

環境・リサイクル

11月は美化活動月間 ～みんなでまちをキレイに

自宅や店舗、事業所周辺の清掃をお願いします。また、11月29日(日)は区内一斉清掃日です。町会・自治会、ボランティア団体を中心に地域の清掃をお願いします。集めたごみは分別し、通常の資源・ごみ収集日に出してください。🗑 美化啓発係 ☎5984-4709

お休みします

〈関町図書館☎3929-5391〉…11月9日(月)～13日(金)【館内整理のため】
〈光が丘体育館☎5383-6611〉…11月9日(月)～11日(水)【器具点検などのため】 ※温水プールは12日(木)も利用できません。

健康・衛生

ネズミにお困りの方は ご相談を

家屋に侵入したネズミに関する相談を受け付けるほか、殺そ剤・粘着板のサンプルを生活衛生課(区役所東庁舎6階)で配布しています。 ※殺そ剤の配布は来年4月30日(金)まで。🗑 生活衛生課環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病には1型と2型があり、2型糖尿病は生活習慣が大きく影響します。2型糖尿病は予防できる病気です。未来のあなた自身を守るために、今日からできることを見つけてみませんか。
〈パネル展〉
📅 11月16日(月)までの午前8時45分～午後8時(16日は正午まで) 📍 区役所本庁舎2階通路
🗨 健康づくり係 ☎5984-4624

あなたも認知症サポーターにな りませんか?～認知症サポーター養 成講座&チームオレンジ活動を知ろう

講座を受講後、認知症サポーターが実際に活動している様子を見学します。📅 11月11日(水)・18日(水)午

後2時30分～4時【2日制】📍 はつらつセンター豊玉など 🗨 キャラバンメイト／久保倫子ほか 📅 20名(先着順) 📞 電話ではつらつセンター豊玉 ☎5912-6401

お薬・健康相談会 ～そくだ薬剤師にきいてみよう

📅 11月15日(日)午後2時～4時 📍 石神井公園区民交流センター 📞 11月12日(木)までに電話でこくほ給付係 ☎5984-4553

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。 📅 11月17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

精神保健福祉講座「完璧主義と 精神疾患について学ぶ～完璧な ことは精神的に健康でしょうか」

📅 11月20日(金)午前10時～正午 📍 石神井庁舎5階 🗨 慈雲堂病院精神科専門医／佐藤孝紀 📅 40名(先着順) 📞 電話またはハガキ、ファクスで ①講座名 ②氏名 ③電話番号を、11月18日(必着) までに 〒177-0041 石神井町7-3-28 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ ☎3997-2181 📠 3997-2182

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。 📅 11月28日(土)午後2時～4時 📍 中村橋区民センター 📅 30名(先着順) 📞 電話で中村橋地域包括支援センター ☎3577-8815

未来の健康を見つめる ～糖尿病の基礎と今日から始める 予防のコツ

🗨 医師から運動を止められていない方 📅 12月2日(水)・16日(水)午前9時30分～11時30分【2日制】📍 北保健相談所 🗨 講義、運動実技、血圧・体組成の測定 🗨 スポーツプログラ

マー／山内道子ほか 📅 30名(先着順) 📞 区HPまたは電話で同所 ☎3931-1347

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターを示すカードを差し上げます。 📅 12月9日(水)午後2時30分～4時30分 📍 関区民センター 🗨 NPO法人ミニケアホームきみさんち理事長／志寒浩二 📅 50名(先着順) 📞 区HPまたは電話で在宅介護支援係 ☎5984-4597

動画配信「リウマチ治療の最新情報～知っておきたい薬物療法や生活の工夫」

▶ 視聴期間: 12月21日(月)～来年1月8日(金) 🗨 順天堂練馬病院膠原病・リウマチ内科診療科長／天野浩文 📅 100名(先着順) 📞 11月27日(金)までに区HP 🗨 石神井保健相談所 ☎3996-0634

高齢者①

理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防！ ～認知機能と運動の意外な関係

健康維持の知識や運動方法を学びます。 📅 区内在住の60歳以上の方 📅 11月19日(木)午後2時30分～3時30分 📍 はつらつセンター関 📞 電話で同所 ☎3928-1987 ※オンラインで配信するほか、はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

歯・口の健康に関する 図画・ポスターコンクール 入賞作品を紹介

🗨 問合せ 歯科保健担当係 ☎5984-4682

パネル展

📅 11月3日(祝)～9日(月)午前8時45分～午後8時(9日は正午まで) 📍 区役所アトリウム

動画配信

視聴方法など詳しくは、区HPをご覧ください。
▶ 視聴期間: 11月2日(月)～26日(木)



11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
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。 予約也可
	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。 予約也可
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。

予約也可 …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
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
忠医会病院(高松3-6-11)	☎5848-8761

●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



●休日施術当番接骨院

▶ 施術時間: 午前9時～午後5時

1日(日)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
3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
8日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
15日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
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
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
23日(祝)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
29日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789