

おたっしゃだよりは、民生児童委員協議会の協力により、地域の方々にお配りしている練馬区の情報紙です。各事業の詳細については、それぞれのお問い合わせ先へご連絡ください。

不安な気持ち、話してみませんか？こころの悩みをご相談ください

練馬区をはじめとした支援機関では、不安や困りごと、つらい気持ちがある方のご相談にのっています。悩みがあるときはひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。

相談窓口		相談内容	受付日時
東京いのちの電話	☎03-3264-4343	死にたいくらい つらい気持ちを 抱える方のための 相談	毎日 24 時間
	☎0120-061-338		毎日 8:00～22:00 (月・金曜は 6:00 から)
#いのちSOS	チャット相談 		
生きづらびっと	SNS 相談 (LINE、 Facebook など) 		
保健相談所	豊玉 ☎03-3992-1188 北 ☎03-3931-1347 光が丘 ☎03-5997-7722 石神井 ☎03-3996-0634 大泉 ☎03-3921-0217 関 ☎03-3929-5381	不安や困りごと、 つらい気持ちがある 方のための 相談	月～金曜 8:30～17:00
区ホームページで悩みに応じた相談先を紹介しています。			

お問い合わせ先：上記各相談窓口



位置情報提供サービス利用料助成事業をご活用ください

認知症により外出したまま自宅に戻れなくなる症状がみられる方の家族を対象に、GPSを利用した位置情報提供サービスの利用料助成を行っています。

【サービスの概要】 セコム（株）「ココセコム」のサービスを利用。

認知症の方に小型の端末機を携帯してもらうことで、居場所がわかります。家族の要請により、緊急対応員が駆けつけて現地で本人の安全を確保することもできます。

【利用者負担額】 申込金なし。月額利用料 1,650 円。

【申込】 地域包括支援センターで申請

お問い合わせ先：高齢者支援課在宅介護支援係 ☎03-5984-4597



ねりま架け橋プロジェクト～ひとりにしない～が始まりました！

ねりま架け橋プロジェクトとは、予めご本人の意思を確認し、体調の悪化や判断能力が低下した際、ご本人が希望する支援につなぐ取組です。緊急連絡先や希望する医療行為などの情報を区に無料で登録する「終活情報登録事業」と生活支援、入院・入所時の手続支援、死後事務支援を二ーズに応じて一体的に提供する「終身サポート事業～そなえ・あんしん365～」を令和8年度から始めました。各種要件があります。詳しくはお問合せください。

お問い合わせ先：練馬区社会福祉協議会権利擁護センター ☎03-6914-7171
ほっとサポートねりま



ねりま区報をご自宅にお届けします！

ねりま区報は、新聞に折り込んで配布するほか、駅や金融機関、郵便局、公衆浴場、薬局、ファミリーマート、セブンイレブン、西友、ライフ、サミット、ベルク、ヤマダデンキ、コジマ、ルネサンス、区立施設にも置いています。

新聞を購読していない方で、これらの施設での入手が難しい場合は、無料でお届けします。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お気軽にお問い合わせください。



区ホームページ

お問い合わせ先：広聴広報課広報係 ☎03-5984-2690

交通事故にあったとき！（第三者行為による傷病）

交通事故（自転車事故も含む）や相手がいる不慮の事故等、第三者の行為によって受けたケガで国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険等を利用する場合はお届けが必要です。

第三者行為による傷病については、後日過失割合に応じて保険者から事故の相手方に治療費（介護サービス費を含む）の請求をいたします。身近に事故にあわれた方がいらっしゃいましたら届出が必要な旨のご案内をお願いいたします。



お問い合わせ先：

事故にあわれた方が練馬区国保加入の方で
74 歳以下の場合

国保年金課こくほ給付係

☎03-5984-4553

事故にあわれた方が 75 歳以上の場合

国保年金課後期高齢者資格係

☎03-5984-4587

事故にあわれて介護保険を利用する場合

介護保険課給付係

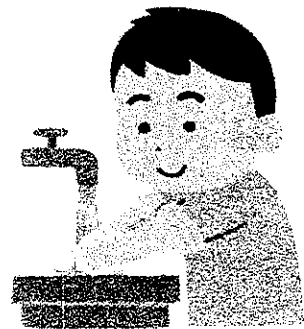
☎03-5984-4591



夏の食中毒予防！

夏は気温が上がり、食中毒菌が増えやすくなります。夏に起こりやすい食中毒を予防するためのポイントを紹介します！

- ・石けんでよく手を洗う。
- ・食品は中心部までよく加熱する。
- ・お弁当などの盛り付けの際は、素手で触らない。
- ・買い物の際、肉や魚は最後に買い物かごに入れる、保冷バッグで持ち帰る等の工夫をする。
- ・調理した食品はすぐに食べる。
すぐ食べない場合は冷蔵庫で冷やす。



お問い合わせ先：生活衛生課食品衛生担当係 ☎03-5984-4675

熱中症にご注意ください！

高齢者の方は暑さを感じにくいなど、熱中症になりやすい傾向があります。

～熱中症を予防するために～

- のどが渇かなくても、こまめに水分や塩分を取りましょう。
- 暑い日には夜間もエアコンを使用しましょう。
- 外出時は涼しい服装で、日傘や帽子を用いましょう。
- 炎天下や風通しが悪い場所での作業・運動は控えましょう。
- 一部の区立施設や薬局等を「クーリングスポット（涼みどころ）」として開放しています。外出時は、冷房の効いた場所での休憩を心掛けましょう。

詳しくは区ホームページ（右記二次元コード）をご覧ください。



お問い合わせ先：

（熱中症予防について）各保健相談所

豊玉：☎03-3992-1188

北：☎03-3931-1347

光が丘：☎03-5997-7722

石神井：☎03-3996-0634

大泉：☎03-3921-0217

関：☎03-3929-5381

（区の熱中症対策について）

健康推進課計画調整係 ☎03-5984-1608



民生・児童委員とは

民生・児童委員は、厚生労働大臣から委嘱され、それぞれの地域において、常に住民の立場に立って相談に応じ、必要な援助を行い、社会福祉の増進に努めます。

◆あなたの地域の民生・児童委員は 庄 優 里 です。
