

主な内容

- 国民健康保険に入るとき・やめるときは必ず届け出てください……………2面



一生涯、愛情を持って 飼い続けてください

動物を捨てることは「動物の愛護及び管理に関する法律」で禁止されています。違反した場合は、100万円以下の罰金が科せられます。

ペットと理想的に暮らしていくために 人と動物の共生をめざして



ペットは、心に安らぎを与えてくれる大切な家族の一員です。

しかし、飼い主のマナーが悪いと、近隣の住民や正しい飼い方をしている人たちが不愉快な思いをすることもあります。ペットへの愛情はもちろん、責任を持って飼うことが大切です。

ルールとマナーを守り、人も動物も暮らしやすい環境を作りましょう。

☎池袋保健所生活衛生係 ☎3987 - 4175



犬の飼い方のルール

飼い主は次のことが法律で義務づけられています。

● 飼い犬の登録(一生涯に1回登録)

鑑札を交付します

- ◇対象…生後91日以上の子犬
- ◇受付…池袋保健所、区民事務所
- ◇手数料…3,000円



● 狂犬病の予防注射(毎年1回)

注射済票を交付します

- ◇対象…生後91日以上の子犬
- ◇受付…池袋保健所 ◇手数料…550円
- ◇必要なもの…獣医師発行の注射済証明書



● 犬が人を咬んだとき(こう傷事故)の届出

飼い犬が人を咬んでしまったときは、次の対応をとらなければなりません。

- ①被害者の応急手当や医療機関への受診などの必要な処置をとる
- ②事故発生から24時間以内に保健所へ届け出る
- ③48時間以内に獣医師に依頼して「狂犬病の感染検査」を受ける



● 犬に咬まれたとき(こう傷事故被害)の届出

被害者は、こう傷事故被害の届出をすることができます。保健所は加害犬の飼い主に再発防止などの指導を行ないます。

● 飼い主のマナー

- 敷地内でも来訪者があるところでは自由にさせない
- 無駄吠えさせない
- 外出の際はリードをつけ、犬から離れない
- 散歩中のフン・尿の始末をする
- 飼育場所も常に清潔にする



猫の飼い方のルール

屋内で飼育する

猫は一定のテリトリー内で生活できるため、馴らせばストレスを感じません。交通事故や失踪、伝染病感染の防止にもなります。

首輪などに身元の表示をする

連絡先が分かるものやネームタグを付けましょう。迷子になったまま、飼い主のいない猫になってしまうことを防ぎます。

不妊・去勢手術をする

発情期の鳴き声が抑えられ、マーキングによる強い臭気もなくなります。

飼い主のいない猫について

● 今いる猫、一代限りを見守る「地域猫活動」を推進しています

地域猫活動は、地域の方々が、飼い主のいない猫に不妊去勢手術を施し、餌やりのルールを決め、フン・尿の清掃などを行ないます。衛生面に配慮しながら日々の世話をすることで、これ以上、飼い主のいない猫を増やさない活動です。皆さんの活動へのご理解とご協力をお願いします。



● 不妊去勢手術費の一部を助成しています

飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費を一部助成します。
◇助成額…オス2,000円、メス4,000円◇飼い主がいなかったことの判定が必要です。

犬・猫のしつけ相談(予約制)

しつけで困っていることや、犬や猫を飼うための準備について愛玩動物飼養管理士がお答えします。

◇相談日…毎月1回(「広報としま」毎月11日号掲載「保健所カレンダー」参照。今号は3面)

☎電話で生活衛生係 ☎3987 - 4175へ。



国民健康保険に入るとき・やめるときは必ず届け出てください

国民健康保険に加入する、やめるといった理由が生じた日から14日以内に、国民健康保険課または区民事務所で手続きをしてください。届出に必要なものなど詳しくは、問い合わせてください。

- 加入の手続きが必要なとき…職場の健康保険をやめたとき(ただし職場の健康保険を任意継続する方、家族の社会保険の扶養となるなど別の健康保険に加入できる方は手続き不要)
- やめるときが必要なとき…国民健康保険に加入している方が、ほかの健康保険(職場の健康保険など)に加入したとき
- 加入の手続きが遅れると…保険料は、国民健康保険に加入する理由の生じた月にさかのぼって(最大2年間分)支払っていただきます。また、その間の診療は全額自己負担になります。

●やめるときが遅れると…国民健康保険証を使って診療を受けた場合、国民健康保険で負担した医療費は返していただくこととなります。※外国籍の方で、住民基本台帳法の対象となった場合は、国民健康保険に加入しなければなりません(職場の健康保険に加入している方を除く)。

※株式会社などの法人事業所に常時勤務している方は、社会保険事務所または健康保険組合の扱う健康保険に加入することになります。パートやアルバイトの方でも、勤務時間が常勤社員の4分の3以上で、雇用期間が2か月以上の場合などは、常時勤務している方と同様の取り扱いとなります。

☎資格・保険料グループ ☎3981-1929

〈こんなときには必ず14日以内に届出をしましょう〉

こんなとき	必要なもの	届出先	
入るとき	豊島区に転入してきた	転出証明書(転入手続用)、本人確認書類(即日受取りの場合)	国民健康保険課または区民事務所
	他の健康保険をやめた、扶養から抜けた	資格喪失証明書(または離職票、退職証明書など)	
	生活保護を受けなくなった	保護廃止決定通知書	
やめるとき	子どもが生まれた	母子健康手帳、同世帯の方の国民健康保険証	国民健康保険課
	豊島区から転出する	保険証、印鑑	
	他の健康保険に入った	国保証と社保証などの両方の保険証、印鑑	
その他	生活保護を受けるようになった	保険証、保護開始決定通知書、印鑑	国民健康保険課
	死亡した	保険証、印鑑	
	退職者医療制度に該当した	保険証、年金証書	
	退職者医療制度に該当しなくなった	保険証	
	区内で住所が変わった、世帯主や氏名が変わった、世帯を分けた、世帯を一緒にした	本人確認書類(即日受取りの場合)	
の外国籍	保険証をなくした	本人確認書類(即日受取りの場合)	国民健康保険課
	区外の特別養護老人ホームなどの社会福祉施設に入所する	保険証、入所契約書(写)など	
	介護保険第2号被保険者の適用除外に該当した、またはしなくなった	指定通知書など	

上記のいずれの届出にも、上記必要なもの他に在留カードが必要です。
 ※在留資格が特定活動の場合は、指定書も必要です。

●保険証がすぐ必要な方は、本人確認書類(運転免許証、パスポート、年金手帳などの公的機関発行のもの)をお持ちください。
 ●学生の場合は在学証明書などをお持ちください。
 ●保険料のお支払いには口座振替が便利です。預(貯)金通帳、通帳届出印をお持ちください。
 ●ペイジー口座振替受付サービスを行なっています。対象金融機関のキャッシュカードをお持ちいただくだけで、通帳届出印がなくても口座振替の受付が可能です。申込み月の翌月から振替を開始します。
 ●窓口申請に来る方が世帯主または同一世帯員以外(住民票上の世帯が別)の場合は、委任状が必要です。

子育て・教育

子どもの医療費助成制度 現金給付申請のご案内

子どもの医療証をお持ちの方が、次の理由で保険診療の自己負担を支払った場合は、申請により自己負担が助成されます。子育て支援課窓口で申請してください。

◇**該当理由**：①東京都外で受診した②取り扱い医療機関以外で受診した③医療証を提示しなかった④入院時食事負担金を支払った(就学前の乳幼児のみ)⑤東京都以外の国保国保組合に加入している

◇**申請期間**：保険診療自己負担

自分の支払日翌日から5年間
 ◇**申請に必要なもの**：①領収書(受診者の氏名・領収額、保険診療点数、入院・外来の別、診療年月日、領収年月日、医療機関の名称・所在地・領収印があるもの)②医療証と健康保険証③医療証記載の保護者の印鑑④医療証記載の保護者名義の普通預金口座の分かるもの

※助成費は申請の2〜3か月後に指定口座に振り込まれます。入院などで支払い額が高額な場合は、更に期間がかかる場合があります。

※健康保険証を提示しないで医療費全額を支払った場合や補装具などを購入した場合は手続きが異なります。保険診療

療の適用については各医療機関に確認のうえ、保険者および子育て支援課児童給付グループへ問い合わせてください。
 ☎当グループ ☎3981-1437

親子ふれあい助成

子育て支援の一環として、親子で外出をした際にかかった費用の一部を助成します。

◇**対象**：①障害児および介助者②多子(3人以上)家庭の児童③ひとり親家庭の児童※本年度中に18歳に到達する子どもを含む

◇**内容**：宿泊施設の利用料の一部、観劇やレクリエーションなどに参加した際の費用の一部※年度内の申請は1回まで

福祉



心身障害者医療費助成制度の受給者証が新しくなります

現在(受給者証をお持ちの)

監査委員(識見を有する者)が決まりました

監査委員の任期満了に伴い、区議会の同意を得て、増田 恵一(ますだ けいいち)氏が、7月17日付で選任されました。(再任)



【経歴】…昭和51年税理士登録。現在、東京税理士会豊島支部顧問、東京税理士協同組合理事。

方で、9月以降も受給要件に該当する方へ、8月末までに新しい受給者証を郵送します。なお、平成25年中の所得が基準額を超えるなどの理由で該当しなくなる方には、消滅通知を郵送します。

◆**所得状況届および現況届の提出について**
 重度心身障害者手当を受給している方は、所得状況届を8月29日(金)までに提出してください。

特別障害者手当・障害児福祉手当および福祉手当(経過措置)を受給している方は、現況届などを9月10日(水)までに提出してください。

詳しくは問い合わせください。

募集

男女平等推進センター運営委員(第24期)を募集します

区民の視点から、意見・提案をしていただく委員を募集します。

◇**対象**：区内在住で年6回程度の会議に出席できる方※保育あり(9か月以上の未就学児)◇**任期**：10月1日〜平成29年9月30日◇**募集人数**：1名

■申込書(当センターで配布)に必要事項を記入し、9月12日(必着)までに〒171-0002 1 西池袋2の37の4 男女平等推進センターへ郵送か持参。

■当センター ☎5952-9501

心身障害者福祉センター「わかばパソコンクラブ」(全7回)

9月10日〜10月22日 水曜日 午後1時20分〜3時20分
 エクセルの基礎をパソコンに詳しい運営協力員とともに学ぶ(10月1・15日は自習中心)

◇区内在住、在勤で18〜64歳の身体障害者手帳、愛の手帳、精神保健福祉手帳または高次脳機能障害と診断されている方。視覚障害の方は除く◇4名※初めて受講する方および

児童館等職員(非常勤職員)

◇平成26年10月1日現在、次のいずれかの資格を有するか該当する方。①保育士②教員③学校教育法に基づく大学で心理学、社会学、教育学など

臨時職員(児童指導補助)登録者

◇欠員状況により、条件にあう方から紹介◇子どもスキップ、児童館などで小学生の遊びの指導と学童保育の補助◇平日：午後2時15分〜7時15分のうち2〜4時間程度、学校休業日：午前8時30分〜午後7時15分のうち4〜6時間程度(施設により異なる)◇時給1,000円(保育士、教員などの資格がない方は970円)

■履歴書(区ホームページからもダウンロード可。アドレス1面上部参照)を子ども課子ども施策調整係窓口へ持参。
 ☎当係 ☎3981-1381

官公署 だより

●豊島消防署
 「はたらく消防の写生会展示会」
 8月18日(月)から22日(金)午前中まで 区役所本庁舎1階ロビー◇児童の優秀作品
 ☎当署防火管理係 ☎3985-0119

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

伊藤賢士展

8月20日(水)～30日(土) 午前10時30分～午後5時30分※最終日は午後4時まで。25日(月)は休館日 熊谷守一美術館(千早2-27-6)◇豊島区障害者美術展などで数々の賞を受賞している、区内在住の伊藤賢士氏の個展◇当日直接会場へ。

☎当館☎3957-3779、区障害者福祉課管理グループ☎3981-1766、FAX☎3981-4303

「はあとの木」本庁舎ロビー展(8月)

8月21日(木)・22日(金) 午前10時～午後3時 区役所本庁舎1階ロビー◇区内の障害者施設による自主製作品ブランド「はあとの木」の展示販売。手作りのアクセサリーや工芸品など◇当日直接会場へ。

☎障害者福祉課施設支援グループ☎3981-1786

上池袋図書館 映画会 「新生トイレの花子さん」

8月24日(日) 午後2時(午後1時30分開場) 当館地下1階ホール◇主演…前田愛(1998年公開作品。95分)◇40名◇当日先着順受付。

☎当館☎3940-1779

千早図書館 千早進歩自由夢 バイオリンコンサート「私の好きな音の世界」

9月13日(土) 午後2～4時(午後1時30分開場)◇日本の歌や世界の音楽を演奏。バイオリンについての解説など◇演奏…バイオリニスト/佐藤 美代子氏◇50名◇当日先着順受付。

☎当館☎3955-8361

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

9月14日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋図書館横)※駐車場なし。雨天中止◇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◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇出店費用…1,000円◇主催/としまNPO推進協議会☎FAX☎6659-6776、E-mail☎engawa@toshima-npo.orgへ※一人(1グループ)1通のみ。先着順。

☎当会 榎原☎6659-6777(午後1～5時)、区リサイクル推進係☎3981-1142

講演・講習

◆区民向け講演会「住み慣れた地域で暮らし続けるために」～地域包括ケアシステムについて理解しよう～

8月21日(木) 午前10時～11時30分 勤労福祉会館◇「地域包括ケアシステム」について身近にある話をとおして分かりやすく講演◇講師…日本社会事業大学社会事業研究所共同研究員/鈴木みな子氏◇120名

☎電話で高齢者福祉課地域包括サポート係☎3981-1837へ※先着順。

◆出張講座「悪質商法にご用心」

8月19日(火) 午前11時～11時30分 区民ひろば朝日◇高齢者を狙う悪質商法の被害にあわないように、わかりやすく説明◇講師…消費生活相談員◇当日直接会場へ。

☎消費生活センター☎5992-7015

◆第49回講演会「日本舞踊の中のお囃子演奏」

8月22日(金) 午後3時～4時30分 東京信用金庫本店8階(東池袋1-12-5)◇日本舞踊の中で使われるお囃子の話を実演と共に聞く◇講師…堅田喜三久氏◇区内在住、在勤、在学の方◇200名◇1,000円◇主催/ (公財)日本舞踊振興財団☎電話かファクスかEメールかはがき(4面記入例参照)で(公財)日本舞踊振興財団☎FAX☎3354-5496、E-mail☎office@nihonbuyo.or.jp、〒162-0065 新宿区住吉町10-8片桐ビル301へ※先着順。

☎当財団、区文化デザイン課☎3981-1476

◆サポートとしま「老い支度講座」～いざという時、慌てないために～(全2回)

●9月2日…知っておきたい! 遺言のこと◇講師…弁護士/釜井英法氏

●9月9日…知らなきゃ損する! 相続のこと◇講師…税理士/山元俊一氏

いずれも火曜日 午後2～4時 生活産業プラザ◇区内在住、在勤、在学の方で2回とも参加できる方◇70名◇オリジナルノートをプレゼント

☎8月15日午前9時から電話でサポートとしま☎3981-2940へ※先着順。

◆雑司が谷地域文化創造館

パソコン講座「Power Point 2013でプレゼンテーション」(全5回)

9月5～19日 火・金曜日 午前10時～正午◇Power Point 2013でわかりやすく効果的なプレゼンテーション資料の作成法を学ぶ◇指導…当館ITサポーター◇区内在住、在勤、在学で、ワードやエクセルの使用経験が多少ある方◇15名◇3,000円(教材費含む)☎往復はがき(4面記入例参照)で8月26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※はがき持参で窓口申込みも可。応募者多数の場合は抽選。

☎当館☎3590-1253

◆徳川林政史研究所公開講座(全5回)

●9月5日(金)…特別講座「11代将軍徳川家斉と大奥」◇講師…当研究所所長/竹内 誠氏、●9月11・18日、10月2・9日 木曜日…古文書講座「江戸時代の古文書を読む—文化・文政の世—」(4回)◇講師(当研究所研究員)と内容…白根孝胤氏「徳川齊朝の人物像と将軍家斉」、深井雅海氏「将軍家斉弟田安齊匡の戸山邸御成」、萱場真仁氏「弘前藩の蝦夷地警備と民衆」、藤田英昭氏「旗本の娘が見た江戸城大奥」

いずれも午後6時30分～8時 勤労福祉会館◇全回出席できる方◇80名◇主催/当研究所、区教育委員会☎往復はがき(4面記入例参照)で8月20日(必着)までに教育総務課文化財係(宛先上部欄外参照)へ※一人1通。応募者多数の場合は抽選。

☎当係☎3981-1190

9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
3～4か月児健康診査<1日目>	2日(火)・10日(水)・16日(火) 午後1～2時	16日(火) 午後1～2時
3～4か月児健康診査<2日目・歯科、離乳食ミニ講座>	11・18日(水) ①午後0時45分から ②午後1時30分から	18日(水) 午後1時～1時30分
1歳6か月児健康診査	5・19日(金) 午前9～10時	18日(水) 午前9～10時
3歳児健康診査	9・30日(火) 午後1～2時	11日(水) 午後1～2時
歯科衛生相談<4歳未満児>(予約制)	4・11・18・25日(水) 午前9時～10時30分	2・16日(火) 午前9時～10時30分
母親学級(予約制)	12・19・26日(金) 午後0時40分～3時30分	3・10・17日(水) 午後0時40分～3時30分
パパ・ママ準備教室(予約制)	13日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時	
生活習慣病予防健診(男性)(予約制) ※対象…26年度20～40歳未満の男性	3日(水) 午前9時～9時20分	
女性の骨太健診(予約制) ※対象…26年度20～40歳未満の女性	3日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時20分～9時30分	
健康(保健・栄養)相談(予約制)	3日(水) (男性)午後1時～1時40分 (女性)午後2時～2時40分	17日(水) 午後1時30分～3時
食事(栄養)相談(予約制)		11日(水) 午前9時30分～11時
女性のための専門相談(予約制)	3日(水) 午後2時～2時40分	
HIV(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	1日(月) 午後1～2時	
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	3日(水) 午前11時～11時20分	
こころの相談(予約制)	17日(水) 午後2～4時	
家族問題相談(予約制)	8日(月) 午後1時30分～3時30分	
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 ☎公害保健グループ☎3987-4220	
飼い犬・飼い猫のしつけ相談(予約制)	25日(水) 午後1時30分～4時 ☎生活衛生係☎3987-4175	

◎10月の生活習慣病予防健診(男性)…1日(水)・6日(月) 午前9時～9時20分◇予約は9月1日から。 ※平成26年度 20～40歳未満の男性(昭和50年4月～平成7年3月生まれ)
◎10月の女性の骨太健診…1日(水)・6日(月) ①午前8時50分～9時②午前9時20分～9時30分◇予約は9月1日から。 ※平成26年度 20～40歳未満の女性(昭和50年4月～平成7年3月生まれ)

9月 母子健康相談

3日(水) 区民ひろば池袋本町 午後1時30分～2時	17日(水) 地域区民ひろば課要町地区分室 午前10時～10時30分
5日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～2時	29日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分
9日(月) 区民ひろば西池袋 午前10時～10時30分	☎長崎健康相談所☎3957-1191
30日(火) 区民ひろば高南第二 午前10時～10時30分	☎池袋保健所☎3987-4174

健康

費用の記載がない事業は無料です

◆離乳食講習会

8月28日(水) 午後1時30分～3時 池袋保健所◇口の発達とむし歯予防、食べ方の発達に合わせた調理のポイントと調理実演など(保護者のみ試食あり)◇離乳食を食べている7か月(中期食)以降の赤ちゃんと保護者の方※初期食は乳児健診で実施◇30組 ☎電話で健康推進課栄養担当係☎3987-4361へ※要予約。先着順。

◆としま健康チャレンジ! 講演会

①「高尿酸血症・痛風と食事」(講演後薬と食事の相談あり)…9月7日(日) 午前10時～正午 区民センター◇講師…女子栄養大学短期大学部准教授/佐藤智英氏◇区内在住、在勤、在学の方◇100名◇協力/豊島区薬剤師会

②「簡単脳トレ(シナプソロジー)&簡単ストレッチ」…9月15日(祝) 午前10時30分～11時30分 スポーツクラブルネサンス早稲田(高田1-19-24)◇40名◇500円◇協力/ルネサンス早稲田 ☎電話で①は保健事業グループへ、②はルネサンス早稲田☎5950-3500へ※先着順。

☎保健事業グループ☎3987-4660

◆おたっしや給食(後期・7～8回)

①池袋第一小学校…9月9日～12月16

日 火曜日、②椎名町小学校…9月18日～12月18日 木曜日、③南池袋小学校…9月24日～12月17日 水曜日、④高松小学校…10月16日～12月11日 木曜日

いずれも午前11時30分～午後1時30分◇地域の小学校で、小学生と交流しながら給食を食べる。健康づくりのためのミニ講座もあり◇区内在住のおおむね65歳以上で、ご自身で会場の小学校に来られる方◇各校20名◇1回300円☎往復はがき(4面記入例参照。希望会場も明記)で①～③は8月26日、④は10月2日(必着)までに「高齢者福祉課介護予防係(宛先上部欄外参照)」へ※定員に満たない場合は締切後も受付。

☎当係☎3981-1564

◆第4回健康講座 歌を楽しみ 腹式呼吸を学ぼう! 「音楽療法」

9月16日(火) 午後2～4時 区民センター5階◇歌を楽しみつつ、リラックスして腹式呼吸を学ぶ◇講師…声楽家/安部啓子氏◇区内在住で呼吸器疾患をお持ちの方とその家族◇40名

☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※要予約。先着順。

イベント情報

3面から続く
費用の記載がない事業は無料です

講演・講習

◆みらい館大明主催講座
たいめい朗読講座(全7回) 題材「か
またち」宮部みゆき原作の時代小説
9月10日～10月22日 水曜日 午後
7時～8時30分◇イラストを用いたり
して時代小説をわかりやすく表現する。
10月に開催する「大明まつり」で発表◇
講師…劇団マラス☆カラス代表/大月
文子氏◇12名◇4,500円

☎電話 ☎3986 - 7186か直接当館(池袋
3 - 30 - 8)窓口へ※先着順。

◆区民プロデュース講座(邦楽香にま
よ会)「初めての三味線(全4回)」

9月5・19日、10月10・24日 金曜
日 午後2時～3時30分 巣鴨地域文
化創造館◇三味線の基礎練習からやさ
しい曲を楽しむ◇講師…端唄・俗曲家
元/三味線豊臣◇20名◇3,830円(教科
書代など含む)☎電話かファクス(下部
記入例参照)で8月25日までに「当会
杉江 ☎3957 - 4194、FAX5394 - 0036」へ
※先着順。

☎生涯学習グループ ☎3981 - 1189

◆東部子ども家庭支援センター
第3回ママのスマイル講座
「産後のこころとからだ」

9月8日(月) 午後2時～3時30分◇
講師…都立大塚病院神経科医師/松井
康絵氏◇スマイルカードをお持ちで、
1歳6か月までの子どもがいる母親◇
スマイルカード1枚につき1回の参加
◇30名◇15名。5か月～1歳6か月※
4か月以下の子どもは同席◇絵本のプ
レゼントあり。

☎8月18日午前10時から電話で当セン
ター ☎5980 - 5275へ※先着順。

◆エポック10共催事業
「ママが子育てをもっと楽しめる3
つの方法～親業に学ぶ～」

9月18日(木) 午前10時～正午 男女
平等推進センター◇ロールプレイや事
例などから、親としての指針を持ち、
子育てを自分らしく楽しむ方法を学ぶ
◇講師…親業を学ぶ会「架け橋」代表/
久保まゆみ氏◇40名◇共催/親業を学
ぶ会「架け橋」☎ファクスかEメールで
要予約。定員あり。9か月以上未就学
児※携帯メールは不可。

☎電話かファクスかEメール(下部記
入例参照)で「当センター ☎5952 - 9501、
FAX5391 - 1015、EMA0029117@city.to
shima.lg.jp」へ※直接窓口申込みも可。
要予約。先着順。

◆男性のためのサクセスフル・エイ
ジング(全7回)

9月27日～12月20日 隔週土曜日
午前10時～正午 帝京平成大学本館
(東池袋2 - 51 - 4)◇帝京平成大学と
の連携講座。運動、心理、栄養、救急
救命などの専門家から、いつまでも健
康で過ごすための知識・技術を学ぶ。
調理実習あり◇おむね60歳以上の男
性で区内在住の方◇30名※先着順◇
1,000円程度(調理実習食材費)

☎電話で介護予防係 ☎3981 - 1564へ。

◆区民センター講座
おもしろ歴史講座「映画・舞台作品
の歴史背景を学ぶ」(全6回)

10月8日～12月17日 隔週水曜日
午後7時～8時30分◇往年の名作や近

年の映画や舞台作品を題材にして、そ
の時代背景・歴史背景を解説◇講師…
満田 剛氏◇30名◇3,600円◇主催/
としま未来文化財団☎往復はがき(下
部記入例参照)で9月16日(必着)まで
に「〒170 - 0013 東池袋1 - 20 - 10
区民センター歴史講座係」へ※応募者
多数の場合は抽選。
☎ホールセクション ☎3984 - 7601

コミュニティ大学

☎コミュニティ大学グループ
☎5992 - 7079

東京音楽大学

「クラシック雑学講座～チェロの調
べに乗って～」

9月13日(土) 午後2～4時 東京音
楽大学A館200教室(南池袋3 - 4 - 5)
◇ヨーロッパの様々な音楽の特徴を、
チェロの生演奏と共に紹介◇講師…東
京音楽大学教授/苅田雅治氏、伴奏…
百武恵子氏◇100名◇一般1,000円、マ
ナビト3・7・フリーパスコース対象
講座。追加の場合、要申込み☎ファク
スカEメール(下部記入例参照)で「当
グループ ☎3981 - 1577、EMA0014606
@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

◆豊島区後援事業《東京音楽大学》
「小川典子ピアノ・リサイタル」

10月4日(土) 午後6時開演 東京音
楽大学100周年記念ホール◇曲目…ベ
ートヴェン/ピアノ・ソナタ「熱情」
ほか◇要座席整理券☎往復はがき(下
部記入例参照)で8月25日(消印有効)
までに「〒104 - 0031 中央区京橋3 -
6 - 21 十合ビル4階 新演奏家協会
・東京音大ピアノ教員コンサート係」
へ※1通で1名分。応募者多数の場合
は抽選。
☎東京音楽大学演奏課 ☎3982 - 2496

スポーツ

◆「スポーツ教室」心と体を育む親
子ふれあい教室(全10回)

9月1・8・19日、10月6・20・31
日、11月10・17・28日、12月8日 月
・金曜日 ①午前9～10時…2～3歳、
②午前10時～10時45分…1～2歳 豊
島体育館◇ダンスを楽しみながら子
どものスキンシップ方法を学ぶ◇講師
…岡田美香氏◇区内在住、在勤の1～3
歳の子どもと保護者◇各20組◇1,000
円(登録料)◇主催/NPO法人地域総
合型椎の美スポーツクラブ☎ファクス
かEメール(下部記入例参照)で「当ク
ラブ ☎3972 - 1876、EMmaho0201@g
mail.com」へ※先着順。
☎当クラブ 有里 ☎080 - 2597 - 4650、
区スポーツ振興グループ ☎3981 - 1334

◆区民歩こう会「板橋七福神を訪ね
て」～板橋区古社寺などを散策～

9月7日(日) 午前9時50分 江古田
駅北口駅前広場集合※雨天決行◇能満
寺(寿老人)～西光院(大黒天)～観明寺
(恵比寿)～文殊院(毘沙門天)～長命寺
(福祿寿)～安養院(弁財天)～西光寺
(布袋尊)～千川駅まで(11km)◇300円
(資料・保険料など)◇弁当、雨具持参

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

◆オススメ教室 シンプル気功(全7
回)…8月19日～10月7日(9月23日
を除く) 火曜日 午前11時～午後0時
15分◇気の流れを整え心身共に元気な
体作りを目指す◇16歳以上◇7,000円
(1回の参加は1,300円)

◆イベント運動遊び広場 8月18日(月)
午前9時30分～正午、午後1～4時◇
いろいろな遊びや運動で体を動かす。
避難訓練も実施◇幼児～中学生(幼児
は保護者同伴)

雑司が谷体育館 ☎3590 - 1252

◆9月教室 ①太極拳(全4回)…月曜
日 午前11時～正午◇4,760円、②タ
オル・骨盤体操(全4回)…水曜日 午
後7時30分～8時30分◇4,760円、③フ
ラダンス(全4回)…金曜日 午前11時
～正午◇4,760円、④リズムエクサ
サイズ(全4回)…金曜日 午後0時20分
～1時20分◇4,760円、⑤はじめての
水泳～初心者(全4回)…月曜日 午後
1時15分～2時45分、午後7時～8時
30分◇各6,920円、⑥アクアビクス45
(全4回)…金曜日 午前10時10分～10
時55分◇3,890円、⑦大人水泳教室(全
4回)…日曜日 午後0時40分～1時
30分◇4,760円、⑧子ども水泳教室(平
泳ぎ・背泳ぎ・バタフライ習得コース
・全4回)…土曜日 午後3時15分～

4時30分◇6,920円

総合体育場 ☎3971 - 0094

◆弓道初心者募集 水曜日 ①午後の
部…午後1時30分～5時、②夜間の部
…午後5時30分～8時30分◇指導…豊
島区弓道連盟◇1回550円(用具代込み)
◇当日直接当施設へ。

池袋スポーツセンター ☎5974 - 7262

◆9月からの開催ダイエットプログラ
ム 週2回グループレッスンと運動メ
ニューの作成でダイエットを成功させ
る◇自分だけでは運動が続かない方、
運動の方法がわからない方など◇30名
◇19,800円※希望者には有料で内蔵脂
肪測定あり☎電話で8月18日までに当
施設へ※直接窓口申込みも可。

南長崎スポーツセンター ☎5988 - 9270

◆チアダンス教室(月3回) 月曜日①
リトルクラス…午後3時30分～4時20
分、②ジュニアクラス(月3回)…午後
4時30分～5時20分◇5,000円

◆かけっこ教室(月3回) 火曜日①幼
児クラス…午後2時30分～3時20分、
②低学年クラス…午後3時30分～4時
20分、③高学年クラス…午後4時30分
～5時20分◇5,000円

◆ボールパーク(月3回) 月曜日・小
学低学年クラス…①午後5～6時、②
午後6時10分～7時10分◇5,000円

◇主催/豊島区レクリエーション協会
☎当日集合場所で受付。
☎豊島歩こう会 吉越 ☎3986 - 8620、
区スポーツ振興グループ ☎3981 - 1334

区民ひろば

◆西池袋 「歌って健康」

8月15日(金) 午後1時30分～2時45
分◇テーマ「海をながめて歌おう」◇講
師…瓜田修子氏ほか2名◇40名◇当日
先着順受付。
☎当ひろば ☎3980 - 0088

◆清和第二・仰高・南大塚
「邦楽体験サマースクール」

①清和第二…8月18日(月)、②仰高…8
月20日(水)、③南大塚…8月21日(木)
いずれも午後3時～4時30分◇琴・
三味線を触って弾いて日本の伝統楽器
を体験◇講師…音輪会/田口 拓氏、
千葉 暢氏、安田忠義氏◇5歳以上の
幼児～中学生※幼児は保護者同伴。
☎電話で①は ☎5961 -
5756、②は ☎5907 - 3471、
③は ☎3946 - 7665か直接
各ひろば窓口へ。

◆朋有 シャベリ場朋有「法改正に
伴い身近になる相続問題」

8月20日(水) 午後1時30分～3時30
分◇寸劇事例を基に学ぶ◇ゲスト…司
法書士/石坂美穂氏◇共催/当ひろば
運営協議会◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば ☎3971 - 0781

◆千早 「盆踊り&スイカ割り」

8月22日(金) 午後1時30分～3時30
分◇盆踊り、みのり太鼓による東京音
頭、炭鋏節ほか◇主催/NPO法人は
ばたけ千早◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば ☎3959 - 2281

◆清和第一 「終活講座」～エンディ
ングノートの書き方～

8月29日(金) 午後1時30分から◇今

から考えておきませんか、自分のこと、
親のこと◇講師…日本エンディングサ
ポート協会理事長/佐々木 悦子氏◇
当日直接当ひろばへ。

☎当ひろば ☎5974 - 5464

◆高松 「はじめてのコンサート」
～きくと音楽が好きになる～

8月28日(木) 午前11時～11時45分◇
フルート・ヴァイオリン・ヴィオラ・
チェロの四重奏◇乳幼児と保護者◇40
組
☎電話 ☎3973 - 7420か直接当ひろば窓
口へ※先着順。

◆南池袋 地域今昔物語「郷土の歴
史を学ぼう」

8月29日(金) 午後6時～7時30分◇
地域に伝わる歴史のお話◇講師…法明
寺山主/近江正典上人◇主催/当ひろ
ば運営協議会◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば ☎3984 - 5896

◆さくら第二
乳幼児親子の「消防訓練」

9月2日(火) 午前11時～11時30分◇
本物のポンプ車登場。初期消火、通報
の体験◇当日直接当ひろばへ。
☎当ひろば ☎3958 - 8453

◆池袋 「はじめての絵手紙」(全3回)

9月18日、10月16日、12月18日 木
曜日 午後1時30分～3時30分◇15名
◇500円(3回分)☎費用を添えて直接
当ひろば窓口へ※先着順。
☎当ひろば ☎3982 - 9658

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。