

■=持ち物 □=申込 ▲=問合せ HP=ホームページ

### ビジネス講座「小さなお店の売上・利益を増やす陳列やPOPの魅せ方の技法」

対 経営者、創業を考えている方 日 10月23日(木)午後7時~9時 場 ココネリ3階 講師 中小企業診断士／矢板邦彦 定 30名(先着順) ￥500円 申込 10月15日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターHP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HPをご覧ください。

### 施工事業者向け耐震改修工事講習会

対 耐震改修工事の施工事業者、個人施工者(大工など) 定 各60名(先着順) 申込期限までに区HP問合せ耐震化促進係☎5984-1938

場所	日程	申込期限
区役所本庁舎2階	10/29(水)	10/27(月)
同アトリウム地下多目的会議室	11/15(土)	11/13(木)

※時間はいずれも13:00~16:30。

### 後期高齢者医療制度

### 自己負担割合の軽減措置を9月30日火に終了します

自己負担割合が2割の方の、外来医療の負担軽減措置を9月30日(火)に終了します。10月1日(水)以降の自己負担額の上限は月1万8000円になります。詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。問合せ後期高齢者資格係☎5984-4587

### 住まい・まちづくり

### 耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築された分

### 10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 病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北光石大関	7(火)・28(火) 13:30~15:30 7(火)・21(火) 13:00~15:00 9(木) 9:00~11:00 28(火) 13:30~15:30 7(火) 9:00~11:00 23(木) 13:30~15:30 7(火)・21(火) 13:00~15:00 6(月)・20(月) 9:00~11:00
◆おとなの歯磨き相談 内 唾液による口腔環境の簡易測定など	豊北光石大関	1(水) 9:00~10:00 10(金) // 15(水) 9:00~10:15 24(金) 9:00~10:00 20(月) // 20(月) 13:00~14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	4~25の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 内 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	豊北光石	14(火) 14:00~16:00 28(火) 9:00~11:00 7(火)・23(火) 14:00~15:30
◆うつ相談 内 気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	光大関	21(火) 14:30~16:10 23(木) 14:00~16:00 10(金) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 内 子育てで悩んでいる方	北石	8(水) 14:00~16:00 15(水) 14:30~16:00
◆思春期・ひきこもり相談 内 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)	豊豊光	1(水)○ 14:00~16:00 30(木) // 15(水) 14:40~16:20
◆大人の発達障害相談 内 18歳以上で発達障害と思われる方	石	27(月) 14:00~15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 内 依存症などでお困りの方や家族	豊石	2(木) 14:00~16:00 20(月) 9:00~10:30
認知症相談 内 もの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	

### 休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科  
内科・小児科  
歯科

- 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
- 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

たは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

### 動画配信「女性は歯周病になりやすいって本当?原因と予防法を解説!」

▶視聴期間:10月29日(水)~11月12日(水)講師日本大学歯学部付属歯科病院歯科衛生室歯科衛生士/川本亞紀定100名(先着順)申込10月20日(月)までに区HP問合せ保健相談所☎3931-1347

### 高齢者



### 10月の練馬区スマート教室

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。対区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。申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	日程など
豊玉	アブリ 8(水)・15(水)
関	災害 14(火)・21(火)
はづらつセンター	安全 10(金)・17(金) カメラ 20(月)・27(月)
光が丘	カメラ 24(金)・31(金)

※時間はいずれも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。

### 高齢者実態調査にご協力を

75歳以上のひとり暮らしの方(介護サービスの利用者と生活保護受給者を除く)を対象に、9月下旬に調査票を送付します。10月上旬以降、民生・児童委員や地域包括支援セン

ターの職員がご自宅に伺い、調査票を回収します。

調査結果を基に、一人ひとりの心身の状況に合わせたアドバイスと地域の介護予防事業などを記載した結果通知書を送付します。▶区の担当:高齢者支援課管理係問合せ練馬区高齢者実態調査コールセンター☎0120-926-148(平日午前8時30分~午後5時15分)

### 子ども・教育



### オンライン講座「子どもの歯ならび、いつからどうする?~正しい知識と治療のタイミング』

日 10月20日(月)午後2時~4時講師よしかわ矯正歯科院長/吉川剛太定50名(先着順)申込10月13日(祝)までに区HP問合せ石神井保健相談所☎3996-0634

### 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 首のすわった4~12カ月児と母親日 10月22日(水)午前10時~11時30分場所 北保健相談所☎3931-1347内講義、運動実技講スポーツプログラマー/山内道子定15組(先着順)申区HP

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ~子育てパパの健康講座

対 首のすわった4~12カ月児と父親日 10月25日(土)午前10時~11時30分場所 関保健相談所☎3929-5381内講義、運動実技講健康運動指導士/旦尾麻樹定15組(先着順)申区HP

### “しゃべる・食べる”を守るために ～口腔がんという病気

日 10月25日(土)午後2時~4時場所 ココネリ3階講師 東京女子医科大学歯科口腔外科学講座教授/岡本俊宏定100名(先着順)▶区の

担当:歯科保健担当係申専用の申し込みフォームまたは電話、ファックスで①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、練馬区歯科医師会☎3557-0046 FAX 3557-3553 ※参加者には、口腔内ミラーセットを差し上げます。



### 9月24日~30日は結核・呼吸器感染症予防週間

### 咳・痰が2週間以上続いたら、結核かも

結核は区内で年間約70人が発病しています。高齢の方が半数以上を占めていますが、若い世代の方も発病しています。咳、痰、発熱などの症状が2週間以上続いたら、医療機関を受診しましょう。また、健診で胸部エックス線検査を受けることで、早期発見につながります。問合せ感染症対策担当係☎5984-4671



### パネル展

日 9月30日(火)までの午前8時45分~午後8時場所 区役所本庁舎2階通路

### 普及啓発グッズを配布

日 9月25日(木)午前9時30分から※なくなり次第終了。場所 西武池袋線練馬駅

▶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10:00~11:30④13:00~16:30・18:00~21:30④日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30