

練馬中央自治会 令和4年3月・4月活動及び報告

3月14日（月）三役会 17:00～（役員会は中止）

4月15日(金) 三役会 18:00～役員会 18:30～ココネリ研修室 1西 1/2

3月21日(月)、4月18日(月) 古紙回収

- 周辺町会にも声を掛け卒業祝いポスター貼りました。
- 中央自治会ホームページ http://www2.choukai.com/nerima_chuou/
- 地域により 4 月 1 日から不燃ごみの収集曜日が**変更**です。

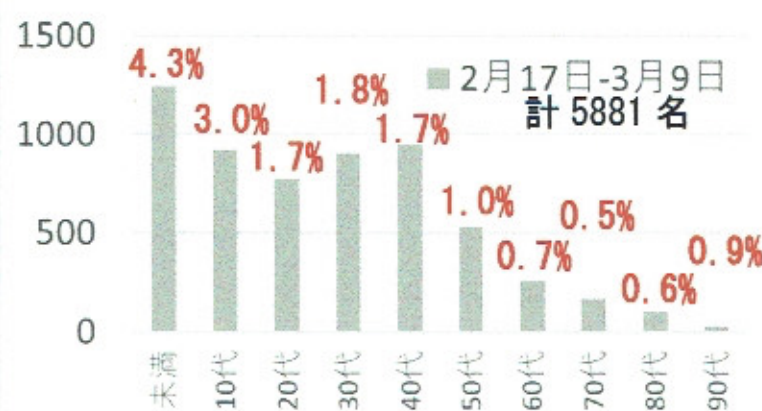
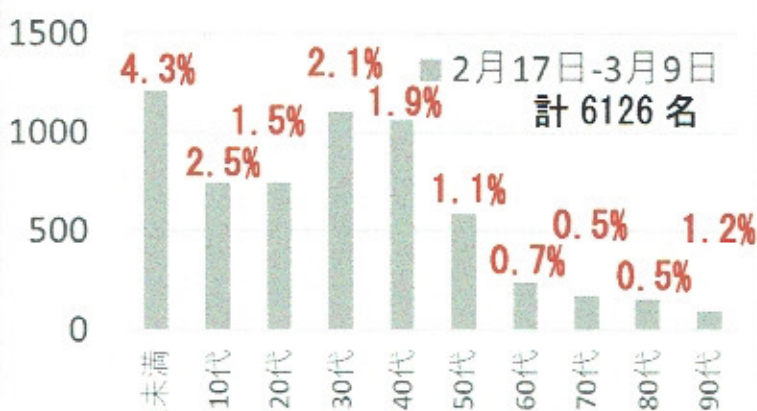
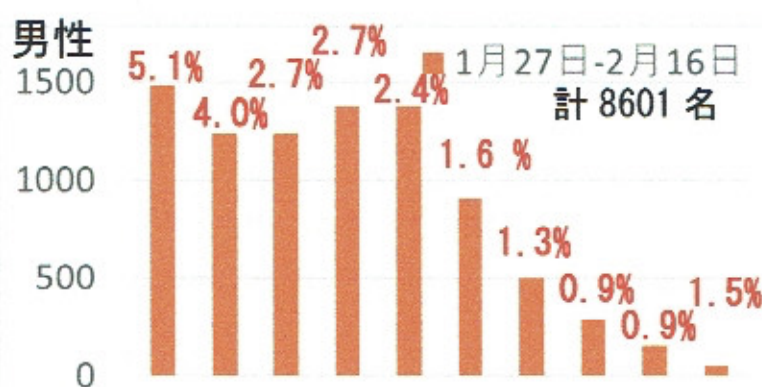
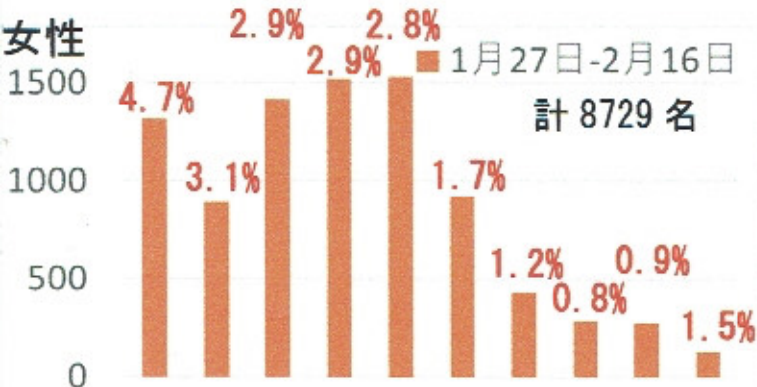


町名		可燃ごみ	不燃ごみ	プラ	びん	ペット ボトル
				古紙	缶	
桜台	全域	水・土	第1・3(木)	火	火	火
練馬	1丁目	水・土	第1・3(木)	火	木	木
	2～4丁目	水・土	第2・4(月)	金	木	木

(可燃ごみ収集時間が午後になるケースがありますが、これまで通り朝から出せます。)

問い合わせ 総務 助川 博 Tel 3993-5624

ご参考 練馬区内新型コロナウイルス感染者数推移 (3週間分×2回)



年齢人口別の該当期間の感染率%（参考：区内の10歳未満人口は40代人口の5割）

[illegible]

小学生入学祝について



練馬中央自治会
会員 各位

令和4年3月吉日

新学期を迎える春の足音が聞こえる季節となりました。
恒例によりまして、当自治会では、令和4（2022）年4月に小学校に入学される子供さん方に、心ばかりのお祝いをさせていただきます。
将来ある子供さんを念願し、3千円をお渡しします。

自治会会員の皆様方お住まいのご家族に該当される子供さんがおられましたら、下記の欄にご記入のうえ、3月28日（月）までに担当部長・班長さんにお届けください。

第 部

会員氏名	お子様名	性別	学校名	住所	電話
				練馬・桜台	
				練馬・桜台	
				練馬・桜台	
				練馬・桜台	
				練馬・桜台	
				練馬・桜台	
				練馬・桜台	

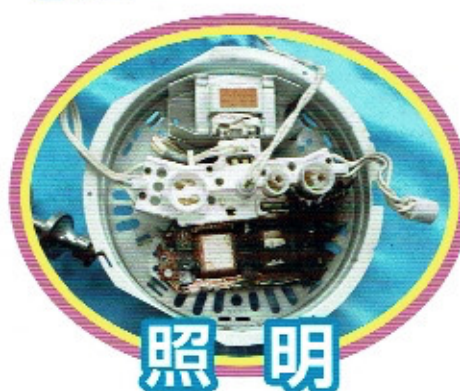
各部部长さんは各班を取りまとめ鶴田までご提出ください。

練馬中央自治会 会長 木内 幹雄
福祉・厚生委員長 鶴田しのぶ

電気製品の「小さなこげ跡」 でもご相談ください！

東京消防庁では、電気製品の「小さなこげ跡」も火災として扱い、原因を調べて火災予防につなげています。

あなたの身近な電気製品、
もしかしたら…？



このようなこげ跡、実は偶然消えただけで、
大きな火災の原因になることも…！

電気製品の小さなこげ跡を見つけた場合は…

- 東京消防庁ホームページ
<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>
- 東京消防庁公式アプリ
「東京消防庁版電気製品火災相談ガイド」
- 疑問や不明な点等、迷ったときは消防署に
ご相談ください。

下のQRコードを読み込むと
相談ガイドをご覧頂けます。



東京消防庁 練馬消防署

練馬区豊玉北五丁目1番8号
電話 03-3994-0119

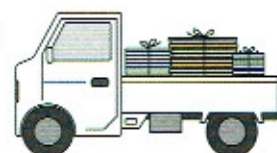
協賛：練馬災害予防協会

練馬中央自治会

雨天決行

4月18日(月)

古紙回収に参ります



※回収された資源は全て、行政から町会・自治会に奨励金が還元されます。

回収内容

回収品目		ロール交換	回収方法
新聞	折り込みチラシ 可	10kg以上	分別して 十字縛りで 持ちやすく して下さい
雑誌	文庫本・単行本・小説・漫画 雑誌など	20kg以上	
雑紙	お菓子の紙箱・ティッシュの箱 包装紙・カレンダー・封筒など	なし	
段ボール	ダンボールのみ (他のものは入れないで下さい)	なし	
牛乳パック	ジュース・牛乳等の紙パック 内側銀色のパックは回収不可	なし	ビニール袋に 入れて下さい
古着	着用可能な衣類 きれいなカーテン・毛布など (雨天時回収不可) (綿が入ったものは不可)	なし	

※集合住宅の方は、集合ポスト付近に
お出してください。

部屋番号	新聞	雑誌
号室	個	個

- 朝8時から順次回収いたしますので、8時までにこのチラシを上のにのせて
道路上の回収車から見える位置にお出してください。

このチラシを付けてお出し下さい

指定回収業者

グリーン東京株式会社

回収漏れ・お問い合わせ
TEL03-5947-2031

練馬中央自治会 会長 木内 幹雄

こんな電話は**全部詐欺**！

ニセ警察官から



- **詐欺犯人**を捕まえている
- あなたのカードが悪用されている
- 他の口座も悪用されているかも
- **口座名、暗証番号**教えて
- 近くにいるから、**カード**を取りに行く

ニセ区役所職員から



- **医療費等**の還付金がある
- 封筒（申請）に必要な書類を送った
- 申請期限が切れているが**今なら申請**ができる
- ATMに着いたら、教えた**電話番号**に電話して・・・申請手続きが出来る

ニセ銀行員から



- ATMで還付金の手続きができる
- **キャッシュカード**新しくする必要がある

ATMでの詐欺被害発生中！

詐欺被害を防ごう！

STOP!
ATMで
携帯電話



2022. 3
第182号

消防 ねいま



春の火災予防運動

令和4年3月1日(火) - 3月7日(日)

期間過ぎてますが内容は参考になるので回覧します。練馬中央自治会

「もう一度 確認 安心 火の用心」

令和3年度東京消防庁防火標語 菅野 珠加さん(江戸川区在住)





コンセントの
周りをこまめに
掃除する



守ってください！

消防署からのお願い！

ガスコンロを
つけたまま
その場を離れない



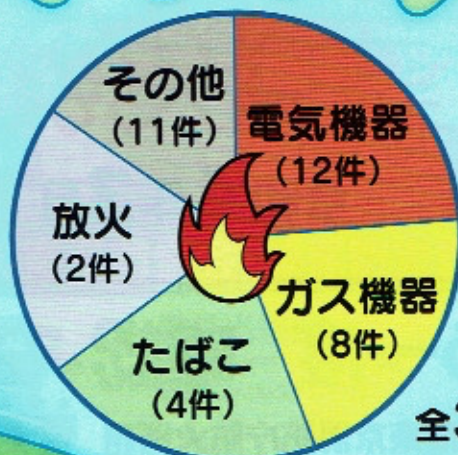
布団等の周りで
寝たばこをしない



令和3年中
火災状況
(練馬消防署管内)



練馬消防署マスコット「だいこん丸」



全37件

住宅用火災警報器は、定期的に点検し、 設置から **10年**を目安に**本体交換**を！

- ▶ 「いざ」というときにきちんと使えるように、日頃からお手入れや点検をしましょう！
- ▶ 古くなると、電子部品の劣化や電池切れ等により火災を感知しなくなることがあります。

◆ 点検方法



又は、



《正常な場合》 正常を知らせる音声や警報音が鳴ります。
※通常、点検の際の警報音などは自動で止まります。

「万が一の備え」は
動きますか？

警報器が鳴ったら
すぐに確認！

《火災の場合》

- 大声で周囲に火災を知らせ、119番通報しましょう。
- 速やかに避難してください。

《火災ではない場合》

- 調理中の煙などを感知して鳴ってしまった！
 - ➡ 本体にある警報停止ボタンを押すか、付属のひもを引いて警報音を止めましょう。
 - ➡ 再度、鳴動する場合は、室内の換気を行うことで警報音が止まり、正常な状態に戻ります。

「万が一の備え」は
使えますか？

東京消防庁公式アプリで 防火・防災を学ぼう！

◆ 火災が起きたら…「初期消火」！

使い方を、
動画で確認しよう

東京消防庁
公式アプリの

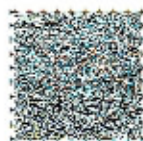
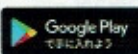
ダウンロードはこちら！



iOS版



アンドロイド版



東京消防庁 公式アプリ
ダウンロードした方限定!

ミニトートバッグ プレゼント



先着
119名様に!

※写真はイメージです。

●本体サイズ: 横29×マチ9×高さ19 (cm)
●材質: 無漂白コットン

火災予防運動期間中、「東京消防庁公式アプリ」をダウンロードしていただいた方に、先着で119名様にミニトートバッグをプレゼントします。
詳しくはホームページをご覧ください。

[練馬消防署ホームページ] <https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-nerima>
[問合せ先] 練馬消防署予防課防火管理係 電話: 03-3994-0119 (内線 520)
FAX: 03-3994-0480



♪アプリで
できること♪



ミニ
ゲーム

FAQ

消防イベント
情報

スタンプラリー

消防マップ

ダウンロードは
こちら!



東京消防庁マスコット
「キュータ」

練馬消防署では、次の取組を実施しています。

郵送OK!

一部を除き、
各種届出は郵送でも
受け付けています。

電話・メールOK!

各種相談を
電話とメールでも
受け付けています。

東京消防庁 救急相談センター

病院へ行く? 救急車を呼ぶ? 迷ったら...
電話でも! ネットでも!

7 1 1 9

東京消防庁 東京都医師会 東京都福祉保健局



電話で相談

東京消防庁救急相談センター

#7119 電話



ネットでガイド

東京版救急受診ガイド

#7119 検索



練馬消防団員募集中



**災害時支援ボランティア
募集中**



練馬防火防災協会・練馬災害予防協会・練馬防火管理研究会

東京消防庁
練馬消防署

練馬区豊玉北五丁目1番8号
電話: 03-3994-0119
FAX: 03-3994-0480

平和台出張所

練馬区平和台四丁目9番3号
電話: 03-3937-0119

貫井出張所

練馬区貫井五丁目17番4号
電話: 03-3990-0119

練馬消防署ホームページ

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp/hp-nerima>





南町小だより

練馬区立南町小学校

令和4年 2月28日

校長 星 美 登 里

つよく かしく あたたかく
～ ありがとうございます とどけます ～



3年生は、種から育てた桜島大根を収穫しました

日本文化に触れる

校長 星 美登里

新型コロナウイルスの猛威が一時よりも穏やかになってきました。時間がかかるかもしれませんが、このまま収束に向かっていくことを心より願っています。

今年度もコロナ禍により教育活動が制限される中、教員たちは子供たちによりよい学習をと、工夫して授業を行ってきました。特に、音楽の学習は、歌唱や管楽器の演奏が思うように行えませんでした。今年度も、学年や学級の皆で心をつにした全員合唱や全員合奏の醍醐味を子供たちが十分味わうことができなかったのが、大変残念でなりません。そんな中、3学期、音楽室からは、よく箏の音色が聞こえてきました。4年生から6年生までがそれぞれの学年に応じて箏を使用した学習をしていたのです。

箏（そう・こと）は、今から約1300年前、奈良時代に中国（唐）から伝えられました。正倉院には、箏を含む様々な種類の楽器が当時のままに納められています。その後、箏は日本の楽器として発展し、今日に至っています。平安時代には、京都を中心に貴族の間で雅楽を演奏する楽器の一つとして楽しまれていました。その様子は当時の古典文学である「源氏物語」等にも登場し、登場人物の光源氏、藤壺、紫の上など、そうそうたる登場人物が演奏しています。作者の紫式部も箏を好んで演奏した名手だそうです。

そんな日本の伝統的な楽器である箏から奏でられる音は、とても深みのある美しい音です。「さくらさくら」や「春の海」を音楽室で聴いたとき、単に「この曲、知ってる！お正月によく流れている音楽だ！」というだけでなく、その響きのもつ日本の伝統的な音楽の美しさが子供たちの心に染み入っているように感じました。「さくらさくら」は、13本ある弦を5つの音階（ミ・ファ・ラ・シ・ド）で調弦しておけば、簡単に弾くことができます。さらに、子供たちで5つの音階を使って自由に音楽づくりをする表現活動にもつながられます。先日私は、6年生が創作した音楽を発表している授業を拝見しました。子供たちは緊張しながらも、自分の作った曲を真剣に演奏したり互いに鑑賞したりしていました。みな違った曲なのですが、どれもどこことなく日本情緒が漂う曲でした。

グローバルな時代を生きる子供たちです。まず、自分の国や地域の伝統や文化について知ることが、自分とは異なる価値観や伝統・文化をもつ人々との交流・共存につながると考えます。歴史ある日本の伝統や文化について様々な角度から親しむことを大切にしていきたいと思います。

早いもので、令和3年度もあと1か月を残すのみとなりました。今年度も皆様にご支援やご理解をいただいたことが、私たち教職員の支えとなりました。心より御礼申し上げます。令和4年度には、子供たちの笑顔が更に輝くよう、教職員一同、尽力してまいります。どうぞよろしくお願い申し上げます。

《3月の行事予定》

体調がすぐれない場合は無理をせず、登校をお控えください。

日	曜	主 な 行 事 予 定
1	火	保護者会(1～3年)
2	水	
3	木	保護者会(4～6年)
4	金	5時間授業
5	土	
6	日	
7	月	5時間授業、学力補充週間
8	火	5時間授業、学力補充週間、みかんの日 馬頭琴演奏会(2年生)
9	水	5時間授業、学力補充週間
10	木	5時間授業、学力補充週間
11	金	5時間授業、学力補充週間、6年生を送る会
12	土	
13	日	
14	月	委員会
15	火	
16	水	
17	木	
18	金	
19	土	
20	日	
21	月	春分の日
22	火	
23	水	卒業式会場準備(5年)、大掃除、給食終
24	木	修了式、卒業式予行(5・6年)
25	金	卒業式(6年生)
26	土	春季休業日始
27	日	
28	月	
29	火	
30	水	
31	木	



令和3年度修了式・卒業式

○修了式 3月24日(木) 8時30分～

- ・1～4年生 10時30分下校
- ・5・6年生 卒業式予行練習 12時30分下校
5年生は下級生代表として、予行練習に参加します。

○卒業式 3月25日(金) 10時～11時

- ・感染症予防対策のため、6年生のみ参加します。
5年生は参加しません。

令和4年度の始業式・入学式

○始業式 4月6日(水) 8時30分～

- ・全学年クラス編成替えのため、8時20分までに登校します。

○入学式 4月6日(水) 9時20分～

- ・感染症予防対策のため、在校生は出席しません。
- ・下校時刻 9時15分頃
- ・詳しくは、各学年からのお便りをご覧ください。

馬頭琴演奏会(2年生)

3月8日(火) 5・6校時、2年生を対象にエルデンダライさんをお迎えして馬頭琴演奏会を行います。2年生が国語で学習している「スーホーの白い馬」とオリンピック・パラリンピック教育の国際理解と合わせて実施いたします。児童のみで保護者参観はありません。ご了承ください。

お知らせ

○今月の避難訓練も予告なしで行います。行事予定には記載されていません。

○転居、転出の予定がありましたら、早めに担任までお知らせください。

○来年度の保護者会は4月13日(水)を予定しています。当日は4時間授業です。全体保護者会は13時45分を予定していますが、感染症の状況により各学年、各学級のための保護者会になるかもしれません。

○メール登録については来年度の学年に繰り上げをしますので、そのままにしておいてください。卒業生はこちらで時期を見て、削除いたします。



開二小だより

Vol. 230

第11号

令和4年3月1日発行

練馬区立開進第二小学校

校長 長谷川 修

www.kaishin2-e.nerima-ky.ed.jp

自分を見つめた1年間

校長 長谷川 修

令和3年度も1年間コロナ禍の中で過ごすことになりました。思えば4月をピークとした第4波、8月をピークとした第5波、そして2月がピークだった（と思いたい）第6波と襲いかかる度に感染規模がけた違いに拡大するととても厄介なウイルスでした。今もなお、収束の見通しはありません。

学校での新しい生活様式（マスクの常時着用、独立した机配置、給食の黙食など）を始めて丸2年が過ぎます。学校公開もほとんどできず、お子さんの学校での様子をご覧いただく機会がとても少なくなっていました。しかし、その中でも運動発表会お披露目会や、学習発表会を行い、子供たちの様子をご覧いただけたことはとても良かったと思っています。このような状況のなかでも子供たちが以前と変わらず精一杯活動している様子をお見せすることができました。

私はこの2年間、とにかく子供たちには前向きな言葉をかけ続けました。自分が頑張っていることを自覚し、自らの成長を自分で見取れる力を付けてほしいという強い思いからです。あれもできなかった、これもできなかったではなく、どんな状況の中でもこれはできた、あるいはこんな状況だからこそこれができたということを積み重ねていくことが大切であると考えます。その結果、自分に自信をもつことができ、自己有用感を持つことができるのではないかと考えます。

自分は誰とも違うかけがえのない存在であると思えることは生きていくうえでとても大切なことです。小学生の段階からそう思えるようになってほしいのです。それは他者理解にもつながります。自分の良さが分かる人は他人の良さも見つけることがで

きます。

先日、学校評価のために保護者の皆様にアンケートを取らせていただいたと同時に児童にもアンケートを取りました。その結果については後日改めてお知らせいたしますが、その1項目に「友達のことをすごいと思うことがありますか。」という質問があります。この質問に「とてもそう思う」、「そう思う」と答えた児童は93%いました。また、「自分の良いところが分かりますか。」という質問には75%の児童が「とてもそう思う」「そう思う」と答えています。

日本人は昔から自尊心が低く、先進国でも最低レベルと言われています。「内閣府令和元年版子供・若者白書」では「自分自身に満足している」の項目で「そう思わない」「どちらかというと思わない」と回答した子供・若者は55%となっています。そのような中で本校の児童は75%が「自分の良いところが分かる」と回答したことはとても意味のあることと思います。

このコロナ禍の中でも子供たちが自分自身をしっかりと見つめ、自分自身の良さや成長を見取ることができているのだと思います。だからこそ友達の良さも分かることができていると私は考えます。

先月保護者の皆様には子供たちの成長の記録であるキャリアパスポートをお渡ししました。どうかそれをご覧になり、お子様の成長や良さをお子様と一緒に確認していただきたいと思います。私たち大人は日々の暮らしや会話の中で子供の良さを認め、励ますことで子供の自己有用感を高めてあげることが大切です。

きっとその先には過ごしやすい良い世の中が待っていることと思います。

3月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
		1 クラブ 発表会	2 特別時程	3 読書	4 集会	5
			⑥お別れ会	②①②③ 保護者会	④⑤ 保護者会	
6	7 朝会	8 クラス	9 朝学習	10 読書	11 健康集会	12
	②遠足 委員会	ふれあいタイム		なかよしの日	6年生を送る会	
13	14 朝会	15 クラス	16 朝学習	17 読書	18 体育集会	19
		③式場設営	美化の日			
20	21	22 クラス	23 朝学習	24	25	26
	春分の日	大掃除	給食終了	修了式	卒業式	春季休業開始
	①②③④⑤⑥はそれ ぞれ学年を表しま す。⑦はあおぎり学 級を表します。					

※予告なしの避難訓練があります。

春休みの過ごし方

開二小生活指導部

いよいよ春休みが始まります。卒業や進級を迎える春休みは、事件事故の多い休みでもあります。そこで、ご家庭で確認してもらいたいことをいくつか挙げさせていただきます。

- ・出かける時は防犯ブザーを持ち、行き先や遊ぶ友達、帰宅時間を伝えること。
- ・遊び場所を考えて遊ぶこと。
- ・お金やゲームなど大切なものを持って遊びにいかないこと。

以上のことを確認していただき、安全で楽しい春休みをお過ごしください。

ローズマリーの湯

3月20日



©2011練馬区ありん

入浴料金

大人(中学生以上) 480円
小学生 180円
未就学児 80円

※定休日や営業開始時間は施設によって異なります。詳しくは各公衆浴場へお問い合わせください。

江古田湯	練馬区旭丘1-17-3	03-3953-9275	北町浴場	練馬区北町2-28-13	03-3933-0580
浅間湯	練馬区栄町38-3	03-3991-2406	ゆ〜ぽっぽ	練馬区北町6-4-13	03-3933-3564
川場湯	練馬区桜台3-15-14	03-3991-7381	葵の湯	練馬区北町8-5-2	03-3933-5040
天然温泉 久松湯	練馬区桜台4-32-15	03-3991-5092	小川バスマンション	練馬区田柄2-32-20	03-3939-0639
辰巳湯	練馬区桜台4-42-2	03-3994-2680	たつの湯	練馬区石神井台6-19-26	03-3922-0753
玉の湯	練馬区豊玉中1-11-12	03-3992-0450	武蔵関松乃湯	練馬区石神井台7-11-1	03-3920-4005
豊玉浴場	練馬区豊玉北2-7-18	03-3992-9024	豊宏湯	練馬区石神井町3-14-8	03-3996-8650
平和湯	練馬区中村南3-11-2	03-3990-1666	第二亀の湯	練馬区関町北1-15-7	03-3920-3542
中村浴場	練馬区中村北3-3-11	03-3999-2610	三原台富士の湯	練馬区三原台1-30-1	03-3923-5811
貫井浴場	練馬区貫井2-20-16	03-3970-4126	美寿々湯	練馬区大泉町6-10-2	03-3924-5010

お問い合わせ 練馬区経済課中小企業振興係 ☎03-5984-1483 (直通)



ねりま区消費者だより

ぷりずむ

©2011 練馬区ねり丸

第270号

消費トラブル処方せん

暮らしの中にひそむ危険！

調理中に起きやすい「着衣着火」………… P2~3

くらしサポート情報

老後の二大出費 医療費&介護費を考える P4~5

お知らせ

一緒に活動しませんか？ 会員募集

「練馬区消費生活センター運営連絡会」………… P6

練馬区消費生活センターの出張講座………… P6

区長あいさつ

消費生活センターでは、専門の相談員が、契約トラブルなどに関する相談に応じています。

コロナ禍により自宅にいる機会が増え、インターネット通販のトラブルや高収入をうたう副業勧誘などの相談が増加しており、今後も注意が必要です。引き続き、区民の皆様が安全で安心して暮らせるよう、取り組んでまいります。



練馬区長
前川 晃男

知っておきたい 覚えておきたい マーク

環境マーク

環境に配慮した製品につけられているマークです。これらのマークのついている製品を購入することは地球環境を守ることにもつながります。



エコマーク

生産から廃棄にわたり環境への負荷が少なく、環境保全に役立つ商品であることが認められた商品につけられる
(文房具 ノート・付箋など)



FSC®認証

適切に管理された森林とその森林の木材から作られた製品につけられる
(ティッシュペーパー・ノートなど)



レインフォレスト・アライアンス認証

生産者が自然資源や環境を保護し、より持続可能な農法に取り組む認証農園で栽培された原料を用いた製品につけられる
(バナナ・カカオ・コーヒー・お茶など)



バイオマーク

バイオマスマーク

生物由来の資源(バイオマス)の割合が10%以上で品質・安全性が一定の基準を満たしている製品につけられる
(レジ袋・包装フィルム・育苗ポットなど)



MSC認証

水産資源と環境に配慮した持続可能な漁業で獲られた水産物につけられる
(鮮魚・缶詰・冷凍食品など)

編集・発行 ● 練馬区経済課(消費生活センター)

練馬区石神井町2-14-1 電話：03-5910-3089

編集協力 ● 練馬区消費生活センター運営連絡会

練馬区ホームページ：練馬区消費生活センター

検索

消費生活相談専用電話 03-5910-4860(月~金 午前9時~午後4時30分) ※土・日曜・祝休日・年末年始を除きます。

暮らしの中にひそむ危険！

調理中に起きやすい『着衣着火』

ガスコンロの火や、ろうそくの火が衣服に燃え移ると大変危険です。身近な火気の取り扱いには十分に注意しましょう。

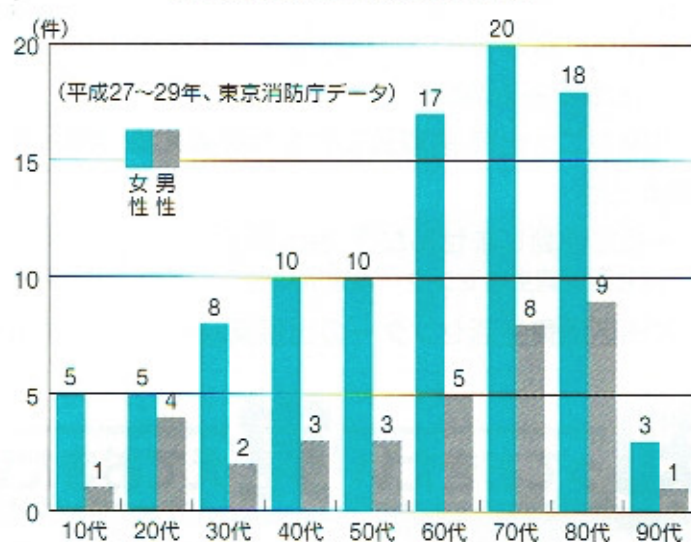
■ 着衣着火ってなに？

着衣着火とは、身に着けている衣類に火がついてしまうことを言います。

料理中にコンロの火が袖口に燃え移るなどして、毎年約100人の方が亡くなっています。なかでも高齢者の割合が高く、8割以上が65歳以上の高齢者です。

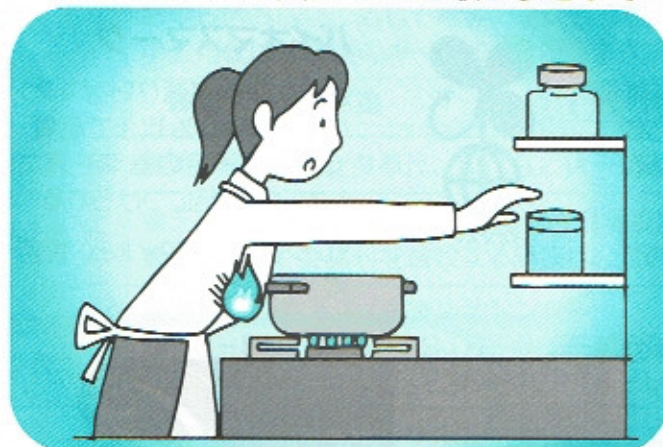
また、消費者庁、独立行政法人国民生活センターに寄せられた着衣着火の事故情報のうち、約6割が入院を必要とする事故になっています。

着衣着火の年代別事故件数



■ 危険な場面

① ガスコンロの奥のものを取ろうとして



② 袖が広がった服を着たまま調理していて



③ 強火で調理中に



④ 屋外でバーベキュー中に



■ 着衣着火防止ポイント

① コンロの奥には、物を置かない

調理中にキッチンの窓を開けたり換気扇のスイッチ操作などを行う際は、いったん火を消しましょう。

③ 適切な火力に調節

鍋やフライパンの外側に火がはみ出さないように、必要以上に火力を上げないようにしましょう。

② 調理中の服装に注意

調理中はマフラー、ストールなどを外し、袖が広がった服など、炎に接しないように注意しましょう。

④ 風の吹くような場所ではより一層の注意

火種が舞い上がることがあります。服装に気をつけるとともに、近くに燃えやすいものはおかないようにしましょう。

■ 着衣着火対策に防災製品も有効

火が接しても着火しにくい防災製品のエプロンやアームカバーなどを使うことは、着衣着火による被害の拡大を防ぐためには有効です。特に高齢者は、燃えにくい防災製品の着用を検討しましょう。

日本防災協会のホームページで取扱店も検索できます。

このラベルが目印

消防庁登録番号

防 災

登録確認機関名
公益財団法人 日本防災協会



事業所番号

防災製品

(公財)日本防災協会



表面フラッシュ現象をご存じですか？

生地が表面が起毛している場合など、生地が空気を含んで燃えやすい状況になっているときに発生しやすく、特に、綿や表面がケバだったフリース素材などは十分に注意しないと簡単に着火します。わずかな炎の着火で短時間に衣類の表面を火が走る現象を「表面フラッシュ現象」と呼びます。

万一、表面フラッシュが起こったら、手を振りまわしたり、走りまわったりせず、水をかけたり濡れタオル等で包み込んで消火しましょう。

消火には着火部分に水をかけるのが良いのですが、パニックになり素早い対応が難しく、重症化してしまう恐れがあります。着衣着火を起こさないために、服装にも注意して火の取り扱いには十分注意しましょう。

老後の二大出費 医療費&介護費を考える

年々平均寿命が延びるにつれ、老後のお金が心配という方が多いと思います。高齢になるほど病気や介護が必要になる可能性は高まります。忘れてはならない老後費用「医療費」と「介護費」これらの負担をどのくらい見積もっておけばよいのでしょうか。

医療費

一人100万～200万円程度を考えておきましょう

高齢になれば病気やケガで入退院を繰り返したり、通院など医療費が高むようになります。

病気の種類によっても入院・手術費用は大きく異なりますが、公的健康保険の対象であれば1割～3割の自己負担で済みます。さらに高額療養費制度によって、自己負担額の上限が決まっています。貯蓄から医療費として備える額は100万～200万円程度が目安です。

もし医療費が高額になったら・・・ 「高額療養費制度」

- 同じ月内にかかった医療費の自己負担分が高額になった場合、一定の金額（自己負担限度額）を越えた部分が後から払い戻されます
- 上限額は年齢・所得によって異なります。70歳以上の方の場合は外来だけの上限額も設けられています
- 同じ月に家族が病気やケガで医療を受けた場合、世帯でかかった医療費を合算して高額医療費を請求できます
ただし家族が別々の健康保険加入の場合（国民健康保険と後期高齢者医療保険に別々に加入など）、合算できないので要注意
- 差額ベット代や食費・先進医療の費用等は高額療養費制度の対象外なので要注意



世代別医療費の自己負担額（年間）

平成30年度医療保険に関する基礎資料
厚生労働省より

年 齢	医療費自己負担額
65～69歳	86,000円
70～74歳	76,000円
75～79歳	68,000円
80～84歳	78,000円
85～89歳	87,000円
90～94歳	89,000円

<参考>

70歳以上 一般区分（年収156万～約370万円）
1割負担の場合

自己負担限度額（月額）	
外来（個人ごと）	外来＋入院（世帯ごと）
18,000円 （年間上限144,000円）	57,600円 （多数回入院44,400円）※

※1年以内に上限額を3回以上超えた場合、4回目からは「多数回」該当となり上限額が下がる



介護費

介護の費用の総額は平均約580万円

平均的な介護期間61.1か月（5年1か月）（生命保険文化センターの令和3年度の調査）

要支援または要介護状態で介護サービスを受けている割合は、80～84歳までの人は27%、85歳以上の人は53.9%（厚生労働省が発表した平成30年度のデータによる）です。

要介護の状態が重くなるにつれ、あるいは介護期間が長期になるにしたがって、経済的負担も大きくなるので事前に心構えをしておきたいものです。



■ 月々かかる介護費用はどのくらい？

介護度によっても異なりますが、どこで、どのような介護を受けるかで介護費用は異なります。

介護費用の比較（目安）要介護3 サービス費用1割負担の場合

			一時金	月額費用	備考
在宅介護			—	6万円程度	
公的介護施設	特別養護老人ホーム		なし	10万～14万円	要介護3以上で入所可
	老人保健施設		なし	8万～13万円	リハビリや医療ケア中心 原則3か月入所
	介護医療院		なし	6万～13万円	長期医療介護施設 介護療養型医療施設から移行中
民間施設	有料老人ホーム	介護付き	0～数千万円	15万～40万円	
		住宅型	0～数千万円	12万～30万円 +介護費用	外部の居宅サービスを利用
	グループホーム		0～数百万円	15万～20万円	認知症対応・要支援2以上
	サービス付き 高齢者住宅	介護なし	0～数十万円 (敷金・保証金)	20万円程度 +介護費用	高齢者向け バリアフリー住宅
		介護付き	数十万～数百万円	15万～40万円	

「高額介護サービス費制度」

「高額介護サービス費制度」はひと月に支払った利用者負担額（1割～3割）が上限額を越えた場合その差額分を払い戻してくれる制度です。

- 上限額は個人や世帯の所得によって変わります

（平成30年8月から現役並み収入がある世帯の上限負担額が変わりました）

- 高額介護サービス費の対象とならないものもあります

（住宅改修費・福祉用具購入費の自己負担分・食費・居宅費・介護保険外の自己負担分）

まとめ

実際に医療や介護にかかるお金は人によって違います。それなりの費用の心積もりをしておくことが大切です。

一緒に活動しませんか? **会員募集『練馬区消費生活センター運営連絡会』**

練馬区消費生活センター運営連絡会は、消費者問題を考える5つのグループがあり、それぞれ練馬区と協働し、区民向けに様々な情報や学習の機会を企画・提供する活動をしています。

- **テストグループ**:身近な家庭用品の特性などについて学習
- **食とくらしグループ**:消費者の目線を大事にした料理教室や食と健康の講座を企画
- **展示グループ**:生活にかかわるテーマのパネル作成
- **環境グループ**:日常生活で考えなければならない環境問題を学習し啓発
- **広報グループ**:消費者問題を捉え、消費者だより「ぷりずむ」の企画・編集

上記のほか、時事問題などを区民の視点でとらえた消費者教室の企画運営も行っています。

申込・問合せ先 消費者団体活動室 ☎03-3996-6351 (月～金 午前10時～午後3時)

ご案内 練馬区消費生活センターの出張講座

内 容	消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話します。		
対 象	● 練馬区内の町会、自治会、学校、福祉施設、区民団体（特に高齢者団体）など ● 民生委員、ケアマネジャー、ホームヘルパー、地域の高齢者見守りボランティアの方々の集会など ※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません。		
派遣期間	月～金（祝休日・年末年始を除く）	派遣時間	午前10時～午後5時の間（30分～2時間程度）
申込方法	専用の申込用紙に必要事項を記入の上、講座開催希望日の1か月前までに下記申込先にFAX、郵送等でお申し込みください。 お申し込み内容に応じて相談の上、派遣を決定しお知らせいたします。 申込用紙は練馬区のホームページからダウンロードできます。		
	練馬区 講師派遣 検 索		
費 用	無料（講師謝礼、食事代、車代などは一切必要ありません）		
そ の 他	● テーマ設定（応相談）、会場確保、会場設営、受講者の募集は申込者が行ってください。 ● 原則として受講料を徴収する講座は、この出張講座の対象となりません。		
申 込・ 問合せ先	経済課消費生活係（消費生活センター） ☎03-5910-3089（月～金 午前8時30分～午後5時15分） FAX 03-5910-3440 〒177-0041 練馬区石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター内		

※「ぷりずむ」の録音版・点字版（視覚障害者用）を制作、貸出しています。詳しくは「NPO法人点訳・音声訳集団 一歩の会」TEL・FAX 03-3577-5666

広告 下記広告の内容に関するお問合せは、区では受け付けておりません。直接広告に掲載されている連絡先へお願いします。

- ☑ 自分の技術が他社に真似されないか、心配だなあ。
- ☑ 「補助金」があるって聞くけど、誰に相談したら良いの？
- ☑ 特許の取得や、商標登録をしたい。…けど、むずかしそうだし、専門家に相談するのは敷居が高そう…。

★これらでお悩みの「練馬の起業家」の皆様、まずは、お気軽にご相談ください。★

高井総合知的財産事務所 ☎03-5848-6902 （営業時間：平日 9:00～18:00）

代表・弁理士 高井 智之（日本弁理士会所属）

東京都練馬区中村2-16-10 プラネット21 309号

出張／WEB面談、メール相談可能です。

（E-mail: takai888@nifty.com）



練馬区社会
福祉協議会

練馬区社会
福祉協議会



ありがとう70周年

これからも、つながりのある地域づくりをご一緒に

日ごろから、練馬区社会福祉協議会の活動にご理解とご協力をお願いいただき、ありがとうございます。

本会は昭和27年(1952年)7月8日に設立されました。今年、令和4年(2022年)に70周年を迎えます。長年に渡り、本会の活動に温かいご支援ご協力をいただいていた町会・自治会、民生・児童委員の皆様を始め、地域福祉活動団体、各種業界団体等多くの区民の皆様に改めて感謝とお礼を申し上げます。

さて、新型コロナウイルス感染症により、社会状況が様変わりし、



練馬区社会福祉協議会
会長 大江 義宏

私たちの暮らしにも大きな影響が生まれました。コロナ禍の大変厳しい社会状況の中で、本会は生活に関わる相談支援に努めるとともに、感染予防対策を徹底しながら、可能な限り、つながりのある地域づくりへの取組を続けてまいりました。地域のつながりは、生活の安心を支える大切な一助と考えております。

本会は「ひとりの不幸も見逃さない〜つながりのある地域をつくる〜」を基本理念とし、誰もが安心して暮らしていけるよう、これからも皆さまで一緒につながり支えあう地域づくりを進めてまいります。70周年を迎え、昭和27年から連綿と築き上げてきた地域づくりの輪を、多くの区民の皆様のお力添えにより、さらに大きく広げてまいりたいと存じます。どうぞよろしくお願いいたします。



社会福祉法人 練馬区社会福祉協議会 〒176-0012 練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

TEL.03-3992-5600 FAX.03-3994-1224 ホームページ <https://www.neri-shakyo.com/> メール info@neri-shakyo.com