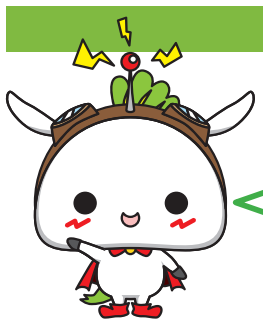
ともに築き 未来へつなぐ 人とみどりが輝く わがまち練馬



4月28日㈰午前10時～午後3時30分に石神井公園で照姫まつりを開催します(小雨決行)。詳しくは、4月21日号でお知らせします。▶問合せ:照姫まつり事務局☎5946-3630、区役所内観光係☎5984-1032

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

4/11

平成25年（2013年） 第1644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/

出典:資源エネルギー庁
平成21年度民生部門エネルギー消費実態調査

家庭にはたくさんの照明があるため、ひとつひとつは小さくても全体の電気使用量は大きくなります。

今号の注目情報

■カラスによる被害を受けないために …… 2面
■こどもと本のひろばオープン …… 8面

◉目次
・トピックス …… 2面
・お知らせ／国民年金／環境／住まい・まちづくり／条例・計画など／働く …… 3面
・ボランティア／事業者向け／子ども・教育／高齢者／健康・衛生 …… 4・5面
・催し／講座・講演会／スポーツ … 6・7面

1万個の電球をLED電球に取り替えましょう

キャンペーンにご参加ください

地球温暖化対策として、効果的に節電とCO²(二酸化炭素)の削減ができるLEDの普及を進めています。今回、区民・区内事業者の皆さまに、1万個の白熱電球をLED電球に取り替えていただくキャンペーンを実施します。ぜひ、ご参加ください。

※参加費は無料です。▼問合せ:地球温暖化対策係☎5984・4705

▼対象:次の①～④の全てに当てはまる方または事業所
①区内在住の方または、区内にある事業所
②現在使用している白熱電球をLED電球に取り替えたい
③左の申込書にある受取場所・日時に行くことができる
④LED電球引き換え時にエコライフチェック(アンケート)に協力できる

▼LED電球:口金E26、40W形相当、電球色

▼定員:1万名(抽選)

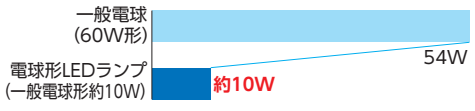
お教えします!! LED電球の基礎知識

環境カウンセラー／沼田美穂さん(石神井台在住)

●こんなに経済的!!

LED電球は、白熱電球に比べて購入価格は高いです。しかし、消費電力が4～6分の1に減って毎月の電気料金が安くなります。また、約4万時間の長寿命で取り替えの回数も減るなど、長い期間でみるとかなりお得です。

消費電力比較例



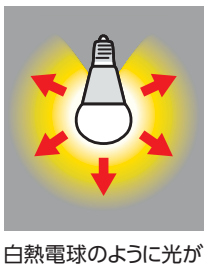
出典:「住まいの照明省エネBOOK」2011年度版(「あかりの日」委員会)

●特徴を考えて選びましょう!!

①すぐ明るくなる②水銀などの有害物質を使用していない③紫外線などもほとんど出さないなどの特徴があります。

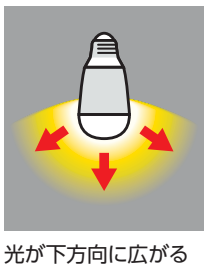
一般的なLED電球(直下タイプ)は、照らす範囲が狭いので、まずは直下の明るさが欲しいトイレや玄関、廊下などから試してみましょう。広く明るさが欲しい場合は、「広範囲タイプ」を選びましょう。

広範囲タイプ



白熱電球のように光が全体に広がる

直下タイプ



光が下方向に広がる

申し込みは、4月30日(消印有効)までに往復ハガキで

〒176-8501 豊玉北6-12-1 地球温暖化対策係

※1人(1事業所)で2通以上の申し込みや往復ハガキ以外での申し込みは無効です。
※抽選結果は、5月中旬に発送します。

LED節電プロジェクト参加申込書

希望する受取場所を1カ所選び、○をしてください	受取場所・日時 時間はいずれも午前9時～午後5時	
	Ⓐ練馬区資源循環センター	6/1㈯～30㈰
	Ⓑ豊玉リサイクルセンター	6/1㈯～30㈰(水曜を除く)
	Ⓒ春日町リサイクルセンター	
	Ⓓ関町リサイクルセンター	
	Ⓔ区役所アトリウム	6/4㈫～11㈫
	Ⓕ花とみどりの相談所	6/3㈪・26㈬
	Ⓖ大泉図書館	6/15㈮
	Ⓗ石神井公園区民交流センター	6/16㈯
	Ⓘ稲荷山図書館	6/18㈫
	Ⓙ南田中図書館	6/20㈭
	Ⓚ貫井図書館	6/28㈮
	Ⓛ勤労福祉会館	6/29㈯
	Ⓜ南大泉地域集会所	6/30㈰

申込者

ふりがな
氏名＿＿＿＿＿＿＿＿

〒 －

住所 練馬区＿＿＿＿＿＿＿＿

昼間連絡の取れる電話番号＿＿＿＿＿＿＿＿

➡往復ハガキの往信の裏面に貼ってください。※返信面に返信先を必ず記入してください。

「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。

カラスによる被害を受けないために

都内に生息するカラスは、平成13年は約3万6400羽でしたが、23年には約1万6600羽に減少しました。これは、区民の皆さまの日頃の取り組みや、区・東京都の対策の成果です。しかし、カラスによる被害は後を絶ちません。ここでは、身近に取り組める防御方法などを紹介します。

問合せ まち美化推進係☎5984・4709

繁殖期の行動に注意しましょう

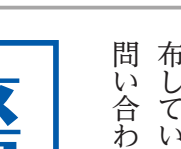
都市部のカラスは、街路樹や電柱、高架水槽などに巣を作ります。縄張りは巣を中心に半径20～100メートルといわれ、巣作り・子育てをする4～7月は、ヒナを守るために神経質になります。何気なく巣を見上げたり、縄張りと知らずに近づいたりするだけで威嚇や攻撃をしてくることがあります。巣に気付いたら、別の道を通るなど、近くを避けて通りましょう。また、屋外では帽子をかぶったり、日傘を差したりすることで被害を少なくできます。

餌やりはやめましょう

餌やりをすると、繁殖して数が増えるだけでなく、人を怖がらなくなります。また、生ごみをカラスの餌にしないための取り組みも効果がなくなってしまいます。

ごみの出し方を工夫しましょう

都会のカラスは、生ごみを主な食料源として繁殖します。カラスによる被害を防ぐには、ごみの収集日を守り、ネットでごみをしっかりと覆うことが重要です。また、ネットの裾に重しを置いてめくりにくくすると、さらに効果が期待できます。



巣の材料を取られないようにしましょう

巣の材料には針金のハンガー、木の枝、ひもなどが多く使われています。屋外には、これらの物を置かないようにしましょう。

巣を作りにくくしましょう

カラスは餌場に近く、人目につかない所に巣を作ります。庭の枝木を剪定(せんてい)し、下からのぞけるようにすることで、巣を作らせないようにしましょう。

ご相談ください

巣の撤去やヒナの捕獲を行います

カラスが人を威嚇・攻撃した場合、状況を確認し、巣の撤去やヒナの捕獲を行います。

▼**問合せ**:まち美化推進係☎5984・4709

防鳥ネットを無料で貸し出します

清掃事務所または清掃リサイクル課の窓口で申請してください。なお、窓口で手続きできない方には宅配もしています。宅配を希望する方は、清掃事務所にお問い合わせください。

立体型防鳥用ネット。貸し出しにあたっては要件があります。詳しくは、清掃事務所にお問い合わせください

▼**問合せ**:清掃事務所【〒176・179の方…練馬☎3992・7141、〒177・178の方…石神井☎3928・1353】、清掃リサイクル課清掃事業係(区役所本庁舎18階)☎5984・1059

⚠ 野生動物に餌を与えるのはやめましょう!

ハトやカラス、カモに餌を与え続けたために、近隣住民がふんや鳴き声で迷惑を受ける事例が起こっています。

野生動物への餌付けは、食物を簡単に得られることで動物本来の本能や生命力を失わせます。人にとっても動物にとってもためにならない行為はやめましょう。

石神井公園
野鳥と自然の会会員
金澤伸行さん

区内全域で歩きたばこは禁止です!

区は、平成22年4月に「練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例」を施行し、区内全域で歩きたばこを禁止しました。

今後も安全で快適なまちを目指し、地域の皆さまや事業者と連携を図り、より一層の喫煙マナーの向上に取り組みます。

問合せ まち美化推進係☎5984・4709

区内全域の公共の場所(道路・公園など)で、次の行為を禁止しています!!

- ●歩きたばこ
- ●たばこのポイ捨て
- ●自転車(原動機付き自転車含む)運転中の喫煙

喫煙マナー向上のための取り組み

●マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺をマナーアップ指導員が巡回し、歩きたばこの注意・指導や条例の啓発活動をしています。

●啓発グッズの配布

歩きたばこやたばこのポイ捨てでお困りの方に、啓発グッズ(自宅の塀などに貼るシール＝**右下の写真**)を配布しています。詳しくは、お問い合わせください。

●喫煙所の設置

公共の場所での喫煙マナー向上やたばこのポイ捨て防止対策として、区内駅周辺に喫煙所(＝**右下の写真**)を設置しています。

愛煙家の皆さまへ

誰もが安心して快適にまちを歩けるように、歩きたばこはやめましょう。喫煙する場合は、決められた喫煙場所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。周囲の方への十分な配慮をお願いします。

区民の皆さまの清掃活動を支援します

区内在住・在勤(在学)の方で構成され、年2回以上、道路や公園などの清掃活動に取り組んでいる団体を、申請により環境美化活動団体に登録しています。登録された団体には、ごみ袋やほうきなどを年1回提供しています。清掃用具の数は、団体の世帯数や構成員数により決定します。

▼**申込**:環境課(区役所本庁舎18階)にある申込用紙に必要事項を記入の上、持参または郵送で環境課まち美化推進係☎5984・4709

お知らせ

ねりまフォーラム2013 実行委員を募集

男女共同参画社会を実現する取り組みを考える場として、毎年ねりまフォーラムを開催しています。今回、11月に開催する予定のフォーラムを企画・運営する実行委員を募集します。

実行委員の方には、男女が抱える身近な問題を話し合いながら、テーマ・講師・内容・催しの進め方などを考えていただきます。会議は1回2時間程度で、平日昼間に8回程度行う予定です。　※保育あり(1歳以上の未就学児対象)。▶**募集人数:**6名程度(選考)▶**申込:**電話で申込書を請求の上、4月30日(必着)までに人権・男女共同参画課☎5984-4518

練馬区食育推進ネットワーク会議の委員を募集

食生活の課題に対応するとともに、練馬ならではの食育の推進に取り組む、食育推進ネットワーク会議の委員を募集します。会議は、任期中10回、平日午後に2時間程度行います。▶**対象:**区内在住の方▶**任期:**6月～平成27年3月▶**募集人数:**5名(選考)▶**申込:**食育に関する意見や今後行いたい食育活動をまとめた作文(800字程度。様式自由)と履歴書を、5月7日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内健康推進課栄養指導担当係(東庁舎6階)☎5984-4679　※作文・履歴書は返却しません。

武蔵大学図書館のご利用を

武蔵大学との協定により、武蔵大学図書館で、資料の貸し出しや館内閲覧などができます。▶**対象:**区立図書館の利用登録をしている18歳以上の方(大学院生・大学生・短大生・高校生・大学受験生を除く)▶**有効期間:**手続き日からその年度の3月22日まで(毎年、手続きが必要です)▶**費用:**3,000円▶**申込:**直接、区立図書館へ▶**問合せ:**光が丘図書館☎5383-6500

皆さまからの寄付

2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

【高齢者・障害者福祉のため】
3,000万円(1件)

【練馬みどりの葉っぴい基金】
84万5,695円(7件)

【子育て支援のため】
23万円(1件)

■練馬区社会福祉協議会へ
52万3,572円(14件)

国民年金

平成25年度の保険料納付書を送付

25年度は、保険料が月額14,980円から15,040円に改定されました。納付書が届いていない方はご連絡ください。4月分からの1年または6カ月前納を希望する方は、納付期限が4月30日㈫ですので、早めにご連絡ください。▶**問合せ:**練馬年金事務所☎3904-5491

環境

3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50㎝	0.030～0.075
地表面から5㎝	0.031～0.081

住まい・まちづくり

私道の整備費を助成

私道を舗装する場合(再舗装を含む)や、私道に排水設備(下水)を設置する場合の工事費用を助成します。現地へ伺い調査しますので、希望者はご相談ください。▶**主な助成条件:**①私道敷地の土地所有者、私道に隣接する土地所有者など全員の同意が得られる②道幅が1.2m以上ある③利用戸数が2戸以上ある　※他にも要件があります。詳しくはお問い合わせいただくか、区ホームページ「住まい・交通・道路」の「道路」をご覧ください。▶**助成額:**下表の通り▶**問合せ:**総合治水係☎5984-2074

種　類		助成額
舗装	通り抜け道路	区算定工事費の90%
	行き止まり道路	区算定工事費の80%
排水設備(下水)	新設	区算定工事費の90%
	改修	区算定工事費の50%

条例・計画など

平成25年度 青少年育成活動方針を策定

区民の方などからなる青少年問題協議会の答申を受け、「平成25年度練馬区青少年育成活動方針」を策定しました。方針では、「心のかよう明るい家庭づくりを進めよう」など4つの目標を定め、家庭や地域でできる取り組みを紹介しています。

方針の全文は、区内の保育園・幼稚園・区立小中学校などで保護者に配布するほか、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、青少年課(区役所本庁舎11階)などで配布します。※区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「青少年向け」でもご覧になれます。▶**問合せ:**青少年係☎5984-4691

働く

特別区(東京23区) 区立幼稚園の教員採用候補者

▶**勤務地:**東京23区(大田区を除く)▶**受験資格:**幼稚園教諭普通免許を持ち(来年4月1日までに取得見込みの方も可)、昭和54年4月2日以降に生まれた方▶**第一次選考:**7月7日㈰▶**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17階)▶**申込:**郵送は5月1日(消印有効)までに、持参は5月7日㈫・8日㈬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へ▶**問合せ:**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☎5210-9894

①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【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。▶**期間:**6カ月以内▶**勤務日:**月～土曜(月20日間程度)▶**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

平成25年度 後期高齢者医療保険料のお知らせ

●口座振替または納付書でお支払いの方

25年度保険料の納付は、**図1**の通りです。暫定保険料額の案内を、4月16日㈫に送付します。

図1

4～6月	7月～26年3月
暫定保険料(※)	(年間保険料)－(暫定保険料)
4～6月分の保険料は、暫定保険料でお支払いいただきます。	年間保険料から暫定保険料を差し引いた額を、7月～26年3月の9カ月でお支払いいただきます。

24年中の所得を基に25年度の年間保険料が7月に決定

※暫定保険料…昨年度の保険料を基に計算した仮の保険料。

●年金から差し引かれている方

25年度保険料の納付は、**図2**の通りです。4月に仮徴収保険料額についての案内は、送付しません。

図2

4～8月	10月～26年2月
仮徴収保険料(※)	(年間保険料)－(仮徴収保険料)
4・6・8月に支給される年金から、25年2月分の保険料と同額の保険料をお支払いいただきます。	年間保険料から仮徴収保険料を差し引いた額を、10月・12月・26年2月に支給される年金からお支払いいただきます。

24年中の所得を基に25年度の年間保険料が7月に決定

※仮徴収保険料…昨年度2月分の保険料と同額の保険料。

■年間保険料のお知らせは全ての方に送付します

24年中の所得を基に計算した25年度の年間保険料のお知らせは、7月中旬に送付します。また、年度途中で支払い方法などが変更になる方は、別途通知書を送付します。

問合せ:後期高齢者保険料係☎5984-4588

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入の方へ 宿泊保養施設のご利用を

練馬区国民健康保険・後期高齢者医療制度の宿泊保養施設は、国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が年間を通じて割引料金で利用できる施設で、関東近郊に21カ所あります。

利用方法など詳しくは、光が丘・大泉区民事務所、出張所、旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、国保年金課(区役所本庁舎2・3階)にある案内をご覧ください。　※案内は、区ホームページ「年金・国保・後期高齢者医療」の「国民健康保険」の「国民健康保険制度の概要」にも掲載しています。

◆日帰り温泉施設を割引料金で利用できます

国保温泉センター(①数馬の湯〈檜原村〉、②もえぎの湯〈奥多摩町〉、③瀬音の湯〈あきる野市〉、④つるつる温泉〈日の出町〉)を割引料金で利用できます。利用券は、光が丘・大泉区民事務所、出張所、国保年金課、こくほ石神井係で配布しています。

問合せ:国保年金課管理係☎5984-4551

パパの健康づくり教室 ～子どもと一緒に運動しよう

▶**対象:**3歳以上の未就学児と父親※母親の参加も可。▶**日時:**5月11日㈯午前10時～11時30分▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士／オコイェ浩未▶**定員:**30組(申込順)▶**申込:**電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

小学校科学教室

▶**対象:**小学5年生▶**場所・日時:**関町小…5月11日～6月15日の毎土曜Ⓐ午前9時30分～11時30分Ⓑ午後1時30分～3時30分、豊玉小…5月18日～6月22日の毎土曜Ⓒ午前9時30分～11時30分Ⓓ午後1時30分～3時30分【いずれも6月8日を除く。5日制】▶**内容:**顕微鏡を使って、水や土の中の小さな生物などを調べる▶**講師:**区立小学校教諭▶**定員:**各30名(抽選)▶**保険料など:**100円▶**申込:**往復ハガキに①教室名(Ⓐ～Ⓓの別も。第4希望まで)②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者氏名を記入の上、4月22日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1総合教育センター☎3904-4881

高齢者

5月1日㈬に上石神井特別養護老人ホームが開設

上石神井特別養護老人ホーム(上石神井2-17-23)は、練馬区社会福祉事業団が設置・運営する施設です。介護保険の要介護1～5と認定された方の入所のほか、短期入所(ショートステイ)を行います。申し込み方法や空き状況などは、施設にお問い合わせください。▶**問合せ:**開設準備室☎5903-3051　※区内の特別養護老人ホームなど介護保険施設全般に関することは、高齢者相談センター【〒176の方…練馬☎5984-2774、〒179の方…光が丘☎5997-7716、〒177の方…石神井☎5393-2814、〒178の方…大泉☎5905-5271】。

海外旅行心得セミナー

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**4月25日㈭午後2時～3時30分▶**場所:**関区民センター▶**講師:**危機管理アドバイザー／柴田信之▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で関高齢者センター☎3928-1987

健康講座

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**4月20日㈯午後2時～3時30分▶**場所:**関区民センター▶**内容:**芸術が脳に与える影響について学ぶ▶**講師:**富田いきいきクリニック院長／富田修一▶**定員:**200名(申込順)▶**申込:**電話で関高齢者センター☎3928-1987

転倒予防教室

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**4月24日㈬午後2時～4時▶**場所:**関区民センター▶**講師:**関町病院リハビリテーション科職員▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で関高齢者センター☎3928-1987

和菓子教室

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**5月13日㈪・20日㈪、6月10日㈪・24日㈪、7月8日㈪・22日㈪午前10時～正午【6日制】▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**講師:**料理研究家／柴崎真保▶**定員:**20名(抽選)▶**材料費:**900円▶**申込:**往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、4月30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

60歳以上の方対象の映画会

1 2とも▶**定員:**200名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

1 **光が丘区民センター3階**▶**日時:**4月25日㈭Ⓐ午前10時からⒷ午後1時30分から▶**内容:**十二人の怒れる男(主演／ヘンリー・フォンダ)▶**問合せ:**光が丘高齢者センター☎5997-7717

2 **関区民センター**▶**日時:**4月26日㈮午後1時30分から▶**内容:**慕情(主演／ウィリアム・ホールデン)▶**問合せ:**関高齢者センター☎3928-1987

健康・衛生

介護家族支援講演会～ストレスの少ない介護を続けるヒント

▶**日時:**5月14日㈫・28日㈫午後1時30分～4時【2日制】▶**場所:**勤労福祉会館▶**講師:**日本医科大学臨床心理士／川西智也▶**定員:**60名(申込順)▶**申込:**電話で認知症対策係☎5984-4597

キレイになる立ち方・動き方 ～姿勢・動作を改善してキレイを手に入れよう！

▶**対象:**医師から運動を止められていない20～50歳の方▶**日時:**5月11日㈯午前9時30分～11時30分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士／加藤有里▶**定員:**50名(抽選)▶**申込:**ハガキまたは区ホームページ(携帯サイトも可)「電子申請」で①講座名②郵便番号・住所③氏名(フリガナ)④年齢⑤電話番号を、4月25日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係☎5984-4624

骨量測定会

▶**対象:**20歳以上の方　※骨粗しょう症と診断されて医療機関で治療中の方、1年以内に測定を受けた方はご遠慮ください。▶**日時:**5月21日㈫午後1時30分～2時30分▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**骨量測定(素足での、かかと超音波検査)など▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で石神井保健相談所☎3996-0634

区民健康づくりセミナー 講演会「誰もが知っておきたいワクチンのはなし」

▶**日時:**6月2日㈰午前9時30分～11時30分▶**場所:**練馬区医師会館(高野台2-23-20)▶**講師:**慶應義塾大学医学部感染制御センター教授／岩田敏▶**定員:**150名(申込順)▶**申込:**ハガキまたはファクスで①セミナー②住所③氏名④電話番号⑤質問(ある方のみ)を、4月30日(必着)までに〒177-8508高野台2-23-20　練馬区医師会☎3997-7500FAX3997-7511　※練馬区医師会ホームページ(http://www.nerima-med.or.jp/)からも申し込めます。▶**問合せ:**区役所内健康推進課庶務係☎5984-2482

講演会 「口腔(こうくう)がん検診してますか？」

▶**日時:**5月11日㈯午後2時～3時30分▶**場所:**光が丘区民センター3階▶**講師:**東京歯科大学口腔外科学講座主任教授／柴原孝彦▶**定員:**150名(申込順)▶**申込:**電話またはファクスで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、練馬区歯科医師会☎3557-0045FAX3557-3553　※受講者は、5月25日㈯に練馬区歯科医師会館(豊玉北6-5-13)で実施する口腔がん検診を受診できます。▶**問合せ:**区役所内歯科保健担当係☎5984-4682

フィットネスクラブで健康づくりを始めませんか

子育て・仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム

子育てや仕事で忙しい方に健康づくりのきっかけとしていただくため、駅の近くにあるフィットネスクラブを利用して、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のためのプログラムを実施します。下表の施設から、申し込みをした店舗1カ所を利用できます。

▶**対象:**区内在住で、医師から運動を止められていない30～64歳の方▶**参加費:**1万500円　※タオル、シューズを無料でレンタルできます。▶**定員:**440名(店舗別に抽選)▶**申込:**ハガキまたは区ホームページ(携帯サイトも可)「電子申請」で①フィットネスプログラム②氏名(フリガナ)③郵便番号・住所④電話番号⑤年齢⑥希望店舗名を、4月29日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係☎5984-4624

※店舗への直接申し込みはできません。
※複数申し込んだ場合は無効です。
※応募状況は、区ホームページ「暮らしのガイド」の「健康づくり」でご覧になれます。
※5月中旬までに申込者全員に結果をお知らせします。

プログラム内容

①体成分測定を行い、個人に合った健康づくり計画を作成します。
②期間中に3回、トレーナーから運動・食生活などの個人指導が受けられます。
③個人指導の3回を含めた12回、フィットネスクラブのプールやジムなどの施設とエアロビクスなどのプログラムを利用できます。

プログラム実施店舗

※営業時間・施設内容などは各店舗へお問い合わせいただくか、各フィットネスクラブのホームページをご覧ください。

スポーツクラブ ルネサンス(http://www.s-renaissance.co.jp/)

店舗名	電話番号	所在地	定員
光が丘	5372-4400	高松5-8	30名
石神井公園	5910-3977	石神井町2-14-14	60名
練馬高野台	5372-1006	高野台1-7-17	60名
富士見台	5987-2433	貫井3-12-33	60名
東伏見	042-451-5353	西東京市東伏見3-4-1	30名

フィットネスクラブ ティップネス(http://tip.tipness.co.jp/)

店舗名	電話番号	所在地	定員
大泉学園	3925-1811	東大泉1-27-14	30名
東武練馬	3559-3711	北町2-22-17	30名
練馬	5946-1351	練馬1-5-16	70名
氷川台	5946-1251	桜台3-34-2	70名

内科・小児科

①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
②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
①②とも受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

ボランティア

多文化共生事業などの通訳・翻訳ボランティア

区立施設でのタガログ語、タイ語、ベトナム語などの通訳や、区が発行する情報紙(英語・中国語・ハングル)の作成を手伝っていただきます。登録は、随時受け付けています。▶**申込:**電話で資料を請求の上、事業推進係☎5984-1523

(仮称)ヤングパフォーマンスフェスティバル若者運営スタッフ

バンドやダンス、パフォーマンス活動を行う30歳以下の方の発表の場となる「(仮称)ヤングパフォーマンスフェスティバル」を来年2月9日㈰に練馬文化センターで開催します。その企画やPR活動、当日の進行などを行う運営スタッフを募集します。▶**対象:**次の1～3の全てに当てはまる方　1区内在住・在勤(在学)の16～30歳2 6～12月の月1回土曜または日曜の午後に行われる打ち合わせに出席できる3フェスティバルと前日のリハーサルに参加できる▶**募集人数:**5名程度(選考)▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①運営スタッフ②住所(在勤〈在学〉の方は、会社名〈学校名〉と所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥電子メールアドレス(ある方のみ)⑦自己PRを、5月10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・電子メールypf-staff@neribun.or.jp

料理ボランティアスタッフ～生涯学習センターサポーターズ料理講座

生涯学習センターが主催する料理講座の企画・準備・運営から開催までを行う講師を募集します。　※既存の班に入っていただきます。　※謝礼・交通費はありません。▶**定員:**若干名(抽選)▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①料理ボランティアスタッフ②得意な料理分野③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦応募動機⑧保育室(1歳以上の未就学児対象)希望の有無を、5月11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

事業者向け

商店街の空き店舗への出店者を募集～店舗改修費や賃借料を助成

区内の商店街にある空き店舗で商業活動を始める事業者に店舗改修費や賃借料を助成します。また、経営指導員の派遣も行います。▶**対象:**3カ月以上入居者のいない店舗への出店者　※空き店舗は、5年以上店舗として使用されていた実績が必要です。　※空き店舗のある商店会への入会・承認が必要です。　※事務所、フランチャイズ店、風俗営業法適用業種を除きます。▶**助成額:**店舗改修費…補助率3分の2以内(上限100万円、初年度のみ)、賃借料…補助率3分の2以内(上限月5万円、平成28年3月分まで)▶**申込:**商工観光課(区役所本庁舎9階)、区ホームページ「事業者向け情報」にある申請書と必要書類を、各募集期間内に持参または郵送で商工観光課商工係☎5984-2675

	募集期間	募集数
第1回	5/1㈬～5/31㈮	各3事業者程度(選考)
第2回	7/1㈪～7/31㈬	
第3回	9/2㈪～9/30㈪	

区立保育園の運営を委託する事業者を募集

平成27年4月から保育園の運営を委託する民間事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。事業者には、通常の保育のほか、障害児保育や2時間を超える延長保育、休日保育を行っていただきます。事業者の参加資格など詳しくは、保育計画調整課(区役所本庁舎10階)で配布する募集要項をご覧ください。　※募集要項は、区ホームページ「事業者向け情報」からも取り出せます。▶**対象保育園:**A上石神井第二保育園 B光が丘保育園▶**委託期間:**27年4月1日㈬～32年3月31日㈫　※26年4月1日㈫～27年3月31日㈫は準備委託期間。▶**申込:**募集要項に添付の申込書と必要書類を、5月16日(必着)までに持参または郵送で保育計画調整課へ

〈説明会・施設見学会〉

▶**日時:**4月21日㈰A午前10時からB午後2時から▶**場所:**A上石神井第二保育園B光が丘保育園▶**申込:**電話で保育計画調整課へ

◎**問合せ:**保育計画調整課☎5984-4687

練馬野菜ぎょうざ食べ歩きキャンペーン参加店募集

練馬区観光協会は、ご当地にちなんだ「食」によるまちおこし活動として、6・7月に「練馬野菜ぎょうざ食べ歩きキャンペーン」を開催する予定です。今回、キャンペーンに参加し、練馬産キャベツを使ったオリジナルの「練馬野菜ぎょうざ」を提供する飲食店などを募集します。参加する飲食店などは、グルメマップ(参加店を紹介する食べ歩きマップ)に掲載されるほか、目印となるのぼり旗などが提供されます。　※キャンペーンの詳細は、練馬区観光協会ホームページ(http://www.nerima-kanko.jp/)でご覧になれます。▶**対象:**区内の飲食店・惣菜店など▶**申込:**電話で申込書を請求の上、4月30日(必着)までにキャンペーン事務局☎6823-1260▶**問合せ:**練馬区観光協会事務局☎5984-1032

子ども・教育～子育て応援～

5月の2歳6カ月児歯科検診

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	22㈬・31㈮ 13:00～15:00
北保健相談所 ☎3931-1347	10㈮・24㈮ 9:00～11:00
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	14㈫9:00～11:00、28㈫13:00～15:00
石神井保健相談所 ☎3996-0634	15㈬ 13:00～15:00
関保健相談所 ☎3929-5381	13㈪・27㈪ 9:00～11:00
大泉保健相談所 ☎3921-0217	17㈮・31㈮ 9:00～11:00

子どもの予防接種票を発送

4月下旬に、対象となる方へ予防接種票を発送します。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2月21日～3月31日生まれ(※)	DPT-IPV1期初回1～3回目、ヒブ1～3回目、小児用肺炎球菌1～3回目
平成24年4月2日～5月31日生まれ	ヒブ追加、小児用肺炎球菌追加、MR1期、DPT1期追加、みずぼうそう1・2回目、おたふくかぜ
平成22年4月生まれ	日本脳炎1期初回1・2回目・追加
平成14年4月生まれ	DT(2期)

※出生届け出日により送付が翌月になる場合があります。

小中学生の就学費用を援助

経済的に困っている家庭に対して、小中学校で掛かる費用の一部を援助しています。申請方法など詳しくは、学務課(区役所本庁舎12階)、区ホームページ「教育」にある案内をご覧ください。　※区立小中学校に通学する新1年生には、入学後に学校から案内を配布します。　※在学中に援助費の受給申請書を提出した方は、通学する学校や世帯状況の変更がなければ、新たに申請する必要はありません。所得を審査した上で援助費の受給の可否を決定し、通知します。▶**対象:**区内在住で、区内外の公立小中学校(国立を除く)に通学するお子さんの保護者のうち、生活保護を受給している方、または世帯の前年所得が基準所得金額以下の方▶**申請期限:**4月30日(消印有効)▶**問合せ:**学務課管理係☎5984-5643

私立幼稚園の保育料・入園料を助成します

▶**対象:**区内在住で、私立幼稚園に3～5歳児を通園させている保護者　※入園料の助成は、今年4月1日以降に入園させた保護者のみ。▶**助成額:**保育料…園児1人につき月額1万1,200円(月額1万9,200円未満の場合は、その金額から8,000円を引いた額)　※住民税(特別区民税・都民税)非課税世帯または住民税所得割額が一定以下の世帯には、助成に加え就園奨励費があります。その場合、助成額は異なることがあります。　※入園料…4万円(入園料が4万円未満の場合は、その金額)▶**申込:**①区内の幼稚園に通園させている方…幼稚園がまとめて申請②区外の幼稚園に通園させている方…幼稚園にある申請書に必要事項を記入の上、4月26日㈮までに学務課学事係(区役所本庁舎12階)　※区外の幼稚園の中にも、①と同じ手続きの園がありますので、園に確認してください。▶**問合せ:**学務課学事係☎5984-5659

育児と離乳食(2・3回食)

1 2とも▶**対象:**7～10カ月児と保護者▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30組(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳、スプーン▶**申込:**電話で各保健相談所へ

1**豊玉保健相談所**☎3992-1188▶**日時:**4月26日㈮午前10時～11時30分

2**石神井保健相談所**☎3996-0634▶**日時:**5月1日㈬午前10時～11時30分

出張型SANGOさろん「卒乳講座」=練馬区協働事業提案制度=

▶**対象:**0歳児と母親▶**日時:**5月8日㈬午後2時～4時▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**助産師／羽田真理子▶**定員:**25組(申込順)▶**申込:**電話で北保健相談所☎3931-1347

こどもお茶教室

▶**対象:**小学3～6年生▶**日時:**5月25日、6月1日・15日・22日、7月6日の土曜午前10時～11時30分【5日制】▶**場所:**生涯学習センター▶**講師:**練馬区華道茶道連盟会員▶**定員:**20名(抽選)▶**費用:**2,500円▶**申込:**往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤性別⑥電話番号⑦保護者氏名を記入の上、5月11日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667

母の日父子キッチンワーク

▶**対象:**小学生と父親　※母親の参加も可。▶**日時:**5月12日㈰午前11時～午後2時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**講師:**料理研究家／鈴木邦子▶**定員:**10組(申込順)▶**材料費:**1人500円▶**申込:**往復ハガキに①講座名②氏名③電話番号を記入の上、4月19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

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・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分

女性スポーツ大会 バレーボール

▶**対象:**Ⓐ PTAチーム(区内の同一小学校の児童の母親)Ⓑクラブチーム(区内在住の20歳以上の既婚女性・30歳以上の未婚女性)▶**日時:**6月9日㈰・11日㈫・14日㈮…予選、16日㈰…決勝トーナメント　いずれも午前9時から▶**場所:**総合体育館▶**内容:**9人制トーナメント▶**保険料など:**1チーム2,000円▶**申込:**体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、4月30日(必着)までに申し込んでください。▶**問合せ:**練馬区バレーボール連盟・綾戸☎3904-6783、スポーツ振興課事業係☎5984-1947　※過去の大会出場経験などにより参加できない場合があります。詳しくは、実施要項をご覧ください。

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

Ⓐアクアスロン競技会

▶**対象:**小学生以上の方▶**日時:**6月2日㈰午前9時30分から(雨天決行、荒天は内容変更の場合あり)▶**場所:**光が丘体育館、光が丘公園▶**内容:**小学生…スイム60m・ラン1.2㎞、中学生・50歳以上の方…スイム180m・ラン3.7㎞、15歳以上の方(中学生を除く)…スイム240m・ラン5.6㎞▶**保険料など:**800円▶**申込:**体育館、三原台温水プール、スポーツ振興課にある実施要項をご覧の上、5月21日(必着)までにトライアスロン連合事務局へ

Ⓑ水泳(高校・一般の部)

▶**日時:**6月16日㈰午前9時から▶**場所:**光が丘体育館▶**内容:**下表の通り▶**保険料など:**1種目500円、リレーは1チーム1,000円▶**申込:**体育館、三原台温水プール、スポーツ振興課にある実施要項をご覧の上、5月10日(必着)までに練馬区体育協会へ　※小学生・中学生の部は9月16日㈷に実施します。詳しくは、後日区報でお知らせします。

〈都民体育大会水泳競技会練馬区選考会も同時開催〉

▶**対象:**区内在住の方、または都内在住で区内在勤の方　※小中高校生、高等専門学校生、学生スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。▶**費用・申込:**区民体育大会と同じ

水泳競技会の種目一覧(単位:m)

種目＼区分		高校生～24歳	一般 25～34歳 35～44歳 45～54歳 55～59歳	一般 60～64歳 65～69歳 70～74歳 75～79歳 80歳以上
自由形	男	100	50	25
	女			
平泳ぎ	男	100	50	25
	女			
バタフライ	男	50	50	25
	女			
背泳ぎ	男	50	50	25
	女			
個人メドレー	男	200	実施要項参照	
	女			
メドレーリレー	男	200		
	女			
フリーリレー	男	200		
	女			

※プログラムは大会3日前から体育館、三原台温水プールでご覧になれます。

4/14㈰～6/2㈰　練馬区立美術館 NERIMA ART MUSEUM

牧野邦夫 ― 写実の精髄展

牧野邦夫(大正14年～昭和61年)は、戦後激動する美術界の新たな潮流に流されず、名声や利益を求めることなどからは遠く身を置いた画家でした。常に高度な油彩の技術を磨き、胸中に湧き起こる先鋭で濃密なイメージで多くの作品を描き続けました。今回、牧野が精魂こめて描き遺(のこ)した作品約120点を公開します。

▶**会期:**4月14日㈰～6月2日㈰午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで)　※月曜休館(4月29日㈷・5月6日㈪は開館、4月30日㈫・5月7日㈫は休館)。▶**観覧料:**一般500円、高校・大学生と65～74歳の方300円、中学生以下と75歳以上の方無料　※その他割引制度あり。

「ビー玉の自画像」
昭和38年(1963年)
キャンバス 33.5×24.5㎝

■会期中のイベント

Ⓐは当日の観覧券が、Ⓒは観覧券の半券が必要です。▶**申込:**ⒶⒷ当日会場受け付けⒸ往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、4月25日(必着)までに練馬区立美術館へ

Ⓐ学芸員によるギャラリー・トーク～牧野邦夫へのまなざし

▶**日時・ゲスト:**4月20日㈯…画家／五味文彦、5月4日㈷…画家／諏訪敦、5月18日㈯…画家／石黒賢一郎、6月1日㈯…明治学院大学教授／山下裕二　※いずれも午後3時から。

Ⓑ記念コンサート

●ラ・フォル・ジュルネ・オ・ジャポン2013(ピアノとフルートの協演)▶**日時:**4月27日㈯午後3時から

●牧野邦夫生誕記念コンサート～牧野邦夫が愛したギター曲(フラメンコギターの演奏)▶**日時:**5月25日㈯午後3時から

Ⓒ美術館・貫井図書館共同の催し「声優・銀河万丈氏による読み語り」

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月11日㈯午後3時～4時30分▶**内容:**江戸川乱歩『人間椅子』など▶**定員:**70名(抽選)

場所・問合せ　練馬区立美術館(〒176-0021貫井1-36-16)☎3577-1821
電子メール museum@city.nerima.tokyo.jp

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。

催し

区民将棋大会

▶**日時:**5月12日㈰午前9時～午後5時　※小学生は午後0時30分から。▶**場所:**総合教育センター▶**内容:**クラス別リーグ戦▶**定員:**200名(抽選)▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①大会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤段級位(小学生は「小学生」と記入)を、4月26日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1　総合教育センター☎3904-4881

みんなの石神井マーケット

福祉園は18歳以上の障害のある方が通っている施設です。地域の方との交流を図るため、地域の商店会と共同の催し(模擬店、バザーなど)を開催します。▶**日時:**4月26日㈮午前10時15分～11時30分▶**場所・問合せ:**石神井町福祉園☎5393-7438

花とみどりの相談所 春のフェア'13

期間中の教室参加者を募集

「花とみどりの相談所 春のフェア'13」が4月27日㈯～5月6日㈷に開催されます。今回、事前に申し込みが必要な教室の参加者を募集します。

▶**場所:**花とみどりの相談所など▶**申込:**1～3往復ハガキに①教室名(1～3の別。2はABの別と再生したい植物の種類と状態も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、4月18日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6花とみどりの相談所4月5日㈷までに電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

1新緑いきいき！みどり散歩

▶**日時:**4月29日㈷午後1時～4時▶**内容:**解説を聞きながら練馬の農園風景を見て回り、稲荷山憩いの森(土支田4-14)などを散策▶**講師:**一般財団法人練馬みどりの機構事務局職員／木谷勝▶**定員:**15名(抽選)▶**保険料など:**300円

2鉢物再生工房

▶**日時:**5月3日㈷A午前10時～正午B午後2時～4時▶**内容:**元気のない観葉植物・ラン・常緑樹の鉢植えの植え替え実習▶**定員:**各10名(抽選)▶**持ち物:**再生したい鉢植え植物1鉢

3母の日を迎える寄せ植え教室

▶**対象:**初心者▶**日時:**5月4日㈷午後1時30分～3時30分▶**定員:**16名(抽選)▶**材料費:**1,000円

4歩いて自然をさがす教室～新緑の中でいきものとのつながり！

▶**日時:**5月5日㈷午前10時～正午▶**内容:**樹木や昆虫などを観察▶**講師:**公益財団法人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)

講座・講演会

プランターで作る生ゴミ堆肥とベビーリーフ栽培

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**4月30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)▶**材料費など:**300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、4月20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。

重曹でスッキリ！ナチュラルクリーニング

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**4月25日㈭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)▶**材料費など:**200円▶**申込:**電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501　※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は4月18日㈭までに併せて申し込んでください。

成年後見塾

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**5月22日㈬午後2時～4時▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**内容:**成年後見制度について学ぶ▶**講師:**公益社団法人成年後見支援センターヒルフェ会員▶**定員:**35名(抽選)▶**申込:**往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、5月7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

スポーツ

カラダ再生講座「ヒザ痛予防のための、上手な体の使い方」

▶**日時:**5月9日㈭午後1時～2時30分▶**場所:**上石神井体育館▶**講師:**早稲田大学大学院非常勤講師／矢野史也▶**定員:**30名(抽選)▶**申込:**ハガキまたはファクスで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、4月30日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37　上石神井体育館☎5991-6601FAX5991-6604

初心者スポーツ教室

A～Gとも▶**申込:**往復ハガキに①教室名(A～Gの別。EGはABの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学校名と学年も)⑤性別⑥電話番号を記入の上、4月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

A卓球

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月8日～6月12日の毎水曜午前10時～正午【6日制】▶**場所:**総合体育館▶**定員:**40名(抽選)▶**費用:**500円(保険料、ボール代)　※ラケットの貸し出しあり。

B弓道

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月9日～6月13日の毎木曜午前10時～正午【6日制】▶**場所:**総合体育館▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料など:**2,000円

Cなぎなた

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月10日～31日の毎金曜午前10時～正午【4日制】▶**場所:**桜台体育館▶**定員:**20名(抽選)▶**保険料:**188円

Dエアロビックダンス

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月10日～6月14日の毎金曜午後7時～9時【6日制】▶**場所:**光が丘体育館▶**定員:**100名(抽選)▶**保険料:**60円

Eキャッチバレーボール

▶**対象:**小学1～4年生▶**日時:**A5月11日㈯・18日㈯B5月25日㈯、6月1日㈯　いずれも午後4時～6時【2日制】▶**場所:**A平和台体育館B大泉学園町体育館▶**定員:**A80名B50名(抽選)▶**保険料:**20円

F健やか体操

▶**対象:**60歳以上の方▶**日時:**5月24日～6月28日の毎金曜午後1時30分～3時【6日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料:**60円

G少年少女体操

▶**日時:**6月1日～7月6日の毎土曜A午後1時45分～3時10分(小学1・2年生)B午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【6日制】▶**場所:**中村南スポーツ交流センター▶**内容:**跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など▶**定員:**各80名(抽選)▶**保険料:**174円

カラダ再生講座「ヒザ痛予防のための、上手な体の使い方」

▶**日時:**5月9日㈭午後1時～2時30分▶**場所:**上石神井体育館▶**講師:**早稲田大学大学院非常勤講師／矢野史也▶**定員:**30名(抽選)▶**申込:**ハガキまたはファクスで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、4月30日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37　上石神井体育館☎5991-6601FAX5991-6604

初心者スポーツ教室

A～Gとも▶**申込:**往復ハガキに①教室名(A～Gの別。EGはABの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学校名と学年も)⑤性別⑥電話番号を記入の上、4月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

A卓球

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月8日～6月12日の毎水曜午前10時～正午【6日制】▶**場所:**総合体育館▶**定員:**40名(抽選)▶**費用:**500円(保険料、ボール代)　※ラケットの貸し出しあり。

B弓道

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月9日～6月13日の毎木曜午前10時～正午【6日制】▶**場所:**総合体育館▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料など:**2,000円

Cなぎなた

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月10日～31日の毎金曜午前10時～正午【4日制】▶**場所:**桜台体育館▶**定員:**20名(抽選)▶**保険料:**188円

Dエアロビックダンス

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**5月10日～6月14日の毎金曜午後7時～9時【6日制】▶**場所:**光が丘体育館▶**定員:**100名(抽選)▶**保険料:**60円

Eキャッチバレーボール

▶**対象:**小学1～4年生▶**日時:**A5月11日㈯・18日㈯B5月25日㈯、6月1日㈯　いずれも午後4時～6時【2日制】▶**場所:**A平和台体育館B大泉学園町体育館▶**定員:**A80名B50名(抽選)▶**保険料:**20円

F健やか体操

▶**対象:**60歳以上の方▶**日時:**5月24日～6月28日の毎金曜午後1時30分～3時【6日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料:**60円

G少年少女体操

▶**日時:**6月1日～7月6日の毎土曜A午後1時45分～3時10分(小学1・2年生)B午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【6日制】▶**場所:**中村南スポーツ交流センター▶**内容:**跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など▶**定員:**各80名(抽選)▶**保険料:**174円

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

●JA東京あおばの催し　花と植木のミニ即売会▶**日時:**4月13日㈯・14日㈰午前10時～午後3時　※雨天中止。▶**場所:**石神井支店(石神井町5-11-7)▶**問合せ:**石神井地区振興センター☎3995-4955

●バスケットボール体験教室▶**対象:**小学生▶**日時:**4月24日㈬①午後3時30分～4時30分②午後4時20分～5時20分▶**場所:**大泉北小▶**定員:**各30名(申込順)▶**申込:**電話でSSC大泉☎3921-1300

●区民健康医学講座「リウマチなど関節痛に対しての痛み止めやステロイド剤の使い方」▶**日時:**4月27日㈯午後3時～4時▶**場所:**マグノリア横山ビル(高野台1-8-9)▶**定員:**100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、4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区民健康医学講座係☎5923-3111

●藤の花ファミリーコンサート▶**日時:**4月28日㈰午後2時～3時45分▶**場所・問合せ:**練馬東小☎3990-9142▶**出演:**練馬東中吹奏楽部▶**定員:**200名(先着順)▶**持ち物:**上履き▶**申込:**当日会場受け付け

●「恐竜」に会いに行こう！潮風を受けて東京ゲートブリッジを歩く▶**日時:**5月11日㈯午前9時30分地下鉄有楽町線新木場駅集合～若洲橋～東京ゲートブリッジ～若洲公園～午後3時新木場駅解散(約9km。雨天決行)▶**保険料など:**500円▶**問合せ:**スポーツ振興課振興係☎5984-1948

●普通救命講習会　1 2とも▶**内容:**心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶**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:**5月10日㈮午前9時～正午▶**定員:**25名(申込順)

2**石神井消防署**☎3995-0119▶**日時:**5月19日㈰午前9時～正午▶**定員:**30名(申込順)

●春の山野草とスケッチ展▶**日時:**4月12日㈮～14日㈰午前9時～午後5時(14日は午後4時まで)▶**場所・問合せ:**花とみどりの相談所☎3976-9402

献血にご協力を

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

●練馬自動車検査登録事務所(北町2-8-6)▶**日時:**4月17日㈬午前10時～正午

●前田建設工業株式会社(旭町1-39-16)▶**日時:**4月17日㈬午後2時～4時

朝・夕・青空市

▶**問合せ:**商工係☎5984-2675

●光が丘IMA南館前▶**日時:**4月14日㈰午前10時～午後4時

●江古田いちば通り商店街▶**日時:**4月15日㈪午前10時～午後7時

●早宮商店街▶**日時:**4月20日㈯午後3時～6時

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

●言語リハビリ教室▶**日時:**4月27日㈯午後1時30分～3時30分▶**場所:**関町特別養護老人ホーム▶**内容:**講義、実技▶**定員:**10名(申込順)▶**申込:**電話で関町デイサービスセンター☎3928-5030

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

●みんなで田んぼ体験塾▶**対象:**小中学生と保護者　※兄弟姉妹の参加も可。▶**日時:**5月18日㈯午前9時～午後5時▶**場所:**埼玉県吉見町の田んぼ▶**定員:**40名(申込順)▶**保険料など:**1人1,000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

●ささっと朝ごはん・ささっとおやつを作っちゃおう！▶**対象:**未就学児の保護者▶**日時:**4月28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▶**持ち物:**エプロンなど

リサイクルマーケット

▶**問合せ:**リサイクル推進係☎5984-1097

●長光寺橋公園(石神井町1-1-58)▶**日時:**5月5日㈷午前10時～午後0時30分(雨天中止)

●大泉井頭公園(東大泉7-34-1)▶**日時:**5月12日㈰午前9時～正午(雨天中止)

個人情報については、削除してあります。

親子で本に親しむ図書館

こどもと本のひろば 4／23㈫オープン

4月23日㈫に、乳幼児から小学校低学年までのお子さんが楽しく本の魅力に触れられる南大泉図書館分室「こどもと本のひろば」が開館します。ぜひ、ご利用ください。

▶**問合せ:**南大泉図書館☎5387-3600　※4月23日㈫以降は、南大泉図書館分室「こどもと本のひろば」☎3925-4151。

■施設の特色

①乳幼児を連れた保護者が利用しやすい施設

ベビーカー置き場や授乳室、よみきかせなどができる「おはなしのへや」、乳幼児がいても利用しやすいトイレなどを設置します。

②環境に配慮した設備

壁面緑化・太陽光発電を行うほか、屋上にある太陽光パネルの発電データが見られる電光掲示板を設置します。

③乳幼児対象施設との連携

隣接する保育園などと連携した事業・サービスを実施します。

■資料の貸し出し方法など

本や雑誌を借りる際は、利用登録が必要です。登録に必要なものを持参の上、来館してください。

●利用登録のできる方

区内在住・在勤(在学)の方、隣接する区や市に在住する方

※練馬区立図書館の利用カードをお持ちの方は、改めての登録は不要です。

●登録に必要なもの

住所を確認できるもの(健康保険証、運転免許証、学生証など。小学生以下のお子さんは不要)

※区内在勤(在学)の方は、在勤(在学)を証明できるものが必要です。

●借りられる点数・期間

本・雑誌・紙芝居は合わせて10点、布の絵本は2点まで、3週間借りられます。

所蔵資料

○**児童図書**…絵本、紙芝居、児童文学など約16,000冊
○**一般図書**…育児、家政学などの図書約1,500冊
○**新聞・雑誌**…新聞2紙(児童向け)、育児雑誌など約15種
※CD・ビデオなどの視聴覚資料は所蔵していません。

〈資料の予約ができます〉

他の練馬区立図書館の本やCDなどは、予約して取り寄せられます。「こどもと本のひろば」を受取場所とする予約は、4月23日㈫から図書館ホームページ(http://www.lib.nerima.tokyo.jp/)などで受け付けます。

施設案内

▶**交通:**西武池袋線保谷駅下車南口から徒歩15分

▶**開館時間:**平日…午前9時～午後8時、土・日曜・祝休日…午前9時～午後7時▶**休館日:**第1を除く月曜(祝休日の場合はその翌日)、12月29日～1月4日

施設見学会

▶**日時:**4月22日㈪午後1時～5時▶**申込:**当日会場受け付け
※よみきかせなどの催しも行います。　※当日は利用登録や資料の貸し出しはできません。

4月23日は子ども読書の日、4月23日～5月12日はこどもの読書週間

催しいっぱい 図書館にきてね!

図書館では、「子ども読書の日」と「こどもの読書週間」の記念事業を実施します。ぜひお越しください。

講演会 「あらしのよるに」が生まれたわけ

「あらしのよるに」講談社
きむら ゆういち:作
あべ 弘士:絵

絵本・童話作家のきむらゆういちさんを講師に招き、絵本のよみきかせを行うほか、「あらしのよるに」の制作秘話などを伺います。また、講演会終了後、サイン会を行います。　※サイン会の参加を希望する方は、きむらさんの著作本をお持ちください(色紙などは不可)。

▶**対象:**小学生以上の方　※小学1・2年生は保護者同伴。▶**日時:**5月11日㈯午後2時～4時▶**場所:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶**定員:**300名(申込順)▶**申込:**電話で光が丘図書館☎5383-6500　※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、4月25日㈭までに併せて申し込んでください。

図書館名	催　し	休館日
光が丘 ☎5383-6500	練馬イクメンパパプロジェクトによる絵本ライブ…4/21㈰14:00から 展示「図書館からのおすすめの本」…4/21㈰～5/12㈰	第2を除く月曜
練馬 ☎3992-1580	よみきかせ広場…5/18㈯14:00から	
石神井 ☎3995-2230	こうさくかい…5/12㈰14:00～16:00 はるのおたのしみかい…5/19㈰11:00～12:00 展示「ぼく、わたしのすきな本」…4/23㈫～5/26㈰ 展示「図書館からのおすすめの本」…4/23㈫～5/26㈰	
平和台 ☎3931-9581	日本大学芸術学部落語研究会による落語会…4/28㈰14:00から(定員80名〈先着順〉) 展示「図書館からのおすすめの本」…4/23㈫～5/26㈰	第1を除く月曜
大泉 ☎3921-0991	子ども読書の日記念おはなし会…4/27㈯14:00から 展示「図書館からのおすすめの本」…4/23㈫～5/26㈰	第3を除く月曜
関町 ☎3929-5391	子ども読書の日記念おはなし会…4/24㈬15:00から 子ども読書の日記念乳幼児向けおはなし会…4/27㈯11:00から	第1を除く月曜
貫井 ☎3577-1831	よみきかせ大臣(小学生によるよみきかせ)…4/20㈯15:00から ★しかけ絵本教室…5/19㈰14:00～16:00(小学生対象。定員20名〈申込順〉) 展示「しかけ絵本が出来るまで」…5/18㈯10:00～17:00・19㈰10:00～12:00	第3を除く月曜
稲荷山 ☎3921-4641	あおぞらおはなし会…4/27㈯14:00から 展示「『よんでみようこんなほん』にのった本」…4/23㈫～5/12㈰	第1を除く月曜
小竹 ☎5995-1121	★科学工作「でんきでじっけん!」…5/12㈰①10:30から②13:30から(小学生以上の方対象。定員各12名〈申込順〉) 展示「かがくの本をたのしもう」…4/23㈫～5/26㈰	第2を除く月曜
南大泉 ☎5387-3600	子ども読書の日記念おはなし会…4/24㈬15:00から 展示「『ほんだな』にのった本」…4/23㈫～5/26㈰	第1を除く月曜
●南大泉図書館分室「こどもと本のひろば」 ☎3925-4151	パネルシアター「ひろばっこシアター」…4/28㈰14:00から 展示「ようこそ!こどもと本のひろばへ」…4/23㈫～5/26㈰	
春日町 ☎5241-1311	子どもひろばたんけんクイズ…4/23㈫～5/12㈰ 子ども読書の日記念おはなし会…5/11㈯14:30から	第3を除く月曜
南田中 ☎5393-2411	あおぞら紙芝居…4/20㈯14:00から ジュニアreaderおはなし会(中学生によるよみきかせ)…5/18㈯15:00から ★イラストレーター小輪瀬護安氏によるワークショップ「はたらくくるま:くるまもひとも大集合!」…5/5㈷14:00から(幼児～小学生対象。定員20名〈申込順〉) 展示「小輪瀬護安イラスト展」…5/1㈬～12㈰	

※★は事前に各館へ申し込みが必要です。その他は直接会場においでください。
※●は4月23日㈫に開館(上の記事参照)。
※貫井・春日町の開館時間は、全日午前9時～午後9時、それ以外は、平日午前9時～午後8時、土・日曜・祝休日午前9時～午後7時です。
※休館日が祝休日の場合は、その次の平日に休館します。