

### 高齢者



#### 8月の敬老館でスマホ教室

スマートフォンの基本的な操作を習得できます。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶申込:電話で各敬老館へ ※スマートフォンをお持ちでない方には、無料で貸し出します。

場所(敬老館)・申込先	日時
東大泉☎3921-9129	2(木)13:30~15:00
大泉北☎3925-7105	3(木)10:30~12:00
石神井☎3996-2900	5(金)13:30~15:00
三原台☎3924-8834	10(木)13:30~15:00
南田中☎3995-5538	12(金)13:30~15:00
石神井☎3995-8270	19(金)10:30~12:00
高野台☎3996-5135	22(月)10:30~12:00
西大泉☎3924-9545	25(木)13:30~15:00
上石神井☎3928-8623	26(金)13:30~15:00
栄 町☎3994-3286	31(木)10:30~12:00

### 子ども・教育



#### 乳幼児の保護者向け防災講習会(1)防災学習センター(2)オンラインで開催)

▶対象:乳幼児の保護者 ※お子さんの参加も可。▶定員:1各40名2各50名(先着順)▶申込:電話または区ホームページ「電子申請」で①講習会名(12)と④~⑥の別も②郵便番号③住所④参加者全員の氏名(ふりがな)⑤電話番号を、8月18日(木)までに防災学習センター☎5997-6471

日時	内容
①8/25(木) 10:00~11:30	遊びから防災を考える ▶講師:(株)ポーネランド社員
②8/26(金) 14:00~15:30	
③8/27(土) 14:00~15:30	食から防災を考える ▶講師:(公社)東京都米養士会会員

#### 8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 ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
豊 玉☎3992-1188	25(木)	30名
北 ☎3931-1347	24(木)	18名
光が丘☎5997-7722	17(木)	18名
石神井☎3996-0634	17(木)	30名
大 泉☎3921-0217	3(木)	18名
関 ☎3929-5381	4(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

#### 8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	19(金)①9:30 ②10:30 29(月)①13:30 ②14:30	36組
北 ☎3931-1347	23(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘☎5997-7722	26(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井☎3996-0634	3(木)①9:30 ②10:30 24(火)①9:30 ②10:30	36組
大 泉☎3921-0217	25(木)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	19(金)①9:45 ②10:50	24組

### 健康・衛生



#### 脂質異常症の予防と改善のための食事と生活

▶日時:8月24日(水)午後2時~3時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内

容:講義、献立紹介▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3992-1188

#### 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:7月26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

### ねりま区報をさまざまな形でお届けしています

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、ライフ、サミット、ヤマダデンキ、区立施設にも置いています。▶問合せ:広報係☎5984-2690 FAX 3993-1194

#### 送付サービス

新聞未購読で、上記の施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。



#### デジ版CDなど

視覚障害のある方には、区報の点字版、カセットテープ版、デジ版CDを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。音声データは区ホームページでも公開しています。

### 練馬子ども議会を開催

子ども議員の中学生が、区政に対する希望を伝えたり、意見を提案したりします。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

内容	日時	場所	傍聴の受付時間・場所
開会宣言	8/1(月) 10:15~10:25	区役所西庁舎8階	10:00から西庁舎9階
政策提言(案)に対する意見交換会	8/1(月) 10:30~12:00	区役所西庁舎4階	10:15から西庁舎4階
政策提言発表	8/2(火) 13:30~15:30	生涯学習センター	13:00から生涯学習センター

※傍聴は先着順。  
※写真・ビデオ撮影ができません。

### あなたの趣味・特技を活かしませんか

## はつらつシニア活躍応援塾 (1) 勤労福祉会館で開催 (2) 動画を配信)

いろいろなことが学べます!



- 講座や教室の運営方法
- パソコンを使った資料の作り方
- 人前での上手な話し方
- SNSの活用方法 など

趣味や特技を活かしたい方や活動をPRしたい方が、活躍できる方法を学ぶ講座です。修了後も地域で活動するためのサポートを受けられます。

▶対象:区内在住のおおむね60歳以上の方▶日時:9月29日~12月1日の毎木曜午後2時~4時【11月3日を除く。9日制】 ※10月13日(木)は午前10時~正午も講座あり。▶講師:合同会社コンサルティングF/双川歳也▶定員:1150名230名(抽選)▶区の担当:高齢社会対策課管理係▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(12)の別も②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥趣味・特技⑦講座を知ったきっかけを、8月19日(必着)までに〒177-0053関町南1-12-4 (株)ジェイレック☎0120-198-606(平日午前9時~午後5時) Eメール haturatu@j-rec1986.co.jp

#### 8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	9(火)・23(火) 13:30~15:30
	北	2(火)・23(火) 13:00~15:00
	光	4(木) 9:00~11:00
	光	16(火) 13:30~15:30
	石	16(火) 9:00~11:00
禁煙に関する相談 ▶対象:禁煙を考えている方	石	25(木) 13:30~15:30
	大	16(火)・26(金) 13:00~15:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	8(月)・22(月) 9:00~11:00
	つ	6~27の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族	豊	5(金) 14:00~16:15
	北	4(木) 14:00~16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどで困りの方や家族	光	23(火) 9:00~11:00
	石	2(火) 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	大	18(木) 14:00~16:00
	北	31(木) 14:00~16:00
◆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)	石	17(木) 14:30~16:00
	豊	10(木)◎ 14:00~16:00
◆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	光	31(木) 14:40~16:20
	豊	29(月) 14:00~16:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などで困りの方や家族	石	25(木) 14:00~15:30
	関	4(木) 9:00~10:30 23(火) 14:30~16:00
認知症相談 ▶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  
... 練馬保大石光北豊  
... 保健保大石光北豊  
... 相談保大石光北豊  
... 所相保大石光北豊  
... 3992保大石光北豊  
... 3931保大石光北豊  
... 5997保大石光北豊  
... 3996保大石光北豊  
... 3921保大石光北豊  
... 3929保大石光北豊  
... 3995保大石光北豊  
... 3995保大石光北豊  
... 3996保大石光北豊  
... 3924保大石光北豊  
... 3994保大石光北豊  
... 3997保大石光北豊  
... 3996保大石光北豊  
... 3928保大石光北豊  
... 3994保大石光北豊

◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(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。

### 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 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
- 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
- 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平日20:00~22:30、土・日曜・祝休日18:00~21:30②③土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30④日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30