

新型コロナウイルスワクチン4回目接種のご案内

※6月3日時点の情報です。

対象者について

3回目接種から5か月以上を経過した方で①または②に該当する方。

①60歳以上の方

②18歳以上で基礎疾患のある方、そのほか重症化リスクが高いと医師が認めた方

※②の方は予防接種法上の「努力義務」の適用はありません。

18歳～59歳の方へ

- 接種券は3回目接種を完了した18歳以上の方全員に発送しますが、基礎疾患のある方(そのほか重症化リスクが高いと医師が認めた方)以外の方は接種できません。
- 接種券に「4回目接種対象者」についての注意案内を同封します。予約前に自身が接種対象者に該当するか確認してください。
- 今後、接種対象者が拡大する可能性があるため、接種対象でない方も接種券は破棄せず大切に保管してください。

問い合わせ・集団接種予約はこちら

豊島区新型コロナウイルスワクチンコールセンター

☎0120 - 567 - 153

(午前9時～午後6時)

※土・日曜日、祝日も開設



予約サイト



区ホームページ

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、かかりつけ医がい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。



パブリックコメント

【結果の公表】

豊島区DX推進計画

当計画の策定にあたり、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した。

●閲覧できます…計画の全文といただいたご意見および区の考え方は、情報管理課、行政情報コーナー、図書館、区民事務所、区民ひろば、区ホームページで閲覧できます。
☎情報管理課管理グループ☎4566 - 2541

税・国保・年金

国民年金保険料の納め忘れに注意しましょう

国民年金保険料を納め忘れると、将来受け取る老齢年金の額が少なく

なるだけでなく、年金自体を受け取れなくなる場合もあります。国民年金には、思わぬ事故や病気により障害が残った時や亡くなった時に、障害年金・遺族年金が支給される制度があります。保険料をきちんと納めていないと、これらの年金も受けられない場合があります。保険料の納付期限は翌月末日です。2年経過すると、時効により納められなくなりますので注意してください。国民年金保険料の納付が経済的に難しい場合には、保険料免除制度があります。免除申請の手続き方法は区ホームページ参照お問い合わせください。
☎国民年金グループ☎3981 - 1954、池袋年金事務所☎3988 - 6011

後期高齢者医療

後期高齢者医療保険料の催告書を6月中旬に発送します

◇対象…令和4年3月期までの保険料に未納がある方◇納期限…6月30

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・西区民事務所で納付してください※期限内に納付が難しい場合は、電話で早めに相談してください。
☎整理収納グループ☎3981 - 1459

子育て・教育

令和5年度区立中学校入学に向けての保護者説明会

特別支援学級(固定級)入級説明会…
①6月25日(土) 午前10時45分～11時30分 西巣鴨中学校、②7月9日(土) 午前9時50分～10時40分 巣鴨北中学校、③7月9日(土) 午前9時15分～10時 西池袋中学校
☎①西巣鴨中学校☎3986 - 0661、②巣鴨北中学校☎3917 - 4749、③西池袋中学校☎3986 - 5427
特別支援教室(S-room)利用説明会…①巣鴨北中学校、駒込中学校、西巣鴨中学校、千登世橋中学校に入学予定の方/7月9日(土) ②午前9時

50分～10時40分、⑥午前10時50分～11時40分 巣鴨北中学校特別支援教室(拠点校) どちらも同内容。②千川中学校、池袋中学校、西池袋中学校、明豊中学校に入学予定の方/6月22日(水) 午後2～3時 千川中学校特別支援教室(拠点校)☎電話で各中学校特別支援教室(拠点校)へ。ほかの中学校に入学予定の方も参加可。
☎①巣鴨北中学校☎3917 - 2100、②千川中学校☎3973 - 0124

第1回 相談のできる保護者セミナー

7月2日(土) 午前10時～正午 区役所本庁舎会議室◇子どもとの向き合い方、コミュニケーションについて話す。セミナー終了後、個別相談時間あり◇保護者、子ども若者支援に興味のある方◇10名限 6月27日までに要予約。
☎電話かEメールで6月13日～7月1日の間に「アシスとしま☎4566 - 2476、✉A0017309901@city.toshima.tokyo.jp」※当日直接参加も可。

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金に関するお知らせ(支給対象世帯の拡大)

令和4年度の住民税が新たに非課税になった世帯が給付金の対象になりました。新たに対象となる世帯へは6月下旬から順次、給付に関する確認書を送付します。
◇対象…令和4年6月1日時点における世帯全員の令和4年度住民税均等割が非課税の世帯※以下の世帯は除く。
●住民税が課税されている方に扶養されている方だけの世帯
●令和3年度住民税が非課税の世帯
●すでに給付金を受け取った方がいる世帯
◇支給額…1世帯につき10万円
※追加支給ではありません。また、給付金を受け取るには9月30日(必着)までに確認書の提出が必要です。受給資格のある世帯は忘れずに提出してください。
☎当コールセンター☎4566 - 4192(よいきゅうふ)
平日 午前9時～午後5時

低所得の子育て世帯に対する子育て世帯生活支援特別給付金(ひとり親世帯分)

コロナ禍における令和4年度緊急経済対策として、低所得の子育て世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。申請は不要です。
◇対象…令和4年4月分の児童扶養手当の支給を受けている方
◇支給金額…児童1人あたり一律5万円
◇支給予定日…6月24日
詳細は区ホームページ参照。
上記を除くひとり親世帯およびひとり親世帯以外の低所得の子育て世帯に対しては、別途支給を実施する予定です。詳細が決まり次第お知らせします。
☎児童給付グループ☎3981 - 1417

健康

理学療法士による健康講座(ひざ講座)

6月29日(水) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇ひざに関する講座と、ひざ痛予防の体操◇区内在住の65歳以上の方◇14名
📞6月13日午前11時から電話で当センター☎3590-8116へ※先着順。

認知症について学びませんか？

①認知症サポーター養成講座…◇6月28日(火) 午後1時30分～3時 区民ひろば南池袋、◇7月13日(水) 午後2時～3時30分 男女平等推進センター◇認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守り、支援する応援者を養成◇区内在住、在勤、在学の方◇②25名、③30名
②スキルアップ講座「認知症の人を知ろう」声かけ講座…7月26日(火) 午前10時～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇認知症の人の接し方を体験形式で学ぶ◇認知症サポーター養成講座を修了している方◇40名
📞6月13日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎4566-2433、📠3980-5040」へ※先着順。

～専門医からのアドバイス～空せきは年のせいではありません

6月30日(木) 午後2時～3時30分 池袋保健所◇空せきの原因となる病気やその治療について学ぶ。講師…東京都立大塚病院呼吸器内科部長／藤江俊秀氏◇30名
📞6月13日から電話かファクスで「公害保健グループ☎3987-4220、📠3987-4110」へ※先着順。

フレイルチェックを受けましょう

①しっかりチェック(所要時間約1時間半)…高田介護予防センター／7月7日(木)、8月24日(水)、東池袋フレイル対策センター／7月14日(水)・29日(金)、8月12・26日 金曜日 いずれも午後1時から、区民ひろば上池袋／7月19日(火) 午前10時から、西池袋／8月10日(水)・29日(月) 午前10時から、仰光／8月23日(火) 午後1時から、清和第一／8月26日(金) 午後1時から
②かんたんチェック(所要時間約1時間)…東池袋フレイル対策センター／7月25日(月) 午前10時30分から、高田介護予防センター／7月27日(水) 午後1時30分から、区民ひろば南池袋／8月31日(水) 午後2時から
いずれも◇区内在住の65歳以上で要介護・要支援認定を受けていない方◇12名◇動きやすい服装で参加
📞6月13日から電話で介護予防・認

知症対策グループ☎4566-2434へ※先着順。

女性の健康教室「女性ホルモンを味方につけよう！」

7月15日(金) 午後2～4時 長崎健康相談所◇健康運動指導士によるアロマストレッチ、保健師による女性の健康の話、栄養士によるホルモンバランスを整える食事の話◇区内在住、在勤、在学で、医師に運動の制限をされていない女性(50歳未満の方、初参加の方優先)◇10名🏠5名。午後2か月以上2歳未満児。先着順。
📞6月13日から電話かファクスで「当相談所保健指導グループ☎3957-1191、📠3958-2188」へ※先着順。

豊島区歯科相談窓口のご案内

月～土曜日(祝日、年末年始を除く) 午前9時～午後4時30分 あぜりあ歯科診療所(池袋保健所内)◇通所での歯科診療が困難で、自宅や入所施設などで訪問歯科診療や訪問口腔ケアを希望する方が最適な歯科医療を受けられるように、専門知識を持つスタッフが相談を受けます。
📞電話で当診療所☎3987-2370へ。

募集

性別による「無意識の思い込み」に関するエピソード

◇内容…3部門(家庭、仕事、子ど

も・若者)、タイトル(20字以内)、エピソード400字以内◇応募資格…都内在住、在勤、在学の方◇応募方法…インターネット専用申込みフォームから7月18日までに応募◇抽選で400名に感謝品(クオカード1,000円分)を進呈。詳細は東京都ホームページで参照が問い合わせてください。
📠東京都生活文化スポーツ局☎5388-3189

傍聴できます

第2回男女平等推進センター運営委員会(ウェブ会議)

6月17日(金) 午後3時から 男女平等推進センター研修室2(傍聴席で会議の様子をスクリーンで視聴)
📞電話で前日午後5時までに当センター庶務・計画調整グループ☎5952-9501へ。

イベント

「若い輩に気を付けて！」

6月22日(水) 午後2時～2時40分 区民ひろば池袋本町◇真打落語家が、あなたの財産を狙う消費者トラブルの口口と対策を楽しく伝える◇30名
📞6月12日から電話で当ひろば☎3986-0041へ※先着順。
📠消費生活グループ☎4566-2416

0歳から、子どもと一緒に♪コンサート

6月25日(土) 午前10時30分開演(午前10時開場) としま区民センター◇クラシックからポップスと幅広いジャンルの曲をフルート、チェロ、ピアノで演奏。楽器の話やリズム遊びなど◇①おとな…95名、②3歳～中学生…25名◇①前売り1,600円、当日1,800円、②いずれも600円📠ホームページから申込み※先着順。
📠ピッコロクラッセ☎050-3454-0849

【池袋図書館】大人の塗り絵講座

6月28日(火) 午後2～4時 池袋第三区民集会所◇塗り絵の基礎や楽しみ方を学ぶ◇20名
📞6月13日午前10時から電話かファクスで「当館☎3985-7981、📠3985-7486」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

ハローワーク池袋就職面接会

6月29日(水) 午後1～5時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇区内3社の採用担当者と直接面接ができる面接会◇1社あたりの面接8枠
📞電話でハローワーク池袋職業第一部門☎5911-8609(音声案内41#)へ。直接窓口申込みも可※先着順。

リサイクルフリーマーケット 出店者募集

7月10日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園(池袋3-29-4)※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
◇募集数…20店舗(1店舗面積2m×2m)◇1,000円📠ファクスでみんなのえんがわ池袋事務局📠6709-4731へ※1名(1グループ)1通のみ※先着順。
📠当事務局 幅上☎6912-6245(午後1～5時)

東京音楽大学シンフォニックウインドアンサンブル定期演奏会

7月13日(水) 午後6時開演(午後5時開場) 東京芸術劇場コンサートホール◇指揮…川瀬 賢太郎、ホルン…福川伸陽、演奏…東京音楽大学シンフォニックウインドアンサンブル◇幼児児入場不可◇1,900名(全席指定)◇1,500円(チケット発券手

数料別途385円)📠当大学チケットサイト 📠https://www.s2.e-get.jp/TCM/pt/で発売中※先着順。
📠演奏会お問合せ窓口☎6379-3788(平日午前10時～午後5時)

第2回浮世絵から江戸にタイムスリップ@目白

7月16日(土) 午後6時～7時30分 赤鳥庵(目白庭園)◇浮世絵を細部まで拡大し、庶民の生活や知恵、いたずら心などを発見する。講師…牧野健太郎氏◇中学生以上◇50名◇1,800円📞6月13日から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@meji-ro-garden.com」へ。直接窓口申込みも可。
📠当園管理事務所☎5996-4810

小学生が考える未来～税金の使い方2022夏～

◇事前ディスカッション…7月24日(日) 午後1～5時
◇プレゼン発表会…8月7日(日) 午後1～5時 区役所会議室

◇テーマはSDGsのためにどのように税金を使うか。発表参加者にはプレゼントあり◇区内在学の小学4～6年生📞6月30日までに2次元コードから申込み。書面選考あり。
📠豊島法人会☎3985-8940

生きもの発見情報大募集！「としま生きものさがし2022」

9月30日(金)まで◇区内で見つけた昆虫、鳥などの情報を募集。発見情報は、ニュースレターにして区ホームページで公開
📠調査レポート用紙(区ホームページからダウンロード可)を郵送かファクスかEメールで「環境計画グループ📠3980-5134、📠A0029180@city.toshima.lg.jp」へ。直接窓口へ持参も可。
📠当グループ☎3981-1597

講演・講習

スマホで介護予防講座

7月1日(金) 午後2時～3時30分 南長崎第一区民集会所◇2次元コードの読み取り方を学び、としまる体

操の検索方法を体験◇区内在住、在勤の65歳以上の方◇12名◇スマートフォン持参
📞6月13日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎4566-2434へ※新規の方優先で先着順。

みらい館大目

探求「奥の細道」講座(全2回)…7月5・26日 火曜日 午後1～3時◇俳句の面白さ、奥深さを解説。講師…俳句アトラス代表／林 誠司氏◇15名◇3,500円

7月パソコン講座…①エクセル基礎編2…7月16日(土)、②ワード応用・図形描画…7月23日(土) ①②とも午後1～5時◇①印刷のポイント・グラフ作成・シートの操作など、②ワード文書の中に図形を挿入する方法など。講師…パソコンインストラクター／石井 由香里氏◇①エクセル経験者、②ワード経験者◇各6名◇各3,000円

📞6月13日から電話かEメールで「当館☎3986-7186、📠miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

SDG12.3 減らそう！家庭の食品ロス

7月29日(金) 午後1～3時 大正大学(西薬鴨3-20-1)◇講師…当大学地域創生学部地域創生学教授

高次脳機能障害とは？

どのような症状か？

脳血管障害や、交通事故による脳外傷、脳炎などにより、脳が傷を受けることで様々な症状が生じる非進行性の症状のことです。主な症状として、病気や事故の前の記憶はあるのに、最近のことが思い出せない・約束を忘れてしまうなどの「記憶障害」があります。特に記憶障害はアルツハイマー型認知症と症状が似ていますが、高次脳機能障害は発症原因が明確であることと非進行性であることが大きな違いです。

どのように接したら良いのか？

高次脳機能障害の方の中には、周囲が戸惑うほど病気や事故の前後で人が変わってしまう方がいます。そのため、周囲はその変化を受け止めることに時間がかかり、どう接したらよいか悩んでしまいます。しかし、だからこそ周りからの声かけが大切です。脳は環境からの影響を受けやすく、この声かけがリハビリテーションの第一歩になります。まずは、当事者のこれまでの生活や人生観を尊重しながら、今の得意なこと・苦手なことを一緒に共有してみてください。できないことばかりに目を向けるのではなく、得意なことをさらに伸ばすことで本人の自信回復につながります。

📠心身障害者福祉センター☎3953-2811、📠3953-9441

令和4年度版『としま出前講座』

区の職員が、豊島区の現状や担当する職務についての専門知識を話す。生涯学習に取り組もうとするグループや団体と、出前講座を担当する課をつなぎます。
◇対象…主に区内で活動しているグループ・団体など
◇費用…職員派遣にかかる費用は無料。学習会開催に必要なそのほかの費用(会場使用料など)

や視聴覚機材などの準備は、グループ・団体の負担。教材費の必要な講習もあり。
◇派遣できる場所…区内の施設(個人住宅には派遣不可)。会場の確保をしてください。
◇派遣できる日時…原則として職員の勤務時間内で2時間以内
◇派遣できない集会…個々の案件についての苦情や陳情、個別相談、政治活動、営利目的、飲

食を伴う催し※担当する課の繁忙期によっては、講師派遣ができない場合もありますので、ご了承ください。
●パンフレットができました
生涯学習グループ窓口や区内の施設で配布しています。区ホームページからダウンロードも可。
📠当グループ☎4566-2762

の①から④すべてを満たす世帯。①世帯主が国民健康保険加入者で65歳以上75歳未満、②国民健康保険の加入者全員が65歳以上、③介護保険料を年金から徴収されている、④介護保険料と国民健康保険料の合計が年金受給額の2分の1を超えない。
※①～④に該当する世帯でも、次の(ア)または(イ)に該当する場合は対象外です。(ア)保険料を口座振替により納付している、(イ)令和4年度中に世帯主が75歳になる。詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。
📠保険料の決定、特別徴収に関すること…資格・保険料グループ☎4566-2377、口座振替の申込みに関すること…口座担当☎3981-1468

令和4年度国民健康保険料の計算方法をお知らせします

●保険料の計算 保険料は世帯ごとに発生します。世帯の保険料は、総所得金額等・加入者の人数・年齢によって計算されます。

あなたの世帯の年間国民健康保険料	基礎(医療)分		+	後期高齢者支援金分		+	介護分	
	所得割額	均等割額		所得割額	均等割額		所得割額	均等割額
	各加入者の算定基礎額(※1)×7.16%の合計額	42,100円(※2)×加入者数		各加入者の算定基礎額(※1)×2.28%の合計額	13,200円(※2)×加入者数		40～64歳の各加入者の算定基礎額(※1)×2.31%の合計額	16,600円(※2)×40～64歳の加入者数
	最高額65万円			最高額20万円			最高額17万円	

※1 算定基礎額＝前年の総所得金額等－基礎控除額(43万円)
保険料の計算にあたっては、収入ではなく所得が算出の基礎となります。令和4年度(令和4年4月～令和5年3月)の保険料は、令和3年1月～令和3年12月の所得に基づいて計算されます。
※2 令和4年度より、全世帯の未就学児(6歳に達する日以後の最初の3月31日以前である被保険者)に係る均等割額が2分の1に減額されます。そのほかの均等割の減額など、保険料計算の詳細は区ホームページ参照が問い合わせください。

保険料は住民税額(総所得金額等)が確定する6月に決定し、6月中旬に保険料決定通知書を郵送します。
📠資格・保険料グループ☎4566-2377

議員選出の監査委員が決まりました



監査委員
岸 光洋

区議会の議長・副議長が決まりました

子ども文教委員会委員長、決算特別委員会委員長、行政改革調査特別委員会委員長、政厚生委員会副委員長などを歴任する5期



副議長
(都民ファーストの会) 豊島区議団・民主の会
永野 裕子

議長、副議長、都市整備委員会委員長、予算特別委員会委員長、防災・震災対策調査特別委員会委員長、公共施設・公共用地有効活用対策調査特別委員会委員長などを歴任する7期



議長
(公明党豊島区議団)
木下 広

スポーツ



初級者水泳教室(全4回)

7月5～26日 火曜日 午前10時～正午 雑司が谷体育館◇18歳以上で泳力10メートル程度の方◇20名◇4,000円(甲)はがきで6月24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抽選。

問当事務局 佐藤☎3943-6397

月いち無料体験会

7月5日(火) ヨガ…午前9時30分～10時15分、ピラティス…午前10時

30分～11時15分、タイ式ヨガ…午後1時45分～2時30分、ストレッチ…午後7時15分～8時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇16歳以上の方◇各回15名◇運動のできる服装甲6月13日から2次元コードで申込み※先着順。

問当館 ☎3980-3131 (午前10時～午後8時)



休館



南大塚ホール・南大塚地域文化創造館

令和5年9月～令和6年11月(予定)。施設の大規模改修のため。併設の区民ひろば南大塚の運営につい

7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〕	7・21日(休) 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・28日(休) 午前9～10時	12・26日(休) 午前9～10時
	母親学級〔予約制〕	9日(土) 午前9時～正午	6・13・20日(休) 午後0時40分～1時
	パパ・ママ準備教室〔予約制〕	9日(土) ①午後0時30分～3時15分 10日(日) ②午前9時～11時45分 ③午後0時30分～3時15分	
おとなの健康	生活習慣病予防健診(男性)〔予約制〕 ※対象…令和4年度20～39歳の男性	15日(金) 午前8時50分～9時	
	女性の骨太健診〔予約制〕 ※対象…令和4年度20～39歳の女性	6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〕	15日(金) 午後1～2時	20日(水) 午後1時15分～3時
	食事(栄養)相談〔予約制〕		7日(木) 午前9時30分～11時
	女性の健康相談〔予約制〕	6日(水) 午後1時～2時45分	
	HIV(エイズ)検査〔予約制〕 ※結果は検査の1週間後	4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	15日(金) 午前10時～10時30分	
こころの健康	こころの相談〔予約制〕	12日(火) 午後2～4時	
その他	家族相談〔予約制〕	22日(金) 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8時30分～正午、午後1～5時	
	ぜん息・COPD相談(呼吸器全般)〔予約制〕	電話相談は随時受付、面接相談は要予約。 問公舎保健グループ☎3987-4220	
	飼い主のいない猫の不妊去勢手術費助成事前講習会〔予約制〕 ※対象…飼い主のいない猫の管理をしている区民(助成には要件あり)	28日(木) 午前10時～10時30分 問生活衛生グループ☎3987-4175	

7月 乳幼児健康相談(出張育児相談)〔予約制〕

8日(金) 区民ひろば駒込	午後1時30分～3時	20日(水) 区民ひろば高松	午前10～11時
19日(火) 区民ひろば西池袋	午前10時～11時15分	25日(月) 長崎健康相談所	午後1時30分～3時
問池袋保健所☎3987-4174		問長崎健康相談所☎3957-1191	

広告

広告(内容は各広告主に問い合わせてください)

広告

庭木1本から お手入れ承ります



見積無料

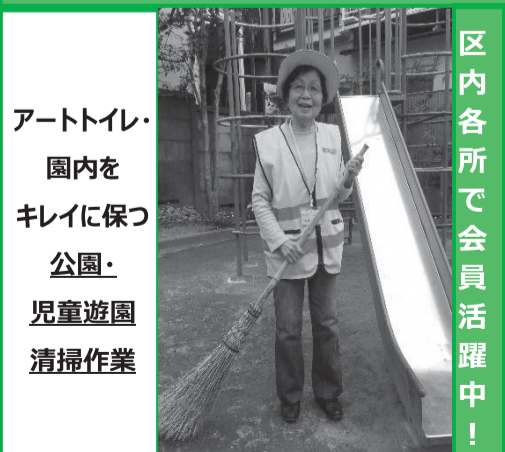
お客様へのお約束
✓土日でもOKです
✓トイレはお借りしません
✓お茶はご遠慮します

生垣剪定(高さ 高さ1m×2m)
通常2,200円を
先着10名様限り
1,100円

株式会社ガーデンエクスプレス
営業時間 東京北支店
9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12
☎03-5933-2811

60歳以上の皆さま！お待ちしております！ 会員大募集！

【お仕事例】
児童通学案内・駐輪場管理・植木剪定
除草作業・屋内外清掃作業 など



アートトイレ・園内をキレイに保つ公園・児童遊園清掃作業

区内各所で会員活躍中！

施設の管理や事務作業
シルバー派遣業務



公益社団法人 豊島区シルバー人材センター
豊島区東池袋二丁目55番6号 平日午前9時～午後5時

03-3982-9533

豊島区 シルバー

検索



ては、詳細が決まり次第お知らせします。

問生涯学習グループ☎4566-2762

官公署だより

●豊島都税事務所

「6月は固定資産税・都市計画税第1期分の納期です(23区内)」

令和4年度の固定資産税・都市計画税の納税通知書を6月1日(水)に発送しました。6月30日までに納めてください。クレジットカードやスマートフォン決済アプリ、口座振替、金融機関・郵便局のペイジー対応のインターネットバンキングやモバイルバンキング、ATMでも納付可能。なお、新型コロナウイルス感染症の影響により納税が困難な場合には、申請により納税を猶予する制度があります。

「耐震化のための建替えまたは改修を行った住宅(一定の要件を満たすもの)に対する固定資産税・都市計画税を減免します(23区内)」

減免の期間と額は、次のとおりで

す。●建替え…新築後新たに課税される年度から3年度分について全額減免(居住部分に限る)。ただし、減免の対象となる戸数は、建替え前の家屋により異なる、●改修…改修工事完了日の翌年度分から一定期間、居住部分で1戸あたり120㎡の床面積相当分まで耐震減額適用後の税額を全額減免。申請方法などの詳細は、東京都主税局ホームページ参照お問い合わせください。

問当事務所☎3981-1211(代表)



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。

問住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

体育施設へ行こう

- 申込みは、前日までに各施設へ
- 詳細は各施設にお問い合わせください

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆体験会のご案内

①背骨コンディショニングプレミアム新規体験会開催！

6月13・20日 月曜日 午前9時45分～10時45分◇寝転んでユラユラする体操で、座骨神経痛、足の痛み、こわばりを解消◇各回15名◇550円◇動きやすい服装、バスタオル、スポーツタオル、飲み物持参。1名1回※先着順。

②ヨガ体験会実施中！

6月17・24日 金曜日 午後6時30分～7時30分◇筋肉や腱をほぐして、血行を促進し、自律神経も整える◇各回5名◇550円◇動きやすい服装、タオル、飲み物持参。1名1回※先着順。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆7月開始(3か月教室)のご案内

●産後のママ対象…産後骨盤調整ピラティス、●幼児対象…水遊び、水泳、体操、ダンス、●小学生対象…

水泳、体操、ダンス、●シニア(65歳以上)対象…シニア体操、シニア体操プラス、●50歳以上対象…健康づくり、●16歳以上対象…アクアサーキット、水中トレーニング、水泳(泳力別多種、アーティスティック入門)、ジェンヌヨガ、かんたん椅子ヨガ、フラダンス(ビギナー・初級)、宝塚ミュージカルダンス、美ボディヨガ、ピラティス、太極拳(24式・48式)、シェイプアップ

問往復はがきで6月20日(必着)までに当館へ。直接窓口申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

巣鴨体育館 ☎3918-7101

◆スタジオプログラム実施中！

ヨガ、ピラティス、エアロビクス、太極拳、フラダンス、背骨体操、ボクシングエクササイズ、バラエティーストレッチ、はじめてバレエ・JAZZダンスなど。会員登録なしで都度利用可◇トレジム利用料400円、受講料200円、フリーパス会員は無料。