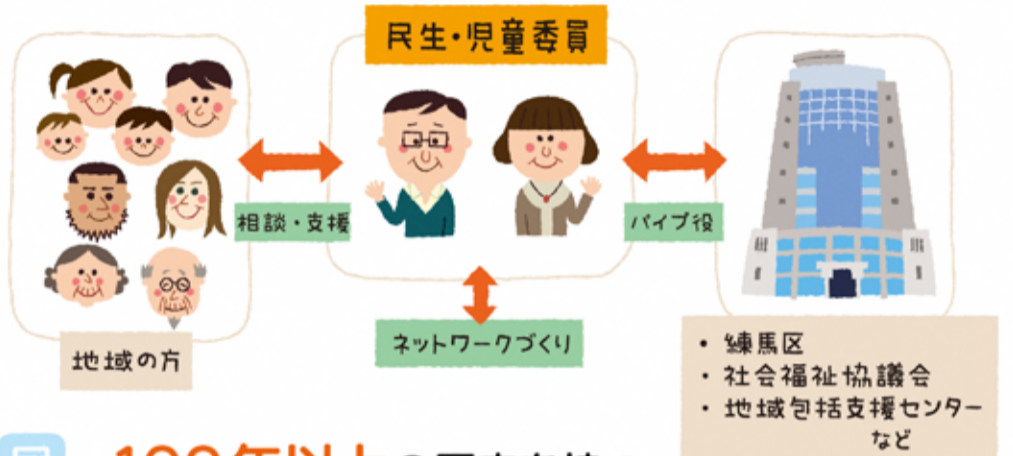




民生・児童委員は、一人暮らしの高齢者などの見守りや子どもへの声かけを行い、生活上の心配ごとなどの相談に応じる地域の身近な相談相手です。厚生労働大臣から委嘱された非常勤（無報酬）の地方公務員で、支援を必要とする地域の方と区や専門機関をつなぐパイプ役を担っています。



民児

民生・児童委員さんにインタビュー

Q 民生・児童委員を始めたきっかけを教えてください。
 この地域に引っ越してきて7年目の時に、町会長に推薦され、最初は大変迷いましたが、やってみようと思いました。周りの人の協力もあり、30年以上続けています。

Q コロナ禍で活動に変化はありましたか？

現在は、担当地域内にある、一人暮らしの高齢者のご自宅を訪問したり、町会の行事のお手伝いなどをしています。4月には、地域の小学校の下校見守りも行いました。

また、週に一度、高齢者向けにお弁当を作り、自宅にお渡しに行く時にお話をさせていただいています。今は、たびたび訪問することができないので、電話をかけた後、お家の外から変わったことがないか見て確認したりしています。ご近所の方が、何か変化に気がついた時に連絡をくれることもあり、とても心強いです。



関・立野地区会長
小柳ヒロ江さん

Q 活動の中で大切にしていることを教えてください



挨拶カード

いつも笑顔で、相手の立場になって考えることを大切にしています。こちらが笑顔だと相手の方も笑顔になってくれます。近くに頼れる存在がいるということを知ってもらえるように「挨拶(あいさつ)カード」を配っています。

民児 100年以上の歴史を持つ「民生・児童委員」制度

練馬区では、約570名の民生・児童委員(そのうち40人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員)が日々活動し、地域の相談を受け、区や関係機関をつなぐ役割を果たしています。民生・児童委員は、法律上守秘義務があるので、相談内容が他人に知られてしまうことはありません。家族のこと、ご近所さんで心配な人がいるなどの相談にも応じています。各地区の委員については各総合福祉事務所にお問い合わせください。



▲小学校下校見守りの様子

民生・児童委員より



▲練馬区民生児童委員協議会
代表会長 田中敏さん

コロナ禍になり、民生・児童委員の活動方法は変わってきていますが、支援は変わっておりません。自粛生活が続き、ひきこもりがちになり、悩みごとなども増えてきていると思います。民生・児童委員同士も感染予防対策を取りながら、連携して活動していますので、どんなことでも、ぜひご相談ください。

活動パネル展のご案内

民生・児童委員の活動を写真やイラストで分かりやすく紹介します。

日時 令和3年5月12日(水)～18日(火)
8時～20時(18日は午後4時まで)

会場 練馬区役所本庁舎アトリウム



民生・児童委員の問い合わせ先



相談したい! 教えて欲しい!
そんな時は地域の民生・児童委員へ

〒176 地域の方 練馬総合福祉事務所 管理係
TEL 03-5984-2768

〒179 地域の方 光が丘総合福祉事務所 管理係
TEL 03-5997-7713

〒177 地域の方 石神井総合福祉事務所 管理係
TEL 03-5393-2801

〒178 地域の方 大泉総合福祉事務所 管理係
TEL 03-5905-5262



利用してみよう!

やさしい
まちの
サービス

「NPO法人千川バンビ」



子育てひろばは無料で開放しています。ぜひ遊びに来てくださいね。感染予防対策をしてお待ちしております。

平成20年、下石神井にある民家を借りて「子育てひろば千川バンビ」は開設されました。今ではオープン10時になると地域の親子が集まり、にぎやかな声が聞こえてきます。0～3歳児までの乳幼児と保護者を対象に、親子交流の場、あそびの場、情報の場、相談のできる場、学びの場、異世代との交流の場、この安心して頼れる6つの「場」を提供しています。地域の子育て世代には、なくてはならない場所となっています。



▲自然光が差し込む子育てひろば内の様子

日差しが差し込み明るい室内は、友達の家に遊びに来たようなアットホームな雰囲気です。手芸教室やパネルシアターなどのイベントが開催されたり、子育ての相談をしたりすることもできます。

近くの畑でじゃがいも掘りや、公園で運動会なども開催しており、地域交流にも力を入れています。4月は、近所の公園で桜の花見会を開催予定です。(変更になる場合もあります)



▲毎年恒例のじゃがいも掘りの様子

活動内容

1 子育てのひろば

●乳幼児と保護者が一緒に遊んで過ごせるひろば。現在は、感染予防対策のため、人数を制限して開放しています。



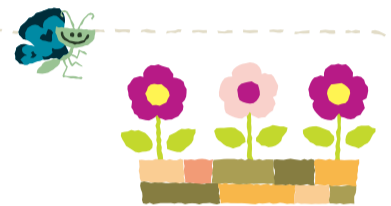
3 イベント開催

●運動会や端午の節句子ども会など、季節に合わせた行事やリトミック、小物作りなどの教室も開催しています。



2 一時預かりサービス

●保護者の用事や病気など家庭での保育が一時的に難しいときに預けられるサービスです。



子育てのひろば 千川バンビ

練馬区下石神井1-1-3
TEL: 03-6807-0977
(月～金曜日 午前10時～午後4時)
ホームページ
<http://www.senkawabambi.com>



▲IMA DINING内、小上がりエリア



◀子どもに合わせた小さなテーブル席



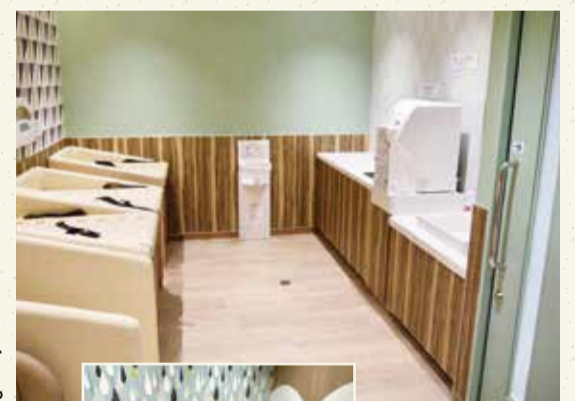
▲IMA DINING内、車いすのまま利用できる優先席



▲広いエレベーターホール。点字表記あり

都営大江戸線光が丘駅直結の「光が丘IMA」は、リヴィン光が丘店、イオン練馬店、そして多数の専門店を集めた多機能複合型ショッピングセンターです。時代とともに変わってきた生活や建物の老朽化から、大規模リニューアル工事が行われました。33年ぶりに生まれ変わった光が丘IMAは、子ども連れの方や高齢者、障害のある方もゆっくと楽しめるショッピングモールとして新たな第一歩を歩み始めました。

複数の飲食店が並ぶ4階の「IMA DINING」のコンセプトは、多世代で一緒に楽しめる空間。子ども連れの方にうれしいベビールームもあり、個室の授乳室、キッズトイレがあります。また、休憩できるスペースを増やし、買い物途中にほっと一息つける場所が多数設置されています。



◀小さな子どもに合わせたトイレ

光が丘IMA

練馬区光が丘5-1-1
TEL: 03-3976-2100
(IMAインフォメーション10:00～21:00)
店舗によって営業時間が異なります
<https://www.ima-hikarigaoka.jp>
駐車場1200台(車いす優先駐車スペース有り)
カーシェアリング、EVステーションあり



街かどケアカフェへ行こう!



街かどケアカフェ
つつじ

「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。

中村橋区民センターの2階にある「街かどケアカフェつつじ」は中村橋地域包括支援センターに併設しているカフェです。近くには図書館や美術館、商店街があり、買い物や散歩の途中にふらっと立ち寄れる地域の憩いの場となっています。明るくきれいなカフェ内では、週に3~4回ほどイベントが行われており、その中でも体操やナンプレ講座、小物作りなどが人気です。第1、3月曜の「いきいき体操教室」では、歌に合わせた体操や生活に役立つ楽しいお話などを、無料で開催しています。イベントのない時間帯は、自由にくつろげるスペースとして開放しています。



専門スタッフによる健康相談や介護相談などできます。気軽にお越しください。



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2階
中村橋地域包括支援センター
TEL:03-3577-8815
月曜~土曜 10:00~16:00
(祝日・年末年始を除く)



区立施設内で
運営している

街かどケアカフェ

街かどケアカフェさくら

桜台1-22-9 (桜台地域
集会所内)
03-5946-2311
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)



街かどケアカフェはるのひ

北町6-35-7 (北保健
相談所内)
03-5399-5347
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

(会場の状況によっては
お休みしている場合があります)

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
※水曜午前中を除く。
公園ウオーキング、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



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



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



エプロン関町

関町北2-33-12-101
03-5991-7132
毎週月曜~金曜
10:30~16:30
手芸 (リサの会)、食事
会 (おわんの会) 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・冰川台3丁目カフェ

冰川台3-19-7 (ほっ
と・冰川台デイサー
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



湊の会

桜台地域
03-3992-8316
毎月第4火曜
14:00~16:00
フルーツ、アコーディ
オン、ハーモニカの
生演奏で歌う会



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



地域の集いの場「心つなく」

平和台2-50-1 (もみ
の樹・練馬内)
03-5921-1005
毎月第2土曜
13:00~16:00
フレイル予防体操、介護
に関するセミナー等



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



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



満咲くの会

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



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



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



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



つながるサロン

東大泉7-36-15
080-6757-1965
毎週土曜
10:00~15:00
フレイル予防体操等



カフェすてきな笑顔

平和台4-23-22 (ケ
アサービス伊東内)
03-3934-1282
毎月第4土曜
14:00~16:00
茶話会、介護相談等





子供の自己肯定感を高める方法

練馬ママによるママの為の地域団体です。主な活動は、小学生までの子供を持つ保護者を対象に、毎月講座を開催しています。子ども連れ歓迎、パパ大歓迎!

- 日時** 4月10日(土) オンライン21:30-23:00
4月13日(火) オンライン10:00-11:30
4月27日(火) 区民・産業プラザ 3階研修室 10:00-11:30
- 定員** 20人(要予約 定員になり次第締切)
- 講師** アメリカ統合心理学協会公認NLPトレーナー 伊藤由貴
- 参加費** 500円
- 問い合わせ** こねくとういず事務局
～練馬から日本のママを元気に～
- 申込フォーム** <http://u0u1.net/v551>
●電話:070-2263-5091(平日9:00-17:00)

こどもの日Special パラスポーツ体験会 in ココネリ

5月5日のこどもの日はパラスポーツを体験しよう!競技のこを知ってみんなで選手を応援しよう!!

- ペガボール、ボッチャ、ふうせんバレーボール、ユニカール、囲碁ボール等(変更の場合あり)
- 日時** 5月5日(水・祝)10:00-15:00
- 場所** 区民・産業プラザ3階 Coconeriホール
- 定員** 時間内自由参加(ホール内が制限人数を超える場合は入場待機あり。)
- 問い合わせ** 練馬区ペガボール協会
●メール: harada@pegarball.jp
●電話:090-3234-5584
●FAX:03-5848-6591

石神井の歴史と文化を訪ねるまち歩き

石神井地域には、いろいろな歴史や文化が存在します。歴史家葛城明彦氏の解説による【史跡や文化施設】を訪ねます。

- 日時** 5月23日(日)
13:00~16:00(12:50集合)小雨決行
- 場所** 西武池袋線石神井公園駅中央改札口前集合
- 定員** 20人(先着順)
- 講師** 歴史家 葛城明彦氏
- 参加費** 500円(入館料含む)
- 申込み** 石神井まちづくりの会
●電話・FAX:03-5393-7381
●メール: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

エスカレーター事故ゼロを目指して



1年で
約1396人!

止まって
乗ろうね

立ち止まって乗ろう!! エスカレーター

エスカレーターを利用している方がつまづく、転倒するという事故が多く発生しています。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人に上ります。事故を起こさないために、エスカレーターでは立ち止まり、手すりにつかまることが大切です。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。エスカレーターでは、スピード感にタイミングが合わせづらく、つまづいたり、転倒したりすることで起こる事故もあります。



今回、区役所本庁舎アトリウムのエスカレーターにUDマークのついた手すりベルトを設置しました。視認性を高め、転倒や逆方向からの誤進入を防ぐことで、みんなにやさしいエスカレーターになりました。



「病気やけが、障害により左右いずれかに寄っての立ち止まっている」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>



平成21年からスタートし、区内の地域福祉および福祉のまちづくり活動に関する情報を伝えてきた「やさしいまち通信」は今回の発行をもって終了することとなりました。これまで「やさしいまち通信」をご愛読いただきまして、

誠にありがとうございます。今後「やさしいまち通信」の主要なコンテンツは区ホームページに移行し、やさしいまちの情報発信をより一層充実させてまいります。

