

働く

自衛官など

▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部
練馬地域事務所 ☎3991-8921

種目	対象	募集期限
予備自衛官補	18歳以上52歳未満の方(保有する技能に応じて55歳未満)	4/11(木)
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	4/12(金)
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
一般曹候補生		5/7(火)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

お休みします

〈平和台体育館 ☎5920-3411〉…
3月11日(月)・12日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは13日(水)・14日(木)も利用できません。

〈大泉図書館 ☎3921-0991〉…3月11日(月)～15日(金)【館内整理のため】

高齢者



はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶申込:1 3月17日(日) 2 15日(金)まで

に電話で同センター ☎5912-6401

1 歌謡曲コンサート～ピアノと歌での昭和歌謡とポップス

▶日時:3月24日(日)午後3時～4時 ▶出演:全国カラオケ大会優勝/彩音 ▶定員:50名(抽選)

2 遺言はあなたの大切な方へのラブレター 実践編(A講演会B相談会)

▶日時:3月31日(日)A午後2時～3時 B午後3時～5時 ▶講師:行政書士/林政明 ▶定員:A35名B16名(抽選)

はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶定員:各50名(先着順) ▶区の担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブネサンス石神井公園 ☎5910-3975(金曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日程
上石神井南地域集会所	3/14(木)
サンライフ練馬	3/15(金)

※時間はいずれも9:30～11:00。

健康・衛生



高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種はお早めに

4月から接種対象が変更になります。接種を希望する方は、3月中旬に接種を受けてください。 ※変更内容は、区報3月21日号をご覧ください。 ▶対象:これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、3月31日(日)現在、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害がある ▶接種期限:3月31日(日) ▶自己負担額:1,500円 ▶問合せ:予防接種係 ☎5984-2484

新型コロナワクチンの無料接種は3月末まで

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。 ▶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

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。 ▶日時:3月5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

子ども・教育



令和5年度私立幼稚園の入園料・保育料の助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの

保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。5年度分の申請をしていない方は、3月29日(金)までに幼稚園係 ☎5984-1347 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。

4月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶内容:お風呂の入れ方の実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	23(火) 13:15～15:30	24組
光が丘 ☎5997-7722	20(土) 9:00～11:50	30組
石神井 ☎3996-0634	13(土) A9:00～11:00 B13:30～15:30	各30組
大泉 ☎3921-0217	9(火) 13:30～16:00	10組
関 ☎3929-5381	6(土) 9:15～11:15	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

4月の育児栄養歯科相談

▶対象:0～3歳児 ▶内容:育児・食事・歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	17(水) 9:00～10:20	60名
北 ☎3931-1347	12(金) 9:00～10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	17(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	26(金) 9:00～10:00	60名
大泉 ☎3921-0217	22(月) 9:00～10:00	40名
関 ☎3929-5381	15(月) 13:00～15:00	40名

黙とうをささげましょう

問合せ 総務係 ☎5984-2600

東京都平和の日 3月10日(日)午後2時

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、1分間の黙とうをささげましょう。

東日本大震災 3月11日(月)午後2時46分

東日本大震災により犠牲になられた方々のご冥福と被災地の復興を祈り、1分間の黙とうをささげましょう。

3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。 予約も可
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。 予約も可
	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
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

●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)

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(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
10日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
17日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
20日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
24日(日)	名倉堂冰川台整骨院(冰川台4-6-4)	☎5399-0777
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
31日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741

