

福祉・障害のある方

選挙で郵便等投票ができます

下表に当てはまり自書できる方は、郵便などで投票できます。また、下表に当てはまり、かつ上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載人に投票の記載をさせることもできます。いずれも事前に選挙管理委員会への申請が必要です。 問 選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226

区分	等級
身体障害者手帳	
両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
免疫・肝臓	1級～3級
介護保険被保険者証	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も可。

〈封筒に点字を付けられます〉

選挙のお知らせなど区から送付する一部の封筒に、点字シールを貼付できます。併せて、発送する旨を電子メールでお知らせすることもできます。 申 電話または電子メールで①点字付き封筒②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥電子メールによるお知らせの希望の有無(有の場合は電子メールアドレスも)を、ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

初心者向け 障害者パソコン教室

回 6月15日(日) 1 午前9時30分～正午 2 午後1時30分～4時 場 光が丘区民センター7階 定 各4名(抽選) 料 1,000円 申 電話またはファクスで①教室名(1・2とA～Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、5月22日(木)までに心身障害者福祉センター ☎

5984-1496 FAX 5984-1215 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	
B ワード(文書作成など)	次のいずれかをお持ちの方
C エクセル(表計算・グラフなど)	・愛の手帳
D スマートフォン・タブレット(相談・体験)	・身体障害者手帳
	・精神障害者保健福祉手帳
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B・Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

事業者向け

有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。 ▶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:7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:5月27日(火) 問 消費生活係 ☎5910-3089

ボランティア担当者基礎研修

回 福祉施設や病院、地域活動団体などでボランティアの受け入れに携わる方 回 6月19日(休)午後2時～5時 場 光が丘デイサービスセンター 定 40名(先着順) 料 1,000円 申 6月9日(月)までに電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

お休みします

〈関区民センター ☎3928-3046〉…5月25日(日)【施設清掃のため】 〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…5月26日(月)～30日(金)【館内整理のため】

住民税・国民健康保険料の支払い

一度申し込むと、指定の口座から自動的に引き落とされ、納め忘れがなく便利です。Web口座振替は、スマホやパソコンから簡単に申し込めます。 下記の期限までに申し込むと、第1期分から口座振替が利用できます。

住民税 …………… 5月31日(土)
国民健康保険料 …… 6月5日(木)

詳しくは区HP▶



〈キャッシュレス決済も利用できます〉

モバイルレジ、au PAY・d払い・PayPay・楽天ペイの請求書払い、ペイジー(住民税のみ)でも納付できます。

詳しくは区HP▶



事業者の方へ 住民税の納入はeLTAXのご利用を

インターネットを利用して、複数の自治体へまとめて納入できます。クレジットカードも利用できます。

詳しくはeLTAX HP▶



問
合
せ

住民税について…個人収納係 ☎5984-4542
※事業者の方は、事業所収納係 ☎5984-4548。
国民健康保険料について…こくほ収納係 ☎5984-4559

高齢者



シニア就業支援セミナー 「生涯現役！シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

回 区内在住のおおむね60歳以上の方 回 ①6月11日(水)②26日(休)午後1時30分～3時50分 ※いずれも午後3時50分～4時50分に個別相談会あり。 場 ①区役所本庁舎20階②勤労福祉会館 定 各30名(先着順) ▶区の担当:いさがい係 申 (株)シグマスタッフ HPまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

子ども・教育



赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

回 首のすわった4～12カ月児と母親 回 6月2日(月)午前10時～11時30分 場 関石神井保健相談所 ☎3996-0634 回 講義、運動実技 問 健康運動指導士／加藤有里 定 15組(先着順) 申 区HP

夏の自然観察会

回 小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴。 回 6月14日(土)午前9時～正午 場 光が丘公園 問 プロナチュラリスト／ささき隊長ほか 定 30名(抽選) 料 50円 申 5月30日(金)までに区HP 問 春日町青少年館 ☎3998-5341

講演会「不登校のお子さん、 学校生活が苦手なお子さんの 進路を考える」

回 中高生の保護者 回 6月14日(土)午前10時～正午 場 学校教育支援センター 問 NPO法人まほろび理事長／守矢俊一 定 60名(先着順) 申 区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

ひとり親家庭向け 家庭訪問型学習支援事業

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。 回 区内在住の小学1年～中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など 回 8月～来年3月の月3

回(1回2時間) 定 60世帯(選考) ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 申 電話で(株)サクシード ☎5287-1962(平日午前9時～午後9時30分)

明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。 回 区内在住(在学)の小学生～高校生 申 四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月12日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

健康・衛生



ゲートキーパー養成講座 「命を守るゲートキーパーとは」

ゲートキーパーは、悩んでいる方に気付き、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。講座では、自殺を防ぐために一人ひとりができることを学びます。 回 6月10日(火)午後6時30分～8時15分 場 区役所アトリウム地下多目的会議室 問 NPO法人ゲートキーパーTONARINO 副理事長／宇野浩 定 100名(先着順) 申 6月5日(休)までに区HPまたは電話で保健予防課 ☎5984-4520

高血圧が気になる方へ ～食生活を見直しましょう

回 6月20日(金)午前10時～正午 場 大泉保健相談所 回 講義 定 30名(先着順) 申 電話で同所 ☎3921-0217

災害時フレイル・血栓予防 講習会

回 6月27日(金)午後2時～3時30分 場 ココネリ3階 回 講義、体操 問 (公社)東京都理学療法士協会／山柴恵ほか 定 40名(先着順) 申 電話またはファクス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、6月13日(金)までに福祉防災・システム係 ☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

もしもの時に備えて ペットの行き先を考えましょう ～ペット終生飼養相談・支援事業を開始

NEW

相談先・問合せ

生活衛生課管理係 ☎5984-2483

飼い主の施設入所や死亡など、やむを得ない事情で飼育できなくなった犬や猫を保護・譲渡する事業を、ペットボランティア団体や練馬区獣医師会と連携して実施します。もしもの時に備えて、次の飼い主を探しておくのは今の飼い主の責任ですが、お困りの場合にはご相談ください。

区HP▶



休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科
内科・
小児科
歯科

①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
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
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18:00～21:30②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