

井戸水を飲む方にご注意を

家庭にある浅い井戸は、雨水や地表の影響を受けやすく、細菌や化学物質が検出される場合があります。井戸水を飲む場合は、事前に専門の検査機関による水質検査で安全性を確認しましょう。▶問合せ:環境衛生監視担当係☎5984-2485

高齢者



理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:6月20日(木)午後2時30分~3時30分▶場所:はつらつセンター関▶申込:電話で同所☎3928-1987<下表の会場で同時視聴できます>▶申込:電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘☎5997-7717
	豊玉☎5912-6401
	大泉☎3867-3180
敬老館	栄町☎3994-3286
	南田中☎3995-5538
	高野台☎3996-5135
	三原台☎3924-8834
	石神井☎3996-2900
	石神井台☎3995-8270
	上石神井☎3928-8623
	東大泉☎3921-9129
	西大泉☎3924-9545
大泉北☎3925-7105	

はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の情報も提供します。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。▶対象:区内在住の65歳以上の方▶定員:各50名(先着順)▶区担当:介護予防係▶申込:電話でシンコースポーツ(株)西東京支店☎042-512-9394(平日午前

9時~午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
生涯学習センター分館	6/18(火)
大泉学園地区区民館	6/20(木)
関区民センター	6/25(火)
平和台体育館	6/27(木)

※時間はいずれも9:30~10:45。

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ~6月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングなどの体操を行います。運動後は入浴できます。▶対象:医師から運動を止められていない65歳以上の方▶費用:200円(入浴料込み)▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00~15:00	各15名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15~14:15	各10名

子ども・教育



児童手当・児童育成手当の 現況届をお忘れなく

手当を受給中の方のうち、届け出が必要な一部の方に現況届を順次発送します。6月28日(必着)までに提出してください。提出しないと10月支給分から手当が受けられなくなります。▶問合せ:児童手当係☎5984-5824

歯・口の健康に関する図画・ ポスターコンクールの作品を募集

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。虫歯の予防やかむことの大切さなど、歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、歯科医師会賞の作品を区役所内に展示します。▶対象:特別支援学校(学級)を含む区内在住(在学)の小中学生▶内容・募集作品:54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品▶申込:電話で募

集要領を請求の上、9月6日(必着)までに歯科保健担当係☎5984-4682 ※募集要領は区ホームページにも掲載しています。

7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	16(火) 13:15~15:30	24組
北☎3931-1347	20(土) 9:45~11:45	30組
光が丘☎5997-7722	27(土) ①9:00~11:50 ②13:15~16:05	各30組
石神井☎3996-0634	6(土) ①9:00~11:00 ②13:30~15:30	各30組
大泉☎3921-0217	9(火) 13:30~16:00	10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

7月の2カ月児相談

グループで、育児や栄養について相談できるほか、体重測定ができます。▶対象:おおむね2・3カ月児▶持ち物:母子健康手帳、バスタオル▶申込:当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程・受付時間
豊玉☎3992-1188	12(金) 9:30~10:00
北☎3931-1347	22(月) 9:30~10:00
光が丘☎5997-7722	1(月) 13:15~13:30
石神井☎3996-0634	10(水) 9:30~10:00
大泉☎3921-0217	22(月) 13:30~14:00
関☎3929-5381	22(月) 13:15~13:30

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

7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	22(月) 13:00~15:00	40名

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ~子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4~12カ月児と父親▶日時:7月6日(土)午前10時~11時30分▶場所・問合せ:豊玉保健相談所☎3992-1188▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:10組(先着順)▶申込:区ホームページ

夏の自然観察会

▶対象:小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶日時:6月29日(土)午前9時~正午▶場所:石神井公園▶講師:プロナチュラリスト/ささき隊長ほか▶定員:30名(抽選)▶費用:50円▶申込:6月14日(金)までに区ホームページ▶問合せ:春日町青少年館☎3998-5341

講座・催し①



障害者施設で作った お菓子や雑貨などを販売

▶問合せ:就労支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

●ふれあいバザールねりま ▶日時:6月6日(木)・7日(金)午前10時~午後2時▶場所:区役所アトリウム ●手作り品販売市場「ねりいち」

場所	日時
大泉図書館	6/6(木)・13(木)・27(木) 11:00~13:30
ココネリ2階	6/10(月)~14(金) 11:00~14:00
光が丘IMA	6/26(水) 11:00~14:00

6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
	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
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	
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)
- 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

●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時~午後5時

2日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
9日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
16日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
23日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
30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
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686