

- 定期的な“けんしん”で身体のリスクを早期に発見しよう! .....6面
- コンセントなどの電気設備が原因の火災に要注意! .....8面



練馬区公式ツイッター

練馬区公式フェイスブック

## 生活や財産を守るために 成年後見制度



成年後見制度は、認知症や障害などの理由により、判断能力が低下し、契約などの法律行為が十分にできなくなった場合に、その方の支援を行う制度です。▶ 問合せ：権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

### このようなときに役立つ制度です

#### 高齢の夫とふたり暮らしで…

病気で入院してしまった夫の口座からお金が引き出せない



成年後見人がついて財産の管理ができるようになった

#### 子どもに障害があるけれど…

私たちがいなくなったときのために、してあげられることはあるだろうか



生活や財産管理を支えてくれる成年後見人について権利擁護センターに相談してみた

#### 認知症の母が…

訪問販売で必要のない商品をたくさん買ってしまう

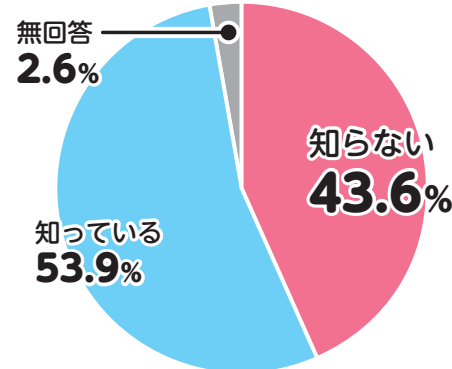


成年後見人が契約を取り消してくれて、被害が大きくなりずに済んだ

### まだまだ制度の内容が知られていません

「言葉は知っているが内容は知らない方」と「言葉も内容も知らない方」が、4割以上を占めています(平成30年度区民意識意向調査)。

#### 成年後見制度を知っていますか



※端数処理のため、合計が100%になりません。

詳しくは、2面へ

新型コロナウイルス

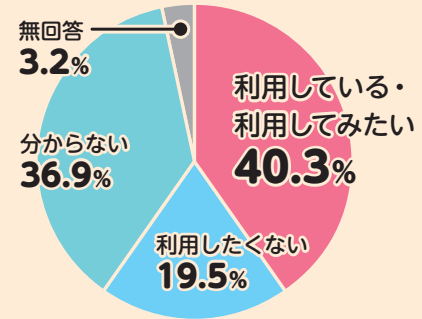
区主催のイベント・事業等に関する対応方針を決定しました  
区立小中学校、小中一貫教育校は4月6日(月)から再開します

詳しくは、4面へ

# ご存じですか？成年後見制度

成年後見制度は、本人の意思を尊重しながら、その方の生活や財産を守る制度です。平成30年度区民意識意向調査の結果では、約4割の方が成年後見制度を「既にご利用している」または「利用してみたい」と回答しました。自分や家族の大切な生活を守るために、成年後見制度の利用を考えてみませんか。

成年後見制度を利用したいと思いますか



※端数処理のため、合計が100%になりません。

## 後見人が財産の管理などを行います

後見人は、日常生活で使うお金や不動産などの管理、施設への入所の手続き、福祉サービスの契約などを行います。本人の状況によって、後見人のできることは異なりますので、詳しくは、権利擁護センターへお問い合わせください。



## 家庭裁判所が後見人を決めます

家庭裁判所が、親族や専門職(弁護士や司法書士、社会福祉士など)、市民後見人(下記参照)、法人などを後見人として決定します。後見人への費用も家庭裁判所が決めます。



## 将来に備えて後見人を決めておくこともできます

自分で判断できるうちに、将来に備えて任せたい人(後見人)や内容、後見人への報酬などを自ら契約で決めておく制度(任意後見制度)もあります。



### 親族のいないひとり暮らし…

もし、将来認知症になったら、誰に頼ればいいのか

信頼できる人と契約して、将来の生活の支援や財産の管理をお願いした

## あなたも市民後見人になりませんか？

市民後見人とは、親族や専門職以外の方による後見人のことです。自治体などが行う養成研修を受けて必要な知識を身に付けた方が、市民後見人になることができます。権利擁護センターが市民後見人の活動をサポートします。

### 講座 学びませんか？ 権利擁護と成年後見 (市民後見人養成研修説明会)

▶日時: 5月25日(月)午前10時~正午 ▶場所: ココネリ3階 ▶内容: 講演会、市民後見人活動報告 ▶講師: 立教大学准教授/飯村史恵 ▶申込: 電話で権利擁護センターへ



## 権利擁護センターが窓口です

4月から権利擁護センターが成年後見制度の中核機関となります。相談対応や親族の方への支援、制度の周知などを充実させるほか、本人と後見人とのマッチングを行います。日常の金銭管理や契約などに不安のある方は、ご相談ください。

練馬区社会福祉協議会

権利擁護センター ぽっとサポートねりま

〒176-0012 豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

☎5912-4022 FAX 3994-1224

HP <https://www.neri-shakyo.com/departament/kenri>



二次元バーコード

## 成年後見制度の他にも、お手伝いできる制度があります

判断能力があっても、病気や障害により自分で適切に選択したり手続きしたりすることが難しい場合があります。そのようなときに、福祉サービスの利用手続きや日常の金銭管理などをお手伝

いする「地域福祉権利擁護事業」や「財産保全・手続き代行サービス」があります。詳しくは、権利擁護センターにお問い合わせください。

# 区の計画を策定しました

昨年12月に区は8つの計画の素案を公表し、区民意見反映制度により皆さまからご意見を伺いました。ここでは、いただいたご意見や策定した各計画の概要などを紹介します。ご意見と区の方針や計画の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、各担当部署、区ホームページなどでご覧になれます。 ※2～47の計画書は、区民情報ひろばで購入できます(24各500円 3640円 7400円)。



## 1 公共施設等総合管理計画(実施計画)

区立施設の配置の最適化、改修・改築、委託・民営化などに関する計画です。平成29年に策定した公共施設等総合管理計画に基づき、令和2年～5年度の具体的な取り組みを示しています。▶問合せ:企画課(区役所本庁舎6階) ☎5984-2448 FAX 3993-1195

いただいたご意見(348件)の一部を紹介

| 意見の要旨  | 区の考え方   |
|--|---|
| 学校の長寿命化について、コンクリートの状況などで判断をすることも分かるが、教室不足や体育館が2階にある現状も踏まえて判断してほしい。   | 施設の <sup>くたい</sup> 躯体状況に加え、児童・生徒数の動向、避難拠点としての役割など、さまざまな要素を総合的に考慮し、施設ごとに長寿命化または改築を決定します。 |
| 障害者福祉施設の民営化に当たり、利用者の高齢化や障害の重度化を踏まえ、機能拡充を行うことは良いと思うが、どのような対応を考えているのか。 | 生活介護事業を導入する予定です。通い慣れた福祉作業所で、ゆったりしたペースで働きながら、日常生活を支援するプログラムなどの提供を考えています。                 |

## 2 第2期子ども・子育て支援事業計画

安心して子どもを産み育てられ、子どもたちが健やかに成長できる環境の実現を目指す計画です。▶問合せ:こども施策企画課こども施策担当係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1306 FAX 5984-1220

いただいたご意見(194件)の一部を紹介

| 意見の要旨  | 区の考え方  |
|--|--|
| 多胎児家庭へタクシー券を配布してほしい。健康診断などで大きな病院に通うことが多いが、双子を連れての移動は大変である。 | 多胎児家庭には、さまざまな状況に応じた支援が必要です。国や都の動向を注視しながら多胎児家庭に寄り添った支援の充実について検討します。 |

## 3 地域福祉計画

ともに支え合い、ずっと住みたいやさしいまちの実現を目指す計画です。▶問合せ:福祉部管理課地域福祉係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2716 FAX 5984-1214

いただいたご意見(48件)の一部を紹介

| 意見の要旨  | 区の考え方  |
|--|--|
| 地域における助け合いの輪を広げ、区民同士の横のつながりを作る活動を行う団体があるとよい。 | 地域福祉コーディネーターを配置し、地域支援ネットワークの構築を進めています。区民協働交流センターの事業などを通じて、NPO法人やボランティア団体の活動を支援します。 |

## 4 健康づくりサポートプラン

誰もが自ら健康づくりに取り組むまちの実現を目指す計画です。▶問合せ:健康推進課庶務係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2482 FAX 5984-1211

いただいたご意見(10件)の一部を紹介

| 意見の要旨   | 区の考え方  |
|---|--|
| 子どもが欲しいがなかなか授からない夫婦が増えていると思う。少子化対策の一環にもなるので、不妊に悩む家庭へのサポートを積極的に行ってほしい。 | 高額の治療費がかかる特定不妊治療の負担軽減を目的に、助成制度を設けています。不妊や不育症に悩む夫婦が増加傾向にある現状をプランに追記するとともに、支援を継続します。 |

## 5 環境基本計画2020

プラスチックごみや温室効果ガス排出量の削減など、環境保全のための施策に関する基本的な計画です。▶問合せ:環境課環境計画推進係(区役所本庁舎18階) ☎5984-4702 FAX 5984-1227

いただいたご意見(39件)の一部を紹介

| 意見の要旨                     | 区の考え方  |
|---------------------------|--|
| 区民への環境問題に対する意識改革がまず必要である。 | 環境に関する現状や課題、区の先進的取り組みなどについて広くPRし、区民の皆さまや事業者の意識を高めるよう努めていきます。 |

## 6 情報化基本計画

ICT(情報通信技術)を積極的に活用したデジタル化により、きめ細かな区民サービスの実現や業務改革などをさらに進めるための計画です。▶問合せ:情報政策課情報化推進係(閲覧は企画課(区役所本庁舎6階)) ☎3825-0211 FAX 3825-0221

いただいたご意見(17件)の一部を紹介

| 意見の要旨   | 区の考え方  |
|---|--|
| 全小中学校の児童・生徒一人ひとりにICT教育指導が行きわたるようにタブレットパソコンの配備を早急にしてほしい。4月以降のICT教育指導はどうなるのか。 | 令和4年度までに、児童・生徒全員がタブレットパソコンを利用できるようにします。2年度は、12月から全小学校で約1万5000台の利用を開始します。 |

## 7 第5次男女共同参画計画

男女共同参画社会の実現を目指す総合的な計画です。▶問合せ:人権・男女共同参画課男女共同参画担当係(区役所東庁舎5階) ☎5984-4518 FAX 3993-6512

いただいたご意見(74件)の一部を紹介

| 意見の要旨   | 区の考え方   |
|---|---|
| 男女平等について、地域団体などへ情報提供を実施するとあるが、区職員への啓発活動も取り上げるべきではないか。 | 区政全体に関わる事項のため「庁内推進体制」として、区職員のさらなる意識の向上について取り組みます。 |

## 8 第4次子ども読書活動推進計画

子どもたちが本に親しみ、読書習慣を身に付けられるようにするため、子どもの読書活動の推進を目指す計画です。▶問合せ:光が丘図書館子供事業統括係 ☎5383-6500 FAX 5383-6505

いただいたご意見(6件)の一部を紹介

| 意見の要旨   | 区の考え方   |
|---|---|
| 視覚障害のある方、身体障害者手帳を持っている方には、図書館から郵送での貸し出し・返却サービスがある。知的障害のある方にも広げてほしい。 | 外出が困難な知的障害のある方に対しても、図書の郵送サービスを実施しています。事業内容に沿うように計画書の記載を修正します。 |

## お知らせ

### 男女共同参画情報紙「MOVE」48号を発行

▶**配布場所**:区内各駅の広報スタンド、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、図書館、男女共同参画センターえーる、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)など ▶**問合せ**:人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

### 令和元年版練馬区統計書を発行

練馬区の人口・産業・教育・福祉などの統計資料、各種統計調査の結果を掲載しています。▶**閲覧場所**:図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階) ※区ホームページでもご覧になれます。 ※区民情報ひろばでは、1冊1,000円で販売します。▶**問合せ**:統計係 ☎5984-2459

### 外国人住民向け冊子「練馬区暮らしガイド」を発行

区の窓口・サービスなどを外国語

で紹介した冊子です。英語・中国語・韓国語の3カ国語を1冊にまとめています。練馬区に転入する方に窓口でお渡しするほか、区民事務所や広聴広報課(区役所本庁舎7階)、地域振興課(同9階)などでも配布します。▶**問合せ**:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

### ねりま区報令和元年縮刷版を発行

令和元年に発行したねりま区報、外国語版広報紙をまとめた冊子です。▶**閲覧場所**:図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階) ※区民情報ひろばでは、1冊1,300円で販売します。▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690

### 男女共同参画センターえーるの運営委員を募集

男女共同参画センターえーるは、男女共同参画社会を推進するための施設です。今回、センターの施設利用や事業計画などについて検討する運営委員会の委員を募集します。委員会は、年4回程度、主に平日の昼

間に開催します。また、毎年6月に開催する男女共同参画センターえーるフェスティバル当日の従事と企画・運営もしていただきます。 ※交通費程度の謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。▶**対象**:7月1日(水)現在、1年以上区内に在住・在勤(在学)の方 ※過去に3期以上務めた方を除く。▶**任期**:7月から2年間▶**募集予定数**:8名(選考)

▶**申込**:人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)や区ホームページにある申込書に応募理由(400字程度。様式自由)を添えて、5月1日(必着)までに人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

### 生活習慣病に関する講座を企画・運営する団体を募集

生活習慣病の予防や改善に関する講座などを企画・運営する団体を募集します。▶**実施期間**:5月～来年2月▶**募集団体数**:6団体(書類選考)▶**委託料**:1講座につき2万5000円まで▶**申込**:国保年金課(区役所本庁舎3階)や区ホームページにある募

集の手引きをご覧の上、講座実施日の1カ月前までに国保年金課保健事業担当係 ☎5984-4551

### 成人向け雑誌自動販売機などの調査結果がまとまりました

青少年にとってよりよい環境をつくるため、区内の成人向け雑誌自動販売機などの実態調査を、青少年育成地区委員会の協力を得て行っています。令和元年度の調査結果は、下表の通りです。また、販売する店舗に区分陳列や青少年への販売などの制限をお願いしています。 ※成人向け雑誌自動販売機の管理は、都への届け出が必要です。▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691

| 調査項目               | 平成30年度 | 令和元年度 |
|--------------------|--------|-------|
| 成人向け雑誌・ビデオなどの自動販売機 | 6台     | 6台    |
| レンタルビデオ店           | 8店     | 6店    |
| 成人向けビデオなどが置いてある店   | 8店     | 6店    |
| コンビニエンスストア         | 242店   | 237店  |
| 24時間営業の店           | 234店   | 228店  |
| 成人向け雑誌などを販売している店   | 154店   | 48店   |

# ●●● 新型コロナウイルス感染拡大防止のために ●●●

## 区主催のイベント・事業等に関する対応方針を決定しました

国の方針を受けて4月以降の区主催イベント・事業等に関する対応方針を決定しました。この方針は、当面、4月末までのものとし、4月中旬に見直しを行います。▶**問合せ**:安全安心係 ☎5984-1027

- 区民の命と健康を守ることを第一に対応する。合わせて、社会・経済への影響を最小限とするよう努める。
- 全てのイベント・事業等について、専門家会議から示された感染リスクが高まる3つの要素(右図参照)を基準に改めてリスク評価を行う。その結果、リスクへの対応が整わないものは中止・延期とする。感染リスクを低減させることが可能で、かつ実施の必要性が特に高いものは順次実施する。
- 高齢者や基礎疾患を有する方など、重症化のリスクが高いとされる方を対象とするイベント・事業等は、より一層慎重に対応する。

## 学校を再開します

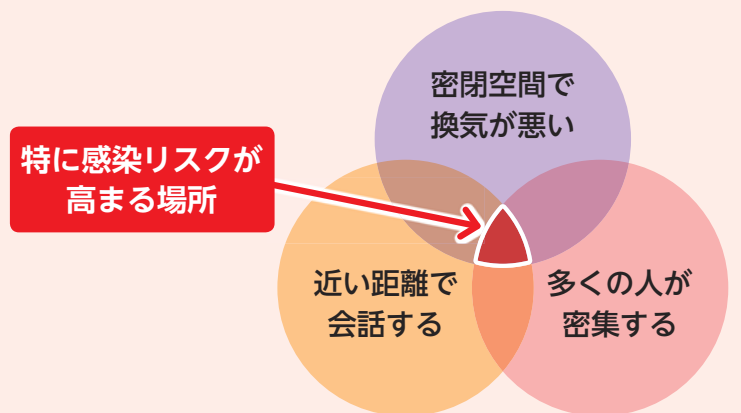
区立小中学校、小中一貫教育校は4月6日(月)から再開します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:教育指導課指導主事 ☎5984-5759

## 母子保健事業の一部を再開します

「4カ月児健診」「1歳6カ月児歯科健診」「3歳児健診」は、感染リスクが高まる3つの要素(右上の図参照)がそろわないよう対策を行った上で順次再開します。 ※「母親学級」「パパとママの準備教室」「育児栄養歯科相談」などは4月末まで中止予定です。再開については、区ホームページなどでお知らせします。▶**問合せ**:各保健相談所 ※中止期間中も個別の相談に対応しています。お気軽にご相談ください。

## このような場所は感染リスクが高まります

3つの要素がそろうと、感染リスクが高まりますのでご注意ください。



## 税の納付の口座振替日が変更になります

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、納期限が延長されたことに伴い、下表の通り口座振替日が変更になります。▶**問合せ**:税務署【練馬東 ☎6371-2332、練馬西 ☎3867-9711】

| 税の種類            | 変更後の口座振替日 |
|-----------------|-----------|
| 所得税・復興特別所得税     | 5/15(金)   |
| 個人事業者の消費税・地方消費税 | 5/19(火)   |

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口～ご心配な方はお気軽にご相談ください

- 練馬区コールセンター ☎5984-4761 (平日午前9時～午後5時)
  - 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653 (毎日午前9時～午後9時) FAX 3595-2756
  - 東京都相談窓口 ☎0570-550-571 (毎日午前9時～午後9時) FAX 5388-1396
- ※英語・中国語・韓国語にも対応しています。

イベントや事業の休止など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。



二次元バーコード

## 住まい・まちづくり

### 都市計画の案がご覧になれます

①谷原一丁目農業公園②南大泉四丁目農業公園の各都市計画案がご覧になれます。意見のある方は、意見書を提出できます。▶**縦覧・意見書提出の期間**:4月15日(水)まで▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:みどり推進課計画係☎5984-1659

### 重点地区まちづくり計画を検討する区域がご覧になれます

桜台地区を、練馬区まちづくり条例に基づき「重点地区まちづくり計画を検討する区域」に指定しました。意見のある方は、意見書を提出できます。▶**縦覧・意見書提出の期間**:4月22日(水)まで▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:防災まちづくり課☎5984-4749

## 税

### 令和2年度特別区民税・都民税(住民税)証明書の交付

住民税証明書(昨年中の所得の証明書)の交付開始日は、給与特別徴収で納税している方(給料から住民税が差し引かれる方)と非課税の方は5月11日(月)、それ以外の方は6月

10日(水)です。▶**問合せ**:税証明・軽自動車税担当☎5984-4536

### 固定資産税に係る土地・家屋の価格などがご覧になれます

▶**対象**:令和2年1月1日現在、区内に土地・家屋をお持ちの方 ※詳しくは、お問い合わせください。▶**期間**:6月30日(火)までの午前8時30分～午後5時(土・日曜、祝休日を除く)▶**場所・問合せ**:練馬都税事務所☎3993-2261

### 都税の納付は口座振替で

固定資産税・都市計画法税、個人事業税の納付は口座振替が便利です。金融機関や郵便局の窓口で申し込んでください。 ※東京都主税局ホームページ(<https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/>)からも申し込めます。▶**問合せ**:東京都納税推進課☎3252-0955

## 国民年金

### 令和2年度の学生納付特例を受け付けます

学生で収入が少なく保険料を納められない方は、申請して承認されると、承認された期間について、保険料の後払い(10年以内)ができます。 ※対象にならない学校があります。 ※元年度の承認を2年2月中旬までに受けた方は、4月中旬までに日本年金機構から申請書が送付されます。 ※後払いすると加算額が上乗せされる場合があります。詳しくは、お問い合わせ

ください。▶**問合せ**:練馬年金事務所☎3904-5491、国民年金係(区役所本庁舎3階)☎5984-4561

## 事業者向け

### 労働基準法改正のお知らせ

中小企業の時間外労働の上限は、原則として「月45時間」「年360時間」となります。臨時的な特別の事情がなければ、これを超えることはできなくなります。詳しくは、働き方改革特設サイト(<https://www.mhlw.go.jp/hatarakikata/overtime.html>)をご覧ください。▶**問合せ**:東京労働局監督課☎3512-1612

## ボランティア

### 学校サポーター【登録制】

学校の教育活動を支援していただく方を募集します。▶**場所**:区立小中学校・幼稚園▶**内容**:授業の補助、補習での指導など ※協力内容により謝礼あり。▶**申込**:教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある申込書を、教育指導課管理係☎5984-5746

## 福祉・障害のある方

### 「わたしの便利帳」の点字版・音声版を作成

区の窓口・サービスなどを紹介する「わたしの便利帳」の点字版・音声版(カセットテープ版・デジター版CD)を作成しました。送付を希望する方はご連絡ください。▶**問合せ**:広聴広報課庶務係☎5984-2694 FAX 3993-1194

### 福祉団体の運営費を補助

障害のある方やその家族などで構成され、福祉のために活動する区内団体の運営費の一部を補助します。補助内容など詳しくは、お問い合わせください。 ※区ホームページでもご覧になれます。▶**申請期間**:5月29日(金)まで▶**問合せ**:障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215

## 高齢者①



### 会員以外の区民に参加を呼びかける高齢者サークルの事業に助成

▶**対象**: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 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。 ※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)▶**申込**:高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込用紙に必要書類を添えて、4月20日(必着)までに高齢社会対策課いきがい係☎5984-4763 ※応募者多数の場合は抽選。

9月開設

## 特別養護老人ホームの入所者を募集

(社福)宝満福祉会が設置・運営する特別養護老人ホーム(仮称)あおぞら縁 小竹テラス(小竹町1-29)の入所者を募集します。

▶**対象**:次の①②のいずれかに当てはまる方 ①介護保険の要介護3～5と認定された方②要介護1・2と認定され、地域包括支援センターで特例基準に該当すると判断された方のうち、居家で介護を受けることが困難な方

▶**定員**:ユニット型(30名)、短期入所(ショートステイ、4名)▶**区の担当**:地域包括支援係▶**申込**:地域包括支援センターやおおぞら縁 小竹テラス開設準備室(板橋区向原2-18-6 アートハウスC号)で配布する申込用紙に記入の上、5月1日(消印有効)までに郵送で開設準備室☎5926-8501

※区内の特別養護老人ホームに関することは、担当地域の地域包括支援センターへ。



## 未成年者の飲酒は法律で禁じられています

### ～4月は未成年者飲酒防止強調月間

成長過程にある未成年者の飲酒は、成人に比べて心身により大きな影響を及ぼします。ご家庭や地域で、未成年者の飲酒防止にご協力ください。

▶**問合せ**:青少年課☎5984-4691

### 〈小売店で年齢確認を実施しています〉

東京小売酒販組合加盟店などの小売店では、酒類販売時に年齢確認を実施しています。ご理解をお願いします。



## みどりのカーテン育て方教室を開催

～自宅でみどりを楽しもう

ゴーヤーとホップを使ったみどりのカーテンの育て方や、土の再利用方法を学びます。▶**日時**:5月23日(土)午前10時～正午午後2時～4時

▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**定員**:各20名(抽選)▶**申込**:ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名(A/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、4月

22日(必着)までに〒150-0001渋谷区神宮前1-17-5-603 みどりのカーテンプロジェクト事務局(ナカダ(株)内) FAX 3423-3601 Eメール 708@nkndinc.co.jp▶**問合せ**:みどり推進課協働係☎5984-2418



## ねりま区報 をさまざまな形でお届けしています

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしているほか、駅の広報スタンドや金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、区立施設にも置いています。また、以下のサービスも用意していますので、区報をご覧いただいていない方にぜひ紹介してください。▶**問合せ**:広報係☎5984-2690

### 新聞を未購読の方は、区報の送付サービスのご利用を

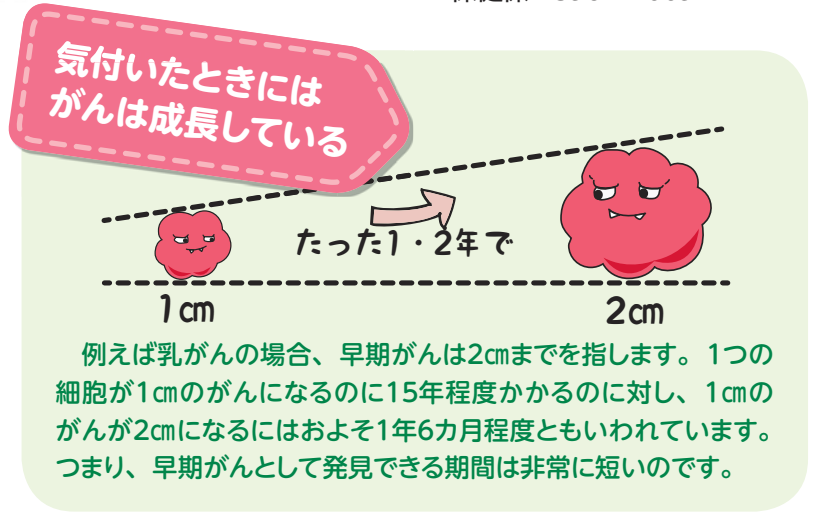
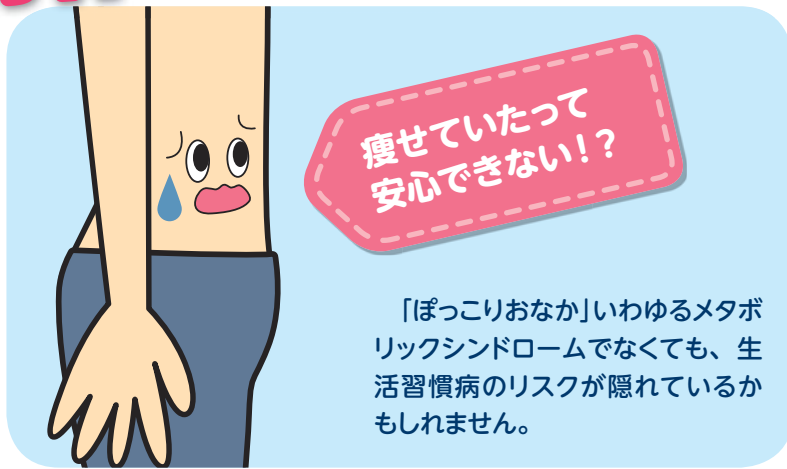
新聞未購読で、上記の施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。

### 視覚障害のある方にデジター版CDなどの区報を送付

視覚障害のある方には、区報の点字版、カセットテープ版、デジター版CDを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。

# 定期的な“けんしん”で 身体のリスクを早期に発見しよう!

生活習慣病の予防やがんの早期発見のためにも、定期的に受けましょう。▶問合せ:成人保健係 ☎5984-4669

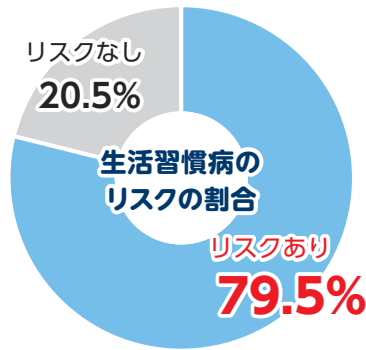


知ってる?

## 今や8割の方がリスクあり 生活習慣病

国保特定健診受診者のうち、生活習慣病のリスクがある方は8割も。健診でリスクを見つけることができます。

**生活習慣病とは?**  
偏った食事や運動不足、喫煙、過度の飲酒・ストレスなど、生活習慣が原因で発症するものです。高血圧、脂質異常症、糖尿病などがあります。



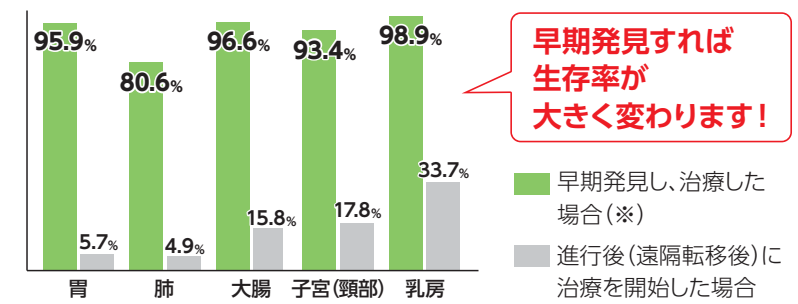
平成30年度練馬区国保特定健康診査結果

知ってる?

## 早期発見で変わる! がんの5年生存率

5年生存率とは、「がんにかかった方が5年後に生きていられる確率」です。

### 5つのがんの5年生存率



※早期とはがんが最初に発生した臓器にとどまっているもの。  
(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス「がん登録・統計」

病気の発見が遅れた場合、医療費の負担が大きくなることもあります。  
自分のためだけでなく、大切な家族のためにも定期的に健康診査・がん検診を受けましょう。

### 健康診査・がん検診などの案内を対象者に送ります

| 対象(来年3月31日現在)         | 発送時期     | 発送するもの        |
|-----------------------|----------|---------------|
| 30歳代の方                | 4月下旬     | 30歳代健康診査等のご案内 |
| 40歳以上で練馬区の健康診査に該当する方  | 4~7月生まれ  | 4月下旬          |
|                       | 8~11月生まれ | 5月下旬          |
|                       | 12~3月生まれ | 6月下旬          |
| 40歳以上で練馬区の健康診査に該当しない方 | 4~7月生まれ  | 4月下旬          |
|                       | 8~11月生まれ | 5月下旬          |
|                       | 12~3月生まれ | 6月下旬          |

### 特定の時期に受けられる健康診査もあります

| 種類           | 対象(来年3月31日現在)                 | 費用   |
|--------------|-------------------------------|------|
| 妊産婦歯科健康診査    | 妊娠中または産後1年未満の方(健診時)           | 無料   |
| 成人歯科健康診査     | 30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方 | 500円 |
| 長寿すこやか歯科健診   | 76・80歳の方                      | 無料   |
| 眼科(緑内障等)健康診査 | 50・55・60・65歳の方                | 900円 |

※申し込み方法など詳しくは、送付する案内や区ホームページをご覧ください。

### 区のがん検診を紹介します

| 種類             | 対象(来年3月31日現在)             | 検査方法                        | 費用                       |
|----------------|---------------------------|-----------------------------|--------------------------|
| 胃がん検診(エックス線検査) | 40歳以上で令和元年度に区の内視鏡検査を未受診の方 | 胃部エックス線検査                   | 1,000円                   |
| 胃がん検診(胃内視鏡検査)  | 50歳以上の偶数年齢の方(※)           | 経口または経鼻胃内視鏡検査               | 2,000円                   |
| 肺がん検診          | 40歳以上の方                   | 胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(条件に合う方のみ) | 300円(喀痰細胞診検査も受診すると+300円) |
| 大腸がん検診         | 40歳以上の方                   | 便潜血反応検査                     | 100円                     |
| 前立腺がん検診(男性のみ)  | 60・65歳の方                  | 血液検査(PSA検査)                 | 300円                     |
| 子宮がん検診(女性のみ)   | 20歳以上で元年度未受診の方            | 頸部細胞診検査、体部細胞診検査(条件に合う方のみ)   | 700円(体部細胞診検査も受診すると+300円) |
| 乳がん検診(女性のみ)    | 40歳以上で元年度未受診の方            | マンモグラフィ(乳房エックス線検査)          | 900円                     |

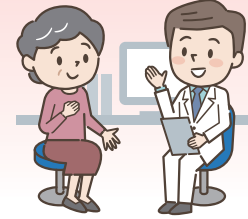
※エックス線検査か胃内視鏡検査のどちらかを選択できます。

**成人歯科健診の対象年齢を拡大**  
歯を失う主な原因は、歯周病と虫歯です。今年度から35・55・65歳の方も対象になります。

**健診時の保育サービスを実施**  
区役所東庁舎2階での健康診査受診時にお子さんをお預かりします。詳しくは、送付する案内や区ホームページをご覧ください。



# 国民健康保険のお知らせ



## 安心して医療サービスを受けるために ～医療費を大切に

近年、加入者の高齢化や医療技術の高度化などにより、国民健康保険の医療費が増加傾向にあります。医療費の増加は、国民健康保険財政を圧迫し、保険料の値上がりにもつながります。これからも安心して医療サービスを受けるために、一人ひとりが健康づくりへの意識を高めましょう。▶問合せ:保健事業担当係☎5984-4551

**日頃から気を付けよう！4つのポイントをチェック☑！**

- かかりつけ医を持ち、同じ病気の重複受診を避ける
- ジェネリック医薬品を積極的に利用し、薬は必要な分だけもらう
- 1年に1回特定健診を受診するなど、自身の健康を定期的にチェックする
- バランスの良い食生活、適度な運動など生活習慣病予防を心掛ける

## 失業した方の保険料を軽減します

「保険料の算定に使用する給与所得」と「高額療養費の所得区分の判定に使用する給与所得」を70%軽減して計算します。対象となる方は届け出が必要です。▶問合せ:こくほ資格係☎5984-4554

- ▶対象:次の①～③の全てに当てはまる国民健康保険加入者
- ①雇用保険受給資格者証を交付されている(特例受給資格者を除く)
  - ②雇用保険受給資格者証の離職理由が倒産、解雇など会社都合である  
※自己都合による離職でも対象になる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
  - ③離職日現在、65歳未満の方
- ▶軽減期間:離職日の翌日の属する月から翌年度末まで
- ▶申込:雇用保険受給資格者証(原本)と国民健康保険被保険者証を持参の上、こくほ資格係(区役所本庁舎3階)またはこくほ石神井係(石神井庁舎2階)へ ※郵送でも申し込めます。



## 今年度の保険料率が決まりました

国民健康保険料は、世帯を単位として加入者の人数や所得などを基に計算されます。3月に保険料算定の基礎となる令和2年度の保険料率が決まりましたので、お知らせします。 ※保険料額は、6月下旬に世帯主宛てに送付する納入通知書でお知らせします。▶問合せ:こくほ資格係☎5984-4554

**あなたの世帯の国民健康保険料 = A + B + C**

|   |   |                                      |   |                                     |
|---|---|--------------------------------------|---|-------------------------------------|
| 所得割額<br>賦課基準額(※) × 7.14%                | + | 均等割額<br>3万9900円 × 加入者数               | = | <b>A</b> 基礎(医療)分<br>(限度額63万円)       |
| 所得割額<br>賦課基準額(※) × 2.29%                | + | 均等割額<br>1万2900円 × 加入者数               | = | <b>B</b> 後期高齢者<br>支援金分<br>(限度額19万円) |
| 所得割額<br>40～64歳の加入者の<br>賦課基準額(※) × 1.98% | + | 均等割額<br>1万5600円 ×<br>40～64歳の<br>加入者数 | = | <b>C</b> 介護分<br>(限度額17万円)           |

※賦課基準額 = 昨年度の総所得金額等 - 住民税基礎控除額(33万円)。

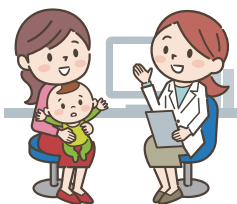
# 予防接種のお知らせ



問合せ 予防係☎5984-2484

## お子さんのいる世帯に予診票を発送

対象となる方に予診票を発送します。協力医療機関で受けてください。



| 発送時期                                    | 予防接種名   |
|---|---|
| 生後1～2カ月になる月の上旬(※1)                      | BCG(結核)<br>B型肝炎1～3回目<br>ヒブ初回1～3回目<br>小児用肺炎球菌初回1～3回目<br>DPT-IPV(4種混合)1期初回1～3回目         |
| 生後11カ月になる月の上旬                           | ヒブ追加<br>小児用肺炎球菌追加<br>DPT-IPV(4種混合)1期追加<br>MR(麻しん風しん混合)1期<br>みずぼうそう1・2回目<br>おたふくかぜ(※2) |
| 3歳の誕生日の上旬                               | 日本脳炎1期初回1・2回目・追加  |
| 9歳の誕生日の上旬                               | 日本脳炎2期  |
| 11歳の誕生日の上旬                              | DT(2種混合)2期  |
| 3月26日に発送済み(平成26年4月2日～27年4月1日生まれのお子さん対象) | MR(麻しん風しん混合)2期  |

※1 出生届け出日より送付が翌月になる場合があります。  
※2 任意予防接種です(区が3,000円を助成。生活保護受給中の方は全額助成)。

## 高齢者用肺炎球菌の予診票を発送

▶対象:過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、来年3月31日(休)現在、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる身体障害者手帳1級程度の障害がある▶自己負担額:4,000円▶予診票の発送時期:4月上旬

## ねりま子育てサポートナビのご利用を

子育ての情報や感染症の流行状況を確認できるほか、予防接種のスケジュール作成や接種できる医療機関の検索もできます。また、希望者には接種日をお知らせするメールが届きます。ぜひ、ご利用ください。

予防接種の案内がメールで届く!

子育て情報が確認できる!



ねりま子育てサポートナビ  
(<http://nerima.city-hc.jp/>)

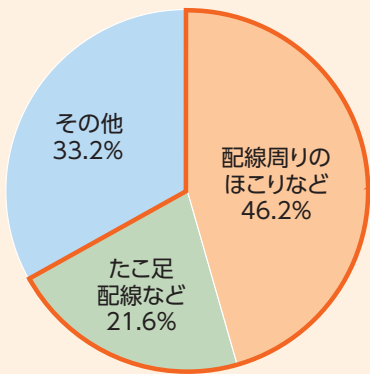
二次元バーコード

# コンセントなどの電気設備が原因の火災に要注意! ～防火防災診断でチェックしよう

区内では、「電気」が原因となる火災が多く発生しています。そのうち、約7割は配線周りにたまったほこりを掃除しなかったことや、過度のたこ足配線を使用したことなどが原因です。

区と消防署で行っている防火防災診断を受け、普段気が付かない危険な箇所をチェックしましょう。▶**問合せ**:区民防災第二係 ☎5984-1654 FAX 3993-1194

## 電気火災の原因



出典:東京消防庁

**7割はほこりやたこ足配線などが原因です!**



コンセントのたこ足配線には要注意!! ほこりがたまらないよう普段から清掃しましょう。

**防火防災診断で自宅をチェック!**

## 防火防災診断の申し込みを受け付け中!

**対象** 次のいずれかに当てはまる世帯  
※すでに利用した世帯は申し込みません。

**4～7月分 無料**

- ①65歳以上の方がいる
- ②介護保険の要介護・要支援の方がいる
- ③身体障害者手帳をお持ちの方がいる
- ④愛の手帳をお持ちの方がいる
- ⑤精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる
- ⑥人工呼吸器を使用している方がいる
- ⑦難病医療費助成を受けている方がいる

### 防火防災診断の流れ

① 電話で区民防災課へ申し込み  
☎5984-1654



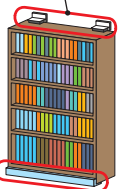
② 事前に消防署から連絡の上、消防署と区の職員が訪問



③ 火災や家具が転倒する原因になりやすい箇所をチェック!



壁面固定器具



診断結果に応じて1カ所分の家具転倒防止器具をお渡しします

家具転倒防止板

## 防災用品をあっせん! ～災害対策にご活用ください

防災用品を定価よりも安い価格であっせんしています。あっせん品は、自宅または勤務先(いずれも区内のみ)に配送します。代金は、商品と引き換えにお支払いください。あっせん品の一覧など詳しくは、パンフレットをご覧ください。 ※あっせん品の一部を、区民防災課(区役所本庁舎7階)や防災学習センターで展示しています。▶**パンフレットの配布場所**:区民

事務所(練馬を除く)、地区区民館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区民防災課、防災学習センターなど ※区ホームページでもご覧になれます。 ※パンフレットの郵送を希望する方は、94円切手を貼った返信用封筒(長形3号)を、〒179-0072光が丘6-4-1 防災学習センターへ送付してください。▶**問合せ**:防災学習センター ☎5997-6471

〈あっせん品の例〉 ※価格は税抜き。



保存食5年セレクトセット 3,040円  
5年間保存できる飲料のセットです



マグニチュード7(2本1組) 6,960円  
家具の転倒を防止する突っ張り棒です



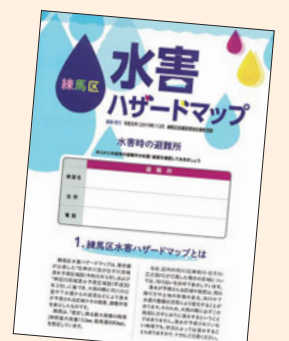
感震ブレーカーアダプター「ヤモリ」 3,184円  
強い揺れを感知するとブレーカーのスイッチを落とします



避難21点セット 7,760円  
避難時に活用できる非常用持出袋です

## 「防災の手引」と「水害ハザードマップ」が届いていない方はご連絡を

新しい「防災の手引」と「水害ハザードマップ」を3月に区内全世帯へお届けしました。まだ届いていない方はご連絡ください。乱丁・落丁があった場合は、危機管理課(区役所本庁舎7階)で交換します。▶**問合せ**:危機管理課庶務係 ☎5984-2762





## 高齢者②



### はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方 ▶**定員:**各50名(先着順) ▶**区の担当:**介護予防係 ▶**申込:**電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

| 場所        | 日程      |
|-----------|---------|
| 田柄地区区民館   | 4/22(水) |
| 勤労福祉会館    | 4/24(金) |
| 下石神井地区区民館 | 4/28(火) |

※時間はいずれも9:30～12:00。

### 健康講座「脳と健康」

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方 ▶**日時:**4月25日(土)午後2時～3時30分 ▶**場所:**関区民センター ▶**講師:**富田いきいきクリニック院長/富田修一 ▶**定員:**200名(先着順) ▶**申込:**電話ではつらつセンター関 ☎3928-1987

## 子ども・教育



### 小中学生の就学費用を援助

経済的に困っている家庭に小中学校でかかる費用の一部を援助しています。申請方法など詳しくは、学務課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある案内をご覧ください。

▶**対象:**区内在住で、区内外の国公立小中学校に通学するお子さんの保護者のうち、生活保護を受給している方、または世帯の前年所得が基準所得金額以下の方 ▶**申請期限:**4月30日(消印有効) ▶**問合せ:**学務課管理係 ☎5984-5643

### 児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給月額が変わります

4月から下表の通り変更します。 ▶**問合せ:**児童手当係 ☎5984-5824

|           |      | 変更前            | 変更後            |
|-----------|------|----------------|----------------|
| 児童扶養手当(※) | 全部支給 | 42,910円        | 43,160円        |
|           | 一部支給 | 10,120～42,900円 | 10,180～43,150円 |
| 特別児童扶養手当  | 特児1級 | 52,200円        | 52,500円        |
|           | 特児2級 | 34,770円        | 34,970円        |

※2人目以降の支給月額も変わります。

### 5月の「パパとママの準備教室」

▶**対象:**出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入

れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(1)は(A)⑧の別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、4月14日(必着)までに各保健相談所へ

| 場所(保健相談所)・申込先                             | 日時・定員(抽選)                                      |
|---|--|
| 1 豊玉<br>(〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 | 17(日)<br>⑧9:00～11:30<br>⑩13:30～16:00<br>(各40組) |
| 2 光が丘<br>(〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722  | 23(土)<br>13:30～16:00<br>(50組)                  |
| 3 関<br>(〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381   | 30(土)<br>9:00～11:30<br>(25組)                   |

### 5月の母親学級(平日2回コース)

▶**対象:**妊娠中の方 ※家族での参加も可。 ▶**内容:**講義、お風呂の入れ方や歯磨き実習など ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**当日会場へ

| 場所(保健相談所)・問合せ  | 日程【2日制】     |
|----------------|-------------|
| 豊玉 ☎3992-1188  | 12(火)・19(火) |
| 北 ☎3931-1347   | 11(月)・18(月) |
| 石神井 ☎3996-0634 | 8(金)・15(金)  |
| 大泉 ☎3921-0217  | 19(火)・26(火) |

※時間はいずれも13:15～16:00。

### 5月の母親学級(土曜1回コース)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方 ▶**日時:**5月30日(土)午後1時30分～4時 ▶**場所:**関保健相談所 ▶**内容:**講義 ▶**定員:**30名(先着順) ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**電話で同所 ☎3929-5381

### 春のこども日本語教室

▶**対象:**日本語を母語としない小中学生 ※知り合いの外国人住民の方に紹介してください。 ▶**日時:**4月11日～7月11日の毎土曜午前10時～正午【5月2日を除く。13日制】 ▶**場所:**区役所本庁舎19階など ▶**内容:**レベル別の初級日本語学習など ▶**申込:**電話で事業推進係 ☎5984-4333

## 講座・催し①

### ヤングダンス講座

▶**対象:**中学生～おおむね30代の方 ▶**日時:**④4月12日、5月10日、6月14日の日曜午後6時～8時⑤4月21日、5月19日、6月23日の火曜午後7時～9時 ※1日だけの参加も可。 ▶**場所・問合せ:**春日町青少年館 ☎3998-5341 ▶**内容:**ヒップホップダンスなど ▶**講師:**ダンスインストラクター/湖都美 ▶**持ち物:**上履き ▶**申込:**当日会場へ

## 情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

### ミニガイド

◆**託児室のあるフラダンス** ▶**対象:**18歳以上の方 ▶**日時:**4月7日～6月30日の毎火曜午前9時～11時【5月5日・12日・19日を除く】 ▶**場所:**光が丘体育館 ▶**定員:**各30名(先着順) ▶**費用:**1回500円 ▶**申込:**電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498 ※保育あり(1歳児以上対象。定員15名。費用300円)。

◆**楽しい子育て～親子体操** ▶**対象:**日時:④4月11日(土)⑤5月9日(土)⑥6月13日(土)⑦7月11日(土) 午前9時30分～

10時30分(3・4歳児と保護者) ⑧午前10時40分～11時40分(4歳以上の未就学児と保護者) ▶**場所:**桜台体育館 ▶**定員:**各10組(先着順) ▶**費用:**1組500円(3名以上は1名につき200円追加) ▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①催し名(④～⑧と⑩⑪⑫の別も。4歳以上の未就学児を含む兄弟での参加は⑫で申し込み)②参加者全員の氏名・年齢③電話番号を、開催日の3日前までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 EMAIL sakuradai.staff3@gmail.com

◆**パネル展「盲導犬(アイメイト)って知ってる?」** ▶**日時:**4月16日(木)～18日(土)午前9時～午後4時 ▶**場所:**区役所アトリウム ▶**内容:**パネル展示、グッ

ズ販売など ▶**問合せ:**(公財)アイメイト協会 ☎3920-6162

◆**認知症サポーター養成講座&オレンジカフェ** ▶**日時:**5月10日(日)、6月14日(日)午前10時～午後1時 ▶**場所:**デイサービス金のまり(石神井台8-8) ▶**申込:**電話で同所 ☎6766-8660

### 献血にご協力を

▶**問合せ:**東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆**ホテルカデンツァ光が丘**(高松5-8) ▶**日時:**4月23日(木)午前10時～11時30分、午後1時～4時

◆**光が丘公園売店前** ▶**日時:**4月29日(日)午前9時45分～11時45分、午後1時15分～4時

### 朝・夕・青空市

◆**南ヶ丘商店街** ▶**日時:**4月3日(金)午前9時から ▶**問合せ:**内藤 ☎3926-6404

### リサイクル・マーケット

▶**出店申込:**往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆**たがら公園**(田柄2-45-1) ▶**日時:**4月11日(土)午前10時～正午(雨天中止) ▶**申込先:**〒179-0073田柄2-8-13 クローバーの会・渡辺 ☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

◆**夏の雲公園**(光が丘3-4-1) ▶**日時:**4月19日(日)午前9時～正午(雨天中止) ▶**申込先:**〒179-0083平和台4-20-11-302 HAND TO HAND ☎090-8584-3074(先着50店)

◆**和田堀公園**(石神井町1-1-11) ▶**日時:**4月19日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止) ▶**申込先:**〒177-0041石神井町1-3-7 物々 ☎3997-4333(先着50店)

◆**平成つつじ公園**(練馬1-17-6) ▶**日時:**4月26日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止) ▶**申込先:**〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

## 4月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。 ▶**問合せ:**地域医療課 ☎5984-4673

### ●休日急患診療所

| 場所  | 受付日時  |
|---|---|
| 小児科<br>練馬区夜間救急子どもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。 | 平日の20:00～22:30<br>土曜の18:00～21:30<br>日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30<br>※予約不要。<br>※15歳以下の方は保護者同伴。 |
| 内科・小児科<br>練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238                | 土曜の18:00～21:30<br>日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30<br>※予約不要。<br>※15歳以下の方は保護者同伴。                   |
| 石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404                      |   |
| 歯科<br>練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956                  | 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30<br>※当日、電話で要予約。   |

### ●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。 ▶**診療時間:**日曜・祝休日の午前9時～午後7時

|                       |            |
|-----------------------|------------|
| 川満外科(東大泉6-34-46)      | ☎3922-2912 |
| 大泉生協病院(東大泉6-3-3)      | ☎5387-3111 |
| 田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)  | ☎3920-6263 |
| 久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10) | ☎3922-0262 |
| 練馬総合病院(旭丘1-24-1)      | ☎5988-2290 |

### ●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。 ▶**診療時間:**午前9時～午後5時

|                                 |            |
|---------------------------------|------------|
| 29日(祝)<br>齊藤ビル歯科診療所(豊玉北2-20-11) | ☎3948-2700 |
| 松本歯科クリニック(石神井町6-2-12)           | ☎3995-8861 |

### ●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター  
「救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・」  
携帯電話など ☎#7119  
ダイヤル回線 ☎3212-2323

### ●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。 ▶**施術時間:**午前9時～午後5時

|        |                     |            |
|--------|---------------------|------------|
| 5日(日)  | にだいら整骨院(桜台1-5-4)    | ☎3993-7866 |
|        | たけくま整骨院(高松6-26-2)   | ☎3995-7378 |
|        | 大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)  | ☎3867-0702 |
| 12日(日) | コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)   | ☎3991-1231 |
|        | 紅の葉整骨院(石神井町3-19-14) | ☎6763-3022 |
|        | みさと接骨院(上石神井1-16-6)  | ☎3929-0801 |
| 19日(日) | 町田接骨院(桜台3-14-14)    | ☎3991-2475 |
|        | ゆう整骨院(旭町1-15-30)    | ☎6904-1602 |
|        | 秋山接骨院(大泉町5-32-9)    | ☎5387-1741 |
| 26日(日) | 遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)   | ☎5946-5946 |
|        | 小林接骨院(練馬4-20-6)     | ☎3992-9805 |
|        | たかつか接骨院(東大泉4-24-1)  | ☎3978-1127 |
| 29日(祝) | 樽本接骨院(豊玉中4-13-21)   | ☎3948-8586 |
|        | たがら接骨院(田柄2-27-16)   | ☎3939-3659 |
|        | 赤坂接骨院(関町北1-26-7)    | ☎3920-4021 |

## 講座・催し②

### 尾瀬ヶ原探勝

▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:④5月30日(土)午前8時30分⑥7月17日(金)午前7時30分練馬文化センター集合～尾瀬ヶ原(群馬県)～翌日午後7時集合場所解散(④17km⑥26km) ※④至仏山荘⑥元湯山荘に宿泊。▶定員:④40名⑥22名(抽選)▶バス代・宿泊費など:2万3000円▶申込:往復ハガキで①催し名(④⑥の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、④5月8日⑥6月11日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16春日町リサイクルセンター☎3926-2501 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。 ※事前説明会を④5月16日(土)⑥6月27日(土)午後1時30分から春日町リサイクルセンターで行います。

## スポーツ

### 令和2年度版スポーツガイドブックを発行

区立スポーツ施設などの案内や利用方法、4月から行うスポーツ教室・大会の日程などを紹介しています。▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、体育館、庭球場、練馬総合運動場公園、三原台温水プール、中村南スポーツ交流センター、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、スポーツ振興課(同本庁舎8階)など▶問合せ:スポーツ振興課管理係☎5984-1372



## 練馬区民による観光おでかけ情報

### 「よりどりみどり練馬」

連載 42

フェイスブックを活用した情報ページ「よりどりみどり練馬」では、公式PRサポーターになった区民の皆さまが、身近な地域情報や四季折々の風景など、区のさまざまな魅力を発信しています。ぜひ、ご覧ください。▶問合せ:広聴広報課「よりどりみどり練馬」担当☎5984-1089

### 投稿された記事を紹介

大泉交通公園に行ってきました!ここはレンタル自転車も豊富でゴーカートもあります。係員の方がきちんと指導してくれるので自然と交通ルールが身につきます。遊具コーナーやピクニックエリアもあるので天気の良い日は一日中楽しめます(^\_^)

1月28日投稿。



フェイスブックで「よりどりみどり練馬」と検索

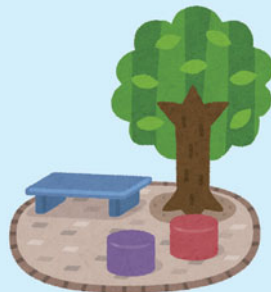
<https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/>



## ふるさと文化講座

### 「公園の歴史～空き地からオリンピック公園まで」

今では当たり前にある公園が、どのように誕生したのかを紹介します。▶日時:5月3日(祝)午後2時～4時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:立教大学観光学部教授/小野良平▶定員:90名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-4060



## 春の着付け教室

▶対象:20歳以上の女性▶日時:4月9日(木)・16日(木)・23日(木)④午前9時30分～10時45分⑥午前11時～午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各15名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話で同所☎3926-7810



## 区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。  
●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。  
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

- 初めてのピアノ「らくらくピアノ」体験会 中高年齢者対象 ①4月24日②29日午後1時30分～3時 男女共同参画センターえーる ①②とも参加費1,000円 例会…中高年齢者対象 月2回水曜③午後1時30分～3時30分④午後3時～4時30分 男女共同参画センターえーる 会費1回1,500円 工藤☎090-2474-2753(要予約)
- 水泳 火曜会 おおむね55歳以上の初心者対象 毎火曜午後3時～5時 光が丘体育館 講師 ミズノスポーツサービス(株)社員/唐島田未紗ほか 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 鈴木☎FAX 3979-9647 Eメール tskszk1045@yahoo.co.jp(要予約)
- 書道(漢字・かな・ペン字・インテリア書道など) ①第1・3火曜②第2・4火曜午前9時30分～正午、③第2水曜午前10時～午後1時④第2土曜午後1時30分～3時30分 ①サンライフ練馬②勤労福祉会館③貫井地区区民館④東大泉中央地域集会所 練馬区書道連盟所属の講師が指導 月会費①②3,000円③④1,500円 初回は無料体験可 網☎090-8436-4028(要予約)
- 野菊(健康・整体体操、リズムストレッチ、玄米ダンベル) 50～70代の方対象 月3回水曜午前10時～11時30分 都営石神井町8丁目アパート集会所 入会金1,000円 月会費2,500円 4月8日・15日、5月13日は無料体験可 澤田☎080-6553-5561(要予約)

- 第25回混声合唱団かわせみ演奏会(「上を向いて歩こう」「富山に伝わる三つの民謡」など) 4月29日午後2時開演 練馬文化センター 入場料500円 例会…毎火曜午後7時～9時30分 練馬文化センターなど 月会費4,000円 井上☎3926-2600
- 社交ダンス ファシネーション 60歳以上の初心者～中級者対象 月3・4回水曜午後1時～3時30分 はつらつセンター関 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1回1,000円 芳賀☎3928-2896
- 講演会「チェルノブイリから福島～原発災害をどう記憶し、心に残し、震災後をどう生きるか」 4月19日午後7時～9時 コネリ3階 講師 豊田直巳 参加費1,000円 チェルノブイリ子ども基金☎FAX 6767-8808 Eメール cherno1986@jcom.zaq.ne.jp(要予約)
- 俳句会 かたかご 第1水曜午後1時～5時 石神井公園区民交流センター 講師 「繪硝子」同人会長/高平嘉幸 月会費1,000円 年2回程度吟行あり 村上☎090-2748-8963 Eメール kaminorimura@jcom.zaq.ne.jp(要予約)
- 社交ダンス スポットターン 毎日曜午後1時～4時 桜台地域集会所 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 仲俣☎090-3009-5111
- 謡曲・観世流同好会 泉謡会 第3日曜正午～午後5時 東大泉中央地域集会所 年会費2,000円 秋場☎3924-4172
- 泳げない・上達したい・いつまでも健康でいたい人の水泳無料体験会 60歳以上の方対象 ①4月14日②21日③5月19日④26日午後1時～3時 三原台温水プール ネリマシルパースイミングクラブ・宮原☎090-5444-4637(要予約)

- 石神井台囲碁同好会 60歳以上の3級～4段の方対象 毎火・木曜午前9時～正午 石神井台敬老館 会費2カ月500円 宮田☎3995-6136
- 詩吟(漢詩・和歌・抒情詩など) 白秀すみれ春日教室 月3回水曜午後1時～4時30分 春日町青少年館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 山崎☎FAX 3991-8901
- 合気道 志友会 月8回水・土曜午後0時30分～3時30分 総合体育館 入会金2,000円 月会費1,000円(18歳以下の方500円) 棟方☎090-4535-8661
- 石神井ヘルシーダンス(ストレッチ・脳トレ・筋力アップ・リズムダンス) 中高年齢の女性対象 毎金曜午前9時30分～11時 石神井公園区民交流センター 講師 高橋真琴 月会費2,500円 青木☎3997-6771
- 木版画 練馬版画同好会 月2回金曜午後1時30分～3時30分 生涯学習センター 月会費1,000円 大内☎3970-3407(要予約)
- クラシックギター独奏・重奏クラブ(クラシック・ポピュラー・基本練習) 初級者～上級者対象 毎日曜、月1回平日午後2時～6時30分 光が丘地区区民館など 会費1回1,000円 年4回発表会あり 後藤☎3976-5110 Eメール elastarto@gmail.com(要予約)
- ストレッチ・筋力トレーニング・ダンスなど(①親子体操②成人女性体操③シニア健康体操) ①1～3歳児と保護者②③60歳未満の女性④60歳以上の方対象 ①毎火曜午前9時30分～10時45分②毎水曜午前9時30分～11時③毎金曜午前10時30分～正午④毎月曜午前11時15分～午後0時45分 東大泉地区区民館など ①～④とも入会金2,500円 月会費①～③2,000円④2,500円 初回は無料体験可 百瀬☎090-5179-2910(要予約)

- ダンスパフォーマンスグループ 初心者対象 月3回火曜午後6時～8時30分 石神井公園区民交流センター 講師 高橋真琴 月会費3,000円 初回は無料体験可 西田☎080-4871-9124
- 大泉フェニックスバドミントンクラブ 毎日曜午後3時～6時 大泉南小 会費6カ月3,000円 初回は無料体験可 伊東☎090-3238-3674 Eメール kk-itoh@extra.ocn.ne.jp(要予約)
- 書道と漢字の勉強 書学会 第4土曜①午後4時30分～5時15分②午後5時25分～6時10分③午後6時20分～7時5分④午後7時15分～8時 三原台地域集会所 練馬区書道連盟所属の講師が指導 ①～④とも入会金500円、月会費500円、教材費月660円 羽田☎090-9156-8246(要予約)
- 道づれ絵手紙展 4月7日～12日午前10時～午後6時(7日は午後1時から、12日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 加藤☎FAX 3926-6525

- 気功・太極拳 放松石神井練功会 月3回月曜午後2時～4時 石神井公園区民交流センター 入会金2,500円 月会費3,500円 初回は無料体験可 古池☎080-3358-5236 Eメール tetzaryel.k@gmail.com
- 陸会「写真の集い」第20回写真展 4月13日～19日午前10時～午後6時(13日は午後1時から、19日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…奇数月の第3火曜午後1時～5時 生涯学習センター分館 講師 庄村勝男 年会費4,500円 年数回撮影会あり 小槻☎3948-1470 Eメール yuki.otsuki0928@gmail.com
- 英語サークル オーロラ 60歳以上の方対象 月3回水曜①午前9時～10時(初級者)②午前10時～11時(初心者) サンライフ練馬など 外国人男性講師が指導 入会金1,000円 月会費4,200円 教材費2,900円 初回は無料体験可 中島☎090-3907-6219(要予約。平日午後3時まで)

## 区民のひろば・投稿のきまり

▶掲載の対象:区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内のもの ※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。  
▶申込:持参または郵送、ファクスで〒176-8501区役所内広聴広報課広報係(本庁舎7階) FAX 3993-1194 ※区ホームページからも申し込みます。 ※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。日付指定の催しは、掲載希望号の1カ月前が原稿締

め切りです。  
※掲載後、次回掲載まで8カ月以上あけていただきます。  
※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。  
▶掲載内容の確認:掲載日の10日ほど前に、区報の編集委託会社・(株)文化工房が掲載内容の確認を行います。  
【記載事項】①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別などを限定している場合)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問い合わせ先の方の氏名・電話番号・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ) ◎問合せ:広報係☎5984-2690

# アプリ「カタログポケット」で写真を楽しもう!

ねりま区報をスマートフォンやパソコンで読める無料アプリ「カタログポケット」では、紙面に掲載しきれなかった写真を紹介しています。

また、8カ国語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利です。「カタログポケット」で、ねりま区報をさらに楽しんでみませんか。▶

問合せ: 広報係 ☎5984-2690

## アプリのダウンロードはこちらから



※マイコンテンツに登録すると、発行日に通知が届きます。



アイフォン版 アンドロイド版



うめのき癒いの森



区役所本庁舎20階からの眺め(富士山)



四季の香ローズガーデン



牧野記念庭園のオオカンザクラ



カタログポケットでこの記事の写真をタップ!



## カタログポケットのおすすめ機能

### 文字サイズを拡大

読みたい記事をタップすると、自分の読みやすい大きさに文字を拡大できます。



### 音声で読み上げ

気になる記事を選んで、音声で「聞く」ことができます。



### 8カ国語で読む・聞く

英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム語を選べます。



※自動翻訳のため、訳文が正しくないことがあります。

## (公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ

☎3993-3311

<https://www.neribun.or.jp/>



公益財団法人 練馬区文化振興協会  
nerima cultural promotion association

大泉学園ゆめりあホール

割引 4歳以上

7/5日

山崎バニラの活弁ゆめ絵巻2020

14:00開演 ～スポーツ・サイレント・コメディ

大正琴とピアノで無声映画の名作を弾き語ります。

出演 山崎バニラ(活動写真弁士)  
演目 初陣ハリー、漕艇王、泳げや泳げ  
入場料 2,000円(全席指定)  
※4歳児～小学生は1,000円。  
購入 4月3日(金)午前10時から ①②③



大泉学園ゆめりあホール

1 割引 0歳以上 2 割引 小学生

7/18日

第63回ワンコイン・コンサート

1 11:30 2 16:00開演  
10歳からのソプラノとピアノの夏の歌  
2 ソプラノとピアノで聴くフランス音楽の世界

出演 足立歌音(ソプラノ)、和田華音(ピアノ)  
曲目 ①井上武士/海は広いな、久石譲/さんぽなど  
②ドビュッシー/月の光、プーランク/愛の小径など  
入場料 500円(全席指定) ※①は2歳以下のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。  
購入 4月28日(火)午前10時から ①②③



足立歌音 和田華音

チケット  
予約・購入  
はこちらで

①練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分)  
☎3948-9000(チケット予約電話。午前10時～午後5時)  
②大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))  
③(公財)練馬区文化振興協会ホームページ <https://www.neribun.or.jp/>  
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①にお問い合わせください。  
※電話予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

割引 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。

小学生 未就学児は入場できません。 0歳以上 該当年齢から入場できます。

友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

広告 chycowwa マルシェ たくさんのハンドメイド作品が並ぶ楽しいイベント! ワークショップで手づくり体験もできちゃいます! ☎03-6885-4302

開催日時: 4月5日(日) 10:30~17:00 入園・入学グッズも多数出品有り!  
開催場所: 練馬駅コネリ3階 区民・産業プラザ 詳しくはコチラをご覧ください  
\*ご来場の際は必ずマスクを着用下さい \*行政機関との調整により中止となる場合がございます



※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。

# 指定保養施設のご案内

指定保養施設は、契約料金から区の補助金(1泊大人3,000円、3歳児～小学生2,000円)を差し引いた割安な料金で利用できるホテル・旅館です。ぜひ、ご利用ください。



大自然に囲まれた天然温泉で、心も体も癒やされる「四季の湯温泉ホテル・ヘリテイジ」⑨

**問合せ**  
 旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)  
 ☎5984-1234  
 (平日午前8時30分～午後5時15分)



**対象**

宿泊日現在、区内に住民登録のある方

**利用日数・回数**

4月～来年3月の間に1人2回まで(1回の利用で2泊以内)

**利用方法**

①**宿泊施設に直接電話で予約**  
 利用希望日の6カ月前の同日から予約を受け付けます。施設の予約担当者の名前を確認し、練馬区指定保養施設として利用する旨を必ず伝えてください。

②**予約後、区に利用申請**  
 予約が取れた方は、利用申請をし、利用券を受け取ってください。

**【申請窓口・期限】**

●区民事務所(練馬を除く)…利用日の7日前まで

●旅行サービスコーナー、練馬区民事務所(区役所本庁舎1階)…利用日の3日前まで

※前記の日数は、土・日曜、祝休日を除きます。  
 ※身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度、精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方とその介助者の方(1名)は補助金が割り増しになります。利用申請時に手帳を提示してください。  
 ※郵送での手続きを希望する方は、お問い合わせください。  
 ※申請書は区ホームページにも掲載しています。

**精算方法**

宿泊時に利用券を提出し、補助金を差し引いた料金を現地で精算します。消費税・入湯税などは、別途利用者負担です。



地元の旬の素材を生かした夕食バイキングが堪能できる「ニュー・グリーンピア津南」⑫

契約料金から1泊大人3,000円(3歳児～小学生は2,000円)を差し引いた料金で利用できます

**凡例** 一人1人利用可 温泉 露天風呂 WC 多目的トイレ ス スキー 海 海水浴 プ プール

| 指定保養施設一覧(料金は、来年3月31日(水)までの宿泊に適用) |          |                     |            |              |                |
|----------------------------------|----------|---------------------|------------|--------------|----------------|
| 場所                               | ホテル・旅館名  | 特色                  | 申込先電話番号    | 契約料金(大人)     | 税抜き            |
| 福島県                              | ①会津高原    | ペンションエンドレス          | 一人 ス       | 0120-78-5138 | 7,500円         |
|                                  | ②湯岐温泉    | 湯遊ランドはなわ            | 一人 温泉 WC   | 0120-34-9289 | 8,319～11,319円  |
| 栃木県                              | ③湯西川温泉   | 彩り湯かしき花と華           | 一人 温泉 WC ス | 0288-98-0321 | 11,000～14,000円 |
|                                  | ④川治温泉    | 湯けむりの里 柏屋           | 温泉 WC      | 0288-78-0002 | 12,000～18,000円 |
|                                  | ⑤那須温泉    | こころのおやど 自在荘         | 一人 温泉 WC ス | 0287-76-3020 | 12,000～18,000円 |
| 群馬県                              | ⑥那須温泉    | ホテルグリーンパール那須        | 温泉 WC ス    | 0287-76-2523 | 12,000～17,000円 |
|                                  | ⑦草津温泉    | 菟(よろこ)びの宿 高松        | 一人 温泉 ス    | 0279-88-3011 | 11,000～15,000円 |
| 埼玉県                              | ⑧伊香保温泉   | 景風流(ケーブル)の宿 かのうや    | 温泉         | 0120-26-6272 | 10,500～13,500円 |
|                                  | ⑨森林公園    | 四季(とき)の湯温泉ホテル・ヘリテイジ | 一人 温泉 WC プ | 048-536-1212 | 12,000～16,000円 |
| 千葉県                              | ⑩秩父      | 和銅鉱泉・ゆの宿 和どう        | 温泉 WC      | 0120-24-3610 | 11,000～13,000円 |
|                                  | ⑪安房鴨川    | 海辺の名湯 ホテル海光苑        | 一人 海       | 0470-92-2131 | 10,000～13,500円 |
| 神奈川県                             | ⑫岩井海岸    | 岩井民宿(19軒と契約)        | 一人 海       | 0470-57-2088 | 7,500～8,500円   |
|                                  | ⑬箱根湯本温泉  | 箱根パークス吉野            | 温泉 WC      | 0460-85-8111 | 12,500～16,000円 |
|                                  | ⑭箱根仙石原温泉 | ホテルグリーンプラザ箱根        | 温泉 WC      | 03-6627-2222 | 13,000～16,273円 |
| 静岡県                              | ⑮湯河原温泉   | ゆがわら水の香里            | 温泉 WC 海    | 0465-62-1830 | 8,200～10,200円  |
|                                  | ⑯湯河原温泉   | ニューウェルシティ湯河原        | 一人 温泉 WC 海 | 0465-63-3721 | 11,000～13,500円 |
|                                  | ⑰熱海温泉    | ラピスタ伊豆山             | 温泉 海 プ     | 0557-80-3666 | 10,000～15,200円 |
|                                  | ⑱伊東温泉    | ホテル暖香園              | 一人 温泉 海 プ  | 0557-37-0011 | 11,000～15,000円 |
| 新潟県                              | ⑲稲取温泉    | 稲取東海ホテル湯苑           | 温泉 WC 海 プ  | 0557-95-2121 | 12,000～16,000円 |
|                                  | ⑳伊豆長岡温泉  | 伊豆長岡温泉 京急ホテル        | 温泉 プ       | 0120-575-383 | 14,000～16,000円 |
| 山梨県                              | ㉑津南町     | ニュー・グリーンピア津南        | 温泉 WC ス プ  | 025-765-4611 | 10,273～15,728円 |
|                                  | ㉒越後湯沢温泉  | ホテル双葉               | 温泉 WC ス    | 0120-22-2055 | 12,500～16,000円 |
| 長野県                              | ㉓石和温泉    | 華やぎの草 慶山            | 一人 温泉 WC プ | 03-3299-5151 | 12,000～14,500円 |
|                                  | ㉔武石      | 岳の湯温泉 雲渓荘           | 一人 温泉 WC ス | 0120-85-2234 | 7,500～9,000円   |
|                                  | ㉕上諏訪温泉   | 湖泉荘                 | 温泉         | 0266-53-6611 | 10,000～13,500円 |

※⑤の1人利用は12月1日(水)～来年3月31日(水)のみ可能です。  
 ※上記料金は大人1人当たり1泊2食付き、消費税・入湯税別の金額です。利用日により金額が異なります。  
 ※3歳未満のお子さんは無料です。3歳児～小学生の料金は右で紹介している冊子「旅」や区ホームページをご覧ください。  
 ※利用期間は、年末年始(12月31日～1月3日)を除く通年です。①②と⑩の一部は年末年始も利用できます。  
 ※変更・取り消しによるキャンセル料は、3日前まで無料です。それ以降は、契約料金に対して各施設の約款に基づき(10～100%)計算されます。

**詳しい情報は冊子「旅」や区ホームページで**

指定保養施設や施設周辺の見どころなどを紹介した案内冊子「旅」(=写真)を区民事務所や図書館、地区区民館、旅行サービスコーナーなどで配布しています。また、区ホームページでもご覧になれます。

