子育て・教育

親子ふれあい★ふるさと体験ツアー

7月29日(土)・30日(日)　午後1時　ＪＲ水郡線常陸大宮駅集合（1泊2日）◇木工体験、そば打ち体験、ブルーベリー摘み、星空観察など◇区内在住の小学生と保護者◇20名◇おとな8,000円、小・中学生7,000円、幼児2,000円（交通費別）申はがきで7月7日（必着）までに「〒310-0803 茨城県水戸市城南1-1-6　サザン水戸ビル2階㈱ＪＴＢ関東　法人営業水戸支店」へ。電話申込みも可※応募者多数の場合は抽選。
問当支店☎029-225-5233

くらし等

狂犬病予防と犬の登録について

●飼い犬に狂犬病予防注射を受けさせましょう。

毎年4～6月は狂犬病予防注射期間です。まだ受けていない場合は、動物病院で犬に狂犬病予防注射を受けさせ、獣医師発行の「注射済証明書」を池袋保健所生活衛生課庶務・動物管理グループに持参し、「狂犬病予防注射済票」の交付を受けてください（手数料550円）。
※区に未登録の犬は、登録の手続きが必要です（手数料3,000円）。

●犬の登録内容に変更がある場合は、30日以内に届け出をしてください。

◇**住所変更**
●**区内での転居**…新しい住所地を当グループに届出。
●**区外へ転出**…豊島区の犬の鑑札を持参し、転出先の区市町村に届出。
●**区外から転入**…前住所地の犬の鑑札を当グループに持参（手数料無料で交換。鑑札紛失の場合は再交付。手数料1,600円）。
◇**所有者変更・飼い犬の死亡届**
犬の譲渡などで飼い主が変わった時や、犬が死亡した時は当グループへ届出。
問当グループ☎3987-4175

とげぬき地蔵尊無料法律相談会

6月20日、7月18日、8月15日　火曜日　午後1～4時　とげぬき地蔵尊高岩寺生活館相談室（巣鴨3-35-2）◇弁護士による、高齢者の遺言、相続などの法律相談◇区内在住、在勤、在学の方。
申電話で第二東京弁護士会☎3581-2250へ※要予約。

まちづくり

南池袋二・四丁目地区地区計画の都市計画変更案の公告・縦覧・意見書の募集について

◇**対象地域**…南池袋二丁目及び南池袋四丁目各地内◇**計画案の内容**…都市計画変更（地区計画）◇**縦覧期間・場所**…6月16～30日の間に都市計画課窓口◇**意見書の提出**…郵送かファクスで6月30日（消印有効）までに「都市計画グループFAX3980-5135」へ※直接当課窓口へ持参も可。
問当グループ☎4566-2632

環境・清掃

リサイクルフリーマーケット出店者募集

7月9日(日)　午前10時30分～午後2時　池袋第二公園※駐車場なし。雨天中止◇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FAX6659-6776、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☎6659-6777（午後1～5時）

健　康

息苦しさを和らげる呼吸トレーニング

6月28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を療養中の方◇30名
申電話で公害保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

募　集

福祉ホームさくらんぼ「長期自立援護」の利用者募集

◇**対象**…区内に1年以上住んでいる15歳以上の心身障害者で、保護者の高齢化や疾病などの理由で通勤、通所が困難な方◇**利用期間**…最長3年◇**使用料**…本人の所得により決定（最高月額60,000円）◇**募集人数**…1名申申請書（障害福祉課、福祉ホームさくらんぼ、東・西障害支援センター、区立生活実習所、福祉作業所で配布）を6月23日（必着）までに当課へ郵送か持参。
問施設支援グループ☎3981-1786、当ホーム☎5396-9581

イベント

はあとの木マルシェｉｎ池袋マルイ～障害者とみんなをつなぐプロジェクト～

6月16日(金)～18日(日)　午前11時～午後8時30分（18日は午後7時30分まで）　池袋マルイ1階（西池袋3-28-13）◇池袋マルイ40周年記念で期間限定イベントを開催。区内福祉施設のパンや焼き菓子、ハンドメイド雑貨の販売やワークショップ申当日直接会場へ。
問施設支援グループ☎3981-1786

読み聞かせボランティア養成講座事前説明会

7月2日(日)　午前10時30分～11時30分　中央図書館◇次のすべてを満たす方。①養成講座全日程（9月8・15・29日、10月6・13・20日　金曜日）を受講可能な方、②豊島区ボランティア人材バンクに登録し、主に平日の昼間（土・日曜日の活動あり）に区内施設で読み聞かせの活動が可能な方、③事前説明会に出席可能な方（相談可）申当日直接会場へ。
問児童グループ☎3983-7861

東京音楽大学シンフォニックウインドアンサンブル第48回定期演奏会

7月13日(木)　午後6時30分開演（午後6時開場）　東京芸術劇場◇指揮…時任康文、曲目…Ｋ．フサ「プラハ1968年のための音楽」ほか◇1,999名※全席指定◇1,500円（1団体10名以上の場合、事前申請で750円）申前売り…東京芸術劇場ボックスオフィス☎0570-010-296、イープラスHPhttp://eplus.jp、当大学Ａ館地下カワイ売店（店頭販売のみ）※先着順。
問当大学演奏課☎3982-2496

「福祉チャリティーミュージックとしま」出場者募集中

7月17日(月)　午前10時30分～午後5時30分　南大塚ホール◇歌唱発表を中心に舞踊などもある音楽会◇100名◇1名1曲5,700円（弁当、チャリティ代含む）
申電話かファクスで6月23日までに「音楽サークル連盟　杉本☎・FAX3910-8539か☎090-4372-3705」へ※先着順。

フルート四重奏と歌で楽しむクラシックコンサート

7月23日(日)　1部…午後1時30分～2時10分、2部…午後3時30分～4時30分　赤鳥庵（目白庭園内）◇1部…子どもたちと一緒にクラシック、2部…ゆっくり楽しむクラシック◇1部…子ども（0歳から小学生以下）と保護者、2部…小学生以上（小学生は保護者同伴）◇1部…親子50組、2部…60名◇1部…1組1,000円（おとな1名追加1,000円）、2部…1名1,000円申往復はがきかファクスかＥメール（4面記入例参照。ファクス番号も記入）で「〒171-0031　目白3-20-18　目白庭園管理事務所FAX5996-4886、EMinfo-mejiro-garden@seibu-la.co.jp」へ。当事務所で直接申込みも可。電話申込み不可※先着順。
問当事務所☎5996-4810

あうるすぽっと主催公演「絵本のじかんだよ！」

7月25日(火)　午前11時～正午、午後3～4時　あうるすぽっと◇オフロスキーでもお馴染みの小林顕作による絵本の読み聞かせ。終演後、子どもにはおまけあり◇おとな2,000円、中・高校生1,000円、子ども（小学生以下）500円※全席指定
申電話でとしまチケットセンター☎5391-0516へ。

講演・講習

区民ひろばわくわくお洒落講座

6月24日(土)　午前10時～正午　区民ひろばさくら第一◇第1部「多世代交流によるコミュニティ創り」…シニアの役割をわかりやすく講義、第2部「ファッション編」…シニアのお洒落についてプロのコーディネーターがアドバイス◇主に50歳以上のシニア世代◇20名程度
申電話で当ひろば☎3950-8676へ※先着順。

講演会「歯周病のいろはを学ぼう」

7月3日(月)　午後6時30分～8時　生活産業プラザ◇講師…豊島区歯科医師会専務理事／高田　靖氏◇120名申電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

豊島区マンション管理士会セミナー

7月9日(日)　午後1時20分～4時45分　生活産業プラザ◇講演「管理会社の有効活用法について」「分譲マンション管理運営のポイント・勘所」と、マンション関連法律相談（3組まで。要事前申込み）。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名申ファクスかＥメールで「（一社）豊島区マンション管理士会FAX6912-7713、EMinfo@mankan-toshima.com」へ※先着順。
問当管理士会☎6912-7713

万華鏡づくり体験

7月11日(火)　午後1～3時　みらい館大明◇オイルを入れる形式の万華鏡を作成。講師…手作り万華鏡インストラクター／さかき　えみこ氏◇15名◇2,500円
申電話かＥメールで「当館☎3986-7186、EMmiraikan_taimei@yahoo.co.jp」へ。当館窓口で直接申込みも可※先着順。

音訳ボランティア養成講習会

●説明会・選考会…7月19日(水)、**●初級音訳講習会（全12回）**…9月6日～11月22日　水曜日※終了後選考あり、**●中級音訳講習会（全8回）**…12月15日(金)、16日(土)、平成30年1月10日～2月14日　水曜日
いずれも午前10時～正午　中央図書館◇視覚障害のある方のための音訳（朗読）奉仕活動に参加できる方を養成。終了後は、音訳ボランティアとして「ひかり文庫朗読会」へ加入◇65歳以下（学生不可）でパソコンの基本操作ができ、全回出席できる方◇10名程度
申電話で6月30日までに中央図書館点字図書館グループ☎3983-7864（午前10時～午後6時）へ。

スポーツ

ラジオ体操講習会

6月26日(月)　午後1時30分～3時　区民ひろば南大塚◇ラジオ体操第一・第二、みんなの体操の講習◇上履き持参申当日直接会場へ。
問豊島区ラジオ体操連盟　中谷☎3946-0772

熱中症を予防しよう！

問池袋保健所健康推進課保健指導グループ☎3987-4174
長崎健康相談所保健指導グループ☎3957-1191

高温・多湿の梅雨明けや夏は、熱中症が起こりやすくなります。救急搬送人員は6月頃から増え始め、7～8月は最も多くなります。正しい知識を持ち、暑さに備えたからだづくりをして、予防に努めましょう。

●熱中症とは

高温・多湿の環境下で体内の水分や塩分のバランスが崩れ、体温を調節する機能がうまく働かないことで体の中に熱がたまって起こる、体の不調です。
- 症状…めまい、頭痛、吐き気、発熱、意識がもうろうとするなど。
- 起こりやすい場所…炎天下の野外、気温の高い室内・車内など。

●こんな日には要注意

- 気温が高い日…25度以上の暑いとき。30度を超えると熱中症死亡者が増えます。
- 湿度の高いとき…25度以下でも湿度が80％以上あるときは、汗が蒸発しにくいため熱中症の危険性が高まります。
- 風が弱い日・急に暑くなった日など。

●こんな方は要注意

- 高齢者…救急搬送人員の約半数は65歳以上で、そのうちの7割が75歳以上の後期高齢者です（東京消防庁ホームページより）。高齢者は体内の水分量が少ないため脱水状態になりやすく、「汗をかきにくい」「暑さを感じにくい」など体温を下げる体の反応が弱いため、自覚がないのに熱中症になる危険性があります。
- 乳幼児…体温調節機能が未熟なため、熱中症にかかりやすくなります。地面の照り返しにより高い温度にさらされるため注意が必要です。また、車内に子どもだけを置いて離れるのは絶対にやめましょう。
- 下痢や二日酔いなどで脱水状態の方
- 睡眠不足や過労などで体調不良の方
- 運動不足や肥満の方

●熱中症を防ぐポイント

予防の基本は「脱水予防」「体温の上昇を抑える」
①炎天下や暑い場所で長時間の作業や運動を避ける。
②帽子や日傘を使う。
③首の周りに冷たいタオルを巻く。
④水分や塩分をこまめに補給する。
⑤栄養や睡眠を十分にとる。
⑥体調が万全でないときは無理をしない。
⑦集団でスポーツや活動をするときは声を掛け合い、休憩をとる。
⑧夜間熱中症に注意！就寝中のときも熱中症になる場合があります。扇風機とエアコンの併用で室温を28度以下に保ちましょう。

●熱中症になったら

①涼しい場所で休む。
②衣服をゆるめ体を冷やす。
③水分・塩分を補給する。
誰かがついて見守り、良くならなければ病院へ！

熱中症に関する情報は、環境省熱中症予防情報HPhttp://www.wbgt.env.go.jp/をご覧ください。

～こんなことで困っていませんか？～ サポートとしまへご相談ください！

●郵便物や通帳、印鑑などの管理が難しいときは…
「福祉サービス利用援助事業」
誰もが住み慣れた地域で生活していくことができるように、利用者本人との契約により、福祉サービスの利用や支払いの手続き、日常的な金銭管理など、定期的なお手伝いをします（有料）。

●頼れる人がいないときは…
「成年後見制度の相談」
成年後見制度とは、認知症、知的障がい、精神障がいなどにより日常生活における契約行為や財産管理などが困難な方の権利と財産を保護する制度です。制度の説明や申立手続きなど、成年後見制度に関する相談に応じます。

●遺言の書き方、相続の手続きが分からないときは…
「弁護士による専門相談」
高齢者や障がい者の福祉サービスに関するトラブルや疑問、遺言や遺産相続、成年後見制度について、弁護士の個別相談が受けられます。毎月第2水曜日、午後2～4時、1件1時間（先着順、事前予約制、無料）。来所が困難な場合は訪問相談も可。

●サポートとしま講演会 ～やさしく解説！「成年後見制度」～

7月26日(水)　午前10時～正午　生活産業プラザ
◇講師…弁護士／田中　美和子氏◇70名

申いずれも電話かファクスで「サポートとしま☎3981-2940、FAX3981-2946」へ。

消費者のポケット　フリマアプリのトラブル ～個人間取引は自己責任～

問消費生活センター相談専用☎3984-5515

フリマアプリとは、インターネット上でフリーマーケットのように物品の売買ができるスマートフォン用のアプリです。スマートフォンで気軽に取引できるので人気がありますが、主に個人間取引のため、トラブルも多く寄せられています。

〈買い手側のトラブル〉

例1…女性用コートを購入した。売主の商品説明では、未使用で1か所シミがあるということだったので購入を決めた。しかし、届いた商品にはシミが多数あり、袖口が擦り切れて、未使用とは思えなかった。
例2…ブランド物のコートを購入したが、届いたら粗悪な偽ブランド品だった。出品者は返品に応じると言ってくれたが、本当に返金されるか心配だ。

〈売り手側のトラブル〉

例1…不用品を売り、買主に商品が届いているはずなのに入金されない。
例2…不用品の売却をするためにフリマアプリを利用していたが、突然アプリのアカウントが停止された。理由をアプリ運営会社に問い合わせたが、規約に違反したというだけで何が悪いのかわからない。

ここに気を付けましょう！

個人間取引はリスクの伴う取引であることを認識したうえで利用しましょう。
①信頼できる相手か見極めるため、取引相手の情報をプロフィールや取引実績などで確認しましょう、②商品説明や取引条件など、メッセージで直接、相手にしっかり質問しましょう、③規約をよく読み、ルールとマナーを守って利用しましょう、④売主と買主の金銭のやり取りについてはアプリ運営会社が間に入る場合もありますが、基本的にはアプリ運営会社は取引の場を提供しているだけです。トラブルが発生したときは、当事者間で解決するのが原則です。

●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。