

[illegible]

登録制自転車置場の利用者を募集します

登録制自転車置場は路上や公園内に区画を区切って設けられた暫定の施設です。置場や区画によって利用料金が異なります。年度途中での変更はできません。確認のうえ、申し込んでください。

◇対象…平成25年4月から利用希望の方※現在利用している方も新たに申し込んでください。

◇利用料金（年間）…下表料金は年額です。一度納入された料金は返還できませんのでご注意ください。

※生活保護・児童扶養手当を受けている方、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、利用料金が減免されます。お申し出ください。

申込方法

（置場によって異なります）

●郵送での申込み

神田川第一登録制自転車置場

はがき（置場名、郵便番号、住所、氏名、電話番号、自転車の防犯登録番号を記入）で、3月8日（必着）までに「交通対策課自転車対策グループ（あて先3面上部欄外参照）」へ。

※応募者多数の場合は抽選。

●窓口での申込み

神田川第一登録制自転車置場以外の置場

3月5日～15日の間に、各受付場所（下表参照）で申請用紙に必要事項を記入し、料金を支払ってください。

※自転車は登録番号（原動機付自転車は登録ナンバー）が必要です。先着順ではありません。期間内に申し込んで下さい。

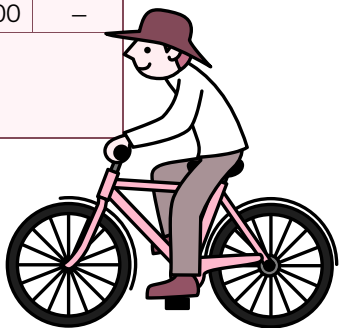
※グリーン大通り登録制自転車置場は5月上旬より募集開始予定。詳しくは「広報としま」や区ホームページ（アドレス3面上部欄外参照）でお知らせします。



登録制自転車置場

駅	名称	所在地	受付場所	受付期間	受付時間	利用車種		利用料金（年額）	
						自転車	原付	自転車	原付
高田馬場	神田川第一	高田3-9先	交通対策課	郵送受付(3月8日必着)		○	－	6,000	－
池袋（東口）	池袋六ツ又交差点	東池袋1-47先	シルバー人材センター 1階 東池袋2-55-6 ☎5950-6820	3月5日～15日	午前9時～ 午後5時	○	－	6,000	－
池袋（東口）	池袋東大橋下	東池袋1-49先				○	－	6,000	－
有楽町線東池袋	東池袋	南池袋2-49～4-18先				○	○	6,000	9,000
大塚（南口）	大塚駅南口	南大塚3-34先(A区画)	大塚駐輪場管理室 北大塚2-27-9 ☎3949-7295	3月5日～15日	午前7時～ 午後8時	○	－	12,000	－
		南大塚3-35先(B区画)				○	－	9,000	－
	大塚台公園内	南大塚3-27				○	－	3,000	－
池袋（東口）	グリーン大通り	東池袋1～南池袋2先	池袋駅東自転車駐車場 東池袋1-50-23 ☎5951-5751 5月上旬募集予定						

※利用料金は年額です。一度納入された料金は返還できませんのでご注意ください。
※原動機付自転車は50cc以下です。申込みの後でも規格外の場合は、利用登録を取り消します。
※大塚駅南口およびグリーン大通りについては、年度途中の区画変更はできません。
※池袋六ツ又交差点および池袋東大橋下については、ラックの指定はできません。
※東池袋のA区画は、工事のため仮設置場での利用になります。



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1月14日から26日までの間に42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。定点測定の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。

■定点施設の測定結果

※測定結果は校庭等の地上1mのもの。それ以外の結果は区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)
12月27日	0.06	0.09	0.06
1月10日	0.06	0.08	0.05
1月17日	0.06	0.08	0.06
1月24日	0.06	0.08	0.06
1月31日	0.06	0.09	0.06

■女川町災害廃棄物の受入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 (池袋本町1-7-3)	長崎健康相談所 (長崎3-6-24)	旧高田小学校 (雑司が谷2-12-1)	区民ひろば清和第二 (巣鴨3-13-12)
1月9日 (受入れ前)	0.06	0.06	0.05	0.04
1月16日 (受入れ3日目)	0.06	0.06	0.06	0.05
1月23日 (受入れ10日目)	0.07	0.05	0.04	0.05

ジ（アドレス3面上部欄外参照）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

リサイクル自転車販売店一覧

店舗名	住所・電話
岩田輪業	巣鴨4-44-1-101 ☎3918-1374
山岸モータース	北大塚2-13-3 ☎3917-3984
久保木サイクル	上池袋2-40-14 ☎3916-2063
玉井モーターサイクル	池袋本町4-25-8 ☎3983-4944
茂野サイクル	池袋3-69-7 ☎3983-1207
サイクルショップコバヤシ	池袋4-36-5 ☎3982-1541
飯箸自転車商会	要町1-7-1 ☎3957-0398
小崎サイクル商会	要町2-10-7 ☎3957-0693
(有)坂井輪業	千早1-15-13 ☎3957-4315
マツダサイクル	南長崎5-16-6 ☎3951-8386
英輪社	高田2-10-9 ☎3983-6884

3月2日(土)からリサイクル自転車を販売します

◇販売店舗
左表のとおり※価格は店舗により異なります。販売台数は一店舗あたり12～13台程度

◇実施
東京都自転車商協同組合豊島支部

自転車対策グループ ☎3981-4847

高齢者まめ知識

⑤成年後見制度

高齢者福祉課地域ケア推進係 ☎3981-2031

八十さん：はあ。
島さん：どうしたんですか？ため息なんかついて。
八十さん：昨日、訪問販売の押し売り came 来てね。なんとか追い返したんですが、これからもっと年をとったら、しっかり対応できるか心配になってきて。
豊さん：八十さんは心配性だねえ。
島さん：でも、確かに心配ですよ。
この間も話に出た、認知症も怖いねえ。
豊さん：なんだい、みんなして元気がないねえ。そういえば、この間こんなパンフレットをもらったけど。
八十さん：へええ。「成年後見制度」ですか。どれどれ…。



- 認知症や障害などにより判断能力が十分でない人の、預貯金の管理や日常生活の様々な契約などを支援する制度。
- 支援する人(成年後見人)が、本人に代わって契約を行ったり、本人が行なった不利益な契約行為を取り消すなど、本人を保護する。
- 利用者の判断能力の程度に応じて受けられる支援の範囲が異なる。
- 将来に備え、判断能力のあるうちに契約を結んでおく「任意後見制度」もある。
- 区内の相談窓口は各高齢者総合相談センターか、サポートとしま ☎3981-2940(区民センター)へ。

島さん：私たちは「任意後見制度」が利用できるみたいね。
八十さん：なるほど。これは検討してみよう価値がありそうですね。
豊さん：あら、あたしの情報が初めて役に立ったよ。なんだかうれしいね。

八十さん：豊さん、島さん、ありがとうございます。さっそくサポートとしまに電話してみますよ。



パンフレットは、高齢者総合相談センターなどでお配りしています▶

1.17神戸から3.11東日本 そして未来へ 平成24年度豊島区防災フォーラム

3月9日(土) 午後2～6時

未来の防災を担う若者を中心に、防災活動の紹介と交流の場を設けます。

<会場>

①池袋西口公園 (一部、二部)

②東京芸術劇場地下2階リハーサルルーム (三部)

①一部 (午後2～3時) 千川中学校防災

教育研究発表会、二部 (午後3時～4時30分) 被災地との絆を深める交流の集い (被災地からのアピール、ミニコンサート)

②三部 (午後4時30分～6時) 防災ユースサミット

◇②は定員100名。事前申込み必要。①は当日直接会場へ◇協賛/池袋消防署、豊島消防署、池袋消防団、豊島消防団、豊島区町会連合会◇協力/池袋警察署、目白警察署、巣鴨警察署、公益財団法人とし未来文化財団、豊島区社会福祉協議会、池袋駅周辺混乱防止対策協議会、立教大学、大正大学、石巻西高校、大泉桜高校、向上高校ほか

☎②は電話で防災課訓練グループ☎3981-2100へ※先着順。



災害ボランティア養成講座
3月23日(土) 午前9時30分～11時50分 生活産業プラザ地下展示場◇災害ボランティア活動に関する講義、災害時を想定したワークショップなど◇講師: 災害

電話で当センター
☎3984・9375へ。

高齢者元氣あとし事業
参加者説明会
自身の介護予防と支え合う地域社会を目指すこの事業では、介護保険施設でのお茶だしなど、一定の活動を行なうとスタンプが貯まります。貯めたスタンプは、換金もできます。
◇日時: 3月18日(月) 午後2時30分～4時30分 午後2時30分～4時30分 午後2時30分～4時30分
◇対象: 60歳以上の健康な区民
◇定員: 20名※先着順◇健康保険証、運転免許証など、住所と年齢が確認できるものを持参。
☎電話で当センター
☎3984・9375へ。

高齢者元氣あとし事業
参加者説明会

社会福祉協議会

お住まいの地域のまちづくりについて 一緒に考えてみませんか

地区区分 (予定)



都市計画マスタープラン
区民ワークショップの
メンバーを募集します

区では、都市計画やまちづくりに関する基本方針となる「都市計画マスタープラン」の検討を進めています。この中で、お住まいの地区 (上図参照) のまちづくりについて、一緒に検討していただける方を募集します。

◇対象…18歳以上の区民で平日夜間に出席可能な方

◇検討内容…お住まいの地区の課題や資源、将来像など

◇検討方法…ワークショップ形式 (検討3回程度、成果発表会1回)

◇検討期間…平成25年度

◇募集人数…12名程度 (各地区1名程度)

◇選考…書類審査および面談

◇その他…報酬および交通費などの支給はありません。

申請所定の申込書 (都市計画課で配付または区ホームページからダウンロード可。アドレス上部欄外参照) に必要事項を記入し、3月7日 (必着) までに都市計画グループ (あて先上部欄外参照) へ郵送。Eメール (6面記入例参照) または直接窓口持参可。

☎都市計画グループ☎3981-2397

✉A0022603@city.toshima.lg.jp



問 当校 ☎3892・4177

◇15歳以上の小・中学校を卒業していない方※国籍は問いません。いつでも入学可。詳しくは問い合わせてください。

●荒川区立第九中学校
「夜間学級生徒募集」

区医師会 ☎3997・0121

●豊島区・北区・板橋区・練馬区合同
「糖尿病市民公開講座
「糖尿病をよく知ろう」」

3月16日(土) 午前10時～11時30分 (午前9時30分開場) 練馬文化センター小ホール◇講師: 東京大学医学部附属病院内科教授/江藤一弘氏、公益社団法人地域医療振興協会練馬光が丘病院院長/川上正舒氏◇592名◇当日先着順受付。

問 練馬区地域医療課 ☎5984・4673、一般社団法人練馬区医師会 ☎3997・0121

●東京総合相談所
「特設行政相談」

3月5日(火) 午前10時～午後5時 (受付は午後4時30分まで) 当相談所 (西武池袋本店7階) ◇税金、登記、相続、情報通信の相談など◇当日直接会場へ。

問 当所 ☎3987・0229

●豊島消防署
「防火ふれあいコンサート」

3月6日(水) 正午～午後1時 サンシャインシティ地下1階噴水広場◇演奏: 東京消防庁音楽隊◇当日直接会場へ。

問 当署 ☎3985・0119

●官公署だより

害救援ボランティア推進委員会 / 宮崎賢哉氏◇区内在住、在勤、在学中で災害ボランティア活動に興味がある方◇40名

☎電話で豊島ボランティアセンター ☎3984・9375へ※先着順。

●心身障害者福祉センター 高次脳機能障害者支援セミナー
「高次脳機能障害者が社会復帰するために必要な支援とは?」
～事例を通して～

3月15日(金) 午後2～4時
◇講師…初台リハビリテーション病院/取手涼子氏◇高次脳機能障害者、その家族や支援者の方◇40名

☎電話かファクスかEメール (6面記入例参照) で、3月13日までに「当センター ☎3953-2811、FAX 3953-9441、✉A0015702@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

●高次脳機能障害とは…

脳の一部分がキズを受けることで身体の障害とは別に、思考・記憶・行為・言語・注意などの能力に影響が出る障害のこと。怒りっぽい・疲れやすい・段取りよく物事を進められないなどの症状があります。外見だけではわかりにくいことに加え、復学や就労など、より複雑な社会生活場面で症状が出現することが多いため、社会復帰には正しい理解と支援が必要です。

ふれあいガイド

区の事業ではありません。詳しくは連絡先へ問い合わせてください。留守番電話の場合もあります。ご了承ください。

●カラオケ「高田あじさい会」 毎週水曜日 午後1～4時 区民ひろば高南第一◇月額1,200円 岡原田 ☎3982-7517

●水彩画「江彩会」 毎月第2・4金曜日 午後2～4時 雑司が谷地域文化創造館◇月額4,000円 (材料費等含む) 岡宇野 ☎3983-1268

●ハイキング「すみれ同好会」 土・日曜日 (例会は毎月第1火曜日) 午後7時30分～9時 東部区民事務所◇月額500円 岡武藤 ☎080-3587-2485

●絵画制作「ユリの会」 月1回日曜日 午後1～5時 池袋本町第二区民集会所◇月額1,500円 (会場費等別) 岡谷 ☎3971-7826

●「スタンドグラス2003」 毎月第2・4火曜日 午前9時～正午 南大塚地域文化創造館◇入会金1,000円、月額3,000円 岡松田 ☎3944-4890

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

日曜窓口をご利用ください



区民課は毎月2回、第1・第3日曜日に開設しています。

国民健康保険課・税務課は第3日曜日に開設します。

ご利用の際は、本人確認書類 (住基カード (顔写真付き)・運転免許証・日本国旅券・在留カード・特別永住者証明書など) を持参してください。

◇開設場所…本庁舎1階・2階

◇開設時間…午前10時～午後4時

◇開設当日の問い合わせ…☎3981-1111

※取り扱い業務の詳細や必要な書類は、事前に各担当へ問い合わせてください。

第1・第3日曜日の取り扱い業務 3月3日・17日

◇転入・転出・住民票・戸籍など…①転入・転出・転居などの届出 ②住民票の写しの交付 (第三者請求不可) ③印鑑登録 (本人による申請で官公署発行の顔写真付本人確認書類をお持ちの方のみ) ④印鑑登録証明書の交付 ⑤自動交付機用カードの交付 ⑥戸籍の謄・抄本などの交付 ※住基カードの申請・交付、住民票の写しの広域交付、転出入手続の特例処理 (住基カードを持っている方の転出入)、(海外からの転入、転出証明書の再交付など)、公的個人認証サービスによる電子証明書の申請はできません。

問 住民記録グループ ☎3981-4782 戸籍証明グループ ☎3981-4766

◇介護保険料・保育料の納付…納付書をお持ちの方のみ、相談業務は不可。

問 介護保険課収納グループ ☎3981-4715

子育て支援課入園係 ☎3981-2140

第3日曜日の取り扱い業務 3月17日

◇住民税などの納付…①住民税の納付 ②軽自動車税の納付

問 整理第一係 ☎3981-0382 税務係 ☎3981-0527

◇国民健康保険…①資格の取得・喪失などの届出 ②保険証の再交付 ③保険料の納付、納付相談 ④高齢受給者証の交付・再交付

問 資格・保険料グループ ☎3981-1929 整理収納グループ ☎3981-1294 特別整理グループ ☎3981-1295



区制施行80周年記念事業

「グリーンとしま」再生プロジェクト



「いのちの森」植樹祭

「(仮称)池袋本町電車の見える公園」開園式も同時開催

3月20日(祝) 午前9時45分～午後1時 ※雨天決行(太鼓演奏は中止)

(仮称)池袋本町電車の見える公園(池袋本町4-41)

「グリーンとしま」再生プロジェクトでは、これまでに約27,000本の植樹を実施してきました。「いのちの森」づくりによる緑化活動をさらに進めるため、池袋本町4丁目にオープンする「(仮称)池袋本町電車の見える公園」に約1,700本の苗木を植樹します。皆さんと一緒に植樹してみませんか。

当日は、公園オープニングセレモニーも開催し、参加者と一緒にテープカットを行ないます(テープカット参加希望の方は、先のとがっていないハサミを持参してください)。その他、地域の活動に関するパネル展示や町会の方々による炊き出しも予定しています。

区では、「界わい緑化推進事業」により、民有地の接道緑化を進めています。「いのちの森」づくりをさらに民有地の緑化に広めていくため、当日は、四季を感じることもできるイロハモミジの苗木を配布します。

- 太鼓演奏…午前9時45分から
- 記念式典…午前10時から
- 植樹指導…午前10時20分から
- 記念撮影…午前10時45分から
- 公園オープン…午前10時50分から(みんなでテープカット)
- 記念植樹…午前11時から(みんなで植樹)
- パネル展示・炊き出し…正午から
- イロハモミジの苗木配布…正午から※一人1本。300本。先着順。

園環境まちづくり係 ☎3981-1598

私たちの「学校の森」はこんなに大きくなりました



子どもたちが「未来のために、いのちの木を植えます」と宣言し小中学校に植樹してから4年、「学校の森」はすくすく大きくなりました。この森を使い、子どもたちの環境学習や教員への研修会を実施しました。

「グリーンとしま」再生プロジェクト 豊島区を緑豊かなまちに

平成21年から実施している「グリーンとしま」再生プロジェクトは、当プロジェクト実行委員をはじめ、地域の皆さんと、高密度都市で広大な緑地のない豊島区を緑豊かな環境都市にしていこうと取り組んでいます。「いのちの森」の植樹では、区内の施設や公園・児童遊園約60か所に植樹を行ないました。「いのちの森」は、様々な生き物のいのちが宿る、そして地域の方々のいのちを守る、緑の少ない豊島区に森をつくっていく活動です。

■育樹サポーターを募集します

「いのちの森」はまだ小さい森ですが、そこには木の生長とともに大きな希望を育んでいます。一緒に「学校の森」「いのちの森」を育ててみませんか。サポーターの主な活動は植栽地の育樹(除草)などです。活動時期は、雑草が繁茂する6～10月が中心で、どなたでもサポーターになれます。 園環境まちづくり係 ☎3981-1598

●育樹サポーターからのメッセージ

自分が育樹した森がこれからすくすく大きくなっていくことを考えると、森に親しみもわいてきます。また、多くの育樹サポーターが活動していけば、「学校の森」も「いのちの森」も大きく生長して、いずれは学校や施設のシンボルになっていくと思います。



(育樹サポーター 天野 勉さん)

としま健康チャレンジ!

いよいよ おたのしみ抽選会 が近づいてきました!



抽選会に参加できる規定のポイント数(①②③いずれかのポイント以上貯めた方)

① 知って100P+やって300P



② 知って200P+やって200P



③ 知って300P+やって100P



規定のポイントを貯めた方には、もれなくチャレンジ参加賞を差し上げます。

まだポイントが貯まっていない方必見!

健康 知ってチャレンジが貯まっていない方(100p)

●チャレンジ講演会「スポーツと健康～夢は元気に生きるパワーの源～」

3月9日(土) 午後1時～2時15分 豊島公会堂

◇講師…シドニー五輪競泳女子100m背泳ぎ銀メダリスト／中村真衣氏



◇この講演会はどなたでも参加できます。チャレンジカードをお持ちの方には招待券を送ります。お持ちでない方は、電話で保健事業グループ ☎3987-4660へ※先着順。

健康 やってチャレンジが貯まっていない方(50p)

●測定会

3月3日(日) 午前11時～午後3時 池袋保健所◇当日直接会場へ。

●健診結果でポイントを!

特定健診、骨太健診、生活習慣病予防健診、がん検診の結果を持って直接池袋保健所4階地域保健課窓口へ(平日午前8時30分～午後5時15分)。

●体育施設利用1回でもポイントが貯まります!

※詳しくはチャレンジだより参照。

抽選会にご参加ください

会場参加型抽選会

直接会場にて抽選会を行ないます。カードを抽選券に引き換えてから、抽選会に参加してください。

○3月9日(土) 豊島公会堂

正午～午後2時15分 抽選券との引き換え

午後1時～2時15分 講演会

午後2時20分～3時30分 抽選会

★賞品★

- 32型液晶カラーテレビ ●空気清浄機
- スポーツ用品お買い物券 ●電動歯ブラシ
- ホテルレストランペアディナー券 ●自転車
- 箕輪町特産詰め合わせセット ●体脂肪計
- ファットスキャン無料測定券 ●血圧計
- バランスボール ●ストレッチボール
- 骨密度無料測定券 ●電子メモ帳
- タイムズ スパ・レスタ ペア入場券
- 文具セット ●体組成計 ●その他多数

チャレンジカードを登録している方には、抽選会のご案内をお送りします。

郵送型抽選会

直接会場に來られない方には、郵送で抽選を受け付けます。上記①②③いずれかのポイント以上貯めたカードを封筒に入れ、「〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1 地域保健課 健康チャレンジ郵送抽選会」あてに郵送してください。

○応募締切 3月12日(火)必着

○抽選日 3月18日(月)

当選者は3月19日に池袋保健所4階に掲示し、区ホームページ(アドレス1面上部参照)でも発表します。賞品は当選者に直接発送します。

★賞品★

- スポーツ用品お買い物券 ●電動歯ブラシ
- ホテルレストランペアディナー券 ●体温計
- ファットスキャン無料測定券 ●骨密度無料測定券
- タイムズ スパ・レスタ ペア入場券
- 書籍 ●スポーツクラブ招待券 ●その他多数

女性が健康であるために 女性のライフステージに応じた健康づくり ～3月1日から8日は「女性の健康週間」です～



女性が生涯を通じて健康で明るく、充実した日々を自立して過ごすために、各種がん検診や健康診査、健康・栄養相談、講演会などで女性の健康づくりを応援しています。詳しくは「広報としま」や、区ホームページ(アドレス1面上部参照)などで紹介しています。ぜひ、ご利用ください。

園池袋保健所健康推進課栄養担当係 ☎3987-4361、長崎健康相談所 ☎3957-1191

女性のライフステージ別の健康管理

女性のからだは、ホルモンサイクルにより、さまざまな節目があります。家事や育児で忙しい現代女性こそ、しっかり自分のからだに向き合い、きちんとケアしたいものです。

●若い女性の健康管理

若い女性の「やせ」が増えていきます。極端なダイエットで低栄養状態になると、女性ホルモンのバランスが崩れ、将来の妊娠・出産や骨の健康状態へのリスクが増えます。食事は一日3食を基本に、主食・主菜(たんばく質源)・副菜(野菜・海藻など)を揃え、適度な運動をして骨や筋肉を丈夫にしましょう。適正な体重管理とともに、健康的な美しいからだを目指しましょう。

- 適正(標準)体重(kg)＝身長(m)×身長(m)×22(※BMI 22を標準としている。)
- BMI(体格指数)＝体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)
- 低体重(やせ) BMI 18.5未満
- ふつう BMI 18.5以上 25未満
- 肥満 BMI 25以上

●更年期からの健康管理

更年期は女性ホルモンが減少してくる時期です。そのため、内臓脂肪や血中コレステロールが増えやすくなる、骨量の減少、自律神経のバランスが崩れて心身ともに不安定な状態になりやすいなどの症状が出やすくなります。

食生活は良質なたんばく質(脂肪の少ない肉・魚・大豆製品など)とカルシウムの多い食品を意識して組み合わせましょう(右表参照)。間食などの食べ過ぎに注意し、腹八分目を心がけましょう。

また、生活の中で適度にからだを動かすと、体力を維持し気分をリフレッシュできます。しかし、無理は禁物。疲れたら無理をせずに休息をとりましょう。それでも不調を感じたら、我慢せず早めに婦人科など、専門医に相談しましょう。

●カルシウムを多く含む食品

分類	食品名	一回に摂取する目安量	カルシウム含有量(mg)
乳製品	牛乳	コップ1杯(200g)	220
	スライスチーズ	1枚(20g)	126
	プレーンヨーグルト	1人前(100g)	120
魚介	ししゃも	中1尾(20g)	72
	さくらえび(素干し)	大さじ1(4g)	80
大豆製品	豆腐	1/2丁(150g)	180
	納豆	1パック(40g)	36
海藻	干しひじき	大さじ1/2(8g)	112
	ごま	大さじ1(9g)	108
種実	ごまつな	中2株(80g)	136
	チンゲンサイ	1株(100g)	100

●がん検診のすすめ

20歳から子宮頸がん検診、40歳からは乳がん検診が無料で受けられます。がんは、早期に発見すれば治療しやすい病気です。早期発見のために、ぜひ定期的ながん検診を受けましょう。

いけいけ！介護予防ニュース

いつまでもイキイキと元気に暮らしていただくための、**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。

●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。
一人ひとりに合った介護予防プログラムを見つけましょう。

●「としま・おたっや応援団」が伺います！

地域のお仲間や仲良しグループで、一人ひとりの元気を測定し、いつまでもイキイキと元気に暮らすための秘けつを学んでみませんか？グループでお申し込みいただくと、「としま・おたっや応援団」がお住まいの近くまで出動します。
◇65歳以上の区民5名以上のグループ(町会、サークル仲間など)
◇会場はグループでご用意ください。
☎電話で介護予防係☎3981-1564へ。



健康ノート

費用の記載がない事業は無料です。

離乳食講習会

3月14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。保護者のみ試食あり◇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※初期食は乳児健診にて実施◇30組
☎電話で健康推進課栄養担当係☎3987-4361へ※要予約。先着順。

アロマストレッチ ～アロマでシンプルビューティーライフ～

3月1日金 午前10時～正午 長崎健康相談所
◇ストレッチ、女性の健康に関する話
◇講師…健康運動指導士／相葉美穂氏、
当所保健師、栄養士
◇区内在住で医師に運動の制限をされて
いない女性で、64歳以下の方優先
◇25名
◇運動ができる服装で参加
☎2か月～2歳未満。先着10名。
☎電話で長崎健康相談所☎3957-1191へ。申込み時に保育希望の有無を伝えてください※要予約。先着順。



あなたと豊島の80年 ～豊島区再発見！豊島区記憶の遺産 作品映像上映会



区民の皆さんに語っていただいた80年にわたる豊島区の暮らしの記憶を、DVDなどに収録し、webで公開する「豊島区記憶の遺産」事業。完成した約80本の中からよりすぐりの作品を上映します。

3月5日火 区民センター6階文化ホール ◇当日直接会場へ。

第1部

「作品上映会」(東部地区編)…午前10時～正午

第2部

語り手・制作者座談会「豊島区記憶の遺産事業に参加して」…午後1～2時
◇登壇予定…大正大学表現学部表現文化学科特命教授／小櫻英夫氏、大正大学表現学科学学生、立教大学放送研究会学生、事業にご参加いただいた区民の皆さん、NPO「としまの記憶」をつなぐ会

第3部

「作品上映会」(西部地区編)…午後2～4時
☎地域区民ひろば課管理グループ☎3981-1479

★はがきの記入方法

③ワード2007入門…3月13日水 午前10時～午後5時
④インターネット入門…3月14日木 午後1～5時
⑤日曜エクセル2007入門…3月17日日 午前10時～午後5時
①③⑤4,500円、②④3,000円
◇②以外は文字入力、マウス操作ができる方向け※WindowsVistaを使用
☎電話で当館(池袋3-30-8) ☎3986-7186へ。

シルバー人材センター パソコン教室

●無料体験教室…①3月12日火、②4月10日水 午後0時45分～2時15分
●はじめてのパソコン入門「ウインドウズ7」(各全4回)…
③3月6～27日 水曜日 午後3時～4時30分、④3月9～30日 土曜日 午前10時～11時30分
◇③④とも5,500円(教材費含む)
☎①～④を選び、往復はがきかファクス(上部記入例参照)で、「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センターPC教室、☎3982-9532」へ。
☎当センター☎3982-9533

生涯学習オープンスクール

※申込み・問い合わせは直接各校へ。
●駿台トラベル&ホテル専門学校
①最近のお葬式と、葬祭ビジネスの最新事情…3月9日日 午前9時30分～10時50分◇大学生、短大生、フリーター、転職希望者◇15名☎当校☎3946-1211、☎3946-2230
●大原情報ビジネス専門学校
②簿記からのステップアップ相談会…3月2日日 午前11時～午後3時◇大学生、短大生、社会人、フリーター◇50名
③クリエイター特別講座…3月16日日 午後1時30分～4時30分◇高校生、大学生、短大生◇20名
④ビジネスマナー基礎検定講習会～春期…3月23日土・24日日 午前10時～午後4時◇高校生◇30名☎当校☎5952-0080、☎5952-0649
☎生涯学習グループ☎3981-1189

スポーツ

第66回都民体育大会 豊島区予選会

※申込み・詳細は、直接各競技担当へ。
●クレ射撃…3月24日日 千葉県成田射撃場◇当日直接会場へ※午前10時まで受付☎クレ射撃連盟 小池☎3917-6323
●ボウリング…3月24日日 スポルト池

みの参加も◇母子手帳、スマイルカード持参◇10組※保育はありません。
☎電話で2月22日から当センター☎5966-3131へ※先着順。

淑徳大学公開講座 「漢代画像石の世界」

3月16日日 午後3時～4時30分
当大学サテライトキャンパス(南池袋1-26-9 MYT第2ビル7階)
◇後漢時代(25～220年)の画像石は、神話・戦争・娯楽・産業など様々な画像が刻されており、当時の社会や文化を知る貴重な資料です。画像と文献資料を照合し、考古学的発掘資料を参考にしながら漢代の文化を考察
◇講師…当校教授／小川博章氏
◇50名◇1,000円(資料代)
☎電話かファクスかEメール(6面記入例参照)で「当大学エクステンションセンター☎5979-7061、☎3988-7470、☎ext@ccb.shukutoku.ac.jp」へ※先着順。
☎生涯学習グループ☎3981-1189

心身障害者福祉センター 「平成25年度手話講習会」 (昼夜各37回)

4月23日～平成26年3月18日 火曜日
昼の部…午前10時～正午、夜の部…午後6時45分～8時45分
①入門コース…手話未経験者◇各30名※応募者多数の場合抽選◇1,500円
②応用コース…本区入門コース修了の方※ほかの講習会経験者は問い合わせてください◇若千名◇1,200円
③専門コース…応用コース修了程度以上(2年以上の手話経験者・一定水準を満たした方)◇若千名◇1,300円※選考あり。4月14日実施予定(福祉に関する知識と手話による読み取り、表現)
①②③とも◇15歳以上で区内在住、在勤、在学の方◇費用は教材費
☎往復はがき(6面記入例参照。日中連絡できる電話番号、希望コース、昼夜の別、③の方は手話経験年数、または当区講習会受講者は「応用コース修了年度」、在勤者は勤務先住所・電話番号、在学者は学校名も記入)で、3月19日(消印有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8 心身障害者福祉センター」へ。
☎当センター☎3953-2811、☎3953-9441

みらい館大目 「3月パソコン講座」

①エクセル2007入門…3月6日水 午前10時～午後5時
②初めてのパソコン体験講座…3月7日木 午後1～5時◇マウス操作と日本語入力、インターネットなど

としまエコ体験隊 農園体験 「じゃがいもを育てよう!」(全3回)

3月10日日、4月29日祝、6月30日日
午前10時30分～午後1時
大久保農園(熊谷市)
◇池袋西口のまちを良くする活動のひとつ「じゃがいも作り」に参加してみませんか。じゃがいもの植え付けから芽かき、収穫まで一連のじゃがいも作りを体験。
◇講師…アイポイント事務局/石森 宏氏
◇区内在住、在勤、在学で原則全回参加できる方※家族での参加も可。小学生以下は保護者の同伴が必要
◇20組◇交通費は各自負担。
☎電話かファクスかEメール(6面記入例参照)で、3月1日正午までに「環境まちづくり係☎3981-1598、☎3981-6207、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。

消費生活講座 「他人ごとではない相続対策」

3月11日月 午後2～4時
生活産業プラザ8階多目的ホール
◇争族回避の仕方、生前贈与、法定相続と遺留分、遺言書の書き方などを学ぶ
◇講師…弁護士／鈴木利治氏
◇区内在住、在勤、在学の方
◇50名※先着順。
☎電話かファクス(6面記入例参照)で、3月4日までに「消費生活センター☎5992-7015、☎5992-7024」へ。

第4回障害者サポート講座

3月11日月 午後2～4時
区民ひろば高南第一
◇障害者に対する声かけ、手助け方法の学習、障害体験などで理解を深める
◇共催／セーフコミュニティ推進協議会、障害者の安全対策委員会、区民ひろば高南運営協議会、社会福祉協議会
◇当日直接会場へ。
☎障害者福祉課管理グループ☎3981-1766

パパの応援講座

3月16日日 午後1時30分～3時30分
西部子ども家庭支援センター
◇第一部…パパとのふれあい遊び、第二部…子育て講座「お父さん出番です!」(0～2歳時期の子育てで大切なことを紹介)◇講師…豊島区保育巡回相談担当／荒井 聡氏◇絵本のプレゼントあり◇スマイルカードをお持ちで0～2歳の子を持つ父親とその家族。東西センター合わせて初めて参加の方※父親の

情・報・B・O・X

「第23回 赤鳥寄席」

3月16日日 午後2時から2時間程度
赤鳥庵(目白庭園内)
◇落語◇出演…桂文治師匠
◇100名※未就学児不可。先着順
◇1,000円
☎往復はがきかファクス(6面記入例参照。「第23回赤鳥寄席」参加希望と記入)で、3月8日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」、☎5996-4886へ※当庭園管理事務所直接申込み可。電話申込み不可。
☎当庭園☎5996-4810

千早地域文化創造館 オルディーズ・ポップスコンサート 春は千早で! (Vol.11) 「懐かしのジャズ&ポップス」

3月23日日 午後2～4時
◇ツウ・ヤング、聞かせてよ愛の言葉を、ドリームなど全23曲
◇出演…M&Dジャズバンド◇80名◇600円
☎電話で当館☎3974-1335か直接当館窓口へ※要予約。先着順。

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

4月7日日 午前11時～午後3時
金剛院駐車場(長崎1-9-2)
※雨天中止。駐車場なし
◇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…500円
◇主催/しいなまちみとら
☎往復はがき(6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。
☎当会 田中☎5926-8451、区資源循環課リサイクル推進係☎3981-1408

講演・講習

第3回目白まちづくりフォーラム

3月2日日
株デサント(目白1-4-8)
地下1階「椿ホール」
◇コミュニティ道路と歩いて楽しいまちづくりフォーラム
…午後1時～3時30分、目白幻の感応寺展Ⅱ・目白の昔の写真展…午前10時～午後5時
◇主催／目白まちづくり倶楽部
◇当日直接会場へ。
☎当倶楽部 ☎5982-3706、☎mejiro.machi@gmail.com、区総務課☎3981-1961



行ってみよう! やってみよう!

イベント

元気をもらえるお店のPRイベント～あなたの町の健康づくり協力店・健康チャレンジ応援団(飲食店)を紹介します～

3月3日日 午前10時～午後3時
池袋保健所2階
◇3つのブースを回って野菜をゲット(先着50名)しよう◇当日直接会場へ。
☎当所栄養担当係☎3987-4361

ひなの日に楽しい体験 Workshop

3月3日日
午前11時～午後4時
勤労福祉会館
◇ひな壇や和服の展示、抹茶・甘味処、絵手紙の書き方、和小物づくり
◇1体験300円程度◇当日直接会場へ。
☎伝統の池袋 和服散歩の会☎3986-6551、区総務課☎3981-1961

としまアートステーション構想 アートプロジェクト ひびのこづえ 「虫をつくるワークショップ」

3月9日日 ①午前10時～午後0時30分、②午後1時30分～4時
としまアートステーション「Z」(千登世橋教育文化センター地下1階)
◇コミュニティ・アーティスト／ひびのこづえがこれまでの作品制作で使用した生地を使って、参加者がイメージしたオリジナルの虫のブローチを作り上げるワークショップ
◇各回50名◇500円(虫1匹)
☎電話かEメール(6面記入例参照。希望の回も明記)で当事務局へ※先着順。ホームページ☎http://toshima-as.jpからも申込み可。
☎当事務局☎070-5579-8538(日～水曜日 午前11時～午後6時)、☎toiawase@toshima-as.jp、区文化環境整備グループ☎3981-1476



庁舎ロビーコンサート特別編 中止のお知らせ

2月27日水午後0時15分から予定していた庁舎ロビーコンサートは、出演者の都合により中止になりました。
☎文化芸術グループ☎3981-1270

区民ひろば

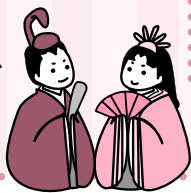
要町地区分室(旧要町第一児童館)
講座「笑って長生き!!
免疫力を高め病気を防ぐ」
2月28日木
午後1時30分～2時30分
◇講師…健康生きがいアドバイザー／川上千里氏◇当日直接会場へ。
☎当室(要町1-5-1) ☎3972-6338

区民ひろば富士見台
豊島区の歴史について
「長崎地域の考古学」
2月23日日
午後1時30分～3時



◇長崎地域の発掘調査の成果について
◇講師…区郷土資料館学芸員
◇主催／NPO法人富士見台ひろば
◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3950-6871

区民ひろば清和第一
「ひなまつりコンサート」
3月2日日 午後1時30分～3時
◇出演…I部…クラリネット／榊原 明日香、ピアノ／浅原 佳奈子、II部…男性デュオ／



月の203号室◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎5974-5464

区民ひろば南大塚
「ひな祭り」
3月2日日 午前10時30分～正午
◇「劇団公演」パルーンアート、手押しオルガン演奏◇出演…山猫軒
◇主催／当ひろば運営協議会
◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎5976-4399

区民ひろばさくらまつり
「ひろばさくらまつり」
3月2日日
午後1時～3時30分



◇オープニングステージ(竜鳴太鼓)、食べ物コーナー、ゲームコーナー、バザーなど
◇主催／当ひろば運営協議会◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3958-8453

区民ひろば朋有
「ベビーマッサージ」
3月4日月
午前10時30分～11時30分
◇講師…中村邦子氏
◇3～10か月の乳児とその保護者◇12組
☎電話で当ひろば☎5396-1057か直接当ひろば窓口へ※先着順。

1面から続きます

来て観て触って!ものづくりメッセ

体験教室 入場無料



自由に描ける!
ジグソーパズルづくり 無印良品〔株良品計画〕
 「らくがきパズル」に自由にお絵かきをしてあそぼう!
 「マイバッグ」も一緒につくろう。
 3月9日(土) ①午前10時15分から、②午前11時から
 ◇各回先着30名※整理券の配付あり

6 としま 池袋副都心の産業見本市 TOSHIMA MONOZUKURI MESSE ものづくりメッセ

2013年3月7木 8金 9土
 サンシャインシティ展示ホールB
 午前10時～午後5時(最終日は午後4時まで)

七宝焼き体験

(独)造幣局東京支局

勲章にも使われる
 七宝の技術を体験
 できます。

3月9日(土) 午前10時～
 11時30分、午後1時～3時
 1回30分 全9回開催
 ◇各回先着12名※整理券の配付あり



コミPo!で ポツとマンガ作成

(株)ウェブテクノロジー・コム

コミPo!のソフトウェアを
 使用して簡単にマンガを
 つくろう。

3月9日(土) 午前11時
 ～午後4時◇所要時間一
 人10分程度※先着順



デザイナー気分♪ 自分だけの エコバッグづくり

スーパーバッグ(株)

自分で絵を描いてオリジナル
 のエコバッグをつくろう。

3月9日(土) ①午後1時30分
 から、②午後2時30分から
 ◇各回先着30名※整理券の配付あり



このほか、各出展ブースでアーチェリー体
 験〈アサヒ弓具工業(株)〉、食品サンプル
 づくり〈大和サンプル製作所第2工房〉
 など、多数の体験ができます。

※体験教室の開催時間・回数や整
 理券など、詳しくは公式ホームペ
 ージ(1面参照)をご覧ください。



▲食品サンプルづくり
 ▲アーチェリー体験

あなたに合った MYインソールづくり

(株)村井

靴を快適に履きたい方へ。あなたの足と
 靴に合わせたインソールづくりが体験で
 きます。足の健康にお役立てください。

3月7日(木) 午後3時～4時◇おとな向け
 ◇先着10名※整理券の配付あり



ご利用ください! 区の宿泊施設

お申込み
は…

- 区内在住、在勤、在学の方…利用日の6か月前から
(区民割引で利用できます)
- 区外の方…利用日の3か月前から

お住まいにかかわらず、どなたでも利用できます。インターネットからの予約もできます。

猪苗代四季の里



▲四季の里から望む磐梯山

雄大な磐梯山のふもとで、温泉につかっ
 てのんびりしませんか。大浴場からは猪苗
 代湖が一望でき、本格的な天体望遠鏡も
 あります。

ご予約は ☎0120-178-467
 受付時間…午前9時～午後8時(年中無休)
 福島県耶麻郡猪苗代町字見祢山1番地
 HP www.shiki-no-sato.com

山中湖秀山荘



▲展望室から朝焼けの富士山が
見られます

山中湖畔から、朝夕富士山をながめて、
 温泉であたたまりませんか。研修室なども
 ありますので、学校や企業の研修所とし
 て利用できます。

ご予約は ☎0120-543-406
 受付時間…午前9時～午後8時(年中無休)
 山梨県南都留郡山中湖村平野2505
 HP www.syuuzanso.com