

ねり丸のやさしい手みやげ



ホール
¥600

きたまち工房 トゥインクル 「オレンジ チョコケーキ」

きたまち工房 トゥインクル

運営：練馬区立北町福祉作業所
練馬区北町 8-2-12
☎ 03-3559-0361
FAX 03-3559-0362
時間：8:30~17:00(月~金)

抽選で2名の方に
手みやげプレゼント！

詳しくは裏面の
プレゼントコーナー
をご覧ください。



オレンジチョコケーキは
バレンタイン限定品。
楽しんで作っています。

シンプルな味で伝えたい♡

しっとり黒々としたケーキの表情は、添加物を加えず
国産の素材をたっぷり使ったあかし。生地はさっくりと
まぜて、空気はしっかりとぬくー基本の作業をていね
いに焼き上げています。その味わいは、ストレート
な甘さと口あたりでオレンジの酸味も効いています♡

あなたをそっと見守る、
ご近所さん



民生・児童委員

毎日平和に見えるあなたのまちで、人知れず困っている方がいます。
そこにそっと手を差し伸べている方が民生・児童委員。目立たず
無償で活動するあなたのご近所さんです。

今回は高野台3丁目地区を担当されている重田亮一さんをご紹介します。

地域福祉情報紙 平成25(2013)年

ねりま 2・3月号

発行：練馬区福祉部経営課
編集：練馬まちづくりセンター

お問合せ：練馬区福祉部経営課 ☎ 03-5984-1296 E-mail: tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

子育てをしている年代のひとたち
にも地域での活動はオススメです。
様々な方との出会いが自分自身を
成長させてくれますよ！

民生・児童委員の他にPTAや消防団、
町会などあなたにお馴染みの活動も。
様々な角度から地域を考えています。

数字で納得！ 民生・児童委員って

例えばこんな人。

5年 **3人**

民生・児童委員として
の活動年数。悩んだり
抱えすぎたりしない
ことが継続のコツ？

重田さんのお子さんの
人数。子育て中なので、
担当地区の子どものこと
も気になります。



民生・児童委員と
しての信頼感を
あげるさわやかな
『笑顔』と『装い』。

金賞をとる程
のふとん打ち
の腕前。

0円

活動は無報酬。

手作りふとん屋さん
をやっている。

2~15日

月の活動日数。

43歳

区内の民生・児童委員の平均
年齢は62.3歳なので、かな
りの若手。孫のように親しく
接して下さるご高齢の方も。

基本の？ 民生・児童委員は
どんな人たち？

民生・児童委員は、生活に困
っている方や、児童、高齢者、障
害者などのことで悩み事のある
方のために、国から委嘱されて
活動するボランティアで地域の
身近な相談相手です。全国で約
23万人、練馬区では20地区で
564名が活動をしています。



練馬区民生・児童委員協議会
三橋道子代表会長からエール！
働き盛りの世代だから
こそ、どんどん地域に
出て行ってください！
困ったときは相談
にのりますよー！

自営業のかたわら、24年間民生・児童委員を続
けて来た三橋代表会長。日常の見守りや悩み事
の相談等の他にも会議や研修など多忙な日々で
す。民生員活動に限らず日常生活にも使える『ラ
イフワークに取り組むコツ』をお聞きしました。

時間術のツボ **気になるコトはスグやろう！**
「アレをやらなきゃ…」と気になっている
ことは先にやってしまうの。そうすれば、
大事なことが落ち着いてできますよ。

体も心も元気のツボ **健康第一・家庭も円満◎**
体づくりとコミュニケーションも兼ねて
主人とのウォーキングも日課にしています。
忙しさへの家族の理解も大切ね。

東京ドーム
5個分
(約1300世帯)

重田さんを含めた2人の
民生・児童委員が担当す
る地区の規模。
結構広いです。

民生・児童委員の 必須アイテム



民生・児童委員のお問合せは…
練馬区福祉部経営課地域福祉係 ☎ 03-5984-2716

みんなのおでかけ応援団！

きゅべつタイム 豚肉のなると巻き

なると巻きといっても巻く
のは低カロリーでミネラル
たっぷりのわかめ。ピタ
ミン豊富な豚肉と一緒に
食べて、風邪に負けない
体を作りましょう！

エネルギー 156kcal
たんぱく質 16.5g
脂質 4.3g
炭水化物 10.6g
食塩 1.6g

*栄養価計算は、NP
Oくりオネの協力によ
る一人当たり概算です。



- 材料(4人分)
- 豚薄切り肉…280g
 - わかめ(戻して)…150g
 - A 砂糖・酒 ……各大さじ2
 - 水…150cc
 - B みりん…大さじ1
 - 醤油…大さじ2

- わかめは水気を切って豚肉の枚数にあわ
せて等分に分けておく。
- 豚肉を縦長に広げわかめをのせ端から巻く。
巻き終わりを下にして鍋に並べ入れる。
- 水を注ぎ落とし蓋をして強火にかける。煮立っ
たらあくを取りAを加えて中火で5分煮る。
- Bを加え汁がなくなるまで煮る。

レシピ提供
NPO法人 菜穂倶楽部



田園風景の中の一軒家
レストランです
「La毛利table
paysanne」
練馬区大泉町1-54-11
☎ 03-6750-7001

お店の隣の畑で
採れた、新鮮な
野菜や旬の食材
を使った料理
を、様々な方に
楽しんでいただ
いています。



金田一亜弥さん
花笠ちゃん

広いトイレ
で、安心して
おむつ替えが
できます。赤
ちゃん連れ
でも、気兼ね
なく本格的な
お料理が楽し
めます。



赤ちゃんを
しっかり支えら
れるベビーシ
ートがあれば、
ムツ替えは断
然オ
ムツ替えは断
然オ
ムツ替えは断
然オ

気になるあの店の
おもてなし
ベビーシート



後見寄席 面白くてためになる成年後見講座

弁護士の先生による日本の伝統手品のショーと成年後見についてのお話です。皆様お気軽にご参加ください。

参加費無料

日時：2月23日(土) 14:00～15:00
場所：石神井公園区民交流センター 2階展示室(石神井町2-14-1)
講師：弁護士 外岡 潤 先生
(介護福祉系法律事務所おかげさま弁護士)

【申込み先・問い合わせ先】

■ NPO 法人成年後見推進ネットこれから (小泉)
☎ 03-3550-7217 FAX: 03-5399-7879
E-mail: info@npo-korekara.net

学習会のお知らせ

①「青少年の不登校をどうとらえ、どう支援するか」

学校不登校・不登校に悩む中高生の不安と困り感に寄り添い、発達支援を続けている臨床発達心理士の東先生にお話しいただきます。(保護者・支援者・一般対象)

日時：2月9日(土) 15:00～17:00 (受付 14:45～)
場所：練馬OKルーム
(豊玉北4-14-11 メゾン・ド・クオーレ502号室)

講師：東敦子先生(のぞみ発達クリニック院長)

定員：20名
会費：1,000円

②「家庭ではじめる、発達障害児の自立へのステップ」

発達障害児の就労を視野に入れた生涯支援について、障害児の進路にお詳しい帝京大学教授の吉田昌義先生にお話しいただきます。(保護者・支援者・一般対象)

日時：3月16日(土) 10:00～12:00 (受付 9:45～)
場所：練馬OKルーム
(豊玉北4-14-11 メゾン・ド・クオーレ502号室)

講師：吉田昌義先生

定員：20名
会費：1,000円

【申込み先・問い合わせ先】

■ NPO法人 I a m OK の会 (林田)
☎ 090-8945-4293 FAX: 050-1531-5896
E-mail: oknokai2004@yahoo.co.jp
HP アドレス: http://iamok.seesaa.net/

ちびっこひろばでゆっくり。お目当てのプログラムにワクワク 第6回ねりま子育てメッセ2013開催!

テーマ「つながろう・広げよう・子育ての輪」のもと、子育て世代に様々な子育て関連情報をご紹介します。親子で楽しめる手作り体験コーナーやリトミックなども! メッセの一日をお楽しみください。これからパパ、ママになる方もぜひどうぞ!

日時：3月2日(土) 10:00～14:30

場所：大泉小学校(東大泉4-25-1)

主催：ねりま子育てネットワーク

入場無料

【歳末たすけあい募金助成事業】

後援：練馬区教育委員会・練馬区社会福祉協議会

※ご来場の際に上履きをご持参ください。

◆プログラム

- 子育て情報&相談コーナー
- ちびっこひろば
- 助産師さんの相談&親子で行うタッチケアの紹介
- リユース・カフェ
(着られなくなった子ども服などを持ち寄って交換)
- ベビーサインミニ講座
- 歌とお話のコンサート
- イクメンパパたちのパフォーマンス
- ベビーダンス、パザー、など。

【問い合わせ先】

■ ねりま子育てネットワーク
E-mail: webmaster@nerima-kosodate.net
☎ 090-6158-4039
HP アドレス: http://nerima-kosodate.net/



春の体験学習

体験を通して、視覚障害者への理解を深めてみませんか。当事者のお話を聞いたり、街で出会った時のガイドの方法や、初歩的な点字をおこないます。

参加費無料

日時と場所：
◇ 3月16日(土) 13:00～16:00
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー(関町北1-7-14)
◇ 3月29日(金) 13:00～16:00
中村橋福祉ケアセンター 活動室2 (貫井1-9-1)

対象：5歳児から大人まで

【申込み先・問い合わせ先】

■ ボランティアサークル 二二三会 (加藤)
☎ 090-5579-5966 (18:00～21:00)
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
☎ 03-3929-1467

保育サービス『ぼてと』からのお知らせ

① 参加団体の募集 第7回 おいでおいで あそぼー「ぼてとまつり」

例年多くの皆様に遊びに来て頂いている「ぼてとまつり」。地域で活動されている団体と一緒に盛り上げたいと思います。地域の子ども達、パパ、ママと一緒に楽しい時間を過ごしませんか? 参加希望の団体の方はご連絡ください。

日時：6月29日(土) 10:00～14:30

場所：光が丘ドーム(高松5-8)

申込締切：3月31日(日)

参加費無料

内容：親子で遊べるブースを数か所作り、来場の親子にいろいろな遊びを提供します。休憩ブース、フリーマーケットもありブースを出せなくても各団体の情報チラシを置くこともできます。ゲストパフォーマーを招き参加者全員で楽しく過ごせます。



② ランチ付!!(レシピももらえる) ほっとステーション

いつもの「ほっとステーション」に今回はママにランチ付きが登場!! お子様をお預かりしますので、ほっとする時間を楽しんだ後ランチでママも満足してください。20品目以上の食材を使用した手作りランチとお楽しみデザートが付いた、とってもおいしい企画です!

日程：2月18日(月)・3月11日(月)

保育時間：10:00～14:00

ママのランチ時間：13:00～14:00

場所：NPO法人 楽膳倶楽部(練馬区旭町1-31-4)

定員：10人(予約制)

参加費：2,000円(保育代のみ)

内容：お子様を2階の部屋で一時的預かりし、安全な品質のおもちゃで遊びます。ママはお迎え前の時間に1階でランチを楽しみ、その後お迎えに来てください。簡単な栄養指導とレシピ紹介もあります。

【申込み先・問い合わせ先】

■ 特定非営利活動法人 保育サービスぼてと(中山)
☎ 03-5848-2239 PHS: 070-5580-4856
E-mail: potato3@willcom.com
HP アドレス: http://www.potato.or.jp

読者プレゼント

ねり丸のやさしい手みやげで紹介したきたまち工房トゥインクルの焼き菓子を抽選で2名様にプレゼントします!氏名・住所・電話番号・「ねり丸」の今号の感想をお書添えの上、郵送またはFAXで右記まで。【応募締切：3月1日(金)】

※当選の発表は3月中旬頃の商品引換券の発送を以てかえさせていただきます。

【宛先】 練馬区福祉部経営課
ひと・まちづくり推進係
FAX: 03-5984-1214
〒176-8501
練馬区豊玉北6-12-1

第8回 しあわせ福祉ネット・関 音楽フェスティバル

音のある町を目指し、みんなで楽しめる場を作りたいと願って、実現した音楽会です。皆さんのご参加をお待ちしています。



日時：3月2日(土) 13:30～
場所：関町福祉園ホール
(関町南3-15-35)

出演団体：関町囃子保存会
ジョージ&マリア
関中学校ウインドアンサンブル部ほか

主催：しあわせ福祉ネット・関

参加費無料

【申込み先・問い合わせ先】

■ 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー
☎ 03-3929-1467

★ 音声訳・点訳・校正者募集

視覚障がい者の読書支援として、音声訳図書(小説、「ピアノ音楽誌『ショパン』」等の雑誌、「週刊東洋経済」等週刊誌、銭湯情報誌「1010」や地元情報紙、行政刊行物)・点訳図書の制作と無料貸出しと点字シール付バリアフリー絵本の制作と寄贈を行っています。

音声訳者、点訳者、校正者を随時募集しています。講習会(毎月第3土曜日午後1時30分～5時、於：光が丘区民センター)も行っていますので、初心者の方もぜひ見学かたがた参加してみてください。又、ガイドヘルパーも随時募集しておりますのでご相談下さい。

【申込み先・問い合わせ先】

■ NPO 法人点訳・音声訳集団一歩の会
(練馬区高松2-16-12)
☎ 03-3577-5666 (FAX 共通)

練馬区福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業 『リハビリから挑戦! キリマンジャロ登山』

登山とは縁がなかった現役時代。5年前の変形性膝関節症がきっかけでリハビリを行い、今秋にはキリマンジャロ登山に挑戦。山歩きについて、渡邊氏(冬もビール党)とともにビールを飲みながら語りましょう。定年おやじが元気になる会主催、テーマを持って、お酒を飲みながら語る会第3弾です。

日時：2月12日(火) 19:00～21:00

場所：NPOむすび(光が丘3-9-32F)

申込：当日までにお電話、メール等でお申し込みください

講師：渡邊 晴雄 氏

会費：2,000円(資料代500円 懇親会費1,500円)

【申込み先・問い合わせ先】

■ 定年おやじが元気になる会(荒川)
(光が丘3-9-3-206 NPOむすび内)
☎ 03-6904-3275 FAX: 03-6904-3276
E-mail: musubiclub@yahoo.co.jp
HP アドレス: http://musubi-tasukeai.jimdo.com/

★ NPO むすび ボランティアの募集

- 麻雀をいっしょに楽しんで下さる方
- イベントの補助をして下さる方
- むすび倶楽部の管理をして下さる方



【申込み先・問い合わせ先】

■ NPO むすび (齋藤)
☎ 03-6904-3275



地域のたまり場 相談情報ひろば

「気軽に立ち寄れてちょっとした相談もできる場所があったらいいなあ」区民の声から生まれた相談情報ひろばは現在区内に10ヵ所あります。



1 ほのぼの館・関

運営 NPOと・ふ・か
場所 関町北3-27-1(1階)
時間 月～金曜 10:30～14:30
E-mail honobono@tbz.t-com.ne.jp
☎ 03-5903-8381



3 おちゃ福

運営 大泉地域の医療と福祉を考える会
場所 東大泉5-31-2-105
時間 日曜 13:00～16:00
☎ 03-6904-6654



2 まちの駅 大泉学園

場所 大泉学園町5-6-17
時間 月～金曜 10:00～17:00
☎ 03-3978-0207



4 食遊

場所 上石神井3-9-2(食遊石神井)
時間 月～金曜 11:00～17:00
☎ 090-3081-8283



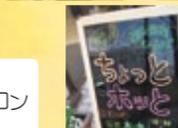
5 ウェルカム石神井公園

場所 石神井町3-17-14
時間 月～土曜 13:00～18:00
☎ 03-3995-8789



6 ちょっと・ホッと

運営 NPO 法人アクト練馬
たすけあいワークスエプロン
場所 石神井町8-53-24
時間 月～金曜 10:30～16:30
☎ 03-6915-9315



7 光が丘さずなサロン

場所 光が丘3-9-1
時間 水曜 10:00～17:00
☎ 090-4828-3910



8 パワーアップ春日

場所 春日町4-22-17
時間 木曜 11:00～17:00
☎ 03-6760-0201



9 ハーモニー北町

運営 NPO 北町大家族
場所 北町2-17-16
時間 月～土曜 10:00～16:00
E-mail harmony@big.or.jp
☎ 03-3934-2878



10 あおぞら広場

場所 桜台5-43-7
場所 櫻荘101
時間 木曜 10:00～16:00
☎ 03-5934-1385

