

3月は自殺対策強化月間

あなたの言葉と行動で、救われる命があります

「何か悩んでる？話してみて」「元気ないけどどうかしたの？」など、ちょっとした一言で救われる命があります。かけがえのない命を一人でも多く守るため、私たちにできることをしてみませんか。

▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764



～悩んでいる方、悩みに気付いた方は、下記相談窓口へ

相談窓口	受付日時
東京都自殺相談ダイヤル ～ここらといのちのほっとライン ☎0570-087478	毎日14:00～翌5:30
LINE相談 ▶アカウント名:相談ほっとLINE@東京 二次元バーコード	毎日15:00～21:30
保健相談所 豊玉 ☎3992-1188 光が丘 ☎5997-7722 大泉 ☎3921-0217 北 ☎3931-1347 石神井 ☎3996-0634 関 ☎3929-5381	月～金曜8:30～17:00 ※祝休日と年末年始を除く。

3/5 金まで パネル展

区の自殺の現状やゲートキーパーの役割などを紹介します。▶日時:3月5日(金)までの午前8時45分～午後8時(5日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム

3/21 日 講演会「幸福度ランキング1位の国の対話力に学ぶ～コロナ禍で孤立しないために」

フィンランド発祥の対話を重視する「オープンダイアログ」を踏まえ、人と人との対話をもたらす効果について伺います。▶日時:3月21日(日)午後2時30分～4時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶講師:みどりの杜クリニック院長/森川すいめい▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆**そうだ、薬剤師に聞いてみよう～お薬相談会**▶日時:3月7日(日)午後1時～3時▶場所:関区民センター▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区薬剤師会(富士見台3-56-3) ☎5848-4450

◆**ノルディックウォーキング～南田中稲荷天祖神社へ**▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:3月13日(土)午前9時西武池袋線練馬高野台駅集合～南田中憩いの森～南田中稲荷天祖神社～観蔵院～正午西武池袋線石神井公園駅解散(約5km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円(ボールのない方は別途500円)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ボールの有無を、3月11日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆**決算整理・決算書作成講座**▶日時:3月17日(水)午前10時～午後4時▶場所:練馬西法人会▶講師:税理士/淡路幸史▶定員:10名(先着順)▶費用:5,000円▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、3月8日(月)までに事務局 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆**ジュニアバレーボール教室**▶対象:小学3年生～17歳の方▶日時:3月27日(土)午前9時～午後5時▶場所:総合体育館▶内容:元日本代表辺野喜未来による講習会と紅白戦▶定員:50名(先着順)▶費用:500円(チーム6名まで)で申し込み場合は1チーム2,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名②参加者全員の住所・氏名・年齢(学生は学年も)・電話番号・ファクス番号(ある方のみ)を、SSC谷原 ☎ FAX 3997-2500

◆**小学生・女性サッカー教室**▶対象:①新小学3～6年生②中学生以上の女性▶日時:4月～来年3月の主に第2日曜【12日制】▶場所:練馬総合運動場公園▶定員:各20名(先着順)▶費用:④6,000円⑦7,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦学校名・4月からの学年(学生のみ)を、練馬区サッカー協会・神藤 ☎090-3331-6558 Eメール early.k@jcom.home.ne.jp

◆**シルバー人材センターの教室**▶対象:区内在住の60歳以上の方▶定員:各10～20名(抽選)▶申込:電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

教室名	曜日	時間(※1)	場所(※2)	受講料(※3)
歌謡ボイス	第1・3月曜	⑥	羽	1ヵ月3,000円
俳句(入門)	第1・3火曜	①	羽	1回1,000円
スポーツ吹き矢	第1・3土曜	⑤	羽	1回1,000円
小物作り	第2・4火曜	③	羽	1回400円
朗読	毎火曜	②	羽	1回1,500円
	第2・4金曜	⑤	関	
書道	第1・3金曜	①	羽	1ヵ月2,000円
	第1・3火曜			
	第2・4火曜			
折り紙	第2金曜	⑥	羽	1回1,000円
ポトルシッパ	第1・3土曜	④	羽	1回700円
舞踊	第1・3火曜	⑤	関	1回500円
カメラ	第1・3木曜	①	関	1ヵ月3,000円
絵手紙	第1・3金曜	③	関	1回1,000円

※1 ①10:00～12:00②13:00～15:00③13:00～15:30④13:00～16:30⑤13:30～15:30⑥14:00～16:00。※2 羽…羽沢教室(羽沢3-36-16)、関…関町リサイクルセンター。※3 教材費実費。

◆**テニス教室(A～D)GHI一般教室IINナイター教室**▶日時:4月6日～5月18日の毎火曜I午前9時～10時50分II午前11時5分～午後0時55分、5月20日～6月24日の毎木曜III午前9時～10時50分IV午前11時5分～午後0時55分、6月14日～7月26日の毎月曜V午前9時～10時50分VI午前11時5分～午後0時55分、VII5月28日～7月2日の毎金曜午後7時～9時【A】5月4日を除く。【B】7月19日を除く。【6日制】▶場所:A①B②G③H④夏の雲公園庭球場C⑤D⑥土支庭球場▶定員:A①B②G③各45名C④各60名(先着順)▶費用:

6,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(A～Iの別も)②住所③氏名④電話番号⑤会員・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0053関町南1-12-3-305国分方 練馬区テニス協会 ☎080-3123-6840

◆**初心者水泳教室(水っていいな)**▶対象:年長児～小学生▶日時:4月9日～6月25日の毎金曜午後3時～4時30分【12日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:25名(先着順)▶費用:8,000円▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、3月15日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 練馬区水泳リーダー連絡会・松本 ☎3990-8870

◆**家族介護者教室**▶区内の団体に委託して実施。▶問合せ:在宅療養係 ☎5984-4597

◆**福祉用具の選び方と操作の仕方**▶日時:3月14日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:大泉学園デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5933-0742

◆**事故防止を考えた移乗動作の仕方**▶日時:3月18日(水)午後2時30分～3時30分▶場所・問合せ:第3育秀苑デイサービスセンター ☎6904-0105▶内容:講義、実技▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆**知っておきたい感染症予防対策**▶日時:3月20日(金)午前10時30分～正午▶場所:光が丘デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5997-7706

◆**子どものための講座**▶区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

◆**子育て学習講座**◆**手づくり布おもちゃ講座 あおむしをつくろう**▶対象:子育て中の保護者など▶日時:3月12日(金)午前10時～11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:10名(先着順)▶費用:380円▶申込:電話でちくちく手づくりの会・亀井 ☎080-6555-2247(日曜を除く午後2時～7時)

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆**光が丘公園体育館横**▶日時:3月7日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆**巣鴨信用金庫土支店支店(土支店4-7-7)**▶日時:3月9日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

◆**練馬消防署**▶日時:3月16日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

リサイクル・マーケット

▶**出店申込:**往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入は

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をお願いします。
●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。

■**読みきかせ 絵本とあそぼう** 3月28日(日)午前11時～11時30分(未就学児)②午後2時～2時30分(小学1・2年生) 貴井図書館 ①②とも参加費無料

■**詩吟(漢詩・短歌・新体詩など)** 富岳流日本吟詠会桜台教場 月3回月曜午前10時～正午 桜台地域集会所月会費2,750円 初めの1カ月は無料体験可 朝妻 ☎080-1283-0483(要予約)

■**練馬ジュニアソフトテニスクラブ** 小学生対象 毎土曜午前9時～正午 中村中 会費6ヵ月6,000円 保険料年800円 澤崎 ☎3998-9719

■**オリジナル創作ダンスサークル** 知的障害のある高校生以上の方対象 月4回火曜または水曜午後4時～6時の間の1時間 大泉学園町体育館 会費無料 西村 ☎090-9693-7062(要予約)

■**ローズ・リリースイミング** 毎木曜午後1時10分～3時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費2,500円 木内 ☎080-1089-4845

◆**和田堀公園(石神井町1-1-11)**▶日時:3月21日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々 ☎3997-4333(先着20店)

◆**さくらの辻公園(上石神井3-19-10)**▶日時:3月28日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選30店)

◆**平成つつじ公園(練馬1-17-6)**▶日時:3月28日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

朝・夕・青空市

◆**南ヶ丘商店街**▶日時:3月5日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

■**練馬囲碁サークル** 毎火・木曜午後1時～5時 生涯学習センターなど 講師 堀田あや 入会金1,000円 月会費2,000円 江本 ☎ FAX 5968-4595(要予約)

■**書道・ペン字 桑文会** 月2回土曜午前10時～正午 勤労福祉会館産経国際書会評議員が指導 月会費3,000円 初回は無料体験可 産経国際書会への出品あり 河口 ☎080-3489-7548 Eメール zmr_72_149@i.softbank.jp(要予約)

■**ひまわり(①詩吟②民謡③コーラス)** 60歳以上の方対象 ①第1・3水曜午前10時～11時15分②第2・4月曜③第2・4木曜午後1時30分～3時30分 ①③サンライブ練馬②中村敬老館 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 関口 ☎070-3523-0208(要予約)

■**サッカー 南が丘FC** 年長児～小学生対象 毎土曜または日曜午前9時～午後0時30分 南が丘小など 月会費1,500円 初回は無料体験可 樋笠 ☎090-3913-2547 Eメール higasat@sic-kk.co.jp(要予約)

■**水彩と色鉛筆 ななきち絵画クラブ** 第1・3火曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センター 講師 宇都宮敦子 入会金3,000円 月会費3,000円 教材費月500円 村田 ☎090-4924-9282

広告 お見積り相談無料 **その塗装工事、ちょっと待って!** [ちょこっと補修サービス]も実施します
例えば…●雨どいの調子が悪い ●雨漏りがする ●塀の補修がしたい など

小冊子「**塗装工事マニュアル**」を無料でプレゼント!
ZOOM 相談受付中 ☎176-0023 練馬区中村北4-20-14 MMビル4階 株式会社住まいるペイント
☎0120-39-4116 / Mail: info@smilepaint.co.jp QRコードより

※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。