



こころとからだをリフレッシュしてみませんか?



梅雨時に憂鬱な気分になってしまうことはありませんか?梅雨の時期は、高温多湿な環境条件や太陽光不足による体内時計の不調が要因で、ストレスや気持ちの落ち込みが生じやすくなります。季節に合ったこころとからだのケアを心がけて、梅雨の時期を快適に過ごしましょう。

●こんなときはリフレッシュを

やる気がでない、いらいらする、集中力が落ちる、寝付けない、夜中に何回も目を覚ます、疲れやすい、外に出るのがおっくうだ、むやみに何かを食べてしまう、いらいらして他人や物にあたる、など

●簡単なリフレッシュの方法

- ・睡眠を十分にとりましょう。
 - ・生活のリズムを見直しましょう。
 - ・趣味で気分転換をしましょう。
 - ・お風呂にゆっくり入りましょう。
 - ・外出してみましょう。
- いろいろ工夫してみてもつらい気持ちが2週間以上続く時には、うつ病の可



能性も考えて早めに受診しましょう。うつ病は治療ができ、治る病気です。早めの受診が順調な回復につながります。

●相談窓口をご利用ください

池袋保健所および長崎健康相談所では、こころの不調や病気で困っているご本人と家族のための相談を行なっています。まず保健師がお話をお聞きし、必要に応じて精神科医による専門相談や、精神保健福祉士による家族問題相談を紹介しています。詳しくは問い合わせてください。

☎池袋保健所健康推進課☎3987-4174、長崎健康相談所☎3957-1191(月~金曜日 午前8時30分~午後5時)

◇夜間の相談窓口もあります

東京都夜間こころの電話相談☎5155-5028(年中無休 午後5時~9時30分)

税・国保・年金



国民健康保険加入者の方へ 高額療養費が支給されます

病気やけがなどで医療機関にかかり、「自己負担限度額」を超えて一部負担金を支払ったときは、超えた分が「高額療養費」として支給されます。高額療養費の計算は、月ごと、医療機関ごと、入院・外来別に計算します。入院時の食事代や差額ベッド代など保険対象外の負担は除きます。◇申請方法…該当する方に、診療月の3~4か月後に「高額療養費の申請について」というお知らせを送付します。届きましたら国民健康保険課に申請してください。

◇「限度額適用認定証」を使用する場合…「限度額適用認定証」(70歳未満の方)または「高齢受給者証」(70歳以上75歳未満の方。一定の要件に該当する方は「限度額適用・標準負担額減額認定証」も必要)を初めに提示すると、医療機関への支払いが「自己負担限度額」までとなります※「限度額適用認定証」は保険料に未納があると交付できない場合があります。詳しくは問い合わせください。☎当課給付グループ☎3981-1296

国民年金の所得状況届、障害状態確認届を提出してください

◇対象…20歳前の病気やけがによる障害基礎年金(年金証書の年金コードが2650または6350)を受けている方※書類の提出が遅れると、一時的に年金が停止されることがあります。

◇提出方法…池袋年金事務所から郵送された用紙に住所、氏名を記入し、7月31日(必着)までに「高齢者医療年金課国民年金グループ」へ郵送。障害状態確認届(診断書)は、直接当グループ窓口へ持参※平日のみ。☎当グループ☎3981-1952

後期高齢者医療



お忘れではないですか?
過年度分の後期高齢者医療保険料の催告書を6月15日に送付しました

◇対象…平成26年度までの未納がある方
◇支払方法…催告書で6月末日までに、銀行・郵便局などの金融機関、コンビニエンスストア、区役所・区民事務所窓口で支払い。
◇後期高齢者医療保険料は後期高齢者医療制度運営の貴重な財源です。納期内納付にご協力ください。納付困難な場合や納付が遅れる場合は、納付相談を行なっています。☎整理収納グループ☎3981-1459

子育て・教育



ママのスマイル講座

●東部子ども家庭支援センター「産後のこころとからだ」…7月6日(月)午後2時~3時30分◇1歳6か月までの子どもがいる母親◇30名◇スマイルカード持参☎15名。要予約。☎6月22日午前10時から☎5980-5275か直接当センター窓口へ※先

着順。

●西部子ども家庭支援センター「7月講座日程変更」…7月16日(木)を30日(木)に変更します。☎当センター☎5966-3131

くらし等



かたり調査にご注意ください

調査員を名乗り、電話で収入や貯蓄額、家族構成などを聞き出す「かたり調査」が発生しています。ご注意ください。電話のみで完了する調査はありません。

●国勢調査調査員募集…詳しくは下記へ問い合わせください。☎統計調査グループ☎3981-1196

犬の登録内容に変更があったときは、30日以内に届け出をしてください

●住所変更

◇区内での転居…新しい住所地を池袋保健所生活衛生係に届出
◇区外へ転出…豊島区の犬の鑑札を持参して転出先の区市町村に届出
◇区外から転入…前住所地の犬の鑑札を当係へ持参(手数料無料。鑑札紛失の場合は再交付手数料1,600円)
●所有者変更・飼い犬の死亡届
犬を譲渡するなどして飼い主が変わった場合や、犬が死亡したときは池袋保健所生活衛生係へ届出。☎当係☎3987-4175

未来の有権者の皆さんへ 「明るい選挙ポスターコンクール」の作品を募集しています

投票することの大切さを呼びかける作品、選挙に行きたくくなるような作品を募集しています。入選作品は東京都コンクールに推薦されます。

◇応募資格…区内在住、在学の小学校、中学校、高等学校の児童、生徒
☎郵送か持参で9月11日(必着)までに選挙管理委員会事務局へ。詳しい応募方法などは、区ホームページか当事務局へ問い合わせください。

☎当事務局☎4566-2821



▲平成26年度豊島区小学生の部 豊島区最優秀賞(東京都優秀賞) 白井 健一郎さんの作品

暮らし等



とげぬき地蔵尊無料法律相談会・遺産相続セミナー

6月24日(水)、8月4日(火)、8月24日(月) セミナー…正午～午後1時、法律相談会…午後1～4時(一人1時間程度) とげぬき地蔵尊高岩寺信徒会館(巣鴨3-35-2)◇弁護士による、高齢者の遺言、相続などの法律相談やセミナー☎電話で第二東京弁護士会☎3581-2250へ※要予約。☎区民相談グループ☎3981-4164

環境・清掃



豊島清掃工場 個人見学会

7月11日(土) 午前10時～11時30分 豊島清掃工場(上池袋2-5-1)※車での来場は不可◇50名 ☎電話で7月9日までに当工場☎3910-5300へ※先着順。

身近な生きものを探してみよう! 「としま生きものさがし」

まちで、公園で、庭で…ガイドブックを持って、身近な生きものをさがしてみませんか? 集まった生きもののデータは、環境省ウェブサイト「いきものログ」などで公開予定。ガイドブックや調査用紙は区ホームページからダウンロード可。◇調査期間…7月1日(水)～8月31日(月) ☎生きものを見つけたら調査用紙に記録し、郵送かファクスかEメールで「〒189-0013 東村山市栄町2-28-5 小河原ビル3階 (株)生態計画研究所としま生きものさがし係」、☎042-390-1237、☎toshima-iki mono@eco-plan.jpへ※区内で見

つけた生きものに限る。 ☎環境計画グループ☎3981-1597

第1回 としま再エネ会議 「エネルギーで豊島区を豊かにしよう」～再エネ区民100人目指そう!～

7月18日(土) 午後2～4時 豊島清掃事務所◇全国の地域主導エネルギーの取組みの紹介や、区内に眠っている再生可能エネルギーの活用方法を考える。講師…NPO法人環境エネルギー政策研究所所長/飯田哲也氏ほか◇高校生以上◇100名

☎電話かファクスかEメールで7月14日までに「環境計画グループ☎3981-1597、☎3980-5134、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

池西フリマ&パネル展示 出店者募集

7月26日(日) 午前11時～午後4時 池袋西口公園※駐車場なし。雨天中止。

●池西フリマ◇100店舗(1店舗面積2m×2m)※営業目的は不可◇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

☎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※1名(1グループ)1通のみ。応募者多数の場合は抽選。

☎当会 幅上☎5951-1508

健康



としま鬼子母神プロジェクト 女性のしなやかな健康づくり教室 「冷え症対策シリーズ」

第1回知識編…7月24日(金) 午前9

時30分～11時30分 生活産業プラザ ◇講師…助産師/瀬戸初音氏◇区内在住、在勤の40歳未満の女性◇60名 保2歳未満。定員あり◇第2回運動編…8月28日(金)午後、第3回食事編…9月25日(金)午後を予定(後日別途申込みが必要)

☎6月24日から電話で健康推進課☎3987-4174へ※要予約。先着順。

健康チャレンジ! 対象事業 第2回健康講座 歌を楽しみ腹式呼吸を学ぼう! 「音楽療法～春・夏の歌」

7月15日(水) 午後2～4時 区民センター◇歌を楽しみながらリラックスして腹式呼吸を学ぶ。講師…声楽家/安部啓子氏◇区内在住で呼吸器疾患がある方とその家族◇40名 ☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※要予約。先着順。

大陽がん・子宮頸がん・乳がん検診を受けましょう

対象の方には5月に検診のご案内を送付しました。がんは早期発見が大切です。ぜひ、この機会に受診してください。

◇大陽がん検診…40～74歳の4～9月生まれの方、国のクーポン対象者※75歳以上の方、40～74歳の10～3月生まれの方は順次受診券を送付。

◇子宮頸がん検診…20歳以上で偶数年齢の女性、過去5年間に検診未受診で平成28年4月1日現在21・23・31・33・41歳の女性※平成28年3月31日現在の年齢が30・36・40歳の女性

は、細胞診とHPV(ヒトパピローマウイルス)検査を併用して実施。◇乳がん検診…40歳以上で偶数年齢の女性、過去5年間に検診未受診で平成28年4月1日現在41・43・51・53・61歳の女性。

◇紛失や転入で検診希望の方は問い

合わせてください。

☎地域保健課☎3987-4660

募集



保健福祉審議会委員

◇4月1日現在区内在住の20歳以上で、年数回開催の審議会(主に夜間)に出席できる方◇地域保健福祉計画の改定や、保健福祉施策の重要事項に関する審議◇報酬…1回13,700円(交通費支給なし)◇任期…委嘱の日から3年以内◇3名以内◇選考…書類(800字程度の作文あり)・面接☎申込書(福祉総務課で募集要項とともに配布。区ホームページからもダウンロード可)を、郵送かファクスか持参で7月1日(必着)までに福祉総務課へ。

☎当課計画グループ☎4566-2422

イベント



F/T15オープニング「フェスティバル FUKUSHIMA!@池袋西口公園」はっぴ作り隊メンバー&布地募集!

●はっぴ作り隊…6月27日(土)・28日(日) 午後4～7時(28日は午後1時から) にしすがも創造舎◇中学生以上で、フェスティバル FUKUSHIMA!の盆踊り隊が着用する「特製はっぴ」作成に参加できる方。初心者可◇30名☎6月26日までにフェスティバル/トーキョーホームページ☎http://www.festival-tokyo.jp から申込み。ファクスで事務局☎5961-5207へ申込みも可※先着順。

●はっぴと大風呂敷のための布地(30cm×30cm程度、洗濯済み)募集…はっぴ用は6月26日まで、大風呂敷用は10月25日までに、郵送か持参で

平成26年度「行政情報公開制度」「個人情報保護制度」の実施状況をお知らせします

区では、行政情報公開制度により、区の保有する行政情報の公開手続きを整備し、区民の皆さんの知る権利を保障しています。また個人情報保護制度により、区の保有する個人情報の取扱いについての適正な管理のルールを定め、自己の個人情報について開示、訂正などを請求する権利を保障しています。これらの制度を実施することで区民の皆さんの区政への積極的な参加を促進するとともに、個人の権利利益が侵害されることのないよう保護しています。実施状況は下表1・2参照。 ※詳しい実施状況の内容は行政情報コーナー、区ホームページで閲覧できます。

☎行政情報グループ☎3981-4404

表1 行政情報公開請求・公開の状況(件数)

区分	受付	取下げ	決定内容					公開方法	
			公開	部分公開	非公開	(うち不存在)	未決定	閲覧	写しの交付
請求	207	6	72	133	14	(11)	0	6	189

表2 保有個人情報の開示、訂正、削除、利用又は提供の中止請求の処理状況(件数)

区分	受付	取下げ	決定内容					開示方法		
			応じる		応じられない	(うち不存在)	未決定	閲覧	写しの交付	視聴
			全部	一部						
開示	44	0	22	12	9	(7)	0	2	33	2
訂正	2	0	0	0	2	(0)	0	—	—	—
削除	0	0	0	0	0	(0)	0	—	—	—
中止	0	0	0	0	0	(0)	0	—	—	—

※受付件数と決定内容の合計件数の相違は、1件の受付で複数の決定がなされたものがあるため

食の安心ファイル 27

かしこい冷蔵庫の使い方について

☎食品衛生担当係☎3987-4177

保存に役立つ冷蔵庫も、使い方を誤ると食中毒の原因になることがあります。

そこで、冷蔵の3つのポイント「7割・包んで・冷まして」を守って保存しましょう。



■容量の7割程度で保存

低温を保持するには庫内を冷気が循環することが必要なので、食品を詰めすぎず、すき間を空ける。また、冷気が逃げないように避けるため、なるべく冷蔵庫の開閉を少なくする。

■包んで保存

肉・魚・野菜など生鮮食品には、産地から雑菌や昆虫などがついてくるので、汚染の広がりを防ぐために容器に入れるか、ラップなどで包んで保存する。

■冷まして保存

加熱料理などは、あらかじめ熱を冷ましてから冷蔵庫に入れ、庫内の温度が上がらないようにする。

◇冷蔵庫の過信は禁物です。冷蔵でも細菌はゆるやかに増殖し、冷凍でも細菌はなくなりません。早めに食品を使い切るようにしましょう。

〒170-0001 西巣鴨4-9-1
にしすがも創造舎『フェスティバル
FUKUSHIMA!布地募集』係へ(窓口
受付…平日正午～午後6時)。
☎当事務局 ☎5961-5202

第8回さくらフォトコンテスト 入賞作品決定

応募総数100点の中から入賞作17
点を決定しました。
◇さくら大賞…竹元利泰さん
◇小中学生の部優秀賞…五十嵐 心
貴さん、鈴木瑠菜さん
◇入賞作品展示…6月21日(日)・27日
(土)・28日(日) 午前11時～午後4時
門と蔵のある広場内「蔵」ギャラリー
☎当事務局 ☎3917-0556



「こんにちは、さくらくん」/五十嵐 心貴



「夜桜と蔵」/鈴木瑠菜

「赤い鳥」を語り継ぐおばあちゃんのおはなし会

7月4日(土) 午後2時～2時30分
雑司が谷旧宣教師館◇大正時代に創
刊した童話・童謡雑誌「赤い鳥」の読
み聞かせ。小川未明「眠い町」、芥川
龍之介「蜘蛛の糸」。講師…詩人/小
森香子氏◇当日直接会場へ。
☎当館 ☎3985-4081

雑司が谷案内処オープン5周年 記念落語会

7月19日(日) 午後2～4時 雑司
が谷地域文化創造館◇ワンコイン落
語会第1弾の出演者、三遊亭圓窓師
匠とその一門の師匠たちを迎える。
出演…三遊亭圓窓、三遊亭吉窓、三
遊亭窓輝◇区内在住、在勤、在学
の方◇120名☎往復はがきで7月5日
(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(一人1枚)で
当館窓口申込みも可。応募者多数
の場合は抽選。
☎当館 ☎3590-1253

東京音楽大学

①「付属音楽教室演奏会」…7月20日
(祝) 午後0時30分開演 トッパンホ
ール(文京区水道1-3-3)◇東京
音楽大学付属音楽教室生徒による演
奏◇350名◇要入場整理券
☎電話で当教室 ☎3982-4073へ※先
着順。

②「ピアノ演奏会～ピアノ演奏家コ
ース成績優秀者による～」…7月31
日(金) ●第1部/午後1時開演、●
第2部/午後3時30分開演、●第3
部/午後6時30分開演 東京文化会
館小ホール(台東区上野公園5-45)
◇649名◇要入場整理券
☎電話かEメールで「当大学演奏課
☎3982-2496、EMensouka@tokyo
-ondai.ac.jp」へ。

親子ふれあい★ふるさと 体験ツアー(茨城県常陸大宮市)

7月25日(土)・26日(日) 午後1時
JR水郡線常陸大宮駅集合(1泊2
日)◇御前山ダム見学、紙すき、ホ
タル観賞、ズーコン釣り、ブルーベ
リー摘み体験など◇区内在住の小
学生と保護者◇20名◇おとな8,000円、
小・中学生7,000円、幼児2,000円
(交通費別)☎往復はがきで7月13日
(必着)までに「〒310-0803 茨城県
水戸市城南1-1-6(株) JTB関東
法人営業水戸支店」へ※応募者多数
の場合は抽選。
☎当支店 ☎029-225-5233

第30回赤鳥寄席

8月1日(土) 午後6時～8時30分
赤鳥庵(目白庭園内)◇出演…桂 文
治◇100名◇1,000円☎往復はがきか
ファクスかメール(4面記入例参照。
参加人数、ファクス番号も記入)で
7月24日(必着)までに「〒171-0031
目白3-20-18 目白庭園」、FAX5996
-4886、EMinfo-mejiro-garden@s
eibu-la.co.jp へ。当庭園管理事務
所で直接申込みも可。電話申込み不
可※先着順。
☎当庭園 ☎5996-4810

東京大学音楽部管弦楽団サマー コンサート2015 東京公演

8月7日(金) 午後7時から 東京
芸術劇場コンサートホール◇ブラ
ームス/交響曲第2番ほか。指揮…三
石精一氏◇小学生以上◇S席1,500
円、A席1,000円(全席指定)☎当団
ホームページHPhttp://www.ut-or
ch.com/summer2015/か、チケッ
トぴあ(Pコード:260-802)から申
込み。またはファクスかEメール
(4面記入例参照。ファクス番号、
メールアドレス、枚数※S・A席、
座席位置の希望・連番希望も記入。
車椅子利用者はその旨も記入)で「東
京外務☎6779-5378、EMtodayorch
-ticket-2015@googlegroups.com」
へ。
☎東京外務 久保 ☎090-3507-6045

知的書評合戦! 「ビブリオバトル」参加者募集

8月9日(日) 午前11時～正午 と
しまセンタースクエア◇お気に入りの
本を5分間で紹介し、観覧者が
「最も読みたい本」に投票。テーマ・
ジャンルは自由◇本の紹介者(パト
ラー)4名、観覧者50名。
☎電話かファクスかEメールで、
パトラー希望は7月24日、観覧希望
は8月7日(いずれも午後5時)まで

に「中央図書館企画調整グループ」☎
3983-7861、FAX3983-9904、EMA00
27900@city.toshima.lg.jp」へ※先
着順。空きがあれば当日参加も可。

第4回西武線フォトコンテスト 写真募集!

◇テーマ…西武線沿線地域のワンシ
ーン
◇規定など…アマチュアに限る。1
名3点まで。未発表のもの※応募写
真は返却不可。
◇審査結果…10月に入賞者へ通知、
11月に表彰式を行なう予定
☎応募票を貼付し、8月31日(必着)
までに区文化観光課観光振興グル
ープへ郵送か持参。
☎飯能市役所市民生活部市民参加推
進課 ☎042-973-2626

講演・講習

みらい館大明 主催講座

①「日本酒で梅酒づくり体験」…6月
27日(土) 午後1～4時◇清酒蔵「大
信州」担当者の指導で作る梅酒。試
飲あり。梅酒の持ち帰り◇協力/
升新商店◇25組(1組1瓶、1組2
名まで)◇5,500円
②健康チャレンジ!対象事業「薬膳
で健康に 夏(薬膳×イタリア料理)」
…7月26日(日) 午後1～3時◇冷え
性対策、スタミナ不足解消などの薬
膳を取り入れた簡単イタリアンレシ
ピを紹介。メニューの試食あり。講
師…国際中医薬膳師/菱田裕子氏、
「オステリアサンテ」オーナーシェフ
/松本義親氏◇15名◇3,000円。
☎①②とも電話かEメールで「当館
☎3986-7186、EMmiraikan_taimei
@yahoo.co.jp」へ※直接当館窓口
申込みも可。先着順。

起業に役立つセミナー②「資金 調達の基本と事業計画の作り方」

7月23日(木) 午後2時～4時30分
勤労福祉会館◇開業に必要な資金の
調達方法や事業計画の作成方法につ
いて。講師…税理士/湊 義和氏◇
起業を考えている方、起業して間も
ない方◇45名
☎電話で東京商工会議所豊島支部 ☎
5951-1100へ※先着順。

区民プロデュース講座

●「チクチク ハンドメイド講座
(hoihoi-mama)」…7月10日(金)
午前10時30分～正午 区民ひろば要
◇刺し子をモチーフにしたくるみボ
タンのヘアアクセサリー作り。講師
…子ども家庭科教室korinco home。
詳しくは「hoihoi-mamaEMhoihoim
ama.toshima@gmail.com」へ◇10
名◇500円📧6か月以上の未就学児。
500円☎7月2日までに費用を添え
て直接当ひろば窓口へ※日曜日は除
く。先着順。
●「小唄と三味線(としまみやび会)」
…7月18日(土) 午後1時30分～3時
30分 赤鳥庵(目白庭園内)◇小唄と
三味線のレッスン。講師…春日とよ

芝穂(馬場雅千)◇10名◇1,000円☎
電話で7月17日までに「としまみや
び会 馬場☎5982-5855」へ※先着
順。
☎生涯学習グループ ☎4566-2762

パソコン&iPad(タブレット) 教室

●無料体験教室…①7月27日(月) 午
後0時45分～2時15分、●パソコン
入門(全4回)…②7月7～28日 火
曜日 午後3時～4時30分◇5,500
円、●ワードI(全4回)…③7月6
～27日 月曜日 午後3時～4時30
分◇5,700円、●iPad(タブレット)
入門(全4回)…④7月3～24日 金
曜日 午前10時～11時30分、⑤7月
7～28日 火曜日 午後0時45分～
2時15分◇④⑤とも5,800円
いずれも シルバー人材センター
☎往復はがきかファクス(4面記入
例参照。①～⑤も記入)で「〒170-
0013 東池袋2-55-6 シルバー
人材センター、FAX3982-9532」へ。
☎当センター ☎3982-9533

ゆかた着付け教室(全3回)

7月3日(金)・7日(火)・9日(木) 午
後1時30分～3時◇着付けをわかり
やすく教える。ゆかた、半幅帯、小
物は持参◇女性の方◇10名◇5,000
円
☎電話でシルバ
ー人材センター
☎3982-9533へ
※先着順。



淑徳大学公開講座

①「吉田章宏/現象学を楽しみまし
よう」…6月27日(土)、②「鬼平犯科帳
の世界/池波正太郎の史実と虚構」
(全5回)…7月4日～8月8日 土
曜日、③「終活講座/知っておくと
安心な相続のこと」(全6回)…7月
23日～9月24日 木曜日、④「富士
山信仰の世界-富士山と吉田の火祭
り」…7月25日(土)
いずれも当大学池袋サテライト・
キャンパス(南池袋1-26-9 M
YT第2ビル7階)
☎金額など詳細の問い合わせ、申込
みは「当大学池袋サテライト・キャン
パス ☎5979-7061、FAX3988-7470、
EMext@ccb.shukutoku.ac.jp」へ。

としまコミュニティ大学

●学習院生涯学習センター
「西洋美術の楽しみ方～都市と建築
の構造を見る～」…7月25日(土) 午
後1時30分～3時 学習院生涯学習
センター(目白1-3-19)◇都市の
構成要素に着目し、ヨーロッパの
「都市と建築の構造」の歴史的推移を
みる。講師…学習院大学教授/有川
治男氏◇90名◇1,500円
☎電話で「学習院生涯学習センター
☎5992-1040(平日午前10時～午後
5時、土曜日午前10時～午後0時30
分)」へ。当センターホームページHP
http://open.gakushuin.ac.jp/か
ら申込み可※先着順。

スポーツ



0から1へ!
「できた」が実感できる運動教室

7月20日(祝) 午後0時30分～4時(正午受付開始) 南長崎スポーツセンター◇学校体育を向上させるための運動教室。運動の苦手な子専門のスペシャリストが指導。苦手種目を練習して「できた!」を実感◇区内在住、在学の小学生◇100名※各自なわとび持参◇メール(下部記入例参照。子どもの氏名、年齢、緊急連絡先も記入)で(一社)子ども運動指導技能協会 info@catea.jpへ。受信後予約確定メールを送信。
☎3208-6588

はがきなどの記入例

- 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。

職員採用



区民ひろば臨時職員(登録制)

◇心身ともに健康で、子育て支援・高齢者福祉に熱意のある方。区民ひろばの施設管理や事業運営に関すること◇欠員状況などにより紹介できない場合あり◇報酬…日額7,210円◇勤務地…各区民ひろば◇選考…履歴書、面接◇履歴書に写真を貼付し、本人が地域区民ひろば課窓口へ持参。
☎3981-1479

社会福祉協議会



後見人ってなんだろう?
～親族と専門職とのちがいを考える～

7月17日(金) 午前10時～正午 生活産業プラザ◇成年後見制度利用のタイミング、制度説明、候補者の選び方、専門職後見人と親族の役割分担、後見人が付くメリットなど。上手な制度の使い方。講師…弁護士/田中朝美氏◇70名
☎3981-2940、FAX3981-2946へ
※要予約。先着順。

休館



郷土資料館

6月30日(火)～7月9日(休)◇展示替えのため。
☎3980-2351

区民ひろば千早

- 期間…7月15日(水)～平成28年3月末日(予定)※併設の要町第二区民集会室は7月10日(金)から休館。
 - 代替施設…旧千早児童館(千早3-13-9) 8月1日(土)～平成28年3月末日(予定)※事業の縮小あり。
- ☎3981-1507、事業について…旧千早児童館☎3959-2281

官公署だより

●東京二十三区清掃一部事務組合「議会定例会開催」

6月23日(火) 午後3時30分(予定) 東京区政会館20階202・203会議室(千代田区飯田橋3-5-1)◇30名
☎5210-9729

●東京都水道局水源管理事務所「多摩川上流域の山林を募集」

林業不振などで手入れができず、手放す意向のある民有林を購入する「民有林購入事業」を実施しています。
◇募集期間…9月30日まで※詳しくは、当局ホームページ <http://www.waterworks.metro.tokyo.jp/suidojigyo/minyurin/>参照。
☎0428-21-3894

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、区ホームページをご覧ください。

5月測定日	仰高小学校(駒込5丁目)	明有小学校(東池袋4丁目)	要町保育園(要町3丁目)
14日	0.04	0.06	0.05
28日	0.04	0.07	0.05

※測定結果は校庭などの地上1mのもの。
※単位はマイクロシーベルト/時間。

みらいへ としま未来文化財団 <http://www.toshima-mirai.jp>

◆戦後70年豊島区平和事業 朗読劇「この子たちの夏 1945・ヒロシマ ナガサキ」…8月15日(土) 午後1時開演 豊島公会堂◇出演…旺なつき、かとうかず子、島田歌穂、高橋紀恵、根岸季衣、原日出子、ほか◇全席指定。友の会2,500円、一般3,000円、高校生以下1,500円(学生証確認)※未就学児不可。

☎3590-5321へ。

◆光と影で表す日本と世界の童話～宮崎 紀玖雄「影絵の原画展」

7月13日(月)～9月12日(土) 区民センター◇当日直接会場へ。

☎3984-7601

◆文化カレッジ受講生募集

「西池袋から始まる演劇の歴史と実践～舞台芸術学院から池袋演劇祭へ～」…8月29日(土)、9月5日(土) 午後1～4時 東京芸術劇場アトリエイーストおよび舞台芸術学院◇講座・体験◇25名◇1,200円 ●関連展示…8月25日(火)～30日(日) 午前11時～午後7時 当劇場
☎3980-3131

◆地域文化創造館

●雑司が谷 ①「池八十次/豊島三十六景原画展」…6月27日(土)～8月12日(水) 午前10時30分～午後4時30分 雑司が谷案内処、②夏休み子ども自習室…7月21日(火) 午後1時30分～4時30分、③雑司が谷案内処5周年記念サマーコン

サート…7月26日(日) 午後2時開演◇120名、④お茶・いけ花親子体験教室…8月2日(日) 午前10時～正午◇1組1,500円

●巣鴨 ⑤合唱団「大塚」&とげめき地蔵通り合唱団夕涼みコンサート…7月25日(土) 午後6時開演、

⑥夏休み子ども自習室…7月21日(火) 午前9時～正午、⑦お茶・いけ花親子体験教室…7月26日(日) 午前10時～正午◇1組1,500円、

⑧夏休み親子版画教室～ドライポイント編…8月1日(土) 午前9時30分～正午◇1組500円(材料費別)

●南大塚 ⑨第92回南大塚ホール落語会…8月20日(木) 午後6時30分開演 南大塚ホール◇友の会1,000円、一般(前売)1,200円、(当日)1,300円、⑩夏休み子ども自習室…7月22日(水) 午後1時30分～4時30分

◇④⑦⑧は区内在住、在勤、在学の小学生以上の子どもと保護者。

☎3981-2940、FAX3981-2946へ

③は電話で当館へ※先着順。④⑦⑧は往復はがき(上部記入例参照。子どもの名前も記入)で7月10日(必着)までに各館へ※⑩は7月13日(必着)。いずれも窓口申込み可。

☎3590-1253(〒171-0032 雑司が谷3-1-7)、

☎3576-2637(〒170-0002 巣鴨4-15-11)、

☎3946-4301(〒170-0005 南大塚2-36-1)、

☎3980-3131(〒171-0021 西池袋2-37-4)

区民ひろば

◆さくら第二

①キッズ用品「無料リサイクル」…7月2日(木) 午前10～11時◇子ども服(0歳～160cm)、おもちゃ、雑貨など◇当日直接当ひろばへ。

②リサイクル出品用品募集…6月30日までに直接当ひろば窓口へ。

☎3958-8453

◆長崎 「ちびっこ・七夕ミニえんにち」…7月3日(金) 午前10時30分～11時30分◇さかなつり、ワニたたきなど、おみやげ付き。

☎3554-4411か

直接当ひろば窓口へ。

◆南大塚 「七夕コンサート」…7月4日(土) 午後1時30分～3時◇TuTuによるコンサート。出演…イオ カンターレ/平山 智香子氏、ピアノ演奏/梅原尚子氏◇当日直接当ひろばへ。

☎5976-4399

◆高南第一 「高南七夕コンサート」…7月4日(土) 午後1時30分～3時◇演奏…学習院大学軽音楽部◇当日直接当ひろばへ。

☎3988-8601

◆西池袋 第9回「ひろば西池ワイワイまつり」…7月5日(日) 午前11時～午後2時◇模擬店、ゲーム、展示コーナーほか◇当日直接当ひろばへ。

☎3980-0088

◆西巣鴨第一 「七夕まつり～星に願いを」…7月7日(火) 午前10時から◇サークル、カラオケ、踊り、子どもたちなどの舞台発表◇当日直接当ひろばへ。

☎3918-4197

◆池袋本町 7月7・8日開催 「みんなのひろば作品展」の作品募集…子どもの作品も歓迎。作品を自分で搬入出できる方。搬入/7月6日(月) 午前10～11時、搬出/7月8日(水) 午後2～3時

☎3986-0041か直接当ひろば窓口へ。

◆目白 「区民ひろば目白オープニングセレモニー」…7月18日(土) 午前10時30分～正午◇式典、イベント(リズム体操、琉球舞踊、地元

の音楽家による室内楽コンサート)◇当日直接当ひろば(目白2-20-26)へ。

☎5956-5871

◆要 「区民ひろば要運営協議会設立総会・設立イベント」…7月18日(土) 午後1時30分～2時30分◇総会、イベント(全国ギターコンクール審査員/若生智彦氏によるコンサート。ラ・クンパルシエタ、愛の讃歌ほか)◇当日直接当ひろばへ。

☎3972-6338

◆高松 「ちょっといいお話～夏～」…7月21日(火) 午後1時30分から◇藤沢周平「晩夏の光」、向田邦子「恩人」。出演…ちょっといいお話の会◇当日直接当ひろばへ。

☎3973-0032

