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。

子ども・教育

12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。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊　玉 ☎3992-1188	20㈮ 9:00～11:00	50名
北 ☎3931-1347	17㈫ 9:00～11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	11㈬ 9:00～11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	18㈬ 9:00～11:00	50名
大　泉 ☎3921-0217	18㈬ 9:00～11:00	30名
関 ☎3929-5381	26㈭ 9:00～11:00	30名

親子で作るクリスマスのかわいいお菓子

▶**対象:**小学生以上のお子さんと保護者▶**日時:**12月8日㈰午後1時～3時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**献立:**ローズアップルパイ、松ぼっくりケーキ▶**講師:**練馬栄養士会会員▶**定員:**12組(抽選)▶**費用:**1組800円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**12月1日㈰までに電話で同センター☎5910-3451

区立中学校新1年生学校選択の公開抽選

受け入れ可能人数を超えた学校の公開抽選を12月3日㈫・4日㈬に区役所で行います。抽選校など詳しくは、区ホームページをご覧ください。※抽選の対象となる方には、別途通知します。▶**問合せ:**学事係☎5984-5659

高齢者

12月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた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		日時など
街かどケアカフェ	かしわ	災害 16㈪・23㈪10:00～12:00
	さくら	アプリ 16㈪・23㈪14:00～16:00
	はるのひ	安全 6㈮・13㈮14:00～16:00
	こぶし	地図 5㈭・12㈭14:00～16:00
	けやき	カメラ 2㈪・9㈪14:00～16:00
はつらつセンター(※)	豊　玉	地図 17㈫・24㈫10:00～12:00
	関	安全 3㈫・10㈫10:00～12:00
	大　泉	カメラ 2㈪・9㈪10:00～12:00
	光が丘	アプリ 6㈮・13㈮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。

長寿すこやか歯科健診の受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔(こうくう)内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。詳しくは、区ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。▶**対象:**76歳(昭和23年4月～24年3月生まれ)または80歳(昭和19年4月～20年3月生まれ)の方▶**問合せ:**成人保健係☎5984-4669

健康・衛生

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターを示すカードを差し上げます。▶**日時:**12月3日㈫午後2時～4時▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**講師:**(公社)認知症の人と家族の会東京都支部副代表／伊藤万利子▶**定員:**60名(先着順)▶**申込:**区ホームページまたは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

石神井町2丁目に整備する重度障害者向けグループホームの入居説明会

令和8年に重度障害者の方を対象としたグループホームを石神井町2丁目に開設する予定です。今回、入居希望者やその家族を対象に説明会を開催します。▶**区の担当:**施設調整担当係▶**申込:**電話または電子メールで①説明会(ABの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、開催日の2日前までに(社福)東京都手をつなぐ育成会☎6915-9344(平日午前10時～午後5時) FAX 6915-9345 Eメール takanodai@ikuseikai-tky.or.jp

日程	場所
A 12/11㈬	区役所本庁舎20階
B 来年1/11㈯	石神井公園区民交流センター

※時間はいずれも10:30～11:30。

区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、資格を満たしていれば申し込めます。詳しくは、募集案内をご覧ください。　※区ホームページからも申し込めます。▶**募集戸数:**単身者向け8戸▶**募集案内の配布期間:**11月29日㈮まで▶**募集案内の配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)▶**問合せ:**住宅課住宅係☎5984-1619

区立高齢者集合住宅	主な申込資格
羽　沢(羽沢3-36-16)	・区内に3年以上在住している ・65歳以上の単身者である ・所得が基準内である ・自立して生活できる ・住宅に困っている　など
豊　玉(豊玉南3-9-13)	
高　松(高松6-3-24)	
土支田(土支田2-40-18)	

12/1は世界エイズデー

無料・匿名でHIV検査を行っています

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、体の免疫力を低下させるウイルスです。HIVの感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療しないと10年前後で、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌によりさまざまな合併症を引き起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

また、20～50代で梅毒の患者が増加しています。検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。▶**問合せ:**感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●**豊玉保健相談所**
▶**申込:**区ホームページ　※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。
▶**問合せ:**同所☎3992-1188

●**東京都性感染症ナビ**
▶**申込:**東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎050-3801-5309(午前10時～午後8時〈年末年始を除く〉)

HIVに関するパネル展

▶**日時:**11月25日㈪～12月13日㈮午前8時45分～午後8時(25日は午後3時から。13日は午前11時まで)▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

12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 光 光 石 石 大 関	3㈫・17㈫ 13:30～15:30 10㈫・24㈫ 13:00～15:00 5㈭ 9:00～11:00 24㈫ 13:30～15:30 5㈭ 〃 17㈫ 9:00～11:00 3㈫・10㈫ 13:00～15:00 9㈪・23㈪ 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	豊 光 石 大 関	4㈬・17㈫ 14:00～16:00 10㈫ 9:00～11:00 5㈭ 14:00～15:30 10㈫ 14:00～16:00 24㈫ 14:30～16:00
◆うつ相談 ▶**対象:**気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	北	11㈬ 9:45～11:15
◆子育てこころの相談 ▶**対象:**子育てで悩んでいる方	石 大	18㈬ 14:30～16:00 11㈬ 14:00～16:00
◆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 北 石	2㈪ 9:45～11:45 11㈬◎ 14:00～16:00 2㈪ 13:30～15:30 2㈪ 14:00～15:20
◆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	豊 光 石	12㈭ 14:00～16:00 18㈬ 14:40～16:20 16㈪ 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☎5997・7722
石神井保健相談所☎3996・0634
大泉保健相談所☎3921・0217
関保健相談所☎3929・5381
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

※保険証が必要です。

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