



民生・児童委員さんのお仕事

民生・児童委員とは、
 地域住民の一員として、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、
 地域に詳しい方々が選ばれています。

民 児 100年の歴史を持つ「民生・児童委員」制度

練馬区内では、約570名の民生・児童委員が活動しています。そのうち40名は、子どもや子育てに関する支援を専門に担当する主任児童委員です。民生・児童委員は各地区ごとに担当が決まっています。

ほとんどの方が、本職のかたわら委員の活動をしています。気になる人がいれば様子を見に行ったり、困っている人の相談に乗って、必要な支援が受けられるよう、専門機関へつないだりしています。民生・児童委員には守秘義務があるので、家族のこと、近所のことでも安心して相談することができます。



▲インタビューに応じてくださった代表会長と代表副会長のみなさん



東京都民生委員・児童委員イメージキャラクター「ミンジ」

地域のヒーロー



活動をのぞいてみよう!



▲小学生の見回り活動(上石神井地区の様子)



▲イベントでの福祉募金活動(旭丘・小竹・羽沢地区の様子)



▲熱中症予防の注意喚起パトロール(春日町・田柄地区の様子)

民 児 民生・児童委員より

何かに悩んでいるとき、どこに相談したらいいか、どうやって解決すればいいか、わからないことも多いと思います。まずはなんでも相談してください!

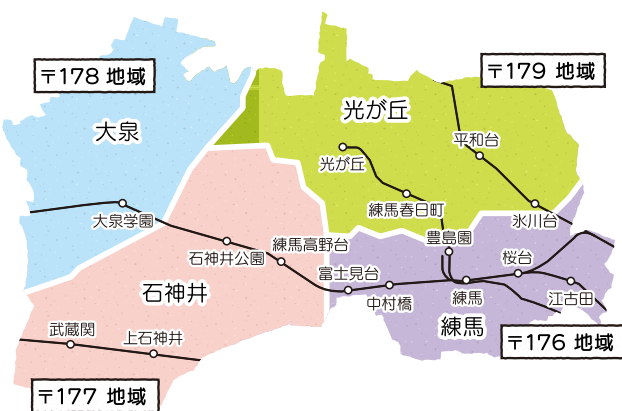
民生・児童委員同士だけでなく、町会・自治会や学校、総合福祉事務所や保健相談所など、区の様々な機関と連携していますので、きっと一緒に解決策を見つけられると思いますよ。

こんなとき、ご相談ください!



代表会長 田中敏さん

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 TEL03-5984-2768
- 〒179 地域の方 光が丘総合福祉事務所 TEL03-5997-7713
- 〒177 地域の方 石神井総合福祉事務所 TEL03-5393-2801
- 〒178 地域の方 大泉総合福祉事務所 TEL03-5905-5262

100th 東京都民生委員制度 100周年記念イベントのご案内

日時 平成31年1月18日(金) 14時~16時
 (13時30分開場)

会場 練馬区立練馬文化センター 大ホール

入場無料
 先着850名
 (予約不要)

落語家桂文治さんによる落語や民生・児童委員によるゲームなど、内容盛りだくさん!



街かどケアカフェへ行こう!

一緒に
お手伝い
してくれる方
募集中です

「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。

一杯のコーヒーから笑顔になる憩いの場「喫茶陽だまり」の営業
日である土曜日になると、光陽苑の1階は賑やかになります。28
年前、現在も働いているボ

ランティアの方々が、入居者が気軽に来れるような場を提供
したいという思いでこの「喫茶陽だまり」を立ち上げました。
8テーブルもある広い店内では、地域の方々や入居者の皆さんが、
お茶やお菓子を楽しみながら、会話に花を咲かせています。
ふらっと気軽に立ち寄り、心の安らぎを持てるような
喫茶店。第1土曜日は、美味しいと評判の
コーヒーを無料サービス中です。



▲ 周囲からの思いやりの心に感謝していると話してくれたボランティアの皆さん。



喫茶陽だまり

TEL: 03-3923-5264
練馬区西大泉5-21-2 特別養護老人ホーム光陽苑内
営業: 毎週土曜 13:30 ~ 16:00



喫茶陽だまり

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

貫井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)



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



コミュニティショップ ウェルカム

下石神井1-18-21
03-6913-4918
毎週月曜~金曜
11:00 ~ 17:00
認知症カフェ、体操等



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、懐しの歌声
喫茶、ボイストレーニング、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 ほっと・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



満咲くの会

早宮3-37-9 都営住宅9号棟
集会所 03-3992-8316
毎月第3水曜 13:30 ~ 15:30
※11~3月(食事会)
12:00 ~ 14:00 脳トレ、オヤジバンド、多彩な方の伴
奏で抒情歌を歌う、手品、食事会等



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、季節の行事等



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





つながろう・広げよう・子育ての輪
「ねりま子育てネットワーク」



2005年、練馬区内の支援団体や子育てに関心のある方々で立ち上げた「ねりま子育てネットワーク」。出産後、行動範囲や友達関係が変化し地域との関わりも増え、出産前とは全く違う生活に戸惑う新米パパやママは多い。そんな時に、子育ての仲間も支援者も近くにたくさんいるというメッセージを伝え、横のつながりを大切にする「孤立しない子育て」を応援する活動を「ねりま子育てネットワーク」は行っています。また、「ねりこそ@なび班」のママたちが制作しているホームページ「ねりこそ@なび」は妊娠・出産、あそび場、イベント、幼稚園情報、保活情報、お悩み、読み物など、子育てに関するタイムリーな情報がママの視点で書かれており、年間26万アクセスもある人気ポータルサイトです。イベントも開催していて、毎年大盛況の「ねりま子育てメッセ」は3月2日(土)に開催決定。子ども服やおもちゃの交換会「リユース・カフェ」が特に人気です。



ねりま子育てメッセの様子



活動内容

- 1 **子育て情報サイト「ねりこそ@なび」の運営**
練馬で子育てをするなら知っておきたい情報が盛り沢山
- 2 **今年で12回目! 「ねりま子育てメッセ」の開催**
小学校の体育館、教室棟、屋外にいろいろなブースが。大人も子どもも思いっきり楽しめるイベントです
- 3 **学びや遊びの機会を作る「イベント企画・開催」**
子どもとの学びや遊びの機会を作ります



ねりこそ@なび班・ねりこそ会員募集中!



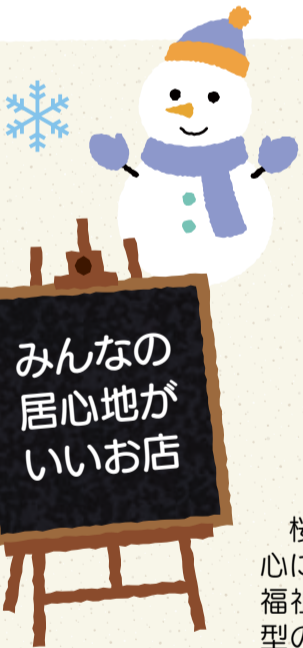
ママ達で企画・制作を行っている「ねりこそ@なび」は、12月にスマートフォンサイトにリニューアルオープン。一緒に取材、企画をしてくれるメンバーを募集中です。月1回の定例会は保育つき。取材は子連れで参加できます。育休中に何かやりたい、同じ環境の友達を作りたい、地域のことをもっと知りたいなどきっかけは様々ですが、みなさん楽しんで活動をしています。また、個人でも団体でも登録できる、ねりこそ会員も募集中。会員になることで、子育てに関する情報の共有・発信、活動の支援にもなります。

- 団体会員：年会費2,000円
- 個人会員：年会費500円



ねりま子育てネットワーク

練馬区東大泉3-15-10
メール：
webmaster@nerima-kosodate.net
<http://nerima-kosodate.net>
※事務所に常駐しておりません。お問い合わせは、メールでお願いします。



ロングセラーの べるはうすクッキー

桜並木で有名な大泉学園通り沿いにある「べるはうす」。心に病を持った人が地域で明るく楽しく働けるよう、社会福祉法人江古田明和会が運営している、就労継続支援B型の事業所です。店内で販売している焼き菓子は全て手作り。同じ建物内で製造しています。商品は、利用者さんも含めて会議を行いアイデアを出し合っているそうです。

ねりコレに選出されている「べるはうすクッキー(ココア、プレーン、ゴマ、抹茶)」は、サクサクした食感で可愛い形が印象的。25年間同じ味を守り続けているロングセラー商品(90g/300円)です。店内でコーヒーと共に、購入した焼き菓子を食べることもできます。(コーヒー300円)



べるはうす
練馬区東大泉3-66-16 大泉ガーデン内
TEL：03-3867-7740
営業時間：10:00～15:00
定休日：土曜・日曜・祝日

クッキー
おいしいよ!



地域の方に人気の 美味しいパン屋さん

障害者施設の1階にあるパン屋「ベーカリー・カフェ・ポム」は、社会福祉法人章佑会が運営している、就労継続支援B型の事業所です。障害のある方と職員が協力しながら、製造、接客と得意な分野に分かれて作業をしています。

食パンやお惣菜パンなど、店内で焼き上げられるパンは20種類以上。一番人気は、あんぱん(129円)とポムの食パン(1斤205円)。焼きたてのパンをイトインコーナーで食べられます。また、パンは地元の高校の売店や高齢者施設などでも販売していて、地域の方に人気のパン屋さんです。



平成31年
1月限定!

あんぱん
人気だよ!



「やさしいまち通信」持参で
コーヒー、1杯プレゼント!

※パンお買い上げ、お召し上がりの方

ベーカリー・カフェ・ポム

練馬区石神井台8-22-6 やすらぎラウンジ1階
TEL：070-6527-7095
営業時間：10:30～17:30
定休日：土曜・日曜・祝日
<https://www.yasuragi1977.jp/disability/food/bakery/>





第11回レクリエーションスポーツの祭典 障害のある人もない人も一緒に遊ぼう!

当会が所属している練馬区レクリエーション協会主催の恒例イベントです。障害のある人もない人も誰もが楽しめるレクリエーションスポーツが10種(予定)無料体験できます。事前申し込みいただいた方には当日記念品を贈呈します。

日時 3/10(日)
10:00~15:00

場所 練馬区立
光が丘体育館

参加費 無料

申込み 練馬区ペガボール協会

- メール: harada@pegarball.jp
- 電話: 090-3234-5584(原田)
- FAX: 03-5848-6591



第12回ねりま子育てメッセ2019 ~つながろう・広げよう・子育ての輪~

子育てに関する様々な情報のご紹介はもちろん、親子でミニイベントやワークショップも楽しめます。やりたいことに出合うチャンスも。プレママ・パパもぜひお越しください!

日時 3/2(土) 10:00~14:30 **入場無料**

場所 大泉小学校(練馬区東大泉4-25-1)

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
などを持ち寄って交換)など

※ご来場の際は上履きをご持参ください。詳しくは、HPまたはチラシをご覧ください。



<http://nerima-kosodate.net>

総会報告会「Aさんとの2年4ヶ月、 そして死後事務を終えて ~NPOこれからの任意後見報告~」

NPOこれからの委任契約及び任意後見契約を結んだAさんに対し、契約開始から亡くなるまでの2年4ヶ月と死後事務に関わった二人の社会福祉士が支援を振り返り報告します。

日時 3/9(土) 13:30~15:00

場所 石神井公園区民交流センター2F 展示集会室

定員 50名 **参加費** 500円 ※会員無料

申込み NPO法人成年後見推進ネットこれから

- メール: npokorekara@gmail.com
- 電話: 090-7819-2581
- FAX: 03-3955-7464

氏名と連絡先をお知らせください。

申込締切 3/2(土)

<http://blog.canpan.info/korekara/>

第14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、子供たちをはじめ地域の人達がみんなで楽しみながら、交流を深めていく場を作りたいと願って、実現した音楽会です。皆様のご参加をお待ちしています。

主な内容 お囃子、マリンバ、吹奏楽の演奏

日時 3/2(土)13:30~16:00(13:00開場)

場所 練馬区立関町福祉園ホール(関町南3-15-35)

出演者 関町囃子保存会

今井忠子(マリンバ)

関中学校ウインドアンサンブル部

問い合わせ

関町音楽フェスティバル実行委員会(担当:須藤)

- 電話 090-1264-8800

入場無料

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 非営利活動法人

システム・ハーイあいあい第二

●電話: 03-5912-6820(伊藤)

●FAX: 03-5912-6824

●メール: aiai1@system-ha-i.jp

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、身分証明書の御提示をお願いいたします。

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下さい。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 13:30~17:00

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・音声訳集団一歩の会

●電話: 03-3577-5666

●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) 点字付きパリアフリー 絵本の制作と初歩点字講習

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

乳がんのこと気軽に話そう! 「乳がんカフェ」

練馬の乳がん体験者のグループです。練馬区と協力して乳がん検診推進や講演会を行っている他、「乳がんカフェ」を月に一度ココネリで開催しています。手術のこと、治療のこと、これからのこと、何でも話して不安を軽くしましょう!毎回新しい方も参加しています。

日時 ① 1/19(土) 13:30~15:30

② 2/16(土) 9:30~11:30

③ 3/23(土) 13:30~15:30

場所 区民・産業プラザ(ココネリ)3階 多目的室1

定員 15名 **参加費** 300円※お茶とお茶菓子代

申込み ピンクリボン in NERiMA

●事前連絡先: knishi51@gmail.com(西貝)

●当日連絡先: 090-2472-4596(森本)

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

抗菌アロマハンドスプレー& ユーカリミニリース作り

お子様やお肌にもやさしい、風邪・インフルエンザ対策しませんか?珍しいオーストラリアの精油を使って、安心・安全なハンドスプレーとお部屋の空気を浄化するユーカリでリースを作ります。

日時 1/27(日) 10:30~12:30

場所 区民・産業プラザ(ココネリ)3階 多目的室1,2

定員 10名(申込み先着順) **参加費** 1,000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

講師 M&N「花香楽 はなかがら」主宰

鍋山 映子先生

持ち物: はさみ、持ち帰り袋、筆記具

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

オレンジカフェ桜台

オレンジカフェ桜台とは認知症の患者や家族、地域の人などが集まり、情報交換したり、おしゃべりを楽しんだりする場です。認知症に関する心配事を相談し、専門家のアドバイスも受けられるコミュニティです。

日時 ① 1/10(木) 10:00~12:00

② 2/14(木) 10:00~12:00

③ 3/14日(木) 10:00~12:00

場所 桜台自治会館(練馬区桜台4-39-12)

定員 10名 **参加費** 300円

申込み オレンジカフェ桜台

●電話: 090-7635-0300(事前にご連絡下さい)
s-nakada@ab.cyberhome.ne.jp

●FAX: 03-3904-8622

講師 桜台診療所院長 辰野剛先生

内容 1.認知症に関するミニ講演
2.フリーな意見交換会