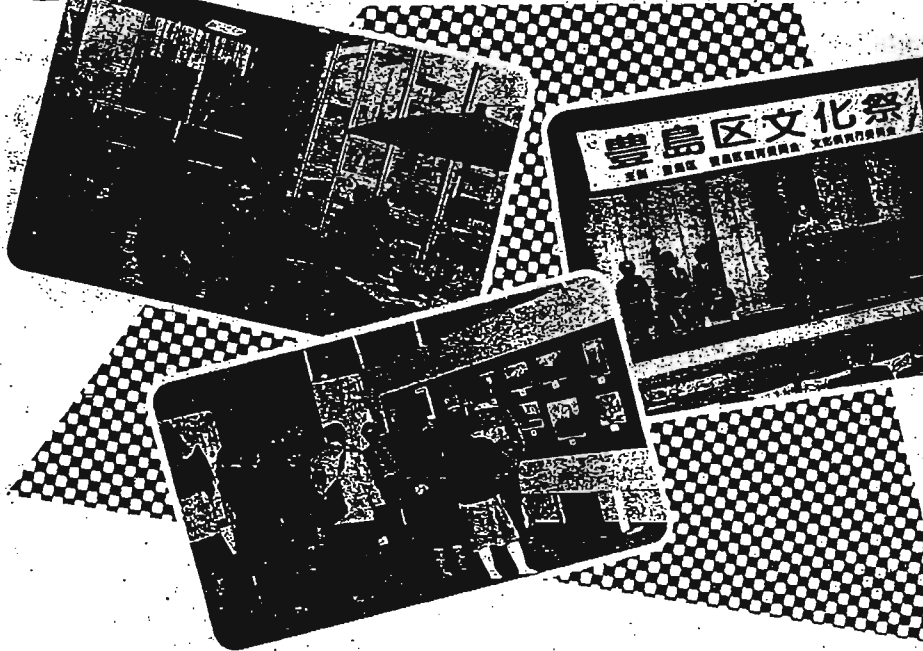
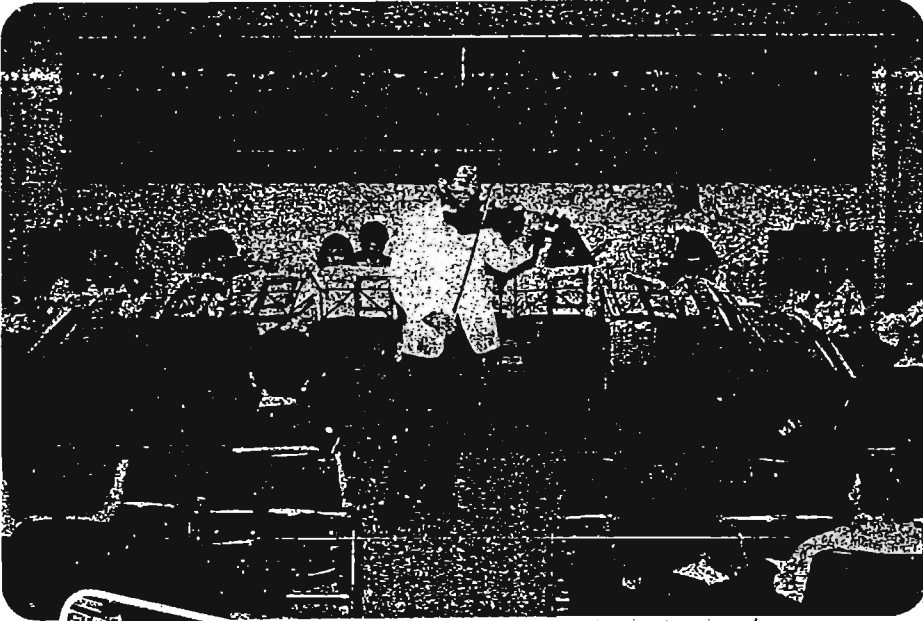




10月14日休魚と鳥肉 10月15日休青果と肉  
協力店には「安売りデー」の赤いほりか横断、  
ホワイトボードがてしています。

昭和62年 10/5 No.684 発行：東京都豊島区 編集：企画部広報課 〒170 豊島区東池袋1-18-1 ☎981-1111 <毎月5・15・25日発行>

# 区民のあなたが参加する 豊島区文化祭



## 展示の部

何となく自然のうつろいに  
がいく季節。独り物思いにふけ  
るには絶好の秋です。この時期  
せつかくの休日在家で「コリ」と  
過すのは恋の骨頂／ひとつ近場  
で文化の秋を楽しみましょうか。  
ふだん区内のいろいろなところ  
で、多くの人がいろいろな学習  
と練習を行っています。そんな  
人や団体が日ごろの成果を発表  
する場が豊島区文化祭です。  
さらに区内の専門家による展  
覧会も予定されています。この催  
しにもお気遣いをお願いいたします。

### 茶華道展

10月2日(金)～5日(月)午前10時  
～午後6時、5日は午後4時  
まで、区民センター展示場。  
和室内容：豊島区茶華道文  
化連盟による生け花の展示と  
お茶会

### 書道展

10月8日(木)～11日(日)午前10時  
～午後7時、11日は午後5時  
まで、内容：豊島区書道協会  
員の作品・区民センター展示

## 大会の部

午後4時まで、区民センター  
展示場内容：洋画、日本画、  
版画、陶芸、彫刻、漆芸、染  
色、彫金、区民の方の作品展  
示。最終日には専門家による  
講評が行われます。  
※作品募集につきましてはま  
だ若干の余裕がございます。  
出品ご希望の方は文化振興係  
内線3462へ10月7日まで  
にお電話ください。  
◎自主グループ合同発表会  
10月29日(木)～11月1日(日)午前  
10時～午後6時、11月1日は  
午後4時まで、区民センター

## 大会の部

千早社会教育会館 10月16日(金)  
18日(日)午前10時～午後5時  
18日は午後3時まで、絵画、  
刺繍、陶芸、七宝のチャリテ  
ィーパー、料理の試食会、  
社交ダンス、他  
南大塚社会教育会館 10月23日  
(金)～25日(日)午前10時～午後5  
時、25日は午後3時まで、屋  
上庭園で盆栽展示、茶道、他  
駒込社会教育会館 10月23日(金)  
午後5時～25日(日)午後1  
時～5時、24日は午前10時～  
午後5時、25日は午後4時ま  
で、ステンドグラス・パンア  
ート、他  
コリス大会 10月18日(日)午前  
11時30分開場、正午開演、豊  
島公会堂 区内自主グループ  
の発表会  
吟刺詩舞大会 10月25日(日)午前  
9時開場、9時30分開演、区  
民センター文化ホール  
区内自主グループの発表会  
民謡大会 10月25日(日)午前9時  
30分開場、10時開演、区内自  
主グループの発表会、豊島公  
会堂  
豊島区管弦楽団演奏会 11月8  
日(日)午後1時30分開場、2時  
開演、学習院創立百周年記念  
会館、豊島区管弦楽団の演奏  
豊島区吹奏楽団演奏会 11月15  
日(日)午後1時30分開場、2時  
開演、豊島公会堂、豊島区吹  
奏楽団の演奏  
器楽演奏会 11月23日(日)午後0  
時30分開場、1時開演、豊島  
公会堂、区内演奏グループの  
発表会、吹奏楽、ギター、琴、他  
珠算コンクール 11月23日(日)第  
一部(中学生以上、二級程度)  
午前9時から受付、9時30分  
開始、第二部(小学生、三級  
程度)午後1時から受付、1  
時30分開始、区民センター会  
議室◇共催：豊島珠算教育連  
盟  
※珠算コンクール出場希望の  
方、その他文化祭に関するお  
問い合わせは、文化振興係内線  
3462までどうぞ。

### 豊島区じどうかんまつり

一遊んで、挑戦して、楽しもう

11月8日(日) 午前11時～午後3時 (雨  
天のときは11月15日(日)) サンシャインシ  
ティ4階屋上サンシャイン広場◇参加費  
…無料◇内容…〈あそびのコーナー〉う  
でずもう、こま、ウッドホッケー、パイ  
ブライン、輪投げ、幼児コーナー〈スポ  
ーツのコーナー〉大縄跳び、ユニホッケー、  
一輪車〈ステージのコーナー〉バンド演奏、  
チアガールと仮装〈その他〉風船とばし、  
チビっ子シネマ、僕の家・私  
家マップ◇詳細…お近くの児童館  
児童課庶務係内線2711～2

### 家庭教育講座

#### 「子どものしつけと 家庭のありか」

社会が大きく変わり、男女の生き方  
いるなかで、子どもたちに何をどのようにし  
いけばよいのか、お母さんたち何をしてよ  
かにしながら家庭教育について考えます。  
学区、地域に関係なく、どなたでも参加でき  
◇日程・テーマ：(第1回)11月16日(日)「しつけと家  
庭のありか」(第2回)11月19日(水)「しつけと家  
庭のありか」◇時間：午後2時から◇会場：高田  
氏◇申込み・詳細：中村☎6047、中村☎7  
7095、木村☎13366

### 教養講座

#### 「自分自身のカウンセリング」

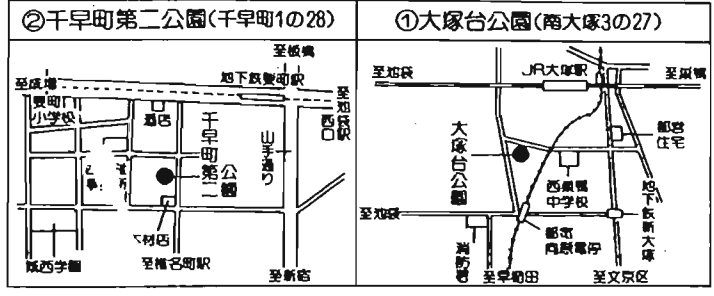
「あなたがあなたを見失わないために」  
管理や競争がますます激しくなっていく  
現代社会  
あふれる情報のなかで自分を見失わ  
生き生きするのは大変むずかしいこと  
でも、  
だれもが経験する心のゆれやストレス  
を解決するために、もう一度自分の内面  
を見つめ直し他人との関わりを考えてみ  
ませんか。  
◇日程・内容：下表のとおり◇時間：午  
後6時30分～9時30分◇会場：区民セン  
ター(第1回)正大学教授 村瀬麗代子  
氏(第2回)カウンセリング研究所講師  
伊藤研一氏◇定員：30名◇受講料：無料  
◇申込み：社会教育係内線3455・6

1	10月20日(日)	心のとらえ方 —日本的なるもの・西洋的なるもの—
2	10月27日(日)	自己の再発見(I) —内観法を中心として—
3	11月10日(日)	自己の再発見(II) —内観法を中心として—
4	11月17日(日)	個別的に 多面的なアプローチ

# ふだもつ 緑みどり

## あなたの家庭にも

**苗木市へどうぞ**  
 10月7日(日) 中池袋公園  
 10月7日(日) 9日(月) 午前10時  
 午後6時 中池袋公園(豊島  
 公会堂前)  
 ●園芸相談 期間中毎日、午前  
 10時～午後5時  
 ●無料配布  
 △草花の種 期間中の毎日午前  
 10時から先着400名の方へ。  
 △園芸用土(赤玉土) 10月7  
 日午後2時から先着400名の方へ。  
 ※小雨決行。中止の場合は翌日  
 に順延。  
 ◇詳細:公園緑地課内線295  
 8へ。



**苗木をさしあげます**  
 10月17日(日) 大家台公園(午前11時から)と千早町第二公園(午後2時30分から)では、緑豊かな環境をつくるため、次のとおり苗木を無料配布します。緑の相談も行いますのでご利用ください。  
 ◇日時: 10月17日(日) 午前11時から大家台公園(南大塚3の27の1) ②午後2時30分から千早町第二公園(千早町1の28)  
 ◇苗木の種類と本数: さつき、つつじ、いぬづけ、いちいなど10種類を2か所で計20本。  
 ◇苗木の種類と本数: さつき、つつじ、いぬづけ、いちいなど10種類を2か所で計20本。  
 ◇注意: 着工前に申請してください。現地調査のうえ決定。  
 ◇10月7日(日)は定例の「みどりの相談日」です。秋植え球根の植え付けその他についてみどりのことなら何でもお気軽にどうぞ。  
 10月7日(日)午前10時～午後4時(正午～午後1時は休憩) 区民センター2階第2相談室 984・7601  
 ◇みどりに関するお問合せは: 公園緑地課内線2958へ。

**「利用ください」**  
 保護者が共働きなどで、お子さんの世話ができない場合に、区が運営費の助成を行っている保育室が6施設あります。  
 ◇保育料: 月3万～4万1000円。実費負担含む。延長料金含まず。  
 ◇入園料など詳細: 保育課内線2732  
 ◇申込み: 各施設へ。  
 ●保育室

施設名	住所	電話番号	定員	開園時間	備考
共同保育子供の家	上池袋3-25-5	(916)6835	22名	7:30～ 午前8:30～午後5:30	6:15まで
トキワベビーホーム	千早町1-45	(859)5913	18名	8:00～ 午前8:30～午後5:30	6:00まで
あゆみ保育園	雑司が谷3-7-16	(971)0972	21名	8:15～ 午前9:00～午後5:00	6:30まで
タイムアウト保育園	池袋本町3-30-12-103	(980)6269	14名	午前8:15～午後5:30	6:30まで
つくしんぼ保育所	黒崎3-16-3	(949)7323	14名	午前8:00～午後6:00	6:30まで
ベビーホーム	長崎1-18-1	(859)5756	8名	7:00～ 午前8:00～午後6:00	7:00まで

**家庭福祉員制度**  
 保護者が共働きなどで、お子さんの世話ができない場合に、区が委託している家庭福祉員が福祉員の自宅で保育します。  
 ◇申込み・問合せ: 保育課内線2732へ。

氏名	住所	月額24,000円(ミルク・オムツ等は自己負担)	基本保育時間 午前8:30～午後5:00 上記時間以外は福祉員と話し合い、時間外料金は1時間300円	区内在住の産休あけ～1歳未満の健康な乳児
阿木 潤子	上池袋3-11-10			
松川 昭子	池袋2-1070			
吉田 麻子	西巣鴨2-17-13			
金田 みち	雑司が谷1-17-16			
市橋川レイ	南長崎2-25-5			
東池袋乳児保育室	東池袋2-55-6	月額24,000円(ミルク・オムツ等は自己負担)		

**老人意向調査に協力**  
 この調査は、進展する高齢化社会に対しての高齢者の方の意向、要望等を把握し、今後の老人福祉施策に反映させるための基礎資料とするものです。調査対象者は、一般老人千人、ひとり暮らし老人300人、在宅のひとり暮らし老人全員を対象としています。  
 調査は、区の委託した機関の調査員が、10月中旬から下旬にかけて対象者宅にお伺いして実施します。調査結果は統計の目的以外には、

**教育センターの事業案内**  
 ●「幼児教室」3歳児を募集  
 3歳児を対象に絵本や童話の読み聞かせ、語り聞かせなどを行います。  
 10月29日(日)から毎週木曜日の午後2時30分～4時、教育センター101号室(10月6日、10月20日の間に教育センター幼児教育研究室590・1251へ)。  
 ●幼児教育相談の活用  
 3歳～5歳の幼児についての様ざまな悩みごとの相談に応じます。  
 10月27日(日)から毎週火曜日と金曜日午後1時30分～4時30分、教育センター幼児教育研究室590・1251(内線359)へ。  
 ●外国人公立の小学校へ入学を希望する方へ  
 10月11日(日)17日(日)総務庁行政相談委員が主体となつて、国の役所や公庫、公園などの仕事に関する苦情や要望をお聴きしますので、お気軽にご相談ください。  
 ◇日時: 会場:  
 ①10月15日(日)豊島区高齢者事業団長崎分室(第六出張所隣)  
 ②10月16日(日)豊島区民集会所(第一出張所隣)◇時間: いずれも午後1時～4時  
 ◇行政相談委員:

**行政相談週間が始まります**  
 10月11日(日)17日(日)総務庁行政相談委員が主体となつて、国の役所や公庫、公園などの仕事に関する苦情や要望をお聴きしますので、お気軽にご相談ください。  
 ◇日時: 会場:  
 ①10月15日(日)豊島区高齢者事業団長崎分室(第六出張所隣)  
 ②10月16日(日)豊島区民集会所(第一出張所隣)◇時間: いずれも午後1時～4時  
 ◇行政相談委員:

**青少年育成指導者のための研修会を開催します**  
 10月8日(日)午後1時30分～3時30分 区立労働福祉会館101号室: 青少年に先行するおとなであるために◇講師: 学習院大学教授 藤竹 暁氏◇問合せ: 豊島区青少年育成委員会連絡会590・4034(会長宅)  
**特養ホーム養浩荘ハザード品物の提供を!**  
 10月25日(日)午前10時～午後2時 養浩荘(池袋4の45)◇大型家具を除く日用品類を10月23日までに◇後援: 豊島区社会福祉協議会◇連絡先: 971・6541へお呼びと訂正  
 9月25日号本紙でご紹介した

**生垣は狭い場所の緑化に適し**  
 地震の際にも倒れる心配もなく、安全性の面からも高く評価されています。区では新たに生垣を造りたい方、ブロック塀等を生垣に改造したい方に費用の一部を助成します。  
 ◇対象: 生垣の新設、ブロック塀・万年塀などを生垣に改造。  
 ◇基準: 道路に面し延長3m以上、樹木の高さが1m以上あり、相互に葉がふれあう程度に列植されているもの。◇助成金額: ①生垣造成・1m当り5千円。②既存塀の撤去・1m当り3千円。いずれも40mまで。  
 ◇注意: 着工前に申請してください。現地調査のうえ決定。  
 ◇10月7日(日)は定例の「みどりの相談日」です。秋植え球根の植え付けその他についてみどりのことなら何でもお気軽にどうぞ。  
 10月7日(日)午前10時～午後4時(正午～午後1時は休憩) 区民センター2階第2相談室 984・7601  
 ◇みどりに関するお問合せは: 公園緑地課内線2958へ。

**「アトピー性皮膚炎」**  
 アトピー性皮膚炎の悪化する季節に向けて、正しい知識とスキンケアのポイントなどを学びましょう。  
 ◇日時: 10月15日(日)午後2時～4時◇受付時間: 午後1時30分から◇会場: 区民センター4階第4・5会議室◇講師: 国立小児病院皮膚科  
 ●講演会  
 「アトピー性皮膚炎」  
 アトピー性皮膚炎の悪化する季節に向けて、正しい知識とスキンケアのポイントなどを学びましょう。  
 ◇日時: 10月15日(日)午後2時～4時◇受付時間: 午後1時30分から◇会場: 区民センター4階第4・5会議室◇講師: 国立小児病院皮膚科

**聴覚障害者バスハイウェイ**  
 10月25日(日)雨天決行午前8時30分集合・豊島公会堂前◇行先: 東沢沢グリーンパーク(パルクエ)◇対象: 区内在住で身体障害者手帳をお持ちの聴覚障害者◇定員: 50名◇申込み: 往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号を明記し、10月12日までに「〒107豊島区目白5の18の8 豊島区立心身障害者福祉センター」事業係593・2811  
 ●福祉機器展と愛のバザール  
 10月6日(日)午前午後5時  
 10月7日(日)午前10時～午後5時  
 5時区民センター1階総合展示場◇内容: ①障害者や寝たきり老人のための自立を助ける便利な生活用具の展示②介助する家族の負担を軽減する介護用具の展示③障害者グループによる手作り作品などの即売会◇詳細: 社会福祉協議会591・2930

**国民健康保険**  
 保険料が支払えないときはお気軽にご相談ください。保険料の納期は毎月末日です。事情により保険料の支払いがむずかしいときは、徴収猶予と分割納付の制度があります。また、長期の病気や失業などで生活が著しく困難になった場合は、申請により、それ以降の保険料の減額措置を受けられることがあります。ご相談ください◇詳細: 滞納整理係内線2661へ。  
**社会保険街頭相談**  
 10月と11月は「国民年金制度推進月間」です。あわせて、社会保険街頭相談を行いますので、ご利用ください。  
 ◇日時: 10月14日(日)午前10時～午後4時◇会場: JR池袋駅東口広場◇キャンペーンの催し: プラスバンドの演奏、風船の配布など◇相談内容: 厚生年金・国民年金・健康保険◇問合せ: 池袋社会保険事務所598・6011、国民年金課普及係591・1111(内線2671)へ。

**税金**  
 10月は青色申告推進月間◇特典のある青色申告を  
 青色申告には、所得の計算等に次のような種々の特典があります。  
 ①青色申告控除 ②専従者給与の支払 ③みなし法人課税の選択 ④欠損金の繰越控除、繰戻し還付等です。  
 ●「商売の第一歩は記帳から」  
 現金出納帳を中心とした「簡易帳簿」をつければよいことになっていきますから、初めての方でも簡単につけられます。白色申告でも一定の方に対して記帳義務がありますので、同じ記帳をおすすめします。  
 ◇問合せ: 豊島区税務所所得税第一部門指導担当594・2171

**秋のビューティークリニック**  
 ●消費者見学会付!  
 ◇テーマ: 日時: 講師:  
 ①「ダイエットの問題点」10月19日(日)午後1時30分～3時30分  
 ②「マリリンナ医科大学栄養相談」主査: 中村 丁次氏③「なぜふとるの?」10月21日(日)午後1時30分～3時30分、朝日新聞学芸部記者 村上 紀子氏  
 ◇会場: 区立消費生活センター1  
 ◇定員: 70名◇申込み: 10月5日(日)午前9時～9日(日)午後5時の間に電話で受け付け。当センター590・6831へ。◇見学会: 10月23日(日)の消費者見学会群島原下仁田のこにやく製造工場)は、講座受講者の中から50名受付、多数の場合は抽選。  
**「簡易水道」の衛生管理講習会**  
 ビルやマンションの受水槽の容量が10立方メートル(10トン)を超える場合は保健所への届出が必要なほか、維持管理についての義務づけがされています。そこで次のとおり衛生管理を徹底していただくため講習会を行います。  
 10月13日(日)午後1時30分 豊島公会堂◇対象: 施設の所有者、管理者◇詳細: 池袋保健所衛生課597・4171、長崎保健所衛生課591・1191

**青少年育成指導者のための研修会を開催します**  
 10月8日(日)午後1時30分～3時30分 区立労働福祉会館101号室: 青少年に先行するおとなであるために◇講師: 学習院大学教授 藤竹 暁氏◇問合せ: 豊島区青少年育成委員会連絡会590・4034(会長宅)  
**特養ホーム養浩荘ハザード品物の提供を!**  
 10月25日(日)午前10時～午後2時 養浩荘(池袋4の45)◇大型家具を除く日用品類を10月23日までに◇後援: 豊島区社会福祉協議会◇連絡先: 971・6541へお呼びと訂正  
 9月25日号本紙でご紹介した

老人保健法による医療受給者証をお持ちの方へ…9月25日号でお知らせした健康保険の調査は、国民健康保険加入者を除きます。◇問合せ: 老人医療係内線2666

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

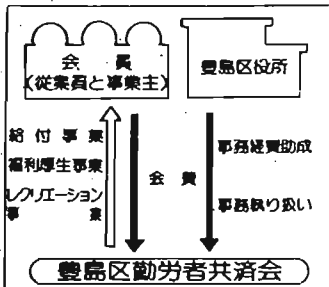
**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

**お知らせ**  
 豊島区役所  
 ☎981-1111

豊島区勤労者共済会

会員を募集中です

勤労者共済会とは、区と事業主と従業員が協力して、個々の事業所では実施の困難な、大企業並みの福利厚生事業を行う勤労者の組織です。



「豊島区勤労者共済会」は、発足4年目を迎え、8月末現在で千355事業所、6千27名の会員を数える程に成長し、また各種事業も年々拡充してきています。

左上の図参照
■入会の
できる方
区内の中小企業(従業員30人以上)の事業所や商店に働く従業員と事業主。
ご加入は事業所一括でお申し込みください。

■入会金と会費
◆入会金は1人200円、会費は1人月額400円、会費は3か月ごとに指定預金口座から自動引落し。なお、会費は、会の趣旨からできるだけ事業主が負担してください。

Table with 4 columns: 福利厚生事業, レクリエーション事業等, 給付事業, 広報事業. It lists various services like health insurance, recreation, and benefits.

2世誕生に期待ふくらむ

区立清和小学校



エサをあげる三石君と高井先生(上)。ウーパールーパー(左)

パンダ、コアラ、エリマキトカゲなどとともに珍獣として日本で話題となったウーパールーパー(アホロートル)が、9月12日、サンシャイン国際水族館から、全国の小・中・高等学校などに贈呈された。

飼育・繁殖に成功し、数が増えたのを機に、研究用として贈呈されたのだが、実は、これに先だち豊島区内の区立小学校にも研究用に贈呈された。

しかし、そんな中で区立清和小学校では、繁殖までいまいちという段階まで成果を上げてい

「ウーパールーパーの繁殖は、サンシャイン国際水族館では、現在も繁殖中のウーパールーパーを今後も原則として学校の生物部やクラブ、研究所に研究用として提供を考えているそうです。ただし、2か月程お待ちいただくなどの事、希望があれば左記まで電話を。」

乳房のしこり
乳がんの治療には早期発見、早期治療が最も大切です。中でも乳房のしこりは、自分自身の手で見つけられるので早期発見が一番可能で、完治率の高いがんです。

乳がんには痛みとか熱がでるとか、の自覚症状はありません。乳房の中のしこりが唯一の手がかりです。乳がん患者の95パーセントは自分の手でしこりを見つけて病院に行っています。

60歳以上の方へ
栄養教室
10月14日(水)午後1時30分〜3時 南長崎第一こども会

老人大学教養講座
「中国歴史の旅」
スライド・資料をみながら旅をしましょう。日程：10月10日(土)11時45分〜14時

参加作品を募集中!!
バザール：11月3日(祝)午前10時〜午後3時。区民センター！

参加作品を募集中!!
バザール
作品の譲渡・搬入・搬出：参加者が自分で全て行う。申込み詳細：豊島区民センター1984・76

映画会
10月22日(木)午後1時30分〜3時 南長崎第二こども会

映画会
10月13日(火)午後1時30分〜3時 西長崎こども会

華道教室
10月13日、27日、11月10日、24日 午前10時15分〜11時45分

豊島区議会定例会
第3回区議会定例会
豊島区議会第3回定例会は、9月22日から開かれ、初日の本会議で加藤区長が招集あいさつを行った。この定例会では、放



### 催し

#### 秩父の自然と文化を訪ねて

姉妹都市秩父市の風土に培われた文化と豊かな自然を身近に感じてみませんか。

日時：内容：左表のとおり

11月3日のコースは7時15分豊島公会堂前集合→菊水寺→法性寺→音楽寺(昼食)→武甲酒造→秩父神社→祭り会館→地場産物センター→豊島公会堂前着

講師：池田 勇 雄氏(秩父市文化財保護審議委員)

対象：区内在住者で2日間とも参加でき、長時間のバス旅行も大丈夫な方

定員：50名(申込)

申込み者多数の場合は抽選で費用(受講料は無料。ただし、現地見学の際の入場料、保険料は自己負担(約400円)。なお昼食は持参してください。申込み・問合せは往復はがきに住所・氏名・年齢・電話番号(返信用にも住所・氏名)を記入し、「秩父の自然と文化を訪ねて」参加希望と書いて10月15日(必着)までに「千代田区東池袋1-18の1」豊島区教育委員会社会教育課文化振興係(内線)3462

大学公開講座「大正大学」

#### 日本人の精神の源流をさぐる

##### 近代から現代へ

昨年の6月と11月および本年6月の3回にひきつづいて今回は、明治・大正・昭和を中心として日本人の精神の源流をさぐってみたいと思います。

会場：大正大学 3号館313号教室

定員：200名

内容：別表

#### 千早図書館講演会

##### ルパンIIIカリオストロの城

日時：10月14日(水) 午後1時30分から

会場：千早図書館

内容：「狂言師の修業」家庭の中から見た狂言師II」講師：野村登美子氏(野村万之丞氏夫人)

会場：千早図書館 8361

#### 手作り講習会

##### 小学生の紙ねんど教室

プロッチ・ペンダント・キーホルダーその他どんな物ができるかな?作ってみよう紙ねんどで!

日時：10月24日(日) 午後2時

会場：中央図書館1階市民集会所

定員：40名

費用：無料

講師：目白子ども文化研究所 森田浩章氏

申込：当館 983-7861

#### ふれあいシアター

##### 30名◇詳細：550・1254

演さんシリーズ第8弾は「私の演さん」です。

日時：10月11日(日) 午前10時30分と午後1時30分からの2回

会場：池袋図書館

定員：各60名(入場無料)

詳細：当館 983-7981

ふるさとをやらばん

三ツシカル「けんちゃん」



#### 映画会

##### ルパンIIIカリオストロの城

日時：10月24日(日) 午後2時から

会場：カリオストロの謎と美少女クラリスをめぐるルパンの大冒険

日時：11月21日(日) 午後2時から

会場：妖術、オードリー

会場：雑司が谷図書館

#### 官公所たより

##### 池袋育英会から

池袋育英会から 62年度奨学生募集

区内在住の高校生3名、大学生3名(単身者を除く)

奨学金：高校生月額5千円、大学生同7千円(返還義務なし)

応募締切り：10月23日

用紙交付は20日まで

申込：983-2482へ

#### 豊島区スポーツレクリエーション指導者講習会(第1部)

##### 参加資格：小学4年生以上

参加資格：小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

持ち物：体育課お弁当、雨具等

詳細：体育課内線3485または小沢 974-5005

申込：参加費を添

#### 豊島区スポーツレクリエーション指導者講習会(第2部)

##### 参加資格：小学4年生以上

参加資格：小学4年生以上(小学生は保護者同伴)

持ち物：体育課お弁当、雨具等

詳細：体育課内線3485または小沢 974-5005

申込：参加費を添



### スポーツ

#### 10月10日(日) 体育の日

#### 体育施設を無料開放します

●豊島体育館(501-1700)

健康体操 ◇時間：午前9時～11時

内容：初めての方でも簡単に楽しめる体操です。

フットボール・バスケットボール ◇時間：午前11時～午後4時

内容：姉妹都市・秩父のお友達も参加します。

●豊島体育館(501-7100)

バドミントン ◇時間：(午前部)9時30分～(午後部)1時40分

内容：1時40分～2時

●定員：各部60名(小学生以上)

内容：初めての方には指導員が指導します。

●水泳 ◇時間：(午前部)9時30分～(午後部)1時40分

●定員：50名(申込)

#### 各部200名(小学生以上)

#### 運動不足解消は温水プールで

#### 総合体育館(501-0094)

#### 「うまくなるぞ」少年野球教室

#### 時間：午前10時～午後1時

#### 申込み：参加希望者(小学5年生のみ)

#### は前日までに会場

#### 当日雨天の時は大塚台小学校体育館で行います

#### 「子供の広場」◇時間：午後1時30分～4時

種別	時間	内容
総合体育館	午前10時～午後1時	日本テレビ解説者 沼沢 康一郎氏 野球評論家 三浦 政憲氏 元プロ野球選手 元ヤクルトスワローズ外野手 萩原 康弘氏
総合体育館	午前10時～正午	中国卓球選手 小沼 英治氏 全日本弓道選手 全日本弓道選手 全日本弓道選手 大沢 くら氏
西武池袋線	同上	元全日本ランニング1位 名黒 明徳氏
同上	同上	元オリンピックジュニアコーチ 野中 茂氏

フリーキップで追跡ハイフ

10月25日(日) 雨天決行

集合：池袋公園(豊島公会堂前)

午前9時

対象：区内在住、運動の方とその家族(小学3年生以下は保護者同伴のこと、中学生・小学4年生以上のみのグループは保護者の承認が必要)

参加費：100円(保険料他)なおフリーキップ代(大人700円、小人300円)は各自負担

定員：200名

区民も知りカレハイキング

10月18日(日) 雨天のとき11月3日(日)

会場：埼玉東上線池袋駅7時

集合：東武東上線池袋駅7時

「特急むさし」のなか、8時50分「特急むさし」に乗車

20分「特急むさし」に乗り

「武蔵嵐山駅」前解散

現地に午後3時30分ごろ参加費500円(カレー、いも堀、保険料含)持ち物：皿(熱くならないもの)、スプーン、軍手、水筒

申込：10月13日までに体育課(電話で内線3485)

当日雨天のときは中止

問合せ：池袋 983-7983、中島 987-2556

秋の多摩川への散策

秩父「浦山溪谷」サイクリング

10月18日(日) 雨天中止

集合：西武秩父駅前 午前9時

西武池袋線7時14分急行(利用)

定員：80名(先着順)

参加費：800円(自転車代、保険料)

会場	講師	内容
教育センター第2会議室	健康・レクリエーション研究所 山田 征夫氏	講師「リーダーとしての心構えとそのテクニック」指導の原則、適切な指導法をマスターしていませんか?いろいろな方向から、指導者の位置、役割を理解し、行き届いた指導ができて、よりよい指導者になれるようリーダーシップについて追及してみよう。
教育センター第2会議室	日本体育大学 助教授 高橋 一昭氏	講師「生理学的にみた、あなたに合った最適な運動量とは」健康を目的とした運動が逆の効果をもたらした、という話をよく耳にします。さて、私たち成人の健康を保持していくには、どのくらいの運動量が適切なのでしょう?よく正しく理解し、日常生活の中でも役立つ運動量を学びましょう。
雑司が谷 体育館	日本レクリエーション協会 千葉 和夫氏	実技「フィットネスゲーム」からだを動かすことは、健康への第一歩といえます。が、それは、とくめんどくさいこと。そこで、レクリエーションとして楽しくからだを動かす、その効果を学んでみましょう。快い汗、Let's Try!!
教育センター第2会議室	日本体育大学 教授 山本 龍栄氏	講師「いざ」という時の応急手当(テーピング その1)」からだを動かすことは健康の基。しかし、捻挫、つま先、打撲などのけがはつきものです。その時、適切に処置できますか?その場に応じた、履にでもできる処置法を学びましょう。
教育センター第2会議室	日本体育大学 教授 山本 龍栄氏	講師「いざ」という時の応急手当(テーピング その2)」前回は引続きテーピングの方法について学びましょう。

区民秋季弓道大会

開催日変更のお知らせ

10月25日(日)の予定を10月11日(日)に変更します

詳細：四宮 984-7011