

働く

看護師向け  
再就職支援セミナー &  
ふくしの仕事相談会

介護・障害福祉サービスの仕事内容や夜勤がない仕事、短時間の仕事を紹介します。また、希望する事業者と相談ができます。▶対象:離職中または転職を希望する看護師▶日時:9月16日(木)④午前10時~11時30分(セミナー・相談会)⑥午前11時~正午(相談会)▶場所:ココネリ3階▶定員:④45名⑥30名(先着順)▶申込:電話で練馬福祉人材育成・研修センター☎6758-0145 ※お子さん連れ可。 ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込みます。

環境・リサイクル

落書きの処理に困っていませんか?

落書きは、まちの美観を損ねるもので犯罪です。落書きをされたら警察に被害届を出し、早めに消しましょう。塀や壁に落書きをされた場合、申請により、区が業者に委託し落書きを消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:美化啓発係☎5984-4709

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月22日(日)【害虫駆除のため】※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。

高齢者



東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ~更新は郵送方式です

シルバーパスをお持ちの方に、(一社)東京バス協会から「更新のお知らせ」が8月中旬に郵送されます。今年

度も、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、更新を原則として郵送で行います。詳しくは、お知らせをご覧ください。▶問合せ:(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話☎5308-6950(平日午前9時~午後5時)

健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:8月20日(金)までに電話で介護予防係☎5984-2094

足腰しゃっきりトレーニング教室  
(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:9/17~10/29の毎金曜10:00~11:30【9/24を除く。6日制】▶場所:春日町青少年館▶定員:20名

▶日時:9/17~10/22の毎金曜13:30~15:00【6日制】▶場所:介護老人福祉施設こぐれの里▶定員:10名

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室  
(水中運動など)▶定員:各20名

▶日時:9/17~11/5の毎金曜13:00~14:30【8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶日時:9/17~11/12の毎金曜13:00~14:30【10/29を除く。8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:9/27~11/15の毎月曜13:00~14:30【8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

※初めての方を優先の上、抽選。

健康・衛生



オンライン講座「筋肉の弾力を取り戻し、動きやすい身体になるコンディショニング」

▶日時:9月11日(土)午前10時~11時30分▶講師:日本コンディショニング協会認定講師/本田紀子▶定員:50名(先着順)▶申込:区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

オンライン講座「どうする?なにをする?突然がんと言われたら」

▶日時:9月18日(土)午後2時~3時30分▶講師:順天堂大学練馬病院医

師/花澤喜三郎ほか▶定員:100名(先着順)▶申込:9月15日(水)までに区ホームページ「電子申請」で申し込んでください

〈図書館でも同時上映〉

▶申込:電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	定員(先着順)
練馬☎3992-1580	12名
貫井☎3577-1831	25名
南田中☎5393-2411	20名

◎問合せ:健康づくり係☎5984-4624

オンライン開催  
ゲートキーパー養成講座

ゲートキーパーとは、悩んでいる人に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る人のことです。講座では、周囲で悩んでいる人の健康を守るために一人ひとりができることを学びます。▶日時:9月14日(火)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:80名(先着順)▶申込:電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月31日(火)までに精神保健係☎5984-4764(メール:hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp)

講演会「中高年期に多い眼科疾患を予防するために、今からできること」

▶日時:9月18日(土)午後2時30分~4時30分▶場所:大泉保健相談所▶講

師:順天堂大学練馬病院眼科医師/春日俊光▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0217

子ども・教育 ①



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 ※母親の参加も可。▶日時:9月11日(土)午前10時~正午▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:8組(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0217

絵本とあそぶ会

~「ねこ」がテーマのおはなし

▶対象:幼児~小学生と保護者▶日時:8月21日(土)午後2時~2時45分▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

夏休み!親子で学ぼう練馬の夜空

~望遠鏡を使って月や星を観察

▶対象:小学生と保護者▶日時:8月28日(土)午後7時~8時30分▶場所:向山庭園▶講師:練馬の星空を楽しむ会代表/山川徹▶定員:8組(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:双眼鏡(ある方のみ)▶申込:電話で同所☎3926-7810

在宅療養  
講演会

いま、考えておきたい家族の最期  
~自宅で療養するということ

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。会場にお越しの方には、在宅療養ガイドブックを差し上げます。▶日時:9月12日(日)午後2時~4時▶講師:ホームクリニックえにし院長/天本健司

場所など	定員(先着順)	申込
A 光が丘区民センター3階で開催	60名	8/18(水)までに電話で地域医療課☎5984-4673
B Zoomで放映	60名	9/6(月)までに右の二次元バーコードから申し込んでください

講演会の内容を上映します

▶申込:8月18日(水)までに電話でC/E各図書館D地域医療課☎5984-4673

場所・申込先	日時	定員(先着順)
C 貫井図書館☎3577-1831	10/23(土)①10:00~12:00②14:00~16:00	各25名
D 区役所本庁舎20階	11/ 6(土)①10:00~12:00②14:00~16:00	各20名
E 南大泉図書館☎5387-3600	11/14(日)10:00~12:00	30名

在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」

自宅で受けられる医療・介護サービスや人生会議(※)などを、分かりやすく紹介する冊子です。地域包括支援センターや地域医療課(区役所東庁舎6階)などで配布しています。 ※将来どのような医療・介護を受けたいか、または受けたくないかを家族やケアスタッフなどと繰り返し話し合うこと。



対象者は来年2月末まで無料

風しんの抗体検査・定期予防接種を受けましょう

風しんは、飛沫感染により人から人へ広がる病気で、感染力が強く発熱・発疹などの症状が現れます。妊娠初期の女性が感染すると、生まれてくるお子さんが白内障や先天性疾患、難聴などの先天性風しん症候群を発症することがあります。区では、昭和37年4月2日~54年4月1日生まれの男性を対象に、無料で抗体検査・定期予防接種を行っています。▶問合せ:予防係☎5984-2484



受診方法

区が発送したクーポン券を医療機関に持参の上、抗体検査を受けてください。検査の結果、数値が低い方には、後日予防接種を行います。 ※7月下旬に、抗体検査を受けていない方へハガキを送付しています。 ※クーポン券のない方は、お問い合わせください。

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956

▶受付時間:①~③土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30・18:00~21:30 ※①は平日20:00~22:30も対応しています。④日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30