



10月8日(祝)は
体育の日

楽しいスポーツ発見!!



◀ゆりーと

としまスポーツまつり2012

スポーツ祭東京2013(国体)マスコット“ゆりーと”もやって来る!

10月8日(祝) 午前9時～午後4時 総合体育場 囲スポーツ振興グループ☎3981-1334

1 青空フィットネス

総合体育場の広いグラウンドで気持ちよくからだを動かしてみませんか?

●さわやか青空ヨガ…午前9時15分～10時、●はだしdeチャレンジ…午前10時5分～10時45分◇各100名◇雨天時は体育室で実施(各30名) 往復はがき(8面記入例参照。雨天時参加の有無も記入)で9月30日(必着)までに「〒170-0013 東池袋4-41-30 総合体育場」へ※応募者多数の場合は抽選。 ※青空フィットネスは、はだしで行ないます。

4 青空ステージパフォーマンス

午前10時45分～午後3時30分◇高南ジュニアバンド、ダンスチーム

5 展示ブース

午前11時～午後4時◇体力測定、AED体験、防災、チャリティ関連ブース



2 青空コートゲーム

●ユニバーサルホッケー…午前11時～午後1時、●グラウンドゴルフ…午前11時～午後3時30分、●キンボール…午後1時30分～3時30分

キンボールで遊びませんか▶



3 青空スポーツ

午前10時～午後4時◇スピードガン、障害物走、キックターゲット、ストラックアウト、紙ブーメラン作り、わいわいキッズランドほか

6 秋まつりコーナー

午前11時～午後4時◇わたあめ、ヨーヨー釣り、ポップコーン、カレーライスなど※有料

②～⑥いずれも◇運動靴で参加◇当日直接会場へ※雨天中止。

10月8日(体育の日)は各体育施設でもイベントをやってます!

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

①スタジオ無料体験 はじめてステップ◇40名、シェイプ30◇30名、姿勢改善ストレッチ◇30名、初級エアロビクス◇40名、ハタヨガ◇45名、ファイティングエクササイズ◇35名
②アクアプログラム無料体験…アクアビクス、アクアシェイプ◇各24名
①②とも◇16歳以上◇別途施設使用料が必要◇当日直接会場へ※開始1時間前から整理券配布。
③武道無料体験…空手、なぎなた、太極拳、少林寺拳法、合気道◇各30名◇運動しやすい服装で参加◇当日直接会場へ。

西巣鴨体育場 ☎3949-4440

●テニス無料開放…午前9時30分～午後0時30分◇ラケット・ボール・シューズ持参、●アーチェリー無料開放…午前10時～正午、午後1～3時◇いずれも小学生以上◇道具貸出あり◇当日直接会場へ※状況により入場制限あり。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

●体育の日卓球開放…午前10時～午後6時◇小学生以上◇1時間ごとの予約制◇卓球台12台を無料開放◇ラケット・ボール・シューズ持参
☎9月22日(祝)午前10時から電話か直接当館窓口へ※先着順。

豊島体育館 ☎3973-1701

①のびのび体操、②ベリーダンス(初級)、③幼児体操、④バレトン、⑤ジャズ体操◇①おおむね60歳以上、②④⑤15歳以上(中学生不可)、③年少～年長児◇①②④⑤各15名③12名◇①②④⑤各500円③1000円
☎直接当館窓口へ※先着順。

総合体育場 ☎3971-0094

①ソフトテニス無料開放、②現役テニスプレーヤーとのラリー、技術指導、サービシ的当て、③和弓無料開放、④卓球無料開放◇①③午前9時30分～午後1時、②午後1時30分～3時30分、④午後1時30分～5時◇いずれも小学生以上◇②は400円◇①②④ラケット・ボール・シューズ持参◇③道具貸出あり◇当日直接会場へ※状況により入場制限あり。

三芳グラウンド ☎049-259-9397

●初中級テニスミックスダブルス…午前9時30分～午後5時◇1ブロック4ペアのリーグ戦の後に、各順位別トーナメント戦◇32組◇5,250円
☎ファクスかEメール(8面記入例参照)で「当グラウンド FAX049-259-7772、EMiyoshi_gurando2009@tajapan.net」へ※先着順。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

●スイムクリニック…午前10時～正午、午後1時30分～3時30分◇シドニーオリンピック銅メダリストの大西順子さんによるレクチャーや、泳ぎのワンポイントアドバイス◇16歳以上で、25メートル以上泳げる方◇各40名◇1,600円
☎電話か直接当館窓口へ※先着順。

椎の美スポーツクラブ ☎3955-4858

スポーツにチャレンジ2012 ①親子バスケットボール、②車イスツインバスケットボール、③絵がみ体験コーナー、④フットサル、⑤なぎなた、⑥キンボール、⑦少年野球、⑧ソフトバレーボール、⑨ソフトボール◇①～③豊島体育館、④⑤旧千川小学校、⑥～⑨明豊中学校◇各約50名◇小中学生200円、高校生以上300円◇室内競技は室内履き持参◇当日直接会場へ。

エコアクション21の認証を取得しました!



エコアクション21
認証・登録番号 0008567

豊島区役所(本庁舎)が、平成24年8月1日付で、エコアクション21に認証・登録されました。今後も、率先して地球温暖化対策に取り組んでいきます。

☎環境政策課調整係☎3981-1293

エコ
アクション21
とは

事業者の環境への取組みを促進するため、環境省が策定した環境経営のためのシステム(環境経営システム)です。認証取得にあたっては、環境負荷の把握を、環境経営システムの構築、運用、点検、是正・見直し(PDCAサイクル)を継続的に図る必要があり、この取組みを環境活動レポートとして公表します(区ホームページで環境活動レポートを公表しています)。

平成24年区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づく平成24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60名で、10月1日、豊島公会堂で表彰式が行なわれます。

園総務係 ☎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(8名)

- 町会長(5名)
 - 足立菊保 南長崎二丁目町会会長
 - 田崎不二夫 西奥鴨新田町会会長
 - 田村満之 長崎五丁目町会会長
 - 長橋 孝 上池袋三丁目町会会長
 - 森岡理吉 千早四丁目町会会長
- 附属機関の委員(3名)
 - 渋谷秀樹 行政情報公開・個人情報保護審議会委員
 - 高田 靖 介護認定審査会委員
 - 諸岡昭二 自転車等駐車対策協議会委員

社会福祉事業功労(22名)

- 社会福祉事業の経営者(1名)
 - 白山利雄 社会福祉法人フロンティア理事長
- 社会福祉関係団体の長(9名)
 - 稲垣 實 高三クラブ会長
 - 大野政男 長崎二丁目ことうき会会長
 - 片岡清藏 千川二丁目百々代会会長
 - 柴田 優 シスナブ健康文化クラブ会長
 - 杉山久雄 西池太陽会会長
 - 別所弘一 千早いこいクラブ会長
 - 三澤俊夫 大塚百齡会会長
 - 山田敏雄 ひばり会会長
 - 磯崎たか子 豊島区手をつなぐ親の会会長

社会福祉施設に勤務する職員(6名)

- 垣沼有紀子 いけよんの郷地域包括支援センター主任介護支援専門員
- 土井悦子 西部地域包括支援センター主任介護支援専門員
- 神山 綾 私立若草保育園保育士
- 相良直美 私立愛の家保育園保育士
- 鈴木恵美子 私立若草保育園保育士
- 内藤純江 社会福祉法人愛の家ファミリーホーム職員

各種相談員等(1名)

- 坂元壽郎 人権擁護委員

保護司(4名)

- 石原捷平 保護司
- 井出純子 同
- 進藤茂夫 同
- 中本恭行 同

区が行う社会福祉事業に貢献しその功績が顕著な者(1名)

- 鈴木壽美子 手話通訳者

保健衛生功労(6名)

- 区立小中学校校医等(5名)
 - 郷家嘉一 池袋中学校学校歯科医
 - 小林真理子 池袋第二小学校学校医
 - 佐久間正迪 清和小中学校学校医
 - 高草木 章 南池袋小学校学校歯科医
 - 村井美奈子 西池袋中学校学校医
- 幼稚園医等(1名)
 - 上山裕之 池袋幼稚園園歯科医

教育功労(12名)

- 区立小中学校PTA会長(2名)
 - 鈴木克美 長崎小学校PTA会長
 - 西村 卓 仰高小学校PTA会長
- 関係各種団体の長(3名)
 - 板橋政雄 豊島区卓球連盟会長
 - 平井和子 豊島区二二連盟会長
 - 前川昌範 豊島区少林寺拳法連盟会長
- 区が行う教育事業に貢献しその功績が顕著な者(7名)
 - 阿部光子 ひかり文庫朗読会音訳奉仕者
 - 清水昌子 同
 - 豊原美智子 同
 - 小田一彦 日曜教室指導員
 - 佐藤珠代 同
 - 千葉信子 同
 - 森山ヨシエ 同

産業振興功労(5名)

- 産業振興関係団体の長(5名)
 - 磯野重幸 西池商店会会長
 - 奈良芳樹 池袋本町通り商店会会長
 - 丸山俊雄 仲通り商店会会長
 - 村上宇一 池袋町中央通り商店会会長
 - 齊木勝好 豊島区観光協会会長

公共事業功労(2名)

- 公共事業関係団体の長(1名)
 - 星 良子 目白母の会会長
- 各種相談員等(1名)
 - 藤澤知之 法律相談員

公益功労(5名)

- 徳行者(1名)
 - 小林とし江 池袋西地区環境浄化推進委員会委員
- 人命救助者(4名)
 - 加藤美智子 人命救助者
 - 栗田二郎 同
 - 栗田智子 同
 - 清水正博 同

豊島区歯と口腔の健康づくり推進条例(案)をまとめました

皆さんの意見を募集します

歯と口腔の健康づくりは、子どもの健やかな成長や糖尿病をはじめとする様々な生活習慣病の予防、高齢者の介護予防など全身の健康づくりに重要な役割を果たすことから、総合的な歯科口腔保健対策を推進するために、歯科口腔保健の推進条例の制定に向け検討を進めています。

このたび、「豊島区歯と口腔の健康づくり推進条例案」をまとめました。この条例案について、より多くのご意見を反映させるため、パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

条例(案)の概要

◇目的
区民の歯科疾患の予防に向けた取組みが、健康で質の高い生活を営む上で重要な役割を担うことから、歯と口腔の施策を総合的かつ計画的に実施し、区民の生涯にわたる健康の保持増進に寄与することを目的としています。

◇基本理念
区民が自ら歯と口腔の健康づくりに取り組むよう促進すること、最適な歯と口腔の保健医療福祉サービスを受けられる環境整備を進めることを基本理念としています。

◇各主体の責務・役割
区および歯科医師等の責務、

平成23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、破たんを未然に防ぐことを目的として、平成19年6月に「地方公共団体の財政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」の値を超えた場合には、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23年度決算に基づき算定した本区の各比率は、下表のとおり、いずれも基準値を下回る結果となっています。

昨年度の結果と比較すると、引き続き行財政改革に取り組

保健医療関係者、教育関係者、区民などの役割について規定しています。

歯と口腔の健康づくり推進計画の策定

歯科口腔保健対策を計画的に推進するため、「歯と口腔の健康づくり推進計画」の策定を条例に義務づけられます。

基本的施策の推進

区が区民の歯と口腔の健康づくりを図るための基本的な施策を示しています。

財政上の措置

歯科口腔保健対策の施策を推進するために必要な財政上の措置を講ずることを規定します。

閲覧できます

条例の全文は、9月24日から地域保健課窓口、長崎健康相談所、広報課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区ホームページ(アドレス1



面上部参照)で閲覧できます。

ご意見をお寄せください

便せんなどに、①ご意見②郵便番号・住所③氏名または団体名(代表者名・担当者名)を記入し、郵送かファクスかEメールで10月23日(必着まで)に「地域保健課(あて先上部欄外参照)、☎3987・4110、E: A0016901@city.toshima.lg.jp」へ直接当該課窓口へ持参も可。なお個別に直接回答はしません。

地域保健課
☎3987・4203

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22年度	—	—	5.2%	—
	平成23年度	—	—	5.0%	—
早期健全化基準		11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準		20.00%	30.00%	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。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：地方債の残高や設け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。

※健全化判断比率の詳細は、区ホームページ(アドレス1面上部)参照。
園財政課財政計画グループ
☎3981・4205

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。

このために生活が困難になったとき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

病気、高齢、失業などの様々な事情により、収入が無い、あっても少なく、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

基準に基づく「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います。(下図参照)

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、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

生活に困ったときは、お住まいの住所を担当する生活福祉課、西部生活福祉課(下表参照)、またはお近くの民生委員に遠慮なく相談してください。

なお、相談申請の後、担当員が実態調査を行ない、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。

生活保護の担当窓口	
課名	生活福祉課 東池袋1-18-1 (区役所本庁舎1階)
担当地域	・駒込 ・西巣鴨 ・南大塚 ・東池袋 ・池袋本町 ・雑司が谷 ・住みいのない方
	・巢鴨 ・北大塚 ・上池袋 ・南池袋 ・高田

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。	最低生活費
	収入
・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

※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にお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。

☎生活福祉課相談係
☎3981-1842、
西部生活福祉課相談係
☎5917-5762

●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。

障害者虐待防止センターを開設します

気になることがあった時は、ぜひご相談ください(通報や届け出をした方の情報は守られます)。

障害者虐待の防止、障害者の養護者に対する支援などに関する法律(障害者虐待防止法)が平成24年10月1日から施行されます。これに伴い、豊島区障害者虐待防止センターが開設されます。

虐待は特定の人や場所で行われるものではありません。障害者の体には暴行を加えたり身動きがとれなくなる身体的虐待、無理やりわいせつなことをしたりさせたりする性的虐待、侮辱したり精神的な苦痛を与える心理的虐待、食事や入浴・排せつなどの世話

や介助をせず心身を衰弱させる放棄・放任(ネグレクト)、本人の同意なしに年金や財産を使い理由なく金銭を与えない経済的虐待などがあり、重なる場合もあります。

福祉



特別養護老人ホームの入所申込書などが変わります

平成25年1月から、区内特別養護老人ホームの申込書・優先入所基準が変更となり、申込書の有効期限も一年間になります。

◆新たな申込書：各高齢者総合相談センター・各特別養護老人ホーム・各居宅介護支援事業所にあります※内容について詳しくは担当ケアマネジャーなどに相談してください。

◆申込み受付：平成24年10月から、各特別養護老人ホームで、新しい申込書での受付を開始します◆**注意**点：現在申込みの中の方も、新たな様式による申込みが必要です。

☎高齢者福祉課管理係
☎3981-1680

高齢者総合相談センター		特別養護老人ホーム	
菊かおる園高齢者総合相談センター	西巣鴨2-30-19 ☎3676-2245	菊かおる園特別養護老人ホーム	西巣鴨2-30-19 ☎3576-2266
東部高齢者総合相談センター	南大塚2-36-2 ☎5319-8703	山吹の里特別養護老人ホーム	高田3-37-17 ☎3981-5051
中央高齢者総合相談センター	東池袋1-39-2 ☎5985-2850	風かおる里特別養護老人ホーム	南長崎6-15-6 ☎5982-1021
ふくろうの杜高齢者総合相談センター	南池袋3-7-8 ☎5958-1208	アトリエ村特別養護老人ホーム	長崎4-23-1 ☎5965-3400
豊島区医師会高齢者総合相談センター	西池袋3-22-16 ☎3986-3993	養浩荘特別養護老人ホーム	池袋4-25-10 ☎3971-6541
いけよんの郷高齢者総合相談センター	池袋4-25-10 ☎3986-0917	ゆたか苑特別養護老人ホーム	長崎3-26-4 ☎3959-2129
アトリエ村高齢者総合相談センター	長崎4-23-1 ☎5965-3415	シオンとしま特別養護老人ホーム	池袋1-4-11 ☎3984-7477
西部高齢者総合相談センター	要町1-5-1 ☎3974-0065	池袋敬心苑特別養護老人ホーム	南池袋3-7-8 ☎5958-1165

まちづくり



建築物実態調査にご協力ください

この調査は、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に毎年実施しているものです。

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。ご協力をお願いいたします。

◆調査期間：9月25日～10月26日
☎建築審査課事務グループ
☎3981-4973

くらし等



赤い羽根共同募金が始まります

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、豊島区の地域福祉向上に役立てられます。皆さんのご協力をお願いします。

◆街頭募金運動の日時など：①10月2日(火) 午前10時から池袋駅周辺、②10月4日(木) 午後2時から 巣鴨駅周辺◆参加希望の方は問い合わせください。

☎区民活動推進課総務課
☎3981-2930

区民活動支援事業の公開審査を開催します

区民活動支援事業補助金を申請したグループによるプレゼンテーションを実施します。どなたでも傍聴できます。

◆日時・会場：9月30日(日) 午前9時30分から 区民センター14階第2会議室◆当日直接会場へ。

接会場へ。
☎区民活動推進課管理グループ
☎3981-4622

環境・清掃



8月の空間(大気)放射線量測定結果

宮城県女川町の災害廃棄物を、豊島清掃工場で8月13日から25日までの間に320トン受け入れました。これに伴い、工場周辺4か所で測定を実施しました。8月の定点測定結果とともにお知らせします。

測定結果は、いずれも区目標値である0.23マイクロシーベルト/時間未満の値です※詳しくは区ホームページをご覧ください。

☎測定値について：環境保全係 ☎3981-2405、受入れについて：清掃計画係 ☎3981-1320

◆女川町災害廃棄物の受入れに伴う豊島清掃工場周辺施設の測定結果				
※測定結果は各施設の屋上から高さ1mのもの。				
測定日	豊島清掃事務所	長崎健康相談所	旧高田小学校	区民ひろば清和第二
8月8日(受入れ前)	0.05	0.05	0.04	0.04
8月15日(受入れ3日目)	0.05	0.04	0.04	0.04
8月21日(受入れ9日目)	0.05	0.04	0.04	0.04

◆定点施設の測定結果			
※測定結果は校庭等の地上1mのもの。それ以外の結果はホームページをご覧ください。			
※単位はマイクロシーベルト/時間。			
測定日	仰高小学校(駒込5-1-19)	朋有小学校(東池袋4-40-1)	要町保育園(要町3-17-11)
8月2日	0.04	0.06	0.05
8月9日	0.04	0.07	0.04
8月17日	0.05	0.08	0.04
8月23日	0.04	0.08	0.05
8月31日	0.06	0.07	0.05

子育て・教育



児童・生徒の保護者の方へ

平成25年4月に区立小・中学校へ入学を希望する方で、次の①か②に該当する方は入学申請が必要です。

①外国籍の方：区内に住民票がある方。②東日本大震災により避難している方：避難前の市町村に住民票を置いていたまま、豊島区内に在住している方。

◆対象児童・生徒／小学校：平成18年4月2日～平成19年4月1日までに生まれた方、中学校：平成12年4月2日～平成13年4月1日までに生まれた方で、平成25年3月に小学校を卒業予定の方

☎①は入学希望者と保護者の在留カードなどを持参、②は現在の住所が分かる書類、被災(り災)証明書、身分証明書(保険証など)を持参し、いずれも10月18日までに学校運営課学事係窓口へ。

※①②とも隣接校選択制による学校選択ができます。

☎担当係 ☎3981-0950

傍聴できます



住宅対策審議会(第38回)を開催します

10月9日(火) 午前10時から 議員協議会室
申傍聴を希望する方は、前日までに電話で住宅課住宅施策推進グループ ☎3981-2655へ※先着順。





あなたはもう
「としま健康チャレンジ!」に
参加していますか?

kenko
健
challenge

参加者が
どんどん
増えています!

としま健康チャレンジ!

平成24年度「としま健康チャレンジ!」実施中です。これは、ポイントカードを作ってお好きな健康事業に参加・挑戦して、ポイントを貯めていくものです。規定のポイントを貯めて抽選会を目標にするほか、自分のペースで取り組むマイペースチャレンジが爆発的な人気です。この機会に自分に合った健康づくりを見つけてみてください。

圏地域保健課保健事業グループ☎3987 - 4660



対 象 年齢20～74歳(昭和13年 4 月 1 日～平成 5 年 4 月 1 日生まれの方)で区内在住、在勤、在学の方

ポイントカードの申込み方法

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付中。
はがき、ファクス、携帯電話からも申込みができます(8 面記入例参照。在勤、在学の方は名称と住所も記入)。

あて先

〒170 - 8422 東池袋 1 -18- 1
豊島区地域保健課
保健事業グループ
FAX3987 - 4110

▶携帯電話から



ポイントの貯め方

「知ってチャレンジ」100P以上+「やってチャレンジ」100P以上=合計400P以上貯めると、平成25年 3 月実施予定のお楽しみ抽選会に参加できます。



抽選会

平成25年 3 月 9 日(土) 豊島公会堂

「チャレンジ応援団」企業が豪華賞品を用意!

賞品例



スチームオープンレンジ、40型液晶カラーテレビ、ホテルレストランペアディナー券、スポーツ用品お買物券、電動歯ブラシ、デジタルフォトフレーム、骨密度測定券、タイムズスパ・レストランペアチケット、自転車、文具セットなど150点以上

メールマガジン配信中!

毎月 5 日と20日に「健チャレ!にゅーす」で健康チャレンジの耳より情報を配信しています。



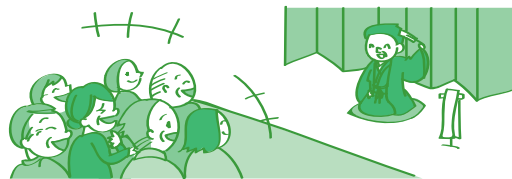
プログラム紹介

100 知ってチャレンジ

①⑥⑦は☎電話で保健事業グループ☎3987 - 4660へ※先着順。

講演会・講習会

- ヘルシートーク&健康落語**
10月10日(水) 午後 6 時30分～ 8 時 区民センター文化ホール
◇出演…落語家/立川らく朝氏◇200名◇申込み受付中
- よしもと&としまのがん検診受診勧奨イベント
「笑って踊ってがん予防!」**
11月 3 日(祝) 午後 1 時～ 4 時30分
サンシャインシティアルパ地下1 階噴水広場
◇出演…よしもと芸人&ハマック柳田&HIDEBOHなど
◇当日直接会場へ 圏保健事業グループ☎3987 - 4660
- としま健康長寿2012記念講演会
「長寿の秘訣は笑いから」**
11月10日(土) 午後 2 ～ 3 時 豊島公会堂
◇出演…落語家/三遊亭好楽氏◇当日直接会場へ
圏豊島区歯科医師会☎3946 - 7696
- 講演会「長寿の秘訣を科学する～アンチエイジングのすすめ～」**
11月17日(土) 午後 2 ～ 4 時 勤労福祉会館
◇講師…同志社大学大学院生命医科学研究科教授/米井嘉一氏
◇130名 圏電話で豊島区医師会☎3986 - 2321へ(申込み受付中。先着順)
- 講演会「くすりと薬剤師の正しい使い方 ぱーと 2 」**
12月 9 日(日) 午後 2 時～ 3 時30分 区民センター文化ホール
◇講師…品川薬剤師会理事/大木一正氏◇200名 圏電話でがん対策・健康計画グループ☎3987 - 4243へ(申込み受付中。先着順)



栄養講座

- 「野菜の新メニューに挑戦!」お話と実演、試食**
10月15日(月) 午後 1 時30分～ 3 時30分 池袋保健所
◇講師…バジフルティーチャー/小松晴世氏◇申込み受付中
- 気づかっていますか?見えない骨への健康**
12月 3 日(月) 午後 1 時30分～ 3 時 池袋保健所
◇講師…雪印メグミルク管理栄養士◇11月 1 日から申込み開始

50 やってチャレンジ

①②は☎電話で保健事業グループ☎3987 - 4660へ※先着順。

運動講座

- 真向法体操をご家庭で!**
11月13日(火) 午後 2 時～ 3 時30分 勤労福祉会館
◇講師…真向法協会会長/佐藤良彦氏◇10月11日申込み開始
- ピラティスで体幹を鍛えよう**
12月11日(火) 午後 2 ～ 3 時 デサント本社ビル地下 1 階(目白 1 - 4 - 8)◇講師…元宝塚歌劇団/MACHIKO氏◇11月12日申込み開始

応援団企画プログラム

- 2012産経大江戸ウォーク「彰義隊の道 財閥の夢」**
11月10日(土) 午前 9 時30分～午後 4 時 旧岩崎邸(台東区池之端 1 - 3 - 45)集合◇旧岩崎邸～谷中～六義園など(約12km)◇2,500円(入場料・保険など)昼食は別途負担◇要事前申込み 圏産経新聞社☎3275 - 8134
- ジョギング&スパ**
10月 6 日(土)、11月 3 日(祝) 午後 2 ～ 4 時 タイムズ スパ・レスタ(東池袋 4 - 25 - 9)◇ 8 kmコースジョグと入館 8 時間分付き◇3,000円 圏電話で当施設☎5979 - 8924へ

お気軽なマイペースチャレンジ

- ①「ためしてガッテン」の計るだけダイエットシート 1 か月
- ②特定健診や人間ドック、がん検診の結果持参
- ③歩いて挑戦!シートでゴールしたら
- ④血圧を計ってみようシート 1 か月
- ⑤食事バランスシート 1 か月
- ⑥自宅で気軽に運動 1 か月
- ⑦ウォーキング、マラソン大会に出場した記録証を持参

<各シートの配付および検診結果・各記録証の受付は地域保健課窓口へ>

健康チャレンジ応援団(この事業をさまざまな形で応援する企業、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/丸信文昌堂/古賀無線/雄司が合体育館(コナミスポーツ&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(ビーウォッシュ)/ブルーバックスコーポレーション/ Curves 集暢/ジェクサー・フィットネスクラブ/帯津三敬塾クリニック/三芳グランド・総合体育場・西巣鴨体育場(日本テニス事業協会共同企業体)/岩盤浴サロングル・めもとプシシルマ健康館/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/ビーウォッシュ長崎店/東京ガス/エスフォルタ池袋/集暢体育館(東京ドームグループ)/ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店/ホットヨガスタジオLAVA池袋東口店/椿の坂スタジオ/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要町/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/ティップネス池袋店/アストライアの会/セントラルウェルネスクラブ上池袋/NHK科学・環境番組部/日本 3 B体操協会/ILCHIプレインヨガ池袋スタジオ/東京豊島青果/アゼリアダンスステップ/長野県箕輪町/ビックカメラ/オリジン弁当/大家食品/グリーンワールドらく朝プロジェクト/豊島区豆腐組合/東京都栄養士会/タイムズ スパ・レスタ/大戸屋/タニタ/雪印メグミルク/豊島法人会/産業経済新聞 (敬称略 順不同)

各面にある 健 マークのあるイベントは「健康チャレンジ!」対象事業です。

高齢者のインフルエンザ予防接種を実施します

- ◇実施期間…10月 1 日～平成25年 1 月31日
- ◇対象…区内に住民登録があり、次の①②いずれかの方(平成24年12月31日現在)。
①65歳以上の方、②60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器機能・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、身体障害者手帳 1 級をお持ちで日常生活が極度に制限される方
※①に該当の方には 9 月27日以降順次案内を発送予定。②に該当の方は証明できるものを持参し、池袋保健所か長崎健康相談所へ来所してください。
- ◇自己負担額…2,200円(生活保護を受けている方と、中国残留邦人などの円滑な帰国の促進およ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を受けている方は無料)
- ◇実施方法…予診票を23区内指定医療機関に持参し、接種してください。
※医療機関によっては予約が必要です。
- 圏 池袋保健所健康推進課☎3987 - 4173、長崎健康相談所☎3957 - 1191

離乳食講習会

- 10月 2 日(火) 午後 1 時30分～ 3 時 長崎健康相談所
- ◇口の機能の発達と虫歯予防・発達に合わせた食べ方と調理のポイント(保護者のみ試食)
- ◇離乳食開始～完了期食の赤ちゃんと保護者◇30組
- 圏 電話で当相談所栄養担当係☎3957 - 1191へ※要予約。先着順。

長崎健康相談所 骨粗しょう症予防教室(全2日)

- 1 日目…10月 5 日(金) 午後 1 時30分、2 時、2 時30分の 3 回受付(1 時間程度)
◇骨密度測定(素足かかと)と食事のお話(試食あり)
- 2 日目…10月12日(金) 午後 1 時30分～ 3 時30分
◇外部講師(健康運動指導士)による骨を守る運動と、保健師による日常生活指導
◇医師に運動の制限をされていない65歳未満で両日参加できる方優先◇30名
- 圏 電話で当相談所栄養担当係☎3957 - 1191へ※要予約。先着順。

9 月24日～30日は、結核予防週間です

- 結核は、現代の病気で。日本では、今年年間22,000人以上の人が結核を発病し、2,000人以上の人が命を落としている重大な感染症です。
- 高齢者の結核が多くなっています。65歳以上の方は、結核健康診断として毎年必ず胸部のレントゲン検査を受けてください。結核は、正しい治療をすればほとんどの人が治る病気です。定期健診や早めの受診があなたの健康を守ります。
- 圏 池袋保健所感染症担当係☎3987 - 4182

食の安心ファイル 16 知って安心、食品についての正しい情報～発がん性物質と規格基準について

- 圏 食品衛生担当係☎3987 - 4177
- 毎日の食生活に関するものは、健康に悪影響がないよう食品衛生法で規格や基準が定められています。食品や添加物はもちろん、器具、容器包装、乳幼児のおもちゃ、折り紙も対象品目です。
- 長寿国の日本では、がんが死因の第 1 位です。発がんのリスクを下げるため、動物実験などで確認した発がん性物質が含まれないことも基準で定められており、その基準に合格しているかを確認する試験方法も定められています。
- 食品、添加物はそのものを検査しますが、器具や容器などは調理作業を想定し、一定の条件下で、熱、酸、アルカリなどの影響で有害物質が溶け出さないことも定められています。
- 最近普及しているシリコンゴム製品も含め、多くのメーカーは自主検査を実施しています。検疫所は輸入品を、自治体は販売品を抜き取り、定められた試験法で検査し、違反品が流通しないよう努めています。

わが家の健康 「鼻血がでたら」

- 暑くなったり、気温が急に変わると鼻血が出やすくなることがあります。皆さんは鼻血が出た時はどうしていますか。
- 多くの人はまずティッシュを鼻に詰めるでしょう。それでほとんどの鼻血は止まります。でも、それでは止まらなかったらどうしたらいいでしょうか。昔からある方法、たとえば鼻の付け根(鼻の固い部分)を押さえる、上を向いてうなじを叩く、寝て頭を冷やす、などをする人がいるかもしれませんが。でも実はそれはあまり良い止血方法ではありません。かえって出血がひどくなる事もあります。たかが鼻血と思っても命に関わる事もありますので、ぜひ正しい鼻血の止め方を知っておきましょう。
- 鼻血が出たときは、次の手順で止血しましょう。
- ①**小鼻(鼻の柔らかい部分)を強くつまむ**…多くの出血は鼻の入り口の内側の所から出ます。そこを強く圧迫するようにしましょう。何も詰めない方がいいでしょう。せっかく血が止まっても、詰め物を取る時にまた傷が開く事があるからです。
- ②**頭を立てた状態で、前かがみになる**…上を向くと血がのどに流れてきます。血を飲むと後で気持ちが悪くなります。血がのどに回ってきたら飲まずに、はき出しましょう。
- ③**目をつぶって深呼吸をする**…血を見ると興奮して血圧が上がるので血が止まりにくくなります。そしてその姿勢を20分位保ってください。
- それでも止まらない場合は耳鼻科で診察を受けるようにしましょう。



豊島区医師会 村井耳鼻咽喉科 村井美奈子

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です



このマークがついているものは、区制80周年記念事業です。

平成24年度不動産フェア

9月23日(日) 午前10時～午後4時

①**第一会場**…池袋東口(駅前広場)◇無料街頭不動産相談(法律、税務、建築、鑑定、一般)、②**第二会場**…中池袋公園(豊島公会堂前)◇被災地支援産直販売会◇主催／東京都宅地建物取引業協会城北ブロック豊島区支部◇当日直接会場へ。
☎当支部☎3984 - 2977、区住宅課住宅相談グループ☎3981 - 2683

「39歳以下の方の就職応援セミナー・合同企業説明会」

①**自分の強みを見出す！就職応援セミナー**…10月1日(月) 午前10時～午後3時 生活産業プラザ◇講師…(株)リクルートスタッフィング2級キャリアコンサルティング技能士／須田 万里子氏◇現役の学生を除く39歳以下の求職者◇50名^限9月26日までに要予約。1歳以上の未就学児。5名まで^限電話かファクスかEメール(8面記入例参照。保育の有無※有の場合は子どもの名前・年齢も記入)で「商工係☎5992 - 7089、FAX5992 - 7088、^{EM}A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
②**合同企業説明会**…10月3日(水) 午後1～4時(受付は午後0時30分～3時30分) 区民センター◇履歴書不要(当日訪問カードを記入)◇参加企業…15社(予定)※区ホームページ(アドレス1面上部参照)で公開◇当日直接会場へ。
☎商工係☎5992 - 7089



出張講座

「悪質商法にだまされないで！」

10月2日(火) 午後2～3時 区民ひろば長崎、10月10日(水) 午後1時30分～2時10分 区民ひろば池袋◇高齢者を狙う悪質商法の被害にあわないように、わかりやすく説明◇講師…消費生活相談員◇当日直接会場へ。
☎消費生活センター☎5992 - 7015

消費生活センター「ヤミ金被害などの多重債務相談」

月～金曜日(祝日を除く) 午前9時30分～午後4時 消費生活センター(生活産業プラザ2階)◇「ヤミ金融」、「まち金融」の高額な利子、暴力的取り立てや、多重債務で悩んでいる方に、「としまヤミ金被害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◇区内在住、在勤、在学の方。
^限事前に電話で当センター相談専用電話☎3984 - 5515へ問い合わせのうえ、相談日などを決定。

街頭労働相談

10月11日(木) 午前11時～午後3時(参加機関相談員は午後1～3時) 池袋駅西口東武ホープセンター地下1階通路◇東京都では、例年10月を「労働相談強調月間」と定め、「街頭労働相談」を実施しています。臨時の「労働相談所」を開設し、東京都職員やハローワーク(公共職業安定所)など地域の労働関係行政機関の相談員が相談に応じます◇後援／豊島区◇当日直接会場へ。
☎東京都労働相談情報センター池袋事務所(東池袋4 - 23 - 9)☎5954 - 6501、区商工係☎5992 - 7089

事業と暮らしの無料相談会

10月13日(土) 午後1時～4時30分 勤労福祉会館◇区内在住、在勤の方と区内で事業を営んでいる方◇主催／東京司法書士会豊島支部、東京税理士会豊島支部、東京都社会保険労務士会豊島支部、豊島区中小企業診断士会、東京都行政書士会豊島支部、一般社団法人東京都建築士事務所協会豊島支部、公益社団法人東京都不動産鑑定士協会、東京土地家屋調査士会豊島支部、池袋公証役場、日本弁理士会関東支部、弁護士法人東京パブリック法律事務所◇共催／豊島区、東京商工会議所豊島支部^限10月1～12日の間に電話で「東京パブリック法律事務所☎5979 - 2920(平日午前10時～午後4時)」へ※予約制。
☎消費生活センター☎5992 - 7015

官公署 だより

●東京二十三区清掃一部事務組合「議会定例会」のお知らせ

9月26日(水) 午後3時から(予定) 東京区政会館(千代田区飯田橋3 - 5 - 1)^限当日午後2時から、当館20階にて受付開始。
☎当組合議会事務局☎5210 - 9729

◆施設予約システムをご利用ください

10月1日正午から、スポーツ施設に加え、一部文化施設などの予約の空き状況をパソコンや携帯端末などから確認できるようになります。また、生活産業プラザでは、施設の予約・抽選申込みを10月10日午前10時から行なうことができます(利用には事前の利用者登録が必要です)。
公共施設予約システムサイトは区ホームページ(アドレス1面上部)からご覧になれます。
☎生活産業プラザ…☎5992 - 7011
地域文化創造館…生涯学習グループ☎3981 - 1189
区民センター、豊島公会堂…☎3984 - 7601
勤労福祉会館…☎3980 - 3131

親子で参加「読んで遊んでえほんの会」

9月30日(日) ①午前11時から、②午後2時から にしすがも創造舎(西巢鴨4 - 9 - 1)◇俳優などのユニット「えぼんず」と、音楽や体を使いながら絵本を楽しむ◇①は年少くらいまで、②は小学生くらいまでの子どもと保護者◇各回15組程度◇主催／NPO 法人芸術家と子どもたち◇当日先着順受付。
☎NPO 法人芸術家と子どもたち☎5961 - 5737、区文化デザイン課☎3981 - 1476



豊島ふくろう・みみずく資料館所蔵 松浦コレクション特別公開 ～ふくろうに魅せられて～

10月1日(月)～7日(日) 午前10時～午後8時(1日は午後1時から、7日は午後5時まで) 東京芸術劇場5階展示ギャラリー2※1日のみ5階ホールのエントランスでも展示◇平成22年に寄贈を受けた、故松浦千誉氏(元拓殖大学教授)収集の、6,680点のふくろう・みみずくコレクションのうち約1,000点を特別公開◇当日直接会場へ。
☎文化財係 ☎3981 - 1190



●動物愛護ふれあいフェスティバル「見つめ直して、人と動物の絆」

9月20日～26日は動物愛護週間です
9月29日(土) 午後1時～4時30分 東京国立博物館平成館大講堂◇シンポジウム、しつけ・飼育主マナーの講演◇390名^限電話で9月28日正午までに(公社)日本動物福祉協会へ※先着順。
☎当協会☎5740 - 8856、東京都福祉保健局環境保健衛生課☎5320 - 4412

「学校の森」「いのちの森」育樹活動参加者募集

10月1日(月)…西巢鴨体育場、10月2日(火)…朋有小学校、10月3日(水)…高松小学校 いずれも午前10時～11時30分(予定)◇平成21年度から植樹した「学校の森」「いのちの森」の生育状況の確認、樹木の生長を阻害するつる植物などを取り除く育樹活動
^限電話かファクスかEメール(8面記入例参照。希望日も記入)で「環境まちづくり係☎3981 - 1598、FAX3981 - 6207、^{EM}A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。



区民プロデュース講座 クリスタルボウル演奏会

10月13日(土) 午後2～4時 金剛院(西武池袋線椎名町駅前)◇癒し効果の高いアルケミークリスタルボウルの音色に耳を傾け、心とむひとときを過ごそう◇講師…演奏家／牧野持侑氏◇30名◇500円^限電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で10月10日までに「不登校・ひきこもり研究所☎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

第3期 区が認定した ワーク・ライフ・バランス 推進企業のご紹介



☎男女平等推進センター☎5952 - 9501

第3回

株式会社ウエマツ

所在地●南長崎3 - 34 - 13 業種●オフセット印刷
従業員数●180名【女性15名・男性165名】

(平成24年4月1日現在)

ワーク・ライフ・バランスの取り組みや効果

当社では、働きやすい職場環境づくりの一環として、ノー残業デーの推進・出産育児を理由とした退職者の再雇用制度導入・子育てや介護中の社員が希望する場合に利用できる柔軟な勤務制度の導入などに取り組んで参りました。社員が安心して出産・子育てしやすい職場風土づくりと、女性社員だけでなく男性社員を含め全員が継続して勤務でき、組織と個人のより良い関係



▲毎年行なわれるリーダーシップミーティング参加者(株式会社ウエマツ)

づくりが実現できることを目標としております。このような取り組みの成果として新卒社員の採用を拡大することができ、若い従業員が増えてまいりました。若手社員が将来十分に活躍し、当社で働き続けていけるような職場づくりをさらに推し進めていきたいと思ひます。



▲各種勉強会の様子(徳力建設工業株式会社)

徳力建設工業株式会社

所在地●雑司が谷1 - 52 - 15 業種●建設請負業
従業員数●15名【女性2名・男性13名】

(平成24年4月1日現在)

ワーク・ライフ・バランスの取り組みや効果

当社では、子育ておよび介護のしやすい環境整備の一環として、現在出勤時間および退社時間の変則時間勤務を認めています。なお、職員の有給休暇消化率を上げるため、グループごとに各自の仕事内容を把握してもらい、「仕事の見える化」を積極的に推進し各自のフォローアップにつなげています。また、快適な職場環境を目指すために毎朝礼時に、さわやか挨拶訓練、注意点の指差し呼称、健康確認作業、さらには環境日報の提出を行なっています。人事管理面では、能力査定制度を導入しており、技術・技能のスキルアップにつながる資格取得は全面的に支援しています。

イベント情報

6面から続く
費用の記載がない事業は無料です

としま区民 芸術祭

80

第24回
民俗芸能 in としま今年も友好・交流都市のすばらしい
伝統芸能を迎えます10月13日(土) 午後2時開演(40分前開場) 豊島公会堂
◇全席自由※事前申込み必要。

◇出演…富士元囃子・寿獅子(豊島区)、長崎獅子舞(豊島区)、秩父屋台囃子(埼玉県秩父市)、箱崎愛宕獅子舞(福島県伊達市)、寺野のひよんどり(静岡県浜松市)

☎電話でとしまみらいチケットセンター☎3590-5321へ。
☎としま未来文化財団プランセクション☎3590-7118

▲箱崎愛宕獅子舞



▲寺野のひよんどり

手塚眞監督ドキュメンタリー映画
『雄勝～法印神楽の復興』上映会10月28日(日) 午後3時から
(30分前開場) 豊島公会堂◇
内容…①ユネスコ文化講演②
東日本大震災で甚大な被害を受けた、
宮城県石巻市の「雄勝法印神楽」の復活
と、地域コミュニティ再生への挑戦を
描いた映画の上映③手塚眞監督を迎え
てのトークセッション◇500円◇主催
／NPO法人としまユネスコ協会
☎・☎としまみらいチケットセンター
☎3590-5321◆チケットプレゼント…先着10名☎は
がきに、住所、氏名、電話番号を明記
し、10月5日(必着)までに「〒171-
0014 池袋2-31-3 岸野ビル102
としまユネスコ協会 雄勝法印神楽上
映会係」へ。電話での申込み不可。

四国・愛媛内子フェア in 豊島区巣鴨

●第1回…10月6日(土)～7日(日)、●第
2回…10月27日(土)～28日(日)※6日・27
日は午前11時～午後4時、7日・28日
は午前10時～午後4時 巣鴨地藏通り
商店街入口◇内子の秋の味覚の販売、
観光PRなど。やぐら餅つきや釜揚げ
うどんの実演、試食などもあり◇当日
直接会場へ。
☎愛媛県内子町産業振興課☎0893-44-
2123、区文化観光課☎3981-1316リサイクルフリーマーケット
出店者募集10月14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(8面記入例参照)で10月6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。応募者多数の場合は抽選。
☎当会 笈川☎3973-5824、区資源循
環課リサイクル推進係☎3981-1408

目白の森で遊ぼう

10月20日(土) 午後1～3時※雨天時
は翌日に順延 目白の森(目白4-11-
21)◇ムクロジの実で洗剤やストラ
ップ、ペンダントなどを作る。笹舟、
木の葉のシルエット遊びなど◇共催／豊島みどりの会◇当日直接会場へ。
☎当会 和田☎3957-7401、区公園緑
地課公園管理グループ☎3981-0534姉妹都市・秩父市からのお知らせ
次世代自動車に乗ってみませんか？
「レール&EV・PHVライド実証
実験」10月22日(月)～27日(土) 午前10時15分
～午後4時 秩父地場産センター前駐
車場(秩父市宮側町1-7)◇使用車両
…ホンダ・Fit-EV、ホンダPHV※一
般未販売◇各日2組(1組4名まで)◇
豊島区民または埼玉県民で、普通自動
車運転免許を保有し、運転経験が3年
以上の方、順守事項および個人情報の
取り扱いに同意できる方◇☎当市ホーム
ページHPhttp://city.chichibu.lg.
jp/から申込書兼同意書をダウンロードし、郵送かファクスかEメールで、
10月15日までに「〒368-8686 秩父市
熊木町8-15 秩父市役所環境立市推
進課、FAX0494-22-2309、EMkankyo
@city.chichibu.lg.jp」へ※応募者多
数の場合は抽選。
☎当課☎0494-22-2378

としまおやこコンサート

11月11日(日) 午後2時～3時45分
東京音楽大学100周年記念ホール(南池
袋3-4-5)◇生の音楽に触れあう
コンサート◇区内在住、在学の小学生
とその保護者やご家族◇800名◇主催
／東京商工会議所豊島支部青年部☎東
京商工会議所豊島支部ホームページHP
http://www.tokyo-cci.or.jp/
toshima/から申込み※応募者多数の
場合は抽選。
☎当支部☎5951-1100、区文化デザイ
ン課☎3981-1476

講演・講習

第4回ママのスマイル講座
「子育てって楽しい？」10月3日(火) 午後2時～3時30分
東部子ども家庭支援センター多目的室
◇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
ードを持ち、1歳6カ月までのお子さ
んを育てている方◇30名※5か月～1
歳6か月の子ども◇15名※0～4か月の
乳児は同席です。☎9月21日から電話で当センター☎
5980-5275へ※先着順。

◆淑徳大学公開講座

①「日米・英の言葉と文化」(全5回)

10月5日～11月2日 金曜日 午後
6時30分～8時◇「言葉と文化」を様々
な視点から紐解く◇講師…当大学教授
／友田 英津子氏、アスコー朋子氏、
高橋 弘氏、当大学専任講師／マイケ
ル・エドワーズ氏、当大学准教授／大
熊信治氏◇5,000円、②「子ども虐待、
DV、高齢者虐待をなくそう」10月
6日(土) 午後1～5時◇立法化がきち
んとできていない環境で虐待ケースに
対応している国の状況から、何が必要
なのかを考える◇講師…房総双葉学園
施設長／小木曾 宏氏、NPO法人レ
ジリエンス副代表／西山さつき氏、日
本高齢者虐待防止センター理事／梶川
義人氏◇1,000円(資料代)①②とも◇当大学池袋サテライト・
キャンパス(南池袋1-26-9 MY
T第2ビル7階)◇50名☎電話かファ
クスかEメール(8面記入例参照)で
「当大学エクステンションセンター☎
5979-7061、FAX3988-7470、EMext@
ccb.shukutoku.ac.jp」へ※先着順。
☎生涯学習グループ☎3981-1189

◆企業人から自然の旅人

自然の楽しみ方を学ぶ講座

10月9日(火)～11日(木) 2泊3日 埼
玉県青少年総合野外活動センター(秩
父市)◇定年退職後または定年退職を
控えた男性◇30名◇主催／財団日本レク
リエーション協会◇共催／埼玉県レク
リエーション協会☎学習スポーツ課か
区内スポーツ施設にあるチラシ参照※
抽選後10月2日以降はがきで通知。
☎主催協会☎3265-1245、区スポーツ
振興グループ☎3981-1334

◆アトリエ村車椅子操作講習会

10月7日(日) 午後2～4時 特別養
護老人ホームアトリエ村(長崎4-23-
1)◇各種車椅子の説明と操作・乗
車体験☎電話かファクス(8面記入例
参照)で、10月1日までに「当ホーム☎
5965-3400、FAX5965-3403」へ。
☎高齢者福祉課管理係☎3981-1749◆雑司が谷地域文化創造館 パソコ
ン講座 「ワード2010で案内状作り」10月10・17・24日(全3回) 水曜
日 午前10時～正午◇懇親会や旅行な
どの案内状を作る◇指導…当館ITサ
ポーター◇区内在住、在勤で文字入力
のできる方◇15名◇2,000円(教材費含
む)☎往復はがき(8面記入例参照)で
9月30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※はがき持参窓口申込み
も可。応募者多数の場合は抽選。
☎当館☎3590-1253

◆家庭教育講座

①池袋第三小学校「親子で楽しむパ
ントマイム教室」…10月28日(日) 午前10
時～正午 当校体育館◇パントマイム
でコミュニケーションを高める◇講師
…マイムアーティスト／荒木シゲル氏◇
小学生と保護者(4年生以上は本人の
みの参加可)◇20組、②千早小学校「親
子 de みんな de 学ぼう! 護身術」…
10月28日(日) 午前10時～正午 当校体
育館◇腕をつかまれた時などの対処法
◇講師…トライフォース柔術アカデミ
ー・ゼネラルマネージャー／新明佑介
氏◇30名①②とも◇体育館履き・タオル・飲
み物持参。動きやすい服装で参加。
☎電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で10月12日までに、「生涯学
習グループ☎3981-1189、FAX3981-
1577、EMA0014606@city.toshima.lg.
jp」へ※先着順。

◆「創業者支援講座」(全5回)

10月17・24・31日、11月7・14日
水曜日 午後6時30分～8時30分 生
活産業プラザ地下1階展示場◇起業・
創業に役立つ基礎知識(マーケティング、
簿記概論、経営計画ほか)を学ぶ
◇豊島区内で起業・創業を考えている
方など◇講師…中小企業診断士および
税理士などの専門家◇24名☎ファクス
かEメール(8面記入例参照。創業予
定の方は希望の業種も記入)で10月12
日(必着)までに「商工係☎5992-7088、
EMA0029099@city.toshima.lg.jp」へ。
☎当係☎5992-7089◆区民プロデュース講座(ままなび庵)
「ママのボディメイクリラックスヨガ」10月29日(月) 午前10時～正午 駒込
地域文化創造館第一会議室◇身体も心
もほぐして綺麗なメリハリボディに◇
講師…ヨガエドューケーター代表／しば
た さとみ氏◇子育て中の保護者の方
◇20名◇1,200円※要予約。定員10名
※先着順。6か月以上の未就学児。1
名につき500円(保育料)☎ファクスか
Eメール(8面記入例参照)で10月20日
までに「ままなび庵 本島☎3260-
3204、EMmamanabian@yahoo.co.
jp」へ※先着順。

☎生涯学習グループ☎3981-1189

◆生涯学習オープンスクール

※問い合わせ、申込みは直接各校へ。

●日本外国語専門学校

①エアライン就職特別講座～身だしな
みから履歴書・面接対策まで…10月20
日(土) 午前10時～11時30分、②就活支
援講座【1】～キャリア&進学相談…10
月20日(土) 午後1～3時、③就活支援
講座【2】～サービス業界就職への道…
10月20日(土) 午前10時～正午①②③とも◇大学生・短大生・フリ
ーター◇各20名☎当校☎3365-6141、
FAX3365-6041

●大原情報ビジネス専門学校

④簿記の仕組みが60分で分かるセミナ
ー…10月20日(土) 正午～午後1時◇30
名、⑤働きながら税理士試験に合格す
る方法…10月20日(土) 午後1時～1時
45分◇30名◇高校生・大学生・短大生
・社会人・フリーター、⑥資格の取り
方・使い方相談会…10月20日(土) 午前
11時～午後3時◇50名④⑥◇大学生・短大生・社会人・フ
リーター☎当校☎5952-0080、FAX5952-
0649☎各校、区生涯学習グループ☎3981-
1189

◆シルバー人材センターパソコン教室

●無料体験教室…①10月10日(火)、②11
月9日(金) 午後0時45分～2時15分●はじめてのパソコン入門(各全4回)
ウインドウズ7③10月1日～22日 月
曜日 午後3時～4時30分、④10月5
日～26日 金曜日 午前10時～11時30
分③④とも◇5,500円(教材費含む)※
ほかに各種パソコン講座開催中☎①～
④を選び、往復はがきかファクス(8
面記入例参照)で「〒170-0013 東池
袋2-55-6 シルバー
人材センターPC教室、
FAX3982-9532」へ。
☎当センター☎3982-9533旧道を訪ねる会 日光街道パートⅢ
(北千住から西新井大師まで)

10月27日(土) 午後1時～4時30分頃まで※小雨実行、荒天順延 JR北千住駅北口丸井入口付近交番前集合◇30名◇500円(資料・保険代)☎往復はがき(8面記入例参照)で9月30日(必着)までに「〒171-0044 千早1-17-19 岩崎康弘」へ※先着順。☎当会 岩崎☎3955-6347、タウンデザインセクション☎3981-4732-4734

イベント情報

7面から続く
費用の記載がない事業は無料です

コミュニティ大学

関コミュニティ大学グループ
☎5992 - 7079

6 大学踏破対象講座
スタンプを集めよう！

【女子栄養大学】 【健康科学】
「精進料理の実習」

10月20日(土) 午前10時～午後1時
女子栄養大学駒込キャンパス(駒込3
- 24 - 3)◇お寺の「精進料理」の材料
などを使った調理実習。なお本講座は
大正大学の「精進料理のこころ」講座と
のコラボレーション◇講師…女子栄養
大学短期大学部准教授／宮入照子氏◇
1,500円◇40名☎電話かファクス(下部
記入例参照)で10月10日までに「当大学
広報部 ☎3915 - 3668、FAX3915 - 3635」
へ※先着順。

【立教大学】 【地域】
「コミュニティとソーシャルビジネス」

10月27日(土) 午後1時30分～
3時30分 立教大学本館1202教室(西
池袋3 - 34 - 1)◇事業性を確保しな
がら社会的課題を自ら解決しようとし
る取り組みや魅力を探る◇講師…立教
セカンドステージ大学兼任講師／鈴木
政孝氏◇コミュニティビジネス、ソー
シャルビジネスで起業したい方、NPO
に関心のある方など◇50名◇1,000円
(マナビトコースの方700円)☎ファク
スカEメール(下部記入例参照)で「コ
ミュニティ大学グループFAX3981 - 1577、
E-mailA0014606@city.toshima.lg.jp」へ
※先着順。

◆《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22回演奏会

10月20日(土) 午後7時開演 東京音
楽大学100周年記念ホール(南池袋3 -
4 - 5)◇出演…店村眞積、齋藤真知
亜、アンサンブル・エンドレス◇曲目
…モーツァルト／アイネ・クライネ・
ナハトムジーク、テレマン／ヴィオラ
協奏曲、メンデルスゾーン／弦楽八重
奏曲変ホ長調◇要座席整理券☎電話か
ファクスかEメール(下部記入例参照)
で「当大学演奏課 ☎3982 - 2496、FAX3982
- 3907、E-mailEnsouka@tokyo-ondai.
ac.jp」へ。

スポーツ

◆区民歩こう会

新宿駅から中央公園、代々木八幡へ

10月7日(日) 午前9時50分 新宿駅
南口改札口前広場◇新宿駅～東京都庁
～中央公園～熊野神社～正春寺～参宮
橋～明治神宮～代々木公園～代々木八
幡宮～福泉寺～京王線代々木八幡駅ま
で(7.5km)◇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。
関豊島歩こう会 ☎3986 - 8620、スポー
ツ振興グループ ☎3981 - 1334

◆キンボールスポーツ教室～体験か
らゲームまで～

10月13日(土) 午前9時30分～午後3
時 雑司が谷体育館◇ジュニアの部／小
学3～6年生、ファミリーの部／小
学1～3年生と保護者2名まで。いず
れも区内在住、在勤の方◇60名◇運動
できる服装・屋内用の運動靴持参◇主
催／豊島区キンボールスポーツ連盟☎
電話かファクス(下部記入例参照。4
名1チームで申込み。個人での申込み
も可。チーム名、代表者名、学年、参
加者全員の要件を記入)で10月5日ま
でに「当連盟 菊地 ☎3917 - 8431、FAX
3988 - 7693」へ※先着順。

関スポーツ振興グループ ☎3981 - 1334
◆第15回豊島区バウンドテニス秋季
大会

10月14日(日) 午前9時受付開始 雑
司が谷体育館◇1チーム6名(ダブル
ス3組)総当たりリーグ戦※チームは協
会が編成。1名でも参加可◇区内在住、
在勤の方とその家族◇1,000円(保険料
ほか)◇運動できる服装、室内シュー
ズ、昼食持参※用具貸出あり◇主催／
豊島区レクリエーション協会☎電話か
ファクス(下部記入例参照)で、9月30
日までに「同協会 木津 ☎FAX3983 -
4075」へ。

●初心者講習会…9月29日(土) 午前10
時～正午 長崎小学体育館
関スポーツ振興グループ ☎3981 - 1334

区民ひろば



◆区民ひろば池袋本町

●平成24年度後期(9月～3月)主催
事業登録者を募集しています。

①プリティフラダンス…毎月第3火曜
日 午前10～11時◇初心者のためのフ
ラダンス教室◇30名

②脳トレ麻雀…毎週金曜日 午前9時
45分～正午◇パイの並べ方から学ぶ初
心者のための麻雀教室◇65歳以上の方
◇8名

☎①②とも電話で9月30日までに当ひ
ろば ☎3986 - 0041へ。直接窓口申込み
も可※応募者多数の場合は10月1日午
前10時から抽選。

◆区民ひろば南池袋

①暮らしを楽しむ書道…9月28日(金)
午後1時30分～3時◇小筆の使い方を
学ぼう◇講師…成田頌子氏◇12名◇
150円(材料費)◇小筆持参☎受付中。
電話で当ひろばへ※窓口申込みも可。
先着順。

②筋トレ・脳トレ体操(後期・全12回)
…10月12日～平成25年3月22日 原則

地域文化創造館 文化祭

～みんなでつくる、みんなの文化祭

●あゆみ展

千早地域文化創造館 ☎3974 - 1335

10月13日(土)・14日(日)
◇開会式…13日 午前10時～10時30
分◇作品展示・舞台発表…13日 午
前10時～午後4時、14日 午前10時
～午後4時

●中山道待夢まつり

巣鴨地域文化創造館 ☎3576 - 2637

10月20日(土)・21日(日)
◇開会式…20日 午前10時から◇作
品展示・舞台発表…20日 午前10時
～午後5時、21日 午前10時～午後
4時◇閉会式…21日 午後4時～4
時30分

●みなみおおつか文化祭

南大塚地域文化創造館 ☎3946 - 4301

10月27日(土)・28日(日)
◇開会式…27日 午前10時から◇作
品展示・舞台発表…27日 午前10時
～午後7時30分、28日 午前10時～
午後5時◇閉会式…28日 午後4時
～5時30分

第2・4金曜日 午前10時30分～11時
45分◇講師…豊島区スポーツ推進委員
◇60歳以上で医師に運動を止められて
いない方◇500円(参加費)◇運動がで
きる服装で参加。室内運動靴、各自水
分補給持参※初めて参加の方優先☎9
月21日午前9時から28日午後4時の間
に、電話か当ひろば窓口へ※先着順。
関当ひろば ☎3984 - 5896

◆区民ひろば西巣鴨第二

「なつかしの映画会『哀愁』～この映画
を見ないで恋愛映画を語ることはでき
ない～」

10月1日(月) 午後1時30分～3時◇
主演…ロバート・テイラー、ビビアン
・リー◇当日直接当ひろばへ。

関当ひろば ☎3915 - 2379

◆区民ひろば長崎

「消費生活講座～悪質商法にだまされ
ないで！」

10月2日(火) 午後2～3時◇振り込
め詐欺や、悪質商法にあわないための
ポイントほか◇当日直接当ひろばへ。
関当ひろば ☎3554 - 4411

◆区民ひろば高松

「子どもの事故予防と応急手当」

10月3日(水) 午前11時～11時50分◇
講師…長崎健康相談所保健師◇乳幼児
と保護者◇15組
☎電話 ☎3973 - 7420か、直接当ひろば
窓口へ※先着順。

◆区民ひろば南大塚

①「親子 ふれあい体操」(全3回)…10
月12日、11月9日、12月14日 金曜日
A. 午前10時45分～11時5分 まだ歩
かない乳児(0～1歳ぐらい)とその保
護者、B. 午前11時20分～11時50分
歩ける乳児(1～2歳ぐらい)とその保

護者◇親子で楽しみながら、身体を動
かす◇講師…大和田
裕美氏◇タオル1枚と
飲み物持参。動きやす
い服装で参加◇各20組
※申込み必要。



②「安全・安心クラブ～家庭内転倒予
防講座(全2回)」10月18日、11月15日
木曜日 午後1時30分から◇講師…埼
玉県立大学／中村裕美氏

☎①は9月24日、②は9月25日午前9
時から電話 ☎5976 - 4399か、直接当ひ
ろば窓口へ※先着順。

③「健康相談」9月27日(休)から毎月1
回 午後1時30分～3時30分◇血圧測
定と簡単な健康相談◇看護師／野原的
子氏◇当日直接当ひろばへ。
関当ひろば ☎5976 - 4399

◆区民ひろば椎名町

「食事の話～離乳食から幼児食までの
お勧め献立」

10月4日(休) 午前11時から◇講師／
長崎健康相談所栄養士◇試食あり◇当
日直接ひろばへ。
関当ひろば ☎3950 - 3042

◆区民ひろば高南第一

「フリーマーケット出店者募集」

10月13日(土) 午前10時～午後2時◇
出店は食品以外※営業目的は不可◇募
集数…10店舗◇出店費用…無料。
☎電話で9月21日から当ひろば ☎3988
- 8601か直接当ひろば窓口へ。

◆区民ひろば朋有

「ベビーマッサージ」

10月15日(月) 午前10時30分～11時30
分◇3～10か月の乳児とその保護者◇
12組◇講師…中村邦子氏
☎9月24日から電話で当ひろば ☎5396
- 1057へ※直接窓口申込みも可。

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。

「広報としま」
10月1日号は、
全世帯へ個別に
お届けします

通常は新聞折り込みで配布していますが、10月1日号は区内の全世帯へ、個別に配布します。
配布は、区が委託した配布員(区発行の身分証明書携帯)が、5日間でいきます。
◇配布期間…9月28日～10月2日(土・日曜日含む)※10月1日号は、新聞折り込みはありません
ので、ご了承ください。また、10月11日号からは通常通り、新聞折り込みでの配布となります。
◆ご希望の方に「広報としま」と「区議会だより」をお届けします
区内にお住まいで、新聞を購読していない世帯(企業は除く)に、無料で毎号お届けします。
◇申込みは…電話かファクスかEメール(氏名・〒住所・電話番号を明記)で、「広報課編集グル
ープ ☎3981 - 4154、FAX3981 - 1375、E-mailA0010509@city.toshima.lg.jp」へ。
※申込み後、配送まで14日程度がかかります。また、申込んで1か月程度経過しても届かない場合
は、編集グループへご連絡ください。