

## 健康・衛生



### 中性脂肪・コレステロールが気になる方必見！脂質異常症の傾向と対策

▶日時:6月30日(水)午後2時~3時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

## 子ども・教育



### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ~子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4~12カ月児と

父親▶日時:6月19日(土)午前9時50分~11時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/オコイエ浩未▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

### 講演会「発達障害の子を伸ばす、家庭でのアプローチ」

▶対象:小中学生の保護者▶日時:6月17日(木)午前10時~正午▶場所:学校教育支援センター▶講師:まなび舎のびーく代表/東美希▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講演会名②氏名③お子さんの年齢④電話番号⑤参加人数を、同所☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

## 小中学校特別支援学級見学会

例年6~9月に実施している小中学校の特別支援学級(知的障害学級)見学会は、緊急事態宣言の発出に伴い、実施の可否を検討しています。詳細が決まり次第、区ホームページなどでお知らせします。

▶問合せ:就学相談係☎5984-5664

### 6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> ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊 玉 北 光 石 神井 大 泉 関	15(火)・29(火) 13:30~15:30 8(火)・22(火) 13:00~15:00 24(木) 9:30~11:15 29(火) 13:30~15:15 10(木) 13:30~15:30 29(火) 9:00~11:00 8(火)・24(木) 13:00~15:00 14(月)・28(月) 9:00~11:00
<b>禁煙に関する相談</b> ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石 神井 大 泉 関	29(火) 9:00~11:00 8(火)・24(木) 13:00~15:00 14(月)・28(月) 9:00~11:00
<b>心身障害者(児)歯科相談</b>	つ	5~26の毎土曜 13:00~16:30
<b>◆こころの健康相談</b> ▶対象: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 玉 北 光 石 神井 大 泉 関	4(金) 9:30~12:00 14(月) 14:00~16:00 10(火)・10(木) 14:00~15:30 2(火) 13:30~15:30 10(木) 9:30~11:00
<b>◆うつ相談</b> ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊 玉 北 光 石 神井 大 泉 関	16(水) 13:30~16:30 23(水) 14:30~16:00 30(水) 14:00~16:00
<b>◆子育てこころの相談</b> ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊 玉 北 光 石 神井 大 泉 関	16(水) 13:30~16:30 23(水) 14:30~16:00 30(水) 14:00~16:00
<b>◆思春期・ひきこもり相談</b> ▶対象: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 玉 北 光 石 神井 大 泉 関	9(火)◎ 14:00~16:00 25(金) 9:30~12:00 7(月) 14:00~16:00 10(木) 9:00~11:00
<b>◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談</b> ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	光 が丘 石 神井	16(水) 14:40~16:20 17(木) 13:00~14:20
<b>認知症相談</b> ▶対象: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、在宅介護支援係☎5984-4597

豊玉保健相談所 ☎3992-1188  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5997-7722  
石神井保健相談所 ☎3996-0634  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
関保健相談所 ☎3929-5381  
つ 練馬つつじ歯科診療所 ☎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、わたしの便利帳一あなたを受け持つ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。

### 6月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:10カ月~1歳4カ月児▶内容:歯磨き・食事・育児相談▶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	10(木)	30名
北 ☎3931-1347	23(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	23(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	23(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	16(水)	18名
関 ☎3929-5381	29(水)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

### 6月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。

▶対象:0~3歳児と保護者▶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40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	14(月) ①13:30②14:30 25(金) ①9:30 ②10:30	36組
北 ☎3931-1347	22(水) ①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	11(金) ①14:00②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	2(水) ①9:30 ②10:30 15(火) ①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	7(月) ①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	18(金) ①9:45 ②10:50	24組

## 講座・催し



### 中高層住宅向け防災講習会

大地震発生時、中高層住宅は戸建て住宅とは異なる特有の地震被害が生じる恐れがあります。講習会では、エレベーターに閉じ込められたときの対策や、建て替え・改修工事の事例などを学びます。▶対象:3階建て以上の中高層住宅の居住者・所有者・管理人▶定員:各40名(先着順)▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講習会名(A~Cの別も)②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、6月12日(土)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

日時	場所
A 6/19(土) 10:00~12:00	石神井公園区民交流センター
B 6/25(金) 14:00~16:00	防災学習センター
C 6/25(金) 18:30~20:30	ココネリ3階

### 地域福祉活動実践報告会2021

区内で活躍する地域団体の活動報告会と相談会を行います。▶日時:6月22日(火)午後2時~4時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208

## 就職活動や地域活動をしている女性のためのワード基礎講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる女性▶日時:①6月16日(水)午後1時30分~4時②9月12日(日)午後1時30分~4時③12月9日(木)午前9時30分~正午▶場所:男女共同参画センターエーエ▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子▶定員:各10名(抽選)▶資料代:1,000円▶持ち物:USBメモリー▶申込:電話または電子メールで①講座名(A~Cの別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤使用しているパソコンのOS名⑥受講理由(50字程度)を、①6月8日②9月4日③12月1日(必着)までに同所 ☎3996-9007 [Eメール oubo@nerima-yell.com](mailto:oubo@nerima-yell.com) ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員各6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、①6月2日(火)②8月29日(日)③11月25日(木)までにお知らせください。



広告 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。

docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店

ドコモスマホ教室、予約受付中! 😊

5月予約受付中!

6月のドコモスマホ教室も、予約受付中です!



インターネット、文字入力、マップ、プログラミング、LINEなど様々な講座をご用意しております!

プログラミング教室 (小学生対象) 始まりました!

購入検討中の方 必見!!!

スマホを持つのが初めてで不安...。タブレットにも興味があるんだけど操作方法が不安...。らくスマホ体験会・タブレット体験会もご用意しております!!

参加費無料!

大泉学園店 東京都練馬区東大泉5-43-1 ゆめりあフェンテB館 3階

石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階

上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階

定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-376-600

定員数:1日3名 専用ダイヤル:0120-367-900

定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-737-900

他にも、講座は多数ございます。店頭にて直接お申込みいただくか、WEBもしくはお電話にてお申込みください。

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