

働く

介護スタッフ研修の受講生を募集

介護の仕事の基礎を学べます。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、事前説明会に参加してください。☎5月19日(火)・21日(木)・25日(月)、6月4日(木)に1日4~5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※6月4日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

〈事前説明会〉

☎5月12日(火)午前10時~11時35分 場ココネリ3階 ☎60名(抽選) 申4月13日(月)までに練馬福祉人材育成・研修センターHPまたは電話で同センターへ ※結果は4月下旬に通知します。 ※保育室(1歳以上

の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

☎同センター ☎6758-0145

令和8年度特別区職員採用試験

対象や申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会HPをご覧ください。☎特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787、職員課採用係 ☎5984-4153

Table with 3 columns: 採用区分, 第一次試験日, 申込期限. Rows include 1類(大卒程度) and 経験者(福祉).

子ども・教育

新小学生に③医療証、新高校生などに④医療証を発送

健康保険に加入している区内在住の高校生年代以下のお子さんを対象に医療費を助成しています。新小学

1年生(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ)と新高校1年生相当(平成22年4月2日~23年4月1日生まれ)のお子さんに新しい医療証を3月13日(金)から順次発送します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。

高校生年代以下のお子さんがいる方で、医療証がない場合は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。☎児童手当係 ☎5984-5824

高齢者

高齢者サークルの事業に助成

☎おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル ▶助成事業: ①会員以外の区民の参加が10名以上の事業 ②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※他にも要件があります。

※①②の助成を両方受けることはできません。▶助成額: 対象事業経費の2分の1(上限年4万円) ☎区HPや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある募集要領をご覧ください。4月10日~5月8日(消印有効)に高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763 ※申し込み多数の場合は抽選。

脳トレ教室

☎区内在住の65歳以上の方 ¥500円 申3月17日(火)までに区HPまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

脳トレ囲碁教室 (初心者向け囲碁指導、認知症予防の講座など)

☎4/8~7/1の毎水曜10:00~12:00 [4/29、5/6を除く。11日制] ☎貫井地域集会所 ☎20名(抽選)

脳トレ体操教室 (頭と体を同時に使う運動など)

☎4/13~6/22の毎月曜10:00~12:00 [5/4を除く。10日制] ☎セントラルウェルネスクラブ保谷(南大泉3-27) ☎15名(抽選)

高齢者の方へ

リフレッシュしませんか ~区のサービスをご利用ください

問合せ 高齢者支援課高齢給付係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2774

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

☎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(西大泉を除く)、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館 ※令和6年4月~8年1月にサービスを利用した方には、8年度分を3月下旬に送付します。

◆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

☎区HPまたは直接、地域包括支援センターへ

ひとりぐらし 高齢者入浴証

区内の公衆浴場を1回200円で利用できます。 ※7年度分の入浴証に同封の申請書を返送した方には、8年度分を3月下旬に送付します。

☎65歳以上でひとり暮らしの方 ※居住形態によっては、対象とならない場合があります。▶利用回数: 52回まで ※申込月により異なります。

申直接、地域包括支援センターまたは高齢者支援課へ



区立施設もご利用ください

はり・マッサージ・指圧を1回1,500円で利用できます。☎次の①②いずれかに当てはまる方 ①区内在住で60歳以上②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 ☎敬老館などの区立施設 ☎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。 ☎申込先へ

ヤングケアラーを知っていますか?

家族の介護やその他の日常生活上の世話を過度に行っていると認められる子ども・若者のことです。

例えば家族に代わり...

介護や世話を過度に行っているとこのような影響が出る可能性が...

- 勉強や部活の時間が取れない
希望の進路を選べない
放課後や休日に友達と遊ぶことができないなど



買い物・料理・掃除・洗濯などの家事をしている



幼いきょうだいの世話をしている



家計を支えるために労働をしている

相談できる場所があります

地域で心配な子ども・若者を見つけたら、ご連絡ください

(18歳未満の方)

Table with 3 columns: 施設名, 電話番号, 受付日時. Includes 子ども家庭支援センター.

(18歳以上の方)

Table with 3 columns: 施設名(所在地), 電話番号, 受付日時. Includes 練馬区社会福祉協議会.

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

- 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
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18:00~21:30 ②土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30 ③日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30