

4・5面 **健康チャレンジ!**
特集 **現在、ポイント獲得中!**

- ◆主な内容◆
- 平成21年 区功労者表彰 2面
 - 新庁舎整備基本計画(案)にご意見をお寄せください 2面
 - 協働シンポジウム 7面

発行:豊島区 編集:政策経営部広報課 〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1 ☎3981-1111 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>

10月 は 「乳がん検診」 啓発 月 間 で す



乳がん啓発活動のシンボルマークで、乳がんに対する理解と支援を表します。乳がんで亡くなられた患者さんの家族が、「このような悲劇を2度と繰り返さないように」と願いを込めて、リボンを作ったことが始まりといわれています。

大切な命を守るがん検診 あなたと家族のために 定期的に受診しよう

区は、乳がんの撲滅を目指し、ピンクリボンキャンペーンなどのイベントを実施します。

乳がんの早期発見・早期診断・早期治療の大切さを一緒に考えてみませんか。

☎ 地域保健課 保健事業係

☎3987-4660、FAX 3987-4178



日本女性の30～60歳の死亡率 第1位は乳がん

日本では、1年間に約35,000人の女性が乳がんと診断されており、乳がんは22人に1人がかかるといわれています。40～50歳の乳がんの発生率は、この20年間で約2倍に増加しています。

乳がん検診～マンモグラフィ 検査～を受けましょう

早期発見のために、「マンモグラフィ検査」と「医師による触診」を組み合わせた乳がん検診が推奨されています。しかし全国平均14.2%の受診率に対して、豊島区は7.6%です(平成19年度)。40歳以上の方は、2年に1回の乳がん検診を受けましょう。

乳がんの自己検診で 早期発見

乳がんは早期発見で治る病気です。しこりが1円玉(約2cm)以内のうちに見つけることが目安です。毎月自己検診をしている人の、発見された腫瘍の平均は1.9cm、自己検診をしていない人の平均は3.6cmでした。

健 乳がん撲滅キャンペーンイベント | 10月10日(土)

- 会場/サンシャインシティ 地下1階噴水ひろば
- 費用/無料 ◇当日直接会場へ



山田邦子さん
(撮影:©高橋里彩)

「スター混声合唱団コンサート & 山田邦子さんトークショー」

午後2時～
3時30分

スター混声合唱団のメンバーが、楽しいコンサートでイベントを盛り上げます。トークショーでは山田邦子さんと倍賞千恵子さん、音無美紀子さんの対談も行う予定です。

- ・主催/豊島区、厚生労働省
- ・共催/㈱サンシャインシティ、㈱日本対がん協会、(社)豊島区医師会、リボン運動「がん新薬を普及する会」、リボン運動学生コミュニティ「結」



スター混声合唱団の皆さん。当日は錦織 健さんや村井国夫さんも駆けつける予定です。

「第1回 がん検診50%推進全国大会」

午前11時～午後1時
主催:厚生労働省ほか

◇司会…山田邦子氏、大下容子氏(テレビ朝日)◇東京大学准教授中川恵一氏やスター混声合唱団が、検診の必要性やがんの知識をわかりやすく伝えます。

「学生による母へ送る手紙」など

午後1～2時
リボン運動学生コミュニティ「結」

◇司会…山田邦子氏◇女子大生が親への感謝をつづる。今まで言えなかったこと、出せなかった手紙、感謝をこめて母親に手紙を送ります。

- 様々なブースを設置します
乳がん(マンモグラフィ)検診車、乳がん検診受診啓発・自己検診紹介ブース、がん相談コーナー、スター混声合唱団物販、「結」による母への手紙コーナーなど
- チャリティ募金をされた方には山田邦子さんのメッセージカードを差しあげます。
- 区民の方には、当日「健康チャレンジ!」シール、ポイントカードを発行します。
(「健」は「健康チャレンジ!」対象プログラムです。健康チャレンジ!の詳細は4・5面へ)

がん検診をご利用ください

乳がん検診

- ◇対象…平成22年3月31日現在、40歳以上で偶数年齢の女性(区民)
- ◇実施期間…11月30日まで ◇費用…500円
- ◇場所…区内指定医療機関(問診・視触診)、豊島健康診査センター(マンモグラフィ)

子宮頸部がん検診

- ◇対象…平成22年3月31日現在、20歳以上で偶数年齢の女性(区民)
- ◇実施期間…11月30日まで ◇費用…無料 ◇場所…区内指定医療機関

その他

胃がん・大腸がん(30歳以上、無料、通年)、肺がん(40歳以上、1,000円、申込みは11月30日まで)
[検診の申込み] 窓口(池袋保健所4階・長崎健康相談所)申込みか、はがき・ファクス(7面下部記入例参照。希望がん検診名と生年月日も記入)で「保健事業係」へ※電子申請(区ホームページ参照 ※アドレス上部)も可。



知っておきたい女性のからだのこと

～早期発見・早期治療があなたを救う!乳がん・子宮がんで悲しまないために

- 10月16日(金) 午後6時30分～8時 勤労福祉会館4階
- ◇講師…産婦人科医師/加藤佳代氏 ◇30名※先着順。
- ※9月15日から募集し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。
- ☎男女平等推進センター(エポック10) ☎5952-9501

出前講座～乳がん自己検診法～

乳がんの早期発見のための講習を実施しています。町会や女性の集まりに「としま出前講座」に準じて保健師を派遣します。

☎健康推進課 ☎3987-4174 長崎健康相談所 3957-1191

平成21年 区功労者を表彰します

「豊島区表彰条例」に基づき平成21年度豊島区功労者が、表彰審査会の審査を経て決定しました。区功労者とは、長年にわたり豊島区の振興発展・区民福祉の向上に貢献し、その功績が著しい方です。今回表彰されるのは次の90名で、10月1日、区民センターで表彰式が行われます。

問総務係 ☎3981・4451

*敬称略。各部門ごと50音順。役職は在職時のもの。

自治功労 (17名)

- 町会長 (13名)
市川宣進 難司が谷三丁目町会会長
岡部俊夫 上池袋東雲町会会長
小川浅次郎 青葉会会長
小田光野 南池袋二三四町会会長
加藤壽男 池袋三葉町会会長
鳴下至孝 千早二丁目町会会長
近藤守 南大塚東南町会会長
鈴木英三 東目白坂下睦会会長
鈴木知江子 巣鴨三丁目町会会長
高山弘造 要町二丁目町会会長
中野安夫 池袋通西睦町会会長
古沢秀明 折戸協和町会会長
牧江春夫 目白山紫町会会長
- 附属機関の委員 (4名)
高橋信隆 行政情報公開・個人情報保護審査会委員
保刈恒雄 公害健康被害認定診療報酬審査会委員
石川幹子 都市計画審議会委員
大宮胖 建築審査会委員
- 社会福祉事業功労 (33名)
●社会福祉関係団体の長 (5名)
大野よう 東南第五クラブ会長
河邊土亜 高二ひまわり会会長
平野知 南長崎四丁目福寿会会長
武藤政一 南長崎三丁目北部福寿会会長
山崎良一 南友クラブ会長
●社会福祉施設に勤務する職員 (4名)
篠勝江 特別養護老人ホーム山吹の里介護職員
木村佐代子 私立若草保育園保育士
立花美由紀 同
二橋久代 同

各種相談員等 (14名)

- 各種相談員等 (14名)
朝倉勝見 青少年育成委員会委員
池田薫三郎 同 大久保令子 同
神谷久代 同 神戸暢子 同
木津誠 同 小嶋克子 同
坂井洋子 同 菅原美保子 同
西部悠子 同 三輪緑 同
矢口明子 同 山口よし子 同
山田ひろみ 同

民生委員 (2名)

- 民生委員 (2名)
行泉三起子 民生委員・児童委員
鈴木雅子 同

保護司 (8名)

- 保護司 (8名)
飯島靖 保護司
生駒順子 同 中村則子 同
福島功 同 松村茂 同
三島彌一郎 同 望月公子 同
渡邊昇 同

保健衛生功労 (4名)

- 区立小中学校医等 (4名)
榎本稔 区立小学校学校医
風間啓行 仰高・清和小学校学校医
林敦子 千川中学校学校医
森政昭 南長崎幼稚園園医

教育功労 (8名)

- 区が行なう教育事業に貢献した功績が顕著な者 (8名)
稲垣正 日曜教室スタッフ
山縣てる子 豊島区体育協会事務局長
越山禮子 ひかり文庫朗読会音訳奉仕者
伊藤則子 ひかり文庫点訳研究会点訳奉仕者
鈴木富代 同
鈴木正美 ひかり文庫拡大写本グループ拡大写本奉仕者
岡政代 同
湯浅敦子 同

産業振興功労 (2名)

- 産業振興関係団体の長 (1名)
富澤政治郎 南池袋パーク商店街会長
●各種相談員等 (1名)
西川洋一 商工相談員

公共事業功労 (23名)

- 各種相談員等 (3名)
高川佳子 法律相談員
佃克彦 同
沼口直樹 同
- 消防団員 (20名)
飯塚秀樹 豊島消防団員
萩野泰宏 同 押本政五 同
木崎正義 同 久下高史 同
鈴木康夫 同 関本宗利 同
高野正則 同 高橋文武 同
成塚洋 同 保立信幸 同
吉田正夫 同 鷲頭正喜 同
今井利明 池袋消防団員
梅村和彦 同 鹿島新一 同
藏越和也 同 坂井敏則 同
白石シゲ子 同 安田正 同

公益功労 (3名)

- 徳行者 (1名)
松本賢一 池袋西口駅前環境浄化推進委員会委員
●人命救助者 (2名)
中澤正宏 人命救助者
中澤勝 同



新庁舎整備基本計画(案)がまとまりました ご意見をお寄せください

区では、旧日出小学校跡地を含む南池袋二丁目A地区市街地再開発事業で庁舎を整備するとして「新庁舎整備方針」を平成20年9月に策定し、具体的な検討を進めています。

このたび、今年度に予定されている市街地再開発事業の建物設計にあわせ、新庁舎の設計を行なっていく際の指針となる「新庁舎整備基本計画(案)」がまとまりました。

基本計画は、区庁舎としての建物機能や窓口、災害対策センター、区議会、事務室など庁舎を構成する主要なスペースの考え方をまとめたものです。これらの考え方は、今後の基本設計・実施設計のなかで具体化し、それぞれの段階で、区民の皆さんにお示しする予定です。

図庁舎建設室 ☎3981-1186

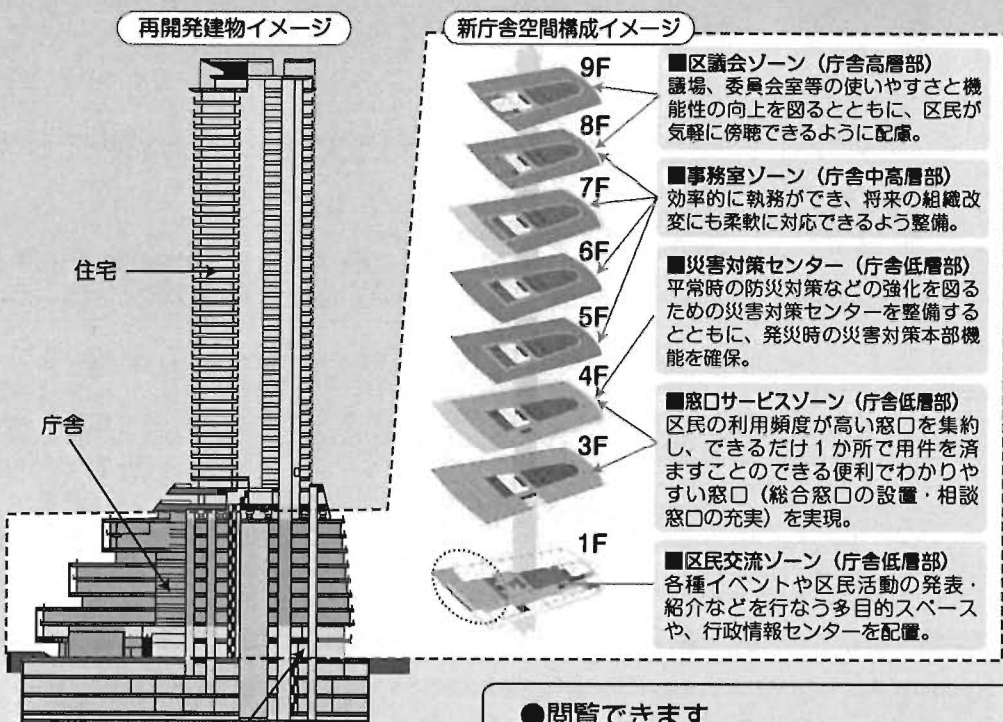
新庁舎の位置と規模

位置：南池袋二丁目45、46番 (一部) ※区は再開発組合が整備した建物の一部 (中低層部) を取得し新庁舎を整備します。
規模：28,500㎡を想定しています。

施設整備計画 (建物に求められる機能)

- ①安全・安心の確保
 - 災害時に防災拠点として機能継続できるよう【高い耐震性】を確保します。
 - だれもが安全で快適に庁舎を利用できるように配慮した【ユニバーサルデザイン】を推進するとともに、個人情報保護の観点から【十分なセキュリティ対策】を講じます。
- ②効率性の追求
 - 同一フロアができるだけ広い【効率的なフロア】を確保するとともに、将来の区民ニーズの変化や組織改変に柔軟に対応できるような構造とします。
 - 電子自治体の実現に向け、【情報化の進展に対応】できる庁舎とします。
- ③環境・景観への配慮
 - 【建物の長寿命化】を図り、最新の【環境技術等の積極的な導入】など、全国的环境対策のモデルとなるような庁舎をめざします。

新庁舎の構成と各ゾーンの方針



今後のスケジュール (予定)

- 平成21年度 新庁舎基本設計
- 平成22年度 新庁舎実施設計
庁舎位置変更条例案提案
- 平成23年度 着工
- 平成26年度 完成

●閲覧できます

この計画(案)は、庁舎建設室、広報課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館及び区のホームページ(アドレス3面欄外参照)で閲覧できます。

●ご意見をお寄せください

この計画(案)について、パブリックコメント制度に基づき、区民の皆さんからのご意見をお受けします。便せんなどに①意見②住所③氏名を記入し、10月26日(月)までに庁舎建設室(あて先3面上部欄外参照)に郵送してください。
※直接当室へ持参、ファクス、Eメールも可。
※個別に直接回答はしません。
図庁舎建設室 ☎3981-7054、
☎A0011708@city.toshima.lg.jp

地域とあなたをつなぐ 文化カレッジ 区民教室

平成21年度 秋の講座受講者募集

◇講座名など…下記参照◇対象…区内在住、在勤の18歳以上の方※一部講座でその他の条件あり。

■往復はがき（7面下部記入例参照。在勤の方は勤務先名、所在地、電話番号も記入）で、10月15日（必着）までに各地域文化創造館へ。

※窓口申込み可。はがき（返信用）持参のこと（雑司が谷は9月28日付、巣鴨は10月12日付休館）。

◇受講者の決定…応募者多数の場合、10月16日に各館で抽選し結果を通知。

◇注意…①申込み内容に事実と異なる記載があった場合は、受講決定通知後でも取り消すことがあります②申込みは、1講座につき一人1通③電話での申込み・抽選結果の問い合わせはできません④納入した費用は原則として返却できません。※車いすをご利用の方は事前に各館へ、また各講座の詳しい内容は、直接各館へお問い合わせください。（☑区民講師：区民の皆さんが講師を担当）

巣鴨地域文化創造館 〒170-0002 巣鴨4-15-11 ☎3576-2637

- 江戸っ子・巣鴨っ子の気質を探る ☑
江戸っ子と巣鴨っ子の本質に迫る（最終回は映画「赤穂浪士」を鑑賞）
◇11月22日～12月13日 日曜日 午後2～4時（全4回）◇講師…としま人材クラブ/石田勝彦氏◇定員…24名◇費用…2,500円
- 泉鏡花没後70年企画「泉鏡花その魅力を探る～“天守物語”をめぐる」
映画「天守物語」（主演：坂東玉三郎）のビデオを観ながら、泉鏡花の作品と人となりについて学ぶ◇12月3～17日 木曜日 午後2～4時（全3回）◇講師…群馬県立女子大学准教授/市川 祥子氏◇定員…50名◇費用…1,500円
- 現役京劇俳優が語る「京劇の魅力」
現役京劇俳優の講演。後半は京劇の化粧法を見て、衣装も体験します（人数制限あり）。中国茶付き◇12月4日 金曜日 午後2～4時◇講師…京劇俳優/冠然（こうねん）氏◇定員…50名◇費用…1,000円

南大塚地域文化創造館 〒170-0005 南大塚2-36-1 ☎3946-4301

- 教育の原点ここにあり 明治女学校百年記念事業
座談会『明治の青春はここにあった』明治女学校を語る
近代女性教育の先駆けとなった明治女学校が近代史・近代文学に残した足跡について関係者が語る◇11月21日 土曜日 午後1時30分～3時30分◇講師…元東京大学天文台長/古在由秀氏、相模女子大学教授/早野 喜久江氏、島崎藤村のお孫さんなど関係者◇定員…250名

雑司が谷地域文化創造館 〒171-0032 雑司が谷3-1-7 ☎3590-1253

- 西洋美術史～西洋美術の魅力
ルネサンスから印象派、そして現代に至る西洋美術の歴史をたどります。最終回は美術館を見学。
◇11月14～28日 土曜日 午後1～3時（全3回）◇講師…東京藝術大学大学美術館助教/熊澤弘氏◇定員…30名◇費用…1,800円（保険料含む。入館料別途）
- 邦楽講座～初めての三味線と端唄 “お正月には弾いて唄って伝統文化人！”
初歩の三味線と端唄を学ぶ（三味線は当館にて準備）◇12月4・11日 金曜日 午後2～4時◇講師…江戸端唄・俗曲家元/三味線 豊臣氏◇定員…20名◇費用…4,500円

建築物等実態調査 にご協力ください

この調査は、住宅建築状況などを調査し、国や都道府県の住宅・建築行政の基礎資料を作るため、毎年実施しているものです。

対象者には、事前に書面でお知らせ後、調査員が訪問します。ご協力をお願いいたします。

◇調査期間：9月28日～10月30日

☎3981-4973
☎3981-1601

資源物（新聞・アルミ缶など）の持ち去りは犯罪です

10月1日から資源物の持ち去り行為には、罰則規定（20万円以下の罰金）が適用されます。

☎3981-1601

「法の週間」記念行事 豊島法曹会弁護士 無料法律相談会

◇10月4日（日）午前9時30分～午後4時45分 区民センター

☎3981-4164へ要予約。

立教大学法学部学生による 法律相談室

◇9月26日～12月19日の土曜日（10月31日を除く）午後1時30分～3時
立教大学 池袋キャンパス 5号館※顧問弁護士のご指導あり。翌週以降の土曜日に回答。

☎3981-4164
☎3981-1601

傍聴できます

区民活動支援事業の公開審査

10月4日（日）午前9時30分から 区民センター

◇区民活動支援事業補助金を申請されたグループのプレゼンテーション。
◇当日直接会場へ。

☎3981-4622

豊島区保健福祉審議会

10月5日（月）午後6時から 区民センター

◇保健福祉に係る計画の改定、その他の重要事項について審議する。

☎3981-1365か、ファクス ☎3981-1404で「管理課 課計画グループ」へ。

赤い羽根共同募金 「じぶんの町を良くする しくみ」が始まります

募金は、配分推せん委員会を通じて、豊島区の地域福祉向上に役立てられます。皆さんのご協力をお願いします。

◇10月1日（木）午後3時30分から 池袋駅周辺
☎3981-2930

官公署だより

池袋公証役場
「公正証書作成無料相談」

10月3日（出）・4日（日）午前10時～午後4時 池袋公証役場（サンシャインビル4階）◇遺言、任意後見、離婚契約、金銭貸借などの公正証書作成相談
◇当日直接会場へ。
☎3971-6411

平成20年度決算における健全化判断比率を算定しました

◇健全化判断比率とは…地方自治体の財政状況を早期に把握し、破綻を未然に防ぐことを目的として、平成19年6月「地方公共団体の財政の健全化に関する法律」が制定され、4つの健全化判断比率を算定し、公表することが義務付けられました。より詳しい内容は、区ホームページ（アドレス上部欄外参照）をご覧ください。

◇4つの健全化判断比率と2つの基準…これら判断比率のうち、ひとつでも「早期健全化基準」や「財政再生基準」の値を超えた場合には、歳出削減などの財政再建に取り組むことになります。

◇平成20年度決算に基づく算定結果…本区の各比率は、右表のとおり、いずれも基準値を下回る結果となりました。また、昨年度の比率と比較すると、構造改革に取り組み、堅実で安定的な財政運営の確立に努めてきた結果、厳しい財政状況にあっても区の財政は着実に改善していることがわかります。しかし、今なお重い負債の償還や雇用情勢の悪化に伴う扶助費の急激な増加、老朽化した公共施設の改築など多くの課題を抱えています。

今後も財政健全化の手綱を緩めることなく、引き続き将来を見通した計画的で健全な財政の運営に努めていきます。

☎3981-4205

【健全化判断比率】

区分	実質赤字比率	連結実質赤字比率	実質公債費比率	将来負担比率
豊島区	平成19年度	—	10.0%	8.9%
	平成20年度	—	8.4%	—
早期健全化基準	11.25%	16.25%	25.0%	350.0%
財政再生基準	20.00%	40.00%	35.0%	—

※ 実質赤字比率及び連結実質赤字比率については赤字額がないため、「—」表示となっています。20年度の将来負担比率については、将来負担額よりそれらに充当できる財源が上回っているため比率が算定されず、「—」表示となります。

【健全化判断比率の概要】

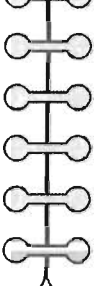
- ①実質赤字比率：一般会計等における実質的な赤字が標準的な収入に対してどの程度かを表す指標で、資金不足の大きさを示しています。赤字がない場合は「—」表示となります。
- ②連結実質赤字比率：実質的な赤字の範囲を特別会計を含む全ての会計に広げた指標で、全会計を連結した資金不足の大きさを示しています。赤字がない場合は「—」表示となります。
- ③実質公債費比率：地方債の元利償還金をはじめとする借入金などの返済額が標準的な収入に対してどの程度かを表す指標で、この数値が大きいほど借入金などの返済負担が大きいことを意味します。
- ④将来負担比率：地方債の残高や設立法人にかかる債務保証額、職員の退職手当などに要する負担の見込み額と標準的な収入や基金残高を比べ、将来見込まれる実質的な財政負担の大きさを表す指標です。この数値が大きいほど将来、財政を圧迫する可能性が高くなることを意味します。将来に見込まれる負担額より、これに充当できる財源が多い場合は、「—」表示となります。

バジ! 現在、ポイント獲得中!

ご多くの方が取り組んでいます。皆さんもチャレンジ! しませんか。 図 保健事業係 ☎3987-4660

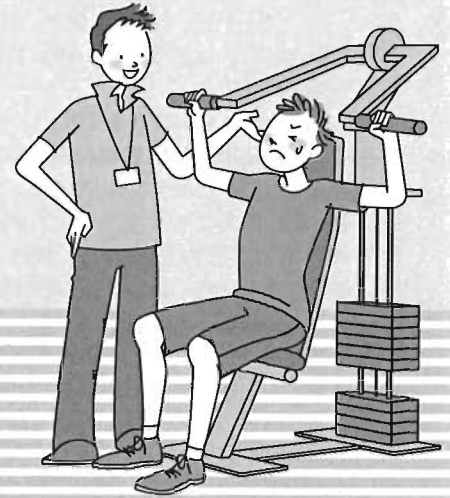
そろそろがんばってます

ードをもらってから、更に増えました。外に積イキングや山登りにも
 多くが増えたので、きました。
 を動かすことだけでなきっかけになりました。



健康チャレンジに参加して、今までなんとなくやっていた運動も意識して行なうようになりました。忙しい私たちでも自分で取り組むコースがあるので安心。ポイントが貯まるのが楽しみです。

- 小倉憲夫さん…仕事から帰ってくると気分転換にバランスボールを始めました。
- 小倉あけみさん…家でもヨガやバランスボールをやっています。呼吸や体幹を意識し、健康を考える時間をもつことで、気持ちよく過ごすことができます。



プログラムに参加したい!

「1」ことは健康づくりの第一歩

知って
100
チャレンジ

ト&山田邦子さんトークショー

は1面に掲載しています。

ボール術〜

区民センター6階文化ホール
 辨野特別研究室室長/辨野義己氏◇12月7日から受付開始

室 第2回(全3回)

11日(金) 午後1時30分〜3時30分 池袋保健所
)・血管年齢測定・メタボリックシンドロームの予防と

保健師、管理栄養士◇区内在住で医師に運動の制限
)
)先着順。

・広報としま11月5日号にマークで掲載予定です。



辨野義己氏

「やって」健康づくり。

やって
50
チャレンジ

間フィットネスクラブ(健康チャレンジ応援登録施設)

い方は施設利用時にポイントカードを提示してください。
 定の利用料金がかかります。

施設名	電話	施設名	電話
トネスクラブ	5974-4122	コナミスポーツクラブ池袋	5956-7744
ツ東京	070-5019-3438	スポーツクラブネサンス早稲田	5950-3500
ノース東京	3986-2233	ビーウォッシュ長崎店	3957-6543
池袋	3917-9434	ジエクスー・フィットネスクラブ外池袋	5985-1500
ジオLAVA池袋西口店	3982-4640	椿の坂スタジオ	6907-7260
	5468-8834	エポックススポーツクラブ要町	3958-4371

あなたへ

得できるコースです。
 ポイント)

プログラム)・体脂肪減量相談(協力:
 コーポレーション)コーナー設置

測定会日程	
10月18日(日)	午前9時30分〜午後1時30分
12月12日(出)	午後4〜8時
平成22年 2月21日(日)	午前9時30分〜午後1時30分

③ためしてチャレンジ! 自分流健康づくりを見つけよう。まずは「ためして」

ためして
100
チャレンジ

●講演会 「食の安全・安心と日本人の食事感」

10月15日(木) 午後2時〜3時30分 豊島公会堂

近年、食品に関する事件が多数発生し、消費者の食への関心が高まっています。テレビでもおなじみの小泉武夫氏に、日本の食文化についてお話を伺います。

◇講師…東京農業大学名誉教授(発酵学・醸造学・食文化論専攻)
 /小泉武夫氏◇800名◇共催/池袋食品衛生協会

☎電話、ファクス、Eメール(7面下部記入例参照。参加者名・人数も明記)または池袋保健所食品衛生担当係窓口で申込み※当日申込みも可
 ☎3987-4177 FAX3981-5452

EM A0017000@city.toshima.lg.jp



小泉武夫氏

●岩盤浴サロンAngel Rock(西池袋4-32-4 地下1階) デトックス〜肩こり・腰痛解消プログラム

10月1日(木)〜11月29日(日)(月曜日を除く) 入館時間:午前10時〜午後10時

健康機器(ブルブルマシンほか)の体験と岩盤浴の正しい利用方法を学び、岩盤浴を体験する90分のコース。

◇女性のみ◇毎日先着20名◇750円◇ポイントカードを持参

☎電話で当施設 柳澤 ☎5966-5888へ。

ポイントが貯まったら?

500ポイント貯まった方へは
 もれなく参加賞を
 差し上げます

平成22年3月13日(出)に区民センターで
 開催するお楽しみ抽選会に参加できます。

500ポイント以上は、何ポイント貯めても抽選会の参加は一人1回です。
 3月までカードはなくさないでください。

賞品例

- 37型液晶カラーテレビ
- デジカメ(3台)
- ホテルレストランペアディナー券(3組)
- 羽毛布団
- 電子辞書
- スポーツウエア買い物券
- 岩盤浴入浴券
- お米券
- 子機付電話機
- 無線通信付き万歩計
- 腹部CT検査無料券(30名)

ほか 100名以上にあたります。

健康チャレンジ応援団提供 健康マイページを活用しよう! ~パソコンで管理する健康覚書ページ

脳年齢や骨年齢があるように、生活習慣から割り出したあなたの「生活年齢」を計算してくれます。生活習慣が気になるあなた! 今後の健康づくりに役立てましょう。

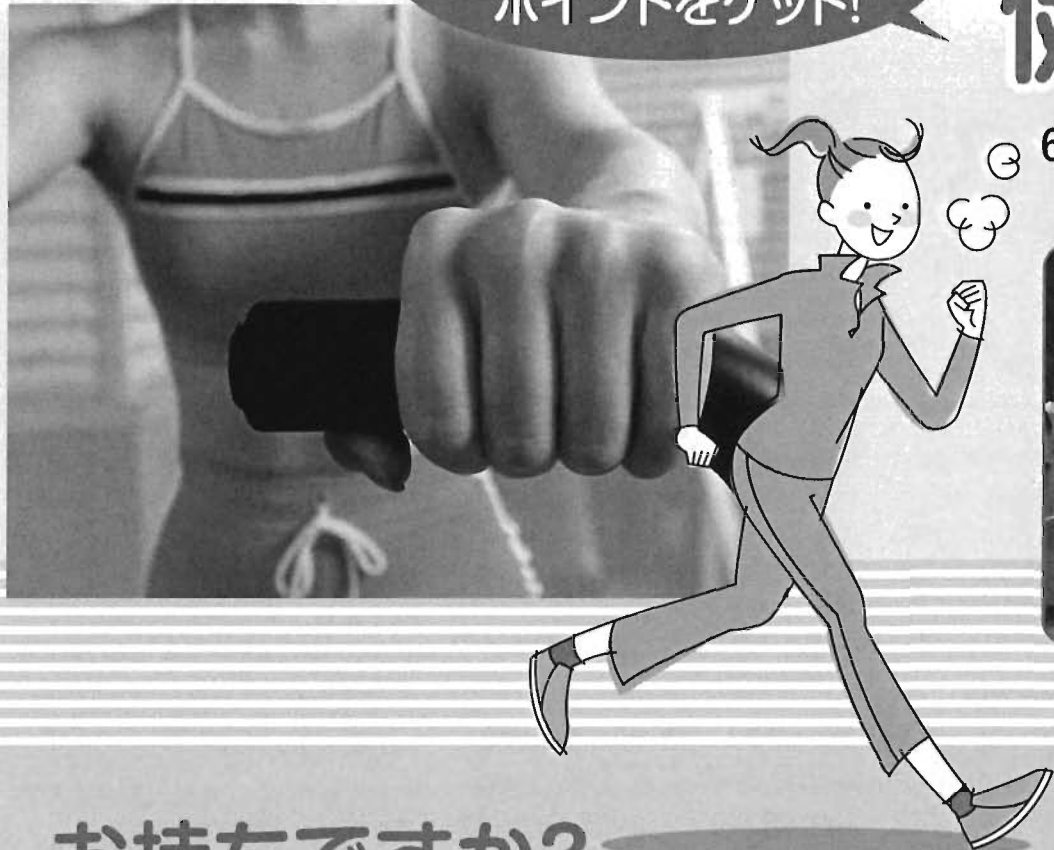
エントリー
 しよう!

としま健康マイページ ☎http://kenkou-page.jp/toshima/

健康体験をしながら
ポイントをゲット!

健康チャレンジ

6月1日からスタートした「健康チャレンジ!」



家族

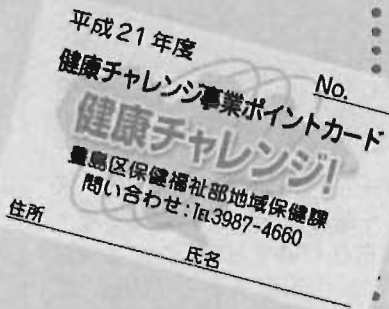
健康チャレンジカー
に健康に気を遣うよう
極的にできることや、ハ
挑戦しています。

- 猪狩泰夫さん…歩
内臓脂肪が減ってま
- 猪狩ノブさん…体
く、食生活を見直す

お持ちですか? 健康チャレンジ!ポイントカード

ポイントを貯めて豪華賞品が当たる
お楽しみ抽選会に参加しよう

※対象者は区内在住・在勤・在学の20~74歳の方です。



ポイントカードはどこでもらえるの?

地域保健課・長崎健康相談所・男
女平等推進センター窓口で配布
中。はがき、ファクスでも申込み
できます。

あて先

〒170-8422 東池袋1-18-1
地域保健課保健事業係
FAX 3987-4178

カード申込み記入例

- ①健康チャレンジ
ポイントカード申込み
- ②〒・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日、年齢
- ⑤性別
- ⑥電話番号
- ⑦在勤・在学の方は
勤務先、学校名と住所



ポイントはどやうやって貯めるの?

①知ってチャレンジ! ②やってチャレンジ! ③ためしてチャレンジ!
それぞれのコースから、好きなプログラムに参加して、
規定の500ポイントを貯めていきます。



※「健康チャレンジ!」対象事業は広報としまで順次お知らせしていきます。

マークをチェックしてください。

健
challenge

プロ

①知ってチャレンジ! 「知る」

●第3回 スター混声合唱団コンサ
10月10日(土) 午後2時~3時30分 ▶詳し

●第4回 お腹の中の健康~腸コン
平成22年1月16日(土) 午前10時~11時30分
講師…(独)理化学研究所知的財産戦略センター

●メタボリックシンドローム予防教
~あの日のお腹にかえりたい

10月17日(土)・24日(土) 午前10時~正午、12月
体成分測定(体重・骨格筋・体脂肪・基礎代謝量
食事の話・日常できる運動実技。

◇講師…健康運動指導士/野田慶子氏、当所
をされていない方※65歳未満の方優先◇25名
当所保健指導係 ☎3987-4174※要予約。

●糖尿病予防教室(2日制)

②やってチャレンジ! 「運動」

施設を利用してみよう

●区立体育施設

通常料金で利用できます。

施設名	電話
豊島体育館	3973-1701
巣鴨体育館	3918-7101
総合体育場	3971-0094
雑司が谷体育館	3590-1252
西池袋温水プール	3981-6468
西巣鴨体育場	3949-4440
三芳グラウンド	049-259-9397
池袋スポーツセンター	5974-7262

●区内民

会員でな
各施設規

Curves巣鴨
シントアイフイ
ナイススポー
ゴールドジム
エスフォルタ
ホットヨガスタ

忙しくてスポーツクラブに通えない

●体脂肪減量コース

自主トレで体脂肪を減量すると、ポイントを獲
(前後2回の測定会に参加し、0.3kgごとに50ポ

※体脂肪測定のほか血管年齢・肺年齢(協力:東京呼吸器フェ
デサント)・健康マイページ入力体験(協力:ブルーブックス

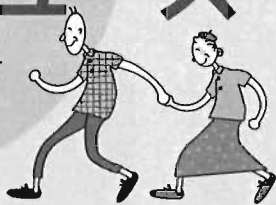
いけいけ!

いつまでもイキイキと元気に暮らして
いただくために

介護予防 ニュース

主に65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方向けのご案内です。ぜひご利用ください。

☎高齢者福祉課介護予防係 ☎3981-1564



①高齢者マシントレーニング (全24回)

11月4日～平成22年2月3日 水・金曜日 午後1時15分～2時45分 東電さわやかケアポートとしま(北大塚1-12-15)◇高齢者用マシンを使用して個別プログラムに基づく運動◇15名◇6,600円◇申込締切…10月28日

②筋力アップ教室(全14回)

10月28日～平成22年2月10日 水曜日 午前10時～11時30分 区民ひろば朋有◇各20名◇3,600円◇申込締切…10月21日

…10月21日

①②いずれも◇1回90分◇下半身の筋肉を鍛えて転びにくい身体づくりを目指す◇区内在住の要支援・要介護認定を受けていない65歳以上で、階段の昇降が大変になったなど体力の衰えが気になる方。

③認知症予防教室(全7回)

10月28日～12月2日、平成22年3月10日(フォローアップ) 水曜日 午前10時～11時30分 区民ひろばさくら第一◇有酸素運動と知的活動(グルー

プで旅行計画を作る)を行なうことで認知症を予防◇1回90分◇区内在住の65歳以上80歳未満で、運動に支障がなく自力通所可能な方◇15名◇1,500円◇申込締切…10月13日

④脳イキイキ教室(全16回)

11月20日～平成22年3月12日 金曜日 午前9時30分～11時30分の間の30分間 菊かおる園◇区内在住、65歳以上の自力通所可能な方で、事前説明会に参加できる方◇30名◇月額1,575円(教材費)※その他必要な実費は自己負担◇申込締切…10月23日

●事前説明会…11月13日(金) 午前9時30分～午後3時の間の90分間◇簡単な読み書き計算と音読を行なうことで認知症を予防。

⑤シニアライフ講座(読み語り朗読講座)

10月13日～12月15日 火曜日(全9回) 午前10時15分～11時45分 みらい館大明(池袋3-30-8)◇日本の童話を

声を合わせて読む◇おおむね60歳以上の区内在住の方で、全回出席可能な方◇20名◇270円(保険料)、お茶代1回170円◇申込締切…10月6日

①～⑤すべて

☎往復はがき(7面下部記入例参照。希望の教室と希望会場も明記)で各締切日(必着)までに「高齢者福祉課介護予防係」へ※応募者多数の場合は抽選。☎当係☎3981-1564

女子栄養大学で美味しい! 会食と低栄養予防講座

10月8日(木) 午前11時30分～午後1時 女子栄養大学「松柏軒」◇低栄養を予防し、元気で長生きするための食生活の講義と学内のレストラン「松柏軒」で昼食を食べる◇講師…女子栄養大学管理栄養士◇区内在住の65歳以上の方◇400円◇30名※先着順。前回参加の方は今回参加できません。

☎電話で介護予防係☎3981-1564へ。

食物アレルギーの ここが知りたい!! ～基礎知識と最新情報～

10月2日(金) 午後1～3時 池袋保健所3階◇食物アレルギー治療を専門医が分かりやすく紹介◇講師…東京大学医学部附属病院小児科医師(同大学医科学研究所・炎症免疫学分野所属)／伊藤直香氏◇アレルギー疾患などでお悩みの方とその家族◇30名
☎公害保健係☎3987-4220※要予約。先着順。



20歳代・女性の方必見! 「ヤングエイジの骨太健診」 骨密度測定と血液検査で 健康チェック!

10月21日、11月18日、12月16日 水曜日 午後1時15分から2時間程度 池袋保健所◇骨密度測定・血液検査(貧血・コレステロール・中性脂肪・血糖値・肝機能など)・血管年齢測定・女性の健康についての話◇区内在住の20～29歳の女性◇各15名
☎栄養係☎3987-4361※要予約。先着順。



健

みんなが知りたい 歯周病治療!

11月5日(木) 午後1時30分～3時30分 池袋保健所◇痛くない治療法・再生療法・歯周病とインプラントなどを、分かりやすく解説◇講師…豊島区歯科医師会 歯科医師／仙田直樹氏◇30名
※要予約。先着順。
☎当所歯科衛生担当係☎3987-4361

高齢者元気あとし事業 参加者説明会

自身の介護予防と支え合う地域社会をめざすこの事業は、高齢者が指定された介護保険施設でお茶出しなど一

定の活動を行ない、スタンプを貯め、その数に応じて換金できるものです。活動を希望する方は説明会に参加してください。

●説明会…

10月13日(火) 午後3～4時 区民ひろば上池袋◇65歳以上の健康な区民◇30名※先着順。
◇健康保険証・運転免許証など、住所と年齢が確認できるものを持参。
☎豊島ボランティアセンター☎3984-9375、区民ひろば上池袋☎3576-6916

●元気あとし会員へのお知らせ…10月中旬より換金・新手帳の更新手続きを開始します(全員対象)。



募集

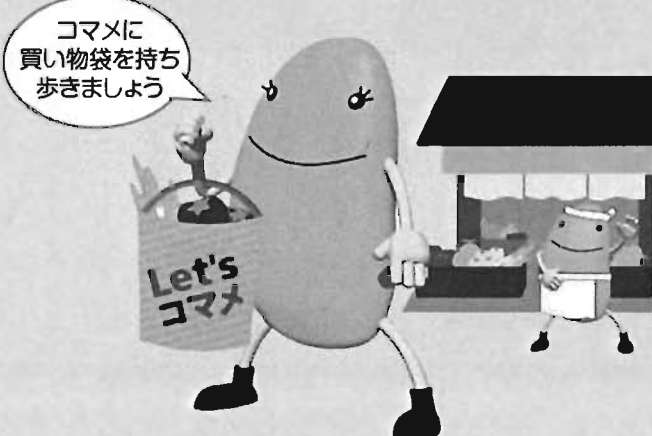
図書館運営専門員(非常勤)

◇平成22年4月1日現在、次のいずれかに該当する方①司書または司書教諭の資格がある②図書館において選書、レファレンスなどの業務経験が3年以上ある◇地域図書館の運営並びに施設および設備の維持管理に関することのうち、中央図書館長が定めること、地域図書館業務の企画運営に関すること、ほか◇月16日、1日7時間45分(土・日曜日・祝日等勤務、変則勤務あり)◇月額237,000円(予定。交通費・社会保険料等含む)◇雇用期間…平成22年4月1日～平成23年3月31日(更新あり)◇募集人数…6名程度◇選考…1次/書類、2次(11月27日)／面接、課題論文
☎所定の申込書(各図書館または図書貸出コーナーで配布)を、10月23日(必着)までに中央図書館管理グループへ持参(受付時間…午前9時～午後5時)か「〒170-8442 東池袋4-5-2ライズアリーナビル5階 中央図書館管理グループ」へ郵送。
☎当グループ☎3983-7861

スリーアール 10月は3R推進月間 Reduce(ごみを減らす) Reuse(くり返し使う) Recycle(再生して使う)

環境にやさしい買い物をしましょう

家庭から出るごみの約6割は、容器や包装の廃棄物です(体積比)。このうちレジ袋は、国内で年に300億枚消費されているといわれています。これらの削減のためにはリデュース(発生抑制)の取り組みが重要です。マイバッグの持参や過剰包装を断るなど、一人ひとりができる取り組みを始めましょう。



コマメに
買い物袋を持ち
歩きましょう

★区民オリジナルマイバッグコンテスト・環境にやさしい買い物キャンペーン

10月1日(木)～14日(火) 午前9時～午後5時 区役所本庁舎1階ロビー◇公募したマイバッグの展示、企業の環境への取り組みを紹介するパネル展示、身近にできる3Rの紹介など◇協力…(株)サンシャインシティ、(株)西武百貨店、(株)東武百貨店、(株)ビックカメラ、(株)ファミリーマート、(株)丸井グループ(社名50音順)

★地域キャンペーン

10月1～31日◇環境に配慮した生活を心がけるため、マイバッグで買い物をすることを呼びかける◇協力…池袋坂下通り商店街振興組合、池袋仲通り商店会、池袋西口ウイングタウン商店街、トキワ銀座商店会、NPO法人としまNPO推進協議会、十三通り商店会(50音順)

※10月11日(日) 午前11時～午後2時 みんなのえんがわ池袋(池袋3-30-21)でマイバッグを配布(数量限定、先着順)。

☎資源循環課リサイクル推進係 ☎3981-1629

情報プラザ



イベント 情報



協働シンポジウム

くらしの困ったを解決する 新しい地域スタイル! それ協働

コミュニティビジネスを切り口に、全国の社会起業家の事例から、区内で活躍するNPO法人や団体の身近な取り組みなど「協働」について考えます。

●1日目…10月31日(日) ①基調講演『コミュニティビジネスの可能性と社会デザイン』…午後1時30分～2時45分 ②パネルディスカッション…午後3時～4時30分 立教大学太刀川記念館

●2日目…11月1日(月) ③分科会(フィールドワーク)…午前中※各会により開始時間、集合場所が異なります ④分科会討議・全体会…午後1時30分～4時30分 勤労福祉会館

①～④いずれも◇150名◇主催…豊島区、(財)自治総合センター◇共催…立教大学、立教セカンドステージ大学、NPO法人としまNPO推進協議会、豊島区市民活動センター運営協議会◇後援…総務省※講師・パネラー・内容など詳しくはチラシ(自治協働推進担当課窓口で配布。区ホームページでも参照可※アドレス1面上部)参照。

☎チラシを参照のうえ、電話、ファクス、Eメール(下部記入例参照。両日参加・1日目参加・2日目参加の希望も記入。2日目参加の方は参加分科会の第2希望まで記入)で自治協働推進担当課へ※先着順。

☎当課☎3981-1674、FAX3981-1213、EメールA0029142@city.toshima.lg.jp

「クリスマス・キャロル」公演で実践する 視覚障害者演劇鑑賞 サポーター育成講座(全4回)

①劇場フロントスタッフの仕事とは? 11月19日(木) 午後7時～8時30分◇講師…門田恭子氏 ②舞台を親で考える～『モスラを待つ』(兵庫県立ピッコロ劇団)を観劇 11月27日(金)・28日(土)・29日(日)から選択 ③視覚障害者の劇場介助について 12月13日(日) 午後3時～6時30分◇講師…劇場内介助コーディネー

ター/菅谷ひとみ氏 ④「クリスマス・キャロル」(劇団昴)公演で演劇鑑賞サポーターとして実践参加 12月23日(水)～27日(日)から選択◇会場…あうるすぽっと◇区内在住・在勤・在学の方◇15名◇1,500円(資料代、観劇料)

☎はがき・ファクス・Eメール(下部記入例参照)で、10月20日(必着)までに「文化観光課文化芸術グループ ☎3981-1270、FAX3981-3069、EメールA0014503@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。



講演・講習 講座

家庭教育学級・ 文化カレッジ共同企画

ママ&パパわくわく子育て応援計画2009 「こどものためのクッキング! 自分のためのキッチンタイム」

10月31日、11月14・28日、12月5日 土曜日(全4回) 午前10時～午後1時 南大塚地域文化創造館◇内容・講師…右表参照◇区内在住・在勤の乳幼児を持つ方(祖父母可)◇保育あり(要予約。6か月以上の未就学児。1回500円)※乳幼児連れの参加は不可◇20名◇4,500円

日程	内容	講師
10月31日	やっぱり楽しいお弁当～簡単・かわいいお弁当づくり	料理研究家 安井レイコ氏
11月14日	手づくり器で食欲もりもり～陶芸	陶芸サークル 灼土会
11月28日	収穫まちどおしい!ベランダでベジタブル～「小松菜」ほか	J A東京あおば 佐藤鉄郎氏
12月5日	クリスマススイーツ～オープンを使って簡単デザートづくり	料理・菓子研究家 本居 佐知子氏

☎往復はがき(下部記入例参照)で、10月15日(必着)までに「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ。ファクス、Eメールで学習スポーツ課☎3981-3069 EメールA0014606@city.toshima.lg.jpへ。※はがき持参で当館、学習・スポーツ課で直接申込み可。応募者多数の場合は抽選。

☎当館☎3946-4301、学習・スポーツ課☎3981-1238

不登校の親が語る ～それぞれの道を目指して～ (区企画運営講座)

10月4日(日) 午後2～4時 子供村(雑司が谷3-12-9)◇不登校の親が自身の体験を語る◇40名

☎電話、ファクス、Eメールで、10月2日までに不登校・ひきこもり研究所 天野 ☎6659-6775、FAX3980-3128、Eメールkemu@ad.em-net.ne.jpへ※先着順。☎生涯学習グループ ☎3981-1189

講演会『たたかない子育て』

10月27日(火) 午前10時30分～正午 東部子ども家庭支援センター◇カナダの親教育プログラム「完璧な親なんていない!」を全国的に展開している、経験豊かな講師の講演◇講師…コミュニティ・カウンセリングセンター主宰/三沢直子氏◇1歳以上の子どもをお持ちの方◇40名(保育あり。先着15名。要予約)

☎10月1日から、電話で当支援センター☎5980-5275へ※先着順。

「できるかな」「みんなのうた」でおなじみ ノッポさんのちいさな音楽劇 「ありがとう!グラスホッパー」

10月10日(土)・11日(日) 午前11時、午後4時開演 サンシャイン劇場
◇おとなS席3,000円
A席2,800円、子どもS席2,000円
A席1,800円

☎ハローダイヤル ☎5777-8600
☎http://www.grasshopper-musical.com
☎区文化デザイン課☎3981-1476

エポック 10 シネマ⑦

10月16日(金) 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◇「学校Ⅲ」(1998年・日本・133分)◇40名◇保育あり(9か月以上の未就学児。10名。Eメールで要予約※携帯メール不可)。

☎①か②を選び、ファクス5391-1015、Eメール A0029117@city.toshima.lg.jp、電話☎5952-9501で、当センターへ。電子申請も可※先着順。

「第4回目白の森自然観察会」 参加者募集

10月24日(土) 午後1時30分～4時(雨天中止) 目白の森(目白4-11-21)◇目白の森の樹木や土壌についての解説◇講師…東京農工大学名誉教授/相場芳憲氏◇20名

☎往復はがきかファクス(下部記入例参照)で、10月19日(必着)までに

生涯学習オープンスクール

●日本外国語専門学校 子どもたちの英会話教室 英語マジックワールド 10月24日(土) 午後1時～2時30分◇英語を「音」と「リズム」で体感する◇年中以上の未就学児、小学生(1、2年生クラス)◇各クラス30名◇500円

☎当校☎3365-6141、FAX3365-6041

●大原情報ビジネス専門学校 ①簿記の仕組みが60分で分かるセミナー 10月24日(土) 午前11時から◇仕訳から決算書類作成◇30名

②資格取得総合セミナー 10月24日(土) 正午から◇就職・転職に有利な資格を紹介◇30名

☎当校☎5952-0080、FAX5952-0649

●駿台トラベル&ホテル専門学校 みんなのケーキ『迷』工房 マーブルチーズケーキ 10月31日(日) 午後2時～4時30分◇中学生以上◇25名(15名以上で実施)◇2,000円(教材・材料費含む)

☎当校☎3946-1211、FAX3946-2230 ☎生涯学習グループ ☎3981-1189

「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園」へ。庭園管理事務所まで直接申込みも可※先着順。電話申込み不可。
☎当園☎5996-4810、FAX5996-4886

みらい館大明

①大明まつり古本・雑貨フリーマーケット 出店者募集 10月18日(日) 午前11時～午後4時◇直接当館窓口へ※先着順。

②第四回みらい館大明まつり 10月17日(土)・18日(日) 午前10時30分～午後5時30分◇全館40以上の利用団体の発表◇特別企画…●17日/サタデーチャングフィーバー!(韓国伝統太鼓演奏、韓国屋台料理)、ボランティア講演会●18日/フリーマーケット、地元商店街の食べ物屋台など
☎当館(池袋3-30-8) ☎3986-7186



区民ひろば

TOPIC!

区民ひろば池袋本町

男のクッキングタイム ほっかほっか!肉まんづくり



10月21日(水) 午前10時～午後1時◇講師…羽田則子氏◇16名◇250円◇エプロン、三角巾持参。靴下着用。
☎9月28日から受付開始。電話または直接当ひろばへ申込み※先着順。
☎当ひろば ☎3986-0041

区民ひろば椎名町

第2回 区民ひろばまつり

10月3日(日) 午前10時30分～午後0時30分…ステージ発表、午後1時30分～3時30分…おまつりひろば・おぼけ屋敷・手作り体験など◇主催/ひろばまつり実行委員会◇当日直接会場へ。
☎当ひろば ☎3950-3042

休館

郷土資料館

10月5日(月)～23日(金)◇展示替えのため

☎当館 ☎3980-2351

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。



池袋スポーツセンター 電話5974-7262

●スタジオプログラム無料体験会

- ①はじめてエアロピクス…午前10時～11時◇40名
 - ②シェイプ30…午前11時15分～11時45分◇30名
 - ③ポールストレッチ…正午～午後0時30分◇20名
 - ④エアロピクスI…午後1～2時◇40名
 - ⑤骨盤矯正セミナー…午後2時15分～3時15分◇45名
 - ⑥かんたんストレッチ…午後3時30分～4時◇40名
 - ⑦リズムシェイプ…午後4時15分～5時◇40名
 - ⑧エアロピクスII…午後5時15分～6時15分◇40名
 - ⑨ファイティング…午後7時15分～8時15分◇35名
 - ⑩HIP HOP…午後8時30分～9時30分◇40名
- いずれも◇16歳以上◇当日直接会場へ
◇開始1時間前から整理券配布。

●アクアプログラム無料体験会

- ①水中歩行…午前10時20分～10時50分◇16名
 - ②アクアピクス…午前11時～11時45分◇24名
- いずれも◇16歳以上◇当日直接会場へ◇開始1時間前から整理券配布。
※スタジオ、アクアプログラムは別途施設使用料が必要。

●武道無料体験会

- ①空手…午前9時～11時
 - ②なぎなた…午前11時～午後1時
 - ③少林寺拳法…午後3時～4時30分
 - ④合気道…午後3時～5時
- いずれも◇25名◇運動しやすい服装で参加。
◇当日直接会場へ。

都会のオアシスで、楽しく健康づくり!!

雑司が谷体育館 電話3590-1252

●ワンコイン(500円)体験会

- ①ヨガ教室…午前9時45分から
 - ②肩こり腰痛ケア体操教室…午後1時30分から
 - ③ストレッチ教室…午後2時25分から
 - ④ボディヒーリング教室…午後6時30分から
 - ⑤ボディコンバット教室…午後7時45分から
- ①～⑤いずれも◇16歳以上◇各25名
- ⑥乳幼児エアロピクス体操教室…午前11時から◇1～3歳までの子どもとその保護者◇10組
 - ⑦ジュニアファンク教室…午後4時から、午後5時15分から◇4～12歳◇各20名
- ①～⑦すべて◇先着順◇500円 事前電話予約

どれにする? 今日楽しい体育の日!

●ふってふって出た目でドン

サイコロを振って出た目でプール利用料が決まります。
1は100円、6は600円になります(通常料金…600円)
※小学生は300円、区内在住65歳以上の方は200円が上限。
3歳以上未就学児は無料◇午前9時45分開始から午後7時45分開始まで7クラス◇当日直接会場へ。

- =100円
- =200円
- =600円

総合体育場 電話3971-0094

- ①女性体操教室…午前10時30分～正午◇16歳以上の女性◇30名※先着順 電話または当施設窓口へ。
 - ②卓球無料開放…午後1時30分～5時
 - ③ソフトテニス無料開放…午前9時30分～午後1時
 - ④プロテニスプレーヤーとラリー&技術指導…午後1時30分～5時
 - ⑤サーブ的当てゲーム…午後1時30分～5時
 - ⑥弓射場無料開放…午前9時30分～午後1時
- ②～⑥いずれも◇小学生以上◇当日直接会場へ。
②③⑥以外◇400円
③～⑤いずれも◇ラケット・ボール・靴など道具持参
※無料開放は当日の状況により、入場制限あり。

総合体育場で色々なスポーツにチャレンジ!

10月12日は体育の日
区内スポーツ施設で様々なイベントが催されます。この機会に体を動かしてみませんか? 区スポーツ振興グループ 電話3981-1334

西池袋温水プール 電話3981-6468

- 中学生以下の子どものプール利用が無料
- ◇開館時間…午前8時30分～午後9時(1回2時間)
- ◇小学生以下は保護者同伴
- ◇当日直接会場へ。

子どもがお得、親子でお得、西池袋温水プール

豊島体育館 電話3973-1701

●トレーニングマシン無料講習会

- ①午前11時から ②午後2時から
- ◇16歳以上◇各8名
- ◇室内シューズ持参◇当日直接会場へ。

●バスケットボールにチャレンジ

- ①午前9時30分～正午◇小・中学生とその保護者◇一人200円◇100名
- ②正午～午後4時30分◇高校生以上◇一人400円◇100名◇当日直接会場へ。

●スポーツ吹き矢体験

- 午後3時～4時30分◇20歳以上◇30名◇500円
- ◇当日直接会場へ。

8月にリニューアルオープンしました

西巣鴨体育場 電話3949-4440

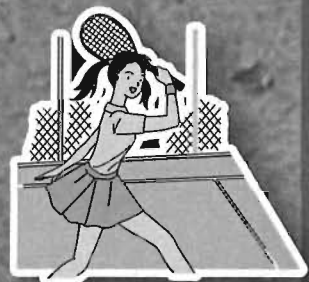
- ①テニスコート無料開放…午前9時30分～午後1時◇ラケット・ボール・靴持参
 - ②アーチェリー無料開放…午前10時～正午、午後1～3時
- ①②とも◇小学生以上◇当日直接会場へ。
※無料開放は当日の状況により、入場制限あり。

改装された西巣鴨体育場で楽しく運動しよう

椎の美スポーツクラブ 電話3955-4858

- バドミントン、ソフトバレーボール、少年野球(明豊中学校)
 - フットサル、なぎなた、ソフトボール(西部区民事務所)
 - 卓球、キンボール(旧千川小学校)
 - バスケットボール(豊島体育館)
- いずれも午前10時～午後4時
◇小・中学生…200円、16歳以上…300円◇当日直接会場へ。

スポーツにチャレンジ 2009年



巣鴨体育館 電話3918-7101

- ①スイムワンポイントレッスン…午後0時30分～1時30分◇15名
 - ②アクアトレーニング…午後1時30分～2時30分◇15名
- ①②とも◇高校生以上◇500円◇当日直接会場へ。

体育の日!巣鴨体育館でいい汗流しませんか?

三芳グランド(埼玉県入間郡三芳町)

電話049-259-9397

テニスでいい汗かきませんか?

●ミックスダブルス

- 午前9時から◇32組◇6,300円(区内在住・在勤の方は525円割引)
- ※詳しくは問い合わせてください。

こちら豊島区役所です! としまテレビで放映中

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。 ※放送した番組のビデオテープを貸し出しています。 区報道グループ 電話3981-4122

10月の主な番組

行政トピックス/健康チャレンジ! 区長のはい!お答えします!!/大塚のまちづくり 文化の風薫るまち/池袋演芸場



人口と世帯

平成21年9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)
262,747 (-211)			
男 132,297	244,603 (-109)	18,144 (-102)	143,962 (-80)
女 130,450			