

税

固定資産税・都市計画税 第3期分の納期限は1月5日(月)

お支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。詳しくは、東京都主税局HPをご覧ください。
📞練馬都税事務所 ☎3993-2261

保険料

12月分の納期限は1月5日(月)

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料を口座振替で納めている方は、1月5日(月)に引き落としますので、早めに入金をお願いします。
📞国民健康保険料…こくほ収納係 ☎5984-4559、後期高齢者医療保険料…後期高齢者保険料係 ☎5984-4588、介護保険料…資格保険料係 ☎5984-4593

環境・リサイクル

令和6年度地球温暖化対策 報告書がご覧になれます

区立施設の年間二酸化炭素排出量や温暖化対策の実施状況などをまとめました。報告書は、区HPでご覧になれます。
📞環境課事業推進係 ☎5984-4702

高齢者

シニアボランティア活動セ ミナー～はじめての一步を踏み出そう

📅おおむね60歳以上の方 📅1月29日(木)午後1時30分～3時30分 ※午後3時30分～4時30分に個別相談会あり。
📍ココネリ3階 📅30名(先着順)
▶区担当:いきがい係 📄(株)シグマスタッフHPまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

お口とからだの体操で フレイル予防 ～ねりまお口すっきり体操講習会

📅65歳以上の方 📅1月14日(木)午前

10時～正午 📍北保健相談所 📞健康運動指導士／原眞奈美 📅30名(先着順)
📄電話で同所 ☎3931-1347
※参加者には、舌ブラシを差し上げます。

足腰しゃっきりトレーニング 教室

室内またはプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級クラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。
📍区内在住の65歳以上の方 ¥500円 ▶区担当:介護予防係 📄12月17日(水)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
大泉学園町体育館 📄SSC大泉 ☎3921-1300	室内・中級 1/15～2/26の毎木曜10:00～11:30 【2/12を除く】	25名
	プール・初級 2/17～3/24の毎火曜13:00～14:30	20名
ルネサンス光が丘 (高松5-8) ☎5372-4401 (月・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・初級 1/19～3/2の毎月曜10:00～11:30 【2/23を除く】	15名
	プール・中級 1/26～3/9の毎月曜13:00～14:30 【2/23を除く】	20名
ティップネス練馬 (練馬1-5-16) ☎0120-937-381 (平日9:00～17:00)	室内・初級 1/22～2/26の毎木曜10:00～11:30	23名
ルネサンス石神井公園 (石神井町2-14-14) ☎5910-3975 (金・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・初級 1/23～2/27の毎金曜10:00～11:30	15名
	プール・初級 1/30～3/6の毎金曜13:00～14:30	20名
ルネサンス富士見台 (貫井3-12-33) ☎070-4238-8134 (金・土曜、祝休日を除く11:30～18:30)	プール・初級 1/23～2/27の毎金曜13:00～14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

健康・衛生

認知症予防講演会「脳と芸術 ～五感を駆使して生き生きとした脳を保ちましょう」

📅1月29日(木)午後2時～3時40分
📍富田いきいきクリニック院長／富田修一 ▶申込期限:1月9日(金)
📞介護予防係 ☎5984-2094

場所など	定員 (先着順)	申込
区役所アトリウム 地下多目的会議室	100名	区HPまたは電話で 介護予防係へ
Zoomで視聴	50名	区HP

〈下表の会場で同時視聴できます〉
📄電話で各申込先へ

場所(はつらつセンター)・ 申込先	定員 (先着順)
豊玉 ☎5912-6401	20名
関 ☎3928-1987	30名
大泉 ☎3867-3180	20名
光が丘 ☎5997-7717	20名

子ども・教育

新しい親医療証を発送します

ひとり親家庭の方などを対象とした親医療証の有効期限は、12月31日(水)です。引き続き受給できる方には、新しい医療証を12月17日(水)以降に発送します。受給者または同居親族などの令和6年中の所得が一定額以上の方は、対象になりません。
親医療制度は、受給者と同居親族の住民税課税・非課税の状況によっ



喫煙マナーの向上に ご協力を

区内全域で歩きたばこは禁止です

条例により、区内全域で歩きたばこやポイ捨てを禁止しています。喫煙マナーを守りましょう。
📞環境課美化啓発係(区役所本庁舎18階) ☎5984-4709

マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を中心に指導員が巡回し、歩きたばこなどのマナー違反に対する注意・指導を行っています。

啓発グッズの配布

歩きたばこやポイ捨てでお困りの方に、自宅の塀などに貼るシールや看板(=写真)を環境課で配布しています。

喫煙所の設置

区内の一部の駅周辺に喫煙所を設置しています。喫煙の際は、喫煙所を利用してください。

喫煙の際は 周囲への配慮を

受動喫煙は、さまざまな場面で起こります。周りへの配慮が、吸わない方の健康を守ります。
📞健康推進課計画調整係 ☎5984-1608

て、医療機関での自己負担額が変わります。同封の「親医療証のてびき」で確認してください。
📞児童手当係 ☎5984-5824

中高生の美術ゼミ 「アートディレクターの仕事」

📍中高生 📅1月17日(土)午後2時～3時30分
📍サンライフ練馬 📞アートディレクター／菊地敦己 📅30名(先着順)
¥700円 📄1月15日(木)までに練馬区立美術館HP 📞同館 ☎3577-1821

スポーツ

初心者スポーツ教室

📄区HPまたは往復ハガキで①教室名(1・2の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、1月5日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

1 タグラグビー

📍4歳児～小学4年生 📅1月31日(土)午前9時～午後3時、2月1日(日)午前9時～正午【2日制】
📍練馬総合運動場公園 📅40名(抽選) ¥48円

2 スキー

📍15歳以上の方(中学生を除く) 📅3月6日(金)～8日(日)の2泊3日 ※6日午後6時30分区役所集合、8日午後7時30分同所解散。
📍湯の丸スキー場(長野県東御市) ※ベルデ軽井沢に宿泊。 ※移動はバスを使用。
📅80名(抽選) ¥1万3835円(リフト代を除く) ※スキー用具(板・ブーツ・ストック)は無料で貸し出しあり。

年末年始

資源回収・ごみ収集は お休みします

年内の収集最終日と来年の開始日は、区HPや集積所看板で確認できるほか、区民事務所などで一覧を配布しています。

例年、収集最終日に排出が集中します。早めに出しましょう。 ※年末年始は収集時間が通常より早まることがあります。各収集日の午前8時(びん・缶・ペットボトルは午前9時)までに出してください。



令和7年度 年末年始資源・ごみ収集のお知らせ			
資源回収とごみ収集は年末年始期間が異なる場合があります。📄詳細は下記にご確認ください。			
可燃	12月	日	()
不燃	12月	日	()
資源物 (びん・缶・ペットボトル)	12月	日	()
古紙	12月	日	()
可燃	1月	日	()
不燃	1月	日	()
古紙	1月	日	()

集積所の掲示

種類	お休み期間
A 可燃・不燃ごみ	12/31(水)～1/3(土)
B 容器包装プラスチック、古紙	
C びん・缶・ペットボトル	
D 古着・古布、使用済み食用油	12/29(月)～1/3(土)

※可燃ごみが水・土曜収集の地域は、1/4(日)に可燃ごみの臨時収集を行います。

問合せ A B 〒176・179の地域…練馬清掃事務所 ☎3992-7141
〒177・178の地域…石神井清掃事務所 ☎3928-1353
C D リサイクル推進係 ☎5984-1097

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

