

寄附はNO

有権者は
求めない
!

政治家は
贈らない
!

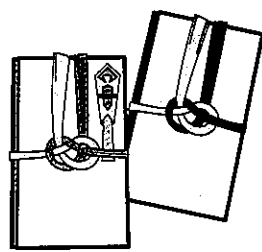


選挙の
めいすいくん

政治家が選挙区内の人や団体にお金や物を贈ることは、
時期や理由を問わず法律で禁止されています。
また、有権者が政治家に対し寄附を求めることも禁止されています。

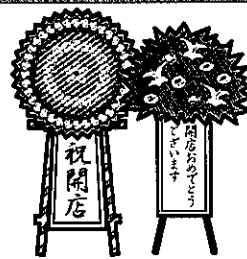


お中元・お歳暮



結婚祝い・香典

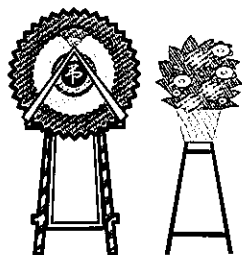
これらの
行為は
全て
禁止です
!



落成式・
開店祝いの花輪



病気見舞い



葬式の花輪・供花



運動会や
スポーツ大会への
飲食物の差し入れ



町会の集会や
旅行等の催し物への
寄附や飲食物の
差し入れ



卒業祝い・入学祝い



お祭りへの
寄附や差し入れ

<https://www.senkyo.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都選挙管理委員会

検索

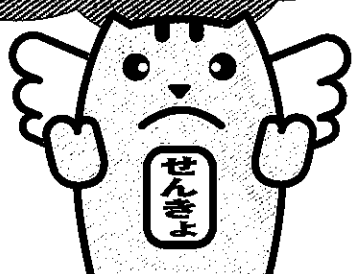
東京都選挙管理委員会・東京都明るい選挙推進協議会・区市町村選挙管理委員会・
区市町村明るい選挙推進協議会

寄 附 の 禁 止

寄附ってなに？

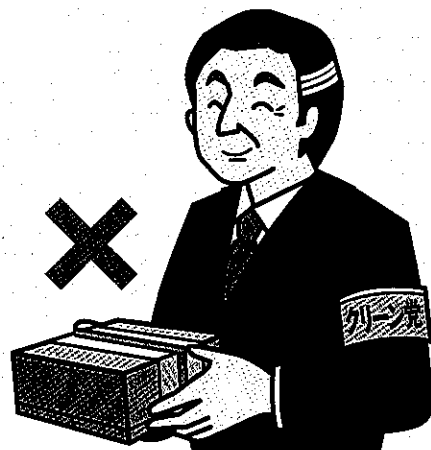
NO!

「政治家の
寄附は禁止」と
いうけれど、
寄附ってなに？



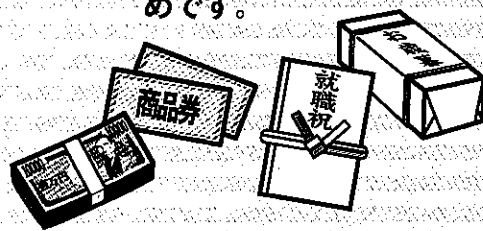
寄

附とは、お金や物
品、その他財産上の
利益となるものを与えたり、
与える約束をすることです。
ただし、物を買った時の代
金や有料イベントの参加料
のように、対価として支払
うものは寄附にはあたりま
せん。

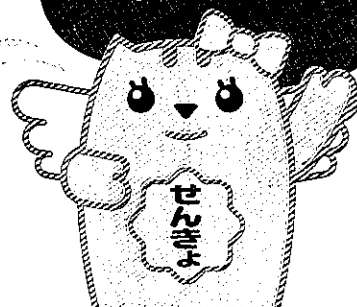


政

治家が寄附にお金を
かけることを無くし
て、お金のかからない選挙、
きれいな選挙を実現するた
めです。



どうして
政治家は
寄附をしては
いけないの？



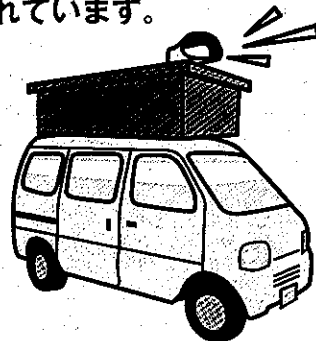
お世話になった人への
お申元・お歳暮や
催し物の賛助金など、
選挙とは関係ない
寄附だったら問題ない
のでは。



以

前は「選挙に関す
る」寄附だけが禁
止されていました。しかし、
政治家が普段からいろい
ろな名目で行う寄附が、実
は選挙にお金がかかる大
きな原因となっていました。
そこで法律が改正されて、
現在は選挙に関する・関しな

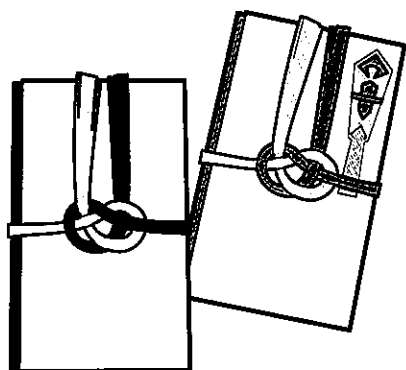
いを問わず、選挙区内の
人や団体への寄附は全
て禁止されています。



寄附の禁止 こんなときは？ Q&A

Q 政治家が、家族や秘書の名義で支払ったお祝い金は寄附にあたりますか？

A 他の人の名義であっても、政治家本人の禁止されている寄附にあたります。



Q 趣味の会の会則で、会費は1口(1,000円)以上となっている場合、政治家が2口(2,000円)以上支払ったときは、寄附にあたりますか？

A 会員として資格を得られる最低限の会費(この事例では1口)までは寄附ではありませんが、これを超える分は禁止されている寄附にあたります。



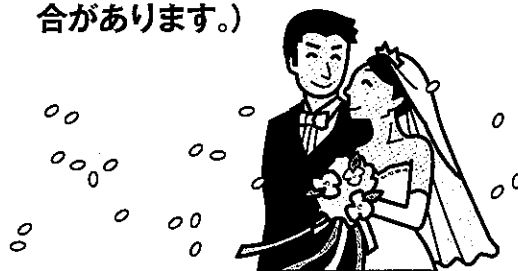
Q 町会で被災地支援の募金を集めることになりました。町会にいる政治家が募金に応じた場合は、寄附になりますか？

A 募金に応じた場合も、禁止されている寄附にあたります。



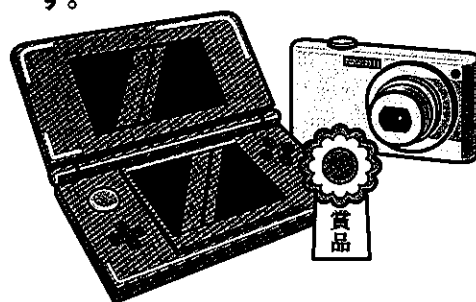
Q 政治家からの結婚祝いや香典は寄附にあたりますか？

A 結婚祝いや香典も禁止されている寄附にあたります。(政治家本人が結婚披露宴、葬式等に自ら出席してその場で行う場合は罰則が適用されない場合があります。)



Q 地域で開催されるスポーツ大会の賞品を政治家が提供した場合、寄附にあたりますか？

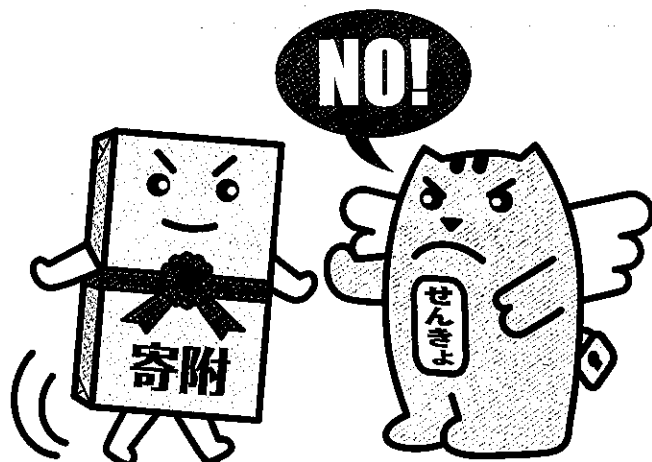
A 物品の提供も利益を与えることとなるため、禁止されている寄附にあたります。



寄附はダメ!!

政治家の寄附の禁止

政治家が選挙区内の人や団体に対して寄附をすることは、その時期や理由がどのようなものであっても禁止されており、罰則の対象となります。ただし、政党その他の政治団体や親族に対して行う寄附及び自らが行う政治集会に関する必要やむを得ない実費の補償は除かれています（飲食に関するものは禁止）。政治家が親族や秘書などの名義を使って寄附をしたり、政治家以外の方が政治家名義で寄附をすることも禁止され、罰則の対象となります。



政治家に対する寄附の要求の禁止

政治家に対し寄附をするよう勧誘や要求をすることも禁止されており、政治家を威迫して、あるいは政治家の当選または被選挙権を失わせる目的で勧誘や要求をすると罰則の対象となります。また、政治家名義の寄附を求めることも禁止され、威迫して求めると罰則の対象となります。

※「威迫」とは、「人に不安の念を抱かせるに足りる行為」をいいます。

政治家の関係団体の寄附の禁止

政治家が役職員・構成員である団体・会社が、選挙区内の人や団体に対して、政治家の氏名を表示したり、氏名が類推されるような方法で寄附をすることは禁止されています。

後援団体の寄附の禁止

後援団体（いわゆる後援会）が、選挙区内の人や団体に対して、花輪、供花、香典、祝儀その他これらに類するものを出したり、後援団体の設立目的により行う行事や事業に関する寄附以外の寄附をすることは、その時期や理由がどのようなものであっても禁止されており、罰則の対象となります。

会社・団体がする寄附

会社、労働組合その他の各種の団体（政党・政治団体を除く）は、政党・政治資金団体以外の者に対する「政治活動（選挙運動を含む。）に関する寄附」は禁止されています。また、誰でも「政治活動に関する寄附」をするよう会社、労働組合その他の各種団体（政治団体を除く）に対して寄附の勧誘や要求をすることは禁止されています。これらに違反して寄附をすると罰則の対象となります。

<https://www.senkyo.metro.tokyo.lg.jp/>

東京都選挙管理委員会

検索

東京都選挙管理委員会 ☎ 03-5000-7260

リサイクル適性①
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

200
官製用紙配合率80%再生紙を使用

水害対策

助成制度で防ぐ、都市型水害。

浸透ます



雨水を地中にしみ込ませる設備です。敷地内に設置し、建物の雨樋とつながります。

効果

- ・河川や下水道への流出を減らし、都市型水害を防止します。
- ・地下水をかん養し、まちの環境改善につながります。

▶助成限度額：**55万円**
(うち付帯工事10万円)

雨水タンク



屋根に降った雨水を一時的にためるタンクです。雨が降る前には、なるべくタンクの中を空けてください。

効果

- ・河川や下水道への流出を減らし、都市型水害を防止します。
- ・庭の散水や非常時の生活用水に雨水を有効活用できます。

▶助成限度額：**購入金額の半額**
(最大2万5千円)

▶対象：敷地面積が500㎡未満の敷地の所有権または借地権がある個人の方
※他にも要件があり、**設置・購入前の事前相談が必要**です。

お問い合わせ

練馬区役所 本庁舎13階
土木部 計画課 総合治水係

☎(直通) 03-5984-2074

詳しくはこちら👉





止水板を設置して

助成を開始
しました!!!

水害からわが家を守ろう

～助成制度のご案内～

©2011練馬区ねり丸

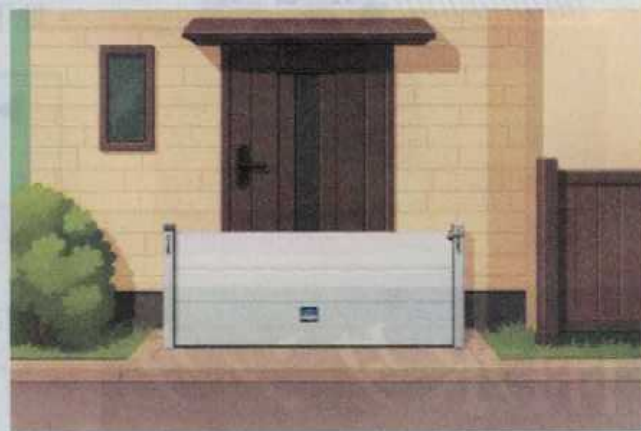
激甚化、頻発化する豪雨災害には、区民の皆様が自ら安全を守る「自助」の取組も重要です。この取組を後押しするため、区は「止水板」の設置費用を助成します。

▶助成の対象となる施設

○簡易型止水板



○着脱式止水板



- ▶助成の対象者：区内に住民登録がある個人
区内に登記を有する法人
区内マンションの管理組合

※他にも要件があり、**設置・購入前の事前相談**が必要です。

▶助成額：**設置・購入費用の半額**（最大100万円）

▶助成期間：**令和8年7月～令和10年度末まで**

お問い合わせ

練馬区役所 本庁舎13階
土木部 計画課 総合治水係

☎（直通）03-5984-2074 詳しくはこちら👉



東大泉地区区民館だより

2026年8月号

東大泉 3-53-1

TEL 3921-8296

NO. 474

泉フレンズ

敬老祭 9月11日(金)

マジックショー(参加費無料です)

会場 東大泉地区区民館(会議室1)

開演 11時 (開場 10時30分)終演正午頃まで

対象者 60歳以上の区民 定員 80名(先着順)

*60歳以下の方もご覧になれます!

受付開始 7月22日(水)~

受付 窓口 平日のみ 9時から17時

電話 平日のみ 10時から17時

東大泉地区区民館

03-3921-8296

皆さまお誘いあわせの上、ご来館ください。



親子体操クラブ募集のお知らせ

対象 赤ちゃん歩き~3歳くらいの幼児と保護者

日程 9月30日・10月7日、14日・21日・28日、11月4日
各水曜日 全6回

時間 午前9時50分~10時50分

内容 音楽に合わせて行進したり、よーいドン!で親子で走ったり
抱っこやおんぶの触れ合い遊びなどをします。

お子さんだけでなく保護者の方も一緒に身体を動かして楽しめます。

参加費 6回分 1,500円(保険料含む)

(中止の場合を除き、参加費はお返しできません。)

申込受付 8月31日(月) 9:00~開始 定員20名

平日の9時~17時まで、東大泉地区区民館受付窓口にて受付します。

寿 大 学 書道（かな、楷書、行書、草書）俳句の通信添削講座

対象は 60 歳以上の方 （申し込みは事務室へ）

高齢者開放 60歳以上の区民の方がご利用いただけます

★ 集会室

火・木・金

午前 9時～午後5時

午前10時～正午 午後1時～3時

（カラオケができます）



水 午後 1時～午後5時（カラオケはできません）

月・土・日・祝日は開放をしていません。

★ゆる×らく体操

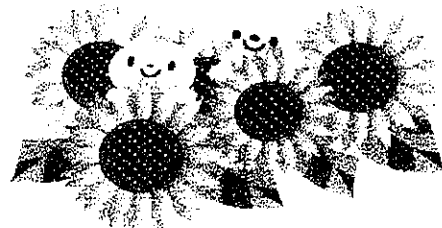
毎月第2・第4水曜日 午前10時～11時半

お気軽にご参加ください。

★8月12日はお休みです。

★談話室

月～土曜日 正午～午後5時



幼児の遊び場

★図書室

月～土曜日 午前9時～正午

★レクホール

水曜日 午前9時～10時45分

コンピカーやボールで遊べます。

★幼児用図書貸し出し

月～金曜日 午前10時～正午

1人2冊2週間以内

児童開放（小学生以上）

★レクホール開放

月～土曜日

午後2時30分～4時45分

★図書室開放

午前9時～午後6時

土曜日 午前9時～午後4時

★8月は夏休み期間なので

利用間が異なります。

（図書室は5時45分片付け）

クーリングスポット

涼める部屋を用意しています。

近くを通りかかった時、熱中症対策としてご利用ください。暑い夏、元気に乗り切りましょう。

レクであそぼう 小学生対象

8月5日(水)

午後3時30分から4時

ドッジボールをします。

かりん

第35号

2026:(令和8)年7月発行:練馬区青少年育成大泉東地区委員会 広報部
〒178-0063 練馬区東大泉1-28-1 TEL:03-3922-1182

- 主な記事
- | | | |
|---------|---------------|------------------|
| 1. 潮干狩り | 3. 大根の収穫体験 | 5. 手作り教室・アニメ制作体験 |
| 2. キャンプ | 4. ご挨拶・今後の予定他 | 6. 委員研修・ヨガ教室 |

～令和7年度に行った事業を紹介します～

潮干狩り



令和7年5月11日(日)
児童 99名
委員・事務局
青年リーダー 27名

アサリがありそうな場所を探して、班ごとに掘ります。たくさん見つかるといいね♡



木更津・江川海岸にて総勢126名で潮干狩りを行いました。朝から天候に恵まれ、海風が心地よく吹き抜ける中、干潮に合わせて浜へ出ると、砂の下から次々とアサリが姿を見せ、参加者の手元はたちまち豊作となりました。大きさを比べたり、採れた量を見せ合ったりと、浜辺には笑い声が広がり、子どもも大人も夢中になって掘り進めました。お昼の時間には「どんな料理にしようか」と話題が弾み、酒蒸し、味噌汁、パスタなど思い思いのメニューが飛び交い、自然の恵みを囲んで和やかな交流が生まれました。海と人の温かさを感じる、充実した一日となりました。



夏休みこどもキャンプ



令和7年
7月26～27日
児童 49名
委員・事務局
青年リーダー
31名



本年も暑い中、アイスで元気を補給しながら秩父の青少年キャンプ場に行ってきました。今年は例年とは少し内容が変わり、木製ペンシル作りと、火おこし体験の二本立て。

火おこし体験ではマイギリ式火おこしを体験してもらいました。体験中には、煙は出たものの、火をつけるには至らなかったのですが、その後自由時間中に再挑戦した数人が火をつけることができました！夜にはキャンプファイヤーで青年リーダーのお兄さんお姉さんと歌ったり踊ったり、その後は花火をして楽しんでいました。

翌日には自分たちでテントの片付けをして川遊びに出発です。昼食用のマスをみんなで捕まえてから、本格的な川遊びへ！子どもたちがテキパキと準備が出来ていたので、川遊びの時間も多く取れて、途中休憩を挟みつつみんなで大騒ぎで遊んでいました。

短い期間でしたが、親元を離れての一泊二日。暑い中キャンプ場まで歩いた達成感、みんなで協力して火をつけようと頑張ったこと、キャンプファイヤーの明るさや火の爆ぜる音、夜の暗さと星空、川の冷たさは、子どもたちにとって良い経験になったのではないのでしょうか。



救命講習会

大泉中学校と大泉第二中学校にて、3年生の生徒を対象に救命講習会を行いました。

大泉中学校は3年生全員を2日間に分けて実施。大泉第二中学校では、182名在籍のうち60名の参加がありました。

両校ともに、東京防災救急協会と石神井消防署、近隣消防団の方々が指導に当たってくださいました。

初めは資料に基づいて講義を受け、その後グループに分かれて、実際の救命法を学びます。各グループに配置された人形を傷病者に見立て、救急車を呼ぶ者、心臓マッサージをする者と手分けして実体験を進めました。初めての体験で緊張もあったと思いますが、皆真剣そのものです。心肺蘇生法AEDの講習・実技に心臓マッサージも体験、止血や異物除去の講習も受けました。



令和7年
大泉中学校
8月26日
生徒 60名
その他 32名

大泉第二中学校
12月1日2日
生徒 262名
その他 65名

大根の収穫体験

今年も4校に分かれて大根の収穫体験を開催しました。

農園では大根の育て方や抜き方を教わり、大きな大根を抜いて大満足。みんなでヨイショ！と抜き、簡単に抜けた子、時間をかけて頑張った子…あっという間の収穫体験でした。クイズありお土産ありで楽しく過ごすことができました。

3年生は総合学習で練馬大根の栽培や歴史の学習をするので興味深かったことでしょう。新鮮な大根料理、楽しみです。



大切に育てた大根を抜かせていただき、ありがとうございました。



大泉小

令和7年11月15日
(土)

加藤農園
児童 21名
委員・事務局



大泉東小

令和7年11月15日
(土)

加藤農園
児童 23名
委員・事務局 14名



大泉南小

令和7年11月22日
(土)

加藤農園
児童 21名
委員・事務局 10名



橋戸小

令和7年11月22日
(土)

芹沢農園
児童 16名
委員・事務局 7名



食べたい大根メニューは？

- 1位 おでん
- 2位 パスタ・煮物
- 3位 味噌汁
- 4位 サラダ
- 5位 ふりかけ・漬物



みんなの感想から

- ありがとうございます！特別な体験ができ、良い思い出になりました。来年もお願いします
- 近くに大根のある畑があることを知りました。農家さんの苦労や大切に育てるという気持ちが伝わりました。おいしくいただきます！
- ダイコンなど、野菜の収穫ができる機会は少ないので、農家の方が頑張って作ってくださった立派なダイコンを抜かせてもらったことに、大変感謝しています。またそういう機会があったら、ぜひ参加させていただきます。



新任のご挨拶

練馬区青少年育成
大泉東地区委員会
事務局長 斧田穂澄

50年ほど前、小学生だった頃、地域の大人の人たちに連れられて、キャンプに行った記憶があります。頼るべき親も先生もいない中で、よく行ったものだと思ひ自身感心します。今でも鮮明な記憶として残り、自身の成長の中で大きな一歩だったと思います。

昨年、青少年育成地区委員会の事務局長となり、キャンプや潮干狩りなどに参加する中で、あの時連れて行ってくれた人たちは、青少年育成委員のような人たちだったのかと合点が行きました。子どもの成長のためには、親や先生はもちろん地域の大人の人たちとの関わりは欠かせません。地区委員の皆さんは、地域の子どもの成長のために一生懸命取り組んでいて、本当に感服する次第です。

私も事務局長として、地域の子どもの成長のために、尽力してまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします。

8年度の11月～2月の予定

■親子対象イベント

お芋ほり

11月7日(土)

募集対象：親と子

実施場所 荒幡農園
(西武新宿線南大塚)

■野菜収穫体験

11月14日(土)

11月21日(土)

募集対象

小学校3～6年生

※各小学校周辺

■大泉東地区祭

10月25日(日)

実施会場

大泉南小学校

■手作り教室

令和8年1月23日(土)

募集対象

小学校3～6年生

実施場所

東大泉中央地域集会所

■アニメ制作体験

令和8年2月28日(日)

募集対象

中学生

実施場所

東大泉中央地域集会所

退任のお知らせ

練馬区青少年育成
大泉東地区委員会
指導員 靱 修二



12年間もの長期間、育成委員会の指導員としてお世話になった靱先生が、2026年3月をもって退任されました。いつも笑顔で児童たち、私たち委員を楽ませてくださった靱先生に感謝の思いでいっぱいです。これからもお元気でご活躍ください。

編集後記

あいにくの大雨で地区祭が中止となり、残念な気持ちでいっぱいです。この悔しさは次回のイベントの糧にしたいと思います。また、長年親しまれた秩父キャンプ場が廃止となり、令和8年度からは新エリアでの活動となります。最高の思い出作りができるよう、委員一同で企画を練っております。

大泉東地区委員会では、新規メンバーを募集しております。子どもたちの笑顔のために私たちと一緒に活動してくださる方は、ぜひお気軽に事務局までお声がけください。

編集委員

荒井保枝、坂田直哉 段加奈子、
古賀友紀子、事務局

手作り教室

今年の手作り教室は「かんたんリメイクTシャツエコバッグ」と「シャカシャカキーホルダー」を作りました。当日は雪が舞う中、17名の子もたちが参加してくれました♪

- ・型紙を作り、首元に線を引き、裾にハサミで切り込みを入れる。
- ・フリンジを表と裏がずれないように固く2回結ぶ。
- ・袖は縫い目を残して切り、エコバッグの完成です。

シャカシャカキーホルダーは、ケースに好きなビーズや飾りを入れて、アイロンで圧着。マスキングテープを貼って飾り、お気に入りのキーホルダーを作りました。好きな飾りや推しの写真などを入れて、可愛い作品ができました。

針も糸も使わないので3年生も時間内に完成しました。Tシャツをリメイクしたマイバッグ持参でレジ袋の削減、エコに繋がりますね。



安全面に配慮し、「ビーズや飾りの封入は子ども、アイロン仕上げは委員」と役割を分担しました。「推し活」感覚で写真やシールを自由に組み合わせる作業は、大人も夢中になる楽しさです。この教室をきっかけに、ぜひ自宅でも親子で創作を楽しんでいただければ幸いです。

令和8年2月7日
(土)
児童 17名
委員・事務局
18名

アニメ制作体験

令和8年3月1日
(日)
中学生 10名
委員・事務局
13名



大泉中学校の生徒6名と大泉第二中学校の生徒4名、合わせて10名の中学生が、アニメーション制作を体験するイベントに参加してくれました。今回はデジカメは希望者がなく、手描きアニメーション班のみの開催となり、元プロのアニメーターと助手の指導のもと、それぞれがオリジナルの作品作りに挑戦しました。

はがきサイズの白紙に、10枚から多い人では40枚ほどの絵を描き、スタッフがスキャナーで取り込んでパラパラ動画を作成します。髪の毛が柔らかに揺れる表現や、目のまばたきが自然に見える描き方、コマ撮りの時間配分など、プロならではのテクニックを学びながら制作を進めました。

今回は20枚、40枚といった大作に挑戦する生徒も多く、アドバイスを受けて何度も手直しを重ねるたびに、動きがどんどん自然で楽しいアニメーションになっていきました。

完成した作品はプロジェクターで上映し、みんなで鑑賞。各自が講師の指導を受けて工夫した点を話すと、皆がそれに聞き入っていました。

制作した作品はCD-Rに保存し、参加した生徒たちに配布しました。



委員研修

令和7年6月16
日（月）
委員・事務局
18名



委員研修として、日本製鉄君津工場と道の駅「保田小学校」を訪問しました。道中の車内ではDVDで薬物乱用防止を学習。

日本製鉄では、概要説明のあと工場内を見学しました。高温で巨大な鉄板が薄く延ばされる迫力ある工程を間近にし、水のリサイクルや排熱利用といった環境への取り組みも学びました。午後は廃校を再生した「保田小学校」へ。教室を活用した宿泊施設や給食メニューなど、ユニークな地域活性化の形に触れつつ、委員同士の親睦を深める有意義な一日となりました。

環境部後援会 ヨガ体験

令和8年1月31
日（土）
委員・事務局
26名



佐藤美幸氏を講師に迎え、ヨガ体験研修会を開催しました。まずは座学で基礎知識を学び、リラックス効果の高い腹式呼吸を中心に呼吸法を習得。その後、腰痛改善や骨盤底筋強化、瞑想トレーニングを実践しました。椅子に座った状態での姿勢改善セルフケアは、日常でも役立つ具体的な内容でした。初心者の方も多かったものの、ヨガの魅力を肌で感じた様子です。本研修が、子供たちを安全に引率するための基礎体力作りにつながることを期待します。

青少年育成 委員募集

子どもたちの笑顔のために
育成委員として活動しませんか



青少年育成大泉東地区委員会は、子どもたちの健全育成のための事業を、地域の皆様の参加により運営している団体です。

対象地域は大泉小、大泉東小、大泉南小、橋戸小、大泉中、大泉二中の4小学校・2中学の管内で、管内の各校PTAや町会、商店会、地域の方々によって成り立っています。

育成委員は、この号で紹介した事業から二つ選んで参加して、子どもたちの引率や見守りをしています。（育成委員として参加する事業には、ご自身のお子さんは優先で参加することができます。）

子どもたちの笑顔のために、育成委員として活動してみませんか。詳しくは、「かりん」表題下の電話番号までご連絡ください。

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

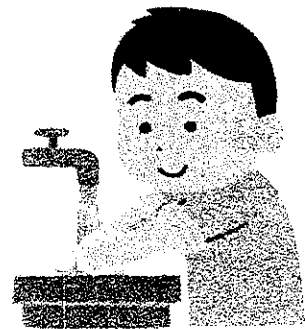
介護保険課給付係
☎03-5984-4591



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。
