

### 事業者向け

#### ボランティア担当者基礎研修

☎福祉施設や病院、地域活動団体などでボランティアの受け入れに携わる方 ⑥6月12日(金)午後1時30分～4時30分 場 勤労福祉会館 定 40名(先着順) 費 1,000円 申 5月29日(金)までに電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

### 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 ⑤5月25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) 場 区役所アトリウム ☎物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ) ⑥当日会場へ ⑦みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

### 条例・計画など

#### 河川整備計画(変更原案)にご意見を

東京都が作成した神田川流域および石神井川の河川整備計画(変更原案)について、区民の皆さまからご意見を募集します。▶ 閲覧・意見書提出の期間:5月15日(金)～6月15日(月) ▶ 閲覧場所:土木部計画課(区役所本庁舎13階)、東京都建設局河川部(都庁第二本庁舎6階)、東京都第四建設事務所(豊島区南大塚2-36-2) ※東京都建設局HPでもご覧になれます。▶ 意見書提出の方法:同局HPまたは持参、郵送で〒163-8001東京都河川部計画課へ ⑦東京都河川部計画課 ☎5320-5414、区役所内土木部計画課総合治水係 ☎5984-2074

### お休みします

〈関区民センター ☎3928-3046〉…5月24日(日)【施設清掃のため】 〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…5月25日(月)【全館清掃のため】

### 高齢者



#### シニア就業支援セミナー「生涯現役!シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

☎おおむね60歳以上の方 ⑥6月10日(水)午前10時～午後0時20分 ⑦6月19日(金)午後1時30分～3時50分 ※いずれもセミナー終了後、1時間程度の個別相談あり。 場 ④区役所本庁舎19階 ⑤勤労福祉会館 定 各30名(先着順) ▶ 区の担当:いきがい係 申 (株)シグマスタッフHPまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

### 健康・衛生



#### 理学療法士が伝える 災害時のフレイル予防講座～フレイル・血栓を防ぐポイント

⑥6月8日(月)午後2時～3時30分 場 ココネリ3階 ⑦内講義、体操 ⑧(公社)東京都理学療法士協会/瀧本知未ほか 定 40名(先着順) 申 電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、5月29日(金)までに福祉防災・システム係 ☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

#### その血圧、放っておかないで!～ちょこっと減塩と生活のコツ

⑥6月16日(火)午前10時～11時30分 場 北保健相談所 ⑦内講義 定 30名(先着順) 申 区HPまたは電話で同所 ☎3931-1347

#### 高血圧が気になる方へ～食生活を見直しましょう

⑥6月24日(水)午後2時～4時 場 大泉保健相談所 ⑦内講義 定 30名(先着順) 申 区HPまたは電話で同所 ☎3921-0217

#### 自分の明日を考える

～ひとり暮らしの在宅療養

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。 ⑥6月6日(土)午後2時～3時45分 場 勤労福祉会館 ⑦大泉生協病院院長/齋藤文洋 定 60名(先着順) 申 5月20日(水)までに区HPまたは電話で医療連携担当係 ☎5984-4673 ※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。

〈講演会の内容を後日視聴できます〉 ⑥6月10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)
光が丘 ☎5383-6500	7/14(火)14:00	30名
小竹 ☎5995-1121	7/15(水)14:00	20名
練馬 ☎3992-1580	7/17(金)14:00	12名
春日町 ☎5241-1311	7/20(祝)10:00	20名
南大泉 ☎5387-3600	7/23(木)14:00	15名

### 子ども・教育



#### ひとり親家庭向け 家庭訪問型学習支援事業

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。☎区内在住の小学1年～中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など ⑥8月～来年3月の月3回(1回2時間) 定 60世帯(選考) ▶ 区

担当:ひとり親家庭支援係 申 電話で(株)サクシード ☎5287-1962(平日午前9時～午後9時)

#### 明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。☎区内在住(在学)の小学生～高校生 申 四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月11日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

#### 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 ⑥6月8日(月)午前10時～11時30分 場 石神井保健相談所 ☎3996-0634 ⑦内講義、運動実技 ⑧健康運動指導士/加藤有里 定 15組(先着順) 申 区HP

#### 講演会「不登校のお子さん、学校生活が苦手なお子さんの進路を考える」

☎中高生の保護者 ⑥6月13日(土)午前10時～正午 場 学校教育支援センター ⑦NPO法人まほろび理事長/守矢俊一 定 60名(先着順) 申 区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※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。

## 蚊の発生を防ぎ、感染症の予防を!

暑さとともに蚊の発生もピークを迎え、10月ごろまでは注意が必要です。蚊が増えると、デング熱などの感染症が人から人へ広がる可能性が高まります。日頃から自分でできる対策を心掛けましょう。

☎環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

### 幼虫の発生場所をなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。

### 蚊が潜む場所を減らす

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。虫よけ剤を使ったり、肌の露出を避けたりする工夫も大切です。

### 都や区の取り組み

石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森、武蔵関公園、大泉さくら運動公園で蚊の監視調査を実施します。調査結果は、区HPでご覧になれます。区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合に、速やかに駆除などの対応を行います。

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「偉人名言×禁煙週間」を開催

⑥5月25日(月)～6月10日(水)午前8時45分～午後8時(25日は正午から。10日は午前11時まで) 場 区役所本庁舎2階通路



#### 薬剤師による禁煙相談会

⑥5月28日(水)午後1時～3時 場 区役所アトリウム 申 当日会場へ ※簡易肺年齢チェックもできます(定員15名(先着順))。

#### 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。 申 区HP



### 休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

- 小児科 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
- 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・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30