

空き缶・吸い殻STOP「ポイ」

重点区域内での「ポイ捨て」に

4月1日から「罰則」を適用



さわやかな街づくり重点区域（太線内）

区では、昨年10月1日に「空き缶等の投げ捨て
 防止に関する条例」を施行しました。しかしなが
 ら相変わらず駅周辺には、飲食物の空き缶、たば
 こ吸い殻等が投げ捨てられ、街のさわやかさが
 著しく損なわれています。
 区、区民の方（来街者を含む）、事業者、土地占
 有者の皆さんの一体的な取り組みにより、空き缶
 吸い殻等の投げ捨てを防止し、さわやかな街づく
 りを推進しましょう。

◆詳細：地域振興課内線2411



ポイ捨てを
なくしてさわやか人と街



豊島区さわやかな街づくり実行委員会

第2回「さわやかキャンペーン」

3月28日（土） 午前10時から
池袋西口公園（東京芸術劇場前）



▲さわやかミニキャンペーン（毎月第1・3火曜日に池袋駅周辺において区職員で実施しています）

ポイ捨てを なくしてさわやか 人と街

多い、少ない？ 4,500万円

この数字は、区の、池袋駅東西地域における「特定
 清掃区域」の、清掃委託にかかる経費（平成9年度予
 算ベース）です。この他にも、周辺の商店街、町会、
 大型小売り店舗、地域団体等の方々の多大な努力、経
 費がかかっています。一人ひとりのちょっとした意識
 が、ごみのない「さわやかな街」を実現します。皆さ
 んのご協力をお願いします。

投げ捨てを禁止する対象物
 ●飲食物が入っていた缶、びん、
 ペットボトル、その他の容器
 ●たばこの吸い殻、紙くず、チ
 ューイングガムのかみかす
 さわやかな街づくり重点区域
 空き缶等がみだりに捨てられ
 ることを、特に防止する必要が
 ある区域を「重点区域」として、

「池袋駅東西地域」を指定しま
した。

罰則の適用

「空き缶」たばこの吸い殻
 等をみだりに捨てることをすべ
 ての方を対象に禁止します。特
 に、重点区域内で捨てた場合に
 は、2万円以下の罰金が課せら
 れる場合があります。（本年4月
 1日から適用）

小林深雪さん 金メダルおめでとう！

1998年長野パラリンピック冬期競技大会
バイアスロン女子7.5kmで優勝

1998年長野パラリンピック冬期競技大
 会で、難関が谷・下谷在住の小林深雪さ
 さん（24歳）が3月6日、長野県野沢温泉
 村で行われたバイアスロン女子7.5kmで
 優勝、みごと金メダルを獲得した。
 また、8日はクロスカントリースキー
 ・クラシカル女子5kmで11位、10日、フ
 リー女子5kmでは9位と健闘した。
 小林深雪さんの活躍に大きな拍手を送
 りたい。



金メダルを獲得した小林深雪さん

国民健康保険料・国民年金 日曜相談のご案内

平日に区役所へ来られない方のために
 区役所2階に、相談窓口を開設します

3月28日（土）午前10時～午後4時

国民健康保険料 納付・相談

国民健康保険課

国民健康保険料は、加入し
 ている方の医療費の一部とし
 て使われる大切なお金です。
 健康な方も病気の方も収入に
 応じてお支払いいただくこと
 が必要です。納付および相談窓口を
 開設しますのでご利用くださ
 い。当日は保険証・通知書な
 どをお持ちください。
 詳細：受付係内線2676

国民年金相談 国民年金課

国民年金についてはわからな
 い、詳しく知りたい、とい
 うこと、詳しく知りたいこと



しのために お近くにあります

ことぶきの家のご案内～

なごやか広場

仲間を作る機会の少ない方や、心身の状態によって自宅に引き込みがちの方のために、レクリエーション・趣味・娯楽活動など、楽しいひとときを過ごしていただける場を設けています。
※介護者の付添いにより、通所できる方のための事業を行っている館もあります。

楽しいひとときを

日ごろの成果を発表していただく文化祭や、節分の集い、クリスマス会、映画会、盆踊り大会、運動会など季節ごとに楽しい行事を行っています。
※その他、交通安全のつどいや栄養講習会、防災のつどい、消費生活講座など暮らしに役立つ情報の提供や催し物を実施しています。

サークル活動

趣味を持って、いきいきとした生活を始めてみませんか。
書道、ペン習字、詩吟、短歌、茶道、水彩画、日本画、写真、折り紙、写真、英会話、中国語、フラダンス、社交ダンスなど45種目のサークルがお待ちしています。始めたくったときがチャンスです。
※各館に「サークル一覧表」がありますので、最寄りの館にお立ち寄りください。

リハビリの必要な方

高齢者福祉センターと西池袋ことぶきの家の2館に機能回復訓練室を設置し、専門家が指導、助言を行い、あなたのリハビリを応援します。

高齢者福祉センター・ ことぶきの家では

60歳以上の高齢者の方々に憩いの場としてご利用いただけるほか、各種の相談、健康の増進、趣味の教室やレクリエーションの開催、ハローテレホン事業などを行っています。

▶ご利用になるときは

60歳以上の区民の方ならどなたでもご利用になれます。お近くの高齢者福祉センター・ことぶきの家までお越しください。全館共通の利用証を発行します。

開館日時と休館日

土・日曜日も開館しています。
休館日 祝日（敬老の日は開館します）
館内整理日
年末年始
開館時間 午前9時～午後5時
※療浴室のご利用は月～金曜日の午後1時～4時です。



▲合同発表会で舞台に立つ
サークルの皆さん。



▶専門家によるリハビリ指導。

家族等付添い入浴サービス

お一人での入浴が困難な方のために、家族の方等、介護する方の付添いで療浴室をご利用いただくサービスを4月から実施します。
療浴室のある館に直接ご相談ください。
◇療浴室のある館…高齢者福祉センター、駒込・巣鴨・南大塚・池袋・南長崎第一・南長崎第二・要町・高松各ことぶきの家

身近な相談窓口です

生活相談

生活相談員が、生活上の様々な悩みの相談を受け、福祉制度の情報の提供などを行っています。

受付します

- 車いすの貸出し
- 在宅サービスセンターが実施している事業（デイホーム、ショートステイ、ミドルステイ、機能回復訓練、施設入浴、配食サービス、痴呆性デイホーム）

ハローテレホン

ひとり暮らしの方などに、定期的に電話をして、話を伺ったり、相談に応じながら安否の確認をしています。

健康相談

嘱託医、健康相談員が健康についての相談を受けています。

★区では、高齢者福祉事業を紹介したビデオ「高齢者のみなさまへ」を作成しました。各館でご覧ください★

健康のために、がんばる
太極拳教室の皆さん。



高齢者の皆さんへ 豊かな暮ら

～高齢者福祉センター・

健康保持教室

最近、健康に不安を感じることはありませんか？ 健康を維持するためには体を動かすことが第一です。
でも、一人で体操を続けることはなかなか大変です。お近くの皆さんと一緒に始めてみませんか。

4月から、高齢者福祉センター・ことぶきの家では体操などの健康保持事業を全館で始めます。

高齢者福祉センター・ことぶきの家 健康保持教室予定

施設名	教室名	内 容	日 程	回数	講 師	定員(名)	申込み
高齢者福祉センター 南池袋3-5-12 ☎3984-5896	さわやか体操教室	ストレッチ体操などの簡単な体操	毎月第1・2・3・4水曜日 午前	月4回	三上文恵氏	各30	随時
駒込ことぶきの家 駒込2-2-4 ☎3917-9818	体操教室	無理のない適度な体操をします	毎月第2・4金曜日 午前	月2回	安島亮子氏	各30	4月16日
巣鴨ことぶきの家 巣鴨3-15-20 ☎5974-5464	健康体操	ストレッチ体操	毎週火曜日午前(5月12日～7月21日)	10回	春田まさ子氏	30	4月14日
	療育音楽教室	歌、簡単な楽器を使って合奏	毎月第1・3金曜日 午後	月2回	東京ミュージックボランティア協会	20	随時
西巣鴨ことぶきの家 西巣鴨2-35-3 ☎3918-4197	健康体操	ストレッチからリズミ体操まで	毎月第2・4月曜日 午後(4～7月)	月2回	小山とも子氏	各50	4月6日
			毎月第1・3月曜日 午後(8～11月)				7月27日
	ストレッチ体操	ストレッチを中心に高齢者向け体操	毎月第1・3水曜日 午後(8～11月)		春田まさ子氏		
南大塚ことぶきの家 南大塚2-36-1 ☎5976-4399	歌の時間	やさしいコーラス	毎月第2・4水曜日 午前(5～10月)	月2回	龍上尚子氏	50	4月5日受付 やき魔でお知 らせしませ
上池袋ことぶきの家 上池袋3-13-5 ☎3576-6916	わくわく体操	指先体操、リズミ体操	毎月第2・4水曜日 午前	月2回	本野淳子氏	40	3月25日
	レクダンス	レクリエーションダンス	毎月第1・3木曜日 午前(4月16日から)		名和美智子氏	60	4月6日
東池袋ことぶきの家 東池袋2-38-10 ☎3971-0781	体操教室	楽しく体を動かしましょう	毎月第1・3金曜日 午前	月2回	武井道子氏	なし	随時
	音楽教室	健やかな気持ちで歌いましょう	毎週木曜日 午後(5～6月)	8回	金野節子氏		
西池袋ことぶきの家 西池袋2-37-4 ☎3980-0088	いきいき体操	ストレッチ体操	毎月第1・3水曜日 午前	月2回	五十嵐明美氏	各30	随時
	音楽教室	楽器と歌	毎月第3月曜日 午後	月1回	東京ミュージックボランティア協会		
池袋ことぶきの家 池袋2-24-17 ☎3982-9658	体操教室	高齢者向け体操、フォークダンス	毎週木曜日 午前	月4回	武井道子氏	20	3月26日 追加募集
	カラオケ教室	おもいきり演歌を歌います	毎週月曜日 午後(9～10月)	6回	国藤和男氏	100	8月26日
池袋本町ことぶきの家 池袋本町3-9-4 ☎3986-0041	療育体操	誰でもできる簡単な体操	毎月第2・4火曜日 午前	月2回	ことぶきの家職員	30	随時
	療育音楽	なつかしの歌を楽しく集め	毎月第1・3水曜日 午後		尾崎智子氏	20	
高田ことぶきの家 高田2-11-2 ☎3988-8601	高田体操教室	全身のストレッチでリフレッシュを	毎月第1・2・3火曜日 午後	月3回	春田まさ子氏	各30	3月26日
	歌い楽しむ会	楽しく歌って心と体のリフレッシュ	毎月第3木曜日 午前	月1回	黒岩美智子氏		4月6日
南長崎第一ことぶきの家 南長崎1-6-1 ☎3950-6871	体操教室	全身のリフレッシュ・気分転換	第1グループ 毎月第1・3月曜日 午後	月2回	秋元昌子氏	各45	登録制 3月26日
			第2グループ 毎月第2・4月曜日 午後		伊藤菊枝氏		
南長崎第二ことぶきの家 南長崎6-20-15 ☎3950-8676	体操広場A	健康づくりの体操や楽しいダンス	毎月第1・3月曜日 午前	月2回	秋元昌子氏	各30	3月26日
	体操広場B	Aよりやさしい体操やダンスなど	毎月第2・4月曜日 午前				
長崎ことぶきの家 長崎2-27-18 ☎3554-4411	フレッシュアップ体操	軽・中度のエアロビクス	毎月第2木曜日 午前	月1回	小山とも子氏	なし	随時
	太極拳	初級、中級の太極拳	毎月第2金曜日 午前		鈴木明彦氏		
	音楽教室	二部合唱によるコーラス	毎月第2火曜日 午前		神山明子氏	40	
要町ことぶきの家 要町3-7-10 ☎3959-2281	レクリエーションダンス	曲に合わせた無理のないダンス	毎月第1・3火曜日 午前	月2回	名和美智子氏	45	随時
	シニアエアロビクス	高齢者向けのストレッチ	毎月第1・3水曜日 午前		安島亮子氏	40	
高松ことぶきの家 高松2-25-9 ☎3973-0032	リラックス	体操・ゲーム・歌・フォークダンス	毎月第1・3水曜日 午前(4月15日から)	月2回	加瀬みのり氏	なし	随時
	ヨーガ教室	呼吸、めい想を中心とした予防体操	毎月第2・4月曜日 午前		田原豊道氏		
	肩こり腰痛体操	自衛術を中心とした予防体操	毎週金曜日 午前	月4回	菅野二男氏		

※申込み日が記入されている場合は、午前9時から受付開始。9時の受付開始時に定員を超えている場合は抽選になります。

・8615 (夜間)

区内スポーツ広場

3月22日(土) 午後1時～5時
鳥野体育館 対象：区内在住、
在勤、在学の方。内容：ユニホ
ッケー、卓球、バドミントン、
ランボリー、ミニバスケット等。
指導：スポーツリーダー委員。
会費：一般90円、小中学生
90円。持ち物：室内用シューズ。
申込み：当日直接当館へ。詳
細：当館 ☎918・7101

小中学生 シマノ釣教室

3月27日(金)	午前9時	東武東上線新河岸駅前集合(東武東上線池袋駅午前8時44分発準利用)埼玉県川越市上野新河岸「淡水魚センター」対象:区内在住、在学の小中学生(ルアー教室は中学生のみ)小学3年生以下は保護者同伴※費用:無し
----------	------	--

前5時30分 豊島公会堂前集合
 茨城県東村佐原向地周辺 対角

改札口前集合。対象：区内在住
在勤、在学の方とその家族等）
コース：秋葉原・野塩八幡神社・
川湯寺・空堀川の中里緑地・
水川神社・東光寺・中里の富
塚・金山緑地公園・御瀬川の桜
並木・城山公園・河沢吉母道
JRW武蔵野線東所沢駅（約10
5km）●費用：200円（保険料
資料代等）●準備：軽装、弁当

3481

までに費用を添えてスポーツ場
興課へ西線3481
第153回豊島区民歩こう会
4月5日(雨決行)
前9時50分 西武池袋線秋津駅

子ども釣教室
3月22日(土) (雨天決行)
午前9時～正午午後1時～2時30分 雉司谷中学校アール館
対象地区内に在籍、在学、の小学生
友達の家族、指導：豊島区釣友連合会の費用・無料、主催：豊島区釣りエーション協会
後援：教育委員会、申込み：豊島区社会福祉課
日会場で詳細：スポーツ振興課問合 3481

●入場料 保険料含む ●定員
無制限
●座席指定 準備さ
仕掛け ござ(貸し)あり、えき
等同一クターにあり、弁当水
筒、雨具等(ジマスを意味)
きます。持帰り可 ●主催
豊島区立釣魚愛好会連合会 後援
三教育委員会 ●当日雨天問いい
わせず ●山雲 ☎97-1・97-2
2(正前時7時30分)
●申込み 詳細は3月24日ま

族（学生以下）は保護者との家族内で行う。在勤の方と之の家
族との関係については保護者同
士の親睦方法として、だま約
（親睦）方法として、だま約
は禁止。さらには2本まで、
さお1本にきりこまへ、ル
一可。詳細は高知の費用4千
円（ハス代保険料参加加
等）の定員名義先着順の漁
師とさお仕掛けと、有差
水筒、雨具等、主催、豊島区ト
クリエーション協会、主管、香
島区漁友連合会、共催、教育香

戸を開けて立降までは3歩
すんだ。玄關の戸は細かく襷
に格子の入った曇りガラスの
引き戸だった。母は、きれいに
好きて毎日、このガラス戸の
棧をふくので、棧が茶色く光

はあった。呼び銘を押しした。すると奥の方の玄關の聞いた音がしてから玉石を踏む下駄の音が近付いてきて中から女の人のきれいな声で「どちら様ですか」と言うまで、数を

いた。僕は大きくなったら大
和郷の大きなお屋敷のお嬢さ
んはちよつと無理だから目白
の文化住宅育ちのお嬢さんと
結婚したいな、と考えたりし

委員会へ申込み・詳細：はがきまたはファクスで第10回豊島区民歩こう会参加、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、3月27日（必着）までに「〒170-0001 豊島区東池袋3-9-13 豊島

僕は小学校三年の時、
幸徳圓で田舎へ行くまで、
に生れた家と、不思議な
覚えに、いるものだ。家の間
りには、手口、小きき庭と、
四から勝手口までは、より
覺えに、いるものだ。家の間
りには、手口、小きき庭と、
四から勝手口までは、より
覺えに、いるものだ。家の間
りには、手口、小きき庭と、
四から勝手口までは、より

きから富士の上が丘があり、根があらうて、そこに富士の小屋屋があり、その光がその丘の台所、右が富士の部屋、そこにみんなで並んで寝た。縁側があつて、その外は坪庭なりが、使所。縁側の外は坪庭なりが庭があり、これが、僕の家のすべでであつた。

「家へ来て、うづら分のところ」に車馬も有名なお屋敷、牧町、小石川、大和郷があつた。どの家も高い所に建つた大きな家であつた。根の付いた木が、何となく僕の家に、一人きり

は、本口から舌を咄まぬで教えるといふたのだ。そのころ、日白屋連の主人は、お屋敷の主人ではないが、中流家庭の家が、次第に建てられていくという話をわたしに話してくれていた。「文化住宅」と呼ばれているものだが、ここは、この家も、半昔か6畳くらいの書斎兼応接間と西洋風の洋間と日白屋のウチンが風情を揺れていたりする。歩いていると、ここからとなく『乙女の祈り』のビノの音が聞える。この窓がステンドグラスの家は、昔

そのころ、さういへば「文匠」の付くものが、たくさんあった。文化邑にも文化銅、文化鍋は擧りのついた片手で賣てる銅だ。母は文化パンティといふのを着てゐた。母はほとんど毎日着たつたので、トイレで着がむと、文化パンティは二に分かれてスムーズに用がたせ、あれこれなり「文化」だったのだからうか。

（俳優・司会者）

中学校スポーツ開放
〓初心者硬式テニス教室

4月19日までの毎週日曜
祝日 午前8時～10時 第1中
学校陸球場 対象は区内在住
在勤の方〓講師 豊島区スポ
ツリイ委員会 費用 無償
（ただし、教材費として1千円
自己負担）定員は50名（申込
み多数の場合抽選）

申込先：詳細は往復はがきに
「スポーツ開放初心者テニス教
室参加希望」、住所、氏名、
年齢、電話番号を記入し、
入会料（3月25日）（必ず）

＜詳細…当館＃3918-7101

教室名	開催日	回数	曜日・時間	対象	費用	定員	申込み
区民水泳教室 女性水泳教室	4月23・30日、 5月7・14・21・28日、 6月11・18日	各8	木曜日 午前10時～正午	区内在住、在勤で 健康な方	各 4,000円	各 60名	往復はがきに①教室名②住所③氏名 (フリガナ)④生年月日、年齢⑤電話 番⑥希望に勤めの方は勤務先名所、会社 名の⑦泳力(クロールで何m)を記入し、 3月21日(必着)までに「〒170- 0002 豊島区東横 3-8-7 東 横泳館」へお郵送多数の場合抽選、 2通以上の申込みは無効。
区民水泳教室 水曜午後コース	木曜日 午後1時30分～3時30分						
区民水泳教室 土曜午前コース	4月25日、5月2・9・16・23 30日、6月6・13日		土曜日 午前10時～正午				

第51回都民体育大会豊島区予選会
競技種目・開催日時等（表のとおり）

種 目	期 望 日	会 場	競 技 内 容	費 用	締 切 日	通 紹 買 任 者
ボウリング	3月22日(日)	ブランドウィック スポーツガーデン	3ゲームトータル・アメリカン式 年男性用ハンディキャップ制	1名 2,500円	当日午後0時15分	渡辺 3398・7221
弓道	4月5日(日)	総合体育場弓道場		1名 300円	当日午前9時30分	阿部 3931・3756
なぎなた	4月5日(日)	雄司が谷体育館		1名 500円	3月30日	山田 3943・1506
バドミントン	4月5日(日)・10日(金)	豊島体育館	大会要項による	1組 3,000円	3月25日	千葉 3961・7224
ソフトテニス	4月5日(日)・10日(金)	総合体育場コート		1組 2,000円	3月23日	三村 3941・4739
卓球	4月12日(日)	東鶴体育館		一般男女 ミニシア・シニア 18700円	3月30日	坂本 3959・9381
バレーボール	① 4月12日(日) ② 5月10日(日) ③ 5月18日(月)・25日(日)	豊島体育館	男女トーナメント戦	1チーム 5,000円	① 4月1日 ② 4月25日	飯谷 3983・7111 西沢 420
空手	4月19日(日)	雄司が谷体育館	一般男子・相手	1名 1,200円	3月25日	岩河 3941・8188
テニス	4月19日(日)・26日(日)・29日(祝)	総合体育場コート	男子ダブルス、女子ダブルス	1組 2,000円	3月16日～3月27日	奥田 3910・8925
剣道	4月26日(日)	豊島体育館		1名 1,000円	3月20日	武本 3971・0333
ライフル射撃	4月26日(日) ビーム 5月10日(日) ライフル	雄司が谷体育館 長野総合射撃場	大会要項による	ビーム 会員無料 AR 2,500円 SB 3,000円	ビーム 当日 ライフル 4月20日	中松 3918・2314
バスケットボール	4月16日(日)・29日(祝) 5月14日(日)・5日(祝)・17日(日)	豊島体育館 雄司が谷体育館	一般男女別トーナメント	1チーム 10,000円	4月4日	宗田 3980・7539
柔道	5月3日(祝)	雄司が谷体育館	段別トーナメント戦	1名 1,000円	4月20日	池谷 3973・6331 阪西高校
グレイ射撃		東松山射撃場	大会要項による	1名 4,500円	当日午前10時	小池 3918・6556
スポーツダンス	5月5日(祝)	雄司が谷体育館	モダン フルツ・タンゴ ラテン ルンバ・チャチャチャ	1組 2,000円	4月20日	新井 3953・1051
ソフトボール	5月8日(金)・12日(火)・14日(木)・15日(金)・19日(火)・20日(水)・22日(金)・26日(火) オペター午後5時30分から	総合体育場、 千川・千早中学校	一般男子・一般女子 トーナメント戦	男子チーム 10,000円 女子チーム 5,000円	4月3日	近藤 3941・4732

車込み・詳細：費用を添え
スホーツ振興課内線3481、
または各連絡責任者へ

