

### くらし等 🏠

**相続・不動産無料相談会**

7月28日(金) 午後1～5時 駒込地域文化創造館◎司法書士、税理士、不動産鑑定士などによる相続・不動産全般についての個別相談◎区内在住の方、区内に土地建物を所有する方◎10組  
☎電話でNPO法人日本地主家協会 ☎3320-6281へ※要予約。先着順。

### 環境・清掃 🌿

**梅雨が明けたら エコで快適な「打ち水」を！ 8月1～7日は打ち水週間**

手軽にできるヒートアイランド対策として有効な「打ち水」で、夏を快適に過ごしましょう。

### 環境・清掃 🌿

**打ち水の注意点**…①二次利用水(風呂の残り湯、雨水など)を使用、②日が高くない朝・夕に行なう、③通行人の邪魔にならないようにする、④滑りやすいところにまかない。

**●打ち水の効果を実感できる「赤外線放射温度計」の貸し出し**

地面の表面温度の変化を測定できます。自由研究やイベントなどに活用してください◎**対象**…区内在住、在勤の個人、区内にある団体、事業所※要予約。詳細は問い合わせください。  
☎電話で環境政策課事業グループ ☎3981-2771へ。

### としまの自然を歩こう・学ぼう

**・発信しよう(全4回)**

8月22日(火)～24日(休) 午前9時30分～午後3時30分(22日は午前11時まで)、9月2日(出) 午前10時30分～午後2時 子どもスキップ池袋第

三(23日はみらい館大明)◇スケッチ、写真撮影、地図づくり、緑化活動の視察、種まき体験などを通して、としまの自然や生きものについて学ぶ。9月2日にコミュニティカフェで発表(展示)◇区内在住の小学3年生以上で、全日程参加できる方◎20名◇昼食代(23・24日に1食500円程度)持参☎Eメールで「立教大学ESD研究所」esdrcc@rikkyo.ac.jpへ※先着順。  
☎当研究所 ☎3985-4394

### 健康 🏥

**女性の健康教室「親子で楽しくエクササイズ～骨盤調整・腰マッサージでリフレッシュ～」**

8月9日(休) 午前9時30分～正午 生活産業プラザ◇親子体操(ストレッチ)。講師…体操指導員/斉藤なみ糸氏◇区内在住の幼児(おおむね1～3歳)と母親◇12組  
☎電話で栄養グループ ☎3987-4361へ※先着順。

### 講演会「ロコモとメタボ? いきいきライフのための正しい予防法」

9月3日(日) 午前10時～正午 生活産業プラザ◇ロコモとメタボの意外な関係性や、予防法について(薬と栄養の相談会あり)。講師…女子栄養大学生涯学習講師/東 千恵子氏◇80名  
☎電話で保健事業グループ ☎3987-4660へ※先着順。

### 講演会「生活習慣病初期症状に心あたりありますか?」

9月5日(火) 午後6時30分～8時 生活産業プラザ◇見逃しがちな生活習慣病の初期症状について。講師…

豊島区医師会/山根明子氏◇80名  
☎電話で保健事業グループ ☎3987-4660へ※先着順。

### 募 集 📄

**有料広告募集**

高齢者インフルエンザ予防接種のお知らせの封筒に掲載する広告を募集します。  
◇部数…約5万6千通(65歳以上の区民の自宅に郵送)◇**郵送時期**…9月下旬(予定)◇**料金**…3万円(7×9cm)、5万円(7×18cm)※いずれも長3封筒裏面・刷色1色☎8月3日午後5時(必着)までに、申込書、会社概要、広告原稿を健康推進課管理・事業グループへ郵送か持参。  
☎当グループ ☎3987-4173

### 子ども・子育て会議委員

◇小学生以下の子どもがいる区内在住の保護者で、夜間を含む平日の会議(年数回程度)に出席できる方◇子ども・子育て支援制度の計画的な推進に関すること、当該施策の実施状況の調査審議◇**任期**…委嘱の日(10月予定)から2年◇**報酬**…1回13,700円(交通費なし)◇**人数**…3名◇**選考**…書類※選考結果は全員に通知☎応募用紙(子ども課で配布。区ホームページからダウンロードも可)と作文(「地域の子育て支援についての意見」800字程度)を、郵送か持参で8月10日(必着)までに子ども課管理グループへ。  
☎当グループ ☎4566-2471

### 傍聴できます 📺

**第2回選択的介護モデル事業に関する有識者会議**

8月2日(休) 午前10時～正午 区

役所本庁舎 8階807・808会議室  
☎電話で7月31日午後5時までに介護保険課特命グループ ☎4566-2468へ※定員あり。先着順。案件事項の内容により、会議の決定をもって一部非公開となる場合があります。

### イベント 🎪

**第6回西武線沿線サミット フォトコンテスト作品募集中**

◇**テーマ**…沿線地域のワンシーン(名所、イベント、風景など)◇**応募規定**…1名5点まで。アマチュア・未発表のものに限る◇**結果発表**…10月上旬までに入賞者へ通知☎専用応募画面(区ホームページからリンク)から8月31日までに作品データを送信。  
☎観光交流グループ ☎3981-1316

### 漫画少年について① 編集者・加藤謙一と学童社

10月29日(日)まで 午前10時～午後6時(10日は午後5時まで) トキワ荘通りお休み処◇トキワ荘にマンガ家が集まるきっかけとなった幻のマンガ雑誌「漫画少年」の創刊70周年を記念した展示。編集長・加藤謙一の歩みなどを紹介☎当日直接会場へ。  
☎マンガ・アニメグループ ☎4566-2758

### 第5回「はあとの木」マルシェ+

8月3日(休) 午前10時～午後3時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇テーマは夏を楽しむグッズを取り揃えた「Hanabil」。障害福祉施設によるハンドメイド雑貨やパン、お菓子の販売  
☎当日直接会場へ。  
☎障害福祉施設支援グループ ☎3981-1786



### 集会室開放行事 ～小学生親子で楽しむ工作教室～

8月4日(金) 第1回…午前10時30分～11時30分、第2回…午後1時30分～2時30分 西池袋第二区民集会室◇色えんぴつで「プラバンサンキヤッチャー」を作る◎区内在住の小学生と保護者(4年生以上は子どものみの参加可)◇各回15名  
☎電話で福祉ホームさくらんぼ ☎5396-9581へ※先着順。

### こわ～いおはなしかい

8月5日(出) 午後3時～3時30分 目白図書館◇夏の暑さを忘れるようなゾクゾクするお話の読み聞かせ◇30名☎当日先着順受付。  
☎当館 ☎3950-7121

### 夢の虹イベント

8月5日(出) 午後5～9時 通称「トキワ荘通り」および南長崎1～6丁目各所◇募集した「夢」のイラストを使い、通称「トキワ荘通り」に約300メートルの巨大な虹のモザイクアートを描く☎「夢」の募集については「トキワ荘通りお休み処」で配布する用紙に記入し、その場で提出。またはツイッターで「@rainbow7rch」へ投稿。  
☎夢の虹実行委員会 ☎3954-0719、☎dream@tokiwaso.tokyo

### 子ども茶道体験

8月6日(日) 午前11時～正午(午前10時45分受付開始) 赤鳥庵(目白庭園内)◇アジサイをモチーフとしたお茶菓子づくりのあと、お茶を一杯◇小学生以上◇15名◇1,000円※保護者も同額で参加可☎往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。参加人数も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園管理事務所、☎5996-4886、☎info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当事務所で直接申込み可。電話申込み不可※先着順。  
☎当事務所 ☎5996-4810

### 夏休み工作会 「動く昆虫標本を作ろう」

8月20日(日) 午後2～3時 中央図書館◇牛乳パックや画用紙など身近な材料を使って動く昆虫を作り、台紙に貼って標本を作る◇小学生。複数人での申込み可◇15名  
☎電話で児童グループ ☎3983-7861へ※先着順。

### 第36回赤鳥寄席

8月27日(日) 午後2時～4時30分(午後1時30分受付開始) 赤鳥庵(目白庭園内)◇100名◇1,200円☎往復はがきかファクスかEメール(4面記入例参照。参加人数も記入)で「〒171-0031 目白3-20-18 目白庭園管理事務所、☎5996-4886、☎info-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当事務所で直接申込み可。電話申込み不可※先着順。  
☎当事務所 ☎5996-4810

### 講演・講習 🎤

**シルバー人材センター**

①「**入会説明会**」…8月18日(金) 午前9時30分～正午 当センター◇区内在住で、おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円可。電話申込み不可※先着順。  
☎当事務所 ☎5996-4810

### エポック10シネマ ～映画に学ぶ人々の生き方～ 「92歳のパリジェンヌ」

8月31日(休) 午前10時～正午、午後2～4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇各回30名程度🏠6か月以上上就学児。要予約、定員あり。  
☎電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター」☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.tohima.lg.jpへ※先着順。

### 秩父お試し居住モニターツアー参加者募集

9月9日(出)～10日(日)◇秩父市との交流事業の一環として、秩父市への移住に興味のある区民の皆さんを対象にお試し居住モニターツアーを実施します◇区内在住、在勤、在学で2～4名での参加が可能方◇30名◇1名8,000円※詳細は区ホームページを参照。  
☎8月9日までに西武トラベルホームページ🏠http://www.seibutra.vel.co.jp/へ※先着順。  
☎西武トラベル(株) ☎6743-7173



### 東京音楽大学

●**第10回ピアノ教員によるコンサート**…9月30日(土) 午後5時開演(午後4時30分開場) 当大学100周年記念ホール(南池袋3-4-5)◇出演…半澤佑果、海瀬京子、佐藤彦大、渚 智佳、江澤聖子、ファルカシュ・ガーボル◇806名※要座席整理券。  
☎電話かEメール(4面記入例参照。枚数も記入)で「当大学演奏課 ☎3982-2496、☎ensouka@tokyo-onda.iac.jp」へ※先着順。  
●**弦楽アンサンブル第27回演奏会**…10月7日(出) 午後5時開演(午後4時30分開場) 当大学100周年記念ホール(南池袋3-4-5)◇指導・ヴァイオリン…大谷康子、出演…アンサンブル・エンドレス、曲目…P.チャイコフスキー「弦楽のためのセレナード作品48」長調]ほか◇806名※要座席整理券。  
☎電話かEメール(4面記入例参照。枚数も記入)で「当大学演奏課 ☎3982-2496、☎ensouka@tokyo-onda.iac.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。  
●**大原情報ビジネス専門学校**  
①「**簿記の学習を考えている人必見！60分間で簿記の仕組みが分かるセミナー**！」…8月3日(休) 午後7～8時  
☎当校 ☎5952-0080、☎5952-0649

### 講演・講習 🎤

②「**T.A.P 体験講座～古色セピアで描いてみよう(板絵)～**」…8月5日(出) 午前10時～午後4時、③「**いけばぐる版画工房体験講座～楽しい銅**

●**無料体験教室**…⑧8月24日(休) 午後0時45分～2時15分、●**パソコン入門(全4回)**…⑨8月4日～9月1日 金曜日 午前10時～11時30分◇5,500円、●**ワードI(全4回)**…⑩8月1～29日 火曜日 午後3時～4時30分、⑪8月5日～9月2日 土曜日 午前10時～11時30分◇いずれも5,700円、●**iPad入門(全4回)**…⑫8月4日～9月1日 金曜日 午後0時45分～2時15分◇⑩⑪とも5,800円、●**夜間 エクセル講座(全8回)**…⑬8月2日～9月27日 水曜日 午後7時～8時30分◇14,000円  
☎①は電話で当センター ☎3982-9533(8月11～17日は夏休みです)へ、②は②～⑧を選び往復はがきかファクスで「〒170-0013 東池袋2-55-6 シルバー人材センター、☎3982-9532」へ。

### みらい館大明

①**花火大会**…8月1日(火) 午後6時30分～8時◇手持ち花火をみんなで楽しむ※雨天中止。やけどの恐れがあるので、靴で来場。  
②**子どもモノづくり学校「巨大紙ひこうきをみんなで作り飛ばそう！」**…8月10日(休) 午後1時～2時30分◇飛び原理についての解説を聞きながら制作◇小学生以上の子ども(幼児は要保護者同伴)◇20名◇500円  
③**パソコン講座 「初めてのパソコン2日間講座」**…文字入力/8月23日(休)、インターネット入門/24日(休)いずれも午後1～5時◇8名◇5,000円(2日間)  
④**パソコン講座「ワード2013入門(チラシ作成)」**…8月30日(休) 午前10時～午後5時◇8名◇4,500円  
☎①は当日直接当館へ、②～④は電話かEメールで「みらい館大明 ☎3986-7186、☎miraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接当館窓口申込みも可※先着順。

### 女性再就職支援 サポートプログラム(5日間)

9月15～22日の5日間(土・日曜日、祝日除く) 午前10時～午後4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)※3・4日目のパソコン講座は東京セミナー学院(西池袋5-4-6)◇出産や育児、介護などで退職された女性を対象に、就職活動のノウハウや、パソコン操作の基礎を学ぶ◇54歳以下の女性◇25名  
☎電話で東京しごとセンター ☎5211-2855へ※先着順。

### 介護職員初任者研修(旧2級ヘルパー養成研修)受講生募集中

◇**講演・演習(計118時間)**…10月2日～平成30年1月17日 月・水・金曜日/午後6～9時、土曜日/午前9時～午後4時(一部午後5時まで)◇**実習・見学(計28時間)**…11月23日～12月12日の期間中 平日、土曜日/昼間4日間 特別養護老人ホーム 菊かおる園(西巢鴨2-30-19)◇修了試験に合格した方に修了証を発行◇24名◇64,480円☎所定の用紙(豊島区社会福祉事業団に電話で請求または、当事業団ホームページ🏠http://www.toshimaj.or.jpよりダウンロードも可)、9月15日(必着)までに郵送で「〒170-0001 西巢鴨2-30-20 豊島区社会福祉事業団」へ※直接窓口申込み可。応募者多数の場合は書類選考。  
☎当事業団 ☎5980-0294

### わが家の健康 🏠

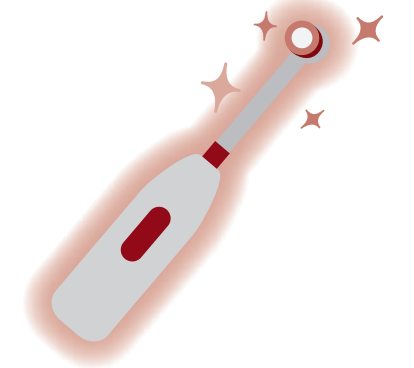
## 電動歯ブラシって良いの?

ここ数年の間に電動歯ブラシが普及し、皆さんも使用している方が多いと思います。確かに、患者さんにも「電動歯ブラシって良いですか?」と聞かれる機会も増えてきています。

そんな時は「部屋のお掃除をする時の掃除機を使用する場合と、ほうきと塵取りを使用する場合との比較」でお話をさせていただきます。部屋

のゴミがどの辺りにあるかわかっていて、ほうきと塵取りで、きちんと細かい所まできれいにできる方は、掃除機を使えば先を替えたりしながら、より早く、きれいにできます。逆にきれいにできない方は高級な掃除機でも上手に、きれいにはできないと思います。まずは正しい歯ブラシの使い方を学んでください。

今後は口の中に入れるだけで、自動掃除機のように、勝手にきれいにしてくれる電動歯ブラシが出てくるかもしれませんね。  
東京都豊島区歯科医師会公衆衛生担当理事/大多和昌彦  
☎地域保健課管理グループ ☎3987-4203



### としまの伝統工芸士 2

「東京藤工芸」 渡邊 勉氏

伝統工芸士の渡邊 勉さんは、新潟県に生まれ、昭和25年に池袋本町の藤職人だった尾崎喜一氏に師事し、藤工芸の門をくぐった。昭和36年には渡辺商店として独立。現在まで名工の技により作品を作り続けている。

藤と日本人の関わりは古く、平安時代に弓や太刀などの武器に使用された記録が残っている。明治時代に入って、欧米との交流の中から椅子の文化がもたらされ、家具としての藤椅子が一般に普及していった。

藤椅子も手掛ける渡邊さんの制作工程は、デザイン、材料の選定、寸法切り、材料の曲げ、骨組み、編み、縁巻き、仕上げがあり、全工程の技能に精通した数少ない職人である。

その名工の技が高く評価され、平成22年には「現代の名工」、平成26年には「豊島区登録無形文化財保持者」に認定され、平成28年には「黄綬褒章」を受章した。

「丈夫で長持ちする」と定評のある渡邊さんの藤工芸作品。渡邊さんは「修理も可能なので、長く使って欲しいですね」と微笑んだ。

☎商工グループ ☎4566-2742

