

高齢者



4月のスマホ教室⑧相談会

☎区内在住の60歳以上の方☒⑧基本的な操作の学習⑨講師への個別相談(1回30分)☒⑧申込期限までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時	定員	申込期限
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401	⑧2(木)・16(木) 10:00~12:00	各6名(先着順) -
	関 ☎3928-1987	⑧27(月) 10:00~11:30	20名(抽選) 3/26(木)
	大泉 ☎3867-3180	⑧17(金) 10:00~12:00	6名(先着順) -
	光が丘 ☎5997-7717	⑧8(水) 9:30~11:30	8名(先着順) -

※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。

子ども・教育



お子さんの言葉の心配にお答えします ~ことばの教室のご利用を

「発音が正しくできない」「言葉が滑らかに出不い」「言葉の発達に遅れや偏りがある」「読み書きが苦手」などの心配がある小学生を対象に、相談を受け付けています。☎就学相談係 ☎5984-5664

相談先	電話番号
南町小	☎3993-4500
北町西小	☎3932-7631
石神井小	☎3997-3279
関町北小	☎3594-1231
大泉小	☎3924-0261

スポーツ



初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(4~6月分)

☎個人利用の方▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円☒当日会場へ

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00

※実施日は区HPをご覧ください、お問い合わせください。

講座・催し



ボディーコントロール(体幹運動)

☒4月7日・21日、5月5日・19日、6月2日・16日の火曜午前10時~11時【6日制】📍石神井公園区民交流センター👤トレーナー/植田麻利子☎30名(抽選)☒3月26日(木)までに電話で同所 ☎5910-3451

新苗からのバラ育て方講座

☎⑧初級者⑨中級者☒4月25日(土)⑧午前10時~11時30分⑨午後2時~3時30分📍四季の香ローズガーデン👤ローズガーデンアドバイザー/小河紀子☎各29名(抽選)💰1,800円 ※新苗のお土産付き。☒同HPまたは往復ハガキで①講座名(⑧⑨の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、4月10日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

清掃活動を支援します ~道路や公園をきれいにしよう!



地域の清掃活動を行う団体に、ごみ袋やほうきなどの清掃用具を提供しています。☒次の①②の両方に当てはまる団体 ①過半数が区内在住・在勤(在学)の方で、5名以上で構成される②定期的に清掃活動に取り組める☒区HPや環境課(区役所本庁舎18階)にある申込用紙を、環境課美化啓発係 ☎5984-4709



都の助成事業で承認を受けた方へ

NEW 特定不妊治療(先進医療)の費用を助成します

問合せ 母子保健係 ☎5984-4621

体外受精や顕微授精などの特定不妊治療を行う際、自分で受ける先進医療の費用の一部助成します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。



対象

令和7年4月1日以降に治療を開始し、東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の承認を受けてから1年以内の方

助成上限額

5万円

4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 ☒病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北	7(火)・28(火) 13:30~15:30	
	光	7(火)・28(火) 13:00~15:00	
	光	9(木) 9:00~11:00	
	石	21(火) 13:30~15:30	
	石	2(木) 9:00~11:00	
	石	21(火) 13:30~15:30	
	大	7(火)・23(木) 13:00~15:00	
	関	13(月)・27(月) 9:00~11:00	
	◆おとなの歯磨き相談 ☒唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	豊北	8(水) 9:00~10:00
		光	3(金) //
	光	15(水) 9:00~10:15	
	石	24(金) 9:00~10:00	
	大	13(月) //	
	関	13(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	北	17(金) 14:00~16:00	
	光	21(火) 14:30~16:10	
	石	9(木)・23(木) 14:00~15:30	
	大	20(月) 14:00~16:00	
	関	17(金) 14:30~16:00	
◆うつ相談 ☒気持ち沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊	14(火) 13:00~15:00	
	北	15(水) 14:00~16:00	
◆子育てこころの相談 ☒子育てで悩んでいる方	石	15(水) 14:30~16:00	
	豊	15(水)◎ 14:00~16:00	
◆思春期相談・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)	光	22(水) 15:00~16:00	
	石	13(月) 14:00~15:20	
◆大人の発達障害相談 ☒18歳以上で発達障害と思われる方	豊	17(金) 14:00~16:00	
	豊	17(金) 14:00~16:00	
◆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	17(金) 14:00~16:00	
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		

豊玉保健相談所 ☎3939-1921
北保保健康相談所 ☎3931-1188
光が丘保健相談所 ☎5307-7477
石神井保健相談所 ☎3939-1332
大泉保健相談所 ☎3929-9911
関町北保健相談所 ☎3938-1173
つばき診療所 ☎3993-3956

※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。

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣の剪定
長さ1m高さ2m
通常2,200円を
初回限定 先着10名様
1,100円(税込)

☎ 9:00~17:00 練馬区土支田3-19-12
ガーデンエクスプレス 東京中央 支店
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ