

ます。▶縦覧・意見書提出の期間:2月2日(月)～16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。 問 みどり推進課計画係 ☎5984-1659

お休みします

〈大泉学園町体育館☎5905-1161〉…2月9日(月)・10日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは11日(水)・12日(木)も利用できません。
〈男女共同参画センターえーる☎3996-9005〉…2月11日(祝)【電気設備点検のため】
〈平和台図書館☎3931-9581〉…2月16日(月)～20日(金)【館内整理のため】

健康・衛生

医療講座「健康寿命延伸の道筋～筋肉革命95」

回 2月14日(土)午後2時～4時 問ねりま健育会病院院長／酒向正春 ▶申込期限:2月8日(日)

場所など	定員(抽選)	申込
大泉図書館 ☎3921-0991	30名	
貫井図書館で視聴 ☎3577-1831	30名	図書館HPまたは電話で各図書館へ
南田中図書館で視聴 ☎5393-2411	30名	
Zoomで視聴 問大泉図書館 ☎3921-0991	100名	図書館HP

介護相談・交流カフェ ～介護体験を語ろう・聞こう みんなの体験から介護を学びましょう

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。 回 2月26日(休)午後2時～4時 場 貫井地域集会所 回 30名(先着順) 問 電話で中村橋地域包括支援センター ☎3577-8815

ネズミ対策講習会

回 3月3日(火)午後2時30分～4時 場 ココネリ3階 問 東京都ベストコントロール協会会長／清水一郎 回 100名(先着順) 問 電話または電子メールで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤電子メールアドレスを、2月24日(火)までに環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 問メールseikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp

高齢者

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～2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。 問 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) 問 当日会場へ 問 介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
貫井浴場 (貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00 【2/11を除く】	各15名
ゆ～ポップ (北町6-4-13)	毎木曜 14:00～15:00 【2/5を除く】	各10名
江古田湯 (旭丘1-17-3)	毎金曜 13:15～14:15	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。 回 2月13日(金)午前10時～11時30分 場 巣鴨信用金庫5支店(江古田・練馬・田柄・平和台早宮・土支田) 問 当日会場へ 問 生活支援体制整備係 ☎5984-1695

はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」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的の方は一部の測定ができません。 問 区内在住の65歳以上の方 回 各60名(先着順) ▶区の担当:介護予防係 問 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
上石神井南地域集会所	2/17(火)
早宮地区区民館	2/18(水)
東大泉地区区民館	2/25(水)
光が丘区民センター3階	2/26(木)

※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。 問 区内在住の60歳以上の方 回 2月19日(休)午後2時30分～3時30分 場 はつらつセンター豊玉 問 電話で同所 ☎5912-6401
〈下表の会場で同時視聴できます〉 問 電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	大泉 ☎3867-3180
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
	西大泉 ☎3924-9545
街かどケアカフェ	大泉北 ☎3925-7105
	かしわ ☎5848-6177
	さくら ☎5946-2311
	つつじ ☎3577-8815
	はるのひ ☎5399-5347
	こぶし ☎5372-6300
	けやき ☎3923-5556
	いちよう ☎6913-1515
	あじさい ☎5387-2751

子ども・教育①

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。▶届け出方法:オンライン…区HP 郵送…区HPにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ 窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ 問 学務課学事係 ☎5984-5659

令和8年度ひとり親家庭向け学習クーポン事業のお知らせを発送します

学習塾などに利用できるクーポン方式による助成事業です。受け取るためには申請が必要です。詳しくは、2月上旬に発送するお知らせをご覧ください。 問 区内在住の新中学1・2年生または新高校1・2年生のお子さんのいる家庭で、児童扶養手当を受給しているひとり親家庭(生活保護受給世帯を除く)など▶区 の担当:ひとり親家庭支援係 問 学習クーポン運営事務局 ☎050-1871-1896(平日午前9時～午後5時)

「社会を明るくする運動」ポスター・チラシの原画を募集

問 小中学生 問 八つ切り(38cm×27cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①氏名(ふりがな)②学校名・学年③電話番号を記入の上、区立小中学校の方…学校へ 区立小中学校以外の方…2月20日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内青少年課青少年係(本庁舎11階) ☎5984-4691



▲令和7年度「社会を明るくする運動」ポスター

2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。 問 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) 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。

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
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
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●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)
- 医療情報ネット(ナビイ)
全国の医療機関・薬局について
検索・情報収集ができます。
- 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

▶施術時間:午前9時～午後5時

1日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
8日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
11日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
15日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
22日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
23日(祝)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	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