



税・国保の
夜間納付窓口をご利用ください

No.1240
〈毎月5・15・25日発行〉

平成15年
(2003年) 3/15

発行：東京都豊島区 編集：政策経営部広報課
〒170-8422 豊島区東池袋1-18-1 ☎3981-1111 (代表)
ホームページ http://www.city.toshima.tokyo.jp

3月24日(月)・25日(火) 午後7時まで
◇詳細…税/整理第一係☎3981-0382、
国保/国保収納係☎3981-1295



健康は自分で 守りましょう

健康はあなたの大切な財産です。区では毎年、区民の皆さんの総合的な健康をチェックする健康診査や、がんの早期発見、早期治療に役立てるために検診を実施しています。

自分の健康は自分で守ることを常に心掛けましょう。受診する機会のない方など積極的にご利用ください。

◇詳細…地域保健課保健事業係☎3987-4660

健康診査 (平成15年度日程)

健康診査名	実施期間	実施場所	対象	検査内容
節目年齢健康診査	6月2日～7月31日	区内の指定医療機関	40・45・50・55歳および60～64歳で区内在住の方	<ul style="list-style-type: none"> ●受診者全員/問診、身体計測、血圧測定、血液生化学検査、尿検査 ●医師が必要と認めた方/心電図、眼底検査、血液一般検査、胸部エックス線直接撮影、グリコヘモグロビン検査 ●特定年齢の方/骨塩定量検査、骨粗しょう症検査、聴力検査、C型肝炎(B型含む)検査
高齢者健康診査	9月1日～10月31日		65歳以上で区内在住の方	
歯周疾患検診	9月1日～11月29日		40・45・50・55・60・65歳で区内在住の方	
住民健康診査	指定水曜日	池袋保健所	15歳以上で区内在住の方 ※節目・高齢者健診該当の方はご遠慮ください	問診、身体計測、血圧測定、尿検査、胸部エックス線間接撮影、血液検査 必要に応じて、心電図検査、眼底検査、胸部エックス線直接撮影 ※40歳以上の方で必要に応じてC型肝炎(B型含む)検査
	指定月曜日	長崎健康相談所		

※対象は、平成15年4月1日～平成16年3月31日に対象年齢の誕生日を迎える方。
※勤務先等での健康診査を受診される方、入院または通院中で健康診査を必要としない方は、ご遠慮ください。
※C型肝炎(B型含む)検査について
特定年齢の肝炎検査を受けていない方で、節目年齢・高齢者健康診査において、肝機能検査の結果で肝炎検査を必要とする方には、後日受診券を送付します。また、医師に肝機能異常等を指摘され、検査を希望する方は地域保健課へお問い合わせください。

健康診査
◇期間等：左表のとおり。
◇費用：無料。
◇通知：
①節目年齢健康診査/対象の方には5月下旬に受診券を送付します。
②高齢者健康診査・歯周疾患検診/対象の方には8月下旬に受診券を送付します。
◇詳細：地域保健課☎3987-4660

がん検診
◇期間等：左表のとおり。
◇費用：無料。
◇申込み・詳細：はがき、ファクス(記入例参照)または直接地域保健課へ
※胃がん検診で長崎健康相談所へ希望する方は電話で予約要。
◇申込み・詳細：池袋保健所健康推進課☎3987-4172、長崎健康相談所☎3957-1991

がん検診 (平成15年度日程)

検診名	実施期間	実施場所	対象	検査内容
胃がん	年間 〔長崎健康相談所は指定の木曜日〕	①豊島健康診査センター(健康プラザとしま6階) ②長崎健康相談所(69歳以下の方)	30歳以上の区内在住の方 〔乳がん・子宮がん検診は女性の方が対象〕	問診、胃部エックス線間接撮影
大腸がん	年間 〔12月26日～平成16年1月5日を除く〕	採便容器を送付しますので、自宅で採便し、検体受付医療機関へ持参		便潜血反応検査
乳がん	9月1日～11月29日	区内の指定医療機関 ※乳房エックス線撮影は豊島健康診査センター		問診、視診、触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影) ※マンモグラフィ検査は40～70歳で視・触診の受診後希望する方 ◇申込み…11月14日まで
子宮がん	〔実施期間中は、直接指定医療機関で申し出て受診可〕	区内の指定医療機関		問診、視診、頸部の細胞診、内診、体部の細胞診(体がん検診該当者のみ) ◇申込み…11月14日まで
肺がん	〈前期〉4～7月の指定日 〈後期〉11月～平成16年1月の指定日	豊島健康診査センター		40歳以上の区内在住の方

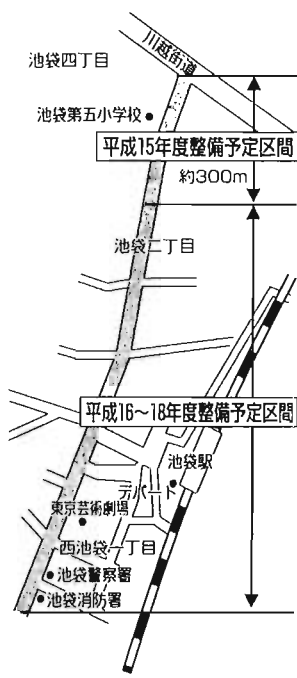
※対象は、平成15年4月1日～平成16年3月31日に対象年齢の誕生日を迎える方。
※前回のがん検診を受診してから1年未満の方は、ご遠慮ください。
※受診券の送付は、実施日の直前になります。
※肺がん検診で、前期実施中に申し込んだ場合でも、前期実施日が満員の場合は後期になることもあります。

がん検診申込み
※受診したい検診名(複数申込み可)
①郵便番号・住所(方書)
②氏名(ふりがな)
③生年月日(年齢)
④性別 ⑤電話番号
⑥胃がん検診希望の方は希望会場(豊島健康診査センターまたは長崎健康相談所)
はがき(裏)・ファクス記入例
87-4178
☎3987-4660
FAX 39

郵便はがき
50円
〒170-8422
東池袋1-18-1
豊島区保健福祉部
地域保健課

自転車利用環境整備事業が始まります 「劇場通り」から整備します

区では、自転車道路網の整備による、より良いまちづくりの実現を目指しています。平成12年度には、板橋区と連携して「自転車利用環境整備基本計画」を策定しました。この計画に基づき、地元の町会や商店会、交通管理者と協議を重ねた結果、まず、「劇場通り」の川越街道

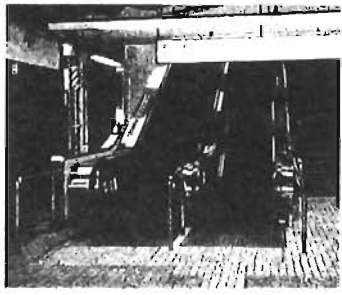


側(左図参照)から自転車道を整備することになりました。この自転車道は現在の歩道を自転車道と歩行者道に分離し、安全で快適な通行ができるように整備します。完成は平成18年度予定です。
◇詳細：駐輪場計画係 ☎3981-4873

JR池袋駅・巣鴨駅に エスカレーター等が増設されました

設置されたのは、車いす対応型エスカレーター4基(JR池袋駅)・同エスカレーター1基(池袋駅)およびエレベーター1基(JR巣鴨駅)です。

区では、この設置経費の一部を負担しています。
◇詳細：保健福祉部計画推進担当 ☎3981-13356



巣鴨駅構内

「福祉のまちづくり」にご協力ください
区では、福祉環境整備の推進と福祉のまちづくりの普及、啓発に努めています。
その一環として、区有施設や民間の公共性の高い診療所、銀行などを対象に高齢の方や障害のある方が安全で円滑に施設を利用できるように福祉環境の整備・改善をお願いしています。
公共的建築物の建築を計画している建築主・事業者の方は、東京都の「福祉のまちづくり条例」や区の「福祉のまちづくり整備要綱」等に基づき、区との事前協議または届出の手続が必要となる場合がありますので、事前にご相談ください。
◇詳細：建築指導係 ☎3981-0590

福祉

特別養護老人ホームへの 入所申込書が 各施設共通になります

区内の特別養護老人ホームの入所申込書は各施設によって異なっていますが、4月から様式を統一し、共通の申込書になります。4月以降は、現行の申込書では申込みができなくなり、ご注意ください。
◇詳細：施設入所係 ☎3981-1759

3月21日(祝)は ふれあい入浴デー(春分の湯)

区内在住の65歳以上の方と小学生までの子どもは、無料で入浴できます。
◇実施浴場：区内普通公衆浴場
◇実施時間：浴場営業開始時間より午後9時
◇利用方法：各浴場窓口で「ふれあい入浴デー」を利用する旨を申し出てください。

※区内在住の65歳以上の方は毎月26日(ふろの日)も無料入浴ができます。
◇詳細：いきがい係 ☎3981-1734

国民健康保険・年金

国民健康保険加入者の皆さんへ 新しい国民健康保険証を 送付します

現在使用中の保険証は、3月31日が有効期限です。4月から利用できる保険証は、3月15日～31日に、区に届けてある住所へ世帯主あてに郵送します。
新しい保険証は、加入者一人につき1枚の個人カードになります。
◇大きさ：縦54mm×横86mm

◇色：一般被保険者証(うぐいす色)、退職被保険者証(藤色)
◇有効期限：平成17年9月30日(外国籍の方は、在留期限の最終日が有効期限として表示されています)
※(●)表示のある保険証をご利用の方で、今回保険証が届かなかった場合は、ご連絡ください。
◇詳細：国保資格課係 ☎3981-1929

平成15年度国民健康保険料 決定通知書は6月に送付します

これまで4月と7月の年2回保険料の通知をしていましたが、平成15年度から、年1回6月に保険料を決定し、通知します。保険料は、6月から翌年3月までの10回に分けての支払となります。
※従来4月に送付していた当初決定通知書は送付しません。
◇詳細：国保資格課係 ☎3981-1929

暮らしの調査研究

「暮らし」をテーマに調査研究する グループを募集します

◇テーマ：①どこまでできるか ②家庭で減らすCO₂(環境家計簿から検証) ③これからの時代に求められる「食育」とは ④身近な消費者トラブルから見えてくること ⑤手作りリフォームで変わる消費生活⑥グリーンコンシューマー(環境保護について積極的に活動する消費者)の輪を広げるための地域活動
◇活動期間：4月～平成16年3月
◇対象：区内在住の方5名以上のグループ
◇研究委託料：5万円
◇募集数：3グループ
◇研究成果の発表：平成16年3月(予定)
◇申込み：3月31日までに所定の申込書(消費生活センターへ請求)を当センターへ。
◇詳細：当センター ☎5992-7015

「行政情報公開・個人情報保護審議会」を開催します

3月28日(金) 午後1時30分から
区庁舎5階視聴可。当日直接会場へ。
◇詳細：行政情報係 ☎3981-4404

身体障害者手帳・戦傷病者手帳 をお持ちの方へ 「郵便による不在者投票」が ご利用になります

4月13日は東京都知事選挙、4月27日は区議会議員・区長選挙が行われます。
身体に重度の障害のある方が自宅等で投票できるこの制度をご利用ください。
◇対象：下表のとおり※自署でできる方。
この選挙で新たに郵便投票による不在者投票制度の利用を希望する方は、次の期口までに申請してください。
◇申請期限：都知事選挙/3月25日、区議会議員・区長選挙/4月8日
◇詳細：選挙管理委員会事務局 ☎3981-4464

身体障害者手帳をお持ちの方	
下肢の障害、体幹機能障害、移動機能障害	1級または2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	1級または3級
戦傷病者手帳をお持ちの方	
両下肢の障害、体幹機能障害	特別項症から第2項症まで
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸の障害	特別項症から第3項症まで

新版
散歩ガイド「豊島の散歩道」を
頒布(500円)しています
区内の観光場所、おすすめ散



歩ルートなどを紹介しています。片手で気軽に持ち歩けるようにB6判で編集しました。
※折り込みのものは、散歩ガイドに答えた方には、散歩グッズを差し上げます。
◇頒布場所：郷土資料館、月白庭園、自由学園明日館、区内書店、街づくり公社ほか
◇詳細：街づくり公社 ☎5992-3329
メールアドレス info@mimizuku.toshima.tokyo.jp
ホームページ http://www.mimizuku.toshima.tokyo.jp

福祉の窓口から 生活に困ったときは「相談ください」

生活保護制度とは
すべての国民は健康で文化的な最低限度の生活を営む権利、つまり、「生存権」が憲法で保障されています。
このために生活が困難になったときの最後のよりどころとして、生活保護制度があります。
受けられるのは、どんなときも 傷病、高齢、失業など、様々な原因で収入がなくなり、あるいは収入があってもその額が低いために、生活に事欠くような状態に陥った場合、その困窮の程度に応じて、最低限度の生活を保障します。
保護の額は
基準に基づき計算された最低生活費と、保護を受けようとする方(世帯)の「収入」を比べ、収入が最低生活費を下回る場合はその不足分について保護を行います(左下図参照)。
ただし、最低限度の生活を維持するための資産、能力の活用並びに民法上の扶養義務は、生活保護に優先して行うことになっています。
※「収入」とは、世帯のすべての収入(給料、手当、賞与、内職収入、営業収入、仕送り、間貸し収入、年金、保険金、臨時収入、預貯金など)です。そのうち、働いて得た収入については、一定の控除額が認められています。

最低生活費と収入の比較

最低生活費	収入	保護費
収入	最低生活費	収入

保護が受けられる場合(収入が最低生活費を下回るため、保護が受けられます)

保護が受けられない場合(収入が最低生活費を上回るため、保護が受けられません)

生活に困っているときは、生活福祉課、または、お近くの民生委員にご相談ください。
なお、生活福祉課で相談、申請の後、担当員が実態調査をして、原則として2週間以内に保護の要否を決定し、通知します。
◇詳細：生活福祉課相談係 ☎3981-1722
※いずれの場合も、相談内容は、守秘義務により、堅く守られていますのでご安心ください。
地域の方々の実情を把握し、一人暮らしの高齢者をはじめ、生活が困難な家庭の相談に応じ、関係機関へ連絡します。
◇詳細：民生委員担当係 ☎3981-1722

3

わが家の健康

花粉症Q&A

Q. 花粉症にかかるるとどんな症状になりますか。
A. くしゃみ、鼻水、鼻づまり、鼻のムズムズ、目のかゆみ・充血、のどのかゆみ、だるさ、熱っぽいなど様々です。
Q. 花粉症はどのようにおきるのですか。
A. 花粉が鼻の中に入ってくると、鼻の粘膜にある肥満細胞の表面にある抗体と結合し、肥満細胞から化学物質が分泌され、これによって症状が現われてきます。
Q. 花粉症にかかる季節は春だけですか。
A. 1月はハンノキ、春先はスギ、ヒノキ、シラカバ、初夏はカモガヤ(イネ科植物)、秋はブタクサ、ヨモギ、カナムグラなど、季節ごとに花粉症があります。

Q. 花粉症の症状を軽くする方法はありますか。
A. 花粉の飛び始める(症状の出る前)1~2週間前から薬を服用すると症状が軽くなります。シーズン中は薬を続け、点眼薬、点鼻薬を併用するとよいでしょう。
Q. 根本的な治療方法を教えてください。
A. 原因の花粉に対する反応を少なくしていく減感作療法や、粘膜を切除するレーザー療法などがあります。
Q. 日常生活で注意することがありますか。
A. ①外出時はマスク、メガネ、帽子を着用し、帰宅時は花粉をよく払い、帰宅後は洗眼、うがい、鼻をかむ②窓、戸を閉め、洗濯物はなるべく室内に干す③十分な睡眠とバランスのよい食事をとり規則正しい生活をする。などです。
気になる方は早めにかかりつけの医師とよく相談して、つらい花粉症シーズンを快適に過ごしましょう。(豊島区医師会提供)

官公署だより

- 東京都教育庁 都立豊島地区新設高校開設準備説明会
3月26日(木) 午前10~11時 千早中学校視聴覚教室
●東京二十三区清掃一部事務組合 豊島清掃工場個人見学会
4月12日(土) 午後1時30分~3時
●豊島都税事務所 固定資産税にかかる縦覧・閲覧制度が変わりました

寄帳を年間通して閲覧できます。
③借地人・借家人も固定資産課税台帳を閲覧できます
平成15年度固定資産税にかかる土地・家屋価格等が縦覧できます(23区内)
◇縦覧期間...4月1日~6月30日(土・日曜日、休日を除く) 午前9時~午後5時
◇縦覧場所...固定資産の所在する区の都税事務所
◇持参するもの...所有者/納税通知書、健康保険証、運転免許証など本人確認できるもの、代理人/委任状および代理人本人であることを確認できるもの。
固定資産税・都市計画税の減免制度を1年間延長します(23区内)
①新築住宅に係る固定資産税・都市計画税の減免制度の適用期限を1年延長し、平成16年1月1日までの新築とします。
②23区内の小規模非住宅用地に係る固定資産税・都市計画税の減免制度の適用を1年延長し、平成15年度までとします。
◇詳細...当所 ☎3981-1211

健康 HEALTH

離乳食講習会
3月27日(木) 午後1時30分~3時 池袋保健所
狂犬病予防注射
4月1~7日は狂犬病予防週間です。犬の登録済の方には案内を郵送します。新しく犬を飼い始めて、まだ登録をしていない方は、会場・時間・費用等についてお問い合わせください。

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。
●謡曲「松謡会」 毎月第1・3土曜日
●「親子書道会」 毎月第1日曜日
●「彩の会千早・油彩コース」 毎月第2・4月曜日
●水画「うすらやま会」 毎月第2・4土曜日
●木彫「ウッドベッカーズ」 毎月第2・4水曜日
●「パッチワークひまわり会」 毎月第2水曜日
●「パッチワーク同好会」 毎月第2・4土曜日

てお問い合わせください。
実施期間中に受けられない場合は、動物病院等で受け、注射済証明書を保健所に持参し、予防注射済票の交付(手数料550円)を受けてください。
◇注射を受ける際の注意点...
①保健所からの案内に同封されている申請書を必ず持参してください。
②犬のからだを清潔にし、犬をしっかり制止できる方が連れて来てください。
③犬のふん等を始末するための袋などを持参してください。
なお、登録を済ませていない方は登録の手続(手数料3,000円)が必要です。
◇詳細...池袋保健所生活衛生課 ☎3987-4175

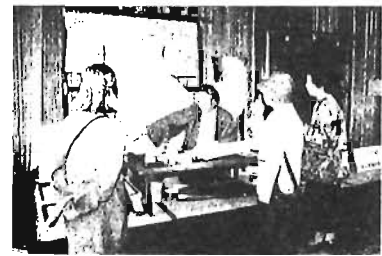
- 育会館◇初心者~中級者◇月額2,000円
●「長崎英会話サークル」 毎月第1~3金曜日
●童謡・唱歌「赤い鳥」 毎月第1・3月曜日
●社交ダンス「ダンスサークル・フリージア」 毎週金曜日
●アルゼンチンタンゴダンス「コラソン・デ・タンゴ」 毎月第1・3金曜日
●「大塚太極拳同好会」 毎週水曜日
●山の会「七峰クラブ」 毎月第1木曜日

ふれあいガイド欄は、4月から毎月25日号に掲載します

イベント情報 EVENTS

子ども生活体験「あ・そ・ぼ」
4~9月までの毎月第3土曜日(全6回)生活産業プラザほか
春の豊島区伝統工芸展
伝統工芸教室生徒作品展
3月18日(木)~20日(土) 午前10時~午後6時

5時まで)生活産業プラザ
生活産業プラザ◇豊島区伝統工芸士による銀器・手描き友禅・藤工芸・組みひも・彫金・ペーパー甲の作品展示
◇詳細...観光担当 ☎5992-7018



リサイクルフリーマーケット
①3月30日(日) 千早中学校校庭
②3月30日(日) 旧日出小学校体育館
リサイクルフリーマーケット 出店者募集
◇開催日...4月20日(日) 午前11時~午後2時

込み...往復はがき(4面はがき記入例参照)で、3月28日(必着)までに「〒170-0004 北大塚3-17-16 篠澤」へ...
◇詳細...リサイクル推進係 ☎3981-1602

講演・講習

シンポジウム「児童虐待をしない・させない地域づくりをめざして」
3月25日(火) 午後1時30分~4時30分
区民センター文化ホール◇パネルディスカッション◇コーディネーター...弁護士/坪井節子氏、パネラー...都児童相談センター児童福祉司、子育てサークル代表、保健所心理担当、児童館長
◇詳細...子どもの権利担当 ☎3981-1405

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

EVENTS

雑司が谷社会教育会館
ちとせ橋コミュニティ塾

5月14日～12月10日 水曜日(全25回)
午後2～4時※一部火曜日、午後◇講演
/世界事情・伝統芸能、パソコン実習など
◇講師…作家/嵐山光三郎氏、成城大学
教授/吉原健一郎氏ほか◇区内在住、
在勤の55歳以上の方で全回出席できる方
◇36名◇7,500円(教材費別途)◇申込み
…往復はがき(はがき記入例参照)で、
3月28日(必着)までに「〒171-0032
雑司が谷3-1-7 雑司が谷社会教育会
館」へ※応募者多数の場合は抽選。
◇詳細…当館☎3590-1253



手話講習会

①入門コース

4月22日～平成16年3月9日 火曜日
(全39回) 昼の部/午前10時～正午
夜の部/午後6時45分～8時45分◇区内
在住、在勤、在学(15歳以上)で手話経験
のない方◇各50名◇1,000円(教材費)

②専門コース

4月22日～平成16年3月9日 火曜日
(全32回) 昼の部/午前10時～正午
夜の部/午後6時45分～8時45分◇区内
在住、在勤、在学(15歳以上)で応用コ
ース修了以上(2年以上の講習経験者)
の方◇各15名◇1,050円(教材費)◇選
考/4月13日(日) 福祉に関する知識と手
話の読み取り・表現。

①②とも心身障害者福祉センター◇申
込み…往復はがき(はがき記入例参照。
希望コース、昼・夜の部の別、在勤の方
は勤務先名・所在地・電話番号、在学の方
は学校名も記入※②を希望する方は経
験年数。当講習会修了者は「応用コース
修了年度」も記入)で、3月28日(消印
有効)までに「〒171-0031 目白5-18-8
心身障害者福祉センター」へ。
◇詳細…当センター☎3953-2811、☎3953
-9441

にほんごひろば「入門コース」

5月6日～7月15日 火・金曜日(全
21回) 午後1時30分～3時30分 区民
センター◇日本語の学習を通して生活習
慣等を学ぶ◇区内在住、在勤の外国籍の
方※日本語学校生を除く◇20名※保育有
り(2歳以上の未就学児)◇2,300円(教
材費)◇面接…別途通知◇申込み…はが
き(はがき記入例参照。国籍、日本での
滞在期間、保育希望の有・無も記入)で、
4月14日(必着)までに「生涯学習課社
会教育係」(あて先上部欄外参照)へ※募
集要項は区施設(図書館、社会教育会館
など)で配布。
◇詳細…当係☎3981-1189

日本語教室(第1期・中級コース)

5月6日～7月8日 火曜日(全10回)
午後2時40分～4時10分 学習院大学◇
日常生活に役立つ基礎的日本語を学ぶ◇
講師…学習院大学学生・大学院生◇日常
会話程度の日本語が話せる区内在住、在

勤の外国籍の方◇20名◇500円◇申込み
…はがき(はがき記入例参照。国籍、日
本での滞在期間も記入)で、4月25日(必
着)までに「生涯学習課社会教育係」(あ
て先上部欄外参照)へ。
◇詳細…当係☎3981-1189

生涯学習支援の指導者・講師
(人材情報登録者)募集

◇指導者・講師としての経験がある、ま
たは資格・免許がある方◇申込み…往復
はがき(はがき記入例参照。Eメールア
ドレス・指導できる内容も記入)で、3
月31日までに「生涯学習課社会教育係」
(あて先上部欄外参照)へ。
◇詳細…当係☎3981-1189

重度障害者のための土曜余暇教室

5月～平成16年4月の毎月第3土曜日
(全12回) 午前10時～午後3時 心身
障害者福祉センター◇交流会・レクリエ
ーション・外出などの余暇活動◇区内在
住の18歳以上で重度の心身障害者の方※
医療行為の必要な方等参加できない場合
あり◇25名◇申込み…詳細…3月31日ま
でに当センターへ※応募者多数の場合は
抽選☎3953-2811、☎3953-9441

土曜余暇教室運営ボランティア募集

◇1年間参加できる方◇交流活動の企画
・実施等◇30名◇申込み…詳細…豊島ボ
ランティアセンターへ☎3984-9375

スポーツ

巣鴨体育館 区民スポーツ広場

3月23日(日) 午後1～5時◇ミニバス
ケット、卓球、バドミントン、トランポ
リンほか◇指導…スポーツリーダー委員
会◇区内在住、在勤、在学の方◇300円
(小・中学生150円)◇当日直接会場へ
※運動着、室内用靴持参。
◇詳細…当館☎3918-7101

区民子ども釣り教室

3月30日(日) 午前9時～午後2時30分
池袋第二小学校プール◇鯉、金魚釣り※
さおの貸出しあり。タオル等持参◇主催
/レクリエーション協会、後援/教育委
員会◇当日直接会場へ◇問い合わせ…当
協会 桑原☎3945-1211
◇詳細…スポーツ振興係☎3981-1334

総合体育場 アーチェリー教室

4月8日～5月20日 火曜日(全6回)
午後6時30分～8時30分◇初心者コース
◇指導/豊島区アーチェリー協会◇区内
在住、在勤の方※小・中学生を除く◇15
名◇1,900円◇申込み…費用を添えて当
施設窓口へ※先着順。
◇詳細…当施設☎3971-0094

第56回都民体育大会予選会

◇いずれも区内在住の方、区内在勤の都
民の方
◇詳細…スポーツ振興係☎3981-1334

クレー射撃 3月23日(日) 成田国際射撃
場◇当日直接会場へ◇問い合わせ…クレ
ー射撃連盟 小池☎3918-6656

弓道 3月23日(日) 総合体育場◇当日直
接会場へ※午前9時30分まで受付◇問
い合わせ…弓道連盟 西本☎3986-6333

馬術 3月30日(日) 八王子乗馬倶楽部◇
申込み…3月25日までに馬術連盟 田口
☎5391-1034

ソフトテニス 4月6日(日) 総合体育場
◇申込み…3月24日までにソフトテニス
連盟 三好☎3941-4739

卓球 4月6日(日) 巣鴨体育館◇申込み
…3月26日までに卓球連盟 小村☎55
67-1829

なぎなた 4月6日(日) 雑司が谷体育館
◇申込み…3月27日までになぎなた連盟
海野☎3915-0027

ボウリング 4月13日(日) ブランズウィ
ックススポーツガーデン◇当日直接会場へ
※午後0時30分まで受付◇問い合わせ…
ボウリング連盟 山本☎3988-7221

空手道 4月13日(日) 池袋スポーツセン
ター◇申込み…3月25日までに空手道連
盟 岩河☎3941-8188

テニス 男子4月13・20日(日) 三芳グラ
ンド、女子4月13日(日) 総合体育場◇申
込み…3月27日までにテニス連盟 関根
☎3981-4589(午後6時以降)

バドミントン 4月20日(日) 巣鴨体育館
◇申込み…4月2日までにバドミントン
協会 千葉☎3981-7223

バレーボール 4月20日(日)から 豊島体
育館◇申込み…4月9日までにバレーボ
ール連盟 飯沼☎3559-4735(夜間)

ダンススポーツ 4月20日(日) 雑司が谷
体育館◇申込み…4月10日までにダンス
スポーツ協会 福田☎3910-7988

ライフル射撃 ビーム 4月20日(日) 雑
司が谷体育館◇当日直接会場へ※午後3
時30分まで受付、ライフル 5月4日(日)
長瀬射撃場◇申込み…4月21日までにラ
イフル射撃協会 中松☎3918-2314

バスケットボール 4月27日(日)から 雑
司が谷体育館ほか◇申込み…4月9日ま
でにバスケットボール協会 宗田☎39
80-7539

剣道 4月29日(祝) 豊島体育館◇申込み
…3月25日までに剣道連盟 海老原☎3
984-6662

柔道 5月3日(祝) 雑司が谷体育館◇申
込み…4月21日までに柔道会 西村☎3
936-1166

ゲートボール 5月9日(日) 総合体育場
◇申込み…4月10日までにゲートボール
協会 杉山☎3981-7404

けやき 60歳以上の
区民の方へ

駒込ことぶきの家 体操教室(前期)
4月4日～9月26日の金曜日◇簡単な
ストレッチ体操など◇講師…体操指導員
/安島亮子氏、山田多佳子氏◇申込み…
直接当館窓口へ※3月18日、午前10時か
ら受付。
◇詳細…当館☎3917-9873

巣鴨ことぶきの家 カラオケ教室
4月8日～9月の毎月第2火曜日 午
後1時30分～3時◇講師…カラオケ指導
者/滝川 正氏◇50名◇申込み…直接当
館窓口へ※3月17日、午前9時から受付。
先着順。
◇詳細…当館☎5974-5464

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
(土・日曜日・祝日を除く)

としま区民名曲・名作鑑賞会
①東京ニューシティ管弦楽団 第30回定
期演奏会
4月15日(火) 午後7時開演 東京芸術
劇場大ホール◇ピアノ協奏曲第1番ほか
◇指揮/平井秀明、ピアノ/レム・ウラ
シン◇S席3,400円(一般6,000円)、A席
2,500円(一般4,500円)

②シュトゥットガルト室内管弦楽団
6月19日(土) 午後7時開演 東京芸術
劇場大ホール◇S席4,500円(一般7,000
円)、A席3,500円(一般5,500円)、B席
2,500円(一般4,000円)

③おすぎと京フィルによる
おしゃれにおしゃべりシネマ館
7月25日(金) 午後7時開演 東京芸術
劇場大ホール◇曲目/千と千尋の神隠し
ほか◇トーク/おすぎ、演奏/京都フィ
ルハーモニー室内合奏団◇S席5,000円
(一般6,500円)、A席4,000円(一般5,500
円)

④令嬢ジュリー
4月23日(水) 午後6時30分、24日(木)
午後1時30分開演 サンシャイン劇場◇
作/ストリンドベリ、出演/栗原小巻◇
S席4,000円(一般6,000円)、A席2,500円
(一般4,000円)

①～④とも申込みは区内在住、在勤、
在学の方に限る。チケットの郵送不可。
※①～③は3月17日④は3月19日発売。
豊島区管弦楽団室内楽コンサート

3月22日(土) 午後4時開演 区民セン
ター文化ホール◇シューベルト/ピアノ
五重奏曲イ長調「ます」作品114よりほ
か◇出演…豊島区管弦楽団メンバー◇入
場無料。当日直接会場へ。

美術へのいざない
「西本願寺展」文化講演会
4月18日(金) 午後6時30分～8時30分
区民センター文化ホール◇講師…東京国
立博物館資料課長/島谷弘幸氏◇250名
◇無料◇申込み…往復はがき(はがき記
入例参照)で、4月4日(必着)までに「〒
170-0013 東池袋1-20-10 豊島区
コミュニティ振興公社」へ※一人1通、複
数申込み不可。応募者多数の場合は抽選。

社会福祉協議会

ボランティア活動入門講座「のぞい
てみようボランティア」
3月24日(月) 午後7～9時 豊島ボラ
ンティアセンター◇活動の種類や選び
方、ボランティア保険ほか◇10名
◇申込み・詳細…当センターへ☎3984-
9375

休館等

西池袋温水プール
3月25日(火)～31日(月)◇機器の保守点検
整備・特別清掃のため。
◇詳細…当プール☎3981-6468

エポック10(男女平等推進センター)
3月31日(月)◇館内整理のため。
◇詳細…当施設☎5954-1015

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
⑦その他必要事項

※往復はがきを
利用する場合、
返信に〒住所、
氏名を記入して
ください。