健康・衛生

高次脳機能障害について学ぼう～目に見えない障害を知る

日12月13日㈯午前10時～正午場貫井地域集会所内講義講都立豊島病院リハビリテーション科部長／中島英樹定50名(先着順)申電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、12月10日㈬までに心身障害者福祉センター☎5984-1496 FAX 5984-1215

高齢者

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HPをご覧いただくか、お問い合わせください。対76歳(昭和24年4月～25年3月生まれ)または80歳(昭和20年4月～21年3月生まれ)の方問成人保健係☎5984-4669

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
はつらつセンター	豊　玉	カメラ 10㈬・17㈬
	関	地図 9㈫・16㈫
	大　泉	災害 15㈪・22㈪
	光が丘	安全 12㈮・19㈮

※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。

寿文化祭「作品展」の参加者を募集

60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催します。日来年2月13日㈮～15日㈰午前10時～午後4時場大泉学園ゆめりあギャラリー▶**区の担当:**いきがい係申12月26日㈮までに、**老人クラブに所属している方**…直接、所属している老人クラブへ　**所属していない方**…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ問同事務局☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

子ども・教育

中高生の美術ゼミ

対中高生場サンライフ練馬¥700円申開催日の2日前までに練馬区立美術館HP問同館☎3577-1821

内容など	日程
美術を見る、書く、考える 講美術批評家／椹木野衣	12/13㈯
美術の国際交流 講練馬区立美術館館長／伊東正伸	12/27㈯

※時間はいずれも14:00～15:30。

クリスマスに親子で料理を楽しもう！

対小学生以上のお子さんと保護者日12月14日㈰午前11時～午後2時場石神井公園区民交流センター▶**献立:**パンで作るカラフルピザ、かぼちゃスープ、ゼリー講練馬栄養士会会員定12組(抽選)¥1組1,200円持エプロン、三角巾申12月1日㈪までに電話で同センター☎5910-3451

冬休み特別企画！小学生向け認知症サポーター養成講座

認知症のことを知り、見守る方法や一人ひとりができることを学びます。修了後、認知症サポーターを示すカードがもらえます。対小学4～6年生と保護者　※お子さんのみの参加も可。日来年1月6日㈫午後1時30分～3時場区役所本庁舎20階定30組(先着順)申区HPまたは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

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1日㈪～3日㈬に区役所で行います。抽選校など詳しくは、区HP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。問学事係☎5984-5659

スポーツ

初心者スポーツ教室　水泳

対日来年1月5日～3月30日の毎月曜【1月12日、2月9日・23日、3月9日を除く。9日制】Ⓐ**女性の部(60歳未満)**…午前10時～正午Ⓑ**60歳以上の部**…午後1時～3時Ⓒ**幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)**…午後3時～4時30分Ⓓ**小学生の部**…午後4時30分～6時場中村南スポーツ交流センター定各45名(抽選)¥216円申区HPまたは往復ハガキで①教室名(Ⓐ～Ⓓの別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、12月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

スポーツ研修会～スポーツハラスメントの防止に向けて

日12月6日㈯午後6時～8時場区役所アトリウム地下多目的会議室定40名(先着順)▶**区の担当:**スポーツ振興課事業係申電話で練馬区スポーツ協会☎5393- 5420

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。感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療をしないと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**
申区HP　※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。
問同所☎3992-1188

●**東京都性感染症ナビ**
申東京都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11月25日㈫～12月12日㈮午前8時45分～午後8時(25日は午前10時から。12日は午前11時まで)場区役所本庁舎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 内病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	9㈫・23㈫ 13:30～15:30
	北	9㈫・23㈫ 13:00～15:00
	光	4㈭ 9:00～11:00
	光	23㈫ 13:30～15:30
	石	18㈭ 9:00～11:00
	石	23㈫ 13:30～15:30
	大	9㈫・23㈫ 13:00～15:00
	関	1㈪・15㈪ 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	3㈬ 9:00～10:00
	北	12㈮ 〃
	光	17㈬ 9:00～10:15
	石	19㈮ 9:00～10:00
	大	15㈪ 〃
	関	15㈪ 13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	6～27の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 対不眠・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	16㈫ 14:00～16:00
	光	25㈭ 14:30～16:10
	石	12㈮ 14:00～15:30
◆うつ相談 対気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	北	17㈬ 9:30～11:00
◆子育てこころの相談 対子育てで悩んでいる方	石	17㈬ 14:30～16:00
	大	8㈪ 14:00～16:00
◆思春期・ひきこもり相談 対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	1㈪ 9:45～11:45
	豊	3㈬◎ 14:00～16:00
	北	1㈪ 13:30～15:30
	関	1㈪ 14:00～15:30
◆大人の発達障害相談 対18歳以上で発達障害と思われる方	石	8㈪ 14:00～15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 対依存症などでお困りの方や家族	豊	4㈭ 14:00～16:00
	光	17㈬ 14:40～16:20
	石	15㈪ 14:00～15:30
認知症相談 対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…豊玉保健相談所☎3992-1188
北…北保健相談所☎3931-1347
光…光が丘保健相談所☎5997-7722
石…石神井保健相談所☎3996-0634
大…大泉保健相談所☎3921-0217
関…関保健相談所☎3929-5381
つ…練馬つつじ歯科診療所☎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。

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HPからも申し込めます。▶**対象・募集戸数:**65歳以上の単身者用9戸、65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯用2戸▶**募集案内の配布期限:**12月1日㈪▶**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)問住宅課住宅係☎5984-1619

住宅名	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 ・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
土支田(土支田2-40-18)	
豊　玉(豊玉南3-9-13)	
高　松(高松6-3-24)	

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