

### 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:11月19日(金)までに電話で介護予防係☎5984-2094

**わかわか かむかむ元気応援教室**  
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)▶定員:各10名

▶日時:12/15~来年1/26の毎水曜9:30~11:30【12/29を除く。6日制】▶場所:関町北地区区民館

▶日時:12/16~来年1/27の毎木曜9:30~11:30【12/30を除く。6日制】▶場所:勤労福祉会館

▶日時:12/17~来年1/28の毎金曜9:30~11:30【12/31を除く。6日制】▶場所:光が丘区民センター2階

**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:12/14~来年1/18の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

▶日時:12/15~来年1/26の毎水曜10:00~11:30【12/29を除く。6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:12/16~来年1/27の毎木曜10:00~11:30【12/30を除く。6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名

▶日時:12/16~来年1/27の毎木曜10:00~11:30【12/30を除く。6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名

▶日時:12/17~来年1/28の毎金曜10:00~11:30【12/31を除く。6日制】▶場所:春日町青少年館▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

### 子ども・教育

#### 12月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられま

す。担当地域の保健相談所で受けてください。▶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	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	2(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	3(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	14(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	10(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	10(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	13(月) 9:00~11:00	24名

#### 国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。▶届け出方法:窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ 郵送…区ホームページにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ▶問合せ:学務課学事係☎5984-5659

#### お父さんと作るおうちごはん ~ごはん!deクリスマスケーキ

▶対象:小学1~3年生と父親▶日時:12月4日(土)午前10時~午後0時30分▶場所:勤労福祉会館▶講師:はまあず代表/瀧文字▶定員:8組(先着順)▶費用:1組1,000円▶持ち物:エプロン、三角巾など▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)③お

子さんの学年④電話番号⑤食物アレルギーの有無を、男女共同参画センターえーる☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com

#### 講演会「悩まないで、子どもの『不登校』」

▶対象:不登校や登校しぶりのある小中学生の保護者▶日時:12月2日(木)午前10時~正午▶場所:学校教育支援センター▶講師:のびくフリースクール代表/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お子さんの学年④電話番号⑤参加人数を、同所☎6385-9911 Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp

#### 朗読を聞いて子育てにほっとひといき

▶対象:18歳未満のお子さんの保護者▶日時:12月11日(土)午後2時~3時15分▶場所:貫井図書館▶内容:子育てや家族をテーマとした小説の朗読、子育て家庭との交流▶講師:俳優/森田順平▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で同所☎3577-1831

#### 健康・衛生

##### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:12月7日(火)午前10時~正午▶

場所:ココネリ3階▶講師:(公社)認知症の人と家族の会東京都支部副代表/伊藤万利子▶定員:60名(先着順)▶申込:電話または区ホームページ「電子申請」で在宅介護支援係☎5984-4597

#### そうだ、薬剤師に聞いてみよう~お薬相談会

▶日時:11月17日(火)午後1時~3時▶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:医薬業務係☎5984-1352

#### 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:11月16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

#### 講座・催し①

##### ハーブテラスの催し ~松ぼっくりツリー作り

▶日時:11月25日(木)①午前11時~11時40分②正午~午後0時40分③午後1時~1時40分▶場所:区役所本庁舎19階▶講師:NPO法人自然工房めばえスタッフ▶定員:各10名(先着順)▶申込:11月16日(火)までに電話でみどり推進課保全係☎5984-1683

### シニアセカンドキャリア応援セミナー

就職や起業、地域活動などを学び、今後のキャリアについて考えます。

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:12月11日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:30名(先着順)▶区の担当:いきがい係▶申込:電話でミッキーNEXT☎0800-999-8555(平日午前9時~午後5時)

YouTubeでも配信します

▶日程:来年1月11日(火)~21日(金)▶定員:30名(先着順)▶申込:ミッキーNEXTホームページ(<https://www.mickeynext.co.jp/>)から申し込んでください



#### 区民交流事業

### 岩崎恭子さんの水泳教室

▶対象:25m以上泳げる①小学生②中学生以上の方▶日時:12月19日(日)①午前9時30分~11時②午前11時30分~午後1時▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:各25名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(小中学生は学年も)⑤電話番号を、11月25日(必着)までに〒176-0025中村南1-2-32中村南スポーツ交流センター☎3970-9651



#### 12/1は世界エイズデー 無料・匿名でHIV検査を行っています

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染で起こる「後天性免疫不全症候群」を略した病気の名称です。HIVによって体の免疫力が低下すると、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌にも感染してしまいます。HIVに感染後、治療しないと10年前後でエイズを発症するといわれています。

エイズは早期発見・治療により発症しない方もいます。区と東京都は、無料・匿名で血液検査を行っています。▶問合せ:感染症対策係☎5984-4671

##### ■HIV抗体検査の申込先(要予約)

- 豊玉保健相談所☎3992-1188(検査の予約受け付け…平日午前8時30分~午後5時) ※HIV抗体検査・梅毒検査は月1回実施(次回は12月10日(金))。 ※梅毒・クラミジア・淋菌<sup>りんきん</sup>のみの検査はできません。
- 東京都新宿東口検査・相談室(新宿区歌舞伎町2-46-3 SII新宿ビル2階)☎6273-8512(検査の予約受け付け…平日午後3時30分~7時30分、土・日曜午後1時~4時30分(祝休日、年末年始を除く))

#### 講演会

### 発達障害のある人を理解する ~共生社会の実現と人の多様性理解のために

発達障害のある方は、個性的で発想が豊かな面がある一方、周囲に理解されにくく、社会生活で困難が生じることがあります。発達障害を理解し、共生社会について学んでみませんか。▶日時:12月11日(土)午前10時~11時45分▶場所:文化交流ひろば▶講師:東京都自閉症協会副理事長/今井忠▶定員:50名(先着順)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、12月3日(必着)までに〒179-0072光が丘3-1-1 こども発達支援センター☎3975-6251 FAX 3975-6252 Eメール kodomohattatu@city.nerima.tokyo.jp ※オンラインでの参加を希望する方は、その旨と電子メールアドレスもお知らせください。



### 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