

健康・衛生



ちょこっと減塩

～高血圧予防のための食事と生活

▶日時:7月11日(火)午前10時～11時30分 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3931-1347

高齢者



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:6月20日(火)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎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(こうくう)について学ぶ)

▶日時:7/20～8/24の毎木曜9:30～11:30【6日制】 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:10名

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:7/13～8/17の毎木曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:テップネス練馬(練馬1-5-16) ▶定員:23名

▶日時:7/13～8/17の毎木曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:関区民センター ▶定員:25名

▶日時:7/24～8/28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

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室
(水中運動など) ▶定員:各20名

▶日時:7/10～9/4の毎月曜13:00～14:30【7/17を除く。8日制】 ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶日時:7/14～9/8の毎金曜9:45～11:15【8/11を除く。8日制】 ▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育



7月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	13(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	13(木) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	11(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	7(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	28(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	3(月) 9:00～11:00	24名

7月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象:0～1歳児 ▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	3(月)①13:00②14:00 21(金)①10:00②11:00	36組
北 ☎3931-1347	25(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	28(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	11(火)①9:30 ②10:30 20(木)①13:30②14:30	36組
大泉 ☎3921-0217	10(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	21(金)①9:45 ②10:50	24組

オンライン講座「子どもの歯とお口の育て方～小児歯科ってどんなところ?何するところ?」

▶対象:3～6歳児の保護者 ▶日時:7月9日(日)午後2時～3時30分 ▶講師:歯科医師/山崎てるみ ▶定員:100名(先着順) ▶申込:6月25日(日)までに区ホームページ ▶問合せ:石神井保健相談所 ☎3996-0634

スポーツ



区民体育大会 総合開会式

▶日時:7月2日(日)午前10時～11時30分 ▶場所:光が丘体育館 ▶申込:

当日会場へ ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

女性スポーツ大会 卓球

▶対象:3名で構成されたチーム 一般の部…18歳以上、シニアの部…年齢の合計が195歳以上 ▶日時:7月15日(土)午前9時30分から ▶場所:光が丘体育館 ▶内容:ダブルスの団体戦 ▶費用:1チーム2,100円 ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 ▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、6月23日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦 ☎090-8941-7447

夏休み子どもパトロール隊! 参加者を募集

安全・安心パトロールカーの乗車体験のほか、警察署・消防署の見学ができます。▶対象:小学生と保護者 ▶定員:各20名(抽選) ▶申込:ハガキまたは区ホームページで①夏休み子どもパトロール隊②参加希望日(A～Cの別)③参加者全員(4名(お子さん3名、保護者1名)まで)の氏名(ふりがな)・年齢(お子さんは学年も)④保護者の住所・電話番号を、6月27日(必着)までに〒176-8501区役所内安全安心係 ☎5984-1027 ※申し込みは1組1回です。



日程	見学場所(警察署、消防署)
①7/25(火)	練馬
②7/26(水)	光が丘
③7/27(木)	石神井

※時間はいずれも13:00～16:00。



食べることは育つこと!

ねりまの食育

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を身に付け、健全な食生活を送れるようにすることです。

練馬区ならではの学校給食

児童や生徒たちが区内の農産物に触れ、食に対する感謝の気持ちを育むことを目的に、日頃から学校給食に練馬産農産物を使用しています。6・11月にはキャベツ、12月には練馬大根、1月にはニンジンを使用し、全区立小中学校で年4回の一斉給食を行っています。▶問合せ:学校給食係 ☎5984-5736



今年の給食はキャベツたっぷり回鍋肉(ホイコーロー)などでした

旬の野菜をおいしく食べよう!

枝豆とオクラの塩昆布あえ

- 材料(2人分)
- ・枝豆……………150g
 - ・オクラ……………8本
 - ☆塩昆布……………6g
 - ☆しょうゆ……………小さじ1
 - ☆ごま油……………小さじ1



- 作り方
- ①枝豆をゆでて、さやから豆を取る
 - ②オクラはがくを取り、塩をこすりつけ、熱湯で1分ほどゆでて1cm幅に斜めに切る
 - ③ボウルに①、②、☆を入れて混ぜ合わせて完成!

オンラインで“ちゃんとごはん”に参加しよう!

健康の基本となる一汁一菜の食事(ちゃんとごはん)を、食育推進ボランティアと一緒に作ります。▶対象:3歳児～中学生 ※小学生以下は保護者同伴。▶日時:7月28日(金)午前10時～11時30分 ▶献立:ごはん、夏野菜のみそ汁、鶏肉のトマト煮 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電子メールで①催し名②住所③お子さんの氏名・年齢④電話番号⑤電子メールアドレスを、7月21日(金)までに栄養食育係 ☎5984-4679 [EX-メール kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp](mailto:kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp)



ごはんを炊いて、季節の野菜のみそ汁を作り、おかずを1つそろえた“ちゃんとごはん”。旬の夏野菜をたっぷり使って、楽しく一緒に作りましょう!
食育推進ボランティア 岸真弓さん

ほかにたくさん! インスタグラムでレシピを紹介



練馬区健康推進課 @nerimakukenkousuisinka



おいしいごはん作るねり!

休日急患診療所

※健康保険証が必要です。

- 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18:00～21:30②③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