

# 練馬区

# 新生活手続きガイド

～練馬区にお引越しされた方へ～

## 住民票など

住民票、印鑑登録、マイナンバーカードについて

P1 へ

## 保険

国民健康保険、後期高齢者医療制度に加入している方

P2 へ

## 年金・介護

国民年金に加入している方または要介護、要支援認定を受けている方

P3 へ

## 子育て

妊娠中の方、中学3年生までの子どもがいる方

P4,5 へ

## 障害

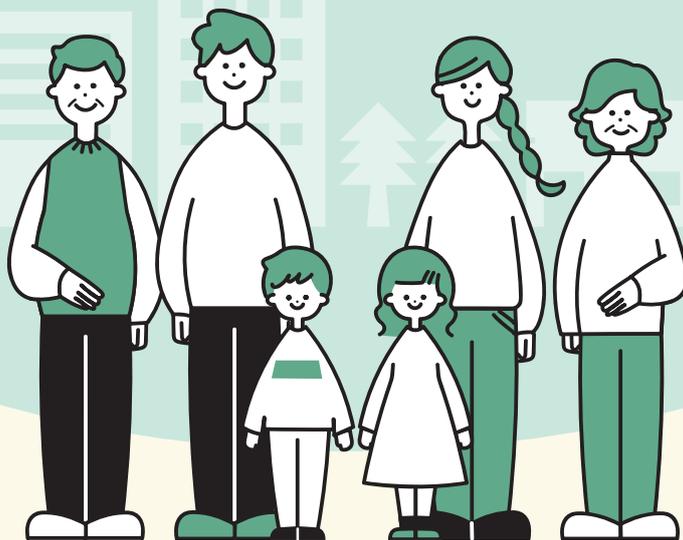
医療費助成、自立支援の認定など障害に係るサービスを受けている方

P6,7 へ

## その他

その他の手続き、お役立ち情報、マップについて

P8 へ



令和5年(2023年)



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりやすく確実に伝える、地域に寄り添う"マチのブックレット"です。

2023年1月発行 発行:練馬区  
編集・デザイン:株式会社ジチタイアド

当冊子の著作権を侵害する行為(SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等)は法律で禁じられています。

広告の内容に関するお問い合わせは、直接各事業者にお問い合わせください。

頼れるね♪

# 夜間・休日 通常診療している 小児科

雑司が谷 赤ちゃん・こどもクリニック

夜間は22:30まで、日曜や祝日も診療いたします。  
急な発熱や体調不良、お休みの日のトラブルもお任せください。  
周辺の小児科がお休みになる、水曜や木曜も休まず診療しています。  
また、通常診療に加え「時間外予約制外来」も行っております。

夜間なら  
練馬区役所から  
車で15分

時間外予約制外来  
(電話にて要予約)

毎週 月～木 17:00～19:00 担当：院長

喘息の定期受診、皮膚や発達についてのご相談、予防接種、アレルギーのご相談、  
各種言葉・紹介状の作成等、ご希望の方はぜひご利用ください。

## 受付時間

夜間・休日も平常診療しています。救急体制ではありません。

月	火	水	木	金	土	日・祝
🐣	🐣	🐣	🐣		🐣	🐣
☀️	🌧️	🌧️	☀️		🌧️	☀️
	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	

🐣 8:45 ~ 11:30

\* 土曜日は 10:30 ~ 12:30

\* 第4土曜日のみお休みです

☀️ 13:15 ~ 16:30

🌙 19:45 ~ 22:30

🌧️ 予防接種外来 <予約制>

[月～木] 予約外来 <17:00～>

## アクセス



- 副都心線  
雑司が谷駅 …… 直結
- 西早稲田駅 ~ 4分
- 都電荒川線  
鬼子母神前駅 …… すく
- 大塚駅 ~ 10分
  - 滝野川一丁目駅 ~ 20分



医療法人社団青竜会

雑司が谷 赤ちゃん・こどもクリニック

豊島区雑司が谷3-1-20 2F [www.baby-kids-clinic.com](http://www.baby-kids-clinic.com)

TEL 03-6907-0037



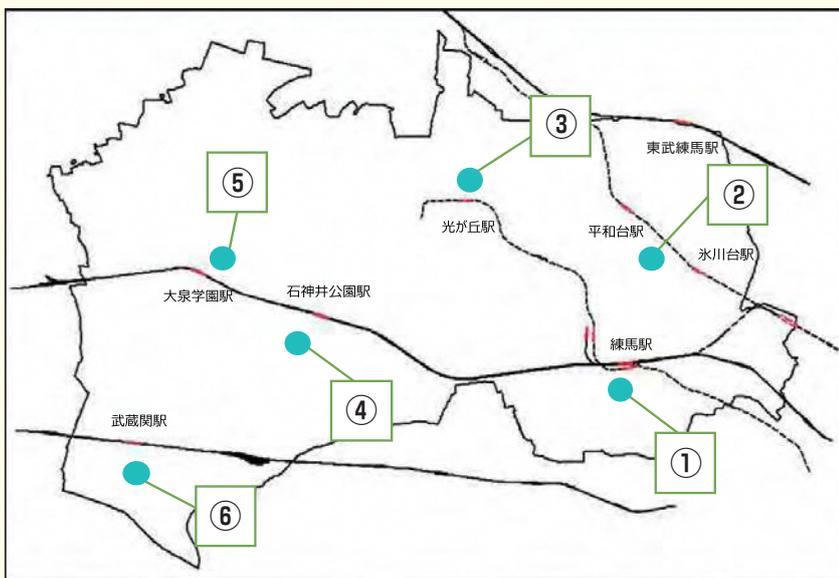
## 住民票・印鑑登録・マイナンバーカード

☑	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口	
<input type="checkbox"/>	1	住民票を取りたい	住民票の写しの交付	住民票の写しを発行する手続きです。 区民事務所窓口のほかに、郵送や郵便局(※1)、コンビニ(※2)でもご請求いただけます。	窓口 郵送 コンビニ 郵便局	【共通】 <input type="checkbox"/> 手数料 <input type="checkbox"/> 本人確認書類 【郵送の場合】 <input type="checkbox"/> 返信用封筒 (切手を貼付したものを)	【窓口】 各区民事務所 【郵送】 住民記録係 03-5984-4745	
<input type="checkbox"/>	2	印鑑登録をしたい	印鑑登録の手続き	前に住んでいた区市町村の印鑑登録は無効となり、新たに登録が必要となります。	窓口	<input type="checkbox"/> 手数料 <input type="checkbox"/> 登録する印鑑 <input type="checkbox"/> 本人確認書類	各区民事務所	
<input type="checkbox"/>	3	マイナンバーカードの継続利用・電子証明書の更新をまだ行っていない	マイナンバーカード券面記載事項変更	マイナンバーカードをお持ちの方は、お早めにカードの継続利用の手続きをしてください。 手続きが行われなかった場合、カードが失効します。	窓口	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 本人確認書類	各区民事務所	
<input type="checkbox"/>	4	マイナンバーカードの交付申請をしたい	マイナンバーカード交付申請書の発行	マイナンバーカードの交付申請書を発行する手続きです。	窓口 郵送	<input type="checkbox"/> 本人確認書類	【窓口】 各区民事務所 【郵送】 練馬区個人番号カード事務センター 03-5984-4595	
<input type="checkbox"/>	5	マイナンバーカードの暗証番号を忘れてしまった	マイナンバーカード暗証番号再設定	マイナンバーカードの暗証番号変更・再設定の手続きです。 ※原則ご本人が申請を行ってください。	窓口	<input type="checkbox"/> マイナンバーカード <input type="checkbox"/> 本人確認書類	各区民事務所	
<input type="checkbox"/>	6	マイナンバーカードを紛失してしまった	マイナンバーカード機能停止の手続きが必要となりますので、マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)へご連絡をお願いします。					

(※1)住民票の交付等を取扱う郵便局は区内11か所の郵便局に限ります。詳しくはお問合せください。

(※2)マイナンバーカードを利用して、証明書をコンビニエンスストアのマルチコピー機で取得できるサービスです。

## 区民事務所案内図



### ①練馬区民事務所

住所:豊玉北6-12-1

(練馬区役所本庁舎1階)

☎03-3993-1111

No.3・4・5の手続きについては、練馬区役所西庁舎1階マイナンバーカード交付コーナー

### ②早宮区民事務所

住所:早宮1-44-19

☎03-3994-6705

### ③光が丘区民事務所

住所:光が丘2-9-6

(光が丘区民センター2階)

☎03-5997-7711

### ④石神井区民事務所

住所:石神井町3-30-26(石神井庁舎1階)

☎03-3995-1103

### ⑤大泉区民事務所

住所:東大泉1-28-1(リズム大泉学園4階)

☎03-3922-1171

### ⑥関区民事務所

住所:関町北1-7-2(関区民センター1階)

☎03-3928-3046

## 国民健康保険

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 国民健康保険

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	国保加入時に即日で保険証が必要	国民健康保険証の即日交付	保険証は転入手続き後、1週間程度で世帯主あてに簡易書留で郵送されます。保険証の即日交付を希望する場合は、転入手続き完了後にご本人または同一世帯の方が指定の本人確認書類をお持ちのうえ、こくほ資格係(こくほ石神井係も可)で手続きをしてください。	窓口	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど官公署発行の顔写真付き氏名・住所または生年月日の記載がある証明書があれば即日交付可能)	国保年金課 こくほ資格係 03-5984-4554
<input type="checkbox"/>	2	限度額適用認定証が必要	限度額適用認定証の交付	転入手続き後、こくほ給付係で手続きとなります。 手続きの概要や持参する課税非課税証明書については、こくほ給付係へご相談ください。	窓口 郵送	<input type="checkbox"/> 練馬区の国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 課税非課税証明書	国保年金課 こくほ給付係 03-5984-4553
<input type="checkbox"/>	3	特定疾病療養受療証が必要	特定疾病療養受療証の交付	転入手続き後、こくほ給付係で手続きとなります。 手続きの概要や持参する課税非課税証明書については、こくほ給付係へご相談ください。	窓口 郵送	<input type="checkbox"/> 練馬区の国民健康保険証 <input type="checkbox"/> 国保の前に加入していた保険の特定疾病療養受療証 <input type="checkbox"/> 70歳未満の方は課税非課税証明書	国保年金課 こくほ給付係 03-5984-4553
<input type="checkbox"/>	4	外国籍の方	国民健康保険加入手続き	○在留資格が「特定活動」である外国籍の方は、パスポートをお持ちください。「指定書」を確認します。 ○社会保障協定に関する「適用除外証明書」の交付を受けている外国籍の方は、ご提示ください。			最寄りの区民事務所 国保年金課 こくほ資格係 03-5984-4554

## 後期高齢者医療制度(75歳以上の保険証)

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 後期高齢者医療制度

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	75歳以上の方がいる(前住所地で後期高齢者医療制度に加入していた)	保険証の発行	転入手続き後、自動的に概ね1週間程度で発送します。 ※即日交付はできません。	—	—	国保年金課 後期高齢者資格係 03-5984-4587
<input type="checkbox"/>	2	保険料の支払いについて、口座振替を希望する	口座振替手続き	金融機関での手続きが必要です。 ※口座振替依頼書をご希望の方はお問い合わせください。なお、後日お送りする保険証にも同封しております。	窓口 郵送	<input type="checkbox"/> 口座情報および銀行印 <input type="checkbox"/> 口座振替依頼書 (申請は各金融機関の窓口で行ってください。)	国保年金課 後期高齢者保険料係 03-5984-4588

## 国民年金

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 国民年金

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	海外からの転入で、20歳以上60歳未満の方がいる	国民年金の加入	現在、公的年金制度に未加入の方、または海外在住中に国民年金に任意加入していた方は、国民年金加入の手続き(第1号被保険者への切り替え)が必要です。国民年金係または区民事務所、練馬年金事務所でお手続きください。	窓口 郵送 (事前にご連絡ください)	<input type="checkbox"/> 本人確認書類およびマイナンバーカード <input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> パスポート	国保年金課 国民年金係 03-5984-4561 最寄りの区民事務所 または練馬年金事務所 03-3904-5491
<input type="checkbox"/>	2	会社等を退職し、国民年金に加入する方がいる				<input type="checkbox"/> 本人確認書類およびマイナンバーカード <input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 <input type="checkbox"/> 退職年月日のわかる書類	国保年金課 国民年金係 03-5984-4561 最寄りの区民事務所 または練馬年金事務所 03-3904-5491
<input type="checkbox"/>	3	国民年金加入者および60歳以上の公的年金の受給待機者、公的年金を受給している方がいる	—	手続きが必要な場合がありますので、国民年金係または練馬年金事務所へお問い合わせください。	—	<input type="checkbox"/> 本人確認書類およびマイナンバーカード <input type="checkbox"/> 年金手帳または基礎年金番号通知書 ※年金等の状況により必要な持ち物が異なりますので、お問い合わせください。	国保年金課 国民年金係 03-5984-4561 または練馬年金事務所 03-3904-5491

## 介護保険

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 介護保険

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	要介護・要支援認定を受けている方がいる	要介護・要支援認定申請(転入申請)	前住所地での要介護(要支援)認定を継続するには、転入した日(実際に引越した日)から14日以内に、介護保険課または地域包括支援センターで申請手続きをしてください。	窓口 郵送 電子	<input type="checkbox"/> 医療保険の保険証	介護保険課 介護認定第一係 03-5984-2867 最寄りの地域包括支援センター



## 妊娠関係の手続き

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 妊娠・出産

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	妊娠中である	①転入妊婦届 ②妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票交付申請	妊娠中の方は手続きをしてください。都外からの転入の場合、妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票の交換が必要です。 ※転入前の自治体で妊婦届をしていない(母子健康手帳を持っていない)方は、届出をしてください。	窓口	<input type="checkbox"/> 本人確認書類および個人番号確認書類 <input type="checkbox"/> 母子健康手帳 <input type="checkbox"/> 前住所地で交付された妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票(都外から転入の場合)	管轄の保健相談所 または 健康推進課母子保健係 03-5984-4621

## 子どもの手当・医療費助成

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 子ども手当・医療費助成

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	医療費助成制度(乳幼児・子ども医療証の交付)を受けたい	乳幼児・子ども医療証交付申請	医療費助成制度(乳幼児・子ども医療証)の手続きが必要です。 ※転入届出後、区からお送りする申請書に、必要事項を記入し、児童手当係まで郵送またはご持参ください。 ※令和5年4月から高校生等(18歳到達後最初の3月31日までの間にある者)まで対象を拡大します。	窓口 郵送 電子	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 <input type="checkbox"/> 健康保険証(児童)	
<input type="checkbox"/>	2	児童手当を受けたい(前住所地で受けていた)	児童手当認定請求	練馬区で新たに手続きが必要です。 ※公務員の方は勤務先での手続きとなります。 手当は原則として申請した月の翌月分から支給されます。ただし、前住地の転出予定日の翌日から15日以内に申請した場合は、転出予定日の翌月分から支給されます(海外転入を除く)。15日目が土日祝日にあたる場合は、翌平日が15日目となります。	窓口 郵送 電子	<input type="checkbox"/> 本人確認書類および個人番号確認書類(申請者・配偶者) <input type="checkbox"/> 申請者の健康保険証(国家公務員共済または地方公務員共済の組合員の方は写しが必要です。郵送で申請される場合は記号番号にマスキング(黒く塗りつぶす等)を行ってください。) <input type="checkbox"/> 振込先普通預金口座(申請者名義)を確認できるもの ※外国籍の方、1月1日時点で海外に居住し、課税対象となっていない方などは上記のほか持ち物が必要となる場合があります。詳しくはHP、または担当までお問い合わせください。	子育て支援課 児童手当係 03-5984-5824  ※書類の預かりのみ 各福祉事務所
<input type="checkbox"/>	3	児童扶養手当、児童育成手当(育成)、ひとり親家庭等医療費助成などを受けたい(前住所地で受けていた)	児童扶養・育成手当、ひとり親医療費助成などの手続き	18歳到達後最初の3月31日までのお子様がいる(一定程度の障害のあるお子様は20歳未満まで対象)母子・父子・養育者家庭の方、または父母に重度の障害のある家庭の方で、希望される場合は、児童手当係で手続きをしてください。	窓口	<input type="checkbox"/> 本人確認書類および個人番号確認書類(請求者・児童・配偶者・扶養義務者) <input type="checkbox"/> 健康保険証(請求者・児童) <input type="checkbox"/> 振込先口座(請求者名義)を確認できるもの <input type="checkbox"/> 戸籍謄本(請求者・児童) ※省略できる場合があります <input type="checkbox"/> 身体障害者手帳、愛の手帳等(お持ちの方のみ) <input type="checkbox"/> 年金額に分かるもの(公的年金受給中の方) <input type="checkbox"/> 前住所地での児童扶養手当証書(お持ちの方のみ) <input type="checkbox"/> 前住所地での特別児童扶養手当証書(お持ちの方のみ)	子育て支援課 児童手当係 03-5984-5824
<input type="checkbox"/>	4	児童育成手当(障害)、特別児童扶養手当を受けたい(前住所地で受けていた)	児童育成手当(障害)、特別児童扶養手当の手続き	20歳までの心身に一定程度の障害のあるお子様がいる家庭の方は、児童手当係で手続きをしてください。	窓口		

うつ病・てんかん・統合失調・生まれもった障害等 お持ちの方へ

# 障害年金のお手続きで お困り事はないですか？

手続きの方法が  
わからない

一度請求されて、  
止給された

過去の診察記録が  
見つからない

そんなお悩み…

**植竹社会保険労務士事務所にお任せください！**

障害年金では、見解の相違などで救済を受けられないケースがある中、  
当所では審査請求や再審査請求などの制度を活用し、今後の人生において  
**重要な年金制度を活用できるようにサポート**させていただきます。

**このような傷病の方を  
対応しております**

うつ病、統合失調症、てんかん、精神遅滞、発達障害、白内障、  
緑内障、難聴、白血病、乳がん、胃がん、肺がん、糖尿病、慢性  
腎不全、脳腫瘍、脳出血、パーキンソン病、関節リウマチ等、  
様々な傷病で申請をお考えの方はご相談ください。

////////////////////// ご利用の流れ ////////////////////////



日常生活に支障をきたし、援助を必要としている方、  
まずはご相談ください。



**植竹社会保険労務士事務所**

**☎03-6914-6985**

〒176-0006 東京都練馬区栄町37-12-401

営業時間 / 9:30~18:00

FAX 03-6914-6986



## 子どもの健康診査・予防接種

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 乳幼児の健診と育児に関する相談・講演会

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

練馬区 子どもの予防接種

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	乳幼児健診を受けていない4歳未満の子がいる		転入手続き後、対象の月(年)齢になると手続き不要でご案内をお送りしています。ただし、前自治体からの転出直前に受けられなかった健診がある場合は、管轄の保健相談所に電話でご相談ください。	—	—	管轄の保健相談所
<input type="checkbox"/>	2	子どもに予防接種を受けさせたい		転入手続きをした日の翌開庁日以降に、予診票の発行申請をしてください。	電話 窓口 電子	本人確認書類 母子手帳等	保健予防課予防係 03-5984-2484

## 小中学校・保育園

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 小中学校

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

練馬区 保育園

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	小・中学校に通う子がいる	転校の手続き	①区立小中学校に転校する場合は、指定された学校へ事前に連絡の上、右記書類を学校に持参し、手続きをしてください。 ②私立学校等に進学する場合は、「国立・都立・私立学校入学・在学届」を区民事務所もしくは学務課学事係へ提出してください。 ③上記の学校以外の場合には、学務課学事係へ直接ご連絡ください。	窓口	① <input type="checkbox"/> 入学通知書(転入届出時に区が発行) <input type="checkbox"/> 在学証明書および教科用図書給与証明書(転出前の学校で発行) ② <input type="checkbox"/> 国立・都立・私立学校入学・在学届	学務課 学事係 03-5984-5659
<input type="checkbox"/>	2	特別支援学級、通級、特別支援教室等の利用を希望する	転学の手続き	(特別支援学級・通級を希望する場合) 転学のご相談が必要です。学務課就学相談係に直接お申込みください。 (特別支援教室を希望する場合) 転校先の学校へご相談ください。	窓口	<input type="checkbox"/> ご相談時に案内	学務課 就学相談係 03-5984-5664
<input type="checkbox"/>	3	就学援助を受けたい	就学援助の申請	練馬区で新たに申請が必要です。学務課管理係へ直接お問い合わせください。	窓口 郵送	<input type="checkbox"/> 所得審査の場合は、課税・非課税証明書または確定申告の控えまたは本人確認書類および個人番号確認書類 <input type="checkbox"/> 振込先口座を確認できるもの ※該当する審査理由により必要な書類が異なります。詳しくは、学務課管理係にお問い合わせください。	学務課 管理係 03-5984-5643
<input type="checkbox"/>	4	保育園等の利用を希望している方	入園の手続き、保育の無償化の手続き	練馬区の保育園等の利用を希望している方は、入園申込みが必要です。また、保育の無償化の対象となるためには、保育の必要性の認定を申請してください。 ※前住所地での認定は、転出をすると無効です。	窓口 郵送	必要な書類については、事前にお問い合わせください。 ※区LINE公式アカウントで、保育園の検索やチャットボットで保育課に質問できます。P9「お役立ち情報」のNo.4「保育関係の情報を知りたい」に記載されている二次元コードで、友だち追加してください。	保育課 入園相談係 03-5984-5848 保育認定係 03-5984-1479



学校法人 三育学院

# 東京三育小学校

Tokyo San-Iku Adventist Elementary School Since 1898



三育の学びは豊かな  
人生を歩む第一歩



## 校訓

だから、何事でも人々からしてほしいと望むことは、  
人々にもそのとおりにせよ。(聖書より)

### 徳育

自分も他者も尊重できる共生の精神を聖書を通して育みます。

### 知育

自ら考え、検証し、表現する力と、あくなき知的好奇心を伸ばします。

### 体育

体を鍛えて基礎体力を伸ばし、内面からも健やかな体をつくります。



学校法人 三育学院

東京三育小学校



〒177-0053 東京都練馬区

関町南2-8-4

【TEL】03-3920-2450

- ◆ JR・京王井の頭線 吉祥寺駅よりバス約10分  
「東京三育小学校入口」下車徒歩5分
- ◆ 西武新宿線 武蔵関駅よりバス約13分  
「東京三育小学校入口」下車徒歩5分
- ◆ 西武池袋線 大泉学園駅よりバス約20分  
「東京三育小学校入口」下車徒歩5分
- ◆ JR・地下鉄丸ノ内線 荻窪駅よりバス約13分  
「水道端」下車徒歩5分

## 障害・難病の手続き

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 障害のある方

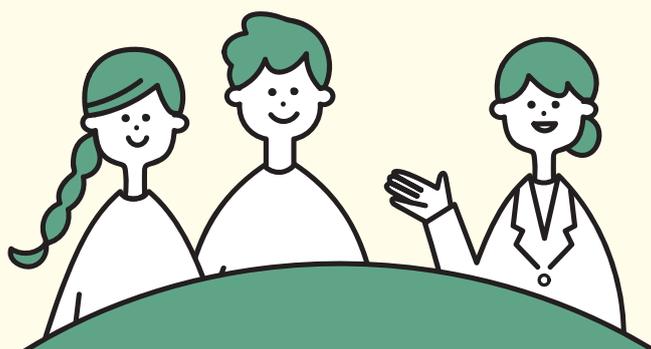
検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続き名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	自立支援医療制度の認定を受けている(育成医療)	自立支援医療制度の手続き(育成医療)	育成医療支給認定申請が必要です。	窓口 郵送	手続きや必要なものについては、右記担当の係までお問い合わせください。	No.1 保健予防課予防係 03-5984-2484 No.2 保健予防課精神保健係 03-5984-4764 または最寄りの 保健相談所
<input type="checkbox"/>	2	自立支援医療制度の認定を受けている(精神通院)	自立支援医療制度の手続き(精神通院)	住所変更等の申請が必要です。	窓口 郵送		管轄の総合福祉事務所 障害者支援係
<input type="checkbox"/>	3	自立支援医療の受給者証を持っている方がいる(更生医療)	自立支援医療制度の手続き(更生医療)	受給者証の交付申請手続きをする必要があります。	—	手続きや必要なものについては、管轄の総合福祉事務所にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所 障害者支援係
<input type="checkbox"/>	4	精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	精神障害者保健福祉手帳の手続き	住所変更等の申請が必要です。	窓口 郵送	手続きや必要なものについては、精神保健係にお問い合わせください。	保健予防課 精神保健係 03-5984-4764 または最寄りの 保健相談所
<input type="checkbox"/>	5	身体障害者手帳・療育手帳(愛の手帳)をお持ちの方	身体障害者手帳・愛の手帳(療育手帳)の手続き	住所変更等の申請が必要です。	—	手続きや必要なものについては、総合福祉事務所障害者支援係にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所 障害者支援係
<input type="checkbox"/>	6	身体障害者手帳1・2級(内部障害3級を含む)、愛の手帳(療育手帳)1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方がいる	東京都心身障害者医療費助成の手続き	東京都心身障害者医療費助成(マル障)の手帳等級要件に該当します。 ※年齢要件や所得要件、その他の要件で非該当になる場合もあります。	—	手続方法や必要なものは右記担当にお問い合わせのうえ、転入日から14日以内に申請の手続きを行ってください。	身体障害者手帳・愛の手帳は、管轄の総合福祉事務所福祉事務係 精神障害者保健福祉手帳は、 保健予防課精神保健係 03-5984-4764 または最寄りの保健相談所
<input type="checkbox"/>	7	東京都心身障害者医療助成(マル障)の受給者証を交付されていた方がいる	東京都心身障害者医療費助成の手続き	改めて受給申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは右記へお問い合わせください。	身体障害者手帳・愛の手帳は、管轄の総合福祉事務所福祉事務係 精神障害者保健福祉手帳は、 保健予防課精神保健係 03-5984-4764 または最寄りの保健相談所
<input type="checkbox"/>	8	障害福祉サービスを利用していた方がいる	障害福祉サービスの手続き	継続して障害福祉サービスを利用したい場合は、改めて利用申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所にお問い合わせください。 精神障害福祉サービスについては、管轄の保健相談所にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所 障害者支援係 (精神障害福祉サービスについては、管轄の 保健相談所)

<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	9	障害者に係る手当を受給していた方がいる	各種手当(障害者、難病)の手続き	国制度、都制度、区制度いずれの手当も改めて受給申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所福祉事務係
<input type="checkbox"/>	10	難病に係る手当を受給していた方がいる	各種手当(障害者、難病)の手続き	改めて受給申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所福祉事務係
<input type="checkbox"/>	11	難病、BC肝炎、人工透析、小児慢性等医療費助成制度の認定を受けている	難病、BC肝炎、人工透析、小児慢性等医療費助成制度の手続き	難病、BC肝炎、人工透析、小児慢性等医療費助成の他県転入または住所変更申請が必要です。	窓口 郵送	手続方法や必要なものは保健予防課予防係または最寄りの保健相談所にお問い合わせください。	保健予防課予防係 03-5984-2484 または最寄りの保健相談所 ※ただし、No.13の受付は保健予防課予防係、豊玉保健相談所、石神井保健相談所のみ行っています。
<input type="checkbox"/>	12	東京都大気汚染医療費助成制度の認定を受けている	東京都大気汚染医療費助成制度の手続き	住所変更申請が必要です。	窓口 郵送		
<input type="checkbox"/>	13	被爆者健康手帳を持っている	被爆者援護制度の手続き	住所変更申請が必要です。	窓口 郵送	手続方法や必要なものは右記にお問い合わせください。	



## その他の手続き

<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	手続き名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
<input type="checkbox"/>	1	犬を飼っている	飼い犬の登録・住所変更	詳しくは生活衛生課へお問い合わせください。	窓口 電子	—	生活衛生課
<input type="checkbox"/>	2	バイク(125cc以下)、ミニカー、小型特殊自動車を所持している	バイク(125cc以下)、ミニカー、小型特殊自動車の登録手続き	練馬区で登録手続きを行いナンバープレートの交付を受けてください。	窓口	<input type="checkbox"/> 本人確認書類 <input type="checkbox"/> 前住所地発行の廃車申告受付書(廃車手続きをしていない場合は、前の自治体のナンバープレートと標識交付証明書)	税務課税証明・軽自動車税担当 03-5984-4536

## お役立ち情報

<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	サービス名	ご案内	二次元コード
<input type="checkbox"/>	1	練馬区の感染症関連情報を知りたい	練馬区 新型コロナウイルス感染症関連情報	各種相談窓口や給付・貸付等の相談、練馬区の施設・イベント情報が確認できます。	
<input type="checkbox"/>	2	区民事務所などの窓口の混雑状況を知りたい	練馬区リアルタイム窓口混雑情報	区民事務所や国民健康保険の窓口、保育の窓口等で現在どれくらい混雑しているか確認できます。	
<input type="checkbox"/>	3	ライフイベントに応じて必要な手続きを知りたい	練馬区 手続き案内サービス	転出・転居・出生・おくやみに関係する手続きを、質問に答えることで特定できます。	

# 自然の中で元気いっぱい 花と木の幼稚園

地域の子育て応援幼稚園です

未就園児教室  
こひつじひろば  
(2・3歳児)

同年齢のお友達と体を動かしたり、音楽に合わせてリズム遊び、造形、表現遊び、紙芝居や絵本を見て楽しく過ごします。日程等についてはお問い合わせください。

豊かな自然の中で  
のびのびと遊びます。

木々に囲まれた園庭は3,000㎡!

毎日の園生活で楽しい体験!  
遊びの中から学ぶ力を身につけます

英語であそぶ!



芸術をたのしむ!



音楽もたのしむ!



天野式リトミック!

## TEL03-3933-7337

学校法人まきば学園

### まきば幼稚園

〒175-0083板橋区徳丸2-9-7

<https://makiba.net/>

まきば幼稚園 板橋区

検索

Instagramも  
ご覧ください

ホームページは  
こちらから



MAKIBA.YOUCHIEN

## お役立ち情報

<input checked="" type="checkbox"/>	No.	対象者	サービス名	ご案内	二次元コード
<input type="checkbox"/>	4	保育関係の情報を 知りたい	練馬区 LINE公式アカウント	友だち追加をすることで、保活支援サービス(①条件にあった保育園の検索、②保育指数の試算、③保育課に質問(チャットボットが自動応答)、④子育て情報の配信)を利用できます。	
<input type="checkbox"/>	5	資源・ごみに関する情報を 知りたい	練馬区 資源・ごみ分別アプリ	アプリをインストールすることで、資源・ごみの分別や地域別の回収・収集日の検索などスマートフォンで調べることができます。	
<input type="checkbox"/>	6	楽しく健康づくりがしたい	ねりまちてくてくサブリ	アプリをインストールすることで、健康づくりに関する情報の確認や血圧や体重、歩数等の毎日の記録・確認ができます。	
<input type="checkbox"/>	7	まちの不具合を 投稿したい	練馬区 ねりまちレポーター	アプリをインストールすることで、街路灯の不点灯、道路や公園遊具の破損などを写真付きで手軽に区に投稿できます。	
<input type="checkbox"/>	8	農業の情報を知りたい	とれたてねりま	アプリをインストールすることで、庭先直売所やマルシェ等のイベント情報を確認できます。	

医療法人社団 純正会

# 東大泉病院

練馬区の皆さまへ

東大泉病院では、一般内科の診療に加えて健康診断をお受けしています。

**定期的な健康診断は地域のかかりつけ医で。**

**健診の種類**

**練馬区特定健診**

- 一般健診
- 企業健診
- 入職時健診
- 特定健康診査
- 後期高齢者医療健康診査
- 国民健康保険審査

平日はお仕事がある方

**土曜日の午後も  
健康診断が受けられる  
ようになりました**

**健康診断の時間**

健診の種類により受診時間が異なりますので、ご希望の方はお気軽にお問い合わせください



東大泉病院は第三者評価機関である公益財団法人日本医療機構評価機構に2020年1月末に受審し、2020年7月3日付で「病院機能評価認定証」(有効期間5年)をいただきました。

医療法人社団 純正会

**東大泉病院 ☎03-3924-5820**



東京都練馬区  
東大泉7-36-10

東大泉病院 🔍 検索

▲HPはこちらから▲

診療時間(内科)	月	火	水	木	金	土	日祝
午前 9:00~11:30	○	○	○	○	○	○	—
午後 13:00~16:30	○	○	○	○	○	△	—

胸部レントゲンは火・金・土/△土曜午後は16:00まで/日祝休診



医療法人社団 純正会

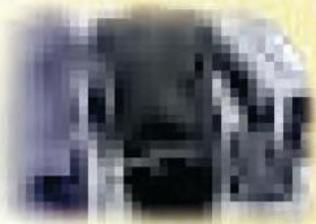
介護老人保健施設

## エスパワー練馬

エスパワー練馬は在宅復帰支援施設として、明るく家庭的な雰囲気の中で心のこもった温かいケアとリハビリテーションをご提供いたします。

**介護老人保健施設とは？**

介護老人保健施設は、病院で救急治療を受けた後、ご自宅での生活に戻られることを目的に集中的にリハビリを行う施設です。入所中は常駐する医師や看護師の医学管理の下、日常生活のあらゆるサポートが受けられます。



高齢者の皆様が身体機能を維持・回復されるための様々なサービスを複合的に提供しています。

■入所サービス

施設で生活しながらのリハビリ

■短期入所サービス

施設に短期間お泊りしてのリハビリ

■通所リハビリテーション

施設に通いながらのリハビリ

■訪問看護

ご自宅で生活しながらの看護・リハビリ



医療法人社団 純正会

介護老人保健施設

**エスパワー練馬 ☎03-5903-5267**

東京都練馬区関町東1-1-9 西武新宿線「上石神井」駅南口より徒歩12分 受付時間 8:30~17:30

HPはこちらから



# 練馬区役所フロアマップ

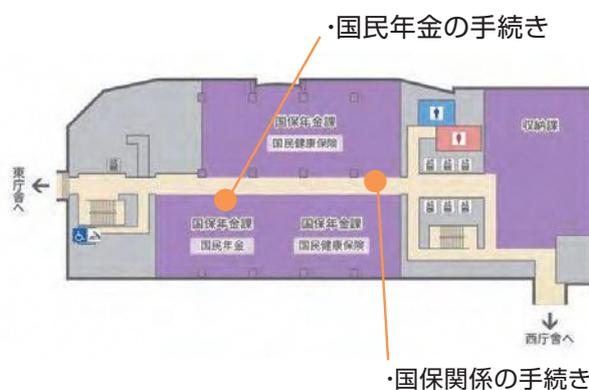
(令和5年1月現在)

## 本庁舎2階



- ・後期高齢者医療の手続き
- ・後期高齢者資格係
- ・後期高齢者保険料係

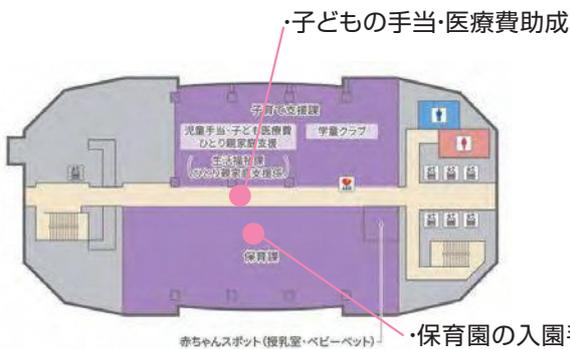
## 本庁舎3階



- ・国民年金の手続き

- ・国保関係の手続き

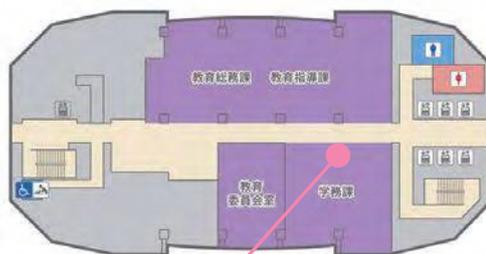
## 本庁舎10階



- ・子どもの手当・医療費助成

- ・保育園の入園手続き

## 本庁舎12階



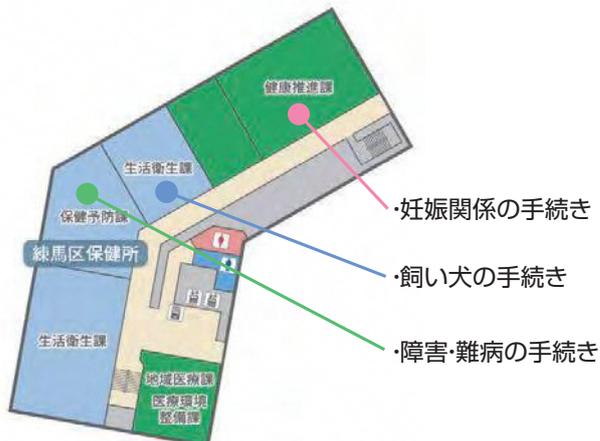
- ・小中学校への入学手続き

## 東庁舎4階



- ・介護保険の手続き

## 東庁舎6階



- ・妊娠関係の手続き

- ・飼い犬の手続き

- ・障害・難病の手続き

すべてはこどもたちの笑顔のために

保育  
理念

あす  
「未来を生きる力を培う」

日本保育サービスは全国で約300の「アスク」「GENKIDS」  
保育園・学童クラブ・児童館を運営しています。



幼児学習プログラム

未来を担うこどもたちの興味  
や関心の芽を育てることを目的とする

知育・体育プログラム。友達と一緒に身体を動かしたり、感じたことを自由に表現したりすることで集中力や忍耐力、協調性、コミュニケーション意欲を育みます。



英語



体操



リトミック

保育園×地域交流プログラム

～地域のかかりつけ保育園に足を運んでみませんか?～

「アスク」保育園では、地域の方向けに遊び場の提供や子育て相談・栄養相談・離乳食体験等の子育て支援地域活動を積極的に行なっています。

また、地域の方にも参加いただける木育ワークショップや移動動物園等のイベント、ママ・パパ会の開催も計画しています。



木育ワークショップ



移動動物園

園長先生からのメッセージ

～地域に根差し、愛され、  
選ばれ続ける園を目指します～

こどもたちの「遊びたい」「やってみたい」など個々の気持ちに寄り添い、こども主体の保育を心掛けています。

また、自然に触れ合う機会を増やし、自発性・創造性の芽生えを大切にしていきたいと考えています。各園、様々な取り組みやイベントを用意していますのでぜひ「アスク」保育園に遊びにきてください!



アスク大泉学園保育園



温かな保育室

アスク上石神井保育園



絵本コーナー

アスク石神井台保育園



地上・屋上園庭

アスク石神井まち保育園



広い園庭で運動会

アスク関町北保育園



充実した室内遊び

アスク豊玉中保育園



地上・屋上園庭

アスクとよま一丁目保育園



SDGs

アスクねりま三丁目保育園



安心できる空間

各園の  
ホームページはこちら



運営会社に関するお問い合わせ

株式会社 日本保育サービス

日本保育サービス HP

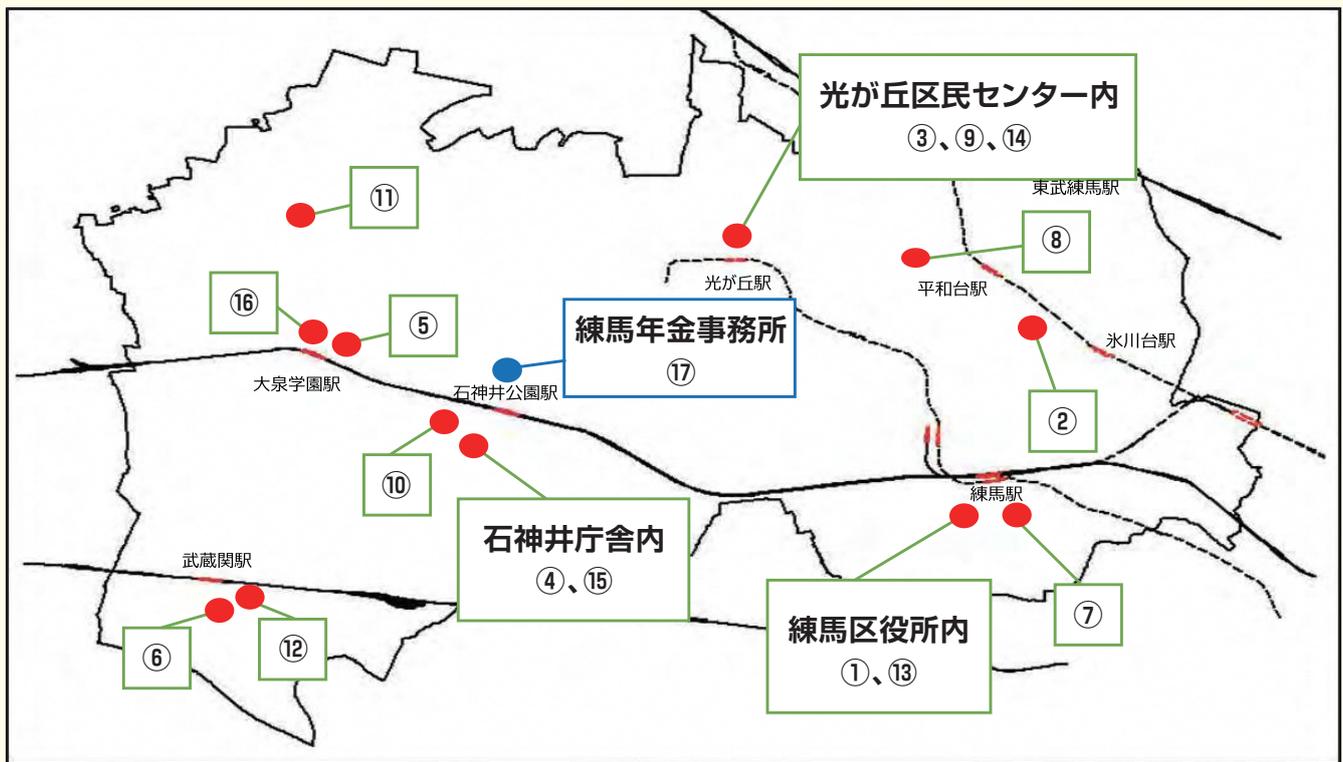
TEL : 03-6455-8035 (平日 9時00分から18時00分) メール : hoiku\_toiawase@nihonhoiku.co.jp

【東京本部】〒108-0075 東京都港区港南1丁目2番70号 品川シーズンテラス5F

日本保育サービスは、子育て支援事業の最大手、株式会社JPホールディングス(東証プライム上場・証券コード 2749)のグループ企業です。全国で、208ヶ所の保育園と98ヶ所の学童クラブ・児童館を運営しています。※施設数は2022年7月時点



# 練馬区マップ



## 【区民事務所】

- ①練馬 住所:豊玉北6-12-1 ☎03-3993-1111  
(練馬区役所本庁舎1階)
- ②早宮 住所:早宮1-44-19 ☎03-3994-6705
- ③光が丘 住所:光が丘2-9-6 ☎03-5997-7711  
(光が丘区民センター2階)
- ④石神井 住所:石神井町3-30-26 ☎03-3995-1103  
(石神井庁舎1階)
- ⑤大泉 住所:東大泉1-28-1 ☎03-3922-1171  
(リズム大泉学園4階)
- ⑥関 住所:関町北1-7-2 ☎03-3928-3046  
(関区民センター1階)

## 【保健相談所】

- ⑦豊玉 住所:豊玉北5-15-19 ☎03-3992-1188  
(豊玉すこやかセンター内)
- ⑧北 住所:北町6-35-7 ☎03-3931-1347
- ⑨光が丘 住所:光が丘2-9-6 ☎03-5997-7722  
(光が丘区民センター1階)
- ⑩石神井 住所:石神井町7-3-28 ☎03-3996-0634
- ⑪大泉 住所:大泉学園町5-8-8 ☎03-3921-0217
- ⑫関 住所:関町東1-27-4 ☎03-3929-5381

## 【総合福祉事務所】

- ⑬練馬
  - ⑭光が丘
  - ⑮石神井
  - ⑯大泉
- お住いの地域により管轄の福祉事務所が異なります。区HP等でご確認ください。

## 【日本年金機構 練馬年金事務所】

- ⑰住所:石神井町4-27-37 ☎03-3904-5491





# 西武の「くらしとすまいのほほえみ窓口」 ほほえみライフ

住まいと暮らしに関するさまざまなご要望に  
ワンストップサービスでお応えいたします。

## 住まいの購入・売却をサポート 不動産仲介



不動産  
仲介

ホーム  
ステージング

建物診断

## ライフスタイルに合わせた 住まいのリフォーム



住まいの  
リフォーム

外壁塗装  
屋根工事

シロアリ  
防除



## ご家族の万が一に備えて 安心のサポート



ホーム  
セキュリティ

みまもり  
サービス

IoT生活

西武の「くらしとすまいのほほえみ窓口」  
ほほえみライフ

## 暮らしをサポートする 豊富なメニュー



ハウス  
クリーニング

家事代行

お引越し

植栽管理  
サービス

リバース  
モーゲージ

リース  
バック

有料  
老人ホーム  
ご紹介

選ばれる沿線を目指して！皆さまの暮らしをサポートいたします。

 **西武リアルティソリューションズ**  
石神井公園営業所 ☎0120-700-158

所在地/東京都練馬区石神井町3-23-8 エミオ石神井公園サウス TEL / 03-6913-4325  
営業時間/10:00~18:00(火・水曜日定休)

国土交通大臣免許(4)第7234号・(一社)不動産協会会員・(一社)不動産流通経営協会会員・(公社)首都圏不動産公正取引協議会加盟  
株式会社西武リアルティソリューションズ 東京都豊島区南池袋一丁目16番15号



練馬区での

新生活を

うるのんの

ウォーターサーバーと一緒に

始めてみませんか?

おいしい水の贈りもの

うるのん

「うるのん」のお水は名水の産地といわれる富士山のふもとで採れたおいしい天然水。さらりとした飲み口で硬度も低いため、お子さまからお年寄りまで幅広いお客さまにお使いいただけます。



おすすめポイント

権威ある味覚コンテストや子育て支援大賞を受賞。味だけでなく使いやすさも認められ、**全国17万件**のお客様に選ばれています。

※おいしい水の宅配便とうるのんの契約件数を合算した数字です。



日本子育て支援大賞  
JAPAN CHILD CARE AWARD OF GREAT PRIZE

2022



(一社)日本子育て支援協会

配送料  
メンテナンス  
費用が  
**無料!**

※webからお申込み頂いた場合



子育て世代はさらにお得!  
子育てプランで  
**お得**  
にお使いいただけます

※子育てプランはWebからの申込み限定のプランです。



飲み終わった後のごみも  
かさばらず捨てやすい!



「うるのん」のお水の容器はワンウェイ方式を採用しており、小さく量んで捨てることのできるため、ゴミもかさばらずとても便利です。

webからのお申込みでお得!

詳しくはこちら

