

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

▶日時:11月29日(金)午後2時～3時30分▶場所:光が丘保健相談所▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7722

子ども・教育



11月の1歳児子育て相談

▶対象:おおむね10カ月～1歳4カ月児▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

Table with 3 columns: 場所(保健相談所・問合せ), 日時, 定員(先着順). Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 大泉, 関.

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶日時:11月21日(木)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:石神井保健相談所☎3996-0634▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

お父さんと一緒にほっこり時間!～チョコムース作りとハンドマッサージ

▶対象:小学1～3年生と父親▶日時:12月7日(土)午後1時～4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:らぼ・ときめき主宰/千葉さよ子ほか▶定員:12組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:男女共同参画センターえるホームページ▶問合せ:同センター☎3996-9007

ひとり親家庭向け事業

▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:申込期限までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局☎0120-992-432(平日午前9時～午後6時)

オンライン開催

離婚前後親支援講座

法的知識、子どものメンタルヘルスケアを学びます。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者、離婚を考えている方▶日時:11月16日(土)午前10時～午後0時30分▶講師:家族のためのADRセンター代表/小泉道子▶定員:50名(先着順)▶申込期限:11月15日(金)

親子で収穫体験

▶対象:ひとり親家庭の中学生以下のお子さんと保護者▶日時:12月7日(土)午前10時～正午▶場所:田柄5丁目の畑▶定員:20組(抽選)▶申込期限:11月27日(水)

講座・催し



友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやお酒、果物など上田市の名産品を販売します。▶日時:10月24日(木)午前11時～午後3時▶場所:

区役所アトリウム▶問合せ:国際・都市交流担当係☎5984-1302

地域活動スキルアップ講座

▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:各30名(先着順)▶申込:開催日の6日前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

Table with 2 columns: 講座名・講師, 日時. Rows include SNSの選び方と使い方, はじめてのイベント講座.

関町フェスティバル

▶日時:11月9日(土)午前10時30分～午後2時▶場所・問合せ:関町福祉園☎3594-0217▶内容:模擬店、缶バッジ作り、自主生産品の販売など▶申込:当日会場へ

第38回けやきまつり

▶日時:11月10日(日)午前10時～午後3時▶場所・問合せ:厚生文化会館☎3991-3080▶内容:模擬店、リサイクルバザー、芸能発表会、作品展など▶申込:当日会場へ

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～ベートーヴェンのピアノソナタと弦楽四重奏曲

▶対象:中学生以上▶日時:11月23日(祝)午後1時30分～3時⑨午後3時30分～5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶講師:ベーレンプラーテ代表/金子学▶定員:各20名

(抽選)▶費用:500円▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名(㉔㉕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7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▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

“イイね”りまつア

向山庭園周辺を散策し、茶道を体験します。▶対象:外国人の方とその家族 ※知り合いの外国人の方に紹介してください。▶日時:11月24日(日)午後1時～4時▶場所:向山庭園など▶定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込: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、地域振興課事業推進係☎5984-4333 Eメール:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

武蔵野音楽大学学生によるサロンコンサート～ピアノとフルートの午後

▶対象:小学生以上▶日時:12月8日(日)午後2時～3時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:100名(抽選)▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名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〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

11月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

Table with 3 columns: 内容, 場所, 日程・受付時間. Rows include 健康・禁煙相談, 心身障害者(児)歯科相談, 健康相談, うつ相談, 子育てこころの相談, 思春期・ひきこもり相談, 大人の発達障害相談, 酒・ギャンブルなど依存、家族相談, 認知症相談.

豊玉 22(金) 9:00～11:00 50名
北 20(水) 9:00～11:30 35名
光が丘 6(水) 9:00～11:30 35名
石神井 20(水) 9:00～11:00 50名
大泉 27(水) 9:00～11:00 30名
関 28(木) 9:00～11:00 30名

※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。

ねりまの森子どもフェスタ
問合せ みどりのまちづくりセンター☎3993-5451
憩いの森や緑地を管理している団体が、それぞれの森の魅力を活かしたイベントを行います。18歳以下の方にオリジナルグッズをプレゼントします。
▶申込:当日会場へ(雨天中止) ※駐車場はありません。
▲同センターホームページ

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。▶問合せ:美化啓発係☎5984-4709
出典:東京都環境局

休日急患診療所 ※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
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
④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956
内科・小児科
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