

心 国民年金

◇国民年金のお問い合わせは…
国民年金課 内線 2671

◇年金全般のお問い合わせは…
池袋社会保険事務所 3988-6011

ト
は
以下ですか

に、
入手続を
下さい

すぐ保険料を納め
ましょう

寸困难な方には免除制度が
ます。手続はありますか。
生の方、病気失業等の方は
談ください。一定の所得制
あります)

はそのまま進む
はい
あなたは現在、国民
年金、厚生年金、共
済組合に加入してい
ますか

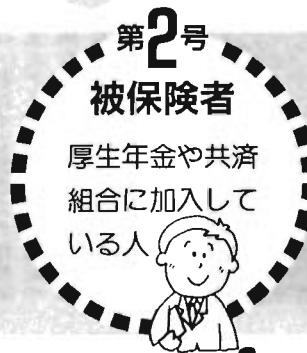
今すぐ保険料を納め
ましょう
納付困難な方には免除制度が
あります。手続はありますか。
(学生の方、病気失業等の方は
ご相談ください。一定の所得制
限があります)

追 納
生活が安定したときに、
免除期間(10年以内)
を、さかのぼって納め
ることができます。

このまま放置しますと将来年金を
受けられることあります。

に
後で下
させる。
数
洋
洋
年
年
年

られます



保険料を毎月きちんと納め
ていますか
納め忘れのない口座振替が便利です
(納めた保険料は、年末調整、確定申告の
ときに社会保険料控除の対象になります)

60歳までに、国民年金、厚生年金、共済組合、カラ期間(注2)で、最低25年以上
の受給資格期間(注1)を満たしてください。将来年金を受けられます。
ただし、会社等へ就職、退職、または結婚、離婚された場合は、そのつ
ど手続をしてください。その届出を忘ると将来年金を受けられないこと
があります。

保険料は被保険者
として負担しますので個人
で納める必要はありません。
せん。

～国民年金巡回相談～

国民年金についてわからないこと、知りたいこと、お困りのことなどがありましたら、どうぞお気軽にお出かけください。
◇時間…午前10時～午後4時

年金課

日 程	会 場
11月22日(木)	第一出張所1階
24日(土)	区役所1階国民年金課
27日(火)	第三出張所(青年館地下)
28日(水)	第十出張所2階
29日(木)	第十一出張所2階
30日(金)	第十二出張所1階



忘れてませんか、 第3号被保険者の届出

～第3号被保険者の特例届出期間があります～

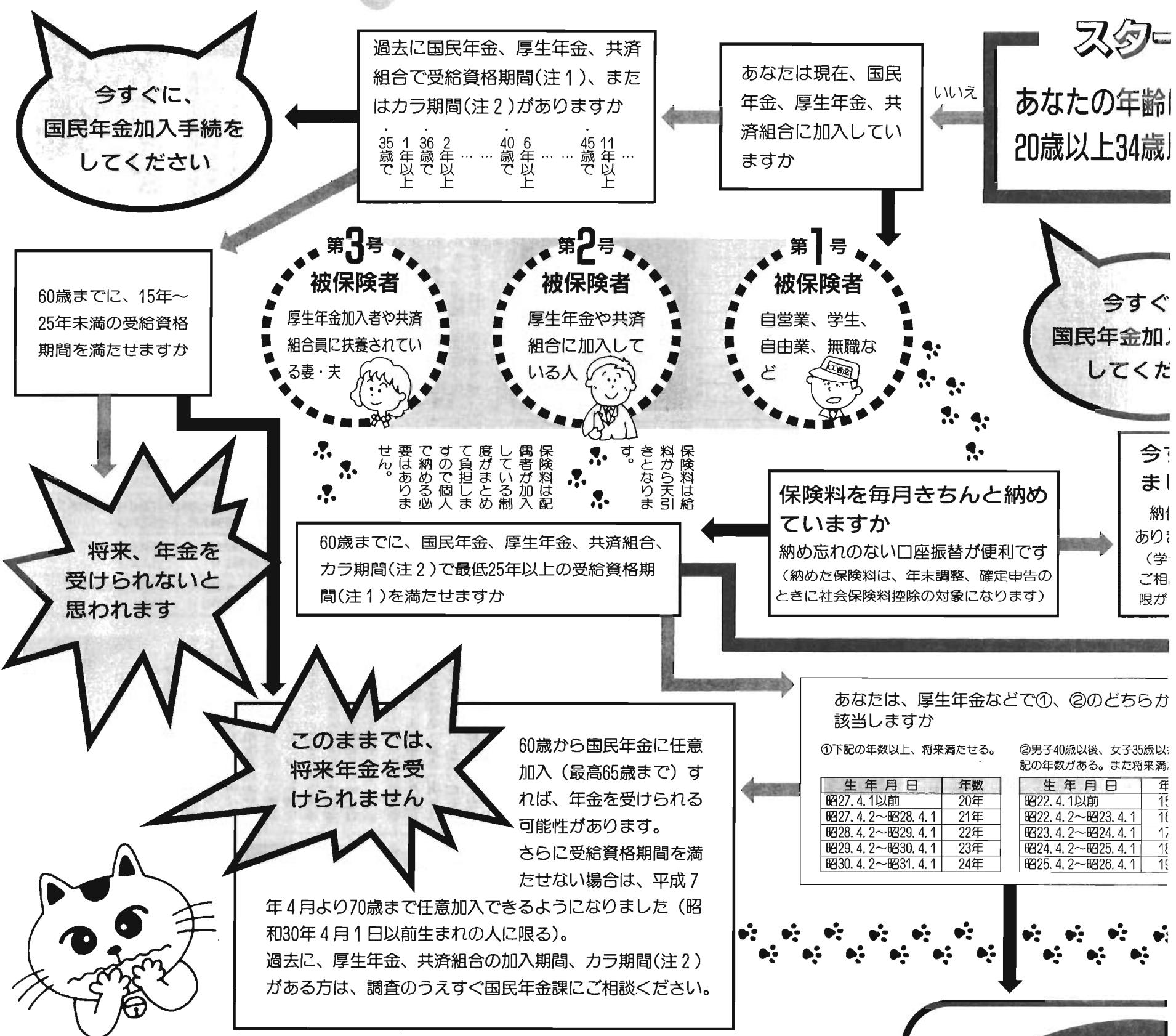
通常は、第3号被保険者の届出が遅れると、過去に届出をしていなかった期間のうち直近の2年内に限って保険料納付済期間として認められていましたが

平成7年4月～平成9年3月

の間に届出を行えば、扶養該当日以降の未届期間も、特例的に保険料納付済期間として認められることになりました。

国民年金の期間とカラ期間①②
④⑥で資格期間を満たしている
方は、
65歳になりましたら、
区役所の年金課で手続をしてく
ださい。
受付は65歳の誕生日
の前日からそれ以降
になります。
厚生年金等の加入期間がある方
は、社会保険事務所へお問い合わせ
ください。

20歳で加入 納めて安



(注1) 受給資格期間

国民年金の保険料納付満期
および保険料免除期間、第
3号被保険者期間、厚生年金
・共済組合加入期間、カラ期
間(注2)を合算したもので
す。

年金を受けるためには最低
25年の期間が必要です。

(注2) カラ期間

②雇用部の学生で国民年金に
平成3年3月以前に任意加入
しなかつた期間

③厚生年金の脱退手当金を受
けた期間のうち昭和36年4月
以降の期間(昭和61年4月以
降国民年金の加入期間のある
人に限る)

④昭和36年4月1日以降の海
外居住期間(20歳以上60歳未
満)

⑤在日外国人のうち一定範囲
の人の昭和36年4月から昭和
56年12月までの、20歳以上60
歳未満の期間

①サラリーマン等の配偶者で
国民年金に昭和61年3月以前
に任意加入しなかつた期間

～年金融資のぞ案内～

①年金住宅融資

国民年金の保険料を3年以上納めている人が住宅を新築、購入・改修するとき、その資金が低金利で、住宅金融公庫の資金と併せて借りられる制度です。

申込みについては、いろいろな条件がありますので、詳細については住宅金融公庫本店（☎38812・11111代）、または各支店、同公庫取扱い

～国民年金基金～

国民年金基金は、ゆうじつの老後を送るために老齢基礎年金に上乗せする年金を支給する制度です。

加入できる人は、国民年金の第1号被保険者で保険料を納めている60歳未満の人です。

基金の掛け金の全額は、社会保険料控除となり、税制面でも有利に扱われています。

詳しくは東京都国民年金基金（〒109 新宿区歌舞伎町2の44の1 東京都健康プラザ15階）☎52805・8800へ

金融機関へお問い合わせください。

②年金教育資金貸付

国民年金加入者のお子さんが、融資の対象となる学校等に入学されるときや、在学中に必要な費用のための融資制度です。

詳しく述べは、（財）社会保険福祉協会（☎35955・1551）へお問い合わせください。

An illustration of a white cat with black outlines and features, wearing a pair of round-rimmed glasses. The cat is looking towards the right. Above the cat, a large black speech bubble contains the Japanese text "将来年金を受" (Received future pension) on top and "まねんき" (Pension) below it. A thick black arrow points from the left towards the speech bubble.

区立保育園	園名	所在地	電話番号	0歳児保育	産休明け保育
駒込第一	駒込7-7-22	3917-0644	○	○	
駒込第二	ル5-1-3	3949-9152	○	○	
駒込第三	ル2-2-3	3915-8677	○	○	
巣鴨第一	巣鴨3-15-20	3910-8900			
巣鴨第二	南大塚2-9-1	3946-7134			
西巣鴨第一	北大塚3-12-12	3917-0949	○	○	
西巣鴨第二	西巣鴨1-1-13	3910-9921	○	○	
西巣鴨第三	ル1-2-14	3940-2341	○	○	
南大塚	南大塚2-36-3	3946-7688	○	○	
東池袋第一	東池袋2-60-19	3987-4621	○		
東池袋第二	ル2-34-1	3988-3570	○	○	
南池袋	南池袋3-17-2	3987-4637	○	○	
西池袋第一	西池袋2-25-20	3988-4210	○	○	
西池袋第二	ル4-22-18	3957-7521	○		
池袋第一	上池袋3-39-11	3916-8568	○		
池袋第二	池袋本町3-4-5	3987-4648	○		
池袋第三	池袋3-58-15	3986-4006	○		
池袋第四	ル4-15-10	3988-4224	○		
池袋第五	ル3-26-22	3987-4653	○		
池袋本町	池袋本町4-1-14	3987-4708	○	○	
雑司ガ谷	雑司ガ谷1-34-5	3987-5002	○	○	
高南	高田1-24-14	3987-6845	○	○	
目白第一	目白1-18-2	3953-2293	○	○	
目白第二	ル2-23-9	3986-6261	○	○	
南長崎第一	南長崎5-23-7	3952-6375	○	○	
南長崎第二	ル2-3-21	3952-4761	○		
長崎	長崎3-7-7	3955-6171	○		
千早第一	千早1-31-5	3973-0610	○		
千早第二	ル4-6-14	3958-5256	○		
要町	要町3-17-11	3955-6141	○	○	
高松第一	高松3-10-7	3972-9801			
高松第二	ル1-7-13	3955-8421	○	○	
若草	南大塚1-10-3	3945-6372	○	○	
私立保育園	マハナ	西巣鴨2-36-17	3915-0090		
みのり	池袋本町3-29-9	3983-2396			
豊島	南長崎3-9-8	3951-6644			
椎名町ひまわり	ル3-35-8	3951-4009	○	○	
愛の家	長崎4-11-3	3957-2801			
千早子どもの家	千早3-37-14	3955-7028	○	○	
しいの実	長崎4-15-3	3554-4103	○	○	

△0歳児保育…4ヶ月経過児から保育△産休明け保育…8ヶ月経過児から保育△無印…区立保育園については1歳児から保育、私立保育園については各園にお問い合わせください。

核家族化や少子化の進行に伴い、育児について身近に相談できる人がいなったり、近くに子どもの遊び相手が少ないことなどから、育児について不安を持つお母さんが増えています。子どもと保護者が一緒に保育園に来園し、保育園の様子を見て、左表の保育園で「ふれあい体験保育」を実施しています。そのようなお母さんの方の育児不安を解消し、育児への自信をもつていただための一助として、園長が育児に関する直接肌で感じることができます。また、園長が育児に関する

相談をお受けするほか、希望により給食を食べたいだくこともできます(子どものみで自己負担200円)。今まで「ふれあい体験保育」に参加した方を見ますと、0歳から3歳までの子どもを持つ子育て真っ最中のお母さんが多いようです。

◇実施園:左表のとおり◇対象者:区内在住の健康な乳幼児と保護者(年間6回まで)。1園1日1組を対象◇実施日・時間:毎週火曜日~金曜日の午前と保護者(年間6回まで)。1園1日1組を対象◇申込み:体験保育を希望する日の5日前までに(日曜、祝日を除く)事項を記入し、希望する保育園に提出(申込書は保育園にあります)電話による受付可◇詳細:保育園管理係内線27211

子育て電話相談
保育園では、ベテランの保母が電話で育児相談に応じています。

◇相談日時:毎週月~金曜日午前9時~午後4時◇詳細:各保育園



お田さんを応援します 「ふれあい 体験保育」

相談をお受けするほか、希望により給食を食べたいだくこともできます(子どものみで自己負担200円)。

今まで「ふれあい体験保育」に参加した方を見ますと、0歳から3歳までの子どもを持つ子育て真っ最中のお母さんが多いようです。

母さんが多いようです。

母

第5回公園見学会 「池袋の森(仮称)」を

探訪してみませんか

池袋二丁目の繁華街と住宅地の境目に「池袋の森(仮称)」があります。

かつて林政学者 島田錦恵氏の住宅と庭のあった所で、そこには残る珍しい樹木を保存しつつ緑地として整備されることになります。

今回はこの周辺の町並みや、

出張みどりの相談 区民園芸教室

「福寿草の育て方」

福寿草の植えつけと年間管理の講習を行います。実際に苗を植え、お持ち帰りいただきます。

12月15日(金) 第1回／午前10時から、第2回／午後2時から

区民センター4階第3会議室

費用：無料 ◇定員：各回25名

(申込み多数の場合抽選) ◇申

込み：往復はがきの往信裏面に「福寿草」と記入し、住所、氏名、電話番号と第1回・第2回のどちらかを、復信表面に住所を記入し、11月30日までに「豊島区土木部公園緑地課」へ

◇詳細：緑化推進係内線295

8

在勤、在学の方 ◇内容：ユニホ

ツケー、卓球、バドミントン、

トランポリン、ミニバスケット

等で、参加者のコミュニケーションを図ります ◇指導：スポーツ

クリニック委員会 ◇費用：一般

200円、小中学生90円 ◇申込み：

当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午後1時～5時

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：ユニホ

ツケー、卓球、バドミントン、

トランポリン、ミニバスケット

等で、参加者のコミュニケーションを図ります ◇指導：スポーツ

クリニック委員会 ◇費用：一般

200円、小中学生90円 ◇申込み：

当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

ドバイスをします ◇指導：当館

トレーニング指導員 ◇費用：一

般200円、小中学生90円 ◇持ち物

：運動着、室内シューズ ◇申込

み：当日直接当館へ ◇詳細：当館

3918・7101

11月26日(日) 午前10時～正午

巢鴨体育館 ◇対象：区内在住、

在勤、在学の方 ◇内容：反復横跳

び、垂直跳び、握力、背筋力、

立位体前屈、伏臥上体そらし、

肺活量、踏み台昇降運動等の測

定結果に対するトレーニングア

催し



ラッピング実技講座

商品の正しい包装技術をわかりやすく教えます。円筒や変形した商品の包み方、リボンのしやれた結び方などクリスマス歳末商戦の前にななたも勉強してみませんか。

12月6日(水) 午後6時～8時

E.C.Oとしま(生活産業プラザ)

7階会議室△対象：区内在住、

在勤の商店従業員△講師：商業文化研究所研究部長 大久保う

子氏△費用：3千円教材費

△定員：30名(定員になり次第締切り)△用意する物：はさみ、カッター、ホタキス、セロテープ△主催：豊島区、東京商工会議所豊島支部

△申込み・詳細：11月30日までに電話で商工振興係へ△599

2・7012

第105回大学公開講座

作曲家 三木 稔の世界

日本音楽団体を創立し、オペラ「春琴抄」など多くの作品を生み出した三木氏の曲をお楽しみください。

11月25日(土) 午後2時開演(30分前開場) 東京音楽大学B館

250名(電話申込み先着順)

△申込み・詳細：文化振興係

内様 3462

男性のための
サンティー介護・料理教室

社会の高齢化が進み、男性も家族の介護をしたり、自分で料理をする機会が増えてくると思われます。この講座では、介護の基本を身につけるとともに、簡単な料理が作れるようになります。

△日時・内容等：右下表のとおり△対象：区内在住、在勤、在学の男性(夫婦での参加も可)

△費用：600円(料理教室実費△定員：18名△締切り：11

月20日(応募者多数の場合抽選)
△申込み・詳細：エポック10
5954・1015

月20日(応募者多数の場合抽選)
△申込み・詳細：エポック10
5954・1015

家庭教育講座
平和小学校家庭教育講座

11月24日(金) 午前10時～正午
当校図書室△内容：子どもたちの生活実態調査の結果と生活りズムについて△講師：養護教諭安原洋子△問い合わせ：当校PTA赤須△3957・852

2、柳川△3957・9000
△詳細：社会教育係内線345

△3590・55321
チヤリティ「わくわく祭り」
ボーライスクウト豊島第5団
45周年記念行事

11月24日(金) 午後7時～9時 目白厚生会
と午後7時～9時 目白厚生会
館、毎週土曜日 午後2時～4時
前10時～午後3時 池袋西口公園(東京芸術劇場前)△後援：
豊島区社会福祉協議会△詳細：当団
花井△3971

・0858
11月26日(日)(小雨決行)
午前10時～午後3時 池袋西口公園(東京芸術劇場前)△後援：
豊島区社会福祉協議会△詳細：当団
花井△3971

11月29日(水) 午後6時30分
△申込み・詳細：区民センター△内容：8時30分 区民センター△内容
△ストローの不思議？消えるコップ？空中に浮くコップなど
△費用：千円(材料費等)△主催：都・豊島区レクリエーション協会△後援：教育委員会△申込み・詳細：東京都レクリエーション協会△内容：エーション協会△3267・2

△3950・71

さくらんぼえいがかい

上池袋図書館

金色の足あと」(45分)△費用：△無料△定員：100名(先着順)

△詳細：当館△3950・71

「逃亡者」(130分)△監督：アンドリュー・ディヴィス△出演：△ハリソン・フォードほか△費用：△無料△定員：60名(当日先着順)△詳細：当館△3950

△3950・71

古典文学講座(第6回)

11月18日(土) 午後2時～3時
△申込み・詳細：当館△3950・71

△3950・71

「金色の足あと」(45分)△費用：△無料△定員：60名(先着順)△監督：アンドリュー・ディヴィス△出演：△ハリソン・フォードほか△費用：△無料△定員：60名(当日先着順)△詳細：当館△3950

△3950・71

「逃亡者」(130分)△監督：アンドリュー・ディヴィス△出演：△ハリソン・フォードほか△費用：△無料△定員：60名(当日先着順)△詳細：当館△3950

△3950・71

「金色の足あと」(45分)△費用：△無料△定員：100名(先着順)

△詳細：当館△3950・71

△3950・71

「逃亡者」(130分)△監督：アンドリュー・ディヴィス△出演：

△ハリソン・フォードほか△費用：

△無料△定員：60名(当日先着順)△監督：アンドリュー・ディヴィス△出演：

</