

通知カードの受け取りはお早めに！

通知カードの窓口交付は、通知カードが区に戻った日から6か月経過後の月末で順次終了します。受け取っていない方は、早めに総合窓口課へお越しください。
固豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981 - 1122

発行：豊島区 編集：政策経営部広報課
〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111
ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>
平成31年(2019年)2月11日発行(毎月1・11・21日発行)



TOSHIMA CITY
2019年
「東アジア文化都市」
国内都市

郷土資料館 第3回収蔵資料展「『書く』ということ」

固郷土資料館 ☎3980 - 2351



2月22日(金)～5月12日(日)(毎週月曜日、第3日曜日、祝日を除く) 午前9時～午後4時30分

◇“書く”という動作をテーマに、筆硯や掛軸など初公開となる資料も多数展示します※展示準備のため2月11～21日は臨時休館。

固当日直接会場へ。

関連講座

①～春から始める書画鑑賞～…3月10日(日) 午後2時～3時30分
鈴木信太郎記念館◇昨年開館した鈴木信太郎記念館の座敷で書画を鑑賞する上での見どころなどを学ぶ。本講座は座布団での聴講です。椅子での聴講を希望される方は問い合わせてください◇20名
②郷土資料講座・ある菓子商の歴史を読む—歴史的空間再現の試み—…3月16日(土) 午後2時～3時30分 としま産業振興プラザ

(IKE・Biz)◇郷土資料における様々な「書く」ということに関わるものから、歴史的空間再現について学ぶ◇40名

固いずれも往復はがきで3月1日(必着)までに「〒171-0021 西池袋2-37-4 としま産業振興プラザ7階郷土資料館『書画鑑賞』もしくは『郷土資料』講座担当」へ。各講座1通につき1名まで※応募者多数の場合は抽選。

パブリックコメント

池袋駅地区バリアフリー基本構想の改定

パブリックコメント(意見公募手続)制度に基づき、区民の皆さんのご意見をお聴きします。

●閲覧できます…改定案の全文は2月14日～3月10日の間、都市計画課、行政情報コーナー、区民事務所、図書館、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。

●ご意見をお寄せください…便せんなどに①ご意見②〒・住所③氏名または団体名(代表者名・担当者名)を記入し、郵送かファクスかEメールで3月10日(必着)までに「都市計画課拠点まちづくりグループ ☎3980 - 5135、✉A0022603@city.toshima.lg.jp」へ。直接当グループ窓口へ持参も可※個別に直接回答はしません。固当グループ ☎4566 - 2640

税・国保・年金

「税理士記念日」税の無料相談

2月22日(金) 午前10時30分～午後

3時30分 メトロポリタンプラザビル1階自由通路(西池袋1-11-1)◇税務相談一般(新規開業、住宅を取得した方、相続、その他)。秘密厳守◇区内在住、在勤、在学の方固当日直接会場へ。

固東京税理士会豊島支部 ☎3981 - 4585

9月末期限の短期保険証を発送します

有効期限が3月末日の短期保険証をお持ちの世帯の方に、9月末日有効期限の保険証を3月4日に簡易書留で発送します※状況により来庁での更新をお願いする場合があります。固国民健康保険課整理収納グループ ☎3981 - 1294、特別整理グループ ☎3981 - 1295

20歳前の病気などにより障害基礎年金を受けている方へ

平成30年分(1～12月)の収入の申告を必ずしてください。平成31年度の障害基礎年金受給のための資料となります。収入のない方も申告が必要です。申告がないと、一時的に年金の支給が止まることがありますのでご注意ください◇対象…20歳前からの病気やけがによる障害基礎年金(年金証書のコード番号が2650また

は6350)を受けている方◇申告先…税務課(障害基礎年金以外の収入があり、税務署に確定申告をする方は税務課への申告は不要です)

固国民年金グループ ☎3981 - 1952

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の催告書を2月中旬に発送します

◇対象…平成30年11月までに未納がある方◇納付期限…2月28日まで◇納付方法…金融機関、コンビニエンスストア、区役所、東・西区民事務所でお支払いください※期限内の納付が困難な場合は早めに相談してください。

固整理収納グループ ☎3981 - 1459

子育て・教育

4月からの入園・入学に備えて、お子さんの予防接種はお済みですか？

入園・入学すると、新しい集団生活が始まります。集団生活では、様々な感染症が流行する場合があります。感染症予防のために、お子さん

の予防接種記録を確認しましょう。まだ済んでいないワクチンがあれば、かかりつけ医に相談し、接種することをお勧めします。ワクチンで感染や重症化が防げる病気を未然に防ぎましょう◇費用…定期予防接種とおたふくかぜワクチン(任意接種)の接種対象者は無料(ワクチンごとに対象者が異なります)◇実施方法…予診票を実施医療機関に持参し、接種(医療機関によっては要予約)。

固健康推進課管理・事業グループ ☎3987 - 4173

じしゃくのふしぎをしらべよう じしゃくが社会をかえる！ ～超電導リニアのしくみ～

3月23日(土) ①午前11時30分～午後0時15分、②午後1時30分～2時15分、③午後2時45分～3時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇リニア・鉄道館(名古屋)からの出張授業！超電導リニアに使われている磁石の性質を学ぶ◇小学3年生前後◇各回20名◇筆記用具持参。

固電話で当館(午前10時～午後8時) ☎3980 - 3131へ。直接窓口申込みも可※先着順。

点字シールと郵便などによる投票の希望者受付

4月21日(日)は豊島区議会議員・区長選挙です。

①点字シールを貼ります…「選挙のお知らせ」に点字シールを貼ります※以前申し込んだ方は、再度の申込み不要です。

②郵便などによる投票…身体に重度の障害のある方などが郵便などで投票できる制度です。対象者は右表のいずれかに該当し、自書できる方です。自書ができない方でも右表に該当し、かつ身体障害者手帳の上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載制度が利用できます。本制度の利用には郵便等投票証明書の発行が必要です。いずれも申請には期限があります。早めに選挙管理委員会事務局へ申請してください。

固①は3月22日まで、②は4月12日までに電話で当事務局 ☎4566 - 2821へ。

身体障害者手帳をお持ちの方	
両下肢、体幹、移動機能の障害	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
免疫、肝臓の障害	1～3級
介護保険被保険者証をお持ちの方	
要介護状態区分	要介護5

戦傷病者手帳をお持ちで同程度の障害等級の方も利用できる場合があります。選挙管理委員会事務局へお問い合わせください。

2月16日(土)・17日(日)は
区役所本庁舎3・4階の
窓口業務を終日休業します

システムメンテナンス作業のため※マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで住民票などの取得が可能。詳細は区ホームページ参照。

固住民記録グループ ☎3981 - 4782

くらし等 🏠

60歳以上の高齢者向け優良賃貸住宅の入居者募集

現在1室空きがあります。入居者は抽選で決定します。入居抽選に漏れた方は待機者として順位を決め登録し、今後空室が発生した場合順位に従いあっせんします。入居資格については区ホームページ参照が問い合わせてください。◇**物件概要**…レジディアタワー上池袋(パーク棟)、所在地／上池袋1-37-5、間取り／1K、30.66㎡、家賃／92,000円(家賃助成制度あり)、共益費／12,000円、敷金／家賃の2か月分📠電話で2月12～26日の間に伊藤忠アーバンコミュニティ(株)☎3662-5710(午前10時～午後5時)へ。📠住宅課施策推進グループ☎3981-2655

ほいくのしごと GO! DO! 合同就職面接会

2月13日(水) 午後1時30分～4時(3時30分受付終了) ハローワークサンシャイン庁舎(東池袋3-1-1)◇池袋近辺の7施設による事業説明会の後、施設の方と直接面談・相談ができる就職面接相談会。詳細はハローワーク池袋ホームページ📠https://jsite.mhlw.go.jp/tokyo-hellowrk/list/kebukuro.html参照◇保育の分野で働きたい方📠応募する会社数の履歴書を持参し、当日直接会場へ。📠ハローワーク池袋 ハートフルワークコーナー☎3987-4367

ミュージアの相談会

2月27日(水) 午後1～4時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇国家資格を持つ女性専門家が合同で、暮らしや事業に関する相談を受け付けます。📠電話で(弁)パートナーズ法律事務所☎5911-3216へ。

傍聴できます 🗨️

第5回豊島区商工政策審議会

2月14日(木) 午後3時～4時30

分 区役所本庁舎5階庁議室📠当日直接会場へ※案件事項の内容により、会議の決定をもって一部非公開となる場合があります。📠産業振興計画グループ☎5992-7017

健康 🩺

平成30年度高齢者肺炎球菌ワクチン接種期間が終了します

今年度の対象者の方には昨年3月下旬に予診票を発送しています。未着の方は問い合わせてください。◇**平成30年度対象者**…初めて肺炎球菌ワクチンを接種する方で、区内に住民登録があり次の①か②に該当する方。①平成30年4月2日～平成31年4月1日の間に65・70・75・80・85・90・95・100歳になる方、②60歳以上65歳未満の方で、心臓、腎臓、呼吸器、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫の機能のいずれかに障害があり、身体障害者手帳1級をお持ちで日常生活が極度に制限される方。◇**接種期間**…3月31日まで※期間外は費用助成は受けられません。◇**自己負担額**…4,000円※生活保護受給者などには免除制度あり。◇**実施方法**…予診票を23区内指定医療機関に持参(医療機関により要予約)。📠健康推進課管理・事業グループ☎3987-4173

音楽療法～歌を楽しみ腹式呼吸を学ぼう～

2月22日(金) 午後2時～3時30分南大塚地域文化創造館◇歌を楽しみながら、ぜん息・COPDなどの呼吸器疾患に有用な腹式呼吸を学ぶ。講師…清泉女学院短期大学教授／山崎 浩氏◇40名📠電話で公保保健グループ☎3987-4220へ※先着順。

講演会「血圧とうまく付き合うために～家庭血圧計の使いこなし術～」

3月6日(水) 午後6時30分～8時アットビジネスセンター池袋駅前別館会議室706号室(東池袋1-6-4)◇講師…オムロンヘルスケア(株)／白

崎 修氏(医学博士)◇100名📠電話で保健事業グループ☎3987-4660へ※先着順。

豊島区介護予防活動支援助成金交付事業説明会

3月8日(金) 午前10時～正午 としま南池袋ミーティングルーム301会議室◇24名📠電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

環境・清掃 🌳

リサイクルフリーマーケット 出店者募集(えんがわ市)

3月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※駐車場なし。雨天中止◇区内在住、在勤、在学の個人またはグループ※営業目的は不可◇20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスかEメールで「みんなのえんがわ池袋事務局📠5951-1508,📠engawa@toshiba-npo.org」へ。1名(1グループ)1通のみ※先着順。📠当事務局 植原☎5951-1508(午後1～5時)

募集 🗨️

重度心身障害者土曜余暇教室参加者

①**参加者募集**…4月から原則第3土曜日 午前10時～午後3時 心身障害者福祉センターほか◇ボランティアスタッフとの交流やグループでレクリエーション・外出などを楽しむ◇区内在住の18～65歳未満の中・重度知的障害者の方※医療行為を必要とせず、グループでの活動が可能なる方。つばさCLUBなどほかの活動に参加していない方◇17名程度

②**運営スタッフ募集**…ボランティアスタッフを募集しています。詳細は問い合わせてください。

📠①は電話かファクスで3月1日までに「心身障害者福祉センター☎3953-2811、📠3953-9441」へ※応募者多数の場合は抽選。②は常時募集。

イベント 🗨️

旧丹羽家蔵一般公開再開

2月16日(土)～7月28日(日) 午前11時～午後4時 旧丹羽家蔵(駒込3-12-8 門と蔵のある広場内)◇2月16日(土)～3月10日(日)は蔵内で駒込小学校・仰高小学校児童の図工作品展を開催📠当日直接会場へ。📠駒込地域文化創造館☎3940-2400

大人の心を癒す「絵本広場」

2月20日、3月20日 水曜日 午前10時30分～正午(午前10時15分受付) 赤鳥庵(目白庭園内)◇日本初子どものための文学雑誌「赤い鳥」創刊の地「赤鳥庵」で絵本とおしゃべりを楽しむ◇各回30名◇300円📠当日先着順受付。📠当園管理事務所☎5996-4810

ぴよぴよ絵本広場

2月21日、3月21日 木曜日 午前11時～正午(午前10時45分受付) 赤鳥庵(目白庭園内)◇絵本の読み聞かせや手遊び◇未就学児と保護者、読み聞かせに興味のある方◇各回50名📠当日先着順受付。📠当園管理事務所☎5996-4810

池袋からひろがるくらし発見ひろば

2月23日(土) 午前10時～午後3時 東京第一友の家(西池袋2-20-11)◇親子向けワークショップ、ミニ講習(簡単ドリア、クッキー、おにぎらず)、合唱ミニコンサートなど◇一部材料費など実費負担あり📠当日直接会場へ。📠東京第一友の会☎3971-9602

豊島どりの会「自然教室(野鳥観察会)」

3月6日(水) 午前9時 池袋駅西口メトロポリタンプラザ地下1階エスカレーター横集合。正午頃現地解散※雨天中止◇江戸川区「葛西臨海公園」で冬鳥の観察。当会講師のガイド付き◇20名◇200円(別途交通費など)◇あれば双眼鏡持参。📠電話かファクスで2月25日までに

「当会☎・📠3982-5569」へ※先着順。

東北支援チャリティ上映会～「架け橋きこえなかった3.11」～

3月7日(水) 午後6時45分～9時(午後6時受付開始) としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)◇自身も耳が聞こえない監督が東日本大震災の11日後に宮城県を訪れ、2年4か月かけて取材。テレビや新聞で報道されなかった耳の聞こえない方々の現状を伝えるドキュメント。上映後、今村彰子監督によるトークセッションもあり◇200名◇一般1,000円、高校生500円、中学生以下無料📠Eメールで防災ボランティア灯りの会📠akarinokaitokyo@yahoo.co.jpへ※先着順。📠地域防災グループ☎4566-2572

常陸大宮魅力発見ツアー

3月9日(土) 午前6時30分～午後7時 サンシャインバスターミナル集合。解散◇いちご狩り、そば打ち体験、餅つき体験、御前山ダム見学、道の駅見学◇区内在住、在勤、在学の方◇40名◇おとな4,000円、小学生以下2,000円📠資料パンフレットを「〒310-0803 茨城県水戸市城南1-1-6 (株)JTB 水戸支店」へ請求し2月27日までに申込み※応募者多数の場合は抽選。📠(株)JTB 水戸支店(観光庁長官登録旅行業第64号)☎029-225-5233

村絵図で歩く豊島3～巣鴨・駒込編～

3月9日(土) 午前10時～正午◇江戸時代の村絵図をもとに、現在も残る道や史跡をめぐる◇20名◇200円📠往復はがき(4面記入例参照)で2月20日(必着)までに庶務課文化財グループ(宛先2面上部欄外参照)へ※応募者多数の場合は抽選。📠当グループ☎3981-1190

季節を楽しむ山野草の寄せ植え

3月12日(火) 午前10時～11時30分(午前9時45分受付開始) 赤鳥庵(目白庭園内)◇春と夏に咲く山野草を寄せ植えし、お持ち帰りができます

わが家の健康

肩こりに悩んでいませんか？

肩こりとは、耳の後ろの首の付け根から肩と背中にかけての、おもに僧帽筋という筋肉の緊張や張り関係しており、首や肩の運動時に痛みを伴うことがあります。ひどくなると安静時にも痛みが出現し、頭痛や吐き気、腕から手指にかけてのしびれが出ることもあります。原因として考えられるのは、パソコンやスマートフォンなどの長時間の使用による首の同じ姿勢の継続や筋肉疲労、運動不足や冷えなどで、近年増加傾向にあります。肩こりは予防がとて重要で。同じ姿勢を長く続けない、冷やさない、毎日適度な運動を続けるなどです。入浴や蒸しタオル、温熱シートで温めたり、肩をすくめたり両腕を垂直に上げるなどを繰り返す体操が有効です。肩こりが長く続く時や悪化する時は、骨や椎間板、脊髄の影響や、心臓などの内臓疾患の影響も考えられますので、医療機関を受診し、適切な治療を受けてください。

清水クリニック院長／清水 充
📠地域保健課管理グループ☎3987-4203



COOL CHOICE

未来のために、いま選ぼう。

みんなでクール・チョイス!! ～私たちができる地球温暖化対策～【寒い季節編】

クール・チョイス(COOL CHOICE)とは、地球温暖化対策のための身近にできる国民運動のことで、「賢い選択」という意味です。温室効果ガスは、私たちの生活の中からも多く出ています。その削減のためには、日頃の小さな選択の積み重ねが大切です。

●**お湯の省エネ**…家庭で1年間に使うエネルギーのうち、給湯用が3割以上を占めます。水温が低い冬の方が夏よりも多くのエネルギーを使います。お風呂は、追い焚きや自動保温をしないように、短時間でもフタを閉め、間隔をあけずに続けて入りましょう。食器洗いや洗面は、お湯の設定温度を低めにし、お湯を流しっ放しにしないようにしましょう。

●**暖房器具の使い方**…暖房時の室温は20℃を目安に。暖房のスイッチの消し忘れに注意し、就寝時や外出時の直前ではなく20分前を目安にオフにしましょう。エアコン・ファンヒーターのフィルターは、月2回を目安に掃除しましょう。電気カーベットや電気こたつは、断熱マットや敷布団を敷いて床側に熱が逃げないようにしましょう。

●**暖かい家で快適!**…住宅の省エネ性能を高めるためには、熱を逃がさない、冷気を入れない工夫が必要です。床にじゅうたんを敷いて、カーテンは厚手のもので床に届く長さにし、ましよう。窓ガラスに断熱シートを貼ったり、すき間テープを活用してすき間をふさぐことも効果的です。



官公署だより

●豊島消防署、池袋消防署 「平成31年春の火災予防運動」

3月1～7日は火災予防運動です。
①豊島消防署「来て！見て！体験！2019豊島消防署」／3月2日(土) 午前10時～午後2時 豊島消防署、「防火ふれあいコンサート」／8日



(金) 正午～午後1時 サンシャインシティ地下1階噴水広場
②池袋消防署「イケイケ消防ふれあいフェスタ2019」／2日(土) 午前11時～午後3時 池袋消防署
用いずれも当日直接会場へ。
☎①豊島消防署☎3985-0119、②池袋消防署☎3988-0119
●東京都第三建設事務所
「神田川上流懇談会(第七期)委員募集」
東京都および流域の5区2市(新宿・文京・中野・杉並・豊島・武蔵野・三鷹)は、江戸川橋から上流の神田川などについて情報や意見の交換を行なうため委員を募集します。

◇対象…各区内に在住、在勤、在学で、神田川などに関心があり年2回程度昼間の会議に出席できる個人と団体
◇人数…5区2市で個人14名と2団体程度
◇任期…3年間(報酬・交通費の支給なし)
◇通知…結果は4月下旬に通知。応募書類は返却しません。
☎作文「神田川等について思うこと」(400～800字程度)を添えて、郵送で3月29日(必着)までに「〒164-0001 中野区中野4-8-1 東京都第三

建設事務所工事第二課工務担当」へ。
☎当課☎3387-5137



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、氏名を記入してください。
② 〒住所	
③ 氏名(ふりがな)	※申込み方法は各記事参照。
④ 年齢	
⑤ 電話番号	
⑥ その他必要事項	

3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るため、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
子どもの健康	1歳児歯科健診・総合相談 対象(1歳～1歳3か月児) [予約制]	7・28日(木) 午前9時～9時30分
	こども歯科健診 対象(2歳・2歳6か月・3歳6か月～4歳児) [予約制]	14日(木) 午前9時～10時
	母親学級 [予約制]	8・15・22日(金) 午後0時40分～3時30分
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	9日(土) ①午前9時20分～11時30分 ②午後1時20分～4時
	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…平成30年度20～40歳未満の男性	8日(金) 午前8時50分～9時
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…平成30年度20～40歳未満の女性	6日(木) ①午前8時50分～9時 ②午前9時30分～9時40分
	健康(保健・栄養)相談 [予約制]	8日(金) 午後1時15分～2時30分
	食事(栄養)相談 [予約制]	20日(水) 午後1時30分～3時
	女性の専門相談 [予約制]	14日(木) 午前9時30分～11時
	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	6日(水) 午後1時15分～2時30分
のこころの健康	B型・C型肝炎ウイルス検査 [予約制] ※結果は約1か月後に郵送	11日(月) 午後1時30分～2時30分
	こころの相談 [予約制]	8日(金) 午前10時～10時30分
	家族相談 [予約制]	13日(水) 午後2～4時
その他	随時相談	11日(月) 午後2～4時
	ぜん息相談(呼吸器全般)	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
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会	電話相談は随時 面接相談は要予約 ☎公害保健グループ☎3987-4220
	飼い犬・飼い猫のしつけ相談 [予約制]	4日(月) 午後3時30分～4時 11日(月) 午前10時～10時30分 場所…池袋保健所3階講堂 対象…飼い主のいない猫の管理をされている区民(助成には要件があります)。 ☎生活衛生グループ☎3987-4175

3月 母子健康相談

1日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分～2時	20日(水) 区民ひろば要 午前10時～10時30分
5日(火) 区民ひろば高南第二 午前10時～10時30分	25日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～2時30分
6日(水) 池袋保健所 午後1時30分～2時	☎池袋保健所☎3987-4174
	☎長崎健康相談所☎3957-1191

体育施設へ行こう

○申込みは、前日までに各施設へ
○詳細は直接施設へお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆子ども対象イベント
①トランポリン教室(全3回)…3月4、18、25日 月曜日 幼児(3歳から)／午後2時30分～3時30分、小学生／午後3時45分～5時 ◇各20名◇3,000円 ☎2月13日午前9時から窓口で申込み。
◆2月までのキャンペーン ワンコインヨガ ②ストレッチヨガ…火曜日 午後3時15分～4時30分 ◇姿勢改善・血行促進を目指す、
③ナイトリラクソヨガ…火曜日 午後7時30分～8時45分◇体をほぐし1日の疲れを癒やす。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆カワイ体操教室「跳び箱教室」…3月2日(土) 年中～小学1年生／午後3時20分～4時20分、小学2～6年生／午後4時30分～5時30分◇各15名◇1,620円
◆3月コース型教室 月曜日(全3回)①肩こり腰痛ケア体操…午後1時30分～2時15分◇2,270円、②ストレッチ…午後2時25分～3時10分◇2,270円、③骨盤からダイエット…午後3時20分から◇3,570円、水曜日(全4回)④ヨガ…午前11時～正午◇4,760円、木曜日(全4回)⑤ヨガ&ストレッチ…午後1時45分～2時45分◇4,760円、金曜日(全4回)⑥キッズダンス(年長～小学6年生)…午後4時15分～5時15分◇4,760円、土曜日(全5回)⑦ヨガ…午後0時

10分～1時10分◇5,940円、⑧アクアビクス…午後1時40分～2時40分◇4,860円

池袋スポーツセンター ☎5974-7262

◆4月開始(3か月教室)のご案内
①産後のママ対象…骨盤矯正ピラティス、ママボディメイク、
②幼児対象…水遊び教室、水泳教室、ダンス教室、体操教室、
③小学生対象…水泳教室(初心者～初級者、中上級者)、ダンス教室、体操教室、
④シニア(65歳以上)対象…シニア体操、シニア体操プラス、
⑤16歳以上対象…アクアビクス、水中トレーニング、ヨガ、かんたん椅子ヨガ、新日本舞踊エクササイズ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ、健康づくり、水泳教室(泳力別多種、リズム&スイム) ☎往復はがきで3月1～20日(必着)の間に「〒170-0012 上池袋2-5-1 池袋スポーツセンター」へ※直接窓口申込みも可。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆第1クール【4～6月】各種子どもスクール新規会員募集! ◇種目…スイミング・フットサル・チャリリーディング・体操◇区内在住の方◇印鑑、子どもの医療証、1クール分の会費持参 ☎3月3日午後5時30分～7時30分、3月4～9日午前10時～午後8時の間に窓口へ※先着順。

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

2月18日(月)から受付開始します 住民税の申告について

ビザの更新に課税(非課税)証明書が必要な外国人住民の方は、日にちに余裕をもって、住民税の申告をしてください。申告時には平成30年(2018年)分の「給与の源泉徴収票」が必要です。また、海外に居住する親族を扶養している方は、一人ずつの送金証明と親族証明が必要です。
平成31年度の証明書は6月中旬以降に発行可能です。申告をしてから課税(非課税)証明書が発行まで時間がかかる場合があります。詳細は問い合わせください。
☎課税第一・第二グループ☎4566-2354・2355



子ども向け英語スクール COCO塾ジュニア
英語を好きになるきっかけに! ABC
新年度準備☆
開催期間 2018.12/1(土)～2019.3/31(日) ※開講状況および開講日程は教室により異なります。
受講料 4回コース ¥5,560(税込) 入会金 ¥0 教材費 ¥0
8回コース ¥11,120(税込) ※1レッスンあたり1,390円で追加購入が可能です。9回以上の回数をご希望の場合は下記までお問い合わせください。
対象 年中児～中学生 ※年中児～年長児は、4回コースのみの設定です。 レッスン時間 45分/回
レベルアップに最適! 新年度集中プライベートコース
受講料 ¥6,000(税込)/回 レッスン時間 40分/回 ※5回以上の受講でレッスン料が20%OFFの1回¥4,800(税込)。
お問い合わせはお気軽に!
COCO塾ジュニア 池袋東口校 ☎03-5956-9745 資料請求番号:9888
〒170-0013 豊島区東池袋1-41-7 池袋東口ビル7F
詳しい資料をご希望の方は、お電話またはホームページよりご請求ください。 ココジュニア 検索
COCO塾 Jr. Communication Competence NICHII YORK ACADEMY

～家族への贈り物～ 映像で伝える
遺言
ビデオレター制作
相续で起きる 急増中 家族のわだかまり!!
遺言書だけでは 伝わらない想いを 映像で届けませんか!!
お気軽にご相談下さい
(株) アースデザインプランニング 豊島区西池袋2-36-1 ソフトタウン池袋210
03-5985-8871
(電話受付時間 10:00～17:00)