

### 健康づくり運動リーダー育成講座

健康づくりや介護予防に役立つ、簡単で効果的な体操の指導方法やボランティアを行う上での心構えを学びます。 ①6月7日(日)・28日(日)、7月26日(日)午前9時30分～11時30分【3日制】②場ココネリ3階③健康運動指導士/黒田恵美子ほか④30名(抽選)⑤区HPまたはハガキで⑥講座名⑦郵便番号⑧住所⑨氏名(ふりがな)⑩年齢⑪電話番号⑫受講理由を、5月14日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係☎5984-4624

### 働く

### 障害者施設看護員【会計年度任用職員】

①看護師の有資格者②7月～来年3月(再任する場合あり)▶勤務日時:月～金曜午前8時30分～午後5時15分(月16日)③大泉学園町福祉園④看護業務、医療的ケアなど▶採用予定数:1名(書類選考・面接)▶報酬(時給):2,032円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。 ⑤区HPや同所にある募集案内をご覧の上、5月22日(必着)までに同所☎3923-8540

### 高齢者



### 5月のスマホ教室相談会

①区内在住の60歳以上の方②基本的な操作の学習③講師への個別相談(1回30分)④申込期限までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時	定員	申込期限
はしはしセンター 豊玉 ☎5912-6401	①11月・18月 10:00～12:00	各6名 (抽選)	5/2 (出)
	②7月・21月 10:00～12:00	各6名 (先着順)	
	③13月 10:00～12:00	8名 (抽選)	
関 ☎3928-1987	④25月 10:00～11:30	20名 (抽選)	4/24 (金)
大泉 ☎3867-3180	⑤15月 10:00～12:00	6名 (先着順)	-
光が丘 ☎5997-7717	⑥13月 9:30～11:30	8名 (先着順)	-

※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。

### 子ども・教育



### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

①首のすわった4～12カ月児と母親②5月22日(金)午前10時～11時30分③場関保健相談所☎3929-5381④講義、運動実技⑤健康運動指導士/須藤浩代⑥15組(先着順)⑦区HP

### 健康・衛生



### カラスの被害にご注意を

カラスは子育ての時期(7月ごろまで)に巢の近くを通る人に対し、威嚇攻撃をすることがあります。帽子をかぶったり、傘を差したりして対策しましょう。

〈カラスに攻撃されたら〉  
巢の撤去などを行いますので、ご連絡ください。  
☎美化啓発係☎5984-4709

### 体と心をリフレッシュ!～練馬区健康いきいき体操講習会

①5月13日(水)午後2時～3時30分②場北保健相談所③スポーツプログラ

マー/山内道子④30名(先着順)⑤申電話で同所☎3931-1347

### 看護の日イベント～住み慣れた家で過ごそう

パネル展示や映像で訪問看護を紹介します。①5月23日(土)午後1時～4時②場光が丘区民センター3階③区担当:医療連携担当係④当日会場へ⑤光が丘訪問看護ステーション☎3930-3011(平日午前9時～午後5時)

### 血圧が気になる方へ～高血圧予防と改善のための基礎講座

①5月26日(火)午後2時～3時30分②場石神井保健相談所③講義④40名(先着順)⑤区HPまたは電話で同所☎3996-0634

### 5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 ①病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北	12月・26月 13:30～15:30
	光	19月・26月 13:00～15:00
	光	14月 9:00～11:00
	光	26月 13:30～15:30
	石	7月 9:00～11:00
	石	12月 13:30～15:30
◆おとなの歯磨き相談 ①唾液による口腔(こうくう)環境の簡易チェックなど	大	7月・19月 13:00～15:00
	関	11月・25月 9:00～11:00
	豊	13月 9:00～10:00
◆心身障害者(児)歯科相談	つ	2～30の毎土曜 13:00～16:30
	北	19月 14:00～16:00
◆こころの健康相談 ①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	石	21月 14:00～15:30
	光	26月 14:30～16:10
◆うつ相談 ①気持ち沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石	11月 14:00～15:30
	大	21月 14:00～16:00
◆子育てこころの相談 ①子育てで悩んでいる方	豊	20月 13:45～16:30
	豊	14月 14:00～16:00
◆思春期相談・ひきこもり相談 ①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	20月◎ //
	豊	18月 14:00～16:00
◆大人の発達障害相談 ①18歳以上で発達障害と思われる方	豊	18月 14:00～16:00
	石	7月 14:30～16:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ①依存症などでお困りの方や家族	石	7月 14:30～16:00
◆認知症相談 ①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☎3999-2118  
北保健相談所☎3931-1347  
光が丘保健相談所☎3999-7722  
石神井保健相談所☎3921-0634  
大泉保健相談所☎3921-0217  
関保健相談所☎3929-5381  
つ練馬つし歯科診療所☎3966-6956

※◆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☎3977-0121へお問い合わせください。

4/27(月)  
5/23(土)

### 頭と体を使って健康に! ねり丸とゆく! 謎解きウォークラリー



©2011練馬区ねり丸

区公式LINEと下記で配布するパンフレットを使い、区内をウォーキングしながら、謎解きを楽しむイベントです。参加には区公式LINEを登録する必要があります。詳しくは、区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。①4月27日(月)～5月23日(土)②場練馬駅・豊島園駅周辺▶配布場所:ねりま観光案内所など③健康づくり係☎5984-4624

抽選で400名にねり丸トランプをプレゼント!



### 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、8月1日(土)～来年3月14日(日)に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。

申込先・問合せ 青少年課育成支援係(区役所北庁舎4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。

④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、5月29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。①5月13日(水)午前10時30分～11時30分②15日(金)午後6時30分～7時30分③場区役所本庁舎19階④各20名(先着順)⑤電話または電子メールで⑥説明会(⑦⑧の別も)⑨氏名⑩電話番号を、5月7日(木)までに育成支援係へ ※⑩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。



### 休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

- 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