

HbA1cと血糖値が気になる方へ～運動とお口の健康について

▶日時:10月31日(火)午後2時～3時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で石神井保健相談所☎3996-0634

お悩み解決!お薬相談会～そうだ薬剤師に聞いてみよう

▶日時:10月1日(日)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶申込:9月28日(木)までに電話でこくほ給付係☎5984-4553

子ども・教育

10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	26(木)	30名
北☎3931-1347	25(木)	18名
光が丘☎5997-7722	11(水)	18名
石神井☎3996-0634	11(水)	30名
大泉☎3921-0217	18(水)	18名
関☎3929-5381	19(木)	18名

*時間はいずれも9:00～11:00。

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19日(木)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

講演会「イヤイヤ期と仲良く付き合うには」

▶対象:1歳6カ月～3歳児の保護者▶日時:10月28日(土)午前10時～正午▶場所:サンライフ練馬▶講師:公認心理師/永瀬春美▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で地域子ども家庭支援センター貫井☎3577-9820 ※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、併せて申し込んでください。

ひとり親のためのパソコン講習会(初級)

ワードやエクセルの基本操作など、仕事に役立つパソコンスキルを学びます。▶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:10月18日(水)～20日(金)午前9時30分～午後4時30分【3日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:20名(先着順)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:10月11日(水)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 ※保育室(1歳以上の未就学

児対象。定員6名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

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

▶対象:中高生の保護者▶日時:10月28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お子さんの学年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)

**咳・痰が2週間以上続いたら、結核かも
9月24日～30日は結核予防週間**

結核は区内で年間約60人が発病しています。70歳以上の方が半数を占めていますが、20～60代の方も発病しています。

▶問合せ:感染症対策担当係☎5984-4671

● 長引く咳に注意!

咳、痰、発熱など、風邪の症状と似ています。高齢者は、元気がない、食欲不振、体重減少などの症状が現れます。このような症状が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

● 早期発見・治療が大切です

結核発病者の約5割は周りの方に感染させやすい状態で見つかります。診断が遅れると、入院が必要になる場合がありますが、早期に発見すれば、通院で治療できます。症状が出たら早めに受診しましょう。また、早期発見のため、毎年健診を受けましょう。

パネル展を開催

▶日時:9月26日(火)～10月1日(日)午前8時45分～午後8時

▶場所:区役所本庁舎2階通路

遊ぼう!秋の児童館・児童室

行事の内容など詳しくは、お問い合わせください。

▶申込 当日会場へ ★は事前の申し込みが必要です。
※未就学児は保護者同伴。

施設名・問合せ	内容・対象など	日時
栄町☎3994-3287	ちびっこおばけになろう	10/27(金)10:45～11:30
中村☎3998-4890	★あきまつり▶対象:小学生	10/28(土)13:00～17:00
	★ちびっこえんにち▶対象:未就学児	11/11(土)9:30～11:30
平和台☎3933-0297	じどうかんフェスティバル	10/21(土)14:00～16:30 (受け付けは16:00まで)
	キッズ・フェスティバル▶対象:未就学児	11/17(金)10:30～11:30
北町☎3931-5481	北きたフェスタ(えんにち)▶対象:④未就学児⑥小学生以上	11/11(土)④10:00～11:30 ⑥14:00～16:30
北町はるのひ☎3933-5100	★仮装スタンプラリー▶対象:1歳以上の未就学児▶定員:各15組(先着順)	10/20(金)④10:10～11:00 ⑥10:40～11:30
光が丘☎3975-7137	光が丘児童館50周年記念イベント(えんにちとステージ発表)	11/18(土)13:00～16:30
光が丘なかよし☎5997-7720	えんにち	10/14(土)14:00～16:30
	幼児えんにち▶対象:未就学児	10/24(火)10:30～11:30
土支田☎3925-4784	★こどもフェスティバル▶対象:④未就学児⑥小学生	10/14(土)④10:30～11:30 ⑥14:00～16:00

施設名・問合せ	内容・対象など	日時
南田中☎3995-5534	★スーパー大じどうかんまつり▶対象:④未就学児⑥小学生以上	9/30(土)④10:30～11:30 ⑥13:30～14:45・15:00～16:15
三原台☎3924-8796	★みはらっこフェスタ▶対象:④未就学児⑥小学生以上	10/28(土)④10:15～11:15 ⑥14:00～16:30
石神井☎3996-3800	★あきまつり	11/11(土)14:00～16:30
石神井台☎3995-8267	★秋のえんにち▶対象:④未就学児⑥小学生以上	11/11(土)④10:00～11:30 ⑥13:30～15:00・15:30～17:00
関町☎3920-1601	★秋まつり▶対象:小学生	10/14(土)14:00～15:00・15:15～16:15
	わんぱくえんにち▶対象:3～5歳児	10/25(水)13:30～14:30
	ひよこえんにち▶対象:0～3歳児	10/31(火)10:45～11:45
上石神井☎3929-0999	★あきまつり	10/8(日)9:00～12:00・13:00～16:00
東大泉☎3921-9128	★えんにち▶対象:未就学児	9/29(金)10:00～11:30
西大泉☎3924-9537	★仮装行列▶対象:4歳児～小学生	10/28(土)13:30～15:30
北大泉☎3921-4856	ちびっこあきまつり▶対象:未就学児	9/30(土)10:30～11:30
	あきまつり▶対象:小学生以上	9/30(土)13:15～14:45・15:00～16:30
厚生文化会館☎3991-3080	えんにち▶対象:④未就学児⑥小学生以上	10/14(土)④10:30～11:30 ⑥14:00～16:00

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
- 小児科 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・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30