

区立小学校連合同工展

1月15日(金)～18日(月) 午前9時～午後6時
(18日は午後1時30分まで)
◇区内小学校児童の図工作品を展示

区立中学校連合作品展覧会

1月23日(土)～25日(月) 午前9時30分～午後6時(25日は
正午まで)
◇区立中学校生徒の書写・美術・技術家庭の作品を展示



▲昨年度の「区立小学校連合同工展」の様子

いずれもとしまセンタースクエア(区役所本庁舎1階。庁内駐車・駐輪場は有料)申当日直接会場へ。
問指導課庶務・事業グループ☎3981-1145

税・国保・年金

特別区民税・都民税の 延滞金利率について

法律に基づき、平成28年1月1日
からの延滞金の利率が決定しました。

	平成27年	平成28年
納期限後 1か月以内	2.8%	2.8%
納期限後 1か月経過後	9.1%	9.1%

問税務課整理グループ☎4566-2362

事業者の方へ 平成29年度から個人住民税の特 別徴収を徹底します

従業員(給与所得者)の特別区民税
・都民税は、事業主(給与支払者)が
毎月従業員に支払う給与から差し引
き、納入していただく特別徴収が原
則です。

東京都と都内全62区市町村では、
平成26年度から平成28年度を推進期
間として、オール東京で特別徴収を
推進しています。

法令に基づく適正な特別徴収の実
施について、事
業主のみなさま
のご理解とご協
力をお願いいた
します。

問課税第一グル
ープ☎4566-
2354



▲個人住民税
PRキャラクター
ぜいきりん

福祉

高額医療合算介護サービス費の 支給制度があります

医療保険と介護保険の月ごとの自
己負担限度額を適用した後に、世帯
内で1年間(毎年8月～翌年7月末)
の自己負担合計額が自己負担上限額
を超えた場合、申請により超過分を
支給します。

平成27年7月31日現在で、①後期
高齢者医療制度に加入の方、②豊島
区の国民健康保険に加入の方で支給
がある方に、申請のお知らせが各医
療保険者から送付されます(平成28
年1～2月以降送付予定)。

※①②以外の方は、平成27年7月31
日現在、加入している被用者保険者
に問い合わせてください。なお、申
請に必要な介護保険の自己負担額証
明書は、介護保険課に申請をしてく
ださい。

問介護保険課給付グループ☎3981-
1387

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の 納付書(1～3月)を 1月18日に送付します

◇対象…普通徴収の方(口座振替の
方を除く)◇支払方法…毎月末日(末

日が土・日曜日、祝日の場合は翌営
業日)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ま
たは高齢者医療年金課・区民事務所
の窓口へ※納付が遅れる場合などは、
納付相談を行なっています。詳しく
は問い合わせてください。

問保険料など…後期高齢者医療グル
ープ☎3981-1937、納付相談…整理
収納グループ☎3981-1459

くらし等

毎月第3土曜日とそれに続く 日曜日は「個人番号カード」関連 手続きを終日休止します

平成28年1月中旬から個人番号カ
ードの交付が始まります。区役所本
庁舎では、原則、土・日曜日個人
番号カードを交付しますが、毎月第
3土曜日とそれに続く日曜日は、全
国的なシステムメンテナンス作業の
ため、個人番号カードと電子証明書
に関する手続きを終日休止します。
詳細は区ホームページを確認いた
だくか、問い合わせください。

問住民記録グループ☎3981-4782

平成27年度臨時福祉給付金の 申請期限は1月29日(金)です

まだ申請されていない方は、期限
内に手続きをしてください。期限を
過ぎると申請の受付ができません。
対象と思われる方には申請書を送付

しています。

申請書が届いていない方でも、臨
時福祉給付金に該当していると思わ
れる方は問い合わせてください。支
給要件は、平成27年9月7日発行の
広報としま「臨時給付金特集号」か区
ホームページをご覧ください。

◇手続き方法…返信用封筒により郵
送で申請できます(1月29日消印有
効)。また、区役所旧本庁舎1階受
付・相談窓口(新庁舎ではありません)
では、申請の受付のほか、書類
の書き方などの相談に応じています
(平日 午前8時30分～午後5時15
分)。

※平成26年度の「臨時福祉給付金」は
終了しました。

問臨時給付金専用ダイヤル☎6890-
9249(きゅうふしきゅう)※平日 午
前8時30分～午後6時30分

子育て・教育

「豊島区子どもプランー次世代 育成支援行動計画(後期計画)ー」 平成26年度実施状況

毎年実施状況を点検し、結果を公
表しています。結果の全文は、子
ども課、行政情報コーナー、区民事務
所、図書館、区ホームページで閲覧
できます。

問子ども課管理グループ☎4566-
2471

地域文化創造館からのお知らせ

●区分外時間利用を一部変更します

①早朝および夜間の延長利用の一部変更…午前8時～8時30分、午後9時
30分～10時、午後10時～10時30分の延長利用の廃止◇対象施設…全地域文
化創造館※南大塚ホールは除く

②利用区分間の延長利用の一部変更…正午～午後0時30分、午後0時30分
～1時の区分外時間はどちらか一方のみ利用可能。午後5時～5時30分の
延長利用は廃止◇対象施設…雑司が谷地域文化創造館(全室)、駒込・南大
塚・千早地域文化創造館の調理室※詳細は各地域文化創造館に問い合わせ
てください。

●利用団体(生涯学習・青少年・文化創造団体)登録更新を受け付けます

団体登録の期限は3月31日で終了します。引き続き登録を希望する団体
は、更新手続きが必要です。問所定の申請書(駒込をのぞく各地域文化創造

館および生涯学習グループの窓口で配布。区ホームページからもダウンロ
ード可)を2月29日までに各館か生涯学習グループの窓口へ直接持参。

●駒込地域文化創造館の予約受付を開始します

駒込地域文化創造館は4月11日にリニューアルオープンします◇生涯学
習団体・青少年団体・文化創造団体の4月分利用抽選申込み…1月20日(水)
午前10時から 豊島区公共施設予約システムおよび南大塚・巣鴨・雑司が
谷・千早の各地域文化創造館窓口でも受付可※一般団体の4月分利用抽選
申込みは2月25日(木) 午前10時から受付。

問各地域文化創造館…駒込☎3940-2400(4月11日から)・巣鴨☎3576-
2637・南大塚☎3946-4301・雑司が谷☎3590-1253・千早☎3974-1335、
生涯学習グループ☎4566-2762

子育て・教育

すくすく子育てセミナー 「子どもとおけいこ～勉強が好きな子どもに育てるには～」

2月14日(日) 午前10時～正午 生活産業プラザ◇我が子の長所をキャッチするための優しいアドバイス。茶菓子付き◇小学生までの子どもの保護者◇30名◇300円(要予約)。6か月以上未就学児15名(📧ファクスかEメールで「区役所本庁舎8階806会議室 ㊟前日までに電話かファクスで「障害福祉課管理グループ☎3981-1963、☎3981-4303」へ。)

環境・清掃

冬の節電に役立つ省エネ啓発機器「省エネナビ」「ワットアワーメーター」を貸出します

①「省エネナビ」…分電盤につなぎ、家庭全体の消費電力や電気を測定・表示する※貸出要件あり。
②「ワットアワーメーター」…コンセントに接続し家電製品をつないで、消費電力などを測定・表示する。
◇貸出し期間…①3か月、②1か月
◇対象…区内在住の個人または区内の団体、事業所。自身で設置・取り外しができる方。
※貸出し時に身分証の提示が必要。
☎電話で環境事業グループ☎3981-2771へ※要予約。

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

2月14日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※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◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円(📧ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局☎6659-6776、📠engawa@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。
☎当事務局 榎原☎6659-6777(午後1～5時)

まちづくり

空き家オーナー向けセミナー

1月22日(金) 午後6時30分～8時30分 生活産業プラザ◇講演「大家・住まい手・地域の安心を育む空き家活用のススメ～タウンコレクティブという新しい住まい方」。講師…狩野三枝氏ほか◇50名
☎電話で住宅施策推進グループ☎3981-2655へ※先着順。

分譲マンション管理セミナー (第2回)

2月6日(土) 午後1時30分～4時30分 区役所本庁舎5階会議室◇講演「トラブリング等の相談事例からみたマンション管理組合運営の基礎」、

「大規模修繕工事の進め方」◇区内の分譲マンション管理組合役員、区分所有者の方◇60名
☎電話かファクスかEメールで「マンショングループ☎3981-1385、☎3980-5136、📠A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

傍聴できます

豊島区福祉有償運送運営協議会

1月27日(水) 午後2時から 区役所本庁舎8階806会議室
㊟前日までに電話かファクスで「障害福祉課管理グループ☎3981-1963、☎3981-4303」へ。

健康

骨髄移植ドナー支援事業が始まりました

骨髄移植ドナーの負担軽減と登録者拡大のため、骨髄・末梢血幹細胞を提供した人およびその方が従事する事業所に奨励金を交付します。
◇対象…次の全てに該当する方。①(公財)日本骨髄バンクが実施する骨髄バンク事業で1月4日以降に骨髄・末梢血幹細胞の提供を完了し、これを証明する書類の交付を受けた方
②骨髄などの提供時に区内に住民登録がある方およびその方が従事する国内の事業所。
◇奨励金…ドナー／1日2万円、事業所／1日1万円※ドナーが通院(検査)・入院に要した日数(通算7日を上限)。
※詳しくは区ホームページを確認するか問い合わせください。骨髄移植の詳細は当バンクホームページ📧http://www.jmdp.or.jp/を参照。
㊟所定の申請書(池袋保健所で配布)区ホームページからもダウンロード可)と、当バンクが発行する証明書などを、地域保健課へ郵送か持参。
☎当課管理グループ☎3987-4203

健康チャレンジ! 対象事業 「平成27年度測定会」

1月23日(土) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇筋肉量や脂肪量の部位別測定、血管年齢測定㊟当日直接会場へ。
☎保健事業グループ☎3987-4660

健康チャレンジ! 対象事業 「骨太教室」(全2回)

2月1日(月) 午後1時30分、2時、2時30分から1時間程度、8日(月) 午後2時～3時30分 長崎健康相談所◇1日…骨密度測定と栄養士による食事の話、8日…骨を丈夫にする運動と日常生活の話。講師…健康運動指導士/斉藤なみ系氏ほか◇65歳未満の両日参加できる方で、医師に運動の制限をされていない方。幼児以下の子どもがいる方優先◇30名(1日は各回10名)㊟6名(8日のみ)。2か月～3歳。先着順。
☎電話で当相談所☎3957-1191へ。

要予約※先着順。

第7回健康相談事業 「知っていますか?子どもの食物アレルギー～基礎知識と最新情報～」

2月6日(土) 午後2～4時 池袋保健所◇子どもの食物アレルギーについての正しい知識を学ぶ。講師…帝京大学医学部小児科教授/小林茂俊氏◇区内在住のアレルギー疾患で療養中の方や関係者◇30名
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

健康チャレンジ! 対象事業 「咀嚼力アップでメタボ予防を!!」

2月14日(日) 午前10時～正午 区民センター◇講師…二葉栄養専門学校校長/小川 万紀子氏。終了後、菓と栄養の相談も可能◇100名
☎電話で「保健事業グループ☎3987-4660」へ。窓口申込みも可※先着順。

募集

介護相談員

◇平成28年4月1日現在、40歳以上65歳未満で区内在住の方◇介護保険施設入所者の意見傾聴業務。平日2時間、月3回程度。詳細は区ホームページか介護保険課窓口で要確認◇謝礼…1回3,000円◇任期…4月1日～平成29年3月31日(更新可) ㊟履歴書(写真貼付)と作文(400字程度の応募動機)を1月12日～2月2日(平日のみ)に直接当該課窓口へ本人が持参。郵送不可。
☎当課相談グループ☎3981-1318

イベント

「紙芝居」から世界をひろげよう～造形ワークショップ～

1月17日(日) 午後11時～午後0時30分 子どもの文化研究所(目白3-2-9 村松ビル3階)◇紙芝居・造形ワークショップ「ストラックアウト」◇小学生(未就学児は要相談)◇20名程度◇50円
☎電話かファクスかEメールで「当

研究所☎3951-0151(平日正午～午後9時)、☎3951-0152、📠info@odomonobunnka.or.jp」へ※先着順。

歴史的建造物の保存を支援する チャリティコンサート

2月20日(土) 午後2時～4時30分 立教学院聖徒礼拝堂(西池袋3-34-1)◇トランペット…山本英助、パイプオルガン…小林英之◇150名◇1,500円(東京歴史まちづくりファンドへ寄附)㊟1月15日までに、往復はがき(4面記入例参照。代表者のみ。人数も記入※1枚2名まで)で「〒163-8001 新宿区西新宿2-8-1 東京都都市整備局都市づくり政策部緑地景観課」へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当課☎5388-3359

森山大道写真展

1月23日(土)～2月20日(土) 午前11時～午後7時 東京芸術劇場◇「写真とは何か」を問い、撮り続ける写真家、森山大道氏の代表作から池袋を舞台にした新作まで100点あまりを展示。会期中ギャラリートークあり。詳しくは当ホームページ📧http://daidomoriyamaexhi.tumblr.com/参照◇一般600円(中学生以下無料)㊟当日直接会場へ。
☎まちの魅力づくりセクション☎3981-4732



©Daido Moriyama

「公共ホールのつくり方と 動かし方を学ぶ」シンポジウム

1月31日(日) 午後0時30分～5時30分 あうるすぽっと◇これからの公共ホールについて豊島区の例を取り上げながら考える。パネリスト…立教大学総長/吉岡知哉氏、本研究所有所長/中村陽一氏、豊島区長/高野之夫ほか◇250名
☎電話かファクスかEメールで「立

教大学社会デザイン研究所☎3985-4893、☎3985-4725、📠hall-koza@rikkyo.ac.jp」へ※先着順。

講演・講習

豊島区就職プロジェクト セミナー/情報交流会 「自分に合った企業を見つけよう!」

1月19日(火) 午後3～6時 生活産業プラザ◇若者の就職・転職を成功させるための活動をサポートします。
☎電話かEメールで「豊島区就職プロジェクト運営事務局(株)学情☎5777-2931、📠toshima-shien@gakuj.o.ne.jp」へ。

子どもの読書に関する講習会 「紙芝居の魅力とその秘密」

2月12日(金) 午前10時～正午(午前9時45分開場) あうるすぽっと◇紙芝居の選び方や演じ方の基本を元童心社編集者/日下部 茂子氏に学ぶ◇区施設で子どもたちに読み聞かせの活動をしている方◇70名㊟往復はがき(4面記入例参照。活動先名も記入。返信用に〒住所、氏名を記入)で1月30日(必着)までに「〒170-8442 南池袋4-5-2 ライズアリーナビル5階 中央図書館児童・YAグループ」へ※応募多数の場合抽選。
☎当グループ☎3983-7861

みらい館大明 「男の合唱講座～気持ちよく 大きな声を出そう～」(全7回)

2月12日～3月25日 金曜日 午後7時15分～8時45分◇大切な声の出し方を、声楽家/本郷文敏氏の指導でトレーニングから始める◇6回以上参加できる方。女性の参加も可◇15名◇5,000円
☎電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

第6期 区が認定したワーク・ライフ・バランス推進企業のご紹介【第4回】 区男女平等推進センター☎5952-9501

株武蔵野種苗園

野菜種子の生産・販売、造園施工・維持管理【南池袋】102名(女性28名・男性74名)

平成20年以来延べ9名が育児休業を取得しており離職率の低下に繋がっています。性別や年齢に関係なく、誰もが働きやすい職場環境を創ることを目指しています。そのような職場は社員の仕事への満足度や意欲、能力の向上、更には健康保持増進にも繋がります。結果的に社員の定着や優秀な人材の確保といったメリットも期待できると考えています。

唐沢電気(株)

電気工事業【千早】7名(女性3名・男性4名)

当社がワーク・ライフ・バランス推進企業として認定されていることを従業員に周知しています。また、凡事徹底の心構えで、社長、幹部自らが意識し、性別による職務・役割分担を排除しています。育児・介護休業規程を含む就業規則も見やすい場所に設置しています。効果として、従業員の安心感の増大がみられます。次は、短時間労働者に柔軟に対応するなど、採用の場でも活かしたいです。

回以上参加できる方◇①～④40名、⑤20名
㊟往復はがき(4面記入例参照。参加希望回と希望日も記入)で2月6日(消印有効)までに「〒170-0005 南大塚2-36-2 東部障害支援センター内 文化デザイン課ミュージアム開設準備グループ」へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当グループ☎3980-3177

健康チャレンジ! 対象事業 「米粉でロールケーキを作ろう」

2月20日(土)・27日(土) 午後1時30分～3時30分 生活産業プラザ◇米粉でロールケーキを作り、試食。持ち帰り不可◇区内在住、在学の小学生と保護者。在住、在勤、在学の方の1名での参加も可◇各回8組16名程度◇300円◇エプロン・三角巾・食器用布巾・拭きタオル持参(要予約)。1歳半以上の未就学児
☎電話かファクスで1月25日までに「消費生活センター☎4566-2416、☎5992-7024」へ※応募者多数の場合抽選。

情報戦の時代を生き抜く! WakeUp,Girls!における インターネットの活用法

2月27日(土) 午後1時から 学習院大学西5号館3階302教室(目白1-5-1)◇講師…アニメーション監督/山本 寛氏◇160名
☎電話かEメールで「当大学計算機センター☎3986-0221(代表電話。平日午前9時～午後4時)、📠cc-off@gakushuin.ac.jp」へ※先着順。

こころからだをケアする タッピングタッチ Part 2

1月29日(金) 午前10時～正午 心身障害者福祉センター◇心と体の緊張をほぐすケア方法の体験と学び◇区内在住、在勤の障害者手帳所持者と家族、支援者、関心のある方◇30名
☎電話かファクスで1月22日までに「当センター☎3953-2811、☎3953-9441」へ※先着順。

淑徳大学公開講座

①「認知症予防のための音楽療法」…1月24日(日)、②「野村真里子/スペインとフラメンコを知る」(全5回)…1月29日～3月25日 金曜日、③「スワミー・メーダサーナング/はたらきの哲学・ヨガ」…1月30日(土)、④「林郁/新説異説「女と男」」(全5回)…1月30日～3月26日 土曜日
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 第2MY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@cceb.shukutoku.ac.jp」へ。

スポーツ

ああそうなんだ倶楽部 「新春の江戸寺社・庭園巡り 虎の門・芝・麻布を歩く」

1月30日(土) 午後1～4時 JR山手線新橋駅日比谷口前広場集合◇麻布十番駅解散(約5km)◇30名◇500円
☎電話かファクスかEメールで1月25日までに「当倶楽部 西川☎・☎3959-3064、📠esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

区民歩こう会「鎌倉名社寺巡り」

2月7日(日) 午前9時50分 JR横須賀線鎌倉駅東口改札前広場(鶴岡八幡館)集合◇鶴岡八幡から銭洗い弁天・鎌倉大仏・長谷寺まで(約10km)◇300円◇軽装・弁当・水筒・雨具持参㊟当日集合場所で受付。
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

区民ダンスの集い ～Dance Party～

2月14日(日) 午後1時30分～4時30分 雑司が谷体育館◇豊島区ジュニアシニア・スポーツリーダー育成事業。社交ダンスパーティー。講習会も開催。女性はヒールカバー装着◇500円㊟当日直接会場へ。
☎豊島区ダンススポーツ連盟 西倉☎3988-4082

社会福祉協議会

高齢者元気あとおし事業 参加者説明会&施設見学会開催

1月27日(水) 午後2～4時 菊かおる園ケアハウス棟集客室◇指定の介護保険施設で、ボランティア活動を行ない、自身の介護予防と支え合う地域社会をめざす。貯めたスタンプは、換金可。職員によるPRおよび施設見学あり◇60歳以上の健康な区民◇20名◇健康保険証など、住所と年齢が確認できるものを持参。
☎電話で豊島ボランティアセンター☎3984-9375へ※先着順。

官公署だより

●東京都都市整備局

①「羽田空港の機能強化についての説明会」…新飛行経路案などについて、7～9月実施の説明会などのご意見をもとに、改めて説明会を開催。日時など詳細は国土交通省ホームページhttp://www.mlit.go.jp/report/press/kouku07_hh_000082.html、都ホームページ<http://www.toshiseibi.metro.tokyo.jp/kiban/haneda/index.html>へ。
 国土交通省 ☎0570-001-160

②「東京都耐震キャンペーン」…1月15日(金)～28日(木) 都庁第一本庁舎5階(新宿区西新宿2-8-1)、新宿駅西口広場イベントコーナーなど(日程・内容により異なる)◇建築物の耐震化に関する講演会や相談、耐震改修工法の紹介、耐震改修事例見学会など◇申込み方法など詳細は東京都耐震ポータル<http://www.taishin.metro.tokyo.jp/>へ。
 国土耐震キャンペーン事務局 ☎4285-8160



●千代田区立神田一橋中学校

「通信教育課程 生徒募集」

◇対象…都内在住、在勤で、①尋常小学校か国民学校初等科を修了した方が高等学校の入学資格のない方、②現行制度での義務教育未修了で学齢相当年齢を超過した方で①に準ずる方◇願書を2月19日までに当校通信教育課程(千代田区一ツ橋2-6-14)へ提出。
 担当校 ☎3265-5961

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	
⑥電話番号	※申込み方法は各記事参照。
⑦その他必要事項	

人口と世帯	人口総数	うち外国人数	世帯数
平成27年12月1日現在 ※()は前月比	280,908 (-134)	24,637 (+6)	171,857 (-142)
	男 141,888		
	女 139,020		

2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
子どもの健康	歯科衛生相談(4歳未満児) [予約制]	4・18・25日(木) 午前9時～10時30分
	母親学級 [予約制]	12・19・26日(金) 午後0時40分～3時30分
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	13日(土) 午後1時20分～4時
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…27年度20～40歳未満の男性	12日(金) 午前8時50分～9時
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…27年度20～40歳未満の女性	10日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時50分～10時
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	12日(金) 午後1時15分～2時30分
	食事(栄養)相談 [予約制]	17日(水) 午後1時30分～3時
	女性の専門相談 [予約制]	4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(水) 午後1時15分～2時30分
	B型・C型肝炎ウイルス検査 [予約制] ※結果は約1か月後に郵送	15日(月) 午後1～2時
こころの健康	こころの相談 [予約制]	12日(金) 午前10時30分～11時
	家族相談 [予約制]	18日(木) 午後2～4時 / 17日(水) 午後2～4時
その他	随時相談	18日(木) 午後2～4時
	ぜん息相談(呼吸器全般)	2日(火) 午後2～4時
	飼犬・飼猫のしつけ相談 [予約制]	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

2月 母子健康相談			
2日(火) 池袋本町児童館	午前10時～10時30分	17日(水) 区民ひろば要	午前10時～10時30分
5日(金) 区民ひろば清和第二	午後1時30分～2時	22日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～2時30分
10日(水) 池袋保健所	午後1時30分～2時		
16日(火) 区民ひろば高南第二	午前10時～10時30分		

池袋保健所 ☎3987-4174 長崎健康相談所 ☎3957-1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701
 ◆生徒募集 ①かんたん体リセットヨガ(全4回)…2月3～24日 水曜日 午前10時45分～11時45分 ◇4,000円、②小学生体操(小学4～6年生)(全3回)…2月6・13・27日 土曜日 午後3時30分～4時30分 ◇3,000円
 ◆新規教室 親子チア教室(全6回)…1月19日～2月23日 火曜日 午前9時30分～10時30分 ◇2～3歳(未就園児)の子どもと保護者 ◇6,000円
雑司が谷体育館 ☎3590-1252
 ◆2～3月コース型教室 月曜日(全7回)①オイズ…午前11時～正午(集合10時45分) ◇10,206円、②ボディバランス…午後6時30分～7時30分 ◇6,430円、水曜日(全9回)①ヨガ…午前11時～正午 ◇10,210円、②フラメンコ…午後3時10分～4時10分 ◇10,210円、木曜日(全9回)①子ども体操教室(年少～小3)…午後3時45分～4時30分 ◇15,070円、②キッズバレエ(5歳～10歳)…午後5時～6時 ◇15,070円、金曜日(全8回)①アクアビクス…午前10時10分～11時10分 ◇7,350円、②おとなバレエ…午後7時45分～8時45分 ◇10,800円、土曜日(全8回)①ピラティス・ベーシック…午後1時45分～2時45分 ◇9,080円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262
 ◆健康プール教室(全4回) 2月15日～3月7日 月曜日 午後3時～3時55分 ◇16歳以上 ◇10名 ◇4,800円 往復はがきで1月24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。
 ◆お仕事帰りのオススメレッスン ①メガダンス…月曜日 午後6時30分から、②HIPHOP…火曜日 午後8時30分から、③bodyART…水曜日 午後7時45分から、④KICKBOX…木曜日 午後7時45分から、⑤ステップI…金曜日 午後7時から
 ①～⑤とも ◇16歳以上 ◇各200円(別途施設使用料必要) ◇定員あり。当日先着順に整理券配布 ※詳細は問い合わせください。

巣鴨体育館 ☎3918-7101
 ◆池田体操 金曜日①親子(1歳6か月～3歳)…午後1時30分～2時20分、②未就園児(3～4歳)…午後2時30分～3時30分、③園児(4～6歳)…午後3時35分～4時35分、④児童(小学生以上)…午後4時40分～5時40分



広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

第10回 じんぞう病治療研究会

日時: 2016年2月19日(金) 14:00～17:00
 会場: ホテルメトロポリタン 富士(3階) 〒171-8505 東京都豊島区西池袋1-6-1 TEL 03-3980-1111(代表)
 後援: 東京都、(公社)東京都医師会、日本慢性腎臓病対策協議会、認定NPO法人腎臓病早期発見推進機構、NPO法人腎臓サポート協会、NPO法人東京腎臓病協議会

参加費 無料!

14:00～16:00 市民公開講座講演会「慢性腎臓病と合併症」

- 司会 高橋 進(認定NPO法人腎臓病早期発見推進機構 理事長)
 松村 満美子(NPO法人腎臓サポート協会 理事長)
- 1 「かかりつけ医と連携した患者さんどのような合併症があったか?」
 岡田 一義(日本大学医学部 腎臓高血圧内分泌内科学分野准教授)
 - 2 「心血管病とは?」
 長谷 弘記(東邦大学医学部 腎臓学講座(大橋) 教授)
 - 3 「心血管病を予防するための目標値(血圧、血糖、脂質、尿酸、貧血)は?」
 土谷 健(東京女子医科大学 第四内科臨床教授)
 - 4 「心血管病を予防するためにどのような運動療法が必要か?」
 菅野 義彦(東京医科大学 腎臓内科学主任教授)

14:00～17:00 市民公開講座展示会「慢性腎臓病の対策」

- ①かかりつけ医と腎臓専門医との連携
- ②血圧と血糖の測定方法
- ③減量の方法
- ④ウォーキング療法
- ⑤食事療法
- ⑥糖尿病性腎症
- ⑦薬物療法
- ⑧腎移植
- ⑨腹膜透析
- ⑩施設血液透析、在宅血液透析、安全で痛くないシャント穿孔: ボタンホール挿入
- ⑪オーバーナイト(深夜)血液透析
- ⑫リフレッシュ透析

参加費: 無料 座席数: 約400席 **当日参加可**
 参加方法: 事前申し込み (締切り: 2月1日必着、抽選: 2月2日、座席予約券郵送: 2月4日前後)

【お問い合わせ先】 じんぞう病治療研究会 阿部雅紀、渡辺文音
 住所: 〒173-8610 東京都板橋区大谷口上町30-1
 TEL: 03-3972-8111(内線 2414) FAX: 03-3972-8311

秋田県能代市

東京ドームから約24.1m 高さ24.1m 天空の不夜城

東京ドームから約24.1m 高さ24.1m 天空の不夜城

1月12日(火)まで運行・1月17日(日)まで展示!

ふるさと祭り東京2016
 公式ホームページ <http://www.tokyo-dome.co.jp/furusato/>
 お問い合わせ 出演実行委員会
 秋田県能代市上町1-3 (能代市観光振興課内)
 電話 0185-89-2179