

お休みします

〈石神井公園区民交流センター ☎5910-3451〉…8月15日(日)【全館清掃のため】

高齢者



9月1日(水)に特別養護老人ホームサンライズ大泉(西大泉4-20-17)が増床

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:同所 ☎5935-7401 ※短期入所(ショートステイ)も行います。 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、担当地域の地域包括支援センターへ。

きらきらボディ

～いす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:8月18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:8月11日(水)までに電話で同所 ☎5912-6401

遺言はあなたの大切な方へのラブレター(①講演会②相談会)

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:8月23日(月)①午後2時～3時②午後3時から ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:行政書士/林政明 ▶定員:①24名②10名(抽選) ▶申込:8月15日(日)までに電話で同所 ☎5912-6401

健康・衛生



ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。 ▶日時:8月10日(火)午後1時30分～4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※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

体と心をリフレッシュ!

～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:9月1日(水)午後2時～3時30分 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:運動実技 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員:15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

血糖値が気になる方へ～食事と生活、運動とお口の健康について

▶日時:①9月2日(木)②15日(水)午後2時～3時30分 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:①講義、運動実技②講義、献立紹介 ▶講師:健康運動指導士/小池日登美ほか ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

子ども・教育



子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2021」

▶対象:子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。 ▶日時:9月7日・21日・28日、10月5日・19日・26日の火曜午前10時～正午【6日制】 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶内容:講義、ワークショップなど ▶講師:整理収納アドバイザー/三浦恭子ほか ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、8月23日(月)までにお知らせください。

9月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース(平日)

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶内容:お風呂の入れ方の実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番

号⑤出産予定月を、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
光が丘 ☎5997-7722 FAX5997-7719	10(金)	16組
石神井 ☎3996-0634 FAX3996-0590	3(金)	20組
関 ☎3929-5381 FAX3929-0787	6(月)	10組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

9月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース(土・日曜)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶内容:お風呂の入れ方の実習など ▶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・3は④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、8月16日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時	定員(抽選)
1 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	18(土) 9:00～12:20	48組
2 北 (〒179-0081 北町6-35-7) ☎3931-1347	25(土) ①9:00～11:40 ②13:30～16:10	各30組
3 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	4(土) ①9:00～12:00 ②13:00～16:00	各20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親 ▶日時:9月10日(金)午前10時～11時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義、実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:12組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

9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	29(水)9:00～10:00
北 ☎3931-1347	10(金)9:00～10:00
光が丘 ☎5997-7722	8(水)9:00～10:30
石神井 ☎3996-0634	24(金)9:00～10:30
大泉 ☎3921-0217	13(月)9:00～10:00
関 ☎3929-5381	13(月)13:00～15:00

「保育利用のご案内」(令和4年度版)の配布について

認可保育園などへの申込書(保育利用のご案内)の配布は、10月4日(月)を予定しています。4月入園の申し込み期限は11月19日(金)です。詳しくは、10月の区報でお知らせします。 ▶問合せ:入園相談係 ☎5984-5848

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

手当を受給中の方に、現況届などの書類を発送します。8月31日(必着)までに提出してください。現況届を提出しないと、児童扶養手当は来月1月振り込み予定分から、特別児童扶養手当は11月振り込み予定分から手当が受けられなくなります。 ▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

講座・催し ①



ふるさと文化講座「江戸時代の時」

江戸時代の時刻制度は、明るいうちは活動し暗くなったら眠るという、自然に逆らわないものでした。当時の時刻制度を分かりやすくお話しします。 ▶日時:8月22日(日)午後2時～3時30分 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶講師:元東京都江戸東京博物館客員研究員/近松鴻二 ▶定員:45名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-4060

特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料

自動音声電話やSMSで納付案内を開始

期限を過ぎても納付が確認できない方を対象に、自動音声電話やSMS(ショートメッセージサービス)で納付案内を行います。納付が困難な方は、納付案内センター ☎5984-4547へご相談ください。

発信元(納付案内センター)の番号

自動音声 ☎6914-9256

SMS ☎5984-4547 または 21061(ソフトバンク回線のみ)

※土・日曜、祝日も案内を行います。

※期限を過ぎて納めた方に、行き違いで案内が行われる場合があります。

〈振り込み詐欺にご注意ください〉

納付案内で金融機関の口座を指定して振り込みを求めたり、口座番号や暗証番号の入力を求めたりすることはありません。

問合せ

収納課計画調整係 ☎5984-1433

8/24(水)
6:30～13:00

コンビニ交付サービスと
証明書発行機を休止します

システムメンテナンスのため利用できません。

▶問合せ:戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791

個人事業税

第1期分の納期限は8/31(水)

新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難なときは、猶予できる場合があります。詳しくは、東京都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/)をご覧ください。 ※所得税や個人事業税の申告期限の延長などにより、納税通知書の発送が9月以降となる場合があります。その場合、納税通知書に記載の納期限までに納付してください。 ▶問合せ:豊島都税事務所 ☎3981-1211