

お知らせ

国民年金

令和4年度の保険料納付書を送付

4年度は、保険料が月額1万6590円に改定されました。納付書が届いていない方はご連絡ください。▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

条例・計画など

障害者計画・第六期障害福祉計画・第二期障害児福祉計画の「わかりやすい版」を配布

障害者福祉に関する計画を、やさしい言葉とイメージしやすいイラストで分かりやすく解説しています。▶配布場所:総合福祉事務所、保健相談所、障害者地域生活支援センター、図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、障害者施策推進課(同1階) ※区ホームページでもご覧になれます。▶問合せ:障害者施策推進課事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

事業者向け

専門家による経営無料相談会

中小企業診断士や社会保険労務士、税理士などの専門家が経営の相談にお応えします。▶日時:5月8日(日)午前10時～午後5時の間の50分間▶場所:ココネリ3階▶申込:電話で練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 ※同ホームページ(https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込みめます。

ボランティア

オンライン開催「健康づくり運動リーダー育成講座」

健康づくりや介護予防に役立つ体操の指導方法、ボランティアを行う上での心構えを学びます。▶日時:5月14日(土)・21日(土)、6月11日(土)午前9時30分～11時30分【3日制】▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほか▶定員:35名(抽選)▶申込:4月27日(水)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:健康づくり係 ☎5984-4624

日本語等指導講師【登録制】

▶対象:日本語教育能力検定合格者または日本語教師養成講座420時間

修了者▶日時:1日2時間程度(週1・2回)▶場所:区立小中学校▶内容:日本語の習得が不十分な児童・生徒への指導▶謝礼:1時間当たり2,000円 ※交通費は支給しません。▶申込:教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある申請書(写真貼付)と登録要件を確認できる証書などの写しを、教育指導課管理係 ☎5984-5746

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請書を、保育課管理係 ☎5984-5839

福祉・障害のある方

福祉団体の運営費を補助

障害のある方やその家族などで構成され、福祉のために活動する区内団体の運営費の一部を補助します。補助内容など詳しくは、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。▶申請期間:5月31日(火)まで▶問合せ:障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215

住まい・まちづくり

雨水浸透施設・雨水タンクの設置費用などを助成

屋根に降った雨水を地下に浸透させることで、大雨による浸水・洪水被害を軽減する「雨水浸透ます」「雨水浸透トレンチ管(穴の開いた排水管)」の設置費用を助成します。また、併せて「雨水タンク」を購入する場合、購入費用の一部を助成します(雨水浸透施設の設置が困難な場合、雨水タンクの購入のみでも助成します)。申し込み方法など詳しくは、設置・購入前に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。▶主な助成条件:敷地面積が500㎡未満の敷地の所有権または借

地権がある ※他にも条件があります。▶助成額:雨水浸透施設…40万円まで(付帯工事は、うち10万円まで) 雨水タンク…購入価格の半額(2万5000円まで) ※予算額の範囲内で先着順に受け付け。▶問合せ:総合治水係 ☎5984-2074

私道の整備費を助成

私道を舗装する場合(再舗装を含む)や、私道に排水設備(下水)を設置する場合の工事費用を助成します。現地へ伺い調査しますので、希望する方はご相談ください。▶主な助成条件:①私道敷地の土地所有者や私道に隣接する土地所有者など全員の同意が得られる②道の幅が1.2m以上ある③利用戸数が2戸以上ある ※他にも条件があります。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:総合治水係 ☎5984-2074

	種類	助成額
舗装	通り抜け道路	区算定工事費の90%
	行き止まり道路	区算定工事費の80%
排水設備	新設	区算定工事費の90%
	改修	区算定工事費の50%

健康・衛生

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:5月17日(火)午後2時～3時30分▶場所:北保健相談所▶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 ☎3931-1347

看護の日イベント「自分と家族の健康を考える」

▶日時:5月14日(土)午後1時30分～4時30分▶場所:ココネリ3階▶内容:手洗いチェッカーや介護・福祉用具体験、栄養補助食品のサンプル提供など▶区の担当:医療連携担当係▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区訪問看護ステーションGift ☎5933-4020

あなたの骨は、健康ですか? 女性のための健骨講座

▶日時:5月15日(日)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:赤羽中央総合病院/武谷千晶ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で健康づくり係 ☎5984-4624

高齢者



健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:4月20日(水)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

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:5/19～6/23の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名
▶日時:5/19～6/23の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:25名
▶日時:5/23～6/27の毎月曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶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)
▶日時:5/13～7/1の毎金曜13:00～14:30【8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育①



私立幼稚園の保育料・入園料を助成

▶対象:区内在住で、私立幼稚園に3～5歳児を通園させている保護者 ※保育料の助成は、認定こども園の3号認定児は対象外。 ※入園料の助成は、今年4月1日以降に入園させた場合のみ。▶申込:①区内の幼稚園に通園させている方…幼稚園がまとめて申請②区外の幼稚園に通園させている方…幼稚園にある申請書に記入の上、4月28日(木)までに幼稚園係へ ※区外の幼稚園にも①と同じ手続きの園があるので、園に確認してください。▶問合せ:幼稚園係 ☎5984-1347

保育料の助成上限額	月額1万1200円 ※新制度未移行園の場合は月額3万6900円。
入園料の助成上限額	5万円 ※練馬こども園に通い、預かり保育を6カ月以上利用した場合は6万円。

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:5月18日(水)午前10時～11時30分▶場所:関保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/須藤浩代▶定員:8組(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3929-5381

毛虫の発生を防ぎましょう

毛虫(チャドクガなど)が大量発生しやすい季節になりました。日頃から樹木の観察・手入れを行い、毛虫の発生を早めに防ぎましょう。

▶問合せ:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485



チャドクガの幼虫

毛虫の発生を防ぐには

定期的に庭木の枝切りをして、風通しを良くするなど、早期発見・駆除を心掛けましょう。

毛虫に触れたら

触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。症状がひどいときは医師の治療を受けましょう。



お酒は引き続き20歳から

～4月は20歳未満飲酒防止強調月間

4月から成年年齢が18歳になりましたが、20歳未満の方の飲酒は引き続き禁止されています。成長過程にある20歳未満の方の飲酒は、心身に大きな影響を及ぼします。ご家庭や地域で飲酒防止にご協力ください。

◆小売店で年齢確認を実施しています

東京小売酒販組合加入店などの小売店では、酒類販売時に年齢確認を実施しています。ご理解をお願いします。

問合せ 青少年係 ☎5984-4691

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