

環境・リサイクル

都営南田中団地建替事業に関する環境影響評価調査計画書がご覧になります

意見のある方は意見書を提出できます。▶総覧・閲覧の期間:8月4日(月)~13日(水)午前9時30分~午後4時30分▶総覧場所:環境課(区役所本庁舎18階)、東京都環境政策課(都庁第二本庁舎19階)など、※東京都環境局HPでもご覧になります。▶閲覧場所:石神井区民事務所、練馬高野台駅前・南田中・高野台地域集会所、南田中図書館▶意見書の提出:8月25日(月)までに東京都環境局HPまたは持参、郵送で〒163-8001東京都環境政策課へ、※東京都環境政策課課員5388-3406、区役所内環境課環境規制係5984-4712

健康・衛生



精神保健講演会「こころの不調を抱えるとき～気づき・回復・支えのヒント」

9月11日(木)午後2時~4時場所:豊玉保健相談所講師:精神科医/竹内真弓定員50名(先着順)申込:9月1日(月)までに区HPまたは電話で同所3992-1188

高齢者



はつらつセンターの介護予防事業

対象区内在住の55歳以上の方 ¥500円申込:8月13日(水)までに区HPまたは電話で各申込先へ、※はつらつセンター大泉は8月8日(金)まで。

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)
9月4~25の毎木曜10:00~11:00【4日制】場所:はつらつセンター関3928-1987定員25名
9月24~10月15の毎水曜14:30~15:30【4日制】場所:はつらつセンター光が丘5997-7717定員20名

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)定員各15名

9月10~11/19の毎水曜9:30~11:00【10月8・15・22・29を除く。7日制】場所:はつらつセンター光が丘5997-7717
9月10~11/19の毎水曜13:30~15:00【10月8・15・22・29を除く。7日制】場所:はつらつセンター大泉3867-3180
9月25~11/20の毎木曜13:00~16:00【9日制】場所:はつらつセンター豊玉5912-6401

※初めての方を優先の上、抽選。

ひと汗かいて、ひとつ風呂!~8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55歳以上の方、毎金曜午前10時~11時(8月15日を除く)場所:天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)定員各10名(先着順)料金:¥200円(入浴料込み)持物:バスタオル申込:当日会場へ、介護予防係5984-2094

地域活動団体にリハビリ専門職を派遣します

地域で運動や文化活動を行っているサークルなどに、リハビリ専門職などを派遣します。普段活動しているメンバーと一緒に、フレイル予防や健康づくりについて無料で学べます。※派遣は1団体につき年度内2回までです。対象:65歳以上の方が半数以上いる区内の団体申込:区HPまたは電話で介護予防係5984-2094

子ども・教育

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

手当を受給中の方に、現況届などの書類を発送します。8月29日(必着)までに提出してください。提出しないと、児童扶養手当は来年1月支給分から、特別児童扶養手当は11月支給分から手当が受けられなくなります。場所:児童手当係5984-5824

講演会「ファクトチェックって知っていますか?~情報リテラシーを身につけるために」

対象:小中学生、※保護者の参加も可。日:8月11日(祝)午前10時~11時30分場所:日本大学芸術学部講師:日本大学芸術学部放送学科特任教授/鈴木康弘定員100名(先着順)申込:当日会場へ、区教育支援係5984-1292

赤ちゃんと一緒にエクササイズ~子育てママの健康講座

対象:首のすわった4~12ヶ月児と母親、内講義、運動実技講師:健康運動指導士/須藤浩代定員15組(先着順)申込:区HP

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ヶ月児と父親、※母親の付き添い可。日:9月13日(土)午前10時~正午場所:大泉保健相談所3921-0217内講義、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HP

子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2025」

対象:子育て中の女性、※過去に受講した方は申し込みません。日:9月5日・19日、10月3日・24日、11月7日の金曜午前10時~正午【5日制】場所:男女共同参画センターえーる3996-9007 FAX 3996-9010内講義、ワークショップなど講師:保健師/知久朋美

ほか定員30名(先着順)申込:区HP、※保育室(6ヶ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、8月21日(木)までに併せて申し込んでください。

子育て講習会「愛着ってなんだろう~愛着と子育ての秘訣」

対象:小中学生の保護者日:9月8日、10月6日、11月10日の月曜午前10時~正午【3日制】場所:学校教育支援センター講師:臨床心理士/マーシャル理恵子定員30名(先着順)申込:区HPまたは電話で同所6385-9911

親子デイキャンプ~カレーを作ろう

対象:小学生と保護者日:9月28日(日)午前9時30分~午後3時場所:光が丘公園内飯ごう炊飯、ボッチャなど定員21組(抽選)料金:¥1人500円申込:8月20日(木)までに区HP間スポーツ振興課振興係5984-1948

「保育利用のご案内」(令和8年度版)を10月から配布

認可保育園などへの申し込み方法を掲載した「保育利用のご案内」の配布は、10月1日(木)を予定しています。4月入園の申込期限は11月7日(金)です。詳しくは、10月の区報でお知らせします。

10月は窓口が混雑します。現在、事前相談を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。場所:入園相談係5984-5848

ハートファミリーコンクール
入賞者の紹介

▶視聴期限:8月28日(木)▶視聴方法:区HP間歯科保健担当係5984-4682



8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。

地域医療課5984-4673

●休日急患診療所

場所	診療日時
練馬区夜間救急どこもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)予約専用 050-5810-4682(自動応答)問合せ 3994-2238	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)予約専用 050-5810-4682(自動応答)問合せ 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)予約専用 050-5526-1262(自動応答)問合せ 3996-3404	日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。
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HPまたは電話で各診療所の予約専用へ



●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
田中吉祥寺病院(旧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

お盆の期間(8月13日~17日ごろ)について

お盆の期間に、休診する医療機関があります。受診できる医療機関をお探しの場合は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)で案内します。

●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

▶施術時間:午前9時~午後5時

ごとう接骨院(桜台2-1-5)	3994-7804
たけくま整骨院(高松6-26-2)	3995-7378
ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	6904-7183
牧内整骨院(北町1-1-18)	3931-1050
真栄接骨院(旭町3-32-19)	3930-4755
花道接骨院(石神井台8-22-1)	3922-2634
坂口接骨院(氷川台4-49-11)	3937-0660
さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	3999-9334
フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	3594-3289
あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	3991-9303
大幸接骨院(旭町1-15-11)	5997-3232
赤坂接骨院(関町北1-26-7)	3920-4021
遠畠接骨院(豊玉北5-12-10)	5946-5946
愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	5387-6789
植村接骨院(東大泉6-50-9)	3922-2911
三晴接骨院(小竹町2-8-8)	3958-4325
サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	5848-8034
たかつか接骨院(大泉学園4-18-41)	3978-1127

