

事業者向け

有料広告を募集 消費者だより「ぶりずむ」

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶掲載位置:裏表紙▶広告サイズ(縦mm×横mm):55×185▶料金:3万円▶刷色:2色(色指定不可)▶発行月:7月上旬▶発行部数:2万部▶配布先:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶申込期限:5月29日(水)▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

環境・リサイクル

あき地の除草はお早めに

梅雨の時期は雑草の成長が早くなります。放置すると、害虫やネズミの繁殖、ごみの不法投棄につながり、近隣の方の迷惑となります。所有者・管理者の方は、早めに除草や清掃をしてください。▶問合せ:空き家等対策係 ☎5984-1192

光化学スモッグにご注意を! 5~9月は発生しやすくなります

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災無線放送や区ホームページなどでお知らせします。注意報が出たら、なるべく外出は避け、激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、喉が痛くなつ

たりしたときは、洗眼やうがいをしてください。症状が改善しないときは、医師の診察を受け、保健予防課管理係(区役所東庁舎7階) ☎5984-2484へ届け出てください。 ※光化学スモッグ情報は、東京都光化学スモッグ情報ホームページや東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880でも確認できます。▶問合せ:環境規制係 ☎5984-4712

高齢者



シニア就業支援セミナー 「生涯現役!シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:①6月11日(火)②27日(木)午後1時30分~3時50分 ※いずれも午後3時50分~4時50分に個別相談会あり。▶場所:①ココネリ3階②勤労福祉会館▶定員:各30名(先着順)▶区の担当:いきがい係▶申込:(株)シグマスタッフホームページまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時~午後5時)

いつも笑顔! 健康長寿はつらつまつり

▶日時:5月22日(水)午前9時30分~午後3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:運動・口腔(こうくう)・認知機能の低下予防や栄養摂取など

に関する講座、血管年齢・転倒リスクの測定、eスポーツ(ビデオゲーム)を使った対戦体験、物作りなど▶申込:当日会場▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094

健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶費用:500円▶申込:5月20日(月)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、栄養と口腔について学ぶ)▶定員:各10名

▶日時:6/11~7/16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

▶日時:6/14~7/19の毎金曜9:30~11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階

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:6/11~7/16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:6/12~7/17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:6/14~7/19の毎金曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:15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:6/14~8/2の毎金曜13:00~14:30【8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶日時:6/14~8/2の毎金曜13:00~14:30【8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:6/24~8/26の毎月曜13:00~14:30【7/15・8/12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。

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:5月31日(金)午後2時~4時▶場所:ココネリ3階▶講師:陽和病院相談心理室/塚本寿美雄▶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

高血圧が気になる方へ ~食生活を見直しましょう

▶日時:6月14日(金)午前10時~正午▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

HbA1cや血糖値が気になる方へ ~運動・食事、歯周病との関係

▶日時:①6月11日(火)②25日(火)午後2時~3時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:①講義、運動実技②講義、献立紹介▶講師:スポーツプログラマー/山内道子(①のみ)▶定員:各25名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

子ども・教育①



ひとり親家庭向け 家庭訪問型学習支援事業

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。▶対象:区内在住の小学4年~中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など▶日時:8月~来年3月の月3回(1回2時間)▶定員:35世帯(選考)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:電話で(株)トライグループ ☎3237-8077(日曜、祝休日を除く午後1時~10時)

明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくなくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住(在学)の小学生~高校生▶申込:四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月6日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

7年連続!

「ねりま区報」が東京都広報コンクールで受賞しました

東京都広報コンクールは、都内区市町村の広報活動の充実を図るため、毎年行われています。令和5年度も3つの部門(広報紙・1枚写真・組み写真)で入賞しました。

今後も、より一層、区民の皆さまに分かりやすく親しみやすい紙面を制作していきます。

▶問合せ:広報係 ☎5984-2690



▲区ホームページ



不安な気持ち、話してみませんか?

こころの悩みをご相談ください

気持ちが落ち込んだり、イライラするときは、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶区の担当:精神支援担当係

相談窓口		受付日時
東京いのちの電話	☎3264-4343 ☎0120-061-338	毎日24時間
#いのちSOS	チャット相談	毎日 8:00~22:00
生きづらびっと	SNS相談 (LINE、Facebookなど)	
保健相談所	豊玉 ☎3992-1188	月~金曜 8:30~17:00
	北 ☎3931-1347	
	光が丘 ☎5997-7722	
	石神井 ☎3996-0634	
	大泉 ☎3921-0217 関 ☎3929-5381	

蚊の発生を防ぎ、感染症の予防を!

暑さとともに蚊の発生もピークを迎え、10月ごろまでは注意が必要です。蚊が増えると、デング熱などの感染症が人から人へ広がる可能性が高まります。日頃から自分でできる対策を心掛けましょう。▶問合せ:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485



幼虫の発生場所をなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。



潜む場所を減らす

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。虫よけ剤を使ったり、肌の露出を避けたりする工夫も大切です。

都や区の取り組み

石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森、武蔵関公園、大泉さくら運動公園で蚊の監視調査を実施します。調査結果は、区ホームページでご覧になれます。区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合に、速やかに駆除などの対応を行います。

休日急患診療所

※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