

## お知らせ

### 皆さまからの寄付(6月分) =ありがとうございました=

いただいた寄付は次の通りです。 ※寄付はインターネットからも受け付けています。 ▶問合せ:管財係 ☎5984-2807

練馬区のため	2万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	2025万2380円(23件)
練馬のまちの安全・安心のため	2,000円(1件)
区へ 高齢者福祉のため	10万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	5万2000円(2件)
感染症対策への支援のため	2,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	8万9208円(9件)

## 税

### 特別区民税・都民税・森林環境税(第2期)納期限は9/2月

コンビニやモバイルレジ、ペイジー、楽天ペイなどの電子マネーで納付できます。 ※納付が困難な方はご相談ください。 ▶問合せ:納付案内センター ☎5984-4547

## 国民健康保険

### 医療費のお知らせを発送しました

国民健康保険に加入中で、令和5年12月～6年5月に医療機関を受診した方へ発送しました。 ※75歳になった方や社会保険に加入した方などは送付されない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。 ▶問合せ:こくほ給付係 ☎5984-4553

## ボランティア

### 布の絵本製作講習会

完成した作品は、図書館の子ども向けの蔵書として利用されます。 ▶日時:9月18日(水)・25日(水)、10月2日(水)・9日(水)午前10時～正午【4日制】 ▶場所:平和台図書館 ▶講師:布で絵本を作る会たんぽぽ会員 ▶定員:12名(先着順) ▶申込:電話で同館 ☎3931-9581

### 練馬まつり当日ボランティア

10月20日(日)に練馬駅北口やマロニエ通り周辺で開催する練馬まつりの当日ボランティアを募集します。 ▶対象:18歳以上の方 ▶募集人数:20名程度 ▶区の担当:まつり係 ▶申込:練馬まつりホームページまたは電話で申込用紙を請求の上、9月20日(必着)までに練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907

## 事業者向け

### 食品衛生実務講習会「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理について」

▶対象:区内の食品事業者など ▶日時:9月11日(水)午後2時30分～4時(午後2時開場) ▶場所:練馬文化センター ▶講師:(一社)東京都食品衛生協会職員 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:食品衛生担当係 ☎5984-4675

### ビジネス講座「無料でできる!自分でできる!売れるお店づくりのための商圏分析」

▶対象:経営者、創業を考えている方 ▶日時:9月19日(休)午後7時～9時 ▶講師:中小企業診断士/村上知也

▶定員:30名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:9月11日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページまたは電話で同センター ☎6757-2020 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください。

## 健康・衛生

### 体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶定員:各30名(先着順) ●サンライフ練馬 ▶日時:9月12日(水)午後2時～3時 ▶講師:健康運動指導士/オコイエ浩未 ▶申込:電話で同所 ☎3990-0185 ●豊玉保健相談所 ▶日時:9月17日(水)午後2時～3時30分 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

### 将来のために知ってほしい ~女性のための30代から始める骨育習慣

▶対象:70歳未満の女性 ▶日時:9月25日(水)午後2時～4時 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶内容:講義 ▶講師:順天堂練馬病院整形外科准教授/坂本優子 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で関保健相談所 ☎3929-5381

### 睡眠をととのえる ~睡眠の質を考えてみませんか?

▶日時:10月3日(水)午後2時～4時 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶内容:講義 ▶講師:相良労働衛生コンサルタント事務所 所長/相良雄一郎 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:区ホーム

ページまたは電話で北保健相談所 ☎3931-1347

## 高齢者

### 9月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールの使い方などが学べます。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。 ▶申込:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133(平日午前9時～午後5時)

場所	日時
街かどケアカフェ	かしわ 2(月)・9(月)10:00～12:00
	さくら 3(水)・10(水)10:00～12:00
	はるのひ 20(金)・27(金)14:00～16:00
	こぶし 6(金)・13(金)10:00～12:00
はるのひセンター	けやき 6(金)・13(金)14:00～16:00
	豊玉 17(水)・24(水)10:00～12:00
大泉	関 19(水)・26(水)10:00～12:00
	大泉 18(水)・25(水)10:00～12:00
	光が丘 20(金)・27(金)10:00～12:00

※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。お気軽にご相談ください。

### オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:9月25日(水)午前10時～午後0時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶内容:講義、体操 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシなどを差し上げます。 ※歯科健診(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

## 9/2月(月)から 大泉学園地域包括支援センターが 東大泉地区区民館内に移転します

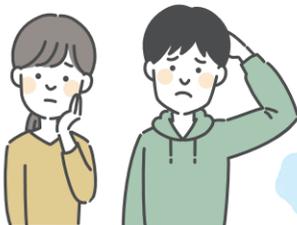
大泉学園地域包括支援センターは東大泉地区区民館(東大泉3-53-1)内に移転し、名称を「大泉学園通り地域包括支援センター」に変更します。 ▶問合せ:大泉学園地域包括支援センター ☎5933-0156 FAX 6904-6888

## 15～49歳の方対象

## 若者自立支援事業「居場所」

..... このようなときに利用できます .....

学校や職場に行くことがつらい



なんとなく生きづらさを感じる...

家にひきこもりがち

誰かと話したい

「居場所」とは...

安心して自由に過ごせる 悩みを話せる 仲間ができる

一人一人のペースに合わせ、人との関わりや社会とのつながりをつくれます

▶日時:月～土曜午前10時～午後5時(木・日曜、祝休日を除く)

▶場所:春日町青少年館

▶問合せ:ねりま若者サポートステーション ☎5848-8341

✉ nerimays@npobunka.net

## 9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 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北	10(水)・24(水) 13:30～15:30
	光	10(水)・24(水) 13:00～15:00
	光	5(水) 9:00～11:00
	光	17(水) 13:30～15:30
	石	12(水) //
	石	24(水) 9:00～11:00
	大関	10(水)・24(水) 13:00～15:00 9(月)・30(月) 9:00～11:00
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 ▶対象: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	石関	4(水) 14:00～15:30 11(水) //
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが出ない・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北	3(水) 9:30～11:30
	光	4(水) 9:30～11:00
	光	5(水) 14:30～16:10
	大	19(水) 14:00～16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊光	25(水) 13:45～16:30
	関	18(水) 14:10～15:40
	関	30(月) 9:30～11:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象: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)	豊豊	30(月) 9:45～11:45
	北	11(水)◎ 14:00～16:00
	北	30(月) 13:30～16:30
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	石	26(水) 14:00～15:30
認知症相談 ▶対象: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

豊玉保健相談所 ☎3992-1188  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎3997-7477  
石神井保健相談所 ☎3997-7477  
大泉保健相談所 ☎3929-5381  
関保健相談所 ☎3929-5381  
つ 練馬つし歯科診療所 ☎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。

## 第三回区議会定例会を開催

▶日程(予定):9月6日(金)～10月11日(金) ※会議の日程や傍聴については、区ホームページをご覧ください。  
▶問合せ:議会事務局 ☎5984-4732

## 熱中症にご注意を!

危険な暑さが予想されるときは、区主催の事業を中止・延期する場合があります。その際は、区ホームページなどでお知らせします。