

**お知らせ****区政改革推進会議の区民委員を募集**

区政の改革について継続的に検討する会議です。会議は、区民や学識経験者など10名程度で構成されます。※謝礼あり。▶**対象**:区内在住で、3カ月に1回程度、平日の夜間に開催する会議に出席できる方▶**任期**:7月~来年3月(再任する場合あり)▶**募集人数**:3名程度(書類選考・面接)▶**申込**:「応募理由」と「ご自身が考える区政の課題と解決方法」を書いた作文(1,000~1,500字。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥電子メールアドレス⑦職業⑧地域活動・ボランティア活動の参加経験がある方はその活動内容⑨区の審議会・懇談会などの委員の経験がある方はその名称と任期を記入の上、6月11日(必着)までに持参または郵送、ファクス、電子メールで〒176-8501区役所内区政改革担当課(本庁舎6階) ☎5984-1092 FAX 3993-1195 Eメール kuseikaikaku@city.nerima.tokyo.jp

**福祉・障害のある方****初心者向け障害者パソコン教室**

▶**日時**:6月13日(日) 1午前9時30分~正午 2午後1時30分~4時▶**場所**:中村橋福祉ケアセンター▶**定員**:1 2各4名(抽選)▶**費用**:1,000円▶**申込**:電話またはファクスで①教室名(1 2とA~Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名と手帳の種類⑤電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、5月27日(木)までに同所 ☎3926-7211 FAX 3970-5676 ※手話通訳が必要な方は、その旨もお知らせください。※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	次のいずれかを持っている方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
B ワード(文書作成など)	
C エクセル(表計算・グラフなど)	
D タブレット(携帯端末)相談・体験	
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B/Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

**国民年金****65歳になったら老齢基礎年金の受給手続きを**

国民年金(老齢基礎年金)は、原則

として受給資格期間が10年以上ある方が、65歳から受け取れます。老齢基礎年金を受ける資格がある方は、受給開始年齢を60~64歳に繰り上げたり、66~70歳に繰り下げたりすることもできます。

年金を受けるためには請求手続きが必要です。手続きの時期や場所、必要書類などは事前にお問い合わせください。※厚生年金や共済組合に加入していた方で、特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金を受給中の方が、65歳になって老齢基礎年金を請求する場合は、誕生月に送付される裁定請求書のハガキに必要事項を記入の上、日本年金機構へ郵送してください。▶**問合せ**:国民年金第1号被保険者(自営業者など)期間のみで受給資格期間を満たした方…国民年金係 ☎5984-4561、上記以外の方…練馬年金事務所 ☎3904-5491

**環境・リサイクル****光化学スモッグにご注意を！5月~9月は発生しやすくなります**

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災無線放送や区ホームページなどでお知らせします。注意報が出たら、なるべく外出は避け、激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、のどが痛くなったりしたときは、洗眼やうがいをしてください。症状が改善しないときは、医師の診察を受け、保健予防課予防係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2484へ届け出てください。※光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880、東京都ホームページ(<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp>)で確認できます。▶**問合せ**:環境規制係 ☎5984-4712

**事業者向け****オンライン開催 ボランティア担当者基礎研修**

▶**対象**:福祉施設や病院、地域活動団体などでボランティアの受け入れに携わる方▶**日時**:6月10日(木)午後1時30分~4時30分▶**定員**:40名(先着順)▶**費用**:1,000円▶**申込**:5月24日(月)までに電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 ※オンライン設備のない方はご相談ください。

**有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」**

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**掲載位**

置:裏表紙▶**広告サイズ**(縦mm×横mm):55×185▶**料金**:3万円▶**刷色**:2色(色指定不可)▶**発行月**:7月上旬▶**発行部数**:2万部▶**配布先**:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限**:5月28日(金)▶**問合せ**:消費生活係 ☎5910-3089

**働く****青少年育成地区指導員【会計年度任用職員】**

▶**対象**:次の①~③のいずれかの経験が3年以上ある方 ①教育に関わる職の従事経験②青少年に関わる事務の従事経験③青少年育成活動に直接携わった経験▶**期間**:7月~来年3月(再任する場合あり)▶**日時**:午前8時30分~午後5時15分(月11日)▶**場所**:青少年育成地区委員会事務局(関区民センター内)▶**内容**:青少年育成地区委員会の事業に関する事務・調整など▶**採用予定数**:1名(書類選考・面接)▶**報酬**:月額12万8896円 ※交通費支給。▶**申込**:青少年課(区役所本庁舎11階)や区ホームページにある募集案内をご覧ください。5月21日(必着)までに青少年課青少年係 ☎5984-4691

**①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ<登録制>)]**

▶**期間**:来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日**:月~土曜(月20日程度)▶**時間**:①朝…午前7時15分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2~3時間程度)②~④原則として午前8時30分~午後5時15分の間の4~7時間45分▶**場所**:区立保育園▶**報酬(時給)**:①1,341円②1,147円③④1,093円 ※交通費支給。※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込**:保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

**お休みします**

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…5月16日(日)【保守点検のため】

〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…5月24日(月)~28日(金)【館内整理のため】

**健康・衛生****医師が話す認知症医学講座**

▶**日時**:6月7日(月)午前10時~正午▶**場所**:ココネリ3階▶**講師**:陽和病院医師/村田雄一▶**定員**:45名(先着順)▶**申込**:電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④

ファクス番号(ある方のみ)を、6月4日(金)までに練馬福祉人材育成・研修センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421 ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込めます。

**健康生きがい講座 「シニアと睡眠~人生100年時代を『活』きる」**

▶**日時**:6月19日(土)午後2時~4時▶**場所**:勤労福祉会館▶**講師**:睡眠改善シニア指導員/小林瑞穂▶**定員**:15名(先着順)▶**費用**:200円▶**申込**:6月15日(火)までに電話で同所 ☎3923-5511

**骨盤のゆがみ改善エクササイズ**

▶**日時**:6月7日(月)午後1時30分~3時30分▶**場所**:勤労福祉会館▶**講師**:NPO法人MYフィットネス研究会副理事長/岡安裕子▶**定員**:20名(先着順)▶**申込**:6月4日(金)までに電話で同所 ☎3923-5511

**高齢者****健康長寿はつらつ教室**

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**費用**:500円▶**申込**:5月20日(木)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

**足腰しゃっきりトレーニング教室**(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)  
▶**日時**:6/15~7/20の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶**場所**:勤労福祉会館▶**定員**:25名

▶**日時**:6/16~7/28の毎水曜10:00~11:30【7/14を除く。6日制】▶**場所**:光が丘区民センター2階▶**定員**:25名

▶**日時**:6/17~7/29の毎木曜10:00~11:30【7/22を除く。6日制】▶**場所**:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員**:23名

▶**日時**:6/21~7/26の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員**:15名

▶**日時**:7/2~8/20の毎金曜10:00~11:30【7/23、8/13を除く。6日制】▶**場所**:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶**定員**:15名

▶**日時**:7/29~9/2の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶**場所**:関区民センター▶**定員**:25名

**プールで足腰しゃっきりトレーニング教室**(水中運動など)▶**定員**:各20名

▶**日時**:6/25~8/27の毎金曜⑨9:45~11:15⑩13:00~14:30【7/23、8/13を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶**日時**:6/25~8/27の毎金曜13:00~14:30【7/23、8/13を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶**日時**:6/28~8/23の毎月曜13:00~14:30【8/9を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶**日時**:8/31~10/19の毎火曜13:00~14:30【8日制】▶**場所**:大泉学園町体育館

※初めての方を優先の上、抽選。

5/19(日) 11:00

**Jアラートの試験放送を実施**

無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス ☎0120-707-111でも確認できます。▶**問合せ**:防災施設係 ☎5984-2602

令和3年

**経済センサス-活動調査にご協力を**

区内の全ての事業所を対象に調査を実施します。調査の結果は、政策の立案・実施の基礎資料として活用されます。調査票配布のため、5月下旬に調査員が訪問しますのでご協力ください。▶**問合せ**:統計係 ☎5984-2459