



**ねり丸がゆるキャラ®グランプリにエントリー!**  
 = 11月8日(金)まで 毎日1票投票できます =  
 ゆるキャラ®グランプリのホームページ(<http://www.yurugp.jp/>)で投票ID(電子メールアドレス)を登録後、パソコン・携帯電話から投票できます。  
 ▶問合せ:アニメ産業振興係 ☎5984-1276

# ねりま 区報

9/21 ➡

平成 25 年 (2013 年) 第 1660 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

- 区長の所信表明 ..... 2面
- 10月15日から自動交付機で住民税の証明書が取得できます ..... 2面

## 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	347,054 (-84)		年齢別人口	
	男	女	14歳以下	88,909 (-27)
総人口	711,337 (-147)	349,272	362,065	475,556 (-465)
日本人	698,703 (-15)	343,631	355,072	146,872 (+345)
外国人	12,634 (-132)	5,641	6,993	

9月20日〜26日は  
**動物愛護週間**



地域猫活動に取り組む武原淑子さん(右の記事参照)

犬や猫などの動物は、飼い主の心を和ませ、暮らしに安らぎを与えてくれる一方で、無責任な飼い方による地域でのトラブルなどが多発しています。動物愛護週間を機に、人間と動物が地域でともに安心して暮らすために必要なことを考えてみませんか。▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984・2483

# 人とペットが共生するまちに

## 犬・猫を飼うときのルールとマナー

### 犬の場合

- ふん・尿の始末は飼い主の責任です  
 トイレは外出前に済ませるようにしましょう。外出時には、ふんを始末する道具や尿を洗い流す水を携帯し、ふんは必ず自宅に持ち帰りましょう。
- リードにつなぎましょう  
 人に危害を加える恐れがあるため、放し飼いは禁止されています。
- 無駄吠えを防ぎましょう
- 生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射は飼い主の義務です
- 人をかんでしまったら  
 犬が人をかんでしまったら、飼い主は保健所に届け出ることが義務付けられています。

### 猫の場合

- 室内で飼いましょう  
 猫は室内で飼育できる動物です。室内で飼えば、

交通事故や、近所でのふんなども防げます。

- 不妊・去勢手術を受けさせましょう  
 猫はとても繁殖力の強い動物です。

### 犬も猫も

- 迷子札などをつけましょう  
 マイクロチップも有効です。犬は鑑札をつけることが義務付けられています。
- 最期まで責任を持って飼いましょう  
 動物を捨てることは違法です。
- 災害に備えましょう  
 <防災用品の準備>…餌と水(5日分程度)、食器、ケージなどの収容用品、リード、首輪、トイレ用品、常備薬などを準備しておきましょう。  
 <しつけ>…「静かに」など最低限のしつけをしておきましょう。  
 <災害が発生したら>…自宅が安全であれば、ペットと一緒に自宅にいきましょう。避難が必要になった場合は同行避難しましょう。

## 地域猫活動をご存じですか

～練馬区地域猫推進ボランティア  
 武原淑子さんにお話を伺いました

地域猫活動は、飼い主のいない猫が引き起こす住民トラブルを解決するため、トイレ、餌、繁殖などを地域で適正に管理し、地域環境の改善を目指す取り組みです。まず、地域での飼い主のいない猫による問題の現状を調べ、次にチラシを配って地域猫活動について広報します。地域で管理するのだから、地域の方の理解が必要で十分理解が得られたら、繁殖を抑えるための不妊・去勢手術を行うほか、ふん尿被害を防ぐためのトイレを地域の方の敷地内などに設置します。これらの活動はボランティアだけではできないので、地域の方の協力が不可欠です。

### 地域猫活動パネル展

▶日時:9月25日(水)までの午前8時45分～午後8時(25日は午後4時まで)▶場所:区役所アトリウム

## ティータイム



2020年オリンピック・パラリンピック東京開催決定

2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の開催地が東京に決定し、招致実現を強く願っていた私といたしましても、大きな感動を覚えたところです。これまで招致活動にご努力いただいた多くの皆さまに心から敬意を表し、深く感謝を申し上げます。スポーツには、人々の健康増進をはじめ、元気や活力を与える力があります。スポーツの最大の祭典であるオリンピック・パラリンピックの東京開催は、今の日本に大きな力を与えてくれるものと考えます。特に、東日本大震災で被災し、今なお困難に立ち向かわれている方々に明日への勇気と希望をお届けするとともに、未来を担う子どもたちに夢を与えてくれると確信しています。

大泉学園町の陸上自衛隊朝霞駐屯地は、前回の東京大会に引き続き「射撃」の競技会場となります。身近な場所でも、研ぎ澄まされた感性、集中力を持った世界の一流選手たちの競技を見ることができます。今後も、国や都と連携を図り、2020年オリンピック・パラリンピック競技大会の成功に向け取り組んでまいります。

区長 志村豊志郎

「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。



# 第三回区議会定例会で 区長が所信を表明

9月6日、平成25年第三回区議会定例会初日の本会議で志村豊志郎区長が所信を表明しました。その中で区長は、スポーツ祭東京2013の開催、地域における安全安心対策などに取り組む決意を述べました。ここでは、そのあらましを紹介いたします。 ※全文は、区ホームページ「ようこそ区長室へ」でご覧になれます。

## スポーツ祭東京2013の開催

今月末から10月中旬にかけて、国民体育大会と全国障害者スポーツ大会が開催されます。

この大会を盛り上げるため、現在、会場を彩る草花の栽培や応援のぼりの作成に取り組んでいます。また、大会運営に協力する区民ボランティアの皆さまの研修会を開催するなど、最終的な準備作業を進めています。大会当日には、選手の皆さまに温かい声援をお送りください。

## 区有地を活用した特別養護老人ホームの整備

29年度の開設を目指し、「学



区内では、9月29日(日)～10月1日(火)に国民体育大会の銃剣道競技会、10月12日(土)～14日(祝)に全国障害者スポーツ大会のソフトボール、フットベースボール競技会が開催されます

## 順天堂大学医学部附属練馬病院の増床と医療機能の拡充

石神井東中の敷地の一部と民有地を含めて土地利用の再編を行い、順天堂大学医学部附属練馬病院の新病棟を整備します。

新病棟の整備により、約90床増床するとともに、救急受

## 外かく環状道路の整備促進

区内では大泉ジャンクション部で、東日本高速道路株式会社が進捗している。引き続き、国や東京都に対し、事業化にあたり取りまとめた「対応の方針」の確実な履行と、地域への適時適切な情報提供を行うよう求め、早期整備を図るよう働きかけていきます。

## 自転車走行環境の整備

3月に策定した「練馬区自転車走行環境整備指針」では、自転車走行ネットワークの段階的な整備を基本方針の一つとしており、モデル路線として区道2路線を選定しました。今回、「うち1路線である「光が丘東大通り」の約540m

## 地域における安全安心対策

6月に大泉第一小の児童が集団下校中に刃物で切り付けられ、負傷する事件が発生しました。あらためて、負傷した児童・保護者の皆さまにお見舞い申し上げます。児童をしっかりと守ってくださった方々に感謝いたします。

この事件を受け、より一層の地域との連携強化や情報の共有化、安全教育の充実が重要であると考えています。

そこで、小学校の通学区域単位で進めている地域防犯防火連携組織を拡充します。また、区立の小中学校や幼稚園、児童クラブ、保育園の保護者に対し、緊急時にメールで情報を配信するシステムを導入し、不審者情報などを迅速かつ的確に共有できるよう運用します。さらに、警察官OBの活用も視野に入れながら、安全教育の内容の見直しを図るとともに、地域の皆さまからの安全教育の実施要請にも対応できる仕組みづくりを進めます。

## 10/15から 自動交付機で住民税の 証明書が取得できます

住民税の証明書について…税証明・軽自動車税担当  
自動交付機について…住民記録係 ☎5984・4536  
☎5984・2796

### 自動交付機で発行できるよ うになる住民税の証明書

自動交付機の利用登録者本人のものに限ります。

- ①課税(非課税)証明書：所得金額や課税額を記載したものの(現年度分)
- ②納税証明書：課税証明書に納税額を記載したもの(現年度分・前年度分)

### 住民税の証明書の交付が 受けられる方

証明対象年度の基準日(1月1日)に練馬区に住所がある

り、次の①～④のいずれかに当てはまる方

- ① 税務署または練馬区に税の申告をしている
- ② 前年中に給与を受け、勤務先が区に税の手続きをしている
- ③ 前年中に公的年金を受けた
- ④ 前記①～③の方に税法上扶養されている(証明内容に一部制限があります)

### 利用登録の方法

初めて自動交付機を利用する方は、事前に利用登録

## 10/1から 自転車放置禁止区域を 拡大します

歩行者や車両の通行の妨げとなつておる放置自転車などを解消するため、10月1日(火)から西武池袋線・地下鉄大江戸線練馬駅、西武池袋線桜台駅周辺の放置禁止区域を下図の通り拡大します。自転車などを利用する方は、自転車駐車場をご利用ください。

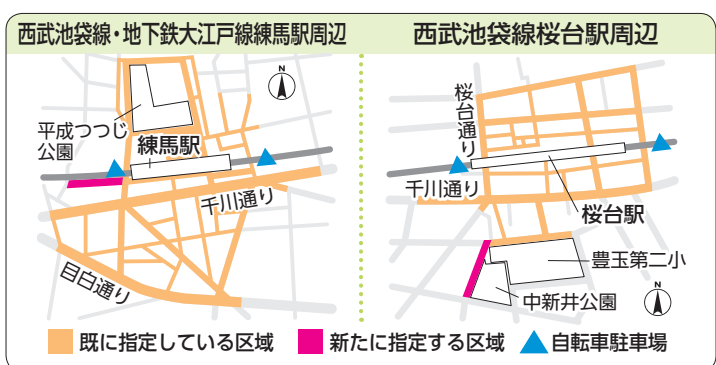
▼問合せ：自転車対策係 ☎5984・1993 ※撤去・返還については、自転車問い合わせセンター ☎3993・5100。

■放置禁止区域内に放置された自転車・原動機付自転車は撤去します

放置禁止区域内に放置された自転車、50CC以下の原動機付自転車は、警告放送を流し、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。

■撤去された自転車・原動機付自転車の返還方法

撤去日の翌日から1カ月以内に引き取りに来てください。1カ月を過ぎたものは、法令に基づき処分します。▼返還日時：毎日午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く)▼返還場所：中村自転車集積所(中村1の9の14)▼返還に必要なもの：①身分を証明するもの(健康保険証・運転免許証・学生証など)②撤去された



自転車などの鍵③撤去料(自転車4000円、原動機付自転車7000円)④返還通知ハガキ(受け取った方のみ)

### 自動交付機の設置場所・利用時間・手数料

設置場所	区民事務所、出張所、江古田駅南口、中村橋駅前、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)、石神井公園区民交流センター
利用時間	月～金曜…午前8時30分～午後9時(練馬区観光案内所は午前9時～午後9時) 土・日曜、祝休日…午前9時～午後5時 ※年末年始と施設点検日を除く。
手数料	1通200円 ※窓口での交付は300円。

が必要です。登録に必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。 ※10月11日現在、住民票の写しの利用登録をしている方は、既にお持ちのカードと暗証番号で、住民税の証明書を取得できます。





お知らせ

平成25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(火)から閲覧できます。▶規格:A4判・256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1,200円)もできます。▶問合せ:情報公開課☎5984-4513

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。※事前の申し込みは不要です。▶日時・場所:①10月3日(木)午後1時~4時…区役所アトリウム②10月8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

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。優れた作品は来年1月13日(祝)の「成人の日のつどい」で発表していただきます。発表していただいた方には区内共通商品券を差し上げます。▶対象:平成5年4月2日~6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)②住所③氏名④電話番号を、11月15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

住宅・土地統計調査にご協力を

この調査は、住生活に関する施策の基礎資料を得るために行います。区内で無作為に抽出された約1万1,000世帯に対し、9月下旬から身分証明書を持った調査員がお伺いします。※調査内容は、統計の作成以外に使うことはありません。

▶問合せ:統計係☎5984-2459

診療所や小規模店舗などのバリアフリー化費用の一部を助成

持ち運びができるスロープの設置や、トイレや出入口の簡易な設備の設置が対象です。申し込みに必要な条件など詳しくは、工事契約前にお問い合わせください。▶対象:中小企業者、公益法人など▶対象建築物:平成15年4月までに竣工し、次の①②のいずれかに当てはまる建築物 ①床面積の合計が200㎡未満の診療所、薬局、物販店、飲食店、理容店、美容店など②床面積の合計が1,000㎡未満

▶問合せ:福祉のまちづくり係☎5984-1649

子メールseishonen03@city.nerima.tokyo.jp

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。※事前の申し込みは不要です。▶日時:10月6日(日)午前9時~午後4時▶場所・問合せ:収納課収納練馬係(区役所本庁舎4階)☎5984-4547

青色申告をご利用ください

事業所得や不動産所得のある方は、青色申告特別控除など多くの特典が受けられる「青色申告」が利用できます。必要な帳簿に記帳するとともに「青色申告承認申請書」を管轄の税務署に提出してください。また、「青色事業専従者給与に関する届出書」を提出すると、青色事業専従者に対して支払った給与を必要経費とすることができます(労働の対価として適正で、届出書に記載された金額の範囲内に限ります)。税務署では、無料の記帳指導を行っています。▶問合せ:税務署[練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711]

まちづくり

生産緑地地区の都市計画変更案をご覧になれます

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

赤い羽根共同募金にご協力を

12/31(火)まで

練馬区社協キャラクター「ネリー」

▶問合せ:練馬区社会福祉協議会☎3992-5600

夕べの音楽

10月1日(火)から夕方4時30分に流れます

▶問合せ:青少年係☎5984-4691



の公衆浴場、集会所など▶助成額:対象経費の2分の1以内(上限5万円)※整備基準などの条件を満たす場合は、上限30万円・100万円の工事費助成あり。

す。▶縦覧・意見書の提出期間:9月24日(火)~10月8日(火)午前8時30分~午後5時15分(土・日曜を除く)▶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。▶問合せ:都市計画課土地利用計画担当係☎5984-1544

清掃・リサイクル

東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会を開催

▶日時:9月24日(火)午後2時から▶場所:東京区政会館20階(千代田区飯田橋3-5-1)※傍聴は、当日午後1時から20階で受け付け(定員30名〈先着順〉)。▶問合せ:東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局☎5210-9729

働く

保育補助員【非常勤職員】

▶対象:保育士の資格を持ち、都道府県知事の登録を受けている方▶場所:区立保育園(運営委託園を除く)▶期間:4月から1年間(再任する場合あり)▶勤務日:月~土曜(月22日程度)▶時間:①午前7時15分~10時30分の2~2時間30分程度②午後3時30分からの2~3時間30分程度③前記①②を合わせた時間のうち4時間30分▶採用人数:20名程度(書類選考・面接)▶報酬:日額①2,600~3,250円(土曜2,800~3,500円)②2,600~4,550円(土曜2,800~4,900円)③5,850円(土曜6,300円)※交通費支給。▶申込:履歴書(写真添付)と資格を証明できるものを、11月29日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階)☎5984-5839

保健師・管理栄養士【臨時職員】

▶対象:有資格者▶場所:区役所▶勤務日時:月~金曜午前8時30分~午後5時15分(月10日)▶内容:パソコン作業などの事務、電話相談など▶採用人数:1名(書類選考・面接)▶賃金:時給1,325円※交通費は支給しません。▶申込:事前に電話で連絡の上、履歴書(写真添付)と資格証の写しを、持参または郵送で〒176-8501区役所内健康推進課健康づくり係(東庁舎6階)☎5984-4624

自衛官等募集

▶対象:①中卒(見込み含む)以上17歳未満の男性②18歳以上27歳未満の男性 ※いずれも年齢は来年4月1日現在。▶募集種目:①高等工科学校生徒②自衛官候補生▶募集期間:①11月1日(金)~来年1月10日(金)②随時▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

介護・障害福祉サービス事業所見学・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、お問い合わせいただくか、練馬介護人材育成・研修センターのホームページ(<http://www.nerima-swf.jp/training/>)をご覧ください。▶期間:10月7日(月)~11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

特別区職員採用フォーラム

特別区(東京23区)は、来年度以降の採用試験受験希望者を対象にフォーラムを開催します。▶日時:12月10日(火)午後1時~4時10分▶場所:文京シビックホール(文京区春日1-16-21)▶定員:1,800名程度(抽選)▶申込:往復ハガキに①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤希望職種⑥質問内容(50字以内)を記入の上、11月19日(消印有効)までに〒102-0072千代田区飯田橋3-5-1特別区人事委員会事務局任用課特別区職員採用フォーラム係☎5210-9787 ※特別区人事委員会ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)からも申し込みめます。

事業者向け

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

事業資金の需要が高まる年末に向け、中小事業者を対象に低金利・短期返済の融資「年末短期貸付」をあっせんします。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法人は法人税を完納している。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用途が適正であり、返済能力がある⑥許認可・届け出や資格を必要とする業種の場合は、その許認可などを受けている▶申込期間:10月1日(火)~11月29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

敬老館の管理・運営を行う事業者を募集~説明会を開催

来年4月から、三原台・大泉北・東大泉・西大泉の各敬老館を管理・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。

〈説明会〉

▶日時:9月27日(金)午後1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





**「みんなでつくろう! 認知症にやさしいまち・ねりま」パネル展**

介護家族の会や区の支援事業など、認知症の方を地域で支えるための情報をポスターやパネルで紹介します。  
**▶日時:**9月26日(木)~10月4日(金) 午前8時45分~午後8時(26日は午前11時から、4日は午後3時まで)  
**▶場所:**区役所アトリウム **▶問合せ:**認知症対策係 ☎5984-4597

**勤福落語会**

**▶日時:**10月20日(日)午後2時~4時  
**▶場所:**勤労福祉会館 **▶出演:**落語家/柳家福治ほか **▶定員:**150名(申込順)  
**▶費用:**500円 **▶申込:**10月13日(日)までに電話で勤労福祉会館 ☎3923-5511

**第10回家庭福祉員の会 写真展&あそぼう会**

家庭福祉員(保育ママ)は、保育士などの資格を持ち、自宅の一部を使用してお子さんを保育する区認定の保育者です。今回、子どもたちの笑顔がいっぱいの写真展を開催します。また、午前11時~11時40分には、お子さんが参加できる劇遊びやふれあい遊びを行います。  
**▶日時:**10月12日(土)午前10時~午後5時  
**▶場所:**石神井公園区民交流センター **▶問合せ:**保育助成係 ☎5984-5845

**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)
5(土)10:00	◎ポパイ(アニメ)
10(木)14:00	父ありき
26(土)10:00	◎タンタンの冒険旅行(アニメ)
26(土)14:00	シラノ・ド・ベルジュラック



**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

**●クレ射撃**

**▶対象:**銃砲所持許可証をお持ちの方  
**▶日時:**10月6日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時~9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、クレ代) ※10月1日(必着)までに申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

**●合気道演武会**

**▶対象:**合気会登録者・連盟所属団体の方 **▶日時:**11月3日(祝)正午~午後5時 **▶場所:**桜台体育館 **▶内容:**

演武型式(個人・団体) ▶**保険料**など:500円 ※講習会参加者は別途400円。  
**▶申込:**体育館やスポーツ振興課、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、9月30日(必着)までに練馬区合気道連盟事務局へ

**初心者スポーツ教室**

**●アイススケート**

**▶対象:**小学生以上の方 **▶日時:**11月10日(日)・17日(日)・24日(日)午後0時45分~2時45分【3日制】  
**▶場所:**シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27) **▶定員:**80名(抽選) **▶費用:**3,535円(滑走料、貸し靴代など) **▶申込:**往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、10月1日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

**●10月から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
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜11:00~13:00
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
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜9:00~11:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜9:00~11:00

**ベルデ(少年自然の家)**

**▶問合せ:**旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

**〈来年1月7日(火)~31日(金)利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉**

10月1日(火)~8日(火)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は10月15日(火)までに郵送)。 ※岩井は生涯学習団体のみ利用できます。 ※学校利用などのため利用できない日があります。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは、冬季閉鎖のため利用できません。 ※12月26日(木)~来年1月6日(日)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(木)~31日(火)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(月)を除く)は10月16日(水)から受け付けます。

**〈改修工事のためお休みします〉**

軽井沢…11月10日(日)~16日(土)

岩井…来年1月15日(水)~2月28日(金)

# 10月は乳がん月間です

日本人女性の約15人に1人が乳がんになるといわれています。特に40~50代は乳がんにかかる危険性が最も高くなります。乳がんを早期に発見するためには、検診を受けることが大切です。今回、乳がん月間に合わせた催しを行います。ぜひご参加ください。

**●ピンクリボングッズを配布**

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝える活動のシンボルマークです。がん検診の大切さをPRするため、10月1日(火)から保健相談所でピンクリボングッズを配布します(なくなり次第終了)。また、10月20日(日)に開進

第二中で開催されるピンクリボン・イン・ねりま2013(健康フェスティバル)の会場でも配布します。

**●パネル展を開催**

**▶日時:**10月1日(火)~31日(木) 午前8時45分~午後8時(31日は午後4時まで) **▶場所:**区役所アトリウム、区役所本庁舎2階通路

**10/20日 ピンクリボン・イン・ねりま2013の参加者募集**

練馬まつりと同時開催のピンクリボン・イン・ねりま2013で、事前に申し込みが必要なイベントなどの参加者を募集します。

①②とも **▶申込:**10月7日(月)までに電話または区ホームページ「電子申請」で健康づくり係へ ピンクリボン・イン・ねりま2013 シンボルマーク

**①秋風ウォーク・イン・ピンクリボン**

**▶対象:**5km程度歩ける方 **▶日時:**10月20日(日)午前8時西武池袋線中村橋駅集合、午前11時30分開進第二中解散 **▶内容:**練馬まつりのパレードコースなどを行進 **▶定員:**40名(抽選) **▶保険料:**500円

**②講習会「キレイになる歩き方」**

**▶日時:**10月20日(日)午前11時50分~午後0時40分 **▶場所:**開進第二中 **▶定員:**30名(抽選)

**▶問合せ: 健康づくり係 ☎5984-4624**

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	8(火)・22(火) 13:00~15:00	石 光 北 豊 北 光 石 関 大
	北	7(月)・21(月) //	
	光	7(月) 13:30~15:30 30(水) 9:30~11:30	
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	10(木)・17(木) 13:30~15:30	関 大
	関	7(月)・28(月) 9:00~11:00	
	大	8(火) 13:00~15:00 25(金) 9:00~11:00	
認知症相談 ▶対象:物忘れなどでお困りの方や家族	練	10(木) 13:30~15:30	石 大
	石	17(木) 14:00~16:00	
◆育児栄養相談(予約不要) ▶持ち物:母子健康手帳	豊	3(木)・24(木) 9:00~10:00	石 光 石 関 大
	北	8(火)・22(火) //	
	光	2(水)・16(水) //	
◆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	11(金)・25(金) //	関 大
	関	7(月)・28(月) 13:00~14:00	
	大	7(月)・21(月) 9:00~10:00	
子育てところの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	北	30(水) 14:00~16:15	石 大
	石	2(水) 13:45~15:45	
	大	16(水) 14:00~16:00	
心身障害者(児) 歯科相談	つ	5~19の 14:30~16:30 毎土曜	
	豊	4(金) 9:00~12:00	石 光 北 豊 北 光 石 関 大
◆精神保健相談 ▶対象:不眠・無気力・物忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	9(水) 13:30~16:00	
	北	15(火) 14:00~16:15	
	光	10(木) 13:30~15:30	
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石	9(水) 14:30~16:00	
	石	23(水) 14:00~15:45	
	関	24(木) 14:00~15:30	
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	16(水) 14:00~16:00	
	豊	◎23(水) //	
酒害・家族機能相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	◎2(水) 14:00~16:00	
	豊	16(水) 9:45~12:00	
	石	16(水) 13:00~14:30	
HIV(エイズ)抗体即日検査(匿名)	豊	25(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。

豊玉保健相談所 ☎3993-9921  
 北保健相談所 ☎3993-9921  
 石神井保健相談所 ☎3993-9921  
 光が丘保健相談所 ☎3993-9921  
 大泉保健相談所 ☎3993-9921  
 関野保健相談所 ☎3993-9921  
 練馬保健相談所 ☎3993-9921  
 石神井高齢者相談センター ☎5984-2774  
 ◎は、家族グループ相談のみ  
 ※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、わたしの便利帳を参照してください)。





### 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、ビデオ上映、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 (申込順) ▶ **持ち物:** 母子健康手帳 ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で各保健相談所へ

①北保健相談所 ☎3931-1347 ▶ **日時:** 10月19日(土)午前9時～11時30分

②大泉保健相談所 ☎3921-0217 ▶ **日時:** 10月12日(土)午前9時～11時30分

#### 育児と離乳食

①②とも ▶ **内容:** 講義、献立紹介 ▶ **持ち物:** 母子健康手帳、スプーン ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で各保健相談所へ

①北保健相談所 ☎3931-1347 (2・

3回食) ▶ **対象:** 7～10カ月児と保護者 ▶ **日時:** 10月4日(金)午前10時～11時30分 ▶ **定員:** 25組 (申込順)

②石神井保健相談所 ☎3996-0634 (1回食) ▶ **対象:** 5・6カ月児と保護者 ▶ **日時:** 10月8日(火)午前10時～11時30分 ▶ **定員:** 35組 (申込順)

#### 10月の母親学級(平日3回コース)

▶ **対象:** 妊娠中の方 (家族での参加も可) ▶ **内容:** 講義、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦体操、歯磨き実習など ▶ **持ち物:** 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ ▶ **申込:** 当日会場受け付け

場所・問合せ	日時【3日制】
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	8(火)・15(火)・22(火)
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	8(火)・15(火)・22(火)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	4(金)・11(金)・18(金)
関保健相談所 ☎3929-5381	7(月)・21(月)・28(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19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24日(火)から電話で北保健相談所 ☎3931-1347

#### 今がチャンス! 子育てママの骨盤体操

▶ **対象:** 0歳児と母親 ▶ **日時:** 10月29日(火)午前10時～正午 ▶ **場所:** 北保健相談所 ▶ **内容:** 実技、献立紹介 ▶ **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:** 9月24日(火)から電話で北保健相談所 ☎3931-1347

#### 認知症キッズサポーターになろう!

認知症キッズサポーターとは、認知症の方を温かい目で見守る「おうえん者」です。▶ **対象:** 参加者には、オレンジリング(認知症サポーターの印)、認定証などを差し上げます

小学4～6年生と保護者 ▶ **日時:** 10月19日(土)午前10時～11時30分 ▶ **場所:** 区役所本庁舎20階 ▶ **内容:** 講義、DVD上映、クイズ ▶ **定員:** 60名 (申込順) ▶ **申込:** 電話で認知症対策係 ☎5984-4597



### ゲートキーパー養成研修

## うつ病の理解と自殺予防

身近な方の自殺のサインに気づき、その方の気持ちを受け止めて、専門相談機関につなぐ役割を担うゲートキーパーを養成する研修です。自殺と関わりが深い「うつ病」の治療法や周囲の方の対応法、自殺予防のための基礎知識を、国立精神・神経医療研究センター精神保健研究所システム開発研究室長で

精神科医の西大輔さんに伺います。▶ **日時:** 10月22日(火)午後6時～8時10分 ▶ **場所:** 区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶ **定員:** 150名 (申込順) ▶ **申込:** 電話またはファクスで①研修名②住所③氏名(ふりがな)④日中連絡できる電話番号を、精神保健係 ☎5984-4764 ☎5984-1211

### 健康・衛生

#### 認知症サポーターフォローアップ講座～認知症の方への声かけや接し方を学ぼう

▶ **対象:** 認知症サポーター養成講座を受講した方 ▶ **日時:** 10月23日(水)午前9時30分～正午 ▶ **場所:** 区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶ **講師:** (株)PAO代表取締役 / 北田信一 ▶ **定員:** 80名 (申込順) ▶ **申込:** 電話で認知症対策係 ☎5984-4597

#### 高血圧! 食事と生活習慣の修正で予防・改善

▶ **日時:** 10月9日(水)午後1時30分～3時30分 ▶ **場所:** 光が丘保健相談所 ▶ **内容:** 講義、献立紹介など ▶ **定員:** 30名 (申込順) ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

#### 若さと健康を保つヒケツ教えます!

▶ **日時:** 10月25日(金)午後1時30分～3時30分 ▶ **場所:** 北保健相談所 ▶ **内容:** 講義、運動実技、献立紹介 ▶ **講師:** 健康運動指導士 / 加藤有里 ▶ **定員:** 50名 (申込順) ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で北保健相談所 ☎3931-1347

#### 肝臓がんの予防と最新治療

▶ **日時:** 10月16日(水)午後2時～4時 ▶ **場所:** 区役所本庁舎20階 ▶ **内容:** 講義 ▶ **講師:** 埼玉心臓病院副院長 / 小川哲史 ▶ **定員:** 60名 (申込順) ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で北保健相談所 ☎3931-1347

#### 胃がんの早期発見と最新治療

▶ **日時:** 10月23日(水)午後2時～4時 ▶ **場所:** 関保健相談所 ▶ **内容:** 講義 ▶ **講師:** 荻窪病院院長 / 村井信二 ▶ **定員:** 50名 (申込順) ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で関保健相談所 ☎3929-5381

#### まさか私が糖尿病なんて～糖尿病が気になりだした方へ

▶ **日時:** 10月16日(水)午前10時～正午 ▶ **場所:** 石神井保健相談所 ▶ **内容:** 講義 ▶ **講師:** かたやま内科クリニック院長 / 片山隆司 ▶ **定員:** 35名 (申込順) ▶ **申込:** 9月24日(火)から電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

#### 気になる病の診断と治療の最前線～順天堂大学医学部附属練馬病院公開講座

▶ **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 (抽選) ▶ **申込:** 往復ハガキまたは電子メールで①講座名(1日のみの参加の方は①～③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月4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

日程	内容など
① 10/19 (土)	脳卒中～知っておきたい最新の知識 ▶ <b>講師:</b> 脳神経外科 / 菱井誠人
② 11/16 (土)	骨折を防ごう! 骨粗しょう症の予防と治療 ▶ <b>講師:</b> 整形外科・スポーツ診療科 / 坂本優子
③ 12/21 (土)	消化器がん(胃がん・大腸がん)、乳がんの診断と治療の最前線 ▶ <b>講師:</b> 総合外科 / 渡野達郎、乳腺外科 / 小坂泰二郎

※時間はいずれも14:00～15:00。 ※1日だけの参加も可。

### 高齢者

#### 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23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28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級程度の障害をお持ちの方 ▶ **問合せ:** 予防係 ☎5984-2484

## 遊ぼう! 秋の児童館・児童室

この秋も楽しい行事がいっぱいです。開催時間など詳しくは、お問い合わせください。★マークの催しは、開催日の前日までに直接申し込みが必要です。▶ **問合せ:** 各児童館・児童室

施設名	日程・内容
栄町 ☎3994-3287	10/1(火)…こども縁日 ▶ <b>持ち物:</b> お椀・ビニール袋3枚
中村 ☎3998-4890	10/5(土)…秋まつり
平和台 ☎3933-0297	10/12(土)…秋のフェスティバル ▶ <b>対象:</b> 幼児と保護者(午前)、小学生以上の方(午後)
春日町 ☎3998-8799	10/26(土)…★科学遊び、11/16(土)…こども縁日
北町 ☎3931-5481	10/5(土)…縁日、11/2(土)…科学遊び、11/20(水)…秋のお茶会
光が丘 ☎3975-7137	10/19(土)…縁日
光が丘なかよし ☎5997-7720	9/28(土)…トランプリン ▶ <b>対象:</b> 小学生以上の方、10/19(土)…ユニホック ▶ <b>対象:</b> 小学生以上の方、10/22(火)…幼児縁日
土支田 ☎3925-4784	10/5(土)…科学遊び ▶ <b>対象:</b> 小学生以上の方、10/26(土)…こどもフェスティバル ▶ <b>対象:</b> 小学生以上の方
南田中 ☎3995-5534	10/5(土)…秋のフェスティバル ▶ <b>対象:</b> 小学生～高校生、11/26(火)…幼児縁日
三原台 ☎3924-8796	10/26(土)…みはらっこフェスタ
石神井 ☎3996-3800	10/19(土)…しゃくー秋まつり
石神井台 ☎3995-8267	11/16(土)…秋まつり
上石神井 ☎3929-0999	11/16(土)…かみしゃくキッズ秋まつり
関町 ☎3920-1601	10/9(水)…おかし紙箱とピー玉で迷路をつくろう
東大泉 ☎3921-9128	10/19(土)…秋まつり ▶ <b>持ち物:</b> 買い物袋・食器、10/25(金)…作って遊ぼう、10/3(木)・11/7(木)・21(木)…おはなしをきこう
西大泉 ☎3924-9537	10/26(土)…★ハロウィーン仮装行列、11/13(木)…幼児縁日
北大泉 ☎3921-4856	10/19(土)…秋まつり
厚生文化会館児童室 ☎3991-3080	10/26(土)・27(日)…けやきまつり、11/30(土)…こども縁日

#### 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

◆練馬区夜間救急子どもクリニック(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・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



自由花を学ぶ池坊生け花教室

▶対象:区内在住の方▶日時:11月14日(木)午後1時30分~3時30分▶場所:豊玉高齢者センター▶講師:華道家元池坊教授/須賀松翠▶定員:15名(抽選)▶費用:900円▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、10月21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

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、①10月1日②③10日(必着)までに各申込先へ ※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。 ※③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。

①ハロウィーンで手作り!古布でかぼちゃのキャンディー入れ▶日時:10月11日(金)午後1時~4時▶場所・申込先:豊玉リサイクルセンター(〒176-0011豊玉上2-22-15)☎5999-3196▶定員:10名(抽選)▶材料費:300円▶持ち物:45cm×45cmの古布2枚、50cmのリボンテープ、80cmのバイアステープ、裁縫道具

②かんたんペイントでハロウィーン飾りを作ろう▶日時:10月18日(金)午前10時~午後0時30分▶場所・申込先:関町リサイクルセンター(〒177-0051関町北1-7-14)☎3594-5351▶定員:16名(抽選)▶材料費:300円▶持ち物:エプロン、発泡スチロールトレイなど

③簡単!スラッシュキルト▶日時:10月24日(木)午前10時~正午▶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:10名(抽選)▶材料費:300円▶持ち物:50cm×50cmの色柄の違う木綿古布4枚、裁縫道具

簿記3級講座

▶日時:10月13日~12月15日の毎日曜午前10時~正午【10日制】▶場所:勤労福祉会館▶講師:塾講師/宮崎恵美子▶定員:30名(申込順)▶教材費など:13,000円▶申込:10月6日(日)までに電話で勤労福祉会館☎3923-5511

ワークショップ「みみをすます」

▶日時:10月14日(木)午後2時~5時▶場所:南田中図書館▶内容:まちを歩き、普段気付かないまちの音を発見する▶講師:音楽家/津田貴司▶定員:15名(申込順)▶申込:電話で南田中図書館☎5393-2411

サポーターズ料理講座「簡単!乾物でお惣菜&デザート」

▶日時:10月15日(火)午前10時~午後1時▶場所:生涯学習センター▶内容:高野豆腐のミルク煮、炊飯器でちらし寿司などを作る▶定員:20名(抽選)▶材料費:800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5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。

ライフプラン講座

▶日時:10月19日(土)午後2時~4時▶場所:勤労福祉会館▶内容:相続税の改正内容などについて学ぶ▶講師:ファイナンシャルプランナー/佐藤良道▶定員:30名(申込順)▶申込:10月13日(日)までに電話で勤労福祉会館☎3923-5511

いま、学びなおす“対等”な関係

▶日時:10月19日(土)午前10時30分~正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:講義▶講師:東京家政大学人間文化研究所所長/関根靖光▶定員:30名(申込順)▶申込:

電話または往復ハガキ、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、10月10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☎3996-9010・電子メールyell@nssk.net ※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。

西洋美術史「19世紀フランス 印象派」

▶対象:中学生以上の方▶日時:10月26日(土)午後1時30分~3時▶場所:練馬区立美術館▶内容:講義▶定員:50名(抽選)▶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、10月11日(必着)までに〒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

布の絵本製作講習会

完成した作品は図書館の蔵書として利用されます。▶日時:11月1日・8日・15日・29日の金曜午前10時~正午【4日制】▶場所:光が丘図書館▶定員:20名(抽選)▶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4日(必着)までに〒179-0072光が丘4-1-5 光が丘図書館☎5383-6500・電子メールhiklib03@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳児以上対象)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。



区内16の文化団体が、日頃の成果を発表します。▶問合せ:生涯学習センター☎3991-1667

大会名	日時	場所
いけ花とお茶の会	10/5(土)・6(日)10:00~16:00	生涯学習センター
民謡大会	10/6(日)10:00~18:30	練馬文化センター
日本舞踊の会	10/13(日)12:00~17:00	生涯学習センター
俳句大会	10/13(日)10:00~16:30	
謡曲大会	10/19(土)10:00~17:00	
大正琴の会	10/20(日)13:00~17:00	
川柳大会	10/20(日)10:30~17:00	石神井公園区民交流センター
合唱祭	10/20(日)11:00~18:40	練馬文化センター
フォークダンス大会	10/26(土)11:00~15:00	総合体育館
詩吟剣舞詩舞大会	10/27(日)10:00~18:00	生涯学習センター

※生涯学習センター(豊玉北6-8-1)への車での来場はご遠慮ください。練馬文化センター(練馬駅下車北口徒歩1分)・石神井公園区民交流センター・総合体育館へ車で来場する方は、公共駐車場(有料)をご利用ください。

【当日参加できる催し】

俳句大会…持ち寄りの雑詠3句(未発表)を当日の午前11時~午後1時に受け付け(費用1,000円)。特別選者は、「杉」主宰/森潮。欠席投句を希望する方は、10月11日(必着)までに申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

川柳大会…持ち寄りの句を当日の午前10時30分~午後0時45分に受け付け(費

用1,000円)。兼題は「首」「投げる」「じりじり」「とんとん」で、いずれも投句は3句以内。席題は当日発表。欠席投句を希望する方は、10月8日(必着)までに申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

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。





講座・講演会

人権セミナー「見た目問題を知っていますか」～外見による差別と向きあう人々

「見た目問題」とは、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、誤解や偏見による差別やいじめなどを受けてしまう問題です。セミナーでは、「見た目問題」の解決策について考えます。
▶日時:10月17日(木)午後7時～9時
▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室
▶講師:「見た目問題」解決NPO法人マイフェイス・マイスタイル代表/外川浩子
▶定員:40名(申込順)
▶申込:電話または電子メールで①セミナー名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、人権・

男女共同参画課 ☎5984-1452・電子メール jinkendanjo@city.nerima.tokyo.jp

大人のためのものづくり講座「ブルーベリー染めの毛糸で織るコースター」

▶日時:10月12日(土)午後1時～4時
▶場所:石神井公園ふるさと文化館
▶定員:20名(申込順)
▶材料費:2,000円
▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

寄せ植えのコツを学ぶ教室

▶対象:初心者 ▶日時:10月12日(土)午前10時～正午
▶場所:花とみどりの相談所
▶内容:講義、実習
▶講師:東京グリーンコーディネータカレッジ校長/水野義行
▶定員:20名(抽選)
▶材料費:1,500円
▶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、

9月30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

映画を通して環境を考える

▶日時:10月12日(土)午後1時～3時30分
▶場所:南田中図書館
▶内容:映画「森聞き」を上映後、柴田昌平監督と映像文化批評家の四方繁利氏が対談
▶定員:50名(申込順)
▶申込:電話で南田中図書館 ☎5393-2411

デジタルカメラで花の写真を撮ろう

▶対象:初心者 ▶日時:10月13日(日)午前10時～午後4時
▶場所:花とみどりの相談所など
▶内容:講義、実習、講評会
▶講師:自然写真家/吉住志穂
▶定員:20名(抽選)
▶教材費:200円
▶持ち物:デジタルカメラ(一眼レフは不可)
▶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、9月30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

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
▶材料費:①20円
▶申込:当日会場受け付け

Table with 3 columns: 内容 (Content), 日時 (Date/Time), 定員 (先着順) (Capacity/First-come, first-served). Rows include activities like '葉っぱの版画で絵ハガキをつくろう' and '石神井公園ふるさと文化館を探検しよう'.

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:9月28日(土)午後4時～8時
●第4回ロハスフェスタ東京・光が丘公園
●10月1日～7日は「公証週間」
●江古田の達人スタンプラリー
●交通安全教室
●行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」
●石神井公園樹木探検ツアー

- 練馬西法人会研修会「タレント広告の氾濫にモノ申す!」など
●自衛隊朝霞駐屯地の観開式
●高島特別支援学校 学校公開
●目白不動尊から早稲田界いを歩く
●第三地区祭(向山地区)
●家族介護者教室
●朝・夕・青空市
●ねりま遊遊スクール

- 吹奏楽をやってみよう!
●10月の水泳フンポイントレッスン
●わらべうたとあそぼう子どもといっしょに
●写真展「花めぐり」
●地区祭
●家族介護者教室
●朝・夕・青空市
●ねりま遊遊スクール

- 子育て学習講座
●安心おやつの選び方と品質表示の見方
●子どもの人に合わせる力を育てるには?
●リサイクルマーケット
●大泉井頭公園
●早宮公園

- 子育て学習講座
●安心おやつの選び方と品質表示の見方
●子どもの人に合わせる力を育てるには?
●リサイクルマーケット
●大泉井頭公園
●早宮公園

個人情報については、削除してあります。

広告

なんとかしたい、この「性格」! 「つらい気持ち」いつまで?

カウンセリングルーム 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)



一人で思いつめないで! 無料電話相談実施中 (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。



# 秋のねりまで まち歩きを楽しもう

みどり豊かな公園や農にふれあえる場、さまざまな文化財など安らぎをもたらす見所がたくさんあるねりまは、秋のまち歩きにはぴったりです。この機会に秋のねりまを歩いてみませんか。

▶問合せ:練馬区観光協会事務局(区役所・観光係内)☎5984-1032

## ガイドが案内する ねりまのねり歩き2013秋

コースに沿って区民ガイドが見所を案内しますので、初めてまち歩きをする方にもお勧めです。

▶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、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)、商工観光課(区役所本庁舎9階)などで配布する申込書に必要事項を記入の上、10月4日(必着)までに練馬区観光協会事務局(区役所・観光係内)へ

### コース紹介

- ①練馬コース/練馬すずしろの道散策~中新井川の跡を辿(たど)る道  
11月12日(火)・30日(土)午前9時30分から  
11月16日(土)・23日(祝)午後1時から
- ②大泉アニメコース/アニメ発祥の地・映画の街~大泉学園探訪  
11月4日(休)・18日(月)・22日(金)・29日(金)  
午前9時30分から

- ③光が丘紅葉コース/紅黄に染まる光が丘散策  
11月25日(月)・27日(水)午前9時30分から
- ④春日町コース/中の宮今昔物語~ふじ大山道沿いの風景・史跡  
11月7日(木)・22日(金)午前9時30分から  
11月11日(月)・18日(月)午後1時から
- ⑤石神井コース/水と緑と歴史があふれる石神井公園を歩こう!  
11月2日(土)・14日(木)午後1時から
- ⑥大泉牧場コース/23区唯一の乳牛牧場・農業と住宅地の共存  
11月14日(木)・20日(水)午前9時30分から
- ⑦江古田コース/江古田市場と大学を巡る~文化の香り・秋の香り  
11月21日(水)午後1時から  
11月28日(水)午前9時30分から
- ⑧光が丘いちょうコース/秋の光が丘~フラワー探索とバードウォッチング  
11月3日(祝)・16日(土)午前9時30分から
- ⑨高野台コース/故(ふる)きを温(たず)ねて秋を知る・高野台  
11月18日(月)・23日(祝)午前9時30分から



ねりまのねり歩きの区民ガイド  
夏井清子さん(西大泉在住)

### まち歩き先輩に 聞きました

まち歩きの良さを  
ご紹介します!

**ポイント 1 何気ない変化に気付く**  
まち歩きを始めてから、昨日までつぼみだった花が咲いたこと、蝶の姿や鳥のさえずりなど、身の回りのちょっとした変化に気付くようになりました。通勤の途中や買い物の帰りなども楽しい時間になります。



**ポイント 2 知ればもっと好きになる**  
石庭の森緑地(東大泉7-50)は、平成17年に、マンションになる予定だった屋敷林を守るために区が買い取り、地域の方と協力して整備したものです。こうした地域との関わりを調べて知ると、美しい緑地にもっと愛着が湧いてきます。



石庭の森緑地で幹回り3mを超える大ケヤキと

## 11/10日 野菜ウォークラリー

JA東京あおばの協力により、石神井地区の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10日(日)午前10時~正午▶場所:石神井台・関町北周辺▶定員:50組(抽選)▶費用:1組500円 ※他に保険料1人30円。▶申込:ハガキまたはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢③代表者の氏名・電話番号を、10月11日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係☎5984-1403 FAX3993-1451 ※申し込みは1グループにつき1通までです。



爽やかな秋に楽しみながら  
野菜について学べます

## 区民歩行会 紅葉を楽しむ 養老溪谷と富津公園ウォーキング

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月16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、17日(日)午後5時頃同所解散(1泊2日。雨天決行)▶場所:養老溪谷、富津公園(いずれも千葉県)周辺※ベルデ岩井に宿泊(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(区印の別も)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

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。

リハビリ充実型ホーム

見学受付中  
見学申込・資料請求・お問い合わせは  
**0120-577-570**  
《受付》9:00~18:00 土日祝もOK

介護付有料老人ホーム  
東京都練馬区中村3-32-2  
**グレースメイト 鷺ノ宮 式番館**

http://www.gracemate.jp (事業主体) 株式会社 オールライフメイト 豊島区東池袋3-4-3池袋イースト14階

住まいの新築・リフォーム  
設計・施工と相談お受けしております。

一級建築士事務所 TEL 03-3928-4173  
株式会社 **太平建設**  
URL/http://www.ktaihei.com

相続による不動産の名義変更  
安心の定額パック(戸籍収集&登記申請)

法定相続パック 42,000円 遺産分割パック 52,500円  
※諸条件有(不動産の数5個以内、相続人5名以内、他)詳細はTELにて  
今すぐお電話ください!営業時間:(平日9時~19時)  
**☎03-5935-8703(相談無料)**  
無料出張相談も対応 土・日・夜間も可(要予約)

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

広告 練馬区 相模湾 指定保養施設 絶景の宿 **ラビスタ伊豆山** いずさん 指定保養施設・高齢者いきいき健康券をご利用の場合 **4,500円~** ●ご予約・お問合せ 毎日9:00~21:00 **0557(80)3666** (練馬区民である旨をお申し出ください)