

国民年金

7月～来年6月分の保険料の免除・納付猶予申請の受け付けを開始します

本人・配偶者・世帯主の所得が少なく保険料を納められない方のために、保険料の免除制度があります。また、本人・配偶者の所得が一定額以下の50歳未満の期間を対象とした保険料を後払いできる納付猶予制度もあります(平成28年6月分以前の猶予は30歳未満の期間が対象)。保険料の免除・納付猶予を希望する方は申請してください。申請に必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:国民年金係 ☎5984-4561

住まい・まちづくり

生産緑地地区の都市計画変更原案がご覧になれます

区内全域の生産緑地地区の削除・追加の都市計画変更原案がご覧になれます。意見のある方は意見書を提出できます。また、公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、変更原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べることを希望する方は申し出てください)。▶縦覧・意見書提出の期間:7月9日(金)～30日(金)▶縦覧・意見書提出の場所:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。

▶日時:8月5日(休)午後5時30分から ▶場所:区役所本庁舎19階 ▶公述の申し出方法:都市計画課や区ホームページにある申出書を、7月9日～30日(必着)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、公聴会を行います。傍聴(先着順)を希望する方は、7月9日(金)以降にお問い合わせください。 ◎問合せ:都市計画課土地利用計画担当係 ☎5984-1544

早宮二丁目南地区地区計画などの原案がご覧になれます

この原案は、放射第35号線の整備

にあわせ、土地利用の促進や防災性の向上、みどり豊かな住環境の保全などを目的に作成したものです。併せて、沿道の高度地区、防火地域・準防火地域を変更する各都市計画原案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。 ※東京都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれます。▶縦覧・意見書提出の期間:7月9日(金)～30日(金)▶縦覧・意見書提出の場所:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。

〈説明会〉 ▶日時:①7月10日(出)午後2時から ②11日(日)午前10時から ▶場所:早宮地域集会所 ▶定員:各30名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①参加希望日(①②の別)②住所③氏名④電話番号を、7月9日(金)までに東部地域まちづくり課へ ◎問合せ:東部地域まちづくり課 ☎5984-1594 FAX 5984-1226 Eメール toubu@city.nerima.tokyo.jp

環境・リサイクル

令和2年度 区環境調査結果

●大気状況 大気汚染状況を調べるため、大気汚染物質を毎日測定しています。2年度に環境基準(※)達成の評価対象となった測定地点は下表の10カ所です。 ※環境基準…健康を保護する上で維持することが望ましい国の基準。

〈2年度測定地点〉

住宅地(一般環境)	①豊玉小②石神井南中③大泉中
幹線道路沿い(沿道環境)	④石神井西小(青梅街道) ⑤長光寺橋公園(笹目通り) ⑥谷原交差点(笹目通り・目白通り) ⑦小竹町二丁目(放射36号線) ⑧大泉町四丁目(外環) ⑨高松一丁目(環状8号線) ⑩くすのき緑地(環状7号線)

- 二酸化窒素(測定地点①～⑩)…いずれも環境基準を達成しました。
- 浮遊粒子状物質(①⑤⑥⑦⑨)…いずれも環境基準を達成しました。
- 光化学オキシダント(①～③)…いずれも環境基準を達成しませんでした。

●ダイオキシン類 年4回、区内3カ所で大気中のダイオキシン類濃度を調査しました。いずれも環境基準以下の値でした。

●アスベスト(石綿) 年4回、区内4カ所で大気中のアスベスト濃度を調査しました。いずれも平常値でした(環境基準は設定されていません)。 ◎問合せ:環境規制係 ☎5984-4712

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。 ※12は健康・生活相談あり(要予約)。 ※ペースメーカーを使用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南大泉青少年館	7/14(水)
2豊玉北地区区民館	7/16(金)
3生涯学習センター分館	7/21(水)
4平和台体育館	7/28(水)

※時間はいずれも9:30～12:00。

源氏物語を聴こう

～桐壺(抜粋)の朗読と意訳

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:7月29日(休)④午前10時～11時 ⑥午後2時～3時 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶定員:各23名(抽選) ▶申込:7月18日(日)までに電話で同所 ☎5912-6401

令和3年度版「高齢者の生活ガイド」を配布

高齢者向け保健・福祉サービスや高齢者の家族に役立つ情報を紹介しています。 ▶配布場所:区民事務所

(練馬を除く)、地域包括支援センター、敬老館、保健相談所、総合福祉事務所、はつらつセンター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など ▶問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

健康・衛生

特定健康診査を受診しましょう

練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、特定健康診査の案内(=写真)を送付しています。期間内に忘れずに受診しましょう。▶問合せ:成人保健係 ☎5984-4669 〈メタボリックシンドロームの判定を行います〉

特定健康診査を受けなかった方で、人間ドックなどを受診した方は、その結果を区に送付すると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)かどうかの判定を行うほか、健康に役立つガイドブックなどを差し上げます。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624

HbA1cや血糖値が気になる! 始めたら…今日からはじめる! 糖尿病予防の食事と生活

▶日時:8月2日(月)午後2時～3時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

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:7月22日(水)午後1時～3時 ▶場所:練馬高野台駅前地域集会所 ▶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:当日会場へ ▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

7月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	受付日時
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。	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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科 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 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	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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
歯科 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、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。 ▶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
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター 「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」 携帯電話など ☎#7119 ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

●休日施術当番接骨院

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

4日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5) ☎3994-7804 塚田接骨院(石神井町3-27-7) ☎3996-0397 愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2) ☎5387-6789
11日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2) ☎3991-1231 ゆうし接骨院(高松3-13-7) ☎5848-3252 愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22) ☎3923-6789
18日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6) ☎3948-7665 紅の葉整骨院(石神井町3-19-14) ☎6763-3022 植村接骨院(東大泉6-50-9) ☎3922-2911
22日(祝)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8) ☎3993-0890 おおで整骨院(田柄1-26-11) ☎3939-7535 関町整骨院(関町北2-4-4) ☎3920-3997
23日(祝)	牧内整骨院(北町1-1-18) ☎3931-1050 さくらい接骨院(富士見台4-13-2) ☎3999-9334 花道接骨院(石神井台8-22-1) ☎3922-2634
25日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14) ☎3991-2475 大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232 日高アスリート接骨院(関町北2-28-3) ☎6882-3979