

国民健康保険

新しい国民健康保険証を発送

現在の保険証の有効期限は9月30日(木)です。8月7日を基準日として作成した新しい保険証を、世帯主宛てに簡易書留で発送します(事前に普通郵便での送付を希望した世帯には、普通郵便で発送します)。▶問合せ:こくほ資格係 ☎5984-4554

お休みします

〈買井図書館 ☎3577-1831〉…9月6日(月)~10日(金)【館内整理のため】

健康・衛生 ①

9月は自殺対策強化月間です ~悩んでいる方に気が付いたらご相談を

ちょっとした一言で救われる命があります。悩んでいる方、悩みに気

が付いた方は、下記の窓口へご相談ください。▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764

相談窓口	時間
東京都自殺相談ダイヤル~ こころといのちのほっとライン ☎0570-087478	毎日12:00~ 翌5:30
豊玉 ☎3992-1188 北 ☎3931-1347 光が丘 ☎5997-7722 石神井 ☎3996-0634 大泉 ☎3921-0217 関 ☎3929-5381	平日8:30~ 17:00 ※祝休日と 年未年始 を除く。

介護相談・交流カフェ

介護に役立つお話のほか、介護経

験のある支援者による相談会を行います。▶講師:介護情報誌「Better Care」編集長/野田真智子▶定員:各10名(先着順)▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

日時	場所	申込
9/6(月) 13:30~ 15:30	南大泉地域集 会所	当日会場へ
9/15(水) 13:00~ 15:00	街かどケアカ フェさくら(桜 台地域集会所 内)	電話で桜台 地域包括支 援センター ☎5946- 2311

第三回区議会定例会 9/10(金)~10/15(金)

9月10日(金) 議会運営委員会、 本会議(区長所信 表明、議案上程)、 決算特別委員会	10月6日(水) 議会運営委員会、 決算特別委員会
9月13日(月)~15日(水) 本会議(一般質問)	10月7日(木) 本会議(追加上程)、 予算特別委員会
9月16日(木) 常任委員会	10月11日(月) 予算特別委員会
9月17日(金) 特別委員会	10月12日(火) 常任委員会、 特別委員会
9月21日(火) 常任委員会	10月13日(水) 決算特別委員会
9月22日(水)~10月5日(火) 決算特別委員会	10月15日(金) 議会運営委員会、 本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

▶問合せ:議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424

固定資産税・都市計画税 第2期分の納期限は9/30

スマートフォンの決済アプリを使って納付書のバーコードを読み取ると納付できます。新型コロナウイルスの影響で納付が困難なときは、猶予できる場合があります。詳しくは、東京都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/)をご覧ください。▶問合せ:練馬都税事務所 ☎3993-2261

来年10月 練馬文化センターの利用を 中旬から 休止します

改修工事のため、来年10月中旬~令和6年春ごろまで、大・小ホールや集会室などの利用を休止します。▶問合せ:文化施設整備担当係 ☎5984-4723

フィットネスクラブでメタボ予防

~子育て・仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム

▶対象:次のA~Eの全てに当てはまる方 A区内在住の30~64歳(9月1日現在) B医師から運動・入浴を止められていない C令和元年度、この事業を利用していない D下表のクラブの会員ではない(休会者も含む) E体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出した数値(BMI)が18.5以上 ※妊娠中の方は申し込みできません。▶参加費:1万1000円▶申込:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①フィットネスプログラム②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日・年齢⑥性別⑦電話番号⑧BMIの数値⑨希望店舗名を、9月15日(消印有効)までに〒176-8501区役所内健康づくり係 ☎5984-4624 ※申し込みは、1人1通で1店舗のみです。 ※結果は10月上旬に通知します。 ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。



プログラム内容

- 体成分測定を行い、個人に合った健康づくり計画を作成します。
- 3回の個人指導を含めた12回、プールやジムなどの施設と、エアロビクスなどのプログラムを3カ月間利用できます。

プログラム実施店舗

営業時間・施設内容などは、各店舗のホームページをご覧ください。

スポーツクラブレナサンス
(https://www.s-renaissance.co.jp/)

スポーツクラブティップネス
(https://tip.tipness.co.jp/)

店舗名	定員 (抽選)	店舗名	定員 (抽選)
光が丘(高松5-8)	40	大泉学園(東大泉1-27-14)	40
石神井公園(石神井町2-14-14)	45	東武練馬(北町2-22-17)	30
富士見台(買井3-12-33)	30	練馬(練馬1-5-16)	70
東伏見(西東京市東伏見3-4-1)	45	氷川台(桜台3-34-2)	40

9月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	受付日時
小児科 練馬区夜間救急子どもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00~22:30 土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科 練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁 舎地下1階)☎3996-3404	日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。
歯科 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶施術時間:午前9時~午後5時

5日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
12日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
19日(日)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
20日(祝)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
23日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
26日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346