

働く

区立保育園のスタッフ 【会計年度任用職員(サポート スタッフ(登録制))】

①短時間保育②保育(障害児の保育など)③保育(業務補助・軽作業など)④調理⑤用務のスタッフを募集します。**📅**来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日**:月～土曜(月20日程度)▶**時間**:①朝…午前7時15分から、夕…午後4時から(それぞれ2～3時間程度)②～⑤原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分**📍**区立保育園▶**報酬(時給)**:①②1,609円③1,405円④⑤1,344円 ※交通費支給。 ※勤務条件により、期末・勤勉手当、社会保険あり。**📄**区HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

保育の就職相談・面接会mini

求人中の区内保育事業者の紹介や就職相談・面接会を行います。**📅**11月15日(土)午後1時～4時**📍**ココネリ3階**👤**50名(先着順)**📄**区HPまたは電話で保育人材育成係☎5984-1708

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などを専門家に相談できます。**📅**区内に空き家を所有している方など**📅**10月27日(月)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで)**📍**石神井庁舎5階**📄**物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)**📄**当日会場へ**🗨**みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

お休みします

〈男女共同参画センターえーる☎3996-9005)…10月19日(日)【定期清掃のため】

健康・衛生



骨髄バンクへのドナー登録を ～10月は骨髄バンク推進月間

骨髄などの移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法のひとつであり、多くの提供者(ドナー)を必要

としています。献血ルームで登録できるので、ご協力ください。**📅**18～54歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の健康な方**🗨**(公財)日本骨髄バンク☎5280-1789(平日午前9時～午後5時30分)

〈助成金を交付しています〉

区では、ドナー本人やドナーが勤務する事業所に助成金を交付しています。助成金の交付には一定の条件があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。**🗨**保健予防課管理係☎5984-2484

臓器移植について家族で 話し合ってみませんか ～10月は臓器移植普及推進月間

臓器移植とは、臓器の機能が低下した方に、他の方の健康な臓器を移植して機能を回復させる治療法です。死後の臓器提供には、家族の承諾が必要です。日頃から家族と話し合い、意思を確認しましょう。▶**区**の担当:保健予防課管理係**🗨**(公社)日本臓器移植ネットワーク☎0120-78-1069(平日午前9時～午後5時30分)

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。**🗨**医務薬事係☎5984-1352

排せつケア講座

排せつケアの知識や、おむつの当て方・交換の手順などを学びます。**📅**11月11日(火)午前10時～11時30分**📍**区役所アトリウム地下多目的会議室**👤**50名(先着順)**📄**11月7日(金)までに区HPまたは電話で高齢給付係☎5984-2774

精神保健講演会「大人の発達 障害～特性の理解と対応」

📅11月17日(月)午後2時～4時**📍**勤労福祉会館**🗨**晴和病院精神科医師／丹治和世**👤**60名(先着順)**📄**区HP**🗨**大泉保健相談所☎3921-0217

ほっとけないよ、 血圧が高いと言われたら

📅11月26日(水)午後2時～3時30分**📍**豊玉保健相談所**🗨**講義**👤**35名(先着順)**📅**11月21日(金)までに区HPまたは電話で同所☎3992-1188

高齢者



足腰しゃっきりトレーニング 教室

室内またはプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級クラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。**📅**区内在住の65歳以上の方**📄**¥500円▶**区**の担当:介護予防係**📄**①10月17日(金)②③20日(月)④18日(土)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
④ルネサンス光が丘(高松5-8)☎5372-4401(月・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・初級 11/10～12/22の毎月曜 10:00～11:30【11/24を除く】	15名
	プール・初級 11/10～12/22の毎月曜 13:00～14:30【11/24を除く】	20名
⑧大泉学園町体育館 📄 SSC大泉☎3921-1300	プール・初級 11/11～12/16の毎火曜 13:00～14:30	20名
⑨ティップネス練馬(練馬1-5-16)☎0120-937-381(月～金曜9:00～17:00)	室内・中級 11/13～12/18の毎木曜 10:00～11:30	20名
⑩ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)☎5910-3975(金・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・中級 11/14～12/19の毎金曜 10:00～11:30	15名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育



小学校の入学準備費を支給

経済的に困っているご家庭に、小学校の入学準備費を来年3月下旬に支給します。希望する方は申請が必

要です。申請書は就学時健診で配布します。詳しくは、区HPをご覧ください。▶**申込期限**:来年1月9日(消印有効)**🗨**学務課管理係☎5984-5643

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**📅**11月14日(金)午前10時～11時40分**📍**光が丘保健相談所☎5997-7722**🗨**講義、運動実技**🗨**健康運動指導士／加藤有里**👤**8組(先着順)**📄**区HP

こどもと本の講座「ざんねん から学びいきものの魅力」

「ざんねんないきもの事典」シリーズを監修した動物学者の今泉忠明さんから、生き物の生態と魅力について伺います。**📅**小学3年～中学生と保護者**📅**11月15日(土)午後2時～3時30分**📍**関区民センター**👤**100名(抽選)**📄**11月4日(火)までに図書館HPまたは電話で関町図書館☎3929-5391

講座・催し①



友好都市 オーストラリア・ イプスウィッチ市パネル・ 写真展

📅10月20日(月)～24日(金)午前8時30分～午後8時(20日は正午から。24日は正午まで)**📍**区役所本庁舎2階通路**🗨**国際・都市交流担当係☎5984-1302



10月は乳がん月間

40歳になったら乳がん検診を



問合せ 健康づくり係☎5984-4624

●乳がんは9人に1人がかかる時代

乳がんは女性のがん罹患率第1位ですが、早期発見・治療すれば、90%以上の確率で助かるといわれています。

●40歳になったら2年に1回乳がん検診を

早期発見のためには、乳がん検診を受けることが大切です。区の検診は、900円の自己負担で受診できます。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。か、4月に送付した案内をご覧ください。



●乳がん月間ポスター展

📅10月17日(金)までの午前8時45分～午後8時(17日は正午まで)**📍**区役所本庁舎2階通路

セルフチェックで早期発見！

日頃から乳房の状態を意識すること(ブレスト・アウェアネス)が大切です。普段の状態を知ること、変化に気づきやすくなります。YouTube「ねりま健康ちゃんねる」では、セルフチェックの方法や症状などの疑問に医師が答える動画を公開しています。ぜひ、ご覧ください。



11/30(日)
まで

＼限定グッズを手に入れよう！／ ねりまで“てくてく”健すたキャンペーン

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で条件をクリアした方や、Instagram「ねりま健すたぐらむ」をフォローしている方に、保冷温バッグや傘ポーチなどの限定グッズを差し上げます。 ※他にも条件があります。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※グッズは11月30日(日)に区役所アトリウム地下多目的会議室でお渡しします。

🗨健康づくり係☎5984-4624



先着400名に
プレゼント

傘ポーチ

保冷温バッグ

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練馬区夜間救急子どもクリニック(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 ※③10/19(日)10:00～17:00はお休みします。