

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰でも感染するリスク、感染させるリスクがあります。新型コロナウイルス感染症から、**あなたと身近な人の命**を守れるよう、日常生活を見直してみましょう。

1 ビデオ通話で
オンライン
帰省



2 スーパーは1人
または**少人数**で
すいている
時間に



3 ジョギングは
少人数で公園は
すいた時間、
場所を選ぶ



4 待てる買い物は
通販で



5 飲み会は
オンラインで



6 診療は**遠隔診療**

定期受診は間隔を調整



7 筋トレやヨガは
自宅で動画を
活用



8 飲食は**持ち帰り**、
宅配も



9 仕事は**在宅勤務**

通勤は医療・インフラ・
物流など社会機能維持
のために



10 会話は
マスクをつけて



3つの密を避けましょう

1. 換気の悪い**密閉空間**
2. 多数が集まる**密集場所**
3. 間近で会話や発声をする**密接場面**

**手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も同様に重要です。**

令和3年6月～4年秋ごろまで

**改修工事のため生涯学習センターの
ホール利用を休止します**

▶問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

ねりま
ほっとライン

練馬区情報番組 5月の放送内容

●自宅でできる!「ねりま ゆる×らく体操」など

▶問合せ:広報戦略係 ☎5984-2693

5月の休日医療関係機関 急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、診療内容や体制を変更する場合があります。事前に各機関に電話で確認してください。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

	場所	受付日時
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) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00～22:30 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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
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) ☎3996-3404	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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
	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。

●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
田中脳神経外科病院(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)	おおしま歯科医院(高松3-13-9)	☎3998-8118
4日(祝)	佐々木歯科クリニック(関町南4-18-19)	☎3929-1182
5日(祝)	梅田歯科クリニック(早宮1-34-6)	☎5999-4182
6日(祝)	西村歯科クリニック(南大泉3-27-18)	☎3867-6480
7日(祝)	竹治歯科医院(早宮3-2-3)	☎3994-6207
8日(祝)	山崎歯科医院(上石神井1-13-4)	☎3920-2821
9日(祝)	関東デンタルクリニック(春日町6-16-21)	☎3990-6487
10日(祝)	小山歯科医院(関町北3-3-21)	☎3920-1508

●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

認め印を必ずお持ちください。

▶施術時間:午前9時～午後5時

3日(祝)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
4日(祝)	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
5日(祝)	小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
6日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
7日(祝)	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
8日(祝)	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
9日(祝)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
10日(祝)	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
11日(祝)	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288
12日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
13日(祝)	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
14日(祝)	日高接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
15日(祝)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
16日(祝)	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
17日(祝)	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
18日(祝)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
19日(祝)	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
20日(祝)	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
21日(祝)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
22日(祝)	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
23日(祝)	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
24日(祝)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
25日(祝)	仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
26日(祝)	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911