

子ども・教育



区立中学校の入学通知書を発送

4月に中学校に入学するお子さん(平成21年4月2日～22年4月1日生まれの区内在住の児童)の保護者に、1月上旬に入学通知書を発送します。通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月21日(金)までにご相談ください。▶**問合せ**:学事係 ☎5984-5659

科学あそび「DNAをとりだそう、二重らせんストラップをつくろう」

▶**対象**:小学2～6年生 ▶**日時**:1月22日(土)午後2時～4時 ▶**場所**:光が丘図書館 ▶**講師**:科学読物研究会/坂口美佳子 ▶**定員**:15名(先着順) ▶**申込**:電話で同所 ☎5383-6500

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶**対象**:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言

われた母親 ▶**日時**:1月20日(木)午前10時～11時30分 ▶**場所**:関保健相談所 ▶**内容**:講義、運動実技 ▶**講師**:健康運動指導士/須藤浩代 ▶**定員**:8組(先着順) ▶**申込**:電話で同所 ☎3929-5381

1月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶**対象**:おおむね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	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	27(木)	30名
北 ☎3931-1347	19(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	19(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	12(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	12(水)	18名
関 ☎3929-5381	13(木)	18名

※時間はいずれも9:00～11:00。

1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(金)①9:30 ②10:30 31(月)①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	25(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(木)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	13(水)①14:00②15:00 26(木)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	14(金)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	21(金)①9:45 ②10:50	24組

1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 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北	11(水)・18(水) 13:30～15:30
	光	11(水)・25(水) 13:00～15:00
	石	20(木) 9:00～11:00
	大	25(水) 13:30～15:30
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石	20(木) 13:30～15:30
	石	25(水) 9:00～11:00
	大	11(水)・25(水) 13:00～15:00
	関	17(月)・31(月) 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	8～29の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 ▶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	北	25(水) 14:00～16:00
	光	11(水) 9:00～11:00
	石	20(木) 14:00～15:30
	大	25(水) 14:00～16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが悪む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	大	25(水) 14:00～16:00
	関	28(金) 14:00～15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊	19(水) 13:30～16:30
	光	26(水) 14:10～15:40
	関	12(水) 14:30～16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶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	12(水)◎ 14:00～16:00
	豊	28(金) 9:30～12:00
	石	18(水) 14:00～15:30
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	石	24(月) 14:00～15:20
	豊	12(水) 9:45～12:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	豊	12(水) 9:45～12:00
	石	6(水) 9:00～10:30
認知症相談 ▶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	

つ関大石光北豊
...大泉石光北豊
...関保健相談所 ☎3929-5381
...大泉保健相談所 ☎3921-0217
...石神井保健相談所 ☎3996-0634
...光が丘保健相談所 ☎5997-7722
...北保健相談所 ☎3931-1347
...豊玉保健相談所 ☎3992-1188
...練馬保健相談所 ☎3929-5381
...つじ歯科診療所 ☎3969-3811
...3969-70121へお問い合わせください。
※◆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 ☎3969-70121へお問い合わせください。

スポーツ



区民体育大会 小学生駅伝(男子・女子の部)

▶**対象**:小学3～6年生4名で構成されたチーム ▶**日時**:2月13日(日)午前9時から ▶**場所**:練馬総合運動場公園 ▶**内容**:800m×4区間 ▶**定員**:各20チーム(先着順) ▶**費用**:1チーム3,400円 ▶**申込**:体育館や練馬総合運動場公園、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧ください。1月7日(必着)までに練馬区陸上競技協会へ ▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

硬式テニス大会①都民体育大会 練馬区選考会(男女シングルス) ②ベテラン男子シングルス大会

▶**対象**:①18歳以上の方(高校生を除く) ②50歳以上の方 ▶**日時**:2月27日(日)、3月6日(日)・13日(日)午前9時から【予備日3月20日(日)】 ▶**場所**:土支田庭球場、夏の雲公園庭球場 ▶**費用**:1,500円 ▶**申込**:体育館や庭球場、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧ください。1月26日(必着)までに練馬区体育協会へ ▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

講座・催し



ボディーコントロール(体幹運動)

▶**日時**:1～3月の第1・3火曜午前10時～11時【6日制】 ▶**場所**:石神井公園区民交流センター ▶**講師**:トレーナー/植田麻利子 ▶**定員**:30名(抽選) ▶**申込**:12月26日(日)までに電話で同所 ☎5910-3451

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。
●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。
■**絵本の読み聞かせと問答 リヴ** 3～6歳児と保護者対象 第1・3土曜①午後1時～1時45分②午後2時～2時45分 石神井公園区民交流センター①②とも入会金2,000円/月会費3,000円 初回は無料体験可 高橋 ☎090-4388-4397 [Eメール] ehoncirclive@gmail.com (要予約)

■**シニアリミックサークル かるがも** 60歳以上の方対象 第2・4水曜午前10時15分～11時45分 かつらつセンター豊玉 講師 野沢絵美 月会費1,500円 イタモト ☎080-5074-2330
■**水中運動・水泳 シルバー月曜スイミング** 65歳以上の方対象 月4回月曜午前9時～10時30分 光が丘体育館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,000円 富永 ☎090-3530-9936 (要予約)
■**フラダンス アアロアロ** 毎日曜午前10時～正午 石神井台地域集会所など 月会費4,500円 保戸塚 ☎FAX 3929-1394 [Eメール] ekkochan.h@docomo.ne.jp (要予約)

■**習字・絵手紙の展示、ギター演奏など** 1月7日午後2時～4時30分 光が丘区民センター2階 参加費無料 新日本婦人の会光が丘21班・小田 ☎080-3093-1612
■**新春・谷中七福神巡り** 7km以上歩ける方対象 1月4日午前9時30分 JR田端駅集合 参加費800円 江戸東京ウォーク・神長 ☎090-3906-9591 [Eメール] mtymkami@ymobile.ne.jp (要予約)
■**健康太極拳 なごみ太極拳** 中高年齢者対象 毎火曜午後1時～3時 大泉リサイクルセンター 月会費3,000円 初回は無料体験可 岡崎 ☎090-1993-5875 (要予約)

■**卓球 リリーず** 中級者対象 毎火曜午後0時30分～3時30分 中村南スポーツ交流センター 月会費1,000円 初回は300円で体験可 塚越 ☎070-1442-0591
■**軟式野球 練馬マンデーズ** 50歳以上の方対象 毎月曜午前9時～午後1時 東台球場 月会費1,000円 南 ☎3997-1870 (要予約)
■**楽しい中国語会話サークル** 月4回水曜①午後6時～7時20分(初級)②午後7時30分～9時10分(中級) 男女共同参画センターエーなど 中国人講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円、教材費年2,750円 初回は無料体験可 野口 ☎090-2734-6621 (要予約)

■**バドミントン レインボークラブ** 多少経験のある方対象 第1・3・4月曜午前9時30分～正午 総合体育館 入会金1,500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 柿沼 ☎3995-7195
■**クラシックギター 練馬ギター同好会** 毎土曜午前9時～正午 生涯学習センターなど 講師 青戸久男 入会金1,000円 月会費6,000円 荻原 ☎3992-9060
■**絵手紙の展示、オカリナ演奏、太極拳、フラなど** 1月9日午後1時～4時 男女共同参画センターエーる 参加費無料 新日本婦人の会赤とんぼ班・工藤 ☎090-1100-3421

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。

NTT docomo ドコモショップ **大泉学園店・石神井公園店・上石神井店** **2022年1月31日(月)まで**

小学生対象 プログラミング教室 予約受付中!! 参加費無料

手ぶらでご参加頂けます! **プログラミングを気軽に体験してみよう!** ロボットの簡単な操作を体験できます!

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 各講座定員数:4名 専用ダイヤル:0120-376-600
石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階 各講座定員数:3名 専用ダイヤル:0120-367-900
上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル1階 各講座定員数:4名 専用ダイヤル:0120-737-900

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**