

大災害が発生した場合、少しでも被害を抑えるためには区の対応など行政が行う「公助」だけでなく、自分の命は自分で守る「自助」、地域の方が助け合う「共助」が重要です。「自助」「共助」「公助」の連携で、災害に強いまちを実現しましょう。

▶問合せ:防災課☎3993-1111(代表)

ねりま 区報

8/21

平成24年(2012年) 第1621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/>

特集 8月30日～9月5日は防災週間

災害から身を守る

自助

自分の命は自分で守る

2面で紹介

共助

地域で助け合う

公助

区の災害対策

3面で紹介



関町町会と石神井西小避難拠点運営連絡会が合同で行った放水訓練では、多くの地域の方が消火ポンプの操作を体験しました

今号の注目情報

■がん検診、あなたは受けていますか?
..... 8面

目次

- お知らせ/国民健康保険/環境/働く/ボランティア/住まい/事業者向け/子ども・教育/健康・衛生/高齢者/催し/ベルデ 4・5面
- 講座・講演会/スポーツ 6・7面

第三回区議会定例会を開催

平成24年第三回練馬区議会定例会が、9月7日(金)～10月12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

地域で防災活動をしている方に伺いました

共助

地域で助け合おう

区民防災組織は、地域の方が自分たちのまちを自分たちで守るために運営している組織です。主なものとして、初期消火や応急救護などを行う防災会、区立小

中学校に開設される避難拠点の運営協力や避難者支援などを行う避難拠点運営連絡会、火災危険度の高い地域の消火を行う市民消防隊があります。



関町町会市民消防隊の皆さん
(後列左から室井多美子さん、井口正樹隊長、前列左から青木真佐枝さん、岩瀬かおりさん)

みんなが楽しく活動したい

●隊での活動の様子を教えてください
私たちは町会の有志など13名で活動しています。訓練は、個人の生活

●区民の皆さんへ
できることをできる範囲で楽しくやっています。災害に備えるために、多くの方が地域の活動に参加してくれるとうれしいです。

工夫や教育で助かる命がある



長田香さん
田柄第二小
避難拠点運営連絡会会員

●忙しい中、ボランティアを続けているのはなぜですか
私は、工夫や教育で死者0人を実現できると思っています。岩手県釜石市では、東日本大震災で大規模な津

波が起こりましたが、市内の児童・生徒はほぼ全員逃げ延びています。これは防災教育の成果です。日頃から災害について考えていれば助かる命があるということです。私もその一助になりたいと思います。子どもを2人育てているので、正直、時間はありませんが、幸い家族が協力してくれるので、できるだけ活動に参加しています。

●区民の皆さんへ
ひとつごとと思わず、常に災害に備えて、緊急時はまず自分の身を守るよう心掛けてほしいです。ぜひ家族や周りの方と防災について話し合い、日頃から地域の活動に参加してみてください。

地域の防災訓練に参加を希望する方は防災課☎3993-1111(代表)にお問い合わせください

「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。



大きな地震が起きたときは、何よりも自分や家族の身を守る、火事を小さいうちに消す、火を出さないといったことが大切です。また、過去の大地震では、家屋の倒壊や家具類の転倒により多くの方が亡くなっています。家具類を固定するとともに、家屋の耐震診断・補強を実施し、自宅に安全な空間を確保しましょう。

自助

自分の命は自分で守る

地震が起こったら

地震発生

■身を守る

▼建物の中にいたら…机の下にもぐる、座布団などで頭を守る

▼外にいたら…バッグや両手で頭を守り、街路樹の下、空き地など落下物のない場所に避難する

■あわてて外に出ない…看板などの落下物や自動販売機の転倒などでけがをするおそれがある



■火の始末をする…揺れがおさまったら火を消す

■出口を確保する…建物内に閉じ込められないように玄関や窓を開ける

■正しい情報を収集する…テレビ・ラジオ、無線放送塔などからの情報をよく聞く

■余震に注意する…大地震の後には余震がある。揺れに備えて危険な場所には近寄らないようにする



10分～

■初期消火…火災による二次災害を防ぐ

■救出・救護…家族や地域の方同士で助け合う

■安否確認…高齢の方・障害のある方などに声をかける



自宅にいられなくなったら近くの区立小中学校(避難拠点)に避難してください

地震が起こる前に備えよう

家の中の安全対策を行いましょ

地震による家具の転倒やガラスの飛散は、けがを招くだけでなく避難の妨げにもなります。地震が起きたときに被害を最小限に抑えるため、家具の転倒防止・ガラスの飛散防止策を実施しましょう。

▼対象:世帯全員が次の[A][B]のいずれかに当てはまる世帯(一人暮らし世帯を含む) [A]65歳以上の方[B]身体障害者手帳1・2級または愛の手帳をお持ちの方

■家具転倒防止器具取り付け・ガラス飛散防止フィルム張り付け工事費用の助成

高年齢や障害のある方を対象に家具転倒防止器具取り付け

高年齢や障害のある方を対象に家具転倒防止器具取り付け 2万円(材料費を除く)▼問合せ:下表の通り

総合福祉事務所 (〒は対象地域)	[A]高齢者相談センター支所	[B]障害者支援係
練馬(〒176)	5946-2544	5984-4609
光が丘(〒179)	5968-4035	5997-7796
石神井(〒177)	5923-1250	5393-2816
大泉(〒178)	5387-2751	5905-5272

建築物の安全を確保しましょ

家屋の弱い部分を補強する耐震補強には、まず、家が大きな地震に耐えられるかどうかを調べる耐震診断が必要。昭和56年以前に建てられた戸建て住宅の場合は、無料で簡易診断を受けられます。区民事務所(練馬を除く)や出張所、建築課(区役所本庁舎15階)にある。

■耐震診断・耐震改修工事費用の助成

▼対象:次の①②のいずれかに当てはまり、原則

として建築基準法に適合する建築物を区内に所有している個人または事業者 ※耐震診断を行う前にご相談ください。

①木造:昭和56年5月以前に建築された建築物

②鉄骨・鉄筋コンクリート造:昭和56年5月以前に建築確認を取得した建築物

災害時に知って得る訓練にご参加を

▼日時:9月15日(土)午前10時~正午 ※小雨決行。▼場所:光が丘公園キャン

プ広場▼申込:当日会場受け付け▼内容:ロープワーク、心肺蘇生(そせい)法、救援米の試食など▼問合せ:光が丘消防署災害時支援ボランティアリーダー会・松本 ☎39990・8870



災害に強いまちづくりを行うなど、災害時の被害の軽減を図ることは、国や地方自治体、その他防災機関の責務です。

東日本大震災では初期対応や帰宅困難者対策など、従来の枠組みでは対応できない課題が明らかになりました。このことを踏まえ、今年3月に「練馬区地域防災計画」を修正し、より実効性の高い防災体制を築きます。

公助

区の災害対策

区が行う災害対策

地域防災計画の修正点

避難拠点の備蓄体制の整備

99カ所の避難拠点に備蓄している物資の数量を、1拠点あたり600人分から700人分に増やします。また、新たにペットボトル飲料水を備蓄します。備蓄物資は、首都直下地震による被害想定に基づく避難者数に対応できるように整備します。物資の数量は、阪神淡路大震災の際、神戸市の住民の1割が避難したことを基に算出しています。



区立小中学校が避難拠点として指定されています

帰宅困難者対策

今後、駅の近くや街道沿いの一部の区立施設を「練馬区帰宅支援ステーション」として指定し、対応にあたる要員と備蓄を確保します。これまでは、東京都の帰宅支援ステーションや避難拠点などで受け入れることになっ

ていましたが、避難拠点到り過ぎの負担が生じないように、新たに受け入れ施設を確保します。



東日本大震災では多くの帰宅困難者が発生しました

災害時要援護者への支援

災害時要援護者とは、大地震などの災害が起きたとき、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方のことです。区では、平成19年度から「災害時要援護者名簿」の登録制度を開始

情報伝達力の強化

しました。これまでは、警察署、消防署、民生・児童委員などに名簿を提供し、各機関の活動に役立てていました。今回、名簿の活用方法を見直し、避難拠点を利用した新たな安否確認システムを作ります。このシステムでは、災害時に、民生・児童委員、区民防災組織、事業者、ボランティアなどが避難拠点到り過ぎ、分担して災害時要援護者の安否確認を行います。安否確認情報は避難拠点を經由して区の災害対策本部に報告され、必要な場合、警察署、消防署などへの救出・救護要請を行います。

防災行政無線(※)の放送内容が聞こえないという多くのご意見に対応するため、電話で内容を確認できる防災行政無線自動音声応答サービス☎0120・707・111(通話料無料)を開始しました。
※防災行政無線：屋外に設置したスピーカーなどで区内全域に一斉放送を行うもの。

災害時に自力で避難することが困難な方へ

災害時要援護者名簿にご登録を

▼登録票と案内の配布場所：地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、敬老館、保健相談所、総合福祉事務所、高齢者センター、

ねりま防災カレッジ事業を開始します

災害による被害を少なくするためには、防災について、区民一人一人が関心を持ち、正しい知識や技術を身につけ、実際に行動に移すことが大切です。防災に対する意識の向上を図り、地域で活動する人材を育成するため、ねりま防災カレッジ事業を開始します。今後、5つの機能に沿った事業を展開します。

機能1 研修

区民向けクラス別コース：対象者のレベルに合わせて、一般カリキュラム(初級・中級コース)、区民防災組織カリキュラム、専門カリキュラムを実施します。 ※初級コースの募集は9月11日号でお知らせします。

機能2 学習・教育

★出前防災授業
：小中学校などで実施する防災訓練・授業へ講師を派遣します。



★出前防災講座
：希望するテーマに沿って講師を派遣します。 ▼対象：区民の方で構成される10名以上の団体
申込 講座実施予定日の2カ月前までに電話で震災対策担当

課へ ※会場の確保は申込者が行ってください。
★防災講演会：学識経験者や防災関係者による講演会を実施します。

機能3 調査・広報

★防災用品のあつせん事業：防災用品のあつせん事業を通じて家庭での安全対策の啓発を図ります。詳しくは、パンフレットまたは区ホームページ「防災・防犯・安全・安心」の「地震に備える」をご覧ください。震災対策担当課へお問い合わせください。 ▼パンフレットの配布場所：地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、体育館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、防災課(同本庁舎7階)など

機能4 支援

★対象者を限定した防災普及啓発冊子の作成：妊娠中の方、障害のある方など対象者を限定した冊子を作成し、いざというときの行動や事前の備えを説明します。

機能5 場や機会の提供

区民防災組織の更なる活性化を図るため、防災活動に関する各種相談の受け付けや防災マニュアルの作成支援を行います。

区民防災組織や他の団体などとの意見交換、交流・連携の機会をつくります。

オレンジリングを持っている人あつまれ！
＝認知症サポーターフォローアップ講座＝

認知症サポーター養成講座を受講した区内在住・在勤の方を対象に、困っている方への声かけの仕方や接し方を学ぶ高齢者とのコミュニケーション講座を開催します。▶日時:9月18日(火)午前10時～午後0時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:日本社会事業大学福祉援助学科准教授/下垣光▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で認知症対策係☎5984-4597



オレンジリング

もうお済みですか？飼犬の登録・狂犬病予防注射

生後91日以上の子犬には、生涯登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回。4～6月に接種)が義務付けられています。生涯登録を済ませていない方は手続きをしてください。また、今年度の予防注射をまだ受けさせていない方は、早めに済ませてください。〈生涯登録〉

区民事務所、出張所、保健相談所、生活衛生課(区役所東庁舎6階)で登録してください(手数料3,000円)。

〈狂犬病予防注射〉

動物病院などで受けてください(料金は、動物病院により異なります)。その後、獣医師が発行する注射済証明書を保健相談所または生活衛生課へ持参し、注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。※今年4月1日以降に注射済みで注射済票の交付を受けていない方は、早めに交付を受けてください。

◎問合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

高齢者

知っておきたい認知症の医学

▶日時:9月8日(土)午後2時～4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:講義▶講師:大泉生協病院精神科医師/中島昭▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で認知症対策係☎5984-4597

体とお口のストレッチ～ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方▶日時:9月12日(水)午前10時～正午▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、運動実技など▶講師:健康運動指導士/原真奈美▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

東京都シルバーパスの更新手続きのお知らせ

現在シルバーパスをお持ちの方へ一般社団法人東京バス協会から8月下旬に「更新のお知らせ」が郵送されます。必要書類を持参の上、指定された受付日・窓口で更新手続きをしてください。▶問合せ:一般社団法人東京バス協会シルバーパス専用電

話☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

シニア再就職支援講座

▶対象:60歳以上の方▶日時:9月3日(月)午後2時～4時▶場所:区役所本庁舎19階▶内容:求職活動に必要な基礎知識やノウハウを学ぶ▶定員:40名(申込順)▶申込:電話またはハガキ、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〒177-0041石神井町2-14-1石神井公園区民交流センター内 アクティブシニア支援室☎5910-3455☎5372-1211



練馬区アニメPR展

練馬区はジャパニアニメーション発祥の地です。区のアニメーションの歴史やアニメ関連事業について映像を交えて紹介します。また、練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」の紹介や短編アニメの上映も行います。▶日時:8月23日(木)～31日(金)午前9時～午後8時(31日は午後5時まで) ※25日(土)・26日(日)は映像の上映はありません。▶場所:区役所アトリウム

〈ねり丸グッズなどの販売会〉

最終日には、会場にねり丸が登場し、ねり丸グッズなどの販売会を行います。▶日時:8月31日(金)午前11時30分～午後1時

◎問合せ:アニメ産業振興係☎5984-1276

9月の上映会

▶申込:当日会場受け付け▶場所・問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667

日時	上映作品	◎子ども向け
1(土)10:00	◎「ミッキーマウス」	
13(木)14:00	「キャスト・アウェイ」	
22(水)10:00	◎「アガサ・クリスティの名探偵3」	
22(水)14:00	「少年時代」	

ベルデ(少年自然の家) 12月1日～25日利用分

〈抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉

9月3日(月)～10日(月)に直接または電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は9月15日(土)までに郵送)。 ※岩井は生涯学習団体のみ利用できます。 ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、10月1日(月)から受け付けます。 ※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。 ※12月26日(水)～来年1月6日(日)分の申し込みについては、後日区報でお知らせします。

〈抽選後の空き室の受け付け〉

9月18日(火)から利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。

◎問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

高齢者緊急通報システムをご利用ください

高齢者緊急通報システムは、急病などの緊急時に緊急通報装置とペンダント型無線発信機で民間受信センターに通報し、速やかな相談・援助が受けられるものです。必要な場合は消防署へ通報します。 ※区が指定する事業者により、あらかじめ自宅の鍵を預けていただきます。

▶対象:慢性疾患などで常に注意が必要な方や、常時注意を要し、緊急事態に自力で対応することに不安があり、次の①～④のいずれかに当てはまる方

- ①65歳以上の一人暮らし
- ②65歳以上で日中または夜間に独居となる
- ③65歳以上の高齢者のみの世帯で、全員に慢性疾患がある世帯
- ④65歳以上で、その同居者全員が介護保険要介護1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度、精神障害者保健福祉手帳1～3級のいずれかを持つ世帯

▶費用:月額400円

▶申込:直接、高齢者相談センター支所へ ※高齢者相談センター支所の所在地は、お問い合わせください。

●問合せ●

高齢者相談センター(各総合福祉事務所内)	
練馬(〒176地域の方)	☎5984-2774
光が丘(〒179地域の方)	☎5997-7716
石神井(〒177地域の方)	☎5393-2814
大泉(〒178地域の方)	☎5905-5271



ペンダント型無線発信機

9月の健康相談日程(無料)

相談内容	会場	日程・受付時間
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北	11(火)・25(火) 13:00～15:00
	光	3(月)・24(月) //
	石神井	7(金)・28(金) 9:00～11:30
	関	13(木)・24(月) 13:30～15:30
	大泉	10(月)・24(月) 9:00～11:00
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	大泉	14(金) //
	大泉	25(火) 13:00～15:00
認知症相談 ▶対象:物忘れなどでお困りの方や家族	光	12(水) 15:00～17:00
	大泉	20(木) 14:00～16:00
☆◆育児栄養相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北	6(木)・20(木) 9:00～10:00
	光	11(火)・25(火) //
	石神井	5(水)・19(水) //
	関	14(金)・28(金) //
	大泉	10(月)・24(月) 13:00～14:00
子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	光	19(水) 14:00～16:00
	大泉	5(水) //
心身障害者(児)歯科相談	つ	1(土)・8(土)・15(土)・29(土) 14:30～16:30
	豊北	6(木)・20(木) 9:00～10:30
歯周病予防相談 ▶対象:20～64歳の方▶内容:歯肉の健康チェックと歯みがき相談、歯周病危険度判定▶持ち物:歯ブラシ	光	11(火)・25(火) 9:00～10:00
	石神井	5(水)・19(水) //
	関	14(金)・28(金) 9:00～10:30
	大泉	10(月)・24(月) 9:00～11:00
	大泉	10(月)・24(月) //
◆精神保健相談 ▶対象:不眠・無気力・物忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北	7(金) 9:00～12:00
	光	12(水) 13:30～16:00
	石神井	18(火) 14:00～16:15
	大泉	28(金) 9:15～11:15
	大泉	24(月) 14:30～16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石神井	26(水) 14:00～15:30
	関	27(木) //
思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊北	◎26(水) 14:00～16:00
	豊北	◎5(水) 14:00～16:00
酒害・家族機能相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊北	14(金) 9:45～12:00
	石神井	21(金) 14:00～15:30
HIV(エイズ)抗体・性感染症検査(匿名。◎はHIV抗体即日検査のみ)	豊北	◎7(金) 9:00～10:00
	豊北	14(金) //

※診断書の発行ができる医療機関のご案内は、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、北保健相談所 ☎3993-1347、光が丘保健相談所 ☎5997-7722、石神井保健相談所 ☎5393-0634、関保健相談所 ☎3929-5381、大泉保健相談所 ☎3921-0217、光が丘高齢者相談センター ☎5997-7716、ついでに練馬ついでに歯科診療所 ☎3993-9956、◎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)。



お知らせ

国民健康保険

保険料を滞納する前にご相談を

事情により保険料を納めることができない方は、納付相談をご利用ください。

〈保険料を滞納している世帯には次の①～④の措置を取ります〉

①**催促・催告**…納期限までに保険料の支払いが確認できない場合、督促状の送付や文書・電話により催告します。また、収納員による訪問催告・収納を行います。

②**保険証の有効期限の短縮**…滞納状況に応じて保険証の有効期限を短縮(3・6カ月)します。また、長期にわたり滞納すると、保険証を返還していただき、代わりに資格証明書を発行します。資格証明書の場合、医療機関で支払う医療費が全額自己負担となり、後日保険給付分の払い戻し手続きが必要になります。

③**限度額適用認定の制限**…限度額適用認定とは、入院時の窓口負担が軽減される制度です。この制度は、保険料の滞納がない世帯が対象となります。滞納がある場合は、滞納保険料の一括納付が必要です。

④**給付の制限**…高額療養費などの給付金を、滞納している保険料に充当します。

※納期限までに納付のない方に対しては、財産の差し押さえを行う場合があります。

◎相談先・問合せ:こくほ整理係(区役所本庁舎3階)☎5984-4560

環境

みんなの力で落書きをなくそう!

落書きは、まちの美観を損ねるもので犯罪です。まちの雰囲気を良好に保ち、「犯罪を許さないまち」の姿勢を示すため、落書きをされたら早めに消し、警察に被害届を出しましょう。また、落書きをされた場合、被害者からの申請により、落書きを消すことができます。詳しくはお問い合わせください。▶問合せ:まち美化推進係☎5984-4709

働く

給食介助【臨時職員】

▶場所:大泉学園町福祉園▶期間:10月~来年3月▶勤務日:月~金曜(月13日以内)▶時間:午前11時30分~午後1時30分▶賃金:時給1,100円 ※交通費は支給しません。▶採用予定数:11名(書類選考)▶申込:履歴書

(写真添付)と住所・氏名を記入し80円切手を貼った返信用封筒を、9月5日(必着)までに直接または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20 大泉学園町福祉園☎3923-8540

ボランティア

子育てひろばボランティア募集

0~3歳児と保護者を対象にした子育て支援の場である「子育てひろば」でボランティアとして活躍していただく方を募集します。ひろばの運営のほか、催しの企画・運営をしていただきます。▶対象:活動日(第1・3金曜午前9時30分~午後3時)と、スタッフ定例会(第2月曜午前9時30分~正午)の半分以上に出席できる方▶場所:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶申込:電話で生涯学習センター☎3991-1667

音訳ボランティア養成講座(初級)

▶日時:10月18日~12月20日の毎木曜午後1時30分~3時30分【11月22日を除く。9日制】▶場所:光が丘図書館▶内容:視覚障害者向けの音訳と対面朗読の基礎を学ぶ▶講師:元都立中央図書館朗読指導者/高橋久美子▶定員:20名(音声テストで選考)▶申込:説明会で受け付け(説明会)…A9月6日(木)午後2時~4時B11日(火)午前10時~正午▶場所:光が丘図書館▶申込:当日会場受け付け ※音声テストはA9月27日(木)B28日(金)午後1時~5時に実施。

◎問合せ:光が丘図書館☎5383-6525

住まい

マンション耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築されたマンションの管理組合や所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶日時:9月29日(土)午後1時~4時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:50名(申込順)▶申込:建築課(区役所本庁舎15階)、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「その他」にある申込用紙に必要事項を記入の上、9月27日(木)までに直接またはファクスで建築課建築安全係☎5984-1938☎5984-1225

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27年3月分まで)▶募集数:5事業者程度(選考)▶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」にある申込用紙に必要事項を記入の上、9月20日(必着)までに商工観光課商工係☎5984-2675

訂正します

8月11日号1面に掲載した「教育相談室を利用してみませんか」の関教育相談室の住所に誤りがありました。正しくは、関町北1-21-15です。お詫びして訂正します。▶問合せ:関教育相談室☎3928-7200

子ども・教育
~子育て応援~

パパとママの準備教室

A/Bとも▶対象:出産を控えた夫婦(Bは家族の参加も可)▶内容:講義、お風呂の入れ方の実演指導、ビデオ上映など▶持ち物:母子健康手帳、エプロン▶申込:電話で各保健相談所へA豊玉保健相談所☎3992-1188▶日時:9月8日(土)①午前9時~11時30分②午後1時30分~4時▶定員:各40組(申込順)B関保健相談所☎3929-5381▶日時:9月29日(土)午前9時~正午▶定員:25組(申込順)

9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)▶場所・日時:①豊玉保健相談所☎3992-1188…11日~25日の毎火曜②北保健相談所☎3931-1347…3日(月)・10日(月)・24日(月)③石神井保健相談所☎3996-0634④大泉保健相談所☎3921-0217…7日~21日の毎金曜 いずれも午後1時30分~4時【3日制】▶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▶問合せ:各保健相談所

9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:9月1日(土)午後1時30分~4時▶場所:光が丘保健相談所▶内容:講義▶定員:35名(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

区民企画講座「子育て中のあなたへ贈るストレス対処法」

▶対象:0~3歳児の保護者▶日時:9月8日(土)午前9時45分~11時45分▶場所:生涯学習センター▶内容:講義、実技▶講師:早稲田大学文学学術院教授/越川房子▶定員:30名(抽選)▶企画:子育てひろば「ほっと

ほっとタイム」▶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⑥お子さんの年齢を記入の上、8月30日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター☎3991-1667 ※保育室(1歳児以上対象。定員8名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を記入してください。

区立中学校の学校案内の配布と
学校公開・学校説明会の開催

新入学時に入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、各中学校の特色などを掲載した学校案内を作成しました。小学6年生を対象に、9月中旬までに区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月14日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。

また、学校公開と学校説明会を各中学校で開催します。開催日・各中学校の所在地・問い合わせ先など詳しくは、学校案内をご覧ください。※学校案内は、区ホームページ「暮らしのガイド」の「教育」の「小中学校」でもご覧になれます。▶問合せ:学事係☎5984-5659



健康・衛生

高血糖・高血圧で悲鳴をあげている腎臓~しのびよる人工透析

▶日時:9月26日(水)午後2時~4時▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義▶講師:日本大学医学部附属板橋病院腎臓専門医師/阿部雅紀▶定員:40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講習会

▶対象:医師から運動を止められていない方▶日時:9月18日(火)午前10時~正午▶場所:北保健相談所▶内容:運動実技▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で北保健相談所☎3931-1347

眠りの質を改善して快適生活!
~睡眠時無呼吸のお話

▶日時:9月19日(水)午後1時~3時▶場所:関保健相談所▶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:電話で関保健相談所☎3929-5381

統合失調症治療の最新知識
~回復を目指して本人・家族・周りの人ができること

▶対象:統合失調症の方やその家族・支援者▶日時:9月11日(火)午後2時30分~4時30分▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義▶講師:東洋大学ライフデザイン学部教授/白石弘巳▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

特別区民税・都民税第2期分の納期限は
8月31日(金)です

お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替で。

▶問合せ:収納課☎5984-4542

職業能力開発講座
～女性労働の法制度を知ろう

日時:9月15日(土)午後2時～4時
場所:勤労福祉会館
内容:講義
講師:社会保険労務士/野口正彦
定員:30名(申込順)
申込:直接または往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月7日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511

ハーブ教室～ハーブを使ってポプリ(匂い袋)作り

日時:9月16日(日)午前10時～正午
場所:花とみどりの相談所
講師:ハーブサークルチャイブス代表/広渡たみ子ほか
定員:20名(抽選)
材料費:1,000円
持ち物:裁縫道具など
申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、8月29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

地域とつながるコミュニケーション～自己肯定感を育て、自分も相手もさわやかになれる対話スキル

日時:9月21日(金)午後2時～5時
場所:区役所本庁舎19階
内容:講義、実技
講師:NPO法人I am OKの会代表/林田道子
定員:40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(ふりがな)④電話番号を、9月18日(火)までに練馬まちづくりセンター ☎3993-5451 FAX3993-8070・電子メールud-hiroba@nerimachi.jp

消費生活通信講座

消費生活に関わる8つのテーマ(契約、通信サービス、金融商品など)を通信講座と3回の講義で学びます。詳しい受講内容は、お問い合わせいただくか、区ホームページ「暮らしのガイド」の「仕事・生活・環境」をご覧ください。
対象:18歳以上の方
期間:10月上旬～来々2月上旬 ※講義は10月5日(金)、11月30日(金)、2月8日(金)午前中

に石神井公園区民交流センターで行います。
定員:70名(申込順)
切手代:320円
申込:9月14日(金)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089

9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:①④100円⑤30円
申込:当日会場受け付け

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(先着順). Rows include ①チリメンモンスター, ②石神井公園ふるさと文化館, ③いろいろで聞く昔ばなし, ④木の実や小枝で工作をしよう, ⑤月の満ち欠けカレンダーをつくらう.

国家資格取得支援講座

①②とも 場所:勤労福祉会館
講師:国家資格研修センター所長/藤田和幸
申込:直接または往復ハガキで①講座名(①②の別。A④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月21日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511

①宅地建物取引主任者(A重点対策コース)②弱点補強コース

日時:9月29日～10月20日の毎土曜
A午後6時～7時30分
B午後7時40分～9時10分【4日制】
定員:各50名(申込順)
費用:10,000円
※事前説明会を9月22日(祝)午後6時～7時30分に開催。

②行政書士(A記述対策コース)③弱点補強コース

日時:9月30日～11月4日の毎土曜
A午後1時～2時30分
B午後2時40分～4時10分【6日制】
定員:各50名(申込順)
費用:14,000円
※事前説明会を9月23日(日)午後1時30分～3時に開催。



初心者スポーツ教室

申込:①当日会場受け付け②～⑤往復ハガキに①教室名(②～⑤の別。⑤はA④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(②④⑤は学生のみ学年も)⑤性別⑥電話番号を記入の上、8月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

①ファミリースポーツ

対象:家族
日時:10月13日～11月24日の毎土曜午後6時～8時【11月3日を除く】
※1日だけの参加も可。
場所:上石神井体育館
内容:体操、ゲーム、トランポリンなど
保険料:1人60円
持ち物:上履き
※運動しやすい服装でおいでください。

②アーチェリー

対象:中学生以上の方
日時:9月12日～10月17日の毎水曜午前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

③バレーボール

対象:15歳以上の方(中学生を除く)
日時:9月20日～10月25日の毎木曜午前10時～正午【6日制】
場所:平和台体育館
定員:50名(抽選)
保険料など:500円

④アイススケート

対象:小学生以上の方
日時:10月7日～21日の毎日曜午後0時45分～2時45分【3日制】
場所:シズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27)
定員:80名(抽選)
費用:3,535円(滑走料、貸し靴代など)
⑤少年少女体操

日時・対象:10月13日～11月24日の毎土曜【11月3日を除く。6日制】
A小学1・2年生の部…午後1時45分～3時10分
B小学3～6年生の部…午後3時20分～4時45分
場所:上石神井体育館
内容:跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など
定員:各60名(抽選)
保険料:174円

区民体育大会 バドミントン

対象:高校生以上の方
日時・内容:A10月7日(日)…女子2部複、男子3部複、105歳以上複
B10月21日(日)…男女1部複、男子2部複、女子115歳以上複
C11月3日(祝)…男女95歳以上複、女子4部複
D11月11日(日)…男女単、女子3部複、105歳以上複、男子4部複、115歳以上複
E11月18日(日)…混合1部複、2部複、95歳以上複、105歳以上複、115歳以上複
いずれも午前9時から ※ラリーポイント制。
場所:総合体育館
保険料など:1人1種目800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、A～C9月7日D⑥10月15日(必着)までに練馬区バドミントン協会・吉野へ
問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

中村南スポーツ交流センター区民交流事業

米倉加奈子のバドミントン教室

オリンピックに2度出場し、引退後は日本代表チームのコーチとして活躍している米倉加奈子さんを迎え、初心者から上級者までレベル別にレッスンをを行います。



対象:区内在住・在勤(在学)の小学生以上の方
日時:9月30日(日)A午後0時30分～2時(初心者対象)
B午後3時～5時30分(経験者対象)
場所:中村南スポーツ交流センター
定員:A40名B50名(抽選)
持ち物:ラケット、上履き
申込:

往復ハガキに①教室名(A④の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤電話番号⑥バドミントン歴や成績(例:区民体育大会ベスト4)などを記入の上、9月21日(必着)までに〒176-0025中村南1-2-32 中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651



※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。
掲載の問合せ 広報係 ☎5984-2690

◆社交ダンスサークル イトウ 毎火曜午後5時30分～7時30分 東大泉中央地域集会所 プロが指導 入会金1,000円 月会費4,500円 鳥居 ☎3995-3306(午後6時～9時)

◆生涯水泳友の会(4泳法・日本泳法) 中高年齢の初心者対象 毎水曜午後3時15分～5時15分 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年1,850円 斎藤 ☎3923-5971

◆健康ストレッチ ①毎水曜②毎木曜③毎金曜④毎土曜午前10時30分～正午 ①春日町図書館②春日町地域集会所③春日町南地区区民館 ①～④とも入会金3,000円、会費1回700円 飯田 ☎090-6122-6736

◆社交ダンス 芙蓉会 毎月曜午後1時15分～2時45分 西京信用金庫練馬支店 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 藤田 ☎3933-0340(要予約。午前9時30分～11時30分)

◆第15回練馬木版会版展 8月28日～9月2日午前10時～午後6時(28日は午後1時から、2日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月2回土曜午後1時～5時 貫井地区区民館など 講師 三木淳史 入会金2,000円 月会費2,000円 箕島 ☎3904-2548

◆ヨガラウレア in 練馬光が丘(骨盤調整ヨガ、パワーヨガほか) 女性対象 月3・4回水・土曜午前10時30分～11時40分 光が丘地区区民館など 会費1回800～1,000円 お子さん連れ可 小川 ☎080-1265-5196(要予約)

◆まんぼう水泳クラブ 多少泳げる女性対象 毎金曜午後1時～3時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料実費 初回は無料体験可 今井 ☎3867-3773

◆パソコン・デジカメ勉強会 さくらパソコンクラブ 初心者・中高年齢者対象 第2・4月曜①午前9時30分～11時30分②午後1時～3時③午後3時～5時 大泉北地域集会所など ①～③とも入会金1,500円、月会費3,000円 椎谷 ☎090-7705-4348(要予約)

◆高松ジュニアソフトテニスクラブ 小学生対象(保護者の参加も可) 毎土曜・月2回日曜午前8時30分～午後0時30分 高松小など 月会費3,000円 年5回大会への出場あり 柿倉 ☎090-3095-4217

◆カタクリの会(ウォーキング・ハイキング) 68歳以下で6km以上歩ける男性対象 月4回火曜に都内近郊などで活動 第4火曜午前9時～正午に石神井庁舎で健康講座やミーティングあり 入会金1,000円 年会費3,000円 磯崎 ☎090-3331-3377(要予約)

◆社交ダンス 舞 初級～中級者対象 毎土曜午後1時～4時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 北原 ☎080-1083-4499

◆フォークダンス初心者講習会 9月3日・10日・24日、10月1日・15日・22日・29日午後6時15分～8時40分 豊玉第二小 参加費7回1,000円 例会…毎月曜午後6時15分～8時40分 豊玉第二小 入会金500円 月会費500円 練馬フォークダンス友の会・戸花 ☎3991-9196

◆日本舞踊 寿貴会 毎月曜正午～午後5時 春日町地域集会所 入会金1,000円 月会費2,000円 松井 ☎3998-9521

◆元気ストレッチ 毎水曜午後1時～2時30分 田柄地区区民館 入会金3,000円 会費1回700円 茂木 ☎090-2324-0703

◆9人制バレーボール 大北同好会 20歳以上の既婚女性または30歳以上の未婚女性で経験のある方対象 毎土曜午後4時30分～8時30分 大泉北小など 月会費2,000円 金子 ☎5387-0087

◆すずしろ短歌会 第2月曜午後1時～5時 男女共同参画センターえーる 会費6カ月4,000円 手塚 ☎3991-6806

◆スイミングクラブらっこ 年長児～中学生対象 月4回水曜午後5時25分～7時25分 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 青島 ☎5387-4044(要予約)

◆社交ダンス CDC 多少踊れる方対象 毎木曜午後7時30分～9時10分 桜台地域集会所 プロが指導 入会金1,000円 月会費4,300円 初回は無料体験可 峯木 ☎3951-2691(要予約)

◆光が丘テニス同好会 中級者対象 毎火曜主に午後1時～3時 光が丘公園など 会費1回300～600円 高橋 ☎080-2332-4161(要予約)

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



講座・講演会

初めての生け花教室

対象:区内在住の方 日時:9月6日(木)・27日(木)、10月11日(木)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) 材料費:2,700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、8月25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

住まいのカビ対策

対象:18歳以上の方 日時:9月7日(金)午後1時30分～3時30分 場所:豊玉リサイクルセンター 内容:水回りや押し入れなどのカビの除去

や発生を抑える方法を学ぶ 講師:日本DIY協会アドバイザー/吉村美紀 定員:20名(申込順) 材料費:300円 持ち物:ビニール手袋、エプロンなど 申込:電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

暮らしの年金講座～年金の正しい知識

日時:9月8日(土)午後2時～4時 場所:南田中図書館 講師:東京都社会保険労務士会/中村嘉弘 定員:40名(申込順) 申込:直接または電話で南田中図書館 ☎5393-2411

可愛い子ども用エプロンと三角巾作り

対象:18歳以上の方 日時:9月8日(土)午前10時～午後1時 場所:春日町リサイクルセンター 定員:10名(抽選) 持ち物:木綿のワイシャツなどの布(90cm×70cm程度)、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電話番号を記入の上、8月28日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター ☎3926-2501 ※保育室(6カ月～3歳児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。

ふるさと文化講座「江戸時代の天文学者～幕府天文方 渋川春海から伊能忠敬まで」

日時:9月8日(土)午後2時～4時 場所:石神井公園ふるさと文化館 内容:望遠鏡や観測記録の作成など、天文学に情熱を注いだ先人たちの偉業を学ぶ 講師:帝京平成大学教授/中村士 定員:100名(申込順) 申込:電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

からだにやさしい布ナプキンを手作り

対象:区内在住の女性 日時:9月13日(木)午前10時～正午 場所:関町リサイクルセンター 定員:18名(抽選) 材料費:200円 持ち物:裁縫道具 申込:9月4日(火)までに電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ※保育室(6カ月～3歳児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

区民大学「日本の大仏」

日時:9月13日(木)・21日(金)・28日(金)午後6時30分～8時【3日制】 場所:生涯学習センター 内容:神社

仏閣や仏像めぐりの魅力を学ぶ 講師:神社仏閣ライター/坂原弘康 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講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 ☎3991-0056・電子メールs-center@city.nerima.tokyo.jp

自転車の安全な乗り方と手入れ方法の講習会

光が丘警察署と東京都自転車商協同組合の協力により行います。対象:小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。日時:9月9日(日)午前9時30分～11時30分 場所:練馬区資源循環センター 定員:15名(抽選) 保険料:30円 持ち物:軍手など 申込:ハガキまたはファクスで①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、9月3日(必着)までに〒177-0032谷原1-2-20 練馬区資源循環センター ☎3995-6711 ☎3995-6733

健康かんたん太極拳

対象:区内在住の方 日時:9月28日(金)、10月12日(金)・26日(金)午後6時30分～7時30分【3日制】 場所:豊玉高齢者センター 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年齢⑤電話番号を記入の上、9月15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

第31回練馬児童劇団発表会

赤毛のアン

9/22(祝) 練馬文化センター

入場無料

小学生～20歳の劇団員が、日頃の練習の成果を発表します。

日時:9月22日(祝)A午後2時B午後6時開演 場所:練馬文化センター 定員:各550名(抽選) 申込:往復ハガキに①練馬児童劇団発表会(A/B)の別も。第2希望まで②観覧者全員(4名まで)の氏名③代表者の住所・氏名・電話番号を記入の上、9月4日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341

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

●公開講座「中国語入門」 日時:9月23日～10月21日の毎日曜午後2時～5時【5日制】 場所:都立光丘高校 内容:講義 定員:20名(抽選) ▶テキスト代など:3,400円 申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、9月3日(必着)までに〒179-0071旭町2-1-35 光丘高校公開講座担当 ☎3977-1501

●公開講座「書道入門」 日時:9月27日～11月29日の毎木曜午後5時30分～7時30分【10日制】 場所:都立田柄高校 定員:30名(抽選) ▶半紙代など:3,000円 申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、9月6日(消印有効)までに〒179-0072光が丘2-3-1 田柄高校公開講座係 ☎3977-2555

●レクリエーションスポーツの集い～グラウンド・ゴルフ▶対象:小学生以上の方 ※小学1～3年生は保護者同伴。▶日時:9月12日(木)午前9時～正午▶場所:大泉さくら運動公園▶保険料など:300円(小学生無料)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:練馬区グラウンド・ゴルフ協会・駒崎 ☎3923-4698

●江戸の面影を残す行徳史跡巡り▶日時:9月15日(土)午前9時30分▶地下鉄東西線行徳駅集合～徳願寺～行徳橋～地下鉄東西線妙典駅解散(約

6km。雨天決行)▶保険料など:500円▶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、8月31日(必着)までに〒178-0063東大泉1-30-11 練馬区ウォーキング協会・増田 ☎3922-3053(問い合わせは午後3時～6時)

●練馬特別支援学校 学校公開▶日時:9月13日(木)午前9時30分～11時30分▶場所:都立練馬特別支援学校(高松6-17-1)▶内容:校内見学、概要説明など▶申込:電話またはファクスで①学校公開②住所③氏名④電話番号を、8月31日(金)までに練馬特別支援学校 ☎5393-3524 ☎5393-3550

●べじふるセンター練馬 夏祭り▶日時:8月25日(土)午後4時～8時30分▶場所:べじふるセンター練馬(高野台2-1-18)▶内容:産地直送の青果物の販売、模擬店など▶問合せ:べじふるセンター練馬連合協力会 ☎3997-3111

朝・夕・青空市

●江古田いちば通り商店街▶日時:8月25日(土)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

●光が丘IMA南館前▶日時:8月26日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中 ☎3995-4924

●江古田ゆうゆうロード▶日時:8月27日(月)午後4時～7時▶問合せ:仲田 ☎3948-0777

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:8月25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:言語療法、音楽療法▶講師:言語聴覚士/田中治子▶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

●暮らしを助ける福祉用具▶日時:8月26日(日)午後1時～4時▶場所:都営

練馬関町北三丁目第3アパート集会所(関町北3-31)▶内容:講義、国際福祉機器展の紹介▶定員:10名(申込順)▶申込:電話でミニケアホームきみさん ☎3929-2208

●若年認知症について知ろう▶日時:9月8日(土)午後2時～4時▶場所:第2育秀苑デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で第2育秀苑デイサービスセンター ☎3991-0523

リサイクルマーケット

▶申込:出店は、往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、開催日の5日前までに申込先へ▶問合せ:申込先またはリサイクル推進係 ☎5984-1097 ※車でのお来場・搬入はご遠慮ください。 ※700円以下の出店料が掛かります。

●秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:9月2日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)▶申込:〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着150店)

●大泉井頭公園(東大泉7-34-1)▶日時:9月16日(日)午前9時～午後0時30分(雨天17日)▶申込:〒178-0065西大泉3-30-3 ソレイユ ☎090-4923-4803(抽選50店。問い合わせは午後7時～9時)

献血にご協力を

▶日時:8月31日(金)午前10時～午後3時30分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

地区祭

●桜台地区祭▶日時:8月25日(土)午後3時～8時▶場所:旭丘中▶内容:相撲大会、納涼屋台 ※特別ゲストに旭天鵬が来場。▶問合せ:実行委員会・佐藤 ☎3974-2633

●第三地区祭(向山西地区)▶日時:8

月25日(土)午後6時30分～9時30分・26日(日)午後6時30分～9時▶場所:向山西こどもひろば▶内容:納涼盆踊り大会、子供ゲーム大会、模擬店▶問合せ:実行委員会・草間 ☎3999-1280

●第三地区祭(向山地区)▶日時:9月1日(土)午前10時～午後1時▶場所:向山小▶内容:スイカ割り大会、模擬店▶問合せ:実行委員会・川上 ☎3970-2857

●石神井地区祭▶日時:9月1日(土)午前10時～午後3時(雨天2日)▶場所:石神井公園野外ステージ周辺▶内容:ステージ、模擬店、子どもコーナーなど▶問合せ:実行委員会事務局 ☎5393-2875

花とみどりの展示会

●奄美大島(織物・写真)展「奄美の風part5」▶日時:8月22日(木)～26日(日)午前9時～午後5時(22日は午後1時から、26日は午後4時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

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

●バドミントンを楽しもう!▶対象:小学3～6年生▶日時:9月2日(日)午前9時～正午▶場所:中村中▶定員:25名(申込順)▶持ち物:ラケット(ある方のみ)など▶企画:中村中バドミントン部▶申込:電話で中村中 ☎3990-4436

●スポーツなど A～Eとも▶申込:当日会場受け付け▶持ち物:上履き(Eは卓球・バドミントン用ラケットも〈ある方のみ〉)※B～Eは保護者の参加も可。 ※幼児は保護者同伴。

●平和台体育館▶対象:5歳児～小学生▶日時:9月1日(土)・15日(土)午前10時～正午▶内容:かけっこ▶定員:30名(先着順)

●総合体育館▶対象:幼児～中学生▶日時:9月15日(土)午前9時～11時45

分▶内容:タグラグビー、ボクシング、トランポリン、逆上がりなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:50円

●田柄第二小▶対象:小学生▶日時:9月15日(土)午前9時～正午▶内容:ティーパー

●大泉学園町体育館▶対象:5歳児～中学生▶日時:9月15日(土)午前9時～正午▶内容:ニュースポーツ(ビーチボールバレー、ドッジビーなど)

●上石神井体育館▶対象:3歳児～中学生▶日時:9月15日(土)午前9時20分～11時50分▶内容:跳び箱、鉄棒、トランポリンなど▶定員:80名(先着順)

●中村南スポーツ交流センター▶対象:4歳児～中学生▶日時:9月29日(土)午前9時30分～正午▶内容:卓球、バドミントン、ラケットテニス▶定員:50名(先着順)▶保険料:100円(保護者のみ)

子供安全学習講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

●放射線情報を正しく理解するための基礎講座▶対象:お子さんのいる方▶日時:9月1日(土)午後2時～4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:大阪大学教授/菊池誠▶定員:30名(申込順)▶費用:200円▶申込:電話で原発事故から子どもを守る@練馬区・小泊 ☎080-3174-0521 ※保育あり(8月30日(木)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用50円)。

学校体育館でスポーツを

●光が丘夏の雲小 バレーボール大会▶対象:女子9人制のチーム▶日時:9月17日(日)午前8時45分～午後2時▶定員:8チーム(抽選)▶申込:8月31日(金)までに電話で光が丘夏の雲小体育館開放部会・野口 ☎3970-3340▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

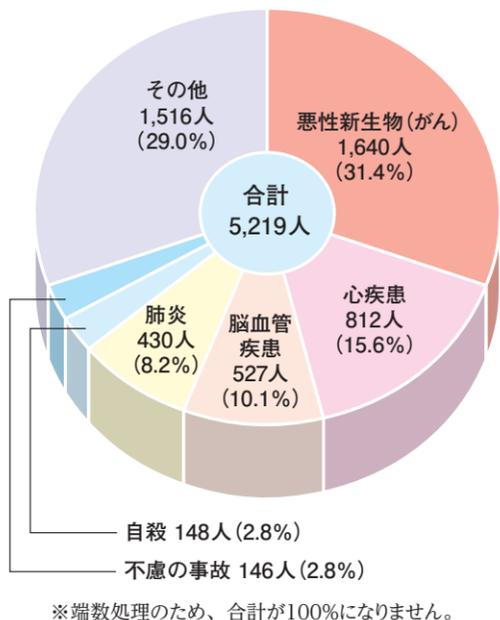
休日急患診療所

☆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

平成22年 区民の主要死因別割合



9月はがん征圧月間 がん検診、あなたは受けていますか？



平成22年に、区内で死亡した人の死因のトップは悪性新生物「がん」で、3人に1人が「がん」で亡くなっています(円グラフ参照)。早期のがんは、自覚症状が出るのがほとんどありません。がんの早期発見・早期治療のためには、症状がなくても定期的にがん検診を受けることが必要です。

また、がんを予防するためには、生活習慣を見直し、バランスの取れた食事や適度な運動、規則正しい生活を送ることが大切です。9月はがん征圧月間です。この機会に、がんによる死亡を防ぐためにできることを考えてみませんか。▼問合せ：成人保健係 ☎5984・4669

正しい生活習慣でがんを防ごう！

がんは遺伝すると思われるかもしれませんが、遺伝による発がんリスクは5%程度です。

発がんリスクは、喫煙、食生活、運動などの日常生活習慣と密接な関係を持っています。左下の「日本人のための」

がん検診で早期発見、早期治療！

「がん検診で早期発見、早期治療」を参考に、生活習慣を見直すことでがんを予防しましょう。

医学の進歩などにより、がんは早期で見つけることができ、治療することが可能な病気になりました。早期発見のために、

がん検診を受けましょう。

また、検診を受けても、結果説明を受けない方や「精密検査が必要」と判定された方で検査を受診しない方がいます。「精密検査が必要」は早期のがんを見つけれられるチャンスと捉え、自分のため、大切な人のためにも結果説明を受け、検査を受けるようにしましょう。

大腸がん、乳がんの5年生存率 (がんと診断されてから5年後に生存している割合)

	大腸がん	乳がん
検診で早期発見・早期治療した場合(※)	95%	98%
進行後(遠隔転移後)に治療を開始した場合	9%	28%

※早期とは限局であるもの(がんが最初に発生した臓器に留まっているもの)。
厚生労働省がん研究助成金「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成19年度報告書より

早期治療でこれだけ変わる!!



日本人のためのがん予防法

出典：独立行政法人国立がん研究センター がん対策情報センター

- たばこは吸わない。他人のたばこの煙をできるだけ避ける
- 飲むなら、節度ある飲酒をする(1日あたりビール大ビン1本。飲めない人は、無理に飲まない)
- 食事は偏らずバランス良く取る(野菜を1日350グラム摂取など)
- 日常生活を活動的に過ごす

- (ほとんど座って仕事をしている人は、毎日60分の歩行などに加え、週に1度は活発な運動を)
- 成人期での体重を適正な範囲に維持する(太りすぎない、やせすぎない)
- 肝炎ウイルス感染の有無を知り、感染している場合は治療を行う

がん検診の案内状をお送りします

- 区が実施する健康診査の対象となる方
下記の方に健康診査とがん検診の案内状を既に発送しました。
●30歳代の方 ●75歳の方
●練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方
●後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちの方
●生活保護を受給している40歳以上の方、中国・樺太残留邦人の40歳以上の方
- 区が実施する健康診査の対象とならない40歳以上の方
がん検診などの案内状を誕生月によって年2回に分けて発送します。
・4～9月生まれ→8月29日(水)発送
・10～3月生まれ→9月26日(水)発送

大腸がん・子宮がん・乳がん検診の無料クーポン券をご利用ください

- 対象となる方に無料クーポン券を5月に発送しました。届いていない方はお問い合わせください。
- ◎大腸がん検診 40・45・50・55・60歳の方
 - ◎子宮がん検診 20・25・30・35・40歳の女性
 - ◎乳がん検診 40・45・50・55・60歳の女性
- ※いずれも平成24年4月1日現在の年齢。
※子宮がん、乳がん検診の無料クーポン券は、平成23年度未受診の方に発送しています。

今年度に区が実施するがん検診

事業名	対象(※1)	自己負担金(※2)
胃がん検診	30歳以上の方	400円
肺がん検診	40歳以上の方(区が実施する健康診査で一般胸部エックス線検査を受診する方は対象外)	胸部エックス線撮影のみ300円 喀痰(かくたん)細胞診検査を併せて受ける場合(対象者のみ)+300円
大腸がん検診	30歳以上の方	100円
前立腺がん検診	60・65歳の男性	300円
子宮がん検診	20歳以上で前年度に受診していない女性	頸部(けいぶ)細胞診検査のみ700円 体部細胞診検査も併せて受ける場合+300円
乳がん検診	40歳以上で前年度に受診していない女性	900円

※1. 平成25年3月31日現在の年齢です。
※2. 自己負担金は、75歳以上の方は無料です。また、生活保護を受給している方、中国・樺太残留邦人の方、住民税(特別区民税・都民税)非課税世帯の方は手続きをすると免除になります。詳しくは、案内状をご覧ください。

世帯と人口

【8月1日現在】 ●世帯数:344,338 (+6,290) ●総人口:709,333 (-357) [男:348,354 女:360,979] 日本人:696,561 (+9) [男:342,722 女:353,839] 外国人:12,772 (-366) [男:5,632 女:7,140]

年齢別人口

14歳以下: 89,054
15～64歳: 478,312
65歳以上: 141,967

※住民基本台帳法の改正により、7月9日から外国人が住民基本台帳の登録対象となったため、今号から記載内容を変更しました。