

在宅医療という 新しい選択があります。

在宅医療って何ですか？

在宅医療とは、通院が困難な方が、自宅で訪問診療や訪問歯科診療、訪問看護、訪問薬剤管理指導などを受けることです。在宅医療は個々の状態や取り巻く環境により異なります。ひとり暮らしの方や高齢者世帯でも、在宅で医療などのサービスを受けながら暮らすことを望む方も増えてきました。

病院から、家に帰りたい。
家族と楽しく、共に生きたい！



住み慣れた場所で、
好きなものにかこまれて暮らしたい！



さあ退院！
だけど不安も…。



在宅医療相談窓口のご案内

区は、昨年10月から豊島区医師会に委託し、「豊島区在宅医療相談窓口」を開設しています。区民の方が安心して在宅医療を受けられるように、医療ソーシャルワーカー(医療と介護の知識を持つ相談員)が、在宅での療養を希望する方やご家族からの相談を受けます。

【対象】在宅医療を希望する区民の方※ご家族、関係機関などからの相談にも応じます。

【こんな場合など、ご相談ください】

自宅での療養に不安がありましたら、お気軽にご相談ください。

- 介護に疲れた！助けがほしい！一時入院先ってありますか？
- 在宅酸素や人工呼吸器を使ってる在宅医療。不安でいっぱい！
- 点滴や管での排尿、たくさんの薬、傷の手当…管理が大変そうだけど家で大丈夫なの？



- 家で看取りたい。
- 入院できる病院を教えてください！
- 往診してくれる医師を紹介してほしい。
- 認知症かも!?どこに受診すればいいの？

【相談方法】 まずは電話でご相談ください。

豊島区在宅医療相談窓口 ☎5956-8586

月～金曜日※祝日、年末年始を除く 午前9時～午後5時

豊島区医師会館6階(西池袋3-22-16)



☎地域保健課 ☎3987-4243

相談員 (医療ソーシャルワーカー) はこんな人



患者さんやご家族に寄り添い、いっしょに問題の解決を図る手助けをします。長く病院で医療福祉相談の仕事をしてきましたので、退院の準備や、通院患者さんの家庭での生活問題などについてはたくさんの経験があります。何かお困りのことがありましたら、まずはお電話をください。

相談は無料です

訪問する場合でも費用はかかりません。退院の準備のために病院に伺って相談を受けることもあります。

秘密は厳守します

相談者の意思を尊重しながら、相談支援を進めます。相談の内容を他者に話すことはありません。

**要介護者の在宅生活を支える
介護保険サービスもあります。**

詳しくは3面参照▶

グリーン大通り登録制自転車置場の利用者を募集します

グリーン大通り登録制自転車置場は、路上に区画を区切って設けられた暫定の施設です。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ので、確認のうえ、申し込んでください。

◇対象：6月から利用希望の方（自転車・原動機付自転車50cc以下）

※団体・法人は利用できません。現在利用の方の利用期限は平成25年5月末です。自動継続にはなりませんので、新たに申し込んでください。

◇利用期間：平成25年6月1日～平成26年3月31日（10か月間）

◇利用料金（10か月間）：下表のとおりです。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。申し出てください。

■A・B・C区画／5月5～15日、D・E区画／5月10～20日
午前9時～午後5時の間に、直接池袋駅東自転車駐車場（東池袋1の50の23）へ※自転車の防犯番号（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ください。

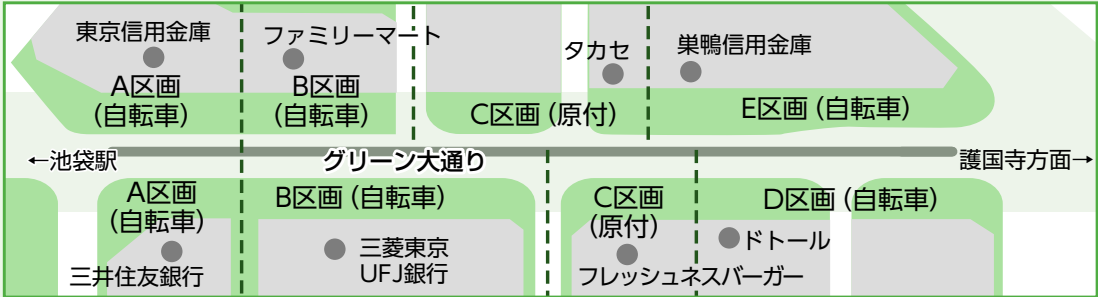
◇平成26年4月から、（仮）南池袋公園内自転車置場（南池袋1の21）を開設予定です。それに伴いグリーン大通り登録制自転車置場は平成26年3月末で閉鎖予定です。

■自転車対策グループ
☎3981・4847

単位：円

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（10か月）	
					自転車	原付	自転車	原付
グリーン大通り登録制自転車置場	(A区画)	池袋駅東自転車駐車場 東池袋1-50-23 ☎5951-5751	A・B・C区画 5月5～15日 D・E区画 5月10～20日	午前9時～午後5時	○	—	10,000	—
	(B区画)				○	—	7,500	—
	(C区画)				—	○	—	12,500
	(D区画)				○	—	5,000	—
	(E区画)				○	—	2,500	—

(注)
※利用料金は10か月間（円）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。
※（仮）南池袋公園内自転車置場が平成26年4月に開設予定のため、利用は26年3月末までとなります。
※年度途中での区画変更はできません。
※原動機付自転車は50cc以下です。申し込みの後でも規格外の場合は、利用登録を取り消します。



新規保育園が開園します

平成25年秋にJR大塚南口ビル内に私立保育園が開園します。入園申込み方法と募集数は次のとおりです。

- ◇保育園名…大塚りとるぱんぶきんず
- ◇住所…南大塚3-33-1
- ◇開園日…9月1日（予定）※建物の竣工が延びる場合は、開園が10月以降に延期されることがあります。
- ◇保育年齢…生後8週～就学前まで
- ◇基本保育時間…午前7時15分～午後6時15分
- ◇延長保育時間…午後6時15分～8時15分
- ◇休園日…日曜日・祝日・年末年始（12月29日～1月3日）
- ◇募集数…0歳クラス6名、1歳クラス9名、2歳クラス10名、3歳クラス11名、4歳クラス12名、5歳クラス12名
- ◇募集期間…9月1日入園の1次選考の申込みは5月1日から7月16日まで。2次選考の申込みは7月17日から8月15日まで。2次選考は1次選考の欠員がある場合に選考します。10月1日入園からは他の認可保育所の申込み締切と同じです。
- 子育て支援課入園係へ必要書類をすべてそろえて申し込んでください※必要書類などは区内各認可保育所、区役所本庁舎2階子育て支援課、東西子ども家庭支援センター、東西区民事務所で配布している「平成25年度豊島区保育園入園のしおり」をご覧ください。区ホームページ（アドレス3面上部参照）にも掲載しています。
- 入園申込みについて…子育て支援課入園係☎3981-2140
- 保育園の内容について…保育園課私立保育園グループ☎3981-1823



5月9日に軽自動車税の納税通知書を発送します
納期限は5月31日です

ファミリー・サポート・センター
援助会員養成講座事前説明会を開催します

5月1日～7日は「憲法週間」

日本国憲法は、恒久平和、民主主義、基本的人権の尊重を基本理念として、昭和22年5月3日に施行されました。昨年セーフティコミュニティ国際認証を取得した本区は、安全・安心創造都市の実現を目指して、各種の施策に取り組んでいます。憲法週間を迎え、改めて「平和」「民主主義」「基本的人権」「憲法」について考えてみましょう。

憲法週間パネル展開催

4月22日(月)～5月7日(火) 区役所本庁舎ロビー、東西区民事務所◇平和に関するパネル・ポスターの展示◇当日直接会場へ。

■総務係☎3981・4451

日本国憲法前文（抜粋）

日本国民は、恒久の平和を念願し、人間相互の関係を支配する崇高な理想を深く自覚するのであつて、平和を愛する諸国民の公正と信義に信頼して、われらの安全と生存を保持しようと決意した。われらは、平和を維持し、専制と隷従、圧迫と偏狭を地上から永遠に除去しようと努めてゐる国際社会において、名誉ある地位を占めたいと思ふ。われらは、全世界の国民が、ひとしく恐怖と欠乏から免かれ、平和のうちに生存する権利を有することを確認する。



平成25年度軽自動車税の納税通知書を、平成25年4月1日現在豊島区に登録のある方に発送します。お近くの銀行などの金融機関（郵便局含む）、コンビニエンスストア、区役所本庁舎、東西区民事務所などで納めてください。
◇障害者手帳などをお持ちの方などが使用する原付・軽自動車は…一定の要件を満たした場合、軽自動車税の減免を受けることができます。詳しくは、問い合わせてください。
■総務係☎3981・0527

ファミリー・サポート・センターは子育てのお手伝いが必要な方（利用会員）と手助けができる方（援助会員）が会員になり、子育ての支援をしています（有償ボランティア）。
■援助会員養成講座（6月）開催にあたり受講希望者に、事前に事業の説明会を行います。お気軽にご参加ください。
※援助会員は区内在住の20歳以上でおおむね65歳までの心身ともに健康な方です。
◇5月15日(水) 午前10時～11時30分 区役所本庁舎地下第4会議室
■電話で5月14日までに、当センター事務局☎3981・2146へ。

1 面関連記事

住み慣れた地域で、 24時間365日の安心を

定期巡回・随時対応型
訪問介護看護をご利用ください

訪問介護と訪問看護が連携しながら、日中・夜間を通じて、1日複数回の定期訪問や随時の対応で、重度者をはじめとして要介護者の在宅生活を支える、介護保険の新しいサービスです。

施設でのケアと同様、心身の状況に応じて、提供時間の長さや訪問頻度を柔軟に変更しながら、必要なサービスが受けられます。現在、3事業所が区内でサービスを提供しています。

《サービスの4つの特徴》

- ①1日複数回の定期訪問
- ②24時間のオペレーター対応
- ③必要に応じた随時の訪問対応
- ④看護ニーズにも対応
- ◇利用できる方…要介護認定を受け、要介護1以上の方。
- ◇利用の方法…担当のケアマネジャーや高齢者総合相談センター（地域包括支援センター）にご相談ください。

図 介護保険課相談グループ
☎3981－1318



空間（大気）放射線量測定結果について

宮城県女川町の災害廃棄物について、豊島清掃工場で3月12～28日までの間に約78トンを受入れました。定点施設および工場周辺の測定結果とあわせてお知らせします。測定結果は、いずれも区の目標値である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（アドレス上部欄外参照）をご覧ください。

■定点施設の測定結果

測定日	仰高小学校 （駒込5丁目）	朋有小学校 （東池袋4丁目）	要町保育園 （要町3丁目）
3月7日	0.06	0.07	0.06
3月14日	0.05	0.08	0.06
3月21日	0.06	0.09	0.06
3月28日	0.06	0.08	0.06

※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。

■女川町廃棄物の受入に伴う豊島清掃工場周辺施設の測定結果

測定日	豊島清掃事務所 （池袋本町1丁目）	長崎健康相談所 （長崎3丁目）	旧高田小学校 （雑司が谷2丁目）	区民ひろば清和第二 （巣鴨3丁目）
3月6日（受入れ前）	0.06	0.05	0.05	0.04
3月13日（受入れ2日目）	0.05	0.06	0.05	0.05
3月26日（受入れ15日目）	0.05	0.05	0.05	0.04

※測定結果は各施設の屋上から高さ1mのもの。
※単位はマイクロシーベルト／時間。

女川町の災害廃棄物受入れ終了について

平成24年3月から、23区内の清掃工場で災害廃棄物の受入れを行ないましたが、25年3月末で終了しました。23区全体の受入れ量は、約25,412トンでした。
みなさまのご理解・ご協力ありがとうございました。

図 測定について…環境保全係 ☎3981-2405
受入れについて…清掃計画係 ☎3981-1320

■豊島清掃工場での受入れ量

	受入量（トン）
24年8月	320.25
25年1月	41.89
2月	146.16
3月	95.60
合計	603.90

平成25年度国民健康保険料の 計算方法をお知らせします

保険料は6月に総所得金額等が決定した後に計算し、保険料決定通知書と納付書は6月中旬から郵送予定です。

図 資格・保険料グループ ☎3981－1929

保険料の計算 世帯の保険料は、総所得金額等・加入者の人数・年齢によって計算されます。

あなたの世帯の年間国民健康保険料

基礎（医療）分	後期高齢者支援金分	介護分
所得割額 加入者全員の算定基礎額※の合計額 × 6.02% + 均等割額 30,600円 × 加入者数 最高限度額51万円	所得割額 加入者全員の算定基礎額※の合計額 × 2.34% + 均等割額 10,800円 × 加入者数 最高限度額14万円	所得割額 40～64歳の加入者の算定基礎額※の合計額 × 1.69% + 均等割額 15,000円 × 40～64歳の加入者数 最高限度額12万円

※算定基礎額＝前年の総所得金額等－基礎控除額(33万円)
保険料の計算にあたっては、収入ではなく所得が算出の基礎となります。
平成25年度(25年4月～26年3月まで)の保険料は、24年中の所得に基づいて計算されます。
なお、25年度は住民税が非課税の方について、保険料の所得割額の減額を行ないます。

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）に加入したときには、国民健康保険をやめる手続きが必要です。
また、職場の健康保険などをやめた方は、国民健康保険への加入手続きが必要です（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）。

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）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。

図 資格・保険料グループ
☎3981・1929

国民健康保険の手続き（加入する・やめる）は、14日以内に忘れずに
行ないましょう

国民生活基礎調査にご協力ください

豊島法曹会の弁護士および区内の公証人が無料法律相談、公正証書に関する相談を行ないます。
◇5月12日（日）午前9時30分～午後5時 区民センター4階第2会議室
☎電話で区民相談グループ ☎3981・4164へ※要予約

「憲法記念日」無料法律相談を開催します

住宅・不動産相談
休止のお知らせ
毎週水曜日 午後1～4時
区民センター2階で相談を受け付けておりますが、5月1日は休止します。
☎住宅課住宅相談グループ
☎3981・2683

子育てを支援します 児童手当などのご案内

園子育て支援課児童給付係 「児童手当」…☎3981-1417 「児童育成手当・児童扶養手当」…☎3981-3417

児童に関する手当を受給するためには、申請が必要です。また、支給対象月は原則として、申請した月の翌月からとなります。各手当の支給月額や所得制限額は、下表を参照してください。手当などの申請に必要な書類については事前に問い合わせてください。

<表1> 手当別月額・対象年齢など

区 分	児童手当	児童育成手当(育成)	児童育成手当(障害)	児童扶養手当	特別児童扶養手当
手当月額	●0歳から3歳未満 15,000円 ●3歳以上小学校修了前 10,000円(第1子・第2子) 15,000円(第3子以降) ●中学生 10,000円 ●所得制限額以上の方(特例給付) 児童1人につき5,000円(一律)	13,500円	15,500円	●全額支給 41,430円 ●一部支給 9,780円～41,420円 ●児童2人の場合 5,000円加算 ●児童3人目から 1人 3,000円加算	1級 50,400円 2級 33,570円
対象年齢	中学校修了前(15歳の年度末まで)	18歳の年度末まで	20歳未満	18歳の年度末まで(児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで)	20歳未満
所得制限	あり(表2参照)	あり(表2参照)		あり(各手当によって制限額が異なります。必ず事前に問い合わせてください)	
支給月	6・10・2月	6・10・2月		4・8・12月	4・8・12月
支給方法	銀行口座振込(申請者名義)※現在、ネット銀行の取り扱いはありません。				

<表3> 控除額表 (単位:円)

控除項目	児童手当	児童育成手当
雑損・医療費・小規模共済等控除	控除相当額	控除相当額
配偶者特別控除	なし	控除相当額
老人扶養	60,000	100,000
特定扶養(16歳以上23歳未満)	なし	250,000
本人が寡婦(夫)・勤労学生	270,000	270,000
本人が特別寡婦	350,000	350,000
普通障害(本人・扶養)	270,000	270,000
特別障害(本人・扶養)	400,000	400,000

○控除後の金額が表2の制限額未満であれば手当を受給できます。ただし、児童手当の場合、制限額以上の方は特例給付として児童1人あたり月額5,000円が支給されます。控除後の金額は下記の計算によります。
【控除後の金額】＝【所得金額】－【控除額表(表3)に該当する控除額の合計】

<表2> 児童手当・児童育成手当(育成・障害)所得制限額表(単位:円)

扶養人数	児童手当	児童育成手当	※受給者の前年中の所得が基準 となります。 ※左記所得制限額表には、社会保 険料控除一律80,000円を加算し ています。
0人	6,300,000	3,684,000	
1人	6,680,000	4,064,000	
2人	7,060,000	4,444,000	
3人	7,440,000	4,824,000	
4人	7,820,000	5,204,000	
5人以上	以降一人増すごとに、380,000円加算		

児童手当・特例給付

お子さんが生まれた方、転入された方は新たに申請する必要があります。また、これまで受給されていた方が海外転出された場合は、配偶者の方などが申請をする必要があります。

●対象…中学校3年生(平成10年4月2日以降生まれ)までの児童

●対象にならない場合
(ア)児童が児童福祉施設などに入所している (イ)国内に住所がない(留学を除く)
※保護者の所得が所得制限額以上の方に対しては、特例給付として児童一人につき、一ヶ月額5,000円が支給されます(表2参照)。
※公務員の方は勤務先から支給されますので、職場で申請してください。

児童扶養手当

●対象…次の①～⑧のいずれかの状態にある18歳に達した日以降最初の3月31日までの児童(中程度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育している父または母もしくは養育者。
①父母が離婚 ②父または母が死亡 ③父または母に重度の障害がある
④父または母の生死が不明 ⑤父または母に1年以上遺棄されている
⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている
⑦父または母が法令により1年以上拘禁されている
⑧婚姻によらないで生まれ、父または母に扶養されていない

●対象にならない場合
(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)
(イ)児童が児童福祉施設などに入所している (ウ)国内に住所がない
(エ)公的年金を受給している
(オ)平成10年4月1日以前に支給要件が発生している
※父母の障害を事由とする場合、手当額が障害年金の子の加算額を上回る場合には支給されます。

児童育成手当(育成手当)

●対象…児童扶養手当に準ずる。公的年金を受給している方も対象。

●対象にならない場合
(ア)事実上婚姻関係と同様の状態にある(父母の障害を理由とする場合を除く)
(イ)児童が児童福祉施設などに入所している

児童育成手当(障害手当)

●対象…次の①～③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。
①「身体障害者手帳」1～2級程度 ②「愛の手帳」1～3度程度 ③脳性まひ、または進行性筋萎縮症

●対象にならない場合
児童が児童福祉施設などに入所している

特別児童扶養手当

●対象…次の①・②のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方
①身体障害者手帳1～3級程度(下肢障害4級程度の一部も該当)
②愛の手帳1～3度程度
※長期間安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。

●対象にならない場合
(ア)児童が児童福祉施設などに入所している
(イ)国内に住所がない
(ウ)児童がその障害を理由とする公的年金を受給している



医療費助成制度のご案内

区内に居住し、健康保険に加入している子どもに、入院と通院にかかる医療費を助成しています(乳幼児は、入院時の食事療養標準負担額も助成されます)。対象となる子どもの保護者で、まだ「子どもの医療証」の交付を受けていない方は、至急交付申請をしてください。

また、ひとり親家庭の方が、医療機関で保険診療を受けたときに支払う自己負担金の全部または一部を助成します(表4参照)。
園子育て支援課児童給付係 「子どもの医療費助成・ひとり親家庭等医療費助成」…☎3981-1437

子どもの医療費助成

●対象…15歳に達した日以降最初の3月31日までの子どもで、次の①・②の要件を満たす方。
①保護者と子どもが、ともに豊島区に居住している
②子どもが国民健康保険または社会保険などの健康保険に加入している

●対象にならない場合
(ア)生活保護を受けている世帯(医療券を使う場合)
(イ)児童福祉施設に措置により入所している子ども
(ウ)外国籍の方で、在留資格が短期滞在や興行または在留資格等がない方および子ども
(エ)小規模住居型児童養育事業を行なう者に委託されている子ども
(オ)里親に委託されている子ども

ひとり親家庭等医療費助成

●対象…児童育成手当(育成手当)に準じ、健康保険に加入の方。なお、所得制限額は児童扶養手当に準じます。

<表4> ひとり親家庭等医療費助成受給者負担額

申請者および扶養義務者等の住民税	外 来	入 院
課税されている方がいる場合	1割負担 (個人上限額) 12,000円/月	1割負担(個人上限額)44,400円/月 および 食事療養標準負担額または生活療養標準負担額
全員が非課税の場合	自己負担なし	食事療養標準負担額または生活療養標準負担額

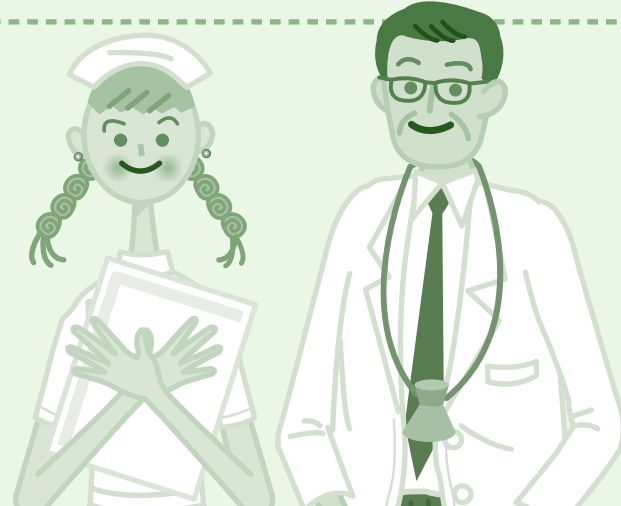
※上記、上限額を超えた場合のほか、入院・外来を含めた世帯合算額が(44,400円/月)を超えた場合も高額医療費として助成します。
※平成25年1月1日から12月31日の助成期間は、平成24年度住民税が基準となります。

40歳以上の方へ

今年も健康診断を受けて、体の調子を整えよう!

40歳以上の方は毎年1回定期健診を受けることができます。国では、5年前から、この定期健診を特定健康診査(特定健診)という名称で案内し、加入している健康保険の保険者が責任を持って、40歳～74歳までの被保険者に特定健診を実施することを義務付けています。

園地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660



豊島区国民健康保険に加入の方

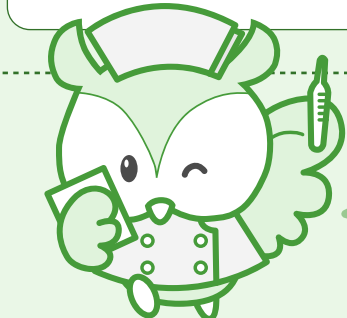
対象者には誕生月ごとに3つの期間に分けて、5月末～7月末の間に、無料受診券(黄色い大封筒)を送ります。今年度より受診できる月数が延長され、さらに受けやすくなりました。豊島区国保に加入の方で、会社などの健診を受けられた場合には、特定健診未受診を確認した後に専用の報告紙を送りますのでご返信ください。

社会保険や健康保険組合等に参加の方

職場健診が特定健診を兼ねている場合があります。会社の福利厚生部門や加入している保険者にご確認ください。
ご家族の方も健康診断! ご家族の方の健診は、それぞれの保険者によって実施方法が違いますので、早めに参加している保険者に確認しましょう。

生活保護受給者・中国残留邦人等支援給付受給者・東日本大震災により豊島区内に避難している方

対象者には7月下旬にご案内します。



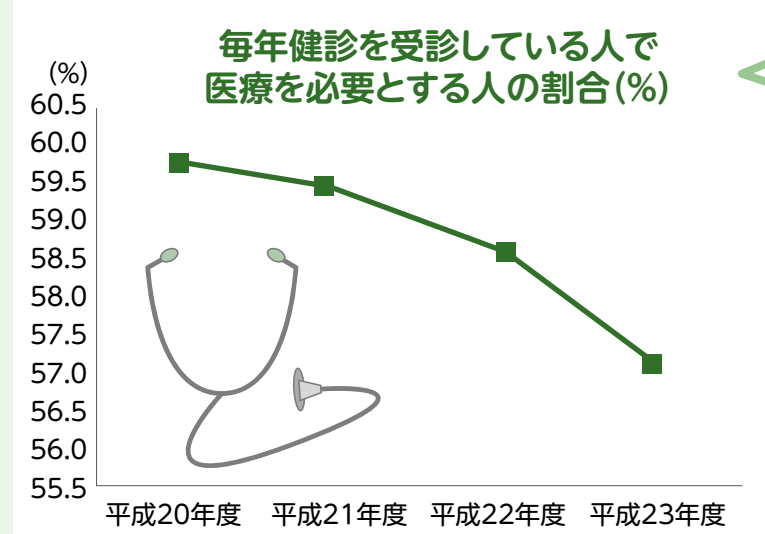
40歳を過ぎたら、体の見えない変化に注意しなければなりません。毎年健診を受けることで、血液検査の数値の変動により、体の変調を早期に発見できます。早いうちから生活習慣を見直していきましょう。

<区の健診では、このような内容を検査しています>

診 察	肝機能検査	血液一般検査
脂質代謝	腎・尿路検査	循環器検査
糖代謝	痛 風	その他(胸部X線など)

※ 保険組合などにより健診項目が異なります。詳しくは加入している保険の保険者にご確認ください。

<豊島区国保健診受診者の要医療者の推移>



毎年健診している人の判定では医療が必要な人の割合は毎年減っています。

定期的に健診を受けて、心身ともに健康な毎日を過ごしましょう!

健康ノート

無料
です

男性の生活習慣病予防健診・女性の骨太健診

年に1回は健診を受けて自分の健康を見直し、メタボリックシンドローム・骨粗しょう症を予防しましょう!
◇対象者…豊島区に住民票がある20～39歳の方(昭和49年4月～平成6年3月生まれの方)で、1年以内に健康診断を受ける機会のない方
※今年度30歳・35歳になる方は別途ご案内を郵送します。
※妊娠中の方は、ご遠慮ください。
◇健診日…5月8日㈪、6月19日㈪・24日㈫、7月17日㈪、8月21日㈪、9月18日㈪、10月7日㈫・16日㈪、11月6日㈪、12月4日㈪、平成26年1月22日㈪、2月19日㈪
◇受付時間…男性／午前9時～9時20分、女性／①午前9時30分～10時②午前10時～10時30分
◇定員…男性／各回20名、女性／各回50名◇健診会場…池袋保健所2階
◇健診内容…身長・体重測定、血圧測定、尿検査、血液検査、問診、ミニ講座、体成分測定(男性)、骨密度測定(女性)
◇健診の結果…受診日から約1か月後に郵送。診断書は発行しません。
●B・C型肝炎ウイルス検査も同時実施。希望する方は事前に申し込んでください。
■希望健診日の前月1日(1日が土・日曜日、祝日の場合はその翌平日)から、電話で池袋保健所健康推進課☎3987-4244へ※要予約。
担当課☎3987-4172

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～

5月24日㈫ 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／桜小路 真知子氏、当相談所の保健師・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、40歳くらいまでの方
◇25名◇運動ができる服装で参加園2か月～2歳未満。先着10名。
■電話で当相談所☎3957-1191へ※先着順。

高齢者総合相談センターが主催する介護予防サロンに参加しませんか？

身近な場所で介護予防に親しんでいただくためのサロンです。
誰にでもできる体操と各種レクリエーション、茶話会などを実施します。
◇対象…65歳以上で普段運動をしていない方(要支援・要介護認定を受けている方、医師から運動を止められている方を除く)。 圖介護予防係☎3981-1564
①いけよんサロン
いけよんの郷3階(池袋4-25-10)
5月14日から 毎月第2火曜日 午前10時～11時30分
◇いすに座ったままでできる体操とお楽しみレクリエーション
◇池袋1・2・4丁目、池袋本町に在住の方優先
■電話でいけよんの郷高齢者総合相談センター☎3986-0917へ。
②菊かおる園サロン
菊かおる園集会所(西巣鴨2-30-19)
5月14日から 毎月第2火曜日 午後2時～3時30分
◇簡単な楽器を使う体操と歌
◇巣鴨3～5丁目、西巣鴨、北大塚1・2丁目に在住の方優先
■電話で菊かおる園高齢者総合相談センター☎3576-2245へ。
③ふくろうサロン
デイホーム南池袋(南池袋3-7-8 オリナスふくろうの杜2階)
5月11日から 毎月第2土曜日 午前10時30分～正午
◇いすに座ったままでできる体操とお茶会など
◇南池袋、雑司が谷、高田、目白1・2丁目に在住の方優先
■電話でふくろうの杜高齢者総合相談センター☎5958-1208へ。



(あわび、いか、いくら、オレンジ、キウイフルーツ、牛肉、くるみ、鮭、さば、大豆、鶏肉、バナナ、豚肉、まつたけ、もも、やまいも、リンゴ、ゼラチン)があります。
池袋保健所では、事業者に調理品や製造品(調味料、副原料を含めて)の特定原材料について確認するよう指導しています。また、市販されている食品を抜き取り検査し、特定原材料についても適正な表示であるかを確認しています。

★はがきの記入方法

など様々なイベントを開催します。
※詳しくは「広報としま」5月11日号や、区ホームページ(アドレス1面上部参照)でお知らせします。
■男女平等推進センター☎5952-9501

講演・講習

区民ひろば椎名町「セキュリティの基礎講座～パソコンを安心して使うために～(全2回)」

5月13・20日 月曜日 午前10時～正午
◇パソコンの仕組み、データの保存、インターネット上で気をつけたいことなど
◇講師…パソコンインストラクター／菊地敦子氏◇20名※2回とも受講できる方。先着順◇200円(テキスト代)
■4月22日から電話で当ひろば☎3950-3042か直接当ひろば窓口へ。

音楽と子ども「スウェーデンのブンネメソッドから」(全8回)

5月14日～9月10日 原則毎月第2・4火曜日 午前10時30分～11時15分
区民ひろば南池袋
◇スウェーデンの音楽療法士ステン・ブンネ氏が開発した音楽を活用したケア「ブンネ法」を実施◇4月2日現在、1歳半～3歳未満の幼児とその保護者◇12組
■4月22日午前9時から電話で当ひろば☎3984-5896か直接当ひろば窓口へ※応募者多数の場合は抽選。

淑徳大学公開講座

①「世界遺産を訪ねて」…5月10日㈫ 午後6時30分～8時 当大学池袋サテライト・キャンパス(南池袋1-26-9 MYT第2ビル7階) ◇世界遺産と観光の共生について考える◇講師…当校経営学部観光学科講師／田中 五十一氏◇50名
②「池袋物語Ⅷスペシャル」～マハヤナ学園の創設と活動…5月18日㈫ 午前10時30分～正午 淑徳巣鴨中・高等学校視聴覚教室(西巣鴨2-22-16) ◇西巣鴨の地に生まれた「マハヤナ学園」について取り上げる◇講師…大乗淑徳学

交流都市 秩父市からのお知らせ

秩父ミュージズパーク「癒しの森 花の回廊」開園

4月24日㈪～6月9日㈫ 午前9時～午後5時
◇秩父地域の花スポットに、ご家族そろってお出かけください
◇シャレーポピー約100万本、菜の花、ヒメキンギソウ、パンジー、ヤグルマギクなど(花により開花時期が異なる)
◇高校生以上400円、中学生100円、小学生以下無料◇駐車場無料
■癒しの森 花の回廊(秩父郡小鹿野町長留1129-1)☎0494-26-5155、秩父秩父開発機構☎0494-23-1002

食の安心ファイル

18

都内で乳製品にアレルギーのある小学5年生の女児が、給食のおかわりで粉チーズ入りのチヂミを食べた後に死亡するという痛ましい事故がありました。

日本では50～100人に1人(乳児では10人に1人)の割合で、何らかの食物アレルギーを持っています。食物アレルギーは、原因物質の成分が微量であったとしても重篤な症状を起こす場合があります。現在、食物アレルギー表示対象品目は25品目です。その中でも特に症状が重篤な、または症例数が

町3-3-8 箕川)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 箕川☎3973-5824、区資源循環課リサイクル推進係☎3981-1142

子どもモノづくり学校第2弾「春のこどもまつり! 校庭で思いっきり遊びまわろう!」

5月12日㈫ 午後1～4時
みらい館大明
◇紙で作ったかぶとや剣で、チャンバラ大会や鬼ごっこ◇小・中学生◇100名
◇当日直接会場へ。
■当館(池袋3-30-8) ☎3986-7186

高齢者元気あとおし事業参加者説明会

5月24日㈫ 午前10～11時
ボランティアセンター活動室
◇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、指定された介護保険施設で、お茶だしなどの一定の活動を行います。貯めたスタンプを換金することもできます◇60歳以上の健康な区民の方◇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。

エポック10フェスタ2013開催

●フェスタ…6月13日㈪、14日㈫、15日㈫、16日㈫ 男女平等推進センター
●展示…5月16日㈫～22日㈪ 区役所本庁舎1階ロビー、6月4日㈪～20日㈫ 勤労福祉会館1階談話室
●男女共同参画週間…6月23～29日
◇女性も男性も、一人ひとりがその人らしく暮らしていくことができる社会の実現を目指し、講演会、講座、実演、展示

◇2部…パネルディスカッション「その時、あなたとペットたちは…」
◇コーディネーター…成城大学法学部教授／打越綾子氏◇130名◇500円(当日受付で支払い)
■ファスカエメール(6面記入例参照)で「3.11からのユニバーサルデザインのまちづくりを考える会」☎5961-3903、■ud311sc@yahoo.co.jp(メール件名「5月1日問合せ」)へ。

■当会、区総務課☎3981-4451

第36回「わんぱく相撲豊島区大会」

5月19日㈫ ①小学校1・2年生…午前10時～正午②小学校3～6年生…午後1～4時30分 南池袋小学校
◇区内在住、在学の小学生の男女
◇1・2年生はぶつかり稽古方式。3～6年生は個人戦トーナメント方式※4年生以上の男女上位1名は都大会出場資格付与◇見学自由
■区内小学校配布の申込書を担任の先生へ提出か、電話で「当実行委員会 白田正敏☎090-6929-3374」へ。
■子ども課地域支援係☎3981-2187

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

5月19日㈫ 午前11時～午後2時
中池袋公園(東池袋1-16-1)
※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…1,000円
◇主催／ハローフリーマーケット
■往復はがき(6面記入例参照)で5月8日(必着)までに「〒171-0043 要

5月16日(木)～29日(水)

第8回新池袋モンパルナス西口まちかど回遊美術館が開催されます。下記の会場では、ワークショップやトークショーを行ないます。ぜひご参加ください。
■(公財)としま未来文化財団まちの魅力づくりセクション☎3981-4732

●絵手紙

5月17日㈫ 午前10時～11時30分 ギャラリー上り屋敷(西池袋2-32-6)◇60歳以上の方◇6名★◇1,000円
■事前に電話で「当ギャラリー☎080-4459-5500」へ。
●東京芸術劇場アトリエイスト(西池袋1-8-1)
①陶画白い皿絵付け…5月26日㈫ 午後4時から
②「チョークアート」10mの巨大黒紙にチョークで池袋を描こう!…5月29日㈪ 午後4～6時◇①4歳～おとな、②4歳～小学生◇①②とも各10名★◇各1,000円■事前に電話で「造形スタジオ・バル☎3989-8608」へ。
●子どもレールベント教室
5月19日㈫ 午後1～4時 Gallery K(西池袋3-19-11)
◇小学4年生～中学生◇8名★◇1,000円■事前に電話で「当ギャラリー☎090-6566-2520」へ。

●たてる

5月26日㈫ 午後4～8時 ギャラリール・バトー(西池袋4-24-10)◇講師…グラフィックデザイナー／黒柳 潤氏◇グラフィックデザインに関心を持つ高校生以上の方◇11名★◇600円■事前に電話で「当ギャラリー☎3955-5808」へ。
●切り絵
5月22日㈪・25日㈫ いずれも午後1～3時 ギャラリーZO(西池袋1-18-8 西池510ビル地下1階)◇各回20名★◇3,000円(材料、下絵、道具代込み)■事前に電話で「オフィスエイグループ☎3947-3016」へ。

●似顔絵描き・ぬり絵

5月18日㈫・19日㈫・25日㈫・26日㈫ 午後1～4時 池袋東武ホープセンター中央通路(池袋駅西口地下)◇似顔絵(1枚500円)、ぬり絵(5枚100円)※似顔絵は被写体1名増につき+100円◇協力／立教大学漫画研究会◇当日直接会場へ。

情・報・B・O・X

イベント

としま池袋東口商人まつり

①4月28日㈫・29日㈫
午前10時～午後6時※29日は5時まで
中池袋公園、サンシャイン通り
◇区内商店の物品販売・模擬店コーナー、交流地方都市の物産展
②4月29日㈫ 正午～午後4時
●豊島公会堂…「春の演舞のつどい」(区民ひろば演舞発表)
●サンシャイン通り歌碑モニュメント広場…「江戸芸かっぱれ」練り歩きパレード、「和太鼓ライブ」などのアトラクション
◇主催／豊島区商店街連合会
①②とも◇当日直接会場へ。
■商店街連合会☎3981-5445、■区商店街振興係☎5992-7017

「こどもが主役! こどもの日わくわくデー」

5月5日㈫ 午後1時30分～3時30分
赤鳥庵(目白庭園内)
◇マジックショー、東京音大生の演奏(予定)、カラフルこいのぼり作りなど◇小学生以下の子どもと保護者◇80名◇親子ペアで1,000円(1名追加ごとに+300円)
■往復はがきかファクス(6面記入例参照)で5月2日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」、☎5996-4886へ。当園管理事務所直接申込み可。電話申込み不可※先着順。
■目白庭園管理事務所☎5996-4810

豊島区吹奏楽団 スプリングコンサート2013

4月29日㈫ 午後2時開演(午後1時15分開場) 学習院創立百周年記念会館正堂(目白1-5-1 学習院大学内)
◇シンフォニア・ヴォーチ(D.ホルジンガー)、2013年度吹奏楽コンクール課題曲全曲、台所用品による変奏曲(D.ギリス)、大序曲1812年(P.I.チャイコフスキー)ほか
◇全席自由一般1,000円、中学生以下700円◇主催／豊島区吹奏楽団
■当楽団公式ホームページ■http://toshimawo.exblog.jp/から申込み。
■当楽団 村川☎090-5508-7444(月～金曜日 午前10時～午後6時)、区文化デザイン課☎3981-1476

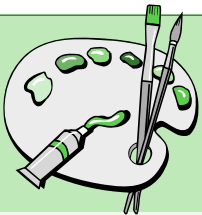
JR池袋・大塚・巣鴨駅開業110周年「豊島に眠る伝説の秘宝を探せ!」～ようこそ!としまへ関連イベント

5月6日㈫まで
◇駅ナカ・街ナカでヒントを集めて、街に隠された「宝箱」を探す※詳しくはJR池袋・大塚・巣鴨駅にあるパンフレットラックのイベント冊子をご覧ください。
■当キャンペーン事務局☎3863-1315、区観光振興グループ☎5992-7018

「大震災に備えて、人と動物の関係を考える」

5月1日㈪ 午後6時30分から
勤労福祉会館大会議室
◇1部…ドキュメンタリー映画「犬と猫と人間と2～動物たちの大震災」ダイジェスト上映 & 穴戸大裕監督 被災地の動物たちを語る

第8回 新池袋モンパルナス西口まちかど回遊美術館



★このマークがあるものはいずれも先着順。

ギャラリートーク

●アトリエ村の今・昔ー豊島区美術家協会ー
5月22日㈪～27日㈫ 午後2～3時 池袋画廊(池袋2-2-1 ウィक्सビル地下1階)◇講師…(22日)彫刻家／三坂 制氏、(23～27日)豊島区美術家協会会員■当日直接会場へ。
●旧江戸川乱歩邸の特別公開&ギャラリートーク
5月18日㈫・19日㈫ 午後1時～1時30分 立教大学江戸川乱歩記念大衆文化研究センター(西池袋3-34-1)◇講師…立教大学江戸川乱歩記念大衆文化研究センター学術調査員／落合孝幸氏■当日直接会場へ。
※特別公開日…5月17日㈫～20日㈫・22日㈪・24日㈫～27日㈫・29日㈫ 計10日間 各午前10時30分～午後5時

トークショー・講演会ほか

●「二人の芸術家と池袋モンパルナス」
5月18日㈫ 午後2～4時 立教大学太刀川記念館3階多目的ホール◇画家・エッセイスト、文化功労者／野見山 暁治氏と造形作家・東京藝術大学名誉教授／高山 登氏との対談◇司会…立教大学文学部教授／千石英世氏◇100名■当日先着順受付。■池袋モンパルナスの会☎3971-6965
●「池袋モンパルナスー歯ざりりのユートピア展」関連企画
①映画上映「水俣の図・物語」(1981年制作・111分)…6月1日㈫ 午後1時～4時30分 東京芸術劇場5階シンフォニアスペース◇上映後のトーク「池袋モンパルナスの記憶」◇ゲスト…造形作家・東京藝術大学名誉教授／高山登氏、原爆の図丸木美術館学芸員／岡村幸宣氏◇60名
②アトリエ村さんぽ道「無くなったアトリエ村を歩く」…5月25日㈫ 午後2～4時◇空襲などで無くなってしまったアトリエ村の痕跡を辿る◇講師…アトリエ村資料室／本田晴彦氏◇20名

彦氏◇20名

■①か②を選び、往復はがきかEメール(6面記入例参照。Eメールは件名欄に①か②を明記)で、5月16日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 勤労福祉会館7階 文化デザイン課ミュージアム開設準備グループ」、■A0014400@city.toshima.lg.jpへ※応募者多数の場合は抽選。■当グループ☎3980-3177

●街劇団えんがわカンパニー「わたしに残された1枚の絵」
5月16日㈫ 午後7時から、18日㈫ 午後1時から、19日㈫ 午後1時から・5時から、25日㈫ 午後1時から・5時から @B-gallery～千年画廊◇演劇で街や絵画の記憶を巡り、舞台を歩いて移動する体感型の新しい作品◇12名★◇500円■事前にEメールで当カンパニー■engawa_kaiyou2013@yahoo.co.jpへ※詳しくは「えんがわカンパニーホームページ■http://engawa.ackk.org/」参照。

ワークショップ

●ものづくり体験「すいすい動物を作ろう」

5月19日㈫ 午後1時30分～4時 勤労福祉会館◇手の部分がくるくる回る動物を作る◇講師…㈱アレグロスタッフ◇小学生◇20名★■電話で「勤労福祉会館☎3980-3131」へ。
●福 Loverのお守りキーホルダー作り
5月19日㈫ 午後4時30分～5時30分、5月26日㈫ 午後2～5時 千年画廊(西池袋4-8-20)◇講師…優亞氏、武田守弘氏◇幼児～おとな◇20名★◇1,000円(材料代込み)■当日直接会場へ。■当ギャラリー■info@millei-art.com
●トスカーナ絵画とワインのタベ

5月25日㈫ 午後3～5時 ガッタイオーラ・ドルチ(目白5-15-12)◇20歳以上の方◇20名★◇1,500円■事前に電話で「ガッタイオーラ・ドルチ☎6915-3271」へ。

学習院大 × 女子栄養大 × 大正大 × 帝京平成大 × 東京音楽大 × 立教大



としまコミュニティ大学

マナビトコース・受講生募集

区内図書館、
地域文化創造館などで
募集案内配布中!

圏コミュニティ大学グループ
☎5992-7079

募集期間 4月21日(日)～5月10日(金)

豊島区内の大学
で学べる

2年間仲間と
一緒に学べる

受けたい講座は
自分で選べる

開講記念講演 東儀秀樹トーク 「雅楽のこころ」

雅楽師 東儀秀樹氏

6月15日(土)

午後2時～3時30分

(午後1時30分開場)

大正大学巣鴨キャンパス

(西巣鴨3-20-1)

◇定員…200名※先着順

◇料金…マナビトは無料
一般1,000円

■Eメールかファクス(6面記入例参照)で「当グループ ■A0014 606@city.toshima.lg.jp、 ■FAX 3981-1577」へ※マナビトコースとは別に申込みが必要です。

東儀 秀樹氏プロフィール

東儀家は奈良時代から1400年間雅楽を世襲してきた楽家。雅楽の持ち味を生かした独自の曲の創作に励む。大正大学客員教授。



マナビトコースは皆さんの「学びたい」を応援します!

区内6大学との協働により多彩なプログラムを展開している「としまコミュニティ大学」が、学年制「マナビトコース」1年生を募集します。
※学校教育法で定める正規の大学ではありません。

マナビト特典

- 左記の開講記念講演と、7月20日(土)「雑司が谷 まちあるき講座」への参加が無料。
- 受講料が30%程度割引となります。

※学習院生涯学習センター、女子栄養大学、大正大学の講座受講料は一般・マナビトコースいずれもすでに割引されていますので対象外です。

継続的に学ぶことで、気づきや受講生間のゆるやかな“知縁”が生まれ、新しい活動のきっかけづくりをめざします。

- ◆期間…1年次/6月8日(開講式)～平成26年3月と、2年次/平成26年6月～平成27年3月の2年間
- ◆会場…区内6大学(学習院大学、女子栄養大学、大正大学、帝京平成大学、東京音楽大学、立教大学)、区施設など
- ◆対象…区内在住、在勤の方、区内で活動している方(今後活動予定の方も可)、受講生同士のゆるやかな知縁を大切にしてください
- ◆定員…50名
- ◆年間登録料…2,000円(ほかに参加するコミュニティ大学講座の受講料がかかります)

マナビトコース申込み方法

Eメールかファクスかはがきで①～⑧まで記入し、5月10日午後5時(必着)までに「学習・スポーツ課コミュニティ大学担当 ■A0014606@city.toshima.lg.jp、 ■FAX 3981-1577、あて先1面上部欄外参照」へ※応募者多数の場合は抽選。結果は5月17日頃通知予定。

- ① としまコミュニティ大学 マナビトコース
- ② 〒・住所
- ③ 氏名(ふりがな)
- ④ 年齢
- ⑤ 性別
- ⑥ 電話番号、ファクス番号
- ⑦ Eメールアドレス
- ⑧ 申込みの動機

「マナビトコース」受講生でなくても、講座を受けて自由に学べます!

Ⅵ 今年もたくさんの講座を開催します! Ⅵ としまコミュニティ大学の対象講座にはこのマークがついています。
※受講料は別途かかります。

学習院大学 「尖閣諸島 国際法から考える」(仮)

7月6日(土) 午後1～3時(予定)

◇講師…学習院大学法学部教授/阿部克則氏
◇マナビト700円、一般1,000円

大正大学 「近世の古文書を読む」

5月10・17・24日 金曜日 午後2時50分～4時20分

◇講師…大正大学教授/小此木 輝之氏
◇マナビト・一般とも3,000円

女子栄養大学 「四群点数法-健康に過ごすための食事」

5月23日(木) 午後3時～4時30分

◇講師…女子栄養大学学長/香川芳子氏
◇マナビト・一般とも1,000円

東京音楽大学 「オペラの楽しみ方」(仮)

10月開催予定

◇講師…東京音楽大学講師/伊藤隆浩氏ほか
◇マナビト700円、一般1,000円

帝京平成大学 「がん全般について」

7月27日(土) 午後2時～3時30分

◇講師…帝京大学医学部内科学講座教授/江口研二氏
◇マナビト500円、一般700円

立教大学 「ウグイスが春に鳴くわけ」

12月7日(土) 午後1時30分～3時30分

◇講師…立教大学理学部教授/上田恵介氏
◇マナビト700円、一般1,000円

**6大学踏破に
チャレンジ!**
踏破記念に6大学グッズ
をプレゼント

連休中の休日診療・救急医療機関などのご案内

区地域保健課管理グループ ☎3987-4203 (4月27～29日、5月3～6日は ☎3981-1111へ)

【連休中(4月27～29日、5月3～6日)の休日診療所】

受診の際は健康保険証を必ずお持ちください(当日健康保険証がない場合は全額負担し、後日清算となります)。
長崎休日診療所では、今年4月より院内処方を行なっています。

	診療機関	診療日	受付時間	所在地	電話番号
内科・小児科	池袋休日診療所	4月27日(土)～29日(月) 5月3日(金)～6日(月)	午前9時～正午 午後1時～9時30分 ※27日(土)のみ午後5時から	東池袋1-20-9 池袋保健所6階	3982-0198
	長崎休日診療所	4月28日(日)・29日(月) 5月3日(金)～6日(月)	午前9時～正午 午後1時～4時30分	長崎2-27-18 (3階)	3959-3385
歯科	池袋歯科休日応急診療所	4月27日(土)～29日(月) 5月3日(金)～6日(月)	午前9時～午後4時30分 (要電話予約)	東池袋1-20-9 池袋保健所6階 あぜりあ歯科診療所内	5985-5577
薬局	池袋あうる薬局	4月27日(土)～29日(月) 5月3日(金)～6日(月)	午前9時～午後9時40分	東池袋1-20-9 池袋保健所1階	3984-7540

東京都保健医療情報センター

- 「ひまわり」による医療機関案内サービス ☎5272-0303
- インターネットによる医療機関検索・案内 [http://www.himawari.metro.tokyo.jp/\(パソコン用\)](http://www.himawari.metro.tokyo.jp/(パソコン用))
[http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/\(携帯電話用\)](http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/(携帯電話用))

※豊島こども救急クリニック(都立大塚病院内)は、平日夜間診療のため連休中は実施していません。

＜豊島区内救急医療機関＞

※診療科目が限定される場合があります。必ず電話確認してから受診ください。

救急告示医療機関 (14カ所)	所在地	電話番号
医療法人社団生全会 池袋病院	東池袋3-5-4	3987-2431
岡本病院	東池袋2-5-5	3987-6580
医療法人社団愛語会 要町病院	要 町1-11-13	3957-3181
医療法人社団日心会 総合病院 一心病院	北大塚1-18-7	3918-1215
医療法人社団瑞雲会 高田馬場病院	高 田3-8-9	3971-5114
大同病院	高 田3-22-8	3981-3213
東京都立大塚病院	南大塚2-8-1	3941-3211
医療法人社団仁泉会 としま昭和病院	南長崎5-17-9	3953-5555
豊島中央病院	上池袋2-42-21	3916-7211
医療法人社団大成会 長汐病院	池 袋1-5-8	3984-6161
医療法人社団雙和会 原整形外科病院	西池袋3-36-23	3988-5005
医療法人社団卓秀会 平塚胃腸病院	西池袋3-2-16	3982-1161
医療法人社団東弘会 山川病院	南大塚3-9-11	3982-7798
医療法人社団育生會 山口病院	西巣鴨1-19-17	3915-5885