

マイナンバーカードの受け取りはお早めに!

申請後、交付通知書が届いた方は、通知書記載の期限内に電話かインターネットで受取日時を予約し、本人が所定の窓口で受け取ってください※申請から2か月経っても交付通知書が届かない方は問い合わせください。
 豊島区マイナンバーコールセンター ☎3981-1122

発行:豊島区 編集:政策経営部広報課
 〒171-8422 豊島区南池袋2-45-1 ☎3981-1111
 ホームページ <http://www.city.toshima.lg.jp/>
 平成30年(2018年)11月11日発行(毎月1・11・21日発行)



TOSHIMA CITY
 2019年
 「東アジア文化都市」
 国内都市

としま食育フェア

～としまから広げよう『日本の和・輪・話』～

12月8日(土) 午前10時30分～午後3時30分
 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)

☎当日直接会場へ。

①キッズプログラム…午前10時30分～11時◇親子で体操、絵本の読み聞かせ、食育クイズ(クイズ参加者にプレゼントあり)

②としま豊かな食コンクール「調べ学習」表彰式…午前11時30分～午後0時15分

③食育講演会…【第1部】午後1時～1時40分◇「今日から君も野菜博士!～日本の四季と野菜の旬を知ろう～」※野菜博士認定書を進呈(子どものみ)◇小学校低学年くらいまでの子どもと保護者◇25組、【第2部】午後2～3時◇「あなたが知らない野菜の世界～野菜のプロから学ぶ、日本の四季と野菜の旬～」◇区内在住、在勤の方◇50名
 いずれも講師…NPO法人日本食育ランドスケープ協会理事/南谷志保氏
 ☎11月12日から電話で栄養グループ ☎3987-4361へ※先着順。



●展示・体験コーナー…和食の紹介、学校給食・保育所の食育活動紹介、日本の四季と野菜のクイズ、野菜についての展示、手の汚れ測定、ごみ分別ゲーム、街の巨匠たちの写真やメニューコンクール・調べ学習入賞作品展示など。

●食育クイズラリー…各コーナーを回ってクイズに答え、ガチャマシに挑戦!当たりが出れば季節の野菜をプレゼント。

協力/豊島市場活性化委員会
 豊健事業グループ ☎3987-4660



区役所本庁舎

3・4階の窓口業務は
 終日休業します

11月17日(土)・18日(日)、平成31年2月16日(土)・17日(日)◇システムメンテナンス作業のため。11月17・18日は自動交付機からの証明書発行が可能ですが※自動交付機による証明書交付サービスは、12月末に終了予定です。マイナンバーカードを使用して、コンビニエンスストアで証明書の取得が可能です。詳細は区ホームページ参照。

☎住民記録グループ ☎3981-4782

税・国保・年金



「税を考える週間」キャンペーン

11月16日(金) 午後2時から(1時間程度) 池袋東武ホープセンター内◇豊島都税事務所、豊島税務署、豊島納税貯蓄組合連合会、区が合同で納期内納税について呼びかけます
 ☎当日直接会場へ。

☎豊島都税事務所 ☎3981-1211、区税務課 ☎4566-2351

後期高齢者医療被保険者の方へ 医療費等通知書の発送時期などが変更になります

ご自身の健康と医療に対する認識を深めていただくために、例年11月中旬に広域連合から発送している「医療費等通知書」の発送時期などが変更になります。通知書には、診療年月、医療機関等の名称、医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)、医療費等(自己負担分)などを記載する予定です。

◇発送予定…平成31年1月下旬
 ◇対象…平成29年7月から平成30年8月の14か月間に、①医療費の総額(自己負担分+保険者負担分)が5万円を超える月がある方、②柔道整復、はり・きゅう、あんま・マッサージ、治療用器具などのいずれかの施術や支給がある方※すべての被保険者に送付するものではありません。
 ☎後期高齢者医療グループ ☎3981-1332、東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター ☎0570-086-519

後期高齢者医療



後期高齢者医療保険料の納付には便利な「口座振替」をご利用ください

「口座振替」は納付忘れの心配がありません。届出印が無くても、キャッシュカードで申込みができる場合もあります※国民健康保険で口座振替を利用していた方も、75歳になるときに改めて申込みが必要です。

☎後期高齢者医療グループ ☎3981-1937

子育て・教育



大人が作る赤ちゃんの睡眠と心と体の発達～それは生まれたときから始まっています～

12月14日(金) 午後1時30分～3時30分 長崎健康相談所◇乳幼児の生活リズムや睡眠について学ぶ。講師…瀬川記念小児神経学クリニック理事/星野恭子氏◇妊娠中の方、1歳6か月未満児の保護者◇25名 保2か月以上10か月未満児優先。定員あり。要予約。

☎電話で保健指導グループ ☎3957-1191へ※先着順。

くらし等



区民活動支援講座「NPO法人会計セミナー」

12月8日(土) 午前10時～午後4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇地域活動に伴う会計処理・決算に必要な基礎知識を学ぶ。講師

…安心資産税会計/門脇雅人氏◇40名◇1,000円 ☎ファクスで協働推進グループ ☎3981-1213へ。区ホームページから申込みも※先着順。
 ☎当グループ ☎4566-2314

豊島区民講座「遺言書の書き方」

11月25日(日) 午後2時～4時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇遺言書の知っていたほうがよいこと、書き方など、事例を含めて説明◇区民の方◇40名◇500円
 ☎電話で東京都行政書士会豊島支部事務局 ☎0120-959-193へ※先着順。

被災者生活再建支援訓練～罹災証明書の発行から生活再建相談・支援まで～

12月11日(火) 午後1～4時 としまセンタースクエア(区役所本庁舎1階)ほか◇首都直下地震などの大規模な災害で被災したとき、生活の再建に必要な罹災証明書の交付や支援金手続きなどを体験◇60名
 ☎電話で区民活動推進課管理グループ ☎4566-2311へ※先着順。
 ●見学可(午後2時から)。申込み不要。



第3期「元気向上プログラム」参加者募集!

秋から冬にかけて運動などを始めてみませんか?

◇対象…豊島区に住居登録のある65歳以上の方。

①シニアのための測定会…体力測定・認知機能テスト(簡易)を受けて自身の状況を把握し、介護予防の取組みのきっかけとする。区オリジナル「としまる体操」の体験(40分程度)あり◇室内用運動靴持参。

②高齢者マシントレーニング…筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験し、日常生活の中で運動を継続するきっかけとする。

③筋力アップ教室…椅子に座った状態を基本に簡単な用具を使用して足腰の筋力アップに効果のある体操を体験。

☎①は当日直接会場へ。②～③は11月30日(必着)までにはがき(4面記入例参照。希望会場も記入)で区役所本庁舎高齢者福祉課介護予防・認知症対策グループへ※応募者多数の場合は抽選。締め切り後、2週間以内にご案内を発送。重複申込み不可。

☎当グループ ☎4566-2434

①シニアのための測定会

会場	実施日	としまる体操
駒込地域文化創造館	11月28日(水)	午前9時30分～午後3時30分(最終受付2時30分)
上池袋コミュニティセンター	11月29日(木)	としまる体操は午前11時、午後1時30分から
南長崎スポーツセンター	11月30日(金)	※体操体験中、体力測定などは中断します

②高齢者マシントレーニング

会場	実施日	曜日	時間	費用	定員
ルネサンス早稲田(高田1丁目)	12月17日、平成31年1月7・21・28日	月	午前10時～11時30分	1,200円	15名
ジェクサー大塚(南大塚3丁目)	12月20・27日、平成31年1月10・17日	木	午前10時～11時30分	1,200円	15名
池袋スポーツセンター(上池袋2丁目)	12月25日、平成31年1月8日	火	午後2時15分～3時45分	600円	15名

③筋力アップ教室

会場	実施日	曜日	時間	費用	定員
ジェクサー大塚(南大塚3丁目)	12月20・27日、平成31年1月10・17・24・31日、2月7・14日	木	午後1時～2時30分	2,400円	25名
池袋スポーツセンター(上池袋2丁目)	12月21・28日、平成31年1月4・11・18・25日、2月1・8日	金	午後2時～3時30分	2,400円	25名
菊かおる園(西巣鴨2丁目)	12月24日、平成31年1月7・14・21日	月	午後2時～3時30分	1,200円	25名
ルネサンス早稲田(高田1丁目)	12月26日、平成31年1月9・16・23日	水	午後2時～3時30分	1,200円	25名