

### 有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶掲載位置:裏表紙▶広告サイズ(縦mm×横mm):55×185▶料金:3万円▶刷色:2色(色指定不可)▶発行月:5月上旬▶発行部数:2万部▶配布先:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶申込期限:3月27日(月)▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

## ボランティア

### ねりまの食育推進 ボランティア講座

修了後は、子どもや高齢者を対象とした食育活動に協力していただきます。▶日時・内容:講義…4月22日(土)、5月13日(土)、6月10日(土)・24日(土)午前9時30分～正午 調理実習…5月27日(土)午前10時～正午【5日制】▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室など▶講師:群馬大学名誉教授/高橋久仁子ほか▶定員:30名(抽選)▶申込:ハガキまたは区ホームページで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由を、4月5日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係 ☎5984-4679

## お休みします

〈ねりま観光案内所 ☎3991-8101〉…3月12日(日)～17日(金)【改修工事のため】

## 子ども・教育

### 新小学生に③医療証、新高校生などに④医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の高校生世代までのお子さんを対象に医療費を助成します。新小学1年生(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)と新高校1～3年生年代(平成17年4月2日～20年4月1日生まれ)

のお子さんに新しい医療証を3月16日(木)から順次発送します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。

中学3年生までのお子さんの保護者で、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

### 4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:0～1歳児▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	14(金)①10:00②11:00 17(月)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	25(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	21(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	5(水)・26(水) ①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	18(火)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	14(金)①9:45 ②10:50	24組

### 4月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けください。▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	27(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	21(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	11(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	14(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	28(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	10(月) 9:00～11:00	24名

## 高齢者



### 健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:3月20日(月)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)▶定員:各15名

▶日時:4/6～6/8の毎木曜15:00～16:30【5/4・11・18を除く。7日制】▶場所:はつつセンター豊玉

▶日時:5/10～7/19の毎水曜9:30～11:00【6/7・14・21・28を除く。7日制】▶場所:はつつセンター光が丘

▶日時:5/10～7/19の毎水曜13:30～15:00【5/24・6/14・21・28を除く。7日制】▶場所:はつつセンター大泉

▶日時:5/18～7/29の毎木曜10:00～11:30【6/15・22・29を除く。7日制】▶場所:はつつセンター関

わかわか かむかむ元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:4/20～6/1の毎木曜9:30～11:30【5/4を除く。6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:10名

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:4/11～5/16の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)▶定員:各20名

▶日時:4/13～6/8の毎木曜13:15～14:45【5/4を除く。8日制】▶場所:光が丘体育館

▶日時:4/14～6/9の毎金曜13:00～14:30【5/5を除く。8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:4/18～6/6の毎火曜13:00～14:30【8日制】▶場所:大泉学園町体育館

▶日時:4/21～6/16の毎金曜13:00～14:30【5/5を除く。8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

### 新型コロナ 5～11歳の方

## オミクロン株対応ワクチン接種が始まりました

お持ちの接種券で予約できます。接種会場など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象:小児用ワクチンを2回接種し、最後の接種日から3カ月以上経過した5～11歳の方 ※これから対象となる方には、接種可能日の2週間前を目安に送付します。▶問合せ:練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0120-427-417(平日午前9時～午後5時)

## 情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

### ミニガイド

#### ◆おもしろスポーツをやってみよう

▶日時:3月19日(日)午後1時15分～4時(雨天中止)▶場所:高松小▶内容:テニール、ディスクゴルフなど▶企画:練馬区スポーツ推進委員会▶申込:当日会場へ▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 ※未就学児は保護者同伴。

#### ◆江古田キャンパスプロジェクト成果発表会

▶日時:3月20日(月)午前10時～午後5時▶場所:江古田駅南口など▶内容:写真展示、VTR放映、撮影会など▶申込:当日会場へ▶問合せ:西武鉄道お客さまセンター ☎04-2996-2888

#### ◆四谷～永田町界わい・帝都の事件を歩く

▶日時・場所:4月2日(日)午前9時JR四谷駅集合～清水谷公園～赤坂門跡～日枝神社～午後0時30分東京メトロ有楽町線桜田門駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:800円▶

申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、3月20日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512

#### ◆春らんまん!玉川上水と羽村せきの桜並木を歩く

▶日時・場所:4月8日(土)午前9時JR羽村駅集合～中里介山の墓～羽村取水せき～田村酒造場～午後0時30分JR福生駅解散(約6km)▶定員:50名(先着順)▶費用:800円▶

#### ◆往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、3月20日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC

#### ◆新日本スポーツ連盟春季テニス大会(硬式・ダブルス)

▶日程:4月8日(土)・15日(土)・23日(日)▶予備日30日(日)▶場所:土支田庭球場▶内容:④女子初級⑤男子初級⑥男女⑦2人の年齢の合計が100歳以上の男女⑧2人の年齢の合計が120歳以上▶定員:④⑤各32組⑥4組⑦48組⑧16組(先着順)▶費用:1組3,800円▶申込:電話または

同ホームページで新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会 ☎090-2662-1991

#### ◆ういてまで(着衣泳)講習会▶対象:3歳児以上 ※小学3年以下のお子さんは保護者同伴。▶日時:5月7日(日)正午～午後4時▶場所:光が丘体育館▶内容:講義、実技▶講師:水難学会指導員▶定員:50名(先着順)▶費用:1,000円(小学生以下300円、中学生500円)▶申込:ハガキまたは同ホームページで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤学校名(学生のみ)⑥電話番号を、〒179-0073田柄3-27-26 新日本スポーツ連盟練馬区連盟・江川 ☎080-1049-1112

#### ◆ねりまのねり歩き(㊸㊹カタクリコース㊺㊻高野台コース)▶日時・場所:㊸4月3日(月)㊹4日(火)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～やまはち農園～清水山の森～正午別荘橋バス停解散(約4km)㊺5日(水)午前9時20分㊻23日(日)午後1時20分西武池袋線練馬高野台駅集合～観蔵院～長命寺～集合場所解散(約3km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円 ※㊺㊻は拝観料実費。▶申込:往復ハガキで①催し名

(㊸～㊻の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、3月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

### 介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

#### ◆ゲームで考える人生会議～伝えたい終末期の思いを考えよう▶日時:3月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:ミニケアホームきみさん ☎3929-2208

#### ◆もしバナゲームで一緒に楽しく人生会議してみませんか▶日時:3月23日(木)午後1時30分～3時▶場所:関町サービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3928-5030

### 献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

#### ◆石神井庁舎5階▶日時:3月15日(水)午前9時30分～11時30分・午後1時～4時

#### ◆ホテルカデンツァ東京(高松5-8)▶日時:3月23日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

### 朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館▶日時:3月12日(日)・19日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

#### ◆江古田いちば通り商店街▶日時:3月15日(水)午前10時～午後7時▶問合せ:内田 ☎3991-1243

### リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、3月28日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

#### ◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:4月2日(日)午前9時～午後1時(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店。問い合わせは月～土曜午後1時～4時)

## 休日急患診療所

※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
- 小児科 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平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30(②は15:00から。③は14:00まで)④18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30