

## 健康・衛生



### 害虫に関する電話相談 ☎3995-1210

スズメバチの巣の駆除など、害虫に関する相談に専門業者が無料で応じます。 ※スズメバチの巣の駆除には、巣の高さや目視で確認できる場所にあるなどの条件があります。詳しくは、お問い合わせください。▶**受付時間**:11月30日(日)までの午前9時～午後5時 ※土・日曜、祝休日も対応します。▶**区の担当**:環境衛生監視担当係

### 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。 ※ペットの同伴は不可。☒5月13日(火)・27日(火)午後1時30分～4時30分 📍区役所アトリウム ☒当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代

表)もできます。☑生活衛生課管理係 ☎5984-2483

### 介護入門講座～介護サービスの種類を学び、今後に活かそう

☒5月27日(火)午後2時～3時30分 📍練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) 🗨練馬区介護サービス事業者連絡協議会/中込誠 ☒40名(先着順) ☒同センターHPまたは電話、ファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、5月26日(月)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

### HbA1cや血糖値が気になる方へ～運動・食事、歯周病との関係

☒6月3日(火)・17日(火)午後2時～3時30分【2日制】📍豊玉保健相談所 ☒講義、運動実技、献立紹介 🗨スポーツプログラマー/山内道子 ☒30名(先着順) ☒電話で同所 ☎3992-1188

## 高齢者



### ひと汗かいて、ひとつ風呂！～5月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングや体操などを行います。運動後は入浴できます。☒医師から運動を止められていない55歳以上の方 💰200円(入浴料込み) ☒当日会場へ ☑介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
浅間湯(栄町38-3)	毎月曜 10:00～11:00 [5/5を除く]	各10名
たつの湯(石神井台6-19-26)	毎水曜 13:30～14:30	各10名
川場湯(桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
ゆ～ポッポ(北町6-4-13)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

### 理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学び

ます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。☒区内在住の60歳以上の方 ☒5月15日(休)午後2時30分～3時30分 📍はつらつセンター大泉 ☒電話で同所 ☎3867-3180

〈下表の会場で同時視聴できます〉

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	豊玉 ☎5912-6401
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
街かどケアカフェ	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105
	かしわ ☎5848-6177
	さくら ☎5946-2311
	はるのひ ☎5399-5347
	けやき ☎3923-5556
いちょう ☎6913-1515	
あじさい ☎5387-2751	

## 蚊の発生を防ぎ、感染症の予防を！



暑さとともに蚊の発生もピークを迎え、10月ごろまでは注意が必要です。蚊が増えると、デング熱などの感染症が人から人へ広がる可能性が高まります。日頃から自分のできる対策を心掛けましょう。

☑環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

### ■ 幼虫の発生場所をなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。



### ■ 蚊が潜む場所を減らす

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。虫よけ剤を使ったり、肌の露出を避けたりする工夫も大切です。



### 都や区の取り組み

石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森、武蔵関公園、大泉さくら運動公園で蚊の監視調査を実施します。調査結果は、区HPでご覧になれます。区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合に、速やかに駆除などの対応を行います。

## 不安な気持ち、話してみませんか？

### こころの悩みをご相談ください

気持ちが落ち込んだり、イライラするときは、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶**区の担当**:保健予防課

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
☎0120-061-338	
#いのちSOS チャット相談	毎日 8:00～22:00
生きづらびっと SNS相談 (LINE、Facebookなど)	
豊玉 ☎3992-1188	平日 8:30～17:00
北 ☎3931-1347	
光が丘 ☎5997-7722	
石神井 ☎3996-0634	
大泉 ☎3921-0217	
関 ☎3929-5381	

## 5月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証をお持ちください。往診はしません。☑地域医療課 ☎5984-4673

### ● 休日急患診療所

場所	診療日時
小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※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) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎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) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	
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時間前に練馬区医師会HPまたは電話で各診療所の **予約専用** へ



### ● 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
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

3日(祝)	梅田歯科クリニック(早宮1-34-6)	☎5999-4182
	石神井公園駅前四季デンタルオフィス(石神井町3-20-25)	☎6684-4551
4日(祝)	堀内歯科医院(向山4-22-8)	☎3990-2525
	田中歯科医院(南大泉5-31-16)	☎3921-4180
5日(祝)	ジェイシティー歯科吉積(高松5-8)	☎5372-4444
	岩田歯科医院(石神井町3-23-8)	☎3996-0269
6日(休)	関東デンタルクリニック(春日町6-16-21)	☎3990-6487
	浅田歯科医院(谷原2-10-17)	☎3996-8522

### ● 休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

3日(祝)	牧内整骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
4日(祝)	名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
5日(祝)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
6日(休)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
11日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	真栄接骨院(旭町3-32-19)	☎3930-4755
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
18日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
25日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	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