

お知らせ

外国人の方へ 国民健康保険の更新手続きは 来庁不要です

4月1日から、在留期限を更新したら、資格確認書または資格情報通知書が自宅に届くようになりました。区役所に来る必要はありません。
◇対象になる方…在留期限を更新した方
◇対象にならない方…在留資格が特定活動のうち「医療をうける活動」、「その方の日常生活上の世話をする活動」、「観光・保養その他これらに類似する活動」の方

図資格・保険料グループ
☎03 - 4566 - 2377



65歳以上の普通徴収の方に 「介護保険料納入決定通知書 (仮算定)」を発送しました

介護保険料を口座振替や納付書で支払っている(普通徴収)方に、令和7年度の「介護保険料納入決定通知書(仮算定)」を4月中旬に順次送付します。この通知による保険料は、前年度の住民税課税状況などをもとに仮計算したものです。令和7年度の年間保険料額は、今年度の住民税確定後に再計算を行い、「介護保険料納入決定通知書(本算定)」をすべての方に7月中旬に送付します。

◇住民税申告のお願い…介護保険料は、本人や同一世帯の方の住民税などをもとに計算します。収入がない方、非課税収入(遺族年金・障害年金など)のみの方も必ず申告してください。

図資格賦課グループ☎03 - 3981 - 6376

国民生活基礎調査に ご協力ください

本調査は保健、医療、福祉、年金、所得など国民生活の状況を把握し、施策立案の重要な基礎資料となります。

す。厚生労働省と東京都から委託をうけ、4月中旬頃から調査員(調査員証を携帯)が戸別訪問し、調査票の配布・回収を行います◇調査日…6月5日(休)◇調査地区…区内の5地区(無作為抽出)

図地域保健課管理グループ
☎03 - 3987 - 4203

発達障害者相談窓口

発達障害について、当事者や家族からの相談に応じます(年齢不問)。相談内容により適切な機関を紹介します※面接相談希望者は事前に要予約。

図発達障害者相談グループ
☎03 - 4566 - 2445

弁護士によるとげぬき地蔵尊 無料法律相談会・ 遺言相続後見等セミナー

5月17日(土) ①相談会／午後1時～4時30分、②セミナー／午後1時30分～2時 とげぬき地蔵尊高岩寺信

徒会館(巣鴨3 - 34 - 4)◇①相続・遺言などの法律相談、②「相続登記義務化にどう対応するか」。遺言や相続、後見、財産管理契約などについて◇②のみ15名

図①4月17日から電話で第二東京弁護士会☎03 - 3581 - 2250(平日午前10時～午後4時)へ、②当日直接会場へ※先着順。

空き家・相続・不動産 無料相談会

5月28日(水) 午後1～5時 としま区民センター◇弁護士、不動産鑑定士、司法書士、税理士による相続や不動産全般の個別相談会◇区内在住、区内に不動産を所有している方◇10組程度

図4月17日から電話で(特非)日本地主家士協会☎03 - 3320 - 6281へ※先着順。

憲法記念日特設無料相談

5月10日(土) 午後0時30分～4時◇豊島法曹会の弁護士による対面・電話法律相談。1名30分以内◇区内在住、在勤、在学の方◇8名

図4月17日から電話で庶務・相談グループ☎03 - 3981 - 4164へ※先着順。

住宅・不動産相談

毎週火曜日(祝日を除く) 午後1～3時受付(1回45分) 区役所本庁舎4階409相談室◇住宅・不動産の契約、宅地・建物の取引などについて、住宅相談員(宅地建物取引士)が相談に応じる。

図電話で入居相談グループ☎03 - 3981 - 2683へ。

ひきこもりに関する ①講演会・②合同相談会

5月6日(振休) 午前9時45分～午後4時 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)①午前9時45分～正午◇「ひきこもりの治療を精神科訪問診療医から語る」。講師…精神科医／芳賀高浩氏、益田裕介氏、②午後1～4時◇大正大学教授／小堀彩子氏によるメンタルヘルス講演会、21の支援団体による合同相談会
いずれも◇当事者、家族など◇80名◇500円

図ファクスかEメールで「としま若者応援ネットワーク」☎03 - 5977 - 0105、info@toshima-wakamono.sakura.ne.jpへ※先着順。
図当団体☎080 - 8717 - 7163

空間(大気)放射線量測定結果

区では月1回、南池袋公園で空間(大気)放射線量を測定しています。結果はいずれも区の目標値である毎時0.23マイクロシーベルト未満でした。
定点施設の測定結果
※測定結果は地上1m、5cmのもの。それ以外の結果は区ホームページ参照。
※単位…マイクロシーベルト／時間

測定日	測定結果	
	地上1m	地上5cm
1月16日	0.04	0.04
2月17日	0.04	0.04
3月17日	0.03	0.03

図公害対策グループ☎03 - 3981 - 2405

募集

国主催慰霊巡拝の参加者

◇実施予定地域…中国東北地方(旧満州地区全域)、カザフスタン共和国、ウズベキスタン共和国、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)、トラック諸島、パラオ諸島、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(子・兄弟姉妹)の配偶者、戦没者の孫・甥・姪。詳細は問い合わせてください。

図東京都福祉局生活福祉部企画課援護恩給担当☎03 - 5320 - 4078

高齢者向け優良賃貸住宅の 入居者

入居待機者の優先順位を抽選で決定し、今後順位に従いあっせんします

◇物件…GSSⅢ(千早1 - 15 - 18)、間取り／1DK、家賃／82,000円～117,000円(家賃助成制度あり)、共益費／13,000円、敷金／家賃の3か月分◇登録期間…1年間

図電話で4月22日～5月8日の間に(株)ハウスメイトマネジメント東京支店☎03 - 5992 - 3620(平日午前10時～午後5時)へ。
図居住支援グループ☎03 - 3981 - 2655

豊島区住宅対策審議会の委員

住宅施策に関する事項を審議する区長の附属機関。
◇対象…区内在住の18歳以上で審議会(平日年2回程度)に出席できる方◇任期…6月7日から2年間
◇報酬…1回13,700円
◇人数…5名
◇選考…一次選考(書類審査)通過者に対し面接(5月23日予定)※選考結果は全員に通知。

図申込書(住宅・マンション課で配付。2次元コードでダウンロード可)を5月7日(必着)までに窓口か郵送かEメールで住宅計画グループ☎A002 2901@city.toshima.lg.jpへ。
図当グループ☎03 - 4566 - 2654

男女共同参画推進会議 (女性活躍推進協議会)委員

◇対象…区内在住、在勤、在学中で平日昼間の会議に出席できる方◇任期…6月1日～令和9年5月31日◇報酬…1回13,700円◇募集人数…2名
程度◇選考…面接
図申込書(男女平等推進センターで配

付。区ホームページでダウンロード可)を5月9日(必着)までに当センターへ郵送か持参(持参の場合は午後5時まで)。

図当センター☎03 - 5952 - 9501

2026「はたちのつどい」 企画検討会メンバー

令和8年1月12日に行う式典の企画・運営メンバーを募集します◇対象…平成17年4月2日～18年4月1日生まれの方で区内在住、区内小・中学校を卒業など豊島区に縁のある方
図Eメールで5月31日までに生涯学習・スポーツ課管理グループ☎A0014 606@city.toshima.lg.jpへ。
図当グループ☎03 - 4566 - 2761

リサイクルフリーマーケット 出店者

5月11日(日) 午前10時30分～午後2時 池袋第二公園※詳細は2次元コード参照。

図当事務局 柳田☎070 - 6646 - 9197(午後1～5時)

傍聴できます

第210回豊島区都市計画審議会

4月17日(木) 午後2時から 区役所本庁舎8階議員協議会室

図電話で前日午後5時までに都市計画グループ☎03 - 4566 - 2632へ。

自分の体を知る第一歩！

高齢者向け測定講座のご案内

●フレイルチェック(介護認定を受けていない方向け)

日にち	時間	場所
5月15日(木)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば富士見台
5月23日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
5月29日(木)	午前10時～正午	区民ひろば西池袋
5月30日(金)	午前10時～正午	区民ひろばさくら第一
6月6日(金)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば池袋
6月27日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
7月3日(木)	午前10時～正午	区民ひろば要
7月9日(水)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば千早
7月25日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター
9月18日(木)	午後1時30分～3時30分	区民ひろば椎名町
9月26日(金)	午後1時～2時45分	東池袋フレイル対策センター

◇対象…区内在住で65歳以上の方

図4月24日から電話で介護予防・認知症対策グループ☎03 - 4566 - 2434へ。

●正しい歩き方を学んで転倒予防に取り組もう！！講座

日にち	時間	場所
5月21日(水)	午前10時～11時30分	区民ひろば高松
7月16日(水)	午後1時30分～3時	区民ひろば富士見台
7月29日(火)	午後1時30分～3時	区民ひろばさくら第一

●足腰筋力アップで転倒予防に取り組もう！！講座

日にち	時間	場所
5月27日(火)	午前10時～11時30分	区民ひろば要
6月26日(木)	午後1時30分～3時	区民ひろば長崎
7月24日(木)	午後1時30分～3時	区民ひろば椎名町
7月30日(水)	午前10時～11時30分	区民ひろば西池袋
7月31日(木)	午前10時～11時30分	区民ひろば池袋本町
9月11日(木)	午後1時30分～3時	区民ひろば池袋

温浴施設などが利用できます

◇対象…豊島区の国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者とその家族

●日帰り温浴施設の割引利用券を配布しています

国民健康保険課、東・西区民事務所の窓口で配布しています。利用時に、割引利用券に利用者名などを記入し、施設へ提出してください。詳細は割引利用券または区ホームページ参照。
図当課管理グループ☎03 - 3981 - 1923

■日帰り温浴施設※物価高騰などにより料金が変更になることがあります。

「東京染井温泉 Sakura」の割引利用券は令和6年度をもって契約終了となりました。

施設名		所在地	割引後の基本料金
タイムズ スパ・レスタ		東池袋	2,900円(18歳未満利用不可) ※土・日曜日、祝日、特定日、深夜割増料金あり
豊島園 庭の湯		練馬区向山	平日/2,420円、土・日曜日、祝日/2,870円※1 ◇中学生未満利用不可
国保温泉 センター ※2	数馬の湯	檜原村	おとな(中学生以上)入館料金より250円割引 小学生 入館料金より200円割引
	もえぎの湯 ※3	奥多摩町	
	瀬音の湯 ※3	あきる野市	入館料金より200円割引
	つるつる温泉 ※3	日の出町	おとな(中学生以上)入館料金より200円割引 小学生 入館料金より100円割引

※1 特定日(年末年始・ゴールデンウィーク・お盆など)は割引利用できません。
※2 国保温泉センターの割引対象者は、都内の国民健康保険加入者のみです。
※3 時間制のため、超過分は別途料金がかかります。ほかの割引と併用できない場合があります。

●国保保養施設(指定旅館)をご利用ください

割引料金で宿泊できます。健康維持・増進のための保養に利用してください。【利用方法】

①予約先電話番号に電話し「豊島区国保の指定旅館として利用すること」を伝え、宿泊料金を確認して予約する。
②「国保のしおり」に掲載されている「指定旅館利用券」(区ホームページでダウンロード可)に必要な事項を記入して、利用当日に旅館に提出し、料金を支払う。区役所での手続きは不要。

■指定旅館一覧※物価高騰などにより料金が変更になることがあります。

地名	旅館名	1名分料金 平日 (1泊2食) ※4	電話番号
山形県	村山市	クアハウス基点	11,550円～
千葉県	館山市	館山リゾートホテル	11,000円～
神奈川県	三浦市	ホテル マホロバ・マイنز三浦	14,850円～
新潟県	魚沼市	ホテル ゆのたに荘	12,000円～
長野県	箕輪町	みのわ温泉 ながた荘	12,900円～
	諏訪市	湖泉荘	14,300円～
静岡県	伊東市	ホテル伊東ガーデン	15,000円～
	沼津市	美浜レステル	10,450円～

※4 サービス料・消費税含む。入湯税(150円)は別途。
平日おとな2名で利用時の1名分料金。
宿泊人数や利用の時期、部屋により料金は異なります。
予約の際には宿泊料金(子ども料金)などを必ず確認してください。

PICK UP EVENT ①

5月15日(木)～31日(土)

第20回池袋モンパルナス回遊美術館・春期

池袋モンパルナス回遊美術館は、今年で第20回を迎えます。

期間中は様々な展示やワークショップを開催します。詳細は当ホームページ参照か問い合わせてください。
図当実行委員会事務局☎03 - 4363 - 1580(平日午前9時～午後6時)

豊島区×立教大学 記念講演会

「練馬区立美術館と池袋モンパルナス」



5月31日(土) 午後2時～3時30分 立教大学池袋キャンパス14号館3階D301教室(西池袋3 - 34 - 1)◇講師の学芸員人生の始まりである練馬区立美術館設立から、池袋モンパルナス展まで。講師…川崎市岡本太郎美術館館長／土方明司氏◇100名
図当日午後1時から当大学14号館1階で入場整理券を配布※先着順。詳細は2次元コード参照。
図文化事業課芸術文化推進グループ☎03 - 3980 - 3177



土方明司氏

①佐藤繭子先生によるライブペインティング

5月23日(金)◇水彩画のテクニックをレクチャー

②アトリエ21によるクロッキーパフォーマンス

5月24日(土)◇100号サイズのクロッキーを行う

①②いずれも午前11時～午後0時30分、午後1時30分～3時 自由学園明日館講堂◇100名

図当日直接会場へ※先着順。

図当実行委員会事務局☎03 - 4363 - 1580

③としま案内人長崎町「池袋モンパルナス」

複製画展・ギャラリートーク

5月18日(日) 午後2時～3時30分 トキワ荘通り昭和レトロ館◇5月15日(木)～6月1日(日)に同館で開催される展示に関するギャラリートーク。長崎アトリエ村に住み、創作活動を行った芸術家や当時の町の面影を紹介◇20名

図2次元コードで5月8日までに申込み※抽選。

④松井えり菜の絵画実験シリーズ

5月31日(土) 午前10時30分～正午 としまどりの防災公園(IKE・SUNPARK)◇絵の具を使ったアートイベント第2弾◇小学生以下(未就学児は保護者同伴)◇30名

図2次元コードで申込み※先着順。
図③④としま未来文化財団☎03 - 6912 - 7222

