

- ◆守っていますか? 犬・猫を飼うときのルールとマナー……………2面
- ◆石神井公園ふるさと文化館の催し……………3面
- ◆高齢者向けサービスを紹介 4・5面
- ◆9月24日～30日は結核予防週間 8面
- ◆小麦の作付け・収穫体験……………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/>

区の放射線対策について

区民の皆さまの健康と安心のために

区は、区民の皆さまの健康を守るとともに、放射線への不安を解消するため、保育園や学校などで放射線量を測定しています。今回、区職員による簡易測定で春日町・春日町第二保育園の砂場での測定値(地表から高さ5cm)が区の対応基準値(区が放射線対策を取る必要があると判断する値)を超えたため、直ちに必要の対応を取りました。また、国や東京

都に対して、安全基準値の策定など放射線対策への対応を引き続き要望していきます。ここでは、区の放射線量測定と今回の測定の経過、対応策をお知らせします。
▶問合せ 測定全般について…環境規制係 ☎5984-4712、対応基準値の考え方について…感染症指導係☎5984-4671、区立保育園の簡易測定について…保育課管理係☎5984-5839



区は、区立施設などで放射線の簡易測定を行っています

区の放射線量測定

区は現在、区内を12地域に区分し、区立施設で専門機関による空間放射線量(大気中の放射線量)の測定を実施しています。また、区内の保育園と幼稚園、区立小学校、区立公園、児童遊園などでは、区職員による空間放射線量の簡易測定を実施しています。

区は、空間放射線量の測定に伴い、国際放射線防護委員会(ICRP)などが示す基準などから、対応基準値を0.24マイクロシーベルト(※)／時としています(対応基準値の算出方法は、右記参照)。放射線量測定の詳しい結果は、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。 ※シーベルト…人体に対する放射線の影響を表す単位。

春日町第二保育園の砂場での測定値(地表から高さ5cm)が対応基準値を超えたため、区は、直ちに砂場の利用を中止し、8月26日に専門機関による測定を実施しました。測定の結果、春日町保育園の砂場の測定値のみ対応基準値を超えたため(下表参照)、直ちに砂を入れ替えることとしました。

専門機関による測定結果(8月26日実施)

保育園名	園庭		砂場	
	測定高50cm	測定高5cm	測定高50cm	測定高5cm
春日町	0.090	0.089	0.202	0.261
春日町第二	0.091	0.092	0.176	0.196

※単位は、マイクロシーベルト／時。
※測定値は、5回測定した平均値。

今後も正確な情報の提供と適切な対応を図ります

9月6日現在、他の保育園や幼稚園、区立小学校などでは対応基準値を超えた値は出ていません。今後も区内での測定を継続し、正確な情報の提供に努めます。対応基準値を超えた場合は、直ちに適切な対応を図ります。

区における空間放射線量の対応基準値 0.24マイクロシーベルト／時の算出方法

個人が受ける年間線量限度…1ミリシーベルト(※1)

毎時換算すると(※2)

自然放射線量を加えると(※3)

$$0.19 \text{ マイクロシーベルト／時} + 0.05 \text{ マイクロシーベルト／時} = 0.24 \text{ マイクロシーベルト／時}$$

練馬区の対応基準値

◎内部被ばくに関連する、食品を通じた放射線物質の健康への影響については、国が基準を検討中です。

- ※1 国際放射線防護委員会(ICRP)が出した、平常時における個人が受ける年間線量限度の値です(1ミリシーベルト=1,000マイクロシーベルト)。これは、個人が受ける放射線の影響をなるべく低く抑えるための基準であり、健康に影響を及ぼすか否かを示す基準ではありません。
- ※2 国の原子力安全委員会が採用している方法を参考に、1日8時間屋外活動を行い、残りの16時間を木造家屋にいと仮定して計算します。 ※木造家屋にいる場合の低減係数は0.4とします。
1,000マイクロシーベルト／年÷365日÷(8時間+0.4×16時間)=0.19マイクロシーベルト／時
- ※3 ※2の値には、自然放射線量(自然界から受ける放射線量)が含まれていないので、東京都が示す自然放射線量の国内平均値を加えます。

災害時に大切なペットの命を守るために



問合せ 区民防災第一係☎5984-2601、生活衛生課管理係☎5984-2483

災害が起こると、人間だけでなくペットも被災します。飼い主は、災害時にペットを解き放すなど第三者に危害を加えることがないようにする義務があります。

自宅の倒壊などで避難が必要な場合は、ペットを連れて避難(同行避難)してください。また、区立小中学校に開設される避難拠点に避難するときは、動物が苦手な方

やアレルギーのある方に配慮し、必ず避難拠点のルールに従って、飼い主が責任を持ってペットを管理してください。避難拠点で周りの人に迷惑をかけないように、下記の対策を日頃から行いましょう。

※2面では、犬・猫を飼うときのルールとマナーを掲載しています。

日頃から行いましょう

- ◆鑑札・迷子札などを付けましょう…犬には鑑札を、猫やその他の動物には迷子札などを付けましょう。
- ◆防災用品を準備しましょう…餌・水(最低3日分)、薬、ケージ(かご)、リード(引き綱)、首輪、トイレ用品、健康手帳(写真を貼り、ワクチン接種の履歴・病歴などを記入した物)などを準備しておきましょう。

- ◆しつけをしましょう…日頃から「待て」「ハウス(ケージに入る)」「静かに」など最低限のしつけをしておきましょう。
- ◆健康管理をしましょう…ノミなどの駆除、狂犬病予防注射、ワクチン接種をしておきましょう。



昨年11月に南町小で行われたペットの同行訓練の様子

犬や猫などの動物は、飼い主の心を和ませ、暮らしに安らぎを与えてくれます。一方、無責任な飼い方によるトラブルや苦情は後を絶ちません。

9月20日～26日の動物愛護週間を機に、人間と動物が共に安心して暮らせるよう、身近な動物である犬や猫の飼い方について考えてみませんか。

▽問合せ 練馬区保健所生活衛生課管理係 ☎5984・2483

9/20～26は動物愛護週間

守っていますか？

犬・猫を飼うときのルールとマナー



犬は



無駄ほえを防止しましょう

餌を十分に与え、散歩など適度な運動をさせて、ストレスを解消させましょう。

リード(引き綱)をこまましましょう

放し飼いは禁止されています。放し飼いにすると、人に危害を加える恐れや交通事故に遭う危険性が高くなります。

登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です

生後91日以上の犬には、生涯1回の登録と年1回(4～6月)の狂犬病予防注射が義務付けられています。

首輪や迷子札などを付けましょう

迷子のときに捜しやすくするため、迷子札やマイクロチップを付けましょう。犬は鑑札を付けることが義務付けられています。

猫は



室内で飼いましょう

猫は上下運動ができる環境があれば、室内でもあまりストレスを感じません。室内で飼えば、交通事故や伝染病、近所でのふん・尿やいたずらを防ぐことができます。

去勢・不妊手術を受けさせましょう

手術すれば不要な繁殖や発情期の鳴き声、強烈な尿の臭いなどがなくなります。区は、手術費用の一部を助成しています。

飼い主のいない猫対策

困りの方や飼い主のいない猫を世話している方などを対象に、説明会と個別相談会を開催します。

▽とき ①10月22日(土) ②11月5日(土) いずれも午後2時～4時30分

▽会場 ①石神井庁舎5階 ②区役所本庁舎19階

▽定員 各日50名(先着順)

▽申込 当日会場受け付け

飼い主のいない猫へのご対応に取組むボランティアを募集

飼い主のいない猫への去勢・不妊手術などを行う登録ボランティアを募集しています。区は、去勢・不妊手術費用の一部を助成するなど、活動を支援しています。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

飼い主のいない猫対策 説明会・相談会



10月から乳幼児医療証・子ども医療証が新しくなります

区は、健康保険に加入している中学生までのお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な乳幼児医療証(乳)と子ども医療証(子)は、毎年10月1日に更新されます。新しい医療証(淡いオレンジ色)は、9月15日(木)から順次お送りします。10月になって届かない場合はご連絡ください。

有効期限が過ぎた医療証(若草色)は、直接、区民事務所、出張所、総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課(区役所本庁舎10階)へお返しください。

なお、郵送で返却する場合は、子育て支援課児童手当係へお返しください。

中学生までのお子さんがいる方で、①または②医療証をお持ちでない場合は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ 子育て支援課 児童手当係 ☎5984・5824

子育て支援啓発講座「アーバディーズ・パークエクト」

子どもが泣きやまず、どうしていいかわからない「育児に追われ、社会から取り残されたような孤立感がある」など、さまざまな悩みを話し合いながら、子育てのノウハウを学びます。

▽対象 区内在住で0～3歳児の保護者▽とき ①10月19日～11月30日の毎水曜午前9時45分～11時45分 ②10月25日～11月29日の毎水曜午後2時～4時

③11月23日を除く。④11月22日は午前10時～正午。いずれも6日制▽ところ ①練馬公民館(豊玉北6の8の1) ②光が丘区民センター1階 ③定員 各12名(抽選)▽申込 ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥お子さんの人数と年齢を記入の上、⑦10月5日(必着)までに区役所内練馬子ども家庭支援センター ☎3999・38155へ ⑧10月12日(必着)までに〒179-0072 光が丘2の9の6光が丘区民センター1階 光が丘子ども家庭支援センター ☎5997・7759へ ※⑧両方への申し込みはできません。※保育室(生後58日以上のお子さん対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日・性別も記入してください。

助成金の役割と意味について理解を深め、申請時のポイントなどを学びます。

▽対象 NPO活動をしたい方 ※法人格の有無は問いません。▽とき 9月28日(水)・10月19日(水)午後6時30分～8時45分(2日制)▽ところ 区役所本庁舎20階など▽講師 中央共同募金会企画広報部副部長/阿部陽一郎他▽定員 30名(申込順)▽申込 電話またはファクス、電子メールで①研修名②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)⑤参加動機を、9月26日(月)までにボランティア・地域福祉推進センター ☎3994・0208、Fax 3994・1224、電子メールアドレス shakyo.com/shakyo.comへ

「NPOとお金のハナシ」

助成金を味方に

実践研修

助成金の役割と意味について理解を深め、申請時のポイントなどを学びます。

▽対象 NPO活動をしたい方 ※法人格の有無は問いません。▽とき 9月28日(水)・10月19日(水)午後6時30分～8時45分(2日制)▽ところ 区役所本庁舎20階など▽講師 中央共同募金会企画広報部副部長/阿部陽一郎他▽定員 30名(申込順)▽申込 電話またはファクス、電子メールで①研修名②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)⑤参加動機を、9月26日(月)までにボランティア・地域福祉推進センター ☎3994・0208、Fax 3994・1224、電子メールアドレス shakyo.com/shakyo.comへ

休みみします

男女共同参画センター1階 ☎39996・9005

5：9月23日(祝)午後5時から(書虫駆除のため)

アルバイト

特別な資格はいりません。

▽事務(登録制)

▽内容 事務補助(配属先によりパソコン作業あり)▽場所 区役所など▽期間 6カ月以内▽勤務日 原則として月々金曜(月20日以内)▽時間 原則として午前8時30分～午後5時15分の間の8時間以内▽賃金 時給880円 ※交通費は支給しません。 ※勤務条件により社会保険があります。▽申込 区民事務所(練馬を除く)、出張所、職員課(区役所本庁舎6階)、区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)に必要事項を記入の上、本人が直接または郵送で職員課人事係 ☎5984・5782へ

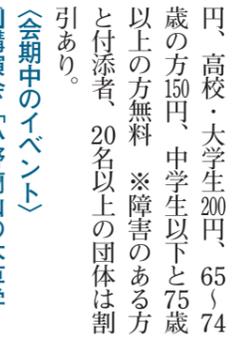
石神井公園ふるさと文化館の催し

「紅蕉(こうしょう)」「小野蘭山自筆の挿絵」 島田充房著「花葉かき草之」1759年より
早稲田大学図書館所蔵



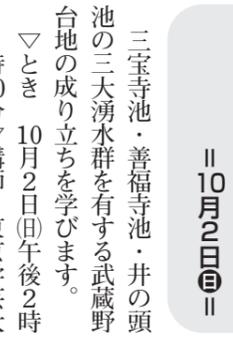
特別展
「江戸時代の百科事始」
本草学者小野蘭山の「世界」
9月17日(土)～11月6日(日)
動物植物や鉱物などの自然物を研究した本草学者、小野蘭山(1729～1810)の足跡

「紅蕉(こうしょう)」「小野蘭山自筆の挿絵」 島田充房著「花葉かき草之」1759年より
早稲田大学図書館所蔵



を中心、本草学の歩みを紹介する展覧会です。小野蘭山と門人の文献や絵のほかに、彼が開いた私塾の規則「衆芳軒規程(しゅうほうけんきかく)」や東京都指定有形文化財「小野蘭山墓及び墓誌」などを展示します。
▽とき 9月17日(土)～11月6日(日)午前9時～午後6時 ※月曜休館(祝日の場合は開館。翌日は休館)。
▽観覧料 一般300円、高校・大学生200円、65～74歳の方150円、中学生以下と75歳以上の方無料 ※障害のある方と付添者、20名以上の団体は割引あり。
▽会期中のイベント
□講演会「小野蘭山の本草学」
実地調査と各地の門人たちからの「情報」：9月25日(日)午後2時～4時▽講師 明治大学文学部

教授/平野満▽定員 100名(申込順)▽申込 電話で石神井公園ふるさと文化館へ
□学芸員による展示解説：10月2日(日)・19日(水)、11月5日(土)いずれも午後2時30分～3時▽申込 当日会場受け付け ※当日の観覧券が必要です。



ふるさと文化講座
「武蔵野の地形と湧水」
10月2日(日)
三宝寺池・善福寺池・井の頭池の三大湧水群を有する武蔵野台地の成り立ちを学びます。
▽とき 10月2日(日)午後2時～3時30分▽講師 東京学芸大学教授/小泉武栄▽定員 100名(申込順)▽申込 電話で石神井公園ふるさと文化館へ

ところ・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 (石神井町5-12-16) ☎3996-4060

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)

秦万里子 クリスマスコンサート with 練馬ジンゲルベルズ



秦万里子
円(全席指定) ※車いす席は本人・付添者とも1,500円。
(チケット予約・購入方法)
9月26日(月)午前10時から☎で電話予約が、2で予約・購入ができます。また、27日(火)午前10時から☎34で購入ができます(申込順)。
①練馬文化センター☎3948-9000②チケットぴあ☎0570-02-9999③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)>④助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。

コーラス隊「練馬ジンゲルベルズ」を募集

オリジナルTシャツを着て、ステージ上で3曲歌います。
▷対象 区内在住・在勤(在学)で練習と公演日に必ず参加できる、中学生以上の方または小学生と保護者▷とき 練習…12月7日(水)・14日(水)・21日(水)午後7時～9時【3日制】、公演…12月23日(祝)午前10時30分集合予定▷ところ 練馬文化センター▷指導 秦万里子▷定員 80名(申込順)▷費用

1人7,000円(Tシャツ代など)▷申込 9月12日(月)午前10時から電話またはファクス、電子メールで①練馬ジンゲルベルズ②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、NYパワーハウス☎Fax6277-4139・電子メールnerima@nypowerhouse.comへ▷問合せ NYパワーハウス、助練馬区文化振興協会☎3993-3311

成年後見制度無料相談会

成年後見制度や遺言・相続の相談に、司法書士などが無料で応じます。 ※申込時に相談の概要を伺います。

▽対象 高齢者・障害のある方やその家族など▷とき 10月1日(土)午前10時～午後3時▷ところ 光が丘区民センター2階(光が丘2の9の6)▽申込 電話で権利擁護センターほっとサポートねりま☎5912・4022へ

都市計画公園・緑地の整備方針の改定案がまとまりました

区と東京都・都内区市町は、公園や緑地の計画的な整備を促進するため、優先的に事業を進める「優先整備区域」などを定めた「都市計画公園・緑地の整備方針」の改定案を作成しました。

改定案は、9月20日(火)から区民情報ひろば(区役所東庁舎3階、土木部計画課(同本庁舎13階)、東京都緑地景観課(新宿区西新宿2の8の1 都庁第二本庁舎21階)、区ホームページ)お知らせでご覧になれます。 ◎意見を寄せてください ◎意見は、区民意見反映制度により募集します。10月19日(消印有効)までに郵送またはファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は、匿名で公表させていただきます。 区役所内土木部計画課公園計画

区は、区民グループによる福祉のまちづくりの企画に対し、活動費の一部を助成しています。今回、今年度に助成を受けた団体が行う事業の中間報告会を開催します。また、今年度の助成の追加応募団体による企画の発表や公開審査も行います。 ※手話通訳付き。 ◎問合せ 東京都緑地景観課☎5388-3315、区役所内土木部計画課公園計画係☎5984-1365

9月13日(火)に、食肉組合と区の共催で、豚肉全品を

係Fax5984-1237、電子メールd-keikaku07@city.nerima.tokyo.jp ※東京都に意見を提出することもできます。詳しくは、お問い合わせください。

福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業の中間報告会と公開審査会

豚肉全品半額セール



9月13日(火) 豚肉全品半額セール 産業界関係 ☎5984-1483

通常価格の半額で販売します。ポスター(左の写真)のある精肉店でお買い求めください。 ※取扱量は店舗により異なります。 ※実施店舗の一覧は、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「イベント情報一覧」の「その他」でご覧になれます。

選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。委託内容や事業者の応募資格など詳しくは、9月12日(月)～10月5日(水)に子育て支援課(区役所本庁舎10階)で配布する募集要項をご覧ください。 ※募集要項は、区ホームページ「事業者向け情報」からも取り出せます。

光が丘第十保育園の運営を委託する事業者を募集

9月13日(火) 豚肉全品半額セール 産業界関係 ☎5984-1483

平成25年4月から光が丘第十保育園(光が丘3の7の3の10)の運営を委託する民間事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。事業者には、通常の保育のほか、障害児保育への対応や2時間を超える延長保育を行っていただきます。

光が丘第十保育園の運営を委託する事業者を募集

平成25年4月から光が丘第十保育園(光が丘3の7の3の10)の運営を委託する民間事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。事業者には、通常の保育のほか、障害児保育への対応や2時間を超える延長保育を行っていただきます。

選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。委託内容や事業者の応募資格など詳しくは、9月12日(月)～10月5日(水)に子育て支援課(区役所本庁舎10階)で配布する募集要項をご覧ください。 ※募集要項は、区ホームページ「事業者向け情報」からも取り出せます。

選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。委託内容や事業者の応募資格など詳しくは、9月21日(水)午前10時から▽ところ 区役所本庁舎19階▽申込 9月20日(火)までに電話で子育て支援課運営支援係へ ※応募する団体は必ず参加してください。

選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。委託内容や事業者の応募資格など詳しくは、保育計画調整課(区役所本庁舎10階)で配布する募集要項をご覧ください。 ※募集要項は、区ホームページ「事業者向け情報」からも取り出せます。

選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行います。委託内容や事業者の応募資格など詳しくは、保育計画調整課(区役所本庁舎10階)で配布する募集要項をご覧ください。 ※募集要項は、区ホームページ「事業者向け情報」からも取り出せます。

介護保険・福祉サービス		
内 容	対 象	問 合 せ
介護保険の居宅サービス 訪問介護、通所介護、短期入所、福祉用具購入費の支給、住宅改修費の支給など	介護保険の要支援・要介護の認定を受けた方 1割	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)
介護保険の地域密着型サービス 認知症対応型共同生活介護、小規模多機能型居宅介護など	介護保険の要支援・要介護の認定を受けた方 1割	介護保険課管理係 ☎5984-2863
介護保険の施設サービス 介護老人福祉施設、介護老人保健施設への入所など	介護保険の要介護の認定を受けた方 1割	
高齢者緊急ショートステイ (短期入所)	介護保険の要支援・要介護の認定を受けており、介護者の急病などで短期入所が必要な方 定額	
高齢者緊急医療ショートステイ (短期入所)	65歳以上で、体調の悪化や家族の急病などのため入院・保護を必要とするが、徘徊 (はいかい) などの理由により入院・保護が困難な方 費用	
高齢者緊急保護	おおむね65歳以上で介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、生活の問題を抱え、援助または緊急の保護を必要とする方 定額	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)
家族介護慰労金 (年1回10万円)	介護保険の要介護4・5の家族を在宅で介護し、1年間介護保険サービスを利用しなかった方 制限	
紙おむつなどの支給	65歳以上で、常時失禁状態にある介護保険の要介護1~5の方 1割制限	
生活支援ホームヘルパーサービス ホームヘルパーを派遣	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、日常生活に支援が必要な方 定額	
自立支援用具の給付 入浴補助用具など	65歳以上の方 1割	
車いす・介護用ベッドの貸し出し (6カ月以内)	けがや病気で一時的に必要な方 定額	
車いすの貸し出し (緊急貸し出し用。1週間程度)	総合福祉事務所・関高齢者センターまで取りに来られる方 無料	高齢者相談センター支所【練馬区役所・光が丘・石神井・大泉】
認知症高齢者徘徊探索サービス	徘徊行動のある高齢者または若年の徘徊症の方を介護している方 定額	
緊急通報システム ペンダント型無線発信機を貸与	65歳以上の一人暮らしなどで、慢性疾患などで常に注意を要する方 定額	
福祉電話 (週1回) 電話による安否確認	他のサービスによる見守りが得られない、65歳以上の一人暮らしの方または65歳以上の方のみの世帯 無料	
見守り訪問 (週1回程度) 見守り訪問員 (ボランティア) による安否確認	他のサービスによる見守りが得られない65歳以上の一人暮らしの方 無料	
寝具クリーニング	在宅の65歳以上で、介護保険の要介護3~5の方 定額	
布団の乾燥消毒 (年10回) 薬品消毒 (年1回) 水洗い (年1回)	在宅の65歳以上で、介護保険の要介護1~5の一人暮らしの方または介護保険の要介護1~5の方を含む65歳以上の方のみの世帯 無料 乾燥消毒 薬品消毒・水洗い 定額	練馬総合福祉事務所福祉事務係 ☎5984-4612
出張調髪サービス (年5回)	65歳以上で、外出困難な介護保険の要介護3~5の方 定額	
リフト付きタクシー	65歳以上で、外出時に車いすなどを利用する介護保険の要介護3~5の方 ※運賃は区負担。運賃などは本人負担。	
チャータップ (リフト付き自動車) の運行	常時車いすを利用している、介護保険の要介護1~5の方または障害者手帳を持っている方 定額	練馬区社会福祉協議会 ☎3991-8239
家事援助・介護援助サービス 掃除・買い物・散歩など	介護保険など公的サービスだけでは不足する方や該当しない方 費用制限	練馬区社会福祉協議会 ☎3993-4346
不動産担保型生活資金 家・土地を担保とした生活資金の貸し付け	65歳以上の方のみの世帯 ※持ち家 (一戸建て住宅) などの要件あり。	練馬区社会福祉協議会 ☎3991-5560
入浴証の交付 (年52枚以内)	65歳以上の一人暮らしの方 定額	高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763
高齢者お困りごと支援事業 日常生活での簡単な作業の支援	75歳以上の一人暮らしの方、75歳以上の方のみの世帯 定額	練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

いつまでもいきいきとお元気で

高齢者向けサービスを紹介

※サービスは平成23年8月31日現在のものです。

凡例 ●利用料金無料、○割●利用料金の○割を本人が負担、●割●利用料金の半額を本人が負担、●割●本人や家族の収入に応じた費用を本人が負担、●割●定額を本人が負担、●割●通常料金からの割引あり、●割●本人や家族の所得制限あり

介護保険・福祉サービス		
内 容	対 象	問 合 せ
防犯ブザーの配布 (1人につき1個)	65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯 無料	安全・安心担当課 ☎5984-1027
ごみの戸別訪問収集 資源・ごみを門や玄関の前などから収集	自ら資源・ごみを集積所まで持ち出すことが困難で、身近な人の協力が得られない、65歳以上の方または障害のある方のみの世帯 無料	清掃事務所【〒176・179…練馬 ☎3992-7141、〒177・178…石神井 ☎3928-1353】
地域福祉権利擁護事業 物忘れなどがあり判断能力が十分でないため、自ら手続きなどを行うことが困難な方	権利擁護センター「ほっとサポートねりま」 無料	☎5912-4022
財産保全・各種手続き代行サービス	病気や身体障害などのため、自ら手続きなどを行うことが困難な方 費用	
食事サービス (週1~3回) 配食またはデイサービスセンターでの会食	定期的な食事の確保が困難な、65歳以上の一人暮らし (日中独居を含む) の方または65歳以上の方のみの世帯 定額	介護予防係 ☎5984-4596
食のほっとサロン お口の体操など健康保持活動と会食	65歳以上で、閉じこもりがちな方または地域での交流を希望する方など 定額	
いきがいデイサービス 趣味活動、昼食の提供など	65歳以上で、介護保険の認定を受けておらず、一人暮らしなどで外出する機会が少ない方 定額	

医療・健康		
内 容	対 象	問 合 せ
後期高齢者医療制度 高齢者の医療保険	75歳以上の方、65歳以上で一定の障害がある方	後期高齢者保険料係 ☎5984-4588 後期高齢者資格係 ☎5984-4587
入院資金の貸し付け (限度額120万円。無利子) 相談・審査の上、貸し付け	区内に1カ月以上在住の65歳以上で、入院中の療養費・差額ベッド代などの支払いが困難な方 (連帯保証人が必要)	総合福祉事務所相談係
三療サービス (はり・きゅう・マッサージ・指圧) (年4回以内。1回1,500円)	65歳以上の方 定額	高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763
インフルエンザ予防接種費用助成 (年1回)	65歳以上の方、60~64歳で基礎疾患のある方 定額	予防係 ☎5984-2484
後期高齢者健康診査 (年1回)	後期高齢者医療制度に加入している方 無料	
75歳健康診査・医療保険未加入者健康診査 (年1回)	75歳の方、40歳以上で生活保護を受給している方、中国・樺太残留邦人の方 無料	
練馬区国民健康保険特定健康診査 (年1回)	練馬区国民健康保険に加入している40~74歳の方 定額	成人保健係 ☎5984-4669
生活機能評価健康診査 (年1回)	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方 無料	
眼科 (緑内障等) 健康診査 (年1回)	60・65歳の方 定額	
成人歯科健康診査 (年1回)	60・70歳の方 定額	
練馬区国民健康保険以外の健康保険などに加入している40~74歳の方	練馬区国民健康保険以外の健康保険などに加入している40~74歳の方	健康保険証記載の健康保険組合など

医療・健康		
内 容	対 象	問 合 せ
要介護高齢者歯科診療	介護保険の要介護3~5程度の方 (要介護認定は不要) ※費用は医療保険による本人負担。	練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956
摂食・えん下りハビリテーション診療	介護保険の要介護1~5程度の方 (要介護認定は不要) ※費用は医療保険による本人負担。	
高齢者体力テスト (予約制)	60歳以上の方 無料	光が丘体育館 ☎5383-6611

生きがい・仕事		
内 容	対 象	問 合 せ
老人クラブ 高齢者の自主クラブ	おおむね60歳以上の方	高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763
敬老祝品	100歳以上、白寿、米寿の方	
ベルデ (少年自然の家)	65~74歳の方 75歳以上の方 ※食費など実費負担あり。	旅行サービスコーナー ☎5984-1234
区立体育館・プール	65~74歳の方 75歳以上の方	スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372
シルバー人材センター 仕事の紹介 (会員制)	おおむね60歳以上の方	練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168
アクティブシニア支援室 臨時的・短期的な職業紹介など	60歳以上の方 無料	アクティブシニア支援室 ☎5910-3455
ワークサポートねりま 職業相談・紹介	仕事をお探しの方 無料	ワークサポートねりま ☎3904-8609

60歳以上の方へ 敬老の日の催し

参加費無料

施設名 (所在地)	電話番号	とき・内容
豊玉北 (豊玉北3-7-9)	3948-3061	9/14(木)10:00…パントマイム・カラオケなど
早宮 (早宮4-14-5)	3994-7961	9/17(土)10:00…演芸大会など
北町 (北町2-26-1)	3937-1931	9/20(火)・21(水)12:00…お楽しみ風呂 ※飲み物を用意。
北町第二 (北町6-24-101)	3931-1270	9/16(金)9:20…高齢者セーフティー教室など
下石神井 (下石神井6-8-15)	3904-5061	9/16(金)9:30…三味線漫談・落語・マジック・踊り
東大泉 (東大泉3-53-1)	3921-8296	9/16(金)10:30…落語など
西大泉 (西大泉5-3-32)	3921-6493	9/14(木)10:00…カラオケ・踊り・民謡など
北大泉 (大泉町2-41-26)	3978-0324	9/22(木)10:00…敬老講演会・カラオケなど
大泉学園 (大泉学園町8-9-5)	3922-4101	9/16(金)9:30…手品・ギター演奏・落語など

問い合わせ先一覧

総合福祉事務所

総合福祉事務所	練馬 (〒176地域)	光が丘 (〒179地域)	石神井 (〒177地域)	大泉 (〒178地域)
相談係	☎5984-4742	☎5997-7714	☎5393-2802	☎5905-5263
高齢者相談センター (地域包括支援センター)	☎5984-2774	☎5997-7716	☎5393-2814	☎5905-5271

高齢者相談センター支所 (在宅介護支援センター併設)

〒176地域…練馬区役所 ☎5946-2544 〒179地域…光が丘 ☎5968-4035
 〒177地域…石神井 ☎5923-1250 〒178地域…大泉 ☎5387-2751

※高齢者相談センター支所は、上記4支所と合わせて区内に22カ所あり、高齢者の介護や生活支援に関する相談に応じています。

住宅・老人ホーム		
内 容	対 象	問 合 せ
高齢者居住支援 民間保証会社へ支払った入居の際の保証料を助成	65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の方を含む60歳以上の方のみの世帯 無料	総合福祉事務所相談係
区立高齢者集合住宅 ※11月に募集。	区内に3年以上在住している、65歳以上の一人暮らしの方または65歳以上 (配偶者はおおむね60歳以上) の2人世帯 費用制限	住宅係 ☎5984-1619
自立支援住宅予防改修給付 手すり取り付け、段差解消など	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、日常生活に何らかの支障がある方 1割	
自立支援住宅設備改修給付 浴槽・便器取り換えなど	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方 3割	高齢者相談センター支所【練馬区役所・光が丘・石神井・大泉】
家具転倒防止器具取付費用の助成 (1世帯2万円まで)	65歳以上の方、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳をお持ちの方のみの世帯	
火災警報器・自動火消火器の設置	65歳以上で、防災上必要な方 無料	
電磁調理器・ガス安全システムの設置	65歳以上で、防災上必要な方 1割	
ネズミ防除工事費用の助成	介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方、介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方と65歳以上の方のみの世帯	環境衛生監視担当係 ☎5984-2485
養護老人ホーム (区内はなし。都内に32施設)	65歳以上で、在宅生活が困難な方 費用制限	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)
有料老人ホーム	対象・費用は施設により異なります (入居金・月額利用料などが必要)	全国有料老人ホーム協会 ☎3548-1077 各老人ホーム

地区区民館や敬老館、厚生文化会館では、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。 ※時間は開始時間です。

▷問合せ 各施設

施設名 (所在地)	電話番号	とき・内容
栄町 (栄町40-7)	3994-3286	9/19(祝)10:00…演芸大会、11:00…敬老祝いの湯
中村 (中村2-25-3)	3998-2036	9/19(祝)10:00…演芸大会 ※箸のプレゼント。
春日町 (春日町2-28-3)	3998-8798	9/19(祝)9:30…演芸大会・ギター・サクソホンなどの生演奏など ※生花のプレゼント。
南田中 (南田中5-15-25)	3995-5538	9/19(祝)9:45…演芸大会、10:15…児童による抹茶サービス
高野台 (高野台2-25-1)	3996-5135	9/19(祝)10:00…演芸大会・大道芸・沖繩三線 (さんしん) など
三原台 (三原台2-11-29)	3924-8834	9/19(祝)9:30…演芸大会・囲碁・将棋、12:00…抹茶サービス
石神井 (石神井町7-28-21)	3996-2900	9/19(祝)9:45…演芸大会・作品展
石神井台 (石神井台2-18-13)	3995-8270	9/19(祝)10:00…演芸大会・作品展
東大泉 (東大泉7-20-1)	3921-9129	9/19(祝)10:00…演芸大会・作品展
西大泉 (西大泉3-21-16)	3924-9545	9/19(祝)10:00…演芸大会・作品展
大泉北 (大泉学園町4-21-1)	3925-7105	9/19(祝)9:30…演芸大会・囲碁
厚生文化会館 (練馬4-2-3)	3991-3080	9/15(木)13:00…芸能発表会

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

催し

練馬の伝統工芸パネル展

●所下表の通り●区内の伝統工芸会
員による伝統の技をパネルで紹介●産
業計画係☎5984-1483

Table with 2 columns: とき (Time) and ところ (Location). Includes dates like 9/15(木)~10/2(日) and locations like 石神井公園ふるさと文化館.

布の絵本作品展

●10月8日(土)・9日(日)午前10時~午後
4時●●光が丘図書館(光が丘4-1-
5) ☎5383-6525●●布の絵本やタペス
トリーの展示、絵本の読み聞かせなど

練馬区珠算コンクール

●区内在住・在学または練馬区珠算

連盟会員の珠算教室などに通っている
小中学生●11月6日(日)午前8時30分~
午後4時●●貫井中(貫井2-14-13) ●
個人総合競技(乗算、除算、見取算、
見取暗算など6種目)、種目別競技
(読上算、読上暗算)、団体総合競技
(学校別の団体競技) ●●300円●●そろば
ん、鉛筆、赤ペンなど●●10月3日(月)ま
でに電話で練馬区珠算教育連盟・加藤
☎6761-3272へ●●学習び支援係☎5984-
2438

スポーツ

10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: 総合体育館 (谷原1-7-5) and 平和台体育館 (平和台2-12-5). Lists dates and times for various events.

●●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。

初心者スポーツ教室

□硬式テニス
●15歳以上の方(中学生を除く) ●
10月14日~11月18日の毎金曜午後7時
~9時【6日制】●●総合体育館(谷原

アトリウム 入場無料 ミニコンサート

●9月21日(水)午
後0時15分~0時
45分●●区役所アト
リウム●●山田耕
祐/赤とんぼなど
●●澤田理絵(ソプ
ラノ) ●●財練馬区
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。



澤田理絵

毎月第3水曜に開催しています

1-7-5) ●●40名(抽選) ●●2,000円(保
険料、ボール代) ●●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電話番号を記入の上、9月20
日(必着)までに区役所内スポーツ振
興課事業係☎5984-1947へ

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。

朝・夕・青空市

- 江古田いちば通り商店街... 9月15日(木)午前10時~午後7時... 3991-2340
- 練馬銀座本通り商店街... 9月17日(土)午前10時から... 3991-2120
- 早宮商店街... 9月17日(土)午後3時~6時... 3993-3388

ミニガイド

- 公共浴場でよもぎ湯 ●●9月19日(祝)区内公共浴場●●450円(70歳以上の方100円、小学生180円、未就学児80円) ●●練馬区公共浴場組合・北口☎3924-5010
- 第20回松の実まつり ●●9月23日(祝)午前10時~午後2時(雨天決行) ●●松の実訓練作業所(中村南2-23-13) ☎3825-1230 ●●模擬店、自主製品の販売、子どもコーナーなど
- 区民健康医学講座「結核について」 ●●9月24日(土)午後3時~4時 ●●マгноリア横山ビル(高野台1-8-9) ●●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、9月16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
- 石神井特別支援学校 学校公開 ●●9月26日(月)午前9時20分~正午 ●●都立石神井特別支援学校(石神井台8-20-35) ●●授業見学、懇談会など ●●電話またはファクスで①学校公開②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、9月16日(金)までに石神井特別支援学校☎3929-0012・Fax3929-1911へ
- 上野散歩「動物園・東照宮」 ●●10月1日(日)午前9時30分JR上野駅公園口集合~国立西洋美術館~上野動物園~上野東照宮~上野駅解散(約5km。雨天決行) ●●30名(申込順) ●●500円(保険料など) ●●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24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)
- 錦華学院お楽しみ会 ●●10月2日(日)午前10時~午後3時 ●●社会福祉法人錦華学院(小竹町1-60-8) ☎3955-0988 ●●お化け屋敷、模擬店、ゲームコーナーなど
- パラグアイ・フェスティバル in TOKYO ●●10月2日(日)午前10時~午後4時 ●●光が丘公園けやき広場(光が丘4-1-1) ●●パラグアイハーブ(民族楽器)の演奏、パラグアイ料理・民芸品の販売など ●●サッカーパラグアイ1部リーグで活躍した、新潟アルビレックスの小澤英明選手が来場。 ●●※収益はパラグアイの貧困層と東日本大震災復興の支援金として寄付。 ●●実行委員会・岩谷☎6315-3489
- シルバー人材センターパソコン教室 ●●10月4日(火)・6日(木)・7日(金) ●●インターネット・電子メール...10月17日(月)・18日(火)・20日(木)・21日(金) ●●ワード入門...10月24日(月)・25日(火)・27日(木)・28日(金) ●●いずれも午後1時30分~4時30分【4日制】 ●●練馬区シルバー人材センター練馬事業所(練馬1-19-7) ●●各15名(申込順) ●●1コース7,000円(テキスト代など) ●●電話で練馬区シルバー人材センター☎3993-7168へ
- 普通救命講習会 ●●10月14日(金)●11月11日(金) ●●いずれも午前9時~正午 ●●練馬消防署(豊玉北5-1-8) ●●心臓蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ●●各日30名(申込順) ●●1,400円(テキスト代) ●●電話で練馬消防署☎3994-0119へ
- 練馬高校公開講座 ●●①②とも ●●往復ハガキに①講座名(①②の別) ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、9月26日(必着)までに〒179-0074春日町4-28-25 練馬高校公開講座担当☎3990-8643へ
- 文学歴史散歩 ●●10月15日(土)正午都庁市民広場(新宿区西新宿2-8-1)集合~午後5時池袋駅解散、23日(日)正午江戸東京博物館(墨田区横綱1-4-1)前集合~午後5時地下鉄東西線前仲町駅解散【2日制】 ●●文学ゆかりの地や史跡を巡る ●●30名(抽選) ●●1,000円(入館料など) ●●※交通費実費。
- バードウォッチング&スケッチ ●●10月22日(土)午前9時~午後3時、29日(土)午前9時30分~午後3時30分【2日制】 ●●光が丘公園(光が丘4-1-1)、上野動物園(台東区上野公園9-83) ●●20

- 名(抽選) ●●2,600円(入園料など) ●●※交通費実費。
- 第14回ノーマライゼーション水泳フェスティバル ●●10月30日(日)午前10時~午後3時 ●●大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ●●障害のある方もない方も楽しめる競技やゲームなど ●●200名(申込順) ●●500円(保険料など) ●●練馬区水泳連盟●●体育館にある申込用紙に必要事項を記入の上、9月24日(必着)までにSSC大泉☎3921-1300へ
- 公開講座「ブリーズードフラワーアレンジレッスン」 ●●11月13日(日)・20日(日)午後1時~3時30分【2日制】 ●●都立井草高校●●15名(抽選) ●●往復ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、10月7日(消印有効)までに〒177-0044上石神井2-2-43 井草高校公開講座担当☎3920-0319へ
- がんばろう日本! 年の瀬クリスマス・コンサート~練馬区文化振興協会舞台芸術支援事業 ●●12月16日(金)午後6時30分開演 ●●練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ●●佐橋美起(ソプラノ)、青木美穂子・磯地美樹(メゾソプラノ)、九貫達也(テノール)、横山桂(チェロ)、練馬交響楽団有志他 ●●1組(申込順) ●●2,000円、●●5歳児~高校生1,000円 ●●◎5~12歳児と保護者で申し込み場合、2名1組2,500円。 ●●※いずれも自由席。 ●●直接、練馬文化センターへ、または電話、ファクスで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤チケット希望枚数(●●~◎の別)を、ラ・ムジカ音楽企画 ☎Fax3992-7604へ ●●ラ・ムジカ音楽企画 ●●※5歳未満のお子さんは入場不可。
- (抽選で区民の方25組50名をご招待) ●●往復ハガキに①催し名②住所③氏名④電話番号を記入の上、10月31日(必着)までに〒176-0002桜台1-4-2-B1 ラ・ムジカ音楽企画へ
- 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
- 春の風公園(光が丘7-4-1) ●●10月2日(日)午前9時~正午(雨天中止) ●●〒177-0042下石神井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)
- 長光寺橋公園(石神井町1-1-58) ●●10月2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)
- 秋の陽公園(光が丘2-5-2) ●●10月2日(日)午前10時~午後1時(雨天中止) ●●〒177-0051関町北4-2-18MS202 オアシス ☎090-9855-4932 (先着150店)
- 北町ふれあい公園(北町2-17-6) ●●10月9日(日)午前10時~午後2時(雨天中止) ●●〒179-0081北町2-15-15 カトリア ☎090-6717-3944 (先着20店)
- 夏の雲公園(光が丘3-4-1) ●●10月16日(日)午前10時~午後1時(雨天30分) ●●〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508 (先着180店)
- 花とみどりの展示会 ●●秋の写真展 ●●9月21日(水)~25日(日)午前9時~午後5時(21日は午後1時から、25日は午後4時まで) ●●光とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402
- 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
- 絵本の読み聞かせ ●●1~4歳児と保護者 ●●9月18日(日)午前11時~午後1時 ●●石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●●1組(申込順) ●●電話で絵本で地域の子どもの育てよう・新井☎3996-0932へ
- ティールールを楽しもう ●●5歳児~中学生 ●●9月23日(祝)午前9時~10時30分 ●●東京女子学院(関町北4-16-11) ●●40名(申込順) ●●電話でティールール同好会・植野☎3920-7124へ
- 魔法の小枝でキーホルダー作り ●●小学生と保護者 ●●9月24日(土)午前10時~正午 ●●光が丘公園(光が丘4-1-1) ●●20名(申込順) ●●500円(材料費など) ●●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)
- 木の枝や葉でインディアンハウスを作って遊ぼう ●●3歳児~小学生と保護者 ●●9月24日(土)午後1時30分~4時30分 ●●石神井公園(石神井台1-26-1) ●●20組(申込順) ●●1組100円(材料費など) ●●電話であそボラネットかみしゃく・兵頭☎090-9833-3267へ(午前10時~午後10時)
- 谷口卓也ライブと和太鼓体験 ●●乳児~中学生と保護者 ●●9月24日(土)午後2時~3時 ●●光が丘区民センター4階(光が丘2-9-6) ●●150名(先着順) ●●当日会場受け付け ●●太鼓サークルことん・多田☎090-9290-6165
- ヒップホップダンス ●●小中学生 ●●10月1日(土)午前10時~正午 ●●桜台体育館(桜台3-28-1) ●●30名(申込順) ●●100円(保険料など) ●●電話でSSC桜台・石原☎080-1124-4652へ
- いろいろな素材でハロウインを描こう! ~ミクスドメディア ●●3歳児~中学生 ●●未就学児は保護者同伴。 ●●10月1日(土)午前10時~正午 ●●男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) ●●20名(申込順) ●●500円(教材費など) ●●電話でエムズアート・宮崎☎3904-0374へ(午後3時~8時)
- 0歳からのおはなし音楽会~秋 ●●乳幼児と保護者 ●●10月7日(日)午前10時30分~11時30分 ●●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)) ●●100名(申込順) ●●500円 ●●電話でおごる・猿丸☎090-2436-5000へ(午前10時~午後5時)
- 0歳から聴ける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 ●●10月18日(火)午前11時30分~午後0時30分 ●●練馬公民館(豊玉北6-8-1) ●●150組(申込順) ●●1組500円 ●●電話でミュージズ・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
- 思春期の子どもとうまくつきあう方法とは? ●●9月22日(木)午後1時15分~4時 ●●光が丘区民センター5階(光が丘2-9-6) ●●調家族相談士・田中君子 ●●20名(申込順) ●●電話でクローバー・松尾☎3999-3406へ
- パパも一緒にベビーマッサージ ●●2~8カ月児と保護者 ●●9月23日(祝)午前10時~11時 ●●石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●●15組(申込順) ●●1組500円(材料費など) ●●バスタオル ●●電話でhanahana・中川☎090-9813-4103へ
- 怪我(けが)も病気も怖くない! 子連れ海外旅行の作り方 ●●9月25日(日)午前9時30分~11時30分 ●●石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●●小児科専門医・金川修造 ●●40名(申込順) ●●電話で旅育ひろば・木舟☎3926-7909へ
- 生き方がわからない若者達~その心理と悩み ●●10月8日(土)午後2時~4時 ●●豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ●●国立大学教授・鍋田恭孝 ●●50名(申込順) ●●電話でNPO法人練馬精神障害者家族会 ☎3994-3382へ(午後1時~5時)

地区祭

●●第六地区祭 ●●9月18日(日)午前10時~午後3時 ●●旭町小 ●●模擬店、演芸、パザーなど ●●実行委員会事務局 ☎3939-0374

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。

講座・講演会

牧野記念庭園の催し

①②とも所牧野記念庭園③④当日会場受け付け⑤往復ハガキに①講演会名②住所③氏名④電話番号を記入の上、9月20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

①押し花で絵を描こう

☎9月17日(土)・19日(祝)午前10時～午後4時②押し花を使ってしおりやコースターなどを作る ※材料費実費。☎やまゆり押花倶楽部インストラクター/水口栄子

②講演会「牧野富太郎の植物標本」

☎10月1日(土)午後2時～3時30分☎元獨協大学教授/加藤偉重☎28名(抽選)

春日町リサイクルセンターの講座

①②とも所春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16)☎電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501へ

①ヘチマ化粧水を作ろう

☎18歳以上の方☎9月18日(日)午後1時～3時☎10名(申込順)

②生ごみ堆肥の作り方とその利用法

☎9月25日(日)午後1時～3時☎15名(申込順) ☎環境手

椅子の張り替え体験講習会

☎A9月25日(日)⑩10月29日(土)⑪11月27日(日) いずれも午前10時～正午、午後1時30分～3時30分の2回☎関町リサイクルセンター(関町北1-7-14) ☎各回3名(申込順) ☎50円(保険料) ※材料費実費。☎いす、張り替え用の布☎電話で関町リサイクルセンター☎3594-5351へ ※椅子の種類により、張り替えできない場合があります。

豊玉リサイクルセンターの講座

①～④とも所豊玉リサイクルセンター⑤⑥⑦⑧⑨⑩⑪⑫⑬⑭⑮⑯⑰⑱⑲⑳㉑㉒㉓㉔㉕㉖㉗㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿①講座名(②③の別。②はA③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17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へ

①顕微鏡教室「不思議な世界をのぞいてみよう」

☎小学生☎9月24日(土)午後1時30分～3時30分☎ねりまエコアドバイザー協議会員/花岡キヨシ☎20名(申込順) ☎色鉛筆

②古布で秋の七草のつるし飾り作り

☎A9月27日(火)⑩10月2日(日) いずれも午後1時30分～3時30分☎各日16名(抽選) ☎裁縫道具、絹と木綿の布地各1枚

③パッチワークの鍋敷き作り

☎9月29日(木)午後1時30分～3時30分☎16名(抽選) ☎100円(材料費) ☎裁縫道具、木綿の端切れ5枚

④環境座談会「秋の夜長にエコを語ろう」

☎9月30日(金)午後6時30分～8時30分☎中東の環境事情を聞き、エコについて話し合う☎元シリア青年海外協力隊員/津島直樹☎15名(申込順)

秋の味覚満載! 簡単レンジ料理 =公民館サポーターズ料理講座=

☎10月5日(水)午前10時～午後1時所練馬公民館☎チキンのキウイソースがけ、春菊と柿のヨーグルトごま味噌がけなどを作る☎24名(抽選) ☎800円(材料費) ☎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24日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館☎3991-1667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)・年齢も記入してください。

秋の山野草よもやま話

☎10月1日(土)午前10時～正午所花とみどりの相談所☎山野草の紹介、植物の鉢植えの実演 ※山野草の苗を差し上げます。☎16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、9月20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

男女共同参画の視点で読む源氏物語

☎10月6日(木)午後1時30分～3時30分所男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) ☎元青山女子短期大学講師/大軒史子☎40名(申込順) ☎9月12日(月)から電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、男女共同参画センターえーる☎3996-9007・電子メールsankakucenter@city.nerima.tokyo.jpへ ※保育室(☎1歳以上の未就学児)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

森の住人になろう!

=美術館を楽しむワークショップ= ☎小学3年以上の方 ※小学生は保護者同伴(保護者にもワークショップに参加していただきます)。☎10月15日(土)午前8時区役所集合、16日(日)午後5時同所解散☎ベルデ軽井沢(長野県軽井沢町) ☎自分で作った仮面をかぶって森の住人となり、絵を描いて物語を表現する☎美術作家/大小島真木他☎20名(抽選) ☎8,500円(小学生5,600円。材料費・バス代・食事代など) ※家族で相部屋にならない場合があります。☎往復ハガキまたは電子メール

で①講座名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、10月1日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821・電子メールmuseum@city.nerima.tokyo.jpへ。 ※1通で2名(小学生はお子さん2名と保護者1名)まで申し込みます。

小学校科学教室

☎☎☎下表の通り所A⑧B大泉東小(東大泉1-22-1) C⑨D練馬第三小(貫井1-36-15) ☎区立小学校教諭☎各30名(初めての方を優先の上、抽選) ☎200円(保険料など) ☎往復ハガキに①教室名②希望コース(A～Dの別。第2希望まで)③住所④氏名(ふりがな)⑤学校名・学年⑥電話番号⑦保護者氏名を記入の上、9月26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

対象	とき	内容
小学5年生	④10/15～11/12の毎土曜⑤10/22～11/19の毎土曜 いずれも午前9時30分～11時30分【5日制】	光・空気・電気を調べよう
小学4年生	⑥10/15～11/12の毎土曜⑦10/22～11/19の毎土曜 いずれも午後1時30分～3時30分【5日制】	科学に親しもう(スライム作りなど)

和菓子教室

☎区内在住の60歳以上の方所豊玉高齢者センター☎10月17日・24日、11月7日・21日、12月5日・12日の月曜午前10時～正午【6日制】 ☎料理研究家/柴崎真保☎20名(抽選) ☎900円(材料費) ☎エプロン、三角巾、さらし布巾など☎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28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

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。区の実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

- ◆講演会「介護事業に見る新しい公共とは」 9月27日午後6時開場 区役所アトリウム地下多目的会議室 講師 淑徳大学教授/鏡論 参加費無料 わかば会・沖山☎5946-4310
- ◆クラシカルドライフラワー体験レッスン(花器のアレンジメント) ①10月1日②3日午後1時～3時 東大泉地区区民館 ①②とも参加費500円、材料費3,300円 内藤☎090-9312-9593(要予約)
- ◆練馬レディースソフトテニス教室 初級～中級の女性対象 9月26日・10月3日・17日(予備日10月24日) 午前9時30分～午後0時30分 豊玉中公園庭球場 講師 元世界チャンピオン/山岸菊代 参加費1回500円 野島☎3991-1331
- ◆Pascu練馬校生徒パソコン作品展 9月24日・25日午前10時～午後7時 練馬文化センター 入場無料 須藤☎5912-5777

- ◆学習会「えっ! 普通学級でもいいの?～特別支援学級が普通学級かを決める前に」 9月25日午後1時30分～4時30分 貫井地区区民館 講師 障害児を普通学校へ・全国連絡会世話人/北村小夜 参加費200円 子どもを分けない教育を考える会・円谷☎3995-0904
- ◆日本太鼓伝承塾 月4回以上午後7時30分～9時(初級12回・中級24回・上級36回) 豊玉第二小など 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 9月18日午後6時から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) 柴崎☎3993-5463(要予約)
- ◆学習会「高齢化とともに増える認知症」 10月1日午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター2階 講師 認知症専門医/中島昭 入場無料 練馬区生協連絡会・長原☎Fax3997-0596(要予約)
- ◆声楽・ボーカルコンサート(クラシック・シャンソン・ポピュラー) 9月18日午後5時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 東原☎090-8037-0857
- ◆英検学習会 英検3級～準1級の小学～大学生・中高年齢者対象 毎土曜午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 内匠☎3925-8551
- ◆シャドーボックス 第2・4木曜午前10時10分～正午 花とみどりの相談所 入会金2,000円 月会費3,000円 材料費月500円 久保☎3930-7739

- ◆中国語勉強会 初級～中級者対象 月4回金曜午前10時～正午 練馬公民館など 中国人女性講師が指導 月会費5,000円 三橋☎Fax3991-5369(要予約。午後7時～9時)
- ◆ハワイアンフラ無料体験会 ①9月22日②29日午前10時～正午③30日午後1時～2時30分 東大泉地区区民館 例会(フラダンスとレイ作り)…10月13日から月3回主に木曜午前10時～正午 東大泉地区区民館 月会費3,000円 フラ・オハナ・反田☎090-2314-4450(要予約)
- ◆社交ダンス SDK友の会 初心者～多少踊れる方対象 毎水曜午後1時～4時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 小川☎3923-3566
- ◆料理教室(非常時に作りやすい食事) 9月30日午前10時～午後1時 石神井公園区民交流センター2階 参加費無料 材料費1,000円 向友会・知念☎3957-4319(要予約)
- ◆ヒーリングヨーガ ヨーガサークル・シャンティ 女性対象 月4回金曜午後3時30分～4時30分 早宮地域集会所 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 江本☎090-3186-4051(要予約)
- ◆ぐるっぺ光と花写真展(花と風景) 9月14日～18日午前9時～午後5時(14日は午後1時から、18日は午後4時まで) 花とみどりの相談所 入場無料 例会…第1日曜午後1時～4時 花とみどりの相談所 プロが指導 入会金2,000円 会費6ヵ月9,000円 月1回東京近郊で撮影会、年1回写真展あり 大口☎3993-5712

- ◆トールペイント体験会 初心者対象 ①9月21日②27日…ヨーロッパアンティーク③29日…アメリカン いずれも午前9時30分～11時45分 ①③東大泉中央地域集会所②練馬文化センター ①～③とも参加費1,500円、材料費1,000円 フルール・ド・クール・加藤☎080-5901-1728(要予約)
- ◆アフガン編み 美浦会 第1・3水曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費2,000円 初めの1カ月は無料体験可 草壁☎3999-5283(要予約。午後6時～9時)
- ◆大泉PCクラブ(初歩のパソコン・ワード) 文字入力できる方対象 第2・4木曜午前10時30分～午後0時30分 西大泉地区区民館 月会費2,000円 関谷☎090-9370-6361(要予約)
- ◆スワンカラオケサークル・サークル友 ①月2回月曜午後7時～9時…北町地区区民館、月2回土曜②午後2時～4時③午後7時～9時…勤労福祉会館 ①～③とも入会金2,000円、月会費3,000円 山崎☎3939-2236(要予約)
- ◆社交ダンス ブルーベル 多少踊れる方対象 月4回日曜午後6時30分～8時30分 田柄地区区民館 プロが指導 入会金1,000円 月会費3,500円 山本☎090-4174-0007
- ◆ワーキングマザーサロン@練馬(子育てしながら働くことを考えるセミナー) 女性対象 9月29日午前10時～11時45分 練馬文化センター 参加費500円 NPO法人マドレボニータ練馬サロン運営グループ/竹下☎090-9107-2164(要予約)

- ◆大人からのピアノサークル説明会と無料体験レッスン 40歳以上の方対象 9月21日①午前10時～正午(バイエル修了程度)②午後1時～3時(初心者～バイエル上巻程度) 光が丘区民センター5階 例会…40歳以上の方対象 月2回水曜③午前10時～正午(バイエル修了程度)④午後1時～3時(初心者～バイエル上巻程度) 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、教材費実費 初回は無料体験可 神波☎5998-0482(要予約)
- ◆ストレッチ・筋力トレーニングなど健康体操ラムーヴ 60歳以上の女性対象 月4回月曜午前10時～11時15分 光が丘区民センター5階など 月会費3,000円 9月19日・26日は無料体験可 山本☎5935-4917(要予約。午後4時以降)
- ◆ユキ・ブーケ・ド・シャンテ第2回発表会(シャンソン・カンツォーネ) 10月21日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…初心者～中級者対象 第1・3金曜午後2時～4時 富士見台地区区民館など プロが指導 入会金2,000円 月会費2,800円 教材費月700円 初回は無料体験可 岡山☎3998-0811(例会は要予約)
- ◆プリザーブドフラワー短期講習会(クリスマス・正月用など) 10月13日・11月17日・12月15日午前10時～正午 区役所本庁舎19階 参加費1回1,500円 材料費実費 ビュア・グレース・大野☎3825-7433(要予約)

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

運動で下げよう血糖値！ ～糖尿病の予防・改善のために

☎医師から運動を止められていない方🕒9月28日(水)午前10時～正午📍光が丘保健相談所🗣講義、運動実技👤ジャスミン・ケア・フィットネス代表/黒田恵美子👥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

Table with 2 columns: 会場, 受付時間. Lists 4 locations and their respective times.

これで解消！ 睡眠の悩み

🕒10月6日(木)午後2時～4時📍北保健相談所🗣講義👤太田睡眠科学センター所長/佐々木三男👥30名(申込順) ☎電話で北保健相談所へ

乳がんの正しい知識と最新情報 ～早期発見から治療まで

🕒10月7日(金)午後2時～4時📍大泉保健相談所🗣講義👤順天堂大学医学部附属練馬病院総合外科・乳腺外科准教授/北島俊顕👥50名(申込順) ☎電話で大泉保健相談所へ

大腸がん～予防と最新治療

🕒10月19日(水)午前10時～正午📍関保健相談所🗣講義👤島村記念病院院長/莊司輝昭👥50名(申込順) ☎電話で関保健相談所へ

すくすく育て元気な子

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

Table with 2 columns: 予防接種名, 対象となるお子さん. Lists various vaccines and their target age groups.

☎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。

イヤイヤ期を乗り切ろう！ ～子どもの発達とその対応

🕒乳幼児の保育者🕒9月30日(金)午前9時30分～11時30分📍関保健相談所🗣講義👤臨床発達心理士/富来秀美👥35名(申込順) ☎電話で関保健相談所へ

パパとママの準備教室

🕒出産を控えた夫婦🕒10月1日(土)🕒午前9時～11時30分🕒午後1時30分～4時📍石神井保健相談所🗣講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など👥各回34組(申込順) ☎母子健康手帳☎電話で石神井保健相談所へ

いつまでもお元気で

おいしく食べて健康長寿の食事 ～簡単料理でバランスよく

🕒9月28日(水)午後1時30分～3時30分📍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

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📍🕒下表の通り🗣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。

Table with 3 columns: 会場, 受付時間, 定員(申込順). Lists 5 locations and their respective times and capacities.

家族介護者教室

☎認知症サポーター養成講座 🕒9月23日(祝)午後1時30分～3時30分📍土支田デイサービスセンター(土支田2-40-18) ☎5387-6760🗣講義👥15名(先着順) ☎当日会場受け付け

☎要介護にならないための介護予防運動 🕒9月24日(日)午後1時30分～3時30分📍富士見台デイサービスセンター(富士見台1-22-4) 🗣講義、実技👥20名(申込順) ☎電話で富士見台デイサービスセンター☎5241-6010へ

☎言語リハビリ教室 🕒9月24日(日)午後2時～4時📍大泉デイサービスセンター(東大泉2-11-21) 🗣実技👥10名(申込順) ☎電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201へ

☎認知症サポーター養成講座 🕒9月25日(日)午前10時～正午📍光陽苑デイサービスセンター(西大泉5-21-2) 🗣講義👥20名(申込順) ☎電話で光陽苑デイサービスセンター☎3923-5264へ

☎家庭で続けられる腰痛予防体操 🕒10月2日(日)午前10時～正午📍第二光陽苑デイサービスセンター(関町北5-7-22) 🗣実技👥30名(申込順) ☎電話で第二光陽苑デイサービスセンター☎5991-9917へ

10月 1歳児子育て相談と1歳からの食事講習会・2歳6カ月児歯科健診

📍🕒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。

Table with 2 columns: 会場(保健相談所), 日程・受付時間. Lists 5 locations and their respective dates and times for the events.

公民館ファミリーコンサートVol.46 ～武蔵野音楽大学生による室内楽～

気軽に楽しむクラシック

🕒10/8日(土)15:00～17:00 練馬公民館

🕒10月8日(土)午後3時～5時(午後2時30分開場) 📍📍練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667🗣弦楽四重奏(J.S.バッハ/G線上のアリアなど)、木管五重奏(花いちもんめなど)👥300名(先着順) ☎当日会場受け付け ※未就学児は入場できません。 ※保育室(🕒1歳以上の未就学児👥8名(申込順))を利用したい方は、9月24日(土)までに電話で練馬公民館へ。

小麦の作付け・収穫体験

東京あおば農業協同組合共催

1年を通じて小麦の種まきから収穫までを体験します。また、収穫した小麦でうどん作りも行います。 🕒高校生以上の方または小中学生と保護者🕒🕒1種まき…10月下旬②麦踏み…来年1月③収穫…6月④うどん作り…7月 いずれも原則土曜午前(2時間程度) 📍北町6丁目👥30名(抽選) 🕒1人3,000円(種代、保険料など) ☎ハガキまたはファクスで①催し名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を、9月26日(必着)までに区役所内農業振興係☎5984-1403・Fax3993-1451へ

知っていますか？ 結核のこと

9/24～30は結核予防週間です

結核患者数は、戦後減少したものの、近年は横ばい傾向です。区内では平成22年度に約150人が発病し、約半数は高齢者が占めています。また、糖尿病など病気への抵抗力が弱い方の感染も目立ちます。正しい知識を持って対処しましょう。

📍感染症指導係☎5984-4671

🕒🕒症状…結核は、結核菌を吸い込むことで感染します。体内に潜んでいた菌が、体力の低下に伴い活動を始めることもあります。菌の活動が活発になると、せき、発熱、痰(たん)などが症状として現れます。また、高齢者では、体重が減ったり、いつもより元気がなかったりする場合も

注意が必要です。

☎🕒早期の受診が大切です…結核患者の約3割は、受診の遅れなどで周囲に感染しやすい状態になってから見つかっています。症状が出たら早めに受診し、胸部レントゲンと痰の検査を受けましょう。

☎🕒結核は治る病気です…適切に治療をすれば、結核は治ります。治療を受ける場合は、医療費の公費負担制度があります。

📍(パネル展を開催します)

🕒9月17日(土)～29日(木)午前8時45分～午後8時(29日は午後4時まで) 📍区役所本庁舎2階通路

