

## 子ども・教育

### 新小学生に①医療証、新高 校生などに②医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の高校生世代までのお子さんを対象に医療費を助成します。新小学1年生(平成29年4月2日～30年4月1日生まれ)と新高校1年生相当(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)のお子さんに新しい医療証を3月15日(金)から順次送付します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。

高校3年生相当までのお子さんの保護者で、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

### お子さんの言葉の心配にお答 えします～ことばの教室のご利用を

「発音が正しくできない」「言葉が滑らかに出不い」「言葉の発達に遅れや偏りがある」「読み書きが苦手」などの心配がある小学生を対象に、相談を受け付けています。▶問合せ:就学相談係 ☎5984-5664

相談先	南町小 ☎3993-4500
	北町西小 ☎3932-7631
	石神井小 ☎3997-3279
	関町北小 ☎3594-1231
	大泉小 ☎3924-0261

### 4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	17(木)①13:00②14:00 24(木)①9:45 ②10:45	36組
北 ☎3931-1347	15(月)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	10(水)①9:30 ②10:30 24(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	30(水)①9:50 ②10:50	24組
関 ☎3929-5381	19(金)①9:45 ②10:50	24組

### 4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	25(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	26(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	9(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	12(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	19(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	15(月) 9:00～11:00	24名

### 講座・催し

#### 手軽に楽しむ テーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:4月4日(木)・11日(木)・18日(木)④午前9時30分～10時45分⑥午前11時～午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園 ▶定員:各6名(先着順) ▶費用:3,200円 ▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

#### わたしの「これからライフ」 2024～ゆるヨガ女子会

▶対象:ひきこもりなどの状態にある女性、その家族・支援者の女性 ▶日時:④4月21日(日)⑥5月14日(火)⑥6月25日(火)午前10時～正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:全米ヨガアライアンスRYT200/

滝沢菜穂 ▶定員:各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(A～Cの別)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、開催日の2週間前までにお知らせください。

## スポーツ

### ボディーコントロール (体幹運動)

▶日時:4月2日(火)・16日(火)、5月7日(火)・21日(火)、6月4日(火)・18日(火)午前10時～11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:3月16日(土)までに電話で同所 ☎5910-3451

### 泳げない人の水泳教室

▶対象:20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:4月16日～7月9日の毎火曜午前10時～正午【6月4日を除く。12日制】▶場所:旭町南地区区民館 ▶定員:15名(抽選) ▶費用:1,850円(65歳以上の方1,200円) ▶申込:ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、3月21日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

### 初心者スポーツ教室

▶申込:112区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(112の別)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、3月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 3当日会場へ

#### 1アクアエクササイズ

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:4月15日～6月17日の毎月曜午後7時30分～9時30分【4月29日、5月6日・13日、6月10日を除く。6日制】▶場所:三原台温水プール ▶定員:30名(抽選) ▶費用:222円

#### 2弓道

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:4月18日～5月30日の毎木曜午後1時～3時【5月2日を除く。6日制】▶場所:総合体育館 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:3,000円

#### 3ワンポイント水泳指導(4～6月分)

▶対象:個人利用の方 ▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00～11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00～11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00～13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00～11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00～11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00～13:00

※実施日は区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

## 秩父青少年キャンプ場で自然を満喫しよう!

秩父さくら湖を望む山腹にあるキャンプ場には、バンガローや炊事場、テントなどがあり、自然に親しみながら宿泊体験ができます。▶対象:青少年(6～18歳)が半数以上いる3名以上の区内の団体・区内在住の家族 ※保護者または引率者同伴。 ※9名以下の場合は、青少年が半数未満でも可。▶利用期間:5月1日(水)～10月31日(水) ※区の事業などで利用できない日があります。▶場所:埼玉県秩父市浦山304 ▶費用:無料(まき代などは実費) ▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

人数	申込(先着順)
10名以上	利用日の7日前までに電話で青少年係へ
9名以下	利用日の3カ月～7日前に電話で青少年係へ



バンガロー

## 区民のひろば

- この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。
- 掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
- 場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

■中国語会話 中国語・中国琵琶愛好会 4月2日からの主に第1・2・4火曜午後1時30分～3時 早宮地域集会所 入会金2,000円 月会費4,500円 資料代月500円 李 ☎090-3922-5901 Eメール ling1223biwa@gmail.com(要予約)

■NSクラブ(①大正琴②フォークダンス③ハーモニカ) 60歳以上の方対象 第1・3①月曜②金曜午前9時30分～11時30分③金曜午後1時30分～3時30分 ①中村かしわ地域包括支援センター②サンライフ練馬③貫井図書館 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 関口 ☎070-3523-0208(要予約)

■HugNeri(ハンドメイド・お菓子販売、ワークショップ、リラクゼーションなど) 3月23日午前11時～午後4時 ココネリ3階 入場無料 ハグネリ・栗原 ☎090-7230-6040

■エンジョイ英会話 60歳以上の初心者対象 月3回火曜午後1時～2時 サンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費4,200円 木村 ☎080-5821-9146(要予約)

■社交ダンス ルリークラブ 初級者～中級者対象 毎月曜①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時 勤労福祉会館 女性プロが指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,000円 年1回パーティーあり 宮田 ☎3924-1147(要予約)

■韓国語会話 マダン 月3回火曜①午後1時～2時30分(初心者)②午前10時～11時30分(中級者) 生涯学習センターなど 講師 金榮愛 ①②とも入会金2,000円、月会費4,000円 初回は無料体験可 根本 ☎090-3499-3149(要予約)

■体幹トレーニング(①太極拳②ヨガ) 主に月4回水曜①午前10時15分～11時15分②午前11時30分～午後0時40分 土支田中央地域集会所など ①②とも月会費3,000円 浜本 ☎090-4703-8133(午後1時～5時)

■社交ダンス ユー&ミー 中級者対象 毎水曜午後6時～8時 石神井公園区民交流センター 講師 JBDF元ラテンA級/藤田有美 入会金1,000円 会費1回1,000円 小泉 Eメール you\_and\_me2024@outlook.jp(要予約)

■子ども英会話サークル 月3回木曜①午前10時15分～11時(1歳10カ月～3歳児と保護者)②午前11時5分～11時35分(0歳児)、火・金曜③午後3時10分～4時(3～6歳児)④午後4時～4時50分(小学1年生) 生涯学習センターなど 日本人有資格者が指導 ①～④とも入会金1,000円 月会費①3,300円②1,500円③④4,000円 ②～④は3回まで無料体験可 岡 ☎080-6621-9678 Eメール nshoda@mail.goo.ne.jp(要予約)

■開講27年～初めて学ぶエッセイ・自分史・家族史・紀行文無料体験会 50歳以上の方対象 ①4月2日午後1時～3時30分②7日午前9時30分～正午 勤労福祉会館 例会…月1回③日曜午前9時30分～正午④火曜午後1時～3時30分 勤労福祉会館 ③④とも会費1回1,500円、資料代実費 竹内 ☎070-6519-3329(要予約。午前中)

■助産師による女性のためのヨガ 家族保健研究会 女性対象 主に毎月曜午前10時～11時 ココネリ3階 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上 ☎090-6130-3099 Eメール gthwx442@yahoo.co.jp(要予約)

■第35回ねりま人形劇フェスティバル 3月24日午前11時～午後3時30分 光が丘区民センター4階 入場無料 練馬人形劇サークル連絡会議・飯澤 ☎3923-6667

■書道会「輪」作品展 3月26日～31日 午前10時～午後8時(31日は午後5時まで) 春日町図書館 入場無料 渡邊 ☎090-2411-6133

■桜台囲碁サークル 毎月曜～土曜 午後1時～5時 桜台地区区民館 年会費1,500円 年4回大会あり 月例会あり ヒロワタリ ☎3557-6628

■筆ペンでかく絵習字教室 初心者対象 4月11日①午前10時～11時②午後1時30分～2時30分 ココネリ3階 ①②とも参加費1,000円 堀 ☎080-3701-8012 Eメール onebrushtokyo@gmail.com(要予約)

■講演会「こころの病を抱えている子と接するときに家族がしてよいこと、悪いこと」 3月20日午後2時～4時30分 区役所本庁舎19階 講師 こころの相談員/高森信子 参加費500円 NPO法人練馬すずしろ会 ☎090-9809-8591 Eメール rsc03465@yahoo.co.jp(先着50名)

■石神井台囲碁同好会 60歳以上の初級者～上級者対象 毎火・木曜午前9時～正午 石神井台敬老館 会費2カ月500円 尾上 ☎090-3878-6288 Eメール t-ogami0511@ezweb.ne.jp

## 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18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30③日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30