

高齢者



健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方
▶費用:500円▶申込:12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 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:1/16~2/20の毎火曜9:30~11:30【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶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)

▶日時:1/11~2/22の毎木曜10:00~11:30【2/1を除く。6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名

▶日時:1/16~2/20の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

▶日時:1/17~2/21の毎水曜10:00~11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:1/18~2/22の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名

▶日時:1/18~2/22の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:25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

▶日時:1/19~3/15の毎金曜13:00~14:30【2/23を除く。8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶日時:1/19~3/15の毎金曜13:00~14:30【2/23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:1/23~3/19の毎火曜13:00~14:30【2/13を除く。8日制】▶場所:大泉学園町体育館

▶日時:1/29~3/25の毎月曜13:00~14:30【2/12を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

※初めての方を優先の上、抽選。

講演会「加齢性難聴と補聴器」

補聴器の役割やメンテナンスの方法などについて、認定補聴器技能者からお話を伺います。▶日時:1月19日(金)午前10時~11時30分▶場所:

石神井公園区民交流センター▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、高齢給付係☎5984-2774 FAX 5984-1214

子ども・教育



新しい医療証を発送します

ひとり親家庭の方などを対象とした医療証の有効期限は、12月31日(日)です。引き続き受給できる方には、新しい医療証を12月18日(月)以降に送付します。受給者または同居親族などの令和4年中の所得が一定額以上の方は、対象になりません。

医療制度は、受給者と同居親族の住民税課税・非課税の状況によって、医療機関での自己負担額が変わります。同封の「医療証のてびき」で確認してください。▶問合せ:児童手当係☎5984-5824

親子で学ぶ生と性講座「カラダとココロの大切なはなし」

▶対象:5歳児~小学3年生と保護者、子育て支援に携わる方など▶日時:1月14日(日)午前10時~11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:麻の実助産所所長/土屋麻由美▶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②参加者全員の氏名(ふりがな)③お子さんの年齢④代表者の電話番号を、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、12月26日(火)までにお知らせください。

1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	18(木) 13:00~15:00	32名
北☎3931-1347	18(木) 9:00~11:00	24名
光が丘☎5997-7722	16(火) 9:00~11:00	24名
石神井☎3996-0634	12(金) 9:00~11:00	32名
大泉☎3921-0217	26(金) 9:00~11:00	24名
関☎3929-5381	22(月) 9:00~11:00	24名

1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	26(金)①10:00~11:00 29(月)①13:00~14:00	36組
北☎3931-1347	23(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘☎5997-7722	19(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井☎3996-0634	9(火)①13:30~14:30 24(火)①9:30 ②10:30	36組
大泉☎3921-0217	15(月)①9:30 ②10:30	24組
関☎3929-5381	19(金)①9:45 ②10:50	24組

親子で作るクリスマスランチ

▶対象:小学3~6年生と保護者▶日時:12月23日(土)午前10時~午後1時▶場所:石神井公園区民交流センター▶献立:キッシュ、ヨーグルト

ムースなど▶講師:練馬栄養士会会員▶定員:12組(抽選)▶費用:1組1,000円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:12月17日(日)までに電話で同センター☎5910-3451

子育て講習会「思春期はこわくない~思春期の子どもへの関わり方」

▶対象:小中学生の保護者▶日時:1月6日(土)、2月3日(土)、3月2日(土)午前10時~正午【3日制】▶場所:学校教育支援センター▶講師:公認心理師/マーシャル理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講習会名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

講座・催し①

明るい選挙啓発ポスター作品展

▶問合せ:選挙管理委員会事務局☎5984-1399

日時	場所
①12/21(木)~27(水) 9:00~20:00	石神井公園区民交流センター
②1/9(火)~15(月) 8:45~20:00	区役所アトリウム

※初日は①11:00②16:00から。最終日はいずれも15:00まで。

ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:1月6日(土)、2月6日(火)・20日(火)、3月5日(火)午前10時~11時、1月25日(土)、3月21日(木)午後2時~3時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:12月16日(土)までに電話で同所☎5910-3451

喫煙マナーの向上にご協力を

区内全域で歩きタバコは禁止です

条例により、区内全域で歩きタバコやたばこのポイ捨てを禁止しています。喫煙所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。▶問合せ:美化啓発係☎5984-4709

マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を中心に指導員が巡回し、歩きタバコなどの注意・指導や条例の周知活動をしています。

啓発グッズの配布

歩きタバコやポイ捨てでお困りの方に、自宅の扉などに貼るシールや看板(=写真)を配布しています。

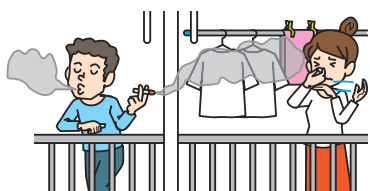
喫煙所の設置

区内の一部の駅周辺に喫煙所を設置しています。

喫煙の際は周囲への配慮を

受動喫煙は、さまざまな場面で起こります。周りへの配慮が、吸わない方の健康を守ります。

▶問合せ:健康推進課計画調整係☎5984-1608



⚠️ 自宅でたばこを吸っていても、周囲に煙が流れることも

開けるまでワクワク!本の福袋

図書館の職員がおすすめする本を「福袋」に入れて貸し出します。※なくなり次第終了。



図書館名・問合せ	期間	対象
光が丘☎5383-6500	12/19(火)~1/8(祝) 12/26(火)から	大 幼小青
練馬☎3992-1580	12/19(火)~1/8(祝)	幼小青大
南大泉☎5387-3600	12/23(土)から	幼小青大
小竹☎5995-1121	12/26(火)~1/8(祝)	幼小青大
石神井☎3995-2230	1/5(金)から	幼小青大
平和台☎3931-9581	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
関町☎3929-5391	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
貫井☎3577-1831	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
稲荷山☎3921-4641	1/5(金)から	幼小青大
南大泉分室子どもと本のひろば☎3925-4151	1/5(金)から	幼小
春日町☎5241-1311	1/5(金)から	幼小青大
南田中☎5393-2411	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
大泉☎3921-0991	1/6(土)から	幼小青大

幼…幼児向け 小…小学生向け 青…中高生向け 大…大人向け

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