

5月12日は民生委員・児童委員の日

私たち 民生・児童委員です



- 地域の身近な相談相手、区・関係機関とつながります
- 区内で570人が活動
- 敬老祝い品の配布など区の業務に協力
- 活動はボランティア(無報酬)

民生・児童委員は非常勤の地方公務員です。誰もが地域で安心して暮らせるよう高齢者や障害のある方、子育て中の方などの相談を受けたり、区・関係機関とのつながり役になったりするなど、さまざまな活動を行っています。一人で悩まず、お気軽にご相談ください。▶問合せ:地域福祉係☎5984-2716

みんなに知ってほしい!

民生委員・児童委員 活動パネル展

民生・児童委員の制度や活動の様子を紹介します。
▶日時:5月13日(水)~19日(火)午前8時45分~午後8時
(19日は午後3時まで)▶場所:区役所アトリウム

安心してご相談ください

次のような相談ができます。

- 高齢者の一人暮らしで、不安がある
- 福祉サービスの制度や窓口がわからない
- 病気で失業してしまった。どこに相談したらよいかわからない
- 近所でいつも子どものひどい泣き声がして、児童虐待が心配

〈民生・児童委員は秘密を守ります!〉

民生・児童委員には、民生委員法により守秘義務が課せられており、相談内容を他人に話すことは禁じられています。安心してご相談ください。

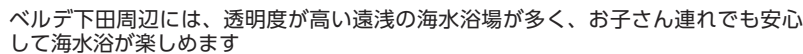
あなたを見守る民生・児童委員がいます

民生・児童委員の活動地域は区内20地区に分かれており、さらに1人ずつ担当地域が決まっています。お住まいの地域を担当する民生・児童委員は、総合福祉事務所管理係にお問い合わせください。



民生・児童委員のうち40人は、児童問題を専門に扱う主任児童委員です

総合福祉事務所管理係	
〒176地域の方	練馬☎5984-2768
〒179地域の方	光が丘☎5997-7713
〒177地域の方	石神井☎5393-2801
〒178地域の方	大泉☎5905-5262



団体利用…少年自然の家係 ☎5984-2441
一般利用…旅行サービスコーナー ☎5984-1234

	7/18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	8/1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
	土	日	祝	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木	金	土	日	月		
軽井沢	○	△	△	○	○	○	△	○	△	○	○	△	○	△	△	△	△	△	△	△	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	△	○	△	△	△	○	△	△	△	△	○	○	○	○	○		
下 田	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	
武 本館	○	△	△	△	△	△	○	×	×	○	○	△	△	△	×	×	×	×	×	×	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	×	×	△	△	△	○	○	○	△	○	○	○	○	○	
石 新館	○	△	△	△	△	△	○	○	○	○	○	△	△	△	○	○	○	○	○	○	○	○	△	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
岩 井	○	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	○	○	△	○	○	○	△	○	○	△	○	○	○	○	×	○	×	×	

建築企画係 ☎ 5984・1323



お知らせ

5月1日(金)から区役所で
クールビズを実施します

節電対策として、10月31日(土)まで職員はノーネクタイなどの軽装で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。▶**問合せ**:総務係 ☎5984-2600

男女共同参画情報紙
「MOVE」38号を発行

▶**配布場所**:区内各駅の広報スタンド、区民事務所(練馬を除く)、出張所、地区区民館、図書館、男女共同参画センターえーる、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)▶**問合せ**:人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

特別永住者の方へ～特別永住者証明書への切り替え申請をお忘れなく

旧外国人登録証明書(みなし特別永住者証明書=写真)に記載されている「次回確認(切替)申請期間」の開始日が2015年(平成27年)7月8日以前の方は、7月8日(木)までに特別永住者証明書への切り替え申請をしてください。▶**申請先**:区民事務所▶**持ち物**:①旧外



自動車税と軽自動車税の納期限は6月1日(金)

	納税通知書の発送日	問合せ
自動車税	5月1日(金)	東京都自動車税コールセンター ☎3525-4066
軽自動車税	5月8日(金)	税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

ねり丸を商品の製作や広報に活用しませんか

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」のキャラクターデザインなどを、商品の製作や、地域活動の広報などで活用するための使用申請を受け付けています。使用には一定の条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

これまでに商品化されたねり丸グッズは、練馬アニメーションサイト(<http://animation-nerima.jp/nerimaru.html>)などでご覧になれます。

▶**問合せ** アニメ産業振興係 ☎5984-1276



「ねり丸」©練馬区

都営住宅(都公募分・地元割当分)入居者を募集

所得が基準内で、住宅に困っていることのほか、下表の要件などがあります。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※区営住宅の募集は5月21日号の区報でお知らせします。▶**問合せ**:住宅課住宅係 ☎5984-1619▶**申込書の配布期間**:5月7日(木)～15日(金)▶**申込書の配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ※5月9日(土)・10日(日)は、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)でのみ配布。

募集区分および募集戸数

募集区分		主な申し込み資格	募集戸数
都公募	世帯向け (一般募集住宅)	〈家族〉都内在住で同居親族がいること 〈単身者〉都内3年以上在住で、60歳以上(※1)、または身体障害者手帳1～4級の方などであること	1,450戸
	若年ファミリー向け (定期使用住宅 ※2)	● 都内在住であること ● 夫婦のみ、または夫婦と子の世帯であること	675戸
	若年ファミリー向け	● 申込者・同居親族の全員が40歳未満であること	50戸
	多子世帯向け (定期使用住宅 ※2)	● 都内在住であること ● 18歳未満の子が3人以上(うち1人は小学5年生以上)と夫婦の世帯であること ● 申込者・同居親族の全員が45歳未満であること	10戸
地元割当	1～2人向け	〈家族〉区内在住で同居親族がいること 〈単身者〉区内3年以上在住で、60歳以上(※1)、または身体障害者手帳1～4級の方などであること	3戸

※1 昭和31年4月1日以前に生まれた方を含みます。 ※2 10年間に限り入居できる住宅です。

②23日(土)午前10時から▶**場所**:泉新小▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:西部地域まちづくり課 ☎5984-1278

〈公聴会〉

▶**日時**:6月15日(月)午後7時から▶**場所**:勤労福祉会館▶**公述の申し出方法**:都市計画課や区ホームページ「区政情報」の「まちづくり・都市計画」の「都市計画決定・変更」にある申出書に記入の上、5月7日～28日(必着)までに持参または郵送で都市計画課へ ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴を希望する方は、事前に開催の有無を確認してください。

◎**問合せ**:都市計画課都市計画担当係 ☎5984-1534

河川整備計画(変更原案)にご意見を

東京都が作成した神田川流域及び石神井川の河川整備計画(変更原案)について、区民の皆さまからご意見を募集します。▶**閲覧・意見提出の期限**:5月28日(木)▶**閲覧場所**:区役所内土木部計画課総合治水係(区役所本庁舎13階)、東京都建設局河川部(都庁第二本庁舎22階)、東京都第四建設事務所 ※東京都建設局ホームページ(<http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/>)でもご覧になれます。▶**意見の提出方法**:持参または郵送、ファクス、電子メールで〒163-8001新宿区西新宿2-8-1東京都建設局河川部計画課(都庁第二本庁舎22階) **FAX** 5388-1533 **E** s0000384@section.metro.tokyo.jp▶**問合せ**:東京都建設局河川部計画課 ☎5320-5414、区役所内土木部計画課総合治水係 ☎5984-2074

国民健康保険

加入・脱退の手続きは
14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きを14日以内にしてください。また、後期高齢者医療制度に移行するために職場の健康保険を脱退した場合、被扶養者は国民健康保険など、他の公的医療保険に加入する必要があります。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合で

も、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。▶**手続きに必要なもの**:国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書、国民健康保険を脱退する方…職場の健康保険証と国民健康保険証(全員分)▶**届出先**:こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く)▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

環境

光が丘清掃工場建替事業に関する
環境影響評価書がご覧になれます

▶**縦覧・閲覧期間**:施設の閉庁日を除く5月15日(金)まで▶**縦覧・閲覧の時間・場所**:午前9時～午後5時…光が丘区民センター1階、第四～第七出張所、総合体育館、光が丘図書館、環境課(区役所本庁舎18階)、午前9時30分～午後4時30分…東京都環境局総務部環境政策課(都庁第二本庁舎8階)、東京都多摩環境事務所管理課(立川合同庁舎3階)※区役所内環境課では、評価書の貸し出しも行います。▶**問合せ**:東京都環境局総務部環境政策課 ☎5388-3406、区役所内環境課環境規制係 ☎5984-4712

ボランティア

子育てひろばのスタッフ

▶**対象**:活動日(第1・3金曜午前9時30分～午後3時)と、スタッフ定例会(第2水曜午前10時～正午)の半分以上に出席できる方▶**場所**:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶**内容**:0～3歳児と保護者を対象にした子育て支援の場である「子育てひろば」の運営など▶**申込**:電話で同センター ☎3991-1667

パソコン指導ボランティア
養成講座

▶**対象**:パソコンの基本操作ができ、修了後、初心者を対象としたパソコン指導のボランティア活動を希望する区内在住の方▶**日時**:6月17日(木)・24日(木)、7月1日(木)・4日(土)午後1時～4時【4日制】▶**場所**:豊玉高齢者センター▶**講師**:練馬176地域ITリーダーの会会員▶**定員**:8名(抽選)▶**持ち物**:USBメモリ(2GB以上)▶**申込**:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、5月25日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター ☎5912-6401

事業者向け

有料広告を募集～図書館だより

申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。▶**掲載位置**:最終面下▶**広告サイズ**(縦mm×横mm)・**料金**:①55×90…1万5000円 ②55×180…3万円▶**刷色**:4色カラー▶**発行月**:7月▶**発行部数**:1万1000部▶**配布先**:図書館、小中学校、幼稚園、保育園、区立施設など▶**申込期限**:5月31日(日)▶**問合せ**:光が丘図書館 ☎5383-6500

パパとママの準備教室

1**2**とも▶**対象:**出産を控えた夫婦▶**内容:**講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(2はA⑧の希望順も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤出産予定月を、**1**5月15日**2**18日(必着)までに各保健相談所へ

1北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11)☎3931-1347▶**日時:**6月6日(土)午後1時30分～4時▶**定員:**25組(抽選)

2石神井保健相談所(〒177-0041石神井町7-3-28)☎3996-0634▶**日時:**6月13日(土)⑧午前9時～11時30分⑨午後1時30分～4時▶**定員:**40組(抽選)

麻しん(はしか)・風しん予防接種を早めに受けましょう

平成27年度に定期接種の対象となるお子さんは、下表の通りです。期限までに予防接種を受けましょう▶**問合せ:**予防係☎5984-2484

予防接種名	MR(麻しん風しん混合)1期	MR(麻しん風しん混合)2期
対象	平成26年4月2日～27年4月1日生まれ	平成21年4月2日～22年4月1日生まれ
予防接種票の送付時期	生後11カ月になる月	平成27年3月(送付済み)
接種期限	2歳の誕生日の前日	平成28年3月31日

子育て支援啓発講座「ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない」

子育てに関する悩みなどを話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を学びます。▶**対象:**区内在住の0～3歳児の保護者▶**日時:**6月2日～

7月7日の毎火曜午後2時～4時【6日制】▶**場所:**光が丘子ども家庭支援センター▶**定員:**12名(抽選)▶**申込:**ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥お子さんの人数と年齢⑦参加動機を、5月15日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 光が丘子ども家庭支援センター☎5997-7759 ※保育室(生後58日以上のお子さん対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別もお知らせください。

トコトコ美術館 テーマ:かげ～コレクション展関連鑑賞プログラム

▶**場所:**練馬区立美術館▶**内容:**時代と美術をテーマにしたコレクション展の作品鑑賞、影を利用した工作など▶**定員:**各5組(抽選)▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名(A～Eの別も)②参加者全員(お子さん2名、保護者1名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、5月15日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821✉event-museum@neribun.or.jp

対 象	日 時
3歳以上の未就学児と保護者	5/30(土)④10:30～12:00 ⑧14:00～15:30
	5/31(日)⑩10:30～12:00 ⑭14:00～15:30
小学1・2年生と保護者	6/7(日)⑥10:30～12:00 ⑩14:00～15:30

こども服・絵本の交換会

▶**対象:**18歳以上の方 ※お子さん連れ可。▶**日時:**5月23日(土)午前10時30分～午後0時30分(受け付けは午前9時30分～10時20分)▶**場所・問合せ:**春日町リサイクルセンター☎3926-2501▶**持物:**子ども服(サイズ130センチ以下)や絵本▶**申込:**当日会場受け付け



健康・衛生

ペット動物無料相談

獣医師がしつけや病気などの相談に応じます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶**日時:**5月19日(火)午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場受け付け ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ:**生活衛生課管理係☎5984-2483

生活習慣病を予防する！40代から始める運動教室

▶**対象:**医師から運動を止められていない40歳以上の方▶**日時:**6月3日(火)午後2時～4時▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士／黒田恵美子▶**定員:**25名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎5997-7722

不眠症とつきあうコツ～なかなか眠れない人が睡眠力を上げるために知りたいこと

▶**日時:**6月26日(金)午後2時～4時▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**内容:**講義▶**講師:**東京慈恵会医科大学葛飾医療センター院長／伊藤洋

▶**定員:**80名(申込順)▶**申込:**電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

カラダがサビない生活と食事

▶**日時:**5月29日(金)午前10時～正午▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介、血管年齢の測定▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

体と心をリフレッシュ！～練馬健康いきいき体操講習会

▶**対象:**医師から運動を止められていない方▶**日時:**5月13日(火)午前10時～正午▶**場所:**北保健相談所▶**講師:**スポーツプログラマー／山内道子▶**定員:**25名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

親子凧あげ大会

▶**日時:**5月5日(祝)午前11時～午後3時(雨天中止)▶**場所:**大泉中央公園▶**内容:**好きな絵を描ける白紙の凧400枚を配布(午前11時30分から。先着順)、凧あげの指導、大凧あげなど▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**春日町青少年館☎3998-5341 ※大泉凧の会主催。



害虫に関する電話相談

11/30⑩まで

☎3995-6614

受付時間 午前9時～午後5時

※土・日曜、祝休日も対応します。

害虫に関する相談やスズメバチの巣の駆除などに、専門の業者が無料で応じます。 ※スズメバチの巣の駆除には、巣の高さや目視で確認できる場所にあるなどの条件があります。詳しくは、お問い合わせください。▶**区の担当:**環境衛生監視担当係



初期のスズメバチの巣

区立中学校の学校公開

入学を希望する中学校を、受け入れが可能な人数の範囲で、通学区域外からでも選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、実際に授業や部活動など学校の様子を見ていただくため、区立中学校全34校の学校公開を行います。

▶**問合せ:**学事係☎5984-5659

日程は下表の通りです。当日、直接学校へお越しください。

◎申し込みは不要です

公開時間は、原則始業時間から部活動終了時までです(授業時間はおおむね午前8時45分～午後3時30分。ただし、原則水曜の午後は公開しません)。公開内容など詳しくは、各学校にお問い合わせください。

◎学校公開でのお願い

○上履きと下履き入れをご用意ください。

○車や自転車での来校は、ご遠慮ください。

○来校の際は、必ず受付をお通りください。

◎学校選択制度の今後のスケジュール

各学校の教室数、通学区域内の児童数などを考慮し、通学区域外からの受け入れ可能人数を9月頃に公表する予定です。10月上旬から、対象者に希望票を配布します。希望者が受け入れ可能人数を大幅に超えた場合は、12月上旬に抽選を行います。

学校名	電話番号	日 程	学校名	電話番号	日 程
旭丘中	3957-3133	6/13(土)、7/11(土)、9/7(月)～12(土)、10/10(土)	光が丘第四中	3976-5891	6/13(土)、7/11(土)、9/2(火)～4(金)・12(土)、10/10(土)・31(土)
豊玉中	3994-1451	6/18(木)、7/11(土)、10/9(金)	石神井中	3997-3131	6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/1(木)・10(土)
豊玉第二中	3993-4212	5/18(月)～22(金)	石神井東中	3996-2157	6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/5(月)～10(土)
中村中	3990-4436	6/13(土)・15(月)～19(金)、7/11(土)、9/5(土)、10/10(土)・24(土)	石神井西中	3920-1034	6/13(土)、7/9(木)～11(土)・13(月)～15(火)、9/12(土)、10/31(土)
開進第一中	3993-2417	5/8(金)・30(土)、6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)・31(土)	石神井南中	3997-3315	5/30(土)、6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)・24(土)
開進第二中	3993-1348	7/11(土)、9/7(月)～12(土)	上石神井中	3920-1126	5/9(土)、6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)
開進第三中	3993-4265	5/11(月)、7/1(火)～4(土)・6(月)・7(火)、9/12(土)・19(土)	南が丘中	3904-5782	6/6(土)・13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)・23(金)
開進第四中	3993-1481	9/7(月)～12(土)	谷原中	3995-8036	6/8(月)～13(土)
北町中	3932-7231	6/20(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)	三原台中	3925-9564	7/1(火)、10/10(土)
練馬中	3990-5451	9/1(火)～5(土)・7(月)	大泉中	3924-0771	5/13(火)～15(金)、9/12(土)・19(土)
練馬東中	3998-0231	5/9(土)、6/29(月)～7/3(金)、9/5(土)	大泉第二中	3922-0165	6/13(土)、10/10(土)・31(土)
貫井中	3990-6412	6/6(土)・10(火)～13(土)、9/11(金)・12(土)	大泉西中	3921-7101	6/25(木)・26(金)、10/9(金)・10(土)
田柄中	3990-4403	6/2(火)～5(金)・8(月)～11(木)、9/7(月)～12(土)	大泉北中	3925-9230	7/9(木)～11(土)、9/12(土)、10/6(火)～10(土)
豊渓中	3939-0245	5/23(土)、6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/10(土)	大泉学園中	3925-4492	9/7(月)～11(金)、10/9(金)
光が丘第一中	3976-5871	7/11(土)、9/10(木)～12(土)、10/10(土)	大泉桜学園	3924-1126	5/30(土)、6/12(金)・13(土)、7/11(土)、9/11(金)・12(土)、10/10(土)・22(木)
光が丘第二中	3976-9202	6/6(土)・8(月)・10(火)～13(土)、10/5(月)～10(土)	関中	3929-0048	5/1(金)・7(木)・8(金)、10/1(木)・2(金)・5(月)～7(火)
光が丘第三中	3977-3521	5/11(月)～15(金)、9/18(金)、10/7(火)～10(土)・13(火)	八坂中	3924-0399	6/13(土)、7/11(土)、9/12(土)、10/3(土)・10(土)

※各学校の住所は「わたしの便利帳」のテレホンガイド、または区ホームページ「施設案内」の「中学校」の「中学校一覧」をご覧ください。

働く

地域精神保健相談員【非常勤職員】

▶**対象:**精神保健福祉士の有資格者で、1年以上の相談業務などの経験がある方▶**期間:**7月～来年3月(再任する場合あり)▶**勤務日時:**月～金曜午前8時30分～午後5時15分(月16日)▶**場所:**石神井保健相談所▶**報酬:**月額22万1000円 ※交通費

支給。 ※社会保険あり。▶**採用予定数:**1名(書類選考・面接)▶**申込:**履歴書(写真貼付)を、5月22日(必着)までに持参または郵送で〒177-0041石神井町7-3-28 石神井保健相談所☎3996-0634

調理補助【臨時職員】

▶**期間:**①6月1日(月)～11月30日(月)②6月11日(木)～10月上旬▶**勤務日時:**月～金曜午前8時45分～午後2時45分(①月14日以内②週3日以

内)▶**場所:**大泉学園町福祉園▶**賃金:**時給940円 ※交通費は支給しません。▶**採用予定数:**各1名(書類選考)▶**申込:**履歴書(写真貼付。①②の別も記入)と住所・氏名を記入し82円切手を貼った返信用封筒を、5月15日(必着)までに持参または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20 大泉学園町福祉園☎3923-8540

 高齢者

家族で始めるサビない体作り

▶**対象:**60歳以上と20歳以上の方(2人1組)▶**日時:**6月12日・26日、7月10日・24日の金曜午後7時～8時【4日制】▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**内容:**講義、運動実技など▶**定員:**10組(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講座名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、5月27日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401

 子ども・教育

ハートファミリーコンクールに参加しませんか

口腔(こうくう)審査を行い、優秀な家族を表彰するコンクールです。1位の方は、東京都主催「8020・すこやか家族」コンクールに推薦します。▶**対象:**昨年度の3歳児歯科健康診査で虫歯や治療した歯がないと診断されたお子さんと、次の①～③のいずれかに当てはまる区内在住の家族の方で、未治療の虫歯がなく、歯並び、かみ合わせ、歯ぐきの健康状態が良い方 ①父または母は、治療した歯が5本以下で虫歯などで抜いた歯がない②兄または姉は、虫歯や治療した歯がない③祖父または祖

母は、虫歯などで抜いた歯がない▶**日時:**5月27日(水)午後2時～4時▶**場所:**練馬つつじ歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)▶**申込:**ハガキで①催し名②住所③お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日④参加する家族の氏名(ふりがな)・生年月日・続柄⑤電話番号を、5月20日(必着)までに〒176-8501区役所内歯科保健担当係☎5984-4682

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの作品募集

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今回、むし歯の予防やかむことの大切さなど、歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、奨励賞を区役所内に展示します。また、ポスターの部の特賞は、区内施設などに啓発ポスターとして掲示します。▶**対象:**図画…区内在住の小学1～3年生、ポスター…区内在住の小学4～6年生▶**内容・募集作品:**54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品▶**申込:**電話で応募要領を請求の上、5月27日(必着)までに歯科保健担当係☎5984-4682 ※応募要領は、区ホームページ「暮らしのガイド」の「歯と口の健康」にも掲載しています。

育児と離乳食(2・3回食)

1～3とも▶**対象:**7～10カ月児と保護者▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30組(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で各保健相談所へ**1** **光が丘保健相談所**☎5997-7722▶**日時:**5月15日(金)午前10時～11時30分**2** **関保健相談所**☎3929-5381▶**日時:**5月15日(金)午前10時～11時30分**3** **大泉保健相談所**☎3921-0217▶**日時:**5月22日(金)午前10時～11時30分

平成27年度

児童育成手当の新規申請は5月中旬に

児童育成手当は、5月申請分から平成26年中の所得が基準となります。手当は申請しないと支給されません。新たに対象となる方は必ずお問い合わせの上、申請してください。手当は申請日の翌月分から支給します。※既に受給している方は、新たに申請する必要はありません。

▶**対象・手当月額:**表1の通り▶**所得制限額:**表2の通り

申請先・問合せ	● 児童手当係 (区役所本庁舎10階)☎5984-5824	
	● 総合福祉事務所福祉事務係 【光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7060】 【石神井(石神井庁舎4階)☎5393-2817】 【大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))☎5905-5274】	

表1 対象・手当月額			
区分		対 象	手当月額
児童育成手当	育成手当	平成9年4月2日以降に生まれた児童を養育している母子家庭や父子家庭などの方 ※1	1万3500円
	障害手当	20歳未満の心身に障害(身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1～3度程度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症など)がある児童を養育している方 ※1 ※2	1万5500円

※1 児童福祉施設(乳児院)などに入所している児童は対象になりません。
※2 練馬区心身障害者福祉手当と併せて受給することはできません。

表2 所得制限額		
26年中の扶養親族等の数	所得金額	※社会保険料控除分(一律8万円)を含む金額です。改めて社会保険料を控除して計算する必要はありません。 ※所得額とは、給与所得者の場合、源泉徴収票の給与所得控除後の金額です。確定申告をした方の場合、確定申告書の所得金額の合計です。 ※この他に医療費控除・寡婦控除・障害者控除などを受けられる場合があります。
0人	368万4000円	
1人	406万4000円	
2人	444万4000円	
3人	482万4000円	
以下、1人増すごとに38万円を加算		

5月の休日医療関係機関

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

▶**問合せ:**地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

	場 所	受付時間
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療にあたります。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階)☎3996-3404	
	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階)☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所してください。
歯科	石神井歯科休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階)☎3996-3424	

●休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。

▶**診療時間:**日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●休日診療当番接骨院 認め印を必ずお持ちください。▶**施術時間:**午前9時～午後5時

3日(祝)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	沢田接骨院(富士見台2-17-22)	☎3990-1818
	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288
4日(祝)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	かんとう接骨院(貫井4-14-24)	☎3926-4410
	谷沢接骨院(石神井台2-29-37)	☎3995-5298
5日(祝)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	光が丘接骨院(土支田1-13-2)	☎5934-3460
	金沢接骨院(石神井台5-2-8)	☎3928-8160
6日(休)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997

●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。

▶**診療時間:**午前9時～午後5時

3日(祝)	竹治歯科医院(早宮3-2-3)	☎3994-6207
4日(祝)	富村歯科医院(石神井台8-22-1)	☎3922-1023
5日(祝)	かわべ歯科医院(東大泉1-30-13 2階)	☎3867-6769
6日(休)	小池歯科医院(北町2-41-14)	☎3931-8244

10日(日)	石田接骨院(北町2-41-5)	☎3550-9036
	仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
17日(日)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	長井接骨院(高野台1-5-12)	☎3904-7481
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
24日(日)	近藤接骨院(北町8-4-3)	☎3933-9471
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
31日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801



練馬区情報番組

5月の放送内容

【1日～15日】●こどもの森、美術の森緑地を紹介 など
【16日～31日】●「ねりまのねり歩き」参加レポート

オーディオレコードコンサート ～五味康祐の著作から

▶ **対象:** 中学生以上 ▶ **日時:** 5月23日(土)④午後1時30分～3時⑥午後3時30分～5時 ▶ **場所:** 石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44) ▶ **定員:** 各20名(抽選) ▶ **費用:** 300円 ▶ **申込:** 往復ハガキで①レコードコンサート(④⑥の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、5月9日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372-2572 ※石神井公園ふるさと文化館ホームページ(<http://www.neribun.or.jp/furusato.html>)からも申し込みめます。

薫風大泉寄席

▶ **対象:** 小学生以上 ▶ **日時:** 5月31日(日)午後2時～4時 ▶ **場所:** 大泉図書館 ▶ **出演:** 大泉落語研究会 ▶ **定員:** 50名(申込順) ▶ **申込:** 電話で同館 ☎3921-0991

障害者通所施設合同運動会

区内の通所施設に通っている障害のある方、ボランティア、職員、関係者の総勢1,000人による運動会です。区民の皆さまも応援においでく

ださい。▶ **日時:** 5月23日(土)午前10時～午後3時30分(雨天24日(日)) ▶ **場所:** 南町小 ※駐車場はありません。▶ **ボランティアを募集**

運動会当日の午前8時～午後5時に、進行などを手伝っていただける方を募集します。▶ **申込:** 電話で山彦作業所 ☎3998-5023

◎ **問合せ:** 障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598

スポーツ

初心者スポーツ教室

1 2 とも ▶ **申込:** 往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、5月11日(必着)までに 〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

1 なぎなた

▶ **対象:** 15歳以上の方(中学生を除く) ▶ **日時:** 6月12日～7月3日の毎金曜午前10時～正午【4日制】 ▶ **場所:** 桜台体育館 ▶ **定員:** 20名(抽選) ▶ **保険料:** 188円

2 剣道

▶ **対象:** 小学生以上 ▶ **日時:** 6月7日～7月12日の毎日曜午後1時30分～3時30分【6日制】 ▶ **場所:** 総合体育

館 ▶ **定員:** 50名(抽選) ▶ **保険料:** 282円

区民交流事業「みんなで踊ろうアクアビクス(水中運動)」

▶ **対象:** ①中学生～49歳の方②50歳以上の方 ▶ **日時:** 6月7日(日)①午前10時～11時②正午～午後1時 ▶ **場所:** 中村南スポーツ交流センター ▶ **講師:** アクアビクス指導員 ▶ **定員:** 各40名(申込順) ▶ **持ち物:** 水着、水泳帽など ▶ **申込:** 電話で同センター ☎3970-9651

Yori Dori Midori

よりどりみどりねりま

みどりをテーマにした写真を募集

自然、建物、食べ物など、さまざまなみどりをテーマにした写真を募集します。集まった写真は、写真展やモザイクアートで使用します。さらに、8月には写真をもとに区の魅力が詰まった色とりどりの「ねりまグリーン」色をつくり上げ、CMやイベントなど、さまざまな場面で発信します。申し込み方法など詳しくは、5月29日(金)までにお問い合わせください。▶ **問合せ:** 広報戦略係 ☎5984-1089

キャンペーンCMがご覧になれます

インターネットで「よりどりみどり練馬」と検索していただくか、右の二次元バーコードをご利用ください。



情報あらかと

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆公衆浴場で菖蒲(しょうぶ)湯▶

日時: 5月5日(祝) ▶ **場所:** 区内公衆浴場 ▶ **費用:** 460円(小学生以下無料) ▶ **問合せ:** 練馬区公衆浴場組合・北口 ☎3924-5010

◆こどもスポーツまつり▶

対象: 2歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。▶ **日時:** 5月6日(休)午前9時～正午 ▶ **場所:** 上石神井体育館 ▶ **内容:** ラケットテニス、スポーツチャンバラなど ▶ **定員:** 100名(先着順) ▶ **費用:** 100円(小学生以下無料) ▶ **持ち物:** 上履き ▶ **申込:** 当日会場受け付け ▶ **問合せ:** SSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午後3時まで)

◆JA東京あおば 母の日応援セール▶

日時: 5月6日(休)～10日(日)午前10時～午後5時 ▶ **場所・問合せ:** ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711 ▶ **内容:** カーネーションなどの鉢花の販売

◆花と緑のノルディックウォーキング▶

対象: 18歳以上の方 ▶ **日時・場所:** 5月9日(土)午前9時 光が丘体育館集合～正午同所解散(約6km) ▶ **定員:** 20名(申込順) ▶ **費用:** 1,000円(ボールのある方は500円) ▶ **申込:** 電話またはファクスで①催し名②氏名③年齢④電話番号⑤ボールの有無を、5月8日(金)までにSSC桜台・南波 ☎070-5376-2803 FAX 5912-9900

◆5月11日～20日は春の全国交通安全運動(①光が丘交通安全フェスティバル②自転車安全教室)▶

日時・場所: ①5月9日(土)午後1時30分から…光が丘公園けやき広場②5月18日(月)午前11時から…大泉自動車教習所(東大泉6-34-1) ▶ **内容:** スタントマンによる交通事故の再現など ▶ **申込:** 当日会場受け付け ▶ **問合せ:** 警察署交通総務係【①光が丘 ☎5998-0110②石神井 ☎3904-0110】

◆ターゲットボードゴルフ初心者体験会▶

対象: 小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。▶ **日時:** 5月16

日(土)午前10時～正午(雨天中止) ▶ **場所:** 練馬総合運動場 ▶ **保険料など:** 500円 ※小学生は無料。▶ **申込:** 当日会場受け付け ▶ **問合せ:** 練馬区ターゲットボードゴルフ協会・小野塚 ☎3934-5289

◆光が丘清掃工場個人見学会▶

日時: 5月16日(土)午後1時30分～3時 ▶ **定員:** 50名(申込順) ▶ **申込:** 5月14日(木)までに電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311

◆新しい街を歩いてみよう「虎ノ門～浜離宮恩賜庭園」▶

日時・場所: 5月17日(日)午前9時30分 東京メトロ銀座線虎ノ門駅集合～新虎通り～汐留イタリヤ街～浜離宮恩賜庭園～午後0時30分都営大江戸線汐留駅解散(約5km) ▶ **定員:** 40名(申込順) ▶ **入園料など:** 700円 ▶ **申込:** 往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、5月8日(必着)までに 〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館内 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

◆第39回わんぱく相撲練馬区大会▶

対象: 小学生 ▶ **日時:** 5月17日(日)午前10時～午後5時 ▶ **場所:** 光が丘体育館 ▶ **内容:** 男女学年別トーナメント ※小学4～6年生の優勝者は都大会に出場。※未就学児が参加できるイベントあり。▶ **申込:** 当日会場受け付け ▶ **問合せ:** (公社)東京青年会議所練馬区委員会・平鹿 ☎090-8558-2701

◆「子育て支援講座」親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた”=練馬区協働事業提案制度=▶

対象: 今年1～3月に第1子が生まれた母親とお子さん ▶ **日時:** 6月1日～22日の毎月曜午前10時～正午【4日制】 ▶ **場所:** 民設子育てのひろば「さくらひろば」▶ **講師:** 臨床心理士／有本秀子ほか ▶ **定員:** 20組(抽選) ▶ **テキスト代:** 1組800円 ▶ **申込:** ハガキまたはファクスで①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)④お子さんの生年月日⑤電話番号を、5月15日(必着)までに 〒176-0012豊玉北1-12-3 さくらひろば ☎ FAX 5999-0209(問い合わせは月曜を除く

平日午前10時～午後3時)

◆公開講座「ひまわりのフラワーアレンジ」▶

日時: 6月14日(日)・21日(日)午後1時～3時30分【2日制】 ▶ **場所:** 都立井草高校 ▶ **定員:** 15名(抽選) ▶ **材料費など:** 7,500円 ▶ **申込:** 往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、5月15日(消印有効)までに 〒177-0044上石神井2-2-43 井草高校 ☎3920-0319

春の区民文化祭

▶ **場所:** 1 3 4 生涯学習センター(豊玉北6-8-1) 2 練馬文化センター ▶ **問合せ:** 生涯学習センター ☎3991-1667

1 三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八)▶

日時: 5月10日(日)午前11時～午後4時30分

2 春の合唱祭▶

日時: 5月17日(日)午前11時～午後6時

3 民謡大会▶

日時: 5月17日(日)午後1時～4時

4 フォークダンス大会▶

日時: 5月31日(日)午後1時30分～4時

献血にご協力を

▶ **問合せ:** 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆光が丘公園売店前▶

日時: 5月16日(土)・17日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時

◆石神井公園芝生ひろば▶

日時: 5月17日(日)午前9時30分～11時、午後0時30分～3時30分

朝・夕・青空市

◆ **富士見台本町通り商店会▶** **日時:** 5月1日(金)午後2時から ▶ **問合せ:** 牧田 ☎3926-4580

◆江古田いちば通り商店街▶

日時: 5月9日(土)午前10時～午後7時 ▶ **問合せ:** 林 ☎3991-0888

◆光が丘IMA南館前▶

日時: 5月10日(日)午前10時～午後4時 ▶ **問合せ:** 北中 ☎3995-4924

花とみどりの展示会

◆ **自然に親しむ水彩画展▶** **日時:** 5月8日(金)～13日(休)午前9時～午後5時(8

日は午後1時から、13日は午後4時まで) ▶ **場所・問合せ:** 花とみどりの相談所 ☎3976-9402

学校体育館でスポーツを

◆北町西小 初心者卓球教室▶

対象: 16歳以上の方 ▶ **日時:** 5月8日～29日の毎金曜午後7時～9時 ▶ **持ち物:** ラケット(ある方のみ) ▶ **申込:** 当日会場受け付け ▶ **問合せ:** 学校応援団・開放係 ☎5984-1057

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶ **問合せ:** 育成支援係 ☎5984-1292

子育て学習講座

◆スマホ、タブレット活用セミナー～障害のある方のための生活支援▶

対象: 自閉症・発達障害の方の保護者、支援者など ▶ **日時:** 5月17日(日)午後2時～4時 ▶ **場所:** 光が丘区民センター6階 ▶ **講師:** スマホ、タブレット活用生活支援アドバイザー／三宮華子 ▶ **定員:** 50名(申込順) ▶ **申込:** 電話でレインボースターズCN・照井 ☎6760-5560(午後6時～9時)

子供安全学習講座

◆パニックなどへの対応「支援助法」講習会▶

対象: 自閉症・知的障害の方の保護者、支援者など ▶ **日時:** 5月30日(土)午後2時～4時 ▶ **場所:** 光が丘区民センター2階 ▶ **講師:** 支援助法発案者／廣木道心 ▶ **定員:** 50名(申込順) ▶ **費用:** 500円 ▶ **申込:** 電話でキートン・コム・三宮 ☎6322-8454(午後6時～8時)

ねりま遊遊スクール

◆生きものとなかよくなろう！▶

対象: 小学生と保護者 ▶ **日時:** 5月17日(日)午前10時～午後2時 ▶ **場所:** 埼玉県自然学習センター(埼玉県北本市) ▶ **定員:** 30名(申込順) ▶ **費用:** 1人50円 ▶ **申込:** 電話で新日本婦人の会・親子体験わくわく・田中 ☎3923-6839

◆親子でティーボールを楽しもう▶

対象: 小学生と保護者 ▶ **日時:** 5月24日(日)午前9時～10時30分 ▶ **場所:** 東京女子学院 ▶ **定員:** 40名(先着順) ▶ **申込:** 当日会場受け付け ▶ **問合せ:** ティーボー

区民体育大会 新体操

▶ **対象:** 小学生～大学生の女性 ▶ **日程:** 8月25日(火) ▶ **場所:** 総合体育館 ▶ **内容:** 学年別大会(中学生以上はシニアの部) ▶ **保険料など:** 600円 ▶ **申込:** 体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「各種大会等」の「区民体育大会」にある実施要項をご覧の上、7月10日(必着)までに練馬区新体操連盟へ ▶ **問合せ:** スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

ル同好会・小山 ☎3920-7124(平日午前9時～午後5時)

■すまいるねりま遊遊スクール■

◆空手を体験しよう！▶

対象: 主に知的障害のある小学生と保護者 ▶ **日時:** 5月16日(土)午前10時～11時30分 ▶ **場所:** 光が丘区民センター2階 ▶ **定員:** 10名(申込順) ▶ **申込:** 電話でキートン・コム・三宮 ☎6322-8454(午後6時～8時)

リサイクルマーケット

▶ **出店申込:** 往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※車での来場・搬入はご遠慮ください。 ※700円以下の出店料が掛かります。

◆北町ふれあい公園(北町2-17-6)▶

日時: 5月10日(日)午前10時～正午(雨天中止) ▶ **申込先:** 〒179-0081北町2-15-15 カトリア会 ☎090-6717-3944(先着20店)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶

日時: 5月17日(日)午前9時30分～午後1時(雨天24日) ▶ **申込先:** 〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子 ☎3997-4333(先着50店)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶

日時: 5月17日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ▶ **申込先:** 〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着150店)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶

日時: 5月24日(日)午前9時～正午(雨天中止) ▶ **申込先:** 〒177-0034富士見台3-62-13-203 島裕子 ☎090-6496-5366(先着30店。問い合わせは午後6時～9時)

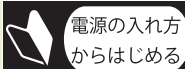
◆春の風公園(光が丘7-4-1)▶

日時: 5月24日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止) ▶ **申込先:** 〒179-0081北町2-9-11 山口治子 ☎3931-0246(先着50店。問い合わせは午後8時～10時)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶

日時: 5月31日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ▶ **申込先:** 〒176-0001練馬2-13-6-203 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

広告



電源の入れ方から始める



体験会



日時: 5/7(木), 5/12(火), 5/20(水) 各 10:00～11:00

場所: アップル専門店「吉祥寺ストア」

「吉祥寺駅」東急デパート 緑め向かいの1Fです。

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

お気軽にお問い合わせください

0422-23-8775

講座・講演会

時事問題を考える

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**5月27日～来年3月23日の第4水曜午後7時～8時30分▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667▶**内容:**その月のニュースを解説▶**講師:**元毎日新聞社ソウル支局長／長田達治▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

おうちでできるシンプルヨーガ

▶**日時:**5月27日(水)午前10時～11時30分▶**場所:**サンライフ練馬▶**内容:**講義、実技▶**講師:**気づきのヨーガ主宰／堀内美加▶**定員:**25名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名④電話番号を、5月14日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

ペットボトルのキャップで針山作り

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**5月22日(金)午前10時～正午▶**場所:**豊玉リサイクルセンター▶**定員:**16名(抽選)▶**費用:**50円▶**持ち物:**ペットボトルのキャップ、15cm×15cmの古布2～4枚▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、5月13日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

バンド演奏ができる南大泉青少年館音楽練習室利用講習会

▶**対象:**中学生以上の職業音楽家でない方▶**日時:**5月9日(土)午前10時

～正午▶**場所:**南大泉青少年館▶**定員:**15名(申込順)▶**申込:**電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、南大泉青少年館 ☎3924-3500 FAX 3924-3302

早朝の植物観察会

▶**日時:**5月10日(日)午前8時～9時15分▶**場所:**花とみどりの相談所周辺の公園▶**内容:**解説を聞きながら季節の植物を観察▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402

ふるさと文化講座「西武鉄道と沿線開発」

▶**日時:**5月23日(土)午後2時～4時▶**場所:**石神井公園ふるさと文化館▶**講師:**都立三鷹中等教育学校主任教諭／北村拓▶**定員:**100名(申込順)▶**申込:**電話で同館 ☎3996-4060

講演会「三宝寺池の歴史と伝説」

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**5月24日(日)午後2時～4時▶**場所:**南田中図書館▶**内容:**石神井公園内にある三宝寺池とその周辺の自然・歴史などについての講義▶**講師:**歴史研究家／葛城明彦▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で同館 ☎5393-2411

豊玉高齢者センターの教室

1 2とも▶**対象:**区内在住の方▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、**1**5月27日 **2**30日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター ☎5912-6401 **1**生け花教室▶**日時:**6月11日・25日、7月9日の木曜午後1時30分～3時30分【3日制】▶**講師:**華道家元池坊教授／須

賀松翠▶**定員:**15名(抽選)▶**材料費:**2,700円 **2**フラワーセラピー教室～初夏の苔玉(こけだま)作り▶**日時:**6月22日(月)午後1時30分～3時30分▶**講師:**フラワーセラピー研究会会員▶**定員:**25名(抽選)▶**材料費:**1,600円

催し

初夏の尾瀬ヶ原探勝

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時・場所:**7月3日(金)午前7時30分練馬駅集合～尾瀬ヶ原(群馬県)～4日(土)午後7時集合場所解散 ※東電小屋に宿泊。▶**内容:**往復約21kmの山道をガイドと一緒に歩く▶**定員:**20名(抽選)▶**費用:**2万円(バス代、宿泊費など)▶**申込:**往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、5月27日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。 ※事前説明会を6月13日(土)午前10時から豊玉リサイクルセンターで行います。

生涯学習センターファミリーコンサート「風コンサート」vol.66

選考で選ばれたアマチュアの個人・団体が日頃の成果を発表します。▶**日時:**5月24日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667▶**出演:**マレ・カノールム(女声コーラスアンサンブル)、木村佳代子(ポップス)、the Vocal Play (男声アカペラアンサンブル)▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日

会場受け付け ※3歳未満のおさんは入場不可。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員8名)を利用したい方は、5月13日(水)までに電話で生涯学習センターに申し込んでください。

楽しい交換会！

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**5月29日(金)午前10時～正午▶**場所:**関町リサイクルセンター▶**内容:**不用になった服や小物など再利用できる物を持ち寄り、物々交換する▶**定員:**25名(申込順)▶**申込:**電話で同センター ☎3594-5351 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、5月19日(火)までに併せて申し込んでください。

座・サポーターズの催し

1 2とも▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

1 練馬寄席

▶**日時:**5月15日(金)午後6時30分～8時30分(午後6時開場)▶**出演:**練馬区素人寄席演芸連盟

2 お笑いライブ

▶**日時:**5月28日(木)午後7時～8時30分(午後6時30分開場)▶**出演:**ペイシャンス中村ほか

澤井俊佑ピアノコンサート

区ゆかりの芥川賞作家・五味康祐遺品のピアノ、ベーゼンドルファーを使用します。▶**対象:**小学生以上▶**日時:**5月4日(祝)正午～午後1時▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44)▶**定員:**100名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372-2572

区民のひろば

●この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は当事者間をお願いします。
●記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。
▶**問合せ:**広報係 ☎5984-2690

1 ヴォイストレーニング シャンゼリゼ 月2回月曜午前10時～11時30分 光が丘区民センター2階 入会金2,000円 会費1回1,500円 小林 ☎090-2145-6984(要予約)

1 社交ダンス無料講習会 初心者～初級者対象 5月5日～26日の毎火曜午後7時～9時 春日町青少年館 講師 山田裕文 例会…毎火曜午後7時～9時 春日町青少年館など 月会費2,000円 YPダンスサークル・伊藤 ☎3998-5337

1 チェーンダンス無料講習会 初心者の女性対象 5月12日・19日・26日、6月2日午前9時30分～正午 光が丘区民センター3階 春日フォークダンスクラブ・富田 ☎3921-4625(午後6時以降)

1 初めてのふたり展(水彩画・イラスト) 5月2日～6日正午～午後5時 練馬文化センター 入場無料 石毛 ☎3995-5549

1 健康からてクラブ 5歳以上の方対象 毎日曜午前9時～正午 豊玉小 入会金3,000円 月会費2,000円 久保 ☎5387-8963

1 皆で楽しく歌を歌う花みずきの会 中高年齢者対象 奇数月の第4金曜午後1時30分～3時30分 氷川台地区区民館 月会費300円 志賀 ☎FAX 6915-7223

1 練馬少年空手道育成会無料体験会 5月28日①午後4時～4時40分(年少～年長児)②午後4時50分～5時50分(小学生以上) 上石神井体育館 例会…月3回木曜③午後4時～4時40分(年少～年長児)④午後4時50分～5時50分(小学生以上) 上石神井体育館 ③④とも入会金1,000円 月会費③1,600円④2,700円 矢澤 ☎090-6304-7059(要予約)

1 上映会「チェルノブイリ28年目の子どもたち～そして福島は」と白石草さんのトーク 5月10日午後2時～4時30分 練馬区職員研修所 参加費500円(高校生以下無料) 原発を考える会@ねりま・高阪 ☎090-9647-2206 ✉genpatu.nerima@gmail.com

1 フラダンス フラブアナニ 初心者～中級者の女性対象 月3回月曜午後1時～3時 南大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 初めの1カ月は無料体験可 佐々木 ☎6761-3170(要予約。午後5時以降)
1 水泳無料体験会(水泳・水中運動・水中体操) 60歳以上の方対象 5月8日・15日・22日午後1時～3時 平和台体育館 平和台マスターズスイミングクラブ・松田 ☎3932-0440

1 ヨガサークル SatoYoga 50歳以下の方対象 毎月曜午前10時30分～11時45分 谷原地域集会所 講師 大川里美 会費1回1,000円 大川 ☎090-3380-4113 ✉satoyoga8607@yahoo.co.jp(要予約)

1 第16回シルバークフェスタオンステージ(合唱・ダンスなど) 5月10日午前11時～午後1時 練馬文化センター 入場無料 事務局 ☎3999-5416

1 バドミントン グランドライン 経験者の女性対象 毎土曜午後7時～9時 光が丘夏の雲小 月会費2,500円 藤田 ☎FAX 6760-5757(要予約。午後6時以降)

1 石神井南中OB吹奏楽団第34回定期演奏会 5月5日午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 榎本 ☎3996-9049 ✉shaku-nan-brass@live.jp

1 エアロビクス&ウエストシェイプ ホッシネス 初級～中級の女性対象 毎金曜午前9時30分～11時 上石神井体育館 講師 星栄子 入会金1,000円 月会費2,600円 佐藤 ☎080-1148-1024

1 卓球 Y&Y 毎火曜午前9時～正午 光が丘体育館 月会費3,000円 加藤 ☎3970-6434

1 ソフトテニス ウェストクラブ 毎土曜午前9時～正午 豊玉中公園庭球場 月会費1,500円 栗原 ☎090-1855-5046 ✉kari.y@hotmail.co.jp

1 エンジョイ英会話無料体験会(旅行・日常会話) 60歳以上の初心者対象 5月11日・18日午前11時～正午 石神井公園区民交流センター 後藤 ☎080-5410-6138(要予約)

1 がんばろう筋トレ(筋力トレーニング・ストレッチ) 月4回月曜①午後3時15分～4時15分②午後4時30分～5時30分 立野地区区民館 講師 大谷景 ①②とも月会費2,000円 伊郷 ☎FAX 3929-9886

1 ①②骨盤3B&バレエエクササイズ ③ロコモ予防3B体操 ①②20歳以上の女性③60歳以上の女性対象 ①毎月曜午前10時50分～正午②毎火曜午前9時50分～11時③毎金曜午前9時30分～10時50分 ①春日町青少年館②光が丘区民センター5階など③光が丘区民センター6階など ①～③とも入会金1,000円 月会費①②2,500円③3,000円 高橋 ☎FAX 3937-7260(要予約)

1 練馬区福島県人会(総会・母県訪問・カラオケ・歩く会など) 年4回程度活動 ココネリ3階など 年会費1,000円 6月14日午後4時から総会・創立60周年記念祝賀会あり 渡辺 ☎090-4416-5996(要予約)

1 大泉太極拳クラブ(楊名時八段錦太極拳) 初心者対象 月4回金曜午後7時～8時45分 大泉学園町体育館 講師 楊名時太極拳師範／森全子 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 北 ☎5936-5985(要予約)

1 練馬ギター同好会(クラシックギター) 毎土曜午前9時～正午 生涯学習センターなど プロが指導 入会金1,000円 月会費5,000円 荻原 ☎3992-9060

1 手作り布草履講習会 5月2日午後1時～5時 ココネリ3階 講師 上原悦子 参加費1,500円 材料費1,000円 OHANA・吉津 ☎5947-3960(要予約)

1 社交ダンス ダンスサークルチャーム 多少踊れる方対象 毎水曜午前10時～11時30分 勤労福祉会館男女プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,500円 青山 ☎3996-8911

1 リラックスヨガ ①毎火曜午後2時～3時②毎土曜午後7時～8時 春日町図書館など ①②とも会費1回800円 高野 ☎090-8439-6756(要予約)

1 AYAバレエサークル(クラシックバレエ) 初心者対象 毎月曜午前10時30分～11時30分 貫井地区区民館 会費1回1,500円 村田 ☎080-1227-4380

1 初心者着物着付けレッスン 月2・3回①火曜②木曜午後1時～3時 ①石神井公園区民交流センター②練馬文化センター ①②とも会費1回1,000円 田中 ☎3990-1005(要予約)

1 囲碁 青泉会 主に毎木曜午後1時～5時 勤労福祉会館 月2回講師が指導 入会金2,000円 月会費1,000円 岩淵 ☎5387-8361

練馬こどもまつり

に行こう!

5/9(土) 10:30~15:30

※雨天の場合は翌10日(日)に順延。

今回で第33回の開催となる練馬こどもまつり。会場では、ゲームや工作、ステージでの出し物など楽しい催しがいっぱい。準備の段階から多くの子どもたちが参加し、当日もステージや各コーナーの運営などに大活躍します。どの催しも無料ですので、ぜひおいでください。

問合せ 子ども育成係 ☎5984-5827



子どもに大人気のツリークライミング
(光が丘公園のみ)

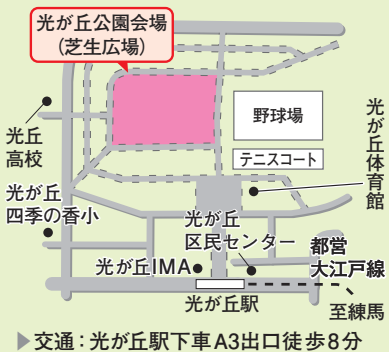
緑の中でさまざまな
体験が楽しめる



ステージでのびのびと
練習の成果を発表



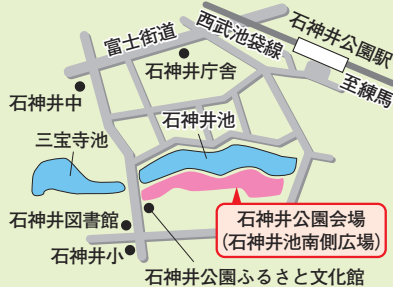
光が丘公園(芝生広場)



交通: 光が丘駅下車 A3 出口 徒歩 8 分

- 和太鼓の演奏・ダンス・バトン・トワリングなどのステージ
- 手作り工作、アートバルーン、ツリークライミングなど

石神井公園(石神井池南側広場)



交通: 石神井公園駅下車南口徒歩 7 分

- 和太鼓の演奏・ダンスなどのステージ
- 紙芝居、お茶体験、手作り工作など

ご来場の皆さまへ

- ・動きやすい服装でお越しください。
- ・来場の際は、電車やバスをご利用ください。
- ・飲食物や物品の販売はありません。
- ・ごみは持ち帰りましょう。
- ・当日、雨天などにより延期・中止の場合には、区ホームページ「催し・イベント情報」でお知らせします。

！ 当日は児童館がお休みに 5月9日(土)は、児童館と厚生文化会館児童室を休館・休室します。まつりを延期した場合には、通常通り開館・開室します。

(公財)練馬区文化振興協会の催し

チケットの
予約・購入 ☎3948-9000
(午前10時~午後5時)

問合せ ☎3993-3311
<http://www.neribun.or.jp/>



練馬文化センター(大ホール)

8/12(水) きかんしゃトーマス ファミリーミュージカル 「ソドー島のたからもの」

午後1時・午後3時30分開演(2回公演)

入場料 2,800円(全席指定)

※2歳未満のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。

チケット予約・
購入方法

電話予約…5月9日(土)午前10時から①
購入…5月10日(日)午前10時から①②③



練馬文化センター(小ホール)

5/23(土)・24(日) 第30回 練馬区新人演奏会 6/27(土)・28(日) 出演者選考オーディション

練馬区新人演奏会のオーディション審査を、客席前方で観覧できます。

日時 金管楽器部門…5月23日(土)(1次)・6月27日(土)(2次)、ピアノ部門…5月24日(日)(1次)・6月28日(日)(2次) ※いずれも午後1時から。 ※事前の申し込みは不要です。



入場
無料

チケット
予約・購入
はこちらで

- ① 練馬文化センター(練馬駅下車北口徒歩1分)
☎3948-9000 (チケット予約専用電話。午前10時~午後5時)
- ② 大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
- ③ (公財)練馬区文化振興協会ホームページ <http://www.neribun.or.jp/>
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①に申し込んでください。
※電話予約で完売の場合は、窓口・ホームページでの販売はありません。

大泉学園ゆめりあフェンテ2階(東大泉5-43-1)

5/29(金) まちなかコンサートvol.8 in 大泉学園

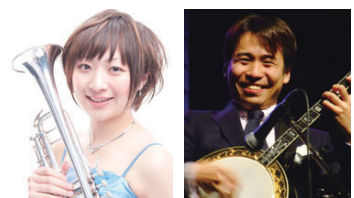
午後6時~6時45分

出演 二井田ひとみ(トランペット)、
青木研(バンジョー)

曲目 ハロー・ドーリー、煙が目にしみる、
G線上のアリアなど

※事前の申し込みは不要です。 ※小雨決行。

入場
無料



大泉学園ゆめりあホール

8/21(金) 第5回ゆめりあ若手寄席 ~怪談ナイト

新作落語、古典落語、三味線漫談による
怖くて楽しい一夜をお過ごしあれ。

午後7時開演

出演 三遊亭白鳥、春風亭朝也、
林家あずみ(三味線漫談)

入場料 1,500円(全席自由)

チケット予約・購入方法 購入…5月14日(木)午前10時から①②③



春風亭朝也 三遊亭白鳥 林家あずみ

優先

練馬文化センター友の会会員へ
優先予約受け付けを行います。

割引

練馬文化センター友の会会員は1割引きで
購入できます(各公演2枚まで)。

小学生

未就学児は入場
できません。

乳幼児

乳幼児も入場
できます。

学生券

当日開場時に残席がある場合、学生証
などの提示で半額で購入できます。

友の会に入会すると、(公財)練馬区文化振興協会が開催する主催・共催事業で各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

いつまでも練馬で暮らしたい!をお手伝い

介護保険制度の改正などをお知らせします

介護保険は、介護を地域や社会全体で支え合うための制度で、3年ごとに見直しを行っています。区は、介護を必要としている方やその家族が、住み慣れた地域で安心して健やかに暮らしていけるよう、医療、介護、予防、住まい、生活支援が一体的に提供される「地域包括ケアシステム」の確立に取り組んでいます。

今回、介護保険制度の見直しを踏まえて区が取り組む主なサービス、65歳以上の方の新しい介護保険料をお知らせします。

▶**問合せ**：介護保険課管理係 ☎ 5984-2863

介護保険の利用方法について パンフレットを配布しています

介護保険の利用方法やサービス内容などを紹介したパンフレット「すぐわかる介護保険」を配布しています。▶**配布場所**：高齢者相談センター・同支所、介護保険課(区役所東庁舎4階)など

※区ホームページ「暮らしのガイド」の「介護保険」の「介護保険制度の概要」でもご覧になれます。



65歳以上の方(第1号被保険者)の 介護保険料を改定

詳しくは P2 へ

改正のポイント

介護保険制度はどう変わる?

- 介護サービスを充実**し、サービスを**重点的・効率的**に提供
- 費用負担の公平化**を図るため、**利用者負担の見直し**を実施
- 介護給付費の適正化を図るため、**介護報酬を改定**

詳しくは P3 へ

サービスを充実

練馬区のサービスはこうなります!

NEW 「介護予防・日常生活支援総合事業」を開始

NEW 「医療と介護の相談窓口」を開設

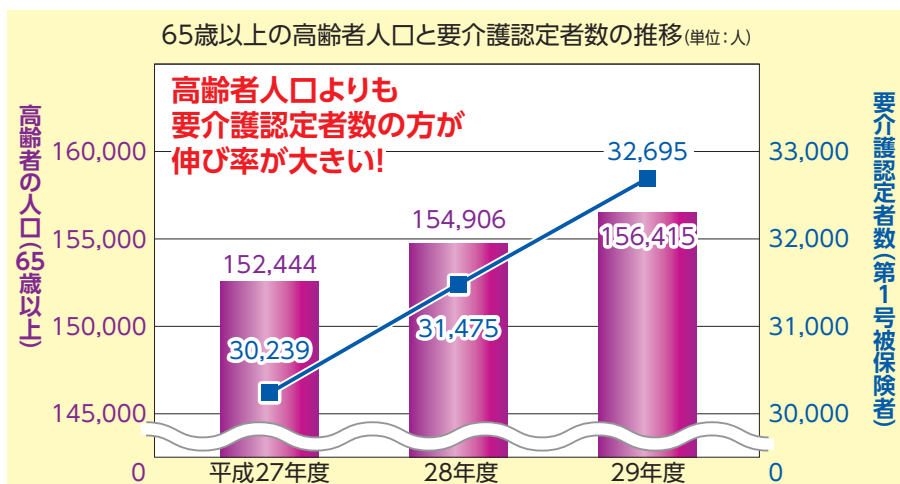
充実 地域密着型サービスの充実 など

詳しくは P3 へ



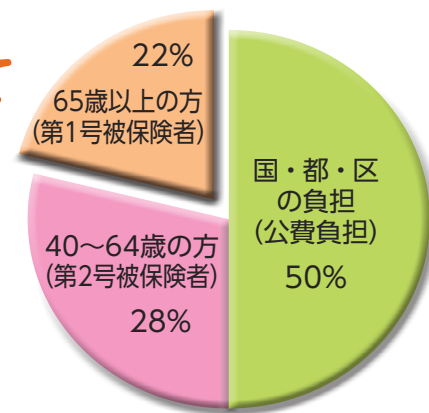
65歳以上の方(第1号被保険者)の 介護保険料を改定

区は、3年ごとに策定する介護保険事業計画で制度運営に必要な費用を見込んだ上で、介護保険料を定めています。高齢者人口の増加に伴う利用者の増加などにより、第6期(27～29年度)の介護保険料は、増改定となりました。



介護保険の負担割合について

介護保険に掛かる費用のうち、50%は被保険者の方が支払う保険料で、残りの50%は国・都・区の公費でまかっています(右のグラフ参照)。



第6期(27~29年度)介護保険料基準額(所得段階 第5段階)
年額69,900円(月額5,825円)

【参考】第5期(24～26年度) 年額 62,880円(月額5,240円)

介護保険料基準額の決まり方

練馬区に必要な
介護サービスの総費用

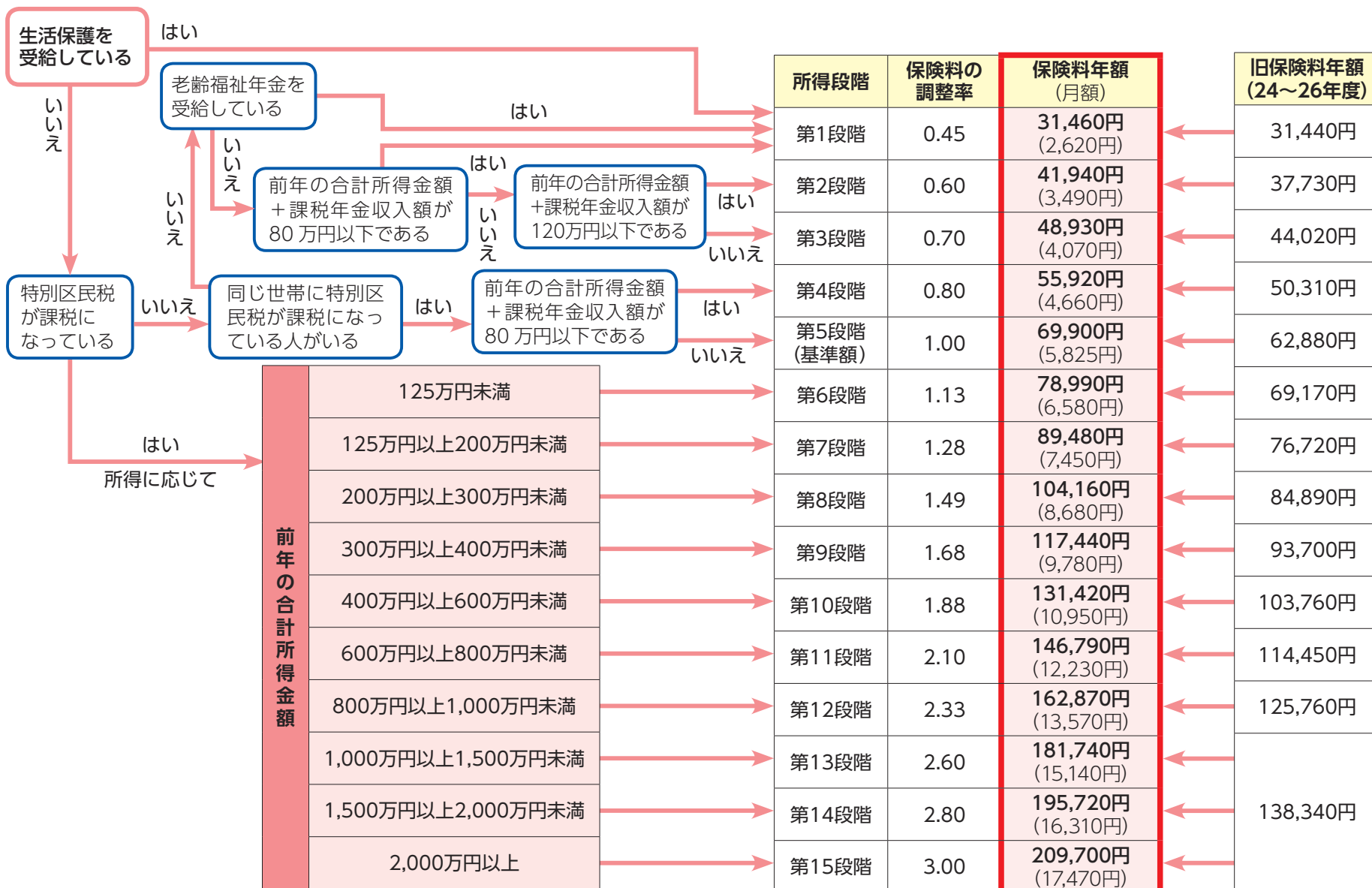
65歳以上の方の
介護保険の負担分22%

÷

練馬区に住む
65歳以上の方の人数

第6期(27～29年度)介護保険料基準額

あなたの第6期(27～29年度)介護保険料は、



27年度の保険料決定通知書を6月に発送

27年度の特別区民税が確定し、介護保険の所得段階が決まる**6月**に、保険料の決定通知書を発送します。
ご自身の保険料については、決定通知書でご確認ください。

介護保険制度はどう変わる?

介護保険制度の見直しが行われました。主な見直し内容は、次の通りです。

介護サービスの充実と重点化・効率化【27年4月から】

●在宅療養のための環境整備

住み慣れた場所で必要な医療・介護サービスを受けながら、家族や友人に囲まれて自分らしく暮らす「在宅療養」がしやすい環境を整備します。そのため、在宅療養における医療面のサポートの強化や早期からの認知症対策、高齢者の日常生活を支える生活支援サービスの体制整備などの新たな施策に取り組みます。

●介護予防・日常生活支援総合事業の創設…詳しくはP4へ

●特別養護老人ホームの入所基準の見直し

原則として要介護3～5の方が入所の対象になりました。ただし、要介護1・2の方でも入所の必要性が高い場合は、特例的に入所が認められる場合があります。



費用負担の公平化【27年8月から】

●一定以上の所得がある方の自己負担割合が1割から2割に

特別区民税が課税されている一定以上の所得がある方(※)は、介護保険サービスの自己負担割合が1割から2割になります。

※一定以上の所得がある方…本人の合計所得金額が160万円以上で、同一世帯の65歳以上の方の年金収入とその他の合計所得金額の合計が、単身世帯で280万円以上、2人以上の世帯で346万円以上の方。

●高額介護サービス費の見直し

課税所得が145万円以上ある方の介護保険の自己負担限度額(1月当たり)の上限を3万7200円から4万4400円に引き上げます。

※同一世帯の方の収入により例外があります。

●特定入所者介護サービス費(補足給付)の見直し

特別養護老人ホームなどの食費や居住費について、一定額以上の預貯金などの資産がある場合や配偶者が課税されている場合は給付の対象外となります。

〈28年8月から〉

遺族年金・障害者年金などの非課税年金の金額が、給付を受ける際の審査対象になります。

介護報酬の改定【27年4月から】

介護給付費の適正化を図る観点から、介護報酬(※)の引き下げが行われました。また、介護報酬の加算を充実させ、介護職員の賃金を引き上げるほか、中・重度の要介護者や認知症の高齢者への対応の更なる強化などを図ります。

※介護報酬…介護サービス事業者がサービス提供に際して利用者や保険者(練馬区)に請求するお金。基本報酬と各種加算があります。



練馬区のサービスはこうなります!

区は、介護保険制度の見直しなどを踏まえ、27～29年度を計画期間とする第6期練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画を策定しました。計画に基づき、区が取り組む主なサービスは次の通りです。

介護予防・日常生活支援総合事業による区独自のサービスの提供

詳しくはP4へ

特別養護老人ホームの整備による入所待機者の解消

29年度までに計340床分の整備を促進します。また、施設を整備する際の補助金を現在の1床当たり210万円から340万円に引き上げます。

医療と介護の相談窓口を開設

練馬・光が丘・石神井・大泉の高齢者相談センターに「医療と介護の相談窓口」を開設し、高齢者などが医療と介護の両方が必要な状態になっても、住み慣れた自宅で安心して生活できるよう、医療や介護、認知症に関する相談に応じます。

地域での生活を支援する体制を整備

NPOや高齢者のボランティアなど多様な担い手が、きめ細かな生活支援サービスを提供できる支え合いの体制を整え、介護予防や自立した生活を支援します。

地域密着型サービスの充実

要介護状態になっても、住み慣れた地域で安心して暮らし続けることができるよう、地域密着型サービスの充実を図ります。地域密着型サービスの拠点として、グループホーム、定期巡回・随時対応型訪問介護看護、看護小規模多機能型居宅介護の施設整備を進めます。

●看護小規模多機能型居宅介護

利用者の状況に応じて、小規模な住居型の施設への「通い」、自宅に来てもらう「訪問介護」、施設に「泊まる」サービスに加え、医師の指示に基づく「訪問看護」を行うサービスです。29年度までに4カ所新設します。



街かどケアカフェの設置

医療・介護・健康の相談と高齢者などの交流の場となる「街かどケアカフェ」を、区内でも特に高齢化率の高い地域に、28年度と29年度に1カ所ずつ設置します。

●街かどケアカフェの主な取り組み

- ・介護予防や栄養、口腔(こうくう)ケア、認知症などの相談に応じます。
- ・閉じこもりがちな高齢者の自宅を訪問し、介護予防や健康づくりを支援します。
- ・ロコモ体操(転倒予防体操)などの事業を行い、健康づくりを応援します。



ご相談は高齢者相談センターへ

介護予防・日常生活支援総合事業とは?

介護予防・日常生活支援総合事業で利用できるサービス

○介護予防・生活支援サービス

要支援1・2と判定された方と健康長寿チェックシート(右下の記事参照)で日常生活機能が低下していると認められた方が利用できます。

ホームヘルパーなどが訪問して、調理や掃除などを利用者と一緒にいきます。また、デイサービスセンター(通所介護施設)で、体操や筋力トレーニング、食事・入浴など日帰りのサービスなどを行います。

○一般介護予防事業

65歳以上の方は誰でも利用できます。介護予防に関する講座やイベントなど介護予防活動の普及や啓発などを実施します。



ここがポイント!

- サービスの内容や料金が多様化します。区は従来のサービスに加え、新たに区独自の訪問型サービスや通所型サービスを従来よりも低額で提供します。
- 介護予防・生活支援サービスの利用には、要介護認定を受けるほかに、**健康長寿チェックシート**の判定を受ける方法があります。

健康長寿チェックシートって?

25個の質問で日常生活に必要な生活機能が低下していないかを調べます。チェックシートの判定の結果、日常生活機能が低下していると認められた方は、介護予防・生活支援サービスを受けることができます。

〈質問の内容〉

バスや電車で1人で外出していますか?
転倒に対する不安は大きいですか?

など



利用を希望する方は**高齢者相談センター**へ

高齢者相談センターをご利用ください

高齢者相談センター(※)では、介護予防・日常生活支援総合事業や介護保険に関する相談のほか、福祉や医療など、さまざまな相談に応じています。お困りごとがありましたら、担当地域の高齢者相談センター支所にご相談ください。

また、練馬・光が丘・石神井・大泉の高齢者相談センターに「医療と介護の相談窓口(特集号3面参照)」を開設しました。

※高齢者相談センターの法令上の名称は「地域包括支援センター」ですが、練馬区では「高齢者相談センター」と呼んでいます。

●高齢者相談センター支所一覧

支所名	電話番号	担当地域	支所名	電話番号	担当地域
第2育秀苑	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町	富士見台	5241-6013	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
桜台	5946-2311	桜台	石神井	5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
豊玉	3993-1450	中村、中村南、豊玉中、豊玉南	フローラ石神井公園	3996-0330	南田中4・5、下石神井1～6
練馬	5984-1706	向山、練馬	第二光陽苑	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
練馬区役所	5946-2544	豊玉上、豊玉北	関町	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
中村橋	3577-8815	貫井、中村北	上石神井	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
錦	3937-5577	錦、北町1～5、平和台	やすらぎミラージュ	5905-1190	大泉町
練馬キングス・ガーデン	5399-5347	氷川台、早宮	ふきのとう	3924-2006	大泉学園町4～9
田柄	3825-2590	北町6～8、田柄1～4	大泉学園	5933-0156	大泉学園町1～3、東大泉1～5
練馬高松園	3926-7871	春日町、高松1～3	光陽苑	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
光が丘	5968-4035	田柄5、光が丘1～5	大泉	5387-2751	東大泉6・7、南大泉1～4
高松	5372-6064	高松4～6、土支田2・3、光が丘6・7			
第3育秀苑	6904-0192	旭町、土支田1・4			
練馬ゆめの木	3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2			

●高齢者相談センター 一覧(「医療と介護の相談窓口」併設)

センター名	電話番号	担当地域	センター名	電話番号	担当地域
練馬(区役所西庁舎2階)	5984-2774	〒176の地域	石神井(石神井庁舎4階)	5393-2814	〒177の地域
光が丘(光が丘区民センター2階)	5997-7716	〒179の地域	大泉(大泉学園ゆめりあ1<4階>)	5905-5271	〒178の地域

