

事業者向け

青少年を取り巻く環境実態調査にご協力を

子どもたちの健全な育成に影響を与える雑誌やDVDなどの陳列状況を調査します。11月中旬に青少年育成地区委員会の委員が各商店・コンビニなどに伺い調査します。▶問合せ:青少年係☎5984-4691

ビジネス講座「リピート売上を増やす!メルマガ・ブログ活用のコツ」

▶対象:経営者、創業を考えている方
▶日時:11月22日(水)午後7時~9時
▶講師:中小企業診断士/藤原哲史
▶費用:500円▶申込:11月14日(火)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ ※1は電話も可。
▶問合せ:同センター☎6757-2020

1 ココネリ3階で開催

▶定員:30名(先着順)

2 Zoomで開催

▶定員:30名(先着順)

住まい・まちづくり

ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶対象:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶日時:11月18日(土)午後2時~4時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶内容:大規模修繕など▶講師:一級建築士/山野井武ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、11月13日(月)までに住宅課管理係☎5984-1289 FAX 5984-1237 Eメール jutakuka@city.nerima.tokyo.jp

子ども・教育

オンライン講座「子どもの歯とお口の育て方~小児歯科ってどんなところ?何するところ?」

▶対象:0~6歳児の保護者▶日時:11月19日(日)午後2時~3時30分▶講師:歯科医師/山崎てるみ▶定員:100名(先着順)▶申込:11月12日(日)までに区ホームページ▶問合せ:豊玉保健相談所☎3992-1188

絵本とあそぶ会「テーマ:おいしいものいっぱい!」

▶対象:幼児~小学生と保護者▶日時:11月26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

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カ児と父親▶日時:11月25日(土)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

11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	30(木)	30名
北 ☎3931-1347	21(火)	18名
光が丘 ☎5997-7722	8(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	8(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	15(水)	18名
関 ☎3929-5381	14(火)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

高齢者

11月の練馬区スマホ教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。▶申込:10月23日(月)から電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター☎6700-5133(平日午前9時~午後5時)

●入門編(基本操作)

場所(敬老館)	日程
栄町	14(火)・17(金)
南田中	6(月)・24(金) 8(水)・15(水)
高野台	1(水)・8(水) 6(月)・24(金)
三原台	9(水)・15(水) 21(火)・28(火)
石神井 石神井台	1(水)・2(木) 13(月)・27(月)
上石神井	9(水)・16(水) 13(月)・27(月)
東大泉 西大泉	2(木)・10(金) 22(水)・29(水)
大泉北	22(水)・29(水)

●実践編(LINEやカメラ、地図機能など)

場所	日程など
街かど ケアカフェ	かしわ LINE 6(月)・13(月)
	さくら LINE 2(木)・9(木) カメラ 16(水)・30(水)
	つつじ カメラ 6(月)・13(月)
	はるのひ LINE 2(木)・9(木) カメラ 16(水)・30(水)
	けやき LINE 8(水)・15(水) カメラ 20(月)・27(月)
はつらつ センター	光が丘 カメラ 7(火)・10(金) 地図 17(金)・24(金)
	関 地図 22(水)・29(水)
	豊玉 地図 1(水)・7(水) LINE 21(火)・28(火)
	大泉 カメラ 8(水)・15(水) 地図 20(月)・27(月)

健康・衛生

HbA1cが高めと言われたら~生活と食とお口の健康

▶日時:11月16日(木)午後2時~4時▶場所:関保健相談所▶内容:講義▶講師:順天堂練馬病院看護師ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同所☎3929-5381

講座・催し

友好都市・長野県上田市物産販売会

野菜やみそ、お酒など上田市の名産品を販売します。▶日時:10月26日(木)午前11時~午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:国際・都市交流担当係☎5984-1302

牧野富太郎博士パネル展

▶日時:10月23日(月)~26日(木)午前8時45分~午後8時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:みどり推進課施設係☎5984-1664

上映会「こどもかいぎ」

保育園で「かいぎ」をする子どもたちの様子を1年間にわたって取材したドキュメンタリー映画です。▶対象:①小学3年生以下のお子さんと保護者②小学4年生以上▶日時:11月18日(土)④午前10時~11時45分⑥午後2時~3時45分▶場所:貫井図書館▶定員:各35名(先着順)▶申込:電話で同所☎3577-1831

武蔵野音楽大学によるサロンコンサート

▶対象:小学生以上▶日時:12月2日(土)午後2時~3時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:100名(抽選)▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、11月7日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

文化交流カフェin光が丘~日本人と外国人の交流&光が丘公園で秋の季節を感じる

▶日時:11月23日(祝)午後1時30分~3時30分▶集合場所:光が丘区民センター2階▶定員:日本人の方...18名、外国人の方...18名(いずれも先着順)▶費用:200円▶申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号④国籍を、事業推進係☎5984-1523 Eメール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

えーるスクエア「“グルーミング”って何?~性暴力被害から身を守るために」

わいせつな目的を隠して子どもと親しくなる「グルーミング」やデジタル性暴力の相談事例などを通して学びます。▶日時:11月25日(土)午後2時~4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:NPO法人ぱっずす相談主任/内田絵梨▶定員:30名(先着順)▶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年齢④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6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、11月10日(金)までにお知らせください。〈パネル展〉

デートDVをテーマにしたパネルを展示します。▶日時:11月1日(水)~30日(木)午前9時~午後9時30分▶場所:男女共同参画センターえーる◎問合せ:同所☎3996-9007

対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:11月25日、12月2日・9日の土曜午前10時~午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、11月17日(金)までに併せて申し込んでください。

スポーツ

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●ローラースケート

▶日時:11月23日(祝)午前10時~正午 ※予備日25日(土)。▶場所:総合体育館▶内容:スピード競技(男女別)小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア競技(フリー演技のみ)男子の部・女子の部▶費用:300円▶申込:ハガキまたは電子メールで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月2日(必着)までに〒357-0023飯能市岩沢689-15 ローラースポーツ連盟・安東 Eメール chenxuejun2005@gmail.com

●卓球(①シングルス②ダブルス)

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時・場所:①11月26日(日)総合体育館②12月2日(土)光が丘体育館 いずれも午前9時から▶費用:①700円②1組1,400円▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、10月31日(火)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ

ハクビシン・アライグマの被害でお困りの方へ

ハクビシンやアライグマによる天井裏への侵入や庭木の果樹の食べ荒らしなどでお困りの方はご相談ください。専門事業者が現地調査を行い、無料でわなを設置します。 ※設置には一定の条件があります。▶問合せ:美化啓発係☎5984-4709



出典:東京都環境局

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 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18:00~21:30
②③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
※②④10/22日③29日10:00~17:00はお休みします。