

### 住まい・まちづくり

#### 空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などについて専門家に相談できます。▶対象:区内に空き家を所有している方など▶日時:9月24日(火)午前10時~正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで)▶場所:区役所アトリウム▶持ち物:物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)▶申込:当日会場へ▶問合せ:みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

#### お休みします

〈中村南スポーツ交流センター☎3970-9651〉…11月11日(月)・12日(火)【器具点検のため】※温水プールは13日(水)・14日(木)も利用できません。〈北大泉野球場〉…12月1日(日)~来年3月21日(金)【改修工事のため】▶問合せ:スポーツ振興課運営調整係☎5984-1660

### 健康・衛生

#### 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:9月3日(火)・17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

#### 医療講座

##### 「血糖値の上昇を防ぐ! その食事のコツとは」

▶日時:10月5日(土)午後2時~3時▶場所:南大泉青少年館▶講師:保谷医院副院長/宇都宮保典▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で南大泉図書館☎5387-3600

#### 介護相談・交流カフェ

##### ~あたまとことばは遊びで鍛える

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。▶日時:10月5日(土)午後2時~4時▶場所:北保健相談所▶講師:群馬パーズ大学言語聴覚学科助教/及川翔▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で北町はるのひ地域包括支援センター☎5399-5347

### 高齢者①

#### 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。※オンラインでも配信します。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:9月19日(木)午後2時30分~3時30分▶場所:はつらつセンター光が丘▶申込:電話で同所☎5997-7717

〈下表の会場で同時視聴できます〉

場所・申込先	
はつらつセンター	関 ☎3928-1987
	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

#### シニア就業支援セミナー「生涯現役! シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:10月2日(水)午後1時30分~3時50分 ※午後3時50分~4時50分に個別相談会あり。▶場所:ココネリ3階▶定員:30名(先着順)▶区担当:いきがい係▶申込:(株)シグマス

トップホームページまたは電話で同社☎0120-916-898(平日午前9時~午後5時)

#### ひと汗かいて、ひとつ風呂! ~9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や体操などを行います。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	日程	定員(先着順)
たつの湯(石神井台6-19-26)	毎火曜	各10名
桑の湯(北町8-5-2)	毎水曜	各10名
ゆ〜ポッポ(北町6-4-13)	毎金曜	各10名

※時間はいずれも14:00~15:00。

9/10~16は自殺予防週間

### その気持ち、話してみませんか

~つらい気持ちや悩みを相談できる窓口があります

気持ちが落ち込んだり、体の不調や悩みを感じたりしたら、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶区の担当:精神支援担当係

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
#いのちSOS ☎0120-061-338	毎日 8:00~22:00
チャット相談	
生きづらびっと SNS相談 (LINE、フェイスブックなど)	月~金曜 8:30~17:00
豊玉 ☎3992-1188	
北 ☎3931-1347	
光が丘 ☎5997-7722	
石神井 ☎3996-0634	
大泉 ☎3921-0217	
関 ☎3929-5381	

悩みに応じた相談窓口を区ホームページで紹介しています



#### ●自殺防止! 練馬キャンペーン

西武鉄道(株)と連携し、自殺防止に関する普及啓発グッズなどを配布します。▶日時:9月13日(金)午前8時~8時30分▶場所:西武池袋線練馬駅▶問合せ:精神支援担当係☎5984-4764

#### ●講演会「こころの不調 気づきとストレスマネジメント ~ポジティブな明日につなげるには」

▶日時:9月30日(月)午後2時~4時▶場所:石神井庁舎5階▶講師:練馬駅前メンタルクリニック院長/当山陽介▶定員:100名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で石神井保健相談所☎3996-0634



### 9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。 <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 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 ※15歳以下の方は保護者同伴。 <b>予約も可</b>
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で予約できます



#### ●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
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
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)

#### ●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時~午後5時

1日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
8日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
15日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
16日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
22日(祝)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
23日(休)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
29日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556

