

このまちで みんなと 生きていく

こんなことが
あったら相談を

誰もが住み慣れたまちで孤立することなく生活できる地域社会をつくるために、CSW(コミュニティソーシャルワーカー)を配置しています。CSWは“地域福祉のコーディネーター”として、相談・訪問活動や関係機関・地域団体と連携して家族を支援しています。日頃から悩んでいることや不安に感じていること、ご近所で気になることがありましたら、お気軽に相談してください。

☎豊島区民社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3981-9250



二人暮らしで、介護が必要になったときどうすればいいのか不安を感じている。



友人の物忘れがひどくなってきた。お金の管理ができていいのか心配だ。



近所の一人暮らしのおじいさん、近頃元気がないようだ。きちんと食事をとれているのだろうか。



夕方になると、子どもの泣き声がある。大丈夫だろうか。

CSWは4か所に配置されています



※担当地域以外の相談もお受けします。また、訪問もします。

① 区民ひろば西巢鴨第一

☎6845-0148

担当地域

菊かおる園地域包括支援センター圏域
巢鴨3~5丁目、西巢鴨1~4丁目
北大塚1・2丁目

③ 区民ひろば池袋

☎6864-2930

担当地域

いけよんの郷地域包括支援センター圏域
池袋1・2・4丁目、池袋本町1~4丁目

② 区民ひろば朋有

☎6844-3643

担当地域

中央地域包括支援センター圏域
北大塚3丁目、上池袋1~4丁目
東池袋1~5丁目

④ 区民ひろば富士見台

☎070-6566-6754

担当地域

アトリエ村地域包括支援センター圏域
南長崎1~6丁目、長崎2~6丁目

CSWの活動や、CSWとともに活動する地域福祉サポーターの募集を2面でお知らせします。

CSW

コミュニティソーシャルワーカー

はこんな活動をしています



- 暮らしのなんでも相談会の開催
区民ひろばなどで相談会を開催しています。日程や内容などは問い合わせてください。
- 相談内容に応じた訪問活動
- 住民学習会の開催や地域サロン活動の協力
地域のつながりを大切にしたい支えあいを支援します。
- 関係機関、地域団体と連携しての協働事業の開催
- 身近にできる地域活動の開発 ほか

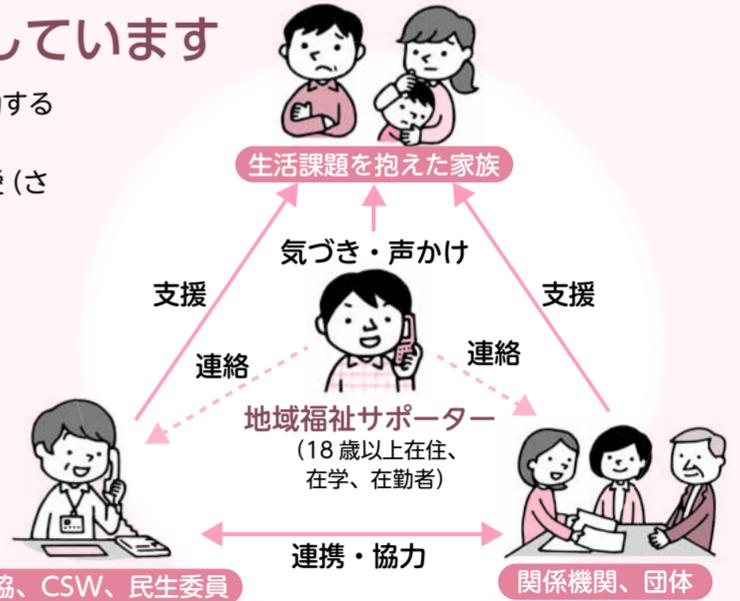
“地域のアンテナ役” 地域福祉サポーターを募集しています

身近な地域の中で、気づき、声をかけ、CSWとともに“地域のアンテナ役”として活動する「地域福祉サポーター」を募り、新たな支えあいのシステムを構築します。
ときには支え、ときには支えられて、地域で生きていく「絆」を大切にする新しい「支え愛（ささえあい）」の仕組みを一緒につくっていきませんか。

「地域福祉サポーター」の応募資格

- 区内在住、在学、在勤の18歳以上の方（高校生不可）。
- 区内の大学に通う学生の方など歓迎。
- 障害や難病を抱えた方も応募できます。
- ※サポーターをお願いする方には研修があります。詳しくは問い合わせください。

豊島区民社会福祉協議会地域福祉推進課 ☎3981-9250



区では、一人暮らしの方などの生活状況や健康状態などを把握する調査を、平成26年2月18日から実施します。
◇対象：75歳以上の一人暮らし（住民票上で抽出）の方で、介護保険サービスおよび生活保護を受給されていない方。その他、緊急時の対応などに不安があるのではないかとと思われる75歳以上の高齢者の方がいる世帯。
◇調査方法：お住まいの地域の民生・児童委員（厚生労働大臣の委嘱を受けており、守秘義務があります）または、高齢者総合相談センター（区内8か所に設置）の職員が訪問し、聞き取りで実施します。
把握した生活状況や健康状態などによっては、高齢者総合相談センターが、本人と相談のうえで状況に応じたサービスの提供や民生・児童委員による地域での見守り活動などに結びつけていきます。
回答は任意ですが、ご理解ご協力をお願いします。
高齢者福祉課地域包括サポーター係 ☎3981-2006

「豊島区高齢者実態調査」にご協力ください

20歳前の病気などにより障害基礎年金を受けている方へ
平成25年分の収入の申告をしてください
平成26年度の障害基礎年金の支給を決定する資料となりますので、必ず申告してください。
◇対象：20歳前からの病気やけがによる障害基礎年金（年金証書のコード番号が2650または6350）を受けている方
◇申告先：税務課
※障害基礎年金以外の収入があり、税務署に確定申告をする方は税務課への申告は不要です。
国民年金グループ ☎3981-1952

登録手話通訳者の認定試験を行ないます

◇対象：20歳以上で、手話学習歴が3年以上あり、研修会（各月4回開催）に出席が可能な方
◇試験日時など：3月23日（日）午前10時から 心身障害者福祉センター
◇試験内容：読み取り、手話表現、面接
申込は返りがき（6面記入例参照。日中連絡可能な電話番号、職業、手話歴も記入）で2月28日（消印有効）までに「障害者福祉課・手話認定試験担当」へ郵送または持参。
担当課管理グループ ☎3981-1766

「東池袋五丁目地区」市街地再開発事業・「東池袋四・五丁目地区」地区計画等の都市計画原案説明会

◇日時など：2月26日（水）午後7時～8時30分 朋有小学校体育館
◇事業区域：東池袋五丁目19番丁目1～3番、14～18番、29～38番および東池袋五丁目全域
◇内容：第一種市街地再開発事業、東池袋四・五丁目地区地区計画、高度利用地区、高度地区、防火地域および準防火地域
●縦覧：2月27日（木）～3月13日（木）都市計画課窓口
●意見書の提出：郵送で2月27日～3月20日（消印有効）までに「都市計画課都市計画グループ」（あて先3面上部欄外参照）へ※様式自由。直接当課窓口へ持参、ファクス ☎5950・0803も可。
担当グループ ☎6863-4173

特別区民税・都民税の支払いはお済みですか？

特別区民税・都民税は、福祉や保険といった社会保障、ごみ処理、教育、道路整備など、さまざまな事業の大切な財源です。税の滞納が多くなると、区の財政を圧迫し、住民サービスに支障をきたすことにもなりかねません。滞納を放置しておくことは、納期限内にきちんと納付していたらいる大多数の善良な納税義務者との公平性を欠くこととなります。
また、納期限を過ぎた場合は督促状の発送などに多額の経費がかかり、その経費も特別区民税・都民税で負担することになります。
特別区民税・都民税は納期内の自主納付が原則です。納期内の納付にご協力をお願いします。

◆納付相談

災害や盗難、病気、事業の休止、退職、失業などのやむを得ない事情や、多重債務などにより納期ごとの納付が困難な場合は、早めにご相談ください。

◆滞納処分を強化しています

滞納の状態が続いた場合、「国税徴収法」や「地方税法」の規定に基づき、所有財産の差押を行ないます。
区では、平成25年4月から12月までに、約1,500件の差押を執行しました。

◆滞納処分はこうして実施します

●納期限を過ぎると
納期限の翌日から延滞金が計算されます。延滞金も財産調査・滞納処分の対象になります。

●督促および催告
納期限までに納付がない場合

に督促状が発送され、未納分を納めていただくよう督促します。
督促状を送付しても納付がない場合は、催告書の送付や、電話による催告を行なう場合もあります。

●財産調査

督促状を送付しても納付がない場合は、官公署・金融機関・勤務先・取引先・滞納者の財産を占有する第三者などに対して財産調査（給与、預貯金、不動産、動産、自動車など）を行ないます。

財産の発見、差押などの必要がある場合、滞納者やその関係者の住居を相手方の意思に関係なく捜索することができます。

●財産差押

財産調査で発見された滞納者の財産を差し押さえます。私債権と異なり、税を滞納している場合においては、区は裁判所に訴える必要なく、即座に差押できます。差押を行なった場合、滞納者やその財産の利害関係者（会社、金融機関、不動産の抵当権者など）に「差押通知書」を送付します。財産が不動産の場合、登記簿上に差押の登記がされます。差押の対象となった特別区民税・都民税、および納付日までの延滞金を全額納付すれば差押は解除になります。

●換価処分

差押後も納付をいただけない場合、差し押さえた財産は、滞納者の意思にかかわらず、債権の取立てや公売により換価し、滞納している税に充当します。

●国税務課整理第一係 ☎3981-0382

3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。

事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
3~4か月児健康診査<1日目>	4・18日(火) 午後1~2時	25日(火) 午後1~2時
3~4か月児健康診査 <2日目・歯科、離乳食ミニ講座>	6・20日(木) ①午後0時45分から ②午後1時30分から	27日(木) ①午後1時15分から ②午後1時45分から
BCG予防接種	12・26日(水) 午後1~2時	6日(水) 午後1~2時
1歳6か月児健康診査	7・14日(金) 午前9~10時	27日(木) 午前9~10時
3歳児健康診査	11・25日(火) 午後1~2時	13日(木) 午後1~2時
歯科衛生相談 <4歳未満児>〔予約制〕	6・13・20・27日(水) 午前9時~10時30分	4・18日(火) 午前9時~10時30分
母親学級〔予約制〕	7・14・28日(金) 午後0時40分~3時30分	5・12・19日(水) 午後0時40分~3時30分
パパ・ママ準備教室〔予約制〕	<池袋保健所> 15日(土) 午前9時20分~11時30分 午後1時20分~4時	
健康(保健・栄養)相談〔予約制〕	19日(水) 午後1時~2時30分	19日(水) 午後1時30分~3時
食事(栄養)相談〔予約制〕		13日(水) 午前9時30分~11時
HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	10日(月) 午後1~2時	
デイケア〔要事前相談〕	毎週 水曜日	
こころの相談〔予約制〕	19日(水) 午後2~4時	
家族問題相談〔予約制〕	10日(月) 午後1時30分~3時30分	
随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時~正午、午後1~5時	
ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健グループ☎3987-4220	
飼い犬・飼い猫のしつけ相談〔予約制〕	<池袋保健所> 27日(木) 午後1時30分~4時 ☎生活衛生係☎3987-4175	

◎4月の生活習慣病予防健診(男性)はありません。
◎4月の女性の骨太健診はありません。

3月 母子健康相談

7日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分~2時	☎池袋保健所☎3987-4174
11日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時~10時30分	
25日(火) 区民ひろば高南第二	午前10時~10時30分	
19日(水) 地域区民ひろば課要町地区分室 《旧要町第一児童館》	午前10時~10時30分	☎長崎健康相談所☎3957-1191
24日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分~2時30分	



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(アドレス上部欄外参照)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。

●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 ☎栗栖☎3980-2558

●イタリアン料理実習「マンマ・ヒロコのイタリアン会」 毎月第3火曜日 午後6~9時 駒込地域文化創造館◇入会金1,000円、月額3,000円(会場費など含む) ☎湯浅☎3917-7476

●「あさひ英会話教室」 毎週土曜日 午前10時~正午 駒込地域文化創造館◇入会金1,000円、月額4,000円 ☎塚越☎3950-3862

●混声合唱団「コール・シャンティ」 毎週火曜日ほか 午後7時15分~9時15分 巣鴨地域文化創造館ほか◇月額4,500円(学生1,000円) ☎小松☎3946-4028

●「アロハフラダンス」 毎週火曜日 午後1時30分~4時 駒込地域文化創造館◇成人の方◇入会金2,000円、月額5,000円(会場費別) ☎中島☎3827-6575

●洋裁「つぼみ会」 毎月第2・4火曜日 午後1時30分~4時 南大塚地域文化創造館◇入会金1,000円、月額3,000円 ☎八下田☎3984-0761

●パッチワーク「はぎれ」 毎月第2・4火曜日 午後1時30分~3時30分 巣鴨地域文化創造館◇成人の方◇入会金1,000円、月額3,000円 ☎田村☎3947-9142

●「英会話サークルアゼリア」 毎週金曜日 午後2時~3時30分 みらい館 大明◇月額5,000円 ☎丹波☎080-5087-1053

●混声合唱団「ハッピーズ」 月2回木曜日 午後7時30分~9時 勤労福祉会館◇月額4,000円(会場費など含む) ☎石原☎3974-8022

募集

区立幼稚園指導員 非常勤職員(預かり保育)

◇幼稚園教諭資格を有し、国公私立幼稚園の正規任用教員3年以上の経験者の方◇預かり保育指導に関する経験、幼稚園教育の事務などに関する経験◇1日7時間45分、1か月あたり11日以上、年間192日勤務◇月額20万8千300円(交費費、社会保険料含む)◇任期:4月1日~平成27年3月末日(更新あり)◇3名◇選考:書類審査、面接、作文
申履歴書(写真添付)、資格証、自己申告書と作文(学事係で配布)を、2月24日までに学事係へ本人が持参。
☎3981-0950
学校運営課学事係



学童指導員 非常勤職員

◇平成26年4月1日現在、次のいずれかの資格(①保育士②児童指導員③教員④社会福祉士)などを有し、5年以上児童指導の職(ただし月12時間以上勤務の正規職あるいは非常勤職)の実務経験がある方◇児童指導および施設管理運営業務◇月21日以内(12時間)※土曜日の勤務あり◇月額22万6千200円(交通費・社会保険料含む)◇任期:4月1日~平成27年3月末日(更新あり)◇若干名◇選考:面接(3月2日)※詳細は募集要項参照◇募集要項・申込書・自己申告書:2月12~24日の間に子ども課・各児童館・各子どもスキップで配布※区ホームページ(アドレス上部参照)からもダウンロード可。
☎3981-0950
学童指導員課

用地専門員(非常勤職員)

◇土地の評価の実務経験がある方◇土地評価業務ほか◇月16日、1日7時間45分勤務◇月額20万300円(社会保険料含む。交通費は別途支給)◇任期:4月1日~平成27年3月末日(更新あり)◇1名◇選考:1次/書類、2次/筆記・面接※詳細は募集要項参照◇募集要項・財産運用課で配布※区ホームページ(アドレス上部参照)からもダウンロード可。
申履歴書と作文(400字程度の志望動機)を2月25日までに当課活用促進グループへ本人が持参。
☎3981-4571
活用促進グループ

傍聴できます

豊島区景観計画策定検討部会(第2回)
2月26日(水) 午後3時から 池袋保健所1階会議室◇当日直接会場へ。
☎3981-2462
街並み景観グループ

官公署だより

●(一財)東京マラソン財団「東京マラソン2014開催に伴う交通規制のお知らせ」
2月23日(日)の大会当日は、長時間の交通規制が行なわれます。詳しくは東京マラソン公式ホームページ <http://www.tokyo42195.org/>参照。
☎5500-6802
東京マラソン財団

豊島消防署 「防火ふれあいコンサート」

3月3日(月) 正午~午後1時 サンシャインシティ地下1階噴水広場◇東京消防庁音楽隊の演奏で火災予防を呼びかけ◇当日直接会場へ。
☎3985-0119
消防署

東京都生活文化局 「東京都消費生活調査員募集」

◇消費生活に関心があり、平成26年4月1日現在20歳以上の都内在住の方※地方公務員は除く◇商品の品質表示や内容量の調査、商品・サービスの表示・広告の調査など◇任期:委嘱の日~平成27年3月31日◇500名◇謝礼:調査1回3千円、研修会2千円◇選考あり
申都ホームページ「東京くらしWEB」<http://www.shouiseikaku.metro.tokyo.lg.jp/>から、2月28日(受信有効)までに申込み※必要事項を記入して郵送可。詳しくは当ホームページ参照。
☎5388-3076
消費生活部企画調整課

歴史と文化の薫るまち、雑司が谷 小さな旅に出かけませんか？



蕎麦 和邑

鬼子母神西参道商店街

美しく調えられた数寄屋造りの店内で、しみじみとおいしい十割蕎麦を味わえる店。とことん味にこだわり、国内産石臼挽き蕎麦粉を水ごねで打つ手打ち蕎麦は、せいり(十割)、しらゆき(苳)、挽きぐるみ(中太)、季節のかわり蕎麦を用意。甘・中・辛と味付けを選べる玉子焼も隠れた人気者。夜のご予約は当日の午後2時半までに。

雑司が谷3-12-3 川戸ビル1階
☎3987-5136 火・水休 ※いずれもラストオーダー
[月・木]11:30~15:00 14:30、夜は
[土・日・祝]12:00~15:00 予約のみ



お好みで選べる三食せいり

ときわ木

鬼子母神通り商店街

大正8年創業。創業時からの名物「子育てもなか」は甘さ控えめの上品な味わいで、自宅用や贈答用にファンの多い逸品。「すすきみずく」をあしらった皮の中には、自家製の粒あんがぎゅっしり詰まっています。季節を映す練り切りなど、目を楽しませる生菓子も豊富。



雑司が谷2-8-4 ☎3971-6451 日休
9:00~19:00(祝日は18:00まで)

鬼子母神名物
「子育てもなか」

池袋の高層ビル群を背にしながら、のんびりとした風情を残す雑司が谷。昔ながらの路地や歴史的な建造物が残る緑豊かな町並みは、訪れる人をいつでも温かく迎えています。

そんなまちに彩りを添えているのが、気さくな会話が飛び交う個人商店。縦横無尽に伸びる路地には商店街が点在し、代々愛され続ける老舗や、個性的な新しいお店が軒を連ねています。

懐かしさと新しさが調和して様々な表情を見せる雑司が谷。皆さんもぜひ散策に訪れてみてはいかがでしょうか？

歩くほどに
味わい深いまち



店主と女将の和やかな接客も評判

Mo's Café

鬼子母神通り商店街

住宅街に佇む隠れ家的な人気洋食店。フレンチ出身のシェフが手作りにこだわり、野菜をふんだんに使った料理でもてなします。リーズナブルでボリューム満点のランチ、ピストロ風のメニューが揃うデイナー、昼も夜も足しげく通う常連の多いお店です。

雑司が谷2-5-18 ☎3987-6660
日・祝休 [月~金]11:30~14:00、
18:00~21:00 [土]11:30~14:30
野菜豊富でボリューム満点のランチ



紅谷

南池袋東通り商店街

雑司が谷の郷土玩具「すすきみずく」をモチーフにした「みみずくサブレ」が人気。大正13年の創業以来、餡づくりにこだわり、北海道産の上質な小豆を独自の製法で丹念に練り上げています。渋皮つきの栗がまるごと入った期間限定の「栗どら」も絶品。

南池袋2-11-4 ☎3971-3623 日休
8:30~18:30
明るく入りやすい店構え



サクサクの「みみずくサブレ」

五 小倉屋製菓

雑司が谷弦巻通り商友会

製菓メーカーに卸しているお煎餅屋さんの直売所。厚い鉄板で生地を挟んで焼き上げる「鉄板焼きせんべい」は、サクサクと軽い食感が特徴。砂糖醤油味の「あまから」のほか、めんたいこ、チーズなど十数種の味変わりを揃え、「安くおいしい」と評判です。お米に合わせて火加減を調整して焼く職人技が生み出す食感は、食べ始めたら止まりません。雑司が谷1-5-2 ☎3983-3316 日・祝休 9:00~18:00



創業から続く製法で味を守っています



香り豊かな調味ダレを絡めます

六 リールズ 西洋釣具珈琲店

鬼子母神通り商店街

香り豊かであと味すっきり。珈琲の奥深さを知り尽くしたマスターが自家焙煎珈琲豆で淹れるコーヒーを、気取らずゆっくりに楽しめるお店。生粋の江戸っ子マスターのフレンドリーな接客も心地よく、老若男女がふらりと集います。自家製スイーツを目的に訪れる人も多く、中でもペイクドチーズケーキはオープン当初から不動の一番人気です。

雑司が谷2-8-6 メゾンドラフィーネ1階
☎6913-6111 月休
[火~土]11:00~19:00 [日・祝]11:00~18:00



サイフォンで丁寧に香り高く

オールリールの修理販売も

七 あしあと動物病院

鬼子母神通り商店街

飼い主さんとのコミュニケーションを大切に、複数の選択肢を提案しながら全力で治療にあたる誠実さが信頼を集める動物病院。最先端の治療機器を備え、犬猫のほか、うさぎやフェレット、ハムスターも診療しています。希望者にプレゼントしているペットの写真入りストラップは、首輪につければ迷子札として役立つと喜ばれています。雑司が谷2-4-7 大観ビル1階 ☎3987-5903 日・祝休 9:00~13:00、17:00~20:00



どの子も元気にうちに帰れるように
ペットの写真入りストラップ

八 ベーカーリーパンクイン

南池袋東通り商店街

先代が営んでいた和菓子店の流れをくみ、あんぱんの餡は主に自家製。「七福神あんぱん」は、つぶあんやさくらあんなど一度に7種類のあんが味わえます。手作りのお弁当やお団子などの和菓子も揃い、地元民に愛され続けているアットホームな店です。南池袋3-24-15 赤木ビル1階 ☎3971-7511 無休 8:00~20:00

七福神あんぱん(左)とBIGかぼちゃパン



現在お店を切り盛りしている三代目



路地を歩けば発見の連続! 見どころいっぱい雑司が谷



鬼子母神堂や雑司が谷霊園など、雑司が谷には数々の名所がありますが、知名度が高くないところにもユニークな見どころがたくさん隠れています。今回は、「としま案内人 雑司が谷」の皆さんに、ひそかな注目スポットを案内してもらいました(左から川崎正士さん、小池陸子さん、白井昌子さん)。

「としま案内人 雑司が谷」って?
区主催の養成講座の受講者によるボランティアガイド。雑司が谷地区の案内やイベントを開催しています。

あなたも案内人と雑司が谷を巡りませんか?

ボランティアガイド「としま案内人 雑司が谷」申し込み方法
申し込み用紙(専用ホームページ <http://www.toshima.ne.jp/~annainin/index.html>)からダウンロード可。専用パンフレットにも折込み)に必要事項を記入のうえ、ファクスで「としま案内人 雑司が谷」☎3981-9755へ。詳しくは上記ホームページ参照。 雑司が谷案内人 ☎6912-5026 (受付午前10時30分~午後4時30分、木曜日休館)

大鳥神社



▲玉垣に刻まれた「雑七」の文字。「今は3丁目目ですが昔は7丁目目でありました。」
◀地元の氏神様、大鳥神社には雑司が谷七福神のひとつ「恵比須神」が鎮座。

清土鬼子母神

鬼子母神像が掘り出された所。境内には珍しい三角形の井戸があります。



弦巻川 蛇行する路地は、暗渠化された弦巻川がかつてここを流れていたことの証し。

清立院



雨乞いと抱瘡の祈願寺として崇敬され、江戸名所図会にも描かれています。
パンフレットは区内公共施設など各所にあります。

情・報・B・O・X

イベント

「平成25年度東京都地域の底力再生事業助成」対象事業 第4回 目白まちづくりフォーラム開催
「参加しよう、みんなで考える安全安心、歩いて楽しい、まちづくりフォーラム」

2月15日(出) 午前10時～午後5時
 デサント東京本社地下1階ホール(目白1-4-8)
 ●フォーラム…午後1時～3時30分◇全員参加の円卓会議。区長、講師を交えてテーマごとの意見交換。●展示…午前10時～午後5時◇目白小北側道路等のコミュニティ道路化計画(提案パネル)、地域の足「JR目白駅」の歴史、安全安心のまちづくり「防災の意識：関東大震災90年から考える」
 ◇主催/目白東町会、協力団体/目白まちづくり倶楽部、目白地域協議会◇当日直接会場へ。
 園道路整備課計画設計係 ☎3981-4879

2014「庁舎ロビー美術展」

2月18日(火)～28日(金)※土・日曜日を除く
 午前9時～午後5時(最終日は午後3時まで) 区役所本庁舎ロビー
 ◇豊島区美術協会会員による美術展。水彩、油絵、日本画を中心に約50点を展示◇主催/豊島区美術家協会 園当協会 ☎3959-4910、区ミュージアム開設準備グループ ☎6846-3890

「しま区民芸術祭 豊島区文化祭」 「地域をつなぐ 第45回区民作品展」

2月20日(木)～23日(日) 午前10時～午後7時(23日は午後3時まで)
 区民センター

◇絵画・版画・写真・書・工芸・陶芸・手芸などの展示◇当日直接会場へ。
 園南大塚地域文化創造館 ☎3946-4301

東京税理士会「税理士記念日」街頭無料相談を実施します

2月21日(金)
 午前10時30分～午後3時30分
 メトロポリタンプラザビル1階自由通路◇税務相談全般(新規開業、住宅を取得した方、相続、その他)を、税理士が無料でお受けします◇主催/東京税理士会豊島支部◇当日直接会場へ。
 園当支部 ☎3981-4585、区民相談グループ ☎3981-4164

環境ワークショップ「電気代カット大作戦!～みらい館大編～」

3月1日(出) 午後2時～4時30分
 みらい館大明(池袋3-30-8)
 ◇クイズなどをとおして、楽しみながら身近にできる省エネ・節電について学ぶ。また、実践編として、みらい館大明でできる省エネ・節電対策をみんなで考える。光熱費節約を考えている方必見。①講義(省エネ・節電についての基礎知識)、②省エネ・節電クイズ、③みらい館大明電気代カット大作戦◇30名
 ◇主催/いけぶくろ大明 ☎電話かファクスで「FoE Japan」6907-7217、☎6907-7219)へ※要予約。先着順。
 園環境計画グループ ☎3981-1597

ボランティア(じゃがいもの苗植え)を体験しよう

3月9日(日) 午前10時～午後2時
 大久保農園(熊谷市)
 ◇体験活動とボランティアの循環制度を学び、社会貢献活動へのきっかけをつくる。参



加者には収穫時期にじゃがいもと交換できる「アイポイント券」交付◇講師…アイポイント事務局/石森 宏氏◇区内在住、在勤、在学の方◇小学生以下は保護者同伴◇50名◇交通費は各自負担◇詳細は区ホームページ(アドレス1面上部)参照
 園はがきかEメールかファクス(6面記入例参照)で、2月25日(必着)までに「区民活動推進課(あて先6面上部欄外参照)」、☎A0011903@city.toshima.lg.jp、☎3981-1213へまでに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」、☎5996-4886、☎info-mejiro-garden@seibu-la.co.jpへ※当庭園管理事務所直接申込み可。電話申込み不可。
 園当庭園 ☎5996-4810

リサイクルフリーマーケットなどの出店者募集

①出張えんがわ市&リサイクルフリーマーケット…3月15日(出) 午前11時～午後4時 池袋西公園◇フリーマーケット…募集数50店舗(1店舗面積2m×2m)※営業目的は不可、出店費用2,000円◇えんがわ市…環境問題に取り組む企業・団体のパネル展示、募集数5団体、出店費用5,000円◇主催/としまNPO推進協議会
 ②リサイクルフリーマーケット…3月16日(出) 午前11時～午後2時 中池袋公園◇区内在住、在勤、在学の方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
 ①②とも◇駐車場なし、雨天中止
 園6面記入例参照。①はファクスかEメールで「としまNPO推進協議会」☎5951-1508、☎en@toshima-npo.orgへ、②は往復はがきで3月5日(必着)までに「〒171-0043 要町3-3-8 茂川」へ※一人(1グループ)1通のみ。応募者多数の場合は抽選。
 園①当会 幅上 ☎5951-1508、②当会 笠川 ☎3973-5824、①②区リサイクル推進係 ☎3981-1142

第26回 赤鳥寄席

3月16日(日) 午後2時～4時30分(午後1時30分入場開始※入場整理券番号順)
 赤鳥庵(目白庭園内)
 ◇落語◇出演…桂 文治氏◇100名※先着順。入場整理券は当日午前10時から配布◇1,000円◇未就学児不可。
 園往復はがきかファクスかEメール(6面記入例参照)。参加人数・ファクス番号、「第26回赤鳥寄席」参加希望と記入)で3月10日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」、☎5996-4886、☎info-mejiro-garden@seibu-la.co.jpへ※当庭園管理事務所直接申込み可。電話申込み不可。
 園当庭園 ☎5996-4810

講演・講習

消費生活講座「豊島区の介護保険利用法」

2月28日(金) 午後2～4時
 生活産業プラザ8階多目的ホール
 ◇介護保険制度の概要から豊島区における手続き、サービスの種類・費用などを説明◇講師…区介護保険課担当者
 ◇区内在住、在勤の方◇50名※先着順。
 園電話かファクス(6面記入例参照)で、2月12～24日の間に「消費生活センター」☎5992-7016、☎5992-7024)へ。

雑司が谷地域文化創造館

①パソコン講座「インターネット活用講座」(全3回)…3月4～11日 火・金曜日 午前10時～正午◇インターネット検索の基礎から応用までを学ぶ◇講師…当館ITサポーター◇区内在住、在勤で文字・数字入力のできる方◇15名◇2,000円(教材費含む)
 ②地域文化事業 雑司ヶ谷霊園に眠る

偉人シリーズ～幕末の藩士、北辰一刀流の達人“千葉定吉とその一族”…3月8・15日 土曜日 午前10時30分～午後0時30分◇雑司ヶ谷霊園に眠る文化人・偉人シリーズ第13弾。兄の周作と共に父、千葉忠左衛門成胤から剣術の教えを受けた剣豪・千葉定吉とその家系◇講師…歴史研究者/あさくらゆう氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名◇1,100円(教材費含む)



▲千葉定吉と千葉重太郎(兄)の墓

園往復はがき(右部記入例参照)で①は2月21日、②は2月28日(いずれも必着)までに「〒171-0032 雑司が谷3-1-7 雑司が谷地域文化創造館」へ。はがき持参で直接窓口申込み可※応募者多数の場合は抽選。
 園当館 ☎3590-1253

平成25年度文化財講座「豊島区の遺跡と江戸遺跡研究のいま」(全3回)

3月5・12・19日 水曜日
 午後7時～8時30分 勤労福祉会館
 ◇「豊島区の遺跡発掘とはじめ」(郷土資料館学芸員)、「江戸遺跡研究の進展と豊島区の遺跡調査」(東京大学埋蔵文化財調査室/堀内秀樹氏)、「豊島区の遺跡研究最前線」(特定非営利活動法人としま遺跡調査会調査員/高木翼郎氏)◇3回すべて出席できる方◇40名
 園往復はがき(上部記入例参照)で2月25日(必着)までに教育総務課文化財係(あて先上部欄外参照)へ※一人1通。応募者多数の場合は抽選。
 園当係 ☎3981-1190

家庭教育学級(思春期コース) 子どもの潜在能力を引き出す心の割り方!

3月7日(金) 午前10時～正午
 勤労福祉会館大会議室

◇メンタルトレーニングで、子どもの個性を引き出し元々備わっている才能を開花させる◇講師…メンタルトレーナー/久瑞 あさ美氏◇思春期の子をもつ保護者◇130名
 園電話かファクスかEメール(右部記入例参照)で、2月28日までに「生涯学習グループ」☎3981-1189、☎3981-1577、☎A0014606@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

東部子ども家庭支援センター「子どもと私の良い時間のために」～テレビ・スマホ・DSなどが子どもに与える影響と対策～

3月7日(金) 午前10時30分～正午
 ◇子どもと電子メディアの付き合い方、親子で楽しい時間の過ごし方を考える◇講師…NPO子どもとメディア/橋本光子氏◇乳幼児の子をもつ保護者※昨年12月開催の同講座受講者は不可◇25名
 園5か月以上の乳幼児。15名。5か月未満は同席(10名)
 園2月13日午前10時から電話 ☎5980-5275か直接当センター窓口へ※先着順。

集合住宅でもできる「みどり」のある暮らし方セミナー

3月15日(出) 午後2～4時(午後1時30分開場) 区民センター5階音楽室
 ◇緑を活かした快適な暮らし方のコツや、マンションぐるみでの快適な環境づくりを通して人と人との交流が育まれている実践例を紹介します。
 ●「みどりを活用すればここまでできる～共同住宅の資産価値の向上とコミュニティ形成～」◇講師…機チームネット代表/甲斐徹郎氏、●「みどりを活用した暮らしの場づくりとコミュニティ」◇講師…練馬区内環境共生型マンション居住者/石川直彦氏◇50名※先着順。
 園電話かファクスかEメール(上部記入例参照)で「環境事業グループ」☎3981-2771、☎3981-6207、☎A0029180@city.toshima.lg.jp)へ。



第8回健康講座(食物アレルギー～最新知識と最新情報～)

3月17日(月) 午前10時～正午
 池袋保健所
 ◇アレルギーについて正しく知り、どのように対応したらよいかなど、専門的な立場からお話を伺います。質問にもお答えしますので、ぜひご参加ください◇講師…東京家政大学教授/岩田 力氏◇区内在住でアレルギー疾患をお持ちの方とその家族◇30名
 園電話で公害保健グループ ☎3987-4220へ※要予約。先着順。

生涯学習オープンスクール

※費用など詳細の問合せ、申込みは各校へ。
 ●東京豊島IT医療福祉専門学校
 ①3つの福祉士紹介～国家資格…2月22日(出) 午後2～4時 園当校 ☎3984-6220、☎3984-8619
 ●大原情報ビジネス専門学校
 ◇③～⑥は3月1日(出)
 ②日商簿記検定無料出題予想会…2月15日(出) 3級…午前11時～正午、2級…午後1～2時、③簿記の仕組みが60分で分かるセミナー…午前11時～正午、④60分でわかる法律入門「テーマ:あなたの家族の相続問題」…正午～午後1時、⑤危ない!巧妙な手口の詐欺手法…正午～午後1時、⑥資格の取り方・使い方相談会…午前11時～午後4時、⑦高校生のためのクリエイターズスペシャル体験…3月15日(出) 午後1時30分～4時30分 園当校 ☎5952-0080、☎5952-0649
 園生涯学習グループ ☎3981-1189

スポーツ

区民歩こう会「深川七福神巡り」

3月2日(日) 午前9時50分
 東京メトロ東西線・都営大江戸線門前仲町駅1番出口集合
 ◇門前仲町駅～深川公園～深川不動尊

※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。

～富岡八幡宮(恵比寿)～木場公園～龍光院(毘沙門天)～円珠院(大黒天)～冬木弁天堂(弁財天)～心行寺(福祿寿)～清澄庭園～深川稲荷(布袋尊)～芭蕉記念館～深川神明宮(寿老神)都営大江戸線森下駅まで(6.5km)
 ◇300円(資料・保険料。入園料自己負担)◇弁当、雨具持参◇主催/豊島区レクリエーション協会
 園当日集合同所にて受付。
 園豊島歩こう会 ☎3986-8620、区スポーツ振興グループ ☎3981-1334



第67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。
 ●アーチェリー…3月2日(日) 西巢鴨体育場園当日会場受付※午前9時30分まで 園アーチェリー協会 富田 ☎3269-2930
 ●なぎなた…3月2日(日) 雑司が谷体育館園2月27日までになぎなた連盟 鷹岐 ☎3971-1973へ
 ●弓道…3月9日(日) 総合体育場園当日会場受付※午前9時まで 園弓道連盟 久保 ☎3955-8733
 ●軟式野球…3月9日(日)から 総合体育場ほか園2月19日豊島公会堂総会席上で決定 園軟式野球連盟 前田 ☎3981-4628
 ●卓球…3月9日(日) 豊島体育館園2月24日までに卓球連盟 田辺 ☎3959-4423へ
 ●クレー射撃…3月16日(日) 千葉県成田射撃場園当日会場受付※午前10時まで 園クレー射撃連盟 小池 ☎3917-6323
 ※他の種目は「広報としま」2月21日号に掲載予定。
 園スポーツ振興グループ ☎3981-1334

区民ひろば

区民ひろば 南池袋
 2月20日(木) 午前10時30分～11時30分
 ◇午の折り紙と「おおきなかぶ」参加型劇あそび◇乳幼児とその保護者
 ◇共催/高田地区民生児童委員たんぼぼ

②語りから出逢う文学
 2月18日(火) 午後1時30分～2時30分
 ◇「おおきなかぶ」(村上春樹)、「寒椿」(澤田ふじ子)ほか二編◇語り手…ちょっといいお話の会◇上履き持参。終了後、みみずくカフェ開店(実費)

①②とも◇当日直接当ひろばへ。
 園当ひろば ☎3984-5896

区民ひろば 駒込
 2月20日(木) 午前11時から
 ◇講師…西森 すみ子氏
 園直接当ひろば窓口へ※同日開催駒込ランチ希望者は300円持参。先着40名。

②手作り教室
「春を呼ぶ・プリザーブド・フラワー」
 2月22日(出) 午前10時から
 ◇講師…武井 千恵子氏◇20名◇3,000円(材料費)
 園費用を添えて当ひろば窓口へ※先着順。
 園当ひろば ☎3917-9873

区民ひろば 西池袋
歌って健康
 ①2月21日(金) 午後1時30分～2時45分
 「あなたの恋の物語」、②3月25日(火) 午前10時～11時15分「出会いと別れ」

◇講師…瓜田修子氏ほか2名◇各40名
 ◇当日直接当ひろばへ。
 園当ひろば ☎3980-0088

区民ひろば 椎名町
 ①パソコン教室「エクセルで表づくり」
 2月22日(出) 午前10時～正午
 ◇講師…インストラクター/菊地敦子氏
 ◇10名※先着順◇500円(テキスト代)
 ◇パソコン持参◇主催/当ひろば運営協議会
 ②親子体操の体験～親子で楽しく体を動かしてみませんか～
 2月26日(水) 午前10時30分～11時30分
 ◇講師…志尾 佳津子氏◇1～3歳児とその保護者
 ◇20組※先着順◇動きやすい服装で参加。
 園2月12日から、①は費用を添えて直接当ひろば窓口へ、②は電話 ☎3950-3042か直接当ひろば窓口へ。

区民ひろば 高松
親子リトミック体験会
 2月27日(木) 午前10時15分～正午
 ◇講師…アヴィニヨンの会
 ◇2歳児の親子…10組(予定)、1歳児の親子…20組
 ◇生まれ月、開始時間などは問い合わせてください。
 園電話 ☎3973-7420か直接当ひろば窓口へ。

区民ひろば 朝日
第8回朝日ワクワクまつり
 2月22日(出) 午後1時～3時30分
 朝日小学校・当ひろば
 ◇オープニング・和太鼓「空籠ジュニア」・子どもスキップ朝日ダンス・「ふくろう戦士トシマッハ」
 ◇各種ゲーム屋・出店・展示・カフェ・キッズランド
 ◇主催/当ひろば運営協議会◇協力/町会・地域各団

体・巣鴨警察署・大正大学・子どもスキップ朝日
 ◇当日直接各会場へ。
 園当ひろば ☎5974-0566

区民ひろば 高南第二
ひなまつり会
 2月27日(木) 午前11時～正午
 ◇パネルパラエティショー
 ◇出演…ぴーかぶー◇共催/当ひろば運営協議会子ども部会・子育てサロンたんぼぼ
 ◇当日直接当ひろばへ。
 園当ひろば ☎3987-6600



区民ひろば 朋有
赤ちゃんごはん研究所 ～離乳食講習会&相談会～
 2月28日(金) 午前10時30分～正午
 ◇初期～中期の離乳食講習会。保育園調理師の実演もあり◇講師…保育園栄養士
 ◇5～8か月の乳児とその保護者(離乳食でお悩みの方は上記の月齢外でも申込み可)◇15組
 園2月12日から電話 ☎5396-1057か直接当ひろば窓口へ※先着順。

区民ひろば 南大塚
男性の中華料理教室
 3月8日(出) 午前10時～午後1時
 南大塚地域文化創造館調理室
 ◇16名※先着順◇500円(材料費)
 ◇エプロン、三角巾持参◇主催/当ひろば運営協議会
 園2月12日から費用を添えて直接当ひろば窓口へ。
 園当ひろば ☎5976-4399

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 のびのび体操(全7回)
 2月12日～3月26日 水曜日 午前9時30分～10時30分
 ◇自宅でもできるようなストレッチやトレーニング、音楽に合わせた簡単なステップを組み合わせた運動
 ◇おおむね60歳以上◇7,000円(定員に満たない場合は1,300円まで一回参加可)
 ●その他の教室
 ◇初めてのベリーダンス、シンプル氣功、親子ふれあい体操(年少～年長児)、ジャズ体操、キッズHIPHOPなど※詳細は問い合わせてください。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆2014年3月教室
 ①アクアピクス(全4回)…月曜日 午前10時10分～11時10分、土曜日 午後1時40分～2時40分◇各3,780円
 ②大人水泳教室(全4回)…月曜日 午後1時30分～3時30分◇6,720円
 ③フラダンス(全4回)…水曜日 午後0時20分～1時20分◇4,620円
 ④リズム&リラックス(ダンスとストレッチ・全4回)…木曜日 午後0時30分～1時30分◇4,620円
 ⑤ヨガ&ストレッチ(全4回)…木曜日 午後1時45分～2時45分◇4,620円
 ⑥ピラティス(全4回)…金曜日 午後1時30分～2時30分◇4,620円

⑦健やか健康体操(イスに座ってゆったりした筋力トレーニングなど)…水曜日(全4回) 午後0時30分～1時30分◇2,940円、金曜日(全3回) 午後5～6時◇2,210円

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆フリーパス会員受付中!
 ◇プール、トレーニングジムが好きな時に好きなだけ、自分のペースで使用できます◇一部有料レッスンも無料になります◇南長崎スポーツセンターでも使用できます◇4,000円(申込み日から1か月)◇16歳以上
 ◇印鑑・本人確認用証明書(免許証など)・写真(2cm×2.5cm)が必要※詳細は問い合わせてください。

総合体育場 ☎3971-0094

①ゆったり楽しむ太極拳…月曜日 午前9時30分～10時30分
 ②女性体操…月曜日 午前10時45分～正午
 ③ピラティス…火曜日 午前9時30分～10時30分
 ④はじめてエアロピクス…水曜日 午後6時45分～7時15分
 ⑤ピラティスストレッチ…水曜日 午後7時30分～8時30分
 ⑥誰でもできるピラティス…木曜日 午後1時30分～2時30分
 ⑦はじめてYOGA…金曜日 午前9時30分～10時30分
 ⑧親子のびのびフィットネス…金曜日 午前11時～正午
 いずれも◇30名◇400円
 園直接当施設窓口へ。



東日本大震災復興支援プロジェクト in としま こころの詩でつなぐ絆

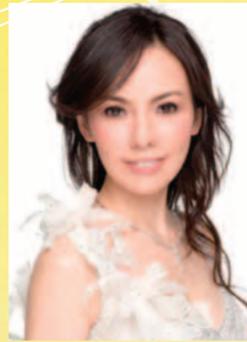
3月11日(火) 午後3時開演(午後2時開場) 東京芸術劇場コンサートホール

東日本大震災から3年。「わたしたちは忘れない」という思いを胸に、区内の地域・企業・団体・大学・NPOなどと行政が連携・協働し、変わらぬ支援とともに、こころの詩を届けます。

第1部 復興支援活動発表…立教大学、大正大学、西巣鴨中学校地域サポートクラブによる様々な形の復興支援活動と、豊島区の取組みを発表します。



小椋 佳



森 麻季



辰巳琢郎

第2部 届け この声「絆」コンサート

- ◇出演…小椋 佳、森 麻季
- ◇曲目…しおさいの詩、シクラメンのかほり、愛燦爛、ヘンデル:歌劇「リナルド」より「涙の流れるままに」、マスカーニ:アヴェ・マリア、大地の祈り(陳越)、ほか
- ◇総合司会…辰巳琢郎 ◇音楽監督・指揮…坂本和彦
- ◇合唱…豊島区民合唱団、いたばしフレンズ、コール・メロディオン、ジュニア・アーツ・アカデミー
- ◇演奏…G・Dream21オーケストラ、としま ユング フェスタ オーケストラ
- ◇全席指定<一般>S席3,000円、A席2,000円、B席1,000円
<友の会>S席2,700円、A席1,700円、B席1,000円

※チケット料金に、東日本大震災復興支援義援金が含まれています。 ※未就学児不可。

〒としまみらいチケットセンター ☎3590-5321、HP <http://www.toshima-mirai.jp>

としま未来文化財団 公演のご案内

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。 HP <http://www.toshima-mirai.jp> ※すべて友の会割引があります ◇未就学児不可

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 シリーズ最終回

チケット発売中

3月8日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)
東京芸術劇場プレイハウス

春風亭小朝の落語と、各界で活躍する特別ゲストを迎えておくる新感覚の落語会シリーズ最終回。

- ◇出演…春風亭小朝
- 特別ゲスト…寺井尚子(ジャズヴァイオリニスト)、北島直樹(ピアノ)、店網邦雄(ベース)、中沢 剛(ドラム)
- ◇全席指定 S席4,500円、A席4,000円



春風亭小朝

寺井尚子

舞踊への招待 目白三人の会 3つのダンスの世界

チケット発売中

3月9日(日) 午後6時開演(午後5時30分開場)
東京芸術劇場プレイハウス

- ◇演目…花柳千代舞踊団「二人手習子」、芙二三枝子舞踊団「AWAKE-仮想と現実の間」
- 「山水炎炎」、小林紀子バレエ・シアター「シンデレラ・スウィート」
- ◇全席指定 一般2,300円、中学生以下1,800円



STAFF TES

Kenichi Tomohiro

がんばる女性応援プロジェクト vol.1 レディエンジェル107ライブ

2月12日発売

5月17日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)
東京芸術劇場プレイハウス

凄腕女性ミュージシャンにより結成されたビッグバンドが、スタンダードジャズやオリジナル曲を贈る。

- ◇出演…レディエンジェル107、Naomi Grace
- ◇全席指定 一般3,500円、学生3,000円



LadyAngel107

Naomi Grace

三浦一馬が魅せる 再びのタンゴ スペシャル

2月12日発売

5月24日(土) 午後2時開演(午後1時30分開場)
東京芸術劇場プレイハウス

- ◇出演…三浦一馬(バンドネオン)、石田泰尚(ヴァイオリン)、山田武彦(ピアノ)、Chizuko y Hugo(タンゴダンサー) ほか
- ◇曲目…ラ・クンパルシータ、リベルタンゴ ほか
- ◇全席指定 S席4,000円、A席3,500円



三浦一馬
©ビクターエンタテインメント(株)

第27回 としま能の会

2月26日発売

5月18日(日) 午後3時開演(午後2時30分開場)
東京芸術劇場プレイハウス

- ◇演目…宝生流 舞囃子「船弁慶」(前)、和泉流 狂言「見物左衛門」(深草祭)、観世流 能「安宅」
- ◇出演…亀井保雄、野村 萬、観世喜正 ほか
- ◇全席指定 S席3,500円、A席3,000円



観世流 能「安宅」
©青木信二

「Echika池袋ギャラリー」2月展示 <後半~3月>

私たちは忘れない ~東日本大震災復興支援 プロジェクト in としまパネル展

2月14日(金)~3月11日(火)
午前6時~午後11時

Echika池袋ギャラリー
(東京メトロ副都心線池袋駅構内)

東日本大震災から3年。豊島区では区民、企業、大学などと協働し、心あたたまる支援を続けています。その取組みや、上記「こころの詩でつなぐ絆」コンサートなどの紹介をパネル展示します。◇当日直接会場へ。

まちの魅力づくりセクション ☎3981-4732



▲地元からの感謝の言葉

としまアートステーション構想 アートプロジェクト

まちなか音楽実験! 安野太郎のとしまZステーション

2月22日(土)、23日(日)、3月1日(土)
午後1~6時(交流会あり)
※雨天中止

音楽家・安野太郎が「ケルベロス(ゾンビ音楽を奏でるマシンの名前)」を連れて、「ゾンビ音楽」を奏でながら雑司が谷から池袋周辺エリアを巡る音楽実験ツアー

- ◇3月1日の交流会参加者のみ1,000円
- ☎ファクスかEメール(6面記入例参照)で「としまアートステーション構想事務局」
- FAX 5927-1473、EM zombie_station@toshima-as.jpへ。
- ☎当事務局 ☎5927-1473(火・水・日曜日 正午~午後6時)、区文化デザイン課 ☎3981-1193



これが「ケルベロス」!

「ケルベロス」を連れて巡ります