

健康

健康ツボ講座

4月26日(金) 午後1時30分～2時30分 高田介護予防センター◇身近な症状に合わせたツボの話と探し方を鍼灸師が解説◇区内在住で65歳以上の方◇20名


📄4月15日午前11時から電話で当センター☎03-3590-8116へ※先着順。

募集

18～25歳の期日前投票立会人

7月7日(日)執行の東京都知事選挙における期日前投票所の投票立会人として、選挙投票が公正に行われるよう立ち会う。

◇応募資格…次のすべてに該当する方。①日本国籍を有し豊島区内に住民登録がある、②18～25歳で当選挙の選挙権を有する、③事前説明会(6月15日(土)午前10時予定)に出席できる◇立会日…6月29日(土)・30日(日)、7月6日(土)のうち1日◇立会場所…次のいずれかの投票所。①区役所本庁舎8階会議室、②西武池袋本店、③東武百貨店池袋店、④西部地区事務所、⑤旧朝日中学校(西巣鴨4-9-1)※選択不可◇立会時間…区施設/午前8時30分～午後8時、西武池袋本店/午前10時～午後8時、東武百貨店池袋店/午前10時～午後7時※集合・解散時間は異なる◇報酬…区施設、西武池袋本店/13,400円、東武百貨店池袋店/12,530円◇応募要項・応募用紙…区内図書館

などで配布、区ホームページからダウンロード可。◇応募方法…応募用紙に必要事項を記入し、郵送かファクスで4月30日(必着)までに当事務局☎03-3981-4606へ。2次元コードで申込み可。📄選挙グループ☎03-4566-2821 

リサイクルフリーマーケット出店者

5月12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◇募集数…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☎03-6709-4731、📧en@toshima-npo.org」へ※1名(1グループ)1通のみ。先着順。

📄当事務局 氏原☎03-6912-6245(午後1～5時)

令和6年度 国主催慰霊巡拝の参加者募集

◇実施予定地域…カザフスタン共和国、ウズベキスタン共和国、モンゴル国、インドネシア(ニューギニア島西部を含む)、東部ニューギニア(ニューギニア島東部)、北ボルネオ、ソロモン諸島、マリアナ諸島、フィリピン、硫黄島

◇対象…慰霊巡拝を行う戦域における戦没者の配偶者(再婚した方を除く)、父母、子、兄弟姉妹、参加遺族(父・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫、戦没者の甥・姪。いずれも申込み期限があります。詳細は問い合

わせてください。📄東京都福祉局生活福祉部企画課課後援恩給担当☎03-5320-4078

イベント

豊島みどりの会 観察会

4月26日(金)※雨天時は4月27日(土) 午前9時～午後0時30分 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◇浅間山公園のムサシノキスガ、多磨霊園での観察◇20名◇200円(会員は無料)。交通費別途◇あればルーペか双眼鏡持参。

📄電話かファクスで「当会☎03-3982-5569(☎番号同左)」へ※先着順。

池袋東口としま商人まつり

4月29日(祝)・30日(火) 午前11時～午後6時30分(4月30日は午後4時30分まで) 中池袋公園◇区内商店・交流都市の物品販売、模擬店コーナー📄当日直接会場へ。

📄豊島区商店街連合会☎03-3981-5445


TACT FESTIVAL2024

5月3日(祝)～6日(振休) 東京芸術劇場◇池袋の街中で、無料で聴ける街角ライブやコンサート、ダンス、寄席などのアートイベント。申込み可◇詳細は公式ホームページ📄https://www.tact2024.jp 参照。

📄当劇場☎0570-010-296(午前10時～午後7時)

としま案内人長崎町ガイドツアー「池袋モンパルナス・長崎アトリエ村跡まち歩き」

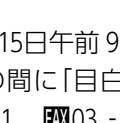
5月19日(日) 午後1時～3時30分

東京メトロ要町駅改札口付近集合、解散◇若い画家や彫刻家が住み創作活動をしていた面影をたどる◇20名◇300円(保護者同伴の小学生以下無料)📄2次元コードで5月10日までに申込み※応募者多数の場合は抽選。📄当団体 豊田☎090-8315-3137 

歴史散歩 ～長崎獅子舞と昭和レトロ探訪～

5月12日(日)※小雨決行 午後1時～3時30分 目白第一区民集會室集合、トキワ荘通り昭和レトロ館解散◇としま案内人長崎町による地域周辺の歴史や文化を巡るガイドツアー◇20名


📄電話かファクスで4月15日午前9時～5月5日午後6時の間に「目白図書館☎03-3950-7121、☎03-3950-7910」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

📄当団体 加藤☎070-5075-1382 

スプリングコンサート


5月12日(日) 午後2時～3時30分(午後1時30分開場予定) 雑司が谷旧宣教師館◇出演…ピアノ/宇井紗也香、ソプラノ/樋上佳薫、曲目…中田喜直/おかあさん、F.リスト/愛の夢 第3番 As Dur S.541ほか

📄往復はがきで4月25日(必着)までに「〒171-0032 雑司が谷1-25-5 雑司が谷旧宣教師館」へ。2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。1名1回の応募。

📄当館☎03-3985-4081 

としま案内人「大塚物語」ガイドツアー「新紙幣の人物ゆかりの地を巡る」～渋沢栄一と津田梅子～

5月18日(土) 午前10時～正午 JR大塚駅改札前午前9時50分集合、都電荒川線巣鴨新田停留所解散◇TRAM パル大塚バラ巡り～旧巣鴨警察署跡(折戸通り)～文京高校～庚申塚～延命地藏尊～明治女学校跡～大日堂～巣鴨新田(希望者のみ都電で向原停留所のバラロードへ)◇20名◇300円📄往復はがき(右記記入例参照。参加者全員分を記入)で5月1日(必着)までに「〒170-0005 南大塚2-36-1 南大塚地域文化創造館」へ。2次元コードで申込みも可※応募者多数の場合は抽選。

📄当団体 加藤☎070-5075-1382 

ちかこイベントクラブ「豊島ふれあい探検隊2024春」

5月18日(土) 午後1時30分～4時15分 西武池袋線椎名町駅集合◇世代や障害を越えて交流し、目白の森で自然にふれあい、宝探しゲームを楽しむ◇20名◇300円

📄4月15日午前10時から2次元コードで申込み先着順。

📄協働推進グループ☎03-4566-2314 

講演・講習

5月2日(木) 午後1時30分～3時30分(1人20分) 区役所本庁舎1階としまセンタースクエア◇一対一の相談会で使い方や操作方法の不安や疑問を解消(個人情報の取扱いを要する事項や、通信プランに関する相談などは対応できない場合あり)◇区内在住で65歳以上の方◇20名◇スマホ持参。

📄4月16日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

スマートフォンの個別相談会

5月26日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL(豊島区立芸術文化劇場)前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重

みらい館大綱


パソコン講座「エクセル基礎2」…5月25日(土) 午後1～5時◇作成した表の印刷ポイント、グラフ作成、シート名の変更など。講師…パソコンインストラクター/石井 由香里氏◇エクセル経験者◇7名◇3,000円、モルック体験と交流試合…5月26日、6月23日、7月28日 日曜日 ①午後1時30分～2時30分、②午後2時30分～4時◇①ルール説明から投げ方のコツなど、②交流試合◇小学生以上で1～4名以内のグループ。①は初心者、②は体験会参加者、経験者◇各回20名◇区外の方のみ500円

📄4月13日から電話かEメールで「当館☎03-3986-7186、📧miraikan_taimai@yahoo.co.jp」へ。直接窓口申込みも可※先着順。

スポーツ

としま産業振興プラザ(IKE・Biz)親子で体操教室はじめて無料体験レッスン…5月4日(祝) 午後2時30分～3時15分◇親子でふれあいながら運動不足解消◇小学1～3年生と保護者◇10組20名※6月以降は毎月第1土曜日に開催。通常講習は1組1,000円、当日先着順受付。


📄4月13日から2次元コードで申込み先着順。

📄当クラブ 有里☎080-2597-4650、📧shiinomi.oyako@gmail.com 

📄5月26日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL(豊島区立芸術文化劇場)前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重

📄5月26日(日)※雨天決行 午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇区内在住、在勤の10か月～4歳児と保護者◇各40組◇1回500円(都度参加可)◇室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装。

📄ファクスで(特非)地域総合型椎の美スポーツクラブ☎03-3972-1876へ。2次元コードで申込みも可※先着順。

📄当クラブ 有里☎080-2597-4650、📧shiinomi.oyako@gmail.com 

📄5月26日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL(豊島区立芸術文化劇場)前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重


区民歩こう会「恵比寿から目黒川沿いの古社寺と目黒不動尊・林試の森公園へ」

5月5日(祝)※雨天決行 午前9時50分 JR恵比寿駅西口駅前広場集合◇恵比寿神社～松泉寺～中目黒公園～中目黒八幡神社～祐天寺～長泉院～大鳥神社～目黒不動尊～林試の森公園～安養院～氷川神社～目黒川～大円寺～目黒駅まで(約6.5km)◇300円◇軽装、飲み物、雨具、昼食📄当日集合場所で受付。

📄電話で4月15日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

区民グラウンド・ゴルフ初心者教室(5月)


5月9日(木)※雨天時は5月23日(水) 午後2～4時 総合体育場◇区内在住、在勤、在学の方◇200円◇運動できる服装、靴で参加。用具の貸出あり📄電話で4月27日までに豊島区グラウンド・ゴルフ協会 寺田☎080-3250-7510へ(当日参加不可)。

📄スポーツ推進グループ☎03-4566-2764 

親子ふれあい体操教室(全10回)

5月10日～7月12日 金曜日 くまコース(3～4歳)…午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇区内在住、在勤の10か月～4歳児と保護者◇各40組◇1回500円(都度参加可)◇室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装。

📄ファクスで(特非)地域総合型椎の美スポーツクラブ☎03-3972-1876へ。2次元コードで申込みも可※先着順。


📄当クラブ 有里☎080-2597-4650、📧shiinomi.oyako@gmail.com 

区民大タナゴ釣り大会

5月26日(日)※雨天決行 午前5時30分 東京建物 Brillia HALL(豊島区立芸術文化劇場)前集合、茨城県稲敷市周辺◇大タナゴの生魚の総重

📄5月26日(日)※雨天決行 午前9時40分～10時20分、うさぎコース(2～3歳)…午前10時25分～11時5分、ひよこコース(10か月～2歳)…午前11時10分～11時50分 豊島体育館◇区内在住、在勤の10か月～4歳児と保護者◇各40組◇1回500円(都度参加可)◇室内履き、飲み物、タオル、運動のできる服装。

📄ファクスで(特非)地域総合型椎の美スポーツクラブ☎03-3972-1876へ。2次元コードで申込みも可※先着順。

📄当クラブ 有里☎080-2597-4650、📧shiinomi.oyako@gmail.com 

量で競う(竿などの制限あり)◇竿(3.0m前後)、仕掛け、えさ、弁当、水筒、雨具など(希望者には貸竿あり)◇区内在住、在勤の方とその家族◇100名◇5,500円(女性と高校生までの方は4,000円)

📄電話で5月15日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

水泳教室

豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、📧toshimasuiren@gmail.com]へ。

📄電話かEメールで「豊島区水泳連盟 鈴木☎080-5720-5377、📧toshimasuiren@gmail.com]へ。

休館

区立図書館 駒込…5月14日(火)・15日(水)、上池袋…5月20日(月)・21日(火)、池袋…5月27日(月)・28日(火)、目白…6月4日(火)・5日(水)※6月3日(月)は定例の休館、千早…6月11日(火)～14日(金)、巣鴨…6月17日(月)～20日(木)、中央・雑司が谷図書館貸出コーナー…6月24日(月)～30日(日)◇特別整理のため。📄中央図書館☎03-3983-7861

後期高齢者医療制度の保険料について

📄後期高齢者医療グループ☎03-3981-1937

保険料額は、被保険者が均等に負担する「均等割額」と被保険者の前年の所得に応じて負担する「所得割額」の合計で、一人ひとりにかかります。

●軽減措置について…所得の低い方に対する保険料の軽減を実施しています。なお、軽減の適用には所得の申告が必要となる場合があります。

◇均等割額の軽減(表1)…同じ世帯の後期高齢者医療制度の被保険者全員と世帯主の「総所得金額等を合計した額」をもとに均等割額を軽減します。

◇所得割額の軽減…被保険者本人の「賦課のもととなる所得金額(※1)」をもとに所得割額が軽減されます。

賦課のもととなる所得金額	軽減割合
15万円以下	50%
20万円以下	25%

◇被扶養者だった方の軽減(表2)…後期高齢者医療制度の対象となった日の前日まで会社の健康保険など(国保・国保組合は除く)の被扶養者だった方は、均等割額が加入から2年を経過する月まで5割軽減となり、所得割額は当面の間かかりません。

令和6・7年度保険料の計算方法(年額)

$$\begin{matrix} \text{均等割額} \\ \text{被保険者1人当たり} \\ \text{47,300円} \end{matrix} + \begin{matrix} \text{所得割額} \\ \text{賦課のもととなる所得金額(※1)} \times \\ \text{所得割率9.67\%(※2)} \end{matrix} = \begin{matrix} \text{保険料額(年額)} \\ \text{(100円未満切捨て)} \\ \text{限度額80万円(※3)} \end{matrix}$$

(※1)前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等の合計から地方税法に定める基礎控除額(合計所得金額が2,400万円以下の場合は43万円)を控除した金額です。(雑損失の繰越控除額は控除しません)
(※2)令和6年度は、激変緩和措置により、賦課のもととなる所得金額が58万円以下の方は8.78%、58万円を超える方は9.67%となります。なお、令和7年度には全ての被保険者の方の所得割率が9.67%となります。
(※3)次の方は、令和6年度に限り、激変緩和措置により、賦課限度額が73万円になります。
①昭和24年3月31日以前に生まれた方
②障害の認定を受け、被保険者の資格を有している方(障害の認定を受けていた方が、令和6年4月1日以降に75歳になった後に、障害の認定を受けた後期高齢者医療広域連合の区域内に住所を有しなくなった場合を除く。)

〈表1〉均等割額軽減基準表

総所得金額等の合計が下記に該当する世帯	軽減割合
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円 以下	7割
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+29.5万円×(被保険者数) 以下	5割
43万円+(公的年金または給与所得者の合計数-1)×10万円+54.5万円×(被保険者数) 以下	2割

※前年の総所得金額および山林所得金額ならびに株式・長期(短期)譲渡所得金額等(特別控除前)の合計です。65歳以上(令和6年1月1日時点)の方の公的年金所得については、その所得からさらに15万円(高齢者特別控除額)を差し引いた額で判定します。
※世帯主が被保険者でない場合でも、世帯主の所得は軽減を判定する対象となります。
※軽減判定は、当該年度の4月1日(年度途中に東京都で資格取得した方は資格取得時)時点の世帯状況により行います。
※公的年金または給与所得者の合計数とは、同じ世帯にいる「公的年金等収入が65歳未満の方は60万円、65歳以上の方は125万円を超える」または「給与収入が55万円を超える」被保険者および世帯主の合計人数です。合計人数が2人以上の場合に適用します。

〈表2〉被扶養者だった方の軽減

	加入から2年を経過する月まで	加入から2年経過後
均等割額	5割軽減	軽減なし
所得割額	負担なし	負担なし

※低所得による均等割額の軽減に該当する場合は、軽減割合の高い方が優先されます。

●年間保険料額の決定通知について…「後期高齢者医療保険料額決定(変更)通知書(本算定)」は、7月中旬に発送します。

●保険料の支払方法など…右記2次元コード参照か問い合わせてください。 