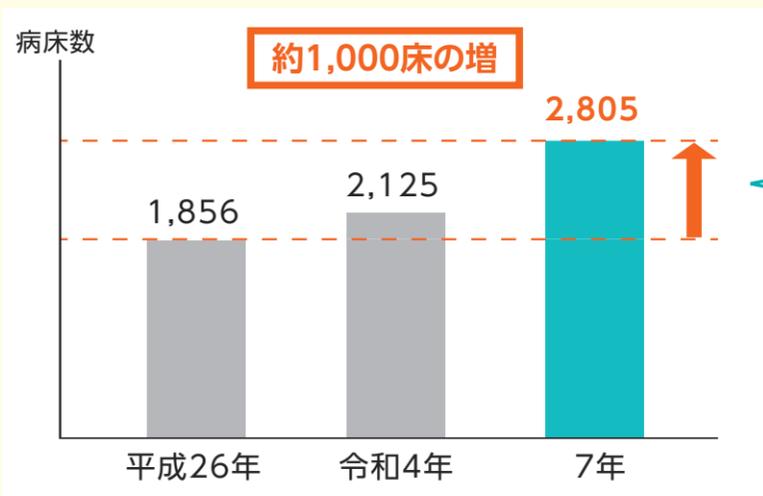




積極的に取り組んできた 医療環境の整備をさらに充実させます

問合せ 医療環境整備担当係☎5984-1086 FAX 5984-1211

令和7年までに病床を約1,000床増やします



多様な医療ニーズに応じられる体制づくりを進めます

急性期

96床の増



急患や重症者の早期安定に向けた医療の提供

回復期

687床の増



在宅復帰に向けた医療の提供

慢性期

166床の増



長期療養が必要な患者への医療の提供

これまでの主な取り組み～約350床の増を達成

順天堂練馬病院の増床

90床の増(400→490床)



ねりま健育会病院の開院

100床



練馬駅リハビリテーション病院の開院

150床



出産前後の母子の健康を守ります

～地域周産期母子医療センターに認定 練馬区初

産科・小児科を備えた高度な医療を提供する医療機関です。出産前後の妊婦や新生児を24時間体制で受け入れます。



これからの取り組みは
2面で紹介

さらなる医療環境の拡充

高齢化の進展による医療需要の高まりに備え、引き続き医療環境の拡充に取り組みます。

問合せ 医療環境整備担当係 ☎5984-1086 FAX 5984-1211



令和4年
8月

慈誠会・練馬高野台病院の開院 218床



- リハビリや長期的な治療ができる回復期・慢性期機能を整備
回復期機能は石神井初
- 在宅療養者の受け入れ機能を整備

- ▶ 場所: 高野台3-8-8 (旧高野台運動場用地)
- ▶ 診療科目: 内科、外科、整形外科、リハビリテーション科



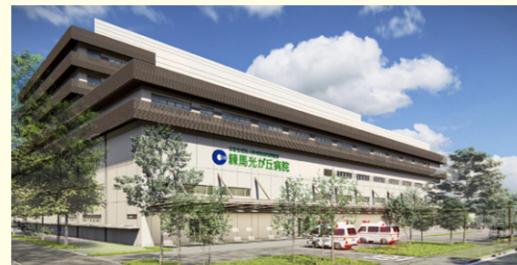
10月

練馬光が丘病院の移転・改築 115床の増 (342 → 457床)



- 症状の重い救急患者に対して24時間体制で治療を行うICU (集中治療室) などの高度急性期・急性期機能を拡充
- 病状が安定した患者の在宅復帰を目指す、回復期リハビリテーション病棟を整備 **光が丘初**

- ▶ 場所: 光が丘2-5-1 (光が丘第四中跡)
- 詳しくは、後日区報などでお知らせします。



令和
7年

医療と介護の複合施設の整備 157床



- がんの進行などに伴う心身の痛みに対して、専門的なケアを行う緩和ケア病棟を整備 **練馬区初**
- 長期的な医療と介護が必要な高齢者に対して、医療機能と生活施設の機能を備えた介護医療院を整備 **練馬区初**

- ▶ 場所: 光が丘2-11-1 (練馬光が丘病院跡施設)

三次救急医療機関の指定を目指します

感染症の拡大や災害の発生に備える上でも、高度な医療を提供できる三次救急医療機関が、区内で指定されることが必要です。令和3年10月、区長と都知事の意見交換において、順天堂練馬病院を指定するよう協力要請を行い、4年3月、区議会は都知事に対して意見書を提出しました。今後も病院と連携し、早期の指定を目指します。

緊急度
高
低

- 三次救急・・・二次で対応できない重篤な救急患者に対応
- 二次救急・・・手術や入院が必要な症状の重い救急患者に対応
- 初期救急・・・比較的軽微な症状の患者に対応



75歳以上の方へ 後期高齢者医療保険料

問合せ 後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

令和4年度の決定通知書を7月19日(火)に発送

後期高齢者医療制度とは、75歳以上(一定の障害がある方は65歳以上)の方を対象とする医療制度です。4年度の保険料は、3年中の所得を基に計算します。納付方法など詳しくは、決定通知書をご覧ください。

▶ 保険料の計算方法

$$\text{①所得割額} + \text{②均等割額} = \text{年間保険料(①+②)}$$

賦課基準額(※) × 9.49% + 4万6400円/人 = (限度額66万円)

※賦課基準額 = 3年中の総所得金額等 - 住民税基礎控除額。



保険料を減額・免除します

新型コロナウイルスの影響により右記に当てはまる場合は、保険料の減免を行います。減免には申請が必要です。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。 ※3年の所得状況などにより減免の対象とならない場合があります。

対象

- 次の④⑤のいずれかに当てはまる場合
- ④ 主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合
 - ⑤ 主な生計維持者が次の①～③の全てに当てはまる場合
 - ① 4年の事業収入等(※)のいずれかの減少見込み額が3年の10分の3以上
 - ② 3年の合計所得金額が1000万円以下
 - ③ 減少が見込まれる事業収入等を除いた3年の所得が400万円以下
- ※事業収入等…給与収入、事業収入、不動産収入、山林収入。

お知らせ

保健福祉サービスの苦情・相談は☎3993-1344

「保健福祉サービス苦情調整委員」は、区から独立した第三者の機関で、専門の相談員が保健福祉サービスの利用に関する苦情や相談を受け付けます。弁護士などの「苦情調整委員」に直接相談することもできます(第1~4火曜午後。要予約)。文書により苦情申し立てを受けた場合は、調査を行い、必要に応じて事業者や区に対し改善勧告などを行います。苦情や相談は、直接または電話、郵送、ファクス、電子メールで受け付けます。

▶ **受付日時:** 月~金曜午前8時30分~午後5時(祝休日、年末年始を除く) ▶ **受付窓口:** 〒176-8501区役所内保健福祉サービス苦情調整委員事務局(西庁舎3階) ☎ FAX 3993-1344 [Eメール chousei@smile.ocn.ne.jp](mailto:chousei@smile.ocn.ne.jp)

〈活動報告書を配布〉

令和3年度に受け付けた苦情・相談の状況をまとめた報告書です。

▶ **配布場所:** 総合福祉事務所、介護保険課(区役所東庁舎4階)、子育て支援課(同本庁舎10階)、区民情報ひろば(同西庁舎10階)、保健福祉サービス苦情調整委員事務局 ※区ホームページや図書館でもご覧になれます。

介護保険

負担割合証を7月15日(金)に発送

介護サービスを利用するときは、所得に応じて、1~3割を負担していただきます。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す。

▶ **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(月)~来年7月31日(月) ▶ **問合せ:** 介護保険課給付係 ☎ 5984-4591

国民健康保険

高齢受給者証を7月20日(水)に発送

70~74歳の方が病院や薬局で支払う医療費の自己負担割合は、特別区民税・都民税(住民税)の課税状況などにより毎年判定されます。対象となる方に、8月以降の新しい自己負担割合が記載された高齢受給者証を発送します。7月末までに届かない場合はご連絡ください。

▶ **問合せ:** こくほ資格係 ☎ 5984-4554

事業者向け

有料広告を募集

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。

●消費者だより「ぶりずむ」

▶ **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:** 9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:** 7月26日(火) ▶ **問合せ:** 消費生活係 ☎ 5910-3089

●男女共同参画情報紙「MOVE(ムーブ)」

▶ **掲載位置:** 裏表紙 ▶ **広告サイズ(縦mm×横mm):** 57×90 ▶ **料金:** 1万8000円 ▶ **刷色:** 4色カラー ▶ **発行月:** 10月 ▶ **発行部数:** 2万2000部 ▶ **配布先:** 区立保育園・幼稚園、学童クラブを利用している保護者、区立施設、区内・周辺の各駅など ▶ **申込期限:** 8月12日(金) ▶ **問合せ:** 人権・男女共同参画課 ☎ 5984-4518

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。 ※助成に関する相談は予約不要。 ▶ **日時:** 7月31日(日)午後1時~4時の間の30分間 ▶ **場所:** 光が丘区民センター5階

▶ **申込:** 7月27日(水)までに電話で耐震化促進係 ☎ 5984-1938

働く

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

介護スタッフ研修の受講生を募集

介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の

方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、必ず事前説明会に参加してください。

▶ **対象:** 9月6日(火)・7日(水)・9日(金)・13日(火)・14日(水)・16日(金)に1日4~5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※16日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

〈事前説明会〉

▶ **日時:** 8月30日(火)午前10時~11時35分 ▶ **場所:** ココネリ3階 ▶ **定員:** 70名(区内在住・在勤の方を優先の上、抽選) ▶ **申込:** 8月5日(金)までに電話で練馬福祉人材育成・研修センターへ ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込めます。 ※結果は8月16日(火)ごろに通知します。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

◎ **問合せ:** 練馬福祉人材育成・研修センター ☎ 6758-0145

生誕160年・朝ドラ化決定記念 連載企画

牧野富太郎図鑑

第3巻 博士の業績



日本の植物分類学の父

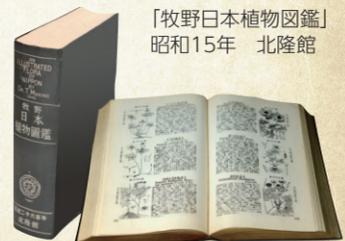
文久2年(1862年)に土佐国(現・高知県)に生まれた博士は、上京後、東京帝国大学に勤務する傍ら40万点に及ぶ植物標本を収集し、1,500種類以上の植物を発見・命名しました。また、昭和23年には昭和天皇に植物学の講義を行いました。植物研究に生涯をささげ、日本の植物分類学の発展に大きな足跡を残した博士は「日本の植物分類学の父」として知られています。



昭和13年 兵庫県扇ノ山にて 個人蔵

牧野日本植物図鑑の刊行

博士の研究の集大成が、「牧野日本植物図鑑」です。3,200種類を超える植物が掲載され、博士らが描く詳細な植物図を見ることができます。この図鑑は、増補改訂され、現在も広く親しまれています。



「牧野日本植物図鑑」昭和15年 北隆館

場所・問合せ: 牧野記念庭園 ☎ 6904-6403

無料アプリ「カタログポケット」でねりま区報がご覧になれます

日本語のほか、英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。ぜひ、ご利用ください。

▶ **問合せ:** 広報係 ☎ 5984-2690



区立施設を管理する指定管理者を募集

指定管理者制度は、区立施設の管理を民間事業者・団体がを行い、サービスの向上と経費の節減などを図るものです。

来年4月から右表の施設の管理を行う団体を募集します。応募する団体は必ず説明会に参加してください。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。

施設名	質問期限	説明会	問合せ
上石神井児童館・児童館学童クラブ	7/15(金)	7/21(水)10:00から区役所本庁舎7階	子育て支援課児童館係 ☎ 5984-5827
向山庭園	7/20(水)	7/29(金)14:00から生涯学習センター	生涯学習センター ☎ 3991-1667
稲荷山図書館	7/22(金)	7/15(金)14:30から稲荷山図書館	光が丘図書館運営調整係 ☎ 5984-1682
南大泉図書館 ※分室を含む。	7/22(金)	7/15(金)10:00から南大泉図書館	

夏休みは区立施設に遊びに行こう!

申込 当日会場へ
 ★は事前の申し込みが必要です。
 ■は調べものをお手伝いする催しです。
 ※お住まいの地域にかかわらず参加できます。

練馬地区 (〒176の地域)

施設名	内容・対象・定員(先着順)など	日時
小竹図書館 ☎5995-1121	★科学あそび教室「虹色のひみつ」 ▶対象:小学生▶定員:25名 ★夏のこわい!おはなし会 ▶対象:小学生▶定員:25名 ★語り継ぐ戦争体験 ～私たちが子どもだった頃のお話 ▶対象:小学生▶定員:15名	7/30(土) 10:00～12:00 8/6(土) 13:00～13:40 8/20(土) 14:00～15:30
練馬図書館 ☎3992-1580	夏休みおたのしみ袋(おすすめ本の貸し出し) ▶対象:小学生 ★夏休みスペシャル科学あそび 「石のふしぎ～宝石から絵の具をつくる」 ▶対象:小学3～6年生▶定員:20名 ▶費用:100円 ※申し込みは7/22(金)から。 ★夏のおたのしみ会(人形劇) ▶対象:幼児～小学生▶定員:30名 ※申し込みは8/6(土)から。	7/16(土)から ※なくなり次第終了。 8/5(金) 10:00～11:30 8/20(土) 14:00～15:00
貫井図書館 ☎3577-1831	■小中学生のためのしらべる応援隊 ★調べることで楽しい! ～図書館で作る自由研究 ▶対象:小学3年～中学生▶定員:24名 ★夏のおたのしみ会(科学実験教室) ▶対象:5歳児～小学生(小学3年生以下は保護者 同伴)▶定員:各20名	7/21(木)～8/31(木) 13:00～17:00 8/1(月) 13:00～16:30 8/6(土)10:30～12:00・13:00～ 14:30・15:00～16:30
栄町児童館 ☎3994-3287	オリジナル缶バッジをつくろう! つながらんピック予選会 (卓球ラケットドリブルなど)	8/9(火)・10(水)14:00～15:30 8/16(火)～19(金)・22(月)・23(火) 14:00～15:00
中村児童館 ☎3998-4890	★電気教室 ▶対象:小学生と保護者▶定員:各6組 ※申し込みは7/21(木)から。 ★積み木であそぼう ▶対象:①未就学児と保護者②小学生 ▶定員:①10組②20名 ※申し込みは8/2(火)から。	8/4(木) 14:00～14:50・15:00～15:50 8/16(火) ①10:00から ②14:30から
厚生文化会館 ☎3991-3080	夏の工作まつり ▶対象:小学生 ★屋上で水遊び ▶対象:幼児と保護者	7/22(金)・8/12(金)・17(水)・30(火) 15:00～17:00 8/3(火)14:00～17:00 7/27(火)・8/5(金)・10(水)・18(水)・ 26(金)10:30～11:00・11:10～ 11:40
豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 ※申し込みは 7/21(木)から。	★ちょっと怖くて楽しい日本の怪談、昔話 ▶対象:4歳児～小学生と保護者▶定員:6組 ★めだかの学校～ふ化や飼育のこと ▶対象:小学生と保護者▶定員:6組	8/28(日) 10:00～12:00 8/28(日) 13:00～15:00

石神井地区 (〒177の地域)

施設名	内容・対象・定員(先着順)など	日時
南田中図書館 ☎5393-2411	★土曜おはなし会 ▶対象:①未就学児②小学生以上▶定員:各8名 ※8/27(土)の申し込みは7/27(火)から。 ★やってみよう!調べる学習2022 「早川先生と考える身近なギモン」 ▶対象:小学3年～中学生▶定員:14名 ★南田中図書館1日ラジオ放送局 ～ラジオブースでディスクジョッキー体験 ▶定員:各6名	7/23(木)・8/27(土) ①14:30～15:00 ②15:30～16:00 7/24(金) 14:00～16:00 8/7(日) 11:00～12:30・13:30～15:00・ 15:30～17:00
石神井図書館 ☎3995-2230	■夏休み調べもの応援 しらべマスター ▶対象:小学生 ★夏休みの自由研究応援!サンシャイン水族館 の人と生き物を観察してみよう ▶対象:小学1～3年生▶定員:30名 ★こわいおはなし会 ▶対象:幼児～小学生▶定員:30名 ※申し込みは7/21(木)から。	7/21(木)～8/31(木) 9:00～17:00 8/6(土) 14:00～16:00 8/21(日) 14:00～14:45
関町図書館 ☎3929-5391	★おはなし会 ▶対象:幼児～小学生▶定員:各8名 ※申し込みは②7/17(日)③31(日)から。 ★夏のおたのしみ会「地球儀をつくってみよう」 ▶対象:小学生以上のお子さんと保護者 ▶定員:12組 ※申し込みは7/21(木)から。	①8/3(火)②17(水)③31(木) 15:00～15:30 8/21(日) 14:00～16:00
南田中児童館 ☎3995-5534	水遊び ▶対象:小学生 お化け屋敷	7/27(火)・8/19(金) 11:00～12:00 8/31(木)15:00～16:00
三原台児童館 ☎3924-8796	★革のキーホルダーをつくろう ▶対象:小学生以上▶定員:各18名 映画会(アニメ) ▶対象:小学生以上▶定員:各40名	7/27(火)・8/9(火) 14:00～15:00 8/12(金)・16(火) 13:30～14:30
石神井児童館 ☎3996-3800	50周年記念行事しゃっくーサマーフェスティバル おもしろ工作週間▶対象:小学生	8/4(木)15:00～16:00 8/16(火)～19(金)14:30～16:30
石神井台児童館 ☎3995-8267	★夏の星空観察会 ▶対象:小学生と保護者▶定員:20組 ※申し込みは7/25(月)から。	8/6(土) 19:00～21:00
上石神井児童館 ☎3929-0999	★タライで水遊び ▶対象:未就学児と保護者▶定員:各8組 ※申し込みは①7/26(火)②8/16(火)から。	①8/2(火)②23(火) 10:30～11:00
関町児童館 ☎3920-1601	一輪車ショー 夏休みのお助け工作	8/19(金)16:00から 8/25(木)14:30から
関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ※申し込みは 7/21(木)から。	★ダンボールでカタカタ人形を作ろう ▶対象:小学生以上▶定員:15名 ★作ってあそぼう!レーシングカー ▶対象:5歳児～小学生(小学2年生以下は保護者 同伴)▶定員:各10名 ★親子で体験!手作り乾電池教室 ▶対象:小学3年生以上のお子さんと保護者 ▶定員:10組	8/8(月) 10:00～12:00 8/22(月) 10:00～12:00・13:30～15:30 8/26(金) 10:00～12:00

大泉地区 (〒178の地域)

施設名	内容・対象・定員(先着順)など	日時
南大泉図書館 ☎5387-3600	図書館ビンゴ(カードに書かれたテーマの本を 読んでビンゴをめざす) ▶対象:幼児～小学生 ★オリジナルの絵本をつくろう ▶対象:小学生と保護者▶定員:8組 ★1日図書館員体験 ▶対象:小学5・6年生▶定員:各2名	7/23(土)～8/31(木) 7/24(日) 14:00～15:00 8/2(火)～5(金) 10:00～12:00
南大泉分室 こどもと 本のひろば ☎3925-4151	ひろばタンテアあわらる!(クイズラリー) ▶対象:幼児～小学生 どくしょノートの配布▶対象:幼児～小学生 ★こわいおはなし会 ▶対象:幼児～小学生(保護者1名の参加も可) ▶定員:各5名 ※申し込みは8/6(土)から。	7/21(木)～8/14(日) 7/21(木)～8/31(木) 8/20(土) 14:00～14:30・15:00～15:30
稲荷山図書館 ☎3921-4641	カプトムシさやり体験 ▶対象:幼児～小学生▶定員:15名 ★こわいおはなし会 ▶対象:①幼児②小学生▶定員:各20名 ※申し込みは7/16(土)から。 ★夏のおたのしみ会(人形劇) ▶対象:幼児～小学生▶定員:各15名 ※申し込みは7/16(土)から。	8/1(月)～7(日) 16:30～17:00 8/3(火) ①14:00～14:30 ②15:30～16:00 8/6(土) 14:00～14:40・15:15～15:55
大泉図書館 ☎3921-0991	■しらべもの応援隊 ★子供司書(図書館員体験) ▶対象:小学4～6年生▶定員:7名 ※申し込みは7/16(土)から。 ★夏のおたのしみ会(こわいおはなし会) ▶対象:①幼児②小学生③小学生▶定員:各20名 ※申し込みは7/16(土)から。	7/21(木)～8/31(木) 12:00～16:00 8/6(土)・7(日)9:15～12:00・ 14(日)9:15～12:30[3日制] 8/15(月) ①16:00～17:00 ②18:00～19:00
南大泉地区区民館 ☎3978-9791	★夏休みだよ作ってみよう! (かざぶくろケット) ▶対象:小学生▶定員:各10名	8/8(月) 10:30～11:30・14:00～15:00・ 15:30～16:30
東大泉児童館 ☎3921-9128	★夏まつり(ゲーム屋さん) ▶対象:小学生以上	8/26(金) 14:00～14:40・14:50～15:30
西大泉児童館 ☎3924-9537	★夏まつり(輪投げ) ▶対象:①未就学児②小学生以上 ※申し込みは8/5(金)から。	8/27(土) ①10:00～11:30 ②13:00～14:30・ 15:00～16:30
北大泉児童館 ☎3921-4856	科学遊び「化石・ふしぎな石～アンモナイトの レプリカをつくろう」 ▶対象:小学生以上▶定員:各12名	8/27(土) 14:30から・15:30から
南大泉青少年館 ☎3924-3500	卓球教室 ▶対象:①小学生②小学生と保護者	①8/3(火)15:00～17:00 ②20(土)14:30～16:30
大泉リサイクルセンター ☎3978-4030 ※申し込みは 7/21(木)から。	★さき織りを織ろう! ▶対象:小学3年～中学生 ▶定員:各8名 ★和とじて作る自由帳 ▶対象:小学生▶定員:8名	8/4(火) ①10:00～12:25②13:00～ 15:25の間の1時間 8/9(火) 10:00～12:00
中里郷土の森 ☎3922-3021	★ミヤマ仮面&クワガタ忍者の 「おもしろ昆虫ショー」 ▶定員:各40名(未就学児は保護者同伴)	8/28(日) 11:30～11:50・13:30～13:50

他にもあるよ!夏休みイベント

地域ふれあい講座 親子ちぎり絵教室

和紙を使って花の絵を作ります。▶対象:小学生と保護者▶日時:8月9日(火)午前10時～正午▶場所:厚生文化会館▶講師:ちぎり絵作家/戸地真矢▶定員:6組(抽選)▶材料費:1作品1,100円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④お子さんの学年⑤電話番号を、7月25日(必着)までに〒176-8501 区役所内文化・生涯学習課管理係☎5984-1285 区役所 bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp

夏休みの自由研究に! しらべる・ふれる介護体験会

福祉用具体験や高齢者の体の疑似体験などを通じて介護の知識を学びます。▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:8月8日(月)午前9時45分～11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:20名(先着順)▶申込:7月29日(金)までに電話で練馬福祉人材育成・研修センター☎6758-0145

光が丘地区 (〒179の地域)

施設名	内容・対象・定員(先着順)など	日時
平和台図書館 ☎3931-9581	★しらべるヒロバ ▶対象:小中学生 ★科学じっけん教室「①ビーだまふりこを作ろう! ②光る三原色コップを作ろう!」 ▶対象:①小学1～3年生②小学4～6年生 ▶定員:各15名 ※申し込みは7/20(火)から。	7/22(金)・8/27(土) 10:00～15:30 8/11(金) ①11:00～12:00 ②14:00～15:00
春日町図書館 ☎5241-1311	■夏休み宿題応援隊～レファラ▶対象:小中学生 ★夏のおたのしみ会(こわい話) ▶対象:小学生▶定員:20名 ※申し込みは7/17(日)から。 ★科学あそび「化石・ふしぎな石～アンモナイト のレプリカづくりと木の葉化石がし!」 ▶対象:小学生▶定員:20名 ※申し込みは8/6(土)から。	7/21(木)～24(日)10:00～12:00 7/31(日) 16:00～17:00 8/20(土) 14:00～16:00
光が丘図書館 ☎5383-6500	親子で楽しむおはなし会 「ひとりでもできるこのじかん」スペシャル ▶定員:各25名(保護者の参加も可) ★光が丘図書館たんけんたい ▶対象:小学1・2年生▶定員:10名	7/27(火)・8/7(日) 15:00～15:30 8/1(月) 10:30～11:30
旭町南地区区民館 ☎3904-5191	新しい遊びにチャレンジ 「モルック&ポッチャ体験」 ▶対象:小学生以上	8/8(月)・15(月)・22(月) 15:30～16:30
旭町北地区区民館 ☎5998-0511	★折り染めうちわづくり ▶対象:小学生以上▶定員:20名	8/24(木)10:00～12:00・ 25(金)14:00～16:00[2日制]
光が丘地区区民館 ☎3979-6911	★パネルシアター「びーかぶー」 ▶定員:各50名	7/23(土) 13:30～14:10・15:00～15:40
北町第二地区区民館 ☎3931-1270	★マジックショー▶定員:50名 北二ミニまつり▶対象:小学生▶定員:100名	8/25(木)14:30～16:00 8/29(月)14:30～16:00
平和台児童館 ☎3933-0297	★おたのしみものづくり (君ならどれを選ぶ?スペシャル)	7/27(火)・28(水)・8/4(火)・ 12(金)・17(水)・23(火)・29(月) 13:15～14:45
北町はるのひ児童館 ☎3933-5100	クライミングウォールスペシャルチャレンジ! ▶対象:小学生 工作クラブ「ペットボトルでお城を作ろう」 ▶対象:小学生	7/27(火) 15:00～16:30 8/12(金) 15:00～17:30
北町児童館 ☎3931-5481	光る!スライム作り▶対象:小学生以上 プラバンを作ろう▶対象:小学生以上	7/26(土)14:30～16:00 8/3(火)14:30～16:00
光が丘なかよし児童館 ☎5997-7720	★木工作に挑戦!小さいいすを作ろう! ▶対象:小学3年生以上▶定員:各15名 ※申し込みは8/1(月)から。 トランポリンに挑戦!▶対象:3歳児以上	8/9(火) 10:00～12:00・14:00～16:00 8/27(土)10:00～11:30
光が丘児童館 ☎3975-7137	★夏のおこわい、こわいお話を ▶対象:小学生以上▶定員:10名	8/6(土) 14:00～14:45
土支田児童館 ☎3925-4784	スライムをつくろう ▶対象:小学生以上▶定員:60名 ダブルダッチ▶対象:小学生以上	8/19(金) 14:30～16:30 8/30(火)15:30～16:30
春日町青少年館 ☎3998-5341	バスケットボール ▶対象:小学生以上▶持ち物:上履き 将棋 ★ヤングダンス講座 ▶対象:小学生以上(小学生は保護者同伴) ▶定員:各25名	8/1(月)・3(水)・5(金)・8(月)・10(水)・ 15(月)・17(水)15:15～16:45 8/7～28の毎日曜9:00～11:45 8/7(日)18:00～20:00・ 23(火)19:00～21:00
春日町リサイクルセンター ☎3926-2501	割りばし鉄釘作り・空きビンにデコレーション・ コップ入れ作り ▶対象:5歳児～小学生(未就学児は保護者同伴)	7/30(土) 10:00～12:30



健康・衛生



オンライン開催 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ための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:8月9日(火)午後1時30分～3時30分▶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:20名(先着順)▶申込:7月31日(日)までに区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶問合せ:在宅介護支援係☎5984-4597

高齢者



寿文化祭「芸能大会」の出演者を募集

60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催します。▶対象:60歳以上の3名以上のグループ▶日時:9月12日(月)・13日(火)午前10時～午後5時▶場所:練馬文化センター▶申込:7月26日(火)までに、老人クラブに所属している方…直接、所属している老人クラブへ所属していない方…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ※申し込み多数の場合は抽選。▶区の担当:いきがい係▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

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:7月20日(水)までに電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:8/17～9/21の毎水曜9:30～11:30【6日制】▶場所:生涯学習センター▶定員:10名

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:8/17～9/21の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:8/19～9/30の毎金曜10:00～11:30【9/23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

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:8/19～10/14の毎金曜13:00～14:30【9/23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:8/22～10/24の毎月曜13:00～14:30【9/19、10/10を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶日時:8/30～10/25の毎火曜13:00～14:30【10/11を除く。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。

子ども・教育



健やかカレンダーの原画を募集

青少年健全育成運動をPRするために作成する「健やかカレンダー(令和5年)」の原画を募集します。テーマは、家族や友達との印象に残った出来事や交流です。▶対象:区内在住・在学

の小中学生▶申込:区立学校の方…学校へ(学校ごとに描く月の指定や締め切りがあります) 区立学校以外の方…青少年係へ事前に連絡の上、9月5日(必着)までに作品を青少年係☎5984-4691 ※応募は1人1点まで。

8月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶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	18(休) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	19(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	23(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	5(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	26(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	8(月) 9:00～11:00	24名

講座・催し



障害の理解を深める講座「権利擁護～残された本人が地域で安心して生活していくために」

▶日時:8月12日(金)午前10時～11時30分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:周愛荒川メンタルクリニック院長/花田照久▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

青年自主企画講座 「STOP! 若者の消費者トラブル～啓発CMを作ろう」

消費者トラブルから若者を守るための啓発CMを考えます。作ったCMは都のコンテストに応募できます。▶対象:中学生～29歳以下の方▶日時:①8月5日(金)②6日(土)午後2時～3時30分▶場所:①春日町青少年館②南大泉青少年館▶講師:東京都消費生活総合センター職員▶定員:各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(①②の別も)②住所③氏名④電話番号または電子メールアドレスを、春日町青少年館☎3998-5341 FAX 3998-5394 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp

災害シンポジウム2022 災害にどう備える!? ～日頃からのつながりが地域を守る

▶日時:8月10日(水)午後1時30分～4時▶講師:認定NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード副代表理事/高橋洋ほか▶申込:電話またはファクスで①氏名②電話番号③受講理由を、練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208 FAX 3994-1224 ※手話通訳や保育などが必要な方は、その旨もお知らせください。 ※2は同ホームページ(<https://www.neri-shakyo.com/>)からも申し込みます。

1 ココネリ3階で開催

▶定員:150名(先着順)

2 オンラインで開催

▶定員:150名(先着順)

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間をお願いします。
●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

■50歳からの英会話 初心者～初級者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえーる 月会費4,000円 高橋☎090-8003-1004(要予約)

■ストレッチ&有酸素運動 さざんか会 毎水曜午後6時～7時 はつらつセンター豊玉 講師 健康指導員/小林いずみ 月会費1,500円 トサカ☎090-3437-2239(要予約)

■新舞踊・団体踊り無料体験会 60歳以上の方対象 ①7月12日②19日③26日午後1時30分～4時 ①光が丘区民センター6階②③文化交流ひろば 例会…月4回火曜午後1時～5時 光が丘区民センター6階 入会金2,000円 会費無料 若水会・市村☎080-5198-2969(要予約)

■混声コーラス 春風の会 60歳以上の方対象 月2回水曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館など 講師 高野絹也 会費1回1,500円 天道☎5393-6345 Eメール tendows@nifty.com

■調和道丹田呼吸法教室 月2回土曜または日曜午後1時15分～2時45分 貫井地区区民館など 会費1回500円 福田☎FAX 5998-4713(要予約)

■骨盤と背骨を整える 健康経絡ヨガ 中高年齢者対象 毎火曜午前11時～正午 田柄地域集会所 鍼灸国家資格者が指導 会費1回1,000円 初回は無料体験可 中村☎3930-6334(要予約)

■似顔絵 大根の会 ①第2・3月曜午後1時～5時②第2・4木曜午後6時～8時 生涯学習センターなど ①②とも年会費3,000円 田村☎FAX 3970-6947(要予約)

■女声合唱団 グリーンハーモニー 毎木曜午前10時～正午 田柄地区区民館 講師 木村圭子 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 春秋に合唱祭の出演あり 小出☎FAX 3939-3498(要予約)

■宇宙エネルギーと人間の健康の関わり 長生学サークル 初心者対象 第1・3火曜午後1時～4時30分 石神井公園区民交流センター 講師 井上秋香 会費1回300円 小野☎090-6004-8895

■姿勢改善・ストレッチ コアヌードルの会 主に第2水曜・第4金曜午後1時30分～2時30分 南大泉地域集会所 講師 看護師/西田理江 会費1回1,500円 初回は無料体験可 北村☎090-8689-3216(要予約。午前中)

■大泉デッサン会展 7月20日～24日 午前10時～午後6時(20日は午後2時から。24日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 杉山☎070-3880-9591

■背骨コンディショニングと筋肉トレーニング フラット 毎水曜午後1時～2時15分 高野台地域集会所 会費1回1,000円 五十嵐☎090-1857-8414(要予約)

■陳氏太極拳クラブ東大泉教室 月4回火曜午前9時30分～11時 東大泉地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 田中☎090-1250-4798(要予約)

■やさしいリズム・手具体操 平和台シニア&シェイプ ①毎火曜午前10時30分～11時30分②毎水曜午後6時30分～7時45分 北町第二地区区民館 ①②とも入会金1,000円 月会費①3,000円②4,000円 初回は無料体験可 瓜生☎090-3513-9197

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。



庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
お茶はご遠慮します
土日でもOKです

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣剪定
長さ1m高さ2m
通常2,200円を
先着10名様 (税込)
1,100円!

1本からの
お庭サービス
ガーデンエクスプレス
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00～17:00
見積無料 03-5933-2811

健康麻雀 始めませんか!

マーじゃんを始めてみたい
もっと上手になりたい
趣味のお友達を作りたい

マーじゃんはできるけど
点数計算が苦手…
人数が集まらない…

今なら体験2時間半700円!

レベル別レッスン
女性講師在籍!
麻雀教室

女性も多く和やかな
雰囲気楽しく過ごせる
麻雀ひろば

健康麻雀 コミュニティの会
定休日:月曜日・木曜日 AM10:00～PM7:00 練馬区大泉学園町7-16-19-B1
TEL:03-5387-0541 まずはお電話ください! <http://kenko-community.jp/>

広告 お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 古道具くら

スポーツ



初心者スポーツ教室

▶**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(1/2)の別。2は(A/B)の別も②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦柔道着の貸し出し希望の有無(1のみ)⑧保護者の氏名(2のみ)を、7月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1**柔道**
▶**対象**:小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。▶**日時**:8月13日～9月24日の毎土曜午後4時～6時【8

月20日を除く。6日制】▶**場所**:総合体育館▶**定員**:20名(抽選)▶**保険料**:198円▶**持ち物**:柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

2 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**:①9月5日～12月26日の毎月曜午後4時～6時【9月12日・19日、10月10日、11月14日、12月12日を除く。12日制】②9月8日～12月1日の毎木曜午後4時～6時【11月3日を除く。12日制】▶**場所**:①中村南スポーツ交流センター②大泉学園町体育館▶**定員**:各25名(抽選)

暑い夏は区立プールへ行こう!



利用料金(1時間)

④未就学児⑤75歳以上の方…無料 ③小中学生…100円(土曜正午までに入場した場合は2時間無料) ②大人…200円 ⑥65～74歳の方⑦障害のある方…100円 ※⑧は回数券による割引があります。 ※⑨⑩⑪は年齢や障害の種別を確認できるものが必要です。

申込

当日会場へ ※石神井プールの土・日曜、祝休日、8月6日(土)～16日(火)は、予約制です。 ※体が不自由な方を除き車での来場はご遠慮ください。

施設・問合せ	施設内容	時間	期間	休場日
石神井プール ☎3997-6131	50m・幼児用(屋外)	9:00～19:00	9/10(土)まで	なし
光が丘体育館 ☎5383-6611	25m・幼児用(屋内)	9:00～21:30 ※三原台温水プールの幼児用は18:00まで。	通年 ※三原台温水プールの幼児用は9/10(土)まで。	第2月曜 ※休場日以外にも、事業などのため利用できないことがあります。
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651				
平和台体育館 ☎5920-3411				
上石神井体育館 ☎5991-6601				
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	25m(屋内)・幼児用(屋外)			
三原台温水プール ☎3924-8861				

〈注意事項〉

- ・混雑状況により入場制限を行う場合があります。
- ・小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の方が付き添ってください(付添者1名につき2名まで。付添者も有料)。
- ・石神井プール・幼児用プールは浮き輪(ドーナツ型)を利用できます。

SEIBU Green Marché

西武グリーンマルシェ



練馬区や西武線沿線で採れた旬の農産物や加工品などを販売します。

▶**日時**:7月23日(土)午前10時～午後3時▶**場所**:石神井公園駅中央口改札前▶**区の担当**:農業振興係▶**問合せ**:NKBマルシェ事務局☎3504-2128(平日午前10時～午後6時)



過去の様子

情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆オンライン開催・区民健康医学講座「小児外科とはどんな仕事？」

▶**日時**:7月23日(土)午後2時～3時▶**申込**:7月21日(木)までに、順天堂練馬病院ホームページ(<https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp/>)から申し込んでください▶**問合せ**:順天堂練馬病院☎5923-3111

◆A空き家セミナー⑧個別相談会

▶**日時**:8月13日(土)午前10時～11時⑧午前11時～午後1時▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**講師**:東京都行政書士会空家対策特別委員会委員長▶**定員**:各20名(先着順)▶**申込**:8月9日(火)までに電話でみどりのまちづくりセンター☎3993-5451 ※同ホームページ(<https://nerimachi.jp/>)からも申し込みます。

◆普通救命講習会▶日時:8月14日(日)午前9時～正午▶場所:練馬消防署▶内容:心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶定員:18名(先着順)▶テキスト代:1,500円▶申込:電話で同所☎3994-0119

◆講座「楽しいことしよ!大泉土曜ワークショップ～美術&スポーツ」

▶**対象**:18歳以上の障害のある方▶**日時**:9月10日(土)・10月29日(土)午後1時～4時、10月1日(土)・15日(土)午後1時～3時【4日制】▶**場所**:大泉特別支援学校▶**定員**:10名(抽選)▶**保険料**など:1,000円▶**申込**:ハガキまたはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を、8月19日(必着)までに〒178-0061大泉学園町9-3-1大泉特別支援学校☎3921-1381 FAX 3921-1316

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶**問合せ**:在宅介護支援係☎5984-4597

◆認知症の方への接し方▶日時:7月18日(木)午後1時30分～2時30分▶場所:NPOむすび(光が丘3-9-3-206)▶内容:講義、ミニコンサート▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎6904-3275

◆認知症介護とグループホーム▶日時:7月23日(土)午後2時～3時30分▶場所・問合せ:グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4)☎3557-5570▶内容:講義、介護相談、マジックショー▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆これは使える!介護のテクニックと福祉用具▶日時:8月20日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶**問合せ**:育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆ねんどで作るアクアリウム▶対象:4歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:7月23日(土)午前10時～11時▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でねんどパーク・上野☎090-4226-6281(午後6時～9時)

◆夏の水彩画教室「自画像を描こう」▶対象:3歳児～中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶日時:7月30日(土)午前10時30分～午後0時30分▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:16名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でばくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

◆石神井川で手づくり灯ろう流し▶対象:小学2～6年生と保護者▶日時:7月31日(日)午前9時30分～正午、8月6日(土)午後5時30分～7時30分【2日制】▶場所:石神井小など▶定員:20組(先着順)▶費用:1人400円▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤☎5910-7056(火・木・土曜午前8時～10時)

◆やってみよう!ペーパーボール▶対象:小中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:7月31日(日)午前10時～11時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で練馬区ペーパーボール協会・原田☎090-3234-5584

すまいるねりま遊遊スクール

◆アートとリトミックのコラボレーション▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:7月24日(日)午前10時30分～正午▶場所:こども発達支援センター▶定員:6組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でばくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:7月17日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

ねりまプレミアム付商品券でお得に畳替え

創業70年

くまもと産畳表 ※税込
表替え: 7,700円～
裏返し: 3,850円～
新畳: 15,400円～

お見積り無料!

朝お預かり、夕方お届け
家具の移動、畳下の掃除
無料!

「練馬区内共通商品券」もご利用いただけます。
★月刊Kacceでも広告掲載中!

練馬区春日町6-3-1
(株)三浦畳店 ☎3999-1767

HPはこちらから!
<http://www.miura-tatamiten.com>

外装まるごとパック 練馬区内木造戸建限定(築30年迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁「まるごと」塗り替え
夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装
【足場代】込みで長期保証付!!

ウレタン 塗装パック 耐用7～10年 81万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10～15年 88万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12～18年 94万円(税込)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00～20:00(無休)
練馬区高松2-18-8 特別養護老人ホーム「練馬高松園」裏
創業昭和61年「戸建住宅塗装一筋36年」
(有)フレッシュホーム
0120-330-828

お見積り無料!

広告 相談無料 税理士と会って話せる相続税の相談窓口 お申し込みはコチラ! 090-6039-1334

※ご相談内容によって専門家をご紹介しております。 ※ご希望によってはお取り扱いできない内容がございます。 東京都港区赤坂2丁目19番4号FORUM赤坂8階 ファインシャル・プランナー 川村 憲史

ますます便利に! マイナンバーカードを手に入れよう!

9/30(金)までの
申請がお得

健康保険証として利用できます

- ・就職・転職・引っ越しをしてもそのまま健康保険証として使える!
- ・初めての病院でも医師と薬の情報などを共有できる!

公金受取口座の登録ができます

- ・給付金などの手続きをする際、口座情報の提出が不要になる!

他にも! 便利な場面いろいろ

- 本人確認書類として使える
- スマホでワクチン接種証明書を取得できる
- コンビニで住民票の写しなどが取得できる
- e-Taxで確定申告ができる

9/30(金)までにカードを申請すると **最大2万円分のマイナポイントがもらえます**

申請はお早めに

マイナンバーカードを申請 **最大5,000円分** + 健康保険証の利用申し込み **7,500円分** + 公金受取口座の登録 **7,500円分**

取得したマイナポイントはキャッシュレス決済で買い物などに利用できます。マイナポイントの申請は来年2/28(火)まで! 申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

1 まずはマイナンバーカードを申請しよう!

郵送 顔写真を貼った交付申請書を送付	パソコン・スマートフォン 交付申請用サイトで、撮影した顔写真を添付し送信	申請機能付き証明写真機 交付申請書の二次元バーコードを使って申請	窓口 マイナンバーカード交付コーナー(区役所西庁舎1階)、区民事務所(早宮・光が丘・石神井・大泉・関)で申請 ※職員が申請をお手伝いします。詳しくは、お問い合わせください。
↓			↓
指定の窓口で受け取り			郵送で受け取り

交付申請書をお持ちでない方へ カードをお持ちでない方を対象に、8月から交付申請書が順次送付される予定です。お急ぎの方は、お問い合わせください。

2 健康保険証・公金受取口座を登録しよう!

いずれもマイナポータルから手続きできます。詳しくはコチラ →

登録をサポートします
登録には、マイナンバーカードに対応したスマートフォンなどが必要です。お持ちでない方は、マイナンバーカード交付コーナーや区民事務所で手続きできます。ぜひ、ご利用ください。

問合せ

- ・マイナンバーカードの申請について…個人番号カード事務センター ☎5984-4595 (平日午前9時～午後5時)
- ・①マイナポイント②健康保険証・公金受取口座について…マイナンバー総合フリーダイヤル ☎0120-95-0178 (毎日午前9時30分～午後8時 ※②の土・日曜、祝休日は午後5時30分まで。)