

お知らせ

住まい・まちづくり

補助233号線沿道地区地区計画などの都市計画案がご覧になれます

補助233号線沿道地区地区計画、補助230号線大泉町三丁目地区地区計画の変更、補助230号線大泉学園町地区地区計画の変更、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。 ※都が定める用途地域の変更案もご覧になれます。▶縦覧・意見書提出の期限:12月15日(月)▶縦覧・意見書提出の方法:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。 ※用途地域の変更に 関する意見書は、東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階)へ。 固大江戸線延伸推進課 ☎5984-1459

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196〉…12月7日(日)【断水のため】 ※図書館豊玉受取窓口 ☎3992-1600も利用できません。

〈上石神井体育館 ☎5991-6601〉…12月8日(月)・9日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは10日(水)・11日(木)も利用できません。

〈石神井図書館 ☎3995-2230〉…12月15日(月)～19日(金)【館内整理のため】

〈光が丘区民センター ☎5997-7718〉…12月20日(土)【害虫駆除のため】

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。 ※ペットの同伴は不可。 日12月9日(火)・23日(火)午後1時30分～4時30分 場区役所アトリウム 申当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111 (代表) もできます。 固生活衛生課管理係 ☎5984-2483

高齢者

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～12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。 対医師から運動を止められていない55歳以上の方 費200円(入浴料込み) 申当日会場へ 固介護予防係 ☎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 【12/29を除く】	各10名
桑の湯(北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00 【12/31を除く】	各10名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15 【12/26を除く】	各10名

地域包括支援センターの出張相談会

介護・福祉・健康・医療などさまざまな相談を受け付けます。 日12月15日(月)午前10時～11時30分 場巢鴨信用金庫5支店(江古田・練馬・田柄・平和台早宮・土支田) 申当日会場へ 固生活支援体制整備係 ☎5984-1695

はつつらつシニアクラブ ～「はつつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。 ※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。 対区内在住の65歳以上の方 固各60名(先着順)▶区担当:介護予防係 申電話でシンコースポーツ(株)西東京支店 ☎042-512-9394(平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
大泉学園地区区民館	12/17(水)
平和台体育館	12/18(木)
中村南スポーツ交流センター	12/23(火)

※時間はいずれも9:30～10:45。

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。 対区内在住の60歳以上の方 日12月18日(木)午後2時30分～3時30分 場はつつらつセンター光が丘 申電話で同所 ☎5997-7717 ※はつつらつセンター、敬老館、街かどカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

おなか健康教室 ～長生きの秘訣は腸から

対区内在住の60歳以上の方 日12月19日(金)午前10時～10時45分 場はつつらつセンター豊玉 固講義、体操 固東京ヤクルト販売(株)／小金井美雪 固40名(抽選) 申12月12日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401

冬の感染症・食中毒を予防しよう

インフルエンザ 流行中! 新型コロナ

主な症状は、38℃以上の高熱や筋肉痛、関節痛などです。 主な症状は、発熱や咳・咽頭痛、頭痛、倦怠感などです。下痢、嘔吐、嗅覚・味覚障害も起こることがあります。

予防のポイント

- こまめな手洗いや消毒
- 効果的な場面でのマスクの着用や咳エチケットの実施
- 十分な休養・バランスのよい食事
- 適度な加湿(50～60%前後)や換気
- 早めの予防接種 など

ノロウイルス

感染すると、1～2日後に嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こります。二枚貝の生食や、感染者の嘔吐物などから感染します。

予防のポイント

- 食品は中心温度が85～90℃で90秒以上加熱 ※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- こまめな手洗い
- 感染者の嘔吐物やふん便が床や衣服に付いた場合は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒

問合せ

インフルエンザ・新型コロナ…感染症対策担当係 ☎5984-4671
ノロウイルス…食品衛生担当係 ☎5984-4675

12月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証(12月2日(火)以降はマイナ保険証または資格確認書)をお持ちください。往診はしません。 固地域医療課 ☎5984-4673

	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。 予約も可
	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。 予約も可
内科・小児科	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。

●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
田中吉祥寺病院(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)

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

●休日施術当番接骨院		
▶施術時間:午前9時～午後5時		
7日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	真栄接骨院(旭町3-32-19)	☎3930-4755
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
14日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
21日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
28日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789