

東日本大震災の犠牲者の冥福と被災地の一日も早い復興を祈り、地震が発生した3月11日(日)午後2時46分から1分間の黙とうをささげましょう。  
▷問合せ 防災課 ☎3993-1111 (代表)

ともに築き 未来へつなぐ 人とみどりが輝く わがまち練馬

発行/練馬区 編集/広聴広報課広報係 〒176-8501豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) Fax3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

# 東日本大震災から一年 忘れない、あの日のこと

昨年3月11日に東北地方をはじめ、各地に甚大な被害をもたらした東日本大震災から、1年がたとうとしています。

区は、この震災で明らかとなった課題や今後高い確率で発生することが予測されている首都直下地震に対応するための取り組みを進めています。区民の皆さまも、日頃から災害に対する意識を持ち、家庭での備えを心掛けましょう。

▷問合せ 震災対策担当課 ☎5984-1326



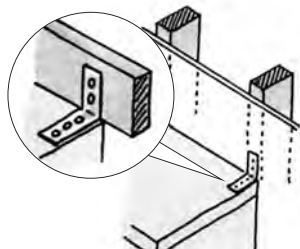
## 家庭でできる災害への備え

●避難する場所を確認しよう



①大地震が発生した際は、お近くの区立小中学校が避難所(避難拠点)になります

●家具類などの転倒防止対策をしよう



①たんすや棚は、L型金具などで固定し、倒れないようにしましょう

●水・食料・生活用品を備蓄しよう



①飲料水・食料・生活用品などは、家族が3日間過ごせる量を備えておきましょう

●家族との連絡方法を確認しよう



①電話が不通になった場合に備え、「災害用伝言ダイヤル171」や携帯電話会社の「災害用伝言板」の使い方を把握しておきましょう

●地域の防災訓練に参加しよう



①区立小中学校の避難拠点や地域の防災会などでは、年間を通して防災訓練を実施しています。災害に備え、積極的に地域の防災訓練に参加しましょう

3/11

## 東日本大震災 追悼と復興の集いを開催

震災の犠牲者を悼み、被災地の復興を祈念する追悼と復興の集いを開催します。また、被災地の名産品を販売する物産展などを開催します。

〔追悼と復興の集い〕

▷とき 午後1時～3時30分(午後0時45分開場) ▷ところ 練馬文化センター大ホール(練馬駅北口下車徒歩1分) ※車で来場する方は、練馬駅北口地下駐車場(有料)をご利用ください。▷定員 1,474名(先着順)▷申込 当日会場受け付け

●防災功労者表彰式…区の防災を担う区民防災組織の方や団体に感謝状を贈呈します ●防災講演会…東日本大震災を教訓に地域で備える災害対策についてお話を伺います▷講師 東京理科大学大学院国際火災科学研究科教授/関澤愛 ●追悼の集い…東日本大震災の犠牲者の冥福と被災地の復興を祈ります

〔被災地支援物産展・パネル展・募金〕

▷とき 午前10時～午後4時▷ところ 練馬駅中央口1階・北口2階周辺▷内容 物産展…宮城県亘理(わたり)町や福島県塙(はなわ)町の名産品(野菜・いちご・ようかんなど)を販売 パネル展…ボランティア団体などによる支援活動を紹介 ※物産展は、商品がなくなり次第終了。 ※当日、復興を支援する募金をされた方にオリジナル缶バッジをプレゼント。

## (仮称)練馬光が丘病院の安全な引き継ぎに、ご理解をお願いします

日大練馬光が丘病院を引き継ぐ(仮称)練馬光が丘病院の開院に向け、現在、運営主体となる公益社団法人地域医療振興協会が準備を進めています。

〔安全に引き継ぐために〕

新病院の開院にあたり、医療の継続に向け、安全に引き継ぎを行うためには、通常より手厚い診療体制にすることが必要です。そ

のため、入院患者数を引き継ぎに支障のない程度にさせていただくことや救急車による救急患者の受け入れを数日間制限させていただくことを、区から日本大学へ依頼しました。区民の皆さまには、ご迷惑をお掛けしますがご理解をお願いいたします。

▷問合せ 地域医療課 ☎5984-4673

3/1(木)オープン

## 中村がしわ公園

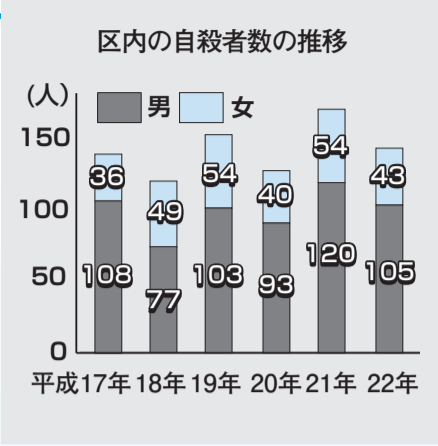
問合せ  
公園計画係  
☎5984-1365

案内図



区は、都市防災機能の強化を図るため、公園などの整備を進めています。

3月1日(木)に防災井戸やかまど兼用ベンチ、災害用トイレなど防災設備を備えた中村がしわ公園(約14,674㎡)が開園します。平常時は地域の憩いの場として、災害時には災害対応の拠点として、ご利用ください。 ※園内の広場は、草地養生のため3カ月程度利用できません。



### 主な自殺のサイン

(厚生労働省「職場における自殺の予防と対応」より)

- 不眠が続くなどうつ病の症状がみられる
- 原因不明の体の不調が長引く
- 酒量が増す
- 仕事の負担が急に増えたり、大きな失敗をする
- 職場や家庭でサポートが得られない
- 本人にとって価値のあるものを失う
- 重症の病気になる
- 自殺を口にする

### 毎年多くの方が亡くなっています

全国の自殺者は、平成10年以降、毎年3万人を超え、区内でも毎年100人以上の方が自殺で命を失っています。また、男女別では、男性の自殺者が女性の2倍以上となっています(左のグラフ参照)。

### 自殺のサインに気付きましょう

自殺を思い詰めている人は、悩みながらもサイン(左図参照)を発しています。「いつもと様子が違う」と気付いたら、また、自殺を思い詰

### 自殺を思い詰めている人の話を聞き、支えましょう

自殺を思い詰めている人は、最後の行動に及ぶ前に絶望的な気持ちを周囲の人に打ち明けられることがあります。相手のペースに合わせて、耳を傾けて聴いてください。人に話すことによって混乱した気持ちが落ち着き、問題の整理ができる場合があります。また、自殺を思い詰

### 相談窓口(左下の表参照)への相談や医療機関への受診を勧めましょう。

一人で抱え込む傾向があります。周囲の温かい支えが孤立した気持ちを和らげる場合があります。

# 3月は、東京都自殺対策強化月間

# 大切ないのち

## 自殺を防ぐために、私たちにできること



### 相談窓口一覧

相談内容	相談先	電話番号	受付日時
うつ病など心の健康相談	保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、関☎3929-5381、大泉☎3921-0217】		平日 8:30~17:00
生活相談(生活保護や資金貸し付けなど)	福祉事務所【練馬☎5984-4742、光が丘☎5997-7714、石神井☎5393-2802、大泉☎5905-5263】		
区民相談(法律や身の上相談など)※事前予約制。	練馬区区民相談所 石神井庁舎区民相談室	☎5984-4523 ☎3995-1100	平日 9:00~17:00
消費生活相談(悪徳商法の被害、契約トラブルなど)	練馬区消費生活センター	☎5910-4860	平日 9:00~16:30
自殺に関する総合相談	東京都自殺相談ダイヤル	☎0570-087478	毎日14:00~翌日5:30

### 自殺予防のためのパネル展を開催

自殺の現状や自殺と強

自決を思い詰めている人は、孤立感や孤独感を強く感じています。特に男性は、悩み事を一人で抱え込む傾向があります。周囲の温かい支えが孤立した気持ちを和らげる場合があります。

▽とき 3月2日(金) 14日(水)午前8時30分~午後8時(土・日曜は午前8時45分から。14日は午後4時まで) ▽ところ 区役所アトリウム

### 子ども手当の申請はお早め!

平成23年10月の子ども手当制度の改正に伴い、9月まで手当を受給していた方もあらためて申請が必要になりました。区は10月下旬に、23年9月まで子ども手当を受給していた方へ申請書を送付しました。この申請書の申請期限は、3月31日(消印有効)です。申請期限までに手続きしていただくと、23年10月分までしかのぼって子ども手当の受給ができません。まだ申請していない方は、早めに申請してください。

▽問合せ 児童手当係 ☎5984・5824

### ワーク・ライフ・バランスセミナー「事業者の取り組み事例から学ぼう」

企業や事業所でのワーク・ライフ・バランス(仕事と生活の調和)の必要性や取り組みを進めるポイントなどをお話しします。また、事業所の方に、ワーク・ライフ・バランスの取り組み事例を伺います。

▽とき 3月21日(水)午後3時~5時 ▽ところ 練馬区職員研修所(豊玉北5の27の2) ※車での来場はご遠慮ください。▽講師 特定社会保険労務士/大西綾子他 ▽定員 80名(申込順) ▽申込 電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤会社名所属する方のみを、人権男女共同参画課 ☎5984・

### 就職活動支援講座

就職活動時や就職後に必要なコミュニケーション能力などの習得を目指す講座を開催します。

▽対象 15~39歳の方(中学生を除く) ▽とき 春日町青少年館(春日町4の16の9) ▽定員 各回20名(申込順) ▽申込 電話またはファクスで①講座名(A~Dの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、各講座の前日までに春日町青少年館 ☎3998・53941、Fax 3998・5394へ

### 点字教室

内容	とき
コミュニケーション	9:30~12:00
仕事で活躍するための秘訣(ひけつ)	3/23(金) 13:30~16:00
自己理解・把握	9:30~12:00
仕事選びのポイント	3/24(土) 13:30~16:00

▽対象 区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動することを希望する高校生以上の方 ▽とき 4月21日~来々年3月23日

### 福祉に関する相談会

高齢者や障害のある方と家族などを対象に、福祉サービスや成年後見制度の利用などの相談に応じます。

▽とき 3月20日(祝)午前10時~午後3時 ▽ところ 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー(関町北1の7の14 関町リサイクルセンター内) ▽申込 当日会場受け付け ▽問合せ 権利擁護センター ☎5912・4022

### 選挙人名簿と在外選挙人名簿がご覧になれます

新たに練馬区の選挙人名簿に登録された方と、昨年12月以降に在外選挙人名簿に登録された方の名簿がご覧になれます。

▽縦覧期間・場所 3月3日(土)~4日(日)：区役所西庁舎1階、5日(月)~7日(水)：選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階) いずれも午前8時30分~午後5時 ▽問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎5984・1399

日の土曜午後2時~5時【20日制】▽ところ 中村橋福祉ケアセンター(貫井1の9の1) ▽定員 15名(抽選) ▽費用 2千400円 ※この他テキスト代などが掛かります。 ▽申込 電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、3月12日(月)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926・7211、Fax 3970・5676へ

高年齢者や障害のある方と家族などを対象に、福祉サービスや成年後見制度の利用などの相談に応じます。

▽とき 3月20日(祝)午前10時~午後3時 ▽ところ 関町ボランティア・地域福祉推進コーナー(関町北1の7の14 関町リサイクルセンター内) ▽申込 当日会場受け付け ▽問合せ 権利擁護センター ☎5912・4022

新たに練馬区の選挙人名簿に登録された方と、昨年12月以降に在外選挙人名簿に登録された方の名簿がご覧になれます。

▽縦覧期間・場所 3月3日(土)~4日(日)：区役所西庁舎1階、5日(月)~7日(水)：選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階) いずれも午前8時30分~午後5時 ▽問合せ 選挙管理委員会事務局 ☎5984・1399

# 特別区職員を募集します

## 平成24年度採用試験の詳細が決定しました

24年度特別区(東京23区)職員採用試験の詳細が決まりました(下表参照)。募集案内は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、職員課人事係(同本庁舎6階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3の5の1)で配布します。応募方法など詳しくは、下表の募集案内配布開始日以降に区報などでお知らせします。

▽問合せ 特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210・9787、ホームページ <http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>、職員課人事係 ☎5984・5782

採用区分	試験区分	受験資格 (年齢は25年3月31日現在)	募集案内 配布開始日	申込期間
I類 (大学卒業程度)	事務、技術(土木造園・建築など)	22歳以上28歳未満の方	3/7(水)	4/1(日) 4/11(水)
	専門的な職種(福祉・衛生監視など)	22歳以上30歳未満で、必要な資格・免許をお持ちの方 ※福祉は日本国籍でない方も可。		
	保健師	22歳以上40歳未満で、必要な資格・免許をお持ちの方 ※日本国籍でない方も可。		
III類 (高校卒業程度)	事務、技術(土木造園・建築など)	18歳以上22歳未満の方	6/13(水)	6/13(水) 8/10(金)
	身体に障害のある方を対象とする選考(事務)	18歳以上28歳未満で、身体障害者手帳を持ち、東京23区内在住の方	8/3(金)	8/3(金) 9/12(水)
経験者	2級職	28歳以上32歳未満で、民間企業などの従事歴が一年以上ある方	6/13(水)	6/13(水) 7/13(金)
	3級職(主任主事I)	32歳以上37歳未満で、民間企業などの従事歴が一年以上ある方		
	3級職(主任主事II)	37歳以上46歳未満で、民間企業などの従事歴が一年以上ある方		

# 窓口サービスの向上を目指し サービス診断を行いました

<b>診断対象</b>	窓口対応30職場・電話対応30職場を抽出して診断
<b>診断結果</b>	総合平均点 74.3点 (Bランク)
	〈ランクの目安〉 A100~90点、B89~70点(一般的な民間企業レベル)、C69~50点(自治体レベル)、D49~30点、E29点以下
<b>窓口対応</b>	75.8点
	〈主な診断項目〉 レイアウトなどフロアの印象、身だしなみ、気配りなど待機中の態度、挨拶(あいさつ)や明るさ、敬語や態度などの応対の基本、必要な情報提供などの専門性、全体の印象
<b>電話対応</b>	72.8点
	〈主な診断項目〉 受け方の基本、敬語など会話の基本、対応能力や専門性、全体の印象

区は、区民の皆さまの信頼と満足を得られるよう、窓口サービスの向上に取り組んでいます。昨年11月に、職員の窓口対応と電話対応のサービス水準について、民間調査事業所による診断を行いました(職員には診断日時・診断員の身分を知らせずに実施)。

総合診断結果は、74.3点(100点満点)で、民間企業と同様の比較的高い評価を受けています。職員の接客技術が評価される一方、改善すべき点も指摘されました。

今後とも区民の皆さまの満足を得られるよう、窓口サービスのさらなる向上を目指します。

▽問合せ 職場環境係 ☎3993・3286

# 区立施設の放射線量測定結果

区は、区立施設の放射線量を測定しています。2月中に測定した放射線量は、地表面50cmの測定値が0.050~0.149マイクロシーベルト/時、地表面5cmの測定値が0.045~0.147マイクロシーベルト/時でした。詳しい測定結果は、お問い合わせいただくか、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。

環境規制係 ☎5984-4712

### 平和祈念の黙とうをささげましょう

3月10日(土)は、東京都平和の日です。東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方の冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、同日の午後1時から1分間の黙とうをささげましょう。

▽問合せ 総務係 ☎5984・2600

### 消費生活センター 運営連絡会を募集

区と協働して賢い消費者を目指して活動する、練馬区消費生活センター運営連絡会の会員を募集します。

連絡会は、区民の方の自主的団体に、消費者問題を学びながら講座や料理教室の企画・運営、消費者だより「ふりむ」の編集協力、消費者団体活動室(石神井町2の14の1 石神井公園区民交流センター2階)の運営などを行います。

▽年会費 2千400円▽申込 3月30日(金)までに電話で消費者団体活動室 ☎3996・6351へ(月)金曜午前10時~午後3時(祝日を除く)

### 建物を新築したら 住居表示の届け出を

建物を新築した場合、住居番号(住居表示)を付けるために届け出が必要で、この届け出は、建築確認申請と別の手続きです。

住居表示は、住民登録の基礎となります。建物が8割程度完成したら、お問い合わせ

合わせください。

▽問合せ 住居表示係 ☎5984・4526

### 募金にご協力いただきありがとうございます

★赤い羽根共同募金 97万2千957円が共同募金練馬地区協賛会に寄せられました。募金は、東京都共同募金会に納入後、障害者施設やNPO(民間非営利団体)などが行う地域福祉活動などのために活用されます。

★歳末たすけあい運動募金 1千603万6千640円が寄せられました。募金は、福祉活動団体への助成事業や新入学児童へのランドセル贈呈など区内の地域福祉活動のために活用されます。

▽問合せ 練馬区社会福祉協議会 ☎3992・5600

### 献血にご協力を

3月8日(木)午前9時30分~11時30分、午後1時~3時30分、練馬消防署(豊玉北5の1の8)

3月11日(日)午前10時~11時30分、午後1時~3時30分、光が丘体育館横(光が丘4の1の4)

▽問合せ 東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422・321100

### ボランティア

◆子ども日本語教室講師

▽対象 日本語講師養成講座420時間修了者または日本語講師(ボランティアも可)として活動経験がある方▽場所 区役所本庁舎19階▽内容 日本語を母語としない小中学生への初級日本語の指導▽活動日時 毎土曜午前10時~正午 ※その他、夏休み期間中に6日間の集中教室があります。▽募集人数 10名(書類選考)▽申込 「日本語

### アルバイト

いずれも交通費は支給しません。また、特別な資格はいりません。②は登録制で、欠員状況により採用します。

①事務

▽対象 各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方(担当地域 練馬:〒176の地域、光が丘:〒179の地域、石神井:〒177の地域、大泉:〒178の地域)▽内容 生活保護業務の事務補助▽場所 総合福祉事務所▽期間 4月2日(月)~9月28日(金)勤務日時 月~金曜午前8時30分~午後5時15分の間の7時間

区内月20日以内▽採用予定数各所3名(面接 ※うち2名は国の緊急雇用枠で、平成23年3月11日以降に失業された方が対象です)▽賃金 時給880円 ※勤務内容はより社会保険あり。

▽申込 総合福祉事務所、区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)に必要な事項を記入の上、3月12日(必着)までに直接または郵送で、希望する総合福祉事務所管理係(練馬(区役所西庁舎2階) ☎59984・2768、光が丘(区民センター2階) ☎59977・7713、石神井(石神井庁舎3階) ☎53933・2801、大泉(〒178)006東大泉1の29の159905・5262)へ

②事務

▽内容 事務補助(配属先によりパソコン作業あり)▽場所 区役所など▽期間 6カ月以内▽勤務日時 原則として月~金曜午前8時30分~午後5時15分の間の8時間以内(月20日以内)▽賃金 時給880円 ※勤務内容はより社会保険あり。▽申込

練馬区情報番組 **ねりまほっとライン** 3月の放送内容

[1日~15日]...○練馬みどりの俳句大賞を紹介○町会・自治会による防災講演会を開催○旬のイチゴを味わおう [16日~31日]...○アニメプロジェクトin大泉を開催○食育推進講演会を開催など

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ・ジェイコム東京で放送中。 ※区ホームページ「練馬区情報番組」でもご覧になれます。

▽問合せ 報道係 ☎5984-2693

平成24年度

福祉のまちづくりパートナーシップ  
区民活動支援事業

まちを笑顔にする  
地域のアイデアに  
費用を助成します



区は、「ずっと住みたい やさしいまち」の実現を目指し、福祉のまちづくりに取り組む区民活動グループの企画に対し、活動費の一部を助成していま

今回、24年度に区民グループが行う福祉のまちづくり活動の企画を募集します。選ばれたグループには費用の一部を助成するほか、専門家を派遣します。

部門・限度額 table with columns: 部門, 限度額. Includes categories like 'はじめての一步助成部門' and 'パートナーシップ活動助成部門'.

※テーマ部門は24年度は実施しません。

最終報告会を開催します

23年度に助成を受けた11団体による活動の成果報告会を行います。

問合せ 福祉部経営課ひとまちづくり推進係 (区役所西庁舎3階) ☎5984-1296・Fax5984-1214

粗大ごみの申し込みはお早めに



引っ越しの時期は、粗大ごみの申し込みが集中します。早めに粗大ごみ受付センター☎52996・7000 (http://sodai.tokyokankyo.or.jp)へ申し込んでください。

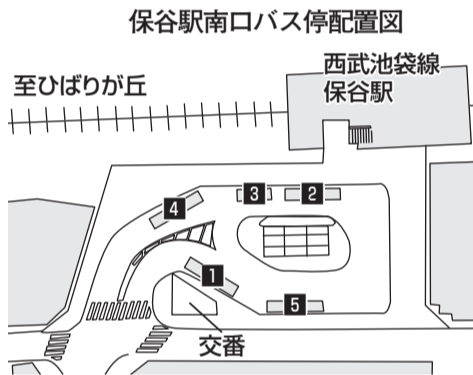


Table listing bus routes: 1. 西武バス・関東バス 田無駅、三鷹駅、天神山行き; 2. 西武バス 吉祥寺駅、西武車庫行き; 3. はなバス 東伏見駅行き、西東京市役所保谷庁舎行き; 4,5. バス降車場所

保谷駅南口のバス停

西武池袋線保谷駅南口では、西東京市が市街地再開発事業を進めています。今回、交通広場などが完成し、再開発事業が完了することに伴い、3月4日(日)から、保谷駅南口のバス停の位置が変わります。

武蔵野営業所 ☎0422-51-2191

意見のある方は、意見書を提出できます。縦覧・意見書の提出期間 3月15日(木)までの午前8時30分～午後5時15分(土・日曜を除く)。

国民年金

国民年金を受給している方が、支払いを受ける金融機関を変更した場合は、「住所・支払機関変更届」を提出してください。

区立自転車駐車場3カ所の利用料金が3時間まで無料になります

水川台駅第一自転車駐車場の一部(水川台3の37)、江古田駅自転車駐車場(旭丘1の71の5)、江古田駅第二自転車駐車場(栄町33の10)の利用料金が3時間まで無料となります。

訂正します

2月21日号6面に掲載した「3月のチケット情報」のうち、練馬文化センターで2日(金)に行われる「武蔵野音大サクソフオーン演奏会」の電話番号に誤りがありました。正しくは、☎0

住民税(特別区民税・都民税)の申告期限は3/15(木)です

〒176・179地域の方…区税第一係 ☎5984-4537、〒177・178地域の方…区税第二係 ☎5984-4538

官公署だより

所得税の確定申告書の提出期限と納期限は3月15日(木)です。申告書は提出期限までに税務署に提出し、納税額がある場合は納期限までに金融機関などで納めてください。

4月1日現在で自動車の登録をしている方には、1年分の自動車税が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したり、盗難に遭ったりした方は、3月30日(金)までに東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所(北町2の8の6) ☎050-5540-2032で登録変更の手続きをしてください。



凡例：①…対象、②…時、③…場所、④…内容、⑤…講師、⑥…出演、⑦…定員、⑧…参加費(記載のないものは無料)、⑨…持ち物、⑩…企画、⑪…申し込み、⑫…問合せ

### 講座・講演会

#### 音楽練習室利用講習会

①中学生以上で職業音楽家でない方  
②3月10日(土)午前10時～正午 ③南大泉青少年館(南大泉1-44-7) ④バンド演奏ができる音楽練習室の利用登録者になるための講習⑤15名(申込順) ⑥電話またはファクスで⑦講座名⑧住所⑨氏名(ふりがな)⑩年齢⑪電話番号を、南大泉青少年館☎3924-3500・Fax 3924-3302へ

#### 早朝の植物観察会

①3月11日(日)午前8時～9時30分 ②花とみどりの相談所(光が丘5-2-6)と周辺の公園③解説を聞きながら季節の植物を観察する④20名(申込順) ⑤電話で花とみどりの相談所☎3976-9402へ

#### 貝だくさんの米粉すいとん作り

①3月13日(火)午前10時～正午 ②豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ③16名(申込順) ④300円(材料費) ⑤エプロン、三角巾、箸⑥電話で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196へ

#### 人権セミナー「勇気の人・杉原千畝(すぎはらちうね)～助けられた命のメッセージ」

①3月17日(土)午前10時～正午 ②区役所アトリウム地下多目的会議室③第二次世界大戦中にユダヤ系難民などを救った杉原千畝について、救われた人々の証言や当時の映像を交えて紹介する④NPO法人ホロコースト教育資料センター代表/石岡史子⑤60名(申込順) ⑥電話で学び支援係☎5984-2438へ

#### 古布で作る手作りスリッパ

①15歳以上の方②3月17日(土)・24日(土)午前10時～午後3時【2日制】③春日町リサイクルセンター④12名(抽選)⑤シーツ1枚または浴衣1着を解いた物、30cm×50cmの古布2枚、30cm×50cmの接着芯、裁縫道具⑥往復ハガキに⑦講座名⑧住所⑨氏名(ふりがな)⑩電話番号を記入の上、3月8日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター☎3926-2501へ

#### のこぎりやかなづちを使って親子でおもちゃを作ろう

①小学生と保護者②3月18日(日)午前10時～午後0時30分 ③関町リサイクルセンター④8組(抽選) ⑤往復ハガキに⑥講座名⑦住所⑧親子の氏名(ふりがな)⑨お子さんの学年⑩電話番号を記入の上、3月8日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14 関町リサイクルセンター☎3594-5351へ

#### 歴史研究講座

##### 「平清盛の生涯と秘話」

①区内在住の60歳以上の方②3月25日(日)午後1時～3時 ③豊玉高齢者センター④歴史研究家/山岡昭⑤70名(初めての方を優先の上、抽選) ⑥往復ハガキに⑦講座名⑧住所⑨氏名(ふりがな)⑩年齢⑪電話番号を記入の上、3月10日(必着)までに〒176-0013豊玉

中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ

#### 美術講座

##### 「おでかけ国立西洋美術館」

①新小学4～6年生②3月27日(火)③28日(水) いずれも午前10時30分～午後5時 ④練馬区立美術館、国立西洋美術館(台東区上野公園7-7) ⑤施設見学、絵画鑑賞⑥各日10名(抽選) ⑦50円(保険料) ※交通費実費。⑧往復ハガキまたは電子メールで⑨講座名(⑩⑪の別も)⑫参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年)・電話番号を、3月16日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821・電子メールmuseum@city.nerima.tokyo.jpへ

#### 時事問題を考える

##### =区民大学=

①18歳以上の方②3月28日(水)午後7時～8時30分 ③練馬区公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667④その月のニュースを解説⑤元毎日新聞社論説委員長/清水幹夫⑥300名(先着順) ⑦当日会場受け付け

#### サクラの観察会

①3月29日(木)午前9時30分～正午 ②花とみどりの相談所と周辺の公園③サクラの種類と見分け方を講義と観察で学ぶ④20名(抽選) ⑤往復ハガキに⑥教室名⑦住所⑧氏名(ふりがな)⑨電話番号を記入の上、3月9日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所☎3976-9402へ

#### 混声コーラス教室～音楽を作り上げる

①区内在住の60歳以上の方②4月2日～9月24日の毎月曜午後4時～5時【4月30日、5月28日、6月25日、7月16日、8月13日を除く。21日制】③豊玉高齢者センター④発声練習から始めるコーラス ※9月24日に発表会があります。⑤ソプラノ歌手/清水映子⑥30名(抽選) ⑦往復ハガキに⑧教室名⑨住所⑩氏名(ふりがな)⑪年齢⑫電話番号を記入の上、3月17日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ

#### 新舞踊講座

##### ～いろいろな曲で踊りましょう

①区内在住の60歳以上の方②4月3日～9月4日の第1・3・5火曜午後2時～3時【13日制】③豊玉高齢者センター④正派若柳流/若柳秀奈⑤15名(抽選) ⑥足袋⑦往復ハガキに⑧講座名⑨住所⑩氏名(ふりがな)⑪年齢⑫電話番号を記入の上、3月19日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ

#### 大丈夫ですか？

##### あなたの海外旅行の安全対策

①区内在住の方②4月10日(火)午後1時～3時 ③豊玉高齢者センター④危機管理アドバイザー/柴田信之⑤30名(抽選) ⑥往復ハガキに⑦講座名⑧住所⑨氏名(ふりがな)⑩年齢⑪電話番

#### 練馬文化センターの催し

◇交通 練馬駅北口下車徒歩1分 (車で来場する方は、練馬駅北口地下駐車場〈有料〉をご利用ください)

### 練馬交響楽団第55回定期演奏会

①7月8日(日)午後2時開演 ②大ホール ③ヴェルディ/歌劇「ナブッコ」序曲、ラフマニノフ/ピアノ協奏曲第2番など ④金洪才(指揮)、高橋多佳子(ピアノ)、練馬交響楽団⑤1,000円(全席自由) ※車いす席は、本人・付添者とも500円。  
〈チケット予約・購入方法〉…3月2日(金)午前10時から①で電話予約・購入が、②③で購入ができます(申込順)。①練馬文化センター☎3948-9000②大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1<5階>)③練馬区文化振興協会ホー



金洪才(キムホンジェ)



高橋多佳子

ムページ (http://www.neribun.or.jp/) ※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①へ申し込んでください。 ※未就学児は入場できません。

#### 団員募集オーディションを開催

①区内在住・在勤(在学)の15歳以上(中学生を除く)で、オーケストラで演奏する技術があり、毎金曜午後7時から練馬文化センターで行う練習に参加できる方②4月6日(金)午後7時から ③練馬文化センター④課題曲演奏 ※曲目はお問い合わせください。⑤4月5日(木)午後5時までに電話で練馬交

響楽団・成清☎090-8949-0199へ⑥練馬区文化振興協会☎3993-3311

#### 募集パート

バイオリン・ビオラ・チェロ・コントラバス・ファゴット・トランペット・バストロンボーン

号を記入の上、3月27日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ

#### 一から始めるマージャン教室

①区内在住の60歳以上の初心者②4月11日～9月26日の第2～5水曜午前9時30分～正午【20日制】③豊玉高齢者センター④24名(抽選) ⑤997円(教材費) ⑥往復ハガキに⑦教室名⑧住所⑨氏名(ふりがな)⑩年齢⑪電話番号を記入の上、3月19日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ

#### 誰にでも楽しめるひと鉢ガーデニング

①区内在住の方②4月12日(木)午後2時～4時 ③豊玉高齢者センター④プランターで寄せ植えを作り、植物の育て方を学ぶ⑤練馬区園芸職員⑥24名(抽選) ⑦1,500円(教材費) ⑧往復ハガキに⑨講座名⑩住所⑪氏名(ふりがな)⑫年齢⑬電話番号を記入の上、3月24日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ ※寄せ植えは持ち帰れます。

#### 「鹿島茂コレクション2 バルビエ×ラブルール展」関連美術講座

①～③とも ④練馬区立美術館⑤往復ハガキまたは電子メールで⑥講座名(⑦⑧の別。⑨は⑩⑪の別も)⑫参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、⑬4月3日⑭20日⑮11日⑯13日(必着)までに〒176-0021貫

井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821・電子メールmuseum@city.nerima.tokyo.jpへ ※①②は、4月8日(日)から開催の「鹿島茂コレクション2 バルビエ×ラブルール展」の観覧券(半券)が必要です。

①講演会(②好きなものは、何でも蒐くあつ)めたい!～コレクションの楽しみ③バルビエ×ラブルール～色彩と線描のイラストレーション)

④中学生以上の方⑤4月15日(日)⑥5月6日(日) いずれも午後2時30分～4時 ⑦明治大学国際日本学部教授/鹿島茂⑧各日70名(抽選)

②講演会「狂乱の時代～1920年代のフランス美術」

③中学生以上の方④4月21日(土)午後2時30分～4時 ⑤大原美術館長/高階秀爾⑥70名(抽選)

③ワークショップ「絵から見つける模様～布に描いてコサージュ作り」

④小学4年以上の方⑤4月28日(土)午後1時30分～5時 ⑥展示作品から見つけた模様を布に描き、コサージュを作る⑦アートディレクター/松尾由佳⑧20名(抽選) ⑨1,000円(材料費)

#### 初めての生け花教室

①区内在住の方②4月26日(木)、5月10日(木)・24日(木)午後1時30分～3時30分【3日制】③豊玉高齢者センター④華道家元池坊教授/須賀松翠⑤15名(抽選) ⑥2,700円(材料費) ⑦往復ハガキに⑧教室名⑨住所⑩氏名⑪年齢⑫電話番号を記入の上、4月7日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401へ



練馬区保健所(〒176-8501豊玉北6-12-1 区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(〒176-0012豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11) ☎3931-1347
光が丘保健相談所(〒179-0072光が丘2-9-6) ☎5997-7722 石神井保健相談所(〒177-0041石神井町7-3-28) ☎3996-0634 関保健相談所(〒177-0052関町東1-27-4) ☎3929-5381
大泉保健相談所(〒178-0061大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217 ※受け付けは午前8時30分～午後5時。

凡例: ①対象、②時、③場所、④内容、⑤講師、⑥定員、⑦参加費、⑧持ち物、⑨申し込み、⑩問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

心も体もいきいきと

骨粗しょう症予防教室

①20～64歳の女性 ※骨粗しょう症と診断されて治療中の方、1年以内に受診した方はご遠慮ください。②3月8日(木) ※受付時間は午後2時～2時15分。③大泉保健相談所④骨量測定(素足での、かかと超音波検査)、生活と食事の話など⑤40名(申込順) ⑥電話で大泉保健相談所へ

みんなでわくわく脳力アッププログラム

=自主活動グループパネル展=

3/15(金)・16(土) 区役所

認知症予防に効果的な活動を行う「みんなでわくわく脳力アッププログラム」を修了した受講生による、自主活動グループの紹介や作品などを展示します。

①3月15日(木)午前10時30分～午後8時、16日(金)午前8時30分～午後4時②区役所アトリウム③認知症対策係☎5984-4597

すくすく育て元気な子

育児と離乳食

①②とも③講義、献立紹介④30組(申込順) ⑤母子健康手帳、スプーン⑥電話で各保健相談所へ
①豊玉保健相談所(2・3回食)…⑦7～10カ月児と保育者⑧3月9日(金)午前10時～11時30分
②関保健相談所(1回食)…⑦5・6カ月児と保育者⑧3月16日(金)午前10時～11時30分

パパとママの準備教室

①出産を控えた夫婦②3月10日(土)③午前9時～11時30分④午後1時30分～4時⑤豊玉保健相談所⑥講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など⑦各回40組(申込順) ⑧母子健康手帳、エプロン⑨電話で豊玉保健相談所へ

小児救急ミニ講座

「子どもの病気とその対応」

①0歳児の保育者 ※過去に受講した方はご遠慮ください。②3月14日(木)午後1時30分～3時③豊玉保健相談所④講義⑤順天堂大学医学部附属練馬病院小児科医師/山下進太郎⑥30名(申

込順) ⑦電話で豊玉保健相談所へ

乳歯の歯並び・かみ合わせ～子どもの歯科矯正治療

①永久歯が生える前のお子さんの保育者②3月29日(木)午前10時～正午③北保健相談所④講義⑤あけみ小児歯科クリニック院長/川端明美⑥30名(申込順) ⑦電話で北保健相談所へ

健診を受けましょう

5月分の胃がん検診

①区内在住で、来年3月31日現在30歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方は受診できません。②健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター③問診、胃部X線撮影※バリウムを飲みます。食道撮影は行いません。④400円 ※75歳以上の方は無料。生活保護受給中の方などは手続きをすると免除。⑤ハガキに①5月胃がん検診②氏名(フリガナ)③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を記入の上、3月31日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課へ ※受診日時・会場は選べません。 ※受診日時・会場は4月下旬に通知します。⑨成人保健係☎5984-4669

5月分の乳がん検診

①区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の女性 ※妊娠中の方、授乳中の方、平成23年度に受診した方は受診できません。②練馬総合病院(旭丘1-24-1)、浩生会スズキ病院(栄町7-1)、関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)、小山クリニック(石神井町3-19-17)、じぶクリニック(石神井台7-22-3)、島村記念病院(関町北2-4-1)、つかさクリニック(東大泉1-28-6)、大泉生協病院(東大泉6-3-3)、練馬区医師会医療健診センター③問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線検査)④900円 ※75歳以上の方は無料。生活保護受給中の方などは手続きをすると免除。⑤ハガキに①5月乳がん検診②希望する会場名(1カ所のみ)③氏名(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を記入の上、

3月31日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課へ ※受診会場は4月下旬に通知します(会場の変更はできません)。⑨成人保健係☎5984-4669

子宮がん検診

①区内在住で、来年3月31日現在20歳以上の女性 ※平成23年度に受診した方は受診できません。②4月～来年3月③協力医療機関 ※協力医療機関についてはお問い合わせください。④問診、視診、内診、頸(けい)部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査を行います。⑤700円(体部細胞診検査も受診した場合は1,000円) ※75歳以上の方は無料。生活保護受給中の方などは手続きをすると免除。⑥直接または電話で協力医療機関へ⑦成人保健係☎5984-4669

ペット動物無料相談

しつけや病気について獣医師が相談に応じます。 ※電話相談もできます。 ※ペットを連れての来場は、ご遠慮ください。

①3月13日(火)午後1時30分～4時30分②区役所アトリウム☎3993-1111(代表) ③当日会場受け付け④生活衛生課管理係☎5984-2483

家族介護者教室

失語症の方への理解と援助

①3月10日(土)午後1時30分～3時30分②関町デイサービスセンター(関町南4-9-28)③講義④15名(申込順) ⑤電話で関町デイサービスセンター☎3928-5030へ

高齢者向けの栄養満点で手軽にできる食事作り

①3月14日(木)午前11時～午後1時②豊玉高齢者センター(豊玉中3-3-12)③講義、調理実習④15名(申込順) ⑤電話で豊玉デイサービスセンター☎3993-1341へ

認知症と介護の理解を深める

①3月17日(土)午後2時～4時②錦デイサービスセンター(錦2-6-14)③講義④15名(申込順) ⑤電話で錦デイサービスセンター☎3937-5031へ

介護者の身体(からだ)に負担の少ない介護方法

①3月17日(土)午後2時～4時②光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6)③講義、実技④20名(申込順) ⑤電話で光が丘デイサービスセンター☎5997-7706へ

3月の休日医療関係機関

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。 ④地域医療課☎5984-4673

休日急患診療所

Table with 3 columns: 科 (Department), 場 所 (Location), 受付時間 (Hours). Includes entries for Pediatrics, Internal Medicine, and Dentistry.

休日診療当番医療機関

Table with 2 columns: 医療機関 (Medical Institution), 電話番号 (Phone Number). Lists various hospitals and their contact info.

休日診療当番接骨院 (9:00～17:00)

※認め印を持参してください。

Table with 4 columns: 日 (Day), 接骨院 (Chiropractor), 電話番号 (Phone Number), 住所 (Address).

東京消防庁救急相談センター

救急車を呼ぶべきか迷ったらご相談を相談電話 携帯電話・プッシュ回線☎#7119 ダイヤル回線☎3212-2323

東京消防庁救急病院案内

Table with 2 columns: 消防署 (Fire Station), 電話番号 (Phone Number).

医療機関案内

東京都保健医療情報センター(医療機関案内ひまわり)☎5272-0303(毎日24時間自動応答)



平成23年度 私立幼稚園の入園料・保育料を助成します 申し込みは3/30(金)まで

私立幼稚園に通うお子さんの保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。 23年度分の申請をまだしていない方は、3月30日(金)までに申請してください。期限後の申請は受け付けませんので、ご注意ください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。

①幼稚園にある申請書に必要事項を記入の上、学務課学事係(区役所本庁舎12階)☎5984-5659へ

Table with 3 columns: 入園料・保育料の額 (Amount of tuition/fees), 助成額 (Subsidy amount), 入園料 (Tuition) details.