

# ねりま区報

8/11  
平成27年(2015年)  
第1728号  
毎月1日・11日・21日  
発行

平和祈念の黙とうをささげましょう

全国戦没者追悼式が、8月15日(土)に行われます。戦争でお亡くなりになった方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和を願って、正午から1分間の黙とうをささげましょう。

▶問合せ:総務係 ☎5984-2600

発行/練馬区 編集/広聴広報課 〒176-8501 豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) FAX 3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

## 危険!



# 混ぜないで!!

スプレー缶などを他の不燃ごみと

車両火災防止のため、スプレー缶などは清掃車の荷箱に入れず、個別に収集しています

**!** スプレー缶、ガスライター、カセット式ガスボンベは使い切り、他の不燃ごみとは別の袋で出してください

中身の残ったスプレー缶やガスライター、カセット式ガスボンベは、清掃車両の火災の原因となり、大変危険です。他の不燃ごみとは別の袋で出してください。

※使い切れない場合や大量に出す場合は、事前に清掃事務所にお問い合わせください。

▶問合せ:清掃事務所

〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141

〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353

2面では粗大ごみの出し方などについて紹介!

### 不燃ごみ

#### スプレー缶



#### ガスライター



#### カセット式ガスボンベ



#### 他の不燃ごみ



スプレー缶などは別の袋で!



練馬区長 前川 輝男

大江戸線の延伸は、都の広域交通ネットワーク計画で、37路線中優先して整備すべき5路線の一つに位置付けることが出来ました。大きな前進です。引き続き「改革ねりま」の具体化に全力を傾けてまいります。区民の皆様のお力添えを心からお願い申し上げます。

区長に就任して1年、福祉や医療などのソフトも含め、インフラの拡充に努めてきました。4月に成立した都市農業振興基本法は、都内38自治体の先頭に立って国へ働きかけてきた努力が実ったものです。農地については、国家戦略特区の創設も提案し、東京都の積極的な同意を得ました(4面参照)。

少ずつ農地や緑地が減る一方で、救急車や消防車が入れない狭い道路は整備が進まず、公共交通空白地域も残されています。市民生活を支えるべきインフラの不十分さが練馬の大きな弱点となっているのです。

30年来の習慣で、時間が出来るとジョギングを楽しみます。光が丘の森が大半ながら、時には住宅地を走り、花の季節には石神井公園まで足を伸ばしたりします。練馬の街の美しさを噛み締めながら走るのですが、否応なくインフラの不十分さも目に入ってきます。



5階の窓から

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブンや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座・大会などの対象は、原則として区内在住・在勤(在学)の方です。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限ります。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。



粗大ごみは、電話またはインターネットから申し込みができます。インターネットでの申し込みは収集日を知らせる電子メールが届くなど便利です。ぜひご利用ください。

▼問合せ：清掃事業係 ☎5984・1059

# 粗大ごみの申し込みは インターネットが 便利 です!

スマートフォン  
携帯電話  
パソコン

## インターネットでの申し込み

<https://www.sodai-city.jp/nerima>

区ホームページ「オンラインサービス」の「粗大ごみ申し込み」から申し込んでください。申し込み後、完了メールが届かない場合は、申し込みが完了していないのでご注意ください。



※左の二次元バーコードをスマートフォン・携帯電話で読み取って、粗大ごみ受付センターのサイトにアクセスすることもできます。

### 電話での申し込み

☎5703-5399

※電話のかけ間違いにご注意ください。

**【受付日時】**  
月～土曜午前8時～午後7時  
※年末年始を除く。

### 粗大ごみって何??

家庭で不用になった、おおむね30cm角以上のものです。布団、タンス、椅子、テーブル、衣装箱、自転車などがこれにあたります。粗大ごみを出す際は手数料が必要です(品目によって金額が異なります)。

下図の立方体の中に入らないものが粗大ごみになります  
※中に入らないものを解体・分解しても粗大ごみの取り扱いです。

(例) 粗大ごみです 粗大ごみではありません

### 生ごみの水切りで、減量化にご協力を

生ごみには多くの水分が含まれています。水分が多いごみは、清掃工場の焼却効率を低下させるため、焼却に大量のエネルギーを必要とします。水切りをしっかりと行うことは、燃焼効率を高めるほか、ごみを減量化し、臭いの発生を防ぐ効果もあります。

▶問合せ：清掃事業係 ☎5984-1059

### 多量にごみを出す場合は相談を

有料になる場合があります

庭木の刈り込みや引っ越し、部屋の片付けなどで出た多量のごみは、1度に出すことはできません。通常の収集で1回に出せる量は、45ℓの袋の場合で3袋、刈り込み(木の枝)の場合で3束までです。それを超えてごみを出す場合は有料になりますので、事前に清掃事務所にお問い合わせください。

〒176・179の方  
練馬清掃事務所  
☎3992-7141

〒177・178の方  
石神井清掃事務所  
☎3928-1353

表1 生活介護事業実施施設

施設名	所在地
貫井福祉園	貫井2-16-12
氷川台福祉園 ★	氷川台2-16-2
光が丘福祉園	光が丘2-4-10
石神井町福祉園	石神井町2-12-5
関町福祉園	関町南3-15-35
大泉町福祉園	大泉町3-29-20
大泉学園町福祉園 ★	大泉学園町3-9-20
田柄福祉園	田柄3-14-9
中村橋福祉ケアセンター ★ (重症心身障害者通所事業のみ)	貫井1-9-1

★印は重症心身障害者通所事業実施施設。

表2 就労移行支援事業実施施設

施設名	所在地
貫井福祉工房 (就労サポートねりま)	貫井2-16-12
北町福祉作業所出張所	北町6-27-11
大泉福祉作業所出張所	東大泉2-8-4
かたくり福祉作業所出張所	大泉町1-34-12

表3 就労継続支援B型事業実施施設

施設名	所在地
北町福祉作業所	北町8-2-12
白百合福祉作業所	石神井町5-13-10
大泉福祉作業所	東大泉2-11-22
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

福祉園などで実施します(表1参照)。常に介護が必要な方に食事や健康管理などの支援を行うとともに、創作・生産活動の機会を提供します。

また、氷川台・大泉学園町福祉園、中村橋福祉ケアセンターでは、重症心身障害のある方を対象とした通所事業も行っています。利用方法など詳しくは、お問い合わせください。▼対象：区内在住の18

**1 生活介護事業**

以上(50歳以上の方は2以上)の方

**2 就労移行支援事業**

貫井福祉工房、福祉作業所出張所などで実施します(表2参照)。一般企業などへの就労を希望する方に、就労に必要な知識や能力の向上を図るための訓練を行います。

※原則として2年の利用期限があります。▼対象：区内在住で、障害のある18～64歳の方

**3 就労継続支援B型事業**

福祉作業所などで実施します(表3参照)。一般企業などでの就労が困難な方に働く場を提供するとともに、就労に必要な知識や能力の向上を図る訓練を行います。▼対象：区内在住で障害があり、次の①～④のいずれかに当てはまる方 ①50歳以上②障害基礎年金1級を受給している③就労経験がある④就労移行支援事業の利用経験がある

来年4月からの  
**障害者自立支援施設の  
利用者を募集**

申し込みは  
8月17日(月)～21日(金)

区立の障害者自立支援施設で行う生活介護や就労支援など、各種事業の来年4月から利用できない場合があります。▼申込：☎とも事前に連絡の上、8月17日(月)～21日(金)に直接、申込先へ



日常生活の場や働く機会などを提供します(写真は白百合福祉作業所)

申込先・問合せ	
担当地域	総合福祉事務所 知的障害者担当係
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4611
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7075
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2815
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5273

表2 所得制限額(平成26年中の年間所得)

扶養親族の人数	所得制限額	
	本人 (20歳未満は扶養義務者)	配偶者・扶養義務者 (国の制度のみ)
0人	360万4000円	628万7000円
1人	398万4000円	653万6000円
2人	436万4000円	674万9000円
3人	474万4000円	696万2000円
1人増ごとの加算額	38万円	21万3000円

申請先・問合せ	
担当地域	総合福祉事務所福祉事務係
〒176	練馬 (区役所西庁舎2階) ☎5984-4612
〒179	光が丘 (光が丘区民センター2階) ☎5997-7060
〒177	石神井 (石神井庁舎4階) ☎5393-2817
〒178	大泉 (大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274

表1 各種福祉手当などの一覧

種類	対象となる方(いずれも区内在住の方)	手当額など
① 特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で①②のいずれかに当てはまり、常時特別な介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度の障害が重複している ②前記①と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額2万6620円 ※申請月の翌月から支給。
② 障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で①～③のいずれかに当てはまり、常時介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度 ②愛の手帳1・2度程度 ③前記①②と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額1万4480円 ※申請月の翌月から支給。
③ 重度心身障害者手当(都の制度)	原則として65歳未満で①～③のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で、著しい精神症状がある ②重度の知的障害と、重度の身体障害がある ③両上肢と両下肢の機能が失われ、座っていることが困難	月額6万円 ※申請月から支給。
④ 心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で①～④のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1～3度 ③区で定める難病認定を受けている ④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゅく)症 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額1万5500円 ※申請月から支給。
⑤ 紙おむつの支給(区の制度)	原則として65歳未満で、身体障害者手帳3級または愛の手帳4度の方 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額1万円 ※申請月から支給。
⑥ 心身障害者医療費助成(都の制度)	在宅の3～64歳で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方 ※他の制度で紙おむつの支給を受けている方を除く。	紙おむつを支給 ※申請月から1割の利用者負担で支給。上限額あり。
	身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級)、愛の手帳1・2度を65歳未満で取得し、申請した方 ※後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちで住民税(特別区民税・都民税)が課税されている方を除く。	保険診療分の医療費について、他の公費で助成されない自己負担額の一部を助成 ※申請月から該当。

障害のある方、難病の方は福祉手当などを受給できます(表1参照)。対象となる方で、まだ申請していない方は、申請してください。

※本人や扶養義務者の所得が制限額(表2参照)を超えている方は対象になりません。

現在お持ちの⑥受給者証(⑥の心身障害者医療費助成受給者証)の期限は8月31日(月)です。新しい⑥受給者証を8月21日(金)に発送します。

新しい⑥受給者証を8月21日(金)に発送

障害のある方・難病の方は  
**各種福祉手当などが受けられます**

ボランティア

保育サービス講習会

～子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員になるための講習会です。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、利用会員のお子さんを午前7時～午後8時の間で預かっていただきます。▶対象:次の①～③の全てに当てはまる方 ①援助会員になることを希望する②20歳以上③月1回の定例会に参加できる▶日時:9月14日(月)～16日(水)・24日(木)・25日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶場所:石神井庁舎5階▶定員:30名(選考)▶テキスト代:2,000円▶申込:8月21日(金)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

福祉有償運送運転者講習会

障害のある方や高齢者の送迎を行う有償運送ボランティアになるための講習会です。講習会では、乗降介助の方法を学び、車を使った実習などを行います。▶対象:運転免許証をお持ちの方▶日時:9月5日(土)・6日(日)午前9時～午後5時【2日制】▶場所:区役所東庁舎7階など▶定員:12名(抽選)▶費用:1万1500円(区内在住の方、区内福祉有償運送団体所属の方は6,500円)▶申込:電話またはファクスで申込用紙を請求の上、8月26日(水)までに直接、練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎3階)☎3992-5600(FAX)3994-1224 ※申込用紙は練馬区社会福祉協議会ホームページ(http://www.nerishakyo.com/)にも掲載しています。

お休みします

〈石神井公園区民交流センター☎5910-3451〉…8月16日(日)【全館清掃のため】  
 〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月23日(日)【害虫駆除のため】 ※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。

高齢者

素敵に年を重ねよう  
 ～はつらつシニアのロコモ体操(転倒予防体操)

▶対象:65歳以上の方▶内容:ストレッチ・筋力アップ・有酸素運動の実技指導▶区の担当:健康づくり係▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス練馬高野台☎5372-1006(月曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日時	定員(申込順)
保健相談所	豊玉 9/2(水)14:30～16:00	30名
	大泉 9/7(月)10:30～12:00	25名
	関 9/17(木)10:30～12:00	25名
	北 9/18(金)14:30～16:00	20名
石神井	9/29(水)14:30～16:00	25名
ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)	9/4(金)14:30～16:00	30名

女子力をアップする  
60歳からのベリーダンス

▶対象:腰痛・膝痛のない区内在住の60歳以上の方▶日時:9月10日～10月1日の毎木曜午後1時30分～2時30分【4日制】▶場所:豊玉高齢者センター▶定員:20名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、8月24日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401

60歳以上の方対象の映画会

1 2とも▶申込:当日会場受け付け  
 1 光が丘区民センター3階▶日時:8月27日(木)④午前10時～正午⑥午後1時30分～3時30分▶上映作品:現金に手を出すな▶定員:各200名(先着順)▶問合せ:光が丘高齢者センター☎5997-7717

2 関区民センター▶日時:8月28日(金)午後1時30分～2時55分▶上映作品:あの丘越えて▶定員:200名(先着順)▶問合せ:関高齢者センター☎3928-1987

子ども・教育

9月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月頃まで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ、コップ▶申込:当日会場受け付け

場所・問合せ	受付日時
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	9(水)・25(金) 13:00～15:00
北保健相談所 ☎3931-1347	11(金) 9:00～11:00
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	8(水)13:00～15:00 29(水)9:00～11:00
石神井保健相談所 ☎3996-0634	4(金)・25(金) 13:00～15:00
大泉保健相談所 ☎3921-0217	18(金) 9:00～11:00
関保健相談所 ☎3929-5381	14(月) 9:00～11:00

パパとママの準備教室

▶対象:出産を控えた夫婦▶日時:9月12日(土)④午前9時～11時30分⑥午後1時30分～4時▶場所:豊玉保健相談所▶内容:ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦ジャケットの体験など▶定員:各40組(抽選)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(④⑥)の希望順も②住所③夫婦の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤出産予定日を、8月24日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-15-19 豊玉保健相談所☎3992-1188

小児救急ミニ講座  
「子どもの病気とその対応」

1 2とも▶対象:乳幼児の保護者▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で各保健相談所へ  
 1 石神井保健相談所☎3996-0634▶日時:9月9日(水)午前10時30分～正午▶講師:上石神井サン・クリ

ニック医師/小西佐知子  
 2 関保健相談所☎3929-5381▶日時:9月10日(木)午前10時～11時30分▶講師:ゆき医院医師/田口智子

育児と離乳食(1回食)

▶対象:5・6カ月児と保護者▶日時:8月21日(金)午前10時～11時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30組(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で同所☎3992-1188

小学校科学教室

▶日程:9月26日、10月17日・24日・31日、11月7日の土曜【5日制】▶講師:区立小学校教諭▶定員:各30名(初めての方を優先の上、抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名(A～D)の別も。第2希望まで②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、8月28日(必着)までに〒179-0072光が丘6-4-1 学校教育支援センター☎6385-9911

対象	時間	場所	内容
小学5年生	A 9:30～11:30	学校教育支援センター	光・空気・電気を調べよう
	B 13:30～15:30		
小学4年生	C 9:30～11:30	関町小	科学に親しもう(スライム作りなど)
	D 13:30～15:30		

夏休み!親子で学ぼう練馬の夜空

▶対象:小学生と保護者▶日時:8月29日(土)午後6時30分～8時30分▶場所:向山庭園▶内容:望遠鏡で夜空を観察する▶講師:練馬の星空を楽しむ会代表/山川徹▶定員:30名(申込順)▶費用:1人300円▶申込:電話で同所☎3926-7810

健康・衛生

忙しくてもあきらめない!  
中性脂肪・コレステロール対策

▶日時:9月5日(土)午後1時30分～3

時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:35名(申込順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

食生活応援講習会  
「ふだんからの備えがあなたの健康を守ります!」

▶日時:8月28日(金)午後2時～3時30分▶場所:光が丘保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:25名(申込順)▶申込:電話で同所☎5997-7722

統合失調症講演会  
～自分らしく暮らしていくためのヒント

▶対象:統合失調症の方やその家族・支援者▶日時:9月4日(金)午後2時～4時▶場所:大泉保健相談所▶講師:社会福祉法人つくりっこの家職員/明星マサ▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で同所☎3921-0217

飼い犬の登録・狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の子犬の飼い主には、①犬の登録(生涯1回)を行い、鑑札の交付を受ける②犬に毎年1回4～6月に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受ける③鑑札・注射済票を犬に着けることが義務付けられています。犬の登録・今年度の予防注射の手続きが済んでいない場合は、早めに手続きしてください。

〈犬の登録〉

区民事務所、保健相談所、生活衛生課(区役所東庁舎6階)で登録をして、鑑札の交付を受けてください(手数料3,000円)。

〈狂犬病予防注射〉

動物病院などで注射後(注射料金は動物病院などにより異なる)、獣医師が発行する注射済証明書を保健相談所または生活衛生課へ持参し、注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。  
 ◎問合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

都市農地を守る取り組みを進めています

問合せ 都市農業係☎5984-1398

練馬区には東京23区で一番多くの農地があります。農園主が区民に野菜作りを教える農業体験農園の発祥の地であるなど、先駆的な取り組みも行われてきました。また、区内約300カ所の直売所では、新鮮で安全な農産物を手に入れることができます。都市農地は身近な生産の場であるだけでなく、防災、教育、コミュニティの醸成などの多面的な機能を持っています。しかしながら区内の農地は、税制や土地利用規制のため年々減少しています。

このため、練馬区は都内38自治体で構成する「都市農地保全推進自治体協議会」の会長として、都市農

地の保全に向けた制度改正を国に要望してきました。

こうした活動が実り、今年4月に都市農地の有効な活用と適正な保全を図ることを目的とした「都市農業振興基本法」が成立しました。現在、法に基づく具体策や税制改正などを関係省庁に要望しています。

併せて区では農地の保全に向け、特定の地域において規制緩和を重点的に実施する国家戦略特区を活用し、税制を含む農地制度を改善するための都市農業特区の指定について国に提案しています。

練馬の農地の魅力をさらに高め、多面的機能を持つ都市農地の保全に向けた取り組みを進めます。

▶受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こどもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238  
 内科・小児科 練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238  
 石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404

# お知らせ

## 皆さまからの寄付

6月にいただいた寄付は次の通りです。ありがとうございました。▶**問合せ:**管財用地係☎5984-2807 ■区へ

- 【練馬区のため】3万2339円(1件)
- 【練馬みどりの葉っぱい基金】19万4877円(10件)
- 【障害者福祉のため】550円(1件)
- 【高齢者福祉のため】1000万円(1件)
- 練馬区社会福祉協議会へ44万6533円(33件)

## 就労や進路に悩む若者の自立を支援するねりま若者サポートステーションの利用説明会

▶**対象:**15~39歳の未就労や引きこもりなどの状態にある方やその家族・支援者▶**日時:**8月29日(土)午後2時~4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話でねりま若者サポートステーション☎5848-8341(木・日曜を除く)

## 国民年金

### 厚生年金・共済組合に加入している配偶者の扶養から外れたときは届け出を

厚生年金・共済組合に加入している配偶者に扶養されている方(第3

号被保険者)は、次の①~④の場合、第1号被保険者に切り替える届け出が必要です。①配偶者が退職・死亡した②配偶者が厚生年金・共済組合加入中に65歳に達した③ご自身が収入増や離婚などで扶養から外れた④ご自身が雇用保険を受給するようになった▶**問合せ:**国民年金係☎5984-4561

## 税

### 白色申告者向け記帳講習会

▶**対象:**不動産貸し付け所得または事業所得があり、白色で確定申告をする方▶**日時:**9月10日(休)①午前10時~正午(不動産貸し付け所得)②午後2時~4時(事業所得)▶**場所:**練馬西青色申告会(東大泉4-16-3)▶**内容:**記帳の仕方や収支内訳書の書き方などを学ぶ▶**定員:**各30名(申込順)▶**申込:**電話またはファクスで①講習会名(A②の別も)②住所③氏名④電話番号を、練馬西青色申告会☎5387-6211FAX 5387-6222

## 働く

### ①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】

登録制で、欠員状況により採用します。▶**期間:**6カ月以内▶**勤務日:**月~土曜(月20日程度)▶**時間:**①朝~午前7時30分から、夕~午後4時15分から(それぞれ2~3時間程度)②~④原則として午前8時30分~午後5時15分の間の4~8時間▶**場所:**区立保育園▶**賃金:**①時給1,300円(土曜1,400円)②時給

1,100円(土曜1,200円)③④時給940円(土曜1,040円) ※交通費は支給しません。▶**申込:**履歴書(写真貼付)に希望する職種(①~④の別)を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階)☎5984-5839

## 事業者向け

### 取引や証明用はかりの定期検査

商店での取引や学校、病院などでの証明に使用するはかりは、2年に1度定期検査を受ける必要があります。全てのはかりについて検査員が直接商店などへ伺い、検査を行います。詳しくは、東京都計量検定所から対象者に送付するハガキをご覧ください。ハガキが届かない場合や、はかりを新たに使用するようになった方、使用しなくなった方のご連絡ください。▶**検査日:**8月24日(月)~11月18日(水)(土・日曜、祝休日を除く)▶**問合せ:**東京都計量検定所検査課☎5617-6638

## 住まい・まちづくり

### 住宅修築資金融資あっせん制度のご利用を

住宅の修繕・リフォームなどの工事資金が必要な方に、金融機関への融資あっせんを行っています。工事内容、世帯の所得などの要件がありますので、詳しくはお問い合わせください。▶**申込資格:**区内に1年以上居住していること、70歳までに完済できることなど▶**融資限度額:**500万円▶**返済方法:**84カ月(7年)

以内の元金均等月賦返済▶**利率:**固定年利2.0% ※世帯の所得などにより、区が利子の一部または全部を補給します。▶**問合せ:**住宅課管理係☎5984-1289

## 福祉・障害のある方

### 初心者向け障害者パソコン教室

▶**日時:**9月13日(日)1 午前9時30分~正午 2 午後1時30分~4時▶**場所:**中村橋福祉ケアセンター▶**定員:**1 2 各4名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**電話またはファクスで①教室名(1 2 と A~E の別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名と手帳の種類⑤電話番号またはファクス番号を、8月26日(水)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211FAX 3970-5676 ※手話通訳が必要な方は、併せて申し込んでください。※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース名	対象
A パソコン入門	次の①②のいずれかに当てはまる区内在住・在勤(在学)の方 ①愛の手帳を持っている ②身体障害者手帳を持っていて、肢体不自由、視覚障害、聴覚障害のいずれかの障害がある
B ワード	
C エクセル	
D タブレット端末	
E 視覚障害(読み上げソフト)	区内在住・在勤(在学)で、身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※A は以前受講した方、B C はパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。※A~E は、1 2 のいずれの時間も実施。

## みどりの風吹くまちビジョンを配布しています

区では、今後の区政運営の方向性を示すみどりの風吹くまちビジョン(3月策定)の本書と概要版、ビジョンの実施計画であるアクションプラン(6月策定)を作成しました。本書と概要版、アクションプランは、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(平和台を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、企画課(同本庁舎6階)などで配布しています。 ※音声版・点字版も作成しました。貸し出し方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**企画課☎5984-2448



## 20%のプレミアム(お得分)が付いた ねり丸お買物券を金融機関で販売中!

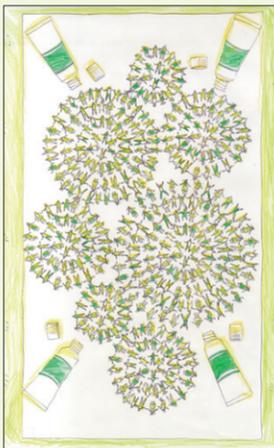
郵便局、JA東京あおば、信用金庫で販売しています。販売状況についてはお問い合わせいただくか、練馬区商店街連合会ホームページ([http://www.nerima-kushoren.jp/premium\\_pay2](http://www.nerima-kushoren.jp/premium_pay2))をご覧ください。▶**問合せ:**練馬区商店街連合会☎3991-2241(平日午前9時~午後5時)、区役所内商工係☎5984-2675



## 広報キャンペーン「よりどりみどり練馬」第3弾 テレビCM参加者募集

### みどり色の服を着て みんなで巨大な人文字アートを描こう!

みどり豊かな練馬区のさまざまな魅力を区内外に発信するため、広報キャンペーン「よりどりみどり練馬」を実施しています。今回、区民参加型のテレビCMを撮影するにあたり、一緒に巨大な人文字アートを描いてくれる方を募集します。応募方法など詳しくは、8月31日(月)までにお問い合わせいただくか、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。▶**対象:**参加したテレビCMの放映に同意でき、撮影日にみどり色の服を着て参加できる方▶**日時:**9月5日(土)午前9時~正午(雨天6日(日))▶**場所:**石神井松の風文化公園(石神井台1-33-44)▶**募集人数:**600名(申込順)▶**問合せ:**広聴広報課「よりどりみどり練馬」担当☎5984-1089



人文字アート(イメージ)

## 国勢調査を実施します

調査基準日 10月1日(木)

9月10日(木)頃から国勢調査員が調査のため伺います。今回の調査からスマートフォンでの回答が可能になるなど、インターネットでの回答が便利になりました。調査の概要など詳しくは、区ホームページ「区政情報」の「統計・調査」をご覧ください。▶**問合せ:**統計係☎5984-2459

## 年金情報流出を口実にした犯罪にご注意を!

日本年金機構を名乗って口座番号を聞き出そうとしたり、「流出した個人情報削除できる」と持ちかけたりする者が現れています。機構から年金情報流出に関わることを以下のようなことは行いません。  
●電話やメールで連絡する  
●お金やキャッシュカードを要求する  
●ATM(現金自動預払機)の操作をお願いする  
▶**問合せ:**日本年金機構専用電話窓口☎0120-818211(毎日午前8時30分~午後9時)、練馬年金事務所☎3904-5491

## 7月の放射線量測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。▶**問合せ:**環境規制係☎5984-4712  
【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時  
●地表面から50cm 0.032~0.076 ●地表面から5cm 0.032~0.081

マイフレンド講座

～障害を知り、地域で共に生きる

障害の特性や障害のある方への配慮などを、講義と施設体験を通して学びます。▶定員:20名(申込順)▶費用:60円(保険料) ※体験先の施設により昼食代など実費。▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、練馬障害福祉人材育成・研修センター ☎3993-9985 FAX 3994-1224 ※練馬障害福祉人材育成・研修センターホームページ(https://kensyu.neri-shakyo.com/)からも申し込みます。

Table with 3 columns: 内容【2日制】、日時、場所

※2日目の時間は施設により異なります。
※2日目の体験先の施設は、1日目の講座終了後に選択できます。

景観まちづくり講座

「お宅の塀ぎわ10cmからできる「みどりの景観アイデア」

▶日時:9月5日(土)午後2時~4時15分▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:コミュニティガーデンコーディネーター/木村智子ほか▶定員:30名(申込順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号を、練馬まちづくりセンター ☎3993-5451 FAX 3993-8070 machi@nerimachi.jp

ポプリ(香草などを乾燥させたもの)を使ったカード作り

▶日時:9月6日(日)午前10時~正午▶場所:花とみどりの相談所▶講師:ハーブアドバイザー/えつみ彩子▶定員:20名(抽選)▶材料費:1,500円▶持ち物:ティースプーンなど▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月20日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所 ☎3976-9402

リサイクルセンターの講座

1 2とも▶対象:18歳以上の方▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、1 8月31日 2 9月3日(必着)までに各申込先へ ※1 で保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も記入してください。 ※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込みます。

1 介護・育児をサポートする重曹の使い方講座

▶日時:9月15日(火)午前10時~正午▶場所・申込先:関町リサイクルセンター(〒177-0051関町北1-7-14) ☎3594-5351▶内容:汚れや臭いへの対処など重曹の便利な使い方を学ぶ▶定員:15名(抽選)▶費用:500円

2 自然素材を使った化粧水作り

▶日時:9月17日(木)午後1時~3時▶場所・申込先:春日町リサイクルセンター(〒179-0074春日町2-14-16) ☎3926-2501▶定員:12名(抽選)▶費用:250円

図書館は今 熱くて 面白い!

図書館ならではのイベントを開催

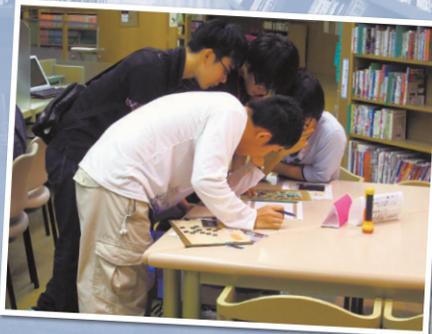
図書館では本の貸し出しだけでなく、夏休みの宿題のアドバイスをしたり、イベントを開催したりしています。今回、図書館の特長を生かした4つのイベントを紹介します。

封鎖されたミステリー図書館 夜の図書館からの脱出

仲間と一緒に完全封鎖された夜の図書館に隠された暗号を解読し、脱出を目指します。▶対象:15~30歳の3名以上で構成されたグループ▶日時:㉠9月7日(月)㉡10月5日(月)午後5時40分~7時30分▶場所:光が丘図書館▶定員:各50名(申込順)▶申込:電話で同所 ☎5383-6500



会場は真っ暗な光が丘図書館。脱出ゲームが体感できる図書館は日本でもごくわずかしかありません



20XX年の魔法国家が舞台という設定です

むしと一緒にあはなし会

昆虫の生態にちなんだあはなし会です。夏の思い出づくりにいかがですか。▶対象:3歳児~小学生▶日時:8月22日(土)午後3時~3時30分▶場所・問合せ:稲荷山図書館 ☎3921-4641▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

三十ミタナカ物語を書いてみよう ~物語創作相談室

南田中を舞台にした自分だけのオリジナル小説を作ります。▶対象:小学3年生~20歳程度の方▶日時:8月29日(土)午後1時~7時、30日(日)午前9時~午後7時の間の都合のよい時間▶場所・問合せ:南田中図書館 ☎5393-2411▶講師:パブリックアーティスト/木村建世ほか▶申込:当日会場受け付け

知的書評合戦「ビブリオバトル」

複数の発表者が自分の好きな本を紹介し、観戦者が投票により最も読みたくなった本を決めます。▶対象:中学生以上▶日時:10月12日(祝)午後3時~5時▶場所:春日町図書館▶定員:①発表者10名(申込順)②観戦者30名(先着順)▶申込:①電話で同所 ☎5241-1311②当日会場受け付け

第224回

アトリウムミニステージ 特別公演

入場無料

さまざまな障害がありながらピアノを演奏するグループ「音のりぼん」から3人のピアニストが演奏します。▶日時:8月19日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:喜びの歌/ベートーベンなど



岩崎花奈絵 五井彩希 小柳拓人

▶出演:音のりぼん/岩崎花奈絵、五井彩希、小柳拓人▶問合せ:(公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。 ※車でのお来場はご遠慮ください。

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間をお願いします。 ●掲載を希望する方は、区ホームページ「ねりま区報」の「区民のひろば掲載申し込みについて」をご覧ください。

■関町俳句会 第1・3木曜午後1時~3時30分 関町リサイクルセンター 月会費500円 年2回吟行あり 由井 ☎3904-6214

■社交ダンスヘルス 60歳以上の方対象 月4回水曜午後1時15分~4時 貫井地区区民館 会費1回100円 年2回パーティあり 浮須 ☎3926-8864

■健康体操(リズムシェイプ・体幹トレーニング) 青葉会 毎金曜午前10時~11時 総合体育館 講師 小野加代子 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 吉野 ☎6750-7242 (要予約)

■ピラティスPila-tika 女性対象 月1・2回日曜午前10時~11時 石神井公園区民交流センター 会費1回1,500円 お子さん連れ可 櫻田 ☎080-1167-1958 又は pilatika2015@gmail.com (要予約)

■民謡(唄・三味線・尺八) 瑠声会 月4回木曜午後1時~5時 生涯学習センター 講師 日本コロムビア専属/太田瑠声 月会費3,000円 松田 ☎3991-7623

■社交ダンス ダンスサークル宙 60~80歳の多少踊れる方対象 月6・7回火曜午後1時30分~3時30分または金曜午後6時~8時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費500円 小川 ☎5935-4134 (要予約)

■チャンバラ 殺陣のゼミな一 中学生以上の初心者~中級者対象 毎日曜午後7時~9時30分 貫井地区区民館など 会費1回500円 初回は無料体験可 中川 ☎090-9158-2285 又は y27de6894dmg6@t.vodafone.ne.jp (要予約)

■練馬マンデーズ野球チーム 50歳以上の方対象 毎月曜午前9時~11時 東台野球場 月会費1,000円 鎌田 ☎3970-4517 (要予約)

■①24式太極拳・太極扇(功夫扇など) ②ヨガ ゆらゆらラックス 初心者対象 毎水曜①午後2時~3時10分②午後3時15分~4時15分 春日町地域集会所 ① ②とも会費1回1,000円 初回は無料体験可 千葉 ☎080-7759-0462 (要予約)

■護身術教室 第2・4日曜午後1時~3時 桜台体育館など 入会金3,000円 月会費3,000円 山本 ☎080-7023-8672

■高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 ①9月4日②11日③18日午前11時~午後1時 平和台体育館 ①~③とも参加費無料、保険料100円 シルバースイミングクラブ平和台・関 ☎090-2478-6897 (要予約。午後6時~9時)

■ゴルフ友の会 男性は60歳以上の方対象 第2金曜 浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市) 年会費2,400円 プレー代・交通費実費 藤居 ☎090-1643-6876

■社交ダンス ステップ・メイト 初級~上級者対象 毎金曜午後1時~4時 男女共同参画センターえーる 月会費2,000円 池田 ☎090-4389-2079

■ウクレレ カウラナクラブ 初心者対象 月2回日曜午後2時~4時 大泉町地域集会所 月会費3,000円 初回は無料体験可 ヤナセ ☎090-3512-1519

■ビーズ教室(指輪の制作) 8月15日午後1時~5時 ココネリ3階 材料費1,000円 内野 ☎090-4922-1987

広告 起業家募集! 新規開業者の6割が入会 (公社) 全日本不動産協会 東京都本部練馬支部 開業コスト削減出来ます 03-3261-1010

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

# スポーツ

## 初心者スポーツ教室

▶ **申込:** 1 2 往復ハガキで①教室名(1 2 の別。2 はA~D の別も) ②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を、8月20日(必着)までに〒176-8501 区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 **3** プール内で申し込み

### 1 柔道

▶ **対象:**小学生以上 ※小学1・2年生は保護者同伴。 ※経験者の参加も可。 ▶ **日時:**9月12日~10月17日の毎土曜午後4時~6時【6日制】 ▶ **場所:**総合体育館 ▶ **定員:**50名(抽選) ▶ **保険料など:**282円 ▶ **持ち物:**柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

### 2 水泳

▶ **日時・対象:**9月17日~11月19日の毎木曜【10日制】 ④ **女性の部**(60歳未満)…午前10時~正午 ⑥ **60歳以上の部**…午後1時~3時 ⑦ **幼児の部**(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時30分~5時30分 ⑧ **小学生の部**…午後3時30分~5時30分 ▶ **場所:**上石神井体育館 ▶ **定員:**④⑥各50名⑦⑧各45名(抽選) ▶ **保険料:**290円

### 3 ワンポイント水泳指導(9月分)

▶ **対象:**個人利用の方 ▶ **プール入場料:**1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日時
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 19:00~21:00
平和台体育館 ☎5920-3411	水曜 19:30~21:30
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 19:00~21:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	木曜 19:30~21:30
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月曜 19:30~21:30

## 泳げない人の水泳教室

▶ **対象:**20歳以上の方 ▶ **日時:**9月8日~12月1日の毎火曜午後1時~3時【9月22日、11月3日・24日を除く。10日制】 ▶ **場所:**旭町南地区区民館 ▶ **定員:**20名(抽選) ▶ **保険料:**1,850円 ▶ **申込:**ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、8月20日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

## 区民体育大会

▶ **問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「各種大会等」の「区民体育大会」などで実施要項をご覧になれます。

### ●ゲートボール

▶ **日時・場所:**【地区予選】9月1日(火) 第1地区…練馬総合運動場、第2地区…北町6丁目ゲートボール場、第3地区…総合体育館、第4地区…西大泉スポーツ広場、第5地区…都立光が丘公園ゲートボール場 【決勝大会】9月24日(木) 練馬総合運動場 いずれも午前9時から ▶ **保険料:**1人1日100円 ▶ **申込:**実施要項をご覧の上、8月19日(必着)までに練馬区ゲートボール協会へ

### ●ダンススポーツ

▶ **日時:**9月27日(日)午前9時から ▶ **場所:**光が丘体育館 ▶ **保険料など:**1人500円 ▶ **申込:**実施要項をご覧の上、9月15日(必着)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ

### ●陸上

▶ **日時:**9月27日(日)午前9時から ▶ **場所:**練馬総合運動場 ▶ **内容:**右上の表の通り ※参加はリレーを除き1人2種目まで。中学生は1校・1クラブにつき1種目3名まで。 ▶ **保険料など:**1人700円 ※区立中学校から出場する中学生は650円。 ▶ **申**

**込:**実施要項をご覧の上、8月22日(必着)までに申し込んでください。

### 陸上競技会 種目一覧

区分	男子					女子				
	小学生	中学生	高校生	30歳未満	30歳以上	小学生	中学生	高校生	30歳未満	30歳以上
種目										
60m	△	-	-	-	-	△	-	-	-	-
100m	□	○	○	○	○	□	○	○	-	○
200m	-	○	-	-	-	-	○	-	-	-
400m	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-
800m	-	○	-	-	-	-	-	○	-	-
1500m	-	○	○	○	○	-	○	○	-	○
3000m	-	○	-	-	-	-	-	-	-	○
5000m	-	-	○	○	○	-	-	-	-	-
4×100mリレー	○	○	○	-	-	○	○	○	-	-
走幅跳び	□	○	○	○	○	□	○	○	○	-
走高跳び	-	○	○	-	-	-	○	○	-	-
砲丸投げ	-	○	○	○	○	-	○	○	-	-
やり投げ	-	-	○	-	-	-	-	○	-	-
ソフトボール投げ	○	-	-	-	-	○	-	-	-	-

※…中学生は、種目によって学年別のものと学年共通のものがあります。  
☆…小中学生・高校生は、共通の部には参加できません。  
△…小学1~3年生のみ実施。  
□…小学4~6年生のみ実施。

## 催し

### 大泉町福祉園の施設公開

▶ **日時:**8月26日(水)午前10時30分~11時30分・午後1時30分~2時30分 ▶ **場所・問合せ:**大泉町福祉園 ☎5387-4681 ▶ **内容:**活動見学、自主生産品の販売など

## 講座・講演会

### 時事問題を考える

▶ **対象:**18歳以上の方 ▶ **日時:**8月26日(水)・9月23日(水)午後7時~8時30分 ▶ **場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667

▶ **内容:**その月のニュースを解説 ▶ **講師:**日本外交協会理事/長田達治 ▶ **定員:**300名(先着順) ▶ **申込:**当日会場受け付け

### 勤労福祉会館の講座

1~3とも ▶ **場所:**勤労福祉会館 ▶ **申込:**1 9月6日(日) 2 7日(月) 3 12日(土)までに電話で同所 ☎3923-5511

#### 1 早わかり簿記3級講座

▶ **日時:**9月13日~10月11日の毎日曜午前10時~正午【5日制】 ▶ **講師:**塾講師/宮崎恵美子 ▶ **定員:**30名(申込順) ▶ **費用:**8,000円

#### 2 国家資格取得支援講座

▶ **講師:**国家資格研修センター所長/藤田和幸 ▶ **定員:**各50名(申込順)

内容	日時	費用
A 行政書士	9/12~11/7の毎土曜【9日制】	18:30~19:10 1万9000円
B マンション管理士・管理業務主任者	9/12~10/17の毎土曜【6日制】	19:20~20:00 1万9000円
C 宅地建物取引士	9/12~10/17の毎土曜【6日制】	20:10~20:50 1万4000円

※A~Cとも無料体験会を、9月5日(土)午後7時~8時30分に開催します。

#### 3 職業能力開発講座

▶ **日時:**9月19日(土)午後2時~4時 ▶ **内容:**自分のコミュニケーション能力に応じた対人関係の構築の仕方を学ぶ ▶ **講師:**交流分析士インストラクター/坂本敬二郎 ▶ **定員:**30名(申込順)

### ふるさと文化講座「和紙のときめき」

美しさ、強さ、寿命の長さを併せ持つ和紙の秘密を紹介します。 ▶ **日時:**9月26日(土)午後2時~4時 ▶ **場所:**石神井公園ふるさと文化館 ▶ **講師:**東京芸術大学大学院文化財保存学専攻教授/稲葉政満 ▶ **定員:**100名(申込順) ▶ **申込:**電話で同所 ☎3996-4060

## 情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

### ミニガイド

◆ **ネリマナイトマルシェ** ▶ **日時:**8月21日(金)午後4時~9時 ▶ **場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶ **内容:**練馬産の旬の野菜や自慢の逸品を販売 ▶ **問合せ:**ネリマdeマルシェの会・加藤 ☎080-6623-4831(平日午前10時~午後4時)

◆ **中学校卒業程度認定試験** ▶ **対象:**病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方 ▶ **願書受付期間:**8月24日(月)~9月11日(金) ▶ **試験日:**10月28日(水) ▶ **願書の配布場所・問合せ:**東京都義務教育課(都庁第1本庁舎40階) ☎5320-6752

◆ **普通救命講習会** 1 2 とも ▶ **内容:**心肺蘇生(せせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ▶ **テキスト代:**1,400円 ▶ **申込:**電話で各消防署へ 1 練馬消防署 ☎3994-0119 ▶ **日時:**9月11日(金)午前9時~正午 ▶ **定員:**30名(申込順)

2 石神井消防署石神井公園出張所(石神井町2-16-1) ☎3995-0119 ▶ **日時:**9月20日(日)午前9時~正午 ▶ **定員:**20名(申込順)

◆ **SSC上石神井の催し** ▶ **申込:**往復ハガキまたはファクスで①催し名(1~

3 の別も)②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、8月31日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館内 SSC上石神井 ☎FAX 3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)

1 **パパママと一緒! 楽しい親子体操**~ 走って・跳んで・はねて! ▶ **対象:**3歳以上の未就学児と保護者 ▶ **日時:**9月12日(土)午前10時~11時30分 ▶ **場所:**上石神井体育館 ▶ **費用:**300円(お子さんは100円)

2 **遊びのなかで子どもは育つ「子どもの運動と遊び」講演会** ▶ **対象:**子育て中の保護者 ▶ **日時:**9月12日(土)午後1時30分~3時30分 ▶ **場所:**上石神井体育館 ▶ **講師:**田中教育研究所所長/杉原隆 ▶ **定員:**20名(申込順) ▶ **費用:**500円

3 **グラウンド・ゴルフお楽しみ会** ▶ **対象:**50歳以上の初心者 ▶ **日時:**9月18日(金)午前9時~正午 ▶ **場所:**石神井松の風文化公園(石神井台1-33-44) ▶ **定員:**40名(申込順) ▶ **費用:**500円

◆ **都立志村学園(肢体不自由教育部門)見学会** ▶ **日時:**9月29日(火)午前9時30分~午後0時30分 ▶ **定員:**100名(申込順) ▶ **申込:**9月11日(金)までに電話で志村学園 ☎3931-2323

◆ **第13回体協主催オープンテニス大会(女子ダブルス)** ▶ **日時:**10月7日(日)午前9時から ※予備日14日(水)。

▶ **場所:**土支田庭球場 ▶ **定員:**32組(抽選) ▶ **費用:**1組4,000円 ▶ **申込:**庭球場または体育館にある実施要項をご覧の上、9月2日(必着)までに練馬区体育協会 ☎5393-5420(問い合わせは平日午前9時~午後5時)

◆ **身体障害者のための無料運転教習** ▶ **対象:**次の①~④の全てに当てはまる方 ①身体障害者手帳を持っている ②公共職業安定所に求職登録をしている ③運転免許試験場の適性審査に合格している ④就職のために自動車運転免許の取得を希望する ▶ **入所日:**1・4・7・10月の初め ▶ **教習期間:**3カ月 ※宿舍あり(食費のみ自己負担) ▶ **教習費:**無料 ※検定料など(3万5000円程度)は自己負担。 ▶ **場所・問合せ:**身体障害者運転能力開発訓練センター(埼玉県新座市堀ノ内2-1-46) ☎048-481-2711 FAX 048-481-6578

### リサイクルマーケット

▶ **出店申込:**往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※車での来場・搬入はご遠慮ください。 ※700円以下の出店料が掛かります。

◆ **長光寺橋公園**(石神井町1-1-58) ▶ **日時:**9月6日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止) ▶ **申込先:**〒176-0001練馬2-22-13 リサイクル・タンポポ ☎080-3170-0909(先着100店。問い合わせは午後7時~9時)

### 朝・夕・青空市

◆ **江古田ゆうゆうロード** ▶ **日時:**8月15日(土)午前10時~午後8時 ▶ **問合せ:**仲田 ☎3948-0777

◆ **早宮商店街** ▶ **日時:**8月21日(金)・22日(土)午後3時~6時 ▶ **問合せ:**山崎 ☎3993-3388

### 子どものための講座

区内の団体に委託して実施。 ▶ **問合せ:**育成支援係 ☎5984-1292

### ねりま遊遊スクール

◆ **バドミントンを楽しもう!** ▶ **対象:**小学3~6年生 ▶ **日時:**8月23日(日)午前9時~正午 ▶ **場所:**中村中 ▶ **定員:**25名(申込順) ▶ **企画:**中村中バドミントン部 ▶ **申込:**電話で同所 ☎3990-4436

◆ **ジオパーク秩父で化石採り体験** ▶ **対象:**小中学生と保護者 ▶ **日時:**8月29日(土)午前11時~午後2時30分 ▶ **場所:**おがの化石館(埼玉県小鹿野町) ▶ **定員:**30名(申込順) ▶ **費用:**1人800円 ▶ **申込:**電話でNPO法人子どもの夢と思い作り舎・山本 ☎6760-3378(午後5時~9時)

◆ **ベビーとママのためのコンサート** ▶ **対象:**0歳児~小学生と保護者 ▶ **日時:**9月11日(金)④午前10時30分~11

時30分 ⑥午後1時30分~2時30分 ▶ **場所:**関区民センター ▶ **定員:**各40組(申込順) ▶ **費用:**1組500円 ▶ **申込:**電話でアンサンブルパーク・茂木 ☎080-9373-0603(午前9時~午後9時)

◆ **稲刈りに行くこう** ▶ **対象:**小中学生と保護者 ▶ **日時:**9月19日(土)午前9時~午後5時 ▶ **場所:**埼玉県吉見町の田んぼ ▶ **定員:**40名(申込順) ▶ **費用:**1人500円 ※交通費実費。 ▶ **申込:**電話でNPO法人練馬発ひと・むし・自然フォーラム・小山 ☎3920-7124(午前9時~午後5時)

### 家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。 ▶ **問合せ:**在宅療養係 ☎5984-4597

◆ **暑い夏を元気に乗り切る簡単レシピ** ▶ **日時:**8月22日(土)午後1時30分~3時30分 ▶ **場所:**土支田デイサービスセンター ▶ **内容:**講義、調理実習 ▶ **定員:**15名(申込順) ▶ **申込:**電話で同所 ☎5387-6760

### 学校体育館でスポーツを

◆ **練馬小 ラケットテニス教室** ▶ **対象:**16歳以上の方 ▶ **日時:**9月1日(火)・8日(火)・15日(火)午後7時~9時 ▶ **定員:**50名(先着順) ▶ **持ち物:**ラケット(ある方のみ)、上履き ▶ **申込:**当日会場受け付け ▶ **問合せ:**学校応援団・開放係 ☎5984-1057

## 介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級)

費用:59,500円(教材費込み) 期間:9/4金~12/11金

特別養護老人ホーム 練馬高松園 練馬区高松2-9-3

TEL.03(3926)8341



※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

# 健康長寿を目指しましょう！



みんなで  
楽しんでます

## 健康長寿若がえり教室を紹介

健康長寿を目指すには、年を重ねることによって表れる生活のしづらさを見逃さず、介護予防に取り組むことが大切です。自分で気づき、取り組むことは大切ですが、家族や友人、地域ぐるみで取り組むことで、より効果的になります。

今回、**介護予防・日常生活支援総合事業**の一つである健康長寿若がえり教室を紹介します。

▶問合せ:総合事業係 ☎5984-4596

### 介護予防・日常生活支援総合事業って？

65歳以上で、健康長寿チェックシートにより生活機能が低下していると認められた方または要支援1・2と判定された方が利用できる事業のことです。

利用できる事業

- 短時間集中して専門職のアドバイスを受ける「健康長寿若がえり教室」
- ホームヘルパーなどが訪問して、調理や掃除などを利用者と一緒に行うサービス
- デイサービスセンター(通所介護施設)での食事・入浴などの日帰りのサービス

### 高齢者相談センター 支所に相談

最近、外出の機会が減っているし、食事の量も減ってやせてきたなあ…



#### 1 相談して健康長寿 チェックシートを記入



25個の質問で日常生活に必要な生活機能が低下していないかを調べます

生活機能が低下していると認められると介護予防・日常生活支援総合事業が利用可能に!

#### 2 ケアプランを作成

一人一人に合ったケアプラン(介護予防支援の計画)を作成します



### 地域みんなで元気に! 健康長寿若がえり教室に参加

#### 3 教室に参加



若さを保つ栄養教室



足腰しゃっきりトレーニング教室

ケアプランに基づいて健康長寿若がえり教室に参加します。教室には、他にも「高齢者筋力トレーニング教室」「しっかりかんで元気応援教室」などがあります。

元気になったー!



### 参加者の声

#### 若さを保つ栄養教室より

一人暮らしで買ってきた物を食べる事が多く、食事に無頓着だったので勉強したいと思い参加しました。



池田久男さん (高松在住)

教室に参加して、買い物をする時も栄養バランスを意識するようになりました。高齢期だからこそしっかり食べる事が大切だと感じました。

#### 足腰しゃっきりトレーニング教室より



宮内茂子さん(大泉学園町在住)

和やかな雰囲気運動することができ、教室に通うことが楽しくなりました。一人ではなかなか運動を続けられませんが、仲間と一緒に頑張ることができます。



佐藤豊さん(南田中在住)

以前に比べて歩くスピードが遅くなり、体力の低下を感じていたため、教室に参加しました。今では階段の昇り降りがとても楽になりました。

広告 ※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

## 介護付有料老人ホーム 二チイホーム

(一般型特定施設入居者生活介護)



### 練馬高野台

練馬区南田中3-17-11



### 石神井台

練馬区石神井台5-28-19



### 南大泉

練馬区南大泉3-18-1

## 安心 & 安全



**安心** 施設介護 30年以上の実績で安心



**安全** ニチイホーム独自の災害対策で安全

▼ 詳細はホームページにてご確認ください  
ニチイホーム 検索 [www.nichii-home.jp](http://www.nichii-home.jp)

資料請求・内覧のお申込はこちら

0120-555-800

受付(年中無休) 9:00~18:00

全国展開するニチイの3つの事業



株式会社ニチイケアパレスは、株式会社ニチイ学館の100%子会社です。

株式会社ニチイ学館は東証一部上場企業です。

- 在宅系から居住系までのトータルな介護サービス
- 1,500カ所以上の介護サービス拠点
- 393カ所の高齢者向け住宅・施設 ※H27.3月末現在

株式会社ニチイケアパレス

東京都千代田区神田駿河台 2-5-12  
NOF駿河台プラザビル 6F

やさしさを、私たちの強さにしたい。



広告

ペットが心配で留守にできないあなたへ!! 安心しておでかけ下さい。

ご旅行に行かれる時 急な出張で誰にも頼めない時 ペットシッターがあなたの代わりにお世話します。



お問い合わせは今すぐお電話を 090-8105-3843

メールでのお問い合わせは [pet-sitter-smile@ezweb.ne.jp](mailto:pet-sitter-smile@ezweb.ne.jp)

ペットシッタースマイル

動物取扱責任者 櫻井義之  
登録番号14東京都保第004341