

今号の主な記事

- ◆行政評価の結果をお知らせします ..... 2面
- ◆家庭用生ごみ処理機・コンポスト化容器の購入費を助成 ..... 2面
- ◆野菜ウオーケラリー ..... 4面
- ◆ねりコレ新たに11品が決定 ..... 8面
- ◆ねりまグリーンフェスティバル 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/

## 第34回 練馬まつり

10/16日 10:00~15:30

※小雨決行。

練馬まつりは、区民の皆さまの手作りによるお祭りです。誰もが楽しめる催しがいっぱいです。ぜひおいでください。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。 ※演目は天候により中止となる場合があります。

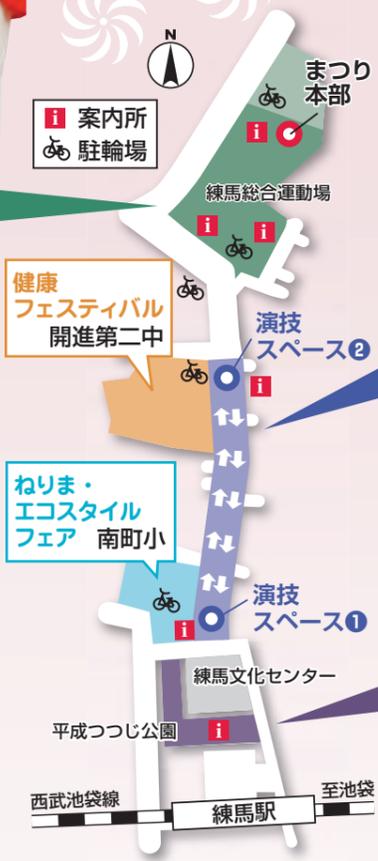
▷問合せ 実行委員会事務局 ☎5946-3630、観光係 ☎5984-1032



### 中央会場 (練馬総合運動場)

●ステージ  
オーケストラ、フラダンス、和太鼓演奏、ふるさと音楽祭(プロ音楽家による復興支援チャリティーコンサート)

●出展ひろば  
名産品の販売・PRなど  
ふるさと自慢市(福島県いわき市・埼玉はなわ)町・会津若松市、長野県上田市など)、練馬の名品の販売、模擬店、暮らしに役立つ情報などの展示・PRなど  
出展ひろば中央での演技マーチングバンド、サンバ、佐渡おけさ、エイサーなど ※演技前後や演技中は、出展ひろばの通行規制を行います。



### パレード会場

※時間は各演技スペースでの演技開始時間。

#### ●演技スペース①

- 10:30 ヒップホップダンス
- 演技スペース①→②
- 9:40 オープニングパレード
- 10:10 マーチングバンド
- 14:00 サンバ
- 14:30 阿波踊り

#### ●演技スペース②→①

- 10:35 チアリーダー
- 10:50 バトントワリング
- 11:05 エイサー
- 11:25 よさこい踊り
- 11:55 マーチングバンド
- 12:15 おわら踊り
- 12:35 よさこい踊り
- 13:10 花笠踊り
- 13:25 よさこい踊り

### ふれあい会場(平成つつじ公園)

- ステージ  
フラダンス、日本舞踊、エアロビクス、ベリーダンス、ジャズ演奏、スポーツ祭東京2013PRマスコットキャラクター(ゆりーと)との写真撮影会など
- 体験スペース  
工作・手工芸教室、塗り絵、クイズラリーなど
- スポーツ祭東京2013PRブース  
競技紹介など

### 交通規制にご協力を

練馬まつりの開催に伴い、10月16日(日)午前9時30分~午後3時30分に右図の通り交通規制が行われます。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。 ※車で来場する方は、練馬駅北口駐車場(有料)をご利用ください。



### 開進第二中 (練馬 2-27-28) 健康フェスティバル

▷問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

- ♥ペット動物無料相談
- ♥体脂肪率測定
- ♥健康と税金ウルトラクイズ
- ♥災害に負けない健康・体力づくり
- ♥生きがい発見コーナー
- ♥介護なんでも相談
- ♥酒害相談、リウマチ相談
- ♥口の健康度チェック・相談
- ♥歯の健康クイズ
- ♥薬物乱用防止PR
- ♥薬の相談
- ♥体力測定
- ♥フィットネス相談
- ♥乳がん触診体験コーナー
- ♥ニュースポーツ体験
- ♥ねりまの食育
- ♥健康ステージ



食育クイズなどで楽しく食情報をお伝えします

練馬まつりと同時開催 ※小雨決行。

入場無料

### 南町小 (練馬 2-7-5) ねりま・エコスタイルフェア

▷問合せ (財)練馬区都市整備公社 ☎3993-8011 (代表)

- ♻️ 区の被災地支援の報告・起震車による震災体験・復興支援のための産直野菜の直売
- ♻️ リサイクル小型家具類の展示・無料抽選会(抽選会は、午後1時まで受け付け(先着1,000名))。
- ♻️ 起震車で地震発生時の対応方法などを学ぶことができます
- ♻️ 節電・省エネに役立つ情報の展示
- ♻️ 牛乳パックの回収...洗って切り開き、乾かした牛乳パック10枚で、トイレトーパー1個と交換します(先着300名)。
- ♻️ 電気自動車・スケルトン清掃車などの展示
- ♻️ ミニステージ
- ♻️ 3人乗り自転車・手作りバッテリーカーの試乗



# サービスの改革・改善を進めています

行政評価の結果をお知らせします

区は、効率的で質の高い行政サービスの提供と、開かれた区政の推進を目指して、行政評価を行っています。ここでは、評価結果のあらましをお知らせします。

▽問合せ 経営改革担当課(区役所本庁舎6階) ☎5984・1092

## 行政評価とは

区の行政サービスがどれだけ区民生活を向上させたかという「成果」や「効率性」などを点検・評価し、改革・改善に生かしていくものです。「成果」の評価は、指標

## 事務事業評価の結果

「成果」「効率性」「必要性」を評価した上で、総合評価を行いました。総合評価の結果は、図1の通りです。評価結果を受けた事務事業ごとの今後の方向性は、図2の通

## 施策評価の結果

今年度は、公募区民や学識経験者などで構成される行政評価委員会による第三者評価を公開で実施しました。評価対象は、行政評価委員会が選定した12の事務事業で、「成果指標」「総合評価」「委託化などの方向性・協働の可能性」「事業の方向性」の項目について妥当性の評価を行いました。「事業の方向性」が妥当とされたのは11件、疑問とされたのが1件でした。

## 評価結果がご覧になれます

詳しい評価結果は、区情報報ひろば(区役所東庁舎3階)、経営改革担当課、区ホームページ「行政改革・行政評価等」でご覧になれます。また、概要版は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館でご覧になれます。

図1 事務事業評価の総合評価結果 事務事業数=270件



※3件は、評価になじまないため評価対象外としました。

図2 評価に基づく事務事業の今後の方向性



図3 施策評価の総合評価結果 施策総数=77件



## 購入費を助成します

# 家庭用生ごみ処理機・コンポスト化容器

問合せ 清掃リサイクル課普及啓発係 ☎5984-1448



生ごみの減量やリサイクルを進めるため、次の機器(本体のみ)の購入費の一部を助成します。

1 家庭用生ごみ処理機 乾燥式・バイオ式など。デイスポージャーは不可

2 コンポスト化容器 区のアっせんで購入も可

処理された物(コンポスト)は土などと混ぜて、菜園などに肥料として使えます。

▽対象 次の①～⑥の全てに当てはまり、これから機器を購入する方、または購入してから6カ月以内の方 ①区内在住②家庭用として、区内で継続して機器を使用する③同一世帯で過去3年以内にこの助成を受けていない④区のアンケータなどに協力できる⑤住民税(特別区民税・都民税)・軽自動車税を滞納していない⑥機器購入時の領収書(購入日、機器名などを記載)などが用意できる

▽助成額 購入費の2分の1(上限2万円。消費税含む) ※助成は1世帯1台のみ。▽申込 下表の施設

## 申請書の配布場所

施設名	ところ
A 区民事務所(練馬を除く)	所在地は、わたしの便利帳「テレホンガイド」をご覧ください
B 出張所	
C リサイクルセンター	谷原1-2-20
D 練馬区資源循環センター	
E 清掃リサイクル課	区役所本庁舎18階

※申請書は、区ホームページ「ごみ・リサイクル」の「各種相談・サービス」からも取り出せます。

## お詫びして訂正します～わたしの便利帳

平成23年9月発行の「わたしの便利帳」153ページ左中段の医療機関名「田柄5丁目：やまと歯科医院」に誤りがありました。

正しくは「やまと歯科医院」です。お詫びして訂正します。▷問合せ 広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

## (仮称)練馬区墓地条例の素案と練馬区まちづくり条例の改正素案に「ご意見をお寄せください」

①(仮称)練馬区墓地条例 地域主権推進一括法(◆)の公布に伴い、墓地・納骨堂・火葬場(以下「墓地など」)の経営の許可などが、東京都から区の権限となりました。このため、新たに条例を制定します。

条例では、墓地などの経営の許可に関わる必要な事項を定め、墓地など周辺環境との調和を図ることを目的として、墓地などの経営主体の要件や構造設備基準などに関するものについて定めています。

②練馬区まちづくり条例 練馬区まちづくり条例では、墓地などの開発事業を行う際に、事業者と住民の間の話し合いが十分に行われるための手続きや基準などを定めています。

## ◆地域主権推進一括法(地域の自主性及び自立性を高めるための改革の推進を図るための関係法律の整備に関する法律)...

この法律は、国の法令で事務の実施やその方法を縛っている義務付け・枠付けの見直しと、条例制定権の拡大や基礎自治体への権限移譲を定めたものです。区では今後、順次必要な条例の制定に向けて取り組んでいく予定です。

## 素案の閲覧場所とご意見の提出方法

素案の全文は、図書館、区情報報ひろば(区役所東庁舎3階)、各素案の問合せ先、区ホームページ「お知らせ」でご覧になれます。ご意見は区民意見反映制度により募集します。10月31日(必着)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

匿名で公表する場合があります。

条例名	問合せ・ご意見の送付先
①(仮称)練馬区墓地条例	生活衛生課環境衛生監視担当係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2485、Fax 5984-1211、電子メール seikatueisei03@city.nerima.tokyo.jp
②練馬区まちづくり条例	都市計画課都市計画担当係(区役所本庁舎16階) ☎5984-1534、Fax 5984-1226、電子メール toshikeikaku@city.nerima.tokyo.jp

## 精神疾患のある方を支援します

区は、精神疾患のある方の通院医療や生活を支援しています。対象など詳しくは、お問い合わせ ☎5984・4764

## ◆自立支援(精神通院)医療費制度

精神疾患の治療のための通院医療費を公費で負担する制度です。通常、3割の窓口負担が原則1割となります。また、世帯の所得などに応じて、自己負担限度額(月額0～2万円)が設定されます。

## ◆精神障害者保健福祉手帳制度

精神疾患のため、長期にわたり日常生活などに制約がある方に交付します。手帳をお持ちの方は、税の控除などが受けられます。

◎問合せ 精神保健係 ☎5984・4764

保育サービス講習会の受講生を募集

地域で育児を支え合う会 員組織「ファミリーサポート」の援助会員になるための講習会を行います。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、利用会員のお子さんを午前7時〜午後8時の枠の中で、預かっていただきます。

▽対象 次の①〜④の全てに当てはまる方 ①援助会員になることを希望する

②20歳以上③月1回の定例会に参加できる④講習会の全日程に参加できる▽とき

11月14日(月)〜17日(木)午前10時〜午後4時【4日制】

※時間は変更する場合があります。▽ところ 区役所 東庁舎4階▽定員 40名

(選考)▽参加費 2千円 (テキスト代)▽申込 電

▽対象 区内在住の方▽

豊玉高齢者センター 開館記念祭



駅型グループ保育室の家庭福祉員を募集

あなたの子育て経験を生かしませんか

共働きなどで家庭で保育が受けられない生後58日〜3歳未満のお子さんを、区で借り上げた駅型グループ保育室で1人につき3名まで保育していただく家庭福祉員を募集します。

▽対象 次の①〜④の全てに当てはまる方 ①保育士・教員・助産師・看護師・保健師のいずれかの資格がある②区内在住③25〜55歳④未就学のお子さんをお持ちでなく、保育に専念できる▽募集人数 若干名 (書類選考・面接)▽報酬 区からの委託料と保護者からの保育料があります。詳しくは、お問い合わせください▽申込 履歴書に「駅型グループ保育室家庭福祉員」と記入の上、10月31日(必着)までに直接または郵送で保育課保育助成係(区役所本庁舎10階) ☎5984・5845へ

話で連絡の上、11月4日(金)までに直接、練馬区ファミリーサポートセンター(豊玉北5の18の12) ☎3993・4100へ

けやきまつり

けやきまつりは、地域の皆さまが企画・運営するお祭りです。当日は、模擬店やバザー、芸能発表会などを行います。

▽とき 10月22日(土)午後1時〜4時、23日(日)午前10時〜午後3時▽ところ 厚生文化会館(練馬4の2の3) ※自転車・車での来場はご遠慮ください。▽問合せ けやきまつり実行委員会事務局(厚生文化会館内) ☎3991・3080



区立福祉園は、心身に重い障害のある18歳以上の方が通っている施設です。また、福祉作業所は、知的障害のある方が働いている施設です。今回、地域の皆さまに日頃の活動を知っていただくための催しを開催します。

□石神井町福祉園みんなのフェスタ2011 10月28日(金)午前10時30分〜午後2時30分▽内容 自主製品の販売、模擬店、アトラクションなど▽ところ・問合せ 石神井町福祉園(石神井町2の12の5) ☎5393・7438

ボランテアを募集

当日午前9時〜午後4時に、進行などを手伝っていただける方を募集します。

希望する方は、電話で石神井町福祉園へ申し込んでください。

□大泉町福祉園ふれあいまつり 10月29日(土)午前10時30分〜午後3時▽内容 バンド演奏、バザー、模擬店、ゲームなど▽ところ・問合せ 大泉町福祉園(大

10月28日(金) 練馬公民館 入場無料 講演会

より良い地域づくりを

目指して

区は、区民と区がそれぞれを持ち味を十分発揮しながら、地域の多様な課題の解決に力を合わせて取り組めるよう、協働の仕組みづくりを進めています。今回、協働について理解を深めるための講演会を開催します。▽とき 10月28日(金)午後3時〜4時30分▽ところ 練馬公民館(豊玉北

泉町3の29の20) ☎5387・4681

□かたり福祉作業所かたり祭り 10月15日(土)午前10時15分〜午後2時▽内容 作業紹介・体験、自主製品の販売、模擬店、ゲームなど▽ところ・問合せ かたり福祉作業所(大泉町3の27の10) ☎5387・4610

□北町福祉作業所まつり2011 10月22日(土)午前10時30分〜午後3時▽内容 作業紹介、模擬店、ゲーム、スタンプリーなど▽ところ・問合せ 北町福祉作業所(北町8の2の12) ☎559・0361

□百合福祉作業所白百合まつり 10月29日(土)午前10時〜午後2時▽内容 作業紹介・体験、自主製品の販売、オープンカフェ、模擬店▽ところ・問合せ 百合福祉作業所(石神井町5の13の10) ☎3995・7796

NPO(民間非営利団体)実践研修「NPOならではの広報のコツ」

自分たちの活動の趣旨や内容を伝えるために必要な広報のポイントを学びます。

▽対象 NPO活動をしている方(法人格の有無は問いません)▽とき 11月4日(金)午後6時30分〜8時45分▽ところ 区役所本庁舎19階▽講師 NPO法人 Our Planet・TV

理事/池田佳代▽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③団体名④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)⑥広報活動で困っていることを、11月2日(水)までにボランテア・地域福祉推進センター ☎3994・0208、Fax 3994・1224、電子メール volunteer@nerima-shakyo.comへ

練馬区移動サービス 運転者講習会

障害者や高齢者の送迎を行う有償運転ボランティアになるための講習会です。講習会では、講義や乗降介助の方法、車を使った実習などを行います。

▽対象 運転免許証をお持ちの方 ※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。▽とき 11月26日(土)・27日(日)午前9時〜午後5時【2日制】▽ところ 区役所東庁舎4階

など▽定員 12名(抽選)▽費用 1万1千500円(区内在住の方、区内の福祉有償運送団体所属の方は6千500円)▽申込 直接または電話、ファクスで申込用紙を請求の上、10月31日(必着)までに練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎4階) ☎3992・5600、Fax 3994・1224へ ※申込用紙はホームページ(http://www.neri-shakyo.com)からも取り出せます。

練馬区防災懇談会の委員を募集

区は、東日本大震災で明らかになった新たな課題に対応するため、区の地域防災計画を見直しします。計画の見直しに当たり、区民の皆さまの意見を伺うため、懇談会の委員を募集します。

▽対象 区内在住・在勤(在学)で、任期中6回程度平日の夜間に開催する会議に出席できる方▽任期 12月〜平成25年3月▽定員 20名程度(選考)▽申込 ①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)⑥応募動機(400〜800字程度。様式自由)を、10月31日(必着)までに郵送またはファクス、電子メールで区役所内震災対策担当係 ☎984・1326、Fax 93・1194、電子メール satsaitaisaku02@city.nerima.tokyo.jpへ

分譲マンション 実態調査にご協力を

分譲マンションの管理、運営の課題などについて把握し、支援策を検討するための調査です。調査は10月中旬から、郵送または調査員が直接管理入室に伺って実施します。ご協力をお願いします。

△問合せ 住宅課管理係 ☎5984・1289

介護・障害福祉施設 見学会

介護・障害福祉分野で働きたい方を対象に、施設の見学会を開催します。見学の申し込みは、10月17日(月)から練馬介護人材育成・研修センターホームページ

発行

今回の特集は「男女共同参画の歩み」練馬②です。10月14日(金)から区内各駅の広報スタンド、地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、男女共同参画センター1階(石神井町8の1の10)、区役所庁舎案内横(本庁舎1階)、人権・男女共同参画課(同6階)で配布します。

△問合せ 人権・男女共同参画課 ☎5984・4518

官公署だより

全国都市交通特性調査にご協力を

都市交通施策の基礎資料とするため、無作為に抽出した約390世帯に調査票を送付します。ご協力をお願いします。

△問合せ 国土交通省都市計画課都市計画調査室 ☎0120・2622・3533

10月は「油・断・快適!」水道」キャンペーン月間

キッチンから流れた油は、下水道管の詰まり・悪臭の原因になります。鍋や食器に付いた油汚れは、洗う前にふき取りましょう。

△問合せ 東京都下水道局西部第二下水道事務所業務課 ☎3969・3343

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/)

11月12日(土)

# 野菜ウォークラリー



J A東京あおばの協力で、練馬地区の2つの畑を参加者全員で回り(約2km)、生産者の方と交流します。観察・収穫した季節の野菜は、持ち帰ることが出来ます。※人数分収穫できない野菜もあります。

▽対象 区内在住で、大人を含む2〜4名のグループ▽とき 11月12日(土)午前10時〜正午▽ところ 田柄1丁目周辺▽定員 50組(抽選)▽費用 1組500円 ※別途保険料1人30円。▽申込 ハガキまたはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢③代表者の氏名・電話番号を、10月25日(必着)までに区役所内農業振興係☎5984・1403、Fax 3993・1451へ ※申し込みは1グループにつき1通までです。

11月26日出

# 練馬大根を収穫しよう

▽対象 大人を含む2〜4名のグループ▽とき 11月26日(土)午前10時〜正午の間の30分▽ところ 定員 左表の通り▽費用 1組500円(3本分) ※別途保険料1人30円。▽申込 ハガキまたはファクスで①練馬大根収穫体験②希望する畑の番号③(④の別)③参加者全員の住所・氏名・年齢④代表者の氏名・電話番号を、10月28日(必着)までに区役所内農業振興係☎5984・1403、Fax 3993・1451へ

農家名	畑の場所	定員(抽選)
① 渡戸	平和台3-28	100組
② 五十嵐	土支田1-35	50組
③ 尾崎	石神井台5-11	50組
④ 井口	立野町38	50組

※大根を引き抜くためには、ある程度の力が必要です。※大根は葉・泥が付いたままお持ち帰りいただきます。※車でのお来場はご遠慮ください。

施設名	とき・内容
ベルデ軽井沢(長野県)	10/28(金)まで(土曜を除く)・・・果実酒グラス1杯サービス 11/6(日)〜11(金)・・・地酒グラス1杯サービス 11/17(木)・・・ボジョレーヌーボーグラス1杯サービス 11/20(日)・27(日)・12/4(日)・・・サツマイモの落ち葉焼きの提供 11/20(日)〜12/16(金)(土曜と11/22(火)、12/7(水)〜9(金)を除く)・・・女性限定デザート提供
ベルデ武石(長野県)	10/22(土)〜31(月)・・・かぼちゃ料理の提供 11/1(火)〜12/20(火)・・・直通バスをご利用の方に、お得な観光プランを用意
ベルデ下田(静岡県)	10/29(土)〜11/27(日)・・・秋の味覚を楽しめるお食事プラン、海藻しおり作り、松ぼっくりけん玉作り

※ベルデ軽井沢・武石では、11/14(月)〜12/20(火)(土・日曜・祝日を除く)にお得な団体プランも用意しています。

自然と美食を満喫  
秋のベルデに  
泊まろう！

宿泊の予約方法  
直接または電話で旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234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)

がんばろう日本!  
東日本大震災復興支援

## 北村英治カルテット

### チャリティーJAZZコンサート

▷とき 来年1月13日(金)午後6時30分開演▷ところ 小ホール▷出演 北村英治(クラリネット)、高浜和英(ピアノ・歌)、山口雄三(ベース)、八城邦義(ドラム)、岩浪洋三(司会)▷費用 3,000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)・・・10月21日(金)午前10時から①で電話予約ができます。また、22日(土)午前10時から①〜③で購入ができます(申込順)。  
①練馬文化センター☎3948-9000②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に申し込んでください。 ※未就学児は入場できません。 ※収益の一部を東日本大震災の義援金として寄付します。

北村英治

## 区民環境行動講演会

「生ごみは堆肥にして土づくり〜野菜を育てて健康生活」  
生ごみ堆肥を使った野菜作りから、環境に配慮した生活の工夫などについて学びます。  
▽とき 11月5日(土)午後1時30分〜3時30分▽ところ 光が丘区民センター2階(光が丘2の9の6)▽講師 NPO法人有機農産物普及・堆肥化推進協会事務局長/会田節子▽定員 50名(抽選)▽申込 ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月20日(必着)までに区役所内環境計画推進

係☎5984・4702、Fax 5984・1227、電子メール kankyou02@city.nerima.tokyo.jpへ ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も併せて申し込んでください。  
映画を通して環境を考える  
映画「映像詩 里山」を観賞し、環境問題について考えます。  
▽とき 10月22日(土)午後1時〜3時▽ところ 南田中図書館(南田中5の15の22)▽講師 映像文化批評家/四方繁利▽定員 50名(申込順)▽申込 直接または電話で南田中図書館☎

5393・2411へ  
まちづくり講座  
「地震発生! あなたはだれに助けを求めますか?」  
東京に直下型地震が発生した場合に備えた日頃の心構えや、災害時など、いざというときに必要な地域の助け合いなどについて学びます。  
▽とき 11月11日(金)午後7時〜9時30分▽ところ 勤労福祉会館(東大泉5の40の36)▽講師 防災ネットワークプラン代表/井上浩一他▽定員 100名(申込順)▽申込 電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、練馬ま

ちづくりセンター☎3993・5451、Fax 3993・8070、電子メール kouza-entry@nerimachi.jpへ  
まちづくり活動団体の中間報告会  
練馬まちづくりセンターでは住民のまちづくり活動を支援するため、助成事業を行っています。今回、助成団体による活動の中間報告を行います。  
▽とき 10月29日(土)午後1時〜4時30分▽ところ 武蔵大学(豊玉上1の26の1)▽定員 100名(先着順)▽申込 当日会場受け付け▽問合せ 練馬まちづくりセンター☎3993・5451

スポーツ国際交流会  
外国籍の方と日本人の交流を目的として行う運動会です。ネクスト練馬国際振興協会と区の協働事業として開催します。  
▽対象 外国籍の方または区内在住・在勤(在学)の日本人 ※小学生以下のお子さんは保護者同伴。▽とき 11月13日(日)午前10時〜午後3時▽ところ 光が丘第三中(光が丘3の2の1)▽内容 リレー、パン食い競争、団体競技など▽定員 外国籍の方25名、日本人25名(申込順)▽参加費 500円(持ち物 上履き)▽申込 11月4日(金)までに電話で国際交流係☎5984・4333へ

高齢者サークルが会員以外の区民に活動参加を呼びかける事業を助成  
▽対象 おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▽助成事業 ①会員以外の区民の参加が10名以上の事業②会員以外の区民を対象とした区内で行うボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。▽助成額 対象事業経費の2分の1(上限年4万円) ※前記①②の助成を両方受けることはできません。▽申込 地区区民館、敬老館、高齢者センター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込用紙に必要書類を添えて、

10月31日(必着)までに直接または郵送で高齢社会対策課事業係☎5984・4763へ ※既に今年度助成を受けたサークルも、助成金額と対象事業数が上限に達していなければ、申し込みます。なお、新規申し込み団体を優先します。  
行政相談に応じます  
10月17日(月)〜23日(日)は秋の行政相談週間  
国や独立行政法人などの仕事に関する苦情・要望に、練馬区担当の行政相談委員が相談に応じます。  
▽とき・ところ ①10月16日(日)午前9時30分〜午後1時30分 ②10月17日(月)午前10時〜11時30分 ③10月18日(火)午前10時〜11時30分 ④10月19日(水)午前10時〜11時30分 ⑤10月20日(木)午前10時〜11時30分 ⑥10月21日(金)午前10時〜11時30分 ⑦10月22日(土)午前10時〜11時30分 ⑧10月23日(日)午前10時〜11時30分  
A東京あおば大泉支店(大泉学園町2の12の17) J A東京あおば西赤十字血液センター(武蔵野出張所)☎0422・321100

献血にご協力を

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：●対象、●時、●所、●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

ふるさと文化講座

食卓で育む心と食文化



食育による食文化の継承や伝統食について、食育研究家の船ヶ山清史さんと漫画家の魚戸おさむさんに対談形式でお話を伺います。

10月29日(土)午後2時～3時30分 100名(申込順) 電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060へ

うどんファンタジスタ2011

伝統食であるうどんをテーマにした催しです。館内のうどん店が各地の名産うどんを日替わりで提供します。 ※うどんは有料です。 10月25日(火)～30日(日)午前10時～午後4時 実行委員会 ☎048-654-3505

石神井公園ふるさと文化館 (石神井町5-12-16)

スポーツ

区民体育大会

自転車(ロードレーサー)

中学生以上の方 ※中学生は保護者同伴。 11月20日(日)午前8時30分から 西武園競輪場(埼玉県所沢市) 中学生・一般男子19歳以下の部、一般男子29歳以下・39歳以下・49歳以下・59歳以下・60歳以上の部、一般女子の部 ※400m・1,200mのタイムトライアル。 500円(保険料など) ロードレーサー、ヘルメット ハガキに①競技会名②部別③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を記入の上、10月26日(必着)までに〒179-0085早宮1-29-2 自転車連盟・斎藤へ ☎スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

部 ※400m・1,200mのタイムトライアル。 500円(保険料など) ロードレーサー、ヘルメット ハガキに①競技会名②部別③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を記入の上、10月26日(必着)までに〒179-0085早宮1-29-2 自転車連盟・斎藤へ ☎スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

11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: 体育館名(名称) and 利用時間. Includes 総合体育館, 平和台体育館, 光が丘体育館, 上石神井体育館, 大泉学園町体育館.

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

お休みします

住民票の写し・印鑑登録証明書の自

動交付機

10月22日(土)【電気設備点検のため】 ※練馬区民事務所(区役所本庁舎1階)に設置の自動交付機は23日(日)も停止します。 区民事務所、出張所、中村橋駅前、江古田駅前、練馬区観光案内所、石神井公園区民交流センター2階 住民記録係 ☎5984-2796

①区役所内展望レストラン・展望ロビー・会議室②土・日・休日区政案内③公金収納コーナー④練馬子ども家庭支援センター

10月22日(土)・23日(日)【電気設備点検のため】 ①庁舎管理係 ☎5984-1091②広聴担当係 ☎5984-4501③出納係 ☎5984-5796④練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155

小竹図書館 ☎5995-1121

10月17日(月)～21日(金)【特別館内整理期間のため】

男女共同参画センターえーる ☎3996-9005

10月23日(日)【設備点検などのため】

情報あらがるよ

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

- 魚介類共同販売 10月14日(金) 練馬魚商組合共同販売参加店 茶碗蒸し、冷凍大正エビ、サンマなどを通常価格より安く販売
公衆浴場でローズマリー湯 10月16日(日) 区内公衆浴場 450円(小学生180円、未就学児80円)
高島特別支援学校 学校公開 10月19日(水) 午前9時20分～午後0時20分
不動産街頭無料相談会 10月20日(木) 午前10時～午後4時
東京23区一斉無料法律相談会 10月22日(土) 午前10時～午後1時
第22回ワークバザー 10月22日(土) 午前10時～午後2時
区民健康医学講座「肺がんの外科治療」 10月22日(土) 午後3時～4時

- やさしいパソコン講座 12月3日(土)・4日(日) 午前10時～午後4時
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。
朝・夕・青空市 10月15日(土) 午前10時～午後7時
ねりま遊遊スクール 区内の団体に委託して実施。

- 自然と遊び隊～探検とハロウィーンクラフト 10月29日(日) 午前10時～正午
ちびっ子気象予報士を目指そう! 10月30日(日) 午前10時～正午
小中学生と保護者 10月30日(日) 午前10時～正午
小中学生と保護者 10月30日(日) 午前10時～正午
小中学生と保護者 10月30日(日) 午前10時～正午

- リトミックでホットな楽しい子育て!～30年の経験からのお話をもとに... 10月22日(土) 午後1時30分～4時30分
絵本作家ましまつこさんにきく「絵本づくりの楽しさ」... 10月28日(金) 午前10時～正午
幼児のおやつについて考えてみましょう!... 10月10日(日) 午前10時～正午
スポーツごみ拾いから心の清掃が見える話... 10月29日(日) 午後1時～3時

地区祭

- 大泉西地区祭 大泉第三小... 10月16日(日) 午前9時30分～午後3時
大泉第六小... 10月16日(日) 午前10時～午後3時
大泉第四小... 10月23日(日) 午前9時～午後4時

学校応援団まつり

- 上履き 当日会場受け付け 各学校応援団・開放係 ☎5984-1057
中村西小... 小学生以下のお子さん ※未就学児は保護者同伴。 10月15日(土) 午前9時45分～正午
仲町小... 10月22日(土) 午前9時30分～午後0時30分

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

講座・講演会

おいしいものをつくろう

①1歳以上の乳幼児と保護者②10月26日(水)午前9時30分～11時30分③春日町青少年館(春日町4-16-9)④手軽でバランスの良い乳幼児向けの料理を作る⑤14組(申込順)⑥エプロン、三角巾、スプーン⑦10月12日(水)から電話で春日町第二保育園☎3990-3325へ(平日午前10時～午後5時)

家族に食べさせたい 具だくさんスープ

①10月28日(金)午前10時～午後0時30分②関町リサイクルセンター③離乳食・介護食などにも活用できるスープを作る④18名(抽選)⑤300円(材料費)⑥往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月19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 ※保育室(⑦6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。

環境座談会「秋の夜長にエコを語ろう」

①10月28日(金)午後6時30分～8時30分②豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15)③モンゴルで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④元青年海外協力隊員/藤井美紀⑤15名(申込順)⑥電話で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196へ

生ごみ堆肥何でも相談

①16歳以上の方②10月30日(日)午前10時～正午・午後1時～3時③春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16)

①生ごみ堆肥の作り方や利用方法の相談②電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501へ

知って納得! 住まいのあかりのお話～人と地球にやさしく～消費者講座＝

①10月31日(月)午後2時～3時30分②石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1)③パナソニック電工(株)CS部専任部長/日野育雄④50名(申込順)⑤10月28日(金)までに電話で消費生活係☎5910-3089へ ※保育室(⑦1歳以上の未就学児)を利用したい方は、10月24日(月)までに併せて申し込んでください。

多肉植物を使った クリスマスプレートを作ろう

①11月6日(日)午後2時～3時30分②花とみどりの相談所③園芸家/榎本兼一④16名(抽選)⑤1,000円(材料費)⑥往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月19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

練馬公民館の講座

①②とも③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(②のみ)⑤電話番号を記入の上、10月27日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館☎3991-1667へ ※④で保育室(⑦1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お悩み解決! 失敗なしの定番メニュー～公民館サポーターズ料理講座

①11月8日(火)午前10時～午後2時②練馬公民館③ミートソース、ポテトサラダなどを作る④24名(抽選)⑤1,000

ねりまエンジョイスポーツDAY 11/3(祝) 10:00～14:45 光が丘体育館

時間	内容
9:45～11:45	ミニバスケットボール、ラケットテニス、卓球、バランスボール、ウォーキング、ターゲットバードゴルフ
12:00～12:30	チアリーディング、チャダンス、バトントワリング
13:15～14:45	ドッジビー、キンボール、ボクシングミット打ち、グラウンドゴルフなど

※体育館外に模擬店やフリーマーケットコーナーもあります。

円(材料費)

②隅田川の橋巡りと東京スカイツリーウォーク～公民館サポーターズ講座

①18歳以上の方②11月15日(火)午前9時地下鉄大江戸線練馬駅改札口集合～隅田川～芭蕉記念館～東京スカイツリー～午後3時地下鉄浅草線浅草駅解散(約7km。小雨決行)③練馬区ウォーキングの会代表/飯田静江④30名(抽選)⑤500円(保険料など) ※交通費実費。

手づくり講習会「子どもと本を結ぶ手袋人形の世界」

①11月10日(木)午後2時～4時②光が丘図書館(光が丘4-1-5)③手袋人形の作り方と演じ方を学ぶ④保育と人形の会主宰/高田千鶴子⑤40名(申込順)⑥10月21日(金)までに電話で光が丘図書館☎5383-6500へ(午前9時～午後5時) ※保育室(⑦1歳以上の未就学児)6名(申込順)を利用したい方は併せて申し込んでください。

日本古典文学講座

①区内在住の60歳以上の方②11月8日～29日の毎火曜午後2時～4時【4

アトリウム 入場無料 ミニコンサート

①10月19日(水)午後0時15分～0時45分②区役所アトリウム③エネス/カンタービレとプレストなど④竹山愛(フルート)⑤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。

毎月第3水曜に開催しています

日制] ①光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) ②平安時代の歴史と文学を学ぶ③元昭和女子大学教授/西沢正史④100名(抽選)⑤400円(テキスト代)⑥往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、10月20日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 光が丘高齢者センター☎5997-7717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。区の事業ではありませんので、内容などの確認は、当事者間をお願いします。 ※記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。 ▶掲載の問合せ 広報係☎5984-2690

- ◆水曜水彩画作品展 11月2日～6日午前10時～午後5時(2日は午前11時から) 関区民センター 入場無料 津久井☎3920-4106
- ◆英会話 チャーリーの会 月3回月曜午後1時～2時30分 石神井公園区民交流センター3階 入会金2,000円 月会費4,500円 浅見☎3928-2597(要予約。午後6時～8時)
- ◆手編み(棒針・アフガン編) 初心者・中高年齢者対象 第2・4①月曜午前9時30分～正午②木曜午後1時～3時 光が丘区民センター6階など①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 金沢☎3976-3227
- ◆ストレッチ・リズム体操 3B体操 女性対象 月4回金曜午後1時30分～3時30分 練馬公民館 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 青野☎3948-4192(要予約)

- ◆社交ダンス マーガレット 多少踊れる方対象 毎木曜午後7時～9時 関区民センター 入会金1,000円 月会費3,000円 多胡☎3867-4893
- ◆体操(跳び箱・マット・鉄棒・トランポリン) キリンクラブ 小学2～6年生対象 毎木曜午後4時～6時 上石神井体育館 入会金1,000円 月会費3,000円 年数回レクリエーション活動と年1回宿泊あり 斉藤☎3920-9795(要予約)
- ◆人工膀胱・人工肛門についての講習・相談会 人工膀胱・人工肛門を使用している方対象 10月31日午後2時～5時 区役所本庁舎20階 講師 ETナース他 参加費無料 練馬オストミークラブ・松原☎3999-8768(要予約)
- ◆楽しいパソコン活用教室 毎日曜午前9時30分～11時30分 石神井公園区民交流センター2階 IT指導者が指導 入会金2,500円 月会費2,500円 小川☎3904-3437
- ◆大泉囲碁サークル 毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 講師 元呉清源研究会アシスタント/朝野佐千代 入会金1,000円 月会費3,000円 年2回リーグ戦と大会あり 加村☎3925-4947
- ◆草月流生け花 清流会 初心者対象 第2・4水曜午前9時～正午の間の都合の良い時間 春日町南地区区民館 入会金1,000円 月会費3,000円 花材代月2,000円 井上☎3990-7361(要予約)

- ◆聞こえと補聴器の個別相談会 11月5日午前9時30分～午後5時 光が丘区民センター2階 参加費500円 練馬区要約筆記サークルさくら会・伊藤☎Fax3929-2164(10月29日までに要予約)
- ◆家事家計講習会 ①10月27日…男女共同参画センターえーる②11月7日…区役所アトリウム地下多目的会議室③11月10日…光が丘区民センター6階 いずれも午前10時～正午 ①～③とも参加費300円 保育あり 東京第一友の会・石塚☎3997-4755(要予約)
- ◆着付けと和裁 みやびサークル 月2回①木曜午後1時～3時、月2回②金曜③土曜午前10時～正午 ①石神井公園区民交流センター2階②練馬文化センター③関区民センター ①～③とも入会金2,000円、月会費3,000円 大野☎6760-4835(要予約)
- ◆混声合唱団「友」(宗教曲・組曲・イギリス民謡など) 毎木曜午後6時45分～9時 練馬第三小など 指導 安部克彦 入会金1,000円 月会費5,000円 演奏会あり 池田☎3928-0779(要予約)
- ◆ハタヨーガ 毎日曜午前10時～正午 北町第二地区区民館 月会費3,000円 堀田☎070-5578-2811
- ◆そろばん・暗算教室 中高年齢者対象 月2回木曜午前10時～正午 ハーモニー北町 会費1回500円 初めの2回は無料体験可 小出☎090-2001-9441

- ◆いずみ寮バザー(リサイクル衣料などの販売・模擬店など) 11月12日午前11時～午後3時 社会福祉施設いずみ寮(大泉学園町) 池田☎3924-2002
- ◆やさしいきもの着付けサークル 月2・3回①火曜②木曜午後1時～3時 ①石神井公園区民交流センター2階②練馬文化センター ①②とも会費1回1,000円 中野☎Fax3990-8988
- ◆第19回社団すずしろ写真展 10月29日～11月4日午前10時～午後6時(29日は午後1時から、4日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…第4土曜午後2時～5時 東大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費1,000円 平本☎3924-0147
- ◆フラワーアレンジメント フラワーサークルひまわり 月2回金曜午前10時～11時30分 春日町青少年館 会費1回1,000円 花材代1回2,500円 10月21日は参加費500円、花材代2,500円で体験可 菅野☎090-8561-1639(要予約)
- ◆住宅インテリアについての勉強会 月1回午後6時～9時 石神井公園区民交流センター2階 会費1回1,000円 Q&A市場開発研究所・榎原☎090-8440-4760(要予約)
- ◆家族の食事応援講座「らくらく1・2・3レシピ実習」 1～3歳児の保護者対象 10月22日午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター2階 参加費500円 保育あり NPO法人クリオネ・石垣☎3557-0877(要予約)

- ◆社交ダンス はまなすダンスサークル 多少踊れる方対象 毎火曜午後6時30分～8時30分 関町北地区区民館 入会金1,000円 月会費1,000円 工藤☎3928-2334(午後5時～9時)
- ◆1講演会「身上監護を重視した市民後見人の役割と課題」②個別相談会 10月24日①午前10時～11時45分②午前11時50分～午後1時 区役所アトリウム地下多目的会議室 講師 弁護士/小池信行 ①②とも参加費無料 練馬手をつなぐ親の会・齋藤☎3948-0275(要予約)
- ◆ワールド・スタイル社交ダンス無料体験会 60歳以上の初心者対象 ①10月18日②19日午前9時30分～10時30分 ①練馬公民館②石神井庁舎 シニアダンスの会・西☎090-4208-1410
- ◆20周年千秋会おさらい(日舞・民舞) 10月22日午前11時開演 練馬文化センター 入場無料 佐々木☎5998-3839
- ◆ネオスタンド・アート協会東京支部 第18回展(樹脂工芸) 10月22日～24日午前10時～午後5時(24日は午後3時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 22日・23日午前11時～午後3時に無料体験あり 渡辺☎3978-5474
- ◆古布・小枝などを使った作品の展示会 10月25日～27日午前10時30分～午後6時(27日は午後4時まで) 練馬文化センター 入場無料 手づくりサークル工房コロコ・後藤☎3992-8746

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: 図…対象、時…時、所…場所、図…内容、講…講師、員…定員、費…参加費、持…持ち物、申…申し込み、問…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

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な事項を記入して、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。

問予防係 ☎5984-2484

Table with columns: 予防接種名, 対象となるお子さん. Rows include DPT (1期初回, 1期追加), 麻しん風しん (混合1-4期), D T 2期, 日本脳炎 (1期初回・追加, 1期経過対応), ヒブ.

◎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。

育児と離乳食(1回食)

図5・6カ月児と保育者 10月21日(金)午前10時～11時30分 所光が丘保健相談所 図講義、献立紹介 図30組(申込順) 図母子健康手帳、スプーン 図電話

で光が丘保健相談所へ

子どもの肌トラブルとスキンケア

11月1日(火)午前10時～正午 所北保健相談所 図講義 東京厚生年金病院小児科医師/大柴晃洋 図25名(申込順) 図電話で北保健相談所へ

精神保健講演会「思春期から青年期における発達障害」

11月4日(金)午後2時～4時 所石神井保健相談所 図講義 NPO法人えじそんくらぶ代表/高山恵子 図50名(申込順) 図電話で石神井保健相談所へ

いつまでも元気で

「練馬発わかわかかむかむ元気ごはん」料理教室

①②とも 図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」に掲載の料理を作る ※参加者には料理本を差し上げます。 図エプロン、三角巾など 図電話で介護予防係 ☎5984-4596へ

①春日町青少年館(春日町4-16-9)…10月29日(土)午前10時30分～午後0時30分 図社労改善普及員 図30名(申込順) 図700円(材料費) ②関町北地区区民館(関町北4-12-21)

…11月1日(火)午前11時30分～午後1時30分 図20名(申込順) 図500円(材料費)

65歳からの筋力アップ運動と骨量測定

図A医師から運動を止められていない65歳以上の方 図B65歳以上の女性 所 図下表の通り 図講義、骨量測定(Aは運動実技も) 図バスタオル(②のみ) 図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 columns: 会場, 受付時間, 定員(申込順). Rows include ①豊玉保健相談所, ②北保健相談所, ③光が丘保健相談所, ④石神井保健相談所.

心も体もいきいきと

ご存じですか? 歯周病と全身の関係

10月24日(月)午後2時～4時 所豊玉保健相談所 図講義、歯磨き実習 図ごうけ歯科医院院長/郷家英二 図40名(申込順) 図電話で豊玉保健相談所へ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

お腹すっきり! 気軽にダイエット ～運動編～

図医師から運動を止められていない方 10月26日(水)午前10時～正午 所光が丘保健相談所 図講義、運動実技 図ジャスミン・ケア・フィットネス代表/黒田恵美子 図30名(申込順) 図電話で光が丘保健相談所へ ※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。

まさかの人工透析を防ぐ運動 ～血糖値が高めと言われた方へ

図医師から運動を止められていない方 11月2日(水)午後1時30分～4時 所大泉保健相談所 図講義、運動実技 図ジャスミン・ケア・フィットネス代表/黒田恵美子 図30名(申込順) 図電話で大泉保健相談所へ ※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。

学びませんか 女性のからだ・女性のころろ ～健康で輝くあなたでいるために

10月31日(月)午後1時～2時30分 所北保健相談所 図講義 赤松レイディスクリニック院長/赤松達也 図30名(申込順) 図電話で北保健相談所へ

風邪に負けない食生活 ～簡単スピード料理

11月9日(水)午後1時30分～3時 所豊玉保健相談所 図講義、献立紹介など 図30名(申込順) 図電話で豊玉保健相談所へ

神経難病の方の在宅療養での保健・医療・福祉サービス～ALS(筋萎縮性側索硬化症)など

11月15日(火)午後2時～4時 所光が丘保健相談所 図講義 東京都医学総合研究所難病ケア看護研究室難病医療専門員/小川一枝 図40名(申込順) 図電話で光が丘保健相談所へ

骨粗しょう症予防教室

図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。 所 図下表の通り 図骨量測定(素足での、かかと超音波検査)、生活と食事の話など 図各40名(申込順) 図電話で各保健相談所へ

Table with columns: 会場, 受付時間. Rows include ①豊玉保健相談所, ②北保健相談所, ③光が丘保健相談所, ④石神井保健相談所, ⑤関保健相談所.

家族介護者教室

【学ぶ・高齢者の食事～冬に向けて】 10月22日(土)午前11時～午後1時 所 デイサービスセンター フローラ石神井公園(下石神井3-6-13) 図講義、試食 図20名(申込順) 図200円(材料費) 図電話でデイサービスセンター フローラ石神井公園 ☎3996-6600へ
【介護者のためのアロマセラピーを学ぶ】 10月22日(土)午後1時30分～3時30分 所 田柄デイサービスセンター(田柄4-12-10) 図講義、実技 図20名(申込順) 図電話で田柄デイサービスセンター ☎3825-1551へ
【言語リハビリ教室】 10月22日(土)午後1時30分～3時30分 所 関町デイサービスセンター(関町南4-9-28) 図実技など 図10名(申込順) 図電話で関町デイサービスセンター ☎3928-5030へ
【安全な車いすの使い方】 10月23日(日)午前10時～正午 所 豊玉南しあわせの里デイサービスセンター(豊玉南2-26-6) 図講義、実習 図20名(申込順) 図電話で豊玉南しあわせの里デイサービスセンター ☎5946-2323へ

11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 図担当の保健相談所

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 columns: 会場(保健相談所), 日程・受付時間. Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 関, 大泉.

石神井・大泉地区 子育ての輪

ひろがれ つながれ 子どもの笑顔 子育てにほっとひといきついでませんか

地域の保育園や児童館、保健相談所、子育てのひろば「ぴよぴよ」などが、乳幼児を子育て中の方に子育てに関する相談や情報の提供、遊びの紹介を行います。 ※入場無料。

所石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ※自転車で来場する方は、自転車駐輪場(有料)をご利用ください。 図当日会場受け付け 図富士見台こぶし保育園 ☎3926-1071

遊びコーナー ぴよぴよコーナー 小麦粉粘土、木のパズル、手遊びなど 手作りおもちゃの遊び

展示コーナー

児童館の子育て支援事業や保育園の紹介

栄養コーナー 健康コーナー 離乳食・おやつ作り方 看護師、歯科衛生士による健康や歯の相談

10/25 図 10:00～15:00 石神井公園区民交流センター

元気が一番 ～健康長寿まつり



10月25日(火)午前9時30分～午後4時30分(受け付けは午後4時まで) 所 関区民センター(関町北1-7-2) 図健康維持のための講義、若さを保つための食事の紹介、認知症予防を学ぶパズル体験 図当日会場受け付け 図介護予防係 ☎5984-4596

入場無料

10/25 図 9:30～16:30 関区民センター

# ねりコレ

練馬区にちなんだ商品

新たに11品が仲間入り!! 全87品に

今年も、練馬区の地名や風物などにちなんだ「ねりコレ」を6月に募集したところ、23品の応募がありました。応募商品の中から、学識経験者などによる選考会を経て、新たに11品が「ねりコレ」に決定しました。

昨年までに決定した商品と合わせた全87品が区の名物となるよう、さまざまな機会にPRします。

▶問合せ 練馬区観光協会事務局(区役所・観光係内) ☎5984-1032

平成23年度に決定した「ねりコレ」一覧 ※◎は季節限定の商品です。詳しくは、販売店にお問い合わせください。

商品名(※)	価格(税込み)	販売店名・所在地・電話番号
① 江古田生チーズ	1個170円	アンデルセン(旭丘2-44-2) ☎3972-4505
② 江古田のはちみつマドレーヌ	1個100円	カフェすのうべる(旭丘1-33-4) ☎3952-3194
③ 6種のおやさいシュークリーム	1個241円	ナチュラルスイーツ どんぐりの木(貫井2-2-7) ☎3970-0310
④ 川越街道オムレツ(洋菓子)	1個350円	ローヤル洋菓子店(北町2-17-17) ☎3931-2873
⑤ みぞれとんかつ	定食1,480円、単品1,180円	とんかつ 多喜多彩 地蔵(東大泉1-30-9) ☎3923-7939
⑥ 練馬産キャベツとあさりベーコンのガレット	1人前1,100円	マルシェロロ(石神井町2-13-5-102) ☎6763-0909
⑦ ねりまみなみちょうの花摘(お茶)	1袋(100g)1,100円	高野園練馬店(練馬1-23-2) ☎3991-1360
⑧ 大泉さくらの時代ハム	100g610円	ルジャンボン(東大泉7-38-29) ☎3922-8486
⑨ ねりま千川桜 焼麦焼酎	1本(720ml)1,050円	区内酒店など ※販売店名などは東練馬販協同組合☎3994-2181へ。
⑩ 練馬ブルーベリーエール◎	1本(350ml)480円	都屋 加藤酒店(南大泉4-53-10) ☎3924-3127
⑪ ねり旨(うま)になかむら箸	1膳500円(箸作り体験付き)	木楽市(中村北4-18-3 松本倉庫内) ☎3990-6313

## ねりコレとは?

「練馬区にちなんだ商品」の愛称です。「ねりまコレクション」「ねりまと言えばコレ」を略したものです。



### 商品を紹介

- ◆リーフレット…10月17日(月)から区民事務所(練馬を除く)、出張所、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)などで配布
- ◆練馬区観光協会ホームページ (<http://www.nerima-kanko.jp/nericore/>)

## ねりまグリーンフェスティバル'11

～元気な未来へ! みどりといっしょに  
10/23(日) 10:00～16:00 花とみどりの相談所

みどりと楽しく触れ合えるさまざまな催しを行います。ぜひ、おいでください。 ※催しは、材料がなくなり次第終了します。 ※費用の記載のない催しは無料です。 ※雨天の場合は一部の催しを中止します。  
▶ところ・問合せ 花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402



### 身近なみどりで 作品作り

■緑化協力員コーナー…木の実や野草など、自然の素材を使った遊びや作品作り

■自主サークルコーナー…▷内容 ①ハーブせっけん作り②ハンドトリートメント(ハーブティー付き)③クリスマスリース作り▷費用 ①②300円③500円

### 遊びながらみどりを 楽しもう

■温室植物園クイズ…全問正解者に温室で育てた植物の苗をプ

### レゼント

■土支田農業公園コーナー…土支田農業公園をクイズで紹介。全問正解者に講習生が育てた取れたて野菜をプレゼント

■ぴいちゃん写真撮影…練馬みどりの葉っぱ基金キャラクター「ぴいちゃん」と写真撮影

### その他の催し

■練馬みどりの機構コーナー…万華鏡作りなど

■練馬の恵みで工作しよう(練馬環境造園協会)

■自主サークル作品展

■福祉連携コーナー…豊玉障害

者地域生活支援センターきららで作成したしおりなどを販売

### 10/15(土)～23(日)は 特別展示を開催

▷とき 10月15日(土)～23日(日) 午前9時～午後5時(23日は午後4時まで。18日(火)は休館)

○みどりのディスプレイ「元気な未来へ! みどりといっしょに」展(東京グリーンコーディネーターカレッジ)

○みどりを守り育てる活動の紹介…地域サークル活動や自主管理花壇活動の紹介

## 練馬区ジュニア・オーケストラ 第23回学校演奏会



オーディションを経た小中高校生のオーケストラが、クラシックの名曲などを演奏します。また、旭町小6年生による合唱隊との合同演奏も行います。 ※入場無料。

▷とき 10月23日(日)午後2時～4時(午後1時30分開場)▷ところ 旭町小(旭町2-29-1) ※車でのご来場はご遠慮ください。▷曲目 フィンランディア、サンドペーパーパレエ、パイレーツオブカリビアンなど▷定員 300名(先着順)▷持ち物 上履き▷申込 当日会場受け付け▷問合せ 総合教育センター☎3904-4881

10/23日14:00開演 旭町小