

住まい・まちづくり

空き家個別相談会

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**📅**9月12日(土)午後2時～4時30分の間の30分間**📍**区役所アトリウム地下多目的会議室**㊟**電話または電子メールで①氏名②電話番号③空き家の所在地④相談内容を、9月9日(水)までに空き家等対策係**☎**5984-1192 **✉** kankyouto@city.nerima.tokyo.jp

環境・リサイクル

台風接近時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

鉄道の計画運休を伴う大型の台風が接近する際には、資源・ごみの収集を中止する場合があります。中止する場合は、区HPや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。**📍**可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック、古紙…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 **☎**3992-7141、〒177・178の方…石神井 **☎**3928-1353】、**びん・缶・ペットボトル**…リサイクル推進係**☎**5984-1097

落書きに困っていませんか

落書きは、まちの美観を損ねる犯罪行為です。落書きをされたら、警察に被害届を出しましょう。ご自宅の塀や壁の落書きは、申請により区が消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。**📍**美化啓発係**☎**5984-4709

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター**☎**5999-3196〉…8月16日(日)【害虫駆除のため】※図書館豊玉受取窓口**☎**3992-1600も利用できません。
〈関区民センター**☎**3928-3046〉…8月23日(日)【施設清掃のため】

高齢者

足腰しゃっきりトレーニング教室

室内やプールで行います。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**㊟**8月18日(火)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
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 9/7～10/26の毎月曜10:00～11:30【9/21、10/12を除く】	15名
	プール・初級 9/7～10/26の毎月曜13:00～14:30【9/21、10/12を除く】	20名
大泉学園町体育館 ㊟ SSC大泉 ☎ 3921-1300	プール・初級 9/8～10/27の毎火曜13:00～14:30【9/22、10/13を除く】	20名
	室内・中級 9/24～10/29の毎木曜10:00～11:30	20名
ティップネス練馬(練馬1-5-16) ☎ 0120-937-381(平日9:00～17:00)	室内・初級 9/24～10/29の毎木曜10:00～11:30	23名
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・初級 9/25～10/30の毎金曜10:00～11:30	15名
	プール・中級 9/25～10/30の毎金曜13:00～14:30	20名
ルネサンス富士見台(貫井3-12-33) ☎ 070-4238-8134(金・土曜、祝休日を除く11:30～18:30)	プール・中級 9/25～10/30の毎金曜13:00～14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

お口とからだの体操でフレイル予防

～ねりまお口すっきり体操講習会

📅65歳以上の方**📅**9月16日(水)午前10時～正午**📍**大泉図書館**📞**健康運動指導士／原真奈美**📅**30名(抽選)**㊟**9月5日(土)までに電話で同所**☎**3921-0991 ※参加すると、舌ブラシがもらえます。

健康・衛生

認知症医学講座「認知症の治療」

📅9月6日(日)午前10時～正午**📍**区役所アトリウム地下多目的会議室**📞**陽和病院認知症高齢者担当部長／村田雄一**📅**60名(先着順)**㊟**区HPまたは電話で在宅介護支援係**☎**5984-4597

精神保健講演会

「双極性障害と上手に生きる～波を見つめてみませんか」

📅9月30日(水)午前10時～正午**📍**石神井保健相談所**📞**練馬駅前メンタルクリニック院長／当山陽介**📅**50名(先着順)**㊟**区HPまたは電話で同相談所**☎**3996-0634

子ども・教育

その湿疹、様子見で大丈夫？乳幼児期に知っておきたいアレルギー

湿疹と食物アレルギーの関係やス

キンケアのヒントを学びます。**📅**未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。**📅**9月11日(金)午前10時～正午**📍**豊玉保健相談所**☎**3992-1188**📞**ベスタこどもとアレルギーのクリニック院長／濱野翔**📅**30名(先着順)**㊟**区HP ※後日、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(定員100名(先着順))。

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**📅**9月26日(土)午前10時～正午**📍**大泉保健相談所**☎**3921-0217**📞**講義、運動実技**📞**健康運動指導士／加藤有里**📅**15組(先着順)**㊟**区HP

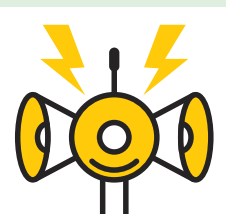
講座・催し①

消費者教室「うまみで減塩！だしの違いが分かる味覚を育てよう」

📅18歳以上の方**📅**9月5日(土)午前10時～正午**📍**石神井公園区民交流センター**📞**東京聖栄大学健康栄養学部教授／福留奈美**📅**50名(先着順)**㊟**電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月25日(火)までに消費生活係**☎**5910-3089 **✉** syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、8月21日(金)までにお知らせください。

8/26(水)11:00 Jアラートの試験放送を実施

無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス**☎**0120-707-111でも確認できます。**📍**防災施設係**☎**5984-2602



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

食と防災

～ポリ袋とカセットコンロで調理してみよう

ライフラインが止まっても、自宅にあるもので温かい食事を作る方法を学びます。**📅**小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴。**📅**9月11日(金)9月12日(土)午前10時～正午**📍**防災学習センター**📞**講義、調理実習**📅**各20名(先着順)**📞**エプロン、三角巾**㊟**区HPまたは電話、ファクスで①講座名(A⑧の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、9月1日(火)までに申込先へ ※保育室(Aのみ)。6カ月以上の未就学児対象。定員5名(先着順)。費用50円)を利用したい方は、お子さんの氏名・年齢・性別もお知らせください。



ねりま防災カレッジ 自助講座

地震への備えや自分でできる発災時の対応を学びます。**📅**9月24日(水)午前9時～正午9月26日(土)午後2時～5時**📍**防災学習センター8ココネリ3階**📅**各40名(先着順)**㊟**区HPまたは電話、ファクスで①講座名(A⑧の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、9月10日(木)までに申込先へ ※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。



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練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎ 3994-2238	▶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
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	