

**練馬
こぶし
ハーフマラソン
2017**

練馬区独立70周年記念事業

来年3月26日(日)開催

来年3月26日(日)に開催する練馬こぶしハーフマラソン2017のランナーを募集します。
こぶしや桜が咲き誇る中、幹線道路を走れる魅力あふれる大会です。ぜひ、ご参加ください。

ゲストランナーと一緒に走れます



谷川真理さん 藤原新さん 吉田香織さん

ランナー募集

区民先着 11月 2日(水)～ 8日(火)
一般先着 11月 9日(水)～15日(火)
郵便払込 11月16日(水)～22日(火)

小中学生も一緒に走れる
「マイルラン」も新登場!!
詳しくは8面へ

練馬区長 前川 輝男

未来の練馬を担う子ども達のために、優れた住民サービスと美しいまちを残す。最も重要な行政の責務を、誠実に履行しようと思っています。

私は、練馬区はこれからも発展出来ると考えています。ただそれは、今直ぐ、ソフトとハード両面にわたるインフラ整備に着手する事が前提です。区政改革を実行し、区民サービスを将来とも持続可能なものになければなりません。ギリギリに未来は無いのです。

東京も例外ではありません。2020年には人口減少に転じると予測されています。幸い練馬区は、国の予測では、2040年頃までは人口増が続くとされています。極めて恵まれた都市ですが、それでも、日本全体のパイが縮小するなか、大きな影響を受ける事は避けられません。練馬区の経済も財政も、東京の活力に依存しているからです。

先日のNHK放送「縮小ニッポンの衝撃」をご覧になった方も多いと思います。日本史上初めて経験する人口減少が何をもたらすか、実態が鮮烈に描かれていました。住民サービスは勿論、集落の維持さえ困難になる自治体が続出しているのです。

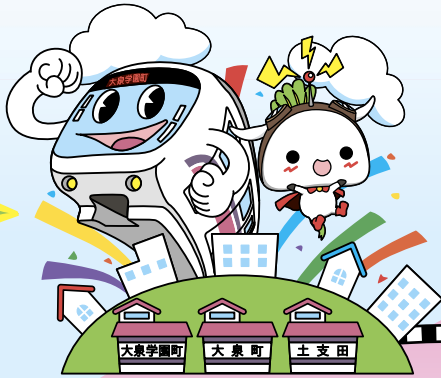


5階の窓から

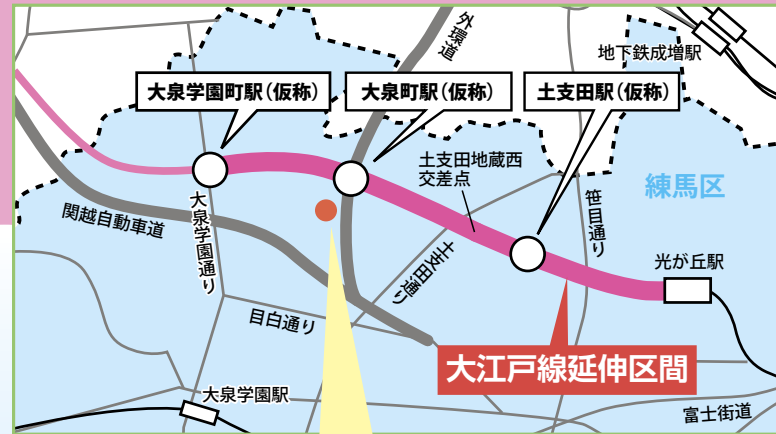
10/30 日 13:00~16:00 大泉第一小

早期着工に向けて加速中! 大江戸線延伸促進大会 を開催!

ミニトレイン乗車など
楽しいイベントが
いっぱいあるよ!



©練馬区



大泉第一小 (大泉町3-16-23)

▶交通: 西武池袋線大泉学園駅北口から西武バス

- ①和光市駅南口行きで「大泉第一小学校」下車徒歩1分
- ②長久保行きで「大泉桜高校」下車徒歩7分

先着 1,000 名様に大会記念グッズをプレゼント!



時 間	内 容
13:00~16:00	ミニトレインの乗車、車両型のティッシュケースづくり、運転手や駅員の格好で記念撮影など
13:10~13:40	親子で楽しめるおとあーとコンサート
14:00~14:45	式典(経過報告、大会決議など)
15:15~15:45	区立中の吹奏楽部による演奏



練馬区独立70周年プレイベント みどりの風練馬 薪能を開催しました

10月10日、石神井松の風文化公園でみどりの風練馬薪能を初開催しました。当日は、2,200名を超える観客が見守る中、石神井の森を背景にした開放的な舞台で、梅若万三郎さん、野村万作さんをはじめとした日本を代表する演者の皆さまが優美な舞を演じました。

区は、来年の独立70周年に向けて、さまざまな記念イベントを予定しています。内容が決まり次第、区報や区ホームページでお知らせします。▶問合せ: 文化事業担当係 ☎5984-4723



能「船弁慶前後之替」



狂言「二人袴」

11/11(金) 45歳以下の方対象 合同企業面接会・就職セミナーを開催

ハローワーク池袋・板橋区・豊島区・練馬産業連合会との共催による合同企業面接会を行います。また、ハローワークの個別相談コーナーでは、面接の受け方や書類の書き方について相談に応じます。 ※参加企業名など詳しくは、開催日のおおむね2週間前から区ホームページ「仕事・生活・環境」でご覧になれます。

▶日時: 11月11日(金)午後1時~4時(受け付けは午後3時30分まで) ▶場所: 石神井公園区民交流センター ▶持ち物: 履歴書(写真貼付)、職務経歴書 ※いずれも希望企業数分。 ※雇用保険受給中の方は受給資格者証も。 ▶区の担当: 中小企業振興係 ▶申込: 当日会場受け付け ▶問合せ: ハローワーク池袋職業相談第3部門 ☎5911-8609(部門コード44#)

11/1(火) 合同企業面接会事前準備セミナー 39歳以下の方対象

効果的な応募書類の書き方や面接対策をテーマにお話しします。合同企業面接会の事前セミナーとしてご活用ください。 ▶日時: 11月1日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所: 石神井公園区民交流センター ▶定員: 30名(先着順) ▶申込: 電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(日・木曜、祝日を除く)

みどりの区民会議の区民委員を募集

みどりは、潤いや豊かさを与えてくれる一方、日照や枝葉、落ち葉などの課題があります。また、民有地のみどりを個人で守っていくにも限界があります。

練馬のみどりを区民の財産として守り育てるために、区民参加で考え、具体的な行動につなげることを目的に、みどりの区民会議を設置します。区民会議は、区民の方や地域活動団体、事業者など20名程度で構成されます。区は、区民会議での討議内容や意見を踏まえ、地域のみどりを守り育てる新しい仕組みづくりを進めます。

▶対象: 平日夜間に開催する会議(今年度は12月15日(木)、来年3月16日(木))に出席できる区内在住・在勤(在学)の18歳以上の方、または区内のみどりに係る保全活動や推進・啓発活動を実施している団体 ▶任期: 平成31年3月31日まで ▶募集予定数: 6名程度(選考) ▶申込: 応募動機(400字以内。様式自由)と、個人の方は①住所(区外の方は勤務先〈学校名〉と所在地も)②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号を、団体の方は①団体の名称②電話番号③活動概要を記載したものを、11月4日(消印有効)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内みどり協働係(本庁舎18階) ☎5984-2418 ※保育室(1歳児以上対象)あり。

第10回 練馬大根引っこ抜き競技大会に

Yori Dori Midori
よりどりみどりねりま



参加しよう!

日時 12月4日(日)
午前9時30分～正午
場所 中村南の畑

中太で長い練馬大根は、青首大根に比べて、引き抜くのに3～5倍の力が必要です。大会は、引き抜いた大根の本数を競う「選手権の部」と、抜いた大根の中で最も長い大根の長さを競う「グループ参加の部」で行われます。上位入賞者には賞品を差し上げます。 ※JA東京あおば共催。 ▶ **申込**: JA東京あおば本支店・区内地区振興センター、区民事務所(練馬・石神井を除く)、出張所、石神井庁舎1階、ココネリ3階(練馬1-17-1)、都市農業課(区役所本庁舎9階)にある申込用紙に記入の上、JA東京あおば地域振興部へ

問合せ JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066
都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

部門	対象(区外在住の方も可)	定員(先着順)	費用(大根代など)
選手権の部	15歳以上の方(中学生を除く)	150名	1人500円
グループ参加の部	15歳以下の方と保護者 (1グループ5名まで)	100組	1組500円

※大根の生育状況により、定員に達していなくても申し込みを締め切る場合があります。

江古田駅周辺3大学の合同学園祭

江古田カレッジトライアングル

11月3日(祝)～6日(日)に、江古田駅周辺にある日本大学芸術学部・武蔵大学で学園祭が行われます。現在、改修工事中の武蔵野音楽大学を含めた3大学の学生と区が協働で、さまざまな催しを行います。ぜひ、お越しください。

▶ **問合せ**: 広報戦略係 ☎5984-1089

3大学の合同企画もよりどりみどり!

●よりどりみどりの練馬区産野菜・味噌がたっぷりの「江古田味噌煮込みうどん」を販売

JA東京あおばや地元農家、都内唯一の味噌蔵元「糀屋三郎右衛門」に協力をいただき、学生が自らつくった「練馬大根」と味噌を使用したうどんです。 ▶ **場所**: 武蔵大学、日本大学芸術学部、武蔵野音楽大学入間キャンパス



●江古田を歩こうフォトラリー

江古田の街にちりばめられた言葉を写真に撮ってキーワードを完成させた方に、景品をプレゼントします。武蔵大学、日本大学芸術学部などで配布する参加シートを受け取って参加してください。 ▶ **日時**: 11月5日(土)午前10時～午後5時(景品引き換え時間)

武蔵野音楽大学(羽沢1-13-1)
※改修工事のため、学園祭は10月21日(金)～23日(日)に入間キャンパス(西武池袋線仏子駅下車南口徒歩5分)で行います。

武蔵大学(豊玉上1-26-1)
白雉祭
11月5日(土)・6日(日)

日本大学芸術学部(旭丘2-42-1)
芸術祭
11月3日(祝)～5日(土)

●3大学のダンスパフォーマンスステージ

▶ 11月5日(土)午後0時30分～1時30分 ▶ **場所**: 武蔵大学

●地域の中学生との交流事業(演劇・吹奏楽などで交流)



商店街でプロの技術を学ぼう!

「まちゼミねりま」を開催

11/1(火)～30(水)

「まちゼミねりま」は、商店街の店主が講師となり、プロならではの専門知識や技術などを伝える無料の講座です。 ※材料費などは実費。 ※参加した方には、参加店で特典が受けられるカードを差し上げます。 ▶ **日程**: 11月1日(火)～30日(水) ▶ **申込**: 10月25日(火)から直接、受講を希望する店舗に申し込んでください(先着順) ※講座の内容など詳しくは、10月25日(火)の新聞(朝日・読売)折り込みや商店街、商工

観光課(区役所本庁舎9階)にあるチラシ、「まちゼミねりま」ホームページ(<http://www.nerima-kushoren.jp/machisemi>)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)
商工観光課商工係 ☎5984-2675



焼き菓子屋さんでマフィン作り



ペット動物無料相談

獣医師がしつけや病気などの相談に応じます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶日時:11月1日(火)・15日(火)午後1時30分～4時30分▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場受け付け ※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

講演会「睡眠時無呼吸症候群について」

▶日時:11月29日(火)午後2時～4時▶場所:関区民センター▶講師:新宿睡眠・呼吸器内科クリニック副院長／遠藤大介▶定員:100名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、関保健相談所☎3929-5381✉sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

骨量測定会

▶対象:20歳以上の方 ※1年以内に測定した方、骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください。▶日時:11月28日(月)④午後1時15分～1時45分⑥午後2時～2時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:骨量測定(素足でのかかと超音波測定)など▶定員:①30名③35名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講座名(①③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、11月4日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28石神井保健相談所☎3996-0634

体と心をリフレッシュ！健康いきいき体操講習会

▶日時:11月16日(水)午後2時～4時▶場所:光が丘保健相談所▶講師:スポーツプログラマー／山内道子▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7722

介護する人がひとりで悩まないための講座

▶日時:11月17日(木)・24日(木)午後1時30分～4時【2日制】▶場所:石神井庁舎5階▶内容:講義、交流会▶講師:日本医科大学武蔵小杉病院臨床心理士／川西智也▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で在宅療養係☎5984-4597

高齢者

「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

①～③とも▶内容:高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作る ※初めての方には料理本を差し上げます。▶定員:20名(先着順)▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話で総合事業係☎5984-4596

①石神井公園区民交流センター▶日時:11月10日(木)午前10時30分～午後1時30分▶講師:練馬栄養士会会員▶材料費:800円

②春日町青少年館▶日時:11月11日(金)午前10時30分～午後1時▶講

師:食のサポーターねりま会員▶材料費:500円

③光が丘区民センター2階▶日時:11月13日(日)午前11時～午後2時▶講師:ハッピーねりま会員▶材料費:900円

子ども・教育

11月の母親学級(平日3回コース)

▶対象:妊娠中の方 ※家族での参加も可。▶内容:講義、お風呂の入れ方の実演指導、歯磨き実習など▶持ち物:母子健康手帳▶申込:当日会場受け付け

場所・問合せ	日程【3日制】
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	15(火)・22(火)・29(火)
北保健相談所 ☎3931-1347	7(月)・14(月)・21(月)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	4(金)・11(金)・18(金)
大泉保健相談所 ☎3921-0217	11(金)・18(金)・25(金)

※時間はいずれも13:30～16:00。

11月の母親学級(土曜1回コース)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方▶日時:11月12日(土)午後1時30分～4時▶場所:関保健相談所▶内容:講義▶定員:25名(先着順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で同所☎3929-5381

パパとママの準備教室

▶対象:出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。▶日時:12月10日(土)④午前9時～11時30分⑥午後1時30分～4時▶場所:石神井保健相談所▶内容:お風呂の入れ方の実習、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(①③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出産予定月を、11月7日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28石神井保健相談所☎3996-0634

育児と離乳食

▶対象:6～10カ月児と保護者▶日時:11月16日(水)午前10時～11時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30組(先着順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で同所☎3996-0634

小児救急ミニ講座「子どもの病気とその対応」

▶対象:乳幼児の保護者▶日時:11月24日(木)午後2時～3時30分▶場所:大泉保健相談所▶講師:岩崎小児科医院院長／岩崎章宣▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0217

子どもと食べる家族の食事

▶日時:11月22日(火)午前10時～11時30分▶場所:北保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3931-1347

いい歯に育てる練馬産野菜を使ったおやつ

▶対象:2・3歳児と保護者▶日時:11月8日(火)午前10時30分～11時40分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、実演、試食▶講師:料理研究家／村上有子▶定員:16組(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

親子で食べよう 大泉の野菜

▶日時:11月25日(金)午前10時～正午▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0217

人形劇「かゆいの かゆいのとんでいけー!」 「青鬼と赤鬼のタンゴ」

▶対象:4歳以上のお子さん ※未就学児は保護者同伴。▶日時:11月3日(祝)午後2時～2時45分(午後1時45分開場)▶場所:光が丘図書館▶出演:めがねーズ▶定員:60名(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

11月11日(いい日いい日)は介護の日
～介護に関するイベントを開催～

区では11月7日(月)～13日(日)を「練馬区介護週間」とし、講演会やイベントを開催します。
▶申込:①～⑩当日会場受け付け⑪電話で各施設へ▶問合せ:①介護予防係☎5984-2094 FAX 5984-1214②～⑪介護保険課管理係☎5984-2863 FAX 3993-6362



内容	日時	場所
①健康長寿はつつフェスティバル講演会 ▶定員:1,400名(先着順) ※手話通訳・貸し出し用補聴器あり。 ●頭も身体(からだ)もはつつと ▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所研究部長／北村明彦 ●最期まで自分らしく生きるために ▶講師:東京家政大学名誉教授／樋口恵子	11/11(金)13:00～15:30 (12:00開場)	練馬文化センター
②パネル展示	11/7(月)～13(日)9:00～17:00	区役所アトリウム
③介護用品特売市(紙おむつなど) ※なくなり次第終了。	11/10(木)・11(金)9:00～17:00	
④バリアフリーリフォーム商材、防災用品の展示		
⑤福祉用具や介護ロボットの展示会、 電動車いす体験試乗会	11/8(火)10:00～17:00	光が丘区民センター2階
	11/9(水)10:00～17:00	勤労福祉会館
	11/10(木)・11(金)9:00～17:00	区役所アトリウム
⑥ケアマネジャーに聞く「介護なんでも相談会」	11/8(火)13:00～15:00	光が丘区民センター2階
	11/9(水)13:00～15:00	勤労福祉会館
	11/10(木)・11(金)9:00～17:00	区役所アトリウム
⑦看護師による健康相談	11/8(火)10:00～17:00	光が丘区民センター2階
⑧あなたの元気度測定(体力測定、血管年齢測定、ロコモ度テスト)、測定結果レクチャー	11/10(木)10:30～12:00	ココネリ3階(練馬1-17-1)
⑨介護事例紹介「ねりまの介護のよい話」	11/10(木)13:00～15:30 (12:30開場)	
⑩認知症サポーター養成講座 ▶定員:150名(先着順)▶講師:ブーケの会／小泉晴子	11/13(日)9:30～11:30	
⑪親子車いす体験会 ▶対象:小中学生と保護者 ▶定員:各10組程度(先着順) ※参加者には記念品をプレゼント。	11/12(土)14:00～16:00	大泉特別養護老人ホーム ☎5387-2201 土支田創生苑☎3978-0801 ミレニアム桜台☎5946-5508 シルバーシティ石神井北館 (関町東1-15-12)☎5991-5291

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

▶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。

お知らせ

11月1日(火)から学校教育支援センター分室の名称を変更

学校教育支援センターでは、教育・心理・医療の専門相談員が教育相談に応じています。11月から分室の名称が変わります。 ※電話番号や住所の変更はありません。▶**問合せ:**学校教育支援センター☎6385-9911

旧名称	新名称
学校教育支援センター練馬練馬分室	学校教育支援センター練馬☎3991-3666 (豊玉北5-15-19)
学校教育支援センター関分室	学校教育支援センター関☎3928-7200 (関町北1-21-15)

皆さまからの寄付

8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	1238万8000円 (1件)
	練馬みどりの葉っぱい基金	7,807円 (3件)
	子育て支援のため	20万円 (1件)
練馬区社会福祉協議会へ(7・8月)		19万4378円 (17件)

特別区民税・都民税の第3期分の納期限は10月31日◎

お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。▶**問合せ:**収納課☎5984-4547

事業者向け

健やか運動協力店への加入と雑誌自動販売機などの実態調査にご協力を

健やか運動協力店は、子どもたちと触れ合う機会の多い商店の皆さまに子どもたちへの声掛けや、非行防止の働き掛けに協力していただくものです(現在の協力店は約1,600店)。



協力店のマーク

雑誌自動販売機等実態調査は、子どもたちの健全な育成に影響を与える雑誌やDVD、自動販売機などの陳列・設置状況を調査するものです。

11月の子ども・若者育成支援強調月間に合わせて、青少年育成地区委員会の委員が各商店・コンビニエンスストアなどに伺い、健やか運動協力店の説明と新規加入のお願いをするほか、雑誌自動販売機等実態調査を行います。▶**問合せ:**青少年係☎5984-4691

働く

介護・障害福祉サービス訪問ヘルパー お仕事相談・面接会

▶**対象:**ヘルパー2級・介護福祉士の有資格者、介護職員初任者研修修了者▶**日時:**10月30日(日)午後3時～4時30分(受け付けは午後4時まで)▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**内容:**事業者との個別相談・面接▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**練馬介護人材育成・研修セン

ター☎6758-0145 ※参加法人名など詳しくは、同ホームページ(<http://www.nerima-carenet.jp/>)をご覧ください。

歯科衛生士【臨時職員】

▶**対象:**有資格者▶**採用予定日:**来年4月以降▶**日時:**午前8時30分～午後5時15分の間の4時間または8時間(月2・3日)▶**場所:**保健相談所▶**内容:**乳幼児・成人の歯科保健指導、小中学校での歯磨き指導など▶**採用予定数:**若干名(書類選考・面接)▶**賃金:**時給1,600円 ※交通費は支給しません。▶**申込:**履歴書(写真貼付)を、11月4日(必着)までに持参または郵送で〒177-0041石神井町7-3-28 石神井保健相談所☎3996-0634

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

耐震改修工事費用の助成制度や建築物に関する相談に、(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士などがお応えします(予約制)。▶**日時:**11月20日(日)午後1時～4時の間の30分▶**場所:**勤労福祉会館▶**申込:**11月18日(金)までに電話で耐震化促進係☎5984-1938

お休みします

〈男女共同参画センターえーる☎3996-9005〉…10月30日(日)【保守点検などのため】
〈勤労福祉会館☎3923-5511〉…10月31日(月)【全館清掃のため】



健康・衛生

認知症フォーラム「認知症の今を生きる～地域生活を支えるには」

▶**日時:**11月26日(土)午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**内容:**認知症になっても地域で暮らし続けるための医療、介護などの連携について学ぶ▶**講師:**慈雲堂病院院長／田邊英一ほか▶**定員:**120名(先着順)▶**資料代:**300円▶**申込:**電話またはファク

スで①講座名②住所③氏名④電話番号またはファクス番号を、在宅療養係☎5984-4597 FAX 5984-1214 ※要約筆記あり。

認知症地域生活講座「認知症対応型グループホームの取り組み」

▶**日時:**10月27日(休)午後2時～4時▶**場所:**勤労福祉会館▶**講師:**ミニケアホームきみさんち管理者／志寒浩二▶**定員:**80名(先着順)▶**申込:**電話で在宅療養係☎5984-4597

血糖値が気になる方へ～生活習慣病予防教室

▶**日時:**11月17日(休)午後2時～4時、25日(金)午前10時～正午【2日制】▶**場所:**豊玉保健相談所▶**内容:**運動実技、献立紹介▶**講師:**健康運動指導士／小池日登美▶**定員:**35名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3992-1188

いい歯の日(11月8日)パネル展～歯ートファミリーコンクール入賞家族の紹介

▶**日時:**11月2日(水)～8日(火)午前8時45分～午後8時 ※2日は正午から。8日は午後5時まで。▶**場所:**区役所アトリウム▶**問合せ:**歯科保健担当係☎5984-4682

お口の健康まつり～お口もカラダも元気宣言!!

▶**日時:**11月18日(金)午前10時30分～午後3時 ※受け付けは午後2時30分まで。▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**申込:**1～4 当日会場受け付け5 電話で歯科保健担当係へ▶**問合せ:**歯科保健担当係☎5984-4682 ※参加者には、歯ブラシを差し上げます。

主な内容	時間
1一緒に歌いましょう	10:30～10:50
2お口と顔のリフレッシュ体操▶講師:健康運動指導士／原真奈美	10:50～11:30
3噛(か)む力の検査	10:50～14:30
4スポーツ吹き矢体験	11:30～15:00
5歯科健診▶定員:25名(先着順)	13:00～14:30

中学生向け防災カリキュラム

被災地の中学生とともに災害時にできることを考えよう



昨年の演習の様子

東日本大震災で被害を受けた仙台市立高砂中の教師・生徒の皆さんから体験談を伺い、演習を通して災害時に中学生に期待される役割について学びます。▶**対象:**中学生▶**日時:**12月10日(土)午後2時～4時▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①中学生向け防災カリキュラム②郵便番号③住所④氏名⑤学校名・学年⑥保護者の氏名⑦電話番号を、11月25日(金)までに防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472✉kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

11月の健康相談日程(無料)		事前に予約が必要です。 ※育児栄養歯科相談を除く。	
相談内容	会場	日程・受付時間	
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北光	15(火)・29(火)	13:00～15:00
	光	1(火)・15(火)	〃
	光	2(水)	9:30～11:30
	石	14(月)	13:30～15:30
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石	8(火)	〃
	石	17(木)	〃
	大	8(火)・24(木)	13:00～15:00
	関	14(月)・28(月)	9:00～11:00
◆育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北光	16(水)・30(水)	9:00～10:00
	光	4(金)・15(火)	〃
◆おとなの歯磨き相談 ▶内容:歯肉の健康チェックと歯磨き相談 ▶持ち物:歯ブラシ	光	9(水)・30(水)	〃
	石	11(金)・25(金)	〃
心身障害者(児)歯科相談	大	14(月)	〃
	関	14(月)	13:00～14:00
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	つ	5～26の毎土曜	14:30～16:30
	豊	11(金)	9:30～12:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちさが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊	25(金)	9:00～12:00
	北	7(月)	14:00～16:00
	光	14(月)	13:30～16:20
	石	8(火)	14:00～15:30
子育てこころの相談 ▶内容:子育てで悩んでいる方	石	9(水)	14:30～16:00
	大	25(金)	14:00～15:30
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	9(水)	13:30～16:30
	豊	16(水)	14:00～16:00
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	豊	21(月)	10:00～12:00
	石	17(木)	14:30～16:00
◆酒害・家族相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族	練(光)石	16(水)	15:00～17:00
		16(水)	14:00～16:00
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	練(光)石	10(木)	〃
		11(金)	9:00～10:00
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査(匿名)	豊	11(金)	9:00～10:00

※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター☎3997-0121へお問い合わせください。

豊…豊玉保健相談所☎3992-1188
北…北保健相談所☎3931-1347
北…光が丘保健相談所☎5997-7716
石…石神井保健相談所☎3997-7722
石…石神井保健相談所☎3997-7722
大…大泉保健相談所☎3921-0217
関…関保健相談所☎3929-5381

練…練馬高齢者相談センター☎5984-2774
練…光が丘高齢者相談センター☎5997-7716
練…石神井高齢者相談センター☎5393-2814
練…練馬つじじい歯科診療所☎3993-9956
※◆の相談は担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

世帯と人口【10月1日現在】

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	723,145 (+420)	日本人	707,241 (+40)	外国人	15,904 (+380)	年齢別人口		
360,286 (+383)	男	353,368	男	346,065	男	7,303	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	369,777	女	361,176	女	8,601	88,116 (-41)	478,258 (+317)	156,771 (+144)

絵本で遊ぼう！

～手作りのペープサート(紙人形劇)

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月8日(火)午前10時～正午▶場所:光が丘図書館▶内容:講義、ワークショップ▶講師:道灌山学園保育福祉専門学校保育部長／阿部恵▶定員:30名(先着順)▶申込:11月1日(火)までに電話で同所☎5383-6500 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

寄席で笑って！楽しく知ろう、だましの手口

▶日時:11月17日(木)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶出演:落語家／立川平林ほか▶定員:100名(先着順)▶申込:11月15日(火)までに電話で消費生活係☎5910-3089 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、

11月4日(金)までに併せて申し込んでください。

11月のふるさと文化館
ふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060▶費用:①50円④200円▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員 (先着順)
①くるくるメリー ゴーランドをつ くろう	5(土) A13:00から B14:00から	各20名
②石神井公園ふる さと文化館を探 検しよう	12(土) 13:00から	－
③いろり端で聞く 昔ばなし	19(土) A11:00から B14:00から	－
④消しゴム版画を つくろう	26(土) 13:00から	20名



催し

三遊亭小圓朝 落語会

▶対象:中学生以上▶日時:11月20日(日)午後2時～3時30分▶場所:向山庭園▶出演:落語家／三遊亭小圓朝ほか▶定員:30名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:電話で同所☎3926-7810

知って・使って・大満足！区民・
産業プラザケータリングフェア

区民・産業プラザでは、パーティーなどの飲食を伴う利用ができます。今回、利用促進の一環として提携サービス事業者を紹介するフェアを開催します。▶日時:11月3日(祝)午前11時～午後4時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶内容:料理

見本展示や食品販売など▶問合せ:区民・産業プラザ☎3992-5335

世代間交流事業「観劇を楽しむ会」

▶日時:11月20日(日)午後2時～3時30分▶場所:関区民センター▶演目:丹青の「金明竹は風呂敷の紙入れ」▶定員:200名(先着順)▶出演:劇団あうん▶申込:電話で関高齢者センター☎3928-1987

ぬくぬくフェスタ

▶日時:11月12日(土)午前10時30分～午後2時30分▶場所:貫井福祉園、貫井福祉工房▶内容:模擬店、楽器演奏など▶問合せ:貫井福祉園☎5987-0400

ベルデ(少年自然の家)

2月利用分の抽選申し込みは11月1日(火)～8日(火)に旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

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

◆JA東京あおばの催し

■秋の感謝セール▶日時:10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18)☎3991-8711▶内容:花・植木・野菜などの販売

■とれたて村感謝祭▶日時:10月29日(土)・30日(日)午前9時～午後4時▶場所:とれたて村石神井(石神井町5-11-7)▶内容:季節の野菜・花などの販売▶問合せ:石神井地区振興センター☎3995-4955

◆チルコロ石神井▶日時:10月30日(日)午前11時～午後4時▶場所:石神井公園商店街▶内容:産直野菜の販売、模擬店、ストリートライブなど▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・武田☎5935-1400

◆石神井公園自然教室「自然と遊ぼう」▶日時:11月3日(祝)午前10時30分～午後3時(受け付けは午後2時30分まで。雨天中止)▶場所:石神井公園ひょうたん池北側広場▶内容:木の実や枝でリースなどを作る ※材料がなくなり次第終了。▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:石神井公園サービスセンター☎3996-3950

◆不動産取引無料相談会▶日時:11月4日(金)午前11時～午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:(公社)東京都宅地建物取引業協会練馬区支部☎3992-1248

◆たんぼぼまつり▶日時:11月5日(土)午前10時～午後2時30分▶場所・問合せ:(社福)龍鳳たんぼぼ(練馬2-14-9)☎5946-3588▶内容:自主生産品の販売、模擬店、バザーなど

◆「恐竜」に会いに行こう！東京ゲートブリッジを歩く▶日時・場所:11月19日(土)午前9時東京メトロ有楽町線新木場駅集合～東京ヘリポート～東京ゲートブリッジ～午後0時30分若洲キャンプ場前バス停解散(約8km)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、10月31日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウォーキング協会・鯉淵☎5372-1559(午後3時～6時)

◆太平山・見石山パスハイク～眺望と紅葉を求めて▶日時・場所:11月23日(祝)午前7時30分西武池袋線練馬高野台駅集合～大中正～見石山～謙信平(いずれも栃木市)～午後5時集合

場所解散(約7km)▶定員:40名(抽選)▶費用:6,000円(中学生以下は4,000円)▶申込:往復ハガキまたはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、11月5日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5総合体育館内 SSC谷原☎FAX 3997-2500

◆ねりまのねり歩き(A中村橋・練馬⑧光が丘紅葉コース)▶日時・場所:A11月15日(火)午前9時30分西武池袋線中村橋駅集合～花屋三郎右衛門～南蔵院～正午区役所本庁舎20階解散⑧30日(火)午前9時30分都営大江戸線光が丘駅集合～イチヨウ並木～正午光が丘公園けやき広場解散▶講師:ねり歩きガイドの会会員▶定員:各15名(先着順)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(A⑧の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、10月31日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 産業・観光情報コーナー☎3991-8101

◆ジュニア冬休みスキー教室▶対象:小学3年～中学生▶日時:12月25日(日)～27日(火)の2泊3日▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市)▶定員:90名(抽選)▶宿泊代など:小学生3万3000円、中学生3万6000円▶申込:練馬区スキー協会(豊玉北6-7-14)または同ホームページ(http://www.nerima-ski.com/)にある申込書を、11月18日(必着)までに練馬区スキー協会事務局☎3993-9001(問い合わせは平日午前9時～午後5時)

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月25日(火)午前10時～午後7時▶問合せ:林☎3991-0888

◆春日町本通り商店会▶日時:10月28日(金)午前10時～午後4時▶問合せ:小泉☎3998-1131

◆光が丘いちょう並木通り▶日時:10月30日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中☎3995-4924

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、10月31日(火)までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆たがら公園(田柄2-45-1)▶日時:11月5日(土)午前10時～正午(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-13 渡辺真貴子☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

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

◆こどものためのヨガ&アロマテラピー▶対象:小学生▶日時:10月29日(土)①午前9時30分～10時30分(ヨガ)②午前10時45分～正午(アロマテラピー)▶場所:男女共同参画センターエー▶定員:①20名②30名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でオレンジスイート・立山☎3997-4383(平日午後4時～6時)

◆空とぶ魔法のフシギダネ▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:11月3日(祝)午前10時～正午▶場所:光が丘公園▶定員:20名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で自然体感塾ワンダースクール・太田☎3921-6994(午前9時～正午)

◆モジャモジャだいちの算数教室▶対象:小学3～6年生と保護者▶日時:11月3日(祝)午後2時～3時30分▶場所:石神井区民交流センター▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で子どもを生き生きとさせる授業を考える会・佐和☎090-4670-7889(午後6時～9時)

◆和太鼓とエイサー！みんなでチャレンジ！▶対象:5歳児～中学生と保護者▶日時:11月5日(土)午前9時30分～10時30分▶場所:光が丘なかよし児童館▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で太鼓サークル「どごどん」・多田☎090-9290-6165(午前10時～午後6時)

◆親子で作って遊ぼう！牛乳パックの健康ばっくり▶対象:5歳児～小学生と保護者▶日時:11月5日(土)午後2時～4時▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:20名(先着順)▶費用:1組160円▶申込:電話でパワカレさんさん会・大八木☎090-2208-8873

◆親子 de English▶対象:①0・1歳児②2・3歳児と保護者▶日時:11月11日(金)①午前9時45分～10時30分②午前11時～11時45分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:各10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆親子で遊ぼう ハッピーカーニバル▶対象:2歳児～小学生と保護者▶日時:11月12日(土)午前10時15分～11時15分▶場所:関区民センター▶定員:100名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でパネルシアターぴょんぴょん・金子☎3928-4089(午後6時～8時)◆スポーツなど A～Gとも▶申込:当日会場受け付け ※未就学児は保護

者同伴。

■大泉学園町体育館▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月19日(土)午前9時～正午▶内容:ソフトラレーボール、ドッジボールなど▶定員:30名(先着順)

■大泉学園少年野球場▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月19日(土)午前9時～正午▶内容:ティーパール■上石神井体育館▶対象:4歳児～小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月19日(土)午前9時20分～11時45分▶内容:跳び箱、鉄棒など▶定員:80名(先着順)

■総合体育館▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月26日(土)午前9時～11時45分▶内容:トランポリン、ネオホッケー、ストリートラグビーなど▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円

■光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:11月26日(土)午前9時～正午▶内容:ラケットテニス▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円

■中村南スポーツ交流センター▶対象:小中学生▶日時:11月28日(月)午後4時～6時▶内容:フラッグフットボール、バドミントン▶定員:30名(先着順)

◆11月の水泳ワンポイントレッスン A～Gとも▶対象:幼児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場受け付け

■三原台温水プール…11月5日(土)・19日(土)・26日(土)午前9時～11時

■上石神井体育館…11月5日(土)・19日(土)・26日(土)午前9時～11時

■中村南スポーツ交流センター…11月5日(土)・19日(土)・26日(土)午前9時～11時

■平和台体育館…11月19日(土)午前9時～11時

■光が丘体育館…11月5日(土)・26日(土)午前9時～11時

■すまいるねりま遊遊スクール◆秋さがしのハイキングに行こう！▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:11月27日(日)午前9時30分～午後3時▶場所:天覧山周辺(埼玉県飯能市)▶定員:20組(先着順)▶費用:1人300円▶申込:電話で育成支援係☎5984-1292

学校応援団・開放まつり

▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

◆南田中小▶日時:10月29日(土)午前11時30分～午後3時▶内容:グラウンドゴルフ、フェイスペイントなど▶持ち物:上履き◆橋戸小▶日時:11月3日(祝)午前9時45分～午後2時▶内容:ミニ運動会、模擬店、ゲームなど◆大泉小▶日時:11月3日(祝)正午～午後3時▶内容:豚汁の提供、ドッジボール、ドンジャンケン

学校体育館でスポーツを

◆大泉中 卓球教室▶対象:中学生以上▶日時:10月26日(火)午後7時～9時▶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

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆JA東京あおば石神井支店駐車場(石神井町5-11-7)▶日時:10月28日(金)午前10時～11時30分・午後1時～4時◆光が丘IMAタクシー乗り場(光が丘5-1-1)▶日時:10月28日(金)午前10時～11時30分・午後1時～4時◆開進第一小▶日時:10月30日(日)午前9時30分～午後1時30分

◆北町小▶日時:10月30日(日)午前10時30分～午後2時30分

地区祭

模擬店や地域の方が参加できる催しを行います。

◆関地区祭▶日時:10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時▶場所:関区民センターとその周辺▶問合せ:実行委員会・菅原☎3928-3053

◆第二地区祭 112とも▶問合せ:実行委員会・岩瀬☎3994-6708

■早宮地域集会所(写真、手芸などの展示)▶日時:10月29日(土)・30日(日)午前9時30分～午後3時(30日は午後2時30分まで)

■開進第一小▶日時:10月30日(日)午前9時30分～午後1時

◆第三地区祭(中村東地区)▶日時:10月30日(日)午前10時～午後3時▶場所:中村小▶問合せ:実行委員会・青木☎3999-4176

◆第七地区祭(田柄会場)▶日時:10月30日(日)午前9時～午後2時▶場所:田柄小▶問合せ:実行委員会・高澤☎3939-1462

◆第八地区祭▶日時:10月30日(日)午前11時～午後2時30分▶場所:北町小▶問合せ:実行委員会・桑田☎3937-1599

広告

お売り下さい。使わなくなった物。

〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8
電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923

古道具くら

※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

区民体育大会 「ローラースケート」

▶日時:11月23日(祝)午前10時から
▶場所:総合体育館▶内容:スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア競技(フリー演技のみ)…女子の部(㉔4級以上㉔初級以上)、男子の部
▶保険料など:300円▶申込:ハガキで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月9日(必着)までに〒176-0002桜台3-8-21 ローラース

スポーツ連盟・前田へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・講演会

花とみどりの相談所の催し

1 2 とも▶申込:往復ハガキで①催し名(**1 2** の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月31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
1 竹とわらを使って一輪挿しを作ろう
▶日時:11月19日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:牧野記念庭園▶定員:10名(抽選)▶費用:100円
2 アロマセラピー(芳香療法)教室～アロマで風邪知らず
▶日時:11月20日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:花とみどりの相談所▶講師:アロマセラピーインストラクター／高原千芙美▶定員:24名(抽選)▶費用:2,000円

秋のお茶会

▶対象:小学生以上▶日時:11月13日(日)㉔午前10時30分～正午㉔午後1時30分～3時▶場所:向山庭園▶定員:各10名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:電話で同所☎3926-7810

講演会「練馬今昔物語」～武蔵野台地を流れる千川上水の今昔

▶日時:11月17日(木)午後2時～3時30分▶場所:関区民センター▶講師:練馬区文化財保護推進員／長坂淳子▶定員:200名(先着順)▶申込:電話で関高齢者センター☎3928-1987

リボンやひもでつくるストラップ＝地域ふれあい講座＝

▶日時:11月17日(木)午後2時～4時▶場所:厚生文化会館▶定員:10名(抽選)▶材料費:200円▶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、11月4日(必

着)までに〒176-8501区役所内文化・生涯学習課管理係☎5984-1285

普通救命講習会

▶日時:12月11日(日)午後2時～5時▶場所:区役所本庁舎7階▶内容:心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)の操作方法などを学ぶ▶定員:40名(先着順)▶テキスト代:1,400円▶申込:電話またはファクス、電子メールで①普通救命講習会②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、11月25日(金)までに防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472✉kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

リサイクルセンターの講座

1～3 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** 11月7日 **2** 10月27日 **3** 31日(必着)までに各申込先へ ※**1 2** で保育室(6カ月以上未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別もお知らせください。 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みめます。
1 ふうの実で素敵なペンダント作り
▶日時:11月18日(金)午前10時～午後0時30分▶場所・申込先:豊玉リサイクルセンター(〒176-0011豊玉上2-22-15) ☎5999-3196▶定員:16名(抽選)▶費用:200円▶持ち物:薄手のハンカチ
2 重曹でナチュラルおそうじ
▶日時:11月10日(木)午前10時～11時30分▶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:100円▶持ち物:エプロン
3 錦秋の東大田無演習林散策
▶日時:11月28日(月)午前9時20分～正午▶場所:東大田無演習林(西東京市緑町)▶講師:東大田無演習林教員▶定員:20名(抽選)▶持ち物:双眼鏡(ある方のみ)▶申込先:関町リサイクルセンター(〒177-0051関町北1-7-14) ☎3594-5351

10/29(土)～来年2/12(日)



分室コレクション展

「柳生もの」の系譜 ～時代小説へのいざない

江戸時代、徳川将軍家の兵法師範であった柳生宗矩など剣豪・柳生一族は多くの時代小説の題材になっています。今回、時代小説家・五味康祐の剣豪関係資料と

ともに、「柳生もの」の魅力とその系譜を紹介します。▶会期:10月29日(土)～来年2月12日(日) ※月曜休室(1月9日(祝)は開室。年末年始と1月10日(火)は休室)。

入場無料



新陰流画目録(1617年)の写本より

会期中の催し

1 柳生家ゆかりの寺を訪ねる

～柳生家の墓所がある名刹・広徳寺の見学ツアー

▶対象:中学生以上で1km以上歩ける方▶日時:㉔11月15日(火)㉔18日(金)午後1時30分～4時▶集合場所:練馬文化センター▶定員:各20名(抽選)▶費用:100円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(㉔㉔の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、11月4日(必着)までに石神井公園ふるさと文化館分室へ

2 学芸員による展示解説

▶日時:11月20日(日)、12月18日(日)、来年1月14日(土)、2月4日(土)午後2時～2時40分

3 柳生家関連刀剣の展示

▶日時:来年1月11日(火)～22日(日)▶内容:尾張柳生家から五味康祐に贈られた刀剣などを展示



円相二星鐙 無銘 江戸時代(星に見立てた2個の小円を透かしにした刀の鐙)

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館分室(〒177-0045石神井台1-33-44) ☎5372-2572✉event-bunshitsu@neribun.or.jp

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でお願いします。
●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。

■茶の湯(表千家) 高校生以上の初心者～中級者対象 ①第1～3火曜午後1時～9時の間の都合の良い時間②第1～3木曜午後1時～5時の間の都合の良い時間 生涯学習センターなど ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円、水屋料実費 香川☎080-5432-7808(要予約)
■古典源氏物語「宇治十帖」を楽しく読む会 初心者対象 第2・4火曜午前10時～正午 厚生文化会館 入会金1,000円 月会費3,000円 鎌田☎3977-3091(要予約)
■カラオケひだまりの会 第1～3火曜午後1時～4時 氷川台地区区民館 入会金1,000円 月会費3,000円 伊藤☎3992-8046

■仏像彫刻 ほとけを彫る会 月4回木曜午後1時30分～4時30分 生涯学習センター 入会金2,000円 月会費3,000円 澤田☎3992-2717(要予約)
■女声三部合唱 ユンクスコール 月2回土曜午後2時～4時 下石神井地区区民館など 入会金1,000円 年会費10,000円 毎年9月井草高校文化祭で発表あり 神藤☎090-2653-7335 ✉juncus_igusa@yahoo.co.jp(要予約)
■文化刺繍 月1回金曜午後1時～4時 春日町リサイクルセンター 入会金1,000円 会費1回1,000円 とむら☎090-2225-6590(要予約)
■ストレッチ・リズムダンス 楓スポーツクラブ 60歳以上の方対象 毎木曜午前11時～午後0時30分 石神井台地域集会所 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋☎090-5535-2945
■楽しいハーモニカの会 石泉ハーモニ 中高年齢の初心者対象 月4回土曜午前9時30分～11時30分 勤労福祉会館など 月会費2,000円 内田☎3921-6623

■間こえと補聴器の講演会 11月12日午後1時30分～3時30分 石神井庁舎5階 講師 塘まゆりほか 参加費無料 練馬区要約筆記サークルさくら会・高岡☎FAX 3867-7579 ✉sakurayouyaku@yahoo.co.jp
■第8回絵手紙展「心つなげて」 11月5日午前11時30分～午後6時、6日午前10時～午後5時 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 無料体験あり 例会…①第2火曜②第4木曜午前9時30分～正午 ①大泉北地域集会所②大泉学園地区区民館 講師 日本絵手紙協会公認講師 ①②とも会費1回800円 初回は無料体験可 原☎3921-6434(例会は要予約)
■英会話無料体験会 10月26日午前9時30分～午後2時20分 南大泉地域集会所 例会…月4回水曜①午前9時30分～10時50分(初心者)②午前11時～午後0時20分(中級者)③午後1時～2時20分(上級者) 南大泉地域集会所 イギリス人講師が指導 ①～③とも月会費5,000円、年会費2,000円 英会話サークルポピー・斉藤☎090-4380-3276(要予約)

■ピアノサークル体験会 おおむね55歳以上の初心者～初級者対象 11月1日午後1時～2時 生涯学習センター 参加費1,000円 講師 野村静香 例会…月2回火曜午後1時～2時30分 生涯学習センター 入会金3,000円 参加費1回1,500円 教材費実費 55歳からピアノを愉しむ会・藤田☎090-2751-9467(要予約)
■木目込人形干支(酉)の置物作り無料講習会 10月26日、11月2日・30日午前10時～午後1時 北大泉地区区民館 材料費実費 木目込人形サークル・新田☎3921-2918
■雪国会カラオケ発表会 10月23日午前10時～午後4時30分 生涯学習センター 入場無料 若林☎3998-5321
■楽しい健康フラダンス無料体験会 60歳以上の方対象 10月25日午前10時～11時、11月1日午前11時～正午 小竹地域集会所 例会…月3回火曜午前11時～正午 小竹地域集会所 月会費4,000円 アロアロ・天野☎090-9498-2023 ✉usafly1012@yahoo.co.jp(要予約)

■中高年の健康維持のためのフラダンスの会 月3回月曜午後1時～3時 南大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 教材費実費 初回は無料体験可 森岡☎3921-6730(午後7時以降)
■区民交流マージャン大会 経験者対象 11月7日正午～午後5時 練馬文化センター 参加費1,500円 勝者は11月23日都大会あり 健康麻將全国会練馬支部・青沼☎070-6454-8141(要予約)
■学習会「えっ、学校に子どものカルテ! 障害のある子どもが一生管理される?」 11月5日午後1時30分～5時 石神井庁舎5階 講師 医師／梅村浄ほか 資料代500円 練馬・子どもを分けない教育を考える会・円谷☎FAX 3995-0904
■ハイキング・街ウォッチング わかば歩こう会 中高年齢者対象 月3・4回都内近郊で活動、2カ月に1回男女共同参画センターえーるで企画会あり 入会金1,000円 年会費3,000円 交通費実費 初回は無料体験可 川本☎3922-6908(要予約)

広告 選ばれ続けて約 **135万件**
(2015年11月現在 ソニー生命調べ)

ソニー生命の学資保険

お申し込みはコチラ! **03-4334-5205**
ソニー生命保険株式会社 東京中央ライフプランナーセンター第5支社 ライフプランナー 塚原俊行

03-4334-5205

東京都千代田区1-7-2
東京サンケイビル29F
■03-4334-5205
■SL16-1480-0101

※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。



将来を見通して 施設のあり方を考えましょう

公共施設等総合管理計画(素案)、学校施設管理基本計画(素案)などにご意見を



区は、人口の急増に対応するため、昭和30年代～40年代にかけて、多くの小中学校や区立施設を建設してきました。これらの施設の老朽化が進んでいます。

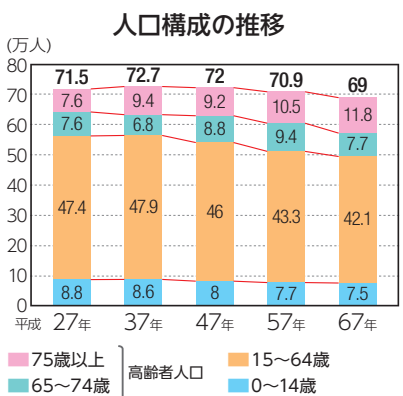
今、施設を整備した時代とは大きく社会状況が変化しました。少子高齢化が進行し、膨大な医療・介護需要や子育て支援ニーズに対応していかなければなりません。また、都市計画道路の整備の遅れなど、練馬区特有の都市インフラの課題も解決が迫られています。そうしたなか、施設の維持・更新が大きな課題となっています。

そこで、区政改革(右の記事参照)の主要な取り組みとして、区立施設や都市インフラの今後のあり方を検討し、今回、公共施設等総合管理計画(素案)と、それに基づく学校施設管理基本計画(素案)をまとめました。また、施設機能見直しの取り組みとして出張所跡施設活用計画(素案)をまとめました。今後、区民の皆さまからご意見を伺い、今年度中に計画を策定します。

▶問合せ:企画課☎5984-2448 FAX 3993-1195

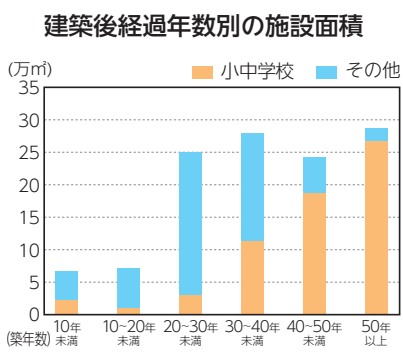
「超」超高齢社会の到来

特に人口の多い「団塊の世代」が平成30年代半ばに75歳を迎えます。「団塊ジュニアの世代」も平成40年代後半に65歳に達します。これらにより、急速に高齢者人口が増加していきます。



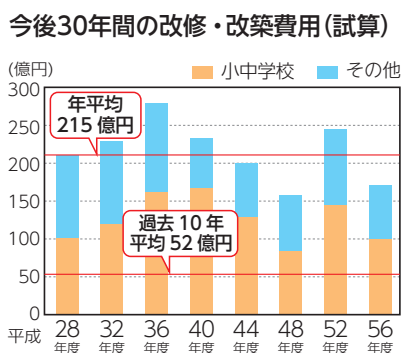
築30年以上の施設が67%

区は約690の建物施設を管理しています。施設の総延床面積は約120万㎡に上り、そのうち約5割を小中学校で占めています。築30年以上の施設の割合は67%に達しており老朽化が進行しています。



改修・改築経費(試算)は年平均215億円

現在の施設の機能、規模をそのまま維持するものとして試算すると、今後30年間に必要となる改修・改築費用は約6450億円、年度当たり平均約215億円となります。過去10年間に実施した改修・改築経費の平均約52億円を大きく上回る結果となっています。



策定しました 区政改革計画

～みどりの風吹くまちを実現するために～

新しい区政運営の方向性を示す「みどりの風吹くまちビジョン」に掲げた政策の実現に向けて、具体的な仕組みや態勢を区民の視点から改めて見直し、区政改革計画を策定しました。区民参加と協働を根幹に据えて、サービス向上と持続可能性の両立を目指します。この計画で取り上げた改革の実行については、公共施設等総合管理計画や情報化基本計画などの個別計画の中で明らかにします。

▶問合せ:区政改革担当課☎5984-1092

情報化基本計画

ICT(情報通信技術)を活用した区民サービスの向上や情報システムの効率化・高度化などをさらに進めるための計画です。

▶問合せ:情報政策課☎3825-0211

いただいたご意見や区の考え方、計画の閲覧場所などは4面をご覧ください。

公共施設等総合管理計画のあらましを紹介

区立施設編

区立施設マネジメントの「5つの目標」と「4つの方針」

5つの目標

目標1 リアルな区民ニーズに 応えるサービスを実現します

- ・従来の施設の設備や機能にとらわれず柔軟な発想で見直し、区民ニーズに応えるサービスを実現します
- ・民間の創意工夫によりサービスの向上や効率化が図れるものは、民間の力を積極的に活用します

目標2 持続可能性を 確保します

- ・改修や改築に当たっては、区の施設としてこれからの必要かどうかを精査し、真に必要な機能や規模とします
- ・未来の世代との負担の均衡に配慮します
- ・税と利用者負担のバランスを見直します



目標3 安全で利便性の 高い施設にします

- ・耐震性をはじめ安全性の確保を最優先とし、適切な維持管理を行います
- ・誰もが快適に利用できるユニバーサルデザインの施設にします

目標4 まちづくりと一体的 に取り組みます

- ・駅の周辺への施設の集約や、みどりと施設が融合したまちの魅力の向上など、まちづくりと一体的に施設整備を進めます

目標5 区民参加と協働による マネジメントを進めます

- ・施設のあり方は今後どうあったらいいのか、区民の皆さまとともに考え、施設の運営についても協働をさらに進めます



30年先を見通した4つの方針

1 施設配置の最適化方針

◆機能の転換

相対的に需要が低い機能は廃止・縮小し、生じたスペースは新しい行政需要に応える機能へ転換するなど有効活用します。有効活用できる可能性が低い場合は、貸し付けや売却を検討します。▶リーディングプロジェクト①②

◆統合・再編

同種または類似の施設が重複している場合は、施設の配置バランス・箇所数などを考慮し、統合・再編します。

▶リーディングプロジェクト③④

◆複合化

大規模改修や改築の際には、周辺施設や新たな区民サービスの機能との複合化を必ず検討します。

▶リーディングプロジェクト⑤

2 維持・更新の方針

◆施設の目標使用年数を80年とします

築50年を目途に施設の状況を確認して長寿化の適否を判断します。長寿化に適するものは築60年を目途に長寿化改修を行うことで、目標使用年数を80年とします。

◆施設の改修メニューを絞り込みます

改修の際は、施設機能を維持するために必要な項目のみに絞り込んで工事を行います。

◆新築・改築時には施設規模を精査します

必要最低限の規模を精査し、改築の際は、原則として現状以下の規模で整備します。

3 運営の方針

区が直接担うべき業務は引き続き直営で行い、民間の知恵と経験を活用した方が効果的な業務は民間が担うことを基本とします。今後、さらに委託や民営化を進め、区民サービスの向上と行財政運営の効率化に取り組みます。

10年程度を目途に新たに進める委託・民営化の主な取り組み

保育園	20園の委託を実施し、並行して委託後の保育園の民営化にも取り組みます
学童クラブ	学童クラブの委託と小学校内への設置を進め、全小学校でねりっこクラブ(※)を実施します ※学童クラブと学校応援団ひろば事業を一体的に実施する事業。
児童館	ねりっこクラブの展開にあわせて機能を見直し、運営手法を検討します
大泉ケアハウス	併設の大泉特別養護老人ホームと同様に民営化を検討します
福祉園	指定管理者制度導入施設は、運営実績に基づき、運営方法を検討します ※石神井町福祉園についてはリーディングプロジェクト②参照。
福祉作業所	指定管理者の運営実績に基づき、運営方法を検討します
こども発達支援センター、心身障害者福祉センター	運営実績に基づき、業務委託の拡大など、運営方法を検討します
清掃事務所	可・不燃ごみの収集作業の委託を拡大します
小中学校(学校調理、学校用務)	今後4年を目途に10校の学校調理業務、13校の学校用務業務を委託します
図書館	石神井図書館について指定管理者制度の導入を検討します
花とみどりの相談所	隣接する四季の香ローズガーデンとあわせて指定管理者制度の導入を検討します

4 適正負担の方針

使用料に関するデータを公表し、区民の皆さまや利用者のご意見を伺いながら、適正な負担のあり方を検討します。

◆使用料

他自治体や民間施設の状況、区立施設の維持・運営にかかる経費のデータなどをもとに、区立施設の使用料のあり方を検討します。

◆減額・免除制度

「超」超高齢社会の到来や少子化の進展により、施設利用者の年齢構成なども変化していきます。今後、使用料と同様に調査を行い、制度の見直しを検討します。

リーディングプロジェクト

公共施設等総合管理計画の目標と方針を具体化する5つのプロジェクトを進めます。

1 出張所の廃止と別機能への転換 ～出張所跡施設活用計画(素案)

出張所の窓口で行っていた住民票の写しの交付などは郵便局やコンビニで対応できるようにするなど、利便性を高めました。出張所は来年3月末に廃止し、住民説明会などで地域の皆さまから伺ったご意見をもとに、施設規模や地域の状況に応じた活用を進めます。

出張所跡施設の活用例

出張所名	跡施設活用の方向性
桜台	・地域集会所 ・高齢者相談センター支所(大規模改修工事終了後) ・街かどケアカフェ(大規模改修工事終了後) ・青少年育成地区委員会事務局
第三	・高齢者相談センター支所 ・街かどケアカフェ ・学童クラブ等補完スペース ・青少年育成地区委員会事務局
第四	・地域集会所 ・青少年育成地区委員会事務局
第五	・地域集会所 ・学童クラブ等補完スペース ・青少年育成地区委員会事務局
第六	・地域集会所受け付け ・青少年育成地区委員会事務局
第七	・青少年育成地区委員会事務局
第八	・高齢者相談センター支所 ・図書館資料受取窓口 ・青少年育成地区委員会事務局
谷原	・地域集会所(コミュニティ室から変更) ・街かどケアカフェ(夜間・休日の貸し出し利用) ・青少年育成地区委員会事務局
上石神井	・図書館資料受取窓口 ・青少年育成地区委員会事務局
大泉西	・高齢者相談センター支所 ・街かどケアカフェ ・青少年育成地区委員会事務局
大泉北	・高齢者相談センター支所 ・青少年育成地区委員会事務局

2 高野台運動場用地における病院と福祉園の整備

高野台運動場を廃止し、回復期・慢性期医療の機能をもつ病院を誘致するとともに、老朽化が進んでいる石神井町福祉園を移転し、民間事業者が整備・運営する方式で定員を拡大します。福祉園跡地には、重度障害者グループホームの誘致を検討します。また、高野台運動場に隣接する高野台防災備蓄倉庫を改築して拡張します。

◆説明会を開催

高野台運動場の活用例について、皆さまのご意見を伺うための説明会を開催します。▶申込:当日会場受け付け▶
問合せ:事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215
※手話通訳・要約筆記を希望する方は、①11月11日(金)②14日(月)までに事業計画担当係へ申し込んでください。

日時	場所
①11/17(木) 19:00～21:00	石神井庁舎5階
②11/20(日) 14:00～16:00	高野台地域集会所

3 地域施設(児童館、敬老館、地区区民館、地域集会所)の再編

地域施設の機能を、改修や改築などの機会をとらえて徐々に転換し、長期的に、新たな地域施設としておおむね中学校区に1カ所程度、再配置することを目指します。

現在の機能	新たな機能
児童館、地区区民館の児童館機能	▶乳幼児と保護者の子育てのひろばや中高生の居場所としての機能
敬老館、地区区民館の敬老館機能	▶世代を問わず地域住民が交流できる「街かどケアカフェ」、介護予防の場としての機能
地区区民館の集会機能、地域集会所	▶引き続き、地域住民の自主的活動・交流の場を提供する機能

4 旭丘小・小竹小・旭丘中の 統合・再編

過小規模となっている旭丘小、小竹小、旭丘中を、小中一貫教育校へ再編する方針を示し、より多くの保護者や地域の皆さまのご意見を伺いながら進めます。

5 北保健相談所移転と 周辺施設の集約

北保健相談所を東京メトロ平和台駅の近くに移転・改築します。併せて周辺の老朽化した施設を複合化します。複合化で生じる跡地は、売却や貸し付けにより施設整備の財源を確保することを検討します。

学校施設管理 基本計画

区立施設の床面積の半分以上を占める学校施設について、具体的な対応方針を定める学校施設管理基本計画を策定します。



➡ 学校の適正配置を進めます

集団活動や行事が活発に行われ、児童生徒が様々な人との関わりの中で学び、成長していくために、学校には一定程度の児童生徒数と学級数が必要です。教育環境の充実を図るため、小中学校の適正規模の学級数は、12～18学級とします。学校の適正配置は、過小規模校を中心として統合・再編を検討します。また、過大規模校については原則として、通学区域の変更を検討します。

➡ 計画的な改築を進めます

改築に当たっては、義務教育9年間を見通した小中一貫教育や習熟度別の学習、ICT(情報通信技術)学習への対応など、多様な教育活動に応える学習環境の充実を図ります。学校施設は、ほかの区立施設と比べ、施設規模が大きく1校当たりの改築費用が多額となります。財政負担の平準化のため、おおむね年間2校ずつ改築を進めます。施設の標準化を図り、どの学校も同水準の教育環境を確保した上で、可能な限りシンプルでコンパクトな学校施設を目指します。

➡ 複合化を進めます

学校施設は教育施設であるとともに、地域で最も身近な公共施設です。周辺区立施設との複合化は個別に整備するよりも区民サービスの向上や区全体の改築・改修費用の抑制につながります。周辺区立施設との複合化を進めます。

都市インフラ編

道路、橋梁、公園、駐車場について、今後10年間における整備と維持管理の方針を定めます。

1

道路

「東京における都市計画道路の整備方針(第四次事業化計画)」に基づき、都市計画道路の整備を着実に進めます。また、まちづくりの計画にあわせて生活幹線道路や生活道路の整備も進めます。都市計画道路や生活幹線道路の整備にあわせて、無電柱化やバリアフリー化を推進します。

都市計画道路や生活幹線道路は、経年劣化を考慮した計画的な修繕を行い、維持管理を効率的に進めます。また、植栽や街路樹の管理については区民の皆さまとの協働を進め、地域住民による管理の拡大に取り組みます。生活道路などは、区民の皆さまの協力のもとに道路の破損などの情報を得て、速やかに修繕するなど、きめ細かく維持管理を行います。



無電柱化を推進します

2

橋梁

区内の橋梁は、河川改修にあわせて昭和40年代～50年代に架設されたものが多く、今後、一斉に補修や架け替えの時期を迎えます。平成25年7月に策定した「練馬区橋梁長寿命化修繕計画」に基づき、橋梁の長寿命化を進めていきます。

3

公園

「みどりの風吹くまちビジョン アクションプラン」に基づき、着実に公園を整備します。用地を確保し、地域性などを考慮した特色ある公園を整備します。貴重な樹林地の保全やみどりのネットワークの形成を進めます。

公園の樹木などは、地域の方々と意見を交換しながら、自然を活かすことを基本に管理します。今年度設置する「みどりの区民会議」での議論をもとに、多くの方が参加しやすい仕組みづくりや地域住民による管理の拡大に取り組み、区民の皆さまとの協働による維持管理を進めます。

また、職員による巡回管理に加え、区民からの情報提供も活用し、きめ細かく公園を維持管理することで、遊具など公園機能の安全性を確保します。



区民の皆さまとの協働を進めます

4

駐車場

・自転車駐車場…都市計画道路や河川事業の予定地内を借りて開設している自転車駐車場について、東京都と連携しながら道路区域内に整備するなど、必要な収容台数を確保します。短時間の利用に対応した管理機器を導入し、買い物などの放置自転車対策を進めます。

・自動車駐車場…民間の施設が充実しているため、今後、区立自動車駐車場の新設は行いません。現在ある施設は計画的に修繕を行い、安全性の確保と経費の抑制、効率的な維持管理を目指します。

11/21(必着)まで

3つの計画(素案)にご意見を

計画(素案)の名称・問合せ・ご意見の送付先

公共施設等総合管理計画

〒176-8501区役所内企画課(本庁舎6階) ☎5984-2448
FAX 3993-1195 ✉ kikaku@city.nerima.tokyo.jp

学校施設管理基本計画

〒176-8501区役所内教育施策課(本庁舎11階) ☎5984-1325
FAX 5984-1221 ✉ atgakko@city.nerima.tokyo.jp

出張所跡施設活用計画

〒176-8501区役所内戸籍住民課(本庁舎2階) ☎5984-1031
FAX 5984-1222 ✉ kosekijyumin12@city.nerima.tokyo.jp

公共施設等総合管理計画(素案)・ 学校施設管理基本計画(素案)の説明会

担当職員が説明し、ご意見を伺います。

▶日時・場所: 下表の通り ▶申込: 当日会場受け付け ※保育室(1歳以上の未就学児対象)・手話通訳を希望する方は、開催日の5日前(③④は11月4日(金))までに企画課へ申し込んでください。

	日時	場所
①	11/1(火)18:30から	関区民センター2階(関町北1-7-2)
②	11/7(月)18:30から	ココネリ3階(練馬1-17-1)
③	11/8(火)18:30から	石神井庁舎5階(石神井町3-30-26)
④	11/10(木)18:30から	勤労福祉会館(東大泉5-40-36)
⑤	11/12(土)10:00から	光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6)
⑥	11/16(水)18:30から	北町第二地区区民館(北町6-24-101)



区政改革計画(素案)、 情報化基本計画(素案) にいただいたご意見

区政改革計画は591件、情報化基本計画は49件のご意見をいただきました。ご意見のうち、それぞれ計画に反映させていただいた主なご意見は右表の通りです。計画の全文やご意見と区の考え方は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(関町を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区ホームページ「お知らせ」でご覧になれます。

	ご意見の概要	区の考え方
区政改革計画	女性のひとり親家庭の生活困窮世帯の増加傾向に対して、司法に任せるだけでなく、区としてできる実質的な支援をしてもらいたい。	平成29年度から、ひとり親家庭への支援施策を充実します。相談体制の強化や東京都で実施している養育費確保支援事業との連携、各窓口での情報提供など、ひとり親家庭への支援を進めます。
	障害者を社会から排除するのではなく、社会と良い関係が持てるようにしてほしい。	障害のあるなしにかかわらず、互いの人格や個性を尊重しあいながら共生する社会、ソフトとハードの両面にわたりユニバーサルデザインのまちを目指すことを明記しました。
	「ICT」のような文言が頻出しているが、説明があった方が分かりやすい。	ICTをはじめとした用語や区の事業の説明を巻末に掲載しました。
情報化基本計画	オープンデータとして公開する公共データの内容がよく分からない。	原則として、区ホームページで公表・公開している区の保有データをオープンデータ化の対象とします。人口統計、予算・決算、区立施設、防災、観光などに関するデータから始め、順次拡充していくことを計画に追記しました。
	コンビニ交付サービスと同じサービスを区立施設で使えるように端末を導入する話はどうなっているか。	コンビニ交付サービスに対応した機器の各区民事務所への設置を検討しています。検討について計画に追記しました。