広報 としま
TOSHIMA CITY
平成26年（2014年）9/21 No.1619 〈毎月1・11・21日発行〉
ソメイヨシノ発祥の地としま
発行：豊島区　編集：政策経営部広報課　〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1　☎3981-1111　ホームページ http://www.city.toshima.lg.jp/

都内でデング熱が確認されています

長袖、長ズボンを着用するなどして、蚊に刺されないように注意しましょう。

鉄人28号
©光プロダクション

ミュージアム開設プレイベント　第1回

今年は、横山光輝生誕80周年を迎える年です。これを記念して、これまで公開されていなかった貴重な原画や原稿51点を本展覧会のために複製製作して展示します。また、横山作品の出版や映像化に関わってきた方々の取材協力を得て、横山作品創作時の新たな一面をパネルなどで紹介し、マンガの鉄人と称された横山光輝の人物像にも迫ります。

問 文化デザイン課
ミュージアム開設準備グループ
☎3980−3177

企画展

生誕80周年記念 横山光輝

YOKOYAMA　MITSUTERU

～昭和から平成へ マンガの鉄人が駆け抜けた軌跡～

10月1日(水)～18日(土) ※6日(月)は休館
午前9時30分～午後5時(最終入場は午後4時30分)
※最終日は午後4時まで(最終入場は午後3時30分)

東京芸術劇場5階ギャラリー2
(西池袋1−8−1)

観覧無料

特別協力／光プロダクション　後援／東京芸術劇場

会場上映作品

●**「鉄人28号　第1話　生い立ちの記」**
（上映時間　約25分）　1963（昭和38）年10月20日にはじめてテレビ放送された「鉄人28号」第1話を完全上映します。

●**「横山光輝の右腕が語る『鉄人28号』との出会い」**
（上映時間　約10分）　横山光輝の作品づくりを手伝ってきたマンガ家・岸本修氏が、「鉄人28号」誕生のころの想い出を語ります。

図書館特集コーナー

9月27日(土)～10月23日(木)

●**中央図書館**　マンガ本の特集コーナーを設けるほか、横山作品が掲載された当時の貴重なマンガ雑誌を展示しています。

●**千早図書館**　光プロダクションから寄贈された数多くの横山作品を読むことができます。また、企画展に合わせた特集コーナーも設けています。

伊賀の影丸

昭和9年6月18日
兵庫県神戸市須磨区に生まれる。中学生のころからマンガを描くようになり、高校卒業後は銀行に就職するも、約4か月で退職。マンガ家を目指して雑誌に作品を投稿し続ける。

昭和30年
大阪の貸本専門出版社東光堂から単行本『音無しの剣』で本格デビューを果たす。

昭和31年
雑誌『少年』で「鉄人28号」の連載が始まったのを機に、上京。

昭和35年
豊島区千早で新居を構え、平成16年に亡くなるまでこの地で45年間、200作品以上（雑誌連載・雑誌読切・描き下ろし単行本含む）を描いた。

三国志

平成26年豊島区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づく平成26年豊島区功労者が、表彰審査会の審査を経て決定しました。区功労者とは、長年にわたり豊島区の振興発展・区民福祉の向上に貢献し、その功績が著しい方です。今回表彰されるのは次の106名で、10月1日、区民センターで表彰式が行なわれます。

問総務係☎3981・4451

※敬称略。各部門ごと50音順。役職は在職時のもの。

自治功労（10名）

●町会長（5名）

池田　高　巣鴨三四丁目清和町会会長
海保　洋一　要町三丁目町会会長
向野　博　江戸橋町会会長
嶋﨑　武男　池袋日出町会会長
柳原　克美　東池袋中部町会会長

●附属機関の委員（5名）

加藤　竹司　生活安全協議会委員
飯田　武爾　財産価格審議会委員
佐久間紀剛　介護認定審査会委員
堀　俊也　同
山崎　眞　都市計画審議会委員

社会福祉事業功労（60名）

●社会福祉関係団体の長（4名）

石塚　知久　平松寿クラブ会長
加藤喜太郎　親和豊寿会会長
杉山　鈴谷　巣鴨朋友会会長
八木　福雄　長生会会長

●社会福祉施設に勤務する職員（19名）

石崎せつ子　特別養護老人ホーム菊かおる園ケアワーカー
漆原　範彦　特別養護老人ホーム風かおる里ケアワーカー
小川　朋孝　菊かおる園地域包括支援センター所長
北川貢四郎　特別養護老人ホーム風かおる里施設長
澤田　潔　アトリエ村地域包括支援センター所長
塚田　寛明　特別養護老人ホームアトリエ村ケアワーカー
橋詰　悦代　特別養護老人ホームアトリエ村介助員
原　秀士　特別養護老人ホーム菊かおる園ケアワーカー
平野紀美子　アトリエ村地域包括支援センター主任介護支援専門員
水鳥川春美　特別養護老人ホーム菊かおる園施設長
宮田きみ子　特別養護老人ホーム菊かおる園看護師
渡邊　理恵　特別養護老人ホーム風かおる里特養長
荒井香代子　高齢者在宅サービスセンター菊かおる園センター長
阿達亜由里　あとりえゆうかり指導員
伊藤　康恵　染井クリエイト職員
富永　誠　あおぞら生活支援員
永塚　恭子　生活訓練事業所マイファーム管理者
青木　絵美　私立みのり保育園園長
佐藤よしみ　私立千早子どもの家保育園保育士
岸　弘之　青少年育成委員会委員

●各種相談員等（5名）

西島　広幸　同
羽田　則子　同
穂積とよ子　同
守口　幸恵　同

●民生委員（22名）

新井八重子　民生委員・児童委員
池田　勝江　同
江連　久江　同
隠岐あさ子　同
北澤みよし　同
佐向　弘子　同
佐藤　智恵　同
関田　孝子　同
関根　哲江　同
田中　初子　同
田辺　貞子　同
田村喜美子　同
千葉　孝子　同
中村　良子　同
野尻美代子　同
野中冨美恵　同
平山　妙子　同
古屋やよひ　同
柳　照済　同
柳澤　敬子　同
山﨑みどり　同
渡辺志津江　同

●保護司（8名）

青木　輝彦　保護司
岡安　弘　同
加藤　裕美　同
服部　順子　同
武藤　眞　同
室田　健二　同
矢田部宗明　同
山﨑　好子　同

●区の行う社会福祉事業に貢献しその功績が顕著な者（2名）

樋口　真弓　手話通訳者
宮崎由美子　重度心身障害者土曜余暇教室運営スタッフ

保健衛生功労（6名）

●社会福祉施設嘱託医（2名）

永谷　京平　特別養護老人ホームアトリエ村嘱託医
込山　賢次　南長崎第一保育園園医

●区立小中学校医等（4名）

原田　晴彦　千登世橋中学校学校医
林　健博　池袋第三小学校学校歯科医
山口　徹　池袋第三小学校学校薬剤師
山口　正之　富士見台小学校学校歯科医

教育功労（8名）

●区立小中学校PTA会長（1名）

杉山　直樹　富士見台小学校PTA会長

●各種相談員等（1名）

石田　頼子　社会教育指導員

●区の行う教育事業に貢献しその功績が顕著な者（6名）

東　桂子　ひかり文庫朗読会音訳奉仕者
武富　明子　同
松本　潤子　同
山崎　敏江　同
今村　洋子　ひかり文庫拡大写本奉仕者
清水まふみ　同

産業振興功労（5名）

●産業振興関係団体の長（5名）

大石　徹也　十三通り商店会会長
佐藤　政一　東長崎南口商店会会長
真田　忠嗣　大塚商興会会長
沼尻　晴雄　栄和通り商店会会長
和栗　弘直　南池袋サンロード商店街会長

公共事業功労（13名）

●公共事業関係団体の長（5名）

堀口由利江　巣鴨母の会会長
林　フミ子　池袋防火女性の会会長
堀川　知子　豊島防火女性の会会長
唐澤　和子　目白地域交通安全活動推進委員協議会会長
山本　舜　池袋交通安全協会会長

●各種相談員等（1名）

冨田悦十郎　住宅相談員

●消防団員（7名）

大嶋　宏　豊島消防団団員
関根　和市　同
武田　茂　同
内藤　豊　同
西海土　正　同
橋本　浩司　同
元岡　裕臣　同

公益功労（4名）

●徳行者（3名）

杉山　賀一　地域美化ボランティア
外山　克己　池袋西地区環境浄化推進委員会委員長
西山　隆　池袋西地区環境浄化推進委員会委員

●人命救助者（1名）

浦澤　匠　人命救助者

パブコメ　ご意見をお寄せください「（仮称）豊島区危険ドラッグ排除条例（案）」をまとめました

6月に池袋駅西口で発生した危険ドラッグの使用が原因とされる死傷事故の発生以降、区は危険ドラッグ撲滅に向けた施策を強化しています。

安全・安心な生活を阻害する危険ドラッグを区内から排除するため、「（仮称）豊島区危険ドラッグ排除条例（案）」をまとめました。

この条例案について、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。

■概要

建物の賃貸借契約の締結・更新時に、法令で規制する薬物（新たに指定されるものも含む）に該当した危険ドラッグの販売などが行なわれた際には、賃貸契約を解除できる規定を盛り込むことなどにより、危険ドラッグの販売の抑制や店舗の廃絶を目指す。

■閲覧できます

条例案の概要は、9月22日～10月22日の間、治安対策担当課、広報課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区ホームページ（アドレス3面上部参照）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、担当者名）を記入し、郵送かファクスかEメールで10月22日（必着）までに「治安対策担当課（宛先3面上部欄外参照）、FAX3981・1737、EMA0011307@city.toshima.lg.jp」へ。直接当課窓口へ持参も可。

※個別に直接回答はしません。

問治安対策担当課☎3981・1433

児童・生徒の保護者の方へ

平成27年4月に区立小・中学校へ入学を希望する方で、次の①か②に該当する方は入学申請が必要です。

①外国籍の方…区内に住民票がある方。

②東日本大震災により避難している方…避難前の市町村に住民票を置いたまま、震災により豊島区内に避難している方。

◇対象児童・生徒／小学校…平成20（2008）年4月2日～平成21（2009）年4月1日に生まれた方、中学校…平成14（2002）年4月2日～平成15（2003）年4月1日に生まれた方で、平成27年3月に小学校を卒業予定の方

申①は入学希望者と保護者の在留カードなどを持参、②は現在の住所の分かる書類、被災（り災）証明書、身分証明書（保険証など）を持参し、いずれも10月20日までに学校運営課学事係窓口へ。

※①②とも隣接校選択制による学校選択ができます。

問当係☎3981・0950

目白小学校新校舎施設見学会を実施します

10月11日㈯　午後2時～4時30分　目白小学校（目白2の11の6）◇当日直接会場へ。

問教育総務課庶務係☎3981・1141

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

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（11月）開催にあたり、援助会員希望者に事前に事業の説明会を行ないます。

◇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。

◇日時など…10月15日㈬　午前10時～11時30分　区民センター4階第1会議室

申電話で10月14日までに、当センター事務局☎3981・2146へ。

10月の日曜窓口は5日と19日です

午前10時～午後4時　本庁舎1・2階

◇開設当日の問い合わせ…☎3981–1111

第1・第3日曜日の取り扱い業務（10月…5・19日）

◇転入・転出・住民票・戸籍の証明など※本人確認書類が必要…住民記録グループ☎3981–4782　戸籍証明グループ☎3981–4766　外国人住民グループ☎3981–4783

◇介護保険料・保育料の納付※納付書をお持ちの方のみ…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日曜日のみの取り扱い業務（10月19日）

◇住民税などの納付…整理第一係☎3981–0382　税務係☎3981–0527

◇国民健康保険への加入、納付など…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

「(仮称)特別養護老人ホーム 千川の杜」の整備を進めています

区では、旧千川小学校跡地の一部を活用した特別養護老人ホームなどの整備を進めています。来春の開設に先立ち、運営事業者による特別養護老人ホームの案内・相談を開始します。

◇施設…(仮称)特別養護老人ホーム　千川の杜(個室ユニット型)

◇所在地…豊島区要町3の54の16

◇定員…120人(ショートステイ12人含む)

◇案内・相談の問い合わせ先…千川の杜入所準備室(小平市さくら野杜内)☎042・479・1216

※区の「入所基準」に基づき、必要性の高い要介護者からの入所となります。申込み順ではありません。

※現在、東池袋5丁目(旧中央図書館跡地)においても特別養護老人ホームの整備を進めています(平成27年秋頃開設予定)。詳細は、「広報としま」や区ホームページ(アドレス上部欄外参照)でお知らせします。

問福祉総務課施設整備グループ☎3981・1356

10月1日から特別養護老人ホームの平成27年分入所申込みを受け付けます

入所申込は一年ごとの更新制になりました。平成26年分の申込みをした方も、12月末で期限が切れますので、改めて申込みをしてください。

◇申込み受付…各特別養護老人ホーム◇用紙配布…各特別養護老人ホーム、各高齢者総合相談センター※区ホームページ(アドレス上部欄外参照)からもダウンロードできます。

問高齢者福祉課管理係☎3981・1749

特別養護老人ホーム

施設名	所在地	電話番号
菊かおる園	西巣鴨2－30－19	3576－2266
山吹の里	高田3－37－17	3981－5051
風かおる里	南長崎6－15－6	5982－1021
アトリエ村	長崎4－23－1	5965－3400
養浩荘	池袋4－25－10	3971－6541
ゆたか苑	長崎3－26－4	3959－2129
シオンとしま	池袋1－4－11	3984－7477
池袋敬心苑	南池袋3－7－8	5958－1165

高齢者総合相談センター

施設名	所在地	電話番号
菊かおる園 高齢者総合相談センター	西巣鴨2－30－19　特別養護老人ホーム「菊かおる園」内	3576－2245
東部高齢者総合相談センター	南大塚2－36－2	5319－8703
中央高齢者総合相談センター	東池袋1－39－2 区役所別館1階	5985－2850
ふくろうの杜 高齢者総合相談センター	南池袋3－7－8 オリナスふくろうの杜1階	5958－1208
豊島区医師会 高齢者総合相談センター	西池袋3－22－16 豊島区医師会館2階	3986－3993
いけよんの郷 高齢者総合相談センター	池袋4－25－10　特別養護老人ホーム「養浩荘」内	3986－0917
アトリエ村 高齢者総合相談センター	長崎4－23－1　特別養護老人ホーム「アトリエ村」内	5965－3415
西部高齢者総合相談センター	要町1－5－1	3974－0065

平成25年度決算における健全化判断比率を算定しました

地方自治体の財政状況を早期に把握し、破たんを未然に防ぐために、４つの健全化判断比率を算定し、公表することが義務付けられています。これら判断比率のうち、ひとつでも「早期健全化基準」や「財政再生基準」の値を超えた場合には、歳出削減などの財政再建に取り組むこととなります。

平成25年度決算に基づき算定した本区の各比率は、下表のとおり、いずれも基準値を下回る結果となっています。昨年度の比率と比較すると、新規の起債を極力抑制するなど堅実な財政運営に努めてきた結果、区の財政は着実に改善しています。

将来にわたり安定的かつ健全な財政基盤を構築し、区民福祉の増進と将来世代への責任を同時に果たしつつ、一層スリムで効率的な行政経営を目指します。

※健全化判断比率の詳細は、区ホームページ(アドレス上部欄外)参照。

問財政課財政計画グループ☎3981−4205

区分		①実質赤字比率	②連結実質赤字比率	③実質公債費比率	④将来負担比率
豊島区	平成24年度	―	―	3.6%	―
	平成25年度	―	―	1.9%	―
早期健全化基準		11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準		20.00%	30.00%	35.0%	

※①②…赤字額がないため、「－」表示となっています。
④…将来負担額よりそれらに充当できる財源が上回っているため比率が算定されず、「－」表示となります。

〔健全化判断比率について〕
①実質赤字比率…一般会計等における実質的な赤字が標準的な収入に対してどの程度かを表す指標　②連結実質赤字比率…実質的な赤字の範囲を特別会計を含むすべての会計に広げた指標　③実質公債費比率…地方債の元利償還金をはじめとする借入金などの返済額が標準的な収入に対してどの程度かを表す指標　④将来負担比率…地方債の残高や設立法人にかかる債務保証額、職員の退職手当などに要する負担の見込み額と標準的な収入や基金残高を比べ、将来見込まれる実質的な財政負担の大きさを表す指標

新庁舎1階多目的スペースの名称が「としまセンタースクエア」に決まりました

新庁舎 平成27年5月7日 オープン

としまセンタースクエアのイメージ

このスペースは、区の主催事業や区民の皆さんとの共催・協賛事業など、多様な活動に使用できます。また災害時には、災害対策活動場所として利用します。

名称募集に多数のご応募ありがとうございました！

6月21日～8月8日に実施した名称募集に、172件のご応募がありました。

これらの候補作品の中から最優秀賞1件、優秀賞5件を選定し、それらの合作で名称を決定しました。

問庁舎建設室新庁舎機能グループ☎3981－1186

10月は3R(スリーアール)推進月間

Reduce(リデュース)
Reuse(リユース)
Recycle(リサイクル)

一人ひとりができることからはじめよう！

家庭から出るごみの約６割は、容器や包装の廃棄物です(体積比)。マイバッグの持参や過剰包装などを断るなど、リデュース(発生抑制)の取り組みで容器包装廃棄物を削減しましょう。

●区内企業の3R取組み展示、3R推進の紹介など

9月29日㈪～10月3日㈮　区役所本庁舎1階ロビー

◇企業の環境への取組みを紹介するパネル展示、身近にできる3Rの紹介など◇協力…㈱サンシャインシティ、㈱そごう・西武　西武池袋本店、㈱東武百貨店池袋本店、㈱ビックカメラ、㈱ファミリーマート、㈱丸井

※社名50音順。

●地域キャンペーン～池袋本町ふれあいまつり～

10月12日㈰　午前10時～午後4時、13日㈷　午前10時～午後3時

池袋本町公園　◇マイバッグでの買い物の呼びかけや小型家電の回収

問資源循環課リサイクル推進係☎3981－1142

建築物実態調査にご協力ください

この調査は、住宅建築状況などを調査し、国や都道府県の住宅・建築行政の基礎資料を作るために毎年実施しているものです。

対象者には、事前に書面でお知らせした後、調査員が訪問します。ご協力をお願いします。

◇調査期間…9月24日～10月28日

問建築課調査・証明グループ☎3981・4973

傍聴できます…

「豊島区介護保険事業計画推進会議」(第8回)

9月30日㈫　午後6時から　生活産業プラザ8階多目的ホール

◇当日直接会場へ。

問介護保険課管理グループ☎3981・1942

社会福祉協議会

赤い羽根共同募金が始まります

10月1日から、赤い羽根共同募金運動「じぶんの町を良くするしくみ」が始まります。集められた募金は、配分推せん委員会を通じて、豊島区の地域福祉向上に役立てられます。皆さんのご協力をお願いします。

◇街頭募金の日程…①10月2日㈭　午前10時から　池袋駅周辺、②10月4日㈯　午後2時から　巣鴨駅周辺

問社会福祉協議会総務課☎3981・2930

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。

※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。

問環境保全係☎3981−2405

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)
8月14日	0.05	0.06	0.05
8月28日	0.04	0.07	0.06

※測定結果は校庭などの地上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。

官公署だより…

●東京都都市整備局「都市計画案の公告縦覧および意見書の募集について」

◇対象計画案…①都市計画区域の整備、開発および保全の方針、②防災街区整備方針

◇対象区域…①東京都の各都市計画区域(特別区、市、瑞穂町、日の出町、大島町、八丈町、三宅村、神津島村、新島村および小笠原村)、②特別区(千代田区、中央区および港区を除く)

◇縦覧場所…9月19日㈮～10月3日㈮　東京都都市整備局都市計画課、区都市計画課(①)、地域まちづくり課(②)

◇意見書の提出…郵送で10月3日(必着)までに「〒163・8001　東京都都市整備局都市計画課」へ。

問東京都都市計画課☎5388・3225、HP http//www.toshiseibi.metro.tokyo.jp

問問い合わせ先　申申込み先　HPホームページ　EMEメール　FAXファクス　フリーダイヤル　保保育あり　※費用の記載がない事業は無料です

暑さがひいて過ごしやすい時期！ スポーツの秋・学びの秋に

としま健康チャレンジ！

カラダのメンテナンスを始めてみませんか?

今年度も大好評実施中！ポイントカードを作ったら、お好きなプログラムに参加してポイントを貯めましょう。
規定のポイントを貯めて豪華賞品の当たる抽選会を目標にしたり、
健康診断の結果をもとに自分流の健康づくりに利用したりと、様々な取組み方ができます！

※「健康チャレンジ！」対象事業には 健 マークをつけてお知らせしています。

問 地域保健課保健事業グループ ☎3987−4660

対象
年齢20〜74歳で
（昭和15年4月1日〜平成7年4月1日生まれの方）
区内在住、在勤、在学の方

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（6面記入例参照。在勤、在学の方はその名称と住所も記入）、携帯電話からも申込み可。

宛先
〒170−0013 東池袋1−20−9
豊島区地域保健課
保健事業グループ
FAX 3987−4110

携帯電話はこちらから登録▶

ポイントの貯め方

必須ポイント 「知ってチャレンジ」「やってチャレンジ」コースでそれぞれ100P以上
❶ 知って100チャレンジ 100P以上
❷ やって50チャレンジ やって50チャレンジ 100P以上
＋ お好きなコースで 200P ＝ 合計 400P
参加賞はもれなく進呈
平成27年3月7日㈯実施の抽選会に参加できます。

お楽しみ抽選会

平成27年3月7日㈯ 豊島公会堂

規定の400Pを貯めた方に「チャレンジ応援団」企業から豪華賞品をプレゼント!
●賞品例…家庭用電化製品、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、温泉旅館宿泊券、ファットスキャン利用券　など200点以上

知って100チャレンジ 知ってチャレンジ対象事業

基本講演会

①「薬とサプリメント」
11月23日㈷　午前10時〜正午　区民センター
◇講師…医薬情報研究所SIC医薬情報責任者／堀美智子氏◇200名◇協力／豊島区薬剤師会

②「美味しくお酒を嗜む大人の食育」
12月2日㈫　午後6時30分〜8時30分
生活産業プラザ
◇講師…ソーシャルスキル・ネットワーク（株）代表取締役／小森まり子氏◇80名

③「笑いと健康 健康落語で心まで元気に」
平成27年2月22日㈰　午前10時〜正午
区民センター
◇講師…落語家／三遊亭楽春氏◇200名

①②③とも 申 電話で当グループ☎3987−4660へ
※①②は受付中。③は12月1日から受付開始。先着順。

栄養講座

①「気づかっていますか?見えない骨への健康」
10月30日㈭　午後2時〜3時30分　生活産業プラザ
◇講師…雪印メグミルク管理栄養士◇80名※昨年と同内容。初めての方優先◇協力／雪印メグミルク

②街の巨匠に学ぼう「お正月に使う野菜料理」
12月17日㈬　午後1時30分〜3時　WACCA池袋5階（東池袋1−8−1）
◇お話と実演（試食あり）◇講師…ベジフルティーチャー／小松晴世氏◇50名

①②とも 申 電話で当グループ☎3987−4660へ
※①は受付中。②は11月11日から受付開始。先着順。

やって50チャレンジ やってチャレンジ対象事業

運動講座

①「チューブを使ったストレッチ&筋コンディショニング」
10月13日㈫　午前10時30分〜11時30分
スポーツクラブルネサンス早稲田（高田1−19−24）
◇講師…スポーツクラブルネサンス早稲田専任トレーナー◇40名

②「身近な道具を使った筋トレ法」
11月5日㈬　午後3時30分〜4時30分
池袋スポーツセンター
◇講師…ピーウォッシュ専任インストラクター◇40名

③「真向法体操に繰り返し挑戦しよう!」
11月8日㈯　午前10時〜11時30分
勤労福祉会館
◇講師…真向法協会会長／佐藤良彦氏◇40名

④「からだに優しいウォーキング講座」
12月13日㈯　午前10時〜11時30分
上池袋コミュニティセンター
◇講師…デサント専任インストラクター◇40名

①②③④とも 申 電話で当グループ☎3987−4660へ※①②③は受付中。④は11月4日から受付開始。先着順。

やって50チャレンジ 測定会を活用しよう!

運動講座

腕、脚、腹回り別に筋肉や脂肪の数値が測れます。健康診断で気になるところがある方は、この機会に測定に参加してカラダメンテナンス術を見つけましょう。
●10月2日㈭　●11月16日㈰
●平成27年1月24日㈯　●平成27年3月1日㈰
いずれも午前11時〜午後3時　池袋保健所2階
◇日程により、生活年齢テストやスポーツクラブインストラクターによる個別運動相談を同時開催。
◇当日直接会場へ。

やって50チャレンジ 忙しいあなたのための健康チャレンジ!

自分のペースでマイペースチャレンジ

◇各シートは地域保健課窓口で配布。

①「ためしてガッテン」の計るだけダイエットシート1か月　②特定健診や人間ドックの結果持参
③歩いて挑戦!シートでゴール　④血圧を計ってみようシート1か月　⑤食事バランスシート1か月
⑥自宅で気軽に運動1か月　⑦ウォーキング、マラソン大会に出場した記録証を持参

体育施設・リラクゼーション施設利用

①区立体育施設 所定の金額を支払い、利用するごとにポイント
●豊島体育館　●総合体育場　●雑司が谷体育館　●南長崎スポーツセンター
●池袋スポーツセンター　●三芳グランド　●西巣鴨体育場

②民間施設 参加条件に従い、参加するとポイント

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　●椿の坂スタジオ
●ゴールドジムノース東京　●ILCHIブレインヨガ池袋スタジオ　●エスフォルタ池袋
●ナイス・スポーツ東京　●ティップ.クロスTOKYO池袋　●ホットヨガスタジオLAVA池袋西口店
●ピーウォッシュ長崎店　●スポーツクラブルネサンス早稲田　●フィットネスクラブエポック要町
●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

区内民間リラクゼーション施設
●タイムズ スパ・レスタ　●岩盤浴サロンAngel Rock

この事業をさまざまな形で応援してくれている健康チャレンジ応援団の紹介

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／丸信文昌堂／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）／ブループックスコーポレーション／Curves巣鴨／ジェクサー・フィットネスクラブ／帯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Angel Rock／めおとプチシルマ健康館／スポーツクラブルネサンス早稲田／豊島健康づくり大学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／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／デサント／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／ファミリーマート／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.クロスTOKYO池袋／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ブレインヨガ池袋スタジオ／東京豊島青果／アゼリアダンススクープ／長野県箕輪町／オリジン弁当／大塚食品／オフィスらく朝／豊島区豆腐組合／東京都栄養士会／タイムズ スパ・レスタ／大戸屋／タニタ／雪印メグミルク／豊島法人会／日本中国料理協会池袋副都心支部／豊島ケーブルネットワーク／産経新聞／MIPスポーツ・プロジェクト／自由学園　明日館／ケア・インターナショナル　ジャパン／全日本司厨士協会豊島支部／ヨンナナプランニング／ビックカメラ

健康チャレンジ！の情報をお手元に！メールマガジン

毎月5日と20日に、メールマガジン「健チャレ！にゅーす」を配信しています。
詳しくは「健チャレ！にゅーす」で検索してください！
健チャレ！にゅーす　検索

自分の健康を守るために健康チャレンジ！を活用しているあなた！さらにみんなで元気になるための「チャレンジサポーター制度」に参加しませんか?

「チャレンジサポーター制度」とは、健康チャレンジ！事業の企画・運営のお手伝いをして、サポーターシールを集める新しい制度です。3枚集めると年度末に記念品を差し上げます！

◇対象…としま健康チャレンジ！登録者◇詳細は問い合わせてください。
申 電話かファクス（チャレンジサポーター制度申込みの旨とチャレンジカードナンバー、名前を記入）で「保健事業グループ☎3987−4660、FAX 3987−4110」へ。申込み後、サポーターカードを郵送します。

地域文化創造館 文化祭

〜みんなでつくる、みんなの文化祭〜

利用団体の企画・運営による文化祭です。発表・展示内容や、体験教室の日時・費用など詳細は各館へ問い合わせてください。

★駒込文化まつり　10月4日㈯・5日㈰　駒込地域文化創造館☎3940−2400

●開会式…4日　午前10時〜10時30分
●作品展示・舞台発表…4日・5日　いずれも午前10時〜午後5時
◇絵画、華道、フラワーアレンジメント、料理、手工芸、書道、俳句、写真、日本舞踊、健康体操、太極拳、楽器演奏、マジック、合唱、朗読など
●体験教室（自彊術、インナーマッスルエクササイズ、太極拳、ステンドグラス、フラワーアレンジメント、押し花、絵手紙、スクラップブッキング、切り絵、カードケースカバー作り）
●閉会式…5日　午後4時〜4時30分

★ちとせ橋文化祭　10月11日㈯・12日㈰　雑司が谷地域文化創造館☎3590−1253

●開会式…11日　午前10時〜10時30分
●作品展示・舞台発表…11日　午前10時〜午後5時、12日　午前9時30分〜午後4時
◇絵画、手工芸、書道、俳句、写真、日本舞踊、楽器演奏、朗読、コーラス、吹奏楽など
●体験教室（パソコン、囲碁、長生学、健康体操、木工、木彫り、折り紙、フォークダンス、カラオケ、指圧、絵手紙、押し花、英語劇）
●閉会式…12日　午後4時〜4時30分

★あゆみ展　10月11日㈯・12日㈰　千早地域文化創造館☎3974−1335

●開会式…11日　午前10時〜10時30分　和楽器アンサンブル演奏
●作品展示・舞台発表…11日・12日　いずれも午前10時〜午後4時
◇絵画、絵手紙、陶芸、豆盆栽、トールペイント、手工芸、書道、コーラス、ダンス、楽器演奏、シャンソン、太極拳、気功、朗読、チャリティーバザーなど
●お茶席、体験教室（ピラティス、絵手紙）

★中山道待夢まつり　10月18日㈯・19日㈰　巣鴨地域文化創造館☎3576−2637

●開会式…18日　午前10時から
●作品展示・舞台発表…18日　午前10時20分〜午後5時、19日　午前10時〜午後4時（予定）
◇書道、俳句、絵画、手工芸、合唱、手話ソング、楽器演奏、太極拳、マジック、朗読など
●野点（予定）、体験教室（押し花、囲碁、フラワーアレンジメント、太極拳、パッチワーク、スポーツ吹矢、江戸刺繍、おとなの塗り絵など）
●閉会式…19日　午後4時から（予定）

★みなみおおつか文化祭　10月25日㈯・26日㈰　南大塚地域文化創造館☎3946−4301

●開会式…25日　午前10時から
●作品展示・舞台発表…25日　午前10時30分〜午後7時30分（作品展示は午後5時まで）、26日　午前10時〜午後5時（作品展示は午後4時30分まで）
◇絵画、洋裁、手工芸、フラワーアレンジメント、書道、俳句、写真、コーラス、大正琴、謡曲・仕舞、詩吟、ダンス、空手、落語、かっぽれ、演劇など
●お茶席、体験教室（気功、ボーイスカウト活動、ボイストレーニング、ステンドグラス、スポーツ吹矢、落語）
●閉会式…26日　午後5時から

区民でつくる演奏会／いっぽ・イッポ・み・ら・い・へX

街と街を結ぶ としま　バラと音楽が出逢うとき

11月1日㈯　午後2時開演（午後1時開場）
東京芸術劇場コンサートホール

坂本和彦

和音美桜

岡 幸二郎

山形県遊佐町と千葉県君津市から合唱団を迎え、区民と一緒に豊かなハーモニーを奏でます。オペラとミュージカルのゲストによるステージや、会場を彩るバラのアレンジメント、写真展示もお楽しみください。
●第1部…混声合唱のための唱歌メドレー「ふるさとの四季」ほか
●第2部…オペラ『カルメン』より「花の歌」、グラナダ、Stand Alone、『アナと雪の女王』より「Let it Go 〜ありのままで」ほか　※曲目変更の場合あり
◇音楽監督・指揮…坂本和彦◇合唱…豊島区民合唱団、遊佐混声合唱団、きみつ夢未来合唱団、ジュニア・アーツ・アカデミー、きみつ少年少女合唱団◇ミュージカルゲスト…和音美桜、岡 幸二郎◇オペラゲスト…市村柾美（ソプラノ）、古澤 真紀子（メゾ・ソプラノ）、若井健司（テノール）◇フラワーデモンストレーション…ローラン・ボーニッシュ◇ピアノ…下岡達朗◇管弦楽…としま ユング フェスタ オーケストラ
◇全席指定 S席3,500円、A席3,000円、B席2,000円※友の会は500円引き。B席のみ学生席あり1,000円（要学生証提示）。未就学児入場不可。
申 電話でとしまみらいチケットセンター☎3590−5321へ。　問 プランセクション☎3590−7118

行ってみよう！ やってみよう！ 情・報・B・O・X

第47回 ふくろ祭り

①前夜祭…9月27日㈯　午後0時45分～7時45分
②御輿の祭典…9月28日㈰　正午～午後8時
③踊りの祭典…10月11日㈯　午前11時～午後8時
④第15回東京よさこいコンテスト…10月12日㈰　午前11時～午後8時

いずれも池袋駅西口周辺※④は、ほかに大塚駅北口商店街会場、巣鴨駅北口駅前広場、目白駅前広場など区内８会場※詳しい時間は問い合わせてください◇主催／ふくろ祭り協議会
問当協議会☎3986－7933
　区観光交流グループ☎3981－1316

イベント

郷土資料館

①秋の収蔵資料展…12月7日㈰まで　午前9時～午後4時30分（休館日…月曜日、第3日曜日、祝日、9月16日、10月14日、11月4・25日）◇「博物館資料になった学びの道具」、「高田町にみる豊島区の昭和黎明（れいめい）期」の２つのコーナーで構成
②第6回展示みどころ解説…9月27日㈯　午後2時～2時40分◇学芸スタッフが①の見どころを解説
①②とも◇当日直接会場へ。
問当館☎3980－2351

平成26年度不動産フェア

9月23日㈷　午前10時～午後4時
池袋駅東口（駅前広場）
◇無料街頭不動産相談（法律、税務、建築、鑑定、一般）◇主催／（公社）東京都宅地建物取引業協会、城北ブロック豊島区支部◇当日直接会場へ。
問当支部☎3984－2977、区住宅課住宅相談グループ☎3981－2683

食品衛生街頭相談開催

9月27日㈯　午前10時～午後4時
池袋西口公園
◇相談窓口、パネル展示、クイズ、手洗いチェッカーを使った実験など※クイズに答えた方に参加賞をプレゼント（先着順）◇共催／豊島区池袋食品衛生協会◇当日直接会場へ。
問食品衛生担当係☎3987－4177

リサイクルフリーマーケット出店者募集

①池袋西口公園…10月18日㈯　午前11時～午後4時※雨天中止
●池西フリマ◇50店舗（1店舗面積2m×2m）◇2,000円
●パネル展示◇環境問題に取り組む企業、団体のパネル展示◇5団体◇5,000円いずれも◇主催／としまNPO推進協議会申ファクスかEメール（6面記入例参照）で「としまNPO推進協議会FAX5951－1508、EMen@toshima-npo.org」へ※当会ホームページHPhttp://toshima-npo.org/からも申込み可問当会　幅上☎5951－1508
②中池袋公園…10月19日㈰　午前11時～午後2時※雨天中止◇40店舗（1店舗面積1.8m×1.8m）◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ◇1,000円◇主催／ハローフリーマーケット申往復はがき（6面記入例参照）で10月9日（必着）までに「〒171－0043　要町3－3－8 笠川」へ問当会 笠川☎3973－5824
③シルバー人材センター（シルバーまつり内で開催）…10月26日㈰　午前10時～午後2時※雨天決行◇9店舗（1店舗面積1.8m×1.8m）◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ◇1,000円（一部を被災地に寄付します）◇主催／シャイン・フリマ申はがき（6面記入例参照）で10月16日（必着）までに「〒171－0022　南池袋3－6－2　吉倉」へ問当会 吉倉☎3982－8559
①②③とも◇駐車場なし◇営業目的不可◇一人（1グループ）1通のみ。応募者多数の場合は抽選。
問リサイクル推進係☎3981－1142

染井霊園と古刹めぐり

10月18日㈯　午前10時～正午
※午前9時50分　駒込駅前染井吉野桜記念公園集合
◇「染井霊園とその周辺（古刹など）」の名所めぐり。地元ボランティアガイドが案内◇案内役…としま案内人駒込・染井◇20名◇300円（資料代、保険代含む）※当日集金◇主催／染井よしの桜の里駒込協議会
申往復はがき（6面記入例参照）で10月6日（必着）までに「〒170－0003　駒込2－2－2　駒込地域文化創造館としま案内人駒込・染井　ツアー申込係」へ※先着順。
問当館☎3940－2400

第6回豊島区民囲碁大会

10月26日㈰　午前9時20分から
勤労福祉会館
◇参加部門…①本因坊（無差別）②棋聖位（4～5段）③棋王位（2～3段）④棋道位（初段）⑤棋楽位（1～4級）⑥棋学位（5～9級）⑦小学生の部（10級以下・13路盤）◇130名◇1,500円（中高生1,000円、小学生500円）◇昼食付き
申ファクスかEメールか往復はがき（6面記入例参照。出場部門、棋力〈段級〉、所属クラブなども明記）で、10月19日（必着）までに「囲碁大会実行委員会FAX3983－8751、EMkobo-sugawara@arion.ocn.ne.jp、〒170－0013　東池袋4－6－3－402」へ※先着順。
問当実行委員会☎3983－6309、区文化デザイン課☎3981－1476

常陸大宮で田舎体験隊「美和オルレってなんだろう!!」参加者募集

10月26日㈰　午前7時
豊島公会堂前集合
◇トレッキング、そば打ち体験◇区内在住、在勤、在学の方◇25名◇小学生以下2,000円、大人3,000円（食事代、体験料、バス代など含む）◇着替え、タオル持参
申往復はがき（6面記入例参照）で、10月6日（必着）までに「〒319－2292　常陸大宮市中富町3135－6　常陸大宮市役所　市民協働課」へ※応募者多数の場合は抽選。詳細は後日郵送。
問常陸大宮市市民協働課☎0295－52－1111、区観光交流グループ☎3981－1316

ジオパーク秩父 バスツアー2014

11月10日㈪　午前8時池袋駅西口芸術劇場前集合、午後7時同所解散（予定）※台風・大雨中止
◇浦山ダム、神庭洞窟、三峰神社、栃本、中津川渓谷など◇30名◇6,000円（バス代、昼食代、旅行保険、資料代ほか）
申電話かEメール（6面記入例参照）で10月31日までに「野外調査研究所　高原☎090－2933－2779、EMtakahara@bell.ocn.ne.jp」へ※先着順。
問当研究所☎048－786－0225、区文化観光課☎3981－1316

講演・講習

出張講座「悪質商法にご用心」

9月26日㈮　午後1時30分～2時30分
区民ひろば清和第一
◇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…消費生活相談員◇当日直接会場へ。
問消費生活センター☎5992－7015

「池袋学」受講者募集

①秋季講座
●「池袋学と自由の発信～池袋周辺地域の文化土壌～」…10月1日㈬◇講師…立教大学名誉教授／渡辺憲司氏
●「都市観光地としての池袋」…10月29日㈬◇講師…立教大学観光学部教授／安島博幸氏
●「持続可能な未来を指向した池袋学をめざして」…11月26日㈬◇講師…立教大学社会学部教授／阿部 治氏
いずれも◇午後7～9時　立教大学14号館D201教室（西池袋3－34－1）
②冬季特別講座「柳原白蓮が生きた戦後と池袋」…12月14日㈰　午後2～4時
立教大学太刀川記念館3階多目的ホール◇講師…福岡国際大学名誉教授／井上洋子氏、ゲスト…宮崎蕗苳氏
①②とも◇各回150名※先着順◇主催／立教大学、東京芸術劇場◇協力／NPOぜファー池袋まちづくり、立教大学ESD研究所
申詳細は当大学ホームページHPhttp://www.rikkyo.ac.jp/、東京芸術劇場ホームページHPhttp://www.geigeki.jp/参照。
問当大学教学連携課☎3985－2204、区文化デザイン課☎3981－1476

東部子ども家庭支援センター

①第5回ママのスマイル講座「子育てって楽しい？子育ってってたのしい！」…10月9日㈭　午後2時～3時30分◇講師…世田谷子どもクリニック副院長／帆足暁子氏◇スマイルカードをお持ちで、1歳6か月までの子どもがいる母親◇スマイルカード1枚につき1回の参加◇30名㊐15名。5か月～1歳6か月※4か月以下の子どもは同席◇絵本のプレゼントあり
②「ノーバディーズ・パーフェクト」～完璧な親なんていない～自分らしい子育てを見つけよう（全6回）…11月6日～12月11日　木曜日　午前10時～正午
◇区内在住で1～3歳の子どもを育てている35歳以上の母親※全回参加できる方◇10名◇保育付き
申①は9月29日午前10時から電話で当センター☎5980－5275へ※先着順、②は9月22日午前10時～10月16日の間に電話で当センターへ※応募者多数の場合は抽選。当選者には後日電話連絡あり。

シルバー人材センターパソコン教室

●無料体験教室…①10月6日㈪　午後0時45分～2時15分
●パソコン入門（全4回）…②（Windows8）10月3～24日　金曜日　午前10時～11時30分◇5,500円（教材費含む）
●ワード入門（全4回）…③（Windows7）9月30～10月21日　火曜日　午後0時45分～2時15分、④（Windows8）10月4～25日　土曜日　午前10時～11時30分◇③④とも6,500円（教材費含む）
●iPhone/iPad超入門（全4回）…⑤10月2～23日　木曜日　午前10時～11時30分◇5,800円（教材費含む）◇iPhoneまたはiPadを持参
申往復はがきかファクス（6面記入例参照。①～⑤を選び記入）で「〒170－0013　東池袋2－55－6　シルバー人材センター、FAX3982－9532」へ。
問当センター☎3982－9533

雑司が谷旧宣教師館

①音楽講座「大公開：ピアノ・オルガン調律の秘密」…10月11日㈯　午後1～2時◇ピアノとオルガン調律の様子を公開。楽しい解説のほか、質疑応答もあり◇講師…㈳日本調律師協会会員／十二所 秀正氏◇15名申往復はがき（6面記入例参照）で「〒171－0032　雑司が谷1－25－5　雑司が谷旧宣教師館」へ※先着順。
②秋の演奏会「ちいさな洋館の音楽会Ⅱ」…10月18日㈯　午後2～3時（午後1時30分開場）◇郷土資料館と当館が所蔵するアンティークのピアノとオルガンなどの演奏◇出演…プリランテ アルモニカ（佐藤ちづ子、池辺 美智子）、十二所 秀正◇座席20席、立ち見30名◇演奏会中は館内見学中止◇当日先着順受付。
問当館☎3985－4081

アトリエ村車椅子操作講習会

10月19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
申電話かファクス（6面記入例参照）で10月14日までに「当施設☎5965－3400、FAX5965－3403」へ※先着順。
問高齢者福祉課管理係☎3981－1749

シニアパソコン入門講座（全8回）

10月20日～12月22日　月曜日　午後1時30分～3時30分
長崎シニア活動室（長崎休日診療所内）
◇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。パソコンを持参できる方優先◇10名◇1,000円（教材費）
申往復はがき（6面記入例参照。持参するパソコンの有無を明記）で10月8日（必着）までに「高齢者福祉課介護予防係（宛先6面下部欄外参照）」へ※応募者多数の場合は抽選。
問当係☎3981－1564

みらい館大明主催講座

●松尾芭蕉から学ぶ俳句の楽しさ（全4回）…10月21日～12月2日　隔週火曜日　午後1時15分～3時15分◇俳句の楽しさ、作り方、推敲（すいこう）の仕方などを学び、ミニ俳句会を開催◇講師…月刊「俳句界」編集長／林 誠司氏◇15名◇2,500円
●楽しくわかる速読体験…①10月21日㈫、②12月4日㈭　午後1時15分～3時15分◇講師…楽読インストラクター／石井 真氏◇各15名◇1,000円
●街なみスケッチ散歩（全3回）…10月23日、11月6・20日　木曜日　午後1時15分～3時15分◇街をゆっくり散策し、建築物をスケッチ◇講師…NPO法人景観デザイン支援機構／八木健一氏◇10名◇2,500円（スケッチブック代含む）
●手作りクラフト入門（全4回）…10月23日～12月4日　隔週木曜日　午後1時15分～3時15分◇ラッピングアート、粘土でアクセサリー作り◇講師…クラフトワーク作家／野田哲也氏◇15名◇3,000円（材料代含む）
●おもしろ歴史探訪～日本人の生き方～（全3回）…11月4日「近代化につくした人々」、11月18日「世間を騒がせた人々（山縣有朋、田中角栄）」、12月2日「外出講義（柴又散策）」　火曜日　午後1時15分～3時15分◇講師…としま人材クラブ／石田勝彦氏◇15名◇2,000円
●月イチ！男の料理講座（全6回）…10月8日、11月12日、12月10日、平成27年1月14日、2月18日、3月11日　水曜日　午前10時30分～午後0時30分◇食材を無駄にせずちょっとした工夫でおいしくなるコツを学びながら調理。魚のさばき方など和食の基本、韓国、シンガポール料理など◇講師…料理研究家／長尾睦子氏◇20名◇9,000円（材料費含む）◇エプロン、包丁持参◇女性も参加可
申電話☎3986－7186か直接当館（池袋3－30－8）窓口へ※先着順。

家庭教育講座 池袋幼稚園「食で育てる心と体」

10月22日㈬　午前10時～11時40分
◇栄養バランスについての基本を知り、体だけでなく心を育てる食育について学ぶ◇講師…ちば食育ボランティア・食育指導士／板良敷 信子氏◇55名◇室内履き持参。
申電話かファクスかEメール（右上部記入例参照）で10月15日までに「生涯学習グループ☎3981－1189、FAX3981－1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

エポック10共催事業「思春期の子どもの世界（第11回）～親しい間柄の『間』～」

10月25日㈯　午後1時30分～3時30分
立教大学池袋キャンパス太刀川記念館3階多目的ホール（西池袋3－34－1）
◇家族や友だちなどの親しい間柄において「間」をとることの大切さを社会心理学の立場から解説◇講師…立教大学名誉教授／押見輝男氏◇120名◇共催／立教大学校友会レディスクラブ㊐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。携帯メールは不可
申9月22日から電話かファクスかEメール（右上部記入例参照）で「エポック10☎5952－9501、FAX5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※直接窓口申込みも可。要予約。先着順。

としまコミュニティ大学

問コミュニティ大学グループ☎5992－7079
帝京平成大学「糖尿病と食事」…10月25日㈯
午前10時～11時30分　帝京平成大学池袋キャンパス（東池袋2－51－4）◇糖尿病に関するシリーズ講義の第2回は、医師と管理栄養士による具体的な食事療法の紹介◇講師…帝京平成大学健康メディカル学部健康栄養学科学科長／児玉浩子氏、帝京大学医学部附属病院栄養部課長／朝倉 比都美氏◇100名◇一般500円／マナビト3・7・フリーパスコース対象講座※追加の場合、要申込み◇後援／全国栄養士養成施設協会
申ファクスかEメール（右上部記入例参照）で「コミュニティ大学グループFAX3981－1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
◆豊島区後援事業≪大正大学オープンカレッジ 豊島区民特別受講制度≫
①「民俗学からたどる日本人の心と文化」（全5回）…10月9・23日、11月6・20日、12月4日　木曜日　午後1時10分～2時40分◇民俗学とは何か。その基本を学んだうえで、私たちが生活の中に伝承してきた風習ならびにそこに流れる日本人の心を探っていく◇講師…大正大学非常勤講師／塩入亮乗氏◇30名
②「『往生要集』の世界Ⅱ」（全5回）…10月15日、11月19日、12月17日、平成27年1月14日、2月18日　水曜日　午後2時50分～4時20分◇「往生要集」に説かれている、具体的な往生の方法や要件、その心構え、臨終時における作法についてみていく◇講師…大正大学非常勤講師／和田典善氏◇30名
①②とも◇大正大学巣鴨キャンパス（西巣鴨3－20－1）◇区内在住、在学、在勤の方は5,000円（その他の方は10,000円）と大正大学オープンカレッジ登録料500円（初回のみ）
申ファクスかEメール（右上部記入例参照）で「大正大学鴨台プロジェクトセンター☎FAX5394－3062、EMoudai-project@mail.tais.ac.jp」へ※先着順。

淑徳大学公開講座

①「イギリスの詩を読む」（全5回）…10月8・22日、11月12・26日、12月10日　水曜日　午前11時15分～午後0時45分◇30名◇10,000円
②「人物で見る！日本「中世・近世」の精神史」（全5回）…10月18日、11月8・29日、12月13日、平成27年1月17日　土曜日　午後1時15分～2時45分◇50名◇10,000円
③「社会の変化に対応する現代の教育」…10月31日㈮　午後6時30分～8時30分◇50名◇1,000円
④「子ども虐待、DV、高齢者虐待、そして障がい者虐待をなくそう」…11月1日㈯　午後1～5時◇50名◇1,000円
①～④とも◇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）
申詳細の問い合わせ、申込みは「当大学サテライト・キャンパス☎5979－7061、FAX3988－7470、EMext@ccb.shukutoku.ac.jp」へ。
問生涯学習グループ☎3981－1189

★はがきの記入方法
①事業またはイベント名
②〒住所
③氏名（ふりがな）
④年齢
⑤性別
⑥電話番号
⑦その他必要事項

※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。

区民ひろば

区民ひろば 朝日　カフェあさひ健康談

9月27日㈯　午後2時から
◇カフェあり◇講師…東京医療学院大学非常勤講師／松井寿一氏◇主催／当ひろば運営協議会
◇当日直接当ひろばへ。
問当ひろば☎5974－0566

区民ひろば 朋有　しゃべり場朋有「相続問題と税金対策」

10月2日㈭　午後1時30分～3時
◇法改正に伴う身近な相続問題と税金対策を考える◇講師…税理士／坪池 剛氏◇共催／当ひろば運営協議会
◇当日直接当ひろばへ。
問当ひろば☎3971－0781

区民ひろば 椎名町　パソコン教室

①「エクセルの基礎」…10月4日㈯　午前10時～正午
②「エクセルで初めての集計表作り」…10月17日㈮　午前10時～正午
◇講師…インストラクター／菊地敦子氏◇各回10名◇各回500円（テキスト代）◇パソコン持参◇1回のみ参加も可
◇主催／当ひろば運営協議会
申9月22日から費用を添えて直接当ひろば窓口へ。
問当ひろば☎3950－3042

区民ひろば 西巣鴨第一　第9回にしすがも友遊まつり

10月4日㈯　午後1～3時
区民ひろば西巣鴨第二、菊かおる園、西巣鴨幼稚園園庭
◇主催／当ひろば運営協議会
◇当日直接会場へ。
問当ひろば☎3918－4197

区民ひろば 清和第二　ビッグバンドによるジャズコンサート

10月4日㈯　午後2～3時
◇出演…大井スウィングバンド
◇曲目…「サテンドール」「茶色の小瓶」「A列車で行こう」ほか
◇当日直接当ひろばへ。
問当ひろば☎5961－5756

健康ノート

9月24～30日は、結核予防週間です

結核は、今も流行中です。日本では、毎年２万人ほどの人が結核を発病し、2,000人近くの人が命を落としています。
豊島区では平成25年、124名の結核患者の新規登録がありました。そのうち31％を70歳以上の高齢者が占めています。
長引くせき、たん、倦怠感（けんたいかん）、発熱などの症状があるときは早めの受診を心がけてください。65歳以上の方は、毎年胸部X線検査の対象となっています。結核の早期発見のために必ず受けてください。
定期健診と早めの受診があなたの健康を守ります。
問池袋保健所感染症担当係☎3987－4182

離乳食講習会

10月7日㈫　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
申電話で当相談所栄養担当係☎3957－1191へ※要予約。先着順。

「こんにちは赤ちゃん訪問」～誕生した赤ちゃん全員に保健師・助産師が訪問します

◇訪問内容…体重測定、育児相談（母乳・ミルクの与え方・スキンケア・きょうだいのことなど）、予防接種の案内、お母さんの産後の体調の相談や子育てサービスの紹介など。
申「母と子の保健バッグ」に入っている出生通知票を返信。電話または電子申請も可。
問池袋保健所☎3987－4173、長崎健康相談所☎3957－1191

としま児子母神プロジェクト「としま育児サポート手帳」と「としま育児サポーター」が始まります

●としま育児サポート手帳
子育てに関わるサポート内容や区の子育て情報、子どもへのメッセージ欄など、母子手帳配布時に発行します。すでに母子手帳をお持ちの方で、「としま育児サポート手帳」を希望する方は、池袋保健所か長崎健康相談所の窓口でお渡しします。

●としま育児サポーター
助産師が「としま育児サポーター」となり、地区担当保健師と連携して、妊娠期から産後の身体やこころのメンテナンスなど、区での子育てを応援します。
問池袋保健所☎3987－4173、長崎健康相談所☎3957－1191

楽しいスポーツ発見！ としまスポーツまつり2014

10月13日㈷　総合体育場
午前10時～午後3時
（午前9時50分開場）

［雨天時］
朋有小学校体育館
※上履き持参

主催／豊島区スポーツ推進委員協議会
◇運動靴で参加してください。
◇当日直接会場へ※車での来場は不可。
問スポーツ振興グループ☎3981－1334

青空フィットネス

①さわやか青空ヨガ
午前10時15分から
②はだしdeリズム体操
午前11時20分から

◇小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴◇はだしで行ないます◇①はバスタオル持参◇当日直接会場へ。
［雨天時］総合体育場体育室で実施。各30名申雨天時は往復はがき（6面記入例参照）で9月30日（必着）までに「〒170－0013東池袋4－41－30　総合体育場」へ。はがき持参で直接当場窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

青空スポーツ

●体力測定　●肩こり・腰痛エクササイズ
●キックターゲット　●スピードガン
●わいわいキッズランド　●エアピッチ　など

青空コートゲーム体験コーナー

●ブラインドサッカー　午前10時から
●グラウンド・ゴルフ　午後0時20分から
●バレーボール　午後0時30分から
●キンボールスポーツ　午後1時50分から

青空ステージパフォーマンス

●フクロウ戦士トシマッハ　●ダンス　●各種武道の紹介　●朋有太鼓
●高南ジュニアバンド　●千登世橋中学校吹奏楽部　など

©Toshimach Project

◆**展示ブース**　かんたん護身術体験コーナー、メディアゲームコーナー、消防体験コーナー、チャリティーコーナー（東日本大震災復興支援）　など
◆**秋まつりコーナー**　射的、ヨーヨーつり、おもちゃの金魚すくい　など　※有料
◆**飲食コーナー**　カレーライス、おにぎり、やきそば、菓子パン、飲みもの　など　※有料

スタンプラリーに参加しよう！

3つのスポーツ体験と3つのコーナーに立ち寄って、合計6個のスタンプを集めると秋まつりコーナー無料チケットをプレゼント。

10月13日㈷　体育の日は、各体育施設でもイベントをやっています！

問スポーツ振興グループ☎3981－1334

雑司が谷体育館 ☎3590－1252

●個人公開温水プール無料
午前10時から（2時間制）◇3歳以上※小学生以下は16歳以上の方の付き添いが必要◇水泳帽持参◇当日直接会場へ。
●ワンコイン体験教室※継続も可能
◇体操、ヨガ、バドミントン、水泳など◇500円
申前日午後9時までに電話で当館へ※要予約。

総合体育場 ☎3971－0094

①ソフトテニス無料開放
②現役テニスプレーヤーに挑戦
③かんたんテニス体験
④和弓無料開放　⑤アーチェリー無料開放
⑥卓球無料開放
◇①④午前9時30分から、②③⑤⑥午後1時30分から◇いずれも小学生以上◇②は400円◇①②⑥はラケット、ボール、シューズ持参。③④⑤は道具貸出し無料◇当日直接会場へ。

西巣鴨体育場 ☎3949－4440

①テニス無料開放
午前9時30分から◇ラケット、ボール、シューズ持参
②アーチェリー無料開放
午前10時から、午後1時から◇弓具の貸出し無料
①②とも◇小学生以上◇当日直接会場へ。

池袋スポーツセンター ☎5974－7262

①スタジオプログラム無料体験
●はじめてエアロビクス　●シェイプ45
●バランスボール　●エアロビクス初級　●ハタヨガ
②アクアプログラム無料体験
●水中歩行　●アクアビクス
①②とも◇16歳以上◇別途施設使用料が必要◇当日直接会場へ※定員あり。開始1時間前から整理券配布◇詳しくは当センターへ問い合わせてください。
③武道場無料体験会
●空手…午前9時から　●なぎなた…午前11時から
●太極拳…午後1時から
●少林寺拳法、合気道…午後3時から
◇各30名◇運動しやすい服装で参加◇当日直接会場へ。

南長崎スポーツセンター ☎5988－9270

①トレーニング室無料開放（高校生以上）
②プール無料開放（3歳以上）
③インボディ無料体験（高校生以上）
◇①②は当日直接会場へ、③は電話か直接当センター窓口で要予約。

豊島体育館 椎の美スポーツクラブ ☎3973－1701

第16回スポーツにチャレンジ2014
●午前の体験…キンボール、車椅子バスケットボール
●午後の体験…ティーボール、卓球、なぎなた
●文化部の体験…絵手紙、折り紙、フリーマーケット
●スタジオ…のびのび体操、ベリーダンス、キッズHIPHOP、骨盤矯正EX、ZUMBA
●明豊中学校（校庭）…少年野球、ソフトボール体験、（体育館）…バドミントン、ソフトバレーボール体験
いずれも◇小・中学生200円、高校生以上300円◇室内競技は室内履き持参◇当日直接会場へ。