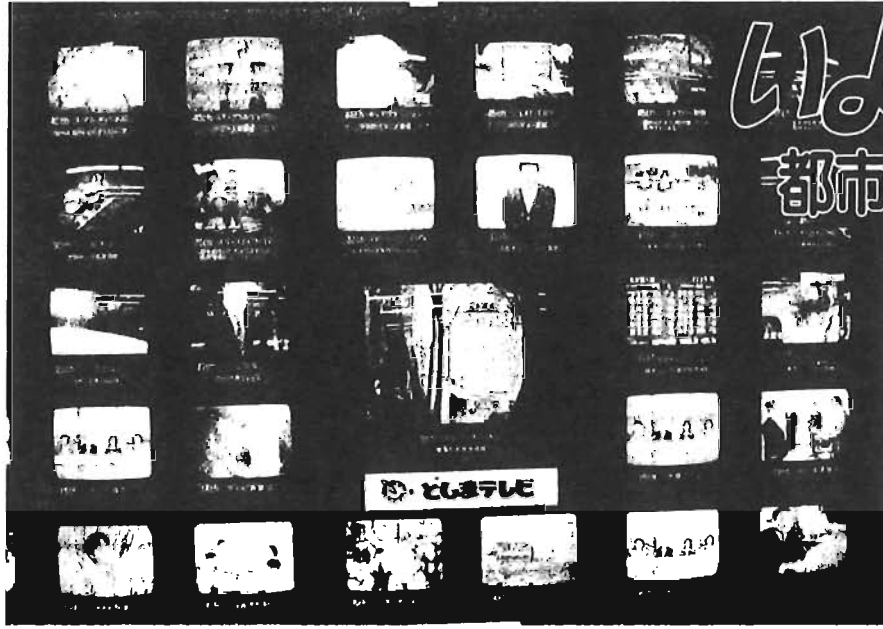


東京都最低賃金を改正しました

都内事業場の使用者は日額5,465円、時周額692円より低い金額で、労働者(パート、アルバイト等を含む)を使用することはできません(詳細…東京労働基準局 3814-5311、池袋労働基準監督署 3971-1256)

R20 古紙配合率100%再生紙を使用しています

平成10年11/15 (1998年) No.1084 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>



いよいよ全区域開局!

都市型ケーブルテレビ・としまテレビは身近な地域の情報源

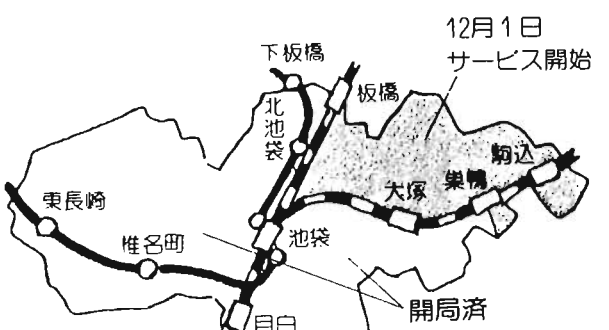
昨年10月に第一期区域で開局した都市型ケーブルテレビ・としまテレビは、12月1日に第三期区域が開局し、いよいよ全区域で視聴可能となります。

都市型ケーブルテレビは、地域に密着した情報や多様な番組を鮮明な画像と音声で楽しめる情報通信メディアです。テレビ電波障害を解消し、将来はインターネットなどの双方向通信も可能になります。

豊島ケーブルネットワーク(愛称・としまテレビ)は、区や地元企業等が出資する第3セクターの会社で、区内をエリアとするケーブルテレビを運営しています。区は、資本金を1%出資しているほか、区の広報番組を提供し、このケーブルテレビを活用した地域の情報化を進めています。

ケーブルテレビを身近な地域の情報源としてご活用ください。

◆詳細:映像広報主管 ☎3981-4170



Q・としまテレビでは、どんな番組を放送しているのですか?

A・区民の皆さんの身近な話題をお伝えするコミュニティチャンネル(5チャンネル)をはじめ、ニュース・スポーツ・映画・音楽などの専門チャンネルなどバラエティに富んだ40チャンネル(12月からは42チャンネル)の番組が楽しめます。

Q・豊島区の番組はありますか?

A・コミュニティチャンネルで区の広報番組「こちら豊島区役所です」を毎日午前9時、午後0時30分、午後8時30分の3回にわたり、各30分放送しています。番組では、様々なコーナーを設け、区内の情報をきめ細かくお届けしています。広報としま」毎月25日号で詳しい内容をご紹介しています。

Q・どんな番組が見たいのですか?

A・区役所本庁舎1階、E.C.O.としま(生活産業プラザ)、長崎保健所、南大塚社会教育会館、千早社会教育会館、勤労福祉会館(12月28日からは池袋保健所も加わります)にケーブルテレビのモニターが設置されており、番組を直接ご覧いただけます。

としまテレビでは、12月の全区域開局を記念し、マスケットの愛称を募集しています。

◆応募資格:区内在住の方

◆愛称発表:としまテレビ・コミュニティチャンネル(12月24日放送)および「広報としま」(12月25日号)で発表

◆応募方法:はがきに愛称、住所、氏名、年齢、電話番号を記入し、12月1日(消印有効)までに「〒171-0021 豊島区西池袋5の18の11 第三愛和ビル7階」としまテレビマスケット愛称募集係へ

◆加入・愛称募集に関する問い合わせ:豊島ケーブルネットワーク(株) ☎0120・59・5144 (フリーダイヤル)

としまテレビ マスケット愛称募集

Q・加入手続きを教えてください。

A・加入契約は、としまテレビと直接行ってください。

としまテレビに連絡

加入契約

設置工事

サービス開始

◆加入契約料:2万円(ただしキャンペーン期間中は無料)

◆標準工事費:テレビ1台につき3万5千円(二戸建て)から※集合住宅は、別途ご相談ください。

◆利用料:月額3千500円(テレビ2台目からは1台当たり千500円)

建築物等の受信障害対策は、都市型ケーブルテレビで解消を!

区では区内全域でテレビジョン放送の良好な受信環境の確保を図るため、東京都豊島区テレビジョン放送の受信障害の解消に関する条例を施行しています。この条例は、建築主等にテレビ電波受信障害対策を義務付けるとともに、都市型ケーブルテレビを活用した対策を推進するものです。

①高さ10mを超える建築物等を新築・増築する方は、受信障害対策について建築確認申請に先立ち、区(建築部指導課)と協議が必要です。協議の結果、都市型ケーブルテレビを活用した受信障害対策を街づくり公社に委託することにより、共同受信施設の設置や将来の維持管理の必要がなくなります。

②既存の受信障害対策施設が老朽化して困っている方、複合的な受信障害で困っている

豊島区では、快適な戸外空間を形成するため、区内のアメニティ形成に特に寄与する建築物等や行為を「豊島区アメニティ形成賞」として表彰しています。これまでに「御藏坂街路空間」(自由学園明日館)など10件を表彰しています。

3年ぶりに実施した今回は、5月15日～6月19日までの応募期間中に、区内在住、在勤在学の方から47件の応募がありました。その後、学識経験者等7名からなる選考委員会で、書類審査や現地調査・討議を行い、5件を選出し、去る10月23日に開催した、第



区では区内全域でテレビジョン放送の良好な受信環境の確保を図るため、東京都豊島区テレビジョン放送の受信障害の解消に関する条例を施行しています。この条例は、建築主等にテレビ電波受信障害対策を義務付けるとともに、都市型ケーブルテレビを活用した対策を推進するものです。

①高さ10mを超える建築物等を新築・増築する方は、受信障害対策について建築確認申請に先立ち、区(建築部指導課)と協議が必要です。協議の結果、都市型ケーブルテレビを活用した受信障害対策を街づくり公社に委託することにより、共同受信施設の設置や将来の維持管理の必要がなくなります。

②既存の受信障害対策施設が老朽化して困っている方、複合的な受信障害で困っている

15回「豊島区アメニティ形成賞」でこれを承認し、決定しました。

◆詳細:アメニティ推進担当 ☎3981-2462

受賞物件

「私の庭・みんなの庭」
◆所在地:駒込3の8

「目白の森」
◆所在地:目白4の11

「ライプピア長崎」
◆所在地:長崎5の27

「立教大学の歩道と周辺の集合住宅整備」
◆所在地:西池袋5の16

「防災道路Aと治道整備」
◆所在地:東池袋5の40

※詳しくは、平成11年2月25日号「広報としま」でお知らせします。また、ご応募いただいた方々への記念品は年内に発送する予定です。

方も都市型ケーブルテレビを活用した受信障害対策を行うことができます。

※いずれの場合も所定の経費をご負担いただきます。

工事の委託とご覧になれるチャンネル

豊島ケーブルネットワーク(株)に受信障害対策工事および維持管理を委託します。ご覧になれるチャンネルは、1・3・4・6・8・10・12チャンネルのほか、MXテレビ、放送大学、コミュニティチャンネルの10局です。

◆問い合わせ:建築調整係 ☎3118、街づくり公社電波障害対策係 ☎2886

心身障害者関係手当のぐさ案内

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左表の手当が支給されます。また、戦傷病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。転出入などで申請をされていない方は、ご注意ください。

手当名	支給月額	対象	対象年齢	所得制限	受給者	担当係
心身障害者福祉手当	①15,500円	・「身体障害者手帳」1・2級の万 ・「愛の手帳」1～3度の万 ・脳性まひ・進行性筋萎縮症の万	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 内線 262334
	②12,000円	・「身体障害者手帳」3級、「愛の手帳」4度の万 ・所得制限等のため上記①および障害手当を受給できない万	—	なし		
難病患者福祉手当	15,500円	・スモンほか66の指定疾病のいずれかに該当する万	—	なし	障害者本人に対して支給されます	障害者給付係 内線 262334
重度心身障害者手当	60,000円	・重度の精神薄弱の万 ・重度の精神薄弱、身体障害の重複している万 ・重度の肢体不自由で、両上下肢機能が失われ、かつ、座っていることが困難な万 ※判定の結果、非該当の場合もあります。	—	なし		
特別障害者手当	26,700円	・精神または身体に重度の障害が重複してあるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする万 ※判定の結果、非該当の場合もあります。	20歳以上	なし	障害者本人に対して支給されます	障害者給付係 内線 262334
障害児福祉手当	14,520円	・「身体障害者手帳」おおむね1級の万 ・「愛の手帳」おおむね1度の万 ・常時介護を必要とする状態にある疾病、精神障害の万 ※判定の結果、非該当の場合もあります。	20歳未満	あり		
児童育成手当	障害手当 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 ・脳性まひ・進行性筋萎縮症の児童	18歳未満	あり	養育者に対して支給されます 児童(障害児)の父もしくは母、または 児童給付係 内線 271557	児童給付係 内線 271557
	育成手当 13,500円	・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歳の年度の未までの児童	18歳までの児童	あり		
児童扶養手当	42,130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歳の年度の未まで(中級以上の障害児は20歳未満)の児童	20歳未満	あり	養育者に対して支給されます 児童(障害児)の父もしくは母、または 児童給付係 内線 271557	児童給付係 内線 271557
	28,190円					
	特別児童扶養手当 51,250円	・「身体障害者手帳」1～3級程度の万 ・「愛の手帳」1～3度程度の万	20歳未満	あり		

「このところ」を結ぶ在宅福祉リボンサービスをご利用ください。

リボンサービスは会員制の有料在宅福祉サービスです。地域の方々の参加と協力により、日常生活にお困りの高齢者の方や障害者をおもひのり、ひとり親家庭の方等へお手伝いさせていただきます。申し込み・詳細：社会福祉協議会在宅福祉サービス係 ☎3981-9250、☎5950・1239

サービス内容
家事援助・外出介助・話し相手・簡単な介護・財産保全・緊急対応サービスなど

原則として、平日の午前9時～午後5時(休日や夜間も可能な限り)サービスを提供します。

利用料
1時間700円(交通費、材料費等は実費負担)。時間外は割増し料金(875円)となります。

利用料の負担が困難な方には減額、免除する制度もあります。支払いは、郵便貯金口座(自動払込み)の利用となります。

謝礼金
1時間700円(預託制度あり)。時間外は割増し料金(875円)となります。

郵便貯金口座(自動受取り)により支払います。

謝礼金を受け取る代わりに、利用会員になったとき、提供した時間に同じ、無料でサービスの提供を受けられる制度です。

協会の活動中の事故に備えて在宅サービス保障保険に加入します(掛金は社会福祉協議会負担)。

リボンサービス説明会
リボンサービスのことを詳しく知りたい方、何らかの援助を必要としている方、協力してくださる方など、参加希望の方は電話でお申し込みください。

12月2日(水) 午前10時～正午
区民センター5階第7会議室

外出が困難な方へ リフト付自動車を運行しています

「車いすでの外出がたいへんだ」「なかなかタクシーが利用できない」という皆さんからの声にお応えして、リフト付自動車(ハンディキャブ)による移送サービスを始めて5年になりました。

ハンディキャブは、車いすに乗ったまま目的地に移動できるため、外出が困難な下肢障害の方や高齢者の方の通院、通所をはじめ、余暇活動の参加等に幅広く利用いただけます。

この車両の運転は、運転免許を持ち、福祉車両の運転に理解ある区民の方にお願いしています。

ハンディキャブを利用したい方、運転の協力をしたい方の問い合わせ



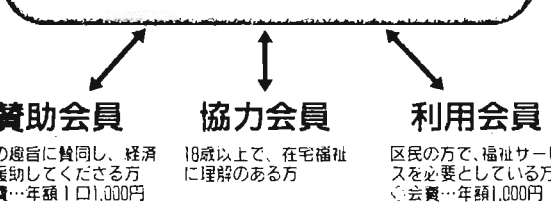
「車いすでの外出がたいへんだ」「なかなかタクシーが利用できない」という皆さんからの声にお応えして、リフト付自動車(ハンディキャブ)による移送サービスを始めて5年になりました。

ハンディキャブは、車いすに乗ったまま目的地に移動できるため、外出が困難な下肢障害の方や高齢者の方の通院、通所をはじめ、余暇活動の参加等に幅広く利用いただけます。

この車両の運転は、運転免許を持ち、福祉車両の運転に理解ある区民の方にお願いしています。

ハンディキャブを利用したい方、運転の協力をしたい方の問い合わせ

在宅福祉サービス係



会員登録状況
(本年10月31日現在)
 ○協力会員54名
 ○男性47名・女性47名
 ○利用会員50名
 ○男性28名・女性42名
 ○賛助会員29件
 ○個人159件・団体132件

INFORMATION

健康

肺がん検診実施中(無料)

平成11年1月13日までの指定日に豊島区医師会臨床検査センターで実施しています。申込みは12月18日まで。

平成10年1月分～3月分	1カ月12,800円
平成10年4月分～12月分	1カ月13,300円
※付加保険料を納めた場合は1カ月400円を加算	
1年前納払い (平成10年4月分～11年3月分)	155,750円 (付加保険料込みでは160,430円)
6カ月前納払い (平成10年4月分～9月分 平成10年10月分～11年3月分)	78,920円×2=157,840円 (付加保険料込みでは 81,290円×2=162,580円)

保険・年金

国民年金保険料は税金の所得控除の対象になります

今年の1～12月までに納めた国民年金保険料は、その全額が所得税の「社会保険料控除」の対象になります。

年末調整の際に提出する「保険料控除申告書」で忘れずに申告してください。申告の際には平成10年中に納めた保険料を領収書で確認してください。

保険料の額は左表のとおりです。

◇詳細：保険料係 ☎3981-1961

お知らせ

豊島区役所 ☎3981-1111

◇対象：40歳以上の区民(昭和34年3月31日以前に生まれた方) ◇検診内容：問診、胸部エックス線撮影、喀たん検査 ◇申込み：①はがき、フックスで、衛生部保健計画課へ(記入例参照。1人につき1枚。あて先上部欄外参照。☎3981-5452) ②保健計画課窓口 ※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。なお、前期に受診された方はご遠慮ください。

◇詳細：保健事業係 内線 2531

くらし

毎月第3木曜日は牛乳パックの個人受付日です

11月19日(木)、12月17日(木) 午前10時～午後3時 勤労青少年センター、南大塚社会教育館受付前、日白厚生会館(第五出張所) 入口、池袋第三区民集会所(池袋図書館) ※パックは開いてきれいに洗い、干してからお持ちください。1枚でも受け付けます。◇詳細：リサイクル事業課 内線 2493

子ども

赤ちゃんの食事講習会

赤ちゃんの成長に合わせた離乳食の作り方の講習と試食です。初めての方優先・予約制です。

11月25日(水) 午後1時30分から 池袋保健所3階栄養室 ◇費用：無料

◇申込み・詳細：当保健所栄養士 ☎3987-4171

脊髄小脳変性症の医療講演会と相談会

11月21日(土) 午後1時40分から 雑司が谷社会教育会館第1会議室 ◇講師：国立東埼玉病院 第1内科医長 川村 潤氏 ◇演題：脊髄小脳変性症患者の病院へのかかり方 ◇費用：無料

◇詳細：池袋保健所健康推進課 ☎3987-4171、脊髄小脳変性症友の会 ☎3949-4036

大型リサイクルひろば

E.C.O.としま(生活産業プラザ) 地下1階

「ひろば」は家庭で不用となった家具などの大型品を展示・あつせんして有効活用を図る常設の展示施設です。

購入を希望される方
 ◇受付：毎日、午前10時～午後5時(第3日曜日・毎月抽選日の午後から月末までの整理期間を除く) ◇申込みの方：どなたでも(営利目的の方を除く) ◇申込み：「ひろば」受付にある所定の用紙に記入し受付へ(申込み点数に制限あり) ◇購入者の決定：展示品はおおむね1か月間展示し、毎月25日(土・日)祝日の場合は別途定める日に決定します(申込み複数の場合抽選)。決定者には郵送で通知します ※引取り品の運搬手段のない方には業者を紹介いたします。

品物を提供される方
 ◇受付：毎日、午前10時～午後5時(第3日曜日を除く) ◇提供できる方：区内在住の方(事業所からの品物は不可) ◇提供品：品物は無料で提供していただきます(品物の買い上げや購入者との仲介はしません) ◇提供できる品物：原則として外観および機能上まだ十分使用できるもの ◇品物の引取り：無料で引取りに伺います。直接「ひろば」へ持ち込むことはできません ◇申込方法：電話で直接ひろばへ

◇詳細：当ひろば ☎3987-0874、またはリサイクル事業課 内線 2492



介護保険制度に備えて あなたも「かかりつけ医」を もちましょよう

あなたは、いつでも気軽に相談できる身近な「かかりつけ医」をお持ちですか。「かかりつけ医」は、あなたやご家族の強い味方となります。区では、豊島区医師会の協力により、「かかりつけ医」を紹介しています。

「かかりつけ医」とは、高齢化社会の到来と慢性疾患が増加するなかで、病気の治療だけでなく、気軽に相談でき、また、必要に応じて往診や専門医の紹介、さらには病院との緊密な連携も行う、地域の身近な医師のことです。

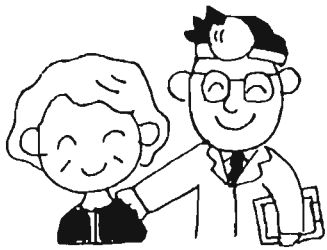
平成12年度から施行される介護保険制度では、要介護認定を受ける際に「かかりつけ医」の意見書が必要となります。適切な介護認定を受けるには、日ごろから継続的に健康状態や疾病の状況を把握していただく「かかりつけ医」をもつことがとても重要になります。

- 紹介制度の内容
- ①「かかりつけ医」のいない方に身近な「かかりつけ医」を紹介しします。
 - ②往診が必要な方には、往診が可能なる医師を紹介しします。
 - ③異なる診療科の医師を必要とする場合には、医師間の調整を行います。

身近な環境 ④

ちょっと気になる
ガス給湯器

冬も近づき、寒くなってくるお湯を使う機会が増えてきます。最近の給湯器は屋外に設置するタイプが多くなってきています。そのため、屋内の酸欠等の事故は少なくなりましたが、燃焼音や排熱が直接屋外に出るので、その影響が問題となっています。給湯器の燃焼音は周波



- とある場合には、医師間の調整を行います。
- 「かかりつけ医」の紹介手続きは、相談窓口までご連絡ください。後日、豊島区医師会が、ご本人の病状等を考慮して適切な医療機関を紹介しします。
- 相談窓口・詳細：
 ・中央保健福祉センター ☎3981-1990
 ・東部保健福祉センター ☎3946-2511
 ・西部保健福祉センター ☎3974-5531
 ・池袋保健所健康推進課 ☎3987-4174
 ・長崎保健所健康推進課 ☎3957-1191
 ・豊島区医師会 ☎3986-2321

数が低く、昼間は周囲の騒音により全く気になりませんが、静かになった深夜等には意外と大きく感じられるものです。

給湯器を新たに設置するときから離すことが近隣の配慮として大切です。使用時の音や排熱の様子について異常がないか時々確認してみましょう。

便利さに気を取られ、つい忘れがちなお隣の心配りも一度考えてみたいものです。

詳細：公害対策係 ☎3981-2772

測ってみませんか あなたのまわりの 大気汚染

身近な大気汚染の汚染に関心をもつていただくために、12月の大気汚染防止推進月間に、二酸化窒素濃度の測定器を無料で貸しします。測定は12月3日(木)～4日(金)。ご希望の方は11月26日までに連絡してください。

申込み・詳細：環境管理係 ☎3981-2690

ファミリー サポートセンター 援助会員 募集

地域で子育てのお手伝いをしてくださる方、都合の良い時間を登録してください。随時、受け付けています。登録時には、写真(縦3.5cm×横3cm)2枚をお持ちください。

なお、援助活動をするに当たって講習会の受講が必要で(下表参照)。

詳細：ファミリー・サポートセンター事務局(子育て支援課内) ☎2723

11月の家族介護者教室

風かおる里
11月25日(水) 午後2時～4時
勤労福祉会館(内容：市販品を使って料理をしてみよう)講師：風かおる里管理栄養士(費用：無料)定員：20名(申込み・詳細：長崎第一豊寿園 ☎3554-4422 ※当日は動きやすい服装でください)

アトリエ村
11月19日(木) 午後1時30分～3時
アトリエ村1階会議室(対象：「痴ほう」等について関心のある方)内容：「痴ほう」とは？講師：中央保健福祉センター在宅保健医療担当(費用：無料)定員：20名(申込み・詳細：在宅サービスセンターアトリエ村 ☎5965-3404)

資格のある方対象(保田、幼稚園教諭、看護婦、助産婦、小学校教諭等)

講座名	日 時	会 場
1 援助者講習会～援助活動を始める前に～	12月15日(火) 午前9時30分～11時30分	ECOとしま(生活産業プラザ)7階第1会議室
2 事故防止・安全		お問い合わせください

保育サービス講習会(資格のない方対象。全6回)

講座名	日 時	会 場
1 保育の心	平成11年1月12日(火) 午後1時30分～3時30分	ECOとしま(生活産業プラザ)8階多目的ホール
2 事故防止・安全	13日(水) 午後1時30分～3時30分	
3 身体の発育と病気	22日(金) 午前9時～正午	エポック10
4 子どもの心の発達とその問題	26日(火) 午後1時30分～4時30分	
5 子どもの遊びと生活	2月2日(火) 午後1時～4時	
6 援助活動を始める前に	4日(木) 午前9時～正午	

インフルエンザ にご用心！

寒くなり風邪をひきやすい季節になってきました。毎年冬になるとインフルエンザが流行し、ときには世界中で大流行となります。今からかからないように次の点を心掛けましょう。

- 帰宅後は必ず手洗い、うがいをしてください。
- 睡眠、休養、栄養を十分にとりましょう。

特に高齢者や心疾患、呼吸器疾患、糖尿病、腎疾患などのある方は風邪の症状が出たら早めに医療機関で受診してください。また重症にならないためには、ワクチン接種が有効です。かかりつけの医療機関に相談してください。接種できる医療機関については保健所にお問い合わせください。

詳細：池袋保健所 ☎3987-4171、長崎保健所 ☎3957-1191

11～3月は ねずみ駆除強化期間です

食べ物や電話線をかじるなど、ねずみは人の健康や生活にも多くの害を与えています。区では、毎年11～3月までをねずみ駆除の強化期間として、地域ぐるみの一斉駆除を進めています。町会や商店会等の「一斉ねずみ退治」では、近隣の方々と協力して駆除を行います。ねずみの害を受けていない方も、家の内外の整理整頓や、生ごみがねずみのえさとならないよう注意し、ねずみの住みにくい環境を作りましょう。一斉駆除に使用する殺虫剤等は、事前に町会等に配布してあります。一斉駆除を実施しない地域の方や殺虫剤が必要な方は、保健所窓口で配布していますので、ご利用ください。

わが家の健康

健康を自指し、安全にダイエットする人のための運動の仕方

若い元気なときと異なり、運動選手でもない30歳以上の人にとって、激しい運動は生活習慣病(高血圧、糖尿病、高脂血症等)や関節障害(腰痛、膝関節症等)などを誘発助長させるため、危険を伴います。本人は、ジョギング、水泳、ダンス等を有酸素運動と思って行っているつもりが、インターバルトレーニング(注①)等の影響で、心拍数が急激に上下するため、体内では無酸素運動状態となり、十分な脂肪燃焼がされず、心臓への負担が増大するからです。また、老化に伴う柔軟度低下による関節障害の原因ともなるからです。従って運動は、軽い散歩やジョギングや

水泳、水中歩行、ヨガ、ゆつくりとしたダンス等を選び、少なくとも、激しいランニングや競泳、コレオグラフィカル(注②)な激しいエアロビックスダンス等は避けるべきでしょう。

競技目的の方や運動をストレス解消のためと考えている方は別ですが、たとえば、有酸素運動中の心拍数を持続測定すれば、その運動内容が安全か否かの目安となるはずで、心拍数モニターは現在手軽に入手可能で、広く利用されています。安全効率的な心拍数は個々の疾病にもよりますが、無疾病と考えると、181(年齢×2)回/分を目安に、最大で+25、最小で-15程度でしよう。40歳ならば、目標118、最大143、最小103回/分となります。激しい運動すべてを否定しているわけではなく、心拍数の増減に問題があるのです。必ず、運動の前後にストレッチを15分程行い、運動開始から20分弱かけて目標心

ねずみの被害にあわないための注意点

- 食べ物を与えない(ごみの管理も含めてえさを断つ)
- 進入させない(穴やすき間を塞いで通路を断つ)
- 巣の材料や場所を与えない(家の内外を整理・整とん)



詳細：池袋保健所生活衛生係 ☎3987-4171

けやき

60歳以上の区民の方

生活骨董講座
11月16日(月)から毎月第3月曜日(全5回) 午後1時30分～3時
●集まることばの家(内容：切手・宝くじ等の集め方と鑑賞など生活の身の回りの物の鑑賞の仕方)講師：伊東一夫氏(申込み：当日直接会場へ)詳細：当館 ☎5974-5464
※60歳未満の方もどうぞ。

大正琴演奏会
12月3日(木)・17日(木) 午後1時30分～3時(ただし、17日は体験講習会のみ) 高田ことばの家(内容：演奏会とその後の希望者による体験講習会(初級程度)講師：大正琴協会琴生流東京支部長 田山英則氏と琴清会の皆さん(費用：無料)申込み：11月16・25日まで当館 ☎5988-8601
※演奏会のみの方はどなたでも当日参加できます。体験講習会の受講者の方は2回目とも無料で大正琴を貸出し、練習します。

栄養講習会
「部屋の換気と冬の食事」講演と試食
11月24日(火) 午後1時～3時
南長崎第一ことばの家(講師：長崎保健所栄養士、環境衛生

拍数まで上げ、最大心拍数を体力に応じて10～30分維持し、その後、15分程かけて運動開始心拍数に戻すという、ヘルカープ(注③)を利用した運動を行えば、体への負担は少なくて済みます。そして、弱った関節を補うため、軽負荷筋肉運動を15分程行います。このような苦しくなく行える運動を、熱中症を起こさないよう、気湿度・換気に注意して、週3～5回行えば、あなたの健康は飛躍的に向上し、リバウンドの起こらないダイエットに成功することでしょう。

ただし、疾病のある方は、必ず専門医に相談してから、行ってください。

(注)
①心拍数の増減があり激しく行われるトレーニング
②細かい振り付けを中心としたミュージカルのような動き
③心拍数を徐々に上げ、一定の定常心拍数で維持し、徐々に下げるベルの形状の運動方法
(豊島区医師会提供)

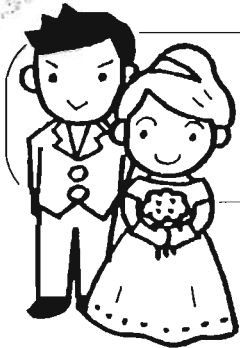
Q & A

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

こいますか?

ますか?



Q.4 私、結婚して夫の扶養家族になりました。国民年金はどうなるの?

A. 配偶者になった人が、^{※(1)}厚生年金・共済組合に加入している場合と、^{※(2)}国民年金に加入している場合によって違います。
^{※(1)}…あなたは、第3号被保険者となり、届出をすることにより保険料は、その年金制度が負担しますので納める必要がなくなります。
 (被扶養者でなくなったときや、配偶者が会社を退職したとき、変わったときに、それぞれ届出が必要な場合があります)
^{※(2)}…配偶者もご本人も、国民年金の第1号被保険者となります。
 国民年金課へお問い合わせください。

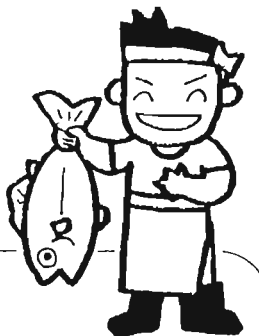
加入
安心
年金

Q.5

不景気で収入が少なくなってしまうと、保険料が払えないんです。どうしたらいいかしら?



A. 免除という制度があります。収入が減ったり、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。払えなくて、未納のままにしておくより、おトクです。また、学生(昼間部)は、別の免除基準があります。



Q.6

昼間は忙しくて、銀行に行く時間もないし、たまに納付するのを忘れてしまうことがあるけれど、何かいい方法はないかな?

A. 口座振替が便利です。お近くの銀行、郵便局でお申し込みください。国民年金課でも受け付けています。
 ◇持っていくもの…年金手帳・預金通帳・届出印

Q.7

いつから、年金は受けられるのですか? どんな年金があるのかしら…



A. 三つの基礎年金があります(年額は平成10年度の額です)。
 ・老齢基礎年金…納付や免除などの期間が25年以上ある方が、65歳から生涯にわたって受けられます。
 年額799,500円(満額=20~60歳まで納めた場合)
 ・障害基礎年金…病気や災難、スポーツ事故や交通事故などの後遺症で障害が残ったときに受けられます(一定の納付要件があります)。
 年額1級999,400円 2級799,500円
 ・遺族基礎年金…不幸にも夫が亡くなったとき、18歳未満の子どもと生活している妻が受けられます(一定の納付要件があります)。
 年額1,029,500円
 ほかに、「寡婦年金」や「死亡一時金」などがあります。



んきんねこ

平成10年度 国民健康保険保養施設(指定旅館)案内

(料金 単位:円)

休日	地名	旅館名 予約先電話番号	料金(1泊2食付)			地名	旅館名 予約先電話番号	料金(1泊2食付)		
			平日	休前日	休日			平日	休前日	休日
10,000	強 麗	解 崎 閣 照 本 ☎3624-2421	15,000	18,000	15,000	四 万	四 萬 館 ☎0279-64-2001 (下段は/バスタイル付の金額)	9,000 13,000	12,000 16,000	10,000 14,000
14,000	真 鶴	一 望 閣 ☎0465-68-1251	11,000	13,000	11,000	草 津	まほろばの湯 湯州屋 ☎0279-88-2622	13,000	16,000	13,000
12,000	秩 父	秩 父 ホ テ ル ☎3986-1221	9,800	12,500	9,800	草 津	ホテルスバックス草津 ☎0279-88-2333	9,500	13,000	10,000
10,000	鬼 怒 川	水 明 館 ☎3663-7858	9,000	12,000	9,000	八 塩	ヤ シ オ カ ン ☎0274-52-2651	9,000	9,000	9,000
11,000		鬼 怒 川 プ ラ ザ ホ テ ル ☎3834-5995	13,000	18,000	13,000	越 後 湯 沢	高 半 ホ テ ル ☎0257-84-3333	8,000	10,000	8,000
18,000 金曜(含) 14,000	川 治	高 原 荘 ☎0288-78-0050	9,000	12,000	12,000	土 湯	ホ テ ル 向 滝 ☎0245-95-2121	10,000	13,000	10,000
10,000	伊 香 保	ホ テ ル 銀 水 ☎0279-72-3711 (4名利用~2名利用料金)	7,000 10,000	12,000 16,000	7,000 10,000	浜 金 谷	金 泉 館 ☎0439-69-2629 (下段は/バスタイル付の金額)	8,000 10,000	8,000 10,000	8,000 10,000
15,000 金曜(含) 16,000		カ の う や ☎0279-72-2662 (4名利用~2名利用料金)	10,000 13,000	13,000 16,000	10,000 13,000	和 田 湖	民 宿 安 田 ☎047-047-2697	6,800 (税 込 込)	6,800 (税 込 込)	6,800 (税 込 込)
15,000		上 枚	ホ テ ル 辰 己 館 ☎0278-72-3055	10,000	14,000	10,000	三 富 村	民 宿 日 の 出 荘 ☎0553-39-2100	5,500 (税 込 込)	5,500 (税 込 込)

豊島区の国民健康保険に加入している方のために、一般の宿泊料金より比較的安く、安心して利用していただけるよう近辺の温泉・保養地の旅館・民宿と年間契約しています。
 ご家族そろって気軽に利用してください(左表参照)。
 予約申込み
 希望の旅館等へ直接電話でお申し込みください。その際、国民健康保険の指定旅館として利用すること、利用口・人数を伝えてください。季節料金・子ども料金等ありますので、必ず
 利用料金を確認してください。
 予約がとれたら
 「指定旅館利用券」に必要事項を記入し、利用口・旅館に提出してください。
 ※「指定旅館案内(利用券付き)」をご希望の方は、国民健康保険課、お近くの出張所へお申し出ください。
 注意事項
 申込み後の取消しはキャンセル料がかかる場合があります。
 ◎詳細:国民健康保険課管理係 ☎3981-1923

家族そろって楽しい旅を!
 国民健康保険保養施設
 (旅館・民宿)のご案内

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

国民年金
巡回相談

- ◇日時…11月25日(水)～27日(金)
- ◇時間…午前10時～午後4時
- ◇会場…区役所2階国民年金課前

国民年金

加入して

納めてい

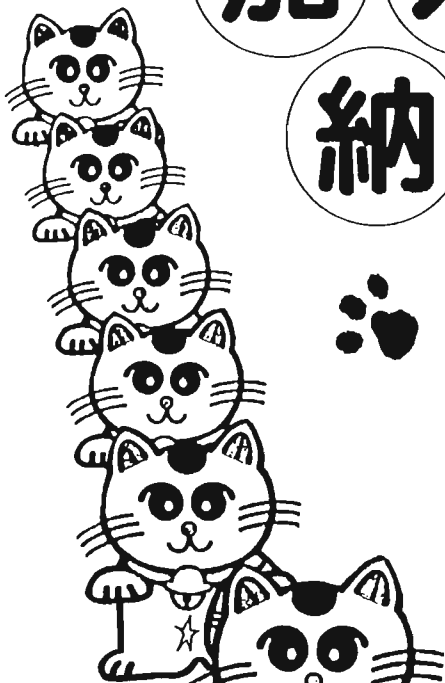
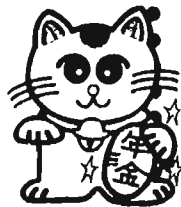
20歳で
納めて
国民年

Q.1

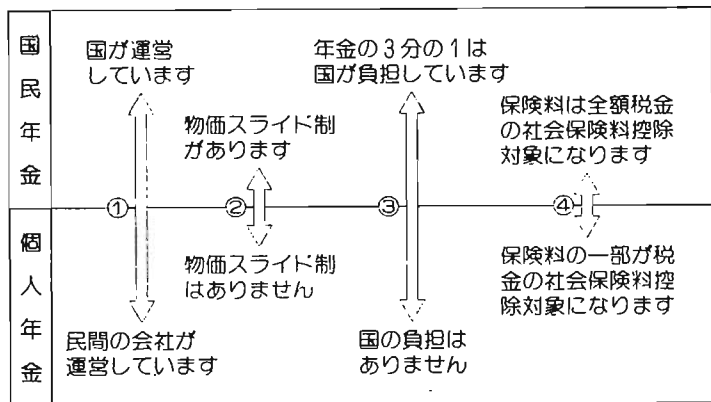
国民年金とは、
どういう年金制度ですか？



- A.** 国民年金は、20歳以上60歳未満のすべての方が加入し、保険料を納めて、来るべき老後に一人ひとりが基礎年金を受けられるように、国が運営している年金制度です。
 受け取る基礎年金額の3分の1は、国が負担しています。
 加入者には3種類あります。
 第1号被保険者…自営業などの人とその妻または夫。学生
 第2号被保険者…会社員・公務員など
 第3号被保険者…会社員・公務員に扶養されている妻または夫



A. 国民年金と個人年金の違いの4ポイント



Q.2

国民年金と個人年金は
どう違うの？



Q.3

加入手続きをしないと、
どうなりますか？



- A.** 加入手続きをしないと、年金を受けるために最低限必要な資格期間(25年)を満たせないため、受給できなくなったり、障害基礎年金が支給されないなどの不都合が生じます。
 自営業・学生・自由業・無職などの皆さん、未加入に気づいたら、早めにご相談ください。
 忙しい方は、まず電話を…。

まね

樹種一覧

木	樹種	配布時の高さ(単位cm)	鑑賞時期		
			花	葉	
低木	常緑樹	おおむらさきつつじ	50~79	花4~5月	
		くるめつつじ	30~49		
		カルミア	30~79		
		じんちようげ			花2~3月
		かんつばき			花12~3月
	落葉樹	つつじ(エキスパー)	30~49	花5月	
		どうだんつつじ	50~79	花4月、紅葉11月	
		ゆきやなぎ	50~99	花3~4月	
		やまぶき		花4~5月	
		きんしばい		花6~7月	
しもつけ	50~79				
一歳さるすべり	50~99	花7~8月			
中木	常緑樹	いぬつげ	80~149	—	
		きんもくせい	100~199	花9月下旬~10月	
		さざんか		花11~12月	

無料苗木配布

区内植栽用の苗木を無料で差し上げます。左表の樹種一覧を参照してお申し込みください。後日、配布場所や日時を記載した苗木引換券をお送りします。
 ◇配布時期：平成11年3月上旬ごろ(引換券に記載) ◇注意
 ①樹種、本数は自宅等で植えられる範囲で自由に選べますが特に希望が多い樹種については抽選になる場合があります(た
 981-4940 参照) ◇詳細：緑化推進係 ☎3

ただし、同じ樹種に一人でもまたは一家族で複数枚は申し込みできません。②色、品種の指定はできません。◇申込みはがきに郵便番号、住所、氏名または法人名(ふりがな)、電話番号、年齢、希望樹種と本数を記入し、11月25日(消印有効)までに「土木部公園緑地課」へ(あて先上部欄外参照)◇詳細：緑化推進係 ☎3

地名	旅館名 予約電話番号	料金(1泊2食)	
		平日	休前日
伊東	伊東ガーデン ☎3897-3841	10,000	14,000
伊豆長岡	古奈家 ☎0559-48-1770	12,000	14,000
熱海	熱海偕楽園 ☎0557-80-2111	12,000	14,000
	カト半別館 ☎0557-81-3661	10,000	12,000
湯河原	双美荘 ☎0465-62-2158	11,000	13,000
	青島荘 ☎3412-8761	A16,000 B12,000	21,000 16,000
	ホテル桜園 ☎0465-62-8221	10,000	13,000
箱根湯本	箱根湯本ホテル ☎3262-3587	13,500	18,000

2名利用は10%
 ※青島荘のAタイプ・Bタイプは部屋、食事内容に差があり

郷土資料館 第3回収蔵品展

「トキワ荘のヒーローたち」 漫画にかけた青春

1986年に開催した特別展から12年目を迎えた今年、あのトキワ荘のヒーローたちが再び登場します。今回は、前回の特別展の後に亡くなった1名の漫画家(手塚治虫、寺田ヒロオ、藤子・F・不二雄、石ノ森章太郎)を中心にその作品を紹介し、戦後の漫画文化を振り返ります。また、トキワ荘時代の彼らから、森らしぶりとあわせて、1950年代の豊島区の様子を写真や



上段左から石ノ森章太郎、赤塚不二夫、つのだじろう、下段は寺田ヒロオ、藤子不二雄、藤子・F・不二雄、鈴木伸一の各氏～昭和33年撮影～(藤子不二雄氏提供)

としま国際交流 ともだちになろう「ふれあい98」開催

いろいろな国の人たちとの楽しい「出会いの場」に、ぜひご参加ください。



11月28日(土) 午前10時～午後5時 区民センター(入場無料) 内容: 下表のとおり
当日、日本語が話せない外国人の方のために、通訳ボランティアが館内案内や会話のお手伝いをします(英語、中国語、ハンガール、フランス語他)。
詳細: 文化国際担当課 ☎3981-4203

「広報としま」10月15日号の4面掲載の際、運営参加団体紹介欄で、(財)民族衣装文化普及協会、(財)ラポ国際交流センターの2つの団体ももれていました。尚団体および関係の方々には、大変ご迷惑をお掛けしました。

交流ひろば(午後1時～4時30分)	
・ ティ・パーティー形式による日本人と外国人との交流会	・ 「ふりそで」の着付けコーナー(写真サービス)
・ 外国の民族衣装の紹介、試着コーナー(写真サービス)	・ 和紙ちぎり絵、組紐、水墨画の体験コーナー
・ インフォメーション・ボード(あなたのメッセージを)	・ その他「世界の歌」など楽しい企画を予定
資料展示/展示即売コーナー(午前10時～午後5時)	
・ 国際交流団体のプロフィール、活動内容	・ 豊島区の国際交流事業紹介
・ 各国からの草の根貿易品を多数用意しての展示即売	・ 国際協力、国際交流活動団体の出展
・ ビデオ放映コーナーや喫茶コーナー	

国際交流教室(要事前申込み) ⑥以外有料 ①中国水墨画教室 ②日本の家庭料理教室 ③韓国の家庭料理教室 ④和紙ちぎり絵教室 ⑤組紐教室 ⑥美用マレー語講座のHELLO ENGLISH(いずれも電話申込み。定員になり次第締切)

地図などにより紹介いたします。平成11年1月21日(日)まで 午前9時～午後4時30分 展示内容: ①トキワ荘と並木ハウス ②トキワ荘の時代 ③1950年代の豊島区 ④四半の夢 トキワ荘のくらし ⑤追悼・4人のヒーローたち ⑥漫画の栄光源 ⑦新漫画家 ⑧永遠のヒーローたち ⑨費用: 無料
展示説明会 11月21日(土) 午後2時～3時 当日展示室集合
◆詳細: 当館 ☎3980-2351(月曜、祝日、毎月第3日曜は休館)

- 華道「しづり会」
月3回水曜日 午後6時～9時
千早社会教育会館 対象: 性別不問、初心者歓迎 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 柳沢 ☎3957-9953
- 華道「茶道」五月会
月3回水曜日 午後6時～9時
勤労青少年センター 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 佐藤 ☎3980-2936
- 華道「豊道会」
毎月第1・3火曜日 午前9時30分～正午 青年館 対象: 初心者の方 費用: 入会金2000円、月額3000円 連絡先: 川田 ☎3955-0651
- 華道「紫石道会」
毎月火曜日 午後6時30分～8時30分 東陽社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 江原 ☎3971-7495(夜間)
- 書道「墨水会」
毎月第1・3木曜日 午後1時30分～4時 勤労福祉会館 対象: 初心者歓迎 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 松岡 ☎3917-7595
- 書道「草土会」
毎月第1・3土曜日 午前10時～正午 千早社会教育会館 対象: 性別不問、初心者歓迎 費用: 入会金2000円、月額2000円 連絡先: 横倉 ☎3953-5078
- 書道「三鷹会」
毎月火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷社会教育会館 対象: 初心者歓迎 費用: 入会金3000円、月額3000円 連絡先: 中

- 書道「豊文会」
毎月第1・3月曜日 午後6時30分～8時30分 駒込社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金2000円、月額2000円 連絡先: 金子 ☎3916-7538
- ペン習字「同好会」
毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時 池袋本町こぶきの家 対象: 区内在住の方、どなたでも 費用: 月額1000円 連絡先: 米津 ☎3918-1673(午後6時以降)
- ペン習字「火曜会」
毎月第2・4火曜日 午前10時30分～11時45分 池袋こぶきの家 対象: 60歳以上の方 費用: 月額1000円(2ヵ月分前納) 連絡先: 比野 ☎3988-7180(午後7時まで)
- 囲碁「ごらく会」
毎週水曜日 午後1時30分～3時30分 心身障害者福祉センター 対象: 障害者の方 費用: 無料 連絡先: 星加 ☎3944-6390
- 着付け「みやび会」
毎週土曜日 午前10時～正午 第九出張所会館 対象: 女性、初心者の方 費用: 入会金3000円、月額4000円 連絡先: 坪井 ☎3955-1460
- 柳短歌会
毎月第2木曜日 午後2時～4時、午後6時～8時 千早社会教育会館 対象: 初心者の方、どなたでも、見学者歓迎 費用: 月額1000円 連絡先: 室原 ☎3959-8929
- 謡曲「理春会」
毎月第2・4水曜日 午後6時30分～8時30分 南大塚社会教育会館 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 月額3000円 連絡先: 松岡 ☎3941-3411(夜間)
- 水墨画「山水会」
毎月第1・3月曜日 午後1時30分～2時30分 要町こぶきの家 対象: 区内在住60歳以上の方 費用: 月額1000円(3ヵ月分前納) 連絡先: 近藤 ☎3953-5139
- 中国水墨画会
毎月第2・4土曜日 午前10時～正午 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金3000円、月額3000円 連絡先: 植村 ☎3918-9934

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 華道「しづり会」
月3回水曜日 午後6時～9時
千早社会教育会館 対象: 性別不問、初心者歓迎 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 柳沢 ☎3957-9953
- 華道「茶道」五月会
月3回水曜日 午後6時～9時
勤労青少年センター 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 佐藤 ☎3980-2936
- 華道「豊道会」
毎月第1・3火曜日 午前9時30分～正午 青年館 対象: 初心者の方 費用: 入会金2000円、月額3000円 連絡先: 川田 ☎3955-0651
- 華道「紫石道会」
毎月火曜日 午後6時30分～8時30分 東陽社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 江原 ☎3971-7495(夜間)
- 書道「墨水会」
毎月第1・3木曜日 午後1時30分～4時 勤労福祉会館 対象: 初心者歓迎 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 松岡 ☎3917-7595
- 書道「草土会」
毎月第1・3土曜日 午前10時～正午 千早社会教育会館 対象: 性別不問、初心者歓迎 費用: 入会金2000円、月額2000円 連絡先: 横倉 ☎3953-5078
- 書道「三鷹会」
毎月火曜日 午後6時30分～8時30分 雑司が谷社会教育会館 対象: 初心者歓迎 費用: 入会金3000円、月額3000円 連絡先: 中

- 書道「豊文会」
毎月第1・3月曜日 午後6時30分～8時30分 駒込社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金2000円、月額2000円 連絡先: 金子 ☎3916-7538
- ペン習字「同好会」
毎月第2・4木曜日 午後1時30分～3時 池袋本町こぶきの家 対象: 区内在住の方、どなたでも 費用: 月額1000円 連絡先: 米津 ☎3918-1673(午後6時以降)
- ペン習字「火曜会」
毎月第2・4火曜日 午前10時30分～11時45分 池袋こぶきの家 対象: 60歳以上の方 費用: 月額1000円(2ヵ月分前納) 連絡先: 比野 ☎3988-7180(午後7時まで)
- 囲碁「ごらく会」
毎週水曜日 午後1時30分～3時30分 心身障害者福祉センター 対象: 障害者の方 費用: 無料 連絡先: 星加 ☎3944-6390
- 着付け「みやび会」
毎週土曜日 午前10時～正午 第九出張所会館 対象: 女性、初心者の方 費用: 入会金3000円、月額4000円 連絡先: 坪井 ☎3955-1460
- 柳短歌会
毎月第2木曜日 午後2時～4時、午後6時～8時 千早社会教育会館 対象: 初心者の方、どなたでも、見学者歓迎 費用: 月額1000円 連絡先: 室原 ☎3959-8929
- 謡曲「理春会」
毎月第2・4水曜日 午後6時30分～8時30分 南大塚社会教育会館 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 月額3000円 連絡先: 松岡 ☎3941-3411(夜間)
- 水墨画「山水会」
毎月第1・3月曜日 午後1時30分～2時30分 要町こぶきの家 対象: 区内在住60歳以上の方 費用: 月額1000円(3ヵ月分前納) 連絡先: 近藤 ☎3953-5139
- 中国水墨画会
毎月第2・4土曜日 午前10時～正午 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金3000円、月額3000円 連絡先: 植村 ☎3918-9934

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

この欄では、区民の皆さんが自主的に進めているサークル活動などを紹介しています(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。
●掲載対象: 区内在住、在勤の方が主催し、原則として区内の公的施設を利用して行う自主的サークル活動(次のものは掲載できません)
●申込期間: 15日までに届いたものを翌月から、申込み順に掲載します。申込みが多いため、翌月以降になる場合があります。一度掲載されると次回以降は1年後となります。

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先: 久保田 ☎3971-4326
- 話し方「エンジョイ」
毎月第1・3土曜日 午後1時30分～4時、午後6時30分～8時45分 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額3000円(教科書代別送) 連絡先: 高野 ☎3983-2266(午後9時以降)
- 混声合唱「四季」
毎週木曜日 午後7時～9時 駒込社会教育会館 対象: 学生、社会人の方 費用: 入会金500円、月額4000円 連絡先: 柴田 ☎3822-2566
- 高田「コーラス」
毎週月曜日 午後1時30分～3時 高田こぶきの家 対象: 60歳以上の方、性別不問 費用: 月額2000円 連絡先: 酒井 ☎3915-3882
- シャンソン
フナチ・シャンソン「エ・リッツ」
毎週火曜日 午後2時～4時 千早社会教育会館 対象: 歌の好きな方 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 奥津 ☎3957-2413(午後6時以降)
- カラオケ「歌謡教室さとう」
月3回水曜日 午後1時30分～3時30分 要町第一区民集会所、月3回金曜日 午後7時30分～9時30分 長崎第四区民集会所 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円 連絡先: 向山 ☎3955-1398(午後6時以降)
- カラオケ「エービー」歌謡同好会
月4回 青年館(曜日、時間はそのと連絡) 対象: 初心者歓迎、どなたでも 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 関口 ☎3971-9840
- カラオケ「さくら友の会」
毎月第2・4土曜日 午前10時30分～正午 南大塚社会教育会館 対象: 年齢、性別不問 費用: 入会金500円、月額2000円 連絡先: 喜多村 ☎3910-4474
- カラオケ「紫陽花」
毎月第2・4土曜日 午後6時30分～9時 南大塚社会教育会館 対象: どなたでも 費用: 入会金500円、月額3000円(保険料別途) 連絡先: 中山 ☎3944-2277

- 話し方「友和会」
毎月第4水曜日 午後6時30分～9時 勤労福祉会館 対象: どなたでも 費用: 月額500円 連絡先:

住宅修築資金のついで案内

住宅の修築(新築・増築は不可)が自己資金だけでは困難な方を対象に、区内の指定金融機関に融資のあっせんを利子補給を行っています。

◇対象：区内に引き続き一年以上住所を有している②自己居住のための住宅である③居住部分の床面積が全体の床面積の2分の1以上ある④年間償還金の3倍以上の所得がある⑤償還完了時の年齢が75歳以下である

⑥連帯保証人がいる⑦融資額：10万円～80万円。工事完了後に融資します⑧加齢対応型：高齢化に伴う身体機能の低下に対応する修築工事の場合は、90万円を限度に融資あっせんします⑨返済期間：融資額により異なります⑩貸付利率：年2.5%⑪利子補給率：年0.5%(加齢対応型は1.0%)⑫申込み：工事開始の1か月前まで⑬詳細：居住支援係 ☎3981・2683

住宅建設資金融資のあっせん受付中です

住宅の建設・購入等が自己資金だけでは困難な方を対象に、区内の指定金融機関に融資のあっせんを行っています。また融資を受けた方に利子の補給も行っています。

◇対象：①区内に引き続き一年以上住所を有している②自己居住用の住宅である(居住部分の床面積が全体の床面積の2分の1以上ある)

③年間償還額の3倍以上の収入がある④建築基準法その他の関係法令に適合する⑤工事着工前(建設の場合)⑥その他、詳細は配布中のパンフレットを参照してください。

◇融資利率：固定金利4・56% 変動金利2・60%⑦利子補給率：1～2%⑧詳細：居住支援係 ☎3981・2683

スポーツ

区民スポーツ広場

11月22日(月) 午後1時～5時
 鳥嶋体育館◇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、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 ☎3918・7101

体力測定

11月22日(月) 午前10時～正午
 (受付は午前10時30分まで) 鳥嶋体育館◇対象：区内在住、在勤、在学の方◇内容：反復横跳び、垂直跳び、握力、背筋力、立位体前屈、伏臥上体そらし、肺活量、踏み台昇降運動等の測定結果に対するトレーニングアドバイスをします◇指導：当館トレーニング指導員◇費用：一般200円、小中学生90円◇持ち物：運動着、室内用シューズ◇申込み：当日直接当館へ◇詳細：当館 ☎3918・7101



わたしの豊島区紀行

山口 良一 ⑤

フジヤマ、スシ、テンブラ、ゲイシャガール。今はどうか分かりますか、一昔前までは外国人のインタビューで日本のイメージというところ、こんな答えが返ってききましたね。これを見て分かるように富士山って凄い山ですよ。世界中にいろんな山があつて、富士山より高い山なんて、腐るほどありますよ。

でも、これほど有名で、その名のイメージとして浮かぶ山があるでしょうか。私のような西日本出身者にとって、富士山は憧れなんです。昭和46年、修学旅行で見た、富

士山にはそりやもう感動したもんです。で、今回は富士山のお話。東京には富士見町だの富士見台だの富士見坂だの、富士と名のつく場所がけっこうありますね。江戸の人々は富士山が好きだったんですよ。富士山は、見て美しいというのほもちろんですけど、信仰の対象にもなっていますよ。富士詣というんです。江戸の庶民の楽しみになっていましたね。

それにしても昔の人は歩いて行ってたんですから、丈夫だったんですか。しかし、みんなが丈夫だったわけでもなく、諸事情で行きたくても行けなかった人たちのために、富士塚という物を造ったんです。これは、富士山の形に似せて盛った土に、富士山から持ち帰った溶岩の塊で装飾して、まあ、ミニ富士山とでも申しましょうか。そん

なのが江戸時代にはけっこう造られてたんですね。その中で豊島区にも残ってましたよ、富士塚。しかも我が家のすぐ近く。これは行かねば。

高松にある富士浅間神社。区役所の第九出張所のすぐ近くです。自転車で駆け付け、見ると金網越しにはありますが、確かに富士山の形が、住宅街に溶岩の山があるのは、ちょっと奇異な感じがしないでもありませんがね。けれどもこれははれつきとした富士山なわけではなく、教育委員会の看板によりまして、同指定重要有形民俗文化財だそうですよ。我が家の近くに、こんな山があるものがあつたとわねえ。高さ8m、直径21m、表面を富士山の溶岩塊が覆っています。なかなかの迫力。塚内には頂上石祠、小御岳、石尊大権現碑、鳥帽子岩などがあるそうなんですけど、残念ながら、近寄っ



長崎の富士塚にて(筆者)

冬だ！スキーだ！スノーボード！白銀のゲレンデが君を呼んでいる！

会場	猪苗代	志賀高原	菅平高原	神立高原	
内容	親子スキースクール	スキー&スノーボードスクール	区民スキースクール	ファミリースキースクール	
日程	平成11年1月4日(月) 夜発～1月7日(木)	平成11年1月22日(日) 夜発～1月24日(日)	平成11年1月15日(日) 朝発～1月17日(日)	平成11年2月26日(日) 夜発～2月28日(日)	
宿泊	「猪苗代四季の里」		「ホテル 玉露」	「菅平インテリールホテル」	
対象	これからスキーを始めたい区内在住、在勤の小学生以上の親子	区内在住、在勤の方(中学生以下は不可)	区内在住、在勤の方優先 ※ただし、定員に余裕があれば区外の方も対象とします。スキーが初めての初心者から、1級合格目標の上級者まで、全クラスを対象に別別スキー指導を行います。中高年の方も安心してご参加ください。	区内在住、在勤の方とその家族(小学生以上) ※小学4年生以上は、小学生だけの参加も可。	
費用	おとな 32,000円 小学生 28,000円 講習、宿泊、食事代(3朝食・3昼食・2夕食)、保険料、バス代、リフト代等含む	26,000円 講習、宿泊、食事代(2朝食・2夕食)、保険料、バス代、資料代含む	32,000円 講習、宿泊、食事代(2朝食・2夕食)、保険料、バス代含む	おとな 29,500円 小学生 26,500円 講習、宿泊、食事代(2朝食・1夕食)、保険料、バス代含む	39,500円 講習、宿泊、食事代(3朝食・2夕食)、保険料、バス代含む
定員	70名(申込み多数の場合抽選)。11月30日結果発送予定	スキー・ボード各20名(申込み多数の場合抽選)。12月10日結果発送予定	各80名(先着順)	50名(先着順)	
申込み	官製はがきまたは所定の用紙カネ3985-9699で①住所②参加者全員の氏名(ふりがな)③年齢(学年)④性別⑤スキー・スノーボード経験者・初心者等⑥日中連絡先電話番号⑦在勤者は勤務先名・住所を記入し(1枚1家族)、「スポーツ振興課(親子スキースクール)係」へ(あて先上部欄外参照) 郵送または持参	往復はがきの往信裏面に(1枚につき6名まで)全員の①住所②氏名③年齢④性別⑤電話⑥勤務先のスキーまたはスノーボード希望を記入し、返信表面にも代表者の住所、氏名を記入し、「スポーツ振興課(アルツスキー&スノーボード教室)係」へ(あて先上部欄外参照) 郵送または持参	往復はがきの往信裏面に、参加希望コースと出発日、住所、氏名(ふりがな)、電話番号、性別、年齢、スキー・スノーボード経験(パラレルまでできる。3級など)、勤務先名を記入し(1枚で4名まで)、「〒175-0082 板橋区高島平8-12-1-707 河内方(区民スキー係)」へ ※返信表面には、代表者の住所、氏名を記入し、返信表面には何も記入しないでください。	往復はがきに参加者全員の住所、氏名、年齢、性別、電話番号、学年を記入し、「〒176-0002 練馬区桜台1-33-3 梓田方 ひふみスキークラブ 菅平係」へ	
締切り	11月27日(必着)	12月5日(消印有効)	12月15日(必着) ※締切り以降の申込みは、下記スキー協会担当者まで	12月5日(消印有効)	
その他	部屋割りには希望に添えない場合があります。子どもみの参加不可 ※応募者多数の場合、スキー経験のない家族を優先	部屋割りは男女別相部屋。なお、申込み後の希望コース変更はできません。	男女別の相部屋です。SAJ公認バジテスト実施(1～5級) ※この他にもスクールやツアー行事がありますので、お気軽にお問い合わせください。 ※募集のしおりは、スポーツ振興課窓口で配布しています。	部屋割りは希望に添えない場合があります。	
主催	教育委員会	豊島区スポーツリーダー委員会 後援…教育委員会	豊島区スキー協会 後援…教育委員会	ひふみスキークラブ 共催…豊島区スキー協会 後援…教育委員会	
詳細	スポーツ振興課 ☎3981-1334	豊島区スポーツリーダー委員会 会長 小澤 ☎3974-5005 (午前10時～午後5時30分)	豊島区スキー協会 杉山 ☎3918-2904	豊島区スキー協会 梶田 ☎3991-5833	

