

としま



としまミュージックサークル
どこからか音楽が聴こえてくるような、まち全体をステージとした音楽イベント。高層ビルが立ち並ぶ都心の中で、ミュージシャンが演奏します。

特集・としま文化の日を楽しもう！

CONTENTS

体を動かして健康に！ P4・5

秋の子どもまんなか月間 ほかお知らせ P6

知っておきたい国民年金 ほかお知らせ P7

「まちかど子ども美術展」

「アーティストデビュー展」作品展示 ほかお知らせ P8

11月1日 としま 文化の日

11月は、区内の様々な場所で開催されるイベントが盛りだくさん！マンガ・アニメや音楽、食、舞台などのジャンルを超えたイベントを通して、にぎわいを創出し、交流を深めます。まちに出て、としまの文化を楽しもう。
 文化デザイン課施策調整グループ
 ☎3981-1476



としまミュージックサークル

11月3日(祝)～5日(日)・18日(土) ※荒天時中止

西武池袋本店屋上、中池袋公園、南池袋公園、グリーン大通り、サンシャインシティ、としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)
 ※時間、会場は日によって異なる。詳細は2次元コード参照。



「音楽によるまちづくり」をテーマに、まちのにぎわいを創出する官民連携のプロジェクト。期間中に池袋駅周辺6か所では、様々なアーティストが歌や演奏、ダンスなどのパフォーマンスを行います。耳をすますと、まちなから音楽が聴こえてきますよ。
 担当イベント実行委員会事務局 ☎3590-7118



Comment / 参加アーティスト matzo & コマツツオさん



アコーディオン弾き語りのmatzoとドラマーのコマツツオのユニット。キーボードのコマツツオも加わり、親子で音楽活動をしています。

以前、豊島区に住んでいましたが、当時はこのような屋外での音楽イベントはありませんでした。まちなかで音楽が聴こえてくると、ふらっと立ち寄り、気軽に演奏を聴いてもらえますよね。何度か区内の音楽イベントに参加していますが、演奏後にはお客さんとの交流もあって、距離感が驚くほど近いです。「コマツツオに憧れてドラムを始めました」と声をかけてくれたお子さんもいて、音楽の広がりを感じた瞬間でした。今後もこのまちに、音楽を届けていきたいです。

IKEBUS運行4周年記念イベント としまミュージックキャラバン

11月25日(土)

各会場を巡りながら音楽をお届けする移動型ライブを開催。使用するマイクやスピーカーなどの電源は、電気バスであるIKEBUSから供給します。環境に優しい音楽イベントです。

出演者…知久晴美、下澤明夜ほか
 当日直接会場へ。
 都市計画課地域公共交通グループ ☎4566-2691



演奏タイムスケジュール

- ▶午前11時40分～午後0時10分
サンシャインシティ専門店街
アルパ1階南3入口外側エリア
- ▶午後1時10分～1時40分
大塚駅南口駅前広場(TRAMパル大塚)
- ▶午後2時40分～3時10分
としまみどりの防災公園(IKE・SUNPARK)



見
きてね!



IKEBUKURO LIVING LOOP SPECIAL MARKET

11月3日(祝)～5日(日)

午前11時～午後8時(5日は午後4時まで)

- ◆メイン会場…池袋東口グリーン大通り、南池袋公園
- ◆サブ会場…サンシャインシティ、MUJicom 東池袋(東池袋4-26-3)、無印良品サンシャインシティアルパ店(ワールドインポートマートビル1階)など



提供 / IKEBUKURO LIVING LOOP

「まちなかりビングのある日常」をテーマに、手づくり雑貨やおいしいご飯などを楽しむマーケット、ワークショップが立ち並びます。都会の中心でつらぎとなるような、居心地の良い空間をお楽しみください。
 ※一部有料。
 当日直接会場へ。
 都市計画課ウォーカーブル推進グループ ☎4566-2640



池袋GLOBAL RING音楽祭2023

★池袋アカペラパーク 11月18日(土) 午前11時～午後8時

★学生吹奏楽コンサート 11月19日(日) 正午～午後7時

- ①GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)
- ②メトロポリタンプラザビル自由通路
- ③hotel hisoca前(西池袋1-10-4)
- ※②③は1日目のみ。

音楽のまち池袋で、野外劇場ならではの開放的なステージをお楽しみください。

当日直接会場へ。
 文化観光課観光交流グループ ☎3981-1316



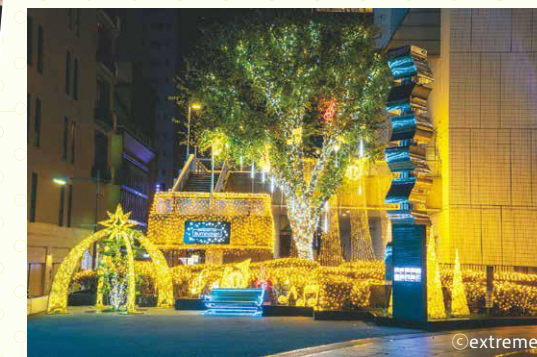
Comment /

池袋GLOBAL RING音楽祭実行委員長 前原一仁さん

このイベントは、コロナ禍で発表の場を失った学生の皆さんを盛り上げるために昨年企画しました。今年は年齢制限もなくし、すべてのアカペラーが主役になれる場としてパワーアップします。学生吹奏楽コンサートと合わせ1,000名を超えるアーティストが池袋を盛り上げます。ぜひ会場へ足を運んでください。



11月18日午後5時からはパフォーマンスを一時中断し、extremeイルミネーション点灯式を開催!



みんなのステージ

★音楽の部 11月18日(土)・19日(日) としま区民センター

★舞踊の部 11月23日(祝) あうるすぽっと

★ダンス・パフォーマンスの部 11月25日(土)・26日(日) あうるすぽっと
 いずれも午後1時開演(予定)

Comment /

音楽の部 繋ぐ with C 村上美樹さん

ステージで思いきり楽しく演奏をして、会場の方と音楽でつながりたいです。心を込めて演奏します。「この曲いいな」「素敵だな」と、幸せな気持ちになっていたいただけたらうれしいです。



舞踊の部

豊島区吟剣詩舞道連盟 安川堆洲さん

前回のイベント(豊島区民文化祭)には、毎回単独で参加させていただいていましたが、今回はほかの団体の方と共演するため、大変意義のあることだと感じています。伝統芸能である吟詩と剣詩舞を皆さんに親しんでもらいたいですね。



ダンス・パフォーマンスの部

世良バレエ 世良留実さん

たくさんの方の前で、日ごろの成果を発表できるチャンスだと思いました。観客の方と一緒に、楽しく夢のある発表にしたいです。このステージのために創作した新作のバレエをお楽しみください。



みんなの区民ひろばフェス

11月3日(祝) 午前11時～午後3時 あうるすぽっと

区民ひろばを知ってもらうために、区内の方々と協力したイベントを開催。区民ひろばを利用するきっかけになるよう、また普段利用している方が楽しめるように、様々なプログラムを行います。

当日直接会場へ。
 地域区民ひろば課自主運営支援グループ
 ☎3981-1507

コンテンツ例

- 神取忍トークショー
「子どもも大人もプロレスで元気に!」
- 81プロデュース
声優フォークソング部、IBERIs &
- 東京ガスライフバル豊島
ガス管を使用した万華鏡づくりと住まいのお困り事相談



マンガのなかの徳川家康展 —描かれた家康像—

11月10日(金)～令和6年1月14日(日)

午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)

トキワ荘通り昭和レトロ館(南長崎3-4-10)1階多目的室
 ※休館日…月曜日(祝日の場合は翌平日)、年末年始

戦国武将・徳川家康はマンガではどのように描かれているのでしょうか。ストーリーマンガや学習マンガを通して、徳川家康を紹介。複製原画も展示します。パリエーション豊かに表現されたマンガから、歴史の多彩なとらえ方を学べます。

当日直接会場へ。
 文化観光課マンガ・アニメグループ ☎4566-2758

- ①様々な徳川家康像コーナー
- ②学習マンガに見る徳川家康 生涯コーナー
- ③学習マンガに見る徳川家康 制作秘話コーナー
- ④家康の残したリアル
- ⑤手に取って読める試読コーナー

マンガのなかの
徳川家康展
描かれた家康像

体を動かして健康に!



冬になると外に出る機会も減り、運動不足になりがちに。運動は、免疫向上や生活習慣病の予防など、生活の中でとても大切な要素です。今回はおうちでできる体操や運動をはじめのきっかけづくりのヒントなどを紹介します。

☎高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループ
☎4566-2434

やってみよう

としまる体操

東京都健康長寿医療センター監修、区民モニターの協力で作った介護予防体操です。シニアの方はもちろん、しばらく運動をしていない働き世代にも有効な体操です。今回は松・竹・梅編のうち、「竹編」を紹介します。

「エルガーの『感嘆堂々』」にのせて♪

としまる体操 竹編

ひざ伸ばし 左右 10回ずつ

- 【鍛える部分】**
●大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)
- 【効果】**
●階段の上り下りや立ち座りが楽に行えるようになる。



- 椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
- つま先を立てたまま1.2.3.4でひざを伸ばし、5.6.7.8で戻す。

股関節回し 左右 10回ずつ

- 【鍛える部分】**
●腸腰筋(足の付け根の筋肉)
●中殿筋(お尻の横の筋肉)
- 【効果】**
●足がよく上がるようになる。
●骨盤が安定し、左右への転倒を予防する。



- 椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座り、足をゆっくりと上へ上げる。
- 外側に円を描くように回して元の位置まで戻す。

スクワット 10回

- 【鍛える部分】**
●大殿筋(お尻の筋肉)
●大腿四頭筋(太ももの前側の筋肉)
●下腿三頭筋(ふくらはぎの筋肉)
- 【効果】**
●立つ、歩く、座るなどの動作が安定し転倒を予防する。



- 椅子から30cm離れ、足を肩幅に平行に開いて立つ。
- 1.2.3.4で軽くひざを曲げ、5.6.7.8で伸ばす※曲げたひざがつま先より前に出ないように注意する。

体操を始める前に必ず準備運動をしましょう

椅子に腰かけて、伸ばしたい部分を気持ちいいと感じるくらいに伸ばしましょう。

- わき腹伸ばし…右手を上げ、斜め上方に伸ばす。左側も同様に。
- 背中伸ばし…両手を体の前で組み、おへそをのぞき込むようにして背中を丸める。
- 胸伸ばし…両手を体の後ろで組み、胸を伸ばす。
- 太ももの後ろ側伸ばし…片ひざを胸の前で抱える。
- ふくらはぎ伸ばし…右足をまっすぐ伸ばして前に出し、つま先を立てて右手でつま先をつかむ。左足も同様に。
- 太ももの前側伸ばし…椅子の右端に座り、右足を後ろに引いて伸ばす。左足も同様に。

※詳細はYouTubeかパンフレットの写真参照。



ひざがつま先より前に出ないように股関節から曲げて、腰を落とすようにしましょう。ポイントを押さえると効果的に鍛えられます。

としまる体操は区ホームページ、YouTubeでもご覧いただけます。高齢者福祉課窓口でパンフレットも配布しています。



message

としまる体操で体をほぐしたらまちに出てみましょう。今月は音楽やスポーツなどのイベントが次々と開催されます。皆さんもまちを歩いて体感してみませんか。新たな発見や出会いが待っているかもしれません。



豊島区長
高際みゆき

「毎日としまる体操をやっています」

高田介護予防センター※要予約 高田3-38-7 ☎3590-8116	月～土曜日 午前10時から、午後3時から
東池袋フレイル対策センター 東池袋4-27-10サンソゴ池袋ビル3階 (令和6年2月から東池袋2-38-10へ移転予定) ☎5924-6212	月～土曜日 午前9時30分から、午後3時から

このほか各区民ひろばでも実施しています。

「東池袋フレイル対策センターでお話を伺いました」

●2年ほど体操を続けていく中で、さらに運動を心がけるようになりました。買い物も自転車ではなく歩いていくようになり、足に筋肉がついたと感じています。ここは交流の場にもなっていて、地域の方と会話をする機会も増えました。新しい友人もできて楽しいですよ。自分の健康は自分で守る。無理をしないで続けていくことが大事ですね。(志村さん)

●サポーターとして月2回ここにきています。参加者の皆さんは、体操だけでなく地域の方との交流も楽しまれていますよ。ちょっと立ち寄ろうかなくらいの気持ちで、気軽に来てください。(中島さん)

●コロナ禍でリモート勤務になり、筋肉の衰えを感じて3年前から通っています。坐骨神経痛も少しずつ和らぎ、今では杖を使わずに出かけられるようになりました。友人からも「歩き方が若々しくなった」「速く歩けるね」といわれます。夫は通い始めて1,300回を突破!参加回数に応じてもらえるポイントや表彰が励みになります。知り合いも増えてうれしいです。(水原さん)



▲左から志村さん、中島さん、水原さん

健康のための第一歩 +10

1日の運動量は18～64歳までは60分、65歳以上は40分必要といわれています。普段から体を動かすことで、糖尿病、心臓病、脳卒中、がん、口コモ*、うつ、認知症などになるリスクを下げることができます。今より10分多く体を動かして、体力アップを目指しましょう。

※骨や関節の病氣、筋力の低下などで、転倒・骨折しやすくなること。

【おでかけで】

- 歩幅を広くして速歩きで散歩したり、自転車レーンを利用してサイクリング
- 公園や運動施設で運動
- ウィンドウショッピングを楽しみながら歩く



【おうちの中で】

- テレビを見ながらストレッチ
- 家事の合間に「ながら体操」

公園の健康遊具でストレッチもおすすめ

気軽に運動ができるように、区立公園におとな向けの健康遊具を設置しています。ストレッチをしたり、体のツボを刺激したり、筋肉を鍛えるなど気軽に利用しましょう。

☎公園緑地課公園管理グループ ☎3981-0534

西池袋公園



▲ぶら下がるだけでも気持ちいい。上級者は懸垂も。

南長崎スポーツ公園



▲椅子で上体のストレッチ。

椎名町公園



▲自分のベースで背中を伸ばす。 ▲バーにしっかりつかまって腕と脇を伸ばす。

健康遊具の使用上の注意

- 運動しやすい服装と靴で利用しましょう。
- 無理な姿勢や過度な運動は避けましょう。
- 正しい使用方法で利用しましょう。
- 雨天や雨上がりは、遊具が滑り危険。乾いてから利用しましょう。

としま健康チャレンジ!に参加しよう

区や「健康チャレンジ!応援団」が主催する講座やイベントに参加し、ポイントシールを集めることで、区内協賛店で様々なサービスを受けられるマイレージカードと交換できます。

☎地域保健課保健事業グループ ☎3987-4660

●対象

区内在住、在勤、在学で20歳以上の方

●参加方法

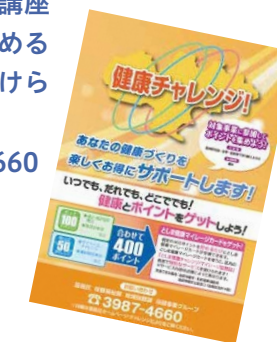
- ①ポイントシートを入手
(区ホームページからダウンロード、区内施設配布)
- ②対象の講演会や講座などに参加
知ってチャレンジは1回100ポイント、やってチャレンジは1回50ポイントもらえます。

講演会・講座の情報は、区ホームページや広報紙でお知らせしています。

- ③400ポイント貯めて、マイレージカードと交換
※必ず知ってチャレンジとやってチャレンジの両方に参加してください。どちらかだけでポイントを集めてもマイレージカードと交換はできません。

●シート配布場所・交換場所

池袋保健所、区役所本庁舎4階池袋保健所出張窓口、長崎健康相談所
●マイレージカードが使える店舗
対象店舗は健康チャレンジ!だより 協賛店BOOK合冊版(池袋保健所、区民ひろば、東・西區民事務所で配布)参照。



今後の予定

▶今日から始めよう!味噌活…11月20日(月)

午後2時30分～3時30分 としまセンタースクエア

▶東洋医学で肩こりケア…12月1日(金)

午後2～3時 池袋保健所

▶かんたんヨガ…12月8日(金) 午後3時30分～4時30分

池袋スポーツセンター

▶真向法でストレッチ…令和6年2月13日(火)

午後2時～3時30分 上池袋コミュニティセンター

※日程、内容が変更になる場合があります。申込み方法などの詳細は区ホームページのイベントカレンダーや広報紙参照。

自分でできる!マイベスチャレンジシートもあります

食事、運動、血圧、歩数などをチャレンジシートに記録して提出すると、「やって50ポイントシール」がもらえます。シートは配布場所で入手のほか、2次元コードからダウンロードも可。



マイベス
チャレンジシート

- 豊島区オリジナルウォーキングシート
- 豊島区オリジナル体重記録表
- 食事バランスシート ●気軽に運動 ●自宅で血圧
- 日本各地の旅(ウォーキングシート)など。

「まちかど子ども美術展」 「アーティストデビュー展」

11月7日(火)～12日(日)
午前11時～午後6時30分(12日は午後5時まで)
東京芸術劇場地下1階アトリエウエスト

「まちかど子ども美術展」は区内在住、在学の小学生まで、「アーティストデビュー展」は中学生・高校生を対象とした公募展です。自由な発想で制作された未来のアーティストの作品(絵画・立体・映像・イラストなど)を一挙にご紹介。

📍当日直接会場へ。

📍当実行委員会事務局

☎4363-1580

(平日午前9時～午後6時)



▲昨年の様子



▲ビジュアルイラスト：片山なのあ

生誕100年 佐川美代太郎展 ～今こそ知りたい!「描く」ということ～



区ホームページ



令和6年1月14日(日)まで 午前9時～午後4時30分
郷土資料館(西池袋2-37-4)

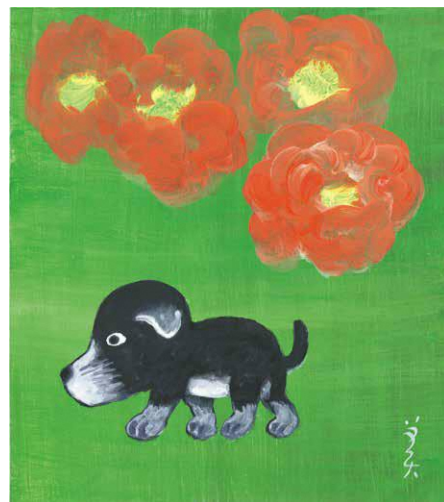
●休館日…月曜日、祝日(11月3・23日は開館)、第3日曜日、
年末年始(12月28日～1月4日)、1月9日

豊島区ゆかりのマンガ家/
佐川美代太郎の、生誕100
年を記念した初の回顧展で
す。マンガだけでなく、絵
本や絵画、立体作品や大型
の屏風作品など、多岐にわ
たる作品を展示します。

📍当日直接会場へ。

📍文化デザイン課芸術文化
推進グループ

☎3980-3177



▲佐川美代太郎「タイトル未詳」/個人蔵



▲佐川美代太郎「汗血のシルクロード」原画
『週刊漫画サンデー』1968年連載/個人蔵

豊島区・秩父市 姉妹都市提携40周年記念コンサート

11月11日(土) 午後3時50分～5時20分(予定)
GLOBAL RING THEATRE(池袋西口公園内)

両都市の長年にわたる交流を祝し、記念コンサートを開催します。秩父市からは秩父高等学校、秩父農工科学高等学校の吹奏楽部が出演。豊島区からは区内在住の音楽家/青島広志氏が出演し、テノール歌手/小野 勉氏、ソプラノ歌手/赤星啓子氏とともに秩父にまつわる唱歌などを披露します。また、コンサートのプロデュースや秩父市の高校生へのレクチャーも行います。

また、青島氏が講師を務める「青島広志駒込少年少女合唱団」も出演します。

📍当日直接会場へ。

📍文化観光課都市交流推進グループ☎4566-2760



青島広志



小野 勉



赤星啓子



秩父高等学校・吹奏楽部



秩父農工科学高等学校・吹奏楽部