

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

秋のこどもまんなか月間 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

「まちかどこども美術展」

「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)



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、MUJcom 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

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。
- ①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。
 - ②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。
 - ③胸伸ばし…両手を体の後ろで組み、胸を伸ばす。
 - ④太ももの後ろ側伸ばし…片ひざを胸の前で抱える。
 - ⑤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。
 - ⑥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。

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

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。



- ①椅子に浅く腰掛け、足を肩幅に開いて座る。
- ②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。



- ①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。
- ②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。



- ①椅子から30cm離れ、足を肩幅に平行に開いて立つ。
- ②1.2.3.4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。



point /

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でもご覧になれます。高齢者福祉課窓口でパンフレットも配布しています。



YouTube パンフレット

「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。

※骨や関節の病気、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・西区民事務所で配布)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!マイペー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。



マイペー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。



秋の 子どもまなか月間

こども家庭庁では、こども・子育てにやさしい社会に向けて、社会全体でこどもや子育て中の方々を支える機運を醸成するため、今年度から11月を「秋のこどもまなか月間」と定めました。区では、子どもの相談窓口の充実、子どもの居場所や活動の場の提供に取り組んでいます。
☎子ども若者課管理・計画グループ ☎4566-2471

①としま子どもの権利相談室 お話を聞かせてください

まわりの人に言えない、自分ではどうしたらいいのかわからない、誰かに聞いてほしい…こんなときは、相談してほしい。どうしたらいいのかわからないで悩んでいきましょう。
●開室日時…火～金曜日 午前10時～午後5時45分(祝日・年末年始を除く)
●相談方法…電話/☎5985-9580(火・水・金曜日のみ)、来所/雑司が谷3-1-7 千登世橋教育文化センター1階、Eメール/📧kodomosoudan@city.toshima.lg.jp



②子ども若者総合相談「アシスとしま」

子どもとおおむね39歳までの若者を対象に、相談を受けています。
●相談時間…平日 午前8時30分～午後5時15分(受付は午後4時30分まで。年末年始を除く)
●相談方法…来所/区役所本庁舎4階子ども若者課、電話/☎4566-2476、Eメール/📧A0017309901@city.toshima.tokyo.jp、訪問/ご希望に応じて。



子どもの遊び場・居場所

①池袋本町プレーパーク(池袋本町公園内)

「自分の責任で自由に遊ぶ」をモットーにした遊び場です。土や水、木などの自然に触れながら、子どもたちの「やりたいこと」が実現できる場所です。
●開園日時…毎日午前10時～午後5時(荒天時、酷暑時、お盆・年末年始を除く)



②中高生センター ジャンプ東池袋・長崎

区内在住・在学の中高生がフラッと立ち寄れる居場所です。バンド練習やスポーツに打ち込んだり、勉強したり、なんとなく時間を過ごしてみたりと、過ごし方は自由です。
●開館日時…平日/午前10時～午後8時(中学生は午後7時まで)、土・日曜日/午前10時～午後6時(祝日・年末年始を除く)
☎ジャンプ東池袋(令和6年2月から東池袋2-38-10へ移転予定) ☎3971-4931、ジャンプ長崎 ☎3972-0035



としま子ども若者応援プロジェクト ×東京音楽大学

スペシャルコンサート ～クラシックの大冒険～

11月4日(土) 午後2時開演
(午後1時30分開場)
東京音楽大学池袋キャンパス
音楽を通じて、子どもたちが芸術に触れる機会を提供します。
☎2次元コードで申込み。



まもなくスタート ▶ こどもつながる定期預かり事業

保育園や幼稚園などに通っていない2歳児クラスまでの児童を週1回定期的に預かり、育児相談や子ども同士の触れ合いの機会を作ります。

- 利用期間…11月16日(木)～令和6年3月29日(金)(土・日曜日、祝日、年末年始を除く)
- 対象…保育園や幼稚園などに通っていない生後6か月～2歳児クラスの児童※実施園により異なります。
- 定員…各園1～2名/1日(8時間まで)※定員は変更する場合があります。
- 費用…日額上限2,200円(生活保護受給世帯や住民税非課税世帯などは減免)
- ☎電話で11月8日までに希望する園へ※詳細は各園ホームページ参照。
☎保育課私立保育所グループ ☎3981-1823、保育課地域型保育事業グループ ☎3981-1961

実施園	住所	定員	電話番号
若草保育園	南大塚1-10-3	1名	☎3945-6372
同援さくら保育園	南池袋3-7-8	1名	☎5957-7510
おうち保育園おおつか	南大塚3-32-1 大塚5&5ビル1階101号室	1名	☎6912-9960
イルカ保育園	池袋2-15-2 武蔵屋第2ビル1階	1名	☎5391-3818
要町ひよこ保育室	千早1-22-8 102号室	2名	☎5926-4036

11月は「オレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン」期間です

ひとりで悩まずに、気軽に相談してください。また、地域の中で虐待かもしれないと気づいた時は連絡してください。
☎子ども家庭支援センター相談支援グループ ☎6858-2302

- 身体的虐待…たく、やけどを負わせる、溺れさせる、家からしめ出す
- 心理的虐待…言葉で脅かす、無視する、子どもの前での激しいけんかをする
- ネグレクト…乳幼児を家や車に放置する、食事を与えない
- 性的虐待…子どもへの性的行為、子どもに性的行為を見せる など

- 豊島区児童相談所 ☎6758-7910(平日午前9時～午後5時)
- 児童相談所虐待対応ダイヤル ☎189(24時間)
- 子ども家庭支援センター相談支援グループ ☎6858-2302(平日午前8時30分～午後5時15分)
- 緊急の場合 ☎110

子どもの皆さんへ としま子どもなんでも相談
ひとりでなやまないで、こまったときはでんわしてね。
なやみフリーダイヤル ☎0120-618-471
月～土曜日 午前9時～午後6時
(土曜日は午後5時まで)

講演会

ネット・ゲームが子どもたちの心と体にもたらす影響 ～スマホ・タブレットとのつきあい方～

11月18日(土) 午後2時～3時30分
区役所本庁舎1階としまセンタースクエア

ネットやゲームに夢中になる子どもも多く、悩んでいる保護者が多い現代。ネットやゲームへの依存が児童虐待の原因となったケースも。講師…(独)国立病院機構久里浜医療センター主任心理療法士/三原聡子氏(区内在住、在勤、在学の方)150名
☎電話で11月10日までに東部子ども家庭支援センター ☎5980-5275へ。直接窓口、2次元コードで申込みも可※先着順。



児童虐待防止 街頭キャンペーン

オレンジリボンは児童虐待防止のシンボルマークです。児童虐待・DV防止への協力を呼びかけ、キャンペーングッズを配布します。

11月9日(木) 椎名町駅周辺
11月10日(金) 大塚駅周辺
午後3時30分～4時30分



知っておきたい 国民年金



国内に住む20歳以上60歳未満の方は、国民年金の加入が義務付けられています。国民年金は保険料を出し合ってお互いを支えあう制度です。年金額は加入期間や支払ってきた保険料に応じて決まる仕組みになっていて、やがて訪れる老後の生活や、万が一の病気・けがなどで障害が残ったときなどにも強い味方となります。

国民年金は一生のリスクに対応できる国の保険です

老齢基礎年金

65歳から受け取れる老後のための年金です。
※受給開始を早める繰り上げ受給、受給開始を遅くして受け取れる年金額を増やす繰り下げ受給制度もあります。

障害基礎年金

国民年金加入中に病気やけがなどで、障害が残ったときに支給される年金です。
※20歳になる前に発生した障害も支給対象になります。

遺族基礎年金

国民年金に加入中の方が亡くなったときに遺族に支給される年金です。

20歳になった方へ

日本年金機構から基礎年金番号通知書が送付されます。年金制度の内容やメリット、保険料の納付方法などは2次元コード参照。



日本年金機構

こんなときは忘れずに手続きを

- 会社を退職したとき(20歳以上60歳未満の方)
- 配偶者の扶養から外れたとき
- 海外に住んでいる方が帰国・入国したとき
- 第1号被保険者の方が産前産後期間のとき など

※「産前産後免除制度」として、出産予定日または出産日が属する月の前月(双子など多胎妊娠の場合は3か月前)から翌々月までの保険料が免除されます。この期間は保険料を納付したもとして受給額に反映されます(平成31年2月1日以降に出産の方が対象)。

保険料の納付はお忘れなく

保険料を未納のままにしていると以下の場合があります。
●老齢基礎年金が低額になる、または受け取れなくなる
●もしものときの年金(障害、遺族基礎年金)が受け取れなくなる

保険料の納付が困難なときは相談してください

保険料の納付が経済的に困難な方のために、申請により保険料が免除または猶予される制度があります(前年所得に基づく審査あり)。また、次のいずれかに該当する方を対象とした特例制度があります。
●学生で所得が一定額以下の方
●退職(失業など)により納付が困難な方
2年1か月前までさかのぼって申請できます。早めに相談してください。

☎池袋年金事務所 ☎3988-6011(年金の記録・支給状況・年金全般について)
高齢者医療年金課国民年金グループ ☎3981-1954(年金加入・保険料免除申請などについて)、☎3981-1952(年金受給について)

第35回ふくし健康まつり



問 障害福祉課管理・政策推進グループ ☎3981-1766、FAX3981-4303

12月3日(日) 午前10時～午後3時
としま区民センター、中池袋公園、パークプラザ前イベントスペース

健康や社会福祉、ボランティア活動の啓発と、世代や障害の有無を超えた区民参加と交流を目指して開催するイベントです。出店ブースを回って、チケットを集めて抽選に参加しよう!

ふくし

- 障害や福祉団体による自主製品の販売、バザー、活動紹介
- 福祉車両や車椅子の体験コーナー
- 中池袋公園でステージ発表 ●あそびの広場
- ソフトバンク(株)によるSureTalk体験・スマホ教室
※SureTalk…手話と音声を変換し、画面を通して会話できるサービス

健康

- 測定体験コーナー(骨密度、脳年齢など)
- くすりなんでも相談 ●聴力測定・相談 ●口腔衛生コーナー

豊島区薬剤師会講演会

薬剤師の取扱説明書～薬剤師との正しいお付き合いの仕方をご説明いたします!～

午前10時30分～正午 としま区民センター
◇講師…(公社)豊島区薬剤師会理事/小林晃洋氏◇50名
☎電話がファクスで11月6～30日の間に「地域保健課が対策・健康計画グループ ☎3987-4243、☎3987-4110」へ※先着順。空き状況次第で当日参加も可。手話付き。



11月12～25日は「女性に対する暴力をなくす運動」期間です

11月25日は国連が定めた「女性に対する暴力撤廃の国際デー」です。どんな事情があっても、暴力をふるっていいという理由にはなりません。
☎男女平等推進センター ☎5952-9501



配偶者等暴力(DV)には様々な暴力があります。
●身体的暴力…殴る、蹴る、髪を引っ張る、物を投げつける
●精神的暴力…交友関係の制限、無視、行動の監視・制限
●経済的暴力…無責任な浪費、借金、仕事を辞めさせる、生活費を渡さない
●性的暴力…性行為の強要、避妊に協力しない、中絶を強要する など
※子どもの見ている前で暴力をふるうことは、子どもへの心理的虐待にあたります。

デートDVを知っていますか

恋人間で起きる暴力のことです。「好きだから」などの気持ちから先だち、暴力と気づけないこともあります。暴力にはサイクルがあり、巻き込まれると簡単には抜け出せません。本人が気づきにくく、別れるのが難しいのが特徴です。



内閣府男女共同参画局

DVは、暴力をする人の責任です

加害者の多くは、職場、友人関係などでは暴力をふるっていません。加害者は、時と場所と相手を意識的に選び、暴力を相手を支配するための手段としています。

互いの意見を尊重し、大切にできる関係性へ

- ☐意見が違ったとき、安心して互いの意見を伝え合い、相談できる。
- ☐2人の時間だけではなく、自分や相手のプライベートな時間も大切にできる。
- ☐嫌なことについては、「NO」といえる。相手が嫌がることはしない。
- ☐2人の関係が、「上-下」「主-従」の関係になっていない。

女性に関する相談窓口

- DV相談専用電話 ☎6872-5250
月～土曜日 午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)
- 男女平等推進センター(エポック10) 電話・面談相談 ☎3980-7830
月～土曜日 午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)
- 子育て支援課子ども家庭・女性相談グループ ☎3981-2119
※面談も可。
- すずらんスマイルプロジェクト
若年女性を対象に様々な相談先や居場所を紹介しています。



すずらんスマイルプロジェクト

男性も相談可能な窓口(24時間)

- 内閣府 DV相談 ☎0120-279-889 ※メール・チャット相談可。
- 性暴力救援センター・SARC 東京 ☎8891



DV相談+

「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

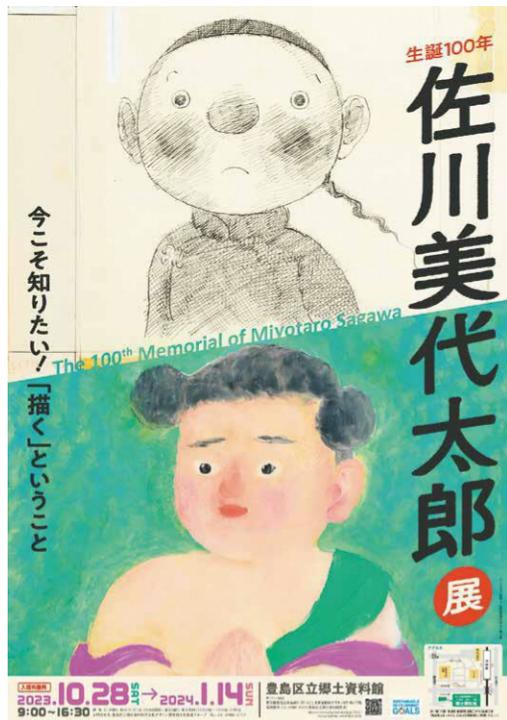


▲ビジュアルイラスト：片山なのあ

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

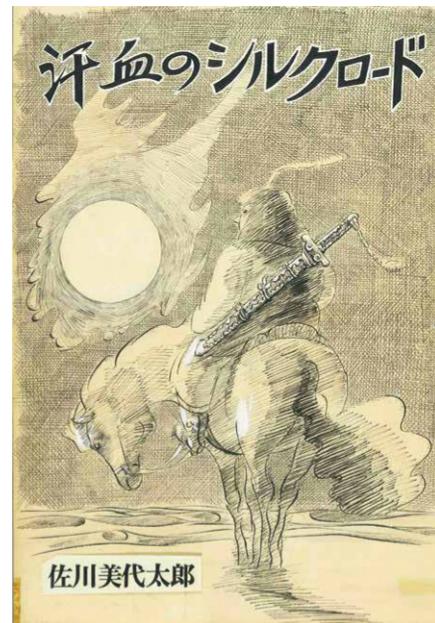
豊島区ゆかりのマンガ家/
佐川美代太郎の、生誕100
年を記念した初の回顧展で
す。マンガだけでなく、絵
本や絵画、立体作品や大型
の屏風作品など、多岐にわ
たる作品を展示します。

📍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