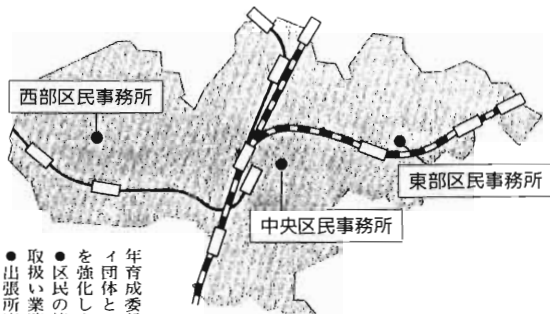


出張所を改革します

区 域	開 催 日	開始時間	会 場
第一出張所	7月8日(木)	午後7時から	巣鴨社会教育会館
第二出張所	6月23日(水)		東池袋第三区民集會室(第二出張所)
第三出張所	7月6日(火)		青年館
第四出張所	6月25日(金)		第四出張所(会議室)
第五出張所	7月1日(木)		目白厚生会館(第五出張所)
第六出張所	6月29日(火)		長崎第三区民集會室(第六出張所)
第七出張所	7月2日(金)		第七出張所(会議室)
第八出張所	7月7日(水)		長崎第一区民集會室(第八出張所)
第九出張所	6月30日(水)		第九出張所(会議室)
第十出張所	6月21日(月)		第十出張所(会議室)
第十一出張所	7月5日(月)		第十一出張所(会議室)
第十二出張所	7月9日(金)		南大塚社会教育会館

*どこの地域でも参加できます。



区は、新たな行政需要や社会経済情勢を踏まえて行政をスリム化し、町会などの地域コミュニティ団体や区民の皆さんと連携を取りながら、さらに活力ある地域社会を築くため、現行出張所を統廃合し、平成12年4月、機能を拡充して新たに3か所の区民事務所の開設を予定しています。

区民の皆さんのご意見をお待ちしています。

◆詳細：出張所制度改革担当課
☎3981-0426
☎3981-1213

改革の要点
●区民事務所を核に、区と町会(自治会)、地域防災組織、青少年育成委員会などのコミュニティ団体との連携および協力関係を強化します。
●区民の皆さんの利便性を考え、取扱業務を拡充します。
●出張所廃止後の施設は、区民の皆さんのために新たな活用方法を考えます。
●区民の皆さんが、自宅から徒歩10分で行ける区の施設(10か所程度)に、証明書自動交付機を設置します。取扱業務は住民票の写し、印鑑証明書、税証明書の発行です。
●自動交付機の設置場所、使用方法等については、今後「広報としま」でお知らせします。
●区民事務所の場所
●中央区民事務所/区役所本庁舎内
●東部区民事務所/北大塚1の15の10(勤労青少年センター)
●西部区民事務所/千早2の39の3(同平小学校)
※ご意見等は、広聴はがき(最寄り出張所にあります)もご利用ください。

6月5日は「環境の日」
1972年6月5日、国連人間環境会議が開催されました。国連では、これを記念し、毎年6月5日を「世界環境デー」としました。
わが国でもこの日を「環境の日」と定め、区では5日から11日までの「環境週間」に各種行事を行います。地球・東京を守るのは私たちです。この機会にぜひ、環境について考えてみませんか。
◆詳細：環境管理係 ☎3981-2690

区議会の議長・副議長が決まりました
議長 熊崎みどり (自民党)
副議長 池内晋三郎 (公明党)

子算特別委員会委員長 監 査委員などを歴任(1期)

区民建設委員会委員長 監 査委員などを歴任(1期)

区議会選出の監査委員が決まりました
監査委員 福原保子

期間	7月20日(水)～8月28日(日)
施設名	山梨県忍野村「はんの木林」 山梨県三村町「日の出荘」
料金(税別)	1泊2食付 おとな(中学生以上) 2,650円 子ども(小学生) 2,400円 幼児(食事・遊具の利用の場合) 1,400円
	おとな(中学生以上) 2,400円 子ども(小学生) 2,150円 幼児(食事・遊具利用の場合) 1,250円

国民健康保険に加入していない家族の方は、上記金額におとな、子どもともに1名料金1,000円増、幼児1名500円増

期間	7月20日(水)～8月28日(日)
施設名	箱根「パークス吉野」 真鶴半島「一望閣」
料金(税別)	1泊2食付 おとな(12歳以上) 5,500円 子ども・幼児(3～11歳) 4,000円

この施設は、国民健康保険に加入している方のみご利用となりますのでご注意ください

期間	7月20日(水)～8月28日(日)	7月17日(日)～8月22日(金)	
施設名	伊豆下賀茂温泉「のな力」 千葉県和田町「安田」	千葉県御宿「ヨーゼム」	
料金(税別)	1泊2食付 おとな(中学生以上) 3,000円 子ども 2,500円 幼児(3～5歳 食事あり) 1,000円	おとな(中学生以上) 2,900円 子ども(3歳～小学生) 2,650円	おとな(中学生以上) 2,750円 子ども(小学生) 2,600円

国民健康保険に加入していない家族の方は上記金額におとな、子ども1名料金1,000円増、幼児1名500円増

国民健康保険の夏季保養施設をご利用ください

◆受付・抽選…山の家/6月22日(火) 午前9時30分から
借り上げ施設/6月22日(火) 午前9時から
海の家/6月23日(水) 午前9時から

◆会場…区民センター4階会議室

◆夏季保養施設：左表のとおり
◆利用できる方：山の家、海の家/区の国民健康保険に加入している方とその家族(各種借入組合加入者は利用不可) ②借り上げ施設/区の国民健康保険に加入している方のみ
※いずれも2人以上の利用
◆利用料金：左表のとおり。料金は国民健康保険の補助金を差し引いた額。支払は現地。
◆受付・抽選：山の家/当日午前9時30分から先着順で受付
借り上げ施設/海の家/当日午前9時19時30分申込書を交付し、抽選で受付順位を決め受付料(①)と国民健康保険証を持参。午前9時30分以降に来られた方は抽選に参加できません



◆詳細：国民健康保険課 ☎3981-1923

としま非核平和のつどい

1982年7月2日、豊島区は、世界の恒久平和への願いを込め、23区で初めての「非核都市宣言」を行いました。以来、このつどいは区民の皆さんとともに平和の尊き、核兵器の恐ろしさを考えました。今年も講演と映画を通して、平和を考えたと思います。多数の方の来場をお待ちしています。



講師紹介：昭和12年長野県生まれ。東京大学文学部卒業。NHK国際語学英米科卒業後、NHKに入社。現在はNHK国際語学英米科講師。NHK国際語学英米科講師。NHK国際語学英米科講師。

平成11年度特別区民税・都民税の納税通知書(普通徴収分)を6月10日に発送します

住民税(特別区民税・都民税)は、前年(平成10年)の所得に対して課税されます。会社を退職したなどにより、現在無職の方でも10年中所得のあった場合には本年度の住民税を納めていただくことになります。

納税通知書について

Q. 私の収入は公的年金のみですが、納税通知書に「公的年金収入額」と「雑所得」と記載されていますが、なぜですか。
A. 公的年金収入がある場合は、収入金額から公的年金等控除額を差し引いた額が税法

納税通知書について

Q. 私の収入は公的年金のみですが、納税通知書に「公的年金収入額」と「雑所得」と記載されていますが、なぜですか。
A. 公的年金収入がある場合は、収入金額から公的年金等控除額を差し引いた額が税法

第一部 講演

核と平和、国際問題
核廃絶は人類の願い
講師：堀内敏宏氏(NHK解説委員・国際問題担当)

第二部 映画

夏少女
脚本・早坂 暁 監督・森川時久
出演：藤井かおり、間寛平ほか
原爆で死んだ少女が現代に

地方税法および条令の一部が改正

定率控除の実施
特別区民税および都民税の所得割額15%(上限4万円)を所得割額から控除します。

普通徴収(個人で納付分)については、お送りした納付書で納税後1か月は、銀行などの金融機関で納付できます。

普通徴収(個人で納付分)については、お送りした納付書で納税後1か月は、銀行などの金融機関で納付できます。

普通徴収(個人で納付分)については、お送りした納付書で納税後1か月は、銀行などの金融機関で納付できます。

お知らせ

豊島区役所 ☎3981-1111

福祉

入院資金のご案内
入院したときにかかる費用の

この社会あなたの税がいきている

戦没者等の遺族の方へ

戦没者等の遺族に対する第七回特別弔慰金(国庫債券額面24万円)が、次のいずれかの場合に支給されます。

国民年金第3号被保険者の届出はお済みですか

厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている20歳未満の妻(または夫)は、国民年金第3号被保険者になります。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

子ども

赤ちゃんのかわり方を学んで、子育ての楽しさを味わってみませんか。

運動と食事の教室

はじめよつからだのリフレッシュ

無理のない楽しい運動と食生活のポイントを1か月間コースで一緒に学びます。

日時：7月5日(土)の10時～11時30分

講師：スマイルフィットネスセンター所長(健康運動指導士)小林真理子氏、池袋保健所栄養士(費用：無料)中込智子氏

お申し込みは60歳以下の方で、健康診断を受けた方、医師から運動の許可が出ている方から

日程	内容と講師	日程	内容と講師
7月5日	おしエンターテインメント 体調チェック 当保健所栄養士	9月6日	1回のお食事の量について 日常できるストレッチ 当保健所栄養士
12日	楽しく有酸素運動! 健康運動指導士	13日	楽しく有酸素運動! 健康運動指導士
26日	健康体重とは何ぞや 日常できるストレッチ 当保健所栄養士	27日	食事以外で食べているもの 日常できるストレッチ 当保健所栄養士
8月9日	楽しく有酸素運動! 健康運動指導士	10月4日	楽しく有酸素運動! 健康運動指導士
23日	楽しく有酸素運動! 健康運動指導士	19日	食生活のポイント(まとめ) 実演と試食 当保健所栄養士
30日	食事の(バランス)チェック 日常できるストレッチ 当保健所栄養士	25日	絶たまめ 当保健所栄養士

時間：午前9時45分～11時45分(10月19日のみ午後1時30分～3時30分)

会場：池袋保健所3階



健康教室(予約制)の「リフレッシュ」

余分な脂肪を減らして健康な体になるための教室です。

日時：内容：下表のとおり

対象：60歳以下の方で3日間出席できる方(3年以上に健康診断を受けている方)費用：無料(定員：20名)

申込み：詳細：池袋保健所 人担当保健師 ☎3987-1361

日時	内容と講師
7月7日 午前9時30分～11時30分	医師の話 当保健所医師 あひの健康 当保健所歯科衛生士
15日 午前9時～11時30分	運動の実技について 講義と実技 スマイルフィットネスセンター所長 小林 真理子氏
23日 午前9時30分～11時30分	スマートな食事スタイル グループワーク 当保健所栄養士 当保健所保健師

会場：池袋保健所3階

節目健診実施中

7月31日まで

生活習慣病(成人病)の早期発見のため、健康診査を受けましょう。

対象：左表のとおり。該当者には受診券を郵送してあります。届いていない方や紛失された方は、保健事業係までご連絡ください。健康診査(検査項目)：①受診者全員が受ける検査/血圧測定、尿検査、血液生化学検査など②医師の判断により受ける検査/血液一般検査、心電図検査、眼底検査、胸部エックス線撮影、胸代肺検査③受診方法：受診券と保険証を持って区内の指定医療機関で受診してください(勤務先で健康診査を受けられる方は、ご遠慮ください)※同封の実施医療機関名簿中、池袋赤心堂医療機関は実施していません(費用：無料)詳細：お電話 ☎3987-4660

対象年齢	生 年 月 日
40歳	昭和34年4月1日生～昭和35年3月31日生
45歳	昭和29年4月1日生～昭和30年3月31日生
50歳	昭和24年4月1日生～昭和25年3月31日生
55歳	昭和19年4月1日生～昭和20年3月31日生
60歳～64歳	昭和10年4月1日生～昭和15年3月31日生

(平成12年3月31日現在で上記の年齢になる方)

子宮がん集団検診

7・8月分

日時	会場
7月1日	10時～11時 池袋保健所3階
5日	10時～11時 池袋保健所3階
7日	10時～11時 池袋保健所3階
12日	10時～11時 池袋保健所3階
15日	10時～11時 池袋保健所3階
19日	10時～11時 池袋保健所3階
28日	10時～11時 池袋保健所3階
30日	10時～11時 池袋保健所3階
8月3日	10時～11時 池袋保健所3階
5日	10時～11時 池袋保健所3階

飼犬の狂犬病予防注射が済んでいない方は、動物病院で注射を受けさせ、獣医師発行の注射済証明書を持って保健所で狂犬病予防注射済票の交付を受けてください。手数料：50円(※新しく犬を飼い始めた方は、保健所にお問い合わせください)。

詳細：池袋保健所 ☎3987-4175、長崎保健所 ☎3987-571199

菌が混入しやすくなります。この細菌が増殖すると、大気中に飛散したり、室内外気取入口から空調設備を汚染します。その結果、レジオネラ症(肺炎症状)になる危険性があります。これを防ぐためには次のような冷却塔の管理が重要です。

①使用開始時と終了時の清掃
②使用期間中は月1回程度の点検と清掃
③必要に応じ、塩素系薬剤投入
④必要時は、冷却水のレジオネラ菌検査を行っていただきます。

利用していただきます。

受付(要予約)：毎月第3月曜日(費用)：1万3千円

申込み：詳細：池袋保健所環境衛生 ☎3987-4176、長崎保健所環境衛生 ☎3987-1199

障害の有無にかかわらず、子どもたちと遊びを通して交流を持つ場を作ります。『ジグソー』では毎年夏に行っているキャンプを一緒に作りあげて仲間を探しています。未経験者も大歓迎です。

◆キャンプ日程：8月20日、22日。その他に事前説明会等予定。◆場所：道志の森キャンプ場(山梨県)◆ミーティング：毎週土曜日、心身障害者福祉センター◆企画：豊島ボランティアネットワーク◆企画：豊島ボランティアネットワーク ☎3984-9375

7月1日(日)池袋スポーツセンターのトレーニングルーム利用説明会を開催します。

日程：7月10日(土)午後10時、7月11日(日)午後3時45分、午後5時15分、午後7時45分、午後9時15分、午後10時15分、午後11時15分

※開演前には「広報としま」5月25日号5面参照

◆詳細：スポーツ振興担当課 ☎3981-1334

呼吸器疾患 講義会

「せきやたんの多い病気になるまで」

ちょっとした刺激でせきこみややさい、たんが出てく、せきが多くなつて咳になってしまうなどの症状が困っていませんか。専門医の話を聞いて、病気の知識を深め、日常生活の注意点を学びましょう。

6月17日(土) 午後1時30分～3時 池袋保健所講義室(対象：気管支喘息・慢性気管支炎・肺炎などの方)講師：聖母病院副院長 市瀬裕一氏(費用：無料)定員：50名

申込み：詳細：公費係 ☎3987-1220

はがき・ファクス記入例

子宮がん検診申込み

①郵便番号、住所(方角も忘れずに)
②氏名(フリガナ)
③生年月日(歳)
④電話番号
⑤検診希望日(第1希望)月：日：時(第2希望)月：日：時

◆詳細：保健事業係 ☎3987-4660

第3回 やんにやん祭り

6月13日(日) 午後1時～3時(午後3時30分から受付) 長崎保健所講義室(内容：①猫の写真コンテスト②講演会「猫との正しい付き合い方と病気の予防」について) 獣医師 荒井智安氏「世界の猫たちとの出会いと楽しいおはなし」写真家・エッセイスト 新美敬子氏(長寿猫の表彰写真賞、ボスター等の展示) ◆バザー(申込み)の参加希望者は写真サービスマン・1人2点まで、6月12日(必着)まで、〒100-0033 豊島区高田1-10の13「尾上」

◆③は当日会場受付、希望者は猫の健康状況、年齢、最近3か月以内の顔写真2枚以上を持って参加はご遠慮ください。

◆主催：豊島区動物愛護会、豊島区後援：豊島区、獣医師会、豊島支部

◆詳細：当会 尾上 ☎3983-7009、池袋保健所生活衛生課 ☎3987-4175

ビルの冷房用冷却 塔の管理は 大丈夫ですか

ビルの屋上にある冷却塔の冷却水は外気に開放されそのまま循環しているため、レジオネラ属

自分たちで講座を 企画・運営してみませんか

講師を招いての講演会や話し合いの方法で、4回の学校(1回2時間)を開催しませんか。

◆テーマ：①生涯学習社会と情報化②対象：区民の方5人以上の学習グループ③費用：講師謝礼・事務経費等を、予算の範囲内で補助します

◆申込み：詳細：6月15日まで 社会教育係 ☎3981-1189

けやき 60歳以上の区民の方へ

6月10日(日) 午前10時30分～午後2時30分 要町こども会(内容：舞台発表(新舞踊)、合奏ダンス、カラオケなど)・作品展(書道、水墨画、折り紙など)

◆詳細：当館 ☎3989-2281

※当日は60歳未満の方もお気軽にお出かけください。



催し

女性のための再就職講座
本気で就職を考えているあなたのために、

女性のための再就職講座
●日時等：左表のとおり、費用：無料(定員：20名)(再就職を希望する方で全回出席できる方に限る。申込み多数の場合は抽選) ※保育は2歳児以上、要相談 ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)・フックスのある方はフックス番号も、希望の有無を記載したい理由を簡単に記入して6月15日(必着)までに「〒170-0021 豊島区西池袋1-11の11 メトロポリタンプラザ10階 エポック10」へ

●詳細：エポック10 ☎5959-11015

日掃のバスツアー(昼食付き)
マヌマヌのウツ

6月27日(日) 午前7時 豊島公会堂前出発→マヌマヌ前(船岡小等町)→昼食(御前崎灯台)→お茶の試飲(牧ノ原台地)→池袋東口 午後7時解散(予定) ※対象：区内在住、在勤の方とその同居の家族、費用：おとな(中学生以上)9千9百円、子ども(4歳以下小学生)9千円、(マヌマヌおみやげ代等を含む)定員：40名申込み多数の場合は抽選 ※申込みは住所氏名を記入し、6月14日(必着)までに「〒170-0013 豊島区東池袋1-20の15 E.C.O.」へ

労働者福祉サービスセンター
詳細：当サービスセンター ☎3980-3133
※申込後に参加者の変更はできません。バスは禁煙です。

料理教室(保育付き)
市販品のだしやドレッシングなどの基礎調味料を扱うとき、含まれている添加物等の「表示」を見ていきます。健康のために毎日の食事に多く使う基礎調味料を防腐剤や不要な添加物を含まない手作りしてみよう。

●日時・内容等：左表のとおり ※包丁研ぎ講習もあります
●講師：料理研究家 小山良子氏
●費用：材料代(1回分)4千円(定員：24名(申し込み多数の場合は抽選) ※保育はがきに住所氏名を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

区民教室「J」(マヌマヌ)
7月8日・8月5日の毎週木曜日(午後2時15分)講師：元ハイウェイプラザダンス指導員 高橋道子氏
●費用：2千円(定員：24名(申込み多数の場合は抽選) ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

区民教室「J」(マヌマヌ)
7月8日・8月5日の毎週木曜日(午後2時15分)講師：元ハイウェイプラザダンス指導員 高橋道子氏
●費用：2千円(定員：24名(申込み多数の場合は抽選) ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

労働者福祉サービスセンター
詳細：当サービスセンター ☎3980-3133
※申込後に参加者の変更はできません。バスは禁煙です。

料理教室(保育付き)
市販品のだしやドレッシングなどの基礎調味料を扱うとき、含まれている添加物等の「表示」を見ていきます。健康のために毎日の食事に多く使う基礎調味料を防腐剤や不要な添加物を含まない手作りしてみよう。

●日時・内容等：左表のとおり ※包丁研ぎ講習もあります
●講師：料理研究家 小山良子氏
●費用：材料代(1回分)4千円(定員：24名(申し込み多数の場合は抽選) ※保育はがきに住所氏名を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

区民教室「J」(マヌマヌ)
7月8日・8月5日の毎週木曜日(午後2時15分)講師：元ハイウェイプラザダンス指導員 高橋道子氏
●費用：2千円(定員：24名(申込み多数の場合は抽選) ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

区民教室「J」(マヌマヌ)
7月8日・8月5日の毎週木曜日(午後2時15分)講師：元ハイウェイプラザダンス指導員 高橋道子氏
●費用：2千円(定員：24名(申込み多数の場合は抽選) ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

日程	内容	講師
7月5日	午前 オリエンテーション エポック10 学習コーディネーター	
6日	午後 都立板橋技術専門校見学	
7日	パソコン実習 ザ・ミクロ東京 豊田倫枝氏	
8日	女性の労働と法律 弁護士 羽田みどり氏	
9日	女性が働くということ エポック10所長	さわやか自己表現 アサーショントレーニングセンター 創造大学 豊田雅代氏
12日	私の適性チェック 心理カウンセラー 森松徳夫氏	
13日	再就職にチャレンジ 池袋ハローワーク 産業雇用情報部・統括活動指導官	
14日	わたしの再就職体験 元受講生2名	参加者交流会
15・16日	パソコン実習 ザ・ミクロ東京 豊田倫枝氏	
19日	再就職に向けて実践しよう ジャーナリスト 橋本恵子氏	再就職に向けてトーク エポック10 学習コーディネーター

●時間：午前10時~午後3時(5・8日は午前のみ)
●会場：エポック10(6・7・15・16日は都立板橋技術専門校人材開発センター)

日程	内容
6月23日	①濃縮つゆ ②一番つゆ ③香の煮びだし ④厚揚げのふりかけ ⑤干椎茸・昆布の佃煮 ※包丁研ぎ
30日	①基本ドレッシング(和風) ②サラサラカルト ③ひじきサラダ ④大根、かぶの断つち・保存食、等
7月7日	①日曜の作りの方及び日曜の味を使ったアレンジ料理 (大豆とごぼうで炊いた味噌、干貝を使った味噌等) ②豚肉、ゆで卵の味噌煮(保存食)
14日	①食のお茶料理 ②新茶ごはん ③お茶の佃煮、お茶の餅のもの ④新茶ゼリー ⑤お茶の漬物/ソウ

●時間：午前9時30分~午後0時30分
●会場：E.C.O.としま5階くらしの実習室

消費生活センターテスト講座
夏向きのおやの簡単な作り方と
ゲル化剤の種類
ゼリーやところ天などに使わ

労働者福祉サービスセンター
詳細：当サービスセンター ☎3980-3133
※申込後に参加者の変更はできません。バスは禁煙です。

料理教室(保育付き)
市販品のだしやドレッシングなどの基礎調味料を扱うとき、含まれている添加物等の「表示」を見ていきます。健康のために毎日の食事に多く使う基礎調味料を防腐剤や不要な添加物を含まない手作りしてみよう。

●日時・内容等：左表のとおり ※包丁研ぎ講習もあります
●講師：料理研究家 小山良子氏
●費用：材料代(1回分)4千円(定員：24名(申し込み多数の場合は抽選) ※保育はがきに住所氏名を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

表②

コース名	日程	時間	対象	内容
A	7月7日 ~ 9日	午前10時~午後0時	区内在住・在勤でワープロ操作の経験がある方(学生不可)	「ウインドウズ95」入門編を中心に、ワープロソフト、表計算ソフトの概要解説、その他パソコンのいろいろの使い方を専門のインストラクターが指導します。
B		午後2時~4時		
C	7月10日	午後6時30分~8時30分	区内在住・在勤の労働者で、ワープロ操作の経験がある方	
D		午前9時30分~午後4時30分		
E		11日		

●時間：午後6時30分~8時30分

早稲田大学
6月19日(日) 午前10時~正午
千早図書館2階視聴覚室講師：マコト氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861



中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

労働者福祉サービスセンター
詳細：当サービスセンター ☎3980-3133
※申込後に参加者の変更はできません。バスは禁煙です。

料理教室(保育付き)
市販品のだしやドレッシングなどの基礎調味料を扱うとき、含まれている添加物等の「表示」を見ていきます。健康のために毎日の食事に多く使う基礎調味料を防腐剤や不要な添加物を含まない手作りしてみよう。

●日時・内容等：左表のとおり ※包丁研ぎ講習もあります
●講師：料理研究家 小山良子氏
●費用：材料代(1回分)4千円(定員：24名(申し込み多数の場合は抽選) ※保育はがきに住所氏名を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

区民教室「J」(マヌマヌ)
7月8日・8月5日の毎週木曜日(午後2時15分)講師：元ハイウェイプラザダンス指導員 高橋道子氏
●費用：2千円(定員：24名(申込み多数の場合は抽選) ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

区民教室「J」(マヌマヌ)
7月8日・8月5日の毎週木曜日(午後2時15分)講師：元ハイウェイプラザダンス指導員 高橋道子氏
●費用：2千円(定員：24名(申込み多数の場合は抽選) ※申込みは往復はがきに住所氏名(年齢・年齢・電話番号)を記入し、6月15日(指印有効)までに「〒170-0044 豊島区千早2-35の12 千早社会教育会館」へ

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861

中央図書館「子どもの本勉強会」紙芝居の演じ方
6月19日(日) 午後2時~4時
当館1階市民集会所講師：石手利子氏
●費用：無料(定員：40名(先着順) ※詳細：サービス係 ☎3983-7861