



- ◆就職面接会などを開催……………2面
- ◆自転車のルールとマナー……………2面
- ◆災害時医療シンポジウムを開催……………3面
- ◆震災影響対応特別貸付を開始…3面
- ◆ふれあい農園参加者を募集……4面
- ◆子どもの予防接種と無料相談…8面

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/>

障害のある方の 働きたい！を 応援します

9月は障害者雇用支援月間

レインボーワーク（一般財団法人練馬区障害者就労促進協会）は、ハローワーク（公共職業安定所）や特別支援学校、障害者自立支援施設などと協力しながら、障害のある方の就労と自立を支援しています。

ここでは、レインボーワークの支援により企業に就職した方を紹介します。

▷問合せ レインボーワーク ☎ 3557-8182



得意先におしぼりを配達しています

眞鍋さんは、レインボーワークの就労支援を利用して、3月から(株)大滝で働き始めました。現在もレインボーワークの職場定着のための支援（左下の記事参照）を受けながら仕事を続けています



やりがいのある仕事で、
楽しく働いています

飲食店などで使うおしぼりの配達・回収・仕分けの補助などを行っています。体を動かすのが好きなので、最初から自分に合っている仕事だと思いました。やりがいもあり、楽しく働いています。職場の方は分からないことは何でも教えてくれるので、仕事の基本もすぐに身に付けられました。今後も地道に働き続けていきたいです。

眞鍋浩さん（(株)大滝城西営業所に勤務）

やる気がある方なので
長く働いてほしいです

眞鍋さんは、元気に働いてくれるので職場の雰囲気が明るくなります。仕事に対しても熱心で、おしぼりの種類などの基本をすぐに覚えてくれて助かっています。

やる気がある方なので、長く一緒に働いてほしいと思っています。

レインボーワークの支援は心強いので、ぜひ他の事業所の方にも利用してほしいですね。

(株)大滝城西営業所長／高野敬二郎さん

職場の方に
伺いました



レインボーワークのご利用を

■就労支援説明会

レインボーワークの事業について案内します。説明会終了後、希望者に就労支援員が就労相談に応じ、利用できるサービスなどの情報提供を行います。

説明会は、毎月4回開催しています。開催日など詳しくは、お問い合わせください。

■就職支援

障害のある方を対象に、レインボーワークでの職業評価を通して、本人に適した職場や訓練先を探します（登録制）。

企業での実習や入社の際には、支援員が職場

のルールや仕事の手順を教えるほか、事業主に適切な指導方法などを伝えます。

■職場定着支援員の派遣

就職した方を対象に、支援員が定期的に職場訪問し、本人や事業主からの相談に応じます。また、充実した社会生活が送れるよう、余暇支援や生活相談などを行います（登録制）。

■事業主への相談・助成

障害のある方の雇用に関する相談に応じます。また、障害のある方を雇用した際の賃金の一部を助成する制度などがあります。詳しくは、お問い合わせください。

月間の催し

◆パネル展示・販売会

催し名	とき・ところ
働く障害者パネル展	9月6日(火)～15日(木)午前9時～午後5時(15日は午後3時まで) …区役所アトリウム（豊玉北6-12-1）
障害者自立支援施設自主生産品展示・販売会	9月16日(金)午前10時～午後3時 …区役所アトリウム

◆講演会「働き続けるための工夫～当事者と支援者が語る障害者雇用」

▷とき 9月30日(金)午後3時～5時▷ところ 区役所本庁舎20階▷講師 障害者就職サポートセンター・ビルド就労支援コーディネーター／大島みどり▷定員 60名(申込順)▷申込 電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話④参加人数を、レインボーワーク ☎3557-8182・Fax3557-8176へ

就職を希望
する方へ

就職面接会などを開催

39歳以下
の方対象



合同企業面接会
(ヤング応援就職
面接会)

ついでに相談に応じます。

▽対象 39歳以下の方▽
とき・ところ 左表の通り

▽持ち物 履歴書(写真添付)、職務経歴書 ※いず
れも希望企業数分。 ※雇
用保険受給中の方は受給資
格者証も。▽申込 当日会
場受け付け▽問合せ 経済
課庶務係 ☎5984・2672

39歳以下の方対象
就職セミナー

(就活のいろは)

就職活動や就職後に必要
な能力を学びます。

※個別相談も行っています
(事前に申し込みが必要です)。
▽とき 第1・3土曜午
前10時～午後5時▽ところ
春日町青少年館
◎問合せ 春日町青年
館

板橋区・豊島区・産業連
合会・東京商工会議所・ハ
ローワーク・労働基準監督
署との共催による合同企業
面接会を行います。企業名
など詳しくは、お問い合わせ
せいただくか、①9月上旬
②9月下旬③11月上旬から
区ホームページ「仕事・生
活・環境」でご覧になれま
す。

とき	ところ
①9/16(金)	ハイレイブプラザいたばし (板橋区板橋1-55-16)
②10/5(水)	石神井公園区民交流センター 2階(石神井町2-14-1)
③11/16(水)	豊島区民センター (豊島区東池袋1-20-10)

※受付時間はいずれも12:30～15:30。

▽対象 15～39歳の方
(中学生を除く)▽とき・
内容 下表の通り▽ところ
石神井庁舎5階▽定員 各
回20名(申込順)▽申込
直接または電話で春日町青
少年館 春日町4の16の9
☎3998・5341へ
〈就活ルームをご利用くだ
さい〉
就職活動に役立つ情報の
収集や、パソコンで求人検
索などができる「就活ルー
ム」を開設しています。

とき	内容
① 9/23(祝)	9:30～12:00 コミュニケーション
② 9/23(祝)	13:30～16:00 仕事で活躍するための秘訣(ひけつ)
③ 9/24(土)	9:30～12:00 自己理解・把握
④ 9/24(土)	13:30～16:00 仕事選びのポイント
⑤ 9/25(日)	9:30～12:00 応募書類の書き方
⑥ 9/25(日)	13:30～16:00 面接対策

60歳以上の方対象



高齢者就職面接会

▽対象 週20時間未満の就
労を希望する60歳以上の方▽
とき 9月22日(木)午後1時30
分～4時▽ところ 石神井公
園区民交流センター2階(石
神井町2の14の1)▽申込
9月21日(水)までに本人が直
接、アクティブシニア支援室
(石神井公園区民交流センタ
12階) ☎5910・3455へ

介護や障害福祉の仕事
に関心のある方対象



介護・障害福祉
サービス事業所
ツアー型就職面接会

介護や障害福祉の仕事に
関心のある方を対象に、事
業所を見学後、人事担当者
と面接ができる就職面接会
を開催します。参加する事
業所名など詳しくは、お問
い合わせいただくか、練馬
介護人材育成・研修センタ
ーホームページ(http://
www.nerima-swf.jp/

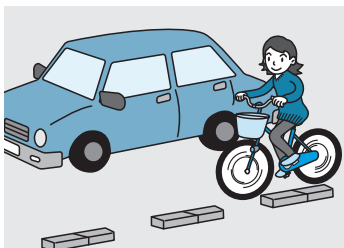
とき(開始時間)	
9/26(月)	①10:00 ②14:00
9/27(火)	③10:00 ④13:30
9/28(水)	⑤10:00 ⑥14:00
9/29(木)	⑦10:00 ⑧14:00
9/30(金)	⑨10:00

training)をご覧ください。
▽とき 左表の通り▽持
ち物 履歴書、資格証の写
し(ある方のみ)▽申込 9
月16日(金)までに電話で練馬
介護人材育成・研修センタ
ー ☎5999・7745へ

守っていますか？

自転車のルールとマナー

～自転車の無謀運転はやめましょう



道路は左側通行で！



広い道路へ出るときは
止まりましょう！



運転中のヘッドホン・
携帯電話は危険です！



並走はやめましょう！

自転車運転マナーの 啓発ポスターを配布

区では、商業施設の駐輪場などで掲示できる、
運転マナーの啓発ポスターを商店街などへ配布
しています。屋内用と屋外用の2種類あります。
詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ 交通安全課安全対策係



練馬交通安全の つどいを開催

▽とき 9月6日(火)午後2時
～4時(午後1時開場)▽ところ 練馬文化センター(練馬駅
北口下車徒歩1分)▽内容 交
通安全教室、アトラクションな
ど▽出演 俳優/里見浩太郎、
警視庁音楽隊他▽定員 1,500
名(先着順)▽申込 当日会場
受け付け▽問合せ 練馬警察署
交通総務係 ☎3994-0110

9月21日～30日は、 全国秋の交通安全運動「やさしさが 走るこの街 この道路」

いずれの催しも当日会場受け付けです。
▽内容・とき・ところ 下表の通り▽問合せ ①練馬警
察署交通総務係②光が丘警察署交通総務係 ☎5998-0110

内容	とき	ところ
①三世代交通安全 フェスティバル	9/24(土) 10:00～12:00	中村小(中村2-8-1)
②光が丘交通安全 フェスティバル	9/25(日) 13:00～15:30	光が丘公園けやき広 場(光が丘4-1-1)

第三回 区議会定例会を 開催

9/9(金)～10/14(金)

平成22年度決算を審議します

9月9日(金) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)、決算特別委員会
12日(月)～14日(水) 本会議(一般質問)
15日(木) 常任委員会
16日(金) 特別委員会
20日(火) 常任委員会
21日(水)～29日(木) 決算特別委員会
30日(金) 議会運営委員会、決算特別委員会
10月3日(月) 本会議(追加上程)、常任委員会
4日(火)～5日(水) 決算特別委員会
7日(金) 常任委員会
11日(火) 特別委員会
12日(水) 決算特別委員会
14日(金) 議会運営委員会、本会議(議決)
※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。
▽問合せ 議会事務局
☎5984・4732

善行表彰 候補者の推薦を

区では、区民の模範となる「善意の行動」に「善行」をされている区民の方を表彰します。表彰の対象となる候補者を推薦してください(自薦を除く)。表彰者は、決定後、区報などでお知らせします。

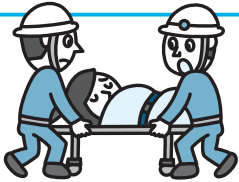
▽推薦方法 電話または郵送で①候補者(個人・団体)の善行の概要など②候補者と推薦者の住所・氏名・電話番号を、区役所内総務係☎5984・2600へ

善行の例

- 長年にわたって報酬を得ないで続けている地域の清掃美化活動、災害防止・防犯協力活動
- 極めて困難な状況において行った人命救助、犯人逮捕、消火活動 など

災害時医療シンポジウム

東日本大震災の 災害支援を経験して



問合せ 健康推進課計画係 ☎5984-4619

東日本大震災発生後、被災地で医療救護支援活動に従事した医師、薬剤師、消防員らの報告を踏まえ、区における災害時医療救護体制と避難所のあり方について考えます。

▽とき 9月14日(水)午後7時～9時▽ところ 練馬公民館(豊玉北6の8の1)※車での来場は遠慮ください。▽内容 基調講演、パネルディスカッションなど▽出演 講師：島村記念病院院長／莊司輝昭、パネリスト：順天堂大学医学部附属練馬病院救急・集中治療科長／杉田学、浩生会スズキ病院院長／鈴木浩之、練馬区薬剤師会長／上野浩男他▽定員 300名(先着順)▽申込 当日会場受け付け

9/14(水)19:00～21:00 練馬公民館

選挙人名簿と在外選挙人名簿がご覧になれます

新たに練馬区の選挙人名簿に登録された方と、6月以降に在外選挙人名簿に登録された方の名簿がご覧になれます。

▽縦覧期間・場所 9月3日(土)～4日(日)：区役所西庁舎1階、5日(月)～7日(水)：選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階) いずれも午前8時30分～午後5時▽問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎5984・1399

リサイクルセンター 運営協議会委員の募集

見や助言を行う運営協議会の委員を募集します。

▽期間 10月から2年間
▽募集人数 3名程度(選考)▽申込 リサイクルセンターへの意見や考え方を(800字程度、様式自由)と、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号を記入した物を、9月30日(必着)までに直接または郵送で〒176-0011豊玉上2の22の15 豊玉リサイクルセンター ☎5999・3196へ

税

品相続・贈与などで年金として受給した生命保険金などにかかる住民税(特別区民税・都民税)について 平成13～18年度の住民税

募集

額のうち、相当する額について、給付を受けられる場合があります。来月8月31日(金)までに、区へ申請が必要で、対象や申請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 区税調整係 ☎5984・2703

非常勤職員

□作業療法士
▽対象 有資格者▽場所 中村橋福祉ケアセンター▽内容 心身障害児(者)の療育、相談▽期間 10月～平成25年3月▽勤務日 月～金曜(週2日)▽時間 午前9時30分～午後4時30分▽採用予定数 1名(書類選考・面接)▽報酬 月額14万3千円 ※交通費は支給しません。▽申込 履歴書(写真添付)と資格証の写しを、9月12日(必着)までに直接または郵送で〒176-0021貫井1の9の1 中村橋福祉ケアセンター ☎3992・7211へ

献血にご協力を

9月3日(土)午前9時～午後1時 石神井公園野外ステージ周辺(石神井町5の2)

皆さまからの寄付

7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・2807

■区へ
【練馬区のため】
100万円(1件)
【練馬みどりの葉っぱ基金】
41万3千888円(2件)
【高齢者福祉のため】
3万円(1件)
■練馬区社会福祉協議会へ
18万1千103円(15件)

中小企業の事業者向け

震災影響対応特別貸付を開始

東日本大震災の影響で厳しい経営環境にある中小企業の事業者を対象に、運転資金をあっせんする「震災影響対応特別貸付」を開始します。

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①～⑤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

元気いっぱい
笑顔の
子どもたち



第8回家庭福祉員の会 写真展&あそぼう会

9/18日10:00～17:00 石神井公園区民交流センター2階

家庭福祉員(保育ママ)は、保育士などの資格を持ち、自宅の一部を使用してお子さんを保育する区認定の保育者です。今回、子どもたちの笑顔がいっぱいの写真展を開催します。来場されたお子さんには手作りのおもちゃを差し上げます。

また、午前11時～正午には、お子さんが参加できる劇遊びやパネルシアターを行うあそぼう会を開催します。

▽とき 9月18日(日)午前10時～午後5時▽ところ 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2の14の1)▽問合せ 保育助成係 ☎5984・5845

新しい

「わたしの便利帳」を お届けします

「練馬区全図(区の地図。裏面は防災地図)」を折り込み、9月30日(金)までに区内の全世帯にお届けします。

▽問合せ 広報課庶務係 ☎5984-2694

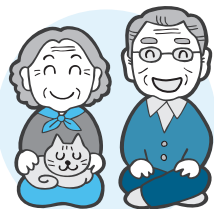


「脳の健康度テスト」 をしてみませんか！

「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「みんなであ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。

▽対象 次の①～③の全てに当てはまる方
① 4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▽とき 9月21日(水)午後2時～3時・28日(水)午後2時～4時【2日制】
▽ところ 光が丘区民センター3階(光が丘2の9の6)▽定員 100名
(申込順)▽申込 電話で認知症対策係 ☎5984・4597へ

9月12日(月)から受け付け 障害のある方へ 都営交通無料 乗車券の更新を

申込先・問合せ	
総合福祉事務所障害者支援係	
練馬…〒176地域の方 (区役所西庁舎2階) ☎5984-4609	
光が丘…〒179地域の方 (光が丘区民センター2階) ☎5997-7796	
石神井…〒177地域の方 (石神井庁舎4階) ☎5393-2816	
大泉…〒178地域の方 (大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5272	

「東京都都電・都バス・都営地下鉄無料乗車券」の有効期限が平成23年9月30日(金)となっている方は、更新手続きをしてください。更新は、9月12日(月)から受け付けます。

▽対象 身体障害者手帳、愛の手帳、戦傷病者手帳、被爆者健康手帳を

お持ちの方 ※東京都シルバーパスをお持ちの方は、対象となりません。

▽申込 ①対象となることを確認できる物(身体障害者手帳など) ②現在使用している無料乗車券を用意して、直接、管轄の総合福祉事務所障害者支援係へ ※顔写真は不要です。

高齢者センターの 敬老祭



高齢者センターでは、60歳以上の方を対象に、さまざまな催しを行います。いずれも直接会場においでください。 ※時間は開始時間または開催時間です。

▷問合せ 各施設

高齢者センター	電話番号	とき・内容
豊玉 (豊玉中3-3-12)	5912-6401	9/10(土)9:30…サークル発表会・社交ダンスパーティー・パソコンで名刺作り(材料費実費)、9:30～14:30…バザー 9/11(日)9:30…サークル発表会・社交ダンスパーティー・ミニフラワーセラピー教室、9:30～14:30…バザー
光が丘 (光が丘2-9-6 光が丘区民センター3階)	5997-7717	9/19(祝)9:00…卓球、9:50…演芸大会、11:00…敬老祝いの湯
関 (関町北1-7-2 関区民センター内)	3928-1987	9/18(日)9:00…作品展・体験コーナー(折り紙・絵手紙・香り袋作り)、10:00…ハーモニカふれあい歌唱会、13:00…囲碁・将棋・敬老祝いの湯、13:30…サークル発表会

地域福祉入門セミナー ～練馬・豊玉地域編～

練馬・豊玉地域のデイサービスセンターや障害者施設を訪問・見学し、地域福祉活動への理解を深めるセミナーです。また、交流会も実施します。

▽対象 区内在住の方
とき 9月29日(木)午前9時

区役所東庁舎4階集合、午後2時30分同所解散予定
※雨天決行。▽定員 20名
(抽選)▽参加費 50円(保険料など)▽申込 電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月15日(木)までに地域福祉係 ☎5984・2716、Fax ☎5984・1214、電子メール tiki@kushu20@city.nerima.tokyo.jp

大泉学園町福祉園 大福まつり

大泉学園町福祉園は、身に障害のある18歳以上の方が通っている施設です。地域の皆さまに福祉園の活動を知っていただくため、模擬店などの催しを行います。

▽とき 9月16日(金)午前10時～午後2時15分▽ところ 問合せ 大泉学園町福祉園(大泉学園町3の9の2) ☎3923・8540

ひとりぐらし高齢者等 実態調査にご協力を

区は、地域での見守り活動に活用するため、9月中旬から65歳以上の一人暮らしの方と75歳以上の方のみ

の世帯の実態調査を実施します

ます(平成21・22年度調査対象となった方を除く)。調査は、事前に意向確認を行った方を対象に、民生・児童委員がご自宅に伺って実施します。

▽問合せ 福祉部経営課 経営係 ☎5984・2706

国民健康保険

▽新しい国民健康保険証を9月22日(金)から発送します

現在の国民健康保険証は、9月30日(金)で有効期限が切れます。8月5日を基準日として作成した新しい保険証を、9月2日(金)から、世帯主宛てに簡易書留郵便で発送します(事前に申し込みがあった世帯には、普

サツマイモを 掘り出そう ふれあい農園参加者募集

農家の畑で、サツマイモの収穫を体験してみませんか。個人でも団体でも参加できます。

▽ところ・とき 下の表の通り▽費用 1株250円 ※当日、直接園主にお支払いください。▽申込 ハガキまたはファクスで①ふれあい農園②希望する畑の場所(①②の別)③希望日(①は午前・午後の別も)④代表者の住所・氏名・電話番号⑤参加希望人数⑥希望株数を、9月12日(必着)までに区役所内農業振興係 ☎5984・1403、Fax 3993・1451へ ※申し込み多数の場合は抽選。抽選結果は、実施日の5日前までに通知します。

園主	畑の場所	実施日	利用時間	株数
① 加藤	土支田3-5	10/15(土) 10/16(日)	10:00～12:00 14:00～16:00	1,000株
② 山下	石神井町6-32	10/16(日)	8:30～11:30	50株



アルバイト

いずれも交通費は支給しません。また特別な資格はいりません。登録制で、欠員状況により採用します。

① 学校調理 ② 幼稚園・学校用務 ③ 学童擁護(交通誘導)

▽内容 ① 学校給食の調理補助など ② 施設整備・清掃 ③ 児童の登下校時の交通安全誘導など

▽場所 ① 区立小学校 ② 区立幼稚園・小中学校 ③ 区立小学校 光が丘・大泉地区▽期間 6か月

の配布場所・問合せ

勤務教育課(新宿区西新宿2の8の1 都庁第二本庁舎27階) ☎5320・6752

▽とき 9月30日(金)までの毎日午前9時～午後4時30分▽ところ 練馬・光が丘・石神井の各警察署、警視庁身元不明相談室(千代田区霞が関2の1の1)▽問合せ 警察署刑事組織犯罪対策課(練馬 ☎3994・0110、光が丘 ☎5998・0110、石神井 ☎3904・0110、警視庁身元不明相談室 ☎3592・2440)

練馬区情報番組



9月の放送内容

【1日～15日】…○レインボーワーク(練馬区障害者就労促進協会)の紹介○ペットと楽しく暮らそうなど
【16日～30日】…○練馬区サンクスマッチを開催○地域の住民と中学生の防災訓練など

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

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/>)

凡例：☎…対象、🕒…時、📍…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

講座・講演会

豊玉リサイクルセンターの講座

①～④とも📍豊玉リサイクルセンター（豊玉上2-22-15）☎電話で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196へ

①月見だんごを作ろう

🕒9月9日(金)午後1時30分～4時👥16名（申込順）💰100円（材料費）

②ミシンの使い方を学ぶ

🕒9月12日(月)午後1時30分～4時👤篠崎ミシン商会販売主任／逸見弘之👥12名（申込順）

③環境座談会「秋の夜長にエコを語ろう」

🕒9月16日(金)午後6時30分～8時30分👤ドミニカ共和国で青年海外協力隊としてボランティア活動を行った体験談を聞き、環境問題について考える👤元青年海外協力隊員／柴田大平👥15名（申込順）

④大震災後の支援現場の体験を語る

🕒9月17日(土)午後1時30分～3時30分👤仙台市で支援活動に従事した区職員の体験談を聞き、復旧の現状を知る👥30名（申込順）

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🕒9月10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👥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

🕒9月11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）と周辺の公園👤解説を聞きながら季節の植物を観察👥20名（申込順）☎電話で花とみどりの相談所☎3976-9402へ

連続講座

「さき織り体験とさき織りのソーイングセット入れ作り」

📄中学生以上の方🕒📍下表の通り📍春日町リサイクルセンター👥各2名（抽選）🎒古布、裁縫道具など👤往復ハガキに①講座名（A～Eの別も。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7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

とき【2日制】		内容
1日目	9/17(土)A10:00からB11:00からC13:00からD14:00からE15:00から	さき織り体験
2日目	9/24(土)13:00～16:00	ソーイングセット入れ作り

関町リサイクルセンターの講座

①～③とも📍関町リサイクルセンター👤往復ハガキに①講座名（①～③の別）②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を記入の上、①②9月8日③12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 ※③で保育室（📄6カ月～3歳児）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ラグ・フッキングでティーポットマットを作ろう

🕒9月17日(土)・10月15日(土)午前10時～正午、11月5日(土)午後1時30分～3時30分【3日制】👥20名（抽選）💰700円（材料費）🎒不用になったウールや絹の衣類、かぎ針（3号）など②初めての木工～スパイスラックを作ろう

🕒18歳以上の方🕒9月18日(日)午前10時～午後0時30分👥15名（抽選）💰750円（材料費など）

③災害時でもおいしい暮らし～サバイバル料理ワークショップ

🕒9月20日(火)午前10時～午後0時30分👤少量の水や缶詰、乾物などの備蓄食材を使った調理方法を学ぶ👥18名（抽選）💰300円（材料費）🎒エプロン、三角巾

豊玉高齢者センターの講座

①～④とも📍区内在住の60歳以上の方👤往復ハガキに①講座名（①～④の別。①②は両方も可）②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号を記入の上、①②9月12日③④15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

①いわさきちひろを知ろう～ちひろ美術館・東京へ行こう

🕒9月21日(水)午前10時豊玉高齢者センター集合、午後1時西武池袋線練馬駅解散📍ちひろ美術館・東京（下石神井4-7-2）👥10名（抽選）💰30円（保険料） ※交通費・入館料実費。

②いわさきちひろを知ろう～いわさきちひろの水彩技法を学んでしおりを作ろう

🕒9月29日(木)午後1時～3時📍豊玉高齢者センター👤ちひろ美術館・東京職員👥20名（抽選）💰200円（材料費）③元気体操

🕒10月2日～来年3月18日の第1・3日曜午前10時30分～正午【12日制】※日程は変更になる場合があります。📍豊玉高齢者センター👤座位中心の体操👤健康づくりコーディネーター／萩野博👥20名（抽選）🎒上履き④音楽を作り上げる～混声コーラス教室

🕒10月3日～来年3月12日の毎月曜午後4時～5時【10月31日、来年1月2日・30日を除く。21日制】 ※日程は変更になる場合があります。 ※3月12日は発表会を行います。📍豊玉高齢者センター👤ソプラノ歌手／清水映子👥30名（抽選）

藍（アイ）の葉っぱで遊ぼう、染めよう

📄小学生以上の方🕒9月25日(日)午後1時～4時📍牧野記念庭園👤生の藍の葉でTシャツに染め物をする👤染色家／春田香歩👥16名（抽選）🎒エプロン、Tシャツなど👤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⑤参加を希望する理由を記入の上、9月12日（必着）までに〒178-

0063東大泉6-34-4牧野記念庭園内 牧野記念庭園記念館☎6904-6403へ

練馬公民館の講座

①～③とも📍練馬公民館👤①③往復ハガキに①講座名（①③の別）②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を記入の上、①9月16日③20日（必着）までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館☎3991-1667へ②当日会場受け付け※①③で保育室（📄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）・年齢も記入してください。

①公民館サポーターズ料理講座「簡単なイタリアンでランチはいかが？」

🕒9月28日(水)午前10時～午後1時👤前菜3種と旬の食材を使ったパスタソースを作る👥24名（抽選）💰1,200円（材料費）

②区民大学「時事問題を考える」

🕒18歳以上の方🕒9月28日～来年3月28日の第4水曜（12月は第3）午後7時～8時30分👤その月のニュースを解説👤元毎日新聞社論説委員長／清水幹夫👥300名（先着順）

③区民大学「日本の小説家～藤沢周平・五味康祐・山田風太郎」

🕒10月2日(日)・9日(日)・16日(日)午後2時～4時【3日制】👤3人の時代小説家の作品や人物像を学ぶ👤文芸評論家／縄田一男他👥54名（抽選）

消費生活通信講座

消費生活に関わる8つのテーマ（契約、健康と美容、製品事故など）を3回の講義と通信講座で学びます。詳しい受講内容は、お問い合わせいただくか、区ホームページ「暮らしのガイド」の「お知らせ」をご覧ください。

🕒18歳以上の方🕒10月～来年2月上旬 ※講義は10月7日(金)、12月2日(金)、来年2月3日(金)午前中に石神井公園区民交流センター2階（石神井町2-14-1）で行います。👥70名（申込順）💰320円（切手代）🕒9月16日(金)までに電話で消費生活係☎5910-3089へ

男性のための料理教室

📄60歳以上の初心者 ※以前受講した方はご遠慮ください。🕒10月5日～26日の毎水曜午前11時～午後2時【4日制】📍光が丘区民センター2階👥20名（抽選）💰3,000円（材料費など）🎒エプロン、三角巾👤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、9月12日（必着）までに〒179-0072光が丘2-9-6光が丘区民センター内 光が丘高齢者センター☎5997-7717へ

布の絵本製作講習会

完成した作品は図書館の蔵書として利用されます。

🕒📍①10月6日～27日の毎木曜午前10時～正午…平和台図書館（平和台1-36-17）、②10月26日～11月16日の毎水曜午前10時～正午…大泉図書館（大泉学園町2-21-17）【いずれも4日制】👥①20名②30名（抽選）👤往復ハガキに①講習会名（①②の別も）②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を記入の上、

9月15日（必着）までに〒179-0072光が丘4-1-5 光が丘図書館☎5383-6525へ ※②で保育室（📄1歳児以上）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。

催し

企画展「花に焦がれて～植物採集にかけた情熱」

🕒9月3日(土)～11月13日(日)午前9時30分～午後4時30分 ※火曜休館。📍📍牧野記念庭園記念館（東大泉6-34-4）☎6904-6403👤植物学者の牧野富太郎博士が使用した採集道具や植物標本、写真などを紹介

スポーツ

初心者スポーツ教室

■少林寺拳法

📄小学生以上の方 ※小学1～3年生は保護者同伴。🕒10月2日(日)・9日(日)・16日(日)午前9時30分～11時30分【3日制】📍中村南スポーツ交流センター（中村南1-2-32）👥40名（抽選）💰141円（保険料）👤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、9月12日（必着）までに区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947へ

区民体育大会

📍スポーツ振興課事業係（区役所本庁舎11階）☎5984-1947

□少林寺拳法

🕒9月23日(祝)午前9時から📍光が丘体育館👤スポーツ振興課にある実施要項をご覧くださいの上、9月8日（必着）までに練馬区少林寺拳法連盟事務局へ

□弓道

📄中学生以上の方 ※中学生は保護者同伴。🕒9月25日(日)午前9時30分から📍総合体育館👤競技方法…10射競射（1手5回または1手1回4矢2回）、近似的中制 部別…初級（初段以下）、中級（2・3段）、上級（4・5段）、称号者（錬士・教士・範士）👤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部別を記入の上、9月15日（必着）までに〒177-0032谷原1-7-5総合体育館内 練馬区体育協会へ

□卓球（中学生の部）

🕒10月1日(土)午前9時から📍光が丘体育館👤個人戦（シングルス）、団体戦（学校対抗2単1複）💰1人20円（保険料）👤体育館、スポーツ振興課にある実施要項をご覧くださいの上、9月16日（必着）までに北町中・島野へ

□柔道

📄区内在住・在勤（在学）、または区柔道会登録団体、区内道場などに所属する方🕒10月9日(日)午前9時から📍総合体育館👤個人戦（幼年～一般）、団体戦（区内中学校・高校）💰200円（保険料）👤体育館、スポーツ振興課にある実施要項をご覧くださいの上、9月21日（必着）までに柔道会事務局へ

区役所☎3993-1111、区役所(夜間・休日)☎3993-1101、石神井庁舎(夜間・休日)☎3995-1113、夜間休日広聴(留守番)電話☎3993-2000

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。

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

□花と旅のスケッチ展

■9月7日(水)～11日(日)午前9時～午後5時(7日は午後1時から、11日は午後4時まで) 区園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402

朝・夕・青空市

■江古田いちば通り商店街…9月1日(木)午前10時～午後7時 区南部 ☎3991-2340

■江古田ゆうゆうロード商店街…9月2日(金)午後4時～7時 区秋山 ☎3994-3380

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

■富士見台駅前通り…9月11日(日)午前7時から(雨天中止) ※商品がなくなり次第終了。区大内 ☎3825-1144

■光が丘IMA南館前…9月11日(日)午前10時～午後4時 区北中 ☎3995-4924

ミニガイド

■練馬みどりの俳句大賞の作品を募集

区区内在住・在勤(在学)の㊤小学生㊦一般(高校生以上の方) 区練馬のみどりを愛する思いを俳句で表現 ※大賞1点、優秀賞・特別賞数点に副賞があります。区ハガキに①俳句大賞(㊤㊦の別も)②応募作品(3句以内)③住所④氏名⑤年齢(㊤は学年も)⑥電話番号を記入の上、11月15日(消印有効)までに〒176-0012豊玉北5-29-8練馬みどりの機構 ☎5999-9577へ ※1人5通まで応募可。

■行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」

■9月14日(水)午前11時～午後4時 区石神井庁舎1階 区相続、会社設立、外国人在留、許認可申請などの相談 区当日会場受け付け 区東京都行政書士会練

馬支部・古屋 ☎3931-1411

■講演会「元気が出る人間関係の築き方」

■9月18日(日)午後2時～4時 区役所アトリウム地下多目的会議室 区統合的心理療法研究所長/平木典子 区80名(申込順) 区電話でねりまファミリーバック ☎3993-6600へ

■花街を歩く 内藤新宿

■区9月19日(祝)午前9時新宿御苑大木戸門集合～太宗寺～正受院～花園神社～JR新宿駅解散(約5km。雨天決行) 区30名(申込順) 区500円(保険料など) 区往復ハガキに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10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)

■敬老の日講演会「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)の予防」とパネルディスカッション「骨折をしないために」

■9月20日(火)午後2時～4時20分 区練馬公民館(豊玉北6-8-1) 区200名(申込順) 区9月14日(水)までに電話で練馬総合病院 ☎5988-2200へ

■ハーブを楽しむワークショップ「ラベンダーの香り袋作り」

■9月23日(祝)午前10時～正午 区関区民センター(関町北1-7-2) 区30名(申込順) 区500円(材料費など) 区電話でハーブ花壇活動団体風りん・海野 ☎080-1199-1186へ

■高麗の里山と曼珠沙華(マンジュシャゲ)の巾着田を訪ねて

■区9月25日(日)午前9時西武池袋線高麗駅改札集合～聖天院～あいあい橋～高麗駅解散(約8km。雨天決行) 区700円(入場料など) 区往復ハガキに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15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へ(問い合わせは午後3時～6時)

■講演「障害者雇用約7割のチョーク工場から学ぶ、働く幸せ」

■9月26日(月)午前10時～正午 区光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) 区日本理化学工業会長/大山泰弘 区200名(申込順) 区電話またはファクスで①講演会②住所③氏名④電話番号を、9月15日(木)までに練馬区障害者団体連合会事務局・齋藤 ☎3948-0275・

Fax3948-5864へ ※手話通訳・要約筆記あり。

■武蔵大学の講座

①②とも 区武蔵大学 区250名(申込順) 区2,000円 区ハガキまたはファクスで①講座名(①②の別)②住所③氏名④電話番号を、〒176-8534豊玉上1-26-1武蔵大学内(株武蔵エンタープライズFax5984-3787へ 区武蔵大学 ☎5984-3713

①イブニングスクール「我が道を往(ゆ)く～ライフワークを究める人たち」…10月5日～26日の毎水曜午後7時～9時【4日制】 区温泉評論家/郡司勇他

②公開講座「3.11東日本大震災が提起した諸問題」…10月8日～29日の毎土曜午後1時30分～3時30分【4日制】 区武蔵大学社会学部教授/松本恭幸他

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。

区学び支援係 ☎5984-2438

■ごみ箱がアフリカの太鼓ジャンベに

変身!…区4歳児～小学3年生と保護者 区9月10日(土)午前9時30分～正午 区南大泉青少年館(南大泉1-44-7) 区15組(申込順) 区1人100円(材料費など) 区共同保育所ごたごた荘の会 区電話で共同保育所ごたごた荘 ☎3867-2021へ(平日午後2時～5時)

■石を削ってペンダントを作ろう～勾玉(まがたま)作り…区小中学生と保護者 区9月10日(土)午前10時～11時30分②正午～午後1時30分③午後2時～3時30分④午後4時～5時30分 区光が丘図書館(光が丘4-1-5) 区各回20名(申込順) 区200円(材料費) 区電話で素材探検隊 ☎0120-490-570へ(平日午前9時～午後5時)

■ウエルカムボードに押し花を飾ろう 区5歳児～小中学生 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加可。

■9月10日(土)午前10時30分～11時30分 区貫井地区区民館(貫井1-9-1) 区20名(申込順) 区500円(材料費) 区電話で押し花のパピエ・コレ・青木 ☎090-1603-2291へ(午前10時～午後6時)

■わらべ歌で遊ぼう子どもと一緒に… 区0～5歳児と保護者 区9月13日(火)午前10時15分～正午 区男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) 区20組(申込順) 区1人500円(資料代など) 区電話でわらべうたの会・茂野 ☎

3924-8729へ(午後6時～9時)

■どんぐりのアクセサリや作品づくり…区小学生と保護者 区9月17日(土)午前10時～正午 区光が丘公園(光が丘4-1-1) 区20名(申込順) 区500円(材料費など) 区電話で子どもと楽しむネイチャー＝アート研究会・太田 ☎3921-6994へ(午前9時～午後2時)

ねりまイクメン講座

区内の団体に委託して実施。

■パパとコドモのムーブメントエクササイズ…9月4日(日)①午前10時～正午(0～1歳5カ月児と保護者)②午後1時30分～3時(1歳6カ月～5歳児と保護者) 区石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) 区米国認定ダンスセラピスト/荒川香代子 区各回10組(申込順) 区電話で練馬イクメン/パパプロジェクト・早川 ☎080-5419-2697へ 区学び支援係 ☎5984-2438

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。

区学び支援係 ☎5984-2438

○自分らしさをENJOY子育て!…9月16日(金)午前10時～正午 区男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) 区日本ポジティブ心理学協会理事/小屋一雄 区45名(申込順) 区電話でHappy Tune・古塚 ☎080-3096-8942へ ※保育あり(9月8日(木)までに要予約。 区1歳児以上 区6名 区50円)。

○思春期の子どもとホンキに向かい合う…9月23日(祝)午後2時～4時 区光が丘図書館(光が丘4-1-5) 区図書館司書/大江輝行 区40名(申込順) 区9月11日(日)までに電話で思春期の子どもを持つ親の会・佐和 ☎3939-3144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。▷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

■北町ふれあい公園(北町2-17-6)…9月11日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) 区〒179-0081北町2-15-15 カトレア会 ☎090-6717-3944(先着20店)

■石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1)…9月17日(土)午前10時～正午 区〒177-0041石神井町2-14-1 練馬区消費生活センター運営連

絡会 ☎3996-6351(先着25店。問い合わせは平日午前10時～午後3時)

■和田堀公園(石神井町1-1-11)…9月18日(日)午前9時30分～午後1時(雨天25日) 区〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤マサコ ☎3997-4333(先着50店)

■練馬大島神社(豊玉北5-18-14)…9月18日(日)午前11時～午後2時(雨天中止) 区〒176-0012豊玉北5-9-14 鹿島邦子 ☎3994-0915(先着8店)

■さくらの辻公園(上石神井3-19-10)…9月25日(日)午前9時～正午(雨天中止) 区〒177-0045石神井台5-4-17 佐野めぐみ ☎090-4052-8877(抽選100店。問い合わせは午前7時～午後7時)

■平成つつじ公園(練馬1-17-6)…9月25日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) 区〒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)

地区祭

★石神井地区祭…9月3日(土)午前10時～午後3時(雨天4日) 区石神井公園野外ステージ周辺 区ステージ、模擬店、子どもコーナーなど 区実行委員会事務局 ☎5393-2875

★第三地区祭(向山西地区)…9月10日(土)正午～午後3時、11日(日)午前10時～午後2時 区向山西こどもひろば 区山車、お囃子(はやし)、子どもゲーム大会など 区実行委員会・草間 ☎3999-1280

学校開放まつり

区学校応援団・開放係 ☎5984-1057

■大泉中…9月11日(日)正午～午後5時(午前11時30分から受け付け) 区バドミントン教室など 区40名程度(先着順) 区上履き 区当日会場受け付け

■練馬小 卓球を楽しむ会…区16歳以上の方 区9月18日(日)午前9時～午後3時30分 区110名程度(申込順) 区ラケット(貸し出しあり)、上履き 区9月1日(木)・6日(火)・8日(木)・13日(火)・15日(木)午後7時～9時に直接、練馬小へ

学校応援団まつり

区大泉校学園…9月4日(日)午前9時30分～午後0時30分 区模擬店(区700名〈先着順〉)、迷路、ストラックアウトなど 区当日会場受け付け 区学校応援団・開放係 ☎5984-1057

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

◆クラシックギター 独奏・二重奏の会

初級～中級者対象 第1・3日曜午後2時～5時、第2・4水曜午前10時～午後1時 光が丘地区区民館 会費1回1,000円 須山 ☎5383-2568(要予約)

◆話し合い「練馬の学校教育について」 9月10日午後2時～4時 関町ボランティアコーナー 講師 練馬区学務課長 参加費無料 行政サービスの勉強サークル・おしゃべりの会・高木 ☎3929-4874

◆メロディコーラス(ジャズ・ポピュラー音楽など) 40～60代の女性対象 月3回木曜午後2時～4時 厚生文化会館など 入会金1,000円 月会費4,000円 福家 ☎090-5399-3614(要予約)

◆ニュースポーツ・ラケットテニス同好会 G・R・T 16歳以上の方対象 奇数月の毎日曜午後1時～4時、偶数月の毎日曜午後4時～7時、毎金曜午後7時～9時 大泉学園緑小 入会金500円 月会費500円 初回は無料体験可 伊藤 ☎090-4026-4923

◆社交ダンス無料講習会 9月4日～25日の毎日曜午後6時30分～8時30分 練馬公民館 例会…毎日曜午後6時30分～8時30分 練馬公民館 プロが指導 つばき会・柴崎 ☎3993-5463(午前中)

◆フラダンス プルメリア 第2・4月曜午前10時～正午 春日町南地区区民館 月会費2,000円 初回は無料体験可 堤 ☎090-1456-5407

◆和裁と着付けの勉強会 月2回①日曜②木曜③金曜④土曜午前10時～正午、⑤月2回木曜午後1時～3時 ①男女共同参画センターえーる②⑤石神井公園区民交流センター2階③練馬区文化センター④関区民センター ①～⑤とも入会金2,000円、会費1回1,500円、材料費800円(初回のみ) 関根 ☎3992-8002(午後7時以降)

◆青森県郷土舞踊 黒石よされ講習会 ①9月18日②19日午後1時30分～3時30分 男女共同参画センターえーる ①②とも参加費500円 例会…第2・4木曜午後6時30分～8時30分 男女共同参画センターえーる 月会費3,000円 おわら舞の会・幸治 ☎090-4026-8237(要予約。午後1時～4時)

◆国際共通語エスペラント語の初心者講習会 インターネットを利用している方対象 9月10日～11月26日の主に第2・4土曜午後2時～4時30分 練馬公民館 参加費無料 テキスト代500円 練馬エスペラント会・あまこ ☎5913-8679(要予約。午後7時～9時)

◆クラシックギター(個人レッスン・合奏) 練馬ギター同好会 毎土曜午前9時～正午 練馬公民館など プロが指導 入会金1,000円 月会費5,000円 伊藤 ☎3991-0179

◆関町歌謡サークル(発声・新曲指導) 第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 見学1回500円 三枝 ☎Fax3924-1215

◆フォークダンス初心者体験講習会 9月14日～10月19日の毎水曜午後6時15分～8時45分 大泉小 参加費6回2,000円 大泉フォークダンス友の会・横沢 ☎090-5513-7606

◆すずしろ短歌会 第2月曜午後1時～5時 男女共同参画センターえーる 年会費8,000円 月会費300円 手塚 ☎3991-6806

◆水中ウォーキング・水泳 あゆスイミングクラブ 18歳以上の女性対象 月4回水曜午後1時～3時 三原保温水プール 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) 榎本 ☎3923-2428

◆光が丘将棋同好会 毎日曜午後1時～5時 旭町南地区区民館など 入会金500円 月会費250円(小中学生・女性無料) 柏倉 ☎3970-3134

◆モダンデザインいけばな体験会 9月13日①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～2時30分③午後7時～8時、27日④午前10時30分～11時30分⑤午後1時30分～2時30分⑥午後7時～8時 練馬公民館 ①～⑥とも参加費無料、花材代2,300円 華遊の会・橘 ☎090-1768-9024(要予約。午前8時～午後7時)

◆「弁護士・布施辰治」上映会 9月11日①午後1時～2時30分②午後3時50分～5時20分 区役所アトリウム地下多目的会議室 ①②とも入場料800円 午後3時～3時30分に主演者と弁護士の孫のトークあり 練馬・文化の会・森田 ☎3951-4276(要予約)

◆シニアの仲間づくり(定例会・散策・パソコンなど) メロウ・メイツすばる おおむね70歳までの方対象 年7回主に日曜午後1時～5時 区役所本庁舎20階 会費6カ月2,500円 交通費など実費 9月18日に区役所本庁舎20階で説明会あり 坂本 ☎6761-3046(要予約)

◆日本舞踊(古典・歌謡曲・民謡など)花月流 花寿美会 10月から月3回①木曜②金曜③土曜午前9時～午後8時 氷川台地区区民館など ①～③とも月会費4,500円 初回は無料体験可 さきむら ☎090-6459-1249(要予約)

◆「ミツバチの羽音と地球の回転」上映会 9月17日①午前10時～午後0時15分②午後1時30分～3時45分 勤労福祉会館 ①②とも入場料1,000円(中学生500円、小学生以下のお子さん無料) 原発を考える会・宮前 ☎Fax6760-9446(要予約)

◆光が丘メダカスイミングクラブ 15m程度泳げる中高年齢者対象 毎火曜午後1時～3時 光が丘体育館 入会金1,500円 月会費2,500円 保険料年1,600円(65歳以上の方年800円) 初回は無料体験可 大野 ☎Fax3991-1344(要予約)

◆0歳からの音楽サークル ララルー 第2・4月曜①午前10時20分～11時(0・1歳児)②午前11時10分～11時50分(2歳児) 光が丘区民センター2階 ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 9月12日・26日は無料体験可 八木 ☎5998-0812(要予約)

◆ぼんぼこフェスティバル(クレイドール人形展②落語・弦楽器アンサンブルコンサート) 9月19日①正午～午後6時30分②午後6時開場 練馬文化センター ①②とも入場無料 てとりくらぶ・松井 ☎070-6557-3565

◆和裁サークル 睦美会 初心者・中高年齢者対象 月4回①木曜②金曜午前9時30分～正午 ①大泉学園地区区民館②石神井公園区民交流センター2階 ①②とも入会金2,000円、月会費4,500円 初回は無料体験可 鈴木 ☎3925-1417

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。

心も体もいきいきと

認知症の診断と治療

📅9月13日(火)午後2時～4時📍石神井庁舎5階👤講義👤大泉生協病院精神科部長／中島昭👥40名(申込順) 📞電話で認知症対策係☎5984-4597へ

「練馬発わかかわかむかむ元気ごはん」料理教室

📅9月14日(水)午前10時～午後1時📍厚生文化会館(練馬4-2-3) 📄高齢者向けの若さを保つ料理などを紹介した料理本「練馬発わかかわかむかむ元気ごはん」に掲載の料理を作る ※参加者には料理本を差し上げます。🍽食のサポーターねりま会員👥20名(申込順) 📄500円(材料費) 🎒エプロン、三角巾など 📞電話で介護予防係☎5984-4596へ

お腹(なか)すっきり！気軽にダイエット

～食事と生活編～

📅9月14日(水)午前10時～正午📍光が丘保健相談所👤講義、献立紹介👥30名

(申込順) 📞電話で光が丘保健相談所へ

骨粗しょう症予防教室

📅20～64歳の女性 ※骨粗しょう症で治療中の方や、1年以内に受診した方はご遠慮ください。📅9月15日(木) ※受付時間は午後2時～2時15分。📍大泉保健相談所📄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👥40名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ

胃がん治療の最前線～早期発見と予防

📅9月22日(木)午後2時～4時📍光が丘保健相談所👤講義👤がん研有明病院副院長／山口俊晴👥40名(申込順) 📞電話で光が丘保健相談所へ

まさかの人工透析を防ぐ～血糖値が高めと言われた方へ

📅9月27日(火)午後2時～4時📍大泉保健相談所👤講義👤日本大学医学部附属板橋病院腎臓専門医／阿部雅紀👥40名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ

リウマチの最新治療と療養のポイント

📅9月29日(木)午前10時～正午📍北保健相談所👤講義👤埼玉医科大学総合医療センターリウマチ・膠原病内科准教授／天野宏一👥30名(申込順) 📞電話で北保健相談所へ

体と心をリフレッシュ！～練馬区健康いきいき体操講習会

📍医師から運動を止められていない方📅9月29日(木)午前10時～正午📍光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) 📄運動実技👤スポーツプログラマー／山内道子👥60名(申込順) 📞電話で健康づくり係☎5984-4624へ

よくわかる肺がんのはなし～予防と早期発見、最新の治療

📅9月30日(金)午後2時～4時📍石神井保健相談所👤講義👤複十字病院呼吸器センター外科専門役／葛城直哉👥50名(申込順) 📞電話で石神井保健相談所へ

糖尿病にならないために～血管年齢を若く維持するコツ

📅10月3日(月)午後1時30分～3時30分📍豊玉保健相談所👤講義👤井関内科クリニック院長／井関恵子👥50名(申込順) 📞電話で豊玉保健相談所へ

すくすく育て元気な子

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

ペット動物無料相談

ペットのしつけや病気について、獣医師が相談に応じます。 ※電話相談もできます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。

📅①9月6日(火)②20日(火) いずれも午後1時30分～4時30分📍区役所アトリウム☎3993-1111(代表) 📄当日会場受け付け📄生活衛生課管理係☎5984-2483

～11時30分👥25組(申込順)
②光が丘保健相談所(2・3回食)…📅7～10カ月児と保育者📅9月16日(金)午前10時～11時30分👥30組(申込順)
③関保健相談所(2・3回食)…📅7～10カ月児と保育者📅9月16日(金)午前10時～11時30分👥30組(申込順)

パパとママの準備教室

📍出産を控えた夫婦📅9月10日(土)①午前9時～11時30分②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👤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



たくさん飲んで大きくなるよ！

食品衛生実務講習会

📍食品関係施設の食品衛生責任者など📅9月14日(水)午後2時30分～4時📍練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) 📄最近の事例から見る食品衛生事情についての講義など👤(社)東京都食品衛生協会食品衛生コンサルタント／力武益美 📄当日会場受け付け📄食品衛生担当係☎5984-4675

家族介護者教室

📍認知症サポーター養成講座
📅9月10日(土)午後1時30分～3時30分📍田柄デイサービスセンター(田柄4-12-10) 👥20名(申込順) 📞電話で田柄デイサービスセンター☎3825-1551へ
📍認知症サポーター養成講座
📅9月10日(土)午後2時～4時📍錦デイサービスセンター(錦2-6-14) 👥15名(申込順) 📞電話で錦デイサービスセンター☎3937-5031へ
📍暮らしに役立つ リハビリテーションと福祉用具の使い方
📅9月10日(土)午後2時～4時📍介護老人保健施設練馬ゆめの木(大泉町2-17-1) 👥15名(申込順) 📞電話で練馬ゆめの木☎3923-0222へ
📍認知症について～介護家族の心のケア
📅9月11日(日)午前10時～正午📍高野台デイサービスセンター(高野台5-24-1) 👥30名(申込順) 📞電話で高野台デイサービスセンター☎5923-0831へ

9月の休日医療関係機関

◆休日急患診療所

	場 所	受 付 時 間
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します。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
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	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
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	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。

◆休日診療当番医療機関

練馬総合病院(旭丘1-24-1) ☎5988-2200	診療時間は、日曜・祝休日の9:00～17:00 ※当日事前に電話で連絡してください。 ※案内図は、わたしの便利帳「保健、医療」に掲載。
浩生会スズキ病院(栄町7-1) ☎3557-2001	
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23) ☎3920-6263	
島村記念病院(関町北2-4-1) ☎3928-0071	
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10) ☎3922-0262	
大泉生協病院(東大泉6-3-3) ☎5387-3111	

◆休日診療当番接骨院(9:00～17:00)

	接 骨 院 (認め印を持参)
4日	小間沢接骨院(早宮4-16-6) ☎5999-1550 大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232 金沢接骨院(石神井台5-2-8) ☎3928-8160
11日	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10) ☎5946-5946 マキノ接骨院(練馬4-26-11) ☎5999-3776 武林接骨院(上石神井4-1-6) ☎3920-7007
18日	山口接骨院(北町2-34-3) ☎3550-7505 たちのへ接骨院(春日町3-3-2) ☎3970-9993 谷沢接骨院(石神井台2-29-37) ☎3995-5298
19日	羽沢接骨院(羽沢1-20-8) ☎3993-0890 さくらい接骨院(富士見台4-13-2) ☎3999-9334 昭和接骨院(下石神井4-14-10) ☎5393-3871
23日	鈴木接骨院(北町1-37-9) ☎3559-4555 沢田接骨院(富士見台2-17-22) ☎3990-1818 市毛接骨院(関町南2-2-6) ☎3928-0346
25日	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2) ☎3991-1231 富士見台接骨院(貫井3-14-12) ☎3926-6660 植村接骨院(東大泉6-50-9) ☎3922-2911

◆東京消防庁救急病院案内

練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

◆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)

◆東京都小児救急電話相談

相談電話 携帯電話・プッシュ回線 ☎8000
ダイヤル回線など ☎5285-8898
(平日17:00～22:00、土・日曜・祝休日9:00～17:00。保健師・小児科医師などが対応)

◆かかりつけ医の案内

医療連携センター ☎3997-0121
(平日9:00～17:00、土曜9:00～12:00)

子どもの予防接種と無料相談

練馬区医師会は10月2日(日)に、小児科医師によるDPT・麻しん風しん混合・麻しん・風しん・DT2期・日本脳炎の予防接種と、予防接種に関する無料相談を行います。

📍平日に接種を受けにくいお子さん📅10月2日(日)午前10時～正午・午後2時～4時📍健康診査室(区役所東庁舎2階) 📄練馬区保健所発行の

予防接種票をお持ちの方は無料、お持ちでない方は4,000～10,000円 ※相談のみは無料。📄母子健康手帳📄接種…9月27日(火)正午までに電話で練馬区医師会事務局

☎3997-7500へ、相談…当日会場受け付け📄予防係☎5984-2484



10月2日(日) 健康診査室