

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

固資格・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。

固資格賦課グループ ☎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。厚生労働省と東京都から委託を受け、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(木)◇調査地区…区内の5地区(無作為抽出)

固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。

固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

固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

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

自分の体を知る第一歩！
高齢者向け測定講座のご案内

◇対象…区内在住で65歳以上の方

固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。

●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)	午後1時30分～3時30分	区民ひろばさくら第一
6月6日(金)		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

●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)		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)		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。

固当課管理グループ ☎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
	つつるる温泉 ※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～	☎0237 - 56 - 3351
千葉県	館山市	館山リゾートホテル	11,000円～	☎0470 - 29 - 2100
神奈川県	三浦市	ホテル マホロバ・マインズ三浦	14,850円～	☎046 - 889 - 8945
新潟県	魚沼市	ホテル ゆのたに荘	12,000円～	☎025 - 795 - 2206
長野県	箕輪町	みのわ温泉 ながた荘	12,900円～	☎0265 - 79 - 2682
	諏訪市	湖泉荘	14,300円～	☎0266 - 53 - 6611
静岡県	伊東市	ホテル伊東ガーデン	15,000円～	☎0557 - 36 - 3841
	沼津市	美浜レステル	10,450円～	☎0558 - 94 - 3555

※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。