

## 国民健康保険

### 医療費のお知らせを 1月31日(水)に発送

国民健康保険に加入中で、令和5年1月～11月に医療機関を受診した方へ発送します。 ※75歳になった方や社会保険に加入した方などは送付されない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**こくほ給付係 ☎5984-4553

## ボランティア

### 心のふれあい相談員【登録制】

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**期間:**4月から1年以内▶**日時:**原則として平日午前8時～午後5時の間の5時間程度(週2・3日)▶**場所:**区立小中学校・小中一貫教育校▶**内容:**児童・生徒の悩み相談など▶**謝礼:**1時間当たり1,300円 ※交通費は支給しません。▶**申込期限:**1月31日(水)▶**問合せ:**学校教育支援センター ☎6385-9911

### 保育サービス講習会 ～空いた時間を活用して、子育て のお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただけます。▶**対象:**20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方▶**日時:**2月19日(月)～21日(水)・29日(木)、3月1日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**定員:**30名(選考)▶**費用:**2,000円▶**申込:**1月31日(水)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

## 福祉・障害のある方

### 区内障害福祉サービス事業所 (通所)の利用説明会

▶**対象:**障害があり通所を希望する

方、特別支援学校高等部を来年3月に卒業見込みの方など▶**日時:**2月16日(金)午後1時15分～3時30分▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**説明を行う施設:**就労移行支援事業所、就労継続支援事業所、生活介護事業所など▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**地域生活支援係 ☎5984-1043 FAX 5984-1215

### 障害者青年学級生を募集

申し込み後、面談を行います。▶**対象:**次の①～⑥の全てに当てはまる方 ①区内在住で下表の障害があり、障害者手帳を持っている②15～39歳(在学中の方を除く)③看護師などによる医療管理や介護を必要としない④着替え・食事・排せつの介助を必要としない(あすなる青年学級は応相談)⑤集団活動に適應できる⑥自分で施設まで通える▶**募集人数:**各若干名(面談)▶**費用:**年1,850円 ※教材費など実費。▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①希望学級(A～D)の別も②氏名③年齢④電話番号⑤希望面談日(第2希望まで)を、1月23日(火)までに春日町青少年館 ☎3998-5341 FAX 3998-5394 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp

学級・対象	場所	日時	主な活動内容
A あすなる青年学級 (肢体不自由な方)	光が丘区民センター2階	主に第1日曜 13:00～16:00	絵画、陶芸
B ひまわり青年学級 (重度の知的障害のある方)	春日町青少年館	主に第2日曜 10:30～15:00	ハイキング、音楽、スポーツ
C ともしび青年学級 (中度の知的障害のある方)		主に第3日曜 10:00～14:30	クラブ活動、スポーツ、音楽
D 日曜青年学級 (軽度の知的障害のある方)		主に第4日曜 10:00～14:30	クラブ活動、スポーツ

〈面談日時〉

▶**日時:**1月28日(日)・29日(月)、2月3日(土)・4日(日)午前9時～午後5時の間の30分程度

### バリアフリー映画会(音声ガイド・日本語字幕付き)

▶**申込:**電話またはファクスで①作品名②氏名(ふりがな)③電話番号を、各申込先へ

上映作品	日時・定員(先着順)	場所(図書館)・申込先
新・男はつらいよ(1970年・日本)	2/3(土) 14:00～16:00 (25名)	大泉 ☎3921-0991 FAX 3921-0993
夜霧よ今夜も有難う(1967年・日本)	2/4(日) 13:30～16:00 (14名)	南田中 ☎5393-2411 FAX 5393-2413
大河への道(2022年・日本)	2/11(祝) 14:00～16:20 (30名)	貫井 ☎3577-1831 FAX 3577-1834
最強のふたり(2012年・フランス)	2/12(休) 14:00～16:20 (25名)	石神井 ☎3995-2230 FAX 3995-2624
東京家族(2013年・日本)	2/17(土) 14:00～16:30 (20名)	関町 ☎3929-5391 FAX 3929-5394

## 環境・リサイクル

### 積雪時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

積雪や路面の凍結により、資源・ごみの収集時間が通常と異なることや、収集を中止することがあります。中止する場合は、区ホームページや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。▶**問合せ:**可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック、古紙…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】、びん・缶・ペットボトル…リサイクル推進係 ☎5984-1097

## お休みします

〈稲荷山図書館 ☎3921-4641〉…1月15日(月)～19日(金)【館内整理のため】  
〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…1月29日(月)～2月2日(金)【館内整理のため】

## 高齢者①

### ワンコインで作るランチ ～フレイル予防は食卓から

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**1月29日(月)午後2時～3時30分、

31日(水)午前9時30分～11時30分【2日制】▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**内容:**講義、調理実習▶**講師:**管理栄養士▶**定員:**16名(抽選)▶**費用:**500円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**1月20日(土)までに電話で同所 ☎5912-6401

### 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:**1月31日(水)午前10時～正午▶**場所:**石神井保健相談所▶**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 ☎3996-0634

### 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の方は一部の測定ができません。▶**申し込み:**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(金曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日程
桜台地域集会所	1/17(水)
光が丘区民センター3階	1/24(水)
南大泉青少年館	1/26(金)

※時間はいずれも9:30～11:00。

### 健康長寿はつらつ教室

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**定員:**各15名(初めての方を優先の上、抽選)▶**費用:**500円▶**申込:**1月19日(金)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

足腰しゃっきりトレーニング教室 (室内で行う筋力強化、ストレッチなど)	
▶ <b>日時:</b> 2/16～3/29の毎金曜10:00～11:30【2/23を除く。6日制】▶ <b>場所:</b> ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)	
▶ <b>日時:</b> 2/19～3/25の毎月曜10:00～11:30【6日制】▶ <b>場所:</b> ルネサンス光が丘(高松5-8)	

## 手話講習会

# 手話を学びませんか

申込先・問合せ

〒176-0021 貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

▶**日時:**4月16日～来年3月4日の火曜または水曜  
1 午前9時45分～11時45分 2 午後6時45分～8時45分【祝日などを除く。42日制】 ※他の自治体の登録通訳者は受講できません。 ※教材費実費。

## 中途失聴者・難聴者、初級～上級クラス

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く)▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①講習会名(112とA～D)の別も②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥応募動機⑦手話の学習歴を、申込期限までに中村橋福祉ケアセンターへ

クラス	曜日	場所	定員	費用	申込期限(必着)
A 中途失聴者・難聴者	水曜	光が丘区民センター7階	各15名(抽選)	無料	2/9
B 初級(初心者のみ)	火曜	光が丘区民センター2階	各40名(抽選)	2,400円 (障害者手帳をお持ちの方は無料)	
C 中級	水曜	勤労福祉会館	各若干名(選考)		1/29
D 上級	火曜	光が丘区民センター7階			

※B～D過去に修了した方は申し込みません。

※C2/13(火)に光が丘区民センターD2/6(火)に中村橋区民センターで実技試験を行います(時間はいずれも112)。

## 手話通訳者養成クラス

曜日:火曜

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に2回受講した方は申し込みません。▶**場所:**光が丘区民センター7階など▶**定員:**各15名(選考)▶**費用:**2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料)▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①講習会名(112)の別も②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業⑦手話の学習場所・年数⑧このクラスの受講経験の有無(有の場合は受講年度も)⑨聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑩簡潔な志望動機を、2月9日(必着)までに中村橋福祉ケアセンターへ ※2月18日(日)午前9時50分～午後1時に中村橋区民センターで実技試験を行います。