

高齢者



はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶**対象:**区内在住の65歳以上の方 ▶**定員:**各50名(先着順) ▶**区の担当:**介護予防係 ▶**申込:**電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
東大泉地区区民館	3/18(木)
サンライフ練馬	3/23(火)

※時間はいずれも9:30～12:00。

笑顔で呼吸体操!～姿勢改善!スタイルアップ!肩・首こりや腰痛解消!

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方 ▶**日時:**3月25日(木)午後2時～3時 ▶**場所:**はつらつセンター豊玉 ▶**講師:**リンパケアインストラクター/市原いちえ ▶**定員:**15名(抽選) ▶**申込:**3月16日(火)までに電話で同所 ☎5912-6401

子ども・教育



令和2年度私立幼稚園の入園料・保育料などの助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。2年度分の申請をしていない方は、3月31日(木)までに申請してください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。 ▶**申込:**幼稚園にある申請書に記入の上、幼稚園係 ☎5984-1347

新小学1年生に⑦医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の中学生までのお子さんを対象に、医療費を助成しています。新小学1年生となるお子さん(平成26年4月2日～27年4月1日生まれ)の医療証は、4月1日(木)に⑧医療証(乳幼児対象)から⑦医療証に切り替わります。新しい⑦医療証は、3月9日(火)から順次発送します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。また、中学生までのお子さんの保護者で、⑧⑦医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問合せ:**児童手当係 ☎5984-5824

4月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(平日)

▶**対象:**妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入れ方の実習など ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**電話またはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
北 ☎3931-1347 FAX 3931-0851	5(月)	20組
関 ☎3929-5381 FAX 3929-0787	12(月)	10組
豊玉 ☎3992-1188 FAX 3992-1187	27(火)	22組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

4月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(土・日曜)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入れ方の実習など ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(2はA⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、3月15日(月)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時	定員(抽選)
1 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	3(土) 9:00～ 12:00	20組
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	17(土) ⑧9:00～ 12:00 ⑨13:15～ 16:15	各30組
3 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	24(土) 9:00～ 12:00	30組

※時間はいずれも1時間30分程度。

スポーツ



区民体育大会 軟式学童野球

▶**日時:**4月4日～5月16日の日曜・祝日【5月3日・4日を除く】 ※開会式は4月4日(日)午前10時から。 ▶**場所:**練馬総合運動場公園 ▶**申込:**スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)や区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月5日(必着)までに練馬区体育協会へ ※申し込みは1団体1チームに限ります。 ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

都民体育大会練馬区選考会

▶**対象:**区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。 ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●バスケットボール

▶**日時・場所:**4月4日(日)・11日(日)…光が丘体育館、18日(日)…総合体育館、25日(日)…大泉学園町体育館 いずれも午前9時から ▶**費用:**1チーム1万円 ▶**申込:**体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月5日(必着)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

●馬術

▶**日時:**3月28日(日)午前9時から ▶**場所:**観音山乗馬クラブ(茨城県境町) ▶**内容:**④小障害飛越⑧馬場馬術A3課目⑨ジムカーナ ▶**費用:**5,000円(貸与馬料など) ※馬を持ち込む場合は3,000円。 ▶**申込:**3月22日(月)までに電話で練馬区馬術連盟・福井 ☎090-3516-1910

5月のがん検診

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

6月からは混み合いますので5月の検診をご利用ください

胃がん

乳がん

肺がん

A 胃がん検診(エックス線検査)

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、現在胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、令和2年度に区の胃内視鏡検査を受けた方は受診できません。 ▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター ▶**内容:**問診、胃部エックス線検査(バリウム) ※食道撮影は行いません。

B 乳がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、令和2年度に受けた方は受診できません。 ▶**内容:**問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

Bの場所一覧
練馬総合病院(旭丘1-24-1)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)
小山クリニック(石神井町3-19-17)
じぶクリニック(石神井台7-22-3)
島村記念病院(関町北2-4-2)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)
つかさクリニック(東大泉1-28-6)
関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
薬師堂診療所(南田中3-26-3)
練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)

C 肺がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。 ▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター ▶**内容:**問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(50歳以上で喫煙指数<1日の喫煙本数×年数>が600以上の方のみ)

費用・申し込み方法など

▶**費用:**A 1,000円 B 900円 C 300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円) ※75歳以上の方は無料。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは受診前に手続きをすると免除。 ▶**申込:**ハガキで①希望するがん検診名(Bは希望の場所も)②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を、3月31日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課へ ※受診日時・場所は4月下旬に通知します。 ※A Cは受診日時・場所を選べません。 ※Bの場所は変更できません。

練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)からも申し込みます。



胃がん(内視鏡検査)

※エックス線検査との選択です。

胃がん検診(内視鏡検査)

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在50歳以上の偶数年齢の方 ▶**期間:**4月～来年3月 ※申し込みは来年2月末まで。 ▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査 ▶**費用:**2,000円 ※詳しくは、区ホームページや健康推進課(区役所東庁舎6階)、保健相談所にある「胃内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」をご覧ください。

※受診には申込書が必要です。 ※対象者には、4月下旬以降順次申込書が送付されます。



75歳以上の方は無料です。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは受診前に手続きをすると免除。 ▶**場所:**協力医療機関 ※詳しくは、お問い合わせください。 ▶**申込:**電話で協力医療機関へ ▶**問合せ:**成人保健係 ☎5984-4669

子宮がん

子宮がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在20歳以上の女性 ※令和2年度に受けた方は受診できません。 ▶**期間:**4月～来年3月 ▶**内容:**問診、視診、内診、頸部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。 ▶**費用:**700円(体部細胞診検査も受診した場合は1,000円)

