

### 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。回5月7日(水)午前10時～正午 場区役所アトリウム地下多目的会議室 問蓮根ひまわり苑相談員/塚本寿美雄 回80名(先着順) 申区HPまたは電話で在宅介護支援係 ☎5984-4597

#### 体と心をリフレッシュ！ ～練馬区健康いきいき体操講習会

回5月20日(火)午後2時～3時30分 場北保健相談所 問スポーツプログラマー/山内道子 回30名(先着順) 申電話で同所 ☎3931-1347

#### 精神保健講演会 「適応障害について学ぶ」

回5月21日(水)午前10時～11時30分 場光が丘区民センター2階 問東武練馬メンタルクリニック院長/筒井卓実 回60名(先着順) 申区HP

または電話で北保健相談所 ☎3931-1347

#### 血圧が気になる方へ ～高血圧予防と改善のための食事と生活

回5月26日(月)午後2時～3時30分 場石神井保健相談所 問講義 回40名(先着順) 申電話で同所 ☎3996-0634

#### 毛虫の発生を防ぎましょう

毛虫(チャドクガなど)が大量発生しやすい季節になりました。定期的に庭木の枝切りをして、風通しを良くするなど、毛虫の発生を早めに防ぎましょう。

#### 〈毛虫に触れたら〉

触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。症状がひどいときは医師の治療を受けましょう。 問環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

#### カラスの被害にご注意を

カラスは子育ての時期(7月ごろまで)に巣の近くを通る人に対し、威嚇攻撃をすることがあります。帽子をかぶったり、傘を差したりして対策しましょう。

#### 〈カラスに攻撃されたら〉

巣の撤去などを行いますので、ご連絡ください。 問美化啓発係 ☎5984-4709

### 高齢者



#### 5月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。 問区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。 申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)

場所	日程など	
はつらつセンター	豊玉	カメラ 7(水)・14(水) アプリ 21(水)・28(水)
	関	地図 20(水)・27(水)
	大泉	災害 12(月)・19(月)
	光が丘	安全 23(金)・30(金)

※時間はいずれも10:00～12:00。  
※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。

### スポーツ



#### 初心者スポーツ教室 バスケットボール

対小学4～6年生 回6月7日～7月12日の毎土曜午後4時～6時【6日制】 場大泉学園町体育館 回35名(抽選) ¥144円 申区HPまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・学年⑤性別⑥電話番号を、5月9日(必着)までに〒176-8501 区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

#### 区民スポーツ大会 バドミントン(レディース)

問区内在住・在勤、または練馬区バドミントン協会登録の女性 回①6月8日(日)②14日(土)午前9時から 場総合体育館 問①ダブルスのトーナメント戦(4部制)②トリプルのリーグ戦 ¥1人800円 申区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください。5月9日(金)までに練馬区バドミントン協会へ 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

## 外国語での相談を受け付けています

英語・中国語・韓国語などで区の手続きや生活の相談などができます(電話相談も可)。知り合いの外国人の方に紹介してください。

	地域振興課(区役所本庁舎9階) ☎5984-4333	文化交流ひろば(光が丘3-1-1) ☎3975-1252
相談時間	13:00～17:00	10:00～13:00 土・日曜、祝休日は13:00～16:00
英語	月～金曜	火・木・土曜
中国語	月～金曜	水・金・日曜
韓国語	金曜	月曜
タガログ語	月曜	—

※上記以外の言語でも相談できます(予約制)。詳しくは、お問い合わせください。

#### ◆文化交流ひろばのご利用を

日本語を勉強するための情報や外国人の方が地域で生活するための情報を提供しています。ぜひ、ご利用ください。



交通:光が丘駅下車 A5出口徒歩10分

## 体の内側からスッキリ！ 腸活ツアー



ヨガインストラクターのyumiさんから、「腸活」をテーマに腸内環境を整えるヨガのレッスンやお話を伺うほか、発酵食品を取り入れたランチを楽しめます。運動とおいしいご飯で腸から体をリフレッシュしませんか。 回場①5月19日(月)②26日(月)午前10時30分 石神井観光案内所集合～石神井公園～午後2時30分 シェアキッチンR SPACE解散(約2.5km) 定各10名(抽選) ¥5,000円 申ねりま観光センターHPまたは往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、4月30日(必着)までに〒176-0001 練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※結果は5月上旬に通知します。



### 5/25(日) 区民交流事業

## バドミントン教室



シドニー・アテネオリンピックに出場経験のある米倉加奈子さん(=写真)から教わります。 問小学生以上でラリーができる方 回5月25日(日)午後1時～4時 場中村南スポーツ交流センター 定40名(先着順) 問ラケット 申電話で同所 ☎3970-9651



### 5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 問病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	13(水)・27(水) 13:30～15:30
	北	13(水)・27(水) 13:00～15:00
	光	1(木) 9:00～11:00
	光	27(水) 13:30～15:30
	石	1(木) 9:00～11:00
	石	13(水) 13:30～15:30
◆おとなの歯磨き相談 問唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	豊	14(水) 9:00～10:00
	北	16(金) //
	光	21(水) 9:00～10:15
心身障害者(児)歯科相談	大	19(月) 9:00～10:00
	関	12(月) 13:00～14:00
	つ	10～31の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 問不眠・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	9(金) 14:00～16:00
	北	27(水) //
	石	8(木)・22(木) //
◆うつ相談 問気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	大	22(木) //
	光	15(木) 9:00～11:00
◆子育てこころの相談 問子育てで悩んでいる方	豊	14(水) 13:45～16:30
	光	21(水) 14:10～15:40
◆思春期・ひきこもり相談 問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	7(水)◎ 14:00～16:00
	豊	29(木) //
◆大人の発達障害相談 問18歳以上で発達障害と思われる方	豊	19(月) 14:00～16:00
	石	19(月) 14:00～15:30
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 問依存症などでお困りの方や家族	関	23(金) 14:30～16:00
	石	19(月) 14:00～15:30
認知症相談 問もの忘れなどでお困りの方や家族	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	

豊: 豊玉保健相談所 ☎3999-2118  
北: 北保健相談所 ☎3931-1347  
光: 光が丘保健相談所 ☎5997-7222  
石: 石神井保健相談所 ☎3996-0634  
大: 大泉保健相談所 ☎3921-0217  
関: 関保健康相談所 ☎3929-5381  
つ: 練馬つつし歯科診療所 ☎3963-9956

◆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

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(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