

今号は、東北関東大震災に関連する情報をお届けするため、3月29日に配布しています

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

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) Fax3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

東北関東大震災を受けて 被災された方を支援します



飲料水や紙おむつなど、被災地の方へ提供する救援物資を受け付けています

3月11日、東北地方太平洋沖を震源とするマグニチュード9.0の巨大地震が発生しました。区は被災された方を支援するため、3月13日・20日に災害時相互援助協定を締結している福島県雫町へ救援物資

を提供しました。今後も引き続き、救援物資の提供や避難者の受け入れなどを行います。

▷問合せ 東北関東大震災対策担当課☎3993-1111(代表)

緊急支援物資・避難者の受け入れ・放射能に関する健康への影響については

●東北関東大震災に関する練馬区専用ダイヤル
☎0120-984-964 (毎日午前8時30分～午後8時)

区民の皆さまへ

東北関東大震災により、東北地方を中心とした被災地では、未曾有(みぞう)の被害が発生しております。国難とも言える大震災に対し、今後とも、出来る手立てを講じてまいりますので、皆さまのご協力をお願いいたします。
練馬区長 志村豊志郎

●東北関東大震災に対する区の基本的な考え方

- 大きな余震の可能性が指摘されている中、区民の生命・安全の確保を第一とする
- 深刻な電力不足を踏まえ、可能な限り節電する
- 福島第一原子力発電所の事故による混乱を回避する
- 被災地および被災地からの避難者に対する支援を円滑に進める

3月11日に発生した東北関東大震災と、それに伴う電力不足などの影響により、区の業務を通常通り行うことができない場合があります。今後の予定など詳しくは、各窓口や施設にお問い合わせください。

避難者を受け入れています

小学校の跡施設を活用して避難者を受け入れています。施設では、毛布・床マット・水・昼食などを提供します。

▷対象 東北関東大震災に伴う避難者

▷受け入れ施設
①旧光が丘第二小(光が丘6-4-1) ②旧光が丘第七小(光が丘2-6-1) ※②は4月1日(金)から受け入れを開始。

▷受け入れ期間 原則として受け入れてから1か月間

▷受け入れ人数 各施設500名程度(駐車場各100台程度)

避難者への総合相談を行います =東北関東大震災避難者生活相談窓口=

避難者からの住民票、医療、健康保険などの相談に応じます。※避難者受け入れ施設での出張相談も行います。

▷開設時間 午前9時～午後4時

▷開設場所 区役所アトリウム(豊玉北6-12-1) ※土・日曜・祝休日は、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)

で受け付け。

区民の皆さまからの 救援物資を受け付けています

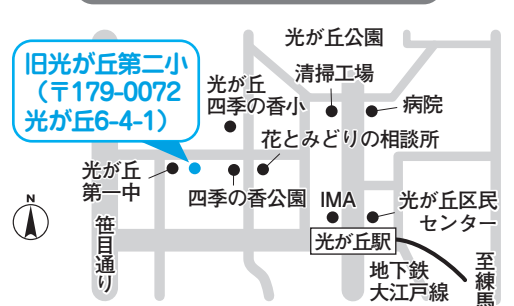
被災地の方へ提供する救援物資を受け付けています。区民の皆さまのご協力をお願いします。

▷受付期間 4月28日(木)までの午前9時～午後4時

▷受付場所 旧光が丘第二小(下の案内図参照)

▷受け入れ品目 右表の通り ※未使用・未開封の物をお持ちください(使用期限などがある場合は期限内の物)。※衣料品は受け付けていません。

救援物資受付場所案内図



▷交通 地下鉄大江戸線光が丘駅A4出口下車徒歩8分

▷申込 直接または郵送で旧光が丘第二小へ。 ※車での持ち込みもできます。 ※郵送する場合は、段ボールに物資を詰めて、①住所②氏名③電話番号④品名(数量も)を記入した紙を入れ、段ボールに「練馬区救援物資在中」と記入してください。 ※送料は提供者の負担となります。

救援物資受け入れ品目	
赤ちゃん用品	熱冷まし用ジェル状冷却シート 紙おむつ、おしり拭き ベビーローション、ベビーオイル
高齢者用品	大人用紙おむつ 介護用ウエットシート、介護食用とろみ剤
飲食関係	介護食 カップ麺、缶詰(調理不要の物) 飲料水
生活用品	コンタクトレンズケア用品(洗浄液・ケース)
	使い捨てカイロ
	生理用品
	紙コップ、ラップ
	水用ポリタンク、給水袋
	紙皿、発泡スチロールおわん、紙おわん、割り箸(弁当の付属品は不可)
	毛布
	タオル・バスタオル
	ティッシュ、ウエットティッシュ、トイレットペーパー
	ごみ袋
ブルーシート、ビニールシート	
ドラムコード	

今、私たち一人一人が できることから始めよう



今回発生した地震に伴う電力供給量の不足により、区民の皆さまの生活にも多くの影響が出ています。

区民の皆さまには、今後も節電に努めていただくとともに、地震への備えを心掛けるなどご協力をお願いします。

▷問合せ 防災課 ☎3993-1111 (代表)

3月25日現在、区内で計画停電の対象地域はありません。今後、電力の需給状況によっては、対象となる場合があります。 ※計画停電についてのお問い合わせは、東京電力計画停電ご案内専用ダイヤル ☎0120-925-433 (終日)、東北関東大震災に関する練馬区専用ダイヤル ☎0120-984-964 (毎日午前8時30分～午後8時) へ。

被災地で、水や食料、燃料が不足している中、首都圏では買いだめにより生活必需品の品薄状態が発生しています。必要以上の買いだめはしないようご協力ください。

現在、電力供給量が不足しています～節電にご協力を

⊞電力消費量がピークに達する午後6時～7時を避けて電気を使用しましょう

⊞必要のない照明は消灯しましょう。また、マンションなどの共用部分の照明は、明るい時間からの使用を控えましょう

⊞電球を交換するときは、白熱電球よりも消費電力が低い蛍

光灯、LED(発光ダイオード)電球を使用しましょう

⊞必要のない電化製品のスイッチを消しましょう

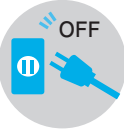
電化製品を消すときは、主電源を切るか電源プラグを抜きましょう。

⊞冷蔵庫の設定温度を弱め、中身を詰め込み過ぎないようにしましょう

⊞炊飯器や電気ポットの保温機能を使わないようにしましょう

⊞食器洗い乾燥機、温水洗浄便座の使用は、極力控えましょう

⊞着る物を工夫し、エアコンは設定温度を下げたり、使う時間を減らしたりしましょう



地震への備えをしましょう

自宅には、震災に備えて家族全員が最低3日程度過ごすことができる飲料水・食料・生活用品などを備えておきましょう。

□飲料水は、1人当たり1日3ℓを目安に、食料は、簡単に食べられる物を用意しましょう

□風呂の残り湯をためておきましょう
災害時に消火用として利用できるだけでなく、断水時はトイレに使うことができます。

□停電に備えましょう
懐中電灯、携帯用ラジオなどを用意しましょう。



□非常持出品を用意しましょう
避難先で少しでも生活しやすくするために、すぐに持ち出せる物品(貴重品、医薬品、衣類など)を、あらかじめ用意しておきましょう。

□消火器を備えましょう
いざというときは、最寄りの避難拠点(区立小中学校)に避難しましょう

家屋の倒壊や火災の拡大などで危険が身近に迫ったときや、避難勧告が出た場合などは、お住まいの近くにある避難拠点到避難してください。

□区立の小中学校が地域の避難拠点到
避難拠点は、震度5弱以上の地震が発生し、避難者がいる場合に開設します。

□避難するときは、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう
避難などで自宅を離れるときは、電気のブレーカーを切り、ガスの元栓を閉めましょう。電気やガスの供給が回復したとき、通電火災などを防ぐことができます。



4/4日月
オープン

大泉学園町 希望が丘公園運動場



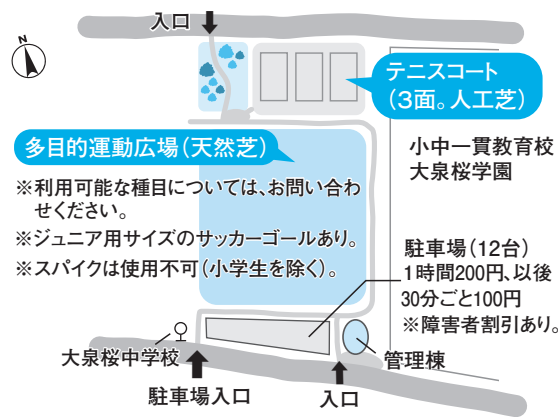
庭球場と少年野球、サッカーなどができる多目的運動広場を備えた大泉学園町希望が丘公園運動場が4月4日(月)に開園します。ぜひご利用ください。
※多目的運動広場は芝生の養生のため、6月1日(水)から利用できます。

問合せ 総合体育館 ☎3995-2805

- ▷所在地 大泉学園町9-1-2
- ▷利用時間 下表の通り
- ▷利用料 庭球場…1時間800円 多目的運動広場…1時間1,000円
- ▷休場日 12月29日～1月3日
- ▷利用申込 利用希望月の2か月前の初日から抽選の申し込みを受け付け ※利用には事前に公共

	1枠	2枠	3枠	4枠
4～8月			13:00～15:00	15:00～18:00
9・10・3月	9:00～11:00	11:00～13:00		15:00～17:00
11～2月			13:00～16:00	

施設予約システムの団体登録が必要です。申し込み方法や要件は、お問い合わせください。



平成23年度

国民健康保険料の計算式が決まりました

国民健康保険料は、世帯を単位として加入者の人数や所得などを基に計算されます。

ここでは、23年度の保険料の計算式をお知らせします。 ※詳しくは、4月下旬に国民健康保険加入世帯の世帯主宛てに送付する

保険料の計算方式を変更します

4月から、国民健康保険料の所得割額の計算方式を、住民税(特別区・市民税・都民税)額を基に算定する「住民税方式」から旧ただし書き所得(図1参照)を基に算定する「旧ただし書き方式」に変更します。

計算方式の変更に伴う経過措置を行います

計算方式の変更に伴い、世帯の保険料が増減する場合があります。そのため、区は、保険料の増額による激変緩和対策として、次の①②のいずれかに当てはまる方に、保険料の減額措置を2年間行います。

保険料は医療分・後期高齢者支援金分・介護分の合計額です

国民健康保険料は、医療分保険料、後期高齢者支援金分保険料、介護分保険料(40~64歳の方のみ)の合計額です(図2参照)。 ※保険料の最高限度額については「国保のお知

「国保のお知らせ」をご覧ください。 ※保険料の納入通知書は、6月中旬に送付します。

◎問合せ 国保年金課管理係 ☎5984・4551、こくほ資格係 ☎5984・4554

「国保のお知らせ」をご覧ください。 [A]医療分保険料：所得割額の保険料率が100分の80から100分の6・13に改定されます。1人当たりの均等割額は3万1千200円に変更はありません。

[B]後期高齢者支援金分保険料：所得割額の保険料率が100分の23から100分の1・96に改定されます。1人当たりの均等割額は8千700円に変更はありません。 [C]介護分保険料：所得割額の保険料率が100分の14から100分の1・41に改定されます。1人当たりの均等割額は1万2千円から1万3千200円に改定されます。

図1 旧ただし書き所得の計算式(国民健康保険加入者ごとに計算します)

$$\text{総所得金額等※} - \text{基礎控除(33万円)} = \text{旧ただし書き所得}$$

※総所得金額等…前年の総所得金額と山林所得、株式の配当所得、土地・建物などの譲渡所得金額などの合計。ただし、退職所得は含まない。

図2 23年度(4月~来年3月)の国民健康保険料の計算式

A医療分保険料

$$\text{加入者全員の旧ただし書き所得金額} \times \frac{6.13}{100} + 3万1,200円 \times \text{加入者数} = \text{医療分保険料}$$

B後期高齢者支援金分保険料

$$\text{加入者全員の旧ただし書き所得金額} \times \frac{1.96}{100} + 8,700円 \times \text{加入者数} = \text{後期高齢者支援金分保険料}$$

C介護分保険料(介護保険の第2号被保険者(40~64歳)の方がいる世帯)

$$\text{第2号被保険者の旧ただし書き所得金額} \times \frac{1.41}{100} + 1万3,200円 \times \text{第2号被保険者数} = \text{介護分保険料}$$

※所得割額…旧ただし書き所得金額に比例して掛かる金額。
※均等割額…加入者全員に定額で掛かる金額。

合計額が国民健康保険料

耐震改修相談会

耐震改修工事費用の助成制度や建築物に関する相談に、建築士などがお応えします(予約制)。

▽とき 4月17日(日)午後1時~4時▽ところ 区役所本庁舎20階▽申込 4月15日(金)までに電話で建築安全係 ☎5984・1938へ

練馬区立美術館の展示会の会期を延長

現在、練馬区立美術館(貫井1の36の16)で開催中の「鹿島茂コレクション1 グランヴィール」19世紀フランス幻想版画展」の会期を、4月10日(日)まで延長します。

▽問合せ 練馬区立美術館 ☎3577・1821

地価公示価格がご覧になれます

1月1日現在の地価公示価格(国が区内の一般的な

画地を抽出し、1㎡当たりの価格を公表したものが、経理用地課(区役所本庁舎8階)でご覧になれます。

▽問合せ 経理用地課管理係 ☎5984・2807

障害者福祉のしおりを配布

障害のある方向けの相談窓口や各種サービスを紹介しています。各ページには音声コードが印字され、活字文書読み上げ装置を使って、音声で情報が得られます。

▽配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、総合福祉事務所、中村橋福祉ケアセンター(貫井1の9の1)、障害者施策推進課(区役所東庁舎3階) ※総合福祉事務所、障害者施策推進課では、点字版・テープ版も配布します。▽問合せ 障害者施策推進課管理係 ☎5984・4598

平成23年度食品衛生監視指導計画を策定

区は、食品の安全管理や飲食店などへの管理指導などについて定めた「平成23年度食品衛生監視指導計画」を策定しました。

計画は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)、同石神井分室(石神井町7の3の28 石神井保健相談所内)で配布しています。また、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、区ホームページ「お知らせ」でご覧いただけます。

▽問合せ 生活衛生課食品衛生担当係 ☎5984・4675

練馬区統計書(平成22年版)を発行

▽内容 練馬区の人口・産業・教育・福祉などの統計資料、各種統計調査の結果▽規格 A4判38ページ▽閲覧場所 図書館、区民情報ひろば(区役所東庁舎

東京都知事選挙 期日前投票所の投票期間を変更

3月21日号3面に掲載した「東京都知事選挙」の期日前投票所の投票期間を下表の通り変更します。 今回の変更は、3月11日に発生した東北関東大震災の影響によるものです。なお、投票時間の変更はありません。

期日前投票所	所在地	期間	時間
区役所アトリウム	豊玉北6-12-1	4月9日(土)まで	午前8時30分~午後8時
石神井庁舎5階	石神井町3-30-26	4月6日(水)~9日(土)	
光が丘区民センター2階	光が丘2-9-6		
関区民センター	関町北1-7-2		
勤労福祉会館	東大泉5-40-36		
平和台体育館	平和台2-12-5		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24		

4月10日(日)は東京都知事選挙 午前7時~午後8時に投票を

募集職種と採用予定数

職種	採用予定数	職種	採用予定数
事務	820名	電気	27名
土木造園(土木)	50名	福祉	30名
”(造園)	11名	衛生監視(衛生)	22名
建築	48名	”(化学)	4名
機械	26名	保健師	27名

3階) ※区ホームページ「区政情報」の「統計・調査」でもご覧になれます。 ※区民情報ひろばでは、1冊800円で販売します。▽問合せ 統計係 ☎5984・2459

特別区職員(1類)募集

特別区(東京23区)は、平成24年4月に採用する職員(1類(大学卒業程度))を募集します。詳しくは、募集案内または特別区人事委員会ホームページ(http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)をご覧ください。

▽募集職種・採用予定数 左表の通り▽申込期限 4月13日(水)▽第1次試験 5月8日(日)▽募集案内の配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、石神井庁舎1階案内、職員課人事係(区役所本庁舎6階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3の5の1)▽問合せ 特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210・9787、職員課人事係 ☎5984・5782

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者の方へ 宿泊保養施設のご利用を

◎問合せ 国保年金課管理係 ☎5984-4551

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1〜3割の割引料金で利用できる施設で、関東近郊に22か所あります。

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)、区ホームページ「国民年金・国民健康保険」の「国民健康保険制度の概要」にある案内をご覧ください。

練馬区国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者を対象とした割引事業は、3月31日で終了します。

〈練馬区国民健康保険の加入者は日帰り温泉施設を割引料金で利用できます〉

① 国保温泉センター(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。利用方法など詳しくは、お問い合わせください。

〈日帰り温泉テーマパーク 大江戸温泉物語の割引事業を終了〉

区で初めての 小中一貫教育校 大泉桜学園が開校

大泉学園校小と大泉学園校中が、「練馬区立小中一貫教育校 大泉桜学園」(大泉学園町9の2の1)として4月に開校します。

大泉桜学園では、5・6年生での社会と理科の教科担任制や1〜9年生が合同で行う運動会など、特色ある教育活動を実施します。

問合せ
新しい学校づくり
担当課 ☎5984-1034



11時30分⑥午後3時〜4時30分、4日(月)⑦午前10時〜11時30分⑧午後3時〜4時30分⑨午後3時〜4時30分

⑩光が丘区民センター3階⑪光が丘区民センター3階⑫光が丘区民センター3階⑬光が丘区民センター3階⑭光が丘区民センター3階⑮光が丘区民センター3階⑯光が丘区民センター3階⑰光が丘区民センター3階⑱光が丘区民センター3階⑲光が丘区民センター3階⑳光が丘区民センター3階㉑光が丘区民センター3階㉒光が丘区民センター3階㉓光が丘区民センター3階㉔光が丘区民センター3階㉕光が丘区民センター3階㉖光が丘区民センター3階㉗光が丘区民センター3階㉘光が丘区民センター3階㉙光が丘区民センター3階㉚光が丘区民センター3階㉛光が丘区民センター3階㉜光が丘区民センター3階㉝光が丘区民センター3階㉞光が丘区民センター3階㉟光が丘区民センター3階㊱光が丘区民センター3階㊲光が丘区民センター3階㊳光が丘区民センター3階㊴光が丘区民センター3階㊵光が丘区民センター3階㊶光が丘区民センター3階㊷光が丘区民センター3階㊸光が丘区民センター3階㊹光が丘区民センター3階㊺光が丘区民センター3階

△公聴会
4月25日(月)午後7時〜9時
▽ところ 光が丘区民センター3階
▽公述の申し出方法 都市計画課、区ホームページ「区政情報」の「まちづくり・都市計画」の「都市計画決定・変更」の「手続き中の都市計画」にある所定の用紙に必要事項を記入の上、4月19日(必着)までに直接または郵送で都市計画課へ ※公述人がいない場合は、公聴会には行いません。傍聴希望の方は、事前に開催の有無を確認してください。

◎問合せ まちづくり推進調整課推進担当 ☎5984・4758

■東京都シルバーバスの負担料金の減額措置を行います
東京都シルバーバスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。平成23年度の特例区民税が課税の方で、22年分の合計所得金額が125万円以下の方を対象に、シルバーバスの負担料金を千円に減額します。詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ (株)東京バス協会 ☎53008・6950 (月)金曜午前9時〜午後5時(祝休日を除く)、東京都在宅支援課 ☎320・4177

■都税の納付は口座振替で
固定資産税・都市計画税、個人事業税の納付は口座振替が便利です。金融機関や郵便局の窓口で申し込んでください。

▽問合せ 東京都納税推進課 ☎5912・7520

■平成23年度固定資産税に係る土地・家屋の価格などがご覧になれます
▽対象 区内に土地・家屋をお持ちの方 ※本人確認ができる物をお持ちください。▽期間 6月30日(木)までの午前9時〜午後5時(土・日曜、祝日を除く)▽ところ 問合せ 練馬都税事務所(豊玉北6の13の10) ☎993・2261

練馬区情報番組
**ねりま
ほっと
ライン**
4月の放送内容

【1日〜15日】…○東北関東大震災特集(区内の被害状況、今後の災害対策について)
【16日〜30日】…○東北関東大震災特集(内容は、状況により変動)
毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ・ジェイコム東京で放送中。 ※区ホームページ「練馬区情報番組」でもご覧になれます。
▷問合せ 報道係 ☎5984-2693

認証保育所の保育料を助成

区は、認証保育所にお子さんを入れていらっしゃる方の負担を軽減するため、保育料を助成しています。

▽対象 区内在住で、区内の認証保育所と月160時間以上利用する契約を行い、保育料を納入した保護者 ※一時保育は除きます。▽助成額(入所児童1人当たり) 0歳:月2万円、1〜2歳:月1万5千円、3歳以上:月1万円

※年齢は4月1日現在の満年齢です。▽申請書の配布場所 区内の認証保育所、総合福祉事務所【光が丘(光が丘区民センター2階)、石神井(石神井庁舎3階)、大泉(大泉学園ゆめりあ1〜4階)】、保育課(区役所本庁舎10階)

※区ホームページ「子育て」からも取り出せます。▽申請書に必要事項を記入の上、入所日から30日以内に直接または郵送で、保育課保育助成係 ☎5984・5845へ ※毎年度更新が必要です。 ※転園した場合は、再度申請が必要で、

里帰り出産などをする妊婦の方への健診費用の助成額を変更

区は、里帰り出産などで東京都外の医療機関で妊婦健康診査・超音波検査を受けた場合、掛かった費用(保険適用外のものに限る)を助成しています。

▽対象 運転免許証をお持ちの方 ※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。▽とき 4月29日(祝)・30日(土)午前9時〜午後5時【2日制】▽ところ 区役所東庁舎4階など▽定員 12名(抽選)

▽費用 1万1千500円(区内在住の方、区内の福祉有償運送団体所属の方は6千500円)▽申込 直接または電話、ファクスで申込用紙を請求の上、4月18日(必着)までに練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎4階) ☎3992・5600、Fax ☎3994・1224へ ※申込用紙はホームページ(<http://www.neri-shakyo.com>)からも取り出せます。

区立特別養護老人ホームなどを民営化します

区は、平成16年に策定した「委託化・民営化方針」に基づき、4月から全ての区立特別養護老人ホーム(田柄・富士見台・関町・大泉)と併設のデイサービスセンターを民営化します。民営化後の運営は、社会福祉法人練馬区社会福祉事業団が行います。

▽問合せ 高齢社会対策課施設係 ☎5984・45

障害者や高齢者の送迎を行う有償運送ボランティアになるための講習会です。講習会では講義や乗降介助の実習、車を使った実習などを行います。

▽対象 運転免許証をお持ちの方 ※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。▽とき 4月29日(祝)・30日(土)午前9時〜午後5時【2日制】▽ところ 区役所東庁舎4階など▽定員 12名(抽選)

▽費用 1万1千500円(区内在住の方、区内の福祉有償運送団体所属の方は6千500円)▽申込 直接または電話、ファクスで申込用紙を請求の上、4月18日(必着)までに練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎4階) ☎3992・5600、Fax ☎3994・1224へ ※申込用紙はホームページ(<http://www.neri-shakyo.com>)からも取り出せます。

光が丘地区の地区計画原案などがご覧になれます

光が丘地区地区計画原案と光が丘一団地の住宅施設の変更(廃止)原案の内容がご覧になれます。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会と公聴会を開催します。

▽縦覧・意見書の提出期間 4月19日(火)までの午前8時30分〜午後5時15分(土・日曜を除く)▽縦覧・意見書の提出場所 都市計画課(区役所本庁舎16階) ※原案は、光が丘区民事務所(光が丘2の9の10)で行う男女共同参画(10)で行う男女共同参画の仕事と子育ての両立、女性の健康などをテーマにした講座の企画・運営▽委託料 1講座につき、1万円または2万円(保育を行う場合は加算あり)▽募集数 4

男女共同参画センターの講座を企画・運営する団体を募集

▽対象 代表者が区内在住・在勤(在学)の16歳以上で、主に区内で活動する団体▽講座実施期間 8月1日(月)〜来年3月31日(土)▽内容 男女共同参画センター1える(石神井町8の10)で行う男女共同参画の仕事と子育ての両立、女性の健康などをテーマにした講座の企画・運営▽委託料 1講座につき、1万円または2万円(保育を行う場合は加算あり)▽募集数 4

説明会
4月3日(日)午前10時〜

ボランティア

▽対象 区内在住・在学の方
▽場所 次の①〜③のいずれかのリサイクルセンター ①豊玉上2の22の15 ②豊玉上2の22の15 ③豊玉上2の22の15
▽問合せ 豊玉リサイクルセンター ☎5999・3196

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。郵送申込の場合は、1人1通に限ります。区内在住でない方は、勤務先や学校の住所を記入してください。凡例：①対象、②時、③場所、④内容、⑤講師、⑥出演、⑦定員、⑧参加費(記載のないものは無料)、⑨持ち物、⑩企画、⑪申し込み、⑫問合せ

講座・講演会

春休み顕微鏡講座

小学生 4月5日(火)午前10時～正午 春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16) 定員15名(申込順) 費10円(保険料) 色鉛筆 電話で春日町リサイクルセンター ☎3926-2501へ

音楽練習室利用講習会

中学生以上で職業音楽家でない方 4月9日(土)午前10時～正午 南大泉青少年館(南大泉1-44-7) バンド演奏ができる音楽練習室の利用登録者になるための講習 定員15名(申込順) 電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、南大泉青少年館 ☎3924-3500・Fax 3924-3302へ

早朝の植物観察会

4月10日(日)午前8時～9時30分 花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) 周辺の公園 園解説を聞きながら季節の植物を観察 定員20名(申込順) 電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402へ

生ごみを土にかえる

16歳以上の方 4月10日(日)午後1時～3時 春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16) 腐葉土などを使った生ごみ堆肥の作り方を実習で学ぶ 定員15名(申込順) 電話で春日町リサイクルセンター ☎3926-2501へ

ダンス・オープン・スクール

中学生～おむね30代の方 4月10日(日)、5月8日(日)午後6時～8時 ④4月26日(火)、5月24日(火)、6月28日(火)午後7時～9時 ※1日だけの参加も可。 春日町青少年館(春日町4-16-9) ☎3998-5341 ヒップホップなどフリーダンスを学ぶ ダンスインス

トラクター／湖都美 上履き 当日会場受け付け

簡単、すっきり！ 楽チン掃除術

4月15日(金)午後1時30分～3時30分 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) 環境に優しく衛生管理もできる洗剤の使い方を学ぶ 花王株消費相談室主任／持斎康弘 定員40名(申込順) 電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ

草団子を作って食べよう

小学生と保護者 4月17日(日)午後1時～3時 春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16) ヨモギを使った草団子を作る 定員15名(申込順) 費10円(保険料) エプロン、三角巾 電話で春日町リサイクルセンター ☎3926-2501へ

端午の鯉(こい)の置き飾り作り

15歳以上の方 4月18日(月)午前10時～午後3時 春日町リサイクルセンター 定員16名(抽選) 布、綿など 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8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へ

重曹・石けん・ビネガー(酢)でお掃除

4月19日(火)午前10時～正午 春日町リサイクルセンター 体や環境に優しい掃除方法を学ぶ 定員20名(抽選) 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9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へ ※保育室(6か月以上の未就園児)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。

庭木の剪定(せんてい)講習会

初心者 4月22日(金)午前9時30分～11時30分 花とみどりの相談所、四季の香公園(光が丘6-2-1) 庭木の手入れの基礎を学び、公園の樹木で実習(雨天時は室内で簡単な実習) 園家／千葉一弘 定員40名(抽選) 往復ハガキに①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤実習したい樹木(ツバキ・モッコク・モチノキのいずれか)を記入の上、4月7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へ

高齢者のための脳と健康講座

4月30日(土)午後2時～3時30分 関区民センター(関町北1-7-2) 脳と健康と認知症について学ぶ 富田いきいきクリニック院長／富田修一 定員50名(申込順) 直接または電話で関高齢者センター(関区民センター内) ☎3928-1987へ

スポーツ

初心者スポーツ教室

①～⑤とも 往復ハガキに①教室名(①～⑤の別。①④は②③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学校名・学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、4月11日(必着)までに区役所内スポーツ振興課 係 ☎5984-1947へ

①キャッチバレーボール

小学生 4月23日(土)、5月7日(土)・大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ⑤5月14日(土)・21日(土)・平和台体育館(平和台2-12-5) いずれも午後4時～6時【2日制】 定員各100名(抽選) 費20円(保険料)

②バレーボール

15歳以上の方(中学生を除く) 4月28日～6月9日の毎木曜午前10時～正午【5月5日を除く。6日制】 総合体育館(谷原1-7-5) 定員50名(抽選) 費500円(保険料など)

③ソフトテニス

中学生以上の方 ※中学生は保護者同伴。 5月7日～21日の毎土曜午前9時～正午【予備日28日。3日制】 豊玉中公園庭球場(豊玉中4-1-17) 定員60名(抽選) 費1回500円(保険料、ボール代など)

④ゴルフ

15歳以上の女性(中学生を除く) 5月9日～7月11日の毎月曜午後3時～4時30分・中村ゴルフクラブ(中村南3-20-20) ⑤5月12日～7月14日の毎木曜午前10時～11時30分・学園ゴルフセンター(大泉町3-26-22)【10日制】 定員各20名(抽選) 費12,480円(保険料、ボール代など)

⑤バドミントン

15歳以上の方(中学生を除く) 5月12日～6月16日の毎木曜午前10時～正午【6日制】 大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) 定員50名(抽選) 費2,500円(保険料、シャトル代)

ベルデ(少年自然の家)

(軽井沢・下田・武石・岩井)

〈ベルデの利用申し込みの受け付けを中止します〉

3月11日に発生した東北関東大震災の影響により、7月20日(木)までのベルデ(軽井沢・下田・武石・岩井)の利用申し込みの受け付けを中止します。

今後の利用申し込みについては、後日、区報や区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「保養施設」でお知らせします。

旅行サービスコーナー ☎5984-1234



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。

花とみどりの展示会

生け花・茶花展 4月8日(金)～10日(日)午前9時～午後5時(10日は午後4時まで) 園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402

ミニガイド

JA東京あおばの催し 花・植木・野菜即売会 4月2日(土)・3日(日)午前10時～午後4時 石神井支店(石神井町5-11-7) 園石神井地区振興センター ☎3995-4955 光が丘清掃工場個人見学会 4月9日(土)午後1時30分～3時 光が丘清掃工場(光が丘5-3-1) 定員50名(申込順) 4月7日(木)までに電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311へ

区民健康医学講座「放射線被ばくのウソ・ホント」

4月23日(土)午後3時～4時 マグノリア横山ビル(高野台1-8-9) 定員100名(申込順) 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18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へ

SSC大泉のスポーツ教室

①②とも 大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) など 費月3,500円 電話またはファクスで①教室名(①②の別)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、SSC大泉 ☎Fax3921-1300へ(問い合わせは月～土曜午前9時～午後5時(祝休日を除く))

①チャレンジスポーツ教室 小学生以上の方 5月7日～来年3月31日の土曜午前9時30分～11時30分【32日制】 ②バスケットボール、水泳、サッカー、陸上、グラウンドゴルフなど 定員30名(申込順) ③さわやかリズム体操 18歳以上の方 毎木曜午前10時40分～11時40分 定員20名(申込順)

④フットサル教室 幼児～高校生 ※保護者の参加も可。 毎土曜午前9時30分～正午 費入会金1,000円、月3,000円(保護者は月4,000円) 往復ハガキに①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、4月11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へ(問い合わせは月・水・金曜午前中)

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。 ①さあ、みんなで田んぼ体験 幼児～中学生と保護者 5月22日(日)午前9時～午後5時 瑞玉見町 定員20組(申込順) 費1人1,000円(保険料など) ※交通費実費。 電話でNPO法人練馬発心会・むし・自然フォーラム・横倉 ☎3920-7124へ 園学び支援係 ☎5984-2438

春の区民文化祭

①②④練馬公民館(豊玉北6-8-1) ③⑤練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ⑥石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) 練馬公民館 ☎3991-1667 ①俳句大会 4月10日(日)午前11時～午後4時30分 俳誌「鶴」主宰/星野麦丘人他 ※当日参加は午後1時まで受け付け(費1,000円) 未発表の雑詠3句。 ※欠席投句の希望者は、1,000円分の切手を同封の上、封書で4月9日(必着)までに ☎178-0064 南大泉3-27-18-706 會田溪泉へ。 ②いけ花とお茶の会 4月16日(土)・

17日(日)午前10時～午後4時 ※茶席は17日のみ。当日参加可(費2席1,000円)。

③民謡大会 4月17日(日)午前10時～午後7時30分

④詩吟剣舞詩舞大会 4月24日(日)午後2時～4時15分

⑤洋舞 春の祭典 4月24日(日)午後4時～7時

⑥川柳大会 4月29日(日)午前10時30分～午後5時 ※当日参加は午後0時45分まで受け付け(費1,000円) 兼題「三」「ポスト」「浮く」「自慢」で3句以内(席題は当日発表)。 ※欠席投句の希望者は、1,000円分の定額小為替を同封の上、封書で4月11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長・澤幡勝男へ。

リサイクルマーケット

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。 ①出店申込 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 ②問合せ 申込先または清掃リサイクル課普及啓発係 ☎5984-1448 ③北町ふれあい公園(北町2-17-6) 4月10日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) ☎179-0081 北町2-15-15 カトレア会 ☎090-6717-3944(先着20店) ④こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4) 4月16日(土)午前10時～午後2時(雨

天23日) ☎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)

⑤和田堀公園(石神井町1-1-11) 4月17日(日)午前9時30分～午後1時(雨天24日) ☎177-0041 石神井町1-3-7 齊藤理子 ☎3997-4333(先着50店)

⑥さくらの辻公園(上石神井3-19-10) 4月24日(日)午前9時～正午(雨天中止) ☎177-0045 石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選100店)

⑦平成つつじ公園(練馬1-17-6) 4月24日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ☎176-0001 練馬2-13-6-203 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

⑧秋の陽公園(光が丘2-5-2) 5月1日(日)午前10時～午後1時(雨天3日) ☎178-0065 西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎090-4759-1483(先着150店)

朝・夕・青空市

江古田いちば通り商店街 4月1日(金)午前10時～午後7時 園南部 ☎3991-2340

大門通り商店街 4月9日(土)午前10時～午後6時 園今野 ☎3992-3914

富士見台駅前通り 4月10日(日)午前7時から(雨天中止) ※商品がなくなり次第終了。 園大内 ☎3825-1144

光が丘IMA南館前 4月10日(日)午前10時～午後4時 園北中 ☎3995-4924

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。郵送申込の場合は、1人1通に限ります。区内在住でない方は、勤務先や学校の住所を記入してください。凡例：●対象、●時、●所場所、●内容、●講師、●出演、●定員、●参加費(記載のないものは無料)、●持ち物、●企画、●申し込み、●問合せ

PLATFORM2011

浜田涼／小林耕平／鮫島大輔 展

距離をはかる

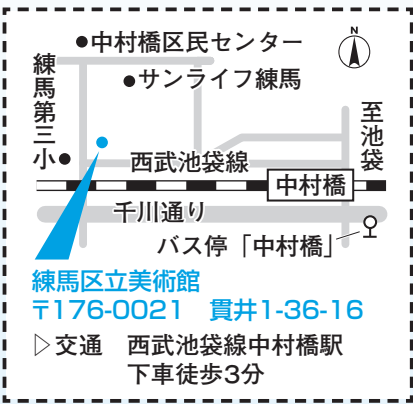


鮫島大輔
「big flatball
2010_1」
2010年
(平成22年)
アクリル絵具・
アクリル球
直径50cm

4月16日(土)～5月29日(日) 午前10時～午後6時(入館は午後5時30分まで) ※月曜休館。

「PLATFORM (プラットフォーム)」は現代美術により親しんでいただくための展覧会です。

2回目となる本展では、「私と世界との距離感」をテーマとして、浜田涼の写真53点、小林耕平の映像作品8点、鮫島大輔の絵画28点を紹介します。



●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 ※障害のある方と20名以上の団体は割引あり。

会期中の催し ※観覧券が必要です。

- 1～5とも所練馬区立美術館1～4当日会場受け付け
- 5往復ハガキまたは電子メールで①催し名(①A②Bの別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、4月30日(必着)までに練馬区立美術館へ ※1通で①A2名②お子さん2名と保護者1名まで応募可。
- 1ギャラリートーク(出展作家による作品解説)
 - 時A 4月16日(土)B 24日(日)午後3時～4時C 5月7日(土)午後4時～5時
 - 時A 鮫島大輔 B 浜田涼 C 小林耕平
- 2パフォーマンス「運送としょうゆとかぐや姫と先生とライオンと吉田くん」
 - ハードコアバンド「core of bells」と小林耕平氏によるパフォーマンスです。
 - 時 4月23日(土)・5月7日(土)午前11時30分～午後3時30分

- 3パフォーマンスライブ「near, far, near, far」
 - 踊り手の東山佳永と作曲家の橋本和昌によるパフォーマンスライブです。
 - 時 4月17日(日)午後2時～2時30分
- 4トークショー「それぞれの距離感」
 - 3人の出展作家によるトークショーです。
 - 時 4月23日(土)午後4時～5時30分
- 5鑑賞プログラム「もののかたち」
 - ①拡大! 美術館…②小学2年以上の方③5月14日(土)午後1時30分～2時30分④作品に描かれたものを言葉に変換する⑤5名(抽選)
 - ⑥トコトコ美術館…⑦3歳児～小学1年生と保護者⑧5月14日(土)午後3時～4時⑨作品鑑賞、読み聞かせ、工作⑩5組(抽選)

◎ところ・問合せ 練馬区立美術館(左上の図参照) ☎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、当事者間で行ってください。※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

- ◆JリーグコーチによるFC東京サッカー教室 4月2日①午前9時～10時15分(小学1～3年生)②午前10時30分～正午(小学4～6年生) 石神井東小 ①②とも参加費300円 NPO法人コレガ・中山☎080-5538-4486
- ◆書道(漢字・かな・実用書・ペン字・インテリア書道など) 主に①第1・3火曜②第2・4火曜午前9時30分～正午、③月1回土曜午後1時30分～3時30分 ①サンライフ練馬②勤労福祉会館③東大泉中央地域集会所 ①～③とも入会金500円 月会費①②3,000円③1,500円 網☎090-8436-4028(要予約)
- ◆フランス語入門 パ・ザ・パの会 毎木曜午後6時～6時50分 サンライフ練馬 入会金3,000円 月会費3,000円 加藤☎3998-2746
- ◆英会話 イーコム の会 月3回月曜午前10時30分～正午 石神井公園区民交流センター3階 外国人講師が指導 月会費4,500円 鮫島☎090-2413-1174(要予約)
- ◆硬式テニス G・T・C 初心者～中級者の社会人対象 ①毎水曜②毎日曜午後7時～9時 光が丘公園など ①②とも入会金2,000円、月会費500円、会費1回1,000円 小野寺☎3977-7618(要予約。午後7時～10時)

- ◆フラダンス会・カイヒ 45歳以上の女性対象 月3回金曜午後2時～3時30分 小竹地域集会所など 月会費4,500円 西村☎090-3876-5372(要予約)
- ◆一技一芸の会専門手芸講習会 ①4月10日(カーネーションのシャドーボックス)②5月8日(デコパージュけんなど)③6月12日(ペーパークイリング) いずれも午後1時～3時30分 男女共同参画センターえーる ①～③とも参加費100円 材料費①1,000円②500円③1,155円 伊藤☎Fax3924-1465(要予約)
- ◆高齢者水泳体験会(水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 ①4月8日②15日③22日午前11時～午後1時 平和台体育館 ①～③とも参加費無料、保険料100円 シルバースイミングクラブ平和台・横田☎3993-4523(要予約。午後6時～9時)
- ◆タイ料理サークル・ディーディー1日教室(グリーンカレーなど) ①4月26日②28日午前11時～午後2時 ①勤労福祉会館②練馬公民館 ①②とも参加費500円、材料費2,000円 例会…月2回主に木曜午前11時～午後2時 練馬公民館など 入会金200円 会費1回1,000円 材料費実費 西大路☎Fax6795-2893(要予約。午後7時以降)
- ◆健康体操自強衛 月4回①火曜午後2時～3時30分②木曜午後1時30分～3時 ①上石神井地域集会所②春日町地域集会所 ①②とも月会費2,500円、年会費3,000円 初回は無料体験可(社)自強衛普及会所属・横山☎3928-3737(午後6時以降)
- ◆書道(楷・行・草) 激雲会練馬第2・4土曜午前10時～正午 桜台地域集会所 入会金2,000円 月会費2,000円 稲岡☎3994-7803
- ◆元氣ストレッチ ①毎水曜午後1時～2時30分②毎土曜午前10時30分～正午 ①田柄地区区民館②春日町地域集会所 ①②とも入会金3,000円、会費1回700円 茂木☎090-2324-0703

- ◆伝統俳句 練馬豊玉句会 初心者対象 第2・4水曜午後1時30分～3時30分 小竹地域集会所 講師 春耕同人/小菅高雪 会費1回600円 東京近郊へ日帰りの吟行あり 赤迫☎5241-8231
- ◆書道(漢字・かな) めくいの会 第1・3水曜午前10時～正午 貫井地区区民館 月会費2,000円 川端☎Fax3926-2433
- ◆①親子遊び教室②里山体験 自然体感塾ワンダースクール 小学生以下のお子さんと保護者対象 月1回主に日曜午前10時に東京近郊で活動 入会金1家族4,000円 年会費1人1,000円 参加費1回①1人1,000円(3人以上の家族は3,000円)②1人500円 太田☎Fax3921-6994(要予約)
- ◆ラウンドダンス無料講習会 中高年齢の女性対象 4月5日午後6時～7時30分 貫井地区区民館 例会…中高年齢の女性対象 毎火曜午後6時～7時30分 貫井地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 井東☎3998-1099
- ◆シャンソン・カンツォーネ・声楽の会 ①月2回月曜②月4回月曜午後1時30分～3時30分(グループ)③月2回で都合の良い時間(個人) 総合教育センターなど ①～③とも入会金2,000円、教材費月1,500円 月会費①③3,000円②4,000円 小平☎5393-6808(要予約)
- ◆親子リトミック体験会 4月14日①午前10時～10時40分(1歳6か月児)②午前10時50分～11時30分(2歳児)男女共同参画センターえーる ①②とも参加費200円 例会…平成20年4月～21年9月生まれのお子さん対象 月2回木曜③午前10時～10時40分④午前10時50分～11時30分 男女共同参画センターえーる ③④とも入会金2,000円、月会費2,000円 アンダンテ・大久保☎Fax3995-2804(要予約)
- ◆練馬漢詩の会(晩唐の詩人、杜牧など) 初心者対象 第1・3木曜午前10時～正午 石神井庁舎など 講師 漢文学者/福田稔 月会費2,000円 テキスト代実費 中村☎Fax3996-0281

- ◆絵画(油彩・水彩・パステル) 紫紅会 月3回土曜午後6時～9時 総合教育センター 講師 古長瑠子 月会費3,000円 年会費3,600円 初めの1か月は無料体験可 荻原☎3931-7729(要予約。午後6時以降)
- ◆硬式テニス ジャムホースTC 毎土・日曜・祝日午後1時～5時 土支田庭球場など 入会金2,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 鈴木☎3992-2348(午後6時～9時)
- ◆どらごんテニスクラブ 中級程度の中高年齢者対象 毎水曜午前11時～午後1時 土支田庭球場 会費1回200円 高野☎5387-3584(要予約。午後6時～9時)
- ◆練馬篆刻同好会 第2・4火曜午後1時30分～4時 練馬公民館 講師 高橋果山 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 森田☎5998-8268
- ◆ストレッチ・玄米ダンベル Club 木曜会 50～70代の方対象 月3回木曜午前10時～11時30分 東大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 4月7日・14日・21日は無料体験可 佐々木☎3921-6823(要予約)
- ◆中国健康法 春日気功の会 月4回火曜午前10時～11時30分 春日町地域集会所 入会金1,000円 月会費3,500円 安藤☎3577-0277(要予約)
- ◆パソコンボランティア公開講座(講演会、パソコン講座、朗読劇) 4月2日午前10時～午後0時30分 区役所本庁舎20階 講師 関和子 参加費500円 NPO法人練馬ぼぼらん・中村☎3995-4463
- ◆朗読を楽しむ ういろう会 月1回水曜午前10時～正午 関区民センター 講師 俳優/内木英二 入会金1,000円 月会費1,000円 富澤☎3922-6885
- ◆柔道 頼秀会 年長児以上の方対象 毎水・金曜午後6時45分～8時45分 開進第一中 入会金2,000円 月会費1,500円(高校生以上の有段者は1,000円) 中島☎080-3525-4738

- ◆健康体操 50～70代の方対象 毎水曜午前10時～11時30分 都営石神井町8丁目集会所 入会金1,000円 月会費2,500円 4月6日・13日・20日は無料体験可 小松☎3996-6658(要予約)
- ◆手編み(アフガン編み・棒針・かぎ針) 初心者・中高年齢者対象 ①第1・3木曜午前10時～正午②第2・4火曜午後1時～3時 光が丘地区区民館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 高崎☎3939-1531(要予約)
- ◆子どもと母の音楽無料体験会 3・4歳児対象 4月8日・15日午後4時10分～5時 光が丘地区区民館 例会…3・4歳児対象 月3回金曜午後3時10分～4時または午後4時10分～5時 光が丘地区区民館 入会金1,000円 月会費3,000円 パンピーニ・田中☎3976-7772(要予約)
- ◆ハイキング・登山 わかば歩こう会 中高年齢者対象 月4～5回程度都内近郊で活動、2か月に1回男女共同参画センターえーるで企画会議 入会金1,000円 年会費3,000円 交通費実費 初回は無料体験可 高橋☎3970-9312
- ◆ベビー・親子体操、成人の3B骨盤パレエクスサイズ ①④1歳7か月以上の未就園児と母親②③成人女性⑤8か月～1歳6か月児と母親 毎月曜①午前9時40分～10時30分②午前10時50分～正午、③毎火曜午前9時50分～11時、毎水曜④午前9時45分～10時35分⑤午前10時45分～11時30分 ①②春日町青少年館③光が丘区民センター5階など④⑤光が丘区民センター2階など 入会金①④⑤2,500円②③1,000円 月会費①④⑤2,000円②③2,500円 初回は無料体験可 高橋☎090-5416-8599(要予約)
- ◆書道(漢字・かな) 紅秋会 ①第1～3水曜午後1時15分～3時(初心者)、第1～4水曜②午後3時～4時30分(5歳児～小学生)③午後4時30分～6時(小中学生) 土支田地域集会所 ①～③とも入会金1,000円、月会費3,500円 小柴☎Fax5934-0919

練馬区保健所(〒176-8501豊玉北6-12-1 区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(〒176-0012豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11) ☎3931-1347
光が丘保健相談所(〒179-0072光が丘2-9-6) ☎5997-7722 石神井保健相談所(〒177-0041石神井町7-3-28) ☎3996-0634 関保健相談所(〒177-0052関町東1-27-4) ☎3929-5381
大泉保健相談所(〒178-0061大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217 ※受け付けは午前8時30分～午後5時。

凡例: 図…対象、時…時、所…場所、図…内容、講…講師、定…定員、費…参加費、持…持ち物、申…申し込み、問…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

4月の母親学級の開催を中止します
ねりま区報3月21日号8面に掲載した保健相談所(豊玉・光が丘・石神井・関)の「4月の母親学級(平日3回コース)」は、東北関東大震災への対応のため、事業の開催を中止します。
図各保健相談所

区民健康づくりセミナー 6/18(土)
高齢者に多い皮膚の病気
6月18日(土)午後2時～4時20分 練馬区医師会館(高野台2-23-20) 図講義 東京都健康長寿医療センター皮膚科副部長/種井良二 定員150名(申込順) 図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15日(必着)までに 〒177-8508高野台2-23-20 練馬区医師会 Fax 3997-7511へ 図練馬区医師会 ☎3997-7500、区役所内健康推進課庶務係 ☎5984-2482

放射線や放射能に関する相談窓口をお知らせします
福島第一原子力発電所の放射能漏れ事故に伴い、東京都内でも微量の放射性物質が測定されています。
区民の皆さまには、正しい情報に基づく行動をしていただきますようお願いいたします。
なお、水道水や農畜産物など放射能汚染に関する相談については、下記窓口にお問い合わせください。
問合せ
●水道水や農畜産物の放射能検査などについて…原発事故による食品の放射能汚染に関する都民向け臨時相談窓口 ☎5320-4657 (平日午前9時～午後6時)
●健康に関する相談について…各保健相談所
●東京都内の環境放射線量や水道水中の放射能の測定結果について…東京都健康安全研究センター ☎3363-3231 にお問い合わせいただくか、ホームページ (http://www.tokyo-eiken.go.jp/) をご覧ください

「脳の健康度テスト」をしてみませんか?
「脳の健康度テスト」は、健康な方が自分の記憶力などを知るために行うテストです。なお、テスト受講者は、パソコンで冊子作りを行い、認知症予防を図る「みんなでわくわく脳力アッププログラム」に参加することもできます。
図次の①～③の全てに当てはまる方
①4月1日現在で65～79歳②介護保険の要支援・要介護認定を受けていない③認知症と診断されていない 図4月19日(火)・26日(火)午前10時～正午【2日制】
所石神井公園区民交流センター3階(石神井町2-14-1) 定員100名(申込順)
図電話で認知症対策係 ☎5984-4597へ
4/19(火)・26(火) 石神井公園区民交流センター3階

年に一度は 狂犬病の予防注射をお忘れなく
生涯登録も受け付けます
区は、4月に狂犬病予防集合注射を行います。生後91日以上の犬は、毎年1回の狂犬病予防注射と生涯1回の登録が義務付けられています。 ※ペット動物無料相談コーナーも設けます。
図所下表の通り 図狂犬病予防注射…3,550円(注射料金3,000円、注射済票交付手数料550円) 生涯登録…3,000円 ※釣り銭のないようにお願いします。
●会場で受けられない方へ
狂犬病予防注射…動物病院などで注射を済ませ、証明書をもらってください
その証明書を保健相談所、生活衛生課(区役所東庁舎6階)に提示し、注射済票の交付を受けてください(注射料金は動物病院などにより異なります。注射済票の交付手数料は550円です)。
生涯登録…区民事務所、出張所、保健相談所、生活衛生課で受け付けています(登録料は3,000円)。 ※犬が死んだ場合や、区内に転入・転居した場合も前記の生涯登録窓口へ届け出が必要です。
図生活衛生課管理係 ☎5984-2483

4月の休日医療関係機関
必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。
図地域医療課 ☎5984-4673
◆休日急患診療所
小児科 練馬区夜間救急子どもクリニック(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します。
内科・小児科 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
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
歯科 練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956
石神井歯科休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424
◆休日診療当番医療機関
練馬総合病院(旭丘1-24-1) ☎5988-2200
造生会スズキ病院(栄町7-1) ☎3557-2001
栗林胃腸科外科(石神井町7-14-5) ☎3904-3215
島村記念病院(関町南4-21-21) ☎3928-0071
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10) ☎3922-0262
川満外科(東大泉6-34-46) ☎3922-2912
◆医療機関案内
東京都保健医療情報センター(医療機関案内ひまわり) ☎5272-0303 (毎日24時間自動応答)
◆休日診療当番接骨院(9:00～17:00) ※認め印を持参してください。
3日 小間沢接骨院(早宮4-16-6) ☎5999-1550
仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21) ☎3970-0550
池島接骨院(関町北2-31-7) ☎3920-5556
10日 あおい接骨院(北町2-25-11) ☎3550-3250
大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232
永昌接骨院(上石神井3-6-29) ☎3997-7786
17日 三晴接骨院(小竹町2-8-8) ☎3958-4325
仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21) ☎3970-0550
石神井接骨院(下石神井4-27-7) ☎3996-5683
24日 町田接骨院(桜台3-14-14) ☎3991-2475
沢田接骨院(富士見台2-17-22) ☎3990-1818
赤坂接骨院(関町北1-26-7) ☎3920-4021
29日 桶谷整骨院(桜台4-1-6) ☎3948-7665
長井接骨院(高野台1-5-12) ☎3904-7481
たかつか接骨院(東大泉4-24-1) ☎3978-1127

実施日 実施会場
4月11日(月) 午前10時～正午 午後1時30分～3時30分
4月11日(月) ガラクタ公園(貫井4-2-20) 豊玉公園(豊玉北6-8-3)
4月12日(火) 中村公園(中村北3-6-1) 北保健相談所
4月13日(水) 高稲荷公園(桜台6-40-1) 北町あおば公園(北町2-41-17)
4月14日(木) 東京都石神井学園(石神井台3-35-23) 石神井庁舎

平成23年度の健診予定をお知らせします

健診を受けましょう



毎日を健やかに過ごすためには、定期的に健康診査を受けて、自分の体の状態を知ることが大切です。23年度に区が実施する健康診査などの年間予定は下表の通りです。毎年1回、健康診査を受けて、健康な毎日を過ごしましょう。

▷問合せ 練馬区保健所成人保健係 ☎5984-4669

健康診査の案内をお送りします

次の方の健康診査は、区が行います。

- 30代の方 ●練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方 ●75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・樺太残留邦人の方 ●65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

対象となる方には、健康診査の案内を誕生日により3回に分けて郵送します(4～7月生まれ…5月下旬、8～11月生まれ…6月下旬、12～3月生まれ…7月下旬)。

がん検診の案内をお送りします

区が実施する健康診査の対象となる方には、前記の健康診査の案内と一緒にがん検診の案内を郵送します。区が実施する健康診査の対象となら

ない方には、誕生日により2回に分けて郵送します(4～9月生まれ…8月下旬、10～3月生まれ…9月下旬)。

30代の方の健康診査とがん検診は案内が届く前から受診できます

30代の方の健康診査とがん検診の案内は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、練馬区保健所

でも配布します。いずれも受診期間内であれば、案内が郵送で届く前から受診できます。

子宮頸(けい)がん・乳がん検診の無料クーポン券をお送りします

対象となる方に、6月中旬にクーポン券を郵送します(子宮頸がん検診…23年3月31日現在、20・25・30・35・40歳の女性、乳がん検診…23年3月31日現在、40・45・50・55・60歳の女性)。

23年度各種健康診査・がん検診予定表

事業名	対象(注2)	受診期間	実施場所(注3)	申し込み方法	自己負担金(注4)	内容	
30歳代健康診査	30代の方	6～11月	健康診査室、練馬区医師会医療健診センター	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み			
練馬区国民健康保険特定健康診査・特定保健指導	練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方	健康診査の案内に同封の受診券に記載されている受診期間	40～64歳 健康診査室、練馬区医師会医療健診センター 協力医療機関	案内が届いたら、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	300円	問診、身体計測、腹囲計測、理学的検査、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査など ※医師が必要と認める方には、眼底検査を行います。 ※65歳以上の方には、胸部エックス線撮影を行います。 ※練馬区国民健康保険特定健康診査・医療保険未加入者健康診査(75歳未満のみ)で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の可能性が高い方には、医師や保健師などによる保健指導を行います。	
75歳健康診査	75歳の方		65～74歳 協力医療機関	案内が届いたら、直接、医療機関へ申し込み			
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちの方						
医療保険未加入者健康診査・保健指導	生活保護を受給している40歳以上の方、中国・樺太残留邦人の方						
生活機能評価健康診査	23年4月1日現在、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方			協力医療機関	案内が届いたら、直接、医療機関へ申し込み		無料
肝炎ウイルス検診(注1)	30歳以上で過去に同様の検査を受けたことがない方	6～3月	健康診査室、練馬区医師会医療健診センター	電話で練馬区医師会医療健診センター ☎5923-1771へ申し込み	無料	血液検査(B型・C型肝炎ウイルス)	
がん検診	胃がん検診	30歳以上の方	保健相談所、健康診査室、練馬区医師会医療健診センター	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	400円	胃部エックス線撮影 ※食道撮影は行いません。 ※バリウムを飲みます。	
	肺がん検診(注1)	40歳以上の方	健康診査室、練馬区医師会医療健診センター	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	300円(かくたん細胞診検査を併せて受けると600円)	胸部エックス線撮影 ※必要な方には、かくたん細胞診検査を行います。	
	大腸がん検診(注1)	30歳以上の方	協力医療機関	直接、医療機関へ申し込み	100円	便潜血反応検査(自宅採取2日法)	
	前立腺がん検診(注1)	60・65歳の男性	健康診査室、練馬区医師会医療健診センター	電話で練馬区医師会医療健診センターへ申し込み	300円	血液検査(腫瘍マーカー検査)	
	子宮がん検診	20歳以上で22年度に受診していない女性	通年	協力医療機関	直接、医療機関へ申し込み	700円(体部細胞診検査を併せて受けると1,000円)	問診、視診、内診、頸部(けいぶ)細胞診検査 ※医師が必要と認める方には、体部細胞診検査を行います。
	乳がん検診	40歳以上で22年度に受診していない女性	通年	協力医療機関、練馬区医師会医療健診センター	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	900円	問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)検査
歯科健康診査	成人歯科健康診査	30・40・45・50・60・70歳の方	協力歯科医療機関	直接、歯科医療機関へ申し込み	500円	問診、口腔(こうくう)内診査、歯磨き指導など	
	妊婦歯科健康診査	妊娠中で母子健康手帳をお持ちの方			無料		
眼科(緑内障等)健康診査	50・55・60・65歳の方	6～11月	指定眼科専門医療機関	直接、眼科専門医療機関へ申し込み	900円	問診、屈折・矯正検査、眼圧検査など ※医師が必要と認める方には、眼底検査を行います。	

注1 ①肝炎ウイルス②前立腺がん③肺がん④大腸がん検診は、健康診査室・練馬区医師会医療健診センター・協力医療機関で区が実施する健康診査受診時に同日受診することもできます(③は一部協力医療機関を除く)。①②は健康診査の受診場所で申し込んでください。③④は健康診査の申込時に併せて申し込んでください。
 注2 対象の年齢は、24年3月31日(現在の年齢です(生活機能評価健康診査を除く))。
 注3 ①協力医療機関②協力歯科医療機関③指定眼科専門医療機関の一覧は、6月1日(水)から(④は4月1日(金)から)、区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、練馬区保健所で配布します。また、区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」でもご覧になれます。
 注4 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、案内をご覧ください。

練馬区保健所(区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(豊玉北5-15-19) 北保健相談所(北町8-2-11) 光が丘保健相談所(光が丘2-9-6)
 石神井保健相談所(石神井町7-3-28) 関保健相談所(関町東1-27-4) 大泉保健相談所(大泉学園町5-8-8)
 健康診査室(区役所東庁舎2階) 練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20) 練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)

区役所…〒176-8501豊玉北6-12-1、石神井庁舎…〒177-8509石神井町3-30-26、区ホームページ(<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>)