

### 事業者向け

#### 図書館に雑誌を提供する スポンサーを募集

区内事業者が、図書館の指定する雑誌を購入して提供すると、最新号の雑誌のカバーなどに広告を掲載できます。 ※雑誌は、区が指定する書店から購入していただきます。 ▶期間: 来年3月31日(日)まで ▶申込: 光が丘図書館や図書館ホームページにある申込書を、光が丘図書館 ☎5383-6500

### お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…2月11日(祝)【電気設備点検のため】  
〈大泉学園町体育館 ☎5905-1161〉…2月13日(月)・14日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは15日(水)・16日(木)も利用できません。  
〈平和台図書館 ☎3931-9581〉…2月13日(月)～17日(金)【館内整理のため】

### 健康・衛生

#### 講演会「発達障害の方のお酒、ゲーム、ギャンブルなどの付き合い方」

▶日時: 3月1日(水)午後1時15分～3時 ▶場所: 石神井庁舎5階 ▶講師: 雷門メンタルクリニック院長/伊波真理雄 ▶定員: 50名(先着順) ▶申込: 電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

#### 体と心をリフレッシュ!

～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時: 3月7日(水)午後2時～3時30分 ▶場所: 石神井保健相談所 ▶講師: スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員: 15名(先着順) ▶申込: 電話で同所 ☎3996-0634

#### 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: 2月7日(火)・21日(水)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

#### 介護相談・交流カフェ ～知らないと損する葉のお話し

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。 ▶日時: 2月15日(水)午後1時30分～3時30分 ▶場所: 桜台地域集会所 ▶講師: 桜台薬局薬剤師/瀬間晴美 ▶定員: 10名(先着順) ▶申込: 当日会場へ ▶問合せ: 在宅介護支援係 ☎5984-4597

#### 認知症予防講演会「認知症の予防、今すぐできること～人生100年時代を健やかに」

▶日時: 3月2日(木)午後2時～3時40分 ▶講師: さくかわクリニック院長/菊川昌幸 ▶申込期限: 2月16日(木)

場所など	定員(先着順)	申込
区役所アトリウム地下多目的会議室で開催	75名	電話で介護予防係 ☎5984-2094
Zoomで視聴	100名	区ホームページから申し込み

〈はつらつセンターで同時視聴できます〉  
▶申込: 2月16日(木)までに電話で各申込先へ

場所(はつらつセンター)・申込先	定員(先着順)
豊玉 ☎5912-6401	30名
関 ☎3928-1987	20名
大泉 ☎3867-3180	60名
光が丘 ☎5997-7717	30名

#### ゲートキーパー養成講座 「命を守るゲートキーパーとは」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。講座では、自殺を防ぐために一人ひとりができることを学びます。 ▶日時: 3月1日(水)午後2時45分～4時30分 ▶講師: NPO法人ゲートキーパー TONARINO/大久保光男 ▶申込: 電子メールで①講座名(A/Bの別も)②住所③氏名

(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、2月20日(月)までに精神保健係 ☎5984-4764 [Eメール hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp](mailto:hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp) ※Aは電話でも申し込みます。

#### A区役所アトリウム地下多目的会議室で開催

▶定員: 100名(先着順)

#### B Zoomで開催

▶定員: 100名(先着順)

### 高齢者

#### はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※1は健康・生活相談あり(要予約)。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象: 区内在住の65歳以上の方 ▶定員: 各50名(先着順) ▶区の担当: 介護予防係 ▶申込: 電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
1 中村南スポーツ交流センター	2/16(木)
2 早宮地区区民館	2/17(金)
3 上石神井南地域集会所	2/22(水)
4 西大泉地区区民館	2/28(火)

※時間はいずれも9:15～11:00。

#### はつらつセンター豊玉の催し

▶対象: 区内在住の60歳以上の方 ▶場所: はつらつセンター豊玉など ▶申込: 1 2月14日(火) 2 3 15日(水)までに電話で同所 ☎5912-6401

#### 1 いわさきちひろの世界(Aスライドトーク) (B美術館見学)

▶日時: (A)2月24日(金)午後2時～3時30分 (B)3月28日(火)午後2時～3時 ※Bのみの参加は不可。 ▶講師: ちひろ美術館・東京主任学芸員 ▶定員: (A)35名 (B)20名(抽選) ※Bは入館料などが掛かります。

#### 2 相続に強い司法書士と行政書士が語る終活のポイント(A講演会) (B相談会)

▶日時: 2月22日(水) (A)午後2時～3時 (B)午後3時から ▶講師: 司法書士/鈴木章宏ほか ▶定員: (A)35名 (B)16名(抽選)

#### 3 初心者向けフラダンス教室

▶日時: 3月6日(月)・13日(月)午前10時30分～11時30分【2日制】 ▶講師: フラダンスインストラクター/天野和栄 ▶定員: 12名(抽選)

#### お口とカラダの元気を引き出すトレーニング ～ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象: 65歳以上の方 ▶日時: 3月3日(金)午前10時～正午 ▶場所: 石神井保健相談所 ▶講師: 健康運動指導士/原真奈美 ▶定員: 25名(先着順) ▶申込: 電話で同所 ☎3996-0634

#### 理学療法士が伝えるフレイル予防!

尿漏れの予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※Zoomを使ったオンライン配信も行います。 詳しくは、お問い合わせください。 ▶対象: 区内在住の60歳以上の方 ▶日時: 2月16日(木)午後2時30分～3時30分 ▶場所: はつらつセンター関 ▶講師: 東京都理学療法士協会会員 ▶申込: 電話で同所 ☎3928-1987 (下表の会場で同時視聴できます) ▶申込: 電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401
	大泉 ☎3867-3180
	光が丘 ☎5997-7717
	栄町 ☎3994-3286
敬老館	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
大泉北 ☎3925-7105	

## 4月のがん検診

6月からは混み合いますので4月の検診をご利用ください

※令和5年度から受診券(チケット)が必要になります。  
※受診券(チケット)の発送、受診日時・場所の通知は3月下旬です。  
※75歳以上の方、住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは無料です。

#### A 胃がん検診(エックス線検査)

▶対象: 区内在住で、来年3月31日(日)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、現在胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、4年度に区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。  
▶場所: 健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター  
▶内容: 問診、胃部エックス線検査(バリウム) ※食道撮影は行いません。  
▶費用: 1,000円

#### 来年3月31日(日)現在50歳以上で、4年度に区の内視鏡検査を受けていない方へ

エックス線検査または内視鏡検査を選択できます。詳しくは、区報3月1日号をご覧ください。

#### 申し込みは練馬区医師会へ

ホームページ



電話 (平日午前9時～午後5時) ※土曜は正午まで。 ☎5923-1771

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

#### B 乳がん検診

▶対象: 区内在住で、来年3月31日(日)現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、4年度に受けた方は受診できません。 ▶内容: 問診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)、視触診(★のみ) ▶費用: 900円

#### Bの場所一覧

練馬総合病院(旭丘1-24-1)	つかさクリニック(東大泉1-28-6)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)	関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
小山クリニック(石神井町3-19-17) ★	練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
じぶクリニック(石神井台7-22-3)	薬師堂診療所(南田中3-26-3)
島村記念病院(関町北2-4-2)	練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	