

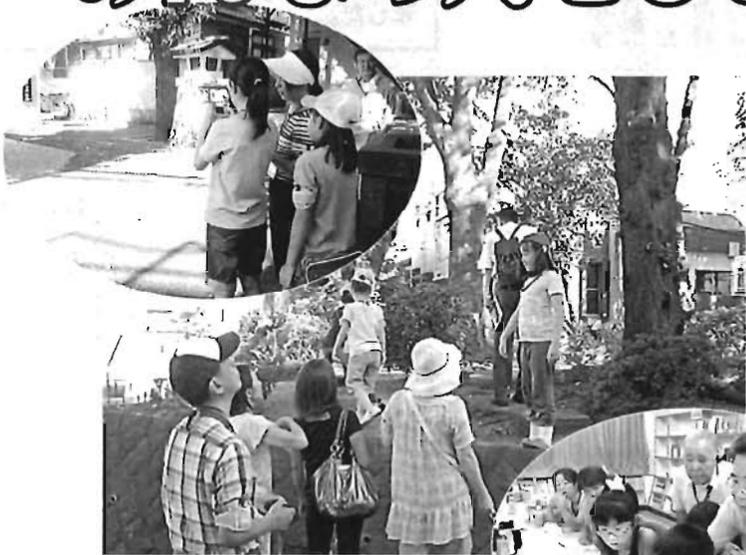
◆主な内容◆

- 第3回区議会定例会招集あいさつ…2面
- 新庁舎整備推進計画(案)の説明会を開催します…2面
- 第38回 豊島区消費生活展…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/>

北池袋モデル地域協議会で みんなの力をひとつに!

参加と協働のまちづくりを推進します



▲GISワークショップの様子
「子どもの目線でまちをみよう～あぶないね、おもしろいね、ちょっと気になるね～」をテーマにまちをめぐり、情報を集めました。北池袋地域の小学校の児童と保護者が参加。

北池袋モデル地域協議会とは…

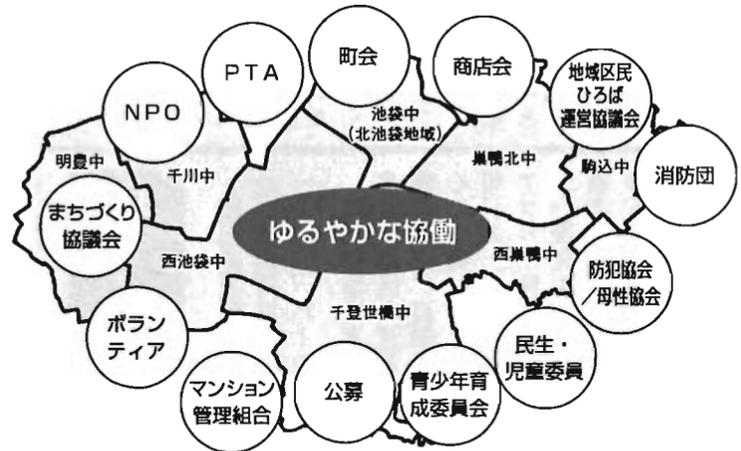
平成22年2月に、北池袋地域(池袋中学校区)の町会、商店会など様々な団体(下地図参照)の代表と公募委員を中心に活動をスタートしたモデル事業です。

「地域活性化部会」と「福祉・教育部会」の2部会に分かれ、それぞれの団体の情報交換やアイデアを出し合い、よりよい地域づくりを目指しています。また、セーフコミュニティ認証取得に向けての安全・安心への取り組みも行なっています。

今後は、これまで取り組んできた「情報交換」「GIS(地理空間情報システム)ワークショップ」「池袋本町ふれあいまつりへの出展」などの成果から、地域の課題を地域で解決していける仕組みについて話し合っていきます。固自治協働推進担当課☎3981-1674

北池袋モデル地域協議会の参加団体

様々な団体が「ゆるやかな協働」を目指して活動しています



※地図の区分は中学校通学区

※地域協議会…「豊島区自治の推進に関する基本条例」に基づき、「参加」と「協働」のまちづくりを推進するための協議組織。地域の皆さんの協力で、地域の課題を地域で解決できる社会、の仕組みづくりを具体化するための社会的な試みとして、北池袋モデル協議会(会長/田中幸一郎さん:池袋本町一丁目町会長、副会長/亀山幸男さん:上池袋池八町会長)がスタートした。

図書館おはなし会 ～10月27日は文字・活字文化の日

平成17年7月に制定された「文字・活字文化振興法」に伴い、毎年10月27日を「文字・活字文化の日」と定め、様々な取組みが行なわれています。各図書館では、子どもたちに向けた催しを行ないます。ぜひご来館ください。

文字・活字文化の日スペシャル

- 中央図書館「おはなしかいスペシャル」…10月24日(日) 午後2時から 児童コーナー◇絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど 固当館☎3983-7861
- 巣鴨図書館「ほんのじかん」…10月20日(休) 午後3時から 地下会議室◇絵本の読み聞かせなど 固当館☎3910-3608
- 千早図書館「ほんとかおはなしかい」…10月27日(休) 午後3時30分から 視聴覚室◇絵本の読み聞かせなど 固当館☎3955-8361

- 駒込図書館「おはなしのはこ」…10月23日(土) 午後3時から 駒込地域文化創造館◇手袋人形・ビッグブックの読み聞かせ・紙芝居 固当館☎3940-5751
- 上池袋図書館「さくらんぼおはなしかい」…10月20日(休) 午後3時から 地下ホール◇絵本、紙芝居、手遊び、パネルシアターなど 固当館☎3940-1779
- 池袋図書館「おはなしたんぼぼ」…10月16日(土) 午後2時から ワークルーム◇絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど 固当館☎3985-7981
- 目白図書館「あいうえおはなしかい」…10月20日(休) 午後3時から 地下集會室◇ビッグブックの読み聞かせなど 固当館☎3950-7121

北池袋モデル地域協議会 部会長の抱負



地域活性化部会長
戸田 汎さん

「この協議会は池袋中学校区の中で活動している各団体の皆さんが集まって、地域の問題を話し合い、解決していく仕組みをつくる」とは言っても、地域協議会の役割や運営方法などよくわからない点もまだまだあります。しかし、地域の住民が、地域の問題に積極的に関わっていくことで、地域が活性化するようになればと考えています。



福祉・教育部会長
渡邊 靖彦さん

池袋中学校の学区は、「JR埼京線と東武東上線の線路をはさんでいても、両地域を一体的に意識する基礎はすでに形成されていると思います。両地域の歴史と伝統の上に、少子・高齢化社会の新たなまちづくりとして両地域の皆さんのご理解とご支援をいただき、安全で安心なまちづくりに取り組みたいと思います。

第3回区議会 定例会招集あいさつ



9月24日、高野之夫区長が第3回区議会定例会招集あいさつを行いました。

21年度決算の 状況について

平成21年度一般会計決算額は、歳入が1千2億5千万円で収入率96・8%、歳出は95億300万円、執行率は93・2%となりました。歳入から歳出を差し引いた形式収支は37億4千700万円、実質収支も26億5千200万円の黒字となりました。公債費比率などの主要な財政指標は改善されつつありますが、さらなる行財政改革に向けて不転換の決意で臨んでまいります。

所在不明高齢者の 問題について

8月上旬、足立区などでこの問題が発生した時点で、100歳以上の方の本区の住民基本台帳登録者は14名でした。うち7名の方が介護保険の給付実績がないことが判明し、ただちに電話や訪問を行い、全員お元気であることを確認することができました。地域福祉の再構築は、区を挙げて取り組む「セーフコミュニティ」におきましても重要な課題であります。一刻も早く、区内全域に安全と安心を構築してまいります。

文化の拠点整備 について

本区では、区立南池袋小学校の一室を「みみずく資料館」として公開していますが、元拓殖大学政経学部教授 故松浦千景(まつうらちよ)氏の6千点を超えるコレクションを、区に寄贈していただけることになり、整理いたしました。また、同資料館で展示していきま

としまコミュニティ 大学について

としまコミュニティ大学は、平成19年に区内6大学と締結した「連携・協働に関する包括協定」に基づきスタートし、着実に成果をあげてまいりました。「としま学講座」では、昨年の東京音楽大学、立教大学に続き、今年6月には帝京平成大学で「セーフコミュニティ」、

教育について

本区では今年3月、「豊島区教育ビジョン2010」を策定し、重点施策を中心に具文化を進めています。去る7月下旬、文部科学省の全国学力・学習状況調査の結果、本区は小学校、中学校ともに全国、東京都の平均を上回る好成績でした。

後期基本計画の 策定について

去る7月23日、基本構想審議会を開催し、「豊島区基本計画」の後期の見直しについて検討をお願いしました。平成18年3月策定の基本計画が来年度から後期5年の計画期間に入るから、所要の見直しを行なうものであります。新たな基本計画の役割は、少子高齢・低成長社会における持続可能な地域社会の発展を口指し、戦略的な重点課題を明確化しつつ、限られた財源のなかで施策の重点化を図りながら、これまでの豊島区の都市経営戦略を継承した将来の都市像を示すこととあります。

新庁舎整備に ついて

去る8月26日、東京都より、新庁舎整備を含む南池袋二丁目A地区の市街地再開発組合の事業計画が認可されました。これを受け、新庁舎のフロア構成や総合窓口の考えなどを整理した「新庁舎整備推進計画(案)」を作成しました。10月には、区民のみならず、ご意見をいただきたいうえで、「新庁舎整備推進計画」として取りまとめます。さらに第4回区議会定例会に「庁舎位置変更条例案」を提案したいと考えています。

環境について

アサヒビール株式会社社会貢献活動として、さくら小学校の屋上に56枚の太陽光発電パネルが設置され、区はその寄贈をいただくことになりました。企業の社会貢献活動の一環として、環境ムーブメントの広がりにつながるとい

う積極的な意義があると考えております。また、本区の先進的な環境施策が評価され、国および都の補助を受けて「豊島清掃工

新庁舎整備推進計画(案) 説明会を開催します

事前の申込みは不要ですので、直接会場にお越しください。

開催日	時間	会場	所在地
10月19日(火)	午後7時～8時30分	駒込地域文化創造館	駒込2-2-2
10月20日(水)	午後7時～8時30分	区民センター	東池袋1-20-10
10月21日(木)	午後7時～8時30分	千早地域文化創造館	千早2-35-12
10月22日(金)	午後7時～8時30分	東部区民事務所	北大塚1-15-10
10月24日(日)	午後3時～4時30分	南池袋小学校(体育館)	南池袋3-18-12
10月25日(月)	午後7時～8時30分	千川区民集会所	千川2-9-10
10月26日(火)	午後7時～8時30分	長崎第三区民集会所	長崎2-27-18
10月27日(水)	午後7時～8時30分	雑司が谷地域文化創造館	雑司が谷3-1-7
10月28日(木)	午後7時～8時30分	南大塚地域文化創造館	南大塚2-36-1
10月29日(金)	午後7時～8時30分	豊島清掃事務所	池袋本町1-7-3
10月30日(土)	午後7時～8時30分	雑司が谷小学校(雑司のホール)	南長崎4-30-5
10月31日(日)	午後3時～4時30分	池袋第三区民集会所	池袋3-29-10

福祉

入居待機者募集 高齢者向け優良賃貸住宅 「ドレシアパーク」

民間の事業者などが、国・都と豊島区の建設助成を受け、建設した、高齢者が安全・安心して居住できるような緊急通報システムが設置されたバリアフリー住宅です。

今後発生する空室の入居待機者(登録制)を募集します。空室が発生した場合に、抽選で決定した順位であつせんし、ます(現在、空室なし)。

き3年以上住所(住民登録など)を有している②60歳以上の単身者か、60歳以上で(ワ)配偶者(年齢を問わず。同居の予定でも可)か(イ)現在すでに同居している60歳以上の3親等以内の親族がいる方③自立した日常生活を営める健康状態の方※その他詳しくは問い合わせてください。

対象者の区分	負担限度額(施設の種別を問わず共通)	
	居住費および滞在費(日額)	食費(日額)
①被保険者本人が老齢福祉年金を受けている方および生活保護受給者など	0円	300円
②被保険者本人の合計所得金額と課税年金収入額の合計額が80万円以下の方など	320円	390円
③上記以外の方など	320円	650円

※居住費および滞在費は多床室(相部屋)の場合です。個室に入所する場合は、居室の種別によって別途負担限度額が定められています。

◇入居待機者の登録期間：1年間(認定事業者が定めた日から)
10月15(土)～29日(土)・日曜日を除く午前10時～午後5時の間に、電話で「(株)アンクレ1 ☎3445・5210」へ。
☎3981・2655
関住宅課住宅施策推進担当係

☎は[問い合わせ先]、☎は[申込み先]、HPは[ホームページ]、Eは[Eメール]、Fは[ファクス]、Dは[フリーダイヤル]です。※費用の記載がない事業は無料です。

第22回ふくし健康まつり バス送迎申込み受付

12月5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、周辺道路
◇対象：一般交通機関等での来場が困難な方※介助者は原則1名まで。
◇申込：電話かファクスで、11月5日までに「障害者福祉課管理グループ」へ※乗車時間、場所は個別にお知らせします。
◇当グループ ☎3981・1766、☎3981・4303

税・国保 年金

国民健康保険の加入手続きは14日以内に行なってください
会社を退職した・被扶養者ではなくなくなったなどの場合は、自分で国民健康保険への加入手続きが必要です。自動的に加入になることはありません。
◇対象者：勤務先の健康保険に加入している方以外の方。
◇加入手続きが遅れたら：医療の給付を受けることができない、保険料がさかのぼって(最大2年間分)かかることになるなどの場合があります。
※手続きに必要なものなど詳しくは問い合わせください。
●国民健康保険加入者で、他の健康保険に加入している方に扶養されている方：扶養している方の勤務先の健康保険加入が優先※加入手続きなど詳しくは、扶養している方の勤務先の健康保険担当者へ。
●他の健康保険に加入した場合：自分で国民健康保険をやる手続きが必要となります。
※詳しくは資格検査グループ

へ問い合わせてください。
●住民税の申告が済んでいない方：国民健康保険料は、住民税(前年の収入状況による)に基づいて決定されます。住民税の申告が済んでいない方は、必ず申告してください。
◇平成22年1月2日以降に豊島区へ転入した方：平成22年1月1日現在に居住していた区市町村の住民税の担当課へ。
◇平成22年1月1日以前に転入した方：当区税務課へ。
◇国民健康保険課資格検査グループ ☎3981・1929

就学時健康診断実施日程表

健診日	小学校名	受付時間	電話番号
11月4日(木)	富士見台	午後1時10分～1時30分	3953-6472
	朋有	午後1時15分～1時45分	3987-6275
	池袋第二	午後1時45分～2時	3986-7176
11月8日(月)	南池袋	午後1時～1時20分	3987-6278
11月9日(火)	高南	午後1時15分～1時35分	3987-6266
	西巣鴨	午後1時45分～2時	3918-6345
	長崎	午後2時15分～2時30分	3956-8146
11月11日(木)	豊成	午後1時30分～1時45分	3918-2315
	さくら	午後1時30分～1時45分	3956-8164
	清和	午後1時45分～2時	3918-2605
11月12日(金)	千早	午後1時15分～1時30分	3956-8154
11月16日(火)	要	午後1時30分～1時45分	3956-8151
11月17日(水)	巣鴨	午後1時45分～2時	3946-9551
11月18日(木)	駒込	午後1時45分～2時	3918-5691
	文成	午後1時45分～2時	3986-7166
11月19日(金)	池袋第一	午後1時45分～2時5分	3916-3435
11月24日(木)	朝日	午後1時45分～2時	3918-2339
11月25日(金)	目白	午後1時5分～1時20分	3987-4801
	池袋第三	午後1時20分～1時50分	3984-8501
	仰高	午後1時25分～1時40分	3918-2325
	池袋	午後1時30分～1時45分	3986-2858
11月26日(金)	椎名町	午後1時30分～1時45分	3953-6461
	高松	午後1時30分～1時45分	3956-8157

子育て・教育

就学時健康診断を実施します
対象者にはお知らせ(健康診断票を10月28日に発送します。記載された学校で受診してください。
※隣接校選択申請者は、希望校で受診となります。
◇対象者：平成23年4月に小学校へ入学予定の児童(平成16年4月2日～17年4月1日生まれ)
◇国学校運営課保健給食係 ☎3981・1176

子育てのサポートセンター
子育てのお手伝いができる方(有償ボランティア)募集
子育ての手助けが必要な方と、手助けができる方が会員になり子育てを支援します。
目白・池袋本町・駒込地区が不足しています。
◇対象：区内在住の20歳以上(おおむね65歳まで)の心身ともに健康な方で、養成講座全日程を受講し、援助会員として活動できる方。
◇基本報酬：1時間800円
◇定員：30名
◇養成講座(11月開催)：
①5日(金) 午前9時30分～正午「保育の心」②9日(火) 午前9時～正午「身体の発育と病気」「安全と事故」③11日(木) 午後1時30分～4時30分「子どものあそび・生活・心の発達」④15日(月) 午前9時～正午「救命救急」⑤17日(水) 午前9時30分～正午「援助活動を始める前に」
◇電話で10月29日までに、ファミリー・サポート・センター事務局 ☎3981・2146へ。

後期高齢者医療制度

後期高齢者医療保険料の納付にご協力ください
10月下旬から後期高齢者医療保険料の未納世帯に、区職員2名が個別に伺い、保険料の収納などを行ないます。
その際は、高齢者医療年金課の職員は、必ず写真入りの「身分証明書(職員証及び保険料徴収職員証)」を提示し、再度提示を求めさせていただきます。
保険料等の詐取にご注意を！
区市町村職員や後期高齢者医療広域連合職員を装って、被保険者宅を訪問し、被保険者証をだまし取ろうとする事件が発生しています。
また、区市町村職員と偽り、後期高齢者医療保険料などを詐取る事件も起きています。
不審な訪問者や電話連絡があったら、すぐに最寄りの警察か区役所にご連絡ください。
◇後期高齢者医療担当 ☎3981・1937

環境・清掃

再生品を販売しています
●有機肥料「豊有機」：区施設から回収した生ごみを再利用。1袋(1kg)/300円
●買い物袋「エコバッグ」：区内で回収したペットボトルで作製。1枚425円。黒色・緑色あり。
※いずれも資源循環課窓口で販売。
◇資源循環課リサイクル推進係 ☎3981・1629

まちづくり

さわやかな街づくり推進団体等を推薦してください
区は、「空き缶等の投げ捨て防止に関する条例」(ポイ捨て防止条例)を定め、さわやかな街づくりを目指しています。自主的、継続的に清掃などの環境美化活動を行なっている団体および個人を表彰します。
◇対象：次の①②のすべてに該当する団体および個人。
①月2回以上で1年以上継続的に活動し、駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の場所で環境美化活動をしている。
②前回の表彰から3年を経過している。
◇表彰式：12月開催予定
◇所定の推薦書(環境美化係で配付)を、11月1日までに当係へ持参※団体に所属している場合は、団体の代表者を經由して推薦ください。
◇環境課環境美化係 ☎3981・2690

行政書士による許認可手続き街頭無料相談会

行政書士が皆さんの相談を無料でお受けします。
◇10月27日(水) 午前10時～午後4時 大塚駅南北自由通路
◇許認可申請、遺言、相続、成年後見、外国人の入国・在留・帰化手続きなどの行政書士業務に係る相談について
◇当日直接会場へ。
◇区民相談グループ ☎3981・4164

暴力団関係相談の日

10月26日(火) 午前10時～午後4時 生活産業プラザ地下展示場
暴力団に関する困りごと(脅かされている、金品を要求されているなど)の相談。予約不要。当日直接会場へ。
◇巣鴨警察署暴力団対策係 ☎3910・0110 内線3962、池袋警察署暴力団対策係 ☎3986・0110 内線3962、目白警察署暴力団対策係 ☎3987・0110 内線3962、区治安対策担当 ☎3981・1433

「図書館経営協議会」(第8回)

11月5日(金) 午後6～8時 中央図書館5階会議室
◇電話で、11月2日までに当館管理グループ ☎3983・7861へ。

「豊島区基本構想審議会」(第5回)

10月25日(月) 午後6時30分～8時30分 区役所本庁舎4階第一委員会室
◇当日開始10分前までに直接会場へ。
◇企画課 ☎3981・4201

「まちづくり」

「まちづくり」の推進
さわやかな街づくり推進団体等を推薦してください
区は、「空き缶等の投げ捨て防止に関する条例」(ポイ捨て防止条例)を定め、さわやかな街づくりを目指しています。自主的、継続的に清掃などの環境美化活動を行なっている団体および個人を表彰します。
◇対象：次の①②のすべてに該当する団体および個人。
①月2回以上で1年以上継続的に活動し、駅前広場、公園、商店街・町会(自治会)などの公共の場所で環境美化活動をしている。
②前回の表彰から3年を経過している。
◇表彰式：12月開催予定
◇所定の推薦書(環境美化係で配付)を、11月1日までに当係へ持参※団体に所属している場合は、団体の代表者を經由して推薦ください。
◇環境課環境美化係 ☎3981・2690

「傍聴できます」

「豊島区基本構想審議会」(第5回)
10月25日(月) 午後6時30分～8時30分 区役所本庁舎4階第一委員会室
◇当日開始10分前までに直接会場へ。
◇企画課 ☎3981・4201

「広報としま」

「広報としま」のデザインに似せたチラシにご注意ください
このチラシについては、区とは全く無関係です。ご注意ください。
◇編集グループ ☎3981・4154

東京労働局「池袋総合労働相談コーナー」

職場のトラブルでお悩みの方はご利用ください。 担当コーナー ☎3971-1257(池袋4-30-20)

第38回 豊島区消費生活展

未来のためにエコライフ

11月5日(金)・6日(土)

午前10時～午後4時(6日は午後3時まで)
区民センター

消費生活展は、区内消費者グループの発表の場です。自立した消費者になるための情報発信の場として、また日頃の消費生活を見直すきっかけとして開催します。

お気軽にお立ち寄りください。
区消費生活センター ☎5992-7015

参加団体とテーマ

レッツ・トライ34分別
＜豊島・健康と環境を守る会＞
不用になったなべ・フライパンを資源として回収。捨てないでお持ちください。

アクセサリ－
＜手作りの会＞
手作りアクセサリ－を販売。手作りコーナー「ブローチを作りましょう」も実施。

私にできる！環境に優しいお買物
＜バルシステム東京豊島委員会＞
お買物ゲームをとおして、環境について考える。

産直はじめて20年
＜新日本婦人の会豊島支部＞
食の安全と農業、産直から見えて来たもの。見本ボックスも展示。

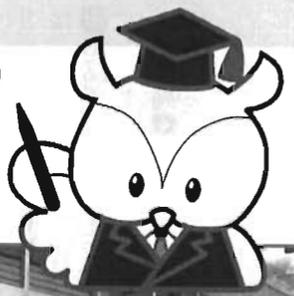
「食」について考えよう
＜農林水産省関東農政局東京農政事務所＞
食糧自給率の向上、日本型食生活や食育の推進。米粉食パンなどの販売。

食の安全性と正しい表示
＜豊島区消費者団体連絡会＞
知っておきたい食品の表示(消費期限と賞味期限)。

食材王国みやぎ
＜宮城県(宮城ふるさとプラザ)＞
かりんとう、ふかひれスープ、あぶらふなど、特産品の即売。

安全で快適な都市生活をめざして
＜東京都下水道局＞
下水道の仕組みや役割。少ない油でも美味しい「ダイエットレシピ」紹介。

楽しくて
ためになります



みんな
来てね！



クイズ・スタンプラリーに挑戦しよう！

各ブースの中で答えをみつけよう！スタンプを全部押したら、景品をプレゼント。

電気を正しく使って快適ライフ
＜関東電気保安協会＞
電気の安全な使い方。

気をつけよう！悪質商法
＜豊島区消費生活センター＞
悪質商法の手口などを紹介。

猪苗代四季の里直営農場から地産地消の取り組みを広める
＜豊島区生活産業課＞
お米の販売

なにをどれだけ食べたらいいの？
＜女子栄養大学、女子栄養大学短期大学部、香川調理製菓専門学校＞
四群点数法の紹介・学生による学習のまとめ。

水道なんでも相談～安全でおいしい水キャンペーン2010～
＜東京都水道局＞
「東京水を飲んでみよう」。挑戦！水源地コリントゲーム

火災事故撲滅のための最新ガスコンロ
＜東京ガス(株)＞
「天ぷら油火災を防ごう！」。住宅用火災警報器の設置義務化の紹介。

農産加工品の販売
＜秩父市(浦山フレッシュセンター・大田宮農・尾田時宮農)＞
野菜・米・味噌・手作りまんじゅうなど特産品の即売。

シンプルライフで心豊かな暮らし～鍋カバーを使ってエコ生活
＜東京第一友の会雑司が谷方面＞
鍋カバーを使って光熱費の節約やレシピの紹介。

たべる大切 食卓から元気に
＜コープとうきょう豊島区コープ会＞
大切にしたい食生活の提案「食料自給率を上げるためにわたしにもできること」を紹介。

☎は[問い合わせ先]、〒は[申込み先]、HPは[ホームページ]、Eは[Eメール]、Fは[ファクス]、☎は[フリーダイヤル]です。*費用の記載がない事業は無料です。

こころの病への理解を深めよう



10月25日～31日は精神保健福祉普及週間です

豊島保健所健康推進課☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191

自信がありますか？こころの健康

精神疾患は誰でもかかる可能性がある病気です。「平成19年度区民健康意識調査」によると、4人に3人はストレスを感じていると回答しています。

気づいていますか？こころの不調

早期発見、早期治療が回復への近道です。下記の項目をチェックして、項目が多いほど注意が必要です。生活の見直しと改善をお勧めします。

- からだのあちこちが痛むことがある
 - 不眠に悩んでいる
 - 肩こり、頭痛などがある
 - 下痢や便秘を繰り返している
 - 風邪をひきやすくなった
 - めまい、立ちくらみなどがある
 - ささいなことでイライラする
 - 食欲があまりない
 - 疲れが抜けなくなった
 - 考えがうまくまとまらなくなった
 - 仕事のミスが増えてきた
 - 趣味に興味を持てなくなってきた
- ※かんたん解決！生活習慣病予防ストレス解消のコツより抜粋

知っていますか？正しい対応

病気を正しく理解し、焦らず時間をかけて克服していきましょう。また、休養をとる、自分のリズムで過ごすことなどが大切です。家族や周囲の過干渉・非難は回復を遅らせることもあります。あなたの周りに下記のようなサインが出ている方はいませんか？

- 以前と比べ、表情が暗く元気がない

- 体調不良の訴えが多くなる
- 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
- 口数が減る
- 遅刻、早退、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

無理しないで、こころも身体も

ストレスにうまく対処し、ストレスをできるだけ減らす生活をしましょう。(例)朝食をとり夕食は腹八分目にする／適度な運動をする／就寝前の大量のカフェインやアルコール摂取を控える／ものの考え方をかえてみる、など。

ご利用ください保健所の相談

こころの相談 (精神科医師による相談)

こころが疲れた時、こころの病気かな？と思うけれど、自分でどうしていいかわからない時などご相談ください。◇毎月1回/池袋保健所、隔月1回/長崎健康相談所

家族のための家族問題相談 (精神保健福祉士による相談)

こころの病気を抱えた方の家族の相談、アルコール・薬物・家族間暴力など、その他ご家族の方の悩みについてご相談ください。◇毎月1回/池袋保健所

社会の支援が大事です、共生の社会を目指して

自分で心のバリアを作らない

精神疾患や精神障害者に対する誤解や偏見に基づく拒否的態度は、その人を深く傷つけ、病状を悪化させることがあります。適切な治療を受けることにより病状は安定、回復します(個人差あり)。精神疾患や精神障害者について、よく理解しましょう。

- 不安障害(神経症)

普通ならなんでもない状況や場所に過剰に不安や恐怖を感じます。◇症状例…外出できない、乗り物に乗れない、何度も手を洗う、体の病気があるのではないかとひどく不安になる、動悸、呼吸困難、めまい、発汗など。
- 統合失調症

100人に1人の割合で発症する、比較的身近な病気です。◇症状例…事実ではないのに被害を受けていると思う、自分を悪く言っている声や、指図するような声が聞こえる、会話にまとまりがなくなる、周囲に無関心になる、など。
- 嗜癖(しへき)、さまざま依存症

ある習慣から抜け出せなくなり、やめようと思うとつらくなる状態です。嗜癖は、治療の必要な“病気”です。また、本人は苦しんでいる一方で、問題を否認していることが多く、早めに医療機関を受診することが必要です。◇症状例…アルコールや薬物への依存、過食・拒食、虐待、など。

認め合おう、自分らしく生きている姿を

誰もが自分の暮らしている地域で幸せに生き、誰もが他者から受け入れられることで、自らの力を発揮できます。

互いに支えあう社会づくり

人格と個性を尊重して互いに支えあう共生社会を共に作り上げ、精神障害者の方も、社会の一員として誇りを持って積極的に参画しましょう。

出会いは理解の第一歩

人との多くの出会いの機会を持つことが、お互いの理解の第一歩となります。身近な交流の中で自らを語り合えることが大切です。

保健所の事業案内

- ^{さんさんかい} 燦々会(豊島家族会)

こころの病を持つ方がいる家族が、他人にはいえない悩みを語りあい、助けあうとともに、精神障害についての正しい知識や接し方、福祉制度についての学習会などを行なっています。◇毎月第2金曜日 午後1時30分から
- 保健所デイケア(生活訓練)

◇対象…精神障害者保健福祉手帳をお持ちか取得見込みの方で、生活のリズムを整えたい、生活の訓練をしたい方。※主治医の許可が必要です。◇毎週水曜日 池袋保健所

第15回 こころまつり 「ひろげよう 心のふれあい」

11月13日(日) 午前10時45分～午後2時30分 長崎小学校
◇地域全体に「こころの病」への理解を深め、社会の偏見や差別を無くすことを目指す◇舞台発表(民族舞踊、こころまつりスペシャルジャズバンド、フリーゲル合唱団と歌おう、作業所紹介など)、参加団体による各種販売(焼きそば、カレーライス、手芸品、花と野菜の販売など)、こころの健康展示コーナー、消防署コーナーなど。

日本語の表現を深く理解するワークショップ

鴨下信一の日本語の学校2010



11月14日(日)・20日(土)・23日(水)・27日(日)・28日(日)、12月2日(土) 各回6時間(開始時間は回により異なる) あうるすぽっと(全6回)◇「書かれた言葉」を「どのように声に出して読めば良いか」をテーマに、それらの音声化の習得を目指す◇講師…演出家/鴨下信一氏◇高校生以上で全回参加できる方◇30名◇16,000円◇ホームページの申込フォームか、ファクス(8面下部記入例参照。職業か学校、電話・ファクス番号、Eメールアド

レスと①応募動機②朗読経験・舞台経験の有無(具体的に)③本ワークショップ参加経験の有無も記入)で、10月25日までに「あうるすぽっと」へ。◇あうるすぽっと☎5391-0751、☎5391-0752、HPwww.owlspot.jp 住所…東池袋4-5-2 3階 ◆鴨下信一氏 プロフィール— 1935年東京都生まれ。東京大学美学科卒業後、TBSに入社。ドラマ、音楽など多くの番組を演出。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。また、舞台の演出家としても評価が高い。

大塚 商人祭り

10月30日(土)・31日(日) 午前10時～午後4時30分 ※31日は午後3時までJR大塚駅前南北広場



各商店による飲食・物販、交流都市による観光物産展、よさこい、バンド演奏など◇主催/大塚商人祭り実行委員会(大塚駅南北8商店会)◇当日直接会場へ。 ●地域限定「お買物券」を発売…大塚駅南北自由通路開通1周年を記念して、大塚駅南北商店街で利用できる10%プレミアム付「お買物券」1セット11,000円を1万円で発売◇発売金額…1,000万円 ◇発売日時…10月20日(水) 午前11時と午後6時の2回※売り切れ次第終了◇購入限度額…お一人1万円(1

セット)まで ◇有効期限…平成22年12月31日 ◇発売場所…桃太郎(南大塚3-54-7)、高知堂(南大塚3-44-16)、勉強堂(南大塚2-41-7)、快生堂(南大塚2-32-10)、桜井自転車(南大塚2-25-12)、さのや駅前店(北大塚2-12-1)、大塚北口商栄会事務所(北大塚3-22-7)、イトーフラワー(北大塚1-33-25)、小町屋(上池袋2-40-10) ◇発売元…大塚商人祭り実行委員会 ◇当実行委員会事務局☎3949-5111、商店街振興係☎5992-7017

11月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
乳児健康診査 <1日目・BCG>	2・16日(火) 午後1~2時	16日(火) 午後1~2時
乳児健康診査 <2日目・歯科、離乳食ミニ講座>	4・18日(木) ①午後0時45分から ②午後1時30分から	18日(木) ①午後1時15分から ②午後1時45分から
1歳6か月児健康診査	5・19日(金) 午前9~10時	18日(木) 午前9~10時
3歳児健康診査	9・30日(火) 午後1~2時	11日(木) 午後1~2時
歯科衛生相談 <4歳未満児>(予約制)	4・11・18・25日(木) 午前9時~10時30分	2・16日(火) 午前9時~10時30分
母親学級(予約制)	12・19・26日(金) 午後1時~午後3時30分	10・17・24日(火) 午後1時~3時30分
両親学級(予約制)	<池袋保健所> 13日(土) 午後0時20分~3時30分	
女性の骨太健診(予約制) ※対象…20歳代・30歳・35歳の女性	10・24日(火) 午後1時~1時30分	
生活習慣病予防健診(予約制) ※対象…30歳・35歳の男性	10・24日(火) 午後1時30分~2時	
生活習慣病予防健診 ※対象…40歳以上の生活保護受給の方	10・24日(火) 午後2時~2時30分	
健康相談(保健・栄養)(予約制)	17日(火) 午後1時30分~2時30分	24日(火) 午後1時30分~3時
食事(栄養)相談(予約制)		11日(木) 午前9時30分~11時
HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	8日(月) 午後1時30分~2時30分	
B型・C型肝炎ウイルス検査(予約制) ※結果は1~2週間後に郵送	8日(月) 午後1時~1時20分	
こころの健康 ダイケア(要事前相談)	毎週 水曜日	
こころの相談(予約制)	4日(木) 午後2~4時	
家族問題相談(予約制)	8日(月) 午後1時30分~3時30分	
その他 随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。平日 午前9時~正午、午後1~5時	
ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健係☎3987-4220	
飼犬・飼猫のしつけ相談(予約制)	<池袋保健所> 25日(木) 午後1時30分~4時 ☎生活衛生係☎3987-4175	

◎12月の女性の骨太健診…8日(火)
※20歳代・30歳・35歳の女性の方(午後1時~1時30分)の予約は11月1日から。
◎12月の生活習慣病予防健診…8日(火)
※30歳・35歳の男性の方(午後1時30分~2時)の予約は11月1日から。
40歳以上の生活保護受給の方(午後2時~2時30分)は予約不要。

11月 母子健康相談

2日(火) 区民ひろば西池袋	24日(火) 要町第一児童館
10日(火) 区民ひろば清和第二	午前10時~10時30分
16日(火) 区民ひろば高南第二	29日(月) 長崎健康相談所
30日(火) 池袋保健所	午後1時30分~2時30分
※午前10時~10時30分	☎長崎健康相談所☎3957-1191
☎池袋保健所☎3987-4174	

官公署だより

- 東京行政評価事務所
「一日合同行政相談所開設」
10月18日(月) 午前10時~午後4時
新宿駅西口広場イベントコーナー◇年金、保険、国税、登記など国の仕事に関する苦情・要望の相談を受け付け。
☎当事務所☎3363-1100
- 東京都福祉人材センター
「平成22年度保育の仕事就職支援研修会・就職相談会」
11月12日(金) 午前10時~午後4時
板橋区立グリーンホール(板橋区栄町

- 36-1)◇就職支援研修…午前10時~午後2時30分、就職相談会…午後2時30分~4時◇保育士有資格者か取得見込みの方◇履歴書不要。
☎電話で当センター☎5211-2860へ。
- 造幣局「造幣東京フェア2010」
10月23日(土)・24日(日) 午前9時~午後4時30分(初日は午前9時30分から)
造幣局東京支局(東池袋4-42-1)◇七宝ペンダントづくり、ハンマープレス体験など。記念貨幣セットも販売。
☎当局総務課☎3987-3521 ▲このコインが作れます(100円)



イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

- 池袋モンパルナスの集い
10月23日(土) 午後2時~4時30分
勤労福祉会館◇第1部…基調講演(講師…花崎幸平氏)・DVD「小熊秀雄の樺太」上映、第2部…アーサー・ピナード氏らによるトークショー◇130名◇1,000円、学生500円(資料代)◇主催/池袋モンパルナスの会◇当日直接会場へ。
☎当会 小池☎3971-6965、文化デザイン課☎3981-1476
- <東京音楽大学>豊島区後援事業
「東京音楽大学ACTプロジェクト 東 敦子メモリアルシリーズコンサート」 美音~フルートの響奏
10月27日(火) 正午~午後0時40分◇東京音楽大学J館ロビー◇フルート演奏…木村友香、佐藤友美◇ピアノ演奏…大橋響子◇当日直接会場へ。
☎当大学演奏課☎3982-2496、コミュニケーション大学グループ☎5992-7079
- 創形美術学校学生展覧会
~びい~ゆ表紙原画を中心に
10月27日(火)~11月7日(日) 午前8時30分~午後8時 区民センター2階◇情報誌びい~ゆの表紙を飾った原画を中心に、創形美術学校生の作品を展示
☎としま未来文化財団プランセクション☎3590-7118
- 「池袋西口公園ステージライブ」
10月29日(金) 正午~午後1時 池袋西口公園野外ステージ※雨天中止◇野外ステージで迫力の生演奏◇演奏…警視庁音楽隊◇主催/豊島区、池袋西口商店街連合会
☎文化芸術グループ☎3981-1270

- …大橋響子◇当日直接会場へ。
☎当大学演奏課☎3982-2496、コミュニケーション大学グループ☎5992-7079
- 創形美術学校学生展覧会
~びい~ゆ表紙原画を中心に
10月27日(火)~11月7日(日) 午前8時30分~午後8時 区民センター2階◇情報誌びい~ゆの表紙を飾った原画を中心に、創形美術学校生の作品を展示
☎としま未来文化財団プランセクション☎3590-7118
- 「池袋西口公園ステージライブ」
10月29日(金) 正午~午後1時 池袋西口公園野外ステージ※雨天中止◇野外ステージで迫力の生演奏◇演奏…警視庁音楽隊◇主催/豊島区、池袋西口商店街連合会
☎文化芸術グループ☎3981-1270

健康

費用の記載がない事業は無料です

- ◆認知症支援講座「認知症の方への対応~音楽療法を通じて」
10月28日(木) 午後1時30分~3時30分
菊かおる園ケアハウス集会室◇音楽療法を通して認知症の方への関わり方などを知る◇講師…音楽療法士/曾根 恵美子氏◇認知症の方を介護している方や認知症について関心のある方◇当日直接会場へ。
☎菊かおる園高齢者総合相談センター☎3576-2245
- ◆介護予防講座
「膝の痛みをやわらげる体操」
11月4日(木) 午後2時~3時30分
ティップネス ONE 池袋◇講師…ティップネス インストラクター◇自宅で気軽にできる、膝痛を軽くする体操◇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。
- ◆豊島区医師会区民公開講座
「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◇①「高血圧、脂質異常症、メタボリックシンドロームの話題」◇講師…日本大学医学部准教授/上野浩浩氏、②「食事と生活習慣病」◇講師…日本大学医学部附属橋板病院 栄養科主任/亀山 久美子氏◇100名
☎電話かファクス(8面下部記入例参照)で、10月29日までに「豊島区医師会

- ☎3986-2321、☎3984-5921へ※先着順。
☎地域保健課管理係☎3987-4203
- ◆離乳食講習会
11月11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、食べ方の発達に合わせた調理のポイントと調理実演など◇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の方◇30組(初期は乳児健診にて実施)※要予約。先着順。
☎当所健康推進課健康係(栄養)☎3987-4361へ。
- ◆やってチャレンジコース
●4つのポーズがあなたを変える「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◇3分間で出来る健康体操◇講師…(株)真向法協会会長/佐藤良彦氏◇区内在住、在学、在勤の20歳~74歳の方◇40名◇靴下、タオル、水持参。運動出来る服装で参加☎電話で保健事業係☎3987-4660へ※先着順。
- 測定会に行こう!…10月20日(火) 午後5時30分~8時30分 池袋保健所◇腕・脚・胴別の筋肉量・脂肪量を測定。「体型まっぴ」の中で「標準エリア」にとどまれば50P、前回の測定から少しでも標準エリアに近づいた場合も50P獲得◇当日直接会場へ。
◇同時開催…血管年齢測定・生活年齢測定、禁煙チャレンジ
☎保健事業係☎3987-4660

- 平成22年度 駒込まつり
11月6日(土) 午前11時~午後2時50分 駒込福祉作業所、生活実習所◇模擬店、ゲームコーナー、ミニステージ、作品販売◇当日直接会場へ。
●ボランティア募集中…当日お手伝いできる方はご連絡ください。
☎当施設☎3910-2301、施設支援グループ☎3981-1786
- 子どもエコ体験隊
「秋の森をたんけんしよう!」
11月7日(日) 午前10時~正午◇新宿御苑◇秋の新宿御苑で落ち葉やどんぐりを観察する◇講師…新宿御苑 森の会◇区内在住・在学の小学生の親子◇20組◇交通費、入園料(おとな200円、子ども50円)は各自負担。
☎電話かファクスかEメール(8面下部記入例参照)で、環境まちづくり係☎3981-1598、☎3981-6207、☎A0029180@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
- 金剛院赤門市
11月7日(日) 午前11時~午後5時
金剛院赤門前駐車場(長崎1-9-2)西武池袋線椎名町駅北口前◇地域の特産物を販売するほか、区内の商店なども出店◇当日直接会場へ。
☎当実行委員会 田中☎5926-8451、観光交流グループ☎3981-1316
- 第15回ワンワン祭~犬との交流を通じて、知識とマナーを高めましよう
11月7日(日) 午前10時~午後0時30分 西部区民事務所※雨天中止。駐車

- 場なし◇犬を連れてのリレー、しつけ教室、長寿犬(小型犬は15歳以上、大型犬は13歳以上)表彰ほか◇犬1頭につき100円(参加費)◇主催/NPO法人動物を愛する会、当実行委員会☎当日会場で午前9時30分から受付(長寿犬の受付は午前10時20分まで。事前申込みも可。ファクスで当会へ)
☎当実行委員会 川井☎☎3957-0869、生活衛生係☎3987-4175
- 第7回アトリエバザー
11月21日(日) 午前11時~午後2時
特別養護老人ホームアトリエ村(長崎4-23-1)※雨天決行。駐車場なし
●物品を募集…◇募集品目…生活雑貨など(食器・衣類・人形類は不可、タオルやシーツ類は新品に限る)◇11月15日までに当施設へ※売上金は地域福祉のために活用します。
●ボランティア募集中…◇事前準備や当日の運営補助として協力できる方はご連絡ください。
☎当施設☎5965-3400
- 2010年「健康カレッジ in すがも」後期カリキュラム(全5回)
11月14日~12月12日 日曜日 午後2~4時 巣鴨地域文化創造館◇「お葬式」「葉」「折り紙」「骨」「論語」など、心身の健康について学ぶ◇2,500円
☎往復はがき(8面下部記入例参照)で、10月31日(必着)までに「〒170-0002 巣鴨4-15-11 巣鴨地域文化創造館」へ。
☎当館☎3576-2637

イベント情報

雑司が谷旧宣教師館

①染めて・クリスマスカードづくり
11月13日(土) ①午前10～11時②午後2～3時
ブルーベリーで染めるクリスマスカード各回6組※親子一組(中学生以下)または一般☎往復はがき(8面下部記入例参照。参加者全員の要件を記入。午前・午後の希望と返信先も記入)で、11月1日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷1-25-5 旧宣教師館イベント係」へ※抽選結果は11月5日に発送予定。

②赤い鳥を語り継ぐおばあちゃんのおはなし会…11月6日(土) 午後2～3時
※毎月第1土曜日◇小川未明「雪くる前の高原の話」、平塚武二「わるもの」◇講師…詩人/小森香子氏◇当日直接会場へ。
固当館☎3985-4081

「ヤング応援就職面接会 in 豊島 & 面接会直前セミナー」

①就職面接会…11月17日(水) 午後1～4時(30分前受付) 区民センター◇39歳までで求職中の方◇履歴書持参(写真添付。職務経歴書あればなお可。複数枚持参◇参加企業…15社※詳しくはハローワーク池袋のホームページhttp://www.tokyo-hellowork.go.jp/ikebukuro/参照◇主催/豊島区・板橋区・練馬区・ハローワーク池袋(仲)豊島産業協会、東京商工会議所豊島支部・池袋労働基準監督署・東京労働局
固ハローワーク池袋職業相談第3部門☎5911-8609(音声案内)44#

②面接会直前セミナー…11月10日(水) 生活産業プラザ◇面接で企業が見ている重要ポイント◇39歳までで求職中の方◇一時保育あり(1歳以上の未就学児。定員5名。先着順)
☎電話かファクスかEメール(8面下部記入例参照)で、11月2日までに生活産業課商工係☎5992-7089、☎5992-7088、☎A0029099@city.toshima.lg.jpへ。

「青島広志少年少女音楽教室」第2期生募集(地域文化創造事業)

12月4日(土)～平成23年3月19日(土)・27日(日) 午前10時30分～正午(全10回) 駒込地域文化創造館◇「としま未来へ」や青島広志氏作曲の合唱曲などを学び、「発表会」を実施◇講師…青島広志氏(豊島区在住)、小野勉氏◇5歳～中学生で歌の好きな方◇50名◇1,200円(教材費)
☎電話 ☎3940-2400 直接当館窓口へ。



学研◎

青島広志氏

「ビジネス・ネット2011」～受発注企業情報交換会(北区きらりと光るものづくり顕彰式同時開催)

平成23年2月4日(金) 午後3時～7時30分 北とびあ地下展示ホール(北

6面から続く 費用の記載がない事業は無料です

区王子1-11-1)◇事前マッチングによる商談会、製品展示、ミニプレゼン、産学連携コーナー◇3,000円(1名)◇製造業を中心とした企業◇80社、100名(1社2名まで)※ミニプレゼンは先着10社まで◇主催/北区・豊島区・練馬区・板橋区、(株)東京都中小企業振興公社◇後援/戸田市商工会・(株)川口産業振興公社指定の申請書(下記問い合わせ先へ請求。北区ホームページからダウンロードも可)を、郵送かEメールで、11月30日(必着)までに「〒114-8503 北区王子1-11-1 北とびあ11階 北区産業振興課商工係」へ※先着順。
固北区商工係☎5390-1235、☎sangyoshinko-ka@city.kita.lg.jp、http://www.city.kita.tokyo.jp/、豊島区商工係☎5992-7089

講演・講習

◆家事家計講習会
「家計簿をつけてみませんか～ムダと不安を無くすために」
10月28日(水) 午前10時～正午 東京第一友の会・友の家(西池袋2-20-11)◇家計簿記帳の大切さ、鍋カバーを使ったエコ・クッキングなど◇50名◇300円(資料代)◇保育あり(要予約。1歳以上の未就学児。一人300円※軽食付。15名)◇主催/東京第一友の会 雑司が谷方面◇当日直接会場へ。
固当会 渡辺☎3994-0010、消費生活センター☎5992-7015

◆区民ひろば出張講座
「悪質商法にだまされないで」
●区民ひろば南池袋…10月29日(金) 午後1時30分～2時30分
●区民ひろば西池袋…11月5日(金) 午後1時30分～2時30分
●区民ひろば池袋…11月10日(水) 午後3時～3時40分
●区民ひろば高南第一…11月17日(水) 午前11時～11時45分
●区民ひろば池袋本町…12月1日(水) 午後1時30分～2時30分
◇高齢者を狙った悪質商法の被害にあわないために、消費生活相談員がビデオなどを使って分かりやすく解説◇講師…消費生活相談員◇当日直接会場へ。
固消費生活センター☎5992-7015

◆区民プロデュース講座
「まなび庵～冬を乗り切る!母子セルフケア」
①11月4日(水)②11月18日(水) 午前10時～正午 南大塚地域文化創造館◇プロが教える家庭でできる身体ケア◇講師…①整体師/山下達也氏②鍼灸師/久保 啓氏◇15名◇1,000円(保育は別途500円)
☎Eメールでまなび庵☎mamania@yahoo.co.jp か電話で、生涯学習グループ☎3981-1189へ※先着順。

◆「起業に役立つセミナー」
顧客視点と営業力で事業の価値を高める(全2回)
①11月4日(水)◇「マーケティングと顧客満足」②11月9日(水)◇「営業の基本とクレーム対応」①②とも◇午後2時～4時30分 池袋ウェストパークビル2階(西池袋3-27-12)◇講師…経営

コンサルタント/與田和泉氏◇区内で起業を志す方など◇45名☎電話かEメールで東京商工会議所豊島支部☎5951-1100か☎http://event.tokyo-cci.or.jp/へ※先着順。
固商工係☎5992-7089

◆家庭教育講座
①巣鴨小学校 やさしくて楽しいヨガ体験…11月6日(土) 午後1時～2時30分 当校体育館◇ヨガの基礎を学んで、親子で楽しく体力づくり◇講師…西巣鴨中学校スポーツクラブ講師/岸 弘子氏◇30名◇ヨガマットまたは厚手のバスタオルとハンドタオルを持参。
②駒込中学校 手作りのクリスマスリース…11月13日(土) 午後1～3時 当校図書室◇自分だけのクリスマスリースを作りながら、学校や子育て・地域について意見交換する◇講師…フラワーデザイナー/妹尾ゆかり氏◇20名◇1,000円(材料費)◇上履き・はさみ・エプロン・持ち帰り用袋を各自持参。
☎①②とも電話かファクスかEメールで、①は10月27日、②は10月29日までに「生涯学習グループ」☎3981-1189、☎3981-3069、☎A0014606@city.toshima.lg.jp へ※先着順。

◆淑徳大学池袋サテライト・キャンパス
①「メタリックシンドロームの予防法」…11月5～19日 金曜日 午後6時45分～8時15分(全3回)◇メタボ予防のための生活習慣を学ぶ◇講師…日本女子大学特任教授/角尾 肇氏◇50名◇1,000円(資料代)
②「高齢者虐待と今日の福祉社会」…11月6日(土) 午後1時～5時30分◇スウェーデンやアメリカの虐待防止活動や虐待の現状などを学ぶ◇講師…東京医科歯科大学教授/佐々木 明子氏、日本大学大学院教授/塚田典子氏、東京都福祉保健財団権利擁護支援センター/川端伸子氏、淑徳大学大学院教授/多々良 紀夫氏◇50名◇1,000円(資料代)
①②とも☎電話かファクスかEメールで、当キャンパス☎5979-7061、☎3988-7470、☎ext@ccb.shukutoku.ac.jp へ※先着順。
固生涯学習グループ☎3981-1189

◆学習院大学(豊島区後援事業)
「心理臨床のこれから～その経験と学び」
11月6日(土) 午後2時～5時30分 当大学西5号館B1教室(目白1-5-1)◇①第一部「講演」講師…早良病院精神科医/山上敏子氏②第二部「対談」講師/山上敏子氏、北翔大学大学院教授/村瀬 嘉代子氏☎Eメールかファクスで、当大学臨床心理学専攻。☎cpsy-off@gakushuin.ac.jp、☎03-5992-9316☎http://www.gakushuin.ac.jp/univ/let/psy/poster.pdf へ
固コミュニティ大学グループ☎5992-7079

◆雑司が谷地域文化創造館
パソコン講座(ウインドウズ7)
①「ワードで作る年賀状」…11月8～17日 月・水曜日(全4回)◇2,200円(教材費含む)②「2011カレンダーづくり」…11月24日～12月3日 水・金曜日(全4回)◇2,200円(教材費含む)
①②とも◇午前10時～正午◇指導/当館ITサポーター◇文字入力ができる方◇15名☎往復はがき(8面下部記入例参照)で、10月22日(必着)までに

「〒171-0032 雑司が谷3-1-7 雑司が谷地域文化創造館」へ※はがき持参で窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。
固当館☎3590-1253
◆勤労者福祉サービスセンター
簿記講座 初級(全16回)
12月9～21日、平成23年1月11日～2月17日 火・木曜日 午後6時30分～8時30分 生活産業プラザ◇日商簿記3級の全範囲を学習。初めて簿記を勉強する方から対象◇講師…東京税理士会豊島支部所属税理士◇区内在住または在勤の方◇50名◇10,000円(教材費込み)☎電話かファクスかEメール(8面下部記入例参照。勤務先と昼間連絡先電話番号も記入。Eメールは添付ファイル不可)で、当センターへ※先着順。11月上旬に受講案内を送付。
固当センター☎3980-3133、☎3971-3163☎info@friendly.toshima.tokyo.jp
◆生涯学習オープンスクール
●大原情報ビジネス専門学校
「医療事務資格のとり方、活かし方」
11月14日(日) 午後1～2時◇20名
固当校☎5952-0080、☎5952-0649
固生涯学習グループ☎3981-1189

としまコミュニティ大学

◆学習院大学
「生と死の基礎生命科学」(全2回)
11月13・27日 土曜日 午後2時～3時30分 当大学西2号館301教室(目白1-5-1)◇①「アポトーシス～細胞を殺して個体が栄える仕組み～」◇当大学教授/安達 卓氏(発生遺伝学)
②「新しい植物を創る～身近になってきた遺伝子組換え植物～」◇当大学教授/清未知宏氏(植物生理学)◇100名◇1,000円
☎事前に電話またはEメールでコミュニティ大学グループ☎5992-7079、☎A0014606@city.toshima.lg.jp へ※先着順。

◆女子栄養大学
「がんに負けない食生活Ⅱ～がん予防は食生活から」(全3回)
11月13・20日、27日 土曜日 午後1～4時 当大学駒込キャンパス(駒込3-24-3)◇からだの栄養の関係を講義で理解し、運動と望ましい食生活を学ぶ◇講師…当大学短期大学部教授/岩間範子氏ほか◇3,000円◇40名
☎電話かファクスで、11月10日までに当大学広報部☎3915-3668、☎3915-3635へ※先着順。
固コミュニティ大学グループ☎5992-7079

スポーツ

◆第38回障害者スポーツのつどい
10月24日(日) 午前10時～午後2時30分(午前9時30分から受付) 池袋中学校※雨天の場合は体育館(上履き持参)◇ゲーム中心のスポーツ競技とアトラクション(池袋中学校吹奏楽部による演奏)◇区内在住、在勤で障害がある方とその家族◇当日直接会場へ。
固障害者福祉課☎3981-1291、☎3981-4303



市場まつりに「食育ブース」登場!

10月31日(日) 午前10時～午後1時30分 豊島青果市場(巣鴨5-4-1)◇ブースでは、カロリー当てクイズなどを実施。野菜などの即売会やイベントも盛りだくさん。固池袋保健所健康推進課(栄養)☎3987-4361

イベント情報

◆区民歩こう会「新橋・銀座・八重洲のアンテナショップ巡り、銀座中央通りの史跡を訪ねて」

11月7日(日) 午前9時50分 JR山手線新橋駅日比谷口駅前集合 新橋駅～各地アンテナショップ(北海道から沖縄まで24県)～銀座柳の碑～煉瓦銀座之碑～有楽町駅まで(7km)◇300円(資料・保険料)◇弁当、雨具持参◇主催/豊島区レクリエーション協会◇当日集合場所にて受付。

☎豊島歩こう会☎3986-8620、スポーツ振興グループ☎3981-1334

◆陣馬山ハイキング

「広々とした山頂で360°の展望を楽しむ」

11月14日(日)※雨天の場合は21日 午前7時10分 京王線新宿駅3番ホーム進行方向前より3両目付近(豊島区の旗が目印)◇JR藤野駅(バス)～和田・陣馬山自然公園～ノ尾根～陣馬山山頂～ノ尾根～陣馬山登山入口(6km)◇区内在住・在勤の方◇50名◇300円(保険料など)※交通費は各自負担◇主催/豊島区体育指導委員協議会◇往復はがき(8面下部記入例参照)で、10月25日(必着)までに「学習・スポーツ課 豊島区体育指導委員協議会」(あて先上部欄外参照)へ※応募者多数の場合は抽選。

☎スポーツ振興グループ☎3981-1334

◆第58回区民駅伝大会

12月12日(日) 午前10時発走 有楽町線桜田門駅集合(皇居・桜田門周回コース、1周約5km、女子、中学生は半周)◇一般男子の部/女子の部(高校生以上)、壮年男子の部(40歳以上)、男女混成の部、中学生男子/女子の部◇1チーム5名、一般女子の部と中学生の部は6名◇区内在住・在勤・在学の方◇1チーム2,500円(中学生の部は2,000円)☎所定の申込用紙(学習・スポーツ課で配布。区ホームページからダウンロードも可※アドレス1面上部参照)を、11月30日までに当課窓口へ。参加費は所定の払込用紙で郵便局へ。

●監督者会議…12月2日(日) 午後6時30分から 生活産業プラザ
☎スポーツ振興グループ☎3981-1334

◆第61回区民水泳大会

平成23年1月10日(日) 午前10時開始 東京辰巳国際水泳場(有楽町線辰巳駅下車)◇種目…自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ、フリーリレー、メドレーリレー(リレー以外は一人2種目まで)◇小学4年生以上の区内在住、在勤、在学の方◇小・中学生600円、高校生800円、一般1,000円、リレーは1チーム1種目。中学生1,200円、高校生1,600円、一般2,000円※一般の部については来年度都民大会の選手選考を兼ねる☎所定の用紙(学習・スポーツ課で配布。区ホームページからダウンロード可。アドレス1面上部参照)で、11月12～14日の午前10時～午後3時にとしま健康プラザ1階ホールで受付。参加費は持参または所定の用紙で払込み。詳細は区水連ホームページ☎http://homepage2.nifty.com/toshima-suieirenmei/参照。

☎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

区民ひろば

◆区民ひろば高松

●文化祭①作品展示…10月19日(火)～24日(日) 午前9時～午後5時◇書道、水彩画、パッチワーク、子どもたちの作品など。②舞台発表…10月23日(土) 午前10時～午後4時◇自主グループ、高齢者クラブなどの活動成果を発表。①②とも◇当日直接会場へ。

●これぞオヤジの簡単料理「じゃがいも団子」…10月29日(金) 午後1時30分～3時◇15名◇100円(材料費)☎10月18日から電話か直接当ひろばへ※先着順。☎当ひろば☎3973-0032

◆区民ひろば池袋本町

①「文化祭」舞台発表・作品展・お茶会…10月20日(水) 午前10時～午後3時
②「文化祭」作品展…10月21日(木) 午前9時30分～午後4時◇主催/当ひろば運営協議会いきいき部会。

①②とも◇当日直接会場へ。
③趣味のひろば「ブリザードフラワーX'mas」…11月18日(木) 午前10時～正午◇講師/鈴木まさみ氏◇15名◇1,500円(材料費)◇エプロン持参☎10月15日から費用を添えて直接当ひろば窓口へ。(第1・3日曜日休館)※先着順。

☎当ひろば☎3986-0041

◆区民ひろば長崎

①「第1回ちびっこまつり」…10月21日(日) 午前10時～正午◇子ども遊び、ビンゴゲーム、フリーマーケットなど(一部有料)◇当日直接会場へ②「産後ママのためのヨガ教室」…10月22日(金) 午前10時30分～11時30分◇産後3～6か月の母親とその乳幼児◇10名
☎電話で当ひろば☎3554-1160へ※先着順。

◆区民ひろば駒込「ハロウィン」
10月23日(土) 午前10時30分～11時30分◇仮装してお菓子をもらおう◇主催/当ひろば運営協議会◇当日直接会場へ。
☎当ひろば☎3915-1966

◆区民ひろば上池袋

①「上池袋」…10月23日(土) 午後1時30分～2時30分◇落語を楽しむ◇出演/三遊亭金翔②「子育て応援フリーマーケット」…10月23日(土) 午後1時～3時30分◇子ども用品を中心としたフリーマーケット◇主催/当ひろば運営協議会。

①②とも◇当日直接会場へ。

☎当ひろば☎3576-6916

◆区民ひろば南大塚

「ハッピーハロウィン」
①かぼちゃのカービング…10月23日(土) 午後1時30分～3時◇講師…石川 初氏②周辺パレード…10月30日(日) 午後1時に仮装して当ひろば2階集合☎電話か直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎5976-4399

予約受付

素敵な旅に出かけませんか

●区内在住、在勤、在学の方/利用日の6か月前から
●区外の方/利用日の3か月前から

宿泊施設ご利用案内 どなたでもご利用になれます

猪苗代四季の里予約センター ☎0120-178-467
山中湖秀山荘予約センター ☎0120-543-406

受付時間…午前9時～午後8時(年中無休)※インターネット予約可。

☎http://www.shiki-no-sato.com/ ☎http://www.syuuzanso.com/

☎生活産業課☎5992-7019

みらいへ としま未来文化財団

チケット購入・友の会入会申込みは
☎3590-5321としまみらいチケットセンターへ。
☎http://www.toshima-mirai.jp

すべて友の会割引あり

チケット発売中

◆和太鼓松村組&疾風ジョイントコンサート スペシャルゲスト 吉田健一(吉田兄弟、弟)

10月29日(金) 午後7時開演 豊島公会堂◇全席指定S席4,500円から◇曲目…三連瀧/松村組ほか。

◆音楽の絵本クリスマスコンサート
12月12日(日) 午後2時開演 豊島公会堂◇全席指定S席2,500円※小学生以下は割引あり。0歳児より入場可◇出演…ズーラシアンプラス&弦

うさぎ◇曲目…「ジングルベル」ほか。

◆財団設立25周年記念コンサート「心をつなぐ 夢 そして未来へ」

11月16日(火) 午後6時30分開演 東京芸術劇場大ホール◇全席指定S席3,000円、A席2,500円ほか◇ゲスト…秋元順子、岡 幸二郎、和音美桜◇指揮/坂本和彦◇出演/としまユング フェスタ オーケストラ、ジュニア・アーツ・アカデミー、藤原歌劇団合唱部ほか◇曲目…「愛のままで…」、ブッチーニ歌劇「蝶々夫人」より「ハミング・コーラス」ほか。

体育施設 へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

①ソフトエアロビクス…火曜日(祝日除く) 午前9時30分から◇16歳以上◇1回400円②健康エアロビクス…木曜日(祝日除く) 午前9時30分から◇16歳以上◇1回400円③のびのび体操…11月17日～12月15日(水曜日・全5回) 午前9時30分から(60歳以上)、午後1時30分から(70歳以上)◇5,000円④バレエストレッチ…11月9～30日(火曜日・全3回) 午後7時30分から◇1回1,000円⑤トレーニングルーム無料講習会…10月19日・26日、11月2日 火曜日 午後7時、11月7日(日) 午前11時から、午後2時から※室内履持参

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

①子供水泳教室(全6回)…11月8日～12月20日(11月29日除く) 月曜日 午後4時15分～5時30分(指導50分)◇区水泳連盟指導員による指導◇9,770円②ヘルシー体操体験…金曜日 午後2時45分～3時30分◇各関節の可動域を高める◇800円③やさしいピラティス体験…土曜日 午後2時～2時45分◇分かりやすい動き

◆区民ひろばさくら第一 栄養講座「秋～冬の健康管理」
10月27日(水) 午後1時30分～3時◇協力/長崎健康相談所◇当日直接会場へ。
☎当ひろば☎3950-8676

◆区民ひろば南池袋 「秋の箏コンサート」
10月28日(木) 午後1時30分～3時30分◇演奏…東京音楽大学学生&池田真理子氏◇上履持参◇当日直接会場へ。
☎当ひろば☎3984-5896

◆区民ひろば高南第一 「舞台発表会」
10月29日(金) 午前10時～午後3時30分◇当日直接会場へ。
☎当ひろば☎3988-8601

◆区民ひろば西池袋 「楽しいカラオケと作品展示」観賞会
10月29日(金) 午後1時30分～3時30分◇地域の方によるカラオケ発表と作品展示◇主催/当ひろば運営協議会

で正しい姿勢◇800円※②、③共に11・12月参加者も同時募集中。

総合体育場 ☎3971-0094

①弓道入門教室(全6回)…11月10日～12月15日 水曜日 午後2時～3時30分、午後7時～8時30分◇各回5名◇1回550円◇主催/豊島区弓道連盟☎直接当体育場窓口へ

②フィットネス教室 ●はじめてYOGA…日曜日・午前10時45分から(75分間)、●ピラティス…火曜日 午前9時30分から(60分間)◇各400円◇各30名☎直接当体育場窓口へ※その他の教室あり。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

①小学生の水泳教室(初心者、初級者)金曜コース(全7回)…11月5日～12月24日 午後5～6時◇25名◇8,400円②大人の泳教室(リズム&スイム、全7回)…11月2日～12月28日 火曜日 午前11時45分～午後0時45分◇10名◇7,000円◇16歳以上の方☎往復はがきで10月22日までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※直接窓口申込み可。

一クル部会◇当日直接会場へ。

☎当ひろば☎3980-0088

◆区民ひろば高南第二

「高南フェスタ」

11月7日(日) 午前11時～午後2時 当ひろば、高田三丁目児童遊園◇ゲーム、昔遊び、食べ物出店ほか◇主催/当ひろば運営協議会◇当日直接会場へ。
☎当ひろば☎3987-6600

◆区民ひろば朋有

①ベビーマッサージ…11月10日(日) 午前10時30分～11時30分◇講師/細川八重子氏◇2～10か月の子どもとその保護者◇12組②骨盤体操…11月5日(金) 午前10時30分～11時30分◇講師/川嶋迦乃音氏◇乳幼児と保護者◇25組◇主催/当ひろば運営協議会。

①②とも☎電話で当ひろば☎5396-1057へ。

はがきなどの記入例

- 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。

※申込み方法は各記事参照。