

環境・リサイクル

令和3年度地球温暖化対策報告書がご覧になります

一定規模のエネルギーを使用した区立施設の年間二酸化炭素排出量、温暖化対策の実施状況などをまとめました。報告書は、区ホームページでご覧になります。▶**問合せ**:環境計画推進係☎5984-4702

住まい・まちづくり

補助233号線沿道地区重点地区まちづくり計画の案がご覧になります

意見のある方は意見書を提出できます。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べる)を希望する方は申し出てください。▶**縦覧・意見書提出の期間**:2月1日(火)まで▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になります。**〈説明会〉**
▶**日時**:①1月20日(金)午後7時から②21日(土)午前10時から▶**場所**:大泉学園桜小▶**定員**:各100名(先着順)▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①参加希望日(①②の別)②参加者全員の住所・氏名・電話番号を、1月19日(木)までに大江戸線延伸推進課☎5984-1459 FAX 5984-1226 Eメール enshin@city.nerima.tokyo.jp

〈公聴会〉

▶**日時**:2月13日(月)午後7時から▶**場所**:大泉学園桜小▶**公述の申し出方法**:都市計画課や区ホームページにある申出書を、2月1日(必着)までに持参または郵送で都市計画課へ ※公述人がいない場合は、公聴会はありません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。◎**問合せ**:都市計画課都市計画担当係☎5984-1534

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

●消費者だより「ぶりずむ」

▶**掲載位置**:裏表紙▶**広告サイズ**(縦mm×横mm):55×185▶**料金**:3万円▶**刷色**:2色(色指定不可)▶**発行月**:3月上旬▶**発行部数**:2万部▶**配布先**:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限**:1月25日(水)▶**問合せ**:消費生活係☎5910-3089

●男女共同参画情報紙「MOVE(ムーブ)」

▶**掲載位置**:裏表紙▶**広告サイズ**(縦mm×横mm):57×90▶**料金**:1万8000円▶**刷色**:4色カラー▶**発行月**:4月▶**発行部数**:2万1000部▶**配布先**:区立保育園・幼稚園、学童クラブを利用している保護者、区立施設、区内・周辺の各駅など▶**申込期限**:1月27日(金)▶**問合せ**:人権・男女共同参画課☎5984-4518

●図書館だより

▶**掲載位置**:裏表紙▶**広告サイズ**(縦mm×横mm)・**料金**:①55×90…1万5000円②55×180…3万円▶**刷色**:4色カラー▶**発行月**:3月中旬▶**発行部数**:8,000部▶**配布先**:図書館、区内の小中学校・幼稚園・保育園、区立施設など▶**申込期限**:1月31日(火)▶**問合せ**:光が丘図書館☎5383-6500

働く

①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ(登録制))】

▶**期間**: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15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④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▶**場所**:区立保育園▶**報酬(時給)**:①1,341円②1,147円③④1,093円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込**:保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

自衛官など

▶**問合せ**:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

| 種目 | 対象 | 募集期限 |
|--------|------------------|---------|
| 自衛官候補生 | 18歳以上 33歳未満の方 | 1/31(火) |

お休みします

〈石神井図書館☎3995-2230〉…1月16日(月)～20日(金)【館内整理のため】
〈稲荷山図書館☎3921-4641〉…1月23日(月)～27日(金)【館内整理のため】

健康・衛生

今がチャンス！ 今日からできる糖尿病予防 ～体を知る、運動、食生活、口腔ケア

▶**日時**:1月26日(木)、2月7日(火)午後2時～4時【2日制】▶**場所**:光が丘区民センター3階▶**内容**:運動実技、講義▶**講師**:健康運動指導士/黒田恵美子▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

中性脂肪・コレステロールが気になりはじめたら！ ～予防に役立つ食事と生活の話

▶**日時**:2月13日(月)午後2時～3時30分▶**場所**:石神井保健相談所▶**内容**:講義▶**定員**:20名(先着順)▶**申込**:電話で同所☎3996-0634

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶**日時**:1月24日(火)午後1時30分～4時30分▶**場所**:区役所アトリウム▶**申込**:当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ**:生活衛生課管理係☎5984-2483

高齢者



令和4年度いきいき健康券の申し込み期限は2月28日(火)

まだ申し込んでない方は、早めに申し込んでください。利用期限は3月31日(金)です。 ※5年度の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。▶**対象**:区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和23年4月1日以前生まれ)▶**申込**:地域包括支援センターや区民事務所(練馬を除く)などにある申込ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で、2月28日(消印有効)までに高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722 ※ココネリ4階では配布しません。

相続・遺言の基本を学ぼう (A)講演会(B)相談会

▶**対象**:区内在住の60歳以上の方▶**日時**:1月29日(日)①午後2時～3時②午後3時から▶**場所**:はつらつセンター豊玉▶**講師**:行政書士/鈴木正子▶**定員**:A)35名B)16名(抽選)▶**申込**:1月20日(金)までに電話で同所☎5912-6401

はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※健康・生活相談あり(要予約)。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**定員**:各50名(先着順)▶**区の担当**:介護予防係▶**申込**:電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時～午後7時)

| 場所 | 日程 |
|-------------|---------|
| 光が丘区民センター3階 | 1/18(水) |
| 南大泉青少年館 | 1/20(金) |

※時間はいずれも9:30～11:00。

健康長寿はつらつ教室

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**費用**:500円▶**申込**:1月20日(金)までに電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔くこうくう)について学ぶ▶**定員**:各10名

▶**日時**:2/14～3/28の毎火曜9:30～11:30【3/21を除く。6日制】▶**場所**:男女共同参画センターえーる

▶**日時**:2/17～3/24の毎金曜9:30～11:30【6日制】▶**場所**:光が丘区民センター2階

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶**日時**:2/16～3/30の毎木曜10:00～11:30【2/23を除く。6日制】▶**場所**:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員**:23名

▶**日時**:2/17～3/24の毎金曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶**定員**:15名

▶**日時**:2/20～3/27の毎月曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員**:15名

※初めての方を優先の上、抽選。

在宅療養講演会

自分の明日を考える ～一人暮らしの在宅療養

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。会場にお越しの方には、在宅療養ガイドブックを差し上げます。

▶**日時**:2月11日(祝)午後2時～4時▶**講師**:メディケアクリニック石神井公園/遠藤光史ほか▶**申込期限**:1月26日(木)

| 場所など | 定員(先着順) | 申込 |
|---------------|---------|--------------------|
| 石神井公園区民交流センター | 50名 | 電話で地域医療課☎5984-4673 |
| Zoomで視聴 | 80名 | 区ホームページから申し込み |
| 南田中図書館で視聴 | 25名 | 電話で同所☎5393-2411 |

〈講演会の内容を後日視聴できます〉

▶**申込**:1月26日(木)までに電話で各図書館へ

| 場所(図書館)・申込先 | 日時 | 定員(先着順) |
|---------------|--------------------|---------|
| 稲荷山☎3921-4641 | 3/2(木)13:00～15:00 | 15名 |
| 石神井☎3995-2230 | 3/4(土)14:00～16:00 | 30名 |
| 春日町☎5241-1311 | 3/5(日)14:00～16:00 | 20名 |
| 練馬☎3992-1580 | 3/9(木)14:00～16:00 | 12名 |
| 貫井☎3577-1831 | 3/12(日)14:00～16:00 | 30名 |

在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」

自宅で受けられる医療・介護サービスや人生会議(※)などを分かりやすく紹介しています。地域包括支援センターや地域医療課(区役所東庁舎6階)などで配布しています。 ※将来どのような医療・介護を受けたいか、または受けたくないかを家族やケアスタッフなどと繰り返し話し合うこと。

