

回覽

練馬中央自治会 令和3年度12月・1月活動及び報告

12月14日（火）三役会・部長会

1月 6日(木) 新聞等古紙の集団資源回収(正月なので変則曜日)

1月12日（水）三役会 17:00～ 部長会 18:00～

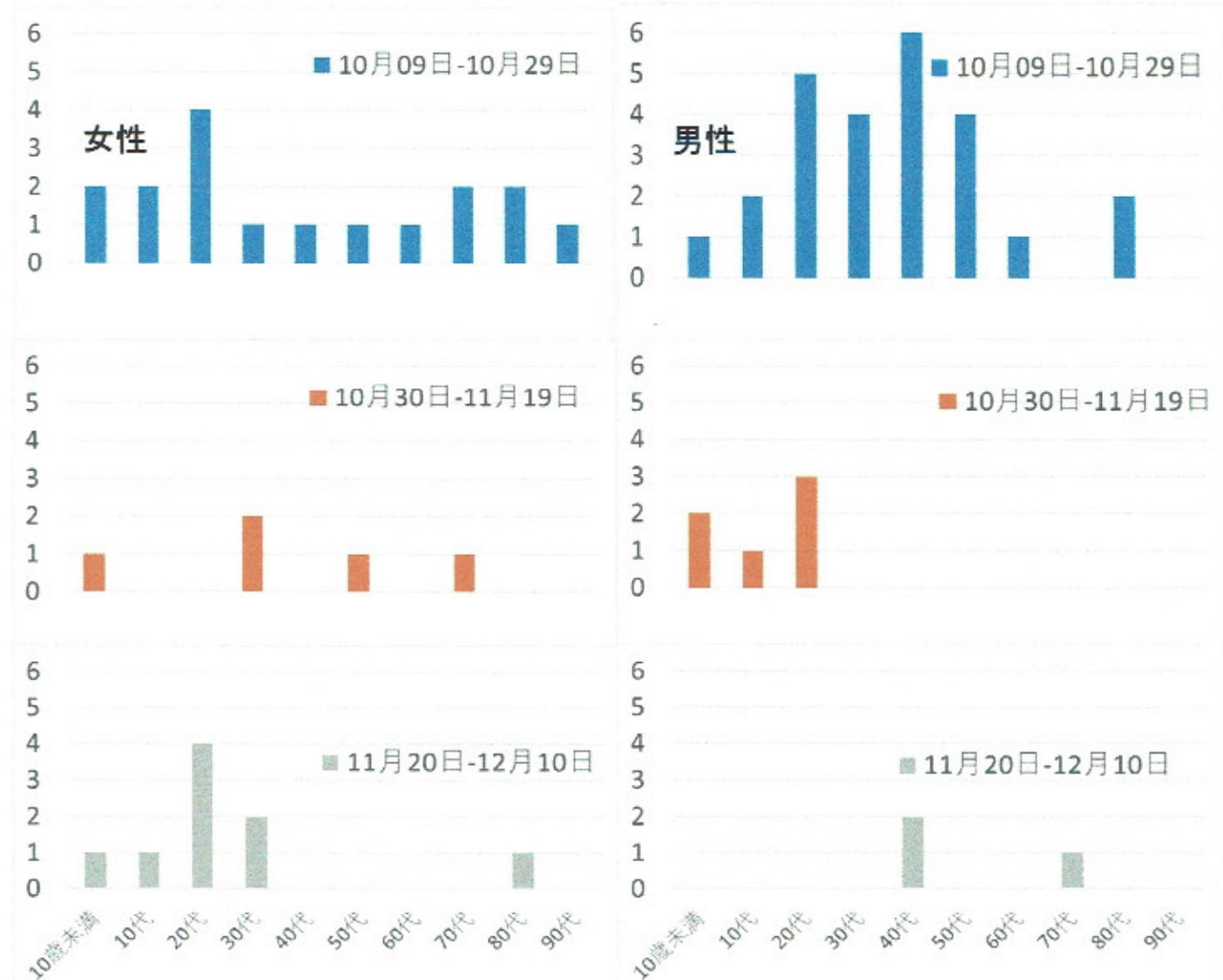
(ココネリ研修室 1 1/2 (西側))

●歳末助け合い：5万円、自治会費からの支出としました。(9月既報)

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×3回)

11月以降、減っていますが誰かから誰かへの感染は続いています

[illegible]

令和3年度 年末年始の資源回収・ごみ収集のお知らせ

【〒176・179 地区版】

※光が丘地区を除く

他の地区の収集日一覧は、区民事務所・地区区民館・清掃事務所で配布しています。

- ◎ 年末年始は収集時間が変わる場合があります。
- 可燃ごみ・不燃ごみ・古紙・容器包装プラスチックは朝8時まで、びん・缶・ペットボトルは朝9時までにしてください。
- ◎ 最終日に大量のごみが出されると、作業に支障をきたす恐れがあります。できるだけ早い時期に出すよう、ご協力をお願いします。
- ◎ 年末年始の収集日については、集積所看板に貼付する『お知らせチラシ』もあわせてご確認ください。
- ◎ 『年内の収集は終わりました』というシールが貼られている集積所は、年始開始日まで資源やごみを出さないでください。

年 内 最 終 日			年 始 開 始 日		
町 丁 目	可 燃	不 燃	古 紙 容器包装プラ	びん・缶	ペットボトル
あ 旭丘	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/28 (火)	12/28 (火)
旭町(都営光が丘第一アパート)	12/28 (火)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/29 (水)	12/30 (木)
旭町(上記以外)	12/28 (火)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/27 (月)	12/27 (月)
か 春日町	12/29 (水)	12/23 (木)	12/24 (金)	12/24 (金)	12/24 (金)
北町2丁目緑馬北町宿舍A～F棟	12/28 (火)	12/16 (木)	12/27 (月)	12/29 (水)	12/29 (水)
北町4丁目(自衛隊官舎)	12/29 (水)	12/16 (木)	12/27 (月)	12/24 (金)	12/29 (水)
北町(上記以外)	12/28 (火)	12/18 (土)	12/27 (月)	12/29 (水)	12/29 (水)
向山	12/30 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/30 (木)
小竹町	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/28 (火)	12/28 (火)
さ 栄町	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/28 (火)	12/28 (火)
桜台	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/28 (火)	12/28 (火)
高松1～5丁目	12/30 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	12/27 (月)	12/27 (月)
高松6丁目	12/28 (火)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/27 (月)	12/27 (月)
田柄2丁目42番4～6号棟	12/28 (火)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/28 (火)	12/30 (木)
田柄(上記以外)	12/28 (火)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/24 (金)	12/24 (金)

年 始 開 始 日			年 始 開 始 日		
町 丁 目	可 燃	不 燃	古 紙 容器包装プラ	びん・缶	ペットボトル
あ 旭丘	1/5 (水)	1/6 (木)	1/4 (火)	1/4 (火)	1/4 (火)
旭町(都営光が丘第一アパート)	1/4 (火)	1/8 (土)	1/6 (木)	1/5 (水)	1/6 (木)
旭町(上記以外)	1/4 (火)	1/8 (土)	1/6 (木)	1/10 (月)	1/10 (月)
か 春日町	1/5 (水)	1/13 (木)	1/7 (金)	1/7 (金)	1/7 (金)
北町2丁目緑馬北町宿舍A～F棟	1/4 (火)	1/6 (木)	1/10 (月)	1/5 (水)	1/5 (水)
北町4丁目(自衛隊官舎)	1/5 (水)	1/6 (木)	1/10 (月)	1/7 (金)	1/5 (水)
北町(上記以外)	1/4 (火)	1/15 (土)	1/10 (月)	1/5 (水)	1/5 (水)
向山	1/6 (木)	1/14 (金)	1/8 (土)	1/6 (木)	1/6 (木)
小竹町	1/5 (水)	1/6 (木)	1/4 (火)	1/4 (火)	1/4 (火)
さ 栄町	1/5 (水)	1/6 (木)	1/4 (火)	1/4 (火)	1/4 (火)
桜台	1/5 (水)	1/6 (木)	1/4 (火)	1/4 (火)	1/4 (火)
高松1～5丁目	1/6 (木)	1/14 (金)	1/8 (土)	1/10 (月)	1/10 (月)
高松6丁目	1/4 (火)	1/8 (土)	1/6 (木)	1/10 (月)	1/10 (月)
田柄2丁目42番4～6号棟	1/4 (火)	1/8 (土)	1/6 (木)	1/4 (火)	1/6 (木)
田柄(上記以外)	1/4 (火)	1/8 (土)	1/6 (木)	1/7 (金)	1/7 (金)

豊玉上1丁目	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/25 (土)	12/25 (土)
豊玉上2丁目	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/25 (土)	12/25 (土)
豊玉北	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/25 (土)	12/25 (土)
豊玉中	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/25 (土)	12/25 (土)
豊玉南	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/25 (土)	12/25 (土)
中村1・2丁目	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/30 (木)
中村3丁目	12/30 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/30 (木)
中村北1・2丁目	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/30 (木)
中村北3・4丁目	12/30 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/30 (木)
中村南1・2丁目	12/30 (木)	12/17 (金)	12/29 (水)	12/30 (木)	12/30 (木)
中村南3丁目	12/30 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	12/30 (木)	12/30 (木)
錦	12/28 (火)	12/18 (土)	12/27 (月)	12/29 (水)	12/29 (水)
貫井	12/30 (木)	12/24 (金)	12/25 (土)	12/27 (月)	12/27 (月)
練馬1丁目	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/30 (木)	12/30 (木)
練馬2～4丁目	12/29 (水)	12/23 (木)	12/24 (金)	12/30 (木)	12/30 (木)
は羽沢	12/29 (水)	12/16 (木)	12/28 (火)	12/28 (火)	12/28 (火)
早宮	12/29 (水)	12/23 (木)	12/24 (金)	12/24 (金)	12/24 (金)
氷川台	12/28 (火)	12/18 (土)	12/27 (月)	12/29 (水)	12/29 (水)
平和台	12/28 (火)	12/18 (土)	12/27 (月)	12/29 (水)	12/29 (水)

粗大ごみ(申込制・有料)粗大ごみ受付センター 03-5703-5399

【受付時間 月～土 8時～19時 (12/29～1/3の間はお休みです)】

※年末は申し込み込みが集中するため、年内収集ができない場合があります。

インターネットで申し込みもできます(区ホームページ「粗大ごみ」で検索)

※ エアコン・テレビ・冷蔵庫(凍)・洗濯機・衣類乾燥機は、区で収集できません。購入店または家電リサイクル受付センター(☎03-5296-7200)にお問い合わせください。

※ パソコン(ディスプレイ・デスクトップパソコン)は、パソコンメーカーで回収します。各メーカーにお申し込みください。

問合世先

可燃・不燃・古紙・容器包装プラスチックに関すること・・・練馬清掃事務所 303-3992-7141
飲食用びん・缶・ペットボトルに関すること・・・清掃リサイクル課 303-5984-1097

飲食用びん・缶・ペットボトルに関すること……………清掃リサイクル課 303-5984-1097



練馬区民公開講座

口腔がんは早期発見が決め手

～「自己チェック法」を学びましょう～

口腔がんは自分の目で見て発見することが可能です
早期発見すれば生存率も高く、後遺症も残りません

動画配信

令和3年12月1日(水)

～令和4年1月31日(月)～

練馬区歯科医師会ホームページ
よりアクセスしてください。



<http://www.nerimaku-shikaishikai.or.jp>

問合せ

講師



柴原孝彦

東京歯科大学名誉教授
口腔顎顔面外科学講座

公益社団法人練馬区歯科医師会 03-3997-0121

練馬区健康推進課歯科保健係 03-5984-4682

練馬区歯科医師会は練馬区と協力し口腔がんの早期発見・早期治療に取り組んでいます。共同で作成いたしました「口腔がん早く見つけば恐くない」というリーフレットがごございます。こちらのQRコードを読み取りダウンロードしてください➡



リーフレット中には「口腔がん早期発見チェックシート」がごございます。いずれかの項目に当てはまる場合や、今回の講演をお聞きになって気になる点がございましたら、下記の医療機関を受診してください。

口腔がん早期発見のための協力歯科医院リスト

医院名	住所	電話番号
沼口歯科医院	小竹町1-36-5	5995-0804
田中デンタルクリニック	宋町30-3-2F	5984-3327
むさしの矯正歯科医院	宋町32-10-1F	3993-8817
山本歯科医院	■玉中2-5-15	5912-7734
浜崎歯科クリニック	■玉北1-6-13	5999-0118
斉藤ビル歯科	■玉北2-20-11	3948-2700
村上デンタルクリニック	■玉北6-2-1-3F	3991-6773
上原歯科医院	■玉北6-16-17-2F	3557-1180
松岡歯科医院	中村1-7-8	3999-3991
金川歯科医院	中村北4-20-16	3999-2230
坂本歯科医院	桜台4-9-7	3993-8148
練馬さくら歯科	練馬1-18-12	3992-6480
とうき歯科医院	練馬2-21-3	5999-1180
コーナス歯科クリニック	練馬4-24-15	5999-5588
栗出歯科医院	■井3-6-5	3998-6241
カモ歯科クリニック	■井3-11-13	3999-6330
瀬戸歯科医院	■井3-19-7	3999-1238
市川歯科医院	平和台1-31-16	3932-3719
栗田歯科医院	春日町3-31-17	3825-4182
さいさか歯科	春日町5-2-17	3990-4184
齋藤歯科医院	春日町6-2-16	3999-6848
関東デンタルクリニック	春日町6-16-21-2F	3990-6487
おおしま歯科医院	■松3-13-9	3998-8118
ジェイシティー歯科クリニック	■松5-8	5372-4444
山本歯科医院	北町1-5-17	3937-1322
小池歯科医院	北町2-41-14	3931-8244
水野歯科医院	田柄3-6-20	5241-6487
しのぶ歯科クリニック	田柄5-5-21	3825-0414
さくま歯科医院	田柄5-20-19	5241-6480
やもと歯科医院	田柄5-27-11-2F	3999-8818
むさし歯科医院	■士見台1-5-14	3999-6016

医院名	住所	電話番号
はすいけ歯科医院	■士見台4-44-2-2F	3990-1188
浅出歯科医院	谷原2-10-17	3996-8522
石塚歯科医院	石神井町2-31-29	3996-2882
Shimizu Dental Clinic	石神井町3-17-15	6913-3517
岩田歯科医院	石神井町3-24-7	3996-0269
石神井ほんだ歯科医院	石神井町4-6-15	3997-6651
高木歯科	石神井町5-1-9-2F	3996-4499
松本歯科クリニック	石神井町6-2-12	3995-8861
澤田歯科	石神井町8-53-11	3904-6038
ないう歯科医院	石神井台3-4-5	3997-8788
大川内歯科医院	石神井台3-24-20	3997-2535
梅澤歯科医院	石神井台6-18-4	5387-6018
みやもと歯科医院	石神井台7-22-3	3594-4618
おおの歯科医院	下石神井4-5-20	3996-1118
しげみ歯科医院	東大泉1-36-3-4F	3923-0418
やち歯科医院	東大泉2-4-7	3978-6480
マサキ歯科医院	東大泉2-5-9	3923-4114
松本小児歯科医院	東大泉2-8-1	3922-3748
齋藤歯科医院	東大泉4-1-10	3922-0081
ごうけ歯科医院	東大泉5-41-17	3978-7764
いくた歯科クリニック	大泉町1-1-29	3924-5070
中山歯科クリニック	大泉町3-2-13	3923-0030
かわらい歯科医院	大泉学園町5-6-5	3922-3239
森山歯科クリニック	大泉学園町7-8-30	3925-5825
石井歯科医院	関町北2-27-13-3F	3929-8122
小山歯科医院	関町北3-3-21	3920-1508
池田歯科クリニック	関町北4-2-12	3920-4180
佐々木歯科クリニック	関町南4-18-19	3929-1182
上石神井北口歯科	上石神井2-25-5-2F	3594-3811
つばさデンタルオフィス	上石神井4-4-1	5927-5261

ゆず湯 12月21日火

ゆず湯

75歳以上の方 200円

※ゆず湯は実施日が施設によって異なります。
詳しくは各公衆浴場にご確認ください。

または

12月22日水

正月朝湯 令和4年1月2日日

(セージの湯)

入浴料金

大人(中学生以上) 480円
小学生 180円
未就学児 80円



©2011 練馬区セリ九

※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〜ポツポ	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	桑の湯	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

政治家の 寄附は禁止

政治家は贈らない!

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。

有権者は求めない!

有権者が政治家に対し寄附を求めることは禁止されています。

これらの行為は全て禁止です!



落成式・開店祝いの花輪



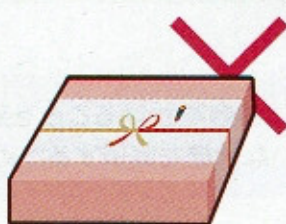
町会の集会や旅行等の
催し物への寄附や
飲食物の差し入れ



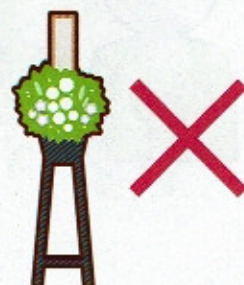
病気見舞い



結婚祝い・香典



お中元・お歳暮



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



入学祝い・卒業祝い



お祭りへの寄附や差し入れ

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、政治家以外の人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おります。

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、誰であっても「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の団体(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

発行 東京都選挙管理委員会 ☎ 03-5320-6913 (ダイヤルイン)

区役所・警察官・銀行員を 名乗るサギに注意!



あなたの自宅にも詐欺電話が架かってきます。騙されないで

**絶・対・に
教えない! 渡さない!**

- 暗証番号
- 口座番号
- 預貯金金額
- タンス預金
- 通帳・現金
- キャッシュカード

⇒ 区役所からの電話

- ・ 医療費 保険料 過払金 ～ 還付金がある
- ・ 書類 手紙 申請書 ～ 自宅に送った

要注意!

申請期限が切れてるが、今日なら申請できる

お持ちの口座は? 口座番号は?

暗証番号は? 預金額は? 自宅に現金は?

⇒ 銀行員からの電話

手元に通帳、キャッシュカードを用意して

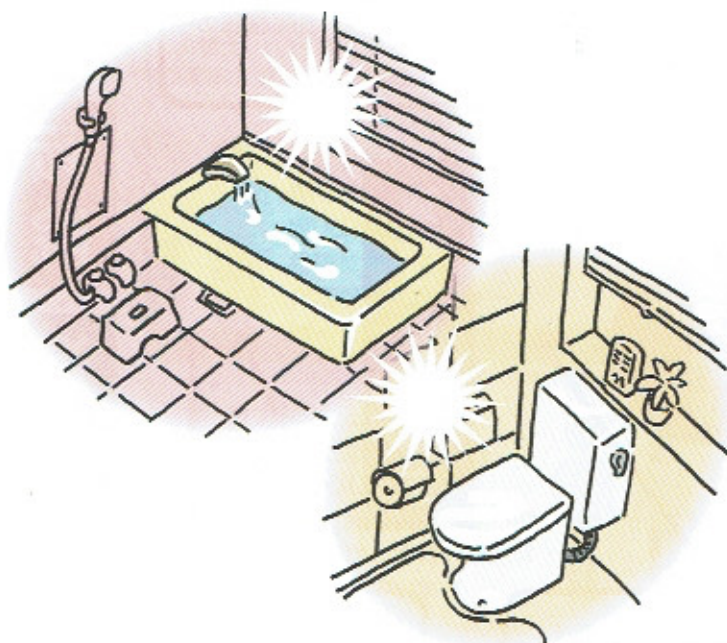
要注意!

カードは古いから再発行するため**取りに行く**

電話をきらないで・部下がすぐに取りに行く

※こんな電話は詐欺です 確認・通報を!

練馬警察署
☎ 0 3 - 3 9 9 4 - 0 1 1 0



すぐやること、考えておくこと、用意しておくこと

アテンション!

家族やあなたが
突然倒れたら
どうする?
?



第
268
号

もしも家族やあなたが突然倒れ こんな時どうする? どんなことが起こる?

親や家族、あなたがケガや病気で倒れたら…… どんなことが起きるのか、どんなことを考えておけばよいのかを、時系列で考えてみました。先のことが想定できると心に余裕が生まれます。少しの余裕と情報が役立つことがあるのです。

※本文中①～⑥はP3～4 下部に補足説明があります



このマークがついた手続は契約にあたります。内容をよく理解し、納得した上で手続を進めましょう。

救急車などで搬送

- ・119 番へ連絡
- ・救急車が来るまでに用意しておくものリスト ①
- ・救急車を呼ぶか迷う時は #7119 (救急相談) へ

不安や悩み

入院中の不安や悩みは、「医療相談窓口 (病院によって名称が異なる場合も)」へ ③



相談員 (医療ソーシャルワーカーなど) が相談にのってくれる

入院期間

一般病棟や急性期病棟での入院は、症状が安定したり緊急性の高い治療が終わるまで。入院期間は2～3週間程度が一般的

倒れた!!

入院

治療

安定・回復

退院後の方針決定

転院

退院



入院に必要なこと

入院手続 ②

治療についての説明
キーパーソン決定
入院中に必要なものを揃える
親戚、関係者への連絡

★同意書が必要な時も…

手術や延命処置についての同意書等への署名が必要になる



元気なうちに、自分や家族の望む医療やケアについて話し合ったり、考えておきましょう!



退院を迎えるにあたり 考えておきたいこと

ケアカンファレンス ④

退院後の療養場所やケアを考えるミーティング
例) 在宅療養? / 転院して療養? / 自宅介護が困難の場合の施設入所?
本人や家族の希望も伝え相談しましょう!

★家族内での話し合い

本人や家族と今後どのようにケアをしていくのか (療養場所や介護のためのキーパーソン等) 話し合っておきましょう!

手続

- ・介護保険の要介護認定申請 (必要であれば) ⑤
- 40～64 歳の方は条件があるのでお問い合わせください
- ・高額療養費の申請



★介護保険サービス以外の〈区〉のサービスも調べておきましょう ⑥



たら...



急性期治療を経過し病状が安定したが、在宅での療養に不安がある人に対して、在宅や介護施設への復帰支援を行う病棟



病状が安定し、寝たきり防止など退院後の日常生活を見据えた訓練が必要な人向けの病棟



主な施設の種類

※要介護度によって利用できる施設が異なります



介護保険を利用して自宅で療養する時のサービス

※要介護度によって利用できる施設が異なります



地域包括ケア病棟など

回復期
リハビリテーション病棟

自宅・

施設など

在宅療養

施設など

介護する人のために...

介護する人のために... ⑦

- ・介護休暇
- ・介護休業
- ・短時間勤務制度など
- ・介護休業給付金制度

本人のために...

- ・傷病手当
- ・労災手当など

調べておきましょう！



介護費用の負担を軽減する制度⑧

- ・高額介護サービス費支給制度
- ・高額医療、高額介護合算療養費制度



介護保険課

ほっ



補足説明

- ① 救急車が来るまでに用意しておくもの
健康保険証／現金／靴／薬とお薬手帳
- ② 入院手続きに必要なもの
健康保険証／後期高齢者医療被保険者証／限度額適用認定証（入院前に申請しておくと便利）／入院申込書／現金（入院保証金）／印鑑／各種医療受給者証
- ③ 医療・総合相談で相談できる内容
医療費について
入院中の困りごと相談
退院後の生活への準備
介護保険制度の内容や活用方法
障害者手帳・障害年金の手続き 等
- ④ ケアカンファレンス
（本人の状態によって出席者に違いあり）
出席者：本人／家族／病院主治医／看護師
医療ソーシャルワーカー／リハビリスタッフ
（本人の状態による）／訪問医／訪問看護師／ケアマネジャー 等
- ⑤ 介護保険の申請について
住まいの地域ごとに設置されている地域包括支援センターまたは介護保険課で要介護認定申請をする。入院中でも申請は可能

介護型：支援や介護が必要な人向け

- ・特別養護老人ホーム（特養）
- ・介護老人保健施設（老健）
- ・介護付 有料老人ホーム
- ・サービス付き高齢者向け住宅「特定施設」（サ高住）
- ・認知症高齢者グループホーム 等



住宅型：介護保険サービス等の利用は在宅療養と同様の手続が必要

- ・住宅型有料老人ホーム
- ・サービス付き高齢者向け住宅（サ高住）
- ・ケアハウス 等



相談：地域包括支援センター※1

訪問：訪問介護

訪問入浴介護

訪問リハビリテーション

訪問看護

定期巡回・随時対応型訪問

通い：通所介護（デイサービス）

通所リハビリテーション（デイケア）

宿泊：短期入所生活介護

短期入所療養介護



複合：（看護）小規模多機能型居宅介護

福祉用具貸与

福祉用具購入

住宅改修



相談：地域包括支援センター※1

介護保険以外の練馬区の福祉サービス（65歳以上）

●介護認定を受けていない方（条件あり）

・自立支援用具の給付

→地域包括支援センター

・自立支援住宅改修

→地域包括支援センター

・車いす・介護用ベッドの貸し出し

→地域包括支援センター

・会食サービス（デイサービスへ自己通所）

→高齢社会対策課

・見守り配食（お弁当）

→高齢社会対策課

・高齢者入浴証 →高齢社会対策課

・ごみ収集

→郵便番号による各清掃事務所

・シルバーサポーターの支援

→（公社）練馬区シルバー人材センター

※上記の他にもあるので、地域包括支援センター等へ

●介護認定を受けている方（条件あり）

・緊急一時宿泊

・寝具クリーニング

→地域包括支援センター

・出張調髪 →地域包括支援センター

・布団乾燥／消毒

→地域包括支援センター

・紙おむつ支給

→地域包括支援センター

・リフト付きタクシー

→地域包括支援センター

・シルバーサポーター

→（公社）練馬区シルバー人材センター

・自動消火器・火災警報器の給付

→地域包括支援センター

※上記の他にもあるので、地域包括支援センター等へ

⑦介護で仕事を休める法律等（育児・介護休業法）

●介護休暇

対象家族一人につき、年に5日。二人以上であれば年に10日まで、半日単位で休暇を取得できる

●介護休業

対象家族一人につき、通算して93日まで3回を限度として分割して取ることが可能

●所定外労働の短縮措置

短時間勤務や時差出勤が可能
その他、残業の免除や配置転換への配慮等の制度があるので、勤務先へ

●介護する家族を助ける

介護休業給付金制度：介護のために一定期間、会社を休んでも65歳未満の人であれば賃金の67%が支給される

※1 地域包括支援センターとは地域の高齢者の医療と介護の相談窓口です。詳しくはパンフレットやホームページをご覧ください。

【配布場所】

地域包括支援センター

高齢者支援課

介護保険課

区民事務所（練馬を除く）

はつらつセンター

敬老館



⑧介護費用の負担を軽減する制度

●介護保険サービスの自己負担を軽減

・高額介護サービス費支給制度

介護サービスの限度額（月額）を超える自己負担費用の一部が払い戻される

・高額医療・高額介護合算療養費制度
世帯の年間でかかった介護費と医療費を合算し、自己負担限度額の超過分が払い戻される

※医療費控除

介護サービスの一部が医療費控除できる場合がある。対象は、家族の入院や通院に利用するタクシー代や医療系サービス、薬局で購入する市販の風邪薬等（控除を受ける場合は「確定申告」が必要）。

あなたや家族のためのサポートネットワーク 困った時は……相談しましょう！

あなたの周りの公的ネットワーク

介護保険サービス

要介護、要支援状態の人は、訪問介護や通所介護、リハビリ等のサービスが受けられます



※「すぐわかる介護保険」(練馬区発行)

医療と介護の連携

在宅医療での介護との連携等、医療と介護のスムーズな橋渡しに役立つ仕組み作りが進んでいます



医師
看護師



ごみ出し、理美容サービス、自立支援用具の貸し出しや給付等

公的サービス

高齢者向けの福祉、生活支援、介護予防等の多彩なサービスがあります



※「高齢者の生活ガイド」(練馬区発行)



介護士
理学療法士等

薬剤師
歯科衛生士等

ケアマネジャー

医療、保険、福祉の専門家と連携。不安や困りごとを解決するため相談に乗ってくれる介護保険制度のキーパーソン



地域包括支援センター



練馬区

消費生活センター

悪質商法の被害、賃貸住宅、施設入所等の契約のトラブルについての相談を受け付けています



社会福祉法人

練馬区社会福祉協議会

誰もが安心して生活を送れるために、地域の人々と専門家が力を合わせ、地域の課題解決に取り組んでいます



民間のサービス

介護保険以外の有償サービス、配食（お弁当）サービス、スーパーの配送サービス、ネット注文等



民生委員

同じ地域住民の立場で生活や福祉の支援をしてくれる頼りになる相談相手



かかりつけ医

健康に関するものは何でも相談でき、一番頼りになる身近な存在



地域の取り組み

シルバー人材センター、NPO、ボランティア団体等、地域活動や取り組みがあります



町会・自治会の皆さん

近所ならではの安心感。お互いさまの関係で！



企業などの取り組み

セキュリティ会社の緊急通報や電気やガス等使用状況での見守り。生協等の配達を兼ねた見守り



居場所・相談情報ひろば

住民主体で運営され、自由に参加し、おしゃべりや活動を楽しむ交流の場



趣味のサークル

年代、性別様々な人がいる場なので、いろいろな話ができます



日常の見守りや支援の輪

倒れた時のことを考えておきませんか？

まだまだ元気！と思っていても、だれでも、いつでも病気やケガをし、介護が必要になる可能性があります。そんな状態になった時、あなたはどんな医療・ケアを受けたいか？を考えたことがありますか？大切な家族はどのように思っているのだろうか、聞いたことはありますか？



事前準備が大切です

あなたや家族が希望する医療やケアを受けるために、大切にしていることや望んでいること、どこで、どのような医療やケアを受けたいのかを前もって、家族や信頼する人たちと話し合っておきましょう！

●入院や介護サービス等の手続は契約となります。トラブルの際はご相談ください。

練馬区消費生活センターのご案内

契約のトラブル等 ☎03-5910-4860 ①～⑤ 午前9時～午後4時30分(祝休日・年末年始を除く)



南町小だより

練馬区立南町小学校

令和3年11月25日

校長 星 美登里

つよく かしく あたたかく
～ ありがとうを とどけます ～



6年生が心を込めて収穫しました。

初めての群読学習発表会が開かれます

校長 星 美登里

南町小学校の人権シンボルであるみかんは、今年も豊かな実りをもたらしました。子供たちが一人1個ずつ、自分のお気に入りのみかんを収穫した後、11月18日に6年生が収穫しました。日頃よりお世話になっている皆様に感謝のお手紙とともにお届けしています。オレンジ色の実がなくなったみかんの木々を見ると、

冬が忍び寄ってきているのに気がきます。あと一週間で師走。激動の令和3年も終わりを迎えます。今年も本校への温かいご支援とご協力を賜りながら、教育活動を実施できましたことに深く感謝申し上げます。

子供たちは今、今週末11月26日(金)27日(土)に迫った「群読学習発表会」に向けて熱心に練習しています。例年なら学芸会を実施する年でした。コロナ禍のため、今年度は学芸会に代わる新しい舞台発表型の文化的行事として、実施を決めたのが、この「群読学習発表会」です。「群読」とは、複数の人によって朗読をする読み方です。一人で、少人数で、集団での朗読を効果的に使って表現していきます。

感染予防対策をしながら、子供たちにとって価値ある経験をさせたい。そのために何ができるかを、教員たちはずっと模索してきました。そして、以下のように行うことにしました。

- ・密にならないように子供たち同士の距離を取って、前を向いて群読をする。
- ・舞台の上は1学級程度。場面などで入れ替わる
- ・歌はその場で歌わず、録音したものを流す。
- ・演技中はマスクをして話す。
- ・紙や小道具は持ってよい。その場で簡単な動きはあり。

子供たちが主体性をもって、友達とともによりよい活動を創り上げることを目指すことは、学芸会と変わりありません。しかし、学芸会のような、動作を付けての劇ではありません。その分、言葉の聞こえ方が大切です。言葉をはっきりと発することを意識する必要があります。複数の子供の朗読では、さらに表現力が求められます。複数で言うことでかえって聞き取りにくくなってしまうこともあるからです。協力して表現を工夫すると、深みや迫力が増していきます。これらを踏まえた今回の演目は以下の通りです。

1年生：「14ひきのねこ（『11ひきのねこ』（馬場のぼる）を子供の人数に合わせて『14ひき』としました。） 2年生：「のはらうた」（工藤直子） 3年生：「モチモチの木」（斎藤隆介） 4年生：「ごんぎつね」（新見南吉） 5年生：「走れメロス」（太宰治） 6年生：「イーハトーヴの夢」（宮澤賢治）と、教科書にある物語や詩の名文等が並んでいます。国語の時間の発展としても位置付けられ、まさに「学習発表会」です。豊かな表現の名文を全部暗記し、暗唱できて、練習の時に欠席した友達が担当するところを代わって話せる子供も大勢います。話すことでの表現を考え、豊かな文学表現に触れることは言語能力育成の面からも力になることでしょう。

子供たちには、学芸会とはまた違ったよさを感じながら、充実感や達成感を味わってもらいたいです。多くの皆様にご覧いただきたいところですが、感染予防のため、各ご家庭2名までのご参観といたしますことに、皆様のご理解を賜りたく存じます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

《12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	水	
2	木	社会科見学(5年生)
3	金	SDGsゲストティーチャー(5年生)
4	土	
5	日	
6	月	委員会・人権お話し会(1・2年生) ことば交流週間始
7	火	
8	水	5時間授業・学力補充週間始
9	木	5時間授業
10	金	5時間授業・音楽鑑賞教室(6年生) ふれあい班活動
11	土	4時間授業・持久走大会
12	日	
13	月	5時間授業
14	火	5時間授業・移動教室前健診(6年生) 学力補充週間終
15	水	避難訓練
16	木	下田移動教室(6年生)
17	金	下田移動教室(6年生)
18	土	
19	日	
20	月	クラブ
21	火	
22	水	
23	木	大掃除
24	金	2学期終業式・給食あり・4時間授業
25	土	冬季休業日始
26	日	
27	月	
28	火	
29	水	1月3日まで機械警備のため学校内には、入
30	木	れません。
31	金	

持久走大会

日時 12月11日(土)

3・4年生 8時35分から

1・2年生 9時25分から

5・6年生 10時20分から

雨天の場合は、13日(月)に延期し、その後は順延します。(通常時程で実施)

・お子様の学年のみの参観です。

・校内参観はありません。

*詳しくは、先日配布した「持久走大会実施に向けてのお願い」をご覧ください。

冬季休業日と1月最初の予定

12月25日(土)から冬季休業日になります。冬季休業日は年末年始の行事やお手伝いなどを経験して、有意義に過ごしてもらいたいです。学校から配布します「冬休みの生活」をよく見て、事故など起こさないように楽しく過ごしてください。

1月 8日(土)土曜時程・3時間授業

始業式

・2、3校時のみ授業公開

・参観時間は学年だよりでお知らせします。

11日(火)委員会

13日(木)社会科見学(4年生)

人権啓発ポスターについて

本校の6年生が東京都人権部の依頼で「人権啓発ポスター展」に応募しました。その中の15点が11月30日まで西武池袋線の車内に掲示されています。ぜひ、ご覧になってください。また、「人権啓発ポスター展」として、令和4年3月31日まで特設ページにも掲載されています。

<https://tokyo-jinken-poster-2021.com/>

ぜひ、こちらもご覧になってください。



開二小だより

Vol. 227 第8号
令和3年12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-kyo.ed.jp

「言葉に心を入れる」

副校長 小林 資郷

早いもので師走を迎えました。新型コロナウイルス感染症も落ち着きを見せ、開二小の近くにある練馬駅周辺も賑やかさを取り戻してきたように見えます。賑やかな「賑」は「和」が変化したものだそうです。賑やかと和やかではだいぶイメージが違いますが、心が和んでいるからこそ、人も集まり、陽気に話がはずみ、賑やかに活気も出てくるのでしょう。世界中のコロナが沈静化することを祈るばかりです。

11月26日、27日、学習発表会を無事、実施することができました。教師と子供たちが一緒になってつくりあげていくこの時期の体育館は、驚くほど独創的で素敵な劇場空間となります。発表会では、普段の様子からは見られない、生き生きとした表現を見せる子がいます。その一方で、緊張を解きほぐすために一生懸命、勇気を出している子もいます。子供たち一人ひとりには、発表の様子だけでは見えない数々のドラマがあります。今回の学習発表会では感染症対策のハンデがありながらも、精一杯、気持ちを込めて自分のセリフを伝えていたり、身振り手振り等動きを自分で工夫して表現していたり、また、裏方で係の仕事を一生懸命頑張る子供たちの姿に感動しました。

ところで皆さんは、人と話をする時に自分の気持ちを上手く相手に伝えることができますか。いつも話に聞き入ってしまう話し上手な方がいますが、そういう人は共通して言葉に「心」をのせるのが上手です。俳優や声優の方たちはまさに言葉に心をのせるプロですね。この言葉に心をのせる訓練を学習発表会の数週間だけで成し遂げる

ことはなかなか難しいと思います。しかし自分の思いをしっかりと相手に伝える力は子供たちにとって、これから人と良好な関係を築いたり、自己実現を図ったりする上で欠かせない大きな力となります。そこで以前、お会いしたアナウンサーや声優の方からお聞きした言葉に心を入れる簡単なコツを2つお伝えしたいと思います。

まず一つは、人と話すとき、相手の顔（できれば目）をしっかりと見て、「心が伝われ」と念じ、相手を思いやって声を発することです。もう一つは見聞きしたものをそのまま伝えるのではなく、しっかりと言葉を咀嚼し、自分の言葉で話すことです。そうすることで必ず気持ちは相手に届きます。そのとき、もし相手の人たちの表情が笑顔に変わったり、うなずいたりしてくれたり間違いなく伝わっています。ぜひ試してみてくださいと思います。

保護者の皆様には、学習発表会に向けて道具や衣装のご準備、お手伝い等ご協力いただきありがとうございました。また、新型コロナウイルス感染症対策のため、お子様のいる学年のみのご鑑賞となりましたことへのご理解をいただき、感謝いたします。

いよいよ今年も残り僅かになりました。冬休みに入ると外出する機会も増え、子供が思わぬ事故に巻き込まれることがあります。以下の点をご家庭でもご注意していただき、安全で楽しい冬休みをお過ごしになりますようお願いいたします。

- ・不特定多数の人込みが多い場所や川のそば等の危険な場所では遊ばない。
- ・交通ルールを守る。
- ・スマートフォンやゲームなどは、ご家庭でルールを決めて使用する。



1 2 月行事予定

日	月	火	水	木	金	土
			1 朝学習 安全指導 長縄週間(始) 研究授業㉔	2 読書 学力調査4-2 探検ラリー④	3 体育朝会 学力調査 4-1 探検ラリー③	4
5	6 朝会 委員会活動	7 クラス 避難訓練㉔ ふれあいタイム (昼休み)	8 朝学習 午前授業 個人面談㉔	9 読書 水曜時程 午前授業 個人面談㉔ なかよしの日	10 児童集会 午前授業 水曜時程 個人面談㉔	11 ユニセフ 集会 学校公開 水曜日の時 間割 道徳授業 公開
12	13 朝会 クラブ	14 クラス	15 朝学習 午前授業 個人面談㉔	16 読書 水曜時程 午前授業 個人面談㉔	17 体育朝会 長縄週間(終)	18
19	20 朝会 委員会活動	21 クラス 美化の日	22 朝学習	23 読書 給食(終) 大掃除㉔	24 終業式 午前授業	25 冬季休業 日(始)
26	27	28	29	30	31	
①②③④⑤⑥は学年です。 ㉔はあおぎり学級です。						

体力テスト考察

体育部

今年度の体力テストは、新型コロナウイルス感染症予防の観点から、種目を絞って実施しました。多くの学年で男子は、「50メートル走」、「長座体前屈」、女子は、「50メートル走」の記録が全国平均を上回る結果となりました。しかし、「握力」「反復横跳び」「立ち幅跳び」「ソフトボール投げ」が全国的に見て低い結果となりました。

本校では、体育朝会やコ・オーディネーショントレーニングを行うことで、体の使い方や運動の機会を増やしています。

体力向上には、継続的に運動をすることが大切です。子供たちの「運動の日常化」を目指し、是非、ご家庭でも運動する機会を増やしていただけると幸いです。