

高齢者



はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※2・4は健康・生活相談あり(要予約)。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶定員:各50名(先着順) ▶区の担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
1 関区民センター	6/11(金)
2 光が丘区民センター3階	6/16(水)
3 大泉学園地区区民館	6/23(水)
4 石神井公園区民交流センター	6/25(金)

※時間はいずれも9:30～12:00。

きらきらボディ ～椅子に座って楽しく動こう!

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:6月16日(水)午後1時30分～2時30分 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:介護予防指導士/蝦名美和 ▶定員:20名(抽選) ▶申込:6月11日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401

健康・衛生



介護相談・交流カフェ ～終のすみ家をどう考える?

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。 ▶日時:6月14日(月)午後1時～3時 ▶場所:街かどケアカフェつじ ▶講師:介護情報誌「BetterCare」編集長/野田真智子 ▶定員:10名(先着順) ▶申込:電話で中村橋地域包括支援センター ☎3577-8815

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加

者には、認知症サポーターであることを示す認知症サポーターカードを差し上げます。 ▶日時:7月2日(金)午前10時～正午 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者/油山敬子 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:電話または区ホームページ「電子申請」で在宅介護支援係 ☎5984-4597

高血圧が気になる方へ ～食生活を見直しましょう

▶日時:7月7日(水)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:10名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

井戸水を飲む方はご注意を

家庭にある浅い井戸は、雨水や地表の影響を受けやすく、細菌や化学物質が検出される場合があります。井戸水を飲む場合は、事前に専門の検査機関による水質検査で安全性を確認しましょう。 ▶問合せ:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

子ども・教育



歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの作品を募集

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今回、虫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、歯科医師会賞を区役所内に展示します。 ▶対象:小学校(図画の部)…区内在住の小学1～3年生、小学校(ポスターの部)…区内在住の小学4～6年生、中学校の部…区内在住の中学生、特別支援学校(学級)の部…特別支援学校(学級)に在籍する小中学生 ▶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、9月6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にも掲載しています。

児童手当・児童育成手当の現況届をお忘れなく

手当を受給中の方に、現況届を順次発送します。6月30日(水)までに提出してください。現況届を提出しないと、6月分からの手当が受けられなくなります。 ▶問合せ:現況届コールセンター ☎5984-4754

乳幼児の保護者向け防災講習会～わが家の防災対策! 災害にどうやって備える!?

被災地の事例などから家庭での備えや災害時の食事について学びます。 ▶対象:未就学児の保護者 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講習会名(A～E)の別も②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、7月2日(金)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

日程	場所
A 7/9(金)	ココネリ3階
B 7/10(土)	防災学習センター
C 7/13(水)	田柄地区区民館
D 7/14(水)	春日町南地区区民館
E 7/15(木)	立野地区区民館

※時間はいずれも10:00～11:30。

7月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児と保護者 ▶内容:育児・食事・歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:開催日の1カ月前から電話で各保健相談所へ ※おとなの歯磨き相談も実施しています。希望する方は、併せて申し込んでください。

場所(保健相談所)・申込先	日時
豊玉 ☎3992-1188	14(水)9:00～10:00
北 ☎3931-1347	9(金)9:00～10:00
光が丘 ☎5997-7722	14(水)9:00～10:30
石神井 ☎3996-0634	30(金)9:00～10:30
大泉 ☎3921-0217	12(月)9:00～10:00
関 ☎3929-5381	12(月)13:00～15:00

ひとり親家庭の自立を応援します!

生活や就労、子育てでお悩みの方は、お気軽にご相談ください。 ▶問合せ:ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

●総合相談窓口(区役所本庁舎10階)

支援制度の案内や自立に向けたプランの作成など、各家庭の事情に応じた支援を行います。

日時	
平日	8:30～20:00(17:15以降は当日17:00までに要予約)
第2・4土曜	10:00～16:00(前の週の金曜17:00までに要予約)

※弁護士による法律相談や専門相談員による出張相談、ファイナンシャルプランナーによる家計相談も行っています。日時など詳しくは、お問い合わせください。

●練馬区ひとり親家庭支援ナビ

ひとり親家庭を支援するさまざまな情報を掲載しているほか、相談の予約もできます。ぜひ、ご利用ください。

HP <https://nerima-hitorioya.jp/>



児童1人当たり5万円(1回限り)

ひとり親世帯へ 生活支援特別給付金を支給します

新型コロナウイルス感染症の影響を受けている、低所得のひとり親世帯に対し、子育て世帯生活支援特別給付金を支給します。区から児童扶養手当・児童育成手当・ひとり親医療費助成を受給している方などに、順次案内を送付しています。 ※案内が届かない方でも対象となる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ

厚生労働省コールセンター ☎0120-400-903 (平日午前9時～午後6時) ※申請方法については、区役所内児童手当係特別給付金コールセンター ☎5984-1191(8月31日(火)まで)。

【対象・申請方法など】

①4月分の児童扶養手当を受給している方

申請は不要

5月12日に支給済みです。 ※3月31日時点で資格確認の方は、認定され次第支給します。

②公的年金などを受給しているため4月分の児童扶養手当を受給していない方 ※児童扶養手当の対象となる水準の方のみ。

申請が必要

対象により必要書類が異なります。 ▶申請期間:来年2月28日(月)まで ▶支給時期:7月下旬以降(予定) ▶申請書の配布場所:総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課児童手当係(区役所本庁舎10階)

③新型コロナウイルス感染症の影響で、収入が児童扶養手当の対象となる水準になった方

ひとり親世帯以外の子育て世帯への給付金については後日、区報でお知らせします