

## 国民健康保険

### 産前産後期間の保険料を減額します

令和5年11月以降に出産・出産予定の方の保険料を、6年1月から減額します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:こくほ資格係☎5984-4554

## 働く

### ハローワーク池袋就職面接会

参加企業など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日時:1月19日(金)午後1時~5時▶場所:ココネリ3階▶持ち物:履歴書(写真貼付)、職務経歴書、紹介状 ※いずれも面接を希望する企業数分。▶区担当:中小企業振興係▶申込:電話でハローワーク池袋職業相談第1部門☎5911-8609(部門コード41#)

### 人材確保セミナー「ケアマネやるなら練馬区で！」

ケアマネジャーが、仕事の魅力ややりがい、練馬区で働くメリットなどを紹介します。▶日時:1月20日(土)午前9時45分~11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:45名(先着順)▶申込:練馬福祉人材育成・研修センターホームページまたは電話で同センター☎6758-0145 ※お子さん連れ可。

### 保育のお仕事 就職相談・面接会

区内の保育事業者の紹介や就職相談・面接会を行います。▶日時:1月20日(土)午後1時~4時▶場所:ココネリ3階▶定員:80名(先着順)▶申込:区ホームページ「電子申請」または電話で保育人材育成係☎5984-1708

## お休みします

〈三原台温水プール☎3924-8861〉…1月9日(火)~12日(金)【清掃のため】

## 健康・衛生

### 新型コロナワクチン ~3月末で終了

初めて接種する場合、接種間隔を

空ける必要があります。接種を希望する方は、早めの接種をご検討ください。▶問合せ:練馬区新型コロナウィルスワクチン接種コールセンター☎0120-427-417(平日午前9時~午後5時) FAX 3993-6553

### オンライン開催 ホワイトニングと歯ぐきケアでめざす健口美

▶日時:1月31日(水)午前10時30分~正午▶内容:講義▶講師:たけのうち歯科クリニック/竹之内大助▶定員:60名(先着順)▶申込:1月22日(月)までに区ホームページ▶問合せ:北保健相談所☎3931-1347

## 高齢者

### 1月の練馬区スマホ教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。▶申込:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター☎6700-5133(平日午前9時~午後5時)

#### ●入門編(基本操作)

場所(敬老館)	日時
栄 町	4(水)・11(水)14:00~16:00
南 田 中	10(水)・17(水)10:00~12:00
高 野 台	10(水)・17(水)14:00~16:00
三 原 台	5(金)・12(金)10:00~12:00
石 神 井	4(水)10:00~12:00・15(月)14:00~16:00 22(月)・29(月)14:00~16:00
石神井台	23(水)・30(水)10:00~12:00
上石神井	15(月)・25(水)10:00~12:00 19(金)・26(金) //
東 大 泉	23(水)・30(水)14:00~16:00
西 大 泉	9(水)・16(水)10:00~12:00 24(水)・31(水)14:00~16:00
大 泉 北	9(水)・16(水)14:00~16:00 24(水)・31(水)10:00~12:00

#### ●実践編(LINEやカメラ、地図機能など)

場所	日時など
かしわ	LINE 9(水)・12(金)10:00~12:00
さくら	LINE 17(水)・26(金)10:00~12:00 カメラ 24(水)・31(水)14:00~16:00
つつじ	カメラ 9(水)・12(金)14:00~16:00
はるのひ	LINE 17(水)・26(金)14:00~16:00 カメラ 24(水)・31(水)10:00~12:00
けやき	地図 16(水)・29(月)14:00~16:00 カメラ 15(月)・22(月)10:00~12:00
光が丘	地図 5(金)・19(金)14:00~16:00
関	地図 23(水)・30(水)10:00~12:00 カメラ 11(水)・18(水)14:00~16:00
豊 玉	地図 5(金)・10(水)10:00~12:00
大 泉	LINE 16(水)・29(月)10:00~12:00 地図 15(月)・22(月)14:00~16:00

### 理学療法士が伝える フレイル予防!

内部疾患の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:1月18日(水)午後2時30分~3時30分▶場所:はつらつセンター豊玉▶申込:電話で同所☎5912-6401

〈下表の会場で同時視聴できます〉

▶申込:電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
敬老館	大 泉☎3867-3180
	栄 町☎3994-3286
	南 田 中☎3995-5538
	高 野 台☎3996-5135
	三 原 台☎3924-8834
	石 神 井☎3996-2900
	石神井台☎3995-8270
	上石神井☎3928-8623
	東 大 泉☎3921-9129
	西 大 泉☎3924-9545
大 泉 北☎3925-7105	

## 子ども・教育①

### 区立中学校の入学通知書を配布

4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成23年4月2日~平成24年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校の入学通知書を1月上旬に配布します(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。

通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月19日(金)までにご相談ください。▶問合せ:学事係☎5984-5659

### ひとり親家庭向け ビジネスマナー講座

▶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:1月20日(土)午前10時~正午▶場所:ココネリ3階▶定員:20名(先着順)▶区担当:ひとり親家庭支援係▶申込:1月19日(金)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局☎0120-992-432(平日午前9時~午後6時)

## 子どものための講座を企画・運営する団体を募集

子どものための講座を、区内の団体に委託して開催しています。今回、4月1日(月)~令和7年3月16日(日)に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。▶問合せ:青少年課育成支援係(区役所本庁舎11階)☎5984-1292

✉ seishonen03@city.nerima.tokyo.jp

### 募集する講座

- ★ねりま遊遊スクール(子ども・親子対象)  
テーマ 体験・発見・創作・感じる・学ぶ
- ★すまいるねりま遊遊スクール(主に知的障害のある小中学生と保護者対象)  
テーマ 遊び・体験・交流を通しての成長・発達
- ★子育て学習講座(大人対象)  
テーマ 子育て・教育
- ★子供安全学習講座(子ども~大人対象)  
テーマ 安全・安心・防犯
- ★ねりマイクメン講座(父親・父子対象)  
テーマ 父親の育児・家事参加

### 申し込み方法など

- ▶募集団体:次の①~③のいずれかに当てはまる団体
  - ①区内の小中学校のPTAや幼稚園・保育園などの保護者会
  - ②練馬区生涯学習届出団体
  - ③代表者が区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、主に区内で活動している団体
- ▶開催場所:区立施設など ※ねりま遊遊スクールのみ、区外での開催も可。
- ▶申込:区ホームページや図書館、体育館、青少年館、青少年課などにある募集のしおりをご覧くださいの上、1月31日(必着)までに育成支援係へ ※申し込み多数の場合は、審査の上、抽選。

### 説明会

初めて応募する団体は参加してください。▶日時:①1月11日(水)午前10時30分~11時30分②15日(月)午後6時30分~7時30分▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:各30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①説明会(①②の別も)②氏名③電話番号を、1月10日(水)までに育成支援係へ ※③はオンラインでも配信します。詳しくは、募集のしおりをご覧ください。

### 健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

## 今の生活に「+10分」黒田先生の「歩きたくなる!ウォーキングZoomレッスン」キャンペーン

アプリを使って期間中に一定の距離を歩いた方は、Zoomで少人数のレッスンが受けられる抽選に参加できます。運動習慣が身に付く効果的なウォーキングのポイントを健康運動指導士の黒田恵美子さんがアドバイスします。▶期間:2月12日(木)まで ※レッスンは3月9日(土)・10日(日)。▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

ねりまちてくてく アプリのダウンロードはコチラ



## ねりま区報をご自宅にお届けします

▶問合せ:広報係☎5984-2690

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料でお届けしています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。

