

健康・衛生

臓器移植について家族で話し合ってみませんか
～10月は臓器移植普及推進月間

臓器移植とは、臓器の機能が低下した方に、他の方の健康な臓器を移植して機能を回復させる治療法です。死後の臓器提供には、家族の承諾が必要です。日頃から家族と話し合い、意思を確認しましょう。▶**区の担当**:保健予防課管理係 関(公社)日本臓器移植ネットワーク ☎0120-78-1069 (平日午前9時～午後5時30分)

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10月13日(火)・27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。 関生活衛生課管理係 ☎5984-2483

動画配信「パーキンソン病とうまく付き合う方法～専門医から学ぶ、安心を支える知識」

▶**視聴期間**:10月29日(木)～11月12日(休) 関順天堂練馬病院脳神経内科医師／濃沼崇博 関100名(先着順) 申10月27日(火)までに区HP 関北保健相談所 ☎3931-1347

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防特別講座inココネリ

日10月30日(金)午後1時30分～3時 場ココネリ3階 定200名(先着順) 申当日会場へ 関区立施設運営係 ☎5984-1350 ※参加すると、ねり丸のイラスト入りタオルがもらえます。 ※一部のはつつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視

聴できます(タオルの配布はありません)。詳しくは、区HPをご覧ください。お問い合せください。

介護相談・交流カフェ～認知症ケア専門士が教えるいつまでも元気でいるための豆知識

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。 日10月10日(土)午後2時～4時 場街かどケアカフェみらい青空 定30名(先着順) 申電話でみらい青空地域包括支援センター ☎5912-0523

気分障害と上手に付き合うために～再発予防とセルフケア

日11月4日(水)午後2時～4時 場石神井庁舎5階 内講義 関都立豊島病院医師／金好智子 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で関保健相談所 ☎3929-5381

血糖値が高めと言われた方へ～糖尿病と運動・歯と食生活

日11月20日(金)・27日(金)午後2時～4時【2日制】 場大泉保健相談所 内講義、実技 関健康運動指導士／加藤有里ほか 定30名(先着順) 申区HPまたは電話で同所 ☎3921-0217

高齢者

はつつシニアクラブ～「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。 関区内在住の65歳以上の方 定各60名(先着順) ▶**区の担当**:介護予防係 申電話でシンコースポーツ(株)西



東京都シルバーパス

東京都シルバーパスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。新規購入の方は誕生月の2カ月前の初日から申し込みます。表1の用意するものを持参の上、表2の窓口で申し込んでください。 ※パスの有効期限は使用開始月の1日から1年間です。

表1 用意するもの

対象	課税状況の証明など	本人確認書類	負担料金※3
①令和8年度住民税が課税で、③以外の方	不要	マイナンバーカード、運転免許証など	1万2000円
②8年度住民税が非課税の方	次のA～Cのいずれかの書類 A 介護保険料納入(決定)通知書(所得段階が1～6の方) ※2		1,000円
③8年度住民税が課税で、7年の合計所得金額(※1)が135万円以下の方	B 住民税課税(非課税)証明書 C 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)		

※1 譲渡所得に係る特別控除がある方は、必要書類が異なる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
※2 所得段階が7の方でも、税法上の合計所得金額が135万円以下の場合は対象になります。
※3 PASMOを新しく発行する場合、別途1,000円が掛かります(預かり金500円と交通・電子マネーのチャージ分500円)。

表2 新規交付窓口

窓口名		所在地	電話番号
都営バス	練馬支所	豊玉上2-7-1	3993-0432
都営地下鉄	練馬駅定期券発売所	都営大江戸線練馬駅構内	5999-8712
関東バス	青梅街道営業所	関町南1-9-3	3928-2121
西武バス	練馬営業所	南田中1-13-5	3996-2525
	上石神井営業所	石神井台6-16-1	3867-2525 (上石神井営業所内)
	石神井公園案内所	石神井町4-3-17	
	大泉学園駅北口案内所	東大泉1-28-1	
国際興業バス	練馬営業所	北町1-13-28	3934-1123

※受付時間など詳しくは、各営業所へお問い合わせください。

10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。 関地域医療課 ☎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・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	
	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	
歯科		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
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

25日(日)	上原歯科医院(豊玉北6-16-17)	☎3557-1180
--------	--------------------	------------

●休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

4日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	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
11日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
12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
	たかつか接骨院(大泉学園町2-17-14)	☎3978-1127
18日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
25日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702

お休みします【電気設備点検のため】

18日(日)午前10時～午後5時
石神井休日急患診療所・石神井休日夜間薬局
※午後6時からは通常通り受け付けます。

25日(日)午前10時～午後5時
①練馬休日急患診療所②練馬区休日・夜間薬局
③練馬歯科休日急患診療所
※①②は午後6時からは通常通り受け付けます。