

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

🔍経営者、創業を考えている方📅10月23日(木)午後7時～9時📍ココネリ3階👤中小企業診断士／矢板邦彦📎30名(先着順)💰¥500円📝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

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

場所	日程	申込期限
区役所本庁舎20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をご覧ください。📍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

譲マンションの所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。📅10月19日(日)午後1時～4時30分📍区役所本庁舎20階📎50名(先着順)📝10月17日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

## 健康・衛生

### 順天堂練馬病院公開講座

📎18歳以上の方📍順天堂練馬病院📎各55名(先着順)📝申込期限までに区HPまたは電話で生涯学習センター☎3991-1667 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

講座名	日程・講師	申込期限
脳を守る! 脳神経内科医からの健康アドバイス	📅10/18(土)👤脳神経内科／下泰司	10/15(水)
健康で長生きのために～耳鼻咽喉科でお役に立てること	📅11/29(土)👤耳鼻咽喉・頭頸科／角田篤信	11/26(水)
高齢者が接種すべきワクチンの話	📅12/20(土)👤総合診療・性差科／福井由希子	12/17(水)

※時間はいずれも14:00～15:00。

### 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。📅10月27日(月)午前10時～正午📍区役所アトリウム地下多目的会議室📍小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者／油山敬子📎80名(先着順)📝区HPま

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)📍日本大学歯学部付属歯科病院歯科衛生室歯科衛生士／川本亜紀📎100名(先着順)📝10月20日(月)までに区HP📍北保健相談所☎3931-1347

## 高齢者

### 10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。📎区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。📝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
はつらつセンター	豊玉	📱アプリ 8(水)・15(水)
	関	📱災害 14(水)・21(水)
	大泉	📱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

## 講演会

## “しゃべる・食べる”を守るために ～口腔がんという病気

📅10月25日(土)午後2時～4時📍ココネリ3階👤東京女子医科大学歯科口腔外科学講座教授／岡本俊宏📎100名(先着順)▶区の担当:歯科保健担当係📝専用の申し込みフォームまたは電話、ファクスで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。高齢者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。📍感染症対策担当係☎5984-4671



### パネル展

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

### 普及啓発グッズを配布

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

## 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18:00～21:30②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