

地域で支える認知症 「認知症になっても安心して暮らせる地域をめざして」

認知症は誰にでも起こり得る脳の病気で、今後高齢化が進む中で、身近なこととして考えていかなければならない問題です。認知症に関心をお持ちの方やお悩みの方、その家族の方が利用できる区のサービスや事業を紹介します。

認知症かな、と思ったら

図各高齢者総合相談センター(下表参照)

認知症かもしれないと感じたら、お住まいの地域の高齢者総合相談センターに相談しましょう。

◆医師による個別相談

- ・もの忘れが増えた
 - ・ゴミ出しの日を間違えるようになった
 - ・帰り道がわからなくなることがあった
- など、認知症の症状が気になる高齢者やその家族に対し、医師による相談や支援を行なっています(予約制)。

◆認知症かかりつけ医

豊島区医師会では、認知症の研修を修了した医師を「認知症かかりつけ医」として登録し、そのリストを公開しています。「認知症」のパンフレット(右下参照。高齢者総合相談センターで配布)にリストを掲載しています。

認知症でお困りの方は

図各高齢者総合相談センター(下表参照)

◆認知症介護者等支援事業

家庭で認知症高齢者を介護する家族を支援するために、講座を開催します。

◆成年後見制度

認知症などにより、判断能力が不十分な人は、預貯金などの管理、介護サービスや施設への入所に関する契約、遺産分割の協議などを自分で行なうことが難しい場合があります。また、不利益な契約を結んでしまい、被害にあう恐れがあります。

このような方の権利や財産を守るのが、成年後見制度です。



認知症を知りたい・予防したい方は

図介護予防係 ☎3981-1564

◆認知症予防プログラム

- ・認知症予防教室…ウォーキングを中心としたグループ活動で、認知症になりにくい生活習慣を身につけます。
- ・脳イキキ教室…簡単な音読と計算で脳を活性化し、認知症の予防をめざします。

◆認知症サポーター養成講座

認知症を正しく理解し、認知症の方や家族を温かく見守る応援者(認知症サポーター)となるための講座です。

①区主催の講座を開催します…8月3日(水)、8月22日(月) いずれも午後1時30分～3時 区民センター◇各回40名◇一般の方および小・中・高校生も参加できます(小学生は保護者同伴)。

②地域のグループ、学校、企業向けに講師(キャラバン・メイト)を派遣します

☎①②とも電話で「介護予防係 ☎3981-1564」へ※①は先着順。



▲高齢者総合相談センターで配布しています

高齢者総合相談センター(地域包括支援センター) 一覧

●開設時間…月～金曜日 午前8時30分～午後6時30分、土曜日 午前8時30分～午後4時30分 ●休館日…日曜・祝日、年末年始

名称	電話	住所	担当地域
菊かおる園高齢者総合相談センター	3576-2245	西巣鴨2-30-19	巣鴨3～5丁目・西巣鴨1～4丁目、北大塚1・2丁目
東部高齢者総合相談センター	5319-8703	南大塚2-36-2	駒込1～7丁目、巣鴨1・2丁目、南大塚1～3丁目
中央高齢者総合相談センター	5985-2850	東池袋1-39-2	北大塚3丁目、上池袋1～4丁目、東池袋1～5丁目
ふくろうの杜高齢者総合相談センター	5958-1208	南池袋3-7-8	南池袋1～4丁目、雑司が谷1～3丁目、高田1～3丁目、目白1・2丁目
豊島区医師会高齢者総合相談センター	3986-3993	西池袋3-22-16	池袋3丁目、西池袋1～5丁目、目白3～5丁目
いけよんの郷高齢者総合相談センター	3986-0917	池袋4-25-10	池袋本町1～4丁目、池袋1・2・4丁目
アトリエ村高齢者総合相談センター	5965-3415	長崎4-23-1	南長崎1～6丁目、長崎2～6丁目
西部高齢者総合相談センター	3974-0065	要町1-5-1	長崎1丁目、千早1～4丁目、要町1～3丁目、高松1～3丁目、千川1・2丁目

8月の日曜窓口は7日と21日です

区民課は毎月2回、第1・第3日曜日(外国人登録係は第3日曜日のみ)に、国民健康保険課・税務課は第3日曜日に開設しています。

利用時には、本人確認書類(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…本庁舎1階2階 ◇開設時間…午前10時～午後4時

◇開設当日の問い合わせ ☎3981-1111

※取り扱い業務の詳細や必要書類は、下記担当までお問い合わせください。

第1・第3日曜日の取扱業務

◆転入・転出・住民票・戸籍など

図区民課住民記録係

☎3981-4782

区民課戸籍証明係

☎3981-4766

◆介護保険料・保育料の納付

図介護保険課収納グループ

☎3981-4715

子育て支援課入園係

☎3981-2140

第3日曜日のみの取扱業務

◆外国人登録

図区民課外国人登録係 ☎3981-4783

◆住民税などの納付

図整理第一係 ☎3981-0382

税務係 ☎3981-0527

◆国民健康保険への加入、保険料の納付など

図資格・保険料グループ ☎3981-1929

整理収納グループ ☎3981-1294

債権回収グループ ☎3981-1295

7～9月は夏期の節電のため、区民課・国民健康保険課の「夜間窓口」を休止します。ご理解のほど、お願いします。

区独自に測定した放射線測定結果をお知らせします

◇大気中(空間)放射線測定 小・中学校5か所、保育園3か所、幼稚園1か所、公園・児童遊園5か所で測定を行ないました(7月8日時点)。測定結果は0.04～0.12マイクロシーベルト/時間でした。

◇プールの放射能測定 小・中学校5か所のプール水測定を行ないました(6月20・27日採水)。測定結果は全て不検出でした。※不検出とは、20ベクレル/kg未満のことです。

◎詳しくは、区ホームページ(アドレス3面上部参照)をご覧ください。

図環境保全係 ☎3981-2405

きれいな街づくりにご協力ください

図環境美化係 ☎3981-2690

吸い殻入れのある場所を除き、路上での喫煙は禁止されています

路上喫煙は、ポイ捨ての原因になるだけでなく、やけどを負わせたり、服に穴をあけたりするなど、大変危険な行為です。

区では路上喫煙やポイ捨てをしている人に直接注意する「路上喫煙・ポイ捨て防止パトロール」を区内全域で実施しています。

街から落書きをなくそう!

●落書き消去を支援します

自宅や店舗などの壁や塀の落書きは、街の美観を損ない、治安の悪化を引き起こす一因ともなわれています。きれいで安全・安心な街づくりを進めるため、区では消去剤などの貸与や消去方法のアドバイスを行なっています。



☎3981-1929

格・保険料グループへ問い合わせを
再判定し、新しい高齢受給者証を送付します。
詳しくは、国民健康保険課資格・保険料グループへお問い合わせください。

高齢受給者証をお持ちの方へ
7月25日に新しい高齢受給者証を送付します

国民年金グループ ☎3981-1954、池袋年金事務所 ☎3988-6011

外国人登録係 ☎3981-4783

整理第一係 ☎3981-0382

税務係 ☎3981-0527

資格・保険料グループ ☎3981-1929

整理収納グループ ☎3981-1294

債権回収グループ ☎3981-1295

介護保険課収納グループ ☎3981-4715

子育て支援課入園係 ☎3981-2140

住民記録係 ☎3981-4782

戸籍証明係 ☎3981-4766

外国人登録係 ☎3981-4783

整理第一係 ☎3981-0382

税務係 ☎3981-0527

資格・保険料グループ ☎3981-1929

整理収納グループ ☎3981-1294

債権回収グループ ☎3981-1295

海外居住の方も国民年金に加入できます



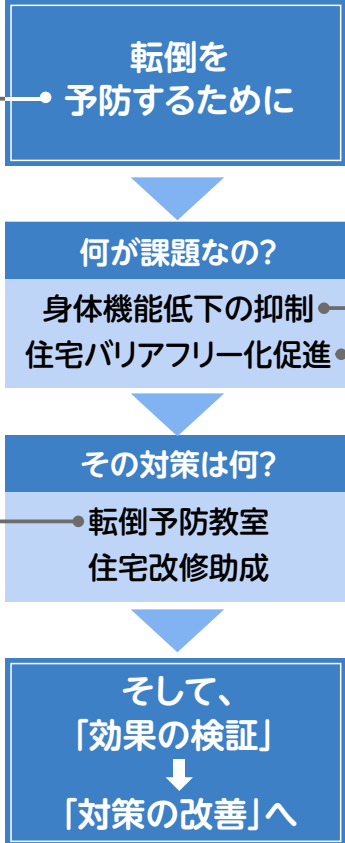
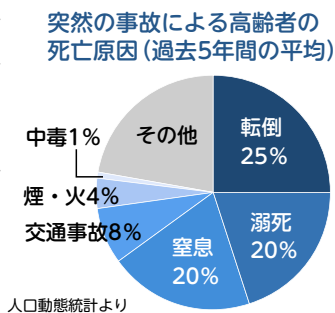
シリーズセーフコミュニティ 認証取得への取り組み

① テーマ 高齢者の安全

最近、高齢者が室内で転倒して、けがをすることが増えています。今回は、けがの原因となる転倒の予防の取り組みを紹介しします。 図高齢者福祉課 ☎3981-1749

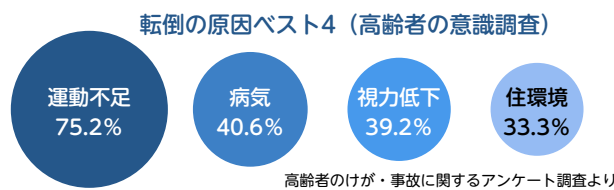
Q1 なぜ、転倒によるけがの予防に取り組むのですか？

A 突然の事故による高齢者の死亡原因の第一位は転倒です。高齢者のけが・事故に関するアンケート調査では、過去1年間に17%(6人に1人)の方が、転倒を経験したと回答しています。



Q2 身体機能を低下させないことが、なぜ「転倒」防止に有効なのですか？

A 75%の人が転倒原因を運動不足と答えるなど、高齢者の意識調査からも、身体機能の衰えを防ぐことが「転倒」防止につながるということがわかります。



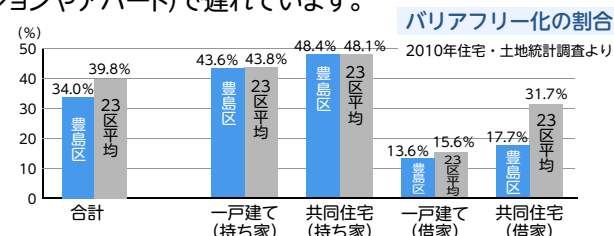
Q4 転倒予防教室は、どのような内容ですか？

A マシントレーニング、筋力アップ運動、水中トレーニングなどです。平成22年度は、延べ547人の方が参加しました。



Q3 豊島区の住宅バリアフリー化の状況は？

A 高齢者が住む住宅のバリアフリー化が、23区平均よりも遅れています。特に、借家の共同住宅(賃貸のマンションやアパート)で遅れています。



高次脳機能障害シリーズ ①

「高次脳機能障害 相談・支援事業」をご利用ください

区では、高次脳機能障害でお困りの方やそのご家族への支援を充実させるために、相談や生活に必要な訓練のほか、ご家族や支援者向けに講演会やセミナーを行っています。

●高次脳機能障害とは

脳の一部分がキズを受けることで、身体の障害とは別に、思考・記憶・行為・言語・注意などの能力に影響が出る障害のこと。怒りっぽい・疲れやすい・段取りよく物事を進められないなどの症状があります。周囲からも理解されず、本人も混乱や不安の中で自信をなくしていることもしばしばあります。

図心身障害者福祉センター ☎3953-2811、FAX 3953-9441

8月3日(水)～8月12日(金) 区役所本庁舎一階ロビー◇広島・長

原爆パネル展を開催します

●特別児童扶養手当：特児1級/5万550円、特児2級/3万3千670円
●児童扶養手当係 ☎3981-3417

児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給金額が変わります

全国消費者物価指数の変動にともない、平成23年8月期(4/7月分)の支払いより、支給月額が変わります。
●児童扶養手当：児童1人目/4万1千550円、9千810円、児童2人目/5千円加算、3人目から/3千円加算※加算額は変更なし。

◇額面24万円、六年償還の記名国債。支給要件あり◇対象：平成17年4月1日～21年3月31日の間に、公務扶助料等を受けていた方が死亡されたなどにより、21年4月1日において受給権者がいない遺族の方※区内在住の方のみ
申 平成24年4月2日までに福祉総務課総務グループへ。
問 当グループ ☎3981-1719

戦没者等の遺族の皆様へ 第九回特別弔慰金 請求受付

崎に原爆が投下されてから今年で66年目になります。原爆の恐ろしさ・戦争の悲惨さについて、改めて考えてみましょう◇豊島区は「非核宣言都市」です。
問 総務課総務係 ☎3981-4451

自転車を正しく安全に利用しよう ルールとマナーはあなたを守る

自転車は、環境にやさしく健康的で便利な乗り物ですが、乱暴な自転車運転に対する苦情も多く聞かれます。歩行者をやさしく気づかい、交通ルールとマナーを守って利用しましょう。



図庶務・交通安全グループ ☎3981-4856

●自転車は自動車やバイクと同じ「車両」の仲間

自転車は車道の左側走行が原則で、歩道は例外です。自転車が歩道を通行できるのは、①通行可の標識や標示がある、②13歳未満の子どもや70歳以上の高齢者、身体に障害のある方が運転している、③車道で道路工事を行っているなど、車道通行が危険な場合のみです。その場合でも、歩道は歩行者優先です。

●安全ルールを守りましょう

①飲酒運転は犯罪行為です、②二人乗り・並進は大変危険です。また、傘差し運転、携帯電話を使用しながら(画面注視含む)の運転も法律違反です、③信号を守り、止まれの標識がある交差点では、一時停止をしましょう。④夕暮れ時は早めにライトを点灯しましょう。また、反射材などを利用しましょう。

●子どもはヘルメットを着用

児童、幼児を自転車に乗車させるときは、乗車用ヘルメットをかぶらせましょう。

●道路は自転車置き場ではありません

自転車をとめるときは、道路ではなく駐輪場に入れて鍵をかけましょう。

●自転車も交通事故を起こせば責任を問われます

事故を起こすと、自転車利用者も刑事上の責任が問われ、また相手にケガを負わせた場合は損害賠償責任も発生します。万が一の事故に備えて保険に加入しましょう。また、年に一回は「TSマーク」のある自転車整備店で点検・整備を受けましょう。※「TSマーク」のある自転車は保険が付帯されます。

オリジナルマイバッグ募集

環境に配慮した手作りマイバッグを募集します。
◇応募資格：区内在住、在勤、在学の方◇応募基準：①買利物に持参し、品物を運搬できるもの②大きさ、材質は自由。ただし、実用的であること③購入したものの、応募者以外の作品は不可※1人1点まで◇作品の活用：マイバッグキャンペーンでの展示など※来場者の投票により優秀賞を選考◇作品の返却：11月中旬予定
申 便せんなどに氏名・年齢・住所・電話番号・作品名・アピールポイント(200字以内)を記入し、作品とともに9月9日(必着)までに「〒170-0013 東池袋1の20の1013 区民センター 資源循環課」へ郵送、または直接当課窓口へ持

東京都住宅供給公社「都営住宅入居者募集」

募集内容：①家族向(一般募集・ポイント方式)※一人親・高齢者・心身障害者・多子・車椅子利用者世帯などに限る②単身者向・シルバークリア募集案内配布期間：8月1日(月)～10日(水)※土・日曜日を除く◇区内の募集案内配布場所：区住宅課、区民事務所、保健福祉センター、図書館、当公社目白窓口センター(目白2の1の11目白NTビル5階)
問 当公社募集センター◇募集期間中 ☎0570-010810、94
HP <http://www.tokousya.or.jp/>

参。問 当課リサイクル推進係 ☎3981-1142

としまエコライフフェア2011 「ECOLIFE FOR TOSHIMA」

～大人にまかせちゃられない! 見直そう、今の生活を～

8月6日(土) 午前10時30分～午後4時
区民センター、生活産業プラザ、中池袋公園、豊島清掃工場

「としまエコライフフェア」では、区民の方や事業者などが「エコ」にちなんだバラエティに富んだブースを出展します。スタンプラリーや体験、実験教室、パネル展示など楽しい企画がもりだくさんです。

今年は、アニメ「動物かんきょう会議」に登場する動物たちが会場のナビゲーター(案内役)を務めます。世界中から集まった動物たちと一緒に、私たちができる「エコな生活」について考えてみませんか?

図環境まちづくり係 ☎3981-1598



オープニングイベント 体感ミニセミナー「打ち水で地球を冷やそう!」

午前10時～10時30分 中池袋公園◇当日直接会場へ※先着50名にオリジナル散水グッズプレゼント

スタンプラリーは、アニメ「動物かんきょう会議」からスタート! まずはみんなでアニメを観よう! ※カッコ内は会場番号(下記参照)

エレガントな発電 テーマ「エネルギー」(3)

ヘンテコ発電装置を身につけて自力発電中の動物たち。普段は何気なく使っている電気だけど、つくるのって実は大変!みんななくたくたです。やっぱ電気のなかった頃の暮らしに戻るべき?それとも…?



宇宙より愛をこめて テーマ「地球環境」(3)

今日は史上初の宇宙オペラコンサートの日。みんなで宇宙エレベータに乗って会場にむかっています。宇宙エレベータとは、地球と宇宙をケーブルでつなぐ夢の輸送システムのこと。動物たちも興味津々ののですが…



笛吹き男 テーマ「ごみ」(4)

とつても深刻な世界のごみ問題。動物たちはごみの山の前で途方に暮れています。そこへ何やら怪しげな男がやってきます。男の名前はハイダラ。「100%完全ごみリサイクル自動処理機」を開発したというのですが…



マジカルミステリーツアー テーマ「里山・生物」(4)

魔法の棚田ツアーに招待された動物たち。招待状に書かれている通り、一番上の田んぼへ向かうのですが、そこにはびっくりミステリーが!? 田んぼの生き物との予想外の出会いに一同騒然です。



アニメを観たら、関連するテーマのブースに遊びに行こう! 馬マークのないイベントは当日直接会場へ。

地球にやさしい「エネルギー」ってなんだろう

- 太陽電池とペットボトルで遊ぼう(1)
 - 太陽熱ソーラーシステム(1)
 - ドライ・ミストによるクールダウン効果の検証とLED大型照明(1)
 - 我が家も太陽光発電所!(1)
 - ガスで発電!エネファームってなーに?(6)
 - 太陽光発電と、一足お先に…
 - 東京スカイツリーのLEDライトアップを体験しよう!(6)
 - 親子エコ・クッキング講座(6)
- 午前10時30分～午後1時30分◇ゴーヤチャンプルー、黒糖クレープなど(予定)◇小学生以上の子どもと保護者◇12組(24名)◇1名500円(材料費込み) 田Eメールかファクス(6面記入例参照)。「8月6日親子エコ・クッキング講座」と明記。ファクス番号、Eメールアドレス、子どもの名前・学年も記入)で、7月27日までに「東京ガス株北支店 杉山☎3916-2145、☎tokyogashokubu@tokyo-gas.co.jp」へ※応募多数の場合は抽選。
図当支店☎5974-2120(平日午前9時～午後5時)

「地球環境」を守るためには…!

- 節水やごみを減らす方法を考えてみよう。やってみよう環境クイズ(1)
- エコ窓体感トラック「ガラスの森号」がやってくるヨ!(1)
- 見てさわって感じてエコ窓体感展示会(2)
- お絵かきと体験学習(2) ●カルタ取りでエコを勉強しよう(2)
- 環境政策課～今年が目玉はうちエコ診断!(2)
- 自動販売機における緑の募金システム・CO₂削減活動と省エネ自販機(2)
- ふるさと豊島でまちあそび(2)
- 子ども向け環境・理科実験教室「磁石の力で水をキレイに」(2)
- 海洋汚染を防ぎ、生態系保全に貢献する「プラスト水浄化システム」の原理を使います。
- 下水道について(環境を守る下水道を学ぼう!)(6)

私たちの「ごみ」について考えてみよう

- 「カッティングカー」へのごみ積み込み体験をしよう!(1)
- 節電を求められる今、バイオディーゼルの可能性を探る(1)
- 23区の清掃事業のあゆみの紹介(1)
- 牛乳パックで指とんぼ&カード入れ作り・小枝のエンピツ(3)
- 牛乳パックで作る小物(3)
- レッツ・トライ34分別
～不用になった鍋・フライパンを資源として回収します～
捨てないで是非持ってきてください(3)
- 回収箱は(2)※出展者による回収
- 熱の活用～見て・聴いて～清掃工場見学(7)
※受付/午前9時30分～11時30分、午後1時～2時30分(受付後、案内)

見て、作って、学ぼう「里山・生物」

- ドングリ人形作りとはっばのしおり作り(4)
 - 安心・安全なエコ生活(4)※注染土手形プレート作成の場合は500円
 - グリーンツーリズムの紹介(4)
 - 父と子の、町のお掃除「チョコッときれいにし隊」・学校の屋上田んぼ・農業自然体験(3)
 - 環境政策課でやっている、あんなこと・こんなこと(4)
 - つぶら先生のエコ科学実験室(6)
- ①動物の足跡レプリカを作ろう…午前10時45分～正午◇小学3～4年生◇200円(教材費) ②いろいろな方法で電気を作ろう…午後1時30分～3時◇小学3～6年生◇400円(教材費)
いずれも◇各回16名
田7月25日午前8時30分から電話かファクスかEメール(6面記入例参照)で「環境まちづくり係☎3981-1598、☎3981-6207、☎A0029180@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

各ブースの出展会場

- ①中池袋公園 ②区民センター1階 ③区民センター4階 ④生活産業プラザ地下1階 ⑤生活産業プラザ5階実習室 ⑥生活産業プラザ8階多目的ホール ⑦豊島清掃工場

まちなかの緑が ひろがりつつあります

(公財)東京都公園協会の協力を得て、地域のみなさんが「主体」となって緑化への思いを話し合い、それを専門家がデザインし、実際の植栽へとつなぐ取り組みを行なっています。
平成22年度は池袋モデルエリアにおいて10か所の民有地で植栽を行ない、今年度も池袋3丁目、4丁目エリアで個々の思いをつなげていきます。

図環境政策課事業推進係 ☎3981-2771

●昨年度モデル植栽をした「いけぶくろ菖の里」

イメージ
となった
デザイン▶
イラスト/正木寛



写真提供/株式会社チームネット

緑のおもてなし「まちなかカフェ」

8月21日(日) 午後1時30分～3時30分
「いけぶくろ菖の里」(池袋4-15-10)

- モデル植栽をするにあたってのガーデニングデザイナーによる公開プレゼンテーション
 - 地域の皆さんのおもてなし(模擬店など)
 - 打ち水(参加者にオリジナルペットボトルを差し上げます)
- ◇当日直接会場へ。



◀昨年度の様子(御蔵北公園にて) 写真提供/株式会社チームネット



としま未来文化財団「舞台がきらめく秋のみらい劇場」vol.1 9月3日(土)～11日(日)

会場…サンシャイン劇場 (サンシャインシティ文化会館4階)
図プランセクション ☎3590-7118

池袋のサンシャイン劇場にて「舞台がきらめく秋のみらい劇場」と題し、バラエティーに富んだ8つの公演を開催。今回、前半4つの公演を紹介します。いずれもチケットは電話で「としまみらいチケットセンター☎3590-5321」へ。

◆舞踊鑑賞講座「舞踊への招待 目白三人の会～3つのダンスの世界～」



花柳千代振付 地唄「荒れ鼠」 小林紀子 バレエ・シアター「レ・ランデヴー」 ©Kenichi Tomohiro 英二 三枝子舞踏団「祈り」-巨木より- ©Yasuo Yamahiro

9月3日(土) 午後6時開演(30分前開場)◇主な内容…日本舞踊 長唄「秋の色種」、地唄「荒れ鼠」/花柳千代舞踏団、クラシック・バレエ「Movement Caprice」/小林紀子バレエ・シアター、現代舞踊「VOICE」/「祈り」-巨木より- 英二 三枝子舞踏団◇料金(全席指定)…一般2,300円、友の会1,800円、中学生以下1,800円※未就学児入場不可 区内在住または在学の小・中学生の子どもがいる家庭の親子を招待します ◇25組50名(1組2名) 田往復はがき(6面記入例参照。子どもの学年・学校名も記入)で8月5日(必着)までに「〒170-0013 東池袋1-20-10 としま未来文化財団プランセクション 舞踊への招待 親子招待係」へ※応募者多数の場合は抽選。

◆としま区民芸術祭参加「華麗なる彩り」

9月4日(日) 正午開演(30分前開場)◇俄獅子、松の名所ほか◇出演…としま区日本舞踊家集団、ワークショップ参加の子どもたち◇料金(全席自由)…一般3,000円、友の会2,500円

◆としま未来シアター「としま月見寄席」

9月5日(月) 午後6時開演(30分前開場)◇出演…三遊亭小遊三(落語)、春風亭小柳枝(落語)、ナイツ(漫才)、翁家喜楽・喜乃(太神楽曲芸)、春風亭笑松(落語)、春風亭喜好(落語)◇料金(全席指定)…一般/S席 3,500円、A席 3,000円、友の会/S席 3,000円、A席 2,500円

◆豊島区がん対策推進・特別公演第2弾 「G.Dream21デビューコンサート」

9月6日(火) 午後7時開演(30分前開場) ◇G.Dream21プロデューサー/井戸輝雄、音楽監督/指揮/坂本和彦、室内オーケストラ/G. Dream 21、ジャズピアニスト/木住野佳子、テノール/中鉢 聡 ◇料金(全席指定)…一般/S席 3,500円、A席 3,000円、友の会/S席 3,000円、A席 2,500円



みんなで「節電」

区では「電力削減アクションプログラム」を実施中です。夏期の節電のため、施設の開設日・時間が異なる場合があります。事前にご確認ください。

イベント

郷土資料館「夏の収穫資料展」

10月9日(日)まで 午前9時～午後4時30分 (毎週月曜日、8月21日、9月18・23日は休館)
①西池袋に居住した水彩画家・荒木茂喜の世界②夏の風物詩③都電と豊島区の3コーナーを展示◇期間中直接会場へ。
園当館 ☎3980-2351

目白庭園

●「七夕まつり in 目白庭園」
講演会「旧暦と日本文化」
8月6日(土) 午後6～7時
赤鳥庵(目白庭園内)
◇講師…練馬区立教育センター研究室長/渡邊 由美子氏、華道錦花池坊家元/加藤典舟氏◇30名※未就学児不可。
◇1,000円(せん茶とお菓子付)
往復はがきかファクス(6面記入例参照)で、8月5日(必着)までに「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」へ※目白庭園管理事務所で直接申込みも可。電話申込み不可。先着順。
●竹のオブジェなどの展示
①野外いけばなオブジェ公開…7月31日(日) 午前10時～午後5時
②作品展示公開…8月1日(月)～7日(日) 午前9時～午後7時
①②とも◇当日直接当庭園へ。
園当庭園 ☎5996-4810、FAX 5996-4886

雑司が谷旧宣教師館

①「赤い鳥」を語り継ぐおばあちゃんのおはなし会…8月6日(土) 午後2～3時
当館児童図書コーナー
◇大正時代に創刊した童話雑誌「赤い鳥」の読み聞かせ。小川未明「鉛チョコの天使」、芥川龍之介「蜘蛛の糸」
◇講師…小森香子氏
②夏休み親子参加イベント・スタンプラリー…8月6・13・20・27日 土曜日 午前10時～正午、午後1～4時 当館1階
◇毎回違うワークシートに答えてスタンプを集める。3個以上集めれば、プレゼントあり※先着50組
◇中学生以下の親子
①②とも◇当日直接当館へ。
園当館 ☎3985-4081

キッズアートでまちを彩ろう

8月7日(日) 午前10時～正午
みんなのえんがわ池袋(池袋3-30-21)
◇まちに飾る絵を描き、防犯に強いまちづくりをめざす◇5歳～中学生(5歳～小学3年生は要保護者同伴)◇15名◇500円
◇主催/NPO法人ささえ手
事前Eメールかファクス(6面記入例参照。学校名、学年、保護者と子どもの氏名も記入)で「NPO法人ささえ手事務局」sasaete@gmail.com、FAX 5995-5321へ※先着順。
園当事務局 ☎080-5033-0908、区自治協働推進担当課 ☎3981-1674

第80回 南大塚ホール落語会

8月18日(休) 午後6時30分開演
◇出演…開口一番/入船亭辰じん、落語/柳家小んぶ、鈴ヶ舎鈴之助、三遊亭白鳥、川柳川柳、バイオリン漫談/マグナム小林◇友の会会員…1,000円、一般前売…1,200円、一般当日…1,300円
◇チケットは各地域文化創造館などで販売中※南大塚地域文化創造館のみ電話申込み可。先着順。
園当館 ☎3946-4301

エポック10シネマ「オフサイド・ガールズ」(2006年、イラン、92分)

8月30日(火) ①午前10時～正午、②午後2～4時 男女平等推進センター
◇映画に描かれている多様な人々の生き方、考え方に触れる◇各40名
保定員あり。9か月以上未就学児。Eメール(携帯申込み不可)にて要予約。
①か②を選び、電話かファクスかEメール(6面記入例参照)で「当センター」☎5952-9501、FAX 5391-1015、EM A0029117@city.toshima.lg.jpへ※直接窓口申込みも可。先着順。

みらい館大明(池袋3-30-8)

①日本食文化考察シリーズ第1弾「焼酎をめぐるおいしい旅～のんで!たべて!知ってみる!」…8月28日～9月11日 日曜日 午後2～5時(全3回)
◇鹿児島、熊本、沖縄の焼酎や食文化を試飲・試食しながら学ぶ
◇講師…フードコンサルタント/久保田淳氏◇未成年不可◇各15名
◇1回3,500円(3回参加は9,000円)
②たいめい花火大会「みんなで手花火を楽しもう!」…8月1日(月) 午後6時30分開場、午後7時から花火開始
◇花火は当館で用意
①は電話で「当館」☎3986-7186へ※先着順、②は当日直接会場へ。

講演・講習

障害者スポーツ講習会 水泳教室

8月6日(土) 午前10時～11時30分
西池袋中学校プール
◇障害者手帳をお持ちで区内在住の3歳以上の方と介護者※医師から水泳を禁止されている方、または、衛生上の理由からおむつを使用している方は不可。
電話かファクス(6面記入例参照)で「心身障害者福祉センター」☎3953-2811、FAX 3953-9441へ。

区民プロデュース講座 不登校・ひきこもり研究所「ダンスセラピー～こころと対話してみませんか」

8月6日(土) 午後2時～3時30分
勤労福祉会館
◇音楽に合わせて、こころとからだを動かし、リフレッシュ◇講師…ダンスセラピスト/久保 清氏◇15名
電話かファクスかEメール(6面記入例参照)で、8月5日までに「不登校・ひきこもり研究所」☎6659-6775、FAX 3980-3128、EM kemu@ad.em-net.ne.jpへ※先着順。
園生涯学習グループ ☎3981-1189

芸術体験講座「アートキャンパス」 詩を演じる ～ことばと体を使って表現する 楽しさを学ぶ～

8月25日、9月1・8・15日 木曜日 午後6時30分～9時(全4回)
舞台芸術学院(西池袋3-5-19)
◇茨木のり子の詩を読み解き、演技を交えて朗読する◇講師…演出家/ふたくちつよし氏◇20名◇1,000円(教材費)
◇筆記用具と上履き持参、動きやすい服装で参加
往復はがきかファクスかEメール(6面記入例参照。応募動機も記入※Eメールの場合は件名に「アートキャンパス受講希望」と明記)で、8月11日(必着)までに「文化デザイン課文化芸術グループ(あて先6面上部欄外参照)」、FAX 3981-3069、EM A0014400@city.toshima.lg.jpへ※応募者多数の場合は抽選(区内在住、在勤、在学の方優先)。
園当グループ ☎3981-1270

雑司が谷地域文化創造館「エンディングノートの書き方講座」

8月31日(水) 午後2～4時
◇ノートを活用して、生きがいや目標、万が一に備えた人間関係や財産関係を把握する
◇講師…相続手続支援センター代表/半田 貢氏
◇区内在住、在勤の方◇60名
◇1,025円(教材費含む)
往復はがき(6面記入例参照)で、8月10日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷3-1-7 雑司が谷地域文化創造館」へ。はがき持参で直接窓口申込みも※応募者多数の場合は抽選。
園当館 ☎3590-1253

千早地域文化創造館 9月の文化カレッジ～学び・楽しみ・体験

①日本の歴史を学ぶ!「江戸庶民の暮らしと文化」(全2回)…9月6・13日 火曜日 午後2～4時
◇講師…徳川林政史研究所/太田尚宏

区民ひろば

区民ひろば 椎名町 「夕涼み会」
7月27日(水) 午後5時30分から
◇ゲームをしたりスイカを食べたりして涼む
◇未就学児は保護者同伴
◇主催/当ひろば運営協議会
◇当日直接当ひろばへ。
園当ひろば ☎3950-3042

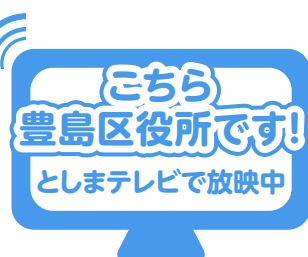
区民ひろば 上池袋 いきいき講座 「災害から守る自分の生活」
7月29日(金) 午前10時～11時30分
◇東日本大震災の現場に参加した、ボランティアの報告と現地の写真映写など
◇報告…コミュニティソーシャルワーカー/大竹宏和氏◇小学生から可◇当日直接当ひろばへ。
園当ひろば ☎3576-6916

区民ひろば 高南第一 「高田の語り部おおいに語る」
7月30日(土) 午後2時～3時30分
◇「氷川神社を語る」
◇語り手…氷川神社宮司/筒井昌和氏
◇主催/当ひろば運営協議会◇当日直接当ひろばへ。
園当ひろば ☎3988-8601

区民ひろば 高松 「2011年戦争を語り継ぐ」海をわたった折り鶴～歌と語りと映像で伝える～
8月9日(火) 午後1時30分～3時
◇石倉欣二作「海をわたった折り鶴」ほか2篇
◇出演…ひさまつ読み聞かせの会&緑川るみ
◇当日直接当ひろばへ。
園当ひろば ☎3973-0032

区民ひろば 朋有 「影絵原画展」
8月1日(月)～6日(土) 午前10時～午後4時
◇宮崎 紀玖雄氏による影絵原画展
◇主催/当ひろば運営協議会
◇当日直接当ひろばへ。
園当ひろば ☎3971-0781

区民ひろば 駒込 「夏休み親子映画会」と戦争体験のお話
8月2日(火) 午後2時～3時30分
子育てひろばホール
◇懐かしい16ミリ映画を楽しむ(アイスクリーム付き)
◇共催/駒込2丁目親和会、当ひろば運営協議会
◇当日直接当ひろばへ。
園当ひろば ☎3915-1966



毎日4回(午前7時45分、午後0時45分、5時45分、10時45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DVDを貸し出しています。 園報道グループ ☎3981-4122

8月の主な番組
区長のはい!お答えします!!「いのちの森」の植樹
みんなでつくるセーフコミュニティとしま「自転車利用の安全」
わたしの好きなとしまの風景「谷端川跡の花と緑」

人口と世帯 平成23年7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)
267,646 (-173)	248,214 (-121)	19,432 (-52)	146,789 (-50)
男 134,547			
女 133,099			

★はがきの記入方法

氏◇20名◇1,100円(教材費含む)
 ②公園散策「相場先生と一緒に“皇居東御苑”を歩こう!」…9月7日(水) 午後1時30分～4時※現地集合・解散
 ◇講師…東京農工大学名誉教授/相場芳憲氏◇20名
 ◇700円(教材費・保険料含む)※現地往復の交通費は受講者の自己負担。



皇居東御苑

③基礎から学ぶデジカメ教室「きれいなデジカメ写真を撮ろう」(全2回)…9月21・28日 水曜日 午後1～4時
 ◇講師…NHK学園講師/羽石康幸氏
 ◇20名◇1,200円(教材費・保険料含む)◇撮影する小物1点持参
 いずれも◇区内在住、在勤の18歳以上の方
 往復はがき(上部記入例参照)で、8月17日(必着)までに「〒171-0044 千早2-35-12 千早地域文化創造館」へ。はがき持参で窓口申込み可。他館での応募も可。応募者多数の場合は抽選。
 問当館☎3974-1335

勤労者福祉サービスセンター
 「簿記講座 初級」(全16回)

9月20日～11月15日(11月3日除く)
 火・木曜日 午後6時30分～8時30分
 生活産業プラザ
 ◇日商簿記3級の全範囲を学習。初めて簿記を勉強する方から対象
 ◇講師…東京税理士会豊島支部所属税理士◇区内在住、在勤の方◇50名
 ◇10,000円(教材費含む)
 問電話かファクスかEメール(上部記入例参照。勤務先と昼間連絡先電話番号も記入。Eメールの場合、添付ファイル不可)で、「勤労者福祉サービスセンター ☎3980-3133、FAX3971-3163、E-mail info@friendly.toshima.tokyo.jp」へ
 ※先着順。定員になり次第締切。申込者へ8月中旬に受講案内を送付。

シルバー人材センター
 パソコン教室

●無料体験教室…①8月23日(水)②9月14日(水) ①②とも午後0時45分～2時15分
 ●はじめてのパソコン入門(各全4回)
 ③ウインドウズXP…9月5日～26日

- 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。

※申込み方法は各記事参照。

月曜日 午前10時～11時30分
 ④ウインドウズ7…9月7日～28日
 水曜日 午後3時～4時30分
 ◇③④とも5,500円(教材費含む)
 ※その他各種パソコン講座開催中
 問①～④を選び往復はがきかファクス(上部記入例参照)で、「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センターPC教室」、FAX3982-9532へ。
 問当センター☎3982-9533

生涯学習オープンスクール開講

●東京総合美容専門学校
 「1 Day Campus 美容のことを知りたい!」…8月1・3・5・8～10・19・22・26日 午前9時30分～正午、午後2時～4時30分 8月20・23～25・29～31日 午前9時30分～正午、8月18日 午後2時～4時30分
 ◇開催日ごとに異なるテーマの美容技術実習を体験。実習テーマは申込みの際に問い合わせてください◇高校生、大学生、短大生、専門学校生◇各20名
 問当校☎3987-2011、FAX3971-2302

●日本外国語専門学校
 ①「就活支援講座～キャリア&進学相談」…8月19日(金) 午後1～3時
 ②「就活支援講座～サービス業界就職への道」…8月19日(金) 午前10時～正午
 ③「エアライン就職特別講座～身だしなみから履歴書・面接対策まで」…8月19日(金) 午前10時～11時30分
 ④「子どもたちの英会話教室～英語マジックワールド」…8月19日(金) 午後1時～2時30分

◇①②③は大学生、短大生、フリーター(高校卒業以上)各20名、④は年中以上の未就学児、小学生(1、2年生クラス)30名◇④のみ500円
 問当校☎3365-6141、FAX3365-6041

●大原情報ビジネス専門学校
 「高校生対象公務員講習会～直前対策講習会」…8月20日(土)・21日(日) 午前10時～午後4時
 ◇高校生のみ◇30名
 問当校☎5952-0080、FAX5952-0649
 問生涯学習グループ☎3981-1189

健康ノート

費用の記載がない事業は無料です。



知ってチャレンジ! 対象事業 「健康チャレンジ講演会」

～がん治療と養生という生き方～

9月1日(木) 午後6時30分～8時30分 区民センター
 ◇講師…帯津三敬病院名誉院長/帯津良一氏
 ◇区内在住、在勤、在学の方◇200名
 問電話で「保健事業係☎3987-4660」へ※先着順。



子宮頸がん予防ワクチン接種助成のお知らせ

◇内容…発がん性ヒトパピローマウイルス(HPV)の感染を防ぐワクチンの接種
 ◇期間…予診票発送日～平成25年1月31日
 ◇対象…平成23年度中学1年生の女子※7月下旬に予診票を簡易書留にて郵送予定。再発行不可
 ◇自己負担金なし。区助成額1人1回16,000円※3回まで
 ◇区指定の接種医療機関に予約し、予診票を持参して接種を受けてください。
 問池袋保健所健康推進課☎3987-4173、長崎健康相談所☎3957-1191

麻しん風しんの予防接種経過措置のお知らせ

2歳以上高校1年生相当の年齢までで、麻しん風しんの定期接種を受けていない方に、公費接種の範囲を拡大しました。無料で接種できる予診票をお渡しします。母子健康手帳を持参の上、保健所にお越しください。
 ◇実施場所…区内予防接種契約医療機関(区外不可)
 問池袋保健所健康推進課☎3987-4173、長崎健康相談所☎3957-1191

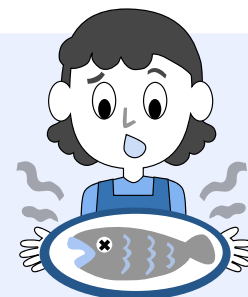
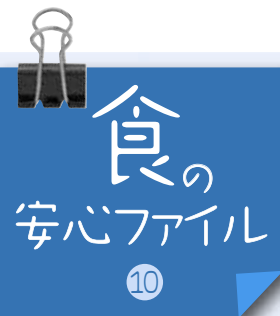
もの忘れ相談事業 区民公開講座 「認知症の人を支える: 地域の役割」

9月3日(土) 午後2～4時 豊島区医師会館4階講堂(西池袋3-22-16)
 ◇区共催事業「認知症かかりつけ医」が行なう「もの忘れ相談事業」
 ◇講師…認知症介護研究・研修東京センター長/本間 昭氏
 ◇区内在住、在勤の方◇100名
 問電話かファクス(上部記入例参照)で、8月26日までに「豊島区医師会館事務局☎3986-2321、FAX3984-5921」へ※先着順。
 問高齢者福祉課管理係☎3981-1749

放射線に関する講習会

「食品・環境の放射能汚染とその影響について」

8月1日(月) 午後6時30分～8時30分 区民センター 文化ホール
 ◇講師…聖徳大学人間栄養学部教授/林 徹氏◇区内在住、在勤、在学の方(園児、児童、生徒の保護者など)◇200名◇当日先着順受付。
 問環境課☎3981-1370、健康推進課☎3987-4172、危機管理担当課☎3981-1467



知って安心、
 食品に関する正しい情報
 ～腸炎ビブリオ菌と二次汚染の話～

○節電の夏。食中毒にご用心

食中毒菌の多くは、35℃を最適環境として夏季に増えます。なかでも魚介類に付着している「腸炎ビブリオ菌」は、他の食中毒菌より増殖スピードが速いので、注意が必要です。

○食中毒予防の3原則を守ろう

食中毒原因物質を
 ①つけない(洗浄する)
 ②ふやさない(冷却または迅速に処理)
 ③やっつける(加熱する)
 刺身、生野菜は加熱できないので、①と②を徹底しましょう。腸炎ビブリオ菌は、真水や加熱には弱いので、魚介類の表面は水道水でよく洗いましょう。また器具から二次汚染しないよう、使い分けや作業ごとによく洗浄することが大切です。

下痢をしたら、水分を小まめに補給し脱水症状を防ぎ、早めに病院へ行きましょう。

問食品衛生担当係☎3987-4177

「大腸がんの予防と治療」



近年食生活の欧米化とともに、大腸がんの発生頻度も増加し、現在では日本人も欧米人と同等となっています。最近になり、大腸がんの発生を低下させる物質として「アディポネクチン」という物質が関係していることがわかってきました。内臓脂肪が増加(いわゆるメタボリックシンドローム)することにより、この「アディポネクチン」が減少して大腸がんができやすくなります。従って、その予防には有酸素運動による内臓脂肪の減少が有用であることがわかっています。大腸がんは早期がんでは自覚症状がなく、進行がんでも特徴的な症状はありません。早期がんであれば100%近く完治できるので、症状がない時期に発見することが、大変重要です。

最も簡単な検査は便潜血反応検査です。精密検査としては、大腸内視鏡検査が最も有効です。内視鏡を肛門より挿入し全大腸を観察しますが、最近の内視鏡では、病変の表面構造を詳細に観察することにより、その性質まで診断することが可能です。またこの検査の良いところは、見つかった病変をその場で切除可能であることです。早期大腸がんや大腸がんの前段階と考えられている大腸腺腫(大腸ポリープ)は、ほとんど痛みを感じず切除することができます。

普段より運動を心がけ、定期的に変検をするを心がけたいものです。
 (豊島区医師会

平井医院院長 平井 貴志)