

**子育て世代の就活講座
～就活メイク&ビジネスマナー**

▶対象:20歳未満のお子さんがある女性 ▶日時:10月12日(木)午前10時～午後0時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:メイクセラピスト/小松勤子 ▶定員:16名(先着順) ▶持ち物:メイク道具など ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール oubo@nerimayell.com](mailto:oubo@nerimayell.com) ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、9月27日(水)までにお知らせください。

福祉・障害のある方

**バリアフリー映画会「母べえ」
(音声ガイド・日本語字幕付き)**

▶日時:9月18日(祝)午後2時～4時 ▶場所:南大泉図書館 ▶定員:25名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎5387-3600 FAX 5387-3602

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…9月17日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

子ども・教育

**10月から子ども医療証が
新しくなります**

健康保険に加入している高校生年代以下のお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な子ども医療証は、毎年10月1日に更新します。新しい医療証(薄だいたい色)は、9月15日(金)以降に順次送付します。10月になっても届かない場合はご連絡ください。

高校生年代以下のお子さんがある方で、子ども医療証がない場合は、

申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

10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	19(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	20(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	10(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	13(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	27(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	16(月) 9:00～11:00	24名

10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	13(金)①10:00②11:00 30(月)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	31(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	23(月)①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	4(水)①9:30 ②10:30 25(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	17(水)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	13(金)①9:45 ②10:50	24組

**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:10月12日(木)午前10時～正午 ▶場所・問合せ:大泉保健相談所 ☎3921-0217 ▶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:10月21日(土)午前10時～11時30分 ▶場所・問合せ:関保健相談所 ☎3929-5381 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/巨尾麻樹 ▶定員:8組(先着順) ▶申込:区ホームページ

オンライン開催・女性の健康づくり講座「子どもが教えてくれる産後ママの健康管理」

▶対象:妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた方 ▶日時:10月13日(金)午後2時30分～4時 ▶講師:国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科診療部長/荒田尚子 ▶定員:40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

バスに乗ってごみのリサイクルを見に行こう

小型家電のリサイクル工場などを見学し、ごみの減量化・資源化について考えます。▶対象:小学生と保護者 ▶日時・場所:10月28日(土)午前8時資源循環センター集合～(株)リーテム東京工場～葛西臨海公園～午後5時集合場所解散 ▶定員:20名(抽選) ▶申込:ハガキまたはファクス、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③電話番号を、9月29日(必着)までに〒177-0032谷原1-2-20資源循環センター ☎3995-6711 FAX 3995-6733 [Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp](mailto:risaikuru-shigen@nkm.or.jp)

高齢者

**お口とカラダの元気を引き出すトレーニング
～ねりまお口すっきり体操講習会**

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:10月

11日(水)午前10時～正午 ▶場所:関保健相談所 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3929-5381

健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶申込:9月20日(水)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

わかわか かむかむ 元氣応援教室 (調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ) ▶費用:500円 ▶日時:10/19～11/30の毎木曜9:30～11:30【11/23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) ▶費用:500円 ▶日時:10/16～11/20の毎月曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:羽沢高齢者集合住宅(羽沢3-36-16) ▶定員:10名
▶日時:10/19～11/30の毎木曜10:00～11:30【11/23を除く。6日制】 ▶場所:田柄特別養護老人ホーム ▶定員:10名
▶日時:10/20～12/1の毎金曜10:00～11:30【11/3を除く。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
▶日時:10/20～12/8の毎金曜10:00～11:30【11/3・24を除く。6日制】 ▶場所:春日町青少年館 ▶定員:20名
▶日時:10/27～12/8の毎金曜13:30～15:00【11/3を除く。6日制】 ▶場所:介護老人福祉施設こぐれの里 ▶定員:10名
▶日時:11/2～12/14の毎木曜10:00～11:30【11/23を除く。6日制】 ▶場所:大泉学園町体育館 ▶定員:25名
オンライン開催・足腰しゃっきりトレーニング教室 ▶日時:10/13～12/1の毎金曜10:00～11:30【11/3を除く。7日制】 ▶定員:20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 ▶費用:500円
▶日時:10/27～12/22の毎金曜13:00～14:30【11/3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:10/31～12/19の毎火曜13:00～14:30【8日制】 ▶場所:大泉学園町体育館

※初めての方を優先の上、抽選。

10/1(日)から

第2子の保育料無償化がスタート

認可保育所などを利用する0～2歳児クラス(4は満3歳児クラス)の課税世帯の第2子保育料が無償化となります。

利用サービスによって手続きが必要な場合があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。



利用サービス	令和5年9月まで	10月から
1認可保育所・地域型保育事業・認定こども園	第1子に適用する額の半額	無償
2認可外保育施設(認証保育所含む)	月額5万4000円まで無償	月額6万7000円まで無償
3練馬こども園(低年齢型)	第1子に適用する額	月額4万2000円まで無償
4幼稚園の預かり保育	第1子に適用する額	月額1万6300円まで無償

※3・4は第3子以降も併せて無償化します。

問合せ

- 1 保育認定係 ☎5984-1479
- 2 保育サービス推進係 ☎5984-1622
- 3 4 幼稚園係 ☎5984-1347

**新しい街かどケアカフェ
をご利用ください**



問合せ 地域包括支援係 ☎5984-1187

高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談したりできる場です。今回、地域団体が運営する3施設が加わります。



名称(所在地)・問合せ	日時	主な事業
ブルークロス 街かどケアカフェ (石神井町3-24-11 ブルークロス駅前薬局内) ☎3996-7230	第3木曜 15:00～16:00	薬の相談、健康講座など
うららか手しごと部 (南大泉1-22-23 デイサービス里に吹く風内) ☎5933-3462	第2日曜 10:00～12:00	物作りなど
寄り合い「じよんのび」 (大泉学園町7-10-21 リーシェガーデン大泉学園内) ☎6904-5530	第2・4金曜 10:00～11:00	健康講座、体操など

※一部有料の事業があります。詳しくは、お問い合わせください。

〈街かどケアカフェは区内に38カ所!〉

詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

