くらし等

食品衛生街頭相談

9月22日㈯　午前10時～午後4時
池袋西口公園◇相談窓口、パネル展示、クイズ、手洗いチェッカーを使った実験など。クイズに答えた方先着500名に参加賞プレゼント◇区民の方申当日直接会場へ。
問食品衛生グループ☎3987－4177

立教大学法学部学生による法律相談室

9月29日～12月1日　土曜日（祝日を除く）　午後1時30分～3時
立教大学池袋キャンパス5号館（西池袋3－34－1）◇弁護士の指導のもと、学生が民法および借地借家法関係の相談を行ないます。相談と回答のため、2度の来校が必要申電話で9月22日～11月27日（月～土曜日※祝日・10月4・24日、11月1・2・5・6・17日を除く午後0時30分～午後2時30分）の間に当大学学生法律相談室☎3985－2914へ。
問広聴相談グループ☎3981－4164

同日開催！　若年者就職面接会＆面接直前対策セミナー（保育付き）

10月19日㈮　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇44歳以下の求職者を対象。①、②のいずれかのみの参加も可保6か月以上未就学児。10月9日までに要予約。
①第一印象アップで成功を引き寄せる「面接直前対策セミナー」…午前10時30分～正午（午前10時受付開始）◇面接で企業を惹きつける第一印象UPのコツを学ぶ◇30名◇履歴書（職務経歴書）を持参、**②若年者就職面接会in豊島**…午後1～4時（午後3時30分受付終了）◇池袋近辺の約15社の採用担当者と直接面談・相談ができる面接会。詳細はハローワーク池袋のホームページ参照◇応募する会社数の履歴書（職務経歴書）、紹介状、筆記用具を持参。
申保育希望と①は電話かファクスかEメールで「商工グループ☎4566－2742、FAX5992－7088、EMA0029099@city.toshima.lg.jp」へ、②は当日直接会場へ。
問①当グループ☎4566－2742、②ハローワーク池袋職業相談第一部門☎5911－8609（音声案内―41#）

環境・清掃

白熱電球または電球形蛍光灯1個とLED電球1個を交換します

都では、都内の家電店（参加協力店）で、電球の交換とともに、省エネアドバイスを行なっています◇**対象者**…都内在住の18歳以上の方（1人1回まで。7月9日までに交換した方も可）※交換時に運転免許証などの本人確認書類を提示◇**電球の条件**…家庭で使用のもので口金サイズがE26、E17であること（切れていても可）※交換できる店舗など詳細は、クール・ネット東京ホームページHPhttps://www.tokyo-co2down.jp/individual/ecoother/LED-family/参照か、クール・ネット東京コールセンターへ問い合わせてください。
問当センター☎0570－066－700、6704－4299

リサイクルフリーマーケット出店者募集

10月14日㈰　午前10時30分～午後2時　御嶽神社境内※駐車場なし◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇20店舗（1店舗面積2m×2m）◇1,000円
申ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局FAX5951－1508、EMengawa@toshima-npo.org」へ。1名（1グループ）1通のみ※先着順。
問当事務局　楢原☎5951－1508（午後1～5時）

健康

としま健康チャレンジ！

●知ってチャレンジ！…①～専門医からのアドバイス～長引く空せきで困っていませんか…9月27日㈭　午後2時～3時30分　池袋保健所◇夜中や明け方のせき、冷気などのちょっとした刺激でせき込むなど、長引く空せきの治療や対処法を学ぶ。講師…みやけ医院院長／三宅修司氏◇30名、**②講演会「あなたの下肢（ひざ、あし）の健康法」**…10月30日㈫　午後7時30分～8時30分　上池袋コミュニティセンター◇講師…豊島区医師会／田中　潔氏◇100名、**③講演会「お薬とのつきあい方」**…10月28日㈰　午前10時～正午　上池袋コミュニティセンター◇講演終了後、薬と栄養の相談会あり。講師…豊島区薬剤師会副会長／佐藤栄輔氏◇80名
●やってチャレンジ！…④はじめてのフラ…10月1日㈪　午後2時～3時30分　デサントフィットネスラウンジ目白椿の坂（目白1－4－8）◇講師…関口加奈氏◇区内在住でフラダンス初心者の方◇20名◇動きやすい服装。飲料水、タオル、フレアスカート（なくても可）持参、**⑤インボディ測定会に参加しよう！**…9月28日㈮　午後3～7時　池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量を部位別に測定◇120名
申①は電話で公害保健グループ☎3987－4220へ※先着順、②～④は電話で保健事業グループ☎3987－4660へ※先着順。⑤は当日先着順受付。
問①公害保健グループ☎3987－4220、②～⑤保健事業グループ☎3987－4660

帝京平成大学公開講座「気になるもの忘れ」

10月5日㈮　午後2時30分～4時40分（午後2時受付開始）　当大学池袋キャンパス（東池袋2－51－4）◇医師／永井　知代子氏による講演と、学生による情報コーナー、グループ相談会申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「〒170－8445　東池袋2－51－4　当大学健康メディカル学部言語聴覚学科、FAX5843－4869、EMgengo-soudan@thu.ac.jp」へ。
問当大学　原田☎5843－3111

募集

第50回区民作品展作品募集

平成31年1月5日㈯～7日㈪にとしまセンタースクエア（区役所本庁舎1階）で開催する区民作品展に展示する作品を募集申申込書（各地域文化創造館などの施設で配布）を10月31日までに提出。詳細は申込書を参照。としま未来文化財団公式ホームページHPhttps://www.toshima-mirai.or.jp/event/exhibition.htmlから申込みも可。
問まちの魅力づくりセクション☎3981－4732

イベント

第20回ふれあい文化祭

9月22日㈯　午前10時30分～午後3時　としまセンタースクエア（区役所本庁舎1階）◇豊島区身体障害者福祉協会の会員の方などの書や絵画、写真などの作品を展示。マジックやパントマイム、ジャズ演奏など、楽しいアトラクションもあり申当日直接会場へ。
問障害福祉課管理・政策推進グループ☎3981－1766

音楽で国際交流in南長崎花咲公園

9月22日㈯　午後3～6時　南長崎花咲公園※雨天時は区民ひろば富士見台◇平成32年3月開設予定の（仮称）マンガの聖地としまミュージアムの着工前のプレイベントとして国際交流イベントを開催。世界各地で活動を行なうジャズバンド「JMO」と「YOU-YU　BOUNCE」のコラボレーション申当日直接会場へ。

問マンガ・アニメグループ☎4566－2758

池袋図書館　よんでみよう！やってみよう！かがくのほん！「音をつくろう」

9月29日㈯　午後2時30分～3時30分　池袋第三区民集会室◇科学絵本を紹介し、絵本に紹介された実験を体験します。今回は、音に注目します◇幼児～小学生（小学生未満は保護者同伴）◇20名申当日先着順受付。
問当館☎3985－7981

講演・講習

平田直・東京大学地震研究所教授講演会（第307回毎日メトロポリタンアカデミー）

9月26日㈬　午前11時30分～午後1時　ホテルメトロポリタン3階「カシオペア」（西池袋1－6－1）◇日本各地で相次ぐ地震や火山噴火。東京大学の地震予知研究センター長も務める平田教授が「首都直下地震に備える」と題し講演。終了後ランチあり◇100名◇6,000円（ランチ代含む）申電話で毎日企画サービス☎6265－6817（平日午前10時～午後5時）へ※先着順。

しなやか生活のための女性の尿失禁対策講座（全3回）

9月26日、10月24日、11月21日水曜日　午後1時30分～3時　高田介護予防センター◇高齢者女性に多くみられる尿失禁の基本を学び、自分のタイプに合った対処方法を実践◇区内在住の65歳以上で全回参加できる方◇20名
申電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566－2434へ※先着順。

みらい館大明

①10月パソコン講座「初めての文字入力～」…10月5日㈮　午後1～5時　パソコン未経験者、初心者◇8名◇3,000円、**②これだけは覚えたいワード2日間**…基礎編（チラシ作成）／10月12日㈮　午前10時～午後5時、文書に写真や表の挿入／10月19日㈮　午後1～5時◇文字入力できる方◇8名◇5,500円
申いずれも電話かEメールで「みらい館大明☎3986－7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接当館窓口申込みも可※先着順。

モヤモヤをひも解く！ココロを軽くする女性学（全3回）

10月12～26日　金曜日　午後2～4時　男女平等推進センター◇あたりまえを疑い迷ったときに自分の気持ちを大切に考えることができる学びを得る。講師…武蔵大学社会学部教授／千田有紀氏◇女性◇25名保6か月以上未就学児。要予約。先着順。
申電話かファクスかEメールで「当センター☎5952－9501、FAX5391－1015、EMA0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

中央図書館文学講座～読んで観る！映像・舞台原作の世界～（後期・全4回）

10月13日、11月10日、12月8日、平成31年1月12日　土曜日　午後2～4時　当館◇区ゆかりの文学作品、メディアで話題の映像・舞台化の原作や戯曲がテーマ。課題本を読んでから参加をおすすめ。初回は寺山修司『書を捨てよ、町へ出よう』。講師…後藤隆基氏◇30名
申電話かファクスかEメールで「当館企画調整グループ☎3983－7861、FAX3983－9904、EMA0027900@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

出前講座「防災の備え」

10月15日㈪　午前10時15分～11時15分　区民ひろば千早◇もしものときに備えた心の準備と、災害時の対処法や、日常の備蓄を上手に行なう方法を学ぶ申当日直接会場へ。
問消費生活グループ☎4566－2416

家庭教育講座（池袋幼稚園）「親子で折り紙ヒコーキ」

10月19日㈮　午前10～11時　みらい館大明◇よく飛ぶ折り紙ヒコーキの作り方を親子で学ぼう◇未就学児と保護者◇15組◇室内履き、飲み物持参。
申電話かファクスかEメールで9月21日までに「庶務課庶務グループ☎3981－1141、FAX3980－5163、EMA0024004@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

「外国人おもてなし語学ボランティア」育成講座

10月21日㈰・22日㈪・24日㈬・26日㈮　午後7～9時※21日のみ午前9時30分～午後4時　南大塚地域文化創造館◇外国人へのおもてなしの心と道案内程度の簡単な英会話を学ぶ。初回はおもてなし講座、2回目以降は語学講座。詳細は区ホームページ参照◇全回参加できる都内在住、在勤、在学の15歳以上（中学生を除く）で、英語入門から初級（TOEIC 500点未満程度）の語学力の方◇36名保6か月以上未就学児。定員あり申往復はがき（4面記入例参照。保育希望の場合は子どもの年齢・人数も記入）で9月25日（必着）までに文化観光課「外国人おもてなし語学ボランティア育成講座係」へ※応募者多数の場合は抽選。
問観光交流グループ☎3981－1316

景観まちづくり講演会～大規模建築物の景観について～

10月30日㈫　午後7～9時　としまセンタースクエア（区役所本庁舎1階）◇講師…東京工業大学環境・社会理工学院長／中井検裕氏◇200名保要予約。
申電話かファクスかEメールで10月12日午後5時までに「都市計画グループ☎4566－2633、FAX3980－5135、EMA0022603@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

スポーツ

楽々初心者水泳教室（全4回）

10月2～23日　火曜日　午前10時～正午　雑司が谷体育館◇区内在住、在勤、在学の18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名（最小遂行人数5名）◇4,000円申はがきで9月25日（必着）までに「〒112－0012　文京区大塚6－24－15－502　豊島区水泳連盟事務局　佐藤」へ※応募者多数の場合は抽選。
問当連盟事務局　佐藤☎3943－6397

ピラティス無料体験会

10月2～30日　火曜日　午前10時30分～11時15分　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇初心者歓迎！1名2回まで参加可。11月からの有料講習は問い合わせてください◇16歳以上◇10名◇運動のできる服装。
申電話で各回前日までに当館☎3980－3131へ（午前10時～午後8時）。直接窓口申込みも可※先着順。

小学生のための親子で楽しむバドミントン教室（全2回）

10月6、27日　土曜日　午前9時15分～正午（午前9時受付開始）　豊島体育館◇全回参加できる小学生とその保護者◇40名◇着替え、室内履き、タオル、飲み物、ラケット持参※ラケット貸出しあり申申込書（区ホームページからダウンロードも可）を9月21日までに当館へ持参※先着順。
問豊島区バドミントン協会　伊藤☎080－5061－1248

区民ウォーキング大会（としまスポーツまつり2018協力大会）

10月8日㈷　午前9時50分集合、午前10時出発　西武池袋線椎名町駅北口駅前広場集合◇コース…椎名町駅～みたけ通り～水天宮～中池袋公園～豊島区総合体育場。スポーツまつり会場に軽食売店あり。弁当を食べる場所もあり◇参加費300円（資料・保険料など）◇軽装で参加。水筒、雨具持参申当日集合場所で受付。
問豊島歩こう会　吉越☎3986－8620

第81回区民グラウンド・ゴルフ大会

10月11日㈭※雨天時は25日㈭　午後1時受付開始　総合体育場◇区内在住、在勤の方◇1,000円◇運動できる服装、運動靴持参（用具の貸出しあり）。
申電話で9月23日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会　野口☎3918－4968へ。

ボルダリングステップアップ講習

10月13日㈯　①午後1時から、②午後2時から、③午後3時から、④午後4時から（各回講習45分入替15分）　としま産業振興プラザ（IKE・Biz）◇初心者レベルでルール・マナーを十分理解している18歳以上の方◇各回5名◇1,000円◇運動のできる服装・上履き必ず持参。
申各回前日までに電話で当館☎3980－3131（午前10時～午後8時）へ。直接窓口申込みも可※先着順。

豊島区内救急医療機関のご案内

診療科目が限定される場合がありますので、必ず電話確認してから受診してください。　問地域保健課管理グループ☎3987－4203

救急告示医療機関（13か所）	所在地	電話番号
（医）生全会　池袋病院	東池袋3－5－4	3987－2431
岡本病院	東池袋2－5－5	3987－6580
（医）愛語会　要町病院	要町1－11－13	3957－3181
（医）日心会　総合病院一心病院	北大塚1－18－7	3918－1215
（医）瑞雲会　高田馬場病院	高田3－8－9	3971－5114
大同病院	高田3－22－8	3981－3213
東京都立大塚病院	南大塚2－8－1	3941－3211
（医）仁泉会　としま昭和病院	南長崎5－17－9	3953－5555
豊島中央病院	上池袋2－42－21	3916－7211
（医）大成会　長汐病院	池袋1－5－8	3984－6161
（医）雙和会　原整形外科病院	西池袋3－36－23	3988－5005
（医）卓秀会　平塚胃腸病院	西池袋3－2－16	3982－1161
（医）東弘会　山川病院	南大塚3－9－11	3982－7798

秋の全国交通安全運動

やさしさが　走るこの街　この道路

【9月30日（日）は交通事故死ゼロを目指す日です】

9月21日（金）～30日（日）

問交通安全グループ☎3981－4856

一人ひとりが交通安全に関心を持ち、交通ルールの遵守と正しい交通マナーを実施し、悲惨な交通事故を防止していくことが目的です。
●子どもと高齢者の安全な通行の確保と高齢運転者の交通事故防止…保護者の方へ／子どもに信号を守らせ、車の停止など周囲の安全を確認させましょう。**高齢者の方へ**／高齢歩行者の交通死亡事故は、走行している車の直前直後を横断中に多く発生しています。必ず右左の安全を確認しましょう。また、車を運転する時は自己の運動能力を過信せず安全運転を心掛けましょう。運転に自信がなかったり、家族から心配されたら、免許証の自主返納をお考えください。運転経歴証明書の交付を受けると運転免許証と同様身分証明書として使うことができ、様々な特典があります。
●夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗用中の交通事故防止…相手側に自分の位置を知らせるために、反射材用品を身に着けることで、「自分の存在をアピール」し、交通事故を防ぎましょう。また、自転車のルール違反による交通違反が増えています。自転車は自動車と同じ「車両」です。ヘルメットをかぶり、交通事故に備えて、損害賠償保険などにも加入しましょう。**自転車安全利用5則**…①自転車は、車道が原則、歩道は例外、②車道は左側を通行、③歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行、④安全ルールを守る（飲酒運転・二人乗り・並進の禁止、夜間はライトを点灯、交差点での信号遵守と一時停止・安全確認）、⑤子どもはヘルメットを着用。
車を運転する時は夕暮れ時になったら早めに前照灯を点灯しましょう。子ども、高齢者など周囲に思いやりのある運転が大切です。

●全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底…シートベルトはどこに座っても、必ず正しく着用しましょう。後部座席で着用せずに交通事故に遭った場合、車外放出や前席同乗者への加害などの危険性があります。6歳未満の子どもはチャイルドシートの着用が義務づけられています。
●飲酒運転の根絶…飲酒運転は犯罪です。運転者以外の酒類の提供者や車両の同乗者、車両の提供者も罰せられます。自転車でも飲酒運転になります。
●二輪車の交通事故防止…運転技量や二輪車の性能を過信せず、カーブや交差点の手前では十分に速度を落とし、安全運転を心がけましょう。ヘルメットを正しくかぶり、胸・腹部を守るプロテクターを着用し、体の露出がなるべく少なくなるような長袖・長ズボンを着用しましょう。
●自転車も含め運転中のスマートフォンなど携帯機器の操作は交通違反となります。また、危険ドラッグなど薬物使用は絶対にやめましょう。
●踏切の通行には注意しましょう。もしも、ベビーカーや手押し車などが溝にはまって動けなくなったら、急いで踏切から出て、身の安全を守ることを最優先してください。また、踏切内で転倒したり、持ち物が溝にはまって動けなくなっている人がいたら、「非常通報ボタン」を押して事故防止にご協力ください。

●区役所本庁舎・店舗の自転車駐輪場（駐車場を除く）は、3時間無料です。3時間を超えると原則有料です。問庁舎運営課☎4566－2731

健康チャレンジ！マークのお知らせ　「としま健康チャレンジ！対象事業」の目印は、このマークです。