

- ◆知っておきたい国民年金……2面
- ◆練馬区農業振興計画(素案)にご意見を……3面
- ◆協働事業提案制度がスタート…3面
- ◆ネズミの被害を防ぐために……4面
- ◆区立高齢者集合住宅の入居者募集……5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/>

人権は、誰もが生まれながらにして持っている基本的な権利です。今回、人権週間にちなんで、子どもを取り巻く社会環境と子どもの人権について取り上げます。子どもの人権を守るために大人がすべきことを考えてみましょう。

▷問合せ 人権・男女共同参画課☎5984-4518

12/4~10は  
人権週間

## 大切にしよう 子どもの人権



### 子どもを取り巻く社会環境

少子高齢化や核家族化の進行などの社会環境の変化は、子どもにさまざまな影響を与えており、社会経験や人とのかかわりの不足が、子どもの社会性を育てにくくしています。

また、情報化の進展により有害な情報が簡単に手に入るようになり、児童買春、児童ポルノなどの犯罪に巻き込まれる子どもが増えています。これらに加え、陰湿ないじめ、虐待など、現代の子どもを取り巻く状況は大変深刻です。

### 子どもの人権を守るために

こうした状況の中で子どもの人権を守るために

は、子どもの抱える問題をしっかりと受け止め、解決に取り組む体制を、家庭や学校、地域社会、関係機関が力を合わせて整えていかなければなりません。

子どもはさまざまな場で、多くの人と出会い、経験を積み重ねることで成長していきます。子どもが健やかに育ち、夢や希望を持って自らの人生を切り開いていくためには、周囲の大人たちが子どもの発するSOSのサインに気づき、見守り、支えていくことが大切です。

### 子どもは社会の宝です

子育ては、親だけが担うものではなく、社会全体で支え合うものです。次代を担う「社会の宝」である子どもが一人の人間として尊重され、健やかに成長できる環境を、社会全体で作っていきましょう。

### □人権パネル展

▷とき 12月2日(木)~10日(金)午前8時45分~午後8時(10日は午後5時15分まで)▷ところ 区役所アトリウム(豊玉北6-12-1)

### □人権についての相談に応じます

相談日の1週間前の午前9時から 電話で予約の上おいでください	
練馬区民相談所(区役所東庁舎5階)☎3994-2234	第1木曜 13:00~16:00
石神井庁舎区民相談室(石神井町3-30-26 石神井庁舎2階)☎3995-1100	第2月曜 13:00~16:00
電話相談を受け付けています	
東京法務局人権擁護部常設相談所☎5213-1372	平日8:30~17:15
財団法人人権啓発センター☎3871-0212	平日9:00~17:00 (火曜は20:00まで)

## 人権に関する催し

いまでも入場無料

### 12/4日 練馬公民館 講演と音楽の集い

#### 講演「異なる文化にふれてみよう」

武蔵大学社会学部教授の内藤暁子さんが、文化人類学者の視点から、異なる文化(他者)への理解を深めることで、自らの文化を知る手掛かりについてお話しします。



#### フォルクローレコンサート「ロス・ラティーンズ」

南米の音楽ユニット「ロス・ラティーンズ」が「コンドルは飛んでいく」「ランバダ」など全8曲を演奏します。

▷対象 小学5年以上の方▷とき 12月4日(土)午後2時~4時(午後1時40分開場)▷ところ 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ※車で来場はご遠慮ください。▷定員 250名(先着順)▷申込 当日午後1時20分から整理券を配布 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員5名)、車いす席(定員2名)を利用したい方は、11月26日(金)までに電話で学び支援係☎5984-2438へ。▷問合せ 学び支援係

### 12/9日 練馬文化センター 講演と映画の集い

#### 講演「子ども・人権・少子化社会~ニュースの現場から考える」

TBSテレビ報道局解説・専門記者室長の杉尾秀哉さんが、いじめ、虐待など子どもの人権を取り巻く現状についてお話しします(手話通訳・要約筆記あり)。



©2008「青い鳥」製作委員会

#### 映画「青い鳥」

出演 阿部寛、本郷奏多、伊藤歩ほか

いじめ問題が起きた中学校に赴任してきた発語に障害のある教師が、生徒たちと向き合う姿を描きます(日本語字幕・音声ガイド付き)。

▷とき 12月9日(木)午後1時~5時(午後0時30分開場)▷ところ 練馬文化センター小ホール(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。▷定員 550名(先着順)▷申込 当日午前9時30分から整理券を配布 ※(A)保育室(1歳以上の未就学児対象。定員8

名) (B)車いす席(定員4名) (C)手話通訳 (D)要約筆記 (E)音声ガイド (F)難聴者用イヤホンを利用したい方は、電話またはファクスで①催し名(A~F)の別も②住所③氏名(Aはお子さんの氏名・年齢も)④電話番号を、12月3日(金)までに人権・男女共同参画課☎5984-4518・Fax3993-1195へ。▷問合せ 人権・男女共同参画課





# 知っておきたい 国民年金

国民年金は、将来の安心のためにすべての人が 支え合う制度です。

11月は「ねんきん月間」です。この機会に、人 生の節目ごとに必要な届け出を確認しましょう。

▶問合せ 国民年金係 ☎5984-4561 (区役所本庁 舎3階)

20歳になったら 加入します

国民年金は、日本国内に住む すべての方(外国籍の方を含む) が20歳から60 歳まで加入す る制度です。 20歳の誕生 月に年金事務 所から国民年 金の案内(加 入届)が郵送 されますので、必ず区へ 加入届を提出 してください。

加入者(被保険者の種類)

被保険者の種類	対象
第1号被保険者	自営業・学生・会社員に扶養されて いない配偶者など
第2号被保険者	会社員・船員・公務員など
第3号被保険者	第2号被保険者に扶養される配偶者

就職・退職・結婚 したら届け出を お忘れなく

年金はすべての方 が加入するのね



就職したら

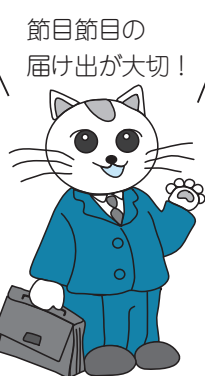
厚生年金に加入する方(会社 員など)：区への届け出は不要 です。

退職したら

第1号被保険者に切り替える ために、区への届け出が必要で す。退職した配偶者の扶養とな っていた第3号被保険者の方も、 第1号被保険者に変更となりま

結婚したら

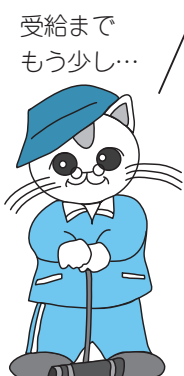
厚生年金や共済組合に加入し ている配偶者に扶養される方は、 配偶者の勤務先に第3号被保険 者の届け出が必要です。



節目節目の 届け出が大切!

60歳を過ぎても 高齢任意加入制度 があります

60歳になっても受給資格期間 (※)が足りない方や、年金額を 満額に近づけたい方は、65歳ま で加入できます。申請方法など 詳しくは、お問い合わせください。 ※受給資格期間：年金を受け 取るために必要な期間



受給まで もう少し...

65歳になったら 老齢基礎年金 受給の手続きを

老齢基礎年金は、原則として 受給資格期間が25年以上ある方 が、65歳から受け取れます。年 金を受給するための請求手続き は、ご自身で行ってください。 ▼請求先 国民年金だけに加

保険料の支払いに お困りの方は

## 猶予・免除制度のご利用を

- ① 学生納付特例制度 学生で前年所得が一定以 下の方が、在学期間中の保 険料を後払いできる制度で す。
- ② 若年者納付猶予制度 30歳未満で本人(配偶者 を含む)の前年所得が一定 以下の方が、保険料を後払 いできる制度です。
- ③ 申請免除 本人(配偶者・世帯主を 含む)の前年所得が一定以 下の方が、保険料を免除さ れる制度です。
- ④ 法定免除 生活保護法による生活扶

猶予・免除制度を 知っておくと安心!

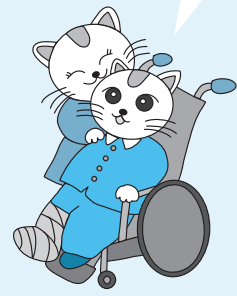


助や障害年金(1・2級) を受けている方が、保険料 を免除される制度です。 ◆失業したときなどの特 例制度もあります ①～③は前年所得が一 定額を超えても、失業し たときなどに、保険料の 猶予・免除が認められる 場合があります。 ◆後払い(追納)ができ ます ①～④とも猶予・免除 された保険料は、10年以 内であれば、さかのぼっ て払えます。ただし2年 を過ぎると、当時の保険 料に加算が付きます。

入した方のうち、第3号被保険 者期間がなく、カラ期間(※) を含めずに受給資格期間を満た している方：国民年金係 次の ①～③のいずれかに当てはまる 方 ①第3号被保険者期間がある ②カラ期間を含めると25年の 受給資格期間を満たす③厚生年 金または共済組合に加入したこ とがある：練馬年金事務所 ☎3 904・5491 ※カラ期間：年金受給額の計 算には含まれないが、受給資格 期間には算入できる期間 ◆線上げ・線下げ請求がで きます 老齢基礎年金の受給開始を60 ～64歳に繰り上げたり、66～70 歳に繰り下げたりすることがで きます。

もしものときの 障害・遺族基礎年金など

もしものときは 知っておくと安心!



病気やケガで重度の障害が残った ときは、一定の要件を満たせば障害 基礎年金を請求することができま す。また、万が一亡くなったとき には、残された遺族の方が遺族基礎 年金・寡婦年金・死亡一時金を受け られる場合があります。

### エイズ・性感染症の相談・検査の問合せ先

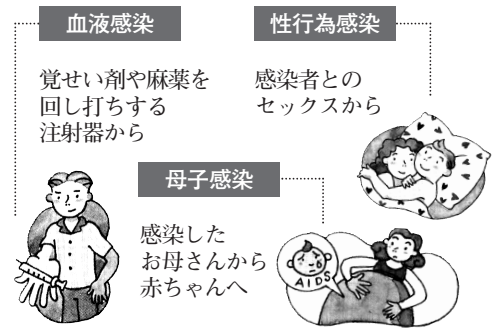
検査の結果が出るまで1週間程度掛かります。 ※HIVは、感染の潜伏期間があるため、感染の機会 があってから、3か月程度経過してからの検査を お勧めします。

○豊玉保健相談所(豊玉北5-15-19) ☎3992-1188(予 約受付…平日8:30~17:15)

検査日はおむね月2回です(12月の日程は8面 参照)。通常の検査のほか、原則月1回即日検査を行 っています。即日検査は、陰性の場合には、当日に結果 が出ます。

○東京都南新宿検査・相談室(渋谷区代々木2-7-8 東京南新宿ビル3階) ☎3377-0811(予約受付…平日 15:30~19:00、土・日曜13:00~16:30。祝休日を除く)

### HIVの感染経路 ※日常生活では感染しません。



### レッドリボンをご存じですか?

レッドリボンは、エイズ患者 の方を理解し、支援する意思を 示すシンボルマークです。



11/16~12/15は 東京都エイズ予防月間

無料・匿名で

# HIV検査を 行っています

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウ イルス)によって起こり、血液などか ら感染する病気です(左図参照)。H I Vに感染すると免疫力が弱くなり、健 康なときには問題のない病気でも重症 になることがあります。この発病した 状態をエイズといい、HIV感染後、 治療しないと10年前後で発病するとい われています。HIVは早期発見・治 療により発病するまでの期間を延ばす ことができます。感染は血液検査をし ないと分かりません。区と東京都は、 匿名で検査を行っています。



# 協働事業提案制度 スタート!

## 区民の皆さまと区が協働で実施する 事業を募集

区は、区民の皆さまや町会・自治会、NPO法人(特定非営利活動法人)など、地域活動団体などと協力して地域課題の解決に取り組む「区民と区との協働のまちづくり」を進めています。

協働で実施します。申し込み方法など詳しくは、地域振興課(区役所本庁舎9階)、区ホームページ「お知らせ」にある募集要項をご覧ください。

▽対象 区内に事務所があり、区内で1年以上公益活動を行っている5名以上の会員で組織されている町会・自治会、NPO法人など ※ほかにも要件があります。▽募集内容 ①区が協働で実施を予定している事業(認知症の介護家族の相談・家族会支援事業など) ②特定分野(高齢者福祉、子育て支援、防犯・防災に関する分野)での区民の自由な発想による提案事業

申込期限 12月27日(月)午後5時

説明会を開催  
▽とき・ところ [A]11月24日(水)午後7時~8時:勤務福祉会館(東大泉5の40の36) [B]27日(土)午前10時~11時:区役所本庁舎20階▽申込 当日会場受け付け

◎問合せ 地域振興課区民協働推進担当係 ☎5984・1247

区役所…〒176-8501豊玉北6-12-1、石神井庁舎…〒177-8509石神井町3-30-26、区ホームページ (http://www.city.nerima.tokyo.jp/)

区民・消費者、農業生産者、農業協同組合、区がそれぞれの立場で計画を進め「区民の信頼と元気な経営により『農の豊かさを実感できるまち、練馬』を築く都市農業」を区が目指す将来像とします。

### 区が目指す将来像と 4つの基本目標

- ① 多様な魅力ある都市農業を展開する
- ② 区民・消費者の練馬の農への理解を深める
- ③ 都市の良好な環境を支える都市農地を保全する
- ④ 未来に農のある暮らしの豊かさを継承する

- 都市環境にうるおいをもたらす都市農地を保全する
- 身近に農を感じる都市農業・農地を活かしたまちづくりを推進する
- 魅力ある都市型農業経営を推進する
- 都市農業の未来を支え、担う意欲ある多様な担い手・支え手を育成する
- 都市農業・農地を活かした生産流通システムを推進する
- 都市環境と調和した環境保全型農業を推進する
- 都市住民が農とふれあうことができる多様な取組を推進する

また、その実現に向け、4つの基本目標を定めます。

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、都市農業課、区ホームページ「お知らせ」でご覧になれます。

ご意見は、区民意見反映制度により募集します。12月10日(必着)までに郵送またはファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は匿名で公表させていただきます。

「ご意見はこちらまで」  
都市農業課農業振興係  
〒176-8501豊玉北6の12の1  
Fax 3993・1451  
電子メール tosinou2@city.nerima.tokyo.jp

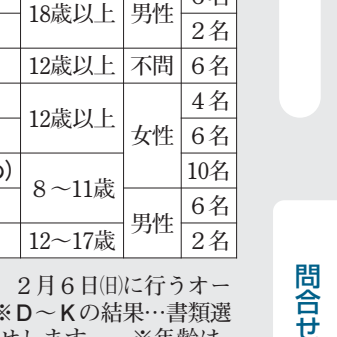
区は、東京23区で最大の農地面積がある練馬区の資源を活かして、誰もが農の豊かさを感じられるまちを目指す「練馬区農業振興計画」の策定に取り組んでいます。今回、素案がまとまりましたので、あらましを紹介いたします。今後、区民の皆さまからご意見を伺い、今年度中に計画を策定する予定です。

▽問合せ 都市農業課農業振興係(区役所本庁舎9階) ☎5984・4759

練馬区農業振興計画(素案)がまとまりました

農の豊かさを実感できる  
まちを目指します

農業振興を推進するための  
7つの基本方針



ご意見を  
お寄せください

「ご意見はこちらまで」  
都市農業課農業振興係  
〒176-8501豊玉北6の12の1  
Fax 3993・1451  
電子メール tosinou2@city.nerima.tokyo.jp

ご意見は、区民意見反映制度により募集します。12月10日(必着)までに郵送またはファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は匿名で公表させていただきます。

「ご意見はこちらまで」  
都市農業課農業振興係  
〒176-8501豊玉北6の12の1  
Fax 3993・1451  
電子メール tosinou2@city.nerima.tokyo.jp

ご意見は、区民意見反映制度により募集します。12月10日(必着)までに郵送またはファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は匿名で公表させていただきます。

「ご意見はこちらまで」  
都市農業課農業振興係  
〒176-8501豊玉北6の12の1  
Fax 3993・1451  
電子メール tosinou2@city.nerima.tokyo.jp

# 照姫まつり 出演者・出展団体募集

5月15日(日)  
石神井公園と  
その周辺で開催

## 照姫行列の出演者募集

照姫まつりの中心となる時代行列の「照姫」「豊島泰経」「奥方」の三役と、武者など一般の役柄を募集します(下表参照)。出演を希望する方は、案内を請求の上、1月11日(必着)までに申し込んでください。

記号	役柄名	年齢	性別	定員
A	照姫	12~17歳	女性	1名
B	豊島泰経	30歳以上	男性	1名
C	奥方	21歳以上	女性	1名
D	警護武者	18歳以上	男性	6名
E	旗持ち武者	18歳以上	男性	2名
F	鳴物武者	12歳以上	不問	6名
G	女武者	12歳以上	女性	4名
H	花拍子	12歳以上	女性	6名
I	稚児童姫(ちごわらべひめ)	8~11歳		10名
J	若武者	12~17歳	男性	6名
K	若武者頭	12~17歳	男性	2名

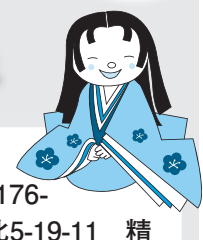
※A~Cの結果…書類選考後、2月6日(日)に行うオーディションで決定します。 ※D~Kの結果…書類選考で決定の上、郵送でお知らせします。 ※年齢は、来年4月2日現在です。 ※上記のほか、オーディション二次選考進出者を対象とした役柄があります。

## ステージなどの出演者募集

照姫まつり当日に、石神井公園の野外ステージなどに出演する個人・団体を募集します。出演を希望する方・団体は、案内を請求の上、1月11日(必着)までに申し込んでください。

## 出店・展示団体募集

照姫まつり当日に、石神井公園で出店・展示する団体を募集します。出店・展示を希望する団体は、案内を請求の上、1月11日(必着)までに申し込んでください。



照姫まつり  
事務局(〒176-0012豊玉北5-19-11 精美ビル401) ☎5946-3630、  
観光係 ☎5984-1032



# ネズミの被害を防ぐために



**問合せ**  
生活衛生課環境衛生  
監視担当係(区役所  
東庁舎6階)  
☎5984-2485

ネズミは、家や家具・食品をかじるなどさまざまな問題を引き起こします。特に最近、生息範囲を住宅街に広げ、区民の皆さまに被害を与えています。

区は、ネズミの被害を防ぐために、講習会の開催や防除工事費用の助成などを行っています。

## ネズミ駆除の講習会を開催

講習会では、ネズミの通り道を見つける方法など駆除に必要な知識を学

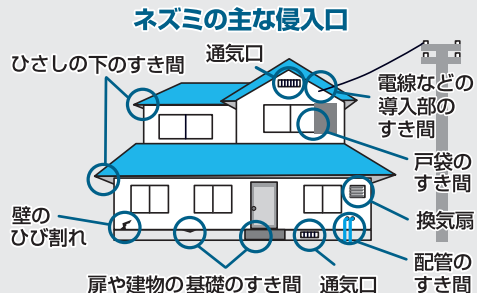
## ネズミの防除工事費用を助成

ネズミ防除工事費用の一部(限度額3万円)を助成します。事前に申し込みが必要で

## 家庭でネズミの被害を防ぎましょう

● 侵入を防ぐには  
① 屋内外の清掃、整理整頓：屋外では、物置や庭木の陰などに潜んでいます。屋内では、押し入れの裏や天井裏に巣を作ります。ネズミが隠れたり、巣を作ったりできないように心掛けましょう。

● 侵入口の封鎖：ネズミは1.5cmのすき間でも、体が通れるようにかじって侵入します。必要なら、網や金属タワシ、板などでふさぎましょう。



その一方で発生する場合があります。近隣の方と相談の上、地域で一斉に駆除すると効果的です。

## 産後のからだに心のセルフケア教室

バランスボールを使ったエクササイズやお母さん同士の交流を図ることで、からだも心もリフレッシュする講座を開催します。

2月1日(日)15日は区内一斉ネズミ駆除期間

産後のからだに心のセルフケア教室  
① 対象 産後1か月～1年の方 ※6か月未満のお子さん連れ可。▽とき 12月14日(火)午前10時～正午

産後のからだに心のセルフケア教室  
② 対象 NPO活動をしたい方▽とき 12月11日(土)午後1時30分～4時30分

産後のからだに心のセルフケア教室  
③ 対象 次の(A)～(C)のすべてに当てはまる団体

産後のからだに心のセルフケア教室  
④ 対象 産後1か月～1年の方 ※6か月未満のお子さん連れ可。▽とき 12月14日(火)午前10時～正午

## 区民調査隊を募集

練馬まちづくりセンターで発行している情報誌「こもれび」の取材スタッフとして、貫井地区周辺の水路を調査する隊員を募集します。

区民調査隊を募集  
11月28日(日)は区内一斉清掃の日

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。

## 区民調査隊を募集

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。

区民調査隊を募集  
11月28日(日)に、町会・自治会が構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協力し、区内一斉清掃を行います。



## 区立高齢者集合住宅入居者募集

申込書の配布は11/25(木)～12/2(木)

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、申し込み資格を満たしていれば申し込み可能です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。※区ホームページ「電子申請」からも申し込み可能です。

▽募集戸数 単身者向け：4戸 2人世帯向け：3戸▽申込書の配布期間 11月25日(木)～12月2日(木)▽配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、出張所庁舎案内(本庁舎1・2階、住宅課(同13階) ※11月27日(土)・28日(日)は、土・日・休日区政案内(区役

高齢者集合住宅	所在地	主な申し込み資格
羽 沢	羽沢3-36-16	区内3年以上在住。65歳以上の方で、単身者または60歳以上の方との2人世帯の方 ※いずれも所得が基準内で、住宅に困っていることなどの要件があります。
豊 玉	豊玉南3-9-13	
高 松	高松6-3-24	
土支田	土支田2-40-18	

所本庁舎2階でのみ配布します。▽問合せ 住宅課住宅係 ☎5984・1619

## アニメのまち練馬区を紹介する冊子を配布

アニメ制作の歴史や区内のアニメ関連スポットなどを紹介しています。

区内の小中学生が、各月の出来事や風景を描いたカレンダー(縦42cm×横30cm・縦84cm×横60cmの2種類)です。カレンダーの原画は、毎年公募しています。今年は3千304点の応募があり、この中から優秀賞12点、佳作12点を選出しました。カレンダーには、優秀賞の作品が掲載されています。

②まち美化推進カレンダー ポイ捨て禁止の啓発や地域の環境美化の推進活動を描いたカレンダー(縦51cm×横36cm・4cm)です。

▽配布場所 地区区民館、児童館(①のみ)、光が丘・大泉区民事務所、出張所、図書館、保健相談所

## 平成23年版 カレンダーを配布

いずれも、12月1日(水)から配布を開始します。配布枚数は1人1枚です。カレンダーがなくなり次第、配布を終了します。

①健やかカレンダー 区内の小中学生が、各月の出来事や風景を描いたカレンダー(縦42cm×横30cm・縦84cm×横60cmの2種類)です。カレンダーの原画は、毎年公募しています。今年は3千304点の応募があり、この中から優秀賞12点、佳作12点を選出しました。カレンダーには、優秀賞の作品が掲載されています。

②まち美化推進カレンダー ポイ捨て禁止の啓発や地域の環境美化の推進活動を描いたカレンダー(縦51cm×横36cm・4cm)です。

▽配布場所 地区区民館、児童館(①のみ)、光が丘・大泉区民事務所、出張所、図書館、保健相談所

## 清掃・リサイクルについてのパネル展

11月1日にオープンした練馬区資源循環センターの事業内容や清掃・リサイクルについてパネルで紹介いたします。

▽とき 12月1日(水)～10日(金)午前8時30分～午後8時(土・日曜は午前8時45分から、10日は午後5時まで)▽ところ 区役所アトリウム▽問合せ 清掃管理課普及啓発係 ☎5984・4692

## 新成人の皆さまに「成人の日(こども)の案内状を発送

1月10日(祝)に「成人の日(こども)」の案内状を発送しました。今年対象となるのは、平成22年(1990年)4月2日～3年(1991年)4月1日に生まれた区内在住の方です。11月29日(月)を過ぎても案内状が届かない場合はご連絡ください。

なお、案内状は当日乗車物などに使用できるチケットと引き換えますので、忘れずにお持ちください。

▽問合せ 育成活動係 ☎5984・4692

## 戦没者の父母等に対する特別給付金

①第二十四回い号②第二十一回い号③第十九回い号④第十六回い号⑤第十四回い号⑥第九回い号⑦第七回い号⑧第五回い号

▽請求期間 ①来年4月18日(月)まで②③④⑤⑥⑦⑧ 来年9月30日(金)まで▽問合せ 区役所内福祉部経営課係 ☎5984・2706、東京都生活福祉部計画課係 ☎5320・4077

## 戦後シベリア強制抑留者の方へ

戦後シベリアに強制抑留された、今年6月16日現在存命の日本国籍を有する方に特別給付金が支給されます。平成19～21年度に特別慰労品を受けた方には請求書類を10月下旬に発送しました。24年3月31日(土)まで請求を受け付けています。

区は、次の特別給付金の請求を受け付けています。

## 区立以外の小中学校へ入学する場合は申請を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、申請が必要です。

▽申請方法 窓口：①入学許可書または入学承諾書②認め印を用意して、区民事務所、出張所、学務課学係(区役所本庁舎4階)で手続きをしてください。郵送：区ホームページ「申請書ダウンロード」にある

## 申請書に入学許可書または入学承諾書添えて、学務課学係へ提出してください。

なお、対象となる方で特別慰労品を受けてない方は、お問い合わせください。

▽問合せ 独立行政法人平和祈念事業特別基金 ☎0570・059・204 (IP電話・PHSの場合は ☎5860・2748)、福祉部経営課係 ☎5984・2706

## 臨時納税相談窓口を開設

病気や失業などで納期限内に住民税(特別区民税・都民税)、軽自動車税の納付が困難な方や住民税を特別徴収して納付している事業所の方に、分割納付など支払いに関する相談にお応えします。 ※予約不要。

▽とき 12月5日(日)午前9時～午後4時▽ところ 収納課(区役所本庁舎4階)▽問合せ 個人の方：収納課収納係 ☎5984・4547、事業所の方：収納課事業所収納係 ☎5984・4548

## 非常勤職員

区立小学校学力向上支援講師

▽対象 小学校教員免許をお持ちの方▽場所 区立小学校▽内容 児童に対する学習指導▽期間 12月～来年3月▽勤務日 月1日6時間以内▽採用予定数 若干名▽書類選考・面接▽報酬 時給2千円 ※交通費支給▽申込 教育指導課(区役所本庁舎12階)または区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)と「児童の学力を高めるための授業」をテーマにした作文(400字程度。様式指定)を、11月30日(必着)までに直接または郵送で教育指導課管理係 ☎5984・5746へ

## アルバイト

①保健師②助産師

▽対象 有資格者▽内容 健康業務など▽場所 大泉保健相談所▽期間 12月～来年11月30日(木)▽勤務日 月1金曜(月5～16日)▽時間 午前8時30分～午後5時15分▽採用予定数 若干名(面接)▽賃金 時給千325円 ※交通費は支給しません。▽申込 履歴書(写真添付)に希望する職種①②の別を記入の上、資格証の写しを添えて、直接または郵送で〒178-0061大泉学園町5の8の8 大泉保健相談所 ☎3921・0217へ

## 税

申請書に入学許可書または入学承諾書添えて、学務課学係へ提出してください。

▽問合せ 学務課学係 ☎5984・5659

## 練馬区商業まつり 歳末売出し

日ごろ商店街を利用されている方への感謝の気持ちを込めて、11月23日(祝)～12月31日(金)に各商店街で「練馬区商業まつり歳末売出し」を行います。期間中、商業まつりに参加している商店街で買い物をした方を対象に、「八代亜紀歌謡コンサート」や「ホテルカデンツァ光が丘バイキングチケット」を抽選で賞品が当たります。

また、地域交流のため、各種イベントも実施します。ぜひ、おいでください。 ※期間は、商店街により異なります。

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

11/23(祝)～12/31(金)

ポスターが目印!

歳末売出し期間中、ポスター(←)を掲示しているお店で買い物をすると、抽選で賞品が当たります!

## 平成22年 第四回区議会定例会

11/29(月)～12/15(水)

11月29日(月) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)

30日(火)～12月2日(木) 本会議(一般質問)

3日(金) 常任委員会

6日(月) 特別委員会

7日(火) 常任委員会

10日(金) 常任委員会

13日(月) 特別委員会

15日(水) 議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

▽問合せ 議会事務局 ☎5984・4732

## 世帯と人口

【11月1日現在】

世帯数	333,812	前月比 (-71)
総人口	708,024	(+43)
住民記録	694,009	(+5)
男	342,629	(-48)
女	351,380	(+53)
外国人登録	14,015	(+38)
年齢別人口		前月比
14歳以下	88,591	(+40)
15～64歳	468,884	(-128)
65歳以上	136,534	(+93)

※世帯数と年齢別人口は外国人を除く。



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

# 映画・音楽会

## 60歳以上の方対象の映画会

●11月26日(金)A午前10時からB午後1時30分から●関区センター(関町北1-7-2)●禁じられた遊び(主演/ブリジット・フォッセー)●各回200名(先着順)●当日会場受け付け●関高齢者センター●3928-1987

## 12月の上映会

●当日会場受け付け(◎子ども向け)

練馬公民館(豊玉北6-8-1) ●3991-1667
9日(木)14:00 「アイ・ラブ・ユー」
11日(土)10:00 ◎ 「シンデレラ」
25日(土)10:00 ◎ 「森は生きています」
14:00 「月の輝く夜に」
総合教育センター(高野台2-25-1) ●3904-4881
11日(土)10:30 ◎ 「チェスターのクリスマス」など

# スポーツ

## 初心者スポーツ教室

### ◆ぜんそく児水泳

●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(教室初日現在)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。●1月6日～3月31日の毎木曜午後3時30分～5時

30分【2月17日を除く。12日制】●大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24)●55名(抽選)●往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号⑧保護者氏名を記入の上、11月30日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係●5984-1947へ

## 3月1日～25日利用分 ベルデ(少年自然の家) (軽井沢・下田・武石・岩井)

●抽選申込は旅行サービスコーナーへ 12月1日(木)～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12月15日(木)までに郵送) ●春休み期間(3月26日(土)～4月4日(月))の利用分は、後日区報でお知らせします。●岩井は生涯学習団体のみ利用できます。●区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、1月4日(火)から受け付けます。●学校利用や設備点検などのため利用できない日があります。●軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは、冬季閉鎖のため利用できません。●抽選後の空き室の受け付け 12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 ●旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ●5984-1234

## 12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(11月10日現在)。●は自由席、●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)

日程	催し物	開演	入場料	問い合わせ先
4(土)	立教大学応援団吹奏楽・チアリーディング演奏会	18:00	● 500ほか	事務局 ●3985-2877
5(日)	東京大学法学部緑会合唱団演奏会	14:00	● 800	事務局 ●090-2944-4617
8(水)	東京音楽大学チューバ・ユーフォニウム演奏会	18:30	● 900ほか	茶谷 ●090-7414-6355
14(火)	ドイツ・ロマン派の夕べ	19:00	● 3,500	関 ●090-3694-6620
16(木)	レニングラード国立バレエ「くるみ割り人形」	18:30	●12,000ほか	練馬区文化振興協会 ●3948-9000
17(金)	第13回心の鐘コンサート	19:00	● 1,200	事務局 ●3577-7421
19(日)	Tokyo StackArt Wind Ensemble コンサート	14:00	●1,000ほか	事務局 ●090-8776-3044
20(月)	武蔵野音楽大学ウインドアンサンブル演奏会	18:30	● 500	練馬区文化振興協会 ●3948-9000
23(祝)	上智大学ソフィアマンドリーノ演奏会	14:00	● 1,000	事務局 ●080-1853-4671
26(日)	劇団四季ミュージカル「エルゴスの祈り」	16:00	●4,000ほか	練馬区文化振興協会 ●3948-9000
	横山啓子バレエアカデミー「クリスマス・コンサート」	18:00	● 2,000	事務局 ●3338-6423

### □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))

日程	催し物	開演	入場料	問い合わせ先
2(木)	北條聖子の一人歌芝居 vol.1	18:30	● 3,500	北條 ●080-3252-0789
3(金)	渋谷環&宮下祥子デュオ・コンサート	19:00	● 3,500	GGショップ ●3530-5342
5(日)	練馬交響楽団アンサンブル～室内楽の楽しみvol.9	14:00	● 700ほか	練馬区文化振興協会 ●3948-9000
6(月)	クリスマスオペラ「アマールと夜の訪問者」日本語上演	19:00	●2,500ほか	音楽工房のあ ●5241-1237
7(火)	スマイル・童謡・愛唱歌を歌う会	14:00	● 500	桑田 ●3923-4475
13(月)	石原麻由ソプラノリサイタル	19:00	●3,500ほか	センターヴィレッジ ●5367-8345
	早朝歌声 新宿「ともしび」がやって来る	10:00	● 2,000	事務局 ●045-788-8782
15(水)	〈子育て支援〉音楽のおもちゃ箱 vol.16	15:00	●1,500ほか	音楽工房のあ ●5241-1237
	岡崎明文・吉橋雅孝 バイオリン・ピアノ演奏会	19:00	● 3,000	事務局 ●5934-3007
16(木)	大泉ごたごた音楽祭 ハーブとフルートと絵本の夕べ	19:00	●2,500ほか	ごたごた荘 ●3867-2021
17(金)	Jazz&Musical クリスマスライブ vol.7	19:00	● 2,000	パピソックス ●3976-8209
18(土)	山田佳代子ソプラノリサイタル	14:00	●3,000ほか	田代 ●3979-6321
	米澤朝美ピアノリサイタル	14:00	●2,500ほか	練サーブ ●080-4065-2580
19(日)	コンセル・ロマンティック・エ・コミック7	19:00	● 3,000	村田 ●5387-0977
20(月)	Konzert Kirsche vol.4 キルシェ・クリスマス	18:30	● 2,000	増井 ●3922-2945
25(土)	0歳からのおよこコンサート「クリスマスコンサート」	10:30	●2,000ほか	音伽舎 ●090-2436-5000
	あ・り・が・と・う(歌とピアノのコンサート)	19:00	●3,500ほか	瀧野 ●3997-3673

# 情報あらかると

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

- 江古田いちば通り商店街…11月25日(木)午前10時～午後7時●関南●3991-2340
- 春日町本通り商店街…11月26日(金)・27日(土)午前10時～午後5時●関小泉●3998-1131
- 光が丘IMA南館前…11月28日(日)午前10時～午後4時●関北●3995-4924

## 花とみどりの展示会

●花と緑を描く水墨画展…11月26日(金)～28日(日)午前9時～午後5時(28日は午後4時まで) ●関花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ●3976-9402

## ミニガイド

- 江古田ナイトバザール ●11月27日(土)午後4時～8時(小雨決行) ●関江古田ゆうゆうロード商店街 ●仮面ライダーと写真撮影、人力車体験、スタンプラリーなど●関商店街振興組合・秋山●3994-3380
- ねりま落ち葉まつり～落ち葉はみどりのおくりもの ●11月28日(日)午前10時～午後1時 ●関長久保いの森(大泉学園町8-24)、大泉さくら運動公園(大泉学園町9-4-5) ●落ち葉掃き、腐葉土作り、豚汁作りなど●30名(申込順) ●100円(保険料など) ●11月25日(木)までに電話で練馬みどりの機構事務局●5999-9577へ ●小学生以下のお子さんは保護者同伴。

## ■行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」

●12月3日(金)午前11時～午後4時 ●関男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) ●相続、会社設立、外国人在留、許認可申請などの相談 ●当日会場受け付け ●関東京行政書士会練馬支部・寺本●5948-5330

## ■バドミントン中学1年生大会

●中学1年生のダブルスのペア ●12月5日(日)午前9時～午後5時 ●関平和台体育館(平和台2-12-5) ●ダブルス個人戦 ●60組(抽選) ●1人500円(保険料など) ●会費無料。 ●ラケットなど ●直接またはハガキ、ファクスで ①大会名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名を、11月26日(必着)までに〒179-0083 平和台2-12-5 平和台体育館内 SSC平和台 ●Fax5921-7800へ

## ■三田から泉岳寺周辺をめぐる品川へ

●関12月18日(土)午前9時地下鉄大江戸線赤羽橋駅改札集合～勝海舟会館の碑～泉岳寺～細川家屋敷跡～正午JR品川駅解散(約6km。雨天決行) ●500円(小学生以下200円) ●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、12月7日(必着)までに〒176-0011 豊玉上2-24-4 練馬区ウォーキング協会・山宮●3991-8520へ(問い合わせは午前9時～午後3時)

## ■講演会「脳を元気にする方法」

●12月19日(日)午後2時～4時 ●関区役所アトリウム棟地下多目的会議室 ●関医学博士/米山公啓 ●50名(抽選) ●12月7日(火)までに電話でねりまファミリーパック ●3993-6600へ

## ■創作ダンスワークショップ「パフォーマンスキッズ・トーキョー」

●(公財)東京都歴史文化財団主催事業 ●練習とステージ発表に参加できる ●小学4～6年生 ●練習…1月16日～2月13日の毎日曜午前9時30分～11時30分、2月19日(土)・20日(日)午前10時～午後3時、25日(金)午後5時～7時、26日(土)午後1時～5時 ●ステージ発表…2月27日(日)午前9時集合 ●関練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ●

## 30名(抽選) ●地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、練馬文化センターなどにあるチラシをご覧の上、12月17日(金)までにNPO法人芸術家と子どもたち ●5961-5737(月～金曜午前10時～午後7時)

## リサイクルマーケット

●車での来場・搬入はご遠慮ください。700円以下の出店料が掛かります。 ●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 ●さくらの辻公園(上石神井3-19-10) ●12月12日(日)午前9時～正午(雨天中止) ●関〒177-0045石神井台5-4-17 佐野めぐみ ●090-4052-8877(抽選100店。問い合わせは午前7時～午後7時)

## ●大泉中央公園陽だまり広場(大泉学園町9-4-3) ●12月26日(日)午前9時～午後1時(雨天中止) ●関〒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30店。問い合わせは午後7時～9時)

## 地区祭

- 第一地区祭…11月28日(日)午前10時～正午 ●関南町小 ●もちつき、ストラックアウト ●関山宮 ●3991-8520
- 関実行委員会事務局 ●5984-5809

## 学校応援団・開放まつり

●関上履き ●当日会場受け付け ●関学校応援団・開放 ●5984-1057 ●田柄小…11月27日(土)午前9時30分～正午 ●関折り紙、ボウリング、キックターゲット ●石神井小…11月28日(日)午前9時30分～午後2時30分 ●関迷路、ストラックアウトなど ●関30円

## ねりま遊遊スクール

●区内の団体に委託して実施。 ●関学び支援係 ●5984-2438 ●赤ちゃんとベビーマッサージを楽しむ! ●関2～8か月児と保護者 ●12月2日(日)午前10時30分～11時30分 ●関石

## 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(教材費) ●関電話でhanahana・中川 ●090-9813-4103へ

## ●ダウン症乳児のためのリトミック

●関ダウン症の乳幼児と保護者 ●12月2日(木)午前10時30分～正午 ●関中村橋福祉ケアセンター(貫井1-9-1) ●10組(申込順) ●関電話でサークルスマイル・安部 ●3996-7815へ

## ●親子で簡単パン作り…関3～6歳児と保護者

●関12月4日(土)午前10時30分～午後1時30分 ●関石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●12組(申込順) ●関1人500円(材料費など) ●関電話で練馬栄養士会・アズマ ●3991-7105(午後8時以降)

## ●クリスマスファミリーコンサート～一緒に歌おう～

●関幼児～小学生と保護者 ●12月5日(日)午前10時30分～11時30分 ●関総合教育センター(高野台2-25-1) ●30組(申込順) ●関電話でひまわり Kids・星野 ●5393-4439へ

## ●公園にいる冬鳥の見分け方…関小学生と保護者

●関12月12日(日)午前9時30分～午後0時30分 ●関石神井公園(石神井台1-26-1) ●20組(申込順) ●関1人130円(保険料など) ●関電話で石神井公園再生フォーラム・佐藤 ●5910-7056へ

## ●楽しいクリスマスリース・正月飾り作り…関小学生

●関12月12日(日)午前10時～正午 ●関石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●20名(申込順) ●関200円(材料費など) ●関電話で環境学習サポート21・一條 ●3925-5565(午後6時以降)

## ●革細工で素敵なトレイを作ろう…関4歳児～小学4年生

●関12月18日(土)午前10時～正午 ●関午後1時30分～3時30分 ●関貫井地区区民館(貫井1-9-1) ●各回20名(申込順) ●関500円(材料費など) ●関電話でテラコ・神谷 ●5923-9038へ ●JAL出前講座「そらいく」…関小学生と保護者 ●12月19日(日)午後2時～4時 ●関練馬公民館(豊玉北6-8-1) ●150名(申込順) ●関電話で東京都獣医師会練馬支部・田垣 ●3999-1013へ ●12月の水泳ワンポイントレッスン…関1～5とも ●関幼児～中学生 ※小学3

## 年以下のお子さんには、水着を着た保護者が付き添ってください。●関時間内に来場した方に指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。●関プール利用料(保護者のみ) ●関水着、水泳帽 ●関当日会場受け付け

## ①中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ●12月4日(土)・11日(日)午前9時～11時

## ②三原台温水プール(三原台2-11-29) ●12月4日(土)・11日(日)午前9時～11時

## ③上石神井体育館(上石神井1-32-37) ●12月4日(土)・11日(日)午前9時～11時

## ④光が丘体育館(光が丘4-1-4) ●12月4日(土)・18日(日)午前9時～11時

## ⑤平和台体育館(平和台2-12-5) ●12月11日(日)午前9時～11時

## ●スポーツ…①～④とも ●関当日会場受け付け ●関幼児は保護者同伴。

## ①平和台体育館(平和台2-12-5) ●関幼児～小学生 ●12月4日(土)午前10時～正午 ●関キンボール、バランスボール ●50名(先着順)

## ②総合体育館(谷原1-7-5) ●関幼児～中学生 ●12月18日(日)午前9時～11時45分 ●関トランポリン、タグラグビー、ボクシングなど ●50名(先着順) ●関50円

## ③桜台体育館(桜台3-28-1) ●関小中学生 ●12月18日(日)午前9時～正午 ●関ラケットテニス ●30名(先着順)

## ④中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ●関小中学生 ※保護者の参加も可。 ●12月25日(土)午前10時～正午 ●関障害のある子もいない子も楽しめる卓球・バドミントン・フラッグフットボール ●50名(先着順) ●関100円(保護者のみ)

## ねりまイクメン講座

●区内の団体に委託して実施。 ●関お父さんとピザを作って食べよう…関小学生と父親 ●12月12日(日)午前10時～午後1時30分 ●関石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●12組(申込順) ●関1人500円(材料費など) ●関エプロン、三角きん ●関電話でگرانマ富士見台・柴田 ●3825-0021(午後5時以降) ●関学び支援係 ●5984-2438



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。

### 戦後史の中の格差と貧困 参加費無料

12月11日(土)午後2時～4時 武蔵大学

戦後の復興期から現代までの歴史を振り返りながら、経済格差と貧困が生じた原因や問題を考えます。  
18歳以上の方 12月11日(土)午後2時～4時 武蔵大学(豊玉上1-26-1) ※車・バイクでの来場はご遠慮

ください。武蔵大学社会学部教授/橋本健二 200名(申込順) 電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、練馬公民館 ☎3991-1667・電子メール kouminkan@city.nerima.tokyo.jpへ

武蔵大学公開講座

### 観劇を楽しむ会 12月4日(土) 古典落語劇「丹青の目薬」

関区民センター 入場無料



区内在住の小学生以上の方 12月4日(土)午後1時30分開演 関区民センター(関町北1-7-2) 劇団あうん 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

### 講座・講演会

#### 自然観察会

12月4日(土)午前10時～正午(雨天中止) 所 光が丘公園(光が丘4-1-1) 15名(申込順) 10円(保険料) 昆虫眼鏡(ある方のみ) 電話で春日町リサイクルセンター ☎3926-2501へ

#### ふるさと文化館ふれあい土曜事業

内時定 下表の通り ①③④旧内田家住宅(石神井町5-13-27 池淵史跡公園内) ②石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) 100円(材料費) 当日会場受け付け 関石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

内容	開始時間	定員(先着順)
①消しゴム版画をつくらう	12/4(土)13:00	20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	12/11(土)10:00	50名
③ミニしめ飾りをつくらう	12/18(土)13:00	20名
④昔の大掃除を体験しよう	12/25(土)13:00	—

#### 豊玉リサイクルセンターの講座

①②とも 豊玉リサイクルセンター

(豊玉上2-22-15) 電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ ※①で保育室(1歳以上の未就学児)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

①月桂樹(げっけいじゅ)で作るクリスマスリース

12月3日(金)午後2時30分～4時30分 唐辛子や木の実などを使ってリースを作る 講者 華カレッジ主宰/品田理正 16名(申込順) 800円(材料費)

②初めての手編みマフラー作り

小学5年以上の初心者 12月4日(土)午後1時30分～3時30分 20名(申込順) 500円(材料費など)

#### 勤労福祉会館の教室

①～③とも 勤労福祉会館 直接または往復ハガキで①講座名(①～③の別) ①は(A～F)の別も ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を、①②③12月3日③17日(必着)までに〒178-0063 東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

①着付け教室

12月9日(木)A午前10時～正午B午後2時～4時C午後6時～8時、22日(水)D午前10時～正午E午後2時～4時F午後6時～8時 各回15名(申込順)

500円

②勤労者就労支援パソコン教室

12月14日(火)・15日(水)・21日(火)・22日(水)午後1時～5時【4日制】10名(申込順) 4,000円

③墨画を学ぶ

12月23日(祝)午後1時～5時 10名(申込順) 3,000円(材料費など)

#### 温室植物園ガイドツアー

12月12日(日)午後1時30分～3時 花とみどりの相談所 解説を聞きながら亜熱帯の植物を観察 園芸家/榎本兼一 10名(抽選) 往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、11月27日(必着)までに〒179-0072 光が丘5-2-6 花とみどりの相談所 ☎3976-9402へ

#### 練馬公民館の講座

①②とも 往復ハガキに①講座名(①②の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号(②はお子さんの学年・性別も)を記入の上、①11月30日②12月3日(必着)までに〒176-0012 豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ ※①で保育室(1歳以上の未就学児)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。

①親子で作ろうクリスマスケーキ～公民館サポーターズ料理講座

5歳児～小学3年生と保護者 12月19日(日)午前10時30分～午後2時 練馬公民館 いちごのチョコレートケーキ、手作りソーセージなどを作る 12組(抽選) 1組1,500円(材料費)

②子ども昆虫発見隊

小学生と保護者 12月25日(土)午前10時～正午、26日(日)午後1時～4時【2日制】 練馬公民館、荒幡富士(埼玉県所沢市) 昆虫の越冬方法などを講義や観察で学ぶ プロナチュラリスト/佐々木洋 15組(抽選) 1人20円(保険料) ※交通費実費。

#### 親子で楽しむマイバッグ作り

=消費者親子講座=

小学生と保護者 12月18日(土)午前10時～正午 石神井公園区民交流セン

ター2階 針を使わずに学生服の残り布でバッグを作る 講師 トンボ環境事業企画室専門副部長/小桐登 20組(抽選) 定規、裁ちばさみなど 往復ハガキに①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)④お子さんの学年⑤電話番号を記入の上、12月3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 ※保育室(1歳以上の未就学児)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。

#### 年越しそば打ち教室

区内在住の小学5年以上の方 12月24日(金)午前9時30分～午後2時 豊玉高齢者センター 江戸蕎麦打ち研究会 16名(抽選) 600円(材料費) エプロン、三角きんなど 往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、12月6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

#### 初級外国語講座

～英語・ドイツ語～

1月6日～3月24日の毎木曜午後2時～4時【12日制】 区役所東庁舎3階など ①英語②ドイツ語の初級会話などのレッスン 各15名(抽選) ①は面接も 7,500円(教材費など) 往復ハガキに①講座名(①②の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥希望言語の学習歴を記入の上、12月3日(必着)までに区役所内国際交流係 ☎3994-4725へ ※保育室(1歳児以上)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。

## 催し

#### 企画展「明治のみかん園～牧野富太郎の植物画コレクションより」

11月27日(土)～1月30日(日)午前9時30分～午後4時30分(火曜休館) 所 関牧野記念庭園記念館(東大泉6-34-4) ☎6904-6403

## 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

- ◆健康体操 さくらんぼ おおむね60歳以上の方対象 月4回木曜午前10時30分～11時40分 上石神井区民地域集会所 入会金1,000円 月会費2,000円 棚瀬 ☎090-4373-6475 (要予約)
- ◆源氏物語を楽しむ会 井草 第3土曜午後2時～4時 男女共同参画センターえーる 講師 川口祥子 入会金1,000円 月会費1,500円 佐藤 ☎3904-1732 (要予約)

- ◆生きいきシニアライフ海外ロングステイセミナー ①11月26日午後7時～9時②28日午後2時～4時 サンライフ練馬 ①②とも参加費無料 海外ロングステイサポート倶楽部・猪又 ☎090-1541-8754 (要予約)
- ◆大正琴無料講習会 11月30日①午前10時～11時30分②午後6時30分～8時30分 ①桜台地域集会所②開進第二小第二花かけ会・和泉 ☎3992-8055 (要予約)
- ◆介護講座「在宅介護30年の体験と語り合い」 12月8日午後1時～3時 男女共同参画センターえーる 参加費200円 長生きが喜べる会・小川 ☎3925-0533 (要予約)
- ◆アルゼンチンタンゴ エステーラ練馬 月2回水曜午後7時～8時30分 サンライフ練馬 プロが指導 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 大久保 ☎090-3693-3814
- ◆プリザーブドフラワー講習会(お正月アレンジ) 12月17日午後0時30分～2時30分 区役所本庁舎19階 参加費1,500円 材料費実費 ローズの会・御園生 ☎3999-3921 (要予約)

- ◆大泉落語研究会第4回落語会 12月5日午後2時～4時30分 勤労福祉会館 出演 笑亭朝頼ほか 入場無料 岩崎 ☎5905-1060 (要予約)
- ◆健康ヨガ教室 月4回①月曜②木曜 午前10時30分～11時30分 ①田柄地区区民館②旭町北地区区民館 ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円 初回は1,000円で体験可 松本 ☎3977-0654
- ◆ストレッチと基礎からのジャズダンス 月4回月曜午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター2階など 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 お子さん連れ可 中島 ☎5393-2670
- ◆パソコン・デジカメ勉強会 さくらパソコンクラブ 初心者・中高年齢者対象 第2・4月曜①午後1時～3時②午後3時～5時 大泉北地域集会所など ①②とも入会金1,500円、月会費3,000円 椎谷 ☎090-7705-4348 (要予約)
- ◆上石芝蘭太極拳クラブ(簡化24式・88式) 毎木曜午前10時～正午 上石神井体育館 入会金3,000円 月会費2,500円 茅根 ☎5936-8722 (要予約)

- ◆社交ダンス同好会 ステップ・メイ ト 初心者～初級者対象 毎水曜午後5時30分～8時 東大泉中央地域集会所 入会金500円 月会費2,000円 初回は無料体験可 鈴木 ☎080-6805-1067
- ◆水泳(水中歩行・4泳法) セブンスイミング・クラブ 20歳以上の女性対象 毎水曜午後7時20分～9時20分 旭町南地区区民館 月会費2,700円 保険料年1,600円(65歳以上の方年800円) 初回は無料体験可 児玉 ☎3990-1984
- ◆社交ダンス 月会会 初心者～初級者対象 毎月曜午前9時40分～11時 春日町青少年館 入会金1,500円 月会費2,800円 森井 ☎3557-0076
- ◆カラオケ あじさいサークル 第2・4土曜午後1時～3時 田柄地区区民館 ビクター講師が指導 月会費2,250円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3976-8234
- ◆手編みサークル 初心者・中高年齢者対象 ①第1・3木曜②第2・4金曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 山田 ☎3921-6423

- ◆書道(毛筆・ペン) 桑文会 月3回土曜午前10時～正午 勤労福祉会館 産経国際書会審査員が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は1,000円で体験可 田村 ☎3923-6818
- ◆パソコンを楽しむ会 PCコスモス 第1・3①水曜②金曜午前9時～正午 氷川台地区区民館 ①②とも月会費2,500円 武藤 ☎3933-8527 (要予約)
- ◆わくわくフェスタ(絵手紙作成・フラダンスなど) 11月28日午後1時45分～4時 石神井庁舎 参加費無料 新日本婦人の会練馬支部・山口 ☎3557-1241(午前10時～午後5時)
- ◆透明水彩画作品展 12月1日～7日 午前10時～午後6時(7日は午後4時30分まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 いずみ会・中村 ☎3925-1457
- ◆クリスマスのプリザーブドフラワー体験講習会 ①12月3日午後1時30分～3時②10日午前10時30分～正午 サンライフ練馬 ①②とも参加費1,500円、材料費2,500円 グラスフラワーライム・荒井 ☎090-1739-7975 (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。



### 育児と離乳食

①～③とも🕒講義、献立紹介🗓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🕒12月3日(金)午前10時～11時30分📍30組(申込順)

②北保健相談所(1回食)…🕒5・6か月児と保育者🕒12月3日(金)午前10時～11時30分📍25組(申込順)

③関保健相談所(2・3回食)…🕒7～10か月児と保育者🕒12月17日(金)午前10時～11時30分📍30組(申込順)

### 12月の母親学級

🕒妊娠中の方(家族での参加も可)📍石神井・大泉保健相談所…3日～24日の毎金曜、北・関保健相談所…6日～27日の毎月曜、豊玉保健相談所…

7日～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

🕒出産を控えた夫婦🕒12月11日(土)午前9時30分～正午📍光が丘保健相談所🕒講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導📍25組(申込順)🗓母子健康手帳、エプロン📞電話で光が丘保健相談所へ

### 思春期子育てのヒント

🕒A12月15日(水)午後2時～4時🕒B17日(金)午後1時30分～3時30分📍豊玉保健相談所🕒講義🗓アスク・ヒューマン・ケア研修相談センター長/水澤都加佐ほか📍各日50名(申込順)📞電話で豊玉保健相談所へ



### 65歳からの筋力アップ運動と骨量測定

🕒📍12月9日(木)A午後1時～1時15分…医師から運動を止められていない65歳以上の方B午後2時～2時15分…65歳以上の女性📍大泉保健相談所🕒講義、骨量測定(Aは運動実技も)📍A20名B30名(申込順)🗓バスタオル(Aのみ)📞電話で大泉保健相談所へ ※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。

プログラマー/山内道子📍60名(申込順) 📞電話で健康づくり係 ☎5984-4624へ

### お腹すっきり！気軽にダイエット

～運動編～

🕒医師から運動を止められていない方🕒12月8日(水)午前10時～正午📍光が丘保健相談所🕒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📍30名(申込順) 📞電話で光が丘保健相談所へ ※水分補給の準備をして、運動しやすい服装でおいでください。

### 家族介護者教室

- ☎言語リハビリ教室  
🕒11月27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
- ☎認知症の家族との接し方  
🕒11月28日(日)午後2時～4時📍都営関町北三丁目第3アパート集会室(関町北3-31) 📍10名(申込順) 📞電話でミニケアホームきみさんち ☎3929-2208へ
- ☎成年後見制度Q&Aと個別相談  
🕒12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) 📍30名(申込順) 📞電話で高野台デイサービスセンター ☎5923-0831へ



### 練馬区健康いきいき体操を覚えよう！

🕒医師から運動を止められていない方🕒12月8日(水)午前10時～11時30分📍石神井公園区民交流センター3階(石神井町2-14-1) 🕒運動実技🗓スポーツ

12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)・20(月) " " 3(金)・17(金) 9:00～11:30 9(木)・13(月) 13:30～15:30 3(金)・8(水) 13:00～16:00 10(金) 9:00～11:00 14(火) 13:00～15:00
禁煙に関する相談	豊北光石関大	10(金) 9:00～11:00 14(火) 13:00～15:00
認知症相談 🕒物忘れなどでお困りの方や家族	豊北光石関大	9(木) 13:30～15:30 9(木) 14:00～16:00
☆育児栄養相談 🗓母子健康手帳 ※担当地域の保健相談所を受けてください(月に1回のみ)。	豊北光石関大	2(木)・16(木) 9:00～10:00 14(火)・21(火) " " 1(水)・15(水) " " 10(金)・24(金) " " 13(月)・27(月) 13:00～14:00 6(月)・20(月) 9:00～10:00
子育てこころの相談 🕒子育てで悩んでいる方	石大	1(木) 13:15～15:45 15(水) 14:00～16:00
心身障害者(児) 歯科相談	豊北光石関大	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 14(火)・21(火) 9:00～10:00 1(水)・15(水) " " 10(金)・24(金) 9:00～10:30 13(月)・27(月) 9:00～11:00 6(月)・20(月) " "
精神保健相談 🕒不眠・無気力・物忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北光石関大	3(金) 9:00～12:00 8(水) 13:30～16:00 3(金) 13:30～15:30 8(水) 14:30～16:00 22(水) 14:00～15:30 9(水) " " 13(月) 10:00～12:00
うつ相談	北	21(火) 14:00～16:15
思春期・ひきこもり相談	豊	22(水) 14:00～16:00
酒害・家族機能相談 🕒アルコール依存症などの方の家族(〇は家族グループ相談のみ)	豊石	①(水) 14:00～16:00 15(水) 9:45～12:00 15(水) 13:00～14:30
HIV(エイズ)抗体・性感染症検査(匿名。〇はHIV抗体即日検査のみ)	豊	3(金)・⑩(金) 9:00～10:00

豊玉保健相談所、北保健相談所、光が丘保健相談所、石神井保健相談所、関保健相談所、大泉保健相談所、練馬高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5984-2774、石神井高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5393-2814、歯：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)。



### 介護予防事業の運営委託団体を募集

平成23年度に介護予防事業を運営する団体を募集します。応募する団体は、**☎説明会を開催(下表参照)…🕒12月10日(金)までに電話で介護予防係へ**

介護予防事業			説明会	
事業	対象	内容	開始時間	ところ
高齢者筋力向上トレーニング	トレーニングマシン・会場の提供と事業運営の委託	次の①②の両方に当てはまる介護老人保健施設、介護老人福祉施設、通所介護・通所リハビリテーション施設の運営事業者など ①〒176・177地域にトレーニング会場を確保できる ②高齢者用の筋力向上トレーニングマシンを用意できる	12/14(火) 9:00	区役所本庁舎20階
	事業運営のみ委託(会場は区で確保)	高齢者の運動指導を行っている民間事業者、地域活動団体など		
転倒予防のための体力づくり教室	高齢者の運動指導を行っている民間事業者、地域活動団体など	転倒を予防する運動指導、利用者に応じた支援計画の作成、成果調査など	12/14(火) 10:00	
いきがいデイサービス事業	高齢者福祉に関する事業を行っている民間事業者、地域活動団体など	虚弱、閉じこもりがちな高齢者に対する介護予防活動、会食の提供など	12/14(火) 11:00	

### ノロウイルスによる冬の食中毒・感染症を予防しよう

🕒感染症指導係 ☎5984-4671、  
食品衛生担当係 ☎5984-4675

ノロウイルスによる食中毒や感染症(感染性胃腸炎)は1年を通して発生しますが、特に冬に流行します。ウイルスに感染すると、1～2日の潜伏期間の後、吐き気やおう吐、下痢、発熱などの症状が見られます。

ノロウイルスは、食品から感染する場合(食中毒)と、人から人へ感染する場合(感染症)があります。右記のポイントを押さえて、食中毒・感染症を予防しましょう。

予防のポイント

☎石けんでしっかりと手を洗いましょう  
トイレの後、調理・食事の前、おう吐物・ふん便を処理した後は、必ず手を石けんでこすり洗いしましょう。

指輪や時計を外してから、石けんで十分にこすり洗いをしましょう



☎食品は十分に加熱しましょう  
ノロウイルスは、食品を加熱することで死滅させることができます。特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。

加熱の目安は食品の中心部の温度が85℃以上で1分以上



☎患者のおう吐物・ふん便は正しく処理しましょう  
おう吐物やふん便が床や衣服に付着した場合は、速やかにふき取り、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。

おう吐物などを処理する際は、手袋やマスクの着用を忘れずに

