



外から帰ったら  
うがい手洗い!

空気が乾燥する秋・冬はインフルエンザが流行しやすい時期です。うがいや手洗い、体調管理を徹底し、希望する方は予防接種を受けるなど、インフルエンザの感染予防に努めましょう。  
▶問合せ:感染症指導係 ☎5984-4671

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」 © 練馬区

# ねりま 区報

11/21 ➔

平成 25 年 (2013 年) 第 1666 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

- 知っておきたい国民年金 …… 2 面
- (仮称) ねりま区民大学基本計画(素案)がまとまりました …… 3 面
- 使用済み蛍光管のリサイクル …… 3 面

## 世帯と人口 [11月1日現在] ※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	347,460 (+254)		年齢別人口	
総人口	711,741 (+361)	男 349,417	14歳以下	88,814 (+33)
日本人	698,810 (+181)	男 343,633	15~64歳	475,380 (+9)
外国人	12,931 (+180)	男 5,784	65歳以上	147,547 (+319)
		女 7,147		

## 人権についての相談窓口

区や東京都などでは、さまざまな人権問題についての相談に応じています。お気軽にご相談ください。

相談日の1週間前の午前9時から電話で予約の上、お越しください

練馬区区民相談所(区役所内) ☎5984-4523  
第1木曜午後1時~4時

石神井庁舎区民相談室 ☎3995-1100  
第2月曜午後1時~4時

## 電話相談を受け付けています

みんなの人権110番 ☎0570-003-110  
平日午前8時30分~午後5時15分

東京都人権啓発センター ☎3871-0212  
平日午前9時~午後5時(火曜は午後8時まで)

## 人権パネル展

女性や子ども、高齢者などの人権問題について紹介します。▶日時:12月4日(水)~10日(火)午前8時45分~午後8時(10日は午後4時まで)▶場所:区役所アトリウム

## 12月4日~10日は人権週間

人権は誰もが生まれながらに持っている基本的な権利です。今回、「考えよう相手の気持ち 育てよう思いやりの心」をテーマに催しを行います。▶問合せ:人権・男女共同参画課 ☎5984-1452

# 講演と映画の集い

## 12月6日(金) 午後1時~4時40分

練馬文化センター 入場無料

### 講演「マスオさんの人権考」



アニメ「サザエさん」のマスオさん役でおなじみ  
声優/増岡弘さん

さまざまな場面で使っている言葉を振り返り、心のこもった言葉の素晴らしさをわかりやすく、楽しくお伝えします。また、ほのぼのとしたサザエさん一家から学ぶ家族の幸せ、子育て、人間としてのあり方など、家族や身近な人たちに対する思いやりの気持ちを通して、人権についてお話しします。

※手話通訳、要約筆記あり。



©2011「奇跡」製作委員会

### 映画「奇跡」

両親の離婚で鹿児島県と福岡県に離れて暮らす兄弟が、九州新幹線の全線開通をきっかけに、家族が再び一緒に暮らせるように奮闘する姿を描きます。(日本語字幕・音声ガイド付き)

▶出演:前田航基、前田旺志郎、オダギリジョー、夏川結衣、阿部寛、原田芳雄、樹木希林ほか

▶日時:12月6日(金)午後1時~4時40分(午後0時30分開場)▶場所:練馬文化センター小ホール(練馬駅下車北口徒歩1分) ※車で来場される方は、練馬駅北口地下駐車場(有料)をご利用ください。▶定員:550名(先着順)▶申込:当日会場受け付け ※A保育室(1歳以上の未就学児対象。定員8名)B車いす席(定員4名)を利用したい方は、電話またはファクスで①催し名(A/Bの別も)②住所③氏名(Aはお子さんの氏名・年齢も)④電話番号を、11月28日(木)までに人権・男女共同参画課 ☎5984-1452 ☎5984-1228。

## 青少年向け 人権を考える講演と映画のつどい

12月7日(土) 生涯学習センター(豊玉北6-8-1) 入場無料



くりきのぶかず 栗城史多さん

### 1 講演「感動の共有」

~人と人が感動を共有して支え合う社会へ~

インターネット生中継登山(8,000m峰3座を単独・無酸素で登頂)を通して、全ての人たちと冒険を共有するという新しい挑戦を始めた栗城史多さん。「感動の共有とは」「人と人のつながりの大切さ」についてお話しします。

### 2 映画「ファインディング・ニモ」

人間にさらわれた、カクレクマノミの子ニモを捜しに、父マーリンは果てしない海の旅へ出掛けます。

▶対象:小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。▶日時:12月7日(土) ①午後3時~4時15分 ②午後4時30分~6時15分▶場所:生涯学習センター ※車で来場はご遠慮ください。▶定員:各250名(①は申込順、②は先着順)▶申込:①電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④学年⑤電話番号を、12月4日(木)までに育成支援係 ☎5984-1292 ☎5984-1221 ②当日会場受け付け ※①②とも保育室(1歳以上の未就学児対象。定員5名)、車いす席(定員2名)を利用したい方は、11月29日(金)までに電話で育成支援係へ。

# 知っておきたい国民年金

大切な年金。  
忘れずに手続きしよう



まねんきんねい

国民年金は、将来の安心のために  
全ての人が支え合う制度です。人生  
の節目ごとに必要な届け出を確認し  
ましょう。

## 問合せ

国民年金係 ☎5984-4561

※過去に厚生年金や共済組合に加入したことがある方は、  
日本年金機構練馬年金事務所 ☎3904-5491 や各共済組合  
にお問い合わせください。

## 20

### 歳になったら加入します

国民年金は、  
日本国内に住む  
20〜60歳の全て  
の方(外国籍の  
方を含む)が加入する制度です。  
20歳の誕生日に、年金事務所から  
国民年金への加入の案内が郵送さ  
れますので、必ず加入の手続きを  
してください。



加入者(被保険者)の種類は3種類

国民年金		
厚生年金	共済組合	
第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
自営業、学生、会社員に扶養されていない配偶者など	会社員、船員、公務員など	第2号被保険者に扶養される配偶者

## 就

### 職・退職・結婚したら届け出をお忘れなく

#### ■就職したら

厚生年金に加入する方(会社員など)：届け出は不要です。

#### ■共済組合に加入する方(公務員など)：届け出が必要です。

#### ■退職したら

第1号被保険者に切り替えるために、届け出が必要です。退職した配偶者の扶養となっていた第3号被保険者の方も、第1号被保険

者に変更となりますので、届け出が必要です。

#### ■結婚したら

厚生年金・共済組合に加入している配偶者に扶養される方は、第3号被保険者の届け出が必要です。届け出先は配偶者の勤務先です。



## 60

### 歳を過ぎても高齢任意加入制度があります

60歳になっても受給資格期間(年金を受け取るために必要な期間)が足りない方や、年金額を満

額に近づけたい方は、65歳まで加入できます。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

## 65

### 歳になったら老齢基礎年金受給の手続きを

老齢基礎年金は、受給資格期間が25年以上ある方が、原則として65歳から受け取れます。年金を受給するための請求手続きは、ご自身で行ってください。

#### ■繰上げ・繰下げ請求ができます

老齢基礎年金の受給開始を60〜64歳に繰り上げたり、66〜70歳に繰り下げたりすることができます。

### 保険料の支払いにお困りの方は 猶予・免除制度のご利用を

いずれも届け出が必要で

#### 1 学生納付特例制度

学生で前年所得が一定以下の方が、在学期間中の保険料の納付を猶予できる制度です。

#### 2 若年者納付猶予制度

30歳未満で本人(配偶者を含む)の前年所得が一定以下の方が、保険料の納付を猶予できる制度です。

※1、2とも猶予期間は、受給資格期間として計算されますが、後払いしなければ受給額に反映されません。

#### 3 申請免除

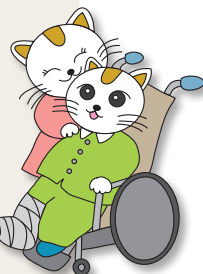
本人(配偶者・世帯主を含む)の前年所得が一定以下の方が、保険料を免除される制度です。

#### 4 法定免除

生活保護(生活扶助)や

### もしものときの 障害・遺族基礎年金など

病気やケガで重度の障害になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金を請求することができます。また、万が一亡くなら



遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金を受けられる場合があります。申請方法など、詳しくはお問い合わせください。

## 注目 ニュース!

いずれの手続きも練馬年金事務所へお問い合わせください。

### 専業主婦・主夫の年金制度が改正されました

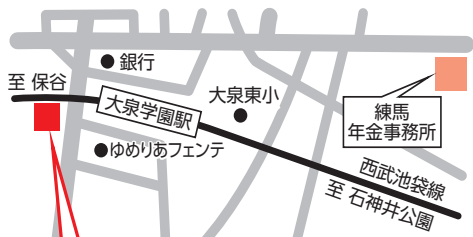
第3号被保険者から第1号被保険者への国民年金の切り替えの届け出が、2年以上遅れたことがある方は手続きが必要です。手続きをすることにより年金を受け取る場合があります。

#### 後納制度が利用できます

後納制度とは、時効で納めることができなかつた国民年金保険料を、平成27年9月までに限り、過去10年分まで納めることができる制度です。制度の利用を希望する方は、手続きが必要です。※すでに老齢基礎年金を受給している方は利用できません。

### 街角の年金相談センターのご利用を

日本年金機構では、社会保険労務士が年金相談に応じる「街角の年金相談センター」を全国に設置しています。平日午前8時30分〜午後5時15分まで相談・手続きができます。ぜひご利用ください。



街角の年金相談センター練馬(オフィス)  
(東大泉6-52-1 WICSビル1階)  
☎5947-5670  
※申し込みは相談希望日の1カ月前から。

交通: 西武池袋線大泉学園駅下車南口徒歩2分

地域で学び、出会い、活かす場をつくりまします

# (仮称)ねりま区民大学基本計画 (素案)がまとまりました

区は、平成27年度に(仮称)ねりま区民大学の設置を予定しています。今回、整備方針を定める「(仮称)ねりま区民大学基本計画(素案)」がまとまりましたので、あらましを紹介いたします。今後、区民の皆さまからご意見を伺い、今年度中に計画を策定する予定です。

## 設置の目的

区民の皆さまの学びの成果や活動が豊かな地域社会づくりに活かされるよう、地域活動を担う人材育成と活動へといざなうことを目的として(仮称)ねりま区民大学の整備を進めます。

## 整備方針

●区が実施する福祉や防災分野などの人材育成・活用事業に「(仮称)ねりま区民大学」の名称を冠し、各分野ごとに実施する事業の連携を図ります。  
●区が実施する人材育成・活用事業の情報を収集整理し、区民の学習や地域活動に役立つ情報を提供します。また、区民の相談に応じる場を設けます。

## 拠点となる施設

光が丘に移転を予定してい

### ご意見の送付先・問合せ

文化・生涯学習課生涯学習係  
〒176-8501豊玉北6-12-1  
☎5984-1285 FAX5984-1221  
電子メール bunkashougai02@city.nerima.tokyo.jp

### ご意見をお寄せください

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、文化・生涯学習課(同本庁舎11階)、区ホームページ「お知らせ」などでご覧になれます。ご意見は、区民意見反映制度により募集します。①意見②住所③氏名を、12月10日(必着)までに持参または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は匿名で公表させていただきます。

## 使用済み蛍光灯のリサイクルにご協力を

問合せ リサイクル推進係 ☎5984-1097

区は、ごみ減量と資源の有効利用のため、家庭から出る使用済み蛍光灯のリサイクルを実施します。 ※下表の日程で出せない場合は、不燃ごみとして出してください。  
次回は1月を予定しています。回収日など詳しくは、後日区報でお知らせします。

### 《蛍光灯の出し方》

回収場所に設置する蛍光灯回収ボックスに入れてください。破損防止のため、購入時に入っていた箱に入れるか、新聞紙などに包んでください。 ※割れた蛍光灯や事業者が出す蛍光灯は回収できません。

### 蛍光灯の回収日時・場所

12月14日(土)午前9時~正午	12月21日(土)午前9時~正午
〒177の地域にある施設 三原台地域集会所 谷原地域集会所 高野台地域集会所 富士見台地区区民館 南田中地域集会所 石神井庁舎1階 上石神井地域集会所 石神井台みどり地域集会所 石神井図書館 関町リサイクルセンター 関町北地区区民館 立野地区区民館	〒176の地域にある施設 桜台地区区民館 小竹地域集会所 豊玉北地区区民館 区役所本庁舎正面玄関前 豊玉リサイクルセンター サンライフ練馬 中村地域集会所
〒178の地域にある施設 大泉学園地区区民館 大泉学園町地域集会所 北大泉地区区民館 大泉町地域集会所 東大泉地区区民館 東大泉地域集会所 勤労福祉会館 南大泉地区区民館 西大泉地区区民館	〒179の地域にある施設 旭町北地区区民館 光が丘地区区民館 光が丘区民センター正面玄関前 田柄地区区民館 春日町リサイクルセンター 春日町南地区区民館 高松地区区民館 旭町南地区区民館 土支田地域集会所 北町地区区民館 北町第二地区区民館 錦デイサービスセンター 早宮地区区民館

※資源循環センターでは両日実施します。

## 年末粗大ごみ収集・持ち込みの申し込みはお早めに

年末は、粗大ごみ収集・持ち込みの申し込みが集中し、電話が混み合うほか、年内に収集・持ち込みができない場合があります。早めに粗大ごみ受付センターへ申し込みください。  
▼問合せ・清掃事業係 ☎5984-1059

### 悪質な業者にご注意ください

「家庭で不用になった家具などの粗大ごみを処分する」「無料で引き取る」などと言いつて、高額な処理費用を請求する業者がいます。被害に遭わないためにも、粗大ごみは決められた方法で処理してください。

### 申込先

粗大ごみ受付センター ☎5296-7000  
ホームページ (<http://sodai.tokyokankyo.or.jp/>)

11/23(祝)  
12/31(火)

## 練馬区商業まつり 歳末売出し



日頃商店街を利用されている方への感謝の気持ちを込めて、11月23日(祝)~12月31日(火)に区内各商店街で「練馬区商業まつり 歳末売出し」を行います。期間中、商業まつりに参加している商店街で買い物をした方を対象に「吉幾三コンサート」「ホテルカデンツア光が丘お食事券」「練馬区内共通商品券」などを抽選を行います。また、地域

## 平成25年 第四回区議会定例会

11月29日(金)~12月13日(金)  
11月29日(金) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)  
12月2日(月)~4日(水) 本会議(一般質問)  
5日(木) 常任委員会  
6日(金) 特別委員会  
9日(月) 常任委員会  
10日(火) 議会運営委員会、本会議(追加上程)、常任委員会  
11日(水) 常任委員会、特別委員会  
13日(金) 議会運営委員会、本会議(議決)  
※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。  
▼問合せ: 議会事務局 ☎5984-4732

## 11/24日は区内一斉清掃の日

11月24日(日)に、町会・自治会で構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。  
▼問合せ: まち美化推進係 ☎5984-4709  
●自宅・事業所周辺の清掃にご協力を  
都合の良い時間に、自宅や事業所・店舗の周りを清掃してください。拾い集めたごみは分別し、通常の資源・ごみ収集日に出してください。  
●駅前もみんなできい  
きれいなまちは、犯罪の抑止効果があります。区は、ポイ捨て防止キャンペーンや放置自転車対策などにより、駅前のクリーンアップに努めています。

**講演会「思春期の親子関係～巣立っていく我が子を見守る」**

▶**対象:**区内在住の小中学生の保護者 ▶**日時:**12月2日(月)午前10時～正午 ▶**場所:**区役所本庁舎20階 ▶**講師:**わいわいギルド代表／星一郎 ▶**定員:**50名(申込順) ▶**申込:**電話で総合教育センター ☎3904-4881

**サポーターズ講座「こども生け花教室」**

▶**対象:**小学生 ▶**日時:**12月21日・28日、1月18日、2月1日・15日、3月1日・15日・29日の土曜午前10時～11時30分【8日制】 ▶**場所:**生涯学習センター ▶**講師:**練馬区華道茶道連盟華道部会員 ▶**定員:**25名(抽選) ▶**費用:**7,000円 ▶**申込:**往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④学年⑤電話番号⑥保護者氏名を記入の上、12月10日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667



**12/1(日)に定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所が2カ所開設**

定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、定期巡回と利用者からの随時通報により、日中・夜間を問わず訪問介護と訪問看護を行うサービスです。利用方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**要介護1～5と認定された方 ▶**開設する事業所:**定期巡回めぐみの会(石神井町5-3-12石神井公園ハイツ)、定期巡回めぐみの会大泉(東大泉7-38-5メゾン高野3-102) ▶**区の担当:**介護保険課事業係 ▶**問合せ:**定期巡回めぐみの会 ☎6913-1593

**高齢者基礎調査にご協力を**

第6期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画の策定にあたり、高齢者の生活などの実態を把握するため、調査を行います。対象となった方に、調査票を11月25日(月)から順次お送りします。▶**問合せ:**高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

**初心者男性向け「練馬発わかわかむかむ元気ごはん」料理教室**

▶**日時:**12月5日(木)午前11時～午後1時30分 ▶**場所:**光が丘区民センター2階 ▶**内容:**高齢者向け料理本「練馬発わかわかむかむ元気ごはん」の料理を作る ▶**講師:**NPOクリオネ代表／石垣幸子 ▶**定員:**20名(申込順) ▶**費用:**800円 ▶**持ち物:**エプロン、三角巾など ▶**申込:**電話で介護予防係 ☎5984-4596

**豊玉高齢者センターの講座**

①～③とも ▶**対象:**区内在住の60歳以上の方 ▶**場所:**豊玉高齢者セン

ター ▶**申込:**往復ハガキに①講座名(①～③の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、①12月4日②2日③6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

**①健康長寿のためのサプリメント活用法**

▶**日時:**12月18日(水)午前10時30分～正午 ▶**内容:**講義 ▶**講師:**(株)ファンケル社員 ▶**定員:**70名(抽選)

**②ちりめん工房**

▶**日時:**12月18日(水)午後1時～4時 ▶**内容:**ちりめんを柿とサルのミニ飾りを作る ▶**定員:**20名(抽選) ▶**材料費:**700円

**③橋物語～万葉集・伊勢物語・更級日記から**

▶**日時:**12月20日(金)午後2時～4時 ▶**内容:**古典文学に登場する「橋」にまつわる話を学ぶ ▶**講師:**古典文学研究家／貝瀬弘子 ▶**定員:**70名(抽選)



**新成人の皆さまに「成人の日のつどい」の案内状を送付**

平成5年(1993年)4月2日～6年(1994年)4月1日に生まれた区内在住の方に、1月13日(祝)にとしまえんで開催する「成人の日のつどい」の案内状を11月18日に発送しました。案内状が届かない場合はご連絡ください。なお、案内状は会場内の乗り物などに使用できるチケット(1月13日のみ有効)の引換証になります。忘れずにお持ちください。▶**問合せ:**育成支援係 ☎5984-1292

**税 青色申告決算などの説明会**

青色申告をする方を対象に、決算書の作成方法や、消費税・地方消費税、国税電子申告納税システム「イータックス」の説明会を開催します。▶**申込:**当日会場受け付け ▶**問合せ:**税務署【①練馬東 ☎3993-3111②練馬西 ☎3867-9711】

	日時	場所
①練馬東	12/9(月) 10(火) 14:00～16:30	練馬東税務署
②練馬西	12/3(火) 12/4(水) 5(木) 14:00～16:30	関区民センター 勤労福祉会館

※車での来場はご遠慮ください。

**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:**12月8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

**個人事業税第2期分の納期限は12月2日(月)**

お近くの金融機関、郵便局、都税事務所、納付書に記載のあるコンビニエンスストアなどで納付してください。口座振替も利用できます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**豊島都税事務所 ☎3981-1211 ※口座振替については、東京都納税

推進課 ☎5912-7520。

**所得税の予定納税(第2期分)の納期限は12月2日(月)**

インターネットで納付や申告、申請などができる便利なイータックス(http://www.e-tax.nta.go.jp/)をご利用ください。▶**問合せ:**税務署【練馬東 ☎3993-3111、練馬西 ☎3867-9711】

## 区立高齢者集合住宅入居者募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、申し込み資格を満たしていれば申し込みめます。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。 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みめます。

▶**募集戸数:**単身者向け…5戸、2人世帯向け…1戸 ▶**申込書の配布**

**期間:**11月25日(月)～12月3日(火) ▶**申込書の配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ※11月30日(土)・12月1日(日)は、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)でのみ配布します。▶**問合せ:**住宅課住宅係 ☎5984-1619

区立高齢者集合住宅	主な申し込み資格
羽沢(羽沢3-36-16)	区内に3年以上在住。65歳以上の方で、単身者または60歳以上の方との2人世帯の方。 ※いずれも所得が基準内で、住宅に困っており、自立して生活できることなどの要件があります。
土支田(土支田2-40-18)	
豊玉(豊玉南3-9-13)	
高松(高松6-3-24)	

12月の健康相談日程(無料)		事前に予約が必要です。 ※育児栄養歯科相談を除く。	
相談内容	会場	日程・受付時間	
健康相談 ▶ <b>内容:</b> 病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北	3(火)・17(火)	13:00～15:00
	光	2(月)・16(月)	//
	光	2(月)	13:30～15:30
	石	11(水)	9:30～11:30
	関大	12(木)・19(木)	13:30～15:30
禁煙に関する相談 ▶ <b>内容:</b> 禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	関大	2(月)・16(月)	9:00～11:00
	大	13(金)	//
認知症相談 ▶ <b>対象:</b> 物忘れなどでお困りの方や家族	練石	12(木)	13:30～15:30
	石	19(木)	14:00～16:00
◆育児栄養歯科相談(予約不要) ▶ <b>持ち物:</b> 母子健康手帳	豊北	5(木)・19(木)	9:00～10:00
	光	10(火)・24(火)	//
◆おとなの歯磨き相談 ▶ <b>内容:</b> 歯肉の健康チェックと歯磨き相談 ▶ <b>持ち物:</b> 歯ブラシ	石	4(水)・18(水)	//
	関大	6(金)・20(金)	//
子育てこころの相談 ▶ <b>対象:</b> 子育てで悩んでいる方	石	2(月)・16(月)	13:00～14:00
	大	9(月)	9:00～10:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	4(水)	13:45～15:45
		7～28の毎土曜	14:30～16:30
◆精神保健相談 ▶ <b>対象:</b> 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	6(金)	9:00～12:00
	豊	11(水)	13:30～16:00
	北	17(火)	14:00～16:15
	光	18(水)	14:00～16:00
	石	11(水)	14:30～16:00
◆うつ相談 ▶ <b>対象:</b> 気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石	25(水)	14:00～15:45
	関	18(水)	14:00～15:30
	大	5(木)	10:00～12:00
思春期・ひきこもり相談 ▶ <b>対象:</b> 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	◎25(水)	14:00～16:00
	光	12(木)	14:40～16:20
酒害・家族機能相談 ▶ <b>対象:</b> 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	◎4(水)	14:00～16:00
	豊	18(水)	9:45～12:00
	石	18(水)	13:00～14:30
HIV(エイズ)抗体・性感染症検査(匿名)	豊	13(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 ☎3999-2118  
北保健康相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5999-0634  
石神井保健相談所 ☎3999-0634  
豊玉保健相談所 ☎3999-2118  
北保健康相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5999-0634  
石神井保健相談所 ☎3999-0634  
関保健康相談所 ☎3929-5381  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
練馬高齢者相談センター ☎5998-4277  
石神井高齢者相談センター ☎5393-2814  
ついでに練馬ついで歯科診療所 ☎3999-9956  
※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、わたしの便利帳にあなたを受け持つ窓口をご覧ください)。



### 健康・衛生

#### お薬相談会

薬剤師が薬と健康の相談に応じます。▶日時:11月27日(水)午後1時~3時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場受け付け ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶問合せ:医務薬事係☎5984-1352

#### HIV・エイズに関するパネル展示

▶期間:11月30日(土)~12月8日(日)午前8時45分~午後8時▶場所:区役所本庁舎2階通路▶問合せ:感染症指導係☎5984-4671

#### 区民公開講座「糖尿病に負けないで健康長寿を手に入れよう」

順天堂大学大学院の医師や練馬光が丘病院の管理栄養士・理学療法士が、糖尿病患者の日常生活での注意点や食事・運動療法についてお話し

します。▶日時:12月14日(土)午後2時~4時▶場所:光が丘区民センター3階▶講師:順天堂大学スポーツロジックセンターセンター長/河盛隆造ほか▶定員:200名(申込順)▶区の担当:医療連携担当係▶申込:電話で練馬光が丘病院地域連携相談センター☎3979-3611(平日午前9時~午後5時)



### 子ども・教育 ~子育て応援~

#### 育児と離乳食

- ①~③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:電話で各保健相談所へ
- ①北保健相談所☎3931-1347(1回食)▶対象:5・6カ月児と保護者▶日時:12月6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:12月10日(火)午前10時~11時30分▶定員:35組(申込順)
- ③大泉保健相談所☎3921-0217(2・

3回食)▶対象:7~10カ月児と保護者▶日時:12月6日(金)午前10時~11時30分▶定員:30組(申込順)

#### 12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	3(火)・10(火)・17(火)
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	10(火)・17(火)・24(火)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	6(金)・13(金)・20(金)
関保健相談所 ☎3929-5381	2(月)・9(月)・16(月)

※時間はいずれも13:30~16:00。

#### 12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:12月14日(土)午後1時30分~4時▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義▶定員:30名(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

#### パパとママの準備教室

▶対象:出産を控えた夫婦▶日時:12月14日(土)午前9時~11時30分▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、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:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

#### 4月入園の保育園児を募集中 ~12月6日(金)まで

認可(区立・私立)保育園に4月から入園を希望するお子さんの申し込みを受け付けています。 ※必要性の高いお子さんから順番に入園が決まります。▶申込期限:12月6日(金)(12月1日以降に生まれたお子さんで、0歳(100日以上)児クラスを希望する方は12月27日(金)、12月23日~2月3日に生まれたお子さんで、産休明け保育を希望する方は2月6日(木)▶提出書類:各申込先にある申込書、就労証明書、税に関する書類など ※申込書などは区ホームページ「子育て」にも掲載しています。▶申込先:保育課入園相談係(区役所本庁舎10階)、総合福祉事務所相談係【光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7714、石神井(石神井庁舎3階)☎5393-2802、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))☎5905-5263】 ※保育園名・所在地など詳しくは、申込書と一緒に配布する「保育園入園のしおり」をご覧ください。 ※保育園別・年齢別の募集予定人数の情報は、区ホームページ「子育て」の「保育が必要なとき」の「保育園」でご覧になれます。

〈受付窓口の時間を延長します〉  
12月2日(月)~6日(金)は保育課の受

付時間を午後8時まで延長します。また、11月30日(土)・12月1日(日)午前9時~午後5時は保育課に臨時窓口を開設します。

◎問合せ:保育課入園相談係☎5984-5848

#### 光が丘保育園児の募集を再開

光が丘保育園の耐震補強工事が年内に終了するため、1月から入園児の受け入れを再開します。▶申込:申込先にある申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、12月6日(必着)までに持参または郵送で申込先へ ※空き状況など詳しくは、申込先で配布する「保育園入園のしおり」または区ホームページ「子育て」の「保育が必要なとき」の「保育園」をご覧ください。▶申込先:保育課入園相談係(区役所本庁舎10階)、総合福祉事務所相談係【光が丘☎5997-7714、石神井☎5393-2802、大泉☎5905-5263】▶問合せ:保育課入園相談係☎5984-5848

#### 認可保育園保育料の臨時窓口を開設

認可保育園の保育料納付の受付窓口と、病気・失業などで納期限内に保育料の納付が困難な方などを対象とした相談窓口を開設します。 ※予約不要。▶日時:11月30日(土)、12月1日(日)午前9時~午後5時▶場所・問合せ:保育課入園相談係(区役所本庁舎10階)☎5984-5848

#### 地球温暖化防止月間講演会 「南極のひみつをさぐる!」

南極観測隊に参加した講師が、南極での暮らしや地球温暖化の影響についてお話しします。▶対象:小学4年~中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:12月15日(日)午前10時~11時30分▶場所:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶講師:国立極地研究所准教授/高橋晃周ほか▶定員:300名(申込順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講演会名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、ねり☆エコ事務局☎3993-8011☎3993-8070・電子メールinfo@nerieco.com



写真提供:国立極地研究所

#### 講演会「子どもが学校に行けないときの保護者のかかわり方」とグループ懇談

▶対象:区内在住で不登校や登校しぶりのあるお子さんの保護者▶日時:11月30日(土)午後1時30分~4時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:臨床心理士/渡辺友香▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で教育相談室【練馬☎3991-3666、光が丘☎5998-0091、関☎3928-7200、フリーマインド・トライ☎3904-4881】

## 妊娠中の方がいる家庭の禁煙を応援します



妊娠中の方と同居している家族で、これから禁煙を希望する方に、2,000円相当の禁煙スタート券を配布します。区内の禁煙支援薬局で、禁煙補助剤の初回購入時に利用できます。利用した方にはアンケートに協力していただきます。 ※薬局の一覧は、禁煙スタート券

と一緒に配布する「練馬区禁煙支援薬局一覧表」または区ホームページ「暮らしのガイド」の「保健・医療・健康・衛生」をご覧ください。▶禁煙スタート券の配布場所:保健相談所、健康推進課(区役所東庁舎6階)▶問合せ:健康推進課健康づくり係☎5984-4624

## ノロウイルスによる冬の食中毒・感染症を予防しましょう!

ノロウイルスによる食中毒や感染症は1年を通じて発生しますが、特に冬季に流行します。ウイルスに感染すると、1~2日の潜伏期間の後、吐き気やおう吐、下痢、発熱などの症状が見られます。ノロウイルスは、食品から感染する場合(食中毒)と、人から人へ感染する場合(感染症)があります。下記のポイントを押さえて、食中毒・感染症を予防しましょう。

### ■予防のポイント

#### ●食品は十分に加熱しましょう

ノロウイルスは、食品を加熱することで死滅させられます。特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。加熱の目安は食品の中心部温度が85~90℃で90秒以上です。



#### ●せっけんでしっかりと手を洗いましょう

トイレの後、調理・食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ずせっけんで手をこすり洗いしましょう。



#### ●患者のおう吐物・ふん便は正しく処理しましょう

おう吐物やふん便が床や衣服に付着した場合は、速やかに拭き取り、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



問合せ:感染症指導係☎5984-4671、食品衛生担当係☎5984-4675

### 休日急患診療所

☆必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。(予約はいりません)

### 小児科

◆練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療にあたります。受付時間:平日午後8時~10時30分、土曜午後6時~9時30分、日曜・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

勤労福祉会館の講座

①～③とも▶場所:勤労福祉会館▶申込:①11月24日(日)②12月6日(金)③7日(土)までに電話で勤労福祉会館☎3923-5511

①体に優しい健康料理教室

▶日時:12月1日(日)午後1時～4時▶内容:おせち料理を作る▶講師:料理研究家/鈴木邦子▶定員:24名(申込順)▶費用:2,000円

②手ごねでふくらパン教室

▶日時:12月13日(金)④午前10時～午後0時30分⑤午後1時30分～4時▶内容:クリスマス用に飾り付けしたパンを作る▶講師:パンコーディネーター/原田浩子▶定員:各15名(申込順)▶費用:2,000円

③労働法講座

▶日時:12月14日(土)午後6時～8時▶講師:特定社会保険労務士/神山巍▶定員:30名(申込順)

講演会「ひと相手の仕事はなぜ疲れるのか～感情労働の時代」

看護・介護などの現場で仕事をしている方の現状や虐待防止についてお話しします。▶日時:12月6日(金)午後6時～8時▶場所:勤労福祉会館▶講師:日本赤十字看護大学教授/武井麻子▶定員:60名(申込順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②

氏名③電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を生活支援センターさくら☎3925-7371☎3925-7386



12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

Table with 2 columns: 日時 (Date/Time) and 上映作品(◎子ども向け) (Screening Title). Includes titles like '愛少女ポリアンナ物語(アニメ)', '蝉しぐれ', 'クリスマス・アニメーション(アニメ)', '紅いコーリャン'.

大泉師走寄席

▶対象:小学生以上の方▶日時:12月8日(日)午後2時～4時▶場所:大泉図書館▶講師:大泉落語研究会会員▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で大泉図書館☎3921-0991

大泉学園町福祉園 施設公開

▶日時:12月2日(月)～6日(金)午前10時～11時30分・午後1時～2時30分

▶場所・問合せ:大泉学園町福祉園☎3923-8540▶内容:活動・施設見学、製品販売など▶申込:当日会場受け付け

みどり音楽のわが町 関町葉っぱまつり

▶日時:12月1日(日)午前10時～午後3時▶場所:関区民センター▶内容:木や竹を使った工作、コンサートなど▶区の担当:みどり推進課管理係▶問合せ:練馬みどりの機構☎5999-9577



都民体育大会練馬区選考会

●バドミントン(団体)▶対象:区内在住の方または都内在住で区内に在勤(在学)し、バドミントン協会に登録している方▶日時・内容:1月12日(日)男子1～3部、19日(日)女子4～6部、2月2日(日)女子1～3部 いずれも午前9時から※1チーム(3複)6～8名。▶場所:総合体育館▶費用:1チーム6,000円(保険料、シャトル代など)▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、12月6日(必着)までに練馬区バドミ

ントン協会・矢野へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

スポーツ指導者研修会 「暴力行為根絶に向けて」

▶日時:12月7日(土)午後6時30分～9時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶定員:50名(申込順)▶区の担当:スポーツ振興課事業係▶申込:電話で練馬区体育協会☎5393-5420

ベルデ(少年自然の家)

〈3月1日(土)～25日(火)利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉12月2日(月)～9日(月)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は12月13日(金)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。※3月26日(水)～4月5日(土)の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。〈2月利用分までの空き室は、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。※3月利用分は12月16日(月)から受け付けます。◎問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

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

●裁判員または検察審査員候補者を選ばれた方はご協力を 11月中旬から候補者名簿に記載された方へ選ばれた旨を通知します。通知が届いた段階で裁判所や検察審査会に行く必要はありません。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:裁判員について…東京地方裁判所裁判員係☎3581-2910、検察審査員について…東京第一検察審査会事務局☎3581-2856

●江古田ナイトバザール▶日時:11月23日(日)午後4時～8時▶場所:江古田ゆうゆうロード商店街▶内容:アンパンマンショー、スタンプラリー▶問合せ:商工係☎5984-2675

●札の辻から泉岳寺を歩く▶日時・場所:12月21日(土)午前9時30分JR田町駅集合～薩摩藩邸跡～済海寺～長松寺～泉岳寺～午後0時30分東禅寺解散(約6km。雨天決行)▶定員:30名(申込順)▶費用:500円(資料代、保険料など)▶申込:往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、12月10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)●不動産取引全般の無料相談会▶日時:11月23日(日)午後1時～4時▶場所:練馬駅1階▶問合せ:公益社団法人東京都宅地建物取引業協会練馬支部☎3992-1248

花とみどりの展示会

●写真展四季折々▶日時:11月27日(水)～12月1日(日)午前9時～午後5時(27日は午後1時から、1日は午後4

時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所☎3976-9402

献血にご協力

●ホテルカデンツァ光が丘(高松5-8)▶日時:11月25日(月)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●栄養面を考えた食事作り▶日時:11月30日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:関町特別養護老人ホーム▶内容:講義、調理実習▶定員:12名(申込順)▶申込:電話で関町サービスセンター☎3928-5030●言語リハビリ教室▶日時:11月30日(土)午後2時～4時▶場所:大泉デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:10名(申込順)▶申込:電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201

朝・夕・青空市

▶問合せ:商工係☎5984-2675●光が丘IMA南館前▶日時:11月24日(日)午前10時～午後4時●江古田いちば通り商店街▶日時:11月25日(月)午前10時～午後7時●日大通り商店街▶日時:11月30日(土)～12月8日(日)

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。①～④、⑥～⑧は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☎5984-1292①親子でかわいいクリスマスアレンジ▶対象:3歳児～小学2年生と保護者▶日時:12月1日(日)午前10時～正午▶場所:豊玉リサイクルセンター▶定員:15組(申込順)▶材料費など:1組500円②オリジナル・消しゴムスタンプ作り▶対象:5歳児～小学生 ※幼児

は保護者同伴。▶日時:12月1日(日)午前10時～正午▶場所:東大泉地区区民館▶定員:20名(申込順)▶材料費など:300円

③ダウン症などの乳幼児のためのリトミック▶対象:障害のある乳幼児と保護者▶日時:12月4日(水)午前10時～11時30分▶場所:こども発達支援センター(光が丘3-1-1)▶定員:10組(申込順)

④「音遊び」親も子ども音楽の中で遊ぼう▶対象:2歳以上の未就学児と保護者▶日時:12月7日(土)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターエー▶定員:15組(申込順)

⑤吹奏楽をやってみよう▶対象:小学4～6年生▶日時:12月7日(土)午前10時～正午▶場所・問合せ:上石神井中☎3920-1126▶定員:20名(先着順)▶持ち物:上履き▶企画:上石神井中吹奏楽部▶申込:当日会場受け付け

⑥バドミントンを楽しもう▶対象:小学3～6年生▶日時:12月8日(日)午前9時～正午▶場所:中村中▶定員:25名(申込順)▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ)▶企画:中村中バドミントン部

⑦絵本の森～絵本と生演奏のコラボレーションを楽しもう▶対象:0～3歳児と保護者 ※兄弟の参加も可。▶日時:12月15日(日)①午前10時～10時40分②午前11時～11時40分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:各15組(申込順)

⑧自然観察とクリスマスのかざりものづくり▶対象:知的・発達障害のある小中学生と保護者▶日時:12月15日(日)午前10時～正午▶場所:旭町南地区区民館▶定員:20名(申込順)▶費用:30円

●12月の水泳ワンポイントレッスン▶対象:幼児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、

水泳帽▶申込:当日会場受け付け

⑨三原台温水プール▶12月7日(土)・21日(土)午前9時～11時⑩上石神井体育館▶12月7日(土)・21日(土)午前9時～11時⑪中村南スポーツ交流センター▶12月7日(土)・21日(土)午前9時～11時⑫光が丘体育館▶12月7日(土)午前9時～11時⑬平和台体育館▶12月21日(土)午前9時～11時

●スポーツなど ①～④とも▶申込:当日会場受け付け

⑭中村南スポーツ交流センター▶対象:小学生▶日時:12月7日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:バレーボール▶定員:15名(先着順)▶保険料:50円

⑮総合体育館▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:12月7日(土)午前9時～11時45分▶内容:ダグラブビー、ボクシング、トランポリン、縄跳びなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:50円

⑯大泉学園少年野球場▶対象:小学生と保護者▶日時:12月21日(土)午前9時～正午▶内容:ティーボール

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●発達障害のある子どもへのポジティブな支援▶対象:発達に気掛かりのあるお子さんの保護者▶日時:12月21日(土)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター2階▶講師:臨床心理士/原口英之▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

リサイクルマーケット

▶問合せ:リサイクル推進係☎5984-1097●石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)▶日時:12月1日(日)午前10時～正午●早宮公園(早宮2-13-5)▶日時:12月8日(日)午前9時30分～11時30分(雨天中止)

学校応援団・開放まつり

▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057●南町小▶日時:11月24日(日)午前10時～午後0時30分▶内容:出張動物園、餅つきなど●早宮小▶日時:11月30日(土)午前10時～正午(雨天決行)▶内容:カレーライスの提供、グラウンドゴルフなど▶持ち物:カレー皿、スプーン、上履き●石神井小▶日時:12月8日(日)午前10時～午後2時30分(受け付けは午前9時30分から)▶内容:餅つき、ストラックアウトなど▶費用:30円▶持ち物:上履き

地区祭

●第一地区祭 南町小▶11月24日(日)午前10時～午後0時30分▶内容:ポニーやうさぎなどの動物とのふれあい体験 豊玉南小▶11月24日(日)午前10時～午後0時30分▶内容:餅つき、手作り昔遊び、高齢者体験など▶問合せ:実行委員会☎5984-5809

個人情報については、削除してあります。

広告

お売り下さい。使わなくなった物。

〒178-0062 東京都練馬区大泉町 2-63-5 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923

古道具くら

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

働く

練馬区環境まちづくり公社  
契約社員(資源循環推進員)

▶対象:資源回収業務のできる体力がある方▶期間:4月~平成27年3月(再任する場合あり)▶勤務日:週5日(土・日曜、祝休日勤務あり)▶時間:午前7時40分~午後4時25分(7時間45分勤務)▶場所:資源循環センターなど▶内容:容器包装プラスチックや粗大ごみの回収業務▶採用予定数:若干名(書類選考・面接・体力測定)▶報酬:月額19万円(年齢に応じて加算あり) ※賞与あり。 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶申込:履歴書(写真添付)と「ごみの分別と資源化について」をテーマにした作文(800字程度。A4判横書き400字詰め原稿用紙)を、12月2日(消印有効)までに持参または郵送で〒177-0032谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6711

看護師などの再就職相談会

看護師や看護助手などとして、再就職を希望する方を対象に就職相談会を開催します。当日は、区内の病院や診療所(有床)、介護施設などが参加し、現場復帰に向けた相談を行います。▶日時:11月30日(土)午後1時~4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:地域医療企画調整担当係 ☎5984-1086

保育士のための就職支援研修  
と就職相談会

▶対象:有資格者(取得見込みも可)▶日時:12月18日(水)①午前10時~午後2時30分(就職支援研修)②午後2時30分~4時(就職相談会)▶場所:北とびあ(北区王子1-11-1)▶申込:保育課(区役所本庁舎10階)や

東京都福祉人材センターホームページ(<http://www.tcsv.tvac.or.jp/jinzai/hoiku.html>)にある案内をご覧の上、電話または郵送、ファクスで東京都福祉人材センターへ▶問合せ:東京都福祉人材センター ☎5211-2860、保育課保育助成係 ☎5984-5845

講座・講演会

はるまちつき  
春待月の着付け教室

▶対象:小学生以上の女性▶日時:12月1日(日)①午前10時30分~正午②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

12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:①50円③300円④150円▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員 (先着順)
①羊毛で雪だるまをつくろう	7(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	14(土) 10:00から	-
③ミニしめ飾りをつくろう	21(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
④和紙でつくるポチ袋・箸袋	28(土) 13:00から	30名

伝えたい!残したい!NPO活動に役立てよう!~電子ブックで無料広報

▶対象:NPO・ボランティア活動をしている方など▶日時:12月4日(水)午後6時30分~8時30分▶場所:区役所本庁舎19階▶内容:講義▶定員:30名(申込順)▶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団体名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)をNPO法人インターネットビジネス研究所 ☎050-7502-9800・電子メール seminar@ib-r.com

サポーターズ料理講座

①~③とも▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(①~③の別)②住所③氏名(ふりがな)④お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も⑤電話番号を、①12月3日②6日③10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。

①正月のおせち料理に挑戦!

▶日時:12月10日(火)午前10時30分~午後2時▶内容:関東風雑煮、伊達巻きなどを作る▶定員:24名(抽選)▶材料費:900円

②パンケーキとハンバーグでハッピークリスマス!

▶対象:5歳児~小学3年生と保護者▶日時:12月15日(日)午前10時30分~午後1時30分▶内容:クリスマスパンケーキ、リースハンバーグを作る▶定員:12組(抽選)▶材料費:1組1,600円

③砂糖・乳製品・卵を使わないマクロビ・クリスマスパーティー料理

▶日時:12月20日(金)午前10時~午後1時▶内容:酒こうじのクリーミースープ、チョコレートムースなどを作る▶定員:24名(抽選)▶材料費:900円

春の七草寄せ植え教室

▶日時:12月14日(土)①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時、③15日(日)午前10時~11時30分▶場所:

④⑤牧野記念庭園⑥花とみどりの相談所▶内容:かご仕立ての正月飾りの寄せ植えを作る▶定員:④⑤各16名⑥20名(抽選)▶材料費:1,300円▶申込:往復ハガキに①教室名(④~⑥の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、11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

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(①~③の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、①11月30日②③12月5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。 ※①②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クマとハートの布リースづくり

▶日時:12月14日(土)午前10時~午後0時30分▶場所・申込先:春日町リサイクルセンター(〒179-0074春日町2-14-16) ☎3926-2501▶内容:端切れ布などを利用してマスコットリースを作る▶定員:12名(抽選)▶持ち物:端切れ布、手芸綿3カップ、裁縫道具

②セーターであったかグッズづくり

▶日時:12月16日(月)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▶内容:帽子・手袋などを作る▶定員:12名(抽選)▶持ち物:不用品セーター類、裁縫道具、裁ちばさみ

③古布でスカーフ作り

▶日時:12月17日(火)午後1時30分~3時30分▶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)▶持ち物:60cm×65cmまたは33cm×120cmの古布、裁縫道具

区民のひろば

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

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

※広告の内容については、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。



復刻版「セビアの聖母」  
平成8年(1996年)

11月30日(土)～2月9日(日)

練馬区立美術館  
NERIMA ART MUSEUM

# 「渡辺千尋～復刻の聖母」展

入場無料

▶会期:11月30日(土)～2月9日(日)午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで) ※月曜(月曜が祝休日の場合はその翌日)と12月29日(日)～1月3日(金)は休館。

### ■会期中のイベント■

※いずれも事前申し込みは不要です。

#### ●ゲスト・トーク

▶日時:12月21日(土)午後2時～3時 ▶講師:東京芸術大学名誉教授/中林忠良

#### ●舞踏

▶日時:12月25日(水)午後2時～3時 ▶出演:舞踏天空揺籃/吉本大輔ほか

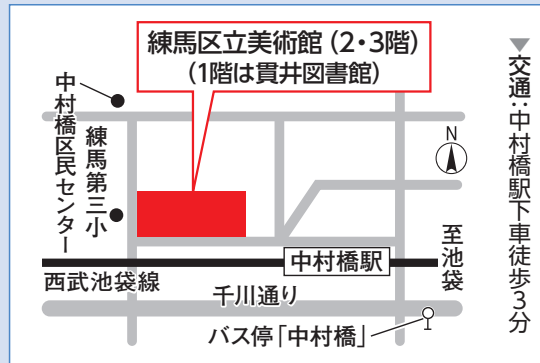
#### ●学芸員によるギャラリー・トーク

▶日時:1月11日(土)、2月1日(土)午後2時～2時30分

銅版画家で文筆家の渡辺千尋(昭和19年～平成21年)は、16世紀末に日本で初めて制作された銅版画とされている「セビアの聖母」を復刻し、その道程を著書『殉教の刻印』に記しました。本展では、復刻された「セビアの聖母」に焦点を当てながら、渡辺の画業を、銅版画や油彩画など約30点で紹介します。

### 場所・問合せ

練馬区立美術館 ☎3577-1821  
(貫井1-36-16)



交通:中村橋駅下車徒歩3分

お休みします【展示作業のため】  
11月26日(火)～29日(金)

## 障害のある方もない方も一緒に楽しめるスポーツイベント ねりまエンジョイスports DAY

12/8(日) 10:00～15:30 平和台体育館

入場無料

室内で気軽にできるスポーツや車いすバスケットボールの体験など、どなたでも楽しめるイベントを開催します。 ※練馬区スポーツ推進委員会主催。▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 ※小学3年以下のお子さんは保護者同伴。



時間	内容
9:45～10:00	パフォーマンス発表(チアダンス)
10:00～11:45	スポーツ体験(ビーチボールバレー、トランポリン、スポーツ吹き矢、ボクシング、ポッチャ、ニュースポーツ)
11:50～12:30	パフォーマンス発表(いきいき体操、トランポリン、フラダンス、よさこい)
13:00～15:30	スポーツ体験(車いすバスケットボール、トランポリン、ボクシング、ポッチャ、ニュースポーツ)

※お子さんと保護者が一緒に遊べるプレイルームを設置しています。



押し葉標本 キキョウ  
昭和15年(1940年)

## 企画展 武蔵野のおもかげ

牧野富太郎が  
昭和初期に採集した植物

入場無料

植物学者・牧野富太郎の昭和初期における活動に焦点を当て、大泉や東京郊外の「武蔵野」と呼ばれた地域で採集した植物を、押し葉標本、植物画、写真など約50点で紹介します。

▶会期:11月23日(祝)～1月13日(祝)午前9時30分～午後4時30分 ※火曜と12月29日(日)～1月3日(金)は休館。

▶場所・問合せ:牧野記念庭園記念館(牧野記念庭園内) ☎6904-6403

### ■会期中のイベント

#### ●トークイベント

三宝寺池の自然について学びます。  
▶講師:サイエンスカフェねりま主宰/佐々岡忠男ほか ▶日時:12月1日(日)午後2時30分～3時 ※事前の申し込みは不要です。▶定員:20名(先着順)

#### ●関連展示「花芸安達流による生け花」

牧野富太郎と交流のあった華道家の安達潮花にちなみ、花芸安達流二代主宰の安達瞳子さんによる生け花を展示します。▶日時:11月23日(祝)～12月2日(月)午前9時30分～午後4時30分

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。

## Benesse® ベネッセの有料老人ホーム 2ホームがオープン!

**2014年1月オープン!**  
(予定)

住宅型有料老人ホーム  
**グランダ 井荻**  
〒177-0035 東京都練馬区南田中1丁目

◎西武新宿線「井荻駅」より徒歩10分(約800m)  
◎西武池袋線「練馬高野台駅」より徒歩14分(約1,120m)

**2014年2月オープン!**  
(予定)

介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護指定申請中)  
**グランダ 上井草式番館**  
〒167-0023 東京都杉並区上井草2丁目

◎西武新宿線「上井草駅」より徒歩6分(約420m)  
◎JR「荻窪駅」北口よりバス、「井草中学校」停留所より徒歩3分(約180m)

参加費無料 各回限定5組様 「事前相談会」開催! 各日とも ①10:30～ ②13:30～ ③15:30～ (ご希望の日を前日までに要予約)

グランダ 上井草式番館	11/24(日)・12/7(土)	ホテルルートイン 東京阿佐ヶ谷2階ホール (旧ホテルアミスタ阿佐ヶ谷)	グランダ 井荻	11/23(土)	グランダ石神井公園 東京都練馬区下石神井6-11-3
グランダ 井荻	12/8(日)	東京都杉並区成田東5-35-14	グランダ 上井草式番館	12/21(土)	アリア上井草 東京都杉並区上井草2-11-13

【2ホームの概要】■入居条件/入居時自立・要支援・要介護、契約原則満65歳以上 ■居住の権利形態・利用方式 ■利用料の支払方法/選択方式 ■居室区分/全個室  
【グランダ上井草式番館】■職員体制/2.5・1以上(週40時間換算) ■介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護指定申請中]

「事前相談会」のご予約、資料請求は今すぐお電話で ☎0120-17-1165

株式会社ベネッセスタイルケア ©受付時間:9:00～18:00(土・日・祝日含む毎日) ●記載情報は2013年10月現在のものです。広告有効期限:2013年12月末日 [G311219]

## 平成25年度練馬区指定保養施設 ニュー・グリーンピア津南

契約料金 10,500～13,500円  
補助金ご利用後の料金 7,500～10,500円 (大人お一人様一泊二食付 消費税込、入湯税100円別)

ニュー・グリーンピア津南は練馬区の保養施設に指定されており、練馬区に住居登録をされている方は大人1泊3,000円、3歳児から小学生1泊2,000円の助成が年度内2回(1回の利用は2泊)まで受けられます。詳しくはお問い合わせ下さいませ。

**特典!!**  
直行バス 無料  
(蒲田・新宿・練馬)

ニュー・グリーンピア津南 首都圏予約センター  
TEL:03-5946-2361 ニュー・グリーンピア津南 検索

広告 英会話 NHK講座 外国人講師他 50～70代 1回¥1575～ 新宿池袋 WING<sup>03</sup> 3984-1180 フランス語、スペイン語、ロシア語クラスあります