

お知らせ

皆さまからの寄付(4月分) =ありがとうございました=

いただいた寄付は次の通りです。 ※寄付はインターネットからも受け付けています。 ▶問合せ:管財係 ☎5984-2807

練馬みどりの葉っぱい基金	31万7804円(22件)
ひとり親家庭の支援のため	500万円(1件)
高齢者福祉のため	2,000円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	4万8000円(5件)
練馬第三小のため	10万円(1件)
子育て支援のため	1万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	40万950円(8件)

事業者向け

ビジネス講座「事務仕事の“DX化”と“データ活用”で生産性をグッと高めよう！」

▶対象:経営者、創業を考えている方 ▶日時:7月19日(火)午後7時~9時 ▶講師:中小企業診断士/岡安裕一 ▶費用:500円 ▶申込:7月11日(月)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ(<https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)から申し込んでください ※1は電話でも申し込みます。

▶問合せ:練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020
1 ココネリ3階で開催
▶定員:30名(先着順)
2 Zoomで開催
▶定員:30名(先着順)

令和4年度中小企業サポートガイドブックを発行

中小企業の経営者や創業を考えている方向けに、助成制度などさまざまな支援策を紹介しています。 ▶配布場所:練馬ビジネスサポートセンター(ココネリ4階)、経済課(区役所本庁舎9階)など ▶問合せ:経済課 中小企業振興係 ☎5984-1483

働く

夏季ごみの収集作業員【会計年度任用職員(サポートスタッフ)】

▶対象:ごみ収集ができる体力のある方 ▶期間:7~9月 ▶日時:月~土曜午前7時40分~午後4時25分(月16日以内) ▶場所:練馬・石神井(谷原)清掃事務所 ▶報酬:日給1万745円 ※交通費支給。 ※特殊勤務手当を含む。 ▶申込:直接または電話で清掃事務所【練馬 ☎3992-7141、石神井(谷原) ☎5393-3001】

お休みします

(豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196)

…7月3日(日)午前9時~午後1時【受水槽清掃のため】 ※図書館豊玉受取窓口 ☎3992-1600も利用できません。

高齢者

笑顔で元気に若返り 健康長寿はつらつまつり

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日程:7月10日(日) ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶申込:①7月1日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401②~⑤当日会場へ

時間	内容	定員
①13:00~14:00	・練馬区健康いきいき体操 ・腰痛改善講話と体操	20名(抽選)
②14:15~14:45	脳の認知機能を鍛えましょう!	各30名(先着順)※
③15:00~15:30	わかわか かむかむ口腔(こうくう)・栄養講座	
④15:45~16:20	快眠セミナー「睡眠から健康を考える」	-
⑤13:00~16:00	・体験コーナー「認知症予防のために」 ・転倒リスク・認知機能測定 ・水彩色鉛筆塗り絵のワークショップ	

※11:00から整理券を配布。

健康・衛生

ちょこっと減塩

~高血圧予防のための食事と生活

▶日時:7月20日(水)午前10時~11時30分 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講話 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3931-1347

血圧が高いと言われたら

~高血圧とうまく付き合う生活と食事

▶日時:7月28日(木)午後1時30分~

3時 ▶場所:関保健相談所 ▶内容:講話 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、同所 ☎3929-5381(メール)sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

子ども・教育

7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	7(木)①9:30 ②10:30 25(月)①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	21(木)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	22(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	6(水)・21(木) ①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	11(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	15(金)①9:45 ②10:50	24組

7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 ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	28(木)	30名
北 ☎3931-1347	27(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	20(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	13(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	13(水)	18名
関 ☎3929-5381	21(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

7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	12(火)・26(火) 13:30~15:30
	北	5(火)・19(火) 13:00~15:00
	光	14(木) 9:00~11:00
	光	26(火) 13:30~15:30
	石	1(金) //
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	26(火) 9:00~11:00
	大	5(火)・21(木) 13:00~15:00
	関	11(月)・25(月) 9:00~11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	2~30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	1(金) 9:30~12:00
	豊	20(水) 13:30~16:30
	北	19(火) 9:00~11:00
	光	5(火) 13:30~16:30
	光	27(水) 14:10~15:40
◆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	13(水) 14:30~16:00
	関	29(金) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	大	6(水) 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	13(水)◎ 14:00~16:00
	北	20(水) //
	石	4(月) 14:00~15:20
◆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	石	11(月) 14:00~15:20
◆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	6(水) 9:45~12:00
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 ☎3992-1188
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

※◆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。

国民健康保険・後期高齢者医療制度

傷病手当金の適用期間を9/30(金)まで延長します

新型コロナウイルスに感染した国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者に傷病手当金を支給しています。支給には申請が必要です。 ▶問合せ:国民健康保険…こくほ給付係 ☎5984-4553、後期高齢者医療制度…東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519

対象	国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、給与の支払いを受けており、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①新型コロナウイルスに感染し、療養のため働くことができない ②発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため働くことができない
----	--

国民健康保険・介護保険

令和4年度 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下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。 ※令和3年の所得状況などにより対象とならない場合があります。 ▶問合せ:1国民健康保険料減免相談コールセンター ☎5984-1644 2資格保険料係 ☎5984-4592

1 国民健康保険

対象	次のA④のいずれかに当てはまる世帯 A④主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った世帯 B④主な生計維持者が次の①~③の全てに当てはまる世帯 ①4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 ②3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
----	--

2 介護保険

対象	次のA④のいずれかに当てはまる方 A④世帯の主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方 B④世帯の主な生計維持者が次の①②の両方に当てはまる方 ①4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。

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