

# ねりま区報

9/21 ➔

平成26年(2014年) 第1696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

- ご存じですか? 「在宅療養」…………… 2面
- 特定個人情報保護評価書(素案)へのご意見を募集…………… 3面



筋トレマシンを使った講座もあるのか



上石神井に敬老館ができてうれしいわ



身近で介護の相談ができるのね



きれいな風呂でさっぱりできそうだ



## 上石神井地域に敬老館と高齢者相談センター支所

**10/1(水) 開設**

区内で12カ所目となる敬老館と区内で25カ所目となる高齢者相談センター支所が開設します。ぜひ、ご利用ください。

### 上石神井敬老館

60歳以上の方の健康づくりや介護予防・趣味活動のための施設です。無料で利用できます。館内には、休養室や浴室、敬老館で初となるトレーニング室があります。

▶利用時間:午前9時~午後5時 ※浴室の利用は木曜を除く午後1時~4時。▶休館日:日曜、祝休日(敬老の日を除く)、年末年始▶利用方法:利用登録が必要です。利用登録は10月1日(水)から受け付けます。 ※敬老館・高齢者センターの利用証をお持ちの方は、利用登録は不要です。▶登録に必要なもの:住所・氏名・年齢を確認できるもの(健康保険証など)と、緊急連絡先を記入したもの

### 石神井高齢者相談センター上石神井支所

高齢者などの介護や介護予防に関する相談をはじめ、健康や福祉、医療、生活などに関する総合的な支援を行います。また、高齢者虐待に関する相談や通報を受け付けます。

▶利用時間:午前8時30分~午後5時15分▶休館日:日曜、祝休日、年末年始

### 施設見学会

▶日時:9月28日(日)午後1時~3時▶申込:当日会場受け付け ※当日は、証明書自動交付機を除く施設の利用はできません。

### 施設案内・問合せ



- 上石神井敬老館 ☎3928-8623
- 石神井高齢者相談センター上石神井支所 ☎3928-8621
- ▶所在地:上石神井1-6-16
- ▶交通:西武新宿線上石神井駅下車南口徒歩3分  
※上石神井出張所(地域支援・取次コーナー)、上石神井区民地域集会所併設。

### 世帯と人口 [9月1日現在] ※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	350,482 (-178)		年齢別人口	
総人口	714,261 (-275)	男 350,271 女 363,990	14歳以下	88,617 (-92)
日本人	701,199 (-227)	男 344,340 女 356,859	15~64歳	474,543 (-565)
外国人	13,062 (-48)	男 5,931 女 7,131	65歳以上	151,101 (+382)

### 蚊にご注意ください

デング熱の感染を防ぐために、蚊に注意しましょう。

〈蚊の繁殖や虫刺されを防ぐポイント〉

- 植木鉢の皿・ペット用の水などの蚊の発生源となる水たまりをなくしましょう。
- 長袖シャツや長ズボンなどを着用し、肌を露出しないようにしましょう。
- 虫よけスプレーや蚊取り線香などを適切に使用しましょう。

▶問合せ:感染症指導係☎5984-4671、環境衛生監視担当係☎5984-2485

### 10月から高齢者相談センター支所の担当地域が一部変わります

▶問合せ:高齢調整係☎5984-4582

#### 担当地域を変更する支所の一覧

支所名	担当地域
練馬ゆめの木	谷原、高野台3~5、三原台、石神井町2
富士見台	富士見台、高野台1・2、南田中1~3
石神井	石神井町1・3~8、石神井台1・3
フローラ石神井公園	下石神井1~6、南田中4・5
第二光陽苑	石神井台2・5~8、関町東2、関町北4・5
関町	関町北1~3、関町南2~4、立野町
上石神井(10月1日(水)開設)	上石神井1~4、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4

# ご存じですか?自分らしく暮らす「在宅療養」

急速な高齢化に伴い、医療・福祉の需要の増加と多様化が進んでいます。このような中、住み慣れた場所で必要な医療・介護サービスを受けながら、家族や友人に囲まれて自分らしく暮らす「在宅療養」を望

む方が増えています。今回、「在宅療養」に関するシンポジウムを開催するほか、相談窓口などを紹介します。

▶問合せ:医療連携担当係 ☎5984-4673

在宅療養をしている方にお話を伺いました!

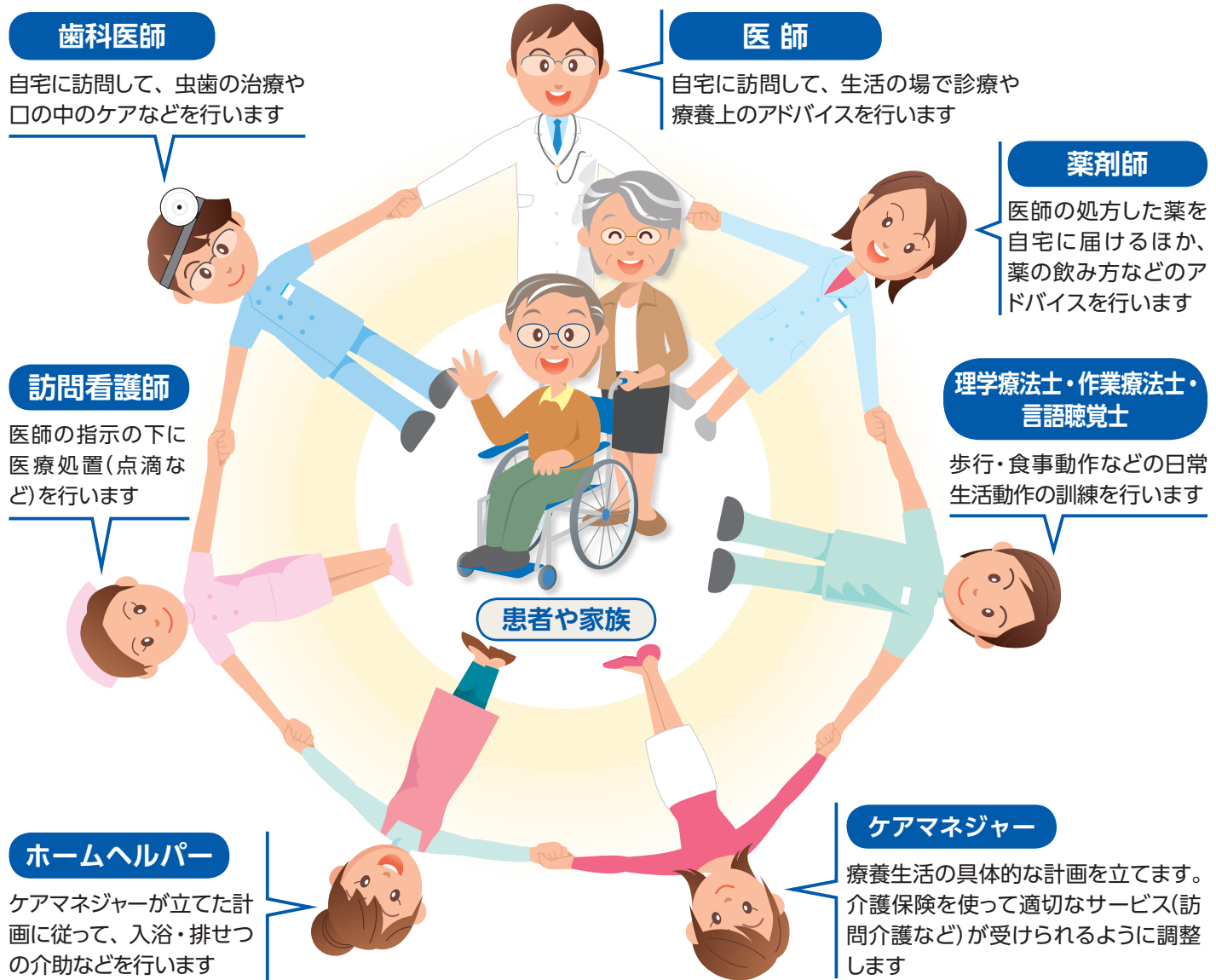
住み慣れた自宅に住み続けることができ本当に幸せです



淵之上弘子さん (桜台在住)

医師の訪問診療、看護師の訪問看護、ホームヘルパーの訪問介護などを利用しながら、自宅で生活しています。自宅で療養生活を送るために大切なことは、自分の病気を正しく理解して、必要なサービスを活用することだと思います。自分を支えてくれる医療・介護の関係者の方には心から感謝しています。住み慣れた自宅に住み続けることができ、本当に幸せです。

## 地域の医療・介護関係者が連携して患者やその家族をサポートします



担当地域	相談窓口(高齢者相談センター支所)
〒176	練馬区役所支所(区役所東庁舎5階) ☎5946-2544
〒179	光が丘支所(光が丘区民センター2階) ☎5968-4035
〒177	石神井支所(石神井庁舎4階) ☎5923-1250
〒178	大泉支所(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5387-2751

療養中の方やその家族、医療機関、介護サービス事業者などからの相談に応じます。

### 在宅療養の相談窓口をご利用ください

5984-4673

▼日時:10月18日(土)午後2時~4時▼場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▼講師:桜新町アーバンクリニック院長/遠矢純一郎ほか▼定員:150名(申込順)▼申込:電話で医療連携担当係 ☎5984-4673

訪問診療を行う医師と、看護を取りを経験した患者家族の双方の視点から、講演を行います。

### シンポジウム「在宅で看取るということ」

お互いに気づきあえるまち練馬をめざして

## 高齢者などの見守りに関する協定を

## 区と区内事業者・団体が締結

区内の高齢者人口約15万人のうち、一人暮らしや高齢者のみの世帯は全体の約7割を占めており、地域での日常的な安全確認などが必要です。そこで、区は、日頃から家庭を訪問する機会が多い電力会社、ガス会社、新聞販売店など16団体(約4400事業者)と「練馬区高齢者等見守りネットワーク事業協定」を9月1日に締結しました。ここでは、協定の内容をお知らせします。

▼問合せ:高齢調整係 ☎5984-4582

### 協定の内容

協定締結団体は、新聞や郵便物がたまっている、洗濯物が干されたままになっているなどの異変を発見した際、速やかに高齢者相談センターや警察などに連絡を行います。連絡を受けた区は、安全確認など必要な対応を行います。また、定期的に区と協定締結団体で会合を開き、情報交換を行います。



前川区長と協定締結団体の皆さま

### 協定締結団体(9月1日現在)

- 区内の町会・自治会
- 区老人クラブ連合会
- 東京都水道局練馬営業所
- 東京ガス北部支店
- 東京電力荻窪支社
- 東京都住宅供給公社
- 東京都練馬区新聞販売同業組合
- 区内の郵便局
- 区内のゆうちょ銀行
- 練馬区商店街連合会
- 東京都生活協同組合連合会
- 区介護サービス事業者連絡協議会
- 佐川急便練馬営業所
- ヤマト運輸埼玉支店
- 赤帽城北支部
- 明治安田生命保険池袋支社

# マイナンバー制度の導入にあたり 特定個人情報保護評価書(素案)に対する ご意見を募集

マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)は、行政運営を効率化し、国民の利便性を高め、公平・公正な社会を実現するための社会基盤です。今回、制度の導入にあたり、住民基本台帳に関する事務について「特定個人情報保護評価書(素案)」を作成したので、区民意見反映制度によりご意見を募集します。また、マイナンバー制度の概要についてもお知らせします。

の保護に取り組むことを宣言しています。

## 評価書の閲覧場所とご意見の提出方法

## 問合せ

意見の募集について：  
戸籍住民課住民記録係 ☎5984・2796  
マイナンバー制度について：  
番号制度担当係 ☎3825・0211

## 特定個人情報保護評価の実施

「特定個人情報保護評価」とは、プライバシーや個人情報へ及ぼす影響を事前に評価し、その保護のための措置を講じるものです。マイナンバー制度の導入にあたっては、「特定個人情報保護評価」を行うことが法律に定められています。

## 評価書の内容

住民基本台帳に関する事務において特定個人情報を取り扱うにあたり、多様なリスクの分析を行い、リスクを軽減するための措置について記載し、個人のプライバシーなどの権利・利益

※ご意見は匿名で公表させていただきます。ご意見は匿名で公表させていただきます。

## ご意見の提出先

戸籍住民課住民記録係  
(区役所本庁舎2階)  
〒176・8501 豊玉北  
6の12の1 ☎5984・  
1222、電子メール  
kosekijyunin04@city.  
nerima.tokyo.jp

## マイナンバー制度とは

### 制度の実施時期

平成27年10月から一人ひとりに個人番号が付番され、個人番号が記された「通知カード」が各世帯に郵送されます。また、28年1月からは、申請した方に「個人番号カード」が交付され、社会保障・税などの行政手続きで個人番号の利用が始まります。

### 利用例と利点

- ・児童手当の現況届や厚生年金の裁定請求などの際の添付書類が少なくなります。
- ・税金の確定申告の際に、社会保険料や所得情報などを自宅のパソコンなどで確認できるようになります。

制度について詳しくは、内閣官房の社会保障・税番号制度のホームページ(<http://www.cas.go.jp/jp/seisaku/bangoseido/index.html>)をご覧ください。



## お知らせ

### 特設行政相談窓口を開設

国や独立行政法人などの仕事に関する苦情・要望に、練馬区担当の行政相談委員が相談に応じます。 ※予約不要。▶日時・場所:①10月1日(水)午後1時～4時…区役所アトリウム②10月7日(火)午後1時～4時…練馬駅1階▶問合せ:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

### 平成26年版練馬区勢概要を発行

区政のあらましを中心に、課題や計画などを紹介しています。10月1日(水)から閲覧できます。▶規格:A4判・253ページ▶閲覧場所:図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)※区民情報ひろばでは、購入(1冊1,100円)もできます。▶問合せ:情報公開課 ☎5984-4513

### 石神井庁舎の駐車台数が減少します

石神井庁舎の駐車場は富士街道の拡幅工事に伴う改修のため、9月24

日(水)～来年3月中旬まで駐車台数が大幅に減少します。できる限り、公共交通機関をご利用ください。▶問合せ:総務石神井係 ☎3995-1101

### 法改正に伴い 練馬区農業経営基盤強化促進 基本構想を改定

改定した基本構想は、9月29日(月)から区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、都市農業課(同本庁舎9階)、区ホームページ「区政情報」の「農業」でご覧になれます。▶問合せ:農業振興係 ☎5984-1403

### 20歳のメッセージを募集

未来への希望や、20歳になった決意・宣言などを募集します。優れた作品を出された2名の方には、来年1月12日(祝)の「成人の日」で発表していただきます。発表していただいた方には5,000円分の区内共通商品券を差し上げます。▶対象:平成6年4月2日～7年4月1日に生まれた区内在住の方▶申込:持参または郵送、電子メールで①「20歳のメッセージ」をテーマにした作文(800字程度。写しも可)②住所③氏名④電話番号を、11月14日(必着)までに〒176-8501区役所内青少年課育成支援係(本庁舎11階) ☎5984-1292・電子メール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp

### 「座・サポーターズ」の企画を募集

「座・サポーターズ」は、平日夜間に生涯学習センターのホールで区民が舞台表現活動(映像表現を含む)を行うものです。今回、企画を提案・実施する団体、個人を募集します。※複数の団体による共同提案可。

※謝礼はありません。▶申込:電話で生涯学習センター ☎3991-1667

## 税

### 休日の臨時納税相談窓口を開設

病気や失業などで納期限内に住民税(特別区民税・都民税)、軽自動車税の納付が困難な方などを対象に、分割納付などの支払いに関する相談に応じます。 ※予約不要。▶日時:10月5日(日)午前9時～午後4時▶場所・問合せ:収納課個人徴収係(区役所本庁舎4階) ☎5984-1367

## 事業者向け

### 敬老館の管理・運営を 委託する事業者を募集

来年4月から、栄町・春日町・南田中の各敬老館を管理・運営する事業者を募集します。応募する事業者は、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。▶日時:9月29日(月)午前9時30分から▶場所:区役所本庁舎20階▶申込:電話で高齢社会対策課管理係へ

◎問合せ:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

### 中小企業向け年末短期貸付の ご利用を～練馬区産業融資 あっせん制度

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶対象:次の①～⑥の全てに当てはまる事業者 ①東京信用保証協会の保証対象業種を営んでいる②法人は登記上の本店所在

地が1年以上前から区内にあり、個人は事業所または住所が1年以上前から区内にあり、いずれも同一事業を引き続き1年以上営んでいる③確定申告をしている④法人は法人都民税を、個人は特別区民税・都民税と軽自動車税を完納している⑤融資を受ける資金の使途が適正であり、返済能力がある⑥必要な許認可などを受けている▶申込期間:10月1日(水)～11月28日(金)▶貸付内容:運転資金(限度額300万円)▶返済期間:11カ月以内(据え置き期間1カ月を含む)▶利用者負担金利:年0.4%▶問合せ:融資係 ☎5984-2673

## 住まい・まちづくり

### 地区計画の変更原案などが ご覧になれます

①土支田中央地区地区計画の変更原案②区内全域の生産緑地地区の削除・追加の変更案がご覧になれます。意見のある方は意見書を提出できます。また、①の説明会を開催します。▶縦覧・意見書の提出期間:①9月22日(月)～10月14日(火)②9月22日(月)～10月6日(月) いずれも午前8時30分～午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)▶縦覧・意見書の提出場所:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページ「区政情報」の「まちづくり・都市計画」の「都市計画決定・変更」でもご覧になれます。◀①の説明会▶

▶日時:10月2日(水)午後7時から▶場所:土支田地域集会所▶申込:当日会場受け付け ◎問合せ:①まちづくり推進調整課 ☎5984-1527②都市計画課 ☎5984-1544

## 夕べの音楽

10月1日(水)から午後4時30分に流れます。

▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

順天堂大学医学部附属練馬病院  
公開講座「内臓疾患の最新情報」

①～③とも ▶対象:18歳以上の方  
▶場所:マグノリア横山ビル(高野台1-8-9) ▶定員:150名(申込順) ▶申込:10月3日(金)までに電話で生涯学習センター ☎3991-1667

日程	内容・講師
① 10/18 (土)	肝機能障害と言われたら～最新の治療は? ▶講師:消化器内科医師/宮崎招久
② 11/15 (土)	身近な病気・高血圧について勉強しましょう ▶講師:腎・高血圧内科医師/武田之彦
③ 12/20 (土)	糖尿病と加齢 ▶講師:糖尿病・内分泌内科医師/川角正彦

※時間はいずれも14:00～15:00。



頭にも体にも効く! 認知症を予防するためのウォーキング講座

▶日時:10月22日(水)・29日(水)午前10時～正午【2日制】 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館など ▶内容:講義、実技 ▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所客員研究員/杉山美香 ▶定員:60名(申込順) ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-4596

「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」料理教室

▶日時:10月14日(火)午後1時～4時 ▶場所:学校教育支援センター(光が丘6-4-1) ▶内容:高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」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:NPO法人楽膳倶楽部会員 ▶定員:20名(申込順) ▶材料費:1,000円 ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-4596

いきいきクッキング

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:10月24日(金)午前10時30分～午後1時 ▶場所:豊玉高齢者センター ▶内容:季節の食材を使って、さつまいもごはんなどを作る ▶講師:食のサポーターねりま会員 ▶定員:16名(抽選) ▶材料費:500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、10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

高齢者インフルエンザ予防接種費用を一部助成

対象の方には、10月上旬までに案内と予防接種票をお送りします。届かない場合は、ご連絡ください。 ▶対象:①昭和24年12月31日以前に生まれ、接種日現在65歳以上の方 ②昭和29年12月31日以前に生まれ、接種日現在60～64歳で、心臓・腎

臓・呼吸器やHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による身体障害者手帳1級程度の障害のある方 ▶問合せ:予防係 ☎5984-2484



10月の母親学級(平日3回コース)

▶対象:妊娠中の方(家族の参加も可) ▶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	日時【3日制】
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	7(火)・14(火)・21(火)
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	7(火)・14(火)・28(火)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	3(金)・10(金)・17(金)
関保健相談所 ☎3929-5381	6(月)・20(月)・27(月)

※時間はいずれも13:30～16:00。

10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:10月4日(土)午後1時30分～4時 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(申込順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:9月22日(月)から電話で北保健相談所 ☎3931-1347

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:11月8日(土)午前9時～11時30分 ▶場所:関保健相談所 ▶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、10月3日(必着)までに〒177-0052関町東1-27-4 関保健相談所 ☎3929-5381

育児と離乳食(2・3回食)

①～③とも ▶対象:7～10カ月児と保護者 ▶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:9月22日(月)から電話で各保健相談所へ

①豊玉保健相談所 ☎3992-1188 ▶日時:10月3日(金)午前10時～11時30分 ②北保健相談所 ☎3931-1347 ▶日時:10月3日(金)午前10時～11時30分 ③大泉保健相談所 ☎3921-0217 ▶日時:10月10日(金)午前10時～11時30分

イクメンパパの親子で運動～親子でリフレッシュ

▶対象:0歳児と父親 ▶日時:10月25日(土)午前10時～11時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義、実技 ▶定員:20組(申込順) ▶申込:9月22日(月)から電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

10/1から お子さんと高齢者の 予防接種が変わります

予防接種費用の助成が受けられる接種場所(協力医療機関)については、送付される予防接種票に添付の案内をご覧ください。

▶問合せ:予防係 ☎5984-2484

お子さん対象 水痘(みずぼうそう)が定期接種になり、無料で受けられます

▶対象など:下表の通り ※既に水痘にかかったことのあるお子さんは、対象になりません。

対象	生後12～36カ月のお子さん	生後36～60カ月のお子さん
接種回数	2回	1回
予防接種票の送付日	生後11カ月になる月	9月10日に送付済み

※任意接種で水痘の予防接種を既に受けた方は、その回数分を差し引きます。 ※3,000円を助成する予防接種票をお持ちの方は、10月1日(水)以降、お持ちの予防接種票を無料接種の予防接種票として利用できます。

高齢者対象 高齢者用肺炎球菌が定期接種になります

▶対象:①②のいずれかに当てはまる方 ①平成27年3月31日時点で65・70・75・80・85・90・95歳の方・100歳以上の方 ②27年3月31日時点で60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器やHIV(ヒト免疫不全ウイルス)による身体障害者手帳1級程度の障害のある方 ▶接種回数:1回 ▶自己負担額:4,000円 ▶予防接種票の送付時期:9月下旬 ※既に接種済みの方への払い戻しはありません。 ※過去に高齢者用肺炎球菌を接種したことがある方は、定期接種の対象になりません。

みんなでつながろう脳活プログラムの輪!

認知症予防プログラム パソコン麻雀編

▶対象:①～④の全てに当てはまる方 ①区内在住の65歳以上で、介護保険の要支援・要介護認定を受けていない ②プログラム修了後も、グループで自主的に活動を続けられる ③ある程度の文字入力ができる(パソコン編のみ) ④未経験者(麻雀編のみ) ※過去に受講した方はご遠慮ください。 ▶申込:往復ハガキに①プログラム名(A/Bの別。Aは①②の別も)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30日(必着)までに〒176-8501区役所内介護予防係 ☎5984-4596

▶日時:10月30日～1月29日の毎木曜 ①午前10時～正午 ②午後1時30分～3時30分【11月13日、1月1日を除く。12日制】 ▶場所:勤労福祉会館 ▶内容:グループで協力しながら、インターネットによるコミュニケーションの方法を学ぶ ▶定員:各10名(抽選) ⑧麻雀編 ▶日時:10月31日～1月23日の毎金曜午後1時30分～3時30分【1月2日を除く。12日制】 ▶場所:NPOむすび(光が丘3-9-3-206) ▶内容:グループで協力しながら、麻雀の基本ルールを学ぶ ▶定員:16名(抽選)

食の安全・安心シンポジウム

輸入食品 安全・安心のしくみ

▶日時:10月11日(土)午後2時～4時 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶内容:講義、パネルディスカッションなど ▶講師:厚生労働省輸入食品安全対策室長/三木朗ほか ▶定員:100名(申込順) ▶申込:電話またはハガキ、ファクス、電子メールで①催し名②代表者の住所・氏名・電話番号③参

加人数を、10月9日(必着)までに〒176-8501区役所内食品衛生担当係 ☎5984-4675 ④5984-1211・電子メール seikatueisei02@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象。保険料50円)を利用したい方は、10月2日(必着)までに併せて申し込んでください。



「考えよう暮らし 未来のために」をテーマに、暮らしや環境に関わる問題・情報について、パネルで紹介。 ▶日時:10月7日(火)～13日(祝)午前8時45分～午後8時 ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

## 病児・病後児保育のご利用を

保育所などに通うお子さんを、病気の回復期(★)で集団保育の難しい期間に一時的に預かる病後児保育や、病気の回復期には至らないが、当面症状が急変する恐れのない場合に預かる病児保育を実施しています(下表参照)。利用するには、事前に各施設で登録が必要です。

▶**対象:**生後6カ月～10歳未満の①保育所などに通う区内在住の児童②区内の保育所などに通う児童▶**費用:**登録料1,000円、保育料1日2,000円 ※保育料は、生活保護受給世帯、住民税非課税世帯の方は無料、所得税非課税世帯の方

は1日1,000円。▶**申込:**各施設や保育課(区役所本庁舎10階)、区ホームページ「子育て」の「保育が必要とき」などにある申請書に必要書類を添えて、事前連絡の上、直接各施設へ▶**問合せ:**各施設または保育課保育事業者係 ☎5984-5845

### ★病気の回復期とは

- 診断が確定し急性期を経過したとき以降
- 伝染性の病気では感染期を経過したとき以降
- 外傷では症状が固定したとき以降

病児・病後児保育施設	利用日時(祝休日を除く)
病後児 ソラスト中村橋(向山1-13-2) ☎5241-5110	
こどもデイケアプリムラ (関町北1-23-10 2階) ☎3928-5032 ※10月2日(木)から、「関町北1-22-10 1階」に移転します。 移転に伴い、9月29日(月)～10月1日(水)はお休みします。	月～金曜 8:30～18:00
病児・病後児 ナーサリールームベリーベア練馬 (練馬1-17-1 ココネリ4階) ☎5946-6714	
練馬区医師会病児保育センターばるむ光が丘 (光が丘5-6-1-101) ☎3977-9400	月～金曜 8:00～18:00
練馬区医師会病児保育センターばるむ大泉 (東大泉1-20-32 1階) ☎5947-5233	

## 10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	豊北光石大関	7(火)・21(火) 13:00～15:00 6(月)・20(月) // 6(月) 13:30～15:30 29(水) 9:30～11:30 9(木)・23(木) 13:30～15:30 14(火)・23(木) 13:00～15:00 6(月)・27(月) 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	9(木)・23(木) 13:30～15:30 14(火)・23(木) 13:00～15:00 6(月)・27(月) 9:00～11:00
◆育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北光石大関	9(木)・23(木) 9:00～10:00 7(火)・21(火) // 1(水)・15(水) // 10(金)・24(金) // 6(月)・27(月) // 6(月)・27(月) 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	10(金)・24(金) // 6(月)・27(月) // 6(月)・27(月) 13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	4～18の 毎土曜 14:30～16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族	豊北光石大関	3(金) 9:00～12:00 8(水) 13:30～16:00 21(火) 14:00～16:15 15(水) 14:00～16:50 30(木) 13:30～16:20 8(水) 14:30～16:00 22(水) 14:00～15:30 24(金) 14:00～16:00 22(水) 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困りの方や家族	石大関	8(水) 14:30～16:00 22(水) 14:00～15:30 24(金) 14:00～16:00 22(水) 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	北石	29(水) 14:00～16:15 1(水) 14:00～15:45
◆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)	豊豊	15(水) 14:00～16:00 ◎22(水) //
◆酒害・家族相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族	豊石	15(水) 9:45～12:00 15(水) 13:00～14:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどで困りの方や家族	練石	9(木) 13:30～15:30 16(木) 14:00～16:00
HIV(エイズ)抗体即日検査(匿名)	豊	10(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。

豊北光石大関  
豊北保健相談所 ☎3999-2118  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5997-7777  
石神井保健相談所 ☎3999-6066  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
練馬区高齢者相談センター ☎5938-2774  
練馬区保健相談所 ☎3929-5381  
石神井保健相談所 ☎3999-3281  
ついでに歯科診療所 ☎3999-3995  
◎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)。

## 福祉

### 福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業の中間報告会・公開審査会

▶**日時:**10月5日(日)午後1時～5時  
▶**場所:**練馬区職員研修所(豊玉北5-27-2) ▶**定員:**80名(先着順) ▶**申込:**当日会場受け付け ※保育室(1歳以上の未就学児対象)・要約筆記・点字資料を希望する方は、9月29日(月)までに電話またはファクスでひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214。▶**問合せ:**ひと・まちづくり推進係

## 働く

### シニア向け就職支援セミナー・ミニ就職面接会

①②とも ▶**場所:**石神井公園区民交流センター ▶**申込:**①9月26日(金) ②10月17日(金)までに電話でワークサポートねりま ☎3904-8609  
①**就職支援セミナー「55歳以上の方の就職応援!内定獲得を目指そう」**  
▶**日時:**10月8日(水)午後2時～4時30分 ▶**定員:**20名(申込順)  
②**ミニ就職面接会**  
▶**対象:**中高年齢者 ▶**日時:**10月21日(火)午後2時～4時 ※参加企業名は9月24日(水)以降にお問い合わせいただくか、ハローワーク池袋ホームページ(<http://tokyo-hellowork.jsite.mhlw.go.jp/list/ikebukuro.html>)をご覧ください。

## ボランティア

### 大泉町福祉園 ふれあいまつりスタッフ

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く) ▶**日時:**11月1日(土)午前9時30分～午後4時 ▶**場所:**大泉町福祉園 ▶**内容:**模擬店やゲームコーナーなどの運営補助 ▶**申込:**電話で大泉町福祉園 ☎5387-4681

## お休みします

〈関区民事務所の自動交付機(住民票の写し・印鑑登録証明書・住民税の証明書)〉…9月28日(日)午前9時～10時【設備点検のため】 ▶**問合せ:**住民記録係 ☎5984-2796  
〈貫井図書館 ☎3577-1831〉…10月6日(月)～10日(金)【館内整理のため】

## ベルデ(少年自然の家)

〈1月利用分(1日(祝)～6日(火)を除く)の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉  
10月1日(水)～8日(水)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は10月15日(水)までに郵送)。 ※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)の利用申し込み

については、後日区報でお知らせします。  
〈12月利用分(26日(金)～31日(水)を除く)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。 ※来年1月利用分(1日(祝)～6日(火)を除く)は10月16日(木)から受け付けます。  
〈改修工事などのためお休みします〉  
軽井沢…来年1月7日(水)・8日(木)  
岩井…12月1日(月)～来年3月25日(水)  
◎**問合せ:**旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234



## 健康・衛生

### 慢性腎臓病(CKD)と言われたら～うまくつきあう生活のコツ

▶**日時:**10月29日(水)午後2時～4時  
▶**場所:**光が丘保健相談所 ▶**内容:**講義 ▶**講師:**東海病院院長/江本秀斗 ▶**定員:**35名(申込順) ▶**申込:**9月22日(月)から電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

### ストップ! 脂質異常症～コレステロール・中性脂肪が気になる方へ

▶**日時:**10月25日(土)午後1時30分～3時30分 ▶**場所:**石神井保健相談所 ▶**内容:**講義、献立紹介 ▶**定員:**35名(申込順) ▶**申込:**9月22日(月)から電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

### 春日町図書館で「我が家の食と防災」を語り合おう!

▶**日時:**10月5日(日)午後2時～3時  
▶**場所:**春日町図書館 ▶**定員:**10名(申込順) ▶**申込:**電話で健康推進課栄養指導担当係 ☎5984-4679

### 生きづらさを感じているあなたへ～持ちきれない心の荷物の下ろし方

▶**日時:**10月25日(土)午後1時30分～3時30分 ▶**場所:**石神井庁舎5階 ▶**内容:**講義 ▶**講師:**アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター所長/水澤都加佐 ▶**定員:**100名(申込順) ▶**申込:**電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、9月22日(月)～10月22日(水)に大泉保健相談所 ☎3921-0217・電子メール oizumihoso@city.nerima.tokyo.jp

### 災害時に役立つ調理方法を学ぼう!

▶**日時:**11月8日(土)午前10時～午後1時 ▶**場所:**学校教育支援センター(光が丘6-4-1) ▶**内容:**冊子「食と防災」に掲載されている料理を作る ▶**定員:**30名(申込順) ▶**材料費:**200円 ▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①講座名②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、10月17日(金)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472・電子メール bousai10@city.nerima.tokyo.jp

## 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

東京文化財ウィーク2014参加企画事業 文化財古民家合同解説会

日時・場所:10月11日(土)午前10時30分旧加藤家住宅(世田谷区喜多見5-27-14)集合～午後4時旧内田家住宅(石神井町5-13)解散 ※交通費実費。▶定員:10名(抽選)▶申込:往復ハガキに①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、9月27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

就職活動や地域活動をしている女性のためのパワーポイント基礎講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる方▶日時:10月25日(土)午前9時15分～午後0時15分⑧午後1時30分～4時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:地域ITリーダーの会会員▶定員:各10名(抽選)▶費用:1,000円▶持ち物:USBメモリ▶申込:往復ハガキに①講座名(④⑧の別も)②住所③氏名④電話番号⑤受講理由⑥お使いのパソコンのOSを記入の上、10月6日(必着)までに〒177-0041石神井町8-1-10男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 ※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)・年齢も記入してください。

リサイクルセンターの講座

①②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、①10月2日②10日(必着)までに申込先へ ※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自然素材で染身体験

▶日時:10月16日(木)午前10時～午後0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▶内容:染色した自然素材で、ストールを作る▶定員:12名(抽選)▶費用:100円▶持ち物:裁縫道具、エプロン、ゴム手袋

②介護・育児をサポートする重曹の使い方講座▶日時:10月21日(火)午前10時～正午▶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:15名(抽選)▶費用:500円

野菜ウォークラリーの

参加者募集 11/9日



JA東京あおばの協力で、平和台地区の2つの畑を回り、生産者との交流や季節の野菜の観察・収穫を行います。収穫した野菜は持ち帰れます。

▶対象:区内在住の5歳以上の方で、大人を含む2～4名のグループ▶日時:11月9日(日)午前10時～正午▶場所:平和台周辺▶定員:50組(抽選)▶費用:1組500円 ※別途保険料1人30円。▶申込:ハガキまたはファクスで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢③代表者の氏名(ふりがな)・電話番号を、10月10日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 ☎3993-1451 ※申し込みは1グループにつき1通までです。

ねりまのねり歩き 2014秋

区内の観光スポットを、区民による観光ガイドが案内します。

▶定員:各15名(抽選)▶保険料など:500円 ※拝観料など実費。▶申込:区民事務所(練馬を除く)や出張所、ココネリ3階(練馬1-17-1)、商工観光課(区役所本庁舎9階)で配布する申込書に必要事項を記入の上、10月15日(必着)までに練馬区観光協会事務局(区役所・観光係内) ☎5984-1032

Table with 2 columns: Course Name and Date. Courses include ①北町コース, ②大泉映画コース, ③練馬コース, ④春日町コース, ⑤石神井コース, ⑥光が丘コース, ⑦高野台コース, ⑧大泉牧場コース.

※いずれも時間は9:30から3時間程度。

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

- 第5回ロハスフェスタin東京・光が丘公園▶日時:9月27日(土)・28日(日)午前9時30分～午後5時▶場所:光が丘公園▶内容:環境に配慮した生活雑貨や食品などの販売▶費用:350円(小学生以下は無料)▶持ち物:箸、食器、コップ、エコバッグ▶問合せ:グリーンアップル ☎6427-1085
●江古田ナイトパザール▶日時:9月27日(土)午後4時30分～8時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:開進第三中吹奏楽部によるマーチング演奏、スタンプラリー▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・仲田 ☎3948-0777
●江古田の達人スタンプラリー▶日時:10月1日(水)～31日(金)▶場所:江古田ゆうゆうロード、江古田いちば通り商店街、江古田駅北口商店街▶内容:買い物時に差し上げるスタンプをためた方に区内共通商品券などをプレゼント ※景品がなくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954
●バスウォーキング「南房総・鋸山」▶日時・場所:10月14日(火)午前7時平和台体育館集合～海はたる～鋸山日本寺～午後5時集合場所解散▶定員:40名(申込順)▶費用:3,000円▶申込:ハガキまたはファクスで①講座名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、9月29日(必着)までに〒179-0083平和台2-12-5平和台体育館内 SSC平和台 ☎5921-7800
●コスモス満開の昭和記念公園を歩く▶日時:10月19日(日)午前9時～午後0時30分(雨天決行)▶場所:JR立川駅集合▶保険料など:750円 ※

事前に申し込みが必要です。申し込み方法など詳しくは、スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948。

- みんな集まれラケットテニス！チーム戦2014▶対象:16歳以上の方▶日時:9月28日(日)午前9時～午後5時▶場所:総合体育館▶費用:1,000円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372
●シルバー健康相談会2014▶対象:60歳以上の方▶日時:10月24日(金)午後1時30分～2時30分▶場所:光が丘体育館▶内容:握力・体脂肪率・骨密度・口腔(こうくう)水分などの測定と健康相談▶定員:30名(抽選) ※事前に申し込みが必要です。申し込み方法など詳しくは、スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372。
●弁護士・税理士による不動産街頭無料相談会▶日時:10月6日(月)午前10時30分～午後4時30分▶場所:練馬駅1階▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部 ☎3922-3431

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
●リハビリの専門家が教える介助方法▶日時:9月28日(日)午前10時～正午▶場所:高野台デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で第二光陽苑デイサービスセンター ☎5923-0831
●もの忘れと認知症の違い▶日時:9月28日(日)午前10時～正午▶場所:第二光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義▶講師:富田いきいきクリニック院長/富田修一▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で第二光陽苑デイサービスセンター ☎5991-9917
●腰痛・肩こりの予防と軽減▶日時:10月3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 ☎5946-5508▶内容:講義、実技▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

朝・夕・青空市

- 江古田いちば通り商店街▶日時:9月25日(木)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888
●春日町本通り商店街▶日時:9月26日(金)午前10時～午後4時▶問合せ:小泉 ☎3998-1131
●光が丘IMA南館前▶日時:9月28日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中 ☎3995-4924

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。 ※①～⑤は事前に申し込みが必要です。申し込み方法など詳しくは、育成支援係 ☎5984-1292にお問い合わせください。

- 子育て学習講座
①1日の元氣は朝の段取りから！家事と朝食の勉強会▶対象:1歳児～小学生の保護者▶日時:10月3日(金)午前10時～正午▶場所:勤労福祉会館▶定員:20名(申込順)
ねりま遊遊スクール
②親子で絵本と遊ぼう！▶対象:未就学児と保護者▶日時:9月28日(日)午前10時30分～11時30分▶場所:関町北地区区民館▶定員:40名(申込順)
③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:10月4日(土)午前9時20分～10時30分▶場所:光が丘なかよし児童館▶定員:20名(申込順)
④ちびっこ気象予報士を目指そう！▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:10月4日(土)午前10時～正午▶場所:大泉小▶定員:20名(申込順)▶保険料など:30円
●スポーツなど A～G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:10月4日(土)午前9時15分～11時30分▶内容:ダブルダッチなど▶定員:30名(先着順)
B平和台体育館▶対象:3歳児～小学

- 生 ※保護者の参加も可。▶日時:10月4日(土)午前10時～正午▶内容:スポーツチャンバラ▶定員:30名(先着順)
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:10月18日(土)午前9時～正午▶内容:ソフトバレーボールなど▶定員:30名(先着順)
D大泉学園少年野球場▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:10月18日(土)午前9時～正午▶内容:ティールール
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:10月18日(土)午前9時30分～11時45分▶内容:跳び箱、鉄棒など▶定員:80名(先着順)
F光が丘体育館▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:10月25日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:ラケットテニス▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円
G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:10月27日(月)午後4時～6時▶内容:ソフトバレーボールなど▶定員:20名(先着順)
ねりまイクメン講座
⑤パパと作ろう！簡単おいしいアウトドア料理▶対象:5歳児～小学生と父親 ※母親の参加も可。▶日時:10月5日(日)午前10時～午後2時▶場所:みどり広場(東大泉7-26)▶定員:10組(申込順)▶費用:1人200円▶持ち物:三角巾、エプロンなど

- 日時:10月12日(日)午前9時～正午(雨天中止)
●早宮公園(早宮2-13-5)▶日時:10月12日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)
●こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:10月13日(祝)午前10時～午後1時(雨天18日)

リサイクルマーケット

- 氷川台三丁目公園(氷川台3-23-3)▶日時:9月28日(日)午前9時～正午(雨天中止)
●こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)▶日時:10月4日(土)午前10時～午後1時(雨天11日)
●秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:10月5日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
●大泉井頭公園(東大泉7-34-1)▶

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。



### 練馬の伝統工芸パネル展

練馬区の伝統工芸会員による伝統工芸の技をパネルで紹介します。▶  
問合せ:産業計画係 ☎5984-1483

場所	日時
石神井公園 ふるさと文化館	9/23(祝)~30(火) 9:00~17:00 ※9/23は10:00から。 9/30は15:00まで。
区役所アトリウム	10/16(木)~23(木) 8:45~20:00 ※10/23は15:00まで。

### 10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 ▶定員:300名(先着順) ▶申込:当日会場受け付け

日時	上映作品(◎子ども向け)
4(土)10:00	◎アリババと40人の盗賊(アニメ)
9(木)14:00	家で死ぬということ
25(土)10:00	◎ピノキオ(アニメ)
25(土)14:00	グレート・ディベーター 栄光の教室(字幕)

### 映画を通して環境を考える

映画「夢は牛のお医者さん」を上映後、時田美昭監督と映像文化批評家の四方繁利氏が対談を行います。▶  
日時:10月11日(土)午後1時~3時30分 ▶場所:南田中図書館 ▶定員:40名(申込順) ▶申込:電話で南田中図書館 ☎5393-2411

### 上映会「ヴィック・ムニーズ ごみアートの奇跡」

▶対象:小学生以上の方 ▶日時:10月13日(祝)①午前10時~11時45分②午後2時~3時45分③午後6時~7時45分 ▶場所:豊玉リサイクルセンター ▶定員:各20名(申込順) ▶費用:500円 ▶申込:電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

### 区民歩行会「秋の軽井沢を楽しむ 塩沢湖・アプトの道ウォーキング」

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:11月15日(土)午前7時15分 区役所正面玄関西武池袋線石神井公園駅北口集合、16日(日)午後5時集合場所解散(1泊2日。雨天決行) ▶場所:長野県軽井沢町周辺(13.5km) ※ベルデ軽井沢に宿泊(男女別の相部屋)。 ▶定員:各90名(抽選) ▶費用:11,000

円(バス代、宿泊費、保険料など) ▶  
申込:往復ハガキに①区民歩行会(☑☑の別も)②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号③代表者の氏名を記入の上、9月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



### 初心者スポーツ教室 ~10月から午前のワンポイント水泳指導を再開

個人利用の方が対象です。希望する方は、プール内で申し出てください。▶プール利用料:1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜9:00~11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜11:00~13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜11:00~13:00

### 区民体育大会・クレール射撃

▶対象:銃砲所持許可証をお持ちの方 ▶日時:10月5日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時~10時。 ▶場所:百穴射撃場(埼玉県吉見町) ▶内容:トラップ、スキート ▶費用:8,000円(保険料、クレール代) ▶持ち物:銃砲所持許可証 ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



### 講演会「甘辛王国・ベルギー」

▶日時:10月4日(土)午後1時30分~3

時 ▶場所:区役所本庁舎19階 ▶内容:ベルギーの文化や日本との違いについて学ぶ ▶定員:60名(申込順) ▶申込:電話で事業推進係 ☎5984-1523

### サポーターズ料理講座 家でも簡単「秋の和菓子(栗茶巾など)」

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:10月16日(木)午前10時15分~午後1時 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:24名(抽選) ▶材料費:700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、10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

### 消費者教室「ハーブライフを楽しむための注意点」

▶日時:10月16日(木)午前10時~正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶内容:ハーブの基礎知識や正しい使用方法を学ぶ ▶講師:(一社)日本オルタナティブセラピー協会理事長/川内美登子 ▶定員:30名(申込順) ▶申込: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、10月7日(火)までに併せて申し込んでください。

### 10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:①300円④100円 ▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員(先着順)
①もんきりで簡単あんどんをつくろう	4(土) ④13:00から ⑥14:00から	各20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	11(土) 13:00から	-
③いろいろ端で楽しむかみしばい	18(土) ④11:00から ⑥14:00から	-
④こすりだして模様のコレクションブックをつくろう	25(土) ④13:00から ⑥14:00から	各15名

## 海外友好都市紹介講座 講座とパネル展

### オーストラリアの魅力 ~自然と観光・文化

オーストラリアの自然や観光スポット、人々の生活について、講師自身の現地での体験を基に紹介するほか、先住民であるアボリジニの文化について解説します。

▶日時:10月4日(土)午後1時30分~3時30分 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:ディンカム・ジャパン代表/上野哲路 ▶定員:40名(申込順) ▶申込:電話または電子

問合せ 国際・都市交流担当 ☎5984-1302

メールで①代表者の氏名・電話番号②参加人数を、国際・都市交流担当 ☎5984-1302・電子メール kokusaitosi@city.nerima.tokyo.jp

### 友好都市紹介パネル展

友好都市提携20周年のオーストラリア・イプスウィッチ市をはじめ、国内外の友好都市を紹介します。

▶日時:9月30日(火)~10月4日(土)午前9時~午後6時(30日は午後1時から、4日は午後4時まで) ▶場所:ココネリ3階

## 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 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。



山道に小花小紋地  
裾菊に流水文着物  
幕末～明治初期 今昔西村蔵

# 特別展 型紙の美

## 武蔵大学蔵「朝田家型紙コレクション」 — 幕末から明治の染の世界 —

9月27日(土)～11月16日(日)

紹介します。

▶ **会期:** 9月27日(土)～11月16日(日)午前9時～午後6時 ※月曜休館(祝休日の場合はその翌日)。  
▶ **観覧料:** 一般300円、高校・大学生200円、65～74歳の方150円、中学生以下と75歳以上の方無料 ※その他割引制度あり。

**会期中の催し** **A**は観覧券の半券が必要です。

▶ **申込:** **A**当日会場受け付け **B**～**E**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、**B** **C**9月27日 **D** **E**10月7日(必着)までに **B** **D** **E**石神井公園ふるさと文化館 **C** 〒176-8534豊玉上1-26-1 武蔵大学大学図書館イベント係へ

**A**展示解説

▶ **日時:** 10月4日(土)、11月8日(土)・16日(日)午後2時から

**B**実演と解説「小紋染の技術」

▶ **対象:** 中学生以上の方 ▶ **日時:** 10月12日(日)午後1時30分～3時 ▶ **講師:** 東京染小紋伝統工芸士/田島輝久 ▶ **定員:** 36名(抽選)

**C**武蔵大学 大学図書館セミナー「朝田家の型紙から見えること」

▶ **日時:** 10月18日(土)午後1時30分～3時 ▶ **講師:** 型彫師/増井一平 ▶ **定員:** 200名(抽選)

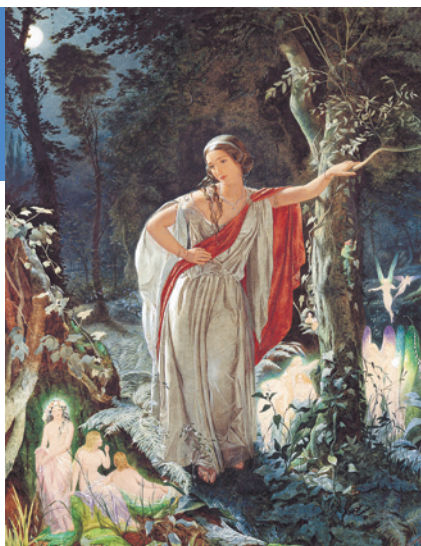
**D**ワークショップ「型彫り体験」

▶ **対象:** 中学生以上の方 ▶ **日時:** 11月2日(日)午前10時～11時30分 ▶ **費用:** 500円 ▶ **講師:** 武蔵大学大学院生/川口友子 ▶ **定員:** 36名(抽選)

**E**型彫りの実演と解説

▶ **対象:** 中学生以上の方 ▶ **日時:** 11月2日(日)午後2時～3時30分 ▶ **講師:** 型彫師/増井一平 ▶ **定員:** 36名(抽選)

**場所・問合せ** 石神井公園ふるさと文化館(〒177-0041石神井町5-12-16) ☎3996-4060



ジョン・シモンズ  
「夏の夜の夢～パックや妖精たちに囲まれたハーミア」  
1861年 水彩・紙  
うつつのみや妖精ミュージアム蔵

# 見つめて、シェイクスピア! 展

## 美しき装丁本と絵で見る愛の世界

練馬区立美術館  
NERIMA ART MUSEUM

9月28日(日)～11月30日(日)

休日の場合はその翌日)。  
▶ **観覧料:** 一般500円、高校・大学生と65～74歳の方300円、中学生以下と75歳以上の方無料 ※その他割引制度あり。

**会期中の催し** **B**～**D**は観覧券の半券が必要です。

**A**～**D**とも ▶ **対象:** 中学生以上の方 ▶ **申込:** 往復ハガキまたは電子メールで①講座名(**A**は①②の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・学年(学生のみ)・電話番号を、**A**10月31日 **B**1日 **C**22日 **D**11月7日(必着)までに練馬区立美術館へ

**A**ワークショップ・糸綴じの本を作る(①一折から始める製本②中世の製本)

製本装丁家グループのレ・フラグマン・ドゥ・エムに本の構造を学びながら、製本を行います。

▶ **日時:** ①11月15日(土)②16日(日)午後1時30分～5時 ▶ **定員:** ①20名②15名(抽選) ▶ **材料費:** 各

2,000円

**B**記念講演会「描かれたシェイクスピア」

▶ **日時:** 10月18日(土)午後2時30分～4時 ▶ **講師:** 一橋大学大学院言語社会研究科芸術系名誉教授/河村錠一郎 ▶ **定員:** 70名(抽選)

**C**美術館・貫井図書館共同の催し「声優・銀河万丈による読み語り」

▶ **日時:** 11月8日(土)午後3時～4時30分 ▶ **内容:** 島村洋子『てなもんやシェイクスピア』など ▶ **定員:** 70名(抽選)

**D**講演・朗読「シェイクスピアの舞台の作り方～演出家の仕事」

▶ **日時:** 11月22日(土)午後2時30分～4時 ▶ **講師:** 劇団山の手事情社主宰/安田雅弘 ▶ **定員:** 70名(抽選)

**お休みします【展示作業のため】**  
9月23日(祝)～27日(土)

**場所・問合せ** 練馬区立美術館(〒176-0021貫井1-36-16) ☎3577-1821・電子メールmuseum@city.nerima.tokyo.jp

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。

ここ 武蔵野には うどんの文化があります

小麦香る生うどん、あたたかいつゆ、そして旬の野菜

石神井公園ふるさと文化館内  
本手打ちうどん房  
むさしのエン座  
電話 ☎三三九九五二七七

生うどん職人 武蔵野 肉汁つけ  
うどんの流儀 武蔵野 肉汁うどんつゆ  
日清食品チルドより好評発売中!

「エン座の味を私の監修で、ご家庭用にアレンジしました。」(店主 加藤智春)

スーパーのチルド売り場でお買い求めください。

1000円以上お買上げで  
もれなく粗品プレゼント

あ タオル  
7周年記念  
大バーゲン!

9/21(日)～10/12(日)  
朝10:00～夕方6:00  
※9/23(火)はお休みです

とっても楽しい  
タオルのお店♪

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562  
(練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)  
http://www.towel-fruits.com **タオル会社フルーツ** 検索

豊の好きなあなたのために  
こだわり続けて60年

表替え:6,000円～  
裏返し:3,300円～  
新畳:12,000円～  
※税別

朝お預かり、夕方お届け!  
家具類の移動、畳下の掃除も **無料!**  
「練馬区内共通商品券」も  
ご利用いただけます。  
月刊 Kacceでも  
広告掲載中! **お見積り  
無料!**

親子2代、  
創業60年

**三浦豊店** 練馬区春日町6-3-1 ☎3999-1767

練馬・板橋のタウン誌 創刊31年 **無料!**

Kacce 9  
毎月1日 30,000部発行  
www.kacce.co.jp

9月27日(土)・28日(日)  
第5回 ロハスフェスタ in 東京・光が丘公園に  
Kacceも出展します。あそびに来てね!

印刷・ホームページも Kacceへ 協同クリエイティブ ☎3975-7143

広告 **俳句会員募集!** ☆季語で遊ぼう☆ 初心者、見学者大歓迎 練馬区俳句連盟  
毎月第二日曜日 石神井庁舎内(4月・10月、俳句大会開催) 会費...1,000円/月 問い合わせ先...柴崎/090-7706-5751