

### 12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とA⑧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、11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 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	3(土) ⑨9:00～12:00 ⑩13:15～16:15	各30組
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	11(日) ⑨9:00～12:00 ⑩13:15～16:15	各30組

※時間はいずれも1時間30分程度。

## 健康・衛生

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:12月1日(木)午前10時～正午▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:陽和病院相談心理室/塚本寿美雄▶定員:60名(先着順)▶申込:電話で在宅介護支援係☎5984-4597 ※区ホームページからも申し込みます。

### 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。▶定員:各10名(先着順)▶問合せ:在宅介護支援係☎5984-4597

### ●老後のお金・安心の知恵5カ条

▶日時:11月14日(月)午前10時～正午▶場所:街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)▶講師:日本エルダーライフ協会代表理事/柴本美佐代▶申込:電話で同所☎5399-5347

### ●知らないと損する薬のお話

▶日時:①11月30日(水)②12月8日(木)午後1時30分～3時30分▶場所:①街かどケアカフェつづじ(中村橋区民センター内)②練馬高野台駅前地域集会所▶講師:①タツミ薬局/杉本通②薬局アポック練馬高野台店/足立朋子▶申込:①電話で同所☎3577-8815②当日会場へ

### ネズミに関する相談を受け付けています

ネズミの駆除に関する相談を受け付けるほか、殺そ剤・粘着板のサンプルを生活衛生課で配布しています。※殺そ剤の配布は来年4月28日(金)まで。

### 〈ネズミ対策オンライン講習会〉

▶日時:12月1日(木)午後6時～7時30分▶講師:東京都ペストコントロール協会会長/清水一郎▶定員:100名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④電話番号⑤電子メールアドレスを、11月28日(月)までに環境衛生監視担当係へ

◎申込先・問合せ:生活衛生課環境衛生監視担当係(区役所東庁舎6階)☎5984-2485 FAX 5984-1211 Eメール seikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp

## 高齢者①

### シニアセカンドキャリア応援セミナー

就職や起業、地域活動などを学び、今後のキャリアについて考えます。▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:

12月14日(水)④午後2時～4時30分⑤午後6時～8時30分 ※セミナー後に相談会あり。▶場所:ココネリ3階▶講師:合同会社コンサルティングF/双川歳也▶定員:各30名(先着順)▶区の担当:いきがい係▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①セミナー名(A⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥セミナーを知ったきっかけ⑦就職・起業・地域活動の希望の有無(複数可)を、12月9日(必着)までに〒177-0053関町南1-12-4(株)ジェイレック☎0120-198-606(平日午前9時～午後5時) Eメール secondcareer@j-rec1986.co.jp

### 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▶定員:①30名②6名(先着順) ※②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5時)

場所	日程
ココネリ3階	11/17(木)
勤労福祉会館	11/29(火)

※時間はいずれも①13:30～15:50②15:50～16:50。

### 12月1日(木)に特別養護老人ホーム「やすらぎシティ東大泉(東大泉7-27-49)」が増床

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。※短期入所(ショートステイ)も行います。▶問合せ:同所☎3978-5100 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、お近くの地域包括支援センターへ。

### 理学療法士が伝えるフレイル予防!

肺疾患の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※

Zoomを使ったオンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:11月17日(木)午後2時30分～3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶講師:東京都理学療法士協会会員▶申込:電話で同所☎3867-3180

### 〈講座を同時放映します〉

▶申込:電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401
	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
西大泉 ☎3924-9545	
大泉北 ☎3925-7105	

### 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▶申込:11月10日(木)215日(火)328日(月)までに電話で同所☎5912-6401

1 司書さんのブックトーク～伝える・伝わる

▶日時:11月15日(火)午前10時30分～11時30分▶定員:15名(抽選)

2 遺言はあなたの大切な方へのラブレター(A講演会B相談会)

▶日時:11月23日(祝)④午後2時～3時⑤午後3時から▶講師:行政書士/林政明▶定員:①35名②16名(抽選)

3 簡単料理～おもてなしプレート

▶日時:12月7日(水)午前10時～正午▶内容:クリスマスやお正月のワンプレート料理を作る▶講師:料理研究家/岸真弓▶定員:16名(抽選)▶費用:1,000円

## 11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。▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

### ●休日急患診療所

場所	診療日時
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 ※小児科医が診療。	平日の20:00～22:30 土・日曜、祝休日の18:00～21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 <b>予約も可</b>
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 ※15歳以下の方は保護者同伴。 <b>予約も可</b>
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、13:00～14:00、18:00～21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 <b>予約も可</b>
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。

予約も可 …開始30分前～終了1時間前に電話で各診療所へ。

### 抗原定性検査 要予約

検査費用は無料です(初診料などは掛かります)。▶対象:新型コロナの感染が疑われる方▶日時:毎日曜・祝休日午後3時～5時▶場所:石神井休日急患診療所▶持ち物:新型コロナワクチンの接種記録が分かるもの▶申込:当日午前9時30分～11時30分に電話で同所☎3996-3404

### 予約も可 要予約 インターネットでも予約できます

練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)からも予約できます。



### ●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
川満外科(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
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

### ●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(祝)	名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
6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
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
13日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
20日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
23日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
27日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346