

- 子どもスキップ池袋と子どもスキップ豊成がスタートします……………2面
- 自転車の放置はやめましょう ……4・5面
- 都電荒川線スタンプラリー開催……………7面



心も身体も元気になろう!

がん検診受診
勧奨イベント

癒しと笑顔の がん予防ライブ

10月27日(日) 午後1～4時

サンシャインシティ アルパ 地下1階 噴水広場

イベント内容

- 午後1時15分 大島花子・笹子重治ミニコンサート
- 午後1時45分 ジェイ神原の笑い力体操～その1～
- 午後2時 土屋先生のがん予防教室～ミニ授業とクイズ～
- 午後2時30分 がん啓発コーナーのご紹介
- 午後2時45分 ジェイ神原の笑い力体操～その2～
- 午後3時 豊島区の身近なスターたちコンサート



がんはわが国の 死亡原因の第一位

日本人の2人に1人ががんになり、3人に1人ががんで命を落としています。

区民の皆さんに、がんやがん検診のことをさらに知っていただくため、今年もイベントを実施します!

この機会に、ご家族や近所の方など、皆さんお誘いあわせのうえサンシャインシティにお越しください。

がん啓発コーナー

- ステージの周りで同時開催。お気軽にご参加ください。
- 女性の健康コーナー
 - がん予防クイズコーナー
 - 肺年齢コーナー
 - がん情報コーナー
 - 乳がん触診体験コーナー
 - 母への手紙コーナー

出演者紹介



透きとおる癒しの歌声 大島花子さん

父、坂本九の「見上げてごらん夜の星を」のカバーでメジャーデビュー。
以後、透明感のある歌声でアコースティックにこだわり音楽を追究し、笹子重治さんとデュオでライブ活動を開始。「いのちの、うつくしさ」女性や母の視点に立った歌を歌い伝えている。
大島花子サイト [HP hanakooshima.com](http://HP.hanakooshima.com)



魅惑のギター伴奏
笹子重治さん



笑いの職人
ジェイ神原さん

美しい合唱をお届けします

豊島区の身近なスターたち

出演

アイビーメンネルコール、すがも児童合唱団・童謡を歌う会、目白小学校合唱団、FCK&区民ひろば千早

児童合唱団からおとなの合唱団まで、複数の歌声が織りなす美しいハーモニーをお楽しみください。



2面に「がん検診」の情報も掲載しています

園保健事業グループ ☎3987-4660

1面から続きます

豊島区のがん検診

「自覚症状が出る前に！がん検診でからだ安心」

がんは早期発見して早期に治療を行えば、治すことができます。

早期には自覚症状がほとんど無いので、定期的に検診を受けることが大切です。

区では6つのがん検診を実施しています。区民の方はすべてのがん検診が無料です。

●胃がん検診：30歳以上対象
●肺がん検診：40歳以上対象
●大腸がん検診：30歳以上対象
●子宮頸がん検診：20歳以上対象
●子どもスキップ：20歳以上対象
●子どもスキップ：20歳以上対象

●子どもスキップとは
小学校の教室・校庭・体育館などを活用し、子どもたちが自主的な利用のもとに、遊びを通して学年を越えた交流を広げる場所です。

●乳がん検診：40歳以上で偶数年齢の女性が対象。申込不要(チケット送付済)

●前立腺がん検診：50～74歳で、偶数年齢の男性が対象。※いずれも平成26年3月31日現在の年齢が基準です。

◆申込み方法
①電話：「胃がん・肺がん検診」は、専用予約電話☎5974・3511で予約可。
②はがきかファクス：8面記入例参照(検診名と生年月日も記入)で「地域保健課健康事業グループ(あて先上部欄外参照) ☎3987・4110」へ。

③窓口：当課(池袋保健所4階)または長崎健康相談所
④電子申請：区ホームページ(アドレス1面上部参照)から申込み※携帯電話の場合、二次元コードからも可。

◆申込み方法
①電話：「胃がん・肺がん検診」は、専用予約電話☎5974・3511で予約可。
②はがきかファクス：8面記入例参照(検診名と生年月日も記入)で「地域保健課健康事業グループ(あて先上部欄外参照) ☎3987・4110」へ。



担当グループ ☎3987・4660



子どもスキップ池袋がスタートします

10月から池袋小学校校舎内に「子どもスキップ池袋」が開設します。

「子どもスキップ池袋」は、区内に在住する小学生、保護者の緊急連絡先を確認するために届出(用紙は各「子どもスキップ」で配布)が必要です。

●開設時間など
◇一般利用児童：平日/授業終了後/校庭開放終了時間、学校休業日/午前10時～校庭開放終了時間

◇児童クラブ利用児童：平日/授業終了後/午後6時～学校休業日/午前9時～午後6時(土曜日は午後5時まで)

◇利用方法：①放課後一度帰宅してから利用する、②放課後ランドセルを持ったまま直接利用する(その際、登校前に保護者と帰宅時間を約束してください。また、集団下校の時は直接利用はできません。)

※児童の体調が悪い時などの利用は、ご遠慮ください。開放後対策係 ☎3981・2049

※児童の体調が悪い時などの利用は、ご遠慮ください。開放後対策係 ☎3981・2049

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、収入が無いかあっても少なく、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費として支給されます。

＜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費が支給されます。	最低生活費
・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。	収入

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

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。相談申請後、担当員が実態調査をして、原則として2週間以内に保護の可否を決定し、通知します。※詳しくは、生活福祉課、西部生活福祉課、区民事務所などの窓口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。

担当窓口	生活福祉課 東池袋1-18-1 (区役所本庁舎1階)	西部生活福祉課 要町1-5-1 (西部保健福祉センター内)
担当地域	駒込、巣鴨、西巣鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、池袋1・2丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、住まいのない方	西池袋、池袋3・4丁目、目白、南長崎、長崎、千早、要町、高松、千川

●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。

民生委員・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。

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

事業者のみなさんへ セミナー・相談会のご案内

東京ビジネス応援ネット 地域プラットフォーム設立記念セミナー「中小企業が抱える経営課題の解決策！」

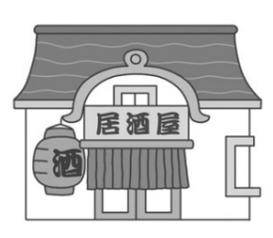
9月27日(金) 午後6～8時(午後5時受付開始) 区民センター文化ホール
◇国の中小企業支援施策の説明、行列ができる支援センター長からの販路拡大アドバイス◇講師…経済産業省中小企業庁経営支援部経営支援課長/渡辺 健氏、富士市産業支援センター f-Biz センター長/小出宗昭氏◇中小企業者の方、中小企業支援に携わっている方◇120名程度◇主催/東京ビジネス応援ネット(豊島区ほか) ☎電話で商工係 ☎5992-7089へ※予約制。

「中小企業を取り巻く法的トラブル解決します～気鋭の弁護士による無料法律相談会～」

9月30日(月) 午後1～7時 生活産業プラザ地下展示場
◇中小企業者の法的な疑問、問題について気軽に弁護士に相談できる無料法律相談会◇相談時間…1組30分◇区内の中小企業の経営者など◇48組◇主催/東京弁護士会親和全期会、共催/弁護士法人東京パブリック法律事務所、後援/豊島区
☎ファクスかEメール(8面記入例参照。希望の時間帯、業種、事業所名、住所、代表者名、担当者名も記入)で、9月26日までに「橋本・高木法律事務所 弁護士/平井経博 ☎3293-7986、✉t.hirai.law@bg.wakwak.com」へ※予約制。先着順。
☎みとしろ法律事務所 弁護士/菅沼篤志 ☎5282-3216、区商工係 ☎5992-7089

第3回としまビジサポセミナー(飲食店向けセミナー第2弾) 忘年会「獲得倍増」セミナー～宴会獲得には重要なポイントがあります！～

10月7日(月) 午後2～4時(午後1時30分受付開始) 生活産業プラザ多目的ホール
※セミナー後の午後4時～4時15分に名刺交換会・交流会を実施
◇宴会獲得にはノウハウと重要なポイントがあります。宴会受注を大幅に増やした実績を数多く持つ講師が、たくさんの事例をもとに、具体的なノウハウを教えます◇講師…(株)飲食店繁盛会飲食プロデューサー/河野祐治氏◇飲食店の経営者や従業員、飲食店の開業を考えている方(区内事業者優先)◇40社程度
☎電話で商工係 ☎5992-7089へ※先着順。



環境・清掃

知って「お得」、受けてなお「お得」家庭の省エネ診断

ご家庭の省エネ度をパソコン画面で確認しながら、光熱費の節約につながる対策を提案します。受診者には企業提供の割引クーポン券を差し上げます。

日時：月～金曜日(祝日・年末年始を除く) 午前10時～午後4時(診断時間は約40分※15分のスピーディ簡易診断も行なっています)

場所：区民センター3階

対象：区内在住、在勤の方

事前予約制。電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で「環境政策課環境事業グループ」☎3981・2771、☎3981・6207、Eメール29180@city.toshima.lg.jpへ。

省エネに「役買います」ワットアワーメーター貸出中

身の回りの電化製品の電力消費量が一目でわかります。賢い電力の使い方をしてみませんか。

対象：区内在住の個人または区内にある団体、事業所
貸出期間：1か月以内※貸出時に住所が確認できるものを持参。
※ワットアワーメーター：電氣使用量を測定し、ひと月あたりの電氣料金や消費電力を表示する小型電力計。

☎電話で事前に環境事業グループ ☎3981・2771へ。

子育て・教育

新しい「子どもの医療証」を送付します

10月1日から有効の新しい医療証(びわ色)を送付します。発送は、9月12日頃の予定です。届かない方は、問い合わせください。

対象：現在「乳幼児医療証」「子ども医療証」をお持ちの乳幼児および小学生・中学生

新たに申請される方：義務教育終了前の児童で医療証を持っていない方は、必要書類などを事前に問い合わせのうえ、申請してください。

隣接校選択希望申請書を送付します
平成26年4月に区立小・中学校へ入学する児童・生徒を対象に「指定校」以外でも隣接する通学区の学校を選択できる「隣接校選択制」を実施します。対象者の保護者へ希望申請書を郵送します。「隣接校」を希望する場合は、同封の封筒で返信してください。「指定校」を希望する方は、提出不要です。

受付期間：小学校は10月1～18日、中学校は10月1～31日

希望申請書による受け入れ枠：35名(仰高小は10名)※受け入れ枠を超えた場合は抽選。

☎学校運営課学事係 ☎3981・0950

福祉

介護保険の給付実績に関するお知らせを送付します

介護保険制度に対する理解を深めていただくため、介護サービス利用者のうち、無作為に抽出した方にお知らせを送付します。このお知らせにより新たに手続きをする必要はありません。

ただし、記載された内容に誤りや不明な点がある場合は、問い合わせください。

内容：利用年月、サービス事業者名、サービスの種類、サービスマン回数、保険給付額(保険から支払われた金額)、利用者負担額、費用合計額。

☎3981・1387

まちづくり

都市計画公園「池袋公園」都市計画変更原案の縦覧と意見書の募集

都市計画公園「池袋公園」(都市公園名：池袋本町公園)の都市計画変更について、原案を作成しました。

対象区域：池袋本町一丁目26、27番街区

縦覧：9月13日(金)～27日(金) 都市計画課窓口
意見書の提出：郵送かファクス(8面記入例参照)で、9月13日～10月4日(必着)の間に「都市計画課都市施設グループ(あて先上部欄外参照)」☎5950・0803へ※直接当課窓口持参も可。

☎3981・2398

「南池袋」一、四丁目地区地区計画・用途地域などの原案の縦覧と意見書の募集、説明会を行います

対象地域：南池袋二丁目41～42番、南池袋四丁目11～24番

計画原案の説明会日時など
9月20日(金) 午後7時～8時30分 区民ひろば南池袋

計画原案の内容：地区計画(建築物の用途制限、建築物の高さの最高限度、敷地面積の最低限度、壁面の位置の制限、建築物の形態・意匠の制限、垣および柵の制限など)

縦覧：9月20日(金)～10月4日(金) 都市計画課窓口
意見書の提出：郵送かファクスで、9月20日～10月11日(消印有効)の間に「都市計画課街並み景観グループ(あて先上部欄外参照)」☎5950・0803へ※直接当課窓口持参も可。

☎3981・2462

平成25年住宅・土地統計調査を実施します

住宅・土地統計調査は、統計法に基づいた統計調査です。調査結果は、国が行なう住生活施策の基礎資料となります。調査対象となった世帯には、身分証を携帯した調査員が伺います。ぜひ、ご協力をお願いします。

☎5985・0150

「南池袋」一、四丁目地区地区計画・用途地域などの原案の縦覧と意見書の募集、説明会を行います

10月17日(木) 石神井公園区民交流センター(練馬区石神井町2の14の1)③ in 豊島：11月6日(水) 区民センター

いずれも午後0時30分～3時30分受付(39歳以下の方を採用予定の企業約15社による面接会)履歴書(写真添付)、職務経歴書を複数枚持参。雇用保険受給中の方は受給資格証持参(企業名は面接会のおおむね2週間前にハローワークホームページ http://tokyo-helloworksite.mhlw.go.jp/ist/ikebukuro.html)で公開

☎5992・7089

豊島区税制度調査検討会議(第3回)

9月17日(火) 午前10時から区役所本庁舎4階第一委員会室(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。

社会福祉協議会

私にもできる!趣味や特技を活かしたボランティアを募集・交流会(発表者募集)

11月19日(火) 午後6時～8時30分 区民センター音楽室
歌や楽器演奏・マジック・ダンスなどの発表や、観覧者との情報交換会(趣味や特技を活かしたボランティア活動を希望する方個人・団体不問)
15組程度※応募者多数の場合は、新規参加者優先
事前に豊島ボランティアセンターへ連絡のうえ、所定の用紙に必要事項を記入し、10月

☎3981・1376

官公署 だより

姉妹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

9月13日(金)～10月15日(火) 午前9時～午後5時(イチョウ並木や四季折々の花を家族でお楽しみください)
ムラサキラン、ジニア、コスモスレッドカーペット、キバナコスモスなど(高校生以上400円、中学生100円、小学生以下無料)
駐車場無料
園癒しの森 花の回廊(秩父郡小鹿野町長留1129の1) ☎0494・26・5155、(株)秩父開発機構 ☎0494・23・1002

特別区競馬組合競馬事務局 甲冑競馬「相馬野馬追」披露

9月29日(日) 午後4時 大井競馬場(品川区勝島2の1の2)
東北復興支援を目的に、福島県相馬地方の伝統行事を実演(20歳未満の方のみでの入場不可)100円(入場料)
詳しくは当組合ホームページ http://www.tokyocitykiba.com/参照。

東京消防庁池袋防災館

1都民の日 池袋防災館まつり：10月1日(火) 午前9時30分～11時30分、午後1～3時、午後3～5時(家族で防災体験をして防災グッズを当てよう(空くじなし))
小学生とその保護者(各回120名※要予約。先着順)
2新米パパママ応急手当講習会：10月20日(日) 午前11時～正午(乳児に対する人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの操作方法などを学ぶ)7組14名程度※要予約。先着順。

☎3763・2151

☎3984・9375

東京都福祉保健局 9月20日(土)は動物愛護週間

「捨てず、増やさず、飼うなら一生」
1動物愛護セレモニー、パネル展示：9月21日(土) 午前11時～午後4時 上野恩賜公園内(噴水池前広場)上野動物園(当日直接会場へ)。

2終生飼養についての講演、動物愛護ミュージカルなど：9月23日(祝) 午後1～4時 東京国立博物館平成館大講堂
300名 ☎電話で9月20日正午までに(公社)日本動物福祉協会 ☎5740・8856へ。

4当局健康安全全部環境保健衛生課 ☎5320・4412
5全国心身障害児福祉財団 中央愛児園と全国療育相談センターが、9月末に移転します。

6移転先：南大塚3の43の11(旧日本錬水ビル)
7中央愛児園：ダウン症などの乳幼児に対する保育や機能訓練など
8全国療育相談センター：発達障害児・者等に対する診断、治療のほか、個別・グループの療育

9中央愛児園 ☎5927・1285、2全国療育相談センター ☎5927・1282

10東京消防庁池袋防災館

11都民の日 池袋防災館まつり：10月1日(火) 午前9時30分～11時30分、午後1～3時、午後3～5時(家族で防災体験をして防災グッズを当てよう(空くじなし))
小学生とその保護者(各回120名※要予約。先着順)
12新米パパママ応急手当講習会：10月20日(日) 午前11時～正午(乳児に対する人工呼吸、胸骨圧迫、AEDの操作方法などを学ぶ)7組14名程度※要予約。先着順。

☎3763・2151

自転車の放置はやめましょう!

困ります 自転車置き去り 知らんぷり

自転車は環境に優しく手軽で便利な乗り物ですが、路上に放置されれば、歩行者など他の交通の妨げや、事故や火災の際には救助活動の妨げにもなりかねません。ルールやマナーを守って、快適な自転車ライフを実現しましょう。

☎自転車対策グループ ☎3981-4847

放置自転車とは?

自転車に乗ってきた方が、短時間でも道路上に自転車を置いてその場を離れ、直ちに移動することができない状態にあるものを「放置」といいます(「自転車法」第5条第6項より)。

放置自転車が起こす問題

- ① 歩行者の通行障害に…車いすが通れず、点字ブロックがふさがれることがあります。身体の不自由な方や高齢の方にとっては、大変危険です。
- ② 交通事故の原因に…自動車、自転車、歩行者の通行可能なスペースが狭くなり、交通事故が起きる危険性が高くなります。
- ③ 災害時の危険性が高まる…火災や大地震などの災害時に避難や救助活動の妨げになります。

放置自転車は撤去します

区では駅周辺を自転車などの「放置禁止区域」に指定し、路上に置かれた自転車などに警告札を貼付し、その後移動されなかったものを撤去しています。撤去の際、自転車がチェーン錠などでガードレールなどに固定されている場合は、切断して撤去しています。切断したチェーン錠は弁償しません。撤去した放置自転車は撤去場所ごとに指定された保管所に搬送しています。保管所では、運ばれてきた自転車を記録し、所有者が判明したのものには、撤去と返還に関する「はがき」を出しています。

撤去した自転車の返還には撤去保管手数料が必要です

自転車の撤去活動、保管場所の運営に関する経費として年間3億円以上の費用がかかっています。この費用の一部について自転車を放置した方に負担していただくため、撤去した自転車の返還の際は撤去保管手数料(自転車 5,000円、原動機付自転車 8,000円)が必要です。

盗難にあつたら、すぐに被害届の提出を

盗まれた自転車が放置自転車として撤去された場合、撤去日前日までに被害届が提出されていないと、撤去保管手数料は自転車の所有者の方の負担となります。ご注意ください。

撤去した放置自転車に関する問い合わせは、「自転車コールセンター」へ

自転車コールセンター ☎5986-2400

受付時間	平日…午前8時30分～午後7時30分 日曜日・祝日…午前10時～午後4時 休業日…土曜日(祝日と重なる日を含む)、12月29日～1月3日
受付内容	①放置自転車撤去の有無の照会 ②撤去自転車保管場所と返還方法の案内

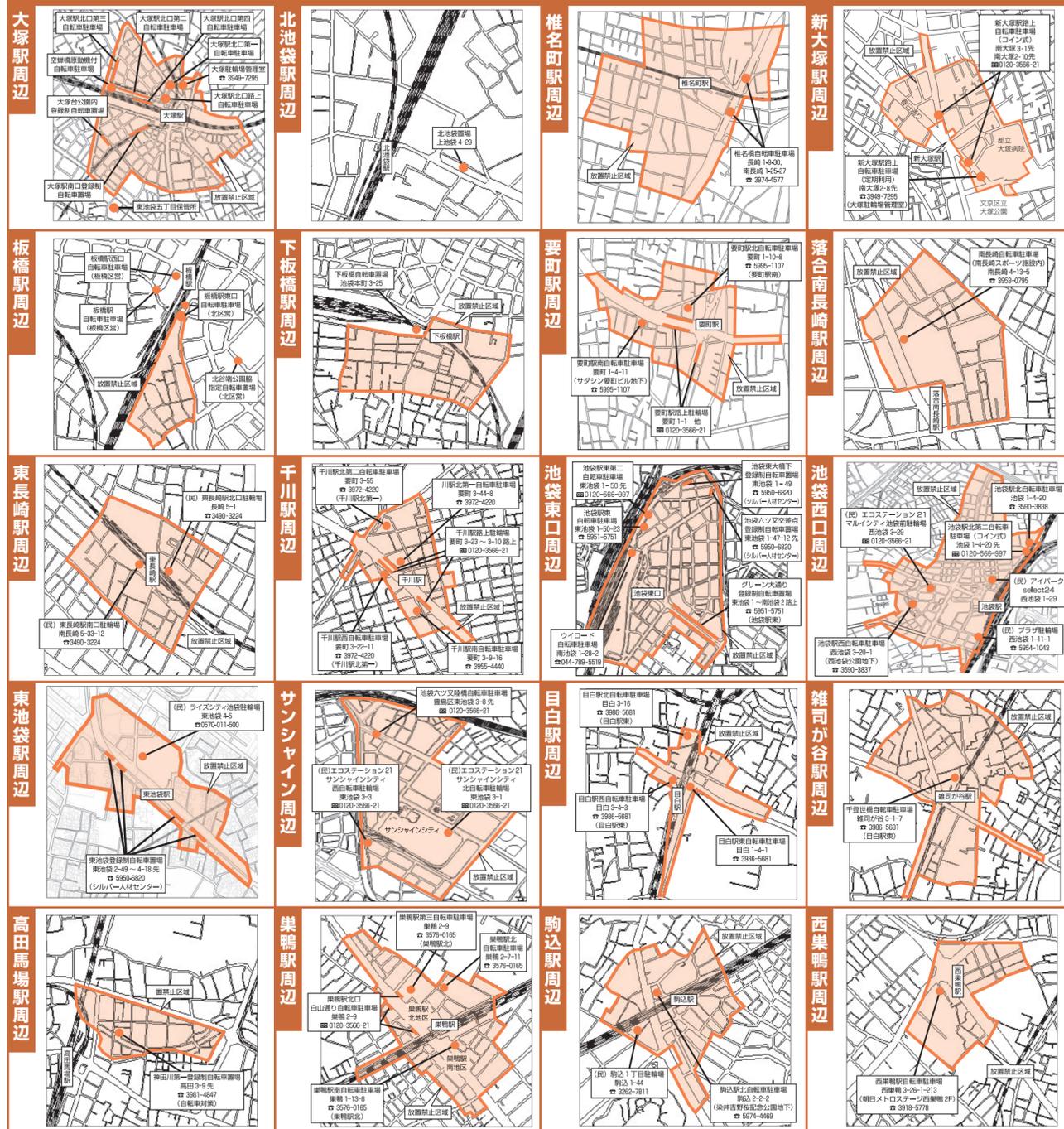
放置自転車の駅別保管場所一覧

	駅名	名称	所在地	電話	
しほが	駒込	西巣鴨保管所	西巣鴨 4-14	5974-3056	
	美町	北地区(JRの線路より北側)	上池袋保管所	上池袋 4-29	3916-4306
		南地区(JRの線路より南側)	上池袋保管所	上池袋 4-29	3916-4306
	大塚	東池袋五丁目保管所	東池袋 5-44	3987-7220	
	池袋	東口	池袋三丁目保管所	池袋 3-58	5951-2661
		西口	千早四丁目保管所	千早 4-7	3530-8301
目白	目白	池袋駅西駐車場内保管所	西池袋 3-20-1	3590-3837	
	高田馬場	池袋駅西駐車場内保管所	西池袋 3-20-1	3590-3837	
	板橋	西巣鴨保管所	西巣鴨 4-14	5974-3056	
西武線	椎名町	池袋駅西駐車場内保管所	西池袋 3-20-1	3590-3837	
	東長崎	千早四丁目保管所	千早 4-7	3530-8301	
東武線	下板橋	上池袋保管所	上池袋 4-29	3916-4306	
地下鉄	西巣鴨	西巣鴨保管所	西巣鴨 4-14	5974-3056	
	落合南長崎	千早四丁目保管所	千早 4-7	3530-8301	
東京メトロ	東池袋・サンシャイン周辺	池袋三丁目保管所	池袋 3-58	5951-2661	
	要町	千早四丁目保管所	千早 4-7	3530-8301	
	千川	千早四丁目保管所	千早 4-7	3530-8301	
	雑司が谷	池袋駅西駐車場内保管所	西池袋 3-20-1	3590-3837	
	新大塚	東池袋五丁目保管所	東池袋 5-44	3987-7220	

- ◆保管所の返還時間…平日/午前10時～午後7時30分、日曜日・祝日/午前10時～午後4時
- ◆休業日…毎週土曜日(祝日と重なる日を含む)、12月29日～1月3日
- ◆撤去保管手数料…自転車/5,000円、原動機付自転車/8,000円

駐輪施設・放置禁止区域地図

色の付いた部分が放置禁止区域です



秋の全国交通安全運動

運動期間 9月21日(土)～30日(月)

この運動は、区民一人ひとりが交通安全に関心を持ち、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実践し、地域の道路交通環境の改善に向けた取組みに参加するなど、みなさんの力で悲惨な交通事故を防止していくことを目的としています。

☎庶務・交通安全グループ ☎3981-4856



「やさしさが走るこの街 この道路」

子どもと高齢者の交通事故を防ぎましょう

日頃から外出する時は、信号を守る、横断歩道を渡るなど交通ルールを守ること、青信号でも安全を確認してから横断することの大切さを家族、学校、職場などで話し合い、交通安全意識を高めましょう。

また運転者は、子ども、高齢者を見かけたら速度を落とす、停止するなど思いやりのある運転を心がけましょう。

夕暮れ時と夜間には反射材用品などを着用し、自転車前照灯の点灯を徹底しましょう

外出する時は、なるべく明るく目立つ服装を心がけ、特に夕暮れ時や夜間は、反射材用品を利用して、車の運転者に自分の存在をアピールしましょう。

自転車は、夕暮れ時には早めにライトを点灯し、歩行者などに近づいて来ていることを知らせましょう。

自転車も車両です。信号や一時停止の標識を守るのももちろん、携帯電話や音楽を聴きながらなどの運転は迷惑で危険なのでやめましょう。

※自転車も交通事故を起こせば刑事上、民事上の責任が問われます。自転車損害賠償保険などへ加入しましょう。

すべての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用を徹底しましょう

都内のシートベルト着用率は運転席こそ9割を超えています。後部座席の着用率は3割程度です。

シートベルトとチャイルドシートは大切な命を守るものです。自動車に乗るときは、全員の正しい着用を徹底しましょう。

飲酒運転を根絶しましょう

依然として飲酒運転による事故が後を絶ちません。飲酒運転は悪質な犯罪です。飲酒運転はもとより、車を運転するこ

とを知らずから酒をすすめることも犯罪です。酒を飲んだ人には絶対に運転をさせないようにしましょう。

また、二日酔いでも飲酒運転です。運転する前日は深酒を控えましょう。

二輪車の交通事故を防止しましょう

自己の運転量や二輪車の性能を過信せずに、カーブや交差点の手前では十分に速度を落とすなど、安全運転を心がけましょう。

運転する際は、ヘルメットを正しく被り、プロテクターを着けて体を守りましょう。

9月30日(月)は交通事故死ゼロを目指す日

記録の残っている昭和43年から、毎日、国内のどこかで交通事故死が発生しています。皆さん一人ひとりが交通ルールを守り、正しいマナーを実践して、交通事故の発生を防ぎましょう。

もう一度白衣を着て仕事がしたい ほっとティータイム付き
～看護師のための再就職講座・家庭と仕事が両立できる働き方～

10月17日(木) 午前10時～11時30分
男女平等推進センター◇ blanks や短時間しか働けないなどの不安を解消する◇講師…東京都ナースプラザ/栗原良子氏ほか◇保健師・助産師・看護師・准看護師の資格があり離職中の方で、再就職に不安がある方◇30名(保)9か月以上未就学児。定員あり。ファクスか

Eメールで、10月10日までに「男女平等推進センター FAX5391-1015、Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※携帯メールは不可。要予約。先着順。
☎電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で「地域保健課 ☎3987-4243、FAX3987-4110、Eメール A0016901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

としまコミュニティ大学

明日をよりよく生きる∞チカラ



としま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!

学習院大学

【コミュニケーション】

「ことばから脳や心を探る」

10月12日(土) 午後1～3時
学習院大学中央教育研究棟303教室(目白1-5-1)◇脳で営まれる「ことば」の研究を通じて、「ヒトは何故ことばを話せるようになったのか」を、脳の仕組みや機能、こころの発達から考える◇講師…学習院大学文学部教授/中島平三氏◇50名◇1,000円、マナビト生700円(保)ファクスかEメール(8面記入例参照)で「当グループ FAX3981-1577、Eメール A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

大正大学

【コミュニケーション】

「知っておきたい 介護をする人・される人～高齢期の親子関係づくり～」(全3回)

- ①10月11日…「高齢期の生活とは」
②10月25日…「介護が必要になった時」
③11月8日…「自分らしい最期にするために」

いすれも◇金曜日 午後1時10分～2時40分
大正大学巣鴨キャンパス(西巣鴨3-20-1)◇超高齢社会の中、介護を要する親世代と介護する世代の第2の人生における親子の関係づくりについて学ぶ◇講師…大正大学教授/宮崎牧子氏◇30名◇3,000円(特別割引)☎ファクスかEメール(8面記入例参照)で、10月4日までに「大正大学オープンカレッジ係 FAX5907-3975、Eメール toshima-comyu@t-map.net」へ※先着順。
☎当大学 ☎5907-3971

◆豊島区後援事業《東京音楽大学》「弦楽アンサンブル第23回演奏会」

10月19日(土) 午後5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…中村静香、星秀樹、アンサンブル・エンドレス◇曲目…コレリ/「クリスマス協奏曲」、エルガー/弦楽セレナード、ディッターズドルフ/ヴィオラとコントラバスのための協奏交響曲、ブリテン/シンプル・シンフォニー◇要座席整理券
☎電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で「当大学演奏課 ☎3982-2496、FAX3982-3907、Eメール ensouka@tokyo-ondai.ac.jp」へ。

ふれあいガイド

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1面上部参照)からもご覧になれます。

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。

- フラダンス「ブルメリア」 毎週水曜日 午前10時～11時30分 上池袋コミュニティセンター◇入会金1,500円、月額4,500円(保)関谷川 ☎3916-6670
●「金曜基礎絵画」 毎月第1・2金曜日 午後1～5時 千早地域文化創造館◇入会金1,000円、月額3,000円(保)小堀 ☎3955-0276
●ラテン民族舞踊ダンス「アストライアの会」 月1回土・日曜日、祝日 午後2～5時 勤労福祉会館◇1回2,000円(会場費など含む)松原 ☎049-258-3218
●コーラス「ローズマリー」 月3回火曜日 午前10時～正午 勤労福祉会館◇50歳以上の方◇入会金2,000円、月額3,000円(保)林 ☎3981-3300
●自彊術「みんなの健康体操」 毎週木曜日 午後7時～8時30分 駒込地域

文化創造館◇月額3,000円(保)櫻井 ☎3949-6794

- 「待夢オカリナの会」 毎月第1・3木曜日 午前10時～正午 巣鴨地域文化創造館◇入会金1,000円、月額3,500円(会場費など含む)吉田 ☎3917-7473
●フラダンス「レイ・ピカケ」 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分 南大塚地域文化創造館ほか◇入会金1,000円、月額3,500円(保)佐々木 ☎3971-7655
●カラオケコーラス「歌う友の会」 毎月第1・3土曜日 午前10時30分～正午 南大塚地域文化創造館◇入会金1,000円、月額2,750円(保)杉本 ☎3910-8539
●社交ダンス「ニューヴィスタの会」 月3回木曜日 午前10時20分～11時50分 みらい館大明◇初・中級程度の方◇入会金1,000円、月額3,000円(保)浅野 ☎3959-0255
●「百尺竿頭太極拳」 月3回火曜日 午前10時～11時50分 区民ひろば南大塚◇月額3,000円(保)杉本 ☎3604-8891

10月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けているため、定員に達していることがありますのでご了承ください。

Table with columns: 事業名, 池袋保健所 ☎3987-4172～4, 長崎健康相談所 ☎3957-1191. Rows include children's health, women's health, and other services.

- ◎11月の生活習慣病予防健診(男性)…6日(水) 午前9時～9時20分◇予約は10月1日から。
※平成25年度20～40歳未満の男性(昭和49年4月～平成6年3月生まれ)
◎11月の女性の骨太健診…6日(水) 午前9時30分～10時30分◇予約は10月1日から。
※平成25年度20～40歳未満の女性(昭和49年4月～平成6年3月生まれ)

10月 母子健康相談

Table with columns: 日, 区民ひろば, 時間, 場所. Includes dates like 4日(金) and 8日(火).

健康

費用の記載がない事業は無料です

◆アトリエ村高齢者総合相談センターが主催する介護予防サロン(アトリエクラブ)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。
毎月第3金曜日(初回は10月18日) 午後1時30分～3時 アトリエ村(長崎4-23-1)◇ステップ台を使ったステップ運動と脳トレ(テレビゲーム)◇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や、医師から運動を止められている方を除く)※長崎2～6丁目、南長崎の方優先。
☎電話でアトリエ村高齢者総合相談センター ☎5965-3415へ。



◆骨粗しょう症予防教室(全2回)

- 1日目…10月2日(水) 午前9時30分、10時、10時30分の3回受付(各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)◇各10名(計30名)
●2日目…10月9日(水) 午前10時～11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

両日とも◇長崎健康相談所◇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。

☎電話で当相談所栄養担当係 ☎3957-1191へ※要予約。先着順。

◆第5回健康講座(成人ぜん息)「専門医からのアドバイス!ぜん息治療最前線」

10月2日(水) 午後2～4時 池袋保健所◇息苦しさや発作をおこさないための薬や治療について学ぶ◇講師…上尾中央総合病院呼吸器内科長/鈴木直仁氏◇区内在住のぜん息などの呼吸器疾患でお悩みの方やその家族◇30名
☎電話で公害保健グループ ☎3987-4220へ※要予約。先着順。

◆離乳食講習会

9月26日(水) 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の方※初期食は乳児健診で実施◇30組
☎電話で健康推進課栄養担当係 ☎3987-4361へ※要予約。先着順。



イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

豊島区テラヤマプロジェクト 第2弾「無頼漢～ならずもの～」



11月21日(木)～12月1日(日) 豊島公会堂※開演時間などの詳細は、流山児★事務所ホームページHP<http://www.ryuzanji.com/>を参照◇3年連続公演「豊島区テラヤマプロジェクト」第2弾。本年度は寺山修司がシナリオを手掛けた映画「無頼漢」を原作にした時代劇◇各回約500名◇①前売り券4,500円、②学生券3,500円、③区民特別券3,500円◇主催/豊島区テラヤマプロジェクト実行委員会◇9月28日から電話で、①②は「流山児★事務所(りゅうざんじ・じむしょ)☎5272-1785」へ、③は「としまみらいチケットセンター☎3590-5321」へ。



▲平成24年度公演の様子

☎文化デザイン課施策調整グループ☎3981-1476

都電荒川線スタンプラリー開催

9月14日(土)～10月27日(日) 都電荒川線沿線(スタンプ設置場所は各区2か所、計8か所※豊島区は雑司が谷案内処、巣鴨地域文化創造館)◇都電沿線4区(荒川区、北区、豊島区、新宿区)をまわるスタンプラリー。押したスタンプ数に応じて、沿線4区や交通局のオリジナルグッズが当たります。スタンプ帳は、各スタンプ設置場所で配布◇主催/都電荒川線沿線4区地域活性化協議会(荒川区、北区、豊島区、新宿区、東京都交通局)

☎都電荒川線スタンプラリー事務局☎6910-2541(午前9時～午後5時)、区観光交流グループ☎3981-1316

第169回庁舎ロビーコンサート 「チェロ&ピアノ」

9月18日(水) 午後0時15分～0時45分 区役所本庁舎1階ロビー◇出演…清川水鳥(チェロ)、野原舞花(ピアノ)◇曲目…おくりびと、「動物の謝肉祭」より「白鳥」ほか◇当日直接会場へ。

☎としま未来文化財団☎3590-7118

親子で参加 「読んで遊んでえほんの会」

9月22日(日) ①午前11時から、②午後2時から にしすがも創造舎(西巣鴨4-9-1)◇俳優や音楽家などによるアーティストユニット「えほんず」が、音楽やからだを使いながら絵本を楽しむ、参加型の読み聞かせ◇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。

☎当法人☎5961-5737、区文化デザイン課☎3981-1476



子育て支援イベント 「リトル・ママ フェスタ 2013・秋 in Tokyo」を開催します!

9月25日(水)・26日(木) 午前10時～午後5時(入退場自由) 池袋サンシャインシティ文化会館4階 展示ホールB「リトル・ママ フェスタ」会場◇子育て中のママ(パパ)とその子ども◇当日直接会場へ。

☎(株)リトル・ママ☎5777-6224、区東部子ども家庭支援センター☎5980-5275

お笑いライブ「すがも de 笑待夢」 地元・巣鴨のお笑い芸人たちに よる爆笑ライブ第4弾

9月28日(土) 午後7時から 巣鴨地域文化創造館◇出演…ゆうぞう、さるべえ〜じ、こばやしけん太、タブレット純、123(イズミ)☆45(ヨーコ)ほか※出演者は変更になる場合あり◇500円◇当日直接会場へ。



ゆうぞう

☎当館☎3576-2637

フリーマーケット開催&品物募集

10月6日(日) 午前10時～午後2時 特別養護老人ホーム風かおる里(南長崎6-15-6)※駐車場なし。雨天決行◇当日直接会場へ。

●品物募集…衣類、食品、人形、家電製品、大型家具など対象外品あり。詳しくは問い合わせください。

☎風かおる里☎5982-1021

雑司ヶ谷霊園散策と雑司が谷旧宣教師館見学

10月12日(土) 午後1～3時◇多くの著名人が眠っている雑司ヶ谷霊園を散策、夏目漱石など8名程を訪ねる。その後、都指定有形文化財の雑司が谷旧宣教師館を見学◇ガイド…としま案内人雑司ヶ谷◇30名◇300円(資料代)◇共催/雑司が谷案内処、後援/豊島区◇往復はがき(8面記入例参照。参加者全員分を記入)で、9月20日(消印有効)までに「〒171-0032 雑司が谷3-19-5 雑司が谷案内処」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当案内処☎6912-5026

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

10月13日(日) 午前11時～午後2時 池袋第二公園(池袋図書館横)※駐車場なし。雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇出店費用…1,000円◇主催/としまNPO推進協議会◇ファクスかEメール(8面記入例参照)で「みんなのえんがわ池袋事務局☎6659-6776、EMengawa@toshima-npo.org」へ※一人(1グループ)1通のみ。先着順。

☎当会 根岸☎6659-6777(午後1～5時)、区リサイクル推進係☎3981-1142

第2回 目白庭園 落語に親しむ会

10月13日(日) 午後2時～3時30分(午後1時30分から受付) 赤鳥庵(目白庭園内)◇出演…金原亭龍馬◇70名※未就学児不可◇500円◇和室のため基本的には座っての参加(足の不自由な方はご相談ください)◇往復はがきかファクスかEメール(8面記入例参照。「目白庭園 落語に親しむ会参加希望」と記入)で、10月9日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」☎5996-4886、EMinfo-mejiro-garden@seibu-la.co.jpへ。当庭園管理事務所へ直接申込み可。電話申込み不可※先着順。

☎当庭園☎5996-4810(午前9時～午後5時)

「平成25年度 駒込まつり」 みんなで作ろう駒込スマイルフェス ティバル～いつやるの?秋でしょ!!～

10月19日(土) 午前11時～午後2時50分 駒込福祉作業所・生活実習所(駒込4-7-1)◇模擬店、ゲームコーナー、ミニステージ、作品販売、施設紹介◇当日直接会場へ。

●ボランティア募集…手伝っていただける方は問い合わせください。

☎当施設☎3910-2301、施設支援グループ☎3981-1786

講演・講習

◆消費生活センター

①出張講座「悪質商法にだまされないうで!」…9月19日(水) 午後1時30分～2時30分 区民ひろば長崎◇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…全国消費生活相談員

②出前講座「お葬式・お墓の契約」…9月25日(水) 午後2時30分～3時30分 区民ひろば朋有◇いざという時に困らないように、お葬式の基礎知識や、お葬式・お墓の契約時のポイントを学ぶ◇講師…東京都消費者啓発員

①②とも◇当日直接会場へ。

☎消費生活センター☎5992-7015

◆第9回「障害者サポート」講座

9月30日(月) 午後2～4時 区民ひろば清和第一◇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、区民ひろば清和運営協議会、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

◆シニアパソコン入門講座(全8回)

10月2日～11月20日 水曜日 午前10時～正午 池袋本町ほほえみクラブ室◇パソコンに初めて挑戦する、区内在住の60歳以上(全回出席可能な方)※以前の受講者は不可◇12名◇1,000円(教材費)◇往復はがき(8面記入例参照)で、9月21日(必着)までに「高齢者福祉課介護予防係(あて先上部欄外参照)」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎当係☎3981-1564

◆家庭教育学級(小学生コース)

「住まいのプロに聞く! 親子が楽しむ暮らしと住まい～子ども部屋≠子どもの居場所～」
10月3日(木) 午前9時30分～正午 雑司が谷地域文化創造館◇ちょっとの

工夫で親も子も過ごしやすくなる住まいについて考える◇講師…一般財団法人住まいづくりナビセンター一級建築士/廣田文子氏◇20名

☎電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で、9月27日までに「生涯学習グループ☎3981-1189、☎3981-1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

◆淑徳大学公開講座「わが国の食べ物と日本型食生活」(全5回)

10月4・18日、11月1・15日、12月6日 金曜日 午後3時15分～4時45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)◇わが国の食べ物や食生活の特徴を紹介。どのような食生活をすれば健康維持・増進を図れるのかを考察◇講師…当大学教授/眞鍋 久氏◇50名◇5,000円☎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、☎3988-7470、EMext@ccb.shukutoku.ac.jp」へ※先着順。

☎生涯学習グループ☎3981-1189

◆アトリエ村車椅子操作講習会

10月6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◇20名☎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、☎5965-3403」へ※先着順。

☎高齢者福祉課管理係☎3981-1749

◆子育て講演会

「(子どもにさせて)いいガマン・悪いガマン」
10月7日(月) 午前10時～正午 長崎健康相談所◇子どもにさせているガマンの大半が、実はさせる必要がありません。不要なガマンと必要なガマンについて学ぶ◇講師…日本大学講師/植松紀子氏◇1歳以上の幼児の保護者◇25名※先着順◇要予約。先着15名。

☎電話で当相談所☎3957-1191へ。

◆エボック10 法律専門講座

「離婚にまつわる法律の基礎知識」
10月9日(水) 午後6時30分～8時30分 男女平等推進センター◇最新の法律情報で、離婚にまつわる疑問を解説◇講師…弁護士/紙子達子氏◇30名(保Eメールかファクスで10月2日までに要予約。定員あり。9か月以上未就学児。携帯メールは不可。

☎電話かファクスかEメール(8面記入例参照)で「当センター☎5952-9501、☎5391-1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※直接窓口申込みも可。要予約。先着順。

◆家庭教育講座 高南小学校

あなたの姿勢が危ない!!「親子美姿勢トレーニング」
10月26日(土) 午前10時～11時30分 当校体育館◇適正な姿勢を保つためのストレッチを親子で学び、シェイプアップや身体能力アップ、体の歪みからくる痛みの軽減などを図る◇講師…プロトレーニングコーチ/増宮貴志氏◇小学生とその保護者◇20組◇飲み物、汗拭きタオル、室内履き、外履き入れ袋持参。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「生涯学習グループ☎3981-1189、☎3981-1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

イベント情報

6・7面から続く
費用の記載がない事業は無料です

講演・講習

◆区民センター講座 歴史探訪講座 「鼠山感應寺」(全3回)

11月5日(火)・12日(火) 午後6～8時
区民センター、23日(祝) 午後1～3時
池上本門寺(大田区池上1-1-1)
◇御取立てからわずか8年で消えた幻
の大寺院・鼠山感應寺の実像に迫る※
見学会あり◇講師…池上本門寺霊宝殿
主事/安藤昌就氏◇区内在住、在勤、
在学の方優先◇30名◇3,500円(受講料、
教材費、保険料)☎往復はがき(下部記
入例参照。「歴史探訪講座希望」と記入)
で、10月18日(必着)までに「〒170-
0013 東池袋1-20-10 区民センタ
ーホールセクション」へ※応募者多数
の場合は抽選。

☎当セクション☎3984-7601

◆シルバー人材センター「装表教室」 (全10回)

10月～平成26年2月までの第2・4
金曜日 午前9時～正午 シルバー人
材センター◇布を裏打ちして書や絵を
飾る。ベテラン会員がコツと技術を指
導◇10名◇1回1,500円(材料は実費)
☎電話で9月25日までに当センター☎
3982-9533へ※先着順。

スポーツ

◆区民歩こう会「浅草七福神を散策」

10月6日(日) 午前9時50分 東京メ
トロ銀座線浅草駅8番出口前広場◇浅
草駅～雷門～浅草寺(大黒天)～浅草神
社(恵比寿)～待乳山聖天(毘沙門天)～
今戸神社(福祿寿)～橋場不動院(布袋
尊)～石浜神社(寿老人)～吉原神社(弁
財天)～鷲神社(寿老人)～矢先稲荷神
社(福祿寿)～JR上野駅まで(8km)◇
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。

☎豊島歩こう会☎3986-8620、スポー
ツ振興グループ☎3981-1334

◆第62回区民グラウンド・ゴルフ大会

10月10日(木) 正午～午後6時 総合
体育場※雨天の場合10月24日◇区内在
住、在勤、在学の方とその家族(小学
5年生以上)◇1,000円◇運動できる服
装、運動靴で参加(用具の貸し出しあり)
◇主催/豊島区レクリエーション協
会☎電話で、9月20日までに「当協
会 松田☎3957-0622」へ。
☎スポーツ振興グループ☎3981-1334

区民ひろば

◆南池袋

①「子どもの安全と事故予防」…9月19
日(木) 午前10時30分～11時10分◇乳幼
児とその保護者◇講師…池袋保健所保
健師◇共催/高田地区民生児童委員た
んぽぽ、②「音楽交流とお誕生日会」…
9月19日(木) 午前11時15分～11時45分
◇東京音楽大学学生「アクトプロジェ
クト」との演奏を共に楽しむ
①②とも◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3984-5896

◆要町地区分室(旧要町第一児童館) 「素人落語会」

9月21日(土) 午後2～3時◇出演…

花伝亭◇当日直接当室へ。
☎当室(要町1-5-1)☎3972-6338

◆西池袋 「歌って健康」

①「小さい秋を見つけよう!」…9月24
日(火) 午前10時～11時15分、②「食欲
の秋の歌!」…10月18日(金) 午後1時
30分～2時45分◇講師…瓜田修子氏ほ
か◇①②とも当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3980-0088

◆駒込 「たんぽぽお話し会」

9月25日(水) 午前11時から◇豊島巡
りと尾形光琳を中心とした日本画琳派
の世界を楽しむ◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3917-9873

◆朋有

①「お葬式・お墓の契約」の基礎知識を
学ぼう!…9月25日(水) 午後2時30分
～3時30分◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3971-0781

②「ママの骨盤体操」～産後の骨盤の歪
みを体操で整える～…9月30日(月) 午
前10時30分～11時30分◇講師…川嶋
伽乃音氏◇未就学児の母親◇20名◇ジ
ーンズ以外の動きやすい服装で参加
☎電話☎5396-1057か直接当ひろば窓
口へ※先着順。

◆高松 「この街の匠展とおおきな 木バザール」～匠の技・手作り品即 売・子育て応援フリーマーケット～

9月26日(木) 午前11時～午後3時◇
匠の技のスタンドグラス、陶芸、染織
物などの展示●午前11時～午後2時…
子どもの物のフリーマーケット、●午
後1時から…手作り品即売会と東北支
援宮城県物産展◇主催/当ひろばNP
O法人おおきな木、協力/長崎第二地
区民生児童委員、宮城ふるさとプラザ
◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3973-0032

◆上池袋 「第6回上池袋ひろばまつり」

9月29日(日) 午後1時～3時30分◇
オープニング(池袋第一小学校太鼓ク
ラブ)、子どももおとなも楽しめるゲ
ーム、手作りコーナ、食べ物など※一
部販売品あり◇主催/当ひろば運営協
議会◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば☎3576-6916

◆西巣鴨第一 ～高齢者生活支援セミナー～「賢い 老後・潔い最期を迎えるために」

9月30日(月) 午後1時30分～3時◇
エンディングノートや誰でもわかりや
すい成年後見制度について※終了後個
別相談あり◇講師…ファイナンシャル
プランナー/門脇雅人氏◇当日直接当
ひろばへ。
☎当ひろば☎3918-4197

◆高南第一 「フリーマーケット出店者募集」

10月12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
☎電話☎3988-8601か直接当ひろば窓
口へ。

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※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。
②〒住所	
③氏名(ふりがな)	
④年齢	
⑤性別	※申込み方法は 各記事参照。
⑥電話番号	
⑦その他必要事項	

みらいへ としま未来文化財団

チケット購入・友の会入会申込みは
☎3590-5321としまみらいチケットセンターへ。
☎http://www.toshima-mirai.jp

※すべて友の会割引があります。

チケット発売中

◆が〜まるちょば 東京JACK

9月28日(土) 午後2時開演 豊島
公会堂◇パントマイムデュオによる
サイレントコメディショー◇全席
指定4,500円

◆美空ひばり〜シアターコンサート〜

10月5日(土) 午後1時開演 豊島
公会堂◇1部…お芝居「春秋千姫絵
巻」、2部…歌謡コンサート「'86歌
声はひばりと共に」◇全席指定2,000円

◆春風亭小朝プロデュース公演シリ ーズ やってきました小朝です3

10月6日(日) 午後2時開演 豊島
公会堂◇出演…春風亭小朝、ゲスト
…澤田勝成(津軽三味線)、浅草ゆう
子(三味線)◇全席指定4,000円

◆音楽の絵本AMIGO(アミーゴ)

10月12日(土) 午後2時開演
豊島公会堂◇曲
目…ラテンDE
ジブリ、黒いオ
ルフェほか◇全席指定S席2,000円、
A席1,800円(小学生以下S席1,000
円、A席800円)

◆区民でつくる演奏会(国際交流) としま&ローザヌ〜合唱で綴る 平和な世界・祈り

10月22日(火) 午後7時開演 東京
芸術劇場コンサートホール◇指揮…

坂本和彦、ロマン・マイヨール◇出
演…所谷直生、泉 良平、鈴木康夫
ほか◇曲目…ブッチーニ/ミサ曲
「グロリア」ほか◇全席指定S席
3,000円、A席2,500円、B席1,500
円(B席のみ学生料金500円)

◆シンデレラコンサート

〜チェロの楽しみ〜

11月8日(金) 午
前11時開演 区民
センター文化ホー
ル◇出演…ピーテ
ィ田代 櫻(チェ
ロ)、菊池広輔(ピ
アノ)◇曲目…浜辺の歌、ピアソラ
/ル・グランタンゴほか◇全席自由
1,000円



©shigeto imura

9月11日発売

◆G・Dream21 with 3人のお客さ まで贈るビックリクリスマス

12月15日(日) 午後2時開演 東
京芸術劇場コンサートホール◇指揮
…坂本和彦◇出演…G・Dream21◇
お客さま…中島啓江、江原啓之、渡
辺真知子◇全席指定S席4,000円、
A席3,000円、B席500円



中島啓江



江原啓之



渡辺真知子

体育施設 へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆オススメ教室案内 ①月曜日…初
めてのベリーダンス、②火曜日…シ
ンプル気功、ソフトエアロビクス、
③水曜日…のびのび体操、親子ふれ
あい体操(年少～年長)、④木曜日…
ジャズ体操、健康エアロビクス、ウ
ォークエアロエクササイズ、⑤土曜
日…キッズHIPHOPなど、⑥9月
18日(水)…キネシオテーピング
◆トレーニングルーム無料講習会…
受講した方がトレーニングルームを
利用可。詳細は問い合わせください。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆プール子どもスイミング ①親子
ベビー…月曜日 正午から、②乳児
…火・木曜日 午後2時から、土曜
日 午後1時から、③幼児…午後3
時から、④小児…午後4時から、⑤
学童…午後5時から※③～⑤は毎週
月・火・水・木・土曜日、⑥育成…
月・火・木・土曜日 午後6時から、
⑦子ども…日曜日 午前10時30分
から、午前11時30分から※いずれも費
用などは問い合わせください。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆10～12月教室 ①肩こり腰痛ケ
ア体操(全9回)…月曜日 午後1
時30分～2時15分◇5,670円、②ス
トレッチ(全9回)…月曜日 午後2
時25分～3時10分◇5,670円、③骨
盤からダイエット(全9回)…月曜日
午後3時20分～4時20分◇9,450円、
④ボディコンバット(格闘技系エク
ササイズ・全9回)…月曜日 午後

7時45分～8時45分◇7,560円、⑤
フラダンス(全13回)…金曜日 午前
9時45分～10時45分◇13,650円、⑥
水中運動教室(ゆったりとウォーキ
ングなど・全11回)…金曜日 午後
1時30分～2時15分◇6,930円、⑦
ヨガ(全12回)…土曜日 午後0時10
分～1時10分◇12,600円

総合体育場 ☎3971-0094

◆第47期豊島コミュニティテニスカ
レッジ 9月23日(祝)～11月24日(日)
土・日曜日 午前9時～午後8時55
分①キッズ(4～6歳)…7,000円か
ら、②ジュニア(小学生)…8,750円
から、③U21(中学生～21歳以下)…
14,700円から、④デイ(一般)…
18,900円から、⑤ナイト(一般)…
15,435円から◇各クラス、単発での
参加も可。
☎電話か直接当施設窓口へ。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆10月からの開催プログラム(有料)
①月曜教室…ママ骨盤ピラティス、
ヨガ、楽々体操、②火曜教室…パワ
ーヨガ、③水曜教室…ゆったり体操、
④木曜教室…ママヨガ、⑤金曜教室
…ピラティス、太極拳(24・48式)、
⑥大人の泳水教室(火～金曜日)※詳
しくは問い合わせください。他にも
開催教室あり☎往復はがきで9月
18日(必着)までに「〒171-0012 上
池袋2-5-1 池袋スポーツセン
ター」へ※当センターで直接窓口申
込みも可。

