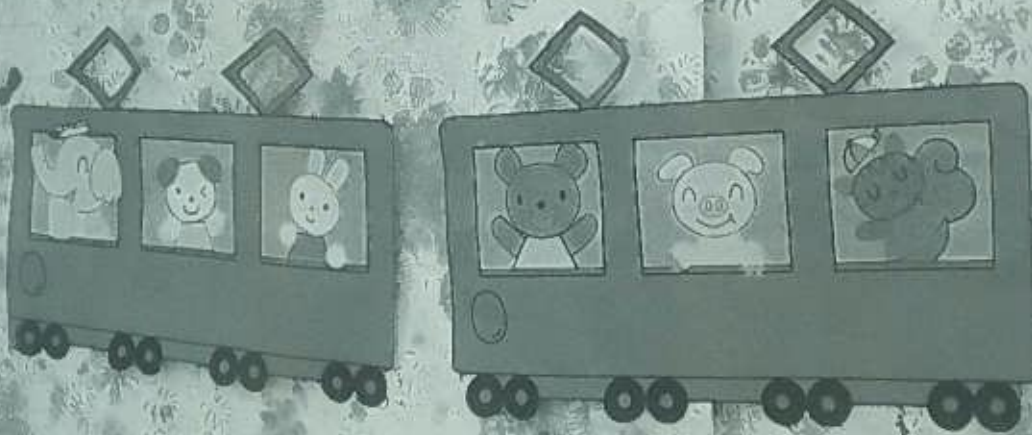




第7号

区民ひろばニュース

みなんな
なかよしだね。



事業名:区民ひろば南池袋「なかよしひろば」

実施日:木曜日及び第1、第2、第4水曜日 午前10時30分から

内容:専門講師や職員が企画した子育て支援プログラムです。背景の模様は8月3日に「たんぼ(綿を布で包んだもの)」に絵具をつけたべたべたスタンプでお花畑を作りました。今後も親子で参加できる事業を実施しますのでご参加ください。

「区民ひろば」は、年齢に関係なくどなたでも気軽に利用できる施設です。ご利用にあたっては、個人登録または団体登録をする必要がありますので、お近くの「区民ひろば」で手続きをお願いいたします。また、「区民ひろば」では世代間の交流事業をはじめ、高齢者の方や乳幼児とその保護者の方などを対象とした様々な事業を行っています。地域の皆様のご利用をお待ちしています。

【開館時間】午前9時～午後5時または午前10時～午後6時(※)

【休館日】日曜日、祝日、年末年始(※)(日曜日の休館日は施設によって異なります。)

※開館時間、休館日等の詳細は、最終ページに記載している各「区民ひろば」にお問い合わせください。

① 第3回 防災・防火展 (運営協議会主催事業)

区民ひろば高松 平成23年7月16日(土)



東日本大震災の経験から、「自分と大切な人を守るのはあなたです!」をテーマに掲げ、防災に関する展示及び講演を行いました。

池袋消防署高松出張所長の講演では、「火災予防」が高松地域の第一義の防災ポイントであること、また、防災課長からは、「自己判断と協力」の大切さについての講義を受けました。各コーナーでは、AEDの使用法、非常持ち出しリュックの中身の確認と重さ体験、家具転倒防止器具の模型と簡易トイレの展示、防災食の試食、ドライシャンプーの体験などが行われました。

身近な地域での安全・安心をあらためて考える一時となりました。

豊島区社会福祉協議会に配置されているCSW(コミュニティソーシャルワーカー)の協力により、区民ひろば朋有、上池袋で災害を身近なものとして考えていくための事業を開催しています。

被災者支援のために現地に入り、避難所での暮らしを体験したCSWの報告を聞くことで、自分たちひとり一人に何ができるか、また、地域の支えあいをどのようにしていくか、などをみなさんと共に考える場です。今後も開催を予定していますので、是非ご参加ください。



作：金崎く一こ

② しゃべり場 朋有 (運営協議会主催事業)

区民ひろば朋有 毎月1回開催



「今、私たちひとり一人にできること」をテーマに、それぞれの立場で感じたこと、考えたことなどを自由に話し合う場を設けています。8月は、「被災地からの報告」をテーマに開催しました。(施設の改修工事のため、次回の「しゃべり場 朋有」は、平成24年1月に開催する予定です。)

③ 災害から守る自分の生活

(運営協議会主催事業)

区民ひろば上池袋 平成23年7月29日(金)

(第2回目開催予定)



第1回の会では、避難所の具体的な事例を聞くことで、災害弱者と呼ばれる高齢者や障害を持つ方々の課題が浮き上がってきました。

この課題をテーマとし、第2回目の会を「上池袋地区まちづくり協議会第2地区・第3地区」と共催で10月18日(火)に開催する予定です。

区民ひろば サークル 紹介



区民ひろば
椎名町

華の会



椎名町小学校等、地域の子どもたちと、区民ひろばを利用している高齢者が交流しながら、季節の花を生けて楽しめます。心の癒しの一時です。

活動日：毎月第4土曜日
午前10時から12時
会費：700円(月額)
お花代：800円

区民ひろば
池袋本町

健康太極拳



人は年を重ねると一番気になるのは健康です。老後は元気に過ごしたいですね。

腹式呼吸をとめない、静かに手足を動かすことで血流をよくする太極拳は健康維持にお勧めです。

活動日：第2、4金曜日
午前10時から11時30分
会費：500円(月額)

現在「区民ひろば池袋本町」が、改修工事のため休止中です。平成24年4月より再開いたします。

区民ひろば
長崎

長崎英会話サークル



地域に暮らす外国人の方を講師に招き、毎週金曜日の午後に活動をしています。

英会話を楽しむだけでなく、講師や仲間との交流を通じて老後の生活を豊かにしていくことも大きな目的としています。

活動日：毎週金曜日
午後1時から4時
会費：4,000円(月額)

詳しくは、各区民ひろばにお問い合わせください。

これが ひろばの イチオシ情報!

千早

富士見台



都会に広がる 70坪の畑 区民ひろば千早

区民ひろば千早の敷地内にある、以前はグラウンドだった70坪の土地が畑になっています。地域の方々と構成される区民ひろば千早運営協議会の方々が、毎日の水やりや、手入れをしています。そのおかげで、今は夏野菜やサツマイモなどが、暑さにめげず青々と茂っています。

春にはじゃがいも掘り、秋にはサツマイモ掘りなどで、近隣の保育園児と季節の恵みを満喫しています。

今年の11月12日(土)に開催される収穫祭では、畑で採れた自前の野菜を材料とした豚汁がふるまわれます。

都会のなかに広がる畑に、みなさんおいでください。



70坪の畑



収穫された野菜



盆栽

プチ節電の工夫

ロビーに、利用者の方が週ごとに盆栽をセッティングしてくださっています。岩の上に咲いた花、木々、小石が緑鮮やかで、猛暑でも涼風を呼んでくれています。



樹木いっぱいの庭

季節感のある広い庭と アクティブな屋上

区民ひろば富士見台

建物の周囲を取り巻く広い庭は、利用者の方と、区民ひろばのスタッフが共に手入れをしています。四季折々に樹木が花を咲かせ、利用する方々の目を楽しませてくれています。ロビーのソファに座り外を眺めれば、癒しの空間が広がります。

また、屋上には中学生以上の利用者が、自由に利用できるバスケットゴールが設置されています。夏季にはビニールプールを設置し、乳幼児親子の楽しい水遊び空間にもなっています。



広い屋上
バスケットゴールがあります



屋上での水遊びの様子

「区民ひろばはセーフコミュニティの拠点です」

豊島区は、WHOが推進する、安全・安心なまちづくりに関する世界認証制度「セーフコミュニティ」に取り組んでいます。

セーフコミュニティとは、地域にお住まいの方々をはじめ、区役所、警察、消防など多くの主体が協力して、怪我や事故などを予防し、生活の安全と健康の質を高めていくまちづくり活動です。

区民ひろばは「セーフコミュニティの拠点」に位置づけられ、安全・安心に関する情報の発信や、プログラムを実施しています。

今回は、東京初となる認証取得に向けて、区民ひろばで行っているセーフコミュニティ関連事業の一部を紹介します。

今後も、区民ひろばでは、さまざまなセーフコミュニティ関連事業を行っていきますので、皆さま是非ご参加ください。



区民ひろば駒込

「Let's イキイキ」

日時：毎月第1・3金曜日 午前10時30分から
毎月第2金曜日 午後1時30分から

内容：「いつも元気でいつまでも」を合言葉に筋力アップ（椅子に座ったまま出来る運動等）と脳トレーニング（計算、音読、まちがいさがし等）を行っています。



区民ひろば池袋

「防災訓練」

日時：平成23年5月26日（実施済）

内容：消火器と三角バケツでの初期消火の実習を消防署の指導のもと行いました。特に乳幼児のお母さん方は、初めて消火器を扱う方が多く真剣でした。



◇お詫びと訂正：区民ひろばニュース第6号表紙の縫物ボランティアを実施しているひろばは、「区民ひろば西池袋」です。

◇改修工事のお知らせ：現在、以下のひろばは改修工事のため、移転もしくは休館しています。詳細は各ひろばへお問い合わせください。

- ・区民ひろば南大塚：10月31日より平成24年3月下旬まで1階は休館。事業等は2階で実施します。
- ・区民ひろば朋有：9月26日より12月下旬まで全館休館。
- ・区民ひろば池袋本町：平成24年3月下旬まで全館休館。事業等は区内施設で実施します。
- ・区民ひろばさくら第二：平成24年3月下旬まで全館休館。事業等はさくら第一で実施します。

「ひろば」は
こんなに
楽しいゾ!



専門学校生による ひろば体験 8月26日(金)

和気あいあいとした雰囲気ので始まった今回の料理教室。みなさんエプロン姿も様になっており、やる気満々といった様子でした。

いざ、料理を始めてみると、千切りや薄焼き玉子づくりなどに悪戦苦闘。思いどおりにいかないながらも、講師の方のアドバイスを受けつつ積極的に挑戦。みなさんぐんぐん手際がよくなっている様子でした。そして、ついに料理が完成!自ら手間をかけた料理は最高の味!この快感が忘れられずに料理を続けている方もいるようです。

最後まで笑い声が絶えない楽しい料理空間。参加者のみなさんは思う存分堪能されたようです。

区民ひろば
清和第二

材料収穫中!



みんなで力をあわせて作りました!



完成!



男のらくらく料理 — 名シーン大公開 —

実施日：毎月1回 第4金曜日
偶数月は講師の指導あり。
定員：約15名 事前申込が必要です。
○どなたでも自由に参加できます。
詳細は区民ひろば清和第二へ。

錦糸玉子の職人!



手なれた箸の持ち方



今日は夢中で
まな板に向き合っていました



目分量は難しいね。



ここまで上達
包丁はきき!



分量の1/2は見た目で
それこそゾラゾラ!



講師のみなさん!



家庭料理がコンセプトであり、予算内で豪華さを追求しています。

誰も言ってくれないので、自分達で言っちゃいますが、私たちは天才よ! 本業は主婦です。

本日のMENU

- ・冷やしきつねうどん
- ・中華風冷奴
- ・きゅうりとかぶの塩こんぶ漬け
- ・ゴーヤと豚肉のチャンプル



飲んだり食べたりが好きなので、料理も好きです。アジの開きも作りますし、最近ではハーブを栽培して楽しんでいます。



自分達で作った美味しいお昼ご飯を食べられることを楽しみにしています。実は自宅で料理をしない分、ここでの料理を楽しみにしています。



一年ほど参加をしています。普段は全く料理をしないのですが、ここではみなさんと楽しみながら料理をしています。



2年前から参加しています。いつか、ルーから作る田舎風カレーを「男のらくらく料理」で作ってみたいと思っています。

男の エプロン姿 ☆☆☆ 大公開!

メンズファッションアレコレ



一年間朝・昼・晩の三食を作っています。男のらくらく料理で身に付けた料理の腕で妻はらくらく生活しています。



妻にお尻を叩かれて参加しました。ここではきちんと料理をしています。家では皿洗いをして貢献しています。



3年前の第一回から参加しています。色々な味を楽しめますし、自分で作る喜びも味わえます。最近は料理を孫と作ることが楽しみです。



町会の仲間に声をかけられ参加しました。未だに分量のほどほどとはどのくらいかなど難しいこともあります。楽しく料理しています。



中華風冷奴



冷やしきつねうどん

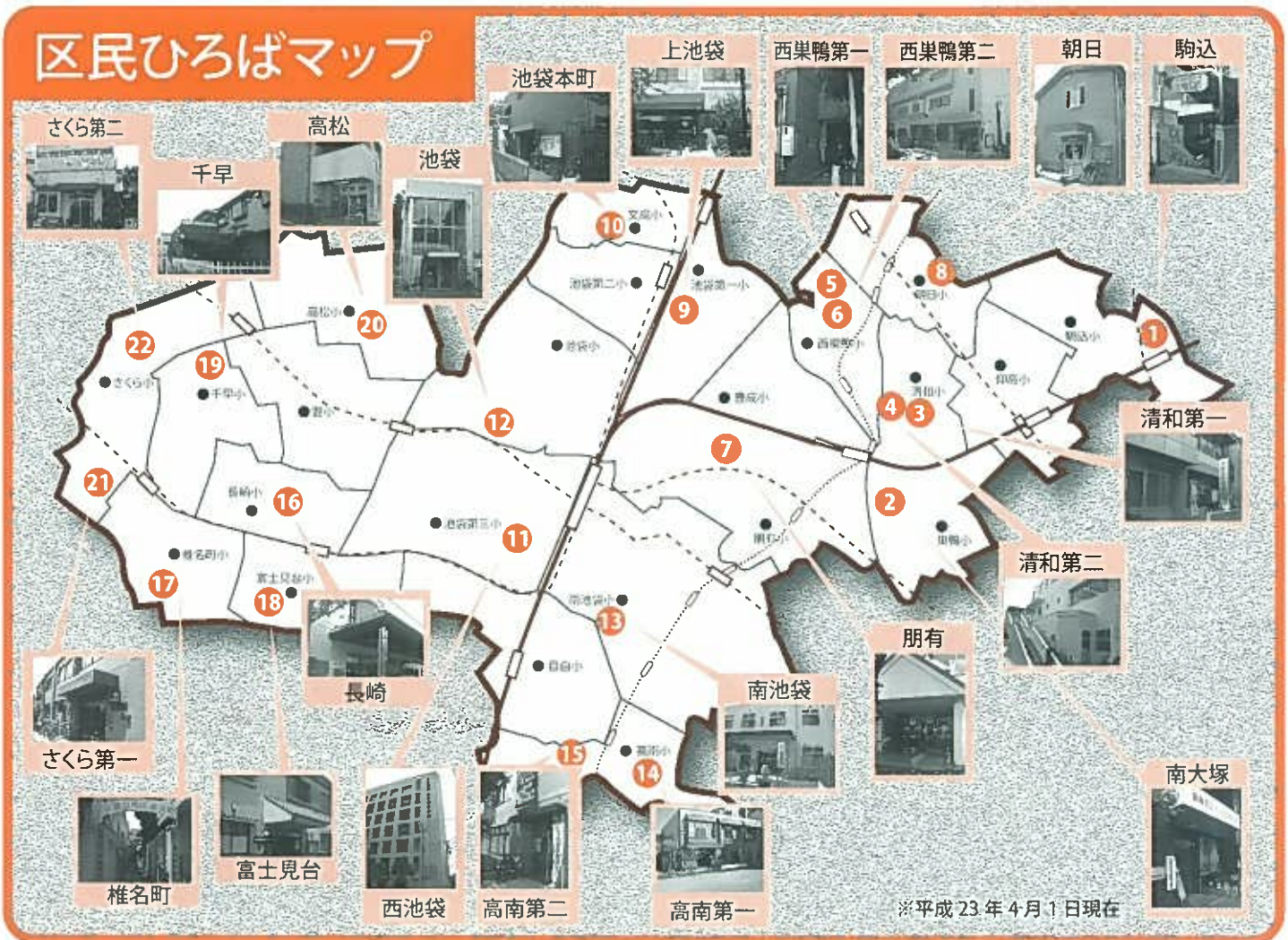


ゴーヤと豚肉のチャンプル



きゅうりとかぶの塩こんぶ漬け

区民ひろばマップ



●地域区民ひろば課 区民ひろば施設一覧 (施設改修などにより、利用できない場合がありますので、各ひろばにお問い合わせ下さい。)

施設名	所在地	電話番号	FAX番号	施設名	所在地	電話番号	FAX番号
1 区民ひろば駒込	駒込 2-2-4 いきいき 子育て	3917-9873 3915-1966	3917-9818 3915-2049	11 区民ひろば西池袋	西池袋 2-3 7-4 1F 2F	3980-0088 3980-2300	3980-0089 3980-2324
2 区民ひろば南大塚	南大塚 2-3 6-1 1F 2F	5976-4399 3946-7665	3946-7355 3946-7665	12 区民ひろば池袋	池袋 2-2 4-1 7	3982-9658	3982-9659
3 区民ひろば清和第一	巣鴨 3-1 5-2 0	5974-5464	5974-5465	13 区民ひろば南池袋	南池袋 3-5-1 2	3984-5896	3984-5897
4 区民ひろば清和第二	巣鴨 3-1 3-1 2	5961-5756	5961-5757	14 区民ひろば高南第一	高田 2-1 1-2	3988-8601	3988-8647
5 区民ひろば西巣鴨第一	西巣鴨 2-3 5-3	3918-4197	3918-4198	15 区民ひろば高南第二	高田 3-3 8-7	3987-6600	3987-6656
6 区民ひろば西巣鴨第二	西巣鴨 2-1 4-1 1	3915-2379	3915-2379	16 区民ひろば長崎	長崎 2-2 7-18 いきいき 子育て	3554-4411 3554-1160	3554-4413 3554-1160
7 区民ひろば朋有	東池袋 2-3 8-1 0 1F 2F	3971-0781 5396-1057	3971-0781	17 区民ひろば椎名町	南長崎 4-1 2-7	3950-3042	3950-3048
8 区民ひろば朝日	巣鴨 5-3 3-2 1	5974-0566	5974-0566	18 区民ひろば富士見台	南長崎 1-6-1 1F 2F	3950-6871 3953-6376	3950-6872 3953-6394
9 区民ひろば上池袋	上池袋 3-1 3-5 1F 2F	3576-6916 3576-6728	3576-6917 3576-6732	19 区民ひろば千早	要町 3-7-1 0	3959-2281	3959-2282
10 区民ひろば池袋本町	池袋本町 3-9-4	3986-0041	3986-0042	20 区民ひろば高松	高松 2-2 5-9 1F 2F	3973-0032 3973-7420	3973-7440
				21 区民ひろばさくら第一	南長崎 6-2 0-1 5	3950-8676	3950-8677
				22 区民ひろばさくら第二	長崎 6-3 7-1 1	3958-8453	3958-8462

●ご協力いただいた皆さん

- NPO 法人 NEWVERY
- 金崎くーこ
- 日本外国語専門学校 広報サークル
- クリエイター 宮部浩司 (五十音順 敬称略)

●ひろばニュース作成者 宮部浩司

震災ボランティアの活動をされている区民の方も多いことかと思われませんが、私も微力ながら3度ほど東北に行きました。そこでいつも感じるのは、「ボランティアは自分が提供できた労力よりも、得ること、学ぶことの方が何倍も大きい」ということです。さて、この秋には、新潟・福島大豪雨によって、田んぼに土砂が入ったためにコンバインが使えない南魚沼市の稲刈りボランティアに行ってきます。

発行元
豊島区区民部地域区民ひろば課
東京都豊島区東池袋 2-60-3
グレイスロ-タリービル庁舎7階 ☎3981-1479
平成23年9月発行

編集・制作
学校法人日本外国語専門学校 広報サークル
クリエイター 宮部浩司
印刷 有限会社オール印刷工業



区民ひろばニュースに関するご意見・ご感想を
下記アドレスまでお寄せ下さい。

A0012002@city.toshima.lg.jp