ともに築き　未来へつなぐ　人とみどりが輝く　わがまち練馬

ねりま区報

11/1

平成25年（2013年）　第1664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/

ゆるキャラ®グランプリの投票は11月8日（金）まで！
＝ねり丸に毎日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

大江戸線延伸に向けて　熱い思いを一つに！

延伸地域の小学4～6年生を対象に募集した平成24年度大江戸線延伸ポスターコンクール最優秀作品

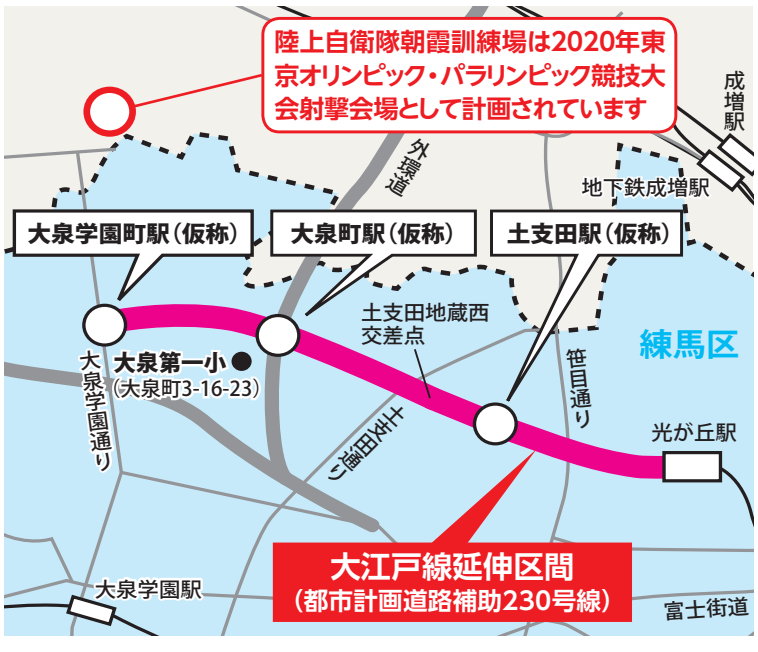
大江戸線延伸促進大会を開催

11月17日㈰午後2時～3時30分（午後1時30分開場）

大泉第一小
▶交通：西武池袋線大泉学園駅北口から西武バス
①和光市駅南口行きで「大泉第一小学校」下車徒歩1分
②長久保行きで「大泉桜高校」下車徒歩7分

▶主催：大江戸線延伸促進期成同盟
▶問合せ：大江戸線延伸推進課☎5984-1584
※事前の申し込みは不要。　※車での来場はご遠慮ください。

ご参加いただいた方に限定ストラップ（非売品）などを差し上げます。



早期実現に向けて

区は、区民・区議会をはじめとした方々とともに、地下鉄大江戸線の光が丘から大泉学園町までの延伸促進活動に取り組んでいます。大江戸線の導入空間となる補助230号線の整備に併せ、土支田中央土地区画整理事業をはじめとする、補助230号線沿線まちづくりについても取り組を進め、大江戸線の早期延伸を目指しています。

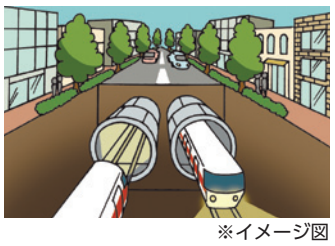
導入空間の着実な進展

補助230号線は、全線で事業を進めています。現在、笹目通りから土支田地蔵西交差点までの区間が開通し、土支田通りまでの区間についても11月15日㈮に開通する予定です。

延伸促進大会にご参加を

大江戸線延伸の早期実現の機運を盛り上げ、関係機関への働きかけを強化するため、延伸促進大会を開催します。ぜひ、ご参加ください。

補助230号線の下を利用して大江戸線の導入空間とします



※イメージ図

今号の注目情報

■区民農園・市民農園の利用者募集 …… 2面

身近にある農園を利用して野菜作りを楽しみませんか。

■都営住宅の入居者募集 …… 2面

■憩いの森・街かどの森を紹介 … 6・7面

紅葉の季節に身近な憩いの森でリフレッシュしませんか。

◉目次

・お知らせ／税／働く／ボランティア／環境／国民健康保険／事業者向け／お休みします／子ども・教育 …… 4・5面
・健康・衛生／高齢者／催し／スポーツ …… 8・9面
・講座・講演会／ベルデ …… 10・11面

11月11日号は、発行日が新聞休刊日のため、11月10日（日）の朝刊に折り込みます。

アニメ・イチバンのまち練馬区を発行しました！

日本アニメ発祥の地であり、アニメに関わる著名人も多数輩出した練馬のアニメが分かる冊子です。
▶**問合せ：**アニメ産業振興係☎5984-1276
▶**配布場所：**区民事務所（練馬を除く）、区民情報ひろば（区役所西庁舎1階）、商工観光課（同本庁舎9階）　※12月9日㈪からは英語版・中国語版も配布。　※区ホームページ「ねりまの案内」の「ジャパンアニメーション発祥の地練馬区」の「お知らせ」でもご覧になれます。

教育長に河口浩が再任

10月28日で任期満了となった練馬区教育委員会教育長に、河口浩が選任されました（2期目）。任期は10月29日から4年間です。

「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。

区民農園・市民農園の利用者募集

農のある暮らしを楽しみませんか

区民農園・市民農園は、区が借りた土地を整備して、区民の皆さまに貸し出す農園です。身近な農園で野菜作りを楽しみませんか。

※農業体験農園は1月11日号の区報で募集予定です。

問合せ　都市農業課農業振興係　☎5984-1403

▼**対象**:区内在住の方(世帯単位)または過半数が区内在住の方で構成する団体▼**利用期間**:平成26年3月1日～28年1月31日(1年11カ月間)　※旭町市民農園は、平成26年4月1日からの1年10カ月間。▼**農園の名称・所在地・区画数**:左表の通り▼**募集案内の配布期間・場所**:11月22日(金)まで区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、都市農業課(同9階)で配布　※区ホームページ「区政情報」の「農業」にも掲載しています。　※募集案内の郵送を希望する方は、返信先と「募集案内希望」を記入して90円切手を貼った長形3号(235㎜×120㎜)の封筒を11月15日(必着)までに〒176・8501区役所内都市農業課へ。▼**申込**:募集案内に添付の申込書を11月25日(消印有効)までに都市農業課へ　※申し込み多数の場合は抽選となります。抽選結果は、1月31日(金)までに通知します。

注意事項

●申し込みは、1世帯(団体)につき1通に限ります(2通以上申し込んだ場合は無効)。

●団体で申し込む場合は、申し込む前に電話で連絡してください。

●市民農園には、2区画ずつ車いす利用者優先区画があります。利用希望者は、申し込む前に電話で連絡してください。

農園で野菜が大好きに

西大泉市民農園を利用している早間さんご一家(西大泉在住)

子どものトマト嫌いを直すため、市民農園を利用して自分で野菜を作ってみました。新鮮な野菜は甘くておいしく、今や我が家の食卓に並ぶ野菜はほとんど市民農園で作った野菜です。市民農園を利用している方とは情報交換などで会話が弾み、畑の手入れをしてから仕事に出掛けるので、良い気分転換にもなります。区民・市民農園を利用して、ぜひ野菜作りの楽しさを体験してほしいです。

	区民農園(手頃な料金の)	市民農園(設備が充実した)
1区画の面積	約15㎡	標準区画…約30㎡ 車いす利用者優先区画…約20㎡
使用料 (1年11カ月) ※旭町市民農園は1年10カ月。	9,200円(月額400円)	標準区画…36,800円(月額1,600円) ※旭町市民農園…35,200円 車いす利用者優先区画…25,300円(月額1,100円) ※旭町市民農園…24,200円
主な設備	水道、農具庫(共用)、トイレ、ベンチ ※トイレは一部農園にはありません。	水道、クラブハウス(トイレ・休憩室・更衣室・調理設備付き)、農具庫(共用と個人用)

区民農園一覧(19カ所)

農園名	所在地	区画数
豊玉南三丁目第二	豊玉南3-18	46
中村南一丁目	中村南1-2	90
向山四丁目	向山4-9	98
春日町二丁目	春日町2-31	38
高松三丁目	高松3-11	38
田柄一丁目	田柄1-16	235
田柄二丁目	田柄2-38	45
石神井町六丁目	石神井町6-32	16
下石神井六丁目	下石神井6-14	40
上石神井南町	上石神井南町10	40
上石神井二丁目	上石神井2-15・16	133
関町南三丁目	関町南3-4・7・8	171
関町南三丁目第二	関町南3-30	83
東大泉二丁目	東大泉2-1	92
東大泉六丁目	東大泉6-41	33
西大泉二丁目	西大泉2-8	163
南大泉やまぶし	南大泉5-8、西大泉1-11	49
大泉学園町一丁目	大泉学園町1-33	38
大泉学園町四丁目	大泉学園町4-26	146

市民農園一覧(5カ所)

農園名	所在地	区画数
旭町	旭町1-12-12	44
谷原東	谷原1-21-27	56
谷原西	谷原6-1-22	49
西大泉	西大泉4-3-8	40
南大泉	南大泉4-30-7	48

※区画数には教育・福祉団体の優先区画を含みます。
※車での来園はできません。
※区画数は変更になる場合があります。

都市農地の7つの機能

都市の農地は、農産物の供給に限らず、レクリエーションや環境保全、教育などさまざまな役割があります。今回は、その機能を紹介します。

採れたての野菜が手に入る

練馬区は、都内随一のキャベツ生産量を誇り、農地面積も東京23区で最大です。これからも消費地に近いという利点を生かして、消費者に新鮮で安全な農産物を供給していきます。

畑から学ぶことができる

畑は子どもから高齢者まで、幅広い世代が農作業や収穫の体験を通じてさまざまなことを学べる教育の場でもあります。食卓に上がる野菜がどのように作られているのか、畑の虫たちの役割や、食の安全、農家との交流など、農を通じて人と自然と社会の関わりを学べます。

農とふれあえる

農地は、収穫体験や農作業など、土とのふれあいを通じて心と体の健康を維持する身近なレクリエーションの場にもなります。区内には、区民農園や市民農園(上の記事参照)、農業体験農園、ブルーベリー観光農園など、さまざまな農とのふれあいの場があります。

農は環境を守る

農地は、ヒートアイランド現象の緩和、二酸化炭素の排出抑制、地下水の涵養(かんよう)、資源循環など、都市環境を守るために欠かせない存在となっています。

農から懐かしさと四季が感じられる

区内には農地と屋敷林が一体となった郷土景観があります。大地に作物が育つ農地の姿や農作業の風景は、人々の心を和ませ、四季折々の季節感を伝えています。

農が安全・安心を保つ

都市の農地には防災の役割も期待されています。震災や火災などの際に、身近な避難場所として機能します。

農で健康になる

区内には、高齢者や障害者が農作業を行える農地が多数あります。健康づくりとともに、収穫の喜びや仲間との交流が利用者の生きがいとなっています。

区民表彰功労者が決定

区民表彰は、区の自治の振興・発展や区民の生活と文化の向上などに功労のあった方をたたえるために行っているものです。ここでは平成25年度の功労者105名をお知らせします(氏名は功労別の50音順。敬称略)。

問合せ 総務係☎5984・2600

自治功労	
柏崎 強	大泉町4
田中 秀勝	高松1
戸谷 英津子	土支田3
福沢 剛	栄町
地域社会育成功労	
青木 和人	光が丘3
青柳 昭治	氷川台3
赤澤 玲子	石神井台4
安部 武雄	豊玉上1
猪飼 昭彦	羽沢3
石井 逸代	関町東2
石井 賀世子	旭町2
上野 雅子	田柄3
内野 秀樹	貫井4
大野 勝義	富士見台3
岡田 尚子	大泉学園町7
奥澤 悦子	富士見台4
鬼澤 一久	上石神井1
加藤 勇	大泉学園町7
加藤 久美子	西大泉3
金子 トキ子	旭町2
川島 藤行	平和台1
坂口 節子	大泉学園町7
櫻井 喜壽	石神井台4
三戸 英一	大泉町3
清水 きよゑ	光が丘2
下川 芳子	西大泉2
杉浦 洋子	練馬4
杉澤 清政	大泉町2
須藤 美知子	春日町1

地域社会育成功労	
反田 康二郎	大泉町3
髙橋 登	西大泉6
田中 進	石神井台8
玉置 方里	石神井町8
戸田 宏生	富士見台3
西澤 康男	石神井台2
八方 清文	石神井町3
花房 隆一	桜台1
宮川 幸枝	大泉町4
村松 紀夫	石神井台2
本橋 勝治	下石神井6
本橋 敏博	石神井台6
本橋 富壽	関町南1
森屋 正治	北町7
山田 澄子	平和台3
横山 慎司	向山2
渡辺 喜代子	田柄2
納税功労	
風祭 仁	桜台3
新德 トシ子	上石神井2
八木 良長	石神井町3
社会福祉功労	
板倉 直子	栄町
井手上みさを	大泉町6
大島 光昭	大泉町5
尾崎 弘枝	関町南3
後藤 千恵子	高野台2
塩坂 敦子	関町南1
杉江 哲也	早宮2
瀧澤 幸惠	三原台1

社会福祉功労	
永井 惠子	早宮2
濵野 眞理	田柄5
日比野 良子	大泉町5
湯浅 滿里子	中村3
吉田 京子	石神井台2
吉田 宏子	石神井台4
労働精励功労	
佐藤 實	東久留米市
白石 晴二	埼玉県富士見市
福田 秀史	西東京市
技能功労	
小熊 素子	石神井台5
中塚 康次	北町1
農林水産功労	
相原 弥平	西大泉5
加藤 力男	土支田2
佐久間 光一	高松2
豊田 孔弘	石神井町4
福井 薫子	羽沢2
商工業功労	
青木 祐壽	谷原1
石塚 康夫	北町6
大野 文義	関町北2
荻野 隆義	石神井台4
押久保 晉	西大泉3
堀口 友宏	高野台1
水野 幸男	練馬2
村上 四郎	北町1
本橋 義雄	西大泉4
山﨑 章一	貫井2

学校教育功労	
秋田 博伸	豊玉中4
浅田 博之	谷原2
井口 俊	栄町
上田 ゆき江	田柄5
奥村 講准朗	高野台1
橋内 幸代	下石神井1
小林 茂樹	東大泉7
酒井 なを子	埼玉県和光市
福井 直敬	豊玉上1
本橋 紘一	下石神井4
安藏 誠市	高松1
社会教育体育功労	
石井 満夫	早宮3
市川 淳	西大泉1
田中 隆造	羽沢2
中山 潤司	新宿区
西森 啓	高野台3
文化事業功労	
石原 和一	羽沢2
松尾 惠美子	石神井台8
国際交流功労	
長谷川 純三	南田中2
人命救助	
柴田 義晴	東大泉5
鶴田 光彦	石神井町4
寄附	
荒井ハルコ	―

おめでとうございます

消防あんしん窓口を開設

消防に関する疑問にお答えします

家具の転倒防止装置の設置や、病気・けがで救急車を呼ぶべきかどうかの目安など、日頃の消防に関する疑問に消防署員がお答えします。▼**申込**:当日会場受け付け▼**問合せ**:安全・安心担当課☎5984・1239

日時		場所
11/11(月)	10:00～15:00	石神井庁舎1階
11/12(火)		関区民センター
11/13(水)	10:00～12:00	光が丘IMAホール(光が丘5-1-1)
11/14(木)	10:00～15:00	豊玉高齢者センター
11/15(金)	10:00～14:00	光が丘区民センター2階

うれしいね 防火で笑顔の 人と町
秋の火災予防運動

11月9日～15日は秋の火災予防運動週間

いずれも▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:各消防署

	催し名
練馬消防署☎3994-0119	◆**防災コンクール**(町会・自治会が軽可搬ポンプなどの操法などを競う)…11月10日(日)午前9時30分～午後1時▶**場所**:南町小 ◆**防火のつどい**(浪曲師の春野恵子さんによる公演)…11月12日(火)午後2時～4時▶**場所**:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)
石神井消防署☎3995-0119	◆**防火のつどい**(シンガーソングライターの芦沢みゆきさんによる防災トーク・ミニコンサート)…11月14日(木)午後1時～4時▶**場所**:大泉学園ゆめりあホール ◆**まちかど防災訓練**(町会・自治会・消防団・災害時支援ボランティアなどと連携して行う防災訓練)…11月16日(土)午前9時～11時30分▶**場所**:民間駐車場(石神井台2-5)
光が丘消防署☎5997-0119	◆**いちょうコンサート**(東京消防庁音楽隊によるコンサート)…11月13日(水)午前11時～正午▶**場所**:光が丘IMAホール(光が丘5-1-1)

野外でごみを燃やすのはやめましょう

野外や基準に満たない小型焼却炉での焼却は、東京都の条例で原則として禁止されています。ごみを燃やすと、煙や悪臭、灰が近隣の迷惑になるだけでなく、二酸化炭素やダイオキシン類を発生させる原因にもなります。ご協力をお願いします。

▶**問合せ**:環境規制係☎5984-4712

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

都公募分と地元割当分の申し込み資格を満たせば、両方に申し込めます。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。 ※区立高齢者集合住宅の入居者募集については、11月21日号の区報でお知らせします。

▼**申込書の配布期間**:11月5日(火)～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(区役所本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)

※11月9日(土)・10日(日)は、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)のみで配布。

募集区分		主な申し込み資格	募集戸数
都公募	世帯向け(一般募集住宅)	**〈家族〉**都内在住で同居親族がいること **〈単身者〉**都内3年以上在住で、60歳以上(※1)、または身体障害者手帳1～4級の方などであること	1,500戸
	若年ファミリー向け(定期使用住宅 ※2)	• 都内在住であること • 夫婦のみまたは夫婦と子の世帯であること • 申込者・同居親族の全員が40歳未満であること	740戸
	若年ファミリー向け		50戸
	多子世帯向け(定期使用住宅 ※2)	• 都内在住であること • 18歳未満の子が3人以上(うち1人は小学5年生以上)と夫婦の世帯であること • 申込者・同居親族の全員が45歳未満であること	10戸
地元割当	家族向け(3人以上)	• 区内在住で、同居親族がいること	2戸

※1 昭和31年4月1日以前生まれの方を含みます。
※2 定期使用住宅…10年間に限り入居できる住宅です。

国民健康保険

11月～3月納期分の納付書を送付

納付書は11月18日㈪に発送します(口座振替の方・特別徴収〈年金からの徴収〉のみの方を除く)。納期限は毎月末日(金融機関が休みの場合は、翌営業日)です。10月分以前の納付書を紛失した方は、ご連絡ください。▶**問合せ:**こくほ収納係☎5984-4559

保険料の減額・免除の相談を

災害や傷病など、特別の事情により保険料の支払いが一時的に難しい方は、保険料の減額・免除の制度がありますので、ご相談ください。世帯の平均収入額や預貯金など資産の合計が、生活保護の基準額の100分の115を下回る場合は減額・免除を行います。納付期限前の保険料(最大3カ月分)が対象となります。▶**相談先・問合せ:**こくほ資格係(区役所本庁舎3階)☎5984-4554

事業者向け

有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

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。▶**掲載位置・広告サイズ・刷色:**裏表紙・縦55㎜×横185㎜・2色(色指定不可)▶**料金:**3万円▶**発行日:**1月上旬(予定)▶**発行部数:**2万部▶**主な配布先:**町会、自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限:**11月25日㈪▶**問合せ:**消費生活係☎5910-3089

来年1月から記帳・帳簿等の保存制度の対象者が拡大されます

事業所得、不動産所得などを有する全ての個人の白色申告者の方も、記帳・帳簿等の保存が必要となります。詳しくは、お問い合わせいただくか、国税庁ホームページ(http://www.nta.go.jp/)をご覧ください。▶**問合せ:**税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】

あなたのお店も「健やか運動協力店」になりませんか

協力店ステッカー

健やか運動協力店は、子どもたちと触れ合う機会の多い商店の皆さまに、子どもたちへの声掛けや、非行防止の働き掛けに協力していただくものです(現在の協力店は約1,690店)。11月の子ども・若者育成支援強調月間に合わせて、青少年育成地区委員会の委員が各商店に伺い、健やか運動協力店の説明と新規加入のお願いをします。▶**問合せ:**青少年係☎5984-4691

中小企業退職金共済制度のご利用を

中小企業で働く方向けに、国が支援する外部積立型の退職金制度です。掛金の一部を国が助成し、掛金は全額非課税で手数料も掛かりません。また、パートタイマーや家族従業員も加入できます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、中小企業退職金共済事業本部ホームページ(http://chutaikyo.taisyokukin.go.jp/)をご覧ください。▶**問合せ:**中小企業退職金共済事業本部☎6907-1234

建設業退職金共済制度のご利用を

国が建設業の現場で働く方のために作った退職金制度です。掛金の一部を国が助成するほか、掛金が税法上全額非課税となるなどの特典があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、建退共東京都支部ホームページ(http://www.token.or.jp./kentai/index.php)をご覧ください。▶**問合せ:**建退共東京都支部☎3551-5242

お休みします

〈桜台地区区民館〉…平成26年5月21日㈬～平成27年3月31日㈫【大規模改修工事のため】▶**問合せ:**施設維持係☎5984-1262

〈関町図書館☎3929-5391〉…11月11日㈪～15日㈮【館内整理のため】

子ども・教育 ～子育て応援～

育児と離乳食

1 2とも▶**日時:**11月15日㈮午前10時～11時30分▶**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 **関保健相談所☎**3929-5381(1回食)▶**対象:**5・6カ月児と保護者

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

和凧(わだこ)づくり

▶**対象:**小学生　※小学1～3年生は保護者同伴。▶**日時:**12月1日㈰午後1時～3時▶**場所:**南大泉青少年館▶**講師:**大泉凧の会代表／小倉博人ほか▶**定員:**20名(抽選)▶**教材費:**1,000円▶**申込:**往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号を記入の上、11月15日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9　春日町青少年館☎3998-5341

省エネポスターコンクール作品募集

省エネルギーについて理解を深めていただくため、ポスターコンクールを開催します。応募作品の中から最優秀賞1点、優秀賞3点、佳作10点に賞品を差し上げます。応募作品は、2月の省エネ月間に、区役所アトリウムなどに展示する予定です。▶**対象:**区内在住の小学生▶**募集作品:**54㎝×38㎝の画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品　※省エネルギーについての標語を入れてください。▶**申込:**電話またはリサイクルセンターホームページ(http://www.nerima-rc.jp/)で応募要領を確認の上、1月17日(必着)までに郵送で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196

少年少女大運動会

▶**対象:**小学3年以上の方　※保護者の参加も可。▶**日時:**11月23日㈷午前10時～午後3時(雨天24日)▶**場所:**練馬総合運動場▶**内容:**綱引き、大玉送り、リレー競走など▶**区の担当:**スポーツ振興課振興係▶**申込:**体育館にある申込用紙に必要事項を記入の上、11月7日㈭までに公益社団法人練馬区体育協会☎5393-5420

ねりまこども将棋教室 ～プロ棋士との夢の対局 ＝区民企画講座＝

▶**対象:**小中学生▶**日時:**12月1日㈰Ⓐ午前9時15分～正午Ⓑ午後1時～5時▶**場所:**生涯学習センター▶**講師:**日本将棋連盟所属／佐藤康光ほか▶**定員:**各30名(抽選)▶**申込:**往復ハガキに①講座名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④学年⑤保護者氏名⑥電話番号を記入の上、11月19日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667

親子で健康アップ教室 ～めざせ！スッキリボディ

▶**対象:**4～12カ月児と保護者▶**日時:**11月27日㈬午前10時～11時30分▶**場所:**関保健相談所▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士／須藤浩代▶**定員:**15組(申込順)▶**持ち物:**バスタオル▶**申込:**電話で関保健相談所☎3929-5381

11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。
内科・小児科	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。
	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	
歯科	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。
	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	

●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

田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
島村記念病院(関町北2-4-1)	☎3928-0071

●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㈷	フミ接骨院(桜台4-5-8)	☎5984-5800
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
4日㈭	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
10日㈰	植竹接骨院(豊玉中3-12-6)	☎3993-6522
	伊藤接骨院(田柄1-29-17)	☎3939-0548
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
17日㈰	石田接骨院(北町2-41-5)	☎3550-9036
	村瀬接骨院(大泉町1-3-6)	☎3922-7705
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
23日㈷	鈴木接骨院(北町1-37-9)	☎3559-4555
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	ひまわり接骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
24日㈰	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	かんとう接骨院(貫井4-14-24)	☎3926-4410
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556

お知らせ

皆さまからの寄付

9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

【練馬みどりの葉っぴい基金】
880円(1件)

■練馬区社会福祉協議会へ
22万1,378円(69件)

練馬区情報公開および個人情報保護運営審議会の区民委員を募集

審議会は、区民、区議会議員など25名以内で構成され、情報公開制度や個人情報保護制度の運営状況について審議します。▶**対象:**区内在住の20歳以上で、年8回程度、平日の昼間に開催する会議に出席できる方▶**任期:**4月から2年間▶**募集予定人数:**5名(年齢、性別、地域などを考慮の上、選考)▶**申込:**情報公開または個人情報保護についての意見や考えをまとめた作文(800字程度。様式自由)に、①住所②氏名③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦区の審議会や懇談会などの委員をしている方はその会議名を記入の上、11月29日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内区民情報ひろば(西庁舎1階)、またはファクス、電子メールで個人情報保護担当係FAX3557-3721・電子メールjohokokai@city.nerima.tokyo.jp▶**問合せ:**個人情報保護担当係☎5984-4513

練馬区自転車駐車対策協議会の委員を募集

協議会は、区民の方や学識経験者など20名で構成され、自転車問題などを調査・審議します。▶**対象:**区内在住で、年2回程度、主に平日昼間に開催する会議に出席できる方▶**任期:**1月から2年間▶**募集人数:**6名(選考)▶**報酬:**1回7,700円▶**申込:**「放置自転車問題を解決するために」をテーマとした作文(1,200字程度)に、①住所②氏名③年齢④職業⑤電話番号を記入の上、11月22日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内交通安全課自転車対策係(本庁舎13階)☎5984-1993

男女共同参画センターえーるで行う講座を企画・運営する団体を募集

▶**対象:**代表者が区内在住・在勤(在学)の16歳以上で、主に区内で活動する団体▶**講座実施期間:**4月～平成27年3月▶**内容:**男女共同参画、仕事と子育ての両立、女性の健康、ライフプランなどをテーマにした講座の企画・運営▶**委託料:**1講座につき1～2万円(保育を行う場合は加算あり)▶**募集数:**6団体(選考)▶**申込:**電話で申込用紙を請求の上、12月10日(必着)までに持参または郵送で男女共同参画センターえーる☎3996-9007

税

平成25年分給与所得の年末調整等説明会

年末調整の仕方や法定調書・給与支払報告書の書き方を説明します。年末調整に必要な用紙や給与支払報告書は、説明会開始30分前から配布します。事前の申し込みは不要です。▶**対象:**源泉徴収義務者▶**問合せ:**税務署【①練馬東☎3993-3111②練馬西☎3867-9711】、税務課区税調整係☎5984-2703　※会場に来られない方の給与支払報告書や、今年5月31日までに申し込まれた電算処理用給与支払報告書などは、税務課(区役所本庁舎4階)で配布します。

	日時		場所
①練馬東	11/6(水)	10:30～12:30、13:30～15:30	光が丘区民センター3階
	11/8(金)		区役所アトリウム地下多目的会議室
②練馬西	11/12(火)	13:30～15:30	関区民センター
	11/13(水)		石神井公園区民交流センター
	11/19(火)	10:30～12:30、14:00～16:00	大泉学園ゆめりあホール

※車での来場はご遠慮ください。

税の無料相談会

▶**日時・場所:**①11月13日(水)・14日(木)午前10時～午後4時…練馬駅1階通路、光が丘IMA光の広場(光が丘5-1-1)②11月16日(土)・17日(日)午前10時～午後3時…石神井公園駅中央口改札付近▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**東京税理士会【①練馬東支部☎3993-6281②練馬西支部☎3922-0311】

消費税の届け出はお早めに

平成24年分の課税売上高が1,000万円を超える個人事業者の方は、26年分の消費税の申告・納税が必要です。「消費税課税事業者届出書」を提出してください。また、26年分から簡易課税制度を利用する場合は、12月31日(火)までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出してください。▶**問合せ:**税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】

働く

1歯科衛生士2看護師【練馬区職員】

選考方法・日程など詳しくは、募集案内をご覧ください。▶**受験資格:**1歯科衛生士資格を持ち(3月31日までに取得見込みの方を含む)、昭和49年4月2日以降に生まれた方2看護師資格を持ち(3月31日までに取得見込みの方を含む)、昭和44年4月2日以降に生まれた方▶**勤務場所:**1保健相談所など2区立の保育園・福祉施設など▶**採用予定数:**各1名▶**採用予定日:**4月1日(火)以降▶**募集案内・申込用紙の配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、職員課(同本庁舎6階)　※区ホームページ「職員採用情報」にも掲載しています。▶**申込:**申込用紙を、郵送の場合は11月20日(必着)までに、持参の場合は11月21日(木)・22日(金)に職員課人事係☎5984-5782

看護師【非常勤職員】

▶**対象:**有資格者▶**期間:**12月～3月(再任する場合あり)▶**勤務日時:**月～金曜①午前8時30分～午後5時15分②午前9時30分～午後3時30分(月16日)▶**場所:**氷川台福祉園▶**内容:**障害者の医療介護など▶**報酬:**日額①1万4,400円②1万800円　※交通費支給、社会保険あり。▶**採用予定数:**1名(書類選考・面接)▶**申込:**履歴書(写真添付)を、11月22日(必着)までに持参または郵送で〒179-0084氷川台2-16-2　氷川台福祉園☎3931-0167

業務協力員～知的障害者対象【非常勤職員】

選考方法・日程など詳しくは、募集案内をご覧ください。▶**対象:**愛の手帳を持ち、自力での通勤ができる区内在住の方▶**期間:**1月～3月(再任する場合あり)▶**勤務日時:**月～金曜午前7時45分～午後4時15分(月16日)▶**場所:**区立小学校▶**内容:**清掃業務など▶**採用予定数:**若干名▶**報酬:**日額6,600円　※交通費支給。※社会保険あり。▶**募集案内・申込用紙の配布場所:**職員課人事係(区役所本庁舎6階)　※区ホームページ「職員採用情報」にも掲載しています。▶**申込:**申込用紙を、11月14日(木)・15日(金)に職員課人事係に持参してください。▶**問合せ:**職員課人事係☎5984-5782

管理栄養士【臨時職員】

交通費は支給しません。登録制で欠員状況により採用します。▶**対象:**有資格者▶**勤務日:**月2～5日程度▶**時間:**午前8時30分～午後5時15分の間の4時間または8時間▶**場所:**保健相談所▶**内容:**健康教育、調理補助、乳幼児の栄養相談など▶**賃金:**4時間5,300円▶**採用人数:**若干名(選考)▶**申込:**履歴書(写真添付)を、11月15日(必着)までに持参または郵送で〒176-0012豊玉北5-15-19　豊玉保健相談所☎3992-1188

栄養士【臨時職員】

▶**対象:**有資格者▶**期間:**12月5日～4月15日▶**勤務日時:**月～金曜午前9時～午後3時(月15日以内)▶**場所:**大泉学園町福祉園▶**賃金:**時給1,040円▶**採用予定数:**1名(選考)▶**申込:**履歴書(写真添付)を、11月20日(必着)までに持参または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20　大泉学園町福祉園☎3923-8540

①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】

いずれも交通費は支給しません。登録制で欠員状況により採用します。▶**期間:**6カ月以内▶**勤務日:**月～土曜(月20日程度)▶**時間:**①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～8時間▶**場所:**区立保育園▶**賃金:**①時給1,300円(土曜1,400円)②時給1,100円(土曜1,200円)③④時給900円(土曜1,000円)▶**申込:**履歴書(写真添付)に希望する職種(①～④の別)を記入の上、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

練馬区文化振興協会契約職員(1事務2学芸員)

▶**対象:**1地方公共団体や民間企業などにおいて、連続して1年以上の実務経験がある方2学芸員の資格を持ち、歴史系または文学系の分野において専門性を有し、連続して1年以上の実務経験がある方▶**期間:**4月から1年間(再任する場合あり)▶**勤務日時:**週5日午前8時30分～午後6時15分の間の7時間45分(土・日曜、祝休日勤務、変則勤務あり)▶**場所:**練馬文化センターなど▶**内容:**1庶務・経理事務、公演などの企画・運営、施設管理など2調査研究、展覧会の企画・展示など▶**採用予定数:**若干名(書類選考・筆記選考・面接)▶**報酬:**約17万円　※職歴に応じて加算あり。※交通費支給。　※社会保険あり。▶**申込:**練馬文化センターまたは(公財)練馬区文化振興協会ホームページ(http://www.neribun.or.jp/)にある募集案内をご覧の上、募集案内に添付の申込用紙を、11月15日(必着)までに持参または郵送で(公財)練馬区文化振興協会☎3993-3311

自衛官等

▶**対象:**中卒(見込みを含む)～17歳未満の男性▶**募集期限:**1月10日(金)▶**募集種目:**陸上自衛隊高等工科学校生徒▶**問合せ:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

ボランティア

ブックスタート運営スタッフ

▶**対象:**20歳以上の方▶**場所・日時:**光が丘図書館…毎水曜の午後、第1・3日曜の午前(1時間30分程度)小竹図書館…第2金曜・第4土曜の午前(1時間30分程度)▶**内容:**乳児への絵本の配布、読み聞かせや手遊びの紹介など▶**定員:**若干名▶**申込:**11月6日(水)～15日(金)に電話で光が丘図書館☎5383-6500

環境

アイドリングをやめましょう

自動車のアイドリングストップ(停車時のエンジン停止)は、燃料節約と排ガス削減の効果があるエコドライブの一種です。5秒以上の停止で省エネの効果が出ます。次のようなときは、アイドリングをやめましょう。特に自動車を使用する事業者の方は、従業員などに呼びかけてください。

▶**問合せ:**環境規制係☎5984-4712

●運転者が車から離れるとき●荷物の積み下ろしのとき●人を待つとき●車内で休憩するとき●交差点で信号待ちのとき

身近な憩いの森でリフレッシュ

区内に48カ所ある「憩いの森・街かどの森」は、身近に豊かな自然と触れ合える場所です。日頃の喧騒から離れて、憩いの森・街かどの森でリフレッシュしませんか。

▼問合せ：みどり推進課みどり事業係☎5984・1683

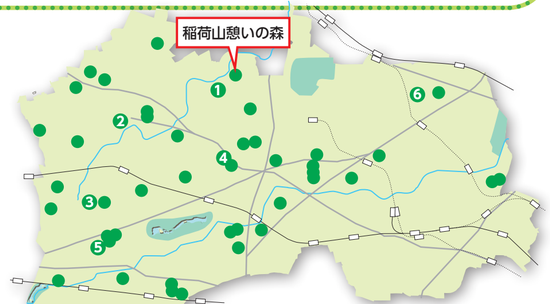
稲荷山憩いの森の風景を区ホームページ「ねりま動画」でご覧になれます。http://www.city.nerima.tokyo.jp/annai/nerimadoga

▲稲荷山憩いの森（土支田4-14）は、22,374㎡ある区内で最も広い憩いの森です。　※湧水は一部の憩いの森にしかありません。

区内に48カ所！ 樹林地を守る憩いの森・街かどの森

憩いの森・街かどの森は、区内に残る貴重な樹林地を、所有者の協力を得て守る制度です。区民の皆さまの憩いの場となるよう、区が管理し開放しています。

※憩いの森は1000㎡以上、街かどの森は300㎡以上1000㎡未満の樹林地が対象です。



憩いの森・街かどの森を紹介したリーフレットを、区民情報ひろば（区役所西庁舎1階）、みどり推進課（同本庁舎18階）で配布しています。また、区ホームページ「ねりまのみどり」の「制度」から、憩いの森・街かどの森の一覧がご覧になれます。

さまざまな取り組みで練馬のみどりを守っています

私たちが健康でうるおいのある生活を送るためには、豊かなみどりが欠かせません。みどりは都市に風格を与えるほか、ヒートアイランド現象の緩和や地球温暖化防止にも役立っています。

区では憩いの森以外にも、「みどり30推進計画第二期事業計画」で定めた「みどりを愛し守り育む心を育てる」「見えるみどり」を増やす」「官民協働による新たな緑化技術の研究・開発」の3つの重点事業を中心に、みどりを守り増やすためのさまざまな取り組みを行っています。

※取り組み内容は、区ホームページの「ねりまのみどり」からご覧になれます。

▼**問合せ**：みどり計画係☎5984・1659

みどりを守る取り組みにご理解を

区内のみどりの多くは住宅地の中にあり、所有者や地域の皆さまの努力で守られています。屋敷林や生け垣、庭木などのみどりは私たちにやすらぎを与える一方、落ち葉などにより、近隣の皆さまの負担になる場合もあります。みどりの保全のためには、所有者や区の取り組みに加えて、地域の皆さまのご理解が不可欠です。貴重な共有財産である豊かなみどりを次世代に引き継ぐため、引き続きご協力をお願いします。

▼**問合せ**：みどり推進課管理係☎5984・1359

練馬みどりの葉っぴい基金にご協力を

都市に残されたみどりを次世代に引き継ぐことを目的に、平成16年に基金をつくりました。大切なみどりである樹林地などの取得や、みどりを守る活動やイベントに活用していきます。皆さまにご支援いただいた基金は、平成25年3月末現在、6億8874万円となっています。

〈ぴいちゃんファンクラブ会員募集中〉

会費2500円（2年度分）を払って会員になると、植物や園芸用品などを選んで交換できる1500円相当の引換券が会費納入時と、来年3月頃の2回（計3000円相当）送付されるほか、みどりに関する特典が受けられます。募集は、1月31日までです。

◎**問合せ**：みどり協働係☎5984・2418

ツイッターも見てほしいっぴい！（https://twitter.com/piichan_nerima）

練馬みどりの葉っぴい基金キャラクター「ぴいちゃん」

これほどの自然を身近に感じられる幸せ

佐藤さんご一家（大泉町在住）

近所なので稲荷山憩いの森には、よく家族で散歩に訪れます。木々に囲まれ、静けさの中で聞こえてくる虫や鳥の鳴き声にとてもリラックスした気持ちになれます。子どももドングリや落ち葉を拾ったり、木の枝で遊んだり、のびのびできるのがいいですね。これほどの自然を身近に感じられるのは、とても幸せなことだと思います。

紅葉が美しい憩いの森を紹介

たくさんの樹種のある憩いの森では、美しい紅葉を楽しめます。※気候によって紅葉の時期が前後する場合がありますので、ご了承ください。▶**問合せ**：みどり事業係☎5984-1683

名称・所在地	面積（㎡）	主な樹種
❶清水山憩いの森（大泉町1-6）	7,567	エゴノキ、クヌギ、コナラ
❷西本村憩いの森（大泉学園町2-23）	5,215	ケヤキ、クヌギ
❸井頭憩いの森（東大泉7-26）	2,547	エゴノキ、クヌギ
❹田中山憩いの森（谷原5-28）	3,395	ケヤキ、クリ
❺松山憩いの森（石神井台8-5）	2,384	カシ、モチ、モミジ
❻どんぐり山憩いの森（北町7-12）	1,199	クヌギ、イヌシデ、コナラ

※右下の地図参照。

【1日～15日】●スポーツ祭東京2013 ●第36回練馬まつり

【16日～30日】●練馬野菜ぎょうざ食べ歩きキャンペーン ●江古田駅周辺の3大学による学園祭合同企画

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ・J:COM（ジェイコム）チャンネル東京（地上デジタル11チャンネル）で放送中。※区ホームページ「ねりまほっとライン」や動画共有サイト「YouTube（ユーチューブ）」の練馬区公式チャンネル（http://www.youtube.com/user/nerimach）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。

第18回区立中学校特別支援(知的障害)学級8校合同文化発表会～はばたけ世界に、自分を信じて

▶**日時:**11月8日㈮午前10時10分～午後3時40分▶**場所:**練馬文化センター▶**内容:**歌や劇など▶**出演:**午前の部…石神井中、都立石神井特別支援学校中学部、光が丘第三中、旭丘中、練馬中　午後の部…谷原中、中村中、南が丘中、大泉中▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**就学相談係☎5984-5664、各中学校

第38回サークル合同発表会

▶**日時・内容:**11月16日㈯・17日㈰午前10時～午後4時…書道・絵画などの作品展示、17日㈰午前10時～午後4時…料理の発表、17日㈰午後1時～4時…ダンスなどの発表▶**場所・問合せ:**春日町青少年館☎3998-5341　※16日・17日は、レクリエーションホール、学習室、談話室の個人利用はできません。

3月末で閉園する光が丘あかね幼稚園ありがとうの会

▶**対象:**卒園児やその保護者、地域の方など▶**日時:**12月7日㈯午後0時45分～3時▶**場所・問合せ:**光が丘あかね幼稚園☎3976-6306▶**内容:**パントマイムなど▶**持ち物:**上履き▶**申込:**当日会場受け付け

ワールドフルート＆ギターDUO～民族笛の新たな魅力に出合う

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**11月17日㈰午後2時～4時▶**場所:**大泉図書館▶**内容:**世界の民族笛とジャズギターの演奏▶**出演:**民族笛演奏家／野田晴彦ほか▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で大泉図書館☎3921-0991

第58回区民文化祭(後期)

▶**問合せ:**生涯学習センター☎3991-1667

内容	日時	場所
太鼓フェスティバル	11/3㈷ 15:30～21:00	大泉学園ゆめりあホール
邦楽演奏会	11/10㈰ 11:00～19:00	生涯学習センター(豊玉北6-8-1)
民踊大会	11/17㈰ 11:30～16:00	
三曲演奏大会(箏〈こと〉・三絃・尺八)	11/24㈰ 11:30～18:00	
手工芸作家展	11/22㈮～28㈭ 10:00～17:00 ※25㈪を除く。※28㈭は16:00まで。	石神井公園ふるさと文化館
洋舞フェスティバル	11/24㈰ 16:00～19:00	練馬文化センター

※車での来場はご遠慮ください。

スポーツ

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」で実施要項をご覧になれます。

●卓球(一般の部)

▶**内容・対象・日時:**①シングルス(中学生を除く15歳以上・40歳以上・50歳以上・60歳以上・70歳以上の男女各部)…11月24日㈰②ダブルス(男子・女子・混合の各部)…12月1日㈰　いずれも午前9時30分から▶**場所:**①総合体育館②光が丘体育館▶**保険料など:**①1人300円②1組600円▶**申込:**体育館やスポーツ振興課にある実施要項をご覧の上、11月8日(必着)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ　※1人でシングルス2種目、ダブルス2種目まで申し込めます。

●駅伝

▶**対象:**高校男子・一般男子(中高校生を除く40歳未満)・壮年男子(40歳以上)・一般女子(中学生を除く15歳以上)の各部4名で構成するチーム　※補欠2名。▶**日時:**12月8日㈰午前9時から(雨天決行)▶**場所:**光が丘公園▶**内容:**光が丘公園内周回コース(1人2.48㎞。高校男子・一般男子の1・4区は4.96㎞)▶**保険料など:**1チーム2,400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の上、11月14日(必着)までに申し込んでください。

都民体育大会練馬区選考会　馬術

▶**対象:**区内在住、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:**11月17日㈰午前9時から▶**場所:**土屋乗馬クラブ(長野県軽井沢町)▶**内容:**Ⓐ中障害飛越Ⓑ馬場馬術A3課目Ⓒジムカーナ▶**貸与馬料など:**5,000円　※馬を持ち込む場合は保険料1,000円のみ。▶**申込:**11月9日(必着)までに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:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

第45回 練馬区民美術展 作品募集

2月1日㈯～9日㈰に開催予定の美術展に出展する作品を募集します。

▶**対象:**16歳以上の方▶**場所:**練馬区立美術館▶**部門:**Ⓐ洋画Ⅰ(油彩画)Ⓑ洋画Ⅱ(油彩画以外)Ⓒ日本画(水墨画を含む)Ⓓ彫刻Ⓔ工芸▶**作品の規格:**平面作品は33.5㎝×24.0㎝(F4号)～116.5㎝×91.0㎝(F50号)以内、立体作品は幅75㎝×奥行き75㎝×高さ100㎝以内　※1人1点。搬入は1月29日㈬、搬出は2月9日㈰。▶**申込:**往復ハガキに①住所(区内在住でない方は勤務先・学校名も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)⑥出品部門(Ⓐ～Ⓔの別)⑦題名(ふりがな。申し込み後の変更不可)⑧作品の大きさを記入の上、11月30日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16　練馬区立美術館☎3577-1821

区民のひろば

●この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は当事者間でお願いします。
●記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。
▶**問合せ:**広報係☎5984-2690

個人情報が含まれているため、「区民のひろば」(サークル紹介)については、削除してあります。

健康・衛生

たのしく食べて健康に！～血管年齢の若さを保つ食生活

▶**日時:**11月21日㈭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

高血圧予防・改善のための食事講習会

▶**日時:**11月27日㈬午後1時30分～3時30分▶**場所:**豊玉保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

骨量測定会

▶**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。▶**日時:**11月22日㈮①午前9時～10時②午前10時～11時▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**骨量測定(素足での、かかと超音波検査)など▶**定員:**各20名(申込順)▶**申込:**電話で北保健相談所☎3931-1347

出張型SANGOさろん「母乳育児講座」=練馬区協働事業提案制度=

▶**対象:**妊娠中の方、生後6カ月までのお子さんの母親▶**日時:**12月2日㈪午後2時～4時▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**助産師／佐藤美幸▶**定員:**25名(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で北保健相談所☎3931-1347

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加者には、認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。▶**日時:**11月27日㈬午後2時～4時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**講師:**ミニケアホームきみさんち代表／林田俊弘▶**定員:**100名(申込順)▶**申込:**電話で認知症対策係☎5984-4597

区民歯科健康講座「インプラント専門医が語る歯の重要性と噛(か)む喜び」

▶**日時:**11月30日㈯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:**東京医科歯科大学客員臨床教授／田中収▶**定員:**200名(申込順)▶**区の担当:**歯科保健担当係▶**申込:**電話またはファクスで①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号またはファクス番号を、練馬区歯科医師会☎3557-0045FAX3557-3553

お口の健康まつり～ねりま　お口すっきり体操で口元に若さと健康美を！

▶**日時:**11月28日㈭午前10時15分～午後3時　※受け付けは午後2時30分まで。▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**内容:**お口のうるおい度チェック、歯科健診(午前10時50分から)、簡単若返りストレッチ体操(午前のみ)、口元メークアップ講座(午後のみ)など▶**講師:**健康運動指導士／原眞奈美▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**歯科保健担当係☎5984-4682　※参加者には歯磨きグッズをプレゼント。

冬野菜たっぷりで健康生活

▶**日時:**11月19日㈫午後1時30分～3時▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介など▶**定員:**25名(申込順)▶**申込:**電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

これからのバランスの良い食事を考える～血管を健康に保つ上手な塩分のとり方

▶**日時:**11月20日㈬午後2時～4時▶**場所:**大泉保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話で大泉保健相談所☎3921-0217

体と心をリフレッシュ！～練馬区健康いきいき体操

▶**対象:**医師から運動を止められていない方▶**日時:**11月27日㈬午後2時～4時▶**場所:**光が丘保健相談所▶**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:**電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

30代からの体の変化と乳がん予防～最新知識と体験者の話

▶**日時:**11月26日㈫午後1時30分～3時30分▶**場所:**大泉保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**関根ウィメンズクリニック副院長／池上靖子ほか▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で大泉保健相談所☎3921-0217

精神保健講演会「依存症治療(酒・薬物・ギャンブル)～本人・医療にできること」

▶**日時:**11月29日㈮午後2時～4時▶**場所:**光が丘保健相談所▶**講師:**雷門メンタルクリニック院長／伊波真理雄▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

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:**①11月5日㈫②19日㈫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

11月11日～17日は糖尿病週間

日本人の5人に1人は糖尿病、40歳以上では3人に1人は糖尿病と推測されています。糖尿病は自覚症状がないままに進行します。血糖が高いまま放っておくと、体中の血管を傷付け、目や腎臓など全身に重大な合併症を引き起こします。糖尿病は血糖コントロールができれば怖い病気ではありません。年に一度は健診を受けましょう。

〈パネル展を開催〉

▶**日時:**11月9日㈯～22日㈮午前8時45分～午後8時(22日は正午まで)▶**場所:**区役所本庁舎2階西側通路▶**内容:**糖尿病の現状や予防法などの紹介

◎**問合せ:**健康づくり係☎5984-4624

睡眠時無呼吸のお話～スッキリ目覚めて生活習慣病も改善

▶**日時:**11月22日㈮午後2時～4時▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**吉祥寺睡眠メディカルクリニック院長／服部庸一郎▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で石神井保健相談所☎3996-0634

高齢者

セカンドライフを楽しむための健康アップ講座

▶**対象:**50~60代の方▶**日時:**11月15日㈮、12月9日㈪午後2時～4時【2日制】▶**場所:**豊玉保健相談所▶**内容:**講義、実技▶**講師:**高村内科クリニック健康運動指導士／小池日登美ほか▶**定員:**35名(申込順)▶**申込:**電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

練馬発「わかわか　かむかむ元気ごはん」料理教室

1 2とも▶**内容:**高齢者向け料理本「練馬発わかわか　かむかむ元気ごはん」の料理を作る　※初めての参加者には料理本を差し上げます。▶**材料費:**800円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-4596

1 **文化交流ひろば**(光が丘3-1-1)▶**日時:**11月16日㈯午前11時～午後2時▶**講師:**ハッピーねり会員▶**定員:**20名(申込順)

2 **石神井公園区民交流センター**▶**日時:**11月19日㈫午前10時30分～午後2時▶**講師:**練馬栄養士会会員▶**定員:**23名(申込順)

耳の聞こえに不安を感じたら

▶**対象:**65歳以上の方▶**日時:**12月4日㈬午後2時～4時▶**場所:**石神井庁舎5階▶**内容:**講義▶**講師:**東京都健康長寿医療センター研究所記憶脳神経科学研究チーム／柳井修一▶**定員:**70名(申込順)▶**申込:**電話で関保健相談所☎3929-5381

催し

「いい歯の日」パネル展～お口からはじめる健康づくり

11月8日の「いい歯の日」に合わせてパネル展を行います。▶**日時:**11月6日㈬～10日㈰午前8時45分～午後8時▶**場所:**区役所アトリウム▶**問合せ:**歯科保健担当係☎5984-4682　※11月8日㈮午後2時～5時に防災歯科用品を配布します(定員50名〈先着順〉)。

大泉町福祉園の施設公開

▶**日時:**11月15日㈮午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分▶**場所・問合せ:**大泉町福祉園☎5387-4681▶**内容:**活動見学、自主生産品の販売など

福祉園などの催し

●**ぬくぬくフェスタ10**▶**日時:**11月9日㈯午前10時30分～午後2時30分▶**場所・問合せ:**貫井福祉園・貫井福祉工房☎5987-0401▶**内容:**模擬店、ゲーム、パン・利用者作品の販売など

●**関町福祉園まつり**▶**日時:**11月9日㈯午前10時30分～午後2時30分▶**場所・問合せ:**関町福祉園☎3594-0217▶**内容:**コンサート、模擬店、ゲーム、自主生産品の販売など

国際交流のつどい

▶**日時:**11月23日㈷午後1時30分～4時30分▶**場所:**文化交流ひろば(光が丘3-1-1)▶**内容:**区内在住の外国籍の方とお互いの文化紹介などを通して交流する▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で事業推進係☎5984-1523

ネズミの被害を防ぐために

ネズミは、食品を食べたり、家具や柱をかじったりするなど、さまざまな問題を引き起こします。区では、ネズミの被害を防ぐため、講習会の開催や防除工事費用の助成などを行っています。▶**問合せ:**生活衛生課環境衛生監視担当係(区役所東庁舎6階)☎5984-2485

ネズミ駆除の講習会を開催

▶**日時・場所:**①11月20日㈬…関保健相談所②22日㈮…光が丘保健相談所　いずれも午後2時～3時30分▶**申込:**当日会場受け付け

ネズミの防除工事費用を助成

ネズミ防除工事費用の一部(限度額3万円)を助成します。事前に申し込みが必要です。▶**対象:**介護保険の要支援・要介護の方のみの世帯、または介護保険の要支援・要介護の方と同居する65歳以上の方のみの世帯

ネズミに関する相談にお応えします

環境衛生監視担当係では、窓口や電話で駆除の相談に随時お応えするほか、殺そ剤・粘着板のサンプルを無料配布しています(殺そ剤の配布は4月30日㈬まで)。

時事問題を考える

▶**対象**:18歳以上の方▶**日時**:11月27日～3月26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

初めてのフラワーアレンジメント～クリスマスリース作り

▶**日時**:11月24日㈰午後2時～4時▶**場所**:花とみどりの相談所▶**講師**:フラワーコーディネーター／永友光恵▶**定員**:24名(抽選)▶**材料費**:2,000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、11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　※親子で参加する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。

地域活動交流会

地域活動のつながりの「輪」を広げるため、「練馬区民100人と"ともだち"だったら何ができるだろう？」をテーマにグループ討議などを行います。▶**日時・場所**:Ⓐ11月16日㈯…勤労福祉会館Ⓑ12月7日㈯…区役所アトリウム地下多目的会議室　いずれも午後2時～4時30分▶**講師**:一般社団法人ISP代表理事／山ノ内凛太郎▶**定員**:各40名(申込順)▶**費用**:500円▶**区の担当**:地域コミュニティ支援係▶**申込**:電話または電子メールで①催し名(ⒶⒷの別も)②氏名③電話番号を、NPO法人練馬明るい社会づくりの会☎6914-8987・電子メールnbs@celery.ocn.ne.jp

ビーズでつくるブレスレット!＝地域ふれあい講座＝

▶**日時**:11月26日㈫午後2時～4時▶**場所**:厚生文化会館▶**定員**:15名(抽選)▶**材料費**:200円▶**申込**:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、11月8日(必着)までに〒176-8501区役所内生涯学習係☎5984-1285

地域福祉講演会「"平穏死"という選択～口から食べられなくなったらどうしますか」

▶**日時**:11月28日㈭午後2時～4時30分▶**場所**:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶**講師**:世田谷区特別養護老人ホーム芦花ホーム常勤医師／石飛幸三▶**定員**:300名(申込順)▶**申込**:11月22日㈮までに電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、練馬区社会福祉協議会☎3993-4346 FAX3994-1224　※車いす席、手話通訳を利用したい方はその旨をお知らせください。

武蔵大学公開講座「何を学ぶの？練馬区の学生」

▶**対象**:18歳以上の方▶**日時**:11月30日㈯午後2時～4時▶**場所**:武蔵大学　※車での来場はご遠慮ください。▶**内容**:日頃、何気なく目にする学生が何を考え、また学んでいるのかを武蔵大学経済学部生の株式投資や年金運用に関する研究成果を通して紹介する▶**講師**:武蔵大学経済学部教授／安達智彦▶**定員**:200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、11月29日㈮までに生涯学習センター☎3991-1667 FAX3991-0056・電子メールs-center@city.nerima.tokyo.jp

働きたい女性のステップアップ講座

1 2とも▶**場所**:男女共同参画センターえーる▶**申込**:往復ハガキに①講座名(1のみ、または1 2両方の別。2はⒶⒷの別も。2のみの受講は不可)②住所③氏名④電話番号を記入の上、11月14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。

1 就労支援セミナー▶**日時**:11月30日㈯午前10時～正午　※午後に相談会あり。▶**講師**:キャリアコンサルタント／石田美枝子▶**定員**:40名(抽選)

2 パソコン講座(仕事で役立つワード・エクセル応用編)▶**日時**:Ⓐ12月3日㈫・4日㈬Ⓑ5日㈭・6日㈮いずれも午前9時30分～午後4時30分【2日制】▶**講師**:地域ITリーダー▶**定員**:各10名(抽選)

生花を学ぶ池坊生け花教室

▶**日時**:12月12日・26日、1月9日の木曜午後1時30分～3時30分【3日制】▶**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**:3,000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、11月18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

NPOスペシャルトーク悩み解決！人材育成「ヒトを育てる」

▶**日時**:12月6日㈮午後7時～9時▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**講師**:NPO法人ケアセンターやわらぎ代表理事／石川治江▶**定員**:30名(申込順)▶**申込**:電話または電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)⑤参加動機を、ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208・電子メールvolunteer@neri-shakyo.com

ベルデ(少年自然の家)

〈冬休み(12/26㈭～1/6㈪)利用分の空き室の申し込みは、旅行サービスコーナーへ〉

空き室の予約は、11月12日㈫から利用日の1週間前まで旅行サービスコーナーで受け付けます(12日は電話予約のみ)。　※岩井は生涯学習団体のみ利用可。　※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは13日㈬から受け付け。　※軽井沢・武石(たけし)のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖のため利用不可。▶**問合せ**:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

情報あらかると①

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

●大井競馬「東京メトロポリタンウイーク」～東京23区の魅力をアピール▶**日時**:11月4日㈪～8日㈮▶**場所**:大井競馬場(品川区勝島2-1-2)▶**内容**:23区にちなんだレース(練馬区の「練馬区特別」「ねり丸カップ」は4日)、23区PRブース、ご当地グルメの販売など▶**入場料**:100円　※20歳未満の方のみでの入場、20歳未満の方の勝馬投票券の購入は不可。▶**問合せ**:特別区競馬組合競馬事務局☎3763-2151

●高齢者水泳体験会(水中歩行・体操など)▶**対象**:60歳以上の方▶**日時**:11月6日㈬・13日㈬・20日㈬午後1時10分～3時10分▶**場所**:大泉学園町体育館▶**保険料**:100円　※事前に申し込みが必要です。詳しくは、高齢社会対策課事業係☎5984-4763にお問い合わせください。

●魚介類共同販売▶**日時**:11月8日㈮▶**場所**:練馬魚商組合共同販売参加店▶**内容**:さわら、さば、えび、茶碗蒸しなどを通常価格より安く販売▶**問合せ**:商工係☎5984-2675

●JA東京あおばの催し　こぐれ村秋の収穫祭▶**日時**:11月9日㈯・10日㈰午前10時～午後4時▶**場所**:こぐれ村(大泉学園町2-12-17)▶**内容**:赤飯、まんじゅうなどの販売▶**問合せ**:大泉地区振興センター☎3925-3112

●たんぽぽまつり▶**日時**:11月10日㈰午前10時～午後2時30分(雨天決行)▶**場所・問合せ**:社会福祉法人龍鳳たんぽぽ(練馬2-14-9)☎5946-3588▶**内容**:自主生産品の販売、模擬店、バザー、抽選会など

●ターゲットバードゴルフ初心者体験教室▶**日時**:11月16日㈯午前10時～正午(雨天中止)▶**場所**:練馬総合運動場▶**費用**:500円(小学生以下のお子さんは無料)▶**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

●裁判所の調停委員による「無料調停相談会」▶**日時・場所**:11月16日㈯午前10時～午後3時30分…西武池袋本店7階▶**内容**:土地建物、金銭債務、交通事故などの無料相談▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:東京民事調停協会連合会☎080-8898-3323

●光が丘清掃工場個人見学会▶**日時**:11月16日㈯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**:11月14日㈭までに電話で光が丘清掃工場☎3977-5311

●学童保育を考える練馬のつどい▶**日時**:11月17日㈰午前10時～午後4時▶**場所**:区役所本庁舎19階▶**内容**:講義、分科会▶**講師**:明星大学准教授／森下由規子▶**定員**:100名(先着順)▶**資料代**:300円▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:子育て支援課庶務係☎5984-5817

●練馬区社会福祉事業団実践報告会▶**日時**:11月17日㈰午後1時～4時30分▶**場所**:光が丘区民センター3階▶**内容**:高齢者介護の実践報告など▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:練馬区社会福祉事業団☎5999-7377

●講演会「八重の波瀾万丈の生涯」▶**日時**:11月17日㈰午後2時～4時▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**講師**:NPO法人シニア大楽講師／福田嘉文▶**定員**:160名(申込順)▶**費用**:500円▶**申込**:電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号を、WHCクラブ☎080-9645-4210(午前9時～正午)・電子メールfoksrm@jcom.home.ne.jp

●旭出学園　勤労感謝祭▶**日時**:11月23日㈷午前10時～午後2時▶**場所・問合せ**:旭出生産福祉園☎3925-6166▶**内容**:織物・陶芸・木工製品などの販売、模擬店など

●奨学金の希望者募集　詳しくは、(公財)福太郎奨学財団事務局(豊島区巣鴨2-12-10　巣鴨信用金庫研修会館内)またはホームページ(http://www.fukutaro-zaidan.jp/)にある申込書をご覧ください。▶**対象**:①都内在住で、大学院・大学・短大・専修学校(専門課程)に在学または進学予定の方②都内の大学院・大学・短大・専修学校(専門課程)に在学または進学予定の方▶**貸与金額**:月額5万円(無利息)▶**問合せ**:(公財)福太郎奨学財団事務局☎3940-0495

●税に関する絵はがきコンクール作品募集　▶**対象**:小学生▶**申込**:ハガキの裏面に税をテーマにした絵と標語を描画し、表面の下段に①住所②氏名③学校名・学年・クラス④電話番号を記入の上、12月10日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10練馬東法人会☎3994-7272　※参加賞、優秀作品に賞品あり。

献血にご協力を

▶**問合せ**:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

●北町小(第八地区祭会場内)▶**日時**:11月3日㈷午前11時～午後3時　※地区祭が雨天中止の場合は中止。

●練馬西税務署▶**日時**:11月11日㈪午前9時30分～午後4時　※荒天中止。

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

●高齢者向けの栄養満点で手軽にできる食事作り▶**日時**:11月16日㈯午前11時～午後1時▶**場所**:豊玉高齢者センター▶**内容**:調理実習▶**定員**:15名(申込順)▶**費用**:400円▶**申込**:電話で豊玉デイサービスセンター☎3993-1341

●転ばない身体づくりのために▶**日時**:11月16日㈯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

●知っておきたい「ご自宅で気楽にできる音楽体操」▶**日時**:11月16日㈯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**:15名(申込順)▶**申込**:電話で練馬ゆめの木☎3923-0222

●腰を痛めない介助方法を学びましょう▶**日時**:11月17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、実技▶**定員**:15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

●結果が出る高齢者の運動機能評価とトレーニング▶**日時**:11月17日㈰午後2時～4時▶**場所**:光陽苑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**:電話で光陽苑デイサービスセンター☎3923-5264

●安全な歩行のための用具の選び方と使い方▶**日時**:11月19日㈫午後1時30分～3時30分▶**場所**:練馬中学校デイサービスセンター▶**内容**:講義▶**定員**:10名(申込順)▶**申込**:電話で練馬中学校デイサービスセンター☎5241-5451

●介護負担激減の技を教えます▶**日時**:11月30日㈯午後1時30分～3時30分▶**場所**:練馬キングス・ガーデンデイサービスセンター▶**内容**:講義、実技▶**定員**:12名(申込順)▶**申込**:電話で練馬キングス・ガーデンデイサービスセンター☎5399-5315

学校体育館でスポーツを

▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:学校応援団・開放係☎5984-1057

●小竹小　シニアラケットテニス大会▶**対象**:女性、60歳以上の男性▶**日時**:11月10日㈰午前9時～午後4時▶**内容**:男女ミックスダブルス、男子ダブルス、女子ダブルス、チーム対抗戦▶**定員**:40名(先着順)▶**持ち物**:ラケット(ある方のみ)

●豊玉小　ソフトバレーボール大会▶**対象**:16歳以上の方▶**日時**:11月10日㈰午後1時～4時

学校応援団・開放まつり

▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:学校応援団・開放係☎5984-1057

●大泉第四小　応援団まつり▶**日時**:11月9日㈯午後1時15分～3時30分▶**内容**:昔遊び▶**持ち物**:上履き

●豊玉東小　将棋大会▶**対象**:小中学生▶**日時**:11月9日㈯午後2時30分～4時30分(午後2時開場)▶**内容**:トーナメント戦　※遠山雄亮棋士が来場予定。▶**定員**:30名(先着順)▶**持ち物**:上履き

花とみどりの展示会

●絵手紙展▶**日時**:11月7日㈭～10日㈰午前9時～午後5時(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

個人情報については、削除してあります。

講座・講演会

日本庭園の樹木手入れを学ぼう

▶**対象**:15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時**:11月9日㈯①午前10時～正午②午後1時～3時　※雨天の場合は10日。▶**場所**:向山庭園▶**定員**:各10名(申込順)▶**費用**:1,000円▶**申込**:電話で向山庭園☎3926-7810

年賀状を絵手紙で描こう

▶**日時**:Ⓐ11月28日㈭Ⓑ12月3日㈫午後2時～4時▶**場所**:サンライフ練馬▶**講師**:日本絵手紙協会公認講師／田代修子▶**定員**:30名(抽選)▶**申込**:往復ハガキに①講座名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名④電話番号を記入の上、11月11日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18　サンライフ練馬☎3990-0185

からだと環境にやさしい布ナプキン作り

▶**対象**:18歳以上の方▶**日時**:11月21日㈭午前10時～正午▶**場所**:関町リサイクルセンター▶**定員**:12名(抽選)▶**材料費**:300円▶**持ち物**:裁縫道具▶**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、11月11日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14関町リサイクルセンター☎3594-5351　※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/)からも申し込めます。

バンド演奏ができる南大泉青少年館音楽練習室利用講習会

▶**対象**:中学生以上の職業音楽家でない方▶**日時**:11月9日㈯午前10時～正午▶**場所**:南大泉青少年館▶**定員**:15名(申込順)▶**申込**:電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、南大泉青少年館☎3924-3500FAX3924-3302

早朝の植物観察会

▶**日時**:11月10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

歩いて自然をさがす教室「タネの旅と木の実さがし」

▶**日時**:11月23日㈷午前10時～正午▶**場所**:花とみどりの相談所周辺の公園▶**講師**:(公財)日本自然保護協会自然観察指導員／川上典子▶**定員**:30名(申込順)▶**申込**:電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

連続講座「植物の形を探る」

▶**日時**:11月24日㈰、12月15日㈰、1月13日㈷午後2時～3時30分【3日制】▶**場所**:牧野記念庭園▶**内容**:「右と左の神秘」「芽あれこれ」「葉の並び方の面白さ」をテーマに植物の形態を学ぶ▶**講師**:元千葉大学園芸学部教授／福田泰二▶**定員**:20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、11月13日(必着)までに〒178-0063東大泉6-34-4　牧野記念庭園記念館☎6904-6403

秋の光が丘公園自然観察会

▶**対象**:小学生以上の方(小学生は保護者同伴)▶**日時**:11月23日㈷午前9時45分～正午▶**場所**:光が丘公園▶**定員**:15名(申込順)▶**申込**:電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501

スキルアップ講座「プロに学ぶ、まちの魅力発掘＆ライター講座」

▶**日時**:11月20日㈬・27日㈬午後1時30分～4時30分【2日制】▶**場所**:練馬まちづくりセンター(豊玉北5-29-8)▶**内容**:講義、実習▶**定員**:15名(抽選)▶**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、11月13日㈬までに練馬まちづくりセンター☎3993-5451FAX3993-8070・電子メールkouza-entry@nerimachi.jp

立体ガーゼマスクを作ろう！

▶**対象**:18歳以上の方▶**日時**:11月26日㈫午前10時～正午▶**場所**:豊玉リサイクルセンター▶**講師**:区民講師／根本恵里▶**定員**:12名(抽選)▶**材料費**:100円▶**持ち物**:ガーゼの手ぬぐいやハンカチ、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年齢⑤電話番号を記入の上、11月16日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15　豊玉リサイクルセンター☎5999-3196　※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/)からも申し込めます。

NPOステップアップ講座「NPOマーケティングとファンドレイジング」

▶**対象**:NPO法人などで活動している方▶**日時**:11月27日㈬午後7時～9時▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**内容**:自立した運営のために、現状分析に基づいたファンドレイズ(資金獲得)について学ぶ▶**講師**:NPOマーケティング研究所代表／長浜洋二▶**定員**:30名(申込順)▶**申込**:電話または電子メールで①氏名(ふりがな)②団体名③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)⑤参加動機を、ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208・電子メールvolunteer@neri-shakyo.com

あなたの聞こえ大丈夫？～聞こえと補聴器について

▶**対象**:区内在住の方▶**日時**:11月16日㈯午後1時～5時30分▶**場所**:関高齢者センター▶**内容**:講義、個別相談▶**講師**:言語聴覚士／関宜正▶**定員**:25名(申込順)▶**申込**:電話で関高齢者センター☎3928-1987

情報あらかると②

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。

朝・夕・青空市

●**江古田いちば通り商店街**▶**日時**:11月1日㈮午前10時～午後7時▶**問合せ**:林☎3991-0888
●**光が丘IMA南館前**▶**日時**:11月10日㈰午前10時～午後4時▶**問合せ**:北中☎3995-4924

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

●**土地のなりたちを知ろう！**▶**対象**:小中学生と保護者▶**日時**:11月10日㈰午前10時～午後2時▶**場所**:西武秩父線西武秩父駅集合▶**定員**:30名(申込順)▶**資料代など**:100円
●**親子でリトミック**▶**対象**:1～3歳児と保護者▶**日時**:11月14日㈭午後1時～1時40分▶**場所**:男女共同参画センターえーる▶**定員**:15組(申込順)
●**チチンプイ!大きくなーれ～お話の中で表現あそびを楽しもう**▶**対象**:1～3歳児と保護者▶**日時**:11月15日㈮午前10時30分～11時45分▶**場所**:石神井児童館▶**定員**:25組(申込順)▶**費用**:1組300円▶**企画**:石神井ちびっこの会
●**親子でティーボールを楽しもう**▶**対象**:小学生と保護者▶**日時**:11月17日㈰午前9時～10時30分▶**場所**:東京女子学院▶**定員**:40名(申込順)
●**和太鼓とエイサー！親子でチャレンジ！**▶**対象**:知的・発達障害のある小中学生と保護者▶**日時**:11月17日㈰午前10時～11時30分▶**場所**:光が丘春の風小▶**定員**:10組(申込順)▶**費用**:1組60円
●**武蔵関公園探索と葉っぱで自分の絵をかこう！**▶**対象**:小学生　※保護者の参加も可。▶**日時**:11月17日㈰午前10時～正午▶**場所**:武蔵関公園▶**定員**:20名(申込順)▶**保険料**:30円
●**午(うま)年年賀状とカレンダー作り**▶**対象**:小中学生と保護者▶**日時**:11月17日㈰午前10時30分～正午▶**場所**:東大泉中央地域集会所▶**定員**:15名(申込順)▶**材料費**:300円
●**ママと一緒に英語で手遊び！**▶**日時・対象**:11月19日㈫①午前9時45分～10時45分(0・1歳児と保護者)②午前11時～正午(2・3歳児と保護者)▶**場所**:光が丘区民センター6階▶**定員**:各15組(申込順)▶**材料費など**:1組500円
●**秋さがしのハイキングに行こう！**▶**対象**:知的・発達障害のある小中学生と保護者▶**日時**:11月24日㈰午前9時30分～午後3時▶**場所**:巾着田(埼玉県日高市)など▶**定員**:20組(申込順)▶**費用**:1人300円
●**親子でリトミック**▶**日時・対象**:11月27日㈬①午前9時30分～10時30分(5カ月～1歳6カ月児と保護者)②午前11時～正午(1歳6カ月～3歳児と保護者)▶**場所**:北町第二地区区民館▶**定員**:各13組(申込順)▶**教材費など**:1組100円

子育て学習講座

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

●**今伝えたい日本の心、美しい言葉～新美南吉の作品を通して**▶**日時**:11月20日㈬午前10時～正午▶**場所**:上石神井地域集会所▶**定員**:30名(申込順)

子供安全学習講座

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

●**「放射能」子どもにどう伝えるか**▶**対象**:子育て中の保護者　※お子さん連れ可。▶**日時**:11月16日㈯午後2時～4時▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**講師**:市民科学研究室代表／上田昌文▶**定員**:35名(申込順)

ねりまイクメン講座

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

●**パパがつくる超かんたん赤ちゃんのおもちゃ**▶**対象**:0～2歳児と父親　※母親の参加も可。▶**日時**:11月17日㈰午前10時～11時30分▶**場所**:男女共同参画センターえーる▶**定員**:10組(申込順)▶**材料費など**:1組200円
●**イクメンパパと家族の離乳食講座～コツ教えます！**▶**対象**:0・1歳児の保護者、出産を予定している方▶**日時**:11月24日㈰午前9時30分～11時30分▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**定員**:20名(申込順)▶**費用**:400円

リサイクルマーケット

▶**問合せ**:リサイクル推進係☎5984-1097

●**北町ふれあい公園**(北町2-17-6)▶**日時**:11月10日㈰午前10時～正午(雨天中止)
●**まきば遊園地**(谷原4-3)▶**日時**:11月10日㈰午前10時～午後1時(雨天中止)
●**夏の雲公園**(光が丘3-4-1)▶**日時**:11月17日㈰午前9時～正午(雨天中止)
●**和田堀公園**(石神井町1-1-11)▶**日時**:11月17日㈰午前9時30分～午後1時(雨天24日)
●**美術の森緑地**(貫井1-36-26)▶**日時**:11月17日㈰午前10時～正午(雨天中止)
●**むくのき公園**(石神井町2-18-7)▶**日時**:11月17日㈰午前10時～午後1時(雨天中止)
●**平成つつじ公園**(練馬1-17-6)▶**日時**:11月24日㈰午前10時～午後1時(雨天中止)
●**長光寺橋公園**(石神井町1-1-58)▶**日時**:12月1日㈰午前10時～午後0時30分(雨天中止)

地区祭

●**第七地区祭**▶**日時**:11月3日㈷午前9時30分～午後3時▶**場所**:北町西小▶**内容**:運動会、模擬店、青空市など▶**問合せ**:実行委員会☎3939-1462
●**谷原地区祭**▶**日時**:11月3日㈷午前10時～午後3時▶**場所**:石神井東小▶**内容**:演芸大会、模擬店、ミニバザーなど▶**問合せ**:実行委員会☎3999-7486
●**第八地区祭**▶**日時**:11月3日㈷午前11時～午後2時30分▶**場所**:北町小▶**内容**:模擬店、ゲームコーナーなど▶**問合せ**:実行委員会☎3937-1599
●**大泉西地区祭**▶**日時**:11月4日㈪午前9時から▶**場所**:大泉第三小▶**内容**:バレーボール大会▶**問合せ**:事務局☎3922-1124

個人情報については、削除してあります。

～人が地域を育て、地域が人を育てる～　ねりま人（びと）14

自分にしかできないことを誰かのためになることで

ごとうゆきさん

クレイドール作家・イラストレーター

プロフィール

ごとうゆき　兵庫県明石市出身。石神井町在住。企業などの広報、書籍、WEBなど数々の媒体でイラストやクレイドールなどを発表するほか、個展も精力的に開催している。

オリジナルキャラクター「ぷぷ」（石神井公園で撮影）

愛らしいしぐさ、温かな色遣い。「ぷぷ」（＝**左の写真**）は見ているだけで癒やされる赤ちゃんのクレイドール（粘土の人形）です。その生みの親が、ごとうゆきさんです。

「40代になると、子どもがいないことがすごく寂しくなって、日常の温かい空気や、子どものさりげないしぐさを表現したくなった人形をよりかわいらしくしています。

ごとうさんが作家人生を歩き出したのは、32歳の時。

「会社の倒産と離婚が重なりボロボロになっていました。新しい世界で一からやり直したいと思い、芸術の世界に飛び込むことを決心し、仕事のしやすさを考えて上京しました。夜行電車でアパートに着いた日は電気もガスもなくて、ダンボールで暖を取りました」

それからは常に背水の陣という気持ちで制作に打ち込んできたと言います。作品を使ってもらうために、企業に飛び込み営業をかけ続ける行動力は、一度どん底を見た人間の強さなのかもしれません。

仕事に打ち込む一方で、誰かのために何かをしたいという思いも強く、東日本大震災の被災地でテントに絵を描くボランティアをしました。そこで「自分だからできること」の大切さを実感したそうです。

ごとうさんのそんな思いの原点にはお母さんの言葉があります。

「『育児をしない分、あんたにしかできないことを精いっぱいやりなさい』とよく言われます。母は育児のために仕事を辞めざるを得なかったので、同じ思いをさせたくないのだと思います。私が働くのは、母の思いに応えるためでもありますね」

受け止めた思いを誰かに返していくという優しさの連鎖が、今のごとうさんを支えています。

東京都石神井学園で作品展と粘土教室を開催しました

愛くるしい天使が腰に手を当てて栄養剤を飲んでいるといった、クスッと笑えるユーモアが入り混じるのが、ごとうさんの世界。格好をつけない人間臭さが、人んです」

※練馬区観光協会ホームページで連載中の「ねりま人」を再編集して掲載しています。

問合せ　練馬区観光協会☎5984-1032（http://www.nerima-kanko.jp/）

（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/

練馬文化センター（小ホール）　練馬区三大学連携事業　割引 友の会　小学生から

1/13（祝）　練馬ゆかりの名作映画会

日本大学芸術学部と連携し、松本清張・水上勉の小説を原作にした名匠たちの作品をお届けします。

①午後1時45分上映
②午後5時上映

黒い画集 あるサラリーマンの証言

飢餓海峡

内　容　①「黒い画集 あるサラリーマンの証言」（出演／小林桂樹ほか）②「飢餓海峡」（出演／三國連太郎ほか）
※各回上映15分前から映画学科教授／鳥山正晴による解説あり。　※映画学科の卒業制作も併映します（①午後0時30分から②午後4時から）。

入場料　各500円（全席自由・入れ替え制）、1日通し券900円（全席自由）　※車いす席は、本人・付添者とも半額。

チケット予約・購入方法　購入…11月4日㈭午前10時から❶❷❸

練馬文化センター（小ホール）　練馬区演奏家協会レクチャーコンサート　割引 友の会

1/19（日）　金管五重奏～ラッパの秘密に迫る

午後2時開演

出　演　牛腸和彦（トランペット）、尾崎浩之（トランペット）、小林祐治（ホルン）、渡邉善行（トロンボーン）、本間雅智（チューバ）

入場料　1,000円（全席自由）　※車いす席は、本人・付添者とも500円。　※4歳未満入場不可。

ブラス・ファンタジスタ

チケット予約・購入方法　電話予約…11月2日㈯午前10時から❶
購入…11月3日㈷午前10時から❶❷❸

武蔵野音楽大学江古田キャンパス　練馬区三大学連携事業　小学生から

12/13（金）　武蔵野音楽大学室内管弦楽団演奏会

区内在住・在勤（在学）の方を特別割引で優待します。

午後6時30分開演

出　演　クルト・グントナー（指揮）ほか
曲　目　J.Sバッハ／オーボエ・ダモーレ協奏曲ヘ長調BWV1053など
定　員　100名（抽選）
入場料　優待料金500円（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③希望人数（2名まで）を記入の上、11月30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
※❸からも申し込めます。　※抽選結果は12月初旬に通知します。

練馬文化センター（大ホール）　練馬交響楽団コンサート　割引 友の会　小学生から

3/16（日）　銀盤のボレロ～フィギュアスケートの音楽

午後2時開演

出　演　松尾葉子（指揮）、務川慧悟（ピアノ）、練馬交響楽団
曲　目　ラフマニノフ／ピアノ協奏曲第2番より、ボロディン／ダッタン人の踊り、ラベル／ボレロなど
入場料　1,000円（全席自由）
※車いす席は、本人・付添者とも500円。

松尾葉子

務川慧悟

チケット予約・購入方法　購入…11月8日㈮午前10時から❶❷❸

ゆめりあフェンテ2階（東大泉5-43-1）

11/3（祝）　まちなかコンサートVol.3 in ゆめりあフェンテ

午後5時～5時45分

出演　東涼太（サクソフォン）、本間雅智（チューバ）、上運天淳市（サクソフォン）
曲目　モーツァルト／トルコ行進曲など　※事前の申し込みは不要です。　※野外のイベントのため、天候などにより変更・中止になる場合があります。

入場無料

スタニスラフ・ブーニン　ピアノリサイタルが中止

5月1日号12面に掲載した11月17日㈰の練馬文化センターでの公演は、本人の体調不良により中止します。払い戻し方法など詳しくは、お問い合わせください。ご迷惑をお掛けしますことをお詫びします。

チケット予約・購入はこちらで

❶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）
❷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〉）
❸（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、❶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 友の会　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。
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。
割引 友の会　練馬文化センター友の会会員へ入場券を1割引で販売します。
小学生から　未就学児は入場できません。　乳幼児可　乳幼児も入場できます。
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。