



エスカレーターで立ち止まっていますか？

エスカレーターで、立ち止まっている人の横を歩いて追い越していく光景をよく見ますが、それは危険をとまなう行為だということが、少しずつ浸透してきています。

エスカレーターに乗っていて「危ない」と感じたり、実際に怪我をしたりする方も多く、東京消防庁管内では、2017年にエスカレーター事故で搬送された方は1,396人に上り、その多くが転倒、転落によるものです。病気や障害により、左半身が不自由で、左の手すりにつかまることができない方もいらっしゃいます。エスカレーターは「歩かずに立ち止まる」習慣を定着させましょう。

1年で
約1400人!



エスカレーターの 間違った常識



“親子で学ぼう!安全・安心なエスカレーターの乗り方教室”で、エスカレーターの乗り方、緊急停止を体験!



エスカレーターは2列で止まって乗ります。その理由は3つ

① 安心安全

エスカレーターの段差は普通の階段よりも高く、歩くために作られていないため危険です。

② 思いやり

街には色々な方がいます。例えば、左手が使えないなどで、左の手すりにつかまることができない方もいます。

③ 混雑緩和

みんなで止まってエスカレーターに乗ったほうが、多くの人を運べる実証されています。



エスカレーターの乗り方を学びます。このように、手すりにつかまり止まって乗るのが正しい乗り方。



緊急停止体験。もし手すりにつかまっていなかったらよろけてしまいます。皆さんも振動に驚いていました。

なぜ「手すりにつかまる」のか エスカレーターには、いざという時に運転を止める「非常停止ボタン」というものがあります。非常停止した時に、よろけるなどの危険があるので、手すりにつかまることが安全に乗るために必要です。



駅長さんから、エスカレーターに安全に乗るためのお話を聞きました。

エレベーターは2列に並び、止まってお乗りくださ〜い!



2列になって立ち止まる正しい乗り方を、駅で皆さんに伝える活動を行いました。

普段は聞けないことが聞けて良かったです。これを機会に、親子でエスカレーターを正しく乗ろうと思いました。

とても興味深い内容でした。自分ではわかっているつもりでしたが、エスカレーターの乗り方など、今まで意識していなかったことが多かったです。

「けがや病気が理由で左右いずれかに寄り立ち止まっている」と、意思表示するためのもの。エスカレーターマナーアップ推進委員会のキーホルダーキーホルダーの請求フォーム
<https://goo.gl/forms/v5JMip91e5Cf6rUT2>

法律で決められているわけではない、エスカレーターの乗り方。2020年に開催されるオリンピック・パラリンピックに向けて、「エスカレーターの乗り方改革」が呼びかけられています。障害のある人もない人も、より住みやすい街になるように、ぜひ、ご協力ください。



エスカレーターマナーアップ推進委員会

誰もが安心して外出できる思いやりにあふれた社会を作るため、様々なエリアで、安全・安心なエスカレーターの乗り方教室を開催しています。

<http://www.pttokyo.net/info/2019/03/10038.html>





利用してみよう!

やさしいまちのサービス

特定非営利活動(NPO)法人「保育サービス ぽてと」



子育て中のお父さんお母さんが、少しでもホッとする時間をつくるお手伝いをさせていただきます。

練馬区全域で、安心して子どもを預けられるサービスを行っている「保育サービスぽてと」は練馬区ファミリーサポート事業の立ち上げに参加した方々によって、平成11年に任意団体として設立されました。当初は、ファミリーサポート事業のサポートを中心に活動していましたが、子育てパパママの「困った」「助けて」の声に、支援の幅を広げ、現在では、一時預かり保育に加え、小学生の放課後をサポートする学童保育や、保護者と乳幼児が対象の子育てのひろば、子どもの発達に不安を持つ親子のためのひろばなど、保護者の悩みに寄り添う支援をしています。

また、年に一度開催している「ぽてとまつり」は毎年大盛況で、赤ちゃんから小学生まで遊べるコーナーやステージパフォーマンスで来場者を楽しませています。

2020年度は、7月5日(日)にココネリホールにて開催決定!



▲ 令和元年ぽてとまつりの様子



▲ 練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室練馬びよびよ(一時預かり室)では生後6カ月から一時預かりができます

活動内容

1 一時預かりの受託運営、一時保育サービスの運営

- 「練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室練馬びよびよ」(施設預かり)
- 「ゆうゆうぽてと」(施設預かり)
- 一時預かり保育(利用者宅、または援助者宅での預かり)
- トワイライトステイ(午後5時から午後10時まで施設預かり)



2 練馬区立学童保育の受託運営、民間学童保育の運営

- 「春日小ねりっこクラブ」
- 「開進第二小学童クラブ」
- 「ゆうゆうぽてと」



ゆうゆうぽてと(学童)

3 子育てのひろばの受託運営、運営

- 「練馬子ども家庭支援センター練馬駅南分室練馬びよびよ」
- 「ありんこぽてと」
- 「らぶぴ」(子どもの発達に不安を持つ親子のためのひろば)



練馬駅南分室練馬びよびよ

4 練馬区ファミリーサポートの運営

5 産褥保育サービスの運営

- 妊娠期、産褥期に沐浴を含む簡単な家事サービス

6 出張託児保育サービスの運営

- PTA、各種団体の会合、講演会、研修などの出張保育



特定非営利活動(NPO)法人 保育サービスぽてと

練馬区練馬4-10-14 総建メゾン三幸102
TEL: 03-5946-6746
FAX: 03-5946-6796
ホームページ: <http://www.potato.or.jp>



区役所20階の最上階から見渡せる東京パノラマ!

お子さまセットランチ(600円)



トイレルも広々!

ズとパスタのランチセット(1120円)。お子さまメニューは、チキンライスかパンケーキのお子さまセット(600円)です。お祝いのコース料理やパーティプランもあります。

※価格は全て税込です。



▲ 店内から見える夕焼けと富士山は絶景

練馬区役所本庁舎20階にある「練馬展望レストラン」は、地上80mの高さから都内が一望できる大パノラマが人気のレストランです。広々とした店内は、テーブル席、カウンター席、ソファ席、そして個室もあり、歓送迎会や結婚式の二次会など、大人数の集まりや家族のお祝いのお席など、用途によって使い分けることができます。店内の大きなガラス窓からの眺望は格別で、東京スカイツリーや新宿副都心まで見渡せます。店内には簡易スロープも用意されており、車いすやベビーカーでもスムーズに移動できます。小さいお子さま連れにもうれしい鍵付きの個室授乳室も完備しており、赤ちゃんを連れた方でも安心してゆっくり過ごすことができます。

メニューは、和食・洋食・中華・デザートまで、豊富に取りそろえ、ランチメニューのおすすめは、ピザハーフサイズ



「やさしいまち通信」持参でドリンク1杯プレゼント!

※ランチタイムのお食事ご利用の方

令和2年1月限定!

ピザ(ハーフサイズ)とパスタのランチセット(1120円)季節によって内容が変わります

練馬展望レストラン

練馬区豊玉北6-12-1練馬区役所内20階
TEL: 03-3948-3315

営業時間:

平日、土曜、日曜、祝日

11:30 ~ 21:00 (L.O. 20:00)

定休日: 毎月第4日曜日、年末年始

※車いすで乗り降りできる駐車場あり

駐車場は、障害者手帳をお持ちの方や、要介護認定を受けている方とその介助者は無料で利用できます。



街かどケアカフェへ行こう!



「街かどケアカフェ」は、
高齢者をはじめとする地域の方が
ふらっと立ち寄り、
お茶を飲みながら
介護予防について学んだり、
健康について相談することが
できる場です。

「顔が見える関係づくり 歩いて行けるとところに茶話会を。」を
テーマに、月に一度、早宮にある都営住宅集会所で開催される「満咲くの会」。12年前からスタートしたこの活動は、今では交流の輪が広がり、地域住民はもちろん、認知症初期の方や、グループホームの利用者などが参加したりと、皆さんに親しまれています。



11月～3月はスタッフの方が心を込めて作るお食事会、4月～10月は脳トレ、オヤジバンド、手品、合唱など毎月様々なイベントを企画しています。初参加の方でも顔を合わせ楽しい時間を共有し、帰り道では笑顔があふれています。

旬の食材を使った
スタッフ手作りの
お菓子もあります。



毎月様々な
イベント
開催中

一緒に
お手伝い
してくれる方
募集中です



人と人が出会い共に楽しい時を過ごし、絆を紡いで暮らすことができる地域を目指しています



満咲くの会

練馬区早宮3-37-9
都営住宅9号棟集会所
TEL:03-3992-8316
営:毎月第3水曜 13:30～15:30
※11～3月(食事会)
12:00～14:00

→
区立施設内で
運営している
街かどケアカフェ

街かどケアカフェつつじ
貴井1-9-1(中村橋区民センター内)
03-3577-8815
月曜～土曜 10:00～16:00(祝休日を除く)

街かどケアカフェけやき
南大泉5-26-19(南大泉地域集会所内)
03-3923-5556
月曜～土曜 10:00～16:00(祝休日を除く)

街かどケアカフェこぶし
高野台1-7-29(練馬高野台駅前地域集会所内)
03-5372-6300
月曜～土曜 10:00～16:00(祝休日を除く)

→
地域団体による
街かどケアカフェ

やすらぎラウンジ大泉学園
大泉学園町6-18-44
03-6794-6645
毎週月曜～金曜 10:00～16:00
小物作り、絵手紙教室等

たまり場ふくろう
富士見台1-22-4(富士見台特別養護老人ホーム内)
03-5241-6010
毎週火曜・木曜 13:30～15:30
数字パズル、体操等

むすび
光が丘3-9-3-206
03-6904-3275
毎週月曜～土曜
時間はイベントによる 認知症カフェ、映画会等

江古田しゃべり場カフェ
羽沢1-22-11(メディカルホームくらら練馬江古田内)
03-5912-3831
毎月第2日曜 14:00～15:30
介護予防アクティビティ(介護予防体操)、しゃべり場カフェ等

コミュニティカフェチャイハナ光が丘
田柄5-14-19
070-6559-3933
毎週火曜～日曜 11:00～18:00
※水曜日午前中休み。公園ウォーキング、懐かしの歌声喫茶、ポイストレーニング、名曲サロン、プロに学ぶ朗読、世界のニュース講座、音楽会、展覧会、座談会等

ふれあいルーム☆シかがやき
北町8-3-20(あいケアハウス練馬北町内)
03-6915-7731
毎月最終日曜 10:15～15:00
カードゲーム、カラオケ、頭の体操等

認知症予防・氷川台3丁目カフェ
氷川台3-19-7(ほとと・氷川台デイサービスセンター内)
090-8772-9157
毎月第1、3土曜 13:30～16:00
麻雀、昭和のゲーム、手芸等

喫茶陽だまり
西大泉5-21-2(特別養護老人ホーム光陽苑内)
03-3923-5264
毎週土曜 13:30～16:00
カフェ等

エプロン関町
関町北2-33-12-101
03-5991-7132
毎週月曜～土曜 10:00～17:00
手芸(リサの会)、食事会(おわんの会)等

虹のカフェ大泉
東大泉2-11-21(大泉特別養護老人ホーム内)
03-5387-2201
毎週水曜 14:00～16:00
ストレッチ体操、手芸教室、折り紙教室、季節の行事

オレンジカフェ金のまり
石神井台8-8-8
03-6766-8660
毎月第2日曜 11:00～13:00
認知症カフェ、講座等

寄り合い処 いこいの場ふくろう
関町北3-3-7
03-3920-5242
毎週火・木曜 10:00～15:00
毎週土曜 10:00～13:00
読み語り、オカリナ教室等

漣の会
桜台1-29-20(喫茶・軽食チャミー内)
03-3992-8316
毎月第4火曜 14:00～16:00
フルート、アコーディオン、ハーモニカの生演奏で歌う会

笑和の家(ランチとお話を楽しむ会)
豊玉南3-23-2
03-3994-7605
毎月第3火曜 11:00～14:00
地域の方がお食事を作ったり、会食、工作やゲーム等。

薬師堂まごころカフェ
向山1-14-16(小規模多機能ホーム薬師堂内)
03-5987-5666
毎月第3日曜 14:00～16:00
小物作り、体操、ものまねマジック歌謡ショー、吹き矢など

ケアラズカフェCoもれび
早宮3-31-11
090-1761-7866
毎月第2木曜 13:00～16:00
介護者の情報交換の場

みんなのドア
富士見台2-47-14
03-3990-5578
毎週月曜～金曜 10:00～16:00
談話室、みんなの図書室

しゃくじいの庭(オープンガーデン)
上石神井2-20-13(小規模多機能/グループホーム「しゃくじいの庭」内)
03-3594-7011
毎月第3土曜 11:30～13:30
介護事業所の庭を開放、イベントなどを開催

大泉ケアカフェ
大泉町5-2-5(そんぼの家S 大泉北内)
03-5947-5657
毎週火曜 14:00～16:00
健康脳トレ体操、健康いきいき体操など



Let'sエイガオ!井戸端会議

江古田で月1回、ちょっと大変な子育てをしている親御さんの井戸端会議的な親の会を開催しています。どこに相談していいかわからない方はじめの一步の場として気軽な気持ちで参加いただけるといいなあと思っています。

日時 1月7日(火)、2月4日(火)、3月3日(火)
10:00 ~ 13:00

場所 ママコモハウス(栄町1-11 菊屋ビル1階)

定員 各回10名

参加費 初回無料、2回目以降300円

申込み しーぴーしーぴー

●電話: 080-3018-8708

●メール: cpcplace35@gmail.com

氏名、連絡先、お子さんの参加の有無を明記してください。
(お子さんが参加の場合は、年齢もお願いします。)

「和の香り」知って作って楽しむ ~匂い袋、香袋作り~

今年はオリンピックイヤー!外国からのお客様をお迎えするにあたり、改めて日本古来の香りに注目してみませんか。講師のお話しに加え、雅な御所袋(大きめの匂い袋)作りも楽しめます。

日時 1月25日(土)10:00 ~ 12:00

場所 練馬区役所20階交流会場(豊玉北6-12-1)

定員 20人(先着順)

参加費 1500円

申込み F.C.A. (フラワーコミュニケーション協会)

●電話: 090-8687-7176

●メール: flacomu@yahoo.co.jp

申込締切 定員になり次第

<https://www.facebook.com/flacomu/>

カフェ&作品展&絵手紙体験

トントウハウスでは、初めての方でも楽しめる絵手紙体験教室や、午後の活動として行っている習字や粘土の作品の販売も行っています。今年度から始まったカフェでは、利用者が入れるコーヒーやランチも提供します。駅から徒歩3分です。

日時 2月1日(土)10:30~15:00

場所 トントウハウス(東大泉3-18-15)

定員 なし

参加費 300円

申込み トントウハウス(就労継続支援B型)

●電話: 03-5387-1745

練馬囲碁ボール体験会

練馬で初めての囲碁ボールを体験しよう!楽しく・笑顔でカンタンに出来て、かつ戦略性に富み、脳の活性化を促し認知症予防にも役立つスポーツです。

日時 2月12日(水)18:00 ~ 20:00

場所 練馬区立はつらつセンター豊玉
(豊玉中3-3-12)

定員 12人(先着順)

参加費 無料

申込み 練馬囲碁ボール

●電話: 090-9647-0710(担当:竹内)

●FAX: 03-3992-6466

●メール: z-takeuchi.1110@ezweb.ne.jp

申込締切 定員になり次第

第13回ねりま子育てメッセ 2020 ~つながろう・広げよう・子育ての輪~

子育て当事者も、支援者も、多様な立場も世代も超える子育て団体大集合!
きっと見つかる身近な居場所、仲間たち...
“ねりこそだヨ!みんな集合”

日時 2月22日(土)10:30 ~ 14:00

場所 大泉小学校(東大泉 4-25-1)

参加費 無料

主な内容

子育て情報と団体の活動紹介/リユース・カフェ(サイズアウトした子ども服などを持ち寄り交換)など。
※ご来場の際は上履きをご持参ください。

主催 ねりま子育てネットワーク

お問い合わせ

●メール: webmaster@nerima-kosodate.net

<https://nerima-kosodate.net>

第15回関町音楽フェスティバル

音のある町を目指し、高齢者、障害のある方、子どもたちをはじめ、地域の方々がみんなで楽しみながら、交流を深めていく場をつくりたいと願って、実現した音楽会です。皆様のご参加をお待ちしています。

日時 3月7日(土)13:30~16:00(13:00開場)

場所 練馬区立関町福祉園(関町南3-15-35)

入場料 無料

出演者

関町囃子保存会

練馬交響楽団メンバーによるアンサンブル

関中学校ウィンドアンサンブル部

主催 関町音楽フェスティバル実行委員会

お問い合わせ

●電話: 090-1264-8800(担当:須藤)

音声訳・デイジー編集・点訳 ボランティア募集

視覚障害者読書支援の音声訳・点訳図書、点訳絵本の制作およびデイジー編集ボランティアを募集しています。毎月講習会も行っていますので、初心者の方もぜひご参加ください。

日時 毎月第3土曜日 13:30 ~ 16:30

場所 光が丘区民センター 2階集会洋室
(光が丘2-9-6)

申込み 点訳・音声訳集団一步の会事務局

●電話・FAX: 03-3577-5666

●メール: info@onyakuippo.com

講習会内容

(音声訳) 音声訳講習・デイジー編集研修

(点訳) 点字付きバリアフリー絵本の制作と

初歩点字講習

<http://www.onyakuippo.com/>

『練馬区バリアフリーマップ』への 掲載施設を募集!



掲載料
無料

練馬区では、だれでもトイレ、オストメイト対応トイレ、授乳室、AED(自動体外式除細動器)などのバリアフリー情報を掲載する練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)を区のホームページで公開しています。

https://nerimaku-bfmap.jp/machikado/nerima_city/barrierfree/

掲載にご協力いただける福祉施設(有料老人ホームやグループホーム、デイサービス、日中一時支援など)を募集します。掲載料はかかりません。

下記担当まで電子メールまたは電話でご連絡をお願いします。

※掲載にあたり、トイレなどの写真撮影にご協力いただきます。
※一般の方が出入りすることが想定されている施設が対象です。

申込方法

①施設名②住所③担当者名④電話番号を記載の上、電話または電子メール、FAXのいずれかで申し込みください。

**問合せ
申込先**

練馬区福祉部管理課ひと・まちづくり推進係

電話: 03-5984-1296 FAX: 03-5984-1214

電子メール: tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp



▲ホームページ



▲メールアドレス