

私たちの生活を支える「ものづくり」。
今年は「環境」をキーワードに、環境問題に取り組む企業をクローズアップするとともに、「ものづくり」を体験できる多様なイベントが目白押しです。

この機会に「ものづくり」に触れ、技術・技能の大切さを考えてみませんか。
商工政策係 ☎5992-7089



株式会社関越物産 (目白5丁目)

こんにやく製品などの専門メーカーとしてカンエツの愛称で親しまれています。昭和21年創業。戦後の歴史はそのまま関越物産の歴史です。最近ではこんにやくを利用した惣菜やデザートの開発、レシピの提供にも力を入れています。



豊島の力を支えるものづくり

3月12日(木)~14日(土)

午前10時~午後5時(最終日のみ午後4時まで)
サンシャインシティ展示ホールB(文化会館4階)
<http://www.toshima-messe.jp>

東邦レオ株式会社 (北大塚1丁目)

緑化資材メーカーとして四半世紀。個人住宅から法人ビルまで、ガーデンプランナーと樹木匠が屋上緑化をサポートしています。最先端の緑化技術で、壁面緑化や校庭の芝生化、路面電車の軌道緑化まで可能になりました。



白十字株式会社 (高田3丁目)

豊島区高田に脱脂綿工場を設立して以来113年。国産初のおとな用テープ型紙おむつメーカーとして知られ、介護用品や衛生材料では絶対の信頼を得ています。現在は、赤ちゃんから高齢者まで家族の健康を願う企業として品質の向上に力を注いでいます。



ものづくり体験



■伝統工芸体験(豊島区伝統工芸保存会)
午前10時~正午
3月12日・13日 銀器・ベッ甲(無料)
14日 友禅2,500円(30名)
提灯1,300円(10名)
■14日の有料体験は、前日までに観光振興係
☎5992-7018へ※先着順。

■ライトレースカー体験(無料)
(職業能力開発センター)
3月12日~14日 正午~午後1時

■七宝焼き体験(無料)(造幣局)
3月14日 午前10時~午後3時まで受付
1回30分。1日9回実施。※各回先着9名

■子どものための科学教室(無料)
3月14日 午後1時~2時30分

■マイバッグ制作体験教室(無料)
(スーパーバッグ(株))
3月14日 ①午後2時30分~3時15分
②午後3時15分~4時 ※各回先着12名

イベント

■出展者プレゼンテーション
3月12日 正午~午後1時、午後4時30分~5時
13日 正午~午後1時、午後2~3時、
午後4~5時
会場内のモニターで、出展企業のPR映像を上映

■エコロジーソリューション発表会
3月12日 午後1~2時
企業の環境に対する取り組みを紹介

■なにができるかなクイズ
3月14日 正午~午後1時
製品の製造工程の映像や写真パネルを展示し、
何ができるかを当てるクイズ



●セミナー(事前予約優先)

就職支援セミナー「自己PR~自分の強みを見つけよう」
3月12日 午後2~3時
事業継承セミナー スムーズな事業継承のポイント
3月12日・13日 午後3時~4時30分(13日は午後4時まで)
労働セミナー 「労働環境の変化と労働法制」
3月13日 午後1~2時

●ビジネス相談会(事前予約優先)

出張ビジネスなんでも相談(NPO法人としま創業ネットワーク)
3月12日・14日 融資・創業・経営・事業継承まで
国の事業ローン相談(㈱日本政策金融公庫)
3月13日 午前10時~午後1時
省エネ推進出張相談(東京都地球温暖化防止活動推進センター)
3月13日 午後1~5時

セミナー・ビジネス相談会 申込み

☎電話、ファクス、Eメールで、
①セミナーまたは相談会名②住所③氏名④電話番号を商工政策係へ
※先着順。
☎5992-7089 FAX 5992-7088 E A0029099@city.toshima.lg.jp

特典1

割引優待券を もれなくプレゼント

- サンシャイン国際水族館
- サンシャイン60展望台
- 古代オリエント博物館

特典2

限定5,000名様に オリジナルエコバッグ



ご意見をお寄せください

豊島区環境基本計画(案)が まとまりました

区では、平成20年6月、「豊島区環境審議会」に「豊島区環境基本計画のあり方」について諮問しました。

審議会では、地球温暖化問題など環境をめぐる世界的な動向を踏まえつつ、区の環境についての現状を整理し、持続可能な高密度都市の構築に向けた今後の施策展開の基本的な方向について審議を進め、21年2月に答申をまとめました。

区では、この答申に基づき、「豊島区環境基本計画(案)」を作成しました。

この計画案について、パブリックコメント制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

環境計画担当係 ☎3981・1597
FAX 3981・6207 E-MAIL A0029180@city.toshima.lg.jp

計画案の概要

目的

地球温暖化対策やヒートアイランド対策を中心とした環境の保全に関する施策の、総合的かつ計画的な推進を図るために策定します。

位置づけ

豊島区環境基本条例に基づき策定するとともに、地球温暖化対策の推進に関する法律第20条の3に基づく「地方公共団体実行計画」として策定します。

計画の期間

平成21年度～平成30年度(10年間)

目指すべき環境都市像

「環境負荷の低減と都市の活力が両立する高密度都市」

区CO2排出量削減目標

- ・短期：2012年度までに2005年度比11%削減
- ・中期：2025年度までに2005年度比30%以上削減

- ・長期：2050年度までに2005年度比70%以上削減

施策の方向

- ①低炭素地域社会の実現(区のCO2排出量削減)
エネルギー利用の変革/良質な建築物のストック/中小規模事業者/家庭/交通対策/環境価値の普及と活用
- ②環境まちづくり(区のヒートアイランド対策)
区の現状・課題・施策の方向/個々の建物への対策/地区・街区スケールでの対策/都市スケールでの対策
- ③ごみの減量と循環型社会の実現に向けて
資源の有効活用に向けた取組み/大幅なごみの減量に向けた取組み/低炭素社会と循環型社会の統合に向けた取組み
- ④環境の保全に関する取組み
大気汚染/騒音・振動/土壌汚染/アスベスト/公害苦情/化学物質/環境美化
- ⑤区環境配慮率先行行動
オール区役所の取組み/区有施設のCO2削減/施設以外のCO2削減/その他の環境配慮の取組み



計画の推進と見直し

計画の推進/計画の進行管理/年次報告書による取組みの公表/計画の見直し

閲覧できます

案の全文は、環境政策担当課、行政情報コーナー、広報課、図書館、区民事務所、区ホームページ(アドレス3面上部欄外参照)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氏名を記入し、3月15日(必着)までに「環境政策担当課環境計画担当係」(あて先3面上部欄外参照)へ郵送してください。
※直接当係窓口へ持参、ファクス、Eメールも可。
※個別に直接回答はしません。

妊婦健康診査を 全額自己負担で 受診された方へ 助成申請を お早めに

平成20年8月1日の制度開始前に、妊婦健康診査を自己費で受診された方(妊婦健康診査受診票を利用し、自己負担が生じた場合を除く)への助成措置は、3月末で終了します。

次の要件に該当する未申請の方は、期限内に助成申請をお願いします。

- ◇対象者：平成21年3月31日時点で、出産から6か月以内の方で、次の要件に該当する方①妊婦健康診査都内実施医療機関などで、平成20年4月1日～7月31日までに全額自己負担で妊婦健康診査を受診した方②健診受診・出産・申請時点で豊島区民である方。
- ◇申請期限：平成21年3月31日
- ◇申請に必要なもの：
母子健康手帳・妊婦健康診査の領収書・未使用受診票・印鑑(スタンプ式は不可)・銀行口座のわかるもの(ゆうちょ銀行は不可。銀行口座の名義人と申請者が異なる場合は、委任状が必要です)・妊婦健康診査受診票(乙)※母子手帳貼付(本人の控え)をお持ちの方は、持参してください。
- ◇申請先：池袋保健所・長崎健康相談所
- ◇助成金額：1回の健康診査について5千円※限度額7万円。

池袋保健所健康推進課
☎3987・4172、4173
長崎健康相談所
☎3957・1191

このコラムはTV広報番組(平成20年11月放映)の内容をまとめました。番組は区ホームページからご覧になれます。

シリーズ 街全体をキャンパスに!

のどかな住宅街、豊島区雑司が谷の鬼子母神のすぐ近くに、東京音楽大学があります。

東京音楽大学は明治40年(1907年)に神田に創設された、国内で最も古い音楽大学で、大正13年(1924年)、雑司が谷に移転しました。音楽学部のみ単科大学として、声楽、器楽、作曲指揮、音楽教育など、音楽に関する様々な分野で、数多くの人材を輩出しています。

キャンパスは、雑司が谷の街中に9つの校舎が点在しており、約1,600名の学生が学んでいます。校舎内には、最高水準の音響設計が施された音楽ホールもあります。

地域のために、一般の方を対象とした公開講座も行われています。「としまコミュニティ大学」のプログラムとして、「打楽器



▲100周年記念ホール



アンサンブル」を始めとし、声楽、民族音楽など受講者が多彩な音楽に親しんでいます。

「文化芸術創造都市」豊島区と、「音楽を愛する心の育成」に努める東京音楽大学。文化の風が吹き、美しいメロディが流れる、そんな芸術の街を目指して、区と大学はハーモニーを奏で続けます。

〒東京音楽大学 ☎3982-3186

※当大学学生オーケストラの記事を7面イベント欄に掲載しています。

「連携・協働に関する包括協定」を締結した区内の6大学を紹介するコラムを連載します。6大学は区と連携し、「コミュニティ大学」など様々なイベントを実施しています。

第5回 東京音楽大学



区民課夜間窓口をご利用ください

毎週水曜日午後7時まで

平日の昼間に区役所へ来庁することができない区民の方のために、窓口時間を延長します。

ご利用の際は本人確認書類（写真付住基カード・運転免許証・パスポート《旅券》など）を持参してください。

◇開設場所…区役所本庁舎1階

◇取り扱い業務…取り扱い業務の詳細や必要な書類は、事前に各担当まで問い合わせてください。

●戸籍証明係 ☎3981-4766

①戸籍謄・抄本等の交付 ②改製原・除籍の謄・抄本の交付 ③戸籍の附票の交付 ④不在籍証明書の交付

●住民記録係 ☎3981-4782

①転入・転居・転出などの届出 ②住民票の写しの交付（第三者請求はできません）③印鑑登録 ④印鑑登録証明書の交付 ⑤自動交付機用のカード発行

※住基カードの申請・交付、住民票の写しの広域交付、転出・転入手続きの特例処理、公的個人認証サービスによる電子証明書の申請はできません。

●外国人登録係 ☎3981-4783

①外国人登録証明書の交付 ②登録原票記載事項証明書の交付 ③在留期間延長の届出 ④印鑑登録証明書の交付 ⑤自動交付機用のカード発行

5992-7015
消費生活センター
袋警察署ほか
◇参加団体：豊島区・東京都・池袋警察署ほか
◇主催：東京都多摩債務問題対策協議会
◇配布、相談窓口の紹介など
◇キャンベーングッズ・啓発チラシの配布、相談窓口の紹介など
◇主催：東京都多摩債務問題対策協議会

ヤミ金融被害防止 街頭 キャンベーン

3月5日(木)・6日(金) 正午～午後2時
中池袋公園・池袋駅東口周辺歩道

◇違法な貸金業者の排除を目的とした合同街頭啓発活動です。ヤミ金などの利用者の方々が、相談窓口や被害情報連絡先などを知り、無登録業者の利用や被害の未然防止を図ります。

◇キャンベーングッズ・啓発チラシの配布、相談窓口の紹介など

◇主催：東京都多摩債務問題対策協議会

◇参加団体：豊島区・東京都・池袋警察署ほか
◇消費生活センター
5992-7015

心身障害者福祉センター 「自立訓練(機能訓練)」の 利用者募集

4月から障害者自立支援法による「自立訓練(機能訓練)」が始まります。64歳までの区内在住の身体障害者が、自立した日常生活や社会生活を送れるよう、身体機能や生活能力の向上のための訓練を個別支援計画に基づいて行います（最長18か月）。

◇内容…理学療法士・作業療法士・言語聴覚士による訓練のほか、移動・コミュニケーション・家事などの生活機能訓練、グループでの社会参加プログラムなど※「社会参加プログラム」は、4月10日～6月26日(全12回・金曜日)のため、3月13日(金)までの申込みが必要です。詳しい内容については、問い合わせてください。

◇対象…64歳までの医療機関退院後や施設退所後の、身体障害者手帳をお持ちの方と高次脳機能障害の方。手帳未所持の方で利用希望の方はご相談ください※リフト付バスでの送迎があります。

◇利用料…有り（ただし、所得に応じて支払う費用の軽減あり）※介護保険サービスを利用されている方はご相談ください。

◇手続き…当センターへ（社会参加プログラム以外は随時受け入れ）。事業の説明および身体状況の確認などを行います。別途、保健福祉センターの障害者在宅支援係で、障害福祉サービス支給申請の手続きが必要です。

【地域活動支援センター】

創作的な活動やスポーツ、社会との交流促進など様々な活動を支援しながら障害者の地域生活を支援します。

◇対象…64歳までの区内在住で、身体障害者手帳をお持ちの方と高次脳機能障害の方※介護保険の対象の方は除きます。

担当センター☎3953-2811 FAX3953-9441

指定管理者を 募集します

平成22年4月から指定管理者制度を予定している障害者施設について、区ホームページで公募要項などの詳細を公表しています。

◇現地説明会

①3月3日(火) 心身障害者福祉ホームさくらんぼ(区単独事業所)

◇所在地：西池袋3の8の20

②3月4日(水) 目白生活実習所(生活介護)・目白福祉作業所(就労継続支援B型)

◇所在地：目白5の18の8

③④とも午前10時から

◇指定期間：平成22年4月から5年間。

※施設への直接の問い合わせはご遠慮ください。応募予定の法人は、現地説明会へ参加してください。

◇施設支援グループ

☎3981-1786

安価で信頼できる木造 住宅の耐震改修工法・ 装置の展示会と木造住 宅耐震相談会

3月3日(火) 午後1～5時、4日(水) 午前9時～午後5時、5日(木) 午前9時～午後3時 区民センター

◇東京都が

選定した改修工法や耐震シェルターの実物展示、建築士による無料相談会を行います。

◇東京建築企画課

☎5388-3362

建築指導課許可・耐震グループ

☎3981-0590

建築士事務所協会豊島支部

☎3984-2448

建築士事務所協会豊島支部

☎3984-2448

建築士事務所協会豊島支部

☎3984-2448

建築士事務所協会豊島支部

☎3984-2448

国民健康保険

1割負担の高齢受給者証をお持ちの方へ
3月上旬に新しい高齢受給者証を送付します

70～74歳の方の窓口負担については、医療制度改革により、平成20年4月から2割負担にすることとされていましたが、平成22年3月までは1割に据え置かれます（既に3割を負担されている方、一定の障害認定を受けられて、後期高齢者医療制度の対象となつた方は除きます）。

●一部負担金の割合欄の記載を変更します

◇現「2割（ただし、平成21年3月31日までは1割）」

◇新「2割（ただし、平成21年7月31日までは1割）」

※高齢受給者証は毎年8月に切り替えのため、有効期限は平成21年7月31日となっています。

◇国保資格賦課係

☎3981-1929

東京都市計画公園 「南長崎中央公園」の

都市計画の変更について

平成21年2月17日に都市計画が変更されました。この関係図書を確認していただきます。

◇対象区域：南長崎4丁目13番街区

◇内容：東京都市計画公園(都市施設)の種別、名称、面積など

◇縦覧場所：都市計画課窓口

◇都市施設グループ

☎3981-2398

☎5950-0803

☎5950-0803

☎5950-0803

☎5950-0803

☎5950-0803

☎5950-0803

区立小・中学校入学の方へ 入学通知を送付しました

この春、区立小・中学校に入学の方へ、入学通知を送付しました。届いていない方や紛失した方は連絡してください。また、国立私立の小・中学校に入学の方は入学許可書・承諾書を学事係へ提出してください。

担当係 ☎3981-0950



平成21年度 区民活動センター 利用登録団体募集

区とNPOや地域活動団体との協働および相互の情報交換や情報発信の場として、区民活動センターを東部区民事務所2階に設置しています。

この施設には、登録団体の主体的運営により情報交換の場として使用するサロン、会議や打ち合わせができるスペース、登録団体専用のメールボックス、印刷機などを備えた事務室などがあります。

利用には、利用登録が必要です。

◇所定の申請書(区民活動推進課窓口で配布)で3月19日までに、地域振興係窓口へ持参または郵送(必着)。

◇地域振興係 ☎3981-0479

国民健康保険料不正処理事件 調査報告がまとまりました

全文は、総務課、行政情報公開コーナー、東部区民事務所、西部区民事務所、区ホームページ(アドレス上部欄外参照)で閲覧できます。

◇総務課法規係 ☎3981-4452

にしすがも創造舎、
美術劇場など
文化拠点を中心に、
祭フェスティバルが
月間開催されます。
易、そのときでなければ
主のアートの魅力」を
ていきます。
る2009年春は、
先端の作品や、
する作品など、
上演されます。

池袋の街中で、
F/T情報をゲットしよう!!

街中で鮮やかな黄緑色のチラシを見つけたら、もうフェスティバルの参加者です。演目の詳しい情報が満載のチラシを手に、会場へGO!!

●配布場所
文化デザイン課、
地域文化創造館、
図書館、区民ひろば
など



まちあるきパフォーマンス

■サンシャイン63



3月4日(水)～8日(日)、
11日(水)～15日(日)
池袋周辺地域
構成・演出：
高山明 (Port B)
チケット 4,000円

©松嶋浩平

作品の本を読んでみよう!



中央図書館の4階では、ただいま、フェスティバルトーキョー関連図書の展示を開催中。本から入るもよし、観てから読んでもよし。それぞれのやり方で、フェスティバルをお楽しみください。

にしすがも創造舎ラインナップ

■カール・マルクス：資本論、第一巻



©Sebastian Hoppe

2月26日(水)～3月1日(日)
演出：
ヘルガルド・ハウグ、
ダニエル・ヴェツェル
(リミニ・プロトコル)
【ドイツ】
チケット 4,500円
(自由席)

■雲。家。



©松嶋浩平

3月4日(水)～7日(土)
構成・演出：
高山明 (Port B)
作：エルフリーデ・
イエリネク
チケット 4,000円
(自由席)

■Hey Girl!



©Francesco Raffaelli

3月10日(火)～14日(土)
演出：ロメオ・
カステルッチ
(ソチエタス・
ラファエロ・
サンツィオ)
【イタリア】
チケット 4,500円
(自由席)

■95kgと97kgのあいだ さいたまゴールド・シアター



©宮川舞子

3月18日(水)～29日(日)
演出：蛭川幸雄
作：清水邦夫
チケット 4,000円
3,000円(残席)
(自由席)

あうるすぽっとラインナップ

■コウカシタ



3月14日(土)～20日(木)
振付：井手茂太
チケット 4,500円(指定席)

■ユートピア?

3月23日(月)～29日(日)
作・演出：
平田オリザ、
アミール・レザ・
コヘスタニ
【イラン】、
シルヴァン・
モーリス
【フランス】
チケット
4,500円
(指定席)

©Chavosh Homavandi



F/T 参加作品

●チケットのお問い合わせ先は
HPまたはチラシをご覧ください

■パイパー 野田地図第14回公演

1月4日(日)～2月28日(土) Bunkamuraシアターコクーン
作・演出・出演：野田秀樹 (NODA・MAP)

■愛の渦 ポツドルvol.18

2月19日(水)～3月15日(日) THEATER/TOPS
脚本・演出：三浦大輔 (ポツドル)

■春琴 世田谷パブリックシアター+コンプリシテ共同制作

3月5日(水)～16日(月) 世田谷パブリックシアター
演出：サイモン・マクバーニー (イギリス)

■The Rainy Table 珍しいキノコ舞踊団×plaplap

3月19日(水)～22日(日) シアタートラム
振付・構成・演出：伊藤千枝 (珍しいキノコ舞踊団)
舞台美術・映像演出・メディアテクノロジー：plaplap

■another BATIK～バビロンの丘にいく～ BATIK新作公演

3月26日(水)～29日(日) 世田谷パブリックシアター
構成・演出・振付：笠井観

問い
合わせ
先

●フェスティバルトーキョー実行委員会
☎5961-5202 ㊚toiawase@anj.or.jp
●文化デザイン課庶務グループ ☎3981-1476

F/T09 春

SPRING

あうるすぽっと、にし
東京芸術劇場
池袋界隈の文化拠点
舞台芸術の国際フェ
明日から約1か月間
舞台芸術の「その場、そ
体験できない、生のア
紹介してい
第一回となる200
世界の最先端の
日本を代表する1
19作品が上演さ

フェスティバル/トーキョー いよいよ明日開幕!

東京、池袋に誕生する舞台芸術の新たな国際フェスティバルに密着!!

2009年2月26日(木)~3月29日(日)

詳しい情報は
HPをチェック▶

<http://festival-tokyo.jp/>



東京芸術劇場 ラインナップ

■ オセロー



2月27日(金)~3月1日(日) 中ホール ©LEE Do-hee
演出: イ・ユンテク【韓国】
チケット S席4,500円 A席3,500円(指定席)

■ blueLion

3月13日(金)~
15日(日)
小ホール1
構成・演出・
振付: 白井剛
チケット
4,000円(自由席)



©相模友士郎

■ 火の顔



3月5日(木)~8日(日) 小ホール1 ©山本尚明
演出: 松井周(サンプル)
作: マリウス・フォン・マイエンブルグ
チケット 3,500円(自由席)

■ 声紋都市-父への手紙 Voiceprints City-Letter to FATHER

3月19日(木)~
22日(日)
小ホール1
作・演出:
松田正隆
(マレビトの会)
チケット
3,500円(自由席)



©相模友士郎

■ 金柑少年



3月7日(土)~8日(日) 中ホール ©Sankai Juku
演出・振付・デザイン:
天児牛大(山海塾)
チケット S席4,500円 A席3,500円(指定席)

■ 転校生



©静岡県舞台芸術センター

3月26日(木)~29日(日) 中ホール
演出: 鮎屋法水 作: 平田オリザ
チケット S席4,500円 A席3,500円(指定席)

■ 演劇/大学09春 3月24日(火)~29日(日) 小ホール1&2 チケット 各1,000円(自由席)

池袋西口公園に
巨大ドームが出現!



会期中、池袋西口公園に
『F/Tステーション』と
して直径11mの巨大ドームが
出現します。中は誰もが立ち
寄れるフェスティバル/トーキ
ョーの“ひろば”。特別メニュー
が味わえるカフェであり、オ
リジナルグッズなどが買える
ショップであり、インフォメーション(案
内)でありながらミニ・パフォーマンスや
トークも開催。観劇の前後に立ち寄れば
F/Tの楽しみが広がります! 出演者とも会
えるかも?



F/Tステーション
(イメージ)

■ 伊藤キム・プロデュース おやじカフェ

営業日: 2月27日(金)~3月29日(日)の金・土・日曜日

週末のF/Tステーションに、振付家・伊藤キムがプロデュースする「おやじカフェ」が出現! カフェの店員は公募で集まった自称「おやじ」の面々。伊藤キムが指導するゆるやかな身体ワークショップを通じ、年を重ねた男の身体の魅力を見いだした「おやじ」が体を張ってお客様をおもてなし。「カッコいいとカッコ悪いを兼ね備えた器の大きなオトコの魅力」が際立つダンスを、おやじたちのおもてなしとともに堪能あれ。

チケット
のご予約

ぷれいす

☎03-5468-8113

(平日 午前11時~午後6時)

介護予防教室 ちょこっと筋力トレーニング



3月10日(火) 午後2時～3時30分 セントラルウェルネススクラブ上池袋(上池袋1-37-16)

◇家庭でできる手軽な運動を体験し、足腰の筋力を鍛える
◇区内在住、65歳以上で医師から運動を止められていない方◇20名※要予約。先着順。
☎介護予防係 ☎3981-1564

呼吸にやさしい春の気功

3月10日(火) 午後2～4時 池袋保健所◇ゆったりした動きを伴う呼吸法で気を整え、病気への抵抗力をつける◇講師…南寧武学研究所気功太極拳講師/談 衛東氏
◇呼吸器の病気をお持ちの方・年齢などによる息切れを感じる方とその家族◇25名※要予約。先着順。
☎公害保健係 ☎3987-4220

歯科講演会 ここが知りたい入れ歯の話 入れ歯でお悩みの方はいませんか？

3月25日(火) 午後1時30分～3時 池袋保健所◇入れ歯の疑問に答える◇講師…歯科医師/高草木 章氏
◇30名※要予約。先着順。
☎歯科衛生担当 ☎3987-4361

サポートとしま 講演会

「精神障害者の権利擁護と成年後見制度」

地域で自立した生活を送るために

3月18日(火) 午後2～4時 池袋保健所◇地域福祉権利擁護事業と成年後見制度について◇講師…弁護士/富永忠祐氏◇40名※要予約。先着順。
☎電話で社会福祉協議会サポートとしま☎3981-2940へ。

脱!メタボ大作戦

シリーズ
第8回

メタボリックシンドローム
とエクササイズガイド

図保健事業係 ☎3987-4660

適度な活動していますか？

今回は、誰でも自分のペースに合わせて取り組める、生活習慣病のための身体活動を紹介しましょう。健康づくりのための運動指針「エクササイズガイド」(厚生労働省 2006 年策定)では、日常生活で行う「生活活動」とスポーツなどの「運動」を合わせて「身体活動」としています。健康的な生活を送るためには、週 23 エクササイズ(以下 EX とする※1)以上の活発な身体活動を行い、そのうち 4 EX 以上は、運動で行うことが望ましいとされています。

例えば普通歩行(3 メッツ※2)を 1 時間実施すると 3EX となり、ジョギング(6 メッツ)を 30 分実施しても 3EX となります。4EX の運動をこなすには、1 時間の速歩(4 メッツ)となります。

自分の 3 メッツ以上の活動(運動含む)の種類と時間を書き出して EX を計算してみましょう。メタボ対策で内臓脂肪を減らすためには、1 週間に 30 EX 以上が効果的です。EX に体重の 1.05 倍をかけると消費カロリーが算出できますので、減量の目安に活用してください。

●下表以外の運動・活動例については、厚生労働省のホームページで「エクササイズガイド」と検索してください。

※1：エクササイズ(EX)＝運動量を示す単位。身体活動の強さ(メッツ)×活動実施時間。
※2：メッツ＝身体活動の強さを安静時の何倍に相当するかを表す単位。安静座位状態は 1 メッツ、普通歩行は 3 メッツ。

1 エクササイズ(EX)に相当する運動・活動の例(1 週間で合計 23 エクササイズ以上が目標)

運 動			日 常 生 活		
20分 エルゴメーター (ゆっくりと)	20分 バレーボール	13分 ゴルフ	20分 普通歩行	17分 掃除	15分 自転車に乗る (16km/時未満)
15分 やや速歩	10分 ジョギングと 歩行の組み合わせ	10分 水泳 (ゆっくりとした ストローク)	15分 子どもと遊ぶ (歩く・走るなど)	15分 犬の散歩 (歩く・走るなど)	8分 階段を上る

(厚生労働省資料より)

エポック10
男性向け講座
(女性も可)

「今日からできる介護予防」

自分の生きがいを見つけよう

3月28日(土) 午後2～4時 男女平等推進センター◇講師…認知症予防活動グループ元気！ながさきの会副代表/伊藤 登氏◇20名
◇動きやすい服装で参加◇保育あり(要予約。9か月以上の未就学児。先着 10 名)

☎電話・ファクス・Eメール(7 面下部記入例参照)で、3月25日までに男女平等推進センターへ※電子申請も可。先着順。
☎当センター☎5952-9501 ☎5391-1015
☎A0029117@city.toshima.lg.jp

障害者福祉課からのお知らせ

●障害者入浴サービスについて

65歳未満で、家庭および公衆浴場で入浴できない重度の心身障害者の方を対象とした入浴事業です。詳しくは心身障害者福祉センターへ問い合わせてください。

●手話講習会 ①入門コース②応用コース③専門コース

毎週火曜日 昼の部…午前10時から、夜の部…午後6時45分から
☎電話かファクスで、4月3日までに心身障害者福祉センターへ※専門コースは4月19日(日)に試験実施。
☎心身障害者福祉センター ☎3953-2811 ☎3953-9441

●障害者福祉施設の一部が新体系へ移行

平成21年4月に、区立障害者福祉施設の一部を障害者自立支援法内体系へ下表のとおり移行します。

☎施設支援グループ ☎3981-1786 ☎3981-4303

施設名	現 行	障害者自立支援法内移行先
目白生活実習所 駒込生活実習所	知的障害者通所更生施設	生活介護
目白福祉作業所	知的障害者通所授産施設	就労継続支援 B 型
駒込福祉作業所		就労移行支援 就労継続支援 B 型
心身障害者福祉センター	地域活動支援センター 部分での機能・生活訓練	自立訓練(機能訓練) (支援センターは継続)

銭湯に行こう

3月の予定

区内全ての銭湯(36か所)で、入浴デーなどの催しを実施しています。
3/20(祝) ふれあい入浴デー(春分の湯)
◇区内在住の65歳以上の方と小学生以下の子ども
◇100円(子どもは無料)

3/26(木) 敬老入浴デー
◇区内在住の65歳以上の方◇100円

いずれも営業開始時間から午後9時まで。銭湯窓口で「入浴デーを利用する」と申し出てください。
※年齢・住所のわかるものをお持ちください。

☎介護予防係 ☎3981-1564

湯友サロン

区内16か所の銭湯で月1回ずつ健康体操を実施しています◇区内在住の65歳以上の方◇健康体操終了後に100円で入浴できます◇20名
◇当日直接会場へ※先着順。



イベント 情報

TOPIC!

「目白ブランディング」講座 参加者募集!

文化による地域活性化を目指して

「目白バ・ロック音楽祭」で明らかに
なってきた地域資産や課題を元に「文
化的価値のある商品やサービス」「産
学官・地域連携」がもたらす効果と、
今後の「目白ブランディング」の可能
性を探ります。

地域活動をプロデュースする意欲のあ
る方が集まって、専門家との議論や互
いの活動の連携を深める場です。

◇日時など…3月28日(土) 学習院大学

29日(日) 雑司が谷地域文化創造館

各日とも午前10時～午後4時

◇内容…第一部 ブランディング/マーケティングの専門家による講義

第二部 具体的なテーマをにもとづいたワークショップ

◇講師…青木幸弘(学習院大学経済学部教授)、岡本慶一(東京富士大学経営学部教
授)、黒田秀雄(東京富士大学経営学部教授)、筒井一郎(ヌールエ デザイ
ン総合研究所)

◇定員…25名(両日参加できる方)

■Eメールかファクスで、3月6日までに「目白ブランディング」講座事務局(斉藤)

FAX 5935-6380、Eメール czx04430@nifty.com へ。エントリー・シートにより受講者を決定。

■当事務局 ☎ 5935-6380 ■HP <http://i-debut.org/mejirobranding>

文化デザイン課地域ブランドグループ ☎ 3981-1476



「目白バ・ロック音楽祭」

東京音楽大学
若き炎が集うとき
学生の自主運営によるオーケストラ



3月16日(日) 午後6時30分から(30
分前開場) 東京音楽大学100周年記念
ホール(南池袋3-4-5)

◇指揮に「炎のマエストロ」小林 研一
郎氏(東京音楽大学客員教授)を迎える
オーケストラ。学生の純粋な熱意とコバ
ケンの情熱が一体となります◇演奏…東
京音楽大学ブレイジングオーケストラ、
ソリスト…大谷康子氏(ヴァイオリン)、
荻田雅治氏(チェロ)、米津真浩氏(ピ
アノ)◇予定曲目…チャイコフスキー/
交響曲第5番、ベートーヴェン/ピアノ・
ヴァイオリン・チェロのための協奏曲
ハ長調◇当日直接会場へ。満員の際は入
場をお断りすることもあります。

■東京音楽大学庶務課 ☎ 3982-3189、
コミュニティ大学グループ ☎ 3981-
1527

※2面に大学紹介記事があります。

公開シンポジウム
「池袋から変わる!?」
駅とまちとの素敵なカンケイ

3月14日(土) 午後1時30分～4時30
分 アムラックスホール(アムラックス
5階)◇「池袋駅および駅周辺整備計画
案」について報告、公開討論会「池袋駅
の再生とまちの活性化」◇パネリスト…
日本大学教授/岸井隆幸氏ほか◇当日直
接会場へ。

■開会式 3981-2613

まちづくりスクール 定年オヤジのまちづくり

3月7日(土) 午後2時～4時40分
区民センター◇定年後、地域のまちづく
り活動参加へのきっかけを探る◇40名

●事例報告1「定年後のライフスタイル
とまちづくり」◇講師…博報堂エルダー
マーケティングプランナー/片倉恵美子氏
●事例報告2「定年後、初めて地域のま
ちづくり活動に参加して」

●ワークショップ…意見交換「定年オヤ
ジのまちづくり、そのコツ」

■3月6日までに電話で「としま未来
文化財団タウンデザインセクション」

☎ 3981-4732 へ※先着順。

第40回 区民作品展 ぐるっと!としま 「地域をつなぐ区民作品展」

3月8日(日)～15日(日) 午前9時～午後5
時※ただし、最終日は午後3時まで 各
地域文化創造館および勤労福祉会館(作
品ジャンル別展示) ●写真…駒込地域文
化創造館、●書…巣鴨地域文化創造館、
●絵画…南大塚地域文化創造館、●IT作
品…雑司が谷地域文化創造館、●クラフ
ト全般…千早地域文化創造館、●ポス
ター展…勤労福祉会館

①オープニングコンサート…3月8日
午前11時から 雑司が谷地域文化創造
館◇出演…スチールバンド・パンポップ
パラダイス

②各会館をめぐるスタンプラリー

③開催ポスター入賞作品発表・展示

④閉会式…3月14日(土) 午後2時から
…南大塚ホール◇コンサート・ポスター
入賞者表彰式・お楽しみ抽選会など◇当
日直接会場へ。

■南大塚地域文化創造館 ☎ 3946-4301

南大塚ホール落語会 第70回記念 「大塚アマチュアお笑いグランプリ」

3月1日(日) 午後2時開演(30分前開場)
南大塚ホール◇アマチュアの落語・漫才
などの演芸◇審査員…柳家さん枝(落語
家)・春風亭栄枝(落語家)・高梨 由氏
(吉本興業)※当日の演目・演技で大賞・
優秀賞が決定◇300名※当日先着順。

■南大塚地域文化創造館 ☎ 3946-
4301



区民ひろば TOPIC! ひな祭りダンスフェスティバル 子どもも、おとなも 一緒に楽しく踊りましょう

区民ひろば南大塚

2月28日(土) 午後1時30分から◇社
交ダンス、フラダンス、レクダンス、
フォークダンス、リズム体操などが体
験できます◇主催/区民ひろば南大塚
運営協議会

■当ひろば ☎ 5976-4399

区民ひろば池袋本町

やよい会

3月11日(水) 午後1時30分～3時
◇交通安全講習会と落語の会※甘酒あり
◇出演…春風亭昇吉◇協力…池袋警察署
◇主催/運営協議会◇当日直接会場へ。

■当ひろば ☎ 3986-0041

区民ひろば千早

ひなまつり

3月3日(火) 午後1時30分～2時30
分◇琴演奏、新舞踊ほか。お汁粉あり
◇当日直接会場へ。

■当ひろば ☎ 3959-2281

区民ひろば高松(区民ひろば千早2階)

おだいきさまとおひなさま いっしょに遊ぼう・音あそび

3月3日(火) 午前11時～11時45分
◇出演…フェアリーベルズ◇乳幼児と保
護者◇当日直接会場へ。

■当ひろば ☎ 3973-0032、3973-
7420



区民ひろば高南第二

春を迎える会「人形劇」

3月6日(金) 午前11時から◇出演…学習
院大学児童文化研究会◇当日直接会場へ。

■当ひろば ☎ 3987-6600

区民ひろば南池袋

おじいちゃん、おばあちゃん に聞く戦争の話

3月7日(土) 午後1時30分から◇講師
…佐藤 裕氏、廣瀬 雅氏、水谷千鶴子
氏、矢島勝昭氏(50音順)◇主催/区
民ひろば運営協議会◇当日直接会場へ。

■当ひろば ☎ 3984-5896

はがき・ファクス記入例

- 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。



講演・講習 講座

TOPIC!

みらい館 大明

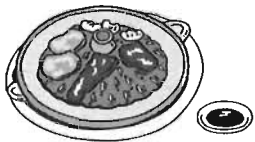
3月4～25日 水曜日 午後7時～8時30分
◇日常会話を学ぶ。番外編で講師と一緒に韓国料理を
食べに行きます◇8名◇2,000円(食事代別)

■電話で当館 ☎ 3986-7186 へ

※要予約。先着順。

■施設管理グループ

☎ 3981-1547



体験的語学講座 韓国語入門編(全4回)

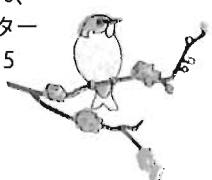
されているプラスチック製品の安全
性についての最新情報を解説
◇講師…日本包装コンサルタント
協会理事/増尾英明氏◇80名
◇当日直接会場へ。

■当連絡会代表 増尾

☎ 3957-0870、

消費生活センター

☎ 5992-7015



豊島区消費者団体連絡会講演会 プラスチック製食品用 容器包装の安全性について

3月11日(水) 午後1
時30分～3時30分
生活産業プラザ多目
的ホール◇カップ
ラーメン容器やコン
ビニ弁当容器、ペッ
トボトルなどに多用



増尾英明氏

人口と世帯

平成21年2月1日現在
※()は前月比

人口総数	住民基本台帳 による人口	外国人登録人口	世帯数 (住民基本台帳)
260,755 (+130)	243,515 (+53)	17,240 (+77)	142,731 (+27)
男 131,221			
女 129,534			

文化芸術創造都市
平成20年度 文化庁長官表彰

豊島区が文化庁長官表彰 《文化芸術創造都市部門》を受賞!

豊島区では、「文化の風薫るまち としま」の実現に向け、区民・NPO・企業・大学などが一体となり、様々な施策・事業を展開しています。こうした長年にわたる、区民参加での取り組みが高い評価を受け、平成20年度「文化庁長官表彰（文化芸術創造都市部門）」を受賞。1月30日に国立新美術館において、表彰式が行われました。図文化デザイン課庶務グループ

☎3981・1476



◆受賞理由

豊島区は、「文化創造都市宣言（平成17年）」「文化芸術振興条例（平成18年）」に基づき、「文化と品格を誇れる価値あるまち」づくりを進めています。「にしすがも創造舎」ではNPO法人の運営により、稽古場の提供や子どもたちのワークショップ、地域住民との交流事業などを実施しています。また「あうるすぽっと」「中央図書館」において、舞台芸術の創造発信の担い手育成によるにぎわい創出と、まちの活性化を図っています。その他屋外空間におけるコンサートなど、「まち」そのものを創造空間とする芸術イベントの開催、文化資源の再発見、再構築などに対する姿勢も評価されました。

「文化芸術創造都市 としま」への歩み

●創造・発信・交流の拠点 「にしすがも創造舎」



▲子どもに見せたい舞台vol.1
「オズの魔法使い」

アート系NPO法人との協働により、閉校となった朝日中学校を演劇やダンスなどの稽古場など、文化芸術創造拠点として活用しています。また、子どもたちを対象としたアート・ワークショップや、地域における文化活動の担い手となるボランティア育成講座にも取り組んでいます。

●次世代文化の担い手育成 「ジュニア・アーツ・アカデミー」

東京音楽大学の協力のもと、小学生を対象に、音楽や演劇などの様々な芸術に触れ、地域や世代を超えて交流する機会を提供しています。「音楽成人式」での合唱、「区民でつくる演奏会」、東京芸術劇場でのプログラムなど活動は多岐にわたります。



◀「ジュニア・アーツ・アカデミー」
教室風景



▲「オペラ ヘンゼルとグレーテル」
◀「区民でつくる演奏会」

●舞台芸術と活字文化の創造発信拠点 「あうるすぽっと」「中央図書館」



▲池袋演劇祭20周年記念公演「池袋わが町」



公演にちなんだ講座・資料展示や、全国初となる「図書館サミット」を開催するなど、2つの施設が連携し様々な企画を展開しています。

◀図書館サミット

様々な取り組みを行なっています



▲新池袋モンパルナス西口まちかど回遊美術館



▲としまコミュニティ大学

目白バ・ロック音楽祭
「本物体験コンサート」
(ダン・ラウリン氏・
目白小学校)

▼としま文化フォーラム



今後の展開

●トキワ荘の文化の発信

かつて椎名町（現南長崎）にあった「トキワ荘」では手塚治虫や藤子不二雄、藤子・F・不二雄ら日本の漫画文化を創った巨匠たちが青春時代を過ごしていました。その文化を、全国に向けて発信します。

●Echika池袋ギャラリー

東京メトロが池袋駅副都心線部にオープンする商業施設「Echika 池袋」内にギャラリーを設置し、「池袋モンパルナス」に関連する美術作品を展示するなど、区の文化芸術をアピールします。

●フェスティバル/トーキョー09春

「あうるすぽっと」、「にしすがも創造舎」、「東京芸術劇場」の3拠点をメイン会場として、国内外からえりすぐりの舞台芸術団体を招いて、国際的な舞台芸術フェスティバルを開催します。（4・5面参照）

こちら
豊島区役所です！
としまテレビで放映中

3月の
主な番組

毎日4回(午前7時30分、午後0時30分、5時30分、10時30分) 各15分放送
※区ホームページ(アドレス1面上部参照)からも見ることができます。
※放送した番組のビデオテープを貸し出しています。 図報道グループ ☎3981-4122

行政トピックス/校庭の芝生化について
区長のはい!お答えします!!/文化庁長官表彰
学生制作作品/水彩の豊島~小さな景色の大きな魅力~

