

## 事業者向け

### 外遊び型子育てのひろば事業(おひさまぴよぴよ)の運営を行う事業者を募集

来年4月から外遊び型子育てのひろば事業の運営を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募する事業者は、練馬子ども家庭支援センター(豊玉北5-28-3)や区ホームページにある募集要領をご覧ください。▶問合せ:練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155

## お休みします

〈大泉さくら運動公園多目的運動場〉…来年2月1日(火)～3月31日(木)【改修工事のため】▶問合せ:スポーツ振興課運営調整係 ☎5984-1660

## 子ども・教育

### 12月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:おむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容:歯磨き・育児・食事相談 ▶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  | 日時                | 定員(先着順) |
|----------------|-------------------|---------|
| 豊玉 ☎3992-1188  | 9(木) 9:00～11:00   | 30名     |
| 北 ☎3931-1347   | 15(水) 9:00～11:00  | 18名     |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 22(水) 9:00～11:00  | 18名     |
| 石神井 ☎3996-0634 | 13(月) 13:00～15:00 | 30名     |
| 大泉 ☎3921-0217  | 8(水) 9:00～11:00   | 18名     |
| 関 ☎3929-5381   | 16(木) 9:00～11:00  | 18名     |

### 12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  | 3(金) ①9:30 ②10:30<br>20(月) ①13:30 ②14:30 | 36組     |
| 北 ☎3931-1347   | 23(木) ①9:30 ②10:30                       | 32組     |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 17(金) ①9:30 ②10:30                       | 32組     |
| 石神井 ☎3996-0634 | 8(水) ①9:30 ②10:30<br>14(火) ①14:00 ②15:00 | 36組     |
| 大泉 ☎3921-0217  | 6(月) ①9:30 ②10:30                        | 24組     |
| 関 ☎3929-5381   | 17(金) ①9:45 ②10:50                       | 24組     |

### 区立中学校新1年生学校選択の公開抽選

下表の学校で受け入れ可能人数を超えたため、公開抽選を行います。抽選は、12月2日(木)・3日(金)に区役所で行います。※抽選の対象となる方には、別途通知します。▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

| 学校名    | 受け入れ可能人数 | 希望者数 |
|--------|----------|------|
| 中村中    | 20名      | 36名  |
| 開進第二中  | 40名      | 82名  |
| 田柄中    | 40名      | 65名  |
| 光が丘第一中 | 40名      | 68名  |
| 光が丘第二中 | 40名      | 68名  |
| 石神井中   | 20名      | 74名  |
| 石神井東中  | 40名      | 59名  |
| 石神井西中  | 10名      | 44名  |
| 大泉中    | 10名      | 60名  |
| 大泉学園中  | 40名      | 64名  |

### 12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                |
|---|---|------------------------|
| 健康相談<br>▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談                | 豊   | 7(火)・21(火) 13:30～15:30 |
|   | 北   | 7(火)・21(火) 13:00～15:00 |
|   | 光   | 16(木) 9:00～11:00       |
|   | 光   | 21(火) 13:30～15:30      |
| 禁煙に関する相談<br>▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など               | 石   | 2(木) 9:00～11:00        |
|   | 石   | 23(木) 13:30～15:30      |
| 心身障害者(児)歯科相談                                      | つ   | 4～25の毎土曜 13:00～16:30   |
|   | 豊   | 3(金) 9:30～12:00        |
| ◆こころの健康相談<br>▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族     | 豊   | 23(木) 14:00～16:15      |
|   | 北   | 13(月) 14:00～16:00      |
|   | 光   | 16(木) 9:00～11:00       |
|   | 大   | 1(火) 13:30～15:30       |
| ◆うつ相談<br>▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどで困りの方や家族              | 大   | 9(木) 14:00～15:30       |
|   | 豊   | 22(水) 13:30～16:30      |
| ◆子育てこころの相談<br>▶対象:子育てで悩んでいる方                      | 北   | 8(水) 14:00～16:00       |
|   | 石   | 1(火) 14:30～16:00       |
|   | 大   | 15(水) 14:00～16:00      |
| ◆思春期・ひきこもり相談<br>▶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   | 8(水)◎ 14:00～16:00      |
|   | 北   | 6(月) //                |
| 光   | 8(水) 14:40～16:20                                |                        |
| ◆大人の発達障害相談<br>▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方                | 石   | 23(木) 14:00～15:30      |
| ◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談<br>▶対象:依存症などで困りの方や家族            | 石   | 16(木) 14:00～15:30      |
| 認知症相談<br>▶対象:もの忘れなどで困りの方や家族                       | 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 |                        |

つ 関 大 石 光 北 豊  
練 馬 大 石 光 北 豊  
馬 保 保 保 保 保  
子 子 子 子 子  
健 健 健 健 健  
康 康 康 康 康  
相 相 相 相 相  
談 談 談 談 談  
所 所 所 所 所  
☎ 3 9 9 3 - 8 1 5 5  
☎ 3 9 9 2 - 1 1 8 8  
☎ 3 9 3 1 - 1 3 4 7  
☎ 5 9 9 7 - 7 7 2 2  
☎ 3 9 9 6 - 0 6 3 4  
☎ 3 9 2 1 - 0 2 1 7  
☎ 3 9 2 9 - 5 3 8 1

※は事前に担当地域の保健相談所へ相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「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・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

## 高齢者

### シニア職場体験をしてみませんか?

未経験の仕事への不安をなくすため、選考を受ける前に企業などで見学・体験ができます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶対象:おむね60歳以上の方 ※ハローワーク池袋またはワークサポートねりまで求職登録が必要です。▶区の担当:いきがい係 ▶問合せ:(株)シグマスタッフ ☎0120-916-898 (平日午前9時～午後4時) ※職場

体験を実施できる企業も募集します。詳しくは、お問い合わせください。

### 知っておきたい!シニア世代の安心・安全スマホ利用術

スマートフォンを利用する際の注意点やトラブルの回避方法を学びます。▶日時:12月10日(金)午前10時～正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶内容:講義 ▶講師:消費生活相談員 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①住所②氏名(ふりがな)③電話番号を、12月8日(水)までに消費生活係 ☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp

## 区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、申し込み資格を満たしていれば申し込みます。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。▶募集戸数:単身者向け19戸、2人世帯向け5戸 ▶申込書の配布期間:11月22日(月)～30日(火) ▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ▶問合せ:住宅課住宅係 ☎5984-1619

| 区立高齢者集合住宅         | 主な申し込み資格(全てを満たすこと)  |
|-------------------|---|
| 羽 沢(羽沢3-36-16)    | ・区内に3年以上在住している<br>・申込者が65歳以上の方で、単身者または60歳以上の方と2人世帯である<br>・所得が基準内である<br>・自立して生活できる<br>・住宅に困っている など |
| 土 支 田(土支田2-40-18) |   |
| 豊 玉(豊玉南3-9-13)    |   |
| 高 松(高松6-3-24)     |   |

## インフルエンザを予防しよう

感染すると、38℃以上の高熱や筋肉痛、関節痛などの症状が見られます。特に、高齢者や乳幼児は重症化する恐れがあります。

▶問合せ:感染症対策係 ☎5984-4671

### ◆予防のポイント

- こまめに手洗いをする(2度洗いが有効)
- 人ごみを避ける ● マスクを着用する
- 適度な湿度を保つ(50～60%前後)
- 十分な睡眠・バランスのよい食事をとる ● 早めに予防接種を受ける



### ◆インフルエンザかな?と思ったら

- 早めに医療機関を受診する
- 十分な栄養と水分をとる
- 安静にする ● 外出・登校・出勤を控える

事前に医療機関へ連絡し、受診方法などを確認してください。

### 〈高齢者インフルエンザ予防接種の費用を一部助成〉

接種日現在65歳以上の方などに、予防接種費用の一部を助成しています。対象の方には、9月末に案内と予診票を発送しました。

▶問合せ:予防係 ☎5984-2484

## ノロウイルスにご注意を

感染すると、1～2日の潜伏期間の後におう吐、下痢、発熱などの症状が見られます。二枚貝の生食や、感染した方のおう吐物・ふん便からうつります。

▶問合せ:食品衛生担当係 ☎5984-4675

### ◆予防のポイント

- 食品は中心温度が85～90度で90秒以上加熱 ※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- せっけんで手洗いをする(2度洗いが有効)
- 感染した方のおう吐物やふん便が床や衣服に付着した場合は、拭き取って塩素系漂白剤や熱湯で消毒する



## 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練馬区夜間救急子どもクリニック(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