

- ◆節電対策を紹介します……………2面
- ◆住民税の証明が必要な方へ………3面
- ◆働きながらのホームヘルパー資格取得を支援します……………4面
- ◆プレミアム付き区内共通商品券の販売を開始します……………8面
- ◆消費生活展ねりま2011……………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/>



不要な照明を消すなど、家庭での節電に取り組みましょう

電力需要の増える夏に向けて 節電に取り組みましょう

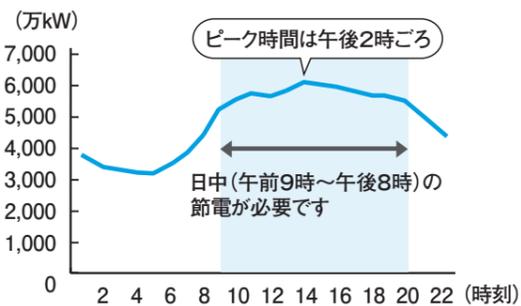
東日本大震災の影響により、電力需要が増える夏に向けて一層の節電が求められています。区は、震災以降、区立施設などで節電に取り組んでいます。区民の皆さま、

事業者の方も引き続き節電へのご協力をお願いします。
▶問合せ 環境計画推進係☎5984-4702

15%の節電に取り組みましょう

夏に東京電力・東北電力の管内で大幅な電力不足が想定されるため、国は、各家庭や事業所に15%の節電を呼び掛けています。1日を通じた節電とともに、電力需要が大きくなる平日午前9時～午後8時の時間帯は特に節電を心掛けましょう(グラフ1参照)。

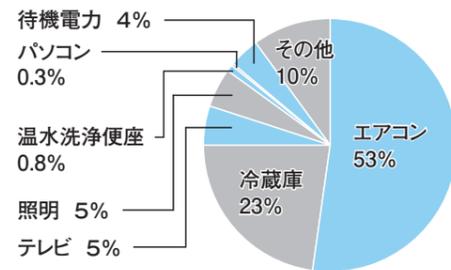
グラフ1 夏の1日の電力需要(最大電力需要発生日)
参考:資源エネルギー庁推計



は、約50%をエアコンが占めています(グラフ2参照)。

また、外出中でも、冷蔵庫や温水洗浄便座、使用していない電気製品の待機電力などで電力を消費しています。

グラフ2 夏の午後2時ごろの消費電力(全世帯平均)
参考:資源エネルギー庁推計(数値は最大電力需要発生日を想定)



消費電力の大きい電気製品は 日中を避けて使用しましょう

家庭には消費電力の大きい電気製品がたくさんあります。これらの電気製品は、平日午前9時～午後8時を避けて使うようにしましょう。

消費電力の大きい電気製品…電気ポット、食器洗い乾燥機、オーブントースター、掃除機、ドライヤー、洗濯乾燥機、浴室乾燥機、ジャー炊飯器、電子レンジ、アイロン、IHクッキングヒーターなど

熱中症になりやすい高齢者や小さなお子さんがいるご家庭は、無理のない範囲で節電にご協力ください(2面「熱中症に気を付けましょう」参照)

15%以上の削減を実現するための区の取り組み

区は、節電対策として、次の取り組みを行っています。

- エレベーターの一部停止や事務室の部分消灯の徹底、空調設備の利用制限
 - ノーネクタイなどのクールビズ
 - 街路灯・公園灯の一部消灯 など
- 〈節電実施計画を策定します〉

夏に向けて15%以上の節電を実現するため、計画の策定に取り組んでいます。

計画の内容は、7月1日(金)に発行する「節電特集号」でお知らせします。

家庭で使われている主な電気製品は?

夏の午後2時ごろに在宅している家庭の消費電力

家庭などでできる節電対策の紹介は2面へ

宮城県亶理町での支援活動を報告します

問合せ 震災対策担当課☎5984-1326

区は、東日本大震災で被災した宮城県亶理町を支援するため、4月12日～6月10日の60日間にわたり、152人の職員を派遣しました。4月24日からは、災害時相互援助協定を結んでいる長野県上田市も支援隊に加わりました。

亶理町への支援内容

- ①避難所運営…5か所の避難所で、テントの設営やシャワー室の設置などの環境整備、食事の準備、救援物資の仕分けなど
 - ②仮設住宅入居支援…住民異動などの届け出受け付け、生活相談など
 - ③介護保険認定調査…町外に避難した方の介護保険の認定調査
 - ④救援物資の提供…衣料品(下着)などを提供した他、仮設住宅に共用の机やパソコンなどを寄贈
- 今後は、2名の職員を12月まで派遣し、震災復興計画の策定を支援します。

支援活動に従事した職員に聞きました

内田浩二さん(施設給食課)

4月12日から8日間、亶理高校での避難所運営に従事しました。自ら被災しながらも避難所の運営に関わっている亶理町の職員の方の負担が少しでも軽減できればという気持ちでした。この避難所は、他の避難所に比べて避難者の数が多く、搬入される救援物資の仕分けや配布作業が大変でした。また、私が着任した頃は避難所の運営が軌道に乗る前だったので、防寒対策やごみ置き場の整備など避難者の生活の場を整えたり、屋外にあった炊事場を屋内に移動したりして、避難者が自立した生活ができる環境づくりを目指しました。現在では、避難者が自分で食事を用意しながら自立して生活できるようになったと聞いています。今後は、今回の避難所での経験を避難拠点の運営など区の防災施策に生かしていきたいです。



避難所での調理の様子



家庭や勤務先などでできる

節電対策を紹介します

問合せ
環境計画推進係
☎5984-4702

家庭で取り組む節電対策メニュー

～削減率の合計15%以上を目標にしましょう

- エアコン**
- 設定温度28℃を心掛けましょう 10%
130W
 - 無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使いましょう 50%
600W
 - 「すだれ」や「よしず」などで窓からの日差しを和らげましょう 10%
120W
- 冷蔵庫**
- 冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉の開閉を少なくし、食品を詰め込み過ぎないようにしましょう 2%
25W

上段... 削減率
下段... 削減消費電力 参考：資源エネルギー庁推計

- 照明**
- 日中は照明を消して、夜間も不要な照明の点灯は止めましょう 5%
60W

- テレビ**
- 省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ、必要な時以外は消しましょう 2%
25W

- 待機電力**
- 使用しない電気製品は、主電源を切りましょう。長時間使用しない場合はコンセントからプラグを抜きましょう 2%
25W

他にもこんな節電方法があります

- エアコンのフィルターは定期的（2週間に1回程度）に掃除しましょう
- 冷蔵庫内に冷気を遮断するビニールカーテンを付けましょう
- お湯はガスコンロで沸かし、電気ポットの電源は切りましょう
- 洗濯機は容量の80%を目安にまとめて洗いをしましょう
- 日中、短時間の場合はノートパソコンの電源を抜いて使いましょう
- 1日の家事スケジュールを立てて、日中を避けて電気製品を使うようにしましょう
- 外出時の家庭の消費電力は、在宅時よりも少なくなります。旅行や外出も節電につながります
- 節水を心掛けましょう。水を送るポンプや上下水道設備の消費電力を減らすことができます
- 白熱電球を電球形蛍光灯やLED（発光ダイオード）電球に交換しましょう

事業者の方へ

- 事務所の照明は半分程度間引きしましょう
- 空調設備の設定温度を28℃にしましょう
- 使用していない施設（事務室・休憩室・廊下・駐車場など）や設備（看板・外部照明など）の消灯を徹底しましょう。また、使用していない施設の空調設備は停止しましょう
- 長時間席を離れるときは、OA機器の電源を切るか、スタンバイモードにしましょう
- 業務用冷凍・冷蔵庫は台数を限定して使用し、冷凍・冷蔵ショーケースは消灯しましょう。

暑さが厳しい時間にエアコンの使用を過度に控えると、室温が上昇し、熱中症になる恐れがあります。節電は無理のない範囲で行いましょう。

熱中症に気を付けましょう



急に暑くなった日や気温・湿度が高い日、風が弱い日に長時間外にしていると熱中症になることがあります。また、屋内でも高齢者や小さなお子さん

などは体温を調整するための発汗機能が弱いため、熱中症になる場合があります。予防のポイントを押さえて熱中症にならないようにしましょう。

問合せ 感染症指導係
☎5984-4671

熱中症の症状は

めまい、頭痛、吐き気、倦怠（けんたい）感、筋肉のけいれんなどの症状があります。症状が重くなると意識がなくなって生命に危険が及ぶこともあります。

熱中症を起こしやすい方

高齢者、乳幼児、持病のある方、肥満の方、屋外で長時間作業をする方など

熱中症になってしまったら

風通しの良い日陰や、冷房の効いた室内に移動し、うちわや扇風機などで熱を冷ましましょう。意識がはっきりしていれば水分補給をしましょう。呼びかけても反応がないなど意識障害がある場合は、すぐに医療機関で医師の診断を受けましょう。

熱中症を予防するためのポイント



炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控えましょう



屋外屋内にかかわらず、こまめに水分を取りましょう



睡眠や栄養を十分に取らましょう



外出するときは日傘や帽子で直射日光を避け、通気性の良い衣服を身に付けましょう



子どもを車の中に残して車から離れないようにしましょう

放射線などの測定を開始します

問合せ 環境規制係
☎5984-4712

区民の皆さまに安心して生活していただくため、6月中旬から区内全域で放射線などの測定を開始します。測定は、学校・保育園な

ど区立施設12か所、区内プール12か所で行い、測定結果は、区ホームページでお知らせします。



住民税の証明が必要な方へ

平成23年度の住民税(特別区民税・都民税) 納税通知書を6月10日に発送しました。
これに伴い、今年度の住民税の課税(非課税) 証明書・納税証明書が取れるようになります。証明書は、事前予約の上、夜間や休日に受け取れる他、郵送での申請もできます。

▽問合せ 税務課税証明・軽自動車税係(区役所本庁舎4階) ☎5984・4536

証明書の交付が受けられる方

- ① 税務署または練馬区に税の申告をしている方
- ② 前年中に給与の支払いを受けた方で、勤務先から区へ給与支払報告書の提出がある方
- ③ 前年中に公的年金を受けた方
- ④ 前記①～③の方に税法上扶養されている方(証明内容に一部制限があります)

※①～④以外の方は、事前に申告の手続きが必要です。
※住民税の証明書は、年度ごとに、課税基準日(1月1日)の住所地の区市町村で交付します(例:23年度の証明書は、23年1月1日の住所地の区市町村)。転入された方はご注意ください。

証明書の種類と交付手数料

① 課税(非課税) 証明書:所得金額や課税額を記載した物(前年中の所得の証明としても利用可(例:23年度の証明書には22年中の所得金額を記載))

② 納税証明書:課税証明書に納税額を記載した物
※交付手数料は、いずれも1通300円です。

証明書の交付窓口・時間

- 区民事務所:平日午前8時30分～午後7時、第3土曜午前9時～午後5時
- 出張所、税務課:平日午前8時30分～午後5時
- ※ 区民事務所・出張所の所在地は、わたしの便利帳「区役所、区民事務所、出張所案内」・区ホームページ「施設案内」でご覧になれます。

証明書の交付に必要な物

- 本人確認ができる物
:官公署発行の写真付き証明書(運転免許証・パスポートなど)
- 2点以上の提示が必要な物:官公署発行の写真のない証明書(健康保険証・年金手帳など)

代理人による申請	本人による申請
① 委任状(申請者本人が自筆・押印した物) ※わたしの便利帳「届出、登録、証明」に見本があります。 ※代理人が申請する場合は、委任状は省略できます。	① 委任状(申請者本人が自筆・押印した物) ※わたしの便利帳「届出、登録、証明」に見本があります。 ※代理人が申請する場合は、委任状は省略できます。
② 代理人の本人確認ができる物(前記の本人による申請と同じ物)	② 代理人の本人確認ができる物(前記の本人による申請と同じ物)

夜間や休日に受け取る場合

本人が、受け取りに来る日

(土・日曜・祝休日の場合は直前の平日)の午後5時までに電話で予約してください。交付の際は、本人が、左上に記載の本人確認ができる物を持っておいでください。

▽交付窓口・予約先
○ 区役所西庁舎1階:予約は、税証明・軽自動車税係

郵送でも申請を受け付けます

本人からの申請に限り、郵送でも受け付けます。次の①～④を、税証明・軽自動車税係へ郵送してください。

- ① 次の項目を自筆した物:必要な証明書の種類(課税・非課税・納税の別)、年度、通数、必要な年度の課税基準日(1月1日) 現在の練馬区での住所、氏名(ふりがな)、生年月日、現在の住民登録の住所、昼間連絡がとれる電話番号、使用目的
- ※ 申請書は、「区ホームページ」申請書ダウンロード」からも取り出せます。
- ② 手数料として、1通につき300円分の定額小為替(郵便局で購入できます)
- ③ 現在の住民登録の住所・氏名を記入し、必要な切手(証明書3通までは80円)を貼った返信用封筒
- ④ 上記の本人確認ができる物のうち現住所が記載されている物の写し

まちづくり活動企画コンテスト

練馬まちづくりセンターは、区民グループによる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、応募団体による企画の発表や、公開審査を行います。

▽とき 7月3日(日)午後0時30分～6時▽ところ 勤労福祉会館(東大泉5の40の36)▽定員 80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 ☎3999・3999・5451

講座「うちの話し地域で学ぼう! 気付き合おう」

▽とき 7月2日(土)午後2時～4時▽ところ 石神井障害者地域生活支援センター(ういんぐ)▽講師 金杉クリニック院長/金杉和夫▽定員 50名(申込順)▽

申込 直接またはハガキ、ファクスで①住所②氏名③電話番号を、〒177-0041石神井町7の3の28 石神井障害者地域生活支援センター(ういんぐ)☎3999・2181、Fax 3999・2182へ

福祉に関する相談会「ほっと相談会」
高齢者や障害のある方を対象に、福祉サービスや成年後見制度の利用、遺言・相続などの相談に応じます。

▽とき 6月25日(土)午前10時～午後2時▽ところ かたくり福祉作業所(大泉町3の27の10)▽申込 電話で権利擁護センターほっとサポートねりま☎5991・24022へ

後見人等の情報交換会「ねりま後見人ネット」
親族の後見人等(成年後見人・保佐人・補助人)になつていらっしゃる方が、後見業務を行う上で困っていることや解決策について話し合い、交流を深めます。

▽とき 7月14日(木)午前10時～正午▽ところ 区役所東庁舎4階▽定員 20名(申込順)▽申込 7月13日(水)までに電話で権利擁護センターほっとサポートねりま☎5991・24022へ

初心者向け障害者パソコン教室

▽対象 区内在住・在勤(在学)で愛の手帳をお持ちの方、または身体障害者手帳をお持ちの方の①～③のいずれかに当てはまる方

① 肢体不自由である② 視覚障害がある③ 聴覚障害がある▽コース ① パソコン入門② ワード ※①は以前受講された方、②はパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

▽とき 6月26日(日)① 午前9時30分～正午② 午後1時30分～4時▽ところ 中村橋福祉ケアセンター(貫井1の9の1)▽定員 各回4名(抽選)▽参加費 千円▽申込 電話またはファクスで①教室名②コース番号(①②の別)。(A)Bの別

③住所④氏名(ふりがな)⑤障害名⑥電話番号またはファクス番号を、6月20日(月)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926・7211、Fax 3970・5676へ ※手話通訳が必要な方は、併せて申し込んでください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴していただきます。

非常勤職員

▽対象 安全衛生管理に理解と知識がある有資格者▽場所 練馬区職員研修所▽期間 8月から1年間(再任する場合あり)▽勤務日 月々金曜週4日▽時間 午前8時30分～午後5時15分▽採用予定数 若干名(書類選考・面接・報酬 月額22万円) ※交通費支給 ※社会保険あり。▽申込 区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)を、6月30日(必着)までに直接または郵送で〒176-0012豊玉北5の27の2練馬区職員研修所内 人材育成課職場環境係☎3993・3286へ

アルバイト

いずれも交通費は支給しません。登録制で、欠員状況により採用します。

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か月以内▽勤務日 月々土曜(月20日程度)▽時間 ①朝・午前7時30分から、夕・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 ①時給千300円(土曜千400円)②時給千100円(土曜千200円)③④時給900円(土曜千円)▽申込 履歴書(写真添付)を記入の上、職歴①④の別を希望する職種(写または郵送で保育課管理係(区役所本庁舎10階) ☎5998・45839へ

募集

◆学校プール水泳補助指導員
▽対象 水泳ができる17歳以上の方(来年3月31日現在)▽内容 小中学生への水泳の技術指導の補助など▽場所 区立小中学校▽期間 夏休み期間中(学校の指定する日)▽時間 原則として1日6時間▽謝礼 1時間当たり千円 ※交通費は支給しません。▽申込 履歴書(写真添付)に水泳指導の履歴・健康状態を記入の上、6月30日(木)までに本人が直接、学校教育部庶務課学校保健係(区役所本庁舎12階) ☎5984・5729へ ※郵送不可 ※簡単な面接を行います。

15~39歳の方対象
わかものスタート
支援事業

就職活動に
お悩みの方を
支援します

「就活ルーム」
第1・3土曜に開設

7月から毎月、就職活動に役立つ情報の収集やパソコンでの求人検索などができる「就活ルーム」を開設します。ぜひご利用ください。

▽対象 15~39歳の方(中学生を除く)、当事者の家族など▽とき 第1・3土曜午前10時~午後5時(わかスタ個別相談)
就職活動や仕事などのさ

就職セミナー
「就活の5STEP」

就職活動や就職後に必要な能力を学びます。

▽対象 15~39歳の方(中学生を除く)▽とき 内容 下表の通り▽定員 各回20名(申込順)▽申込

Table with 3 columns: とき (Date/Time), 内容 (Topic), and 定員 (Capacity). Rows include dates like 7/8(金) and topics like コミュニケーション, 仕事で活躍するための秘訣(ひけつ), etc.

さまざまな悩みに応じる個別相談を開始します。
▽とき 第1・3土曜午後1時~5時▽申込 直接または電話で春日町青少年館へ

ところ・問合せ 春日町青少年館(春日町4-16-9)
☎3998-5341

屋外の石神井プールと
三原台温水プール(幼児用)を開場

●石神井プール(石神井町5の12の16)：7月1日(金)~9月10日(土)午前9時~午後6時
後7時

●三原台温水プール【幼児用】(三原台2の11の29)：7月1日(金)~9月10日(土)午前9時~午後6時

▽費用 いずれも1時間につき、高校生・64歳の方：200円、小中学生・65歳以下：100円、未就学児・75歳以上の方：無料 ※障害のある方は身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちください。▽問合せ 石神井プール ☎3997・61331(期間外は光が丘体育館 ☎5383・

外環の地上部街路に
関する話し合いの会が
傍聴できます

東京都は、東京外かく環状道路(外環)の地上部街路の必要性やあり方などについて、地域の皆さまのご意見を伺う外環の地上部街路に関する話し合いの会を開催します。今回、会議を傍聴する方を募集します。
▽とき 6月27日(月)午後7時~9時▽ところ 勤労福祉会館(東大泉5の40の36)▽定員 40名程度(区内在住の方を優先の上、先着順)▽申込 当日会場受け付け▽問合せ 東京都外かく環状道路係 ☎5388・3259、区役所内交通企画課 ☎5984・1274

豚肉全品半額セール

6月14日(火)に、食肉組合と区の共催で、豚肉全品を通常価格の半額で販売します。ポスター(II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。



▽問合せ 産業計画係 ☎5984・1483

介護保険

◆平成23年度の保険料決定
通知書を6月14日(火)に発送
65歳以上の方の介護保険料は、本人や世帯の特別区

区内の介護・障害福祉
サービス事業所で
働いてみませんか?



働きながらのホームヘルパー2級資格取得を支援します

問合せ 高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

介護・障害福祉サービス事業所での正規雇用を目指す方を対象に、区が委託する人材派遣会社から区内の事業所へ派遣する人材を募集します。派遣期間中(8月から約6か月間)にホームヘルパー2級養成講座(講習時間130時間)を受講していただき、派遣期間終了後の正規雇用に向けたスキルアップを図ります(受講は無料。受講日も給与を支給)。応募する方は、必ず説明会に参加してください。
▽対象 次の①~③の全てに当てはまる方 ①介護・障害福祉サービス分野での正規雇用を目指している②ホームヘルパー2級以上の資格を持っている③現在定職(アルバイトなどを除く)に就いておらず、求職中である▽募集人数 30名程度 ※説明会に参加された方の中から、作文・面接などで選考。
【説明会】①6月20日(月)②22日(水)③24日(金) いずれも午後2時~4時、④27日(月)午前10時~正午▽ところ ①~③区役所本庁舎19階④(株)パソナグループ本社(千代田区大手町2の6の4)
▽定員 各日50名(申込順)
▽持ち物 履歴書、職務経歴書、身分証明書(住所が確認できる物)▽申込 電話で(株)パソナソーシング人材開発センター ☎0120・3334・5110(平日午前9時~午後7時)

絡ください。

国民健康保険

◆平成23年度の納入通知書を6月16日(木)に発送

国民健康保険料は、22年中の総所得金額などを基に決定します。納付書払い・口座振替の世帯は、年間保険料を6月~来年3月の10回で、特別徴収(公的年金からの引き落とし)の世帯は6回(年金支給月)でお支払いいただきます。納付書払いの世帯には、6月~10月の月別納付書と一括(全

納)納付書を同封します。11月分以降の月別納付書は、11月に発送します。詳しくは、同封の「国保のお知らせ」をご覧ください。なお、後期高齢者医療制度の保険料通知書は、7月中旬に送付します。 ※国民健康保険は、世帯単位の制度です。世帯主本人が国民健康保険に加入していない場合でも、世帯主宛てに納入通知書と納付書を送付します。
▽問合せ こくほ資格係 ☎5984・4554

◆保険料のお支払いをお忘れなく
保険料は、金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、光が丘・大泉区民事務所、出張所、公金収納コーナー(区役所本庁舎1階、こくほ整理係(同本庁舎3

階)、こくほ石神井係(石

神井庁舎2階)でお支払い

いただけます。期日までに忘れずにお支払いください。なお、モバイルレジ(携帯電話を使って保険料を納付するサービス)を利用すると、24時間いつでも簡単に納付できます。
また、事情により保険料を支払うことができない場合は、分割して支払うなどの方法があります。早めにご相談ください。
(口座振替のご利用を)：
口座振替の申し込みは、口座振替依頼書をご利用ください。また、区内金融機関・郵便局、光が丘・大泉区民事務所、出張所、こくほ収納係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)でも直接申し込みができます。通帳、通帳にお使いの印鑑、保険証をお持ちください。
◎問合せ 納付相談：こくほ整理係 ☎5984・4560、口座振替：こくほ収納係 ☎5984・4559

官公署だより

▽対象 次の①~④の全てに当てはまる方 ①身体障害者手帳を持っている②公共職業安定所に求職登録している③運転免許の取得を希望する▽入所日 1・4・7・10月の初め▽講習期間 3か月 ※宿泊施設あり(食費のみ自己負担)。▽講習費 無料 ※検定料など(3万5千円程度)は自己負担。▽ところ 区問合せ 身体障害者運転能力開発訓練センター(埼玉原新座市堀ノ内2の1の46) ☎048・481・2711、Fax 048・481・6578

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、📍…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

サークル文化祭 作品展



練馬公民館の講座参加を機会に結成された自主サークル27団体による作品展です。実演・体験コーナーもあります。
🕒6月24日(金)~26日(日)午前10時~午後5時(26日は午後4時まで) 📍練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667 ※車での来館はご遠慮ください。

〈展示〉…盆栽、アートフラワー、障害のある方による水彩画、茶道、木版画、エスペラント語、書道、篆(てん)刻、絵画、俳画、油絵、仏像彫刻、陶芸、木彫、日本画、ゲームとパズル、パッチワーク、カードカービング、シャドーアート
〈実演・体験コーナー〉…似顔絵、茶道、切り絵、連珠、アートフラワー、数のゲームとパズル
※時間・参加費などはお問い合わせください。

6/24金~26日 練馬公民館

アトリウム 入場無料 ミニコンサート

🕒6月15日(水)午後0時15分~0時45分 📍区役所アトリウム ☎C.P.E.バッハ/無伴奏フルートソナタなど
持田崇(サクソホ 持田崇 ©井村重人) 📍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

5984-1947

7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)。

総合体育館(谷原1-7-5) ☎3995-2805	3(日)、7(木)……10:00 21(木)、27(水)……19:00
平和台体育館(平和台2-12-5) ☎5920-3411	1(金)、17(日)、25(月)……9:30~19:00
光が丘体育館(光が丘4-1-4) ☎5383-6611	1(金)、4(月)、5(火)、13(水)、21(木)……9:30~18:30 10(日)、30(土)……9:30~18:30 15(金)、25(月)……18:30
上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎5991-6601	2(土)、19(火)……9:30~15:00 8(金)、16(土)……13:30~18:30
大泉学園体育館(大泉学園5-14-24) ☎5905-1161	6(木)、28(木)……18:30 10(日)、23(土)……14:30 18(祝)、26(火)……9:30

※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。

チャリティーコンサート 6/30

関区民センター

東日本大震災で被災された方を支援するため、チャリティーコンサートを開催します。当日は、募金箱を設置し、皆さまからの義援金を受け付けます。
🕒6月30日(木)①午前10時開演②午後

1時30分開演 📍関区民センター(関町北1-7-2) ☎クラシック、唱歌など 📍各回200名(申込順) 📍直接または電話で関高齢者センター(関区民センター内) ☎3928-1987へ

5997-7717

②関区民センター(関町北1-7-2)

🕒6月24日(金)①午前10時から②午後1時30分から 📍次郎長富士(主演/長谷川一夫) 📍関高齢者センター ☎3928-1987

催し

ギャラリー企画展「ホタル〜生命(いのち)の輝き」写真展

🕒6月14日(火)~7月23日(土)午前9時~午後6時 ※月曜休館(7月18日(祝)は開館、19日(火)は休館)。 📍石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ☎3996-4060

映画・音楽会

60歳以上の方対象の映画会

①②とも 📍各回200名(先着順) 📍当日会場受け付け

①光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6)

🕒6月23日(木)①午前10時から②午後1時30分から 📍お茶漬の味(主演/佐分利信) 📍光が丘高齢者センター ☎

スポーツ

区民体育大会

□剣道

🕒小学3年以上の方 🕒9月11日(日)午前8時45分から 📍総合体育館 📍個人トーナメント 📍350円(保険料など) 📍体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧ください。6月24日(必着)までに練馬区剣道連盟・市川へ 📍スポーツ振興課事業係 ☎

お休みします

◆光が丘区民センター

🕒6月25日(土)【害虫駆除のため】 📍光が丘区民センター管理係 ☎5997-7718 ※住民票の写し・印鑑登録証明書の自動交付機も利用できません(📍住民記録係 ☎5984-2796)。

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。

ミニガイド

- 石神井特別支援学校 学校公開
🕒6月21日(火)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、6月14日(火)までに石神井特別支援学校 ☎3929-0012・Fax 3929-1911へ
- 区民健康医学講座「手術の際の麻酔について~麻酔科医の役割とは」
🕒6月25日(土)午後3時~4時 📍マグノリア横山ビル(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、6月20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
- 旧日光街道千住宿を歩く
🕒6月26日(日)午前9時30分地下鉄日比谷線南千住駅改札口集合~小塚原回向院~横山家住宅~荒川土手解散(約7km。雨天決行) 📍40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、6月20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)
- SSC平和台のクラブまつり
①②とも 📍SSC平和台 ☎Fax5921-7800(問い合わせは月~金曜午後)
- ①楽ゆるウォーキング!… 📍小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。 🕒7月3日(日)午前9時~11時30分(雨天決行) 📍城北中央公園(氷川台1-3-1) 📍40名(申込順) 📍直接またはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、7月1日(必着)までにSSC平和台へ
- ②ファミリー運動会とニュースポーツ体験… 🕒7月3日(日)午前10時~午後3時 📍平和台体育館(平和台2-12-5) 📍当日会場受け付け
- シルバー人材センターパソコン教室
📍①パソコン入門…7月4日(月)・5日(火)・7日(木)・8日(金)②インターネット・電子メール…7月11日(月)・12日(火)・14日(木)・15日(金)③ワード入門…7月25日(月)・26日(火)・28日(木)・29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(教材費など) 📍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
🕒①7月8日(金)②8月7日(日) いずれも午前9時~正午 📍練馬消防署(豊玉北5-1-8) 📍心肺蘇生(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
- 福田栄香アンサンブル・美しき日本の音~(練馬区文化振興協会支援事業)
🕒7月8日(金)午後7時開演 📍練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) 📍福田栄香(歌・箏(こと)・三味

- 線・朗読) 他 📍前売3,000円、当日3,500円(全席自由) ※練馬文化センター窓口では1枚2,000円で販売(先着順。50枚まで)。 📍直接、練馬文化センターへ、または電話でおことこの店・矢野 ☎3935-5852へ
- 板垣誠とその仲間たちⅡ(ジャズビブラホンの響き)~(練馬区文化振興協会支援事業)
🕒7月9日(土)午後6時開演 📍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) 📍板垣誠(ビブラホン) 他 📍前売3,000円、当日3,500円(全席自由) 📍電話でミュージズ・アカンパニー ☎3550-9355へ
- (抽選で区民の方20名をご招待)
📍ハガキに①催し名②住所③氏名④電話番号を記入の上、6月18日(必着)までに〒179-0072光が丘2-10-2-1101ミュージズ・アカンパニーへ
- 軟式野球教室
🕒小中学生 🕒7月17日(日)⑧8月21日(日)⑨9月19日(祝)午後1時~5時、⑩11月6日(日)午後2時~4時 📍⑧高野台運動場(高野台3-8-8) 📍⑨武蔵中(豊玉上1-26-1) 📍⑩大泉校学園(大泉学園町9-2) 📍各日40名(申込順) 📍電話またはファクスで①教室名(⑧~⑩の別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、開催日の10日前までに練馬区軟式野球連盟・高橋 ☎Fax3924-9597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

- 📍さくらの辻公園(上石神井3-19-10) …6月26日(日)午前9時~正午(雨天中止) 📍〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選100名)
- 📍早宮公園(早宮2-13-5) …7月2日(土)午前9時30分~正午(雨天中止) 📍〒179-0081北町2-31-1 滝浦美香 ☎080-6807-5368(問い合わせは午後6時以降)
- 📍長光寺橋公園(石神井町1-1-58) …7月3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名。問い合わせは午後7時~9時)
- 花とみどりの展示会
●小品盆栽展…6月17日(金)~19日(日)午前9時~午後5時(19日は午後4時まで) 📍蘭花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402
- ねりまイクメン講座
区内の団体に委託して実施。
●パパも一緒にキッズマッサージ… 📍10か月~2歳児と父親 🕒6月19日(日)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 📍園学び支援係 ☎5984-2438
- 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
●ティーボールを楽しもう… 📍5歳児~中学生 🕒6月19日(日)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) 📍電話でティーボー

- ル同好会・植野 ☎3920-7124へ
- 絵本の森~絵本と音楽を楽しもう… 📍0~3歳児と保護者 ※妊娠中の方は1人での参加も可。 🕒6月20日(日)午前10時30分~11時30分 📍富士見台地区区民館(富士見台3-10-1) 📍20組(申込順) 📍1組500円(材料費など) 📍電話で絵本の森・徳永 ☎3923-2478へ
- 学校体育館でスポーツを
□旭丘小 初心者ラケットテニス教室 …6月12日(日)午後3時30分~5時30分、16日(木)午後7時~9時、19日(日)午後1時30分~5時30分 📍ラケット(貸し出しあり) 📍当日会場受け付け 📍学校応援団・開放係 ☎5984-1057
- 学校応援団まつり
📍開演第二小…6月25日(土)午後2時~3時30分 📍開演第二中吹奏楽部による演奏 📍100名(先着順) 📍上履き 📍当日会場受け付け 📍学校応援団・開放係 ☎5984-1057
- 朝・夕・青空市
□富士見台駅前通り…6月12日(日)午前7時から ※商品がなくなり次第終了。 📍園内 ☎3825-1144
□光が丘IMA南館前…6月12日(日)午前10時~午後4時 📍北中 ☎3995-4924
□江古田いちば通り商店街…6月15日(水)午前10時~午後7時 📍南中 ☎3991-2340
□練馬銀座本通り商店街…6月18日(土)午前10時から ※商品がなくなり次第終了。 📍園井 ☎3991-2120
□早宮商店街…6月18日(土)午後3時~6時 📍山崎 ☎3993-3388
□比丘尼商店街…6月19日(日)午前8時~10時 📍青木 ☎080-5659-3241

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

講座・講演会

高齢者セーフティー教室

区内在住で60歳以上の方 6月22日(水)午後1時30分～3時 関区民センター(関町北1-7-2) 振り込め詐欺やひったくりなどの犯罪から身を守る方法を学ぶ 石神井警察署員30名(申込順) 直接または電話で関高齢者センター(関区民センター内) ☎3928-1987へ

時事問題を考える

=区民大学=

18歳以上の方 6月22日(水)午後7時～8時30分 ※7月以降の日程は、後日区報でお知らせします。練馬公民館(豊玉北6-8-1) その月のニュースを解説 元毎日新聞社論説委員長/清水幹夫300名(申込順) 電話または区ホームページ「電子申請」で練馬公民館 ☎3991-1667へ ※既に申し込んでいる方で、6か月受講がない方は、申し込みが必要です。

夏のみじたく～紙を重ねて paper brooch(ペーパーブローチ)

小学4年以上の方 7月17日(日) 午前10時30分～午後0時30分 午後2時～4時 練馬区立美術館 紙を貼り合わせてブローチを作る 木工作家/西本良太 各回15名(抽選) 往復ハガキまたは電子メールで①講座名(A)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、7月2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

知っておきたい!! 便利な電子マネーのメリットとデメリット

=消費者教室=

7月6日(水)午前10時～正午 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) 国立情報学研究所准教授/岡田仁志30名(申込順) 7月5日(火)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089へ ※保育室(1歳以上のお子さん)を利用したい方は、6月29日(水)までに併せて申し込んでください。

テレビ報道に問われること～大震災・原発事故とテレビ

=日本大学芸術学部公開講座=

18歳以上の方 6月26日(日) 日本大学芸術学部江古田校舎(旭丘2-42-1) 100名(申込順) 6月26日(日)までに電話で練馬公民館 ☎3991-1667へ

Table with 2 columns: 日程, 内容・講師. Includes dates 6/29, 7/6, 7/13 and topics like disaster and media.

※いずれも午後6時30分～8時【3日制】。 ※車での来場はご遠慮ください。

庭木の刈り込み教室

7月2日(土)午前9時30分～11時30分 花とみどりの相談所など 講師 実習指導員/池田充他24名(抽選) 往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、6月18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)

音楽の授業ってこんなに面白かった!? 青島広志の音楽の時間ですよ! ～こんな先生ほしかったSP

11月2日(水)午後7時開演 大ホール ベートーベン/交響曲第5番「運命」、スメタナ/モルダウなど 青島広志(指揮・お話)、東京ニューシテイ管弦楽団 4,000円(全席指定) ※車いす席は、本人・付添者とも2,000円。

チケット予約・購入方法 6月20日(月)午前10時から1で電話予約が、2で予約・購入ができます。また、21日(火)午前10時から134で購入ができます(申込順)。

練馬文化センター ☎3948-9000 チケットぴあ ☎0570-02-9999 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く5階) 4 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。 ※4歳未満のおさんは入場できません。



青島広志 (©Gakken Pub)

自然素材で作る ガーデニンググッズ!

6月30日(木)午前10時～午後0時30分 関町リサイクルセンター 小枝などを使った花台作りと植木鉢への型染め 15名(抽選) 500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、6月17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(6か月～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。

小学校科学教室

対面右表の通り 7月9日(土)・10日(日)・16日(土)～18日(祝) 午前9時30分～11時30分

7月17日(日)は午後4時まで。5日制 石神井東小(南田中3-9-1)、国立科学博物館(台東区上野公園7-20) 小学校教諭 各コース40名(抽選) 200円(保険料など) 往復ハガキに①教室名(A～C)の別も。5・6年生は第2希望まで ②住所③氏名(ふりがな) ④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者氏名を記入の上、6月21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

Table with 2 columns: 対象, 内容. Lists activities for 4th and 5th-6th graders.

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

- 大正琴無料講習会 6月15日②17日③20日午後3時～5時 石神井公園区民交流センター3階②高野台地域集会所③上石神井地域集会所 中澤 ☎3594-4628 (要予約)
合気道連合会 ①毎火曜②毎水曜午後7時30分～9時 ①大泉学園町体育館②中村南スポーツ交流センター ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 石原 ☎090-2622-3039
伝統俳句 豊島園句会 初心者対象 第1火曜午前10時～正午 八千代銀行豊島園支店 講師 俳人協会員/小菅高雪 月会費1,000円 年3回程度都内近郊へ吟行あり 馬道 ☎3991-5645 (午後5時～9時)
話し方教室 つくし語ろう会 第1・3水曜午後6時30分～8時30分 貫井地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 小松崎 ☎3922-3242 (要予約。午後7時以降)

- エアロビックダンス&ストレッチ A・F・D・アルファ 40～50代の女性対象 月4回金曜午前10時～11時30分 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 石渡 ☎3922-6712 (要予約)
ヒップホップダンス YUMIKO CLASS 小中高生対象 月4回金曜午後6時50分～8時 桜台体育館 入会金3,000円 月会費3,000円 初回は500円で体験可 久保 ☎6766-6916
バドミントン みずほクラブ 中級以上の女性対象 月4回火曜午前9時30分～正午 光が丘体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は800円で体験可 坂本 ☎5393-4777
ストレッチ体操&リズムムーブメント キャッスル 毎水曜午後7時～9時 光和小 入会金1,000円 月会費2,000円 大橋 ☎3923-8459 (午後7時以降)
着付け教室 女性対象 6月12日午後1時～4時 サンライフ練馬 参加費1,500円 ねりま和裁連合会・佐々木 ☎3924-4968 (要予約)
囲碁 清泉会 主に毎水曜午後1時～5時 勤労福祉会館 月2回講師が指導 入会金2,000円 月会費1,000円 年4回大会あり 岩淵 ☎5387-8361
練馬区岩手県人会総会 6月26日午後1時から サンライフ練馬 参加費無料 総会終了後懇親会あり(飲食代実費) 及川 ☎3990-9604
フラダンス レファ 月3回金曜午前11時～午後1時 北町地域集会所 月会費3,500円 初回は無料体験可 神田 ☎3975-6433 (要予約)

- リトミックサークル ちびだいこん 平成20年4月1日～21年3月31日生まれの方対象 月3・4回木曜午前11時55分～午後0時40分 厚生文化会館 入会金500円 月会費3,000円 年会費4,400円 鈴木 ☎090-4555-9171 (要予約)
俳句 四木会 第4水曜午後1時～5時 石神井台みどり地域集会所 講師 絵硝子同人会長/高平嘉幸 月会費500円 林 ☎3997-5327 (要予約。午後6時以降)
いきいき体操クラブ 60歳以上の女性対象 第1～3火曜午前10時～11時30分 光が丘区民センター3階 月会費2,000円 藤波 ☎3976-0440 (要予約。午後6時以降)
着物(ゆかた)着付け講習会 6月16日、7月7日午前10時～正午 地域集会所 参加費1回500円 例会…第1・3水曜午前10時～正午 関町地域集会所 入会金2,500円 月会費2,500円 さくら着付けの会・鈴木 ☎3920-3627 (要予約)
社交ダンス ダンシングゆう 初心者～多少踊れる方対象 毎月曜午後7時30分～9時30分 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費3,000円 左振 ☎3923-6108
水泳 若葉会 小中学生対象 毎火曜午後6時～7時 光が丘体育館 入会金3,000円 月会費2,500円 保険料年500円 初回は無料体験可 篠原 ☎050-3475-9212 (要予約)
背筋スッキリ健康体操 爽体 毎火曜午後4時～6時 大泉学園町体育館 月会費2,500円 初回は無料体験可 後藤 ☎3923-1595

- 気功健康法 光が丘気功サークル 60歳以上の方対象 第2・4金曜午前10時～11時30分 光が丘区民センター3階 入会金800円 月会費1,500円 吉永 ☎3825-1008
親子リトミック無料体験会 6月13日・20日①午前9時30分～10時10分(3歳児)②午前10時20分～11時(1・2歳児)③午前11時10分～11時50分(0・1歳児) 早宮地域集会所 例会…月3回月曜④午前9時30分～10時10分(3歳児)⑤午前10時20分～11時(1・2歳児)⑥午前11時10分～11時50分(0・1歳児)、月3回金曜⑦午前10時～10時45分⑧午前11時～11時45分(1歳児) ④～⑧早宮地域集会所⑦⑧男女共同参画センターエー④～⑧とも入会金500円、月会費3,300円 プチのーと・桑門 ☎090-9811-8394 (要予約)
民謡(唄・三味線) 関味会 初心者～多少唄える方対象 月3回木曜午後2時～4時 中村敬老館 月会費2,500円 小関 ☎3990-2869 (要予約)

- 第6回回覧会素描写展 6月27日～30日 午前10時～午後5時(27日は午後1時から、30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 片貝 ☎5936-6526
花器を作って花を生ける 山月の会 4歳児～小学生と保護者対象 月1回日曜午後2時～4時 南大泉地区区民館 入会金3,000円 会費無料 花材代実費 古館 ☎3925-8567 (要予約)
能楽鑑賞講座 練馬幽和会 第3水曜午後1時30分～4時 男女共同参画センターエーなど 講師 横浜能楽堂館長/山崎有一郎 入会金2,000円 会費6か月6,600円 年1回鑑賞会あり(参加費実費) 野口 ☎3922-4672
カラオケサークル(発声・歌唱指導など) 月4回①火曜午後1時～3時②金曜午後7時～9時、月2回③火曜午後6時30分～8時30分④土曜午後1時30分～3時30分 スタジオルミエール(大泉学園町) ①～④とも入会金2,000円 月会費①②6,000円③④3,000円 篠田 ☎090-3964-8208

区民のひろば・投稿のきまり

掲載の対象 区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内のもの ※次の活動は掲載できません。 ※営利活動★売名行為★政治・宗教関係★対象が著しく限定されている★物品などの交換 ※申込方法 原稿を持参するか郵送・ファクスで広聴広報課広係

(区役所本庁舎7階) Fax3993-1194へ ※区ホームページ「ねりま区報」からも申し込みます。 ※掲載は申込順(申し込みから2～3か月後)。催し物など日時確定のものは、掲載希望号の1か月前が原稿締切。 ※掲載後、次回掲載まで8か月以上あけていただきます。 ※掲載は無料。 [記載事項] ①団体名②活動内容③対象(経験や年齢を限定している場合)④活動日時・場所⑤入会金・月会費など⑥問合せ先の方の名前・電話番号・住所(掲載はされません)

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。

すくすく育て元氣な子

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), DT2期, 日本脳炎 (1期初回・追加, 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。

子育て家庭の簡単バランスメニュー～練馬の野菜を食べよう！

📍6月30日(木)午前10時～11時45分 関保健相談所🗣講義、献立紹介👤30名(申込順) 📞電話で関保健相談所へ

子育て学習室～乳児期に受けておきたい予防接種

📍乳児の保護者📍6月30日(木)午前10時～正午 大泉保健相談所🗣講義🗣東

京衛生病院小児科部長/廣田篤👤30名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ

すこやかママと家族の食事

📍妊娠中で安定期の方📍7月13日(木)午後1時30分～3時 豊玉保健相談所🗣講義、献立紹介👤35名(申込順) 📞母子健康手帳📞電話で豊玉保健相談所へ

いつまでも元氣で

認知症サポーター養成講座～もっと知ろう！ 認知症

認知症の方や家族が、地域で安心して日常生活を送るための理解者・応援者となる認知症サポーターの養成講座を開催します。 ※参加者には、認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。

📍6月29日(水)午後2時～4時 光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) 🗣講義🗣若年認知症ねりまの会MARINEソーシャルワーカー/田中悠美子👤100名(申込順) 📞電話で認知症対策係☎5984-4597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📍📍右上の表の通り🗣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). Rows list various health centers and their schedules.

心も体もいきいきと

おなかすっきり！ 気軽にダイエット

①②とも 大泉保健相談所👤30名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ ①食と生活編…6月28日(火)午後1時30分～3時30分🗣講義、献立紹介🗣はし ②運動編…7月12日(火)午後2時～4時🗣講義、運動実技🗣健康運動指導士/小池日登美 ※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。

健診後の取り組みで変わる糖尿病のその後～食事と生活編

📍6月29日(水)午後1時30分～4時 石神井保健相談所🗣講義、献立紹介👤35名(申込順) 📞電話で石神井保健相談所へ

知っておこう！ 失った歯の回復・3つの治療法(インプラント・ブリッジ・入れ歯)

📍6月30日(木)午前10時～正午 石神井庁舎5階🗣講義🗣明海大学歯学部臨床教授/岩田健男👤50名(申込順) 📞電話で大泉保健相談所へ

私の乳がん対策～専門医と体験者に学ぶ

📍7月1日(金)午後1時30分～3時30分 豊玉保健相談所🗣講義🗣関根ウイメンズクリニック副院長/池上靖子他👤40名(申込順) 📞電話で豊玉保健相談所へ

今日から実践！ ニコニコペースの健康づくり運動教室

①②とも📍医師から運動を止められておらず、介護保険の認定や介護予防事業を受けていない74歳以下の方🗣運動実技、食事指導🗣500円📞電話で(株)ルネサンス☎5600-5399へ(平日午前9時30分～午後6時30分) 📞健康づくり係☎5984-4624

①中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) …7月1日～22日の毎金曜午後7時～9時【4日制】👤40名(申込順) ②大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) …7月6日～27日の毎水曜午後1時～3時【4日制】👤30名(申込順)

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. Rows list health centers and their schedules.

精神保健講演会～大人の発達障害から考える依存症

📍7月13日(水)午後2時～4時 石神井保健相談所🗣講義🗣雷門メンタルクリニック院長/伊波真理雄👤50名(申込順) 📞電話で石神井保健相談所へ

子宮頸(けい)がんの予防接種票の送付を見合わせています

区は、中学3年の女子を対象に子宮頸がん予防ワクチンの接種費用を助成しています。現在、ワクチンの供給が不足しているため、今年度助成対象となる方(平成8年4月2日～9年4月1日生まれ)への予防接種票の送付を見合わせます。今後ワクチンの供給状況が改善され次第、予防接種票を送付します。

なお、今年度の助成対象の方で既に医療機関で接種の予約が取れている方には予防接種票を送付しますので、お問い合わせください。

☎予防係☎5984-2484

家族介護者教室

📍緊急時に役立つ紙便器の作り方と排泄(はいせつ) 介助方法

📍6月17日(金)午後1時30分～4時30分 大泉グループホームめだかの学校(豊玉北5-11-4) 🗣講義、実技👤10名(申込順) 📞電話でめだかの学校☎3990-3337へ

📍認知症サポーター養成講座

📍6月18日(土)午後1時～3時 練馬高松園デイサービスセンター(高松2-9-3) 🗣講義👤15名(申込順) 📞電話で練馬高松園デイサービスセンター☎3926-3026へ

📍災害時の介護者の心構え

📍6月18日(土)午後1時30分～3時30分 東大泉デイサービスセンター(東大泉5-15-2) 🗣講義👤30名(申込順) 📞電話で東大泉デイサービスセンター☎5387-1021へ

📍高齢者向きの栄養満点で手軽にできる食事作り

📍6月22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) 🗣講義、調理実習👤15名(申込順) 📞400円(材料費) 📞電話で豊玉デイサービスセンター☎3993-1341へ

📍言語リハビリ教室

📍6月25日(土)午後1時30分～3時30分 関町特別養護老人ホーム(関町南4-9-28) 🗣講義、実技👤10名(先着順) 📞当日会場受け付け📞関町デイサービスセンター☎3928-5030

📍学ぶ・介護予防体操

📍6月25日(土)午後2時～4時 特別養護老人ホームフローラ石神井公園(下石神井3-6-13) 🗣講義、実技👤20名(申込順) 📞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

麻しん(はしか)・風しんと日本脳炎の予防接種対象者が追加されました

下記の定期予防接種の対象者が追加されました。新たに対象となる方で、接種を希望される方はお問い合わせください。

☎予防係☎5984-2484

〈新たに追加された対象者〉

●麻しん・風しん混合4期予防接種…研修などで海外に行く予定がある高校

2年に相当する年齢の方(平成6年4月2日～7年4月1日生まれ)

●日本脳炎1・2期予防接種…17～21年度の接種の見合わせにより、接種できなかった方(7年6月1日～19年4月1日生まれ) ※2歳の誕生日の2日前まで受けられます。



7月 1歳児子育て相談と1歳からの食事講習会・2歳6か月児歯科健診

📍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. Rows list various health centers and their schedules for July events.

ねり丸商品券

プレミアム付き区内共通商品券

10%お得 10,000円で
11,000円分利用できます



練馬区商店街連合会では、6月20日(月)から10%のプレミアム付き区内共通商品券「ねり丸商品券」を5億5,000万円分(5万組)販売します。これは、区民の皆さまの生活支援と区内商店街の活性化のため、区の補助により実施するものです。また、売り上げの一部は東日本大震災義援金として日本赤十字社に寄付されます。今年、練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」を使用し、券面デザインをリニューアルしました。ぜひお買い求めください。

▽問合せ 練馬区商店街連合会 ☎3991-2241、商工係 ☎5984-2675

6/20(月)販売開始
売り切れ次第販売終了

販売価格

1組(1,000円券・11枚つづり、11,000円分)を10,000円で販売します。
※購入は1人3組までです。

販売場所

区区内郵便局
練馬・光が丘・石神井・大泉郵便局…月～金曜午前9時～午後7時、土曜午前9時～午後3時(光が丘郵便局は午後5時まで)
上記以外の郵便局…月～金曜午前9時～午後5時

JA東京あおば(区内各支店)
月～金曜午前9時～午後3時
※(A)(B)とも祝休日は販売しません。

利用期限

ねり丸商品券の利用期限は、12月31日(出)です。それ以降は利用できません。

取扱店

「練馬区内共通商品券取扱店」のステッカーが張ってある店で使えます。取扱店は、区内に約2,000店舗あります。商品券を購入された方には、取扱店の一覧をお渡しします。

※一覧は、練馬区商店街連合会ホームページ(<http://www.nerimakushoren.jp/shoplist>)でもご覧になれます。
※大型スーパー、量販店では使用できません。



購入前にご確認ください

- ねり丸商品券はお釣りができます。
- 金券やプリペイドカードの購入には使えません。

震災復興支援 消費生活展ねりま2011

～変えよう暮らし、未来につなごう

消費生活展は、暮らしや環境に関わる問題や情報を楽しみながら知っていただくため、区内の消費者団体と区が毎年開催しています。当日は、劇、コンサート、手作りおもちゃコーナーなどの催しを行う他、東日本大震災の復興を支援するために募金箱を設置します。ぜひおいでください。 ※

いずれも事前の申し込みは不要です。
▷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 石神井公園駅北口下車徒歩1分) ※車で来場される方は、石神井公園ピアレスパーキング(有料)をご利用ください。▷問合せ 消費生活係 ☎5910-3089



劇・コンサート

●人形劇など
▷とき・内容・出演 ①6月25日(土)午前11時～11時30分…ピッカリのおねがいなど(関町リサイクルセンター環境学習部会) ②26日(日)午前11時～11時30分…エプロンシアター(東京第一友の会石神井方面) ③26日(日)午前11時30分～正午…ないた赤おになど(夢まあるく舎)

●コンサートなど
▷とき・内容 25日(土)午後1時～1時30分…ミュージックベルコンサート ②午後2時～2時30分…オカリナコンサート ③午後3時～3時30分…フラダンス

●悪質商法の寸劇
▷とき 26日(日)午後1時～1時30分▷出演 悪質商法コントチーム

体験・工作

●ふれあいタイム～健康づくりのための料理・体操・健脳ゲーム
▷とき 25日(土)午前11時～午後3時▷内容 カレースープと大根のケーキの調理体験と試食、肩こり・腰痛予防体操の紹介など

●手作りおもちゃコーナー
厚紙やたこ糸、割りばしなどの材料で楽しいおもちゃが簡単に作れます。

展示・実演など

●おもちゃの病院(診断・修理)
▷受付時間 25日(土)・26日(日)午前10時から ※小学生以下のお子さんが使う安全な物に限ります(防犯ブザーも可)。▷募集数 25日(土)…30点、26日(日)…15点(いずれも1人2点まで。先着順)▷費用 無料 ※部品交換などで実費負担がある場合があります。 ※おもちゃは、状態によってお預かりする場合があります。

●パネル展示・実演
区内の消費者団体が食べ物・環境・健康・消費者問題などについて、日頃の活動成果をパネルと実演で発表します。

●紙パックの回収
紙パック(アルミ付きも可)5枚をトイレットペーパー1個と交換します(1人5個まで)。紙パックは、洗って開いて、乾かしてからお持ちください。

●不用になった鍋・フライパンの回収

●消費生活相談コーナー
商品購入や契約のトラブル、不当請求など気軽にご相談ください。

●クイズラリー
参加者には、景品を差し上げます。

●ミニバザー

6/25(土)・26(日) 10:00～16:00 石神井公園区民交流センター 2・3階