

## 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。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。 ▶日時:12月7日(火)・21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

### ありのままの自分を受け入れる方法「マインドフルネス」を知ろう

▶日時:12月27日(月)午後2時～4時 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:新座すずのきクリニック臨床心理士/杉山風輝 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

### YouTube配信! 講演会「口腔がんは早期発見が決め手!」

▶視聴期間:1月31日(月)まで ▶講師:東京歯科大学口腔顎顔面外科学講座名誉教授/柴原孝彦 ▶視聴方法:練馬区歯科医師会ホームページ (<http://www.nerimaku-shikaisaikai.or.jp>) でご覧になれます ▶区の担当:歯科保健担当係 ▶問合せ:練馬区歯科医師会 ☎3997-0121

### 介護相談・交流カフェ「一人で抱えない介護のコツ～助っ人は必須!」

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:介護離職防止対策促進機構理事/飯野三紀子 ▶定員:各10名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

場所	日時
高野台駅前地域集会所	12/25(土) 10:00～12:00
南大泉地域集会所	1/11(火) 14:00～16:00

### 保健相談所での腸内細菌検査(検便)は終了します

3月23日(水)以降に検査を希望する方は、民間の登録検査機関に申し込んでください。登録検査機関など詳しくは、お問い合わせください。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

場所(保健相談所)	最終受付日
石神井	3/14(月)
北・関	3/16(水)
豊玉・光が丘・大泉	3/22(火)

## 高齢者



### スマートフォン教室～スマホデビューしませんか

スマートフォンの基本的な操作を習得できます。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶定員:各10名(抽選) ▶区の担当:高齢社会対策課管理係 ▶申込:開催日の7日前までに電話でスマートフォン普及啓発事業事務局 ☎3804-3381 (平日午前9時～午後5時) ※スマートフォンをお持ちでない方には、無料で貸し出しします。

場所	日程
石神井敬老館	12/27(月)
はつらつセンター関	1/19(水)
はつらつセンター大泉	1/20(木)
はつらつセンター光が丘	1/21(金)
高野台敬老館	1/24(月)

※時間はいずれも9:30～12:30。

〈個別相談会も同時開催〉

▶時間:午後1時～4時 ▶申込:当日会場へ

### 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、アドバイスを行います。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。 ※②は健康・生活相談あり(要予約)。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。

せん。 ※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
①平和台体育館	12/15(水)
②石神井公園区民交流センター	12/17(金)
③大泉学園地区区民館	12/22(水)

※時間はいずれも9:30～12:00。

### はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶定員:各20名(抽選) ▶申込:12月7日(火) 215日(水)までに電話で同所 ☎5912-6401

### 1 ウィンターポップスコンサート

▶日時:12月11日(土)午後3時～4時 ▶出演:加橋章と豊玉パラダイスキング

### 2 きらきらボディ～いすに座って楽しく動こう!

▶日時:12月22日(水)午後3時30分～4時30分 ▶講師:介護予防指導士/蝦名美和

## 子ども・教育



### 1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	21(金)	16組
石神井 ☎3996-0634 FAX3996-0590	14(金)	20組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

### 1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はA②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、12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	29(土) ①9:00～12:10 ②13:45～15:05	④48組 ⑤24組
2 北 (〒179-0081 北町6-35-7) ☎3931-1347	22(土) 9:00～11:40	30組
3 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	8(土) 9:00～12:00	20組
4 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	15(土) 9:00～12:00	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

### 第40回練馬区学校保健大会

▶日時:12月16日(木)午後1時30分～4時 ▶場所:練馬文化センター ▶内容:「みんなで育てよう 心も体もすこやかな児童・生徒」をテーマとした研究発表と特別講演 ▶講師:国立感染症研究所感染症疫学センター第11室長/新井智 ▶定員:200名(先着順) ▶申込:12月10日(金)までに電話で学校保健係 ☎5984-5729

### 児童劇教室

▶対象:区内在住の小学3年～中学生 ▶日時:1月30日(日)、2月6日(日)午前9時30分～11時30分、13日(日)午前9時30分～午後0時30分、20日(日)午前9時30分～午後2時【4日制】 ▶場所:春日町青少年館 ▶内容:発声・発音などを学び、寸劇を行う ▶講師:俳優/岩本えりほか ▶定員:20名(抽選) ▶保険料:200円 ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤性別⑥電話番号を、12月15日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp

## 12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。 ※年末年始の休日医療関係機関は区報12月21日号でお知らせします。

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	同上
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
川崎外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
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

### ●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)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
12日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
19日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
26日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183