

# お知らせ

## 弁護士による無料相談会

▶対象:借金や税金・家賃の滞納、労働問題などで経済的に困りの方  
▶日時:7月6日(水)、8月3日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内  
▶場所:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) ▶申込:電話で同所 ☎3993-9963

## 国民年金

### 厚生年金・共済組合に加入している配偶者の扶養から外れたときは届け出を

厚生年金・共済組合に加入している配偶者に扶養されている方(20歳以上60歳未満)は、次のいずれかに当てはまる場合、第1号被保険者に切り替える届け出が必要です。

- 配偶者が退職・死亡した
- 配偶者が厚生年金・共済組合加入中に65歳に達した
- ご自身が収入増や離婚などで扶養から外れた
- ご自身が雇用保険を受給するようになった

▶問合せ:国民年金係 ☎5984-4561

## 環境・リサイクル

### あき地の除草はお早めに

梅雨の時期は雑草の成長が早くなります。放置すると、害虫やネズミの繁殖、ごみの不法投棄につながり、近隣の方の迷惑となります。所有者・管理者の方は、早めに除草や清掃をしてください。▶問合せ:空き家等対策係 ☎5984-1192

### ご自宅の樹木の剪定にご協力を

樹木が道路に飛び出している、通行の妨げになったり、道路標識や照明が遮られたりして安全に通行できなくなります。定期的に剪定するなど、適切な管理にご協力をお願いします。▶問合せ:みどり推進課係 ☎5984-1683

## 福祉・障害のある方

### 区内障害福祉サービス(通所施設)個別相談会

就労移行支援事業所や就労継続支援事業所、生活介護事業所などの職員が相談に応じます。▶対象:障害があり通所を希望する方、特別支援学校高等部を来年3月に卒業見込みの方など ▶日時:7月15日(金)午後

2時~4時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:地域生活支援係 ☎5984-1043 FAX 5984-1215

## 介護保険

### 令和4年度の保険料の決定通知書を6月15日(水)に発送

65歳以上の方の保険料は、本人や世帯の特別区民税の課税状況などにより算定します。納付方法など詳しくは、決定通知書をご覧ください。※期限内に納付が困難な方はご相談ください。

〈70歳以上の方の決定通知書は、東京都シルバーパス購入の際に所得確認書類として使えます〉

再発行はできませんので、必要な方は必ず保管してください。※東京都シルバーパスについては、(一社)東京バス協会 ☎5308-6950へお問い合わせください。

〈保険料などの算定に住民税申告書の提出を〉

次のいずれかに当てはまる方は、保険料や介護保険の利用者負担段階を決定するため、「住民税申告書」か「介護保険料等に関する簡易申告書」の提出が必要です。簡易申告書の郵送を希望する方はご連絡ください。

- 保険料の所得段階が第3段階で、本人の課税対象となる年金収入と合計所得を足して120万円以下
- 保険料の所得段階が第5段階で、本人の課税対象となる年金収入と合計所得を足して80万円以下

◎問合せ:資格保険料係 ☎5984-4592

## 住まい・まちづくり

### 石神井公園駅南口西地区市街地再開発事業の事業計画がご覧になれます

この事業に関係のある土地や建物などに権利がある方は、意見書を提出できます。▶対象区域:石神井町3丁目1303・1306・1307・1312・1313・1316番の一部 ▶縦覧期間:6月27日(月)まで ▶縦覧場所:西部地域まちづくり課(区役所本庁舎16階) ▶意見書提出の期間・場所:7月11日(月)までに東京都再開発課(都庁第二本庁舎11階) ▶問合せ:西部地域まちづくり課 ☎5984-1243

## 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

## お休みします

〈南大泉図書館 ☎5387-3600、南大泉図書館分室こどもと本のひろば ☎3925-4151〉...6月27日(月)~7月1日(金)【館内整理のため】

## 健康・衛生

### 在宅療養の基本的なおはなし いつまでもおうちで過ごしたい “一人暮らし”のあなたへ

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:7月10日(日)午後2時~4時 ▶講師:ねりま西クリニック院長/大城堅一 ▶申込期限:6月24日(金)

場所など	定員(先着順)	申込
光が丘区民センター3階で開催	60名	電話で地域医療課 ☎5984-4673
Zoomで視聴	80名	区ホームページから申し込み
貫井図書館で上映	25名	電話で同所 ☎3577-1831
南田中図書館で上映	25名	電話で同所 ☎5393-2411

〈講演会の内容を後日上映します〉

▶申込:6月24日(金)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	日時	定員(先着順)
大泉 ☎3921-0991	9/16(金) 14:00~16:00	25名
南大泉 ☎5387-3600	9/18(日) 10:00~12:00	15名
関町 ☎3929-5391	9/15(木) 14:00~16:00	15名
小竹 ☎5995-1121	9/23(祝) 14:00~16:00	15名

## 子ども・教育

### Zoomで開催 ひとり親家庭のための資格取得セミナー

福祉・医療・保育の資格を中心に、取得方法や就労状況について説明します。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ▶日時:7月9日(土)午前10時~11時30分 ▶講師:国家資格キャリアコンサルタント/丸山裕代 ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 ▶申込:7月8日(金)までに電話で運営事務局 ☎0120-992-432 ※ひとり親家庭支援ナビ(https://nerima-hitorioya.jp/)からも申し込みます。 ※セミナー

の内容は後日、動画で配信します。詳しくは、お問い合わせください。

### お子さんの絵本引換券をお持ちの方へ ~ブックスタートに参加しませんか

4カ月児健診の際に絵本引換券をお渡ししています。引換券と母子健康手帳を図書館に持参すると、「絵本セット」と交換できます。引換日や引換場所は、4カ月児健診の際に配布した日程表や図書館ホームページ(https://www.lib.nerima.tokyo.jp/)をご覧ください。▶問合せ:光が丘図書館 ☎5383-6500

### 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:7月5日(火)午前10時~11時40分 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:8組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5997-7722

## 7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	21(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	15(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	12(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	8(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	22(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	11(月) 9:00~11:00	24名

## 高齢者①

### 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:6月20日(月)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:7/12~8/16の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名
	▶日時:7/14~8/25の毎木曜10:00~11:30【8/11を除く。6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名
	▶日時:7/14~8/25の毎木曜10:00~11:30【8/11を除く。6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名
	▶日時:7/25~8/29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:7/15~9/2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。

## 固定資産税・都市計画税

### 第1期分の納期限は6/30(木)

スマートフォンの決済アプリを使って納付書のバーコードを読み取ると納付できます。新型コロナウイルス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。

▶問合せ:練馬都税事務所 ☎3993-2261

## 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平日20:00~22:30、土・日曜・祝休日18:00~21:30②③土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30・18:00~21:30④日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30