

**新型コロナワクチン**  
～接種券がない方は申請を

オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチンの接種を行っています。接種を希望する方で接種券が手元にない場合は発行申請が必要です。▶**対象:**生後6カ月以上の方▶**申込:**区ホームページまたは電話で練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター☎0120-427-417(平日午前9時～午後5時) FAX 3993-6553

**自分の明日を考える**  
～1人暮らしの在宅療養

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶**日時:**12月2日(土)午後2時～3時30分▶**講師:**城西在宅クリニック・練馬医師/小池宙▶**申込期限:**11月15日(水)

場所など	定員(先着順)	申込
ココネリ3階	120名	電話で地域医療課☎5984-4673
Zoomで視聴	80名	区ホームページ
貫井図書館で視聴	30名	電話で同所☎3577-1831
南田中図書館で視聴	20名	電話で同所☎5393-2411

〈講演会の内容を後日視聴できます〉▶**日時:**来年2月9日(金)午後2時～3時30分▶**場所:**小竹図書館▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**11月15日(水)までに電話で同所☎5995-1121

〈在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」をご存じですか?〉  
自宅で受けられる医療・介護サービスなどを分かりやすく紹介しています。地域包括支援センターや地域医療課(区役所東庁舎6階)などで配布しています。  
◎**問合せ:**地域医療課☎5984-4673

**介護相談・交流カフェ**

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。▶**定員:**各30名(先着順)▶**問合せ:**在宅介護支援係☎5984-4597

●**お金の管理ができなくなったら**  
▶**日時:**11月16日(木)午後2時～4時▶**場所:**街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)▶**講師:**(一社)信託協会/藤田敏夫▶**申込:**電話で同所☎5399-5347

●**探し物が増えたと思ったら**  
▶**日時:**①11月21日(火)②12月1日(金)午後2時～4時▶**場所:**①街かどケアカフェつつじ(中村橋区民センター内)②南大泉地域集会所▶**講師:**(一社)介護離職防止対策促進機構理事/飯野三紀子▶**申込:**①電話で同所☎3577-8815②当日会場へ

**血糖値が気になり始めた方へ**  
～今すぐできる食事・運動など

▶**日時:**①12月1日(金)②12日(火)午前10時～正午▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**①糖尿病に関する講義、運動実技②食事、歯の健康に関する講義▶**講**

師:スポーツプログラマー/山内道子ほか▶**定員:**各30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

**HbA1cが高めと言われたら**  
～運動で数値改善を目指そう

▶**日時:**12月1日(金)午後2時～4時▶**場所:**関保健相談所▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士/巨尾麻樹▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**区ホームページまたは電話で同所☎3929-5381

**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。※ペットの来場は不可。▶**日時:**11月21日(火)午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ:**生活衛生課管理係☎5984-2483

**ネズミにお困りの方はご相談を**

家屋に侵入したネズミの駆除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(火)まで。▶**問合せ:**生活衛生課環境衛生監視担当係☎5984-2485

**高齢者①**



**シニアセカンドキャリア**  
応援セミナー

就職や起業、地域活動などを学び、

今後のキャリアについて考えます。▶**対象:**区内在住のおおむね60歳以上の方▶**日時:**①12月1日(金)②4日(月)午後1時30分～4時30分 ※セミナー後に相談会あり。▶**場所:**ココネリ3階▶**講師:**NPO法人藤沢市民活動推進機構理事長/手塚明美▶**定員:**各30名(先着順)▶**区の担当:**いさがい係▶**申込:**電話または電子メールで①セミナー名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥セミナーを知ったきっかけ⑦就職・起業・地域活動の希望の有無を、11月29日(水)までに(株)ミッキーNEXT☎0800-100-1139(平日午前9時～午後5時) Eメール yamashita@mickeynext.co.jp

**お花屋さんのフラワーレッスン**  
～クリスマスのアレンジメントを作る

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**12月6日(水)午後1時30分～3時▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**講師:**生花店花保代表/諸井良治▶**定員:**16名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**11月20日(月)までに電話で同所☎5912-6401

**お口とカラダの元気を引き出すトレーニング**  
～ねりまお口すっきり体操講習会

▶**対象:**65歳以上の方▶**日時:**12月8日(金)午前10時～正午▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士/原真奈美▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5997-7722

**「成人の日のつどい」の案内状を送付します**  
日本大学芸術学部で開催

来年1月8日(祝)に開催する「成人の日のつどい」の案内状を11月上旬に発送します。案内状が届かない場合はご連絡ください。参加には申し込みが必要です。詳しくは、案内状や区ホームページをご覧ください。▶**対象:**平成15年4月2日～16年4月1日に生まれた区内在住の方▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

**「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** ▶**日時:**11月8日(水)までの午前8時45分～午後8時(8日は午後1時まで)▶**場所:**区役所アトリウム  
**動画配信** ▶**視聴期間:**11月30日(木)まで  
▶**視聴方法:**練馬区歯科医師会ホームページ



**11月の休日医療関係機関**

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。  
▶**問合せ:**地域医療課☎5984-4673

●**休日急患診療所**

	場所	診療日時
小児科	練馬区夜間救急子どもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科医が診療。	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 <b>予約も可</b>
内科・小児科	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 ※15歳以下の方は保護者同伴。 <b>予約も可</b>
	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	
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。

●**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
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●**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
- 東京消防庁救急病院案内  
練馬消防署 ☎3994-0119  
光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119

**予約も可** …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ



●**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)	名倉堂冰川台整骨院(冰川台4-6-4)☎5399-0777
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)☎3999-9334
	関口接骨院(東大泉7-29-22)☎3921-4970
5日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)☎3993-7866
	おおで整骨院(田柄1-26-11)☎3939-7535
	花道接骨院(石神井台8-22-1)☎3922-2634
12日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)☎3550-3250
	中島整骨院(土支田1-31-11)☎5755-3828
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)☎6882-3979
19日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)☎3991-1231
	たがら接骨院(田柄2-27-16)☎3939-3659
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)☎5387-6789
23日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)☎6914-5320
	いとう接骨院(田柄3-23-11)☎3999-0009
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)☎3920-4021
26日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)☎6914-5320
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)☎6904-1602
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)☎3923-6789

