

健康・衛生



介護相談・交流カフェ ～終のすみ家をどう考える？

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。▶日時:11月2日(火)午後1時～3時▶場所:街かどケアカフェはるのひ(北町6-35-7)▶講師:介護情報誌「BetterCare」編集長/野田真智子▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5399-5347

骨髄バンクへのドナー登録を ～10月は骨髄バンク推進月間

骨髄などの移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法のひとつであり、多くの提供者(ドナー)を必要としています。献血ルームで登録ができますので、ご協力をお願いします。▶対象:18～54歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の健康な方▶問合せ:(公財)日本骨髄バンク☎5280-1789

〈助成金を交付しています〉

区では、ドナー本人やドナーが勤務する事業所に助成金を交付しています。助成金の交付には一定の条件があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:予防係☎5984-2484

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。※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶日時:10月5日(火)・19日(火)午後1時30分～4時30分▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶問合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

女性ホルモンはあなたの味方 ～自分をもっと好きになる、女子力アップ講座

▶日時:10月29日(金)午後2時30分～4時▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義▶講師:成城松村クリニック医

師/松村圭子▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3992-1188

高齢者



シニア就職支援セミナー「生涯現役!これからの自分と働き方」(A)講義(B)個別相談会

▶対象:おおむね60歳以上の方▶講師:キャリアカウンセラー/円木暁▶定員:(A)各30名(B)各6名(先着順)※(B)はハローワークに登録していない方のみ。▶区の担当:いきがい係▶申込:電話で(株)シグマスタッフ☎0120-916-898(平日午前9時～午後4時)

日程	場所
10/29(金)	ココネリ3階
11/22(月)	石神井庁舎5階

※時間はいずれも(A)13:30～15:50 (B)15:50～16:50。

会員以外の区民に参加を呼び掛けよう!高齢者サークルの事業に助成

▶対象:おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▶助成事業:①会員以外の区民の参加が10名以上の事業②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。※①②の助成を両方受けることはできません。▶助成額:対象事業経費の2分の1(上限年4万円)▶申込:高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込用紙に必要書類を添えて、10月18日(必着)までに高齢社会対策課いきがい係☎5984-4763 ※応募者多数の場合は抽選。

はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。

ん。 ※申し込みは1人1会場です。▶対象:区内在住の65歳以上の方▶定員:各50名(先着順)▶区の担当:介護予防係▶申込:電話でスポーツクラブネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
勤労福祉会館	10/13(水)
下石神井地区区民館	10/15(金)
サンライフ練馬	10/21(木)
田柄地区区民館	10/29(金)

※時間はいずれも9:30～12:00。

お口とカラダの元気を引き出すトレーニング ～ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方▶日時:11月5日(金)午前10時～正午▶場所:北保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/原真奈美▶定員:18名(先着順)▶申込:電話で同所☎3931-1347

ここから学ぼう!健康長寿はつらつまつり

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日程:10月22日(金)▶場所:関区民センター▶定員:各40名(先着順)▶申込:電話ではつらつセンター関☎3928-1987 ※血管年齢・体組成・転倒リスク測定もできます(先着40名)。

時間	内容
①13:00～14:10	●かんたん!しっかりトレーニング講座～フレイル予防のための運動 ●音楽で脳を活性化
②14:40～15:50	●わかわか かむかむ口腔(こうくう)・栄養講座 ●認知症予防講座とフリグッパ体操

講演会「遺言はあなたの大切な方へのラブレター」

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:10月22日(金)・23日(土)④午後2時～3時(講演会)⑤午後3時から(相談会)▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:行政書士/林政明▶定員:(A)24名(B)12名(抽選)▶申込:10月15日(金)までに電話で同所☎5912-6401

子ども・教育



11月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(平日)

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶内容:お風呂の入れ方の実習など▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
光が丘☎5997-7722 FAX5997-7719	12(金)	16組
石神井☎3996-0634 FAX3996-0590	5(金)	20組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

11月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(土・日曜)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶内容:お風呂の入れ方の実習など▶持ち物:母子健康手帳▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(1・2は(A)⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、10月14日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時	定員(抽選)
1 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	27(土) ④9:00～12:10 ⑥13:45～15:05	④48組 ⑥24組
2 北 (〒179-0081 北町6-35-7) ☎3931-1347	20(土) ④9:00～11:40 ⑥13:30～16:10	各30組
3 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	7(日) 9:00～12:00	20組
4 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	6(土) 9:00～10:20	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

10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	練馬区夜間救急こどもクリニック(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 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	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。
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

●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。

▶診療時間:午前9時～午後5時

24日(日)	泊歯科医院(豊玉北6-14-3)	☎3557-1818
--------	------------------	------------

●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)

●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

3日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
10日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
17日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
24日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
31日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741

お休みします 10月24日(日)午前10時～午後5時

- ①練馬休日急患診療所
 - ②練馬区夜間救急こどもクリニック
 - ③練馬区休日・夜間薬局 ④練馬歯科休日急患診療所
- いずれも電気設備点検のため。
※①～③は午後6時～10時は通常通り診療します。
※石神井休日急患診療所、歯科休日診療当番医療機関をご利用ください。