

区民ひろばニュース

第8号



事業名:「心にしみる影絵劇場」 区民ひろば高南第二

実施日:平成24年1月14日(土) 午後2時~午後3時 影絵人形劇上演

内容:地元雑司ヶ谷にお住まいの宮崎紀玖雄さんが製作された影絵を使った人形劇を上演します。カラーの美しさにうっとりしてしまうほど、幻想的な影絵の世界をお楽しみください。また、上演に先立ち平成23年12月12日(月)から17日(土)まで影絵の原画の展示も行いますのであわせてご覧ください。

「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。

新春のつどい

(運営協議会主催事業)
区民ひろば西池袋

時間：正午から午後3時30分



※写真は昨年度のものです。

第一部の舞台発表は、ひろば利用のサークル、地域の団体、運営協議会が共に行う発表会です。日頃の活動の成果を披露するため、各団体の方々は、そろいの衣装をまとったり、道具を揃えたりして、満面の笑みで舞台に立ちます。

親子で英語の歌、太極拳、フォークダンス、朗読や体操、合奏などバラエティ豊かな演目を予定しています。

第二部では、初夢大抽選会を行います。素敵な景品を用意した新年最初のお楽しみです。みなさん是非おいでください。

平成24年1月21日(土)の二つのイベント!!

区民ひろば 朋有まつり

区民ひろば朋有

(運営協議会主催事業)

時間：午後1時から3時
(午後12時30分開場)



※写真は昨年度のものです。

区民ひろば朋有は、改修工事のため平成23年9月末より12月末日まで休館しております。改修後の開館は、平成24年1月4日(予定)です。開館後の第一弾のイベントとして、運営協議会主催の「朋有まつり」を開催します。

今年度も、ジャンプ東池袋と共催で、近隣の帝京平成大学からの参加協力も予定されており、幼児から高齢者まで楽しめる盛りだくさんの内容を予定しています。朋有まつりのクライマックスとして、昨年も大好評だった盛大なお楽しみもありますので、みなさん是非おいでください。



作：金崎く一

区民ひろば サークル 紹介

区民ひろば 要町吟詠会 千 早



詩吟は、腹式呼吸を用いるため健康にも役立ちます。メンバーの中には、大病を患った方もいらっしゃいますが、吟じ続けることで健康を維持されています。サークルで仲間と一緒に吟じ、健康で楽しい一時を過ごしましょう。

年2～3回、区民ひろばの事業で、日ごろの成果を発揮しています。

- ◎活動日：第2・4水曜日（午後1時30分から4時）
- ◎会費：1,500円（月額）
- ◎講師：山影 壽風先生

区民ひろば 親子体操 富士見台



未就学児（満2歳から）親子で行われている体操です。基本的な運動のほか、平均台や跳び箱など、用具を使った運動も行います。

集団行動により協調性が養われ、精神面の成長にもつながります。親子のコミュニケーションも深まり、毎回とても有意義な時間を過ごしています。

- ◎活動日：毎週水曜日
（午前10時から11時・午前11時から正午）
- ◎会費：10,000円（年額30回）
- ◎講師：寺尾 知巳先生

区民ひろば シルバーゴスペルクワイヤー 朝 日 （ゴスペル教室）



地域高齢者の見守りの一環として、「巣鴨5丁目大親町会」が中心に立ち上げたサークルです。現在は町会の枠を超え、参加希望者を募り、区民ひろばで活動しています。腹式呼吸による発声を行うことで健康増進を図り、みんなで集まり大きな声で楽しく歌うことで、心もリフレッシュしています。メンバーを募集しています。興味のある方は、是非おいでください。

- ◎活動日：第1・3木曜日
（午後1時30分から2時30分）
- ◎会費：1,200円（月額）
- ◎講師：大塚 桂先生



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!

長崎

西巣鴨

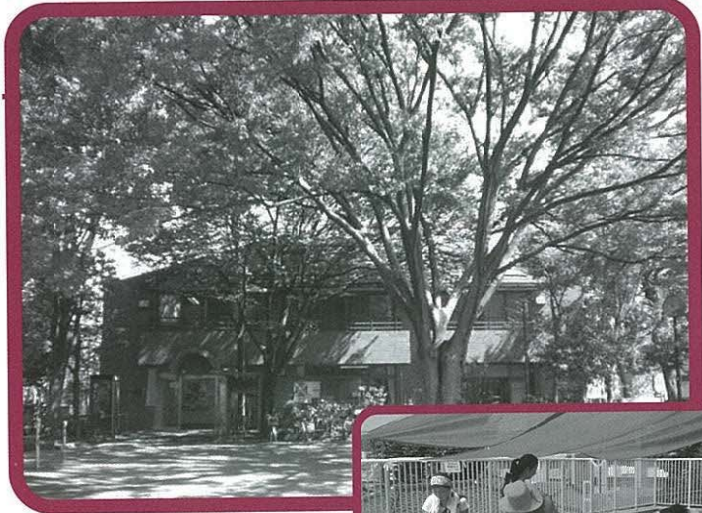
都会のオアシス

区民ひろば西巣鴨

区民ひろば西巣鴨第一の目の前に広がる公園は、木々の紅葉や、色とりどりの草花が楽しめます。1階ロビーいっぱい広がる日差しは、暖かく心地よい気持ちにさせてくれます。

ロビーのソファに座って楽しむおしゃべりは、まるでリゾート地にいるような気分になると評判です。

また、徒歩で5分ほど離れた場所に、区民ひろば西巣鴨第二があります。乳幼児の遊び場として、また地域の方々の交流の場として毎日賑わっています。広い2階テラスには備え付けのプールがあり、夏季はビニールプールとあわせて乳幼児の水遊びで賑わいます。



3時の体操でみんなイキイキ!!

区民ひろば長崎

ひろば長崎のイチオシ!は、なんといっても『3時の体操』です。毎週月曜日から金曜日に、2種類の健康体操を行なっています。平均20名の参加があり、広いロビーがいっぱいになるほどです。

体操のひとつは豊島区民の歌“としま未来へ”に合わせたオリジナル体操、もうひとつは“ラジオ体操”です。ロビーでくつろいでいる方や囲碁を楽しんでいる方、サークル活動をしている皆さんが、体操開始の合図と同時に集まり、スタッフとともに輪になって、体操を始めます。

「ひろばに来ると皆と一緒に楽しく体操できるから」「3時という時間帯がとてもいい」と、楽しく無理のない範囲で、健康維持を図っています。

初めての方も、一緒に楽しめる体操です。お気軽にご参加ください。



地域の絆に支えられた安全・安心を目指して 区民ひろばのセーフティプロモーション(予防活動)事業

それぞれの区民ひろばで取り組んでいるセーフティプロモーション事業
をご紹介します。

区民ひろば「さくら第一」 「転倒予防講習会」および「う〜んと運動！」 講師：中村 裕美氏



平成23年5月26日(木)と10月27日(木)の2回にわたり転倒予防講習会を行いました。今回の講習では、「転ぶ」という事態が、高齢者の日常生活において、「寝たきり状態」の引き金になることを動作や事例を交えて学ぶ機会となりました。また家庭内の危険な箇所をチェックすることで、「転ぶ」原因は体力の衰えだけでなく、精神状態も関連していることもわかりました。

今後は、今回の講習会を踏まえて、平成24年1～3月に「う〜んと運動！」を開催予定です。※

※詳細は各ひろばへお問い合わせください。

各ひろば実施事業 「としまあんぜんキャラバン隊」

講師：武田信彦氏、橋本典子氏



子育て世代を対象に、子どもの安全力向上のポイント(事故・犯罪防止)を、紙芝居を使用した参加型プログラムを通じて分かりやすく伝える事業です。

10月から各区民ひろばで実施され、親子で楽しみながら参加することで、安全への関心度が高められるように企画されています。

★今後の開催予定

平成24年1月18日(水) 区民ひろば朋有にて
午前11時から12時まで

◆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、一時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。

●区民ひろば清和第一

12月1日より平成24年2月下旬まで一部屋ずつ改修。事業等の実施に制限がかかる場合があります。

●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。

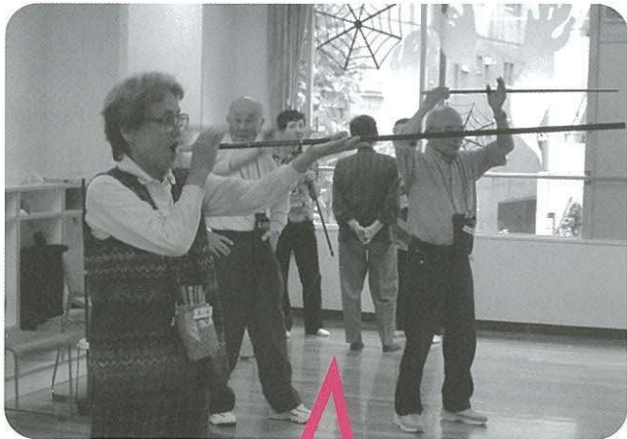
専門学校生による ひろば体験

南大塚

スポーツ吹き矢を 体験！！

スポーツ吹き矢とは、3分以内に矢を5本的に向かって吹き、合計点を競う競技です。

6mから10mまで1mごとに距離が設定されており、遠くなるほど難しくなります。この競技は必ず礼で始まり、礼で終わるという作法を重んじるスポーツです。

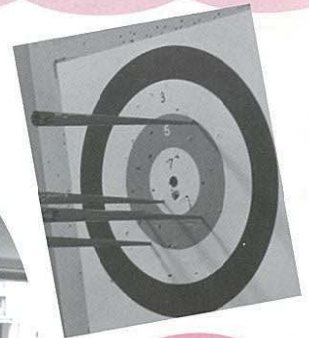


周りに流されずに精神を統一することと、腹式呼吸を意識した息の出し方が難しいため、的に上手く当たったときにはとても達成感を感じます。

吹き矢を通して同年代の仲間もでき、競技の楽しさと仲間との和気あいあいとした交流ができるためずっと続けています。



意外と難しい～



●吹き矢教室●
毎月第3金曜日
午後1時30分から
運営協議会主催事業です。

Good point!!

吹き矢をする事で、こんな効果が！！

●内臓の活性化！！●

空気を吸って思い切り吹き出す事で、腹筋の強化につながり、内臓の働きも良くなります。

●集中力の強化！！●

的に命の命中率を高めようとする事で自然と集中力が高まるようになります。

—何よりもストレスの発散に！！—



体験してみると見た目以上に難しく、的に当てることに全神経を集中させました。体にいた空気を全て吐き出すので、スッキリとして心地良くなりました。この協会のモットーは「楽しくやろう!!」手軽に始めることが出来て、健康にも良く地域のコミュニティーも広がるとのことです。皆さんの参加をお待ちしています!!



親子 リトミック

私たちは区民ひろば南大塚で毎月2回、第1・第3木曜日に行われている親子リトミックに参加してきました。リトミックは体の動きを音楽に結び付けてリズム感を育てる情操教育です。毎回10組から20組の親子が仲良く参加しています!!
みなさんのご参加をお待ちしています。
※この事業へは予約なしで自由に参加できます。



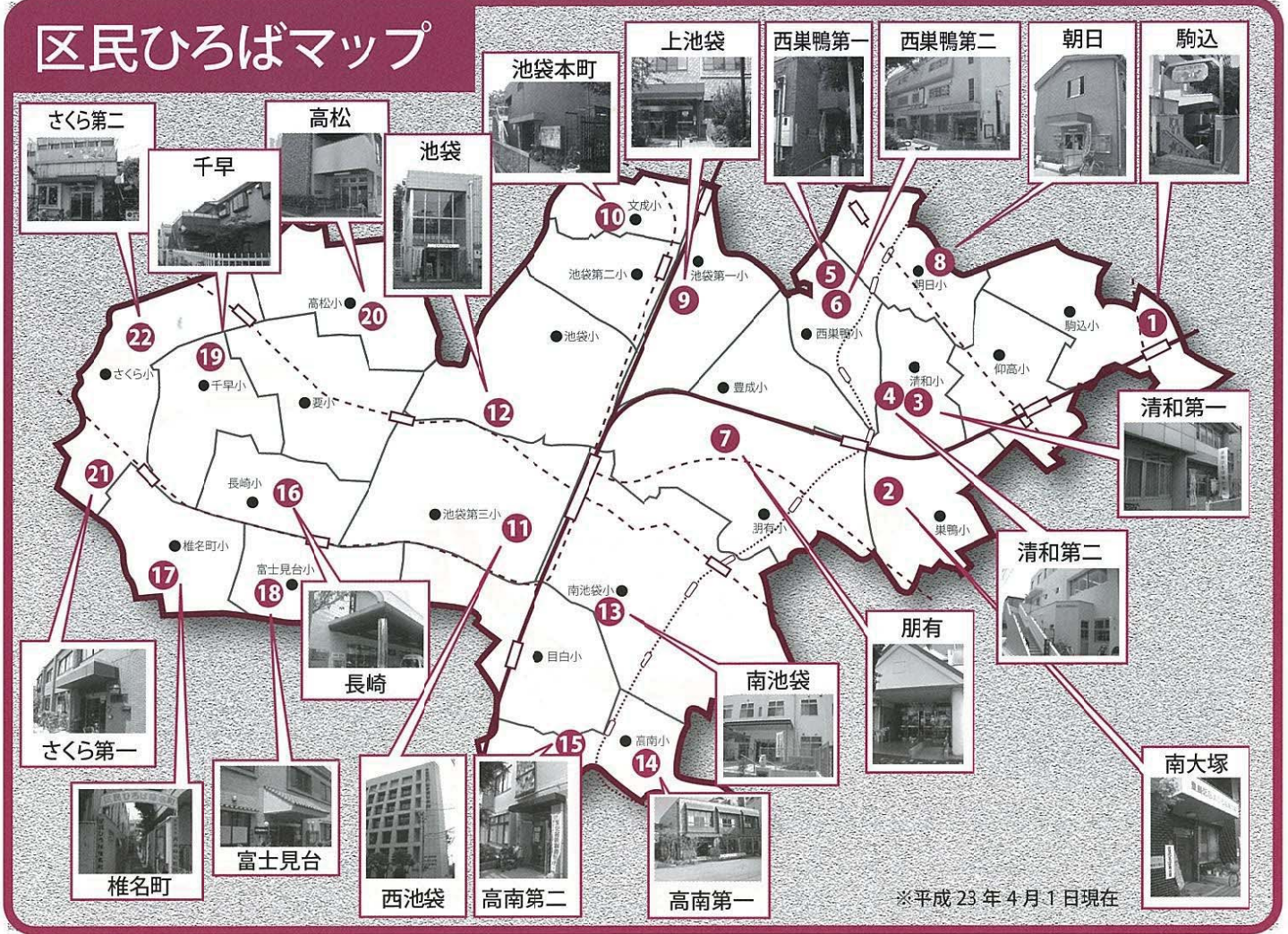
参加者の感想 (ママ)

子どもはリトミックの歌を覚えて家で歌っているほど、この事業が大好きです。私も他のママとお友達になったり、先輩ママからお話を聞いたりして、子育ての情報交換をしています。この区民ひろばは子どもたちだけではなく、ママにとってもリフレッシュができる一つの居場所。私も子どもも毎回とても楽しみにしています。

●親子リトミック
 第1木曜日 0歳児～
 第3木曜日 歩ける小児向け

区民ひろば南大塚主催事業です。

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2-37-4 1F 2F	3980-0088 3980-2300	3980-0089 3980-2324
2 区民ひろば南大塚	南大塚2-36-1 1F 2F	5976-4399 3946-7665	3946-7355 3946-7665	12 区民ひろば池袋	池袋2-24-17	3982-9658	3982-9659
3 区民ひろば清和第一	巣鴨3-15-20	5974-5464	5974-5465	13 区民ひろば南池袋	南池袋3-5-12	3984-5896	3984-5897
4 区民ひろば清和第二	巣鴨3-13-12	5961-5756	5961-5757	14 区民ひろば高南第一	高田2-11-2	3988-8601	3988-8647
5 区民ひろば西巣鴨第一	西巣鴨2-35-3	3918-4197	3918-4198	15 区民ひろば高南第二	高田3-38-7	3987-6600	3987-6656
6 区民ひろば西巣鴨第二	西巣鴨2-14-11	3915-2379	3915-2379	16 区民ひろば長崎	長崎2-27-18 いきいき 子育て	3554-4411 3554-1160	3554-4413 3554-1166
7 区民ひろば朋有	東池袋2-38-10 1F 2F	3971-0781 5396-1057	3971-0781	17 区民ひろば椎名町	南長崎4-12-7	3950-3042	3950-3048
8 区民ひろば朝日	巣鴨5-33-21	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3-13-5 1F 2F	3576-6916 3576-6728	3576-6917 3576-6732	19 区民ひろば千早	要町3-7-10	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2-25-9 1F 2F	3973-0032 3973-7420	3973-744C
				21 区民ひろばさくら第一	南長崎6-20-15	3950-8676	3950-8677
				22 区民ひろばさくら第二	長崎6-37-11	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
(五十音順 敬称略)

○ひろばニュース作成者 日本外国語専門学校広報サークル

学校の12月は慌しく過ぎていきます。1年生は来るべき就職活動に向け様々な準備を整えていきます。また2年生は卒業に向けて最後の大事な「卒業課題」のまとめに入る月でもあります。専門学校の2年間は「あっ」という間に過ぎていきますが、中身はとても濃くて充実しています。卒業するときは、この生活を思い出して泣いてしまうのではないかと、今から心配です。

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
グレイスロータリービル庁舎 7階
☎3981-1479 平成23年12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
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