

お知らせ



国民年金

60歳以上の方も 任意加入できます

国民年金の加入期間は、60歳の誕生日の前日までです。ただし、60歳になっても受給資格期間が不足しているために年金が受けられない方や、年金額を満額に近づけたい方は、65歳になるまで任意加入できます。手続きは、60歳の誕生日の前日から行えます。必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。 ※昭和50年4月1日以前に生まれた方で、受給資格期間が不足する65～69歳の方は、練馬年金事務所にお問い合わせください。▶**届け出先・問合せ**: 国民年金係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

海外に住む方も加入できます

日本国籍で20～64歳の方が海外に住む場合、希望により引き続き国民年金に加入して保険料を納めることができます。必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。
●**日本国内に協力者(親族など)がいる場合**…これから海外に転出する方は、区民事務所(練馬を除く)や国民年金係(区役所本庁舎3階)で手続きができます。 ※現在、海外に居住している方は、国内での最後の住所地を管轄する年金事務所が受付窓口です。
●**日本国内に協力者(親族など)がいない場合**…練馬年金事務所で行うことができます。
問 国民年金係 ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

働く

区立保育園のスタッフ 【会計年度任用職員(サポート スタッフ(登録制))】

①短時間保育②保育(障害児の保育など)③保育(業務補助・軽作業など)④調理⑤用務のスタッフを募集します。 回 来年3月まで(再任する場合あり) ▶**勤務日**: 月～土曜(月10～20日程度) ▶**時間**: ①朝…午前7時15分から、夕…午後4時から(それぞれ2～3時間程度) ②～⑤原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分 場 区立保育園 ▶**報酬(時給)**: ①②1,700円③1,526円④⑤1,460円 ※交通費支給。 ※勤務条件により、期末・勤勉手当、社会保険あり。 申 区HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

事業者向け

練馬ビジネスチャンス交流会

創業や新製品・新サービスの開発などに取り組む事業者の、取引のきっかけづくりを目的とした交流会です。 回 11月10日(火)午後1時～3時

場 ココネリ3階 定 30社(抽選) 申 区HPまたは経済課(区役所北庁舎2階)などにある申込書を、10月9日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483

福祉・障害のある方

バリアフリー映画会 「シェアの法則」(音声ガイド・ 日本語字幕付き)

回 10月3日(土)午後2時～4時 場 南大泉青少年館 定 30名(抽選) 申 9月24日(休)までに図書館HPまたは電話で南大泉図書館 ☎5387-3600

初心者向け障害者スマート フォン・パソコン教室

回 10月11日(日) 1 午前9時30分～正午 2 午後1時30分～4時 場 中村橋区民センター 定 各4名(抽選) ¥1,000円 申 電話またはファクスで①教室名(1 2 と A～D の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、9月24日(休)までに障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A スマートフォン・タブレット (相談・体験)	次のいずれかを お持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健 福祉手帳
B パソコン入門	
C ワード・エクセル・ パワーポイント (文書作成・表計算・ 資料作成など)	
D 視覚障害 (読み上げソフト)	身体障害者手帳を 持っている、視覚 障害のある方

※ B は以前受講した方、 C はパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…9月13日(日)午後5時から【害虫駆除のため】
〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…11月16日(月)～来年3月15日(月)(予定)【空調設備改修工事のため】 ※予約した資料の貸し出しなどを行う臨時受取窓口を、11月28日(土)～来年3月15日(月)(予定)に開設します。

健康・衛生



HbA1cと血糖値が 気になる方へ

定 各40名(先着順) 申 区HPまたは電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

●今日からはじめる糖尿病予防の食 事と生活

回 10月5日(月)午後2時～3時30分 場 石神井保健相談所 内 講義

●運動とお口の健康

対 医師から運動を止められていない方 回 10月13日(火)午後2時～3時30分 場 石神井公園区民交流センター 内 講義、運動実技 問 健康運動指導士／黒田恵美子ほか

スマホ・ゲーム・オンライン カジノ「やめられない」の正体 とは～気づきと回復のヒント

回 10月16日(金)午後2時～4時 場 豊玉保健相談所 内 講義 問 精神科医／西村光太郎 定 50名(先着順) 申 区HPまたは電話で同所 ☎3992-1188

高血圧予防教室

回 10月16日(金)午後2時～4時 場 光が丘保健相談所 内 講義 定 25名(先着順) 申 区HPまたは電話で同所 ☎5997-7722

理学療法士が伝える 災害時のフレイル予防講座 ～フレイル・血栓を防ぐポイント

回 10月22日(木)午後2時～3時30分 場 光が丘地区区民館 内 講義、体操 問 (公社)東京都理学療法士協会／瀧本知未ほか 定 40名(先着順) 申 電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、9月25日(金)までに福祉防災・システム係 ☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

高齢者



高齢者サークルの事業に助成

対 おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル ▶**助成事業**: ①会員以外の区民の参加が10名以上の事業②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※他にも要件があります。 ※①②の助成を両方受けることはできません。 ▶**助成額**: 対象事業経費の2分の1(上限年4万円) 申 区HPや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある募集要領をご覧ください。9月30日(消印有効)までに高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763 ※申し込み多数の場合は抽選。

シニア就業支援セミナー「これからの働き方を考える～シニアのライフ・マネー・キャリアプラン」

対 区内在住のおおむね60歳以上の方 回 A 10月9日(金) B 21日(水) 午後1時30分～3時50分 ※いずれも午後3時50分～4時50分に個別相談会あり。 場 A ココネリ3階 B 石神井庁舎5階 定 各30名(先着順) ▶**区の担当**: いきがい係 申 (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

対 65歳以上の方 問 健康運動指導士／原真奈美 定 各30名(先着順)

※参加すると、舌ブラシがもらえます。

●はつつセンター関

回 10月9日(金)午前10時～正午 申 電話で同所 ☎3928-1987

●サンライフ練馬

回 10月14日(水)午前10時～正午 申 電話で豊玉保健相談所 ☎3992-1188

脳トレ囲碁教室

対 区内在住の65歳以上の方 回 10月14日～12月23日の毎水曜午前10時～正午【11日制】 場 貫井地域集会所 内 初心者向け囲碁指導、認知症予防の講座など 定 20名(初めての方を優先の上、抽選) ¥500円 申 9月17日(木)までに区HPまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

子ども・教育



10月から子ども医療証が 新しくなります

健康保険に加入している高校生年代以下のお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な子ども医療証は、毎年10月1日に更新します。新しい医療証(うぐいす色)は、9月16日(水)以降に順次送付します。10月になっても届かない場合はご連絡ください。高校生年代以下のお子さんがいる方で、子ども医療証がない場合は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。 問 児童手当係 ☎5984-5824

講演会「不登校のお子さん、 学校生活が苦手なお子さんの 進路を考える」

対 中高生の保護者 回 10月10日(土)午前10時～正午 場 学校教育支援センター 問 NPO法人まほろび理事長／守矢俊一 定 60名(先着順) 申 区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

子育て講習会 「愛着ってなんだろう ～愛着と子育ての秘訣」

対 小中学生の保護者 回 10月19日(月)、11月9日(月)、12月14日(月) 午前10時～正午【3日制】 場 学校教育支援センター 問 公認心理師／マーシャル理恵子 定 30名(先着順) 申 区HPまたは電話で同所 ☎6385-9911

バスに乗ってごみの リサイクルを見に行こう！

小型家電のリサイクル工場などを見学し、ごみの減量化・資源化について考えます。 対 小学生と保護者 回 場 10月24日(土)午前8時 資源循環センター集合～(株)リーテム東京工場～葛西臨海公園～午後5時 西武池袋線練馬高野台駅解散 定 20名(抽選) 申 ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢③電話番号を、10月2日(必着)までに 〒177-0032 谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6711 FAX 3995-6733 Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp

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
内科・
小児科
歯科

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
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
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18:00～21:30 ②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30