

高齢者②

三療サービス(はり・きゅう・マッサージ・指圧)

はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※練馬区三療師会協力。

▶利用回数:年4回まで ※申込月により異なります。

●65歳以上の方

申区HPまたは区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢者支援課(区役所西庁舎3階)で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを申込先へ▶配布場所:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館

●要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している50～64歳の親族など

申区HPまたは直接、地域包括支援センターへ

〈区立施設でも利用できます〉

敬老館などの区立施設で、はり・マッサージ・指圧を1回1,500円で利用できます。対区内在住の60歳以上の方、要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している50～59歳の親族場敬老館などの区立施設申区HPや地域包括支援センター、敬老館、厚生文化会館、旭町南地区区民館、高齢者支援課にあるチラシをご覧ください。

回高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

講座・催し

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。回就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	10/2(木)・9(木)・23(木)・30(木) 11:00～13:30

ココネリ2階	10/14(火)・16(木) 11:00～14:00
光が丘IMA	10/22(水) 11:00～14:00

友好都市・長野県上田市アンテナショップ「エコダdeウエダ1周年感謝祭」

リンゴや地酒など、上田市の特産品を販売します。ねり丸も登場します。回10月4日(土)午前11時～午後3時 ※荒天時は5日(日)。場江古田駅南口駅前広場など回国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

消費者教室「米粉のミリョク」

回10月24日(金)午前10時～午後1時場石神井公園区民交流センター▶献立:米粉を使った野菜の天ぷら、チヂミ講日本米粉協会アドバイザー／高橋仙一郎ほか回24名(先着順)費400円講エプロン、三角巾申電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月14日(火)までに消費生活係 ☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、10月8日(水)までにお知らせください。

オンライン開催 食の安全安心講演会「身近に潜む自然毒の話」

身近にある自然毒について紹介するほか、事前に寄せられた質問に講師がお答えします。回10月25日(土)午後2時～3時45分講(一財)東京顕微鏡院食と環境の科学センター理事／安田和男申10月16日(休)までに区HP回食品衛生担当係 ☎5984-4675

場所など	定員(先着順)
区役所本庁舎20階で視聴	30名
Zoomで視聴	100名

ヤングダンス講座

回小学生～おおむね30代の方回④10月26日(日)⑥11月30日(日)午後6時～8時場回春日町青少年館 ☎3998-5341内ヒップホップダンスなど講ダンスインストラクター／湖都美回各25名(先着順)時上履き申当日会場へ

地域活動のためのチラシ・コンテンツ作成講座

地域活動につながるスキルアップを目的とした講座です。回10月28日(火)午前10時～正午場区役所本庁舎19階講ウェブデザイナー／山本和泉回30名(先着順)申10月23日(木)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係 ☎5984-1613

絵手紙教室 ～いろいろなハガキに絵手紙をかこう

回11月1日(土)午後1時～3時場サンライフ練馬講日本絵手紙協会公認講師／田代修子回30名(抽選)申往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月10日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

文化交流カフェ ～各国のお祭り紹介&やさしい日本語で交流

回11月1日(土)午後2時～4時場区役所アトリウム地下多目的会議室回④日本人の方…24名(初めての方を優先の上、抽選)⑥外国人の方…24名(先着順)費200円申④10月15日(水)⑥31日(金)までに区HPまたは電話で地域振興課事業推進係 ☎5984-1523

対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

回11月1日・8日・29日の土曜午前

10時～午後0時30分【3日制】場豊玉障害者地域生活支援センターきらら講SST普及協会認定講師／河島京美回30名(先着順)申電話で同所 ☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、10月25日(土)までに併せて申し込んでください。

ふるさと文化講座「昆虫から読みとる東京の環境の過去・現在・そして未来」

回11月2日(日)午後2時～3時30分場石神井公園ふるさと文化館講東京大学総合研究博物館講師／矢後勝也回90名(抽選)申同文化館HPまたは往復ハガキで①講座名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、10月15日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

武蔵大学公開講座 「SDGsを考える～江古田キャンパスプロジェクトと地域共生の試み」

回区内在住・在勤(在学)の18歳以上の方回11月8日(土)午後1時30分～3時30分場武蔵大学講武蔵大学経済学部教授／伊藤誠悟回250名(先着順)申区HPまたは電話で生涯学習センター ☎3991-1667

上映会えるシネマサロン「アイ・コンタクト～もう1つのなでしこジャパン ろう者女子サッカー」

回11月9日(日)午前10時～正午場男女共同参画センターえる回30名(先着順)申同HPまたは電話、ファクスで①催し名②参加者全員の氏名(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、10月23日(休)までにお知らせください。

東京都シルバーパス 新規購入の受け付けを開始

東京都シルバーパスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。新規購入の方は誕生月の初日から申し込みます。表1の用意するものを持参の上、表2の窓口で申し込んでください。 ※パスの有効期限は来年9月30日(水)です。

表1 用意するもの

対象	課税状況の証明など	本人確認書類	負担料金
①令和7年度住民税が課税で、③以外の方	不要		1万2000円
②7年度住民税が非課税の方	次のA～Cのいずれかの書類 A 介護保険料納入(決定)通知書(所得段階が1～6の方) ※2 B 住民税課税(非課税)証明書 C 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)	マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など	1,000円
③7年度住民税が課税で、6年の合計所得金額(※1)が135万円以下の方			

- ※1 譲渡所得に係る特別控除がある方は、必要書類が異なる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
- ※2 所得段階が7の方でも、税法上の合計所得金額が135万円以下の場合は対象になります。その場合は、住民税課税証明書を用意してください。

表2 新規交付窓口

	窓口名	所在地	電話番号
都営バス	練馬支所	豊玉上2-7-1	3993-0432
都営地下鉄	練馬駅定期券発売所	都営大江戸線練馬駅構内	5999-8712
関東バス	青梅街道営業所	関町南1-9-3	3928-2121
西武バス	練馬営業所	南田中1-13-5	3996-2525
	上石神井営業所	石神井台6-16-1	3867-2525 (上石神井営業所内)
	石神井公園案内所	石神井町4-3-17	
	大泉学園駅北口案内所	東大泉1-28-1 グランエミオ大泉学園1階	
国際興業バス	練馬営業所	北町1-13-28	3934-1123

※受付時間など詳しくは、各営業所へお問い合わせください。

広告

プロによる! 完全無添加・本格韓国料理レッスン

韓国家庭料理・宮廷料理・マカロン・もち・韓菓など

問合せ Harin K-Food

練馬区光が丘7丁目 ☎090-8315-1004

詳細・申込みは▶ <http://www.harin.jp>

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。