

冬にも Let's COOL CHOICE

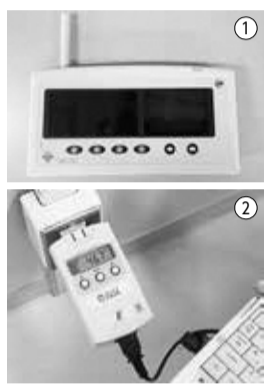
～冬の省エネと地球温暖化対策に取り組んでみませんか～

「クール・チョイス(COOL CHOICE)」とはCO₂などの温室効果ガスの排出量削減のために、低炭素型の製品・サービス・ライフスタイルを賢く選択(=クールなチョイス)していこうという国民運動です。
 省エネナビやワットアワーメーターで家庭の消費電力を知ることは、クール・チョイスの第一歩です。
 区は、「クール・チョイス」を推進しています。区ホームページにアクセスしてクール・チョイスに賛同してください(右記QRコードまたはページ上部URL参照)。



●家庭の消費電力を「見える化」できる 機器を貸し出します！

- ①省エネナビ…家庭全体の消費電力や電気代が見える！⇒分電盤にセンサーをつなぐと、電力や電気代をリアルタイム表示します。また、電気使用量の目標値をパソコンで設定すると、省エネ達成度をランプの色で確認でき、オーバーすると警告ブザーが鳴ります。
 - ②ワットアワーメーター…コンセントに接続すれば気になる電気製品の消費電力を確認できます。
- ◇貸出期間…①3か月、②1か月
 ◇対象…区内在住の個人か区内の団体、事務所。自身で設置、取り外しが出来る方※貸出時に身分証明書の提示が必要※要予約。
 ☎電話で環境政策課事業グループ ☎3981-2771へ。



パブリックコメント

「建物等の適正な維持管理を推進する条例(改正案)」について

管理不全な空き地、樹木の繁茂、ゴミ屋敷などに対して、より実効性のある条例とするため、改正骨子案についてパブリックコメント(意見公募手続き)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きしました。
 ●閲覧できます…お寄せいただいた意見および区の考え方は、12月28日まで建築課、行政情報コーナー、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。
 ☎許可・許可耐震グループ ☎3981-0590

「豊島区空家活用条例(案)」を策定しました

条例の策定にあたり、パブリックコメント(意見公募手続き)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きしました。
 ●閲覧できます…条例案の全文とお寄せいただいた意見および区の考え方は、住宅課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区ホームページで閲覧できます。
 ☎施策推進グループ ☎3981-2655

税・国保・年金

納税キャンペーンを実施します
 11月15日(水) 午後2時から(1時

間程度) 池袋東武ホープセンター内◇「税を考える週間」のキャンペーンとして豊島都税事務所、豊島税務署、豊島納税貯蓄組合連合会、区が合同で期間内納税を呼びかけます☎当日直接会場へ。
 ☎豊島都税事務所 ☎3981-1211、区税務課 ☎4566-2351

子育て・教育

豊島区児童虐待防止区民講演会「心のコップを大きく深く～虐待の日々を越えて今～」

12月7日(木) 午前10時～11時30分 生活産業プラザ◇虐待の壮絶な実体験を命の大切さとともに、(一財)児童虐待防止機構オレンジCAPO理

事長/島田妙子氏が講演☎1歳児以上。10名。要予約。
 ☎当日直接会場へ※保育希望は電話で11月14日～28日の間に東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275か直接当センター窓口へ※応募者多数の場合は抽選。

パパの応援講座

12月9日(土) 午前10時～正午 東部子ども家庭支援センター◇子どもとの遊び方の紹介やお父さん同士の交流会。講師…順天堂大学非常勤講師/小田俊一氏◇0歳～1歳6か月までの子どもと父親とその家族◇15組◇スマイルカード持参。
 ☎11月15日午前10時から電話で当センター ☎5980-5275へ。直接窓口申込みも可※先着順。

ひとり親家庭などへの手当

☎児童給付グループ ☎3981-1417

各手当の支給対象月は原則として、申請した月の翌月分からです。支給月額は右表を参照してください。受給には所得制限があります。所得制限額、支給要件や手当申請に必要な書類などの詳細は、区ホームページで確認するか当グループへ問い合わせてください。

- 児童扶養手当◇対象…次の①～⑧のいずれかの状態にある18歳に達した日以降最初の3月31日までの児童(中程度以上の障害がある場合は20歳未満)を養育している父または母もしくは養育者。①父母が離婚、②父または母が死亡、③父または母に重度の障害がある、④父または母の生死が不明、⑤父または母に1年以上遺棄されている、⑥父または母が裁判所からのDV保護命令を受けている、⑦父または母が法令により1年以上拘禁されている、⑧婚姻によらないで生まれ、父または母に扶養されていない。
- 児童育成手当(育成手当)◇対象…児童扶養手当に準ずる。
- 児童育成手当(障害手当)◇対象…次の①～③のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①「愛の手帳」1～3度程度、②「身体障害者手帳」1・2級程度、③脳性まひ、または進行性筋萎縮症
- 特別児童扶養手当◇対象…次の①・②のいずれかの状態にある20歳未満の児童を養育している方。①愛の手帳1～3度程度、②身体障害者手帳1～3級程度(下肢障害4級の一部も該当)
 ※長期安静を要する症状または精神の障害により日常生活に著しい制限を受ける児童も該当する場合があります。

手当別月額・対象年齢など

区分	児童育成手当(育成)	児童育成手当(障害)	児童扶養手当	特別児童扶養手当
手当月額	13,500円	15,500円	●全部支給 42,290円 ●一部支給 9,980～42,280円 ●児童2人目の加算額 全部支給 9,990円 一部支給 5,000～9,980円 ●児童3人目以降の加算額 全部支給 1人5,990円 一部支給 1人3,000～5,980円	●1級 51,450円 ●2級 34,270円
対象年齢	18歳の年度末まで	20歳未満	18歳の年度末まで(児童に中程度以上の障害がある場合は20歳未満まで)	20歳未満
所得制限	あり※各手当によって制限額が異なります。必ず事前に問い合わせてください。			
支給月	6・10・2月		4・8・12月	4・8・12月
支給方法	銀行口座振込(申請者名義) ※現在、ネット銀行など、一部取扱いできない銀行があります。			

●ひとり親家庭等医療費助成 ひとり親家庭等の方が、医療機関で保険診療を受けたときに支払う自己負担金の一部または全部を助成します。自己負担額は、所得により異なりますが、外来、入院とも原則1割は自己負担です※入院の場合、食事療養標準負担額または生活療養標準負担額は自己負担です。詳細は問い合わせください◇対象…児童育成手当(育成手当)に準じ、健康保険に加入の方。なお、所得制限額は児童扶養手当に準ずる。

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の納付には便利な「口座振替」をご利用ください

納付忘れの心配がない「口座振替」が便利です。ご希望の方には「口座振替依頼書」をお送りします※国民健康保険料の口座振替を利用していた方が後期高齢者医療制度に変わったときは、改めて申込みが必要です。☎後期高齢者医療グループ☎3981-1937

後期高齢者医療被保険者の方へ医療費等通知書を送付します

ご自身の健康と医療に対する認識を深めるために広域連合から医療機関などの受診歴をお知らせします。受診内容などを確認してください◇送付予定…11月中旬◇対象…平成28年7月～平成29年6月の1年間に、①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある方、②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある方。☎後期高齢者医療グループ☎3981-1332、東京都広域連合点検係☎3222-4424

福祉

平成29年度 いけぶくろ障害者就職面接会

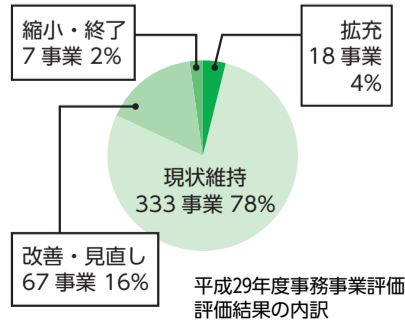
12月13日(木) 午後1～4時(午後0時30分～3時30分受付) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇参加予定企業28社◇豊島・板橋・練馬区在住の障害者(支援機関登録者)※要予約。☎電話かファクスで「ハローワーク

平成29年度 豊島区の事務事業評価結果

区が実施するすべての事務事業のうち、新規事業など一部を除いたもの(625事業)を対象に必要性・有効性・効率性の観点から行政評価(事務事業評価)を実施しました。

このうち、計画事業など425事業については、事業の所管課が評価を行なった後に、庁内評価チームが内容を点検・精査することで、区としての方向性を明確にしました。評価結果の状況は下表のとおりです。

●評価結果の活用…評価の結果を踏まえ、改善などに向けて検討します。また、評価結果を予算編成や未来戦略推進プラン(年度ごとの実施計画など)に反映させ、今後とも効率性で質の高い区政運営に努めます。●閲覧できます…行政評価結果の全文は、行政経営課、行政情報コーナー、図書館、区ホームページで閲覧できます。ご意見・ご要望をお寄せください。☎行政経営課☎3981-1689



池袋・専門援助第二部門☎3987-8609(音声コード41#)☎3982-5726]へ。

環境・清掃

羽田空港の機能強化についての展示

11月27日(月)～29日(水) 午前10時～午後7時※29日のみ午後5時までとしまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇国は、2020年までの羽田空港の国際線増便に向けた飛行経路の見直し(新飛行経路では、豊島区上空を南風好天時の午後3～7時のうち実質3時間程度着陸便が通過予定)などによる機能強化に取り組んでいます。この取り組みを広くお知らせするため飛行機音を体験できる機器などを展示します☎当日直接会場へ。

健康

インボディ測定会に参加しよう!

11月26日(日) 午前10時～午後4時 池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇200名☎当日先着順受付。☎保健事業グループ☎3987-4660

息苦しさを和らげる呼吸トレーニング(第2回)

11月29日(水) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇気管支ぜん息やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)による息苦しさを和らげる呼吸法や体操などを学ぶ。講師…要町病院理学療法士/飛嶋孝昭氏、北澤純氏◇区内在住で気管支ぜん息やCOPDで療養中の

方やその家族◇30名 ☎電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

平成29年度 第2回精神保健福祉講演会

12月13日(水) 午後2～4時 池袋保健所3階講演室◇「本人・家族が燃え尽きないために～うつ病の基礎知識・家族の支援方法～」講師…NPO法人MDA-JAPAN代表/山口律子氏◇区内在住、在学、在勤の方◇40名 ☎電話で精神保健グループ☎3987-4231へ※先着順。

募集

「第6回ソメイヨシノ桜の観光大使コンテスト」応募者募集中!

◇募集期間…平成29年11月30日まで ※消印有効◇応募資格…①区内在住、在勤、在学(またはしていた)の18歳以上の方、②豊島区観光協会の行事などに積極的に参加できる方、③2年間の任期中に留学予定のない方☎履歴書に必要事項および応募の動機、自己PRを記入の上、カラー写真(洋装の上半身・全身各1枚、いずれもLサイズ(89mm×127mm))を同封し[〒171-0021 西池袋1-19-7のとやビル3階 (一社)豊島区観光協会]へ郵送。☎当協会☎3981-5849

第11回豊島区障害者美術展「ときめき想道展」作品募集

平成30年3月にとしまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)で開催する、障害者による美術展「ときめき想道展」の出品作品を募集します◇募集期間…12月1日(金)～平成30年1月31日(水)※必着◇対象…区内在住、在勤、在学または区内の施設に通所

・入所する障害のある方、難病・発達障害などの方が制作した個人作品や、区内の障害者施設で制作した団体作品◇募集作品…①絵画・書・写真/縦1辺+横1辺が200cm以内※会場のパネルにつり上げられる状態のものに限る、②造形/縦・横・高さ各辺の合計が200cm以内で重量が10kg以内で自立し展示できる状態のもの◇表彰…芸術関係者による審査。最優秀賞、優秀賞、審査員特別賞ほか☎所定の応募用紙(障害福祉課、心身障害者福祉センター、東・西障害支援センターで11月下旬より配布)に作品の写真を添えて、当課窓口へ持参。☎当課政策推進グループ☎3981-1766、☎3981-4303

イベント

健康フェスタ

11月23日(祝) 午後1～4時 特別養護老人ホーム菊かおる園◇笑いとお健康に関するシンポジウム、健康体操の出演・指導、健康セルフチェック(血圧、血管年齢測定など)、漫才自己PRを記入の上、カラー写真(洋装の上半身・全身各1枚、いずれもLサイズ(89mm×127mm))を同封し[〒171-0021 西池袋1-19-7のとやビル3階 (一社)豊島区観光協会]へ郵送。☎当協会☎3981-5849

秋の庭園ライトアップ

11月23日(祝)～12月3日(日) 午後5時30分～9時(最終入園午後8時30分まで) 目白庭園◇紅葉をライトアップした幻想的な夜の庭園◇200円※未就学児無料☎当日直接会場へ。☎当庭園管理事務所☎5996-4810

vol.4ライブ「和魂(にぎみたま)」

11月23日(祝) 午後7時～8時30分(午後6時30分開場) 自由学園明日館講演室◇江戸時代から里神楽を伝承する新座市指定無形文化財「石山社

中」十世家元 石山裕雅による公演。新嘗祭の夜に神楽舞・囃子組曲・里神楽講座などを上演◇未就学児不可◇200名◇前売2,500円、当日3,000円、学生・外国人2,000円 ☎電話かEメールで「柴田直紀☎090-3576-4631、☎mqb34331@jcom.zaq.ne.jp」へ※先着順。

呈茶

11月24日(金)、12月2日(土) 午後6時～7時30分(午後5時45分から受付) 赤鳥庵(目白庭園内)◇茶道経験がない方も気軽に一服できます◇50名◇800円(別途入園料200円)☎当日先着順受付。☎当庭園管理事務所☎5996-4810

エポック10シネマ～映画に学ぶ人々の生き方～「リトルガールロスト」

12月12日(火) 午前の部…午前10時～11時45分、午後の部…午後2時～3時45分 男女平等推進センター◇里親に育てられている6歳の娘が、実の父から性虐待を受けていることを告白する◇各回30名☎6か月以上未就学児。定員あり。要予約。☎電話かファクスかEメールで「当センター☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

講演・講習

スペイン語とアルゼンチンタンゴ講座

平成30年3月17日まで 毎月第1・3土曜日 ヨガ…正午～午後1時、スペイン語…午後1時20分～1時50分、アルゼンチンタンゴ…午後2～3時 いずれもふくろうタンゴクラブ(西池袋5-21-7 トラディショナルアーツマンション地下1階)◇区内在住、在勤、在学の女性※タ

ンゴはダンス未経験者のみ◇1回20名程度◇ヨガのみ1回1,000円 ☎電話で当クラブ 鎌倉☎080-5089-4103へ※先着順。

みらい館大明

●パソコン講座 ①「これだけは覚えてたいワード2日間講座」(全2回)…11月29日(水) 午前10時～午後5時、12月6日(水) 午後1～5時◇チラシ作成と文書に写真や表の挿入◇パソコン経験者◇8名◇5,500円、②「インターネットとワードで年賀状デザイン」…12月2日(土) 午後1～5時◇宛名ラベル出力はなし◇ワード経験者◇8名◇3,000円

●「女城主井伊直虎 ゆかりの地・ゆかりの唄」…12月2日(土) 午後2時～3時45分◇井伊直虎をテーマにしたポップスコンサートと、ゆかりの地である浜松を紹介。講師…ミュージシャン/ERIKO氏◇50名◇1,000円

●若者支援事業ライフデザインカフェ「メイドカフェのひみつ」…12月2日(土) 午後2～4時◇池袋のメイドカフェオーナーが運営の秘けつなど普段なかなか聞けない話を明かす。紅茶のサービスあり。講師…ワンダーパーラーカフェオーナー/鳥居重五郎氏◇16歳以上◇20名◇1,000円

●「薬膳で冬をばかばかに!」…12月17日(日) 午後1～3時◇薬膳で寒い冬でも健康に過ごすコツのレクチャー。手軽に作れる薬膳鍋づくり体験。講師…国際中医薬膳師/菱田裕子氏◇15名◇2,000円 ☎いずれも電話かEメールで「当館☎3986-7186、☎miraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも※先着順。

豊島区マンション管理士会セミナー

12月2日(土) 午後1時20分～4時40分 生活産業プラザ◇講演「分譲マンション大規模修繕の賢い進め方」

「住宅宿泊事業法(民泊新法)と改正標準管理規約への対応について」。個別相談、グループ懇談あり◇区内の分譲マンションの管理組合役員、区分所有者◇30名☎ファクスかEメールで「(一社)豊島区マンション管理士会☎6912-7713、☎info@man-kan-toshima.com」へ※先着順。☎当協会☎6912-7713

第4回としまビジサポセセミナー「非上場株式の評価方法改正に伴うこれからの事業承継」

12月4日(月) 午後6～8時 生活産業プラザ◇経営者の高齢化で注目が集まる事業承継について、非上場株式の評価方法改正の影響を交えて解説◇30名程度◇区内事業者優先 ☎電話かファクスかEメール(下部記入例参照。事業所名、所在地、参加人数、メールアドレスも記入)で「商工グループ☎4566-2742、☎5992-7088、☎A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

【スクラームBiz応援プロジェクト】お花屋さんが教える!生花を使ったクリスマススワッグ作り

12月6日(水) 午後6時30分～7時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇今年のクリスマスを彩るオリジナルの壁飾りを作る◇区内在住、在勤の女性◇10名◇2,160円☎6か月以上未就学児。4名。要予約。☎電話かファクスかEメール(下部記入例参照。参加人数、メールアドレスも記入)で「商工グループ☎4566-2742、☎5992-7088、☎A0029099@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

生涯学習オープンスクール

※対象年齢、参加費など詳細の問い合わせ、申込みは直接各校へ。●日本外国語専門学校 ①「子どもたちの英会話教室～英語マジックワールド・クリスマス会～」…12月16日(土) 午後1時～2時30分、②「高校生・中学生のための英検対

策セミナー(3級・準2級・2級) …12月23日(祝) 午前10時～午後3時 ☎当校☎3365-6141、☎3365-6041

スポーツ

区民歩こう会「山手線周辺を歩こう、東京駅から門前仲町まで」

12月3日(日) 午前9時50分 JR山手線東京駅八重洲中央口駅前広場集合◇日本橋から貨幣博物館・水天宮、深川不動尊・富岡八幡宮へ(約7km)◇300円☎当日集合場所受付。☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

ジュニアのためのパウンドテニス体験教室

12月10日(日) 午前9時20分～11時30分(午前9時受付) 南長崎スポーツセンター◇全日本選手のデモンストラーションあり。保護者見学可。詳細は区ホームページ参照◇区内在住、在学の小学3～6年生◇40名◇100円◇運動のできる服装で参加。室内履き、飲み物、タオル、着替え持参☎ファクスかEメール(下部記入例参照。児童氏名、学年(年齢)、保護者氏名、緊急連絡先も記入)で11月24日までに「NPO法人豊島区体育協会☎3955-0528、☎mkeigo.kubo@toshima-taishi.com」へ※応募者多数の場合は抽選。☎スポーツ振興グループ☎4566-2764



はがきなどの記入例

①事業またはイベント名	※往復はがきを 利用する場合、
②〒住所	返信に〒住所、
③氏名(ふりがな)	氏名を記入して
④年齢	ください。
⑤性別	※申込み方法は
⑥電話番号	各記事参照。
⑦その他必要事項	

「高次脳機能障害」でお困りの方は いらっしゃいませんか?

けがや病気で脳を損傷してから、それまで普通にできていた日常の様々なことがうまくいかなくなってしまった。こうした症状は「高次脳機能障害」かもしれません。



Q1. 原因は?

脳梗塞、脳出血といった脳血管障害のほか、交通事故やスポーツ事故による脳外傷、脳炎、脳腫瘍のほか、低酸素脳症によるものも報告されています。

Q2. 何歳くらいに多いの?

脳血管障害は中高年に多いですが、脳血管奇形による脳出血などの場合は若年でも生じます。また交通外傷や脳炎、脳腫瘍は、年齢問わず誰にでも起こりうるといえます。

Q3. どんな症状があるの?

- 記憶障害…新しいことが覚えられない、何度も同じ質問をする、約束を忘れる。
- 注意障害…気が散りやすい、飽きっぽい、2つ以上のことを同時に進められない。
- 遂行機能障害…段取りよく物事を進めるのが苦手、行き当たりばったりの行動をとる。
- 社会的行動障害…感情や行動をコントロールできない、やる気がなくぼんやりしている。

高次脳機能障害は、外見では気が付きにくく、退院後の家庭生活や社会生活の中で周囲が異変に気が付くことも少なくありません。周囲からの理解を得ることが難しいため、孤立している場合もあります。高次脳機能障害について詳しく知りたい場合は、気軽に問い合わせてください。

☎心身障害者福祉センター☎3953-2811

スポーツ



第65回区民駅伝大会

12月17日(日) 午後1時30分から
皇居・桜田門周回コース(1周約5km、
女子・中学生の部は半周)◇部門…
一般男子/女子(高校生以上)、大学
・高校男子、壮年男子(40歳以上)、
男女混成、中学生男子/女子の部◇
区内および都内隣接区在住、在勤、
在学の方。1チーム4名(補欠2名)
◇1チーム4,000円(中学生の部
3,000円)☎所定の申込用紙(区ホ
ムページからダウンロード可)を郵
送かEメールで11月28日(必着)※E
メールは11月30日午後5時までに

「〒171-0031 目白1-5-1 学
習院中等科 井上、EM1040tf.app@
gmail.com」へ。

☎豊島区陸上競技協会 木津☎3983
-4075

職員採用



資格など詳細は区ホームページが各
課窓口で募集要項などを確認してく
ださい。

高齢者福祉課(非常勤職員)

◇①訪問看護指導員、②在宅介護指
導員(A…介護支援事業担当、B…
認知症支援事業担当)、③高齢者福
祉サービス相談員◇任期…平成30年
4月1日～平成31年3月31日(更新

あり)
☎所定の申込書(高齢者福祉課で配
布。区ホームページからダウンロー
ド可)と課題作文を12月1日まで
に当課窓口へ持参※②はA、Bどち
らかを選択。
☎担当管理グループ☎4566-2429

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
●女性の人権ホットライン☎0570-
070-810 11月13日(月)～19日(日) 月
～金曜日…午前8時30分～午後7時、
土・日曜日…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、当
ホットラインや当局人権擁護部窓口
(千代田区九段南1-1-15 九段
第2合同庁舎12階)で相談を受付(平
日午前8時30分～午後5時15分)。
☎当部第二課☎5213-1234

●豊島都税事務所
「11月は個人事業税第2期分の納期
です」

11月30日(木)までに、お手元の納税
通知書裏面に記載されている金融機
関、コンビニエンスストアなどで納
めてください。また、省エネ促進税
制に係る減免の申請も受付中です。
☎当事務所☎3981-1211(代表)

12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
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]	7・21日(木) 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]	14・28日(木) 午前9～10時	5・19日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	8・15・22日(金) 午後0時40分～3時30分	
	パパ・ママ準備教室 [予約制]	9日(土) 午前9時20分～11時30分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成29年度20～40歳未満の男性	8日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成29年度20～40歳未満の女性	6日(水) ①午前8時50分～9時 ②午前9時30分～9時40分	
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	8日(金) 午後1時15分～2時30分	20日(水) 午後1時30分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		14日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	6日(水) 午後1時15分～2時30分	
	HIV(エイズ)即日検査 [予約制] ※結果は午後2時30分から	2日(土) 午後1時30分～2時30分	
しじまの健康	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	8日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談 [予約制]	21日(木) 午後2～4時	12日(火) 午後2～4時
	家族相談 [予約制]	5日(火) 午後2～4時	
その他	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	
	飼犬・飼猫のしつけ相談 [予約制]	21日(木) 午後1時30分～4時 ☎庶務・動物管理グループ☎3987-4175	

12月 母子健康相談

1日(金) 区民ひろば清和第二 午後1時30分～2時	20日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分
6日(水) 池袋保健所 午後1時30分～2時	25日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分
☎池袋保健所 ☎3987-4174	☎長崎健康相談所 ☎3957-1191

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

◆秋のワンコイン体験教室 ①健
康気功教室～肩こり・腰痛克服…
火曜日 午前11時～午後0時15分、
②初めてのベリーダンス～腰周り
痩せ…月曜日 午前11時～正午、
③のびのび体操(おおむね60歳以
上対象)…水曜日 午前9時30分
～10時30分、④初めてのフラダン
ス…木曜日 午後1時30分～2時
45分、⑤健康ヨガ…土曜日 午前
10時45分～正午
いずれも◇3名◇500円※2度目
以降の参加者は正規料金◇日程な
ど詳細は問い合わせてください。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆高安 亮選手(バタフライ50m
日本記録保持者)によるバタフ
ライスペシャルレッスン 11月23日
(祝) 午前10時30分～正午◇小学生
以上でバタフライが泳げる方◇20
名◇施設使用料が必要。
☎電話で11月20日までに当施設へ。
直接窓口申込みも可※先着順。
◆12月コース型教室 月曜日(全
3回)①朝の健康体操…午前9時
45分～10時45分◇3,570円、②肩
こり腰痛ケア体操…午後1時30分
～2時15分◇2,270円、③バドミ
ントン教室(初級)…午後1時40分
～3時◇3,570円、金曜日(全4回)
④大人バレエ(入門)…午後6時30

分～7時30分◇5,620円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆11月23日祝日プログラム スタ
ジオ①かんたんストレッチ…午前
9時30分から、②かんたん足腰体
操…午前10時30分から、③ヨガ…
午前11時15分から、④エアロビク
スI…午後1時から、午後6時か
ら、⑤FATBURN EXTREME…
午後2時15分から、⑥ポールスト
レッチ…午後3時から、⑦Z
UMBA…午後3時45分から、⑧K
ICK BOX…午後7時15分から、
プール かんたんアクアビクス…
午後1時から
いずれも◇16歳以上(高校生含む)
◇定員あり◇100～200円。施設使
用料別途必要。

☎開始1時間前から整理券配布※
先着順。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆フリーパス会員受付中 プール、
トレーニングジムを好きな時に好
きなだけ利用でき、一部有料レッ
スンも無料。南長崎スポーツセン
ターでも使用可◇16歳以上◇区内
在住の方3,500円、区外の方4,000
円(毎月1日～月末)
☎印鑑・本人確認用証明書・写真
を持参し、直接当館窓口へ。詳細
は問い合わせてください。

10月1日(日) リニューアルオープン 新しくなった郷土資料館に行ってみませんか?

●オリジナル絵葉書好評発売中!

リニューアルオープンを記念して、オリジナルの浮世絵絵葉書8種類
を作製しました。

◇価格…1枚100円

●郷土資料館展示みどころ解説

11月18日、12月16日 土曜日 午後2時～2時40分

◇リニューアルした郷土資料館の展示を学芸員がわかりやすく解説

☎当日直接会場へ。



利用案内

●開館時間…午前9時～午後4時30分

●休館日…毎週月曜日(祝日と重なる場合はその翌
日も)、第3日曜日、祝日、年末年始※展示替え
などにもなう臨時休館もあり。

●入館料…無料

●所在地…西池袋2-37-4 としま産業振興プラ
ザ(IKE・Biz)7階◇JR・地下鉄・私鉄「池袋駅」
西口から徒歩7分(駐車場はありません。公共の
交通機関をご利用ください)

☎当館☎3980-2351

広告

庭木1本からお手入れOK!



お客様へのお約束
・土日でもOKです
・トイレはお借りしません
・お茶はご遠慮します

生垣剪定幅1m
※高さ2m
通常2,000円を
先着10名様に
1,000円

株式会社ガーデンエクスプレス
☎03-5933-2811
東京北支店 練馬区土支田3-19-12
営業時間 9:00～17:00(年中無休)