

### 新規 带状疱疹ワクチンの接種費用を一部助成します

带状疱疹は、水痘と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気で、皮膚の痛みや発疹などの症状が現れます。4月から、ワクチンの接種費用を一部助成します。▶対象:区内在住で、来年3月31日(日)現在50歳以上の方▶予診票の発送時期:4月上旬▶接種期限:来年3月31日(日)

種類	接種回数	助成額(1回)
生ワクチン	1回	4,000円
不活化ワクチン	2回	1万1000円

問合せ 予防係 ☎5984-2484

### 子宮頸がん ~9価ワクチンの定期接種とキャッチアップ接種を開始

4月から、従来の2価・4価ワクチンよりも高い感染予防効果があるとされる9価ワクチンが定期接種とキャッチアップ接種の対象になります。

●定期接種▶対象:区内在住で、平成19年4月2日~24年4月1日生まれの女性▶予診票の発送時期:4月下旬 ※平成23年4月2日~24年4月1日生まれの女性に送付します。

●キャッチアップ接種(接種の機会を逃した方)▶対象:区内在住で、次の①②の両方に当てはまる方 ①平成9年4月2日~19年4月1日生まれの女性②過去に子宮頸がんワクチンを3回接種していない▶予診票の発送時期:4月下旬 ※平成18年4月2日~19年4月1日生まれの女性に送付します。▶接種期限:令和7年3月31日(日)

2価・4価ワクチンを自費で接種した方に払い戻しをします。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

自費で接種した方へ

問合せ 予防係 ☎5984-2484

### 4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	豊北光石	11(火)・25(火) 13:30~15:30 4(水)・18(水) 13:00~15:00 6(木) 9:00~11:00 25(火) 13:30~15:30 6(木) 9:00~11:00 20(水) 13:30~15:30 11(火)・20(水) 13:00~15:00 10(月)・24(月) 9:00~11:00	
	心身障害者(児)歯科相談	つ 1~22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	豊北光大関	14(金) 9:00~11:30 28(金) 14:00~16:00 13(木) 9:00~11:00 24(月) 14:00~16:00 24(月) 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	豊北 19(水) 14:00~16:00 26(水) //
		◆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)	豊光石 12(水)◎・27(水) 14:00~16:00 19(水) 14:40~16:20 24(月) 14:00~15:20
		◆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 10(月) 14:00~15:20
	◆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	石 27(水) 13:00~14:20	
	認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	27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	

※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 ☎39970121へお問い合わせください。

## 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

- ◆江古田ナイトバザール▶日時:3月25日(土)午後3時30分~7時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ウルトラヒーローとの撮影会など▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954
- ◆桜台のさくら祭り2023▶日時:3月25日(土)・26日(日)午前11時~午後5時▶場所:桜台駅南口千川通り▶内容:模擬店▶問合せ:桜台商業協同組合・山崎 ☎3991-3037
- ◆公衆浴場で行者の湯▶日程:3月26日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:500円(小学生200円、未就学児100円) ※練馬こぶしハーフマラソン参加者はナンバーカードを持参すると中学生以上300円、小学生無料。▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風岡 ☎3991-5092
- ◆やさしいヨガ教室▶日時:4月~来

年3月A毎月曜B毎水曜午前11時~正午▶場所:①総合体育館②練馬総合運動場公園▶定員:①各30名②各20名(先着順)▶費用:500円▶申込:開催日の2日前までに電話で(公社)練馬区体育協会 ☎5393-5420

◆健康ストレッチ体験教室▶日時:4月6日~27日の毎水曜午前9時20分~10時20分▶場所:大泉学園町体育館▶講師:(公社)日本女子体育連盟ダンスムーブメントA級ライセンス指導員/西田晶子▶定員:各5名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名(参加希望日)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆練馬区水泳連盟春の教室▶対象:18歳以上の方▶申込:往復ハガキで①教室名(A/Bの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、A3月24日B4月20日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹 ☎6795-3414(問い合わせは木・金曜を除く午後6時~9時) A上石神井水中ウォーキング▶日時:

4月7日~6月30日の毎金曜午前11時~午後1時【5月5日を除く。12日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:40名(抽選)▶費用:1万1880円

▶日時:4月27日~6月22日の毎木曜午前11時~午後1時【5月4日を除く。8日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:30名(抽選)▶費用:9,900円

### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:3月25日(土)午前10時~午後7時▶問合せ:内田 ☎3991-1243

◆春日町本通り商店街▶日時:3月29日(水)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

### 子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

◆ねりま遊遊スクール

◆スポーツなど▶申込:A~B当日会場へB電話でSSC平和台 ☎5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。 ※A~Bは保護者の参加も可。

◆桜台体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:4月15日(土)①午前9時~10時30分②午前10時~11時45分③午前10時45分~正午▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン③ポッチャ▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)

◆大泉学園少年野球場▶対象:5歳児~小学4年生▶日時:4月15日(土)午前10時~正午▶内容:ティーボール▶定員:40名(先着順)▶費用:100円

◆光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:4月22日(土)午前9時~正午▶内容:キッズフットサル▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

◆総合体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:4月22日(土)午前9時~正午▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員:20名(先着順)▶費用:50円

◆上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:4月22日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:トランポリン、鉄棒など▶定員:40名(先着順)

◆平和台体育館▶対象:小学1~3年生▶日時:4月22日(土)午前10時~正午▶内容:かけっこ▶定員:30名(先着順)

◆4月の水泳ワンポイントレッスン▶対象:4歳児~中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶日時:4月22日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

### 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、4月4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。 ※車でのお来場・搬入はご遠慮ください。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:4月9日(日)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時~9時)

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。

## アオバジャパン・インターナショナルスクール

### サマースクールプログラム2023開講

体験入学のチャンス!インターナショナルスクールでプチ留学体験してみたいは?

日時:2023年7/17~8/11(9時~15時)  
内容:英語での陶芸、絵画、演劇、楽器等ハンズオンで体験型の学び(プールや遠足などの活動も含む)  
対象:幼稚園児~中学生  
※一部高校生対象プログラム有り

詳細・申込はホームページへアクセス

場所:練馬区光が丘7-5-1 / TEL:03-4578-8832 / extension.programs@aobajapan.jp

## 外装まるごとパック

区内/戸建(木造2階建)限定 (築30年位迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁「まるごと」塗り替え 夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装 [足場代]込みで長期保証付!!

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 88万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休)  
練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏

創業昭和61年「戸建塗り替え36年」  
(有)フレッシュホーム  
0120-330-828

お見積り無料!