

# お知らせ

## 住まい・まちづくり

### 耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。▶日時:9月24日(日)午後1時~4時の間の45分▶場所:石神井庁舎5階▶申込:9月22日(金)までに電話で耐震化促進係☎5984-1938

### 羽沢・桜台地区地区計画の都市計画原案などがご覧になれます

地区計画の都市計画原案に併せて、特別用途地区の変更、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画原案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。※都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれます。▶縦覧・意見書提出の期間:9月4日(月)~25日(月)▶縦覧・意見書提出の場所:都市計画課(区役所本庁舎16階)※区ホームページでもご覧になれます。▶(説明会)

▶日時:①9月15日(金)午後6時30分から②16日(土)午前10時30分から▶場所:開進第四小▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①参加希望日(①②の別)②氏名③住所④電話番号を、9月14日(木)までに東部地域まちづくり課へ

◎申込先・問合せ:東部地域まちづくり課☎5984-1594 FAX 5984-1226

## 働く

### (公財)練馬区文化振興協会 契約職員(事務)

▶期間:来年4月から1年間(正職員登用の場合あり)▶日時:週5日午前8時30分~午後8時15分の間の7時間45分(土・日曜、祝休日勤務あり)

▶場所:練馬文化センターなど▶内容:経理事務、施設管理、事業運営など▶採用予定数:若干名(書類選考・筆記試験・面接)▶申込:(公財)練馬区文化振興協会(豊玉北5-28-3 豊玉館3階)や同ホームページにある募集案内をご覧ください、10月2日(必着)までに同協会☎6914-7305

### 自衛官など

▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

種目	対象	募集期限
一般曹候補生	18歳以上	9/5(火)
自衛官候補生	33歳未満の方	随時
大学校 防衛医科 医学科	高卒または高専3年次修了(見込み含む)以上	10/4(水)
	21歳未満の方	10/11(水)
防衛大学校(一般)		10/18(水)

## 子ども・教育

### 練馬区珠算コンクール

▶対象:区内在住・在学または練馬区珠算教育連盟会員の珠算教室などに通っている小中学生▶日時:11月12日(日)①午前9時30分~正午②午後0時15分~4時30分▶場所:区役所本庁舎19階など▶内容:個人総合競技(乗算、除算、見取算など6種目)、種目別競技(読上算、読上暗算)※小学生4級程度、中学生3級程度。▶費用:1,500円▶持ち物:そろばんなど▶区の担当:育成支援係▶申込:9月24日(日)までに電話で練馬区珠算教育連盟・加藤☎090-3816-2054

### 秋の自然観察会

▶対象:小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴▶日時:9月30日(土)午前9時~正午▶場所:石神井公園▶講師:プロナチュラリスト/ささき隊長ほか▶定員:30名(抽選)▶費用:50円▶申込:電話または電子メールで①催し名②参加者全員の

住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、9月15日(金)までに春日町青少年館☎3998-5341 [Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp](mailto:youth1@city.nerima.tokyo.jp)

### 10月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児▶内容:育児・食事・歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	4(水) 9:00~10:20	50名
北 ☎3931-1347	13(金) 9:00~10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	18(水) 9:00~10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	27(金) 9:00~10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	16(月) 9:00~10:00	25名
関 ☎3929-5381	16(月) 13:00~15:00	30名

### 10月の赤ちゃん準備教室 ~沐浴体験コース

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶内容:お風呂の入れ方の実習など▶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	24(火) 13:15~15:15	24組
北 ☎3931-1347	16(月) ①13:30~14:45 ②15:15~16:30	各10組
光が丘 ☎5997-7722	29(日) ①9:00~12:00 ②13:00~17:00	各30組
石神井 ☎3996-0634	14(土) ①9:00~12:00 ②13:15~16:15	各30組
大泉 ☎3921-0217	21(土) 9:00~12:00	20組
関 ☎3929-5381	30(月) 13:30~15:00	10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

### 思春期の心と体

~こどものサインの受け取り方

▶日時:10月7日(土)午前10時~11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:成増厚生病院医師/森野百合子▶定員:60名(先着順)▶申込:区ホームページ▶問合せ:光が丘保健相談所☎5997-7722

### 絵本とあそび会

「テーマ:のりもの」

▶対象:幼児~小学生と保護者▶日時:10月8日(日)午後2時~2時45分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-4060

## 健康・衛生

### 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。※ペットの来場は不可。▶日時:9月5日(火)・19日(火)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 ~認知症もしもの備え・お金の管理ができなくなったら

介護に役立つお話をほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。▶定員:各10名(先着順)

#### ●南大泉地域集会所

▶日時:9月25日(月)午後2時~4時▶講師:(一社)信託協会/藤田敏夫▶申込:当日会場へ▶問合せ:在宅介護支援係☎5984-4597

#### ●桜台地域包括支援センター

▶日時:10月4日(水)午後2時~4時▶講師:(一社)信託協会/野口充▶申込:電話で同所☎5946-2311

### 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28日(木)午後2時~3時▶場所:サンライフ練馬▶講師:健康運動指導士/オコイエ浩未▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3990-0185

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターを示すカードを差し上げます。▶日時:9月29日(金)午後2時~4時▶場所:ココネリ3階▶講師:(公社)認知症の人と家族の会 東京都支部副代表/伊藤万利子▶定員:60名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

### 講演会

「認知症の行動・心理症状」

▶対象:認知症の方の支援に携わる方▶日時:9月25日(月)午後2時~4時▶場所:ココネリ3階▶講師:陽和病院医師/村田雄一▶定員:40名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

## 高齢者

### 理学療法士が伝えるフレイル予防!

糖尿病の予防など、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:9月21日(木)午後2時30分~3時30分▶場所:はつらつセンター 豊玉▶申込:電話で同所☎5912-6401

〈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	光が丘 ☎5997-7717
	大泉 ☎3867-3180
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	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	

9/10~16は  
自殺予防  
週間

## こころの悩みをご相談ください

~不安な気持ち、話してみませんか?

気持ちが落ち込んだり、イライラしたりしていませんか。体の不調や悩みを感じたときに相談できる窓口があります。

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話☎3264-4343	毎日24時間
相談ほっとLINE@東京 (LINE相談)	毎日 15:00~22:30
相談所 豊玉 ☎3992-1188 石神井 ☎3996-0634 北 ☎3931-1347 大泉 ☎3921-0217 光が丘 ☎5997-7722 関 ☎3929-5381	月~金曜 8:30~17:00
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ー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)

### 自殺防止!練馬キャンペーン

西武鉄道(株)と連携し、自殺防止に関するキャンペーンを実施します。▶日時:9月13日(水)午前8時~8時30分▶場所:西武池袋線練馬駅▶内容:普及啓発グッズなどの配布▶問合せ:精神支援担当係☎:5984-4764

その他の相談窓口は  
区ホームページへ▼

