の支援に関する法律」による支援給付金受給者

☎生活保護証明書か中国残留邦人等の本人確認証を持参し、池袋保健所健康推進課または長崎健康相談所窓口へ。予診票を配付します※65歳以上の方、1歳から13歳未満の方には予診票を郵送。☎健康推進課健康係☎3987-4179・4173、長崎健康相談所☎3957-1191

#### 育児講座

### 子育てって楽しい!?

10月28日(木) 午後2時30分～4時 西部子ども家庭支援センター◇講師…ほあし子どものこころクリニック副院長／帆足暁子氏◇スマイルカードをお持ちの親子(子どもが1歳6か月までの方)◇15名※保育あり。  
☎9月25日から電話で、当センター☎5966-3131へ。



### 妊娠されている方に不織布製マスクを配付します

妊娠されている方は、新型インフルエンザに感染すると重症化しやすいと報告されています。健康な出産を支援するため、不織布製マスクを配付します。

◇対象者…豊島区に住居登録か、外国人登録があり、①妊娠中で母子健康手帳を持参した方②妊娠届を提出した方◇配付枚数…1人50枚(1回限り)◇配付期間…10月1日～平成23年3月31日まで◇配付場所…池袋保健所健康推進課、長崎健康相談所窓口※②の方は区民事務所でも配付。☎健康推進課健康係☎3987-4173

#### 食品衛生実務講習会

10月7日(木) 午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター◇講師…食品衛生監視員◇対象…生食肉提供者、一般区民◇当日直接会場へ。☎食品衛生担当係☎3987-4177



## 区民ひろば

### 区民ひろばさくら第二

#### なんでも作品展

10月4日(月)～9日(土) 午前10時～午後5時(9日は午後4時まで)◇地域の皆さんの絵画・陶芸・写真・絵手紙・手芸・乳幼児親子の工作・手作り絵本などの展示  
☎当ひろば☎3958-8453

#### 区民ひろば池袋本町

### 男のクッキングタイム「ピザ作り」

10月6日(木) 午前10時～午後1時◇講師…羽田則子氏◇15名◇300円(材料費)◇エプロン・三角布持参  
☎9月27日から、費用を添えて直接当ひろばへ。  
☎当ひろば☎3986-0041



#### 区民ひろば椎名町

### ケータイ安全教室(全2回)

10月7日(木)…初級(基本操作～メール)、10月14日(木)…中級(インターネット)いずれも午前10時～11時30分◇講師…NTTドコモインストラクター◇20名 ☎電話☎3950-3042か直接当ひろば窓口へ※先着順。

#### 区民ひろば千早

### 運動会

10月8日(金) 午後1時30分～午後3時◇玉入れ、パン食い競争、仮装など◇当日直接会場へ。  
☎当ひろば☎3959-2281

#### 区民ひろば高南第二

### フリーマーケット

10月15日(金) 午前10時30分～11時45分◇子ども用衣服・玩具など◇当日直接会場へ。  
☎当ひろば☎3987-6600

#### 区民ひろば高南第一

### 高南お笑い寄席

10月15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。  
☎当ひろば☎3988-8601

#### 区民ひろば西巢鴨第二

### ♪ダンスセラピー♪

10月18日(月) 午前10時～11時30分◇音楽に合わせて、身体を動かし、心からだをリフレッシュ◇講師…ダンスセラピスト／天野敬子氏◇15名◇共催／当ひろば運営協議会・NPO法人でもくらしい  
☎10月1日から電話☎3915-2379か直接当ひろば窓口へ※先着順。

## としまコミュニティ大学

☎コミュニティ大学グループ☎5992-7079、☎A0014606@city.toshima.lg.jp

### 大正大学 「よくわかる浅草と浅草寺」(全5回)

10月21日(木)、11月11日(木)・25日(木)、12月9日(木)・19日(日) 午後1時5分～2時35分 大正大学集鶴キャンパス(最終回のみ午前9時30分浅草雷門前集合)◇仏教文化検定構想に向け、浅草寺を取り上げる◇講師…当大学講師／塩入亮兼氏◇30名◇5,000円 ☎電話かファクスかEメール(7面下部記入例参照)で、「大正大学キャリア教育研究所」☎5394-3052、☎5394-3090、☎toshima-comyu@tais-ice.jpへ※先着順。

### 東京音楽大学 「原語で歌うイタリア・ドイツ名曲講座」

10月26日(火) 午後6～8時 東京音楽大学B館5階500教室◇プロオペラ歌手に教わる参加型の歌唱講座◇曲目…「世界で一番美しい女性」[菩提樹]◇講師…当大学教授(バリエーション)高橋啓三氏◇100名◇1,000円 ☎電話かEメール(7面下部記入例参照)で、コミュニティ大学グループへ※先着順。

### 立教大学 「アジア・アフリカの貧困とNGO」

10月30日(土) 午後1時30分～3時 立教大学太刀川記念館◇アジア・アフリカの貧困の現状、原因、解決策などをNGOの役割とからめながら、私たちに何ができるのかを考える◇講師…立教セカンドステージ大学兼任講師／岩男 喬美子氏◇50名◇保育あり(要予約。6か月以上の未就学児、1回500円。電話かEメールで10月20日までにコミュニティ大学グループへ)。  
☎電話かEメール(7面下部記入例参照)で当グループへ※先着順。



## イベント 情報

TOPIC!

### あうるすぽっと ホワイエ落語ライブ 落語のハナシ

仕事帰りにフラリと寄って、究極のひとり芝居「落語」を2席じっくりと。若手落語家によるトークコーナーでは、落語にまつわる雑学や楽しみ方を紹介。  
10月5日(火) 午後7時開演※開場30分前 あうるすぽっと ホワイエ (2階)  
◇出演…入船亭遊一、柳家小権太◇80席◇当日直接会場へ※先着順。  
◇トークコーナーのテーマ…師匠と弟子のハナシ  
◎あうるすぽっと ☎5391-0751 (東池袋4-5-2 ライズアリーナビル2階。東京メトロ有楽町線「東池袋駅」6・7番出口直結)



入船亭遊一 柳家小権太

### 雑司が谷旧宣教師館

●秋のガーデンコンサート  
10月3日(日) 午後2~4時◇出演…ソプラノ/加藤悦子氏、ギター/佐藤弘和氏、オーボエ/小林 恵氏ほか◇曲目…バッハ「結婚カンタータ」、ヘンデル「オン

ブラ・マイ・フ (ラルゴ)」ほか※曲目変更の場合あり◇当日直接会場へ。  
●赤い鳥を語り継ぐおばあちゃんのおはなし会  
10月2日(土) 午後2~3時 (毎月第1土曜日に開催) ◇出演…詩人/小森香子氏◇当日直接会場へ。  
◎当館 ☎3985-4081



## 講演・講習 講座

### TOPIC! 南大塚ホール 美術へのいざない 「ドガ展」文化講演会 共催/NHK



10月29日(金) 午後7時~8時30分 (30分前開場) ◇12月31日まで横浜美術館で開催中の「ドガ展」の理解を深める。参加者に「ドガ展」入場券を進呈◇講師…多摩美術大学教授/中村隆夫氏◇300名  
◎往復はがき (下部記入例参照) で10月8日 (必着) までに「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ※はがき持参で窓口申込み可。はがき1枚につき1名まで。応募者多数の場合は抽選。  
◎当館 ☎3946-4301

(エトワール) 1876-77年 パステル・モノタイプ・紙 オルセー美術館蔵 ©RMN(Musée d'Orsay) / Hervé Lewandowski / distributed by AMF-DNPartcom

### 家庭教育講座

①駒込小学校  
「夢を飛ぶ~新たな人生への挑戦~」  
10月12日(火) 午前10時30分~正午  
当校体育館◇片足義足で、パラリンピックに走り幅跳び日本代表で2度出場。「夢」「あきらめない心」の育み方を学ぶ◇講師…サントリー勤務/佐藤真海氏◇30名  
②高南小学校  
世界を魅了するサクセス奏者・原博巳さん「ミニコンサート」  
10月23日(土) 午前10時から (9時30分開場) 当校体育館◇高南ジュニアバンドとのコラボ演奏あり◇講師…原 博巳氏 (2002年アドルフ・サクセス国際コンクール優勝) ◇150名◇上履き持参  
①②とも ◎電話かファクスかEメールで10月8日までに、生涯学習グループ ☎3981-1189、FAX3981-3069、EM A0014606@city.toshima.lg.jpへ※先着順。

送迎は要相談◇約400円 (ケーキ代含む)  
◎電話かファクス (右記入例参照) で、10月7日までに当センター ☎3953-2811、FAX3953-9441へ※直接窓口申込み可。

### 区民プロデュース講座 「不登校の親子が語る」

10月17日(日) 午後2~4時 勤労福祉会館◇50名  
◎電話かファクスかEメールで、10月16日までに「不登校・ひきこもり研究所 天野」☎6659-6775、FAX3980-3128、EM kemu@ad.em-net.ne.jpへ※先着順。  
◎生涯学習グループ ☎3981-1189

### 染井銀座に 「Bakery Café あうる」 オープン

10月4日(月)  
午前11時30分から  
駒込6-33-3  
◇「染井銀座商店街ふれあいアートストリート」のギャラリーとして、障害者の絵画作品 (原画) を見られる喫茶店。駒込福祉作業所・生活実習所とボランティアが協力して運営。  
◎当作業所 ☎3910-2301



### 第5回みらい館大明まつり

10月16日(土)・17日(日) 午前10時30分~午後5時◇みらい館大明の利用団体が日頃の成果を展示・発表。体験コーナーあり。  
(特別企画) ①トークフェスタ◇ゲスト…俳優/石濱 朗氏、小説家/須藤靖貴氏、地元商店街店主ほか②大道芸がやって来る! ③池袋エスニック料理弁当販売④フリーマーケット (出店者募集中)  
⑤地元商店街屋台 (やきそば、おでんなど) ◇①は16・17日、②・③は16日、④・⑤は17日に開催◇当日直接会場へ。  
◎当館 ☎3986-7186 (池袋3-30-8)

### 《東京音楽大学》豊島区後援事業 東京音楽大学 弦楽アンサンブル 第20回記念演奏会

10月21日(木) 午後7時開演  
演 トッパンホール (文京区水道1-3-3) ◇指揮…免東俊之◇演奏…アンサンブル・エンドレス◇曲目…シューベルト



／弦楽四重奏曲第12番ハ短調「四重奏断章」、芥川 也寸志/弦楽のための三楽章 (トリプティック) ほか◇1,500円◇前売り…電子チケットぴあ ☎0570-02-9999 (Pコード110-325)、トッパンホールチケットセンター ☎5840-2222、当大学A館地下カワイ売店 (店頭販売のみ)  
◎当大学演奏課 ☎3982-2496、コミュニティ大学グループ ☎5992-7079

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

11月7日(日) 午前11時~午後2時 中池袋公園 (東池袋1-16-1) ※駐車場なし。雨天中止◇区内在住・在勤・在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇募集数…40店舗 (1店舗面積1.8m×1.8m) ◇出店費用…1,000円◇主催/ハローフリーマーケット  
◎往復はがき (下部記入例参照) で、10月25日 (必着) までに「〒171-0043 要町3-3-8 笈川」へ※一人 (1グループ) 1通のみ。応募者多数の場合抽選。  
◎当会 ☎3973-5824、リサイクル推進係 ☎3981-1629

### 淑徳大学 池袋サテライト・キャンパス

①「奈良遷都1300年によせて~全国古寺社探訪」  
10月20日、11月10・17日、12月1・8日 水曜日 午後1時~2時30分◇全国の古寺社の創建の由来など◇講師…淑徳大学教授/宇佐美 正利氏◇50名◇10,000円※見学会の交通費等別。  
②「近代日本にとっての中国~武田泰淳と竹内好」  
10月19・26日、11月2日 火曜日 午後3時~4時30分◇思想・文学の展開をたどって考察◇講師…立教大学名誉教授/渡邊一民氏◇50名◇6,000円  
③「東アジアと日本~平城京遷都1300年記念に寄せて」 (全5回)  
10月30日、11月6・13・27日、12月18日 土曜日 午後1時~2時30分◇古代~近代日本文化を国際的な視点で考察◇講師…博士/城崎陽子氏ほか◇50名◇10,000円  
◎電話かファクスかEメール (右記入例参照) で、淑徳大学池袋サテライト・キャンパス ☎5979-7061、FAX3988-7470、EMext@ccb.shukutoku.ac.jpへ※先着順。  
◎生涯学習グループ ☎3981-1189

### 「食育教室2010」

10月23日(土) 午前10時~午後2時 武蔵野調理師専門学校◇食育講習会「朝ごはんの大切さ・食べ物の選び方」と調理実習「味覚の秋! 親子で作ろうクッキング!」◇小学生と保護者◇1組80名※子ども1名追加ごとに300円◇親子80名◇筆記用具・エプロン・はし各自持参  
◎電話かファクスかEメールで、10月15日までに当校 ☎3982-6116、FAX3982-6170、EM imaizumi-y@musashino-chourui.ac.jpへ※先着順。  
◎生涯学習グループ ☎3981-1189



### はがきなどの記入例

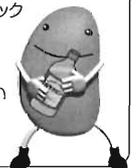
- |              |                                   |
|--------------|-----------------------------------|
| ① 事業またはイベント名 | ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。 |
| ② 〒住所        |                                   |
| ③ 氏名 (ふりがな)  |                                   |
| ④ 年齢         |                                   |
| ⑤ 性別         |                                   |
| ⑥ 電話番号       |                                   |
| ⑦ その他必要事項    |                                   |
- 申込み方法は各記事参照。

### 10月は3R (スリーアール) 推進月間

Reduce Reuse Recycle

### 一人ひとりができることから始めよう

家庭から出るごみの約6割は、容器や包装の廃棄物です (体積比)。マイバッグの持参や、過剰包装を断るなど、リデュース (発生抑制) の取り組みで、容器包装廃棄物を削減しましょう。  
●区民オリジナルマイバッグコンテスト、区内企業の3Rの取り組み展示  
10月1日(金)~14日(日) 区役所本庁舎1階ロビー◇公募したマイバッグの展示、企業の環境への取り組みを紹介するパネル展示、身近にできる3Rの紹介など◇協力…㈱サンシャインシティ、㈱そごう 西武 西武池袋本店、㈱東武百貨店池袋本店、㈱ビックカメラ、㈱ファミリーマート、㈱丸井グループ※社名50音順  
●地域キャンペーン実施 (10月)  
池袋協和会、池袋本町中央通り商店会、池袋本町通り商店会、ふれあいロード北池で実施※50音順◇マイバッグでの買い物呼びかけ  
◎資源循環課リサイクル推進係 ☎3981-1408



こんな所に体育館！使ってみよう雑司が谷

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

■ワンコイン(500円)体験ウィーク

10月11~17日の期間、現在実施中の各教室に500円(ワンコイン)で参加できます  
◇5歳以上◇体育室・競技場・プール◇利用日の前日までに電話で当館へ予約。

■体育の日競技場開放<1日競技場開放>

午前9時~午後5時 半面バドミントン 半面卓球  
◇競技場◇小学生以上◇16歳以上400円 小中学生100円 65歳以上無料

■プール割引デー

16歳以上400円 小中学生100円 65歳以上無料



今年の体育の日は、家族で卓球!

巣鴨体育館 ☎3918-7101

■卓球無料開放 午前10時~午後8時(2時間5コマ・15台)  
◇小学生以上◇2時間制◇家族、グループにつき1台※ラケット、ボール、シューズ持参◇当日先着順(午前9時45分から受付)※電話受付不可。



始めよう!  
今日からテニス・アーチェリー

西巣鴨体育場 ☎3949-4440

①テニスコート無料開放

午前9時30分~正午 ◇ラケット、ボール、靴持参

②アーチェリー無料開放

午前10時~正午、午後1~3時

※道具は貸し出します。

①②とも小学生以上(初心者歓迎)

◇当日直接会場へ※無料開放は当日の状況により入場制限あり。

10月11日は スポーツしよう!  
体育の日



汗かいて、体で感じる体育の日

総合体育場 ☎3971-0094

①ソフトテニス無料開放…午前9時30分~午後1時

②プロテニスプレーヤーとのラリー、技術指導、サーブまど当て…午後1時30分~5時

③和弓無料開放…午前9時30分~午後1時

④ゆったり楽しむ太極拳…午前9時30分~10時30分

⑤女性体操…午前10時45分~正午

⑥卓球無料開放…午後1時30分~5時

①~③、⑥は小学生以上。④⑤は16歳以上◇①③⑥無料。②④⑤400円 ◇いずれも当日直接会場へ。  
◇ラケット、ボール、靴など道具持参※和弓のみ用具は貸し出します。

豊島2010!スポーツにチャレンジ!!

豊島体育館 ☎3973-1701

①シニアバスケット交流会、②秩父市バスケット交流会…正午~午後4時

③ベリーダンス交流会…午前11時~正午

④スポーツ吹矢体験教室…午後1時15分~2時45分

⑤キッズHIPHOP…午後5~6時

①②おおむね45歳以上、③④16歳以上、⑤小学1年~中学3年

◇①約40名②約30名③④⑤15名◇すべて500円◇当日直接会場へ※先着順。



健康づくり、始め!

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

■スタジオプログラム無料体験会

①はじめてエアロビクス…午前10~11時◇40名

②ジェイブ30…午前11時15分~11時45分◇30名

③ポールストレッチ…正午~午後0時30分◇20名

④エアロビクスI…午後1~2時◇40名

⑤ハタヨガ…午後2時15分~3時30分◇45名

⑥骨盤矯正セミナー…午後4~5時◇45名

⑦歪み解消ストレッチ…午後5時15分~6時15分◇20名

⑧ファイティングエクササイズ…午後7時15分~8時15分◇35名

■アクアプログラム無料体験会

①水中歩行…午前10時15分~10時45分◇16名

②やさしいアクアビクス…午前11時~11時45分◇20名

①②とも16歳以上◇当日直接会場へ

◇開始1時間前から整理券配布

別途、施設使用料が必要。

■武道場無料体験会

①空手…午前9時~11時

②なぎなた…午前11時~午後1時

③太極拳(演舞と体験)…午後1時~2時30分

④少林寺拳法…午後3時~4時30分

⑤合気道…午後3~5時

いずれも30名

◇運動しやすい服装で参加

◇当日直接会場へ。



三芳グランド (埼玉県入間郡三芳町) ☎049-259-9397

■オープンミックスダブルス大会開催!

◇午前9時~午後5時◇誰でも参加可◇32組◇5,250円(豊島区在勤・在住の方は1名525円割引)

※詳しくは電話で当グランドへ。

権の美で色々なスポーツを体験しよう

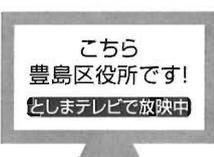
権の美スポーツクラブ ☎3955-4858

●バドミントン、ソフトバレーボール、少年野球(明豊中学校)

●フットサル、なぎなた、ソフトボール(西部区民事務所)

●卓球、キンボール(旧千川小学校) ●親子バスケットボール、車椅子ツイインバスケットボール(豊島体育館)

いずれも午前10時~午後4時  
※豊島体育館は午前10時~正午  
◇16歳以上300円 小中学生200円  
◇当日直接会場へ。



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DVDを貸し出しています。 圏 報道グループ ☎3981-4122

10月の主な番組 区長のはい!お答えします!!/都市交流  
夢に向かって★としまの子/本郷高等学校 ラグビー部  
文化の風薫るまち/縫い物ボランティア



人口と世帯		平成22年9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)
265,733 (-114)	246,286 (+1)	19,447 (-115)	145,448 (+20)
男 133,701			
女 132,032			