



熱中症に
気を付けよう!

暑さが厳しいときには、室内でもこまめに水分を取りましょう。また、換気や遮光などをしても室温が高いときには、無理をせずにエアコンを使用しましょう。

▶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

8/11

平成26年(2014年) 第1692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

- 「見えるみどり」を増やしませんか… 2面
- 来年4月からの障害者自立支援施設の利用者を募集 …… 3面
- 身近な自然を感じよう ねりまの川 …… 8面

目次

- ・子ども・教育/高齢者/健康・衛生/お知らせ/環境/税/ボランティア/働く/事業者向け/お休みします …… 4・5面
- ・講座・講演会/スポーツ/催し …… 6・7面

平和祈念の黙とうをささげましょう

全国戦没者追悼式が、8月15日(金)に行われます。戦争でお亡くなりになった方々のご冥福を祈り、また世界の恒久平和を願って、正午から1分間の黙とうをささげましょう。▶問合せ:総務係☎5984-2600



来年3月に開催する マラソン大会の名称が決定

練馬こぶし ハーフマラソン!



こぶしの花

大会の名称を5月に募集したところ、約400件の応募がありました。これらを基に、(仮称)ねりまシティマラソン実行委員会で審議を行った結果、大会の名称が「練馬こぶしハーフマラソン」に決定しました。こぶしは「練馬区の木」であり、「友情」「歓迎」という本マラソ

ン大会の趣旨にふさわしい花言葉を持っています。

大会では、5,000名のランナーが練馬区に集まります。区民の皆さまの温かいおもてなしと声援で、ランナーを「歓迎」し「友情」の輪を広げましょう。

▶問合せ:シティマラソン担当係☎5984-3555

開催概要

- ▶日時: 来年3月29日(日)午前8時スタート
- ▶種目: ハーフマラソン(21.0975km)
- ▶定員: 5,000名(区民枠あり)
- ▶対象: 15歳以上の方(平成11年4月1日以前に生まれた方)
- ▶参加費: 5,000円

※申し込み方法など詳しくは、10月21日号の区報などでお知らせします。

〈専用ホームページができました〉

大会内容について、随時情報を紹介していきます (<http://nerima-halfmarathon.jp>)。



大会当日は交通規制を実施します。皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解・ご協力をお願いします。交通規制の詳細が決まりましたら、区報や区ホームページなどでお知らせします。

市民ランナーにお話を伺いました

みんなでランナーを 歓迎しよう!!



大江戸飛脚会
元会長
中川康行さん
(下石神井在住)

10年ほど前にマラソンの同好会を立ち上げ、現在は80名程度で、光が丘公園を拠点に月1・2回活動しています。5,000名で走る大規模なマラソン大会が地元で開催されるということもあり、私もメンバーも開催を心待ちにしています。

ランナーにとって沿道からの声援は大きな力になります。ぜひ会場に来て、温かい声援とおもてなしをお願いします。

「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。

「見えるみどり」を増やしませんか

生け垣やみどりのカーテンなどの「見えるみどり」は、みどり豊かなまちをつくる上で大きな効果があります。

区では、公共施設でみどりのカーテンの設置を進めるとともに、区民の皆さまが実践する「見えるみどり」づくりを支援しています。みどりの豊かさを実感できるねりまになるよう「見えるみどり」を一緒に増やしませんか。

みどりあふれる街並みを

生け垣化・沿道緑化助成を紹介

沿道・建物の緑化に対する助成や「みどりの協定の締結など」に取り組んでいます。 ※助成や協定の締結を希望する場合は、必ず事前にお問い合わせください。

問合せ

みどり協働係 ☎5984・2418

生け垣を造りませんか

道路に面した部分を長さ1m以上の生け垣にする場合や、生け垣を設置するためにブロック塀などを撤去した場合に費用の一部を助成します。

▼助成額：生け垣設置、ブロック塀撤去ともに長さ1m当たり1万円まで（合わせて上限80万円） ※ブロック塀などの撤去費用は、生け垣を設置する場所にある既存塀に限りません。

沿道部分を緑化しませんか

道路境界線から3m以内で道路に接する植栽部分の長さが2m以上ある敷地を、1m以上緑化した場合に費用の一部を助成します。

壁面を緑化しませんか

住宅やビルなどの壁面を、金網など耐久性のある登はん補助資材を使用して多年生つつる植物で緑化する費用の一部を助成します。

屋上を緑化しませんか

住宅やビルなどの屋上を緑化する費用の一部を助成します。 ▼助成額：緑化工事費用の半額、または緑化区画面積1

みどりの協定で地域のみどりを増やしませんか

町会など一定規模以上の地域団体と区が協定を結び、緑化を進めます。対象は、10戸以上の住宅がまとまっている地域や、敷地面積500㎡以上の集合住宅などです。協定を結ぶ地域団体は「みどりの5か年計画書」を提出し、区はその内容に沿って苗木の配布を行います。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

みどりを通して広がる近所付き合い

苗木を配布してくれる「みどりの協定」のことで、仲一自治会でも地域の緑化に取り組むことにしました。苗から育てていくと花が咲く様子などが分かり、育てるのが楽しくなります。

近所で苗木を見せ合ったり、助言をし合ったりすることで、地域での交流も活発になります。みどりの協定をきっかけに、まち全体で環境やみどりへの関心が高まり、みどりが増えていると感じます。



仲一自治会 鈴木会長(後列左から3番目)



みどりのカーテンプロジェクト

みどりのカーテンコンテスト写真募集!

皆さまが今年、自宅や事業所などで育てたみどりのカーテンの写真を募集します。写真は、9月に区役所アトリウムで開催する写真コンテストで展示します。

皆さまが今年、自宅や事業所などで育てたみどりのカーテンの写真を募集します。写真は、9月に区役所アトリウムで開催する写真コンテストで展示します。

★写真の提出形式

▼申込：郵送または電子メールで写真(★)と①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④作品のタイトルや苦労した点を送ります。

デジタルデータ：JPEG形式で3MB程度の容量、郵送の場合はCDなどに保存

写真やCDなどは返却しません。

写真の提出先

写真プリント：サービス判以上のサイズ。 ※1人3点まで。応募した

みどりのカーテンにはゴーヤーがお勧め

東日本大震災をきっかけに電気を減らすため、ゴーヤーを使ったみどりのカーテンを始めました。最近では、ゴーヤーの種類も増やし、アサガオやユウガオなども植えています。強風や豪雨に耐えられるよう、支柱やネットの張り方も工夫しています。

来年、初めてみどりのカーテンを始める方には、育てやすく、葉が大きいゴーヤーがお勧めです。



関口英夫さん(東大泉在住)

豊かなみどりを未来へ

練馬区役所のみどりのカーテン

区役所本庁舎のみどりのカーテンは、区立施設の中でも特に大きなものです。

毎年、ゴーヤー・ヘチマ・アサガオの3種類の植物が絡まりながら5階まで成長し、葉の層が厚く育った真夏には、壁面温度を3~4度下げの効果がります。

3種類の植物がそれぞれ花を咲かせています。区役所にお越しの際は、ぜひご覧ください。



区役所本庁舎のみどりのカーテン

いろいろな植物を使ってカーテンを作ると、たくさんのお花が咲いて、とってもきれいだよ!



練馬みどりの葉っぱい基金 PRキャラクター「びいちゃん」

問合せ

みどり計画係 ☎5984-1659

このコーナーでは、みどりに関する旬な情報をお知らせします。

来年4月からの 障害者自立支援施設の 利用者を募集

区立の障害者自立支援施設で行う生活介護や就労支援など、各種事業の来年4月から利用者を募集します。 ※定員の都合 22日(金)に直接、申込先へ

1 生活介護事業

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

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

▼対象：区内在住の18歳以上

2 就労移行支援事業

就労サポートねりま、福祉作業所出張所で実施します(表2参照)。一般企業などへの就労を希望する方に、就労に必要な知識や能力の向上を図る訓練を行います。

※原則として2年の利用期限があります。

▼対象：区内在住で、障害のある18～64歳の方

3 就労継続支援 B型事業

福祉作業所で実施します(表3参照)。一般企業などへの就労が困難な方に働く場を提供するとともに、就労に必要な知識や能力の向上を図る訓練を行います。

▼対象：区内在住で障害があり、次の①～④のいずれかに当てはまる方 ①50歳以上 ②障害基礎年金1級を受給している ③就労経験がある ④就労移行支援事業の利用経験がある

表1 生活介護事業実施施設

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

☆印は重症心身障害者通所事業実施施設。

表2 就労移行支援事業実施施設

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

表3 就労継続支援 B型事業実施施設

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



日常生活の場や働く機会などを提供します(写真は、大泉福祉作業所)

申込先・問合せ

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

表2 所得制限額

(平成25年中の年間所得)

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

申請先・問合せ

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

表1 各種福祉手当など一覧

種類	対象となる方(いずれも区内在住の方)	手当額など
①特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で①②のいずれかに当てはまり、常時特別な介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度の障害が重複している ②前記①と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額26,000円 ※申請月の翌月から支給。
②障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で①～③のいずれかに当てはまり、常時介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度 ②愛の手帳1・2度程度 ③前記①②と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額14,140円 ※申請月の翌月から支給。
③重度心身障害者手当(都の制度)	原則として65歳未満で①～③のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で、著しい精神症状がある ②重度の知的障害と、重度の身体障害がある ③両上肢と両下肢の機能が失われ、座っていることが困難	月額60,000円 ※申請月から支給。
④心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で①～④のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1～3度 ③区で定める難病認定を受けている ④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゆく)症 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額15,500円 ※申請月から支給。
	原則として65歳未満で、身体障害者手帳3級または愛の手帳4度の方 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額10,000円 ※申請月から支給。
⑤紙おむつの支給(区の制度)	在宅の3～64歳で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方 ※他の制度で紙おむつの支給を受けている方を除く。	紙おむつを支給 ※申請月から1割の利用者負担で支給。上限額あり。
⑥心身障害者医療費助成(都の制度)	身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級)、愛の手帳1・2度を65歳未満で取得し、申請した方 ※後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちで住民税(特別区民税・都民税)が課税されている方を除く。	保険診療分の医療費について、他の公費で助成されない自己負担額の一部を助成 ※申請月から該当。

障害のある方・難病の方は 各種福祉手当などが受けられます

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

※本人や扶養義務者の所得が制限額(表2参照)を超える方は対象になりません。 ※施設に入所中の方、入院中の方は対象にならない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

新しい障害受給者証を8月22日(金)に発送
現在お持ちの障害受給者証(⑥の心身障害者医療費助成受給者証)の期限は8月31日(日)です。新しい障害受給者証を8月22日(金)に発送します。

みんなの力で落書きをなくそう!

落書きは、まちの美観を損ねるもので犯罪です。まちの雰囲気良好に保ち、「犯罪を許さないまち」の姿勢を示すため、落書きをされたら警察に被害届を出し、早めに消しましょう。道路に面した住宅の塀や壁に落書きをされた場合、被害者からの申請により、区が業者に委託し落書きを消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**まち美化推進係 ☎5984-4709

税

個人事業税第1期分の納期限は9月1日(月)

お近くの金融機関、郵便局、都税事務所、納付書に記載のあるコンビニエンスストアなどで納付してください。口座振替も利用できます。また、省エネ設備の取得に係る減免の申請も受け付けています。減免内容など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**豊島都税事務所 ☎3981-1211 ※口座振替については、東京都納税推進課 ☎5912-7520。

白色申告者向け記帳講習会

▶**対象:**不動産貸し付け所得または事業所得があり、白色で確定申告をする方▶**日時:**9月9日(火)午前10時~正午(不動産貸し付け所得)⑨午後2時~4時(事業所得)▶**場所:**練馬西青色申告会(東大泉4-16-3)▶**内容:**記帳の仕方や収支内訳書の書き方などを学ぶ▶**定員:**各30名(申込順)▶**申込:**電話またはファクスで①講習会名(④⑤の別も)②住所③氏名④電話番号を、練馬西青色申告会 ☎5387-6211 ☎5387-6222

ボランティア

保育サービス講習会 ~子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員になるための講習会を行います。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、利用会員のお子さんを午前7時~午後8時の枠の中で、預かっていただきます。▶**対象:**次の①~③の全てに当てはまる方 ①援助会員になることを希望する②20歳以上③月1回の定例会に参加できる▶**日時:**9月16日(火)・17日(水)・24日(水)~26日(金)午前10時~午後4時30分【5日制】▶**場所:**石神井庁舎5階▶**定員:**30名(選考)▶**テキスト代:**2,000円▶**申込:**電話で連絡の上、8月22日(金)までに直接、練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

障害のある方のパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学ぶ講座です。▶**対象:**講座修

了後に区内で障害のある方へのIT支援のボランティアができる方▶**日時:**1日目…9月7日(日)午前10時~午後4時、2日目…9月28日(日)午前9時15分~午後0時20分⑨午後1時15分~4時20分(④⑤は選択不可)【2日制】▶**場所:**中村橋区民センター▶**講師:**NPO法人練馬ぽそぼらん会員▶**定員:**8名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**電話またはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥電子メールアドレス(ある方のみ)を、8月21日(木)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 ☎3970-5676

福祉有償運送運転者講習会

障害のある方や高齢者の送迎を行う有償運送ボランティアになるための講習会です。講習会では、乗降介助の方法を学び、車を使った実習などを行います。▶**対象:**運転免許証をお持ちの方▶**日時:**9月14日(日)・15日(祝)午前9時~午後5時【2日制】▶**場所:**区役所本庁舎20階など▶**定員:**12名(抽選)▶**費用:**1万1500円(区内在住の方、区内福祉有償運送団体所属の方は6,500円)▶**申込:**電話またはファクスで申込用紙を請求の上、9月3日(水)までに直接、練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎3階) ☎3992-5600 ☎3994-1224 ※申込用紙は練馬区社会福祉協議会ホームページ(<http://www.neri-shakyo.com/>)にも掲載しています。

働く

特別区職員 ~身体に障害のある方対象

▶**採用区分・職種:**Ⅲ類事務(高校卒業程度)▶**採用予定数:**24名▶**受験資格:**次の①~⑤の全てに当てはまる方 ①日本国籍で、昭和62年4月2日~平成9年4月1日生まれ②身体障害者手帳を持っている③自力で通勤でき、介護なしで仕事ができる④通常の勤務時間に対応できる⑤活字印刷文に対応できる▶**第一次選考日:**9月28日(日)▶**申込:**区民事務所(練馬を除く)や総合福祉事務所(練馬を除く)、職員課(区役所本庁舎6階)、区民情報ひろば(同西庁舎1階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3-5-1)にある募集案内をご覧ください。9月1日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課へ※特別区人事委員会ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)からも申し込みます(9月3日(水)まで)。▶**問合せ:**職員課人事係 ☎5984-5782、特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

心身に障害のある方の宿泊訓練行事介助者

▶**対象:**18歳以上の方▶**期間:**①10月30日(木)・31日(金)②11月6日(木)・7日(金)(いずれも1泊2日)▶**謝礼:**①②とも

1万8000円▶**問合せ:**氷川台福祉園 ☎3931-0167 ※昼食代などは実費。

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。

①障害者福祉のしおり

▶**広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:**①138×180…5万円②68×180…2万5000円③68×88…1万2500円▶**刷色:**1色▶**発行月:**来年3月(予定)▶**発行部数:**約1万5000部▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、総合福祉事務所、障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)▶**申込期限:**8月29日(金)▶**問合せ:**障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598

②ひとり親家庭のしおり

▶**広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:**①138×180…2万円②68×180…1万円③68×88…5,000円▶**刷色:**1色▶**発行月:**10月▶**発行部数:**8,000部▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、総合福祉事務所、子ども家庭支援センターなど▶**申込期限:**9月12日(金)▶**問合せ:**地域福祉係 ☎5984-2716

区有地を活用した特別養護老人ホームの整備事業者を募集

学校給食第二総合調理場跡地(練馬2-27)で特別養護老人ホームを整備・運営する社会福祉法人を募集します。応募する社会福祉法人は、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)ま

たは区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要項をご覧ください。説明会に必ず参加してください。

〈説明会〉

▶**日時:**8月28日(木)午後2時から▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室

◎**問合せ:**高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

区内の事業者の製品・サービスの共同開発事業を支援

区内事業者などが2社以上で連携して行う、製品・サービスなどの開発事業を支援します。支援は、④企画⑤開発⑥当初販路開拓の各段階で行います。支援を希望する事業者は、申請前に事前の相談が必要です。▶**支援事業数:**6件▶**問合せ:**練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

支援内容	
補助金の交付 ※④~⑥の各段階ごとに交付可。	対象経費の2分の1以内(限度額20万円)の金額を補助します ※年度内に④~⑥のうち1つまで。
専門相談員などによる助言・指導	各段階で生じる課題の相談に応じます
プレスリリースなど	製品・サービスなどについて、事業者が報道機関に情報提供などを行う際に支援するほか、練馬ビジネスサポートセンターホームページに掲載します

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196〉…8月24日(日)【害虫駆除のため】 ※図書館豊玉受取窓口 ☎3992-1600も利用できません。

第212回 アトリウムミニステージ特別公演

▶**日時:**8月20日(水)午後0時15分~0時45分▶**場所:**区役所アトリウム▶**曲目:**aki/ぼろぼろなど▶**出演:**SAKURANBO(アコースティックギターデュオ)▶**問合せ:**(公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。 ※車での来場はご遠慮ください。



入場無料

9/22 月 =武蔵野音楽大学連携事業= 声楽専攻学生選抜編成による合唱コンサート

区内在住・在勤(在学)の方を特別割引で優待します。▶**対象:**小学生以上の方▶**日時:**9月22日(月)午後6時30分開演▶**場所:**武蔵野音楽大学江古田キャンパス▶**曲目:**パレストリーナ/ミサ・ブレヴィスより、高田三郎/混声合唱組曲「水のいのち」など▶**出演:**武蔵野音楽大学室内合唱団ほか▶**定員:**100名(抽選)▶**費用:**優待料金500円(全席自由) ※一般料金1,000円。▶**申込:**往復ハガキに①

演奏会名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・勤務先または学校名(区内在勤・在学の方のみ)③希望人数(2名まで)を記入の上、9月1日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311 ※(公財)練馬区文化振興協会ホームページ(<http://www.neribun.or.jp/>)の「武蔵野音楽大学コンサート申込フォーム」からも申し込みます。 ※抽選結果は9月上旬に通知します。

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:**9月27日(土)午前9時～11時30分▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦ジャケットの体験など▶**定員:**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、8月25日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 光が丘保健相談所 ☎5997-7722

9月の2歳6カ月児歯科健診

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

場所・問合せ	受付日時
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	10(水)・26(金) 13:00～15:00
北保健相談所 ☎3931-1347	12(金)・26(金) 9:00～11:00
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	2(火)13:00～15:00 16(火)9:00～11:00
石神井保健相談所 ☎3996-0634	17(水) 13:00～15:00
大泉保健相談所 ☎3921-0217	19(金)・26(金) 9:00～11:00
関保健相談所 ☎3929-5381	8(月)・29(月) 9:00～11:00

小児救急ミニ講座
「子どもの病気とその対応」

①～⑤とも▶**対象:**乳幼児の保護者▶**申込:**電話で各保健相談所へ
①**大泉保健相談所** ☎3921-0217▶**日時:**9月3日(水)午後2時～3時30分▶**講師:**よしかわこどもクリニック院長/吉川秀樹▶**定員:**30名(申込順)
②**石神井保健相談所** ☎3996-0634▶**日時:**9月11日(木)午後2時～3時30分▶**講師:**浅村こどもクリニック院長/浅村信二▶**定員:**30名(申込順)
③**関保健相談所** ☎3929-5381▶**日時:**

9月19日(金)午後2時～3時30分▶**講師:**佐藤皮膚科小児科クリニック院長/佐藤徳枝▶**定員:**30名(申込順)
④**豊玉保健相談所** ☎3992-1188▶**日時:**9月24日(水)午後1時30分～3時▶**講師:**高橋医院医師/長谷川望▶**定員:**30名(申込順)

⑤**北保健相談所** ☎3931-1347▶**日時:**9月25日(木)午後2時～3時30分▶**講師:**田村内科小児科医院医師/田村幸子▶**定員:**25名(申込順)

思春期の心の発達と病気
～反抗期・不登校・拒食症など

▶**対象:**思春期のお子さんの家族・支援者▶**日時:**9月3日(水)午後2時～4時▶**場所:**豊玉保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**風の木クリニック院長/高橋和巳▶**定員:**60名(申込順)▶**申込:**電話で豊玉保健相談所 ☎3992-1188

高齢者

「認知症になっても安心して暮らすために」を配布

認知症の理解に役立つ情報や相談窓口などを紹介しています。▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、総合福祉事務所、敬老館(室)、高齢者相談センター支所、高齢者センター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)▶**問合せ:**高齢社会対策課認知症対策係 ☎5984-4597



60歳以上の方対象の映画会

①②とも▶**定員:**200名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け
①**光が丘区民センター3階**▶**日時:**8月28日(木)①午前10時から②午後1時30分から▶**内容:**知りすぎている男(主演/ジェームズ・スチュアート)▶**問合せ:**光が丘高齢者センター ☎5997-7717
②**関区民センター**▶**日時:**8月22日(金)午後1時30分～3時15分▶**内容:**

ブルー・ハワイ(主演/エルビス・プレスリー)▶**問合せ:**関高齢者センター ☎3928-1987

素敵に年を重ねよう
～はつらつシニアのロコモ体操(転倒予防体操)

▶**対象:**医師から運動を止められておらず、介護保険の認定や介護予防事業を受けていない65歳以上の方▶**内容:**ストレッチ・筋力アップ・有酸素運動の実技指導▶**区の担当:**健康づくり係▶**申込:**電話でスポーツクラブネサンス練馬高野台 ☎5372-1006(月曜を除く午前11時～午後7時)

場所(保健相談所)	日時	定員(申込順)
豊玉	9/1(月)14:30～16:00	30名
北	9/12(金)14:30～16:00	20名
光が丘	9/25(木)14:30～16:00	25名
石神井	9/2(火)14:30～16:00	25名
大泉	9/17(水)10:30～12:00	25名
関	9/10(水)10:30～12:00	25名

健康・衛生

骨量測定会

①②とも▶**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。▶**内容:**骨量測定(素足での、かかと超音波検査)など▶**申込:**往復ハガキに①骨量測定会②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上、8月25日(必着)までに各保健相談所へ
①**光が丘保健相談所**(〒179-0072光が丘2-9-6) ☎5997-7722▶**日時:**9月24日(水)午後1時30分～3時30分▶**定員:**60名(抽選)
②**関保健相談所**(〒177-0052関町東1-27-4) ☎3929-5381▶**日時:**9月30日(火)午前9時30分～11時30分▶**定員:**50名(抽選)

いまやる・習慣にする
災害時にも役立つ備えと食生活
～冊子「食と防災」を使って

▶**日時:**9月16日(火)午前10時～11時▶**場所:**南田中図書館▶**内容:**講義▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

講演会
「精神障害者の方の就労訓練
～就労移行支援事業所より」

▶**日時:**9月18日(木)午前10時～正午▶**場所:**関保健相談所▶**講師:**就労支援センターMEW所長/島津屋賢子▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で関保健相談所 ☎3929-5381

夏の疲れを癒やして
元気に過ごす食生活

▶**日時:**8月29日(金)午後2時～3時30分▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内**

容:講義、献立紹介▶**定員:**25名(申込順)▶**申込:**電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

お知らせ

皆さまからの寄付

6月にいただいた寄付は次の通りです。ありがとうございました。▶**問合せ:**管財用地係 ☎5984-2807
■区へ
【練馬区のため】
1万円(1件)
【保育園の整備のため】
10万円(1件)
【練馬区みどりの葉っぱい基金】
18万7885円(5件)
■練馬区社会福祉協議会へ
37万933円(25件)

(仮称)練馬区学びと文化の推進プラン策定懇談会の区民委員を募集

生涯学習の推進と文化芸術の振興を図る「(仮称)練馬区学びと文化の推進プラン」を策定します。今回、計画の内容にご意見をいただく懇談会の区民委員を募集します。 ※交通費程度の謝礼あり。▶**対象:**区内在住で、任期中3回程度、平日に開催する懇談会に参加できる方▶**任期:**10月～来年6月▶**募集人数:**3名(選考)▶**申込:**「区の生涯学習と文化芸術のあり方について」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④略歴⑤電話番号⑥文化・生涯学習関係の活動実績(ある方のみ)を記入の上、9月10日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内文化・生涯学習課管理係(本庁舎11階) ☎5984-1285

「ねりま若者サポートステーション」の利用説明会を開催

ねりま若者サポートステーション(春日町青少年館内)は、就労や進路決定に悩みのある若者の自立を支援するための施設です。説明会では事業内容や取り組み事例を紹介します。▶**対象:**15～39歳の未就労や引きこもりなどの状態にある方の家族▶**日時:**8月23日(土)午後2時～4時▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(日・木曜を除く)

環境

7月の放射線量測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。▶**問合せ:**環境規制係 ☎5984-4712

測定点(区立12施設)	測定値(単位:マイクロシーベルト/時)
地表面から50cm	0.032～0.077
地表面から5cm	0.032～0.080

図書館からのお知らせ **問合せ** 光が丘図書館 ☎5383-6500

10月1日(水)から貸出期間を2週間に変更
10月1日(水)の貸し出し分から、全ての図書館資料の貸出期間を2週間に変更します。

来年1月利用分から視聴覚室・会議室の貸し出し方法を変更
図書館では、代表者と構成員の半数以上が区民である団体や区内の事業所・学校に、視聴覚室・会議室を貸し出しています。今回、来年1月利用分から利用申し込みの受付開始日を下表の通り、変更します。

利用目的	利用申し込みの受付開始日
読書会などの行事や図書館サービスに関連する活動を行う場合	利用予定月の3カ月前の月の初日
上記以外の場合	利用予定月の2カ月前の月の初日

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

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、①②8月25日③9月2日(必着)までに各申込先へ ※②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大豆を使った調理を学ぼう

▶日時:9月5日(金)午前10時～午後1時 ▶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:10名(抽選) ▶費用:300円 ▶持ち物:エプロン、三角巾など

②タオルハンカチで作る小物入れ

▶日時:9月8日(月)午前10時～正午 ▶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 ▶内容:ペットボトルカバーとしても使える小物入れを作る ▶定員:12名(抽選) ▶持ち物:25cm×25cmのタオル地のハンカチ、50cmのファスナー、裁縫道具

③ヘチマなどを使った化粧水の作り方を学ぼう

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

初めての小品盆栽

▶対象:初心者 ▶日時:9月6日(土)午後2時～4時 ▶場所:花とみどりの相談所 ▶内容:盆栽の植え付けや管理の仕方を学ぶ ※盆栽は持ち帰れます。 ▶講師:実生会会長/小島重信

▶定員:16名(抽選) ▶材料費:2,500円 ▶持ち物:剪定(せんてい)ばさみ ▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、8月20日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所 ☎3976-9402



スポーツ

初心者スポーツ教室

①②とも ▶申込:往復ハガキに①教室名(②はA～Dの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、8月20日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

①柔道

▶対象:小学生以上の方 ※小学1・2年生は保護者同伴。 ※経験者の参加も可。 ▶日時:9月13日～10月18日の毎土曜午後4時～6時【6日制】 ▶場所:総合体育館 ▶定員:50名(抽選) ▶保険料:282円 ▶持ち物:柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

②水泳

▶日時・対象:9月18日～11月27日の毎木曜【11月13日を除く。10日制】 A女性部(60歳未満)…午前10時～正午 B60歳以上の部…午後1時～3時 C幼児部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時30分～5時30分 D小学生部…午後3時30分～5時30分 ▶場所:上石神井体育館 ▶定員:A④B各50名C④D各45名(抽選) ▶保険料:290円

全く泳げない人の水泳教室

▶対象:20歳以上の方 ▶日時:9月

2日～12月2日の毎火曜午後1時～3時【9月23日、11月25日を除く。12日制】 ▶場所:旭町南地区区民館 ▶定員:20名(抽選) ▶保険料など:3,900円(65歳以上の方は3,000円) ▶申込:ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を記入の上、8月20日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎11階) ☎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」で実施要項をご覧ください。

●ゲートボール

▶日時・場所:【地区予選】9月2日(火) 第1地区…練馬総合運動場、第2地区…No.18北町6丁目ゲートボール場、第3地区…総合体育館、第4地区…西大泉スポーツ広場、第5地区…光が丘公園ゲートボール場 【決勝大会】9月24日(水) 練馬総合運動場 いずれも午前9時から ▶保険料:1人1日10円 ▶申込:体育館や練馬総合運動場、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。8月20日(必着)までに練馬区ゲートボール協会へ

●ダンススポーツ

▶日時:9月28日(日)午前11時30分から ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:1人500円(保険料、ゼッケン代) ▶申込:地区区民館や体育館、勤労福祉会館、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。9月15日(祝)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ

●陸上

▶日時:9月28日(日)午前9時から ▶場所:練馬総合運動場 ▶内容:右上の表の通り ※参加はリレーを除き1人2種目まで。中学生は1校・1クラブにつき1種目3名まで。 ▶保険料など:1人700円 ※区立中学校から出場する中学生は600円。 ※荒天中止の場合は返金しません。 ▶申込:体育館や練馬総合運動場、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。8月23日(必着)までに申し込んでください。

陸上競技会 種目一覧

Table with columns for gender (男子/女子) and age groups (小学生, 中学生, 高校生, 30歳未満, 30歳以上, 共通). Rows list various track and field events like 60m, 100m, 200m, 400m, 800m, 1500m, 3000m, 5000m, 4x100mリレー, 走幅跳び, 走高跳び, 砲丸投げ, やり投げ, ソフトボール投げ.

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



催し

手話付きおはなしかい

聞こえに不自由のある方も楽しめるよう、手話通訳者を付けて、絵本の読み聞かせなどを行います。 ▶日時:8月24日(日)午後3時～3時30分 ▶場所・問合せ:光が丘図書館 ☎5383-6500 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:当日会場受け付け

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

- 東所沢郊外の里山を歩き日本の航空発祥の地へ ▶日時・場所:9月6日(土)午前9時JR東所沢駅集合～滝の城址公園～所沢航空記念公園～午後2時西武新宿線航空公園駅解散(約9km。雨天決行) ▶保険料など:500円 ▶申込:往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、8月25日(必着)までに〒178-0063東大泉1-30-11 練馬区ウォーキング協会・増田 ☎3922-3053(問い合わせは午後3時～6時) ●普通救命講習会 ①②とも ▶内容:心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ▶テキスト代:1,400円 ▶申込:電話で各消防署へ ①練馬消防署 ☎3994-0119 ※庁舎建て替え中のため、仮庁舎(豊玉中3-9-11)で実施。 ▶日時:9月12日(金)午前9時～正午 ▶定員:25名(申込順) ②石神井消防署石神井公園消防出張

- 所(石神井町2-16-1) ☎3995-0119 ▶日時:9月21日(日)午前9時～正午 ▶定員:20名(申込順) ●公開講座「ミニバスケットボール教室」 ▶対象:小学3～6年生 ▶日時:9月27日(土)、10月11日(土)・25日(土)、11月8日(土)・22日(土)午後6時～9時【5日制】 ▶場所:都立大泉高校 ▶保険料:800円 ▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年も)⑤性別⑥電話番号⑦ファクス番号(ある方のみ)を記入の上、8月29日(必着)までに〒178-0063東大泉5-3-1 大泉高校公開講座担当 ☎3924-0318 ●第12回体協主催オープンテニ大会(女子ダブルス) ▶日時:10月1日(水)午前9時から ※予備日8日(水)。 ▶場所:土支田庭球場 ▶定員:32組(抽選) ▶費用:1組4,000円 ▶申込:庭球場または体育館にある実施要項をご覧ください。9月3日(必着)までに練馬区体育協会 ☎5393-5420(問い合わせは平日午前9時～午後5時) ●初心者パソコン教室(実務エクセル) ▶対象:パソコンの基本操作ができる方 ▶日時:10月2日(水)・3日(金)・6日(月)・8日(水)・10日(金)午後6時～9時【5日制】 ▶場所:都立第四商業高校 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:1,500円 ▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、8月29日(必着)までに〒

- 176-0021貫井3-45-19 第四商業高校公開講座担当 ☎3990-4221 ●公開講座「高齢者向け楽しいソフトテニス教室」 ▶対象:60～70歳の方 ▶日時:10月11日～11月29日の毎土曜午前9時30分～午後0時30分【10月18日、11月1日・15日を除く。5日制】 ▶場所:都立田柄高校 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:3,350円 ▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、9月10日(消印有効)までに〒179-0072光が丘2-3-1 田柄高校公開講座係 ☎3977-2555 ●中学校卒業程度認定試験 ▶対象:病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方 ▶願書受付期間:8月28日(水)～9月16日(火) ▶試験日:10月30日(水) ▶願書の配布場所・問合せ:東京都義務教育課(都庁第2本庁舎27階) ☎5320-6752 ●身体障害者のための無料運転教習 ▶対象:次の①～④の全てに当てはまる方 ①身体障害者手帳を持っている ②公共職業安定所に求職登録している ③運転免許試験場の適性審査に合格している ④就職のために自動車運転免許の取得を希望する ▶入所日:1・4・7・10月の初め ▶教習期間:3カ月 ※宿泊施設あり(食費のみ自己負担)。 ▶教習費:無料 ※検定料など(35,000円程度)は自己負担。 ▶場所・問合せ:身体障害者運

- 転能力開発訓練センター(埼玉県新座市堀ノ内2-1-46) ☎048-481-2711 ☎048-481-6578 ●献血にご協力を ●光が丘体育館横 ▶日時:8月16日(土)午前10時～11時30分・午後1時～4時 ▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100 ●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 ☎5984-4597 ●リラックス!高齢者とともに楽しむアートセラピー ▶日時:8月24日(日)午後2時～4時30分 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶内容:実技 ▶定員:20名(申込順) ▶材料費:300円 ▶申込:電話でミニケアホームきみさんち ☎3929-2208 ●子どものための講座 区内の団体に委託して実施。 A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 ☎5984-1292 ●ねりま遊遊スクール A クリケットをはじめよう ▶対象:小中学生と保護者 ▶日時:8月24日(日)午前9時～11時30分 ▶場所:東京女子学院 ▶定員:20名(申込順) B バドミントンを楽しもう! ▶対象:

- 小学3～6年生 ▶日時:8月24日(日)午前9時～正午 ▶場所:中村中 ▶定員:25名(申込順) ▶企画:中村中バドミントン部 ▶申込:電話で中村中 ☎3990-4436 ●朝・夕・青空市 ●早宮商店街 ▶日時:8月16日(土)午後3時～6時 ▶問合せ:山崎 ☎3993-3388 ●江古田ゆうゆうロード ▶日時:8月17日(日)午前10時～午後7時 ▶問合せ:仲田 ☎3948-0777 ●リサイクルマーケット ▶出店申込:往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、開催日の5日前までに申込先へ ※車での来場・搬入はご遠慮ください。 ※700円以下の出店料が掛かります。 ●三原台公園(三原台3-7-34) ▶日時:9月6日(土)午前10時～午後2時(雨天中止) ●長光寺橋公園(石神井町1-1-58) ▶日時:9月7日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)

個人情報については、削除してあります。

※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。



講座・講演会

江戸糸あやつり人形公演

▶日時:9月7日(日)午後2時~3時▶
場所:南田中図書館▶内容:「かっぱ
れ」「獅子舞」など▶出演:江戸糸あや

つり人形遣い/上條充▶定員:30名
(申込順)▶申込:電話で南田中図書
館☎5393-2411

農の風景づくり
~テーマ「活かす」

▶日時:9月6日(土)午後1時30分~
5時 ※雨天決行。▶場所:ラララ農
園(西大泉5-37-13)▶内容:農家によ

る講義、簡単な農作業体験▶定員:
40名(申込順)▶申込:電話または
ファクス、電子メールで①講座名②
住所③氏名④電話番号を、9月3日
(水)までに練馬まちづくりセンター☎
3993-5451☎3993-8070・電子メー
ルkouza-entry@nerimachi.jp

ハーブを使って
ポプリ(匂い袋)作り

▶日時:9月7日(日)午前10時~正午
▶場所:花とみどりの相談所▶講師:
ハーブサークルチャイブス代表/広
渡たみ子ほか▶定員:20名(抽選)▶
材料費:1,000円▶持ち物:裁縫道具
など▶申込:往復ハガキに①講座名
②住所③氏名(ふりがな)④電話番
号を記入の上、8月18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

学びふれあい講座「日本の世
界遺産について学ぼう」

富岡製糸場の世界文化遺産登録ま
での経緯などを学びます。▶日時:
9月13日(土)・20日(土)、10月11日(土)
午後3時~5時【3日制】▶場所:生涯
学習センター▶講師:NPO法人世界
遺産アカデミー主任研究員/目黒正
武▶定員:50名(抽選)▶申込:往復
ハガキに①講座名②住所③氏名(ふ
りがな)④電話番号を記入の上、8
月25日(必着)までに〒176-0012豊
玉北6-8-1 生涯学習センター☎
3991-1667

練馬区立美術館の講座

①~③とも▶場所:練馬区立美術
館▶申込:往復ハガキまたは電子
メールで①講座名②参加者全員(2名
まで)の住所・氏名(ふりがな)・年
齢(学生は学年も)・電話番号を、①
9月5日②19日③8月29日(必着)ま
で 〒176-0021貫井1-36-16 練馬
区立美術館☎3577-1821・電子メー

ルmuseum@city.nerima.tokyo.jp
①美術講座・日本美術史「浮世絵の
美人画、喜多川歌麿を中心に~最近
の話題を交えて」

▶対象:中学生以上の方▶日時:9
月13日(土)午後2時~3時30分▶内
容:講義▶定員:70名(抽選)

②秋のみじたく「秋に似合うクシミ
ボタン」

▶対象:小学4年以上の方▶日時:
10月4日(土)午後1時30分~5時▶内
容:ビーズやリボンでボタンを装飾
する▶講師:ボタンデザイナー/宮
園夕加▶定員:20名(抽選)▶材料費:
800円

③美術講座・日本刺繍(ししゅう)
「ミニ額絵作り」

▶対象:中学生以上の方▶日時:9
月21日(日)、10月5日(日)・19日(日)午
前10時30分~午後5時【3日制】▶講
師:女子美術大学デザイン・工芸学
科非常勤講師/宗真理子▶定員:20
名(抽選)▶材料費:3,000円

時事問題を考える

▶対象:18歳以上の方▶日時:8月
27日~来年3月25日の第4水曜午後
7時~8時30分▶場所・問合せ:生涯
学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-
1667▶内容:その月のニュースを解
説▶講師:元毎日新聞社ソウル支局
長/長田達治▶定員:300名(先着
順)▶申込:当日会場受け付け

外国語講座~初めての中国語

▶日時:9月19日~12月5日の毎
金曜午後6時30分~8時30分【12日制】
▶場所:区役所本庁舎19階▶内容:
中国語の初級会話などを学ぶ▶定
員:15名(抽選)▶教材費など:1万円
▶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⑥中国語の学習歴を記入の上、8
月21日(必着)までに〒176-8501区
役所内事業推進係☎5984-1523

受講生
募集

秋の寿大学
わいわくわく倶楽部

寿大学は、仲間と共に趣味や教
養を身に付ける生涯学習講座で
す。講演会と7回のクラブ活動が
あります(表1・2参照)。クラブ活
動ごとに抽選を行い、落選した方
の中から、講演会のみ参加者を
再抽選します。

▶対象:区内在住の65歳以上の
方▶場所:生涯学習センター▶申
込:往復ハガキに①寿大学②住所
③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥
電話番号⑦希望するクラブ名(表2
の①~⑦のうち1つ)⑧クラブ落選
後の再抽選希望の有無を記入の

上、8月26日(必着)までに〒176-
0012豊玉北6-8-1 生涯学習セン
ター☎3991-1667 ※申し込みは
1人1通です。 ※3回連続で落選
している方には、優先制度があり
ますのでお問い合わせください。

表1 寿大学日程【8日制】

	日時	内容
講演会	9/10(水) 14:00~ 16:00	お楽しみ落語会 ▶出演:落語協会真 打/柳家福治、大泉 落語研究会
クラブ 活動	9/17~10/29の毎水曜(7回)	

表2 クラブ活動一覧

	クラブ名	時間	定員	費用
①	おもてなしの心で創(つ)くる和食に 挑戦!~プロに教わる和食の心	11:00~13:00	24名	7,000円
②	はじめての歌舞伎教室 ※10/22(水)に歌舞伎観覧あり。	14:30~16:30	64名	4,030円
③	楽しく知ろう! 驚きのインドの宗教・文化	14:00~16:00	30名	1,500円
④	養生のための整体体操「ラセン」			140円
⑤	日本各地の旅の魅力		50名	無料
⑥	世界の抒情歌を歌う		30名	
⑦	毎日が楽しくなる川柳			

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
者間をお願いします。
 - 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

伊東温泉 暖香園
ホテル

練馬区指定
保養施設

【1泊2食】平日 11,880円/休前日 16,200円

〒414-0027 静岡県伊東市竹の内1-3-6
TEL 0557-37-0011 / FAX 0557-36-3026

※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。

身近な自然を感じよう ねりまの川

区内には、石神井川や白子川をはじめ、池や湧水地のある公園など、私たちの暮らしの中で、「うるおい」や「やすらぎ」が感じられる憩いの水辺があります。今回、ねりまの川を紹介します。水辺の生き物をそっとのぞいてみませんか。
▶問合せ:みどり計画係☎5984-1659

大泉井頭公園

(東大泉7-34-1)



白子川の源流が公園内を流れており、川底から水が湧(わ)き出しています

大泉橋戸公園

(大泉町2-9-34)



水田を復元した公園で、近隣の小学生が稲作の体験をしています。また、白子川の水位が上昇した時に、洪水を貯留する大規模な地下調節池があります

南田中緩傾斜護岸

(石神井町・南田中)



護岸の傾斜が緩やかなため、水辺に近づくことができます



清水山憩いの森 (大泉町1-6)



白子川に沿った雑木林で、斜面から湧き出た水が白子川に注いでいます。この湧き水は「東京の名湧水57選」に選ばれています

平成みあい橋

(石神井町)



区民の方のアイデアを基に「三本の矢」をイメージして造られました

水辺の生き物たち

下水道の普及に伴い、昭和40~60年代と比べ、川の水はきれいになり、魚が戻ってきました。これらの魚は小さく、色も川底と似ています。
※区役所本庁舎アトリウムで、魚の一部が実際にご覧になれます。

アブラハヤ

(コイ目コイ科ウグイ亜科ヒメハヤ属)



体に油を塗ったような感じから「アブラハヤ」と呼ばれています。

ホトケドジョウ

(コイ目ドジョウ科ホトケドジョウ属)



湧き水の多い小川や沼に生息しており、都内では珍しい魚です。

川に生き物を持ち込んではいけません

元々いた生き物(在来生物)の生息環境に影響が出るので、飼っているカメ、魚などを川や池に放さないでください。

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
リハに **夢**

リハ中でも希望を
ご家族にも自由を
きょうを楽しく!

■ボランティアさん
(多趣味リーダー)募集
・お好きな時間だけ
・突然のお休み自由

見学も
送迎します

アイアイ デイサービス
オーラッキー ミンナ イーゴ
北町 1-11-12 (川越街道沿い) **0120-07-3714**

健康診査
がん検診を受けましょう

自覚症状がないからこそ健(検)診で
健康状態をチェックしましょう!

実施会場は練馬区医師会
ホームページをご覧ください
<http://www.nerima-med.or.jp>
問い合わせセンター
5923-1771

一般社団法人 練馬区医師会

練馬区から委託を受け練馬区
医師会が実施している事業です

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

平成26年9月1日
OPEN(予定)

※完成予想図 土地・建物/賃借

ホーム見学会開催! 8月16日(土)、17日(日)
9月からは体験入居もご利用頂けます 23日(土)、24日(日)

※上記以外の見学
や送迎についても
ご相談ください。

西武池袋線
「石神井公園」駅
徒歩約11分
(約880m)

株式会社チャーム・ケア・コーポレーション
ホーム所在地:練馬区高野台5-13-7 担当:小林までどうぞ
直通TEL:03-5923-1391
本社7F-TEL:0120-453-286

広告 年1回本格的な劇場公演・経験不問プロが基礎から指導 池袋東口徒歩3分 **60~80才シニアミュージカル** 9月18日(木) 無料一日体験 劇団池ミュージアム 03-3980-5359 池袋ミュージカル学院