

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

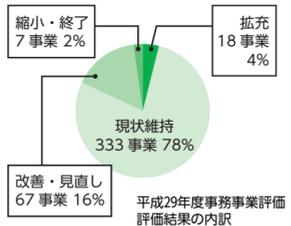
平成29年度 いけぶくろ障害者就職面接会

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・家族が燃え尽かさないために～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下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、健康体操の関演・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、☎nqb34331@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レーションあり。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.kub@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…
②〒住所	…利用する場合、
③氏名(ふりがな)	…返信に〒住所、
④年齢	…氏名を記入して
⑤性別	…ください。
⑥電話番号	※申込み方法は
⑦その他必要事項	…各記事参照。

わが家の健康

慢性腎臓病って、なあに?

この病気の患者さんは日本に1,330万人(20歳以上の8人に1人)もいて、わが国の国民病ともなっています。いろいろな原因で腎臓の働きが徐々に悪くなっていく病気ですが、初期にはほとんど自覚症状がないことが特徴です。したがって検査をしなければわかりません。しかし症状が何もない人は、病院に普通は行きませんよね。だから気づきにくいのです。何か症状が出て病院に行った時には、すでに病気が進行しているということになりかねません。では、どうしたらよいのでしょうか?それは健康診断をおくっくがらずに受けることです。尿検査で異常がある、血液検査で腎臓の機能が低下しているなどと言われた場合には、迷わず腎臓専門医を受診しましょう。早くわかれば病気の進行を遅らせたり、進行を止めたり、さらには回復する可能性もあります。この病気を放置するとやがて腎不全、心筋梗塞や脳卒中など、命に関わる重大な問題となりますので注意が必要です。池袋久野クリニック/久野 勉 ☎地域保健課管理グループ☎3987-4203



「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りました。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