

高齢者の方へ

お役立ち情報を紹介!

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めます。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(火)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6年度住民税が課税で、③以外の方	不要		2万510円
②6年度住民税が非課税の方	次のA～Cのいずれかの書類 A 介護保険料納入(決定)通知書(所得段階が1～6の方) ※2 B 住民税課税(非課税)証明書 C 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)	マイナンバーカード、健康保険証、運転免許証など	1,000円
③6年度住民税が課税で、5年の合計所得金額(※1)が135万円以下の方			

※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135万円以下の場合には対象になります。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 3867-2525 (上石神井営業所内)
	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。

エンディングノート「私の生き方ノート」を配布します

もしものときに備えて、身の回りの整理や自分のこれからのことなど、必要な情報を書き残すためのノートです。
▶配布場所: 地域包括支援センター、練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)、福祉部管理課(区役所西庁舎3階)など ※区ホームページでもご覧になれます。▶問合せ: 福祉部管理課地域福祉係 ☎5984-2716



関連イベント 私の生き方ノートをお渡しします!

家族で取り組もう! ねりま終活フェスタ(A講演会B相談会)

▶日時: 10月14日(祝) A午前11時～正午、午後1時30分～2時30分 B午前10時～午後3時30分 ▶場所: ココネリ3階 ▶講師: 生前整理アドバイザー/ 讃岐峰子ほか (Aのみ) ▶申込: A当日会場へ B電話または電子メールで
①氏名②来場時間③相談内容を、NPO法人楽膳倶楽部 ☎6915-6300
Eメール rakuzen@tokyo.nifty.jp

新しい街かどケアカフェをご利用ください

問合せ 地域包括支援係 ☎5984-1187

高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談したりできる場です。今回、地域団体などが運営する4カ所が加わり、42カ所となります。



▲区ホームページ

名称(所在地)・問合せ	日時	主な事業
ふれあいカフェ (氷川台4-46-12 グランフォレスト氷川台内) ☎5922-3187	月1回(★)	認知症予防・健康講座など
まちかどサロン・ピースステージ (北町5-13-15) ☎080-4450-5995	第2・4木曜 14:00～16:00、 第3木曜 14:30～15:30	ボウリング体験、介護・フレイル予防講座など
しょうゆうかん元気体操 (石神井台7-12-22 しゃくじい台翔裕館内) ☎6904-8265	第2木曜 14:00～15:00	介護予防体操など
いぶき薬局街かどケアカフェ (立野町14-21) ☎5927-7756	月1回日曜(★)	介護予防体操など

※一部有料の事業があります。詳しくは、お問い合わせください。
(★)開催日時は、各施設へお問い合わせください。

アプリを使って健康を目指そう!

来年1月まで

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」
お得なチケットが当たる! 抽選で150名に当たる!
「フィット&ゴー」キャンペーン

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」で条件をクリアした方に、公衆浴場や理容店・美容店、はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所などで利用できるチケットを差し上げます。▶対象: 区内在住の60歳以上の方 ▶区の担当: 介護予防係 ▶問合せ: 練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133(平日午前9時～午後5時)



10/27(日)まで

歩いてもらえる!
オリジナル入浴グッズ!

先着600名にプレゼント!



てくてくサプリキャンペーン



健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で条件をクリアした方に、サウナハットなどのオリジナル入浴グッズを差し上げます。グッズを手に入れて、区内の銭湯を巡ってみませんか。 ※グッズは10月26日(土)・27日(日)にココネリ2階でお渡しします。▶問合せ: 健康づくり係 ☎5984-4624



コミュニティサイト「YUCACY」は終了しました

サークルやイベント情報をご案内していたコミュニティサイト「YUCACY」は終了しました。今後は東京都が運営する「地域参加のトビラ」が都内全域の情報をお届けします。▶問合せ: 介護予防係 ☎5984-2094