

# ねりま区報

8/21 ➔

平成26年(2014年) 第1693号  
毎月1日・11日・21日発行

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  
(夜間・休日) ☎3993-1101  
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

## 今号の注目情報

- 災害に備える～自助・共助の震災対策 ..... 2・3面
- 練馬まつりと練馬アニメカーニバルが10月に同時開催!! ..... 8面

## 世帯と人口 [8月1日現在] ※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	350,660 (+246)		年齢別人口	
総人口	714,536 (+392)	男 350,363	14歳以下	88,709 (+18)
		女 364,173		
日本人	701,426 (+383)	男 344,414	15～64歳	475,108 (+43)
		女 357,012		
外国人	13,110 (+9)	男 5,949	65歳以上	150,719 (+331)
		女 7,161		

## 第三回区議会定例会を開催

平成26年第三回練馬区議会定例会が、9月5日(金)～10月17日(金)に開催される予定です。会議の日程や傍聴については、お問い合わせください。

▶問合せ: 議会事務局 ☎5984-4732

## 避難拠点開設訓練を8カ所で開催

### <避難拠点とは>

避難所・地域の防災拠点として、災害時に役立つ資器材や食料などを備蓄しています。震度5弱以上の地震が発生した場合、全区立小中学校(99校)に開設されます。

震災総合訓練では、各避難拠点で、避難拠点開設訓練や資器材の操作訓練などを行います。下表の8会場の訓練は、どなたでも参加できます。各会場の訓練内容など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ: 区民防災第一係 ☎5984-2601

会場	時間
豊玉小(豊玉中4-2-20)	10:00～12:00
向山小(向山2-14-11)	10:00～12:00
光が丘第一中(光が丘6-5-1)	9:40～11:10
光が丘第三中(光が丘3-2-1)	10:00～12:00
谷原中(谷原4-10-5)	10:00～12:00
北原小(谷原4-9-1)	9:00～12:00
大泉東小(東大泉1-22-1)	9:30～11:30
八坂中(土支田4-47-21)	10:00～12:00



# 練馬区震災総合訓練 8月31日開催

今後30年以内に、70%の確率で首都直下地震が発生するといわれています。災害に備えて、8月31日(日)に震災総合訓練を実施します。「防災フェスタ」を開催するほか、8カ所の避難拠点でも訓練への参加や見学ができます。 ※車での来場はご遠慮ください。 ※荒天や実際に災害が発生した場合は、中止になることがあります。▶問合せ: 区民防災第二係 ☎5984-2605

## 防災フェスタを大泉小で開催 午前10時～午後0時30分

防災を身近に感じてもらえるよう、さまざまな防災体験コーナーや展示をご用意しました。自由に参加・体験できますので、ぜひご参加ください。



### ◆防災体験コーナー

はしご車体験、起震車体験、煙体験、子どもレスキュー体験、初期消火訓練、応急救護訓練、災害用伝言サービス体験など

### ◆展示コーナー

警察・消防などの防災関係機関、電気・ガス・水道・通信などのライフライン機関や協定団体による展示

### ◆避難拠点体験コーナー

避難拠点運営連絡会による活動の紹介や避難所体験、カレーの炊き出しなど



▶交通: 西武池袋線大泉学園駅下車北口徒歩3分

## 2・3面で特集 「災害に備える～自助・共助の震災対策」

「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。



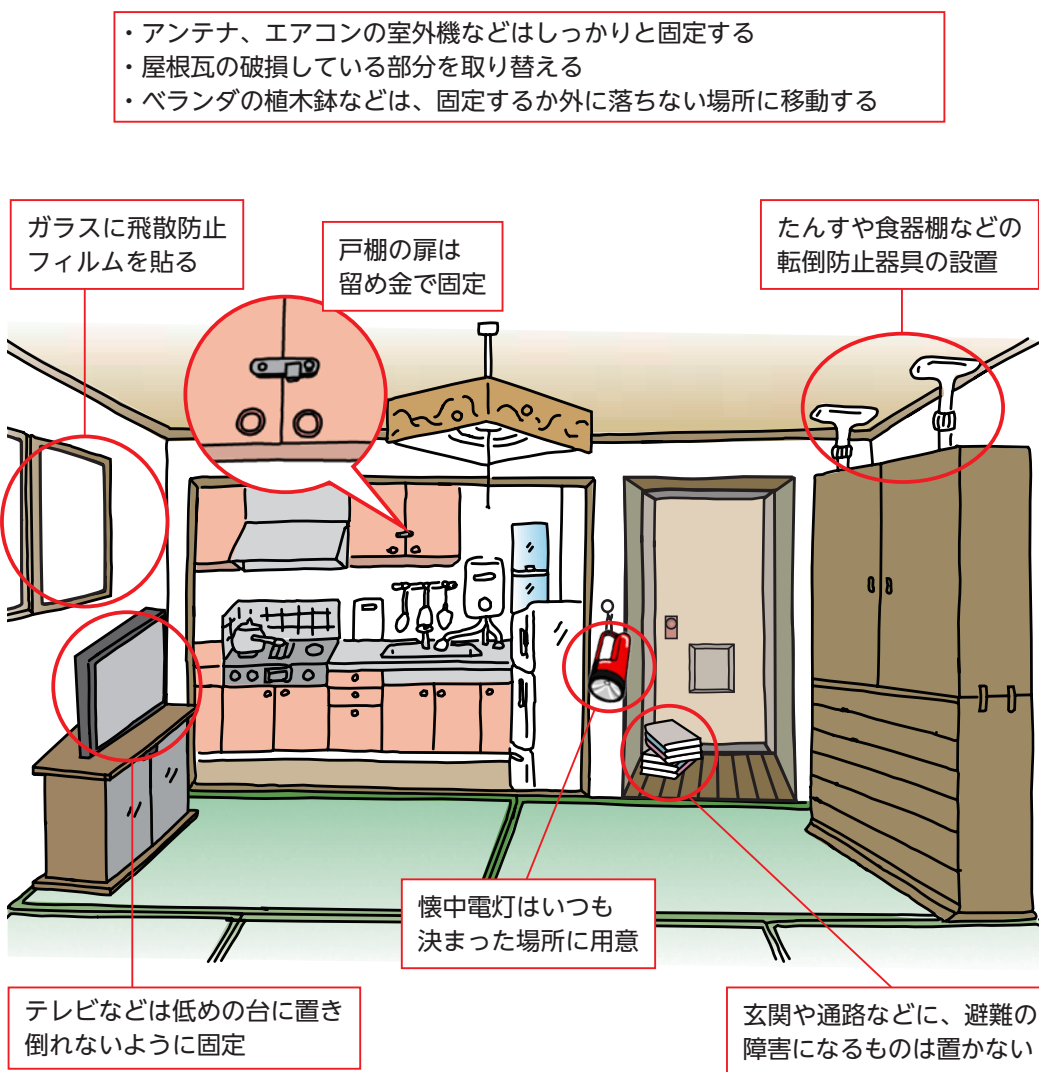
# 災害に備える

## 自助・共助の震災対策

### 自助 自分命は自分で守る

過去の大地震では、家屋の倒壊や家具類の転倒により多くの方が亡くなっています。家具の転倒防止や耐震化を進めるなど、地震に強い住宅環境を整えましょう。また、日頃から家族で防災について話し合い、地震に備えましょう。

#### 自宅の安全対策について確認しよう



- ・アンテナ、エアコンの室外機などはしっかりと固定する
- ・屋根瓦の破損している部分を取り替える
- ・ベランダの植木鉢などは、固定するか外に落ちない場所に移動する

ガラスに飛散防止フィルムを貼る

戸棚の扉は留め金で固定

たんすや食器棚などの転倒防止器具の設置

懐中電灯はいつも決まった場所に用意

テレビなどは低めの台に置き倒れないように固定

玄関や通路などに、避難の障害になるものは置かない

耐震補強には、家が大きくな地震に耐えられるかどうかを調べる耐震診断が必要です。昭和56年5月以前に建てられた戸建て住宅の場合は、無料で簡易診断を受けられます。区民事務所（練馬を除く）や出張所、建築課（区役所本庁舎15階）にあるパンフレットに添付のハガキで申し込んでください。また、一定の条件を満たす場合には、耐震診断・工事費用の一部を助成しています。※分譲マンションなどの助成制度については、お問い合わせください。

▼問合せ：耐震化促進係  
5984・1938

耐震診断	実施設計	耐震改修工事
8万円を限度に費用の2/3を助成	22万円を限度に費用の2/3を助成	100万円を限度に費用の2/3を助成（世帯所得が一定以下の場合、120万円を限度に費用の4/5を助成）
耐震診断・実施設計にかかる費用の一部を助成します。建築課に助成金の交付を申請し、交付決定を受けてから事業者と契約してください。区による実施設計の審査で合格したものに助成金を支給します。		区による設計審査で合格した耐震改修工事に、費用の一部を助成します。助成金の交付を申請し、交付決定を受けてから施工業者と契約してください。区による耐震改修工事の完了検査で合格したものに助成金を支給します。

#### 建築物の耐震診断・補強費用の助成

▼対象：世帯全員が次の①②のいずれかに当てはまる世帯（一人暮らし世帯を含む）  
 ① 65歳以上 ② 身体障害者手帳1・2級または愛の手帳を持っている  
 ▼利用限度額：2万円（材料費を除く工事費用のみ）

▼問合せ：下表の通り

総合福祉事務所（〒は対象地域）	①高齢者相談センター支所	②障害者支援係
練馬（〒176）	① ☎5946-2544	② ☎5984-4609
光が丘（〒179）	① ☎5968-4035	② ☎5997-7796
石神井（〒177）	① ☎5923-1250	② ☎5393-2816
大泉（〒178）	① ☎5387-2751	② ☎5905-5272

#### 家具転倒防止器具・ガラス飛散防止フィルム 工事費用の助成

東京都が発表した「首都直下地震等による東京の被害想定」では、区内で震度6弱〜6強の揺れが想定されています。発災時に一人でも多くの人の命を守るためには、まず一人ひとりが自分を守り（自助）、さらには、地域の方向士が助け合うこと（共助）が大切です。

▼問合せ：防災学習センター ☎5997・6471

#### 家庭での震災対策について考えよう

##### 家族防災会議の開催

いつ起こるか分からない地震に備えて、家族で防災について話し合う「家族防災会議」を開きましょう。災害時は、自宅に被害がない場合は避難しません。家庭内で食料や燃料などを備えましょう。

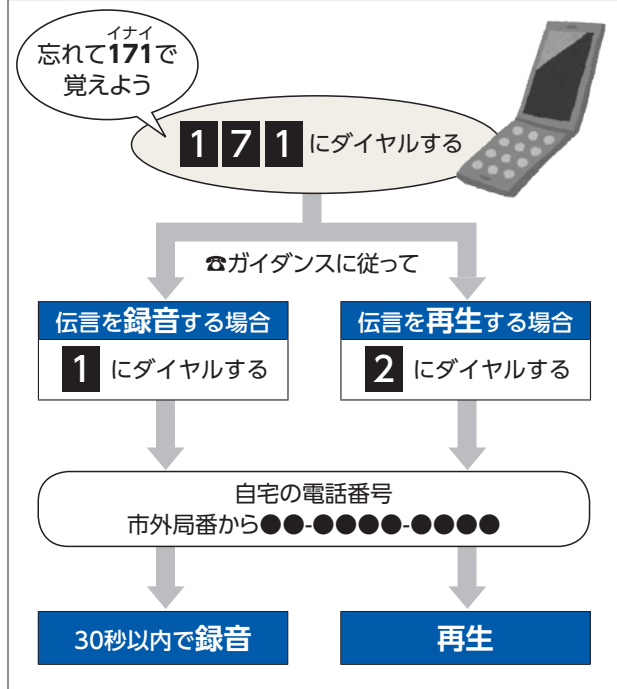
- 家族防災会議のテーマ例
- 家族の役割分担
  - 家の中の危険箇所や安全対策の確認
  - 非常持ち出し品・備蓄品の確認
  - 避難場所や避難路の確認

##### 家族との連絡方法の確認

電話が不通になった場合に備えて、NTT「災害用伝言ダイヤル171」や、各携帯電話会社の「災害用伝言板」利用方法は各社ホームページをご覧くださいの使えます。

い方を把握しておきましょう。 ※毎月1日・15日や防災週間（8月30日〜9月5日）などに「災害用伝言ダイヤル171」の体験利用ができます。

#### NTT災害用伝言ダイヤルの利用方法





# 共助

## 地域のいじりは地域で守る

平成7年に発生した阪神・淡路大震災では、多くの人が隣人などによって救出されました。

災害による被害を減らすためには、地域における助け合いが必要です。日頃から地域での協力態勢を整えておきましょう。また、防災学習センターを利用するなどして、防災知識を深めましょう。



### 区民防災組織へ参加しよう

区民防災組織は、地域の方が、自分たちのまちを自分たちで守るために、自発的に設立・運営している組織で、災害に備えて日頃から防災訓練や会議などを行っています。ぜひ、地域の区民防災組織の活動に参加してください。

#### ◆主な区民防災組織

- ◆**防災会**  
初期消火や避難誘導、救出救護など、地域全体を守る活動を担っています。
- ◆**市民消火隊**  
避難拠点周辺や避難道路などで消火活動を行うことで避難者を守ります。
- ◆**避難拠点運営連絡会**  
区立小中学校に開設される避難拠点の運営などを行う組織です。



応急救護訓練(止血法)の様子

### 地域で防災に取り組もう

#### 地域の防災訓練に参加しよう

防災訓練は、区立の小中学校(避難拠点)で開催されています。地域の方が参加できる訓練の日程や内容は、ねりま減災どっこい(http://www.nerimagensai.com/)で確認できます。

※協定業者の(株)エムピーディーが運営しています。▼問合せ:区民防災第一係 ☎5984・2601

#### 出前防災講座 講師を派遣します

一定人数以上の区内在住の方で構成される地域団体やグループ向けに行う講座です。

区の職員などが講師として伺い、特性やニーズを踏まえた防災に関する講話などをを行います。▼問合せ:防災学習センター ☎5997・6471

### 災害ボランティアに登録しよう

ボランティアの方には、自力での避難が難しい方の安否確認や、地域の避難拠点運営連絡会の方々と共に避難者に対する支援などを行っていただきます。

▼対象:18歳以上の方 ※災害時に活動する団体などに所属している方を除く。

▼申込:防災課(区役所本庁舎7階)または区ホームページ「防災・防犯、安全・安心」の「練馬区災害ボランティアを募集します」にある申請書類をご覧の上、区民防災第二係 ☎5984・2605 ※受け付けは随時行います。

### 防災学習センターを利用しよう

#### ねりま防災カレッジ事業の受講生募集

防災学習センターは、地域で防災活動に取り組み方を育成する「ねりま防災カレッジ事業」の中心拠点として4月に開設しました。防災に関する知識や技術を身に付け、実際の活動につなげられるよう、防災について学習・体験ができるほか、各種展示や研修室の貸し出しも行っています。▼場所・問合せ:防災学習センター

初級・夜間コースでは自助を、中級コースでは共助を学びます。▼定員:各40名(申込順)▼申込:電話またはファックス、電子メールで①ねりま防災カレッジ(A)②(E)の別も③郵便番号④住所⑤氏名⑥年齢⑦性別⑧電話番号を、9月10日(水)までに防災学習センター



防災学習センターでは、消火器訓練など実践的な訓練が体験できます

コース	日時【4日制】	場所
初級	① 10/11(土)・19(日)、11/22(土)、12/13(土)	14:00~17:00 石神井庁舎5階、防災学習センター
	② 10/29(木)、11/13(木)、12/4(木)・11(木)	
夜間	③ 9/30(火)、10/14(火)、11/18(火)、12/1(月)	区役所本庁舎7・19階
中級	④ 9/21(日)、10/5(日)、11/16(日)、12/21(日)	14:00~17:00 石神井庁舎5階、防災学習センター
	⑤ 10/28(火)、11/11(火)・25(火)、12/2(火)	

### 防災情報提供サービスを利用しよう

#### ねりま情報メール

登録した方に、防災、防犯、区のイベントに関する情報などを配信します。登録するには、パソコン・携帯電話・スマートフォンなどから「nerima@entry.mail-dpt.jp」に空メール(件名、本文なし)を送信します。空メール送信後は、自動返信メールの指示に従い、登録してください。▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694



※携帯電話・スマートフォンで電子メールアドレスを読み取って、空メールを送信してください。

#### 防災行政無線自動音声応答サービス

☎0120-707-111

災害時に、防災行政無線(\*)による放送を行っています。放送内容が聞こえなかったときのために、電話で内容を確認できる防災行政無線自動音声応答サービスを実施しています。いつでも利用できるように、携帯電話などに番号を登録してください。

- 一般電話、携帯電話、PHS、IP電話(一部利用不可)からご利用になれます。
- 放送後、24時間経過すると確認できなくなります。
- ※防災行政無線…屋外に設置したスピーカーなどで区内全域に一斉放送を行うもの。



**育児と離乳食(1回食)**

▶**対象:**5・6カ月児と保護者▶**日時:**9月10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(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

**子育てママのシェイプアップ体操**

▶**対象:**0歳児と母親▶**日時:**9月30日(火)午前10時～正午▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**運動実技▶**講師:**健康運動指導士/加藤有里▶**定員:**20組(申込順)▶**申込:**電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

**区立中学校の学校案内の配布と学校公開・学校説明会の開催**

新入学時に入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、各中学校の特色などを掲載した学校案内を作成しました。小学6年生を対象に、9月中旬までに区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月12日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。

また、学校公開と学校説明会を各中学校で開催します。開催日・各中学校の所在地・問い合わせ先など詳しくは、学校案内をご覧ください。※学校案内は、区ホームページ「暮らしのガイド」の「教育」の「小中学校」でもご覧になれます。▶**問合せ:**学事係 ☎5984-5659

**お知らせ**

**多重債務特別相談**

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談に応じます。※来所相談も可。▶**日時:**9月1日(月)・2日(火)午前9時～午後4時30分▶**相談先・問合せ:**消費生活センター ☎5910-4860

**建築物実態調査にご協力を**

住宅・建築行政などの基礎資料とするための調査です。調査は、区内の住宅などを対象に、区の職員が伺って実施します。▶**期間:**9月1日(月)～11月15日(土)▶**問合せ:**建築安全係 ☎5984-1323

**男女共同参画センターえーるフェスティバル実行委員募集**

男女共同参画センターえーるフェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通じて、楽しみながら男女共同参画社会の実現について考える催しです。今回、来年6月6日(土)・7日(日)に開催するフェスティバルの企画・立案・実施に携わる実行委員を募集します。実行委員会は7回程度、主に平日の昼間に開催する予定

です。▶**定員:**20名程度(抽選)▶**申込:**電話または電子メールで、①実行委員募集②住所③氏名④電話番号を、9月24日(水)までに男女共同参画センターえーる ☎3996-9007・電子メール yell@nssk.net ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

**特別永住者の方へ  
～特別永住者証明書への切り替え申請をお忘れなく**

旧外国人登録証明書(みなし特別永住者証明書。=写真)に記載されている「次回確認(切替)申請期間」の開始日が2015年(平成27年)7月8日以前の方は、来年7月8日(水)までに、特別永住者証明書への切り替え申請をしてください。▶**申請先:**区民事務所▶**持ち物:**①旧外国人登録証明書②写真(縦40mm×横30mm。正面・無帽・無背景で、3カ月以内に撮影したもの)③有効期限内の旅券(持っている方のみ) ※1月以降は、区民事務所の窓口が混雑しますので、早めに申請してください。 ※旧外国人登録証明書を所持している16歳未満の特別永住者の方は、16歳の誕生日の6カ月前から誕生日までの間に、同一世帯の親族の方が更新申請をしてください。▶**問合せ:**外国人住民記録係 ☎5984-4529



**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。届け忘れのないようご注意ください。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

**国民健康保険**

**国民健康保険料は納期限までに支払いを**

国民健康保険制度を支えているのは、皆さんの保険料です。必ず納期限までにお支払いください。〈保険料を滞納している世帯には次の①～④の措置を取ります〉①督促・催告…納期限までに保険料の納付確認ができない場合、督促状などを送付するほか、電話や訪問員による催告を行います。②保険証の有効期間の短縮…滞納状況に応じて保険証の有効期間の短縮や保険証に替えて資格証明書の発行

を行います。資格証明書の場合、医療機関で支払う医療費が全額自己負担になり、後日保険給付分の払い戻し手続きが必要になります。③限度額適用認定証交付の制限…入院などで高額な医療費がかかる場合、認定証の提示により、窓口で自己負担する金額が、所得区分などによって決められた限度額までになります。この制度は、保険料の滞納がない世帯が対象です。滞納がある場合は、滞納保険料の一括納付が必要です。④給付の制限…高額療養費などの給付金を、滞納している保険料に充当します。

※納期限までに納付のない方に対しては、財産の差し押さえを行います。昨年度の実績は約600件です。

◎**問合せ:**こくほ整理係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4560

**ボランティア**

**ホストファミリー【登録制】**

研修や留学で日本に滞在している外国人を、半日～2泊程度受け入れていただける家庭を募集しています。受け入れに伴う費用は、ホストファミリーの負担となります。▶**申込:**電話または電子メールで登録用紙を請求の上、国際・都市交流課 ☎5984-1302・電子メール kokusaitosi@city.nerima.tokyo.jp ※電子メールで請求する場合は、①登録用紙希望②住所③氏名を記載してください。

**働く**

**①学校・幼稚園事務②学校・幼稚園用務③学校栄養士【臨時職員】**

交通費は支給しません。登録制で、欠員状況により採用します。▶**対象:**栄養士の資格のある方(③のみ)▶**期間:**6カ月以内▶**内容:**①事務補助②施設整備・清掃③学校給食の栄養管理など▶**場所:**①②区立小中学校・幼稚園③区立小中学校▶**勤務日:**月～金曜(①②は原則として学校休業期間を除く)▶**時間:**①午前8時15分～午後5時の間の学校の指定する時間(1日7時間以内)②午前7時45分～午後4時30分の間の4～7時間③1日7時間▶**賃金:**①時給920円②時給940円③日額10,900円▶**申込:**履歴書(写真貼付)を本人が直接、教育総務課職員係(区役所本庁舎12階) ☎5984-5629 ※郵送不可。

**①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】**

交通費は支給しません。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)▶**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

**生活保護業務の事務補助【臨時職員】**

▶**対象:**各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方(担当地域:石神井…〒177の地域、大泉…〒178の地域)▶**期間:**10月～来年3月▶**勤務日時:**月～金曜午前8時30分～午後5時15分間の7時間以内(月17日以内)▶**場所:**総合福祉事務所▶**採用予定数:**各2名程度(面接)▶**賃金:**時給920円▶**申込:**総合福祉事務所または区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真貼付)を、9月1日(必着)までに持参または郵送で、希望する総合福祉事務所管理係【石神井 ☎5393-2801、大泉 ☎5905-5262】

**給食介助【臨時職員】**

▶**期間:**10月～来年3月▶**勤務日時:**月～金曜午前11時30分～午後1時30分(月14日以内)▶**場所:**大泉学園町福祉園▶**賃金:**時給1,100円▶**採用予定数:**11名(書類選考)▶**申込:**履歴書(写真貼付)と住所・氏名を記入し82円切手を貼った返信用封筒を、9月5日(必着)までに持参または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20大泉学園町福祉園 ☎3923-8540

**自衛官等**

▶**対象:**来年4月1日現在、高卒以上21歳未満の方▶**種目:**①防衛大学校生②防衛医科大学校生(医学科・看護学科)▶**募集期間:**9月5日(金)～30日(火) ※①の推薦・総合選抜については9月9日(火)まで。▶**問合せ:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所 ☎3991-8921

**住まい**

**マンション耐震セミナー**

昭和56年5月以前に建築されたマンションの管理組合や所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶**日時:**9月27日(土)午後1時～4時30分▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**建築課(区役所本庁舎15階)または区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「その他」にある申込用紙に必要事項を記入の上、9月26日(金)までに持参またはファクスで建築課耐震化促進係 ☎5984-1938 FAX 5984-1225

**特別区民税・都民税  
第2期分の納期限は  
9月1日(日)です**  
お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替で。  
▶**問合せ:**収納課 ☎5984-4542





### 高齢者

#### 「練馬発わかわか かむかむ 元気ごはん」料理教室

▶日時:9月5日(金)午前10時30分～午後1時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶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。▶講師:食のサポーター ねりま会員 ▶定員:20名(申込順) ▶材料費:500円 ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-4596

#### ねりまお口すっきり体操講習会 「体とお口のストレッチ」

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:9月12日(金)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美 ▶定員:25名(申込順) ▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

#### ちりめん工房

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:9月24日(水)午後1時～4時 ▶場所:豊玉高齢者センター ▶内容:ち

りめん素材を使ってメガネケースを作る ▶定員:20名(抽選) ▶費用:700円 ▶持ち物:裁縫道具 ▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、9月8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

#### 東京都シルバーパスの更新手続きのお知らせ

シルバーパスをお持ちの方へ(一社)東京バス協会から「更新のお知らせ」が8月下旬に郵送されます。必要書類を持参の上、指定された受付日・窓口で手続きをしてください。▶問合せ:(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)



### 健康・衛生

#### 「精神障害者生活応援ガイドブックはばたき」発刊記念講演会とシンポジウム

▶日時:9月20日(土)午後1時30分～4時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:精神科医師/森川すいめい ▶定員:100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年齢⑤電話番号を、9月18日(木)までに光が丘保健相談所 ☎5997-7722 ☎5997-7719・電子メール hikarihoso@city.nerima.tokyo.jp ※参加者にはガイドブックを差し上げます。

#### お口の健康を支えるあなたの生きる力～目指せ健康長寿!

▶対象:20歳以上の方 ▶日時:9月25日(木)午後2時～4時 ▶場所:関保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:明海大学歯学部機能保存回復学講座教授/横瀬敏志 ▶定員:50名(申込順) ▶申込:電話で関保健相談所 ☎3929-5381

#### 区の健康診査・がん検診などの受診はお済みですか

区の健康診査・がん検診などの対象となる方に案内を送付しています(=写真)。定期的な受診が、病気の早期発見・早期治療につながります。期限までに忘れずに受診しましょう。



▶問合せ:成人保健係 ☎5984-4669

#### 飼い犬の登録・狂犬病予防注射はお済みですか

生後91日以上の子犬には、生涯1回の登録と毎年4～6月に1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。登録を済ませていない犬は、登録をしてください。また、今年度の予防注射を受けていない犬は、早めに動物病院などで受けさせてください(料金は、動物病院により異なります)。

##### 〈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)で登録してください(手数料3,000円)。

##### 〈狂犬病予防注射〉

注射後、獣医師が発行する注射済証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)。 ※今年4月1日以降に注射済みで注射済票の交付を受けていない飼い主は、早めに交付を受けてください。

◎問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

#### 講演会

##### 「知っておきたい認知症の医学」

▶日時:9月4日(木)午前10時～正午 ▶場所:区役所本庁舎20階 ▶講師:桜台診療所院長/辰野剛 ▶定員:40名(申込順) ▶申込:電話で認知症対策係 ☎5984-4597

#### すぐ実行!健康を見据えた災害への備え～冊子「食と防災」を使って

▶日時:9月19日(金)午前11時～正午 ▶場所:平和台図書館 ▶内容:講義

▶定員:30名(申込順) ▶申込:電話で平和台図書館 ☎3931-9581



### 子ども・教育 ～子育て応援～

#### パパとママの準備教室

▶対象:出産を控えた夫婦(家族の参加も可) ▶日時:10月4日(土)午前9時～11時30分 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など ▶定員:25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、9月4日(必着)までに〒179-0081北町8-2-11北保健相談所 ☎3931-1347

#### 9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、妊婦体操、歯磨き実習など ▶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	日程[3日制]
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	2(火)・9(火)・16(火)
北保健相談所 ☎3931-1347	1(月)・8(月)・22(月)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	5(金)・12(金)・19(金)
大泉保健相談所 ☎3921-0217	12(金)・19(金)・26(金)

※時間はいずれも13:30～16:00。

#### 9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:9月27日(土)午後1時30分～4時 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:35名(申込順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

#### 子育て支援啓発講座 「ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない」

「子どもが泣きやまず、どうしていいかわからない」「育児に追われ、社会から取り残されたような孤立感がある」など、さまざまな悩みを話し合いながら、自分に合った子育てのしかたを学びます。▶対象:区内在住の0～3歳児の保護者 ▶日時:10月7日～11月11日の毎火曜午後2時～4時[6日制] ▶場所:光が丘子ども家庭支援センター ▶定員:12名(抽選) ▶申込:ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥お子さんの人数と年齢を記入の上、9月19日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 光が丘子ども家庭支援センター ☎5997-7759 ※保育室(生後58日以上のお子さん対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別も記入してください。

9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	豊北光光石大関	2(火)・16(火) 1(月)・22(月) 8(月) 24(水) 11(木)・18(木) 9(火)・25(木) 8(月)・29(月)	13:00～15:00 〃 13:30～15:30 9:30～11:30 13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00
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	石大関	11(木)・18(木) 9(火)・25(木) 8(月)・29(月)	13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00
◆育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北光石大関	11(木)・25(木) 9(火) 3(水)・17(水) 12(金)・26(金) 8(月)・29(月) 8(月)・29(月)	9:00～10:00 〃 〃 〃 13:00～14:00
◆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	石大関	12(金)・26(金) 8(月)・29(月) 8(月)・29(月)	〃 〃 13:00～14:00
心身障害者(児) 歯科相談	つ	6～27の 毎土曜	14:30～16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・物忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊豊北光石大関	5(金) 10(水) 16(火) 9(火) 19(金) 24(水) 25(木) 24(水)	9:00～12:00 13:30～16:00 14:00～16:15 9:00～11:50 14:30～16:00 14:00～15:30 〃 〃
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石大関	19(金) 24(水) 25(木) 24(水)	14:30～16:00 14:00～15:30 〃 〃
子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊大関	17(水) 3(水) 17(水)	14:00～16:00 14:00～15:30 14:30～16:00
◆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)	豊光	◎24(水) 11(木)	14:00～16:00 14:40～17:00
◆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	石	22(月)	10:00～11:20
◆酒害・家族相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族	石	1(月)	14:30～16:00
認知症相談 ▶対象:物忘れなどでお困りの方や家族	Ⓧ Ⓣ	17(水) 16(火)	15:00～17:00 13:30～15:30
HIV(エイズ)抗体即日検査(匿名)	豊	19(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。

石北豊  
光北豊  
が丘北豊  
保健北豊  
相談北豊  
所北豊  
☎北豊  
3北豊  
9北豊  
3北豊  
1北豊  
1北豊  
9北豊  
2北豊  
1北豊  
1北豊  
1北豊  
8北豊  
8北豊  
4北豊  
2北豊  
4北豊  
2北豊  
大関北豊  
☎北豊  
3北豊  
9北豊  
2北豊  
9北豊  
5北豊  
3北豊  
8北豊  
1北豊  
7北豊  
大泉北豊  
保健北豊  
相談北豊  
センター北豊  
☎北豊  
5北豊  
9北豊  
0北豊  
5北豊  
5北豊  
2北豊  
7北豊  
1北豊  
6北豊  
つ...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。持参窓口をご覧ください。

#### 休日急患診療所

☆必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。(予約はいりません)

#### 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、診療にあたります。受付時間:平日午後8時～10時30分、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



9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:①220円④70円 ▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員 (先着順)
①石ころペイントで飾りをつくらう	6(土) ④13:00から ⑧14:00から	各15名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	13(土) 13:00から	-
③いろいろ端で聞く昔ばなし	20(土) ④11:00から ⑧14:00から	-
④プラバンで花や葉っぱのキーホルダーをつくらう	27(土) ④13:00から ⑧14:00から	各20名

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:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、①②9月8日③13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(<http://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

①ゆるゆる靴下のぬいぐるみ

▶日時:9月18日(木)午前10時～午後0時30分 ▶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 ▶定員:16名(抽選) ▶費用:200円 ▶持ち物:ボタン、裁縫道具

②ハンカチで両面使える巾着作り

▶日時:9月19日(金)午後1時～3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:12名(抽選) ▶持ち物:1mのひも、10cm

×7cmの布

③干し野菜の作り方

▶日時:9月28日(日)午前11時～午後1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 ▶内容:講義、調理実習 ▶定員:12名(抽選) ▶費用:400円 ▶持ち物:エプロン、三角巾など

お花で癒やしの時間  
～フラワーセラピー教室

▶対象:区内在住の方 ▶日時:10月6日(月)午後1時30分～3時30分 ▶場所:豊玉高齢者センター ▶講師:フラワーセラピー研究会会員 ▶定員:25名(抽選) ▶費用:1,600円 ▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、9月12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



催し

ねりま手工芸公募展を開催

16歳以上のアマチュアの方から募集した手工芸作品約50点を展示します。 ▶期間:8月30日(土)～9月7日(日) ※9月1日(月)は休館。 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442

9月の上映会

▶場所・問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667 ▶申込:当日会場受け付け

日 時	上映作品(◎子ども向け)
6(土)10:00	◎イワンと仔馬(アニメ)
11(木)14:00	木洩れ日の家で(字幕)
20(土)10:00	◎人魚姫(アニメ)
27(土)14:00	命のビザ



スポーツ

区民体育大会 バドミントン

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時・内容:④10月12日(日)…女子2部複、男子95歳以上複⑤10月19日(日)…女子1部複・3部複、男子115歳以上複⑥11月3日(祝)…男子1部複・2部複・3部複・4部複、女子105歳以上複⑦11月16日(日)…男女単・女子95歳以上複、男子105歳以上複、女子115歳以上複⑧11月23日(祝)…混合1部複・2部複・95歳以上複・105歳以上複・115歳以上複、女子4部複 いずれも午前9時から ▶場所:総合体育館 ▶費用:1人1種目800円(保険料、シャトル代) ▶申込:体育館またはスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、④～⑧9月12日⑨⑩17日(必着)までに練馬区バドミントン協会・吉野へ ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※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」で実施要項をご覧になれます。

初心者スポーツ教室

▶申込:①当日会場受け付け②～④往復ハガキに①教室名(②～④の別。④は④⑤の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(④は学年も)・性別・電話番号を記入の上、9月1日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

①ファミリースポーツ

▶対象:家族 ▶日時:10月11日～11月15日の毎土曜午後6時～8時【6日制】 ▶場所:上石神井体育館 ▶内容:ニュースポーツ、トランポリンなど ▶保険料:1人60円 ▶持ち物:上履き

②アクアエクササイズ

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)

く) ▶日時:9月22日～11月17日の毎月曜午後7時30分～9時30分【10月13日、11月3日・10日を除く。6日制】 ▶場所:三原台温水プール ▶定員:80名(抽選) ▶保険料:174円

③バレーボール

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:9月18日～10月23日の毎木曜午前10時～正午【6日制】 ▶場所:中村南スポーツ交流センター ▶定員:50名(抽選) ▶保険料など:500円

④少年少女体操

▶対象:④小学1・2年生⑤小学3～6年生 ▶日時:10月11日～11月15日の毎土曜④午後1時45分～3時10分⑤午後3時20分～4時45分【6日制】 ▶場所:上石神井体育館 ▶内容:跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など ▶定員:各60名(抽選) ▶保険料:174円

ベルデ(少年自然の家)

〈12月1日(月)～25日(木)利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉

9月1日(月)～8日(月)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は9月12日(金)までに郵送) ※岩井は生涯学習団体のみ利用できます。 ※学校利用などのため利用できない日があります。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖のため利用できません。 ※12月26日(金)～来年1月6日(火)分の申し込みについては、後日区報でお知らせします。 〈11月利用分までの空き室は、随時受け付けています〉

利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ ※12月利用分は9月16日(火)から受け付けます。

〈お休みします〉

①軽井沢…12月3日(水)～5日(金)②下田…12月2日(火)③武石…12月2日(火)～4日(木)【設備点検のため】

◎問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

区民のひろば

- この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は当事者間でお願いします。
- 記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。
- ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

個人情報が含まれているため、「区民のひろば」(サークル紹介)については、削除してあります。





講座・講演会

消費者教室 「進化する機能性繊維の効果」

日時:9月9日(火)午前10時~正午
場所:石神井公園区民交流センター
内容:紫外線遮断など、衣類素材の効果を知る

上級救命講習

初めて講習を受ける方も参加できます。
日時:9月13日(土)午前9時~午後5時
場所:防災学習センター

急手当などを学ぶ
定員:20名(申込順)
テキスト代:2,600円
申込:電話またはファクス、電子メール

体験講座~みみをすます

対象:中学生以上の方
日時:9月27日(土)午後3時~5時
場所:南田中図書館とその周辺
内容:まちの「音」を聴き、まちの新たな魅力を発見する

女性のための就労準備講座 ~わたしを知って、わたしを活かす

対象:就労を希望する女性
日時:9月25日(木)午前10時~午後0時30分
場所:男女共同参画センター

講師:キャリアカウンセラー/堀江啓子
定員:30名(申込順)
申込:電話または電子メール

勤労福祉会館の講座

1~3とも
場所:勤労福祉会館
申込:1)8月31日(日)2)9月3日(水)3)14日(日)までに電話で勤労福祉会館
3923-5511
1)簿記3級講座
日時:9月7日~11月9日の毎日

講師:中国料理研究家/郭爽
定員:16名(申込順)
費用:1,500円
3)職業能力開発講座「ソーシャルメディアサービスとは」
日時:9月20日(土)午後2時~4時

革の背装本を作る

イギリス人装丁家のマーク・コックラム氏を講師に迎え、革などの素材を使用して、簡単な本を作ります。
対象:中学生以上の方
日時:9月28日(日)午後2時~4時30分
場所:練馬区立美術館

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

- 子どもえんにち
日時:8月31日(日)午前11時~午後2時(雨天中止)
場所:飲食店「蜻蛉(とんぼ)」前(田柄5-14-12)
内容:流しそめん・かき氷の提供
問合せ:田柄5丁目地域商工会・林090-2473-5150
●練馬区水泳連盟秋の教室
1)2とも
対象:18歳以上の方
定員:40名(抽選)
申込:往復ハガキに①教室名(1)2の別も②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、8月30日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹06795-3414(問い合わせは木曜を除く午後6時~9時)
1)水中ウォーキング
日時:9月12日~12月19日の毎金曜午前11時~午後1時【15日制】
場所:上石神井体育館
費用:13,500円
2)泳法講習会
日時:9月18日~11月6日の毎木曜午前11時~午後1時【8日制】
場所:光が丘体育館
費用:9,000円
●敬老の日「横浜みなとみらいを歩く」
日時:9月15日(祝)午前10時~午後3時
場所:山下公園解散(雨天決行)
定員:40名(申込順)
費用:700円(小学生以下は500円)
申込:往復ハガキに①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、9月1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03929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)
●区企画講座「ベビーダンスであなとも育メン!」
対象:3カ月~1歳6カ月児と保護者
日時:①9月21日(日)②10月5日(日)午後1時30分~3時
場所:男女共同参画センターえーる
定員:各30組(申込順)
保険料:300円
申込:電話で田端042-479-4624(午後7時~9時)
●水中ウォーキング・エアロビクス
日時:毎水曜午前9時30分~10時45分
場所:光が丘体育館
費用:入会金1,000円、月会費2,500円

申込:電話でSSC光が丘・太田090-4745-8498
●不動産取引無料相談会
日時:第3土曜午後1時~4時
場所:(公社)東京都宅地建物取引業協会練馬支部(豊玉北5-14-6)
申込:電話で(公社)東京都宅地建物取引業協会練馬支部03992-1248
●はらっぱ防災フェスタむさしの
日時:8月30日(土)午前9時~正午
場所:武蔵野中央公園(武蔵野市八幡町2-4-22)
内容:放水訓練の見学、自衛隊カレーの試食など
問合せ:武蔵野市防災課0422-60-1821

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
●区役所アトリウム地下多目的会議室
日時:8月22日(金)午前10時~午後4時

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。
問合せ:認知症対策係05984-4597
●介護者元気アップ教室~バランスボール体操
日時:9月5日(金)午後2時~4時
場所:問合せ:介護老人保健施設ミレニアム桜台05946-5508
内容:実技
定員:30名(先着順)
申込:当日会場受け付け
●元気を保つ心と身体(からだ)づくり
日時:9月6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、実技
定員:20名(申込順)
申込:電話で土支田デイサービスセンター05387-6760

朝・夕・青空市

●江古田いちば通り商店街
日時:8月22日(金)午前10時~午後7時
問合せ:林03991-0888
●光が丘IMA南館前
日時:8月31日(日)午前10時~午後4時
問合せ:北中03995-4924

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。
2~10は事前の申し込みが必要です。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。
問合せ:育成支援係05984-1292
子育て学習講座
1)子どもが生き生きする学校図書館~学校司書の仕事とは
日時:9月7日(日)午後2時~4時
場所:光が丘

図書館
講師:東京学芸大学非常勤講師/渡辺暢恵
定員:50名(先着順)
申込:当日会場受け付け ※保育あり(9月1日(月)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名。費用100円)
2)スギヤマさんの絵本づくりについてのお話し
対象:子育て中の保護者
日時:9月8日(月)午前10時~正午
場所:上石神井地域集会所
講師:絵本作家/スギヤマカナヨ
定員:30名(申込順)
3)絵本の力~就学前の子どもに親ができること
日時:9月9日(火)午前10時~11時30分
場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)
定員:15名(申込順)
費用:500円
4)あなたが育てる子どもの心
日時:9月11日(木)午前10時~正午
場所:男女共同参画センターえーる
定員:30名(申込順)
5)心の生命力を育む~自律と自立への子育て
対象:発達に気掛かりのある小学生以下のお子さんの保護者
日時:9月12日(金)午前10時~正午
場所:区役所本庁舎19階
講師:うめだ・あけぼの学園副園長/竹谷志保子
定員:35名(申込順) ※保育あり(9月5日(金)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名)。

●ねりま遊遊スクール
6)パン作り挑戦!!
対象:小学生
日時:9月6日(土)午後1時~3時
場所:関町北地区区民館
定員:20名(申込順)
材料費など:300円
7)砂金採り体験
対象:小中学生と保護者
日時:9月6日(土)午前10時~午後2時
場所:埼玉県寄居町
定員:30名(申込順)
8)親子で楽しむおはなしとわらべうた
対象:小学2年以下のお子さんと保護者
日時:9月7日(日)午前10時~11時30分
場所:東大泉地域集会所
定員:20組(申込順)
資料代など:1組100円
9)山の自然を守ろう!
対象:小学生と保護者
日時:9月7日(日)午前10時~午後2時30分集合場所解散
定員:20名(申込順)
保険料など:1人100円
10)稲刈りに行こう!
対象:小中学生と保護者
※兄弟の参加も可。
日時:9月20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。

11)吹奏楽を楽しもう
対象:小学4~6年生
日時:①8月25日(月)午後1時30分~2時30分②29日(金)午前10時~11時30分
場所:①田柄小②田柄第二小
定員:各30名(先着順)
企画:田柄中吹奏楽部
申込:当日会場受け付け
問合せ:田柄中03990-4403

12)野球で汗を流そう!
対象:小学4~6年生
日時:8月28日(木)午前9時~正午
場所:中村中
定員:30名(申込順)
企画:中村中野球部
申込:電話で中村中03990-4436

13)スポーツなど A~Hとも
申込:当日会場受け付け
A)桜台体育館
対象:5歳児~中学生
※未就学児は保護者同伴。
日時:9月6日(土)午前9時15分~11時30分
内容:ダブルダッチ、スラックラインなど
定員:30名(先着順)
B)平和台体育館
対象:小学1~4年生
日時:9月6日(土)午前10時~正午
内容:かけっこ
定員:30名(先着順)

C)中村小
対象:小中学生
※保護者の参加も可。
日時:9月8日(月)午後5時~7時
内容:ソフトバレーボール、バドミントンなど
定員:20名(先着順)
D)総合体育館
対象:幼児~中学生
※保護者の参加も可。
日時:9月20日(土)午前9時~11時45分
内容:トランポリン、タグラグビーなど
定員:80名(先着順)
保険料:50円
E)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:9月20日(土)午前9時~正午
内容:ソフトバレーボール、ドッジボール、縄跳びなど
定員:30名(先着順)

F)田柄第二小
対象:小学生
※保護者の参加も可。
日時:9月20日(土)午前9時~正午
内容:ティーボール
G)上石神井体育館
対象:3歳児~中学生
※未就学児は保護者同伴。
日時:9月20日(土)午前9時30分~11時45分
内容:跳び箱、鉄棒、トランポリンなど
定員:80名(先着順)
H)中村南スポーツ交流センター
対象:小中学生
※保護者の参加も可。
日時:9月22日(月)午後4時~6時
内容:ソフトバレーボール、バドミントンなど
定員:20名(先着順)

リサイクルマーケット
問合せ:リサイクル推進係05984-1097

●秋の陽公園(光が丘2-5-2)
日時:9月7日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)
●こぶし公園(富士見台3-53-1)
日時:9月15日(祝)午前10時~午後0時30分(雨天20日)

学校体育館でスポーツを

問合せ:学校応援団・開放係05984-1057
●光が丘夏の雲小 バレーボール大会
対象:女子9人制のチーム
日時:9月15日(祝)午前8時45分~午後2時
定員:8チーム(抽選)
※8月31日(日)までに申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

地区祭

問合せ:まつり係05984-2389
●第三地区祭(向山西地区)
日時:8月23日(土)・24日(日)午後6時30分~9時
場所:向山西こども広場(向山4-35)
内容:盆踊り、子どもゲーム大会、模擬店
●桜台地区祭
日時:8月30日(土)午後3時~8時
場所:旭丘中
内容:相撲大会、納涼屋台
※特別ゲストに旭天鵬関が来場。

個人情報については、削除してあります。

広告

英会話 フランス語/ロシア語 スペイン語クラスほか

50代~70代 中心クラスあり

NHK講座 外国人講師等

¥1500~/1回 (税別)

03(3984)1180

新宿池袋 WING

※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05984-2690。



9/23 祝 第33回 練馬児童劇団発表会

わが町 ~OUR TOWN~



日常の大切さを描いたソートン・ワイルダーの名作を音楽劇にして、小学4年生~20歳の劇団員が演じます。
▶日時:9月23日(祝)A午後2時B午後6時開演▶場所:練馬文化センター▶定員:各550名(抽選)▶申込:往復ハガキに①練馬児童劇団発表会(A/B)の別も。第2希望まで②観覧者全員(4名まで)の氏名③代表者の住所・氏名・電話番号を記入の上、9月5日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館☎3998-5341

10/5 特別展「型紙の美 武蔵大学蔵 朝田家型紙コレクション」関連講演会

「型」と「粹」と「艶」の文化史 江戸時代の小紋

▶対象:中学生以上の方▶日時:10月5日(日)午後1時30分~3時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶内容:現代の和服や生活の中でも生きている小紋柄を服飾史の視点から学ぶ▶講師:武蔵大学教授/丸山伸彦▶定員:100名(抽選)▶申込:往復ハガキに①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入の上、9月12日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

9/21 日 ふるさと文化講座

江戸凶屏風を読む

三宝寺池が描かれているといわれる「江戸凶屏風(国立歴史民俗博物館蔵)」や「江戸名所凶屏風(出光美術館蔵)」などの画像を見ながら、当時の様子などを分析します。▶日時:9月21日(日)午後2時~3時45分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:東京大学名誉教授/黒田日出男▶定員:100名(申込順)▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

練馬まつりと 練馬アニメカーニバルが 10月に同時開催!!

今年の練馬まつりは、会場をとしまえんに移し10月19日(日)に開催します。練馬まつりに合わせて、開進第二中で開催していた健康フェスティバルと、南町小で開催していたねりま・エコスタイルフェアも、としまえんで開催します。また、11月にとしまえんで開催していた練馬アニメカーニバルは、10月18日(土)・19日(日)に練馬駅北口周辺で開催します。イベント内容など詳しくは、10月の区報でお知らせいたします。

問合せ

練馬まつり...まつり係☎5984-2389 練馬アニメカーニバル...アニメ産業振興係☎5984-1276



第37回 練馬まつり



練馬アニメカーニバル2014



10/19日

としまえん 練馬まつり 健康フェスティバル ねりま・エコスタイルフェア

10/18土・19日

練馬文化センター 平成つつじ公園 区民・産業プラザ(ココネリ内)

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

ふれあいの園 練馬高野台



介護でお疲れの方へ

いつまでもご自分の家で過ごすことが一番だと思います。しかし、介護が必要になった時ご家族の介護の負担は計り知れないものだと思います。

ご家族の負担はプロの介護に

会いたいときにいつでも会える安心。ご本人もご家族もいつまでも幸せに。これが私達の提案する親孝行の形です。まずはお気軽にご相談下さい。

お問い合わせ・資料請求 ふれあいの園 練馬高野台 〒177-0033 東京都練馬区高野台3-15-37 0120-581-600 http://www.fureai-gor.jp/



西武池袋線「練馬高野台」駅徒歩7分 昼食付 1日2組限定 見学会開催(無料) 期間 9/1(日)~9/30(火) 要予約 2日前までにご予約下さい。

前立腺がん検診を受けましょう

6月から11月まで実施しています 対象年齢 60・65歳

詳しくは 練馬区医師会 検索 または

一般社団法人 練馬区医師会 問合せセンター 5923-1771 練馬区から委託を受けて練馬区医師会が実施している事業です

相続による不動産の名義変更 安心の定額パック(戸籍収集&登記申請)

法定相続パック 43,200円 遺産分割パック 54,000円 ※諸条件有(不動産の数5個以内、相続人5名以内、他)詳細はTELにてお気軽にお電話ください!(営業時間:平日9時~19時) ☎03-5935-8703(相談無料) 無料出張相談も対応 土・日・夜間も可(要予約)

〒178-0062 東京都練馬区大泉町1-49-5 井上リーガルオフィス 司法書士井上拓也(東京司法書士会所属) ホームページ http://www.so-zoku-touki.jp

介護付有料老人ホーム 9月1日 OPEN予定 チャームスイート石神井公園

105室 個室

ホーム見学 受付中!

ホーム所在地:練馬区高野台5-13-7 西武池袋線「石神井公園」駅徒歩約11分(約880m) 直通TEL:03-5923-1391 [担当:小林までお気軽にどうぞ]