

4・5面に50周年記念特集

「区民の皆さんの写真と文章でつづる練馬の昔と未来」を掲載しています

健康と活力あふれる文化のまち ふるさとねりま

今日は練馬区の50回目の誕生日



練馬区独立50周年記念事業として7月20日に光が丘公園で開催した夏期巡回ラジオ体操会には、約6,000名の方が参加しました

区民と共に歩んで半世紀

今日8月1日から実施する記念事業

昭和22年8月1日、練馬区は板橋区から分離独立し、23番目の特別区として誕生しました。そして今日、練馬区は独立50周年を迎えました。

終戦後の混乱の時代に熱烈な独立運動を展開した方々をはじめ、多くの区民の皆さんの力によって、この半世紀の間に練馬区は大きな発展を遂げました。50周年を区民の皆さんと共に祝おうと、区では、今日開催する「記念の集い」をはじめ、さまざまな記念事業を行っています。ここでは、今日から実施する記念事業や練馬区の50年の歩みなどを紹介します。

記念誌「ねりま50年の移り変わり」を発行
販売、貸し出しを行います
写真やグラフィックなどで、練馬区の半世紀の移り変わりを紹介する冊子です。
発行部数 3千部
規格 A4判、カラ

別ページ
販売価格 2千部
販売場所 区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)
貸し出し 各図書館、区民情報ひろば
問合せ 情報公開課
三九九三二二二

記念はがき(エコーはがき)を発行
区内郵便局などで販売します
販売価格 1枚40円
販売場所 練馬、杉並
問合せ 広報課映像担当 三九九三二二二

区内の自然や祭り・行事の施設などを映像で紹介しています。日本語版の当三九九三二二二

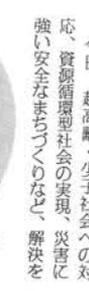
振り返りますと、練馬区は64万区民を有する大都市に発展しました。遅れていた都市基盤の整備も進み、福祉、保健医療などの諸施策も着実に進展しています。しかし、清掃事業の事務移管、地方分権への対応など、新たな課題も抱えています。

私は、現代に生きる者の責務として「健康と活力あふれる文化のまち」を築いて参ります。皆様のご理解とご協力をお願いいたします。



練馬区長 岩波 岩三郎

練馬区独立50周年を祝して



練馬区議会議長 浅沼 敏幸



練馬区議会議員 浅沼 敏幸

今日、超高齢・少子社会への対応、資源循環型社会の実現、災害に強い安全なまちづくりなど、解決を区民と共に、組織体制をよりスリムに、行政改革を推進するものにするに区民と共に、新しい行政需要にこたえていくことが求められています。

8月11日(月)は新聞朝刊が発行されますので、11日付の区報は前日の10日(日)の朝刊に折り込めます。

「ねりま区報」は朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。駅・金融機関・郵便局・公衆浴場などに区立施設にも置いてあります。

ほか、中国語・英語・フランス語版もあります。
放送時間 約30分
放送施設 区役所、石神井庁舎、各地区区民館(光が丘・高松・大泉学園の3館は放映しません)、勤労福祉会館、総合体育館、三原台温水プール
貸し出し・複写サービス 各図書館、総合教育センター、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)では貸し出しを、広報課(同本庁舎7階)では貸し出しと複写サービスを行います(無料。複写用テープは持参)。
問合せ 広報課映像担当 三九九三二二二
58年10月30日 非核都市練馬区宣言を発表
62年10月31日 公募により「ねりま白鳥」を選定
63年9月11日 第一回海老まつり開催
平成元年(1988年) 公募により選定した歌詞の曲を付けた「練馬の歌」(わが街・練馬)を発表
4年10月1日 中国北京市海淀(かいてい)区と友好協力交換に関する合意書に調印
6年2月1日 区役所新庁舎(本庁舎)がオープン
同年10月15日 オーストラリアのアフスウィッチと友好都市提携に関する合意書に調印
同年11月10日 長野県武石村と友好提携に関する合意書に調印
7年8月15日 光が丘に平和祈念碑を建立
8年3月30日 区役所本庁舎アトリウムが完成し、新庁舎建設工事が完了

食中毒に注意しましょう

夏は食中毒が起こりやすい季節です。食中毒の原因は、細菌によるものが中心です。ここでは、細菌によ

る食中毒を予防するための3原則についてお知らせします。
▷問合せ 練馬・石神井の各保健所

細菌を付けない

生肉や魚に付着していた細菌が、手や調理器具を介してほかの食品に付き、細菌が増えることで食中毒を引き起こすことがあります。手や器具は常にきれいに洗って菌を付けないようにしましょう。また、食品を保存するときは容器に入れたりラップを掛けたりするなどの注意を忘れないようにしましょう。



手や器具はよく洗う

細菌を増やさない

食品に付いた細菌は、時間の経過とともに増えていきます。細菌が増えないように、食品は早く食べ、保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。

沸騰させる 焼け具合を確かめる



細菌を殺す

食品に付いてしまったり、増えてしまったりした細菌を、加熱して殺すという方法があります。この場合、食品の中心まで十分に加熱することが必要です。しかし、調理における加熱では、必ずしも全ての細菌の毒素を壊せるというわけではありません。加熱したから大丈夫と過信せず、細菌を付けないように、また増やさないようにしましょう。



保存は冷蔵庫へ

健康な暮らしのページ

受診料・参加費のないものは無料です。検診や健康診断の対象年齢は来年3月31日現在のものです。

成人病健康診査

(個別方式)
9月1日・11月29日
お近くの医療機関で実施
成人病健康診査(個別方式)は、皆さの身近にある医療機関で無料で検査を行う方式です。
9月1日・11月29日(土)の間実施します。申し込んだらお送りする受診券を持参し、都合のよい日に利用ください。(診療時間・休診日・予約が必要かどうかなどを事前医療機関に確認)

心も体もいっしょ

慢性関節リウマチと上手に付き合うには
慢性関節リウマチの診断、治療法と日常生活の注意について学びます。
▽日時: 8月21日(木)午後1時30分~4時 練馬保健所
▽講師: 医師/星野孝定氏 60名 先着順
▽申込: 電話で練馬区保健所

パパの育児教室

パパの育児教室
▽対象: 出産を控えた夫婦で7割の地域にお住まいの方
▽日時: 8月15日(金)午前9時15分~正午 練馬保健所
▽講師: 講師、おもしろい方々の実例指導、講演、上映など
▽費用: 25組(先着順)▽用意する物: 母子健康手帳▽申込: 電話で練馬保健所

ペット動物無料相談

ペット動物無料相談
▽日時: 8月6日(水) 9:00~12:00
▽場所: 区役所本庁舎(練馬区石神井7-4) 4階
▽受付: いずれも午後1時30分~4時30分
▽申込: 当日会場受付
▽対象: ペットを連れての来場はご遠慮ください。※当日は相談時間内に電話による相談にもお答えします(区役所電話: 九九五二二〇四) △問合せ: 保健部

8月の健康相談 日程(一部有料)

相談内容	どこ	とき	受付時間
一般健康相談 (有料・一般の診断料3,000円程度)	練馬北光石大	1-15 7-21 8-22 12-26	9:00~10:00
精神保健相談 (予約制) 対象: イライラや不眠などでお困りの方やその家族の方	練馬北光石大	11 6-27 12 5-20/9/2 25 8	9:30~11:00 1:30~3:00 2:00~4:00 1:30~3:00 2:30~4:00 1:30~3:00
風しん抗体検査 (有料・800円)	練馬石大	1 11-25	9:00~10:00
☆産育相談 (予約制) 乳幼児期の乳類などの早期診断、早期療育相談	練馬石大	4-18/9/1	1:30~2:30
☆育児・栄養相談 ※保健所で受けてください。 ※月に回のみ受けてください。	練馬北光石大	7-21 6-20 6-20 4-18/9/1	9:00~10:00 9:00~10:30 9:00~10:30 1:00~2:00
お酒の飲みこ相談(予約制) ※グループ方式中心。	練馬石大	6 6	1:30~4:00
☆リハビリ教室	練馬北光石大	6 11 21 8	10:00~12:00 5-19/9/2 1:00~3:00 1:30~3:00 9:30~12:30 1:30~3:30
乳幼児対象の電話栄養相談	練馬石大	4-7-9/2 4-11/9/1	9:00~11:30
☆心身障害者(児)福祉相談 ※家族の方も相談できます。	練馬石大	7-14-21-28 5-12-19-26-9/2	※事前に電話で予約を(9:00~5:00) ※事前に電話で予約を(9:00~5:00)

☆の印がある相談は、母子健康手帳をお持ちください。

8月の休日医療関係機関

健康保険を必ずお持ちください。往診はできません。
▽問合せ: 健康センター

- ◆休日・夜間急患診療所
下の表をご覧ください。
- ◆休日診療
当番医療機関
診療時間は、日曜の午前9時~午後5時です。案内図は、「わたしの便利帳」年次版「年報版」50ページにあります。
- ◆休日・夜間急患診療所
当番医療機関
診療時間は、午前9時~午後5時。必ず事前に電話で連絡を。
- ◆休日診療
10日 田中歯科医院(板倉二五)
11日 練馬北光石大(六四八)
17日 外川歯科医院(大泉学園町五八八二二) 九九五二四一
24日 光が丘デンタルクリニック(船橋)九九五二二二
31日 松田歯科医院(中村一七) 九九五九九九
31日 松田歯科医院(中村一七) 九九五九九九
※診療時間が急に変わる場合があります。また、練馬つつじ歯科診療所または石神井つつじ歯科診療所へお問い合わせください。(午前10時以降)
- ◆休日当番接骨院
施術時間は、午前9時~午後5時

健康センター内の診療所が休診

練馬休日・夜間急患診療所(健康センター内) 電話北6-12-1(区役所東庁舎2階) 3994-2238
【診療日・受付時間】
○平日...午後10時~翌朝午前5時30分
○土曜...午後6時~9時30分、午後10時~翌朝午前5時30分
○日曜・祝休日...午前10時~11時30分、午後1時~4時30分、午後6時~9時30分、午後10時~翌朝午前5時30分

石神井休日急患診療所(石神井庁舎敷地内) (石神井町3-30-26) 3996-3404
【診療日・受付時間】
○土曜...午後6時~9時30分
○日曜・祝休日...午前10時~11時30分、午後1時~4時30分

練馬つつじ歯科診療所(健康センター内) (豊玉北6-12-1(区役所東庁舎3階) 3993-9956
石神井つつじ歯科診療所(石神井庁舎敷地内) (石神井町3-30-26) 3996-3424
【診療日・受付時間(練馬・石神井共通)】
○日曜・祝休日...午前10時~11時30分、午後1時~4時30分

- 川溝外科(東大泉六三四四)
- 田中脳神経外科病院(関町南二九一三三) 九九〇一六六
- 練馬総合病院(旭丘一四一) 九九七二〇〇
- 産科婦人科(東大泉二二二) 九九〇三三〇
- 北町病院(北町一七七一) 九九一〇〇〇
- 洗生会大分病院(栄町七一) 九九五七〇〇
- 練馬総合病院(旭丘一四一) 九九七二〇〇
- 産科婦人科(東大泉二二二) 九九〇三三〇
- 田中脳神経外科病院(関町南二九一三三) 九九〇一六六
- 川溝外科(東大泉六三四四)

健康なくらしのページの申込・問合せ先

電話番号をお間違いなく

保健部(区役所西庁舎3階) 〒176豊玉北6-12-1
3993-1111(代表)
健康センター 〒176豊玉北6-12-1(区役所東庁舎3階) 3993-1111
健康増進センター 〒179光が丘2-9-6(光が丘区民センター内) 5997-7723
練馬保健所 〒176豊玉上2-22-15 3992-1181
北保健相談所 〒179光が丘2-11 3931-1347
光が丘保健相談所 〒179光が丘2-9-6(光が丘区民センター内) 5997-7723
石神井保健所 〒177石神井町7-3-28 3996-0634
大泉保健相談所 〒178大泉学園町5-8-8 3921-0217
関保健相談所 〒177関町4-1-21-15 3929-5381

車の来所は、ご遠慮ください。