新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を中止する場合があります。最新情報は、

健康・衛生

気管支ぜん息の医療券の更新をお忘れなく
～大気汚染医療費助成

都内に1年(3歳未満のお子さんは6カ月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜん息にかかっている方などに、医療費を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるには、更新手続きが必要です。現在、認定を受けている18歳以上の方は、更新手続きを行わないと、再度認定を受けられなくなるのでご注意ください。▶**問合せ:**予防係☎5984-2484

3/1～8は女性の健康週間 オンライン健康イベントに参加しませんか

仕事や家事、育児、介護など忙しい日々の中、自分の健康に気が回らないことも多いのではないでしょうか。今回、健康づくりのヒントをZoomで配信します。

▶**定員:**各100名(先着順)▶**申込:**2月20日㈪までに区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶**問合せ:**健康づくり係☎5984-4624

イベント名	日時	講師
今日は何食べよう!コンビニ活用術	3/1㈬ 19:00～20:00	管理栄養士／浅野まみこ
子宮頸(けい)がん予防の最前線 ～HPVワクチン接種と検診で完全征圧！	3/4㈯ 10:00～11:00	医師／荻島大貴
「理想の体」を手に入れる!運動のプロが教える、ボディメイク術とは!?	3/5㈰ 14:00～15:00	健康運動指導士／黒田恵美子

手話を学びませんか～手話講習会

▶**日時:**4月18日～来年3月5日の火曜1午前9時45分～11時45分2午後6時45分～8時45分【祝日などを除く。42日制】
※他の自治体の登録通訳者は受講できません。　※教材費実費。

中途失聴者・難聴者、初級～上級クラス

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く)▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①講習会名(1 2とA～Dの別も)②住所(区外の方は勤務先〈学校名〉・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥応募動機⑦手話の学習歴を、申込期限までに中村橋福祉ケアセンターへ

クラス	場所	定員	費用	申込期限(必着)
A中途失聴者・難聴者	中村橋区民センター	各15名(抽選)	無料	2/17
B初級(初心者のみ)	光が丘区民センター2階	各40名(抽選)	2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料)	2/17
C中級	中村橋区民センター	各若干名(選考)		2/3
D上級				

※B～D過去に受講した方は申し込めません。
※C2/14㈫に光が丘区民センターD2/7㈫に中村橋区民センターで実技試験を行います(時間はいずれも1 2)。

手話通訳者養成クラス

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方　※過去に2回受講した方は申し込めません。▶**場所:**中村橋区民センターなど▶**定員:**各15名(選考)▶**受講料:**2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料)▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①講習会名(1 2の別も)②住所(区外の方は勤務先〈学校名〉と所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業⑦手話の学習場所・年数⑧このクラスの受講経験の有無(有の場合は受講年度も)⑨聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑩簡潔な志望動機を、2月10日(必着)までに中村橋福祉ケアセンターへ　※2月26日㈰午前9時50分～午後1時に中村橋区民センターで実技試験を行います。

申込先・問合せ　〒176-0021貫井1-9-1　中村橋福祉ケアセンター
☎3926-7211 FAX 3970-5676

子ども・教育

2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▶**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	10㈮①9:30 ②10:30 20㈪①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	21㈫①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	27㈪①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	7㈫①14:00②15:00 22㈬①9:30 ②10:30	36組
大　泉 ☎3921-0217	16㈭①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	17㈮①9:45 ②10:50	24組

2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	16㈭	30名
北　☎3931-1347	22㈬	18名
光が丘☎5997-7722	8㈬	18名
石神井☎3996-0634	8㈬	30名
大　泉☎3921-0217	8㈬	18名
関　☎3929-5381	16㈭	18名

※時間はいずれも9:00～11:00。

絵本とあそぶ会「テーマ:どうぶつ」

▶**対象:**幼児～小学生と保護者▶**日時:**2月5日㈰午後2時～2時45分▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

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カ月児と母親▶**日時:**2月27日㈪午前10時～11時30分▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士／加藤有里▶**定員:**12組(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3996-0634

高齢者

2月の①スマホ教室②相談会

スマートフォンの基本操作を学べるほか、個別に相談できます。▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**定員:**①10名②12名程度(先着順)▶**申込:**①電話で各申込先へ②当日会場へ

	場所・申込先	日時
敬老館	栄町 ☎3994-3286	3㈮・22㈬ ②9:30～12:30
敬老館	東大泉 ☎3921-9129	3㈮・17㈮ ②13:00～16:00
敬老館	石神井 ☎3996-2900	4㈯①9:30～12:30 ②13:00～16:00 27㈪②9:30～12:30
敬老館	大泉北 ☎3925-7105	4㈯・18㈯ ②9:30～12:30
敬老館	高野台 ☎3996-5135	6㈪①9:30～12:30 ②13:00～16:00 21㈫②13:00～16:00
敬老館	石神井台 ☎3995-8270	6㈪②13:00～16:00
敬老館	上石神井 ☎3928-8623	8㈬・15㈬ ②13:00～16:00
敬老館	西大泉 ☎3924-9545	10㈮・24㈮ ②13:00～16:00
敬老館	南田中 ☎3995-5538	22㈬②13:00～16:00
敬老館	三原台 ☎3924-8834	25㈯②13:00～16:00
はつらつセンター	関 ☎3928-1987	7㈫②13:00～16:00 20㈪②9:30～12:30
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401	14㈫②9:30～12:30
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717	15㈬②13:00～16:00

2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・禁煙相談 ▶**内容:**病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊 北 光 光 石 石 大 関	14㈫・28㈫ 13:30～15:30 7㈫・21㈫ 13:00～15:00 9㈭ 9:00～11:00 28㈫ 13:30～15:30 1㈬ 9:00～11:00 16㈭ 13:30～15:30 7㈫・16㈭ 13:00～15:00 13㈪・27㈪ 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	4・18・25の土曜 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	豊 豊 北	3㈮ 9:30～12:00 22㈬ 13:30～16:30 21㈫ 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お困りの方や家族	石 大 関	16㈭ 14:00～15:30 1㈬・28㈫ 14:00～16:00 10㈮ 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	石 関	8㈬ 14:30～16:00 15㈬ 〃
◆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 豊 光	8㈬◎ 14:00～16:00 24㈮ 9:30～11:30 9㈭ 9:00～11:00
◆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	光 石	22㈬ 14:40～16:20 10㈮ 14:30～16:00
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:練馬つつじ歯科診療所☎3993・9956
関:関保健相談所☎3929・5381
大:大泉保健相談所☎3921・0217
石:石神井保健相談所☎3996・0634
光:光が丘保健相談所☎5997・7722
北:北保健相談所☎3931・1347
豊:豊玉保健相談所☎3992・1188

※◆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。

広告 演劇を観る会、光が丘に！
年に6本のお芝居を観る会員制の演劇鑑賞会です
IMAホール 入会金1000円 月会費2700円(高校生以下1000円)
2月は劇団民藝『あるハ重子物語』
ねりま演劇を観る会事務局 03-3948-2015 練馬区豊玉上2-20-4 石原ビル201
※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。