

官公署だより

●豊島税務署

①「消費税インボイス説明会」…12月26日(月) 午後1時30分～2時45分◇インボイス制度について、②「消費税インボイス登録申請相談会」…12月19日(月) 午後3時15分～4時15分、12月23日(金)・26日(月) 午後3～4時◇適格請求書発行事業者となるための登録申請手続きについて◇個人事業者の方はスマートフォン、マイナンバーカード(なくても申込み可)持参。

いずれも豊島税務署地下会議室◇各40名
☎電話で①は法人課税第2部門、②は個人課税第1部門☎3984-2171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。
☎に住所がない場合は「〒171-8422 豊島区役所各グループ」へ。

みんなでクール・チョイス!!

《寒い冬も省エネで温かく過ごそう》

今年の冬も電力需給の逼迫が予想されています。暖房器具の使用方法をちょっと工夫するだけで節電になることも。例えばエアコンの風の強さを「自動」に設定することや、フィルタのこまめな掃除。断熱カーテンなどで窓から入る冷気を遮断するのも効果的です。ほかにも省エネで温かく過ごせる方法を紹介します。

◎**三つの首を温める**
太い血管のある首、手首、足首を重点的に温めることで体全体が温まります。マフラー、手袋、レッグウォーマーなどを活用しましょう。

◎**入浴の時間を大切にしよう**
38～39℃程度のぬるめのお湯に20分間ほど半身だけつかりと体が冷めにくくなります。省エネや節水にもつながりお財布にやさしい入浴法です。

◎**鍋料理で体も室温も温めよう**
鍋からの湯気による加温効果で体感温度が上昇します。具材に旬の食材や根菜類、しょうがを入れると体が内側から温まります。

《意外と忘れがち》冷蔵庫の設定見直しを! (「強」のままだともったいない) 環境政策課事業グループ☎3981-2771

1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)	5・19日(休) 受付/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)	12・26日(休) 受付/午前9時~10時
	母親学級(予約制)	14日(土) 受付/午前9時~9時30分、開催/午前9時30分~正午
おとなの健康	パパ・ママ準備教室(予約制)	14日(土) 受付/午後0時30分~1時、開催/午後1時~3時15分 15日(日) 受付/①午前9時~9時30分、②午後0時30分~1時、開催/①午前9時30分~11時45分、②午後1時~3時15分
	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	13日(金) 受付/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	11日(水) 受付/午前8時50分~9時、午前9時30分~9時40分
	健康(保健・栄養)相談(予約制)	13日(金) 受付/午後1~2時
	食事(栄養)相談(予約制)	12日(木) 受付/午前9時30分~11時
	女性の健康相談(予約制)	11日(水) 受付/午後1時~2時25分
のこころの健康	H1V(エイズ)検査(予約制) ※結果は検査の1週間後	16日(月) 受付/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	13日(金) 受付/午前10時~10時30分
その他	こころの相談(予約制)	24日(水) 受付/午後2~4時
	家族相談(予約制)	27日(金) 受付/午後2~4時
その他	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。 ☎公営保健グループ☎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)	27日(金) 開催/午前10時~10時30分 ☎生活衛生グループ☎3987-4175

1月 乳幼児健康相談(出張育児相談)【予約制】

6日(金) 区民ひろば駒込 午後1時30分~3時	23日(月) 長崎健康相談所 午後1時30分~3時30分
17日(水) 区民ひろば西池袋 午前10時~11時15分	25日(水) 長崎健康相談所 午前10時~11時30分
☎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
○詳細は各施設にお問い合わせください

豊島体育館 ☎3973-1701

◆**ウォークバランスエクササイズ**
1月5~26日 木曜日 午前11時~正午◇16歳以上の方◇各50名◇各回400円(区内在住で65歳以上の方は200円※要事前申請)◇動きやすい服装、室内履き持参☎直接当館窓口へ※先着順。

雑司が谷体育館 ☎3590-1252

◆**各種体験会のご案内**
①**背骨コンディショニング**…12月16・23日 金曜日 午前11時~正午◇16歳以上の方◇各7名◇動きやすい服装、タオル、飲み物持参、②**キッズダンス(MORE)**…12月24日(土) 午後1時20分~2時20分◇小学4年生以上、未経験者も可◇5名◇動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物持参、③**メガダンス**…12月19日(月) 午後7時45分~8時45分◇16歳以上の方◇5名◇動きやすい服装、室内履き、タオル、飲み物持参
いずれも◇550円☎電話で前日までに当館へ。直接窓口申込みも可※先着順。

池袋スポーツセンター☎5974-7262

◆**1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)、K-POP 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☎往復はがきで12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

◆**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の方◇月3,500円◇印鑑、本人確認書類、写真(スナップ写真可)を持参し直接当館窓口へ。

掲載しているイベントについては、新型コロナウイルス感染症の状況により、中止・延期となる場合があります。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。

広告

広告(内容は各広告主に合わせてください)

広告

大好評につきハガキ切手
買取り強化期間延長

歳末イベント
現金つかみ取り開催!!
お買取成立したお客様限定
先着100名様
12月11日~12月31日まで

おたからや池袋東口店限定
☎0120-999-639 おたからや池袋東口店

東池袋1丁目32-3
【営業時間】10:00~19:00
★商品販売士在籍★maruLot

1000万円までは即現金買取
1億円までは即日振込いたします。

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

区内各所で会員活躍中!

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

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

百貨店での
商品仕分け作業

03-3982-9533

豊島区 シルバー 検索

お気軽にお申し込みください!
入会説明会日程

12月16日(金) ★お仕事体験付き
午前9時30分~
会場: 帝京平成大学キャンパス内集会室

1月20日(金) ①午前9時30分~
②午後2時00分~
会場: 帝京平成大学キャンパス内集会室

※説明会に参加をご希望の場合、事前にお申し込みが必要です。