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。

事業者向け

ビジネス講座「自分でアプリが作れる！いま話題のClaude Codeとは？」

対経営者、創業を考えている方 日10月22日㈭午後7時～9時 場ココネリ3階 講中小企業診断士／平林丈晴 定30名(先着順) ¥500円 申10月14日㈬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。

税・国民健康保険

10月4日㈰に臨時の納付相談を受け付けます
～督促状が届いた方へ

生活困窮などにより納付が困難な方を対象に相談を受け付けます。督促状の指定期限を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・差押えなどの滞納処分を行います。※会場で納付も可。　※電話相談も可。日10月4日㈰午前9時～午後4時 場問納付案内センター(区役所本庁舎4階)☎5984-4547 申当日会場へ

高齢者



高齢者実態調査にご協力を

75歳以上で構成された2名以上の世帯の方(介護保険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。11月25日㈬までにインターネットまたは郵送で回答してください。

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練馬区高齢者実態調査コールセンター☎0120-318-091(平日午前8時30分～午後5時15分)

10月のスマホⒶ教室Ⓑ相談会

対区内在住の60歳以上の方 内Ⓐ基本的な操作の学習Ⓑ講師への個別相談(1回30分) 申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
はつらつセンター(※)	豊玉 ☎5912-6401	Ⓑ1㈭・15㈭ 10:00～12:00	各9名(先着順)	10/1㈭
	関 ☎3928-1987	Ⓐ26㈪ 10:00～11:30	20名(抽選)	9/26㈯
	大泉 ☎3867-3180	Ⓐ2㈮ 9:15～12:15	10名(抽選)	9/25㈮
		Ⓐ16㈮ 10:00～12:00	8名(抽選)	
	光が丘 ☎5997-7717	Ⓐ14㈬ 9:30～11:30	8名(先着順)	10/1㈭
敬老館	三原台 ☎3924-8834	Ⓐ7㈬ 14:00～16:00	6名(先着順)	10/1㈭
	石神井 ☎3996-2900	Ⓐ13㈫ 14:00～16:00	8名(抽選)	9/28㈪
	石神井台 ☎3995-8270	Ⓐ13㈫ 13:30～14:30	5名(抽選)	
	西大泉 ☎3924-9545	Ⓐ1㈭ 14:00～16:00	5名(抽選)	9/26㈯
	大泉北 ☎3925-7105	Ⓐ28㈬ 9:30～11:00	6名(先着順)	10/27㈫

※はつらつセンターでは、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。

高齢者被害特別相談
～契約トラブルの相談を受け付けます

悪質商法による被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者を対象に、無料で電話相談を受け付けます。日9月28日㈪～30日㈬午前9時～午後4時30分▶**相談先:** 消費生活センター☎5910-4860

健康・衛生



お薬・健康相談会
～そうだ薬剤師にきいてみよう

日10月4日㈯午後2時～4時 場区役所本庁舎20階 申10月1日㈭までに電話でこくほ給付係☎5984-4553

中性脂肪・コレステロールが気になりはじめたら
～今からできる食事と生活の工夫

日10月29日㈭午後2時～3時30分 場豊玉保健相談所 内講義 定35名(先着順) 申10月27日㈫までに区HPまたは電話で同所☎3992-1188

順天堂練馬病院公開講座

対18歳以上の方 場順天堂練馬病院 定各55名(先着順) 申申込期限までに区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
知ってほしい肥満症のこと	日10/17㈯ 講糖尿病・内分泌内科／登坂祐佳	10/14㈬
排尿障害について	日11/28㈯ 講泌尿器科／三好美穂	11/25㈬
お口からわかる全身の病気	日12/19㈯ 講歯科／山村佳子	12/16㈬

※時間はいずれも13:00～14:00。

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	13㈫・27㈫	13:30～15:30
	北	20㈫・27㈫	13:00～15:00
	光	8㈭	9:00～11:00
	光	20㈫	13:30～15:30
	石	6㈫	9:00～11:00
	石	22㈭	13:30～15:30
	大	1㈭・20㈫	13:00～15:00
	関	5㈪・19㈪	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)環境の簡易チェックなど	豊	7㈬	9:00～10:00
	北	2㈮	〃
	光	21㈬	〃
	石	23㈮	〃
	大	19㈪	〃
	関	19㈪	13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	3～31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	豊	27㈫	14:00～16:00
	北	20㈫	9:00～11:00
	光	8㈭	9:10～10:50
	石	8㈭	14:00～15:30
	大	5㈪	〃
	関	16㈮	〃
◆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	14㈬	9:30～11:00
	石	19㈪	14:00～15:30
	大	22㈭	14:00～16:00
◆子育てこころの相談 対子育てで悩んでいる方	石	21㈬	14:30～16:00
◆思春期相談・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	14㈬◎	14:00～16:00
	豊	15㈭	〃
	光	7㈬	15:00～16:00
	関	26㈪	14:00～15:30
◆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	16㈮	14:00～16:00
	石	5㈪	9:00～10:30
若年性認知症相談 NEW 対若年性認知症の方(64歳以下)や家族、医療・介護関係者	日10/14㈬13:00～16:30 場区役所本庁舎19階 申区HPまたは電話で在宅介護支援係へ		
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、在宅介護支援係へ		

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
在宅介護支援係☎5984・4597

※◆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。

産婦健診・1カ月児健診

10月から 受診票で健診費用の助成を受けられます



問合せ 母子保健係☎5984-4621

9月30日㈬までは自己負担で受診後、申請により費用を助成していますが、10月からは、受診時に受診票を医療機関に提出することで助成を受けられます。詳しくは、区HPをご覧ください。　※受診票は、母子健康手帳の交付時にお渡ししているか、郵送しています。受診票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

産婦健診

対　象　出産後2カ月以内に受診する方
助成上限額　5,000円　助成回数　2回

1カ月児健診

対　象　出生後28～41日の間に受診するお子さん
助成上限額　6,000円　助成回数　1回

9月30日㈬までに受診する方へ

9月30日㈬までは、自己負担で受診後、申請により費用を助成しています。詳しくは、区HPをご覧ください。

▲産婦健診　▲1カ月児健診

※いずれも4月1日以降に出産(出生)し、受診日に区内在住の方。

9月24日～30日は結核・呼吸器感染症予防週間

咳(せき)・痰(たん)が2週間以上続いたら、結核かも

結核は区内で年間約60人が発病しています。高齢者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。



問感染症対策担当係☎5984-4671

パネル展

日9月30日㈬までの午前8時45分～午後8時
場区役所本庁舎2階通路

普及啓発グッズを配布

日9月30日㈬午前9時30分から
※なくなり次第終了。
場西武池袋線練馬駅

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
内科・小児科　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18:00～21:30 ②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30 ・18:00～21:30 ④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30