



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/>

日大練馬光が丘病院の後継運営主体が 公益社団法人 地域医療振興協会 に決まりました

新病院の運営開始は来年4月から



区民の 皆さまへ



日本大学による日本
大学医学部附属練馬光
が丘病院(以下「日大
練馬光が丘病院」)の
運営撤退に關しまして
は、受診されている方
をはじめ、区民の皆さ
まに大変ご心配をおか
けしました。

今回、後継の運営主
体に、公益社団法人地
域医療振興協会(以下
「地域医療振興協会」
)を選定いたしました。

地域医療振興協会は
「いついかなるときで
も医療を受けられるこ
との安心を、全ての地
域の方々にお届けした
い」という理念のもと、
全国で病院、診療所、
介護老人保健施設など
49施設を運営し、へき
地医療にも力を入れる
など、社会性、公共性
の高い運営主体です。

運営している全国の
施設では、常勤職員と
して医師が約700名、看
護職員が2千530名勤務
しています(7月1日
現在)。

都内には東京北社会
保険病院(北区)や台
東区立台東病院など2
力所の病院があり、24
時間体制の小児救急医
療や産科医療、高齢者
医療などを大きな柱と
して運営しています
(下記参照)。いずれの
病院も地域の医療機関
や介護・福祉施設、行
政と連携し、地域に親
しまれ、信頼される病
院を目指しています。

区が求めている機能
に非常に近い病院運営
を行っており、日大練
馬光が丘病院と遜色
(せんしょく)ない医
療を提供でき、安心し
て病院運営を任せられ
る法人であると確信し
ています。

今後は、日本大学と
地域医療振興協会が十
分な引き継ぎを行い、
来年4月から、地域医
療の空白を作らずに新
しい病院として運営で
きるよう対応してい
きます。区民の皆さまに
はご安心くださいまし
ようお願いいたしま
す。

練馬区長 志村豊志郎

後継運営主体の選定経過などについて

選定経過

7月に、学識経験者
や医療関係者などで構
成する後継運営主体選
定委員会を設置し、8
月に、プロポーザル
(事業提案)方式で新
しい運営主体の募集を
開始しました。

▽問合せ 医療施設担当係 ☎5984・4673

この運営も適正である
こと②運営している病
院が救急医療機関とし
て指定を受けているこ
とを要件としました。

その結果、応募のあ
った4法人のうち、2
法人が企画提案書を区
に提出し、9月12日の
後継運営主体選定委員
会で区が求める医療機
能や医師の確保などに
関して評価の高かった
地域医療振興協会が後
継運営主体に選定され
ました。

今後の予定

来年4月からの新病
院の運営開始に向け、
日本大学と地域医療振
興協会が円滑に引き継
ぎを行い、区民の皆さ
まが安心して医療が受
けられるよう努めてい
きます。

地域医療振興協会の沿革について

自治医科大学の卒業生が中心となって
社団法人として昭和61年5月に設立され
ました(平成21年12月に公益社団法人に
移行)。全国で病院や診療所など49施設

を運営しています。施設の常勤職員は、
上記の医師・看護職員の他、約900名の
医療技術職員と約630名の介護職員など
があり、合わせて5,500名に上ります。

地域医療振興協会が運営する都内の病院

□東京北社会保険病院

(北区赤羽台4-17-56。病床数280床。介護
老人保健施設「さくらの杜」併設)

旧社会保険庁からの管理委託を受けて
運営。小児救急・周産期医療などをはじめ、
高度で専門的な医療を提供する急性
期病院として二次救急病院、災害拠点病
院の指定を受けています。1日当たりの
外来患者は約800人、年間の小児救急患
者は1万1,000人を超えており、日大練馬
光が丘病院と同等の医療を提供していま
す。

□台東区立台東病院 (=写真)

(台東区千束3-20-5。病床数120床。老人保
健施設「千束」併設)

台東区からの管理委託を受けて、指定
管理者として区立病院を運営。継続的な
治療を必要とする高齢者の慢性期医療に
重点的に取り組んでいます。また、在宅リ
ハビリテーション
事業を実施し、高齢
者の在宅生活を支
える地域拠点とし
て機能しています。



第二回区議会定例会で志村区長が所信を表明

安心で暮らせるまちをつくらせます

9月9日、平成23年第三回区議会定例会初日の本会議で志村豊志郎区長が所信を表明しました。区長は初めに、台風12号の犠牲者に哀悼の意を表した後、東日本大震災における支援活動などに取り組み決意を述べました。ここでは、そのあらましを紹介いたします。
※全文は、区ホームページ「ようこそ区長室へ」でご覧になれます。

東日本大震災における支援活動と地域防災計画の見直し

東日本大震災における支援活動
区は、震災発生直後から被災地への救援物資の搬送や職員派遣などの支援を行ってまいりました。今後も、被災地の必要に応じた支援を継続します。

地域防災計画の見直し
今回の震災で明らかになった災害時要援護者対応など、区民の皆さまが安心して生活できるよう、取り組みを進めます



地域防災計画の見直しや節電対策、放射線などの測定など、区民の皆さまが安心して生活できるよう、取り組みを進めます

策や帰宅困難者対策などの課題に対応するため、練馬区地域防災計画の抜本的な改正を行います。計画の見直しに当たっては、近い将来に発生するであろう首都直下地震を想定し、その被害を最小限に抑えるべく、自助・共助・公助の連携を強化してまいります。

節電対策と放射線などの測定

節電対策
6月に策定した練馬区

節電実施計画に基づき、区立施設では、室温の28度設定や照明の削減などの節電対策に取り組んでいます。7～8月は、区立施設全体で電力使用量15%削減の目標を上回る約20%の削減を達成しました。
今後、計画期間の9月末まで、節電対策を継続します。

放射線などの測定

6月から、区内12カ所の区立施設で、専門機関による測定を実施しています。また、8月からは、区内全保育園・幼稚園、区立小学校で、さらに9月からは、区立公園、児童遊園などで、放射線量の簡易測定を行っています。測定に当たって、区は、対応基準値を定め、測定結果に応じた適切な対応を図っています。
今後、区民の皆さまの不安を取り除くため、放射線などの測定を実施し、国や東京都、関係機関と連携しながら正確な情報の提供に努めます。

練馬駅北口区有地活用事業

事業に参画する事業者として選定した日立キャピタルグループと、事業提案された回復期リハビリテーション病棟の整備

経済・雇用対策事業

9月から、東日本大震災の影響で厳しい経営環境にある中小事業者を対象に、新たな融資あっせんを開始しました。また、消費喚起を図るため、年末にプレミアム付区内共通商品券を発行する準備を進めています。
さらに、若者など就労の困難な方を支援するため、国のトライアル雇用で採用を行った事業者に助成金を支給するトライアル雇用充実助成金制度を今年度末まで延長して実施します。

区立幼稚園の適正配置

近年の少子化の進行、共働き世帯の増加など幼児教育をめぐる状況の変化を踏まえ、光が丘地区の区立幼稚園の適正配置を進めます。

今後、区議会や区民の皆さまからご意見をいただき、計画を策定します。
「ねりま未来プロジェクト推進構想」は「みどり」「アニメ」など5つのプロジェクトを連携させた、新たな練馬ブランドの発信拠点づくりを進めるものです。区は「としまえん」を発信拠点の一つとしてモデル事業を検討してきました。このたび東京都が「としまえん」の敷地を含む一帯を「練馬城址公園」として、32年度までに整備に着手する考えを明らかにしました。
今後、区は「ねりま未来プロジェクト推進構想」の素案をまとめ、東京都にこの構想の実現につながる公園整備を要望してまいります。

この他、日大練馬光が丘病院の後継運営主体の選定や、リサイクル施設の推進、景観政策の推進、スポーツ祭東京2013に係る実行委員会の設置、南大泉図書館子どもと本のひろばの整備に関する発言がありました。

区立幼稚園

10月13日(木)・14日(金)に各幼稚園へ

区立幼稚園では、来年度4月に入園するお子さんを募集します。

▽対象 区内在住の4歳児(平成19年4月2日～20年4月1日生まれ)▽幼稚園名 下表の通り▽入園料・保育料 入園料：3千円 保育料：年額9万6千円 ※教材費など実費負担あり。▽申込 区立幼稚園、光が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎1階案内、学務課(区役所本庁舎12階)にある募集案内をご覧ください。

申込書に必要書類を添えて、10月13日(木)・14日(金)午後1時30分～3時に直接、入園を希望する幼稚園へ。※募集人数を超えた場合は抽選。※入園前に面接と健康診断を実施。詳しくは、各幼稚園に直接お問い合わせください。

区立幼稚園の適正配置について説明会を開催します

区は、17年4月に策定した「区立小中学校および区立幼稚園の適正配置基本方針」に基づき、区立幼稚園の適正配置に取り組んでいます。光が丘あかね幼稚園、光が丘わかば幼稚園については、26年3月末に閉園する予定です(今回の募集は行いません)。このたび、適正配置について

来年度入園の

幼稚園児を募集



私立幼稚園 10月15日(土)から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日(土)から、来年度の入園案内書・願書などを配布します。願書は、11月1日(火)から受け付けます。詳しくは、入園を希望する幼稚園に直接お問い合わせください。 ※私立幼稚園の所在地・電話番号は、わたしの便利帳「テレホンガイド」、区ホームページ「施設案内」をご覧ください。

保育を行っています。預かり保育は、保護者が仕事や病気などで保育できない在園児を、幼稚園の教育時間の前後や夏休みなどに区立保育園と同じ保育日、保育時間で保育するものです。実施園は下表の通りです(下表以外にも独自の預かり保育を実施している園があります)。詳しくは、各幼稚園に直接お問い合わせください。

育・保育、地域における子育て支援を総合的に提供する施設です。対象園は左表の通りです。
▽問合せ 学事係 ☎5984・5659

一部の私立幼稚園で預かり

認定こども園は、小学校就学前のお子さんへの幼児教育

Table with 3 columns: 区分, 幼稚園(所在地), 電話番号. Lists various kindergartens and their contact information.

の説明会を開催します(開催日は左表の通り)。
◎問合せ 学務課学事係 ☎5984・5659

10月は乳がん月間



乳がんの早期発見のために検診を受けましょう

問合せ 健康づくり係 ☎ 5984-4624

講演会
乳がん最新情報
治療と早期発見

▽とき 10月7日(金)午後2時

▽とき 9月30日(金)～10月31日(月)午前8時30分～午後8時(10月22日(土)・23日(日)を除く。土・日曜、祝日は午前8時45分から。10月31日は午後4時まで)▽ところ 区役所アトリウムなど

パネル展

乳がんにかかる女性は年々増えており、今では日本人女性の16人に1人がかかるといわれています。

乳がん月間に合わせ、パネル展や講演会などを行います。乳がん検診の重要性や自己検診の方法などを学んでみませんか。

10月3日(月)からピンクリボングッズを保健相談所で配布します(なくなり次第終了)。また、健康フェスティバル(詳しくは10月11日号で紹介)の会場でも配布します。

ピンクリボンは、乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝える活動のシンボルマークです。



練馬駅北口区有地活用事業説明会

区は、練馬駅北口区有地を有効活用するため、民間活力を利用して、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向上につながる民間施設を整備する予定です。

今回、この事業に参画する日立キャピタルグループとの区立施設整備計画などの協議内容について、説明会を開催します。

▽とき 10月13日(木)午後7時から15日(土)午前10時から▽ところ 区役所アトリウム地下多目的会議室

※車での来場は遠慮ください。▽申込 当日会場受付

け付け ※保育室(1歳以上の未就学児対象)、手話通訳を利用したい方は、電話またはファクスで①説明会(12の別も)②保育室・手話通訳の別③住所④氏名(保育室の場合はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も)⑤電話番号またはファクス番号を、10月3日(月)までに練馬駅北口区有地活用担当係 ☎ 5984・1634、Fax 5984・1902へ▽問合せ 練馬駅北口区有地活用担当係

え、9月2日に埼玉県新座市と災害時相互応援協定を締結しました。

協定では、大規模災害が発生した場合に、職員の出遣や食料・生活必需品などの提供、被災者の受け入れなど、幅広い応援対策や応急復旧対策を相互に実施することとしています。

▽問合せ 防災計画担当係 ☎ 5984・1327

視覚障害のある方に対する「同行援護サービス」が始まります

障害者自立支援法の改正により、10月1日(土)から視覚障害のある方の外出を支援する「同行援護サービス」が始まります。現在、区

移動支援サービスを利用している方も、改めて申請が必要で

「説明会を開催」

「同行援護サービス」の概要や申請手続きについての説明会を行います。

▽とき 9月29日(木)午前10時～11時▽ところ 練馬公民館(豊玉北6の8の1)

▽申込 当日会場受け付け

▽問合せ 障害者給付係 ☎ 5984・1021 ※点字資料、拡大文字資料が必要な方は、9月27日(火)までに電話で申し込んでください。

年末に向け、中小事業者を対象に低金利・短期返済の融資「年末短期貸付」をあっせんします。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①～⑥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営んでいる③確定申告をしている④法人は法人住民税を完納している。個人は特別区民税・都民税と軽自動車税を完納している⑤融資を受ける資

金の使途が適正であり、返済能力がある⑥許可・届出や資格を必要とする業種の場合、その許認可などを受けている▽申込期間 10月3日(月)～11月30日(水)▽貸付内容 運転資金(限度額300万円)▽返済期間 11カ月以内(据置き期間1カ月を含む)▽利用者負担 金利 年0.4%▽問合せ 融資係 ☎ 5984・2667

3 官公署だより

◆10月1日～7日は「公証週間」

練馬公証役場(豊玉北5の17の12 練馬駅前ビル3階)では、平日はいつでも無料で公証事務(遺言・相続・契約など)に関する相談に応じています。

▽問合せ 練馬公証役場 ☎ 991・4871

◆特別区職員採用フォーラム

特別区(東京23区)は、来年度以降の採用試験受験希望者を対象にフォーラムを開催します。

▽とき 12月2日(金)午後0時50分～4時▽ところ 文京シビックホール(文京区春日1の16の21)▽定員 千800名(抽選)

▽申込 往復ハガキに①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤希望職種を記入の上、11月7日(消印有効)までに102千代田区飯田橋3の5の1 特別区人事委員会事務局任用課特別区職員採用フォーラム係 ☎ 5210・9787へ

※特別区人事委員会ホームページ <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm> から申し込みます。

◆青色申告の二重利用

事業所得や不動産所得のある方は、青色申告特別控除など多くの特典が受けられる「青色申告」が利用できます。必要な帳簿に記載するとともに「青色申

告承認申請書」を管轄の税務署に提出してください。また、「青色事業専従者給与」に関する届出書を提出すると、青色事業専従者に対して支払った給与を必要経費とすることができ、(労務の対価として適正で、届出書に記載された金額の範囲内に限ります)。

税務署では、記帳についての相談を受け付けています。

▽問合せ 税務署「練馬東 ☎ 3993・3111、練馬西 ☎ 3867・9711」

9月28日(水)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分 練馬消防署(豊玉北5の1の8)

10月9日(月)午前10時～11時30分・午後1時～3時30分 光が丘区民センター2階入口横(光が丘2の9の6)

▽問合せ 東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎ 0422・321100

リサイクル事業を推進します

ごみの減量と資源化の促進、地球温暖化防止を目的とした、区の新たな取り組みを紹介いたします。

金属類資源化事業

粗大ごみから取り出した金属製品と、家庭から回収した小型家電を併せて資源化事業者に売却することで金・銀・銅・鉄などの有用金属を資源化します。

バイオ燃料精製事業

練馬区資源循環センターに導入したバイオ燃料精製機で、家庭から回収した使用済みの食用油をバイオ燃料に精製し、清掃車に使用します。区内で精製することにより、原料の運搬で発生する二酸化炭素を削減することができ

小型家電・使用済み食用油の回収方法



○使用済み食用油：〒176・179の地域は第3土曜に、〒177・178の地域は第2土曜に、地区区民館など42カ所回収しています。また、練馬区資源循環センターでは毎日曜に回収しています。※いずれも回収時間は午前9時～正午。

○小型家電：リサイクルセンター3カ所、練馬区資源循環センター(谷原1の2の20)、区役所アトリウムにある回収ボックス(写真)に入れてください。

ご協力ください

練馬区公式
アニメキャラクター
ねり丸 ©練馬区

問合せ リサイクル推進係 ☎ 5984-1097
※粗大ごみ収集の申し込みは、粗大ごみ受け付けセンター ☎ 5296-7000へ。

東日本大震災義援金の受け付けを来年3/31日まで延長します

義援金の受付期限を来年3月31日(土)まで延長します。

問合せ 総務係 ☎ 5984-2600

募金箱の設置場所

光が丘・大泉区民事務所、出張所、練馬文化センター(練馬1-17-37)、練馬公民館(豊玉北6-8-1)、春日町青少年館(春日町4-16-9)、石神井庁舎1階案内、区役所1階庁舎案内

日本赤十字社への振り込み

受付口座：郵便振替 00140-8-507
加入者名：日本赤十字社 東日本大震災義援金

※郵便窓口での取り扱いの場合、振込手数料は免除されます。
※本義援金については、半券が受領証となります。

やまと絵復興のトップランナー

松岡映丘展 日本 雅

松岡映丘(1881年〜1938年)は、平安・鎌倉期の伝統的なやまと絵の研究を基礎に、近代的な造形感覚を加えた、新たなやまと絵の傑作を生み出しました。今回、日本の雅(みやび)をテーマに代表作約70点を展示します。

10/9(日)〜11/23(祝)

千草の丘 絹本着色 1926年(大正15年)

218・5cm X 98・5cm



会期中のイベント

関連講座・講演会

分▽講師 東京工業大学 院准教授/高岸輝
▽特別講演会「最後のやまと絵師 松岡映丘を応援する」
▽とき 11月5日(土)午後2時から▽講師 明治学院大学 教授/山下裕二

11月12日(土)午後2時〜3時30分
「やまと絵の千年」
11月12日(土)午後2時〜3時30分

不登校や登校しぶりのあるお子さんのことを話し合ってみませんか
保護者対象の講演・懇談会
「子どもが学校へ行けないとき」保護者の関わり方」をテーマにした講演会です。

998・0091、関心3928・7200、フリーラインド・トライ(総合教育センター内) 3904・4881へ
人権セミナー
「一人ひとりが、みんな違って当たり前」

Table with 2 columns: とき (Time) and 内容 (Content). Rows include 10/28(金) and 10/29(土) with topics like コミュニケーション and 自己理解・把握.

人権歴史講座
「江戸の宿場と差別された人々」
作家の塩見鮮一郎さんを講師に迎え、江戸時代の宿場で差別された人々の暮らしから、当時の社会背景と偏見について探ります。

赤い羽根共同募金を活用して助成を行います。助成は、来年度の「備品購入」「施設の小規模修理」などに対して行います。

平成24年度 赤い羽根配分助成事業 申請団体を募集
赤い羽根共同募金を活用して助成を行います。

産休職員代替スタッフ(保健師・助産師)
勤務日数・雇用形態などについて相談の上決定します。

ところ・練馬区立美術館 (〒176-0021 貫井1-36-16)
問合せ ☎3577-1821・電子メールmuseum@city.nerima.tokyo.jp

平成23年版 練馬区勢概要を発行
区政のあらましを中心として、課題や計画などを紹介しています。

一斉公開建築パトロール
10月11日〜17日は 違反建築防止週間
10月17日(月)午前10時〜午後2時に、区内全域で一斉公開建築パトロールを行います。

世帯と人口
前月比 (+103)
総人口 708,459 (+95)
住民登録 695,387 (+250)
男 342,713 (+120)
女 352,674 (+130)
外国人登録 13,072 (-155)

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

遊ぼう！ 秋の児童館・児童室

この秋も楽しい行事がいっぱいです。詳しくは、お問い合わせください。
各児童館・児童室(わたしの便利帳「テレホンガイド」参照)

施設名	とき	内容	施設名	とき	内容
栄町	11/5(土)	緑日(小中学生)器、ビニール袋)	三原台	10/22(土)	みはらっこフェスタ
	11/8(火)	緑日(乳幼児)		11/12(土)	さん・さん・おさんぽコンサート
中村	11/12(土)	秋祭り	石神井	10/22(土)	しゃっくー秋祭り
平和台	11/26(土)	児童館フェスティバル	石神井台	11/12(土)	秋祭り
春日町	10/22(土)	緑日	上石神井	10/3(月)	段ボールで惑星探査機「はやぶさ」を作ろう
北町	10/21(金)・11/18(金)	スポーツ(ユニホック、マット運動など)		11/12(土)	秋祭り(上石神井小(上石神井4-10-9))
	10/29(土)	緑日	関町	10/29(土)	緑日
光が丘	10/29(土)	緑日	東大泉	10/15(土)	秋祭り
光が丘なかよし	10/14(金)	ぬきぬきラリー(ストラックアウトなど)		11/10(木)~11/12(土)	お化け屋敷
土支田	10/29(土)	こどもフェスティバル(小中高校生)	西大泉	10/29(土)	ハロウィーン仮装行列
南田中	10/29(土)	秋のフェスティバル(小中高校生)	北大泉	10/15(土)	秋祭り
	11/29(火)	緑日(幼児と保護者)	厚生文化会館児童室	11/5(土)	緑日(幼児・小学生)器ビニール袋)

五味康祐氏の愛した曲とオーディオレコードコンサート 11/26日 区役所 入場無料

区にゆかりの作家、故五味康祐氏が愛用したオーディオでクラシックの名曲を聴き、オーディオ専門家にお話を伺います。
中学生以上の方 11月26日(土)午後1時30分~3時 午後3時30分~5時 区役所本庁舎4階音楽評論家/

諸石幸生 各回30名(抽選) 往復ハガキに①レコードコンサート(A②の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入の上、10月14日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37(財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311へ

講座・講演会

ふるさと文化館ふれあい土曜事業

①時定 下表の通り ①③⑤日 内田家住宅(石神井町5-13-27 池淵史跡公園内) ②④石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ①270円④250円⑤130円(材料費) 当日会場受け付け 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勾玉(まがたま)をつくろう	10/1(土)13:00	20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	10/8(土)10:00	50名
③いろいろ端(ばた)で聞く昔ばなし	10/15(土) ①11:00②14:00	各回30名
④こま犬をつくろう	10/22(土)13:00	20名
⑤竹とんぼであそぼう	10/29(土)13:00	20名

豊玉リサイクルセンターの講座

①~⑦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 ③10月6日(木)⑦9日(日)まで
①初心者向け包丁研ぎ教室
10月6日(木)午後1時30分~3時30分 シルバー人材センター会員/西村優廣 20名(申込順) 費50円(保険料)

- ②おいしいおやつ 米粉のおやき作り
10月11日(火)午後1時~3時30分 16名(申込順) 費300円(材料費)
 - ③誰でも簡単! 時短エコクッキング
10月13日(木)・27日(木)、11月10日(木) 午後7時~8時30分【3日制】 電子レンジなどを使って調理時間を短縮し、ドリアなどを作る 料理研究家/矢島美和 12名(抽選) 費1,500円(材料費)
 - ④環境座談会「秋の夜長にエコを語ろう~ソロモン諸島での体験談を聞く」
10月14日(金)午後6時30分~8時30分 元青年海外協力隊員/糟谷有紀子 15名(申込順)
 - ⑤虫博士になろう! 秋に鳴く虫たち
小学生と保護者 10月15日(土)午前10時~11時30分 尾瀬林業株社員/黒澤秀基 20名(申込順)
 - ⑥正しい靴の選び方
女性 10月17日(月)午後1時30分~3時30分 シューズハウスふみや店主/八方清文 20名(申込順)
 - ⑦クロッシュ帽を作ろう!
10月20日(木)・27日(木)午後1時30分~3時30分【2日制】 16名(申込順) 費400円(材料費)
- 勤労福祉会館の催し
①~③とも 勤労福祉会館 直接または往復ハガキで①催し名(①~③の

別。②は(A②の別も) ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を、①9月26日②30日③10月7日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

①勤福チャレンジ落語会
10月2日(日)午後2時~4時 落語家/柳家福治他 60名(申込順) 費500円

②国家資格取得支援講座(A行政書士Bマンション管理士)

10月10日(祝)・16日(日)・23日(日)・30日(日)、11月3日(祝)・6日(日) いずれもA午後6時15分~7時45分B午後8時~9時30分【6日制】 国家資格研修センター所長/藤田和幸 各50名(抽選) 費各14,000円(テキスト代など) ※事前説明会を9月24日(土)午後6時~7時に開催します。

③ライフプラン講座~ワークライフバランスを考える

10月15日(土)午後2時~4時 社会保険労務士/野口正彦 30名(申込順)

一緒に子育てを楽しもう~子育てネットワーク講座

10月25日(火)、11月1日(火)・9日(水) 午前10時~正午【3日制】 男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) 子どもの年齢に応じた育児のコツや食事の工夫の仕方などを学ぶ 30名(申込順) 電話または電子メールで①子育て講座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。

おうちでできるシンプルヨーガ

10月12日(水)午前10時~11時30分 サンライブ練馬 調気づきのヨーガ教室 主宰/堀内美加 20名(抽選) 往復ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号を記入の上、9月30日(消印有効)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライブ練馬 ☎3990-0185へ

花とみどりの相談所の教室

①②とも 花とみどりの相談所 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、9月28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デジタルカメラで花の写真を撮ろう
初心者 10月15日(土)午前10時~午後4時 講義、実習、講評会 自然写真家/吉住志穂 20名(抽選) 費200円(教材費) デジタルカメラ(一眼レフは不可)

②寄せ植えのコツを学ぶ教室
10月16日(日)午前10時~正午 東京グリーンコーディネータカレッジ校長/水野義行 20名(抽選) 費1,500円(材料費)

楽しい料理教室

区内在住の60歳以上の方 10月12日(木)、11月9日(木)、12月14日(木) 午前11時~午後1時【3日制】 豊玉高齢者

センター 生涯学習インストラクター/高羽良江 16名(抽選) 費1,500円(材料費) エプロン、三角巾など 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30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

練馬公民館の講座

①②とも 練馬公民館(豊玉北6-8-1) 直接または電話、ファクス、電子メールで①講座名(①②の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、練馬公民館 ☎3991-1667・Fax3991-0056・電子メール kouminkan@city.nerima.tokyo.jpへ

①区民大学「大人の社会学入門~(私)から始まる社会学」

10月14日(金)・21日(金)・28日(金) 午後7時~8時30分【3日制】 国立教大学社会学部教授/奥村隆 50名(申込順)

②快適マンションライフ講座~いざというときのための暮らし方
10月14日(金)・21日(金) 午後7時30分~9時【2日制】 災害に備えたコミュニティ作りなどについて学ぶ NPO法人 匠リニューアル技術支援協会 員 30名(申込順) 費500円(資料代)

なかなか聞けないお墓の話~永代供養と改葬のポイント=消費者講座=

10月18日(火)午後2時~4時 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) NPO法人 永代供養推進協会代表/小原崇裕 50名(申込順) 10月17日(月)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089へ ※保育室(1歳以上の未就学児)を利用したい方は、10月7日(金)までに併せて申し込んでください。

映画・音楽会

10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
13日(木)14:00 「裸足(はだし)のギボン」
29日(土)10:00 ◎「スプーンおばさん1」
総合教育センター(高野台2-25-1) ☎3904-4881
8日(土)10:30 ◎「くまのプーさん~プーさんと虎」など

お休みします

- ◆貫井図書館 ☎3577-1831
10月3日(月)~7日(金)【特別館内整理期間ため】
- ◆中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651
10月11日(火)・12日(水)【器具点検などのため】 ※温水プールは14日(金)まで休館します。
- ◆学田公園野球場
12月1日(木)~来年2月29日(水)【改修工事ため】 区総合体育館 ☎3995-2805

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。

10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(9月9日現在)。
■は自由席、■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
1(土)	二代目松原操リサイタル	14:00	■3,800他	ワンズパル ☎090-3811-3389
5(木)	ブラームス・バイオリンソナタ全曲演奏会	19:00	■3,500他	事務局 ☎070-6449-2131
9(日)	合唱団ソレイユ第4回演奏会	14:00	■ 1,500	ソレイユ ☎090-2930-7901
11(火)	市馬・喬太郎 ふたりのピクチャー	19:00	■ 3,500	オフィスM's ☎5721-5335
13(木)	プラハ国立劇場トスカ	18:30	■13,000他	練馬区文化振興協会 ☎3948-9000
16(日)	小学生参加型ミュージカル「赤い靴」	15:00	■ 800	練馬区文化振興協会 ☎3948-9000
20(木)	志村あじさい会 秋の発表会	11:30	■ 500	志村スタジオ ☎3990-7222
21(金)	美しい日本語で織りなす朗読の世界	19:00	■ 1,000	ワーズワークス ☎3582-0207
25(火)	第124回練馬区民寄席〜圓窓・たい平	18:30	■ 2,500	練馬区文化振興協会 ☎3948-9000
26(水)	柳家三三独演会「秋」	19:00	■ 3,300	夢空間 ☎5785-0380
30(日)	エーデルワイス第33回定期演奏会	14:00	■1,000他	安部 ☎090-3543-1741
31(月)	春風亭小朝独演会	18:30	■ 3,500	春々堂 ☎5447-2131

□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
1(土)	アストロリコ タンゴ四重奏	10:00	■2,800他	アンデルセン ☎045-788-8782
	佐々木真・小倉貴久子・秋の夜の楽	18:00	■3,000他	みゆげメゾン ☎048-477-1313
3(月)	夢フルアートコンサート	19:30	■ 500	夢フルアート ☎5387-0874
6(木)	相澤勲バリトン・リサイタル	19:00	■ 1,000	事務局 ☎5241-1237
7(金)	石原麻由・野村彩デュオコンサート	19:00	■2,000他	事務局 ☎050-3308-6959
11(火)	歌でつづるヨーロッパ紀行2	19:00	■ 2,000	鈴木 ☎070-6559-3151
12(水)	下村雅人 Tenor Recital	19:00	■ 3,000	下村 ☎042-345-5793
17(月)	竹内永和 ギターで映画音楽	10:00	■ 1,000	アンデルセン ☎045-788-8782
18(火)	アール・リリック'11 後期	19:00	■ 3,000	村田 ☎5387-0977
19(水)	大井哲也&田村由貴絵ジョイントリサイタル	19:00	■3,000他	大井 ☎090-3688-6025
23(日)	アール・リリック'11 後期	19:00	■ 3,000	村田 ☎5387-0977
28(金)	オペラ「ランスへの旅」ロッシニ作曲	19:00	■4,000他	オペラクリオーズ ☎090-6481-8594
29(土)		14:00		
30(日)	アール・リリック'11 後期	19:00	■ 3,000	村田 ☎5387-0977

スポーツ

10月から

ワンポイント水泳指導を再開

指導を受けたい方は、プール内で気軽にお申し出ください。

■個人で利用する方 所費100円、一般1時間200円(プール利用料)

ところ・問合せ	とき
中村南スポーツ交流センター (中村南1-2-32) ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
平和台体育館 (平和台2-12-5) ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
光が丘体育館 (光が丘4-1-4) ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00
三原台温水プール (三原台2-11-29) ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
上石神井体育館 (上石神井1-32-37) ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
大泉学園町体育館 (大泉学園町5-14-24) ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00

※休館日、祝日は実施しません。
※行事などで実施しない場合があります。

初心者スポーツ教室

■アイススケート

■小学生以上の方 10月29日(土)・11月5日(土)・12日(土)午後0時45分~2時45分【3日制】 所 所 シンチズンアイススケートリンク (新宿区高田馬場4-29-27) 所 80名(抽選) 所 3,535円(滑走料、

貸し靴代など) 所 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、10月3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

■クレール射撃

■銃砲所持許可証をお持ちの方 10月9日(日)午前9時から ※受け付けは午前8時~10時。所 所 百穴射撃場(埼玉県吉見町) 所 トラップ、スキート 所 8,000円(保険料、クレール代) 所 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種目⑧銃砲所持許可証許可番号を記入の上、10月4日(必着)までに〒179-0074春日町5-23-3 練馬区クレール射撃連盟・増田へ

■合気道演武会

■合気会登録者・連盟所属団体の方 11月6日(日)午後1時から 所 桜台体育館 所 演武型式(個人・団体) 所 500円(保険料など) 所 体育館、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。10月20日(必着)までに練馬区合気道連盟事務局・鎌守へ

情報あらかる

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

■江古田ナイトバザール

■9月24日(土)午後4時~8時(小雨決行) 所 江古田ゆうゆうロード商店街 所 開進第三中吹奏楽部の演奏、福島・群馬県産野菜の即売会など 所 栄町本通り商店街振興組合・秋山 ☎3994-3380

■江古田の達人スタンプラリー

■10月1日(土)~31日(月) 所 江古田ゆうゆうロード商店街、江古田いちば通り商店街、江古田駅北口商店街 所 買い物時に差し上げるスタンプをためた方に区内共通商品券などをプレゼント 所 栄町本通り商店街振興組合・西村 ☎3993-0205

■練馬福祉園みのり祭

■10月1日(土)午前10時~午後3時 所 練馬福祉園(大泉学園町9-4-1) ☎3978-5141 所 施設公開、模擬店、サンパなど

■光が丘清掃工場個人見学会

■10月8日(土)午後1時30分~3時 所 光が丘清掃工場(光が丘5-3-1) 所 50名(申込順) 所 10月6日(木)までに電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311へ

■講演会(①税務講座②「栄養学と食のきほん~健康寿命をのばす食習慣」)

■10月20日(木)午後2時~4時 所 勤労福祉会館(東大泉5-40-36) 所 日本医療栄養センター所長/井上正子他 所 70名(申込順) 所 9月30日(金)までに電話で社練馬西法人会 ☎3923-7272へ

■桜山展望台から加治丘陵へ

■10月16日(日)午前9時西武池袋線仏子駅北口集合~桜山展望台~円照寺~元加治駅解散(約8km。雨天決行)

所 500円(保険料など) 所 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、10月6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)

■シルバー健康相談会2011

■60歳以上の方 10月21日(金)午後1時30分~3時 所 光が丘体育館(光が丘4-1-4) 所 体脂肪・骨密度などの測定、健康相談 所 30名(申込順) 所 電話で事務局・幸塚 ☎3978-7886へ

■ねりまのねり歩き 秋

■10月24日(月)、12月1日(木)②練馬のオアシス! 石神井公園...10月26日(木)・29日(日)、11月2日(木)・12日(土)・25日(金)、12月3日(土)③23区唯一の牧場・農と住の共存の街~大泉...10月28日(金)・11月5日(土)・16日(木)・21日(月)・30日(水)④自然あふれる光が丘と大江戸線車庫...11月8日(火)・22日(火) ①~③午前9時30分~正午④午後1時~3時30分 所 各回15名(申込順。申し込みは5名以上のグループで受け付け) 所 1人500円 所 電話で案内を請求の上、開催日の2週間前までに練馬区観光協会事務局(観光係内) ☎5984-1032へ

花とみどりの展示会

□押し花展

■9月28日(水)~10月2日(日)午前9時~午後5時(28日は午後1時から、2日は午後4時まで) 所 園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402

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

■大通り南公園(光が丘7-4-1) ...10月2日(日)午前9時~午後2時(雨天中止) 所 〒179-0072 光が丘7-7-11-903 四つ葉のクローバー ☎3976-3136(先着30店。問い合わせは午後8時~10時) 所 豊玉公園(豊玉北6-8-3) ...10月2

日(日)午前10時~午後1時(雨天中止) 所 〒176-0013 豊玉中4-6-2-202 リサイクル彩 ☎090-6025-2584(先着20店) 所 大泉中央公園ひだまり広場(大泉学園町9-4-3) ...10月9日(日)午前9時~午後1時(雨天中止) 所 〒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) 所 大泉井頭公園(東大泉7-34-1) ...10月23日(日)午前9時~午後0時30分(雨天中止) 所 〒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)

朝・夕・青空市

■春日町本通り商店街...9月23日(祝) 24日(土)午前10時~午後5時 所 小泉 ☎3998-1131

■江古田いちば通り商店街...9月24日(土)午前10時~午後7時 所 南部 ☎3991-2340

■光が丘IMA南館前...9月25日(日)午前10時~午後4時 所 北中 ☎3995-4924

ねりマイクメン講座

区内の団体に委託して実施。
■パパとこどもの「あそび力」アップ講座... 所 3歳児~小学3年生と父親 所 10月2日(日)午後1時30分~3時 所 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) 所 所 チャイルドドライブスペシャリスト/井口雅子 所 20組(申込順) 所 電話で練馬イクメンプロジェクト・早川 ☎080-5419-2697へ 所 学習び支援係 ☎5984-2438

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。
■おはなしの世界を楽しもう...10月7日(金)午前10時~正午 所 男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) 所 所 おはなしの森代表/小野寺るり子 所 30名(先着順) 所 当日会場受け付け 所 園花みまおはなしの会・浅尾 ☎3924-6629(午後6時~10時) 所 保健室からのメッセージ... 所 小学4年~中学生の保護者 所 10月15日(土)午前10時~正午 所 関区民センター(関町北1-7-2) 所 関区立中学校養護教諭 所 40名

(申込順) 所 電話で練馬区教育問題支援委員会・大島 ☎090-4009-7456へ

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

■木のぼり初級編+ロープで遊ぶ... 所 小学生と保護者 所 10月1日(土)午前9時~午後0時10分 所 所 西武池袋線大泉学園駅南口集合 所 30名(申込順) 所 30円(保険料) 所 電話ですばる自然菜校・佐藤 ☎5910-7056へ

■絵本の世界を体験してみよう... 所 0~3歳児と保護者 所 10月1日(土)午前10時30分~正午 所 所 石神井公園(石神井町1-26-1) 所 20組(申込順) 所 電話で石神井・冒険遊びの会・鈴木 ☎090-7278-1141へ(午前10時~午後2時)

■ダウン症などの乳幼児のためのリトミック... 所 ダウン症などの障害のある乳幼児と保護者 所 10月6日(日)午前10時30分~正午 所 所 中村橋福祉ケアセンター(貫井1-9-1) 所 10組(申込順) 所 電話でサークルスマイル・安部 ☎5935-6375へ

■わくわくパネルシアター... 所 2~10歳児と保護者 所 10月10日(祝)午後1時30分~3時30分 所 所 関区民センター(関町北1-7-2) 所 50組(申込順) 所 1組500円(材料費など) 所 電話でパネルシアターびよんびよん・松家 ☎3928-7745へ(午後3時~7時)

■石神井ラジコンボートクラブの講座... 所 ①②とも 所 5歳児~中学生と保護者 所 未就学児は保護者同伴。

①紙バックでヨットを作ろう...10月15日(土)午後1時~3時 所 所 石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) 所 20名(申込順) 所 200円(材料費) 所 電話で学び支援係へ

②ラジコンボートを操船しよう...10月16日(日)午前10時~11時③午後1時~2時 所 所 石神井プール(石神井町5-12-16) 所 各回50名(先着順) 所 当日会場受け付け

■10月の水泳ワンポイントレッスン... 所 ①~⑤とも 所 幼児~中学生 ※小学3年以下のお子さんには、水着を着た保護者が付き添ってください。 所 時間内に来場した方に指導者が助言 ※2時間内の講座ではありません。 所 プール利

用料(保護者のみ) 所 水着、水泳帽 所 当日会場受け付け

①平和台体育館(平和台2-12-5) ...10月8日(土)・22日(土)午前9時~11時

②中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ...10月15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

③光が丘体育館(光が丘4-1-4) ...10月15日(土)・29日(土)午前9時~11時

④三原台温水プール(三原台2-11-29) ...10月15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

⑤上石神井体育館(上石神井1-32-37) ...10月15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

■スポーツなど...①~⑥とも 所 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) ... 所 4歳児~小学生 所 10月1日(土)午前10時~正午 所 所 クラシックバレエ 所 40名(先着順)

②大泉学園少年野球場(大泉学園町3-9-27) ... 所 小学生 所 10月15日(土)午前9時~正午 所 所 ティーボール

③大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ... 所 5歳児~中学生 所 10月15日(土)午前9時~正午 所 所 ラケットテニス、パドルテニスなど 所 30名(先着順)

④中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ... 所 小学生 ※保護者の参加も可。 所 10月22日(土)午前9時30分~正午 所 所 卓球、バドミントンなど 所 50名(先着順) 所 100円(保護者のみ) 所 卓球・バドミントン用ラケット(ある方のみ)

⑤桜台体育館(桜台3-28-1) ... 所 5歳児~中学生 所 10月15日(土)・29日(土)午前9時~正午 所 所 ラケットテニス、パドルテニスなど 所 30名(先着順)

⑥上石神井体育館(上石神井1-32-37) ... 所 3歳児~中学生 所 10月29日(土)午前9時20分~11時45分 所 所 鉄棒、跳び箱、縄跳びなど 所 80名(先着順)

学校体育館でスポーツを

■豊玉小 ソフトバレーボール大会... 所 16歳以上の方 所 9月25日(日)午後1時~4時 所 当日会場受け付け 所 園 学校応援団・開放係 ☎5984-1057

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

「練馬発わかわかかむかむ 元気ごはん」料理教室

高齢者向けの若さを保つ料理などを紹介した料理本「練馬発わかわかかむかむ 元気ごはん」に掲載の料理を作ります。 ※参加者には料理本を差し上げます。

①②とも📞エプロン、三角巾など📞電話で介護予防係☎5984-4596へ

①石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) …10月6日(木)午前11時30分～午後1時30分👥25名(申込順) 💰500円(材料費)

②富士見台地区区民館(富士見台3-10-1) …10月7日(金)午前10時～午後1時📞NPO法人グランマ富士見台職員👥12名(申込順) 💰1,000円(材料費)

減塩でおいしく食べるコツ

📞10月19日(水)午後1時30分～3時📞豊玉保健相談所📞講義、献立紹介👥30

名(申込順) 📞電話で豊玉保健相談所へ

統合失調症の治療とリハビリテーション

📞10月19日(水)午後2時～4時📞北保健相談所📞講義📞豊島病院精神科医師/曾根大地👥35名(申込順) 📞電話で北保健相談所へ

いつまでも元気で

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B65歳以上の女性📞9月29日(木) ※受け付け時間はA午後1時～1時15分B午後2時～2時15分。📞大泉保健相談所📞講義、骨量測定(Aは運動実技も) 👥A20名B30名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ ※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

て治療中の方はご注意ください。また、骨量測定は1年以内に受診した方はご注意ください。 ※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。

健康いきいき講座 「生涯現役主義」

📞9月30日(金)午後2時～4時📞貫井地区区民館(貫井1-9-1) 📞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👥50名(申込順) 📞電話で介護予防係☎5984-4596へ

すくすく育て元氣な子

育児と離乳食

①～④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豊玉保健相談所(2・3回食) …📞7～10カ月児と保育者📞10月7日(金)午前10時～11時30分👥30組(申込順)

②北保健相談所(2・3回食) …📞7～10カ月児と保育者📞10月7日(金)午前10時～11時30分👥25組(申込順)

③石神井保健相談所(1回食) …📞5・6カ月児と保育者📞10月7日(金)午前10時～11時30分👥30組(申込順)

④大泉保健相談所(2・3回食) …📞7～10カ月児と保育者📞10月14日(金)午前10時～11時30分👥30組(申込順)

10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)📞所時関保健相談所…3日(月)・17日(月)・24日(月)、石神井保健相談所…7日～21日の毎金曜、豊玉・光が丘保健相談所…11日～25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📞当日会場受け付け📞各保健相談所

10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📞10月29日(土)午後1時30分～4時📞関保健相談所📞講義👥35名(申込順) 📞母子健康手帳📞電話で関保健相談所へ

ママから健康な歯のプレゼント～虫歯菌をうつさないために

📞妊娠中の方📞10月13日(木)午後2時～4時📞関保健相談所📞講義、虫歯菌の検査など📞日本大学歯学部歯科医師/関みつ子👥25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22日(土)午前9時～11時30分📞北保健相談所📞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📞電話で北保健相談所へ

家族介護者教室

📞より良い介護のための理解とコミュニケーション

📞9月25日(日)午後2時～4時📞都営関町北三丁目第3アパート集会所(関町北3-31) 📞講義👥10名(申込順) 📞電話でミニケアホームきみさん☎3929-2208へ

📞高齢者向けの栄養満点で手軽にできる食事作り

📞9月28日(水)午前11時～午後1時📞豊玉高齢者センター(豊玉中3-3-12) 📞調理実習👥15名(申込順) 💰400円(材料費) 📞三角巾、エプロン📞電話で豊玉デイサービスセンター☎3993-1341へ

📞認知症高齢者グループホームの見学会

📞9月29日(木)午後2時～4時📞グループホームまささんの家(大泉学園町2-20-22) 📞講義👥15名(申込順) 📞電話でまささんの家☎5933-3317へ

ゲートキーパー養成研修

見逃さないで！ 自殺のサイン

身近な人の自殺のサインに気づき、家庭や地域で見守りを行ったり、適切な相談機関に案内したりするゲートキーパーを養成する研修です。自殺の現状とうつ病や多重債務など自殺の要因について学びます。

📞11月4日(金)午後1時40分～4時50

分📞練馬公民館(豊玉北6-8-1) 📞防衛医科大学校教授/高橋祥友他👥230名(申込順) 📞電話またはファクスで①研修名②住所③氏名(ふりがな)④日中連絡できる電話番号を、10月20日(木)までに精神保健係☎5984-4764・Fax3993-9190へ



11/4 金13:40～16:50 練馬公民館 参加費無料

10月の健康相談日程(無料)

Table with columns: 相談内容, 会場, 日程・受付時間. Lists various consultation services like health, smoking, dementia, and family support.

豊玉保健相談所、北保健相談所、光が丘保健相談所、石神井保健相談所、関保健相談所、大泉保健相談所(地域包括支援センター) ☎53993-2814、歯・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(☆を除く)。 ※の相談は担当地域の保健相談所へご相談ください。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。

高齢者 インフルエンザ予防接種

10/1日～来年1/31日に区内協力医療機関で

予防接種法により、高齢者のインフルエンザ予防接種は公費の補助が受けられます(期間中1回)。

接種は義務ではありません。65歳以上の方には9月下旬に予防接種票をお送りします。右のポスターのある区内協力医療機関で接種してください。

📞①昭和21年12月31日以前に生まれ、接種日現在65歳以上の方②昭和26年12月31日以前に生まれ、接種日現在60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の疾病やHIV(ヒト免疫不全ウイルス)で身体障害者手帳1級程度の障害のある方📞10月1日(土)～来年1月31日(火) ※インフルエンザが流行しやすい12月中旬までの接種をお勧めします。📞区内協力医療機関

※一覧は保健相談所、練馬区保健所保健予防課、区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」の「予防接種」にあります。 ※東京23区と西東京市以外での接種を希望する方は、予防接種相談センターへご連絡ください。 💰2,200円 ※生活保護受給世帯の方は無料(手続きは管轄の総合福祉事務所へ)。 📞予防接種票(60～64歳の方は身体障害者手帳も〈ある方のみ〉) 📞予防接種相談センター☎6834-2482(9月27日(火)から)、練馬区保健所保健予防課☎5984-2484

