

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。 ▶日時:9月7日(火)・21日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111 (代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

チョコッと減塩と運動が 高血圧予防のカギ!

▶日時:①10月12日(火)②26日(火)午前10時~正午 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:①講義②運動実技 ※①②とも希望者に血圧・体組成測定あり。 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里ほか ▶定員:①30名②15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3931-1347

高齢者

敬老祝品を贈呈します

永年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福するため、敬老祝品を贈呈しています。今年度、

100歳以上の方、白寿(99歳)、米寿(88歳)を迎える方の住民登録地に、9月中旬に簡易書留でお送りします。 ▶問合せ:いきがい係 ☎5984-4763

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中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	9/15(水)
早宮地区区民館	9/22(水)
上石神井南地域集会所	9/24(金)

※時間はいずれも9:30~12:00。

お口とカラダの元気を引き出すトレーニング ~ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:10月8日(金)午前10時~正午 ▶場所:関区

民センター ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で関保健相談所 ☎3929-5381

歌って踊って楽しい! 南米アンデス音楽&ペルー舞踊

音楽演奏と舞踊をお届けします。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:10月3日(日)午後2時~3時30分 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶出演:ロスボラーチョスほか ▶定員:17名(抽選) ▶申込:9月15日(火)までに電話で同所 ☎5912-6401

子ども・教育

10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)
豊玉 ☎3992-1188 FAX 3992-1187	19(火)	24組
北 ☎3931-1347 FAX 3931-0851	4(月)	20組
大泉 ☎3921-0217 FAX 3921-0106	19(火)	10組

※時間はいずれも13:00~17:00の間の1時間30分程度。

10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(1,2は①②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、9月14日(必着)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 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	24(日) ①9:00~12:00 ②13:15~16:15	各30組
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	16(土) ①9:00~12:00 ②13:15~16:15	各30組
3 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	2(土) 9:00~12:00	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

ユニバーサルデザイン体験教室

障害のある方との触れ合いを通して、ユニバーサルデザインについて学びます。 ▶対象:小学4~6年生と保護者 ▶日時:①10月3日(日)②24日(日)午後0時30分~3時30分 ▶場所:貫井地区区民館 ▶定員:各10組(初めての方を優先の上、抽選) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名(①②の別も)②住所③お子さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年④電話番号⑤手話通訳や要約筆記、点字資料の希望の有無を、9月21日(火)までにひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

小学生の放課後の居場所説明会

~「小1の壁」への不安に児童館長がお答えします

来年度、小学1年生になるお子さんの保護者向けの説明会です。説明会では、児童館や地区区民館、ねりっこクラブ、学童クラブ、各小学校で実施している学校応援団ひろば事業など、放課後の居場所となる施設の概要や利用方法について、児童館長が説明します。併せて、「急激な環境変化にお子さんが対応できない」「戸締まりの練習が必要」など、いわゆる「小1の壁」への対応や心構えについても紹介します。 ▶申込:電話で各児童館へ

場所(児童館名)・申込先	日時	定員(先着順)	申込期間
栄町 ☎3994-3287	10/9(土)9:30から	30名	9/21(火)~25(土)
中村 ☎3998-4890	9/15(水)18:00から	各15名	9/4(土)まで
	9/25(土)14:00から		9/6(月)~11(土)
平和台 ☎3933-0297	10/3(日)10:30から	20名	9/13(月)~18(土)
北町 ☎3931-5481	9/25(土)10:30から	各25名	9/6(月)~11(土)
	10/9(土)10:30から		9/21(火)~25(土)
北町はるのひ ☎3933-5100	9/18(土)10:00から	40名	9/4(土)まで
光が丘 ☎3975-7137	9/25(土)	各18名	9/6(月)~11(土)
	①10:00②11:00から		
光が丘なかよし ☎5997-7720	9/25(土)10:00から	各50名	9/6(月)~11(土)
	10/9(土)10:00から		9/21(火)~25(土)
土支田 ☎3925-4784	10/9(土)	各15名	9/21(火)~25(土)
	①10:00②13:30から		
南田中 ☎3995-5534	10/9(土)10:00から	20名	9/21(火)~25(土)
	9/25(土)9:30から		9/6(月)~11(土)
三原台 ☎3924-8796	10/7(木)18:15から	各20名	9/21(火)~25(土)
	9/18(土)10:30から		9/4(土)まで
石神井 ☎3996-3800	9/30(木)18:00から	各30名	9/13(月)~18(土)
	10/2(土)10:30から		9/13(月)~18(土)
石神井台 ☎3995-8267	10/8(金)18:30から	各20名	9/21(火)~25(土)
	9/26(日)10:30から		9/6(月)~11(土)
関町 ☎3920-1601	9/14(火)18:00から	40名	9/4(土)まで
	9/25(土)18:00から		9/6(月)~11(土)
東大泉 ☎3921-9128	10/2(土)	各20名	9/13(月)~18(土)
	①9:30②11:00から		
西大泉 ☎3924-9537	10/8(金)18:15から	20名	9/21(火)~25(土)
	9/18(土)10:00から		9/4(土)まで
北大泉 ☎3921-4856	10/2(土)10:00から	各15名	9/13(月)~18(土)

説明会の内容は動画でもご覧になれます



追加募集! 自動通話録音機を無料で貸し出します

自動通話録音機を設置すると、詐欺の犯人は録音されることを嫌うため、電話に出ずに犯人を撃退することができます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027

※8月中に申請した方は、申し込みする必要はありません。

- 対象 区内在住の65歳以上の方(来年3月31日(木)時点)がいる世帯
 - 貸出台数 500台程度(先着順)
 - 申込期限 10月31日(消印有効)
 - 貸出方法 12月上旬から個別配送
- ※結果は、11月下旬に通知します。



来年2月開設 特別養護老人ホーム入所者を募集

(社福)気づき福祉会が設置・運営する特別養護老人ホーム練馬いやし園(早宮3-13-35)の入所者を募集します。 ▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる方 ①介護保険の要介護3~5と認定された方②要介護1・2と認定され、地域包括支援センターで特例基準に該当すると判断された方のうち、居宅で介護を受けることが困難な方 ▶定員:ユニット型(55名)、短期入所(ショートステイ。11名) ▶区の担当:地域包括支援係 ▶申込:地域包括支援センターや練馬いやし園開設準備室(中野区上鷺宮2-21-36 プレザングラン中野鷺宮内)で配布する申込用紙に記入の上、10月1日(消印有効)までに郵送で開設準備室 ☎5912-0245 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、担当地域の地域包括支援センターへ。