

ユニバーサルデザイン体験教室

障害のある方との触れ合いを通して、ユニバーサルデザインについて学びます。▶**対象:**小学4~6年生と保護者▶**日時:**11月19日(日)①午前9時30分~正午②午後1時30分~4時▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**定員:**各10組(初めての方を優先の上、抽選)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①催し名(①②の別も)②住所③お子さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年④電話番号⑤手話通訳や要約筆記、点字資料の希望の有無を、11月1日(水)までにひと・まちづくり推進係☎5984-1296 FAX 5984-1214 [Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp)

高齢者



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)や区ホームページにある申込用紙に必要書類を添えて、10月20日(必着)まで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。

お口とカラダの元気を引き出すトレーニング

~ねりまお口すっきり体操講習会

▶**対象:**65歳以上の方▶**日時:**11月1日(水)午前10時~正午▶**場所:**北保健相談所▶**講師:**健康運動指導士

原真奈美▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

理学療法士が伝えるフレイル予防!

心疾患の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**10月19日(水)午後2時30分~3時30分▶**場所:**はつらつセンター大泉▶**申込:**電話で同所☎3867-3180

〈下表の会場で同時視聴できます〉

▶**申込:**電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	豊玉 ☎5912-6401
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105

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などを行い、アドバイスをします。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中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ネサンス石神井公園☎5910-3975(金曜を除く午前11時~午後7時)

場所	日程
田柄地区区民館	10/18(水)
下石神井地区区民館	10/20(金)
大泉学園地区区民館	10/25(水)

※時間はいずれも9:30~11:00。

はつらつセンター豊玉の催し

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**申込:**110月10日(水)218日(水)315日(日)

までに電話で同所☎5912-6401

▶**1手であそびながら手話を楽しもう!**▶**日時:**10月20日(金)午前10時30分~11時30分▶**講師:**手輪るサロン会員▶**定員:**20名(抽選)

2防災講座

▶**日時:**10月20日(金)午後2時~3時30分▶**講師:**認定NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード副代表理事/高橋洋▶**定員:**40名(先着順)

▶**3事例から学ぶ! 相続の大切さ(①講演会②相談会)**

▶**日時:**10月29日(日)①午後2時~3時②午後3時から▶**講師:**行政書士/大高坂愛子▶**定員:**①35名②16名(抽選)

10月は 乳がん月間

40歳になったら乳がん検診を

問合せ 健康づくり係☎5984-4624



● 乳がんは9人に1人がかかる時代

乳がんは40代以上の方に多く、女性のがん罹患率第1位ですが、早い段階でがんを発見できた方が5年後に生きていられる確率は、95%以上となっています。

● 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を

区の乳がん検診の受診率は、年齢が上がるにつれ低くなる傾向にあります。早期発見のためには、2年に1回、乳がん検診を受けることが大切です。区の検診は、900円の自己負担で受診できます。

● 乳がん月間ポスター展

▶**日時:**9月30日(土)~10月26日(水)午前8時45分~午後8時▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

セルフチェックで早期発見!

日頃から乳房の状態を意識すること(ブレスト・アウェアネス)が大切です。普段から乳房の状態を知ること、変化に気づきやすくなります。



詳しくはYouTube「ねりま健康ちゃんねる」へ▶

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(月)です。

問合せ (一社)東京バス協会☎5308-6950 (平日午前9時~午後5時)

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5年度住民税が課税で、③以外の方	不要		2万510円
②5年度住民税が非課税の方	次の①~③のいずれかの書類	健康保険証、運転免許証など	1,000円
③5年度住民税が課税で、4年の合計所得金額(※1)が135万円以下の方	①介護保険料納入(決定)通知書(所得段階が1~6の方) ※2 ②住民税課税(非課税)証明書 ③生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)		

※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
	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。

