

平成23年第三回練馬区議会定例会が、9月9日(金)～10月14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

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/>

家族で開こう 防災会議

地震などの災害は、ある日突然私たちに襲い、多くの家屋や人命を奪います。被害を最小限に食い止めるためには、日頃の準備が大切です。防災週間を機に家族で防災会議を開き、避難場所や非常用品の確認など、防災への備えについて話し合ってみませんか。

※4・5面では、災害に備えた各種助成制度や地域での防災活動を紹介しています。

▷問合せ 防災課 ☎3993-1111 (代表)



8月30日～9月5日は防災週間

避難する場所や避難路を確認しよう



- 家屋の倒壊や火災などで危険が身近に迫ったときや、避難勧告が出たときなどは、区立小中学校に開設される避難拠点に避難しましょう
- 学校や職場などにおいて、家族が離れている状況で被災することもあります。どこに避難するか決めておき、実際に歩いて下見をしましょう
- 避難場所までの道が、火災などで通れないことを想定し、避難路は複数決めておきましょう

話し合うときのポイント

- 家族が一緒のときや離れているときなど、あらゆる状況を想定した備えを話し合しましょう
- 乳幼児・高齢者・病人・妊婦・ペットのいる家庭など、家族構成に応じた備えをしましょう

危険箇所をチェックしよう



- 家の周り（ブロック塀やプロパンガスなど）の危険箇所の点検や補強をしましょう
- 家の中の家具や電子レンジ、テレビなどは固定し、転倒や落下防止の備えをしましょう

非常用品・用具をチェックしよう



- 避難するときに最低限必要なもの（下記チェックリスト参照）を、両手が使えるようにリュックサックなどにまとめ、すぐに持ち出せる所に置いておきましょう
- 飲料水・食料・生活用品などは、家族が3日間過ごせる量を備えておきましょう
- 火災の発生に備え、消火器を用意し、使用方法を覚えておきましょう

家族との連絡方法を確認しよう

イナイ
忘れて171で
覚えよう!



- 電話が不通になった場合に備えて、NTT「災害用伝言ダイヤル171」や、各携帯電話会社の「災害用伝言板」の使い方を把握しておきましょう
- ※「毎月1日」や「防災週間」などに「災害用伝言ダイヤル171」の体験利用ができます。

利用方法

- NTT「災害用伝言ダイヤル171」…171+自宅電話番号
- 災害用伝言板…各社ホームページをご覧ください

非常持出品チェックリスト

<input type="checkbox"/> 飲料水	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> 救急セット
<input type="checkbox"/> 食料品	<input type="checkbox"/> 予備の電池	<input type="checkbox"/> 常備薬・保険証
<input type="checkbox"/> 衣類	<input type="checkbox"/> 運動靴・スリッパ	<input type="checkbox"/> 貴重品・現金
<input type="checkbox"/> 洗面用具・タオル	<input type="checkbox"/> 軍手・雨具	<input type="checkbox"/> マッチ・ライター
<input type="checkbox"/> 携帯ラジオ	<input type="checkbox"/> ちり紙・生理用品	<input type="checkbox"/> 乳幼児の粉ミルク・離乳食・おむつなど

相談しよう 消防あんしん窓口

住宅用火災警報器や家具の転倒防止器具などの購入・設置方法など、防火・防災に関する疑問に消防署員が相談に応じます。ぜひ、おいでください。 ※販売はしません。

▷ところ・とき 右表の通り▷
申込 当日会場受け付け▷問合せ
安全・安心担当課 ☎5984-1239

ところ	とき
区役所アトリウム (豊玉北6-12-1)	9/2(金)
氷川台地区区民館 (氷川台2-16-14)	9/5(月)
光が丘区民センター2階 (光が丘2-9-6)	8/30(火)・ 31(水)
石神井庁舎1階 (石神井町3-30-26)	8/30(火)・ 9/5(月)
関区民センター(関町北1-7-2)	9/1(木)・ 2(金)

※いずれも時間は10:00～15:00。

8～10月の敬老館の講座・催し

敬老館	内容・とき ※時間は開始時間。
栄町 (栄町40-7) ☎3994-3286	転倒予防体操…8/23～9/27の毎火曜14:00 ◎ピースでストラップ作り…9/28(水)・10/26(水)9:30 のびのび体操…10/4(火)14:00 音楽リハビリ…10/25(火)14:00
中村 (中村2-25-3) ☎3998-2036	◎ピエロの人形作り…9/27(火)9:30 ◎持ち手付きかご作り…10/14(金)・18(火)9:30 【2日制】 くす玉作り…10/25(火)9:30 体操教室…第2・4水曜13:30
春日町 (春日町2-28-3) ☎3998-8798	折り紙教室…8/25(木)・9/22(木)・10/27(木)9:30 落語会…10/4(火)14:00 ◎体操教室…第1・3金曜10:00 輪投げ…第2・4火曜13:30
南田中 (南田中5-15-25) ☎3995-5538	小物入れ作り…10/20(木)13:00 健康いきいき体操…毎水曜13:30 ◎ストレッチ体操…第1・3水曜10:00 マージャン…毎木曜9:00
高野台 (高野台2-25-1) ☎3996-5135	手作り吹き矢…第1・3水曜10:30 整体体操…第1・2木曜10:00 フリフリグッパ体操…第1～3土曜10:45 初心者手品教室…第1・3土曜13:00
三原台 (三原台2-11-29) ☎3924-8834	◎根付け作り…9/22(木)13:30 (▷費用 200円) ◎牛乳パックで小物作り…10/27(木)13:30 健康いきいき体操…毎金曜13:00 輪投げ…第2・4月曜13:30
石神井 (石神井町7-28-21) ☎3996-2900	◎落語会…10/24(月)10:00 ◎新聞でエコバッグ作り…10/26(水)9:30 ◎折り紙で遊ぼう…第2金曜10:00 健康いきいき体操…第2・4土曜13:30
石神井台 (石神井台2-18-13) ☎3995-8270	落語会…10/22(土)14:00 健康体操…毎火・金曜13:15 音読で脳トレ…毎火・金曜13:50 ◎絵画教室…第2・4月曜10:00
東大泉 (東大泉7-20-1) ☎3921-9129	◎絵手紙教室…9/5(月)・20(火)10:00 スマイル体操…9/6(火)・12(月)・30(金)10:30 ◎書道教室…9/16(金)・26(月)10:00 ◎手工芸クラブ…9/22(木)10:00
西大泉 (西大泉3-21-16) ☎3924-9545	◎絵手紙教室…10/21(金)13:30 健康体操…毎火・土曜9:00 さわやか健康体操…第1・3火曜13:00 ヨガ教室…第1・3金曜9:30
大泉北 (大泉学園町4-21-1) ☎3925-7105	◎おおきたホーム喫茶…8/27(土)10:30 ◎にこにこ健康体操スペシャル…10/15(土)10:30 ◎にこにこ健康体操…毎木曜11:00・13:30 ◎手芸教室…第2土曜9:30・10:30

※◎は事前に申し込みが必要な講座です。その他は直接、敬老館へおいでください。 ※費用の記載がない講座は無料です。 ※敬老の日の催しは、後日区報でお知らせします。

老人クラブの主な活動内容

- 一人暮らし・寝たきり高齢者を訪問するなどの社会奉仕活動
- 民謡、手芸などの趣味活動
- 体操、ダンス、ウォーキングなどの健康づくり活動

地域の

老人クラブに
入りませんか？

老人クラブは、主に60歳以上の方が趣味活動や社会奉仕活動などを行っている団体です。地域で活動している老人クラブや活動内容など詳しくは、お問い合わせください。

▽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)、高齢社会対策課事業係 ☎5984・4763

敬老館で明るく元気に 生きがいづくり

「地域の仲間が欲しい」「健康づくりのために運動を始めたい」「新しい趣味を見つけたい」、敬老館では、そうした高齢者の皆さまに、活動の場所と機会を提供しています。ぜひご利用ください。

▽問合せ 各敬老館(左表参照)、高齢社会対策課管理係 ☎5984・1068

敬老館は、月々土曜午前9時～午後5時に開館し、区内在住の60歳以上の方が利用できます。舞台付きの和室や風呂、囲碁・将棋コーナー、カラオケなどがあります。また、趣味・教養

住所・氏名・生年月日

初めて利用する方は利用登録を!

や健康増進、介護予防などを目的とした講座などを実施しています(左表参照)。

団体利用ができます!

木曜の午前中は、区内在住の60歳以上の方で構成される、おおむね10名以上の団体が利用できます(部屋は指定できません)。事前には団体登録をしてください。

確認できる物(健康保険証など)と、緊急時に連絡が取れる方の住所・氏名・電話番号を記入した物をお持ちください。



敬老館では、高齢者の健康づくりを応援する催しを多数用意しています(写真は高野台敬老館の整体体操)



回収品目

- 携帯電話、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、携帯音楽プレーヤー、卓上計算機、携帯ゲーム機、電子手帳、ポータブルカーナビ、ACアダプター

9月1日(木)から、これまでに不燃ごみとして収集していた携帯電話やデジタルカメラなどの小型家電製品(左記参照)の中の金属資源を回収し、資源化を図ります。下記設置場所にある回収ボックスに入れてください。

※携帯電話などの個人情報 トリウム

9/1(木)から 小型家電の 回収を開始



▽問合せ リサイクル推進係 ☎5984・1097

住民票の写し・印鑑登録証明書の 自動交付機のご利用を



自動交付機は、簡単な操作で、窓口での交付よりも安く証明書が取れます。

〈事前に利用登録が必要です〉

自動交付機を利用するには、印鑑登録証などのカードと、事前の暗証番号などの利用登録の手続きが必要です。登録は、区民事務所、出張所で受け付けます(外国籍の方は、外国人登録係(区役所本庁舎2階)。登録に必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。

◎問合せ 区民事務所「練馬」 ☎5984・4528、光が丘 ☎5997・7711、石神井 ☎3995・1103、大泉 ☎3922・1171 ※外国籍の方は、外国人登録係 ☎5984・4529へ。

自動交付機で取れる証明書など

自動交付機で取れる証明書*	①住民票の写し(世帯全員または一部)…転出した方(予定含む)や亡くなった方が記載されないなど、窓口で交付する住民票の写しと一部異なります ②印鑑登録証明書…登録者本人の物に限ります。事前に印鑑登録が必要です
設置場所	区民事務所、出張所、江古田駅南口、中村橋駅前、観光案内所(練馬駅地下1階)、石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1)
利用日時	月～金曜…午前8時30分～午後9時(観光案内所は午前9時～午後9時) 土・日曜、祝休日…午前9時～午後5時 ※年末年始と施設点検日を除く。
手数料	1通200円(窓口での交付は300円)

*外国籍の方は②のみ利用できます。

特別区民税・都民税 第2期分の納期限は 8/31(水)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 ☎3993-1111
(代表)

世帯と人口

【8月1日現在】

※世帯数と年齢別人口は外国人を除く。

世帯数	335,643	前月比 (+8)
総人口	708,364	(-164)
住民記録	695,137	(-113)
男	342,593	(-95)
女	352,544	(-18)
外国人登録	13,227	(-51)
年齢別人口		前月比
14歳以下	88,472	(-148)
15～64歳	469,546	(-139)
65歳以上	137,119	(+174)

9/11日 障害のある方による演奏会

大泉学園ゆめりあホール 入場無料

身体障害や知的障害のある方がピアノやハンドベルを演奏します。 ※NPO 法人日本障害者ピアノ指導者研究会協力。

▽とき 9月11日(日)午後3時30分～6時30分

▽ところ 大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(6階)▽定員 150名(申込順)▽申込 電話またはファクス、電子メールで①演奏会②氏名③電話番号またはファクス番号を、光が丘障害者地域生活支援センターへ送付してください。5997・7858、Fax 5997・7857、電子メール hlkari@step.waltz.ocn.ne.jp

商店街の空き店舗の出店者を募集

店舗改修費や賃借料を助成します

区は、区内の商店街にある3カ月以上入居者のいない空き店舗で商業活動を始めようとする事業者に、店舗改修費や賃借料を助成します。 ※経営指導員の派遣も行います。詳しくは、お問い合わせください。

▽対象 次の①②の両方に当てはまる事業者 ①平成23年度中に店舗する②助成決定後、賃貸借契約と店舗改修を行う ※空き店舗のある商店会への入会が必要。 ※事務 984・2675

所、フランチャイズ店、風俗営業法適用業種を除く。▽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5万円・26年3月分まで)▽募集数 3事業者(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」にある申込用紙を、9月20日(必着)までに直接または郵送で商工観光課係 984・2675へ

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)

第26回 練馬区新人演奏会

4月に行ったオーディションに合格した新進音楽家たちによる演奏会です。

▷とき 11月17日(木)午後6時30分開演▷ところ 小ホール▷出演 山本和邦(チューバ)、橘佑梨子(ホルン)、野上剛・守重結加(ピアノ)、松岡究(指揮)、東京ユニバーサル・フィルハーモニー管弦楽団▷入場料 500円(全席自由) ※車いす席は本人・付添者とも250円。

〈チケット予約・購入方法〉 9月2日(金)午前10時から①で電話予約・購入が、②で購入ができます。また、3日(土)午前10時から③で購入ができます(申込順)。

①練馬文化センター ☎3948-9000
②大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
③財練馬区文化振興協会ホームページ (http://www.neribun.or.jp/) ※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①へ申し込んでください。 ※未就学児は入場できません。

10/31まで受け付け 新潟・福島県豪雨義援金

総務係 問合せ ☎5984-2600

日本赤十字社では、7月に発生した新潟・福島県豪雨の義援金を10月31日(月)まで下記の口座で受け付けています。

受付口座など	
A 新潟県豪雨義援金 受付口座：郵便振替 00570-3-160 加入者名：日本赤十字社新潟県支部	(注意事項) 振替用紙の通信欄に「平成23年7月新潟県豪雨義援金」 「日本赤十字社福島県支部 福島県豪雨義援金」と記入してください。受領証が要る方は、併せて「受領証希望」と記入してください。 ※振込手数料は掛かりません。
B 福島県豪雨義援金 受付口座：郵便振替 02210-8-11202 加入者名：日本赤十字社福島県支部	

多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に電話相談を受け付けます。債務の状況を伺い、問題の解決に向けて、専門相談員が無料で相談に応じます。気軽に相談ください。 ※来所相談も可。

▽とき 9月5日(月)・6日(火)午前9時～午後4時30分

▽相談先・問合せ 消費生活センター(石神井町2の14) 石神井公園区民交流センター2階 ☎5910・4860

区立中学校の学校案内の配布と学校説明会・学校公開の開催

区は、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22日(木)までに届かない場合は、ご連絡ください。

また、学校選択制度の実施に伴い、学校説明会と学校公開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「小学校」でもご覧になれます。

▽問合せ 学事係 ☎5984・5659

建築物等実態調査にご協力を

住宅・建築行政などの基礎資料とするための調査です。調査は、区内の住宅などを対象に、調査員が伺って実施します。

▽期間 9月5日(月)～10月28日(金)▽問合せ 建築安全係 ☎5984・1938

交通事故などでケガをしたときは届け出を

国民健康保険・後期高齢者医療制度加入者対象

交通事故や傷害事件など第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、加害者が過失割合に応じて負担するのが原則です。ただし、加害者からの賠償が遅れる場合などには、区に届け出ることで国民健康保険や後期高齢者医療制度の扱いで治療を受けることができます。

この制度は、加害者が支払うべき医療費を保険者が一時的に立て替えるもので、その費用は後から保険者が加害者に請求します。 ※交通事故の場合、交通事故証明書が必要で、交通事

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、督促の送付や文書・電話による催告をします。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(1・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の発行を行います。資格証明書の発行は、医療機関で支払い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。 ※納付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。

官公署だより

【東京都シルバーパスの更新手続きは9月中旬に】

(東京都シルバーパス協会から8月下旬に「更新のお知らせ」が郵送されます。必要書類をお持ちの上、指定された受付日・場所で更新手続きをしてください。

▽問合せ (東京都シルバーパス協会) ☎5308・6950(平日午前9時～午後5時)

献血にご協力を

8月28日(日)午前10時～11時30分・午後1時～3時30分 光が丘献血ルーム

▽対象 各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方(担当地域 練馬：〒176の地域、光が丘：〒179の地域、石神井：〒177の地域、大泉：〒178の地域)▽内容 生活保護業務の事務補助▽場所 総合福祉事務所▽期間 10月～来年3月▽勤務日 月～金曜(月20日以上)▽時間 午前11時30分～午後1時30分▽採用予定数 11名(書類選考)▽賃金 時給100円▽申込 履歴書(写真添付)を、9月2日(必着)までに直接または郵送で〒178-0061大泉学園町3の9の20 大泉学園町福祉センター ☎3923・8540へ

ボランティア

◆大泉町福祉園ふれあいまつりスタッフ

▽対象 高校生以上の方▽とき 10月29日(土)午前9時30分～午後4時▽内容 模擬店・ゲームコーナーなどの運営補助▽ところ 問合せ 大泉町福祉園(大泉町3の29の20) ☎5387・4681

大地震が起きてても大丈夫？

～家庭や地域でできる安全対策を紹介します～



3月11日に発生した東日本大震災は、区内でも震度5弱を記録し、瓦の落下やブロック塀の倒壊などの被害がありました。南関東では、今後30年以内にマグニチュード7クラスの地震が発生する確率は70%といわれています。地震による被害を減らすためには、日頃の備えが必要です。防災週間を機に、家庭や地域でできる備えについて考えてみませんか。
▷問合せ 防災課☎3993-1111 (代表)、区ホームページ「防災・安全安心情報」

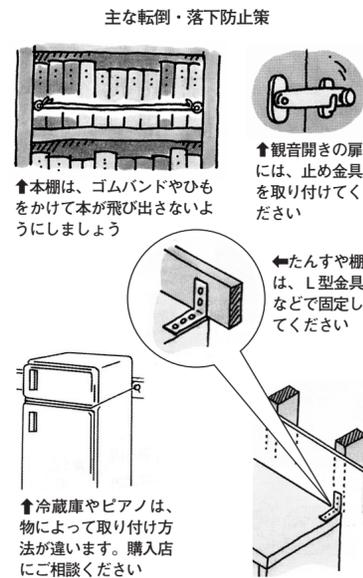
家具類などの転倒・落下防止、ガラスの飛散防止

□家具類などの転倒防止・本などの落下防止

過去の地震被害を見ると、家具の転倒や本の落下などにより、多数のけが人が出ています。大地震が起きたときに被害を最小限に食い止めるため、転倒・落下防止策を実施しましょう。区は、高齢者や障害のある方を対象に家具転倒防止器具の取り付け費用の一部を助成しています。

□ガラスの飛散防止

地震の衝撃によりガラスが飛散すると、けがを招くだけでなく避難の妨げにもなります。ガラスの飛散防止には、市販の透明フィルムを全面に張るか、粘着テープを窓からサッシの部分まで張る必要があります。ご自身でできない場合は、専門業者にご相談ください。区は、高齢者や障害のある方を対象にガラス飛散防止フィルムの張り付け費用の一部を助成しています。



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費用の助成

▷対象 世帯全員が次のA～C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級をお持ちの方
C 愛の手帳をお持ちの方
▷利用限度額 家具転倒防止器具の取り付け、ガラス飛散防止フィルム張り付け費用合わせて2万円（材料費を除く）
▷問合せ 下表の通り

	A 高齢者相談センター（地域包括支援センター）	B 障害者支援係	C 知的障害者担当係
練馬（〒176）	5984-2774	5984-4609	5984-4611
光が丘（〒179）	5997-7716	5997-7796	5997-7075
石神井（〒177）	5393-2814	5393-2816	5393-2815
大泉（〒178）	5905-5271	5905-5272	5905-5273

建築物の耐震診断・補強

耐震補強にはまず、耐震診断が必要です。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ることができます。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）にあるパンフレットに添付のハガキで申し込んでください。また、一定の条件を満たす場合に、耐震診断・工事費用の一部を助成しています。
▷問合せ 建築課建築安全係☎5984-1938



耐震診断・耐震改修工事費用の助成

▷対象 次のA①～②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。
A 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

9/27(水)～10/2(日) 木造住宅の耐震改修工法・装置の展示会

東京都が公募・選定した、木造住宅の耐震改修工法・装置（耐震シェルターや防災ベッド）のパネル、模型などを展示します。
▷とき 9月27日(水)～10月2日(日)午前9時～午後5時
▷ところ 区役所アトリウム
▷問合せ 建築安全係

10/2(日) 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の方に、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。
▷とき 10月2日(日)午後1時～4時30分
▷ところ 区役所本庁舎20階
▷定員 50名（申込順）
▷申込 建築課、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29日(木)までに直接またはファクスで建築課建築安全係 Fax5984-1225へ

耐震シェルター・防災ベッドの設置

耐震補強工事には多額の費用が掛かります。そこで、比較的低コストで建物の倒壊から身の安全を守る物として、耐震シェルターや防災ベッド（写真）があります。区では、一定の条件を満たす場合に、設置費用の一部を助成しています。
▷問合せ 建築安全係



耐震シェルター・防災ベッドの設置費用の助成

▷対象 次のA～Cの全てに当てはまる方 ※所得制限があります。詳しくは、お問い合わせください。
A 昭和56年5月以前に建築された地上2階建て以下の木造住宅に住んでいる
B 次の①～⑦のいずれかに当てはまる方が世帯にいる
① 65歳以上の方
② 介護保険要介護3以上の認定を受けている方
③ 身体障害者手帳1・2級をお持ちの方
④ 愛の手帳をお持ちの方
⑤ 精神障害者保健福祉手帳1・2級をお持ちの方
⑥ 国・東京都指定の難病患者で歩行が困難な方
⑦ 未就学児
C 住民税（特別区民税・都民税）を滞納していない

区民防災組織にご参加を

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、自発的に設立・運営している組織です。大地震などの被害が発生すると、消防・警察・区などの公的機関は、同時に対応することができません。このような場合には、区民防災組織による地域の助け合いが、大きな力となります。区は、登録された団体に、防災資器材の貸与や助成金の交付などの支援を行っています。ぜひ、地域の区民防災組織の活動にご参加ください。 ※活動内容など詳しくは、お問い合わせください。
(主な区民防災組織)
◆防災会…初期消火、応急救護などの活動を行う
◆避難拠点運営連絡会…区立小中学校に開設される避難拠点の運営協力、避難者の支援活動などを行う
◆市民消防隊…避難拠点周辺や避難道路、火災危険度の高い地域の消火を行う

東日本大震災の被災者・避難者支援で活躍された避難拠点運営連絡会の方に伺いました

若い人の力や発想が必要で

東日本大震災の被災者を旧光が丘第二小に開設されている避難所で受け入れています。私たちは、避難所の受け付けや清掃などを行ったり、さまざまな機関から避難所に届く支援の声を整理して被災者に伝えたりしています。今回、多くの現役世代の人が、避難所運営に参加してくれました。特に若い人は、被災児童の遊び相手となってくれた他、支援物資を募るときにインターネットを活用するなど、柔軟な発想で取り組んでくれました。災害発生時に避難拠点の運営を円滑に進めるためには、若い人の力が不可欠です。今後も、積極的に活動に参加して欲しいですね。



旧光が丘第二小・光が丘第一中運営連絡会総合調整部長/堀口泉さん（後列）他

普段からの地道な訓練が大切です



南町小避難拠点防災委員会/保科章さん（後列左）他

震災が発生した3月11日に南町小避難拠点で地域の方や帰宅困難者の受け入れを行いました。練馬駅に近かったこともあり、避難者の多くが帰宅困難者でした。一時、想定していたより多い200名以上の避難者が集まり、とても驚きました。ただ、普段から避難者をどのように誘導するかや、年齢や障害などに応じた支援を考えながら防災訓練を行っていたので、大きな混乱もなく避難拠点を運営することができました。今後の防災訓練では、地域の方だけでなく、帰宅困難者も数多く来ることを想定した訓練が必要だと感じました。

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登録を

問合せ 福祉部経営課経営係 ☎5984-2706

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。区は、希望する方を災害時要援護者名簿に登録しています。名簿は、警察・消防署、民生・児童委員、区民防災組織などに提供することで、各機関が災害時に活用できるようにします。詳しくは、登録票と一緒に配布する案内をご覧ください。
▷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、高齢者センター、総合福祉事務所、保健相談所、厚生文化会館（練馬4-2-3）、防災課、福祉部経営課（区役所西庁舎3階）など ※区ホームページ「防災・安全安心情報」の「地震に備える」からも取り出せます。
▷申込 登録票に必要事項を記入の上、添付の封筒で福祉部経営課経営係へ

フォーラム 震災復旧と復興を考える！

東日本大震災で被災した自治体の復旧・復興に向けた取り組みなどを参考に、区で震災が起きたときの復旧・復興の進め方、区のまちづくりについて考えます。
▷講師 宮城県亘理町長/齋藤邦男他
▷定員 300名（申込順）
▷申込 往復ハガキに①フォーラム名②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を記入の上、9月12日（必着）までに区役所内都市計画担当係☎5984-1534へ

10/2(日)19:00～20:40 練馬公民館

災害時に知って得する訓練

= 9/11(日) 光が丘公園キャンプ広場 =

▷とき 9月11日(日)午前10時～正午 ※小雨決行。
▷ところ 光が丘公園キャンプ広場(光が丘4-1)
▷内容 ロープワーク、心肺蘇生法、

救援米の試食など
▷申込 当日会場受け付け
▷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☎3990-8870

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

催し

練馬区アニメPR展

練馬区は、ジャパンアニメーション発祥の地です。区が行っているアニメ事業の紹介やアニメーションの原理が体感できる展示を行います。また、練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」を紹介するコーナーもあります。

8月23日(火)～9月2日(金)午前8時30分～午後8時(8月27日(土)・28日(日)は午前8時45分から、2日は午後5時まで) 区役所アトリウム ⑩アニメ産業振興係 ☎5984-1276

講座・講演会

勤労福祉会館の講座

①～③とも 区勤労福祉会館 ④直接または往復ハガキに①講座名(①～③の別) ①は(A～F)の別。②は(A②)の別も) ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を、①8月26日②9月2日③12日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

①着付け教室

8月9日(木)A午前10時～正午B午後2時～4時C午後6時～8時、15日(木)D午前10時～正午E午後2時～4時F午後6時～8時 ④各回20名(申込順) ⑧500円

②楽しさいっぱいのお菓子教室

8月9日(木)A午前10時～午後0時30分B午後1時～3時30分Cアーモンドスライス入りシナモンクッキーを作る ④各回20名(申込順) ⑧2,000円(材料費)

③職業能力開発講座

8月9日(木)午後2時～4時 ④セルフカウンセリングの活用方法について 学④30名(申込順)

ふるさと文化館ふれあい土曜事業

⑩時定 右上の表の通り ①②石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-

16) ③④旧内田家住宅(石神井町5-13-27 池淵史跡公園内) ⑧190円(材料費) ⑩当日会場受け付け ⑩石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

内容	開始時間	定員(先着順)
①万華鏡をつくろう	9/3(土)13:00	20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	9/10(土)10:00	50名
③いろいろ端(ばた)で楽しむかみしばい	9/17(土) A11:00 B14:00 C14:30	各回30名
④火おこし体験	9/24(土)13:00	30名

花とみどりの相談所の教室

①～③とも 往復ハガキに①教室名(①～③の別) ③は(A②)の別も) 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へ

①初めての小品盆栽

④初心者 8月9日(木)午後2時～4時 ④花とみどりの相談所 ④盆栽の植え付けや管理の仕方を学ぶ ※盆栽は持ち帰れます。 ④実生会長/小島重信 ④16名(抽選) ⑧2,500円(材料費)

②ハーブをおいしく利用しよう

8月9日(木)午前10時～正午 ④花とみどりの相談所 ④ハーブ入りチーズなどを作り、ハーブの利用方法を学ぶ ④ハーブサークルチャイブス代表/中村かほる ④20名(抽選) ⑧1,000円(材料費)

③牧野記念庭園植物観察会

8月9日(木)A午前10時30分～11時30分B午後1時30分～2時30分 ④牧野記念庭園(東大泉6-34-4) ④解説を聞きながら草花を観察する ④各回15名(抽選)

関町リサイクルセンターの講座

①②とも 区関町リサイクルセンター ④①電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351へ ②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29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へ ※保育室(8カ月以上の未就学児)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。

①ソーラークッカーでカレーを作ろう

④小中学生 8月9日(木)午前9時30分～午後0時30分 ④太陽エネルギーを使った調理方法を学ぶ ④15名(申込順) ⑧500円(保険料) ⑨エプロン、三角巾 ②小さなお子さんのいる家庭の重曹生活

8月9日(木)午前10時～正午 ④重曹を使った家族に安心な掃除方法を学ぶ ④20名(抽選)

帯からセカンドバッグを作る

8月9日(木)午後1時30分～4時 ④豊玉リサイクルセンター ④手縫い教室講師/水野法子他 ④16名(抽選) ⑧250円(材料費) ⑨単衣帯(ひとえおび)、帯留めまたはブローチ、裁縫道具 ④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1日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ

書道教室

④小学3～6年生 8月9日(木)～来年3月24日の土曜午前10時～正午【16日制】 ④南大泉青少年館(南大泉1-44-7) ④元社会教育指導員/藤牧理市 ④30名(抽選) ⑧1,000円(半紙代など) ④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学校名・学年⑦電話番号を記入の上、9月2日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341へ

こども自然観察隊～里山の生きものを“感”察しよう

④小学生と保護者 8月9日(木)午前10時～正午、24日(土)午後1時～4時【2日制】 ④練馬公民館、八国山緑地(東村山市諏訪町3) ④秋の植物や昆虫、鳥を観察する ④プロナチュラリスト/

佐々木洋 ④15組(抽選) ④1人20円(保険料) ※交通費実費。 ④往復ハガキに①講座名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな) ④お子さんの学年・性別⑤電話番号を記入の上、9月6日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ

初めての生け花教室

④区内在住の初心者 8月9日(木)、10月6日(木)・27日(木)午後1時30分～3時30分【3日制】 ④豊玉高齢者センター ④華道家元池坊教授/須賀松翠 ④15名(抽選) ⑧2,700円(材料費) ④往復ハガキに①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、9月12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へ

12月1日～22日利用分 ベルデ(少年自然の家) (軽井沢・下田・武石・岩井)

④抽選申込は旅行サービスコーナーへ 9月1日(木)～8日(木)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(木)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3日(月)から受け付けます。 ※設備点検などのため軽井沢は12月7日(木)～9日(金)、下田は12月1日(木)、武石本館は12月12日(月)～14日(木)、武石新館は12月6日(火)～8日(木)、岩井は12月1日(木)は利用できません。 ※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23日(祝)～来年1月8日(日)分の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。 ④抽選後の空き室の受け付け 9月16日(金)から利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。 ④旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

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、当事者間で行います。 ※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

- ◆①親子体操②ジュニア体操 ぶんぶん ①2・3歳児と保護者②3～6歳児対象 ①月3回月曜午前10時15分～11時15分②週1回主に金曜午後3時45分～4時45分 大泉学園地域集会所など 入会金①2,000円②2,500円 月会費①1,500円②2,000円 初回は無料体験可 川崎 ☎090-6473-9605 (要予約)
- ◆水泳 銀泳会 60歳以上の方対象 毎火曜午前9時～11時 光が丘体育館 入会金2,000円 月会費2,500円 保険料年800円 初回は無料体験可 佐野 ☎3977-9921
- ◆①フォークダンス無料体験会 9月5日・12日・26日午後6時15分～8時40分 豊玉第二小 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
- ◆第9回花模様の会展(植物画) 9月7日～11日午前10時～午後6時(7日は午後1時から、11日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 池田 ☎3922-3444
- ◆社交ダンス(ラテン・スタンダード)ダンスサークルアクティビティ ①毎月曜(初心者)、②毎水曜③毎金曜(多少踊れる方) いずれも午後7時30分～9時30分 北大泉地区区民館 ①～③とも入会金1,000円、月会費3,000円 千葉 ☎3922-7723 (要予約)
- ◆男性家庭料理教室 花葉会 中高年齢者対象 第3火曜午前10時30分～午後2時 厚生文化会館 入会金1,000円 年会費2,000円 材料費1回1,000円 長沼 ☎Fax3992-5617 (要予約)
- ◆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1,600円 斎藤 ☎3923-5971
- ◆第14回都民美術練馬支部絵画展 8月31日～9月4日午前10時～午後6時(31日は午後2時から、4日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 吉川 ☎3923-9569
- ◆童謡・唱歌・抒情歌を題材としたボイストレーニング無料体験会 9月2日①午前10時～正午(歌曲)②午後1時～3時(唱歌) 光が丘区民センター5階 例会…第1・3金曜③午前10時～正午(歌曲)④午後1時～3時(唱歌) 光が丘区民センター5階 ③④とも入会金3,000円、月会費3,000円 40歳からの歌のサークル秋桜・平松 ☎3976-3804 (要予約)
- ◆第18回オカリナメイトコンサート 9月4日午前10時30分～午後4時30分 関区民センター 入場無料 柳原 ☎3920-4818
- ◆石神井太極拳クラブ(簡化24式・88式・養生功) 毎火曜午後1時～3時30分 上石神井体育館 入会金3,000円 月会費2,500円 米山 ☎3904-1291
- ◆ローズスイミングクラブ 中高年齢の初心者～中級者対象 毎水曜午後1時10分～3時10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 増澤 ☎3978-4066 (要予約。午後6時～9時)
- ◆水彩画・油彩画「石神井公園・三宝寺池の四季を描く」展 9月1日～7日午前10時～午後6時(5日を除く。1日は午後1時から、7日は午後4時まで) 石神井公園ふるさと文化館 入場無料 桐生 ☎3995-9604
- ◆混声合唱 大泉西合唱団 毎水曜午前11時～午後1時 西大泉地区区民館 月会費3,000円 山田 ☎3924-9135
- ◆書道(毛筆・ペン) 桑文会 月3回土曜午前10時～正午 勤労福祉会館 産経国際書会審査員が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は1,000円で体験可 田村 ☎3923-6818
- ◆軍手人形作り・人形劇・カラオケめぐみ会 月2回火曜午後1時～4時 貫井地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 高齢者施設への慰問・ボランティア活動あり 増田 ☎6764-8954 (要予約。午後7時～9時)
- ◆水中ウオーキング NAKスマイル 中高年齢者対象 毎水曜午前9時30分～11時 中村南スポーツ交流センター 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年1,600円(65歳以上の方年800円) 金子 ☎3992-2688 (要予約)
- ◆俳句 大泉学園句会 第1月曜午後1時～3時 勤労福祉会館 月会費500円 井水 ☎3990-9988
- ◆ハーモニカ無料体験講習会 ①9月7日②21日午前9時30分～11時30分 東大泉地区区民館 例会…第1・3水曜午前9時30分～11時30分 東大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,500円 ハーモニーリード大泉・小谷津 ☎3922-8122 (要予約。午後6時以降)
- ◆社交ダンス サークル桜 初心者～中級者対象 毎土曜午後6時～8時30分 豊玉第二小など 講師 プロダンサー/武田琢秀他 入会金1,000円 会費1回1,100円 高橋 ☎3991-8181
- ◆コーラスかるがも 第1・3土曜①午後2時～3時(2歳児～小学生の親子)②午後3時～4時25分(中高年齢者) 光が丘地区区民館など 入会金500円(①は1家族500円) 月会費2,000円(①は1家族2,000円) 古川 ☎3976-8407 (要予約)
- ◆フラダンス レインボーフラワー 月3回①木曜午前10時～11時30分②日曜午後1時30分～3時(65歳以上の方)③日曜午後3時15分～4時45分 春日町南地区区民館 ①～③とも入会金2,000円、月会費4,500円 初回は無料体験可 志村 ☎090-2752-5535 (要予約)

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。

9月のチケット情報

※有料でチケット販売中の主な催しです(8月10日現在)。自由席は自由席、指定席は指定席です。詳しくは問い合わせ先へ。

練馬文化センター (練馬駅北口下車徒歩1分)

日程	催し物	開演	入場料	問い合わせ先
3(土)	ジョイ・バレエスタジオ「バリの炎」	17:30	自由 3,000	ジョイ・バレエ ☎3950-5039
4(日)	由紀さおり・安田祥子ファイナル・ツアー	15:00	指定 5,500他	夢空間 ☎5785-0380
11(日)	第10回アロハフラ・フェスティバル in 練馬	15:00	指定 3,000	熊久保 ☎090-1103-8008
14(木)	チェンバーミュージックハウス演奏会	19:00	自由 4,000他	事務局 ☎090-9009-4491
16(金)	練馬楽友協会合唱団第13回定期演奏会	18:30	自由 500	池上 ☎3923-5470
17(土)	日本吟剣詩舞道家連盟東京公演	17:00	自由 4,000	三森旭風人 ☎080-5014-1512
18(日)	品弦ジョイントコンサート	14:00	自由 2,500	品弦 ☎047-482-3171
19(祝)	みんなのダンスフィールド あんさんぶるDOLCE第13回公演	14:30	自由 500	加藤 ☎3995-5897
25(日)	ザ・ニュースペーパー2011 20周年あるもにっくコンサート	14:00	指定 4,500	東京労音 ☎3204-9933
27(火)	練馬区演奏家協会コンサート	19:00	指定 2,000他	練馬区文化振興協会 ☎0426-35-0905
30(金)	綾戸智恵 Concert2011「PRAYER」 邦楽鑑賞会〜箏(こと)・三弦・尺八の夕べ	19:00	指定 6,500	練馬区三曲連盟 ☎3991-7805

大泉学園ゆめりあホール (大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(6階))

日程	催し物	開演	入場料	問い合わせ先
4(日)	Forza di Musica (アンサンブルコンサート)	19:00	自由 1,000	事務局 ☎090-4663-5477
5(月)	KOHYU会 懐かしのメロディー	13:30	自由 1,000	関 ☎042-472-7222
6(火)	国立音楽大学作曲専攻4年有志作曲作品展	19:00	自由 1,000他	川崎 ☎090-8010-0485
10(土)	新声楽グループ演奏会 岩瀬さやか・蔡孟慈 デュオリサイタル	14:00	自由 2,000	島津 ☎0424-22-7164
13(火)	秋山雪美メゾソプラノリサイタル「二つの愛の物語」	19:00	自由 2,500	岩瀬 ☎3430-2363
14(水)	映画「大地の詩(うた)〜留岡幸助物語」上映会 グルッペ・ムーゼンゾーン特別コンサート	18:30	自由 1,800他	現代ぶろだく ☎5380-9871
15(木)	映画「大地の詩〜留岡幸助物語」上映会	18:30	自由 3,000	吉澤 ☎3920-5476
17(土)	御邊典一門下生有志による演奏会vol.8	17:30	自由 800	島村 ☎080-1948-8482
20(火)	歌声喫茶「ともしび」がやって来る	10:00	自由 2,000	アンデルセン ☎045-788-8782
22(木)	クラリネットの魅力vol.1	19:00	自由 3,000	グランシェ ☎042-474-7414
25(日)	七夕コンサート(声楽・バイオリン・マリンバ・ピアノ)	17:30	自由 2,500	針生 ☎3924-7510

スポーツ

初心者スポーツ教室

①①〜④往復ハガキに①教室名 ①〜④の別。④は(A)④の別も ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢(学生は学年

も) ⑤性別⑥電話番号を記入の上、8月30日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947へ⑤当日会場受け付け
①アーチェリー
②中学生以上の方☎9月7日〜10月12日の毎水曜午前10時〜正午【6日制】

③総合体育館(谷原1-7-5) ☎30名(抽選) ☎2,000円(保険料など)

②バレーボール
③15歳以上の方(中学生を除く) ☎9月22日〜10月27日の毎水曜午前10時〜正午【6日制】 ☎大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ☎50名(抽選) ☎500円(保険料など)

③アイススケート
④小学生以上の方☎10月2日(日)・9日(日)・16日(日)午後0時45分〜2時45分【3日制】 ☎シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27) ☎80名(抽選) ☎3,535円(滑走料、貸し靴代など)

④少年少女体操
☎10月8日〜11月12日の毎土曜①小学1・2年生の部…午後1時45分〜3時10分②小学3〜6年生の部…午後3時20分〜4時45分【6日制】 ☎上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎飛び箱、マット運動、鉄棒、トランポリンなど ☎各60名(抽選) ☎174円(保険料)

⑤ファミリースポーツ
☎家族☎10月8日〜11月12日の毎土曜午後6時〜8時 ※1日だけの参加も可。 ☎上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎ゲーム、トランポリン、ニュースポーツなど ☎1人60円(保険料) ☎上履き ※運動しやすい服装でおいでください。

区民体育大会

■バドミントン

☎高校生以上の方☎10月16日(日)…女子2部複、男子3部複、105歳以上複☎10月23日(日)…男女1部複、男子2部複、女子115歳以上複☎11月3日(祝)…男女単、女子3部複、105歳以上

複、男子4部複、115歳以上複☎11月13日(日)…男女95歳以上複、女子4部複☎11月20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。 ☎総合体育館☎1人1種目800円(保険料など) ☎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。 (A)〜(C)9月16日(日)☎10月17日(必着)までに練馬区バドミントン協会・吉野へ☎スポーツ振興課事業係☎5984-1947

映画・音楽会

60歳以上の方対象の映画会

①②とも ☎区内在住の60歳以上の方 ☎各回200名(先着順) ☎当日会場受け付け

①光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) …8月25日(木)①午前10時から②午後1時30分から ☎荒野の決闘(主演/ヘンリー・フォンダ) ☎光が丘高齢者センター☎5997-7717

②関区民センター(関町北1-7-2) …8月26日(金)①午前10時から②午後1時30分から ☎水戸黄門天下の副将軍(主演/月形龍之介) ☎関高齢者センター☎3928-1987

9月の上映会

☎当日会場受け付け(◎子ども向け)

練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667
8日(木)14:00「イヴの総(すべ)て」
10日(土)10:00 ◎「イワンと仔馬(こうま)」
総合教育センター(高野台2-25-1) ☎3904-4881
10日(土)10:30 ◎「三ねん寝太郎」など

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。

花とみどりの展示会

☎奄美大島(織物・写真)展「奄美の風part4」
☎8月24日(木)〜28日(日)午前9時〜午後5時(24日は午後1時から、28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

☎公開講座「野菜の魅力とおいしさを感じよう」
☎8月27日(土)午後2時〜4時 ☎べじふるセンター練馬(高野台2-1-18) ☎講演、試食会 ☎区民センター ☎80名(申込順) ☎電話でべじふるセンター夏まつり事務局・仁平☎3997-3111へ(午前8時〜正午)
☎桜キッズスイミング
☎年中児〜小学生 ☎9月から毎金曜
①午後3時〜4時②午後4時〜5時 ☎旭町南地区区民館(高松5-23-15) ☎各20名(申込順) ☎入会金2,000円、月会

費2,500円 ※初回は無料体験可。 ☎電話でSSC桜台・石原☎080-1124-4652へ
☎区民企画講座

①②とも ☎男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10)
①講師が語る大震災〜ふるさとといわきの元気かあさんプロジェクト…9月9日(金)午後6時30分〜8時30分 ☎講師/神田香織 ☎40名(申込順) ☎300円(資料代) ☎電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、9月8日(木)までに1女性会練馬支部・佐藤☎Fax3924-5225へ ※保育室(☎1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)・年齢を8月30日(火)までにお知らせください。
②今知っておきたいこと〜原発事故と私たちの未来…9月10日(土)午前10時〜午後0時30分 ☎放射線防護学理学博士/野口邦和 ☎80名(申込順) ☎200円(資料代) ☎9月9日(金)までに電話で新日本婦人の会練馬支部・山口☎3557-1241へ ※保育あり(8月30日(火)までに要予約。 ☎1歳以上の未就学児)。

☎レクリエーションスポーツの集い〜グラウンド・ゴルフ
☎小学生以上の方 ※小学1〜3年生は保護者同伴。 ☎9月15日(木)午前9時〜正午 ☎大泉さくら運動公園(大泉学園町9-4-5) ☎300円(小学生無料。保険料など) ☎当日会場受け付け ☎練馬区グラウンド・ゴルフ協会・駒崎☎3923-4698
☎公開講座「中国語入門」
☎9月25日〜10月23日の毎水曜午後2時〜5時【5日制】 ☎都立光丘高校

☎講義 ☎20名(抽選) ☎3,400円(テキスト代など) ☎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5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へ
☎公開講座「書道入門」
☎9月26日〜12月5日の毎水曜午後5時30分〜7時30分【10月10日を除く。10日制】 ☎都立田柄高校 ☎漢字五体を学ぶ ☎24名(抽選) ☎3,500円(半紙代など) ☎往復ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、9月5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へ

☎大泉中央公園陽だまり広場(大泉学園町9-4-3) …9月11日(日)午前9時〜午後1時(雨天中止) ☎☎177-0051関町北1-25-20-105 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)
☎大泉井頭公園(東大泉7-34-1) …9月18日(日)午前9時〜午後0時30分(雨天19日) ☎☎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)
☎夏の雲公園(光が丘3-4-1) …9月18日(日)午前10時〜午後1時(雨天中止) ☎☎179-0072光が丘2-7-3-614 光が丘フリースクール ☎3976-7738(先着150店)
☎大通り南公園(光が丘7-4-1) …9月19日(祝)午前9時〜午後2時(雨天中止) ☎☎179-0072光が丘7-7-11-903 四つ葉のクローバー ☎3976-3136(先着50店)

朝・夕・青空市

☎江古田いちば通り商店街…8月25日(木)午前10時〜午後7時 ☎南部 ☎3991-2340
☎光が丘IMA南館前…8月28日(日)午前10時〜午後4時 ☎北中 ☎3995-4924

リサイクルマーケット

車で来場・搬入はご遠慮ください。700円以下の出店料が掛かります。
☎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
☎問合せ 申込先または清掃リサイクル課 ☎普及啓発係 ☎5984-1448
☎平成公園(上石神井1-32-33) …9月11日(日)午前9時〜正午(雨天中止) ☎☎177-0044上石神井1-30-9 リサイクルゆめ ☎090-7010-2608(抽選30店)

☎大泉中央公園陽だまり広場(大泉学園町9-4-3) …9月11日(日)午前9時〜午後1時(雨天中止) ☎☎177-0051関町北1-25-20-105 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)
☎大泉井頭公園(東大泉7-34-1) …9月18日(日)午前9時〜午後0時30分(雨天19日) ☎☎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)
☎夏の雲公園(光が丘3-4-1) …9月18日(日)午前10時〜午後1時(雨天中止) ☎☎179-0072光が丘2-7-3-614 光が丘フリースクール ☎3976-7738(先着150店)
☎大通り南公園(光が丘7-4-1) …9月19日(祝)午前9時〜午後2時(雨天中止) ☎☎179-0072光が丘7-7-11-903 四つ葉のクローバー ☎3976-3136(先着50店)

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。
☎園学び支援係 ☎5984-2438
☎バドミントンを楽しもう!…☎小学3〜6年生 ☎9月4日(日)午前9時〜正午 ☎中村中(中村南1-32-21) ☎25名(申込順) ☎中村中バドミントン部 ☎電話で中村中 ☎3990-4436へ
☎絵本と音楽を楽しもう!…☎0〜3歳児と保護者 ☎9月4日(日)①午前10時〜10時45分②午前11時〜11時45分 ☎富士見台地区区民館(富士見台3-10-1) ☎各回15組(申込順) ☎1組500円 ☎電話で絵本の森・徳永 ☎090-1732-0539へ

☎昔話で生き生き英語体験…☎小学生 ※保護者の参加も可。 ☎9月23日(祝)午前10時〜正午 ☎立野地区区民館(立野町15-42) ☎30名(申込順) ☎300円(教材費など) ☎電話で子ども国際交流の会・滝谷 ☎3929-9544へ
☎スポーツなど…①〜⑤とも ☎当日会場受け付け ※幼児は保護者同伴。

①平和台体育館(平和台2-12-5) …☎3歳児〜小学生 ☎9月3日(土)午前10時〜正午 ☎かけっこ ☎30名(先着順)
②上石神井体育館(上石神井1-32-37) …☎3歳児〜中学生 ☎9月10日(土)午前9時20分〜11時45分 ☎鉄棒、飛び箱、トランポリンなど ☎80名(先着順)
③田柄第二小(田柄1-5-27) …☎小学生 ☎9月17日(土)午前9時〜正午 ☎テニスボール

④大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) …☎5歳児〜中学生 ☎9月17日(土)午前9時〜正午 ☎ビーチボールバレー、ドッチビー、卓球、バスケットボール ☎30名(先着順) ☎卓球用ラケット(ある方のみ)
⑤中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) …☎小中学生 ※保護者の参加も可。 ☎9月24日(土)午前9時30分〜正午 ☎卓球、バドミントン、フットサル ☎50名(先着順) ☎100円(保護者のみ) ☎卓球・バドミントン用ラケット(ある方のみ)

地区祭

☎桜台地区祭…8月27日(土)午後3時〜8時 ☎旭丘中(旭丘2-40-1) ☎相撲大会、納涼屋台 ※当日は旭天閣開が来場。 ☎実行委員会・佐藤 ☎3972-2522

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

9月の母親学級(平日3回コース)

☎妊娠中の方(家族での参加も可)
 所時①石神井②大泉保健相談所…2日～16日の毎金曜、③北保健相談所…5日(月)・12日(月)・26日(月)、④豊玉保健相談所…13日～27日の毎火曜 いずれも午後1時30分～4時【3日制】☎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☎母子健康手帳、歯ブラシ、コップ(①はバスタオルも)☎当日会場受け付け☎各保健相談所

9月の母親学級(土曜1回コース)

☎平日の参加が難しい妊娠中の方☎
 9月10日(土)午後1時30分～4時☎石神井保健相談所☎講義☎40名(申込順)

☎母子健康手帳☎電話で石神井保健相談所へ

パパとママの準備教室

①②とも☎出産を控えた夫婦☎講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導☎25組(申込順)☎母子健康手帳、エプロン☎電話で各保健相談所へ
 ①光が丘保健相談所…9月3日(土)午前9時～11時30分
 ②関保健相談所…9月17日(土)午前9時～正午

育児と離乳食

①～③とも☎講義、献立紹介☎母子健康手帳、スプーン☎電話で各保健相談所へ
 ①石神井保健相談所(①1回食②・3回食)…☎⑤・6カ月児と保育者

③7～10カ月児と保育者☎④8月31日(水)⑤9月1日(木) いずれも午前10時～11時30分☎各日30組(申込順)

②豊玉保健相談所(2・3回食)…☎7～10カ月児と保育者☎9月9日(金)午前10時～11時30分☎30組(申込順)

③北保健相談所(1回食)…☎⑤・6カ月児と保育者☎9月9日(金)午前10時～11時30分☎25組(申込順)



お姉ちゃんと一緒に大きくなあれ!

脳とこころの子育て～生活リズムと子どもの発育・発達

☎0歳児の保育者☎9月13日(火)午前9時30分～11時30分☎石神井保健相談所☎講義☎文教大学教育学部教授/成

田奈緒子☎30名(申込順)☎電話で石神井保健相談所へ

いつまでもお元気で

見過ごさないで! 高齢期のうつ

☎65歳以上の方・家族☎9月9日(金)午後2時～4時☎北保健相談所☎講義☎東京都健康長寿医療センター精神科副部長/古田光☎30名(申込順)☎電話で北保健相談所へ

家族介護者教室

☎言語リハビリ教室
 ☎8月27日(土)午後1時30分～3時30分☎関町デイサービスセンター(関町南4-9-28)☎言語・音楽療法など☎10名(申込順)☎電話で関町デイサービスセンター☎3928-5030へ
 ☎食事で便通を整えましょう
 ☎8月27日(土)午後1時30分～3時30分☎東大泉デイサービスセンター(東大泉5-15-2)☎講義、調理実習☎20名(申込順)☎エプロン☎電話で東大泉デイサービスセンター☎5387-1021へ

もうお済みですか? 飼い犬の登録・狂犬病予防注射

生後91日以上犬には、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。
 ☎生活衛生課管理係☎5984-2483
 ☎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票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。

健康いきいき講座 生涯現役主義

9月16日☎参加費無料

☎9月16日(金)午後2時～4時☎石神井公園区民交流センター3階(石神井町2-14-1)☎転倒予防のための体操やお口すっきり体操の実演、若さを保つための食事の紹介など☎100名(申込順)☎電話で介護予防係☎5984-4596へ

施設介護サポーター養成研修受講生を募集

区内の特別養護老人ホームなどの介護施設で、話し相手や散歩の付き添いなどを行う、施設介護サポーターになるための養成研修です。修了後は、ボランティアとして週1回程度活動していただきます。
 ☎時所右表の通り☎講義、実習☎60名(抽選)☎ハガキまたはファクスで
 ①施設介護サポーター養成研修(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月16日(必着)まで

に区役所内介護保険課管理係☎5984-2863・Fax3993-6362へ ※抽選結果は、9月22日(木)までに通知。

とき	[2日制]	ところ
1日目	10/2(日) 9:30～12:30	区役所本庁舎20階
2日目	10/16(日) 10:00～15:00	①富士見台特別養護老人ホーム(富士見台1-22-4) ②大泉特別養護老人ホーム(東大泉2-11-21)

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 ☎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	13(火)・27(火) 13:00～15:00 5(月)・26(月) ” 9(金)・30(金) 9:00～11:30 15(木)・26(月) 13:30～15:30 2(金)・14(水) 13:00～16:00 16(金) 9:00～11:00 27(火) 13:00～15:00
禁煙に関する相談	大	16(金) 9:00～11:00 27(火) 13:00～15:00
認知症相談 ☎物忘れなどでお困りの方や家族	光(大)	5(月) 14:00～16:00 15(木) ”
★育児栄養相談 ☎母子健康手帳	豊北光石関大	8(木)・22(木) 9:00～10:00 13(火)・27(火) ” 7(水)・21(水) ” 9(金)・30(金) ” 12(月)・26(月) 13:00～14:00 12(月)・26(月) 9:00～10:00
子育てこころの相談	大	7(水) 14:00～16:00
心身障害者(児) 歯科相談	歯	3～24の毎土曜 14:30～16:30
歯周病予防相談 ☎20～64歳の方☎歯肉の健康チェック、歯磨き相談、歯周病危険度判定☎歯ブラシ	豊北光石関大	8(木)・22(木) 9:00～10:30 13(火)・27(火) 9:00～10:00 7(水)・21(水) ” 30(金) 9:00～10:30 12(月)・26(月) 9:00～11:00 12(月)・26(月) ”
◆精神保健相談 ☎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	2(金) 9:00～12:00 14(水) 13:30～16:00 13(火) 14:00～16:15 21(水) 14:00～16:00 28(水) 14:00～15:30 29(木) 14:30～16:00 22(木) 14:00～15:30 14(水) 14:00～16:00
◆うつ相談 ☎気持ち沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北光石関大	28(水) 14:00～16:00 29(木) 14:40～16:20
思春期・ひきこもり相談 ☎ひきこもりと思われる方の家族	豊光	28(水) 14:00～16:00 29(木) 14:40～16:20
酒害・家族機能相談 ☎アルコール依存症などの家族(○は家族グループ相談のみ)	豊石	⑦(水) 14:00～16:00 9(金) 9:45～12:00 16(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	2(金)・⑨(金) 9:00～10:00

豊：豊玉保健相談所 北：北保健相談所 光：光が丘保健相談所 石：石神井保健相談所 関：関保健相談所 大：大泉保健相談所、☎：光が丘高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5905・5271、☎：練馬つつじ歯科診療所 ☎3993・9956 ※いずれの相談も事前に予約が必要です(★を除く)。☎は担当地域の保健相談所で受けてください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

※診断書を発行できる医療機関については、医療連携センター☎3997-0121へ。

いきいき健康券のご利用を

区は、高齢期を迎えた方が、より健康でいきいきとした生活を送れるよう「いきいき健康券」を交付しています。
 平成23年度利用分の申し込みをしていない方は、地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、敬老館、高齢者センター、区役所庁舎

内(本庁舎1・2階)などにある申込ハガキで、来年2月29日(木)までに申し込んでください。
 ▷対象 来年3月31日現在、65歳以上で、練馬区に住居登録または外国人登録をしている方▷利用期限 来年3月31日(土)▷問合せ 高齢者いきいき健康事業担当☎3993-3711

次の8つのメニューから1つを、無料または割引で利用できます

- ①練馬区指定保養施設②区内公衆浴場③区内理容店・美容店④区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所⑤豊島園庭の湯⑥区立体育館・プール、練馬区立美術館⑦区内映画館⑧ベルデ(少年自然の家)