

## イベント



### 鈴木信太郎記念館新展示／ 生誕180年記念 『ステファヌ・マラルメ詩集』

5月5日(祝)から 午前9時～午後4時30分 鈴木信太郎記念館◇信太郎が生涯魅せられた詩人ステファヌ・マラルメに関する貴重書(複製)や自筆の四行詩などを紹介☎当日直接会場へ。

☎当館☎5950 - 1737

## 講演・講習



### みらい館大明 「スマホ講座」(全3回)

6月9日・16日・23日 木曜日  
①デビュー編…午前10時～午後0時30分、②応用編…午後1時30分～4時(個別質問時間あり)◇①超初心者のための基本操作を学ぶ、②安全に快適に楽しく利用する方法を学ぶ(ネット犯罪、クーポン利用、価格を調べる、レストランの予約など)◇①初心者、②文字入力ができる方もしくは当館入門講座受講者◇①10名、②7名◇パソコンインストラクター/塩野悦子氏◇①4,500円、②5,500円◇スマートフォン持参。  
☎5月3日から電話かEメールで「当館☎3986 - 7186、EMmiraikan\_taimei@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

## スポーツ



### 区民グラウンド・ゴルフ 初心者教室

5月12日(休)※雨天中止 午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤◇200円◇運動できる服装、靴で参加(用具の貸出あり)  
☎電話で5月7日までに「ゴルフ協会 野口☎3918 - 4968」へ。

### 第43回豊島区 レディース・スポ・レク大会

◇区内在住、在勤の成人女性の方※申込みや詳細は直接各担当に問い合

わせてください。

●ソフトテニス…5月19日(休) 総合体育場☎5月7日までにソフトテニス連盟 小口☎090 - 2731 - 9653へ、  
●テニス…6月11日(土) 総合体育場☎5月11日までにテニス連盟 鈴木☎090 - 7760 - 2703へ、  
●バレーボール…5月30日(月)から 豊島体育館、雑司が谷体育館、南長崎スポーツセンター☎5月6日までに、バレーボール連盟 中村☎070 - 8955 - 3008へ、  
●ゴルフ…6月8日(休) 日本カントリークラブ☎5月6日までにゴルフ協会 小林☎090 - 8810 - 2859へ、  
●合気道…6月5日(日) 池袋スポーツセンター☎当日午後1時までに合気道連盟 猪谷☎080 - 3102 - 1185(午後2時以降)へ、  
●バドミントン…個人戦6月5日(日)、団体戦7月10日(日) 豊島体育館☎個人5月18日、団体6月22日までにバドミントン協会 竹田☎3959 - 4673へ、  
●なぎなた…6月12日(日) 雑司が谷体育館☎5月21日までになぎなた連盟 隠岐☎3971 - 1973へ、  
●弓道…6月12日(日) 総合体育場☎当日午前9時までに現地で受付☎弓道連盟 青木☎090 - 4494 - 8377へ、  
●ソフトボール…6月12日(日)から 千川中学校☎5月22日までにソフトボール協会 清水☎3974 - 3582へ、  
●ボウリング…6月18日(土) 池袋口サボウル☎当日午後1時30分までに現地で受付☎ボウリング連盟 岩井☎3988 - 8456(池袋口サボウル内)へ、  
●卓球…6月19日(日) 巣鴨体育館☎6月6日までに卓球連盟 田辺☎3959 - 4423へ、  
●剣道…6月19日(日) 池袋スポーツセンター☎5月19日までに剣道連盟 関根☎3916 - 2110へ、  
●アーチェリー…7月3日(日) 西巣鴨体育場☎当日午前9時30分までにアーチェリー協会 富田☎3269 - 2930(ライオン堂洋品店内)へ、  
●空手…6月19日(日) 雑司が谷体育館☎5月29日までに空手道連盟 根本☎3946 - 4843へ。

### 社交ダンス初心者講習会 (全8回)



6月7日～7月26日 火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷体育館◇ワルツ、ルンパの2種目◇区内在住、在勤の方◇男女各10名◇5,000円◇室内履き持参☎往復はが

きで5月20日(必着)までに「〒170 - 0011 池袋本町2 - 4 - 11 豊島区ダンススポーツ連盟 西倉」へ※応募者多数の場合は抽選。  
☎当連盟 西倉☎3988 - 4082

### 区民ヤマベ釣り大会

6月12日(日)※雨天決行 午前5時30分 豊島区立芸術文化劇場(東京建物 Brillia HALL)集合、栃木県五行川周辺◇ヤマベ30匹の総重量で競う(竿などの制限あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇6,000円(女性と高校生までの方は4,000円)◇竿(3.6～4.5m)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など持参(希望者には貸竿あり)。  
☎5月3日～6月1日の間に電話で豊島区釣友連合会事務局 今成☎090 - 3229 - 1079へ※先着順。

## 職員採用



資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 学童指導補助(会計年度任用職員)

小学生の遊びの指導や校庭、体育館などでの児童の見守りなどの補助、学童クラブ・放課後子ども教室の補

助や日常清掃など

◇勤務地…区内子どもスキップ  
☎申込書(放課後対策課で配布。区ホームページからダウンロードも可)を当課窓口へ持参。  
☎放課後対策課・管理グループ☎4566 - 2786

## 休館



### 休館のお知らせ(区立図書館)

駒込…5月9日(月)・10日(火)、上池袋…5月16日(月)・17日(火)、池袋…5月23日(月)・24日(火)、目白…5月30日(月)・31日(火)、巣鴨…6月6日(月)～9日(休)、千早…6月14日(火)～17日(金)、中央・雑司が谷図書館貸出コーナー…6月20日(月)～7月3日(日)◇特別整理のため(中央図書館は施設共用部の大規模修繕に伴う休館を含む)。  
☎資料・点字図書館グループ☎3983 - 7861



## 産休・育休明けの保育所入所 予約制度受付(第1回)

◇対象…労働基準法で定める産後休業や、育児休業法で定める育児休業の対象となった1歳未満の子どもがいて、8～11月に職場復帰を予定している区内在住の方(育児休業の最終日が1歳の誕生日前日までに設定されている方)。  
◇申込期間…6月1日(水)～7日(火)  
◇募集園…駒込第一、東池袋第一、池袋第二、高南、目白第一、南長崎第一、長崎、高松第二  
◇募集人数…各園1名  
※詳細は問い合わせてください。

### 【認可保育施設申込み締切日一覧】

	入園希望月	申込み締切日
令和4年	6月	5月6日(金)
	7月	6月7日(火)
	8月	7月6日(水)
	9月	8月5日(金)
	10月	9月6日(火)
	11月	10月7日(金)
令和5年	12月	11月7日(月)
	1月	11月25日(金)
	2月	11月25日(金)
	3月	申込み受付なし
	4月	11月25日(金)

☎認可保育施設等入所申込書(区ホームページからダウンロード)を記入のうえ保育課入園グループへ郵送か持参(締切日必着)※締切日間は窓口が大変混み合います。郵送提出の場合は、追跡可能郵便を利用してください。  
☎入園グループ☎3981 - 2140

## 減塩料理の工夫 ～5月17日は「世界高血圧の日」です～

世界高血圧の日に合わせて毎月17日を「減塩の日」と制定し、日本高血圧学会では高血圧予防、治療のための減塩を呼びかけています。

高血圧は初期段階では自覚症状もなく生活に支障もないため放置しがちですが、重症化すると、脳梗塞や心筋梗塞、腎障害など深刻な疾病を引き起こします。

健診で受診が必要と判定された場合には、必ず医療機関を受診するようにしましょう。

高血圧は早い段階で生活習慣を見直すことが大切です。みんなで減塩行動に取り組みましょう。

### ●減塩目標

男性7.5g、女性6.5g  
(塩分摂取量男性10.9g、女性9.3g<令和元年「国民健康・栄養調査」結果より>)

### ●減塩のコツ

- 買い物をするときに、食品パッケージの「食塩相当量」を参考にする
  - 1日の汁物の回数を減らす、具たくさん(汁少なめ)に
  - 生しょうゆを割りしょうゆ・ポン酢しょうゆに変える、「かける」より「つける」
  - 梅干しや漬物などの塩分の高いものは少量を楽しむ、調味料として使う
  - ごま油・あらびきコショウ・生姜・にんにく・香味野菜などを使って調味料の量を減らす
  - 味がしっかりついている料理+素材そのものを味わう料理、和風料理+洋風料理など、味の濃淡を組み合わせる
  - 野菜・きのこ・海藻などをしっかり食べて、塩分を体の外に出す
- ☎介護予防・認知症対策グループ☎4566 - 2434

