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。

高齢者

1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(はつらつセンター)	日程など
豊　玉	地図 14㈬・21㈬
関	安全 13㈫・20㈫
大　泉	カメラ 19㈪・26㈪
光が丘	アプリ 23㈮・30㈮

※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。

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学びます。　※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。対区内在住の60歳以上の方日1月15日㈭午後2時30分～3時30分場はつらつセンター関申電話で同所☎3928-1987　※はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。　※ペットの同伴は不可。日1月6日㈫・20日㈫午後1時30分～4時30分場区役所アトリウム申当日会場へ　※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。問生活衛生課管理係☎5984-2483

小児・高齢者インフルエンザワクチンの助成は1月31日㈯まで

希望する方は、早めに接種してください。対象の方には9月に予診票を発送しました。予診票が届いていない方や紛失した方は、ご連絡ください。問予防接種係☎5984-2484

子ども・教育

区立中学校の入学通知書を配布

4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成25年4月2日～26年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校の入学通知書を1月上旬に配布します(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。

通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月21日㈬までにご相談ください。問学事係☎5984-5659

絵本とあそぶ会「テーマ:むかしばなし」

対小学生以下のお子さんと保護者日1月25日㈰午後2時～2時45分場石神井公園ふるさと文化館定50名(先着順)申電話で同所☎3996-4060

1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 光 石 石 大 関	13㈫・27㈫ 13:30～15:30 6㈫・20㈫ 13:00～15:00 8㈭ 9:00～11:00 27㈫ 13:30～15:30 6㈫ 9:00～11:00 22㈭ 13:30～15:30 6㈫・20㈫ 13:00～15:00 19㈪・26㈪ 9:00～11:00
◆おとなの歯磨き相談 内唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	豊 北 光 石 大 関	7㈬ 9:00～10:00 9㈮ 〃 21㈬ 9:00～10:15 30㈮ 9:00～10:00 19㈪ 〃 19㈪ 13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	10～31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	北 石 大 関	27㈫ 9:00～11:00 22㈭ 14:00～15:30 29㈭ 14:00～16:00 23㈮ 14:30～16:00
◆子育てこころの相談 対子育てで悩んでいる方	豊 北	28㈬ 13:45～16:30 21㈬ 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 豊 北 光 石	7㈬◎ 14:00～16:00 22㈭ 9:30～11:30 14㈬ 14:00～16:00 13㈫ 9:00～11:00 13㈫ 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	豊	19㈪ 14:00～16:00
◆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	石	19㈪ 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…つじ歯科診療所☎3993・9956
練馬…練馬区生涯学習届出団体

※◆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。

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

＼今の生活に「+10分」／

黒田先生の「歩きたくなる！ウォーキングZoomレッスン」キャンペーン

アプリを使って期間中に一定の距離を歩いた方は、Zoomで少人数のレッスンが受けられる抽選に参加できます。運動習慣が身に付く効果的なウォーキングのポイントを健康運動指導士の黒田恵美子さんがアドバイスします。

▶**期間:**2月2日㈪まで　※レッスンは2月21日㈯・22日㈰。

問健康づくり係☎5984-4624

▲詳しくは区HP

「ねりまちてくてくサプリ」は3/31㈫にサービスを終了します

サービスの終了に伴い、記録などのデータも全て削除されます。

子どものための講座を企画・運営する団体を募集

子どものための講座を、区内の団体に委託して開催しています。今回、4月1日㈬～令和9年3月14日㈰に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。詳しくは、区HPをご覧ください。

問青少年課育成支援係(区役所本庁舎11階)☎5984-1292
Eメール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp

募集する講座

★**ねりま遊遊スクール**(子ども・親子対象)
テーマ 体験・発見・創作・感じる・学ぶ

★**すまいるねりま遊遊スクール**(主に知的障害のある小中学生と保護者対象)
テーマ 遊び・体験・交流を通しての成長・発達

★**子育て学習講座**(大人対象)
テーマ 子育て・教育

★**子供安全学習講座**(子ども～大人対象)
テーマ 安全・安心・防犯

申し込み方法など

▶**募集団体:**次の①～③のいずれかに当てはまる団体
①区内の小中学校のPTAや幼稚園・保育園などの保護者会
②練馬区生涯学習届出団体
③代表者が区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、主に区内で活動している団体

▶**開催場所:**区立施設など
※ねりま遊遊スクールのみ、区外での開催も可。

申区HPや図書館(南大泉図書館分室を除く)、体育館、青少年館、青少年課などにある募集のしおりをご覧の上、2月6日(必着)までに育成支援係へ　※申し込み多数の場合は、審査の上、抽選。

説明会

初めて応募する団体は参加してください。日Ⓐ1月20日㈫午前10時30分～11時30分Ⓑ21日㈬午後6時30分～7時30分場区役所本庁舎19階定各30名(先着順)申電話または電子メールで①説明会(ⒶⒷの別も)②氏名③電話番号を、1月19日㈪までに育成支援係へ　※Ⓑはオンラインでも配信します。詳しくは、区HPや募集のしおりをご覧ください。

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料でお届けしています。希望する方は、区HPから申し込むか、お問い合わせください。問広報係☎5984-2690