

自分の明日を考える

～ひとり暮らしの在宅療養

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:6月10日(土)午後2時～3時30分▶講師:祐ホームクリニック平和台/林伸宇▶申込期限:5月25日(休)

場所など	定員(先着順)	申込
光が丘区民センター3階	50名	電話で地域医療課 ☎5984-4673
Zoomで視聴	80名	区ホームページから申し込み
練馬図書館で視聴	12名	電話で同所 ☎3992-1580

(講演会の内容を後日視聴できます)▶申込:5月25日(休)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	日時(いずれも70分程度)	定員(先着順)
南大泉 ☎5387-3600	7/13(木) 14:00	25名
小竹 ☎5995-1121	7/14(金) 14:00	17名
南田中 ☎5393-2411	7/16(日) 14:00	25名
貫井 ☎3577-1831	7/17(祝) ⑩10:00 ⑪14:00	各30名
春日町 ☎5241-1311	8/6(日) 10:00	20名

高血圧が気になる方へ

～食生活を見直しましょう

▶日時:6月15日(土)午前10時～正午▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

子ども・教育

ひとり親家庭向け 家庭訪問型学習支援事業

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。▶対象:区内在住の小学4年～中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など▶日時:8月～来年3月の月3回(1回2時間)▶定員:35世帯(選考)▶区の担当:ひとり親家庭支

援係▶申込:電話で(株)トライグループ ☎3237-8077(日曜、祝休日を除く午後1時～10時)

6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	16(金)⑩10:00⑪11:00 19(月)⑩13:00⑪14:00	36組
北 ☎3931-1347	22(木)⑩9:30 ⑩10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(月)⑩13:30⑪14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	7(祝)⑩9:30 ⑩10:30 29(木)⑩9:30 ⑩10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	20(火)⑩9:30 ⑩10:30	24組
関 ☎3929-5381	9(金)⑩9:45 ⑩10:50	24組

6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てください。▶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	22(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	16(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	13(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	9(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	23(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	5(月) 9:00～11:00	24名

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カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶日時:6月13日(火)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:北保健相談所 ☎3931-1347▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

赤ちゃんと一緒にエクササイズ

～子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と父親▶日時:6月17日(土)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:石神井保健相談所 ☎3996-0634▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

講演会「学校や勉強が苦手な子どもたちの進路選択～不登校経験者の様々な進路について」

▶対象:中高生の保護者▶日時:6月24日(土)午前10時～正午▶場所:学校教育支援センター▶講師:NPO法人まほろび理事長/守矢俊一▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講演会名②氏名③お子さんの年齢④電話番号⑤参加人数を、同所 ☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住(在学)の小学生～高校生▶申込:四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月8日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

高齢者



健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:5月19日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

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:6/16～7/21の毎金曜9:30～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶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:6/13～7/18の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

▶日時:6/14～7/19の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:6/16～7/21の毎金曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:15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:6/16～8/4の毎金曜13:00～14:30【8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:6/23～8/18の毎金曜13:00～14:30【8/11を除く。8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

※初めての方を優先の上、抽選。

いつも笑顔！健康長寿はつらつまつり

▶日時:5月24日(水)午前9時30分～午後3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:運動・口腔・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座と展示、血管年齢・転倒リスクの測定など▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094



蚊の発生を防ぎ、感染症の予防を!

暑さとともに蚊の発生もピークを迎え、10月ごろまでは注意が必要です。蚊が増えると、デング熱などの感染症が人から人へ広がる可能性が高まります。日頃から自分でできる対策を心掛けましょう。

▶問合せ:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

幼虫の発生場所をなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。

潜む場所を減らす

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。虫よけ剤を使ったり、肌の露出を避けたりする工夫も大切です。

都や区での取り組み

石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森、武蔵関公園、大泉さくら運動公園で蚊のサーベイランス(監視調査)を実施します。調査結果は、区ホームページでご覧になれます。区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合は、速やかに駆除などの対応を行います。

新型コロナ 受診・療養などの相談先はコチラ

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440 (毎日24時間)
- 練馬区コールセンター ☎5984-4761 (平日午前9時～午後5時)

〈療養期間の目安〉

5月8日からは、発症後5日間を経過し、症状軽快から24時間を経過するまで、外出を控えることが推奨されます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



不安な気持ち、話してみませんか?

こころの悩みをご相談ください

気持ちが落ち込んだり、イライラするときは、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶区の担当:精神保健係

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
相談はとLINE@東京 (LINE相談)	毎日 15:00～22:30
保健相談所	月～金曜 8:30～17:00
豊玉 ☎3992-1188	
北 ☎3931-1347	
光が丘 ☎5997-7722	
石神井 ☎3996-0634	
大泉 ☎3921-0217	
関 ☎3929-5381	
男女共同参画センターえーる ☎3996-9050 ※男性の悩みや性的マイノリティに関する相談にもお応えします(要予約)。	毎日9:00～19:00 (祝休日は17:00まで)

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
- 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・18:00～21:30③日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30