



令和4年 No.1996



# SUSTAINABLE **DEVELOPMENT**

豊島区は持続可能な開発目標(SDGs)を支援しています。

#### 区制90周年記念事業

#### としまオレンジリボンフェスタ 児童虐待防止街頭キャンペーン

11月20日(日) 午後1~3時※配布物がなくなり次 第終了 池袋駅東口サンシャイン通り 町当日直接会 場へ※オレンジジャンパーが目印。

◇11月は「児童虐待防止推進月間」です。オレンジリ ボンの着用などを通じ虐待防止を呼びかけています。 ◇心配な家庭がある、子育てがつらいなどの相談は こちら…子どもの権利グループ☎6858 - 2302、児童 相談所全国共通ダイヤル☎189、緊急の場合☎110

### 特別展「豊島大博覧会」記念対談 「寺田農×原田光 池袋逍遥 今も昔も」

12月10日仕) 午後2時~3時30分 としま産業振 興プラザ(IKE・Biz)◇区民で俳優の寺田 農氏が、 父である画家の寺田政明氏の制作や、池袋モンパル ナスについて語る。盟友で美術評論家の原田 光氏 と、豊島区について対談◇100名■往復はがきで11 月24日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 郷土資料館」へ。はがき1枚につき1名※応募 者多数の場合は抽選。

**問**当館☎3980 - 2351

### 楽しくアクション! 「出張よしもと SDGs 劇場 in 区民ひろば」

参加型SDGsコメディ劇場。よしもと芸 人と一緒に生活の中でできる SDGs アク ションを探す◇定員は会場ごとに異なる※ 要申込み・先着順。

**間**申込方法などの詳細は区ホームページ参 照か、各区民ひろばへ問い合わせてくださ

	午前11時~正午	午後2~3時
11月27日(日)	区民ひろばさくら第二	区民ひろば富士見台
11/52/ (1)	<b>☎</b> 3958 - 8453	<b>2</b> 3950 - 6871
12月 4 日(日)	区民ひろば千早	区民ひろば豊成
	<b>3</b> 3959 - 2281	<b>☎</b> 5961 - 3494
12月11日(日)	区民ひろば南池袋	区民ひろば西巣鴨第一
	<b>2</b> 3984 - 5896	<b>2</b> 3918 - 4197
12月17日(土)	区民ひろば南大塚	
12月17日(五)	<b>~</b> 3946 - 7665	

### パブリックコメント 🔇



#### 【ご意見募集】

## 豊島区環境基本条例の一部改正

当案について、パブリックコメン

ト(意見公募手続)制度に基づき、区 民の皆さんのご意見をお聴きします。 ●閲覧できます…原案の全文は12月 9日まで、環境政策課、行政情報コ ーナー、豊島清掃事務所、区民事務 所、図書館、区民ひろば、区ホーム ページで閲覧できます。

●ご意見をお寄せください…便せん などに①ご意見②〒・住所③氏名ま たは団体名(代表者名・担当者名)を 記入し、郵送かファクスかEメール で12月9日(必着)までに「環境政策 課環境計画グループ 3980 - 5134、 MA0029180@city.toshima.lg.jp ∫ \\ \cdots 直接当グループ窓口へ持参も可※個 別に直接回答はしません。

**圕**当グループ☎3981 - 1597

## 税•国保•年金

接骨院・整骨院(柔道整復師)の 施術を受ける方へ

接骨院・整骨院での施術は、健康

保険を使えない場合があります。正 しい理解と適正な受診をお願いします。 ◇使える場合…急性または急性に準 ずる外傷性の骨折、脱臼、打撲およ び捻挫で、内科的原因による疾患で はないもの(骨折・脱臼は、応急手 当の場合を除き医師の同意が必要)。 ◇使えない場合…日常生活からくる 疲れ、体調不良や肩こり、スポーツ などによる筋肉疲労、神経痛やリウ マチなど病気が原因の痛み、労災保 険が適用となる仕事中や通勤途中に 起きた負傷。

間国民健康保険課給付グループ☎ 3981 - 1296

### 子育て・教育



#### 離乳食講習会

12月13日(火) 午後 1 時~ 1 時45分、 午後2時15分~3時※いずれも同内 容。受付は開始10分前から 長崎健 康相談所◇グループ(初期食、中期 食、後期食以降の3グループ)に分 かれて、口の機能の発達に合わせた 離乳食の進め方、調理のポイント (実演あり、試食なし)、むし歯予防 を学ぶ◇離乳食の開始からおおむね 1歳未満児の保護者◇各回15組

申11月21日から電話かファクスで 「当相談所☎3957 - 1191、Ѭ3958 -

2188」へ※先着順。

### くらし等



#### マイナンバーカードを使用した 自宅からの e-Tax (スマホ・PC) 申告説明会

確定申告書は、スマホ・パソコン で作成・送信できます。

11月21日 分 午前9時から、午前 10時30分から、午後1時から、午後 2時30分から 区役所本庁舎 8階会 議室、12月5日(月) 午前9時から、 午前10時30分から 豊島税務署地下 会議室◇区内在住で確定申告を行う 予定の方(マイナンバーカードを持 っていない方も参加可)

#### 申当日直接会場へ。

#### マイナンバーカードを持っていない

方…総合窓口課でマイナンバーカー ドの申請書が発行できます(要本人 確認書類)。申請から取得まで2か 月程度かかります。今回の確定申告 に間に合わない場合には、ID・パ スワードを使って e-Tax を利用す る方法もあります(要本人確認書類)。 詳細は問い合わせてください。ただ し、当方式は暫定的な対応であるた め、早めにマイナンバーカードの取 得をお願いします。

間説明会およびe-Taxについて…豊

#### 11月19日生) • 20日日 区役所本庁舎3・4階 の窓口業務は終日休業 します

システムメンテナンス作業のた め終日休業します。マイナンバー カードを使用して、コンビニエン スストアで住民票の写しなどの取 得が可能です。詳細は区ホームペ ージ参照か問い合わせてください。 間住民記録グループ☎3981 - 4782

#### 相続人と聞きたい 相続手続き、残された人に 思いを伝える遺言書講座

11月23日 (紀) 午後2~4時 としま区民センター◇相続手続き の流れや遺言書の作り方を学ぶ◇ 区内在住、在勤の方◇20組40名 (1名で参加も可) ◇1,500円(1名 1,000円)

■電話かEメールで「東京都行政 書士会豊島支部 岡部☎5927 -1530、**™**2022toshima@gmail.co m」へ※先着順。

島税務署個人課税第1部門☎3984-2171、マイナンバーカードについて …豊島区マイナンバーコールセンタ **─☎**3981 - 1122

#### 環境•清掃



#### みらい館大明[いのちの森]冬の 自然観察会~マイバックを作っ てSDGsを広げよう~

12月11日(日) 午前 9 時30分~11時 30分◇「いのちの森」の自然観察、森 林保護の大切さとSDGsの学習、オ リジナルのマイバック作り。講師… (特非)ネイチャーセンターリセン理 事長/岩間 美代子氏◇区内在住、 在勤、在学の方(小学3年生以下は 保護者同伴) ◇24名

**甲**電話かファクスかEメール(3面記 入例参照。保護者同伴の場合は保護 者の氏名と続柄も記入) で11月24日 までに「環境政策課事業グループ☆ 3981 - 2771、**M**3980 - 5134、**M**A00 29180@city.toshima.lg.jp J へ。 2 次元コードから申込み

も可※応募者多数の場 合は抽選。当選者のみ 11月28日に通知を発送。



#### 【集団接種予約・問い合わせはこちら】

豊島区新型コロナウイルスワクチン コールセンター 面 0120 - 567 - 153

(午前9時~午後6時 土・日曜日、祝日も開設)



#### 感染による発熱の相談は東京都発熱相談センターへ24時間対応

【症状相談など】 東京都発熱相談センター (看護師・保健師が対応)

**2**6258 - 5780 5320 - 4592

【医療機関案内】 医療機関案内専用ダイヤル **☎**6630 - 3710 6636 - 8900

(一般オペレーターが対応) 6732 - 8864

## バランス向上プログラム 【健

11月29日(火) 午後 1 時30分~ 2 時 30分 高田介護予防センター◇理学 療法士による、姿勢を意識して行う 筋トレ・ストレッチ◇区内在住で65

歳以上の方◇14名 申11月14日午前11時から電話で当セ

ンター☎3590 - 8116へ※先着順。

#### 運動実践プログラム

**3 B体操教室…**11月30日/k) 午前 11時~正午 としま産業振興プラザ (IKE・Biz)◇区内在住で20歳以上の 方◇20名、かんたん筋力トレーニン グ…12月2日金 午後3時30分~4 時30分 池袋スポーツセンター◇自 重やチューブを使用◇区内在住で20 歳以上の方◇40名

申11月14日から電話かファクスで 「保健事業グループ☎3987 - 4660、 M3987 - 4110 へ※先着順。

#### 初めてのオンライン 介護予防教室(全9回)

①説明会…12月12日、②測定会…12 月19日、令和5年3月20日 月曜日 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)、 ③オンライン教室…12月26日、令和 5年1月9日~2月6日 月曜日 いずれも午後 1 時30分~ 3 時◇運動 習慣と食生活の改善方法を学ぶ。乙 oom未経験者も参加可◇区内在住 の65歳以上の方◇15名◇スマートフ ォン持参。

申11月14日から電話で介護予防・認 知症対策グループ☎4566 - 2434へ※ 先着順。

専門家合同相談室【要予約】

行政書士相談《行政書士》

行政相談《行政相談委員》

税金相談【要予約】《税理士》

東京税理士会豊島支部☎3983 - 2478

電話による法律相談【要予約】《弁護士》

人権身の上相談《人権擁護委員》

長崎健康相談所

〉対面相談

>電話相談

司法書士相談【要予約】《司法書士》

建築相談【要予約】《一級建築士》

巣鴨商人まつり

11月26日(土) ・ 27日(日) 午前11時~

**圕**庶務・相談グループ☎3981 - 4164

《2~3士業が対応。毎回テーマが異なる》

土地家屋調査士相談【要予約】《土地家屋調査士》

種 類《相談員》

種 類《相談員》

午後4時 眞性寺ほか巣鴨地区各商 店街会場◇オープニングセレモニー 豊島区の交流都市による飲食・物品 販売、観光物産店、特典満載のウォ ークラリー、抽選会・当日直接会場  $\sim_{\circ}$ 

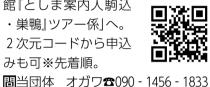
問豊島区商店街連合会☎3981 - 5445

#### 六義園の紅葉鑑賞と大和郷

12月3日出 午前9時30分~11時 30分 JR駒込駅北口交番後染井吉 野桜記念公園15分前集合、JR巣鴨 駅解散※小雨決行◇地元ボランティ 料は各白負担)

**申**往復はがき(3面記入例参照。参 加者全員の氏名・年齢も記入)で11 月25日(必着)までに「〒170 - 0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造

館『としま案内人駒込 ・巣鴨』ツアー係」へ。 2次元コードから申込



#### エポック10シネマ「靴ひも」

12月8日休 ①午前10時~正午、 ②午後2~4時 男女平等推進セン ター◇一度は家族を捨てた父親と発 達障害を持つ息子が、30年ぶりの共 同生活を通して新たな関係を築いて いく物語◇各回25名匠11月30日まで に要予約。6か月以上未就学児。定 員あり。先着順。

**申**11月15日から電話かファクスか E メールで「当センター**☎**5952 - 9501、 **™**5391 - 1015、**™**A0029117@city.t oshima.lg.jp」へ※先着順。

### 和の香り一香と香木の化学[部屋 香の作製」

12月11日(日) ①午後1~3時、② 午後3時30分~5時30分(15分前受 付開始) 目白庭園◇香料について の化学的な説明。香の原料や香木を ブレンドして自宅で楽しめる自分だ けのオリジナル[部屋香]をつくる◇

◇**オンライン・対面相談**(区役所本庁舎4階東 面接・相談室)※オンライン相談の詳細は2次元コード参照か各連絡先に問い合わせてください。

月・金曜日 午後1~4時

第2水曜日 午後1~4時

第3水曜日 午前10時~正午

第 2 · 4 水曜日 午前10時~止~

日 時

日 時

日 時

第2・4火曜日 午後1時30分~4時

第2・4 土曜日 午前9時30分~正午

月~金曜日 午後1時15分~3時45分

第2日曜日 午前10時15分~午後0時45分

(更) は電話で各連絡先へ。予約不要の相談は直接、相談室へ。

住まいの増改築相談 1回30分以内《一級建築士など》 第1・3木曜日 午後1~3時

#### NPO 法人会計セミナー

豊島区役所 ☎3981-1111(代表) 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1

12月3日出 午前10時~午後3時 としま区民センター(オンライン受 講も可)◇会計の基礎、日頃の会計 処理の仕方、決算書類などの作成方 法を学ぶ。講師…税理士法人安心資 産税会計事務所/門脇

雅人氏◇40名◇1,000 円 2 次元コードで申 込み※先着順。

間協働推進グループ☎4566 - 2314

#### みらい館大明

パソコン講座「ワード入門2日間 **講座|…**12月3・10日 土曜日 午 後1~5時◇表現力アップのチラシ 作成、文書に写真を挿入する方法。 講師…パソコンインストラクター/ 石井 由香里氏◇パソコン経験者◇ 7 名◇6,000円、「カリグラフィー講 **座」(全4回)…**12月9日~令和5年 3月10日 第2金曜日 午後1~3 時◇カリグラフィーの基礎と応用。 講師…カリグラフィーネットワーク 会員/牧 幸子氏◇10名◇4,500円 **申**11月14日から電話かEメールで 「当館☎3986 - 7186、**M**miraikan\_t aimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口 申込みも可※先着順。

#### 第3回ビジサポセミナー (オン ライン)飲食店向け!~「宣伝」 「集客」のお悩みを解決します~

12月9日金 午後3時~4時30分 ◇クラウドファンディングを活用し た、飲食店経営を成功に導くポイン ト◇事業者、起業を考えている方申 11月13日から 2 次元コ

ードで申込み※後日E メールでセミナー視聴 用 URL およびログイ ン ID を送付。



オンライン相談 についてはこちら

## 、講演・講習

- 2855へ※先着順。



#### 池袋図書館「フィリピンの かたすみにできた小さな図書館

高校生以上◇各回20名◇1,000円目

11月13日から往復はがきかファクス

かEメール(3面記入例参照。希望

回、ファクス番号も記入)で[〒171

- 0031 目白3-20-18 目白庭園、

**™**5996 - 4886、**™**info@mejiro-gar

den.com」へ。直接窓口申込みも可

私らしく両立できる仕事のはじ

12月20日(火) 午前10時~午後0時

30分 としま産業振興プラザ(IKE

・Biz) ◇第1部…セミナー、第2部

…パネルディスカッション&交流会

◇再就職を希望する女性◇50名/26/12

月13日午後5時までに要予約。満1

歳以上未就学児。定員あり。先着順

■11月14日から電話で東京しごとセ

ンター女性しごと応援テラス☎5211

問男女平等推進センター☎5952 - 9501

問当園管理事務所☎5996 - 4810

※先着順。

め方in池袋

11月23日 (紀 年後 1 時30分~ 3 時 池袋第三区民集会室◇フィリピン・ マガタ地区での、図書館づくりの活 動について。講師…元大明小学校教 諭/金子 多美江氏◇30名町当日直 接会場へ※先着順。

間当館☎3985 - 7981、Ѭ3985 - 7486

相談事業をご利用ください

#### 「消費者トラブルにご注意!」

11月29日(火) 午前10時30分~11時 30分 区民ひろば朝日◇最近の相談 事例などを紹介し、悪質商法の手口 や対処法などを学ぶ◇12名**面**11月15 日から電話で当ひろば☎5974 - 0566 へ。直接窓口申込みも可※先着順。 間消費生活グループ☎4566 - 2416

第1・3土曜日 午前9時30分~午後0時30分 東京都建築士事務所協会豊島支部事務局☎3984-2448

区役所本庁舎 4 階東

**2**090 - 7206 - 2772

庶務・相談グループ☎3981 - 4164

庶務・相談グループ☎3981 - 4164

※テーマ別日程は問い合わせてください。

東京都行政書士会豊島支部 00120 - 959 - 193

東京土地家屋調査士会豊島支部☎5964 - 5285

豊島区住宅相談連絡会 事務局 東京土建豊島支部000120 - 309 - 379

場所

連絡先

区民相談コーナー前

面接・相談室

※法律相談員から相談者に架電します※オンラインも可。

| 東京司法書士会豊島支部☎4405 - 8113

※毎月20日から翌月の予約受付。

### 消費生活講座「健康食品の健康 正しい知識と広告の見方」

12月15日休) 午後 1 時30分~ 3 時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇ 健康食品と医薬品との違いなど基礎 知識を学ぶ。講師…(一社)日本臨床 栄養協会派遣講師/渡部 誠氏◇50名 **甲**電話かファクスか E メールで11月 30日までに「消費生活グループ☎ 4566 - 2416、 **5**5992 - 7024、 **6**A00 14308@city.toshima.lg.jp]へ※応 募者多数の場合は抽選。

## 「意思決定支援研修会」(2日間)

分~8時30分 としま区民センター、 オンライン◇成年後見における意思 決定支援の考え方や手法。講師…弁 護士/水島俊彦氏、認定社会福祉士 /本間奈美氏◇親族の成年後見人な どになっている方、専門職後見人、 区民後見人、福祉・保健・医療専門 職の方◇会場、オンライン合わせて

iplへ※先着順

#### 認知症サポーター養成講座 スキルアップ講座

12月16日金 午前10時~11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇ 認知症の人の気持ちを尊重して支え 合う[パーソン・センタード・ケア] という考え方から、対応方法を学ぶ。 講師…NPO 法人パーソン・センタ ード・ケアを考える会/村田康子氏 ◇認知症サポーター養成講座を修了 している方◇40名

申11月14日から電話かファクスで 「介護予防・認知症対策グループ☎ 4566 - 2433、 3980 - 5040 へ※先

#### 区民歩こう会

12月 4 日(日) 午前 9 時50分集合

#### 東武東上線中板橋駅北□駅前広場◇ 中板橋駅~福泉寺~石神井川~下頭 橋~長命寺~氷川神社~安養寺~城 北中央公園~荘厳寺~光伝寺~氷川 神社〜東京メトロ有楽町線氷川台駅 まで(約6.5km) ◇300円◇軽装、飲み

ルーシーダットン/午後1時45分~

2 時30分、キッズダンス/午後 4 時

~ 4 時45分、ストレッチ/午後7時

15分~8時、**シェイプ通常講習…**毎

月第1・3土曜日 午後4時~4時45

分◇ステップ台を使用し音楽に合わ

せて有酸素運動・筋トレ◇1,000円

いずれも◇16歳以上の方。キッズ

ダンスは小学生(小学1・2年生は

要付き添い)◇各15名◇運動のでき

る服装で参加。シェイプ、キッズダ

ンスは室内履き持参町11月13日から

回線流画

物、雨具持参町当日集合場所で受付。 問豊島歩こう会 吉越☎3986 - 8620 としま産業振興プラザ(IKE・Biz) **月いち無料体験会…12**月 6 日火) ヨ ガ/午前9時30分~10時15分、ピラ ティス/午前10時30分~11時15分、

## 後見人等や関係機関職員のための

12月15日(木)・19日(月) 午後6時30

**車**電話かファクスかEメールで「サ ポートとしま 3981 - 2940、 3981 - 2946, Msiensitu@a.toshima.ne.

#### 初心者水泳教室(全4回)

2次元コードで申込み

問当館☎3980 - 3131

(午前10時~午後8時)

※先着順。

12月6~27日 火曜日 午前10時 ~正午 雑司が谷体育館◇18歳以上 で泳力10メートル未満の方◇20名◇ 4,000円申はがきで11月25日(必着) までに「〒112 - 0012 文京区大塚6 - 24 - 15 - 502 豊島区水泳連盟事 務局 佐藤」へ※応募者多数の場合 は抽選。

問当事務局 佐藤☎3943 - 6397

## としまコミュニティ大学

### ●帝京平成大学

「食」のおいしさを科学する …12月10日(土) 午前10時~11時30分

としま区民センター◇講師…当大学 健康栄養学科教授/前田竜郎氏◇30 名、100年動けるカラダづくり!… 12月24日(土) 午前10時~正午 雑司 が谷体育館◇講師…当大学柔道整復 学科准教授/原口力也氏、帝京池袋

#### 接骨院院長/金子健作氏◇室内履き ・床に敷くバスタオルやヨガマット 持参。運動ができる服装◇50名

#### ●大正大学 コウノトリからみる生物多様性保全

の実践…12月16日金 午後2時~4 時 当大学キャンパス内◇講師…当 大学公共政策学科教授/本田裕子氏 ◇100名

#### ●学習院大学

不斉有機触媒の進展 医薬品の合成 …12月10日(土) 午後2~4時 当大 学中央教育研究棟 3 階301教室◇講 師…当大学化学科教授/秋山隆彦氏 ◇100名

#### ●女子栄養大学

女子学生から学ぶこれからの「男ら しさ」…12月3日出 午後2~4時 としま区民センター◇講師…当大学 保健栄養学科准教授/深田 耕一郎 氏◇25名

いずれも◇1,000円**車**11月14日午 前9時からファクスかEメール(右 記記入例参照。講座名、ファクスの 方はファクス番号も記入。)で「生涯 学習グループM3981 - 1577、MA 0014606@city.toshima.lg.jp J ∧ ※ 先着順。

**間**当グループ☎4566 - 2762

### 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

11月18日金・21日(月)・22日(火)・24 日休) 午前 8 時30分~午後 7 時、11 月19日出·20日旧·23日祝 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、期 間中は通常より延長して受付※上記 期間以外も平日午前8時30分~午後 5時15分で相談を受付。電話番号 (全国共通)…☎0570 - 070 - 810

問当局人権擁護部第二課☎0570 011 - 000

## 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。

団に住所がない場合は 「〒171-8422 豊島 区役所各グループ」へ

### 環境衛生及び食品衛生優良施設区長賞 受賞施設が決定しました

区内の営業施設で、設備が適正でかつ衛生水準の確保につとめ、他施 設の模範となる9施設が、優良施設区長賞として表彰され、11月7日例 に授賞式が開催されました。**固**生活衛生グループ☎3987 - 4175

	業種	施設名	施設所在地	
環境衛生	理容所	プリンス	上池袋 2 - 13 - 1	
	美容所	ヘア メーク マーサ	巣鴨 1 - 15 - 2	
	プール	東京スイミングセンター	駒込5 - 4 - 21	
食品衛生	飲食店営業 (一般)	舎鈴 池袋東口店 南池袋 1 - 23 - 11 ブロンズビル 1 階		
	菓子製造業	パティスリー木花	長崎 2 - 15 - 15	
	飲食店営業 (惣菜)	デリド アトレヴィ 大塚店	南大塚 3 - 33 - 1 JR大塚南ロビル内 アトレヴィ大塚 B 1 階	
	菓子製造業 (パン製造業)	タカセ 巣鴨店	巣鴨 3 - 20 - 16 1 F	
	飲食店営業 (一般)	SOMEI VILLAGE	駒込6-33-3	
	そうざい 製造業	ビー・ワイ・オー セントラルキッチン	西池袋 3 - 1 - 15 西池袋TSビル B1階	

### みんなでクール・チョイス!!

〈smart move で移動をエコに〉

smart moveとは、日常生活の様々な移動手段を工夫し、CO2排 出量を削減しようという取組みです。

- ●公共交通機関を利用しよう/電車やバスなどの公共交通機関は、 CO₂排出量削減に有効な移動手段です。通勤や通学はもちろん、旅 行やちょっとした外出などでも利用を心がけてみましょう。池袋駅周 辺を走る、環境に優しい小型電気バス IKEBUS もおすすめ。
- ●徒歩や自転車の利用を
- ●自動車の利用を工夫しよう/ふんわりアクセルやアイドリングスト ップ、不要な荷物をおろすなどの"エコドライブ"を実践すると、燃費 も良くなり経済的です。
- ●地域や企業の CO₂削減の取組みを利用しよう/車をシェアして必 要な時だけ使う「カーシェアリング」や、自転車を共有する「コミュニ ティサイクル]などがあります。
- 間環境政策課事業グループ☎3981 2771

### せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか? COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質が原 因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる 病気です。COPD の症状は、毎日続くせき やたん、息切れです。進行すると、軽い動作 でも息切れを感じるようになり、悪化すれば 日常生活にも支障をきたすようになります。 「年のせい」や「風邪が長引く」と思い込み、医 療機関を受診しない方が見受けられます。症 状が進行する前に発見し、早く治療を開始す ることが大切です。



相談会の日程

2022年11月16日(水)は 世界COPDデー

**間**公害保健グループ☎3987 - 4220

年中無休



#### 低価格やお得感を強調するような広告 には注意しましょう

販売サイトで「お得にお試し」「いつでも解約可能」のはずが、 「高額な定期購入だった」「解約には条件があった」というトラブ ルになる場合があります

- ①1回限りでなく、定期購入が条件になっていませんか?
- ②定期購入の場合、継続期間や購入回数が決められていませんか?
- ③支払うことになる総額はいくらですか?
- ④解約や返品はできますか?その方法や条件を確認しましたか?
- ⑤最終確認画面を印刷したり、スクリーンショットを撮るなど、契約内 容を記録しましたか?

相談は、消費生活センター☎3984 - 5515へ。

## 保健所力レンダー

開催予定の事業を中止・延期する場 合があります。詳細は各問い合わ せ先に確認してください。

	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)	1 · 15日休) 受付/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]	8・22日休) 受付/午前 9 ~10時	13・27日(火) 受付/午前 9~10時
	母親学級〔予約制〕	10日(土) 受付/午前9時~ 9時30分、開催/午前9時 30分~正午	
	パパ・ママ準備教室[予約制]	10日(土) 受付/午後 0 時30 分~1 時、開催/午後 1 時 ~3 時15分 11日(日) 受付/①午前 9 時 ~9 時30分、②午後 0 時30	
		分~1時、開催/①午前9 時30分~11時45分、②午後 1時~3時15分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…令和 4 年度20~39歳の男性	9日金 受付/午前8時50 分~9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…令和 4 年度20~39歳の女性	7日(x) 受付/午前8時50 分~9時、午前9時30分~ 9時40分	
	健康(保健・栄養)相談[予約制]	9 日金) 受付/午後 1 ~ 2 時	14日(x) 受付/午後 1 時 15分~ 2 時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		8 日休 受付/午前 9 時 30分~11時
	女性の健康相談 (予約制)	7日(x) 受付/午後1時~ 2時25分	
	H I V (エイズ) 検査 (予約制) ※結果は検査の 1 週間後	12日(月) 受付/午後 1 時30 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	9 日金) 受付/午前10時~ 10時30分	
の健	こころの相談(予約制)	14日(x) 受付/午前9~11   時	6 日(X) 受付/午後 2 ~ 4 時
康ろ	家族相談[予約制]	26日月) 受付/午後 2 ~ 4 時	
その他	随時相談	思春期・不妊症・更年期・ ど、健康に関する相談を受! 平日 午前8時30分~正午、	ナています。
	ぜん息・COPD 相談(呼吸器全般) 〔予約制〕 電話相談は随時受付。	7 日(水) 開催/午後 2 時~ 3 時30分 <b>間</b> 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(予約制) ※対象…飼い主のいない猫の管理をして いる区民(助成には要件あり)	26日(月) 開催/午前10時~ 10時30分 間生活衛生グループ☎3987 - 4175	

#### 12月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

7日泳 区民ひろば要 午前10時~11時30分 13日火 区民ひろば南大塚 午前10時~11時15分 午前10時~11時30分 14日例 区民ひろば高松 19日间 長崎健康相談所 午後 1 時30分~ 3 時30分 **週池袋保健所☎3987 - 4174** 問長崎健康相談所☎3957 - 1191

出

「東京組紐」 平田美穂氏

映画「君の名は。」で一躍脚光を浴びた組紐。 こ の映画をみて、組紐に興味を持った人は多いので はないだろうか。映画の中ではブレスレットや髪 統を守り 飾りなどアクセサリーとして使われていた組紐だ が、かつては武士の鎧兜や刀の柄巻など武具とし



て活用されてきた歴史があり、17世紀以降は庶民が使う帯締めや 根付け紐などに発展して現代に至る。

豊島区の中山道沿いにはかつて多くの組紐屋があったが、今残 っているのは平田組紐1つだけ。国産絹糸と伝統的技法にこだわ る平田組紐で、平田美穂氏は夫でもある二代目平田竹峯氏に技術 指導を受け、和装の色使いを活かした組紐づくりに勤 しんでいる。

一般的な家庭で育った美穂氏が組紐に携わるように なったのは結婚してから。糸の扱い方など基本的なこ とを一から、時に厳しくお義母さんから教わったとい

う。「覚えることも多く苦労しましたが、今ではしっ かりと基本を教えてくれたことに感謝しています」そう語る美 穂氏の主な仕事は組紐の仕上げ。丹精込めて編まれた組紐を、 節取りや毛焼き、ころかけといった仕上げを行い商品にする大 事な作業だ。「仕上げのみ行う人が多いですが、職人の苦労や 編み方を知っておいたほうが良いと夫からアドバイスを受け、 組み方も教わりました」

別注品や特定の組み方の際に制作することが多 い美穂氏。古典色を活かし、女性の感覚を取り入 れた品のある組紐を目指して日々精進している。 **間**商エグループ☎4566 - 2742





### 体育施設へ行こう

申込みは、前日までに各施設へ

○詳細は各施設に問い合わせてください

#### **☎**3973 - 1701 豊島体育館

かんたん体操と食育体験教室(全4回) 令和5年1月10~31日 火曜日 午 前 9 時30分~10時30分◇16歳以上の 方◇10名◇4,000円※都度参加(1,300 円)も可◇動きやすい服装**目**12月 6 日(区外の方は13日)午前9時から直 接当館へ※先着順。

#### |池袋スポーツセンター☎5974 - 7262|

◆各種教室(都度参加のご案内)

【スタジオ】健康づくり(火〜金)、K-POP ダンス、シェイプアップ、【武 道場】産後骨盤調整ピラティス、ジ ェンヌヨガ、シニア体操(月・火・ 金)、シニア体操プラス(水)、かんた ん椅子ヨガ、フラダンスビギナー、

美ボディヨガ、ピラティス、24式太 極拳、【プール】初心者、初級、初中 級、中級、アクアサーキット、水中 トレーニング◇800~1,500円(別途 施設利用料) 申開始 1 時間前から先 着順受付。

#### 巣鴨体育館 **23**3918 - 7101

#### ◆スタジオプログラム実施中!

ヨガ、ピラティス、エアロビクス、 太極拳、フラダンス、背骨コンディ ショニング、ボクシングエクササイ ズ、バラエティーストレッチ、はじ めてバレエ、はじめての JAZZ ダ ンスなど。会員登録なしで都度利用 可◇トレジム利用料400円、受講料 200円◇フリーパス会員は無料。

広告

#### **広告**(内容は各広告主に問い合わせてください)・

軽費老人ホーム



お客様へのお約束としま区報をご覧の方・ 生垣剪定 (1m 2m) 庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません

通常2,200円を 行着10名様限の (株込) お茶はご遠慮します 1,100A 土日でもOKです

営業時間 9時~17時 東京北支店 練馬区土支田3-19-12 03-5933-2811



### 今どきの家族葬 2022年11月19日(土) 午後2時~3時

状況により開催中止もあります



としま区民センター会議室402 東京都豊島区東池袋1-20-10

入場無料 席は10名様位、予約は電話で

ソア遺言バンク (株)公営社 **556-847** 



●埼玉県入間市高倉5-2-12(土地・建物・法人所有) ●西武池 袋線「入間市」駅から徒歩16分(約1.3km)又はパス5分+徒歩 6分(約400m) ●全120室/今回募集120室 ●RC造地上線 建て ●建築面積1862.45㎡ ●居室面積/21.6㎡ ●入居資格 /65歳以上、自立・要支援・要介護(入居資格審査有り) ●入庭 時預かり保証金/30万円 ●大型自家発電装置完備 資料請求

お問合せ、社会福祉法人愛心会 **2**04-2966-3333 FAX 04-2966-3332

# 生前整理・遺品整理

遺品整理認定協会・地区統括会員在住

