

ねりま区報

11/11

平成25年(2013年) 第1665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/>

オレたちのキセツが
やってきた!!

インフルエンザをやっつける!

なかなかやるな!

必殺技を受けてみるっ!



バブル
アタック!
(手洗い)

ガラガラ
ビーム!!
(うがい)



もぐもぐ
フィニッシュ!!!
(バランスの良い食事)



フ、フよい...

もう
コウサンだ〜

秋から冬にかけては、インフルエンザが流行しやすい時期です。流行を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。インフルエンザの感染を広げないために、一人一人が「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

▶問合せ:感染症指導係 ☎5984-4671

インフルエンザの特徴

インフルエンザは、せきやくしゃみなどの飛まつ感染や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによって感染する病気です。普通の風邪よりも症状が重くなることが多く、高熱や筋肉痛、関節痛など全身の症状を伴うのが特徴です。特に、高齢者や乳幼児などが発症すると、肺炎や脳炎などの合併症を起こし、重症化する恐れがあります。

インフルエンザの予防のポイント

- せっけんによる手洗いをしましょう
- うがいをしっかりしましょう
- バランスの良い食事をとりましょう
- 人ごみを避けましょう
- 適度な湿度(70%前後)を保ちましょう
- 十分な睡眠をとりましょう
- 予防接種を受けましょう

インフルエンザかな?と思ったら

- 医療機関で診察を受けましょう
- 十分な栄養と水分をとりましょう
- 安静にして休養をとりましょう
- 外出・登校・出勤を控えましょう
- マスクを着用しましょう



今号の注目情報

- 24年度決算をお知らせします... 2・3面
- 学童クラブの入会児童を募集... 4面
- 照姫まつりの出演者などを募集... 4面

目次

- お知らせ/環境/住まい・まちづくり/働く/お休みします/高齢者/子ども・教育/健康・衛生... 5面
- 講座・講演会/催し/スポーツ... 6・7面

第四回区議会定例会を開催

平成25年第四回練馬区議会定例会が、11月29日(金)~12月13日(金)に開催される予定です。会議の日程や傍聴については、お問い合わせください。

▶問合せ:議会事務局 ☎5984-4732

インフルエンザワクチンの予防接種について

▶問合せ:予防係 ☎5984-2484

●効果と種類

インフルエンザワクチンを接種してもインフルエンザにかかる場合がありますが、重症化の防止に一定の効果が認められています。WHOの推奨株や国内の流行状況などを基に、国がワクチンの製造株を選定しています。

●接種時期

インフルエンザは例年12月~3月頃に流行します。予防接種(小児や、医師が必要と判断した方は2回目の接種)後、免疫がつくまでに2週間程度かかります。予防接種の免疫効果は5カ月程度とされており、流行前の11月中旬に接種することをお勧めします。

●接種方法

予防接種は、かかりつけの医療機関で受けられます。かかりつけ医のご案内は医療連携センター ☎3997-0121(平日午前9時~午後5時、土曜午前9時~正午)。

〈65歳以上の方などに予防接種費用を一部助成〉
対象となる方には、10月上旬までに予防接種票を送付しています。

24年度決算をお知らせします

平成25年第三回区議会定例会で、24年度決算が認定されました。ここでは、24年度一般会計の歳入・歳出決算額の内訳と各特別会計の歳入・歳出決算額、貸借対照表などを紹介します。また、25年度上半期の財政状況をお知らせします。

問合せ 財政課 ☎5984・2465

一般会計

24年度の一般会計は、歳入決算額が2292億7203万円、歳出決算額が2237億8908万円、差し引きの収入は54億8295万円でした。ここから25年度に繰り越すべき財源6億1348万円を差し

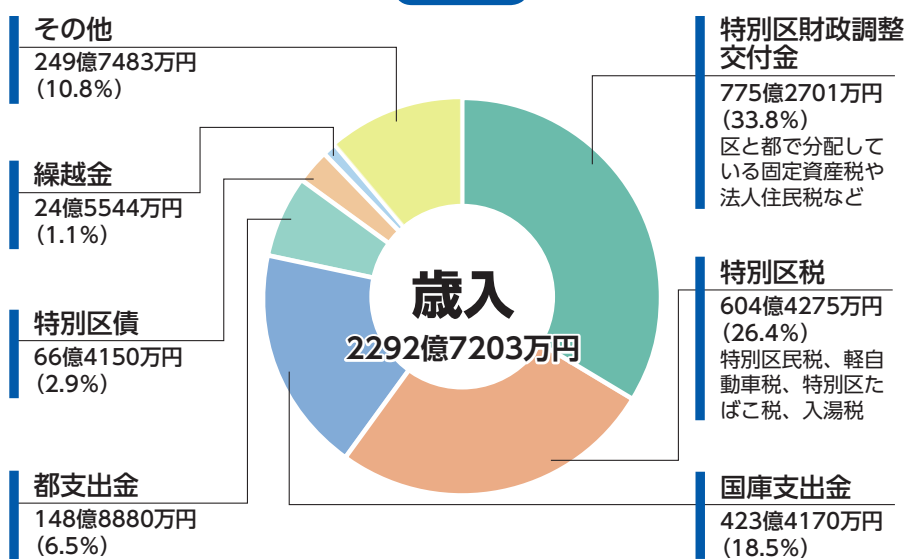
引くと、実質的な収支は48億6947万円、前年度比3104万円の減となりました。歳入決算額は、前年度比1.3%、29億6400万円の増でした。主な増減は、特別区財政調整交付金が19億662万円の増、特別区税が8億6204万円の増、特別区債が7億

2491万円の増、地方特例交付金(グラフ1)ではその他に計上)が9億3256万円の減などです。

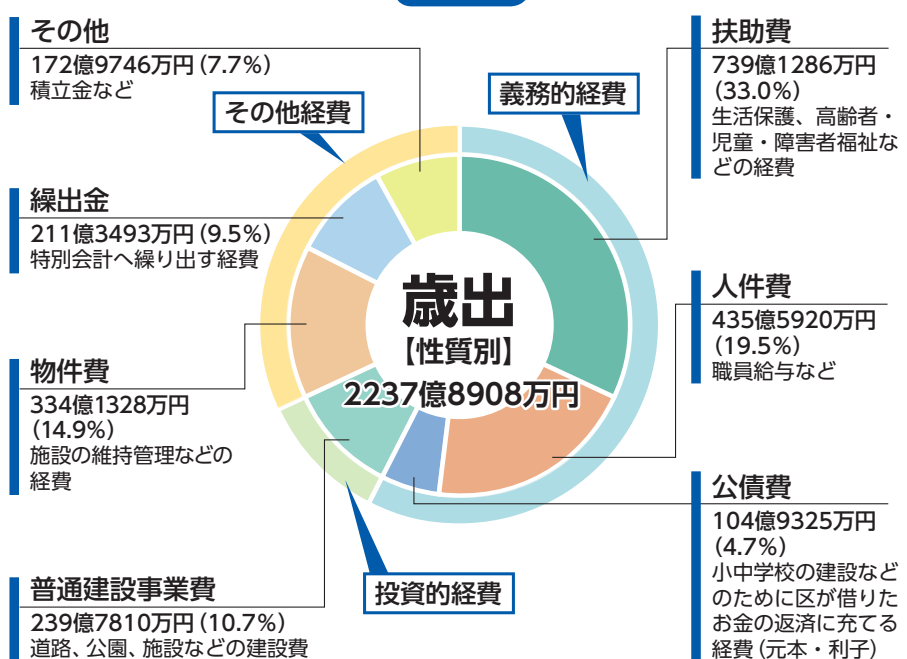
歳出(グラフ2・3)

歳出決算額は、前年度比1.1%、23億8749万円の増でした。性質別では、扶助費が4.3%、30億6349万円の増、物件費が3.6%、11億6374万円の増、公債費が12.1%、14億4654万円の減となりました。目的別では、前年度に比べて保健福祉費、都市整備費などが増となり、土木費、教育費、公債費などが減となりました。

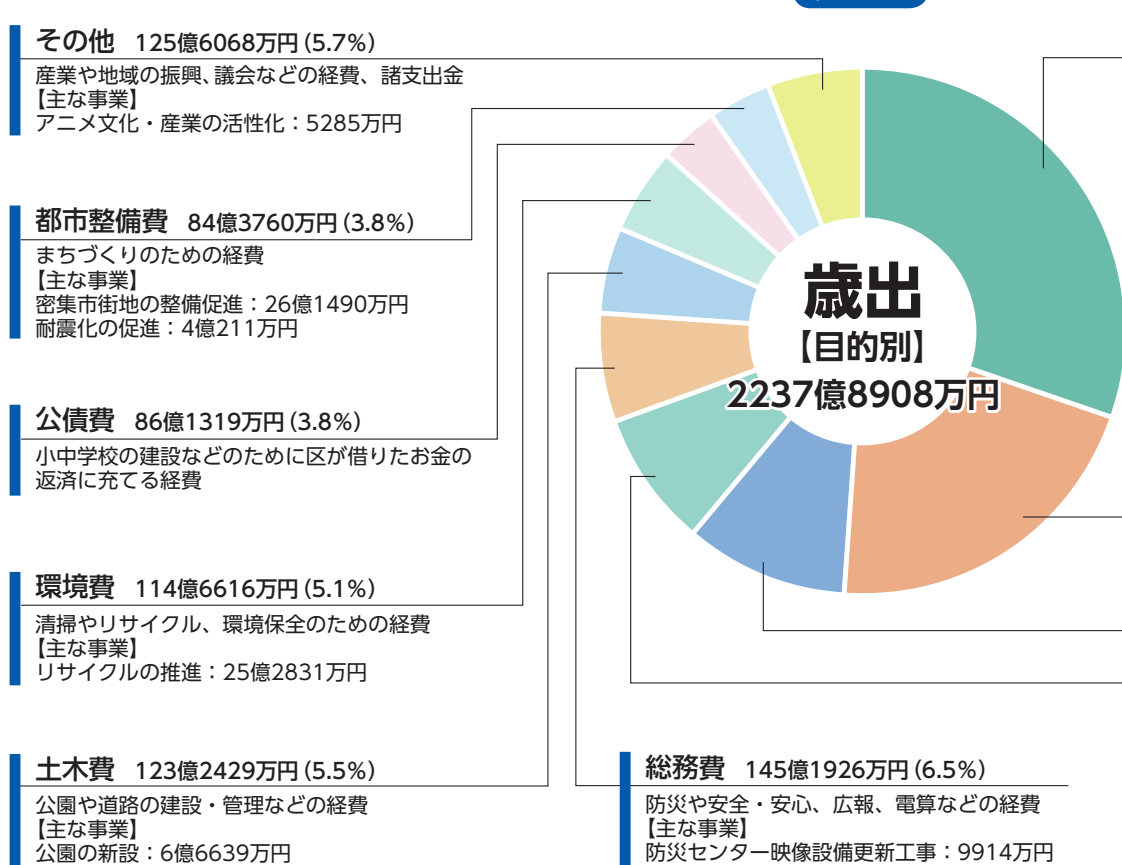
グラフ1



グラフ2



グラフ3



保健福祉費 681億1215万円 (30.4%)

高齢者・障害者福祉や生活保護、各種健康診査、予防接種などの経費
【主な事業】
予防接種費：17億7588万円
高齢者福祉施設整備助成：10億8114万円
こども発達支援センター整備費：4億5405万円



発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や通所訓練を行う「こども発達支援センター」を1月に開設しました

子ども家庭費 465億8992万円 (20.8%)

保育所や児童館、児童手当などの経費
【主な事業】
児童手当：87億1068万円
区立保育所改修・改築経費：10億3821万円
私立保育所などの整備費補助：7億7068万円

教育費 223億7758万円 (10.0%)

小中学校や幼稚園、図書館などの経費
【主な事業】
谷原小学校校舎などの改築工事：12億317万円
こどもと本のひろば建設工事：1億9817万円

区民費 187億8825万円 (8.4%)

戸籍・住民基本台帳・税務事務や区民事務所・出張所などの経費
【主な事業】
区民事務所・出張所の運営経費：3億8479万円

特別会計決算

	予算現額	収入済額 支出済額	収入率 執行率
国民健康保険事業会計	706億 1335万円	692億4715万円 686億4715万円	98.1% 97.2%
介護保険会計	419億 441万円	412億5185万円 411億8555万円	98.4% 98.3%
後期高齢者医療会計	131億 2914万円	131億 740万円 130億7570万円	99.8% 99.6%
公共駐車場会計	5億 3431万円	5億2662万円 5億2662万円	98.6% 98.6%

特別会計

特定の収入を使って特定の事業を行う場合、収入や支出を一般会計と分けて経理する会計が特別会計です。24年度は4つの特別会計がありました。決算額は左表の通りです。

※詳しい内容は、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、財政課(同本庁舎6階)、区ホームページ「お知らせ」でご覧になれます。

25年度上半期財政状況

(25年4月1日～9月30日) 25年9月30日現在

各会計の予算額と執行状況

	予算現額	収入済額 支出済額	収入率 執行率
一般会計	2343億2028万円	957億6050万円 996億2023万円	40.9% 42.5%
特別会計	国民健康保険 事業会計	354億1083万円 282億3243万円	48.9% 39.0%
	介護保険会計	191億3821万円 179億4812万円	45.2% 42.4%
	後期高齢者 医療会計	62億7778万円 44億4465万円	45.1% 31.9%
	公共駐車場 会計	2億 541万円 1億8107万円	38.9% 34.3%

基金の種類と現在高

基金の種類	現在高	
積立基金	まちづくり基金	11億9960万円
	芸術作品設置基金	3億 55万円
	福祉基金	4億3618万円
	区営住宅整備基金	27億1856万円
	みどりを育む基金	6億8769万円
	施設整備基金	131億3780万円
	大江戸線延伸推進基金	7億 71万円
	減債基金	104億8920万円
	財政調整基金	297億3715万円
	25年度上半期の合計	594億 744万円
24年度上半期の合計	597億8912万円	
運用基金	用地取得基金	149億5000万円
	美術作品取得基金	1億 円
介護保険給付準備基金	10億3910万円	

特別区債発行残高の内訳

学校・図書館・保育園の建設など	129億2388万円
公園・道路・駐車場の整備など	258億2257万円
住民税などの減税による減収分の補てん	79億1285万円
区民施設・体育館・庁舎の建設など	68億9779万円
福祉園・特別養護老人ホームの建設など	30億7135万円
25年度上半期の区債残高合計	566億2844万円
25年度上半期の区民1人当たりの区債残高	7万9604円
24年度上半期の区民1人当たりの区債残高	8万3383円

一時借入金の状況

25年度上半期には、一時借入金はありません。

公有財産の現況

	金額	数量など
土地	7419億5781万円	2,902,250.19㎡(敷地面積)
建物	1422億8454万円	1,176,967.88㎡(延床面積)
工作物など	137億8345万円	プール、公園施設など
出資による権利	5億 534万円	練馬区環境まちづくり公社への出捐(えん)金など※
有価証券	4250万円	株券2,650株
無体財産権	213万円	区公式アニメキャラクター「ねり丸」の著作権など
25年度上半期の合計	8985億7577万円	
24年度上半期の合計	1兆1722万円	

※出捐金…区が基本財産として拠出する資金。

区民負担状況

25年度に区民の皆さまに納めていただく特別区民税(現年課税分)は、569億545万円です。1人当たり7万9993円、1世帯当たり16万3895円になります。

区財政の健全性

◆財政健全化判断比率は基準以下

財政健全化判断比率とは、以下の①～④の指標で、地方公共団体の財政を健全に保つため法律により公表が定められているものです。練馬区の24年度の状況は、左下の表の通りです。いずれの比率も法が定めた早期健全化基準を下回っています。

① 実質赤字比率

実質赤字比率とは、一般会計などを対象とした実質赤字額の、標準財政規模(自治体の標準的な一般財源の収入額)に対する割合です。24年度は、実質収支が約49億円の赤字であることから、「二」表示となっています。

② 連結実質赤字比率

連結実質赤字比率とは、全会計を対象とした実質赤字額の、標準財政規模に対する割合です。24年度は、連結実質収支が約56

億円の赤字であることから、「二」表示となっています。

③ 実質公債費比率

実質公債費比率とは、一般会計が負担する公債費や債務負担行為など準公債費の、標準財政規模に対する割合です。数値は過去3年の平均値です。24年度の比率は、前年度に比べ0.7ポイント下回りました。

④ 将来負担比率

将来負担比率とは、24年度末時点の地方債残高、職員退職手当の支給予定額など一般会計などが将来負担すべき額の、標準

財政健全化判断比率算定結果

	練馬区	早期健全化 基準
① 実質赤字比率	—	11.25%
② 連結実質赤字比率	—	16.25%
③ 実質公債費比率	△0.4%	25.0%
④ 将来負担比率	—	350.0%

財政規模に対する割合です。練馬区では、将来負担額に対して充当可能財源(基金など将来負担額に充てることができる財源)が超過していることから、「一」表示となっています。

◆経常収支比率は増加

経常収支比率とは、扶助費、人件費、公債費のような毎年度の経常的な支出が、特別区財政調整交付金や特別区税など毎年度の経常的な収入に対して占める割合をいいます。この比率は、おおむね70～80%が適正水準といわれています。24年度は89.8%で、前年度を0.3ポイント上回りました。これは、歳入で特別区財政調整交付金が増加したものの、歳出で国民健康保険事業会計などへの繰出金や生活保護費などの扶助費が増加したことによります。財政の硬直化が進んでおり、持続可能な財政運営が課題です。

貸借対照表・行政コスト計算書で見える区の財政状況

発生主義・複式簿記の手法を用いた「基準モデル」による財務書類を作成しました。次の財務書類は、区の一般会計と全ての特別会計を対象に作成しています。

●貸借対照表(バランスシート)(表1)

貸借対照表は、年度末で区が保有する資産や負債、純資産の内容を一覧表で示したものです。資産の部は、非金融資産(公共資産)など区の資産を示しています。負債の部は公債(特別区債)など将来世代が負担すべき債務、純資産の部は税金など今までの世代が負担してきたものを示しています。

●行政コスト計算書(表2)

行政コスト計算書は、区が1年間に提供した経常的行政サービスに掛かった費用(行政コスト)と受益者負担額を示すもので、企業会計の損益計算書に相当します。行政コストには、減価償却費など現金の支出を伴わない費用も入るので、目に見えないコストも含めた行政サービスのコストの状況が把握できます。

●そのほかの財務書類

これらのほか、純資産の1年間の増減を明らかにする純資産変動計算書、現金の1年間の流れと収支を明らかにする資金収支計算書、外郭団体などの会計を含めた連結財務書類を作成しています。

表1 貸借対照表(25年3月31日現在)

資産の部		負債の部	
金融資産		流動負債	
資金	100億8137万円	公債(短期)、預り金など	149億4999万円
債権(未収金、貸付金など)	141億1991万円	非流動負債	
投資等(基金、出資金など)	736億 937万円	公債、退職給付引当金など	1092億7487万円
非金融資産		負債合計	1242億2486万円
事業用資産(学校、図書館など)	7384億4290万円	純資産の部	
インフラ資産(道路、公園など)	1兆3583億7545万円	純資産合計	2兆704億 414万円
資産合計	2兆1946億2900万円	負債・純資産合計	2兆1946億2900万円

表2 行政コスト計算書(24年4月1日～25年3月31日)

	金額	構成比
経常費用(総行政コスト) ①	3066億6120万円	100.0%
経常業務費用	1074億2551万円	35.0%
人件費(職員給料、退職給付費用など)	473億4341万円	15.5%
物件費(維持補修費、減価償却費など)	233億6849万円	7.6%
経費(委託費、貸倒引当金繰入など)	335億4838万円	10.9%
業務関連費用(公債費利払分など)	31億6523万円	1.0%
移転支出(補助金・社会保障関係費など)	1992億3569万円	65.0%
経常収益 ②	79億1548万円	
経常業務収益	79億1548万円	
業務収益(使用料、手数料など)	39億6901万円	
業務関連収益(利子収入、雑収入など)	39億4647万円	
純経常費用(純行政コスト) ①-②	2987億4572万円	

来年4月からの 学童クラブ 入会児童を募集

● 申込期間は11月21日(木)～12月12日(木)

来々年4月からの学童クラブに入会を希望するお子さんを募集します。既に入会している方で、引き続き利用を希望する場合も申し込みが必要です。

○月～金曜：放課後～午後6時(夏休みなどの学校休業日は午前9時から)
○土曜：午前9時～午後5時
※日曜、祝休日、12月29日、1月3日は保育を行いません。

保育時間

※区立民営学童クラブは、朝夕方に延長保育を行っています。

保育料

月額5500円 ※同一世帯から2人以上入会する場合、2

入会の決定

書類審査の上、来年2月中旬以降に結果を郵送します。※申込者が定員を超えた場合、希望の学童クラブに入会できないことがあります。

対象

次の①～④の全てに当てはまるお子さん ①来年4月1日現在、区内在住または区立小学校に通学する1～3年生(心身に障害がある場合は6年生まで) ②4週間に16日以上出席できる ③日常的に投薬などの医療的行為が必要でない④保護者が就労などのために放課後の保育ができない ※入会基準など詳しくは、申請用紙と一緒に配布する案内をご覧ください。

民間団体による子育て支援事業

放課後児童等の広場 (民間学童保育)

放課後に家庭で保育を受けられない小学生を対象に、下表の施設で放課後や学校休業日の居場所を提供します(登録制)。各施設は、NPO法人や社会福祉法人などが運営し、区が運営費の一部を助成しています。

施設名	所在地	電話番号
ゆうゆうぼと	栄町35-7-201	5999-9691
こどもクラブ赤とんぼ	平和台3-22-11	6766-8553
あっぱるぼと	北町8-32-8	3559-5584
こどもフローラ	下石神井2-35-16	3996-6699
こどもくらぶ じゃんけんぼん	西大泉2-12-5	3925-2150

照姫まつり

出演者、出店・展示団体募集

問合せ
照姫まつり事務局
☎5776・2818
観光係
☎5984・1032

来年4/27日に石神井公園とその周辺で開催



に活動拠点がある団体▼演技スペース：野外ステージ、特設ミニステージ
③出店・展示団体

▼対象：区内で活動している区内在住の方で構成する団体など
▼場所：石神井公園ポート池南側ひろば▼募集数：70区画程度(選考)▼費用：1区画当たり無料、10万円 ※出展位置・内容により追加料金あり。

申し込み方法

出演・出展を希望する方は、申込用紙を請求の上、12月27日(必

着)までに申し込んでください。▼申込用紙の請求方法：①希望の参加区分②時代行列③ステージ④出展⑤代表者の住所(区外在住の方は勤務先・学校名も)⑥代表者の氏名(団体の場合は団体名も)⑦電話番号⑧年齢・性別・希望の役柄名⑨演技のジャンルを、12月20日(必着)までにハガキで〒176・8501区役所内観光係、またはファクス、電子メールで照姫まつり事務局 ☎5776・2842、電子メール furusatonerima@ohwada-gumi.co.jp

①時代行列の出演者
募集する出演者は下表の通りです。▼対象：A～Cは区内在住、D～Lは区内在住・在勤(在学)で、約3kmの行列コース(約4時間)を歩き通せる方
②ステージ出演者
▼対象：区内在住・在勤(在学)の方、または区内在住・在勤(在学)の方で構成されており、区内

募集する時代行列の出演者

記号	役柄	年齢	性別	定員
A	照姫	12～17歳	女性	1名
B	武将	30歳以上	男性	1名
C	奥方	21歳以上	女性	1名
D	警護武者	18歳以上	男性	15名
E	旗持ち武者			4名
F	鳴物武者	12歳以上	不問	9名
G	乙女武者	12～17歳	女性	4名
H	花拍子			4名
I	稚児わらべ姫	8～11歳		12名
J	若武者	8～17歳	男性	6名
K	龍玉持ち	15歳以上	不問	1名
L	龍神			6名

※A～Cの結果…書類選考後、来年2月1日(土)に行うオーディションで決定します。
※D～Lの結果…書類選考で決定の上、郵送でお知らせします。
※年齢は来年4月1日現在です。
※演出上、定員は変更となる場合があります。
※上記のほか、オーディション二次選考進出者を対象とした役柄があります。

来年5/10日に光が丘公園と石神井公園で開催



練馬こどもまつり 参加団体募集

▼対象：次のA～Cの全てに当てはまる団体 A児童の健全育成を促進する催しを無料で行う ※後日、説明文書を提出していただきます。B代表者(高校生以上の方)と構成員の半数以上が区内在住・在勤(在学)C開催時間(午前10時30分～午後3時30分)を通して催しを提供できる(ステージ参加団体を除く)▼募集内容：①ステージ：合唱・演奏・手

品など②工作：木工・折り紙など③遊び：体を伸び伸ばしと動かすことができるもの▼申込：ハガキに①練馬こどもまつり参加②代表者の住所・氏名・年齢・電話番号③団体名④団体構成員数と区内在住・在勤(在学)者数⑤具体的な催しの内容を記入の上、11月29日(消印有効)までに〒176・8501区役所内子ども育成係 ☎5984・5827

お知らせ

和牛サーロイン(ステーキ・すき焼き用)半額セール

11月12日(火)に、食肉組合と区の共催で、和牛サーロイン(ステーキ・すき焼き用)を通常価格の半額で販売します。ポスター(=写真)のある精肉店でお買い求めください。 ※実施店舗の一覧は、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「イベント情報一覧」の「その他」でご覧になれます。 ▶問合せ:産業計画係 ☎5984-1483



環境

10月の放射線量測定結果

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

測定点 (区立12施設)	測定値 (単位:マイクロシーベルト/時)
地表面から50cm	0.028~0.067
地表面から5cm	0.032~0.078

住まい・まちづくり

西大泉五丁目緑地の都市計画変更案がご覧になれます

変更案について意見のある方は、意見書を提出できます。 ▶縦覧・意見書の提出期間:11月25日(月)までの午前8時30分~午後5時15分(土・日曜、祝日を除く) ▶縦覧・意見書の提出場所:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページ「区政情報」の「まちづくり・都市計画」の「都市計画決定・変更」でもご覧になれます。 ▶問合せ:土木部計画課公園計画係 ☎5984-1365

働く

幼稚園補助教員採用候補者【登録制】

特別区(東京23区。大田区を除く)では産休・育児休業補助教員の採用候補者を募集します。 ▶職種:臨時的任用教員(幼稚園) ▶資格:幼稚園教諭普通免許を持ち、国公私立幼

高齢者向け

元気の秘訣教えます! 健康長寿はつらつ講座

▶日時:11月22日(金)午後2時~4時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶内容:運動・栄養・お口の健康についての講義、運動実技 ▶定員:100名(申込順) ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-4596

園の正規任用教員(区立幼稚園臨時的任用教員を含む。非常勤講師を除く)として1年以上の経験があり、昭和28年4月2日以降に生まれた方 ▶申込書の配布場所:教育総務課(区役所本庁舎12階)、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館) ▶選考方法:書類選考・面接 ▶申込:12月2日(月)・3日(火)に本人が直接、申込書を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局採用選考担当 ☎5210-9857

お休みします

〈練馬図書館 ☎3992-1580〉…11月25日(月)~29日(金)【館内整理のため】

訂正します

11月1日号3面に掲載した「都営住宅の入居者募集(都公募分・地元割当分)」の記事に誤りがありました。区立高齢者集合住宅の入居者募集をお知らせする号は、正しくは「11月21日号」です。お詫びして訂正します。 ▶問合せ:住宅課住宅係 ☎5984-1619



高齢者

素敵に年を重ねよう~65歳からの元気アップ運動講習会

▶対象:医師から運動を止められておらず、介護保険の認定や介護予防事業を受けていない65歳以上の方 ▶内容:ストレッチ・筋力アップ・有酸素運動の実技指導 ▶区の担当:健康づくり係 ▶申込:電話で(株)ティップネス ☎0120-937-381(平日午前9時30分~午後5時30分)

場所 (保健相談所)	日時	定員 (申込順)
関	12/18(水)10:00~11:30	25名
大泉	12/2(月)10:00~11:30	25名

60歳以上の方対象の映画会

▶日時:11月22日(金)午後1時30分から ▶場所:関区民センター ▶内容:宮本武蔵(主演/中村錦之助) ▶定員:200名(先着順) ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:関高齢者センター ☎3928-1987



子ども・教育 ~子育て応援~

パパとママの準備教室

①~③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 ▶持ち物:母子健康手帳(①はエプロンも) ▶申込:電話で各保健相談所へ ①豊玉保健相談所 ☎3992-1188 ▶日時:11月30日(土)④午前9時~11時30分 ⑥午後1時30分~4時 ▶定員:各40組(申込順)

②北保健相談所 ☎3931-1347 ▶日時:12月14日(土)午後1時30分~4時 ▶定員:25組(申込順) ③石神井保健相談所 ☎3996-0634 ▶日時:12月7日(土)④午前9時~11時30分 ⑥午後1時30分~4時 ▶定員:各40組(申込順)



子どもの予防接種票を発送

11月8日に、対象となる方へ予防接種票を発送しました。必要事項を記入の上、協力医療機関で予防接種を受けてください。予防接種票が届かない場合はお問い合わせください。 ▶問合せ:予防係 ☎5984-2484

対象となるお子さん	予防接種名
平成25年9月21日~10月24日生まれ(※1)	DPT-IPV1期初回1~3回目、ヒブ初回1~3回目、小児用肺炎球菌初回1~3回目
平成24年12月生まれ	ヒブ追加、小児用肺炎球菌追加、MR1期、DPT-IPV1期追加(※2)、みずぼうそう1・2回目(※3)、おたふくかぜ(※3)
平成22年11月生まれ	日本脳炎1期初回1・2回目・追加
平成14年11月生まれ	DT(2期)

※1 出生届け出日より送付が翌月になる場合があります。 ※2 DPT-IPV1期初回またはDPT1期初回のいずれかのうち、接種履歴のある予防接種票を送付します。 ※3 自己負担があります。

12月の2歳6カ月児歯科健診

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

場所・問合せ	受付日時
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	11(水) 13:00~15:00
北保健相談所 ☎3931-1347	20(金) 9:00~11:00
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	3(火) 9:00~11:00
石神井保健相談所 ☎3996-0634	11(水)・18(水) 13:00~15:00
関保健相談所 ☎3929-5381	2(月)・16(月) 9:00~11:00
大泉保健相談所 ☎3921-0217	13(金) 9:00~11:00

児童劇教室

▶対象:区内在住の小学3年~中学生 ▶日時:12月15日~2月2日の毎日曜午後1時~3時【12月29日を除く。2月2日は午前10時から。7日制】 ▶場所:春日町青少年館 ▶内容:発声・発音などを学び、寸劇を行う ▶講師:俳優/岩本えりほか ▶定員:20名(抽

選) ▶保険料など: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性別⑤学校名・学年⑥電話番号を記入の上、11月29日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが国立・都立・私立の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。 ▶届け出方法:窓口…①入学許可書または入学承諾書の原本②認め印を用意して、区民事務所、出張所、学務課学事係(区役所本庁舎12階)で手続きをしてください。 郵送…区ホームページ「申請書ダウンロード」にある届け出書に入学許可書または入学承諾書の原本を添えて、学務課学事係へ提出してください。 ▶問合せ:学務課学事係 ☎5984-5659



健康・衛生

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:12月11日(水)④午後1時30分~2時30分 ⑥午後2時30分~3時30分 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:骨量測定(素足での、かかと超音波検査)など ▶定員:各30名(申込順) ▶申込:電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

発達障害を理解する~当事者から学ぶ発達障害の身体感覚

▶日時:12月1日(日)午後1時30分~4時 ▶場所:光が丘区民センター5階 ▶内容:講義 ▶講師:東京都自閉症協会役員/片岡聡 ▶定員:40名(申込順) ▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、生活支援センターすてっぷ ☎5997-7858 ☎5997-7857

気分障害って何?

~うつ病・双極性障害を知ろう

▶日時:11月29日(金)午後2時~4時 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:風の木クリニック院長/高橋和巳 ▶定員:30名(申込順) ▶申込:電話で北保健相談所 ☎3931-1347

まさか私が糖尿病なんて ~今日からできる運動

▶日時:12月2日(月)午後2時~4時 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:運動実技 ▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子 ▶定員:35名(申込順) ▶申込:電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

知っておきたい認知症の医学

▶日時:11月30日(土)午後2時~4時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶内容:講義 ▶講師:山川クリニック院長/山川健太 ▶定員:40名(申込順) ▶申込:電話で認知症対策係 ☎5984-4597

牧野記念庭園初冬の植物観察会

▶日時:12月1日(日)④午前10時～11時30分⑤午後1時30分～3時▶場所:牧野記念庭園▶内容:解説を聞きながら園内の植物を観察する▶定員:各16名(抽選)▶申込:往復ハガキに①講座名(④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、11月20日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所☎3976-9402

一歩進める私の「終活」

▶日時:12月6日(金)、1月17日(金)・24日(金)午後1時30分～4時30分【3日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:エンディング・ノート(最期に備え、自分の希望を書き留めるノート)の書き方や高齢期の住まい方・生き方を学ぶ▶講師:行政書士/酒井玲子▶定員:30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30日(土)までに男女共同参画センターえーる☎3996-9007☎3996-9010・電子メールoubo@nerima-npo.com ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名(申込順))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。



映画上映会「VIVA!勤労感謝の日スペシャル」

▶日時:11月23日(祝)午後6時～8時▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:「Weabak:外泊」「メトロレディーブルース」を上映後、映画の感想を話し合う▶定員:40名(申込順)▶費用:500円(介助者は無料)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①映画上映会②住所③氏名④電話番号を、11月20日(必着)までに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5名(申込順))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。

順))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。

生涯学習センターファミリーコンサートvol.57「冬コンサート」

アマチュアの個人・団体が日頃の成果を発表します。▶日時:12月8日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)▶場所・問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667▶出演:プリエール(エンジェルハーブアンサンブル)、スウィングアウェイ(ラテンジャズバンド)、高橋咲子(民族楽器アルパ)▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場受け付け ※2歳以下のお子さんは入場できません。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員8名(申込順))を利用したい方は、11月27日(水)までに電話で生涯学習センターへ。

パネル展「女性への暴力をなくすために」11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間

▶日時:11月18日(月)・19日(火)・21日(木)～25日(月)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▶問合せ:人権・男女共同参画課☎5984-4518



初心者スポーツ教室

●スキー(軽井沢)
▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ※全日本スキー連盟公認バジジテスト2級以上の方は申し込みません。▶日時:1月11日(土)～13日(祝)の2泊3日 ※11日午前7時30分区役所前集合、13日午後8時同所解散予定。 ※13日、希望者を対象に5～2級のバジジテストを行います。▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市) ※ベルデ軽井沢に宿泊します。 ※区役所～スキー場～ベルデ軽井沢の移動はバスを使用します。▶定員:80名(抽選)▶費用:12,500円(バス代、朝・夕食代など。リフト代を除く) ※スキー用具は

無料で貸し出します。▶申込:往復ハガキに①教室名②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・学校名・学年(学生のみ)・電話番号・級(ある方のみ)③代表者氏名を記入の上、11月20日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●ぜんそく児水泳

▶対象:気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認

められたお子さん ※医師の健康調査書が必要です。▶日時:12月26日～3月27日の毎木曜午後3時30分～5時30分【1月2日、2月13日を除く。12日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:55名(抽選)▶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⑧保護者氏名を記入の上、11月20日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

練馬野菜ぎょうざ食べ歩きキャンペーン

食べ歩きマップを11月15日(金)から配布

練馬区観光協会は、東京都内で生産量1位を誇る区内産キャベツをふんだんに使った「練馬野菜ぎょうざ」で地域を盛り上げるキャンペーンを、11月15日(金)～12月31日(火)に実施します。15の参加店を掲載した食べ歩きマップを入手し、各店オリジナルのぎょうざを食べ比べてみませんか。 ※キャベツの出荷状況によりキャンペーンを早く終了する場合があります。

▶マップの配布場所:区民事務所(練馬を除く)、出張所(上石神井を除く)、図書館、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)、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)など ※練馬区観光協会ホームページ(<http://www.nerima-kanko.jp/>)でもご覧になれます。▶問合せ:練馬区観光協会事務局☎5984-1032

15～39歳の方対象

就職活動準備・支援セミナー

①②とも▶場所:春日町青少年館▶申込:電話で春日町青少年館☎3998-5341
①準備セミナー「応募書類と面接対策」
▶日時:11月30日(土)午後1時30分～4時30分▶内容:採用担当者が重視するポイントを解説▶定員:20

名(申込順)
②パソコンを使った応募書類作成講座
▶日時:11月25日(月)・26日(火)午後1時30分～4時30分【2日制】▶講師:マイクロソフト検定有資格者▶定員:4名(申込順)▶持ち物:USBメモリなど

区民交流事業



伊藤正樹選手のトランポリンクリニック

ロンドンオリンピック男子トランポリン4位の伊藤正樹選手をお招きして、初心者向けのトランポリン教室や演技会を行います。
▶対象:小学生▶日時:12月15日(日)午後1時～3時30分▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で中村南スポーツ交流センター☎3970-9651

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

簡単トールペイントでクリスマス飾り

▶対象:18歳以上の方▶日時:12月3日(火)午前10時~午後0時30分▶場所:関町リサイクルセンター▶定員:16名(抽選)▶材料費:300円▶持ち物:エプロン、古布、発泡スチロールトレイ▶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22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 ※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。 ※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。

消費者料理教室「練馬の野菜でキッシュを作ろう」

▶日時:11月30日(土)午前10時~午後1時▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:食生活アドバイザー/清宮百合子▶定員:24名(申込順)▶費用:800円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:11月28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、11月22日(金)までに併せて申し込んでください。

ダンボール箱コンポストで生ごみ堆肥作り

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月26日(火)午前10時~正午▶場所:春日町リサイクルセンター▶定員:12名(申込順)▶材料費:200円▶持ち物:軍手▶申込:電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501

新聞紙でリース作り

▶対象:18歳以上の方▶日時:12月3日(火)午前10時~午後0時30分▶場所:豊玉リサイクルセンター▶講師:区民講師/藤野雅江▶定員:8名(抽選)▶材料費:150円▶持ち物:新聞紙、ペーパーナプキン▶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22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 ※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。

ゆきまちづき 雪待月の着付け教室

▶対象:小学生以上の女性▶日時:11月17日(日)④午前10時30分~正午⑥午後1時30分~3時▶場所:向山庭園▶定員:各10名(申込順)▶費用:1,000円▶持ち物:着物一式▶申込:電話で向山庭園☎3926-7810

竹と藁を使って一輪挿しを作ろう

▶日時:12月7日(土)午後1時30分~3時▶場所:牧野記念庭園▶定員:10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20日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所☎3976-9402

講演会「江戸東京野菜ものがたり~江戸東京の近郊農業と地場特産野菜」

▶日時:11月30日(土)午後2時~4時▶場所:南田中図書館▶講師:石神井公園ふるさと文化館区民学芸員/平田英二▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で南田中図書館☎5393-2411

第203回 アトリウムミニステージ

▶日時:11月20日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:チャイコフスキー/四季op.37bisより11月「トロイカ」、ショパン/ワルツ第7番op.64-2など▶出演:白川多紀(ピアノ)▶問合せ:(公財)練馬区文化振興協会☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。 ※車での来場はご遠慮ください。



入場無料

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

- 公衆浴場でりんご湯▶日時:11月17日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:450円(小学生以下無料)▶問合せ:産業計画係☎5984-1483
●みどりめぐり隊~世界遺産登録記念!練馬の富士山を制覇しよう!▶日時:11月22日(金)午前9時30分土支田地域集会所集合~稲荷山憩いの森~清水山憩いの森~中里の富士塚~正午大泉町もみじやま公園解散(約2km。小雨決行)▶定員:20名(申込順)▶保険料など:100円▶申込:11月18日(月)までに電話で練馬みどりの機構事務局☎5999-9577
●マンションの防災対策▶日時:11月23日(火)午後6時30分~8時▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義▶講師:防災都市計画研究所所長/吉川忠寛▶定員:150名(先着順)▶企画:光が丘地区連合協議会▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:区民防災第一係☎5984-2601
●腎臓病を知ろうセミナー「尿検査からわかるあなたの腎臓病Part2」▶日時:11月29日(金)午後2時30分~4時30分▶場所:マグノリア横山ビル(高野台1-8-9)▶定員:60名(申込順)▶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22日(消印有効)までに〒177-8521高野台3-1-10 順天堂大学医学部附属練馬病院腎臓病を知ろうセミナー係☎5923-3111
●みんな集まれラケットテニス!チーム対抗戦2013▶対象:16歳以上の方▶日時:12月1日(日)午前9時~午後5時▶場所:総合体育館▶費用:1,000円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:スポーツ振興課管理係☎5984-1372
●第7回バドミントン中学1年生大会▶日時:12月1日(日)午前9時~午後5時▶場所:平和台体育館▶内容:ダブルス個人戦▶定員:60組(申込順)▶保険料など:1人500円▶持ち物:ラケットなど▶申込:往復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・性別・学校名・電

- 話番号を、11月20日(必着)までに〒179-0083平和台2-12-5平和台体育館内 SSC平和台☎5921-7800(問い合わせは平日の午後1時~5時)
●六本木・赤坂から青山へ~江戸の名残を求めて▶日時:12月8日(日)午前9時地下鉄大江戸線六本木駅集合~檜町公園~日枝神社~豊川稲荷東京別院~正午地下鉄大江戸線青山一丁目駅解散(約5km。雨天決行)▶保険料など:500円 ※11月21日(必着)までに申し込みが必要です。詳しくは、スポーツ振興課係☎5984-1948にお問い合わせください。
●普通救命講習会 ①②とも▶内容:心肺蘇生(せせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶定員:①25名②20名(申込順)▶テキスト代:1,400円▶申込:電話で各消防署へ①練馬消防署☎3994-0119 ※庁舎建て替え中のため、仮庁舎(豊玉中3-9-11)で実施。▶日時:12月8日(日)午前9時~正午
②石神井消防署石神井公園消防出張所(石神井町2-16-1)☎3995-0119▶日時:12月15日(日)午前9時~正午
●親子体操教室~パパママ一緒に楽しく運動しよう▶対象:3歳以上の未就学児と保護者▶日時:12月14日(土)午前10時~11時45分▶場所:上石神井体育館▶定員:30組(申込順)▶費用:1人100円▶申込:往復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・電話番号を、12月2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☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜の午後3時まで)
●歴史探訪ウォーク▶日時:12月15日(日)午前9時30分地下鉄有楽町線桜田門駅集合~辰巳橋~江戸城大手門~北の丸公園~午後4時頃地下鉄東西線九段下駅解散(雨天決行)▶講師:日本歴史学会会員/小林祐一▶定員:40名(抽選)▶費用:400円 ※11月26日(必着)までに申し込みが必要です。詳しくは、高齢社会対策課係☎5984-4763にお問い合わせください。
●建築無料相談▶日時:第4月曜午前10時~午後2時 ※祝休日の場合は翌日。▶場所:区役所アトリウム▶内容:新築、リフォーム、耐震診断など▶持ち物:図面などの資料▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:(株)東京都建築士事務所協会練馬支部☎6908-0706

花とみどりの展示会

▶場所・問合せ:花とみどりの相談所☎3976-9402
●秋の小品盆栽展▶日時:11月15日(金)~17日(日)午前9時~午後5時(17日は午後4時まで)
●花と風景の絵展▶日時:11月20日(水)~24日(日)午前9時~午後5時(20日は午後1時から、24日は午後4時まで)

献血にご協力を

●上石神井駅北口▶日時:11月12日(火)午前10時~11時30分 午後1時~3時30分▶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
●腰痛予防とらくらく介護▶日時:11月16日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:田柄デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で田柄デイサービスセンター☎3825-1551

学ぶ・実践介護

▶日時:11月30日(土)午後1時~3時▶場所:特別養護老人ホームフローラ石神井公園▶内容:講義、実技▶定員:20名(申込順)▶申込:電話でデイサービスセンターフローラ石神井公園☎3996-6600
●市販の食材を利用して手間なし!栄養料理!!▶日時:12月3日(火)午前10時~正午▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:調理実習▶定員:12名(申込順)▶申込:電話で光が丘デイサービスセンター☎5997-7706

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。Aを除き事前に申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292
Aソフトテニスを楽しむ▶対象:小学3~6年生▶日時:11月24日(日)午前9時30分~11時30分▶場所・問合せ:開進第三中☎3993-4265▶定員:30名(先着順)▶費用:50円▶企画:開進第三中ソフトテニス部▶申込:当日会場受け付け
Bかわいいゆびわに押し花をデザインしよう!!▶対象:5歳児~中学生 ※小学2年以下のお子さんは保護者同伴。▶日時:11月23日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘図書館

▶定員:40名(申込順)
Cかわいいクリスマスリース作り▶対象:小学3年~中学生▶日時:11月24日(日)午後1時30分~3時30分▶場所:豊玉リサイクルセンター▶定員:20名(申込順)▶材料費など:500円
D木の実で作ろう!クリスマスのかざりものと栴檀▶対象:小学生と保護者▶日時:12月1日(日)午前10時~正午▶場所:光が丘体育館▶定員:25名(申込順)▶保険料:50円
E植木鉢に絵や模様を描いてポインセチアを飾ろう▶対象:2歳児~小学生 ※小学2年以下のお子さんは保護者同伴。▶日時:12月1日(日)午前10時~正午▶場所:中村橋区民センター▶定員:20名(申込順)▶材料費:500円

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
●学校図書館で豊かな学びを~「かいつゾロリ」シリーズのつぎに、なにをよむ?▶日時:12月7日(土)午後2時~4時▶場所:光が丘図書館▶講師:元学校司書/秋山朋恵▶定員:50名(先着順)▶申込:当日会場受け付け ※保育あり(11月30日(土)までに要予約。1歳児以上対象。定員5名。費用100円)。

リサイクルマーケット

▶問合せ:リサイクル推進係☎5984-1097
●さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:11月24日(日)午前9時~正午(雨天中止)
●秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:12月1日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)
●さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:12月8日(日)午前9時~正午(雨天中止)

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:11月15日(金)午前10時~午後7時
●早宮商店街▶日時:11月16日(土)午後3時~6時
●比呂商店街▶日時:11月17日(日)午前8時~10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

個人情報については、削除してあります。

今が旬 練馬大根をとことん味わおう!

練馬のブランド農産物である練馬大根の収穫時期がやってきました。練馬大根は全国的に知られていますが、生産量がわずかなため、幻の大根と呼ばれています。今回、練馬大根の良さを知っていただくため、区内農家が丹精込めて育てた新鮮な練馬大根を販売するほか、区役所内のレストランで練馬大根を使った料理を提供します。ぜひご賞味ください。▶問合せ: 農業振興係 ☎5984-1403

手に入れよう



今がチャンス

葉付き泥付きのまま
1本 200円で、
販売します

●JA東京あおば農業祭で特別販売

会場ではJA東京あおばによる農園芸畜産物の品評会や即売会、野菜宝船の展示なども行われます。

販売日時	販売場所
11/16(土)・17(日) 10:00から	光が丘公園けやき広場

※なくなり次第終了。

●JA東京あおばで一斉販売

販売開始日時	販売場所・問合せ
11/21(木) 9:00から	練馬地区振興センター (春日町1-17-34) ☎3999-7851
11/21(木) 10:00から	ふれあいの里 (桜台3-35-18) ☎3991-8711
	石神井ファーマーズセンター (石神井台1-1-31) ☎3995-3132
	にりん草 (板橋区高島平3-12-20) ☎3975-2189
	こぐれ村 (大泉学園町2-12-17) ☎3925-3112

※なくなり次第終了。

料理をしよう

練馬大根は繊維がしっかりしていて煮崩れしにくい特徴があります。旬の季節にはいろいろな料理にして、たっぷりいただきます。今回は、練馬大根の特徴を生かした「ぶり大根」の調理法を紹介します。



関係保健相談所の管理栄養士がおすすめレシピを紹介

ぶり大根

材料(4人分)
 大根……………1/3本
 ぶり……………3切れ
 しょうゆ ……大さじ2
 みりん ……大さじ2
 酒……………大さじ2~3
 しょうが薄切り・だし汁



- 1 大根は皮をむき、厚さ3cmくらいの半月切りにして下ゆです。
- 2 ぶりは1切れを3等分に切り、沸騰したお湯に入れて霜降りし、水にとって洗う。
- 3 鍋に1の大根とだし汁をひたひたまで加え、みりん、しょうゆ、酒を加えてことごと煮る。
- 4 大根が煮えたら、2のぶりとしょうゆを加え、煮立ったらアクをとり、落とし蓋をして煮る。

食べに行こう

練馬大根を使った料理を、区役所内の2つのレストランで提供します。 ※いづれもなく次第終了。

●展望レストラン
 (区役所本庁舎20階)
 ☎3948-3315
 ▶提供時間: 午前11時~午後2時30分(1日限定15食)



練馬大根スパゲッティ

販売期間	メニュー名	価格
11/19(火)から	練馬大根スパゲッティ ※ドリンクバー・練馬大根を使ったサラダバー付き。	1,050円

●職員レストラン
 (区役所西庁舎地下1階)
 ☎3993-8805
 ▶提供時間: 午前11時~午後2時(日替わりランチは1日限定50食) ※正



鮭の練馬大根おろしあんかけ 午~午後1時は区職員で混みますので、早めにお越しください。

販売期間	メニュー名	価格
11/18(月)~22(金)	練馬大根けんちんうどん	500円
日替わりランチ	18(月) 鮭の練馬大根おろしあんかけ	
	19(火) 練馬大根と鶏肉の五目煮	
	20(水) ぶり大根	
	21(木) 練馬大根和風おろしハンバーグ	
22(金) 牛焼肉と練馬大根のみぞれ丼	450円	

練馬大根1本食べつくす!

練馬大根は、生でも、炒めても、ゆでて、煮ても…。どんな料理にも合う、万能野菜です。



【しっぽ】最も辛みが強く、アクも強いので炒め煮などに

【真ん中】水分が多く、甘みと辛みのバランスがよく、どんな料理にも合う

【葉】鮮度が落ちないうちにさっとゆでて浅漬けにしたり、刻んでじゃこ炒めたりしてもおいしい。冷凍しておくと、汁や煮物の青みに便利

【首】甘みが最も強い部位。水分が少なく歯ごたえも楽しめる。大根おろしにはここ!

アニメのまち練馬区をPR! 4

問合せ アニメ産業振興係 ☎5984-1276

ねり丸アニメを紹介

日常編~電車でチクチク!?

ねり丸オフィシャルページ(<http://www.animation-nerima.jp/nerimaru.html>)では、ねり丸の魅力を伝えるため、ねり丸アニメを公開しています。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>)などからもご覧になれます。2か月に1度、新作を公開しますのでぜひご覧ください。



1 電車は人がいっぱいねり



2 ふう…



3 誰も席をゆずってあげないねり



4 マナー違反ねり



5 どうぞねりっ



6 いいことしたねり



7 ……!



8 僕の電波もマナー違反だったねり…

「ゆるキャラ® グランプリ」 応援ありがとうねり!

