

ビジネス講座「小さな店の売上・利益を増やす陳列やPOPの魅せ方の技法」

📎経営者、創業を考えている方📄10月23日(木)午後7時～9時📍ココネリ3階📞中小企業診断士/矢板邦彦 定30名(先着順) ¥500円📄10月15日(木)までに練馬ビジネスサポートセンターHPまたは電話で同センター☎6757-2020 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同HPをご覧ください。

施工事業者向け 耐震改修工事講習会

📎耐震改修工事の施工事業者、個人施工者(大工など) 定各60名(先着順)📄申込期限までに区HP📞耐震化促進係☎5984-1938

場所	日程	申込期限
区役所本庁舎20階	10/29(水)	10/27(月)
同アトリウム地下多目的会議室	11/15(土)	11/13(木)

※時間はいずれも13:00～16:30。

後期高齢者医療制度

自己負担割合の軽減措置を9月30日(火)に終了します

自己負担割合が2割の方の、外来医療の負担軽減措置を9月30日(火)に終了します。10月1日(水)以降の自己負担額の上限は月1万8000円になります。詳しくは、区HPをご覧ください。📞後期高齢者資格係☎5984-4587

住まい・まちづくり

耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築された分

譲マンションの所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。📄10月19日(日)午後1時～4時30分📍区役所本庁舎20階 定50名(先着順)📄10月17日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

健康・衛生

順天堂練馬病院公開講座

📄18歳以上の方📍順天堂練馬病院 定各55名(先着順)📄申込期限までに区HPまたは電話で生涯学習センター☎3991-1667 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

講座名	日程・講師	申込期限
脳を守る! 脳神経内科医からの健康アドバイス	📄10/18(土) 📞脳神経内科/下泰司	10/15(木)
健康で長生きのために～耳鼻咽喉科でお役に立てること	📄11/29(土) 📞耳鼻咽喉科・頭頸科/角田篤信	11/26(木)
高齢者が接種すべきワクチンの話	📄12/20(土) 📞総合診療・性差科/福井由希子	12/17(木)

※時間はいずれも14:00～15:00。

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。📄10月27日(月)午前10時～正午📍区役所アトリウム地下多目的会議室📞小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者/油山敬子 定80名(先着順)📄区HPま

たは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

動画配信「女性は歯周病になりやすいって本当?原因と予防法を解説!」

▶視聴期間:10月29日(水)～11月12日(水)📍日本大学歯学部附属歯科病院歯科衛生室歯科衛生士/川本亜紀 定100名(先着順)📄10月20日(月)までに区HP📞北保健相談所☎3931-1347

高齢者

10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。📄区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。📄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 ①アプリ 8(水)・15(水)
	関 ②災害 14(水)・21(水)
	大泉 ③安全 10(金)・17(金)
	光が丘 ④カメラ 20(月)・27(月)

※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。

高齢者実態調査にご協力を

75歳以上のひとり暮らしの方(介護サービスの利用者と生活保護受給者を除く)を対象に、9月下旬に調査票を送付します。10月上旬以降、民生・児童委員や地域包括支援セン

ターの職員がご自宅に伺い、調査票を回収します。

調査結果を基に、一人ひとりの心身の状況に合わせたアドバイスと地域の介護予防事業などを記載した結果通知書を送付します。▶区担当:高齢者支援課管理係📞練馬区高齢者実態調査コールセンター☎0120-926-148(平日午前8時30分～午後5時15分)

子ども・教育

オンライン講座「子どもの歯ならび、いつからどうする?～正しい知識と治療のタイミング」

📄10月20日(月)午後2時～4時📍よしかわ矯正歯科院長/吉川剛太 定50名(先着順)📄10月13日(水)までに区HP📞石神井保健相談所☎3996-0634

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

📄首のすわった4～12カ月児と母親📄10月22日(水)午前10時～11時30分📍北保健相談所☎3931-1347📄講義、運動実技📞スポーツプログラマー/山内道子 定15組(先着順)📄区HP

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📄10月25日(土)午前10時～11時30分📍関保健相談所☎3929-5381📄講義、運動実技📞健康運動指導士/巨尾麻樹 定15組(先着順)📄区HP

講演会

“しゃべる・食べる”を守るために ～口腔がんという病気

📄10月25日(土)午後2時～4時📍ココネリ3階📞東京女子医科大学歯科口腔外科学講座教授/岡本俊宏 定100名(先着順)▶区担当:歯科保健担当係📄専用の申し込みフォームまたは電話、ファクスで①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、練馬区歯科医師会☎3557-0046 📄FAX 3557-3553 ※参加者には、口腔内ミラーセットを差し上げます。



9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

咳・痰が2週間以上続いたら、結核かも

結核は区内で年間約70人が発病しています。高齢者の方が半数以上を占めていますが、若い世代の方も発病しています。咳、痰、発熱などの症状が2週間以上続いたら、医療機関を受診しましょう。また、健診で胸部エックス線検査を受けることで、早期発見につながります。📞感染症対策担当係☎5984-4671



パネル展

📄9月30日(火)までの午前8時45分～午後8時 📍区役所本庁舎2階通路

普及啓発グッズを配布

📄9月25日(木)午前9時30分から ※なくなり次第終了。 📍西武池袋線練馬駅

10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 📄病气や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	7(水)・28(水) 13:30～15:30
	北	7(水)・21(水) 13:00～15:00
	光	9(木) 9:00～11:00
	光	28(水) 13:30～15:30
	石	7(水) 9:00～11:00
	石	23(木) 13:30～15:30
	大関	7(水)・21(水) 13:00～15:00 6(月)・20(月) 9:00～11:00
◆おとなの歯磨き相談 📄唾液による口腔環境の簡易測定など	豊	1(水) 9:00～10:00
	北	10(金) //
	光	15(水) 9:00～10:15
	石	24(金) 9:00～10:00
	大関	20(月) //
	大関	20(月) 13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	4～25の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 📄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	14(水) 14:00～16:00
	北	28(水) 9:00～11:00
	石	7(水)・23(木) 14:00～15:30
◆うつ相談 📄気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	光	21(水) 14:30～16:10
	大関	23(木) 14:00～16:00
	大関	10(金) 14:00～15:30
◆子育てこころの相談 📄子育てで悩んでいる方	北	8(水) 14:00～16:00
	石	15(水) 14:30～16:00
◆思春期・ひきこもり相談 📄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	1(水)◎ 14:00～16:00
	豊	30(木) //
	光	15(水) 14:40～16:20
◆大人の発達障害相談 📄18歳以上で発達障害と思われる方	石	27(月) 14:00～15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 📄依存症などでお困りの方や家族	豊	2(木) 14:00～16:00
	石	20(月) 9:00～10:30
認知症相談 📄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	

つ 豊 北 光 石 大関 豊 北 光 石 大関 豊 北 光 石 大関 豊 北 光 石 大関

※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18:00～21:30②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