

## 健康・衛生



### ゲートキーパー講座 「コロナ禍の社会変化と ゲートキーパーの役割」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。講座では、病気への理解や周囲がとるべき対応について学びます。▶**申込**:電子メールで①講座名(A/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、A)2月12日(金)B)3月1日(月)までに精神保健係 ☎5984-4764 **Eメール** hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp ※Bは電話でも申し込みます。

#### A)Zoomで開催

▶**日時**:2月19日(金)午前9時30分～11時30分 ▶**講師**:NPO法人OVA 代表理事/伊藤次郎 ▶**定員**:80名(先着順)

#### B)区役所アトリウム地下多目的会議室で開催

▶**日時**:3月8日(月)午前9時30分～

11時30分 ▶**講師**:NPO法人メンタルケア協議会理事/西村由紀 ▶**定員**:50名(先着順)

## 子ども・教育



### オンライン講座 「赤ちゃん和妈妈パパ防災講座～何が心配?何が必要?」

防災に関する講義や劇を通じて、災害対策を学びます。▶**対象**:乳幼児の保護者 ▶**日時**:2月20日(土)午前10時～正午 ▶**講師**:赤ちゃん和妈妈の防災講座代表/上沢聡子ほか ▶**定員**:30名(先着順) ▶**申込**:電話または電子メールで①講座名②参加者全員の氏名③電話番号④電子メールアドレスを、2月17日(水)までに同所 ☎3996-9007 **Eメール** oubo@nerima-yell.com

### 2月の1歳児子育て相談

▶**対象**:1歳～1歳4カ月児 ▶**内容**:歯科相談、食事相談 ▶**持ち物**:母子健康手帳 ▶**申込**:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	18(木)	30名
北 ☎3931-1347	24(水)	15名
光が丘 ☎5997-7722	24(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	24(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	17(水)	15名
関 ☎3929-5381	18(木)	15名

※時間はいずれも9:00～11:00。

### 2月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

離乳食や家族の食事について、個別に相談ができます。▶**対象**:0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可) ▶**申込**:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも20分程度)
豊玉 ☎3992-1188	5(金) 9:30～11:30 15(月)・24(水) 13:30～15:30
北 ☎3931-1347	10(水) 9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	3(水) 9:00～11:00 16(水) 13:30～15:30
石神井 ☎3996-0634	3(水)・17(水) 9:00～11:00 9(水) 13:30～15:30
大泉 ☎3921-0217	8(月) 9:00～11:00
関 ☎3929-5381	19(金) 9:00～11:00

## 高齢者



### 「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作ります。 ※初めての方には料理本を差し上げます。▶**日時**:①2月12日(金)②3月12日(金)午前10時30分～午後1時 ▶**場所**:石神井公園区民交流センター ▶**講師**:いざいきクッキングねりま会員 ▶**定員**:各10名(先着順) ▶**材料費**:600円 ▶**持ち物**:エプロン、三角巾 ▶**申込**:電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

## ねりま区報の送付サービスのご利用を

ねりま区報は、新聞に折り込んでお届けしているほか、駅の広報スタンドや金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、区立施設にも置いています。新聞未購読で、上記の施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690

2月の健康相談などの日程(無料)		事前に予約が必要です。	
内容	場所	日程・受付時間	
<b>健康相談</b> ▶ <b>内容</b> :病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北光光石石大関	16(水) 9(水) 9(水) 25(水) 16(水) 18(水) 9(水)・25(水) 1(月)・15(月)	13:30～15:30 13:00～15:00 13:30～15:15 9:30～11:15 9:00～11:00 13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00
<b>禁煙に関する相談</b> ▶ <b>内容</b> :禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石大関	18(水) 9(水)・25(水) 1(月)・15(月)	13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00
<b>心身障害者(児)歯科相談</b>	つ	6～27の毎土曜	13:00～16:30
<b>◆こころの健康相談</b> ▶ <b>対象</b> :不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北光光石石大関	5(金) 26(金) 25(水) 9(水) 17(水) 25(水)	9:30～12:00 14:00～16:00 9:00～11:00 14:00～15:30 14:00～16:00 14:00～15:30
<b>◆うつ相談</b> ▶ <b>対象</b> :気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石大関	17(水) 17(水) 25(水)	14:00～16:00 14:00～16:00 14:00～15:30
<b>◆子育てこころの相談</b> ▶ <b>対象</b> :子育てで悩んでいる方	豊大関	10(水) 24(水) 3(水)	13:45～16:30 14:00～16:00 14:30～16:00
<b>◆思春期・ひきこもり相談</b> ▶ <b>対象</b> :ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊豊光	17(水) 24(水)◎ 3(水)	14:00～16:00 // 14:40～16:20
<b>認知症相談</b> ▶ <b>対象</b> :もの忘れなどでお困りの方や家族	25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係 ☎5984-4597		

豊玉 ☎3992-1188  
北 ☎3931-1347  
光が丘 ☎5997-7722  
石神井 ☎3996-0634  
大泉 ☎3921-0217  
関 ☎3929-5381

つ...練馬つじじい歯科診療所 ☎3999-3995  
◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください  
(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを支援する窓口」をご覧ください)  
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121  
へお問い合わせください。

## 区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。  
●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。  
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

■**英検学習会** 初級者～中級者対象 月4回土曜午前10時～正午 石神井庁舎5階など 入会金1,000円 月会費1,000円 熊野 ☎090-7228-1155

■**3密を避けながら「高砂」を謡おう** 2月8日・22日、3月1日・15日午前9時～10時 田柄地域集会所 参加費500円 柏樹会・八田 ☎090-6002-2618 **Eメール** QYJ13065@nifty.com (要予約)  
■**第53回「ねりま寄席」** 2月6日午後6時10分開場 生涯学習センター 参加費200円 練馬区素人寄席演芸連盟・小金山 ☎090-9133-4185  
■**中西バドミントン会** 毎日曜午後1時30分～4時 中村西小 月会費200円 中野 ☎090-2666-5989 (要予約)

■**英会話 FECC** 初級者～中級者対象 月4回金曜午前9時30分～10時45分 石神井公園区民交流センター 外国人講師が指導 月会費5,000円 初回は無料体験可 水由 ☎090-4028-0628 **Eメール** mx03565@nifty.com (要予約)  
■**おうちで朝ヨガ(オンライン)①40分②60分クラス** 主に平日午前9時から 会費1回①400円②600円 初回は無料体験可 入倉 ☎090-8587-6650 **Eメール** hamh-irikura@family.email.ne.jp (要予約)

■**手編みの会(棒針・かぎ針・アフガン編み)** 第2・4月曜午後1時～3時 田柄地域集会所 入会金2,000円 月会費2,000円 上野 ☎3930-6096  
■**講演会&コンサート「福島の今を語る 10年を思う」** 2月7日午後1時30分～4時30分 生涯学習センター 講師 青木美希ほか 参加費800円(高校生以下と避難者は無料) NPO法人福島子ども保養プロジェクト・練馬・宮下 ☎090-1253-3180 **Eメール** marukome-m@2.dion.ne.jp (要予約)

■**社交ダンス ルリークラブ** 初級者～中級者対象 毎月曜①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時 勤労福祉会館 女性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,000円 年1回パーティーあり 宮田 ☎3924-1147 (要予約)  
■**英語を楽しむ会** 中級者対象 月3回月曜午後1時～2時30分 石神井公園区民交流センター アメリカ人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 梅田 ☎090-5785-1056 (要予約。午前8時～午後8時)

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。** 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。