

平成22年第三回練馬区議会定例会が、9月10日(金)～10月15日(金)に開催される予定です。会議の日程や傍聴については、お問い合わせください。
▷問合せ 議会事務局 ☎5984-4732

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/>

練馬区震災総合訓練

9/5日 9:00～11:30

光が丘公園陸上競技場



倒壊家屋から負傷者を救出する訓練などを行います

区は、大地震の発生時にできる限り被害を少なくするため、防災関係機関(警察・消防など)などと連携した訓練を毎年実施しています。今年は、9月5日(日)に、光が丘公園陸上競技場(光が丘4-1)で「練馬区震災総合訓練」を実施します。一般の方が参加できる体験・展示コーナーもありますので、ぜひおいでください。 ※小雨決行。 ※9月4日(土)・5日(日)は、訓練や設営などのため、光が丘公園の一部が利用できません。

▷問合せ 防災課 ☎3993-1111 (代表)



訓練会場にお越しになる方へ

- ◆車での来場はご遠慮ください。
- ◆実際に災害が発生した場合、中止になることがあります。

主な訓練の内容

- 建物火災の消火訓練
- 倒壊家屋からの救出・救助訓練
- がれきの除去訓練
- ライフライン(電気・ガス・水道)の復旧訓練
- 避難拠点・福祉避難所運営訓練
- 練馬区と協定を結んでいる自治体との連携訓練
- 防災関係機関との連携訓練
- 医療救護所(トリアージ訓練(下記参照))・後方医療機関運営訓練



負傷者を迅速に医療救護所へ搬送する訓練の様子

体験・展示コーナー

●●●●● 一般の方も参加できます ●●●●●



初期消火訓練
消火器を使った消火方法の体験



煙体験訓練
火災が発生した際の煙の体験



地震体験訓練
起震車に乗って地震の揺れの体験

防災関係機関による展示…給水車やはしご車、防災用品などの展示

震災総合訓練に参加される方にトリアージ訓練について伺いました



順天堂大学医学部附属練馬病院救急・集中治療科 先任准教授/杉田学さん

災害時に多数の負傷者が出た場合、短い時間で搬送や治療の優先順位を付けなければいけません。トリアージは阪神・淡路大震災以降に注目された手法です。負傷の緊急性・重症度に応じて、優先度の高い順から赤・黄・緑・黒に色分けされた「トリアージタグ」を負傷者に付けていきます。限られた医療スタッフや機材で1人でも多くの人の命を救うため、非常に重要な訓練です。

大地震の際はお近くの避難拠点へ (区立小中学校)

大地震が起きた時、慌てず行動できるよう、日ごろから避難する場所を家族で確認し合ひましょう。震度5弱以上の地震が起こると、区職員や学校職員、地域住民の方などが区立小中学校に集まり、避難拠点を開設します。避難拠点は、家屋が倒壊した方などの避難所になるほか、水や物資の配給、災害情報の提供などを行います。



◀◀◀◀ 4・5面の防災特集もご覧ください

練馬区福祉のまちづくり 推進条例シンポジウム

条例でまちはどう変わるか？ まちをどう変えるか？

区は、だれもが積極的に社会活動に参加でき、安心して暮らせる地域社会の実現を目指して「練馬区福祉のまちづくり推進条例」を10月に施行します。

今回、条例の施行に先立ち「みんなで作る福祉のまち」をテーマとしたシンポジウムを開催します。

※手話通訳・要約筆記あり。

▽とき 9月30日(木)午後7時～9時▽ところ 石神井公園区民交流センター(石神井町2の14の1)▽内容 講演、パネルディスカッション▽講師 東洋大学ライフデザイン学部教

授/高橋儀平▽定員 100名(申込順)▽申込 電話またはハガキ、ファクス、電子メールで①シンポジウムの②住所③氏名④電話番号またはファクス番号を、区役所内建築課福祉のまちづくり係 ☎5984・1649、Fax5984・12255、電子メールアドレス kenhikudai@city.nerima.tokyo.jp、※点字資料、拡大文字資料、保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、9月24日(金)までに併せて申し込んでください。



9/30(木) 19:00~21:00

ねりまの生きものさがし秋のイベントの参加者募集

区は、区民の皆さまと一緒に、区内に生息する生きものを調査する「ねりまの生きものさがし」を行っています。今回、秋期調査に先駆けて、生きものに関するイベントを開催します。

▽ねりまの生きもの写真展

▽とき・ところ [A]9月1日(水)～14日(火)午前9時～午後8時：区役所アトリウム [B]9月4日～10月17日の毎土・日曜・祝日午前9時～午後5時：光が丘公園内バードサンクチュアリ(光が丘4の1の1)

多重債務特別相談

カードローンなどの支払いでお困りの方を対象に電話相談を受け付けます。債務の状況を伺い、問題の解決に向けて、専門相談員が無料で相談に応じます。気軽にご相談ください。

※来所相談も可。

▽とき 9月6日(月)～7日(火)午前9時～午後4時30分▽相談先・問合せ 消費生活センター(石神井町2

草地に見られる生きものを観察する▽講師 (株)生態計画研究所主任研究員/中村忠昌▽定員 30名(抽選)

▽申込 往復ハガキに①観察会名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、9月3日(必着)までに区役所内みどり計画係へ

◎問合せ みどり計画係 ☎5984・1659

区立中学校の学校案内の配布と学校説明会・学校公開の開催

区は、新入学時に入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、各中学校の特色などを掲載した学校案内を作成しました。小学6年生を対象に、9月中旬までに区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月24日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。

また、学校選択制度の実施に伴い、学校説明会と学校公開を各中学校で開催します。開催日・各中学校の所在地・問い合わせ先など詳しくは、学校案内をご覧ください。

練馬野菜餃子(ぎょうざ)キャンペーンの参加店募集

練馬区観光協会は、ご当地グルメ化を目指すため、11月に練馬産キャベツを使ってオリジナルの餃子を作り、「練馬野菜餃子」として提供する店舗のグルメマップを配布する予定です。今回、キャンペーンの参加店を募集します。

▽対象 区内で営業する飲食店、総菜店、給食サービス事業者など ※ほかにも条件があります。詳しくはお問い合わせください。

▽申込 電話またはファクス(①キャンペーン名②店

都市計画道路放射第35・36号線建設事業に関する事業者の見解書がご覧になれます

東京都都市計画道路放射第35・36号線(板橋区小茂根4丁目～練馬区早宮2丁目)建設事業の環境影響評価書案に対する区長などの意見について、事業者が作成した見解書がご覧になれます。

東京都環境都市づくり課(新宿区西新宿2の8の1) 都庁第二本庁舎8階、東京都多摩環境事務所(立川市錦町4の6の3) 東京都立川合同庁舎4階 ※環境課、東京都環境都市づくり課、

「事業者」名③住所④担当者名⑤電話番号(記入)で募集要項を請求の上、募集要項に添付の申込用紙を10月5日(必着)までに練馬野菜餃子プロジェクト事務局 ☎6823・1260、Fax5232・3492へ▽問合せ 練馬野菜餃子プロジェクト事務局、観光係 ☎5984・1032 ※募集要項は、ホームページ(http://www.nerima-kanko.jp/)からも取り出せます。

また、東京都は「都民の意見を聴く会」を開催します。意見のある方は、公述(意見を述べる)ことができます。

▽縦覧・閲覧期間・場所 8月26日(木)～9月14日(火)午前9時～午後5時(施設の閉庁日を除く)：小竹園書館(小竹町2の43の1)、桜台地区区民館(桜台3の39の17)、氷川台地区区民館(氷川台2の16の14)、平和台図書館(平和台1の36の17)、第二出張所(早宮1の44の19)、環境課(区役所本庁舎18階) [B]午前9時30分～午後4時30分(土・日曜を除く)：東京都環境都市づくり課(新宿区西新宿2の8の1) 都庁第二本庁舎8階、東京都441、区役所内環境課 ☎5984・4712

官公署だより

【東京都シルバーパスの更新手続きは9月中旬に】(東京都シルバーパス協会から8月下旬に「更新のお知らせ」が郵送されます。必要書類をお持ちの上、指定された受付日・場所へ更新手続きをしてください。)

▽問合せ (株)東京バス協会 ☎5308・6950、東京都住宅支援課臨時案内 ☎5320・4177 ※いずれも受付時間は平日午前9時～午後5時。

献血にご協力を

8月29日(日)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分 光が丘体育館横(光が丘4の1の4)

8月31日(火)午前10時～午後3時30分 区役所アトリウム棟地下多目的会議室

▽問合せ 東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422・321100

東武練馬駅南口周辺地区の地区計画案がご覧になれます

区は、東武練馬駅南口周辺地区の地区計画案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。

▽縦覧・意見書の提出期間 9月1日(木)～15日(木)午前8時30分～午後5時15分(土・日曜を除く)▽縦覧・意見書の提出場所 都市計画課(区役所本庁舎16階)▽問合せ 東部地域まちづくり課 ☎5984・4749

お済みですか 飼い犬の登録・狂犬病予防注射

◎問合せ 生活衛生課管理係 ☎5984・2483

生後91日以上の犬には、生涯登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回。4～6月に接種)が義務付けられています。生涯登録を済ませていない方は、手続きをしてください。

また、今年度の予防注射をまだ受けさせていない方は、早めに済ませてください。

●生涯登録：区民事務所、出張所、保健相談所、生活衛生課(区役所東庁舎6階)で登録してください(手数料3千円)。

●狂犬病予防注射：動物病院などで受けてください(料金は、動物病院により異なります)。

その後、獣医師が発行する注射済証明書を保健相談所または生活衛生課へ持参し、注射済票(写真)の交付を受けてください(手数料550円)。※今年4月1日以降に注射済みで注射済票の交付を受けていない方は、早めに交付を受けてください。



選挙人名簿と在外選挙人名簿がご覧になれます

新たに練馬区の選挙人名簿に登録された方と、7月12日以降に在外選挙人名簿

に登録された方の名簿がご覧になれます。

▽縦覧期間・場所 9月3日(金)～6日(月)・7日(火)：選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階)、4日(土)・5日(日)：区役所西庁舎1階 いずれも午前8時30分～午後5時▽問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎5984・1399

世帯と人口

【8月1日現在】
※世帯数と年齢別人口は外国人を除く。

世帯数	333,840	前月比	(-111)
総人口	707,844		(-222)
住民記録	693,858		(-219)
男	342,710		(-115)
女	351,148		(-104)
外国人登録	13,986		(-3)
年齢別人口		前月比	
14歳以下	88,596		(-124)
15～64歳	469,035		(-226)
65歳以上	136,227		(+131)

地域の区民防災組織にご参加ください



区民防災組織は、地域の方が、自分たちのまちを自分たちで守るために、自発的に設立・運営している組織です。

災害発生時に、まちなかのところで火災などの被害が発生すると、警察・消防・区などの公的機関は、同時に対応することができません。そのため、災害時には、区民防災組織による地域の助け合いが、大きな力となります。

区は、登録された団体に、防災に関する情報の提供や、防災資器材の貸与などを行っています。ぜひ、地域の区民防災組織の活動にご参加ください。 ※活動内容など詳しくは、お問い合わせください。



避難拠点運営連絡会での簡易トイレ組み立て訓練の様子

8月30日～9月5日は防災週間

大地震への備えは万全ですか？

日本は地震大国です。南関東では、今後30年以内にマグニチュード7クラスの地震が発生する確率は70パーセントと言われており、東京でいつ大地震が起きてもおかしくありません。地震による被害を減らすには、日ごろの備えが欠かせません。防災週間に機会に大地震が起



平成19年の新潟県中越沖地震で倒壊した家屋

きたらどうすればよいか、考えてみませんか。
 ▶問合せ 防災課(区役所本庁舎7階) ☎3993-1111(代表)、区ホームページ(http://www.city.nerima.tokyo.jp/)「防災・安全安心情報」

避難拠点運営連絡会で活動している方に伺いました

助け合えるコミュニティを作りたい



光が丘春の風小・光が丘第二中避難拠点運営連絡会長/伊藤義則さん(光が丘在住)

光が丘は団地が多く、住民同士が顔を知らないことも珍しくありません。もし、仕事中に災害が発生したらと考えると家族のことがとても心配になります。子どもと一緒にいるときでも自分一人の力には限界があります。月1回の避難拠点の活動を通して、住民同士がお互いを知ることで、災害時という極限状態でも助け合えることが可能であると思っています。

10月には、もっとたくさんの人と話をしたいと思っています。地域の方向けの防災体験を企画しています。起震車・AED(自動体外式除細動器)体験などをきっかけに、防災について少しでも興味を持ってもらえればいいと思います。

ボランティア活動から経験をえています

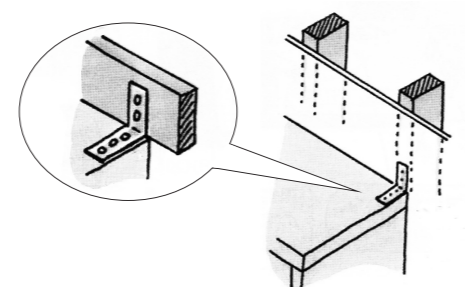


大泉西中避難拠点運営連絡会長/加藤政春さん(西大泉在住)

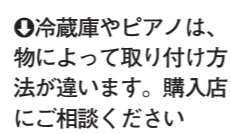
大泉西中避難拠点運営連絡会では、中学校での防災訓練の授業に協力しています。中学生の皆さん一人一人が防災について考えることが、自分や周りの人を守るのに役立つと思います。また、地域の防災活動に興味を持ってもらえれば、将来一緒に活動できるかもしれないですね。

ボランティア活動をして

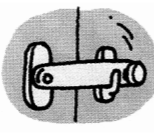
いる関係で、世代の違う方々との交流を深めることができました。若い方のしつかりとした考え方や行動に出会うと、学ぶことが多く、お金では得られない経験をしています。今後、地域のため、自分たちのために多くの人と防災について話し合い、地域の輪を広げていきたいですね。



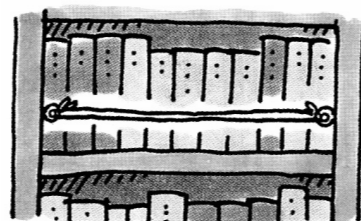
たんすや棚は、L型金具などで固定してください



冷蔵庫やピアノは、物によって取り付け方法が違います。購入店にご相談ください



観音開きの扉には、止め金具を取り付けてください

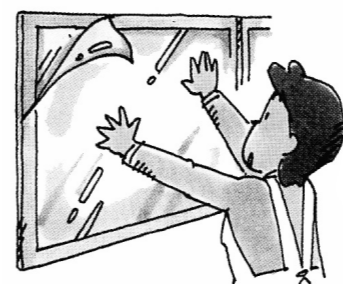


本棚は、ゴムバンドやひもをかけて本が飛び出さないようにしましょう

家具類などの転倒防止 本などの落下防止

過去の地震被害を見ると、家具などの転倒や本の落下により、多数のけが人が出ています。しかし、転倒・落下防止策は、なかなか行われていないのが実情です。大地震が来たときに被害を最小限に食い止めるため、転倒・落下防止を実施しましょう。

区は、高齢者や障害のある方を対象に家具転倒防止器具の取り付け費用の一部を助成しています(下記)参照。



地震の衝撃によりガラスが飛散すると、けがを招くだけでなく、迅速な避難を妨げます。ガラスの飛散防止には、市販の透明フィルムを全面に張るか、粘着テープを窓からサッシの部分まで張る必要があります。ご自身でできない場合は、専門業者にご相談ください。

区は、高齢者や障害のある方を対象にガラス飛散防止フィルム

ガラスの飛散防止



震災後、公的機関が本格的に活動できるまで、3日はかかるといわれています。自宅には、家族全員が最低3日間過ごすことができる飲料水・食料・生活用品を常に備えておきましょう。

▶飲料水は、1人当たり1日3ℓを目安に備えておきましょう

▶食料は簡単に食べられる物を用意しておきましょう

▶電気・ガス・水道が使えない場合が考えられます。缶詰やレトルト食品などを用意しましょう

▶風呂の残り湯は、捨てない

▶消火器を備えましょう

火災発生時にすぐ使えるよう、見えるところに用意しましょう。

水・食料・生活用品の備蓄

チェックしよう 家庭でもできる安全対策

建築物の耐震診断・補強

耐震補強にはまず、耐震診断が必要です。昭和56年以前に建てられた戸建て住宅の場合、無料で簡易診断を受けることができます。区民事務所(練馬を除く)や出張所、建築課(区役所本庁舎15階)にあるパンフレットに添付のハガキでお申し込みください。また、一定の条件を満たす場合に、耐震診断・工事費用の一部を助成しています(下記)参照。

▶問合せ 建築課建築安全係 ☎5984-1938

木造住宅の耐震改修工法・装置の展示会
 東京都が公募・選定した、木造住宅の耐震改修工法・装置(耐震シェルターや防災ベッド)のパネル、模型などを展示します。
 ▶とき 9月7日(火)11日(土)午前9時~午後5時
 ▶ところ 区役所アトリウム
 ▶問合せ 建築課建築安全係

耐震シェルター・防災ベッドの設置

耐震補強工事には多額の費用が掛かります。そこで、比較的安価で建物の倒壊から身の安全を守る物として、耐震シェルター(II写真、防災ベッド)があります。防災ベッドは、一定の条件を満たす場合に、

耐震シェルターや防災ベッドの設置費用の一部を助成しています。下記参照。

▶問合せ 建築課建築安全係

各種助成制度をご利用ください

いずれも詳しくは、お問い合わせください。

①ガラス飛散防止フィルム張り付け・家具転倒防止器具取り付け費用の助成

▶対象 世帯全員が次のA①~④のいずれかに当てはまる世帯(一人暮らし世帯を含む)

A 65歳以上の方

B 身体障害者手帳1・2級をお持ちの方

C 愛の手帳をお持ちの方

D 利用限度額 ガラス飛散防止フィルム張り付け、家具転倒器具の取り付け費用合わせて2万円

▶問合せ 左表のとおり

総合福祉事務所(対象地域)	A高齢者相談センター	B障害者支援	C知的障害者担当係
練馬(千176)	5984-2774	5984-4609	5984-4611
光が丘(千179)	5997-7716	5997-7796	5997-7075
石神井(千177)	5393-2814	5393-2816	5393-2815
大泉(千178)	5905-5271	5905-5272	5905-5273

②耐震診断・耐震改修工事費用の助成

▶対象 次のA①~④のいずれかに当てはまり、原則として建築基準法に適合する建築物

▶問合せ 建築課建築安全係

③住民税 特別区民税、都民税を滞納していない

▶問合せ 建築課建築安全係



耐震シェルター・防災ベッドの設置費用の一部を助成しています。下記参照。

災害時に自力で避難することが困難な方へ

災害時に要援護者とは、大地震などの災害が起きたとき、障害などのため、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方のことです。

区は、希望する方を要援護者として登録し、災害時に要援護者名簿に登録します。名簿は、警察・消防署・民生・児童委員、区民防災組織などに提供することで、各機関が災害時に活用できるようにします。詳しくは、登録票と一緒に配布する案内をご覧ください。

▶登録票と案内の配布場所 地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、敬老館、高齢者センター、総合福祉事務所、防災課、福祉部経理課(区役所西庁舎3階)など ※区ホームページ「防災・防犯、安全・安心」の「地震に備える」からも取りいただけます。

▶申込 登録票に必要事項を記入の上、返信用封筒で福祉部経理課地域福祉係 ☎5984-2716へ

災害時要援護者名簿に登録を

災害用伝言ダイヤル171・災害用伝言板のご利用を

1 とも大規模な災害が発生したときに開設されます。なお、毎月1日や防災週間などには、体験利用ができます。

▶災害用伝言ダイヤル「171」

被災地の方が録音した安否情報などを、家族などが再生できるNTTのサービスです。音声案内に従って操作してください。

▶災害用伝言板

携帯電話から安否情報を伝言板に登録できるサービスです。NTTドコモ、ソフトバンク、au、イー・モバイル、ウィルコム各社が提供します。登録された伝言は一部を除き他社の機種やパソコンから確認できません。利用方法など詳しくは、各社ホームページをご覧ください。

(仮称)ねりま防災カリッジ計画を策定

区は、災害に対する区民の方の意識の向上を図るため、準備を進めている「(仮称)ねりま防災カリッジ」の骨格を定める「(仮称)ねりま防災カリッジ計画」を策定しました。計画は、防災課、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、区ホームページ「計画・報告」方針をご覧ください。



地域の防災訓練にご参加を

区立小中学校の避難拠点や地域の防災会では、年間を通して防災訓練を実施しています。ぜひ、ご参加ください。

※実施日など詳しくは、防災課へお問い合わせください。

▶災害時に知って得る訓練

▶とき 9月11日(土)午前10時~正午 ※小雨決行

▶ところ 光が丘公園キャンプ広場(光が丘4の1) ※内容 ロープの結び方や心肺蘇生(せせい)法などを学ぶ

▶申込 当日会場受け付け▶問合せ 光が丘消防署災害時支援ボランティアリーダー会 松本 ☎3990-8870

凡例：①…対象、②…時、③…場所、④…内容、⑤…講師、⑥…出演、⑦…定員、⑧…参加費(記載のないものは無料)、⑨…持ち物、⑩…企画、⑪…申し込み、⑫…問合せ

講座・講演会

ふるさと文化館ふれあい土曜事業

①時間定 下表の通り ②③旧内田家住宅(石神井町5-13 池淵史跡公園内) ④④石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ⑤280円(④のみ。材料費) ⑥当日会場受け付け ⑦石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

内容	時間	定員(先着順)
①火おこし体験	9/4(土)13:00から	50名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	9/11(土)10:00から	50名
③いろいろ端(ばた)で聞くなりまの昔ばなし	9/18(土) ①11:00から ②14:00から	—
④縄文土器をつくらう	9/25(土)13:00から	20名

花とみどりの相談所の教室

①～④とも ⑤往復ハガキに①教室名(①～④の別。④は①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、8月28日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所 ☎3976-9402へ

①初めての小品盆栽

⑤初心者 ☎9月11日(土)午後2時～4時 ⑥花とみどりの相談所 ⑦盆栽の管理の仕方学ぶ ⑧実生会長/小島重信 ☎16名(抽選) ⑨2,500円(材料費)

②藍(アイ)の生葉で作るデザインTシャツ(女性用)&ショール

⑤18歳以上の方 ☎9月12日(日)午後1時30分～4時 ⑥花とみどりの相談所 ⑦生の藍の葉で染め物をする ⑧藍染め研究会員/横田幸子 ☎16名(抽選) ⑨3,800円(材料費)

③ハーブをおいしく利用しよう

☎9月19日(日)午前10時～正午 ⑥花とみどりの相談所 ⑦ハーブチーズなどを作り、ハーブの利用方法を学ぶ ⑧ハーブサークルチャイプス代表/中村かほ

るほか ☎20名(抽選) ⑨1,000円(材料費) ④牧野記念庭園植物観察会 ☎9月19日(日)午前10時30分～11時30分 ⑤午後1時30分～2時30分 ⑥牧野記念庭園(東大泉6-34-4) ⑦解説を聞きながら草花を観察する ☎各回15名(抽選)

布のネックレスをつくろう!

＝地域ふれあい講座＝

☎9月11日(土)午前10時～正午 ⑥厚生文化会館(練馬4-2-3) ⑦ネクタイと木のビーズで首飾りを作る ☎15名(抽選) ⑧200円(材料費) ⑨不用になったネクタイ ⑩往復ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号を記入の上、8月30日(必着)までに区役所内学び支援係 ☎5984-2438へ

書道クラブ

⑤小学3～6年生 ☎9月18日～来年3月19日の土曜午前10時～正午【16日制】 ⑥南大泉青少年館 ⑦元社会教育指導員/藤牧理市 ☎30名(抽選) ⑧1,000円(半紙代など) ⑨往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学校名・学年⑦電話番号を記入の上、9月1日(必着)までに〒178-0064南大泉1-44-7 南大泉青少年館 ☎3924-3500へ

関町リサイクルセンターの講座

①～③とも ④関町リサイクルセンター ⑤往復ハガキに①講座名(①～③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、①8月31日②③9月4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 ※①②で保育室(⑥6か月以上の未就園児)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家計にお得な省エネクッキング

☎9月13日(月)午前10時～午後0時30

分 ⑥省エネルギー調理法の実習など ☎18名(抽選) ⑧300円(材料費) ⑨エプロン、三角きん

②小さなお子さんのいる家庭の重曹生活

☎9月16日(木)午前10時～正午 ⑥重曹を使った掃除や洗濯、入浴、スキンケアの仕方を学ぶ ☎20名(抽選)

③ラグ・フッキング講座

☎9月18日(土)、10月16日(土)・30日(土) 午前10時～正午【3日制】 ⑥ティーポット用マットを作る ☎20名(抽選) ⑧500円(材料費) ⑨不用になったウールや絹の衣類、3号かぎ針、はさみなど

幼児安全法講座

「もし我が子の身に起きたら…」

＝練馬公民館子育てひろば＝

⑥未就園児と保護者 ☎9月17日(金)午前10時～正午 ⑦練馬公民館 ⑧事故や病気の予防や対応方法を実技を交えて学ぶ ⑨講師 日本赤十字社幼児安全法指導員 ☎30組(抽選) ⑩1組90円(保険料など) ⑪往復ハガキに①講座名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を記入の上、9月2日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ

勤労福祉会館の教室

①～③とも ④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。①は①～③の別、③は①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、①9月10日②③17日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

①勤労者就労支援パソコン教室

⑤☎9月21日(火)⑥22日(水)⑦28日(火)⑧29日(水) いずれも午後1時～5時 ⑨写真の加工方法を学びカレンダーなどを作る ⑩マイクロソフトオフィススペシャリスト/岩垣悠 ☎各日10名(抽選) ⑪1,000円

②墨画教室

☎9月23日(祝)午後1時～5時 ⑥国際墨画会長/香取琴水 ☎10名(抽選) ⑧3,000円(材料費など)

③日本料理教室

☎9月25日(土)午前11時30分～午後2時 ⑤午後4時～6時30分 ⑥サバを使った料理を作る ⑦エンジェルズ・カルチャースクール代表/江川浩二 ☎各回16名(抽選) ⑧1,500円(材料費)

豊玉高齢者センターの講座

①②とも ③豊玉高齢者センター ④往復ハガキに①講座名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、①9月6日②10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ちりめん工房

⑥区内在住の方 ☎9月21日(火)午前10時～正午 ⑦ホオズキの形をしたお手玉を作る ⑧紅絹の会長/鈴木君栄 ☎20名(抽選)

②大恐慌に学ぶ

⑥区内在住の方 ☎9月26日(日)午後2時～4時 ⑦1929年の世界大恐慌の歴史を題材に、自分の生き方について考える ⑧政治ジャーナリスト/増山榮太郎 ☎70名(抽選)

音訳ボランティア養成講習会

～初級編～

☎10月27日～12月22日の毎水曜午前9時30分～11時45分【9日制】 ⑥所 関光が丘図書館(光が丘4-1-5) ☎5383-6525 ⑦視覚障害者向けの音訳と対面朗読の基礎を学ぶ ⑧元都立中央図書館朗読指導者/高橋久美子 ☎20名(書類選考・音声テスト) ⑨説明会で受け付け(説明会)…①9月7日(火)午後2時～4時②8日(水)午前10時～正午 ⑩関光が丘図書館 ⑪当日会場受け付け ※音声テストは①9月28日(火)②29日(水) いずれも午後1時～5時に実施。

情報あらかる

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

- 西大泉商工会夏祭り会 ☎8月22日(日)・23日(月)午後6時30分～9時30分(小雨決行) ⑥諏訪神社(西大泉3-13) ⑦盆踊り大会など ⑧事務局・斉藤 ☎3921-3111
- 公開講座「自分で作る朝ごはん～夏こそ朝から野菜を食べよう!」 ☎8月28日(土)午後2時30分～4時 ⑥ベジふるセンター練馬(高野台2-1-18) ⑦講演、試食会 ⑧区栄養士 ☎30名(申込順) ⑨電話でベジふるセンター夏まつり事務局・神宮司 ☎3997-3111 へ(午前8時～正午)
- レクリエーションスポーツの集い～グラウンド・ゴルフ ☎小学生以上の方 ※小学1～3年生は保護者同伴。☎9月2日(木)午前9時～正午(雨天9日) ⑥大泉さくら運

- 動公園(大泉学園町9-4-5) ☎300円(小学生無料。保険料など) ⑥当日会場受け付け ⑦練馬区レクリエーション協会・西條 ☎3991-8382 ※初心者体験コースあり。
- しゃるとるーず 舞踏楽団 Live Theater タイラ2010～マジカル・リキール ☎9月4日(土)午後7時開演⑤5日(日)午後1時30分開演 ⑥練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ⑦音楽、ダンス ☎各日592名(申込順) ⑧前売り3,500円、当日4,000円(全席自由) ⑨電話で事務局・宮本 ☎080-1187-5004へ
- 〈抽選で中高校生25組50名を9月5日公演にご招待〉 ⑩往復ハガキに①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、8月28日(必着)までに〒179-0074春日町5-14-7 宮本朝子へ
- 上野の歴史を訪ねて ☎9月5日(日)午前9時西武池袋線池袋駅1階改札前集合～不忍池～子規庵～JR鶯谷駅解散(約7.5km。雨天決行) ☎500円(保険料など) ⑩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、8月25日(必着)までに〒178-0061大泉学園町5-14-24大泉学園町体育館内 SSC大泉 ☎3921-1300へ(月～金曜午前9時～午後5時)
- 2010秋のふれEYEコンサート ☎9月5日(日)午後1時30分～4時 ⑥大泉就労支援ホーム(大泉学園町9-

- 4-2) ☎3978-5581 ⑦コンサート、自主製品の販売など ⑧当日会場受け付け
- 文明開化の面影残る横浜港町を巡る ☎9月11日(土)午前9時JR桜木町駅改札前集合～赤レンガパーク～山下公園～みなとみらい線元町・中華街駅解散(約7km。雨天決行) ☎500円(小学生以下200円) ⑩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、9月1日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-24-4 練馬区ウオーキング協会・山宮 ☎3991-8520へ(午前9時～午後3時)
- 光陵祭チャリティーバザー2010 ☎9月18日(土)午前9時～午後3時 ⑥都立光丘高校(旭町2-1-35) ☎3977-1501(平日午後3時30分～5時) ※バザーへの出品を9月15日(木)まで受け付けます(未使用品に限る。本・雑誌・衣類は不可)。 ※収益金は、毎日新聞東京社会事業団を通じて地雷除去活動団体などに寄付します。
- 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
- 剣道を楽しもう… ☎小学4～6年生 ☎9月4日(土)⑩11日(土) いずれも午前10時～正午 ⑥関光が丘第二中(光が丘7-1-1) ☎各日20名(申込順) ⑦関光が丘第二中剣道部 ☎8月23日(月)から電話で光が丘第二中 ☎3976-9201へ
- 親子陶芸教室… ☎小学生と保護者 ☎9月11日(土)・10月2日(土)午前10時～正午【2日制】 ⑥高松地区区民館(高松3-24-27) ☎20名(申込順) ⑦1人300円(保険料など) ⑧高松地区区民館運営委員会 ☎8月23日(月)から電話で高松地区区民館 ☎3999-7911へ
- 作ろう! 遊ぼう! わくわくパネルシアター!!… ☎2～9歳児 ※未就学児は保護者同伴。☎9月12日(日)午後2時～3時30分 ⑥関町児童館(関町南4-15-7-102) ☎30名(先着順) ⑦300円(材料費) ⑧当日会場受け付け ⑨パネルシアター「びよんびよん」・松家 ☎3928-7745
- 福刈りに行こう… ☎幼児～中学生と保護者 ☎9月19日(日)午前8時～午後5時 ⑥埼玉県吉見町 ☎20組(申込順) ⑦1人1,000円(交通費など) ⑧電話でNPO法人練馬発ひと・むし・自然フォーラム・横倉 ☎3920-7124へ
- スポーツ… ①～⑤とも ⑥当日会場受け付け ※幼児は保護者同伴。 ⑦平和台体育館(平和台2-12-5)… ☎小学生 ☎9月4日(土)午前10時～正午 ⑧クラシックバレエ ☎40名(先着順) ⑨上石神井体育館(上石神井1-32-37)… ☎幼児～中学生 ☎9月11日(土)午前9時20分～11時45分 ⑩跳び箱、鉄棒、縄跳びなど ☎80名(先着順) ⑪桜台体育館(桜台3-28-1)… ☎小学生 ☎9月18日(土)午前9時～正午 ⑫パドルテニス ☎30名(先着順) ⑬大泉学園少年野球場(大泉学園町3-9-27)… ☎小学生 ☎9月18日(土)午前

- 9時～正午 ⑥ティーボール
- ⑤大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24)… ☎5歳児～中学生 ☎9月18日(土)午前9時～正午 ⑥ビーチバレー、卓球など ☎30名(先着順) ⑦ラケット(ある方のみ)
- 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。 ⑧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 ⑨問合せ 申込先または清掃管理課 普及啓発係 ☎5984-1448
- 高稲荷公園(桜台6-40-1)… ☎9月11日(土)午前10時～正午(雨天中止) ⑩〒179-0081北町7-14-3-202 パンプキン ☎090-4242-5893
- 光が丘公園けやき広場(光が丘4-1-1)… ☎9月12日(日)午前10時～午後3時(雨天中止) ⑩〒177-0051関町北1-25-20-105 ラブアース・フレンドリーサークル ☎5991-9022(先着200店。問い合わせは午後7時～9時)
- 朝・夕・青空市 ⑥江古田いちば通り商店街… ☎8月25日(水)午前10時～午後7時 ⑦南部 ☎3991-2340
- ⑥光が丘IMA南館前… ☎8月29日(日)午前10時～午後4時 ⑦北中 ☎3995-4924

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。

9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(8月10日現在)。自由席、指定席は指定席です。詳しくは問い合わせ先へ。

練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分)

Table with columns: 日程, 催し物, 開演, 入場料, 問い合わせ先. Lists various performances and events.

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 various performances and events.

ベルデ(少年自然の家)

抽選申込は旅行サービスコーナーへ。9月1日(水)～8日(水)に直接または電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は9月15日(水)までに郵送)。

閉鎖のため利用できません。※12月23日(祝)～来年1月9日(日)分の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。

抽選後の空き室の受け付け。9月16日(木)から利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。

スポーツ

初心者スポーツ教室

- ①②とも往復ハガキに①教室名(①②の別) ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢(学生は学年も) ⑤性別⑥電話

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25回 新人演奏会

4月に行ったオーディションに合格した新進音楽家たちによる演奏会です。11月18日(木)午後6時30分開演。小ホール 杉山由紀(メゾソプラノ)...

日(金)午前10時から1で電話予約・購入が、2で購入ができます。また、5日(日)午前10時から3で購入ができます(申込順)。

番号を記入の上、8月30日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係へ5984-1947へ

①バレーボール

15歳以上の方(中学生を除く) 9月30日～11月4日の毎木曜午前10時～正午【6日制】中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) 50名(抽選) 500円(保険料など)

②アイススケート

小学生以上の方 10月3日(日)・10日(日)・17日(日)午後0時45分～2時45分【3日制】シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27) 80名(抽選) 3,550円(滑走料、貸し靴代など)

区民体育大会

■バドミントン

高校生以上の方 10月17日(日)…女子2部複、男子3部複、105歳以上複 10月24日(日)…男女1部複、男子2部複、女子115歳以上複 11月3日(祝)…男女単、女子3部複、105歳以上複、男子4部複、115歳以上複 11月14日(日)…男女95歳以上複、女子4部複 11月21日(日)…混合1部複、2部複、95歳以上複、105歳以上複、115歳以上複 いずれも午前9時から ※ラリー

ポイント制。総合体育館 1人1種目800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。

映画・音楽会

60歳以上の方対象の映画会

8月26日(木) 午前10時から午後1時30分 光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) 老人と海(主演/スパンサー・トレイシー) 各回200名(先着順) 当日会場受け付け 光が丘高齢者センター 5997-7717

9月の上映会

当日会場受け付け(◎子ども向け)

Table with columns: 練馬公民館(豊玉北6-8-1) 3991-1667, 総合教育センター(高野台2-25-1) 3904-4881. Lists movie screenings.

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、当事者間で行います。

ファミリー絵手紙講座 小学生以上の方と保護者対象 9月5日午前10時～正午 大泉学園地区区民館 日本絵手紙協会公認講師が指導 参加費1組500円 例会…小学生以上の方と保護者対象 第2日曜午前10時～正午 大泉学園地区区民館など 入会金1組100円 月会費1組1,500円 新日本婦人の会・宮前 6760-9446

◆第86回石神井絵を描く友の会野外展覧会(水彩・油彩) 8月28日・29日 午前10時～午後4時 石神井公園サービスセンター付近 入場無料 来年5月3日・4日に同所で第87回展覧会あり 福田 3990-7609
◆生涯泳友の会(4泳法・日本泳法) 中高年齢の初心者対象 9月から毎月 曜午後3時15分～5時15分 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年1,600円 高野 3550-8851 (要予約。午後5時以降)
◆トールペイント体験会(クリスマス用小物) ①9月3日②10月8日 午前10時～午後1時 貫井地区区民館 ①②とも参加費1,000円、材料費1,000円 トールペイント・ノエル・室井 080-6517-5160 (要予約)
◆映画「桜田門外の変」を10倍楽しむウォーキング(彦根藩邸跡・桜田門など) 4時間程度歩ける方対象 9月18日午前9時30分集合 参加費無料 交通費など実費 神長 090-3906-9591 (要予約)

◆ミニ講座と健康体操「認知症に強い脳を作ろう!」 9月2日午後1時30分～3時30分 勤労福祉会館 講師 練馬区認知症予防推進委員 参加費無料 玄暉会・田中 3925-8062 (要予約)
◆聞こえと補聴器の相談会 9月24日 午前9時30分～午後5時 光が丘区民センター2階 参加費無料 練馬区要約筆記サークルさくら会・伊藤 Fax 3929-2164 (9月4日までに要予約)
◆社交ダンス 舞 初級～中級者対象 毎土曜午後6時～9時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 北原 5905-1490 (午前中)
◆メディカルアロマの講習会 9月26日 午後2時～4時 貫井地区区民館 参加費無料 材料費1,000円 アロマの会・荻野 3921-6532 (要予約)
◆NPOウェルカム石神井公園練馬ジャンソン教室 月2回日曜午後2時～4時 男女共同参画センターえーるなど 講師 プロジャンソン歌手/黛うこ 入会金3,000円 月会費3,000円 下河 5393-7381 (要予約)

◆男性家庭料理教室 花葉会 初心者対象 第3火曜午前10時30分～午後2時 厚生文化会館 入会金1,000円 年会費2,000円 材料費1回1,000円 長沼 Fax 3992-5617 (要予約)
◆管楽器演奏(ジャズなど) レインボーバンド 毎水曜午後6時30分～9時 練馬公民館 月会費1,000円 西江 Fax 5241-8116 (要予約)
◆カラオケ(歌唱指導) ひまわり会 月2回土曜①午前9時～正午②午後1時～4時 勤労福祉会館 ①②とも入会金1,000円、月会費2,000円 井口 090-5400-0335
◆水中歩行運動・水泳 水運会 毎水曜午前9時～11時 三原台温水プール 入会金2,000円 月会費1,400円 保険料年1,600円(65歳以上の方は年800円) 初めの2回は無料体験可 渡邊 5393-0854 (要予約)
◆社交ダンス テネシーサークル 60歳以上の初心者対象 9月から月4回 火曜午前10時～11時30分 カトーレタルスタジオ(土支田) 会費無料 澤田 3922-4676

◆マリン・ブルースイミング 5歳以上の未就学児対象 月3～4回火曜午後3時～4時 中村南スポーツ交流センター 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年600円 爪長 3924-6995 (要予約)
◆講演会「太陽光発電かしこいユーザーになるために」 8月29日午後1時～3時30分 東京三育小(関町南) 講師 太陽光発電所ネットワーク事務局長/都築 入場無料 エコメッセ練馬・江原 Fax 3557-6044
◆三味線芸術体験会 初心者対象 9月14日・28日午後2時～3時30分 練馬文化センター 講師 三味線豊臣 参加費無料 教材費2,000円 練馬邦楽同好会・田中 Fax 5856-2650 (9月7日までに要予約)
◆水泳 上石メダカ会 中高年齢の女性対象 毎月曜午前11時～午後1時 上石神井体育館 練馬区水泳連盟指導員が指導 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 荒川 3929-8534 (要予約)

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

育児と離乳食

①～③とも☎講義、献立紹介☎30組(申込順) ☎母子健康手帳、スプーン☎電話で各保健相談所へ

①豊玉保健相談所(2・3回食)…☎7～10か月児と保育者☎9月3日(金)午前10時～11時30分

②大泉保健相談所(1回食)…☎5・6か月児と保育者☎9月10日(金)午前10時～11時30分

③関保健相談所(2・3回食)…☎7～10か月児と保育者☎9月17日(金)午前10時～11時30分

9月の母親学級

☎妊娠中の方(家族での参加も可) ☎石神井保健相談所…3日～24日の毎金曜、北・関保健相談所…6日(月)・13日(月)・27日(月)・10月4日(月)、豊玉・光が丘保健相談所…7～28日の毎火曜いずれも午後1時30分～4時【4日制】☎講義、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦体操、歯磨き実習など☎母子

健康手帳、歯ブラシ、コップ☎当日会場受け付け☎各保健相談所

パパとママの準備教室

①②とも☎出産を控えた夫婦☎講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導☎母子健康手帳、エプロン☎電話で各保健相談所へ

①大泉保健相談所…9月4日(土)午前9時～11時30分☎20組(申込順)

②石神井保健相談所…9月11日(土)午前9時～正午☎25組(申込順)

い服装でおいでください。

大腸の病気～痔(じ)と大腸がん

☎9月10日(金)午後2時～4時☎大泉保健相談所☎講義☎社会保険中央総合病院大腸肛門病センター部長/岡本欣也☎50名(申込順) ☎電話で大泉保健相談所へ

いつまでも元気で

家族介護者教室

☎言語リハビリ教室

☎8月28日(土)午後1時30分～3時30分☎関町デイサービスセンター(関町南4-9-28) ☎3928-5030☎言語・音楽療法など☎10名(先着順) ☎当日会場受け付け

☎高齢者向けの手軽にできる食事作り

☎9月4日(土)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) ☎エプロン、三角きん☎電話で豊玉デイサービスセンター ☎3993-1341へ

☎高齢者の口腔(こうくう)ケア

☎9月4日(土)午後1時30分～3時30分☎富士見台デイサービスセンター(富士見台1-22-4) ☎講義☎20名(申込順) ☎電話で富士見台デイサービスセンター ☎5241-6010へ

☎訪問入浴デモンストレーション

☎9月5日(日)午前10時～正午☎高野台デイサービスセンター(高野台5-24-1) ☎講義、実技☎30名(申込順) ☎電話で高野台デイサービスセンター ☎5923-0831へ

☎介護者もおいしく食べられる介護食

☎9月17日(金)午後1時30分～3時30分☎圃土支田デイサービスセンター(土支田2-40-18) ☎5387-6760☎調理実習☎10名(先着順) ☎エプロン、三角きん☎当日会場受け付け

9月の健康相談日程(無料)

相談内容	会場	日程・受付時間
健康相談 ☎病気や健診結果の見方、栄養・歯科に関する相談	豊北 光石 関大	14(火)・28(火) 13:00～15:00 6(月)・13(月) 〃 10(金)・24(金) 9:00～11:30 2(木)・13(月) 13:30～15:30 3(金)・8(木) 13:00～16:00 17(金) 9:00～11:00 28(火) 13:00～15:00
禁煙に関する相談	関大	17(金) 9:00～11:00 28(火) 13:00～15:00
認知症相談 ☎物忘れなどで困りの方や家族	関大	6(月) 14:00～16:00 16(木) 〃
☆育児・栄養相談 ☎母子健康手帳 ※担当地域の保健相談所で受けてください(月に1回のみ)。	豊北 光石 関大	2(木)・16(木) 9:00～10:00 21(火)・28(火) 〃 1(木)・15(木) 〃 10(金)・24(金) 〃 13(月)・27(月) 13:00～14:00 13(月)・27(月) 9:00～10:00
子育てこころの相談 ☎子育てで悩んでいる方	豊光 関大	15(水) 13:30～16:00 1(木) 14:00～16:00 8(木) 13:30～15:00 29(水) 14:00～16:00
心身障害者(児) 歯科相談	関大	4～25の毎土曜 14:30～16:30
歯周病予防相談 ☎20～64歳の方☎歯肉の健康チェック、歯磨き相談、歯周病危険度判定☎歯ブラシ	豊北 光石 関大	2(木)・16(木) 9:00～10:30 21(火)・28(火) 9:00～10:00 1(木)・15(木) 〃 10(金)・24(金) 9:00～10:30 13(月)・27(月) 9:00～11:00 13(月)・27(月) 〃
精神保健相談 ☎不眠・無気力・物忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族	北石 関大	21(火) 14:00～16:15 22(水) 14:00～15:30 30(木) 〃 6(月) 10:00～12:00
うつ相談 ☎気持ちが沈む・悲観的になるなどで困りの方や家族	豊石	3(金) 9:00～12:00 16(木) 14:30～16:00
思春期・ひきこもり相談 ☎ひきこもりと思われる方の家族	豊光	22(水) 14:00～16:00 30(木) 14:40～16:20
酒害・家族機能相談 ☎アルコール依存症などの方の家族(☎は家族グループ相談のみ)	豊石	①(水) 14:00～16:00 29(水) 〃 ⑧(木) 〃 17(金) 14:00～15:30
HIV(エイズ)抗体・性感染症検査(匿名。☎はHIV抗体即日検査のみ)	豊	3(金)・②(金) 9:00～10:00

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、☎：光が丘高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5997-7716、☎：大泉高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5997-7716、☎：練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956 ※いずれの相談も事前に予約が必要です(☆を除く)。



心も体もいきいきと

お腹(なか)すっきり! 気軽にダイエット

①②とも☎光が丘保健相談所☎30名(申込順) ☎電話で光が丘保健相談所へ

①食と生活編…9月8日(水)午前10時～正午☎講義、献立紹介

②運動編…☎医師から運動を止められていない方☎9月17日(金)午前10時～正午☎講義、運動実技☎ジャスミン・ケア・フィットネス代表/黒田恵美子 ※水分補給の準備をして、運動しやす

体脂肪を燃やそう!

9/25☎ 入場無料

肥満やメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の予防に効果的な運動の仕方について学びます。

☎9月25日(土)午前10時～正午☎区役所アトリウム棟地下多目的会議室 ☎講義 ※運動実技は行いません。☎東京学芸大学教授/宮崎義憲 ☎100名(申込順) ☎電話で健康づくり係 ☎5984-4624へ

要介護状態になっても 24時間365日住み慣れた自宅での暮らしを支えます

夜間対応型訪問介護をご利用ください

夜間対応型訪問介護は、高齢者が要介護状態になっても住み慣れた地域で安心して暮らすための介護保険の地域密着型サービスの1つです。利用者が24時間365日、安心して自宅で生活できるよう、転倒したときや排せつの介助などのサービスを夜

間に行います。定期的に訪問する「定期巡回」と、利用者からのオペレーターへの通報(呼び出し用端末を利用)により必要に応じて行う「随時訪問」があります。サービスは、担当ケアマネジャー(介護支援専門員)と相談の上、ケアプラン(居宅サービス計画)に組み込んで利用します。

※現在、区内で行っている地域密着型サービスは、夜間対応型訪問介護のほか、小規模多機能型居宅介護、認知症対応型通所介護(デイサービ

ス)、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)があります。サービスの内容や事業所の所在地など詳しくは、介護保険課事業者係にお問い合わせください。

●地域密着型サービス事業者を募集 区では、小規模多機能型居宅介護など地域密着型サービスの担い手となる事業者を募集しています。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

☎介護保険課事業者係 ☎5984-4589

夜間対応型訪問介護事業所

事業所名	所在地	電話番号
ジャパンケアサービスハッピー中村橋	貫井1-1-2 YKビル	5987-5361

夜間対応型訪問介護(随時訪問)



そんなときは専用の呼び出し端末でオペレーションセンターへ(看護師などが対応)



訪問介護員が駆けつけます

