



は予防から  
インフルエンザ

外出した後は、せっけんで丁寧に手を洗いましょう。せきやくしゃみなどの症状があるときは、マスクをして周りの人にうつさないようにしましょう。▶問合せ:感染症指導係☎5984-4671

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」© 練馬区

# ねり丸 区報

2/1

平成 25 年 (2013 年) 第 1637 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

- (仮称)練馬区農の学校実施計画(素案)、練馬区耐震改修促進計画(改定素案)にご意見を ..... 4面
- 都営住宅の入居者募集 ..... 4面
- 税の申告はお早めに ..... 6・7面  
窓口での受け付けは2月18日(月)~3月15日(金)です。
- 練馬区立図書館開館50周年 ..... 12面  
記念展示や講演会・映画上映会などを開催します。

# 正しく分別! ごみを減らそう!



ごみ処理には、収集・運搬から処分まで多額の経費が掛かります。ごみを減らすことは、環境負荷の少ない循環型社会の実現や、最終処分場の延命を図る上で重要なだけでなく、区の財政負担の軽減にも大きな効果があります。

今回、資源・ごみの収集曜日の一部変更や、粗大ごみなどの廃棄物処理手数料の改定をお知らせするほか、資源・ごみの処理に掛かる経費などについて紹介します。

## 2・3面に関連記事

資源・ごみをバランス良く効率的に収集するため、4月1日(月)から、一部の地域の資源・ごみの収集曜日を変更します。詳しくは、3面の「収集曜日一覧をご覧ください」。

4月1日(月)から一部の地域の資源・ごみの収集曜日が変わります

3面に  
一覧表

### ①事業系有料ごみ処理券の料金

種類	改定前	改定後
小/10リットル券(10枚1セット)	610円	690円
中/20リットル券(10枚1セット)	1,220円	1,380円
大/45リットル券(10枚1セット)	2,740円	3,100円
特大/70リットル券(5枚1セット)	2,135円	2,415円



◎問合せ:清掃事業係 ☎5984・1059

### ②主な粗大ごみの処理手数料

品目	改定前		改定後	
	収集	持ち込み※	収集	持ち込み※
掃除機、ガスコンロ、ふとん、自転車(16インチ未満)	300円	200円	300円	200円
ソファ(1人用)、自転車(16インチ以上)	600円	300円	700円	400円
ガスオープン、机(両そで机を除く)	900円	500円	1,000円	500円
ソファ(2人用以上)	1,600円	800円	1,800円	900円
両そで机	2,200円	1,100円	2,500円	1,300円

※練馬区資源循環センターにご自身で持ち込む場合。表①②とも、変更箇所は ■ で表示しています。

庭木の刈り込みや引っ越しなどで排出される多量のごみは、有料で収集を行っています。事前に清掃事務所までご相談ください。

事業活動で排出される資源・ごみや、家庭から排出される粗大ごみ、引っ越しなどで排出される多量のごみを収集する場合は、廃棄物処理手数料を負担していただいています。手数料は平成20年4月以降改定していませんが、現在、資源・ごみの処理や処分にかかる経費と廃棄物処理手数料との間に大きな差が生じています。そこで、10月1日(火)から廃棄物処理手数料を1kg当たり32.5円から36.5円に改定します。変更内容は次の通りです。

事業系有料ごみ処理券の料金(左表①参照)とデザインが変わります。新しい事業系有料ごみ処理券は10月1日(火)から販売します。なお、9月30日(月)までに購入した事業系有料ごみ処理券は、10月31日(木)まで使用できます。

②粗大ごみの処理手数料が変わります  
10月1日(火)申し込み分から粗大ごみの処理手数料(左表②参照)が変わります。

▼問合せ:清掃事業係 ☎5984・1059、清掃事務所 ☎176・179  
の方:練馬 ☎3999・27141、〒177・178の方:石神井 ☎3928・1353

10月1日(火)から廃棄物処理手数料が変わります

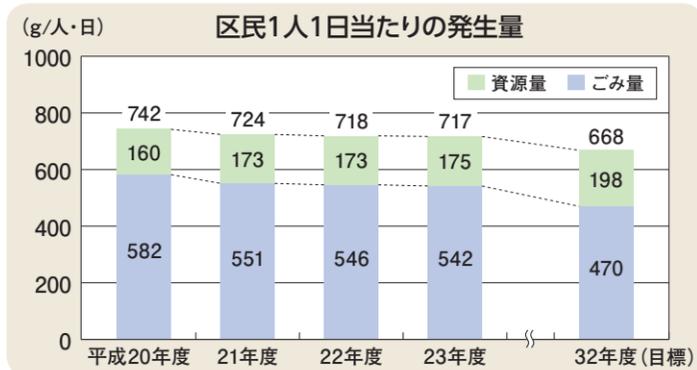
「ねり丸区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブンや区立施設にも置いています。

【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。

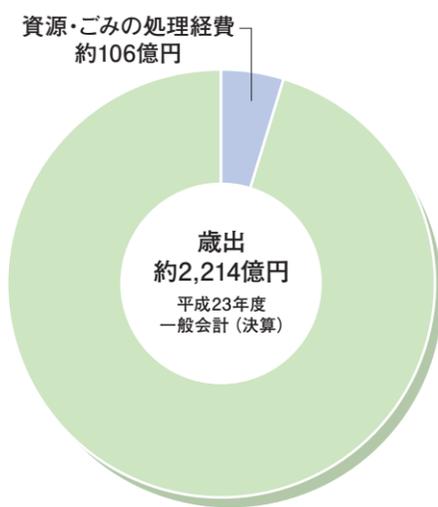
家庭から排出されるごみには、大きく分けて「ごみ」(可燃・不燃・粗大)と、「資源」(容器包装プラスチック・びん・缶・ペットボトル・古紙など)があります。

23 年度の結果は、区民 1 人 1 日当たりのごみ量が 542g (東京 23 区で 2 番目に少ない量)、資源量が 175g となりました。年々ごみ量は減少し、資源量は増加し続けています。

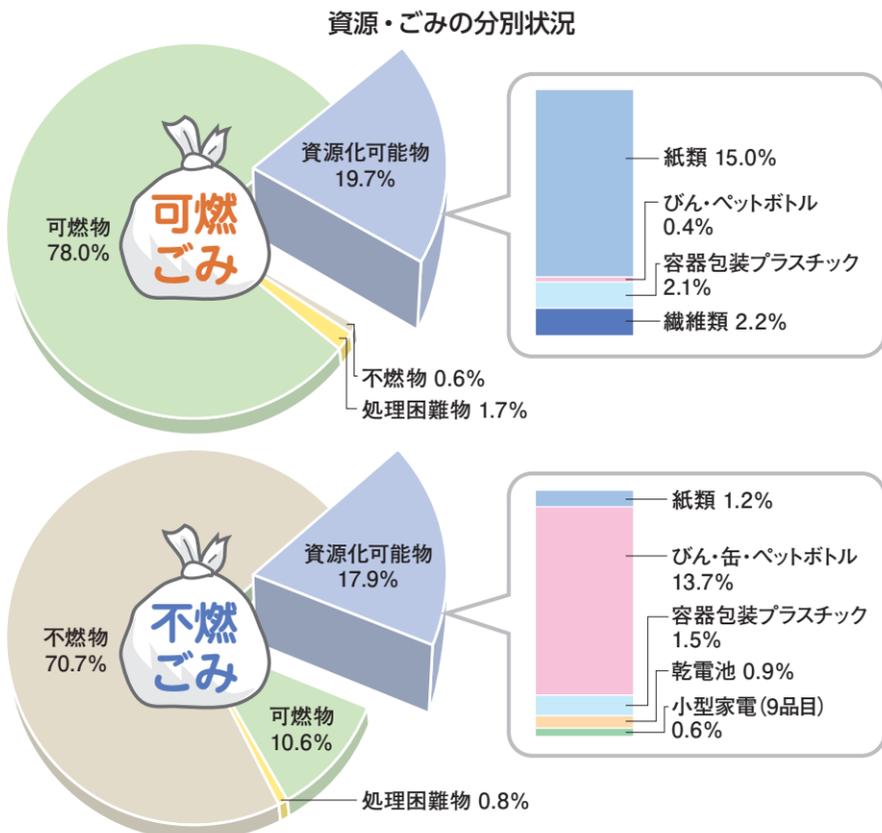
「練馬区第 3 次一般廃棄物処理基本計画」(23～32 年度)では、32 年度に区民 1 人 1 日当たりのごみ量を 470g (21 年度比 15% 減)、資源量を 198g (同 15% 増)



※端数処理のため、合計数値が合わないところがあります。



分類	歳出	歳入	差し引き
ごみ	70.7	4.7	66.0
資源	34.9	4.6	30.3
合計	105.6	9.3	96.3



**Q** 資源・ごみを 1 人当たりどのくらい出しているの？



**A** 資源 年間約 64kg (175g/日)  
ごみ 年間約 200kg (542g/日)

※左のグラフ参照。目標の達成に向けて、より一層ごみの発生抑制にご協力をお願いします。

ごみ処理には多額の経費が掛かっており、ごみの減量は経費の削減につながります。ここでは、23 年度の資源・ごみの発生量や処理経費などについてお知らせします。

▼問合せ: 清掃リサイクル課計画調整係 ☎ 5984・1095

# 正しく分別！ごみを減らそう！

## 平成 23 年度の清掃リサイクル事業の経費などをお知らせします



**Q** 資源・ごみの処理にどのくらいの経費が掛かっているの？

**A** 1 人当たり年間 1 万 3 590 円掛かっています

※左のグラフ参照。この処理経費から、廃棄物処理手数料 (約 4・2 億円) や資源物の売却代金 (約 3・8 億円) などの収入を差し引いた経費は、約 96 億円で、区民 1 人当たり年間 1 万 3 590 円となります (左表参照)。

区では、家庭から排出される資源・ごみは、粗大ごみなどを除

区民 1 人当たりの資源・ごみの処理経費  
年間 13,590 円  
(1 日に換算すると約 37 円)

ごみ 約 9,310 円  
資源 約 4,280 円



ごみの中には、紙類やびん・缶・ペットボトルといった資源化可能物も多く含まれています。24 年 9 月に行った「資源・ごみ排出実態調査」によれば、可燃ごみの中に 17・7%、不燃ごみの中に 17・9%もの資源化可能物が含まれていました (左のグラフ参照)。

資源を有効に活用するため、正しい分別にご協力をお願いします。

①メモ用紙や小さい空き箱は、雑誌などに挟むか、紙袋に入れて古紙の回収日に出してください。紙パック (飲料用) は、アルミ付きでも回収しています。

②びん・缶・ペットボトルはふたとラベルを外し、軽くすすいで、回収日の午前 6 時 30 分までに設置する回収コンテナ・袋 (II 写真) へ午前 9 時までに入れてください。



資源を有効活用するため、分別を徹底しましょう！

### 分別のポイント



# 4月1日(月)から収集曜日が変わります

4月1日(月)から、一部の地域の資源・ごみの収集曜日を変更します。

変更箇所は      で表示しています。

▶ 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】



## 資源・ごみの地域別収集曜日一覧

町名	可燃ごみ	不燃ごみ	プラ※古紙	びん缶	ペットボトル
あ 旭丘 全域	水・土	第1・3木	火	火	火
旭町	都営光が丘第一アパート	火・金	第2・4土	木	水
	上記以外の地域	火・金	第2・4土	木	月
大泉学園町	1~3丁目	水・土	第2・4木	金	金
	4~9丁目	水・土	第1・3木	火	金
大泉町	1~4丁目	水・土	第1・3木	火	水
	5・6丁目	水・土	第2・4木	金	水
か 春日町 全域	水・土	第2・4木	金	金	金
上石神井	1丁目	月・木	第1・3金	水	土
	2~4丁目	火・金	第2・4土	木	土
上石神井南町 全域	月・木	第1・3金	水	木	木
北町	1~3・5丁目	火・金	第1・3土	月	水
	4丁目(自衛隊官舎)	水・土	第1・3木	月	金
	6・7丁目	火・金	第1・3土	月	水
8丁目	火・金	第1・3土	月	水	
向山 全域	月・木	第2・4金	土	木	木
小竹町	1丁目	水・土	第1・3木	火	火
	2丁目	水・土	第1・3木	火	火
さ 栄町 全域	水・土	第1・3木	火	火	火
桜台 全域	水・土	第1・3木	火	火	火
下石神井	1・3丁目	月・木	第2・4金	土	火
	2・4~6丁目	月・木	第1・3金	水	火
石神井台	1・2・4・5・7・8丁目	火・金	第2・4土	木	土
	3・6丁目	火・金	第1・3土	月	土
石神井町	1丁目	月・木	第2・4金	土	水
	2・4・7・8丁目	火・金	第1・3土	月	水
	3・6丁目	火・金	第2・4土	木	水
	5丁目	月・木	第1・3金	水	水
関町北	1~3丁目	月・木	第1・3金	水	木
	4・5丁目	火・金	第2・4土	木	木
関町東	1丁目	月・木	第1・3金	水	木
	2丁目	火・金	第2・4土	木	木
関町南 全域	月・木	第1・3金	水	木	木
た 高野台 全域	月・木	第2・4金	土	火	火
高松	1~5丁目	月・木	第2・4金	土	月
	6丁目	火・金	第2・4土	木	月
田柄	2丁目42番4~6号棟	火・金	第2・4土	木	火
	5丁目	火・金	第2・4土	木	金
	上記以外の地域	火・金	第2・4土	木	金
立野町 全域	月・木	第1・3金	水	木	木
土支田 全域	火・金	第2・4土	木	月	月
豊玉上	1丁目	水・土	第1・3木	火	土
	2丁目	月・木	第1・3金	水	土
豊玉北 全域	月・木	第1・3金	水	土	土
豊玉中 全域	月・木	第1・3金	水	土	土
豊玉南	1・2丁目	月・木	第1・3金	水	土
	3丁目	月・木	第1・3金	水	土
な 中村	1・2丁目	月・木	第1・3金	水	木
3丁目	月・木	第2・4金	土	木	木
中村北 1・2丁目	月・木	第1・3金	水	木	木

町名	可燃ごみ	不燃ごみ	プラ※古紙	びん缶	ペットボトル
な 中村北 3・4丁目	月・木	第2・4金	土	木	木
中村南	1丁目	月・木	第1・3金	水	木
	2丁目	月・木	第1・3金	水	木
	3丁目	月・木	第2・4金	土	木
西大泉	1・2丁目	水・土	第2・4木	金	金
	3丁目	水・土	第2・4木	金	金
	4~6丁目	水・土	第1・3木	火	金
西大泉町 全域	水・土	第1・3木	火	金	金
錦 全域	火・金	第1・3土	月	水	水
貫井	1~4丁目	月・木	第2・4金	土	月
	5丁目	月・木	第2・4金	土	月
練馬	1丁目	水・土	第1・3木	火	木
	2~4丁目	水・土	第2・4木	金	木
は 羽沢 全域	水・土	第1・3木	火	火	火
早宮	1丁目	水・土	第2・4木	金	金
	2~4丁目	水・土	第2・4木	金	金
東大泉	1~5丁目	水・土	第2・4木	金	月
	6・7丁目	火・金	第1・3土	月	月
光が丘	1丁目1番1号棟	火・金	第1・3土	月	火
	1丁目2番2号棟、2丁目9番	月・木	第1・3金	水	月
	1丁目3番3号棟、2丁目4番	水・土	第1・3木	火	火
	1丁目6番、2丁目2番	火・金	第2・4土	木	月
	2丁目7・8番	水・土	第2・4木	金	火
	2丁目10番、3丁目9番1・2号	火・金	第1・3土	月	月
	3丁目3番1~4号	火・金	第2・4土	木	木
	3丁目3番5~9号	水・土	第2・4木	金	金
	3丁目7番	水・土	第1・3木	火	金
	3丁目8番	火・金	第1・3土	月	木
	3丁目9番3号	水・土	第1・3木	火	月
	5丁目2番	火・金	第2・4土	木	水
	5丁目5番	月・木	第1・3金	水	水
	5丁目6番、6丁目	月・木	第2・4金	土	水
7丁目3番1・2・6・7号	月・木	第1・3金	水	木	
7丁目3番3・4号	月・木	第2・4金	土	木	
7丁目6番1~3号、7番	月・木	第1・3金	水	土	
7丁目6番5~19号	月・木	第2・4金	土	土	
7丁目8番	水・土	第1・3木	火	土	
氷川台 全域	火・金	第1・3土	月	水	
富士見台 全域	月・木	第2・4金	土	火	
平和台 全域	火・金	第1・3土	月	水	
ま 南大泉	1・3・4丁目	火・金	第1・3土	月	月
2丁目	火・金	第2・4土	木	月	
5・6丁目	水・土	第2・4木	金	月	
南田中	1~3丁目	月・木	第2・4金	土	火
	4・5丁目	月・木	第2・4金	土	火
三原台	1・3丁目	火・金	第1・3土	月	水
	2丁目	水・土	第1・3木	火	水
や 谷原	1~5丁目	月・木	第2・4金	土	水
6丁目	水・土	第1・3木	火	水	

※プラ…容器包装プラスチック

# 計画の素案に「ご意見を

区は重要な条例や計画をつくる際に、素案などの段階で内容を公表し、区民の皆さまからご意見を伺っています(区民意見反映制度)。今回、区が策定する計画の素案へのご意見を募集します。いずれの計画も3月までに策定する予定です。

素案の全文は、図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区民事務所(練馬を除く。①のみ)、出張所(①のみ)、素案の担当部署、区ホームページ「お知らせ」などでご覧になれます。

## ①(仮称)練馬区農の学校実施計画(素案)

(仮称)練馬区農の学校は、都市農業に関わるすそ野を広げ、支え手となる人材の育成と支え手が活躍する場を創出するために開校します。この計画は、農の学校の開設までの準備や開設後の運営方法など、今後5年間の取り組みを示すものです。

## ◆(仮称)練馬区農の学校の役割

- 農とふれあう区民の学びの場の提供
- 農業者の支え手となる人材の育成
- 農の魅力や大切さを区民に伝える情報発信
- 区民・農業者・支え手の交流機会の提供
- 修了生の活躍の場を創出

## ◆人材育成に関する取り組み

農とのふれあい・体験から農業者の支え手としての技術習得まで、幅広いカリキュラムを設定し、多様な人材を育成します。

## ②練馬区耐震改修促進計画(改定素案)

東日本大震災の教訓や首都直下地震への備えを踏まえた関連計画の改定や新しい施策の実施に併せ、計画を改定します。

## ◆改定の内容

- 耐震化率のデータを最新の数値に更新
- 多摩直下地震の被害想定を追加に伴い、区の被害想定を更新
- 特定緊急輸送道路沿道建築物の耐震化を推進

### ●問合せ・ご意見の送付先●

計画の名称	問合せ・ご意見の送付先
①(仮称)練馬区農の学校実施計画(素案)	都市農業課都市農業係(〒176-8501区役所本庁舎9階) ☎5984-1398 FAX 3993-1451 電子メール tosinou01@city.nerima.tokyo.jp
②練馬区耐震改修促進計画(改定素案)	建築課建築安全係(〒176-8501区役所本庁舎15階) ☎5984-1938 FAX 5984-1225 電子メール kenchikudai20@city.nerima.tokyo.jp

## ご意見をお寄せください

いずれの素案も2月20日(必着)までに①意見②住所③氏名を、持参または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください。ご意見は、匿名で公表させていただきます。場合があります。

## 平成25年度食品衛生監視指導計画(案)にご意見をお寄せください

この計画(案)では、食品の検査や食品取り扱い施設への立ち入り、監視指導の重点項目などについて定めています。今後、3月までに25年度の計画を策定する予定です。

●計画(案)を配布します  
計画(案)は、生活衛生課、同石神井分室(石神井保健相談所内)で配布します。また、区民情報ひろば区役所西庁舎1階、区ホームページ「お知らせ」でもご覧になれます。

●ご意見を募集します  
①意見②住所③氏名を、2月13日(必着)までに持参または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見

は、匿名で公表させていただきます。場合がある場合があります。

問合せ・ご意見の送付先  
生活衛生課食品衛生担当係(〒176-8501区役所東庁舎6階) ☎5984-44675 FAX 5984-12111、電子メール seikatusei02@city.nerima.tokyo.jp

※意見送付の場合は、件名を「練馬区食品衛生監視指導計画」としてください。

## 都営住宅の入居者募集 都公募分・地元割当分

問合せ  
住宅課住宅係  
☎5984-1619

●申込書の配布期間  
2月4日(月)～14日(木)

●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) ※2月9日(土)～11日(祝)は、土・日・休日区政案内(同2階)でのみ配布。 ※事業再建者向け定期使用住宅の申込書は、住宅課でのみ配布。

都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込み可能です。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、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。

募集区分	主な申し込み資格	募集戸数	
単身者向け	都内3年以上在住。60歳以上(経過措置として昭和31年4月1日以前生まれの方を含む)または身体障害者手帳1～4級などの単身者	217戸	
単身者用車いす使用者向け	都内3年以上在住。車いすを使用している身体障害者手帳1・2級などの単身者	8戸	
シルバーピア(単身者向け・2人世帯向け) ※1	都内3年以上在住。65歳以上の単身者または2人世帯(配偶者はおおむね60歳以上)	55戸	
事業再建者向け定期使用住宅	都内3年以上在住。事業が破たんし、自己の所有する住宅を失った方で、民事再生法による再生計画の認可決定を受けている都内中小企業の経営者	10戸	
都公募	ひとり親世帯	1,254戸	
	高齢者世帯		
	心身障害者世帯		
	多子世帯		
	特に所得の低い一般世帯 ※2		
車いす使用者世帯向け	都内3年以上在住。車いすを使用している身体障害者手帳1・2級などの方を含む世帯	36戸	
地元割当	シルバーピア(単身者向け) ※1	区内3年以上在住。65歳以上の単身者	2戸

※1 シルバーピア…手すりや緊急通報システムなど、高齢者に配慮した設備がある住宅。  
※2 ポイント方式…住宅に困っている度合いの高い方を入居予定者として登録する方式。

## 第一回区議会定例会 平成25年度予算案を審議します

2月8日(金) 2月8日(金)～3月15日(金)  
議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)、予算特別委員会

2月8日(金) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)、予算特別委員会  
12日(火)～14日(木) 本会議(一般質問)

15日(金) 常任委員会  
18日(月) 特別委員会  
19日(火) 常任委員会  
20日(水)～28日(木) 予算特別委員会

3月1日(金) 議会運営委員会、本会議(追加上程)、予算特別委員会  
4日(月) 本会議(追加上程)、予算特別委員会  
5日(火)～8日(金) 本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。  
▼問合せ: 議会事務局 ☎5984-4732

ベルデゴールデンウイーク申込書

①希望施設と日程(2泊3日まで)を第3希望まで		②部屋の種類・数(武石新館の車イス室希望は、車イスと記入)	
第1希望	施設名 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊	入室を	部屋
第2希望	施設名 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊	入室を	部屋
第3希望	施設名 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊	入室を	部屋
③利用者数	大人 人・中学生 小学生 人・幼児	人	人
④代表者のフリガナ 氏名			
住所			
昼間連絡の取れる電話番号			
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、施設名、利用日に○を付け、どちらかの□にチェック			
施設名:グラウンド 体育館 テニスコート 研修室			
①初日午後 ②2日目午前・午後 ③3日目午前			
<input type="checkbox"/> 運動施設が利用できない場合は、宿泊も希望しない			
<input type="checkbox"/> 運動施設が利用できなくても、宿泊を希望する			

対象 区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住

対象

左の申込書に必要事項を記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、

申し込み方法

2月28日(木)に発送を予定しています。 ※抽選後の空き室の予約受け付けは、後日区報でお知らせします。 ※利用予約は他者へ譲渡することはできません。

結果

結果 2月28日(木)に発送を予定しています。 ※抽選後の空き室の予約受け付けは、後日区報でお知らせします。 ※利用予約は他者へ譲渡することはできません。

結果 2月28日(木)に発送を予定しています。 ※抽選後の空き室の予約受け付けは、後日区報でお知らせします。 ※利用予約は他者へ譲渡することはできません。

結果

結果 2月28日(木)に発送を予定しています。 ※抽選後の空き室の予約受け付けは、後日区報でお知らせします。 ※利用予約は他者へ譲渡することはできません。

部屋の種類

部屋の種類 軽井沢3人・4人・8人室、下田2人・4人・12人室、武石本館3人室、武石新館3人(車いす室)・4人室

長野県軽井沢・武石、静岡県下田にある宿泊施設「ベルデ」のゴールデンウイーク中の利用者を募集します。利用は1グループ1回のみで2泊3日までです。 ※ベルデ岩井(千葉県)は生涯学習団体のみ利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、申し込みはできません。

2月15日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係 ※2通以上申し込んだ場合は無効になります。

問合せ

旅行サービスコーナー (区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

ベルデ(少年自然の家) ゴールデンウイーク期間 (4月27日(土)～5月5日(祝))利用分

部屋の種類・料金など詳しくは、わたしの便利帳「文化、スポーツ、余暇」、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「保養施設」をご覧ください。



お知らせ

練馬まちづくりセンター運営協議会の委員を募集

練馬まちづくりセンターの事業内容に関して意見・助言を行う運営協議会の委員を募集します。▶対象:区内在住・在勤(在学)で年3回程度平日夜間に開催される会議に出席できる方▶任期:4月から2年間▶募集人数:2名(選考)▶申込:「まちづくり」についての考え方や今までの関わりを記入したもの(800字程度)と、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業を記入したもの(様式自由)を、2月22日(必着)までに郵送で〒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

区民交通傷害保険の加入者募集

「区民交通傷害保険」は、加入者が交通事故でけがをした場合に、保険金を支払う保険制度です。「区民交通傷害保険」の加入者は、自転車運転中の加害事故などについて保険金を支払う「自転車賠償責任プラン」などにも申し込めます。▶対象:4月1日(月)現在、区内在住の方▶保険期間:4月1日(月)～来年3月31日(月)▶幹事引受保険会社:(株)損害保険ジャパン(承認番号SJ12-08601(平成24年11月27日作成))▶申込:3月22日(金)までに区内金融機関・郵便局にある申込書に保険料を添えて申込先へ▶問合せ:安全対策係 ☎5984-1309、(株)損害保険ジャパン東京公務開発部(新宿区西新宿1-26-2) ☎3349-6018 ※この案内は、区民交通傷害保険の概要です。保険料・保険内容など詳

しくは、お問い合わせいただくか、申込先にあるパンフレットをご覧ください。

正しい保険料の算出のために税金の申告を =国民健康保険・後期高齢者医療制度=

①国民健康保険料②後期高齢者医療保険料は、住民税(特別区民税・都民税)の申告内容に基づき決定します。2月18日(月)～3月15日(金)の申告期間に住民税の申告または所得税の確定申告をしてください。申告が遅れると、保険料を決定する際に正しい保険料の計算ができません。平成24年中(1月～12月)に所得がなかった方や、所得が一定以下(住民税非課税)の方も、申告が必要になります。なお、海外からの転入などで申告ができない方には、「簡易申告書」をお送りしますので提出してください。

世帯の中に、申告をしていない方や簡易申告書を提出していない方がいる場合は、保険料の軽減が適用されないことがあります。また、所得で判定する各種の給付も、正しく判定できず、給付が受けられない場合があります。▶問合せ:①こくほ資格係 ☎5984-4554②後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

環境

宮城県女川町の災害廃棄物を光が丘清掃工場で受け入れる日程が決まりました

光が丘清掃工場で2月4日(月)～9日(土)に1日平均8tの災害廃棄物を受け入れることが決定しました。受け入れに当たり、現地や清掃工場で災害廃棄物の放射線量などを測定します。結果は、東京二十三区清掃一部事務

組合ホームページ(http://www.union.tokyo23-seisou.lg.jp/)をご覧ください。▶問合せ:清掃リサイクル課計画調整係 ☎5984-1095

官公署だより

平成25年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程生徒を募集

▶対象:都内在住・在勤で次の①②のいずれかに当てはまる方 ①尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格がない②現行制度での義務教育が未修了で学齢相当年齢を超えていて①に準ずる方▶定員:40名(3月3日(日)に選考)▶申込締切日:2月28日(木)▶問合せ:神田一橋中学校通信教育課程 ☎3265-5961

働く

介護・障害福祉サービス事業所の見学・面接会

介護・障害福祉サービス事業所での就職を希望する方を対象に、事業所の見学・面接会を開催します。事業所名など詳しくは、練馬介護人材育成・研修センターホームページ(http://www.nerima-swf.jp/training/)をご覧ください。▶期間:2月18日(月)～22日(金)▶持ち物:履歴書▶申込:電話で練馬介護人材育成・研修センター ☎5999-7745

心の相談員【非常勤職員】

▶対象:カウンセリングの知識・経験のある方▶場所:区役所▶内容:孤独・挫折・不安などの精神的な悩みに関する相談や助言業務▶期間:4月～来年3月(再任する場合あり)

▶勤務日:毎火曜▶時間:午前10時～午後4時の間の3時間または6時間▶採用予定数:1名(書類選考・面接)▶謝礼:日額3,550円(3時間)または7,100円(6時間) ※交通費は支給しません。▶申込:2月7日(木)までに電話で募集案内を請求の上、2月14日(必着)までに練馬区区民相談所 ☎5984-4523 ※募集案内は区ホームページ「職員採用情報」にも掲載しています。

練馬区環境まちづくり公社契約社員【①資源循環推進員 ②場内作業員】

▶対象:①資源回収業務のできる体力がある方②60歳以上で作業のできる体力がある方▶場所:練馬区資源循環センターなど▶内容:①容器包装プラスチック・粗大ごみの回収業務②金属回収、廃油の精製、粗大ごみの再利用業務、場内誘導、場内清掃など▶期間:4月～来年3月(再任する場合あり)▶勤務日:①週5日②週4日または週5日(①②とも土・日曜、祝休日勤務あり)▶時間:①午前7時40分～午後4時25分(7時間45分勤務)②午前8時30分～午後4時30分(7時間勤務)▶採用予定数:①②とも若干名(書類選考・面接)▶報酬:①月額19万円(年齢に応じて加算あり)②時給1,000円 ※賞与あり(①のみ)。 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶申込:①は履歴書(写真添付)と「ごみの分別と資源化について」をテーマにした作文(800字程度。A4判横書き400字詰め原稿用紙)、②は履歴書(写真添付)を、いずれも2月12日(消印有効)までに持参または郵送(封筒に希望職種を記載)で〒177-0032谷原1-2-20 練馬区資源循環センター ☎3995-6711

# 税の申告はお早めに!

## 窓口での受け付けは2月18日(月)～3月15日(金)

※所得税の「還付申告」は1月から受け付けています。

平成25年度分の住民税の申告と24年分の所得税の確定申告の窓口受付期間は、2月18日(月)～3月15日(金)です。期限が近づくと、窓口が大変混雑します。申告は早めに済ませましょう。

※窓口は、土・日曜・祝日はお休みします。 ※練馬東税務署では、練馬東・西税務署の管轄区域の方を対象に、2月24日(日)・3月3日(日)に申告書の受け付けと作成のアドバイスをを行います。

税の種類	申告期間	納期限	問合せ
住民税 (特別区民税・都民税)	2月18日(月)～3月15日(金) ※所得税の確定申告をする方は、住民税・個人事業税の申告は不要です。	普通徴収の場合、年4回 (6・8・10・1月の末日) ※末日が土・日曜の場合は、次の平日。	区役所内 税務課区税第一係 ☎5984-4537 区税第二係 ☎5984-4538
所得税		3月15日(金) ※口座振替は4月22日(月)。	税務署 練馬東 ☎3993-3111 練馬西 ☎3867-9711
個人事業税		年2回(8・11月の末日) ※末日が土・日曜の場合は、次の平日。	豊島都税事務所 ☎3981-1211
贈与税	3月15日(金)まで	3月15日(金)	税務署 練馬東 ☎3993-3111 練馬西 ☎3867-9711
個人事業者の消費税・地方消費税	4月1日(月)まで	4月1日(月) ※口座振替は4月24日(火)。	

## 住民税の申告 申告は区役所へ

問合せ 〒176・〒179の方…区税第一係 ☎5984-4537  
〒177・〒178の方…区税第二係 ☎5984-4538 (いずれも区役所本庁舎4階 税務課内)

### 住民税の申告が必要な方

- 今年1月1日現在、練馬区に住んでいる方
  - ※次のいずれかに当てはまる方は申告の必要はありません。
    - 税務署に所得税の確定申告をする
    - 24年中の所得が給与所得のみで、勤務先から区に給与支払報告書が提出される
    - 24年中の所得が公的年金等に係る雑所得のみで、年金支払先から公的年金等支払報告書が提出される(「知っておきたい税のはなし」参照)
- 今年1月1日現在、練馬区外に住んでいる方で、区内に事務所・事業所または家屋数がある

### 申告書の配布と発送

申告書は、光が丘・大泉区民事務所、出張所、税務課(区役所本庁舎4階)、収納課(石神井庁舎2階)で配布します。昨年、住民税の申告をした方などには、2月6日(水)に申告書を発送します。

### 住民税の申告は区役所などで

- 住民税の申告の日程・場所は、右表の通りです。次のものをお持ちください。
- 住民税の申告書
  - 認め印
  - 所得や経費の明細が分かるもの(給与所得の場合は源泉徴収票)
  - 控除額が分かるもの(医療費・生命保険料・地震保険料・国民年金保険料などの領収書や証明書の原本、社会保険料の支払金額が分かるもの、障害者手帳など)

### 郵送でも受け付けます

源泉徴収票や医療費・生命保険料などの領収書

や控除証明書など必要書類を同封して、税務課へ送付してください。

日程	場所	時間
2月18日(月)～3月15日(金) (土・日曜を除く)	税務課 石神井庁舎5階	8:30～17:00
2月18日(月)～20日(水)	早宮地域集会所 上石神井区民地域集会所 東大泉中央地域集会所	9:00～12:00
3月13日(水)～15日(金)	田柄地域集会所 光が丘区民センター2階 関区民センター 大泉北地域集会所	13:00～16:00

※車での来場はご遠慮ください。



## 主な税制改正のお知らせ

### 生命保険料控除の改正

- 平成24年1月1日以降に結んだ保険契約等に関して、新たに「介護医療保険料控除」が設けられました。
- 各保険料控除の適用限度額が変更されました。
- 所得税の合計適用限度額が変更されました(住民税は変更なし)。  
※平成23年12月31日以前に結んだ保険契約等の生命保険料控除に関しては、旧制度が適用されます。

旧制度	新制度
合計適用限度額 (住民税7万円・所得税10万円)	合計適用限度額 (住民税7万円・所得税12万円)
一般生命保険料控除 所得控除限度額 住民税3.5万円 所得税 5万円	一般生命保険料控除 所得控除限度額 住民税2.8万円 所得税 4万円
個人年金保険料控除 所得控除限度額 住民税3.5万円 所得税 5万円	介護医療保険料控除 所得控除限度額 住民税2.8万円 所得税 4万円
	個人年金保険料控除 所得控除限度額 住民税2.8万円 所得税 4万円

問合せ 住民税について…区役所内区税第一・二係  
所得税について…税務署【練馬東・練馬西】

### 退職所得課税の改正

平成25年1月1日以降に支払われる退職金から、下記の改正が適用されます。

- 退職所得に対する住民税の10%の税額控除を廃止します。
- 勤続5年以下の法人役員などに支払われる退職金については、退職金から退職所得控除額を控除した残額の2分の1を所得金額とする措置を廃止します。  
※退職所得に対する税金は通常、他の所得と分離して源泉徴収・特別徴収されるため、原則として申告は不要です。

## 所得税・消費税の確定申告 申告は税務署へ

問合せ 練馬東税務署(〒176-8503栄町23-7(西武有楽町線新桜台駅下車徒歩3分、西武池袋線江古田駅下車北口徒歩5分)) ☎3993-3111  
練馬西税務署(〒178-8624東大泉7-31-35(西武池袋線大泉学園駅下車南口徒歩8分)) ☎3867-9711  
国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)、国税電子申告・納税システムe-Tax(<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)

### 所得税の確定申告が必要な方

- 事業所得や不動産所得などがある…平成24年中の各種所得の合計額から、所得控除を差し引くと残額がある
- 給与所得があり、次のいずれかに当てはまる
  - 給与の収入金額が2,000万円を超えている
  - 給与を1カ所から受けていて、給与所得・退職所得以外の所得が20万円を超えている
  - 給与を2カ所以上から受けている
- 公的年金等に係る雑所得のみがある…公的年金等に係る雑所得の金額から、所得控除を差し引くと残額がある(下記の「知っておきたい税のはなし」参照)
- 譲渡所得がある…土地・建物などの不動産や株式・ゴルフ会員権などの資産を売った

### 確定申告は管轄区域の税務署へ

各税務署の管轄区域は下図の通りです。



窓口での申告書などの作成のアドバイスを希望する方を、平日午前8時30分～午後4時に受け付けます(相談時間は午前9時15分～午後5時)。 ※な

お、混雑の状況により、受け付けを早く締め切る場合がありますので早めにお越しください。

申告書の配布や提出は、平日午前8時30分～午後5時に受け付けます。 ※窓口の受付時間外に提出する方は、税務署の「時間外文書収受箱」をご利用ください。

確定申告書と確定申告の手引きは、税務署、光が丘・大泉区民事務所、出張所、税務課、収納課(石神井庁舎2階)にあります。

■駐車場が利用できません  
練馬東・西税務署の駐車場は2月18日(月)～3月15日(金)の間、利用できません。

### 消費税の申告もお忘れなく

22年分の課税売上高が1,000万円を超える個人事業者は、24年分の課税売上高にかかわらず、24年分の消費税の課税事業者となります。所得税とともに、消費税の申告もしてください。

また、24年分から新たに課税事業者となり、「消費税課税事業者届出書」を提出していない方は、管轄区域の税務署へ提出してください。

### インターネットで申告などができます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」では、確定申告書等を作成できます。作成した確定申告書等は、e-Taxで送信できます。また、印刷して持参または郵送で税務署に提出できます。【e-Taxを利用すると次のメリットがあります】

- ①最高3,000円の税額控除が受けられます(24年分の確定申告に限る。また、過去にこの控除を受けた方を除く)
- ②源泉徴収票や医療費の領収書などの添付書類を省略できます
- ③還付金を受け取るまで

## 知っておきたい 税のはなし

### 1 社会保険料は所得金額から控除できます

④国民健康保険⑤後期高齢者医療制度⑥介護保険⑦国民年金の各保険料(24年中に支払った分)は、社会保険料控除として、支払額を所得金額から控除できます。領収書や通帳などで確認してください。保険料を年金から差し引かれている方は、日本年金機構などが送付する源泉徴収票で確認できます。 ※国民年金の保険料については、申告の際に控除証明書または領収書が必要です。控除証明書の再発行を希望する方は、練馬年金事務所へご連絡ください。 ▶問合せ:④…こくほ収納係 ☎5984-4559、⑤…後期高齢者医療保険料係 ☎5984-4588、⑥…介護保険課収納係 ☎5984-4593、⑦…練馬年金事務所 ☎3904-5491

### 2 障害者控除の申告をお忘れなく

本人または扶養親族が身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの場合は、障害者控除の申告をしてください。手帳をお持ちでない場合でも、介護保険の要介護1～5(相当の方を含む)で総合福祉事務所から「障害者控除対象者認定書」の交付を受け

た方は、障害者控除の申告ができます。 ※認定書の交付を受けていない方は、お問い合わせください。 ▶問合せ:総合福祉事務所高齢者相談センター【練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-2774、光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7716、石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2814、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5271】

### 3 株式の譲渡・配当所得の申告にはご注意ください

源泉徴収を選択した特定口座内の上場株式の譲渡所得や、一定の上場株式などの配当所得は、所得税と住民税がすでに源泉徴収・特別徴収されているため、原則として確定申告は不要です。

これらの所得は、確定申告をすると還付や控除を受けられる場合があります。ただし、申告により合計所得金額が増えて、配偶者控除などの対象から外れたり、国民健康保険料・後期高齢者医療保険料・介護保険料などが増えたり、高齢者の医療機関での自己負担割合が引き上げとなったりする場合がありますので、ご注意ください。

※所得税の確定申告を提出した後、住民税の申告でその内容を取り消すことはできません。 ▶問

合せ:区役所内区税第一・二係

### 4 公的年金等を受給されている方へ

〈所得税〉…24年中の公的年金等の収入金額の合計額が400万円以下で、公的年金等に係る雑所得以外の所得金額が20万円以下である場合は、所得税の確定申告が不要です。この場合であっても、還付を受けるために、確定申告をすることは可能です。

〈住民税〉…確定申告が不要な場合でも、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある方や、控除内容に変更・追加のある方は住民税の申告が必要となります。 ▶問合せ:区役所内区税第一・二係

### 5 税証明などが必要な方は住民税の申告を

25年度の住民税が課税されない方(24年中に所得がなかった方や、所得が一定以下の方)は税の申告をする義務はありません。

ただし、非課税証明書の発行や、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険・国民年金の保険料の軽減などが必要な方は、住民税の申告が必要です。 ▶問合せ:区役所内区税第一・二係

※混雑の状況により、受け付けを早く締め切る場合があります。 ※車での来場はご遠慮ください。

**血管年齢を下げるコツ  
～若さを保つ食事と生活**

▶日時:2月13日(水)午後2時～4時  
▶場所:北保健相談所▶内容:講義、  
献立紹介▶定員:30名(申込順)▶持  
ち物:箸▶申込:電話で北保健相談所  
☎3931-1347

**運動で下げよう血糖値!  
～糖尿病の予防・改善のために**

▶日時:2月13日(水)午前10時～正午  
▶場所:光が丘保健相談所▶内容:講  
義、運動実技▶講師:健康運動指導  
士/黒田恵美子▶定員:30名(申込  
順)▶申込:電話で光が丘保健相談所  
☎5997-7722

**お薬相談会**

薬剤師が薬と健康の相談に応じま  
す。▶日時:2月14日(木)午後1時～3  
時▶場所:区役所アトリウム▶申込:  
当日会場受け付け ※電話相談☎  
3993-1111(代表)もできます。▶問  
合せ:医務薬事係☎5984-1352

**ペット動物無料相談**

獣医師がしつけや病気などの相談  
に応じます。 ※ペットを連れての来  
場はご遠慮ください。▶日時:①2月5  
日(火)②19日(火)午後1時30分～4時30  
分▶場所:区役所アトリウム▶申込:  
当日会場受け付け ※電話相談☎  
3993-1111(代表)もできます。▶問  
合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

**もっと知りたい!  
クローン病・潰瘍性大腸炎  
～治療と付き合い方**

▶日時:2月26日(火)午後1時30分～  
3時30分▶場所:関保健相談所▶内  
容:講義▶講師:社会保険中央総合病  
院副院長/高添正和▶定員:50名  
(申込順)▶申込:電話で関保健相談  
所☎3929-5381

**ライフスタイルと女性のから  
だ～月経前症候群や更年期障  
害などを一緒に学ぼう!**

▶日時:3月14日(木)午後2時～4時  
▶場所:関保健相談所▶内容:講義▶

講師:フェリーチェレディースクリ  
ニック吉祥寺副院長/柳本茂久▶定  
員:30名(申込順)▶申込:電話で関  
保健相談所☎3929-5381



**高齢者**

**日本初のビール麦「金子ゴ  
ールデン」と練馬農業の歴史**

▶対象:区内在住の60歳以上の方  
▶日時:2月24日(日)午後2時～4時▶  
場所:豊玉高齢者センター▶内容:講  
義▶講師:江戸東京・伝統野菜研究  
会代表/大竹道茂▶定員:70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年齢⑤電  
話番号を記入の上、2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

**高齢者のための健康講座**

▶対象:区内在住の60歳以上の方  
▶日時:2月19日(火)午後2時～3時30  
分▶場所:関区民センター▶内容:応  
急救護とAED(自動体外式除細動  
器)の使い方を学ぶ▶講師:石神井消  
防署員▶定員:30名(申込順)▶申込:  
電話で関高齢者センター☎3928-  
1987

**体とお口のストレッチ～ねり  
まお口すっきり体操講習会**

▶対象:65歳以上の方▶日時:3月  
1日(金)午前10時～正午▶場所:光が  
丘保健相談所▶内容:講義、運動実  
技など▶講師:健康運動指導士/原  
真奈美▶定員:25名(申込順)▶申込:  
電話で光が丘保健相談所☎5997-  
7722



**子ども・教育  
～子育て応援～**

**パパとママの準備教室**

①②とも▶対象:出産を控えた夫  
婦▶内容:講義、お風呂の入れ方の  
実演指導、ビデオ上映など▶定員:  
25組(申込順)▶持ち物:母子健康手

帳、エプロン▶申込:電話で各保健  
相談所へ

①大泉保健相談所☎3921-0217▶  
日時:2月16日(土)午前9時～11時30  
分  
②関保健相談所☎3929-5381▶日  
時:3月2日(土)午前9時～11時30分

**育児と離乳食**

①～③とも▶内容:講義、献立紹介  
▶定員:30組(申込順)▶持ち物:母  
子健康手帳、スプーン▶申込:電話  
で各保健相談所へ  
①豊玉保健相談所☎3992-1188(1  
回食)▶対象:5・6カ月児と保護者  
▶日時:2月8日(金)午前10時～11時  
30分  
②光が丘保健相談所☎5997-7722

(2・3回食)▶対象:7～10カ月児と保  
護者▶日時:2月15日(金)午前10時～  
11時30分

③関保健相談所☎3929-5381(2・  
3回食)▶対象:7～10カ月児と保護  
者▶日時:2月15日(金)午前10時～11  
時30分

**初心者向け**

**絵本の読み聞かせ講習会**

▶日時:2月19日(火)午後2時～4時  
▶場所:光が丘図書館▶定員:30名  
(申込順)▶申込:2月8日(金)までに電  
話で光が丘図書館☎5383-6500 ※  
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、併せ  
て申し込んでください。

**もの忘れをチェック  
してみませんか**

区内4施設に  
もの忘れチェック  
測定器を設置



気軽にもの忘れのチェックがで  
きる「もの忘れチェック測定器」を  
右表の施設に設置しました。測定  
器は、音声案内に従い、画面に表  
示される質問に答えることでもの  
忘れの度合いを測ります。利用時  
間は施設の開館時間に限りませ  
ん。 ※認知症を判定する機器ではあり  
ません。▶問合せ:認知症対策係  
☎5984-4597

**もの忘れチェック測定器設置施設**

豊玉高齢者センター(豊玉中3-3-12) ☎5912-6401
光が丘高齢者センター(光が丘区民センター3階) ☎5997-7717
関高齢者センター(関区民センター内) ☎3928-1987
東大泉敬老館(東大泉7-20-1) ☎3921-9129

**認知症予防講演会**

**2/13(水) 生涯学習センター**

**「おでかけ」は百薬の長  
社会参加型 認知症予防のすすめ**



コミュニケーションを伴う外出  
は、認知機能の低下予防につな  
がります。いきいきとした生活を送  
るために必要なことについてお話  
を伺います。  
▶対象:区内在住の方▶日時:2  
月13日(水)午前10時～正午(午前9

時30分開場)▶場所:生涯学習セン  
ター(豊玉北6-8-1)▶講師:東京都  
健康長寿医療センター研究所・社  
会参加と地域保健研究チーム研究  
部長/藤原佳典▶定員:300名(先  
着順)▶申込:当日会場受け付け▶  
問合せ:介護予防係☎5984-4596

**食育推進講演会**

**2/17(日) 生涯学習センター**

**作って食べる・食べて生きる  
野菜作りを通して子どもたちに伝えたいこと**

区内農家の渡戸秀行さんから、  
子どもと「農」とのふれあいを大切  
にした「練馬大根引っこ抜き大会」  
などの活動や、伝統野菜「江戸東  
京野菜」の栽培などについてお話  
を伺います。また、会場内に  
「ちょっと昔の食事」の実物模型を  
展示します。 ※参加者には食育  
実践ハンドブック「ちょっと昔の  
食卓」を差し上げます。  
▶日時:2月17日(日)午後2時～4

時▶場所:生涯学習センター(豊玉  
北6-8-1)▶定員:250名(申込順)▶  
申込:電話またはハガキ、ファクス  
で①食育推進講演会②住所③氏名  
④電話番号⑤参加人数を、〒176-  
8501区役所内健康推進課栄養指  
導担当係☎5984-4679☎5984-  
1211 ※保育室(1歳以上の未就  
学児対象。定員15名(申込順))を  
利用したい方は、2月8日(必着)ま  
でにお子さんの氏名(ふりがな)・  
年齢も併せてお知らせください。

**秩父青少年キャンプ場で  
自然を満喫しよう!**



秩父さくら湖(浦山ダム)を望む  
山腹にあるキャンプ場には、バン  
ガロー・炊事場・テントなどがあ  
り、自然に親しみながら宿泊体験  
ができます。利用期間は5月1日(水)～  
10月31日(木)です。 ※区の事業な  
どで利用できない日があります。

▶対象:青少年(6～18歳)が半数  
以上いる3名以上の団体・家族 ※  
保護者または引率者同伴。 ※9名  
以下の場合は、青少年が半数未満  
でも可。▶場所:埼玉県秩父市浦山  
304▶定員:1日110名▶費用:無料  
(まき代などは実費)▶申込:10名以

上(抽選)…往復ハガキに①希望日  
(第3希望まで)②利用人数③団体名  
④代表者の住所・氏名・電話番号⑤  
希望宿泊施設(バンガロー・テント  
の別。両方の利用も可)を記入の上、  
2月18日(必着)までに〒176-8501区  
役所内青少年課青少年係(区役所本  
庁舎11階)へ ※3月1日(金)からは、  
利用日の7日前までに事前に電話連  
絡の上、直接、青少年係へ。 **9名  
以下(申込順)**…4月1日(月)から、利用  
日の3カ月～7日前に事前に電話連  
絡の上、直接、青少年係へ▶問合せ:  
青少年課青少年係☎5984-4691

### 福祉・障害のある方

#### 手話通訳養成講座

区の手話通訳者になるための講座です。受講に先立ち実技試験を行います。▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に受講した方と他の自治体の登録通訳者の方はご遠慮ください。▶**日時:**4月9日～来年3月11日の火曜午後6時45分～8時45分【祝日などを除く。44日制】▶**場所:**中村橋福祉ケ

アセンターなど▶**定員:**15名(選考)▶**受講料:**2,400円(身体障害者手帳をお持ちの方は無料)▶**実技試験**…▶**日時:**2月24日(日)午前9時50分～午後1時▶**場所:**中村橋福祉ケアセンター▶**試験内容:**読み取り筆記、テープによる聞き取り表現▶**申込:**A4判用紙1枚に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤職業⑥電話番号⑦手話の学習場所・年数⑧聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑨簡潔な志望動機を記入の上、2月12日(必着)までに郵送またはファクスで〒176-0021

貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター ☎3970-5676  
◎問合せ:中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211

### お休みします

〈大泉学園町体育館 ☎5905-1161〉…2月12日(火)・13日(水)【器具点検などのため】 ※温水プールは14日(木)・15日(金)も休館します。

### 健康・衛生

#### 講演会 「知っておきたい認知症の医学」

▶**日時:**2月21日(木)午後2時～4時 ▶**場所:**関区民センター ▶**講師:**慈雲堂内科病院院長/田邊英一 ▶**定員:**40名(申込順) ▶**申込:**電話で認知症対策係 ☎5984-4597

#### 知っておきたい! 歯周病に関わるからだの病気

▶**日時:**2月22日(金)午後2時～4時 ▶**場所:**石神井保健相談所 ▶**内容:**講義 ▶**講師:**明海大学歯学部准教授/竹下玲 ▶**定員:**40名(申込順) ▶**申込:**電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634 ※参加者には歯周病予防のための歯ブラシを差し上げます。

#### うつ病ってどんな病気?

▶**日時:**2月27日(水)午後2時～4時 ▶**場所:**光が丘保健相談所 ▶**内容:**講義 ▶**講師:**あんクリニック院長/滝川典子 ▶**定員:**40名(申込順) ▶**申込:**電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

#### おなかすっきり! 気軽にダイエット～運動編

▶**対象:**医師から運動を止められていない方 ▶**日時:**2月27日(水)午後2時～4時 ▶**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/黒田恵美子 ▶**定員:**30名(申込順) ▶**申込:**電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

#### 体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

▶**対象:**医師から運動を止められていない方 ▶**日時:**3月1日(金)午前10時～正午 ▶**場所:**石神井保健相談所 ▶**内容:**運動実技 ▶**講師:**スポーツプログラマー/山内道子 ▶**定員:**25名(申込順) ▶**申込:**電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

#### 講演会「楽しく食べて健康に!」

▶**対象:**区内在住の方 ▶**日時:**3月16日(土)午後2時～4時 ▶**場所:**豊玉高齢者センター ▶**定員:**70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年齢⑤電話番号を記入の上、3月2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

#### お口から考える健康長寿の秘訣

▶**日時:**2月13日(水)午後2時～4時 ▶**場所:**光が丘保健相談所 ▶**内容:**講義 ▶**講師:**東京医科歯科大学大学院医歯学総合研究科教授/白田千代子 ▶**定員:**40名(申込順) ▶**申込:**電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

#### 血糖・血圧をコントロールする生活と食事

①②とも ▶**場所:**関保健相談所 ▶**申込:**電話で関保健相談所 ☎3929-5381

①**食と生活の話編** ▶**日時:**2月28日(木)午前10時～正午 ▶**内容:**講義、献立紹介など ▶**定員:**30名(申込順)

②**運動編** ▶**対象:**医師から運動を止められていない方 ▶**日時:**3月8日(金)午前9時45分～正午 ▶**内容:**講義、運動実技 ▶**講師:**健康運動指導士/加藤智子 ▶**定員:**25名(申込順)

## 4月分の胃がん検診・乳がん検診

#### A胃がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日現在30歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、現在胃の疾患で治療中の方は受診できません。▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター ▶**内容:**問診、胃部X線撮影 ※バリウムを飲みます。食道撮影は行いません。▶**費用:**400円 ※75歳以上の方は無料。住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは手続きをすると免除。▶**申込:**ハガキに①4月胃がん検診②氏名(フリガナ)③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を記入の上、2月28日(必着)までに申込先へ ※受診日時・会場は選べません。

#### 問合せ:成人保健係 ☎5984-4669

#### B乳がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の女性 ※妊娠中・授乳中の方、平成24年度に受診した方は受診できません。▶**場所:**練馬総合病院(旭丘1-24-1)、浩生会スズキ病院(栄町7-1)、関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)、小山クリニック(石神井町3-19-17)、じぶクリニック(石神井台7-22-3)、島村記念病院(関町北2-4-1)、つかさクリニック(東大泉1-28-6)、大泉生協病院(東大泉6-3-3)、練馬区医師会医療健診センター ▶**内容:**問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線検査) ▶**費用:**900円 ※75歳以上の方は無料。住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは手続きをすると免除。▶**申込:**ハガキに①4月乳がん検診②希望する会場名(1カ所のみ)③氏名(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を記入の上、2月28日(必着)までに申込先へ

#### 申込先

〒177-0033 高野台2-23-20  
練馬区医師会医療健診センター計画調整課  
※受診日時・会場は3月下旬に通知します(Bの会場の変更はできません)。

## 2月の休日医療関係機関

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。▶**問合せ:**地域医療課 ☎5984-4673

### ●休日急患診療所

	場 所	受付時間
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療にあたります。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
	練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。
歯科	石神井歯科休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。

### ●休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。急病者の応急診療を行います。

▶**診療時間:**日曜・祝休日の午前9時～午後5時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
島村記念病院(関町北2-4-1)	☎3928-0071
栗林胃腸科外科(石神井町7-14-5)	☎3904-3215
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912

### ●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター  
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」  
携帯電話など ☎#7119  
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京消防庁救急病院案内  
練馬消防署 ☎3994-0119  
光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119
- 東京都保健医療情報センター  
(医療機関案内ひまわり)  
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

### ●休日診療当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。  
▶**施術時間:**午前9時～午後5時

3日(日)	石田接骨院(北町2-41-5)	☎3550-9036
	光が丘接骨院(土支田1-13-2)	☎5934-3460
	永昌接骨院(上石神井3-6-29)	☎3997-7786
10日(日)	フミ接骨院(桜台4-5-8)	☎5984-5800
	にしやま整骨院(石神井町4-3-15)	☎3995-5721
	金沢接骨院(石神井台5-2-8)	☎3928-8160
11日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	ひまわり接骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
17日(日)	吉川接骨院(練馬1-21-6)	☎3993-5665
	大久保接骨院(中村北4-6-12)	☎5241-8704
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
24日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	伊藤接骨院(田柄1-29-17)	☎3939-0548
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

**スポーツ**

**都民体育大会練馬区選考会・硬式テニス**

▶**対象:**区内在住の方、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。▶**日時:**3月3日～24日の毎日曜午前9時から▶**場所:**土支田庭球場、夏の雲公園庭球場▶**内容:**男女シングルス▶**費用:**1,500円(保険料、ボール代など)▶**申込:**庭球場、体育館、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、2月13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

**催し**

**第44回練馬区民美術展**

▶**日時:**2月2日(土)～11日(祝)午前10時～午後6時(11日は午後2時まで。入館は閉館の30分前まで。4日(月)は休館)▶**場所・問合せ:**練馬区立美術館 ☎3577-1821▶**内容:**公募した洋画・日本画・彫刻・工芸など約270点を展示

**省エネライフ2013  
～展示会とセミナーを開催**

2月は省エネルギー月間です。家庭の省エネをテーマにリフォームや省エネ設備、創エネ機器などを紹介する展示会と、専門家によるセミナーを行います。▶**日時:**2月6日(水)～8日(金)午前10時～午後4時(6日は午前11時から。8日は午後1時まで)※期間中午後0時20分～0時50分に

「屋さがりの省エネセミナー」(定員20名(先着順)。当日会場受け付け)を開催します。▶**場所:**区役所アトリウム▶**問合せ:**ねり☆エコ(練馬区環境まちづくり公社内) ☎3993-8011

**ギャラリー企画展「昔写真展～屋敷林と農の四季」**

▶**日時:**2月2日(土)～3月3日(日)午前9時～午後6時 ※月曜休館(2月11日(祝)は開館、12日(火)は休館)▶**場所・問合せ:**石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060▶**内容:**昭和20～30年代を中心とした練馬の写真を展示

**寿大学通信講座 書き初め展**

▶**日時:**2月9日(土)午前9時～午後5時、10日(日)午前9時～午後4時▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667▶**内容:**60歳以上の方を対象とする寿大学通信講座受講生の作品を展示

**春節の集い  
～中国の正月を祝う会**

▶**日時:**2月24日(日)午後1時～4時▶**場所:**勤労福祉会館▶**内容:**中国残留邦人の方による歌や踊り、楽器演奏を鑑賞し、交流する▶**定員:**50名(申込順)▶**費用:**500円▶**申込:**電話で同歩会 ☎090-1055-0020▶**問合せ:**自立支援係 ☎5984-4603

**上映会「ヘルプ」(吹き替え版)**

▶**日時:**3月16日(土)①午前10時～午後0時10分 ②午後1時30分～3時40分▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**定員:**各40名(申込順)▶**申込:**電話または電子メールで①催し名(①②の別も)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 yell@nssk.net

**区役所20階展望ロビーで  
素敵な風景を楽しみませんか**

区役所20階展望ロビーからは富士山や東京スカイツリーなどの眺望が広がります。この度、練馬区公式アニメキャラクターねり丸が登場する案内板や、一緒に記念撮影ができるスポットを設置しま

した。展望ロビーの大パノラマをねり丸と一緒に楽しみませんか。

▶**展望ロビーの利用時間:**午前9時～午後9時30分 ※第4日曜、12月29日～1月3日は閉庁日のため利用できません。



展望ロビーから見える富士山

ねり丸の立像と記念撮影もできます

**問合せ** 庁舎管理係 ☎5984-1091

**練馬区情報番組**



**2月の放送内容**

**【1日～15日】**

- 成人の日のつどい
- こども発達支援センターが開設
- 国際交流のつどい

**【16日～28日】**

- 平成25年度当初予算案の紹介
- ねりま漬物物産展など

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ・ジェイコム東京で放送中。 ※区ホームページ「ねりまほっとライン」からもご覧になれます。 ※番組へのご意見・ご要望を報道係にお寄せください。

**問合せ** 報道係 ☎5984-2693

**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いたします。  
※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

圧力鍋と保温調理で省エネクッキング

▶対象:18歳以上の方▶日時:2月9日(土)午前10時30分~午後0時30分▶場所:春日町リサイクルセンター▶内容:黒豆ご飯、けんちん汁を作る▶定員:12名(申込順)▶材料費:300円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501

エコクッキング

▶対象:18歳以上の方▶日時:①2月14日(木)②3月18日(月)午後7時~8時30分▶場所:関町リサイクルセンター▶内容:簡単に短時間で作れる料理を作る▶講師:料理研究家/矢島美和▶定員:各10名(申込順)▶材料費:500円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話で関町リサイクルセンター☎3594-5351

環境講演会「災害緊急時における環境・衛生への備え~非常時に役立つ最新トイレ技術とは?」

▶日時:3月2日(土)午後2時~4時▶場所:区役所本庁舎19階▶講師:一

般財団法人日本環境衛生センター技術審議役/森田昭▶定員:50名(抽選)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月14日(必着)までに〒176-8501区役所内地球温暖化対策係☎5984-4705☒5984-1227・電子メールkankyuu03@city.nerima.tokyo.jp

消費者教室「相続を争族にしないために」

▶日時:2月22日(金)午前10時~正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶内容:事例を通して相続でトラブルにならないための知識を学ぶ▶講師:弁護士/桜井健夫▶定員:50名(申込順)▶申込:2月21日(木)までに電話で消費生活係☎5910-3089※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、2月15日(金)までに併せて申し込んでください。

行政書士による講演会「相続問題と遺言の勧め」と相談会

▶対象:区内在住の方▶日時:3月8日(金)午後2時~4時30分▶場所:豊玉高齢者センター▶定員:講演会70名、相談会30名(いずれも抽選)▶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⑥相談会希望の有・無を記入の上、2月22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

バラの手入れを学ぶ教室~春に花を咲かせる剪定(せんてい)編

▶対象:初心者▶日時:2月23日(土)午前10時~正午▶場所:花とみどりの相談所など▶内容:講義、実習(雨天時は講義のみ)▶講師:バラ園芸研究家/岩浪孝▶定員:40名(抽選)▶持ち物:剪定ばさみ▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、2月9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

早朝の植物観察会

▶日時:2月10日(日)午前8時~9時15分▶場所:花とみどりの相談所周辺の公園▶内容:解説を聞きながら季節の植物を観察▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

サポーターズ料理講座「今夜はおうちで居酒屋気分」

▶日時:3月1日(金)午前10時30分~午後2時▶場所:生涯学習センター▶内容:牛すじ煮込み、スピードおつまみなどを作る▶定員:24名(抽選)▶材料費:900円▶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、2月15日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1生涯学習センター☎3991-1667

知って得する省エネ・節電チェックポイント

▶日時:2月23日(土)午後1時30分~3時▶場所:豊玉リサイクルセンター▶内容:講義▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196

自転車安全講習会

参加者には自転車点検整備と自転車保険(傷害保険・賠償責任保険)の加入費用を助成します。▶対象:区内在住で、通勤などで自転車を利用している15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:①2月15日(金)②16日(土)いずれも③午後1時30分④午後2時30分⑤午後3時30分⑥午後4時30分▶場所:区役所東庁舎7階▶内容:自転車の安全利用に関するビデオ講習(保険加入・整備の重要性などについて)▶定員:①②合わせて80名(申込順)▶申込:電話または電子メールで①講習会名(①②の別。③~⑥の別も)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月12日(火)までに安全対策係☎5984-1309・電子メールkotsuanzenka@city.nerima.tokyo.jp

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

- 中学生意見発表大会▶日時:2月2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:豊玉中、豊玉第二中、開進第二中の生徒による意見発表▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:青少年育成第一地区委員会事務局☎5984-5809
●講演会「リハビリから挑戦!キリマンジャロ登山」▶日時:2月12日(火)午後7時~9時▶場所:NPOむすび(光が丘3-9-3-206)▶講師:自治会役員/渡邊晴雄▶定員:15名(申込順)▶資料代など:2,000円※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:ひとまちづくり推進係☎5984-1296
●光が丘清掃工場個人見学会▶日時:2月16日(土)午後1時30分~3時▶場所:光が丘清掃工場▶定員:50名(申込順)▶申込:2月14日(木)までに電話で光が丘清掃工場☎3977-5311
●SSC大泉の催し ①②とも▶問合せ:SSC大泉☎3921-1300(月~土曜午前9時~午後5時)
①チャレンジスポーツ教室▶日時:①2月4日(月)・18日(月)・25日(月)②2月13日(水)・20日(水)・27日(水)いずれも午後4時~6時[3日制]▶場所:①大泉第三小②大泉学園小▶申込:電話でSSC大泉へ
②泳力検定会▶対象:週1回以上練習をしている方▶日時:3月24日(日)午前9時~午後1時▶場所:大泉学園町体育館▶保険料など:600円※別途1種目につき検定料500円。▶申込:体育館にある申込書に必要事項

を記入の上、参加費を添えて2月23日(木)までにSSC大泉へ
●SSC上石神井の催し ①②とも▶問合せ:SSC上石神井☎FAX3929-8100(月・水・金曜)

①親子体操教室~ちびっこ集まれ・楽しく運動しよう▶対象:3歳以上の未就学児と保護者▶日時:2月9日(土)午前10時~11時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:30組(申込順)▶保険料など:1人100円▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤緊急連絡先を、2月7日(木)までにSSC上石神井へ

②少年少女サッカー教室~元Jリーガーコーチ3名による指導▶対象:小学生と保護者▶日時:2月24日(日)午前9時30分~正午▶場所:立野小▶講師:元鹿島アントラーズ所属/大野俊三ほか▶定員:80名(申込順)▶保険料など:1人500円▶持ち物:サッカーボール▶申込:往復ハガキまたはファクスで①催し名②住所③氏名④学校名・学年⑤電話番号⑥緊急連絡先を、2月18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

●シルバー人材センターの学習教室▶対象:①小学4~6年生②小学4年~中学3年生▶日時:4月から週2回▶場所:①羽沢教室(羽沢3-36-16羽沢高齢者集合住宅内)②関町教室(関町北1-7-14関町リサイクルセンター内)▶内容:学校の授業の補習(小学生...国語・算数、中学生...数学・英語)▶講師:元小中学校長ほか▶定員:各5~10名(申込順)▶費用:小学生月8,000円、中学生月10,000円※教材費実費。▶申込:電話で練馬区シルバー人材センター☎3993-7168

花とみどりの展示会

●誰でも描ける植物画展▶日時:2月6日(水)~10日(日)午前9時~午後5時(6日は午後1時から、10日は午後4時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所☎3976-9402

献血にご協力を

▶日時:2月8日(金)午前9時30分~

午後3時30分▶場所:石神井庁舎5階▶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
●介護食の調理実習~実際に作って試食をしましょう▶日時:2月9日(土)午後2時~4時▶場所:大泉デイサービスセンター▶内容:調理実習▶定員:15名(申込順)▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201

●認知症の人への食事・排せつ・入浴のポイントとは?▶日時:2月15日(金)午後2時~4時▶場所:グループホームまささんの家(大泉学園町2-20-22)▶内容:講義▶定員:15名(申込順)▶申込:電話でグループホームまささんの家☎5933-3317
●高齢者の理解と交流分析▶日時:2月15日(金)午後3時~5時▶場所・問合せ:介護老人保健施設ミレニウム桜台☎5946-5508▶内容:講義▶講師:交流分析士/平澤イツ子▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

●転ばない身体づくりのために~さらさらリハビリ体操▶日時:2月16日(土)午後1時~3時▶場所:練馬高松園デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:15名(申込順)▶申込:電話で練馬高松園デイサービスセンター☎3926-3026

●車いすの種類と移乗方法▶日時:2月16日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:関町特別養護老人ホーム▶内容:講義、実技▶定員:10名(申込順)▶申込:電話で関町デイサービスセンター☎3928-5030

●家庭で役立つ介護技術と豆知識▶日時:2月16日(土)午後2時~4時▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木▶内容:講義、実技▶定員:12名(申込順)▶申込:電話で練馬ゆめの木☎3923-0222

●高齢者への内服支援~薬と上手に付き合ひましょう▶日時:2月17日(日)午前10時~正午▶場所:関区民センター▶内容:講義▶講師:エリ薬局薬

剤師/新井みどり▶定員:40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

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:2月1日(金)午前10時~午後7時
●光が丘IMA南館前▶日時:2月10日(日)午前10時~午後4時

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。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

●母と子のキッドピクス▶対象:1歳6カ月~3歳児と保護者▶日時:2月19日(火)午前10時~11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:15組(申込順)▶材料費:1組200円

●親子でたのしく作ろう!ちらしずし▶対象:知的・発達障害のある小中学生と保護者▶日時:2月23日(土)午前10時30分~午後1時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:8組(申込順)▶費用:1人500円(保険料、材料費)

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292
●思春期とメンタルヘルス~その理解と早期支援▶日時:2月16日(土)午後2時~4時30分▶場所:光が丘区民センター5階▶講師:東京都医学総合研究所心の健康プロジェクト主任研究員/山崎修道▶定員:80名(申込順)▶申込:電話でNPO法人練馬家族会☎3994-3382

リサイクルマーケット

▶問合せ:リサイクル推進係☎5984-1097
●和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:2月17日(日)午前9時30分~午後1時(雨天24日)
●夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶日時:2月17日(日)午前10時~午後1時(雨

天中止)
●平成つづき公園(練馬1-17-6)▶日時:2月24日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)

学校体育館でスポーツを

▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057
●旭町小 初級・中級ミニテニス教室▶対象:16歳以上の方▶日時:2月2日~16日の毎土曜午後6時30分~9時▶定員:30名(先着順)
●開進第四小 ラケットテニス大会▶対象:20歳以上の方▶日時:2月3日(日)午後1時~4時▶定員:40名(先着順)▶持ち物:ラケット

学校応援団・開放まつり

▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057
●豊玉小▶日時:2月3日(日)午前9時30分~午後1時▶内容:健康空手、ジャズ演奏、玉こんにゃく・フランクフルトの販売
●光和小▶日時:2月3日(日)午前10時~午後2時▶内容:巨大石臼(いしうす)でコーヒー豆挽(ひ)き、ピーチパレーボール、餅つき、人形劇など▶参加費:30円
●上石神井北小▶日時:2月3日(日)午前10時~午後3時(受け付けは午前11時まで)▶内容:障害物リレー、バンド演奏など
●豊玉東小 将棋教室▶対象:小中学生▶日時:2月11日(祝)午前10時~正午(午前9時30分開場)▶定員:30名(先着順)

個人情報については、削除してあります。

# 練馬区立図書館 開館50周年



開館当時の練馬図書館(昭和37年)



館内の様子(昭和39年)



館内の様子(昭和40年)

昭和37年8月に最初の区立図書館である練馬図書館が豊玉北(現在の練馬図書館南側)に開館してから50年の節目を迎えました。

近年、図書館は、区民の皆さまの生涯にわたる学習を支援する地域の情報拠点として、多様な役割が求められています。今後も、図書館資料を一層充実させるとともに、利用機会の拡大や利便性の向上のため、事業の充実や読書環境の整備に取り組んでいきます。

今回、練馬区立図書館の50周年を記念した催しを開催します。ぜひお越しください。

## 50周年記念展示

練馬区立図書館50年の歩みなどをパネルや写真で紹介いたします。併せて、ブックスタート事業開始10周年を記念したパネル展示や、リサイクル図書の配布などを行います。

▼日時：2月9日(土)～17日(日)午前8時45分～午後8時 ※リサイクル図書の配布は2月12日(火)～15日(金)午後2時から(各日200冊程度)。

▼場所：区役所アトリウム

## 講演会と 映画上映会

文芸評論家の縄田一男

▼日時：2月16日(土)午前10時～11時  
▼場所：練馬図書館  
▼定員：30名(先着順)  
▼申込：当日会場受け付け

## 手話付きお話し会

耳の不自由なお子さんにも楽しんでもらえる手話付きのお話し会です。

▼日時：2月9日(土)～17日(日)午前8時45分～午後8時 ※リサイクル図書の配布は2月12日(火)～15日(金)午後2時から(各日200冊程度)。

▼場所：区役所アトリウム



縄田一男

さんから、練馬ゆかりの作家五味康祐氏についてお話を伺います。また、五味氏原作の映画「薄桜記」(昭和34年 市川雷蔵主演)を上映します。

▶ 問合せ  
光が丘図書館  
☎5383-6500



## 図書館 豆知識

貸し出し点数は  
23区で第1位!

平成23年度の個人貸し出し点数は東京23区中第1位(約669万点)です。また、個人貸し出し予約点数も第1位(約194万点)です。

所蔵資料数は  
約730倍に!

昭和37年の開館当初の所蔵資料数は約2,500点でした。現在は、約183万点で約730倍となっています。

## (公財)練馬区文化振興協会の催し

チケットの予約・購入 ☎3948-9000 (午前10時～午後5時)

問合せ ☎3993-3311 <http://www.neribun.or.jp/>



大泉学園ゆめりあホール

## 4/10水・6/10日 ゆめりあワンコイン・コンサート

偶数月の10日に開催するクラシック音楽を中心とした公演です。

### 第30回 コントラバスが日の目を見るとき

日時 4月10日(水)午後7時開演  
出演 片岡夢児(コントラバス)ほか  
曲目 パッパ「小フーガ」ト短調、演歌メドレー、ジブリメドレーなど



片岡夢児



井山夏実

### 第31回 ウッドウインド・アンサンブル・コンサート

日時 6月10日(日)午後7時開演  
出演 井山夏実(クラリネット)ほか  
曲目 J.ハイドン「ディベルティメント」、J.フランセ「恋人の黄昏時」など

入場料 各回とも500円(全席自由) ※車いす席は、本人・付添者とも250円。

チケット予約・購入方法 電話予約…2月9日(土)午前10時から①  
購入…2月10日(日)午前10時から①②③

区役所アトリウム

## 2/20水 第194回 アトリウム ミニステージ 特別公演

世界で一番小さなキマグレ・サーカスのピエロ「亀ちゃん」がやってきます。

午後0時15分～0時45分

出演 亀田雪人(キマグレ・サーカス)  
内容 手品、ジャグラー、タイヤ輪車、棒渡りなど  
※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



練馬文化センター(小ホール)

## 5/16木 万作・萬斎狂言の会～棒縛・煎物

午後7時開演

演目 素囃子「神楽」  
狂言「棒縛」「煎物」  
※解説付き。  
出演 野村万作、野村萬斎ほか  
入場料 5,000円(全席指定)  
※車いす席は、本人・付添者とも2,500円。



野村万作



野村萬斎

チケット予約・購入方法 電話予約…2月17日(日)午前10時から①  
購入…2月18日(月)午前10時から①②③

大泉学園ゆめりあホール 練馬区演奏家協会レクチャーコンサート

## 5/22水 「声」の不思議～歌はどのように生まれるのでしょうか?

午後7時開演

出演 青木美稚子、佐橋美起ほか  
曲目 「ラ・ボエーム」より「私が街を歩く」と、「カルメン」より「ハバナラ」  
入場料 1,000円(全席指定) ※車いす席は、本人・付添者とも500円。



青木美稚子



佐橋美起

チケット予約・購入方法 電話予約…2月16日(土)午前10時から① 購入…2月17日(日)午前10時から①②③

## チケット予約・ 購入はこちら

- ① 練馬文化センター(練馬駅下車北口徒歩1分) ☎3948-9000 (チケット予約専用電話。午前10時～午後5時)
- ② 大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
- ③ (公財)練馬区文化振興協会ホームページ <http://www.neribun.or.jp/>  
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①に申し込んでください。  
※電話予約で完売の場合は、窓口・ホームページでの販売はありません。

**優先** 練馬文化センター友の会会員への優先予約受け付けを行います。  
**割引** 練馬文化センター友の会会員へ入場券を1割引で販売致します。  
友の会に入会すると、(公財)練馬区文化振興協会が開催する主催・共催事業で各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

**ぴあ** 全国のチケットぴあ窓口、ぴあ Web サイトなどでも予約・購入ができます。  
**小学生** 未就学児は入場できません。乳幼児も入場できません。