



40・50代は知恵をたくわえ、
体からのメッセージを受け止め、
自分に合った運動・栄養・地域活動を
いろいろと試す時期です。
地域社会とつながりながら、
セカンドライフを考えてみませんか。

充実した セカンド ライフ への ヒント



脳と体を
バランスよく鍛える第一。

運動を習慣に
して、健康的な
生活を送る。

伊藤 登さん
インタビューは
2面に掲載

吉田京可さん
(駒込在住)

元気な先輩がいかに
考え、いかに行動して
いるか興味を持ち伊
藤さんのインタビュー
に参加。伊藤さんの話
に感激し納得!

詳しくは中面をご覧ください

イキイキ 生活の秘けつ をインタビュー!

魅力的なセカンドライフを考えるため、憧れの元気な先輩方に、
日常のことやモットーなど、いろいろお聞きました。

☎ 介護予防グループ ☎ 4566-2434

伊藤 登さん

(南長崎在住)

「元気!ながさきの会」立ち上げメンバー

79歳

Q 第2の人生、準備はいつから?

A 65歳でのリタイヤに向け、45～50歳位の時「地域で何かしよう、ボーイスカウトの経験を生かしたい」と考え始めました。いい仲間のネットワークで、15年前「元気!ながさきの会」(認知症にならない健康な街づくり)を立ち上げました。会則を作り理念を大切に、たくさんの方の応援を頂いています。

Q 日々のこだわりは?

A 早寝早起き、朝の入浴。一日のスケジュールを確認し、行動する。「教育(今日行くところがある)」と「教養(今日の用事がある)」が大切です!

Q 太極拳はいつから始めましたか?

A リタイヤ後から。太極拳の良いところを調べて納得し、90歳代の方の太極拳を見て目標ができました。個人的にも社会的にも健康寿命が大切。

Q セカンドライフに大切なものは?

A 人の役に立って人生を終えたい。歳ではなく生き様です。心豊かでないとね。



太極拳は大会にも出場します!

清水永江さん

(高田在住)

「介護予防サポーター」第1期生

76歳

Q 体調管理はどうしていますか?

A かつては登山が趣味でした。今は1日1万歩を目標に歩いたり、朝のテレビ体操は欠かしません。食事は食べ過ぎず、でもタンパク質をきちんと取るように…とか。足腰の筋力維持のためスクワットも始めました。朝と夜に実行!です。

Q 健康情報はどこで手に入れていますか?

A 介護予防サポーターの活動もその中の一。教室運営のサポートをすると、いろんな情報に出会い、新たな方々と知り合えて交流できるのも魅力です。ぜひ介護予防に関心を持っていただきたいです。良いと思った健康情報は地域の皆さんとお話するときに披露しています。

Q 元気の秘けつは?

A やりたいこと、新しいことに興味を持ち挑戦すること。結果にはとらわれずにね。



大塚啓子さん

(西池袋在住)

「絵本読み聞かせ」ボランティア代表

70歳代

Q ボランティアのきっかけは?

A 67歳の時「このままでいいのか」と思い、区主催の「絵本読み聞かせ講座」を受けました。もともと人前は苦手でしたが、今では本当に楽しく熱心に取り組んでいます。センスや才能がなくても、努力すればある程度まではいけると思います。

Q 地域の方とのつながりは?

A 「絵本読み聞かせ」を通して得ることができました。助けられたり助けたり、新たな何でも話せる人間関係を築きつづります。

Q 元気の秘けつは?

A 一つだけと決め付けず仕事、趣味、地域活動などいろいろな挑戦しています。いづれ団体の代表を退いたら旅行や文学などを楽しみたいです。活動すると健康寿命が延びると思います。心身共に健康に歳を重ねている先輩は良い目標です。ただ、歳を重ねることで衰えるものもあり、その事実を受け入れられる自分でいたいと思っています。



活動の場、活躍の場あります!

高齢者クラブ会員募集中

区内各地にクラブがあり、見守りなどのボランティア活動や、スポーツ、文化イベントなどを実施しています。おおむね60歳以上の方が会員になります。ぜひ、一緒に楽しみましょう!

☎ 豊島区高齢者クラブ連合会事務局 ☎ 5950-2511(火・木曜日のみ)

☎ 区高齢者福祉課管理グループ ☎ 4566-2429

セカンドライフ に向けた セルフケア

セルフケアシートのいろいろ

着々とシートが埋まる快感、楽しみながら継続を!
1か月間の記録で、「健康チャレンジ50ポイント」がもらえます。

- ① 歩いて挑戦!日本各地の旅
- ② 計るだけダイエット日記
- ③ 食事バランスシート
- ④ 気軽に運動
- ⑤ 自宅で血圧

☎ 保健事業グループ ☎ 3987-4660

※セルフケアシートは地域保健課窓口で配布しています。
③④⑤は区ホームページからダウンロードもできます。



地域の中でイキイキと延ばそう 健康寿命

(地独) 東京都健康長寿医療センター

高齢者健康増進事業支援室研究副部長 大淵修一さん

最近、単に寿命を延ばすのではなく、健康で長生きする「健康寿命」という言葉に注目が集まっています。平成25年の日本人の平均寿命は、女性が86.61歳、男性が80.21歳になりました。しかしそのうち女性では約13年、男性では約9年が日常生活に支障がある、言い換えれば「不健康寿命」の期間だと言われます。

できれば健康で天寿を全うしたいもの。そのためには壮年期からの心がけが大切です。その秘けつを区と長く協力関係にある大淵修一さんに伺いました。

——健康寿命を延ばすポイントはどこにあるのでしょうか。

● 体も心も健康な状態である健康寿命を延ばすには、「運動」「栄養」「社会参加」この3つが核になります。理想は社会参加を通じてこころの健康を高め、同時に体を動かすことです。

——高齢化でまず思いつくのが、運動機能の低下ですね。

● 最近指摘されているのが、加齢によって筋肉量が減っていく、「サルコペニア」と呼ばれる現象です。筋肉が衰えると、外出することも億劫になりますよね。筋肉は使わなければ退化し、適度に使えば発達します。それぞれの体力と生活習慣に合わせ、できることから始めるとよいでしょう。

——2つ目の栄養ですが、いろいろな食べ物を選択することのできる現代において、高齢者は栄養に関するどんな問題を抱えているのでしょうか。

● たとえば噛む力が弱ったからといって食べやすいものばかり食べていると、低栄養になっていきます。外見はふっくらしていても、タンパク質が少

なくなり細胞の浸透圧が変化して水がたまった状態になってしまうんです。

また、料理を作っても張り合いがないと感じ、きちんと食事をしない高齢者も多いですね。そこで食べてもらって幸せだという感覚を再認識するような配食サービスならぬ「会食サービス」を提案しています。栄養学的な知識よりも、「おいしいね」「どうやって作ったの」と話せる機会を作るとは、外に出る機会にもつながります。

——栄養の問題も人との関わりが解決していく。それも一つの社会参加ですね。

● 大切なのは誰かに認めてもらえるという「承認感覚」です。私たちは化粧品メーカーと提携して「化粧療法」というプログラムを行なっていますが、肌を整えて「きれいになったね」と言われることで、男女とも「うつ傾向」が少なくなることがわかっています。

同じように、誰かに頼りにされていることは「張り合い」になります。60歳以降は、地域が持つ課題を皆で解決することを目指してはいかがでしょう。高齢者に知恵を貸してもらおうというプラスの発想で進めれば、地域との接点を持ちにくい男性も参加してくれるでしょう。特に豊島区は文化のまちです。その特性を生かして、こころ豊かに健康寿命を延ばしていけるとよいですね。

敬老の祝品を贈呈します

①最高齢者・新100歳の方

区長または社会福祉協議会の職員が訪問し、祝品と賞状を贈呈します。
◇100歳対象者…大正4年4月1日～大正5年3月31日生まれの方

②101歳以上の方

社会福祉協議会の職員が訪問し、祝品を贈呈します。
◇対象者…大正4年3月31日以前に生まれた方

● ①②の方は9月4～30日の間に訪問予定。日程は9月1日以降に電話などで相談します。

③米寿(88歳)・喜寿(77歳)の方

9月中旬に郵送(簡易書留)で祝品を贈呈します。
◇米寿対象者…昭和2年4月1日～昭和3年3月31日生まれの方
◇喜寿対象者…昭和13年4月1日～昭和14年3月31日生まれの方

● ①～③は平成27年8月15日現在区内在住で、発送までご存命の方が対象。申請不要。

④金婚(結婚50年目)・ダイヤモンド婚(60年目)のご夫婦【申請が必要】

申請受付の翌月に郵送(簡易書留)で祝品を贈呈します。
◇対象者…当該年度の4月1日から引き続き区内在住で、下記(ア)(イ)いずれかに該当する夫婦
(ア) 金婚…昭和40年4月1日～41年3月31日に婚姻届を提出
(イ) ダイヤモンド婚…昭和30年4月1日～31年3月31日に婚姻届を提出
● 昨年度の④対象で未申請の方も受け付けます。申請時にご夫婦ともご存命の場合に限ります。

☎ ④のみ平成28年3月31日までに、6か月以内に発行された戸籍謄本(全部事項証明書)を高齢者福祉課へ持参。
☎ 当課高齢者事業グループ ☎ 4566-2432
①②の訪問について…社会福祉協議会総務課 ☎ 3981-2930

区民ひろば「敬老の集い」～届けよう 地域からの「ありがとう」～

9月15日の老人の日や老人週間に前後して、各区民ひろばで様々な催し物を行ないます。楽しく長寿のお祝いをし、多くの皆さんで交流しましょう!

開催日時、実施内容など詳細は各区民ひろば、地域区民ひろば課で配布するチラシや区ホームページをご覧ください。お問い合わせのうえ、お近くの区民ひろばへぜひお越しください。

☎ 地域区民ひろば課 ☎ 3981-1507



来月も、シニア応援イベントあります! 「区民ひろば10周年記念事業 ひろばフェスタⅢ カモン!いきいきシニア」

10月4日(日) 午後1時から(開場12時30分)
としまセンタースクエア(区役所庁舎内)

☎ 当日直接会場へ。

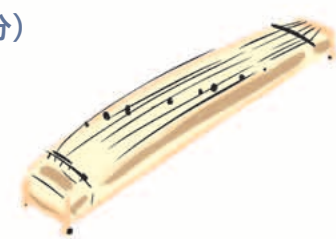
● 琴の演奏会 午後1時～1時35分
◇演奏…生田流琴曲演奏家/榎戸二幸氏

● 講演会「サクセスフルエイジング(幸福な老い)～家でも外でも地域でも、あなたは最近ワクワクしていますか?～」

午後1時45分～2時15分
◇講師…帝京平成大学准教授/菊池和美氏

● 特設コーナー…体力測定コーナーや
お知恵拝借コーナーなど。

☎ 地域区民ひろば課 ☎ 3981-1507





立教大生 企画・編集 第3弾!

雑司ヶ谷ナス 徹底解剖

豊島区には伝統野菜が存在していたことはご存じですか?江戸時代から大正時代にかけて、雑司ヶ谷地区一帯では「雑司ヶ谷ナス」が盛んに栽培されていたのです!!

今回は立教大学廣江ゼミナール4年生に加え、同大学農業経済ゼミの大山ゼミナール3年生で「雑司ヶ谷ナス特集」をつくりました。

江戸東京野菜って? 雑司ヶ谷ナスって?

江戸東京野菜とは、江戸時代から始まる東京の野菜文化を継承されてきた野菜のことです。子どもでも食べやすいように品種改良されている現代の野菜と異なり、野菜本来の味を楽しむことができます。

雑司ヶ谷ナスもそのひとつで、江戸〜大正時代にかけて雑司ヶ谷地区一帯で栽培されていました。市場に出回っているものでは、水ナスという品種に近いです。

- 皮はかたく、味は甘い
- 形は小さめ
- 熱を加えると、トロミが出るのが特徴です。

豊島区といえば、池袋といった大都会のイメージで農業とは無縁...と思いませんか?しかし!かつては農業が盛んに行なわれており、江戸時代には、この雑司ヶ谷ナスは徳川幕府に献上されていたという記録が残っているすごいナスなんですよ!!!



支える方たち

希少価値の高いこの雑司ヶ谷ナスを、絶やさず支えていらっしゃる2人の方にお話を聞きました。

江戸東京・伝統野菜研究会 大竹道茂さん

私 たちは江戸東京野菜の普及・復活に取り組んでいます。

品種改良のされていない江戸東京野菜は、野菜本来の味が楽しめるのが特徴です。例えば雑司ヶ谷ナスは、千両ナスよりも硬いのですが、加熱するとトロミが出て、焼きナス・天ぷら・煮浸しに最適です。

現在、雑司ヶ谷ナスは練馬区の6軒の農家でしか生産していない貴重なものです。雑司ヶ谷ナスの歴史は、雑司ヶ谷の大鳥神社境内にある農業説明板に記載されています。ぜひご覧ください。

雑司ヶ谷ナス生産者 野坂亮太さん

江 戸東京野菜の「寺島ナス」(墨田区の江戸東京野菜)

の煮浸しを食べ、そのおいしさに感動。自分でも作ってみたいと「JA東京あおば」に相談したところ、雑司ヶ谷ナスを勧められたのがきっかけです。

雑司ヶ谷ナスは、一般的な千両ナスより甘く、皮が厚いので、煮浸しや素焼きがおすすめです。カレーやトマト煮にしてもおいしいですよ。生産できる量は限られていて、スーパーなどに出回らないので、飲食店とつながりながら食べてもらいたいと考えています。

現在、区近郊の4か所で雑司ヶ谷ナスが購入できます(不定期)

- ・ファーマーズショップにりん草 (板橋区高島平3-12-20) ☎3975-2189
- ・とれたて村石神井 (練馬区石神井5-11-7) ☎3995-3132
- ・こぐれ村 (練馬区大泉学園町2-12-17) ☎3925-3113
- ・野坂さん宅 無人販売所 (練馬区上石神井1-37-21)

※「雑司ヶ谷」は、現在の「雑司ヶ谷」の旧表記です。

食べ比べ対決!ナス王座決定戦!

4種のナスを生・焼き・揚げで調理。食べ比べてみました!

Entry NO.1 千両ナス
普段食べている「あのナス」!!



生 生のナスは...正直食べづらいです...!始めは食べるのが苦しかったけど、雑司ヶ谷ナスはみずみずしくて食べやすかったです!!(美味しかったのは長なすかな?!)ナスを生で食べたら口の中で大自然を感じますね(苦笑)

Entry NO.2 賀茂ナス
京都からの刺客。圧倒的「丸型」。これが吉と出るか凶と出るか



Entry NO.3 長ナス
西日本では大人気。関西の味が豊島区でも通用するのか...?!



Entry NO.4 雑司ヶ谷ナス
今回の大本命であり期待のホープ。(私たちが育てたものです!)生で触った感じは、「硬い」!!!

揚 揚げてもどのナスも甘い!雑司ヶ谷ナスは揚げても皮がしっかり残る!

焼 焼いたナスに鰹節をかけて醤油を垂らす!あれ?ナスってこんなに甘いのか?!生で食べた後だと余計に美味しく感じる!!(笑)特に、雑司ヶ谷ナスは焼いても皮がしっかり残って食べごたえあり!他と比べても甘みが強かった!



私たちも「雑司ヶ谷ナス」を育ててみました!

現在、雑司ヶ谷ナスは区近郊のわずかな農家の方たちで生産されています。今回「JA東京あおば」さんにご協力頂き、実際に育ててみました。

私たちが苗をいただいた時には、すでに花が咲いていました!通常ですと、苗から花が咲くまでに約1か月半ほどかかるそうです。



6月1日 ナスの花は紫って知ってましたか?



6月6日 ついに実がつきました!小さいナスってなんかカワイイ...!!



6月16日 下の方の葉は取り、肥料は絶やさないようにします。



6月20日 収穫!!雑司ヶ谷ナスは割れやすいので早めに収穫します。

「リビエラファーマーズマーケット」に参加!私たちが雑司ヶ谷ナスを販売します!

9月14日(月) 午後3~5時
リビエラ東京(西池袋5-9-5)

「結婚式場リビエラを身近に感じていただきたい。」そんな思いから、リビエラのレストランやカフェで提供している新鮮な旬野菜を地域の皆様に100円で販売しています(一部特別商品特価)。毎月1回定期的に開催。※今回は、生産者の野坂亮太さんから雑司ヶ谷ナスを提供いただき、同時に販売します。



お待ちしております!!



雑司ヶ谷ナスの成長過程や、アレンジレシピはこちらで! <http://www.rikkyo-hiroeseminar2014.jp/project/2015年9月1日号/>

図広報課広報グループ ☎4566-2532

すくすくふくろうナビ

放課後の過ごし方、ご紹介します

区には、放課後に子どもたちが安全・安心に活動できる居場所として、小学校施設などを利用した「子どもスキップ」があります。そこでは「放課後子ども教室」などの事業を実施しています!専任の職員が見守る中で、様々な遊びを通して子ども同士の交流を深めることができます。

子どもスキップ(一般利用)

21小学校区に設置(池袋本町小学校は未実施)

放課後に、ランドセルのまま直接利用することができます。一度帰宅してからの利用も可能です。長期休み中もお弁当持参で1日過ごせます。
◇対象…区内在住または、当該小学校在学の小学生
📍直接各子どもスキップに届け出てください。
📍子ども課放課後対策グループ ☎3981-1058
●放課後、お子さんを有料でお預かりする学童クラブもあります(条件あり)。



学校が終わった後も
友だちとおもいっしょに
遊べるよ



いずれも実施場所やプログラムなどの詳細については、区ホームページをご覧ください。直接各子どもスキップに問い合わせてください。

放課後子ども教室

20小学校区(各子どもスキップ実施校)で開催
※開設準備中の教室もあります。

工作や手芸、囲碁や将棋、書道や茶道、読み聞かせや英会話などの屋内活動から、テニスやバレーボール、サッカーなどのスポーツ、ダンスや輪車など体を動かす遊びまで、子どもの好奇心や関心を育む魅力的なプログラムを数多く用意しています。

◇対象…各子どもスキップの登録者

📍学校や子どもスキップで配布する「お知らせ」をご覧ください。

📍庶務課地域・学校連携グループ ☎3981-1178



地域の方に
日本舞踊を
教えて
もらってます



『見る知るモバイル』リニューアル!

結婚から出産・子育て応援サイト
『見る知るモバイル』に
新しい機能が追加されました

お子さんの予防接種情報をオーダーメイドでお届けし、ママたちから好評を得ていましたが、今回画面をリニューアルして内容をさらに充実させてお届けします。

📍健康推進課健康係

☎3987-4173



まずは
登録を!

追加された機能

- ①ご自身の誕生日でも会員登録ができます。
※予防接種などの管理をされる方は、お子さんの誕生日の入力が必要です。
※男女問わず、どなたでも入力可能です。
- ②妊婦さん向けコンテンツを始めました!
●妊婦さん向けメルマガ配信開始!
妊娠週数に応じたアドバイスや情報をお届けします。
- 妊婦健診の記録ができます。
- ③20~30代の方の健康づくり情報・健診や講演会などのお得情報満載。
- ④お子さんの成長に応じたメルマガ配信開始!
月齢に応じたアドバイスをお届けします。

新しい
「子どもの医療証」を送付します

現在「乳幼児医療証」「子ども医療証」をお持ちの乳幼児、小・中学生の保護者の方へ、10月1日から有効の新しい医療証(びわ色)を送付します。

●新たに申請される方…上記の対象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。

📍児童給付グループ ☎3981-1417

新規保育園が開園します
(仮称)グローバルキッズ北池袋園

- 募集人数…59名(0歳児6名、1歳児15名、2歳児18名、3歳児20名)※平成28年4月から4、5歳児の受入れも予定。
- 所在地…池袋本町1-26-5
- 開園予定…12月1日※変更となる場合があります。
- 申込み…10月15日までに必要書類をそろえて、直接保育課入園グループ窓口へ※欠員がある場合のみ2次選考(11月13日申込締切)を実施します。詳しくは「平成27年度豊島区認可保育施設入園のしおり」(区ホームページにも掲載)をご覧ください。
- 📍入園申込みについて…保育課入園グループ ☎3981-2140
- 📍保育所整備について…保育課施設型給付グループ ☎3981-1823



平成27年 国勢調査を全国いっせいにやらないです

国勢調査は、統計法に基づいて、日本に住むすべての人・世帯を対象に実施する統計調査です。調査結果は、少子高齢化対策、防災対策、地域創生などの重要課題に対する施策に活用されるとともに、国民全員の共有財産として、広く一般の方も利用できます。調査へのご協力をお願いします。



●調査方法が変わります

今回からインターネットによる先行回答方式を導入します。パソコンだけでなくタブレット端末やスマートフォンも使用できます。9月上旬にインターネット回答用IDの入った青い封筒を配布しますので、9月20日までに回答してください。

●紙の調査票は9月下旬から調査員が配布します

インターネットによる回答がなかった世帯を対象に、調査員がご自宅を訪問し、調査書類を配布します。集合住宅に入居している方には、個別の訪問はせず調査書類を郵便受けに投函する場合もあります。

国勢調査スケジュール

9月10日~12日
インターネット回答用IDを配布

9月10日~20日
インターネット回答

9月26日~30日
調査票を配布

10月1日~7日
調査票を郵送提出

●紙の調査票の回収について

記入した調査票は同封されている返信用封筒で回答してください。調査員による回収を希望する場合は、区民活動推進課統計調査グループへお問い合わせください。

●国勢調査は回答の義務があります

正確な統計を作成するため、「調査項目に回答する義務」が統計法で定められています。回答を拒んだり、虚偽の回答をした場合には罰則があります。

●個人情報厳格に保護されます

国勢調査では、統計法によって、厳格な個人情報保護が定められています。

①インターネット回答における通信は、すべて暗号化され、不正なアクセスなどの監視を24時間行ないます。

②国勢調査に従事する調査員には、統計法による守秘義務が課せられます。

📍担当グループ ☎3981-1196

今年もフェスティバル/トーキョー15 開催決定!



国際的な舞台芸術の祭典「フェスティバル/トーキョー」が10月31日に開幕!
池袋・西巢鴨を中心に12演目・3企画を約1か月にわたって実施します。

📍フェスティバル/トーキョー実行委員会事務局 ☎5961-5202、📍<http://festival-tokyo.jp/>

チケット情報

3演目/5演目セット券、ペアチケットなどのお得なチケットもあります。詳しくは当ホームページをご覧ください。

●チケット一般前売…9月27日(日) 午前10時から

●先行割引…9月23日(木)午前10時~26日(土)午後7時 一般前売の約30%引き

📍F/Tチケットセンター ☎5961-5209(正午~午後7時)※木・日曜日は定休日、会期中は無休

東京芸術劇場

●プレイハウス

『地上に広がる大空(ウェンディ・シンドローム)』
11月21日(土)~23日(祝)

◇ヨーロッパで話題を集める過激かつ詩的な奇才が来日。愛と孤独の深部をえぐり出す、衝撃のポエティック・ドラマ。スペイン語(一部英語、北京語、ノルウェー語)上演(字幕つき)。作・演出・美術・衣裳…アンジェリカ・リデル◇一般前売5,500円、学生3,000円※指定席



©Ricardo Carrillo de Albornoz

●シアターイースト ゲーテ・インスティテュート韓国
× NOLGONG『Being Faust - Enter Mephisto』

11月19日(木)~22日(日)◇ファウストになって得点を競え!戯曲から生まれた観客参加型“遊戯”。構成…ピーター・リー
◇一般前売2,000円、学生1,300円。

●シアターイースト 『麗風奇譚 太陽が来た』

11月26日(木)~29日(日)◇和解と再生がテーマのシェイクスピア『テンペスト』をモチーフに描く、北韓の文化と歴史の悲喜劇。日本語・韓国語上演(字幕つき)。ソン・ギウン(作)×多田淳之介(演出)◇一般前売4,000円、学生2,600円。自由席

にしがも創造舎



photo:K.Miura

SPAC - 静岡県舞台芸術センター

『真夏の夜の夢』

10月31日(土)~11月3日(祝)

◇若者男女、すべての人々に捧げる、新装版シェイクスピア喜劇。演出…宮城 聡◇一般前売4,000円、学生2,600円。自由席

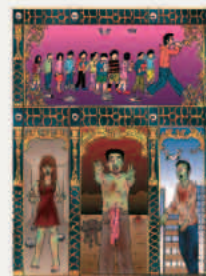


イラスト:古泉智浩

ゾンビオペラ『死の舞踏』

11月12日(木)~15日(日)

◇500年以上に渡り多くの芸術家たちにインスピレーションを与え続ける『死の舞踏』をモチーフに、ゾンビ音楽で挑むオペラの新たな領域。安野太郎(作曲)×渡邊未帆(ドラマトウルク)×危口統之(美術)◇一般前売3,500円、学生2,300円。自由席

地点×空間現代

『ミステリア・ブッフ』

11月20日(金)~28日(土)

◇作…ヴラジーミル・マヤコフスキー、演出…三浦基、音楽…空間現代◇一般前売4,000円、学生2,600円。自由席

あうるすぽっと

『God Bless Baseball』
/岡田利規
11月19日(木)~29日(日)



©Ruka Noguchi

区外の劇場

■彩の国さいたま芸術劇場 大ホール

パリ市立劇場『扉』

11月21日(土)~23日(祝)

■アサヒ・アートスクエア

ギンタースドルファー/クラーセン『LOGOBI 06』

11月26日(木)~29日(日)

アジアシリーズ vol.2 ミヤンマー特集『ラウンドアバウト・イン・ヤンゴン』

11月13日(金)~15日(日)

旧第十中学校

『プレーシート』/鮎屋法水

11月14日(土)・15日(日)、12月4日(金)~6日(日)

国際アート・カルチャー都市
豊島区に演劇の季節が
やってきた

みんな集まれ

第27回 池袋演劇祭 開幕!

9月1日(火)~30日(水)



池袋演劇祭は区内・近隣の劇場・ホールなど17会場で展開する地域密着型の演劇祭です。若手の劇団51団体が、それぞれ迫力ある舞台を繰り広げます。誰もが主役の劇場都市、「演劇のまち」豊島区の演劇祭に客席から参加し、一体感を味わってみませんか。

時間や場所など詳しくは池袋演劇祭公式ホームページ参照。

📍<http://www.ikebukuroengekisai.jp/>

📍池袋演劇祭実行委員会事務局 ☎3985-0960

第26回池袋演劇祭大賞受賞劇団 劇団ショウダウン『I/バイドバイバー』▶



子育てワンポイントヒント

妊娠中のお薬の心配事は
ご相談ください!

「持病で薬を飲んでいるけど、このまま飲み続けているの?」「妊娠していると知らずに飲んでしまったけれど、赤ちゃんへの影響はあるのかしら?」
妊娠中のお薬の心配事は、妊娠と薬情報センターにご相談できます。専門の医師・薬剤師がお答えします(事前申込みが必要です)。また、「ママのためのお薬情報」コーナーもご利用ください。

妊娠と薬情報センター
国立成育医療研究センター内 ☎5494-7845

【受付時間】月~金曜日(祝日除く)午前10時~正午、午後1~4時

◇利用方法など詳しくは当センターホームページ

📍<http://www.ncchd.go.jp/kusuri/>をご覧ください。

TOSHIMA Information

としま文化フォーラム2015受講生募集 アート・カルチャーで世界をつなぐ



今年の「としま文化フォーラム」は、豊島区の将来像「国際アート・カルチャー都市」についてアドバイスをお願いしている、国際アート・カルチャー都市プロデューサーと、東京芸術劇場の新館長を講師に招き開催します。各界で活躍する講師が、新たな幕開けを迎えたとしまの魅力を語ります。皆さんの参加をお待ちしています。

〒(公財)としま未来文化財団まちの魅力づくりセクション ☎3981-4732

塾長 豊島区長／高野 之夫
副塾長 東京芸術劇場館長／荻田 伍
名誉顧問 東京芸術劇場名誉館長／小田島 雄志
顧問 東京芸術劇場顧問／福地茂雄、(株)資生堂名誉会長／福原義春

10月7日(水)

“Digitized City Art”, “Digitized Nature Art” プロジェクト

都市が都市のままアートになる、自然が自然のままアートになる

講師…ウルトラテクノロジスト集団
チームラボ代表／猪子寿之氏



猪子 寿之
(いのことしゆき)
1977年、徳島市出身。
2001年チームラボが創業。
47万人が訪れた『チームラボ 踊る!アート展と、学ぶ!未来の遊園地』などアート展を国内外で開催。

10月28日(水)

企業価値の向上に向けて
～社会から必要とされる会社へ

講師…東京芸術劇場館長／荻田 伍氏



荻田 伍
(おぎた ひとし)
アサヒビール(株)代表取締役社長、会長、アサヒグループホールディングス(株)代表取締役会長を歴任。日本経済団体連合会副会長、フェスティバル/トーキョー実行委員長。

11月4日(水)

豊島区の秘めた可能性

講師…(株)ドワンゴ取締役CCO／横澤大輔氏
(株)キョードーファクトリー代表取締役社長／前田三郎氏



横澤 大輔
(よこざわ だいすけ)
(株)ドワンゴのコンテンツ戦略担当。池袋にニコニコ本社を立ち上げ、池袋ハロウィンコスプレフェスではコスプレイヤーが日本一集まるイベントを手がけている。



前田 三郎
(まえだ さぶろう)
サンシャイン劇場支配人、(株)明治座統括部長を経て、キョードー東京のプロデューサーとして演劇製作を手がけてきた。公共の劇場と提携しての市民演劇の活動にも手を広げている。

11月25日(水)

ものづくりは仕事が遊びで、休みが仕事。

講師…(株)アレグロ代表取締役／中村 園氏
(株)京田クリエーション代表取締役社長／高井喜和氏



中村 園
(なかむら その)
造形作家。和田誠賞などを受賞後、1991年に造形工房アレグロを設立。キャラクター人形やジオラマ(立体模型)の第一人者として幅広い創作活動を展開している。



高井 喜和
(たかい よしかず)
明治「マーブルチョコレート」キャラクターの「マーブルわんちゃん」、兵庫県西宮市観光キャラクター「みやたん」など、多くのキャラクターデザインを手がけるとともに、広告・TV・出版などで活躍している。

12月9日(水)

多様性を抱えこめる、国際アート・カルチャー都市として

講師…新国立劇場演劇芸術監督／
宮田慶子氏
(株)キョードーファクトリー代表取締役社長／前田三郎氏



宮田 慶子
(みやた けいこ)
1980年、劇団青年座(文芸部)に入団。翻訳劇、近代古典、ストレートプレイ、オペラ、ミュージカル、商業演劇、小劇場と多方面にわたる作品の演出を手がける。

平成28年1月20日(水)

『官』がサブカルチャーを推進すべき理由

講師…読売新聞東京本社メディア局編集委員／鈴木美潮氏

※鈴木氏とゲスト(未定)による対談形式の講演を予定。



鈴木 美潮
(すずき みしお)
特撮ヒーロー番組の出演者やアニソン歌手を招いてのトークライブイベント「340presents」を主催。著書に「昭和特撮文化概論 ヒーローたちの戦いは報われたか」(集英社クリエイティブ)。

平成28年1月27日(水)

国際アート・カルチャー都市構想の将来像

海外顧客に向けた情報発信

講師…音楽評論家・作詞家／湯川れい子氏、(株)ナムコ顧問／橘 正裕氏
(株)キョードーファクトリー代表取締役社長／前田三郎氏



湯川 れい子
(ゆかわ れいこ)
1960年、ジャズ評論家としてデビュー。独自の視点によるポップスの評論・解説を手がけ、世に国内外の音楽シーンを紹介し続け、今に至る。



橘 正裕
(たちばな まさひろ)
日本アミューズメント産業協会・理事、(一社)日本アミューズメントマシン工業協会・副会長、(社)全日本アミューズメント施設営業業者協会連合会・理事、(社)日本ショッピングセンター協会・理事。

いずれも午後7時～8時30分(6時30分開場) 東京芸術劇場5階シンフォニースペース◇100名◇一般10,000円、学生7,000円(全7回分)※第1回開催日に会場で納入。

申込はがきかファクスかEメールで、「件名(『としま文化フォーラム2015受講希望』と記入)、住所、氏名、年齢、性別、電話番号、学生の方は学校名」を記入し、9月30日(必着)までに、「〒170-0013 東池袋1-20-10 区民センター2階(公財)としま未来文化財団まちの魅力づくりセクション、FAX5992-6099、EM t_mirai_machi_s@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

●早割申込み…一般7,000円、学生5,000円(全7回分)※9月13日までにとしまみらいチケットセンター(午前10時～午後7時)か東京芸術劇場ボックスオフィス(午前10時～午後7時※休館日を除く)の窓口申込み・購入のみの取扱い。早割り申込み・購入後のキャンセル・払い戻しは不可。

※予告なく講演者、講演内容が変更する場合があります。

サクラヌbiz

サクラヌbiz応援プロジェクト第2弾

女性のための起業塾～夢の実現に向けてステップアップ!～
(全5回)

第1回

10月24日(土) 午前10時～正午 生活産業プラザ
◇強みを活かした勝てるビジネスプランの考え方

第2回

11月7日(土) 午前10時～正午 生活産業プラザ
◇先輩女性起業家に学ぶ成功するコツと起業家マインド。集客の可能性から考えるビジネスプラン

第3回

11月21日(土) 午前10時～正午 生活産業プラザ
◇ブランドコンセプトを考える

第4回

12月5日(土) 午前10時～正午 勤労福祉会館
◇収益性を高めるためのビジネスプランの考え方

第5回

12月19日(土) 午前10時～午後12時30分 RYOZAN PARK(南大塚3-36-7)
◇プラン発表&講評。参加者交流会◇1,000円※交流会参加者のみ。

◇講師…ソフィットウェブプランニング代表、女性起業アドバイザー／吉枝ゆき子氏

◇女性で次のいずれかに該当する方。①起業準備を進めている「未起業」の方で、アイデアを具体化したい方、②「起業後1年未満」の方で、自社の事業プランを見直したい方◇20名

保9か月～2歳未満。各回5名程度。要予約※先着順。

申込「エントリーシート」をとしまビジネスサポートホームページ

HPhttp://www.toshima-biz.com/04_kigyo_sogyo_josei.htmlからダウンロードし、郵送かファクスかEメールで9月30日(必着)までに、「〒171-8422 南池袋2-45-1 としまビジネスサポートセンター(商工係内)、FAX5992-7088、EM A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は選考。

問合せとしまビジネスサポートセンター ☎4566-2742



第5回 豊島区がん対策推進・特別公演

健康チャレンジ！対象事業



がんのこと、もっと知ってみませんか？
10月24日(土) 午後4時開演(午後3時30分開場) 豊島公会堂
●第1部 講演「がん検診のすすめ～あなたと大切な家族のために～」
講師…東京都がん検診センター所長／鶴田耕二氏
●第2部 コンサート「オーケストラで聴く名曲選～スペシャルゲスト・クミコを迎えて～」
◇全席指定3,000円(としま未来友の会会員は2,500円)
☎電話でとしまみらいチケットセンター☎3590-5321へ。
☎地域保健課がん対策・健康計画グループ☎3987-4243



福祉

「第43回障害者スポーツのつどい」
送迎バス申込み受付

10月18日(日) 午前10時～午後3時
(予定) 池袋中学校※詳細は「広報
としま」で改めてお知らせします◇
障害により来場が困難な方。介助者
は原則1名

●東コース…駒込駅北口前→巣鴨駅
前→新庚申塚バス停→文京高校前→
大塚駅前→新大塚駅前→鬼子母神バ
ス停→学習院裏→千登世橋中学校前
→千登世橋バス停→池袋駅東口前→
六ツ又ロータリー→上池袋2丁目→
池袋中学校

●西コース…心身障害者福祉センタ
ー→南長崎スポーツセンター前→ア
トリエ村前→千早郵便局前→長崎6
丁目郵便局前→千川駅バス停→要町
駅バス停→旧ハタボウリング前→豊
島清掃事務所前→池袋中学校

☎電話で9月15日までに障害福祉課
管理グループ☎3981-1963へ。乗車
時間・場所は後日個別に通知※応募
状況により、利用できない場合あり。

高齢者総合相談センター主催 介
護予防サロンに参加しませんか？

誰にでもできる体操やレクリエー
ション、茶話会などを実施します。

①アトリエクラブ(アトリエ村)…毎
月第1・3金曜日 午後1時30分～
3時◇長崎2～6丁目、南長崎在住
の方優先

②こまごめサロン(都営住宅駒込二
丁目アパート集会所)…毎月第2金
曜日 午後1時15分～3時◇駒込、
巣鴨1・2丁目、南大塚在住の方優
先

③おおつかサロン(区民ひろば南大
塚)…毎月第4水曜日 午後1時15
分～3時◇南大塚、巣鴨1・2丁目、
駒込在住の方優先

④いけよんサロン(いけよんの郷)…
毎月第2火曜日 午前10時30分～正

午◇池袋1・2・4丁目、池袋本町
在住の方優先

いずれも◇65歳以上で普段運動を
していない方優先(医師から運動を
止められている方を除く)

☎電話で各高齢者総合相談センター
へ。①アトリエ村☎5965-3415、②
③東部☎5319-8703、④いけよんの
郷☎3986-0917

豊島区障害者団体連合会
創立30周年記念講演会

9月14日(月) 午後1時30分から
勤労福祉会館◇心身ともに健康であ
り続けるための予防法や研究の成果
を学ぶ☎当日直接会場へ。

☎障害福祉課管理グループ☎3981-
1963

くらし等

選挙人名簿がご覧になれます

選挙人名簿は、年に4回調製され
ます。9月2日現在の選挙人名簿お
よび9月3日現在の在外選挙人名簿
に新たに登録された方の確認ができ
ます。

◇日時など…9月3日(木)～7日(月)
午前8時30分～午後5時 区役所本
庁舎8階選挙管理委員会事務局※5
・6日は区役所本庁舎1階休日・夜
間受付窓口

◇縦覧対象…①平成27年3月2日か
ら平成27年6月1日までに転入の届
出を行なった方、②平成7年6月3
日から平成7年9月2日までに生ま
れた方で、平成27年6月1日までに
転入の届出を行なった方、③平成27
年6月3日から平成27年9月2日の
間に在外選挙人名簿に登録を行なっ
た方

☎選挙管理委員会事務局☎4566-
2821

多重債務110番を実施します

多額の借金でお困りの方、一人で
悩まず早めにご相談ください。電話

か来所で相談を受け付けます。東京
都消費生活総合センターと連携して
実施。

◇日時など…9月7日(月)・8日(火)
午前9時30分～午後4時 消費生活
センター

◇対象…区内在住、在勤、在学の方
☎消費生活センター(相談専用)☎
3984-5515

9月5日(土)から
リサイクル自転車を販売します

◇販売店舗…下表参照※価格は店舗
により異なる。販売台数は1店舗10
台程度

◇実施…東京都自転車商協同組合豊
島支部

☎自転車計画グループ☎3981-2169

店舗名	電話
岩田輪業 (巣鴨4-44-1-101)	3918-1374
山岸モータース (北大塚2-13-3)	3917-3984
久保木サイクル (上池袋2-40-14)	3916-2063
玉井モーターサイクル (池袋本町4-25-8)	3983-4944
茂野サイクル (池袋3-69-7)	3983-1207
サイクルショップコバヤシ (池袋4-36-5)	3982-1541
飯箸自転車商会 (要町1-7-1)	3957-0398
小崎サイクル商会 (要町2-10-7)	3957-0693
マツダサイクル (南長崎5-16-6)	3951-8386
英輪社 (高田2-10-9)	3983-6884

環境・清掃

第3回としま再エネ会議「地域
の力を活かす」～地域で活躍す
る団体とエネルギーを語る～

9月26日(土) 午後2～4時 みら
い館大明◇区内を中心に活動してい
る地域団体(NPO法人など)の活動
と再エネとのコラボレーションの可

能性を探る。講師…NPO法人豊島
子どもWAKUWAKUネットワー
ク理事長／栗林 知絵子氏ほか◇高
校生以上◇30名

☎電話かファクスかEメールで9
月25日までに「環境計画グループ☎
3981-1597、FAX3980-5134、E
MA0029180@city.toshima.lg.jp」へ※先
着順。

「豊島の森」へつながるみどり
「秋の生きもの観察会～バッタ
をみつけよう！」

9月26日(土) 午前10時～11時30分
区役所本庁舎10階屋上庭園「豊島の
森」、雑司ヶ谷霊園◇バッタなどの
秋の生きものを観察しながら、「豊
島の森」へつながるみどりや身近な
自然を体感(雨天・強風時は屋内で
講義)。講師…(株)生態計画研究所研
究員◇区内在住、在勤、在学の方※
小学3年生以下は保護者同伴◇30名

☎電話かファクスかEメール(4面
記入例参照。ベビーカー、車椅子利
用の方はその旨も記入)で「環境政策
課環境事業グループ☎3981-2771、
FAX3980-5134、E
MA0029180@city.t
oshima.lg.jp」へ※先着順。

区議会第3回
定例会を開会します

◇会期…9月18日(金)～10月27日(火)

◇一般質問…9月25日(金)・28日(月)

◇常任委員会

●総務・区民厚生委員会…9月29
日(火)

●都市整備・子ども文教委員会…
9月30日(水)

☎傍聴希望の方は、区役所本庁舎
9階区議会事務局へ。

なお、本定例会で審議する請願
・陳情の提出期限は9月15日(火)午
後5時です。

☎議事グループ☎3981-1453

健康

第15回健康セミナー
「排泄ケアを考えよう」

9月16日(休) 午後1時30分～午後3時 東京芸術劇場シンフォニースペース◇尿失禁について正しく理解し、安心して外出ができるよう対処法を学ぶ。講師…白十字株式会社◇100名📠当日先着順受付。
📠元気！ながさきの会 大森☎3952-0614

川崎病の子供をもつ親の会
第34回総会記念事業
「川崎病講演会と相談会」

9月20日(日) 午後1時30分～4時30分 勤労福祉会館※駐車場なし◇川崎病の病態の謎に挑む～全身の血管炎について～。講師…独協医科大学越谷病院／松原知代氏。保育つき◇100名◇詳しくは問い合わせてください。
📠川崎病の子供をもつ親の会☎0467-55-5257

女性の健康
「ホルモンバランスを整える教室」

10月1日(休) 午前10時～正午 長崎健康相談所◇健康運動指導士／桜小路 真知子氏によるストレッチと、栄養士による女性の健康やホルモンバランスを整える食べ物の解説◇区内在住で医師に運動の制限をされていない女性(おおむね50歳までの方優先)◇25名📠10名。2か月～2歳未満。
📠電話かファクスで「当相談所☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

募集

がん検診PRレディオーション

◇としまテレビヤイベントなどで豊島区がん検診PRキャラクター「ももか」とともにがん検診のPR活動◇2名以上選出◇18歳以上で区内在住、在勤、在学の女性◇最終選考…11月1日のがん検診勧奨イベント内で行なう📠履歴書(市販されているもの)、最近撮影したカラー写真、がん検診についてのPRを10月20日(必着)までに「〒107-0062 港区南青山」2-2-15ウイン青山538号 (株)スケールトーン「ももか係」へ郵送。
📠当社☎5411-0103
※本事業はがん検診受診勧奨イベントの一環で委託会社が企画するものです。

傍聴できます

豊島区行政情報公開・個人情報保護審議会

9月8日(火) 午後3時から 区役所本庁舎5階507会議室📠当日直接会場へ。
📠行政情報グループ☎3981-4404

豊島区アメニティ形成審議会(第23回)

9月9日(水) 午後5時30分から 区役所本庁舎5階509・510会議室📠当日直接会場へ。
📠都市計画課街並み景観グループ☎4566-2633

イベント

猪苗代四季の里 「きのこ釜飯」を召し上がりませんか

◇福島のおいしいお米で炊いた「きのこ釜飯」で秋を堪能。生ビール半額、お子さんにはソフトドリンクを1杯サービス◇10月31日まで宿泊の方◇区内在住、在学、在勤の方は補助金付宿泊料(平日)おとな6,920円＋入湯税150円、小学生4,550円、幼児(3歳～小学生未満)3,010円※休前日料金はおとな1,030円、小学生720円、幼児470円加算。9月19～22日の料金は問い合わせください。
📠電話で当施設(福島県耶麻郡猪苗代町見祢山1)☎0242-63-1616へ※「広報としまを見た」とお伝えください。

東京音楽大学J館ロビーコンサート「第96回東敦子メモリアル『ふるさと』の四季」

9月10日(休) 正午～午後0時30分(午前11時45分開場) 当大学J館ロビー(南池袋3-4-5)◇曲名…故郷、朧月夜、紅葉、雪など。ACTプロジェクト…当大学声楽専攻学生(合唱)、升倉圭太(ピアノ伴奏)、小林ほなみ・森谷莉紅(ピアノ連弾)📠当日直接会場へ。
📠当大学演奏課☎3982-2496

秋の金曜いこいのコンサート「昼休みのひととき 吹奏楽」

9月11日(金) 午後0時10～50分 豊島公会堂◇演奏…陸上自衛隊第一音楽隊。先着300名に飲み物、抽選で20名に図書カードをプレゼント📠当日直接会場へ
📠南池袋パーク商店街☎3971-5345

消費者のポケット

こんなトラブルに注意！

～架空・不当請求～

●事例1…「有料コンテンツの料金が未納のままだ。至急連絡を」とメールが届いた。以前に無料だと思いアダルトサイトを見たことがあった。「有料サービスに登録した覚えはない」と連絡すると、「規約に承諾して登録している。支払わないと裁判だ」と言われた。怖くなり、指示に従いコンビニでプリペイドカードを購入、カードに記載の番号を写真に撮りメールで送った。その後、同様の手口の架空請求があることを知った。返金してほしい。

●事例2…アダルトサイトの動画を見るため、年齢を入れてボタンを押すと、「登録完了。料金は99,800円」と出た。登録前は有料の説明はなかったので、「誤操作の方はこちら」と書かれた電話番号に連絡したところ、「この場合は誤操作ではない。支払わないと登録解除もできない」と言われた。インターネットで無料相談窓口を検索し連絡すると「料金を支払わずに済むよう交渉する。今後のために登録された個人情報も抹消させる。料金は5万円」と言う。依頼するべきか。

アドバイス

いわれる「ワンクリック詐欺」の事例です。無料相談窓口から送られてきた委任契約書の相手は行政書士でした。行政書士ができる業務には解決のための交渉は含まれていません。同様にインターネットで見つける探偵などの調査業も、交渉業務はできません。行政を思わせる誘導サイトもあり、注意が必要です。

📠消費生活センター相談専用☎3984-5515
(月～金曜日 午前9時30分～午後4時※年末年始・祝日を除く)



豊島清掃工場 個人見学会

9月12日(出) 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9月10日までに当工場☎3910-5300へ※先着順。

池袋ブラジル・ストリート・カーニバルinサンシャイン60通り

9月13日(日) 午前10時15分～午後2時 サンシャイン60通り◇サンシャインシティで行なわれる「Festa do Brasil(フェスタドブラジル)」と連動し、ブラジルを感じさせるパフォーマンスを実施📠当日直接会場へ。
📠当実行委員会☎3989-3317

目白庭園 赤烏庵

①大人の心を癒す「絵本広場」…9月16日(休) 午前10時30分～正午◇絵本の読み聞かせ、参加者による音読、絵本に関する話し合いなど。畳の部屋で椅子の用意あり◇65歳以上の方◇30名◇300円
②「秋に素敵な、こっくりカラーのアレンジメント」…9月25日(金) 午前10時～正午◇秋の素材を使ったプリザーブドやドライフラワーのアレンジ◇8名◇3,000円
📠①②ともファクスかEメールか往復はがき(4面記入例参照。イベント名も明記)で、②は9月18日(必着)までに、「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園管理事務所」、📠5996-4886、📠info-mejiro-garden@seibu-la.co.jpへ。当事務所で直接申込み可。
電話申込み不可
※先着順。
📠当庭園☎5996-4810(午前9時～午後5時)

10月5日以降、マイナンバー(個人番号)が通知されます

住民票の住所の世帯主宛に世帯全員分のマイナンバーをお知らせする「通知カード」が、「簡易書留」「転送不要」で順次届きます。実際に住んでいる住所と住民票の住所が異なる方は、9月末までに住民票の異動手続きをしてください。
なお、東日本大震災被災者、DV等被害者などのやむをえない理由のある方は居所に送付できる場合もあります。
詳細は区ホームページを確認するか、直接問い合わせください。
📠総合窓口課住民記録グループ☎3981-4782

マイナちゃん

講演・講習

悪質商法にご用心

9月4日(金) 午後2時30分～3時 区民ひろば豊成◇最近の悪質商法の事例などを紹介し、だまされないための注意点や対処方法について説明
📠当日直接会場へ。
📠消費生活センター☎4566-2416

区民プロデュース講座

●「ママとベビちゃんための発達促進レッスン(ながおかさんち)」…9月13日(日) 午後1時30分～3時30分 長岡宅(参加者へ個別に場所を通知)◇脳と神経のつながりを強め能力を発揮しやすい状態を作る「フェルデンクライスメソッド」で発育サポート◇0歳児と母親◇8組◇500円📠Eメールで9月10日までに「ながおかさんち 矢野岡📠info.nagaokasan@gmail.com」へ※先着順。
●「ダンスセラピー Dance is communication!」…9月26日(出) 午後2～4時 男女平等推進センター◇動きを使ったコミュニケーションを楽しむ◇15名📠電話かファクスかEメールで9月24日までに「不登校・ひきこもり研究所 天野☎6659-6775、📠3980-3128、📠kemu@ad.em-net.ne.jp」へ※先着順。
📠生涯学習グループ☎4566-2762

交通安全講習会(兼運転者講習会)を開催します

9月16日(休) 午後6時30分～7時30分 区民センター◇秋の全国交通安全運動に先立ち、警察官の講話とビデオの上映を通して、交通事故防止の注意点を学ぶ📠当日直接会場へ。
📠交通安全対策課庶務・交通安全グループ☎3981-4856

第17回障害者サポート講座

9月17日(休) 午後2～4時 区民ひろば池袋本町◇障害者への声かけ、手助け方法の学習、障害疑似体験のほか、障害者への簡単なサポート方法を学ぶ📠当日直接会場へ。
📠障害福祉課政策推進グループ☎3981-1766、📠3981-4303

第30回記念 パラアート スクール作品展「遊～夢」

9月7日(月)～10日(休) 午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで) としまセンタースクエア・まるとミュージアム(区役所本庁舎内)◇日本チャリティ協会の「パラアート」スクール30周年を記念した作品展。パラアートスクール生徒作品に加え、特別企画展あり📠当日直接会場へ。
📠(公財)日本チャリティ協会☎3341-0803、📠3359-7964

パソコン&iPad 教室

●無料体験教室…①9月24日(休) 午後0時45分～2時15分、●パソコン入門(全4回)…②9月5～26日 土曜日 午後3時～4時30分◇5,800円、●ワードI(全4回)…③9月9～30日 水曜日 午前10時～11時30分◇5,700円、●iPad入門(全4回)…④9月4～25日 金曜日 午後3時～4時30分、⑤9月9～30日 水曜日 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を選び記入)で「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、📠3982-9532」へ。
📠当センター☎3982-9533

生活セミナー「大切なものを引き継ぐために」マイナンバーが生活にもたらす影響とは？

9月26日(出) 午後2～4時 金剛院(長崎1-9-2)◇平成28年1月から始まる社会保険・税番号制度(マイナンバー制度)についてわかりやすく説明。講師…特定社会保険労務士／古見明子氏◇25名
📠電話で9月24日までにNPO法人ライフデザイン☎6908-3988へ※先着順。

家庭教育講座

①椎名町小学校「親子 de みんな de 学ぼう！護身術」…10月3日(出) 午前10時～正午◇子どもがおとなに、おとながおとなに襲われたときの護身術。講師…トライフォース柔術アカデミーゼネラルマネージャー／新明佑介氏◇50名◇室内履き、下足入れ、飲物持参
②千早小学校「親子で学ぶ防災セミナー～みんなで考えよう自分を守ること～」…10月3日(出) 午後2～4時◇防災について親子で学ぶ。講師…池袋消防署高松出張所員◇小学生の子どもと保護者※ただし4年生以上は子どもだけの参加も可◇100名◇室内履き、下足入れ持参
③高南小学校「母親だからできること」安心して子育てするために…10月13日(火) 午前10時15分～午後0時

ひろばフェスタⅣ「Let's enjoy 親子！」

10月17日(出) 午前11時～午後2時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎内)
●劇団こぐま座による「迷子の子猫とこぐまのコロちゃん」など…午前11時～11時55分◇区内在住、在園の乳幼児と保護者◇200名※1組おとな2名まで。ひざの上の子どもは人数に含めず📠専用の申込み用紙(各区分ひろばで配付)で9月8日までに各ひろば窓口へ※応募者多数の場合抽選
●おたのしみ縁日…午後0時30分～2時30分📠当日直接会場へ。
📠自主運営支援グループ☎3981-1507

大正大学オープンカレッジ(豊島特別受講制度)

「転ばぬ先の杖～あなたのための成年後見制度」(全5回)…10月26日、11月16・30日、12月7・14日 月曜日 午後1時10分～2時40分 大正大学(西巢鴨3-20-1)◇社会問題や事例を踏まえ制度の活用方法を学ぶ。講師…大正大学人間学部教授／沖倉智美氏◇30名◇区内在住、在学、在勤の方は5,000円※申込み時に明記(その他の方は10,000円)。別途登録料500円(初回のみ)📠ファクスかEメールで「大正大学鴨台プロジェクトセンター📠5394-3062、📠oudai-project@mail.tais.ac.jp」へ※先着順。
📠当センター☎5394-3062

淑徳大学公開講座

①「劇画・時代劇・歴史小説・ゲームのヒーロー・ヒロインの実像」(全5回)…10月1日～11月26日 木曜日、②「戦後70年について考える」…10月3日(出)、③「伊達政宗の手紙を読む」(全3回)…10月5・19日、11月2日 月曜日、④「『キャリア』をどう考える？」…10月9日(金) 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 MYT第2ビル7階)
📠費用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、📠3988-7470、📠ext@ccb.shukutoku.ac.jp」へ。

としまコミュニティ大学

●学習院大学
「HEIGHT・スピーチをめぐる個人と国家」…10月3日(出) 午後1～3時 当大学中央教育研究棟404教室(目白1-5-1)◇近時日本でも問題となってきたHEIGHT・スピーチについて、憲法上の少し専門的な観点からどのような議論が可能か考える。講師…当大学法学部教授／村山 健太郎氏◇100名◇一般1,000円※マナビト生フリーパス対象講座📠ファクスかEメールで「コミュニティ大学グループ📠3981-1577、📠A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
📠当グループ☎5992-7079

第30回記念 パラアート スクール作品展「遊～夢」

9月7日(月)～10日(休) 午前10時～午後6時(最終日は午後3時まで) としまセンタースクエア・まるとミュージアム(区役所本庁舎内)◇日本チャリティ協会の「パラアート」スクール30周年を記念した作品展。パラアートスクール生徒作品に加え、特別企画展あり📠当日直接会場へ。
📠(公財)日本チャリティ協会☎3341-0803、📠3359-7964



ひろばフェスタⅣ「Let's enjoy 親子！」

10月17日(出) 午前11時～午後2時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎内)
●劇団こぐま座による「迷子の子猫とこぐまのコロちゃん」など…午前11時～11時55分◇区内在住、在園の乳幼児と保護者◇200名※1組おとな2名まで。ひざの上の子どもは人数に含めず📠専用の申込み用紙(各区分ひろばで配付)で9月8日までに各ひろば窓口へ※応募者多数の場合抽選
●おたのしみ縁日…午後0時30分～2時30分📠当日直接会場へ。
📠自主運営支援グループ☎3981-1507



スポーツ



ああそうなんだ倶楽部・寺社巡り「江戸大町を楽しむ深川の寺社・庭園めぐり」

9月26日(土) 午後1～4時※荒天順延 東京メトロ有楽町線月島駅改札口前広場集合◇中之島公園、成田山深川不動堂、富岡八幡宮、深川江戸資料館、芭蕉庵史跡公園、東京メトロ半蔵門線清澄白河駅(約6km)。講師…大正大学仏教青年会◇訪問地図シート進呈◇30名◇500円
☎電話かファクスかEメールで9月25日までに「当倶楽部 西川☎・FAX3959-3064、Eesjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

健康チャレンジ! 対象事業 社交ダンス初心者講習会(全8回)

10月2日～11月27日 金曜日 午後1時30分～3時30分 勤労福祉会館◇ワルツ・ルンバの計16教程◇区内在住、在勤の方◇男女各15名◇5,000円☎往復はがきで9月20日(必着)までに「〒171-0031 目白2-38-11 豊島区ダンススポーツ連盟 西脇」へ※先着順。
☎問当連盟 西脇☎3986-6799

健康チャレンジ! 対象事業 第70回区民グラウンド・ゴルフ大会

10月9日(金)※雨天時は22日(休) 午前10時～午後4時 総合体育場◇区内在住、在勤の方◇1,500円◇運動できる服装(用具の貸し出しあり)
☎☎電話で9月15日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 松田☎3957-0622へ※要予約(当日参加不可)。

旧第十中学校 初心者硬式テニス教室

10月11日～3月27日 第2・4・

5日曜日、祝日 午前8～10時 旧第十中学校(千早4-8-19)◇小学5年生以上の区内在住、在勤の方※初回の方優先◇30名◇6,000円☎往復はがきで9月15日(必着)までに「〒171-0042 高松3-12-21 豊島区スポーツボランティアリーダー 四季 大沼」へ※応募者多数の場合は抽選。

☎問当団体 川島☎3951-4335

第68回豊島区民体育大会

◇区内在住・在勤の方

●アーチェリー…10月4日(日) 西巣鴨体育場☎当日午前9時までに富田☎3269-2930へ、●ソフトボール…10月4～18日 日曜日 千川中学校☎9月11日までに清水☎3974-3582へ、●ゲートボール…10月6日(火) 総合体育場☎9月15日までに杉山☎3981-7404へ、●ソフトテニス…10月4・11日 日曜日 総合体育場☎9月14日までに三好☎3941-4739へ、●ボウリング…10月25日(日) 池袋口サボウル☎当日午後1時30分までに岩井☎3988-8456へ、●バドミントン…11月3日(祝) 豊島体育館☎10月14日までに佐藤☎5976-4459へ、●合気道…11月29日(日) 池袋スポーツセンター☎11月15日までに猪谷☎080-3102-1185へ、●空手…10月25日(日) 雑司が谷体育館☎9月25日までに根本☎3946-4843へ、●柔道…11月1日(日) 雑司が谷体育館☎10月10日までに大木☎090-3434-8394へ、●弓道…10月25日(日) 総合体育場☎当日9時までに久保☎3955-8733へ、●キンボールスポーツ…10月18日(日) 雑司が谷体育館☎9月30日までに寺門☎090-3337-4964へ。
☎問スポーツ振興グループ☎4566-2764

池袋スポーツセンター 10月開催のプログラム(有料)

①月曜日…ママ骨盤ピラティス、シ

ニア体操、ヨガ、②火曜日…シニア体操、水中トレーニング、③水曜日…肩こり腰痛予防体操、キッズダンス(小学生)、④木曜日…ママヨガ、⑤金曜日…ピラティス、太極拳(24・48式)、⑥子どもの水泳教室(火～金曜日)…幼児、小学生、⑦おとなの水泳教室(曜日・泳力別)※詳細は問い合わせてください☎往復はがきで9月20日(必着)までに「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※直接窓口申込みも可。
☎問当施設☎5974-7262

職員採用



介護相談員

◇介護保険施設入所者の意見傾聴業務。詳細は区ホームページか介護保険課窓口で要確認◇謝礼…月額9,500円◇任期…11月1日～平成28年3月31日(更新可)☎履歴書(写真貼付)、作文(400字程度の応募動機)を9月7～14日(平日のみ)に当課窓口へ直接本人が持参。郵送不可。
☎問介護保険課相談グループ☎3981-1318

官公署だより

●東京都福祉保健局

「9月20～26日は動物愛護週間」

①動物愛護管理功労者表彰式・講演「命の花プロジェクト」…9月6日

(日) 午後1時～4時30分 東京国立博物館平成館大講堂◇390名☎電話で9月4日正午までに(公社)日本動物福祉会☎6455-7733へ※先着順。

②動物愛護セレモニー、移動水族館、パネル展示など…9月12日(土) 午前11時～午後4時 上野恩賜公園☎当日直接会場へ。

☎問当局健康安全部環境保健衛生課☎5320-4412

●東京法務局人権擁護部

全国一斉「高齢者・障害者の人権あんしん相談」強化週間

9月7日(月)～13日(日) 午前8時30分～午後7時(土・日曜日は午前10時～午後5時)◇高齢者や障害者をめぐる様々な人権問題の解決を図るため、「あんしん相談」の時間延長を実施◇「あんしん相談」☎0570-003-110※電話相談の

担当者は、人権擁護委員および東京法務局職員
☎問当部第三課☎5213-1234(内線2512)



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。

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。

●社交ダンス「すまいるダンス」 毎週水曜日 午後2時～3時30分 目白第二区民集会室◇50歳以上で初心者の方◇入会金1,000円◇1回1,000円☎問武田☎5330-3811
●レク・ゲーム「アストライアの会」 2か月に1回日曜日 午後2～5時 勤労福祉会館◇1回

1,500円☎問松原☎049-258-3218

●英会話「カナダサークル」 月3回金曜日 午後1～2時 東京芸術劇場会議室◇60歳以上で初心者の方◇入会金1,000円◇月額4,200円☎問別井☎6671-5540

●ウクレレ「レインボーヌ」 毎月第2・4水曜日 午前10時30分～11時40分 巣鴨地域文化創造館◇入会金1,000円◇月額3,000円☎問笠原☎3988-5561

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

と電話で予約を。
まずは「広報としまを見た」
得のいくまで相談できます。
何度相談しても無料なので、納得のいくまで相談できます。
まずは「広報としまを見た」
と電話で予約を。

何度相談しても
無料で安心



保険の専門家が
プロの視点でアドバイス

保険は、一度入ると長い間「放ったまま」にしてしまいがちですが、保険料の負担は意外に大きなもの。結婚・出産・子供の独立・定年退職など、暮らしが変わった時には保険の中身も確認し、保障の過不足を防ぎましょう。
どうすればいいかわからない、という人は「保険クリニック」に相談してみては？

保険の見直し・無料相談

「保険クリニック」は全国に約160店舗を展開中。保険の専門家が、どの保険会社にも偏らない視点でアドバイスしてくれると好評です。
相談では、現在加入している保険の内容をわかりやすく説明。気になる点があれば、あなたの家族構成や希望に合った改善プランを一緒に考えてくれます。

保険クリニック池袋店 ☎0120(455)929

相談予約・問い合わせ

■営業時間 10時～18時
■定休日 水曜・祝日

豊島区西池袋3-27-12
池袋ウエストパークビル5F
(1b出口直結)

保険クリニック 検索



お葬式勉強会

在宅療養と看護
平成27年9月19日(土)
午後2時～3時



豊島区民センター 4階 第6会議室
東京都豊島区東池袋1-20-10
入場無料
席は15席位、予約は電話で

株式会社 公営社 目白店
フリーダイヤル 0120-556-847
東京都豊島区目白2-16-20
TEL03-3590-5690 FAX03-3590-5691