

あなたの所属は 班 組 です

事務局電話番号
03-3993-7168

練馬区シルバー人材センター

事務局だより

第474号 (令和6年9月5日)

令和6年度 安全就業標語

まずゆとり ルール守って 踏むペダル 榎本 保さん

【今月の主な予定】

- 配分金振込日【8月分】9月20日(金)/【9月分】10月18日(金)
- 入会説明会 9月9日(月)、10日(火)/10月9日(水)、10日(木)
9月11日(水)出張入会説明会(石神井公園区民交流センター)
- 未就業会員のための就業相談(予約制)
9月24日(火)/10月21日(月) 時間は各日9~16時

【今号の主な内容】

- 自転車安全講習会のご案内
- アトリウムパネル展開催のご案内
- スマホ相談会のご案内
- 『Smile to Smile』のご案内
- マイナンバーカードの保険証利用について
- 会報『こぶし』第80号作品募集
- 熱中症予防チェックリスト

令和6年度 班会議の予定

班	月日	時間	会場
1	10月24日(木)	10:00~	桜台地域集会所
2	10月22日(火)	14:00~	ココネリ研修室1
3	10月17日(木)	14:00~	ココネリ研修室1
4	10月 4日(金)	10:00~	早宮地域集会所
5	10月22日(火)	10:00~	春日町地域集会所 集会室1+2
6	10月17日(木)	10:00~	田柄地域集会所
7	11月13日(水)	10:00~	光が丘区民ホール 多目的ホール
8	11月12日(火)	14:00~	防災学習センター 防災研修室
9	調整中		
10	調整中		
11	11月22日(金)	10:00~	関区民ホール
12	11月 8日(金)	14:00~	勤労福祉会館
13	11月13日(水)	14:00~	勤労福祉会館
14	11月18日(月)	14:00~	勤労福祉会館
15	10月31日(木)	15:00~	文化交流ひろば 交流室1+2



自転車の交通ルールを学びませんか？

自転車安全講習会



センターでは、会員の皆様が自転車をより安全に利用していただくために「自転車安全講習会」を開催します。

自転車は便利で身近な乗り物で多くの方が利用しています。しかし、正しい乗り方やルール・マナーについて、知っているようで実はよく知らないことも多いのではないのでしょうか。

「自転車安全講習会」では、専門の講師から実践的で役立つノウハウを画像や動画を見ながら学ぶ座学と自転車シミュレーターを使った体験型講習を通して知ることができ、とても有益ではないかと考えています。ご都合のつく方はぜひご参加ください。

- | | |
|--------|-------------------------------------------------------|
| 1 日 時 | 令和6年9月24日(火) 午後1時30分より (約2時間) |
| 2 場 所 | Coconeri 区民・産業プラザ 研修室1
練馬区練馬1-17-1 (練馬駅中央北口から徒歩1分) |
| 3 内 容 | (1) 画像や動画から学ぶ自転車安全教育
(2) 自転車シミュレーターを使用した体験講習 |
| 4 講 師 | 一般財団法人日本自転車普及協会 自転車文化センター |
| 5 参加費 | 無料 |
| 6 申込方法 | 事務局に電話で申し込んでください。電話 3993-7168 |
| 7 申込期限 | 令和6年9月13日(金)まで |
| 8 対 象 | シルバー人材センター会員 |
| 9 定 員 | 30名(申込多数の場合は、抽選になります)
※結果は9月17日(火)に発送いたします。 |



担当 篠田・曾山・阿曾

アトリウムパネル展開催のご案内

多くの区民の方にセンターを知っていただくために、センターを紹介するパネルを展示します。お誘いあわせの上ご覧ください。

期 間 : 令和6年9月30日(月)~10月10日(木)

時 間 : 午前9時~午後5時

(初日は午前10時頃から展示)

(最終日は午後4時まで展示)

場 所 : 練馬区役所本庁舎1階アトリウム



公益社団法人
練馬区シルバー人材センター

パネル展



〈センター主催〉 無料スマホ相談会のお誘い

スマホ相談会を開催します。今回は**先着16名**です！
その他、日頃、スマートフォンの使い方でお悩みがありましたら、
お気軽にご相談ください。

- ◇ 対象 60歳以上の練馬区民(会員以外も OK)
- ◇ 相談時間 1人 30分以内
- ◇ 申し込み 電話予約制 先着順
- ◇ 相談員 スマホ相談員養成講座を修了した認定相談員
- ◇ 日程 下表のとおり

回	日程	相談時間	会場
第1回	9月25日(水)	(a) 13:30~14:00 (b) 14:00~14:30 (c) 14:30~15:00 (d) 15:00~15:30	練馬区シルバー人材センター 会議室
第2回	9月26日(木)	(a) 9:30~10:00 (b) 10:00~10:30 (c) 10:30~11:00 (d) 11:00~11:30	練馬区シルバー人材センター 会議室

お電話をお待ちしています

☎3993-7168



スマイル トウ スマイル
会員専用サイト『Smile to Smile』
令和6年11月開始予定!!



詳しくは事務局だよりと一緒に配られた案内をご覧ください。

あなたはもう始めましたか？

マイナンバーカードの保険証利用



会員の皆様の中には、既にマイナンバーカードの保険証利用している方もいらっしゃるかと思いますが、中には手続きの方法が分からない方もいるのではないのでしょうか。

令和6年12月2日の時点で手元にある有効な保険証は、令和7年12月1日までは使用可能です。しかし、令和6年12月2日から現行の保険証は発行されなくなります。

そこで、今回は登録方法と利用方法について、簡単にご紹介いたします。手続きがまだお済でない方は、是非参考にしてみてください。

【登録方法】

STEP1.

マイナンバーカードを申請

■申請方法は選択可能です

- ① オンライン申請
(パソコン・スマートフォンから)
- ② 郵便による申請
- ③ まちなかの
証明写真機からの申請



STEP2.

マイナンバーカードを
保険証として登録

■利用登録の方法

- ① 医療機関・薬局の受付
(カードリーダー)で行う
- ② 「マイナポータル」から行う
- ③ セブン銀行ATMから行う



【利用方法】

1

受付



マイナンバーカードを
カードリーダーに
置いてください。



カードリーダーで
マイナンバーカードを
保険証として登録
できます！



2

本人確認

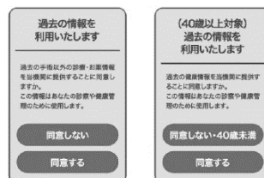
顔認証または
4ケタの暗証番号を入力してください。



3

同意の確認

診察室等での診療・服薬・健診情報の
利用について確認してください。



※高額療養費制度をご利用される方は、続けて確認・選択をお願いします。

4

受付完了

お呼びするまでお待ちください。



カードを忘れずに！

マイナンバーカードを使うメリット

より良い医療を受けることができる

過去のお薬情報や健康診断の結果を見られるようになるため、身体の状態や他の病気を推測して治療に役立てることができます。

また、お薬の飲み合わせや分量を調整してもらうこともできます。事故や災害時にも、お薬情報が共有されて安心です。

手続きなしで高額医療の限度額を超える支払を免除

限度額適用認定証等がなくても、高額療養費制度における限度額を超える支払が免除されます。

マイナンバー総合フリーダイヤル **0120-95-0178**
5番を選択のうえ、音声ガイダンスにしたがってお進みください。
受付時間(年末年始を除く) 平日:9時30分~20時00分
土日祝:9時30分~17時30分

マイナンバーカードの
保険証利用について
もっと知りたい方は
こちら



ひとくらし、あらいのために
厚生労働省
Ministry of Health, Labour and Welfare

教室事業受講生募集

羽沢教室と関町教室で、会員を講師とした教室を開いています。
受講を希望される方は、事務局に申し込んでください。

= 羽 沢 教 室 =

(練馬区羽沢3-36-16)



名称		講師	9月開催日	通常開催日時		受講料
英語・英会話	観光・旅行の英会話を学ぶ	廣田	9/2,9,30	第1・2・4月曜	10:00~11:50	月4,200円
	歌から学ぶ英語	橋本	9/2,9,27	第1・2・4月曜	13:30~15:20	月4,200円
	英会話とリーディング	山下・山口・宮本	9/3,10,24	第1・2・4火曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学中級クラス	松本・山口	9/4,11,25	第1・2・4水曜	10:00~11:50	月4,200円
	英語でコミュニケーション	高原・橋本	9/4,11,25	第1・2・4水曜	13:30~15:20	月4,200円
	中卒応用クラス	松本・橋本	9/5,12,26	第1・2・4木曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学初級クラス	山口・米川	9/5,12,26	第1・2・4木曜	13:30~15:20	月4,200円
	中学まとめクラス	伊藤・山口	9/6,13,27	第1・2・4金曜	13:30~15:20	月4,200円
歌謡ボイス教室		しんま	9/2,30	第1・3月曜	14:00~16:00	月3,000円
朗読教室		HIDEMI	9/3,10,17,24	毎週火曜	13:00~15:00	回1,500円
書道教室		豊田	9/6,20	第1・3金曜	10:00~12:00	月2,100円
折り紙教室		鎌原	9/6	第2金曜	14:00~16:00	回1,200円
ボトルシップ制作講座		磯部	9/7,21	第1・3土曜	13:00~16:30	回700円
吹矢教室		柄本	9/7,21	第1・3土曜	13:30~15:30	回1,000円

= 関 町 教 室 =

(練馬区関町北1-7-14)

名称		講師	9月開催日	通常開催日時		受講料
英語・英会話	中学中級クラス	伊藤	9/2,9,30	第1・2・4月曜	10:00~11:50	月4,200円
	生き生き英会話	宮本	9/2,9,23	第1・2・4月曜	10:00~11:50	月4,200円
	中学まとめクラス	小松	9/2,9,30	第1・2・4月曜	13:30~15:20	月4,200円
	おもてなしボランティア英会話	伊藤	9/3,10,24	第1・2・4火曜	10:00~11:50	月4,200円
	中卒応用クラス	内海	9/5,12,26	第1・2・4木曜	13:30~15:20	月4,200円
	中学初級クラス	宮本・廣田	9/6,13,27	第1・2・4金曜	10:00~11:50	月4,200円
書道教室		村岡	9/3,17	第1・3火曜	10:00~12:00	月2,100円
書道教室		田中	9/10,24	第2・4火曜	13:30~15:30	月2,100円
カメラ教室		高槻	9/5,19	第1・3木曜	10:00~12:00	月3,500円
手品教室		関	9/6,20	第1・3金曜	13:30~15:30	回1,500円
朗読教室		小高	9/13,27	第2・4金曜	13:30~15:30	回1,500円

※語学(英語・英会話教室)は、6月から新たな教室がスタートしました。教室のご見学は事務局にお問い合わせください。

9月刃物研ぎ開催予定



9月の刃物研ぎ開催予定をお知らせします。

直接、開催場所までお越しください。(料金：1本500円～ その他多種)

個人宅をお借りしての開催場所もありますので、個人情報保護の観点から住所の詳細掲示は控えています。

開催場所は、目印として黄色いのぼりが立っています。

雨天の場合、中止になる場所があります。

詳しい開催場所等は、平日営業時間内 (AM8:30~PM5:15) に事務局までお問合せください (TEL : 3993-7168)。

日程	場所 (開催時間 〇9:00~15:00 ■9:30~14:00)	
9月 7日 (土) :	〇東大泉1-31 〇谷原2-13	司ビル(Tomo's処方箋様) ユニホー不動産様前 北原通り平井設備様を入った個人宅駐車場前 (毎月第1土曜日)
9月 8日 (日) :	〇下石神井6-1 ■豊玉北6-20	天祖神社境内 (下石神井小学校斜め前) 豊玉第2コーポラス駐車場脇 (通常月第3日曜日)
9月 10日 (火) :	〇東大泉7-38	加昌マンション1階 トレント洋菓子店様前 (毎月第2火曜日)
9月 12日 (木) :	〇土支田4-13	ライフ土支田店様向かい (毎月第2木曜日)
9月 14日 (土) :	〇石神井台7-22 〇南大泉2-1 ■田柄5-27	新青梅街道沿い ガラキワアパーク様並び個人宅 sompoケアラヴィーレ南大泉様 左横空地 北野八幡神社境内前
9月 15日 (日) :	〇富士見台2-4 ■北町2-35	大勝堂薬局様裏個人宅 ミニストップ練馬北町2丁目店様前
9月 16日 (月) :	〇土支田3-5	日辰東京練馬配送センター様裏の個人宅
9月 17日 (火) :	〇大泉学園町6-12	朝日信用金庫様右横の道を入ったアパート前
9月 19日 (木) :	■豊玉北5-3	中井医院様駐輪場 (練馬警察署横)
9月 21日 (土) :	〇関町南3-32	青梅街道沿いガスト様を入った関町青空遊園地
9月 22日 (日) :	〇立野町2-9 ■練馬2-22	コーボ小松 前 大門通り沿い個人宅
9月 23日 (月) :	〇下石神井1-18	山田工務店様右路地を入った駐車場
9月 28日 (土) :	〇南田中3-31 〇高松5-19	薬師堂橋たもと南田中2号棟向かい側 旭建材(株)様駐車場前
9月 29日 (日) :	〇高野台5-25 ■春日町6-2	高野台5丁目集会所前 阿部建材(株)様駐車場前
9月 30日 (月) :	〇関町北4-19	西武新宿線沿いの個人宅



10月 1日 (火) :	〇東大泉3-7	樂茶Café KANIN様前
10月 5日 (土) :	〇東大泉1-31 ■豊玉上2-17	司ビル(Tomo's処方箋様) ユニホー不動産様前 豊玉第二小学校庭前の個人宅 (毎月第1土曜日)
10月 6日 (日) :	〇石神井町1-1 ■羽沢3-28	都営南田中団地 39号棟入口前 理容ハマサキ様・カーサレオーネ1F (毎月第1日曜日)
10月 7日 (月) :	■桜台1-17	桜台一丁目会館

※雨天以外の理由による中止や日程、会場の変更が発生した際は、センターホームページでご案内します。
また気温が高い日は、時間を短縮して開催します。

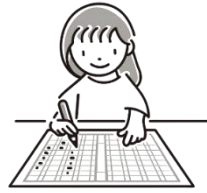


会報『こぶし』第 80 号(令和 7 年 1 月 1 日発行予定) 作品募集

会報『こぶし』第 80 号に掲載する作品を募集します。以下の要領でご応募ください。

(1)「会員のひろば」掲載作品

- テーマ 文章:「座右の銘」「大切にしている言葉・忘れられない言葉」「私の失敗談」
文章以外:自由テーマ
- 作品の形式 以下の①～④のいずれかの形式でご応募ください。
 - ①文章(題名・本文合わせて 350 字以内)。
 - ②俳句・川柳は 3 句、短歌は 3 首まで。
 - ③回文、自由詩などは 1 編まで。
 - ④絵画・写真は 3 枚まで。100 字以内のコメントを付けてください。
(絵画・写真は返却します。)



(2)応募方法

①会員番号・氏名 ②作品 を添付し、郵送またはメールにて下記までお送りください。

【郵送】〒176-0012 東京都練馬区豊玉北 5-29-8 練馬センタービル5階
公益社団法人練馬区シルバー人材センター こぶし編集委員会

【メール】nerima@sjc.ne.jp (件名に「会員のひろば」と入力してください。)

(3)締め切り 令和 6 年 9 月 20 日(金)必着

担当 太田・中島

◆応募時の留意点◆

- ・特別な読み方の字はフリガナをつけてください。
- ・文章は、こぶし編集委員会で編集・校正する場合があります。
- ・応募多数の場合は、こぶし編集委員会で掲載作品を選定します。
- ・会報「こぶし」にそぐわない作品は掲載できませんのでご了承ください。

熱中症予防 チェックリスト☑

- こまめに水分補給をしている。 □エアコン・扇風機を上手に利用している。
- シャワーやタオルで体を冷やす。□部屋の温度を測っている。
- 暑い時は無理をしない。 □涼しい服装をしている。外出時には日傘、帽子。
- 部屋の風通しを良くしている。 □緊急時・困った時の連絡先を確認している。
- 涼しい場所・施設を利用する。 出典:環境省作成『熱中症ポストカード』



第5回定例理事会

理 事 会 の 動 き

令和 6 年 8 月 23 日

1 審議事項

(1) 会員の入会の承認等について (6 年 8 月分)

入会者 28 人 (男性 8 人、女性 20 人)
退会者 14 人 (男性 11 人、女性 3 人)
8 月末合計 3,465 人 (男性 2,158 人、女性 1,299 人、未回答 8 人)

班長・組長の退任・就任

班長・組長	退任 (8月31日)	就任 (9月1日)
10 班班長	—	吉島哲夫さん
3 班 2 組組長	—	嶋原毅さん
5 班 5 組組長	大草順さん	—
13 班 2 組組長	—	服巻正治さん



2 報告事項(抄)

(1) 事業実績(7月分)の報告について

請負委任契約

年度	会員数 (人)	受託(件)		配分金(円)	契約額(円)	公民比(%)
		公共	民間			
6	3,451	34	1,782	111,798,349	127,320,590	45.1 : 54.9
5	3,416	34	1,804	111,803,085	124,518,505	45.2 : 54.8

派遣契約


年度	受託(件)	賃金(円)	契約額(円)	センター手数料収入(円)
6	31	3,768,376	4,797,747	529,425
5	17	1,384,909	1,816,159	214,811

(2) Smile to Smile の導入について (3) 班会議の実施予定と担当案について
 (5) 出張入会説明会について (6) 令和6年度アトリウムパネル展について
 (7) 9月の清掃ボランティアの日程※

班	実施日	集合時間・場所	
1班	21(土)	9:30	練馬区シルバー人材センター羽沢分室前
3班	17(火)	10:00	中村橋駅北側「美術の森緑地」
5班	8(日)	9:00	春日町地域集会所 1階会議室
6班	19(木)	13:00	田柄中央児童公園
9班	19(木)	10:00	石神井公園三宝寺池茶店前
10班	21(土)	10:00	石神井庁舎前
11班	20(金)	10:30	武蔵関公園ボート乗り場前
12班	14(土)	10:00	あかしあ児童公園(勤労福祉会館横)
13班	21(土)	13:00	南大泉地域集会所
14班	17(火)	10:00	大泉第一小学校正門前、大泉北敬老館前

※東京都の地域を対象として熱中症特別警戒アラートが発表された場合は中止。

*審議事項については承認、報告事項については了承されました。

編集後記 

9月は清掃ボランティアを行う班が多いですが、作業の際は水分補給を十分に行い、熱中症に注意しましょう。

11月から Smile to Smile の利用が開始されます。これにより配分金明細が自身の専用ページで確認できるようになります。今月下旬には皆様に ID 通知書を交付しますので、ご登録よろしくお願いたします。

公益社団法人練馬区シルバー人材センター

176-0012

東京都練馬区豊玉北 5-29-8

練馬センタービル5階

電話 3993-7168

FAX 3993-7530

E-mail nerima@sjc.ne.jp

右上のQRコードからもホームページを閲覧できます。

URL <https://webc.sjc.ne.jp/nerima/>