

区民ひろばニュース



第14号



地域区民ひろば課 要町地区分室

作品提供：「キッズクリエイティブ&シニア創作倶楽部」
ペーパークイリング

開催日：月・水・金の週3日①午前11時から
②午後3時から

費用：無料

作品がひろば内の装飾として、来館者の目を楽しませてくれます。
また、どなたでも参加できるお得講座アラカルトを行っています。
皆さん、お気軽にご参加ください。



「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。

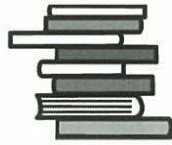
【開館時間】午前9時～午後5時または午前10時～午後6時(※)

【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。

EVENT INFORMATION

「朗読の会」



開催日時：毎月第1月曜日
午後1時30分から3時
場所：区民ひろば西池袋1階

区民ひろば西池袋の「朗読の会」は運営協議会共催事業です。3名の女性講師により優しく指導していただいています。内容は、発声練習にはじまりバラエティに富んだストーリーを楽しみます。回を重ねるごとに、みなさんどんどん声に張りが出てきて毎年の舞台発表会では、張り切って発表できるようになります。興味のある方はぜひおいでください。



平成25年度 としまあんぜんキャラバン隊

**今年もとしまあんぜんキャラバン隊が
区民ひろばを回遊します!!**

事故・犯罪防止について、紙芝居と参加型プログラムによってわかりやすく伝えます。親子で楽しみながら参加することで、安全への関心度を高めることができるプログラムなので、開催予定のひろばへぜひお越しください。

※参加無料

平成25年度 区民ひろば
**としまあんぜん
キャラバン隊**
2013.7.12 ~ 2014.3.11

紙芝居で美しく！
安全のコツを学ぼう！

事故予防や防犯に関する安全向上を目的とした体験型プログラムです。
まわりをしっかり確認すること、自転車用ヘルメットの着用、反射材の効果など、
簡単なゲームや実験を繰り返して分かりやすく解説します（所要時間約20分）。

参加無料

お問い合わせ
豊島区民部地域区民ひろば課 03-3981-1479

平成25年度 としまあんぜんキャラバン隊スケジュール

ひろば名	開催日	電話番号
上池袋	平成25年7月12日(金)	3576-6728
西巢鴨第二	平成25年8月30日(金)	3915-2379
高南第二	平成25年9月20日(金)	3987-6600
清和第二	平成25年10月17日(木)	5961-5756
さくら第二	平成25年11月12日(火)	3958-8453
高松	平成25年12月11日(水)	3973-0032
駒込	平成26年1月16日(木)	3915-1966
池袋	平成26年2月6日(木)	3982-9658
西池袋	平成26年3月11日(火)	3980-2300



作：金崎く一こ

区民ひろば サークル 紹介

区民ひろば
千早

「フィットネス要」

かなめ

インナーマッスルを鍛える運動(踊り、ダンスなど)で健康づくりをしています。

どなたでも楽しめ、歩くのに不自由を感じていた方も改善をするなど、効果は絶大です。

ひざ痛・腰痛の方、初心者の方も歓迎いたします。



私達、若々しい筋肉になりつつあります!!

活動日：第1・第3火曜日

午前10時から11時30分

会費：1か月1,000円(1回500円)

詳しくは、各区民ひろばにお問い合わせください。



区民ひろば
駒込

「麻雀教室」

毎回の参加者が多く活発に活動しているサークルです。総勢20余名の会員が真剣に、かつ賑やかに卓を囲んでいます。「賭けない、吸わない」をモットーに、麻雀を楽しみながら頭脳や機能の訓練につながり、認知症予防となっています。会員同士の親睦も図り、年に数回の大会も開催しています。



和やかに楽しむ麻雀教室サークルです。

活動日：毎週火曜日 午前9時30分から

会費：1か月100円(入会金 600円)

「区民ひろば地域活性化貢献賞」 が授与されました!!

区民ひろば地域活性化貢献賞は、区民ひろばで実施している事業やサークル活動の指導者や講師として活動され、長年地域の活性化に貢献されている方々を表彰し、さらなる活躍を期待するとともに、区民ひろばの活性化を促進するために設けられたものです。



高野之夫区長より感謝状が授与さ 素敵な音色で表彰をお祝いし
れました。 ました♪

平成25年4月16日に第1回の表彰式が区民センター文化ホールで行われました。今回は17の区民ひろばから95名の方が表彰され感謝状が贈呈されました。第二部では弦楽四重奏ミニコンサートが行われ、ご家族やサークルの皆様と一緒に楽しみました。

これが ひろばの イチオシ情報!



じゃがいも、
たくさんできますように。

区民ひろば高南

庭でのお楽しみが
いろいろあります!

区民ひろば高南のイチオシは四季折々の顔を見せてくれる高南第一の庭です。芝生で楽しむクローカーはもちろん、色とりどりの草花、夏や秋には野菜の収穫も楽しめます。今年3月には高南第二利用の乳幼児とママ達が、じゃがいもの種芋植えを体験し、収穫を心待ちにしています。庭も憩いの場のひとつになっています。

みなさん、区民ひろば高南第一の庭を一度見にいっしょにませんか。

区民ひろば清和

区民ひろば清和は、
巢鴨地蔵通りのすぐそばにあり、ゆったりとした
明るい施設です。

清和第一では、閉じこもりがちの高齢者を中心に、民生児童委員のボランティアによるお楽しみ昼食会を毎月開催しています。高齢者総合相談センターやCSW(コミュニティソーシャルワーカー)も加わり、相談や情報交換の場になっています。

清和第二は、英語ブームです。自主サークル「タイガーキッズ」「英語deリズムング」のほか、事業として「えいごでえほん」「留学生とえいごdeあそぼう」もあります。(ひろばの公用語は、もちろん日本語です^^) スタッフ一同、来館をお待ちしております。



和やかな昼食会の様子です。

●「平成25年度 区民ひろば回遊音楽キャラバン」



質の高い音楽に触れることで、子どもたちの豊かな心を育むことを目的に、区内に19か所ある区民ひろば9か所を東京音楽大学の学生たちによるミニ音楽隊が回遊します。是非、ご来場ください。



平成25年度 区民ひろば回遊音楽キャラバン 日程表

	日程	時間	実施区民ひろば	住所	電話番号	演奏内容
1	H25 5月22日(水)	10:30~	朋有	東池袋2-38-10	5396-1057	トロンボーンアンサンブル
2	H25 6月5日(水)	10:30~	さくら第二	長崎6-37-11	3958-8453	ヴァイオリン
3	H25 7月3日(水)	10:30~	南池袋	南池袋3-5-12	3984-5896	フルート&ハーブ
4	H25 10月2日(水)	10:30~	南大塚	南大塚2-36-1	3946-7665	声楽
5	H25 11月6日(水)	10:30~	長崎	長崎2-27-18	3554-1160	サクソファンアンサンブル
6	H25 12月4日(水)	10:30~	椎名町	南長崎4-12-7	3950-3042	トランペット
7	H26 1月15日(水)	10:30~	千早	要町3-7-10	3959-2281	マリンバ
8	H26 2月5日(水)	10:30~	駒込	駒込2-2-4	3915-1966	金管五重奏
9	H26 3月5日(水)	10:30~	池袋本町	池袋本町3-9-4	3986-0041	弦楽四重奏

※1~3までの区民ひろば回遊音楽キャラバンは終了しました。ご了承ください。

●夏のお楽しみ

暑い夏の間には乳幼児向け水遊びを実施する子育てひろばがあります。詳細は、各区民ひろばの7月及び8月の事業カレンダーで確認ができます。乳幼児親子のみなさん、区民ひろばで涼しく楽しい夏を過ごしませんか？

- 区民ひろば清和第二
- 区民ひろば西巣鴨第二
- 区民ひろば朋有
- 区民ひろば西池袋
- 区民ひろば南池袋
- 区民ひろば高南第二
- 区民ひろばさくら第二



「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



私たちが取材しました!

区民ひろば
朋有

オリジナル体操 &カーリング

ステップ1「歌やストレッチ」

日時：毎月第1、第3、第5火曜日
午前10時30分から11時30分
・どなたでも参加できます。
・参加料無料

★まず始めに準備運動として、歌を歌ったり、ストレッチをして、体を整えます。

歌を歌うことは声帯周りの筋肉を使うので、脳の活性化にもつながるそうです。そして呼吸法をとまなうストレッチには、便秘解消や転倒防止など、健康対策もふんだんに盛り込まれています。



ステップ2「全員で健康体操」

★みなさんおなじみの「きよしのズンドコ節」にあわせて体を動かす体操です。

これは福島県の男子高校生が、足を悪くして家にこもりがちなおばあちゃんのために考案した体操で、その後全国的に広まったものだそうです。



ステップ3「カーリング」



★カーリングはヨーロッパで盛んなスポーツで、氷上で行われる競技が有名です。氷上以外でも行えるスポーツで、正式名称は「ユニカール」といいます。運動と脳トレの要素を兼ね備えたカーリングを、区民ひろば朋有では、三人一組のチーム戦や個人戦を行っています。

★私たちが参加させていただきましたが、思っていたより難しく、投げる力の加減や、狙う場所、そのあとの戦略を考えていく必要があるため、非常に頭を使うスポーツだと思いました。なにより、皆さんが楽しんで運動していたのが印象的でした。



インタビュー

★区民ひろば朋有で沢山の教室に参加している井橋さんと吉野さん。太極拳や健康エアロビ、カラオケなど様々なアクティビティーに参加しているそうです。皆さん共通しておっしゃっていたことは、朋有に来れば友達が必ずいるので、終わったあとにみんなでおしゃべりするのが楽しみの一つということです。

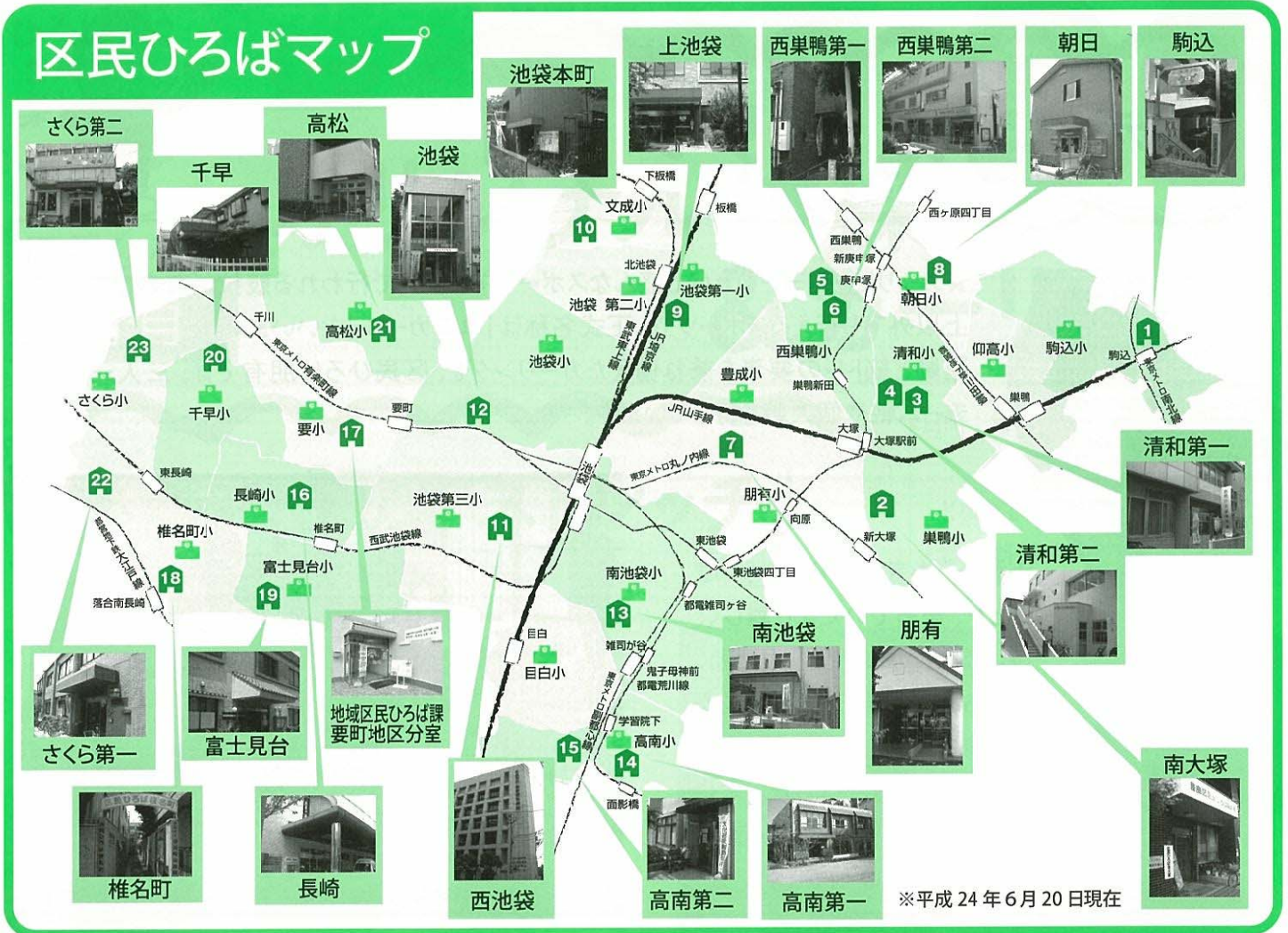


ありがとうございました。

★区民ひろば朋有の2階には、ジャンプ東池袋（中高生センター）があり、カーリングは、中高生にも人気があります。のちのち中高生との対抗戦をしようか計画中和のことです。

これを読んでくださっているみなさんも興味がある方はぜひ参加してみてください。

区民ひろばマップ



※平成 24 年 6 月 20 日現在

●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 4-2 1-1 0 ※	3982-9658	3982-9659
3 区民ひろば清和第一	巢鴨 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	巢鴨 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 区民ひろば西巢鴨第一	西巢鴨 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 区民ひろば西巢鴨第二	西巢鴨 2-1 4-1 1	3915-2379	3915-2379	16 区民ひろば長崎	長崎 2-2 7-1 8	3554-4411	3554-4413
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 地域区民ひろば課要町地区分室	要町 1-5-1	3972-6338	3972-6338
8 区民ひろば朝日	巢鴨 5-3 3-2 1	5974-0566	5974-0566	18 区民ひろば椎名町	南長崎 4-1 2-7	3950-3042	3950-3048
9 区民ひろば二池袋	上池袋 3-1 3-5 1F 2F	3576-5916 3576-5728	3576-6917 3576-6732	19 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
10 区民ひろば池袋本町	池袋本町 3-9-4	3986-0041	3986-0042	20 区民ひろば千早	要町 3-7-1 0	3959-2281	3959-2282
				21 区民ひろば高松	高松 2-2 5-9 1F 2F	3973-0032 3973-7420	3973-7440
				22 区民ひろばさくら第一	南長崎 6-2 0-1 5	3950-8676	3950-8677
				23 区民ひろばさくら第二	長崎 6-3 7-1 1	3958-8453	3958-8462

※区民ひろば池袋は仮移転中です。

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

人生も後半戦になってから始めたスポーツがあります。何を隠そう卓球なのですが、これが本当に奥深くて面白い！ まず、コンタクトプレーではないのでケガがありません。ゼイゼイするような運動じゃないので、ずっと打ち続けても疲れません。実力に男女差がありません。年齢差もありません。70代のおばあちゃんにも平気で負けます。当然のことながら小学生には絶対に勝てません。何よりも、フォア、バック、つつき打ちと、一つひとつの課題をクリアしていく過程で、自分が確実に上達していく実感が味わえます。素晴らしい卓球です。

発行元
豊島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 25 年 7 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 神谷印刷株式会社



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