

◇受付…月～金曜日(祝日を除く)
午前8時30分～午後5時
区役所本庁舎1階
◇詳細…区民相談係☎3981-4164

No.1120
(毎月5・15・25日発行)

平成11年
(1999年)

11/15

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
ホームページ(試行) http://www.toshima.ne.jp/~city/

自動交付機用カードの交付は
来年の2月からです



Table with 2 columns: Card type/Category and Delivery details/Requirements. Rows include 'カード交付対象者', '交付カードの種類', '交付時期・場所', '必要書類等', and '印鑑登録証兼区民カード'.

区は、平成12年4月1日に12カ所の出張所を統合再編成して新たに2カ所の区民事務所を、また戸籍住民課を改組して区民事務所の機能を担う区民課を開設します。

あわせて、区民サービス向上を図るため、区施設12カ所に証明書を発行する自動交付機を13台設置します。

◇詳細…出張所制度改革担当課☎3981-0426、☎3981-1213、住民記録係☎3981-4782

自動交付機の設置と
自動交付機用カードの発行
設置場所:本庁舎1階、東・西
区民事務所、雑司が谷社会教育
会館、集鶴社会教育会館、駒込
社会教育会館、勤労福祉会館、
池袋図書館、目白図書館、池袋
本町ことぶきの家、アトリエ村
南長崎第一児童館。
発行する証明書:平成12年4月
1日から「住民票の写し」「印
鑑登録証明書」
※「税証明書」の発行は12年度
下半期の予定です。
自動交付機を使用するためには
自動交付機用カードが必要で
す。交付方法は、左表のとおり
です。

出張所を統合再編成します

区民事務所の名称等
区民課 区役所本庁舎1階
東部区民事務所 北大塚1の15
の10(勤労青少年センター)
西部区民事務所 千早2の39の
3(旧平和小学校)
※出張所で取り扱っているすべ
他の業務は 区民事務所で行い
ての業務は 区民事務所で行い
ての業務も拡充します。業務内
容は、後日「広報としま」でお
知らせします。
※区民の皆様のご意見をお待ち
しています。広聴はがきもご利用
ください。

旅への誘い

〜くろぎのひとときを区民保養所で

自然に親しみながら日ごろの
疲れをいやしませんか。大きな
お風呂で体を温め心も体も、の
んびりと休養しましょう。
11月、12月、1月でまだ利用
できる日があります。
◇申込み・詳細:区民施設係へ
☎3981-4623

大自然の中でゆとりの時間を
大浴場の中で過ごす。
山中湖「秀山荘」
新宿からバスで2時間半。高
士を一望できる山中湖北岸の台
地「ママの森」にあります。

大浴場は、富士山の地下水を
くみ上げて沸かしたお湯を使用
しており、温泉に負けず劣らず
身体が温まります。入浴後は、
調理長が丹精込めて調理した料
理をご賞味ください。

釣りやハイキングなど、自然
に恵まれた憩いの場として、ご
家族、グループでぜひご利用く
ださい。
◇利用できる方:区内在住の方

湯の香漂う白銀の世界へ
「猪苗代青少年センター四季の里」
磐梯山のふもとにある「四季
の里」は、四季を通じて楽しめ
ます。

都会のけんちんから離れて、猪
苗代へ一歩踏み込めば、湯量豊
かな温泉が、心を満たしてくれ
ます。また、裏山にある猪苗代
スキー場は、初級者から上級者
まで楽しむことができ、運動不
足への解消や心身のフレッシュ
に最適です。

四季折々に個性的な顔を持つ
「猪苗代四季の里」へお越し
ください。
◇温泉効能:神経痛、慢性消化
器病、慢性婦人病、慢性皮膚病
等。

※スキーレンタル、猪苗代スキ
ー場送迎有。
◇利用できる方:区内在住、在
勤、在学の方
◇利用料金(両施設共):おと
な5千円、子ども3千円(土曜
日等はおとな5千円、子ども
3千円)



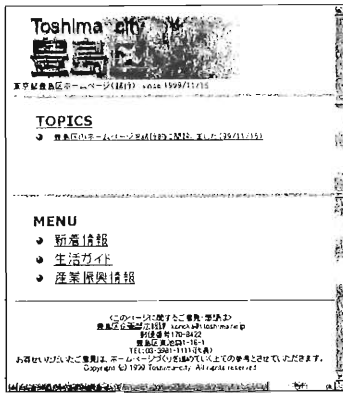
豊島区ホームページがスタート しました 11月15日(月) 午前10時から

インターネットによる区政情報提供するため、豊島区ホームページを試行的に開設しました。来年度には内容をさらに充実させ本格実施する予定です。

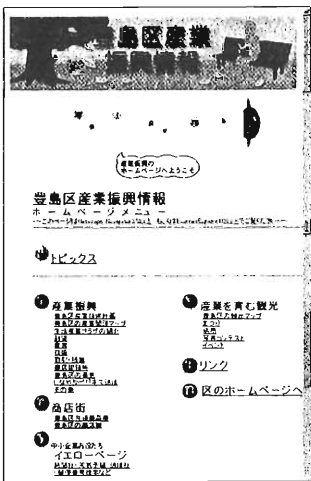
- 【発信内容】
- ①新着情報(区からのお知らせ、催し案内など)
 - ②生活ガイド(窓口案内、各種手続・サービス案内など)
 - ③産業振興情報(融資等の中小企業支援施策、商店街など)
 - ◇詳細：広報係 ☎3981・4144

事業者の皆さんへ

区の産業振興情報ホームページ



ホームページアドレス
<http://www.toshima.ne.jp/~city/>



ホームページアドレス
<http://www.toshima.ne.jp/~city/sangyo/>



インターネットによる区政情報がスタートしました。中小企業者の方々に対象とした融資や助成などの支援施策、区の景気内の商店街など、産業に関する情報を掲載しています。また、施策情報は他の関係機関の情報も幅広く取り入れました。ぜひ事業経営にお役立てください。
◇詳細：中小企業対策室 ☎92・7013

区内共通商品券発売

11月28日(日)から

～10%プレミアム付～

豊島区商店街振興組合連合会と豊島区商店街連合会が「豊島区内共通商品券」を発行・発売します。
今回は、10%のプレミアムが付きます。この機会にぜひご利用ください。区では不況対策支援事業の一環としてこれを支援しています。
発売する商品券
区内共通商品券 500円券・22万円枚
発売日時
11月28日(日) 午後2時から
※売り切れ次第終了※今回は、1人1万円限りです。
発売場所
下表のとおり。発売店には「発売店」のステッカーを表示しています。
商品券の取扱店を募集しています。
◇詳細：豊島区商店街連合会事務局 ☎3981・5445、☎3981・5849、観光主査 ☎5992・7018



区内共通商品券発売取扱店

商店会	店名	所在地	商店会	店名	所在地
梁井銀座商店街	梁井銀座商店街サービスセンター	駒込6-28-8	鬼子田神西参道商店街	吉田園(茶舗)	雑司が谷3-12-3
集一商店会	八千穂寿司	巣鴨1-18-9	鬼子田神通り商店街	フードショップ いしだ	雑司が谷2-7-1
集豊駅前商店街	ながしま(和食)	巣鴨3-28-7	東武ホープセンター商店会	ホープセンター特設販売所(センターゾーン野通り)	西池袋1-1-30
集豊地蔵通り商店街	足立帽子店	巣鴨4-17-12	池三商店街	ペリリストアー だつみや	西池袋3-9-1
栄和通り商店街	春木屋(日本そば)	巣鴨4-44-7	池袋仲通り商店街	ファッション・ミック(洋服・雑貨)	池袋3-36-3
朝日通り商店会	朝日通り商店街会館	巣鴨5-13-12	池袋袋下通り商店街	吉田屋食品店	池袋3-34-16
大塚北口商業会	空欄橋下店号特設販売所	北大塚2-8	池袋本町中央通り商店会	集豊信用金庫池袋本町支店前特設販売所	池袋本町2-15-14
サンモール大塚商店街	おぎむら果実店	南大塚3-53-5	池袋本町通り商店会	成後屋精肉店	池袋本町3-22-26
南大塚商店街	南大塚商店街会館	南大塚2-31-11	上池袋商店街	さかゆき(家庭用品)	上池袋2-39-10
春日通り新栄会	鈴屋商店(文具・タ/コ)	東池袋2-20-1	光和通り商店会	テラー 成井	南長崎5-7-8
大塚駅前口盛和会	高知堂(文具)	南大塚3-44-16	辰崎十字会	長崎十字会事務所	長崎4-28-1
池袋ショッピングパーク商店会	池袋ショッピングパーク特設販売所(1・2番街通り)	南池袋1-29-1	南長崎ニコニコ商店街	スエヒロ堂(時計・宝飾)	南長崎3-9-21
サンシャイン通り商店会	酒楽(和食)	東池袋1-14-11	椎名町駅前すずらん通り商店会	毛糸手芸コットンの店ビビ	長崎1-3-4
南池袋東通り商店会	東通りふれあい広場特設販売所	南池袋3-24-15	栗町新栄会	小林酒店	栗町1-4-12
			千川駅前商店会	中屋化粧品店	栗町3-10-4

区民が主役!

“地方分権”

地方分権一括法が成立して約4か月になります。この間、様々な政令改正などが行われ、いよいよ、平成12年4月1日からこの法律が施行されます。この法律によって、区民の皆さんと区行政との関わりは、どのように変わるのでしょうか。

“地方分権”って何?

“地方分権”の「地方」とは、国に対する「地方」、つまり都道府県や区市町村のことをいいます。したがって、国との関係では、東京都や豊島区も「地方」に含まれます。

「地方」には知事や区長などがいて、議会があり、それぞれが地域の特性に応じた政治を行っています。もともと自治的・自立的に政治を行うことができるように、国と「地方」との役割分担を変えようとする動きを「地方分権」と呼んでいます。

何が変わるの?

現在、「地方」が行っている仕事には、国から任されているものが数多くあります。しかし、それらの仕事には法律などの制約があって、「地方」の自由な発想で行うことは困難です。

“地方分権”が進み「地方」の仕事として行うことができるようになります。地域の実状にあわせて、その内容を独自に決定できるようにします。これにより「地方」の自主性が増し、「地方」の個性を前面に出せることとなります。

地方分権の目的は?

“地方分権”の理念は、「自分たちのことは、自分たちの責任で、自分たちが決める」ことです。これは本来あるべき「地方」の姿といえます。つまり、「地方」の皆さんにとって最も身近な政府である豊島区の個性は、ほかでもない区民の皆さんが決めるということです。地方分権を進めることで、身近な生活に関わる様々な事柄を自分たちで実現していくことができるのです。

区民の皆さんとともに

“地方分権”の制度が整うとともに、区民の皆さんと区が協力し、より良い地域を作っていくことが今以上に大切になります。しかし、大きな問題は財源です。仕事が国から移っても、それを行うために必要な財源が一緒に移らなければ十分な仕事はできません。そのほかにも、地方分権には、まだまだ解決すべき課題がありますが、区は区民の皆さんの意見ができるだけ取り入れ、これからも住み続けたいまち、区民が主役の区政を、さらに積極的に推進していきます。

◇詳細：企画主査内線21113

介護保険 Q&A

苦情の受付、不服申立て

Q. 「自立」と認定されて介護サービスが利用できなくなってしまったあるいは、要介護度が思った以上に軽く判定されたなど、不服や異議のあるときは、どうすればよいのですか。

A. 要介護認定結果に納得ができないときは、制度上は原則として認定結果を知った日の翌日から起算して60日以内に、東京都に設置される介護保険審査会に、審査請求することができます。介護保険審査会とは、保険者（区市町村）の行った行政処分に対する不服申立ての審判・裁決を行う第三者機関として、都道府県ごとに設置されるものです。豊島区では、認定結果に対する不服等については、まず介護保険課で相談等に応じます。

Q. 実際に受けている介護サービスに不満があるときはどうでしょう。

A. 介護保険制度はこれまでの措置制度とは違って、介護サービスの受給は、利用者本人とサービス提供事業者との「契約関係」になります。従って、介護支援事業者（介護計画を作成する事業者）やサービス提供事業者に対して、どのようなサービスを望むのかを、きちんと伝えていくことが必要となります。その上で提供された介護サービスの内容が、介護サービス計画（ケアプラン）と違っているとか、サービス内容の質に納得できないなどの苦情については、介護サービス計画を作成した介護支援専門員、サービス提供事業者あるいは、各都道府県の国民健康保険団体連合会（国保連）に対して行うこととされています。

Q. 豊島区では、苦情や不服の申立てができないのですか。

A. 豊島区でも、介護保険課をはじめ、申請の受付をしている在宅介護支援センターなど身近なところで相談や苦情の申立てをすることが出来ます。介護保険に関して相談したい方は、これらの窓口をご利用ください。

◇詳細…介護保険課☎3981-1942

長崎第一豊舞園／桜草の会／高齢者の介護実技シリーズ⑧痴ほうの介護
11月27日(土) 午後6時～8時
当施設◎講師：長崎保健所保健婦◎20名◎詳細：当園☎3554・4422

長崎第二豊舞園／陽だまりフォーラム◎想いの会◎高齢者の介護
11月26日(金) 午後1時30分～

高齢者在宅サービスセンター
家族介護者教室 11月
東池袋豊舞園／高齢者の心の健康
11月19日(金) 午前10時～正午
東池袋第二区民集会所◎講師：池袋保健所臨床心理士◎20名
◇詳細：当園☎3971・0520

福祉

3時 長崎第四区民集会所(当園地階)◎助言者：長崎保健所保健婦◎申込み・詳細：当園へ☎5966・2564



第4土曜くらぶ フールの会
ボランティア募集

障害をもつ子どもたちに泳ぎを教えるだけでなく、着替えを手伝ったり、休憩時間を一緒に過ごします。

◎毎月第4土曜日 午後1時～3時30分 都立障害者スポーツセンター◎謝礼：2千円◎経験不問◎申込み：在宅福祉サービス「ぶどうの木」☎3982・6091◎詳細：障害者援護係☎3981・1786

子育て・教育

高田小学校・雄司合小学校・日出小学校の統合推進協議会(第2回)を開催します

11月24日(水) 午後6時30分から 教育センター※傍聴できます◎詳細：学校適正配置推進室☎3981・1371

心身障害者関係手当てのご案内

身体障害者手帳、愛の手帳をお持ちの方、またはその養育者の方にて下表の手当てが支給されます。また、戦傷病者手帳のみをお持ちの方は障害の程度により支給の対象となる場合があります。手当は対象者の申請に基づき支払われるものです。転出入などで申請されていない方は、ご注意ください。

所得制限の有無や受給の可否などについては、各担当係へお問い合わせください。

区	手当名	支給月額	対象	対象年齢	所得制限	受給者	担当係
区	心身障害者福祉手当	第1種15,500円 第2種12,000円	・「身体障害者手帳」1・2級の方 ・「愛の手帳」1～3度の方 ・脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方	20歳以上	あり	障害者本人に対して支給されます	障害者給付係 ☎3981・1291
	難病患者福祉手当	15,500円	スモン等71の指定疾病のいづれかに該当する方	-	なし	障害者本人に対して支給されます	障害者給付係 ☎3981・1291
部	重度心身障害者手当	60,000円	・重度の知的障害の方 ・重度の知的障害、身体障害の重複している方 ・重度の肢体不自由者で、かつ座っていることが困難な方※判定の結果、非該当の場合もあります	-	なし	障害者本人に対して支給されます	障害者給付係 ☎3981・1291
区	特別障害者手当	26,860円	精神または身体に重度の障害が重複しているため、日常生活において常時特別の介護を必要とする方	20歳以上	-	障害者本人に対して支給されます	障害者給付係 ☎3981・1291
	障害児福祉手当	14,610円	・「身体障害者手帳」おむね1級の方 ・「愛の手帳」おむね1度の方 ・常時介護を必要とする状態にある疾病、精神障害の方 ※判定の結果、非該当の場合もあります	20歳未満	あり	または障害者(児)の父母(又は、母)の父(母)に対して支給されます	児童給付係 ☎3981・1437
区	児童育成手当	15,500円	・「身体障害者手帳」1・2級の児童 ・「愛の手帳」1～3度の児童 ・脳性麻痺、進行性筋萎縮症の児童	-	あり	または障害者(児)の父母(又は、母)の父(母)に対して支給されます	児童給付係 ☎3981・1437
	児童扶養手当	42,370円 (おおむね所得控除非課税世帯) 28,350円 (おおむね所得控除課税世帯)	父または母が高度の障害の状態(身体障害者手帳1～2級程度、精神障害等)にある18歳に達した年度の末日までの児童	-	あり	または障害者(児)の父母(又は、母)の父(母)に対して支給されます	児童給付係 ☎3981・1437
区	特別児童扶養手当	51,550円 34,330円	父が高度の障害の状態(身体障害者手帳1～2級程度、精神障害等)にある18歳に達した年度の末日まで(中程度以上の障害児は20歳未満)の児童 ・「身体障害者手帳」1～3級程度の方 ・「愛の手帳」1～3度程度の方	20歳未満	-	または障害者(児)の父母(又は、母)の父(母)に対して支給されます	児童給付係 ☎3981・1437

12月31日まで交通事故防止緊急対策を行っています
秋の行楽シーズンや年末は交通安全を心がけてください

交通安全

交通事故の多発が予想されます。一時の気の緩みは、死亡事故につながります。正しい交通ルールと交通マナーを身につけて、交通事故のない明るい地域社会を築いていきましょう

◇詳細：交通安全対策係☎3981・4856

性質	樹種	配布時の高さ(単位cm)	性質	樹種	配布時の高さ(単位cm)
常緑低木	ざつき	30~49	常緑中木	ゆきやなぎ	50~79
	おおむらさきつつじ	30~79		しもつけ	50~79
	しゃくばげ	50~79		一歳さるすべり	100~149
	カルミア	50~79		いぬづけ	80~149
	じんちょうげ	30~79		きんもくせい	100~199
落葉低木	かんづばき	30~49	さざんか	100~149	
	つつじ(エクストラ)	50~79	まさき	80~99	
落葉中木	どうだんつつじ	50~79			

測ってみませんか あなたの周りの大気汚染
身の周りの二酸化窒素濃度を調べてみませんか
身近な大気の汚れに関心をもつていただくために、毎年6月の環境週間と12月の大気汚染防止推進月に、簡易測定器を無料でお貸ししています

二酸化窒素は、物が燃える時に発生する気体で、肺などの呼吸器系に影響を与えます。都市部の窒素酸化物の約7割は自動車からの排出といわれています。今回は12月2日(木)が測定日です。測定を希望する方は11月26日までにご連絡ください

◇申込み・詳細：環境管理係 ☎3981・2690



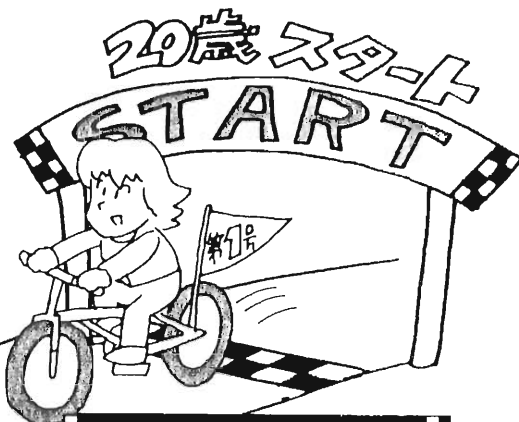
まちづくり

区内の住宅、事務所等の緑化用に苗木を無料配布します
平成12年3月上旬ごろ配布予定
◆配布場所：公園、児童遊園
◆樹種：左表のとおり◎申込み・往復はがき(8面はがき記入例参照)希望樹種と本数を記入で、11月25日(当口消印有効)までに「公園緑地課(あて先 上部欄外参照)へ」
※樹種、本数は自宅等に植えられる範囲、中込み多数の場合は抽選。色、品種の指定不可。配布日時、場所は通知します。
◇詳細：緑化推進係☎3981・4940

落ち葉の季節です。落ち葉の清掃にご協力ください
春から夏にかけて街路樹は、人々に憩いと安らぎを与えてくれます
しかし、秋になり落葉すると、今までの恩恵を忘れてしまいがちです。区では、歩行者や車のスリップ事故の防止と雨水の流路確保のため、特にこの時期に道路清掃の回数を増やし、落ち葉対策と街路美化に取り組んでいます。しかし、行政の力だけでは限界があります。道路は区民の皆さんの庭とも言えます。身近なところで落ち葉が道路にたまっていましたら、清掃にご協力ををお願いします

◇詳細：街路美化係内線2934

国民年金



加入の対象になる人

国民年金加入者は3種類

- 第1号被保険者(20歳以上60歳未満)
自営業・自営業の方とその妻(夫)、学生、フリーターなど
- 第2号被保険者
厚生年金、共済組合加入者
- 第3号被保険者(20歳以上60歳未満)
第2号被保険者に扶養されている妻(夫)

保険料の額 (平成11年度)

- ・定額 1か月13,300円
- ・付加金 1か月13,700円
- ☆前納割引の制度もあります。詳しくは、お問い合わせください。

第3号被保険者とは

ある会社の健康保険で被扶養第3号被保険者に該当するの
さい。
になると保険料は自分で納
けなくなります。
でなくなったり、夫(妻)が退
いた場合は、届出が必要にな

保険料の未納は危険です

保険料を未納のままにしておきますと、万
一のときに障害基礎年金を受けられなかつ
たり、老齢基礎年金が減額されたり、受けら
れなくなります。

保険料の納付が困難な時は

免除という制度があります。収入が減つた
り、病気や失業しているなど、納付が困難
な方は、保険料の免除を申請することがで
きます。窓口でご相談ください。
(免除を受けた期間の年金額は、納付した
場合の3分の1で計算されます。)
また、学生(風間部)は、別の免除基準があ
ります。

就職したら
国民年金に加入している人が
厚生年金や共済組合に加入し
たら連絡をしてください。

退職したら
国民年金の加入の
届出をしてください。

- 毎週月曜日 午後7時～9時 駒込社
会教育会館◇区内在住・在勤の方◇月額
5,000円◇連絡先…玉木☎3949-5975
- 女声合唱『高田コーラス』
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高
田ことぶきの家◇60歳以上の方◇月額
2,000円◇松村☎3952-1987(夜間)
- 混声合唱『ひらびろ合唱団』
毎月第2日曜日 午後1時～5時 椎
名町小学校音楽室◇経験者歓迎◇一回
1,000円◇連絡先…柴田☎3951-5933
- 『民謡を楽しむ会』
毎月第1・3日曜日 午後2時～4時 駒
込社会教育会館◇どなたでも◇月額
3,000円◇連絡先…望月☎3957-2625
- カラオケ『ひまわり唄の会』
月3回月曜日 午後2時～4時 駒込
社会教育会館◇どなたでも◇入会金
3,000円、月額3,500円◇連絡先…神林☎
3946-0914

- カラオケ『ラベンダー歌の会』
毎月第1・3日曜日 午後6時30分～
9時 南大塚社会教育会館◇どなたでも
◇入会金1,000円、月額1,800円◇連絡先
…佐々木☎3971-7655
- 『南大塚キーボードの会』
毎月第1・3日曜日 午前10時～11時
30分 南大塚ことぶきの家◇60歳以上の
方◇月額1,500円(貸楽器有)◇連絡先
…渡辺☎3985-8859
- 三味線『七三会』
月3回金曜日 午前10時～正午 南大
塚社会教育会館◇どなたでも◇月額
4,000円◇連絡先…竹井☎3954-7348
- 日本舞踊『東扇会』
毎週土曜日 午前9時～正午 長崎第
一区民集会所◇どなたでも◇月額
4,000円◇連絡先…野口☎3955-2442
- 社交ダンス『オレンジダンス同好会』
毎週木曜日 午後6時～9時30分 東

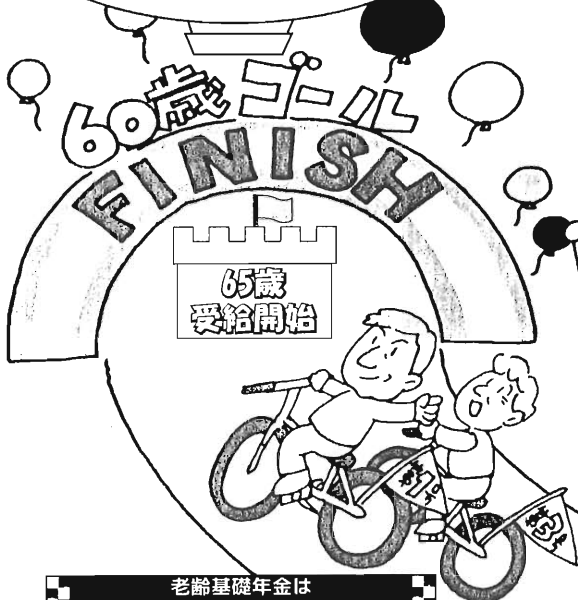
- 池袋第三区民集会所◇初心者の方◇入会
金1,000円、1回500円◇連絡先…杉山☎
3985-7015
- 社交ダンス『ダンスサークルスバル会』
月3回月曜日 午後6時～9時 青年
館◇どなたでも◇入会金2,000円、月額
3,000円◇連絡先…高橋☎3918-2788
- 『琉球舞踊かりゆし会』
月2回月曜日 午後2時30分～5時
駒込社会教育会館◇どなたでも◇入会金
3,000円、月額3,000円◇連絡先…吉田☎
3576-5417
- 『太極拳ひまわり会』
毎週月曜日 午前10時～正午 南大塚
社会教育会館◇どなたでも◇入会金
1,000円、月額3,000円◇連絡先…金指☎
3984-6886
- 『池袋気功太極拳同好会』
月3回土曜日 午後2時～4時 青年
館◇どなたでも◇入会金1,000円、月額

- 3,000円◇連絡先…皆葉☎3982-1003
- 無外流居合術『吹毛会』
毎週日曜日 午前9時30分～11時30分
池袋スポーツセンター武道場◇どなたで
も◇入会金5,000円、月額3,000円◇連絡
先…中川☎5391-3209
- 『バレーボールちとせ』
毎週金曜日 午前9時30分～正午 雑
司が谷体育館◇女性の方◇月額3,500円
◇連絡先…緒意☎3981-2786
- 指圧『ベルの会』
月2回火曜日 午前10時30分～正午
雑司が谷社会教育会館◇どなたでも◇入
会金500円、月額2,000円◇連絡先…金丸
☎3953-3119

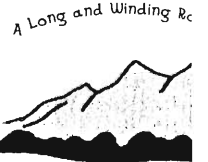
納めて安心



口座振替が便利です
 保険料のお支払いは、納め忘れの心配がなく、便利な口座振替をご利用ください。ご利用の金融機関または、区役所へお申込みください。
 ◇必要なもの～年金手帳、預金通帳、届出印
 なお、郵送でのお申込みもできます。



国民年金と個人年金の違いの5ポイント		
国民年金	比較	個人年金
国が運営	運営	民間の会社等が運営
物価スライド制あり	物価スライド制	物価スライドなし
年金の3分の1は国が負担	国の負担	国の負担はなし
受給期間は生涯	受給保証	保証内容は契約による
保険料は全額、税金の社会保険料控除対象	税の軽減	保険料は一部が、税金の控除対象



もしものときはこんな年金等があります

- ・障害基礎年金
- ・遺族基礎年金
- ・寡婦年金
- ・死亡一時金

☆請求の際、一定の納付要件等があります。

第3号

夫(妻)が勤めて養者になると算定、届出ていただく第3号被保険者付する必要があるため、被扶養者職したり、転職したりします。

老齢基礎年金は65歳から受けられます

原則として25年以上の受給資格期間を満たした人が、65歳から受けられます。20歳から60歳になるまでに加入できる年数すべてについて保険料を納めた人は65歳から満額の老齢基礎年金を受けられます。平成11年度の満額価格…804,200円

国民年金のお問い合わせは…国民年金課

加入・変更については…適用係 ☎3981-1954
 納付・免除については…保険料係 ☎3981-1961
 年金を受けるには…給付係 ☎3981-1952

年金全般のお問い合わせは…池袋社会保険事務所

豊島区南池袋2-17-2 ☎3988-6011

募集

保険料収納推進員 (非常勤職員)
 ☆詳細は広報としま11月25日号

ふれあいガイド Circle

この欄は区民の皆さんが自主的に活動しているサークルを、紹介しています(毎月15日号)。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。

- 華道「みどり生花同好会」
毎月第1・3金曜日 午後1時～2時30分 東池袋第二区民集会所◇おなたでも◇月額3,000円◇連絡先…山根☎3940-5089(午後5時以降)
- 書道「草上会」
毎月第1・3土曜日 午前10時～正午 千早社会教育会館◇おなたでも◇入会金2,000円、月額3,000円◇連絡先…柘植☎3959-4012

- 囲碁「天元会」
毎月第1・3日曜日 午後1時～5時30分、第2・4水曜日 午後6時30分～8時30分 南大塚社会教育会館◇初級・中級の方◇入会金2,000円、月額2,000円◇連絡先…大野☎3971-7730
- 俳諧「茜句会」
毎月第1・3水曜日 午前9時45分～正午、第3水曜日 午後1時～3時30分 区民センター◇おなたでも◇月額4,500円◇連絡先…高瀬☎3986-3829
- 詩吟「吟青会」
毎月第2・4火曜日 午後6時30分～8時30分 南大塚社会教育会館◇おなたでも◇月額2,000円◇連絡先…五井☎3910-8958
- 短歌「豊島短歌会」

- 毎月第4金曜日 午後1時～4時30分 池袋ことぶきの家◇おなたでも◇入会金1,000円、1回1,000円◇連絡先…山崎☎3959-6890
- 連句「豊島連句会」
毎月第3木曜日 午後2時～4時 健康プラザとしま池袋コミュニティセンター◇おなたでも◇月額1,000円◇連絡先…神山☎3986-2566
- 水彩画「木曜会」
毎月第1～3木曜日 午後1時～4時 西巣鴨ことぶきの家◇初心者の方◇入会金1,000円、月額1,500円◇連絡先…高田☎3918-4550
- 水彩画「緑寿会」
毎月第2・4木曜日 午後1時～3時 南大塚ことぶきの家◇おなたでも◇入会金1,000円、月額1,000円◇連絡先…阿部☎3917-8810
- 水墨画「山水会」

- 毎月第1日曜日 午後1時30分～2時30分 町町ことぶきの家◇60歳以上の方◇月額1,000円◇連絡先…田中☎3959-0916
- 「中国水墨画会豊島サークル」
毎月第2・4土曜日 午前9時～正午 南大塚社会教育会館◇初心者向き◇入会金1,000円、月額3,000円(教材費含む)◇連絡先…猪瀬☎3971-6719
- 陶芸「野呂の会」
毎月第2・3金曜日、第4・5土曜日 午後1時30分～4時 青年館◇おなたでも◇月額2,500円(材料費別途)◇連絡先…岡田☎5996-4913
- 英会話「英語勉強会」
毎週火曜日 午後7時～8時30分 雑司が谷社会教育会館◇おなたでも◇月額5,000円(教材費別)◇連絡先…中島☎3984-9460
- 「スペイン語サークルアデランテの会」

健康 Health

費用の記載がない事業は無料です

離乳食講習会

11月25日(木) 午後1時30分～3時、池袋保健所。食べる機能の発達と歯の話、離乳食の作り方と試食。20名(要予約・初めての方優先)
申込み・詳細…当保健所栄養士 ☎3987-4361



呼吸体操講習会

～息苦しさを和らげる体操
①11月22日(月) 午後2時～3時30分。慢性呼吸器疾患の治療と呼吸筋ストレッチ体操の話。講師…昭和大学附属豊洲病院内科助教授/田中一正氏
②11月26日(金) 午前10時～11時30分。呼吸筋ストレッチ体操の美技。講師…昭和大学附属豊洲病院理学療法士/柿崎藤泰氏

①②とも池袋保健所。気管支ぜん息、慢性気管炎、肺気腫などの方で両日とも参加できる方。30名。26日は動きやすい服装・靴で、バスタオルを一枚用意してください。
申込み・詳細…公保保健係 ☎3987-4220



呼吸器健康相談

11月25日(木) 午前10時～11時30分。池袋保健所。日常生活の注意と腹式呼吸の美技。希望者には血中酸素濃度や気管の狭さく状態の測定有。講師…元池袋保健所長/御薬納孝次郎氏ほか。呼吸器疾患をおもちの方。20名
申込み・詳細…公保保健係 ☎3987-4220

肺がん検診後期分

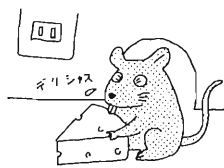
平成12年1月15日までの指定日。豊島健康診査センター(健康プラザとしま内)。検診内容…問診、胸部エックス線撮影、喀たん検査。40歳以上の区内在住の方(昭和35年3月31日以前に生まれた方)申込み。①はかき・ファクスで12月17日までに「衛生部保健計画課」へ(8面はがき記入例参照。「肺がん検診申込み」、生年月日も記入。一人につき1枚。あて先上部欄外参照) ③3987-4178
②保健計画課窓口へ。申し込まれた方には、順次日時を指定した受診券を送付します。前期に受診された方は、ご遠慮ください。車の来場はご遠慮ください。
詳細…保健事業係 ☎3987-4660

ことぶきの家出張健康教室

11月25日(木) 栗嶺ことぶきの家 午後1時30分～3時。転倒、寝たきり、寝ぼけ予防。高齢者および家族の方。当日直接会場へ。
詳細…池袋保健所成人担当保健師 ☎3987-4174

11月～平成12年3月 「ねずみ駆除強化期間」です

ねずみの住みにくい環境づくりにご協力ください。
●家の内外の整理整頓や清掃を行い、巣づくりの場所や材料を与えない。
●エサにならないよう食物や生ごみの管理に注意する。
●ねずみの通り道を固いものでふさぎ、移動できないようにする。
一斉ねずみ駆除を行う町会には、殺そ剤を配布していますので協力ください。一斉駆除を実施しない地域の方で殺そ剤が必要な方は、保健所窓口でも配布しています。
詳細…生活衛生係(池袋保健所内) ☎3987-4175



忘れていませんか、エイズのこと

11月16日から12月15日は東京都エイズ予防月間です。平成10年1年間に、新たに報告されたHIV感染者数は全国で653人、そのうち東京は215人で、全国の約3分の1を占めています。最も多いのは国内での性行為による感染です。このまま推移すれば、日本のHIV感染者は、2003年末には15,000人以上になると予測されています。また、性器クラミジア感染症など性行為で感染する病気「性感染症(STD)」が増えています。STDに感染しているとHIVに感染しやすくなります。



エイズも、STDも予防と早期発見・早期治療が重要です。

エイズ予防月間をきっかけに、エイズやSTDについて家族や友人と話し合ってみましょう。

エイズ・STDの検査・相談は保健所で受けられます。

※平日夜間検査 受付：午後4時～6時 東京都南新宿検査・相談室 ☎3377-0811 36時間エイズ電話相談 ～かけてはなし

11月27日(土) 午前10時～11月28日(日) 午後10時まで。総合相談 ☎3292-9090。感染者福祉相談 ☎5292-0619。英語による相談 ☎5259-0256。グエイによる相談 ☎5259-0750。レスビアンによる相談 ☎5259-0259。主催…HIVと人権・情報センター東京支部。後援…厚生省、エイズ予防財団、東京都および23区。
詳細…池袋保健所 ☎3987-4172、長崎保健所 ☎3957-1191

わが家の健康

眠り

私達は一日の約1/3を眠った状態で過ごします。人生80年生きたとして、私達は実に27年近くを眠って過ごすことになります。

睡眠の意味や役割はまだ、詳しくは分かっていません。死ぬことを、「永遠の眠りにつく」などと表現することからもわかるように、昔は、睡眠とは起きている時に比べて、機能が低下した状態と考えられていました。しかし、睡眠に関する研究が進んできて、その考えは間違っていることが分かってきました。

ごろっと横になっていますので、筋肉などは確かに活動が低下します。しかし、最も大事な臓器、脳は起きている時よりも眠っている時の方が活発に活動していることが明らかになってきました。眠っている時の脳は、昼間我慢してきた鬱憤を晴らすかのように、夜になって自由に生き生きと活動するので。

だから、昼間、上司に叱られて元気のなかったお父さんも、夢の中では子供の頃の獣鬼大将に戻ったり、宇宙でスターウォーズのルークのように大活躍をしたりできるのです。

夢は睡眠中に起こる特徴的な脳の活動です。夢に関してもまだ充分に分かっていませんが、乳幼児は眠っている間の大半、夢見ているのに対して、老化した脳ではあまり夢を見ません。若い人ほど夢を見ているのです。「夢多き若者」という表現があります。夢の意味は違っていますが、あながち無関係とは言えないかもしれません。

「俺は夢を見たことがない」という方がいますが、寝ぼけのお年寄りを除けば、そんなことはありません。「夢を見た」か「夢を見なかった」かの違いは、夢を見た後の睡眠の状態が決まるのです。夢を見た後、深い睡眠に入ると、翌朝、その夢を覚えていません。反対に、夢を見た直後に目を覚ますと、夢の内容を鮮明に覚えているのです。

さあ皆さん、いつまでも夜更かししていないで、人生の半分を楽しみましょう。

(豊島区医師会提供)

官公署だより

●豊島税務署/青色決算説明会・消費税等説明会

12月8～10日 午前9時30分～正午・午後1時30分～4時 勤労福祉会館。所得税の青色決算書作成、消費税、年末調整等。9日午前までは事業所得のある方(不動産所得のある方を除く)、9日午後からは不動産所得のある方(事業所得のある方を除く)。決算書等持参。自動車のご来場はご遠慮ください。
詳細…当署個人課税第1部門 ☎3984-2171(内線)514

●東京都豊島都税事務所

11月は個人事業税第二期分の納期です。11月30日(水)までに納めください。便利な口座振替納税もご利用ください。自動車の譲渡・廃車、住所変更をした方へ。東京陸運支局、または自動車検査登録事務所へ登録手続を行い、自動車税事務所へ申告をしてください。自動車税は、4月1日現在の所有者に課税されます。これらの手続を怠ると前の所有者に引き続き課税されたり、納税通知書が届かなくなる場合があります。
詳細…当所個人事業税係 ☎3981-1211
●東横・池袋・目白警察署/11月1日から道路交通法の一部が改正されました。自動車走行中の携帯電話の使用やカーナビ・テレビを注視して交通の危険を生じさせた人に罰則等が適用されます。
詳細…各警察署交通課

●池袋警察署/全国指名手配被疑者の検挙にご協力

指名手配被疑者に関する情報はどんなに小さいことでも警察へ通報してください。皆さんの犯罪捜査へのご協力をお願いします。
詳細…当警察署 ☎3986-0110
●東京都王子労政事務所/セクシュアル・ハラスメント防止セミナー
①12月1日(水)【身近な問題 セクハラって何なの?】②12月3日(金)【事例研究】 いずれも午後6時30分～8時30分 エポック10。講師…弁護士/古田典子氏。
無料申込み・詳細…当所 ☎3900-0117
●東京法務局/無料法律・公証・人権相談および、子どもの人権相談
11月17日(水)、18日(木) 午前10時～午後4時(受付は午後3時30分まで) 渋谷

区立勤労福祉会館。法律、公正証書(遺言・契約等)、人権、子どもの人権(いじめ・体罰問題など) ※秘密厳守。当日会場へ受付。
詳細…当局人権擁護部第三課 ☎3214-6697

●日本赤十字社/赤十字家庭介護教室
①J1コース 12月7・8・14・15日
②J2コース 12月9・10・16・17日
③J3コース 12月13日 午後1時30分～4時

当社東京支部。満15歳以上の方。25名(応募多数の場合抽選)。申込み…往復はがき(8面はがき記入例参照)。コース名、生年月日も記入して開催日の6日前(必着)までに「〒169-8540 新宿区大久保1-2-15 日本赤十字社東京都支部救護課家庭看護係」へ。
詳細…当社 ☎5273-6746

イベント情報 Event

費用の記載がない事業は無料です

庁舎ロビーコンサート ～ジャズ・トリオ～

11月17日(水) 午後0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
◇詳細…芸術振興室☎3981-1238

区立小学校連合書写展覧会

11月19日(金)～22日(月) 午前9時30分～午後5時(19日は午後のみ、22日は午前のみ) 区民センター◇1、2年生の硬筆作品と3～6年生の毛筆作品を展示
◇詳細…指導室☎3981-1146

第2回ふれあい文化祭

11月21日(日) 午前10時30分～午後3時 勤労福祉会館◇障害者作品展示、ビデオ紹介「ゼロからの挑戦～長野パラリンピックへの5年」、舞踊、カラオケ※弁当販売◇主催…豊島区身体障害者福祉協会◇後援…豊島区◇詳細…当協会 高橋☎3915-8028、障害者福祉係☎3981-1766

第27回「としま子どものつどい」 ～ワンバクまつり

11月23日(祝) 午前9時30分～午後3時30分 総合体育場(雨天の場合は大塚台小学校体育館)◇体験・チャレンジ・スポーツ・創作コーナー◇主催…豊島区・豊島区少年団連絡協議会
◇詳細…地域支援係☎3981-2167

第2回法人会フェア

11月23日(祝) 午前10時～午後3時(雨天中止) 総合体育場とその周辺◇芋煮会(先着1,200名)など◇主催…豊島区法人会大塚西側ブロック◇問い合わせ…萩村☎3944-4111
◇詳細…商工振興係☎5992-7012

フリーマーケット

11月29日(日) 午前10時30分～午後1時30分 旧平和小学校体育館(千早2-39-3)※スリッパ・買物袋持参。駐車場はありません。
◇詳細…リサイクル事業課☎3981-1602

自然観察会 六義園の野鳥観察

12月4日(土) 午前9時～11時30分◇講師…日本野鳥の会鳴鶴専門員/松田道生氏◇区内在住、在勤の方◇25名※申込み多数の場合は抽選◇申込み…詳細…11月24日までに電話で環境管理係へ☎3981-2690

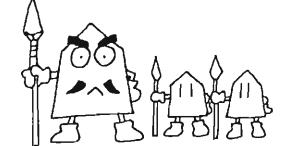
講演・講習

障害者のためのキャンドルアレンジメント・リース作り

①コース 11月30日(水)・12月1日(木)
②コース 12月6日(月)・7日(火)
①②とも午後1時30分～3時30分 心身障害者福祉センター◇講師…フラワーコーディネーター/長島正子氏◇区内在住、在勤、在学の障害者をおもちの方◇各コース1,000円(材料費)◇10名◇申込み…詳細…当センターへ☎3953-2611、☎3953-9441

大学公開講座(立教大学)
「人間と環境」～人は自然とどのように共生するか
12月3日(金) 午後6時30分～8時30分
当大学9号館◇講師…理学部助教授/上田恵介氏◇600名
◇申込み…詳細…社会教育係へ☎3981-1189

小中学校公開講座 楽しい将棋教室
12月4・18日 午後1時～4時 富士見台小学校◇講師…当校教頭◇区内在住で初めて初心者の方(親子での参加も可)◇30名※応募多数の場合は抽選◇申込み…往復はがき(8面はがき記入例参照)で、親子の場合は子どもの氏名、学年も記入し、11月25日(必着)までに「生涯学習課学校開放係」(あて先上部欄外参照)へ
◇詳細…当係☎3981-1335



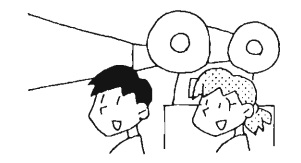
料理教室 ～新巻鮭まるごとおせち料理

①12月15日(水) ②22日(水) 午前9時30分～午後1時 生活産業プラザ◇①鮭寿司、鞋底とセロリの和え物、頭・骨・尾の煮物ほか6品②鯛の唐揚げ姿盛り、するめ味噌漬、貝柱の梅型変わり寿司ほか7品◇講師…料理研究家/小山良子氏◇5,000円(材料費2回分)◇28名(申込み多数の場合は抽選)◇保育有(1歳半以上)◇申込み…往復はがき(8面はがき記入例参照。保育希望の方は子どもの名前・年齢も記入)で11月20日(必着)までに「〒170-0013 東池袋1-20-15 生活産業プラザ 消費生活センター料理教室担当」へ
◇詳細…消費生活係☎5992-7015

図書館

映画会

- ①巢鴨図書館 すがも子ども映画会
11月24日(水) 午後3時から◇「ムーミン～ゆめ・ゆめ・ゆめ～」(25分)、「森のなかまたち」(24分)◇100名(当日先着順)◇詳細…当館☎3910-3608
- ②目白図書館 めじろこどもシアター
11月24日(水) 午後3時～3時20分 目白第一区民集会所(当館地下)◇「ゆうかなな10人のきょうだい」◇60名(先着順)◇詳細…当館☎3950-7121
- ③池袋図書館 たんぽいばいがかい
11月27日(土) 午後2時から◇「モチモチの木」[ドナルドタッグの防火訓練](約30分)◇幼児、小学生◇詳細…当館☎3985-7981



わたしの

豊島紀行

<182>

徳川 春子

目白駅は、現在改築工事で狭くなっていますが、出来上がるのを今から楽しみにしています。
目白駅には、他の駅にはないことが一つあります。それは、「目白駅美化同好会」と協力して駅構内をきれいにしていることです。この会は、東京オリンピックの前身(昭和38年)に、父が「駅は町の玄関のようなものだから花壇でも造って綺麗にしよう」と地域の皆さんに呼びかけて発足し、現在も約150名の会員の皆さんに支えられています。当時の話ですが、講室で駅

近くの町会長さんや婦人会の会長さん方の集まりに、イタリアやフランスで活躍の長谷川路可さん(明治30年)昭和42年、日本画家。本名、竜三)がいらしたので、外国の様子をいろいろ伺い、皆さんで話し合っ、目白駅のホームにも煉瓦の花壇を造ろうということになりました。会の名称を「目白駅美化同好会」とし、有志で会費を集め、国鉄に協力をお願いして、花壇を造り、花を植えました。で、目白駅はとも明るくきれいになりました。その花壇には花だけでなく、稲も植え、

秋には案山子を立てて「案山子まつり」までするようになりました。
しばらくして、同好会は、駅ホームの花だけではなく、池袋と目白の間の土手のつづじも手入れをするようになり、費用の問題が起こり、少しばかり苦労したことがあります。保線へ草刈りをお願いしました。保線ではつづじはいらぬから草刈りをするなら切ってしまうといわれ困ってしまいました。そこで豊島区にお話して協力していただき、お話しした。現在は、保線の方が草刈りをしてくださるので大変助かっています。
この「目白駅美化同好会」のことを思い返すと長い間に



お正月用の葉ぼたんを植える目白駅美化同好会の皆さん

はいろいろなきごとがあり、感慨深いものです。
筆者紹介
とくがわ はるこ
尾張徳川家第19代当主徳川義親氏の次女。目白在住

ニュースファイル

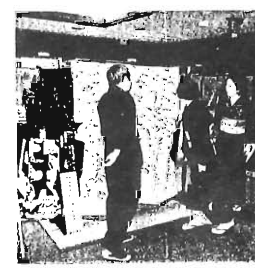
秋の旧宣教師館でフルートのコンサート

11月3日(祝)、雑司が谷旧宣教師館の中庭で、東京音楽大学講師の中村真理さんのフルート独奏と同大学4年生2名が加わったフルート3重奏が披露されました。
このコンサートは同館が東京都指定文化財に指定されたこと、また本年で開館10周年を迎えたことを記念して開催されました。「アヴェマリア」など6曲が演奏され。訪れた約150人の聴衆は、色づき始めた秋の庭でフルートの音色に聞き入っていました。



伝統の技、東京手描き友禅の変遷に想いを込めて

11月3～5日の3日間、生活産業プラザで豊島区伝統工芸保存会による「江戸から平成の着物」展が開催されました。
展示されたのは豊島区伝統工芸士で東京手描き友禅の創作作家である小川雅央・婦美子夫妻が収集してきた着物や帯と自身の作品を加えた約30点の作品。来場者は貴重な作品に伝統工芸の奥深さを堪能していました。



イベント情報 Event

(7面から続く)

スポーツ

体力測定

11月21日(日) 午前10時～正午(受付は10時30分まで) 果鶯体育館

区民スポーツ広場

11月21日(日) 午後1～5時 果鶯体育館(入場は随時)



雑司が谷体育館 温水プールの個人公開プログラム

Table with 4 columns: 午前10～12時, 午後1時30分～3時30分, 午後4時～6時, 午後6時30分～8時30分. Rows: 月, 火, 水, 木, 金, 土, 日, 祝.

☐は団体貸切り ☐は個人公開
◇詳細…当館☎3590-1252

図書館勤務経験が1年以上ある(職務内容…資料の収集、整理、読書相談ほか)

募集

図書館奉仕員(非常勤)

◇資格…平成12年4月1日現在、18歳以上65歳未満で次のいずれかに該当する方



冬だ! スキーだ! スノーボード! あなたもわたしも雪だるま!

◇後援…教育委員会◇詳細…スポーツ振興担当課☎3981-1334

Table with 5 columns: 会場, 内容, 日程, 宿泊, 対象・定員, 費用, 主催, 申込み・問い合わせ. Rows: スキー&スノーボードスクール, 一般・親子・ファミリー対象スキースクール, 一般対象スキースクール, 区民スキー大会.

コミュニティ振興公社

◆申込み・詳細…としまコミュニティチケットセンターへ☎3590-5321

としま区民名作観賞会

①スイセイ・ミュージカル「FAM E〜フェーム」
11月16日(火)・17日(水)・18日(木)・22日(月)

③「忍たま乱太郎」お正月公演

平成12年1月4日(火)・5日(水)・6日(木) 午前11時・午後2時開演



④2000年ウインタースペシャルミュージカル

「美少女戦士セーラームーン」
平成12年1月9日(日) 午後3時・10日(月) 午前11時開演

⑤ミュージカル「MIRACLE」

平成12年2月2日(水)・4日(金) 午前7時・3日(木)・5日(土) 午後2時・7時・6日(日) 午後2時開演

⑥スイセイ・ミュージカル

「夢のタイムリミット」
平成12年2月9日(水)・10日(木) 午後6時30分・11日(金)・13日(日) 午後1時30分・12日(月) 午後1時30分

⑦山彦の会ミュージカル

「山彦ものがたり」
平成12年2月23日(水)・24日(木)・25日(金) 午後6時30分・26日(土) 午後2時・午後6時30分

豊島区管弦楽団 第49回定期演奏会

12月19日(日) 午後2時開演(30分前開演) 学習院創立百周年記念会館正堂

白石加代子「百物語」

平成12年2月12日(土) 午後7時開演(30分前開演) 東京芸術劇場小ホール2



はがき記入例

- ①事業またはイベント名
②〒住所
③氏名(ふりがな)
④年齢
⑤性別
⑥電話番号