

■=持ち物 □=申込 □=問合せ HP=ホームページ

ます。▶総覧・意見書提出の期間:2月2日(月)~16日(月)▶総覧・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。問ひどり推進課計画係 ☎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)【器具点検のため】※温水プールは11日(祝)・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」

□2月14日(土)午後2時~4時  
■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	図書館HPまたは電話で各図書館へ
貫井図書館で視聴 ☎3577-1831	30名	
南田中図書館で視聴 ☎5393-2411	30名	
Zoomで視聴 ■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。□2月26日(木)午後2時~4時  
■貫井地域集会所 定30名(先着順)  
■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

□3月3日(火)午後2時30分~4時  
■ココネリ3階  
■東京都ペストコントロール協会会長／清水一郎 定100名(先着順)  
■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  
■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。■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  
■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~ポッポ (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。□2月13日(金)午前10時~11時30分  
■場所 巢鴨信用金庫5支店(江古田・練馬・田柄・平和台・早宮・土支田)  
■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。  
■区内在住の65歳以上の方 定各60名(先着順)  
■区の担当:介護予防係  
■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。  
■区内在住の60歳以上の方  
□2月19日(木)午後2時30分~3時30分  
■場所 はつらつセンター豊玉  
■電話で同所 ☎5912-6401

□下表の会場で同時視聴できます

■電話で各申込先へ

場所・申込先
光が丘 ☎5997-7717
関 ☎3928-1987
大泉 ☎3867-3180
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
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
いちょう ☎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にある書類に入學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)へ提出…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。  
■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  
■の担当:ひとり親家庭支援係  
■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

■小中学生 申込ハサウエイ(38cm×27cm)の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。■地域医療課 ☎5984-4673

### ●休日急患診療所

場所	診療日時
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
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	
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



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


<tbl\_r cells="3" ix="2" maxcspan="1" maxrspan="1