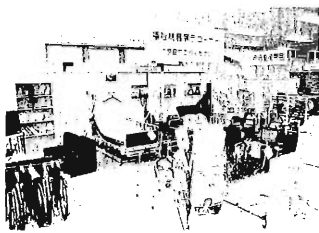


第3回定例会を下記のとおり開催します。
◇会 期…9月17日(金)～10月5日(水)
◇一般質問…9月21日(水)・22日(木)
◇詳 細…区議会事務局 ☎3981-1451

平成11年 9/15 No. 1114 発行:東京都豊島区 編集:企画部広報課 〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1 ☎3981-1111 <毎月5・15・25日発行>

身近な相談窓口 ～住み慣れた家で暮らせるように～

保健福祉センター 在宅介護支援センター

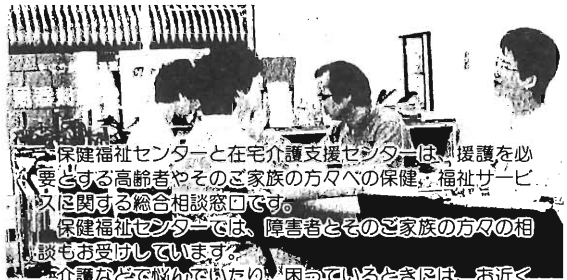


福祉機器展示コーナー

実際に触れられる福祉機器等の展示や在宅介護に関する書籍・ビデオ貸出しにより情報提供を行っています。
※展示および貸出しは下表①～④、⑥、⑦で行っています。

**福祉機器の展示
書籍などの貸出し**
窓口や電話で、看護・介護・リハビリ・福祉機器の選び方などの相談に応じます。
※夜間・休日のご相談は下表④⑤でお受けしています。

相談



保健福祉センターと在宅介護支援センターは、介護を必要とする高齢者やそのご家族の方々への保健・福祉サービスに関する総合相談窓口です。
保健福祉センターでは、障害者とそのご家族の方々の相談もお受けしています。
介護などで悩んでいた、困っているときは、お近くの保健福祉センターあるいは在宅介護支援センターまで、お気軽にお問い合わせください。
◆詳細…各保健福祉センター、在宅介護支援センター(下表参照)

- 日常生活用具(ヘッドボーター、ブルーイレ等)の貸付貸出し
- 巡回入浴サービス
- 紙おむつの支給
- おむつ購入費等の助成
- 車いすの貸出し
- おむつ購入費等の助成
- 出張理容サービス
- 寝具類洗濯・乾燥サービス
- 寝具類洗濯・乾燥サービスの設置
- 火災報知機・自動消火器の設置
- デイホーム・痛痒性性デイホーム
- 機能回復訓練
- 施設入浴サービス
- ショートステイ

65歳以上の介護が必要な方には

安全な生活を送れるように、浴室・トイレ・玄関等の段差解消や手すりの取り付けを行うなどの費用を助成します。

老人ホーム

在宅の方の入所相談等に応じます。
保健婦、看護婦、理学療法士等が訪問し、看護の方法の助言やリハビリの相談、援助を行っています。

巡回型

24時間年中無休で1日数回利用者宅を巡回訪問し、短時間(約20分)の介護サービス(おむつの交換、洗面介助等)を行います。
※10月1日から、実施地域が、区内全域に広がります。
訪問看護・訪問リハビリ

各種のサービス事業

体の状態などによりサービスの内容が異なります。
ホームヘルプサービス
(滞在型)
ホームヘルパーが訪問し、介護や家事の援助・助言を行います。

- 日常生活用具(電磁調理器等)の貸付
- 福祉電話の貸出し、料金助成
- 緊急通報システム
- 寝具類洗濯・乾燥サービスの設置
- 出張理容サービス
- 福祉電話の貸出し、料金助成
- 緊急通報システム
- 車いすの貸出し
- 進行性筋萎縮症者の療養給付
- 全身性障害者介護人派遣

安全な生活を送れるように、浴室・トイレ・玄関等の段差解消や手すりの取り付けを行うなどの費用を助成します。

○身体障害者の緊急一時保護・施設入所
○自動車運転免許取得費の助成
○自動車改造費の助成
○更生医療の給付
○盲導犬の貸出し
○福祉タクシー券の発行
○ハンディキャップ(リフト付自動車)利用の助成
○自動車燃料費の助成
○機能回復術券の発行

心身障害者の方には

障害の種類、等級、年齢などによりサービスの内容が異なります。
※次の事業は、保健福祉センターでのみ受け付けています。
○身体障害者手帳の申請と交付
○日常生活用具の給付
○点字図書等の給付
○住宅設備改善費の給付
○補装具の交付・修理
○都営交通無料バスや有料道路割引券等の交通割引の受付
○NHK放送受信料の減免

配食サービス

※ここまでの事業は、すべての保健福祉センターと在宅介護支援センターで受け付けています。

高齢者世帯の方には

○日常生活用具(電磁調理器等)の貸付
○福祉電話の貸出し、料金助成
○緊急通報システム
○寝具類洗濯・乾燥(70歳以上)
○火災報知機・自動消火器の設置

10月から図書館の開館日を拡大します

区立図書館8館すべてで、全日曜日を開館します。
開館時間
火・金/午前9時～午後7時
土・日/午前9時～午後5時
休館日
毎週月曜日、祝日・年末年始
館内整理日(毎月第4金曜日)ただし、祝日にあたる場合はその翌日、特別整理期間(1年のうち15日以内)
※なお、10月10日は、休館のため休館となります。
983・7861
詳細:図書館企画課 3

施設名	所在地・電話番号	開設時間・休館日
①中央保健福祉センター	東池袋1-39-2 ☎3981-1111 西2701～2709、2748・2749 西3981-4982	開設時間/ 午前8時30分～午後5時15分 (月～金) 休館日/土・日・祝日・年末年始
②東部保健福祉センター	南大塚2-36-2 ☎3946-2511 西3943-9763	
③西部保健福祉センター	要町1-5-1 ☎3974-5531 西3959-8260	
④駒込在宅介護支援センター	駒込2-2-4 駒込ことぶきの家内 ☎、西 3917-1545	
⑤南池袋在宅介護支援センター	南池袋3-5-12 高齢者福祉センター内 ☎、西 3984-7091	開設時間/ 午前9時～午後5時(月～金) 休館日/土・日・祝日・年末年始
⑥南長崎在宅介護支援センター	南長崎1-6-1 南長崎第一ことぶきの家内 ☎、西 3950-6920	
⑦高松在宅介護支援センター	高松2-25-9 高松ことぶきの家内 ☎、西 3973-5117	
⑧山吹の里在宅介護支援センター	高田3-37-17 特別養護老人ホーム「山吹の里」併設 ☎3981-3140 西3981-5061 夜間・休日相談受付電話/上記に同じ	開設時間/ 午前9時～午後7時(月～金) 午前9時～午後5時(土) 休館日/日・祝日・年末年始
⑨アトリエ村在宅介護支援センター	長崎4-23-1 特別養護老人ホーム「アトリエ村」併設 ☎5965-3695 西5965-3403 夜間・休日相談受付電話/上記に同じ	
⑩いけよんの郷在宅介護支援センター	池袋4-25-10 特別養護老人ホーム「養浩荘」併設 ☎3986-0907 西3986-4165 夜間・休日相談受付電話/上記に同じ	開設時間/ 午前9時～午後5時(月～土) 休館日/日・祝日・年末年始
⑪雑司が谷在宅介護支援センター	雑司が谷3-22-10 鬼子母神病院内 ☎、西 3984-7322 夜間・休日相談受付電話/☎3984-6821	

※平成11年11月1日に西池袋在宅介護支援センター(西池袋3-22-16 豊島区医師会館内)を開館する予定です。

都市計画マスタープラン (たたき台) の地域別説明会

区では、平成10年度から都市計画法に基づく「区市町村の都市計画」に関する基本的な方針(「都市計画マスタープラン」)の策定を進めてきました。このたび、その「たたき台」が出来上がり、その「たたき台」とおり説明会を開催します。

9月20日(木) 雑司が谷社会教育会館(対象：主に雑司が谷、高池、日吉、南池袋三・四丁目、西池袋二・四丁目にお住まいの方)

北部地域
9月22日(水) 上池袋コミュニティセンター(健康プラザ内)
対象：主に西池袋、上池袋、池袋本町、北大塚三丁目にお住まいの方

中央地域
9月28日(火) 豊島区民センター(対象：主に東池袋、池袋、南池袋、二丁目、西池袋一・三・五丁目にお住まいの方)

東部地域
9月29日(水) 南大塚社会教育会館(対象：主に駒込、巣鴨、北大塚一・二丁目、南大塚にお住まいの方)

西部地域
9月30日(木) 千早社会教育会館(対象：主に高松、千川、栗町、千早、長崎、南長崎にお住まいの方)

開催時間：各会場とも午後7時～9時
詳細：地域計画係 ☎3981-2397

「子どもが変った」
「今の子どもは何を考えているのか分からない」といふ話をよく聞きます。また、子どもたちの身なりや生活態度もおとなの目から見ると戸惑うことがたくさんあります。

子どもに関する様々な悩みや問題について、一緒に考えてみませんか。

教育センターでは、心理専門スタッフが相談に応じる一般教育相談室と教職経験豊富なスタッフが相談に応じる学校教育相談室を開設していますので、ご利用ください。

一般教育相談室 ☎3971-7410
学校教育相談室 ☎3990-1

教育相談

「子どもが変った」
「今の子どもは何を考えているのか分からない」といふ話をよく聞きます。また、子どもたちの身なりや生活態度もおとなの目から見ると戸惑うことがたくさんあります。

子どもに関する様々な悩みや問題について、一緒に考えてみませんか。

教育センターでは、心理専門スタッフが相談に応じる一般教育相談室と教職経験豊富なスタッフが相談に応じる学校教育相談室を開設していますので、ご利用ください。

一般教育相談室 ☎3971-7410
学校教育相談室 ☎3990-1

道徳の授業を 見に来ませんか

心の教育の一環としての道徳授業の地区公開講座を実施します。

9月21日(水) 午後1時35分から授業開始 池袋第一小学校
詳細：指導室 ☎3981-1146

身体障害者手帳などをお持ちの方へ

9月16日から都電・都バス等 無料乗車券の申請を受け付けます

都電・都バス・都営地下鉄の無料乗車券のうち、平成11年9月30日までに有効期限が切れるものがあります。期限が切れた方には新しい乗車券をお渡しします。下表を照のうえ、該当窓口に申請してください。

窓口：都電・都バス・都営地下鉄の各営業所
申請期間：平成11年9月16日～9月30日
対象：身体障害者手帳、知的発達障害者(愛の手帳)所持者、戦傷病者(特別項症～第6項症第1款～第5款)、原爆被爆者(厚生大臣の認定を受けた方および健康管理手当受給者)、被救済者(養育施設、虚弱児施設または救護院に保護されている児童)、生活保護受給世帯員、旧田子福祉年金受給世帯員、児童扶養手当受給世帯員

無料乗車券を受けられる方	申請・詳細	申請時に必要なもの	旧券(9月30日で期限の切れる券) 写真(縦40mm×横30mmで最近撮影したもの)1枚
身体障害者(身体障害者手帳所持者)の方	中央・東部・西部保健福祉センター	身体障害者手帳	
知的発達障害者(愛の手帳所持者)の方	障害者福祉課	愛の手帳	
戦傷病者の方 特別項症～第6項症第1款～第5款	中央保健福祉センター(区役所別館1階) ☎3981-1988 東部保健福祉センター ☎3946-2511 西部保健福祉センター ☎3974-5531 障害者福祉課(区役所本庁舎1階) ☎3981-1786	戦傷病者手帳 被爆者健康手帳と認定書または健康管理手当証書	
原爆被爆者(厚生大臣の認定を受けた方および健康管理手当受給者)の方	生活福祉課(区役所本庁舎1階) ☎3981-1842	当該施設長の発行する証明書	
被救済者(養育施設、虚弱児施設または救護院に保護されている児童)の方	生活福祉課(区役所本庁舎1階) ☎3981-1842	国民年金証書	
生活保護受給世帯員の方	世帯員のうち1人、養育するときは上位のもの	国民年金証書	
旧田子福祉年金受給世帯員の方	子育て支援課(区役所本庁舎2階) ☎3981-2119	児童扶養手当証書(子育て支援課へ提出中の方は不要)	
児童扶養手当受給世帯員の方			

介護保険制度 Q&A

要介護認定申請の受付について

Q. 要介護認定申請の受付が、始まるそうですね。

A. 区では来年4月からの介護保険制度実施に先立って、本年10月から認定申請の受付を開始します。介護サービスを受けるためには、介護が必要かどうか区に申請して、認定を受けなければなりません。制度が始まる来年4月以降、現在の高齢者を対象としたサービスの大半が介護保険に移行し、サービスを受ける仕組みが変わります。このため、申請を受けていただく方も、申請をするために、必要

となり。なお、これらのサービスを受けている方には、申請もいらないよう事前に「お知らせ」を送付しています。

Q. どのような人が、申請できるのですか。

A. 寝たきりや痴ほうなどで、入浴・排せつ・食事などの日常生活動作について常に介護が必要な方や、家事や身支度などの日常生活に支援が必要なお方です。

Q. 申請の受付場所は、どこですか。

A. 区役所別館3階の介護保険課のほか、より身近なところで申請ができるよう、区内にある3か所の保健福祉センター・8か所の在宅介護支援センターでも受け付けます。

詳細：介護保険課 ☎3981-1942



お知らせ

豊島区役所 ☎3981-1111

ときも届出が必要です。届出がもれていると、将来、年金を受ける資格に影響します。

詳細：適用係 ☎3981-1954

保険・年金

国民年金保険料の口座振替や納付のお願いで戸別訪問しています。

11月末まで実施します。より詳しい相談を希望する方はご連絡ください。

詳細：保険料係 ☎3981-1961

国民年金第3号被保険者の届出はお済みですか

厚生年金や共済組合の加入者に扶養されている20・60歳未満の妻(または夫)は、国民年金第3号被保険者になります。扶養の基準は健康保険と同じですので、健康保険証の被扶養者欄に記載されているかどうかを必ずご確認ください。

第3号被保険者の保険料は、配偶者の属する年金制度全体が負担するため、個人で負担することはありません。

該当する方は、第3号被保険者の届出用紙を、国民年金課または出張所で事前にお受け取りください。

扶養している配偶者が転・退職したり、扶養されなくなった

子ども

乳幼児医療費助成

10月1日から所得制限額が変わります

就学前までの乳幼児の医療費(保険診療の自己負担分)を助成します。資格取得日は出生日から14日以内の申請は出生日②転入日から14日以内の申請は転入日③その他は申請日から

対象：3歳未満は保護者の所得制限なし。3歳以上は保護者の所得制限あり。(制限額は右下表のとおり)

大塚中学校・朝中中学校 統合推進協議会第3回を開催します

9月28日(火) 午後6時30分から 山中道待(巣鴨社会教育会館) 詳細：学校適正配置推進室 ☎3981-1371

フリーマーケット

9月26日(日) 午前10時30分～午後1時30分 仰高小学校体育館(※スリッパ持参)駐車場はありません

詳細：リサイクル事業課 ☎3981-1602

油袋スホーツセンター(武道場を除く)を臨時休館します

センター内、特別工事もおよびトレーニング機器点検のため9月27日(日)・10月1日(木)まで臨時休館します

詳細：スポーツ振興担当課 ☎3981-1334

要町ことぶきの家療治室を休室します

10月20日(金)まで、浴槽等工事のため、療治室をお休みしています

詳細：要町ことぶきの家 ☎3999-2281

「広報としま」が10月5日号から さらに読みやすくなります

●文字が大きくります

●より見やすいレイアウトになります

●催し、情報、健康欄をわかりやすくします

●詳細：広報編集係 ☎3981-1154

扶養人数	10月1日以降の所得制限額 (平成10年中の所得)
0人	3,690,000円
1人～	以降1人増すごとに 380,000円加算

※保護者の所得金額から控除額、老人扶養控除、医療費控除、障害者控除などを差し引いた額が上記の制限額未満であれば、医療費の助成が受けられます。

詳細：児童給付係 ☎3981-1437

要町ことぶきの家療治室を休室します

10月20日(金)まで、浴槽等工事のため、療治室をお休みしています

詳細：要町ことぶきの家 ☎3999-2281

保育サービスクラス

ファミリーサポートセンター
 援助会員の養成講座です。当セ
 ンターは地域のなかで子育ての
 手助けをしてほしい方(利用会
 員)と子育ての手助けができる
 方(援助会員)を区が橋渡しを

◇日程：左上表のとおり◇対象
 ◇区内在住の20歳以上の方◇費
 用：無料◇定員：40名◇申込み
 はがきに①住所②氏名③年
 齢④電話番号を記入し、10月5
 日までに「子育て支援課内」フ
 アミリーサポートセンター事務
 局へ(あて先上部欄外参照)
 ◇詳細：当事務局 ☎3981-
 2146

この病を治すための のグルー活動で「イケ ア」を存じますか

イケアは、人と接するの
 苦手、家に閉じこもりがち、家
 族とうまくやっていない、働
 きたいが自信がわかないなどの
 悩みをおもちの方が、ミー
 ティング、料理、スポーツなど
 を通して仲間づくりをしなが
 ら社会参加に向けて自信をつけ
 ていく活動です。

毎週月・水・金曜日 午前10
 時～午後3時 池袋・長崎保
 健所(利用申込み：電話で各保健
 所保健婦、または心理※見学
 可。その他ごとの問題で悩ん
 でいる方、家族の方などからの
 相談もお受けします。
 ◇詳細：池袋保健所 ☎3987
 4174、長崎保健所 ☎39
 571191

9月18日(日) 午後2時～5時
 講師：料理研究家 高橋利江氏
 ほか ※部分参加も可 ◆定員：15
 名 ◆申込み・詳細：当施設へ
 ☎397710520
 山吹の里

9月25日(日) 午後2時～3時
 30分 当園内容：介護基礎学
 (食事作り・水分補給等) ◆介
 護士 詳細：当施設 ☎357
 62266
 上池袋養老園
 9月22日(木) 午後1時30分
 3時 当園内容：介護基礎学
 講師：特別養護老人ホーム風か
 おる 施設長 ◆申込み・詳細：
 当施設 ☎59747260
 東池袋養老園

高齢者在宅サービスセンター 家族介護者教室

9月

介護保険課事業計画主催 ◆定
 員：25名 ◆申込み・詳細：当施
 設 ☎598821021
 長崎第二養老園/桜草の会
 9月18日(日) 午後6時～8時
 当園内容：高齢者の介護実技
 シリーズ(簡単な作れる高齢者
 向けの食事調理実習) ◆定員：20
 名 ◆申込み・詳細：当施設へ
 ☎35544422

長崎第二養老園
 陽だまりフォーラム
 9月28日(火) 午後1時30分
 3時 当園内容：「菊かおる
 園」見学会 ◆対象：高齢者の介
 護等に関心のある方 ◆定員：15
 名 ◆申込み・詳細：当施設 ☎
 59662564
 いげんの郷
 9月25日(日) 午後1時30分
 3時 当施設内容：家庭で
 できるハビリテーション ※動き
 やすい服装をお越しください ◆
 詳細：当施設 ☎398641
 65

赤十字家庭看護法講習会 10月

◇日時等：左表のとおり◇対
 象：講習会の全日程を欠席・遅
 刻・早退なく受講できる満15歳
 以上の方◇費用：無料(ただし
 保険料200円自己負担) ◆定員：
 25名(申込み多数の場合抽選)
 ◆申込み・詳細：往復はがきの
 往信裏面に〒住所所○氏名(ふ
 りがな) ③生年月日④年齢⑤電
 話番号⑥職業⑦希望する講習コ
 ース名を、返信用住所、氏名
 を記入し、各コースの締切日
 (必着)までに「〒100-854
 0 日本赤十字社東京都支部事
 業部看護課家庭看護係」へ ☎
 27336746

9月20・26日は 動物愛護週間です

動物愛護週間は、動物の愛護
 と適正な飼育について国民の関
 心と理解を深めるため、「動物
 の保護及び管理に関する法律」
 に基づき設けられたものです。
 この機会に、私たちが飼って
 いる動物、身近な動物について
 一度考えてみましょう。
 動物の正しい飼い方を知りま
 しょう。
 飼いや方を知らないと、動物の
 健康を害するだけでなく人に危
 害や迷惑をかける原因になりま
 す。
 不妊・去勢手術を受けさせま
 しょう。
 性質がおとなしくなり扱い
 やすくなる不妊手術は、かわい
 うと迷わず、受けさせましょう。
 犬にはしつけをしましょう。
 犬のしつけは、むだ吠えをし
 ない、人や他の動物を攻撃しな
 いなど、人間社会に受け入れら
 れるために必要です。
 猫は室内で飼いましょう。
 家のなかで飼うと、ストレス
 が溜まりません。
 ◇詳細：池袋保健所 ☎3987
 4175、長崎保健所 ☎39
 571191

ボランティアセミナー めだかの学校パートII

10月4・13・18・25日、11月
 3日(計5回) 午後7時～9
 時(11月3日は午前9時～午後
 4時) 生活産業プラザ会議室
 (4時) テーマ：人とのお出合いを
 レクで楽しく◇費用：各回別
 (11月3日は別途) ◆定員：20
 名 ◆企画：豊島ボランティア連
 絡会 ◆後援：社会福祉協議会 ◆
 申込み・詳細：豊島ボランティ
 アセンターへ ☎3984493
 75

「トビ生わろ」 作文・エッセイ募集

◇テーマ：トビ生くる／例
 えは、ボランティア活動での出
 会い、身近な助け合い、街で見
 かけた支え合い、感動内容：小
 学生・中学生・高校生・一般
 (大学生等含む)の各部門。00
 字詰めの原稿用紙4枚以内(千
 00字以内のワープロ原稿可) ◆
 申込み：作品に①題名(一
 行目)②氏名・性別(2行目)
 を明記し、別紙に〒住所所○氏
 名(ふりがな)③電話番号④職
 業⑤年齢⑥学校名・学年を記入
 し、郵送で10月31日(消印有効)
 までに「〒100-0013 豊島
 区東池袋1-39の2 社会福祉
 協議会 トビ生くる作文・エ
 ヴェッセイ募集係」へ ※持参または
 Eメールも可 ◆審査方法：選考
 委員会が各部門ごとの優秀作品
 1点と総応募作品の中から会長
 賞を選びます ◆発表：第11回
 くしまつり(12月5日開催)会
 場。女優の竹下景子さんが優秀
 作品を朗読します。優秀作品集
 も制作予定です。記念賞品賞
 品。応募者全員に記念品。詳細
 ☎39844937
 5 ⑤595447105 Eメ
 ール tushimawo@msb.jp

わが家の健康

有酸素運動の有効性

健康スポーツとして限定し
 て考えると、持久的トレニ
 ングと筋肉トレーニングの二
 つに大別されます。
 持久的トレニングとは、
 軽い散歩、ゆつとりとしたジ
 ョギング、ゆつたりとした水
 中歩行、低強度の水中心エア
 ロビクス、観泳でない遊泳、ヨ
 カ、氣功、太極拳、低強度の
 トレッドミル(歩行運動)、

低強度のクライムマックス(階 段登運動)、低強度のサイクル トレーニング(自転車運動)、 振り付けの単純な低強度のエ アロビクス、ステップを利用し たアメリカンスタイルの低強度 のエアロビクス、スポーツクラ ブレベルの低強度のヒップホッ プダンス等の長時間運動できる 有酸素運動を1回に50分位 まで、会話のできる(呼吸の苦 しくない)程度で、週に3～6 回位行う運動のことです。 持久的トレニングを行うと 筋肉内の毛細血管が増加し、 筋肉への酸素やエネルギーの供 給が増え、脂肪代謝等が向上し、 体内の糖代謝が向上します。

また、筋肉トレーニング(レ ジスタンス運動)をホテイビ ルのように低強度高頻度で短 いインターバルで行うと、ウ ェイトリフターのように高強度 のとは異なり、呼吸循環機能を 改善し、血中脂質等の状態を好 転させます。従って、ホテイビ ルの行う筋肉トレーニングは 有酸素運動的になります。ま た、現在米国で流行している デイバンプとは、低強度高頻度で短 いインターバルで行い、かつ、 音楽に合わせてリズムカルに行 うため、非常に有効な一例です。 持久的トレニングと筋肉ト



レニングを、呼吸が苦しく
 なく、心臓がバクバクしない
 レベルの低強度で、有酸素運
 動的に比較的長時間行えば、
 中高年齢で問題となっている
 生活習慣病(糖尿病、高血圧
 症、高脂血症等)に対して、
 非常に有効で、魔法のように
 病状を安定させることでし
 ょう。
 (豊島区医師会提供)

赤十字災害救護セミナー

10月2日から 都内1会場
 内容：災害救護学習無縁処置訓
 練、救護資料操作、ロープワ
 クほか

コース名	期日および時間	締切日
G1	12日(火)、13日(水)、20日(水)、21日(木)	10月6日
G2	16日(土)、17日(日)、23日(土)、24日(日)	8日
G3	26日(火)、27日(水)、28日(木)、28日(金)	20日

コース名	開催月日	内 容	締切日
G4	8日(金)	病人のからだの清潔 -身だしなみお世帯とからだのいきり-	10月1日
G5	22日(金)	こどもに起こりやすい 事故の予防と手当	15日

会場：日本赤十字社東京都支部5階講習室 (JR新大久保駅徒歩約10分)



◇申込み・詳細：赤十字救護ホ
 ランティア活動推進連絡会事務
 局 ☎527336744

1999年は「国際高齢者年」 助けあい支えあい “生涯青春”



1999
Towards a society for all ages
International Year of Older Persons 1999
国際高齢者年シンボルマーク
このマークは国連が作成したもので、回転する曲線は高齢者の有する活力、多様性、助け合い、運動、発展を表しています。

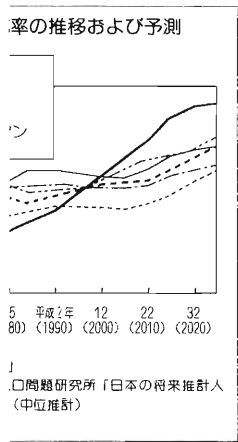
1992年、第47回国連総会において、今年を「国際高齢者年」とすることが決まりました。これは、世界的に人口の高齢化が進む中で、だれもが生涯を通じて、健康で生きがいをもつて、安心して暮らせる社会をつくる重要な課題となつてからです。

高齢社会を支えるのは、今を生きる高齢者自身と若者たち

本格的な高齢社会を迎える今、その社会を活力あるものとするためには、高齢者の万々の自立と、積極的な社会参加、そして、若者たち自身が、高齢化を自分たちの問題として考えていくことが必要です。

急速に進む わが国の高齢化

左図のとおり、わが国の高齢化は、世界にも類を見ない速さで進んでいます。2015年には、国民の4人に1人が65歳以上の高齢者という本格的な高齢社会の到来が予測されます。



健康な方はもちろん、多少体の不自由な方でも、自分のことは自分で。高齢者であつて

高齢者であつても特別扱いはいらない。そんな気概が自立、社会参加の第一歩

心をもつて パリアフリーに

健康な方はもちろん、多少体の不自由な方でも、自分のことは自分で。高齢者であつて

地域には、ちよつと見渡せば必要とされること、また、活動の場があるはず。『こつあるへき』という心を少しフリーにしてみてください。そこから自立、社会参加の第一歩が生まれるはず。では、ここで、のびのびと社会参加している元気な高齢者の一人、西河さんをご紹介します。



待っているだけでは誰も声をかけてはくれない。自ら飛び込んでいけばそれが輪になり、生きがいになるんです

西河良則さん(70)
(長崎在住)

西河さんは教員歴40年。校長で定年退職の後に就いた教育相談員の仕事の中で、生涯学習の大切さを痛感し、まず自ら学ぼうと「賞状技能士」の勉強を始めました。一方で区主催の「シニアカレッジ」へ参加。そして同09によるグループ「オーロラの会」を結成し1月1回の勉強会を続けています。

そこであなたも少しだけ自己診断！

あまり深く考えずに記入してください。わからない場合は、「無印」で。

① 社会とのつながり

- 趣味を持っている。
- 訪ねてくる人や訪ねていく相手がいる。
- 新聞を読んだりテレビでニュースを見たりしている。
- 散歩や買物と一緒に出かける相手がいる。
- 近所の人たちと親しくつきあいをしている。
- 子どもや若者と接する機会がある。
- 旅行と一緒にする仲間がいる。
- 家族と一緒に食事をとるようにしている。
- 家族や知人に手紙をだしたり電話をしている。
- 困ったときに相談する相手がいる。

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

「社会とのつながり」で「はい」と答えた数をこの欄に記入してください。

点

② 日常生活における積極性

- 健康に気をつけている。
- いまの家庭生活に満足している。
- 日々の暮らし方に変化をもたせている。
- 地域の生活環境に関心がある。
- 地域の行事・催しに関心がある。
- ボランティア活動や奉仕活動に関心がある。
- 元気なうちは働きたいと思っている。
- 仲間と一緒に活動したいと思っている。
- パソコン通信やインターネットに関心がある。
- 新しい知識・技術を身につけるための学習を心がけている。

- | | |
|-----------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |
| <input type="checkbox"/> はい | <input type="checkbox"/> いいえ |

「日常生活における積極性」で「はい」と答えた数をこの欄に記入してください。

点

自己診断チェックリスト (総務庁長官官房高齢社会対策室作成)

「はい」と答えた数を数え、さい。 「はい」の数が必要な例を参考に「いいえ」を「はい」を努力するか、あるいは原因をです。

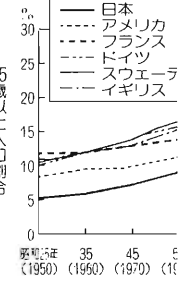
たとえば、こんなこと！

- 家族や近所の人と声を掛け合う
- 友人を訪ねる、自宅に招く
- 町内会の行事に顔を出す
- 高齢者クラブや趣味のサークルに参加する
- 大学の公開講座や区の各種講座、教室に参加する

たとえば、こんなこと！

- 新しく趣味や運動を始めてみる
- 1日1回は必ず外出するようにする
- 花や野菜を育て、近所の人に分けてあげる
- 生活の目標を立て、それを実現するための毎日の計画を立てる
- 図書館、ことぶきの家等を利用する

先進諸国の高齢化

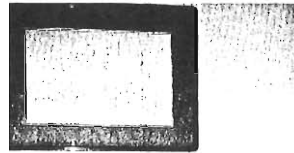


資料：総務庁統計局「国勢調査 厚生省国立社会保険・人口」(平成9年1月推計)



“生涯青春” 百歳訪問

区では100歳以上の方をお祝いしています。今年は何歳の方を筆頭に26名の方がいらつしやいます。今回、新たに100歳になられた元気なお一人を訪問し、生涯青春のお話をお聞きました。



仲田幹一さん (日白在住)

週1回の御茶の水の教室へ出席。週3回の自宅での指導。高名な書家として、長い間学習院で教えておられ、現役で活躍中です。今は、この冬の仙蔵展に向けて、準備中とのこと。

素顔の仲田さんは、とても気さくな方でテレビがお好き。特にスポーツ番組はなんでものこと。背筋もピンと立っています。「食べ物は特に気をつけてはいません。多分、女性のお弟子さんが多いのでそれが元気の秘けつかも」と、ご家族は笑っておつしやっています。



仲戸和歌さん (南池袋在住)

お話を伺いに行きましたら、手拍子と唄で歓迎してくださいました。日本橋のお寿司屋さんに生まれ、「いき」の一言がびつたりの方でした。戦後、さつき婦人会の役員として、婦人団体協議会が行った保育所づくりに一役買うなどで活躍されました。家庭では早くに一人息子を亡くされ、80歳まで現役で仕事をされたご主人を助け、ご自身も80歳ころまでソロバンをはじいていらしたとのこと。「仲戸さんが元気な顔を見せてくれることが地域の助けみなんです」と、ご近所の方の言葉でした。

また、聴講生としても週1回大学に通っています。区民農園では野菜づくりと仲間との情報交換で楽しいひととき。さらに、ひとり暮らしの方への友愛通信でのボランティア活動に、シルバー人材センター会員として「賞状技能士」の資格を生かした週3回の仕事と、充実した毎日を過ごしています。定年後は、私が朝ごはんを作っているんですよ、と西河さん、まず自ら飛び込んでみようと、という心の柔軟性が社会参加のきっかけとなっているようです。

国際高齢者年記念事業

「せりふく」シニアライブ 入門講座」記念講演

12月1日(水) 午後2時～3時

30分 区民センター文化ホール

◇テーマ：国際高齢者年「存じずか、第一の人生の心得を」

◇講師：ノンフィクション作家・加藤 仁氏(対象：区内在住の方(年齢制限なし))

◇費用：無料(定員：20名(先着順))

◇申込み・詳細：施設管理係へ ☎330001・1749

※シニアライブ入門講座(8回)の詳細は、11月の「広報としま」でお知らせします。

高齢者福祉センター・ことぶきの家企画講座「生涯青春・生涯健康」

国際高齢者年をきっかけに、毎日の健康づくりを始めてみませんか?

シリーズ「歩く」①

毎日の健康は歩くことから

◇日程・内容等：下表のとおり

◇詳細：施設管理係 ☎330001・1749

自己診断シート

それぞれの分野ごとに該当する欄をご覧になった方は右の欄の「具体的」に変えるにはどう考えてみることも必要

① 社会とのつながり [1~10]

5点以上	家族や友人にかこまれ、積極的に社会とのかかわりをもって生活を送っておられることと思えます。この調子で、どんどん社会に出ていきましょう。
4点以下	家に閉じこもりがちになっていませんか。自分から積極的に社会とのかかわりをもつとすることが重要です。まずは、身の回りのことから始めてみてはいかがですか。

② 日常生活における積極性 [11~20]

5点以上	毎日いきいきと張りのある生活を送っておられることと思われます。あなたのその積極的な気持ちを生かし、関心のあることについては、どんどん行動に移していきましょう。
4点以下	日々の生活をなんとなく過ごしてしまっているいませんか。張りのある生活を送るためには、様々なことに関心をもち、何事にも前向きに取り組んでいくことが重要です。新しく何かを始めてみたり生活の目標を立ててみてはいかがですか。

(各回ごとに参加募集)◇対象：区内在住のおおむね60歳以上の方◇費用：各50円(保険料)◇申込方法：往復はがきにて希望する回(7住所)◎氏名(フリガナ)◎年齢◎性別◎電話番号(返信用表面にも〒住所、氏名)を記入し、9月24日(消印有効)までに「〒171-0014 池袋2-24-17 池袋ことぶきの家企画講座担当」へ電話申込み不可。申込み多数の場合は抽選同一教室に対して、申込みは一人1通とします。

回	開催日	テーマ	講師	定員	会場
1	10月8日	体力アップのためのウォーキングー講義と実技ー	人と自然の健康支援センター 寺田憲生 氏	100名	上池袋コミュニティセンター 7階 多目的ホール
2	15日	自然と歴史に親しもうー史跡めぐりの紹介ー	郷土史研究家 堀切康司 氏	100名	区民センター 4階 会議室
3	22日	中高年の山歩きを楽しむ方	人と自然の健康支援センター 寺田憲生 氏	100名	生活産業プラザ 8階 多目的ホール
4	29日	豊島区を歩こうー雑司が谷・高田周辺ー	郷土史研究家 堀切康司 氏	50名	集合：高齢者福祉センター

◇曜日・時間：各金曜日、午後1時30分～3時30分

「国際高齢者年フェア」IC TOKYO 10月1日(金) 午後5時30分～午後7時30分 東京厚生年金会館大ホール◇内容：記念講演ほか 10月2日(土)・3日(日) 午前10時～午後4時 都庁都民広場ほか◇内容：①国際高齢者年記念フォーラム◎シンポジウム「いきいきシニアライフへの提言」◎ワンダアン・アソシエイト・ウイッキー氏とケント・テリカッパ氏によるトークショー◎暮らしの相談ほか◇費用：無料◇主催：総務庁、東京都、国際高齢者年事業実行委員会◇詳細：同実行委員会事務局 ☎330001・1749



ありがとう笑顔でかわす 良いマナー

高齢者に適した仕事は シルバー人材センターへ

秋の交通安全運動が始まります
9月21～30日

都内の、上半期の交通事故状況が昨年と比較すると、死亡者数・発生件数・負傷者数とも、増加しています。しかも発生件数・負傷者数は、過去5年平均を上回っており、依然として高水準で推移しており、依然として高水準で推移しており、依然として高水準で推移しております。

この間の死亡者の中には、シートベルトを締めていたら助かった、というケースが少なからずあります。車に乗ったままシートベルト、そして小さいお子さんには、チャイルドシートを着用しましょう。

ただつこり
チャイルドシート 親の愛
チャイルドシート 着用義務化

区内在住のおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方が、会員登録して登録しています(現在会員登録2,000名)。センターは法律で指定された公益法人で雇用になじまない様々な仕事を請け負って提供しています(入会手続)。仕事をしたい方は、センターで希望の仕事を登録していただき(特に技能を必要とする仕事は経験者に限りま

◆対象：区内在住のおおむね60歳以上の健康な方、年会費千円、印鑑、顔写真2枚をセンターへ持参してください。
◆仕事をするには(仕事の依頼)センターに電話で依頼してください。仕事の内容、条件等は職員が対応します。受注した仕事は会員に提供し責任をもって行います※発注者と会員の間には雇用関係はありません。

高齢者の交通事故防止
本年6月現在の65歳以上の高齢者の死亡者数は51人で、全死亡者数の28%を占めています。特に歩行中に事故に遭い亡くなられた方が、51人中37人、72%と高い割合を示しています。道路を横断するときは、回り道でも横断歩道や歩道橋を渡りましょう。

また、夜間外出するときは、ドライバークラッシュ防止、明るい日立つ服装で出掛けましょう。

◆類似：明るい服装
◆類似：反射材
◆類似：自転車による交通事故防止

**あなたを会社を円くしませんか
「ビジネス・ネット」受発注企業
情報交換会」**

製造業を中心とした企業の皆さんの情報交換と取引拡大の一助に開催します。

11月9日(日) 午後6時～8時
(受付は午後5時30分から)
勤労福祉会館(階大会議室)内
◆商談交流、懇親会、自社PR(10社程度)、製品カタログの展示※参加企業の紹介冊子を配布(費用：1人5千円)◆定員：100名(1社2名まで。定員になり次第締め切り)◆共催：豊島区、北区、板橋区、練馬区、町田市、東武東上線池袋駅周辺地区振興会

**事業者の皆さんへ
「経営診断」をご利用ください**

区では、区内の中小企業者に対して、事業の拡大や店舗の改装、商品の陳列や販売促進手段、コンピュータの導入など、経営全般にわたって調査分析を行い、具体的な改善策を提案します。

◆詳細：交通安全対策係 3981-4856



「経営診断」をご利用ください

診断にあたっては、中小企業診断士が直接伺います。◆費用：無料※企業秘密は厳守します。なお以前診断された方の再診断もできます。

◆申込み：詳細：中小企業対策室へ ☎5992・7014

まちづくり協議会委員の 追加募集

立教大学地区まちづくり協議会では、補助78号線まじりの計画に取組んでいます。

◆対象：区内に居住し、土地建物等を所有されている方(申込み詳細は、9月30日(必着)までに〒住所宛氏名(ふりがな)を記入し、〒100-0013 豊島区東池袋1-39の2 助豊島街2丁目公共事業推進課(2階)第3係へ FAXでも可 ☎5992・4332、☎5992・6099



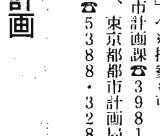
**建設事業の環境影響評価方法書が
縦覧できます**

◆期間等：9月16日(月)～10月15日(金) 午前9時～午後5時
◆縦覧場所：都市計画課および環境保全課(東京都都市計画局 談話情報部第2本庁舎21階)
◆閲覧(縦覧)の申し込み方法
① 4出張所 中央図書館 雑司が谷図書館
② 1住所(氏名)③方法書の内容
④ 意見書の提出方法

**営団地下鉄13号線の都市計画
素案説明会を開催します**

① 9月29日(水) 午後7時～8時 30分 高川小学校体育館
② 10月1日(金) 午後7時～8時 30分 日南小学校体育館
※駐車場はありません。車での来場は遠慮ください。

**この口参加した親子48名は
「東京手描き友誼」東京藤上芸
「和菓上」の3業種に挑戦しま
した。手描き友誼は真っ白な絹
のハンカチに季節の花を描き、
藤上芸は小さなかごづくり、和
菓子は小麦まんじゅうに赤と黄
色の練りきりと、芸士の熱心
な指導もありました。**



この欄では、区民の皆さんが自主的に取り組んでいるサクル活動などを紹介しています(毎月15日)。区の事業ではありませんので、詳細は連絡先の方へお問い合わせください。

「花クラブ」
花クラブ(アミコイ) 毎月第2、4水曜日 午後1時～3時30分 雑司が谷社会教育会館
◆対象：どなたでも、初心者歓迎
◆費用：月額3千円、連絡先：高野 3966・0507

●健康体操
「健康づくり連絡協議会」
田中 2・4月曜日 午前10時～11時30分 菊方がある園 対象：区民の方、費用：1回100円、連絡先：菊方 3947・7024

「花クラブ」
花クラブ(アミコイ) 毎月第2、4水曜日 午後1時～3時30分 雑司が谷社会教育会館
◆対象：どなたでも、初心者歓迎
◆費用：月額3千円、連絡先：高野 3966・0507

●健康体操
「健康づくり連絡協議会」
田中 2・4月曜日 午前10時～11時30分 菊方がある園 対象：区民の方、費用：1回100円、連絡先：菊方 3947・7024

「花クラブ」
花クラブ(アミコイ) 毎月第2、4水曜日 午後1時～3時30分 雑司が谷社会教育会館
◆対象：どなたでも、初心者歓迎
◆費用：月額3千円、連絡先：高野 3966・0507

●健康体操
「健康づくり連絡協議会」
田中 2・4月曜日 午前10時～11時30分 菊方がある園 対象：区民の方、費用：1回100円、連絡先：菊方 3947・7024

青年国際交流 セミナー'99

日本と外国の青年たちが言葉や文化の違いを越えて、お互いの国のことを理解するために開催します。

10月30日(日)・31日(月) (1泊2日) 東京都八王子青年の家
対象：18・35歳の日本人および簡単な日本語が話せる外国人
内容：ディスカッション、ワークショップ、野外炊きさん等
費用：3千円(交通費別) 定員：各20名(応募多数の場合は抽選) ※申込みは多数に先行
所定氏名(ふりがな)・学年・性別・国籍(国籍番号)・電話番号を記入し、9月30日(必着)までに一豊島区教育委員会生涯学習課青年国際交流セミナー係へ※参加者が決まり次第、事前説明会を行います。
※詳細：社会教育係 ☎3981・1189

勤労福祉会館 パソコン教室

日程・内容等：下表のとおり
会場：勤労福祉会館(使用機種：東芝・ダイナブック)費用：各10名申込み・往復はがきの住所氏名(年齢・性別)・電話番号(在勤者・勤労者対象コース)を希望の方は、勤務先名称

国際交流事業 ふくる祭で外国人と お神輿を担ぎませんか

9月26日(日) 午後4時～エボック10集合(交通費別) 区内在住、在勤、在学の方へ費用：学生500円(一般千円)申込みはがきに住所氏名(年齢・性別)・電話番号(在勤者・勤労者)を記入し、9月23日(必着)までに「〒170-0014 豊島区池袋2-3 国際交流のお神輿を担ぐ会」へ
※詳細：事務局 ☎伊藤 ☎3981・4203

わたしの豊島日記行

徳川 春子 ①

次は何を再こうかと考えているうち、ふと戦時中のことを思い出した。そのときは、3人の人が残り、母と私は青柳線の御旗駅の近くに疎開してました。私が始めて疎開先から日付の家に戻ったとき、駅を出ると両側の家が焼け落ちていました。協和銀行(現あきび銀行)から先はそのまま残っていました。
「日付の家も空襲にあいました。が、庭に焼夷弾が落ちただ

けて焼けずに済みました。家にいた人の話では、青柳の隣にたまたまいる情れ葉に火がついたことがあり、そのときは、父と兄が屋根の上から近所の平田さんや服部さんが運んでくださった水で消火したそうです。その話を聞いて、ご近所と平素のお付き合いがあるということ、は、ありがたいことだと感じました。また、高い木の上で焼夷弾が燃えたときなどは、クワリスマスツリーのように綺麗だったそうです。
家の南側には古くから東大に入塾した学生さん方の啓明寮という寮があり、戦時中焼け出されたご家族も一緒に住んでいました。寮の学生さんからは、庭に落ちた不発弾から油を取って薪に少しつけ、お風呂を

コース	教室名	開催日	時間	対象	内容
A	パソコン入門	10月21日(木) 22日(金)	午前10時～午後1時	区内在住・在勤で初歩的なキーボード入力のできる方(学生不可)	初心者向けに、パソコンの基本操作を学べる。オリジナルのカラー名刺を作りやすい。
B			午後2時～5時		ワード初心者を対象に、パソコンの基本操作やWindows95の基礎操作、ワード97での簡単な文書の作成・編集・保存、印刷、演習をします。
C	Windows(ワード)入門	10月23日(土)	午後6時30分～9時30分	区内在住の勤労者または在勤者で初歩的なキーボード入力のできる方	ワード初心者を対象に、パソコンの基本操作やWindows95の基礎操作、ワード97での簡単な文書の作成・編集・保存、印刷、演習をします。
D			午前9時30分～午後4時30分	区内在住の勤労者または在勤者であらゆるWindowsの基本的な操作およびキーボード入力のできる方	ワード初心者を対象に、パソコンの基本操作やWindows95の基礎操作、ワード97での簡単な文書の作成・編集・保存、印刷、演習をします。
E	エクセル入門(表計算)	10月24日(日)			

笑いたらよく沸いたと聞きまし。今思えば、昔の寺子屋の爆弾で沸かしたお風呂に入ったという人は減らさないでしよう。
私の卒業した女子学院は、今は秩父宮ラグビー場になって、その背中にあります。昭和20年5月に焼けてしまいました。そのとき、父が学校へ行って自分分の家をお使いになった。いかに早くお話をしたところで、しばらくは移り住んで来られました。こちらは個人の家です。かたがわは、尾張徳川家第19代当主徳川義親氏の次女。日付在住。
17歳のころ



筆者紹介
かたがわは、尾張徳川家第19代当主徳川義親氏の次女。日付在住。
17歳のころ

スポーツ

9月26日(日) 午後1時～午後5時 巣鴨体育館(対象：区内在住、在勤、在学の方へ内容：ユニホッケー・卓球・バドミントン・トランポリン・ミニバスケット等)指導：スポーツリーダー委員会(費用：一般200円)小学生90分(持ち物：室内用シューズ)申込み：当日直接会場へ(詳細：当館 ☎3981・7101)

委属学級 生涯学習社会と情報化

日時・内容等：左表のとおり
費用：無料(定員：40名)申込み：豊島区成人団休協議会(申込 ☎3973・8298)※詳細：社会教育係 ☎3981・1189

グループ名	開催日	テーマ	講師
豊島区成人団休協議会	9月27日(月)	悪質商法にご用心	区消費生活相談員
	10月12日(火)	パソコン何でも体験	株式会社ソーラー 山口武彦氏
	11月4日(木)	お年寄りどこにIPHSでビタリ探検	独立J. Gテレネット事業開発部 中村憲仁氏
	12月3日(金)	情報社会をよりよく生きるために	獨りコミュニケーション科学研究所 上野征洋氏

※時間：午後1時30分～3時30分 会場：エボック10多目的ホール

雑司が谷体育館 10・12月期スポーツ教室

※詳細：当館 ☎3590・1252

教室名	開催日時	回数	対象	費用	定員	服装等	会場	申込方法		
小学生体操教室	10月29日～12月10日 毎週金曜日 午後4時～5時30分	各7	区内在住・在学小学生	630円	各40名	3階 競技場	3階 体育館	往復はがきに①教室名(コース名も忘れずに)②住所氏名(ふりがな)③年齢・性別④電話番号⑤性別⑥電話番号⑦在勤の方は勤務先住所、勤務先名を記入し、9月29日(当日消印有効)までに「〒171-0032 豊島区雑司が谷 3-1-7 千登世園文化教育センター」内 雑司が谷体育館へ(注意事項)：返信用はがきには、自分の住所、氏名を必ず記入してください。はがきを持参しても受け付けます。申込み多数の場合は抽選。同一教室に2通以上の申込みをした場合は、無効。		
バスケットボール教室(水曜・夜間)	10月27日～12月15日(祝日を除く) 毎週火曜日 午後5時30分～8時30分		区内在住、在勤の方(18歳以上)	各2,100円	各35名	上層部 運動場				
太極拳教室(金曜・午後)	10月20日～12月10日 毎週金曜日 午後1時～2時30分									
エアロビクス教室(月曜・夜間)	10月18日～12月13日(10月25日、11月29日を除く) 毎週月曜日 午後7時～8時30分									
ジャズダンス教室(火曜・夜間)	10月26日～12月14日(祝日を除く) 毎週火曜日 午後7時～8時30分									
区民水泳教室(水曜・午前)	10月26日～12月14日(祝日を除く) 毎週水曜日 午前9時～正午				各3,500円	各60名			水泳帽	4階 温水プール
区民水泳教室(木曜・夜間)	10月28日～12月9日 毎週木曜日 午後6時30分～8時30分									

第1回西池袋温水プール水泳教室 基礎から応用まで

※詳細：当館 ☎3981・6168

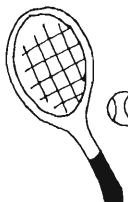
教室名	開催日	時間	回数	クラス	対象	費用	定員	申込方法
水中歩行教室	11月4日～12月16日 毎週木曜日	午前9時30分～11時15分	各7	体力別	区内在住、在勤の方(18歳以上)	各3,500円	各50名	往復はがきに①教室名②住所氏名(ふりがな)③年齢・性別④電話番号⑤性別⑥電話番号⑦在勤の方は勤務先住所、勤務先名を記入し、9月30日(消印有効)までに「〒171-0021 豊島区西池袋4-7-5 西池袋温水プール」へ。(注意事項)：応募者多数の場合は抽選。同一教室に2通以上の申込みをした場合は、無効。受講時、水着・水泳帽を着用。
水中腰痛体操教室		午前11時45分～午後1時30分		症状別				
女性水泳教室		午後2時～3時45分		体力別	区内在住、在勤の女性(18歳以上)			
小学生水泳教室		午後4時30分～6時15分		泳力別	区内在住、在学小学生	1,400円	各60名	
区民水泳教室		午後6時45分～8時30分			区内在住、在勤の方(18歳以上)	3,500円		

募集

(社福)シルバークラブ 豊島区業務補助員(非常勤)
資格：60歳未満、勤務日：週3～4日(日、祭日勤務あり) 午前8時～午後1時(業務内容：清掃、洗濯等、勤務場所：特別養護老人ホーム養浩荘) 賃金：時給800円、交通費実費 採用予定人数：2名の申込み 履歴書：〒170-0011 豊島区池袋4-25の10 養浩荘へ郵送。詳細：当館 ☎3971・6541

秋季エアロビクス教室
10月9日・11月20日の毎週上曜日(全7回) 午前10時30分～正午 豊島体育館(費用：2千円)申込み：30名
申込み：詳細：費用を添えて当館 ☎3973・1701

※必要の方はラケットを貸します。
※詳細：当館 ☎3981・1335





催し
小1・2年生へ申込み・開校日の14日前から各校で電話受付
詳細：生涯学習主査 ☎3981-1214

オープンスクール開校

教育委員会と専修学校・各種学校との共催で、秋季公開講座を開催します。
内容：左表のとおり。対象：区内在住、在勤、在学の方(英語マシクワールドは幼稚園児、小学生以下)

庁舎(旧)リノサート

9月22日(木)午後7時15分、45分
区役所本庁舎1階ロビー
演奏：東京音楽大学学生
費用：無料。詳細：芸術振興主査 ☎3981-1238

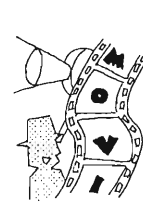
Table with columns: テーマ, 日時, 定員, 費用, 会場・申込み. Lists various workshops and courses like '英語マシクワールド', 'パソコンなんでも講座', '家族でできる中国料理', etc.

図書講座「絵本の読み方」

9月17日(金) 午前10時~正午
中央図書館1階東池袋第一区民集会室
講師：東京子ども図書館員 加藤節子氏(定員：40名(先着順))
※保育は2歳以上で、先着15名まで要予約。詳細：当館サービス係 ☎3983-7861 (一部除く)

16日 映像機操作講習会

10月5・8日 午後1時~4時30分
中央図書館視聴覚ホール
対象：区内在住、在勤、在学(高校生以上)の方。費用：無料。定員：15名(先着順)。
※修了証明用の写真2枚(縦25cm×横2cm)が必要。修了後は都内および関東甲信越地域での視聴覚ライブラリーの利用が可能。
申込み・詳細：当館事業係 ☎3983-7861



中央図書館映画会(一般)

9月26日(日) 午後1時30分
当館1階視聴覚ホール
内容：「少年と海」(89分) 費用：無料。定員：50名(先着順)。
詳細：当館事業係 ☎3983-7861

めい(旧)モジワワー

9月22日(日) 午後3時から
日本文学館地下1階第一区民集会室
内容：「森のはずれシャックリのぼうけん」(25分) 費用：無料。定員：60名(先着順)。
詳細：当館 ☎3950-7121



豊島区吹奏楽団

9月23日(祝) 午後2時開演
30分前開演 東京芸術劇場大ホール
指揮：西村友也 曲：ロラウエル/亡き王女のためのパヴァーヌほか
費用：800円(全部除く)

池袋図書館たんぼほいがい

9月25日(日) 午後2時から
当館ワークルーム
対象：幼児・小学生
内容：「パパ、お月さまとってうたがみえる、きこえるよ」ほろとときまぶた(約45分) 費用：無料。
詳細：当館 ☎3985-7981

マンシヨン自主交流会

9月25日(日) 午後1時~3時
区民センター5階音楽室
対象：区内のマンシヨンにお住まいの方
内容：「管理組合の役員あり方について」講師：豊島マンション・コミュニティセンター所長 中島一氏(費用：無料) 定員：100名(先着順)。
詳細：住宅管理係 ☎3981-2637, 街づくり公社 ☎992-3329

不動産1日相談所開設します

9月19日(日) 午前10時~午後4時
池袋東口みどりの窓口前
および駅前広場(後援：豊島区) 詳細：街づくり公社 ☎3984-2977, 居住支援係 ☎3981-2683

豊島区文化祭「秋の茶会」

10月2日(日) 3日(月) 午前10時~午後3時
受付は午後2時まで
内容：日頃園遊、主催：豊島華文連盟 費用：茶券1千円、2席、庭園での立席あり
※雨天の場合中止。申込み：当館チケットセンター窓口
または当日開場にて(郵送も可)

山洋輔PJANJASインク

9月27日(日) 午後7時~30分前開演
東京芸術劇場中ホール
出演：山洋輔 PJANJASインク
ギター：杉本啓代志、アルトサックス：梅津和時、トランペット：吉川哲治ほか、曲目：イン・サムリド、シンク・シンク・シンクほか
費用：席1千円(全部指定) 500円 A席4千円(全部指定)



人形浄瑠璃「文楽」

10月3日(日) 豊島公会堂
第1部 午後2時開演「五條橋」新編歌祭文
出演：竹本綱太夫、豊竹十太夫、吉田文吾ほか
第2部 午後6時開演「桂川連理樹」出演：豊竹昌太夫、竹澤阿七、桐竹一暢ほか
費用：各席ともA席3千円、B席2千500円、C席2千円(全部指定)



としま区民音楽鑑賞会

新日本交響楽団
12月19日(日) 午後1時30分開演
東京芸術劇場
内容：ベートーヴェン/アラージョ・アツサイ モーツァルト/キラキラ星交響曲ほか
出演：指揮：大勝也、オルガン：三浦はつみ、合奏：新星日響合唱団ほか
費用：S席1千200円(一般料金7千円)、A席3千円(一般料金6千円)、B席3千円(一般料金5千円) 全部指定
申込みは区内在住、在勤、在学の方に限らせていただきます
※チケットの郵送はできません
※9月16日 午前9時から販売
第11回民俗芸能「としま」

区民作品展出品作品を募集します

あなたの力作を東京芸術劇場に飾ってませんか。
11月27日(日) 30日(火) 東京芸術劇場

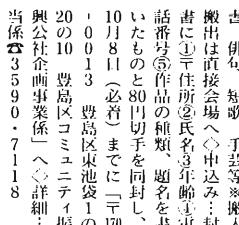
官公署 だより

シルバーセンター豊島から
バスを開設します
模擬店や子ども広場でも楽しめ
ます
10月10日(日) 午前10時~午後2時
特別養護老人ホーム「豊島荘(雨天決行)」詳細：当施設 ☎971-6541

豊島区固定資産税・都市計画税
9月は、固定資産税・都市計画税第2期分の納期です(23区内)。
6月に送付した納付書によってお近くの金融機関、郵便局または都税事務所等で9月30日までに納めてください。
この税金は、個人事業税と同様に、便利な口座振替納税制度が利用できます。納期の前月10日まで申し込んでください。
申込方法は、納税通知書に同封された「はがき式依頼書」を役所へ送るか、金融機関または郵便局へ納税通知書と預(貯)金通帳および通帳に「使用の印鑑を持参し、窓口」に常置されている「複写式依頼書」で申し込んでください。なお、11月10日までの申込みは3期からの口座振替納税となります。

外国人駐留税ガイドブック99ができました
4月1日現在の税制改正の内容を盛り込んだこのガイドブックは、東京で暮らす外国人の方のために、英語・ハンガリー、中国語で都税等の日本の税金を分かりやすく解説したもので、各都税事務所等の税務劇場5階展示ギャラリーへ応募資格：区内在住、在勤、在学の方
18歳以上でアマチュアの方へ
賞品：俳句、短歌、手芸等
搬出は直接会場へ申込み、封書に①住所(氏名)②年齢③電話番号④作品の種類、題名を書いたものと80円切手を同封し、10月8日(必着)までに「〒170-0013 豊島区東池袋1-18-1の10 豊島区コミュニティ振興公社企画事業係」へ
詳細：当係 ☎3990-7118

区民作品展出品作品を募集します
あなたの力作を東京芸術劇場に飾ってませんか。
11月27日(日) 30日(火) 東京芸術劇場



口で配布しています。
詳細：豊島区税事務所 ☎3981-1211
東京都人事委員会から
身体障害者を対象とする東京都職員採用用選考を実施します
募集職種：事務 採用予定者数：30名
受験資格：自記により通勤ができ、かつ介護者なしに職務の遂行が可能なる人、次のすべて
の要件を満たす人(身体障害者手帳の交付を受けている) 学歴を問わず、交付を受けた月、昭和57年4月1日生まれ(通常)の勤務時間に対応できる志望者
10月17日(日) 第1次選考
11月18日(日) 申込み・郵送の場合
は9月24日(消印)まで。持参の場合は9月24日、28日(郵局)で受付
申込書は、38階当委員会試験課で受付
試験案内・申込書の配布：当委員会試験課内(郵局)第一
本庁舎受付案内所 郵送での請求
は、表に「進考案内請求」と書き
添付した角形封筒(縦A4サイズ)に140円切手を貼り、「〒170-0011 東京都西新宿2-8の1 東京都人事委員会試験課」へ
詳細：当委員会 ☎3920-0695
24時間レホンサービス ☎3333-0800

東京都王子労務事務所から
労働セミナー「働くあなたと就業規則」
⑩10月13日(日) 職場における就業規則の役割と「ごガボイ」改正労基法
⑪10月20日(日) 最近の就業規則をめぐるとき
⑫10月27日(日) 労働法
午後6時15分~8時45分 勤労福祉会館6階大会議室 講師：東京学芸大学教授 野村 忍氏(費用：無料) 定員：80名(先着順) 申込み・詳細：当事務所へ ☎3990-0117
東京都立大塚ろくろ学校から
学校を公開します
10月5日(日) 午前9時~午後12時30分
当校：内容：各学部の授業と施設の見学、教育方針の説明
職歴の申込み・詳細：郵便またはファクスで「〒170-0002 豊島区東池袋4-20-8 都立大塚ろくろ学校」へ ☎33018-3334

外国人駐留税ガイドブック99ができました
4月1日現在の税制改正の内容を盛り込んだこのガイドブックは、東京で暮らす外国人の方のために、英語・ハンガリー、中国語で都税等の日本の税金を分かりやすく解説したもので、各都税事務所等の税務劇場5階展示ギャラリーへ応募資格：区内在住、在勤、在学の方
18歳以上でアマチュアの方へ
賞品：俳句、短歌、手芸等
搬出は直接会場へ申込み、封書に①住所(氏名)②年齢③電話番号④作品の種類、題名を書いたものと80円切手を同封し、10月8日(必着)までに「〒170-0013 豊島区東池袋1-18-1の10 豊島区コミュニティ振興公社企画事業係」へ
詳細：当係 ☎3990-7118

区民作品展出品作品を募集します
あなたの力作を東京芸術劇場に飾ってませんか。
11月27日(日) 30日(火) 東京芸術劇場

