

## 税・国保・年金



### 特別区民税・都民税の納付が確認できない方へ催告書を発送します

令和5年度第1期分(令和5年6月30日納期限)から令和5年度第3期分(令和5年10月31日納期限)の納付が確認できない方へ2月6日に催告書を送付します。2月20日までに納付してください。

◇日曜窓口開設日…2月11日(祝) 午前9時～午後5時

◇納付相談…病气や退職などにより納期限までに納付することができない場合や生活が困窮している場合は、分割納付などの相談を行っています。早めに相談してください。

### ◇このようなときはご注意ください

●豊島区外に転出した場合…豊島区で住民税が課税される方は、その年の1月1日現在、豊島区に居住していた方です。課税された年の中途中豊島区外に転出した場合、または日本国外に出国した場合でも1年度分の住民税を納付する必要があります。出国などで国内に住所がなくなる方は、事前に納税管理人の届出をする義務があります。

●給与から住民税を引かれていた(特別徴収)が、その会社を退職した場合…給与から徴収をすることができなくなった残りの住民税は普通徴収に切り替わり、自分で納付する必要があります。

☎整理第一・第二グループ ☎4566-2361、2362

### 60歳以降の国民年金任意加入制度

60歳までに老齢基礎年金の受給資格期間10年を満たしていない場合や、40年の納付済期間がないため老齢基礎年金を満額受給できない場合などで年金額の増額を希望するときは、60歳以降でも国民年金に任意加入することができます。ただし、申し出のあった月からの加入となり、さかのぼって加入することはできません。◇対象…次の①～④すべてを満たす方。①日本国内に住所を有する60歳以上65歳未満の方(60歳の誕生日の前日より任意加入の手続き可)、②老齢基礎年金の繰上げ支給を受けていない方、③20歳以上60歳未満までの保険料の納付月数が480月(40年)未満の方、④厚生年金保険、共済組合などに加入していない方。上記①～④に加え、年金の受給資格期間を満たしていない65歳以上70歳未満の方も加入できる場合があります。

◇納付方法…口座振替(原則)  
◇手続きに必要なもの…本人確認書類、マイナンバーのわかるもの、年金手帳、預貯金通帳、通帳届出印※戸籍の証明などが必要な場合もあります。詳細は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

## 健康



### 在宅医療で最後まで自分らしく生きる

2月10日(土) 午後3時45分～5時45分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇第1部…故高野前区長の在宅医療体験。講師…要町病院副院長/吉澤明孝氏ほか、第2部…豊島区の地域医療連携と在宅医療の現状。講師…豊島区医師会長/土屋淳郎氏ほか◇200名 ☎当日直接会場へ。

☎(一社)あうるへるすの会 佐伯 ☎harutksp@d1.dion.ne.jp、(一社)高野之夫の想いをつなぐ会 ☎takan o.yukio1225@icloud.com

### 認知症支援講座「お口の健康と認知症」

2月27日(火) 午後2時～3時30分 上池袋第一区民集会所◇お口の健康と認知症の関連性や、美味しく食べることで生活の質を保つことの大切さを学ぶ◇区内在住、在勤、在学の方◇30名

☎2月5日から電話で中央高齢者総合相談センター ☎5985-2850へ※先着順。

### 動画配信「姿勢改善エクササイズ」



2月29日(木)午後5時まで◇50ポイント対象事業。動画およびポイントシールの受け取り方法は区ホームページ参照。  
☎保健事業グループ ☎3987-4660

### 豊島区在宅医療区民公開講座

3月2日(土) 午前10時30分～午後0時30分 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇第1部…「かかりつけ医からはじまるACP(将来に向けて医療ケアを本人とその家族、医療チームで話し合い、本人の意思決定を支援する取り組み)と在宅医療」。講師…新田クリニック院長/新田國夫氏、第2部…「医療用麻薬は怖くない」。講師…埼玉県立がんセンター緩和ケア科部長/余宮きのみ氏◇150名

☎電話かファクスで2月29日までに「豊島区医師会 ☎3986-2321、☎3984-5921」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！」



3月5日(火) 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、在学で医師による運動の制限のない女性◇10名 ☎2か月～2歳未満児。5名。先着順。

☎2月5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※50歳未満の方、新規優先で先着順。

## 傍聴できます



### 第9回豊島区介護保険事業計画推進会議

2月9日(金) 午後6時30分～8時 区役所本庁舎8階807・808会議室  
☎当日開始10分前までに直接会場へ。  
☎介護保険課管理グループ ☎3981-1942

### 第3回豊島区男女共同参画推進会議・女性活躍推進協議会

2月19日(月) 午前10時から 男女平等推進センター  
☎電話で2月17日午後5時までに庶務・計画調整グループ ☎5952-9501へ。

## イベント



### ギャラリートーク

2月10日(土) 午後2時から(30分程度) 雑司が谷旧宣教師館◇学芸員が館内を解説 ☎当日直接会場へ。  
☎当館 ☎3985-4081

### 大人の調べる学習

2月14日(水) 午前10時～正午 上池袋図書館◇課題を通して図書館の本を活用した調べ物のコツを学ぶ◇中学生以上の方◇5名  
☎2月4日午前10時から電話かファクスで「当館 ☎3940-1779、☎3940-1149」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

### 絵本を楽しむ会「プログラム作り」

2月14日(水) 午前10時30分～正午 池袋第三区民集会所◇季節のおすすめの絵本や新刊絵本を紹介しながら、おはなし会などのプログラム作りについて学ぶ ☎当日直接会場へ。  
☎池袋図書館 ☎3985-7981、☎3985-7486

### 集会所開放行事「サクソソロコンサート」

2月17日(土) 午後1時30分～2時30分 西池袋第二区民集会所◇サクソ奏者/青木知生の誰でも楽しめるソロコンサート◇30名程度  
☎2月7日から電話かはがきで「福祉ホームさくらんぼ ☎5396-9581、〒171-0021 西池袋3-8-20」へ※先着順。

### 豊島みどりの会 観察会

2月28日(水)※雨天時は2月29日(木) 午前10時～正午 池袋駅南口地下ルミネ前エスカレーター横集合、現地解散◇浮間公園で観察◇20名◇200円(会員は無料)。交通費別途◇飲み物、帽子  
☎電話かファクスで「当会 ☎3982-5569(☎番号同左)」へ※先着順。

### 育児カードゲーム「カジークジー」大会

3月2日(土) 午後2時～3時30分

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇家事・育児・仕事のトラブルを2人で分担しながら解決していく対話型カードゲーム。優勝、準優勝、3位の方に図書カードを贈呈◇夫婦やカップル、パートナーの方々。子どもと参加も可◇25組50名 ☎6か月以上未就学児。定員あり。先着順。

☎2月5日午前9時から電話かファクスかEメールで「男女平等推進センター ☎5952-9501、☎5391-1015、☎A0029117@city.toshima.lg.jp」へ※先着順。

### 茨城県常陸大宮市 都市交流事業「日帰り体験ツアー」

3月2日(土) 午前9時～午後4時30分 JR水戸駅南口集合◇いちご狩り体験、昼食(常陸秋そば)、すき絵体験、道の駅かわプラザ◇区内在住、在勤の方◇20名◇2,000円(交通費別途) ☎2次元コードで2月15日までに申込み※応募者多数の場合は抽選。10人に満たない場合中止。  
☎(株)美和旅行 ☎0295-58-3888



### おとなの点字教室～点字を書いてみよう 読んでみよう～

3月17日(日) 午後1時30分～3時30分 中央図書館◇点字器を使用して点字を打ち、読む体験。点字に関する図書の紹介など◇学生不可◇15名  
☎2月5日午前10時から電話かファクスで「サービス運用グループ ☎3983-7861(午前10時～午後5時)、☎3983-9904」へ※先着順。

## 講演・講習



### 豊島区シルバー人材センター

①入会説明会…2月16日(金) 午前9時30分から、午後2時から 帝京平成大学池袋キャンパス内集会所、2月17日(土) 午前9時30分から 当センター◇区内在住でおおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方◇年度会費2,000円

②パソコン&iPad&スマホ教室…  
③無料パソコン体験教室/2月15日(木) 午後0時45分～2時15分、  
④パソコン入門(全4回)/2月9日～3月1日 金曜日 午後3時～4時30分◇5,900円、  
⑤初級ワード(全4回)/2月5～26日 月曜日 午前10時～11時30分、  
⑥初級エクセル(全4回)/2月9日～3月1日 金曜日 午後0時45分～2時15分◇  
⑦⑧⑨6,000円、  
⑩ワード基礎(全4回)/2月8～29日 木曜日 午前10時～11時30分、  
⑪エクセル基礎(全4回)/2月9日～3月1日 金曜日 午前10時～11時30分、  
⑫ワード応用(全4回)/2月10日～3月2日 土曜日 午後3時～4時30分、  
⑬エクセル応用(全4回)/2月6～27日 火曜日 午前10時～11時30分◇  
⑭⑮⑯6,900円、  
⑰初級パワーポイント(全4回)/2月10日～3月2日 土曜日 午前10時～11時30分◇6,000円、