

消費生活講座「健康食品の正しい知識と広告の見方」



12月15日(木) 午後1時30分～3時
 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇
 健康食品と医薬品との違いなど基礎知識を学ぶ。講師…(一社)日本臨床栄養協会派遣講師/渡部 誠氏◇50名
 ☎電話かファクスかEメールで11月30日までに「消費生活グループ」☎4566-2416、FAX5992-7024、EMA0014308@city.toshima.lg.jpへ※応募者多数の場合は抽選。

後見人等や関係機関職員のための「意思決定支援研修会」(2日間)

12月15日(木)・19日(月) 午後6時30分～8時30分
 としま区民センター、オンライン◇成年後見における意思決定支援の考え方や手法。講師…弁護士/水島俊彦氏、認定社会福祉士/本間奈美氏◇親族の成年後見人などになっている方、専門職後見人、区民後見人、福祉・保健・医療専門職の方◇会場、オンライン合わせて30名
 ☎電話かファクスかEメールで「サポートとしま」☎3981-2940、FAX3981-2946、EMsiensitu@a.toshima.ne.jpへ※先着順。

認知症サポーター養成講座 スキルアップ講座

12月16日(金) 午前10時～11時30分
 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇
 認知症の人の気持ちを尊重して支え合う「パーソン・センタード・ケア」という考え方から、対応方法を学ぶ。講師…NPO法人パーソン・センタード・ケアを考える会/村田康子氏◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇40名
 ☎11月14日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ」☎4566-2433、FAX3980-5040へ※先着順。

スポーツ



区民歩こう会

12月4日(日) 午前9時50分集合

東武東上線中板橋駅北口駅前広場◇
 中板橋駅～福泉寺～石神井川～下頭橋～長命寺～氷川神社～安養寺～城北中央公園～荘厳寺～光伝寺～氷川神社～東京メトロ有楽町線氷川台駅まで(約6.5km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具持参☎当日集合場所でお受付。
 ☎豊島歩こう会 吉越☎3986-8620

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)

月いち無料体験会…12月6日(火) ヨガ/午前9時30分～10時15分、ピラティス/午前10時30分～11時15分、ルーシーダットン/午後1時45分～2時30分、キッズダンス/午後4時～4時45分、ストレッチ/午後7時15分～8時、**シェイプ通常講習**…毎月第1・3土曜日 午後4時～4時45分◇ステップ台を使用し音楽に合わせて有酸素運動・筋トレ◇1,000円

いずれも◇16歳以上の方。キッズダンスは小学生(小学1・2年生は要付き添い)◇各15名◇運動のできる服装で参加。シェイプ、キッズダンスは室内履き持参☎11月13日から2次元コードで申込み
 ※先着順。

☎当館☎3980-3131 (午前10時～午後8時)



初心者水泳教室(全4回)

12月6～27日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル未満の方◇20名◇4,000円☎はがきで11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。
 ☎当事務局 佐藤☎3943-6397

としまコミュニティ大学

●**帝京平成大学**
「食」のおいしさを科学する
 …12月10日(土) 午前10時～11時30分
 としま区民センター◇講師…当大学健康栄養学科教授/前田竜郎氏◇30名、**100年動けるカラダづくり!**…12月24日(土) 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇講師…当大学柔道整復学科准教授/原口力也氏、帝京池袋



接骨院院長/金子健作氏◇室内履き・床に敷くバスタオルやヨガマット持参。運動ができる服装◇50名

●**大正大学**
コウノトリからみる生物多様性保全の実践…12月16日(金) 午後2時～4時 当大学キャンパス内◇講師…当大学公共政策学科教授/本田裕子氏◇100名

●**学習院大学**
不斉有機触媒の進展 医薬品の合成…12月10日(土) 午後2～4時 当大学中央教育研究棟3階301教室◇講師…当大学化学学科教授/秋山隆彦氏◇100名

●**女子栄養大学**
女子学生から学ぶこれからの「男らしさ」…12月3日(土) 午後2～4時
 としま区民センター◇講師…当大学保健栄養学科准教授/深田 耕一郎氏◇25名

いずれも◇1,000円☎11月14日午前9時からファクスかEメール(右記記入例参照。講座名、ファクスの方はファクス番号も記入。)で「生涯学習グループ」FAX3981-1577、EMA0014606@city.toshima.lg.jpへ※先着順。
 ☎当グループ☎4566-2762

官公署だより

●**東京法務局**
「全国一斉女性の人権ホットライン強化週間」

11月18日(金)・21日(月)・22日(火)・24日(木) 午前8時30分～午後7時、11月19日(土)・20日(日)・23日(祝) 午前10時～午後5時◇女性をめぐる様々な人権問題についての電話相談を、期間中は通常より延長して受付※上記期間以外も平日午前8時30分～午後5時15分で相談を受付。電話番号(全国共通)…☎0570-070-810
 ☎当局人権擁護部第二課☎0570-011-000

はがきなどの記入例

- ① 事業またはイベント名
 - ② 〒住所
 - ③ 氏名(ふりがな)
 - ④ 年齢
 - ⑤ 電話番号
 - ⑥ その他必要事項
- ※往復はがきを利用する場合、返信に〒住所、氏名を記入してください。
 ☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

環境衛生及び食品衛生優良施設区長賞 受賞施設が決定しました

区内の営業施設で、設備が適正でかつ衛生水準の確保につとめ、他施設の模範となる9施設が、優良施設区長賞として表彰され、11月7日(月)に授賞式が開催されました。☎生活衛生グループ☎3987-4175

	業種	施設名	施設所在地
環境衛生	理容所	プリンス	上池袋2-13-1
	美容所	ヘア メーク マーサ	巣鴨1-15-2
	プール	東京スイミングセンター	駒込5-4-21
食品衛生	飲食店営業(一般)	舎鈴 池袋東口店	南池袋1-23-11 ブロンズビル1階
	菓子製造業	パティスリー木花	長崎2-15-15
	飲食店営業(惣菜)	デリド アトレヴィ 大塚店	南大塚3-33-1 JR大塚南口ビル内 アトレヴィ大塚B1階
	菓子製造業(パン製造業)	タカセ 巣鴨店	巣鴨3-20-16 1F
	飲食店営業(一般)	SOMEI VILLAGE	駒込6-33-3
そうざい製造業	ビー・ワイ・オー セントラルキッチン	西池袋3-1-15 西池袋TSビル B1階	

せき・たん・息切れ…本当に風邪ですか? COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDはタバコの煙などの有害物質が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。COPDの症状は、毎日続くせきやたん、息切れです。進行すると、軽い動作でも息切れを感じるようになり、悪化すれば日常生活にも支障をきたすようになります。「年のせい」や「風邪が長引く」と思い込み、医療機関を受診しない方が見受けられます。症状が進行する前に発見し、早く治療を開始することが大切です。

☎公害保健グループ☎3987-4220



相談会の日程

みんなでクール・チョイス!!

〈smart move で移動をエコに〉

smart moveとは、日常生活の様々な移動手段を工夫し、CO₂排出量を削減しようという取り組みです。

- 公共交通機関を利用しよう** / 電車やバスなどの公共交通機関は、CO₂排出量削減に有効な移動手段です。通勤や通学はもちろん、旅行やちょっとした外出などでも利用を心がけてみましょう。池袋駅周辺を走る、環境に優しい小型電気バスIKEBUSもおすすめ。
 - 徒歩や自転車の利用を**
 - 自動車の利用を工夫しよう** / ふんわりアクセルやアイドリングストップ、不要な荷物をおろすなどの「エコドライブ」を実践すると、燃費も良くなり経済的です。
 - 地域や企業のCO₂削減の取り組みを利用しよう** / 車をシェアして必要な時だけ使う「カーシェアリング」や、自転車を共有する「コミュニティサイクル」などがあります。
- ☎環境政策課事業グループ☎3981-2771