

9

いきがいと社会参加

東京都シルバーパス

対 象 満70歳以上の都民で希望される方（寝たきりの方は除く）

内 容 申込みにより、都営交通（都バス・都営地下鉄・都電、日暮里・舎人ライナー）、都内を走行する民営バス、みどりバス（練馬区コミュニティバス）に乗車できる「東京都シルバーパス」が発行されます。

有効期限 発行日から9月30日まで

費用・必要書類

	費用	必要書類
①住民税が課税で、③以外の方	20,510円 (4月～9月は10,255円)	本人確認書類※2
②住民税が非課税の方	1,000円	本人確認書類※2 所得確認書類※3
③住民税が課税で合計所得金額※1が125万円以下の方		

※1 長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除がある場合は、合計所得金額から特別控除額を控除して得た金額

※2 本人確認書類（住所、氏名、生年月日を確認できる書類）

健康保険証、運転免許証、住民基本台帳カード（写真付）、マイナンバーカード（個人番号カード）など

※3 所得確認書類（下記のいずれか1つ）

・平成29年度介護保険料決定通知書

・平成28年に長期譲渡所得または短期譲渡所得に係る特別控除適用がある場合は、必要書類が異なる場合があります。

・平成29年度住民税非課税 / 課税証明書

・生活保護受給証明書（生活扶助の記載があるもの）

申 込 み 下記の発行窓口で直接申し込んでください。

発行窓口		電 話
バス営業所・案内所	都バス北自動車営業所練馬支所（豊玉上2-7-1）	3993-0432
	関東バス青梅街道営業所（関町南1-9-3）	3928-2121
	西武バス練馬営業所（南田中1-13-5）	3996-2525
	西武バス上石神井営業所（石神井台6-16-1）	3867-2525
	西武バス石神井公園駅案内所（石神井町4-3-17）	6913-3257
	西武バス大泉学園駅北口案内所（東大泉1-26-11）	3925-5103
	西武観光バス練馬営業所（高野台1-19-7）	5910-6867
	国際興業バス練馬営業所（北町1-13-28）	3934-1123
都営大江戸線 練馬駅定期券発売所（豊玉北5-17-12 駅構内）		5999-8712

問 合 せ 一般社団法人東京バス協会 ☎5308-6950（シルバーパス専用電話）

老人クラブ

⇒特集9ページをご覧ください。

高齢者サークル助成

- 対 象** 会員がおおむね60歳以上のサークル
- 内 容** 高齢者サークルが主催する事業（会員以外の区民の方の参加が中心の事業やボランティア団体）に対して、年間4万円、助成対象経費の1 / 2を限度に助成します。
- 募 集** 毎年4月ごろに「ねりま区報」でお知らせします。
※他にも要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。
- 問 合 せ** 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

縁ジョイ倶楽部 ～趣味と仲間づくり講座

- 対 象** 区内在住、在勤、在学の18歳以上の方
- 内 容** 「寿大学～わいわく倶楽部」をリニューアルしました。講演会と初心者向けの体験講座（数種類のクラブ活動）を行います。春と秋の2期開催します。
- 募 集** 毎年3月と8月に「ねりま区報」でお知らせします。
- 費 用** 受講料は無料です。クラブ活動材料費などは実費負担です。
- 問 合 せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX 3991-0056

寿大学通信講座

- 対 象** 60歳以上で在住の方
- 内 容** 地区区民館や敬老館などの区立施設を受付窓口として、俳句と書道の添削指導を毎月行います。春、秋、冬に直接指導を行うスクーリングもあります。書道では、学習の成果発表として年1回書初め展を行っています。
- 募 集** 随時
- 問 合 せ** 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX 3991-0056

練馬 En カレッジ

地域のさまざまな課題について学んだ成果を、地域で活用していただけるように、練馬 En カレッジがお手伝いします。

練馬 En カレッジには、19の分野別専門講座のほか、地域活動をはじめるきっかけづくりとして、地域の歴史、魅力、課題などを知るとともに地域活動について学ぶ地域講座、ボランティア活動の基本や地域活動の現場で役立つコミュニケーション技術などを学ぶ共通講座などがあります。

対象、費用、場所などは、講座により異なりますので、詳しくはお問い合わせください。

問 合 せ 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

生涯学習団体の紹介

文化活動、スポーツ活動を始めたい方に、地域の団体やサークル活動をご紹介します。

問 合 せ 文化活動 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

スポーツ活動 スポーツ振興課 振興係 ☎5984-1948 FAX5984-1228

「区民発」生涯学習出前講座

● 「区民発」生涯学習出前講座の登録

対 象 区内在住・在勤・在学の個人、または区内を中心に活動する団体・サークル

内 容 さまざまな趣味や特技を持つ方に、地域の団体・サークルからの求めに応じ、講師として講座を出前していただくものです。謝礼は交通費・資料代等の実費程度です。講師料を受け取ることはできません。登録方法はお問い合わせください。

問 合 せ 生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056

● 「区民発」生涯学習出前講座の依頼

対 象 区内の学校・地域の団体・サークル・施設などが行う学習会

内 容 「区民発」生涯学習出前講座に講師登録した方が、講座を出前します。実施日時、場所、費用などの必要な調整は、当事者間で行っていただきます。登録講座の一覧は、生涯学習センター、生涯学習センター分館、図書館、青少年館、美術館、石神井公園ふるさと文化館、区民情報ひろば、文化・生涯学習課で閲覧できます。また、区ホームページでもご覧いただけます。講師の連絡先などは、電話でお問い合わせください。
(講座例：ちぎり絵・お手玉・玉すだれ・手品・体操・音楽など)

問 合 せ 生涯学習センター ☎3991-1667

美術館（高齢者の割引等）

練馬区立美術館の展覧会の観覧料が、割引または無料になります。

※観覧料は展覧会により異なります。展覧会の詳細については、お問い合わせください。

休館日 月曜日（月曜日が祝休日のときは、その翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）、展示準備期間

内 容 ①65歳以上75歳未満の方 観覧料の割引あり
②75歳以上の方 観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものが必要です。

問 合 せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821 FAX3577-1824

石神井公園 ふるさと文化館（高齢者の割引等）

練馬区立石神井公園ふるさと文化館の特別展観覧料が、割引または無料になります。

※特別展の時期については、お問い合わせください。

休館日 月曜日（月曜日が祝休日のときは、その翌平日）
年末年始（12月29日～1月3日）、臨時休館日

内 容 ①65歳以上75歳未満の方 観覧料の割引（300円→150円）
②75歳以上の方 観覧料は無料 ※①、②ともに年齢を確認できるものが必要です。

問 合 せ 練馬区立石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 FAX3996-4061

高齢者体カテスト

対 象 60歳以上の方

内 容 無理なく楽しみながらできる体力測定です。結果をもとに、健康維持のためのアドバイスをします。内容は、血圧・脈拍の測定、医師による問診、体力測定です。
毎月第4土曜日（予約制）に行っています。

費 用 無料

問 合 せ 光が丘体育館 ☎5383-6611 FAX5383-6615

コラム

事故防止アドバイス

◆車の運転手は、歩行者、自転車の皆さんに気付いていない場合があります。
青信号でもドライバーと目と目を合わせて、車が止まったことを確認してから渡りましょう。

◆外出するときは、明るい色の服を着る、反射材を活用するなどして、車の運転者から見えやすい工夫をしましょう。



スポーツ施設優待利用者確認証

スポーツ施設優待利用者確認証を提示することにより、スポーツ施設の優待利用ができます。

対 象 60歳以上の区内在住・在勤・在学の方

内 容 75歳以上の方は、区立体育館・プールを無料で利用することができます。

65歳以上75歳未満の方は、区立体育館・プールを半額で利用することができます。

60歳以上75歳未満の方は、プールの利用が割安になる回数券（100円券14枚つづりで、販売価格1,000円）を購入することができます。

※プールの回数券は各プールでご購入ください。ただし、ご購入後の払戻しはできませんので、ご注意ください。

手 続 き 住所（区内在住・在勤・在学）、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証、運転免許証など）をお持ちのうえ、各体育館・中村南スポーツ交流センター・三原台温水プールまたはスポーツ振興課で申請してください。スポーツ施設優待利用者確認証を発行します。

（注）すでにスポーツ施設優待利用者確認証をお持ちの方が、65歳または75歳になったときは、新たな年齢区分でのスポーツ施設優待利用者確認証の発行を受けてください。また、スポーツ施設優待利用者確認証をお持ちでなくても、住所（区内在住・在勤・在学）、氏名、生年月日を確認できるもの（健康保険証・運転免許証等）をお持ちいただければスポーツ施設の優待利用ができます。

休 館 日 毎月第2月曜日（祝休日のときはその翌日）・年末年始（12月29日～1月3日）

問 合 せ	総合体育館	☎3995-2805 FAX 3995-8613	桜台体育館	☎3992-9612 FAX 3992-9612
	上石神井体育館	☎5991-6601 FAX 5991-6604	平和台体育館	☎5920-3411 FAX 5920-3855
	大泉学園町体育館	☎5905-1161 FAX 5905-1166	光が丘体育館	☎5383-6611 FAX 5383-6615
	中村南スポーツ交流センター	☎3970-9651 FAX 3970-9653	三原台温水プール	☎3924-8861 FAX 3924-8100
	スポーツ振興課 管理係	☎5984-1372 FAX 5984-1228		

スポーツ教室

約1か月前の「ねりま区報」でお知らせします。

教 室 名	対 象
健やか体操（春）	60歳以上の方
初心者水泳（春、秋、冬）	60歳以上の方

問 合 せ スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947 FAX 5984-1228

スポーツガイドブック

スポーツ施設の利用方法、区が実施するスポーツ事業を紹介する「スポーツガイドブック」を体育館、中村南スポーツ交流センター、三原台温水プール、庭球場、野球場、練馬総合運動場、石神井松の風文化公園、区役所本庁舎アトリウム、区民事務所（練馬区民事務所を除く）などで配布しています。

問合せ スポーツ振興課 管理係 ☎5984-1372 FAX5984-1228

ベルデ～少年自然の家～（高齢者の割引等）

軽井沢（長野県軽井沢町）、武石（長野県上田市武石〈たけし〉地域）、下田（静岡県下田市）、岩井（千葉県南房総市）にある練馬区立少年自然の家（ベルデ）は、広く区民の方にご利用いただいている宿泊施設です。高齢者の方への割引制度があります。四季折々の豊かな自然を満喫されてみてはいかがでしょうか。

◇利用料金（1泊あたり）

基本料金	65～74歳の方は750円、75歳以上の方は無料です。 (通常料金：1泊大人1,500円 小・中学生750円)
食事料金（夕・朝食）	大人3,000円 子供1,300円
個室利用料金（1室あたり）	65歳以上の方は250円～2,000円（通常料金：500円～4,000円） (広さは施設により異なります。8人定員の大部屋は無料です。)

- ・「いきいき健康券」（101ページ）は、食事料金に限り利用できます。食事料金が3,000円に満たない場合は利用できません。
 - ・65歳以上の方が半数以上のグループが個室を利用する場合は、個室利用料金の割引制度が適用されます。
 - ・ベルデ武石は温泉です。（入湯税：中学生以上1人1泊150円）
 - ・ベルデへお越しの際は、高速バス・鉄道・車などをご利用ください。
- なお、最寄りの駅、高速バスの停留所からベルデまでの送迎を行っています。

申込み 利用月の3か月前の1日午前8時30分から電話またはベルデ宿泊予約サイトで受け付けます。
パソコンからは、<https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/>
スマートフォンからは、右のQRコードでベルデ宿泊予約サイトへ



【QRコード】

※春休み・ゴールデンウィーク・夏休み・冬休みの特別期間は抽選となります。

申込みについては、「ねりま区報」および区ホームページで随時お知らせします。

問合せ 旅行サービスコーナー（練馬区役所本庁舎1階） ☎5984-1234 FAX3993-5234

指定保養施設

指定保養施設は契約料金から区の補助金を差し引いた割安な料金で利用できる民間のホテル・旅館です。区内に住民登録のある方が、年度内2回まで、1回につき2泊まで利用できます。詳しくは区役所旅行サービスコーナー、各区民事務所等で配布している練馬区指定保養施設の案内冊子「旅」やホームページをご覧ください。

ホームページ：<http://www.city.nerima.tokyo.jp/manabu/hoyo/shiteihoyo/>

問合せ 旅行サービスコーナー ☎5984-1234

高齢者いきいき健康事業

高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加ができるように支援するため、ご希望の事業に利用できる「いきいき健康券」を交付します。

対 象 生年月日が昭和28年4月1日以前の方（平成30年3月31日現在65歳以上）で、練馬区に住民登録のある方

券の種類 つぎの「いきいき健康券」から1つお選びいただきます。

- ①練馬区指定保養施設（100ページ）〔3千円補助券〕
- ②区内公衆浴場〔7回無料券〕
- ③区内理容店・美容店〔3千円補助券〕
- ④区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所〔1回無料券〕
- ⑤豊島園庭の湯〔2回無料券〕
- ⑥練馬区立体育館・プール、練馬区立美術館〔3千円分プリペイドカード〕
- ⑦区内映画館〔3回無料券〕
- ⑧練馬区立少年自然の家『ベルデ』（100ページ）〔3千円補助券〕
- ⑨区内スポーツクラブ〔2回無料券〕
- ⑩練馬区いきがいデイサービス（50ページ）〔5回無料券〕

※①⑥⑧の所在地などは、わたしの便利帳「文化、スポーツ、余暇」をご覧ください。

※②～④・⑨は、区指定の店舗等でご利用できます。

※⑥は、75歳以上の方は、「いきいき健康券」がなくても練馬区立体育館・プール、練馬区立美術館を無料でご利用できます。

※⑩は介護保険の要介護の認定を受けていない方のみご利用できます。

申 込 み 区役所、区民事務所（練馬は除く）、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、総合福祉事務所などで配布している「練馬区高齢者いきいき健康事業のご案内」の専用ハガキで、平成30年2月28日（消印有効）までにお申込みください。

なお、お申込みは年度内に1人1回です。

利用期限 平成29年度いきいき健康券のご利用は、平成30年3月31日までです。

問 合 せ 高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

練馬区シルバー人材センター

高齢者の豊かな経験と能力を生かし、健康増進やいきがづくりのため、高齢者にふさわしい仕事を引き受け、会員がその経験・技能に応じた仕事に就業する公益団体です。⇒特集8ページ

会員資格 おおむね60歳以上の健康で働く意欲のある方

※入会には、毎月開催する「入会説明会」に出席する必要があります。(事前予約制)

会費 年額2,000円

仕事内容 マンション清掃、屋内外軽作業、建物管理、植木のせん定、除草、大工、塗装、襖・障子・網戸・クロスの張替え、畳の表替え、毛筆筆耕、宛名書き など

入会相談・就業相談

相談日	時間	場所
第1火曜	午前10時～午後3時	はつらつセンター光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター3階)
第1・第3火曜	午後1時～午後3時30分	はつらつセンター関(関町北1-7-2 関区民センター内)

※施設の休館日を除きます。

事業所 会員が、事業所で印刷物等の折り・貼りなどの簡単な手加工業をしています。

平和台事業所 ☎3933-2819 平和台1-27-17

問合せ 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168 豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

シニア就職活動支援事業

対象 おおむね60歳以上で在住の方

内容 就職を支援する講座を、区内4地域で開催するほか、個別相談を行います。

募集 「ねりま区報」でお知らせします。

費用 無料

問合せ 高齢社会対策課 管理係 ☎5984-1068

仕事の紹介・相談

●区内での紹介・相談

ハローワーク池袋 ワークサポートねりま ☎3904-8609	内 容	常時雇用およびパート雇用についての職業紹介・相談 ※年齢制限はありません。
	相 談 日	月～金曜（祝休日、年末年始を除く）
	相談時間	午前9時～午後5時
	相談場所	石神井公園区民交流センター （石神井町2-14-1 石神井公園ピアレスA棟2階）

●区外での紹介・相談

ハローワーク池袋 （サンシャイン庁舎）	☎5911-8609	豊島区東池袋3-1-1 サンシャイン60ビル3階
東京しごとセンター	☎5211-2335	千代田区飯田橋3-10-3

ボランティア・市民活動情報

●ボランティア・地域福祉推進センター、コーナー

練馬区社会福祉協議会はボランティア・市民活動および地域福祉活動の推進を行うため、ボランティア・地域福祉推進センターやコーナーを設置し、ボランティア・NPO に関する相談をはじめ、ボランティア情報「ぼけっと」の発行などを行っています。

- ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 豊玉北5-14-6新練馬ビル5階
FAX 3994-1224
- 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721 光が丘2-9-6光が丘区民センター 6階
FAX 5997-7721
- 大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422 東大泉2-8-7パレス・フォンテン3 1階
FAX 3922-2412
- 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3929-1467 関町北1-7-14関町リサイクルセンター1階
FAX 3929-1497

ホームページ <http://www.neri-shakyo.com/>

敬老祝品の贈呈

区内最高齢、100歳以上、白寿(99歳)、米寿(88歳)の方にお祝品を贈呈します。

贈呈日 9月に担当地区の民生委員がご自宅にお届けします。

問合せ 高齢社会対策課 いきがい係 ☎5984-4763

敬老の日の催し

敬老の日にちなみ、はつらつセンター・敬老館・地区区民館で記念行事を開催します。詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

問合せ はつらつセンター・敬老館については 高齢社会対策課 管理係 ☎5984-1068

地区区民館については 地域振興課 地域施設係 ☎5984-4573

FAX 3557-1351