

ともに築き 未来へつなぐ 人とみどりが輝く わがまち練馬

発行/練馬区 編集/広聴広報課広報係 〒176-8501豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) Fax3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>



区が開設を支援している「練馬区ブルーベリー観光農園」が、今年も開園します。摘み立てのおいしい練馬産ブルーベリーを、ぜひご賞味ください。  
▶問合せ 都市農業係☎5984-1403

## ブルーベリー観光農園を 紹介します



◎ブルーベリー観光農園イメージキャラクター(右からベルン、ブルン、リルン)

# おいしいも楽しいも味わおう

▶農園名(所在地)・開園期間・申込  
右表の通り

▶摘み取り料金 100g 200円

▶その他 摘み取り量・時間の制限、駐車場の有無、団体利用(10名以上)の場合など詳しくは、各園へお問い合わせください

### 練馬区 ブルーベリー 観光農園の 紹介冊子

各園の所在地や特徴のほか、農園周辺の観光情報などを紹介しています。冊子は、7月12日(月)から順次、ブルーベリー観光農園、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)、区役所庁舎案内横(本庁舎1階)、区内各駅などで配布します。 ※各園の開園状況などは、区ホームページ「催し・イベント情報」でもご覧になれます。



| 農園名(所在地)                             | 開園期間                                 | 申込                                                                      |
|--------------------------------------|--------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------|
| 浅見農園<br>(桜台3-7-12)                   | 7月中旬～8月下旬の<br>毎水・土曜 9:30～11:00       | 電話で浅見☎3991-7450<br>へ                                                    |
| 篠田果樹園<br>(春日町2-8)                    | 7月中旬～8月中旬の<br>毎土曜 9:00～11:00         | 当日会場受け付け(各日<br>先着20組。問い合わせは<br>篠田☎3999-3190〈17:00<br>～20:00〉)           |
| みやもとファーム<br>(高松2-15-18)              | 7月下旬～8月中旬の<br>毎金曜 9:30～11:00         | 当日会場受け付け(問い<br>合わせはみやもとファーム<br>☎3577-3929〈10:00～<br>11:00・14:00～16:00〉) |
| おざわ農園<br>(高松5-1)                     | 7月下旬～8月中旬の<br>毎土曜10:00～12:00         | 当日会場受け付け(問い<br>合わせは小澤☎3996-<br>8701〈19:00まで〉)                           |
| やまはち農園<br>(土支田4-45-10)               | 7月中旬～8月中旬の<br>毎土曜 9:30～11:30         | 電話で加藤☎3924-0254<br>へ(9:00～17:00)                                        |
| 山下農園<br>(石神井町6-32-16)                | 7月中旬～8月中旬の<br>毎水・日曜 9:00～11:00       | 電話で山下☎3997-1528<br>へ(18:00～20:00)                                       |
| ブルーベリーフ<br>ィールズ本橋農園<br>(石神井台4-14-34) | 7月中旬～8月下旬の<br>毎火・土曜15:00～18:00       | 電話で本橋☎090-9367-<br>2948へ(10:00～17:00)                                   |
| ベリーズ愛らんど<br>(石神井台6-5-27)             | 7月下旬～8月下旬の<br>毎日曜10:00～12:00         | 当日会場受け付け(問い<br>合わせは本橋☎090-3066-7612)                                    |
| こまどり農園<br>(下石神井5-9-14)               | 7月中旬～8月中旬の<br>毎木曜13:00～17:00         | 電話で山下☎3995-0206<br>へ(12:00～21:00)                                       |
| はまなか農園<br>(関町北3-20-5)                | 7月中旬～8月下旬の<br>毎水・日曜 9:00～11:30       | 電話で浜中☎090-4524-<br>2310へ(9:00～17:00)                                    |
| さかい農園<br>(東大泉2-15)                   | 7月中旬～8月下旬の<br>毎土・日曜10:00～12:00       | 電話で酒井☎090-8700-<br>8619へ(10:00～17:00)                                   |
| 関口ブルーベリー<br>農園<br>(東大泉6-13-19)       | 7月中旬～8月下旬の<br>毎水・土・日曜 9:30～<br>11:30 | 電話で関口☎3924-2406<br>へ                                                    |

| 農園名(所在地)                       | 開園期間                                                        | 申込                                                                    |
|--------------------------------|-------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------|
| 加藤ファミリー農<br>園(東大泉6-34-31)      | 7月中旬～8月中旬の<br>毎土曜 8:00～10:00                                | 電話で加藤☎3923-7749<br>へ(9:00～16:00)                                      |
| 高橋ブルーベリー<br>ガーデン<br>(西大泉2-12)  | 8月下旬までの毎月曜・<br>金曜 9:30～12:00・15:00～<br>16:30、毎日曜 9:30～12:00 | 電話で高橋☎090-1124-<br>6819へ                                              |
| 内堀農園<br>(西大泉4-21)              | 7月中旬～9月中旬の<br>毎水・金・日曜10:00～<br>12:00・15:00～17:00            | 電話で内堀☎090-9320-<br>8303へ                                              |
| 高橋ベリーガーデ<br>ン1(南大泉2-33)        | 8月下旬までの毎月曜・<br>土曜・日曜 8:30～11:00                             | 当日会場受け付け(両園<br>とも各日先着30組。問い<br>合わせは高橋☎090-8847-<br>9470〈12:00～15:00〉) |
| 高橋ベリーガーデ<br>ン2(南大泉3-25)        | 8月下旬までの毎月曜・<br>土曜・日曜15:30～17:30                             |                                                                       |
| 永井農園ブルーベ<br>リーの里<br>(南大泉6-20)  | 8月中旬までの毎土曜<br>9:00～11:30                                    | 電話で永井☎090-1544-<br>6325へ(9:00～12:00)                                  |
| 白石農園<br>(大泉町1-52)              | 7月中旬～8月下旬の<br>毎水・土・日曜10:00～<br>12:00                        | 電話で白石☎080-5524-<br>6022へ(11:00～13:00・<br>18:00～20:00)                 |
| 芹沢農園<br>(大泉町2-12-4)            | 7月中旬～8月下旬の<br>毎火・土曜 9:30～11:30                              | 電話で芹沢☎3867-1597<br>へ                                                  |
| 加藤農園<br>(大泉学園町1-19-<br>3)      | 7月中旬～9月中旬の<br>毎月曜・木曜・金曜・土<br>曜 9:30～11:30・14:30<br>～16:30   | 電話で加藤☎080-2006-<br>1848へ                                              |
| ファーム大泉学園<br>(大泉学園町3-17-<br>72) | 8月下旬までの毎日曜<br>9:30～12:00                                    | 電話で加藤☎090-6115-<br>9168へ(11:00～17:00)                                 |
| 小西園<br>(大泉学園町4-15)             | 7月下旬～8月中旬の<br>毎水・土曜15:00～17:00                              | 電話で小西☎090-9006-<br>3368へ(9:00～16:00)                                  |
| 加藤果樹園<br>(大泉学園町5-21)           | 7月中旬～8月下旬の<br>毎水・土曜 9:30～11:30                              | 電話で加藤☎090-5212-<br>6504へ(9:00～17:00)                                  |

海淀区の現地の風景や練馬区との交流の様子などを紹介します。  
▽とき 7月27日(火)～8月8日(日)午前8時30分～午後8時(土・日曜は午前8時45分から)▽ところ 区役所アトリウム

### 海淀区紹介 パネル展

▽とき 7月19日(祝)午後2時～4時▽ところ 区役所本庁舎20階▽講師 太極拳指導者/劉振奇▽定員 40名(申込順)▽申込 電話で国際交流係へ

### 講座「海淀区の魅 力と太極拳を使っ た健康法の紹介」

練馬区は、海外友好都市である中国北京市海淀区(かいでん)区と、産業・文化・スポーツなどさまざまな分野で交流を深めています。  
◎問合せ 国際交流係☎3994-4725

## もっと知りませんか! 中国北京市海淀区

講座とパネル展を開催します



## 国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者の方へ

表1 1 国民健康保険被保険者証のみをお持ちの方の自己負担限度額と入院時の食事代

| 所得区分 ※1  | 自己負担限度額(月額) ※2                                      | 食事代(1食当たり) ※3  |
|----------|-----------------------------------------------------|----------------|
| 上位所得世帯★  | 150,000円 (総医療費が500,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算) (83,400円) | 260円           |
| 一般世帯     | 80,100円 (総医療費が267,000円を超えた場合、超えた分の1%を加算) (44,400円)  |                |
| 住民税非課税世帯 | 35,400円 (24,600円)                                   | 210円(90日まで)    |
|          |                                                     | 160円(91日から) ※4 |

★上位所得世帯…国民健康保険加入者の所得金額から住民税基礎控除額(33万円)を引いた合計金額が600万円を超える世帯。

※1 国民健康保険という世帯とは、世帯主と国民健康保険加入者のみを指します。

※2 くは、過去1年間に自己負担限度額を超えた月が3回以上ある場合、4回目以降に適用する額です。

※3 65歳以上の方が療養病床に入院する場合は、食事代が異なります。

※4 90日を超える場合は、新たに申請してください(減額は申請日以降に適用)。

表2 2 国民健康保険高齢受給者証 3 後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちの方の自己負担限度額と入院時の食事代

| 所得区分  | 自己負担限度額(月額) |           | 食事代(1食当たり)     |                    |
|-------|-------------|-----------|----------------|--------------------|
|       | 外来(個人)      | 入院+外来(世帯) | 一般病床(食材料費)     | 療養病床 ※2 (食材料費・調理費) |
| 一般    | 12,000円     | 44,400円   | 260円           | 460円 ※3<br>420円 ※4 |
| 低所得Ⅱ★ | 8,000円      | 24,600円   | 210円(90日まで)    | 210円               |
| 低所得Ⅰ★ |             |           | 160円(91日から) ※1 |                    |
| 低所得Ⅰ★ |             | 15,000円   | 100円           | 130円 ※5            |

★低所得Ⅱ…世帯全員(高齢受給者証は、世帯主と国民健康保険加入者のみ)が住民税非課税の方。

★低所得Ⅰ…世帯全員(高齢受給者証は、世帯主と国民健康保険加入者のみ)が住民税非課税で、所得が一定基準以下(年金収入のみで80万円以下など)の方または老齢福祉年金を受給している方。

※1 90日を超える場合は、新たに申請してください(減額は申請日以降に適用)。

※2 食事代とは別に、居住費として1日320円の自己負担があります。ただし、次の①②のいずれかに当てはまる方は、食材料費のみの負担となります。  
①人工呼吸器を要する状態などで入院医療の必要性が高い  
②回復期リハビリテーション病棟に入院中

※3 厚生労働大臣が定める基準を満たす医療機関に入院した場合の食事代です。

※4 ※3以外の医療機関に入院した場合の食事代です。

※5 老齢福祉年金を受給している方は、食事代が100円となり、居住費は掛かりません。

# 限度額適用認定証などの更新をお忘れなく

限度額適用認定証・標準負担額減額認定証とは

定証は、世帯全員が住民税(特別区民税・都民税)非課税の場合に対象となります。

1 国民健康保険被保険者証のみをお持ちの方へ

通常、同一の月内に自己負担限度額を超える医療費が掛かる場合、医療機関の窓口で全額を支払った後、区へ申請して超えた分の払い戻しを受けます。しかし、「限度額適用認定証」を医療機関に提示すれば、入院費のみ、窓口での支払いが自己負担限度額までになるものです。

2 国民健康保険高齢受給者証をお持ちの方へ

「標準負担額減額認定証」は、医療機関に提示することとで、入院時の食事代が減額されるものです。この認定証は、世帯全員が住民税(特別区民税・都民税)非課税の場合は、「標準負担額減額認定証」を兼ねます(表1参照)。

3 後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちの方へ

いづれの認定証も申請した月の初日から適用されます。現在お持ちの認定証の期限は7月31日(土)です。

認定証の更新などが必要な方は申請を

認定証の更新などが必要な方は申請を

75歳以上の方と一定の障害のある65歳以上の方が対象です。世帯全員が住民税非課税で、低所得Ⅰ・Ⅱに当てはまる方には、申請により「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します(表2参照)。

要です。8月中旬に申請してください。

2 3の方は、更新の申請は不要です。引き続き認定証の対象となる方には、7月中旬に新しい認定証をお送りします。

新規に対象となる方

対象となる方で、認定証の交付を希望する方は、申請が必要です。

※申請書は各申請先にあります。申請書の郵送を希望する方は、お問い合わせください(3)の方で、新規に対象となる方には、申請書を送付しています。

### 申請先・問合せ

1 2の方…国保年金課こくほ給付係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4553

3の方…国保年金課後期高齢者資格係(同2階) ☎5984-4587



7月16日(金)に送付

国民健康保険高齢受給者証・後期高齢者医療制度の被保険者証を送付

いづれも7月末までにお手元に届かない場合はご連絡ください。

A 国民健康保険高齢受給者証

受給者証は、毎年8月に更新されます。現在お持ちの受給者証の期限は7月31日(土)です。新しい受給者証は、普通郵便で7月16日(金)に送付します。 ※受給者証は世帯主に送付します。

B 後期高齢者医療制度の被保険者証

今年度は被保険者証の1斉更新を行います。新しい被保険者証は、簡易書留郵便で7月16日(金)に送付します。 ※平成21年12月納期分までの保険料に滞納がある方は、有効期限の短い被保険者証となります。対象の方には別途案内を送付します。

古い受給者証・被保険者証は返却を

新しい受給者証・被保険者証が届いた方は、8月2日(月)以降に、古い受給者証・被保険者証を返却してください。

▽返却先

A…区民事務所、出張所、国保年金課こくほ資格係(区役所本庁舎3階、国保年金課こくほ石神井係(石神井庁舎2階) B…区民事務所、出張所、国保年金課後期高齢者資格係(区役所本庁舎2階) C…問合せ Aをお持ちの方: 国保年金課こくほ資格係 ☎5984・4554 Bをお持ちの方: 国保年金課後期高齢者資格係 ☎5984・4587

「人工透析を必要とする慢性腎不全」特定疾病療養受療証を送付

国民健康保険に加入している70歳未満の方の「人工透析を必要とする慢性腎不全」特定疾病療養受療証は、毎年8月に更新されます。現在お持ちの受療証の期限は7月31日(土)です。新しい受療証は、7月16日(金)に送付します。

▽問合せ 国保年金課こくほ給付係 ☎5984・4553



## 後期高齢者医療保険料の決定通知書を送付

7月15日(木)に送付

▽問合せ 後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

平成22年度の後期高齢者医療保険料は、21年中の所得に基づいて計算されます。今回、保険料が決定しましたので、決定通知書を7月15日(木)以降に送付します。

### 保険料の納付方法

□特別徴収(年金からの徴収) 保険料は、原則として年金から差し引いて徴収します。

□普通徴収(納付書または口座振り替えによる徴収) 年金受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合計が特別徴収の対象となる年金受給額の2分の1を超える方などは、納付書や口座振り替えでの支払いとなります。納付書は決定通知書に同封します。期日までにお支払いください。

※年度途中に前年の所得額に変更があった方には、その都度保険料額の変更通知を送付します。特別徴収の方で保険料が年度の途中で増額になった場合は、増額分を納付書で納めていただきます。



## 委員会

## 本会議

## 練馬子ども議会

子ども議員の中学生49名が、区の現状や課題について疑問に思っていることなどを発表します。

◎問合せ 育成活動係  
☎5984・4692

委員会  
7月21日(水) 11時

本会議に先立ち、次の分野ごとの委員会に分かれて意見・質問を述べ、区幹部職員と討議します。

□危機管理・企画・区政全般にわたる分野 □区民生活分野 □健康福祉分野 □環境まちづくり分野 □教育分野

▽とき 7月21日(水)午後1時30分～3時▽ところ 区役所西庁舎各委員会室

子ども議員が委員会できちんとした意見を提案し、区長や区幹部職員が答弁します。

本会議  
8月2日(月) 11時

子ども議員が委員会できちんとした意見を提案し、区長や区幹部職員が答弁します。

本会議に先立ち、次の分野ごとの委員会に分かれて意見・質問を述べ、区幹部職員と討議します。

□危機管理・企画・区政全般にわたる分野 □区民生活分野 □健康福祉分野 □環境まちづくり分野 □教育分野

▽とき 8月2日(月)午後2時～4時▽ところ 区役所西庁舎本会議場

傍聴できます

委員会：当日午後1時から、区役所西庁舎7階で受け付け 本会議：当日午後1時15分から、区役所西庁舎9階で受け付け ※いずれも先着順

※本会議のみ写真・ビデオ撮影可。ただしフラッシュ撮影やカメラ付き携帯電話での撮影は不可。

| 内 容         | 問合せ                                                                                                                                                            |
|-------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 被災証明書の発行    | 防災課庶務係☎5984-2762                                                                                                                                               |
| 税金・保険料の減免など | 特別区民税・都民税※ 税務課管理係☎5984-4532<br>国民健康保険料※ こくほ資格係☎5984-4554<br>国民年金保険料※ 国民年金係☎5984-4561<br>固定資産税などの都税※ 練馬都税事務所☎3993-2261<br>所得税※ 税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】 |
| 資金の貸し付け     | 産業融資あっせん※ 融資係☎5984-2673<br>応急小口資金※ 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】                                                           |
| 水害ごみの収集※    | 清掃事務所【練馬☎3992-7141、石神井☎3928-1353】                                                                                                                              |
| 被災家屋・敷地の消毒  | 生活衛生課管理係☎5984-2483                                                                                                                                             |

いずれも、詳しくはお問い合わせください。  
※は被災証明書が必要です。

大雨による  
浸水被害を  
受けた方へ

7月5日の大雨で被害を受けた方は、被害の程度により、左表の制度が利用できます。

講座「誰もが暮らしやすい地域社会を目指して」精神疾患と症状を学ぶ

▽とき 7月31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 東京都中部総合精神保健福祉センター精神科医師／井上悟

▽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☎3997・2181、Fax 3997・2182へ

環境・リサイクルフェアへの出展団体を募集

環境・リサイクルフェア

は、多くの方に環境保全やごみの減量・リサイクルについて、理解を深めていただくため、ゲームやパネル展示などで環境への取り組みを紹介する催しです。今年は、10月17日(日)に南町小(練馬2の7の5)で開催します(練馬まつりと同時開催)。今回、フェアに出展する団体を募集します。区画(スペース)など詳しくは、お問い合わせください。この施設は軽費老人ホームの一つで、全室個室(平均22㎡)です。身体機能の低下などで独立した生活に不安がある高齢者向けの設備を備え、食事を提供するほか、緊急時は24時間常駐の職員が対応します。※介護保険の施設ではありません。

「環境学習・環境活動」にある申込書と企画書を、7月22日(必着)までに環境課地球温暖化対策係☎5984・4705へ

大泉ケアハウス  
入居登録者を募集

区立大泉ケアハウス(東大泉2の11の21 大泉特別養護老人ホーム併設)の空き室待ち入居登録者を募集します(登録期間は1年)。

この施設は軽費老人ホームの一つで、全室個室(平均22㎡)です。身体機能の低下などで独立した生活に不安がある高齢者向けの設備を備え、食事を提供するほか、緊急時は24時間常駐の職員が対応します。※介護保険の施設ではありません。

入所後に介護が必要となった場合、外部の介護サービスをご利用いただきます。必要書類など詳しくは、総合福祉事務所、大泉ケアハウス、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にあるしおりをご覧ください。

▽対象 7月30日現在、次の①～⑦のすべてに当てはまる方 ①60歳以上②区内在住③自炊ができない程度の身体機能の低下がある、または高齢などのため一人で生活することに不安がある④家族の援助を受けることが困難⑤利用料(月額2万4千400～12万7千170円)を支払うことができ、月収が利用料を超えている⑥確実な保証能力がある保証人を立てられる⑦生活保

護を受給していない▽募集人数 若干名▽申込 しおりに添付の申込書に必要書類を添えて、7月24日(土)30日(金)午前9時～午後5時(30日は正午まで)に本人が直接、大泉ケアハウスへ

施設見学会

▽とき 7月24日(土)・25日(日)午後2時～3時▽申込 当日会場受け付け

◎問合せ 大泉ケアハウス☎5387・3699

光が丘第六保育園を運営する事業者を募集

平成24年4月から光が丘第六保育園(光が丘7の7の2の101)の運営を委託する民間事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案方式)で行

います。事業者には、通常の保育のほか、障害児保育への対応や2時間を超える延長保育を行っていただきます。事業者の参加資格など詳しくは、保育計画調整課(区役所本庁舎10階)で配布する募集要領をご覧ください。※募集要領は、区ホームページ「事業者向け情報」からも取り出せます。

▽委託期間 24年4月1日(日)～29年3月31日(金)(23年4月1日(金)～24年3月31日(土)は準備委託期間)▽申込 募集要領に添付の申込書と必要書類を、7月20日(8月27日(必着)に直接または郵送で保育計画調整課へ

説明会・施設見学会

▽とき 7月25日(日)午前10時から▽ところ 光が丘第六保育園▽申込 電話で保育計画調整課☎5984・4687へ

◎問合せ 保育計画調整課

## 非常勤職員

◆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 8月～来年3月▽勤務日 原則として週4日▽採用予定数 若干名(書類選考・面接)▽報酬 日額1万900円 ※交通費支給。※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(400字程度、様式自由)を、7月20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

## 献血にご協力を

7月14日(水)午後1時45分～3時45分 光が丘体育館横(光が丘4の1の4)

▽問合せ 東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所☎042・32・1100



ご利用ください

## 駅前駐車場

駅前車を駐車して電車・バスに乗り換えるパーク＆ライドで、二酸化炭素の排出量を減らしませんか。ぜひご利用ください。

▷問合せ 安全対策係☎5984-1309

### 練馬駅北口地下駐車場

営業時間 24時間

利用料金 7:00～22:00…30分200円  
22:00～7:00…60分100円  
1日最大料金(0:00～24:00) 1,600円

問合せ 駐車場管理事務所☎3557-5190

### 石神井公園ピアレスパーキング

(石神井公園駅北口駐車場) 営業時間 24時間

利用料金 7:00～23:00…15分100円  
23:00～7:00…60分100円  
1日最大料金(0:00～24:00) 1,400円

問合せ 駐車場管理事務所☎5910-3981

### 大泉学園ゆめりあ北パーキング

(大泉学園駅北口駐車場) 営業時間 7:00～23:00

利用料金 15分100円  
1日最大料金(7:00～23:00) 1,400円  
1泊(23:00～7:00) 800円

問合せ 駐車場管理事務所☎5387-2600

### 大泉学園ゆめりあ南パーキング

(大泉学園駅南口駐車場) 営業時間 24時間

利用料金 7:00～23:00…15分100円  
23:00～7:00…60分100円  
1日最大料金(0:00～24:00) 1,400円

問合せ 駐車場管理事務所☎5933-1711

お得な回数券・プリペイドカードや障害者割引・低公害車割引制度があります。練馬駅北口地下駐車場・石神井公園ピアレスパーキングでは、オートバイ(50cc超)も駐車できます。詳しくは、各駐車場管理事務所へお問い合わせください。



（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：図…対象、図…時、図…場所、図…内容、図…講師、図…出演、図…定員、図…参加費（記載のないものは無料）、図…持ち物、図…企画、図…申し込み、図…問合せ）

## リサイクルセンター 夏休み子ども月間プログラム



豊玉リサイクルセンター（豊玉上2-22-15） ☎5999-3196・Fax5999-2888

☎電話またはファクスで①催し名（①～⑦の別名）②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号（ある方のみ）を、豊玉リサイクルセンターへ ※⑥で保育室（図1歳以上の未就学児）を利用したい方はお子さんの氏名・年齢を、手話通訳を利用したい方はその旨を併せて申し込んでください。

|   | とき                          | 内容                              | 対象・講師・定員・費用・持ち物                         |
|---|-----------------------------|---------------------------------|-----------------------------------------|
| ① | 8/1(日)13:30～15:30           | 講演会「365日〇〇（まるまる）日和～天気を知って楽しい毎日」 | 図小学生以上の方図気象予報士／今村涼子図40名（申込順）            |
| ② | 8/2(月)・9(月)13:30～15:30【2日制】 | 絵を描こう！ わたしたちができること～紙芝居を作る       | 図小学生図16名（申込順）図50円（材料費）図水彩絵の具またはパステルクレヨン |
| ③ | 8/3(火)13:30～15:30           | 広告チラシで作る 花と昆虫                   | 図小学生以上の方図20名（申込順）図50円（材料費）図チラシ、はさみ、定規   |
| ④ | 8/5(木)13:30～15:30           | パネルシアターを楽しもう                    | 図40名（申込順）                               |
| ⑤ | 8/6(金)10:30～12:00           | 親子で体験 太極拳                       | 図小学3年以上の方と保護者図15組（申込順）図上履き              |
| ⑥ | 8/6(金)14:00～16:00           | 親子で被害者の話を聞く会                    | 図40名（申込順）                               |
| ⑦ | 8/7(土)13:30～15:30           | 剪定（せんてい）した小枝で壁飾り作り              | 図小学生以上の方図20名（申込順）図150円（保険料など）           |

### 春日町リサイクルセンター

（春日町2-14-16） ☎3926-2501

図小学生以上の方図当日会場受け付け ※催しの時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～3時。

| とき      | 内容                                   |
|---------|--------------------------------------|
| 7/30(金) | 紙飛行機作り、エコたわし作り、うちわ作り、紙芝居、環境ボウリング     |
| 7/31(土) | 手作りおもちゃ、紙トンボ作り、びっくりカップ作り、キューブパスル作りなど |
| 8/1(日)  | 紙飛行機作り、エコたわし作り、びっくり箱作り、紙芝居、環境ボウリング   |

### 関町リサイクルセンター

図当日会場受け付け ※催しの時間はいずれも午前10時～正午、午後1時～3時。 ※未就学児は保護者同伴。

| とき      | 内容                        | 持ち物                     |
|---------|---------------------------|-------------------------|
| 7/30(金) | ①万華鏡②くるくるツバメ              | トイレットペーパーのしん2本（①のみ）     |
| 7/31(土) | ①けん玉②キツツキコンコン             | 牛乳パック1本（開いていないもの。①のみ）   |
| 8/2(月)  | びっくり箱                     | 牛乳パック3本（開いていないもの）       |
| 8/3(火)  | 写真立て                      | ダンボール（20cm×15cm）2枚      |
| 8/5(木)  | ①レーシングカー②割りばし鉄砲           | 牛乳パック1本（①のみ）            |
| 8/6(金)  | 万華鏡                       | トイレットペーパーのしん2本          |
| 8/9(月)  | ①けん玉②キツツキコンコン             | 牛乳パック1本（開いていないもの。①のみ）   |
| 8/10(火) | ①びっくり箱②くるくるツバメ③手のリトンボ・チョウ | 牛乳パック3本（開いていないもの。①のみ）   |
| 8/19(木) | ①写真立て②手のリトンボ・チョウ          | ダンボール（20cm×15cm）2枚（①のみ） |
| 8/20(金) | ①レーシングカー②割りばし鉄砲③くるくるツバメ   | 牛乳パック1本（①のみ）            |

## 秩父青少年キャンプ場で自然体験！

区立秩父青少年キャンプ場は、パンガロー棟・テント・炊事場・温水シャワーなどがあります。ぜひご利用ください。

図6～18歳の青少年が半数以上を占める3名以上の家族・グループ ※9名以下の場合は、青少年が半数未満も可。図10月31日(日)まで図埼玉県秩父市浦山304（西武秩父線西武秩父駅入口から秩父市営バス「浦山大日堂」行きで「大谷（おが）」下車徒歩25分）図1日110名図無料（まき代など実費）図利用日の3か月前～7日前に電話で予約後、利用日の7日前までに直接、青少年課青少年係（区役所本庁舎10階） ☎5984-4691へ

父市浦山304（西武秩父線西武秩父駅入口から秩父市営バス「浦山大日堂」行きで「大谷（おが）」下車徒歩25分）図1日110名図無料（まき代など実費）図利用日の3か月前～7日前に電話で予約後、利用日の7日前までに直接、青少年課青少年係（区役所本庁舎10階） ☎5984-4691へ



# 夏休みは 遊んで学んで 楽しもう！

いよいよ待ちに待った夏休み！ 区立施設では、今年も楽しい催しをたくさん用意して、みんなを待っています。しっかり遊び、しっかり勉強して夏の思い出をたくさん作ろう！

## 青少年館で勉強・スポーツを

行事や団体利用などで利用できない日があります。詳しくは、お問い合わせください。

### 学習室

■春日町青少年館（春日町4-16-9） ☎3998-5341…木曜を除く毎日午前9時～午後9時15分

■南大泉青少年館（南大泉1-44-7） ☎3924-

3500…団体利用がない場合に臨時学習室を開放します。

※日程については、お問い合わせください。

### スポーツなど

図図図右表の通り図上履き（将棋を除く）

図当日会場受け付け



| 春日町青少年館     |     |                                                                  |
|-------------|-----|------------------------------------------------------------------|
| 種目          | 対象  | とき                                                               |
| 卓球・バドミントンなど | 子ども | 毎土曜14:30～16:30 ※7/21～8/24は、団体利用がない場合、毎月曜～水曜・金曜15:15～16:45も開放します。 |
| 将棋          | 親子  | 毎日曜15:15～16:45                                                   |
|             | 子ども | 7/25～8/22の毎日曜9:00～12:00                                          |

| 南大泉青少年館 |     |                              |
|---------|-----|------------------------------|
| 種目      | 対象  | とき                           |
| 卓球      | 子ども | 毎水曜（7/21を除く）15:00～17:00      |
|         | 親子  | 毎土曜（7/31・8/14を除く）14:30～16:30 |



| 施設名                         | 内容・とき ※時間は開始時間。                                                                                         |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 豊玉北（豊玉北3-7-9） ☎3948-3061    | スイカ割り大会…7/30(金)14:30 縁日工作…8/4(木)・11(火)14:00 卓球…8/10(火)16:00 ドミノ大会…8/20(金)14:00                          |
| 桜台（桜台3-39-17） ☎3993-5461    | 卓球教室…7/26(月)・27(火)・8/19(木)・20(金)10:00 おばけ迷路づくり…8/23(月)・24(火)10:00                                       |
| 貫井（貫井1-9-1） ☎3926-7217      | きもだめし「ミステリーゾーン」…8/5(木)・6(金)10:00 水ヨーヨー作り…8/11(火)14:30 工作…8/18(火)14:30 パントマイム…8/24(火)14:00               |
| 氷川台（氷川台2-16-14） ☎3932-3656  | スイカ割り大会…7/29(木)11:00（幼児向け）・14:30（小学生向け） 子どもオセロ大会…8/25(木)13:30                                           |
| 早宮（早宮4-14-5） ☎3994-7961     | スイカ割り大会…7/28(木)14:30 子どもエコ工作…8/24(火)・25(水)10:00                                                         |
| 春日町南（春日町5-20-25） ☎3926-4971 | クラフト道場…7/29(木)14:30 ミステリーウイーク（迷路など）…8/9(月)～13(金)13:30 秘密の工作君…8/10(火)・17(火)・24(火)13:00                   |
| 旭町南（高松5-23-15） ☎3904-5191   | 親子手芸教室…7/31(土)9:30・13:00 縁日…8/7(土)15:00                                                                 |
| 北町（北町2-26-1） ☎3937-1931     | 卓球教室…7/27～8/17の毎火曜13:00                                                                                 |
| 北町第二（北町6-24-101） ☎3931-1270 | スイカ割り大会…7/26(月)14:00                                                                                    |
| 田柄（田柄3-28-13） ☎3926-4932    | 工作…7/23(金)10:00 卓球教室…7/29(木)・8/5(木)・19(木)14:00 水遊び大会…8/12(木)14:00                                       |
| 富士見台（富士見台3-10-1） ☎3926-1091 | 卓球教室…7/27(火)・8/3(火)・10(火)14:00 ランチパーティー…7/29(木)10:00 卓球大会…8/17(火)14:00 鉄人伝説（水鉄砲遊び、スイカ割りなど）…8/23(月)14:00 |

事前に申し込みが必要なものもあります。詳しくは、お問い合わせください。 ※行事の内容・日時に変更する場合があります。 図各地区区民館

### 地区区民館合同ドッジボール大会

各地区区民館のチームが対抗戦を行います。

図7月21日(木)・22日(木)午前9時～午後5時図光が丘体育館（光が丘4-1-4）

| 施設名                         | 内容・とき ※時間は開始時間。                                                                                                                   |
|-----------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 高松（高松3-24-27） ☎3999-7911    | 子ども卓球教室…7/23(金)・30(金)・8/6(金)10:30 パズルでゴー…8/4(木)・5(木)10:00・14:00 屋上水遊び…8/17(火)15:00 工作…8/18(木)～20(金)15:00 おもちゃでチャチャチャ…8/23(月)14:00 |
| 光が丘（光が丘3-9-4） ☎3979-6911    | おはなし会…8/6(金)15:30 ペーごま夏場所…8/23(月)～26(木)14:00                                                                                      |
| 旭町北（旭町2-30-16） ☎5998-0511   | スイカ割り大会…7/26(月)15:00                                                                                                              |
| 下石神井（下石神井6-8-15） ☎3904-5061 | 子どもクッキング…8/9(月)10:00                                                                                                              |
| 立野（立野門15-42） ☎3928-6216     | 夏祭り…7/24(土)・25(日)18:30（図立野小（立野門17-13））オセロ大会…8/20(金)14:00                                                                          |
| 関町北（関町北4-12-21） ☎3594-2603  | ウォーターランド…8/6(金)13:30 お化け屋敷…8/24(火)11:00・13:30                                                                                     |
| 東大泉（東大泉3-53-1） ☎3921-8296   | 縁日…8/20(金)10:00（幼児向け）・13:30（小学生向け）                                                                                                |
| 西大泉（西大泉5-3-32） ☎3921-6493   | つくりんぼ（押し花コースター作り）…7/29(木)14:00 パソコン教室…8/17(火)13:30 ウォーターパラダイス…8/24(火)13:30                                                        |
| 南大泉（南大泉2-19-26） ☎3978-9791  | お化け屋敷大会…8/2(月)・3(火)10:00 なんちゃん広場（卓球）…7/23～8/23の毎月曜・金曜15:30                                                                        |
| 北大泉（大泉町2-41-26） ☎3978-0324  | 夏祭り…8/28(土)12:00 昔遊び…7/21～8/18の毎水曜15:00                                                                                           |
| 大泉学園（大泉学園町8-9-5） ☎3922-4101 | 遊びの学校（日本の昔遊び）…8/20(金)13:30                                                                                                        |



### 区立プール

屋外にある石神井プールは、9月10日(金)まで開場しています。年中利用できる屋内温水プールも6か所あります。

図水泳帽（石神井プールを除く）、水着図各プール

| プール名      | 石神井プール（石神井町5-12-16） ☎3997-6131                                                                                                                    | 中村南スポーツ交流センター温水プール（中村南1-2-32） ☎3970-9651 | 平和台体育館温水プール（平和台2-12-5） ☎3924-8861                  | 光が丘体育館温水プール（光が丘4-1-4） ☎5383-6611 | 三原台温水プール（三原台2-11-29） ☎5991-6601 | 上石神井体育館温水プール（上石神井1-32-37） ☎5991-6601 | 大泉学園体育館温水プール（大泉学園町5-14-24） ☎5905-1161 |
|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------|----------------------------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|--------------------------------------|---------------------------------------|
| 施設の内容     | 50m（屋外） 幼児用（屋外）                                                                                                                                   | 25m（屋内） 幼児用（屋内）                          | 25m（屋内） 幼児用（屋内）                                    | 25m（屋内） 幼児用（屋内）                  | 25m（屋内） 幼児用（屋内）                 | 25m（屋内） 幼児用（屋内）                      | 25m（屋内） 幼児用（屋内）                       |
| 利用時間      | 9:00～19:00                                                                                                                                        | 9:00～21:30                               | ※光が丘体育館温水プールは9:00～21:00。 ※三原台温水プールの幼児用は9:00～18:00。 | 通年 ※三原台温水プールの幼児用は9/10(金)まで。      |                                 |                                      |                                       |
| 利用期間      | 9/10(金)まで                                                                                                                                         |                                          |                                                    |                                  |                                 |                                      |                                       |
| 休場日       | なし                                                                                                                                                | 毎月第2月曜 ※休場日以外にも、事業などのため利用できないことがあります。    |                                                    |                                  |                                 |                                      |                                       |
| 利用料金（1時間） | 小学校入学前のお子さん…無料、小中学生…100円（毎土曜正午までに入場した場合は2時間無料）、大人…200円、65～74歳の方・障害のある方…100円（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）。 ※60～74歳の方には、回数券による割引があります。 |                                          |                                                    |                                  |                                 |                                      |                                       |

※小学3年以下のお子さんには、水着を着用した18歳以上の方が付き添ってください。付添者1名につき2名までのお子さんが入場できます（おむつの取れていない幼児は利用できません。付添者も利用料金が掛かります）。 ※浮き輪以外の遊具の持ち込みはできません（浮き輪は石神井プールと幼児用プールのみ利用できます）。 ※屋外のプールは、悪天候などにより、開場の一見合わせや休場の場合があります。 ※車での来場はご遠慮ください。



## 児童館へ行こう！

持ち物や事前の申し込みが必要な場合もあります。詳しくは、お問い合わせください。

図各児童館



| 施設名                          | 内容・とき ※時間は開始時間。                                                                                                        |
|------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 栄町（栄町40-7） ☎3994-3287        | オムライスを作ろう…7/21(木)10:00 ★連合行事…7/29(木) 夏の遠足…8/12(木)9:00                                                                  |
| 中村（中村2-25-3） ☎3998-4890      | ★連合行事…7/29(木)                                                                                                          |
| 平和台（平和台2-18-14） ☎3933-0297   | 夕涼み会…7/17(土)15:00 マジバンを作ろう…8/6(金)14:00・15:00 平和を考える1日…8/13(金)10:00 サマーライブ…8/18(木)15:00 消しゴムスタンプを作ろう…8/19(木)4:00・15:00  |
| 春日町（春日町2-28-3） ☎3998-8799    | ★連合行事…7/29(木) 墨アート…8/4(木)14:00 工作クラブ…8/17(火)15:00 夏祭り…8/20(金)14:00                                                     |
| 北町（北町1-19-17） ☎3931-5481     | うちわ作り…7/23(金)13:30 ★連合行事…7/29(木) きたまち阿波踊り…7/31(土)17:00 布ぞうりを作ろう…8/4(木)・5(木)10:00・14:00 かごを作ろう…8/19(木)・20(金)10:00・14:00 |
| 光が丘（光が丘1-3-1） ☎3975-7137     | 水遊び大会…7/22(木)15:00 ★連合行事…7/29(木) まっくら迷路遊び…8/26(木)・27(金)10:00・15:00、28(土)10:00・13:30                                    |
| 光が丘なかよし（光が丘2-9-6） ☎5997-7720 | 夕涼み親子映画会…7/31(土)18:00 工作週間…8/3(火)～6(金)14:00                                                                            |
| 土支田（土支田2-32-8） ☎3925-4784    | 星空観察会…7/17(土)19:00 ★連合行事…7/29(木)                                                                                       |
| 南田中（南田中5-15-25） ☎3995-5534   | 夕涼み会…7/23(金)17:00 ★連合行事…7/29(木)                                                                                        |
| 三原台（三原台2-11-29） ☎3924-8796   | ぶちデイクキャンプ（バリエア作り）…7/24(土)10:00 ガイ氏即興人形劇場がやってくる！…8/4(木)14:00 水鉄砲大会…8/20(金)15:30                                         |
| 石神井（石神井町7-28-21） ☎3996-3800  | ★連合行事…7/22(木) シャック～サマーフェスティバル（パネルシアター、クイズなど）…7/30(金)15:15                                                              |
| 石神井台（石神井台2-18-13） ☎3995-8267 | ★連合行事…7/22(木)                                                                                                          |
| 上石神井（上石神井1-6-16） ☎3929-0999  | ★連合行事…7/22(木)                                                                                                          |
| 関町（関町南4-15-7-102） ☎3920-1601 | ★連合行事…7/22(木) 夕涼み映画会（関町関小（関町北3-23-34））…7/23(金)18:20 平和を考えよう…8/6(金)10:00                                                |
| 東大泉（東大泉7-20-1） ☎3921-9128    | ★連合行事…7/22(木) おばけ・だ@ぞん…8/20(金)・21(土)10:00                                                                              |
| 西大泉（西大泉3-21-16） ☎3924-9537   | ★連合行事…7/22(木)                                                                                                          |
| 北大泉（大泉町4-15-15） ☎3921-4856   | おもしろ工作…8/4(木)～6(金)14:30 ミニミニ映画会週間…8/11(木)～13(金)14:30                                                                   |
| 厚生文化会館（練馬4-2-3） ☎3991-3080   | ★連合行事…7/29(木)                                                                                                          |

★連合行事…複数の児童館が共催して、ドッジボール大会やゲームなどを行います。

| 学校名                | とき                       | 学校名                  | とき                       |
|--------------------|--------------------------|----------------------|--------------------------|
| ① 旭丘小（旭丘2-21-1）    | 8/7(土)～10(火)、14(土)～20(金) | ⑤ 旭町小（旭町2-29-1）      | 8/9(月)～11(水)・16(月)～20(金) |
| ② 豊玉小（豊玉中4-2-20）   | 8/2(月)～12(木)             | ⑥ 石神井東小（南田中3-9-1）    | 8/9(月)～18(木)             |
| ③ 練馬第三小（貫井1-36-15） | 8/7(土)～16(月)             | ⑦ 上石神井北小（石神井台5-1-32） | 8/5(木)～15(日)             |
| ④ 田柄第二小（田柄1-5-27）  | 8/7(土)・8(日)・14(土)～22(日)  | ⑧ 大泉第四小（西大泉1-24-1）   | 8/5(木)～15(日)             |

※時間は、いずれも10:00～12:00・13:00～15:00です（③の8/16は10:00～12:00のみ）。 ※小学2年以下のお子さんには、水着を着用した18歳以上の方が付き添ってください。付添者1名につき2名までのお子さんが入場できます（おむつの取れていない幼児は利用できません。付添者も利用料金が掛かります）。 ※装身具を身に付けての遊泳はできません。 ※貴重品はお持ちにならないでください。 ※浮き輪以外の遊具の持ち込みはできません。 ※車・自転車での来場はご遠慮ください。

## 夏休み水泳教室

図来年4月に小学校入学予定の幼児以上の方

※小学2年以下のお子さんは、水着を着用した18歳以上の方と一緒に参加してください。図図A 8月9日(月)～15日(日)…大泉第二小（南大泉4-29-11）

⑥ 8月10日(火)～13日(金)・15日(日)～17日(火)…向山小（向山12-14-11） いずれも午前10時～正午【7日制】 図各70名（抽選） 図200円（保険料など） 図

①教室名②希望会場（A⑥の別）③希望者全員の住所・氏名（ふりがな）・年齢・性別・電話番号を記入した物と、80円切手を張った返信用封筒を、

7月21日（必着）までに郵送で〒176-8501豊玉北6-12-1 スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948へ



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

## 映画・音楽会

## 60歳以上の方対象の映画会

⑦7月23日(金)⑧午前10時から⑨午後1時30分から⑩関区民センター(関町北1-7-2) ⑪慕情(主演/ウィリアム・ホールデン) ⑫各回200名(先着順) ⑬当日会場受け付け⑭関高齢者センター ☎3928-1987

## スポーツ

## 初心者スポーツ教室

## ◆ぜんそく児水泳

①②とも③気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※医師の健康調査書が必要です。④55名(抽選) ⑤往復ハガキに①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(小学生のみ)⑦電話番号⑧保護者氏名を記入の上、7月21日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947へ

①平和台体育館(平和台2-12-5)…9月6日～12月27日の毎月曜午後3時30分～5時30分【第2月曜、祝日を除く。12日制】

②三原台温水プール(三原台2-11-29)…9月9日～12月2日の毎木曜午後3時30分～5時30分【祝日を除く。12日制】

## 8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。

⑤15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

アトリウム 入場無料  
ミニコンサート

石井絵里奈

⑦7月21日(水)午後0時15分～0時45分  
⑩区役所アトリウム  
⑪ショパン/ノクターンなど⑫石井絵里奈(ピアノ) ⑬文化振興係 ☎5984-1480

※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

方は、付き添いが必要です。⑫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<br>(谷原1-7-5)<br>☎3995-2805         | 5(木、22日)………10:00<br>13(金、17火)………19:00                      |
| 平和台体育館<br>(平和台2-12-5)<br>☎5920-3411      | 6(金、16月、29日)<br>……………9:30～19:00                            |
| 光が丘体育館<br>(光が丘4-1-4)<br>☎5383-6611       | 2(月、26木)………9:30<br>14(土)………9:30～18:30<br>23(月、31火)………18:30 |
| 上石神井体育館<br>(上石神井1-32-37)<br>☎5991-6601   | 1(日、28土)………18:30<br>7(土、11水)………9:30<br>16(月、19木)………15:00   |
| 大泉学園町体育館<br>(大泉学園町5-14-24)<br>☎5905-1161 | 4(木、20金)………9:30<br>8(日、24火)………14:30<br>12(木、30月)………18:30   |

※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。

## お休みします

## ◆練馬区立美術館 ☎3577-1821

⑦7月21日(水)～24日(土)【展示作業のため】

Jリーグ東京ヴェルディ公式戦  
練馬区サンクスマッチ  
区民交流事業参加者募集

8月15日(日)のJリーグ公式戦、東京ヴェルディ対コンサドーレ札幌(午後7時30分試合開始)は、「練馬区サンクスマッチ」として開催されます。「練馬区サンクスマッチ」は、区内に在住(在学)の小学生などを試合観戦に招待するイベントです(詳しくは8月1日号で紹介)。今回、「練馬区サンクスマッチ」で行うハイタッチキッズなど区民交流事業の参加者を募集します。

⑩⑪⑫下表の通り⑬国立競技場(新宿

区霞ヶ丘町10-2) ⑫往復ハガキに①練馬区サンクスマッチ(①～③の別も)②参加者全員(①は1名②は親子2名③は5名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号③学校名または所属少年サッカーチーム名(①②のみ)を記入の上、7月26日(消印有効)までに区役所内スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372へ ※1人で複数の事業に申し込むことはできません。

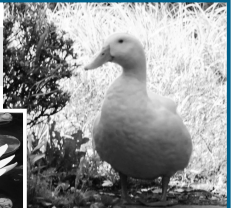
| 交流事業                       | 内容                                                   | 対象                                     | 定員       |
|----------------------------|------------------------------------------------------|----------------------------------------|----------|
| ①※<br>ハイタッチキッズ<br>エスコートキッズ | ウォーミングアップに向かう選手に、ハイタッチをして応援<br>試合開始時に、選手と手をつなぎピッチに入場 | 区内に在住(在学)または区内の少年サッカーチームに加入している小学生     | 70名(抽選)  |
| ②<br>親子サッカー教室              | 試合前に、ボールの蹴り方や試合の楽しみ方などを東京ヴェルディの指導員がグラウンドで指導          | 区内に在住(在学)または区内の少年サッカーチームに加入している小学生と保護者 | 25組(抽選)  |
| ③<br>ピッチ見学ツアー              | 試合前に国立競技場のピッチを体感できるツアー                               | 区内に在住(在学)の方                            | 100名(抽選) |

※ハイタッチキッズ・エスコートキッズのどちらかの選択はできません。

8/15⑧19:30試合開始

練馬の自然  
～三宝寺池を通じて

7/31⑧14:00～15:30



三宝寺池を中心に練馬の自然を紹介します。

⑦7月31日(土)午後2時～3時30分⑩石神井公園ふるさと文化館(石神井町

5-12-16) ⑫石神井公園野鳥と自然の会長/金澤伸行⑬100名(申込順) ⑭電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060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。

## 朝・夕・青空市

⑩江古田いちば通り商店街…7月15日(木)午後10時～午後7時⑩南部 ☎3991-2340

⑩早宮商店街…7月16日(金)・17日(土)午後3時～6時⑩山崎 ☎3993-3388

⑩びくに児童遊園…7月18日(日)午前8時～10時⑩青木 ☎3387-2702

## ミニガイド

## ■大泉学園町商店会 夏まつり

⑦7月18日(日)午後1時～10時、19日(祝)午後6時～10時(小雨決行) ⑩大泉風致地区公園(大泉学園町7-7-26) ⑪盆踊り、みこし、子ども山車の巡行など⑩佐藤 ☎3922-3636

## ■特別支援学校の夏まつり

都立石神井特別支援学校(石神井台8-20-35) ☎3929-0012…7月17日(土)午

後3時30分～6時⑩模擬店、ゲームなど

都立大泉特別支援学校(大泉学園町9-3-1) ☎3921-1383…7月24日(土)午後4時～7時15分⑩模擬店、パザー、アトラクションなど

■区民健康医学講座「こんな時どうする? 子どもの救急～熱中症・クラゲ・虫刺され」

⑦7月24日(土)午後3時～4時⑩マグノリア横山ビル(高野台1-8-9) ⑫100名(申込順) ⑫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、7月16日(消印有効)までに〒177-8521高野台3-1-10 順天堂大学医学部附属練馬病院区民健康医学講座係 ☎5923-3111へ

## ■女性9人制バレーボール大会

⑩区内在住の女性チーム⑦7月25日(日)午前8時30分～午後6時⑩桜台体育館(桜台3-28-1) ⑫10チーム(抽選) ⑬1チーム2,000円(保険料など) ⑭7月20日(火)午後7時から小竹小(小竹町2-6-7)で行う組み合わせ抽選会で受け付け⑩SSC桜台・九津見 ☎090-1210-4984

## ■普通救命講習会

⑦8月8日(日)午前9時～正午⑩練馬消防署(豊玉北5-1-8) ⑪人工呼吸法、心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など⑫30名(申込順) ⑬1,400円(テキスト代) ⑭電話で練馬消防署 ☎3994-0119へ

## ■ミニバスケットボール初心者教室

⑦チームに所属していない小学4～6年生⑧8月8日(日)午前9時30分～午

後4時 ※受け付けは午前9時～9時30分。⑩光が丘体育館(光が丘4-1-4) ⑫60名(申込順) ⑫ハガキに①郵便番号・住所②氏名③性別④年齢・学校名・学年⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を記入の上、7月31日(消印有効)までに〒179-0072光が丘7-3-3-206 練馬区ミニバスケットボール協会・白井 ☎3977-3427へ

## ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。

⑩学び支援係 ☎5984-2438

## ■英国国技クリケットを始めよう…

⑩小学生と保護者⑦7月19日(祝)午前9時30分～11時30分⑩東京女子学院(関町北4-16-11) ⑫15組(申込順) ⑭電話でNPO法人日本クリケット協会練馬支部・三戸 ☎090-7260-1134へ

## ■絵本の読みきかせ…

⑦1～4歳児と保護者⑦7月19日(祝)午後1時～3時⑩石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1) ⑫10組(申込順) ⑭電話で絵本で地域の子どもの育てよう・新井 ☎3996-0932へ

## ■ザリガニ釣りで楽しもう…

⑦小学生1～3年生と保護者⑦7月24日(土)午後1時～3時⑩旭町はんの木緑地(旭町2-9-4) ⑫20組(申込順) ⑭電話で光が丘エコクラブ・宮澤 ☎3939-1359へ

## ■軽量粘土でスイーツを作ろう…

⑦小学生⑦7月24日(土)午後1時30分～3時②午後3時～4時30分⑩大泉北地域集会所(大泉学園町4-21-1) ⑫各回30名(申込順) ⑬500円(材料費) ⑭電話で工房まどい・伊原 ☎3978-0797へ

■イカに学べるか!? (イカの解剖) …⑦小中学生と保護者⑦7月24日(土)午後2時～4時⑩春日町青少年館(春日町4-16-9) ⑫15組(申込順) ⑭電話で子どもを生き生きとさせる授業を考える会・佐和 ☎3939-3144へ

## ■押し花・リボン・はんこを使ってオリジナルノート作り…

⑦4歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。⑦7月31日(土)午前10時30分～午後0時30分⑩貫井地区区民館(貫井1-9-1) ⑫40名(申込順) ⑬500円(材料費など) ⑭電話でねりまエコ・青木 ☎090-8562-9417へ

## ■セミの羽化を観察しよう! …

⑦小学生と保護者⑦8月1日(日)午後6時～8時⑩関町リサイクルセンター(関町北1-7-14)周辺⑫15組(申込順) ⑬1人50円(保険料) ⑭電話でねりまエコ・アドバイザー葉っぱの会・塚越 ☎3925-4732へ(午後6時～7時30分)

## ■チャアリーディングを楽しもう! …

⑦障害のある小中学生と保護者⑦8月19日(木)午後5時40分～6時40分⑩旭町南地区区民館(高松5-23-15) ⑫15組(申込順) ⑭7月20日(火)から電話でチャアクラブレインボースターズ・照井 ☎090-4426-5573へ

## 子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。

⑩感覚を育てる遊びを学ぶワークショップ…⑦幼児～小学生と保護者⑦7月30日(金)午後2時～3時⑩石神井公園(石神井台1-26-1) ⑫感覚統合療法早期療育エイド/茂木厚子⑫20組(申込

順) ⑬1組50円(資料代) ⑭電話で石神井・冒険遊びの会・鈴木 ☎090-7278-1141へ⑩学び支援係 ☎5984-2438

## 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 申込先または清掃管理課普及啓発係 ☎5984-1448

⑩さくらの辻公園(上石神井3-19-10)…7月25日(日)午前9時～正午(雨天中止) ⑫〒177-0045石神井台8-23-21有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選100店)

⑩長光寺橋公園(石神井町1-1-58)…8月1日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止) ⑫〒176-0001練馬2-22-13リサイクル・タンボポ ☎090-5423-8684(先着100店。問い合わせは午後7時～9時)

⑩大通り南公園(光が丘7-4-1)…8月1日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ⑫〒179-0072光が丘7-7-11-903四ツ葉のクローバー ☎3976-3136(先着50店)

## 学校応援団まつり

⑩小竹小 葉かげの集い…7月17日(土)午後1時30分～4時30分⑩スーパーボールすくい、ストラックアウト、吹奏楽演奏⑩当日会場受け付け⑩学校応援団・開放係 ☎5984-1057



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。

## 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120回 練馬区民寄席 ～権太楼・白酒～

■10月21日(木)午後6時30分開演 所小ホール ■柳家権太楼、桃月庵白酒ほか ■2,500円(全席指定) ※車いす席は、本人・付添者とも1,250円。

〈チケット予約・購入方法〉…7月18日(日)午前10時から ■1で電話予約ができます。また、20日(火)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へ申し込んでください。



柳家権太楼



桃月庵白酒

## 健やかカレンダー原画募集

青少年の健全育成をPRするために作成する「健やかカレンダー」の原画を募集します。各月の家族や友人との日常生活や印象に残った出来事などを描いてお送りください。応募作品の中から、優秀賞(原画として採用)12点、佳作12点を選びます。1次選考を通過した約240点は、11月に区役所アトリウムに展示する予定です。 ※区立小中学校は作品の月が指定されていま

す。詳しくは、お問い合わせください。

■区内在住(在学)の小中学生 ■変形B6判(縦12cm×横15cm)の絵画、ちぎり絵、張り絵などの作品の裏に①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④学校名⑤学年・学級⑥作品の月を記入の上、9月2日(必着)までに直接または郵送で青少年課青少年係(区役所本庁舎10階) ☎5984-4691へ ※応募は1人1点まで。

## 講座・講演会

### 勤労福祉会館の講座

■1～■3とも 所勤労福祉会館 ■直接または往復ハガキに①講座名(■1～■3の別。■1②はA③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、7月30日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

#### ①楽しさ一杯お菓子教室

■8月7日(土)A午前10時～午後0時30分B午後1時30分～4時 ■マープルケーキを作る ■各回20名(抽選) ■2,000円(材料費)

#### ②日本人の心をうたう、吟詠教室

■8月10日(火)B24日(火)午後1時～4時 ■各日30名(抽選)

#### ③福祉住環境コーディネーター2・3級資格取得支援講座

■8月8日・22日、9月5日・19日、10月3日・17日の日曜午前10時～正午【6日制】 ■50名(抽選) ■14,000円(テキスト代) ※事前説明会を7月25日(日)午前10時～11時に開催します。

#### 親子自然観察会

参加者、ボランティア共に8月7日(土)午後3時30分～4時30分に豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15)で

## 夏のブルーベリー収穫祭

## ベリーフェスティバル

7月17日(土)午前10時～午後1時



区内の農家や菓子店などが、新鮮な練馬産ブルーベリーを使って製作したお菓子や飲料水、発泡酒などを紹介・販売します。

■7月17日(土)午前10時～午後1時 ■JA東京おおば「こぐれ村」(大泉学園町2-12-17) ■産業計画係 ☎5984-1483

行われる説明会に参加してください。

■中学生以下の方と保護者 ※小学生以上の方は1人での参加も可。 ■8月18日(水)午前9時30分～午後4時10分(雨天中止) ■所巾着田・高麗峠(埼玉県日高市) ※高麗峠は希望者のみ。 ■おもしろ学習道場代表/鴻池藤義ほか ■30名(申込順) ■50円(保険料) ※交通費実費。 ■電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ 〈ボランティアも募集〉

当日、子どもたちの引率を手伝っていただくボランティアを募集します。 ※謝礼あり。

■10km程度歩ける方 ■電話で豊玉リサイクルセンターへ

### ミニ・ソーラークッカー工作教室

■小学4年以上の方 ■8月7日(土)午前10時～正午 ■所関町リサイクルセンター(関町北1-7-14) ■太陽熱を使って調理できる器具を作る ■16名(申込順) ■500円(材料費) ■500mlのアルミ缶、2ℓのペットボトル、直径7cmのピンのふた ■電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351へ

### 子どもクッキング「ねりまの野菜でカレーを作ろう！」

■小学生 ■8月3日(火)午前9時30分～午後1時 ■所石神井公園区民交流センター ■管理栄養士/石川菜穂20名(抽選) ■400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学年⑤電話番号を記入の上、7月20日(必着)までに〒177-0041石神井町2-14-1石神井公園区民交流センター内消費生活係 ☎5910-3089へ

### 花とみどりの相談所の教室

■①②とも 所花とみどりの相談所とその周辺 ■往復ハガキに①教室名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな。①はお子さんの学年も)④電話番号を記入の上、7月20日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所 ☎3976-9402へ

#### ①セミの羽化を見るタベ

■小学生以下のお子さんと保護者 ■7月31日(土)午後7時～9時 ■所練馬みどりの機構会員/矢崎康彦ほか ■20名(抽選)

#### ②藍(アイ)の“生葉”で作るデザインTシャツ&ショール

■8月5日(木)午後1時30分～4時 ■所生の藍の葉で染め物をする ■所藍染め研究会/横田幸子 ■20名(抽選) ■3,800円(材料費)

### 豊玉高齢者センターの講座

■①②とも 所区内在住の方 ■所豊玉高齢者センター ■往復ハガキに①講座名(■①②の別)②参加者全員(■②は1名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、7月22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段ボールクラフト作り～想(おも)いのこもったおもちゃ作り

■8月1日(日)午後2時～4時 ■各20名(抽選) ■カッターナイフ、30cmの定規など

#### ②環境問題は江戸時代を見ると分かる

■8月6日(金)午後2時～4時 ■所江戸時代の暮らしからリサイクルを学ぶ ■所日本国際戦略問題研究所長/津田慶治 ■70名(抽選)

## 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

◆公開講座「生活のすべてはリハビリです」 7月31日午後2時～4時 光が丘区民センター2階 講師 NTT東日本関東病院リハビリテーション科部長/稲川利光 参加費無料 NPO法人むすび・荒川 ☎5987-0633 (要予約)  
◆女声合唱 コーロ・ヴェリタ(マスキネ/アベ・マリアなど) 毎土曜午前10時～正午 練馬公民館など 指揮 二期会員/大久保真 入会金1,000円 月会費5,000円 楽譜代実費 小池 ☎Fax3994-0287

◆夏休み子どもラジオ体操 幼児～中学生対象(保護者の参加も可) 7月21日～31日午前6時30分開始 練馬総合運動場 参加費無料 練馬すずしろ会・富吉 ☎3992-1352

◆楽しく作って遊ぶアニメ工作教室 小学生以上の方対象 7月23日①午前10時～午後0時30分②午後1時30分～4時 石神井公園ふるさと文化館 ①②とも参加費200円 事務局 ☎6915-9280 (要予約)

◆50歳以上のための英会話サークル 初級～中級者対象 毎金曜正午～午後1時 立野地区区民館など 月2回 イギリス人講師が指導 入会金500円 月会費4,000円 教材費実費 鈴木 ☎090-9239-1723 (要予約)

◆第25回究美展 7月13日～18日午前10時～午後6時(13日は午後1時から、18日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 片貝 ☎5936-6526

◆①自強衛体験会②講演会「年齢と共に壊れやすい関節と骨」 7月29日①午前10時～10時30分②午前10時30分～11時30分 石神井公園区民交流センター 講師 聖路加国際病院整形外科名誉医長/井上肇 ①②とも参加費無料 社自強衛普及会所属・林 ☎3925-2671 (要予約。午後6時～9時)

◆社交ダンスサークルルビー 毎土曜 ①午前9時45分～10時30分(初級者) ②午前10時45分～11時30分(中級者) 勤労福祉会館 ①②とも入会金1,000円、会費1回700円 村田 ☎3922-2943

◆松華水墨会 初心者対象 月3回 金曜①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 光が丘区民センター5階 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 五十嵐 ☎3939-3295 (要予約)

◆茶道(表千家) 宗瑤会 月3回①金曜午後6時～9時30分②日曜午後1時～4時30分 勤労福祉会館 ①②とも入会金2,000円、月会費4,500円、水屋料月500円 栗原 ☎090-3420-1218 (要予約)

◆女声コーラス コーロ・マードレ(組曲水のいのちなど) 毎木曜午前10時～午後0時30分 関町北地区区民館 月会費5,000円 菅井 ☎3920-2663

◆ソフトボール Gメンズ 20歳以上の男性対象 毎土曜午後1時～3時 びくに公園 年会費5,000円 坪川 ☎090-2405-7623 (要予約)

◆源氏物語を原文で読む 源氏むらさきの会 第2土曜午後2時～4時 男女共同参画センターえーる 入会金500円 月会費1,000円 寺島 ☎3978-4626 (平日)

◆歌いたい曲をピアノの伴奏で歌う会(童謡・叙情歌など) コーロ・アイリス 第1日曜午後2時～4時 男女共同参画センターえーる 会費1回500円 楽譜代1,000円(初回のみ) 金子 ☎3920-2350

◆囲碁 三鳥会 月4回水曜①午前9時30分～正午(初心者～3級)②午後1時～4時(2級～5段) 田柄地域集会所 ①②とも入会金1,000円、月会費2,500円 小松 ☎3939-3918

◆指笛・草笛・口笛 練馬マウスミュージッククラブ 月1回主に日曜午後2時～4時30分 勤労福祉会館 入会金1,000円 年会費3,000円 斎藤 ☎Fax3923-2415

◆ガイド付きハイキング楽しみ会 6km程度歩ける45歳以上の方対象 第1・3日曜に都内近郊を散策 参加費1回500円 交通費など実費 濱田 ☎090-2408-9674 (要予約)

◆民謡 松潮会 月4回金曜午前10時30分～午後0時30分 東大泉地区区民館 月会費2,500円 岡村 ☎3922-0287

◆さくら中国語教室 小学5年以上の初心者対象 第2・4土曜午後2時～3時30分 練馬公民館 講師 李櫻 月会費3,000円 小川 ☎080-3407-0835 (要予約)

◆硬式テニス ル・シャンブル 中級以上のゲームができる60歳以下の方対象 主に第1・3土曜、第2・4日曜 午後1時～5時 夏の雲公園庭球場など 入会金500円 月会費3,000円 8月2日に大会あり 田村 ☎090-6305-6814 (要予約)

◆なごみ卓球クラブ(ラージボール) 50歳以上の方対象 ①毎月曜午前10時～午後1時②毎金曜午後0時30分～3時30分 ①北町第二地区区民館②平和台体育館 ①②とも入会金1,000円、月会費1,500円 年1回大会と合宿あり 白川田 ☎3992-0678 (要予約)

◆ピラティス マーメイド 毎月曜午後7時30分～8時30分 貫井活動交流室 会費1回1,000円 佐藤 ☎090-7909-4972 (要予約)

◆英会話 マイクの会 初級者対象 月3回①月曜午前10時30分～11時50分②木曜午後1時～2時20分 石神井公園区民交流センター 外国人講師が指導 ①②とも月会費4,500円 井口 ☎3990-0733 (要予約)

◆指先健康体操 こぶし会 中高年齢者対象 第2・4金曜午前10時～11時30分 練馬公民館 入会金1,000円 月会費1,500円 山口 ☎3978-6098



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

### 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 (2)は8月20日(金)まで)

| 会場        | 受付時間               |
|-----------|--------------------|
| ①豊玉保健相談所  | 8/26(木)13:30～13:45 |
| ②石神井保健相談所 | 8/25(木)13:15～13:30 |

### よくわかる統合失調症の話

📍7月30日(金)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📍45名(申込順) 📍電話で石神井保健相談所へ

### 統合失調症の理解と対応

📍統合失調症の方の家族、支援者📍8月5日(木)午後2時30分～4時30分、20日(金)午後2時～4時 ※1日だけの参加も可。📍光が丘保健相談所📍講義📍とよまこころの診療所医師/鷺山拓男ほか📍50名(申込順) 📍電話で光が丘保健相談所へ

## いつまでも元気で

### 65歳からの筋力アップ運動と骨粗しょう症検診

📍📍8月18日(水)📍午前9時30分～9時45分…医師から運動を止められていない65歳以上の方📍午前9時45分～10時…65歳以上の女性📍関保健相談所📍講義、骨量測定(📍は運動実技も)📍各回25名(申込順)📍バスタオル(📍のみ)

### 7/23(金) 勤労福祉会館

## 健康いきいき講座 生涯現役主義

📍7月23日(金)午後2時～4時📍勤労福祉会館(東大泉5-40-36) 📍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📍100名(申込順) 📍電話で介護予防係☎5984-4596へ



## お口の健康まつり

### ゲームと体操で口元に若さと健康美を

📍7月29日(木)午後1時～4時📍光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) 📍お口すっきり体操の実演、健康クイズ、吹き矢コンテスト、歯磨きグッズのプレゼント、歯科健診など📍当日会場受け付け ※歯科健診は、7月28日(水)までに電話で歯科保健担当係へ(📍40名〈申込順〉)。📍歯科保健担当係☎5984-4672

7/29(木) 光が丘区民センター3階

## 8月の1歳児子育て相談・2歳6か月児歯科健診

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。

📍母子健康手帳、歯ブラシ(📍はコップも) 📍担当の保健相談所

|                                         | 会場・受付時間(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…大泉保健相談所) |
|-----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|
| A 1歳児子育て相談…📍平成21年8月生まれ📍歯磨き・育児相談、食事講習会など | 豊 1日～15日生まれ…4(木) 16日～31日生まれ…18(木) いずれも13:00～14:00                    |
|                                         | 北 1日～15日生まれ…10(火) 16日～31日生まれ…24(火) いずれも9:00～9:45                     |
|                                         | 光 1日～15日生まれ…5(木)9:00～10:00 16日～31日生まれ…18(木)13:00～14:00               |
|                                         | 石 1日～15日生まれ…4(木)13:00～14:00 16日～31日生まれ…25(木)8:45～9:45                |
|                                         | 関 1日～31日生まれ…6(金)9:00～9:45・13:15～14:00                                |
|                                         | 大 1日～15日生まれ…12(木) 16日～31日生まれ…31(火) いずれも9:00～9:45                     |
| B 2歳6か月児歯科健診…📍平成20年2月生まれ                | 豊 1日～29日生まれ…26(木)13:00～15:00                                         |
|                                         | 北 1日～29日生まれ…27(金)9:00～11:00                                          |
|                                         | 光 1日～15日生まれ…17(火) 16日～29日生まれ…31(火) いずれも13:00～15:00                   |
|                                         | 石 1日～29日生まれ…25(木)13:00～15:00                                         |
|                                         | 関 1日～29日生まれ…30(月)9:00～11:00                                          |
|                                         | 大 1日～29日生まれ…20(金)9:00～11:00                                          |

## 近隣騒音にご配慮を

「この程度の音なら大丈夫」と思っても、他人には「うるさい」と感じる場合があります。相手の立場になって、住み良い環境を作りましょう。区では、騒音計を貸し出したり、当事者間で騒音問題などを解決するために参考となるパンフレットを配布したりしています。詳しくは、お問い合わせください。📍環境規制係☎5984-4712

- ①ピアノ、オーディオなどは、隣家から離れた所に置きましょう
- ②エアコンは、音の小さいものを購入し、使用する時間帯にも注意しましょう
- ③テレビ、オーディオなどは、音量に注意しましょう
- ④苦情を言うとき・言われたときは、冷静に相手の話を聞き、お互いの立場を理解し合いましょう

📍電話で関保健相談所へ ※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。 ※📍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。

### 家族介護者教室

#### ☎言語リハビリ教室

📍7月24日(土)午後2時～4時📍大泉デイサービスセンター(東大泉2-11-21) 📍10名(申込順) 📍電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201へ

#### ☎高齢者の見守り支援

📍7月25日(日)午後1時30分～3時30分📍大泉学園デイサービスセンター(大泉学園町2-20-21) 📍30名(申込順) 📍電話で大泉学園デイサービスセンター☎5933-0742へ

#### ☎脳梗塞(こうそく)ってどんな病気

📍7月31日(土)午後1時30分～3時30分📍田柄デイサービスセンター(田柄4-12-10) 📍20名(申込順) 📍電話で田柄デイサービスセンター☎3825-1551へ

#### ☎老年期に多い精神疾患～不眠・うつ

📍7月31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) 📍40名(申込順) 📍電話で練馬ゆめの木☎3923-0222へ

## すくすく育て元気な子

### 子どもの定期予防接種

次の方は、お送りした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

| 予防接種名  |        | 対象となるお子さん            |
|--------|--------|----------------------|
| DPT    | 1期初回   | 生後3か月児               |
|        | 1期追加   | 1期初回終了1年後            |
|        | 混合1期   | 平成21年7月生まれ           |
|        | 混合2期   | 平成16年4月2日～17年4月1日生まれ |
|        | 混合3期   | 平成9年4月2日～10年4月1日生まれ  |
| 麻しん風しん | 混合4期   | 平成4年4月2日～5年4月1日生まれ   |
|        | D T 2期 | 平成11年7月生まれ           |
|        | 1期初回   | 平成19年7月生まれ           |
|        | 1期追加   | 1期初回終了1年後            |

※日本脳炎の予防接種(2期)は、現在、予防接種票の一斉送付を見合わせています。

## 病後児保育のご利用を

### 保護者の子育てと就労を応援します



保育所などに通うお子さんを、病気の回復期(※)で集団保育の難しい期間に一時的にお預かりします。利用するには、事前に登録が必要です。

📍📍📍下表の通り📍登録料1,000円、保育料1日2,000円 ※保育料は、生活保護受給世帯・住民税(特別区民税・都民税)非課税世帯の方は無料、所得税非課税世帯の方は1,000円。📍各施設、保育課(区役所本庁舎10階)などにある申請書に必要書類を添えて、直接各施設

へ ※申請書は区ホームページ「子育て」の「保育が必要なとき」からも取り出せます。📍各施設、保育課保育助成係☎5984-5845

#### ※病気の回復期とは

- 診断が確定し急性期を経過した時以降
- 伝染性の病気では感染期を経過した時以降
- 外傷では症状が固定した時以降

| 施設                                       | 対象         | 日時(祝休日を除く)        | 定員  |
|------------------------------------------|------------|-------------------|-----|
| マミーズハンド中村橋(向山1-13-2) ☎3577-8571          | 6か月児～小学3年生 | 月～金曜 午前8時30分～午後6時 | 4名  |
| 道灌山保育園(高松6-16-30) ☎5910-4671             | 1歳児～小学3年生  | 月～金曜 午前8時30分～午後5時 | 2名  |
| 練馬区医師会病後児保育センター(光が丘5-6-1-101) ☎3977-9400 | 6か月児～小学3年生 | 月～金曜 午前8時30分～午後6時 | 10名 |
| こどもデイクアプリムラ(関町北1-23-10-2階) ☎3928-5032    |            |                   | 6名  |



## 熱中症に気を付けましょう

暑さが厳しいと、体温調節がうまくいかなくなり、熱中症が起きやすくなります。熱中症の主な症状は、頭痛、目まい、吐き気などです。重症になると意識がなくなって倒れることもあります。子どもや高齢者は特に注意が必要です。

📍感染症指導係☎5984-4671

#### 熱中症にならないために

- 1 炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- 2 外出時は、日傘や帽子を用い、通気性の良い衣服を身に着ける
- 3 室内でもこまめに水分を取る
- 4 睡眠や栄養を十分取る
- 5 車の中に子どもを残したまま、車から離れない