

◆主な内容◆

- 生活に困ったときは
相談してください……………2面
- 豊島区の介護予防事業……………4面
- 地デジの準備は済みですか……………5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/>

暮らせるまちを目指して お年寄りがいきいき

敬老の日事業を拡充します

多年にわたり、社会に貢献された高齢者に敬老の意を表し、その長寿を祝うため、老人週間に敬老祝品(区内共通商品券)を贈呈します。
 平成23年度から対象者を拡充し、77歳と100歳超の高齢者にも祝品を贈呈します。また、新たに金婚(婚姻50年目)、ダイヤモンド婚(婚姻60年目)を迎えるご夫婦にも、祝品(区内共通商品券)を贈呈します。



◇敬老祝品

区内に住所を有する方で、次の(1)～(5)に該当する方に贈呈します。

- (1)喜寿の祝品…当該年度内に77歳の誕生日を迎える方(1万円分)
- (2)米寿の祝品…当該年度内に88歳の誕生日を迎える方(1万円分)
- (3)新百歳の祝品…当該年度内に100歳の誕生日を迎える方(1万円分)
- (4)百歳超の祝品…当該年度内に101歳以上の方(5千円分)
- (5)最高齢者の祝品…区内最高齢者および、当該年度内に当該最高齢者と同年齢になる方(3万円分)

◇長寿夫婦祝品

区内に住所を有する方で、①または②に該当する方に贈呈します。

- ①金婚の祝品…当該年度内に婚姻の届出後50年目を迎える夫婦(1万円分)
- ②ダイヤモンド婚の祝品…当該年度内に婚姻の届出後60年目を迎える夫婦(1万円分)

●申請について

長寿夫婦祝品に該当する方は、申請書に婚姻の事実を証明する書類を添付し、4月1日(金)から高齢者福祉課窓口へご申請ください。

担当課管理係 ☎3981-1749

「高齢者配食サービス」の利用回数が増えます

～栄養バランスの取れた昼食をお届けし、あわせて声かけによる見守りをします～

4月から利用回数が、最大、週3回から5回に増え、日中独居の高齢者の方も利用可能となります。

◇対象者…65歳以上の一人暮らし高齢者(日中独居の方を含む)、または高齢者世帯で、日常の食事の準備が困難な方

◇自己負担…一食あたり400円または600円

※3月15日から受付開始。
 各高齢者総合相談センター(下表参照)

「民間緊急通報システム」が始まります

～24時間365日の見守りで、在宅生活の安全安心をお届けします～

4月から下記の対象者のうち、希望するすべての方が利用可能となります。

◇対象者…65歳以上の一人暮らし高齢者(日中独居の方を含む)、または高齢者世帯の方。

◇自己負担(月額利用料)…特定疾病がある方(要証明書)は、所得要件により無料または463円。特定疾病がない方は2,315円。

※特定疾病の詳細はご相談ください。

※機器設置には、電話回線が必要ですが、回線によっては取り付けられない場合があります。

※3月15日から受付開始。
 各高齢者総合相談センター(下表参照)

「敬老入浴」の利用方法が変わります

◇対象…区内に住所を有する、申し込み時65歳以上の方

◇利用方法…4月から銭湯で「としま・おたっしゅカード(ICカード)」を提示すると、月2回程度(年間26回まで)お好きな日時に、100円で入浴できます。事前に、カードの申込みが必要です※小学生以下の方は「こどもの日

(5月5日)」と「敬老の日(9月の第3月曜日)」に無料で入浴できます。カードは不要です。

●カードの申込み方法

次の①か②で申し込んでください。

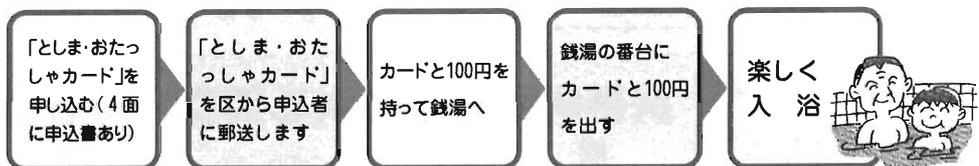
- ①専用の申込はがき…区内公衆浴場または高齢者総合相談センター・区民ひろばの窓口へお持ち込みのちらしに、印

刷されている申込はがき(切手不要)。

②4面に掲載している申込書

※現在、多くの方のお申し込みにより、カードの発送が遅れています。4月末日以降の発送になりますので、ご了承ください。

担当課管理係 ☎3981-1564



高齢者総合相談センター 一覧

◆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…日曜日、祝日、年末年始

名称	電話番号・所在地	担当地域
菊かおる園 高齢者総合相談センター	☎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
東 部 高齢者総合相談センター	☎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
中 央 高齢者総合相談センター	☎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 高齢者総合相談センター	☎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
豊島区医師会 高齢者総合相談センター	☎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
いげよんの郷 高齢者総合相談センター	☎3986-0917 池袋4-25-10	池袋本町1～4丁目、池袋1・2・4丁目
アトリエ村 高齢者総合相談センター	☎5965-3415 長崎4-23-1	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目
西 部 高齢者総合相談センター	☎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

●「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。

生活に困ったときは 相談してください

◆生活保護制度

すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利、つまり「生存権」が憲法で保障されています。

このため生活が困難になった時の最後のよりどころとして、生活保護制度があります。

◆こんなときに受けられます

傷病、高齢、失業などの様々な原因で収入が無くなった場合、あるいは収入があってもその額が低いために、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。

◆保護費の額

基準に基づき「最低生活費」と、保護を受けようとする方(世帯)の「収入※」を比べ、収入が最低生活費を下回る場合はその不足分について保護を行ないます。(左図参照)

◆生活保護費の計算

最低生活費
収入
保護費

◆生活保護費の計算

最低生活費
収入

最低生活費と収入の比較

保護が受けられる場合
収入が最低生活費を下回るため、その不足分のみ保護が受けられます。

保護が受けられない場合
収入が最低生活費を上回るため、保護が受けられません。

最低生活費
収入
保護費

最低生活費
収入

ただし、最低限度の生活を維持するための資産、能力などすべての活用が要件であり

◆民生委員とは

地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者をはじめ、生活が困難な家庭の相談に応じています。また関係機関と連携し、生活を支援しています。

◆民生児童委員グループ

3981-1722

※いずれの場合も、守秘義務により、相談された内容については堅く守られています。

民法上の扶養義務者の扶養は、生活保護に優先することになっています。

※「収入」とは、世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、間貸し収入、年金、保険金、臨時収入など)です。そのうち、働いて得た収入については、一定の控除額が認められています。

◆相談してください

生活に困っているときは、担当地域(左表参照)の生活福祉課、西部生活福祉課、またはお近くの民生委員に相談してください。

なお、保護申請の後、担当員が実態調査をして、原則として2週間以内に保護の要否を決定し通知します。

※詳しくは、生活福祉課、西部生活福祉課、区民事務所などの窓口で置いてあるリーフレット「生活保護Q&A」を参照してください。

生活保護の担当窓口

生活福祉課 東池袋1-18-1 (区役所本庁舎1階)	西部生活福祉課 要町1-5-1 (西部保健福祉センター内)
<ul style="list-style-type: none"> ●駒込 ●東鴨 ●西楽鴨 ●北大塚 ●南大塚 ●上池袋 ●東池袋 ●南池袋 ●池袋本町 ●雑司が谷 ●高田 ●住所のない方 	<ul style="list-style-type: none"> ●西池袋 ●池袋 ●目白 ●南長崎 ●長崎 ●千早 ●要町 ●高松 ●千川

視覚障害者に手を 貸してください

駅のホームなど、急を要する時は「あぶない!」などと声かけをお願いします。



駅のホームは、視覚障害者にとって危険がいつぱい。視覚障害者の約半分が、ホームから線路への転落経験があり、年に一人くらいが電車でひかれて死亡しています。

あなたのその一声が、視覚障害者のいのちを救います。

困窮者福祉課管理グループ ☎3981-1766

「豊島消防少年団」がモデル少年消防クラブとして活動中!

安全で災害に強い地域づくり推進事業において、豊島消防少年団が平成22年度財団法人日本消防協会の「モデル少年消防クラブ」として活動しています。

また、宝くじ普及広報事業費を財源に、資機材の助成も受けました。将来の防災リーダーの育成、地域防災力の向上を目指しこれからも活動していきます。

困窮者福祉課生活安全担当 ☎3985-0119、区防災課管理グループ ☎3981-2100



福祉

障害者団体活動支援の福祉タクシー利用券交付申請を受付

心身障害者団体の自主的な活動で権利向上や社会参加、余暇活動などの促進に寄与する活動に対して、福祉タクシー利用券の交付をします。

◇対象：次のすべての条件を満たす心身障害者団体。①区内在住の心身障害者の方が10名以上所属し、かつその人数が会員の過半数を占めている ②代表者が区内在住者で、活動拠点が区内にある ③会則などがあり、区計の処理が適切である ※資格審査あり

◇利用券額：1万8千円/10万8千円 ※会員数により異なる

申請書の申請書、障害者福祉課で配布を、4月1日(祝日の間に当課へ※土・日・祝日は除く)。

担当課管理グループ ☎3981-1766

消費者のポケット

携帯電話などによる架空・不当請求にご用心!

情報知られてしまったのか。また、支払わなければならないだろうか?

◆アドバイス

アドレスや識別番号などの表示が画面に表示されたとしても、個人を特定する情報が相手に伝わることはありません。

契約を締結するには、双方に契約を結ぶ意思がなければなりません。事例では「18歳以上ですか」と質問されて、イエスと回答しただけであり、登録の意思もなく、契約の申し込み内容を確認承諾したわけではないことから、契約が成立しているとは言えません。したがって、登録料を支払う必要はありません。

業者は、有料サイトに巧妙に誘導し、料金を支払わざるを得ないと思わせる手口を使います。興味本位でアクセスしないことが重要です。

なお、最近ではアダルトサイト以外にも「ゲーム攻略サイト」や「芸能人の情報サイト」などから誘導されるケースもありますので、十分注意してください。

また、年齢認証で表示された請求画面が消えないという、さらに悪質なケースも増えています。請求画面が消えない場合の対処方法は、「独立行政法人情報処理推進機構(IPA)」のホームページ(<http://www.ipa.go.jp/>)で紹介されています。

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



税・国保 年金

国民健康保険の手続きは、14日以内に忘れずに行ないましょう

国民健康保険をやめる、加入するといった理由が生じた日から14日以内に、国民健康保険課または区民事務所で手続きをしてください。
●国民健康保険をやめる手続きが必要とき：
現在、国民健康保険に加入している方が、ほかの健康保険(職場の健康保険など)に加入したとき
●国民健康保険への加入手続きが必要とき：
職場の健康保険などをやめた方(職場の健康保険を任意継続する方、別の健康保険に加入できる方は手続きの必要はありません)。
●手続きに必要なもの
◇国民健康保険をやめるとき：国民健康保険証、新たに加入した健康保険の保険証(印鑑)
※やめる手続きが遅れ、国民健康保険証を使って診療を受けた場合、国民健康保険で負担した医療費は返していただきます。
◇国民健康保険に加入するとき：職場などの健康保険の資格喪失証明書または離職票(退職証明書など)。
※加入の手続きが遅れた場合保険料は、国民健康保険に加入する理由の生じた月にさかのぼって最大2年間分を支払っていただきます。また、その間の診療は全額自己負担になります。
問資格検査グループ
☎3981・1929

国民健康保険(国保)に加入している外国籍の方へ
在留期限を延長したら国保の手続きもしてください
現在、豊島区の国民健康保険証を持っており、在留期限が切れた方は、国保の資格がなくなるため、保険証を使って医療を受けることができません。
●在留期限を延長する場合
期限前に入国管理局で在留期間延長の手続き
区役所の外国人登録係へ届出
国民健康保険課で保険証の更新の手続き↓世帯全員の保険証をお持ちください。
ただし、平成23年1月から特定活動のうち、医療を受ける活動およびその方の日常生活上の世話をする活動を行う方は、国民健康保険の適用となります。特定活動の方は、指定書をお持ちください。
また、豊島区外へ転出する日本国外へ出国する(再入国許可を取っての出国を除く)方も、豊島区に住所がなくなるため、豊島区の保険証を使うことができません。速やかに保険証を返却してください。
問資格検査グループ
☎3981・1929

国民健康保険加入者の方へ
国民健康保険一時金の案内
●赤ちゃんが生まれたとき
国保加入者が出産した場合、出生児一人につき42万円を支給します。ただし、平成21年9月30日までに出生した場合は38万円です。また妊娠4か月(85日)以上であれば、死産・流産の場合も支給します。
※ほか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、退職後半年以内に出生された場合)には、国保からは支給されません。
◇支給方法
①医療機関などへの直接支払制度を利用される場合：国保加入者が退院までに医療機関など「直接支払制度」の合意を交わすことにより、出産育児一時金42万円を限度として、豊島区から医療機関などに直接支払います。ただし、出産費用が42万円以下であった場合は、その差額を出産後申請してください。
②医療機関などへの直接支払制度を利用しない場合：国保加入者が出産した後に、出産育児一時金の申請をしてくださいます。
◇申請に必要なもの
①費用の内訳がわかる明細書
②医療機関などとの合意書
③出産者の保険証④母子健康手帳⑤朱肉を使う印鑑⑥振込口座のわかるもの
※死産・流産の場合は、医師の証明書が必要。また、海外で出産された場合は、別途必要なものがありますので、問い合わせてください。
●出産育児一時金受取代理制度について
国保加入者で出産育児一時金の支給が見込まれ、出産予定日まで2か月以内の方が事前申請すること、医療機関などを受取代理人として出産育児一時金を支給することができます。ただし、受取代理制度を導入している医療機関は限られているので、直接医療機関などに問い合わせてください。
●出産費用をお貸しします
◇対象者：豊島区国民健康保険から出産育児一時金の支給が見込まれ、次のいずれかに該当する者
①出産予定日まで1か月以内である方
②妊娠4か月以上で出産費を医療機関に支払う必要がある方(その場合、申請時に病院の請求書などが必要)
※保険料に未納がある場合は、貸付できないことがありますので、あらかじめご相談ください。
◇貸付額：33万円以内
◇返済方法：出産育児一時金申請時に清算。
問給付グループ
☎3981・1297

軽自動車・バイクなどの
軽自動車税は、4月1日現在登録のある方にかかります。廃棄した、人に譲った、盗難にあったなどで、廃車手続きをしていない方は、3月中に廃車手続きをしてください。
問届出先など
①豊島区ナンバーの原動機付自転車(25cc以下)・小型特殊自動車：区事務課 ☎3981・0527
②軽二輪車(25cc超の二輪車)・二輪の小型自動車(250cc超)：練馬自動車検査登録事務所 ☎050・5540・2032
③四輪の軽自動車(600cc以下)：軽自動車検査協会 ☎3472・1561

外国人登録臨時窓口開設
4月3日(日)
◇開設時間：午前10時～午後4時
◇開設場所：区民課外国人登録係(区役所本庁舎1階)

取扱業務：①外国人登録証
明書・登録原票記載事項証明書などの交付②在留期間延長の届出
◇毎月第3日曜日(右記のとおり開設しています)
外国人登録係
☎3981・4783

注意：3月16日(水)窓口が混み合う3月16日(水)4月11日(月)は住民基本台帳カードの即日交付は行ないません
カード交付の申請日から2週間以内に、カード交付通知書兼照会書を郵送しますので、回答期限内に必要な事項を記入して、再度持参してください。なお、カードの申請は区民事務所でもできますので、ご利用ください。
問住民記録係
☎3981・4782
東部区民事務所
☎3915・9961
西部区民事務所
☎3958・9151

事業者名、サービスの種類、サービスの利用回数、保険給付額(保険から支払われた金額)、利用者負担額、費用合計額
問介護保険課給付グループ
☎3981・1387

大地震が発生すると、転倒した家具やガラスの破片が凶器となり、ケガの大きな要因となります。こうした家具の転倒などは、転倒防止器具の取り付けや、ガラス飛散防止シートの貼り付けなどで防ぐことができます。
区では、家具転倒防止器具を始めとした、防災用品のあつせんを行なっています。また、区シルバー人材センターでは、家具転倒防止器具の取り付け事業を行なっています(6歳以上の世帯は器具実費のみで取り付け料は無料)。
◇あつせん事業：
問区防災訓練グループ
☎3981・2100
◇取り付け事業：
問区シルバー人材センター
☎3982・9533

豊島区交通安全傷害保険
加入受付期限が近づいています
①区内金融機関(銀行・郵便局・信用金庫・信用組合)での受付：3月25日(金)まで
②区交通安全傷害保険窓口(区民活動推進課/区役所分庁舎A館2階)での受付：3月31日(木)まで
※平成23年度豊島区交通安全傷害保険の加入は、この受付期間を過ぎると受付できません。ご注意ください。
問区交通安全傷害保険窓口
☎3981・1111
内線3927

第6回豊島区
介護保険事業推進会議
3月22日(火) 午後6時30分
から 区役所本庁舎◇当日直接会場へ。
問介護保険課管理グループ
☎3981・1942

第36回住宅対策審議会
3月29日(火) 午後2時から
議員協議会室
問前担当で電話で「住宅施策推進担当係」☎3981・2655へ※先着順。

第6回豊島区
保健福祉審議会
3月31日(木) 午後6時から
区役所4階 議員協議会室
問電話かファクスで福祉総務課計画グループへ。
問当グループ
☎3981・1365、
☎3981・1404

有期広告募集
「広報としま」と区ホームページに掲載する広告を募集しています
(空き枠先着順)
※詳しくは区ホームページアドレス「アドレシー」面上部を参照。

お詫びと訂正
「広報としま3月5日号」の、2面「豊島区安全・安心メール」の移行準備期間は「3月15日～22日まで」ではなく、「31日まで」の誤りでした。また、8面スポーツ情報の中の「社交ダンス初心者講習会(春期)」の会場は「西池袋第二区民集会所」ではなく「池袋本町第二区民集会所」の誤りでした。お詫びして訂正します。

住民記録等

外国人登録臨時窓口開設
4月3日(日)
◇開設時間：午前10時～午後4時
◇開設場所：区民課外国人登録係(区役所本庁舎1階)

注意：3月16日(水)窓口が混み合う3月16日(水)4月11日(月)は住民基本台帳カードの即日交付は行ないません
カード交付の申請日から2週間以内に、カード交付通知書兼照会書を郵送しますので、回答期限内に必要な事項を記入して、再度持参してください。なお、カードの申請は区民事務所でもできますので、ご利用ください。
問住民記録係
☎3981・4782
東部区民事務所
☎3915・9961
西部区民事務所
☎3958・9151

事業者名、サービスの種類、サービスの利用回数、保険給付額(保険から支払われた金額)、利用者負担額、費用合計額
問介護保険課給付グループ
☎3981・1387

第6回豊島区
介護保険事業推進会議
3月22日(火) 午後6時30分
から 区役所本庁舎◇当日直接会場へ。
問介護保険課管理グループ
☎3981・1942

第36回住宅対策審議会
3月29日(火) 午後2時から
議員協議会室
問前担当で電話で「住宅施策推進担当係」☎3981・2655へ※先着順。

第6回豊島区
保健福祉審議会
3月31日(木) 午後6時から
区役所4階 議員協議会室
問電話かファクスで福祉総務課計画グループへ。
問当グループ
☎3981・1365、
☎3981・1404

有期広告募集
「広報としま」と区ホームページに掲載する広告を募集しています
(空き枠先着順)
※詳しくは区ホームページアドレス「アドレシー」面上部を参照。

お詫びと訂正 「広報としま3月5日号」の、2面「豊島区安全・安心メール」の移行準備期間は「3月15日～22日まで」ではなく、「31日まで」の誤りでした。また、8面スポーツ情報の中の「社交ダンス初心者講習会(春期)」の会場は「西池袋第二区民集会所」ではなく「池袋本町第二区民集会所」の誤りでした。お詫びして訂正します。

いきいき生活 事業

4～6月
開始分

までもいきいき生活(高

ないために

二、生活機能評価が行なわ
ための心身の機能をチェ

よう!

- 優先 プログラム
- 一般 プログラム

- 一般 プログラム

参加できます。

以降に3回実施するフ
を含む)◇20名◇3,600円
までに高齢者総合相談セ
ンターへ直接申込み。

曜日	時間
金	午前10時～11時30分
月	午後2時～3時30分
火	午後2時～3時30分
水	午前10時～11時30分
木	午後2時～3時30分
金	午前10時～11時30分

づます◇1回90分。週2回。
名◇6,600円。

までに高齢者総合相談セ
ンターへ直接申込み。

曜日	時間
火・木	午後2時15分～3時45分
月・木	午後1時15分～2時45分

範囲を広げます◇1回90分。
8回◇15名◇2,400円

までに、往復はがきで介護
申込み(右上参照)

曜日	時間
木	午後2時45分～4時15分

事業の説明を兼ねた認知症
F前10時～正午 区民セン
ターで要予約。

申込みは5月6日までに、往
介護予防係へ申込み(右上

曜日	時間
日	午前10時30分～正午

介護予防とは?…健康寿命を延ばす
ために、単に病気の予防だけでなく、
日常生活を支える体と脳の老化を予
防することです。

一般 ●脳いきいき教室

簡単な読み書き計算と音読で脳を活
性化し、認知症を予防します◇1回30

会場	説明会	期間	曜日	時間
みらい館大明 (池袋3-30-8)	5月10日	5月17日～8月30日	火	午前中の30分間

分。週1回。全16回◇2,200円(教材費、
その他お茶代など)。

◇4月26日までに、往復はがきで介護
予防係へ申込み(右上参照)。

高齢者向け生きがい事業

65歳以上の方が参加できます。

●食彩いきいきサロン(第1期)

女子栄養大学のレストラン「松柏軒」
で、栄養バランスのとれた会食と、管
理栄養士によるミニ栄養講座を実施し
ます※第3期まで開催予定◇全8回◇

65歳以上のひとり暮らし(日中ひとり
になる方を含む)で、ご自身で会場に
来られる方※初めての方優先◇30名◇
3,200円。

◇3月31日までに、往復はがきで介護
予防係へ申込み(右上参照)

会場	日程	曜日	時間
女子栄養大学レストラン「松柏軒」 (駒込3-24-3)	4月14・28日、5月12・19日、 6月9・23日、7月14・21日	木	午前11時30分 ～午後1時

●おたっしゃ給食事業(前期)

地域の小学校で、小学生と交流しながら栄養バランスのとれた給
食を食べ、健康づくりのミニ講座や簡単な体操などを行ないます◇
65歳以上で、ご自身で学校に来られる方◇20名◇1回300円(給食代)

◇各締切日までに、往復はがきで介護予防係へ申込み(右上参照)

●時間はいずれも午前11時30分～午後1時30分

会場	期間	曜日	申込締切日
明有小学校 (東池袋4-40-1)	5月17日～7月19日(全8回) ※6月28日、7月5日を除く	火	4月28日
文成小学校 (池袋本町4-36-1)	4月22日～7月8日(全8回) ※5月27日、6月3・10日を除く	金	4月8日
椎名町小学校 (南長崎4-30-5)	4月14日～7月14日(全7回) ※4月28日、5月12・19・26日、 6月2・30日を除く	木	4月1日
高松小学校 (高松2-57-22)	4月21日～6月23日(全8回) ※6月9日を除く	木	4月7日
清和小学校 (巣鴨3-14-1)	5月28日～7月7日(全7回)	木	5月12日

●浴場ミニデイサービス(湯友サロン)

区内の公衆浴場で1時間程度の健康体操をした後、入浴を楽しみ
ます◇65歳以上の方◇100円(入浴料)◇当日直接会場へ※住所と年
齢を確認する場合があります。確認できるものをお持ちください。

●実施浴場一覧

浴場	所在地	実施曜日	開始時間
三鈴湯	池袋本町3-22-27	第1	午後1時30分
末広湯	千早2-14-13		午後3時
小松湯	池袋本町3-1-3	第2	午後2時30分
栄湯	池袋3-37-15	第3	午後3時
要湯	要町3-22-10	第4	午後2時30分
金春湯	南大塚1-50-15	第1	午後2時30分
大塚記念湯	南大塚3-38-15		午後0時50分
モダンバス	長崎5-10-9	第2	午後2時45分
金春湯	南大塚1-50-15		午後2時30分
えびす湯	駒込7-15-9	第4	午後1時30分
東湯	西池袋4-13-9	第1	午後2時
広の湯	南長崎3-36-14		午後2時50分
東湯	西池袋4-13-9	第3	午後2時
堀之内浴湯	上池袋3-34-3		午後2時
妙法湯	西池袋4-32-4	第4	午後2時
新月湯	池袋本町4-25-1	第1	午後2時15分
山の湯温泉	要町1-47-12		午後2時30分
栄湯	池袋3-37-15	第3	午後3時
要湯	要町3-22-10		午後2時30分
稻荷湯	上池袋1-9-17	第4	午後2時40分

介護予防プログラムと高齢者向け生きがい事業の 申込み方法

●高齢者総合相談センターへ申込み事業…地域の相談セ
ンター窓口(1面参照)にて直接申込み※「介護予防事業」
の利用が望ましい)と判定された方を優先して受け付け。

●介護予防係へ申込み事業…往復はがき(8面記入例参
照。会場が複数ある事業は「事業名」と「希望会場」も明記)
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。

ご注意ください

「筋力アップ教室」「高齢者マシントレーニング」「高齢
者水中トレーニング」は、いずれか1つの事業しか申込
みできません。



▲筋力アップ教室の様子

▼高齢者マシントレーニ
ングの様子

「としま・おたっしゃカード」の申込み方法(1面より)

はがき申込み用宛名

〒170-8422
豊島区東池袋1-18-1
豊島区役所 高齢者福祉課 介護予防係 行

キリトリ線

H23豊島区

「としま・おたっしゃカード」申込書

豊島区長 殿「としま・おたっしゃカード」を申し込みます。

ふりがな 氏名			
住所	〒 豊島区		
性別	男・女	電話	
生年月日	明・大・昭	年 月 日生	

上記の申込みにあたり、私の申込事項について、
豊島区が住民記録台帳および外国人登録により
確認することに同意します。

※豊島区使用欄

キリトリ線

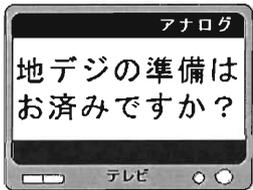
※はがきで申込みの場合

上記「としま・おたっしゃカード」申込書に必要事項を記入
し、切り取ってはがきに貼って申し込んでください(1人に
つき1枚。宛名は上記参照)。

※窓口で申込みの場合

区役所別館4階(東池袋1-39-2)の高齢者福祉課へ。

地上デジタル放送(地デジ) 完全移行まであと4か月です



アナログテレビ放送は、今年の7月1日からの「放送終了のお知らせ画面」などの表示を経て、7月24日正午にすべての放送が終了します。それまでの間に地デジを視聴するための準備を行わないと、テレビが見られなくなります。現在、テレビ画面右上に「アナログ」と表示されている場合は、まだ地デジに対応できていないことが考えられますので、早めの対応をお願いします。

地デジの準備を進めるには

地デジを視聴するには、テレビが地デジに対応しているほか、UHFアンテナを設置するか、地デジ対応済みのケーブルテレビ、光ファイバーサービスなどへの加入が必要です。

●テレビを地デジに対応させる方法

- ①地デジ対応テレビに買い替える…高画質、高音質の映像や、ニュースや天気をいつでも確認できるデータ放送などを楽しむことができます。
- ②使っているアナログテレビに「地デジチューナー」か「地デジチューナー内蔵録画機」を接続する…テレビを買い替えずに地デジが見られます。
- ③マンションなど集合住宅でテレビをご覧になっている方…個々の家庭で地デジ対応テレビなどを用意することのほか、建物のアンテナの交換などが必要になることがあります。対応状況については、管理組合や保守管理業者に問い合わせてください。
- ④受信障害対策共聴施設でテレビをご覧になっている方…地デジに移行することで、受信障害は区内ほぼ全域で生じなくなります。それに伴い、アナログテレビ用の受信障害対策共聴施設は、7月に運用を終了し撤去されることが考えられます。まだ地デジの受信対応を行っていない場合は、ご自分で受信アンテナを設置するか、ケーブルテレビなどへの加入が必要となります。受信障害対策共聴施設の管理者などから、施設改修などのお知らせが届いている場合は、施設管理者とご相談ください。

●困った時は…

これらの準備に当たり、「何をすればよいか分からない」「テレビを買ったのに地デジを受信できない」という方は、デジサポ(総務省テレビ受信者支援センター)へ問い合わせてください。
 図デジサポ地デジコールセンター ☎0570-07-0101(ナビダイヤル)
 ※ナビダイヤルがつかない場合 ☎03-4334-1111(平日…午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日…午前9時～午後6時)

国による各種支援があります

●経済的な理由で地デジに移行できない方への支援

従来より「NHK放送受信料全額免除世帯」に対して支援を行なっていますが、1月から「住民税非課税世帯」にも対象が拡大されました。いずれの場合も総務省地デジチューナー支援実施センターへの申込みが必要です。

(1)NHK放送受信料全額免除世帯への支援

◇対象…NHKとの受信契約を結んでおり、受信料が全額免除となっている世帯で、地デジをまだ視聴できていない、次の①～③のいずれかに該当する世帯。
 ①生活保護などの公的扶助を受けている
 ②障害のある方がおり、かつ世帯全員が住民税非課税となっている
 ③社会福祉事業施設に入所している
 ◇支援内容…簡易な地デジチューナー(1台)の無償給付。必要な場合はアンテナ等工事への助成
 図総務省地デジチューナー支援実施センター ☎0570-033840(ナビダイヤル) ※ナビダイヤルがつかない場合 ☎044-969-5425(平日…午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日…午前9時～午後6時)

(2)住民税非課税世帯への支援

◇対象…地デジをまだ視聴できていない、世帯全員が住民税非課税となっている世帯※申込み、「世帯全員分の住民税非課税証明書」「世帯全員が記載された住民票の写し」が必要です。いずれも発行手数料は有料です。
 ◇支援内容…簡易な地デジチューナー(1台)の無償給付※アンテナ等工事への助成は行ないません。
 図総務省地デジチューナー支援実施センター ☎0570-023724(ナビダイヤル) ※ナビダイヤルがつかない場合 ☎043-332-2525(平日…午前9時～午後9時、土・日曜日、祝日…午前9時～午後6時)

●受信施設の改修についての助成

(1)受信障害対策共聴施設の地デジ化にかかる助成…地デジ化後も電波障害が解消されない場合、共聴施設の改修やケーブルテレビ移行費用の一部について助成を行なっています。

(2)共同住宅共聴施設の地デジ化にかかる助成…戸建住宅に比べ改修費用が高額となる共同住宅の地デジ化費用の一部について助成を行なっています。

図デジサポ助成金相談窓口 ☎0570-093-724(ナビダイヤル) ※ナビダイヤルがつかない場合 ☎03-5623-3121(平日…午前9時～午後6時)

●法律家相談…ビル陰などの受信障害対策共聴施設の地デジ化に関するトラブル解決に、法律専門家による相談や助言、調停の実施などの支援を行なっています。

図デジサポ法律家相談窓口 ☎03-3407-5360(平日午前9時～午後6時)

●地デジアンテナキット無償貸し出し…アンテナで地デジが受信可能かどうか、改修工事や方向調整などが必要かどうかを、地デジチューナーとアンテナキットを1週間借り受けることで事前に確認することができます。

図デジサポ地デジアンテナキット事務局 ☎03-5772-6125(平日午前9時～午後6時)

悪質商法にご注意ください

地デジへの移行に便乗して、悪質なアンテナ工事や振り込め詐欺、電話での勧誘などが発生しています。実際に報告されている事例は次のようなものがあります。

- 業者が「地デジ普及のため」と集金にやって来た
 - 地デジ工事をかたり、前金をだまし取られた
 - 総務省と名乗る者が訪問し、費用を請求された
- 不審な電話や訪問、疑わしい工事の勧誘などを受けたら警察署、消費生活センター ☎3984-5515(平日午前10時～午後4時)などに、ご相談ください。

ホームページで詳しい情報を

- 総務省 ☎ http://www.soumu.go.jp/main_sosiki/joho_tsusin/dtv/index.html
- デジサポ(総務省テレビ受信者支援センター) ☎ <http://digisuppo.jp>
- 地デジデジタル放送推進協会 ☎ <http://www.dpa.or.jp>
- 総務省地デジチューナー支援実施センター ☎ <http://www.chid.ejishien.jp>

図情報管理課 ☎3981-4214

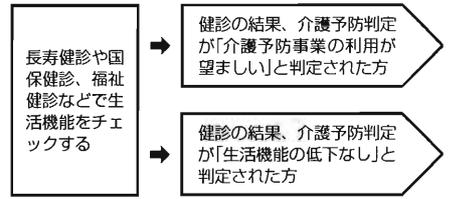
いつまでも～介護予防

介護予防事業の年間予定については、冊子「いつまでも～介護予防」(高齢者総合相談センターで配付)をご覧ください。
 図介護予防係 ☎3981-1564

心身の老化のサインを見逃さず～生活機能評価を受けましょう～

65歳以上で介護保険の認定を受けていない方を対象にされます。生活機能評価では、日々の生活を維持していくことができます。

●生活機能評価を受けて介護予防プログラムに参加します。



介護予防プログラム

65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方が

【優先】 ●筋力アップ教室 全15回(10月～12月) 筋力アップ: 図4月15日; ター(1面参照)
 簡単な用具を使い、足腰の筋力アップを目指します。1回90分。週1回。

会場	期間
デサントホール(目白1-4-8)	5月6日～8月26日 ※6月24日、7月1・8・22日、8月5日を除く
アトリエ村(長崎4-23-1)	5月9日～7月25日
長崎第三区民集会所(長崎2-27-18)	5月17日～8月2日
日本鍼灸会館(南大塚3-44-14)	5月18日～8月3日
セントラルウエルネススクラブ上池袋(上池袋1-37-16)	5月19日～8月4日
保健福祉部分庁舎(東横4-22-17)	5月20日～8月5日

【優先】 ●高齢者マシントレーニング 運動範囲を広げたい方: 全24回(10月～12月) 筋力・筋持久力・柔軟性を高め、日常生活の活動量を増やします。ター(1面参照)

会場	期間
池袋スポーツセンター(上池袋2-5-1)	5月10日～7月28日
東横さわやかケアポートとしま(北大塚1-12-15)	6月6日～8月29日 ※7月18日を除く

【一般】 ●高齢者水中トレーニング 生活の活動量を増やしたい方: 週1回。全24回(10月～12月) プールでの水中歩行など、関節の負担を軽減した運動で筋力を高め、日常生活の活動量を増やします。予防係へ申し込む

会場	期間
池袋スポーツセンター(上池袋2-5-1)	4月21日～6月16日

【一般】 ●認知症予防教室 ●講演会…11月の講演会(9月～11月)です。図教室の申し込みはがきで参照。
 ウォーキングを中心としたグループ活動を通じて脳を活性化し、認知症を予防します。1回90分。週1回。全7回(1,500円)

会場	講演会	期間
セントラルウエルネススクラブ上池袋(上池袋1-37-16)	4月26日	5月17日～6月21日

●フォローアップ…8月23日(火)

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

わが家の健康

「子宮頸がんはワクチンで予防できる！」

日本では、年間2,400~2,500人、平均すると1日に約7人の女性が、子宮頸がんで亡くなっています。20~30歳代で増加傾向にあり、妊娠・出産時期と重なるため「マザーキラー」とも言われています。先立つ母親、そして残された子どもの姿を想像しただけでも悲しくなります。

子宮頸がんの原因は、15種類ほどの発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)というウイルスの感染です。HPVは、多くが性交渉によって感染するため、性病と誤解されてしまっていますが、特別な人が感染するのではなく、すべての女性の約80%が一生涯に一度は感染するごくりふれたウイルスです。

発がん性HPVに感染しても多くの場合は一時的で、ウイルスは自然に排除されます。感染してからがんに至るまで数年から十数年かかるため、子宮頸がん検診を受ければ、がんになる前(前がん状態)やごく初期のがんの段階での発見が可能で、ほぼ100%治療が可能です。

最近、この子宮頸がんの予防に画期的な進歩がもたらされました。子宮頸がん予防ワクチンの開発・導入です。すべての発がん性HPVの感染を防ぐものではありませんが、10代前半の3回のワクチン接種で、より高い効果が期待されます。区でも昨年11月26日から、中学1年生(平成22年度は中学1~3年生)を対象として、自己負担が無料で子宮頸がん予防ワクチンの接種が受けられるようになりました。子どもたちを守るためには是非ワクチン接種を勧めましょう。

(豊島区医師会
みなと小児科院長 湊 通嘉)

健康

◆第3回健康講座(薬膳)

呼吸器をおだやかにする春の漢方・薬膳の話

3月28日(月) 午後2~4時 池袋保健所心風邪や花粉症などに対し、食材の工夫やお茶などの効果で、症状の軽減を目指す工夫を学習◇講師…元ハルビン医科大学附属二院内科医師/劉梅氏◇区内在住で、呼吸器疾患をお持ちの方とその家族◇25名※要予約。先着順。

☎電話で「公害保健係☎3987-4220」へ。

◆ぜん息水泳教室(全12回)

●前期(7回)…5月16・23日、6月6・13・20日、7月4・11日 午後5~7時●後期(5回)…9月5・12日、10月3・17・24日 午後4時30分~午後6時30分 いずれも月曜日 雑司が谷体育館温水プール◇豊島区水泳連盟指導員による泳力指導、小児科医師や医療スタッフなどによる自己管理説明会◇気管支ぜん息などに罹患している区内在住の小学生◇50名(選考で参加決定)◇コインロッカー使用料は参加者負担◇前期のみ、後期のみ参加可。☎電話で4月4日までに「公害保健係☎3987-4220」へ。

費用の記載がない事業は無料です

3月5日からヒブ・小児用肺炎球菌ワクチン接種を、一時見合わせています。詳細は区ホームページをご覧ください。☎池袋保健所健康係☎3987-4173

◆4月1日~7日は狂犬病予防週間 狂犬病予防注射を受けさせましょう 狂犬病予防法により、生後91日以上の犬を飼っている方は、畜犬登録をし、毎年4~6月に狂犬病の予防注射を済ませ、狂犬病予防注射済票の交付を受けなければなりません。

☎狂犬病予防注射を受ける際のお願い
●畜犬登録をしている方には、案内を3月下旬に送付します。注射の際には同封の「飼い犬の注射済票交付申請書」を持参してください。

●予防注射の実施会場・受付時間などは問い合わせてください。
※狂犬病予防週間の期間中に注射を受けられない場合は、動物病院で注射し、狂犬病予防注射済票を池袋保健所に持参し、狂犬病予防注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。飼い犬の登録をしていない方は、登録してください(手数料3,000円)。☎生活衛生係☎3987-4175

椎名橋自転車駐車場がオープン!

3月23日 午前6時利用開始(コイン式は午前8時から)

◇場所…西池袋4-39先、南長崎1-25先(椎名町駅)
◇対象…自転車のみ※原動機付自転車は、隣接のバイク駐車場をご利用ください。
◇利用方法…定期・コイン式※定期利用をご希望の方は、受付日以降手続きしてください。団体・法人は利用不可。
自転車駐車場および利用料金(定期)

◇受付日…平成23年3月23日から 午前6時~午後7時 椎名橋自転車駐車場(北)管理人室
◇利用料金など…●定期/下表のとおり※利用は本人のみ。一人1台のみ
●コイン式/はじめの2時間無料。以降6時間ごとに100円。
☎自転車対策グループ☎3981-4847

駐輪施設	受付場所	所在地	開業時間	定期(円)			
				区内居住者		区外居住者	
				一般	学生	一般	学生
椎名橋自転車駐車場	(北)	西池袋4-39先 南長崎1-25先	24時間	2,500	1,250	3,000	1,500
	(南)			(北)管理人室	2,500	1,250	3,000

4月 保健所カレンダー

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・B.O.G>	5・19日(月) 午後1~2時
乳児健康診査 <2日目・歯科、離乳食ミニ講座>	7・21日(木) ①午後0時45分から ②午後1時30分から	28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	15・22日(金) 午前9~10時	28日(木) 午前9~10時
3歳児健康診査	12・26日(月) 午後1~2時	14日(木) 午後1~2時
歯科衛生相談 <4歳未満児>(予約制)	7・14・21・28日(木) 午前9時~10時30分	5・19日(月) 午前9時~10時30分
母親学級(予約制)	8・15・22日(金) 午後0時40分~3時30分	
両親学級(予約制)	<池袋保健所> 9日(土) 午後1時20分~4時	
男性のメタボ健診(予約制) ※対象…20歳代・30歳・35歳の男性		
女性の骨太健診(予約制) ※対象…20歳代・30歳・35歳の女性		
健康相談(保健・栄養)(予約制)	20日(木) 午後1時~2時30分	20日(木) 午後1時30分~3時
食事(栄養)相談(予約制)		14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	4日(月) 午後1~2時	
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		
子育て相談(要事前相談)	毎週 水曜日	
こころの相談(予約制)	6日(木) 午後2~4時	7日(木) 午後2~4時
家族問題相談(予約制)	5日(木) 午後2~4時	
その他	随時相談 ぜん息相談(呼吸器全般) 飼い犬・飼い猫のしつけ相談	患者期・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 電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健係☎3987-4220 <池袋保健所>21日(木) 午後1時30分~4時 ☎生活衛生係☎3987-4175

◎5月の男性のメタボ健診…11日(木) ※20歳代・30歳・35歳の男性の方(午前9時~9時20分) 予約は4月1日から。
◎5月の女性の骨太健診…11日(木) ※20歳代・30歳・35歳の女性の方(午前9時30分~10時30分) 予約は4月1日から。

4月 母子健康相談

22日(金) 池袋保健所 午後1時30分~2時 ☎池袋保健所☎3987-4174	20日(木) 要町第1児童館 午前10時~10時30分 25日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分 ☎長崎健康相談所☎3957-1191
---	---

外国語通訳・翻訳ボランティアを募集~得意の語学を活かしてみませんか?

地域や行政での国際交流事業などの通訳、または書籍の翻訳をしてくださる方を募集しています。
◇対象…語学に堪能な方(言語は問いませんが、区では中国語、韓国語の必要性が高いのが現状)◇登録期間…平成25年3月31日まで(更新可)◇謝礼…豊島区外国語ボランティア事業実施要綱によりお支払いします。
☎電話で「文化観光課観光交流グループ☎3981-1316」へ。事業内容を説明後、登録用紙を送付。

宝くじの助成金で町会掲示板が整備されました

助自治総合センターの「平成22年度コミュニティ助成事業(一般コミュニティ助成事業)」を受け、町会掲示板が宝くじの助成金で整備されました。☎区民生活動推進課☎3981-0479



ご家庭の食用油をリサイクル 4月から回収拠点を増やします

ご家庭で不用となった食用油(廃食用油)は、固形せっけんなどにリサイクルします。ご協力をお願いします。
◇回収拠点…区内17施設に増設(右表参照。各施設の入り口脇で回収)
◇回収日時…毎月第4月曜日の午前9時~午後0時30分
◇出し方と注意点…
●廃食用油を、ペットボトルや油が入っていた容器に入れて、キャップをしっかり閉めて出してください。
●ペットボトルなどの容器に廃食用油を入れる際は、温度が下がってから、じょうごなどを使って入れてください。
●未使用の廃食用油も回収できます。
※事業系の廃食用油や、工業用のオイルなどは回収できません。
☎リサイクル推進係☎3981-1629

回収施設	住所
区民ひろば池袋	池袋2-24-17
豊島清掃事務所	池袋本町1-7-3
区民ひろば上池袋	上池袋3-13-5
東部区民事務所	北大塚1-15-10
豊島リサイクルセンター	北大塚3-29-11
区民ひろば駒込	駒込2-2-4
区民ひろば朝日	朝陽5-33-21
雑司が谷地域文化創造館	雑司が谷3-1-7
区民ひろば高南第一	高田2-11-2
西部区民事務所	千早2-39-3
勤労福祉会館	西池袋2-37-4
区民ひろば西薬師第一	西薬師2-35-3
シルバー人材センター	東池袋2-55-6
区民ひろば南池袋	南池袋3-5-12
区民ひろば富士見台	南長崎1-6-1
区民ひろばさくら第一	南長崎6-20-15
目白福祉作業所*	目白5-18-8

*心身障害者福祉センター内

☎は「問い合わせ先」、☎は「申込み先」、☎は「ホームページ」、☎は「Eメール」、☎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。

としまコミュニティ大学 学習院大学



明日をよりよく
生きるのチカラ

①「イタリア・ルネサンスへの案内 - 古典文化と芸術、そして後援者」… 3月26日(土) 午前11時～午後0時30分
◇講師…学習院女子大学教授/根占一氏※事前に「イタリア・ルネサンスの文化」(中公文庫、ブルクハルト著)を読んでおくとう理解が深まります。
②「名画に見る伝統と革新 - カラヴァッジオ作<エマオの晩餐>を例として」… 4月2日(土) 午後1時～2時30分◇講師…学習院大学教授/有川治男氏
③「多国間関係のなかの中国 - 脅威はどこから来るか?」… 4月11日(月) 午

前11時～午後0時30分◇講師…学習院大学教授/中居良文氏
いずれも◇学習院生涯学習センター(目白1-3-19)◇①は60名、②③は80名◇1,500円◇電話で「学習院生涯学習センター☎5992-1040(平日午前10時～午後5時、土曜日午前10時～午後0時30分)へ※先着順。当センターhttp://open.gakushuin.ac.jp/からも申込み可。
豊島コミュニティ大学グループ☎5992-7079

官公署だより

●東京都シルバーバス(新規購入者用) 満70歳以上の都民の方に、申込みにより東京都シルバーバスを発行します(有料)。都営交通・都内を走行する民営バスが無料で利用できます◇都内に住民登録されている満70歳以上の方(寝たきりの方を除く)※満70歳になる月の初日から申込み可◇有効期限…平

成23年9月30日◇最寄りのバス営業所・都営地下鉄定期券発売所などの発行窓口へ。
●東京都下水道局 「北部第一下水道事務所」名称変更 4月1日から「北部下水道事務所」に変わります※所在地・電話は変更なし。 豊島区事務所☎5820-4345

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

プレーパーク冬のイベント 「遊ぼうパン」

3月19日(土) 午前10時～午後3時 池袋本町プレーパーク(池袋本町1-42、池袋第二小学校裏)※雨天中止◇かまどを作り、竹棒にパン生地を巻きつけ、薪を燃やした炎で焦げないようにパンを焼く、ほか◇主催/池袋本町プレーパークの会◇当日直接会場へ。 豊島子ども課地域支援係☎3981-2187

春の全国交通安全運動と 第33回すがも桜まつり

●桜まつりパレード… 3月26日(土) 正午～午後5時※雨天の場合は27日(日)◇豊島駅北口ロータリー、白山通り
●桜まつり… 3月25日(金)～27日(日)◇すがも駅前のれん市◇当日直接会場へ。 豊島区商店街振興係☎5992-7017

第12回 中山道すがもまつり 「観て、聴く。大正浪漫。」

●3月26日(土) ①「大正の童謡ミニコンサート」◇すがも広場 ②「大正の映画上映会」◇眞性寺阿彌陀堂
●3月27日(日) ③講演会「福祉と豊島と中山道と」◇講師…福祉史研究者/河島 修 ④活弁トーキー映画会「雄呂血」◇③④は大正大学
●常設展示「写真とコラムで綴る大正浪漫展」… 3月22日(火)から 豊島区蔵通り商店街、豊島駅前商店街
いずれも、詳しくは豊島区蔵通り商店街http://www.sugamo.or.jp/参照◇主催/中山道すがもまつり実行委員会◇当日直接会場へ。 豊島区委員会☎3918-2101、観光交流グループ☎3981-1316

としま桜井吉野桜名所と商店街さんぽ

3月27日(日) 午前10時～午後4時◇区内の桜名所と商店街をめぐるスタンブラー。抽選で賞品をプレゼント◇スタンプ台紙…各ポイントに用意あり◇コース…①駒込地区②豊島地区③北大塚地区④南大塚地区⑤池袋地区⑥池袋本町、上池袋地区⑦西池袋、千川地区◇主催/豊島区商店街連合会 豊島区商店街事務局☎3981-5445、区商店街振興係☎5992-7017

みらい館大明

●「さくらまつり」… 4月2日(土) 午前11時～午後4時◇校庭で花見◇100円グルメリュウ+地元商店屋台、吹奏楽の演奏、地元ブランド日本酒試飲、ラバ板でキーホルダーづくり、桜茶サービスなど◇当日直接会場へ。
●参加募集企画…①100円グルメリュウ(自慢の料理、お菓子などで出店、雑貨の販売も可)、②花の絵コンテスト(小学生以下の絵を募集)◇当日参加者が投票事前連絡のうえ直接当館(池袋3-30-8)窓口へ※先着順。 豊島区みらい館大明☎3986-7186

グリーンハルーン・プロジェクト ～まちに緑と見守りの心を広げよう

4月3日(日) 午後1～4時 高松小学校◇農園で春の苗植えを行なう※プランターと苗をプレゼント◇30名(親子優先)◇主催/NPO法人ささえ手ファクスかEメールで、「ささえ手事務局 加藤 ☎5995-5321、@sasaet@gmail.com」へ※先着順。 豊島区コミュニティ担当課☎3981-1782

「リサイクルフリーマーケット」 出店者募集

①4月3日(日) 午前11時～午後3時 金剛院駐車場(長崎1-9-2)※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)◇主催/しいなまちみとら往復はがき(8面記入例参照)で、「〒171-0051 長崎1-1-17 しいなまちみとら」へ※先着順。
②4月10日(日) 午前11時～午後2時 池袋第二公園※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…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇出店費用…1,000円◇主催/としまNPO推進協議会◇ファクスかEメール(8面記入例参照)で「みんなのえんがわ池袋事務局」へ※一人(1グループ)1通のみ。先着順
③4月10日(日) 午前11時～午後2時 豊島信用金庫本店3階ホール(豊島2-10-2)◇グルメリュウ・健康グッズなど高齢者向け商品・製品・サービス、豊島区の物産品などの展示、試食販売など◇当日直接会場へ。 豊島区「四の市」事務局☎3918-0196、区商工係☎5992-7089

第5回すがもビジネスフェア「四の市」

4月4日(日) 午前10時～午後3時 豊島信用金庫本店3階ホール(豊島2-10-2)◇グルメリュウ・健康グッズなど高齢者向け商品・製品・サービス、豊島区の物産品などの展示、試食販売など◇当日直接会場へ。 豊島区「四の市」事務局☎3918-0196、区商工係☎5992-7089

駒込地域文化創造館 第4回「さくらフォトコンテスト」作品募集!

◇募集期間… 3月14日(日)～4月14日(日)◇募集作品…駒込小学校から半径約1kmの範囲の桜の写真◇応募資格…小学生以上の方◇審査委員長…日本写真家協会会員/関口照生氏◇主催/梁井よしの桜の里駒込協議会※詳しくは当館ホームページhttp://www.toshima-mirai.jp/参照。 豊島区☎3940-2400

消費生活センター 「ヤミ金被害などの多重債務相談」

「ヤミ金融」、「まち金融」の高額な利子や暴力的取り立てに困っている方や多重債務で悩んでいる方のために、「としまヤミ金対策弁護士ネットワーク」と連携して「多重債務相談」を実施中。◇相談日時など…月～金曜日(祝祭日を除く) 午前10時～午後4時 消費生活センター◇対象…区内在住、在勤、在学の方◇事前に電話で問い合わせのうえ、相談日などを決定。 豊島センター相談専用電話☎3984-5515

講演・講習

◆消費生活センター商品テスト教室 学習してみま専科「加工食品に使われている色素をしらべてみよう」 3月29日(火) 午前10時～正午 生活産業プラザ◇市販されている菓子、清涼飲料水などの飲み物やおにぎりなどの加工食品につかわれている天然系の

着色料を取り出し、どのような着色料が使用されているか、表示に間違いがないかなどを調べる◇講師…豊島区商品テスト指導員/里見けい子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇24名◇保育あり(要予約。1歳6か月以上の未就学児) ◇電話かファクス(8面記入例参照)で、3月25日までに「消費生活センター☎5992-7015、☎5992-7024」へ※先着順。

◆第12回 赤鳥サロン 「親子で茶道体験教室」

3月29日(火) 午前10時～正午 赤鳥庵(目白庭園内)◇茶道初心者の小学生(1～6年生)の親子◇6組◇1,500円(1組)往復はがき(8面記入例参照)。氏名は親子とも記入。電話、ファクス番号、「第12回赤鳥サロン」参加希望も記入)で、3月22日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」へ※ファクス申込み、当庭園管理事務所まで直接申込み可。電話申込み不可。先着順。

豊島区☎5996-4810、☎5996-4886
◆エボック10 おとなの総合学習 「子どもを守るためにわたしができること」

①「ケータイ・インターネットと子どもたち」… 4月14日(木)◇講師…NPO法人青少年メディア研究会/下田 真理子氏

②「すぐそこにある子どもたちの危険～性犯罪・性暴力」… 4月23日(土)◇講師…作家/小林美佳氏(「性犯罪被害者にあうということ」著者)

①②とも◇午後2～4時 男女平等推進センター◇30名◇保育あり(要予約。9か月以上の未就学児。Eメールで申込み。携帯メール不可)

◇電話☎5952-9501か、ファクス☎5391-1015か、Eメール(8面記入例参照)☎A002917@city.toshima.lg.jp、か直接当センター窓口へ※先着順。

◆雑司が谷地域文化創造館「パソコン講座(ワード2007基本編)」 4月1～26日 火・金曜日 午前10時～正午(全8回)◇案内状の作成など基本から学ぶ◇指導…当館1Tサポート◇区内在住、在勤で、マウス操作ができる方◇15名◇4,700円(教材費含む)

往復はがき(8面記入例参照)で3月23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。 豊島区☎3590-1253

◆参加者募集「ちとせ橋コミュニティ塾」開講！(全26回講座) 5月11日～12月21日 毎週水曜日※8月休講 午後2～4時◇いろいろなジャンルの講座を取り入れ楽しく学べる長期講座◇共通科目…政治経済・文学・歴史講座・日本の伝統芸能・大人の社会科学学など◇選択科目…①デジカメコース②陶芸コース③やさしい中国語コース◇講師…三遊亭亜郎氏、国立能楽堂/吉成 大四郎氏ほか◇原則全講座出席できる区内在住、在勤の方◇50名◇12,000円(教材費別)

往復はがき(8面記入例参照)。選択コース名も記入)で、4月11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。他の地域文化創造館でも受付可。応募者多数の場合は抽選。 豊島区☎3590-1253

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
◇休館日…4月25日(月)
●初めてのベリーダンス…4月4日～5月23日(月曜日・全7回) 午前11時から◇16歳以上◇7,000円
●スポーツ吹矢…4月4日～18日(月曜日・全3回) 午後1時15分から◇16歳以上◇3,000円
●キッズHIPHOP…毎週月曜日(祝日は除く) 午後5時から◇おおむね小学校1年生～中学校3年生◇1回1,050円
●トレーニングルーム無料講習会…3月16日(水)・25日(金) 午後7時から、4月3日(日) 午前11時からと午後2時から

総合体育場 ☎3971-0094
◆4月から日曜日の夜もナイトクラス(一般)を開講。豊島コミュニティテニスカレッジにご参加ください。
●第32期テニスカレッジスケジュール…4月1日(金)～5月26日(日) 毎日午前9時～午後8時55分・キッズ(4歳～6歳)◇9,800円から・ジュニア(小学生)◇12,250円から・U21(中学生～21歳以下)◇14,700円から
●デイ(一般)◇14,700円から・ナイト(一般)◇15,435円から※各クラス、1回のみ参加も可能です。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252
◆4～6月 身体にやさしい教室
①整体ヨガ体操教室…月曜日(全10回) 午前10時50分～11時50分◇整体師の資格を持つ講師が指導◇10,500円
②ストレッチ教室…月曜日(全10回) 午後2時25分～3時10分◇運動習慣作り◇6,300円
③ヘルシー体操教室…金曜日(全13回) 午後2時45分～3時30分◇肩、腕、膝などの関節の体操◇8,190円
池袋スポーツセンター ☎5974-7262
◆4月からの開催教室(有料)
①月曜マヨ骨盤引き締めピラティス、②木曜マヨガ…①②とも◇全10回◇育児を頑張るお母さんの心も体もリフレッシュ◇生後10か月～未就学の子どもと保護者◇各8,000円
③リフレッシュ体操…◇全10回◇気持ちよく体を動かし体力向上◇65歳以上の方◇8,000円
④小学生の水泳教室(初心者・初級者)…木曜日 午後5～6時(全10回)◇12,000円※その他の教室もあり。
☎往復はがき(下部記入例参照) ①②は子どもの年齢・生年月日も記入)で3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。

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 としま未来文化財団センターへ。 <http://www.toshima-mirai.jp>

※は友の会割引あり
[チケット発売中]
◆チェコアニメーションのせかい※…5月22日(日) 午後2時開演 豊島公会堂◇「屋根裏のポムネカ」(日本語吹き替え版)、「クルテク(もぐらくん)」◇全席指定1,200円、高校生以下600円(3歳以下入場不可)
●同時開催「チェコアニメーションのせかい」展…3月19日(土)～5月22日(日) 午前9時～午後8時(4月18日のみ午後5時まで) 区民センター2階◇資料やセル画を展示



▲「屋根裏のポムネカ」より
●BIG ILLUSION s.r.o. 提供…アットアームズ

◆うたのおにいさん・おねえさんと いっしょ ファミリーコンサート& 忍たま乱太郎ショー…5月5日(祝) 午前公演…11時30分、午後公演…2時30分開演 豊島公会堂◇演出…お残しは許しまあへんでの段◇出演…乱太郎、きり丸、しんべん、食卓のおばちゃん、へムへムほか◇全席指定1,200円(1歳児より有料)
◆豊島区吹奏楽団「スプリングコンサート2011」…4月29日(祝) 午後2時開演 学習院創立百周年記念会館 正堂◇指揮…大釜宏之◇曲目…音楽物語「宇宙戦艦ヤマト」ほか◇全席自由1,000円、中学生以下700円
●区内在住・在勤の65歳以上の方をご招待します!
☎往復はがき(下部記入例参照)で4月15日(必着)までに「〒170-0013 東池袋1-20-10 としま未来文化財団「スプリングコンサート2011」係」へ※はがき1枚で2名様まで入場可。応募者多数の場合は抽選。

イベント情報

◆「2級ヘルパー養成研修」受講生募集(第1回)
●講義・演習(計100時間)…6月17日(金)～8月6日(土) 月・水・金曜日 午後6～9時、土曜日 午前9時～午後5時
●実習(計30時間)…8月8日(月)～9月10日(土) 平日・土曜日 昼間5日間
いずれも◇会場…特養ホームアトリ 工村ほか◇20名◇65,000円(受講料・テキスト代)☎所定の用紙(社会福祉事業団に電話で請求)で、5月20日(必着)までに「〒170-0005 南大塚2-36-2 社会福祉事業団」へ郵送または直接持参※応募者多数の場合は選考。 担当事業団 ☎5319-8701、高齢者福祉課管理係 ☎3981-1749

スポーツ

◆区民歩こう会
「秋葉原から浜町・柳橋へ」
4月3日(日) 午前9時50分 JR山手線秋葉原駅 電気街口駅前広場集合◇秋葉原駅～秋葉原電気街～万世橋～千葉玄徳館道場跡～お玉ヶ池跡～大安楽寺～稲森神社～甘酒横丁～明治座～浜町公園～葉研堀不動院～柳橋～浅草橋問屋街～銀杏岡八幡神社～和泉公園～秋葉原駅まで(7km)◇300円(資料・保険料)◇弁当、雨具持参当日集合場所に於て受付◇主催/豊島区レクリエーション協会
☎豊島歩こう会 ☎3986-8620、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

◆丸山ハイキング～山の花道から眺望の丸山へ充実のロングコースを歩く
4月17日(日)※雨天順延 4月23日(土) 午前6時45分 西武線池袋駅5番ホーム進行方向最前部集合◇コース…芦ヶ久保駅～あしがくぼ果樹公園～泉民の森～丸山～大野峠～姥神～芦ヶ久保駅(約5時間、11km。一部アップダウンあり)◇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(下部記入例参照)で、3月31日までに「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14回 豊島区春季陸上競技会
5月3日(祝)・4日(祝) 午前9時競技開始(午前8時20分受付) 江東区夢の高競技場※雨天決行◇小学生、中学生、高校生(登録者)、一般(登録者)◇プログラム代(一部800円)と参加費/一般

…1種目1,000円、高校生…1種目600円、中学生…1種目500円、小学生…1種目400円、リレー…1チーム1,500円※振込み。または下記学校へ持参可。一人2種目まで参加可能(リレー除く)。種目の詳細は豊島区陸上競技協会☎ <http://www-cc.gakushuin.ac.jp/~19920096/toshima/index.html> 参照◇全員に記録証授与◇主催/豊島区陸上競技協会、共催/豊島区中学校体育連盟☎所定の申込用紙(協会ホームページからダウンロード。学習スポーツ課でも配布)で、4月15日(必着)までに「〒171-0021 西池袋5-16-5 立教池袋中学校・高等学校 岸博克」へ※直接持参可。入金確認できた方のみ出場可。競技時間(タイムテーブル)は4月28日以降、区ホームページで掲載予定。
☎立教池袋中学校・高等学校 岸 ☎080-7020-7872(午前9時～午後6時)、区スポーツ振興グループ ☎3981-1334

区民ひろば

◆区民ひろば南大塚
Song&Dance「ロニー・ハーシュのスタンダードジャズライブ」
3月26日(土) 午後1時30分から◇共催/当ひろば運営協議会◇当日直接会場へ。
☎当ひろば ☎5976-4399

◆区民ひろば南池袋
「23フレッシュマージャー」会員募集
毎週月曜日 午後1～4時◇中級以上の方◇25名◇上履き持参
☎3月16日午前9時から電話 ☎3984-5896か直接当ひろば窓口へ。登録制。

募集

◆平成23年度 特別区職員(1類)採用試験
◇試験日(第一次)…5月8日(日)◇試験場所…東京23区内の大学など◇最終合格発表…8月5日(金)◇試験区分など…下表のとおり◇受験資格など…東京23区の各区役所、特別区人事委員会事務局で配布している試験案内を参照。
●申込み方法・場所および申込み期間◇インターネット…特別区人事委員会事務局ホームページで4月1日午前10時～11日まで(受信有効)。
◇郵送(簡易書留)…特別区人事委員会事務局任用課(〒102-0072 千代田区飯田橋3-5-1)へ4月1～11日(消印有効)まで。
◇持参…東京23区の各区役所人事担当課または特別区人事委員会事務局任用課へ4月12・13日 午前8時30分～午後5時まで。
◇試験区分および採用予定数

試験区分	採用予定数
事務	820名程度
土木造園(土木)	50名程度
土木造園(造園)	11名程度
建築	48名程度
機械	26名程度
電気	27名程度
福祉	30名程度
衛生監視(衛生)	22名程度
衛生監視(化学)	4名程度
保健師	27名程度

☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787、<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>、区人事グループ ☎3981-1247

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。

☎は(問い合わせ先)、☎は(申込み先)、☎は(ホームページ)、✉は(Eメール)、☎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。