



ウォーキングを
始めよう!

3面では、農との触れ合いや区内の
観光スポットを巡るウォーキングのイ
ベントを紹介しています。健康づくりの
ために、気楽にできるウォーキングを
始めてみませんか!

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

9/21

平成 24 年 (2012 年) 第 1624 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

- 区長の所信表明 2面
- 高齢者の予防接種 2面
- 地方分権を進める一括法の公布に伴う
条例の制定・改正素案にご意見を
..... 3面

目次

- ・トピックス 2・3面
- ・健康・衛生/子ども・教育/お知らせ/
税/官公署だより/ボランティア/
スポーツ/催し/ベルデ 4・5面
- ・講座・講演会 6・7面

♪ タベの音楽

10月1日(日)から
夕方4時30分に
流れます

▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691



セカンドライフを いきいきと

仕事や子育てを終え、セカンドライフを充実させたいと思っている方々に、地
域でいきいきと活躍できる場や、これからの活動をともにできる仲間づくりの機会
を紹介します。また、8面では、セカンドライフをいきいきと楽しんでいる方のお
話を伺っています。これを機会に、皆さんも新たな一歩を踏み出してみませんか。

趣味・仲間を見つけたい方に
**敬老館・
高齢者センター**

区内在住の60歳以上の方が利用で
きます。娯楽室や風呂、囲碁・将棋
コーナー、カラオケなどがあり、趣味
や健康増進、介護予防などを目的と
した講座なども実施しています。利
用には、登録が必要です。

▼利用時間:敬老館:月~土曜(祝
日を除く)午前9時~午後5時、高
齢者センター:[豊玉]毎日午前9時
~午後9時30分[光が丘・関]月~土
曜(祝日を除く)午前9時~午後5時
※いずれも年末年始は休館。

▼問合せ:各敬老館、高齢者セン
ター[豊玉] ☎5912-6401、
光が丘 ☎5997-7717、関 ☎
3928-1987、高齢社会対策
課管理係 ☎5984-1068



生活・地域を豊かにする
活動をしたい方に
老人クラブ

区内に138ある老人クラブは、
主に60歳以上の方が趣味や健康づく
り、社会奉仕に関するさまざまな活
動を行っている団体です。

▼問合せ:練馬区老人クラブ連合
会事務局 ☎3994-1763(平
日午前10時~午後4時)

生きがいを得るための
仕事をしたい方に
**練馬区シルバー
人材センター**

おおむね
60歳以上の
会員に経験・
技能に応じた
仕事を紹介
しています。
仕事は短期
的なものや短時間で軽易なものです。
※年会費が2000円掛かります。

▼問合せ:練馬区シルバー人材セン
ター ☎3993-7168



地域で活動を始めたい方に
ボランティア

主な仕事:植木のせん定、家事援
助サービス、施設管理、小学生
の安全誘導、大工、網戸などの
張り替え、宛名書きなど

ボランティア活動の紹介や相談に
応じています。

▼問合せ:ボランティア・地域福
祉推進センター(コーナー)[練馬
☎3994-0208、光が丘 ☎
5997-7721、大泉 ☎3922-
2422、関 ☎3929-1467]
〈高齢者見守り訪問ボランティア〉
65歳以上の一人暮らしの方の自宅
に週1回、訪問(声掛け、安否確認)
をするボランティアです。

▼問合せ:高齢者相談センター支
所[練馬区役所] ☎5946-2544、
光が丘 ☎5968-4035、石神
井 ☎5923-1250、大泉 ☎
5387-2751

詳しくはお問い合わせいただくか、高齢者向けホームページ「シニア ナビ ねりま」をご覧ください(8面参照)。

「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。

第二回区議会定例会で区長が所信を表明

志村豊志郎区長が9月7日、平成24年第二回区議会定例会初日の本会議で所信を表明しました。その中で区長は、災害に強いまちづくり、光が丘の学校跡施設活用などに取り組み決意を述べました。ここでは、そのあらましを紹介いたします。 ※全文は、区ホームページ「よひこそ区長室」へご覧になれます。



練馬区長 志村豊志郎

応ずるため、耐震改修促進計画の見直しを進め、今年度中の改定を目指します。

海外都市との友好交流

昨年、東日本大震災を受け、3月に練馬区地域防災計画を修正しました。一方、東京都では、新たな「首都直下地震等による東京の被害想定」を公表し、東京都地域防災計画の修正作業を進めています。

中国・北京市海淀区と「友好協力交流に関する合意書」に調印してから今年で20周年を迎えます。これまでの友好交流を踏まえ、新たな友好協力交流を行います。

また、26年度に交流20周年を迎えるオーストラリア・イプスウィッチ市、アニメ産業交流協定を締結しているフランス・アヌシー市との交流も推進していきます。

光が丘の学校跡施設活用

旧光が丘第五小に「こども発達支援センター」と「文化交流ひろば」を設置することとし、25年の開設を目指して、準備を進めています。

「こども発達支援センター」では、心身障害者福祉センターで主に発達に心配のある未就学児を対象に実施している、相談・療育事業を引き継ぐとともに、対象を18歳まで拡大

し、事業の充実を図ります。「文化交流ひろば」では、音楽・演劇の練習場や交流室、実習室、情報コーナーを整備し、青少年の文化芸術活動の推進や多文化共生支援を図ります。

買い物支援事業

高齢者や子育て中の方を中心に、日常の買い物に不便を感じている、いわゆる「買い物弱者」が増えています。そこで、商店街やNPO法人などと連携し、9月から2地域で買い物支援モデル事業を開始します。

北町地域では、手ぶらで帰宅・移動販売・送迎の3つのサービスを行います。石神井地域では、日用品・生鮮品の販売や買い物代行などを行うコミュニティショップを開設します。

在宅療養の推進

医療や介護を必要とする高齢者が、住み慣れた地域・自宅で安心して生活できるようにするため、高齢者の在宅療養に関する相談を行う「在宅療養相談窓口」を、総合福祉事務

所併設の高齢者相談センター支所に開設しました。今後、医療・介護の関係者による協議会を設置し、在宅療養に取り組む医療機関を中心とした関係者の連携を強化するなど、在宅療養の充実に積極的に取り組みます。

外かく環状道路の整備促進

外かく環状道路は、首都圏全体の道路ネットワークの形成と、区内の深刻な交通問題の解決を図る重要な道路であり、早期延伸を国や東京都に働きかけてきました。すでに本格着工に向けた具体的な準備が進められています。

一方、国や東京都の計画では青梅街道インターチェンジの設置が位置づけられていますが、具体的な動きが示されていません。また、国や東京都が事業化にあたりとりまとめた「対応の方針」が確実に履行され、地域への情報提供が適時、適切に行われることも重要です。引き続き、こうした課題に責任を持って対応するよう、国や東京都に働きかけていきます。

この他、大泉学園駅北口地区のまちづくりや通学路における安全対策に関する発言がありました。

高齢者の予防接種についてのお知らせ

対象となる方へ、9月26日(水)に予防接種票を発送します。区内協力医療機関で受診してください。接種は義務ではありません。 ※区内協力医療機関の一覧は、予防接種票と併せて送付します。 ▼問合せ：予防係 ☎5984・2484

肺炎球菌予防接種費用の一部助成を開始します

●9月27日(木)から ●対象：昭和12年12月31日以前に生まれた方 ▼接種場所：区内協力医療機関 ▼助成額：3000円 ▼持ち物：予防接種票

●インフルエンザ予防接種が2200円で受けられます ●10月1日(月)～来年1月31日(木) ●対象：①昭和22年12月31日以前

東日本大震災義援金の受け付けを来年3月31日(日)まで延長

▼問合せ：総務係 ☎5984・2600

募金箱の設置場所

●募金箱の設置場所
光が丘・大泉区民事務所、出張所、区役所1階庁舎案内、石神井庁舎1階案内、生涯学習センター(豊玉北6の8の1)、練馬文化センター、春日町青少年館

日本赤十字社への振り込み

●日本赤十字社への振り込み
受付口座：郵便振替00140・8・507
加入者名：日本赤十字社 東日本大震災義援金
※郵便局窓口での取り扱いの場合、振替手数料が免除になります。 ※本義援金については、半券が受領証となります。

これまでに寄せられた義援金は、その都度日本赤十字社に届けています

皆さまから寄せられた義援金は区からの見舞金2,000万円を合わせ、1億5,321万352円となりました。引き続きご協力をお願いいたします。



日常の買い物に不便を感じている方を支援します(写真は、石神井地域にオープンしたコミュニティショップウェルカムの様子)

中小企業向け年末短期貸付のご利用を

▶ 申込期間: 10/1(月)~11/30(金)

事業資金の需要が高まる年末に向け、中小事業者を対象に低金利・短期返済の融資「年末短期貸付」をあつせんします。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

▼ 対象: 次の①~⑥の全てに当てはまる事業者

① 東京信用保証協会の保証対象業種を営んでいる

② 法人は登記上の本店所在地が1年以上前から区内にあり、個人は事業所または住所が1年以上前から区内にあり、いずれも同一事業を引き続き1年以上営んでいる

③ 確定申告をして

いる

④ 法人は法人住民税を完納している。個人は特別区民税・都民税と軽自動車税を完納している

⑤ 融資を受ける資金の用途が適正であり、返済能力がある

⑥ 許認可・届け出や資格を必要とする業種の場合は、その許認可などを受けている

▼ 申込期間: 10月1日(月)~11月30日(金)

▼ 貸付内容: 運転資金(限度額300万円)

▼ 返済期間: 11カ月以内(据え置き期間1カ月を含む)

▼ 利用者負担金利: 年0.4%

▼ 問合せ: 融資係 ☎5984・2673

地方分権を進める一括法の公布に伴う条例の制定・改正素案にご意見を

10/10(水)まで

区は、地方分権を進めるための一括法(※)の公布に伴い、下表の条例を制定・改正します。今回、素案がまとまりましたので、区民の皆さまからご意見を募集します。条例は、今年度中に策定する予定です。

※ 一括法(地域の自主性及び自立性を高めるための改革の推進を図るための関係法律の整備に関する法律): 地方自治体の自主性を強化し、自由度の拡大を図るため、国の法令による事務の実施方法などへの義務付け・枠付けの見直しと、条例制定権の拡大や区市町村への権限移譲を定めた法律。

〈素案の閲覧場所とご意見の提出方法〉

いずれも素案の全文は、図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、各担当部署、区ホームページ「お知らせ」でご覧いただけます。

ご意見は、区民意見反映制度により募集します。① 条例名 ② 意見 ③ 住所 ④ 氏名を、10月10日(必着)までに直接または郵送、ファクス、電子メールで各意見の提出先にお寄せください。 ※ ご意見は匿名で公表する場合があります。

名称	内容	問合せ・意見の提出先
(仮称) 練馬区工場立地法地域準則条例【制定】	工場立地法による届け出義務の対象となる工場について、緑地や環境施設の面積基準を定めます。	経済課庶務係(区役所本庁舎9階) ☎5984-2672 FAX 5984-1902・電子メール keizai01@city.nerima.tokyo.jp
(仮称) 練馬区指定地域密着型サービスの事業の人員、設備および運営等に関する基準条例【制定】	これまで国で定めていた介護保険サービスにおける指定地域密着型(介護予防)サービス事業所の人員・設備・運営等に関する基準を定めます。	介護保険課管理係(区役所東庁舎4階) ☎5984-2863 FAX 3993-6362・電子メール kaigo@city.nerima.tokyo.jp
練馬区営住宅条例【改正】	区が管理する区営住宅や高齢者集合住宅について、整備する際の基準・入居収入基準額を定めます。	住宅課住宅係(区役所本庁舎13階) ☎5984-1619 FAX 5984-1237・電子メール jutakuka02@city.nerima.tokyo.jp
練馬区立高齢者集合住宅条例【改正】		

自慢の製品をエントリーしてみませんか

来年2/8(金)開催

~ビジネスネット(受発注企業商談会)参加企業を募集

食品・生活雑貨関連企業を対象に、百貨店などのバイヤー企業(発注企業)との個別商談会を行います。 ※ 練馬区・北区・豊島区(財)板橋区中小企業振興公社(公財)東京都中小企業振興公社共催。 ▼ 日時: 来年2月8日(金)午後2時~5時30分 ▼ 場所: 巣鴨信用金庫本店(豊島区巣鴨2の10の2) ▼ 募集数: 130社程度(選考) ▼ 費用: 3000円 ▼ 申込: 経済課(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書類を添付の上、11月19日(必着)までに経済課産業計画係 ☎5984・1483

野菜ウォークラリー

11/25(日)

J A 東京あおばの協力により、三原台地区の2つの畑を回り(約1.5km)、生産者との交流や季節の野菜の観察・収穫を行います。収穫した野菜は持ち帰ることができます。

※ 人数分収穫できない野菜もあります。

▼ 対象: 区内在住の5歳以上の方で、大人を含む2~4名のグループ ▼ 日時: 11月25日(日)午前10時~正午 ▼ 場所: 三原台3丁目周辺 ▼ 定員: 50組(抽選) ▼ 費用: 1組500円 ※他に保険料1人30円。 ▼ 申込: 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 ③ 代表者の氏名・電話番号を、10月19日(必着)までに〒176・8501区役所内農業振興係 ☎5984・1403 FAX 3993・1451 ※申し込みは1グループにつき1通までです。

秋の石神井公園と石神井川ウォーキング

11/7(水)

健康づくりのため、石神井公園・石神井川沿いを歩きます。 ▼ 対象: 7km程度歩ける方 ▼ 日時: 11月7日(水)午前9時練馬高野台駅集合~午後0時30分武蔵関公園解散 ▼ 定員: 60名(抽選) ▼ 資料代など: 100円 ▼ 申込: ハガキに① 催し名 ② 住所 ③ 氏名(ふりがな) ④ 年齢 ⑤ 電話番号を記入の上、10月12日(必着)までに〒176・8501区役所内健康づくり係 ☎5984・4624



ねりまのねり歩き 2012秋全5コース

区内の観光スポットを、区民の方による観光ガイドが案内します。 ▼ 定員: 各15名(抽選) ▼ 費用: 500円 ※ 拝観料などは実費。 ▼ 申込: 電話で案内を請求の上、10月5日(必着)までに練馬区観光協会事務局(観光係内) ☎5984・1032 ※ 案内は、練馬区観光協会ホームページ(http://www.nerima-kanko.jp/)にも掲載しています。

コース	日時
1 石神井コース/ 水と緑と歴史あふれる石神井公園を歩こう!	11月7日(水)・23日(水) 午前9時30分から 11月20日(火)・30日(金) 午後1時から
2 大泉コース/ 23区唯一の乳牛牧場・農業と住宅地の共存	11月5日(月)・15日(木)・25日(日)・ 12月3日(月) 午前9時30分から
3 江古田コース/ 江古田市場と大学を巡る~文化の香り・秋の香り	11月8日(木)・14日(水)・19日(月)・ 21日(水) 午前9時30分から
4 光が丘コース/ 秋の光が丘フラワー探索	11月10日(土)・17日(土) 午前9時30分から 11月23日(水)・12月1日(土) 午後1時から
5 高野台コース/ 温故知秋~故きを温ねて秋を知る・高野台	10月27日(土)・ 11月15日(木) 午前9時30分から

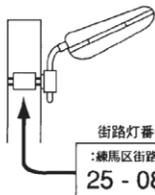
お知らせ

特設行政相談窓口を設置

国や独立行政法人などの仕事に関する苦情・要望に、練馬区担当の行政相談委員が相談に応じます。▶日時:10月2日(火)午後1時～4時▶場所:練馬駅1階▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

街路灯が点灯しないときはご連絡を

近所の街路灯が点灯しない場合や灯具が破損している場合は、街路灯番号(右図参照)と設置場所をご連絡ください。▶連絡先:街路灯係 ☎5984-2379



20歳のメッセージを募集

成人式の晴れ舞台で、未来への希望や、20歳になった決意・宣言を発表しませんか。優れた作品は来年1月14日(祝)の「成人の日のつどい」で発表していただきます。発表していただいた方には、区内共通商品券を差し上げます。▶対象:平成4年4月2日～5年4月1日に生まれた区内在住の方▶申込:直接または郵送、電子メールで①「20歳のメッセージ」をテーマにした作文(800字程度)②住所③氏名④電話番号を、11月16日(必着)までに〒176-8501区役所内青少年課育成支援係(本庁舎11階) ☎5984-1292・電子メール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp

平成24年版練馬区勢概要を発行

区政のあらましを中心に、課題や計画などを紹介しています。10月1日(月)から閲覧できます。▶規格:A4判・255ページ▶閲覧場所:図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階) ※区民情報ひろばでは、購入(1冊1,100円)もできます。▶問合せ:情報公開課 ☎5984-4513

税

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に、分割納付などの支払いに関する相談にお応えします。 ※事前の申し込みは不要です。▶日時:9月30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

官公署だより

10月1日～7日は「公証週間」

練馬公証役場(豊玉北5-17-12練馬駅前ビル3階)では、平日はいつでも無料で公証事務(遺言・相続・契約な

ど)に関する相談に応じています。▶問合せ:練馬公証役場 ☎3991-4871

東京二十三区清掃一部事務組合議会定例会を開催

▶日時:9月26日(水)午後3時から▶場所:東京区政会館20階(千代田区飯田橋3-5-1) ※傍聴は、当日午後2時から20階で受け付け(定員30名(先着順))。▶問合せ:東京二十三区清掃一部事務組合議会事務局 ☎5210-9729

ボランティア

講習会「多文化共生社会と日本語ボランティア」

▶対象:日本語教室などでボランティアとして活動している方▶日時:10月6日(土)午後2時～4時30分▶場所:練馬区職員研修所(豊玉北5-27-2)▶内容:日本語ボランティアの現状や、日本語を教える技術などを学ぶ▶講師:国立国語研究所日本語教育研究・情報センター准教授/野山広▶定員:80名(申込順)▶申込:電話で事業推進係 ☎5984-1523

スポーツ

初心者スポーツ教室【アイススケート】

▶対象:小学生以上の方▶日時:11月17日(土)・24日(土)、12月1日(土)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)▶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電話番号を記入の上、10月1日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

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

●クレ射撃

▶対象:銃砲所持許可証をお持ちの方▶日時:10月7日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時～9時。▶場所:百穴射撃場(埼玉県吉見町)▶内容:トラップ、スキート▶費用:8,000円(保険料、クレ代)▶申込:ハガキに①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦種目⑧銃砲所持許可証許可番号を記入の上、10月1日(必着)までに〒179-0074春日町5-23-3 練馬区クレ射撃連盟・増田へ

●合気道演武会

▶対象:合気会登録者・連盟所属団体の方▶日時:11月11日(日)午後1時から▶場所:桜台体育館▶内容:演武型式(個人・団体)▶保険料など:500円▶申込:体育館、スポーツ振興課にある実施要項をご覧の上、10月6日(必着)までに練馬区合気道連盟事務局・鎌守へ

遊ぼう! 秋の児童館・児童室

この秋も楽しい行事がいっぱいです。開催時間など詳しくは、お問い合わせください。★マークの催しは、開催日の前日までに直接申し込みが必要です。▶問合せ:各児童館・児童室(わたしの便利帳「テレホンガイド」参照)

施設名	日程・内容
栄町	10/1(月)…緑日▶持ち物:お椀、ビニール袋2枚
中村	11/17(土)…秋まつり
平和台	10/1(月)～3(水)…迷路で遊ぼう!、11/17(土)…みやちと遊ぼう
春日町	10/6(土)…緑日、10/13(土)…東京ヴェルディの選手と遊ぼう
北町	9/28(金)…お月見会、10/27(土)…緑日、11/10(土)…旧跡めぐり
光が丘	10/20(土)…緑日
光が丘なかよし	9/29(土)…布のお花をつくろう▶対象:小学生以上の方
土支田	10/27(土)…子どもフェスティバル▶対象:小学生以上の方、11/17(土)…科学遊び▶対象:小学生以上の方
南田中	10/13(土)…秋のフェスティバル▶対象:小学生～高校生、11/30(金)…幼児緑日▶対象:幼児と保護者
三原台	10/20(土)…みはらっこフェスタ
石神井	10/20(土)…しゃっくー秋まつり
石神井台	11/17(土)…秋まつり
上石神井	10/1(月)…★卓球大会、11/17(土)…秋まつり ※秋まつりは、上石神井小で実施。
関町	10/13(土)…緑日
東大泉	10/20(土)…秋まつり▶対象:小学生▶持ち物:買い物袋、食器
西大泉	10/20(土)…★ハロウィーン仮装行列
北大泉	10/20(土)…秋まつり
厚生文化会館児童室	10/6(土)…パンプキンプリンをつくろう!、10/27(土)・28(日)…けやきまつり

10月からワンポイント水泳指導を再開

▶対象:個人利用の方 ※希望する方は、プール内で申し出てください。▶プール利用料:1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日程
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00～13:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00～11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00～13:00
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00～11:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00～11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00～11:00

※休館日・祝休日は実施しません。また、行事などで実施しない場合があります。

催し

勤福落語会

▶日時:10月7日(日)午後2時～4時▶場所:勤労福祉会館▶出演:落語家/柳家福治ほか▶定員:150名(申込順)▶費用:500円▶申込:直接または電話、往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月28日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511

清掃・リサイクルについてのパネル展

金属類の回収・再資源化事業やバイオ燃料の精製事業、粗大ごみの再利用事業などについて紹介します。また、清掃・リサイクルに関するリーフレットを配布します。▶日時:

10月1日(月)～9日(火)午前8時45分～午後8時(9日は午後3時まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:清掃事業係 ☎5984-1059

10月の上映会

▶申込:当日会場受け付け(◎子ども向け)

生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667	
11(木)14:00	「歌行燈(うたあんどん)」
27(土)10:00	◎「子ども動物劇場1・2」
27(土)14:00	「にんじん」
総合教育センター ☎3904-4881	
13(土)10:30	◎「くまのプーさん～プーさんとはちみつ」など

ベルデ(少年自然の家)

▶問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

●来年1月7日～31日利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ

10月1日(月)～9日(火)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10月15日(月)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、11月1日(木)から受け付けます。 ※学校利用など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)の利用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〉

10月16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。

●お休みします

①下田②武石新館…①11月12日(月)～30日(金)②11月9日(金)～30日(金)【改修工事のため】

10月は乳がん月間です

▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624



日本人女性の約16人に1人が乳がんになるといわれています。特に40～50代は乳がんにかかる危険性が最も高くなります。乳がんを早期に発見するためには、検診を受けることが大切です。今回、乳がん月間に合わせた催しを行います。ぜひご参加ください。

ピンクリボングッズの配布

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝える活動のシンボルマークです。がん検診の大切さをPRするため、10月1日(月)から保健相談所でピンクリボングッズを配布します(な



くなり次第終了)。また、10月21日(日)に開催第二中で開催される健康フェスティバルの会場でも配布します。

講演会「正しく知ろう! 乳がんのこと」

▶日時:10月6日(土)午後3時～4時30分 ▶場所:区役所東庁舎5階 ▶講師:練馬光が丘病院乳腺外科部長/長谷川俊二 ▶定員:30名(申込順) ▶申込:電話で健康づくり係へ

パネル展を開催

▶日時:9月29日(土)～10月31日(水)午前8時45分～午後8時(10月31日は正午まで) ▶場所:区役所アトリウム、区役所本庁舎2階通路

10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	豊北光石関大	9(火)・23(火) 13:00～15:00 1(月)・22(月) // 12(金)・26(金) 9:00～11:30 11(木)・25(木) 13:30～15:30 15(月)・29(月) 9:00～11:00 9(火) 13:00～15:00 26(金) 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	関大	9(火) 13:00～15:00 26(金) 9:00～11:00
認知症相談 ▶対象:物忘れなどでお困りの方や家族	練馬(練馬区) ⑤	11(木) 13:30～15:30 18(木) 14:00～16:00
☆◆育児栄養相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ※担当地域の保健相談所で受けてください。	豊北光石関大	4(木)・18(木) 9:00～10:00 9(火)・23(火) // 3(水)・17(水) // 12(金)・26(金) // 15(月)・29(月) 13:00～14:00 15(月)・29(月) 9:00～10:00
子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石関	3(水) 14:00～15:45 31(水) 14:30～16:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	6～27の毎土曜 14:30～16:30
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	豊北光石関大	4(木)・18(木) 9:00～10:30 9(火)・23(火) 9:00～10:00 3(水)・17(水) // 12(金)・26(金) 9:00～10:30 15(月)・29(月) 9:00～11:00 15(月)・29(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	豊北光石関大	5(金) 9:00～12:00 10(水) 13:30～16:00 16(火) 14:00～16:15 17(水) 14:00～16:00 10(水) 14:30～16:00 24(水) 14:00～15:30 11(木) // 1(月) 14:00～16:00 12(金) //
◆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	豊北光石関大	5(金) 9:00～12:00 10(水) 13:30～16:00 16(火) 14:00～16:15 17(水) 14:00～16:00 10(水) 14:30～16:00 24(水) 14:00～15:30 11(木) // 1(月) 14:00～16:00 12(金) //
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)	豊北光石関大	12(金) 9:45～12:00 ◎24(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)	豊北光石	◎3(水) 14:00～16:00 17(水) 9:45～12:00 17(水) 13:00～14:30
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	5(金)・◎12(金) 9:00～10:00

※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☎3992-1188、北保健相談所☎3993-1347、石神井保健相談所☎3996-0634、練馬保健相談センター☎5984-4624、大泉保健相談所☎3921-0217

石神井高齢者相談センター☎5393-2814、練馬つじじい歯科診療所☎3993-9956、光が丘保健相談所☎5997-7722、石神井保健相談所☎3996-0634、関保健康相談所☎3929-5381、大泉保健相談所☎3921-0217

健康・衛生

健康づくり食育リーダー育成講座

地域や家庭などで、食育の推進に取り組む人材を育成する講座です。修了後は、ボランティアとして活動していただきます。▶日時:講義…11月10日(土)、12月1日(土)、来年1月12日(土)・19日(土)午前9時30分～正午、調理実習…12月15日(土)午前11時30分～午後3時【5日制】▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室など▶定員:30名(抽選)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メール、区ホームページ「電子申請」で①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥受講の動機を、10月12日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係☎5984-4624 FAX 5984-1211・電子メールkenkousuisin04@city.nerima.tokyo.jp

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(食と生活編)

▶日時:10月10日(水)午後2時～4時▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:35名(申込順)▶申込:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

気になる病の診断と治療の最前線～順天堂大学医学部附属練馬病院公開講座

▶対象:18歳以上の方▶場所:マグノリア横山ビル(高野台1-8-9)▶定員:150名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(1日のみ参加の方は①～③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月12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

日時	内容・講師
① 10/20(土)	心房細動における脳梗塞の予防▶講師:循環器内科教授/住吉正孝
② 11/17(土)	認知症から脳を守る▶講師:脳神経内科先任准教授/三輪英人
③ 12/15(土)	糖尿病患者さんの足と命を救う最先端治療フットケア～再生治療について▶講師:順天堂医院形成外科准教授/田中里佳

※いずれも時間は15:00～16:00。※1日だけの参加も可。

おなかすっきり! 気軽にダイエット

①～③とも▶申込:電話で各保健相談所へ ※運動編は、医師から運動を止められていない方が対象です。①光が丘保健相談所☎5997-7722(運動編)▶日時:10月5日(金)午後2時～4時▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/オコイエ浩未▶定員:30名 ②関保健康相談所☎3929-5381(食と生活編)▶日時:10月12日(金)午前10

時～正午▶内容:講義、献立紹介など▶定員:30名(申込順) ③関保健康相談所☎3929-5381(運動編)▶日時:10月23日(火)午前9時45分～正午▶内容:講義、運動実技▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:25名(申込順)

子ども・教育 ～子育て応援～

10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	日程【3日制】
石神井保健相談所 ☎3996-0634	5(金)・12(金)・19(金)
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	9(火)・16(火)・23(火)
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	
関保健康相談所 ☎3929-5381	15(月)・22(月)・29(月)

※いずれも時間は13:30～16:00。

10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:10月20日(土)午後1時30分～4時▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶定員:40名(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で石神井保健相談所☎3996-0634

パパとママの準備教室

▶対象:出産を控えた夫婦(家族の参加も可)▶日時:10月27日(土)午前9時～11時30分▶場所:北保健相談所▶内容:講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など▶定員:25組(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で北保健相談所☎3931-1347

出張型SANGOさろん「母育育児講座」=練馬区協働事業提案制度=

▶対象:妊娠中の方、生後6カ月までのお子さんの母親▶日時:10月11日(木)午前9時30分～11時30分▶場所:関保健康相談所▶内容:講義▶講師:助産師/江坂まや▶定員:25名(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で関保健康相談所☎3929-5381

育児と離乳食(2・3回食)

①～③とも▶対象:7～10カ月児と保護者▶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豊玉保健相談所☎3992-1188▶日時:10月5日(金)午前10時～11時30分▶定員:30組(申込順) ②北保健相談所☎3931-1347▶日時:10月5日(金)午前10時～11時30分▶定員:25組(申込順) ③大泉保健相談所☎3921-0217▶日時:10月12日(金)午前10時～11時30分▶定員:30組(申込順)

災害と女性「災害!その時あなたは?～発災直後・避難期編」

▶日時:10月12日(金)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:避難拠点連絡会会長川井淳子さんのお話を伺い、区の防災計画などについて学ぶ▶定員:30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④電話番号を、10月5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 ☎3996-9010 ※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。

さき織り体験とさき織りの丸型小銭入れ作り

▶対象:18歳以上の方▶日時:1日目…10月7日(日)午前10時～11時⑧午前11時～正午⑨午後1時～2時⑩午後2時～3時⑪午後3時～4時、2日目…13日(土)午前10時～午後1時【2日制】▶場所:春日町リサイクルセンター▶定員:10名(抽選)▶持ち物:裁縫道具など▶材料費:50円▶申込:往復ハガキに①講座名(①～⑩の別を第3希望まで)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、9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

10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:

④50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火おこし体験, ②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう, ③いろいろ端で聞かみしばい, ④飛び出すカードでモンスターをつくらう.

健康かんたん太極拳

▶対象:区内在住の方▶日時:11月9日(金)・23日(祝)、12月14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、10月22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

経験者のための生け花教室

▶対象:区内在住の方▶日時:11月8日(木)・29日(木)、12月13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:3,000円▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、10月20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

ふるさと文化講座 「練馬区発祥! 国産初のビール麦～金子ゴールデン」 練馬区発祥のビール麦「金子ゴールデン」の歴史と、地ビールを生産するまでの取り組みについて紹介します。▶日時:10月7日(日)午後2時～3時45分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:JA東京あおば地域振興事業本部担当常務理事/渡邊和嘉▶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

区民文化祭(前期) 区内16の文化団体が、日頃の成果を発表します。▶問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

大会名	日時	場所
俳句大会	10/7(日)10:00～16:30	生涯学習センター
民謡大会	10/7(日)10:00～18:30	練馬文化センター
日本舞踊の会	10/14(日)12:00～17:00	生涯学習センター
合唱祭	10/14(日)11:00～18:40	練馬文化センター
謡曲大会	10/20(土)10:00～16:00	生涯学習センター
フォークダンス大会	10/20(土)11:00～15:00	総合体育館
川柳大会	10/21(日)10:30～17:00	石神井公園区民交流センター
詩吟剣舞詩舞大会	10/21(日)10:00～18:00	生涯学習センター
大正琴の会	10/28(日)13:00～17:00	生涯学習センター

※生涯学習センター(豊玉北6-8-1)への車での来場はご遠慮ください。練馬文化センター(練馬駅下車北口徒歩1分)・石神井公園区民交流センター・総合体育館へ車で来場する方は、公共駐車場(有料)をご利用ください。

(当日参加できる催し) 俳句大会…持ち寄りの雑詠3句(未発表)を当日の午前11時～午後1時に受け付け(費用1,000円)。特別選者は、「巨(くり)」主宰/すずきりつこ。欠席投句を希望する方は、郵便小為替1,000円を同封の上、封書で10月5日(必着)までに〒178-0063東大泉5-10-16 柴崎正義へ。 ※大会当日参加者に参加賞あり。

川柳大会…持ち寄りの句を当日の午前10時30分～午後0時45分に受け付け(費用1,000円)。兼題は「青」「黒」「赤」「白」で、いずれも投句は3句以内。席題は当日発表。欠席投句を希望する方は、郵便小為替1,000円を同封の上、封書で10月7日(必着)までに〒177-0034富士見台4-28-8 練馬区川柳連盟事務局・澤幡勝男へ。

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。

▶掲載の問合せ 広報係 ☎5984-2690

- ◆音楽・ポピュラーコンサート(クラシック・シャンソン・ポピュラー) 9月29日午後5時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 東原 ☎090-8037-0857
- ◆料理サークル コスモ 50歳以上の方対象 第2木曜午前10時～午後1時 石神井公園区民交流センター 入会金1,000円 会費6ヵ月3,000円 材料費1回800円 安永 ☎3577-5427 (要予約)
- ◆古典文学を楽しむ万葉の会 ①第2水曜(万葉集)②第3水曜(枕草子) いずれも午前9時45分～11時45分 下石神井地区区民館など 講師 国学院大学講師/高見寛孝 ①②とも月会費1,000円 吉田 ☎3929-9919 (午後7時以降)
- ◆水泳同好会スイスイ 年長児～中学生対象 月3～4回火曜①午後5時25分～6時20分(初級)②午後6時20分～7時15分(中級) 三原台温水プール ①②とも入会金1,000円、月会費2,500円、保険料年800円 山口 ☎090-8724-3167 (要予約)
- ◆むさしの水墨画会展 9月26日～30日午前10時～午後5時30分(26日は午後1時30分から、30日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 古川 ☎3938-1725
- ◆やさしいさきの着付けサークル 月2～3回①月曜または木曜②火曜午後1時～3時 ①練馬文化センター②石神井公園区民交流センター ①②とも会費1回1,000円 中野 ☎3990-8988 (要予約)
- ◆第89回石神井絵を描く友の会野外展覧会(水彩・油彩) 10月13日・14日午前10時～午後4時 石神井公園サービスタウン付近 入場無料 来年5月3日・4日に同所で第90回展覧会あり 大越 ☎3924-2497
- ◆練馬英会話学習会 初級～中級者対象 月4回水曜午後6時30分～8時30分 生涯学習センター イギリス人講師が指導 入会金2,000円 月会費6,000円 初回は無料体験可 相田 ☎3999-7841 (午後7時以降)
- ◆ヨーガ健康法 中高年齢者対象 月4回①火曜②水曜午前10時30分～11時50分 ①石神井公園区民交流センター②練馬文化センターなど ①②とも月会費3,500円、年会費2,000円 新田 ☎5393-0614 (要予約)
- ◆水泳・水中歩行運動 水歩会 毎水曜午前9時～11時 三原台温水プール 入会金1,000円 年会費14,000円 保険料実費 入会月は無料体験可 塚本 ☎090-9154-0376 (要予約)
- ◆ハロウィーンリース作り 10月12日午前10時10分～正午 南大泉地区区民館 参加費500円 花材代実費 福田 ☎5934-5369 (10月6日までに要予約。午後8時～10時)
- ◆Pascul・美脳庵生徒パソコン作品展 9月30日、10月1日午前10時～午後7時 練馬文化センター 入場無料 須藤 ☎5912-5777
- ◆オカリナ無料体験会 10月4日午前10時～11時45分 光が丘区民センター6階 例会…月2回水曜午前10時30分～11時45分 光が丘区民センター2階など 入会金2,500円 月会費3,000円 サークル・セレノ・田中 ☎090-5404-0410 (要予約。午後3時以降)
- ◆第1回むさしの絵手紙愛好会展 9月28日～10月2日午前9時～午後5時(28日は午後1時から、2日は午後4時まで) 勤労福祉会館 入場無料 例会…第2水曜午後1時～3時30分 男女共同参画センターえーる 月会費500円 倉田 ☎3922-6355 (例会は要予約)
- ◆リズム体操 ひまわりクラブ 月2回水曜午前10時～正午 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費1,000円 伊藤 ☎3994-2632
- ◆万葉集と続日本紀の講読 練馬万葉の会 月2回火曜午後1時30分～3時30分 生涯学習センター 講師 日本大学教授/中村順昭ほか 入会金1,000円 会費2ヵ月6,000円 早坂 ☎3825-5014 (要予約)
- ◆草月流生け花 草秀会 第4日曜午後1時30分～3時30分の間の都合の良い時間 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費1,000円 花材代月1,500円 渡部 ☎3904-3919 (午後7時以降)
- ◆50歳からの英会話 初心者対象 毎水曜正午～午後1時 貴井地区区民館 入会金500円 月会費4,000円 松山 ☎090-8497-1290
- ◆卓球 リリース 経験のある女性対象 毎水曜午前10時～正午 総合体育館 コーチが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 堀 ☎3999-8812 (要予約。午後6時以降)
- ◆フラワーアレンジメント(生花とプリザーブド) フリージア ①月2回水曜午後1時30分～5時②毎水曜午前10時～午後4時 いずれも都合の良い時間 ①東大泉地域集会所②大泉町地域集会所 ①②とも会費1回300円、花材代実費 初回は2,500円(花材代)で体験可 青木 ☎090-6702-3248 (要予約)
- ◆講座「ゼロから始めるやさしい謡曲と仕舞」 10月2日・9日、11月13日・20日午後1時15分～2時15分 石神井公園区民交流センターなど 講師 観世流能楽師/遠藤喜久 参加費1回1,500円 練馬能楽謡曲仕舞の会・能見 ☎3922-3720 (要予約)
- ◆鶴の会新舞踊発表会 10月7日午前11時～午後3時 生涯学習センター 入場無料 大浦 ☎3925-6831
- ◆学習会「学校生活で向精神薬を飲む子どもたち」 9月29日午後1時30分～4時30分 石神井庁舎 講師 小児科医師/梅村浄 参加費500円 子どもを分けな教育を考える会・円谷 ☎3995-0904
- ◆第10回花模様の会展(植物画) 10月10日～14日午前10時～午後6時(10日は午後1時から、14日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 池田 ☎3922-3444
- ◆第28回邦楽鑑賞会～古典から現代まで(琴、三絃、尺八) 9月28日午後6時45分開演 練馬文化センター 入場料500円 練馬区三曲連盟・井藤 ☎3991-7805
- ◆自分と家族を守る防災学習会 10月23日午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター 講師 コープ災害ボランティアネットワーク代表幹事/的屋勝一 参加費無料 練馬区生協連絡会・山本 ☎090-6942-7113 (要予約)
- ◆健康体操自衛術 第1～3月曜午後2時～3時30分 総合教育センター 月会費2,000円 年会費3,000円 9月24日・10月1日は無料体験可 公益社団法人自衛術普及会・本名 ☎3990-6894 (午後7時～9時)
- ◆練馬東中同窓会 10月14日午後3時～5時 練馬東中 参加費1,000円(未成年500円) 練馬東中・安井 ☎3998-0231
- ◆中央大学文化講演会「社会保障、税一体改革と消費税」 9月30日午後1時～2時45分 練馬産業会館 講師 中央大学法務研究科教授/森信茂樹 入場無料 斉藤 ☎3996-3633
- ◆英語の会ピュア 女性対象 第1・3①火曜②木曜、第2・4③火曜④木曜 いずれも午前10時～正午(中級)、⑤第1・3火曜、第2・4⑥火曜⑦木曜 いずれも午後1時～3時(初級) ①⑤南田中地域集会所②大泉北地域集会所③⑥春日町青少年館④⑦南大泉青少年館 ①～⑦とも月会費2,000円 三浦 ☎080-5679-8848 (要予約)
- ◆音訳・点訳ボランティア講習会 主に第3土曜午後1時30分～4時30分 光が丘区民センター2階 入会金2,000円 年会費2,400円 NPO 法人点訳・音声訳集団一歩の会事務局 ☎3577-5666



講座・講演会

簿記3級取得講座

日時:10月21日~12月23日の毎日曜午前10時~正午【10日制】場所:勤労福祉会館 定員:30名(申込順) 費用:13,000円 申込:直接または電話、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、10月12日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511

職業能力開発講座

日時:10月20日(土)午後2時~4時 場所:勤労福祉会館 講師:日本カウンセリング学会認定カウンセラー/寺田正美 内容:心身の健康を維持するためのセルフカウンセリングを学ぶ 定員:30名(申込順) 申込:直接または電話、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、10月12日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤

労福祉会館 ☎3923-5511

初めてのちぎり絵教室 =地域ふれあい講座=

日時:10月10日(水)午前10時~正午 場所:厚生文化会館 内容:和紙を使って季節の絵を作る 講師:ちぎり絵作家/戸池真矢 定員:15名(抽選) 材料費:1,000円 申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、9月28日(必着)までに〒176-8501 区役所内生涯学習係 ☎5984-1285

デジタルカメラで花の写真を撮ろう

対象:初心者 日時:10月13日(土)午前10時~午後4時 場所:花とみどりの相談所と周辺の公園 内容:講義、実習、講習会 講師:自然写真家/吉住志穂 定員:20名(抽選) 教材費:200円 持ち物:デジタルカメラ(一眼レフは不可) 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、9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

寄せ植えのコツを学ぶ教室

対象:初心者 日時:10月14日(日)午前10時~正午 場所:花とみどりの相談所 内容:講義、実習 講師:東京グリーンコーディネータカレッジ校長/水野義行 定員:20名(抽選) 材料費:1,500円 申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、9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

パソコン相談会

事前に相談内容を伺います。日時:10月25日(木)①午前10時~正午②午後1時~3時 場所:男女共同参画センターえーる 講師:地域ITリーダー 定員:各10名(抽選) 持ち物:パソコン(ある方のみ) 申込:往復ハガキまたは電子メールで①パソコン相談会(①②の別も)②氏名③電話番号④相談内容を、10月10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・電子メール yell@nssk.net ※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。

古布で作る竹から生まれたかぐや姫

日時:9月29日(土)午後1時~4時 場所:豊玉リサイクルセンター 定員:12名(申込順) 持ち物:裁縫道具、30cmの物差し 材料費:100円 申込:電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

育児も介護も重曹とお酢で快適に!

対象:18歳以上の方 日時:10月11日(木)午前10時~正午 場所:関町リサイクルセンター 内容:安心して使える重曹やお酢で、住まいや衣類の汚れ・臭いを落とす方法を学ぶ 定員:18名(抽選) 材料費:100円 申込:9月30日(日)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。

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

- 江古田ナイトバザール 日時:9月22日(水)午後4時~8時 場所:江古田ゆうゆうロード商店街 内容:開進第三中吹奏楽マーチング演奏、スタンプラリー 問合せ:栄町本通り商店街振興組合・仲田 ☎3948-0777
●やすらぎの杜(もり)秋祭り 日時:9月30日(日)午前11時~午後3時 場所・問合せ:障害者支援施設やすらぎの杜(関町北5-7-10) ☎3928-3315 内容:バザー、模擬店、作品展示、舞台発表など
●武蔵野の自然を歩く「初秋の神代植物公園~深大寺」 日時・場所:10月1日(日)午前9時30分神代植物公園(調布市)集合~午後0時30分深大寺解散(約5km。雨天決行) 定員:30名(申込順) 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、9月25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・金曜の午前中)
●江古田の達人スタンプラリー 日時:10月1日(月)~31日(水) 場所:江古田ゆうゆうロード商店街、江古田いちば通り商店街、江古田駅北口商店街 内容:買い物時に差し上げるスタンプをためた方に区内共通商品券などをプレゼント 問合せ:栄町本通り商店街振興組合・西村 ☎3993-0205
●根川緑道と矢川ハケの道を経て多摩川を渡る 日時・場所:10月14日(日)午前9時JR立川駅集合~根川緑道~矢川緑地~多摩川石田大橋~多摩モノレール万願寺駅解散(約7km。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、10月1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)
●第8回NIC散歩Zoom~北西地区の名所めぐりとさつまいも掘り体験 日時・場所:10月20日(土)午前9時30分地下鉄大江戸線光が丘駅集合~土支田八幡宮~清水山憩いの森~午後2時頃碓石農園解散(小雨決行) 定員:50名(申込順) 費用:1,000円(さつまいも掘り体験料金など) 申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、10月5日(金)までに実行委員会・阿部 ☎6760-1931 FAX3994-8008
●行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」 日時:10月12日(金)午前11時~午後4時 場所:勤労福祉会館 内容:相続・会社設立・外国人在留・許認可申請などの相談 申込:当日会場受け付け 問合せ:東京都行政書士会練馬支部・古屋 ☎3931-1411
●シルバー健康相談会2012 対象:60歳以上の方 日時:10月26日(金)午後1時30分~3時 場所:光が丘体育館 内容:握力・体脂肪・骨密度などの測定と健康相談 定員:30名(抽選) 申込:ハガキに①住所②氏名③年齢④電話番号を記入の上、10月10日(必着)までに〒178-0061大泉学園町3-20-9 事務局・畠山 ☎3922-3045
●公開講座「プリザーブドフラワーアレンジ(リースとツリー)」 日時:11月4日(日)・11日(日)午後1時~3時30分【2日制】 場所:都立井草高校 定員:15名(抽選) 費用:6,500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、10月5日(消印有効)までに〒177-0044上石神井2-2-43 井草高校公開講座担当 ☎3920-0319

花とみどりの展示会

●秋の山野草とスケッチ展 日時:9月28日(金)~30日(日)午前9時~午後5時(30日は午後4時まで) 場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。 ●言語リハビリ教室 日時:9月29日(土)午後2時~4時 場所:大泉デ

- サービスセンター 内容:講義、実習 講師:言語聴覚士/梶川洋子 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 問合せ:認知症対策係 ☎5984-4597
朝・夕・青空市
●江古田いちば通り商店街 日時:9月25日(水)午前10時~午後7時 問合せ:林 ☎3991-0888
●春日町本通り商店会 日時:9月28日(金)・29日(土)午前10時~午後5時 問合せ:小泉 ☎3998-1131
●光が丘IMA南館前 日時:9月30日(日)午前10時~午後4時 問合せ:北中 ☎3995-4924

ねりま遊遊スクール

- 区内の団体に委託して実施。 問合せ:育成支援係 ☎5984-1292
●えんぴつホルダーを作ろう! 対象:小学生 ※小学1~2年生は保護者同伴。 日時:9月29日(土)午前9時30分~11時30分 場所・問合せ:開進第三中 ☎3993-4265 定員:20名(先着順) 持ち物:上履き 保険料:50円 企画:開進第三中木工部 申込:当日会場受け付け
●バレーボールにチャレンジ! 対象:小学生 日時:9月29日(土)午後1時30分~3時30分 場所・問合せ:開進第三中 ☎3993-4265 定員:20名(先着順) 持ち物:上履き 保険料:50円 企画:開進第三中バレー部 申込:当日会場受け付け
●親子で楽しむ遊び歌~英語・日本語うたくらべ 対象:1歳以上の未就学児と保護者 日時:9月30日(日)午前10時30分~11時30分 場所:男女共同参画センターえーる 定員:20組(申込順) 申込:電話でママと一緒にABC・黒宮 ☎5934-3896(午前9時~午後8時)
●少年石神井川探検隊 対象:小学生と保護者 日時:10月6日(土)午前9時20分~正午 場所:西武池袋線練馬高野駅南口広場集合 定員:30名(申込順) 保険料:30円 申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(午前8時~午後2時)
●吹奏楽をやってみよう! 対象:小学4~6年生 日時:10月6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・筆記用具 企画:上石神井中吹奏楽部 申込:当日会場受け付け
●ちびっ子気象予報士を目指そう! 対象:小学生と保護者 日時:10月14日(日)午前10時~正午 ※雨天決行。 場所:大泉小 定員:20名(申込順) 保険料:30円 申込:電話でねりまエコ・アドバイザー葉っぱの会・塚越 ☎3925-4732(午後6時~8時)
●10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:時間内に来場した小中学生に指導者が助言 ※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
●三原台温水プール 日時:10月6日(土)・20日(土)・27日(土)午前9時~11時
●上石神井体育館 日時:10月6日(土)・20日(土)・27日(土)午前9時~11時
●中村南スポーツ交流センター 日時:10月6日(土)・20日(土)・27日(土)午前9時~11時
●平和台体育館 日時:10月6日(土)・27日(土)午前9時~11時
●光が丘体育館 日時:10月20日(土)午前9時~11時
●スポーツなど A~Eとも 申込:当日会場受け付け ※幼児は保護者同伴。 ※AIC~Eは保護者の参加も可。
●大泉学園町体育館 対象:5歳児~中学生 日時:10月20日(土)午前9時~正午 内容:ニューススポーツ(ビーチボールバレー、ドッジビーなど) 定員:30名(先着順)
●大泉学園少年野球場 対象:小学生と保護者 日時:10月20日(土)午前9時~正午 内容:ティーボール
●桜台体育館 対象:小中学生 日時:10月27日(土)午前9時~正午 内容:ソフトテニスなど 定員:30名(先着順)
●上石神井体育館 対象:3歳児~中学生 日時:10月27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、ボール遊びなど 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:10月27日(土)午前9時30分~正午 内容:卓球、

バドミントン、フットサル 定員:50名(先着順) 保険料:100円(保護者のみ) 持ち物:卓球・バドミントン用ラケット(ある方のみ)

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
●ベビーにも安心!アロマで除菌消臭スプレー 対象:乳幼児と保護者 日時:10月5日(金)午前10時~正午 場所:旭町南区区民館 定員:14組(申込順) 費用:1組500円 申込:電話でTWINKLE STAR育児サークル・松本 ☎090-7243-6967(午前10時~午後5時)
●ことばの遅れが気になる子の育て方について 対象:保護者・支援者 日時:10月17日(水)午前10時~正午 場所:光が丘区民センター2階 講師:コミュニケーションセラピスト/カニングハム久子 定員:60名(申込順) 費用:500円 申込:電話であかねの会事務局 ☎3577-7421(午前9時~午後6時) ※保育あり(10月10日(木)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名(申込順)。費用50円)。

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。
●こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4) 日時:10月13日(土)午前10時~午後2時(雨天20日) 申込:〒178-0065西大泉3-6-6 内田民子 ☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時~9時)
●大泉井頭公園(東大泉7-34-1) 日時:10月14日(日)午前9時~午後0時30分(雨天中止) 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)
●大泉中央公園ひだまり広場(大泉学園町9-4-3) 日時:10月14日(日)午前9時~午後1時(雨天中止) 申込:〒177-0051関町北1-25-2015 ラブアース・フレンドリーサークル ☎5991-9022(先着50店。問い合わせは午後7時~9時)

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

インタビュー

セカンドライフをいきいきと

いきいきの秘訣を教えてください



川島 一夫さん
公益社団法人
練馬区シルバー人材センター
副会長
北町在住

生きがいを感じられる 仕事をしています

シルバー人材センターは、会員の方の余暇を活用して、生活の糧としてではなく、仕事を通して健康づくりや生きがいづくりを図る団体です。現在、センターでは仕事

勤めをしていた頃の私は、家と職場の往復で、家には寝に帰るだけという生活でした。近所付き合いも、あいさつをする程度でした。職場を引退して「さあ、どうしよう」と考



重田 栄さん
大泉学園町5・6丁目で活動する老人クラブ「むさしのクラブ」
会長
大泉学園町在住

老人クラブの活動を通じて 地域の絆を感じています

えていたときに、近所の老人クラブの会長から代理を任せられ、そのまま会長となりました。区内には138の老人クラブがあり、「健康・友愛・奉仕」の基本

施設の受け付けの業務をしています。施設の下、さまざまな活動をしていきます。私が所属するクラブでは、健康活動に太極拳やストレッチ体操などを行っており、近所の若い方にも門戸を広げ、一緒に活動しています。また、ボランティア活動として、近所の体の不自由な方や一人暮らしの高齢者への声掛けなどを行っています。昨年起きた震災で、電話がつながりにくかったときは、安否を確認するために仲間同士が自主的に声掛けに歩くなど、地域のつながり・助け合いを深く感じさせられました。

老人クラブの活動の一つ一つが、自分たちが住む練馬区を暮らしやすいまち、高齢者が楽しく暮らせるまちにするのだと思います。皆さんもぜひ、気軽に地域の老人クラブに参加してみてください。

高齢者お困りごと 支援事業

電球の交換やトイレ・風呂の清掃など1時間以内でできる日常の軽易な作業を1回500円で行います。
▶対象:75歳以上の一人暮らしの方、または75歳以上の方のみの世帯▶申込:電話でシルバー人材センター☎3993-7168

ホームページアドレス (<http://snavi-nerima.jp/>)



検索サイトより「シニア ナビ ねりま」で検索

検索ボックス: シニアナビねりま [検索]

＝「シニア ナビ ねりま」 有料広告を募集＝

区が内容を審査します。詳しくは、お問い合わせください。
▶掲載期間:1~12カ月 ※年度をまたぐことはできません。
▶掲載場所:トップページ下部▶費用:月額2,500円

「シニアナビねりま」は、高齢者の社会参加を支援するために区が開設したホームページです。区内の催し物や「健康づくり」「仲間づくり」など、さまざまな分野で利用・参加できる情報を発信しています。また、「サポーター体験記」では、「これから何かを始めたい」という方のために、ホームページの運営に協力するシニア世代のサポーターが同じ世代の視点でサービス・施設などを紹介しています。▼問合せ: 高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

「シニア ナビ ねりま」に情報を掲載するには

掲載内容は非営利のものに限ります。掲載を希望する団体は区に登録する必要があります。個人での掲載はできません。 ※団体の登録期間は1年間です(更新可)。

▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる団体 ①シニアが利用・参加できるサービスを提供する②代表者が区内在住で会員の過半数が区内在住の50歳以上の方で構成されており、相互交流を目的として活動する▶申込:高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)、「シニア ナビ ねりま」ホームページにある登録申請書を記入の上、高齢社会対策課計画係へ



●シニア向けの情報が満載!! 高齢者向けホームページ 「シニアナビねりま」