記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。※ページがない場合は、遷移しません。

高齢者

12月のスマホⒶ教室Ⓑ相談会

対区内在住の60歳以上の方 内Ⓐ基本的な操作の学習Ⓑ講師への個別相談(1回30分) 申申込期限までに電話で各申込先へ

場所・申込先		日時	定員	申込期限
はつらつセンター(※)	豊玉 ☎5912-6401	Ⓐ14㈪・21㈪ 10:00～12:00【2日制】	8名(抽選)	12/3㈭
	関 ☎3928-1987	Ⓐ21㈪ 10:00～11:30	20名(抽選)	11/26㈭
	大泉 ☎3867-3180	Ⓐ4㈮ 9:15～12:15	10名(抽選)	11/25㈫
		Ⓐ18㈮ 10:00～12:00	8名(抽選)	
	光が丘 ☎5997-7717	Ⓐ9㈬ 9:30～11:30	8名(先着順)	12/1㈪
敬老館	石神井 ☎3996-2900	Ⓐ8㈫ 14:00～16:00	8名(抽選)	11/27㈮
	上石神井 ☎3928-8623	Ⓑ18㈮ 10:00～12:00	6名(先着順)	12/12㈯
	石神井台 ☎3995-8270	Ⓐ2～23の毎水曜 13:00～16:00【4日制】	10名(抽選)	11/25㈫
	大泉北 ☎3925-7105	Ⓐ23㈬ 9:30～11:00	6名(先着順)	11/25㈫
	西大泉 ☎3924-9545	Ⓐ3㈭ 14:00～16:00	5名(抽選)	11/24㈪

※はつらつセンターでは、常時スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。

長寿すこやか歯科健診の受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。対76歳(昭和25年4月～26年3月生まれ)または80歳(昭和21年4月～22年3月生まれ)の方 問成人保健係☎5984-4669

子ども・教育

南田中親子落語会

日12月12日㈯午後2時～4時 場南田中小▶出演:大泉落語研究会会員 定200名(抽選) 申12月1日㈫までに図書館HPまたは電話で南田中図書館☎5393-2411

親子で作ろう！楽しいクリスマスランチ

対小学生以上のお子さんと保護者 日12月13日㈰午前11時～午後2時 場石神井公園区民交流センター▶献立:クリームシチュー、ガーリックトースト、クッキー 講練馬栄養士会会員 定12組(抽選) ¥1組1,500円 持エプロン、三角巾 申12月4日㈮までに電話で同センター☎5910-3451

絵本とあそぶ会「テーマ:ふゆのおたのしみ」

対小学生以下のお子さんと保護者 日12月20日㈰午後2時～2時45分 場石神井公園ふるさと文化館 定50名(先着順) 申電話で同所☎3996-4060

12/1は世界エイズデー　無料・匿名でHIV検査を行っています

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は免疫力を低下させるウイルスです。感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療しないと10年前後で、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌により、さまざまな感染症を引き起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

また、梅毒の患者数は1万人を超える高い水準で推移しており、特に20代女性と20～50代男性に多い状況です。

検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。

問感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

申区HP　※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。

問同所☎3992-1188

●東京都性感染症ナビ

申東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎6694-3566(午前10時～午後8時〈年末年始を除く〉)

HIVに関するパネル展

日11月24日㈫～12月15日㈫午前8時45分～午後8時(24日は午後2時から。15日は正午まで) 場区役所本庁舎2階通路

冬の感染症・食中毒を予防しよう

インフルエンザ

主な症状は、38℃以上の高熱や筋肉痛、関節痛などです。

新型コロナ

主な症状は、発熱や咳・咽頭痛、頭痛、倦怠感などです。下痢、嘔吐、嗅覚・味覚障害も起こることがあります。

予防のポイント

- 小まめな手洗いや消毒
- 効果的な場面でのマスクの着用や咳エチケットの実施
- 十分な休養や水分補給、バランスのよい食事
- 適度な加湿(50～60%前後)や換気
- 早めの予防接種　など



〈予防接種の費用を一部助成〉

対象の方には9月下旬に予診票を送付しました。希望する方は、早めに接種してください。問予防接種係☎5984-2484

予防接種	対象(接種日現在)	接種期限
インフルエンザ	6カ月児～高校3年生相当のお子さん、65歳以上の方など	来年1/31㈰
新型コロナ	65歳以上の方など　※来年1月以降に65歳になる方には、誕生月の前月下旬までに予診票を送付します。	来年3/31㈫

ノロウイルス

感染すると、1～2日後に嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こります。二枚貝の生食や、感染者の嘔吐物などから感染します。

予防のポイント

- 食品は中心温度が85～90℃で90秒以上加熱
  ※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- 小まめな手洗い
- 感染者の嘔吐物やふん便が床や衣服に付いた場合は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒



問合せ　インフルエンザ・新型コロナ…感染症対策担当係☎5984-4671
ノロウイルス…食品衛生担当係☎5984-4675

12月の健康相談などの日程(無料)　事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間	
健康・禁煙相談 内病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	8㈫・22㈫	13:30～15:30
	北	1㈫・22㈫	13:00～15:00
	光	3㈭	9:00～11:00
	光	15㈫	13:30～15:30
	石	3㈭	9:00～11:00
	石	22㈫	13:30～15:30
	大	8㈫・24㈭	13:00～15:00
	関	7㈪・21㈪	9:00～11:00
◆おとなの歯磨き相談 内唾液による口腔環境の簡易チェックなど	豊	2㈬	9:00～10:00
	北	11㈮	〃
	光	16㈬	〃
	石	11㈮	〃
	大	14㈪	〃
	関	21㈪	13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	5～26の毎土曜	13:00～16:30
◆こころの健康相談 対不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	1㈫	14:00～16:00
	光	8㈫	14:30～16:10
	石	10㈭	14:00～15:30
	関	8㈫	〃
◆うつ相談 対気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	北	2㈬	9:30～11:00
◆子育てこころの相談 対子育てで悩んでいる方	石	16㈬	14:30～16:00
◆思春期相談・ひきこもり相談 対ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	9㈬◎	14:00～16:00
	豊	14㈪	9:45～11:45
	北	14㈪	13:30～15:30
	大	7㈪	14:00～16:00
◆大人の発達障害相談 対18歳以上で発達障害と思われる方	石	7㈪	14:00～15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 対依存症などでお困りの方や家族	豊	11㈮	14:00～16:00
	光	16㈬	15:00～16:00
	石	14㈪	9:00～10:30
	石	24㈭	14:30～16:00
若年性認知症相談 対若年性認知症の方(64歳以下)や家族、医療・介護関係者	日12/21㈪9:00～12:00 場区役所本庁舎19階 申区HPまたは電話で在宅介護支援係へ		
認知症相談 対もの忘れなどでお困りの方や家族	27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係へ		

豊…豊玉保健相談所☎3992-1188
北…北保健相談所☎3931-1347
光…光が丘保健相談所☎5997-7722
石…石神井保健相談所☎3996-0634
大…大泉保健相談所☎3921-0217
関…関保健相談所☎3929-5381
つ…練馬つつじ歯科診療所☎3993-9956

※◆は事前に担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」〈担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域をご覧ください)。
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121へお問い合わせください。

在宅介護支援係☎5984・4597

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30