

Nerima **ねりま** 区報

9/11
令和6年
(2024年)

練馬区窓口案内
特 集 号
抜き取って保管してください

困りごと

悩みごと



どこに相談したらいいの？


迷ったときの区の窓口を紹介します！

相談内容に応じて適切な部署につなぐ窓口を紹介します。お気軽にご連絡ください。

?

**妊娠・子育てのことで
相談先に迷ったら…**

保健相談所へ！




詳しくは2面へ

?

**高齢・介護のことで
相談先に迷ったら…**

**地域包括
支援センターへ！**




詳しくは3面へ

?

**生活に困っていて
相談先に迷ったら…**

**総合福祉
事務所へ！**




詳しくは4面へ

?

**障害のことで
相談先に迷ったら…**

**障害者地域生活
支援センターへ！**



詳しくは4面へ

4つの分野以外で相談先が分からないときは



区役所代表電話

☎3993-1111へ！



妊娠・子育てのことで相談先に迷ったら…



担当地域の

保健相談所へご連絡ください



▲区ホームページ

保健相談所	問合せ(平日8:30~17:15)	担当地域
豊玉 (豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター4階)	☎3992-1188	旭丘、向山、小竹町、栄町、桜台、豊玉上、豊玉北、豊玉中、豊玉南、中村、中村北、中村南、貫井、練馬、羽沢
北 (北町6-35-7)	☎3931-1347	春日町1・2・4、北町、田柄1・2、錦、早宮、氷川台、平和台
光が丘 (光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階)	☎5997-7722	旭町、春日町3・5・6、田柄3・4・5、高松、土支田、光が丘
石神井 (石神井町7-3-28)	☎3996-0634	大泉町2、下石神井、石神井台1~3・5・6、石神井町、高野台、東大泉、富士見台、南大泉、南田中、三原台、谷原
大泉 (大泉学園町5-8-8)	☎3921-0217	大泉学園町、大泉町1・3~6、西大泉、西大泉町
関 (関町東1-27-4)	☎3929-5381	上石神井、上石神井南町、石神井台4・7・8、関町北、関町東、関町南、立野町

保健相談所は、妊娠が分かったときから地域で安心して子育てができるよう、保健師や助産師、看護師の資格を持つ「妊娠・子育て相談員」をはじめ、管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員などの専門職がサポートします。妊娠中や子育て中の家族の健康についても相談できます。



こんな悩みはありませんか？



つわりで体調が悪いけど、赤ちゃんは大丈夫？

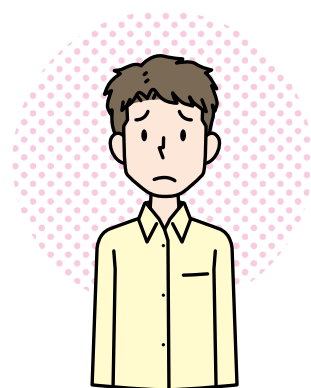
離乳食や歯磨きはいつから始めたらいいの？

かみつく、ものを投げるといった行為や、夜泣きで困っている

妊娠中や出産後に利用できるサービスは何があるの？

子どもの言葉の発達がゆっくりで心配

出産の費用ってどのくらい掛かるの？



妊娠・子育てに役立つアプリを紹介！

妊娠中から登録しておくとお便利！

子育て情報の“知る・探す・申し込む”が簡単に！

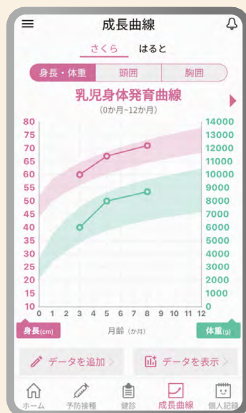
ねりますくすくアプリ



ダウンロードはコチラ

▲区ホームページ

- 予防接種のスケジュールを自動で作成！
- 乳幼児健診の結果や予防接種の履歴を自動で記録！
- 月齢・年齢や妊娠週数に合わせた情報をお届け！



ねりま子育て応援アプリ



ダウンロードはコチラ

▲区ホームページ

- 子育てに関する情報が簡単に手に入る！
- イベントや講座を申し込める！
- 子育て支援施設を地図上で探せる！





高齢・介護のことで相談先に迷ったら…



地域包括支援センターへご連絡ください



▲区ホームページ

担当地域にかかわらず、どの地域包括支援センターでも相談を受け付けます。

地域包括支援センター		問合せ (月～土曜8:30～17:15 〈祝休日を除く〉)	担当地域
練馬地区 (〒176の地域)	第2育秀苑(羽沢2-8-16 特別養護老人ホーム内)	☎5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	桜台(桜台1-22-9 桜台地域集会所内)	☎5946-2311	桜台
	豊玉(豊玉南3-9-13 豊玉デイサービスセンター2階)	☎3993-1450	豊玉中、豊玉南
	練馬(練馬2-24-3 練馬デイサービスセンター内)	☎5984-1706	練馬
	練馬区役所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎5階)	☎5946-2544	豊玉上、豊玉北
	中村橋(貫井1-36-18 サンライフ練馬3階)	☎3577-8815	貫井、向山
	中村かしわ(中村2-25-3)	☎5848-6177	中村、中村南、中村北
光が丘地区 (〒179の地域)	北町(北町2-26-1 北町地区区民館内)	☎3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	北町はるのひ(北町6-35-7 北保健相談所内)	☎5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	田柄(田柄4-12-10 田柄特別養護老人ホーム内)	☎3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	練馬高松園(高松2-9-3 特別養護老人ホーム内)	☎3926-7871	春日町、高松1～3
	光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階)	☎5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24
	光が丘南(光が丘3-3-1-103)	☎6904-0312	高松4・5-1～12、田柄5、光が丘3・7
石神井地区 (〒177の地域)	第3育秀苑(土支田1-31-5 特別養護老人ホーム内)	☎6904-0192	土支田、高松6
	練馬ゆめの木(大泉町2-17-1 陽和病院内)	☎3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	高野台(高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内)	☎5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
	石神井(石神井町3-30-26 石神井庁舎4階)	☎5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
	フローラ石神井公園(下石神井3-6-13 特別養護老人ホーム内)	☎3996-0330	下石神井、南田中4・5
	第二光陽苑(関町北5-7-22 特別養護老人ホーム内)	☎5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	関町(関町南4-9-28 関町特別養護老人ホーム内)	☎3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
大泉地区 (〒178の地域)	上石神井(上石神井1-6-16 上石神井南地域集会所内)	☎3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
	やすらぎミラージュ(大泉町4-24-7 特別養護老人ホーム内)	☎5905-1190	大泉町1～4
	大泉北(大泉学園町4-21-1 大泉北地域集会所内)	☎3924-2006	大泉学園町4～9
	大泉学園通り(東大泉3-53-1 東大泉地区区民館内)	☎5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55・58～66
	南大泉(南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内)	☎3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	大泉(東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1〈9階〉)	☎5387-2751	東大泉1・2、3-1～51・56・57、4～6
やすらぎシティ(東大泉7-27-49 特別養護老人ホーム内)	☎5935-8321	東大泉7、南大泉1～4	

地域包括支援センターは、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携しながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにサポートします。外出が困難な高齢者には、職員がご自宅を訪問することもできます。



こんな悩みはありませんか？



親のものの忘れが多くて心配

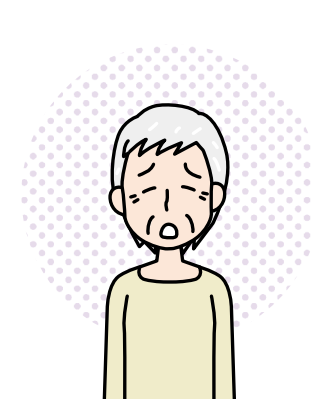
介護サービスや介護の悩みについて、不安を解消したい

在宅医療を考えているけど不安

将来のお金の管理が不安

今は大丈夫だけど、将来何かあったときどうしよう？

健康維持のために地域活動をしたい





生活に困っていて相談先に迷ったら…



担当地域の **総合福祉事務所** へご連絡ください



▲区ホームページ

総合福祉事務所	問合せ(平日8:30~17:15)	担当地域
練馬(豊玉北6-12-1 区役所西庁舎2階)	☎5984-4742	〒176の地域
光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階)	☎5997-7714	〒179の地域
石神井(石神井町3-30-26 石神井庁舎3階)	☎5393-2802	〒177の地域
大泉(東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1(4階))	☎5905-5263	〒178の地域

総合福祉事務所は、福祉の総合相談窓口です。生活にお困りのときは、抱え込まずに相談してください。生活保護など、必要な支援につなぎます。



※ご自分の郵便番号が分からない場合は、どの総合福祉事務所でも相談を受け付けます。

こんな悩みはありませんか？

借金や滞納があって生活が苦しい

進学のための受験料が用意できない

DVや虐待、家庭内のもめごとで困っている

病気やけがで働けない

病院に行きたいけど、医療費が払えない

ひとり親家庭にはどんな支援があるの？



障害のことで相談先に迷ったら…



障害者地域生活支援センターへご連絡ください



▲区ホームページ

担当地域はありません。どの障害者地域生活支援センターでも相談を受け付けます。

障害者地域生活支援センター	問合せ (平日9:00~20:00、土・日曜12:00~20:00<祝休日、年末年始を除く>)
きらら(豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター6階)	☎3557-9222 FAX 3557-2090
すてっぷ(光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階)	☎5997-7858 FAX 5997-7857
ういんぐ(石神井町7-3-28 石神井保健相談所内)	☎3997-2181 FAX 3997-2182
さくら(東大泉5-35-2 地域子ども家庭支援センター大泉内)	☎3925-7371 FAX 3925-7386

※すてっぷ、ういんぐは火曜、きらら、さくらは水曜休館。

障害者地域生活支援センターは、障害のある方やその家族が地域で孤立せず、安心して自分らしく暮らせるようにサポートします。また、地域住民と交流するイベントを開催したり、作業所と連携して就労を支援したりします。



こんな悩みはありませんか？

自立したいけど、どうしたらいいか分からない

どんな支援が受けられるんだろう？

福祉サービスの申請方法が知りたい

障害のある家族の将来が心配

同じ悩みを抱える人と交流できる場がほしい

仕事や地域で人間関係がうまくいかない



手話通訳を利用できます

聴覚障害のある方がスムーズに相談できるように、障害者地域生活支援センターなどの窓口に手話通訳者を配置しているほか、区役所や総合福祉事務所など40カ所で遠隔手話通訳を利用できます。実施日など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

