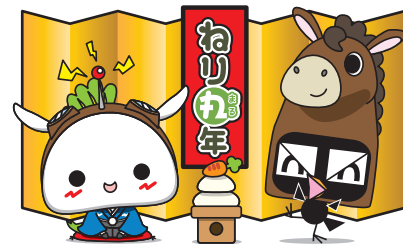


1/1

平成26年(2014年) 第1670号 毎月1日・11日・21日発行

# ねりま 区報



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」© 練馬区

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

## 夢に向かって



馬術の魅力は、馬の動きを読み取り、心を通わせ「人馬一体」になることです。夢はオリンピック出場です!

なかひらもか 中平萌花さん(大泉第四小6年) 平成25年度区民体育大会「馬術」複合競技 準優勝

### 目次

- 世界へ羽ばたけ! 若きアスリートたち..... 2・3面
- 成人の日のつどい..... 4面
- 20歳になったら国民年金に加入を..... 4面
- 1月の休日医療関係機関..... 4面

区議会を代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年が区民の皆さまにとって、幸多い輝かしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。

区議会は代表して、謹んで新年のご挨拶を申し上げます。本年が区民の皆さまにとって、幸多い輝かしい年となりますよう、心からお祈り申し上げます。



練馬区議会議長 小泉純二

区議会といたしましては、本年も、今日的な課題に迅速・的確に対応し、真剣かつ活発な議論を通じて、より一層の区民福祉の向上に全力を注いでいく決意です。区民の皆さまの区議会への変わらぬご支援をお願いいたします。

## あけましておめでとうございます



区民の皆さまにおかれましては、すがすがしい新春をお迎えのことと、お慶び申し上げます。本年4月、練馬駅北口に保育所や区民・産業プラザなどの区立施設と商業施設やリハビリ病院などの民間施設からなる「Coconeri(ココネリ)」が



練馬区長 志村豊志郎

オープンいたします。また、石神井公園には、みどり・スポーツ・文化を調和した「石神井松の風文化公園」が開園いたします。私は本年も、区民の皆さまと手を携えながら、安全・安心な魅力あふれるわがまち練馬を築くため、全力で取り組んでまいります。

区民の皆さまには、変わらぬご協力をお願い申し上げますとともに、希望に満ちた幸多き一年となりますよう心からお祈りいたしまして、新年のご挨拶といたします。



オリンピックで活躍する!



石原 快さん(中村中3年) 第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会男子200m背泳ぎ6位

みんなから憧れられる選手に!



桐生 一輝さん(光が丘第三中2年) 第37回東日本トランポリン競技選手権大会 シンクロナイズド競技男子Aクラス2位

東京オリンピックで金メダルを!



豊田 望さん(天泉中1年) 2013全日本ジュニア体操競技選手権大会 東西ABクラス決勝大会ゆか女子Aクラス6位

生後10カ月のベビー教室に母と参加して以来、水泳を続けています。海外遠征のメンバーにも選ばれ、友達がたくさんできました。

小学1年の時にトランポリンをやっていた姉の影響で始めました。空中を高く跳び、うまくできた時の達成感は最高です。

3歳の時に今教わっている先生の演技を見て憧れを持ちました。体操を通じて言葉遣い、姿勢を正しく心を掛けるようになりました。

夢に向かって—— 世界へ羽ばたけ! 若きアスリートたち

2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の開催地が東京に決定しました。そこで、スポーツで活躍している区内在住の若者に、将来の夢や競技を始めたきっかけ、競技をしていて良かったことなどをお聞きしました。区内には、この他にも夢に向かってスポーツに取り組んでいる若者がたくさんいます。若きアスリートたちへの応援をよろしく願います。また、練馬区出身でオリンピック・パラリンピックに出場経験のあるお二人にメッセージをいただきましたので紹介します。



日本選手権で活躍したい!



片塩 陽里さん(練馬中2年) 第36回全国JOCジュニアオリンピックカップ 夏季水泳競技大会女子100m背泳ぎ2位

5歳の時に水嫌いを克服するために水泳を始めました。タイムが縮まる達成感を味わえ、学校以外でも友達ができることが魅力です。

大舞台で活躍できる選手に!



坂上 茜さん(都立永福学園高等部) 第13回全国障害者スポーツ大会バレーボール競技 女子知的障害部門東京代表で優勝

13歳の時に中学校でスポーツをやりたいと出てきたのがバレーボールです。チームスポーツなので、助け合いの大切さを学びました。

多くの人に愛される選手に!



万波 アイシャさん(開進第二中3年) 第40回全日本中学校陸上競技選手権大会 女子砲丸投4位

中学1年の時にただ楽しそうだなと思って始めました。大会のたびに友達が増え、一緒に喜んだり悔しがったりできる仲間に出会えました。

世界大会で活躍したい!



中山 樹さん(田柄中2年) 第39回東京都中学校新人テニス選手権大会 男子シングルス2位

9歳の時に親と一緒にやったことがきっかけです。テニスを通じて礼儀やマナーが身に付き、諦めない心が芽生えました。



【プロフィール】 1988年ソウルオリンピック銅メダル、1992年バルセロナ・1996年アトランタオリンピックでは銀メダルを獲得。女性初の全日本柔道連盟理事。

中学ではバレーボール部、高校では陸上部でやり投・砲丸投をしていた私が柔道に出会ったのは高校3年の体育の授業でした。陸上などで培った基礎体力を生かして、どんな技を覚えていき、すぐに心から楽しんでと思えるようになりました。初めてオリンピックに出場したのはソウル大会。世界の舞台は既に経験していましたが、そのスケールや雰囲気、そしてテレビで見たことのあるアスリートを前にして「これがオリンピックなんだ」という衝撃と感動が後のオリンピックにつながりました。

柔道

私は現在も練馬区に住んでいます。自然やスポーツ施設が充実していますし、2020年には東京でオリンピックが開催されますから、スポーツに打ち込む若い方にとって非常に恵まれた環境です。子どもたちには多くの競技に挑戦してみることをお勧めします。また、スポーツに限らず、学業をはじめさまざまな経験を積んでください。必ず競技のプラスになると思います。そして、保護者や指導者は、その子の可能性を広げるために何ができるのかを一緒に考えてあげてください。オリンピックに出場することや目標達成はゴールではなく、それまでの努力や経験をいかにその後の人生に生かすかが大切です。この恵まれた環境でスポーツを大いに楽しみ、それぞれの夢に向かって進んでください。

さまざまな経験がプラスに



アトランタオリンピック決勝で戦う田辺さん(左)

ロンドンパラリンピック出場



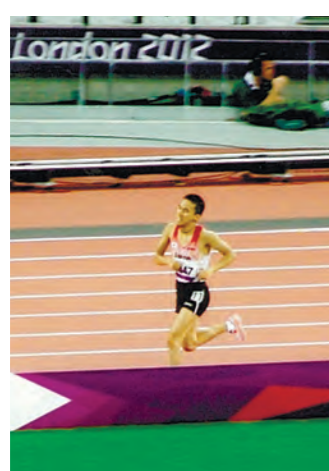
【プロフィール】 2006年にサクスステップ(株)に入社。2011年に1500mで日本新記録を樹立。2012年ロンドンパラリンピック陸上1500m(知的障害)に出場し9位。

中学1年の時、担任の先生に勧められて陸上を始め、初出場した大会の1500mで優勝したことをきっかけに走ることが大好きになりました。社会人になってからは、仕事と両立しながら、得意とされている長距離ではなく、海外の大会で主流の1500mに一生懸命打ち込みました。パラリンピックを意識し始めてからは、より一層練習に力が入るようになり、記録も順調に伸びていきました。ロンドンパラリンピックへの出場が決まった時は本当にうれしかったです。

陸上競技

8万人の大観衆の中で走ったパラリンピックは全てが新鮮で、とても楽しい舞台でした。外国人選手に付いていけず、体力の違いを痛感させられ悔しさも残りましたが、世界のレベルを知ることができたのはかけがえない経験でした。この舞台を通してもっと練習しようという気持ちから強くなりました。「練習はウソをつかない。これは私の大好きな言葉です。スポーツに限らず、どんなことにもつながるもので、私はずっとこの言葉を信じ、その重みを実感してきました。現在は、1500mだけでなく、再び1万mやフルマラソンにも挑戦し、結果を出せるようになってきました。練馬区の若い皆さんにも、大観衆の中で走る気持ち良さを感じてもらいたいです。皆さんのこれからの活躍に期待しています。

練習はウソをつかない



ロンドンパラリンピックで走る木村さん



# 成人の日のつどい

新成人の皆さまの門出を祝う「成人の日のつどい」を開催します。 ※案内状は当日乗り物などに使用できるチケットとの引換証になりますのでお持ちください。

▼対象：平成5年(1993年)4月2日～6年(1994年)4月1日に生まれた区内在住の方 ※区内在住の外国人の方や、以前区内にお住まいだった方も参加できます。▼日時：1月13日(祝)午後1時～2時30分 ※受け付けは、午前11時

30分から行います。 ※雪などで中止になる場合は、区ホームページでお知らせします。▼場所：としまえん ※来場の際は、電車・バスをご利用ください。▼内容は、電車・バスをご利用ください。▼内容は、式典、アトラクションなど▼問合せ：育成支援係 ☎5984・1292

**1/13(祝)13:00から  
としまえん**

**夢に向かって—  
明るく元気に  
～新成人に聞きました～**

- 片野 祐斗さん  
20歳になるまで、あっという間でした。これからは自立した生活をしたいです。
- 井沢 仁美さん  
どんな時でも感謝の気持ちを忘れず、それを伝えられるような人になりたいです。
- 藤松 星鳳さん  
中国へ留学します。中国で20歳の1年間を自分の力だけで過ごし、一回り成長して日本に帰って来たいです。
- 室笠 直人さん  
4歳の時からサッカーを続けています。今、大学の部活動で、素晴らしい仲間と高め合い、競い合っています。
- 大田 雪未さん  
管理栄養士を目指しています。食事で病気を未然に防いで、人を元気にしたいです。
- 平原 奈央さん  
元気のもと、たくさんの友達と話すこと。いろいろな考え方や面白い話を聞くのが楽しみです。
- 崔 愛理奈さん  
両親には迷惑や心配を掛けましたが、大好きです。2人の子どもで良かったです。これからもわがママを許してね。

**20歳になったら国民年金に加入しましょう**  
20歳になる誕生月に、「国民年金の加入届け」が送られます。必要事項を記入の上、区民事務所(練馬を除く)、出張所などに提出してください。保険料の支払いが困難な方や学生には、免除などの制度があります。▶問合せ：国民年金係 ☎5984-4561

**1月の休日医療関係機関** 必ず健康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	受付時間
小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診察します。	1日(祝)～4日(土)・日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 ※予約はいりません。 ※混雑の状況により、受付・診療時間を変更する場合があります。
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	1日(祝)～4日(土)・日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 土曜の18:00～21:30 ※予約はいりません。 ※混雑の状況により、受付・診療時間を変更する場合があります。
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	1日(祝)～4日(土)・日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 土曜の18:00～21:30 ※予約はいりません。 ※混雑の状況により、受付・診療時間を変更する場合があります。
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	1日(祝)～3日(金)・日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。
石神井歯科休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424	1日(祝)～3日(金)・日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。

●休日診療当番医療機関  
当日、事前に電話で連絡してください。急病者の応急診療を行います。  
▶診療時間：1月1日(祝)～3日(金)・日曜・祝休日の午前9時～午後5時

練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
島村記念病院(関町北2-4-1)	☎3928-0071
栗林胃腸科外科(石神井町7-14-5)	☎3904-3215
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111

●休日診療当番歯科医院  
当日、事前に電話で連絡してください。  
▶診療時間：午前9時～午後5時

1日(祝) 村上デンタルクリニック(豊玉北6-2-1)	☎3991-6773
2日(木) いき歯科医院(桜台4-4-5)	☎3992-5316
3日(金) ふくみつ歯科医院(早宮3-9-21)	☎3991-6308

●休日当番薬局  
▶受付時間：午前10時～午後5時

1日(祝) 武蔵堂ファーマシー薬局(旭丘1-76-3)	☎3951-0861
日の丸薬局(貫井2-5-5)	☎3990-5397
アイセイ薬局東大泉店(東大泉6-34-47)	☎5947-7158
ダイエー光が丘調剤薬局(光が丘5-1-1)	☎3976-3821
2日(木) 東郷堂薬局(栄町6-9)	☎3991-0034
日の丸薬局(貫井2-5-5)	☎3990-5397
アイセイ薬局東大泉店(東大泉6-34-47)	☎5947-7158
光が丘調剤薬局本店(光が丘5-1-1)	☎3976-7511
桜台薬局(桜台1-5-9)	☎3557-0017
3日(金) みとよ堂薬局(中村1-6-15)	☎3970-9839
小田薬局(東大泉1-26-20)	☎5947-3655
リヴィン光が丘調剤薬局(光が丘5-1-1)	☎3976-0165

**お休みします** 1月26日(日)午前10時～午後5時…  
①練馬区夜間救急こどもクリニック②練馬休日急患診療所③練馬区休日・夜間薬局④練馬歯科休日急患診療所  
いずれも電気設備点検のため、お休みします。  
※石神井休日急患診療所、石神井歯科休日急患診療所をご利用ください。 ※①～③は26日(日)の午後6時～10時は利用できます。

●休日診療当番接骨院  
認め印を必ずお持ちください。  
▶施術時間：午前9時～午後5時

1日(祝) 山口接骨院(北町2-34-3)	☎3550-7505
大久保接骨院(中村北4-6-12)	☎5241-8704
小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
2日(木) あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
ニレ接骨院(田柄2-19-29)	☎3975-7856
ひかる接骨院(大泉学園町8-18-7)	☎6766-6568
3日(金) ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
5日(日) 遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
武林接骨院(上石神井4-1-6)	☎3920-7007
12日(日) 吉川接骨院(練馬1-21-6)	☎3993-5665
にしやま整骨院(石神井町4-3-15)	☎3995-5721
浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
13日(祝) 桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
かんとう接骨院(貫井4-14-24)	☎3926-4410
関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
19日(日) 植竹接骨院(豊玉中3-12-6)	☎3993-6522
大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
26日(日) コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

- 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
  - 東京消防庁救急病院案内  
練馬消防署 ☎3994-0119  
光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119
  - 東京都保健医療情報センター(医療機関案内ひまわり)  
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
  - 東京都小児救急電話相談(保健師・小児科医師などが対応します)  
携帯電話など ☎#8000 ダイヤル回線 ☎5285-8898  
▶受付時間：平日の午後5時～10時  
土・日曜・祝休日・年末年始の午前9時～午後5時