

## 認可保育園の定数の増加

## 待機児童対策緊急プラン

- 認証保育所(保育料補助を含む)
- 一時保育事業
- 保育ママ(保育料補助を含む)
- 私立幼稚園特別預かり保育事業
- 臨時保育所
- 小規模保育所
- ファミリー・サポート・センター  
利用料負担軽減補助
- 事業所内保育所

※2年間で400名増の受入れを目指します。



## 平成25年度中に92名の入園児を募集します

- 認可保育園「大塚りとりぱんぷきんず(南大塚3-33-1)」が開園  
◇平成25年9月1日開園予定◇募集定数…60名◇7月16日まで申込み受付中
- 認可保育園「巣鴨第一保育園(巣鴨3-15-20)」の分園が開園  
◇平成25年10月1日開園予定◇募集定数…32名◇9月13日まで申込み受付中

園子育て支援課入園係 ☎3981-2140

## 緊急プランの2事業がスタートします

平成25年6月1日実施予定

### ①区内の私立幼稚園で「特別預かり保育」を実施します

- ◇実施園…要町幼稚園(要町1-43-15 ☎3957-6450)◇平成25年6月1日実施予定◇区内在住で、保育に欠ける3歳から5歳児
- ◇午前8時から午後6時まで(夏休み・冬休み・春休み期間も実施) ※今後実施を検討中の私立幼稚園もあります。

園子育て支援課私立幼稚園担当係 ☎3981-4448

### ②ファミリー・サポート・センターの利用料を補助します

- ◇平成25年6月1日実施予定◇区内在住で、認可保育園の入園申込みをしている方で、児童が入園保留となっている方◇月～土曜日に利用したファミリー・サポート・センター利用料の半額を補助

園子育て支援課子育て事業係 ☎3981-2109

### ご利用ください

### 「豊島区子育て情報ハンドブック」

6月下旬発行

妊娠中から小学校までの子育てに役立つ情報を掲載します。デジタルブックでの提供も予定しています。あわせてご利用ください。



待機児童急増に対応するため、  
既存の保育計画の実施に加え、  
平成25～26年度で緊急プランを実施します。

豊島区待機児童対策緊急プラン

# 豊島区は、 待機児童の解消に向けて 全力で取り組みます！



1 面関連記事（待機児童対策緊急プラン）

事業者の方へ

認証保育所・小規模保育所・グループ型家庭的保育（保育ママ）の設置・運営に関する提案を募集します

待機児童の急増に対応するため、下表①～③の開所を希望する事業者からの提案を募集します※詳しくは区ホームページ（アドレス3面上部欄外参照）に掲載している募集要項をご覧ください。申込みにあたっては、事前に区との協議をお願いします。

|   | 施設                                  | 提案対象地域                 | 問い合わせ先                  | 応募締切日             |
|---|-------------------------------------|------------------------|-------------------------|-------------------|
| ① | 認証保育所<br>(2か所の誘致を予定)                | 池袋本町1～4丁目、<br>上池袋2～4丁目 | 保育園課私立保育園グループ☎3981-1823 | 平成25年<br>9月30日(月) |
| ② | 小規模保育所<br>(5～6か所の誘致を予定)             | 区内全域                   | 保育園課政策・企画グループ☎3981-1961 | 平成25年<br>7月31日(水) |
| ③ | グループ型家庭的保育<br>(保育ママ)<br>(3か所の誘致を予定) | 区内全域                   | 子育て支援課子育て事業係☎3981-2109  | 平成25年<br>7月31日(水) |

- ◆提案要件…平成25年度中または平成26年4月1日に開所できること。
- ◆各施設が予定数に達した場合は、応募締切日前でも募集を終了することがあります。

児童手当・児童育成手当の平成25年度現況届を提出してください

法令等の定めにより、6月以降の手当継続受給者となる全員の方に現況届を提出していただき、受給要件の確認をすることとされています。

対象の方には5月30日頃、現況届および必要な添付書類などのお知らせを発送予定です。現況届に必要な事項を記入し、6月28日までに、郵送または区役所本庁舎2階の子育て支援課児童給付係の窓口へ提出してください（あて先3面上部欄外参照）。

現況届の提出がない場合、平成25年6月分以降の手当の受給に影響が出ますので、ご注意ください。なお、平成24年度現況届を提出していない方は、至急提出して

人権相談特設窓口を開催します

ください。  
☎ 児童給付係  
3981-1417

人権擁護委員法が施行された6月1日は、「人権擁護委員の日」です。この日にちなみ、豊島区の人権擁護委員が人権に関する特設相談を開催します。

人権に関することでお悩みの方、相談したいことがある方は、ぜひご利用ください。  
※相談無料。プライバシーなどは厳守します。

◆日時・会場…6月6日(木) 午後1～4時 区民センター4階第5会議室  
☎ 区民相談コーナー  
3981-4164

パブコメ

ご意見をお寄せください  
豊島区都市計画マスタープラン改定「中間のまとめ(案)」をまとめました

都市計画マスタープランは、豊島区のめざすべき将来都市像や整備方針を示す都市計画に関する基本的な方針です。

平成12年に策定してから、13年が経過し、都市づくりを取り巻く環境は大きく変化しています。この変化に的確に対応し、将来を見据えた計画とするため、現在、見直しを行なっています。

平成24年度は、区民・学識経験者などで構成する検討委員会、改定の基本的な考え方を議論してきました。その内容について、「中間のまとめ(案)」としてまとめました。これを踏まえ、平成25年度は地域別構想の検討を行ないます。

この案について、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。

中間のまとめ(案)の構成

第1章 豊島区都市計画マスタープランの改定

- 第1 改定の背景・目的
- 第2 位置づけと役割
- 第3 構成と改定の基本的な考え方
- 第4 目標年次

第2章 豊島区の現状と特性

- 第1 市街地の変遷
- 第2 現在の都市計画マスタープランの取り組みと豊島区を取り巻く環境
- 第3 「東京の都市づくりビジョン」における豊島区の位置づけ

第4 豊島区の都市づくりを考える主な視点

第3章 豊島区の都市づくりにあたっての立脚点

- 第1 都市づくりの基本理念・目標
- 第2 都市の骨格（拠点、軸、面）と土地利用方針

以降は平成25年度検討

第4章 目標の実現に向けた都市づくり方針

第5章 地区別まちづくり方針

第6章 都市計画マスタープランの実現に向けて

閲覧できます

「中間のまとめ(案)」の全文は、6月20日まで、都市計画課、行政情報コーナー、広報課、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページ（アドレス3面上部欄外参照）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〒・住所③氏名または団体名（代表者名・担当者）を記入し、ファクスかEメールで、6月20日までに「都市計画課都市計画グループ」☎5950・0803、FAX 5950・0803、city.toshima.jpへ。直接当グループ窓口（グレイスロイタリービル庁舎7階）持参も可※個別に直接回答はしません。

☎ 当グループ  
6863・4173

空間（大気）放射線量測定【定点測定】結果

区内3か所の定点測定施設での、週1回の空間（大気）放射線量測定の結果、区の目標値である0.23マイクロシーベルト／時間未満の値でした。なお、4月から測定機器を変更しました。

機器の変更により測定値に若干ずれが生じるため、3月以前と4月以降との測定値の単純な比較はできませんので、ご注意ください。

※詳しくは区ホームページ（アドレス3面上部欄外）を参照してください。  
☎ 環境保全係 3981-2405

■定点施設の測定結果

| 測定日   | 仰高小学校<br>(駒込5丁目) | 朋有小学校<br>(東池袋4丁目) | 要町保育園<br>(要町3丁目) |
|-------|------------------|-------------------|------------------|
| 4月4日  | 0.06             | 0.09              | 0.06             |
| 4月11日 | 0.05             | 0.11              | 0.07             |
| 4月18日 | 0.06             | 0.10              | 0.06             |
| 4月25日 | 0.05             | 0.10              | 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。

住民税課税（非課税）証明書の発行開始について

飛散性のアスベストが使われているかを確認する分析調査に對して、今年度も引き続き助成を行なっています。  
◆対象…①区内建築物の所有者  
②区内分譲共同住宅の管理組合  
◆内容…建物一棟につき一回、上限25万円まで助成。  
※詳しくは環境課環境保全係へお問い合わせください。  
☎ 当係 3981-2405

アスベスト分析調査の助成金制度をご利用ください

6月11日(火)から平成25年度住民税課税（非課税）証明書の発行を開始します。証明書は平成25年1月1日にお住まいの区市町村で発行されます。

◆発行場所…区役所1階税務課、区民事務所、自動交付機  
※自動交付機では、専用の区民カードをお持ちの方本人分の証明書が取得できます。  
※窓口での発行は、本人確認書類（運転免許証・健康保険証など）の提示が必要です。代理申請の場合、本人自筆の委任状も必要です。

◆証明書の費用…1通300円  
※全額給与からの特別徴収の方は、すでに発行を開始しています。

☎ 税務係  
3981-0527





## 脳血管障害のリハビリガイド シリーズ①

心身障害者福祉センターでは、18～64歳までの病気やけがなどが原因のさまざまな障害でお困りの方へ、退院後の社会生活に必要な訓練を行なっています。なかでも『脳血管障害』は生活への影響も大きく人生が一変してしまうことも少なくありません。今回からセンターのリハビリスタッフによる生活のコツを紹介していきます。

### 『脳血管障害』とは

私たちの脳の重量は体重のほぼ2％程度にすぎませんが、そこで利用される血液の量は、心臓から送り出される血液量の約40%にもおよびます。そのため、脳の血管に何らかの問題があり血液の流れが悪くなると、脳は他の臓器に比べ、早めにその機能が発揮できずにさまざまな障害が起こります。これを脳卒中または脳血管障害と呼び、血管が破れるタイプ(脳内出血・クモ膜下出血)と血管が詰まるタイプ(脳梗塞)があります。

脳の組織は、破壊的なダメージを受けると修復はほとんど不可能ですが、早めに発見・治療をすれば、後遺症もそれだけ軽くなると言われています。病院でのリハビリテーションは発症した当日から始まりますが、退院後も自宅で続けることがリハビリテーションでは大切なことです。

発症に至る原因はさまざまですが、予防も大切です。高血圧・糖尿病・不整脈がある方は特に注意が必要です。たばこ・アルコールの過剰摂取や塩分・脂肪の取りすぎにも注意をしていきましょう。

関心身障害者福祉センター ☎3953-2811、FAX3953-9441

年に一度、ビルやマンションのタンクの水は定期的に水質検査を実施し、飲み水の安全を確認しましょう。池袋保健所では6月の奨励月間中、簡易10項目(濁度・細菌など)の水質検査料金を通常時より割引しています。また、毎週月～木曜日午前8時30分～午後3時まで検査を受付けます。検査容器の郵送サービスも行ないます。この機会にぜひご利用ください。

◆検査料金：4千800円(通常は6千700円)

☎電話で①住所②氏名③電話番号④件数を伝えてください。事前に容器を受け取ってください※容器郵送は6月14日申込み分までとなります。

☎当所環境衛生担当係  
3987・4176

飲み水の水質検査  
は済んでいますか  
6月は「水質検査奨励  
月間」です

## 都市の緑を増やそう GREEN HEART PROJECT 参加者募集

50基のプランターに植栽をするイベントです。  
軍手、オリジナルタオルなどをさしあげます。

- 6月8日(土) 午前10時30分から(午前10時15分受付開始)
- 池袋西口公園●100名●活動しやすい服装で参加
- 共催／東京緑化推進委員会、国土緑化推進機構
- 協力／麒麟ビール(株)、NPO法人ゼファー池袋まちづくり・アイポイント

☎電話かファクス(6面記入例参照)で、5月31日までに「公園緑地課緑化推進グループ☎3981-4940、FAX3981-1008」へ  
※先着順。

### 映像広報

## 「TOSHIMA 80」 「セーフコミュニティ国際認証取得 ～豊島区の挑戦～」が区のホームページ からご覧になれます

●「TOSHIMA 80」は、豊島区制施行80周年を記念して、区の魅力をダイナミックな表現で15分という時間の中に凝縮した作品です。平成24年度東京都広報コンクール映像部門で最優秀を受賞しました。

●「セーフコミュニティ国際認証取得～豊島区の挑戦～」は、約3年間にわたって取り組んだセーフコミュニティの国際認証取得までの記録です。豊島区は昨年11月にセーフコミュニティ国際認証を取得しました。区民の皆さんとともに「安全・安心な文化都市としま」の実現に向けた取り組みを紹介しています。

●これら2作品は、区ホームページ(アドレス上部欄外参照)の「としまなまるチャンネル」で視聴できます。ぜひご覧ください。

☎報道グループ☎3981-4122



傍聴できます……

「第4期豊島区リサイクル・清掃審議会(第10回)」

6月5日(水) 午後3時から  
役所本庁舎第一委員会室◇当日直接会場へ。

☎清掃計画係  
3981・1320

「豊島区税制度調査検討会  
議(第二回)」

5月31日(金) 午後2時から  
役所本庁舎第二委員会室◇ワンルームマンション税(狭小住戸集合住宅税)について◇当日直接会場へ。

☎税務課税務係  
3981・1376

官公署だより……

●(公財)東京都農林水産振興財団「森づくり支援倶楽部  
会員募集」

多摩のスギ林を伐採し、花粉の少ない品種などに植え替える森づくりを支援する、当倶楽部の会員を募集します。活動内容、費用など詳しくは問い合わせください。

☎当財団☎0428・20・8153、<http://www.tokyo-aff.or.jp/>

●都立豊島高校  
パソコン公開講座  
「エクセルの実践的活用(初級レベル)」(全4回)

6月29日～7月27日※7月6日除く 土曜日 午前9時30分～午後0時30分 当校◇エクセルを利用する初級者◇25名◇千円

☎往復はがき(6面記入例参照。パソコン活用のレベルも記入)で6月20日(消印有効)までに「〒171-0044 千早4の9の21 都立豊島高校 パソコン公開講座係」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当校☎3958・0121

## 第4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

関男女平等推進センター☎5952-9501

### 第1回

### 大光電設株式会社

所在地●目白4-13-7 業種●電気工事業  
従業員数●71名【女性7名・男性64名】  
(平成25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

毎年3月に新年度の年間予定(DAIKO CALENDAR)を定めています。3月末から4月上旬のお花見から始まり、5月の社員旅行、8月の



▲社内の勤務の様子(大光電設株式会社)

ビール大会、9月のゴルフコンペ、9月の電設建保野球大会、10月のいも煮会、12月の忘年会など、これらを全社員で構成する組織(大光会)で企画して執り行ない、社員間の親睦を深めながら楽しく働ける職場づくりを目指しています。ゴールデンウィーク、8月の旧盆などの平日に有給消化推奨日を設定し長期休暇取得を推奨しています。

また、地域の環境美化活動に積極的に取り組み、さわやかな街づくりに貢献しています。昨年12月に豊島区から感謝状をいただきました。

### 株式会社テービーケイ

所在地●南池袋2-27-16  
業種●ビルメンテナンス業、設備管理警備業務  
従業員数●21名【女性5名・男性16名】  
(平成25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

女性が活躍できる職場環境を整えるために、子育て支援となる諸制度(産前産後休暇・育児休業・短時間勤務制度等・子の看護休暇制度)について会社で作成した「会社のルールブック」を活用して、入社時に周知しています。また入社後も諸制度を利用しやすい職場環境を維持するために、管理職に対して年1回、社外の専門家を招いて管理職研修を開催し、管理職の子育て支援諸制度についての理解を促進しています。

また、やむなく子育てなどを理由に退職した社員に対して、本人の希望による再雇用制度も導入し、優秀な人材の活用も図っています。



# としま健康チャレンジ!

“ちょこつと”の意識改革で健康的な生活習慣を。今年もスタート!

平成25年  
6月1日  
開始

健康チャレンジ!



## チャレンジ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できます。

【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  
FAX 3987-4110

◎ポイントカードは5月下旬に郵送します。

【自動更新開始】

※平成24年度参加された方で、区内在住の場合は、申込み不要です。ご自宅にチャレンジポイントカードを郵送します。在勤、在学の場合には、申込みが必要です。

カード申込み記入例

- ①健康チャレンジポイントカード申込み
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日、年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦在勤、在学の方は勤務先、学校名と住所

## ポイントの貯め方



## 抽 選 会 平成26年 3月9日(日)実施予定

上記の400ポイントを貯めたら、平成26年3月に実施予定の抽選会に参加できます。豪華賞品が合計200名様以上に当たります。抽選会当日に参加できない方のために、郵送による抽選会も同時に実施します。

【賞品の一例】

- 電化製品 ●レストランディナー券
- スポーツウェア買い物券 ●自転車
- サンシャイン水族館招待券 ●電子メモ帳
- ファットスキャン測定券 ●骨密度測定券など



対象プログラムは、講義型の「知ってチャレンジ」と体験型の「やってチャレンジ」の2種類があります。好きなプログラムに参加して、どんどんポイントを貯めましょう。※本紙では10月までのプログラムを紹介します。

## 基本講演会

☎電話で当グループ☎3987-4660へ※先着順。

### ①「タニタの500Kcal 美味しいメニューで食卓改善!」

6月12日(水) 午後6時30分～8時30分 豊島公会堂◇350名  
◇協力/タニタ※申込み受付中

### ②「おろそかにしていませんか?お口の中の健康 ～噛むかむクッキングと歯の健康～」

7月27日(土) 午後2時～3時30分 区民センター文化ホール  
◇講師…歯学博士/田沼淳子氏◇200名※申込み受付中

### ③「疲れ目予防とアンチエイジング」

9月実施予定※詳細は「広報としま」7月21日号でお知らせします。  
◇講師…豊島区医師会眼科医師◇200名  
※7月22日申込み開始

### ④「がん検診受診勧奨イベント」

10月27日(日) 午後1～4時  
サンシャインシティアールパ地下1階噴水広場※直接会場へ(申込み不要)

## マイペースチャレンジ

### ①特定健診、骨太健診、メタボ健診、人間ドック

②がん検診各種 ①と②の結果持参でそれぞれ 50

### ③おなじみ!「ためしてガッテン」の

計るだけダイエットシートの記入! 1か月間記入で 50

### ④歩いて挑戦!日本一周 今年新しいシートを追加しました

ウォーキング歩数シートを使い、ゴールしたら 50

### ⑤血圧をはかってみよう

毎日の血圧測定を1か月間記録すると 50

### ⑥食事バランスチェックシート

食べた食材を○印、1か月間の記入で 50

### ⑦ウォーキング、マラソン大会に出場!

記録証を持参で 50

### ⑧自宅で気軽に運動

運動内容を決め、1か月間取り組み 50

### ⑨DVDライブラリー

健康づくり、食、運動をテーマにしたDVDを貸し出します。  
ご家庭で視聴し、簡単なクイズに答えていただいたら 100

としま健康チャレンジ応援団の皆様 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/丸店文昌堂/古賀無線/雑司が谷体育館(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(ピーウォッシュ)/ブルーブックコーポレーション/Curves巣鴨/シェクサー・フィットネスクラブ/常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AngelRock/めおとプチシママ健康館/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/ピーウォッシュ長崎店/東京ガス/エスフォルタ池袋/巣鴨体育館・南長崎スポーツセンター(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/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3B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/長野県賞輪町/オリオン弁当/大家食品/オフィスらく朝/豊島区豆腐組合/東京都米穀士会/タイムズ スパ・レストラン/タニタ/雪印メグミルク/豊島法人会/豊島ケ・ブルネットワーク/産経新聞 東京本社/日本中国料理協会池袋部心支部/ビッグカメラ(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。

「としま健康チャレンジ!」は、皆さんの健康習慣づくりを楽しくサポートします。チャレンジポイントカードを受け取ったら、好きな健康づくりプログラムに参加してポイントを貯めましょう。年度末には、ポイントを利用してお楽しみ抽選会にご参加いただけます。毎日ちょつとの積み重ねが、大きな喜びに変わります。

対象

年齢20～74歳で(昭和14年4月1日～平成6年4月1日生まれの方)  
区内在住、在勤、在学の方

☎地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

## 食育講演会

☎電話で当グループ☎3987-4660へ。

①「男子が作るらくらく無駄なしご飯」 7月6日(土) 午前10時30分～午後1時  
生活産業プラザ◇実習・試食あり◇24名◇協力/東京ガス※申込み受付中(先着順・男性優先)

②「夏バテ克服の野菜料理」 9月12日(木) 午後1時30分～3時30分 池袋保健所  
◇試食あり◇講師…小松晴世氏◇36名※7月22日申込み開始(抽選)

## 運動講習会

☎電話で当グループ☎3987-4660へ※先着順。

①「3B体操でビューティーアップ」 6月6日(木) 午後2～3時 上池袋コミュニティセンター◇3つの手具を使って…◇講師…日本3B体操協会/西岡 希光子氏◇30名※申込み受付中

②「セーフティウォーキング」 6月15日(土) 午後2時～3時30分  
上池袋コミュニティセンター◇体を痛めないウォーク◇40名◇協力/デサント※申込み受付中

③「コアシェイプ」 7月3日(水) 午後4～5時 池袋スポーツセンター  
◇ウェストシェイププログラム◇35名◇協力/ピーウォッシュ※申込み受付中

④「ボディコンバット」 7月18日(木) 午後7時30分～8時30分 雑司が谷体育館  
◇ボクシングの型で有酸素運動◇35名◇協力/コナミスポーツ&ライフ※申込み受付中

⑤「アクアビクス」 9月2日(月) 午前10時30分～11時30分 ルネサンス早稲田内プール  
◇プールで有酸素運動◇40名◇協力/スポーツクラブルネサンス早稲田※7月22日申込み開始

⑥「真向法体操」 10月5日(土) 午後2時～3時30分 勤労福祉会館◇4つのポーズで身体  
しなやかに◇講師…真向法協会会長/佐藤良彦氏◇40名※9月2日申込み開始

## 測定会 自分の体の部位別バランスを把握しましょう

①6月8日(土) 午前11時～午後3時 ②7月27日(土) 午後3時30分～7時30分  
③9月8日(日) 午前11時～午後3時 ④10月7日(月) 午後4～8時

## スポーツ施設に行ってみよう

### 区立体育施設

- 豊島体育館
- 巣鴨体育館
- 総合体育場

### ●雑司が谷体育館

- 三芳グランド
- 池袋スポーツセンター
- 西巣鴨体育場

### ●南長崎スポーツセンター

※一部有料。利用条件は「チャレンジだより」を参照。「チャレンジだより」は区施設や下記民間フィットネス施設で配布。また、区ホームページでも内容を確認できます。

### 区内民間フィットネス施設

- Curves巣鴨
- セントラルウェルネスクラブ上池袋
- ゴールドジムノース東京
- エスフォルタ池袋
- ILCHIプレインヨガ池袋スタジオ
- ナイス・スポーツ東京
- ティップネス池袋店
- 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
- ジェクサー・フィットネスクラブ メトロポリタン池袋
- スポーツクラブ ルネサンス早稲田
- ピーウォッシュ長崎店
- フィットネスクラブ エポック要町
- 椿の坂スタジオ

### スポーツで汗を流したら 区内民間リラクゼーション施設

- タイムズ スパ・レスタ 東池袋4-25-9 タイムズステーション池袋10～12階
- 岩盤浴サロンAngel Rock 西池袋4-32-4 地下1階

## 応援団企画プログラム

①「生活習慣病予防と食事」 6月16日(日) 午前10時～正午 区民センター

◇薬の相談コーナーあり◇講師…女子栄養大学・短期大学部准教授/佐藤智英氏

◇100名◇企画/豊島区薬剤師会 ☎電話で保健事業グループ☎3987-4660へ。

②夏に向けて…「若々しい身体をつくる講座」 6月5日(水)、12日(木)

各午後1時30分～3時 駒込地域文化創造館◇講師…横尾三江氏◇20名◇500円

◇企画/アゼリアダンスステップ ☎電話でアゼリアダンスステップ峰岸☎3918-0793へ。

大切な家族とあなたのために  
年に一度の大チャンス!

## 40歳を過ぎたら 毎年受けよう! 無料健診

☎保健事業グループ ☎3987-4660

### 豊島区国民健康保険に加入している方へ

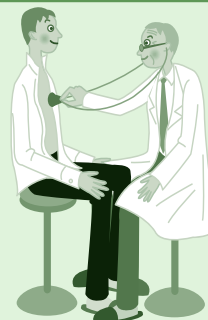
6月から「特定健診」が始まります。個人で受けると1万円以上かかる健康診査ですが、この機会を受診すれば無料です。

区が発送する受診券を使って、区内の病院・診療所で受診できます。受診期間は、あなたの誕生月によって異なります。

受診券は各受診期間が始まるまでにお手元に届きます。詳しくは受診券同封の案内をご覧ください。

◇40～74歳対象

※4月2日以降に国民健康保険に加入し、健診を希望する方は保健事業グループに問い合わせてください。



| あなたの誕生月  | 受診期間    |
|----------|---------|
| 4～7月生まれ  | ➡ 6～9月  |
| 8～11月生まれ | ➡ 7～10月 |
| 12～3月生まれ | ➡ 8～11月 |

### 社会保険などに加入している方は

社会保険、国民健康保険組合などに加入している方は、家族も含め、保険証の発行元である保険者へ問い合わせてください。※有料の場合があります。

### 後期高齢者医療証の方は

区から7月下旬に長寿健診の受診券を送付します。詳しくは受診券に同封する案内をご覧ください。受診期間は平成25年8～10月です。

## 予防できる子宮頸がん



### 20～40歳に増えています

子宮頸がんは若い女性に多く、晩婚化により子どもを産む年代と子宮頸がんになる年代が一致するようになってきました。

### 原因はヒトパピローマウイルス

子宮頸がんの主な原因は、15種類のヒトパピローマウイルス(HPV)というありふれたウイルスの感染です。性交渉による感染で、女性ならだれでもかかる可能性があります。免疫力で自然に治る人がほとんどですが、一部の人ががんになります。

### 2年に1回の検診で早期発見

子宮頸がん検診は、細胞診で検査します。がんだけでなく、がんになる前の「前がん病変」も発見できます。前がん病変で発見できれば、がんへの進行を防ぐことができます。2年に1回の検診が有効です。

早期がんや前がん病変で発見できれば、小さな範囲の簡単な手術で完治し、妊娠や分娩も可能です。

またワクチン接種と検診で、さらに予防効果が高まります。ワクチン接種をした方も、ぜひ検診を受けましょう。

### 2年に1回無料検診が受けられます

今年度は、平成26年3月31日現在20歳以上の偶数年齢の方へ、5月20日に案内を送付しました。対象者で5月末までに届かない方は、地域保健課保健事業グループへ問い合わせてください。

☎当グループ ☎3987-4660

やって  
50  
チャレンジ

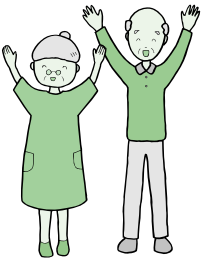
### さらにお得な健康チャレンジ情報!

健診やがん検診の結果を地域保健課(池袋保健所4階)に持参すると、健康チャレンジポイント「やって50P」がもらえます。



## 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。



### ●「生活元気度チェック」を記入して、見つけましょう！老化のサイン

区では65歳以上の方向けに、介護予防のための「生活元気度チェック」を年1回実施しています。これは、日常の活動性・運動機能の状態・栄養の状態・お口の健康状態・閉じこもりに関する状態・もの忘れに関する状態・うつに関する状態 の7項目の元気度をチェックするものです。回答した方には後日、個人結果アドバイス表と、あなたに合った介護予防教室のご案内を送付します。

今のあなたの元気度を確認し、いきいき生活にお役立てください。

#### ●平成25年度の対象者●

##### ■下記のすべてに当てはまる方

- 豊島区民の方
- 昭和23年4月1日以前に生まれた方
- 介護保険要支援・要介護認定を受けていない方

##### ■「生活元気度チェック」の発送時期

◇4～9月生まれの方…6月上旬 ◇10～3月生まれの方…平成26年1月中旬

## 健康ノート

### 離乳食講習会

6月4日㈩ 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  
☎電話で当相談所栄養担当係☎3957-1191へ  
※要予約。先着順。



### 第1回呼吸リハビリ教室

### 「気軽に始めて効果抜群！呼吸リハビリと運動習慣」

6月5日㈪ 午後2～4時 池袋保健所  
◇一人では続かない運動も、自宅で簡単にできる運動療法で呼吸を楽にして体力をつける方法を習得する  
◇講師…要町病院リハビリテーション室／久野絵里氏  
◇区内在住で呼吸器疾患をお持ちの方とその家族◇30名  
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※要予約。先着順。

### 第2回健康講座

### 「カビ・ダニ撃退！家庭環境改善教室」

6月13日㈮ 午後2～4時 池袋保健所  
◇湿気が多くなるこの季節にカビやダニの対策を行ない、家庭環境を整え呼吸器疾患の予防につなげる教室  
◇区内在住で呼吸器疾患をお持ちの方とその家族◇30名  
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※要予約。先着順。

## 6月1～7日は「HIV検査普及週間」

### ～HIV検査を匿名・無料で実施中～

平成24年のHIV感染者とエイズ患者の新規報告数は1,446件でした(平成25年2月エイズ動向委員会による)。  
このうち、新規のエイズ患者は445件で過去3位でした。HIVに感染したことに気付かず、エイズを発症する人が増加している傾向があります。  
現在では、HIV／エイズの治療は進歩し、早期治療を行えば、長期にわたってエイズの発症を抑えることが可能になっています。そのため、HIVの感染を早く見つけることが大切です。  
HIVに感染したかどうかは、血液検査を受けることでしかわかりません。池袋保健所では、HIV検査を匿名・無料で毎月実施しています(要予約)。6月は即日検査を実施していますので、この機会にぜひ受けることをおすすめします。詳しくは問い合わせてください。  
園保健指導係☎3987-4174

### HIV即日検査 ※要予約(受付中)

6月3日㈯ 午後1～2時(結果説明は午後2時から) 池袋保健所2階  
☎電話で当所健康推進課☎3987-4244へ。

#### ★はがきの記入方法

◇講師…デューク更家公認ウォーキングスタイリストマエストロ／小野寺MARIKO氏◇15名◇1,000円☎6か月以上の未就学児。15名※先着順。1名につき500円(保育料)

☎Eメール(右部記入例参照)で、5月31日までに「ママの会 水越☎aroma.hidamari@gmail.com」へ※先着順。園生涯学習グループ☎3981-1189

### ●「みらい館大明(池袋3-30-8)」●

①「これからの生き方を考える リタイア後の生活設計講座」(全3回)…6月7・14・21日 金曜日 午後7時～8時30分◇自分の人生の整理、お金の計画づくり、趣味や活動の充実について考える  
◇講師…市民後見かけはし東京スタッフほか◇20名◇3,000円  
◇子どもモノづくり学校「ワクワク飛び出せ！びっくりバールン」…6月16日㈨ 午後2～4時◇テレビキャラクターの着ぐるみなどを手がける造形作家さんと一緒に楽しく工作。大きなオバケバールンも制作◇講師…㈱アレグロ若手作家◇小・中学生(幼児は保護者同伴で可)◇15名◇500円(材料費)  
①②とも☎電話で当館☎3986-7186へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### ●「区民園芸教室「つつじ・さつき盆栽」」●

6月19日㈪ 午後2～4時  
南大塚地域文化創造館※雨天決行  
◇苗の植付け  
◇講師…豊島盆栽愛好会／小久保 誠氏  
◇区内在住、在勤の方◇30名  
☎往復はがき(上部記入例参照)で6月4日(消印有効)までに「公園緑地課緑化推進グループ(あて先上部欄外参照)」へ※応募者多数の場合は抽選。  
園当グループ☎3981-4908

◇初夏の池袋で野外ライブイベント。友好都市による物産展も同時開催  
◇主催／フォーク&カントリー ウェストパークフェスティバル実行委員会  
◇当日直接会場へ。  
園観光交流グループ☎3981-1316

### ●「『赤い鳥』を語り継ぐおばあちゃんのおはなし会」●

6月1日㈨ 午後2～3時  
雑司が谷日宣教師館児童図書コーナー  
◇大正時代に創刊した童話・童謡雑誌『赤い鳥』の読み聞かせ  
◇かたりべ…詩人／小森香子氏  
◇小川未明「酔っぱらいの星」、菊池 寛「宮本武蔵と勇少年」◇当日直接会場へ。  
園当館☎3985-4081

### ●「エポック10シネマ「100人の子供たちが列車を待っている」(1988年／テリ／58分／監督…イグナシオ・アグエロ)」●

6月4日㈩ ①午前10時～11時30分、②午後2時～3時30分(いずれも字幕)  
男女平等推進センター研修室2  
◇貧困家庭で暮らし、映画をみたことがない子どもたち。映画教室を通して映画づくりの楽しさを知り、オリジナルのアニメーション映画を創るまでを映したドキュメンタリー◇各40名☎ファクスかEメールで要予約。定員あり。9か月以上未就学児。携帯メール不可。  
☎①か②を選び、電話かファクスかEメール(6面記入例参照)で「当センター☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口申込みも可※要予約。先着順。

### ●「リサイクルフリーマーケット」出店者募集

6月16日㈨ 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(6面記入例参照)で、6月5日(必着)までに「〒171-0043 要町3-3-8 荻川」へ※一人(1グループ)1通のみ。応募者多数の場合は抽選。  
園当会 荻川☎3973-5824、区リサイクル推進係☎3981-1142

### ●「第1回豊島区民将棋大会」●

6月30日㈨  
午前9時30分から  
勤労福祉会館  
◇参加部門…①名人戦(名人クラス)、



潜む危険を理解し、対処する方法を身につける講座

◇講師…埼玉県立大学講師／中村裕美氏  
◇動きやすい服装で参加◇当日直接当ひろばへ。  
園当ひろば☎5974-0566

### 区民ひろば「千早まつり」

6月8日㈨ 午前10時～午後3時30分  
◇作品展示、舞台発表など  
◇主催／NPO法人はばたけ千早  
◇当日直接当ひろばへ。  
園当ひろば☎3959-2281



## 行ってみよう！ やってみよう！

### プレーパーク春のイベント

## 外であそぼう！

5月25日㈨ 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)

◇鬼ごっこ、ロープに木登り、べっこうあめづくり…ほかにはどんな遊びができるかな？みんなで楽しく遊びましょう！  
◇汚れてもよい服装で参加  
◇主催／池袋本町プレーパークの会  
◇当日直接会場へ。



園当会 栗林☎090-3519-3745、  
区子ども課地域支援係☎3981-2187

## イベント

### ●「猪苗代四季の里」●

●無料シャトルバスのご案内  
◇期間…5月22日㈪～6月28日㈫  
◇区間…JR会津若松駅～当施設  
◇1日2往復(平日のみ)  
☎利用時は電話で当施設へ。  
●周遊案内事業  
「周遊バスツアー」<復興支援>  
7月1日㈯～3日㈪ 午前8時  
豊島公会堂前集合(2泊3日)  
◇1日目…五色沼自然探勝路散策、2日目…磐梯山ゴールドライン～猫魔ヶ岳～雄国沼湿原植物群落、3日目…那珂湊おさかな市場  
◇40名(最少催行人数20名)  
◇30,500円(宿泊料・食事代・交通費などを含む)※区内在住、在勤、在学の方は2,000円引き  
☎電話で6月20日までに当施設へ。  
●NHK大河ドラマ「八重の桜」  
新島八重の福島県を応援しましょう  
宿泊料金を一部補助しています  
◇区内在住、在勤、在学の方  
◇期限…平成26年3月31日まで  
◇補助額…1人ー泊1,000円(幼児・小

### ●「山中湖秀山荘「移動教室実施期間中の宿泊について」」●

7月5日金までの間は、金・土・日曜日のみ宿泊可能となります。ご了承ください。  
◇上記期間宿泊の豊島区民の方には夕食ドリンクサービスあり。詳しくは当施設へ問い合わせてください。  
園当施設(山梨県南都留郡山中湖村平野2505) ☎0555-62-5481

### ●「フォーク&カントリーウェストパークフェスティバル2013」●

6月1日㈨ 正午～午後7時、2日㈨ 午前11時～午後7時 池袋西口公園



### 第25回「池袋演劇祭」審査員募集

9月1日㈨～30日㈯に開催される池袋演劇祭の審査員100名を募集します

◇募集期間…6月21日金まで  
◇応募条件…①18歳以上で、演劇祭行事(説明会、劇団との意見交換会など)に積極的に参加できる方②開催期間中・事務局が指定する3～5公演を必ず鑑賞して、指定採点用紙に記入し提出できる方※指定公演ほか、数公演分の無料・割引鑑賞券を差し上げます。  
☎往復はがき(6面記入例参照)。「審査員希望」と明記。連絡のつきやすい電話番号と演劇祭審査員経験回数も記入)で、6月21日(必着)までに「〒170-0013 東池袋4-5-2 ライズアリーナビル3階あうるすぽっと内 池袋演劇祭事務局」へ※一人1通のみ。複数申込みは無効。応募者多数の場合は抽選。  
園豊島区舞台芸術振興会☎3985-0960

## 区民ひろば

### 区民ひろば「春の文化祭」～舞台発表～

5月24日金 午前10時～午後3時30分  
◇各サークルなどの舞台発表  
◇無料喫茶コーナーあり◇共催／当ひろば運営協議会  
◇当日直接当ひろばへ。  
園当ひろば☎3950-8676

### 区民ひろば「おおつか音楽祭」2013～まちかどライブ～

5月25日㈨ 午後1時30分～3時  
◇ジャズ音楽を楽しむ  
◇出演…ロニー・ハーシュ氏◇当日直接当ひろばへ。  
園当ひろば☎5976-4399

### 区民ひろば「ふれあいマッサージ」

5月24日金、6月4日㈩ 午後2～4時  
◇筑波大学附属視覚特別支援学校生徒の実習としてマッサージを実施。1人約45分程度  
◇医師に運動やマッサージを止められていない方  
◇各12名※1人1回のみ。  
◇普段着(ズボン)で参加。浴用タオル持参。  
☎5月21日午前9時から電話☎3984-5896か直接当ひろば窓口へ※先着順。

### 区民ひろば「安全・安心クラブ～高齢者向け家庭内転倒事故予防講座」

5月30日㈮ 午前10時30分～11時30分  
◇豊島区セーフコミュニティ推進事業として、家庭内に



# 5月31日は世界禁煙デー



5月31日～6月6日は禁煙週間です

## ● たばこの害

たばこの煙は、ニコチン、タール、一酸化炭素などの有害物質を含み、肺がんや心臓病、脳卒中などを引き起こすリスクを高めます。また、呼吸機能が低下する「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」の原因となります。

## ● ニコチン依存症

何度も禁煙に挑戦したのに禁煙ができないのは、意志が弱いからではなく、習慣による「心理的依存」とニコチンによる「身体的依存(ニコチン依存症)」によるものです。禁煙をすると直後から体に変化がみられます。72時間経つとニコチンが体から完全に抜け、「体がだるい」「イライラする」など不快な症状が消えていきます。



## 禁煙は寿命を延ばす特効薬

「今さら禁煙したって…」と思っているとしたら、それは間違いです。

禁煙は始めた直後から多くのメリットがあります。

禁煙をした方の体験談(※効果には個人差があります)

- |            |                                                                                                                                                                                                      |
|------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| <b>健康面</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● 目覚めがさわやかになった</li> <li>● 食欲が出てきた</li> <li>● 顔色が良くなった</li> <li>● 肩こりがなくなった</li> <li>● 咳やたんが減った</li> <li>● たばこのにおいがとれて口臭が減った</li> <li>● 風邪をひきにくくなった</li> </ul> |
| <b>精神面</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● イライラしなくなった</li> <li>● 集中力が増した</li> <li>● 家族に喜ばれた</li> </ul>                                                                                                 |
| <b>その他</b> | <ul style="list-style-type: none"> <li>● たばこ代がいなくなった</li> <li>● お化粧のノリが良くなった</li> <li>● 衣類や家の中からたばこ臭さが消えた</li> </ul>                                                                                 |

## 禁煙しよう

禁煙は、何歳からでも始められます。「ニコチン依存症」の治療には、「禁煙外来」や「禁煙補助薬(ニコチンパッチ、ニコチンガム、バレニクリン)」があります。

## ● 新しい治療薬バレニクリン

バレニクリンは5年前に禁煙治療薬として使用が可能となった飲み薬です。

【特徴】

- ①医師の診察を受け約12週間の服薬で健康保険が使用できます。初めの7日間はたばこを吸いながら服薬をして8日目から禁煙をします。
- ②脳内のニコチン受容体に作用し禁断症状を抑えるとともに喫煙をおいしく感じなくさせ喫煙へ逆戻りすることを防ぎます。
- ③ヘビースモーカー、何度も禁煙に失敗した方、ニコチンパッチを使つての禁煙に失敗した方におすすめです。

## ● 禁煙外来

保険適用は、一定の条件を満たす必要があります。診察に行く前に必ず医療機関に問い合わせてください。



禁煙に関する相談は、池袋保健所・長崎健康相談所へ。

禁煙関連情報は区ホームページ(アドレス1面上部参照)をご覧ください。

☎池袋保健所健康推進課☎3987-4174 長崎健康相談所☎3957-1191

## 3Rミニ知識①リサイクル

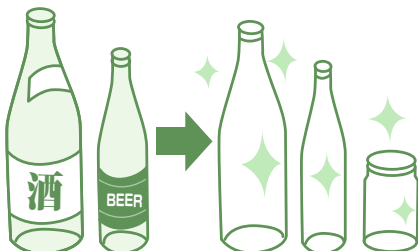
区で回収している、びん・かん・ペットボトルなどが、最終的にどのようにリサイクルされているかご存知ですか？

3Rとは以下の3つを指します。

- Reduce(リデュース)⇒ごみになるものを減らす
- Reuse(リユース)⇒捨てずにまた使う
- Recycle(リサイクル)⇒もう一度資源として生かす

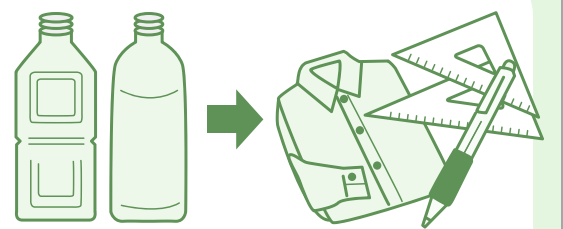
### 【びん】

ビールびん・一升びん・牛乳びんなどは、きれいに洗浄し繰り返し使われます。それ以外のびんは、細かく砕き、新たにびんを作る際の材料などとして利用します。



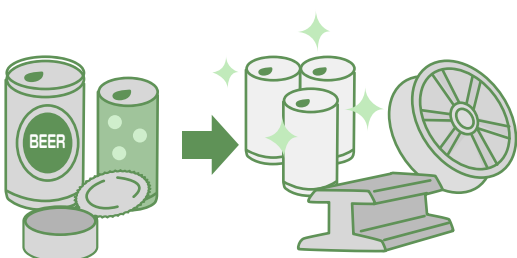
### 【ペットボトル】

卵のパック、カーペット、ユニフォーム、ボールペンなどさまざまな製品に生まれ変わります。また、新たにペットボトルを作る際の材料にもなります。



### 【缶】

再びアルミ缶やスチール缶へと生まれ変わるほか、自動車の部品や家電製品、建築材料などに利用します。



### 【食品トレイ・プラスチック容器】

洗面器や植木鉢などのプラスチック製品を作る際の材料や建築材料などとして再利用されます。



リサイクルは分別することから始まります。ご理解とご協力をお願いします。 ☎資源循環課リサイクル推進係☎3981-1142