

9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: 区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	28(木)	30名
北 ☎3931-1347	20(木)	18名
光が丘 ☎5997-7722	13(木)	18名
石神井 ☎3996-0634	13(木)	30名
大泉 ☎3921-0217	6(木)	18名
関 ☎3929-5381	21(木)	18名

※時間はいずれも9:00～11:00。

ひとり親のための資格取得セミナー(1 Zoomで視聴 2 YouTubeで配信)

福祉・医療・保育・ITなどの資格を中心に、取得方法や就労状況について説明します。▶対象: 20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ▶日時: 1 9月16日(土)午前10時～11時30分 2 9月25日(月)～10月9日(祝) ▶講師: 国家資格キャリアコンサルタント/丸山裕代 ▶区の担当: ひとり親家庭支援係 ▶申込: 1 9月15日(金) 2 10月3日(火)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局 ☎0120-992-432

健康・衛生 ①

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: 9月19日(火)午後2時～3時30分 ▶場所: 豊玉保健相談所 ▶講師: スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員: 30名(先着順) ▶申込: 電話で同所 ☎3992-1188

家族の明日を考える ～在宅療養の基本的なおはなし

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: 9月30日(土)午後2時～3時30分 ▶講師: ホームクリニックえにし/天本健司 ▶申込期限: 9月1日(金)

場所など	定員(先着順)	申込
石神井公園 区民交流センター	70名	電話で 地域医療課 ☎5984-4673
Zoomで視聴	80名	区ホームページ
練馬図書館で視聴	12名	電話で同所 ☎3992-1580
南田中図書館で視聴	20名	電話で同所 ☎5393-2411
貫井図書館で視聴	30名	電話で同所 ☎3577-1831

(講演会の内容を後日視聴できます)

▶申込: 9月1日(金)までに電話で各申込先へ

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	11/9(木)14:00	15名
小竹 ☎5995-1121	11/11(土)10:00	20名
稲荷山 ☎3921-4641	11/16(木)13:00	15名
平和台 ☎3931-9581	11/17(金)14:00	30名
石神井 ☎3995-2230	11/18(土)14:00	30名
大泉 ☎3921-0991	11/20(月)13:00	20名

オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室

▶日時: 9月29日(金)午前10時～午後0時30分 ▶場所: 光が丘区民センター3階 ▶内容: 講義、体操 ▶定員: 40名(先着順) ▶申込: 区ホームページまたは電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシを差し上げます。 ※歯科健診(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

オンライン講演会「消化器難病と言われたら」(①Zoom ②北保健相談所で視聴)

▶日時: 9月23日(祝)午前10時～11時30分 ▶講師: 東京山手メディカルセンター炎症性腸疾患センター長/深田雅之 ▶定員: 各50名 ▶申込: ①区ホームページ ②電話で北保健相談所 ☎3931-1347

精神保健講演会「統合失調症の治療と家族の対応」

▶日時: 9月25日(月)午後2時～4時 ▶場所: 石神井庁舎5階 ▶講師: 大病院医師/酒井良江 ▶定員: 100名(先着順) ▶申込: 区ホームページまたは電話で関保健相談所 ☎3929-5381

9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	12(火)・26(火) 13:30～15:30	
		5(火)・19(火) 13:00～15:00	
	光	7(木) 9:00～11:00	
		19(火) 13:30～15:30	
	石	12(火) 9:00～11:00	
		19(火) 13:30～15:30	
	大関	5(火)・21(木) 13:00～15:00	
		4(月)・25(月) 9:00～11:00	
	心身障害者(児) 歯科相談	つ	2～16:30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	豊北	1(金) 9:00～11:30
19(火)・20(水) 14:00～16:00			
石関		26(火) 14:00～15:30	
		8(金) //	
◆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	北大	27(水) 9:45～11:15	
		28(木) 14:00～16:00	
◆子育てこころの相談 ▶対象: 子育てで悩んでいる方	石関	13(水) 14:30～16:00	
		29(金) //	
◆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)	豊北	4(月) 10:00～12:00	
		13(水)◎ 14:00～16:00	
		4(月) 13:30～15:30	
◆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	豊北	5(火) 14:30～17:00	
		豊石	6(水) 14:00～16:00
認知症相談 ▶対象: もの忘れなどでお困りの方や家族	豊石	21(木) 9:00～10:30	
		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	

豊玉保健相談所 ☎3999-21188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健相談所 ☎3929-5381
練馬つじしん歯科診療所 ☎3993-9956

※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。

10月から ごみの処理手数料が変わります

家庭から出る粗大ごみや事業活動に伴うごみを捨てる場合は、廃棄物処理手数料が必要です。資材価格の高騰や人件費の上昇などにより、10月から手数料を改定します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合せ 清掃事業係 ☎5984-1059



区民の皆さまへ 粗大ごみの処理手数料を改定します



10月申し込み分から粗大ごみの処理手数料(表1)を改定します。
▶申込: 区ホームページまたは電話で粗大ごみ受付センター ☎5703-5399(月～土曜午前8時～午後7時)

表1 主な粗大ごみの処理手数料

主な品目	収集		持ち込み(※)	
	現在	改定後	現在	改定後
掃除機、ガスコンロ、布団、自転車(16インチ未満)	400円		200円	
ソファ(1人用)、自転車(16インチ以上)	800円	900円	400円	500円
シングルベッド、机、ベッドマット	1,200円	1,300円	600円	700円
たんす(3辺のうち長い2辺の合計が270cmを超えるもの)、ダブルベッド	2,000円	2,300円	1,000円	1,200円
両そで机、マッサージチェア(全身用)	2,800円	3,200円	1,400円	1,600円

※資源循環センターに持ち込む場合の料金です。

事業者の皆さまへ 事業系一般廃棄物処理手数料を改定します



●一般廃棄物処理業者に収集を依頼している事業者の方
10月から、処理業者と事業系一般廃棄物の収集・運搬・処分契約を結ぶ際の上限額を改定します。詳しくは、委託先の処理業者にお問い合わせください。

●区の収集を利用している事業者の方
事業系有料ごみ処理券の料金(表2)とデザインが変わります。新しい処理券は10月から販売します。 ※9月30日(土)までに購入した処理券は、10月31日(火)まで使用できます。

表2 事業系有料ごみ処理券の料金

券種	現在	改定後
小/10リットル券(10枚1セット)	760円	870円
中/20リットル券(10枚1セット)	1,520円	1,740円
大/45リットル券(10枚1セット)	3,420円	3,910円
特大/70リットル券(5枚1セット)	2,660円	3,045円

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18:00～21:30 ②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30