

高齢者いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶募集店舗:総合調髪・カット料金が3,000円以上の区内理容店・美容店▶申込期限:6月30日(月)▶問合せ:いきがい係 ☎5984-4763

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。

●区ホームページ

自社のホームページがない場合は掲載できません。▶料金(月額):①2万円②1万円▶掲載期間:4月1日(火)~来年3月31日(火) ※月単位での申し込み可。▶形式:GIF形式(アニメーションGIF、透過GIFは不可)▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

掲載位置	広告サイズ(縦×横(ピクセル))・容量
①トップページ画面下部	60×120 (10キロバイト以内)
②2階層画面下部	120×180 (100キロバイト以内)

●公設掲示板

区内に約890基ある公設掲示板に掲載できます。 ※塩化ビニールシートを使って広告主負担で作成。▶掲載位置:下図参照▶広告サイズ(縦mm×横mm):260×1,131▶料金(1基):年3万円▶刷色:4色カラー▶掲載期間:1年間(更新可)▶募集期間:随時 ※掲載は申し込みから1~2カ月後。▶問合せ:地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039



ビジネス講座「後継者が考える、事業継承で“受け継ぐべきこと”“変えるべきこと”」

▶対象:経営者、創業を考えている方▶日時:2月20日(木)午後7時~9時▶場所:ココネリ3階▶講師:パッケージアート(株)代表取締役/小林正彦▶定員:30名(先着順)▶費用:500円▶申込:2月12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。

メンタルヘルスケア講座「職場の仲間のこころの不調に気づくために」

▶日時:2月25日(火)午後2時~3時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:NPO法人ゲートキーパーTONARINO/森本美花▶定員:100名(先着順)▶申込:2月14日(金)までに区ホームページまたは電話で保健予防課 ☎5984-4520 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

お休みします

〈西大泉地区区民館 ☎3921-6493〉…6月1日(日)~来年9月30日(水)【改修工事のため】

子ども・教育

2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	21(金) 9:00~11:00	50名
北 ☎3931-1347	19(水) 9:00~11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	12(水) 9:00~11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	19(水) 9:00~11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	26(水) 9:00~11:00	30名
関 ☎3929-5381	27(木) 9:00~11:00	30名

ゆるふわイラスト教室 ~じゅえき太郎さんとこんちゅうを描こう!

▶対象:小学生▶日時:2月24日(木)①午後1時~2時②午後3時~4時▶場所:稲荷山図書館▶定員:各15名(抽選)▶申込:2月16日(日)までに図書館ホームページまたは電話で同所 ☎3921-4641

動画配信「親子で学ぼう!おうちでできる性教育のはじめの一步」

お子さんへの「性」の伝え方や、自分の体を性暴力から守る方法などを、看護師マッキーさんから学びます。▶視聴期間:3月25日(火)まで▶申込:3月21日(金)までに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

健康・衛生

オンライン講座「歯を守る歯周治療のこだわり~歯周病だけでなく虫歯治療にも」

▶日時:2月27日(木)午後2時30分~4時 ※講座の内容を3月2日(日)まで視聴できます。▶講師:池田歯科クリニック/池田頼宣▶定員:80名(先着順)▶申込:2月17日(月)までに区ホームページ▶問合せ:北保健相談所 ☎3931-1347

高齢者

令和6年度いきいき健康券の申し込み期限は2/28(金)

まだ申し込んでいない方は、早めに申し込んでください。利用期限は

3月31日(月)です。 ※すでに利用している方は申し込みません。 ※7年度分については、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25年4月1日以前生まれ)▶申込:区ホームページ「電子申請」または区民事務所(練馬を除く)などにある申込ハガキで、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

2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
街かどかわ	地図 3月10(月)10:00~12:00
さくら	カメラ 3月10(月)14:00~16:00
はるのひ	災害 21(金)・28(金)14:00~16:00
こぶし	アプリ 5(水)・12(水)14:00~16:00
けやき	安全 7(金)・14(金)14:00~16:00
豊玉	アプリ 18(水)・25(水)10:00~12:00
関	災害 19(水)・26(水)10:00~12:00
大泉	安全 7(金)・14(金)10:00~12:00
光が丘	カメラ 21(金)・28(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。

1/25(土)・26(日) ねりまのじどうかん展 ~あそぼう!みんなの児童館

テーマ 昔の時代にタイムスリップ

区内の児童館・児童室の事業を紹介するほか、作品の展示や昔の遊び・工作などの体験コーナーがあります。▶日時:1月25日(土)・26日(日)午前10時~午後6時▶場所:ココネリ3階▶問合せ:南田中児童館 ☎3995-5534

2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	4(水)・18(水) 13:30~15:30
	北	4(水)・18(水) 13:00~15:00
	光	6(木) 9:00~11:00
	光	18(水) 13:30~15:30
	石	6(木) //
	石	25(水) 9:00~11:00
	大	4(水)・18(水) 13:00~15:00
心身障害者(児)歯科相談	関	3(月)・17(月) 9:00~11:00
	つ	1~22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	4(水) 14:00~16:00
	北	3(月) //
	光	18(水) 14:30~16:10
	石	5(水)・25(水) 14:00~15:30
	大	18(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	石	19(水) 14:30~16:00
	豊	12(水)◎ 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)	北	12(水) //
	光	5(水) 14:40~16:20
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	豊	10(月) 14:00~16:00
	豊	13(木) 14:00~16:00
◆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	20(木) 14:00~15:30
	豊	13(木) 14:00~16:00
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 ☎3999-21188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎3999-7772
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
ついでに歯科診療所 ☎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。

ジュニアリーダー養成講習会に参加しませんか

問合せ 青少年係 ☎5984-4691

野外活動などを通してグループ活動の楽しさやルール、レクリエーションの知識や技術などを学びます。▶対象:区内在住の新小学5年~中学生▶申込:区ホームページや区立小中学校で配布する募集案内をご覧ください。2月5日(必着)までに青少年係へ



キャンプの様子(埼玉県秩父市)

1/24(金)まで 青年リーダーパネル展

ジュニアリーダー養成講習会で小中学生を指導する青年リーダーの活動を紹介します。▶日時:1月24日(金)までの午前8時30分~午後8時(24日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム

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
- 小児科 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18:00~21:30②土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30・18:00~21:30③日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30