

### 事業者向け

#### こども発達支援センターの 通所支援事業などを行う 事業者を募集

こども発達支援センターの相談事業や通所支援事業、訪問事業などを行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。区HPや障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)にある募集要領をご覧の上、必ず説明会に参加してください。

〈説明会〉

☎6月16日(火)午後6時から☎こども発達支援センター

☎障害者施策推進課事業計画係☎5984-4602

### 住まい・まちづくり

#### 空き家なんでも相談会

空き家の売買・修繕・相続登記・相続人の調査などを専門家に相談できます。☎区内に空き家を所有している方など☎6月22日(月)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで)☎光が丘区民センター6階☎物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)☎当日会場へ☎みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

#### 補助229号線の都市計画 変更案がご覧になれます

意見のある方は、意見書を提出できます。▶縦覧・意見書提出の期限:6月23日(火)▶縦覧・意見書提出の場所:東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階) ※都市計画課(区役所本

庁舎16階)でもご覧になれます。☎東京都都市計画課☎5388-3225、区役所内都市計画課☎5984-1534

### 国民年金

#### 厚生年金・共済組合に加入 している配偶者の扶養から 外れたときは届け出を

厚生年金・共済組合に加入している配偶者に扶養されている方(20歳以上60歳未満)は、次のいずれかに当てはまる場合、第1号被保険者に切り替える届け出が必要です。

- 配偶者が退職・死亡した
- 配偶者が厚生年金・共済組合加入中に65歳に達した
- ご自身が収入増や離婚などで扶養から外れた
- ご自身が雇用保険を受給するようになった

☎国民年金係☎5984-4561

### ボランティア

#### 障害のある方へのIT支援 ボランティア養成講座 (初心者向け)

障害のある方へのパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学びます。☎講座修了後に区内で障害のある方へIT支援のボランティアができる方☎7月12日(日)午前10時～午後3時30分☎中村橋区民センター☎NPO法人練馬ばそぼらん会員☎10名(抽選)☎1,000円☎往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、6月26日(必着)までに☎176-8501区役所内障害調整係

☎5984-1456 ☎Eメール shogaisaku19@city.nerima.tokyo.jp

### お休みします

☎南大泉図書館☎5387-3600、南大泉図書館分室こどもと本のひろば☎3925-4151)…6月22日(月)～26日(金)【館内整理のため】

### 高齢者



#### おしごと説明会 (合同企業説明会)

☎おおむね60歳以上の方☎7月13日(月)午後2時～4時30分☎区役所本庁舎20階☎30名(先着順)▶区の担当:いきがい係☎(株)シグマスタッフHPまたは電話で☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

#### 足腰しゃっきりトレーニング 教室「真夏のオンライン教室」 (A初級B中級クラス)

自宅での体操やストレッチのほか、食事のアドバイスもします。☎区内

在住の65歳以上の方☎7月8日(水)・16日(水)・23日(水)・30日(水)、8月6日(水)・20日(水)・27日(水)☎午前10時～11時30分☎午後1時30分～3時【7日制】☎椅子に座ってできる簡単なストレッチ、体操☎ややきつめのストレッチ、筋トレ、全身運動☎各30名(初めての方を優先の上、抽選)☎6月17日(水)までに区HP☎介護予防係☎5984-2094

### 健康・衛生



#### 服薬健康相談のご利用を ～お知らせを6月末ごろに送付

国民健康保険または後期高齢者医療制度に加入している方で、処方される薬が多い方などを対象に、薬剤師による服薬健康相談を実施します。対象の方には6月末ごろにお知らせを送付します。申し込み方法など詳しくは、お知らせをご覧ください。☎国民健康保険…こくほ給付係☎5984-4553、後期高齢者医療制度…高齢者健康支援係☎5984-1189

## 夏休み子どもパトロール隊 参加者を募集

安全・安心パトロールカーの乗車体験や警察署・消防署の見学ができます。☎小学生と保護者(お子さん3名、保護者1名まで)☎各20名(抽選)☎6月25日(木)までに区HP ※申し込みは1組1回です。☎安全安心係☎5984-1027

日程	見学場所 (警察署・消防署)
7/27(月)	練馬
7/29(水)	光が丘
7/30(木)	石神井

※時間はいずれも13:00～16:00。

# 家庭でできる食中毒予防

問合せ 食品衛生担当係☎5984-4675

飲食店の食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。☎区HP▶



## 3つのポイント

### 1 付けない!

生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品につき、食中毒の原因になることがあります。常に清潔にしましょう。



### 2 増やさない!

細菌は高温多湿の環境で増殖します。細菌が増えないうちに、早めに食べましょう。短時間でも放置せず、冷蔵庫に入れましょう。



### 3 やっつける!

多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



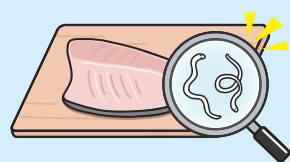
### ! 生肉などを食べることは避けましょう

鮮度がよくても、生肉や加熱不十分な肉には「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらは少量でも食中毒を起こすことがあります。肉を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。



### ! 魚介類の寄生虫にも要注意!

近年、アニサキスなど魚に寄生する寄生虫による食中毒が増えています。アニサキスはサバ・サンマ・イワシ・サケなどに寄生していますが、十分な冷凍や加熱により予防できます。詳しくは、区HPをご覧ください。



## 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