

広 報

としま

2019年
4月号
No.1825

特集版

目からウロコの
新・常・識

サークル活動などに
顔を出しては、友だちと
おしゃべりを楽しんでいます(笑)。
運動はどうかって？
外出する機会が多いから、
自然と歩くことになりますよね。
ウォーキングですよ、
ええ(汗)。



運動するときは1人で
黙々とやっています。
週に3回はジムで体を動かし、
帰りにメシを食う。
それが健康維持の
ためには大事なんです！



フ
レ
イ
ル
特
集
！

／さあ、どっちだ！／

人生100年時代。生活スタイルが全く異なる2人に健康長寿の秘訣を
聞きました。より長く、より豊かな人生を過ごせるのは…。

気になる結果は2・3面をご覧ください。

主な内容

2・3面

特集 健康長寿の秘訣は“○○”

- 栄養・運動・社会参加
- 新しい通所型サービスが始まります！

4・5面

平成31年度 予算重点事業



国際アート・カルチャー都市としま

「東アジア文化都市2019豊島」

平成31年(2019年)4月1日発行

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

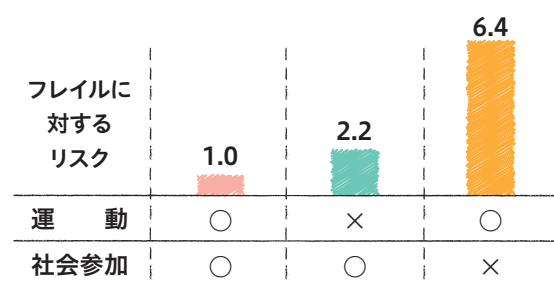
☎3981-1111

ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>



東アジア
文化都市
2019豊島
Culture City of East Asia 2019 Toshima

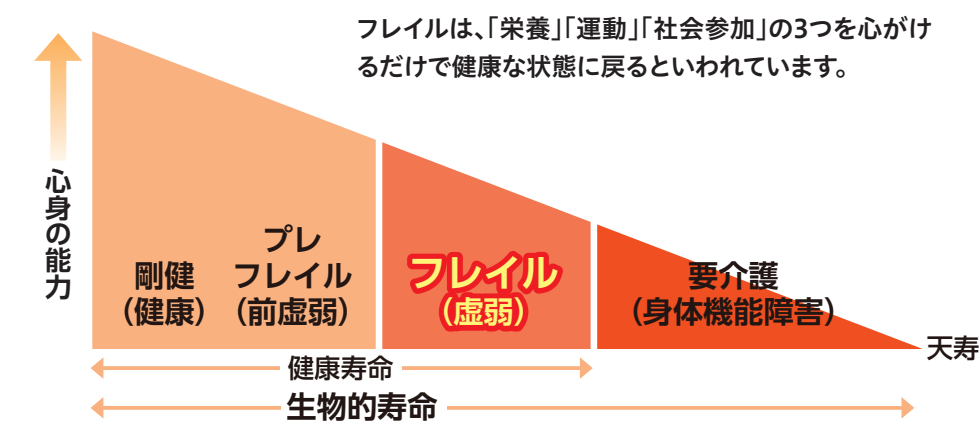
健康長寿の秘訣は“笑顔☺”



グラフの数値は運動・社会参加をともに行なっているとき(左端)のフレイルに対するリスクを1.00としたときの、リスクの割合です。

(出典…吉澤裕世、飯島勝矢、2019年日本公衆衛生雑誌から抜粋)

加齢に伴い筋力や認知機能などの心身の活力が低下している状態のことを「**フレイル(虚弱)**」といいます。



まずはここから！
イレブン・チェック 目標は左側の欄に○が並ぶようにすること！

	チェック項目	回答欄
栄 養	ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけている	はい いいえ
	野菜料理と主菜(肉または魚)を両方とも毎日2回以上食べている	はい いいえ
	「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛み切れる	はい いいえ
	お茶や汁物でむせることがある	いいえ はい
運 動	1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施している	はい いいえ
	日常生活のなかで歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施している	はい いいえ
	ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速い	はい いいえ
社 会 参 加	昨年と比べて外出の回数は減っている	いいえ はい
	1日1回以上は、誰かと食事をする	はい いいえ
	自分は活気にあふれていると思う	はい いいえ
	何よりもまず、物忘れが気になる	いいえ はい

(出典…東京大学高齢社会総合研究機構／飯島勝矢)

健康長寿に役立つこと＝運動すること、と思いませんか？
最近の研究では運動だけに打ち込むよりも、
サークル活動などに参加して人との関わりを楽しむ方が、
より長く、より豊かな人生を過ごせることが分かってきています。
図 高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434

Interview

人脈づくりはリタイア後も 白数久明さん



私と同世代の男性が「どこで友達と出会ったか？」を見ると、学校や会社というケースが多い印象があります。女性と違って地域の方が少ないのは、現役時代は仕事が忙しかったので保護者会やPTA活動といった地域の人たちと関わる機会を女性に任せることが多かったからかもしれません。今の若い世代は、我々とは違ってきているのでしょうか…。

一人暮らし高齢者は地域ぐるみで見守っていく必要性が高いと思います。では、夫婦2人だとどうでしょう？生活の実態がどうであれ、必要性は独居の方と比べると低いですが、パートナーが亡くなれば生活を営むことが途端に難しくなります。もし地域との関わりを持っていないのであれば、社会的孤立を深めていくことになりかねません。

私はいま介護予防リーダーとして「歌うこと」を中心に据えたサークル活動の立ち上げを考えています。自分が地域とつながる活動を進めるねらいは、地域のなかで互いに支えあえる関係をつくるためです。

その1 栄養

フレイルを予防するためには「筋肉量を保つこと」が重要です。特に高齢者は、若年層と同じ量のたんぱく質を摂取しても筋肉を作る量は少ないため、意識的に摂取することが望まれます。

身近なコンビニ食材で筋肉づくり

少しの手間をかけるだけで大変身！不足しがちなたんぱく質をしっかり摂って、筋力量をアップしよう！

メリット

- ☑ たんぱく質を摂って、筋力量がアップ
- ☑ 食材を買うため外に出るから、体を動かすことに！
- ☑ 簡単料理でおしゃべりが盛り上がる！

さば味噌豆腐

簡単にできる居酒屋メニュー。おすす度ナンバー1！ぜひご賞味あれ。
【材 料】絹ごし豆腐、さば味噌煮缶、刻みネギ

【作り方】豆腐を一口サイズに切り、ラップをせずに電子レンジで2分加熱。豆腐の上にさば味噌煮缶を汁ごとかけ、ラップをして電子レンジで2分加熱したら、ネギを散らす。



あさりのおじや

簡単調理でも味は本格派。優しい味わいで体もボカボカ
【材 料】あさりのカップみそ汁、ご飯、水、牛乳、溶けるチーズ
【作り方】カップみそ汁を作ったら、牛乳とご飯とチーズを混ぜる。



注目！新しい通所型サービスが始まります！

要支援1・2または基本チェックリストで事業対象に該当した65歳以上の方を対象としたサービスです。期間終了後も、同じ場所・内容のグループ活動ができます！詳細はお近くの高齢者総合相談センターに問い合わせてください。

コース名	低栄養改善コース(全12回)	リハビリコース(全12回)
日 時	5月15日～7月31日 水曜日 午前10時～午後1時	
場 所	高田介護予防センター	東池袋フレイル対策センター
内 容	管理栄養士による個別の栄養指導を受けながら、グループで一緒に会食をします(弁当代1食600円程度)。	リハビリ専門職が個人ごとに改善計画をたて、グループでリハビリ・運動をします。
定 員	各15名程度	

その2 運動

フレイル予防のなかで取り上げる運動とはジョギングや水泳のような本格的なものではありません。例えば散歩で少し回り道をしてみるといった、日常生活のなかで行なう動作を少し増やすだけでも立派な運動です！

としまる体操で筋肉を鍛えよう！

からだをいつまでも若々しく保つためには、からだの姿勢を整える筋肉(抗重力筋)を鍛えることから。区オリジナルの介護予防体操「としまる体操」を3か月続けて、体の筋肉を鍛えましょう！



メリット

- ☑ いっぱい体を動かすから、ごはんがおいしい！
- ☑ 運動機能がアップする！
- ☑ みんなで輪になって体操するから楽しい。

＼今すぐできる！としまる体操／

- ①腕を肩幅に開いて前に伸ばしたら、1.2.3.4で肘を曲げて後ろに引き、5.6.7.8で元に戻す。
- ②足を肩幅に開いて座ったら、つま先を立てたまま1.2.3.4で膝を伸ばし、5.6.7.8で元に戻す。
- ③足を肩幅の広さに開いて立ったら1.2.3.4で膝を曲げ、5.6.7.8で元に戻す。
- ④最初と最後のストレッチ。背もたれに寄りかかり、膝を10秒間、抱える。

としまる体操 流行中！

これから体操を始めてみたいという方を対象に、スタートセットを無料で配布しています。また、広報としま5月1日号(情報版)で各種運動プログラムの日程および申込み方法を掲載します。詳細は問い合わせてください。



その3 社会参加

フレイルは「社会(人)とのつながり」が減っていくことから始まるとされています。先に紹介した「栄養」「運動」は1人で取り組むことよりも、気の置けない友人や仲間と一緒に楽しむことにより、フレイル予防の効果が高まります。

ストップ！フレイル・ドミノ

フレイルは「社会とのつながり」が減ることで、ドミノ倒しのように進む傾向があります。定年退職などで外出する機会が減ったとしても、いかに社会との交わりを持続けられるかをイケアおじ(池袋近辺で活躍する、年を重ねても若々しいおじいちゃん)に聞いてみました。



メリット

- ☑ 歩いた分だけおなががすくから、おいしく食べられる。
- ☑ 外出するから、自然と体を動かせる。
- ☑ いろいろな人と交流する機会が得られる。

＼ interview ／

社会参加するためのヒント

豊島区外国語観光ボランティアガイドの会(GIVの会)

永嶋由勝さん



今でも鮮明に覚えているのが、先輩から「定年後は誘われたら断るな」と言われたこと。仕事を辞めると人付き合いが減るからと、警鐘を鳴らしてくれたんですね。また、いろいろと興味を持つことも大事だと思います。例えばサークル活動など、面白そうと感じたら、思い切って連絡をとってみるから始めてはいかがでしょうか？確かに、知らない人ばかりのところに飛び込むのは気後れしますが、ほんの少し勇気を出せば、生活の幅は着実に広がっていきますから。



▲きっかけは家族からの勧めによるそうです。案内時は英語で。かつて仕事のなかで使っていた英語が現在の活動に活かされています。



▶ GIVの会ホームページ

～日本一の“高齢者にやさしいまち”へ～

区は一人暮らし高齢者の割合が日本一です。そこで“文化”“セーフコミュニティ”で培った「オールとしま」の力を活かし、日本一の“高齢者にやさしいまち”を実現するため「としま総合戦略」を策定しました。



無料
予約制

女性の骨太健診&健康講座を受けてみませんか？

子育て中は何かと忙しく、自分のことは後回しになりがち。20～39歳の健診機会のない女性区民を対象に、骨太健診&健康講座を行っています。保育(定員あり)もありますので、お子さん連れでもゆったりと受けられます。対象・実施日・予約方法など詳細は区ホームページ参照。ご予約お待ちしております！男性区民の方には、生活習慣病予防健診&健康講座(無料)があります。詳細は区ホームページ参照。

☎予約専用ダイヤル ☎3987-4244



健康講座では季節の
簡単レシピ紹介もあります！



カルシウム・食物繊維を手軽にとろう！

春キャベツのミルクスープ

材料 4人分

- キャベツ 80g
- かぶ 80g
- にんじん 60g
- 玉ねぎ 60g
- ベーコン(千切り) 40g
- スキムミルク 大さじ4
- 塩 小さじ1/6
- バター 5g
- 水 600cc

作り方

- ①キャベツ・かぶ・にんじん・玉ねぎを角切りにする。
- ②ベーコンを弱火で炒め、野菜を加え再び炒める。
- ③水を加え、弱火で煮る。
- ④スキムミルクを加え、バター、塩・コショウで味を調える。

新規開設認可保育施設の 入園児童を募集します

(仮称) 雑司が谷さきっぷ保育園

●所在地…雑司が谷2-25(号未定) ●定員…38名(0歳児8週経過児)6名、1歳児10名、2歳児11名、3歳児11名 ※2020年度から4・5歳児を受入れ予定) ●開園日…6月1日(予定) ●募集期間…5月9日まで※提出済みの申込書類の有効期限が6月以降の場合は、希望園変更の届出で申込み可。

(仮称) キッズガーデン西巢鴨

●所在地…西巢鴨1-15(号未定) ●定員…50名(0歳児8週経過児)6名、1歳児10名、2歳児12名、3歳児15名、4・5歳児7名 ●開園日…7月1日(予定) ●募集期間…6月10日まで※提出済みの申込書類の有効期限が7月以降の場合は、希望園変更の届出で申込み可。

◇いずれも次年度以降、定員変更の場合あり。

☎必要書類を入園グループへ持参。必要書類や毎月の申込期限など詳細は、保育課、東・西子ども家庭支援センター、各認可保育施設、東・西区民事務所で配布している「2019年度豊島区認可保育施設入園・転園・延長保育利用のしおり」を参照。区ホームページからも閲覧可。

☎当グループ ☎3981-2140

4月1日に私立認可保育所を新規開設します

施設に関する詳細情報は、区のホームページでもお知らせしています。

●基本保育時間…いずれも午前7時15分～午後6時15分。延長保育は午後7時15分まで。

●0歳児クラス…8週経過児から

※目白ひかり保育園のみ6週経過児から。

☎保育計画グループ ☎4566-2490



保育所名	運営法人・所在地	定員	0歳	1歳	2歳	3歳	4歳	5歳	延長保育 定員
大空と大地のな～さーり 南大塚園Ⅱ	㈱キッズコーポレーション 南大塚2-26-15 南大塚ビル3階	56	9	10	11	13	13		定員 なし
ニチキッズ かみいけぶくろ保育園	㈱ニチエ学館 上池袋2-35-15	58	6	10	14	14	14		定員 なし
日生池袋保育園ひびき	ミアヘルサ㈱ 南池袋3-10-6	49	6	10	11	11	11		定員 なし
ピオネ雑司が谷保育園	(社) 桃山福祉会 南池袋4-7-8	30	6	7	8	4	5		定員 なし
ベネッセ 目白保育園	㈱ベネッセスタイルケア 西池袋2-6-20	49	6	10	11	11	11		定員 なし
目白ひかり保育園	(社) 敬愛健伸会 目白2-21-29	49	6	10	11	11	11		15

※次年度以降、定員変更予定。

新しい命のお祝いに誕生記念樹をプレゼントします

区では、緑豊かな環境都市を目指して土地本来の森を再生する「いのちの森」の植樹を進めています。新しい命が「いのちの森」の樹木とともに健やかに成長することを願い、「いのちの森」の苗木を誕生記念樹として贈ります。

●対象…区内在住で平成27年4月1日以降に生まれた子ども

☎専用はがき(乳幼児医療証手続き窓口「子育て支援課、総合窓口課」で配布する「子育て応援ふくろう」に同封)で申し込んでください。業者からご自宅(豊島区内)に直接配送します。

☎環境政策課事業グループ ☎3981-2771



苗木は10種から選べます。
ベランダでも育てることができます。

イロハモミジ
秋の紅葉が美しい

センリョウ
葉の上に赤や黄の実がなる

マンリョウ
枝の下に赤い実がなる



ナンテン
「難(ナン)を転(テン)じる」縁起がよい木

シラカシ
どんぐりのなる木

ジンチョウゲ
上品な甘い香りの花が咲く

ヤマザクラ
花と葉が同時に萌芽する



ツツジ
豊島区の花



アセビ
ツツジの花が房状に咲く

サツキ
ツツジより小ぶりの花

小・中学生の保護者の方へ 就学援助制度を ご存じですか

国公立小・中学校でかかる学校給食や学用品、卒業アルバムの費用などを区が援助します。

●対象…区内在住で国公立小・中学校へ通う児童・生徒の保護者で、次の①か②に該当する方。①生活保護を受けている方、②所得が一定基準以下(申請書参照)の方。

☎申請書(新学期に学校を通じて児童・生徒へ配布。学事グループ窓口、総合窓口課、東・西区民事務所でも配布)を4月30日(消印有効)までに学事グループへ郵送か持参(持参の場合は平日のみ。4月26日まで)※申請は随時受け付けますが、認定は申請月からです。

☎当グループ ☎3981-1174



熊谷守一美術館34周年展

4月19日(金)～6月30日(日)

午前10時30分～午後5時30分 ※閉館30分前までに入館。

休館…月曜日(4月29日、5月6日も休館)

※会期前後の4月15日(月)～18日(木)、7月1日(月)～8日(月)は展示作業のため休館。

1985年の開館当初から開催している、年に1度の特別企画展です。愛知県美術館(木村定三コレクション)から油彩10点、熊谷守一つち記念館から油彩10点・クレパス画1点をお借りして、当館所蔵作品と合わせて約100点の熊谷守一作品を展示します。

◇一般700円 ※区内在住、在勤の方(要本人確認書類)500円、高校生・大学生300円、小・中学生100円、小学生未満無料。障害者手帳提示の方は100円(介助の方1名無料)。

☎当館 ☎3957-3779



《御嶽》1953年 油彩/板 熊谷守一つち記念館



《蒲公英に母子草》1959年 油彩/板 愛知県美術館(木村定三コレクション)

●区立熊谷守一美術館(千早2-27-6)



- 東京メトロ有楽町線・副都心線要町駅2番出口より徒歩8分
- JR池袋駅西口、国際興業バス乗り場2番または4番「要小学校」下車、徒歩5分
- 西武池袋線椎名町駅北口より徒歩14分

多様な性自認・性的指向の方へ

パートナーシップ制度を 開始しました！



「豊島区パートナーシップ制度」とは

一方または双方が多様な性自認・性的指向(※)の2名が、互いを人生の伴侶とし、日常生活において、経済的または物理的かつ精神的に相互に協力し合うことを約した関係にあることを区長が確認のうえ、パートナーシップ届を受理したのちに「パートナーシップ届受理証明書」を交付する制度です。※一般的に「性的マイノリティ」「LGBT」などと呼ばれることが多い当事者について、豊島区では「多様な性自認・性的指向の人々」という語句を用いて表現しています。

☎事前に電話で予約し、2名ともに男女平等推進センター(エポック10)へ届け出てください。詳細は「豊島区パートナーシップ制度利用の手引き」(区ホームページ ☎http://www.city.toshima.lg.jp/kuse/danjo/049/1903121050.html参照。右記二次元コードから読み取り可)参照。

☎当センター ☎5952-9501



当制度の開始に合わせて、区営住宅・区立福祉住宅にパートナーシップ制度を利用する方々の入居が可能となりました。入居には、居住年数や所得などの要件があります。詳細は問い合わせください。☎住宅課住宅管理グループ ☎3981-2637



中国・韓国の舞台芸術を楽しもう！

日中韓3か国の文化を取り入れた事業が、区内各所で展開中です！

☎https://culturecity-toshima.com/

☎東アジア文化都市2019豊島実行委員会事務局 ☎4566-2841



中国国家話劇院

リチャード三世



東京芸術劇場
プレイハウス
世界各国で称賛を浴び続ける、中国伝統演劇×現代劇の話題作がついに日本上陸！

◇S席7,000円、A席4,000円、U25(25歳以下)2,000円、高校生以下1,000円。当日券はいずれも500円プラス(U25、高校生以下は除く) ※U25、高校生以下は要証明書。未就学児入場不可。

☎リチャード三世事務局 ☎6820-0212

韓国ナショナル・シアターカンパニー

ボッコちゃん～星新一ショートショートセレクション～



東京芸術劇場 シアターイースト

ショートショートの神様と呼ばれるSF作家／星新一の作品を、韓国ナショナル・シアターカンパニーが舞台化！日本が誇る、韓国でも根強いファンを持つ星新一が書いた現代に生きる私たちに向けたメッセージとは？ ◇一般4,000円、65歳以上3,000円、U25(25歳以下)2,000円、高校生以下1,000円 ※65歳以上、U25、高校生以下は要証明書。未就学児入場不可。

☎https://www.tmt-bokkochan.com

☎東京芸術劇場ボックスオフィス ☎0570-010-296

☎いずれも東京芸術劇場ホームページ ☎http://www.geigeki.jp/(右記二次元コードから読み取り可)から申込み。



イラスト原画：真鍋博「ミステリマガジン」1979年1月号／早川書房表紙(原画) 愛媛県美術館所蔵



すべて
無料



平成31年度 がん検診のご案内

受けていますか？ がん検診

自覚症状が出る前に、定期的に受診しましょう

予約状況などにより、実施期間中でも
予約、受付を終了する場合があります。

岡地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660



豊島区がん検診
PRキャラクター
「ももか」

チケットの申込みが**不要**ながん検診

5つのがん検診のチケットを、ひとまとめにしてお送りします

年齢基準日：平成32年3月31日現在

5つのがん検診(胃がん・肺がん・大腸がん・乳がん・子宮頸がん)のチケットをひとまとめにし、4月下旬より順次お送りします。



●対象…40～79歳の方※子宮頸がん検診は20歳以上の女性。受診できる検診を確認し、実施期間中にもれなくご利用ください。なお、年度途中に転入された方や80歳以上の方は問い合わせてください。チケットをお送りします。



胃がん検診

40～49歳、50歳以上奇数年齢の方

胃部X線(バリウム)検査

50歳以上偶数年齢の方

胃部X線(バリウム)検査か、胃内視鏡検査のどちらかを選択

●実施期間…通年(胃内視鏡検査は平成32年2月29日までに実施機関へ申込み)

肺がん検診

40歳以上の方 胸部X線・胸部CT検査など

●実施期間…5月～平成32年3月31日

大腸がん検診

40歳以上の方 便潜血反応検査

●実施期間…通年

乳がん検診

40歳以上の偶数年齢女性

視触診・マンモグラフィ(乳房X線)検査

●実施期間…5月～平成32年1月31日

子宮頸がん検診

20歳以上の偶数年齢女性

頸部細胞診、内診※30・36・40歳の方はHPV検査を同時実施

●実施期間…5月～平成32年1月31日

そのほかのチケットの申込みが**不要**ながん検診

対象者にはチケットをお送りします。

胃がんリスク検診 (ピロリ菌検査)

過去にピロリ菌検査未受診の20・30歳の方
血液検査(ピロリ菌抗体検査)

●実施期間…8月1日～平成32年2月29日

胃がんリスク検診 (ABC検診)

過去にABC検診未受診の40・50歳の方
血液検査(ピロリ菌抗体検査、血清ペプシノゲン検査)

●実施期間…8月1日～平成32年1月31日
※対象年齢で国民健康保険加入者は特定健診で受診可。

チケットの申込みが**必要**ながん検診

申込み受付後、チケットをお送りします

年齢基準日：平成32年3月31日現在

大腸がん検診

30～39歳の方 便潜血反応検査

●実施期間…通年

前立腺がん検診

50～74歳の偶数年齢男性

PSA(前立腺特異抗原)検査(血液検査)

●実施期間…6月1日～平成32年1月31日

※対象年齢で国民健康保険加入者は特定健診で受診可。

胃がんリスク検診 (ピロリ菌検査)

過去にピロリ菌検査未受診の
21～29歳、31～39歳の方

血液検査(ピロリ菌抗体検査)

●実施期間…8月1日～平成32年2月29日

NEW

申込み方法

〈必要事項〉 ①希望するがん検診名 ②氏名(ふりがな)
③〒・住所 ④生年月日(年齢) ⑤性別 ⑥電話番号



電話

保健事業グループ ☎3987-4660へ。



はがき

必要事項を記入し、
「〒170-0013 東池袋1-20-9
豊島区地域保健課保健事業グループ」へ。



ファクス

必要事項を記入し、
当グループ FAX6311-6840へ。



窓口

●池袋保健所4階窓口(東池袋1-20-9)
●池袋保健所出張窓口(区役所本庁舎4階)
●長崎健康相談所(長崎2-27-18)
いずれかへお越しください。



電子申請

●パソコンから
区ホームページ右下部「便利ガイド」の「電子サービス>電子申請>電子申請手続一覧>がん検診申込み」から電子申請。
●携帯電話から
右記二次元コードからアクセスしてください
(一部非対応の機種あり)。



パンフレットをご利用ください

各がん検診に関する詳細は、区内の公共施設や医療機関で、4月以降に配布する「豊島区健診のお知らせ」をご覧ください。

がん検診について

がん検診は、早期発見により、がんによる死亡を減らすことを目的としています。自覚症状のない方を対象としていることから、早期がんが多く発見される傾向にあります。早期がんは治る可能性が高く、軽い治療で済む場合が多いとされています。

一方で、がん検診ですべてのがんが発見できるわけではありません。また、がんの疑いと結果が出ても、精密検査の結果がんではないこともあり、結果的に不必要な検査や治療を招く可能性もあります。これらをご理解のうえ、受診していただくようお願いいたします。

がん検診を受けた結果、がんの疑いのある方は、精密検査、確定診断、治療という流れで進んでいきます。異常のなかった方は定期的に検診を受診してください。すでに自覚症状のある方は、がん検診ではなく、早急に医療機関を受診することをお勧めします。

