

## 高齢者



### 12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: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)	日時
栄町	7(木)・14(木)10:00~12:00 15(金)・22(金) //
南田中	20(水)・27(水)10:00~12:00
高野台	20(水)・27(水)14:00~16:00
三原台	1(金)・8(金)10:00~12:00 19(水)・26(水) //
石神井	19(水)・26(水)14:00~16:00
石神井台	6(水)・13(水)14:00~16:00 18(月)・25(月)10:00~12:00
上石神井	6(水)・13(水)10:00~12:00
東大泉	18(月)・28(月)14:00~16:00
西大泉	4(月)・11(月)10:00~12:00 21(水)・28(水) //
大泉北	4(月)・11(月)14:00~16:00

#### ●実践編(LINEやカメラ、地図機能など)

場所	日時など
街かどケアカフェ	かしわ カメラ 4(月)・11(月)10:00~12:00 地図 8(金) 10:00~12:00 12(水) 14:00~16:00
	さくら 地図 18(月)・25(月)14:00~16:00
	つつじ 地図 4(月)・11(月)14:00~16:00 LINE 8(金)・15(金) //
	はるのひ 地図 18(月)・25(月)10:00~12:00
はつまつセンター	光が丘 LINE 1(金)・5(水)14:00~16:00 カメラ 15(金)・22(金)10:00~12:00
	関 LINE 7(木)・14(木)14:00~16:00
大泉	豊玉 カメラ 1(金)・5(水)10:00~12:00
	大泉 LINE 6(水)・13(水)10:00~12:00 カメラ 20(水)・27(水)14:00~16:00

### 長寿すこやか歯科健診の 受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔(こうくう)内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。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。▶対象:76歳(昭和22年4月~23年3月生まれ)または80歳(昭和18年4月~19年3月生まれ)の方 ▶問合せ:成人保健係☎5984-4669

## 健康・衛生



### 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:12月12日(火)午後2時~4時 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者/油山敬子 ▶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

## 子ども・教育



### ゆるふわイラスト教室~じゅえき太郎さんとこんちゅうを描こう!

▶対象:小学生 ▶日時:12月16日(土)A 午後1時~2時 B 午後3時~4時 ▶場

所:稲荷山図書館 ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:電話で同所☎3921-4641

### 区立中学校新1年生 学校選択の公開抽選

下表の学校で受け入れ可能人数を超えたため、公開抽選を行います。抽選は、12月4日(月)・5日(火)に区役所で行います。 ※抽選の対象となる方には、別途通知します。▶問合せ:学事係☎5984-5659

中学校	受け入れ可能人数	希望者数
開進第二	40名	101名
光が丘第一	40名	93名
光が丘第二	40名	72名
石神井	40名	69名
石神井東	40名	69名
石神井西	10名	30名
谷原	10名	33名
大泉	20名	66名

### 12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	15(金)	30名
北☎3931-1347	20(水)	18名
光が丘☎5997-7722	13(水)	18名
石神井☎3996-0634	6(水)	30名
大泉☎3921-0217	13(水)	18名
関☎3929-5381	21(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

### 12月1日は世界エイズデー

## 無料・匿名でHIV検査を行っています

### 流行中の梅毒検査も実施中

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染で引き起こされる「後天性免疫不全症候群」のことです。

HIVによって体の免疫力が低下すると、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌などに感染してしまいます。HIVに感染後、治療しないと10年前後でエイズを発症するといわれています。また、20~40代で梅毒の患者数も増加しています。早期発見・治療で発症を防ぎましょう。

▶問合せ:感染症対策担当係☎5984-4671

### HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

#### ●豊玉保健相談所

▶申込:区ホームページ ※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。▶問合せ:同所☎3992-1188



#### ●東京都新宿東口検査・相談室

(新宿区歌舞伎町2-46-3 SIL新宿ビル2階) ▶申込:同ホームページまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎050-3801-5309(午前10時~午後8時(年末年始を除く))



### HIVに関するパネル展

▶日時:11月27日(月)~12月15日(金)午前8時45分~午後8時(15日は午前11時まで) ▶場所:区役所本庁舎2階通路

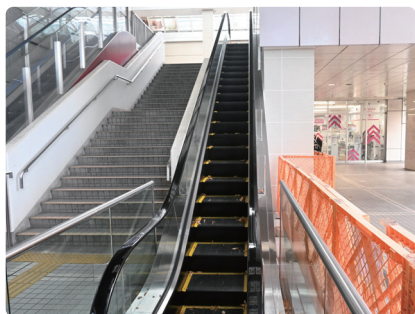
## 区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、資格を満たしていれば申し込みます。詳しくは、募集案内をご覧ください。 ※区ホームページからも申し込みます。▶募集戸数:単身者向け5戸 ▶募集案内の配布期間:11月29日(水)まで ▶募集案内の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ▶問合せ:住宅課住宅係☎5984-1619

区立高齢者集合住宅	主な申込資格
土支田(土支田2-40-18)	<ul style="list-style-type: none"> <li>区内に3年以上在住している</li> <li>65歳以上の単身者である</li> <li>所得が基準内である</li> <li>自立して生活できる</li> <li>住宅に困っている など</li> </ul>
豊玉(豊玉南3-9-13)	
高松(高松6-3-24)	

## 光が丘駅南側A5出入口付近に 下りエスカレーターとスロープを設置

問合せ 福祉のまちづくり係☎5984-1649



※下りエスカレーターは、11月27日(月)午前10時から利用できます。



### 12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	5(水)・19(水) 13:30~15:30
	北	5(水)・19(水) 13:00~15:00
	光	5(水) 13:30~15:30
	光	21(木) 9:00~11:00
	石	5(水) //
	石	21(木) 13:30~15:30
	大	7(木)・12(水) 13:00~15:00
心身障害者(児)歯科相談	関	4(月)・18(月) 9:00~11:00
	つ	2~23の毎土曜 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	8(金) 9:00~11:30
	石	18(月) 14:00~15:30
	大	21(木) 14:00~16:00
	関	25(月) 14:30~16:00
◆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	20(水) 9:45~11:15
	豊	6(水) 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	大	11(月) //
	豊	13(水)◎ 14:00~16:00
◆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	14(木) //
	北	5(水) 9:00~11:00
	石	12(水) 14:00~15:30
◆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	石	15(金) 14:30~16:00
	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
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族		

豊玉保健相談所☎3992-1188  
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  
練馬つつじ歯科診療所☎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。

## 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18:00~21:30②③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