

相談してみませんか 暮らしの困りごと

区民相談をご利用ください

毎週月～金曜日（平日）
午前8時30分～午後5時
区民相談コーナー（区役所本庁舎1階）
◇日常生活全般や、区の行政サービスのことなど、様々な相談をお受けしています。法律などの専門相談も案内しています。

○外国語（通訳付き）で相談できます
◇英語…毎週月・水曜日
◇中国語…毎週火・木曜日
◇韓国語…毎週金曜日
いずれも平日 午後1時15分～5時
☎区民相談グループ ☎3981-4164

◆Foreign Resident Consultation Service

Regarding daily life matters and administrative services of Toshima City. Consultation by foreign language interpreters
English: Every Monday and Wednesday
Chinese: Every Tuesday and Thursday
Korean: Every Friday
1:15PM-5:00PM
◇Resident Consultation Service is Available(Japanese only):
Monday - Friday (Weekdays)
8:30AM-5:00PM
Inquiry: Residents Consultation Group
☎03-3981-4164

◆구민상담 코너

매주 월~금요일 (평일)
오전 8시 30분~오후 5시
☆일상생활 전반, 구 행정서비스등 상담을 이용해 주시기 바랍니다.
• 외국어 통역에 의한 상담
◇영어 매주 월, 수요일
◇중국어 매주 화, 목요일
◇한국어 매주 금요일
위의 외국어 통역은
평일 오후 1시 15분~5시
구민상담그룹 ☎03-3981-4164

◆请利用区民咨询

关于日常生活全般 行政服务等有困扰或不便之处
有翻译为您服务
英语 星期一 星期三
中国语 星期二 星期四
韩国语 星期五
下午1时15分至5时
於 区民咨询柜台（区役所一楼）
星期一至星期五（平日）上午8时30分至下午5时
区民咨询专线 电话：03-3981-4164

住宅・不動産相談休止のお知らせ

◇休止日：12月28日(水)、平成24年1月4日(水)
◇以降は毎週水曜日 午後1時～4時 区民センター2階で実施
☎住宅課住宅相談グループ ☎3981-2683

傍聴できます

「第4期豊島区リサイクル・清掃審議会(第3回)」
1月19日(木) 午後3時から 議員協議会室◇当日直接会場へ。
☎清掃計画係 ☎3981-1320

官公署だより

◆豊島税務署

①年金受給者及び給与所得者のための還付申告書作成説明会
1月25日(水)：千早地域文化創造館、1月26日(木)：東部区民事務所、1月31日(火)：長崎第三区民集会室、2月2日(水)：駒込地域文化創造館、2月3日(金)：雑司が谷地域文化創造館
委員会事務局任用課採用係へ
※応募者多数の場合は抽選。
☎特別区人事委員会事務局任用課採用係 ☎5210-9787

◆非常勤職員募集

2月5日(日) 午前10時～午後4時 國學院大學渋谷キャンパス(渋谷区東4の10の28) ◇①各区・組合ブース、②採用試験概要説明、③技術・専門職の個別相談、④コラボブース◇対象：平成24年度以降の特別区職員採用試験受験希望者◇4千名程度※受験資格など詳しくは特別区人事委員会採用試験情報ホームページ http://www.tokyoy23city.or.jp/saiyou-siken.htm 参照。
☎特別区人事委員会ホームページか往復はがき(記入例は電話で問い合わせ)で、1月10日(当日受信・消印有効)までに「102-0072 千代田区飯田橋3の5の1 特別区人事

委員会事務局任用課採用係」へ
◇次の①～④のいずれかに該当する方。①保育士②保健師、看護師、准看護師③老人福祉法に定める老人福祉施設において1年以上の実務経験を有する④高齢者福祉または児童福祉に理解と熱意を有する◇区民ひろば施設の運営業務◇月16日勤務◇月額20万8千300円(社会保険料、交通費含む)◇平成24年4月1日採用予定◇任期1年※更新あり◇若干名◇選考：1次/書類・筆記試験(1月18日(水)午前9時30分～11時30分)、2次/面接(1月29日(日)。時間は1次試験通過者に通知)
☎指定の申込書(地域区民ひろ

いづれも◇午前9時～正午(受付は11時30分まで)、午後1時～4時(受付は3時30分まで)◇確定申告書類、源泉徴収票などの添付書類、印鑑などを持参◇年金・給与以外の収入がある方は遠慮してください。
②税理士による所得税及び消費税の無料申告相談会
2月16日(木)～3月15日(木)※土・日曜日を除く 午前9時30分～正午(受付は11時30分まで)、午後1時～4時(受付は3時30分まで) 生活産業プラザ◇譲渡所得のある方や相談内容が複雑な方は遠慮してください。
①②とも、会場の混雑などにより早めに受付を締め切る場合があります。
③東日本大震災により被害を受けた方へ
東日本大震災により住宅や家財などに損害を受けた方は、所得税の全部または一部を軽減することが出来ます。詳しくは、当署個人課税部門へお問い合わせください。
☎当署 ☎3984-2171
※自動音声にて受付、用件に応じて担当者がこたえます。

ば課で配布)・履歴書(写真貼付)を、1月13日(金)午後5時までに当課へ本人が持参。応募資格を証する書類(写し可)も持参のこと。
☎地域区民ひろば課管理グループ ☎3981-1479

「ソメイヨシノ」桜の観光大使コンテスト 応募者募集中!

◇募集資格：①豊島区内に住、在学、在勤している(していた)方、②2年間の任期中に留学などの予定のない方◇募集締切：1月14日(消印有効)※詳しくは豊島区観光協会 http://www.kanko-toshima.jp/参照。
☎当協会 ☎3981-5849、区観光振興グループ ☎59992-7018

外国人のための 専門家相談会

1月15日(日) 午後1時30分～4時30分 東京パブリック法律事務所(東池袋1の34の5 池袋S1Aビル2階)◇外国人のことに詳しい弁護士による無料相談。在留資格・労働・結婚・離婚・教育など◇通訳：英語・中国語・韓国語・ポルトガル語・スペイン語・タイ語・タガログ語◇主催/東京パブリック法律事務所 外国人部門、NPO法人コンパス◇共催/東京都国際交流委員会、東京外国人支援ネットワーク◇当日直接会場へ※事前予約可。☎ sodan@ngo-compass.org

給与支払報告書・法定調書は1月31日までに提出を

①給与支払報告書は区市町村へ提出：受給者の平成24年1月1日現在の住所地へ提出してください(平成23年中の退職者は、退職時の住所地へ提出してください)。e-LETAX受付も可。
②法定調書は税務署へ提出：「番号」「整理番号」をもれなく記載し、「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」を添付。e-Taxや光ディスクなどでの提出が便利です。
※4月上旬まで豊島税務署の駐車場は使用できません。
☎1：税務課 ☎3981-1111
☎内線2321、2325、2171
☎2：豊島税務署 ☎3984-2171

募集

特別区職員採用試験23区合同説明会
2月5日(日) 午前10時～午後4時 國學院大學渋谷キャンパス(渋谷区東4の10の28) ◇①各区・組合ブース、②採用試験概要説明、③技術・専門職の個別相談、④コラボブース◇対象：平成24年度以降の特別区職員採用試験受験希望者◇4千名程度※受験資格など詳しくは特別区人事委員会採用試験情報ホームページ http://www.tokyoy23city.or.jp/saiyou-siken.htm 参照。
☎特別区人事委員会ホームページか往復はがき(記入例は電話で問い合わせ)で、1月10日(当日受信・消印有効)までに「102-0072 千代田区飯田橋3の5の1 特別区人事

消費者のポケット

今年の悪質消費者トラブルあれこれ

2011年は、経済の低迷や大震災の影響などで社会全体が停滞した1年でした。そんな世相を反映し、人の不安につけ込んだ悪質な消費者トラブルが増えています。気をつけましょう。トラブルにあったら一人で悩まず、消費生活センターにご相談ください。

☎消費生活センター相談専用 ☎3984-5515 (受付…平日 午前9時30分～午後4時)

キーワード① 「地震」

地震災害に便乗した点検商法・かたり商法がありました。突然業者が訪れ「次の地震に備え、今のうちに屋根の補修点検をした方がいい」、公的機関だと装い「家屋の耐震診断をする」とやって来た、などです。

→この場合、たとえ契約しても「訪問販売」にあたるので、契約書を渡されてから8日以内はクーリング・オフができます。

キーワード② 「劇場型」

複数の業者が登場し、サギまがいの金融商品などを勧誘します。主な手口として、会社のパンフレットを送りつけ、その後別の業者から「パンフレットを持っている人だけが社債を買える、代理で社債を買ってくれれば高値で買い取る」などと持ちかけ社債を買わせる、というものです。買い取ってもらおうにも業者に連絡が取れなくなるケースが多く、経済的被害が大きく悪質性も高いのが特徴です。

→お金を取り戻すことはほとんど不可能です。オイシイ話はありません。うまい話をもちかける勧誘電話には耳を傾けないようにしましょう。

キーワード③ 「買い取り」

金相場の高騰を背景として、訪問して貴金属を買い取る業者が現れました。中には強引な業者もあり「何度も訪ねて来る」「無料査定と言ったので見せたら、売る気がないのに買い取られた」「相場の価格よりはるかに安い価格で買い取られた」などの相談が急増しました。

→売却の意思がない場合は、きっぱりと断りましょう。貴金属の買取行為は、販売ではないため、業者が訪問して来てもクーリング・オフの対象にはならないので注意してください。



平成23年 豊島区この一年

- 1月 ●富士見台小学校児童の環境ポスターが「エココード国際コンクール」で最優秀賞受賞※
- 3月 ●池袋駅西口駅前広場にモザイクカルチャーを設置※
- 4月 ●豊島区議会議員・区長選挙。高野区長が4選
- 5月 ●「都内中小クレジット活用促進スキーム」スタート
●「いのちの森」の植樹「グリーンとしま再生」プロジェクト記念セレモニー※
- 6月 ●セーフコミュニティ国際認証事前審査、としま安全・安心フェスタ2011※
●がん対策推進特別講演、小椋 桂氏チャリティコンサート開催
- 7月 ●産官学連携による「家庭の省エネ診断」実施
●建築家・隈 研吾氏を豊島区参与(都市政策顧問)に委嘱
●豊島区長による月例記者会見を開始
- 8月 ●としまアートステーション「Z」始動
- 9月 ●都内初、り災証明書発行訓練実施
●駒込中の生徒たちが実践的な防災訓練を体験※
- 10月 ●西武池袋線椎名町駅の南北自由通路一部開通
●区民ひろばで「としまあんぜんキャラバン隊」活動スタート※
●「第一回 緑のカーテン東京フォーラムin池袋」開催
- 11月 ●男女共同参画推進会議委員から「第3次としま男女共同参画プラン」の答申を受ける
●「お国自慢in池袋(全国観光都市PR展)」開催
●「池袋北口路上美術館」オープン※
- 12月 ●12月22日冬至に、銭湯でゆず湯を実施
※は写真が掲載されているもの

▶セーフコミュニティ
認証センターによる
事前審査



▲池袋駅西口のモザイクカルチャーは現在ライトアップ中



▲としまあんぜんキャラバン隊



▲駒込中で行なわれた体験型の防災訓練



▲「いのちの森」の植樹



▶エココード国際コンクール最優秀賞



▲池袋北口路上美術館

平成23年 震災この一年

3月11日、東日本大震災が発生し、東北地方に甚大な被害をもたらすとともに、首都圏においても、多くの帰宅困難者の発生や計画停電、放射線による汚染問題など、様々な影響を与えました。

3月24日には、豊島区長が「区民を守る宣言」を行ないました。また、9月には「震災対策推進本部」を設置するとともに、防災計画担当課を新設し、帰宅困難者問題や震災への対応強化を図っています。

区民の皆さんには、被災地への支援や夏期の節電などにご協力いただき、ありがとうございました。

義援金

12月5日現在、総額で約6,700万円となっています。

お預かりした義援金は次のとおり被災地へ送金しました。宮城県/4,500万円、岩手県一関市/100万円、茨城県常陸大宮市/100万円、栃木県那須烏山市/200万円、福島県南相馬市/100万円、福島県猪苗代町/100万円、日本赤十字社/597万円

引き続き平成24年3月30日まで、総務課で義援金を受け付けています。



▲震災当日の池袋駅西口階段



▲被災地を視察する高野区長



▲被災地へ送った再生自転車

支援物資など

お預かりした物資や再生自転車・新生カートなどを被災地へ送りました。また、防災協定都市などから飲料水などをご提供いただきました。その他、被災者用区民住宅などの提供、被災臨時相談コーナーの開設や、被災地応援イベントなどを実施しました。

職員派遣

防災協定都市一関市などへ多くの職員を派遣。5月11日には豊島区長が被災地を訪問しました。

節電

7～9月期の区内一般家庭や事業者が使用した電力使用量は、昨年同期比で11,116万kWh(17.2%)減、区施設は、昨年同期比で230万kWh(22.3%)減でした(豊島区試算)。

放射線測定など

6月から独自の測定を開始し、区立保育園・幼稚園・小中学校、区立公園、区施設などの土壌・砂場・プール・大気測定などを行なっています。また、区立小中学校・保育園の給食食材についても放射性物質検査を行なっています。

1月の日曜窓口は15日 午前10時～午後4時です

開設場所…区役所本庁舎1・2階

開設当日…☎3981-1111◇転入・転出・住民票・戸籍・外国人登録など…住民記録係☎3981-4782、戸籍証明係☎3981-4766、外国人登録係☎3981-4783◇住民税などの納付…整理第一係☎3981-0382、税務係☎3981-

0527◇国民健康保険…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、◇介護保険料・保育料の納付…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2期 区が認定した ワーク・ライフ・バランス 推進企業のご紹介

第4回

株式会社メイユビルド

所在地●池袋2-59-2 業種●建築工事業
従業員数●11名【女性2名・男性9名】(平成23年4月1日現在)

男女平等推進センター☎5952-9501



▲アットホームな職場風土です

ワーク・ライフ・バランスの取り組み

弊社は、10年後に生き残る建設業者のあり方を模索する中で、ワーク・ライフ・バランスに出会いました。当初は女性が働きやすい職場環境の整備と、男性社員の育児休暇取得から始まりました。もともとベテラン社員と若年社員との中間層がなく、親が子を見るような厳しく優しい社内風土があったため、制度の趣旨は自然

に理解されました。

しかしながら、今までの取り組みが一部社員へ偏(かたよ)ることから、現在では「今後深刻になる介護目的の勤務軽減」という全社員共通の課題に取り組んでおります。突然の欠員や勤務時間増が予測されるなか、業務外時間を活用した学習機会や充電時間の確保奨励により社員各員のスキルアップを図り、仕事と生活の相乗効果を生かした強い組織を目指しています。

企業理念

弊社は地元本店業者の立場で、防災・町会活動ほかへの参加と併せて、国交省発注の耐震改修工事や、豊島区をはじめ他官庁の施工実績を通じ、地域に役立つ建設業者であることを心掛けております。

情報・B・O・X

イベント

「雑司が谷案内処」お年玉企画

1月1日祝から
◇「雑司が谷七福神めぐり」の色紙(1枚500円)を購入し、七福神をすべて巡った先着200名に、「すずきみずく」などの記念品を贈呈※記念品がなくなり次第終了。ぜひお立ち寄りください。
■ 図 当案内処 ☎6912-5026、区文化観光課協働推進グループ ☎3981-4623

雑司が谷旧宣教師館「赤い鳥」語り継ぐおばあちゃんのおはなし会

1月7日(出) 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・童謡雑誌「赤い鳥」の読み聞かせ。小川未明「三つの子」、林芙美子「蛙」。
◇講師…小森香子氏◇当日直接会場へ。
■ 図 当館 ☎3985-4081

区立小学校連合同工展覧会

1月13日(金)～16日(月)
午前9時～午後5時(※13日は午後3時開場、16日は午後1時30分まで)
区民センター1階総合展示場
◇区立小学校児童の工作品の展示◇当日直接会場へ。
■ 図 教育指導課 ☎3981-1145

地域文化創造館・勤労福祉会館6館合同音楽サークル発表会新春コンサート2012

1月14日(出) 午後1時30分開演
区民センター
◇出演…青島広志少年少女音楽教室、手話SONG RIKA、はつた音の会、ウクレレ・マハロ・フレンズ、長谷川ジュニアオーケストラ、日舞翠紅会◇当日直接会場へ。
■ 図 勤労福祉会館 ☎3980-3131

第161回庁舎ロビーコンサート「サクソフォン・カルテット」

1月18日(水) 午後0時15分～45分
区役所本庁舎ロビー
◇出演…東京音楽大学学生
◇当日直接会場へ。
■ 図 文化芸術グループ ☎3981-1270

障害者と一緒に第九「歓喜の歌」を歌いませんか?

平成24年5月6日(日) 午後2時開演
サントリーホール(港区赤坂1-13-1)
◇豊島区制施行80周年・ゆきわりそう25周年記念「21世紀の平和のために歌う祈りのコンサート」に出演
◇主催/特定非営利活動法人NPOゆきわりそう
■ 図 電話で、合唱団事務局 ☎3950-2002へ。
■ 図 障害者福祉課管理グループ ☎3981-1766

講演・講習

平成24年度豊島区日曜教室(つばさクラブ)の受講生・スタッフを募集します

中軽度知的障害のある方が、仲間とともに学び、交流を深めながら、生活課題の解決や地域での社会参加、余暇活動の充実をめざす教室です。
◇活動日…4月から2月程度の日曜日
◇場所…西巢鴨中学校、南大塚地域文化創造館、心身障害者福祉センターなど◇受講対象者…区内在住、在勤で18歳以上の中軽度知的障害のある方(愛の手帳3・4度)◇年間受講料…6,000円◇見学もできます※詳しくは生涯学習グループへお問い合わせください。
●活動をサポートするスタッフ募集
◇詳しくは当グループへお問い合わせください■ 図 電話かEメールで、2月6日(必着)までに当グループへ。

●豊島区日曜教室(つばさクラブ)の作品展示

1月11日(水)～17日(火)
区役所本庁舎1階ロビー
◇当日直接会場へ。
■ 図 当グループ ☎3981-1189、■ A0014606@city.toshima.lg.jp

●家庭教育学級(乳幼児コース)×文化カレッジ(千早地域文化創造館)お金のプロに学ぶ!!「夢をかなえるくらしとオカネのプチ講座」(全2回・保育あり)

①1月21日、2月4日 午前10時～正午
②2月18日、3月3日 午後2～4時
土曜日 千早地域文化創造館
◇家計の現状と将来の目標や夢を再認識し、家庭のライフプランについて考える◇講師…ファイナンシャルプランナー/坂田 美由紀氏◇乳幼児のいる保護者◇各30名◇1,000円(テキスト代)※夫婦および、同一家族2名まで1,000円で参加可◇企画/ままなび庵 図6か月～未就学児。1名500円。6か月前の乳児は同伴で出席可。
■ 図 ①か②を選び、ファクスかEメール(6面記入例参照。保育の有無も記入。有の場合、子どもの名前と年・月齢も記入)で、1月11日までに「生涯学習グループ」☎3981-1577、■ A0014606@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
■ 図 当グループ ☎3981-1189

「シニア世代のインターネット活用術」～メールやホームページ検索の基本的「き」

1月22日(日) 午前10時～正午
村上学園柔道整復科本館3階(南大塚1-58-7)
◇メールとグーグルを学ぶ◇15名◇1,000円(参加費)◇主催/NPO法人ささえ手
■ 図 事前にEメールかファクス(6面記入例参照)で「NPO法人ささえ手事務局」■ sasaete@gmail.com、☎5995-

5321」へ※先着順。

図 ささえ手事務局 ☎080-5033-0908、区自治協働推進担当 ☎3981-1674

●雑司が谷地域文化創造館パソコン講座「インターネットを楽しもう」(全3回)

1月24・27・31日 火・金曜日
午前10時～正午
◇ネット検索の基礎から応用。パソコンセキュリティの話。
◇指導…当館ITサポーター◇区内在住、在勤の方で、文字・数字入力のできる方◇15名◇1,800円(教材費含む)
■ 図 往復はがき(6面記入例参照)で、1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※はがき持参で直接当館窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。
■ 図 当館 ☎3590-1253

●消費生活講座「介護保険と成年後見人制度」

1月24日(火) 午後2～4時
生活産業プラザ8階多目的ホール
◇介護保険の仕組みと事業者の選び方、および財産と権利を守るための成年後見人制度について学ぶ◇講師…東京都消費者啓発員/上月とし子氏
◇区内在住、在勤の方◇50名
■ 図 電話かファクス(6面記入例参照)で、12月26日～平成24年1月13日までに「消費生活センター」☎5992-7015、☎5992-7024)へ※先着順。

●みらい館大明

●「楽しく風づくり・おいしく餅つき」
お正月子どもまつり…1月6日(金) 午後1～4時
◇お正月遊び(こま回し、福笑い、風づくりなど)。餅つき、おしるこサービスあり◇当日直接会場へ。
●みらい館大明 パソコン講座(1月)
①初めてのパソコン…1月12日(水) 午後

★はがきの記入方法

1～5時◇電源の入力から文字入力◇初心者向け◇3,000円、②ワード2007入門…1月18日(水) 午前10時～午後5時◇4,500円、③ワード2007で地図作成…1月19日(木) 午後1～5時◇3,000円、④土曜エクセル2007入門…1月21日(出) 午前9時30分～午後4時30分◇4,500円、⑤エクセル2007入門…1月25日(水) 午前10時～午後5時◇4,500円
②～⑤は文字入力、マウス操作ができる方向け◇ウィンドウズVistaを使用※詳しくは問合わせしてください。
■ 図 当館 ☎3986-7186(池袋3-30-8)

●子どもエコ体験隊「のこぎりやかんなをつかって木の工作をしよう～間伐材のランプづくり」

2月12日(日) 午前10時～午後0時30分
区民センター4階
◇木に親しみながら、木や森の動きについて学ぶ◇講師…埼玉大学教授/浅田茂裕氏◇区内在住、在学の小学生とその保護者◇20名(小学生)
■ 図 12月26日午前8時30分から電話かファクスかEメール(上部記入例参照)で「環境まちづくり係」☎3981-1598、☎3981-6207、■ A0029180@city.toshima.lg.jp)へ※先着順。

●シルバー人材センターパソコン教室

●無料体験教室…①1月20日(金)、②2月13日(月)◇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)ウ

- 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。

インドウズ7…③2月4日～25日 土曜日 午後3時～4時30分、④2月10日～3月2日 金曜日 午後0時45分～2時15分
◇③④とも5,500円(教材費含む)
※ほかに各種パソコン講座開催中
■ 図 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」へ。
■ 図 当センター ☎3982-9533、☎3982-9532

●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 美容の資格を目指したい方向けの体験講座」…1月22日(日)・28日(出)
◇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・開催時間などは問合わせてください◇大学生、短大生、専門学校生、フリーター◇各20名
■ 図 当校 ☎3987-2011、☎3971-2302
●大原情報ビジネス専門学校
「保護者対象公務員セミナー」…1月28日(出) 午前10時～正午
◇20名
■ 図 当校 ☎5952-0080、☎5952-0649
■ 図 生涯学習グループ ☎3981-1189

いけいけ！介護予防ニュース



いつまでもイキイキと元気に暮らしていただくための、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。
■ 図 介護予防係 ☎3981-1564

高齢期の筋力は?

年を重ねると筋力・筋量(筋肉量)は低下します。立ったり、歩行するには、下肢の筋肉だけでなく、背筋、腹筋の動きも欠かせません。また、筋肉には関節を安定させ、体の衝撃を和らげる作用があるので、筋力低下によって、関節への衝撃も多くなってしまいます。筋力は運動することで、どんな世代でも維持・向上します。筋力低下の予防は、寝たきりや要介護状態を防ぐポイントです。

はつらつ体操講座(全3回)

◇筋力低下を効果的に予防する体操を学ぶ
◇1月20日、2月10・24日 金曜日 午後1時30分～3時
特別養護老人ホーム「アトリエ」
◇区内在住の65歳以上で、全3回参加できる方
◇講師…早稲田大学エルダリーヘルス研究所招聘研究員/荒木邦子氏◇20名
■ 図 アトリエ村高齢者総合相談センター ☎5965-3415※要予約。先着順。

健康ノート

費用の記載がない事業は無料です。

ママと赤ちゃんに優しい卒乳講座

1月26日(水) 午前10時～11時30分 池袋保健所
◇母乳の卒業時期、準備、方法などについて
◇講師…助産師/田中淳子氏、栄養士、歯科衛生士、保健師
◇区内在住で卒乳を考えている保護者◇30名※保育なし。
■ 図 事前に電話で当所保健指導係 ☎3987-4174へ※先着順。

第6回赤ちゃん講座「産後のこころとからだ」

1月30日(月) 午後2時～3時30分
東部子ども家庭支援センター多目的室
◇講師…大塚病院神経科医師/松井康絵氏
◇「スマイルカード」をお持ちの方で、1歳6か月までの子どもがいる方◇30名◇絵本のプレゼントあり。
■ 図 要予約。5か月～1歳6か月の乳幼児。15名(0～4か月の乳幼児は同席。保育なし)
■ 図 1月4日から電話で、当センター ☎5980-5275へ※先着順。



健康チャレンジ対象事業 第4回健康講座(アトピー) ～子どものアトピー性皮膚炎と日常ケア

1月30日(月) 午後2～4時 池袋保健所
◇子どものアトピーの病態と効果的なスキンケアの仕方などを学ぶ
◇講師…日本臨床皮膚科医会常任理事/小林美咲氏
◇区内在住のアレルギー疾患などでお悩みの方やその家族
◇30名※要予約。先着順。
■ 図 電話で、公保係 ☎3987-4220へ。

飼い主のいない猫の不妊去勢手術費用を一部助成します(第11回申請)

◇対象…区内の飼い主のいない猫(判定制度あり)
◇申込条件…①～④全てに該当する方。①20歳以上の区民(身分を証明できる書類・印鑑を持参)②助成決定後、自分で猫を捕獲し協力動物病院まで持ち込める③手術後、元の場所に戻せる④手術費と助成額との差額を負担できる
◇手術期間…2月中旬～3月下旬
◇助成額…オス2,000円、メス4,000円※助成決定前の手術は助成不可
■ 図 1月18日までに原則として本人が直接「生活衛生係」窓口へ※申込多数の場合は抽選。「捕獲器」の貸出相談は「人と動物の共生推進協議会(猫部会事務局)」☎3985-1902)へ。
■ 図 当係 ☎3987-4175



区民ひろば

新春の集い 区民ひろば 椎名町

1月7日(出) 午後1時30分～3時
◇「結」によるショータイム◇玉すだれ、太鼓、童謡など新年にふさわしい演目を披露
◇主催/当ひろば運営協議会◇当日直接当ひろばへ。
■ 図 当ひろば ☎3950-3042

区民ひろば 千早 新春のつどい

1月7日(出) 午後1時30分から
◇新春の舞、世界一の口笛と手回しオルゴールのコンサート◇出演…口笛/柴田晶子氏、演奏…宮本 由利子氏◇ビンゴ、甘酒あり
◇当日直接当ひろばへ。
■ 図 当ひろば ☎3959-2281

区民ひろば 南池袋 新春のつどい「しづー一滴コンサート」

1月10日(火) 午後1時30分から
◇出演…パフォーマンズ楽団「結」◇お楽しみ抽選会あり◇上履き持参◇当日直接当ひろばへ。
■ 図 当ひろば ☎3984-5896

区民ひろば さくら第一 新春の集い

1月12日(水) 午後1時30分～3時
◇落語で新年を祝う◇出演…柳家さん枝
◇おしるこあり◇当日直接当ひろばへ。
■ 図 当ひろば ☎3950-8676

区民ひろば 高松 ①「新年のつどい」

1月11日(水) 午前10時30分～正午
◇琴演奏と寿獅子舞◇出演…水鼓の会
◇終了後、先着150名におしるこ・ミニお年賀あり
◇当日直接当ひろばへ。

②遊びの達人「たたじゅん」のおそびっこ!

1月13日(金) 午前11時～11時30分
◇お正月あそびなど◇出演…多田純也氏◇3歳未満の子どものとその保護者◇30組◇共催/おやこ劇場豊島ブロック 図 電話か直接当ひろば窓口へ※先着順。

③ベビーもママもリフレッシュ「ベビーマッサージ&ヨガ」(全2回)

1月23・30日 月曜日 午前10時30分～11時30分
◇講師…成田頌子氏◇3～8か月程度の乳児とその保護者◇12組◇300円(オイル代)
◇記念の手形プレゼント ■ 図 電話か直接当ひろば窓口へ※先着順。
■ 図 当ひろば ☎3973-0032、☎3973-7420

区民ひろば 池袋 ①クラシックコンサート

1月11日(水) 午後1時30分～2時30分
◇東京芸術大学学生・卒業生が贈る弦楽四重奏◇当日直接当ひろばへ。

②ベビーマッサージ

1月21日(出) 午前11時～正午
◇パパ、ママと赤ちゃんの癒しタイム◇15名
■ 図 電話か直接当ひろば窓口へ。
■ 図 当ひろば ☎3982-9658

区民ひろば 清和第二 ①ボディメイクエクササイズ(全6回)

1月10・24日、2月14・28日、3月13・27日 火曜日 午後1時30分～2時15分

◇ママのための家でできる簡単エクササイズ
◇講師…パーソナルフィットネストレーナー/三浦好美氏◇子育て中の母親
◇20名※子とも連れ可。保育なし。

②おやこヨガ

1月18日(水) 午前10時30分～11時30分
◇おやこでヨガを楽しむ◇講師…おやこヨガインストラクター/上武愛子氏◇1～3歳(歩行が安定している子ども)の子どものとその保護者◇20組

①②とも ■ 図 電話か直接当ひろば窓口へ※先着順。
■ 図 当ひろば ☎5961-5756

区民ひろば 駒込 新春の集い

1月12日(木) 午前11時から
◇「落語」と「華の会」の組踊りなど
◇おしるこ(無料。先着100名)で新年を祝う
◇当日直接当ひろばへ。
■ 図 当ひろば ☎3917-9873

区民ひろば 西巢鴨第一 新春のつどい

1月13日(金) 午前10時30分～午後3時30分
◇新しい年の始まりを舞台発表で楽しむ◇当日直接当ひろばへ。
■ 図 当ひろば ☎3918-4197



年末年始 食品の衛生管理に注意

年末は、様々な食品が店頭に並びます。安全な食事をするため、次のポイントに注意しましょう。

- ◆表示確認と温度管理をしましょう
特に生肉類や魚介類は、鮮度、温度、表示を確認しましょう
◇消費期限とは…品質劣化が早く、いたみやすい食品(刺身などの生食用食品、弁当、そうざい、生菓子など)に表示された期限。期限を過ぎたものを食べると、腹痛や下痢の可能性が高くなります。
◇賞味期限とは…保存方法を守り、未開封ならおいしく食べられる食品(冷凍食品など)に表示された期限。冷凍すると食中毒菌は増えませんが、なくなるわけではありません。開封後は、早めに消費しましょう。
- ◆調理器具の使い分けと加熱調理を徹底しましょう
◇まな板では、生野菜を先に切り、生肉や魚介類は後で切るようにして、食中毒菌が生野菜に移らないようにしましょう。
- ◇調理器具や手指を介して食品に食中毒菌が移らないように、作業ごとに洗浄し、使い分けましょう。
◇ひき肉料理や肉厚部分などは中心まで十分加熱しましょう。
◇薄味のおせち料理などは冷蔵庫で保管しましょう。
◇レバー刺し、鳥刺しなど肉類の生食は控えましょう。鮮度が良くても、生肉は食中毒菌に汚染されている場合があります。特に子どもや高齢者は食べないようにしましょう。
- ◆窒息事故を予防しましょう
◇乳幼児と高齢者は、食べ物による窒息事故をおこしやすい時期です。気道が3～6分間ふさがれてしまうと死亡することもあります。乳幼児は「飲み物がまだ生えていない」「食べる時に泣いたり、遊んだりする」などが要因となり、高齢者は「食べる機能が低下して、大きな塊のまま、のどに入ってしまう」などが要因となります。

年末年始 暮らしのガイド

(施設などの開設状況) 問 総務係 ☎3981-4451

施設名	年末(まで)	年始(から)
区役所(東西区民事務所※集会施設含む)	12月28日(水)	1月4日(水)
区民集会室など		
池袋第三、目白第一		1月5日(木)
上記以外の区民集会室	12月28日(水)	1月4日(水)
暮らしの関係施設		
南池袋斎場(※1)	12月31日(土)	1月3日(火)
生活産業プラザ(※2)、勤労福祉会館(※3)	12月28日(水)	1月4日(水)
男女平等推進センター(エポック10)		1月5日(木)
まちづくりセンター	12月27日(火)	
豊島リサイクルセンター(※4)		1月7日(土)
豊島清掃事務所	12月30日(金)	
自転車保管所	12月28日(水)	1月4日(水)
自転車駐車場(※5)	12月31日(土)	
保健・福祉・教育施設		
高齢者総合相談センター(地域包括支援センター)		
福祉作業所、生活実習所、障害者就労支援センター		
心身障害者福祉センター(会議室含む)		
保健福祉センター(中央・東部・西部)		
池袋保健所、長崎健康相談所		
豊島健康診査センター		
区民ひろば(区民ひろば集会室含む)(※6)	12月28日(水)	1月4日(水)
児童館(※7)、子どもスキップ、中高生センター		
子ども家庭支援センター(東部・西部)		
区立保育園		
豊島区社会福祉協議会		
勤労者福祉サービスセンター		
教育センター	12月27日(火)	
図書館	12月28日(水)	1月5日(木)

施設名	年末(まで)	年始(から)
文化施設		
豊島公会堂(※8)、区民センター(※8)	12月28日(水)	1月4日(水)
地域文化創造館(※9)		
あうるすぽっと(舞台芸術交流センター)(※10)	12月25日(日)	
熊谷守一美術館	12月24日(土)	1月8日(日)
体育施設		
豊島体育館、総合体育場、西巣鴨体育場、荒川野球場	12月27日(火)	1月4日(水)
巣鴨体育館、雑司が谷体育館、三芳グランド	12月28日(水)	
池袋スポーツセンター(※11)	12月29日(木)	
観光・公園施設		
雑司が谷案内処(※12)	12月25日(日)	1月1日(祝)
郷土資料館、雑司が谷旧宣教師館	12月27日(火)	1月5日(木)
池袋の森、目白の森、目白庭園	12月28日(水)	1月4日(水)
豊島区観光情報センター	12月30日(金)	
土木事務所		
公園管理事務所、道路工事事務所、放置自転車対策事務所	12月28日(水)	1月4日(水)
その他開放施設		
児童館集会室(目白、千早)	12月27日(火)	1月5日(木)
長崎健康相談所講堂、駒込福祉作業所会議室		
区民活動センター	12月26日(月)	1月6日(金)

(※1) 1月1・2日も利用申込みの受付をしています。☎5396-2873 (※2) 受付抽選は1月4日(水)。(※3) 12月26日(月)は休館日、受付抽選は1月6日(金)。(※4) 12月27日(火)は、電話問い合わせと当選品の受け取りのみ可能。(※5) 駒込駅北・西巣鴨駅・巣鴨駅北・巣鴨駅南・巣鴨駅第三・目白駅東・目白駅西・目白駅北・千登世橋自転車駐車場、その他道路上施設は年中無休。(※6) 改修工事のため、区民ひろば有は1月3日(火)まで休館。池袋本町・さくら第二は3月末まで休館。(※7) 池袋本町児童館は3月末まで休館。(※8) 受付抽選は1月6日(金)。(※9) 受付抽選は1月6日(金)。南大塚地域文化創造館は、改修工事のため4月まで休館(ホールは7月まで休館)。(※10) 会議室の受付抽選は1月10日(火)。(※11) 12月29日(木)は午前8時30分～午後6時まで。(※12) 開館時間…12月25日(日)までは午前10時30分～午後4時30分まで、1月1日(祝)～11日(水)は午前10時～午後4時30分まで。



●山中湖秀山荘、猪苗代四季の里は休まず営業しています。

年末年始の休日診療などのご案内

受診の際は、健康保険証を忘れずにお持ちください。 問 地域保健課管理係 ☎3987-4203

	診療機関	診療日	所在地	電話番号	受付時間	
内科・小児科	休日診療所	池袋休日診療所 ～1月4日(水)	東池袋1-20-9	3982-0198	午前9時～午後0時30分 午後1時～午後9時30分	
			池袋保健所6階			
	在宅当番医	くにやクリニック	12月31日(土)	南大塚2-37-11-101	5319-0873	午前9時～午後4時30分 (必ず当日事前に電話して から受診してください)
		大越外科医院	1月 1日(祝)	東池袋2-26-4	3971-3012	
		小林内科クリニック	1月 2日(月)	巣鴨1-4-1	5977-8070	
	高橋診療所	1月 3日(火)	東池袋5-27-8	3971-0585		
歯科	池袋歯科休日応急診療所	12月29日(水) ～1月4日(水)	東池袋1-20-9 池袋保健所6階 あぜりあ歯科診療所内	5985-5577	午前9時～午後4時30分 (要電話予約)	
薬局	池袋あうる薬局		東池袋1-20-9 池袋保健所1階	3984-7540	午前9時～午後9時45分	

●豊島こども救急クリニック(都立大塚病院内)は、平日夜間診療のため12月29日(水)～1月4日(水)は実施していません。

東京都保健医療情報センター

①医療機関案内サービス「ひまわり」(音声案内・24時間受付)
☎5272-0303

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/> (パソコン用)

HP <http://www.himawari.metro.tokyo.jp/kt/> (携帯電話用)

②聴覚障害者の方などの専用ファクシミリ案内(24時間受付)

FAX 5285-8080

③外国語での医療情報サービス(毎日 午前9時～午後8時)
(英語、中国語、ハングル、タイ語、スペイン語で対応) ☎5285-8181

東京消防庁

①救急相談センター(24時間受付) #7119 または ☎3212-2323

②インターネットによる救急病院案内

(受診可能な救急病院をホームページで案内しています。)

HP <http://www.tfd.metro.tokyo.jp/kb/index.htm>

東京都

小児救急相談(午前9時～午後5時) #8000または☎5285-8898

豊島消防署 ☎3985-0119 池袋消防署 ☎3988-0119



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。 問 報道グループ ☎3981-4122

1月の
主な番組

区長のはい!お答えします!!「区長年頭あいさつ」
みんなでつくるセーフコミュニティとしま「子どものけが・事故予防」
わたしの好きなとしまの風景「高田・蛇山の思い出」



人口と世帯

平成23年12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)
267,535 (-67)	248,179 (+3)	19,356 (-70)	146,561 (-86)
男 134,384 女 133,151			