

マイナンバーカードの受取りはお早めに!

申請後、交付通知書が届いた方は、通知書に記載の期限内に電話で受取日時を予約し、本人が所定の窓口で受け取ってください※申請から2か月経っても交付通知書が届かない方は問い合わせてください。
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(代表)
ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>
令和3年(2021年)1月11日発行(毎月1・11・21日発行)



国際アート・カルチャー都市
としま

SDGs 未来都市豊島区

東京都 営業時間短縮に係る 感染拡大防止協力金(11月28日~12月17日実施分)

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、酒類の提供を行う飲食店およびカラオケ店に対する都の営業時間の短縮の要請に11月28日から12月17日までの間、全面的に協力いただいた中小企業、個人事業主などに対して、協力金を支給します。

- ◇支給額…一業者当たり、一律40万円
- ◇申請期間…1月25日(月)まで(消印有効)
- ◇申請方法…

- (1)オンライン/本協力金のポータルサイト(2次元コード参照)から申請。
- (2)持参/お近くの都税事務所・支所庁舎内に設置した専用ボックスに投函。



(3)郵送/「〒130-8790 日本郵便株式会社 本所郵便局 私書箱第37号」へ。

※申請書類は区役所本庁舎7階 としまビジネスサポートセンターで配布。

☎東京都ステッカー申請・感染拡大防止協力金相談センター ☎5388-0567(午前9時~午後7時、土・日曜日、祝日含む)

新型コロナウイルス 感染症に係る 国民健康保険 傷病手当金

新型コロナウイルス感染症に係る国民健康保険傷病手当金の適用期間が、令和3年3月31日まで延長されました。

☎国民健康保険課給付グループ ☎3981-1296

感染症予防×フレイル予防で健康な生活習慣を維持しましょう ☎介護予防・認知症対策グループ ☎4566-2434

インフルエンザが流行する季節になりました。適度な運動や十分な栄養に加え、ストレス解消、健康管理を意識して生活しましょう。

◇健康な生活習慣のポイント

【健康管理・セルフケア】●手洗い、うがい、マスクの着用、室内の温度と湿度の調節、換気をしっかり行う。

- インフルエンザの予防接種を受ける(今年度は65歳以上の方は無料)。
- 1日に20分程度は日光に当たる。
- 血圧の急激な変動を避けるため、浴室・脱衣所などの寒暖差を少なくする。

【こころと頭の健康】●音楽を聴いたり湯船につかるなどリラックスする。

- 毎日、日付と天気を確認し声に出す。

●囲碁や将棋、麻雀なども脳の活性化につながる。

【社会参加・交流】●1日1回以上の外出を心がける。

- 離れて暮らす人と電話・メール・ビデオ通話などで交流する。

【運動・身体活動】●庭仕事や家事で体の動作を大きくする。

- 家の中でも1日2000~3000歩を確保する。

●ラジオ体操やテレビ体操をする。

【栄養・お口の健康】●たんぱく質(魚・肉・牛乳・乳製品・卵・大豆製品など)をしっかり摂る。●歯や義歯の清掃はしっかり行い口の健康を保つ。

東京都発熱相談センター ☎5320-4592(24時間対応)

発熱などの症状が生じた方で、かかりつけ医がない場合や相談先に迷う場合は当センターに相談してください。

●イベントなどの開催中止・延期について

詳細は各イベントの問い合わせ先に確認してください。開催状況は区ホームページで随時お知らせします。



●こころといのちの相談窓口

新型コロナウイルスの拡大と生活様式の変化により多くの人がストレスにさらされています。悩んでいる方は相談窓口をご利用ください。



●イベントなどに参加する際はマスクの着用等にご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症拡大防止のため、マスクの着用や手指の消毒をお願いします。また体調がすぐれないときは、無理せず自宅で待機しましょう。

税・国保・年金

特別区民税・都民税の 延滞金利率について

法律に基づき、令和3年1月1日からの延滞金の利率が決定しました。
☎整理第一・第二グループ ☎4566-2362

	令和2年	令和3年
納期限 1か月以内	2.60%	2.50%
納期限 1か経過後	8.90%	8.80%

事業主の方へ 給与支払報告書の 提出期限は2月1日です

①給与支払報告書(総括表・個人別明細書)…提出先/1月1日現在(令和2年中の退職者は退職時現在)給与受給者が居住する区市町村※個人別明細書の提出にはマイナンバーを必ず記入してください※令和3年度様式をご利用ください。前々年に税務署へ提出した給与所得の源泉徴収票

の枚数が100枚以上であれば、給与支払報告書の提出はeLTAXまたは光ディスクなどによる提出が義務付けられています。インターネットから給与支払報告書の提出ができるeLTAXのご利用が便利です。詳細はeLTAXホームページ参照。②法定調書…提出先/税務署(署番号、整理番号を記載し、法定調書合計表を添付)。
☎①課税調整グループ ☎4566-2353、課税第一グループ ☎4566-2354、課税第二グループ ☎4566-2355、②豊島税務署 ☎3984-2171(代表)

福祉

特別永住者福祉給付金のお知らせ

国民年金制度の老齢基礎年金などを受けることができない特別永住者の方などに給付金を支給しています
◇対象…次のすべてを満たす方。①大正15(1926)年4月1日以前に生まれた、②在留資格が特別永住者(原則)、③区内に引き続き2年以上住

所がある、④前年の所得が一定額を超えていない(老齢福祉年金の所得制限と同じ。扶養者がいない場合で159万5千円以下)※次の(ア)~(エ)に該当する方は対象外。(ア)公的年金を受給している、(イ)生活保護を受給している、(ウ)老人ホームなどに入所している、(エ)豊島区重度心身障害者特別給付金を受給している
◇支給金額…月額1万円
◇支給時期…4・8・12月に前4か月分を支給。
☎高齢者福祉課管理グループ ☎4566-2429

子育て・教育

児童扶養手当と障害基礎年金等の 併給調整見直し

障害基礎年金等を受給している方について、児童扶養手当法が改正され、令和3年3月分から児童扶養手当の額と障害年金の子の加算部分の額との差額を児童扶養手当として受

給できるようになります。

◇受給方法…既に児童扶養手当受給資格者として認定を受けている方は申請不要。それ以外の方は要申請※令和3年3月1日以前から申請可能。

◇支給開始月…令和3年6月30日までに申請した場合は、令和3年3月分から受給可能※令和3年3・4月分の手当は5月に支払予定。

◇障害基礎年金を受給している受給資格者について…令和3年3月分の手当以降、支給制限に関する「所得」に非課税公的年金などが含まれます。申請方法など、詳細は問い合わせください。

☎児童給付グループ ☎3981-1417

施設等利用費請求手続き受付中

◇対象…認可外保育施設などを利用している方で、令和2年9~12月分の請求手続き。

◇受付期間…令和3年1月25日まで※請求手続きの提出方法や注意点などの詳細は区ホームページ参照。

☎私立保育所グループ ☎3981-1823

子育て・教育

ぞうしがや こどもステーション 参加者募集!

土・日曜日、祝日※不定期開催
午前11時～正午ほか ぞうしがや
こどもステーション◇プロのアーテ
ィストによる、親子で楽しめるワー
クショップ(うた、音あそび、ダンス、
絵本)、演劇などのプログラムを
開催◇親子・家族(赤ちゃんから。
プログラムにより異なる)◇5組程
度◇親子1組(おとな1名・子ども
1名)500円または800円(家族1名追
加ごとプラス200円)📠申込みフォー
ム(2次元コード参照)
から申込み。
📠NPO 法人芸術家と
子どもたち ☎5906 -
5705

スマイル講座 「子育てで大切にしたいこと」

2月18日(木) 午後2時～3時30分
西部子ども家庭支援センター◇子ど
もとの関わりで大切なことを学ぶ。
絵本のプレゼントあり。講師…(一
社)親と子どもの臨床支援センター
代表理事/帆足暁子氏◇区内在住で
1歳6か月までの子どもの保護者。
参加は東・西子ども家庭支援センタ
ー合わせて子ども1名につき1回◇
7名📠2か月以上未就学児。2か月
未満は親子同席。5名。要予約。
📠1月13日午前10時から電話で当セ
ンター☎5966 - 3131へ。直接窓口申
込みも可※先着順。

くらし等

南長崎第四区民集会所の再開 について

1月15日(金)から5月末まで、南長
崎第四区民集会所の利用を再開しま
す。予約申込みは1月12日から。な
お、予約申込み、使用料支払いなど
の受付場所が、区民ひろば椎名町に
変更になります。
📠地域区民ひろば課管理グループ☎
3981 - 1479

「参加してみよう!開催してみよ う!はじめてのZoom」セミナー 参加者募集

2月2日(火) 午後6時30分～8時
としま区民センター◇地域活動団
体を対象としたリモート会議の体験
型講座◇区内地域活動団体◇20名(1
団体2名まで)◇Wi-fiに接続できる
パソコンなどを持参📠区ホームペー

ジ(2次元コード参照)
から申込み※先着順。
📠協働推進グループ☎
4566 - 2314

環境・清掃

空間(大気)放射線量 測定[定点測定]結果

区内2か所の定点測定施設での、
空間(大気)放射線量測定の結果、区
の目標値である0.23マイクロシーベ
ルト/時間未満の値でした。詳細は
区ホームページ参照※要町保育園は
改修工事のため、測定中止。
📠公害対策グループ☎3981 - 2405

測定日	仰高小学校 (駒込 5-1-19)	朋有小学校 (東池袋 4-40-1)
11月9日	0.06	0.06

●測定結果は校庭等の地上1mのもの。
それ以外の結果はホームページ参照。
●単位はマイクロシーベルト/時間。

「豊島の森」環境講座

2月7日(日) 午前10時～午後1時
豊島の森(区役所本庁舎10階)ほか◇
豊島の森での自然観察と講義、雑司
ヶ谷霊園での野鳥観察◇区内在住、
在学の小学3～6年生(小学3年生
は要保護者同伴)◇8組(16名程度)
📠電話かファクスかEメール(4面
記入例参照。続柄(小学生は学年)も
記入)で1月25日までに「環境政策課
事業グループ☎3981 - 2771、📠3980
- 5134、📠A0029180@city.toshim
a.lg.jp」へ。電子申請(区ホームペ
ージか右記2次元コード
参照)で申込みも可※
応募者多数の場合は抽
選。1月28日に結果を
発送。

まちづくり

第4回空き家セミナー「空き家を 負の遺産にしないために」

1月30日(土) 午前10時～正午 と
しま区民センター◇講演会、個別相
談。講師…EVE法務事務所代表/戸
川大冊氏◇30名
📠電話かファクスかEメールで「住
宅課施策推進グループ☎3981 - 2655、
📠3980 - 5136、📠A0022901@city.t
oshima.lg.jp」へ※先着順。

募集

豊島区生涯学習保育者

事業や学習会で保育の依頼があ
った場合に乳幼児の保育を行う◇報酬
…1回(3時間)4,050円、(1時間30
分)2,050円◇対象…乳幼児をもつ保
護者が社会活動に参加することにつ
いて理解があり、令和3年4月1日
現在、保育士、幼稚園教諭、または
看護師の資格を有する方。3月16日
の研修受講が必要📠所定の登録申込
書(学習・スポーツ課で配布。区ホ
ームページからダウンロード可)
に顔写真、資格証明書の写しを添付
のうえ1月18日～2月22日の間に生
涯学習グループへ持参。
📠当グループ☎4566 - 2762

健康

としま健康チャレンジ

- ①インボディ測定会…1月29日(金)
②午後3時から、③午後4時から、
④午後5時から、⑤午後6時から
池袋保健所◇体内の筋肉量や脂肪量
を部位別に測定◇各回50名
- ②からだ整えるジャイロキネシス…
2月1日(月) 午前10時～11時30分
記入例参照。続柄(小学生は学年)も
記入)で1月25日までに「環境政策課
事業グループ☎3981 - 2771、📠3980
- 5134、📠A0029180@city.toshim
a.lg.jp」へ。電子申請(区ホームペ
ージか右記2次元コード
参照)で申込みも可※
応募者多数の場合は抽
選。1月28日に結果を
発送。

食育講演会「冬の体調管 理～薬膳の知恵で乗り切 りましょう!～」

2月1日(月) 午後2時30分～4時
30分 池袋保健所◇薬膳の知恵で食
事を豊かにし、冬を乗り切る。薬膳
のレシピ紹介もあり。講師…管理栄養
士/高橋幸恵氏◇30名
📠電話で栄養グループ☎3987 - 4361
へ※先着順。

女性の健康教室「美と健康の秘 訣は腸にあり!～腸内環境を整 え、免疫力アップ～」

2月10日(火) 午後2～4時 池袋
保健所◇腸内環境を整える生活と運
動。軽い運動の実習あり◇区内在住、
在勤でおおむね50歳代までの女性
(妊娠中の方を除く)◇10名📠定員あり。
6か月以上4歳未満児。
📠電話で保健指導グループ☎3987 -
4174へ※先着順。

イベント

2021としまセンタースクエア 美術展

1月19日(火)～22日(金) 午前9時30
分～午後5時(22日は午後0時30分
まで) としまセンタースクエア(区
役所本庁舎1階)◇豊島区美術家協
会会員による美術展。水彩・油彩・
日本画・彫刻・版画・染色画などを
展示📠当日直接会場へ。
📠当協会 山田☎3916 - 8457

豊島区×ISP FF パートナーシップ協定事業 サクラヌbiz ISPチャレンジ出店

1月24日(日)～26日(火) 午前10時～
午後7時 池袋ショッピングパーク
(ISP)南館特設会場◇サクラヌ
biz 応援プロジェクトから巣立った
女性起業家がISPに出店。新しい日
常をわたしらしく「カスタマイズ」で
きるアクセサリ、雑貨などを販売
📠当日直接会場へ。
📠商工グループ☎4566 - 2742

赤烏庵(目白庭園)

- ①アラビア書道体験～竹筆と墨汁で
書くイスラム芸術～…2月6日(土)
午後2時～3時30分(午後1時30分
受付開始)◇アラビア文字の決まっ
た書法に則って、自分の名前などを
書く。講師…アラビア書道インス
トラクター/山岡幸一氏◇小学4年生
以上◇20名◇2,000円
- ②不思議なワヤンの世界～バリ影絵
と文化～…2月13日(土) 午後7時～
8時30分(午後6時30分受付開始)◇
バリ島の伝統影絵「ワヤン・フリッ
ト」を題材にバリ島の哲学と影絵の
魅力を紹介。影絵ワークショップも
実施。講師…影絵師/川村 亘平
氏◇中学生以上◇60名◇1,500円
📠往復はがきかファクスかEメ
ール(4面記入例参照。ファクス番
号も記入)で「〒171 - 0031 目白3 -
20 - 18 目白庭園、📠5996 - 4886、
📠info@mejiro-garden.com」へ。
直接窓口申込みも可※先着順。
📠当園管理事務所☎5996 - 4810

チェルフィッチュ×金沢徹平 「消しゴム山」東京公演

2月11日(水)～14日(日) あうるす
ぽっと◇人間のスケールを脱し、世界
を見る目を更新する演劇◇区民割引
4,000円(全席指定)ほか📠としまチ
ケットセンターで発売中。あうるす
ぽっとホームページ📠https://www.
owlspot.jp/から申込みも可。
📠プリコグ☎6825 - 1223(平日午前
11時～午後7時)

エポック10シネマ「みすゞ」

2月18日(木) ①午前10時～正午、
②午後2～4時 男女平等推進セン
ター◇「みんなちがって、みんない
い。」天折した童謡詩人、金子みす
ゞの生涯を描いた伝記映画◇各回20
名📠6か月以上未就学児。定員あり。
要予約。
📠電話かファクスかEメールで「当
センター☎5952 - 9501、📠5391 -
1015、📠A0029117@city.toshima.l
g.jp」へ※先着順。

いけばず演芸シリーズ 第十一回いけばず落語会

2月27日(土) 午後2時開演(午後
1時15分開場) としま産業振興プ
ラザ(IKE・Biz)◇出演…柳家小太郎
・春風亭昇羊・春風亭昇咲◇前売り
1,500円、当日1,800円
📠電話で当館☎3980 -
3131(午前10時～午後
8時)へ。直接窓口申
込みも可※先着順。

講演・講習

みらい館大明

- ①「カリグラフィ講座」…1月15日
(金) 午後1～3時◇カリグラフィ
の基礎、メッセージカードを作成。
未経験者可。講師…カリグラフィ
ネットワーク会員/牧 幸子氏◇8
名◇1,000円
- ②「エクセル基礎編1 2日間講座」
(全2回)…2月20・27日 土曜日
午後1～5時◇入力のポイントと表
の作成方法、簡単な計算式と関数の
入力方法。講師…パソコンインスト

ラクター/石井 由香里氏◇パソコ
ン経験者◇6名◇5,500円
📠いずれも電話かEメールで「当館
☎3986 - 7186、📠miraikan_taimei
@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込み
も可※先着順。

認知症支援講座「もしも」区民講座

1月23日(土) 午後2～3時 豊島
清掃事務所◇認知症を知る絵本のよ
うな冊子「もしも」をもとに、いざと
いうときのために専門家の話を聞き、
認知症への向き合い方のヒントを見
つける講座◇区内在住、在勤、在学
の方◇30名📠当日先着順受付。
📠いけよんの郷高齢者総合相談セン
ター☎3986 - 0917

上池袋図書館 認知症サポーター養成講座

1月24日(日) 午前10時～11時40分
認知症を正しく理解し、認知症の人
やその家族を温かく見守る応援者に
なるための講座◇15名📠当日先着順
受付。
📠当館☎3940 - 1779

第2回としまビジサポセミナー (オンライン)

2月3日(火) 午後2時～3時10分
◇コロナ禍における飲食店経営者の
ための集客・売上・利益アップセミ
ナー。今後コロナに立ち向かうため
の対策事例を交えた講義◇飲食店を
経営している方(区内事業者優先)◇
30名📠申込みフォーム(2次元コー
ド)から申込み※先着
順。
📠日本政策金融公庫池
袋支店(セミナー担当)
☎3983 - 2132

フレイルサポーター養成講座

2月4日(木)・5日(金)・25日(木) 午
後1時30分～4時頃 上池袋コミュ
ニティセンター(25日はとしまセン
タースクエア(区役所本庁舎1階))
◇地域の健康づくりの担い手として
フレイルチェックを行うボランティア
「フレイルサポーター」を養成◇区
内在住で3日間の日程(+1日見学)
に参加し、定期的なフレイルチェッ
ク(4時間程度の活動)に参加可能な
方◇20名📠ファクスかEメールで
「介護予防・認知症対策グループ📠
3980 - 5040、📠A0029294@city.tos
hima.lg.jp」へ。電子申請(2次元コ
ード)から申込みも可
※希望者多数の場合は
抽選。
📠当グループ☎4566 -
2434

出張講座「悪質商法にご用心!」

2月12日(金) 午後1時30分～2時
30分 区民ひろばさくら第二◇最近
の相談事例などを紹介し、悪質商法
の手口や対処法を学ぶ◇30名📠1月
18日から電話で当ひろば☎3958 -
8453へ※先着順。
📠消費生活グループ☎4566 - 2416

スポーツ

超初心者水泳教室(全4回)

2月2日～3月2日(2月23日を
除く) 火曜日 午前10時～正午
雑司が谷体育館◇水泳が苦手な18歳
以上の方、泳力10m未満の方◇20名
◇4,000円📠はがきで1月22日(必着)
までに「〒112 - 0012 文京区大塚6

- 24 - 15 - 502 豊島区水泳連盟事
務局 佐藤)へ※応募者多数の場合
は区民優先のうえ、抽選。
📠当事務局 佐藤☎3943 - 6397

区民歩こう会「鎌倉社寺巡り」

2月7日(日) 午前9時50分 JR
鎌倉駅東口改札前広場集合(鶴岡八
幡宮側)◇鶴岡八幡宮から銭洗ひ弁
天・鎌倉大仏・長谷寺まで(約10k
m)◇300円📠当日集合場所で受付。
📠豊島歩こう会 吉越☎3986 - 8620

職員採用

資格など詳細は区ホームページ各課窓
口で募集要項などを確認してください。

総合窓口課(会計年度任用職員)

マイナンバーカード交付等業務
(入力業務、窓口業務、電話業務な
ど)◇任期…4月1日～令和4年3
月31日📠所定の申込書(当課で配布。
区ホームページからダウンロードも
可)を1月22日午後5時までに当課
窓口口に本人が持参。
📠住民記録グループ☎3981 - 4782

レセプト業務嘱託員 (会計年度任用職員)

◇対象…医療事務職技能認定有資格
者、または社会保険に係る実務経験
者など◇任期…4月1日～令和4年
3月31日◇人数…1名
📠採用選考申込書(写真貼付)と作文
(募集要項は国民健康保険課で配布。
区ホームページからダウンロードも
可)を1月25日午後5時(必着)まで
に当課給付グループへ持参または郵
送。
📠当グループ☎3981 - 1296

2020としまエコライフフェア

1月30日(土) 午前10時～午後3時
としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)

◇楽しみながら環境にやさしい
暮らしについて考え、学ぶイベ
ント。展示・ワークショップ合
わせて16のブースが勢揃い!ブ
ースをまわってスタンプを集め
た方には、素敵なプレゼントが
あります。そのほか「豊島の森」
観察ツアー、フードドライブ特
別受付を行います。
📠環境政策課事業グループ☎
3981 - 2771

COOL CHOICE

未来のために、いま選ぼう。

豊島区は、みんなで進める地球温暖化対策「COOL CHOICE 未来のために、いま選ぼう」を推進しています。

展示	紹介
家計にも地球にも優しい「エコ窓」	部屋が暗い!でも電気はイヤ!その悩み、解決の秘密は?省エネ効果抜群。エアコン稼働中は、ドアを閉めよう!
環境にやさしいエネルギーの使い方について考えよう!	油の処理は使い切る、ふき取る、吸い取る、リサイクルする
節水がエコにつながる身近な生きものみつけた!	海のプラスチック
賢い選択「COOL CHOICE(クール・チョイス)!	食品ロスの削減とフードドライブに取り組みしよう
地球と人を思いやるエコマークの「リサイクル石けん」	押し花しおりづくりとどんぐり工作
自然の力を使った発電方法を紹介	どんぐり工作
「ちよっと楽しい物作り」	秩父産材を使って木の宝石づくりをしてみよう!

職員採用



資格など詳細は区ホームページ各課窓口で募集要項などを確認してください。

チャレンジ就業員 (会計年度任用職員)

◇対象…区内在住で愛の手帳または精神保健福祉手帳をお持ちの方で一般就労を希望する方※そのほか条件あり◇任期…4月1日～令和4年3

月31日◇人数…2名◇所定の申込書、履歴書(写真添付)、支援調査票を2月4日までに当課窓口本人が持参。 〇施設・就労支援グループ☎3985-8330

社会福祉協議会



講演会「今からできること～これからの自分に備える任意後見制度～」

2月19日(金) 午後2～4時 とし

ま区民センター◇成年後見制度(特に任意後見制度)の制度説明と利用するための方法について学ぶ。講師…弁護士/富永忠祐氏◇30名 〇電話かファクスかEメールで「サポートとしま☎3981-2940、FAX3981-2946、E:siensitu@a.toshima.ne.jp」へ※先着順。

はがきなどの記入例

- 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 電話番号
- ⑥ 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。

※申込み方法は各記事参照。

人口と世帯

令和2年12月1日現在 ※()は前月比

	人口総数	うち外国人数	世帯数
	286,917 (+179)	25,840 (+476)	178,204 (+321)
男	143,709		
女	143,208		

2月 保健所カレンダー

開催予定の事業を中止・延期する場合があります。詳細は各問い合わせ先に確認してください。

	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]	4・25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]	18日(木) 午前9～10時	2・16日(火) 午前9～10時
	母親学級 [予約制]	13日(土) 午前9時～正午	
おとなの健康	パパ・ママ準備教室 [予約制]	14日(日) ①午前9時～11時45分 ②午後0時30分～3時15分	
	生活習慣病予防健診(男性) [予約制] ※対象…令和2年度20～40歳未満の男性	12日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診 [予約制] ※対象…令和2年度20～40歳未満の女性	3日(水) 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]	12日(金) 午後1～2時	17日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談 [予約制]		4日(木) 午前9時30分～11時
	女性の専門相談 [予約制]	3日(水) 午後1時5分～2時45分	
このころの健康	HIV(エイズ)検査 [予約制] ※結果は検査の1週間後	8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] ※結果は約1か月後に郵送	12日(金) 午前10時～10時30分	
	こころの相談 [予約制]	18日(木) 午後2～4時	3日(水) 午後2時～3時30分
その他	家族相談 [予約制]	22日(月) 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	
	ぜん息相談(呼吸器全般)	電話相談は随時受付、面接相談は要予約 〇公害保健グループ☎3987-4220	
	飼主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会 [予約制]	10日(水) 午前10時～10時30分 対象…飼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)。 〇生活衛生グループ☎3987-4175	

2月 乳幼児健康相談(出張育児相談) [予約制]

16日(火) 区民ひろば南大塚 午前10～11時	17日(水) 区民ひろば高松 午前10～11時
〇池袋保健所☎3987-4174	22日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分～3時
	〇長崎健康相談所☎3957-1191

体育施設へ行く

〇申込みは、前日までに各施設へ 〇詳細は各施設の二次元コード参照が問い合わせてください

豊島体育館

☎3973-1701

◆新規生徒募集中 火曜日①健やか骨盤ケア教室…午後3時15分～4時30分、木曜日②初めてのフラダンス教室…午後1時30分～2時45分◇16歳以上の方◇8名※継続者優先◇月4,000～5,000円※単発参加1回1,300円◇運動しやすい服装、室内履き持参〇施設窓口で受付。



雑司が谷体育館

☎3590-1252

◆2021年2～3月コース型教室参加者募集! 月曜日①美・ウォークエクササイズ…午後0時20分～1時20分、②はじめて水泳…午後1時15分～2時45分、③幼児水泳教室…午後2時55分～3時45分、水曜日④バドミントン教室(初級)…午後1時40分～3時、⑤幼児水泳教室…午後3時40分～4時30分、木曜日⑥ズンバ45&ストレッチ15…午後0時30分～1時30分、⑦脂肪スッキリ(プール)…午後1時40分～2時40分、金曜日⑧ピラティス…午後1時30分～2時30分、⑨大人バレエ(初級)…午後7時45分～8時45分、土曜日⑩大人水泳教室(初級)…午前10時10分～11時、⑪ピラティス(ベーシック)…午後1時45分～2時45分、日曜日⑫大人水泳教室②…午後1時40分～2時30分



巣鴨体育館

☎3918-7101

◆フリーパス会員受付中! プール・トレーニングジムを営業時間内いつでも利用できます。有料レッスンも無料で参加可◇区内在住の高校生以上◇月3,500円〇印鑑、本人確認用証明書、写真(スナップ写真可)を持参のうえ、直接当館窓口へ。



池袋スポーツセンター

☎5974-7262

◆2月11日(祝)祝日プログラム 【スタジオ】①かんたんヨガ…午前9時30分から、②シアターダンス…正午から、③エアロビクスI…午後1時から、④ピラティス…午後2時から、⑤ステップI…午後3時15分から、⑥オリジナルエアロ…午後4時15分から、⑦ZUMBA…午後5時15分から【プール】①かんたんアクアビクス…午後1時から◇16歳以上(高校生も含む)◇200円、施設使用料別途必要※各レッスン定員あり、整理券配布、先着順。



三芳グランド

☎049-259-9397

◆テニスイベント! 「全日本チャンピオン奥大賢・長尾克己両プロによるダブルスクリニック」開催 2月14日(日) 午前9時～午後1時◇区内在住、在勤、在学の方優先◇ジュニア(小・中学生)30名、一般30名〇1月14日午前9時～31日午後5時の間に三芳グランドホームページから申込み。



1月から3月は若者の悪質商法被害防止キャンペーン期間です 「SNSがきっかけに! 悪質商法に気をつけろ!!」

消費者被害は自分には関係ない、と思っていませんか? 最近では、SNSを悪用して近づき、親しくなったと思い込ませて高額な商品やサービスの契約を迫る手口が増えていす。悪質商法などのトラブルは身近に潜み、誰もが被害にあうおそれがあります。

被害にあっても、恥ずかしがったり、自分に落ち度があると感じて、相談せずにあきらめてしまう人も多いようです。困ったら、一人で悩まず、すぐにお近くの消費生活センターへご相談ください。

◆若者を狙うこんな手口に注意

〈手口①〉SNSで食事に誘われて行ってみると、「スキルアップになる」「将来役立つ」などとビジネスセミナーの受講を勧められ、高額な契約をさせられる。

〈手口②〉友人から「簡単にもうかる」と投資のノウハウが入ったUSB教材の購入を勧められる。友人を誘えば紹介料も入ると言われ、学生ローンで借りて契約するが、全くもうからず借金だけが残る。

【相談先】

◇(局番なし) ☎188※お近くの消費生活相談窓口につながります。

◇区内在住、在勤、在学の方は豊島区消費生活センター☎3984-5515へ(月～金曜日 午前9時30分～午後4時)

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

弁護士による無料相談会

◆相続・離婚についての実績多数◆

2/16(火)13:00～17:00 (予約不要)

〇開催場所
IKE・Bizとしま産業振興プラザ第1会議室
〇アクセス
(豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分)
*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

2/10(水)17:00～19:00 (事前予約制)

〇開催場所
金剛院 赤門テラス なゆた
〇アクセス
(豊島区長崎1-9-2 金剛院/椎名町駅北口 徒歩30秒)
*お問合せ・ご予約は、下記までお願いします。
【しいなまち みとら ☎03-6908-3988】

2/24(水)18:00～20:00 (予約不要)

〇開催場所
喫茶店チャミー
〇アクセス
(練馬区桜台1-29-20/新桜台駅1出口 徒歩1分)
*ご予約は必要ございません。お気軽にお越し下さい。

辻山・五十嵐法律事務所
弁護士 辻山 尚志 (東京弁護士会所属)
弁護士 五十嵐 里絵 (東京弁護士会所属)
豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9ビル6階
TEL 03-6912-8801
(営業時間: 平日9:30～20:00)

相続専門税理士による「相続」無料相談会

in 板橋区

1月15日(金)・16日(土) 9:15～19:00

※最終受付18:00

板橋区グリーンホール 502会議室
東京都板橋区栄町36-1

●東武東上線「大山」駅 北口から徒歩約5分
●都営三田線「板橋区役所前」駅A3出口から徒歩約5分
●予約での対応となりますので、必ず事前にお電話ください。

相続専門税理士として
相続400件以上の解決実績!!

税理士法人 ASAC総合事務所
住所: 豊島区池袋3-11-1 シンキ第一ビル2階
電話: 03-6909-2271 メール: info@asac.co.jp
URL: http://www.asac.co.jp

ご予約・ご相談フリーダイヤル
☎0120-60-60-85
[電話受付時間 平日9:30～19:00 土日9:00～18:00]