



おいしい料理で食材を食べ尽くす

フードロス
削減に挑戦!

食材をムダにしない「フードロス削減」を一緒に考えませんか?

撮影協力/要町1丁目「八百増」

詳しくは2・3面をご覧ください

Food Loss フードロス について、知ろう!

フードロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまった食品のことです。日本のフードロスの約半分が家庭で発生していると言われています。自分のライフスタイルを大切にしながら「食べること」や「捨てないで使い切ることを考えてみませんか?

「まとめて買った方が安いし、お得!」派さん

「必要な量をそのつど買う!」派さん

◎ごみ減量推進課計画調整グループ ☎3981-1320

おいしそうなお大根、全部残さず食べたい!

01. まずはお買い物へ!

特売品のお大根、お得だったね。

そうだね。でも、1本全部使える?

❗ 買い物は、まず冷蔵庫の中を見てから行きましょう。また、必要以上に買わないために、空腹で買い物に行かないことも大切です。

❗ 作り置きができれば、まとめ買いもお得です。

02. 料理をしたけれど...

確かに、お大根1本使い切れなかった...

❗ まずは必要な分だけを買うことが大切ですが、保存の知識があると食材をムダにしません。お大根は生のまま冷凍できますよ。輪切りにしてラップでくるみ、冷凍することで、味が染みやすくなります。

❗ 同じ食材でも味付けが変われば飽きずに食べることができます。カレー粉やごま油、スパイス類などで目先を変えてみるのもいいでしょう。

❗ 定期的に「冷蔵庫クリーンデー」をつくと食材のムダを減らせます。その際、安全を考えて余った料理は必ず加熱しましょう。

この間、冷蔵庫に入れっぱなしだったキュウリがダメになってたんだ。

それって、フードロスって言うんだよ。日本では毎日一人あたり、おにぎり1~2個分がムダになってるんだって。

私もおなか空いている時にコンビニに行くついでに買いすぎちゃうことがあるな...

私が答えます

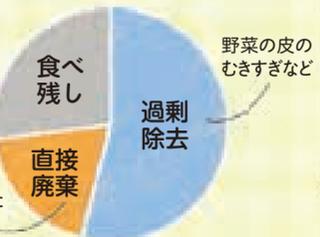
とよみつみおこ 豊満 美峰子氏

- 女子栄養大学短期大学部 准教授
- 専門...調理学
- 研究テーマ...食嗜好・家庭料理の変遷
- 著書...「料理のコツ解剖図鑑」サンクチュアリ出版、「女子栄養大学の500kcal定番ごはん」女子栄養大学出版部など

家庭ではこんな時にフードロスが発生!

- 買いすぎてしまった
- 使い切れなかった
- 作りすぎ
- 食べ残し
- 期限が切れてしまった
- 冷蔵庫で保管し、ずっと忘れていた

家庭でのフードロスの内訳



平成26年度 食品ロス統計調査報告(世帯調査)より豊島区にて作成

知っていればフードロスを減らせる!ワンポイント

【消費期限と賞味期限】

- 消費期限 弁当、サンドイッチ、惣菜などに表示されており、期限を過ぎたら食べない方がよい期間です。
- 賞味期限 スナック菓子、カップめん、缶詰などに表示されており、おいしく食べることができる期限です。この期限を過ぎても、すぐに食べられないということではありません。

※いずれも開封する前の期限を表しており、一度開封したら期限にかかわらず早めに食べましょう。

03. 残った部分はどうする?

使い切った!と思ったけど、皮とシッポが残っちゃった。何か使えないかしら。捨てるしかない?

ちょっと待って。大丈夫! 皮もシッポも使い切れますよ!

手間なくカンタン!! 大根の皮と根入りきんぴら

- (材料)
- 大根 300g
 - ごま油 大さじ1強
 - しょうゆ 大さじ1
 - みりん 大さじ1と1/2
 - 七味唐辛子

- (作り方)
- ①大根は、皮・根ごと5mm幅のせん切りにする。
 - ②ごま油で大根をいため、大根全体に油がのったら調味料を加える。
 - ③いためながら煮詰めていき、大根がしんなりしたら火を止める。
 - ④好みに七味唐辛子をふる。



女子栄養大学考案 レシピを試食してみませんか?

食物を大切にすることを育む「フードロス削減講座」

11月16日(水) 午前10時30分~正午
女子栄養大学駒込キャンパス第一調理実習室(駒込3-24-3)

◇当大学短期大学部准教授/豊満 美峰子氏が実際に調理をしながら、ムダが少ない野菜のむき方や作り方のコツなどをお伝えします※アレルギー対応なし◇区内在住、在勤、在学の方◇50名

■電話かEメールで11月1日までに必要項目(講座名、住所、氏名(ふりがな)、電話番号)を記入し、「ごみ減量推進課 ☎3981-1320、■A0014801@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

04. 作った料理が余ったら...

たくさんおかずができたね。それにしてもお父さん遅いね。今日は家で食べるって言ったのに。

連絡が遅くなってすまないけど、今日は食べて帰る。今晚のおかずは、明日自分でお弁当に詰めて行くよ。

え~!もっと早く連絡くれればよかったのに~!

そうそう。早く連絡するのもフードロスを減らす方法だよ。

❗ 余ったおかずは冷凍保存を。煮物はほとんど冷凍できます。冷ましてから、なるべく平らになるように容器やビニール袋に入れて冷凍しましょう。

❗ 作り置きは傷みやすいものから食べよう。食べる順番を家族みんなで共有して、ムダを防ぎましょう。

生ごみを捨てる時は、ぎゅっと絞れば、臭いと重さを少なくできます。

残さず使えたね!

見応えたっぷりのパフォーマンス 第17回 東京よさこい

10月9日(日) 午前11時～午後8時

東京よさこい前夜祭…8日(土) 午前11時～午後8時

★池袋駅西口駅前広場、★池袋西口公園会場、
大塚駅北口商店街会場、巣鴨駅北口前広場会場、
目白駅前広場会場など区内8会場

※★は前夜祭あり。
※会場ごとの詳しい時間は問い合わせてください。

★担当者コメント
勇壮な踊りは迫力満点。チームによって違う曲調や華やかな衣装にも注目です!池袋西口公園では「友好交流都市観光物産展」が同時開催されます。お祭りを楽しみながら、全国各地のグルメの食べ歩きはいかがでしょう。目の前で繰り広げられるよさこいの熱気を感じに、ぜひ会場までお越しください!



東京よさこいは、ふくろ祭りの締めくくりに行なわれる都内最大級のよさこいコンテスト。参加チームは100チーム以上!全国各地から強豪チームが参加し、様々なスタイルの演技で競い合います。
☎ふくろ祭り協議会 ☎3986-7933
🌐 <https://www.yosakoitokyo.gr.jp/>



Photo: Ryohei Tomita



Photo: Tsukasa Aoki



Photo: Ryuichiro Suzuki



Photo: Yasunori Takeuchi



Photo: Keiko Sasaki



Photo: Gang Mool Lee, Namsan Arts Center



演劇×ダンス×美術×音楽… 舞台芸術を観に行こう!

フェスティバル/トーキョー16

10月15日(土)～12月11日(日)

※料金や時間、ほかの演目など詳細は当イベントホームページをご覧ください。

☎ 当実行委員会事務局 ☎5961-5202 🌐 <http://www.festival-tokyo.jp/>



★担当者コメント
今年のフェスティバル/トーキョーは上演時間4時間20分の大作や、屋上庭園でのダンス、カフェでの演劇など話題性、意外性のある作品が並びます。海外の巨匠の初来日公演、大規模参加型イベント、まちなかへ飛び出すプログラムまで、舞台好きも、初めての人も、それぞれのアプローチで芸術の秋を満喫してください。



としまの秋がおもしろい!

この秋はなにを楽しみますか。芸術?文化?食欲?それとも全部?
秋を満喫する豊島区のイベントを、各担当者をご紹介します。

池袋オータムカルチャーフェスティバル

～マンガ・アニメ・コスプレから伝統芸能まで。池袋を回遊する秋の一大イベント～

☎ 国際アート・カルチャー都市推進グループ ☎4566-2753

オープニングセレモニー

11月5日(土) 午前10時から
WACCA池袋1階(東池袋1-8-1)

スタートは人々が憩う“ナカイゲ”から!

オータムカルチャーマルシェ

11月5日(土)・6日(日)

中池袋公園

野菜・果物、パン・ケーキ、雑貨の販売やキッチンカーなど。



「1代大田楽」より photo: 赤坂久美

池袋ハロウィンコスプレフェス2016

10月29日(土)・30日(日) 池袋東口エリア

一帯を巻き込んだフェス形式のコスプレイベント。ステージイベントやパレードなど見れる遊べるイベント盛りだくさん!

🌐 <http://ikebukurocosplay.jp/>

アニメイトガールズフェスティバル2016

11月5日(土)・6日(日)

池袋サンシャインシティ、アニメイト池袋本店、東池袋中央公園、中池袋公園ほか

乙女ゲーム、アニメ、コスプレ、グッズなどなど…女の子の「大好き!」が詰まった大型イベントです。

🌐 <https://www.animate.co.jp/ex/agf/>

★担当者コメント
今年は昨年より更に広い更衣室の用意や、コスプレアイテムの無料貸し出しブースの設置など、初心者でも気軽にコスプレを楽しめる環境を整えました。今年もイベントの様子はニコニコ生放送で全世界へむけて生中継します。



★AGF公式ナビゲーターFUKU
メイン会場だけでなくマチナカ企画も充実しているんだホ! 飲食店とのコラボや街中にあふれる華やかなコスプレイヤーも必見だホ。



©yura ©AGF2016

大田楽 いけぶくろ絵巻～東京芸術祭2016参加事業～

11月5日(土) 午後6時から 南池袋公園、グリーン大通り、としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)

池袋で絵巻物が躍ります!色とりどりの衣装に華やかな音楽、躍動的な舞い。まちゆく人を絵巻の世界へ誘います。🌐 <http://ikebukuroemaki.tumblr.com/>

憩いのひとときをお過ごしください グリーン大通り オータムパーティー2016

10月14日(金) 午後4～8時
10月15日～11月6日 土・日曜日

午前11時～午後8時
(11月5日、各日曜日は午後5時まで)

池袋東口グリーン大通り

秋の風を肌を感じながら、マルシェで買い物したり、オープンカフェで一息。親子体験ブースやリラクゼーションコーナーも加わりました。毎回広がりみせるグリーン大通り界わいの、ぶらり歩きがオススメです。
☎ 都市計画課拠点まちづくりグループ ☎4566-2640

★担当者コメント
「アート」「スポーツ」「食」「子育て」4つのカルチャーがグリーン大通りに集まります!若手アーティストによるライブペインティングや積み木などお子さんが遊べるスペース、親子で楽しむワークショップなど、4週にわたって楽しめるイベントを行います。ぜひ遊びに来てください!



木の玩具で遊べます



※イメージ

その1 まちなかのパフォーマンスで非日常を体験

今年は劇場を飛び出してまちなかにも舞台が出現!馴染み深いあの場所が非日常的な空間に変わる、不思議な体験をしてみませんか?

①「ふくちゃんねる」

10月27日(木)～30日(日) 南池袋公園 RacinesFARMtoPARK
福田 毅(作・演出・出演)

「いま、ここ」だけの特別なご紹介…。テレビ通販の形式をなぞりつつ、その場のものを使った架空の商品紹介を、独自のユーモアで展開する。

②「うたの木」

11月10日(木)～13日(日) 区役所本庁舎10階 豊島の森

森川弘和(振付・出演)×村上 渉(振付・出演)×吉田省念(音楽・出演)
ダンス×音楽×庭園。2人のダンサーの身体、音楽、そこにあるオブジェや動植物が一体となり、新たな風景を立ち上げる。

③ドキュメント『となり街の知らない踊り子』

12月1日(木)～4日(日) あうるすぽっとホワイエ 山本卓卓(脚本・振付・演出)
カラダとコトバ。強くなやかな身体とシンプルで鋭いテキストが合わさって、ひとつの「街」が立ち上がる。

④チェルフィッチュ『あなたが彼女にしてあげられることは何もない』

12月2日(金)～5日(月) 南池袋公園 RacinesFARMtoPARK 岡田利規(作・演出)
コーヒーカップを世界に見立てて語られる天地創造、歴史の正当性をめぐる物語。柔らかに磨かれた言葉と淡々とした語り口が日常に小さな裂け目を作る。

その2 ヨーロッパ現代演劇の巨匠、初来日!

⑤『Woodcutters 一伐採一』(ポーランド)

10月21日(金)～23日(日) 東京芸術劇場プレイハウス
翻案・美術・照明・演出…クリスチャン・ルパ
洗練された空間設計と深い教養に裏打ちされた鋭い批評性で知られる作品。

その3 にしすがも創造舎、最後の舞台へようこそ

⑥イデビアン・クルー『シカク』

10月21日(金)～29日(土) 振付・演出…井手茂太

⑦マレビトの会『福島を上演する』

11月17日(木)～20日(日) 作・演出…マレビトの会

◆インスタントカフェ・シアターカンパニー『NADIRAH』(マレーシア)

11月11日(金)～13日(日) 作…アルフィアン・サアット、演出…ジョー・クカサス

その4 あうるすぽっとで発信される 国際色豊かな演目に注目

⑧『哀れ、兵士』 バク・グニョン×南山芸術センター(韓国)

10月27日(木)～30日(日) 作・演出…劇団コルモックル/バク・グニョン

◆ドーレ・ホイヤーに捧ぐ『人間の激情』『アフェクテ』『エフェクテ』(ドイツ)

12月9日(金)～11日(日) 構成・振付…スザンネ・リンケ

◆『Buddha Boxing』(中国) 12月2日(金)・3日(土) 演出…FM3

番外編 オープニングは3年目の集大成! 『フェスティバルFUKUSHIMA! @池袋西口公園』

10月15日(土)・16日(日) 池袋西口公園

総合ディレクション…プロジェクトFUKUSHIMA!+
山岸清之進◇3年にわたり開催されてきた本企画もいよいよフィナーレ。飛び入り参加だれでもOK。踊りの渦に飛び込もう!



photo: ryosuke kikuchi



平成29年4月入園案内

保育園

図 保育課入園グループ ☎3981-2140

平成29年4月入園の申込締切は、**12月9日(金)まで**

※締切直前は大変混雑します。書類不備の場合、受付ができないため、余裕をもって当グループへ直接申し込んでください。郵送不可。



●入園申込みができる方

区内在住で、以下の事情があり、家庭で保育ができない保護者

- ①仕事をしている ②出産の前後5か月以内
- ③病気や心身に障害がある ④親族を介護・看護している
- ⑤その他、明らかに保育が必要と認められる場合

●入園申込み方法

必要書類をもちえなく記入のうえ、すべてそろえて当グループへ直接持参。

必要書類

- ①子ども・子育て支援制度支給認定申請書
- ②認可保育施設等入所申込書 ③家庭の状況
- ④子どもの保育を必要とする状況を証明する書類 など

●土・日曜日の入園申込み窓口もご利用ください

11月26日(土)、12月4日(日) 午前9時～午後5時

●選考スケジュール

- 第1次選考受付…12月9日(金)まで(1・2・3月入園希望の方も同日)
- ※出産予定日が平成28年11月25日～平成29年2月17日までの方は4月入園の申込みができます。事前に当グループへ相談してください。
- 第2次選考受付(1次選考欠員分)…平成29年2月9日(木)まで
- 第3次選考受付(2次選考欠員分)…平成29年3月1日(木)まで
- ※区外の保育園を希望する方は、自治体により締切日が異なるため、各自で確認してください。
- 内定連絡日 ※内定者のみに電話連絡します。
- 1次選考内定…平成29年2月2日(木)・3日(金)※日程が変更になりました。
- 2次選考内定…2月24日(金)、3次選考内定…3月8日(木)

●5月以降の入園申込み

年間を通じて受け付けます。毎月10日(土・日曜日、祝日の場合は直前の平日)締切。毎月の欠員状況は区ホームページで公開しています。

詳しくは区ホームページで「平成29年度豊島区認可保育施設入園のしおり」を確認してください。しおりは当グループ、区内各認可保育施設、東・西子ども家庭支援センター、東・西区民事務所で配布しています。

区立幼稚園

図 学務課学事グループ ☎3981-1174

入園申込書(学務課・各幼稚園で配付)に記入のうえ、**10月6日(木)～18日(火)**(土・日曜日、祝日を除く)の間に当グループ窓口へ直接持参。郵送不可。
※応募者多数の場合は10月21日(金)に抽選予定。



- 募集幼稚園
- 西巢鴨幼稚園(西巢鴨2-14-11) ☎3915-8131
- 池袋幼稚園(池袋3-30-22) ☎3986-8233
- 南長崎幼稚園(南長崎4-12-7) ☎3950-2861

●募集人数

各園とも4歳児…30名、5歳児…欠員補充

●応募資格

- ①区内に住所があり、現に居住している幼児
- ②平成29年4月1日時点で区内に住所を有し、居住が確実な4歳児4歳児…平成24年4月2日～平成25年4月1日生まれ
- 5歳児…平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ

●入園料・保育料など

入園料…3,000円
保育料…月額120,000円(月額10,000円)
預かり保育料…1回500円、登録制月額5,000円
※所得や家族構成に応じた減免制度があります。
詳しくは区ホームページを確認してください。



図書館おはなし会～10月27日は文字・活字文化の日～

読書の秋がやってきました。毎年10月27日は「文字・活字文化の日」。文字・活字文化についての関心と理解を広く深めるために、全国で様々な取組みが行なわれています。区内各図書館では、子ども向けの多彩な催しを行ないます。親子で本やおはなしを楽しみましょう。図 当日直接会場へ。



文字・活字文化の日スペシャル

中央図書館「おはなし会」

10月23日(日) 午後2時から
◇絵本の読み聞かせ、手あそびなど。韓国絵本のスペシャル企画もあり。
図 当館 ☎3983-7861

駒込図書館「おはなしのはこ」

10月22日(土) 午後3時から
◇絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそび、スライド上映など。
図 当館 ☎3940-5751

巣鴨図書館「ほんのじかん」

10月19日(木) 午後3時30分から
◇絵本・紙芝居の読み聞かせ、手あそびなど。
図 当館 ☎3910-3608

上池袋図書館「さくらんぼおはなしかい」

10月26日(木) 午後3時から
◇絵本の読み聞かせ、手あそびなど。英語絵本の読み聞かせも予定。
図 当館 ☎3940-1779

池袋図書館「おはなしたんぽぽ」

10月15日(土) 午後2時30分から
◇絵本・ビッグブックなどの読み聞かせ。
図 当館 ☎3985-7981

目白図書館「あいうえおはなしかい」

10月26日(木) 午後3時から
◇大型絵本の読み聞かせ、パネルシアターなど。
図 当館 ☎3950-7121

千早図書館「ほんとおはなしかい」

10月12日(水) 午後3時30分から
◇絵本の読み聞かせ、紙芝居、手あそびなど。
図 当館 ☎3955-8361

楽しいスポーツ発見!! としまスポーツまつり2016

10月10日(祝) 午前10時～午後3時(最終受付 午後2時30分)
総合体育場、朋有小学校校庭 ※雨天中止

2つの会場で、スポーツを体験できるプログラムをたくさん用意しています。運動靴を履いたら、さあ、青空の下で思いっきり体を動かそう! 図 当日直接会場へ 図 スポーツ振興グループ ☎4566-2764

青空ひろば(総合体育場)

青空スポーツ

- スピードガン
- エアピッチ
- ポッチャ
- ミニボウリング
- 体力測定 ほか



体力測定

キッズコーナー



ポッチャ



エアピッチ

青空コートゲーム

- グラウンド・ゴルフ 午前10時～正午
- ストリートラグビー
- キックターゲット
- バレーボール 午後0時30分から
- ラグビー
- キンボールスポーツ 午後1時から



グラウンド・ゴルフ



キックターゲット

青空ステージパフォーマンス

大人気のフクロウ戦士トシマツハ・ショーや、武道の紹介、ダンス、演奏など盛りだくさん! みんなで一緒に盛り上がりよう!



©Toshimach Project

展示ブース

- 来て!見て!
- 知らない何かが見つかるよ!
- 消防体験コーナー
- バラスポーツ応援コーナー
- 郵便局コーナー ほか

チャレンジひろば(朋有小学校校庭)

- トップアスリートが教える走り方教室
 - NO LIMITS CHALLENGE
- 東京都が主催するバラスポーツ体験プログラム。レーサー用車椅子にチャレンジ!!



秋まつりコーナー(有料)

- 射的
 - 人形すくい
 - 缶たおし
 - 軽食 など
- スタンプラリーに参加して、ゲーム無料チケットをゲットしよう!



学習院大学 第47回桜祭

11月4日(金)～6日(日) 午前9時～午後8時
学習院大学目白キャンパス(目白1-5-1)



◇目玉イベントとしては桐谷健太さんによるトークショー、Silent Sirenさんと井上苑子さんによるライブなどが行なわれます。夜は都内の大学では珍しくビアガーデンが行なわれ、朝から夜まで楽しめる大学祭になっています。図 桜祭実行委員会 ☎5992-1474(平日のみ)

大正大学 第4回鴨台祭

11月5日(土)・6日(日) 午前10時～午後6時 大正大学(西巢鴨3-20-1)
◇大正大学は今年で創立90周年。「本気」をテーマに、学生・教職員が一体となって盛り上げます。ご来場をお待ちしています! 図 大正大学鴨台祭実行委員会 ☎3918-7311(代表)

立教大学 The 32nd St. Paul's Festival

10月29日(土)～31日(月) 午前10時～午後5時※29日(土)は午前10時30分から立教大学池袋キャンパス(西池袋3-34-1)



◇今年のテーマは「Carnival」! 様々な団体や来場者の方々が、学園祭というステージで団結することで、「Carnival」のような華やかさと芸術性を生み出し、関わる全ての人々を感動させることができるようにという想いを込めています。図 立教学院広報室 ☎3985-2202

東京音楽大学 第53回芸術祭

11月4日(金)～6日(日) 午前10時～午後7時 東京音楽大学(南池袋3-4-5)
◇100周年記念ホールでのメインイベント(4日…午後6時、5・6日…午後2時から)



- 4日…盛り上がり津堅祭! Unbelieva Brass!!
 - 5日…Time of Magic～ウォルト・ディズニーの残した魔法～(魔法使いの弟子ほか)
 - 6日…プレミアムオーケストラ(カプスチン/ピアノ協奏曲(世界初演)ほか)
- 図 東京音楽大学芸術祭実行委員会 ☎080-9178-6832

女子栄養大学 第47回駒込祭・第42回作品展

11月12日(土)・13日(日) 午前10時～午後4時 女子栄養大学(駒込3-24-3)
◇今年のテーマは「百香綾卵～奏でる食のハーモニー」。料理の実演や講演会の他、参加団体による模擬店やイベントなど、さまざまな催しで皆さまのお越しをお待ちしています。図 女子栄養大学広報戦略室学園広報課 ☎3915-3668

匠の技に触れられる3日間

第24回 豊島区伝統工芸展



10月20日(木)～22日(土)

午前10時～午後6時

※最終日は午後5時まで

としまセンタースクエア

(区役所本庁舎1階)

豊島区伝統工芸保存会に所属する伝統工芸の職人が一堂に会し、「匠の技」の工芸品を展示・販売します。歴史と伝統に培われた匠の技と作品を通じて、地域に根づく伝統工芸の魅力に触れてみませんか？

◇主催／豊島区伝統工芸保存会

◇協賛／練馬区伝統工芸会、板橋区伝統工芸保存会

◇協力／宮城県

☎商工グループ ☎4566-2742

職種	出展者(敬称略)
東京手描友禅	椿逸雄、大久保紀保、土田英彦、上原寛、坂原栄、上田隼人
東京籐工芸	渡邊勉、尾崎英幸、鎌田恵美子
東京銀器	内田敏郎
東京彫金	清水貴政
東京組紐	平田晃、平田美穂
江戸べっ甲	宮本拓哉
江戸凧	加藤秀吉
江戸提灯	早川福男、瀧澤光雄
貴金属装身具	島功、松本正博
東京三味線	高橋定裕
江戸象牙	鶴見剛
江戸金工	渡部隆

特別展示

豊島区の相互交流都市である宮城県の伝統工芸「堤焼」、「仙臺堆朱」、近隣で保存会同士が交流を行なっている練馬区、板橋区の展示販売なども行ないます。



体験コーナー(有料)

東京手描友禅や貴金属装身具、べっ甲など一部のブースで体験ができます。「体験してみたい!」という業種がありましたら、気軽に工芸士に声をかけてください。親切丁寧に教えます。



黄綬褒章受章記念特設コーナー

平成28年5月に黄綬褒章を受章された渡邊勉さん(東京籐工芸)の特設コーナーも設置されます。名工の技

を間近で見ることができこの機会を、ぜひお見逃しなく。



◀卓越した技能者表彰「現代の名工」受賞



豊島区伝統工芸保存会

豊島区の伝統工芸の魅力を区内外の皆さんに伝えることを目的に、伝統工芸産業に従事する職人の方々が、「豊島区伝統工芸展」「伝統工芸教室」などの各種事業活動を行なっています。

☎豊島区伝統工芸保存会事務局

宮本 ☎3917-2596

2016豊島区がん検診受診勧奨イベント

親子で楽しむ秋の祭典! がん予防ライブ

としま健康
チャレンジ!
対象事業



11月3日(祝) 午後1～4時

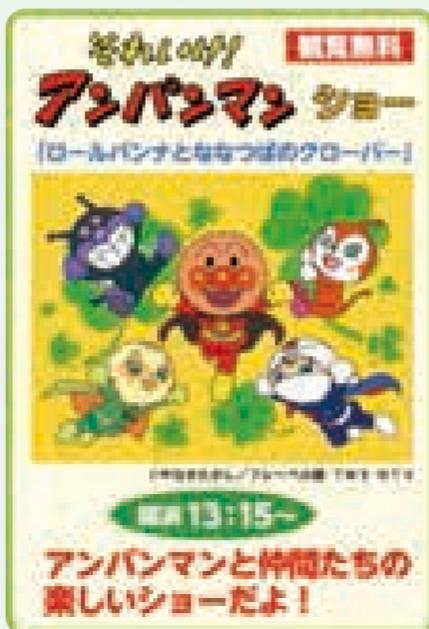
池袋サンシャインシティ地下1階噴水広場

がんに関する正しい知識を得ていただくため、今年もイベントを実施します。家族や友だちで楽しめる音楽とパフォーマンスが盛りだくさん! ぜひお越しください。
☎当日直接会場へ※客席にベビーカーの持込みはできません。

☎保健事業グループ ☎3987-4660

プログラム

- それいけ! アンパンマン ショー 午後1時15分から
- コタニキンヤ、LIVE 午後2時から
- フクロウ戦士トシマツハショー 午後2時30分から
- トークバラエティー「どっと、xマツハていーびー」 午後3時10分から◇ゲスト/高取ヒデアキ
- 土屋医師のがん予防教室 午後3時30分から
- 出展コーナー紹介あり 随時



コタニキンヤ.



高取ヒデアキ

がん検診受診勧奨キャラクター「ももか」のフォトショットスポット&クイズラリー開催! クイズラリーの参加者にトシマツハとの握手券と、ももかグッズを進呈※先着150名。



©Toshimach Project





働き方、見直してみませんか？

男女平等推進センター

☎5952-9501、FAX5391-1015、EメールA0029117@city.toshima.lg.jp

WLBフォーラム

11月16日(水) 午後6時30分～8時30分 生活産業プラザ◇労働時間の短縮のためのノウハウや、仕事と私生活を両立するためのコツなど、ワークスタイル改革をテーマにした講演会◇100名

☎電話かファクスかEメールで当センターへ※先着順。



講師:NPO法人ファザリング・ジャパン
ファウンダー・代表理事
安藤哲也氏

豊島区ワーク・ライフ・バランス推進企業認定制度申請を受付中

11月30日まで◇社員のワーク・ライフ・バランスの実現に取り組んでいる企業を認定する制度。申請に必要な書類や審査など詳細は区ホームページ参照◇区内に本社または主たる事業所がある企業。

☎郵送か当センターへ持参。

イクメン・カジダン・イクジイ写真展作品募集

10月28日まで◇家事・育児に参加するお父さん、おじいちゃんの日々の姿を撮影した作品を募集。規格など詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在勤、在学の方。

☎Eメールで当センターへ。

福祉



60歳以上の高齢者向け優良賃貸住宅(空室)の入居者募集

入居者は抽選で決定します。入居抽選にもれた方は待機者として抽選で順位を決め登録し、空室が発生した場合に順位に従いあつせんします。

◇物件名称…レジディアタワー上池袋(パーク棟)、所在地/上池袋1-37-5、間取り/1DK(30.66㎡)、家賃/92,000円(家賃助成制度あり)、別途敷金・共益費◇入居待機者の登録期間…1年間(認定事業者が定めた日から)※詳しくは問い合わせください☎電話で10月3～17日(土・日曜日を除く)午前9時～午後5時30分に伊藤忠アーバンコミュニティ(株)レジデンシャルグループレジディア事業部☎3662-5710へ。

☎住宅課施策推進グループ☎3981-2655

介護保険料の口座振替新規申し込みキャンペーン実施中!

新規に口座振替を申し込んだ方に、「はあとの木」オリジナルグッズ(エコバッグなど)をプレゼント。

高野区長、竹下議長が朝鮮民主主義人民共和国の核実験に断固として抗議しました

朝鮮民主主義人民共和国が核実験を9月9日に行なったことに対し、9月10日、区長は「断じて容認できるものではなく、強い憤りの念を禁じえない」として、金正恩國務委員会委員長に断固として抗議しました。

区議会は9月13日、議長名で核実験に断固抗議するとともに、すべての核開発を即時停止するよう要請しました。

☎総務課総務グループ☎3981-4451、議会総務課議事グループ☎3981-1453

◇手続き方法…①キャッシュカードによる口座振替受付サービス/振替を希望する口座のキャッシュカードを持参。通帳、届出印不要。利用可能な金融機関、キャッシュカードの種類は問い合わせください、②口座振替依頼書/通帳、口座届出印を持参※①②ともに土・日曜日の窓口受付は不可◇対象…介護保険料の支払いが普通徴収で、はじめて口座振替を申し込む方※介護保険は特別徴収(年金天引き)が原則です。年金天引きから口座振替への変更は不可。

☎収納グループ☎3981-4715

「平成28年度 駒込まつり」がんばろう駒込

10月22日(土) 午前10時40分～午後2時 駒込福祉作業所・生活実習所◇模擬店、作品販売、セレモニー、施設紹介☎当日直接会場へ。

●ボランティア募集…詳しくは問い合わせください。

☎当施設☎3910-2301、FAX3910-2770

まちづくり



雑司が谷景観まちづくりセミナー

11月19日(土) 午後1～5時 雑司が谷地域文化創造館※解散は雑司が谷区民集会所◇景観を良くするための講演とまち歩き。東京大学アジア生物資源環境研究センター教授/堀繁氏◇25名

☎電話かファクスかEメールで「都市計画グループ☎4566-2632、FAX3980-5135、EメールA0022603@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

分譲マンション管理セミナー

10月15日(土) 午後1時30分～4時30分 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇講演「マンション標準管理規約改正のポイント(後編)」、「耐震化対策の勧め」◇マンション管理組合役員、区分所有者◇60名

☎電話かファクスかEメールで10月

13日までに「マンショングループ☎3981-1385、FAX3980-5136、EメールA0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

子育て・教育



ママのスマイル講座

「子育てで大切にしたいこと」

10月13日(水) 午後2時～3時30分 東部子ども家庭支援センター◇絵本プレゼント。講師…ほあしこどもクリニック副院長/帆足暁子氏◇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☎5か月～1歳6か月児。15名※要予約。0～4か月児は親子同席。

☎10月5日午前10時から電話で当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

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10日～12月15日 木曜日 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、自分に合った子育て方法を学ぶカナダ生まれのプログラム。保育付き◇2歳未満の第1子を育てている区内在住の母親で、全回参加できる方◇10名

☎電話で10月4日午前10時～14日の間に当センター☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。当選者には後日電話連絡。

10月1日からB型肝炎ワクチンが定期予防接種(無料)になりました

◇対象者…平成28年4月1日以降に生まれた0歳児(1歳の誕生日前日まで)※誕生日が平成28年3月31日までの方は、従来どおり任意予防接種として、1歳の誕生日前日まで区内の医療機関で無料で接種できます。◇接種回数…3回※9月までに任意予防接種をした方は、10月1日以降不足分を定期予防接種として接種で

きます。任意接種と定期接種を合わせ、3回になるようにしてください。

◇実施方法…予診票を東京23区内指定の医療機関に持参し、接種(医療機関によっては予約が必要)※定期接種用の予診票は9月下旬に送付済み。定期接種対象者の方は任意接種用の予診票を使用できません。予診票がない方は問い合わせください。☎健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173

就学時健康診断の実施

◇対象者…平成29年4月に小学校へ入学予定の児童(平成22年4月2日～23年4月1日生まれ)

※お知らせ(健康診断票)を10月17日に発送予定です。記載された学校・時間で受診受付をしてください。詳細は区ホームページ参照。

☎保健給食グループ☎3981-1176

就学時健康診断11月実施日程表

健診日	小学校名	受付時間
2日(水)	巣鴨 ☎3946-9551	午後1時35分～1時50分
	朝日 ☎3918-2339	午後1時30分～1時45分
	長崎 ☎3956-8146	午後1時15分～1時30分
10日(木)	清和 ☎3918-2605	午後1時45分～2時
	豊成 ☎3918-2315	午後1時30分～1時45分
	朋有 ☎3987-6275	午後1時15分～1時45分
	池袋本町 ☎3986-7166	午後1時～1時30分
	富士見台 ☎3953-6472	午後1時10分～1時30分
11日(金)	千早 ☎3956-8154	午後1時15分～1時30分
	要 ☎3956-8151	午後1時30分～1時45分
15日(火)	西巣鴨 ☎3918-6345	午後1時45分～2時
16日(水)	高南 ☎3987-6266	午後1時～1時30分
17日(木)	駒込 ☎3918-5691	午後1時30分～1時45分
	池袋第一 ☎3916-3435	午後1時45分～2時05分
	さくら ☎3956-8164	午後1時30分～1時45分
18日(金)	南池袋 ☎3987-6278	午後1時～1時15分
	高松 ☎3956-8157	午後1時30分～1時45分
24日(木)	仰高 ☎3918-2325	午後1時30分～1時45分
	池袋第三 ☎6697-3041	午後1時10分～1時40分
	池袋 ☎3986-2858	午後1時30分～1時45分
	目白 ☎3987-4801	午後1時15分～1時30分
	椎名町 ☎3953-6461	午後1時30分～1時45分

税・国保・年金



特別区民税・都民税のお支払いはお済みですか

第2期分(8月31日納期限)の納付が確認できなかった方へ、10月4日に督促状を発送します。期限内に納付してください。納め忘れを防ぐためには便利な口座振替を利用してください。病気や退職、生活困窮などで納付が困難な場合は、早めに税務課整理グループへ分割納付などの相談をしてください。
☎当グループ☎4566 - 2362

くらし等



実務に対応できる知識が身につく「人事・労務基礎講座」

10月11・18日(火) 午後1時30分～4時30分 生活産業プラザ◇11日労働保険、18日社会保険の基礎知識を体系的に学ぶ◇区内事業所の事業主・人事労務担当者◇各日とも20名程度◇1講座6,500円(豊島産業協会会員6,000円)
📞電話で(一社)豊島産業協会☎3981 - 1540へ連絡し申込書記入※先着順。

労働・社会保険関係 無料街頭相談会

10月14日(金) 午前10時～午後4時 メトロポリタンプラザビル1階自由通路(西池袋1-11-1)◇社会保険労務士による雇用、労働、社会保険、年金などに関する無料相談会📍当日直接会場へ。
☎東京都社会保険労務士会城北統括支部・豊島支部☎5953 - 2355

弁護士による 都内23区一斉無料法律相談会

10月15日(土) 午前9時30分～午後0時30分 池袋法律相談センター(東池袋1-34-5 いちご東池袋ビル2階)◇12名
📞10月14日(午前10時～午後4時)に電話で23区無料相談会予約受付☎3504 - 9250へ※先着順。

事業と暮らしの無料相談会

10月15日(土) 午後1時～4時30分

(最終相談開始午後4時) 生活産業プラザ◇十士業団体、公証役場などによる相談会◇区内在住、在勤の方、区内事業者◇63名
📞電話で10月14日までに東京パブリック法律事務所☎5979 - 2920(平日午前10時～午後4時)へ※先着順。

第3回としまビジサポセミナー「プロが教える外食トレンドと年末商戦に向けた販売促進術」

10月25日(火) 午後2～4時 生活産業プラザ◇フードリンクニュース/小山裕史氏が外食市場の天王山、12月に向けた販促方法を紹介◇飲食店経営者や従業員、開業を考えている方◇30名程度※区内事業者優先。
📞電話かファクスかEメール(4面記入例参照。参加人数、事業所名・所在地、メールアドレスも記入)で「商工グループ☎4566 - 2742、📧5992 - 7088、📧A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

豊島区就職プロジェクト

①若年求職者向け就活セミナー…10月25日(火) 午後3時～4時30分◇書類の書き方や面接対策。模擬面接も実施。②女性向けセミナー…10月27日(水) 午後3時～4時30分◇会社説明会や面接時に心掛けたいお化粧や身だしなみの講座。いずれも生活産業プラザ◇平成29年3月卒業予定者、30歳未満の就職・転職希望者
☎当プロジェクト運営事務局(株学情)☎5777 - 2935

公的融資相談会

11月8日(火) 午前10時～正午、午後1～4時 区役所本庁舎806会議室◇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・所在地、代表者名、担当者名、ファクス番号、業種も記入)で10月31日までに当支部📞3988 - 1440へ。
☎当支部☎5951 - 1100

最新の法改正を踏まえた「パートタイマーの雇用管理と実務対応」

11月11日(金) 午後2時～4時30分 生活産業プラザ◇有期雇用契約の無

期転換ルールや厚生年金保険の適用拡大など実務上の留意点を特定社会保険労務士が解説◇区内事業所の事業主・人事労務担当者◇50名◇2,500円(豊島産業協会会員2,000円)
📞電話で(一社)豊島産業協会☎3981 - 1540へ連絡し申込書記入※先着順。

健康



高齢者インフルエンザ予防接種の実施

◇期間…10月1日(土)～平成29年1月31日(火)◇対象…区内に住居登録があり、次の①②いずれかにあてはまる方(平成28年12月31日現在)。①65歳以上の方、②60歳以上64歳以下で、心臓・腎臓・呼吸器機能・ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちで日常生活が極度に制限される方※対象者には9月末に案内の封書を発送済。10～12月に対象年齢になる方には順次通知予定◇自己負担額…2,500円(生活保護受給者と中国残留邦人等支援給付受給者は無料)◇実施方法…予約票を東京23区内指定医療機関に持参し、接種(医療機関により要予約)。
📍池袋保健所健康推進課管理・事業グループ☎3987 - 4173、長崎健康相談所☎3957 - 1191

在宅医療に関するお悩みや相談はありませんか？

●豊島区在宅医療相談窓口
安心して在宅医療が受けられるよう、専門知識を持つ医療ソーシャルワーカーが本人や家族の不安や問題を共に考え、解決への援助をします。まず電話で相談してください。◇受付…月～金曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後5時◇窓口…豊島区医師会館6階(西池袋3-22-16)☎5956 - 8586

●豊島区歯科相談窓口
通所での歯科診療が困難で、自宅や入所施設などで訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方が最適な歯科医療を受けられるように、専門知識を持つスタッフが相談を受けます。◇受付…火～土曜日(祝日、年末年始を除く)午前9時～午後4時30分◇窓口…あぜりあ歯科診療所内(池

袋保健所6階)☎3987 - 2370
📍📍がん対策・健康計画グループ☎3987 - 4243

「禁煙レストランとしま」対象エリアを拡大しました

店内全面禁煙の飲食店登録制度「禁煙レストランとしま」の対象エリアが広がりました。◇9月からの対象エリア…東池袋、南池袋、西池袋、池袋、南長崎、長崎※対象エリアは順次拡大予定。
📍📍がん対策・健康計画グループ☎3987 - 4243

国民健康・栄養調査、歯科疾患実態調査にご協力ください

◇調査内容・目的…国民健康・栄養調査は国民の健康増進の総合的な推進を図るための基礎資料です。歯科疾患実態調査は今後の歯科保健医療対策を推進するための基礎資料です。◇調査対象…平成22年国勢調査から無作為抽出。調査対象になった世帯には別途通知します◇調査方法…調査票を配付します。歯科疾患実態調査は国民健康・栄養調査の身体状況調査とともに実施します。
📍長崎健康相談所☎3957 - 1191

傍聴できます



平成28年度豊島区在宅医療連携推進会議(第2回)

10月6日(水) 午後7時30分から 豊島区医師会館4階講堂(西池袋3-22-16)
📞電話かファクスで当日午後5時までに「がん対策・健康計画グループ☎3987 - 4243、📧3987 - 4110」へ。

イベント



東京音楽大学「館ロビーコンサート」[第103回東教子メモリアルシリーズ]

10月5日(水) 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)◇曲目…モーツァルト/ピアノと管楽のための五重奏曲📍当日直接会場へ。
☎当大学演奏課☎3982 - 2496

池袋本町ふれあいまつり

10月9日(日)・10日(祝) 午前10時～午後4時(10日は午後3時まで) 池袋本町公園、防災広場◇セレモニー、スタンプラリー、アトラクション、模擬店や物産展など📍当日直接会場へ。
☎当実行委員会事務局 田中☎5950 - 9200

目白庭園

①ドライブフラワーで作る秋色アレンジメント…10月14日(金) 午後2時～3時30分◇バスケットにドライブフラワーをアレンジ。子ども同伴不可◇10名◇3,500円、②芝生で！びよびよ絵本広場…10月30日(日) 午後1時30分～2時30分◇絵本の読み聞かせ◇子どもと保護者◇40名📍往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。子どもの氏名、年齢、ファクス番号も記入)で「〒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。
☎当事務所☎5996 - 4810

ぬいぐるみお泊り会

10月27日(水)～29日(土) 駒込図書館◇皆さんのぬいぐるみが絵本を読んだり、図書館の仕事をお手伝い。その様子を撮影した写真をプレゼント。ぬいぐるみが選んだ本も貸出し◇4歳～小学生◇10名📞10月15～26日の間に当館カウンターで直接申込み※先着順。ぬいぐるみの預かりは別日。詳細は問い合わせください。
📍当館☎3940 - 5751

ああそうなんだ倶楽部「墨田川リバーサイドの寺社巡りと地元セイコー博物館を見学」

10月22日(土) 午後1時～4時30分 J R山手線・上野駅公園改札口前広場集合 浅草寺前解散◇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10月20日までに「当倶楽部 西川☎3959 - 3064、📧esjcr2525@yahoo.co.jp」へ※先着順。

豊島区シルバー人材センター 設立40周年記念式典

10月22日(土) 午後1時30分～4時30分 帝京平成大学冲永記念ホール(東池袋2-51-4)◇第1部…記念式典、第2部…講演・アトラクション。健康講座、竜鳴太鼓による和太鼓演奏、落語。出演…三遊亭圓窓📍当日直接会場へ。
☎当センター☎3982 - 9533

豊島区史跡めぐり(全2回)

10月29日、11月5日 土曜日 午前10時～正午◇区内にある重要文化財を中心にめぐる。集合場所など詳細は応募者に別途通知◇20名◇200円📍往復はがきで10月14日(必着)までに文化財グループへ※応募者多数の場合は抽選。
☎当グループ☎3981 - 1190

としま案内人雑司ヶ谷イベント「夏目漱石と雑司が谷旧宣教師館」

10月29日(土) 午前10時～正午※雨天順延 雑司ヶ谷霊園ほか◇今年は漱石没後100年。雑司ヶ谷霊園に眠る漱石と漱石ゆかりの方々を訪ね、その後、旧宣教師館を訪ねる◇20名◇300円📍往復はがき(4面記入例参照。参加者全員分を記入)10月17日(消印有効)までに「〒171 - 0032 雑司が谷3 - 19 - 5 雑司が谷案内処」へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当案内処☎6912 - 5026

みらい館大明 第6回一箱古本市

10月30日(日) 午前11時～午後4時◇一人一箱分の古本を持ち寄り販売する出店者を募集。雑貨、手作り品の販売も可。みらい館大明まつり同時開催(雨天の場合、館内で開催)。20ブース(1ブース…約2m×2m)◇1,000円(屋台券500円分付き)
📞電話かEメールで「当館☎3986 - 7186、📧miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接当館窓口申込みも可※先着順。

第8回豊島区民囲碁大会

10月30日(日) 午前9時20分から としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇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)◇150名◇1,500円(中学生1,000円、小学生500円)📍往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。出場部門と棋力〈段・級〉も記入)で10月20日(必着)までに「〒170 - 0013 東池袋4 - 6 - 3 - 402 囲碁大会実行委員会、📧3983 - 8751、📧kobo-sugawara@arion.ocn.ne.jp」へ※先着順。
☎当実行委員会☎3983 - 6309

千早図書館「大人の社会科見学 図書館バックヤードツアー」

10月30日(日)・31日(月) 午後1時30分～4時30分◇18歳以上◇各4名
📞電話で10月17日までに当館☎3955 - 8361へ※先着順。

いも掘り・とん汁・川越市内巡り

11月3日(祝) 午前7時45分 東武東上線池袋駅集合※小雨決行◇区内在住、在勤の方とその家族(小学3年生以下は保護者同伴)◇100名◇1,000円(交通費別)◇いも掘りのできる服装で参加。弁当、水筒、リュック、雨具、軍手、シャベル持参📍往復はがき(4面記入例参照。小・中学生のみの参加は保護者承諾印を押し)で10月20日(必着)までに「〒170 - 0011 池袋本町3 - 17 - 5 豊島区レクリエーション協会 今成良信」へ※先着順。
☎当協会 今成☎090 - 3229 - 1079

白金フィルハーモニー管弦楽団 第25回定期演奏会 チケットプレゼント

11月6日(日) 午後2時開演(午後1時開場) 東京芸術劇場◇指揮…汐澤安彦、曲目…ベルリオーズ/幻想交響曲、ドリーブ/パレエ音楽コッペリアより、ヴェルディ/運命の力序曲◇区内在住の方◇10組(2名1組)📍Eメール(4面記入例参照。件名「広報としまを見て」)で10月16日までに当フィル事務局📧ticket@shirogane-phil.inf oへ※応募者多数の場合は抽選。当選者に招待券郵送。
☎当事務局☎090 - 6475 - 9685

講演・講習



家庭教育講座(長崎小学校PTA)「「見えない学力」を伸ばす部屋作り、親作り」

10月22日(土) 午後2～4時 当校ランチルーム◇子どもの自立のための部屋作りや親ができること、子どもとの関わり方について。講師…家事塾/桑井優子氏◇40名◇室内履き、筆記用具持参
📞電話かファクスかEメールで10月13日までに「庶務課庶務グループ☎3981 - 1141、📧3980 - 5163、📧A0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

障害者差別解消法施行啓発事業 講演会「共生社会の実現に向けて」

10月24日(月) 午前10時～11時30分 区役所本庁舎5階507会議室◇相模原市障害者施設の事件を受けて。講師…毎日新聞社/野澤和弘氏◇100名
📞電話かファクスかEメールで「障害福祉課政策推進グループ☎3981 - 1766、📧3981 - 4303、📧A0015600@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

第21回障害者サポート講座

10月25日(火) 午後2～4時 区民ひろば目白◇障害者への声かけや、手助け方法、ミニ手話講座、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

雑司が谷旧宣教師館 文化財連続講座

①「信仰空間としての雑司が谷」…10月30日(日)◇講師…日本女子大学名誉教授/永村 眞氏、②「建築史から見た雑司が谷旧宣教師館」…11月6日(日)◇講師…区生涯学習指導員、③「教育紙芝居の成立と豊島」…11月13日(日)◇講師…白百合女子大学教授/浅岡靖央氏
いずれも午後2時～3時30分◇20名📍往復はがきで10月15日(必着)までに「〒171 - 0032 雑司が谷1 - 25 - 5 雑司が谷旧宣教師館」へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当館☎3985 - 4081

訪問介護の正しい利用をお願いします

訪問介護(介護予防訪問介護)は、介護認定の結果、要介護(要支援)となった方が受けられるサービスです。介護職員が自宅を訪問して食事や排せつ、入浴などの介助を行なう身体介護、調理や掃除などを行なう生活援助、通院などのための乗車降車介助などがあります。サービスの内容、家族の状況によっては利用できないものがありますのでご注意ください。
☎介護保険課給付グループ☎3981 - 1387

- ◎次のような場合、介護保険サービスとして利用することはできません。
- ①商品の販売や農作業などの生業の援助的な行為
 - ②利用者本人への援助ではなく、ご家族のために行う行為やご家族が行うことが適当と判断される行為
(例)利用者以外の方に係わる調理、洗濯、買物など

- ③介護職員(ホームヘルパー等)が行わなくても日常生活に支障がない行為
(例)草むしり、花木の水やりなど
- ④日常的に行われる家事の範囲をこえる行為
(例)家具・電気器具などの移動、修繕、模様替えなど
- ⑤リハビリや医療行為
リハビリテーションや医療行為は、介護職員(ホームヘルパーなど)に頼むことはできません。
- ⑥金銭管理や契約行為
本人に代わって金銭を引き出したり、ATMの操作はできません。また、契約書に記入するなどの行為も介護職員(ホームヘルパーなど)に頼むことはできません。

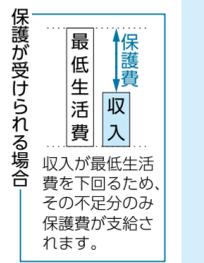
◎介護保険サービスが利用できなくても、電球・蛍光灯の交換などが「困りごとと援助サービス」の利用ができますので相談してください。対象は65歳以上のひとり暮らしの方、高齢者世帯、障害者などで、30分500円です。
☎豊島区民社会福祉協議会困りごと援助サービス担当☎3981 - 3166

生活に困ったときは相談してください

生活が困難になった時の最後のよりどころとして、生活保護制度があります。◇こんなときに受けられます…収入が無いかあっても少なく、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。◇保護費の額…「最低生活費」と保護を受けようとする方(世帯)の「収入」を比べ、「収入」が下回る場合はその不足分を保護します(右図参照)。ただし資産・能力など全ての活用が要件であり、民法上の扶養義務者の扶養は、生活保護に優先します※「収入」=世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、年金、保険金、臨時収入など)。働いて得た収入は一定の控除額が認められます。◇相談機関…生活に困った時は相談してください。いずれも守秘義務によ

り、相談の内容については堅く守られます。①生活福祉課(区役所東池袋分庁舎)…対象/駒込、巢鴨、西巢鴨、北大塚、南大塚、上池袋、東池袋、南池袋、池袋1・2丁目、池袋本町、雑司が谷、高田、住まいのない方、②西部生活福祉課(西部障害支援センター内)…対象/西池袋、目白、長崎、高松、池袋3・4丁目、南長崎、千早、千川、要町、③民生委員…地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者や生活が困難な家庭などの相談に応じます。また関係機関と連携し、生活を支援します、④くらし・しごと相談支援センター…

専門の支援員が自立に向けた支援をします(生活保護受給者を除く)。
☎①生活福祉課相談グループ☎3981 - 1842、②西部生活福祉課相談グループ☎5917 - 5762、③民生・児童委員グループ☎3981 - 1722、④くらし・しごと相談支援センター☎4566 - 2454



講演・講習



颯爽と輝くためのセルフ・ディフェンス～知って役立つ! もしものときの護身術～

11月2日(水) 午後6時30分～8時30分 生活産業プラザ◇大切な自分の心と体を守る方法の基本を学ぶ。保育付き◇18歳以上の女性◇30名◇動きやすい服装、運動靴。

☎電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター☎5952-9501、FAX5391-1015、EM A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順

ボランティアガイド「としま案内人雑司ヶ谷」3期生募集 養成研修(全10回)

前期5回/11月7日(月)・11日(金)・18日(金)・24日(木)、12月5日(月) 午後2～4時 雑司ヶ谷地域文化創造館ほか◇後期日程など詳細はとしま案内人雑司ヶ谷ホームページHP http://www.toshima.ne.jp/~annainin/参照◇15名☎応募用紙(当ホームページからダウンロード可)に記入しファクスで10月20日までに当案内人FAX3981-9755へ※応募者多数の場合は抽選。
☎当案内人 磯田☎090-3914-1026

区民プロデュース講座・子育てしながら無理なくスッキリ! 知っておきたいお片づけ講座

11月15日(火) 午前10時～11時45分 生活産業プラザ◇親子で片づけ上手になる実践的なノウハウを学ぶ◇30名◇500円(税)6か月～未就学児。要予約☎ファクスかEメールで「Aneママグループ TOMATO FAX3565-4734、EM anemama.tomato@gmail.com」へ※先着順。
☎生涯学習グループ☎4566-2762

生涯学習オープンスクール

※詳細のお問い合わせ、申込みは直接学校へ。

●日本外国語専門学校
「子どもたちの英会話教室～英語マジックワールド～」…10月22日(土) 午後1時～2時30分◇500円
☎当校☎3365-6141、FAX3365-6041

としまコミュニティ大学

- 帝京平成大学
 - ①「認知症と高次脳機能障害のちがひ、わかりますか?・リハビリテーションと栄養」…10月22日(土) 午前10時～11時30分◇講師…当大学健康メディカル学部教授/永井 知代子氏、当大学講師/野口律奈氏
 - ②「その人らしい暮らしを支援する理学療法と作業療法」…11月12日(土) 午前10時～11時30分◇講師…当大学健康メディカル学部教授/根本悟子氏、当大学講師/芳野 純氏
 - ①②とも当大学池袋キャンパス(東池袋2-51-4)◇100名◇500円
- 立教大学
 - ③「記録に挑戦するアスリートたち」…10月29日(土) 午前10時～正午 当大学池袋キャンパス(西池袋3-34-1)◇講師…当大学コミュニティ福祉学部教授/沼澤秀雄氏
- 学習院大学
 - ④「国際宇宙ステーションでの物質科学研究」…11月12日(土) 当大学(目白1-5-1)◇講師…当大学理学部教授/渡邊匡人氏◇100名◇1,000円
- 川村学園女子大学
 - ⑤「2016年アメリカ大統領選挙を振り返る」…11月19日(土) 午後1時～2時30分◇講師…当大学文学部国際英語学科/倉林直子氏
 - ⑥「世界が注目してきた日本の政治と社会」…11月19日(土) 午後2時40分～4時10分◇講師…当大学文学部国際英語学科助教/マクシム・シャ

バリン氏

⑤⑥とも当大学目白キャンパス(目白3-1-19)◇80名◇1,000円
いずれも☎ファクスかEメールで「コミュニティ大学グループFAX3981-1577、EM A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。
☎当グループ☎5992-7079

スポーツ



第19回 豊島区バウンドテニス秋季大会

①大会…10月23日(日) 午前9時30分受付 南長崎スポーツセンター◇競技方法/団体戦(ダブルス3組)総当たりリーグ戦(チームは協会が編成。1名参加も可)◇区内在住、在勤の方とその家族◇60名◇1,000円◇運動できる服装、室内履き、昼食持参。用具の貸し出しあり、②初心者講習会…10月3日(月) 午後7～9時 長崎小学校体育館
☎①は電話かファクスで10月8日までに「豊島区レクリエーション協会 木津☎・FAX3983-4075」へ※先着順。
②は当日直接会場へ。

社会福祉協議会



ボランティア活動入門講座

10月31日(月) 午後2～4時 豊島

ボランティアセンター◇ボランティア活動の種類と選び方、注意点などの基礎知識、車いすの操作方法など◇15名
☎電話で当センター☎3984-9375へ※先着順。

官公署だより

●(一社)東京バス協会
「東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ」
◇対象…満70歳以上の都民の方(寝たきりの方を除く)◇有効期限…平成29年9月30日まで◇利用交通機関…都営交通(日暮里・舎人ライナーを含む)、都内民営バスなど☎満70歳の月の初日から必要書類を用意し、バス営業所、都営地下鉄定期券発売所などの窓口で申込み。
☎当協会シルバーパス専用電話☎5308-6950(午前9時～午後5時※土・日・祝日を除く)

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	※申込み方法は各記事参照。
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	

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。

- 「超初心者英会話サークルグループ45」 第2・4木曜日 午前10時30分～11時30分 雑司ヶ谷地域文化創造館◇1回1,000円☎小沼☎090-6713-2877(日曜日のみ)
- 「フラダンス「ヘ・ナニ・マウナレオ・ヨシコ」」 第2・4火曜日 午前10時～11時30分 区民ひろば池袋本町◇入会金1,000円◇月額3,000円☎澤田☎3986-3831
- 「絵画創作教室」 毎月2回 午

- 後1～5時 駒込地域文化創造館◇入会金1,500円◇月額3,000円(材料費別途)☎藤原☎5976-8160
- 「太極拳「月曜会」」 毎週月曜日 午前10時～正午 駒込地域文化創造館◇入会金1,000円◇月額3,000円☎倉田☎3941-0603
- 「シニアの筋トレ「グットネス」」 第1～3月曜日 午後3時～4時30分 長崎健康相談所◇無料☎村田☎3972-7082(午後6～8時)
- 「エーピーカラオケ同好会」 第1・3土曜日 午後2～4時 みらい館大明◇月額3,000円(会場費別途)☎関口☎3971-9840



人口と世帯

平成28年9月1日現在 ※()は前月比

	人口総数	うち外国人数	世帯数
	283,660 (-110)	26,157 (-99)	174,385 (-137)
男	143,190		
女	140,470		

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

ただ今、相続・遺言についてのご相談は、初回のみ無料です
まずはお気軽にお電話ください
☎ 03-6912-8801
※相談料は30分5,000円です

取扱分野
《個人のお客様》
相続・遺言・離婚・不動産
《法人のお客様》
創業支援・契約・労務管理・法律顧問
※その他法律問題全般

池袋で弁護士をお探しなら
辻山・五十嵐法律事務所
豊島区東池袋3-4-1 第二朝日ビル8階
(池袋駅より徒歩6分)

東京弁護士会所属
弁護士 辻山 尚志
弁護士 五十嵐 里絵

老眼鏡が無料
「としま」読者プレゼント
TV・新聞・ラジオ等で話題の「老眼めがね博物館」(JR池袋駅東口徒歩10分)は、老眼鏡約1万円を取りそろえる激安アウトレットショップ。11月末日までに来店の上、引換券持参で老眼鏡かサングラスをプレゼント。老眼鏡48円、遠近両用295円、パソコン老眼1395円など、卸問屋が直売しているため9割引の品が山積。

無料券 老眼鏡かサングラスプレゼント!
池袋駅前西武百貨店、カラオケ館、ジュンク堂書店、サンクス、ソフトバンク、ローチェ

老眼めがね博物館
※平成28年11月末日まで有効
営業時間10:30～19:00 水曜定休
東京都豊島区南池袋3-16-9
☎03-3984-5652

おいでよ! 恋文のまちふたつ
秋田県立自然公園 きみまち阪が紅葉の時期を迎えます

恋文ギャラリー
恋文ポスト 恋文神社
きみまちの鐘 きみ恋カフェ
あの人とみる絶景

…までのアクセス
JR二ツ井駅から車で約10分
大館能代空港から車で約20分

秋田県能代市
問合せ NPO法人二ツ井町観光協会
☎0185-73-5075
HP http://www.shirakami.or.jp/~futatsui-kankou/

お見合い・結婚活動
入会契約まで相談無料
☎03-6912-6118
秘密厳守(事前予約)
営業時間 11:00～19:00 木曜定休

詳しくはホームページまたはメールかお電話で
PC・スマートフォン・タブレット用バーコード
全仲連 池袋 検索

CMS認証の結婚相談所
全国仲人連合会 池袋
東京都豊島区南池袋3-18-34
池袋シティハイツ303号