

マイナンバーカードの受け取りはお早めに！  
 申請後、交付通知書が届いた方は、通知書記載の期限内に電話かインターネットで受取日時を予約し、本人が所定の窓口で受け取ってください※申請から2か月経っても交付通知書が届かない方は問い合わせください。  
 豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122  
 発行：豊島区 編集：政策経営部広報課  
 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111  
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>  
 平成30年(2018年)11月11日発行(毎月1・11・21日発行)



としま食育フェア 12月8日(土) 午前10時30分～午後3時30分  
 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階) 当日直接会場へ。

①キッズプログラム…午前10時30分～11時◇親子で体操、絵本の読み聞かせ、食育クイズ(クイズ参加者にプレゼントあり)  
 ②としま豊かな食コンクール「調べ学習」表彰式…午前11時30分～午後0時15分  
 ③食育講演会…【第1部】午後1時～1時40分◇「今日から君も野菜博士！～日本の四季と野菜の旬を知ろう～」※野菜博士認定書を進呈(子どものみ)◇小学校低学年くらいまでの子どもと保護者◇25組、【第2部】午後2～3時◇「あなたが知らない野菜の世界～野菜のプロから学ぶ、日本の四季と野菜の旬～」◇区内在住、在勤の方◇50名  
 いずれも講師…NPO法人日本食育ランドスケープ協会理事/南谷志保氏  
 当日11月12日から電話で栄養グループ ☎3987-4361へ※先着順。

●展示・体験コーナー…和食の紹介、学校給食・保育所の食育活動紹介、日本の四季と野菜のクイズ、野菜についての展示、手の汚れ測定、ごみ分別ゲーム、街の巨匠たちの写真やメニューコンクール・調べ学習入賞作品展示など。  
 ●食育クイズラリー…各コーナーを回ってクイズに答え、ガチャマシンに挑戦！当たりが出れば季節の野菜をプレゼント。  
 協力/豊島市場活性化委員会  
 保健事業グループ ☎3987-4660

区役所本庁舎 3・4階の窓口業務は終日休業します

11月17日(土)・18日(日)、平成31年2月16日(土)・17日(日)◇システムメンテナンス作業のため。11月17・18日は自動交付機からの証明書発行が可能ですが※自動交付機による証明書交付サービスは、12月末に終了予定です。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで証明書の取得が可能です。詳細は区ホームページ参照。  
 住民記録グループ ☎3981-4782

税・国保・年金

「税を考える週間」キャンペーン  
 11月16日(金) 午後2時から(1時間程度) 池袋東武ホープセンター内◇豊島都税事務所、豊島税務署、豊島納税貯蓄組合連合会、区が合同で納期内納税について呼びかけます  
 当日直接会場へ。  
 豊島都税事務所 ☎3981-1211、区税務課 ☎4566-2351

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の納付には便利な「口座振替」をご利用ください  
 「口座振替」は納付忘れの心配がありません。届出印が無くても、キャッシュカードで申込みができる場合もあります※国民健康保険で口座振替を利用していた方も、75歳になるときに改めて申込みが必要です。  
 後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

後期高齢者医療被保険者の方へ医療費等通知書の発送時期などが変更になります

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくために、例年11月中旬に広域連合から発送している「医療費等通知書」の発送時期などが変更になります。通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)、医療費等(自己負担分)などを記載する予定です。  
 ◇発送予定…平成31年1月下旬  
 ◇対象…平成29年7月から平成30年8月の14か月間に、①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある方、②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある方※すべての被保険者に送付するものではありません。  
 後期高齢者医療グループ ☎3981-1332、東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519

子育て・教育

大人が作る赤ちゃんの睡眠と心と体の発達～それは生まれたときから始まっています～  
 12月14日(金) 午後1時30分～3時30分 長崎健康相談所◇乳幼児の生活リズムや睡眠について学ぶ。講師…瀬川記念小児神経学クリニック理事/星野恭子氏◇妊娠中の方、1歳6か月未満児の保護者◇25名 保2か月以上10か月未満児優先。定員あり。要予約。  
 電話で保健指導グループ ☎3957-1191へ※先着順。

くらし等

区民活動支援講座「NPO法人会計セミナー」  
 12月8日(土) 午前10時～午後4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇地域活動に伴う会計処理・決算に必要な基礎知識を学ぶ。講師

…安心資産税会計/門脇雅人氏◇40名◇1,000円 当日直接会場へ。  
 豊島区民講座「遺言書の書き方」  
 11月25日(日) 午後2時～4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇遺言書の知っていたほうがよいこと、書き方など、事例を含めて説明◇区民の方◇40名◇500円  
 電話で東京都行政書士会豊島支部事務局 ☎0120-959-193へ※先着順。

被災者生活再建支援訓練～罹災証明書の発行から生活再建相談・支援まで～  
 12月11日(火) 午後1～4時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)ほか◇首都直下地震などの大規模な災害で被災したとき、生活の再建に必要な罹災証明書の交付や支援金手続きなどを体験◇60名  
 電話で区民活動推進課管理グループ ☎4566-2311へ※先着順。  
 ●見学可(午後2時から)。申込み不要。

健 第3期「元気向上プログラム」参加者募集！

秋から冬にかけて運動などを始めてみませんか？  
 ◇対象…豊島区に住居登録のある65歳以上の方。  
 ①シニアのための測定会…体力測定・認知機能テスト(簡易)を受けて自身の状況を把握し、介護予防の取組みのきっかけとする。区オリジナル「としまる体操」の体験(40分程度)あり◇室内用運動靴持参。  
 ②高齢者マシントレーニング…筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験し、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。  
 ③筋力アップ教室…椅子に座った状態を基本に簡単な用具を使用して足腰の筋力アップに効果のある体操を体験。  
 ①は当日直接会場へ。②～③は11月30日(必着)までにはがき(4面記入例参照。希望会場も記入)で区役所本庁舎高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループへ※応募者多数の場合は抽選。締め切り後、2週間以内にご案内を発送。重複申込み不可。  
 当日グループ ☎4566-2434

①シニアのための測定会

会場	実施日	としまる体操
駒込地域文化創造館	11月28日(水)	午前9時30分～午後3時30分(最終受付2時30分) 経験者向け
上池袋コミュニティセンター	11月29日(木)	としまる体操は午前11時、午後1時30分から 初心者向け
南長崎スポーツセンター	11月30日(金)	※体操体験中、体力測定などは中断します 初心者向け

②高齢者マシントレーニング

会場	実施日	曜日	時間	費用	定員
ルネサンス早稲田(高田1丁目)	12月17日、平成31年1月7・21・28日	月	午前10時～11時30分	1,200円	15名
ジェクサー大塚(南大塚3丁目)	12月20・27日、平成31年1月10・17日	木	午前10時～11時30分	1,200円	15名
池袋スポーツセンター(上池袋2丁目)	12月25日、平成31年1月8日	火	午後2時15分～3時45分	600円	15名

③筋力アップ教室

会場	実施日	曜日	時間	費用	定員
ジェクサー大塚(南大塚3丁目)	12月20・27日、平成31年1月10・17・24・31日、2月7・14日	木	午後1時～2時30分	2,400円	25名
池袋スポーツセンター(上池袋2丁目)	12月21・28日、平成31年1月4・11・18・25日、2月1・8日	金	午後2時～3時30分	2,400円	25名
菊かおる園(西巣鴨2丁目)	12月24日、平成31年1月7・14・21日	月	午後2時～3時30分	1,200円	25名
ルネサンス早稲田(高田1丁目)	12月26日、平成31年1月9・16・23日	水	午後2時～3時30分	1,200円	25名

## まちづくり

### 第3回空き家と住まいの勉強会

12月8日(土) 午前10時～正午 区役所本庁舎 5階507～510会議室◇第1部…セミナー「あなたは大丈夫? 実家の相続と空き家問題」、講師…NPO法人空家・空地管理センター代表理事/上田真一氏。第2部…個別相談会◇4組※12月4日までに要事前申込み◇50名  
☎電話かEメールで「マンショングループ☎3981-1385、📧A0022901@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

## 環境・清掃

### リサイクルフリーマーケット 出店者募集

12月9日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし◇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☎5951-1508、📧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☎5951-1508(午後1～5時)

## 健康

### インボディ測定会に参加しよう!

11月17日(土) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇400名☎当日先着順受付。  
☎保健事業グループ☎3987-4660

### 健康フェスタ

11月23日(祝) 午後1～4時 大正大学3号館1階エントランスホール(西巣鴨3-20-1)◇笑いと健康メンテナンス、お笑いコーナー、健康体操の実演、健康セルフチェックな

ど☎当日直接会場へ。  
☎当フェスタ実行委員会事務局 伊藤☎0120-118-731

### 健康長寿をめざして～健康長寿社会へ向けた豊島区の総合的な取り組み～

11月23日(祝) 午後1時30分～3時30分 東京教育専門学校7階(目白2-38-4)◇いつまでも健康で暮らすための豊島区のサービスや困った時の相談窓口、医療情報など。講師…(公社)日本医学協会会長/島本悦次氏ほか◇50名◇1,000円  
☎11月21日までに電話かファクスかEメールで「当協会☎042-497-4333、📧042-497-4334、📧i-kyokai@mbc.sphere.ne.jp」へ※先着順。

### ～ぜん息・COPDの方へ～冬の呼吸器感染症から身を守る

11月29日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇ぜん息やCOPD増悪の原因となる呼吸器感染症の予防について専門医より学ぶ。講師…みやげ医院院長/三宅修司氏◇30名  
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

### 息苦しさを和らげる呼吸トレーニング(第2回)

12月7日(金) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操などを学ぶ。講師…亀有病院理学療法士/今井宏太氏、虎の門病院分院理学療法士/後藤恭子氏◇気管支ぜん息やCOPDで療養中の方◇30名  
☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

## イベント

### Echika 池袋ギャラリー「障害者アート展」

11月29日(木)まで 当ギャラリー(東京メトロ副都心線池袋駅構内)◇「第11回豊島区障害者美術展(ときめ

き想展展)」の受賞作品9点を展示☎当日直接会場へ。  
☎障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981-1766

### 商店街で楽しむオクリティLINE! 都電落語会

①11月16日(金) 午前11時5分発、②11月25日(日) 午後0時55分発、午後2時31分発、③12月21日(金) 午前11時5分発、④12月22日(土) 午後1時40分発 いずれも都電荒川線庚申塚駅発車時刻。別に早稲田駅発もあり◇都電(貸切)内での落語会と都電で結ぶ3商店会(庚申塚商栄会、早稲田商店会、大隈通り商店会)の回遊を楽しむ☎3商店会内の参加店舗で落語会車両無料乗車券を配布。  
☎都電落語会事務局☎0120-118-731

### 赤烏庵(目白庭園内)

①「秋の庭園ライトアップ」…11月23日(祝)～12月2日(日) 午後5時30分～9時(午後8時30分最終入園)◇紅葉をライトアップした幻想的な夜の庭園をお楽しみください。風の穏やかな日には池に鏡映しの紅葉も!  
②「呈茶」…11月23日(祝)、12月1日(土) 午後6時から、午後6時30分から、午後7時から(午後5時30分から整理券配布)◇茶道経験がない方もお気軽に一品でできます◇各回16名◇800円

③「のんびりサロン」…11月27日(火)、28日(水) 午後6時～8時30分(午後8時最終受付)◇庭を見わたせる和室でのんびり過ごせます◇各30名◇300～400円  
いずれも◇別途入園料200円☎①は当日直接会場へ。②、③は当日先着順受付。  
☎当園管理事務所☎5996-4810

### 立教池袋キャンパス100周年記念講演会「としまのこれまでとこれから」

12月2日(日) 午後3時30分～5時20分 立教大学7号館7102教室(西池袋3-34-1)◇当大学池袋キャンパスの100周年記念として「としまのこれまで」と「としまのこれから」の講演を行ないます◇120名  
☎電話かファクスかEメールで「豊島法人会事務局☎3985-8940、📧3985-5718、📧info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。

### 池袋図書館 めいぐるみおとまり会

11月24日(土) 午後2時30分～3時30分、25日(日) 午後1時以降開館時◇24日…めいぐるみとおはなし会に参加後、めいぐるみをお預かり。25日…おとまりの様子の写真を返却時にプレゼント。めいぐるみが選んだ

本の貸出しも行なう◇児童◇20名  
☎11月17日午後3時30分から電話で当館☎3985-7981へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### はんこペタペタ! オリジナルのしおりづくり

11月25日(日) 午後2～4時 郷土資料館◇晩秋の自然などをモチーフにした消しゴムはんこをおして、自分だけのしおりを制作※消しゴムはんこはあらかじめ当館で制作したものを使用☎当日直接会場へ。  
☎当館☎3980-2351

### 豊島どりの会「自然教室」

11月29日(木) 午前9時30分 池袋駅西口ブリズムガーデン(メトロポリタンプラザ地下1階)集合。午後1時頃現地解散※雨天中止◇荻窪文化財めぐり、大田黒公園の紅葉、荻外荘(近衛文麿邸跡)、角川庭園(自然風庭園)での初冬の庭園見学◇20名◇200円(交通費別途)  
☎電話かファクスで11月19日までに「当会☎、📧3982-5569」へ※先着順。

### 「赤い鳥」を語り継ぐ、おばあちゃんのおはなし会

12月1日(土) 午後2時～2時30分 雑司が谷日宣教師館◇小川未明「王さまの感心された話」、豊島與志雄「強い賢い王様の話」☎当日直接会場へ。  
☎当館☎3985-4081

### 立教池袋キャンパス100周年記念講演会「としまのこれまでとこれから」

12月2日(日) 午後3時30分～5時20分 立教大学7号館7102教室(西池袋3-34-1)◇当大学池袋キャンパスの100周年記念として「としまのこれまで」と「としまのこれから」の講演を行ないます◇120名  
☎電話かファクスかEメールで「豊島法人会事務局☎3985-8940、📧3985-5718、📧info@toshimahojinkai.or.jp」へ※先着順。

## ★ ★ ★ ★ ★

## 冬の感染症に気をつけましょう!

◇インフルエンザ…インフルエンザは、インフルエンザウイルスによる呼吸器感染症です。38℃以上の発熱、頭痛、咳、咽頭痛、鼻水、筋肉痛、関節痛などの症状がみられます。今後、流行が予想されるため、こまめな手洗い・咳エチケット・予防接種などを行ない、感染予防に努めましょう。  
◇感染性胃腸炎…学校や社会福祉施設などの集団生活では、ノロウイルスを原因とする感染性胃腸炎の流行にも注意が必要です。吐き気・おう吐、下痢・腹痛、発熱などの症状がみられます。症状を軽減するための対症療法が行なわれますが、乳幼児や高齢者では脱水症状により入院が必要となることもあるため早めに受診することが大切です。  
◇RSウイルス感染症…RSウイルス感染症は、多くの場合は軽症でおさまりますが、1歳未満の乳児は急性細気管支炎や肺炎など重い呼吸器症状を起こしやすいので、発熱・咳・鼻水などの症状があるときには早めに受診しましょう。  
☎感染症グループ☎3987-4182



## 六義園の紅葉観賞と周辺散歩

12月7日(金)、8日(土) 午前9時30分～11時30分 染井吉野桜記念公園集合、JR山手線巣鴨駅周辺解散◇地元ボランティアガイドの案内で紅葉の六義園から巣鴨駅までを散歩◇各日20名◇300円※別途入園料あり  
☎往復はがき(4面記入例参照。希望日、参加人数、参加者全員の氏名も記入)で11月19日までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館内 としま案内人駒込・巣鴨ツアー係」ホームページ☎http://toshima-guide.com/から申込みも可※先着順。  
☎当係 中川☎090-4414-7018

## 講演・講習

### みらい館大明

①若者支援事業「JOIN THE MUSIC」…11月23日(祝) 午後4時～6時30分 当館ブックカフェ◇若者を中心に楽器の生演奏と「ダンス、殺陣、演劇」などを掛け合わせた手作り新感覚エンターテインメントライブ◇50名  
②パソコン講座「パワーポイント入門土曜日2日間講座」…12月1日(土) 午前10時～午後5時、8日(土) 午後1～5時◇パソコン経験者◇8名◇5,500円

### 巣鴨図書館ワークショップ「ポップアップカードを作ろう」

12月9日(日) ①午後1～2時、②午後3～4時◇仕掛け絵本の展示(11月24日～12月27日)にちなみ、ワークショップを開催。クリスマスや新年を祝うグリーティングカードを手作りしてみませんか◇中学生以上(小学生以下は保護者同伴)◇各回10名☎当日先着順受付。  
☎当館☎3910-3608

### エポック10シネマ「いわさきちひろ～27歳の旅立ち～」

12月13日(木) 午前10時～正午、午後2～4時 男女平等推進センター◇絵本作家/いわさきちひろ氏の知られざる人生を描いたドキュメンタリー◇各回30名☎6か月以上未就学児。午前の部のみ。要予約。先着順。  
☎電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、📧5391-1015、📧A0029117@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### STORY MAGIC LIVE「魔法使いの頭の中～雪の降る音～」

12月22日(土)～24日(振休) 22日…午後6時から、23日…午後1時・5時から、24日…午後2時から あうるすぽっと◇話題のマジシャン「魔法使いアキット」の単独ライブ。アキットの頭の中で創り出される様々な季節やテーマのお芝居とマジックが融合した新しいマジックショー。客席も巻き込み、子どもおとなも楽し

めます◇おとな4,500円、子ども(4歳～中学生)2,500円、区民割引おとな(中学生以上)2,500円、区民割引子ども(4歳～小学生)500円※区民割引は枚数限定。3歳以下入場不可。  
☎電話かホームページで「としまチケットセンター☎5391-0516、📧http://www.owlspot.jp/」へ。

## 講演・講習

### みらい館大明

①若者支援事業「JOIN THE MUSIC」…11月23日(祝) 午後4時～6時30分 当館ブックカフェ◇若者を中心に楽器の生演奏と「ダンス、殺陣、演劇」などを掛け合わせた手作り新感覚エンターテインメントライブ◇50名  
②パソコン講座「パワーポイント入門土曜日2日間講座」…12月1日(土) 午前10時～午後5時、8日(土) 午後1～5時◇パソコン経験者◇8名◇5,500円

③子どもづくり学校「どんぐりクリスマス」…12月2日(日) 午後2～4時◇どんぐりを使ったリースなどのクリスマスにちなんだ作品づくり。講師…どんぐり作家/大滝玲子氏◇小学生◇15名◇500円

④パソコン講座「インターネットとワードで年賀状デザイン」…12月5日(火) 午後1～5時◇ワードで年賀をデザイン※宛名ラベル出力はなし◇ワード経験者◇8名◇3,000円

⑤「薬膳で冬を楽しむ!」…12月9日(日) 午後1～3時◇薬膳を使って寒い冬でも健康に過ごすコツをレクチャー。手軽に作れる乾物薬膳レシピ体験。講師…国際中医薬膳師/菱田裕子氏◇20名◇1,500円

☎いずれも電話か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。

### 消費生活講座「地域で見守り!高齢者の消費者被害をふせぐために」

11月30日(金) 午後2時～3時30分 ときま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇高齢者を狙う悪質商法の窓口と対処法、見守りのポイント、被害発見時の対応などを消費者啓発員がわかりやすくお話し◇区内在住、在勤、

在学の方◇50名☎はがきかファクスで消費生活グループ☎5992-7024へ※先着順。  
☎当グループ☎4566-2416

### 介護予防リーダー養成講座 事前説明会

11月27日(火) 午後3時30分～4時30分 としま南池袋ミーティングルーム◇当講座の募集に先駆けて、事前説明会を開催。介護予防に取り組むために地域課題を知り、必要な知識や方法を学ぶ◇区内在住で、地域での介護予防活動に関心がある方。  
☎電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ。

### 第4回としまビジサポセミナー「集客につながる!売りたい人に売れる!PR力を10倍アップさせる方法」

12月7日(金) 午後6～8時(午後5時30分受付) 区役所本庁舎8階807・808会議室◇商品、サービス、ブランドなどの魅力について「理解してもらい」「信頼関係を築き」「ファンになってもらう」ためのコミュニケーション活動であるPRの手法を紹介◇起業をお考えの方、事業を営んでいる方※区内事業者優先◇30名  
☎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「としまビジネスサポートセンター(生活産業課商工グループ内)☎4566-2742、📧5992-7088、📧A002909@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 家庭教育講座(仰高小学校PTA)「おなか元気教室&ボールの投げ方教室」

12月21日(金) 午後1時30分～3時30分 当校◇健康な食生活とボールの投げ方を親子で楽しく学ぶ。講師…ヤクルト販売機総務部健康づくり推進室/樋口美和子氏、(株)ヤクルト球団広報部/河端龍氏、徳山武陽氏◇保護者と子ども◇5組◇動きやすい服装、飲み物、室内履き、靴袋持参。  
☎電話かファクスかEメールで11月20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。

## スポーツ

### 区民歩こう会「東京の公園を散策、都電で荒川区へ」

12月2日(日) 午前9時50分 都電荒川線荒川車庫前駅駅前広場集合◇あらかわ遊園から尾ぐ原公園、荒川自然公園へ(約7km)◇300円◇弁当、水筒、雨具など持参☎当日集合場所で受付。  
☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

### 第66回区民駅伝大会

12月16日(日) 午後1時30分から 皇居・桜田門周回コース(1周約5km、女子・中学生の部は半周)◇部門…一般男子/女子(高校生以上)、大学・高校男子、壮年男子(40歳以上)、男女混合、中学生男子/女子の部◇区内および隣接区在住、在勤、在学の方。1チーム4名(補欠2名)◇1チーム4,000円(中学生の部3,000円)☎所定の申込用紙(ホームページ☎https://www-cc.gakushuin.ac.jp/~19920096/toshima/からダウンロード可)を郵送かEメールで11月28日(必着)までに(Eメールは12月1日午後5時までに)「〒171-0031 目白1-5-1 学習院中等科 井上、📧1040tf.app@gmail.com」へ。  
●監督者会議…12月7日(金) 午後6時30分から としま南池袋ミーティングルーム  
☎豊島区陸上競技協会 木津☎3983-4075

### 第71回豊島区民スキー競技大会

平成31年1月20日(日) 午前9時から(午前8時45分受付開始) 菅平高原スキー場(裏太郎かもしかコース)※現地集合◇回転競技2本※第72回都民大会予選を兼ねる。前日練習あり。詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在勤、在学の方(小・中学生は保護者同伴)◇1,500円※小・中学生は1,000円。各自傷害保険要加入☎ファクスかEメールで12月20日までに「豊島区スキー協会担当 河内☎3935-8543、📧h-kawachi@pop02.odn.ne.jp」へ。  
☎当協会 河内☎090-7715-5369

## 西巣鴨橋架け替え工事に伴う通行止めのお知らせ

工事期間中、西巣鴨橋の通行止めを実施します。ご不便をおかけしますが、ご理解ご協力をお願いします。  
●西巣鴨橋撤去工事…11月29日～平成33年(2021年)11月(予定)  
●西巣鴨橋新設工事…平成33年(2021年)12月～平成37年(2025年)3月(予定)  
※詳細は区ホームページ参照お問い合わせください。  
☎橋梁設計グループ☎4566-2685



# スポーツ



## 豊島区民スキースクール

①平成31年1月11～13日、②2月8～10日、③3月8～10日 金～日曜日 午後8時東京芸術劇場横集合、午後8時30分出発◇尾瀬岩鞍(群馬県片品村)。宿舎到着後就寝。詳細は豊島区スキー協会ホームページ <http://toshimakuski.web.fc2.com/>参照◇小学生以上(小学生は保護者同伴)◇各回40名◇31,500円※小学生は29,500円 はがきかファクスかEメールで、①は「〒175-0082 板橋区高島平8-12-1-707 河内、

FAX3935-8543、EMn-kawachi@pop02.odn.ne.jp」へ。②は「〒353-0004 志木市本町5-9-21 鎌田、FAX048-473-3449、EMu2kamanta@gmail.com」へ。③は「〒179-0085 練馬区早宮3-12-17-107 加藤、FAX5848-3100、EMuin15506@nifty.com」へ※いずれも先着順。  
 担当協会 河内 ☎090-7715-5369

## 職員採用



資格など詳細は区ホームページが各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 男女平等推進センター相談員

◇任期…平成31年1月7日～3月31日

日(更新あり) 申込書と作文(当センターで配布。区ホームページからダウンロードも可)を11月30日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ 男女平等推進センター」へ簡易書留で郵送が持参(午前9時～午後5時)。  
 担当センター ☎5952-9501

## 官公署だより

- 東京法務局「全国一斉『女性の人権ホットライン』強化週間」
- 女性の人権ホットライン ☎0570-070-810 11月12日(月)～18日(日) 月

～金曜日…午前8時30分～午後7時、土・日曜日…午前10時～午後5時◇女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を、通常より延長して受付※上記期間以外も、当ホットラインや当局人権擁護部窓口(千代田区九段南1-1-15 九段第2合同庁舎)で相談を受付(平日午前8時30分～午後5時15分)。  
 担当部第二課 ☎5213-1234



## 12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]	6・20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]	13・27日(休) 午前9～10時	4・18日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	14・21・28日(金) 午後0時40分～3時30分	
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	15日(土) 午前9時20分～11時30分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成30年度20～40歳未満の男性	14日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成30年度20～40歳未満の女性	5日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	14日(金) 午後1時15分～2時30分	19日(水) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		13日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	5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	8日(土) 午後1時30分～2時30分	
のこころの健康	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	14日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談 [予約制]	20日(休) 午後2～4時	6日(休) 午後2～4時
	家族相談 [予約制]	4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 園公害保健グループ ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会 場所…池袋保健所3階講堂 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります) 園生活衛生グループ ☎3987-4175	7日(金) 午前10時～10時30分 18日(火) 午後3時30分～4時 園生活衛生グループ ☎3987-4175	
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	27日(休) 午後1時30分～4時 園生活衛生グループ ☎3987-4175	

## 12月 母子健康相談

5日(水) 池袋保健所 午後1時30分～2時	17日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分
7日(金) 区民ひろば清和第二 午後1時30分～2時	19日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分
園池袋保健所 ☎3987-4174	園長崎健康相談所 ☎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

◆無料体験教室！初心者ジャズダンス体験教室(全4回)…12月6～27日 木曜日 午後6～7時◇全回参加できる50～70代の方◇10名◇運動の出来る服装、室内シューズ持参※先着順。  
 ～12月開催プログラム～

◆シニアらくらくプログラム 火曜日(全4回)①健康気功(肩こり腰痛の克服)…午前11時～午後0時15分◇4,000円、水曜日(全4回)②のびのび体操(筋力アップ)…午前9時30分～10時30分◇4,000円◇①②とも1回参加1,300円

### 雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆12月コース型教室 月曜日(全3回)①オイズ(踏み台昇降やチューブで足腰の衰え防止)…午前11時～正午(集合10時45分)◇4,536円、②美・ウォークエクササイズ…午後0時20分～1時20分◇3,570円、③骨盤からダイエット…午後3時20分～4時20分◇3,570円、水曜日(全4回)④ヨガ…午前11時～正午◇4,760円、⑤フラダンス…午後0時20分～1時20分◇4,760円、⑥幼児水泳教室(年中～年長)…午後3時40分～4時40分◇4,760円、木曜日(全4回)⑦ヨガ&ストレッチ…午後1時45分～2時45分◇4,760円、金曜日(全4回)⑧フラダンス…午前11時～正午◇4,760円、⑨キッズダン

ス(年長～小学6年生)…午後4時15分～5時15分◇4,760円、⑩大人バレエ(入門)…午後6時30分～7時30分◇5,620円、土曜日(全4回)⑪ヨガ…午後0時10分～1時10分◇4,760円

### 池袋スポーツセンター ☎5974-7262

### ◆11月23日(金)祝日プログラム

●スタジオ ①無料ストレッチ…午前9時30分から、②ステップI…午前10時から、③歪み解消ストレッチ…午前11時15分から、④はじめてエアロ…午後1時から、⑤エアロダンス…午後4時15分から、⑥はじめてステップ…午後7時から、⑦シェイプ45…午後8時15分から

●プール ①水中歩行…午前10時20分から、②アクアビクス…午前11時から いずれも◇16歳以上(高校生含む)◇100～200円※別途施設使用料◇定員あり。1時間前より整理券配布※先着順。

### 巣鴨体育館 ☎3918-7101

### ◆第4クール(1～3月)各種子どもスクール新規会員募集!

◇種目…スイミング、フットサル、チアリーディング、体操 区内在住の方の受付期間…12月2日午後5時30分～7時30分、12月3～8日午前10時～午後8時※先着順◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参。

## 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電話番号
- ⑥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本からお手入れ承ります



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  
 生樹剪定幅1m・高さ2m 通常2,000円を 先着10名様限り 1,000円  
 株式会社ガーデンエクスプレス ☎03-5933-2811  
 東京北支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00～17:00(年中無休)

### 介護付有料老人ホーム グレースメイト 目白



一人ひとりにまごころをこめて  
 都心からのアクセス良好! 日暮里 池袋 JR山手線 雑司が谷 徒歩2分  
 〒171-0052 東京都豊島区南長崎 1-19-12

無料ホーム見学募集中!! 昼食を試食いただけます (ご予約制) 3日前までにご予約ください

【グレースメイト目白 施設概要】●開設/平成22年5月1日●土地、建物の権利関係/土地:事業主体非所有 建物:借家(平成22年契約30年契約)●類型/介護付有料老人ホーム(一般型)●介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護・指定介護予防特定施設入居者生活介護●居住の権利関係/利用方式●入居者の状況に合わせ、より充実した介護サービスを提供することを目的として、入居者様または身元引受人様と協議の上、介護居室間の移動をすることがあります。それに伴い、居室の利用権も移行されます。転室の際に、構造もしくは仕様の変更、1名あたりの居室面積が変わることがありますが、入居金(前払金)及び月額利用料の変更はございません。●医療機関への入院による治療が必要となった場合、ご相談の上、退去していただくことがあります。●利用料の支払方法/選択方式●入居時要支援/入居時要支援/要介護職員体制/要介護者1名以上10名未満●居室数/個室22.44㎡165室、2人部屋30.03㎡30.77㎡17室 定員79名●バス/医療法人社団 穂積会 井ノ口クリニック 診療科目/内科・神経科 | 提携内容 | 週2回の定期的な訪問診療、医療法人社団 仁泉会 としま和病院 | 診療科目 | 内科・循環器内科 | 提携内容 | 緊急時の入院及び治療の受け入れ、医療法人 発育会 大手町ビル | 診療科目 | 口腔ケア、歯周病治療、虫歯治療、義歯作製及び調整 | 協力内容 | 訪問診療による口腔診療、診療および治療(平成30年9月1日現在) ●運営 株式会社オールライフメイト 〒171-0014 東京都豊島区池袋2-53-5 KDX 池袋クエストビル7F(株式会社カメイト(ジャズスタッフ上場)のグループ企業です)

### 自分のできる“喜び”をサポート。

作業療法士(OT)<sup>※1</sup>、言語聴覚士(ST)<sup>※1</sup>による充実のリハビリ体制

- 個別リハビリ
- 集団リハビリ
- グループリハビリ
- 自主トレーニング

※1:作業療法士 常勤1名、言語聴覚士 非常勤1名(平成30年9月1日現在)

安心の看護・医療体制

看護スタッフ 24時間常駐<sup>※2</sup>

医療機関 365日連携<sup>※3</sup>

☎0120-996-981 受付時間 9:00～18:00 土・日・祝日も承ります

詳しい内容や資料請求はホームページへ グレースメイト 検索