

ひと まち・としま

全国・世界を舞台に活躍中のサッカー部を知っていますか?

十文字高等学校サッカー部の皆さん

大塚にある十文字高等学校。近年、サッカー部の活躍が著しい。

1996年に同好会から発足し、「走れ、競れ、粘れ」をモットーに練習を重ねてきたサッカー部。今年度は、全日本高等学校女子サッカー選手権の全国大会に出場(4年連続)、女子ユースU18サッカー選手権の全国大会に駒を進める(※)など、全国で実力を発揮している。

発足当初から監督を務めている石山先生は、「サッカーを通して十文字を元気にする!」を目標に団結しています。勝ち負けだけでなく、感動を与えるようなプレーを目指しています。どんな時にも諦めない。見ている人に「なんであそこまで頑張れるんだろう」と思ってもらえたら最高ですよね」と語ってくれた。

熱い思いで結束したサッカー部には、世界を舞台に活躍する部員も多い。山本摩也さん(3年生)は、女子W杯U-17アジア大会に出場し活躍。3年生の仲間が引退する中もチームにとどまり、キャプテンとして女子ユース優勝を目指している。横山久美さん(2年生)は、W杯の決勝大会に出場。チーム最多の6得点をあげ、シルバーボール賞を受賞した。

活躍めざましい女子サッカー部だが、石山先生は部員たちに「文武両道。プレーだけじゃなく、勉強・礼儀などもきちんと身につけてください」と伝えているという。「日本では、女子サッカーはトップリーグでもセミプロ。職業とするには厳しい部分もあります。サッカーを辞めた後のことまで考えることが大事なんです」と語る石山監督からは、教師として生徒のことを思いやる姿がうかがえた。

※女子ユースU18サッカー選手権の全国大会は来年1月に行なわれる。

石山先生▶

▼「走れ、競れ、粘れ」をモットーに頑張っています



まちづくり



建築物の安全を守るために
中間検査を受けましょう

問構造審査グループ
☎3981-0597

- 鉄骨建て方工事
- 鉄筋コンクリート造、鉄骨コンクリート造(共同住宅)
- その他の構造／2階床工事
- ※手数料など詳しく述べは、問い合わせてください。

傍聴でき ます



【池袋駅地区バリアフリー
基本構想策定協議会】

(第7回)
11月19日(金) 午後6時30分
会場へ。
午 勤労福祉会館
勤労福祉会館
午 当日開始10分前までに直接

会場へ。
午 開発課拠点開発グループ
勤労福祉会館
午 3981-2613

第4回 豊島区がん対策
会場へ。
午 3981-2613

午 3981

安心・充実 国民年金

国民年金は、老後の生活の基本的な部分を支えるだけでなく、万一の病気・けがなどで障害が残ったときなどにも強い味方となります。
問国民年金グループ ☎3981-1954

企画および
区民事務所で配布。
金課
年金



国民年金の加入者

国民年金には3種類の加入区分(下表1)があり、国内に住む20歳以上60歳未満のすべての方が加入しなければなりません。

60歳以降も任意加入できます

60歳以上で、老齢基礎年金の受給資格がない方や、年金額を満額に近づけたい方は、65歳になるまで国民年金に任意加入できます。

また、昭和40年4月1日以前に生まれ、65歳で受給資格がない方は、70歳になるまでの間、受給資格ができるまで任意加入できます。

老齢基礎年金の受給資格を得るためには、①国民年金保険料を納めた期間および免除を受けた期間、②厚生年金・共済年金の加入期間、③国民年金第3号被保険者期間などを合計して25年以上が必要です。なお、保険料は原則として口座振替となります。詳しくは当グループへ相談してください。

在外任意加入制度

日本国籍で外国に住んでいる20歳以上60歳未満の方も、国民年金に任意加入できます。詳しくは当グループへ相談してください。

こんなときは、忘れずに手続きを

- ①20歳になったとき
- ②会社を退職したとき
- ③配偶者の扶養を外れたとき

- ④出国・帰国したとき、など必ず当グループで手続きをしてください。

表1 被保険者(加入者)の区分と主な手続き

区分	対象	加入手続	保険料納付方法
第1号被保険者	日本国内に住んでいる自営業者とその被扶養者、学生、アルバイトなどで、20歳以上60歳未満の方	本人が当グループへ手続きをします。 ・厚生年金などに未加入の方が20歳になった時 ・退職などで厚生年金などの資格を喪失した時、収入増・離婚などで配偶者の健康保険の扶養を外れた時など(※1)	保険料は自分で納付します(平成22年度月額15,100円)。納付困難な方は、免除、特例制度があります。将来の年金額を増やす付加保険料(月額400円)の制度もあります。
第2号被保険者	会社員、公務員など厚生年金や共済年金に入している方(65歳以上で老齢年金の受給権のある方を除く)	勤務先が手続きをします。	給料から天引きされます。
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養されている(健康保険の扶養に入っている)配偶者で、20歳以上60歳未満の方	配偶者の勤務先へ手続きをします。	配偶者が加入する年金保険者が負担します。

※1…配偶者が勤務先を退職し、厚生年金などの資格を喪失した場合、扶養されていた配偶者の方は第3号被保険者から第1号被保険者へ区分が変更となります。当グループで手続きが必要となりますのでご注意ください。

！国民年金保険料詐欺にご注意ください

区職員と偽って自宅を訪問し、国民年金保険料として現金をだまし取る詐欺事件が発生しています。区職員は年金保険料の徴収はしていま

るので、注意してください。
もし、被害に遭ったときは警察に通報してください。

国民年金の給付

国民年金には5種類の給付(下表2)があります。給付を受けるためには、請求の手続きが必要です。請求期限がある場合や、さかのぼって給付されな

い期間が発生する場合がありますので、請求もれに注意してください。
※国民年金の給付を受けていた方が亡くなったときは、届出が必要です。

裁定請求書が事前送付されます

日本年金機構から国民年金や厚生年金の裁定請求書(年金の受給手続きをするための請求書)が次の時期に送付されます。
①60歳で老齢基礎年金の受給資格を満たし、厚生年金の加入期間が12か月以上ある方…60歳になる3か月前

②65歳で受給権が発生する方…65歳になる3か月前
なお、日本年金機構の年金記録のみで受給資格を確認できない方には、60歳になる3か月前に「年金加入期間の確認について」が送付されますので、内容をよく確認してください。

納付が困難なときはご相談を

国民年金保険料の免除・特例制度

保険料が未納の状態である場合、老齢基礎年金が低額になったり、受給できなくなるだけでなく、もしものときの年金(障害基礎年金・遺族基礎年金)も受けられない場合があります。

国民年金制度には、保険料を納付することが困難な方のために「免除制度

(全額免除・一部免除)、「学生納付特例制度」、「若年者納付猶予制度」があります。

いずれの制度も申請が必要で、前年所得に基づく審査があります。申請期限がありますので、早めに当グループで相談してください。

表2 給付の種類

種類	内容	請求手続(※2)
老齢基礎年金	保険料を納めた期間、免除を受けた期間などを合わせて25年以上ある方が65歳から受給できます。 ◇支給額…保険料を40年間納めた方は、満額の年額792,100円(平成22年度現在)	第1号被保険者期間のみの方は当グループ、他の期間がある方は年金事務所などへ請求します。
障害基礎年金	加入中または20歳前や65歳までに初診日がある病気やがが原因で日常生活に著しい支障がある障害が残った場合、一定の要件を満たしていれば支給されます。	初診日に応じて、当グループ、年金事務所、共済組合のいずれかへ請求します。
遺族基礎年金	加入者または老齢基礎年金の受給資格を満たした方が亡くなった場合、一定の要件を満たしていれば、生計を維持されていた子のある妻、または子に支給されます。	死亡日における加入区分に応じて、当グループ、年金事務所、共済組合のいずれかへ請求します。
寡婦年金	第1号被保険者として保険料を25年以上納めた方が年金を受けずに死亡した場合、婚姻期間が10年以上ある妻に60歳から65歳になるまで支給されます。	当グループへ請求します。
死亡一時金	第1号被保険者として保険料を3年以上納めた方が年金を受けずに死亡した場合、生計を共にしていた遺族に支給されます。 ※遺族基礎年金を受けられる場合は、支給されません。 寡婦年金を受けられる場合は選択となります。	当グループへ請求します。

※2…国民年金以外の給付は、年金事務所、または共済組合へ請求します。

問は【問い合わせ先】、申は【申込み先】、HPは【ホームページ】、EMは【Eメール】、FAXは【ファックス】、FDは【フリーダイヤル】です。※費用の記載がない事業は無料です。

支え合う介護の輪を広げます

制度が、11年目を迎えました。

高齢社会を支える制度として定着してきた介護保険

介護保険は、年をとると誰にでも起こり得る病気、体の衰えや、40歳から64歳で特別に指定された病気などで要介護状態となった時、介護サービスを受けながら、住みなれた地域で自立した日常生活を営むことができるようとする制度です。

区では、これから本格的な高齢社会を迎えるにあたり、より充実したサービスを提供できるよう、さまざまな取り組みを進めています。

この10年間における本区の事業の状況をお知らせします。

問介護保険課管理グループ
☎3981-1942

介護保険事業の10年間について

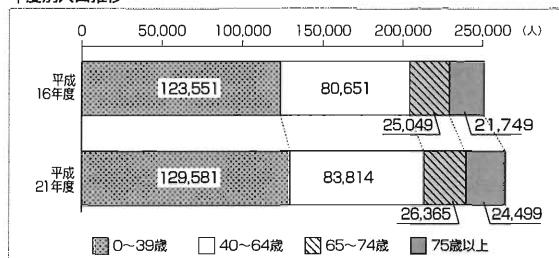
高齢者人口等の状況

平成21年度末の豊島区における高齢者人口(65歳以上・外国人を含む)は50,864人で、高齢化率は約20%となっています(総人口264,259人※外国人含む)。このため高齢者1人を65歳未満の方4.2人で支えています。

高齢者人口の急激な増加にともない、介護保険の第1号被保険者(65歳以上の方)数は、平成12年度末44,625人に比べ、21年度末では51,952人(16.4%

增加)となっています。とりわけ75歳以上の方の増加が著しく、12年度末19,350人に比べ32.1%増加して25,562人となり、第1号被保険者の49.2%を占めます。

年度別人口推移



要介護(要支援)認定状況

高齢者人口と同様に、要介護者も増加しています。

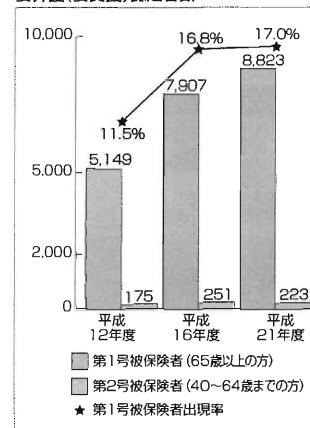
平成21年度末の要介護(要支援)認定者数は9,046人で、12年度末5,324人に比べると69.9%増加しています。

伸び率では12年度から15年度まで毎年10%を超える増加を続けていますが、16年度には伸び率がやや鈍化し、17年度からは毎年4%程度の増加にとどまっています。

また、出現率(第1号被保険者に占める要介護(要支援)認定者の割合)については、15年度からは16~17%で推移しています。

このため、豊島区では介護が必要にならないよう、予防するさまざまな事業が実施されています

要介護(要支援)認定者数

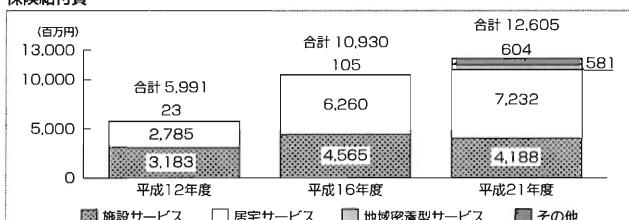


保険給付費の状況

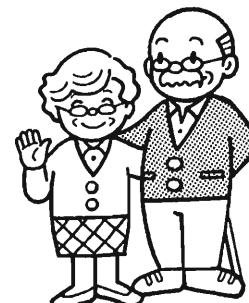
高齢者人口の増加に伴い、要介護(要支援)認定者数、介護保険サービスの利用者の増加とともに、保険給付費も年々増加しています。

平成21年度の保険給付費は約126億円であり、12年度の約59億9,000万円から110.4%増加しています。

保険給付費



※地域密着型サービスは平成18年4月から開始



ご相談ください

介護が始まると、介護する側・される側の生活に、様々な変化が生じます。

区内8か所の「高齢者総合相談センター」と「介護保険課相談グループ」では、介護についての相談を受け付けています。

介護保険制度について、介護サービスが必要となる状況や申請方法、サービスの利用などを、ドラマ立てで分かりやすく説明したDVDを貸し出しています。

まずはご相談ください。

「やすらぎと生きがいのある暮らしのために」 ～介護サービスを利用するため～

介護保険サービスを利用するには要介護認定を受ける必要があります。介護の度合いは要支援1・2・要介護1から5の7段階に分けられます。

サービス利用にあたっては要介護度

により限度額が異なります。限度額範囲内において、利用者は原則として1割の費用負担で介護保険サービスが利用できます。

詳しくはホームページで

「としまの介護保険」で詳しく解説しています。

HP <http://www.city.toshima.lg.jp/>
トップページ>生活ガイド>健康・医療・介護>介護保険>事業計画・資料等



12月 保健所カレンダー

予約制等の事業は随時受け付けています。定員に達していることがありますのでご了承ください。

事業名	池袋保健所 ☎3987-4172~4	長崎健康相談所 ☎3957-1191
乳児健康診査 <1歳目・BCG>	7・14日(火) 午後1~2時	14日(火) 午後1~2時
乳児健康診査 <2歳目・歯科、離乳食ミニ講座>	9・16日(木) ①午後0時45分から ②午後1時30分から	16日(木) ①午後1時15分から ②午後1時45分から
1歳6か月児健康診査	3日(金) 午前9~10時	16日(木) 午前9~10時
3歳児健康診査	21日(水) 午後1~2時	9日(木) 午後1~2時
歯科衛生相談 <4歳未満児>(予約制)	2・9・16日(木) 午前9時~10時30分	7・21日(木) 午前9時~10時30分
母親学級(ショートコース) (予約制)	11日(土) 午後0時30分~3時30分	
両親学級(予約制)	<池袋保健所> 18日(土) 午後0時20分~3時30分	
女性の骨格健診(予約制) ※対象:20歳代・30歳・35歳の女性	8日(火) 午後1時~1時30分	
生活習慣病予防健診(予約制) ※対象:30歳・35歳の男性	8日(火) 午後1時30分~2時	
生活習慣病予防健診 ※対象:40歳以上生活保護受給の方	8日(火) 午後2時~2時30分	
健康相談(保健・栄養)(予約制)	15日(火) 午後1時30分~2時30分	15日(火) 午後1時30分~3時
食事(栄養)相談(予約制)		9日(木) 午前9時30分~11時
H.I.V.(エイズ)肝炎検査(予約制) ※結果は午後1時30分から	6日(月) 午後1時30分~2時30分	
B型・C型肝炎ウイルス検査(予約制) ※結果は1~2週間後に郵送	6日(月) 午後1時~1時20分	
デイケア(要事前申込)	毎週 水曜日	
こころの相談(予約制)	1日(火) 午後2~4時	
家族問題相談(予約制)	7日(火) 午後2~4時	
随時相談	思春期・不妊症・更年期・難病・エイズ・感染症など、健康に関する相談を受けています。 平日 午前9時~正午、午後1~5時	
せん心相談(呼吸器全般)	電話相談は随時 面接相談は要予約 四公会保健係 ☎3987-4220	
飼い犬・飼い猫のしつけ相談 (予約制)	<池袋保健所> 16日(木) 午後1時30分~4時 固活生衛生係 ☎3987-4174	

- 1月の女性の骨格健診…12・26日(火)
※20歳代・30歳・35歳の女性の方(午後1時~1時30分)の予約は12月1日から。
- 1月の生活習慣病予防健診…12・26日(火)
※30歳・35歳の男性の方(午後1時30分~2時)の予約は12月1日から。
40歳以上の生活保護受給の方(午後2時~2時30分)は予約不要。

12月 母子健康相談

7日(火) 区民ひろば西池袋
8日(水) 区民ひろば鶴ヶ島
14日(火) 区民ひろば高南第二
21日(火) 池袋保健所
※午前10時~10時30分
固活保健所 ☎3987-4174

15日(木) 要町第一児童館
午前10時~10時30分
20日(火) 長崎健康相談所
午後1時30分~2時30分
固長崎健康相談所 ☎3957-1191

健 康

費用の記載がない事業は無料です

◆離乳食講習会

12月2日(木) 午後1時30分~3時
池袋保健所ぐらの発達とむし歯予防、食べ方の発達に合わせた調理のポイントと調理実演など△離乳食を食べている7か月(中期食)以降の赤ちゃんと保護者△30組(初期は乳児健診にて実施)
担当所健康推進課健康係(栄養) ☎3987-4361※要予約。先着順。

◆アトリエ工村 車椅子操作講習会

12月5日(日) 午後1時30分~3時
特別養護老人ホームアトリエ工村(長崎4-23-1)△内容…各種車椅子の説明と操作・乗車体験。
固電話 ☎5965-3400かファクス ☎5965-3403で、11月30日までに当施設へ。

◆知ってチャレンジ! プログラム
「大事にしていますか? あなたの足~フットケア~」

12月16日(木) 午後6時30分~8時30分 上池袋コミュニティセンター△くつの選び方やはき方の指導、気軽にできる足のケアの体験など△講師…健康運動指導士/今井 隆太郎氏△区内在住、在勤、在学で20~74歳の方△50名
固保健事業部 ☎3987-4660※先着順。



宿泊施設ご利用案内

どなたでもご利用できます

予約受付

- 素敵な旅に出かけませんか?
●区内在住、在勤、在学の方/利用日の6か月前から
- 区外の方/利用日の3か月前から

猪苗代四季の里



▲磐梯山を眺める

東京都健康長寿医療センター
認知症予防研究モニター募集絵本を読んで脳を活性化!
「絵本読み聞かせ講座」

絵本の読み聞かせを通じて脳を活性化し、認知症の予防を目指す講座の開発研究にご協力いただける方を募集します。

△講座日程(いずれか一方の参加)

前期 平成23年1月17日~4月11日

後期 平成23年5月9日~8月1日

毎週月曜日 午前10時~正午 保健福祉部分庁舎

●事前健康調査…12月16日(木)から17日(金) 区民センター

■電話で、東京都健康長寿医療センター研究所 ☎3964-3241 [内線]3113

間介護予防係 ☎3981-1564

方(予防のための研究なので、すでに認知症の診断・治療を受けている方は参加できません)

△募集人数…40名

●事業説明会…12月6日(木)から13日(木)

午前10時~11時30分 保健福祉部分

庁舎

●事前健康調査…12月16日(木)から17日(金) 区民センター

■電話で、東京都健康長寿医療セン

ター研究所 ☎3964-3241 [内線]3113

間介護予防係 ☎3981-1564

2010年度(平成22年度)版
「豊島区くらしのガイド」
配布中です!

固編集グループ ☎3981-4154

区の様々なサービスや暮らしの情報をまとめた冊子です。区役所本庁舎などで配布しています。転入手続きをした方にも渡しています△無料

●主な配布場所

区役所本庁舎1階受付、区民事務所、各保健福祉センター、各高齢者総合相談センター、長崎健康相談所、各区立図書館、各区民ひろば、各地域文化創造館、労働福祉会館、など。



点字版「豊島区くらしのガイド(2010年度版)」を希望者に配布します

△対象…区内在住で視覚障害1~3級の方。

■電話かファクスかEメールで、「当

グループ ☎3981-4154、固 ☎3981-

1375、E-mail:A0010509@city.toshima.

lg.jp」へ※先着順。後日郵送。

点字版「広報としま」、「声の広報(カセットテープ)」もご利用ください

△対象…区内在住で視覚障害1~3級の方。

■電話かファクスかEメールで、「当

グループ ☎3981-4154、固 ☎3981-

1375、E-mail:A0010509@city.toshima.

lg.jp」へ。

猪苗代四季の里予約センター

固 0120-178-467

受付時間…午前9時~午後8時(年中無休)※インターネット予約も可。

■http://www.shiki-no-sato.com/

中山湖秀山荘予約センター

固 0120-543-406

受付時間…午前9時~午後8時(年中無休)※インターネット予約も可。

■http://www.syuuzan.com

▼富士山が見えます



中山湖秀山荘



区民ひろばで体験しよう! 子育て支援と地域づくりフェスタ

社会貢献活動見本市

地域と家族を助ける 8つのサービス

11月28日(日) 正午～午後4時 区民ひろば高南第二

NPO 8団体が集まり、子育て中のご家族から高齢者まで、楽しい暮らしを支える活動を紹介する見本市。

◇大学生ボランティアによる運動遊び、乳幼児のいる夫婦お助けサービス、若手漫画家による似顔絵教室、1分で出来る健康診断など子どもを含めた全世代◇共催/NPO法人NEWVIEWER YO◇当日直接会場へ。

問地域区民ひろば課 ☎3981-1479、

区民ひろば高南第二 ☎3987-6600



◆「区民ひろば高南第二お祭りの様子」

イベント情報

費用の記載がない事業は無料です

アトリエ村資料室企画展
「もう一つのトキワ荘『大泉サロン』
を知っていますか?」

11月20日(土)～12月5日(日) 土・日曜日 午後1～5時 アトリエ村資料室(西部区民事務所3階)◇トキワ荘と同じ西武線沿線の「大泉学園」に、女性マンガ家やマンガ家を目指す女性たちが集まった「大泉サロン」。ここで活躍した作家と作品のリスト、資料などを展示。閲覧コーナー有り。

問資料室 ☎3954-0719(土日のみ)、
文化芸術グループ ☎3981-1270(平日)

ギターサークル・カノン
「第9回定期演奏会」

11月23日(祝) 午後1時30分～3時30分(開場1時) 区民センター◇区主催の講習会から集ったクラシックギターサークル「カノン」の定期演奏会

◇曲目…「オラーレ、ソナタ第8番「悲愴」」、「手紙～摔跤15の君へ～」、「龍馬伝紀行」ほか◇当日直接会場へ。

問ギターサークル・カノン山内 ☎3981-9292、文化デザイン課 ☎3981-1476

第11回 赤鳥サロン

11月29日(月) 午前10時開始(受付9時30分) 2時間程度 赤鳥庵(白庭園内)◇木の実やリボンを使って、手作りリースを作る◇講師…宮治まりこ氏 ◇10名◇800円(往復はがきかファクス(8面下部記入例参照)で、11月19日(必着)までに「〒171-0031 白目3-20-18 白目庭園管理事務所」へ。当事務所で直接申し込みも可※先着順。問当庭園 ☎5996-4810、☎5996-4886

駒込地域文化創造館

①親子で学ぶ「おいしいピザと米粉クッキー作り」…12月5日(日) 午前10時～正午 当館調理室◇親子で手作りピザとアーモンド・粒チョコの米粉クッキーを作る◇講師…女子栄養大学生生涯

学習講師／倉持光江氏◇親子8組(16名)◇1組1,800円(教材費含む)

②親子で挑戦!「クリスマスケーキを作ろう」…12月18日(土) 午前10時～正午 女子栄養大学製菓実習室(駒込3-24-3)◇ロール生地を仕込んで、ビショド・ノエルを作る◇講師…香川調理製菓専門学校プランタン主任調理員／島崎哲成氏◇24組(48名)◇1組2,800円(教材費含む)

①②とも◇区内在住、在勤の親子※子どもは小学生以上往復はがき(8面下部記入例参照)。氏名は2名分を記入)で、①は11月26日、②は11月30日(いずれも消印有効)までに「〒170-0003 駒込2-2-2 駒込地域文化創造館」へ※直接窓口申込み可。応募者多数の場合抽選。

問当館 ☎3940-2400

講演・講習

◆育児講座

「産後ママのこころの変化」

12月6日(月) 午後2時15分～3時45分 西部子ども家庭支援センター◇講師…都立大塚病院女性専用科／松井康絵氏◇スマイルカードをお持ちの親子(子どもが1歳6ヶ月までの方)◇15名◇保育あり

問電話で11月17日から「当センター ☎5966-3131」へ。

◆消費生活講座 「老人ホームの選び方とチェックポイント」

12月7日(火) 午後2～4時 生活産業プラザ8階多目的ホール◇自分に合った老人ホームの選び方、契約時のチェックポイントを学ぶ◇講師…有料老人ホーム・シニア住宅情報館館長／中村 寿美子氏◇区内在住・在勤の方◇50名

問電話がファクスで、11月25日までに「消費生活センター ☎5992-7015、☎5992-7024」へ※応募者多数の場合は抽選。

◆区民プロデュース講座

「こそだて英語 de クリスマス」

12月7日(火) 午前10時～正午 駒込地域文化創造館◇クリスマスにちなんだ英語のクイズ、手遊び歌、子育てに役立つ英語など◇講師…フェリーモ認定こそだて英語講師／グリーン祥代氏◇子育ての方、保護者のみ参加也可◇10組◇1,500円(お茶・お菓子付)

問電話で「生涯学習グループ ☎3981-1189」か、Eメール(8面下部記入例参照)。参加人数と子どもの年齢も記入)で「まなび庵」mamanabian@yahoo.co.jpへ※先着順。

◆心身障害者福祉センター講座

「フラワーアレンジメント」

①クリスマスを飾る…12月9日(火)

②冬を飾る華…平成23年1月18日(火)

①②とも午後1時30分～3時20分◇区内在住、在勤、64歳までの身体障害者手帳、愛の手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方◇各日10名(介助の必要な方は要事前相談)◇各日1,000円(材料代)

問電話がファクスで、11月29日までに「当センター ☎3953-2811、☎3953-9441」へ※直接窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。

◆はじめての書道に挑戦

12月9日(火)～10日(水) ①午前11時～正午②午後1～2時③午後3時30分～午後5時④午後5～6時 金子鷗亭記念創立会館(自目3-5-5)◇年賀状や大文字を毛筆で書く◇①②は一般、③④は学生対象◇各回20名◇一般200円、学生は無料◇主催・街創玄書道会

問電話がファクスで、12月1日までに「当会 ☎3953-8349、☎3954-2657」へ。

問教育総務課庶務係 ☎3981-1141

◆エポック10共催事業
「ホームレス」と出会う子どもたちの上映会と講演会

12月18日(土) 午後2時～4時30分 男女平等推進センター◇講師…清野賢司氏◇100名※保育あり(定員あり。9か月以上の未就学児。Eメールで要予約。携帯メール不可)◇共催／不登校・ひきこもり研究所

問電話がファクスかEメールで「当セ

ンター ☎5952-9501、☎5391-1015、✉A0029117@city.toshima.lg.jp」へ。

※直接窓口申込み可。先着順。

◆リーディングボランティアのための講座「心に響くドラマーリーディング」(全8回)

平成23年1月7日～3月4日(2月11日を除く) 金曜日 午後1時30分～4時30分 にしきがむ創造舎◇プロの演出家、俳優による、リーディングの実践講座◇区内在住、在勤、在学で、毎回出席できる方◇15名◇500円(教材費)はがきかEメール(8面下部記入例参照)、Eメールの件名は、「リーディング講座受講希望」と記入)で、応募動機も必ず記入して12月10日(必着)までに「文化デザイン課文化芸術グループ(あて先上部欄外参照)、✉A0014400@city.toshima.lg.jp」へ※応募者多数の場合は抽選。12月13日に通知発送。

問当グループ ☎3981-1270

としまコミュニティ大学

◆東京音楽大学 オペラ入門講座「モーツアルト『コジ・ファン・トゥッテ』に挑戦!!」(全5回)

①12月7日(火)、②12月13日(月)、③1月17日(月)、④1月24日(月)、⑤2月5日(火) 午後6～8時(⑤のみ午後2～5時)

東京音楽大学(南池袋3-4-5) A200教室ほか◇講義を聴き、阿里アを歌い、練習風景見学からオペラ公演鑑賞までのフルコース◇講師…東京音楽大学教授／坂崎則子氏・高橋啓三氏、演出家／伊藤隆浩氏、指揮者／田島亘祥氏◇100名◇5,000円

問電話かEメールで「コミュニティ大学グループ ☎5992-7079、✉A0014606@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。



オペラ公演「フィガロの結婚」カーテンコール

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へ問い合わせてください

豊島体育馆 ☎3973-1701

①太極拳(中級・初級)…12月3日～1月28日 金曜日・中級 午前9時30分から●初級 午前11時15分から△16歳以上△各8,000円 ②健康ヨガ…11月27日～1月22日 土曜日 午前10時45分から△16歳以上△8,000円 ③幼児HI P HOP…毎週土曜日(祝日除く)△おおむね3～5歳△1回1,050円 ④トレーニングルーム無料講習会…11月16・30日、12月14日 火曜日 午後7時から、12月5日 日曜日 午前11時、午後2時から△当日直接会場へ。

総合体育馆 ☎3971-0094

①アーチェリー体験コース(全3回)…11月30日から 毎週火曜日 午後6時30分～8時30分△各回10名△1回550円(入場料・弓具代)△主催／豊島区アーチェリー協会 ②豊島コミュニティテニスカレッジ 第30期テニスカレッジスケジュール…11月25日(木)～1月26日(火) 毎週月～土曜日 午前9時～午後8時55分、キッズ(4～6歳)△9,800円から、ジュニア(小学生)△12,250円から、U21(中学生～21歳以下)△14,700円から、ティ(中学生以上)△14,700

円から、ナイト(中学生以上)△15,435円から△各クラス、単発の参加可。

△電話か直接当体育馆窓口へ。

池袋スポーツセンター ☎5974-7262
12月開講教室…①シェイプアップ・ヨガ 午後1時～2時15分 ②ピラティス 午後3～4時、①②とも火曜日△全15回△45名△12,000円

△往復はがきで、11月22日(必着)までに「〒170-0002 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ直接窓口申込み可。応募者多数の場合は抽選。

雑司が谷体育馆 ☎3590-1252

①ブルーベルイベント 泳いだ距離を記入しよう！…一日に泳いだり、歩いたりした距離を専用台帳に記入(用紙は持ち帰り可)。1か月で泳いだ距離に応じ賞状をプレゼント ②ジュニアダンス教室12月(全3回)…月曜日 午後4～5時(初級)△子どものリズム感を養う△20名△5,040円※1回体験1,700円③整体ヨガ体操教室 12月生(全3回)…月曜日 午前10時50分～11時50分△整体の要素を取り入れながらのメンテナンスをする教室△3,470円※1回体験1,200円。要予約。

イベント情報

スポーツ



◆区民歩こう会

「白金・高輪の古寺巡り」

12月5日(日) 午前9時50分 JR山手線 品川駅高輪口(西口)駅前広場集合△品川駅～高輪プリンスホテル貴賓館～高輪公園～東禅寺～泉岳寺～旧細川邸のシ～立行寺～覚林寺～正源寺～八芳園～瑞聖寺～池田山公園～国立自然教育園～東京都庭園美術館～高福院～目黒駅まで(7km)△300円(資料・保険料)入場料別途△弁当、雨具持参△当日集合場所にて受付△主催／豊島区レクリエーション協会

豊島区歩こう会 ☎3986-8620、スポーツ振興グループ ☎3981-1334

◆豊島区民スキースクール
①平成23年1月7日(金)夜発(前夜泊)～10日(祝) 菅平高原スキー場(2泊3日)△39,500円、小学生34,500円

②平成23年2月10日夜発(前夜泊)～13日(日) 菅平高原スキー場(2泊3日)△39,500円、小学生34,500円

③平成23年3月4日夜発(前夜泊)～6日(日) 尾瀬岩鞍スキー場(1泊2日)△31,500円、小学生29,500円

④平成23年3月18日夜発(前夜泊)～21日(日) 尾瀬岩鞍スキー場(2泊3日)△39,500円、小学生34,500円

①～④とも△親子スクール(小学3年生以上)と一般(18歳～中高年の方)の併催△バッチテスト有り(希望者のみ)△各40名△主催／豊島区スキー協会△はがき(下部記入例参照、1枚で複数名申込み可)かファクスで、①「〒116-0011 荒川区西尾久8-30-1 - 1013 伊藤△・☎3809-2774」、②「〒180-0022 武蔵野市境2-25-9 菅原△・☎0422-59-1225」、③「〒116-0042 高松1-10-1 関△3973

7面から続く
費用の記載がない事業は無料です

- 0088 - ☎3957-0386、④「〒175-0082 板橋区高島平8-12-1-707 河内△・☎3935-8543」へ先着順。
圆当協会各担当者が当協会http://toshimakuski.web.fc2.com/、スポーツ振興グループ ☎3981-1334



◆第63回豊島区民スキー競技大会

1月23日(日) 石打花岡スキー場△種目…回転競技2回△都民大会の予選を兼ねる。前日練習会あり△区内在住、在勤の方△小・中学生は保護者同伴△1,500円、小・中学生1,000円△主催／豊島区体育協会、豊島区△主管／豊島区スキー協会△1月15日までに、電話で豊島区スキー協会か直接区スポーツ振興グループ窓口へ。

圆当協会 河内△3935-8543、スポーツ振興グループ ☎3981-1334

区民ひろば

◆区民ひろば椎名町

「第3回椎名町ひろばまつり」

11月20日(土) 午後1時～3時30分△ゲームや体験・軽食・販売コーナーなど△一部有料△主催／当ひろばまつり実行委員会。

圆当ひろば△3950-3042

◆区民ひろば高南第一

「高田の語り部おおいに語る」

11月20日(土) 午後2時～3時30分△「根生院の歴史を語る…」△語り手△中村修盛氏△主催／当ひろば運営協議会△当日直接会場へ。

圆当ひろば△3988-8601

◆区民ひろば清和第二

「ウインターコンサートin 清和」

11月25日(木) 午前11時～11時45分△

みらいへ としま未来文化財団

チケット購入・友の会入会申込みは△3990-5321としまみらいチケットセンターへ。
HP http://www.toshima-mirai.jp

※友の会割引あり

チケット発売中

◆懐かしの映画上映会

「白い魔魚」とトークショー

12月1日(火) 午後1時30分開演

豊島公会堂△全席自由1,000円

△上映後、有馬稻子氏、石濱 朗氏によるトークショーあり。

◆音楽の絵本クリスマスコンサート

12月12日(水) 午後2時開演 豊島公会堂△全席指定、S席2,500円、A席2,000円、小学生以下は1,500円引き△出演／ズーラシア・アンド・弦うさぎ△曲目／ジングルベル、崖の上のボニョほか

◆チキンガーリックステーキ

クリスマスコンサート2010 ※

12月25日(土) 午後5時 豊島公会堂△全席指定、前売り5,000円△出演／チキンガーリックステーキ

◆区民でつくる演奏会いっぽ・イッポ・みら・いへV「新春コンサート」※

1月8日(土) 午後2時開演 東京芸術劇場大ホール△全席指定、S席3,500円、A席3,000円、B席2,000円△指揮・総合プロデューサー／坂本和彦△出演／市川倫子、新妻聖子、井ノ上了更、花柳千代舞踏研究所、豊島区民合唱団、ジュニア・アーツ・アカデミー△日本舞踊構成・振付△花柳千代△曲目△オペラ「トスカ」より「歌に生き、恋に生き」、日本叙事

情歌集より「さくらさくら」などを予定。

◆第32回としま祭席

「新春初笑い特選・2011」※

1月16日(日) 午後2時開演 豊島公会堂△全席指定、S席3,500円、A席3,000円、B席2,500円△出演／柳家小さん、柳家花緑、柳家三三、三遊亭怒輝、海老一染之助、東京ボイズ

◆東京室内管弦楽団 with 藤澤ノリマサ ※

1月21日(金) 午後7時開演 東京芸術劇場大ホール△全席指定、S席4,500円、A席4,000円、B席3,000円、C席2,000円

△ヴォーカル／藤澤ノリマサ、パイオルガン／中村文栄、指揮／橋直貴

△内容／Part I …オーケストラファンタジー、ジェルソミニーナ…映画「道」より、トッカータとフーガほか、Part II …ゲストパフォーマンス with 藤澤ノリマサ～愛と喜びの旋律 ポップオペラの世界



◆区民ひろば池袋本町

①クリスマスコンサート「ひなみちゃんとミュージカル」…12月4日(土) 午前11時～午後0時30分△出演…染谷妃波。

②歴史を学ぼう 「古道で歴史を学ぼう」2回シリーズ第2回「豊島区内編」12月15日(木) 午後1時30分～3時△講師…文化財係学芸員。

③とも△当日直接会場へ。

圆当ひろば△3986-0041

募集

◆社会福祉協議会 任期付常勤職員

△介護福祉士かホームヘルパー1級課程修了の資格を有し、パソコン(ワード・エクセル)の基本操作ができる60歳未満の方△訪問介護事業所におけるサービス提供責任者業務△任期…平成23年2月1日～3月31日(更新制度あり)△月額235,200円△1名△選考…平成23年1月上旬～中旬予定期間△電話で事前連絡の上、自筆履歴書(写真貼付)、資格を証明する登録書のコピー、作文「サービス提供責任者の役割について」(400字詰原稿用紙2枚程度)を12月22日までに「社会福祉協議会介護保険事業担当」へ持参※提出書類は返却不可。

圆在宅サービス課△3981-4392

はがきなどの記入例

①事業またはイベント名

※往復はがきを利用する場合、返信に△住所、△氏名(ふりがな)、△年齢、△性別、△電話番号、△その他必要事項

②△住所

※住所に△住所、△氏名を記入してください。

③△氏名(ふりがな)

※申込み方法は各記事参照。