## 催し

### 離乳食講習会（池袋保健所）

２月13日㈭　午後１時30分～２時45分◇中期、後期以降に分かれて、口の機能の発達に合わせた離乳食の進め方、調理のポイント、むし歯予防を学ぶ◇おおむね７か月～１歳児の保護者◇中期は14組、後期以降は20組
申１月23日から電話で予約専用☎03－3987－4244へ※池袋保健所担当地域在住の方優先で先着順。
問栄養グループ☎03－3987－4361

### 豊島区シルバー人材センター

**①入会説明会**…２月14日㈮　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室、２月15日㈯　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
※年度会費無料キャンペーン中。
**②パソコン＆スマホ教室（90分講座）**…**ⓐ無料パソコン体験教室**／㈎２月４日㈫　午後０時45分から、㈏２月20日㈭　午後３時から、**ⓑパソコン入門（全４回）**／２月７～28日　金曜日　午後０時45分から、**ⓒ初級ワード（全４回）**／２月10日～３月３日　月曜日　午後０時45分から、**ⓓ初級エクセル（全４回）**／２月６～27日　木曜日　午後０時45分からそのほか全19コースの詳細は２次元コード参照。
申①は電話で当センター☎03－3982－9533へ、②は２次元コードか往復はがき電話かファクスかＥメールで「〒170－0013　東池袋２－55－６　シルバー人材センター、FAX03－3982－9532、EMtoshima.spc@gmail.com」へ。

### 子どもの読書に関する講習会

２月20日㈭　午後２～４時（午後１時45分開場）　あうるすぽっと◇「絵本や本で広げたい子どもたちの世界観」。講師…国立科学博物館副館長／真鍋　真氏◇区内在住、在勤、在学で区内の教育・福祉施設で読み聞かせ活動をしている方・関心のある方◇60名
申電話かファクスで１月25日～２月13日の間に「中央図書館☎03－3983－7861（午前10時～午後５時）、FAX03－3983－9904」へ※先着順。

### ヒアリングフレイル講演会

２月21日㈮　午前10時30分～正午　東池袋フレイル対策センター◇難聴がもたらす認知症のリスクとヒアリングフレイル予防について。講師…聴脳科学総合研究所所長／中石　真一路氏◇区内在住、在勤、在学の方◇40名
申１月24日から電話かファクスで「介護予防・認知症対策グループ☎03－4566－2433、FAX03－3980－5040」へ※先着順。

### 学習院大学 地域日本語教育シンポジウム「日本語を学ぶ、日本語であらわす」

２月22日㈯　午後１時30分～５時　当大学西５号館３階301・302教室（目白１－５－１）◇今年度事業の報告や外国人と日本人が交流するワークショップなど◇80名
申２次元コードで申込み※先着順。
問当大学国際センター☎03－5992－1024、EMnnet.toshima.jimu@gmail.com

### 運動実践プログラム「真向法でストレッチ」

２月26日㈭　午後２時～３時30分　上池袋コミュニティセンター◇４種のポーズで全身を伸ばす◇区内在住で18歳以上の方◇20名
申１月24日から電話で保健事業グループ☎03－3987－4660へ※先着順。

### ゲートキーパーステップアップ講座「働く人とこころの健康」

２月27日㈭　午後１時30分～３時30分　池袋保健所◇心の健康問題、不調への対処（ストレスケア、仕事と治療の両立、職場復帰など）、仕事への向き合い方を学ぶ◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
申２次元コードか電話で１月24日～２月17日の間に精神保健グループ☎03－3987－4231へ※先着順。

### 発達障害講演会「発達障害とケアする人のメンタルケア」

３月４日㈫　午前10時～11時30分　としま区民センター◇講師…大正大学臨床心理学部臨床心理学科教授／小堀彩子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名
申１月23日午前10時から２次元コードで申込み※先着順。
問発達障害者相談グループ☎03－4566－2445

### トランスジェンダーの生徒・学生の困りごとを減らすには

３月６日㈭　午後４時30分～６時30分　オンライン（Zoom）◇学校生活でのトランスジェンダーの生きづらさや、困りごとについて学ぶ◇24名
申１月23日午前９時からＥメールで男女平等推進センターEMA0029117@city.toshima.lg.jp へ※先着順。
問当センター☎03－5952－9501

### 茨城県常陸大宮市　都市交流事業「常陸大宮市日帰り体験ツアー」

３月９日㈰　午前９時～午後４時　JR水戸駅南口集合・解散◇いちご狩り体験、昼食、木工体験、道の駅常陸大宮かわプラザ◇区内在住、在勤の方◇20名◇2,000円（交通費別途）
申２次元コードで２月19日までに申込み※抽選。
問㈱美和旅行☎0295－58－3888

### 介護に関する入門的研修（全４回）

３月13日㈭・17日㈪・21日㈮・24日㈪　午前９時30分～午後４時30分　区役所本庁舎５階会議室、区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇最終日は区内の介護サービス事業所との就職相談・面接会も実施◇区内の介護事業所で働きたい方、区内在住、在勤、在学で介護の仕事に興味がある方◇30名
申２次元コードで２月28日までに申込み※先着順。
問介護保険課管理グループ☎03－3981－1942

## 休館

### 鈴木信太郎記念館

１月28日㈫～31日㈮◇資料整理のため。
問当館☎03－5950－1737

### 上池袋図書館

２月３日～令和８年５月下旬◇大規模改修工事のため。休館中は２月６日から臨時窓口を清掃事務所の２階に設けて、予約資料の貸出などの一部業務を行います。詳細は図書館ホームページ参照。
問中央図書館☎03－3983－7861

### 目白庭園

２月12日㈬◇園内整備のため。代替として２月10日㈪は開園※２月13日㈭は日本庭園への立ち入り制限あり。
問当園管理事務所☎03－5996－4810

## 職員採用など

資格など詳細は区ホームページか各課窓口で募集要項などを確認してください。

### 受付・運営業務補助（会計年度任用職員）

窓口や電話での受付対応業務、パソコンを用いたデータ入力および資料作成、文書封入・仕分けなどの一般事務補助。
◇**勤務地**…男女平等推進センター
◇**任期**…令和７年４月１日～令和８年３月31日
申申込書（２次元コードからダウンロード）を２月４日（必着）までに当センター窓口へ郵送か持参（持参の場合は午後５時まで）。
問当センター☎03－5952－9501

## 官公署から

**●豊島消防署**
**「３月１日㈯～７日㈮は『春の火災予防運動』です」**
豊島消防署庁舎一般公開…２月22日㈯　午前10時～午後３時◇消防隊演技、救助隊演技、消火器体験、AED体験、火災実験コーナーなど
申当日直接会場へ。
問当署☎03－3985－0119

**●豊島都税事務所**
**「１月は固定資産税（償却資産）の申告月です（23区内）」**
１月１日時点で23区内に償却資産を所有している方は申告が必要です。１月31日㈮までに、窓口か電子申請（eLTAX（エルタックス））で資産が所在する区の都税事務所に申告してください。
問当事務所☎03－3981－1211

主税局ホームページ

**●東京法務局**
**「自筆証書遺言書保管制度をご利用ください」**
自分で書いた遺言書を法務局で保管する制度です。保管場所に困っている方や、書きかえなどのトラブルが心配な方、遺言書の存在に相続人が気付いてくれるか不安な方におすすめです。詳細は２次元コードかパンフレット（法務局で配布）参照。
問当局板橋出張所（遺言書保管担当）☎03－3964－5385

### 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。
申に住所がない場合は「〒171－8422　豊島区役所各グループ」へ。

## 区議会第１回定例会

◇**会期**…２月12日㈬～３月26日㈬
◇**一般質問**…２月18日㈫・19日㈬
◇**常任委員会**…**総務・区民厚生委員会**／２月21日㈮、**都市整備・子ども文教委員会**／２月25日㈫
申傍聴希望の方は、当日本庁舎９階区議会事務局窓口へ。本定例会で審議する請願・陳情の提出期限は２月６日㈭午後５時です。点字の場合は問い合わせてください。
問議事グループ☎03－3981－1453

## ご利用ください　豊島区民交通傷害保険

交通事故でけがをした場合に、入院・通院の治療日数と治療期間に応じて、保険金が支払われる制度です。詳細は、リーフレット参照または引受保険会社損害保険ジャパン㈱☎03－3349－9666へ問い合わせてください（平日午前９時～午後５時）。
◇**加入できる方**…令和７年４月１日時点で区内在住、在勤、在学の方
◇**一時払保険料**…1,200円、2,000円、3,300円の３コース（交通傷害のみ）と1,500円、2,200円、3,000円、4,300円の４コース（自転車賠償責任プラン付き）※保険料は掛け捨て。
◇**保険期間**…令和７年４月１日～令和８年３月31日（１年間）
◇**受付期間**…令和７年２月３日㈪～令和７年３月31日㈪
◇**受付場所**…①区内金融機関（銀行・ゆうちょ銀行・郵便局・信用金庫・信用組合）、②区役所本庁舎６階区民活動推進課（区民交通傷害保険窓口）
申申込用紙（受付場所で配布）に保険料を添えて申込み。
問当課管理グループ☎03－4566－2311
（SJ24－10051令和７年１月７日作成）

## 食育トピックス

### としま食育フェア

２月16日㈰　午前11時30分～午後３時30分　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇クイズラリー、子ども向けおはなし会など。プレゼントあり。
申当日直接会場へ。
※クイズラリーは２月３日㈪から区ホームページでも参加可
問保健事業グループ☎03－3987－4660

過去の食育フェアの様子

### 食育講座「街の巨匠に学ぼう！腸活でじょうぶなからだに」

２月16日㈰　午前11時～正午　区役所本庁舎１階としまセンタースクエア◇食生活を見直して腸内環境を整える。講師…女子栄養大学栄養クリニック／蒲池桂子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇50名
申電話で１月23日から保健事業グループ☎03－3987－4660へ※先着順。

### ジュニアアスリートの身体づくり ～けがの予防と回復に必要な栄養素は？～

２月21日㈮　午後６時30分から（午後６時受付開始）　武蔵野栄養専門学校（南池袋３－12－５）◇講師…当校管理栄養士／赤星文月氏。試食あり◇スポーツをしている子どもの保護者（子どもも参加可）、ジュニアスポーツ指導者、食に関心のある方◇40名申申込書（２次元コードからダウンロード）を２月14日までにファクスで（特非）豊島区スポーツ協会FAX03－3955－0528へ※先着順。
問当協会　木津☎03－3983－4075

### 食育講演会「もしもの時にそなえよう。災害食と栄養について」

３月７日㈮　午後２～４時　池袋保健所１階講堂◇もしもの時に役立つ災害食の準備のコツと栄養について学ぶ。講師…（一社）日本災害食学会／川尻　由美子氏◇区内在住、在勤、在学の方◇30名
申１月27日から２次元コードか電話で栄養グループ☎03－3987－4361へ※先着順。

＼初開催！／
### 豊島区ホームタウンチーム「池袋ドロップス」のホームゲーム

２月１日㈯　午前11時～午後５時　雑司が谷体育館◇身近でプロの試合を見よう！３人制バスケットボール３XS（トライクロス）リーグRound.12が行われます◇**記念イベント**…①ダンスチームによるイベントショー、②フリースローチャレンジ、③豊島区のミニバス選抜チームとのエキシビジョンマッチ、④バスケットボール、サッカー、ダンスのマルチスポーツ体験申当日直接会場へ。
問シティプロモーショングループ☎03－4566－2513

## 手話を使ってみましょう

「頑張れ」
両手で拳を作り、２回下におろします

問管理・政策推進グループ☎03－3981－1766

## 税の申告はお早めに　令和６年分の確定申告

問豊島税務署☎03－3984－2171※電話は自動音声で案内しています。

| 税の種類 | 申告・納付期限 | 口座振替 |
|---|---|---|
| 所得税・復興特別所得税 | ３月17日㈪ | ４月23日㈬ |
| 消費税・地方消費税 | ３月31日㈪ | ４月30日㈬ |

※納税は安心で便利な口座振替を利用してください。
※振替日の前日までに口座の残高を確認してください。

### ●スマホ・パソコンから確定申告

e-Tax（国税電子申請・納税システム）を利用してください。申告書の作成は、国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」を利用してください。画面の案内に従って金額などを入力するだけで、所得税等、消費税等、贈与税の申告書を作成できます。

国税庁ホームページ　説明動画（作成コーナーなど）

### ●所得税等・消費税等・贈与税の申告書作成会場は入場整理券が必要です

◇**期間**…２月17日㈪～３月17日㈪※平日のみ。３月２日㈰は開設。
◇**時間**…受付／午前８時30分～**午後４時**、相談／午前９時15分から
◇**会場**…豊島税務署地下会議室※駐車場は利用できません。
◇**注意事項**…①入場整理券を持っていない方は入場できません、②入場整理券は当日会場配付か、国税庁の公式LINEアカウントを「友だち追加」することで、事前に入場整理券（日時指定）を入手できます、③入場整理券の配付状況により、受付を早く締め切る場合があります、④上記開設期間の前でも相談を受け付けています。

国税庁公式LINE

### ●税理士による無料申告相談（申告書の作成と提出）

小規模納税者の所得税等、消費税等、年金受給者並びに給与所得者の所得税等の申告書を作成して提出できます※土地、建物、株式などの譲渡所得がある場合を除く。
◇**期間**…１月29日㈬～２月５日㈬※平日のみ。
◇**時間**…受付／午前９時30分～**11時30分**、午後１時～**３時30分**、相談／午前10時から
◇**会場**…区役所本庁舎１階としまセンタースクエア
◇**必要書類**…源泉徴収票など申告に必要な書類、マイナンバーカード（※利用者証明用電子証明書〈数字４桁〉、署名用電子証明書〈英数字６文字以上16文字以下〉の暗証番号が必要）、スマートフォンなど。
申事前申込み推奨。２次元コードで申込み※税務署や区役所窓口での受付不可。当日の入場整理券はなくなり次第配布終了。

### ●チャットボットや電話でも相談できます

税務相談チャットボット（AIを活用した自動回答サービス）で相談できます。詳細は２次元コード参照。
電話での相談は所轄の税務署へ電話してください。

### ●医療費控除は「医療費控除の明細書」の添付が必要です

平成29年分の確定申告から、領収書の代わりに**「医療費控除の明細書」**の添付が必要となりました。
※「医療費控除の明細書」は国税庁ホームページからダウンロード可。医療費の領収書は自宅で５年間保存する必要があります。

### ●寄附金控除（ふるさと納税）を受けられる方へ

ふるさと納税ワンストップ特例の申請を行った場合であっても、所得税などの確定申告を提出する場合（医療費控除の適用を受けるために確定申告する場合など）や、寄附した自治体数が６団体以上の場合は、その年のふるさと納税の全額について確定申告を行う必要があります。

**保険料や税金の納め忘れはありませんか？**　１月31日が納期限です。１月期分の国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料および第４期分の特別区民税・都民税（普通徴収）は期限内の納付をお願いします。