

5月11日から区役所で
クールビズを実施します

節電対策の一環として、職員はノーネクタイなどの軽装で業務を行います。
ご理解とご協力をお願いします。
▷問合せ 総務係 ☎5984-2600

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/>

こどもまつい

青空に
おおきくはばたけ
こどもたち

5/21(土) 10:30~15:30

(各会場のステージで行うフィナーレは15:30から)

※小雨決行。悪天候の場合22日(日)に延期。

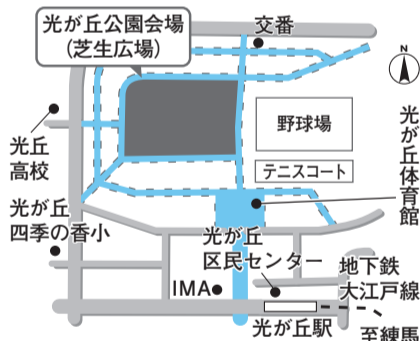
思いっきり遊んで楽しめる練馬こどもまつい。会場となる光が丘公園と石神井公園では、ゲームや工作、ステージでの出し物など楽しい催しがいっぱい。また、各会場には、東日本大震災の被災者を支援するため、震災特別ブースも設けます。準備の段階から多くの子どもたちが参加し、当日もステージや各コーナーの運営などに大活躍します。どの催しも無料ですので、ぜひおいでください。

▷問合せ 子ども育成係 ☎5984-5827



みんなの思いを被災地に届けよう!
(写真は、千羽鶴を被災地に届けるため、光が丘児童館に集まっている子どもたち。当日は光が丘公園会場の催しに参加します)

光が丘公園 芝生広場



▷交通 光が丘駅 A3 出口下車徒歩 8分

ご来場の皆さまへ

- 動きやすい服装でおいでください
- 駐車場はありません。電車やバスをご利用ください
- 飲食物や物品の販売はありません
- ごみは持ち帰りましょう
- 当日、雨天などにより延期・中止の場合は、区ホームページ「催し・イベント情報」でお知らせします

両会場共通

震災特別ブース「がんばろう日本!」…被災地への応援メッセージや義援金を受け付けます。また、節電など自分たちが今できることを考えるコーナーを設けます。

石神井公園 石神井池 南側広場



▷交通 石神井公園駅南口下車徒歩 7分



青空ステージ

和太鼓の演奏、ダンス、チアリーディング、合唱など

おひさまひろば

手作り工作、スポーツチャンバラ、ツリークライミング、忍者道場など

当日は児童館が お休みに

5月21日(土)は、児童館と厚生文化会館児童室を休館・休室します。まつりを延期した場合は、いつも通り開館・開室します。

森の劇場

野外ステージ…ダンス、和太鼓の演奏、けん玉など
ステージ周辺…紙芝居、お茶体験など

さんぽひろば

スライム作り、木の工作、風船アートなど

ボートひろば

手作り工作、フェースペインティングなど

区長 志村豊志郎

ご家族の大切な宝であり、次世代を担う子どもたちを健やかに育むため、皆さまの不安を少しでも取り除き、安心して笑顔で暮らせるよう、今後とも全力で取り組んでまいります。

「保育園の入園ができる心配」「予防接種費用を助成してほしい」といったお話を伺いました。多くの方が子育てや出産に不安を持っています。区は、子育て家庭を応援するため、子育てのひろばや保育園の増設、予防接種費用助成の充実に取り組んでいます。4月からは病気になるお子さんへ施設でお預かりする病児保育事業(3面参照)も開始しました。

先日の練馬区長選挙で、引き続き区政の舵(かじ)取りを担うこととなりました。あらためて身の引き締まる思いです。区政の大きな課題の一つとして子育て支援の充実が挙げられます。先日、子育てのひろば「びよびよ」を訪問して、利用者の方から「スタッフの方や友達に相談できる貴重な場所が助かっている」「保育園の入園ができる心配」「予防接種費用を助成してほしい」といったお話を伺いました。

先日の練馬区長選挙で、引き続き区政の舵(かじ)取りを担うこととなりました。あらためて身の引き締まる思いです。区政の大きな課題の一つとして子育て支援の充実が挙げられます。先日、子育てのひろば「びよびよ」を訪問して、利用者の方から「スタッフの方や友達に相談できる貴重な場所が助かっている」「保育園の入園ができる心配」「予防接種費用を助成してほしい」といったお話を伺いました。



ティータイム



※6月4日(土)・5日(日)は、心の相談、法律相談はお休みします。また、図書・資料室は午後5時まで平常通り利用できます。

男女共同参画センターえーるは、男女共同参画社会の実現を推進するための施設です。今回開催するフェスティバルは、手作り体験コーナーや講演会、展示など盛りだくさんです。女性だけでなく、男性や子どもも楽しめます。また、会場では東日本大震災の復興を支援するため、募金箱を設置します。ぜひおいでください。 ※心の講演会を除き、いずれも申し込みは当日会場受け付け。 ※車での来場はご遠慮ください。

▽ところ・問合せ 男女共同参画センターえーる(石神井町8の1の10) ☎39966・9007、電子メール sankakucenter@city.neima.tokyo.jp

6/4(土) 10:00~17:00
6/5(日) 10:00~16:00

東日本大震災復興支援

被災地にえーるを送りましょう!
男女共同参画センターえーる
フェスティバル
2011

体験・販売

絵手紙実習(▽費用 100円(切手代など)) : 5日(日)午前10時から ※絵手紙は切手を貼り、東日本大震災の被災者に使ってください。



- ゴムを使った体操 : 4日(土)午前10時から
- 人形劇とパネルシアター : 4日(土)午前10時30分から
- お話し広場と転倒予防カルタ : ①4日(土)午前10時30分から、②5日(日)午前10時30分から
- 健康いきいき体操の実演 : ①4日(土)②5日(日) いずれも正午から
- 手づくりコーナー「切って、ちぎって、はってみよう!」(子ども向け) : 4日(土)午後1時30分から
- おしゃべり広場「まだある? 女性差別く国連からの勧告」 : 4日(土)午後2時から

催し

- 朝まじゅう・クッキーなどの販売
- おはやし演奏 : 4日(土)午前10時から
- 混声合唱 : 4日(土)午後1時から
- フラダンス : ①4日(土)午後1時20分から、②5日(日)午前10時30分から
- アカペラコーラス : 4日(土)午後2時から
- 指笛演奏&コーラス : 4日(土)午後2時50分から
- 朗読パフォーマンス : 4日(土)午後3時35分から
- 和太鼓演奏 : 5日(日)午前10時から
- 子育てコーナー「ひとり子育てで悩まないで」 : 5日(日)午前10時30分から

講演会

- マジックショー : 5日(日)午前10時55分から
- 英語の歌 : 5日(日)午後1時から
- ミュージックベル演奏 : 5日(日)午後1時から
- ミニシアター(人形劇) : 5日(日)午後2時から



講師/暉峻淑子

ミニ講演会「子どもへの暴力を防ぐために、私たちができること」 : 4日(土)午前10時30分~正午、「高齢者の予防医学」 : 4日(土)午後1時30分~3時30分

講演会「本当の豊かさとは」 : 5日(日)午後2時~4時

講師 埼玉大学名誉教授/暉峻淑子

定員 100名(申込順) ▽申込電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号④参加人数を、男女共同参画センターえーるへ ※保育室(1歳以上)の未就学児対象。利用したい方は、5月31日(火)までに併せて申し込みください。

保育園に遊びに来てね!

保育園の地域交流事業を紹介します

区内にある区立保育園と私立保育園では、地域にお住まいの乳幼児と保護者を対象とした催しを中心に、さまざまな内容で地域の方との交流を深めています。お近くの保育園に遊びに来ませんか。 ※一部の私立保育園では、地域交流事業を実施していません。 ※催しの詳しい内容は、区ホームページ「施設案内」の「保育園一覧」でご覧になれます。

▽問合せ 各保育園 ※各保育園の所在地・電話番号については、わたしの便利帳「テレホンガイド」をご覧ください。

園庭開放



乳幼児と保護者を対象に、月1~4回程度、平日の午前中に園庭を開放しています。園庭には、清潔に保たれた砂場や滑り台などの遊具がたくさんあるので、小さなお子さんも安心して遊べます。また、園児との触れ合いを楽しむこともできます。 ※園庭開放の日時など詳しくは、各保育園にお問い合わせください。

子育て相談



乳幼児の子育て相談に、栄養士、看護師、園長などがお応えします。電話でも応じます。

▽受付日時 月~金曜午前10時~午後3時(祝休日を除く) ▽相談内容 基本的習慣(睡眠・食事・排せつ)、発達(言葉・身体発達)、しつけなど

遊びの提供



七夕・節分・ひな祭りなどの伝承行事の他、手遊び・どろんこ遊び・わらべ歌・パネルシアターなど、園児と一緒に遊べます。



身体計測



園庭開放などのときに、身長・体重の計測を行っています。お子さんの成長が分かるよう、成長の記録はカードに記入してお渡しします。希望者には、カウプ指数(発育や栄養状態の目安)もお知らせしています。

体験学習・ボランティア



地域の学生などが保育士の指導を受けながら、着替えを手伝ったり、一緒に遊んだりする中で、乳幼児への関わり方を学びます。 ※ボランティア活動を希望する方は、各保育園にお問い合わせください。

白百合福祉作業所
オアシスマつり

福祉作業所は、障害のある方が働いている施設です。地域の方との交流イベントとして、絵画展や喫茶コーナー、自主製品・梅干しの販売などを行います。また、東日本大震災の復興支援のため、義援金を受け付けます。

▽とき 5月21日(土)午前10時～午後2時▽ところ 問合せ 白百合福祉作業所(石神井町5の13の10) ☎3995・7796

保育サービス講習会

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート」の援助会員になるための講習会を行います。

修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、利用会員のお子さんを午前

7時～午後8時の枠の中で、預かっていただきます。

▽対象 次の①～④の全てに当てはまる方 ①援助会員になることを希望する

②20歳以上③月1回の定例会に参加できる④講習会の全日程に参加できる▽とき

6月20日(月)～23日(木)午前10時～午後4時【4日制】

※時間は変更する場合があります。▽ところ 光が丘区民センター6階(光が丘2の9の6)▽定員 40名

(選考)▽参加費 2千円(テキスト代)▽申込 事前に電話で連絡の上、6月3日(金)までに直接、練馬区ファミリーサポートセンター(豊玉北5の18の12) ☎3993・4100へ

介護家族・パートナー養成講座

介護家族支援の現状や必要性、認知症の理解と対応

家族を支えるための地域の活動など、介護家族の支援に必要な知識・技術を学びます。修了後は、ボランティアとして介護家族の支援活動を行っていただきます。

▽対象 区内在住で介護家族の支援活動に関心がある方▽とき 6月1日(水)・15日(水)・29日(水)・7月13日(水)午後1時30分～4時

【4日制】▽ところ 区役所本庁舎19階▽定員 50名(申込順)▽申込 電話で認知症対策係 ☎5984・4597へ

シニア再就職支援講座

▽対象 60歳以上の方▽とき 6月3日(金)午後2時～4時▽ところ 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

マンション名③住所④氏名

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の14の1アクティブシニア支援室 ☎5910・3455、Fax 5372・1211へ

⑤電話番号を、6月6日(月)までに住宅課管理係 ☎5984・1289、Fax 59984・1237へ

NPO(民間非営利団体)募 練馬区NPO活動支援センターは、NPOの活動を知っていただくため、6月7日(火)～14日(火)に区役所本庁舎2階通路でパネル展を開催します。今回、出展を希望する団体を募集します。

▽対象 区内で活動するNPO・ボランティア団体▽募集団体数 15団体(申込順)▽申込 5月31日(火)までに電話で地域活動団体の地方公務員(無報酬)で、厚生労働大臣から委嘱を受けています。

区内には現在、570名の民生委員・児童委員がいます。このうち40名は児童問題を専門に扱う「主任児童

委員」です。各委員は、高齢者・子ども・障害者に関することなど福祉のさまざまな相談に応じています。また、必要に応じて行政や関係機関に連絡するなど、手助けをしています。

委員は、玄関などに「東京都民生委員・児童委員」の門標(写真)を掲げています。担当の委員が分からないときは、お近くの総合福祉事務所管理係にお問い合わせください。

病児 病後児 保育のご利用を ~保護者の子育てと就労を支援

保育所などに通うお子さんを、病気の回復期(※)で集団保育の難しい期間にお預かりする病後児保育や、病気の回復期には至らないが、当面症状の急変の恐れのないお子さんをお預かりする病児保育を実施しています。利用には事前登録が必要です。

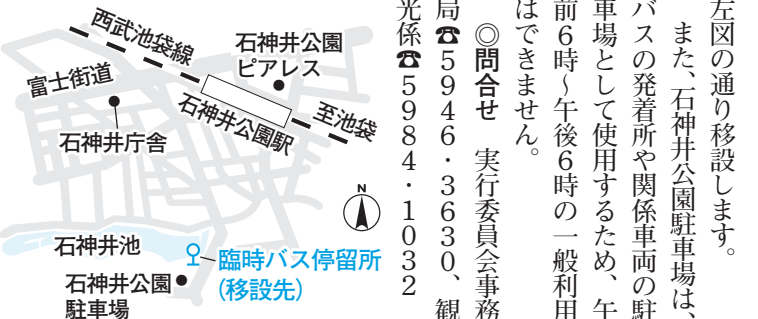
▽ところ・対象・とき 下表の通り▽費用 登録料千円、保育料1日2千円 ※保育料は、生活保護受給世帯・住民税(特別区民税・都民税) 非課税世帯の方は無料、所得税非課税世帯の方は1日千円。▽申込 各施設、保育課(区役所本

Table with 3 columns: 病児・病後児保育施設, 対象, 利用日時(祝休日を除く). Rows include マミーズハンド中村橋, 道灌山保育園, 練馬区医師会病児保育センター, and こどもデイケアプリムラ.

6月からライターやスプレー缶などは別の袋で... ライター・スプレー缶・カセットボンベが原因の清掃車の火災が多く発生しています。このため、6月1日(水)から、これらの出し方を変更します。

第24回 東日本大震災復興支援 照姫まつり

5月15日(日)に「第24回照姫まつり」が、石神井公園で開催されます。当日は、時代行列や模擬店など多彩なイベントが盛りだくさんです。また、東日本大震災の復興支援のため、義援金の受け付けや災害時相互援助協定を結んでいる福島県塩田町の特産品販売なども行います。



樹木・樹林を所有する方へ みどりを残す 取り組みにご協力を



まつのき憩いの森
(南大泉3丁目)

街かどの森・憩いの森
として開放する樹林地
を探しています

区が樹林地の所有者と市民緑
地契約を結び、無償で土地を借
り受け、区道に接している樹林
地(屋敷林も可)に散策路などを
設けて開放します。開放された
樹林地は、面積が300㎡以上千㎡
未満を「街かどの森」、千㎡以上
を「憩いの森」として、区が必要
に応じて維持管理を行います。

また、樹林地を提供していた
だいた方には、次の①②のメリ
ットがあります。

- ①固定資産税・都市計画税の非課税措置を受けることができる
- ②20年以上の市民緑地契約をした場合、相続課税の対象となる土地の評価を2割軽減することができる(条件あり)

樹木・樹林を 保護しています



地上から1m50cm地点の所の幹が直径50cm以上の樹木や、面積が300㎡以上の樹林地は、保護樹木・樹林の指定を受けることができます。指定後は、区が管理費の一部を補助したり、損害保険に加入したりします。

練馬駅北口区有地活用 事業説明会を開催

区は、民間活力の導入により練馬駅北口区有地(約4千㎡)の有効活用を図るため、子育て支援施設などの区立施設と地域の活性化や区民生活の質の向上につながる民間施設の整備を行う事業者を募集しました。

5月31日(火)から補助230号線の一部区間が開通

区は、地下鉄大江戸線の大泉学園町への早期延伸を目指しています。今回、地下鉄大江戸線の導入空間である都市計画道路補助第230号線の一部区間が、5月31

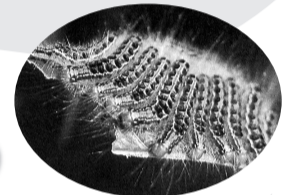


- 開通区間
- 道路廃止区間
- 整備予定区間

介護保険

「負担限度額認定証」

毛虫の発生は 早めに防ぎましょう



↑チャドクガの幼虫

▽問合せ 環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

毛虫などの害虫が大量発生しやすい季節となりました。日頃から樹木の観察・手入れをし、毛虫や繭を発見・駆除するなどして、害虫の発生を早めに防ぎましょう。

樹木に付く 毛虫の種類と時期

- チャドクガ：初夏と秋、茶・ツバキ・サザンカなどに多く発生します。幼虫成虫だけでなく、死骸や抜け殻に触れた場合にも皮膚炎を起こします。
- サクラケムシ：サクラなどに大量発生し、葉を食い荒らします。

毛虫の発生を防ぐには

定期的に庭木の枝切りをするなど、普段から毛虫の発生を予防することが大切です。

毛虫に触れたら

触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。その場合も手でこすらないようにしましょう。

殺虫剤で駆除した後の死骸に触れた場合でも、かぶれる虫もいます。素手で触らないようにしてください。

幼虫や繭を発見したら、発生している枝葉を枝ごと切り取り、地中に埋めてください。

樹木に付く毛虫などの対処法については、花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-8787でも相談に応じています(午前10時~午後4時。火曜休館)。

光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグは、5~9月にかけて、日差しが強く、風があまり吹かない、かすみがあったような暑い日に発生しやすいです。

5~9月は発生しやすくなります

光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染情報テレホンサービス ☎5320-7800、区ホームページ「光化学スモッグ情報」で確認できます。

光化学スモッグ注意報が出たら、なるべく外出は避け、激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、のどが痛くなったりしたときは、洗眼やうがいをしてください。それでも症状が良くならないときは、医師の診察を受け、練馬区保健所予防係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2484へ届け出てください。



国民健康保険

「生計困難者に対する利用者負担軽減確認証」の更新をお忘れなく

現在お持ちの認定証・確認証の有効期限は6月30日(木)です。引き続き減額・軽減を受けた方は、有効期限内までに更新の申請をしてください。 ※郵送可。

提出する物 ①お送りした申請書②今年1月1日現在、区内在住でなかった世帯員がいる場合は、その方の平成23年度非課税証明書③22年中の世帯全員の収入が分かる物(22年の年金の支給額決定通知書・源泉徴収票など)④世帯全員の預貯金額が分かる物(通帳など)⑤お送りした申告書

◆倒産や解雇などで失業した方の保険料を軽減します

国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきますので、ご注意ください。

皆さまからの寄付

3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す。

- ▽問合せ 管財用地係 ☎5984-28807
- 練馬みどりの葉っぱい基金 10万8千701円(3件)
- 練馬区社会福祉協議会へ 106万8千116円(15件)

(仮称)ねりま区民大学のあり方懇談会の委員を募集

区は、区民の主体的な生涯学習活動を支援し、地域活動を担う人材を育成・活用する場として、移転を予定している総合教育センター(高野台2の25の1)の跡施設を利用して「(仮称)ねりま区民大学」の開設に取り組んでいます。

練馬区食育推進ネットワーク会議の委員を募集

区は、食習慣の乱れや肥満による生活習慣病の増加を防ぐため、食の大切さを学ぶ「食育」の推進に取り組んでいます。

第4回カレッジ祭

地域福祉パワーアップ カレッジねりま

「交流」今、ねりまからできること

「地域福祉パワーアップカレッジねりま」は、地域福祉の担い手育成を目指して設立された学習機関です。今回「交流」をテーマに日頃の学習の成果を発表します。

5月14日(土) 区役所アトリウム棟地下多目的会議室 入場無料

今回の、食育を区民・事業者と共に地域に広めるための検討や活動を行う、食育推進ネットワーク会議の委員を募集します。

福祉のまちづくりサポーターを募集

高年齢サークルが会員以外の区民に活動参加を呼びかける事業を助成

上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▽助成事業

国際交流事業などのボランティアを募集

アルバイト

ボランティア

春の全国交通安全運動

5月11日(水)～20日(金)

自転車も車両の仲間です

自転車は原則として車道の左側を通行しなければなりません。また、傘を差したり、携帯電話で通話をしたり、電子メールの操作をしたりしながらの運転は、法令で禁止されています。

ねりまファミリーパック 楽しいこといっぱい! ゆうえんちフリーパス券がなんと! 500~1,200円

ねりまファミリーパックは、区内の中小企業にお勤めの方と区民の皆さまのために福利厚生事業を行っています。現在、事業所入会促進キャンペーン実施中。

官公署だより

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

映画を通して環境を考える

⑤5月14日(土)午後1時～3時15分 南田中図書館(南田中5-15-22) ④「パオパオの記憶」上映後、監督の本橋成一さんと映像文化批評家の四方繁利さんが環境について対談する⑤50名(申込順) ⑥直接または電話で南田中図書館☎5393-2411へ

練馬公民館の講座

①②とも③練馬公民館④①電話または区ホームページ「電子申請」で練馬公民館☎3991-1667へ②往復ハガキに①講座名(A③の別)②住所③親子の氏名(ふりがな)④お子さんの年齢⑤電話番号を記入の上、5月27日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1練馬公民館へ ※①で既に申し込んでいる方は、申し込み不要です。 ※②で保育室(⑥1歳以上の未就学児)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。

①時事問題を考える～区民大学

⑤18歳以上の方⑥5月19日(木)午後2時～3時30分 ※6月以降の日程は後日区報でお知らせします。④その月のニュースを解説⑤元毎日新聞社論説委員長/清水幹夫⑥300名(申込順)

②親子でパンづくりに挑戦!

⑥A③～5歳児と保護者⑥小学生と保護者⑥A⑥6月5日(日)⑥19日(日) いずれも午前10時～午後2時④ハムロール、チョコチップパンなどを作る⑥各日12組(抽選)⑥1組1,500円(材料費)

自分で煎った新茶を味わおう

⑤18歳以上の方⑥5月22日(日)午後1時～3時③春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16) ④10名(申込順) ⑥

エプロン、三角巾④電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501へ

ハーブでリース作り

⑤5月27日(金)午前10時～正午③関町リサイクルセンター④18名(抽選) ⑥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、5月18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 ※参加者にハーブ苗を差し上げます。 ※保育室(⑥6か月以上の未就学児)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。

立野公園で 虫探しとブーメラン作り

⑥小学生⑥5月28日(土)午前10時～正午(雨天中止) ③立野公園(立野町32-1) ④20名(申込順) ⑥電話で関町リサイクルセンター☎3594-5351へ

花とみどりの相談所の教室

①②とも③花とみどりの相談所など④往復ハガキに①教室名(①②の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、5月17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

①ボタニカルアート教室

⑥初心者⑥5月28日～6月18日の毎土曜午後1時30分～4時【4日制】④植物を細部まで写実的に描く⑤元光が丘ボタニカルアート同好会長/森本三枝子⑥24名(抽選)⑥2,000円(材料費)

②虫のファッションショーにご招待!～歩いて自然をさがす教室

⑥6月5日(日)午前10時～正午④テントウムシなどを観察⑤助日本自然保護協会自然観察指導員/川上典子他⑥30名(抽選)



練馬に伝わる昔話28話を紹介

①「ねりまの昔ばなし」

区内文化財などを巡る24コースを紹介

②「ふるさと練馬探訪」

いづれも図書館、石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)でご覧になれ

ます。また、石神井公園ふるさと文化館と区民情報ひろばでは①410円②500円で販売もします。

問合せ 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

ふるさと文化講座

「古代武蔵国と東山道」

⑤時所5月29日(日)午後2時～3時30分…石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)、6月5日(日)午後1時30分～3時30分…武蔵国分寺跡資料館(国分寺市西元町1-13-10)など【2日制】④講義、施設見学など⑤国分寺市学芸員/小野本敦⑥60名(申込順)⑥100円(入館料) ※交通費実費。⑥電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060へ

熟年世代の整理術～いづれ来る老後、その後のために

＝消費者教室＝

⑥6月3日(金)午前10時～正午③石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1)④福祉住環境コーディネーター/榎原かつ子⑥50名(申込順)⑥6月2日(木)までに電話で消費生活係☎5910-3089へ ※保育室(⑥1歳以上の未就学児)を利用したい方は、5月27日(金)までに併せて申し込んでください。

勤労福祉会館の講座

①～③とも④勤労福祉会館⑥直接または電話、往復ハガキで①講座名(①～③の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、6月9日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福

アトリウム 入場無料 ミニコンサート



⑤5月18日(木)午後0時15分～0時45分 ③区役所アトリウム ④ニ・ロッソ/夜空のトランペットなど⑥二井田ひとみ(トランペット) ⑥

⑥助練馬区文化振興協会☎3993-3311 ※申し込みは不要です。 ※車での来場はご遠慮ください。

毎月第3水曜に開催しています

社会館☎3923-5511へ

①経営分析講座

⑥6月16日(木)・17日(金)・22日(木)・24日(金)午後6時30分～9時【4日制】④財務諸表などの読み方を学ぶ⑥50名(抽選)

②労働法講座

⑥6月17日(金)・24日(金)午後6時30分～8時30分【2日制】④法改正に対応した就業規則の改定・作成方法を学ぶ⑥30名(申込順)

③ライフプラン講座

⑥6月18日(土)午後2時～4時④相続税や贈与税の法改正のポイントを学ぶ⑥30名(抽選)

区民のひろば

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

◆空手道 講士館 毎水曜①午後7時～8時(5歳児～中学生)②午後8時～9時(16～29歳の初心者、30歳以上の方) 桜台体育館 ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 金井☎090-9231-5201

◆ボーイスカウト体験会(上石神井地域でハイキング、おにぎり作り) 年長児～中学生対象 5月29日午前9時～午後2時 上石神井小など 参加費無料 ボーイスカウト練馬7団・塚本☎3995-2870(要予約。午後6時～9時)

◆愛唱歌を歌う会 中高年齢者対象 月1回①水曜②土曜午後2時～4時 関区民センターなど ①②とも入会金1,000円、参加費1回700円、テキスト代1,000円(初回のみ) ちゅうじょう☎3928-2340(要予約)

◆俳画 虹の会 第2月曜午後1時～4時 石神井庁舎 月会費1,500円 初回は無料体験可 佐藤☎3926-3243

◆パッチワークキルトの作品展 5月26日～29日午前10時～午後5時30分(29日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 キルト・エスパス・崎島☎Fax3577-1984

◆健康体操ルピナス(①プチエクササイズ②ストレッチ) 女性対象 月4回水曜①午前9時50分～10時40分②午前10時50分～11時40分 光が丘区民センター5階など ①②とも月会費2,000円 5月18日・25日午前9時50分～11時40分に光が丘区民センター5階で無料体験会あり 野池☎3996-3018(午後5時以降)

◆翔亀柔道塾 年少児～中学生対象 毎土・日曜午後0時30分～3時30分、毎水・金曜午後6時30分～8時30分 桜台体育館など 入会金3,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 亀井☎090-7230-0040(要予約)

◆旭スイミング(水中ウォーキング・水中体操・水泳) 月4回水曜午後7時30分～9時30分 旭町南地区区民館 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,600円(65歳以上の方年800円) スサキ☎3976-4753

◆第6回春の健康フェスティバル(「ただいま それぞれの居場所」の上映・大宮浩一監督によるトーク) 5月22日午後1時～4時30分 光が丘区民センター2階 入場無料 練馬健康連絡会・森☎3997-2953(要予約)

◆心と体を整える呼吸法 新春日気功の会 毎水曜午後7時～8時30分 春日町図書館 月会費4,000円 服部☎3577-5696(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階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)

◆女声コーラス(世界の叙情歌など) コール春日 中高年齢者対象 月2回水曜午前10時～正午 練馬文化センターなど 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 岡本☎3922-7917(要予約)

◆英語読書会(イギリスの歴史・地理・文化) ①第1・3火曜午後2時30分～4時30分、第2・4木曜午後2時30分～4時30分③午後6時30分～8時30分 サンライフ練馬 ①～③とも月会費3,000円、テキスト代実費 廣瀬☎3921-1982(要予約)

◆石神井公園ミュージックベルサークル 月2回①水曜②日曜午前10時～11時30分 ①男女共同参画センターえーる②石神井公園区民交流センター2階 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,500円 年2～3回介護施設への訪問演奏あり 工藤☎5372-5605(要予約)

◆気功エンジョイサークル 第2・4火曜午後2時～4時 東大泉地区区民館 会費1回800円 初回は無料体験可 吉村☎090-7419-6086

◆徳殿公園・豊玉東太極拳同好会(24式・扇など) ①毎火曜午前10時～正午②毎金曜午後6時30分～8時30分 ①中村南スポーツ交流センター②豊玉東小 指導 太極拳友好協会会長/小池義則他 ①②とも月会費2,500円 高野☎3948-2139

◆練馬女声コーラス(ミサ曲・ホームソングなど) 毎金曜午後2時30分～5時 練馬公民館など 入会金1,000円 月会費5,000円 初回は無料体験可 手塚☎3992-1397

◆ウクレレ 星のレイ 初心者対象 ①第1・3水曜②第2・4火曜午後2時～4時 総合教育センター ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 大橋☎3922-2850

◆ピラティス体操 マーメイド 毎月曜①午後6時～7時②午後7時30分～8時30分 貫井活動交流室 ①②とも会費1回1,000円 佐藤☎090-7909-4972(要予約)

◆彩画会作品展(油彩画) 5月17日～23日午前10時～午後6時(17日は午後1時から、23日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…毎土曜午後1時～4時 大泉南小 入会金1,000円 月会費2,000円 柏岡☎3922-8928

◆シニア男性料理塾 6月12日・19日午後1時～4時30分 石神井公園区民交流センター2階 講師 栄養・料理研究家/辻豊子 参加費2,000円 材料費1,800円 ねりまシニアクラブ・山本☎Fax3995-2217(要予約)

◆50歳以上の方のための英会話サークル 初級～中級者対象 毎火曜午前10時～11時 貫井地区区民館など 月2回イギリス人講師が指導 入会金500円 月会費4,000円 教材費実費 松山☎090-8497-1290(要予約)

◆健康体操自強術 第1・3月曜午後2時30分～4時 中村地域集会所 月会費1,500円 年会費3,000円 初回は無料体験可(②自強術普及会所属・東條☎3998-3833(午後6時以降))

◆カラオケ無料体験会 中高年齢者対象 5月18日午後1時～5時 豊玉高齢者センター 例会…中高年齢者対象 月4回平日午後 豊玉高齢者センターなど 入会金2,000円 月会費250円 カラオケレインボー・佐藤☎090-1467-1474(要予約)

◆香梅会がみ画展 5月27日～29日 午前11時～午後5時 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 阿部☎3920-8773

◆易筋気功・変架呉式太極拳・推手タオ・クラブ 毎土曜午後3時30分～5時 サンライフ練馬など 入会金2,000円 月会費4,000円 さがら☎6764-9111

◆吟詠会(漢詩・新体詩・和歌・俳句など) 月3回金曜午後1時～3時 三原台地域集会所 入会金500円 月会費2,000円 小川☎5387-2576

◆書道(漢字・かな) 良書会 月2回土曜午後1時～5時 練馬文化センター 講師 西川紫水 入会金2,000円 月会費3,000円 川杉☎3992-8365

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。

練馬文化センターの催し

◇交通 練馬駅北口下車徒歩1分 (車で来場する方は、練馬駅北口地下駐車場(有料)をご利用ください)

綾戸智恵 Concert 2011「prayer」 ~人が人にできること



綾戸智恵

9月30日(金)午後7時開演 大ホール 練馬文化センター 6,500円(全席指定) ※車いす席は、本人・付添者とも3,250円。

6月17日(金)午後2時から「東日本大震災復興支援 前橋汀子チャリティコンサート」を開催します。詳しくは、5月21日号でお知らせします。

催し

区民囲碁大会

6月12日(日)午前9時~午後5時 総合教育センター 4クラス別リーグ戦 200名(抽選) 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段級位を、5月27日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1 総合教育センター ☎3904-4881へ

映画・音楽会

60歳以上の方対象の映画会 5月27日(金)A午前10時からB午後

1時30分から 関区民センター(関町北1-7-2) 嵐が丘(主演/ローレンス・オリビエ) 各回200名(先着順) 当日会場受け付け 関区高齢者センター ☎3928-1987

スポーツ

初心者スポーツ教室

ワンポイント水泳指導(6・9月分) 個人利用の方が対象です。希望する方は、プール内でお申し出ください。

随時下表の通り 1時間につき小中学生100円・一般200円(プール入場料) 各施設

Table with 2 columns: Facility Name and Address, and Time. Includes locations like 中村南スポーツ交流センター, 平和台体育館, 光が丘体育館, etc.

※7月1日(金)~8月31日(水)、祝日、休館日は行いません。また、講習会などがある日は行わない場合があります。

6月のトレーニング室利用説明会 区立体育館のトレーニング室は会員

制です。説明会に参加し会員になると、どこの体育館でも利用できます。

15歳以上の方(中学生を除く) ※障害などにより1人で利用できない方は、付き添いが必要です。各回の前日までに、直接または電話で各体育館へ ※各回とも定員があります(申込順)。

Table with 2 columns: Facility Name and Address, and Time. Lists various sports centers and their operating hours.

※中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ☎3970-9651については、お問い合わせください。

お休みします

- 男女共同参画センターえーる ☎3996-9005 5月15日(日)【設備点検などのため】
春日町図書館 ☎5241-1311 5月23日(月)~27日(金)【特別館内整理期間のため】

情報あらがる

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

- 公衆浴場でラベンダー湯 5月15日(日) 区内公衆浴場 ☎450円
第35回わんぱく相撲練馬区大会 小学生 5月15日(日) 午前11時30分~午後5時
JA東京あおばの催し さつき展示共進会 5月18日(水)~22日(日) 午前10時~午後5時

どんな病気があるの? 治療法ってあるの? ... 5月28日(土)午後3時~4時 100名(申込順)
練馬のパワースポットを訪ねて~木と森の息吹を感じて
5月21日(土)午前9時30分地下鉄有楽町線氷川台駅2番出口集合~氷川神社~光伝寺~正午羽根木恵いの森解散 20名(申込順) 100円(保険料など)
5月17日(火)までに電話で練馬みどりの機構事務局 ☎5999-9577へ

住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を、5月28日(必着)までに〒178-0061大泉学園町9-3-1 大泉特別支援学校 ☎3921-1381・Fax3921-1316へ
第19回ねりま体操フェスティバル参加団体募集
音楽を使った振り付けを発表できる団体 10月23日(日)午前9時から 光が丘体育館(光が丘4-1-4) 1人700円
団体体育館、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ください。
6月10日(必着)までにねりまリズムムーブメント協会・古関 ☎3925-3116へ(問い合わせは午後8時以降)

177-0042石神井6-5-18 ミモザ・サラダ ☎090-6154-6204 (抽選50店。問い合わせは午後6時~8時)
大泉井頭公園(東大泉7-34-1) ... 6月5日(日)午前9時~午後0時30分(雨天中止) ☎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)
長光寺橋公園(石神井町1-1-58) ... 6月5日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止) ☎176-0001練馬2-22-13 リサイクル・タンポポ ☎090-5423-8684 (先着100店。問い合わせは午後7時~9時)
ねりまイクメン講座
区内の団体に委託して実施。
ロボの写真家から学ぶ! ハバのフォトワークショップ... 1歳児~小学生と父親 ☎5月29日(日)午前10時~11時30分 石神井公園(石神井台1-26-1) 写真家/山本哲也 ☎20組(申込順) 1組500円(材料費など)
デジタルカメラ ☎電話で練馬イクメンプロジェクト・早川 ☎080-5419-2697へ ☎電話で支援係 ☎5984-2438

(保険料など) ☎電話でキラキラプロジェクト・戸ヶ崎 ☎080-4426-2295へ
チアリーディングを楽しもう! ... 障害のある小中学生と保護者 ☎6月2日(木)午後5時~6時 光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6) ☎20組(申込順) ☎電話でチアクラブレインボウスターズ・照井 ☎090-4426-5573へ
親子で作る「ちぎり絵」教室... 小中学生と保護者 ☎6月4日(土)午前10時~正午 石神井公園区民交流センター3階(石神井町2-14-1) ☎10組(申込順) 1人500円(材料費など) ☎電話で戸池真矢ちぎり絵教室・戸池 ☎5935-9701へ
乳幼児のための「はじめてのコンサート」... 未就学児と保護者 ☎6月7日(日)午前11時~正午 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎150組(申込順) 1組500円(資料代など) ☎電話でミュージック・アカンパニー・掛江 ☎3550-9355へ(午前9時~午後3時)
子育て学習講座
区内の団体に委託して実施。
園学び支援係 ☎5984-2438
さあ、にっこり笑って出発です~わたしの絵本作り... 5月31日(火)午前10時~正午 光が丘図書館(光が丘4-1-5) 園作家/西内ミナミ ☎50名(先着順) ☎当日会場受け付け ねりま地域文化読書サークル連絡会 谷原・光が丘ブロック・須加 ☎3999-0225 (午前9時~午後8時) ※保育あり(5月27日(金)までに要予約。 ☎1歳児以上 ☎10名 ☎100円)。

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：☎…対象、📍…時、📍…場所、📍…内容、📍…講師、📍…定員、📍…参加費、📍…持ち物、📍…申し込み、📍…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

すくすく育て元気な子

育児と離乳食(2・3回食)

📍7～10か月児と保育者📍5月20日(金)午前10時～11時30分📍光が丘保健相談所📍講義、献立紹介📍30組(申込順)📍母子健康手帳、スプーン📍電話で光が丘保健相談所へ

パパとママの準備教室

📍出産を控えた夫婦📍5月21日(土)📍午前9時～11時30分📍午後1時30分～4時📍豊玉保健相談所📍講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など📍各回40組(申込順)📍母子健康手帳、エプロン📍電話で豊玉保健相談所へ

すこやかママと家族の食事

📍妊娠中の方と家族📍5月31日(火)午後1時30分～3時📍石神井保健相談所📍講義、献立紹介📍30名(申込順)📍電話で石神井保健相談所へ

思春期の心の発達と病気

～反抗期・うつ病・拒食症など
 📍6月10日(金)午後2時～4時📍豊玉保健相談所📍講義📍風の木クリニック院長/高橋和巳📍60名(申込順)📍電話で豊玉保健相談所へ

子どもの定期予防接種

次の方は、お送りする予防接種票に必要事項を記入して、協力医療機関で予防接種を受けてください。予防接種

票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

📍予防係☎5984-2484

予防接種名	対象となるお子さん
DPT	1期初回 生後3か月児
	1期追加 1期初回終了1年後
	混合1期 平成22年5月生まれ
	混合2期 平成17年4月2日～18年4月1日生まれ
麻しん風しん	混合3期 平成10年4月2日～11年4月1日生まれ
	混合4期 平成5年4月2日～6年4月1日生まれ
	DT2期 平成12年5月生まれ
	1期初回・追加 平成20年5月生まれ
日本脳炎	経過対応 平成11年4月2日～12年4月1日生まれ、14年5月生まれ

◎麻しん、風しんの混合2～4期の接種期限は来年3月31日(土)です。期限を過ぎると、自費での接種になります。

いつまでもお元気で

65歳からの筋力アップ運動と骨量測定

📍(A)医師から運動を止められていない65歳以上の方📍(B)65歳以上の女性📍📍右上の表の通り📍講義、骨量測定(Aは運動実技も)📍電話で各保健相談所へ ※介護保険の認定や介護予防事業を受けている方、骨粗しょう症と診断されて治療中の方はご遠慮ください。また、骨量測定は1年以内に受診した方はご遠慮ください。 ※(A)は水分補給の準備をして、運動しやすい服

装でおいでください。

会場	受付時間	定員(申込順)
①豊玉保健相談所	6/1(水)📍8:45～9:00 📍9:00～9:15	📍A20名 📍B30名
②光が丘保健相談所	5/27(金)📍13:30～14:00 📍14:45～15:15	📍A25名 📍B30名
③関保健相談所	6/8(水)📍9:30～9:45 📍9:45～10:00	📍A25名 📍B25名
④大泉保健相談所	5/26(木)📍13:00～13:15 📍14:00～14:15	📍A20名 📍B30名

心も体もいきいきと

骨粗しょう症予防教室

📍20～64歳の女性 ※骨粗しょう症と診断されて治療中の方、1年以内に受診した方はご遠慮ください。📍📍下表の通り📍骨量測定(素足での、かかと超音波検査)、生活と食事の話など📍各回40名(申込順)📍電話で各保健相談所へ(③は6月10日(金)まで)

会場	受付時間
①豊玉保健相談所	6/10(金)📍13:15～13:30
②光が丘保健相談所	5/27(金)📍10:00～10:30
③石神井保健相談所	6/15(水)📍13:15～13:30

お腹すっきり! 気軽にダイエット～食と生活編～

📍5月30日(月)午後1時30分～4時📍石神井保健相談所📍講義、献立紹介、体脂肪測定など📍35名(申込順)📍📍電話で石神井保健相談所へ

食生活応援講習会～野菜やりくり簡単メニュー

📍6月1日(水)午後1時30分～3時📍

豊玉保健相談所📍講義、献立紹介など📍30名(申込順)📍電話で豊玉保健相談所へ

軽症糖尿病を見逃さないで!!～健診後の取り組みで変わる糖尿病のその後

📍6月1日(水)午前10時～正午📍石神井保健相談所📍講義📍かたやま内科クリニック院長/片山隆司📍50名(申込順)📍電話で石神井保健相談所へ

突然の脳卒中

～血压管理で予防を図る

📍6月3日(金)午後2時～4時📍豊玉保健相談所📍講義📍東京都健康長寿医療センター副院長/桑島巖📍50名(申込順)📍電話で豊玉保健相談所へ

今日から実践! ニコニコペー

スの健康づくり運動教室

①②とも📍医師から運動を止められておらず、介護保険の認定や介護予防事業を受けていない74歳以下の方📍運動実技、栄養指導📍500円📍電話で(株)ルネサンス☎5600-5399へ(平日午前9時30分～午後6時30分)📍健康づくり係☎5984-4624

①区役所アトリウム棟地下多目的会議室…6月6日～27日の毎月曜午前9時30分～11時30分【4日制】📍35名(申込順)

②上石神井体育館(上石神井1-32-37)…6月8日～29日の毎水曜午前9時30分～11時30分【4日制】📍30名(申込順)

6月 1歳児子育て相談と1歳からの食事講習会・2歳6か月児歯科健診

📍担当の保健相談所

受付時間内に、お住まいの地域を担当する保健相談所へ直接おいでください。

会場(保健相談所)	日程・受付時間	
	1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会 …📍平成22年6月生まれ📍歯磨き・育児相談、計測、献立紹介など📍母子健康手帳、歯ブラシ ※レシピ集を差し上げます。	2歳6か月児歯科健診…📍平成20年12月生まれ📍母子健康手帳、歯ブラシ、コップ
豊玉	8(水)・22(水) いずれも13:00～14:00	10(金)・15(水) いずれも13:00～15:00
北	7(火)9:00～10:00・28(火)13:00～14:00	10(金)・24(金) いずれも9:00～11:00
光が丘	2(水)9:00～10:00・15(水)13:00～14:00	7(火)13:00～15:00
石神井	8(水)13:00～14:00・22(水)8:45～9:45	15(水)・29(水) いずれも13:00～15:00
関	10(金)9:00～10:00・13:15～14:00	13(月)・27(月) いずれも9:00～11:00
大泉	9(木)・21(火) いずれも9:00～10:00	17(金)9:00～11:00・13:00～15:00

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、テストを受けた方は、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。

📍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
- 📍6月1日(水)・8日(水)午前10時～正午【2日制】
 📍区役所アトリウム棟地下多目的会議室📍100名(申込順)📍電話で認知症対策係☎5984-4597へ

6月1日(水)・8日(水) 区役所アトリウム棟地下多目的会議室

フィットネスクラブで健康づくりを始めませんか?

区は、子育てや仕事で忙しい方が健康づくりに取り組む機会を増やすため、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)予防を目指す健康づくりプログラムを開始します(表1参照)。表2のいずれかのフィットネスクラブを3か月の期間に12回利用することができます。

📍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📍12月31日(土)までの間の3か月 ※利用期限は施設によって異なります。📍200名(申込順)📍10,500円📍本人確認書類(運転免許証・健康保険証・パスポート)を持参の上、参加費を添えて直接各施設へ📍健康づくり係☎5984-4624

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の参加者を募集

表1 プログラムの内容

- ①体成分測定により、個人別の生活習慣改善指導計画を作成します
 - ②期間中3回、トレーナーから「運動」「食事」面での個人指導が受けられます
 - ③期間中、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、シャワーなどの施設と各種のプログラム(エアロビクス・ヨガなど)が利用できます
- ※タオル・シューズは無料でレンタルできます。
 ※同伴者1名に限り、1回1,050円で施設を利用できます(タオル・シューズのレンタルは有料)。

表2 フィットネスクラブ一覧

施設名	所在地	電話番号
スポイトックラブルネサンス	光が丘 高松5-8	5372-4400
	富士見台 貫井3-12-33	5987-2433
	練馬高野台 高野台1-7-17	5372-1006
	石神井公園 石神井町2-14-14	5910-3977
	東伏見 西東京市東伏見3-4-1	042-451-5353
	ひばりヶ丘 西東京市ひばりが丘北2-8-23	042-438-3636
	東久留米 東久留米市本町3-3	042-476-7654

※営業時間・施設内容などは各施設へお問い合わせください。