

## 南長崎でマンガが散歩しませんか

### ●「平成版のらくろ」マンガ家・永田竹丸展

7月31日まで 西武池袋線椎名町駅自由通路◇親しみやすいキャラクターとストーリーが幅広い世代に愛されている「平成版のらくろ」のマンガ家の作品展。ほかの作品も多数展示。

### ●マンガの聖地に暮らしたマンガ家たち展

8月31日まで 午前10時～午後6時(最終入館は午後5時30分) 豊島区トキワ荘通りお休み処◇4月16日に南長崎に設置された「マンガの聖地としま！」モニュメントにちなんだ展示。手塚治虫、寺田ヒロオ、鈴木伸一の作品紹介。

### ●「マンガの聖地としま！」モニュメント(常設)

- 西武池袋線東長崎駅自由通路…手塚治虫「ジャングル大帝」
- 南長崎スポーツ公園…寺田ヒロオ「背番号0」

☎観光交流グループ☎3981-1316



「わたしの漫画50周年」  
◎永田竹丸



「背番号0」◎寺田ヒロオ



「ジャングル大帝」  
◎手塚プロダクション

## 後期高齢者医療

### 減額認定証のお知らせ

後期高齢者医療制度の加入者で、世帯の全員が住民税非課税の場合は、入院などの際に減額認定証(限度額適用・標準負担額減額認定証)を提示することで、食事代(下表参照)と保険適用の医療費の自己負担限度額が減額されます。対象となる方で、減額認定証の交付を希望する方は、申請してください。すでに減額認定証をお持ちの方は申請不要です。  
※75歳になる前に加入していた保険で減額認定証の交付を受けていた方も、後期高齢者医療制度に加入した場合は、改めて申請が必要です。

#### 一般病床へ入院時の食事代(一食あたりの自己負担額)

所得区分		食費(1食につき)
現役並み所得・一般		360円※1
住民税非課税等	区分Ⅱ 90日以内の入院(過去12か月の入院日数)	210円
	90日を越える入院(過去12か月の入院日数)長期入院該当※2	160円
区分Ⅰ		100円

●区分Ⅰ…世帯の全員が住民税非課税であ

って、世帯全員の年金収入が80万円以下(その他所得がない)の方または老齢福祉年金受給者、●区分Ⅱ…世帯の全員が住民税非課税であって区分Ⅰに該当しない方  
※1…①指定難病患者の方は1食260円に据え置き、②精神病床へ平成27年4月1日以前から平成28年4月1日まで継続して入院した方は、当分の間1食260円に据え置きます。  
※2…過去12か月で入院日数が90日(ほかの健康保険加入期間も区分Ⅱ相当の減額認定証が交付されていれば通算できます)を越える場合は、入院日数のわかる医療機関の請求書・領収証などを添えて窓口申請が必要。なお、長期入院該当日は申請日の翌月1日となり、申請日から月末までは差額支給の対象です。

☎後期高齢者医療グループ☎3981-1332

## 福祉

### 食彩いきいきサロン(全6回)

①6月7日～8月9日 火曜日 食堂「ルボン トラバユ」(東池袋1丁目)、②6月16日～8月25日 木曜日 研修センター「養老乃瀧」(西池袋1丁目)  
いずれも午前11時～午後1時◇バランスの取れた食事を楽しみながら、参加者同士の交流を図る。また、簡単な体操や歌などのレクリエーション

も行なう◇65歳以上の区民の方◇20名◇2,400円(往復はがきで5月25日(必着)までに高齢者福祉課介護予防グループ(宛先上部欄外参照)へ。松柏軒で開催中の食彩いきいきサロンに参加中の方は申込み不可※①②の重複申込み不可。応募者多数の場合は抽選。

☎当グループ☎4566-2434(平日のみ)

## くらし等

### 行政相談をご利用ください

年金・保険・福祉・登記など、行政全般の質問・要望・苦情などについて、総務大臣から委嘱を受けた「行政相談委員」が無料で相談を受けます。

- ①特設行政相談所…5月20日(金) 午前10時～午後4時 JR池袋東口出口付近(構内)
- ②常設行政相談所…毎月第2・4火曜日 午後1時30分～4時 区役所本庁舎4階区民相談コーナー前
- ③その他の行政相談窓口…東京総合行政相談所(西武百貨店池袋店7階) ☎3987-0229(午前10時～午後4時)

30分※休業日を除く毎日)

④電話相談…行政相談委員は電話相談も受け付けています。

加藤朝子☎3957-2640

鈴木正美☎3940-3939

安藤雪美☎3981-1868

今井敬二☎3957-0054

渡邊 勝☎3916-1718

片倉 恵美子☎3917-5470

①②③は☎当日直接会場へ。

☎区民相談コーナー☎3981-4164

### 「ボランティア指導者救済保険」の加入を受け付けます

賠償責任保険と傷害保険の保険料を区が負担する制度です。昨年度は約450団体が加入しました。

◇対象…新規加入および継続を希望する、区政に関連の深いボランティア団体の指導者の方

◇保険期間…7月1日午後4時～平成29年7月1日午後4時

◇案内書・申請書の配布…活動に関係する課に直接問い合わせてください。

◇申込期限…6月10日(金)

☎総務課総務グループ☎3981-4451

## 学習院大×川村学園女子大×女子栄養大×大正大×帝京平成大×東京音楽大×立教大

としまコミュニティ大学

# 平成28年度 マナビト1年生50名募集

2年間登録をして区内7大学で学べる「平成28年度マナビト1年生」を募集します。

2年間継続的に学び、知識や気づきなどを得ながら、参加者同士の緩やかな知縁を大切にしてみませんか。各大学が多彩なプログラムを用意してお待ちしています。

区内図書館、地域文化創造館などで募集要項は、一般の方も受講できる講座案内と共に配布中です。

※マナビトコース1年生必修講座は、一般の方は受講できません。

- 募集期間…5月11日(水)～5月22日(日)
- 日時…1年次/6月4日～平成29年2月11日、2年次/平成29年6月～30年2月
- 会場…区内7大学の教室、区施設ほか。
- 対象…区在住、在勤、区内で活動中の方(今後活動予定も可)
- 年間受講料…8,000円(必修10講座「雑司が谷まちあるき」ほか。一般公開講座はいくつでも受講可※学習院生涯学習センターの講座を除く)
- 募集要項にある所定の申込書に記入し、郵送かファクスかEメールで5月22日(必着)まで

に「学習・スポーツ課コミュニティ大学グループ」☎3981-1577、✉A0014606@city.toshima.lg.jpへ※応募者多数の場合は抽選。5月下旬頃結果を送付。

☎当グループ☎5992-7079



### 暮らし等

#### 街頭労働相談

5月17日(火) 午前11時～午後3時  
池袋駅西口東武ホープセンター地下1階通路◇臨時の「労働相談所」を開設し、東京都職員や地域の労働関係行政機関の相談員が相談に応じます  
☎当日直接会場へ。  
☎東京都労働相談情報センター 池袋事務所 ☎5954-6501

#### 「憲法記念日」無料法律相談

5月29日(日) 午前9時30分～午後5時  
区役所本庁舎4階区民相談コーナー◇豊島法曹会の弁護士および区内の公証人による無料法律相談、公正証書に関する相談◇区内在住、在勤、在学の方。  
☎電話で広聴・相談グループ ☎3981-4164へ。要予約。

#### 公的融資相談会

6月7日(火) 午前10時～正午、午後1～4時  
生活産業プラザ◇東京商工会議所豊島支部と日本政策金融公庫池袋支店、豊島区による区内事

業者のニーズに合わせた融資の紹介◇中小企業の経営者など☎ファクス(4面記入例参照。事業所名、代表者名、担当者名、ファクス番号、業種も記入)で6月1日までに当支部 ☎3988-1440へ。  
☎当支部 ☎5951-1100

### 環境・清掃

#### 光化学スモッグに注意しましょう

夏は光化学スモッグが発生しやすい季節です。注意報発令中は外出や屋外運動をできるだけ控え、自動車の使用を自粛しましょう。区施設でも垂れ幕・看板で注意を呼びかけます。また、東京都のホームページ <http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp/> で注意報発令情報を確認できます。

☎公害対策グループ ☎3981-2405

#### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

6月12日(日) 駐車場なし。雨天中止※営業目的は不可。  
①中池袋公園…午前11時～午後2時◇個人またはグループ◇20店舗(1

店舗面積1.8m×1.8m)◇1,000円  
②池袋第二公園…午前10時30分～午後2時◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円

☎いずれも1名(1グループ)1通のみ。①は往復はがきで6月2日(必着)までに「〒171-0022 南池袋3-6-2 シャインプリマ 吉倉」へ※応募者多数の場合は抽選。②はファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局 ☎6659-6776、E-mail: engawa@toshima-npo.org」へ※先着順。  
☎①は当団体 吉倉 ☎3982-8559、②は当事務局 榎原 ☎6659-6777(午後1～5時)

### 子育て・教育

#### ノーパディーズ・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)

6月14日～7月19日 火曜日 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子育ての悩みなどを話し合い、自分に合った方法を学ぶカナダ生まれのプログラム。保育付き◇

区内在住で0～2歳未満の第一子を育てている35歳以上の母親。全回参加できる方◇10名。  
☎電話で5月11日午前10時～23日の間に当センター ☎5980-5275か直接当センター窓口へ※応募者多数の場合は抽選。当選者には後日電話連絡。

### 健康

#### 健康チャレンジ対象事業「骨太教室」(全2日)

①6月13日(月) 午後1時30分から、午後2時から、午後2時30分から、各1時間程度、②6月20日(月) 午後2時～3時30分 いずれも長崎健康相談所◇①骨密度測定と栄養士による食事の話、②保健師による日常生活の話、運動指導員による骨を丈夫にする運動◇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る方優先◇30名(13日は各回10名) ☎6名(20日のみ)。2か月～3歳。先着順。  
☎電話で長崎健康相談所 ☎3957-1191へ。要予約※先着順。

#### 第1回障害者・障害福祉計画推進会議

6月6日(月) 午後6時30分～8時

### 募集

#### ファミリー・サポート・センター 援助会員養成講座(全9回)

●6月6日(月)・20日(月)…午前9時30分～正午、●6月9日(木)・24日(金)…午前10時～正午、午後1時30分～3時30分、●6月15日(水)…午前10時～正午、午後1時30分～4時30分、●6月17日(金)…午後1時30分～3時30分、●6月22日(水)…午後2時30分～午後4時30分  
いずれも区民センターまたは池袋保健所◇区内在住の20～65歳位の健康な方で、全回受講し援助会員として活動(子育ての援助活動)ができる方◇30名  
☎電話で豊島区ファミリー・サポート・センター事務局 ☎3981-2146へ※先着順。

#### 第20回障害者サポート講座

6月9日(木) 午後2～4時 区民ひろば椎名町◇障害者への声掛け、手助け方法の学習、ミニ手話講座、障害疑似体験など☎当日直接会場へ。  
☎障害福祉課政策推進グループ ☎3981-1766、☎3981-4303

#### 傍聴できます

6月6日(月) 午後6時30分～8時

30分 区役所本庁舎5階507会議室  
☎前日午後5時までに電話かファクスで「障害福祉課政策推進グループ ☎3981-1766、☎3981-4303」へ。

### 講演・講習

#### あそそなんだ倶楽部「神楽坂・九段・神保町古書店街を歩く」

5月28日(土) 午後1～4時 東京メトロ有楽町線飯田橋駅B5番出口集合 東京メトロ丸の内線御茶ノ水駅解散(約6km)◇江戸の寺社を巡り、その歴史と文化的背景を学ぶ。講師…大正大学・仏教青年会メンバー◇30名◇500円  
☎電話かファクスかEメールで5月25日までに「当倶楽部 西川 ☎3959-3064、E-mail: esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

#### 第20回障害者サポート講座

6月9日(木) 午後2～4時 区民ひろば椎名町◇障害者への声掛け、手助け方法の学習、ミニ手話講座、障害疑似体験など☎当日直接会場へ。  
☎障害福祉課政策推進グループ ☎3981-1766、☎3981-4303

### 生涯学習オープンスクール

※詳細の問い合わせ、申込みは直接学校へ。

●日本外国語専門学校  
「中学生・高校生のための英検対策セミナー(3級・準2級・2級)」…5月29日(日)◇500円  
☎当校 ☎3365-6141、☎3365-6041

### イベント

#### 春の金曜こいのコンサート

5月20日(金) 午後0時10～50分 南池袋公園※雨天中止◇演奏…陸上自衛隊第一音楽隊。午前11時30分から先着300名に飲み物と抽選券を公園正面入口で配布。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

#### 池袋の森植樹祭

5月22日(日) 午前10時～正午 池袋の森(池袋1-7-10 池袋平和通り商店街内)◇植樹終了後、先着200名に花鉢をプレゼント(花鉢1換券の配布は9時50分から※1名1枚)

☎当日直接会場へ。  
☎池袋平和通り商店街振興組合 岸本 ☎090-6198-8167

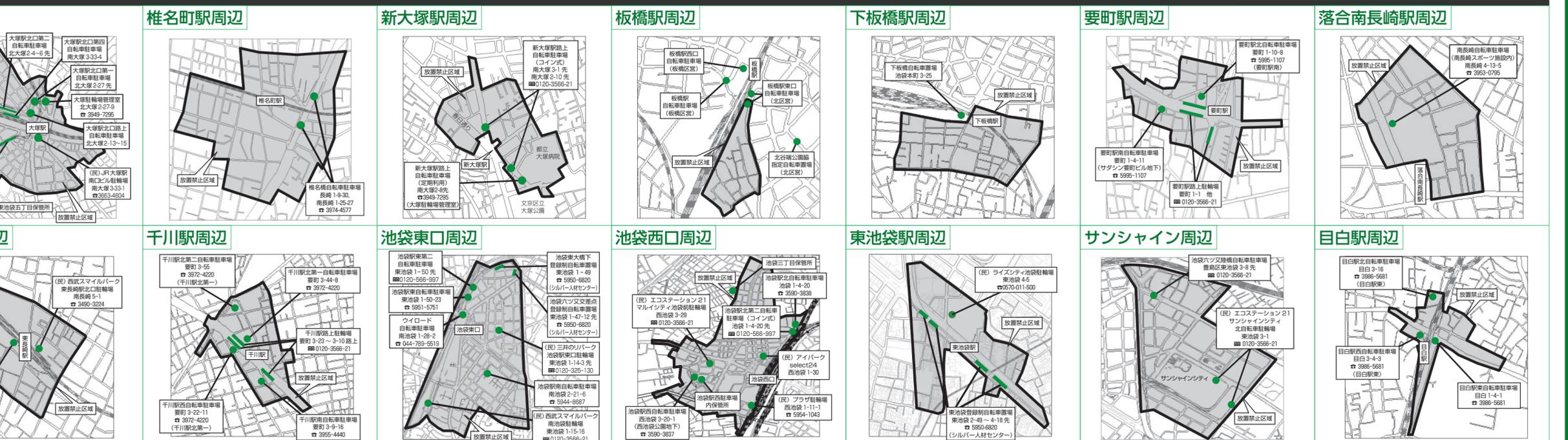
#### みらい館大明

①カリグラフィー講座入門編(全2回)…6月10日(月)・24日(金) 午後2～4時◇専用マークでイタリアック体の大・小文字を練習。講師…カリグラフィーネットワーク会員/牧幸子氏◇15名◇2,000円、②月イチ句会(吟行編)…6月14日(火) 午後1時～3時30分◇月刊俳句界編集長/林誠司氏から俳句創作を受講後、街を散策し、読み、指導を受ける◇10名◇1,500円、③若者支援事業 ライフデザインカフェ「助産師の仕事 生命の大切さ」…6月18日(土) 午後1～3時◇助産師に進んだきっかけや痛感した命の大切さなどを聞き、その後ミニ交流会。講師…助産師/やまがたてるえ氏◇高校生以上(休学中の方も含む)◇20名◇1,000円(18歳以上)※高校生は無料。  
☎いずれも電話かEメールで「当館 ☎3986-7186、①②は ☎miraikan\_taimei@yahoo.co.jp、③は ☎mtaim ei.bookcafe@gmail.com」へ。当館窓口で直接申込みも※先着順。

## 自転車の放置はやめましょう

自転車は路上に放置されれば、歩行者など他の交通の妨げにもなりかねません。区では駅周辺を「放置禁止区域」に指定し、路上に置かれた自転車などに警告札を貼付し、その後も移動がなかったものを撤去しています。

## 駐輪施設・放置禁止区域地図



撤去した放置自転車に関する問い合わせ  
**自転車コールセンター ☎5986-2400**  
受付時間 平日……………午前8時30分～午後7時30分  
日曜日・祝日…午前10時～午後4時  
※土曜日(祝日と重なる日を含む)、12月29日～1月3日は休業  
受付内容 ①放置自転車撤去の有無の照会  
②撤去自転車保管場所と返還方法の案内

スポーツ



シニアのためのウォーキング  
「日比谷から神保町へ」

5月28日(土)※雨天時は6月4日(土)午前9時 三田線日比谷駅日比谷公園方面改札出口集合◇法務省赤レンガ、桜田門など官公庁を歩き江戸の名残に触れる◇区内在住、在勤の方◇40名◇100円(往復はがき(下部記入例参照。参加者全員の氏名も記入)で5月20日(必着)までに「〒171-0043 要町3-47-8 豊島体育館

内NPO法人豊島区体育協会」へ※先着順。  
☎豊島区スポーツ推進委員協議会 平野☎090-4025-6708

区民歩こう会  
「紫陽花の候、護国寺から小石川植物園と小石川後樂園へ」

6月5日(日) 午前9時50分 東京メトロ有楽町線護国寺駅仁王門前広場集合◇江戸御府内88霊場巡りと文京区の庭園と古社寺散策(約9km)◇300円(当日集合場所で受付)。  
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

短期集中水泳教室(全4回)

6月10日~7月1日 金曜日 午前10時~正午 巣鴨体育館◇1日1種目、4日で4泳法の基礎の習得を目指す◇区内在住、在勤、在学で18歳以上、25m程度泳げる方◇20名◇3,000円(往復はがきで5月28日(必着)までに豊島区水泳連盟事務局「〒112-0012 文京区大塚6-24-15-502 佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。  
☎当連盟事務局 佐藤☎3943-6397

区民ヤマベ釣り大会

6月19日(日) 午前5時30分 豊島公会堂前集合 神奈川県酒匂川・狩川周辺◇ヤマベ30匹の総重量で競う

◇区内在住、在勤の方と家族◇50名◇5,500円(女性と高校生までの方は3,500円)◇竿(3.6~4.5m)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など持参。  
☎電話で6月9日までに豊島区釣友連合会事務局 佐橋☎3916-3647へ。

社会福祉協議会

リボンサービス協力会員募集

●説明会・入門研修…5月24日(火)午後2時~4時30分 豊島ボランティアセンター◇高齢や障がいなどでお困りの利用会員に掃除や外出の付き添いなどができる方を募集。  
☎電話でリボンサービス☎3981-9250へ。

6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	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳~1歳3か月児) [予約制]	16・30日(休) 午前9時~9時30分	
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月~4歳児) [予約制]	9・23日(休) 午前9~10時	7・21日(火) 午前9~10時
	母親学級 [予約制]	10・17・24日(金) 午後0時40分~3時30分	
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	11日(土) ①午前9時20分~11時30分 ②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…平成28年度20歳~40歳未満の男性	10日(金) 午前8時50分~9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成28年度20歳~40歳未満の女性	8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]	10日(金) 午後1時15分~2時30分	15日(水) 午後1時30分~3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		9日(木) 午前9時30分~11時
	女性の専門相談 [予約制]	8日(水) 午後1時15分~2時30分	
	HIV(エイズ)即日検査 [予約制] ※結果は2時30分から	13日(月) 午後1時30分~2時30分	
こころの健康	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	10日(金) 午前10時~10時30分	
	こころの相談 [予約制]	16日(木) 午後2~4時	15日(水) 午後2~4時
	家族相談 [予約制]	7日(火) 午後2~4時	
その他	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]	23日(木) 午後1時30分~4時 ☎生活衛生係☎3987-4175	

6月 母子健康相談

3日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分~2時	15日(水) 区民ひろば要 午前10時~10時30分
8日(水) 池袋保健所 午後1時30分~2時	27日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~2時30分
21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  
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆高齢者・運動不足の方におすすめ ①シンプル気功(肩こり腰痛克服)(全4回)…火曜日 午前11時~午後0時15分◇ヨガ、正しい呼吸法などで体の滞りを改善し柔軟性を高める◇4,000円

◆初めてでも安心 ②初めてのフラダンス(全3回)…木曜日 午後1時30分~2時45分◇3,000円、③初めてのヨガ(全5回)…月曜日 午前9時45分~10時45分◇5,000円、④親子チャ教室(全4回)…火曜日 午前9時30分~10時30分◇4,000円◇2~3歳(未就園児)の子どもと保護者。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆6月コース型教室 月曜日(全3回)①肩こり腰痛元気体操…午前11時15分~午後0時15分◇3,570円、②オイズ…午前11時~正午(集合10時45分)◇4,536円、水曜日(全5回)①フラメンコ…午後3時10分~4時10分◇5,940円、②ボディコンバット…午前9時40分~10時40分◇4,860円、木曜日(全5回)①子ども体操教室(5~9歳)午後3時45分~4時30分、②キッズバレエ(5~12歳)…午後5~6時◇①②ともに8,640円、金曜日(全3回)アクアビクス…午

前10時10分~11時10分◇2,920円、土曜日(全4回)ピラティス・ベーシック…午後1時45分~2時45分◇4,760円

総合体育場 ☎3971-0094

◆弓道初心者教室(全8回)…6月4日~7月30日 土曜日 午後5時~6時30分◇指導…豊島区弓道連盟◇区内在住、在勤、在学の中学生以上で、身長140cm以上の方◇20名◇5,000円(往復はがきで to shima-kyudo@yokai.net へ※先着順。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆小学生の体操教室(マット運動)(全9回)…6月4日~7月30日 土曜日 午後5時~5時55分◇10,800円◇15名※応募者多数の場合は抽選(往復はがきで5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。当施設へ直接申込みも可。  
◆新スタジオプログラム ①エアロダンス…土曜日 午前10時30分~11時30分、②かんたんステップ…土曜日 午後3時15分~4時、③はじめてステップ…金曜日 午後7~8時◇200円※施設使用料別途必要。

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

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。

庭木1本からお手入れOK!



お客様へのお約束  
・土日でもOKです  
・トイレはお借りしません  
・お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m ※高さ2m 通常2,000円を先着10名様は1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811 年中無休 東京北支店 練馬区土支田3-19-12

参加無料 かしじょうみゃくりゅう 下肢静脈瘤の最新治療

第1回 5月18日(水) 第2回 5月27日(金)

医療法人社団 杏会 池袋血管外科クリニック

〒171-0022 東京都豊島区南池袋1-17-2 南池袋I-Nビル7階  
アクセス 東武東上線・JR・地下鉄「池袋駅」(徒歩約5分) 西武池袋線「池袋駅」(西武南口を出てすぐ)  
\*1階がローソンのビルの7階です

お申込み 定員15名  
参加希望日、お名前、電話番号、参加人数を明記の上、メール、FAX または お電話にてお申込みください。

医療法人社団 杏会 池袋血管外科クリニック ☎: 03-5928-4888  
FAX: 03-5928-4889  
メールアドレス: reserve@ikebukuro-kekkan.jp

※個人情報、本セミナー以外で使用いたしません。また、ご本人様の同意がない限り第三者には提供いたしません。

健康セミナー 時間 15:00~16:15 (15分間 質疑応答)

セミナー資料配布

- つる
- むくむ
- 血管がポコポコ
- 痛む

