記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。※ページがない場合は、遷移しません。

健康・衛生

血糖値と上手に付き合う暮らし方～生活と食とお口の健康

日11月26日㈭午前9時30分～11時30分 場関保健相談所 内講義 定25名(先着順) 申区HPまたは電話で同所☎3929-5381

ハクビシン・アライグマの被害でお困りの方へ

ハクビシンやアライグマによる天井裏への侵入や庭木の果樹の食べ荒らしなどでお困りの方は、ご相談ください。専門事業者が現地調査を行い、無料でわなを設置します。※設置には一定の条件があります。※タヌキは在来種のため、捕獲できません。問美化啓発係☎5984-4709

ハクビシン　アライグマ

出典:東京都環境局

スポーツ

区民スポーツ大会 ローラースケート

日11月23日㈷午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から)　※予備日11月29日㈰。場総合体育館 内**スピード競技(男女別)**…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子300m・女子200m)　**フィギュア競技(フリー演技のみ)**…男子の部・女子の部 ¥300円 申ハガキまたは電子メールで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月2日(必着)までに〒359-1145所沢市山口5170-1-60-1-205　練馬区ローラースポーツ連盟・岩片 Eメール norio.iwakata@gmail.com問スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し①

地域活動のためのチラシ・コンテンツ作成入門講座

地域活動につながるスキルアップを目的とした講座です。日11月13日㈮午前10時～正午 場ココネリ3階 講ウェブデザイナー／山本和泉 定50名(先着順) 申11月9日㈰までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係☎5984-1613

大人のための朗読会

対中学生以上 日11月15日㈰午後2時～3時30分 場光が丘図書館 講ちょっといいお話の会会員 定55名(抽選) 申11月1日㈰までに図書館HPまたは電話で同所☎5383-6500

文化交流カフェ ～各国の豆に関するいろいろ

日11月21日㈯午後2時～4時 場区役所アトリウム地下多目的会議室 定Ⓐ**日本人の方**…20名(初めての方を優先の上、抽選) Ⓑ**外国人の方**…20名(先着順) ¥200円 申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、Ⓐ11月6日㈭Ⓑ20日㈭までに地域振興課事業推進係☎5984-1523 Eメール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート ～巨匠ピアニストたちの名盤を聴く

対中学生以上 日11月28日㈯Ⓐ午後1時30分～3時Ⓑ午後3時30分～5時 場石神井松の風文化公園管理棟 講ベーレンプラッテ代表／金子学 定各20名(抽選) ¥500円 申石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、11月12日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44石神井公園ふるさと文化館分室へ 問石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

えーるスクエア2026「誰にも言えない妊娠～その背景にあるもの」

予期せぬ妊娠など、誰にも相談できない妊産婦の実情とその支援について考えます。日11月28日㈯午後2時30分～4時 講認定NPO法人ピッコラーレ副代表理事／土屋麻由美 申11月26日㈭までにセンターえーるHP　※Aは電話も可。　※保育室(Aのみ。6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、手話通訳(Aのみ)を希望する方はその旨も、11月12日㈭までに併せて申し込んでください。問同センター☎3996-9007 FAX 3996-9010

場所など	定員(先着順)
A男女共同参画センターえーる	30名
BZoomで視聴	90名

〈パネル展〉

性暴力やDV・デートDVなど、女性に対する暴力防止をテーマにしたパネルを展示します。日11月1日㈰～30日㈭午前9時～午後9時30分 場問男女共同参画センターえーる☎3996-9007

11月11日(いいひいいひ)は介護の日 ～介護に関するイベントを開催

問合せ 1 2介護保険課管理係☎5984-2863 FAX 3993-6362
3事業者運営推進係☎5984-4589 FAX 3993-6362

1 介護フェスティバル2026

日11月14日㈯正午～午後3時(受け付けは午前11時45分から) 場ココネリ3階 申当日会場へ　※手話通訳を希望する方は、11月4日㈫までにお知らせください。

▲区HP

昨年の様子

内容など	時間
元気度測定会(骨の健康チェック・血管年齢の測定)	12:00～15:00
福祉用具体験＆高齢者疑似体験	
介護施設のレクリエーション体験(輪投げなど)	
作業療法士による体操教室　定30名(先着順)	12:30～13:00
演劇「これから始まる私の物語」　定30名(先着順)	13:10～13:50

※他にも健康・介護相談コーナーがあるほか、ねり丸も登場します。

2 介護保険制度パネル展

日11月10日㈪～13日㈭午前8時30分～午後8時(13日は午後4時まで) 場区役所アトリウム

3 在宅介護DX推進セミナー・ICT機器展

対区内の介護・障害福祉サービス事業所に従事している方 日11月17日㈫午後1時～4時30分 場ココネリ3階 申11月15日㈰までに区HP　※手話通訳を希望する方は、11月9日㈪までにお知らせください。

内容など	時間
在宅介護の負担を軽減するICT機器の展示(見守り機器、介護ソフトなど)	13:00～16:00
「眠りの見える化」モデル事業の成果報告	13:20～13:50
事業者によるICT機器の紹介	14:00～15:45
セミナー「介護情報基盤の予備知識とケアプランデータ連携システムとの関係」	15:50～16:30

※内容や時間は変更になる場合があります。

11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 内病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	10㈫・24㈫ 13:30～15:30
	北	17㈫・24㈫ 13:00～15:00
	光	5㈭ 9:00～11:00
	光	17㈫ 13:30～15:30
	石	10㈫ 〃
	石	19㈭ 9:00～11:00
	大	5㈭・17㈫ 13:00～15:00
	関	9㈪・30㈪ 9:00～11:00
◆おとなの歯磨き相談 内唾液による口腔(こうくう)環境の簡易チェックなど	豊	4㈬ 9:00～10:00
	北	13㈮ 〃
	光	18㈬ 〃
	石	20㈮ 〃
	大	16㈪ 〃
	関	16㈪ 13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	7～28の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 対不眠・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	9㈪ 14:00～16:00
	石	26㈭ 14:00～15:30
	大	5㈭ 〃
◆うつ相談 対気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊	5㈭ 9:30～11:30
	光	17㈫ 14:30～16:10
◆子育てこころの相談 対子育てで悩んでいる方	豊	18㈬ 13:45～16:30
	北	18㈬ 14:00～16:00
	光	5㈭ 13:10～14:50
	関	19㈭ 14:00～15:30
◆思春期相談・ひきこもり相談 対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	11㈬◎ 14:00～16:00
	石	19㈭ 14:00～15:30
◆大人の発達障害相談 対18歳以上で発達障害と思われる方	豊	30㈪ 14:00～16:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 対依存症などでお困りの方や家族	石	16㈪ 9:00～10:30
認知症相談 対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…豊玉保健相談所☎3992・1188
北…北保健相談所☎3931・1347
光…光が丘保健相談所☎3997・7722
石…石神井保健相談所☎3996・0634
大…大泉保健相談所☎3921・0217
関…関保健相談所☎3929・5381
つ…練馬つつじ歯科診療所☎3993・9956

※◆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

※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
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18:00～21:30②③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