



熱中症に  
気を付けよう！

急に暑くなった日は、熱中症に気を付けましょう。こまめに水分を取り、上手にエアコンや扇風機を使いましょう。また、エアコンや扇風機は使用前に点検しておきましょう。

▶問合せ:保健相談所

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」© 練馬区

# ねりま 区報

## 5/21

平成26年(2014年) 第1684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

- 財政状況をお知らせします ..... 2面
- 5/31~6/6は禁煙週間 ..... 8面

### 目次

- ・お知らせ/税/福祉・障害のある方/介護保険/お休みします/高齢者/健康・衛生/子ども・教育 ..... 4・5面
- ・催し/講座・講演会/スポーツ/ベルデ ..... 6・7面

### 世帯と人口 [5月1日現在] ※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	350,165 (+1,324)		年齢別人口	
総人口	713,828 (+1,421)	男 350,185 女 363,643	14歳以下	88,666 (+111)
日本人	700,731 (+1,183)	男 344,261 女 356,470	15~64歳	475,371 (+976)
外国人	13,097 (+238)	男 5,924 女 7,173	65歳以上	149,791 (+334)

### 第二回区議会定例会を開催

平成26年第二回練馬区議会定例会が、6月2日(月)~20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

### 施設案内



▶休館日:月曜(祝休日の場合はその翌日)、年末年始 ▶交通:西武池袋線石神井公園駅下車南口徒歩15分

### ●石神井公園ふるさと文化館

▶所在地:石神井町5-12-16

▶開館時間:午前9時~午後6時(会議室は午後9時30分まで)

### ●石神井公園ふるさと文化館分室

▶所在地:石神井台1-33-44

▶開館時間:午前9時~午後6時

## 石神井公園ふるさと文化館分室



分室では区ゆかりの芥川賞作家・五味康祐氏のオーディオ(音響機器を用いた催しなど)を行っているほか、「練馬区ゆかりの文化人」をテーマにした展示がご覧になれます。

▼問合せ:石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372・2572

五味康祐の資料展示室・オーディオ展示室

大泉学園町に住んでいた五味氏は『柳生武芸帳』などの時代小説を書く一方、音楽評論を執筆し「オーディオの神様」とも称されました。展示室では、区所蔵の五味氏の遺品や愛用のオーディオがご覧になれます。

▶オーディオ調整のための「音出し」を試聴できます。毎火・木曜午前10時~正午、午後2時~4時 ※事前の申し込みは不要です。



「練馬区ゆかりの文化人」展示室

区ゆかりの著名な芸術家や作家など41名をパネルで紹介しているほか、企画展示コーナーがあります。また、現在の石神井町に居を構え「火宅の人」などを著した直木賞作家・檀一雄氏の書斎を再現したコーナーもあります。

松本零士展を開催中  
9月28日(日)まで

企画展示コーナーでは、練馬区名誉区民・松本零士氏の生い立ちを紹介するパネルや、創作活動の原点となった飛行機模型などのコレクションを展示しています。

## 石神井公園ふるさと文化館



収蔵品企画展の展示解説の様子

常設展では展示物に触れながら、区の歴史や伝統文化、自然などを学習できるほか、昔ながらの遊びも楽しむことができます。また、隣接の池淵史跡公園内には区指定文化財の茅葺民家が移築されています。

▼問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996・4060

収蔵品企画展(絵はがきの魅力「時代の生き証人」)を開催中  
6月15日(日)まで

明治末期から昭和期までの出来事や観光地の様子を絵はがきで紹介しています。

# 平成26年3月31日現在の 財政状況をお知らせします

区は条例に基づき、年2回財政状況をまとめています。今回、平成26年3月31日現在の財政状況をお知らせします。今回の数値に、5月31日までの出納整理期間中の動きなどを加えた上で、25年度決算として最終的に確定します。決算については、区議会の認定後、11月に公表する予定です。

問合せ 財政課 ☎5984・2465

## 一般会計

25年度一般会計の当初予算額は、231億8,505万円でした。その後、補正予算を4回編成し、総額で28億2,978万円を増額しました。このため、前年度からの繰越予算額24億6,978万円(※)を加えた最終の予算額(予算現額)は、237億1億

表1 各会計の予算額と執行状況

	予算現額	収入済額 支出済額		収入率 執行率
		収入	支出	
一般会計	2,371億 5,006万円	2,103億6,927万円	2,106億1,829万円	88.7%
特別会計	国民健康保険事業会計	708億 7,480万円	639億9,163万円	90.3%
	介護保険会計	440億 4,384万円	635億9,666万円	89.7%
	後期高齢者医療会計	136億 7,819万円	419億2,534万円	95.2%
	公共駐車場会計	5億 1,957万円	398億4,917万円	90.5%
			129億6,205万円	94.8%
		134億 556万円	3億1,131万円	59.9%
			4億9,796万円	95.8%

表2 基金の種類と現在高

基金の種類	現在高	
	金額	数量など
積立基金	まちづくり基金	9億9,960万円
	芸術作品設置基金	3億 55万円
	福祉基金	4億3,618万円
	区営住宅整備基金	27億1,856万円
	みどりを育む基金	6億9,398万円
	施設整備基金	131億3,780万円
	大江戸線延伸推進基金	9億 71万円
財政調整基金	297億3,715万円	
減債基金	104億8,920万円	
<b>26年3月末の合計</b>		<b>594億1,373万円</b>
25年3月末の合計		578億1,131万円
運用基金	用地取得基金	149億5,000万円
	美術作品取得基金	1億 円
	介護保険給付準備基金	10億3,910万円

表3 特別区債発行残高の内訳

学校・図書館・保育園の建設など	104億4,489万円
公園・道路・駐車場の整備など	247億5,422万円
住民税などの減税による減収分の補てん	69億1,865万円
区民施設・体育館・庁舎の建設など	58億3,448万円
福祉園・特別養護老人ホームの建設など	28億2,501万円
<b>26年3月末の区債残高</b>	<b>507億7,725万円</b>
<b>26年3月末の区民1人当たりの区債残高</b>	<b>7万1,276円</b>
25年3月末の区民1人当たりの区債残高	7万5,038円

表4 公有財産の状況

	金額	数量など
土地	7,441億8,217万円	2,907,887㎡(敷地面積)
建物	1,505億1,804万円	1,181,620㎡(延床面積)
工作物など	140億3,648万円	プール、公園施設など
出資による権利	5億 534万円	練馬区環境まちづくり公社への出捐(えん)金など※
有価証券	4,250万円	株券2,650株
無体財産権	200万円	区公式アニメキャラクター「ねり丸」の著作権など
<b>26年3月末の合計</b>	<b>9,099億3,610万円</b>	※出捐金…区が基本財産として拠出する資金。
25年3月末の合計	9,050億4,521万円	

日までの出納整理期間中の動きなどを加えた上で、25年度決算として確定します。

## 特別区債

区債発行額は、45億3,640万円でした。豊玉第二中改築工事のほか、(仮称)羽沢緑地用地買収などが対象です。区債残高と区民1人当たりの残高は、表3の通りです。

## 区民負担の状況

区民の皆さまに負担していただく特別区民税(現年課税分)は、574億9,363万円でした。これを区民1人当たりで換算すると8万7,034円、1世帯当たりでは16万4,813円になります。

## 基金

各基金の現在高は、表2の通りです。この時点での積立基金の合計額は594億1,373万円ですが、5月31日

## 一時借入金

一時借入金は、支払資金が不足したときに、年度内に返済する条件で銀行などから借り入れるものです。25年度の借り入れはありませんでした。

## 公有財産

区が所有している土地や建物など公有財産の状況は、表4の通りです。

## 区営住宅入居者を募集

区内に1年以上在住し、所得が基準内で住宅に困っていることのほか、下表の要件などがあります。詳しくは、募集案内をご覧ください。また、区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。

●募集案内・申込書の配布期間  
5月23日(金)～30日(金)

●募集案内・申込書の配布場所  
区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ※5月24日(土)・25日(日)は、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)でのみ配布します。

募集区分・募集戸数など

募集区分 ※1	募集戸数	主な申し込み資格(全てを満たすこと)	優遇要件 ※2
一般世帯向け	12戸	・同居親族がいること	・区営住宅の落選ハガキが3枚ある世帯 ・心身障害者を含む世帯
ひとり親世帯向け	5戸	・配偶者(未届け、婚約者を含む)がいないこと ・同居親族が中学生以下の子のみであること ※3	・中学生以下の子が3人以上いる世帯
若年ファミリー向け ※4	5戸	・申込者と同居親族全員が40歳未満であること ・夫婦のみ、または夫婦と子の世帯であること ※3	

※1 単身向けの募集はありません。  
※2 優遇要件に当てはまる場合、抽選時に当選する確率が2倍になります。  
※3 同居親族に高齢者(65歳以上)がいても申し込める場合があります。  
※4 世帯状況により、入居期間が5～10年に限られる住宅です。

問合せ 住宅課住宅係 ☎5984・1619

## 高齢者の熱中症対策に 熱中症指標計を配布



75歳以上の一人暮らしの方に、屋内での熱中症の危険性を気温と湿度から測定し、ライトとブザーで知らせる熱中症指標計を配布します。

以前生まれの方 一人暮らしの方 ▼申込:往復ハガキに①熱中症指標計希望②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号を記入の上、6月10日(必着)までに

〒176-8501 区役所内 高齢調整係 ☎5984・4582 ※申し込みは1人1通のみです。 ※4月30日までに災害時要援護者名簿に登録した方は、民生・児童委員が個別に訪問して配布しますので、申し込みは不要です。

## 6月から グループ型家庭的保育事業を行う 2つの保育施設を開設

グループ型家庭的保育事業とは、区内私立認可保育所に雇用された複数の保育士などが協力して乳幼児を保育するものです。今回、(仮称)保育ルームぷていば(豊玉南3の31の15) (仮称)にいろいろ保育ルーム練馬(豊玉北6の13の17)の利用

者を募集します。 ▼対象:次の①～③の全てに当てはまる区内在住のお子さん ①共働きなどにより家庭で保育できない②4月1日現在、3歳未満③利用開始月の1日現在、生後58日以上 ▼募集人数:①10名②15名 ▼保育日時:月～土曜午前8時～

午後6時の間の8時間 祝休日、年末年始を除く ▼保育料:月額2万5,300円 ※食事、ミルク、おむつは持参。 ※(A)は給食の提供あり(費用実費)。 ▼区の担当:保育事業係 ▼申込:電話で施設の運営事業者(練馬二葉保育園 ☎3993・5540) (株)サクセスアカデミー ☎0466・29・5569)へ

# 身近なところから、環境を自分たちで守ろう

**5/25日**  
**区内一斉清掃の日**  
**地域の美化活動にご協力をお願いします**

問合せ まち美化推進係 ☎5984・4709

町会・自治会で構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、5月25日(日)に区内一斉清掃を行います。

**一斉清掃に参加しよう**

都合の良い時間に、自宅や事業所・店舗の周りの清掃をお願いします。拾い集めたごみは分別し、通常の

**駅前もみんなできれいに**

きれいなまちは、犯罪の抑止効果があります。区は、ポイ捨て防止キャンペーンや放置自転車対策などにより、駅前の美化に努めています。

## カラスなどの被害を防ぐために防鳥用ネットを貸し出します

ごみ集積所でのカラスなどの被害を防ぐため、網状の防鳥用ネットと立体型防



サイズ(高さ・幅・奥行き)は、大(90cm×150cm×60cm)と小(80cm×130cm×60cm)の2種類

鳥用ネットの貸し出しを行っています。立体型防鳥用ネットの貸し出しには、設置場所などの要件があります。詳しくは、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

## 5〜9月は発生しやすくなります

光化学スモッグは、5〜9月にかけて、日差しが強くと、風があまり吹かない、かすみがかつたような暑い日に発生しやすくなります。光

化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災無線放送塔でお知らせします。また、光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染

## 6/1日 若者と市民の環境会議

武蔵大学

日時：6月1日(日) 午前10時〜正午 午後1時〜5時  
 場所：武蔵大学  
 内容：①大学構内エコツアー、ミツバチ園採蜜作業見学、採れたてハチミツの試食(採蜜作業と試食は雨天中止)

②環境活動を行う学校や企業、NPO法人、行政機関などの事例発表、武蔵野音楽大学生によるコンサートなど  
 申込：当日会場受け付け  
 問合せ：環境計画推進係 ☎5984・4702

## 練馬区環境月間行事

### ともに築く 循環・共生のまちねりま

6月は環境月間です。環境問題を広く区民の皆さまに理解していただくため、区役所やリサイクルセンターで展示や催しを行います。

#### 環境問題に関するパネル展

日時：6月4日(水)〜11日(水) 午前8時30分〜午後5時(11日は午後3時まで)  
 場所：区役所アトリウム  
 問合せ：地球温暖化対策係 ☎5984・4705

#### リサイクルセンターのイベント

- リサイクル工作
- 清掃車の展示
- 紙パック5枚をトイレレットペーパー1個と交換など

場所・問合せ	日時
春日町リサイクルセンター ☎3926-2501	6/1(日)
関町リサイクルセンター ☎3594-5351	6/7(土)
豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196	6/8(日)

※時間はいずれも10:00〜15:00です。  
 ※いずれも事前の申し込みは不要です。

## お近くの施設で美術鑑賞めぐりを

区民の皆さまに身近な場所で絵画などの美術作品を鑑賞していただけるよう、区立施設33カ所に作品を展示しています。これは、練馬区美術家協会の協力により、区内の作家の作品を無償で借り

ているものです。作品は2年ごとに掛け替えます。今年も新作の登場や配置替えて新しくなりました。近くにお立ち寄りの際は、ぜひご覧ください。

▶問合せ：文化振興係 ☎5984-1284

施設名	作品名	作家	施設名	作品名	作家	施設名	作品名	作家
区役所	本庁舎4階 Lotus	渡邊 美子	桜台地域集会所	秋の高原にて	萩野 久仁枝	中村南スポーツ交流センター	緑気	堀部 哲郎
	本庁舎12階 桜	押本 靖		F.Kafkaの住みしボヘミア	中島 規雄		木影の靴磨き	徳山 輝子
	西庁舎3階 タルナ・ジャヤを舞う	大塚 貴満子		ばらのアーチ	秋山 力夫		無題	松本 明
	西庁舎7階 水門(新大場川水門)	坂野 隆雄	アマリスとばらの実	堂野前 良子	総合体育館	踊	宮澤 歳男	
	西庁舎8階 春の白樺湖	萩野 久仁枝	水門(呑川水門)	坂野 隆雄		整備中	石田 宏	
	東庁舎3階 練馬100景(ビジネス街の食堂)	坂野 隆雄	町かど	中島 規雄		微笑み	吉田 かつ枝	
石神井庁舎	東庁舎5階 午後の風景	町田 昌之	春日町地域集会所	生成12-C-6	藤井 孝次朗	生涯学習センター分館	踊る	酒向 節子
	1階 軍艦島	石塚 方子		今帰仁城への道	大橋 皓也		Domani-生-	照山 ひさ子
	2階 パリの情景	小原 キク		希望	井関 八重子		壊れる	酒向 節子
光が丘区民センター	4階 閉ざされた壁-07	榎本 光生	旭町南地区区民館	額田王	寺田 英子	学校教育支援センター関分室	夏祭り	吉田 かずえ
	1階 古都の秋	田中 恵子	旭町北地区区民館	チェコの古い町チェスキークルムロフ	龍島 時雄		子猫達-II	島田 紘一呂
	2階 生成12-C-5	藤井 孝次朗	田柄地区区民館	子猫達-I	島田 紘一呂	大地の詩	宮本 薫	
	3階 shape of heart 11-P-2	丸山 浩司	関町北地区区民館	早春の北アルプス	古長 瑤子	春日町青少年館	カナル・ベネチア	松尾 恵生
	5階 さくら樹	吉田 かずえ	西大泉地区区民館	沖繩・辺戸岬	大橋 皓也	大泉図書館	魚	加藤 良子
大泉学園ゆめりあホール	天険(親不知)	石田 宏	南大泉地区区民館	ざくろ	金光 緑	関町図書館	サンテ・エミリオン(世界遺産の町)フランス	龍島 時雄
	群泳	北尾 和子		カトマンズの屋下がり	松尾 恵生		ノートルダム寺院	奥津 幸子
	街角(シェーナ)	丹後 重徳		よりそって	中島 由紀子		稲荷山図書館	弥生
男女共同参画センターえーる	断崖の街、サントリーニ	後藤 利夫	大泉学園地区区民館	白亜紀・トリケラトプス	高山 知也	石神井図書館	夕べ(ラ・セーナ)	小原 キク
	早春	伊藤 さきえ		芥子	伊達 緑		平和台図書館	夢
関区民センター	よりそって	中島 由紀子		大泉中央公園	大泉中央公園		鳥井 公子	文化交流ひろば
	ヴァンス・新市街への門	龍島 時雄	広告塔		奥津 幸子	サンライフ練馬	予感①	
勤労福祉会館	瀬戸内	原澤 優	台湾旅情		松尾 恵生		高原の夏	
	カニ星雲	酒井 邦夫	野菜	加藤 良子	豊穡		丹後 重徳	
	ボヘミアの謝肉祭	吉富 多壽男	音韻	渡辺 豊子				
	街角で...	吉田 かつ枝	石路	富所 朋子				

※区役所・石神井庁舎の鑑賞時間は月〜金曜午前8時30分〜午後5時15分です(祝休日・年末年始を除く)。その他の施設の鑑賞時間は各施設にお問い合わせください。



健康・衛生

新しい健康手帳を配布

健康診査の結果や毎日の健康状態を記録できるほか、健康づくりのポイントや事業案内などを掲載しています。毎日の健康づくりにお役立てください。▶対象:40歳以上の方▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、健康推進課(区役所東庁舎6階)▶問合せ:健康推進課健康づくり係☎5984-4624

足がむずむず、いびきや睡眠で悩んだら聞きたい話

▶日時:6月18日(水)午後2時~4時▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義▶講師:睡眠総合ケアクリニック代々木第二院長/碓氷章▶定員:70名(申込順)▶申込:電話で北保健相談所☎3931-1347

たのしく食べて健康に~血管年齢の若さを保つ食生活

▶日時:6月11日(水)午後2時~3時30分▶場所:北保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で北保健相談所☎3931-1347

初心者向け健康づくり講座~手軽にできるマットピラティス

▶対象:医師から運動を止められていない方▶日時:6月9日(月)午前10時~11時40分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶内容:ストレッチ・ピラティスについての講義・実技指導▶講師:NPO法人ヘルスプランニングトレーナー▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で健康づくり係☎5984-4624 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。

統合失調症の理解と対応

▶対象:統合失調症の方の家族・支援者▶日時:6月9日(月)午後2時~4時▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義▶講師:医師/花田照久▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188



子ども・教育~子育て応援~

わたしのこれからライフ「子育てママのまったり塾」

▶日時:6月17日(火)、7月1日(火)・19日(土)、9月16日(火)・30日(火)、10月14日(火)・28日(火)、11月11日(火)・25日(火)、12月2日(火)午前10時~正午【10日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:元児童書店店主/山崎裕美子ほか▶定員:20名(申込順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、男女共同参画センターえーる☎3996-9007・電子メールoubo@

nerima-npo.com ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

小学校(特別支援学級)就学相談を行います

来年4月に小学校の特別支援学級(知的障害や情緒障害などのあるお子さんが通う学級)への就学を考えている方を対象に、就学相談を行います。就学相談を希望する方は、就学相談説明会の会場で申し込んでいただくか、6月9日(月)以降に電話で就学相談係に申し込んでください。〈就学相談説明会〉

就学相談を行うにあたって、相談の流れを説明します。

▶日時:6月6日(金)午前10時30分~正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶申込:当日会場受け付け

〈学級見学会〉

特別支援学級の教育内容を紹介します。

▶場所・日時:下表の通り▶申込:当日会場受け付け

◎問合せ:就学相談係☎5984-5664

特別支援学級の学級見学会日程

Table with 3 columns: School Name, Date, Time. Lists schools like 旭丘小, 豊玉第二小, etc., with their respective dates and times for the open house.

6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

Table with 2 columns: Location/Contact, Schedule. Lists venues like 豊玉保健相談所 and their schedules for the 6th month course.

※時間はいずれも13:30~16:00。

6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:6月21日(土)午後1時30分~4時▶場所:大泉保健相談所

▶内容:講義▶定員:30名(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

パパとママの準備教室

①~③とも▶対象:出産を控えた夫婦▶内容:講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で各保健相談所へ

①北保健相談所☎3931-1347▶日時:6月28日(土)午後1時30分~4時▶定員:25組(申込順)

②石神井保健相談所☎3996-0634▶日時:6月14日(土)午前9時~11時30分③午後1時30分~4時▶定員:各40組(申込順)

③大泉保健相談所☎3921-0217▶日時:6月21日(土)午前9時~11時30分▶定員:25組(申込順)

赤ちゃんと一緒にできるパパトレ!楽しく遊んでシェイプアップ講習会

▶対象:4~12カ月児と父親 ※母親の参加も可。▶日時:6月21日(土)午後2時~4時▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、運動実技、ベビーマッサージなど▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:20組(申込順)▶持ち物:バスタオル▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

6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。

Main consultation schedule table with columns: Consultation Content, Venue, Date/Time. Lists various services like health consultation, dental, and nutrition.

※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。

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1347
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
練馬保健相談所 ☎3997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
関保健相談所 ☎3929-5381
豊玉保健相談所 ☎3992-1188
練馬保健相談所 ☎3997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
関保健相談所 ☎3929-5381
豊玉保健相談所 ☎3992-1188
練馬保健相談所 ☎3997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
関保健相談所 ☎3929-5381
豊玉保健相談所 ☎3992-1188
練馬保健相談所 ☎3997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
関保健相談所 ☎3929-5381



お知らせ

6月5日(木)特設人権擁護相談窓口を設置

6月1日の人権擁護委員の日にちなみ、練馬区区民相談所(区役所東庁舎5階)に人権擁護相談窓口を設置します。▶日時:6月5日(木)午前10時～午後4時▶申込:当日会場受け付け ※電話相談も可。▶問合せ:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

地域景観資源登録選定委員会 区民委員を募集

地域の人々に親しまれ、今後も大切にしたい身近な景観資源の登録について協議する選定委員会の委員を募集します。選定委員会は、8月～来年3月の任期中、主に平日夜間に2回、会議を開催します。▶対象:区内在住の方▶募集人数:1名(選考)▶申込:「わたしのとおきの練馬の風景」をテーマとした作文(1,200字以内。A4判横書き)と、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥ファクス番号・電子メールアドレス(ある方のみ)⑦区の審議会や懇談会などの委員の経験がある場合、その名称を記入したもの(A4判用紙)を、6月30日(必着)までに持参または郵送で〒176-0012豊玉北5-29-8練馬センタービル3階練馬まちづくりセンター ☎3993-5451

練馬区立美術館運営協議会 区民委員を募集

練馬区立美術館の運営方針や事業計画を協議する練馬区立美術館運営協議会の委員を募集します。協議会は、区民の方や学識経験者、美術団体の関係者などで構成され、7月～平成28年3月の任期中、4回程度会議を開催します。▶対象:区内在住で練馬区立美術館を利用したことがある方▶募集人数:3名(選考)▶報酬:日額7,700円▶申込:「練馬区立美術館の運営および事業について」をテーマとした作文(800～1,200字。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤略歴⑥練馬区立美術館の主な利用経験⑦美術関係の活動実績を記入の上、6月19日(必着)までに持参または郵送で〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821

明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じていることを表現した絵やみんなが投票に行きたくなくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住(在学)の小中高校生▶申込:四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①学校名②学年③氏名(ふりがな)④住所⑤電話番号を記入の上、9月12日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

税

自動車税・軽自動車税の納期限は6月2日(月)

軽自動車税の納税通知書を5月9日に発送しました。自動車税・軽自動車税は、金融機関や郵便局、納付書に記載されたコンビニエンスストアなどで納付できます。 ※自動車税は、クレジットカードやペイジーマーク(=イラスト)の付いたATM(現金自動預払機)、インターネットバンキングでも納付できます。 ※軽自動車税は、モバイルレジを利用して携帯電話から納付できます。登録方法など詳しくは、お問い合わせください。



問合せ	
自動車税について	自動車税コールセンター ☎3525-4066
軽自動車税について	納税通知書 税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536
	納付方法 収納課個人収納係 ☎5984-4542

福祉・障害のある方

初心者向け障害者パソコン教室

▶日時:6月15日(日)☎午前9時30分～正午☎午後1時30分～4時▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員: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(A～Dの別とI②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名⑤電話番号またはファクス番号を、5月30日(金)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 ☎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	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
B)ワード	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
C)エクセル	
D)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がある方

※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。

介護保険

平成24・25年度分の介護保険料が未納の方へ 催告書を5月30日(金)に発送

65歳以上で、24年4月～26年2月分の介護保険料が未納の方が対象です。6月11日(木)までに納めてください。保険料を納めていないと、介護保険サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が1割から

3割に増えることがあります。事情により保険料を一括で納められない方は、納付方法についてご相談ください。▶問合せ:介護保険課収納係 ☎5984-4593

お休みします

〈勤労福祉会館内の食堂〉…6月1日(日)から休業します。再開時期は、後日区報でお知らせします。▶問合せ:経済課庶務係 ☎5984-2672



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:6月13日(金)午前10時30分～午後1時▶場所:関町北地区区民館▶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 ※初めての参加者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:18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

6月1日(日)に特別養護老人ホーム やすらぎグラndeが開設

特別養護老人ホームやすらぎグラnde(大泉学園町8-9-30)は、社会福祉法人章佑会が設置・運営する施設です。介護保険の要介護1～5と認定された方の入所のほか、短期入所(ショートステイ)を行います。申し込み方法や空き状況などは、施設にお問い合わせください。 ※都市型軽費老人ホーム併設。▶問合せ:やすらぎグラnde ☎5947-5580 ※区内の特別養護老人ホームなどの介護保険施設全般に関することや都市型軽費老人ホームの申し込みに関する場合は、高齢者相談センター【〒176の方…練馬 ☎5984-2774、〒179の方…光が丘 ☎5997-7716、〒177の方…石神井 ☎5393-2814、〒178の方…大泉 ☎5905-5271】。

ちりめん工房

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:6月25日(水)午後1時～4時▶場所:豊玉高齢者センター▶内容:ちりめん素材を用いた小物作り▶定員:20名(抽選)▶材料費:700円▶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、6月10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

元気に長生きを目指して！ 健康長寿はつらつ講座

▶日時:6月5日(木)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶内容:体操、栄養・口腔(こうくう)についての講義、体力測定(歩行速度など)▶定員:100名(申込順)▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-4596

2014ねりまの生涯学習 学習・文化ガイドブックを発行

平成26年度に行う予定の講座・催しと、学習・文化活動に利用できる区立施設などを紹介する「2014ねりまの生涯学習 学習・文化ガイドブック」ができました。ガイドブックは、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、生涯学習センター(豊玉北6-8-1)、生涯学習センター分館(高野台2-25-1)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、文化・生涯学習課(同本庁舎11階)などで配布しています。▶問合せ:文化・生涯学習課管理係 ☎5984-1285

生涯学習センター(豊玉北6-8-1)、生涯学習センター分館(高野台2-25-1)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、文化・生涯学習課(同本庁舎11階)などで配布しています。▶問合せ:文化・生涯学習課管理係 ☎5984-1285

5/30 区民事務所・戸籍第一係の 夜間窓口サービスをお休みします

区民事務所と戸籍第一係では、平日の窓口受付時間を午後7時まで延長する夜間窓口サービスを実施しています。

5月30日(金)は、電算機のシステム処理のため、受け付けを午後5時で終了します。 ※区役所西庁舎1階、石神井庁舎地下1階での戸籍に関する届け出の受け付けは、通常通り行います。

〈当日発行できる証明書〉

●自動交付機による発行…午後9時まで住民票の写し、印鑑登録証明書、住民税の課税(非課税)・納

税証明書が発行できます(事前に利用登録が必要です)。

●電話予約による発行…当日午後5時までに予約すれば、本人または同一世帯の方の請求による①住民票の写し②住民税の課税(非課税)・納税証明書が発行できます。▶予約申込:電話で①区民事務所【練馬 ☎5984-4528、石神井 ☎3995-1103】②税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536、石神井区民事務所 ☎3995-1103

◎問合せ:区民サービス担当係 ☎5984-1647

サポーターズ料理講座「ワンプレートで簡単イタリアン」

▶日時:6月14日(土)午前10時～午後1時▶場所:生涯学習センター▶内容:ブロッコリーのペンネ、ミラノ風カツレツなどを作る▶定員:24名(抽選)▶材料費:1,000円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、6月3日(必着)までに〒176-0012 豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667・電子メールs-center@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳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)・年齢もお知らせください。

夜間講座 eco検定合格対策セミナー

▶対象:18歳以上の方▶日時:6月27日(金)、7月4日(金)・11日(金)午後7時～9時【3日制】▶場所:豊玉リサイクルセンター▶講師:eco検定合格ブック著者/子安伸幸▶定員:20名(申込順)▶教材費:1,000円▶持ち物:eco検定公式テキスト(改訂4版)▶申込:電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 ※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。

講座「和」を学ぶシリーズ「日本画の展覧会こぼれ話」

▶対象:中学生以上の方▶日時:6月29日(日)午後2時～3時30分▶場所:石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44)▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキに①講座名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、6月10日(必着)までに〒177-0045 石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372-2572

効果的に「つたえる・つたわる」アサーティブ・コミュニケーション

▶日時:6月26日(木)、7月3日(木)午前10時～正午【2日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:自分も相手も尊重する自己表現方法であるアサーティブについて学ぶ▶講師:IS・キャリア開発研究所代表/岩船展子▶定員:30名(申込順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、男女共同参画センターえーる ☎3996-9007・電子メールoubo@nerima-npo.com ※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、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

盆点前でお抹茶体験

▶対象:小学生以上の方▶日時:6月8日(日)午前10時30分～正午▶場所:向山庭園▶定員:10名(申込順)▶費用:500円▶申込:電話で向山庭園 ☎3926-7810

洗剤や堆肥として使用できる発酵液を作ろう

▶対象:18歳以上の方▶日時:6月14日(土)、7月5日(土)午前10時～正午【2日制】▶場所:関町リサイクルセンター▶定員:12名(申込順)▶費用:200円▶申込:電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351

スポーツ

区民体育大会 硬式テニス・ダブルス(一般男女、壮年男女の部)

▶対象:一般男女A④(18歳以上)、壮年男子(C⑤0歳以上D⑥60歳以上)、壮年女子(50歳以上)の方 ※Aは中級・上級、④は初級。 ※学生テニス連盟登録者と高校生は参加できません。▶内容・日時:一般女子A④・壮年男子C⑤・7月6日(日)、一般男子

A④・壮年女子…7月13日(日) ※試合時間と会場は後日発表します。▶費用:1種目1組1,500円▶申込:体育館や庭球場、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」にある実施要項をご覧の上、6月10日(必着)までに練馬区体育協会へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※混合ダブルスについては、後日区報でお知らせします。

ベルデ(少年自然の家)

〈9月利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉

6月2日(月)～9日(月)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は6月13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。

〈抽選後の空き室の受け付け〉

6月16日(月)から利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。

〈お休みします〉

- ①岩井…8月31日(日)～9月2日(火)
②下田…9月2日(火)・3日(水)・22日(月)・23日(祝)【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

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

●江古田ナイトバザール▶日時:5月24日(土)午後4時30分～8時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:サンパレード、スタンプラリー▶問合せ:商工係 ☎5984-2675

●JA東京あおばの催し

さつき展示共進会▶日時:5月25日(日)までの午前10時～午後5時▶場所:ふれあいの里(桜台3-35-18)▶内容:さつきの展示・即売会▶問合せ:練馬地区振興センター ☎3999-7851

花・植木・野菜の即売会▶日時:5月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時▶場所:こぐれ村(大泉学園町2-12-17)▶問合せ:大泉地区振興センター ☎3925-3112

●第9回ソフトバレーボール大会▶日時:7月27日(日)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶定員:48チーム(抽選)▶費用:1チーム4,000円▶申込:体育館などにある実施要項をご覧の上、6月27日(必着)までに練馬区体育協会 ☎5393-5420

●第37回住宅デー▶日時:6月1日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時まで)▶場所:西大泉公園など9会場▶内容:無料住宅相談、包丁研ぎ(費用実費)など▶問合せ:建設ユニオン練馬支部 ☎3925-0009

●高島特別支援学校 学校公開▶日時:6月3日(火)午前9時20分～正午(受け付けは午前9時40分まで)▶場所:都立高島特別支援学校▶内容:授業見学など▶申込:ハガキまたはファクスで①学校公開②住所③氏名④学校名・保育園名・幼稚園名(ある方のみ)⑤電話番号を、5月30日(必着)までに〒175-0082板橋区高島平3-

7-2 高島特別支援学校 ☎3938-0415 FAX3938-0420

●ウォーキング～神宮の杜・花菖蒲(しょうぶ)と東京都庁展望室▶日時・場所:6月10日(火)午前9時30分JR原宿駅集合～明治神宮～十二社熊野神社～新宿中央公園～午後0時30分東京都庁解散(約5km。雨天決行)▶定員:40名(申込順)▶入園料など:1,000円▶申込:往復ハガキに①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、5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 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

●ベルデ軽井沢泊で高原ハイキング▶日時・場所:6月21日(土)午前7時30分西武池袋線練馬高野台駅集合～妙義山中間道～ベルデ軽井沢～東麓ノ塔山～22日(日)午後5時集合場所解散～雨天決行。▶定員:40名(抽選)▶宿泊代など:13,000円(中学生以下10,000円)▶申込:往復ハガキまたはファクスで①催し名②代表者の住所③参加者全員の氏名・年齢・性別・電話番号を、5月31日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5総合体育館内 SSC谷原 ☎3997-2500

●親子で和太鼓をたたこうよ!▶対象:幼児～小学生と保護者▶日時:5月24日(土)午後1時～3時▶場所:小竹小▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

●親子で勝負!ザリガニ釣り▶対象:小学生と保護者▶日時:5月31日(土)午前10時～正午▶場所:秋ヶ瀬公園(さいたま市)▶定員:20名(申込順)▶資料代など:1人1,000円

●ラケットテニス教室▶対象:小中学生と保護者▶日時:6月7日(土)午前9時30分～11時30分▶場所:小竹小▶保険料:1人50円▶申込:当日会場受け付け

●スポーツなど A～F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 ※保護者の参加も可。▶日時:6月7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光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:6月7日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:チアダンス▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円

●C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:6月21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)

●D泉新小▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:6月21日(土)午前9時～正午▶内容:ティーボール

●E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:6月21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)

●F総合体育館▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:6月21日(土)午前9時～11時45分▶内容:トランポリン、タグラグビー、ボクシングミット打ちなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:50円

●6月の水泳ワークショップ▶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

電話で練馬キングス・ガーデンサービスセンター ☎5399-5315

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。いずれも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 ☎5984-1292

子育て学習講座

●アドラー心理学から学ぶ「勇気づけの子育て」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:6月3日(火)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:カウンセラー/鶴田恵美子▶定員:45名(申込順)▶申込:電話でHappy Tune・古塚 ☎050-3570-6103

●ペアレントトレーニング入門編～子育てのイライラを減らすコツ▶対象:10歳以下のお子さんの保護者、子育て支援に携わる方▶日時:6月6日(金)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター2階▶講師:まめの木クリニックケースワーカー/藤井和子▶定員:30名(申込順)▶費用:500円

●親子で和太鼓をたたこうよ!▶対象:幼児～小学生と保護者▶日時:5月24日(土)午後1時～3時▶場所:小竹小▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

●親子で勝負!ザリガニ釣り▶対象:小学生と保護者▶日時:5月31日(土)午前10時～正午▶場所:秋ヶ瀬公園(さいたま市)▶定員:20名(申込順)▶資料代など:1人1,000円

●ラケットテニス教室▶対象:小中学生と保護者▶日時:6月7日(土)午前9時30分～11時30分▶場所:小竹小▶保険料:1人50円▶申込:当日会場受け付け

●スポーツなど A～F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 ※保護者の参加も可。▶日時:6月7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光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:6月7日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:チアダンス▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円

●C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:6月21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)

●D泉新小▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:6月21日(土)午前9時～正午▶内容:ティーボール

●E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:6月21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)

●F総合体育館▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:6月21日(土)午前9時～11時45分▶内容:トランポリン、タグラグビー、ボクシングミット打ちなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:50円

●光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:6月7日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:チアダンス▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円

●C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:6月21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)

●D泉新小▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:6月21日(土)午前9時～正午▶内容:ティーボール

●E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:6月21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)

●F総合体育館▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:6月21日(土)午前9時～11時45分▶内容:トランポリン、タグラグビー、ボクシングミット打ちなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:50円

●6月の水泳ワークショップ▶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

●A三原台温水プール…6月7日(土)・21日(土)・28日(土)午前9時～11時

●B上石神井体育館…6月7日(土)・21日(土)・28日(土)午前9時～11時

●C中村南スポーツ交流センター…6月7日(土)・21日(土)・28日(土)午前9時～11時

●D平和台体育館…6月7日(土)・28日(土)午前9時～11時

●E光が丘体育館…6月21日(土)午前9時～11時

朝・夕・青空市

▶問合せ:商工係 ☎5984-2675

●江古田いちば通り商店街▶日時:5月24日(土)午前10時～午後7時

●光が丘IMA南館前▶日時:5月25

日(日)午前10時～午後4時

●春日町本通り商店会▶日時:5月30日(土)午前10時～午後4時

リサイクルマーケット

▶問合せ:リサイクル推進係 ☎5984-1097

●秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:6月1日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)

●三原台公園(三原台3-7-34)▶日時:6月7日(土)午前10時～午後2時(雨天中止)

●氷川台三丁目公園(氷川台3-23-3)▶日時:6月8日(日)午前9時～正午(雨天中止)

学校体育館でスポーツを

▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

●北町西小 バレーボール審判講習会▶対象:16歳以上のバレーボール経験者▶日時:5月25日(日)午前9時～午後3時30分▶定員:60名(先着順)▶持ち物:審判用の笛

●光が丘夏の雲小 バドミントン初心者教室▶対象:16歳以上の方▶日時:6月11日～25日の毎水曜午後7時～9時▶持ち物:ラケット(ある方のみ)

個人情報については、削除してあります。

お売り下さい。使わなくなった物。

〒178-0062 東京都練馬区大泉町2-63-5 古物商許可証番号305609701890 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯番号 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。



### 人権パネル展「見た目問題」写真展～ただ自分らしく

生まれつきのあざや事故による傷・やけどなど外見に症状のある方が、自分らしく楽しく生きる姿をテーマにした写真展を開催します。▶日時:5月29日(木)～6月2日(月)午前8時45分～午後8時(2日は午後4時まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:人権・男女共同参画課 ☎5984-1452

### 障害のある方が働くかたくり福祉作業所の施設公開

▶日時:5月27日(火)①午前10時～11時②午後1時30分～2時30分▶場所・問合せ:かたくり福祉作業所 ☎5387-4610▶定員:各10名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

### ウインドアンサンブル・ライブ

▶日時:6月7日(土)午後1時～4時▶場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341▶内容:吹奏楽演奏▶申込:当日会場受け付け ※当日はレクリエーションホールの個人利用はできません。

### 6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)
12(木)14:00	シャイン(字幕)
21(土)10:00	◎のどか森の動物大作戦(アニメ)
28(土)10:00	◎裸の王様(アニメ)
28(土)14:00	学校

### アトリウムさつき展

▶日時:5月22日(木)～27日(火)午前8時30分～午後5時▶場所:区役所アトリウム▶内容:さつき盆栽の展示▶問合せ:農業振興係 ☎5984-1403

### 池袋線ウオーク～新緑まぶしい石神井公園を歩こう!

西武池袋線大泉学園駅でコースマップを受け取り随時出発し、石神井公園駅までの約10kmを歩きます。ゴールした先着600名に、記念品を差し上げます。 ※雨天決行、荒天中止。 ※西武鉄道(株)・練馬区観光協会共催。▶受付日時:6月1日(日)午前9時30分～11時 ※ゴール受付時間は午前11時～午後3時。▶受付場所:大泉学園駅南口▶申込:当日会場

受け付け▶問合せ:西武鉄道石神井公園駅 ☎3996-2651、区役所内観光係 ☎5984-1032 ※歩行中のけが・事故などの責任は負いかねます。



### 6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:①20円④300円▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員(先着順)
①かざぐるまをつくろう	7(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	14(土) 13:00から	-
③いろいろ端で聞く昔ばなし	21(土) ④11:00から ⑧14:00から	-
④木の実や小枝で工作しよう	28(土) ④13:00から ⑧14:00から	各15名

### 勤労福祉会館の講座

①～③とも▶場所:勤労福祉会館▶申込:①6月7日(土)②8日(日)③11日(水)までに電話で勤労福祉会館 ☎3923-5511

#### ①知って役立つ労働法

▶日時:6月13日(金)・27日(金)午後6時～8時【2日制】▶講師:特定社会保険労務士/神山巖▶定員:30名(申込順)

#### ②楽しさいっぱいのお菓子教室

▶日時:6月14日(土)④午前10時～午後0時30分⑧午後1時～3時30分▶内容:栗とアーモンドクリームの焼き菓子を作る▶講師:東京多摩調理製菓専門学校講師/中村俊雄▶定員:各20名(申込順)▶費用:2,000円

#### ③経営分析講座

▶日時:6月18日(水)・20日(金)・25

日(水)・27日(金)午後6時30分～9時【4日制】▶内容:財務諸表の読み方を学ぶ▶講師:明治大学名誉教授/山口孝▶定員:50名(申込順)

### NPOスタートアップ講座「NPO立ち上げ前に考える」

▶日時:6月18日(水)午後6時30分～8時45分▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶講師:東京ボランティア・市民活動センター統括主任/熊谷紀良▶定員:50名(申込順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)を、ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208・電子メール volunteer@neri-shakyo.com

### 庭木の剪定講習会

▶対象:初心者▶日時:6月13日(金)午前9時30分～11時30分▶場所:花とみどりの相談所など▶内容:庭木の手入れの基礎を学び、公園の樹木で実習する▶講師:造園家/千葉一広ほか▶定員:40名(抽選)▶持ち物:剪定ばさみ▶区を担当:花とみどりの相談所▶申込:往復ハガキに①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、5月29日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-29-8練馬みどりの機構 ☎5999-9577

### ダンボールコンポストで生ごみ堆肥作り

▶対象:18歳以上の方▶日時:6月14日(土)午前10時～正午▶場所:春日町リサイクルセンター▶定員:12名(抽選)▶費用:200円▶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、6月2日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンターホームページ(http://www.nerima-rc.jp/)からも申し込めます。

## 伝統工芸体験講座「練伝まなび塾」

(A東京手描友禅 B尺八)

▶対象:中学生以上の方▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶講師:練馬区伝統工芸会会員▶申込:電話またはファクス、電子メール、区ホームページ「電子申請」で①講座名(A/B)の別も。Bは①②の別も②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を、6月20日(金)までに産業計画係 ☎5984-1483 ☎5984-1902・電子メール keizai08@city.nerima.tokyo.jp

	日程	定員(抽選)	材料費など
A	7/11～8/1の毎金曜【4日制】	10名	3,120円
B	①7/11(金)・18(金)②7/25(金)・8/1(金)【いずれも2日制】	各15名	3,060円

※時間はいずれも18:30～20:30。

## 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。

### 広告

リラックスする実習講座。参加費500円。不安、緊張、ストレスに有効。土曜午後2時より開催。

カウンセリಂಗールーム 聴話室 Mio ちょうわしつ ミオ 練馬区光が丘 1-3-922 tel. 6320-2757 (受付 12-13、19-22 時)



相談室は、下赤塚駅歩3分。電話無料相談受付中(45分×2回まで)

※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。

# 5/31~6/6は禁煙週間 「そろそろかな。本気で禁煙」

たばこは自分だけではなく、子どもをはじめ周囲の方の健康に悪影響を与えます。禁煙のきっかけは「子どもが生まれた」「家族に勧められて」「健康を考えて」などが上位を占めますが、禁煙しようと思っても、うまくいかないことがあります。禁煙したくてもできない理由は、たばこに依存性があるからです。ニコチン依存度をチェックして、自分に合った禁煙を始めませんか。

▶ 問合せ:健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624

**!** 乳幼児の事故第1位は「たばこの誤飲」です。死に至る場合もあり、大変危険です  
出典:厚生労働省「平成24年度家庭用品等に係る健康被害病院モニター報告」



## ニコチン依存度をチェックしてみよう!

質問	0点	1点	2点	3点	点数
① 起床後何分で最初の喫煙をしますか	61分以後	31~60分	6~30分	5分以内	
② 図書館、映画館など、喫煙を禁じられている場所で禁煙することが難しいですか	いいえ	はい			
③ 1日の喫煙の中でどれが一番やめにくいですか	その他	朝最初の1本			
④ 1日に何本吸いますか	10本以下	11~20本	21~30本	31本以上	
⑤ 他の時間帯より起床後数時間に多く喫煙しますか	いいえ	はい			
⑥ ほとんど1日中、病気の時でも喫煙しますか	いいえ	はい			

(出典:Heatherton, 1991)

判定	ニコチン依存度			合計
	低い 0~2点	普通 3~6点	高い 7~10点	

### お勧めの禁煙方法

#### 禁煙マラソンに登録

携帯電話やパソコンに、励ましや禁煙のアドバイスなどのメールが届きます。申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」の「健康づくり」の「たばこによる健康影響」をご覧ください。

#### ニコチンパッチ・ニコチンガム ~禁煙スタート券が使えます!!

ニコチンパッチは、ニコチンを皮膚から吸収させる貼り薬です。また、ニコチンガムは、口の中の粘膜からニコチンを吸収させるガム製剤です。いずれもドラッグストア、薬局などで購入できます。

#### 医療機関の禁煙治療

医師から、薬の処方や禁煙のためのアドバイスが受けられます。禁煙外来のある病院、診療所で受診してください。 ※健康保険が適用される場合があります。

#### 禁煙支援薬局で禁煙のアドバイスが受けられます

禁煙支援薬局では、薬剤師による禁煙相談やニコチンパッチなどを使った禁煙支援を行っています。 ※薬局の一覧は、保健相談所、健康推進課(区役所東庁舎6階)で配布する「練馬区禁煙支援薬局一覧表」または区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」の「健康づくり」の「たばこによる健康影響」をご覧ください。

#### 6月1日から 禁煙スタート券の費用助成額を6,000円に増額します

妊娠中の方や1歳未満のお子さんと同居している家族で、これから禁煙を希望する方に、禁煙スタート券を配布しています。6月1日(日)から、禁煙スタート券で利用できる金額を2,000円相当分から6,000円相当分(2週間分)に増額します。禁煙スタート券は、禁煙支援薬局でニコチンパッチなどの購入時に利用できます。ぜひ、ご利用ください。▶禁煙スタート券の配布場所:保健相談所、健康推進課(区役所東庁舎6階)



#### パネル展「禁煙体験記」~男たちの禁煙論

▶日時:5月24日(土)~6月6日(金)午前8時45分~午後8時(6日は正午まで)  
▶場所:区役所本庁舎2階通路

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** 東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)申請予定

## チャームスイート 石神井公園 入居相談会 開催

平成26年9月OPEN(予定) ★西武池袋線「石神井公園」駅 徒歩約11分(約380m)

相談会にご参加頂いた方には、先行ホーム内覧会のご案内をさせていただきます。

### 入居相談会日程

●H26年5月24日(土) (練馬駅)
練馬 区民・産業プラザ 研修室③
●H26年5月31日(土) (井荻駅)
杉並 井草地域区民センター第3集会室
●H26年6月1日(日) (練馬駅)
練馬 区民・産業プラザ 研修室③
●H26年6月7日(土) (井荻駅)
杉並 井草地域区民センター第3集会室

練馬駅北口すぐの  
新規オープン複合施設  
**Coconeri**  
3階にて開催!

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション  
開設準備室:練馬区桜台4丁目5-8-101 担当:小林  
TEL:03-5912-0253 7リ-コール:0120-453-286

まずはお気軽に  
お問い合わせください! **チャームケア** 検索

**学研 Cocofump** サービス付き高齢者向け住宅  
**ココファン練馬関町**:自立型介護型

入居一時金 **0円**  
・介護付きのサ高住  
・24時間365日、館内にスタッフが常駐。

2014年5月オープン

JR中央線「三鷹駅」バス10分「北裏」バス降り徒歩1分  
練馬区関町南4-21-21 西武新宿線「武蔵関駅」および「東伏見」徒歩20分

株式会社学研ココファン 土日(祝)も受付中  
TEL:03-8420-8420 東京都練馬区西武町2-11-8  
TEL:03-8431-1800 FAX:03-8431-1804 お問い合わせは **0120-616-558**

**ご葬儀 法事**

感謝のセレモニー 24時間安心ダイヤル

**株式会社マキノ祭典** 0120-41-7062

■本社:練馬区上石神井4-9-24 TEL:03-3929-1040  
■営業所:東大泉・中村 マキノ祭典 検索 **明細会計**