

### 豊島区民親子釣り教室「ハゼ釣り」

9月8日(日)※小雨決行 午前6時30分 東京建物Brillia HALL前集合。木更津方面◇区内在住、在勤、在学の方とその家族◇80名◇3,500円(未就学児は無料)

☎電話で8月28日までに豊島区釣友連合会事務局 今成☎090-3229-1079へ※先着順。

### としまコミュニティ大学

●川村学園女子大学…「源氏物語」花散里巻を読む／9月9日(月) 午前10時～正午 当大学目白キャンパス◇講師…当大学文学部日本文学学科講師／咲本英恵氏◇50名

●女子栄養大学…①毎日を健康で過ごすための食事の工夫／9月13日(金) 午後2～4時 当大学駒込キャンパス◇講師…当大学短期大学部食物栄養学科臨床栄養学研究室教授／佐藤智英氏◇100名、②グローバルな視点からみた栄養問題と食育／9月24日(火) 午後1～3時 当大学駒込キャンパス◇講師…当大学栄養学部国際食コミュニケーション研究室准教授／衛藤久美氏◇100名

●立教大学…X線で探る宇宙～奇妙な天体、高温宇宙～／9月21日(土) 午後2～4時 当大学池袋キャンパス◇講師…当大学理学部物理学科特別専任教授／北本俊二氏◇100名

いずれも◇1,000円 ☎ 7月23日午前9時から2次元コードで申込み※先着順。

☎生涯学習グループ☎03-4566-2762、FAX☎03-3981-1577、EM A0014606@city.toshima.lg.jp

### 高齢者マシントレーニング体験会

9月10・17日 火曜日 午後2時15分～3時45分◇筋力・筋持久力・柔軟性を高める効果を持つマシンを体験する◇次のすべてを満たす方。①昨年度まで実施していた高齢者マシントレーニング(全3回)の講座を受講したことのない方、②9・10月に行うフレイルチェックやフレイル対策機器活用講座、骨粗しょう症予

防講座に1回以上参加できる方、③区内在住で65歳以上の方◇各15名 ☎電話で7月25日～8月8日の間に介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

### ペアレントトレーニング・プログラム(全8回)

9月10日～12月17日 隔週火曜日 午前10時～11時30分 としま産業振興プラザ(IKE・Biz)◇子どものかんしゃくなど子育てや親子関係の難しさを共有し具体的なスキルを学ぶ◇区内在住で小学1～3年生の保護者 ☎電話か窓口で8月16日までに児童発達支援センター☎03-6777-0370へ※先着順。

### 第77回豊島区民スポーツ大会

◇対象…区内在住、在勤の方。詳細は担当者へ問い合わせください。

●レスリング…9月15日(日) 雑司が谷体育館◇フリースタイル個人戦 ☎9月8日までにレスリング協会 加瀬☎03-3971-8199へ、●ゴルフ…9月25日(水) 鳩山カントリークラブ ☎8月23日までにゴルフ協会 松澤☎03-3957-6543(株)ピーウォッシュ内、●剣道…10月6日(日) 豊島体育館◇個人戦、団体戦 ☎9月5日までに剣道連盟 小野塚☎03-3942-2865へ、●空道…10月6日(日) 池袋スポーツセンター◇個人戦 ☎9月7日までに空道協会 東☎080-1869-8555へ。

### 第64回豊島区民陸上競技大会・2024豊島区中学高校選手権

9月16日(祝) 舎人公園陸上競技場(足立区舎人公園1-1)◇大会要項や注意事項、参加資格、費用などの詳細は豊島区陸上競技協会ホームページ参照 ☎2次元コードで申込み。 ☎当協会 木津☎03-3983-4075

### 東京音楽大学 第3回 ピアノ教員による Collaborative Piano Concert

9月14日(土) 午後5時開演 TCM

ホール 中目黒・代官山キャンパス(目黒区上目黒1-9-1)◇室内楽の演奏会◇乳幼児入場不可◇350名(全席指定)※区内在住者無料招待あり(10名)◇2,000円(手数料別途385円) ☎2次元コードで申込み。無料招待を希望の方は8月21日午前10時～28日午前10時の間に専用サイトから申込み※先着順。

☎演奏会☎03-6379-3788(平日午前10時～午後5時)、招待について☎03-6455-2757(日曜日、祝日を除く午前9時～午後5時)



### 骨粗しょう症予防講座

9月27日(金) 午前10時30分～正午、10月25日(金) 午後1時～2時30分、12月27日(金) 午後1時～2時30分 東池袋フレイル対策センター◇骨密度を測定して、骨粗しょう症予防や骨密度を維持する方法を学ぶ◇区内在住で65歳以上の方◇各30名

☎電話で7月25日から介護予防・認知症対策グループ☎03-4566-2434へ※先着順。

### 高齢者・障害者のための「成年後見無料講演会・相談会」

9月28日(土) ①午後1時45分～2時30分、②午後2時45分～4時35分 としま区民センター◇①高齢者や障害者のための成年後見制度について。講師…司法書士／大矢 薫氏、②成年後見制度、相続、遺言書作成などの個別相談(1件50分)。

☎7月23日から電話かファクスで「サポートとしま☎03-3981-2940、FAX☎03-3981-2946」へ。

### フレイルしっかりチェック(約2時間)



東池袋フレイル対策センター…10月10日(木) 午後1時から、区民ひろば…目白／9月3日(火)、上池袋／9月5日(木)、池袋本町／9月25日(水)、要／9月30日(月)、朝日／10月9日(水) いずれも午前10時から、清和第一／10月11日(金) 午後1時30分から◇区内在住の65歳以上で介護認定を受け

ていない方◇動きやすい服装で参加 ☎7月25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。

### 傍聴できます

### 第6期第1回 豊島区リサイクル・清掃審議会

7月25日(木) 午前10時から 豊島清掃事務所 2階講堂 ☎当日直接会場へ。 ☎計画調整グループ☎03-3981-1320

### 休館

### 千早地域文化創造館

12月～令和9年1月頃(最終開館日は11月30日)◇施設の改築工事のため。 ☎生涯学習グループ☎03-4566-2762

### 官公署から

### ●東京都 「物価高騰対策臨時くらし応援事業」

東京都は1万円分の商品券などを送付し、生活必需品の購入を支援する事業を開始します◇対象…①令和5年度住民税非課税世帯または住民税均等割のみ課税世帯、②令和5年度は課税されていたが、令和6年度から新たに住民税非課税または住民税均等割のみ課税となる世帯※いずれも課税者の扶養を受けている方のみで構成される世帯は除く。

☎対象世帯には順次案内が送付されます。同封の専用はがきか専用サイトから申し込んでください。

☎当事業コールセンター☎03-6700-8720(午前9時～午後6時)

### ●東京二十三区清掃一部事務組合 「清掃工場の見学のご案内」

各家庭から出たごみが清掃工場どう処理されているのか見学し、ごみ問題について考える◇会場…各清掃工場※開催日時や電話番号などの詳細は2次元コード参照 ☎電話で希望の清掃工場へ。

☎当組合総務課☎03-6238-0615

## 住民税や各種保険料の期限内納付をお願いします

様々な納付方法がありますので、ぜひご利用ください。

納付方法		納付上限額 (納付書1枚あたり)	決済 手数料	領収書
口座振替		上限なし	なし	×
現金	金融機関 区役所公金納付窓口 東・西区民事務所 コンビニエンスストア			○
	電子マネー	LINE Pay、PayPayなど	あり	×
モバイルレジ	モバイルバンキング クレジットカード			
		30万円		

### ●口座振替

口座振替依頼書を金融機関各窓口へ提出して申込み。国民健康保険料を口座振替で納付している方でも、「後期高齢者医療制度の被保険者となったとき」および「介護保険の1号被保険者になったとき」は改めて申請が必要です※各窓口はキャッシュカードによる受付可。

### ●現金

金融機関、区役所公金納付窓口、東・西区民事務所、コンビニエ

ストアに納付書を持参※収納票のコピー、バーコードの写真やスクリーンショットで支払い不可。

### ●電子マネー

納付書に印刷されたバーコードを、スマートフォンの決済アプリで読み取る※コンビニエンスストアなどでは、原則「スマホアプリ」を利用した支払い不可。

### ●モバイルバンキング

納付書に印刷されたバーコードを、スマートフォンのモバイルレジ

アプリアップで読み取る※事前にインターネット(モバイル)バンキングの申込みが必要です。詳細はモバイルレジホームページ参照。

### ●クレジットカード(モバイルレジクレジット)

納付書に印刷されたバーコードをスマートフォンのモバイルレジアプリで読み取り、クレジットカード情報などを入力する※納税証明書の発行には20日程度かかる場合があります。

### 土曜窓口での納付相談(住民税・国民健康保険料)

※原則第2土曜日午前9時～午後5時

### 期限内に納付が確認できない場合は督促状を送付します

納付案内センターから納付確認のため、電話連絡や訪問や、文書などにより催告を行う場合があります。督促状発送後10日を過ぎても納付がないと、財産調査や捜索を行い、差押などの滞納処分を執行することがあります。期限までの納付ができない特別な事情がある場合には、未納のままにせず、各担当窓口へ必ず相談してください。

☎住民税…納付方法/税務課収納グループ☎03-4566-2359

納付相談/整理第1・第2グループ☎03-4566-2362

国民健康保険料…納付方法/国民健康保険課資格・保険料グループ☎03-4566-2377

納付相談/整理収納グループ、特別整理グループ☎03-3981-1294～5

後期高齢者医療保険料…納付方法/高齢者医療年金課後期高齢者医療グループ☎03-3981-1937

納付相談/整理収納グループ☎03-3981-1459

介護保険料…

介護保険課収納グループ☎03-3981-4715



住民税



国民健康  
保険料



後期高齢者  
医療保険料



介護保険料

### 第6期第3回 豊島区環境審議会

7月30日(火) 午前10時から 区役所本庁舎8階レクチャールーム ☎傍聴希望の方は電話で前日正午までに環境計画グループ☎03-3981-1597へ。