

## 子ども・教育

### 8月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象: おおむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容: 歯磨き・育児・食事相談 ▶持ち物: 母子健康手帳 ▶申込: 電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	26(木) 9:00～11:00	30名
北 ☎3931-1347	18(水) 9:00～11:00	18名
光が丘 ☎5997-7722	25(水) 9:00～11:00	18名
石神井 ☎3996-0634	30(月) 13:00～15:00	30名
大泉 ☎3921-0217	18(水) 9:00～11:00	18名
関 ☎3929-5381	19(木) 9:00～11:00	18名

### 8月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象: 0～3歳児と保護者 ▶申込: 電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	6(金) ①9:30 ②10:30 23(月) ①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	19(木) ①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(木) ①14:00 ②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	20(金)・25(水) ①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	2(月) ①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	20(金) ①9:45 ②10:50	24組

## 健康・衛生

### 気管支ぜん息の医療券の更新をお忘れなく ～大気汚染医療費助成

都内に1年(3歳未満のお子さんは

6カ月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜん息に罹患している方などに、医療費を助成しています。

有効期間満了後も引き続き医療費助成を受けるには、更新手続きが必要です。現在、認定を受けている18歳以上の方は、更新手続きを行わないと、再度認定を受けられなくなるのでご注意ください。▶問合せ: 予防係 ☎5984-2484

## スポーツ

### 区民体育大会 ソフトテニス(男女団体・個人)

▶日時: 9月5日(日)…団体戦、19日(日)…個人戦 いずれも午前9時から ※体育会所属の大学生と高体連所属の高校生は参加できません。▶場所: 土支田庭球場 ▶保険料など: 1人300円 ▶申込: 体育館や庭球場、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧ください。▶団体戦8月13日、個人戦9月3日(いずれも必着)までに練馬区ソフトテニス連盟・久下へ ▶問合せ: スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室 ぜんそく児水泳

▶対象: 気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。▶日時・場所: ①9月2日～11月25日の毎木曜午後4時～6時【9月23日を除く。12日制】…大泉学園町体育館②10月4日～12月27日の毎月曜午後4時～6時【10月11日、11月8日、12月13日を除く。10日制】…中村南スポーツ交流センター ▶定員: 各25名(抽選) ▶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(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦保護者の氏名を、8月2日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 8月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康相談 ▶内容: 病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北	17(水)・31(水) 13:30～15:30 3(木)・17(木) 13:00～15:00
	光が丘	5(木) 9:30～11:15 24(水) 13:30～15:15
	石神井	17(水) 9:00～11:00
	石大関	26(木) 13:30～15:30 12(木)・24(水) 9:00～11:00
禁煙に関する相談 ▶内容: 禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石大関	12(木)・24(水) 13:00～15:00 2(月)・16(月) 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	7～28の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 ▶対象: 不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北	6(金) 14:00～16:15 19(木) 14:00～16:00
	光が丘	18(水) 13:30～15:20 31(水) 9:00～10:30
◆うつ相談 ▶対象: 気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石大関	17(水) 14:00～16:00 27(金) 14:00～15:30
	豊石	25(水) 13:30～16:30 18(水) 14:30～16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象: 子育てで悩んでいる方	豊光	18(水)◎ 14:00～16:00 25(水) 14:40～16:20
	豊	16(月) 14:00～16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象: ひきこもりと思われる方の家族(◎は家族グループ相談のみ)	豊	16(月) 14:00～16:00
	石	26(木) 14:00～15:30
◆大人の発達障害相談 ▶対象: 18歳以上で発達障害と思われる方	豊	16(月) 14:00～16:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象: 依存症などでお困りの方や家族	豊	16(月) 14:00～16:00
	石	26(木) 14:00～15:30
認知症相談 ▶対象: もの忘れなどでお困りの方や家族	25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

豊玉保健相談所 ☎3999-2118  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5997-7722  
石神井保健相談所 ☎3996-0634  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
関保健相談所 ☎3929-5381  
練馬区こころの健康相談所 ☎3999-2118

※◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。  
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

## お子さんのことばの心配にお答えします ～ことばの教室のご利用を

問合せ 就学相談係 ☎5984-5664

「発音が正しくできない」「ことばがなめらかに出ない」「ことばの発達に遅れがある」などの心配がある小学生を対象に、ことばの教室を開設しています。教室では、週1～2回専門の教員が個別指導し、ことばの数を増やしたり、唇や舌、顎などの運動機能を高めたりするための支援をします。利用を希望する方は、電話で申し込んでください。 ※来年度小学校に入学する方は、就学児健診を受診後に申し込んでください。



相談先
南町小 ☎3993-4500
北町西小 ☎3932-7631
石神井小 ☎3997-3279
関町小 ☎3929-1200(※)
大泉小 ☎3924-0261

※改築工事終了に伴い、来年4月から関町北小に移転予定です。

## 介護保険のお知らせ

### 介護保険負担割合証を7月15日に発送しました

介護サービスを利用するときは、所得に応じて、1～3割の負担をしていただきます。対象となる方に、8月以降の新しい負担割合証を発送しました。▶対象: 要介護または要支援の認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業を利用する方 ▶有効期間: 8月1日(日)～来年7月31日(日) ▶問合せ: 介護保険課給付係 ☎5984-4591

### 高額介護サービス費の基準が変わります

介護サービスを利用するときは、1カ月の負担限度額を超えた分が払い戻されます。該当する方には、区から申請書を送付します。8月利用分から、65歳以上の方がいる高所得者世帯の負担限度額が、下表の通り変更になります。▶問合せ: 介護保険課給付係 ☎5984-4591

課税所得	負担限度額(月額)
690万円以上	14万100円
380万円以上690万円未満	9万3000円

### 平成31年～令和3年度分の保険料が未納の方へ ～催告書を8月2日(月)に発送

65歳以上で令和元年6月～3年4月分の保険料が未納の方が対象です。8月16日(月)までに納めてください。未納の場合、介護サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が3～4割に増えることがあります。一括で納められない方は、ご相談ください。また、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方は、減免の対象となる場合があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。▶問合せ: 資格保険料係 ☎5984-4593

## 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間: ①～③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※①は平日20:00～22:30も対応しています。④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30