

## 健康・衛生



### 自分と家族の明日を考える ～在宅療養の基本のおはなし

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。  
📅6月21日(土)午後2時～3時45分📍すみれホームケアクリニック院長／市場保 ▶**申込期限**:6月4日(水)

| 場所など        | 定員        | 申込                        |
|-------------|-----------|---------------------------|
| 光が丘区民センター3階 | 60名(先着順)  | 区HPまたは電話で地域医療課 ☎5984-4673 |
| 貫井図書館で視聴    | 30名(抽選)   | 図書館HPまたは電話で同所 ☎3577-1831  |
| 南田中図書館で視聴   | 20名(抽選)   | 図書館HPまたは電話で同所 ☎5393-2411  |
| Zoomで視聴     | 100名(先着順) | 区HP                       |

〈講演会の内容を後日視聴できます〉  
㊟6月4日(水)までに図書館HPまたは電話で各申込先へ

| 場所(図書館)・申込先    | 日時(いずれも70分程度) | 定員(抽選) |
|----------------|---------------|--------|
| 小竹 ☎5995-1121  | 7/23(水)10:00  | 20名    |
| 光が丘 ☎5383-6500 | 7/24(木)14:00  | 30名    |
| 練馬 ☎3992-1580  | 7/25(金)14:00  | 12名    |
| 南大泉 ☎5387-3600 | 8/7(木)14:00   | 15名    |

## 子ども・教育



### ペアレント・プログラム「子育てに困っている保護者向けの子育て講座」

発達が気になる子どもとの関わり方のヒントを学びます。  
📅2歳以上の未就学児の保護者📅7月1日(水)・

14日(月)、8月4日(月)・22日(金)、9月8日(月)・19日(金)、10月6日(月)の午前10時～11時30分【7日制】📍石神井保健相談所📍NPO法人I am OKの会／金子知子📅12名(先着順) ▶**区**の**担当**:事業計画係㊟6月13日(金)までに同法人HP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員5名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。  
📍同法人☎3929-1505(平日午前10時～午後5時)

### 小中学校特別支援学級見学会

来年4月に小中学校の特別支援学

級(知的障害学級)への就学や転学を考えている方を対象に、見学会を開催します。日時など詳しくは、区HPをご覧ください。📅当日会場へ📍就学相談係☎5984-5664

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てパパの健康講座

📅首のすわった4～12カ月児と父親📅6月28日(土)午前10時～11時30分📍📍豊玉保健相談所☎3992-1188  
📍講義、実技📍健康運動指導士／加藤有里📅10組(先着順) ㊟区HP

## 思い出に残る二十歳のつどいをつくろう!

## 二十歳のつどいスタッフ募集

来年1月12日(祝)に開催する「二十歳のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。7～12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。



▲昨年度のスタッフの皆さん

📅平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた方 ▶**募集人数**:8名程度(抽選) ㊟電話または電子メールで①二十歳のつどいスタッフ②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、6月30日(月)までに育成支援係☎5984-1292 **Eメール** seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



▲詳しくは区HP

### 5/31は 世界禁煙デー

### 5/31～6/6は 禁煙週間

## 禁煙を始めてみませんか



**問合せ** 健康づくり係☎5984-4624

### パネル展「千と千尋から学ぶ!禁煙を成功に導くヒント」

📅5月26日(月)～6月6日(金)午前8時45分～午後8時(26日は午後1時から。6日は午前11時まで)📍区役所本庁舎2階通路

### 薬剤師による禁煙相談会

📅6月4日(水)午後1時～3時📍区役所アトリウム ㊟当日会場へ

### 禁煙支援メール～禁煙マラソン

禁煙に役立つ情報やアドバイスを継続的に電子メールでお送りします。 ㊟区HP



## 学んで災害に備えよう!



**申込先・問合せ** 防災学習センター☎5997-6471 **FAX** 5997-6472

### ねりま防災カレッジ 共助講座

災害時、近隣の住民同士で助け合う「共助」の大切さを学びます。  
📅**A**6月26日(水)午後2時～5時 **B**28日(土)午前9時～正午📍防災学習センター **定**各40名(先着順) ㊟区HPまたは電話、ファクスで①講座名(**A****B**の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、6月12日(木)までに同センターへ



### 福祉事業所向け防災講座

災害時の福祉事業所での課題や対策を学びます。

📅福祉事業所の職員📅6月20日(金)午後1時30分～5時📍練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) **定**50名(先着順) ㊟電話またはファクスで①講座名②参加者全員の氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・電話番号を、6月13日(金)までに防災学習センターへ



## 休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科  
内科・小児科  
歯科

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  
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  
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

| 6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<br>📍病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など        | 豊北光光石石大                                        | 10(水)・24(水) 13:30～15:30<br>10(水)・24(水) 13:00～15:00<br>5(木) 9:00～11:00<br>17(水) 13:30～15:30<br>10(水) //<br>26(木) 9:00～11:00<br>10(水)・24(水) 13:00～15:00<br>2(月)・16(月) 9:00～11:00 |             |
|                                             | 豊北光石石大                                         | 11(水) 9:00～10:00<br>13(金) //<br>18(水) 9:00～10:15<br>27(金) 9:00～10:00<br>16(月) 9:00～10:00<br>16(月) 13:00～14:00                                                                  |             |
|                                             | つ                                              | 7～28の毎土曜 13:00～16:30                                                                                                                                                           |             |
|                                             | 豊光石大                                           | 6(金) 9:00～11:30<br>5(木) 14:30～16:10<br>3(水) 14:00～15:30<br>9(月) 14:00～16:00<br>23(月) 14:00～15:30                                                                               |             |
|                                             | 北                                              | 4(水) 9:30～11:00                                                                                                                                                                |             |
|                                             | 関                                              | 4(水) 14:00～15:40                                                                                                                                                               |             |
| ◆こころの健康相談<br>📍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 | 豊豊北光                                           | 11(水)◎ 14:00～16:00<br>16(月) 9:45～11:45<br>16(月) 13:30～15:30<br>18(水) 14:40～16:20                                                                                               |             |
|                                             | 石                                              | 23(月) 14:00～15:20                                                                                                                                                              |             |
| ◆大人の発達障害相談<br>📍18歳以上で発達障害と思われる方             | 豊石                                             | 5(木) 14:00～16:00<br>16(月) 14:00～15:30                                                                                                                                          |             |
| ◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談<br>📍依存症などでお困りの方や家族        | 豊石                                             | 5(木) 14:00～16:00<br>16(月) 14:00～15:30                                                                                                                                          |             |
| 認知症相談<br>📍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 |                                                                                                                                                                                |             |

豊玉保健相談所 ☎3999-2118  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎3999-7772  
石神井保健相談所 ☎3992-1026  
大泉保健相談所 ☎3929-5381  
練馬保健相談所 ☎3993-0956  
ついでに歯科診療所 ☎3997-0121へお問い合わせください。  
※◆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。