



# 街の中の バリアフリー

練馬区では高齢者や障害者、妊婦、子ども連れの方など多様な人々が安心して暮らせるように、バリアフリーのまちづくりを進めています。誰もがもっと自由に楽しく出掛けられる街になるように、街中にどんな工夫がされているかを探してみましょう。

今年4月に開園した「練馬総合運動場公園」で、身近なバリアフリーを探してみました。

## トイレ



公園内3か所に設置されている「だれでもトイレ」は、車いす使用者や赤ちゃん連れの方でも使えるように、広く設計しており、入り口部分の案内板には※1オストメイト対応やベビーベッドなどの設備を表示しています。

広いトイレだと、ベビーカーで入れて助かるね。

※1 オストメイト対応トイレは、腰部などに排せつのためのストーマ（人工肛門・人工ぼうこう）を造設している人が、排せつ物の処理、ストーマ周辺皮膚の洗浄などができる設備

## グラウンド



グラウンド内に入る際の段差を最小限にすることで、車いすで、そのままグラウンドに乗り入れることができます。

こんなところに、こんな工夫があるんだね。

## 手すり・点字ブロック



にぎりやすい太さの2段手すりに、点字でスロープであることを案内しています。



目の不自由な方が利用する※2点字ブロック。角は警告ブロックになっています。

※2点字ブロックの上に物や自転車は置かないください。

※2 視覚障害者誘導用ブロック

## 水飲み場



車いすのまま水飲み口に入ることができるようスペースを確保しています。またステップを配置することで小さな子どもも1人で飲むことができます。

僕も1人で水が飲めるよ！

車いすに座ったままで水が飲めるように、低い位置にボタンを設置しています。

## 自動販売機



ユニバーサルデザイン自動販売機。コイン投入口や釣銭返却口が受け皿型となっていて、手の不自由な方でも入れやすく取り出しやすくなっています。また、商品選択ボタンは小さい子どもや車いすの方でも使用できるように低い位置に配置。商品取出口は深くかまらず取り出すことができるように、少し高い位置にあります。

## 練馬区役所内にも、さまざまな工夫があります。



練馬区役所 ▲

文字の大きさや明度差を考慮し、行き先を表示しています。

区役所西庁舎1階にあるだれでもトイレには少ない力で操作できる大型ベッドがあり、高齢者、障害者など多くの人が使用できます。

## ベンチ (いちょう広場)



色をたどって行ったらいいからわかりやすく迷わないわね。

立ち上がりやすくていいのう。

背もたれ

手すり

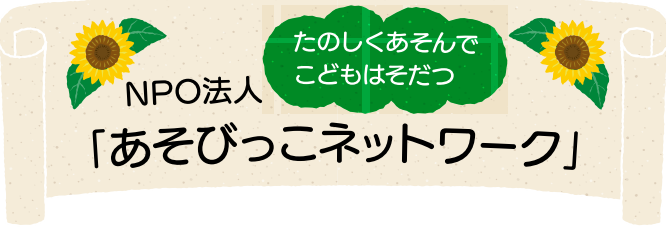
園路から奥まって設置

車いすやベビーカーが入れるスペース

バリアフリーを知ることによって、どんなことに暮らしにくさを感じているのかを知ることができるね。街の中のバリアフリーを探して、もっと何かできないか、みんなで考えてみよう！



「あそびっこネットワーク」は、平成15年から都立光が丘公園の一角で、子どもが思いっきりあそべる無料の外あそび場「プレーパーク」を運営しています。プレーパークを開催する中で、外でのあそび方や友だちとの関わり方が分からない小学生に多く出会ったことから、乳幼児期から外であそぶ体験を積むことの大切さに気づき、乳幼児の親子を対象とする事業を開始。また、外であそぶことの大切さを伝える講座・ワークショップも開催しています。



プレーパークには、専門的な研修を受けたスタッフ「プレーリーダー」や「子育て支援者」を配置。安全に気を配りながら、子ども一人ひとりの「やりたい!」という気持ちを尊重して、あそびを見守っています。また、子どもの心と体が健全に育つには、まちの中でたくさんの人と関わりあい、ゆるやかに見守られながら安心して思いっきりあそぶことが必要不可欠だと考え、子どもがあそぶ「まち」の観点からさまざまな活動にも取り組んでいます。



## 活動内容

### 1 「外あそび場」の運営

- 「光が丘プレーパーク」
- 「出張プレーパーク」
- 「練馬区立こどもの森」
- 外遊び型子育てのひろば「おひさまびよびよ」

### 2 「子育てのひろば」の運営

- 室内でのびのび過ごせる「光が丘プレパひろば」「中村橋プレパひろば」を運営。



### 3 「学童保育あそびーむ」の運営

- 子どもの主体的な「やりたい!」を尊重する学童保育。

### 4 「講座・ワークショップ」の開催

- 子育て中の親が知っている役に立つ情報を伝えます。

### 5 子どもがあそぶ「まち」の活動

- 子どもと「まち」の橋渡しをします。



## NPO法人 あそびっこネットワーク

練馬区旭町1-16-1  
TEL&FAX: 03-3976-3113  
月～金曜: 9時～16時  
メール: info@asobikkonet.com  
ホームページ:  
<https://asobikkonet.com>



練馬区立こどもの森



おひさまびよびよ



プレパひろば



子どもがあそぶ「まち」の活動



江古田の有名パン屋さん「パーラー江古田」の姉妹店だよ。



小竹向原駅徒歩4分、閑静な住宅街にある「まちのパーラー」は、まちぐるみの保育をコンセプトに、認可保育所「まちの保育園」に併設されているベーカリーカフェです。保育園と地域の人々をつなげる役割をしており、誰でも利用できるカフェとして、地域の方にも人気です。

カフェと保育園の入口が一緒になっており、共有の待合スペースには、子ども達の絵やリサイクル品などが並んでいます。また、ベビーカーや車いすのまま入店することができるようスロープが設置されており、オムツ替えができる多目的トイレもあります。



低温でじっくり焼き上げたローストポークをお好みのパンで挟んだサンドイッチ(1140円)。

豊富なメニューの中からのおすすめは、4種類の自慢のパンとサラダドリンクの付いたパン盛りセット(980円)、低温でじっくり焼き上げたローストポークをお好みのパンで挟んだサンドイッチ(1140円)。素材の味を引き立たせるシンプルな味付けが評判で、たびたびメディアに登場しています。遠方からの来客も多く、ランチの時間帯は大変にぎわっています。

カフェで提供しているパンは、保育園の給食にも出しており、子ども達に大人気。営業時間が長いので、送迎の際に立ち寄り、テイクアウトするパパやママも多いそうです。また、地域の大人と子どもで作る小竹町のイベント「こたけあそび」にも参加。地域密着型のお店です。



外で待つ時は絵本を読む



## まちのパーラー

練馬区小竹町2-40-4  
TEL: 03-6312-1333  
営業時間: 水曜日～日曜日 7:30～21:00  
月曜日 7:30～18:00  
定休日: 火曜日

▲ テイクアウトもできます

# ねりまユニバーサルフェス ねりあるきラリー

7/3日(水)~  
12/14日(土)

予約不要  
参加費  
無料!

区内には、障害者、高齢者、子ども向けの福祉施設や地域福祉活動団体の活動場所があります。お祭りやカフェ、工作など、区民の皆さまが楽しめるイベントの開催に併せて、スタンプラリーを実施します。ぜひ、お気軽に足をお運びください!

ボクのスタンプは  
10種類で、3色あるねり!  
たくさん集めてねり!



スタンプの色分けは開催施設別です。

## 参加方法

### リーフレットを手に入れよう

(配布場所) 区立図書館、地区区民館、児童館など  
※イベント当日も会場で配布します

参加賞1

イベントに参加(1か所め)  
ねり丸スタンプをもらったら…  
その場でねり丸絵はがきをプレゼント!

参加賞2

イベントに参加(2か所め)  
2個めのねり丸スタンプをもらったら…  
その場でねり丸マグネットクリップ  
orペットボトルホルダーをプレゼント!

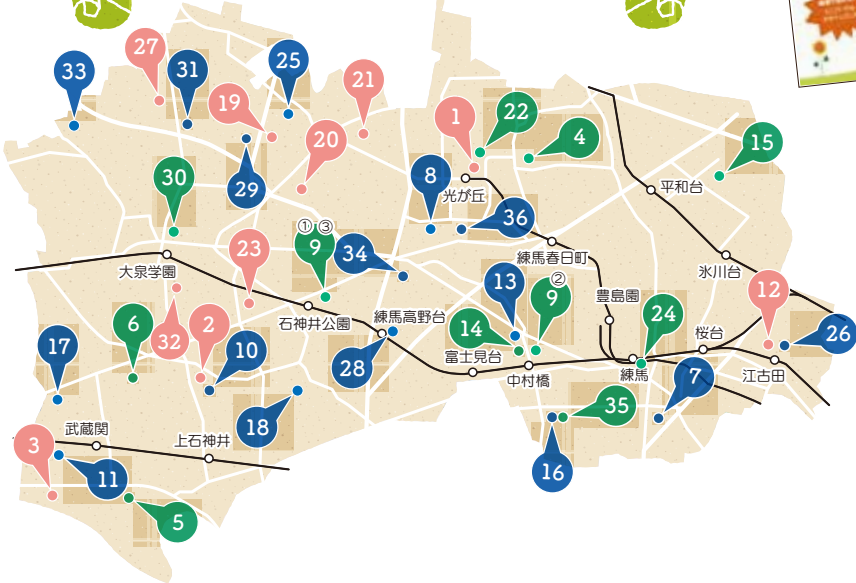
ハガキで  
応募!

桃・青・緑の中から2色以上のスタンプを集めたら…

抽選でユニバーサルデザイングッズをプレゼント!

応募は何通でもできますが、当選は1人1回となります

## ねりあるきラリー開催場所



| No.色 | 施設名・実施団体および開催場所                                                                          | 日程                                                                                      | 内容 |
|------|------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 1    | 光が丘なかよし児童館(光が丘2-9-6光が丘区民センター内)<br>【連絡先】03-5997-7720                                      | 7/3(水) 15:00~17:00                                                                      | 👤  |
| 2    | 石神井台児童館(石神井台2-18-13)<br>【連絡先】03-3995-8267                                                | 7/6(土) 10:30~11:00                                                                      | 👤  |
| 3    | 関町児童館(関町南4-15-7-102)<br>【連絡先】03-3920-1601                                                | 7/6(土) 15:00~17:30                                                                      | 👤  |
| 4    | 田柄福祉園(田柄3-14-9)<br>【連絡先】03-3577-2201                                                     | 7/6(土) 17:00~19:00                                                                      | 👤  |
| 5    | 関町福祉園(関町南3-15-35)<br>【連絡先】03-3594-0217                                                   | 7/13(土) 17:00~19:30<br>11/2(土) 10:30~14:30                                              | 👤  |
| 6    | オレンジカフェ金のまり(石神井台8-8-8)<br>【連絡先】03-6766-8660                                              | 7/14(日) 9/8(日) 8/11(祝) 10/13(日) 11/10(日)                                                | 👤  |
| 7    | はつらつセンター豊玉(豊玉中3-3-12)<br>【連絡先】03-5912-6401                                               | 7/14(日) 9/30~16:00<br>9/14(土)~15(日) 9:30~16:30                                          | 👤  |
| 8    | NPO法人ケアステーションほかほか(高松3-24-19)<br>【連絡先】03-5241-9698                                        | 7/20(土) 10:00~11:30<br>9/28(土) 10:00~11:00                                              | 👤  |
| 9    | 練馬区バギーボール協会(①石神井町2-14-1ピアレス<br>2階石神井公園区民交流センター内②貴井1-36-18<br>サンライズ練馬内)【連絡先】090-4917-0989 | ①7/20(土) 10:00~11:30<br>②7/24(水) 13:30~16:30<br>③9/23(祝) 13:30~16:30                    | 👤  |
| 10   | 優つくり小規模多機能介護石神井台沼辺(石神井台2-7-5)<br>【連絡先】03-5923-7117                                       | 7/20(土) 13:30~16:00<br>9/21(土) 14:00~16:00<br>10/19(土) 14:00~16:00                      | 👤  |
| 11   | ミニケアホームきみさんち(関町北3-36-12)<br>【連絡先】03-3929-2208                                            | 7/28(日) 12:00~15:00<br>8/8(木) 12:00~15:00<br>8/18(日) 10:00~12:00<br>8/28(水) 12:00~15:00 | 👤  |
| 12   | 栄町児童館(栄町40-7)<br>【連絡先】03-3994-3287                                                       | 8/1(木) 14:30~16:00                                                                      | 👤  |
| 13   | 街かどケアカフェつづじ(貴井1-9-1中村橋区民センター内)<br>【連絡先】03-3577-8815                                      | 8/2(金) 10:30~14:00                                                                      | 👤  |
| 14   | 心身障害者福祉センター(貴井1-9-1)<br>【連絡先】03-3926-7211                                                | 8/2(金) 10:30~14:30                                                                      | 👤  |
| 15   | 氷川台福祉園(氷川台2-16-2)<br>【連絡先】03-3931-0167                                                   | 8/2(金) 16:30~18:30                                                                      | 👤  |
| 16   | 中村敬老館(中村2-25-3)<br>【連絡先】03-3998-2036                                                     | 8/3(土) 10:30~12:00<br>14:00~15:00                                                       | 👤  |
| 17   | 第二光陽苑(関町北5-7-22)<br>【連絡先】03-5991-9917                                                    | 8/4(日) 17:00~19:00                                                                      | 👤  |
| 18   | フローラ石神井公園(下石神井3-6-13)<br>【連絡先】03-3996-6600                                               | 8/4(日) 17:30~19:00                                                                      | 👤  |
| 19   | 北大泉児童館(大泉町4-15-15)<br>【連絡先】03-3921-4856                                                  | 8/6(火)~8/9(金) 15:00~16:30                                                               | 👤  |

| No.色 | 施設名・実施団体および開催場所                                                    | 日程                                                                                                                                         | 内容 |
|------|--------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----|
| 20   | 三原台児童館(三原台2-11-29)<br>【連絡先】03-3924-8796                            | 8/7(水) 15:00~15:30                                                                                                                         | 👤  |
| 21   | 土支台児童館(土支台2-32-8)<br>【連絡先】03-3925-4784                             | 8/9(金) 15:00~16:30                                                                                                                         | 👤  |
| 22   | 光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ<br>(光が丘2-9-6光が丘区民センター6階)<br>【連絡先】03-5997-7858 | 8/18(日) 13:30~15:30<br>9/29(日) 13:30~15:30<br>10/13(日) 10:00~12:00<br>11/10(日) 13:00~13:30(1回目)<br>15:00~15:30(2回目)<br>12/1(日) 13:30~15:30 | 👤  |
| 23   | 石神井児童館(石神井町7-28-21)<br>【連絡先】03-3996-3800                           | 8/20(火)~23(金) 15:00~16:30                                                                                                                  | 👤  |
| 24   | 豊玉障害者地域生活支援センターきらら(豊玉北5-15-19豊玉すこやかセンター6階)<br>【連絡先】03-3557-9222    | 8/23(金) 13:00~15:00                                                                                                                        | 👤  |
| 25   | エスケアホーム・ライフ練馬(大泉町2-41-2)<br>【連絡先】03-5947-5171、03-5947-5172         | 8/25(日) 14:00~16:00                                                                                                                        | 👤  |
| 26   | 栄町敬老館(栄町40-7)<br>【連絡先】03-3994-3286                                 | 8/29(木) 13:30~15:30                                                                                                                        | 👤  |
| 27   | まちの駅大泉学園(大泉学園町5-6-17)<br>【連絡先】090-6712-9158                        | 8/30(金) 10:30~15:00                                                                                                                        | 👤  |
| 28   | 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)<br>【連絡先】03-5372-6300           | 8/30(金) 13:30~15:30                                                                                                                        | 👤  |
| 29   | やすらぎミラージュ(大泉町4-24-7)<br>【連絡先】03-5905-1191                          | 8/31(土) 17:00~19:00                                                                                                                        | 👤  |
| 30   | トントウハウス(東大泉3-18-15)<br>【連絡先】03-5387-1745                           | 9/1(日) 11:00~15:00                                                                                                                         | 👤  |
| 31   | はつらつセンター大泉(大泉学園町1-34-20)<br>【連絡先】03-3867-3180                      | 9/7(土) 10:00~15:00<br>9/8(日)                                                                                                               | 👤  |
| 32   | NPO法人おちゃ福(東大泉5-31-2-105)<br>【連絡先】03-6904-6654                      | 9/9(月) 13:00~17:00                                                                                                                         | 👤  |
| 33   | サンライズ大泉(西大泉4-20-17)<br>【連絡先】03-5935-7401                           | 9/14(土) 14:00~16:00                                                                                                                        | 👤  |
| 34   | 高野台敬老館(高野台2-25-1)<br>【連絡先】03-3996-5135                             | 9/16(祝) 12:30~15:00                                                                                                                        | 👤  |
| 35   | 松の実事業所(中村南2-23-13)<br>【連絡先】03-3825-1230                            | 9/23(祝) 10:00~14:00                                                                                                                        | 👤  |
| 36   | デイサービスゆいまーる(高松3-22-10)<br>【連絡先】03-3998-6066                        | 9/28(土) 13:30~14:30                                                                                                                        | 👤  |

10月以降の開催場所は、次号でお知らせいたします。

### 〈スタンプ色について〉

- 👤 障害福祉施設・地域福祉活動団体
- 👤 高齢者施設・街かどケアカフェ
- 👤 児童館・相談情報ひろば

### 〈イベント内容について〉

- 👤 お祭りをを行います。模擬店・ゲームコーナー等を楽しめます。
- 👤 ワークショップ・カフェ・講演会・施設公開等を楽しめます。

子ども向けのイベント・工作・遊び等が楽しめます。

●施設によっては、バリアフリーとなっていない場合があります。●申込制、定員制、実費負担のあるイベントもあります。●屋外でのイベントは、荒天の際に中止となる場合があります。詳細は、事前に各イベント開催施設・団体にお問い合わせください。

《問い合わせ先》練馬区福祉部管理課地域福祉係 【電話】03-5984-2716

練馬区ホームページ  
ねりあるきラリー

検索



### 乳がんのこと 気軽に話そう!

乳がん体験者のグループです。成人女性の11人に1人がなる乳がん。練馬区と協働で検診を推進する活動を行うとともに、乳がんになった方が気軽に話せる「乳がんカフェ」を月に一度開催しています。

「乳がんカフェ」7/12(金) 13:30～15:30  
以降の予定はホームページにアップします。  
<https://pinkribon-n.amebaownd.com/>

- 場所** 区民・産業プラザ3階多目的室
- 定員** 13人
- 参加費** 300円
- 申込み** ピンクリボン in NERiMA  
事前・当日申し込み可。  
●メール: knishi51@gmail.com  
●FAX: 03-3926-6913

<https://pinkribon-n.amebaownd.com/>

### 音声訳・デージー編集・点訳 ボランティア&ガイドヘルパー募集

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ー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、初心者の方も是非ご参加ください。ガイドヘルパーも常時募集しています。

- 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・デージー編集研修  
(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/>

### 令和2年度 (令和元年度申請・令和2年度使用) 助成事業説明会

練馬区社会福祉協議会では、赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を原資として、社会福祉事業活動に対して助成を行っています。申請を希望される場合は説明会にご参加ください(要予約)

- 日時** ① 9月2日(月)13:30～15:00 ※両日とも  
② 9月18日(水)18:00～19:30 同じ内容です。
  - 場所** 練馬区役所(豊玉北6-12-1)本庁舎20階交流会場
  - 定員** 各60名
  - 申込み** 電話にて申込み
  - 締切** ① 8月29日(木) ② 9月13日(金)  
●電話: 03-3992-5600
- 社会福祉法人練馬区社会福祉協議会  
(練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)  
助成事業担当 下田・松山・椎屋・荻原

<http://www.neri-shakyo.com/>

### 車椅子ステーション

豊玉上1丁目近隣にお住いの方で、病気やケガなどの理由で、短期間または緊急に車椅子を必要とする方に、無料で車椅子をお貸ししています。

- 営業時間** 9:00～17:00
- 場所** 練馬区豊玉上1-2-13ウエストヴィレッジ1F
- 貸出費** 無料
- 申込み** 特定非営利活動法人  
システム・ハイあいあい第二  
●電話: 03-5912-6820(伊藤)  
●FAX: 03-5912-6824

直接お越し頂くか、事前にお電話等でご連絡下さい。  
※お貸出し時には、身分証明書のご提示をお願いいたします。

### フリフリグッパで 認知症予防

暑い日も寒い日も、屋外のすがすがしい空気の中で、お口の体操、口コモ体操、認知症予防体操、等の運動で体を動かします。地域の高齢者の方を対象にしていますが、関心のある方は、どうぞおいでください!

- 日時** 毎月第4月曜日10:30～11:30
- 場所** 練馬区立ガラクタ公園(貫井4-2-20)
- 参加費** 無料
- 協力** 認知症予防推進員  
※雨天中止
- 問い合わせ先**  
ガラクタ公園で体操する会  
●電話: 03-3970-7498

### 一緒に遊ぼう! ぽかぽか夏まつり

保育ルームぽかぽかでは、地域の子どもたちと企画し、親子で遊べる手作りおもちゃやゲームを作ってお待ちしております。一緒に楽しんでもらえるよう張り切っていますので、どうぞ、お気軽にご参加ください。

- 日時** 7月20日(土) 10:00～11:30
- 場所** ケアステーションぽかぽか内  
(練馬区高松3-24-19)
- 参加費** 無料 手作りおもちゃ・
- 定員** 25組 親子でゲームに挑戦・寸劇など
- 問い合わせ先** ケアステーションぽかぽか  
●電話 03-5241-9698  
●メール support@pokapokasan.com
- 申込締切** 7月12日(金)

### シャンソンをグループで 楽しみませんか?

シャンソン歌手でピアニストの黛ようこ先生のもと練馬区シニアが好きなシャンソンを少人数で楽しくグループレッスンしています。

- 日時** 毎月2回 日曜日14:00～16:00
- 場所** 練馬区石神井町8-1-10  
男女共同参画センターえーる2階「視聴覚室」
- 定員** 20名
- 参加費** 月謝3000円/月2回  
入会金3000円
- 講師** シャンソン歌手&ピアニスト黛ようこ
- 申込み** 練馬シャンソンを楽しむ会  
●電話/FAX 03-5393-7381  
●メール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

### らくぜん親子cafe

「らくぜん親子cafe」は、一人でも、お子様づれでもゆっくりといただけるカフェです。ママ同士の情報交換の場所としてもご利用いただけます。素材にこだわり、手作りにこだわって、安心安全な食事を地域の皆さんにご提供しています。メニュー等はホームページをご覧ください。

<http://www.rakuzenkurabu.jp>

- 日時** 毎週土曜日 10:00～15:00
- 場所** NPO法人楽膳倶楽部(練馬区旭町1-31-4)  
●電話 03-6915-6300  
●メール rakuzen@tokyo.nifty.jp

<http://www.rakuzenkurabu.jp>

### 笑いヨガ(ラフターヨガ) 出張体験講座開催中!

私たち「ねりまっハッハッハッハー」では、「笑顔になれる健康法」を開催!「笑いヨガ(ラフターヨガ)とリラクゼーション」です。お子さまからご年配の方まで、障害の有無に関係なく、誰もが気軽にいつからでも楽しむことができます。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきり元気に。笑うことから始まる新しい自分発見、明るい変化を体感しませんか。私たちは思う存分に笑える、安心・安全な場を提供しています。

会社や職場、コミュニティで笑いヨガ(ラフターヨガ)体験をして頂けます。出張体験会についてご希望の方は、こちらまでお問い合わせください。

- 申込み** ねりまっハッハッハッハー  
●メール nerimahha888@gmail.com