

ねりま区報 10/21

平成23年(2011年) 第1591号
毎月1日・11日・21日発行

今号の主な記事

- ◆子ども手当の支給月額などが変わります……………2面
- ◆子どもを虐待から守るために…2面
- ◆読書週間は図書館に行こう…3面
- ◆環境講演会……………3面
- ◆練馬大根引っこ抜き競技大会…4面
- ◆介護予防フェスティバル講演会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23回 練馬区伝統工芸展

みて、ふれて 伝統の心と技

10月28日(金)～30日(日) 午前10時～午後5時
石神井公園区民交流センター 2・3階 入場無料



江戸木彫刻



東京彫金

100年以上前から今日まで多くの職人によって受け継がれてきた伝統の技や工芸品がご覧になれるほか、購入や体験することもできます。

ぜひ、会場においでいただき、伝統工芸の美しさを身近に感じてください。

▷とき 10月28日(金)～30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・3階(石神井町2-14-1。右の案内図参照)▷問合せ 産業計画係 ☎5984-1483

案内図



▷交通 石神井公園駅北口下車徒歩1分
※車で来場する方は、石神井公園ピアレスパーキング(有料)をご利用ください。

展示・販売される 伝統工芸品

- 江戸からかみ 江戸木彫刻
- 江戸刺繍 江戸表具 組紐
- 江戸筆 東京額縁 藤工芸
- 東京染小紋 東京手描友禅
- 東京彫金 東京建具 和裁
- 尺八 手織 螺鈿時絵

和と洋が織りなす クリスマスコーナー

練馬区伝統工芸会員がクリスマス用に制作した工芸品を展示します。 ※一部購入することもできます。

体験コーナー(有料)

練馬区伝統工芸会員に教わりながら、伝統工芸の制作体験ができます。いずれも直接会場においでください。



◆尺八(竹笛作り) …期間中の午前10時～午後4時▷参加費 1作品1,000円～3,000円

◆東京染小紋の型染め(テーブルセンター作りなど) …期間中の午前10時～午後4時▷参加費 1枚1,500円

◆江戸からかみの模様付け…期間中の午前10時～午後4時▷参加費 1枚200円

◆東京額縁の金箔(きんぱく)貼り…期間中の午前11時～午後3時▷参加費 1作品1,000円

◆東京手描友禅(色挿し)…29日(土)午前10時～午後5時・30日(日)午前10時～午後4時▷参加費 1枚2,000円

◆和裁 ①小物作り…29日(土)・30日(日)午前11時～午後4時▷参加費 1作品

500円 ②半衿(はんえり)付け方講習…29日(土)・30日(日)午前10時～午後4時▷参加費 500円▷持ち物 襦袢(じゅばん)、半衿

イベントステージ

◆トークショー 練馬区伝統工芸会員による制作にまつわるお話や尺八の演奏をお楽しみください。

▷とき 29日(土)・30日(日)①午前10時20分～10時50分②午後1時～1時30分③午後3時～3時30分

◆抹茶お点前(てまえ)披露…29日(土)・30日(日)①午前11時～11時30分②午後2時～2時30分

チャリティーオークション

出品作品は、練馬区伝統工芸会員から提供され、収益金の一部は練馬みどりの葉っぱい基金などに寄付します。申し込み方法など詳しくは、期間中にオークションコーナーでお尋ねください。 ※投票時間は、29日(土)・30日(日)午前10時～午後3時。

お茶席(有料)

入れたての抹茶と和菓子をお楽しみください。

▷とき 29日(土)・30日(日)午前10時～午後3時▷定員 各日150名(先着順)▷費用 300円▷申込 当日会場受け付け

節電へのご協力 ありがとうございます ございました

問合せ 環境計画推進係 ☎5984-4702



ねり丸 ©練馬区

区は、電力供給が落ち込む中、「練馬区節電実施計画」を策定し、7月から区立施設の照明の50%削減や室温の28度設定などの節電対策に取り組んできました。

この結果、区民の皆さまのご協力によって、区立施設における7～9月の電力使用量を約25%削減することができました。

なお、区は、引き続き照明の削減などの節電対策を継続していきます。区民の皆さまも無理

のない範囲での節電へのご協力をお願いします。

クールビズを延長しています

節電対策の一環として、職員がノーネクタイなどの軽装で業務を行う「クールビズ」の期間を10月31日(月)まで延長しています。

区民の皆さまのご理解をお願いします。

▷問合せ 総務係 ☎5984-2600

子ども手当の支給月額などが変わります



CHECK
現在、手当を受給している方も新たに申請が必要です

10月に「平成23年度における子ども手当の支給等に関する特別措置法」が施行され、子ども手当の支給対象や支給月額が変更になりました。これに伴い、現在子ども手当を受給している方も、新たに申請が必要となります。

支給対象
中学生以下のお子と
◆3歳児未満：1万5千円
◆3歳児～小学生：1万円(第3子以降は1万5千円) ※18歳に達してから最初の3月31日までの子どものうち、年長者から第1子・第2子・第3子と

申請方法
9月末時点で練馬区の子ども手当を受給していた方と新たに支給対象になると思われる方に、順次申請書を送付します。必要事項を記入の上、12月28日(必着)までに子育て支援課児童手当係に提出してください。この場合、経過措置は適用されず、原則として申請日の翌月分からの支給となります。

その他
① 今回の制度改正による保護者の所得制限はありません。
② 練馬区から転出する方は転出先で申請が必要です。詳しくは、転出先の区市町村にお問い合わせください。
③ 公務員は勤務先から手当が支給されます。申請方法など詳しくは、勤務先にお問い合わせください。

変更された支給要件

| | |
|-----------------------|---------------------------------------|
| 子どもの父母が別居している場合 | 離婚協議中などの事情で別居している場合は、子どもと同居している保護者に支給 |
| 子どもが児童福祉施設などに入所している場合 | 施設の設定者などに支給 |
| 子どもが海外にいる場合 | 留学の場合を除き、支給しない |
| 父母が海外に居住している場合 | 父母の指定する者に支給 |
| 子どもに未成年後見人がいる場合(※) | 未成年後見人に支給 |

※未成年後見人…親権者がいない場合に、未成年者に代わって法律行為を行う者

なお、10月1日現在支給対象となる方は、来年3月31日(消印有効)までに申請すれば、経過措置として10月分までさかのぼって手当を支給します。 ※11月になっても申請書が届かない方はお問い合わせください。 ※10月1日以降の出生・転入に伴い支給対象になる方には、申請書は送付しません。お子さんの出生日または前住所地の転出予定日の翌日から15日以内に児童手当係で申請してください。この場合、経過措置は適用されず、原則として申請日の翌月分からの支給となります。

問合せ 子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

子どもを虐待から守るために

守るのは
気づいたあなたの
その勇気



11月は児童虐待防止推進月間

| | |
|--|--|
| 子育てで悩んでいるとき、虐待を見つけたとき | |
| 練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155 虐待通報専用☎0120-248-551 | 月～金曜 9:00～19:00 土曜 9:00～17:00 ※祝休日を除く。 |
| 練馬子ども家庭支援センター(石神井庁舎) ☎3995-1108 | 月～土曜 9:00～17:00 ※祝休日を除く。 |
| 貫井子ども家庭支援センター ☎3577-9820 | |
| 光が丘子ども家庭支援センター ☎5997-7759 | |
| 関子ども家庭支援センター ☎5927-5911 | 月～金曜 9:00～17:00 ※祝休日を除く。ただし緊急相談は毎日24時間可。 |
| 大泉子ども家庭支援センター ☎3925-6713 | |
| 東京都児童相談センター(虐待通告など) ☎3208-1121(代表) | 月～金曜 9:00～20:30 土・日曜、祝休日 9:00～17:00 |
| 東京都児童相談センター電話相談室(子育ての悩み・虐待など) ☎3202-4152 | |
| 育児・発達・子育てで悩んでいるとき | |
| 保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、関☎3929-5381、大泉☎3921-0217】 | 月～金曜 8:30～17:00 ※祝休日を除く。 |
| 不登校・いじめ・発達などで悩んでいるとき | |
| 総合教育センター分室・教育相談室【練馬☎3991-3666、光が丘☎5998-0091、関☎3928-7200】 | 月～木・土曜 9:00～17:00 金曜 9:00～18:00 ※祝休日を除く。 |
| 生活に困ったとき | |
| 総合福祉事務所相談係【練馬☎5984-4742、光が丘☎5997-7714、石神井☎5393-2802、大泉☎5905-5263】 | 月～金曜 8:30～17:15 ※祝休日を除く。 |

子どもへの虐待とは
身体的虐待：殴る、蹴る、戸外に閉め出すなど
性的虐待：性的暴力、性的行為の強要など
養育の放棄(ネグレクト)：不潔なまま放置する、食事を与えない、車内・室内に放置する、同居人による児童虐待を保護者が放置するなど
心理的虐待：言葉による暴力、無視、兄弟・姉妹での差別、子どもに家庭内暴力を見せるなど

子ども家庭支援センターへご相談ください
(緊急の場合は警察署へ) : 児童虐待の背景には、経済的困窮、健康問題などさまざまな要因があります。子ども家庭支援センターなど(左表参照)では、保護者からの相談を受け付け、必要なサービスや専門機関を案内しています。
大人には子どもを守る義務があります
児童虐待防止法は、虐待を受けたと思われる子どもを発見した方には、通告義務があると定めています。地域に気掛かりなお子さんがいたら、子ども家庭支援センターなどへご連絡ください。
2階通路

区は、虐待防止のためのネットワークをつくり、虐待の予防・早期発見と子育て支援に努め、子育ての悩みなどの相談に応じています。11月は児童虐待防止推進月間です。区は月間中、児童虐待防止のオレンジリボンキャンペーンに協力し、講演会やパネル展を行います。
▽問合せ 練馬子ども家庭支援センター ☎3993・8155

知的問題、健康問題などさまざまな問題があります。
子ども家庭支援センターなど(左表参照)では、保護者からの相談を受け付け、必要なサービスや専門機関を案内しています。
大人には子どもを守る義務があります
児童虐待防止法は、虐待を受けたと思われる子どもを発見した方には、通告義務があると定めています。地域に気掛かりなお子さんがいたら、子ども家庭支援センターなどへご連絡ください。
2階通路

オレンジリボンを知っていますか?
オレンジリボンには、児童虐待を防止するというメッセージが込められています

月間中の催し
▽養育体験発表会と講演会
①②とも▽ところ 区役所アトリウム地下多目的会議室
▽定員 200名(申込順)▽申込 11月25日(金)までに電話で練馬子ども家庭支援センターへ
※保育室(6カ月以上のお子さん対象。定員10名)を利用したい方は、11月18日(金)までに併せて申し込んでください。
①里親による里子の養育体験発表会：11月30日(水)午後1時30分～2時45分
②講演会「なぜ、児童虐待はおこるのか? その心理を理解する」：11月30日(水)午後3時～5時▽講師 風の木クリニック医師/高橋和己
▽児童虐待防止パネル展
▽とき 11月1日(火)～10日(木)午前8時30分～午後8時(土・日曜、祝日は午前8時45分から、10日は午後5時まで)▽ところ 区役所本庁舎



読書週間 10月27日～11月9日は 図書館に行こう

図書館では、読書週間に合わせ、「東北」をテーマにした企画展示やさまざまな催し(＝下表参照)を行います。ぜひ、おいでください。 ※いずれも参加費は無料です。また、車での来場はご遠慮ください。
▷問合せ 各図書館

□元フジテレビジョンアナウンサー小林大輔氏による朗読会「菊池寛著・藤十郎の恋など」…11月12日(土)午後1時～3時▷定員50名(先着順)▷申込 当日会場受け付け▷ところ・問合せ 光が丘図書館



小林大輔

□図書館利用者と館長との懇談会…11月12日(土)午後3時～4時30分▷内容 小林大輔氏をコーディネーターに迎え、

図書館をテーマとした意見交換を行う▷定員 50名(先着順)▷申込 当日会場受け付け▷ところ・問合せ 光が丘図書館

□大人向けのお話し会「東北地方ゆかりのお話」…11月13日(日)午後1時30分～4時▷定員 50名(先着順)▷申込 当日会場受け付け▷ところ・問合せ 光が丘図書館

□講演会「藤沢周平と大泉」…10月30日(日)午後2時～3時▷講師 藤沢周平と大泉の会▷定員 30名(先着順)▷申込 当日会場受け付け▷ところ・問合せ 大泉図書館

ろ・問合せ 大泉図書館

□小竹図書館開館20周年記念事業「ピアノの歴史」講演会と武蔵野音楽大学楽器博物館見学…11月12日(土)午後1時30分～4時▷ところ 小竹図書館など▷講師 武蔵野音楽大学楽器博物館主任学芸員/守重信郎▷定員 30名(抽選)▷申込 往復ハガキに①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月27日(必着)までに〒176-0004小竹町2-43-1 小竹図書館へ

図書館企画展示一覧

| 図書館名 | 休館日 | 内容・とき |
|----------------------------------|---------|--|
| 小竹(小竹町2-43-1) ☎5995-1121 | 第2を除く月曜 | 音楽や楽器に関する資料…10/22(土)～11/27(日) |
| 練馬(豊玉北6-8-1) ☎3992-1580 | 第2を除く月曜 | 東北地方に関する図書や資料…10/25(火)～11/27(日) |
| 貫井(貫井1-36-16) ☎3577-1831 | 第3を除く月曜 | 東北地方を舞台にした本、読むと元気が出る本…11/27(日)まで |
| 平和台(平和台1-36-17) ☎3931-9581 | 第1を除く月曜 | 東北地方の祭りに関する図書や資料…10/25(火)～11/27(日) |
| 春日町(春日町5-31-2-201) ☎5241-1311 | 第3を除く月曜 | 利用者がおススメする本…10/25(火)～11/6(日) 東北地方に関する児童向けの図書や資料、東北地方の祭り・食・文化の資料…11/27(日)まで |
| 光が丘(光が丘4-1-5) ☎5383-6500 | 第2を除く月曜 | 東北地方に関する図書…10/25(火)～11/27(日) |

※開館時間 平日…午前9時～午後8時、土・日曜、祝休日…午前9時～午後7時。

| 図書館名 | 休館日 | 内容・とき |
|--------------------------------|---------|--|
| 南田中(南田中5-15-22) ☎5393-2411 | 第3を除く月曜 | 電子書籍の移り変わりのパネル展…11/1(火)～13(日) ※12日(土)・13日(日)10:00～17:00は電子書籍を体験できます。 |
| 石神井(石神井台1-16-31) ☎3995-2230 | 第2を除く月曜 | ねりまのまち歩き資料、石神井公園ふるさと文化館特別展図録、ふるさと・童謡に関する資料など…10/25(火)～11/6(日) |
| 関町(関町南3-11-2) ☎3929-5391 | 第1を除く月曜 | 東北地方に関する図書や観光パンフレット…10/25(火)～11/27(日) |
| 南大泉(南大泉1-44-7) ☎5387-3600 | 第1を除く月曜 | 東北が輩出した著名人の足跡と作品…10/25(火)～11/27(日) |
| 稲荷山(大泉町1-3-18) ☎3921-4641 | 第1を除く月曜 | 東北地方に関わりのある文人とその作品…10/25(火)～11/9(水) |
| 大泉(大泉学園町2-21-17) ☎3921-0991 | 第3を除く月曜 | 藤沢周平氏の著作と氏の故郷山形県に関する図書…10/25(火)～11/27(日) |



枝廣淳子

東日本大震災を機に、エネルギー不足や食料の安全性などの問題が明らかとなりまし。今までと違う価値観や暮らし方が問われている現在、私たちができることについて考えます。 ※入場無料。
▽とき 11月23日(祝) 午後1時30分～3時30分▷ところ 区役所アトリウム地下多目的会議室▽講師 環境ジャーナリスト/枝廣淳子▽定員 200名(申込順)▽申込 11月10日(木)までに電話で豊玉リサイクルセンター☎5999・3196へ

環境講演会 持続可能な社会を目指して 私たち一人ひとりにできること

11月23日(祝) 区役所アトリウム地下多目的会議室

練馬区立施設 建築安全調査委員会を 設置

区は、区立小中学校において、建築工事の完了検査済証を取得していない施設が判明したことに伴い、10月5日に「練馬区立施設建築安全調査委員会」を設置しました。委員会では、全区立小中学校をはじめ、区立施設の建築工事の完了検査済証の取得状況や安全性の調査、今後の対応策について検討します。
調査結果については、区報や区ホームページでお知らせします。
▽問合せ 環境部経営課 経営係 ☎5984・1047

豊島園駅前 自転車駐車を開設

11月1日(火)、豊島園駅前に時間利用ができる自転車駐車を開設します。
▽所在地 練馬4の16(左図参照)▽駐車台数 99台 ※原動機付自転車は利用できません。▽利用時間 24時間 ※120時間を超えて駐車することはできません。
N
地下鉄大江戸線
豊島園駅出口
映画館
豊島園駅前
自転車駐車場
至練馬
西武豊島線
としまえん

せん。▽利用料金 24時間以内100円、以降2時間ごと100円 ※2時間以内は無料。▽問合せ (助練馬区都市整備公社) ☎3993・8011

国民健康保険

◆加入・脱退の手続きは、14日以内にお願ひします
職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険に加入する届け出を、また、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険を脱退する届出をしてください。手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までのぼつてお支払いいただきますので、ご注意ください。
なお、職場の健康保険の加入者が、後期高齢者医療制度に移行するために脱退する場合、被扶養者は国民健康保険などの公的医療保険に加入する必要があります。
▽届け出に必要な物 ①国民健康保険に加入する方：職場の健康保険の資格喪失証明書②国民健康保険を脱退する方：職場の健康保険証と国民健康保険証▽届出先・問合せ こくほ資格係(区役所本庁舎3階) ☎5984・4554、こくほ石神井係(石神井庁舎2階) ☎3995・1114、光が丘区民事務所 ☎5997・7711、大泉区民事務所 ☎3922・1171

ごみ やすすけ
レコードコンサート 五味康祐氏の
オーディオで聴く名盤LP
12月11日(日) ～LP時代のバロック音楽演奏

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聴く、クラシックの名曲コンサートです。今回は、クリスマスにちなんだバロック音楽を楽しみます。
※入場無料。
▽対象 中学生以上の方▽とき 12月11日(日)午後1時30分～3時30分▷午後3時30分～5時▷ところ 区役所本庁舎4階▽解説 武蔵野音楽大学講師/赤塚健太郎▽定員 各回30名(抽選)▽申込 往復ハガキに①レコードコンサート(A)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、11月4日(必着)までに〒176-0001練馬1の17の37(助練馬区文化振興協会) ☎3993・3311へ ※助練馬区文化振興協会ホームページ(<http://www.nerima.or.jp/>)の「レコードコンサート申込み」からも申し込めます。

| | とき | 内容 |
|---|----------------------|-------------------|
| A | 9:30~12:00 | コミュニケーション |
| B | 11/11(金) 13:30~16:00 | 仕事で活躍するための秘訣(ひけつ) |
| C | 11/12(土) 9:30~12:00 | 自己理解・把握 |
| D | 13:30~16:00 | 仕事選びのポイント |
| E | 11/13(日) 9:30~12:00 | 応募書類の書き方 |
| F | 13:30~16:00 | 面接対策 |

就職セミナー
「就職のいろは」
▽対象 15~39歳の方(中学生を除く)▽とき 内容 左表の通り▽ところ 春日町青少年館(春日町4の16の9)▽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 ☎3998・5341へ

就職セミナー

よみかせボランティア養成講習会

声優体験教室

紙芝居や絵本の読み聞かせの基礎を学びます。
▽対象 次の①②の両方に当てはまる方 ①区立図書館でよみかせボランティアとして活動できる②講習修了後に光が丘・石神井図書館で行う実習に参加できる▽とき 11月9日(水)・16日(水)午前10時~正午【2日制】▽ところ 光が丘図書館(光が丘4の1の5)▽定員 30名(申込順)▽申込 10月28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(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

「練馬アニメカーニバル2011」の会場で、プロの声優の指導のもと、アニメの吹き替え体験などを行います。
▽対象 中高生▽とき A)11月19日(土) B)20日(日) いずれも午前10時30分~午後4時▽ところ としまえん(向山3の25の1)▽定員 各日18名(抽選)▽参加費 無料 ※入園料(200円)が掛かります。▽申込 往復ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名(A) B)の別も②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、11月7日(必着)までに区役所内アニメ産業振興係 ☎5984・1276、Fax 5984・1902、電子メール shokokankou02@city.nerima.

敬老館の管理・運営を行う事業者を募集
来月4月から、栄町(栄町40の7)、春日町(春日町2の28の3)、南田中(南田中5の15の25)の各敬老館を管理・運営する事業者を募集します。対象は、区内で高齢者福祉事業を行っており、施設運営能力のある法人、または東京都内で高齢者福祉施設の運営実績がある法人です。
応募する事業者は、高齢者社会対策課(区役所西庁舎3階)、区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要項をご覧の上、説明会に必ず参加してください。
〈説明会〉: 11月2日(水)午後1時15分から▽ところ

区役所東庁舎4階▽申込 電話で高齢社会対策課管理係 ☎5984・1068へ
◎問合せ 高齢社会対策課管理係
8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
【練馬みどりの葉っぱい基金】14万6千266円(2件)
【練馬区社会福祉協議会へ】51万2千572円(12件)
アルバイト
いずれも交通費を支給しません。
①短時間保育補助②保育補助③調理④用務
▽場所 区立保育園▽期間 6カ月以内▽勤務日 月~土曜(月20日程度)▽時間 ①午前7時30分から、または午後4時

15分から(それぞれ2~3時間程度)②④原則として午前8時30分~午後5時15分の間の4~8時間▽賃金 時給①300円(土曜千400円)②千100円(土曜千200円)③④900円(土曜千円)▽申込 履歴書(写真添付)に希望する職種(①④の別)を記入の上、直接または郵送で保育課管理係(区役所本庁舎10階 ☎5984・5839)へ
⑤調理補助
▽場所 大泉学園町福祉園▽期間 12月~来年5月▽勤務日 月~金曜(月14日以内)▽時間 午前8時45分~午後2時45分▽採用予定数 1名(書類選考)▽賃金 時給900円▽申込 履歴書(写真添付)を、10月28日(必着)までに直接または郵送で〒178-0061大泉学園町3の9の20 大泉学園町福祉園 ☎3923・8540へ
非常勤職員
いずれも交通費を支給しません。
▽学校栄養補助員(栄養士)▽対象 有資格者▽場所 区

立小中学校など▽期間 12月~来年3月▽勤務日 原則として週4日▽時間 午前8時15分~午後5時▽採用予定数 若干名(書類選考)▽面接▽報酬 月額1万900円 ※社会保険あり。▽申込 履歴書(写真添付)と志望動機を記入した物(40字程度。様式自由)を、11月8日(必着)までに直接または郵送で学校教育課庶務課職員係(区役所本庁舎12階 ☎5984・5629)へ
▽対象 小学校教員免許をお持ちの方▽場所 区立小学校▽内容 児童に対する学習指導▽期間 11月~来年3月▽勤務日 月~金曜▽時間 1日6時間以内▽採用予定数 若干名(書類選考)▽面接▽報酬 時給2千円▽申込 教育指導課(区役所本庁舎12階)または区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)と児童の学力を高めるための授業」をテーマとした作文(40字程度。様式指定)を、10月31日(必着)までに直接または郵送で教育指導課管理係 ☎5984・5746へ

世帯と人口
【10月1日現在】
※世帯数と年齢別人口は外国人を除く。

| | | |
|--------|---------|----------|
| 世帯数 | 335,761 | 前月比(+15) |
| 総人口 | 708,441 | (-18) |
| 住民記録 | 695,270 | (-117) |
| 男 | 342,648 | (-65) |
| 女 | 352,622 | (-52) |
| 外国人登録 | 13,171 | (+99) |
| 年齢別人口 | | 前月比 |
| 14歳以下 | 88,484 | (-19) |
| 15~64歳 | 469,220 | (-340) |
| 65歳以上 | 137,566 | (+242) |

特別区民税・都民税
第3期分の納期限は
10月31日(日)です
お支払いは納め忘れのない口座振替で
収納課 ☎3993-1111(代表) 問合せ

中大で長い練馬大根は、青首大根に比べて、引き抜くのに3~5倍の力が必要です。大会では、時間内にどれだけ多く引き抜くことができるか(選手権の部)、どれだけ長い大根を引き抜くことができるか(グループ参加の部)を競います。上位入賞者には賞品を差し上げます。 ※J A東京おおば共催
▽部門・対象・定員・費用 下表の通り▽とき 12月4日(日)午前9時30分~正午▽ところ 係 ☎5984・1403

第5回
練馬大根引っこ抜き
競技大会の参加者募集
12月4日(日)午前9時30分~正午 東大泉地区



東大泉地区の畑▽申込用紙の配布場所 J A東京おおば本支店・区内地区振興センター、光が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎1階受付、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)、都市農業課(区役所本庁舎9階)▽申込 申込用紙に必要事項を記入の上、J A東京おおば地域振興部へ▽問合せ J A東京おおば地域振興部 ☎5910・3066、都市農業課農業振興係 ☎5984・1403

部門・対象・定員・費用

| 部門 | 対象(区外の方も可) | 定員(申込順) | 費用(大根代など) |
|----------|------------------------|---------|-----------|
| 選手権の部 | 15歳以上の方(中学生を除く) | 200名 | 1人500円 |
| グループ参加の部 | 15歳以下の方と保護者(1グループ5名まで) | 100組 | 1グループ500円 |

※大根の生育状況により、定員に達していない場合でも申し込みを締め切る場合があります。

講演会 11月7日(月)午後2時~4時 勤労福祉会館

トラさんが生きた! みんなも生きた!
介護を通して、生きることの大切さを学ぶ



秋田昌子

介護を通して命の大切さや家族の絆を考える講演会です。103歳で他界した祖母のトラさんや実母の介護体験を伺います。 ※入場無料
▽とき 11月7日(月)午後2時~4時▽ところ 勤労福祉会館(東大泉5の40の36)▽講師 墨田区職員/秋田昌子▽定員 170名(申込順)▽申込 11月4日(金)までに電話で練馬区社会福祉協議会 ☎3993・4346へ

演劇で知る

認知症になっても
悪質商法にあっても
安心して暮らすために
成年後見制度と
消費者トラブル

成年後見制度(◆)や消費者トラブルについて、演劇と解説で楽しく分かりやすく学びます。
※練馬区社会福祉協議会共催
◆成年後見制度: 認知症や知的・精神障害などによって物事を判断する能力が十分でない方のために、本人の権利を守る
成年後見人などを選ぶことで、本人を法的に支援する制度。
▽とき 11月19日(土)午後2時~4時▽ところ 練馬公民館(豊玉北6の8の1) ※車での来場はご遠慮ください。▽出演 エンターテイメント集団「響王」▽定員 300名(申込順)▽申込 電 話またはファクスで①催し名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、消費生活係 ☎5910・3089、Fax 5910・3440へ ※A車いす席(定員2名) B手話通訳を利用したい方は、併せて申し込んでください。(Bは11月7日(月)まで)



11月19日(土)午後2時~4時 練馬公民館 入場無料

練馬文化センターの催し

◇交通 練馬駅北口下車徒歩1分 (車で来場する方は、練馬駅北口地下駐車場〈有料〉をご利用ください)

第125回 練馬区民寄席 ~特別企画! 新春大喜利~



林家木久扇



林家正蔵

▷とき 来年1月24日(火)午後6時開演▷
▷ところ 大ホール▷内容 落語、太神楽(だいかぐら)曲芸、大喜利▷出演 林家木久扇、林家正蔵、五明樓玉の輔、桂平治、林家彦いち、林家木久蔵他▷入場料 S席3,500円、A席3,000円、B席2,500円(全席指定)
※車いす席は本人・付添者とも1,750円。

わらび座 アテルイ ミュージカル



▷とき 来年2月11日(祝)午後3時開演
▷ところ 大ホール▷出演 わらび座▷入場料 5,000円(全席指定) ※車いす席は本人・付添者とも2,500円。

〈チケット予約・購入方法〉

練馬区民寄席は、10月28日(金)午前10時から1で電話予約ができます。また、29日(土)午前10時から1~3で購入ができます(申込順)。

アテルイは、10月29日(土)午前10時から1で電話予約ができます。また、30日(日)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 ☎3948-9000
2 大泉学園ゆめりあホール (大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1〈5階〉)
3 財練馬区文化振興協会ホームページ (http://www.neribun.or.jp/)
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、1に申し込んでください。
※未就学児は入場できません。

11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(10月7日現在)。
目は自由席、指は指定席です。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)

Table with columns: 日程, 催し物, 開演, 入場料, 問い合わせ先. Lists various performances from Oct 2 to Oct 28.

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〉)

Table with columns: 日程, 催し物, 開演, 入場料, 問い合わせ先. Lists performances from Oct 2 to Oct 27.

公園や駅前の福祉花壇
作りに協力しませんか?
初心者ボランティア
基礎講座
区立公園や駅前花壇の一部は、区内のボランティアの方と福祉施設の利用者な

だが、福祉花壇として管理
している。
今回、花壇作りにボラン
ティアとして参加を希望す
る方を対象に、花壇作りや
障害のある方との関わり方
を学ぶ講座を開催します。
▷とき 11月16日(水)午前
10時~午後3時30分▷ところ
花とみどりの相談所
(光が丘5の2の6)▷定
員 30名(申込順)▷申込
11月8日(火)までに電話で練
馬みどりの機構事務局 ☎5
999・9577へ▷問合せ
4・2418
人権歴史講座
「弾左衛門と解放令」
明治維新の際に行われた
解放令の前後で、人々がど
のような思いを抱き行動し
たのかを、当時の社会情勢
を踏まえ考察します。
▷とき 11月10日(木)午後
7時~8時50分▷ところ
区役所アトリウム地下多目
的会議室▷講師 作家/塩
見新一郎▷定員 60名(先
着順)▷申込 当日会場受
け付け▷問合せ 学び支援
係 ☎5984・2438
地域福祉入門セミナー
光が丘地域編
地域福祉活動への理解を
深めるため、光が丘高齢者
センターや光が丘地域のN
PO(民間非営利団体)な
どを訪問・見学します。
▷対象 区内在住の方▷
とき 11月16日(水)午後1時
~5時(雨天決行)▷ところ
光が丘区民センター13
階(光が丘2の9の6)な
りま 20名(抽選)▷
参加費 50円(保険料)▷
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(ふりが
な)④年齢⑤電話番号を、
11月7日(月)までに地域福祉
係 ☎5984・2716、電
子メール tikikufukushi02@
city.nerima.tokyo.jpへ
男女共同参画センター
えるフェスティバル
実行委員を募集
男女共同参画センターえ
るフェスティバルは、講
演会やパネル展示、利用団
体の発表などを通して、楽
しみながら男女共同参画社
会の実現などについて考え
る催しです。
今回、来年6月2日(土)・
3日(日)に開催するフェステ
イバルの催しの企画・立案
から運営全般に関わる実行
委員を募集します。 ※性
別は問いません。
▷定員 20名程度(申込
順)▷申込 11月18日(金)ま
でに電話で男女共同参画セ
ンターえる ☎3996・
9007へ(平日午前9時
~午後5時)
野外でごみを燃やすの
はやめましょう
野外や基準に満たない小
型焼却炉での焼却は、東京
都の条例で原則として禁止
されています。
ごみを焼却すると、煙や
悪臭、灰が近隣の迷惑にな
るだけでなく、二酸化炭素
やダイオキシン類を発生さ
せる原因にもなります。区
民の皆さまのご協力をお願
いします。
▷問合せ 環境規制係 ☎
5984・4712
官公署だより
自衛官等募集
▷種目 1陸上自衛隊高等工
科学校生徒 2自衛官候補生▷対
象 ①中卒(見込み含む) ②16
歳の男性 ③18~26歳の男性▷募
集期間 ①11月1日(火)~来年1
月6日(金) ②随時▷問合せ 自衛
隊東京地方協力本部練馬地域事
務所 ☎3991・8921
建設業退職金共済制度のご
利用
国が建設業の現場で働く方
のために作った退職金制度です。
掛け金の一部を国が助成するほ
か、掛け金が税法上全額非課税
となるなどの特典があります。
申し込み方法など詳しくは、お
問い合わせいただくか、建設共
済東京支部ホームページ
(http://token.or.jp/kenrai/index.
php)をご覧ください。
▷問合せ 建設共済東京支部
☎3551・5242
中小企業退職金共済制度のご
利用
国が中小企業で働く方のため
に作った、外部積立型退職金制
度です。掛け金の一部を国が助
成するほか、掛け金が税法上全
額非課税となるなどの特典があ
ります。また、パートタイマー
や家族従業員も加入できます。
申し込み方法など詳しくは、お
問い合わせいただくか、中小企
業退職金共済事業本部ホームペ
ージ (http://chutaikeio.taisyoku
ling.jp/) をご覧ください。
▷問合せ 中小企業退職金共
済事業本部 ☎3436・015
1
献血にご協力を
10月23日(日)午前9時30分~午後
1時30分 ①開進第一小(早
宮2の1の31) ②練馬小(春
日町6の11の36)
▷問合せ 東京都西赤十字血
液センター武蔵野出張所 ☎04
2・32・1100

が、福祉花壇として管理
している。
今回、花壇作りにボラン
ティアとして参加を希望す
る方を対象に、花壇作りや
障害のある方との関わり方
を学ぶ講座を開催します。
▷とき 11月16日(水)午前
10時~午後3時30分▷ところ
花とみどりの相談所
(光が丘5の2の6)▷定
員 30名(申込順)▷申込
11月8日(火)までに電話で練
馬みどりの機構事務局 ☎5
999・9577へ▷問合せ
4・2418
人権歴史講座
「弾左衛門と解放令」
明治維新の際に行われた
解放令の前後で、人々がど
のような思いを抱き行動し
たのかを、当時の社会情勢
を踏まえ考察します。
▷とき 11月10日(木)午後
7時~8時50分▷ところ
区役所アトリウム地下多目
的会議室▷講師 作家/塩
見新一郎▷定員 60名(先
着順)▷申込 当日会場受
け付け▷問合せ 学び支援
係 ☎5984・2438
地域福祉入門セミナー
光が丘地域編
地域福祉活動への理解を
深めるため、光が丘高齢者
センターや光が丘地域のN
PO(民間非営利団体)な
どを訪問・見学します。
▷対象 区内在住の方▷
とき 11月16日(水)午後1時
~5時(雨天決行)▷ところ
光が丘区民センター13
階(光が丘2の9の6)な
りま 20名(抽選)▷
参加費 50円(保険料)▷
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(ふりが
な)④年齢⑤電話番号を、
11月7日(月)までに地域福祉
係 ☎5984・2716、電
子メール tikikufukushi02@
city.nerima.tokyo.jpへ
男女共同参画センター
えるフェスティバル
実行委員を募集
男女共同参画センターえ
るフェスティバルは、講
演会やパネル展示、利用団
体の発表などを通して、楽
しみながら男女共同参画社
会の実現などについて考え
る催しです。
今回、来年6月2日(土)・
3日(日)に開催するフェステ
イバルの催しの企画・立案
から運営全般に関わる実行
委員を募集します。 ※性
別は問いません。
▷定員 20名程度(申込
順)▷申込 11月18日(金)ま
でに電話で男女共同参画セ
ンターえる ☎3996・
9007へ(平日午前9時
~午後5時)
野外でごみを燃やすの
はやめましょう
野外や基準に満たない小
型焼却炉での焼却は、東京
都の条例で原則として禁止
されています。
ごみを焼却すると、煙や
悪臭、灰が近隣の迷惑にな
るだけでなく、二酸化炭素
やダイオキシン類を発生さ
せる原因にもなります。区
民の皆さまのご協力をお願
いします。
▷問合せ 環境規制係 ☎
5984・4712
官公署だより
自衛官等募集
▷種目 1陸上自衛隊高等工
科学校生徒 2自衛官候補生▷対
象 ①中卒(見込み含む) ②16
歳の男性 ③18~26歳の男性▷募
集期間 ①11月1日(火)~来年1
月6日(金) ②随時▷問合せ 自衛
隊東京地方協力本部練馬地域事
務所 ☎3991・8921
建設業退職金共済制度のご
利用
国が建設業の現場で働く方
のために作った退職金制度です。
掛け金の一部を国が助成するほ
か、掛け金が税法上全額非課税
となるなどの特典があります。
申し込み方法など詳しくは、お
問い合わせいただくか、建設共
済東京支部ホームページ
(http://token.or.jp/kenrai/index.
php) をご覧ください。
▷問合せ 建設共済東京支部
☎3551・5242
中小企業退職金共済制度のご
利用
国が中小企業で働く方のため
に作った、外部積立型退職金制
度です。掛け金の一部を国が助
成するほか、掛け金が税法上全
額非課税となるなどの特典があ
ります。また、パートタイマー
や家族従業員も加入できます。
申し込み方法など詳しくは、お
問い合わせいただくか、中小企
業退職金共済事業本部ホームペ
ージ (http://chutaikeio.taisyoku
ling.jp/) をご覧ください。
▷問合せ 中小企業退職金共
済事業本部 ☎3436・015
1
献血にご協力を
10月23日(日)午前9時30分~午後
1時30分 ①開進第一小(早
宮2の1の31) ②練馬小(春
日町6の11の36)
▷問合せ 東京都西赤十字血
液センター武蔵野出張所 ☎04
2・32・1100

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

関町リサイクルセンターの講座

Ⓔ①電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351へ②往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、11月1日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14 関町リサイクルセンターへ ※②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・性別も記入してください。

①立野公園で木の実探しとブーメラン遊び

Ⓔ小学生Ⓔ11月3日(祝)午前10時～正午 立野公園(立野町32-1) Ⓔ20名(申込順) Ⓔ50円(保険料) Ⓔバンダナ、開いていない牛乳パック1本など

②ツールペイント・ステンシルで作るクリスマス飾り
Ⓔ11月14日(月)午前10時～午後0時30分 関町リサイクルセンター Ⓔ15名(抽選) Ⓔ300円(材料費)

ふるさと文化館ふれあい土曜事業

Ⓔ①時定 下表の通り Ⓔ①②④石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) Ⓔ③旧内田家住宅(石神井町5-13-27 池淵史跡公園内) Ⓔ④100円(材料費) Ⓔ⑤当日会場受け付け 関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切り紙であそぼう | 11/5(土)13:00 | 20名 |
| ②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう | 11/12(土)10:00 | 50名 |
| ③いろいろ端で楽しむかみしばい | 11/19(土) A:11:00 B:14:00 C:14:30 | 各回30名 |
| ④消しゴム版画をつくらう | 11/26(土)13:00 | 20名 |

勤労福祉会館の教室

①～③とも 所勤労福祉会館 ⑤直接または往復ハガキで①教室名(①～③の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、①11月2日②11日③17日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

①中国家庭料理教室

Ⓔ11月9日(水)午後1時30分～3時30分 酸辛水晶豆腐などを作る 中国料理研究家/西村百恵 Ⓔ20名(申込順)

Ⓔ1,500円(材料費)

②職業能力開発講座

Ⓔ11月19日(土)午後2時～4時 好感を持たれる話し方や伝え方を学ぶ 話し方インストラクター/坂本敬二郎 Ⓔ30名(申込順)

③水墨画教室

Ⓔ11月24日(木)午後1時～5時 梅や松、富士山を描く 国際墨画会講師/塩野溪水 Ⓔ10名(申込順) Ⓔ3,000円(教材費など)

練馬今昔物語

Ⓔ区内在住の方 Ⓔ11月9日(水)午後2時～3時30分 関区民センター(関町北1-7-2) Ⓔ江戸時代に現在の大泉学園町付近にあった小樽(こぐれ)村の歴史を民話からひとつとく 練馬区文化財保護推進員/鈴木義範 Ⓔ30名(申込順)

豊玉高齢者センターの講座

①～④とも 所豊玉高齢者センター ⑤往復ハガキに①講座名(①～④の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、①11月4日②10日③12日④14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坎タン携帯電話講座

Ⓔ区内在住の60歳以上の方 Ⓔ11月15日(火)午前10時～正午(初級) ⑥午後1時30分～3時30分(中級) Ⓔ①A携帯 電話のかけ方や電子メールの送受信方法など ⑥電話帳の登録方法や写真付きメールの作成方法などを学ぶ NPO法人竹箒の会員 Ⓔ各回30名(初めの方を優先の上、抽選)

②大人のための料理教室

Ⓔ区内在住の方 Ⓔ11月17日(木)午前11時～午後1時 ⑥レンコン入りつくね、ひじきごはんなどを作る 栄養士/茂木榮子 Ⓔ20名(抽選) Ⓔ500円(材料費)

③初めての生け花教室

Ⓔ区内在住の方 Ⓔ11月24日(木)、12月1日(木)、22日(木)午後1時30分～3時30分 【3日制】 華道家元池坊教授/須賀松翠 Ⓔ15名(抽選) Ⓔ2,700円(材料費)

④脳を刺激する英語入門講座

Ⓔ区内在住で60歳以上の初心者 Ⓔ12月3日～来年3月10日の毎土曜午後1

時～2時30分 【12月31日を除く。14日制】 英語学習ナビゲーター/松木隆 Ⓔ16名(抽選) Ⓔ1,260円(教材費)

豊玉リサイクルセンターの講座

Ⓔ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、①10月28日③31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 ②④電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ (④は11月15日(火)まで)

①古布で素敵な忘れな盆を作る

Ⓔ11月10日(木)午後1時30分～3時30分 所豊玉リサイクルセンター Ⓔ16名(抽選) Ⓔ35cm四方の生地1枚、1cm×150cmのリボン、裁縫道具

②秋の自然を訪ねて

Ⓔ11月12日(土)・26日(土)午後1時30分～3時30分 【2日制】 所光が丘公園(光が丘4-1-1) など ⑥公園内を散策しながら、写真の撮り方を学ぶ 写真家/橋本勝 Ⓔ20名(申込順) Ⓔ50円(保険料) Ⓔカメラ(一眼レフまたはデジタルカメラ)、三脚(ある方のみ)

③ミニちゃんちゃんこ飾り作り

Ⓔ11月15日(火)午後1時30分～3時30分 所豊玉リサイクルセンター Ⓔ16名(抽選) Ⓔ100円(材料費) Ⓔ裁縫道具

④連続講座「練馬環境カレッジ eco 検定セミナー」
Ⓔ11月18日～12月9日の毎金曜午後7時～9時 【4日制】 所豊玉リサイクルセンター ⑥株ユニバース環境コンサル タント主任/子安伸幸 Ⓔ30名(申込順) Ⓔ2,800円(テキスト代)

古民家に学ぶ生活の知恵

＝ふるさと文化講座＝

Ⓔ11月13日(日)午後2時～3時30分 所石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ⑥伝統的な民家の構造や材料を通して、環境に優しい暮らし方を考える 法政大学講師/古川修文 Ⓔ100名(申込順) ⑤電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060へ

練馬公民館の講座

①～③とも 所練馬公民館 ⑤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、11月8日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ ※②は年齢、③は学年・保護

者氏名も記入してください。 ※①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「飾り巻き寿司」

Ⓔ11月20日(日)午前10時～午後1時 ⑥飾り巻き寿司、コンソメスープなどを作る Ⓔ20名(抽選) Ⓔ1,200円(材料費)

②区民大学「こころとからだ～睡眠で健康に」

Ⓔ11月24日(木)、12月1日(木)・8日(木)午後7時～8時30分 【3日制】 ⑥睡眠の役割や睡眠障害がもたらす体への影響などについて学ぶ 東京医科大学睡眠学講座助教/浅岡章一 Ⓔ40名(抽選)

③公民館サポーターズ講座「こども生け花教室」
Ⓔ小学生 Ⓔ11月26日、12月10日・24日、来年1月21日、2月4日・18日、3月3日・17日の土曜午前10時～11時30分 【8日制】 練馬区華道家連盟華道部員 Ⓔ25名(抽選) Ⓔ7,000円(花材代など)

家庭における男女共同参画って? ～我が家の場合?～

Ⓔ11月29日(火)午後2時～4時 所男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) 所武蔵大学社会学部教授/小玉美意子 Ⓔ40名(申込順) ⑤電話または電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)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、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢をお知らせください。

冬のみたく「テキスタイルからつくるオーナメント」

＝美術館を楽しむワークショップ＝

Ⓔ小学4年以上の方 Ⓔ12月4日(日)午後1時30分～5時 所練馬区立美術館 所グラフィックデザイナー/松尾由佳 Ⓔ15名(抽選) Ⓔ1,500円(材料費) ⑤往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、11月18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

区民のひろば

この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は、当事者間で行われます。
※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

◆社交ダンス ダンスサークル夢の白ゆり 60～80歳の多少踊れる方対象 11月2日から月2・3回主に水曜午後1時～4時 光が丘区民センター2階 入会金500円 会費1回200円 斉藤 ☎3930-5170(要予約)

◆ボーイスカウト練馬13団まつり(ゲーム・模擬店など) 11月3日午前10時～午後2時 夏の雲公園 参加費無料 例会…5歳以上の方対象 月2回日曜 高松地区区民館など 入会金6,000円 月会費2,500円 キャンプ積立金月2,500円 山田 ☎3977-4060

◆高齢者無料水泳体験会(水泳・水中運動・体操) 60歳以上の多少泳げる方対象 ①10月28日②11月4日③11日午後1時～3時 平和台体育館 平和台マスターズスイミングクラブ・松田 ☎3932-0440(要予約。午後6時～9時)

◆習字(漢字・かな・臨書) あやめ会 月2回月曜午前10時～正午 関区民センター 入会金1,000円 月会費2,000円 澤田 ☎3929-1144(要予約)

◆ハーモニカコンサート 11月1日午後1時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 光が丘ハーモニー・原 ☎5997-3637

◆社交ダンス同好会ステップ・メイト 初心者～初級者対象 毎金曜午後1時～3時 男女共同参画センターえーる 入会金500円 月会費2,000円 初回は無料体験可 鈴木 ☎080-6805-1067

◆二水会水彩画展 11月1日～6日午前10時～午後6時(1日は午後2時から、6日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…主に第2・4火曜午前10時～午後1時 練馬区立美術館 講師 水彩連盟委員/岩脇哲也 入会金1,000円 月会費3,000円 平田 ☎6760-3824

◆バリアフリーコンサート 10月30日午後1時30分～2時40分 春日町青少年館 入場無料 NPO法人音楽工房のあ・長島 ☎5241-1237

◆自己成長入門講座「素敵な自分の探し方」 第2火曜午前10時～11時30分 関町リサイクルセンター 会費1回500円 小林 ☎Fax5903-3370(要予約)

◆シルバー世代のための練馬いきいきコンサート 中高年齢者対象 11月11日午後2時開演 練馬公民館 入場料1,000円 ミューズ・アカンパニー ☎3550-9355(要予約)

◆健康太極拳同好会(揚名時八段錦) 月4回土曜午後6時～7時30分 石神井公園区民交流センター2階 月会費3,500円 南谷 ☎3922-8927

◆イングリッシュハンドベル体験会(ジンゲルベル・見上げてごらん夜の星をなど) 中学生以上の方対象 11月27日・12月4日・18日・来年1月15日①午前10時～11時45分②午後1時30分～3時15分、1月29日午後2時～5時(①②共通) 石神井公園区民交流センター2階 講師 武蔵野音楽大学器楽科卒業生/最上絢子 ①②とも参加費7,500円、資料代実費 1月29日午後6時30分～8時に発表会あり 工藤 ☎Fax5372-5605(要予約)

◆初めて教わるシャンソン講座 女性対象 11月3日午後1時30分～3時 練馬公民館 指導 シャンソン歌手/萩原恵子 参加費1,000円 リラの会・荻原 ☎3992-9060(要予約)

◆ウォーキング中心の有酸素運動とストレッチ リフレッシュ体操クラブ 月4回火曜午後4時～5時30分 上石神井体育館 入会金1,500円 月会費2,500円 下河 ☎3928-3134

◆水泳・水中ポディウオーク まんぼう水泳クラブ 60代までの多少泳げる女性対象 月4回金曜午後1時～3時 三原台温水プール 月会費3,000円 今井 ☎3867-3773

◆スペイン語サークルVIVA 初級～中級者対象 第1・2・4水曜午前10時30分～11時50分 南大泉地域集会所 入会金1,000円 月会費4,500円 10月26日に説明会あり 平田 ☎3924-7901(午後6時以降)

練馬区保健所(〒176-8501豊玉北6-12-1 区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(〒176-0012豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11) ☎3931-1347
光が丘保健相談所(〒179-0072光が丘2-9-6) ☎5997-7722 石神井保健相談所(〒177-0041石神井町7-3-28) ☎3996-0634 関保健相談所(〒177-0052関町東1-27-4) ☎3929-5381
大泉保健相談所(〒178-0061大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217 ※受け付けは午前8時30分～午後5時。

凡例：☎…対象、📞…時、📍…場所、👤…内容、🗣…講師、👥…定員、💰…参加費、🎒…持ち物、📄…申し込み、📞…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

すくすく育て 元気な子

11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A大泉保健相談所…4日～18日の毎金曜
📍所時B北保健相談所…7日～21日の毎月曜
📍所時C豊玉保健相談所…8日～22日の毎火曜
📍所時D石神井保健相談所…11日～25日の毎金曜
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(📍はバスタオルも) 📍当日会場受け付け📍各保健相談所

11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📍
11月26日(土)午後1時30分～4時📍光が

丘保健相談所🗣講義👤35名(申込順)
📍母子健康手帳📞電話で光が丘保健相談所へ

よい歯 子育て!～健康な歯や口のための子育てヒント

📍0歳児の保育者📍11月9日(水)午前10時～正午📍光が丘保健相談所🗣講義
📍あびこクリニック歯科医師/藤岡万里📍30名(申込順) 📞電話で光が丘保健相談所へ

パパとママの準備教室

①②とも📍出産を控えた夫婦(家族の参加も可) 🗣講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導👤25組(申込順)
📍母子健康手帳、エプロン📞電話で各保健相談所へ

①関保健相談所…11月19日(土)午前9時

～正午
②光が丘保健相談所…11月26日(土)午前9時～11時30分

心も体もいきいきと

うつ病の最新知識

📍11月4日(金)午前10時～正午📍大泉保健相談所🗣講義
📍あんクリニック院長/滝川典子📍50名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ

おなかすっきり! 気軽にダイエット

～食と生活編～

①②とも🗣講義、献立紹介(②は体脂肪測定も) 📍箸📞電話で各保健相談所へ

①北保健相談所…11月8日(火)午後2時～3時30分👤30名(申込順)

②石神井保健相談所…11月15日(火)午後1時30分～4時👤35名(申込順)

統合失調症の理解と生活支援

📍11月14日(月)午後2時～4時📍石神井保健相談所🗣講義
📍代々木病院精神

科医師/伊勢田堯📍50名(申込順) 📞電話で石神井保健相談所へ

頭にも体にも効く! 認知症を予防するためのウォーキング講座

📍医師から運動を止められていない方📍11月17日(木)・24日(木)午前10時～正午【2日制】📍石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)🗣講義、運動実技
📍東京都健康長寿医療センター研究所研究員/杉山美香📍60名(申込順) 📞電話で認知症対策係☎5984-4597へ

統合失調症～小さな対処が大きな再発を予防する

📍統合失調症の家族、支援者📍11月30日(水)午前10時～正午📍北保健相談所
🗣講義📍精神保健福祉士/今井知世📍35名(申込順) 📞電話で北保健相談所へ

家族介護者教室

📍家庭で役立つ介護技術と豆知識

📍11月19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) 🗣講義、実技📍15名(申込順) 📞電話で練馬ゆめの木☎3923-0222へ

11月11日(金) 子育ての輪 光が丘地区

テーマ 子どもいきいき 地域でつながるふれあい広場

地域の保育園や児童館、保健相談所、子育てのひろば「びよびよ」、病児保育センター「ばるむ」が、乳幼児を子育て中の方に子育てに関する相談や遊びの紹介などを行います。 ※入場無料。
📍11月11日(金)午前10時～午後3時📍光が丘地区センター2・3階(光が丘2-9-6) 📍土支田保育園☎3925-4787



赤ちゃんコーナー
遊びやおもちゃの紹介など
遊びコーナー
ままごと、積み木、小麦粉粘土、すべり台など

児童館コーナー
区の子育て支援事業などの紹介、布のおもちゃの展示など

保健相談所コーナー
保健師による育児・健康相談

楽しい催しがいっぱいだよぜひ来てね!

区民歯科健康講座

お口のアンチエイジング(老化防止)

～歯周病と糖尿病や心臓病とのあやしい関係～

📍11月26日(土)午後2時～4時📍区役所アトリウム地下多目的会議室🗣講義
📍慶應義塾大学医学部歯科口腔外科学教室教授/中川昭昭📍200名(申込順) 📞電話またはファクスで

①住所②氏名③性別
④年齢⑤電話またはファクス番号を、練馬区歯科医師会☎3557-0045・Fax3557-3553へ
📍歯科保健担当係☎5984-4672

11月26日(土) 区役所

11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. Rows include health consultations, smoking cessation, dementia, nutrition, and dental services.

豊：豊玉保健相談所 北：北保健相談所 光：光が丘保健相談所 石：石神井保健相談所 関：関保健相談所
大泉保健相談所 ☎：光が丘高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5905・5271、歯：練馬つじじい歯科診療所☎3993・995
6 ※いずれの相談も事前に予約が必要(☆を除く)。 ※は担当地域の保健相談所で受けてください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

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

11月9日(水) 練馬文化センター

介護予防フェスティバル講演会

キラリ! 人生 かがやく笑顔

効果的な脳の鍛え方や口腔(こうくう)機能の重要性など、いつまでも若々しく暮らすために知っておきたい知識について伺います。 ※車いす席、難聴者用イヤホン、手話通訳があります。

📍11月9日(水)午後1時～3時30分(正午開場) 📍練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) 📍1,400名(先着順) 📍当日会場受け付け📍介護予防係☎5984-4596

テーマ いつからでも脳は鍛えられる

講師/茂木健一郎(脳科学者)
クオリア(感覚の持つ質感)をキーワードとして脳と心の関係を研究するとともに、文芸・美術評論の分野でも活躍。「脳と妄想」で第四回小林秀雄賞を受賞。



テーマ おいしく噛んで 飲み込んで! ～安心して暮らし続けるために

講師/平野浩彦(東京都健康長寿医療センター医学博士)
日本老年学会など3学会の理事を務めるほか、厚生労働省・口腔機能の向上プログラムマニュアル作成研究班に参加。