

健康・衛生



害虫に関する電話相談 ☎3995-1220

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(月)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。 日5月12日(火)・26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

日5月27日(水)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/志寒浩二 定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(火)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

日6月2日(火)・9日(火)午後2時～3時30分【2日制】 場ココネリ3階 講義、運動実技、献立紹介 スポーツプログラマー/山内道子 定30名(先着順) 区HPまたは電話で豊玉保健相談所 ☎3992-1188

高齢者①



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
下石神井地区区民館	5/21(木)
土支田中央地域集会所	5/26(火)
中村南スポーツ交流センター	5/28(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

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)
練馬湯遊邸 松の湯 (石神井台7-11-1)	毎月曜 13:45～14:45 [5/4を除く]	各10名
浅間湯 (栄町38-3)	毎火曜 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 [5/6を除く]	各10名
川場湯 (桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00 [5/28を除く]	各15名
ゆ〜ポッポ (北町6-4-13)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

5/14～20はギャンブル等依存症問題啓発週間

ギャンブルなどの依存症に悩んでいる方はご相談ください

ギャンブル等依存症とは、競馬・競輪などの公営競技やぱちんこ店での遊技などにのめり込むことで、生活に支障が出る状態をいいます。本人の性格や意思の問題ではなく、誰でも病気になる可能性があり、適切な治療や支援で回復できます。 ▶**相談先**:保健相談所

区HPで公開中

依存症のセルフチェック

簡単な質問に答えることで、依存症の疑いがあるかを確認できます。



〈家族も相談できます〉

依存症の問題を抱えている本人や家族の相談に、専門医が応じます。詳しくは、担当地域の保健相談所へお問い合わせください。



▲区HP

化学物質過敏症を知っていますか?

日常生活で使われている微量の化学物質に触れることで、頭痛や吐き気、倦怠感、咳、皮膚炎などさまざまな症状が現れることがあります。重症化すると生活に大きな支障をきたし、苦しんでいる人もいます。



▲詳しくは区HP

●原因となるもの

香りのするもの(柔軟剤・洗剤・香水・制汗剤など)、殺虫剤、農薬、接着剤など住宅の建材、消毒薬、たばこの煙など

●使用の際は周囲への配慮を

人が集まる場所では、使用を控えたり、周囲に飛び散ったりしないようにしましょう

相談窓口

健康被害について…保健相談所
室内環境について…環境衛生監視担当係 ☎5984-2485
商品購入に関するトラブルについて…消費生活センター ☎5910-4860

相談窓口(保健相談所)・問合せ 豊玉 ☎3992-1188 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

小児科	場所	診療日時
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
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		日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。
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
川崎外科(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
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)	小杉歯科医院(田柄2-6-21)	☎3930-8888
	山崎歯科医院(上石神井1-13-4)	☎3920-2821
4日(祝)	アルテ歯科医院(田柄2-37-5)	☎6909-8118
	佐々木歯科クリニック(関町南4-18-19)	☎3929-1182
5日(祝)	島津歯科医院(栄町1-6)	☎3557-1261
	小山歯科医院(関町北3-3-21)	☎3920-1508
6日(祝)	いき歯科医院(桜台4-4-5)	☎3992-5316
	大森歯科医院(石神井台3-32-5)	☎3995-2021

●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

●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
	真栄接骨院(旭町3-32-19)	☎3930-4755
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
4日(祝)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
5日(祝)	名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
	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
6日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
10日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
17日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
24日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
31日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。 ※区HPやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧になれます。 広報戦略係 ☎5984-2693

