



公式ツイッターをはじめたっぴい!

ぴいちゃんが、ツイッター(https://twitter.com/piichan_nerima/)でみどりに関するイベントなどの情報を発信します。▶問合せ:みどり協働係 ☎5984-2418

練馬みどりの葉っぱい基金キャラクター「ぴいちゃん」

ねりま 区報

10/21

平成24年(2012年) 第1627号
毎月1日・11日・21日発行

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) FAX 3993-1194
(夜間・休日) ☎3993-1101
<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

今号の注目情報

- 練馬区伝統工芸展 8面
- 練馬大根引っこ抜き競技大会の参加者募集 8面

目次

- ・トピックス 2・3面
- ・お知らせ/ボランティア/福祉・障害のある方/事業者向け/お休みします/子ども・教育/高齢者/健康・衛生/催し/スポーツ 4・5面
- ・講座・講演会/ベルデ 6・7面



練馬光が丘病院の運営状況をお知らせします

公益社団法人地域医療振興協会練馬光が丘病院(以下、練馬光が丘病院)が、4月1日に開院してから半年がたちました。

練馬光が丘病院は、区との基本協定に基づいた、公的な目的と機能を持つ地域の中核的病院です。ここでは、練馬光が丘病院の重点医療と現在の利用状況などについてお知らせします。

▼問合せ

診療について:練馬光が丘病院 ☎3979・3611 (代表)
記事について:区役所 内地域医療課 ☎5984・4673

公益社団法人 地域医療振興協会 練馬光が丘病院

☎3979-3611(代表)

ホームページ <http://hikarigaoka.jadecom.or.jp/>

診療受付時間・休診日

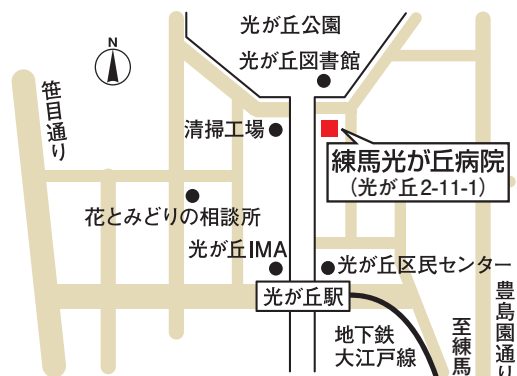
受付時間:月~土曜
午前8時~11時30分
午後1時~4時
休診日:日曜・祝休日
年末年始(12月29日~1月3日)

診療科目

内科(※)、循環器内科、小児科、精神科、神経内科、外科、整形外科、脳神経外科、呼吸器外科、心臓血管外科、産婦人科、眼科、耳鼻いんこう科、皮膚科、泌尿器科、リハビリテーション科、放射線科、麻酔科、救急科、病理診断科

※内科には消化器、呼吸器、腎臓、糖尿病・内分泌、リウマチの各領域があります。

案内図



▶交通:地下鉄大江戸線光が丘駅下車A2出口徒歩5分



血管造影撮影装置

4つの重点医療の現状

救急医療

救急告示医療機関、東京都指定二次救急医療機関の指定を受け、開院と同時に24時間365日、内科系・小児科・外科系の救急対応を開始しました。8月にICU(集中治療室)の改修工事を終え、より重症の患者も受け入れていきます。

さらに、救急室を拡張し、救急患者の受け入れ体制を充実しました。また、血管造影撮影装置(※)の更新により、心臓カテー

小児医療

休日や時間外の急病に備えるために、24時間365日の小児救急対応を行っています。また、分娩(ぶんべん)時には、小児科の医師による新生児の診察、処置などの対応を行っています。



小児科での診療の様子

2面へ続く

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブンや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座・大会などの対象は、原則として区内在住・在勤(在学)の方です。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限ります。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

練馬光が丘病院の運営状況をお知らせします

周産期医療

9月に産婦人科病棟がオープンし、分娩を開始しました。LDR(※)室の新設により、安心できる分娩環境と、赤ちゃんと快適に過ごせる療養環境を整え



分娩台としても使えるベッドを備えたLDR室

ました。

※陣痛、出産、回復の期間を一つの部屋で過ごすシステム。部屋の移動がなく、慣れた部屋でリラックスして出産に臨めるので、母体への負担が軽くなります。



災害に備え、地域の方とともに震災訓練を行いました

災害時医療

東京都災害拠点病院の指定を受け、練馬区災害医療運営連絡会に参加するなど、災害時の医療救護体制の整備に努めています。

利用状況

4月の開院以来、徐々に利用者が増えており、4～9月の入院患者数は1日平均100人、外来患者数は土日を含め1日平均234人でした。

医師・看護職員の体制

10月1日現在の常勤医師数は71名です。これに非常勤医師51名が加わり、外来・入院・救急対応などの診察をしています。

練馬光が丘病院 地域連携相談センター

患者・家族の方のさまざまな相談に応じています

地域連携相談センターでは、傷病によって生じた不安・心配ごとなど、さまざまな問題に対して、医療ソーシャルワーカーが相談に応じています。患者・家族の方が安心して療養できるようお手伝いいたします。

相談受付時間

- 退院後の療養生活について
 - 転院、施設の利用、在宅療養について
 - 福祉制度やサービスについて
 - 社会保険について
 - 介護保険制度について
 - どこに相談すればよいかわからないとき
- 医療費や生活費について
● 受診や入院時の不安について

使用済み蛍光管のリサイクルにご協力ください

11・12月に区内42カ所で回収します

区内42カ所で、家庭から出る使用済み蛍光管を、下表の日程で回収します。蛍光管は丸管・直管・電球形など形は問いません。回収されたガラス・金属は、住宅用断熱材や自動車部品などに再利用されます。ごみの減量と資源のリサイクルのため、皆さまのご協力をお願いします。 ※下表の日程で出せない場合は、不燃ごみとして出してください。

▼問合せ：リサイクル推進係 ☎ 5984-1097

◆蛍光管の出し方

回収場所に設置する蛍光管回収ボックスに入れてください。破損防止のため、購入時に入っていた箱に入れるか、紙で包んでください。 ※割れた蛍光管や事業者が出す蛍光管は回収できません。

蛍光管の回収日時・場所

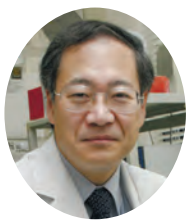
地域	回収日	時間	回収場所
〒176の地域			桜台地区区民館、小竹地域集会所、豊玉リサイクルセンター、豊玉北地区区民館、練馬区役所本庁舎正面玄関前、中村橋区民センター、中村地域集会所
〒179の地域	11/17(土)、12/15(土)		旭町北地区区民館、光が丘区民センター正面玄関前、光が丘地区区民館、田柄地区区民館、春日町リサイクルセンター、春日町南地区区民館、高松地区区民館、旭町南地区区民館、土支田地域集会所、北町地区区民館、北町第二地区区民館、氷川台地区区民館、早宮地区区民館
〒177の地域	11/17(土)、12/8(土)	9:00~12:00	富士見台地区区民館
	11/10(土)・17(土)、12/8(土)・15(土)		練馬区資源循環センター
〒178の地域	11/10(土)、12/8(土)		三原台地域集会所、谷原地域集会所、高野台地域集会所、南田中地域集会所、石神井庁舎1階、下石神井地区区民館、上石神井地域集会所、石神井台みどり地域集会所、関町リサイクルセンター、関町北地区区民館、立野地区区民館
			大泉学園町地域集会所、大泉学園地区区民館、北大泉地区区民館、大泉町地域集会所、東大泉地区区民館、勤労福祉会館、東大泉地域集会所、南大泉地区区民館、西大泉地区区民館

健康長寿 はつらつフェスティバル講演会

笑う人生 福を呼ぶ エンジョイ! わくわくとときめきを

いくつになっても新しいチャレンジや仲間づくり、健康づくりに取り組み、自分らしく活動的に生活するシニアライフについて伺います。 ※車いす席、手話通訳、難聴者用イヤホンがあります。

▼日時：11月8日(木)午後1時～3時30分(正午開場) ▼場所：練馬文化センター ▼定員：1400名(先着順) ▼申込：当日会場受け付け ▼問合せ：介護予防係 ☎ 5984-4596



テーマ 認知症予防
～発症予防から病気の進行防止まで～
講師／浦上克哉 (鳥取大学医学部教授)



テーマ 人生をエンジョイする私の楽しみ方
講師／三遊亭小遊三 (落語家)

ねりコレ

新たに12品が仲間入り! 全95品に



ねりコレキャラクター「ねりこ」

ねりコレとは?

「練馬区にちなんだ商品」の愛称です。「ねりまコレクション」「ねりまと言えばコレ」を略したものです。

練馬区の歴史や地名、風物などにちなんだ商品「ねりコレ」を新たに募集しました。今年、31品の応募があり、学識経験者などによる選考会を経て、この中から12品を「ねりコレ」に決定しました。区の名物「ねりコレ」を、さまざまな機会にご活用ください。

▶問合せ:練馬区観光協会事務局(区役所観光係内) ☎5984-1032



「ねりコレ」リーフレットを配布します!

今年決定した12品を加えた全95品を紹介しています。10月22日(月)から区民事務所(練馬を除く)、出張所、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)などで配布します。※練馬区観光協会ホームページ(<http://www.nerima-kanko.jp/nericore/>)でもご覧になれます。

平成24年度に決定した「ねりコレ」一覧

No	商品名	価格(税込み)	販売店名	所在地	電話番号
①	石神井城の照姫さん	1個150円	御菓子司 三陽	上石神井1-11-27	3920-1769
②	江古田はちみつプリン	1個235円	アンデルセン	旭丘2-44-2	3972-4505
③	石神井ドーナツ	1個140円から	パティスリー カシュカシュ	石神井町3-2-8	5393-6778
④	おさつベリー(季)	1個150円	ほっとすペース練馬	石神井町8-42-5	3904-6291
⑤	Jardinet(ジャルディネット)練馬はちみつ(季)	1個(170g)1,000円	M's Bee Garden (エムズ ビーガーデン)	早宮3-38-15	5984-4271
⑥	満州うどん(季)	1人前850円	エン座	石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館内	3995-1577
⑦	フランス産フォアグラのソテー 練馬だいこんコンソメ煮添え	1人前1,554円	M's Dining (エムズ ダイニング)	下石神井4-22-11	3904-5927
⑧	練馬産野菜入り黒毛和牛メンチ	1個150円	かしわざき	大泉町4-34-5	3924-7719
⑨	アントン餃子	5個580円	中華 大勝軒	石神井台8-22-1	3923-7770
⑩	清酒 照姫	1本(1.8ℓ)1,900円 1本(720ml)900円	11ショップ コハルヤ	石神井町4-10-10	3996-1607
⑪	特別純米酒 ハナトコイシテ	1本(360ml)840円	伊勢屋鈴木商店	石神井町3-17-12	3996-0084
⑫	練馬トマトエール(季)	1本(350ml)480円	都屋加藤酒店	南大泉4-53-10	3924-3127

※⑩～⑫はお酒です。 ※(季)は季節限定の商品です。詳しくは、販売店にお問い合わせください。



犯罪被害者やその家族は、直接心身に被害を受けるだけでなく、その後の生活でもさまざまな苦難に見舞われることがあります。今回、桶川ストーカー殺人事件の被害者遺族である猪野憲一さんの講演を通じて、被害者やその家族を支えるために必要なことを学びます。

▼日時:11月7日(水)午後7時～9時(午後6時30分開場)▼場所:区役所アトリウム

地下多目的会議室▼定員:80名(先着順)▼申込:当日会場受け付け ※保育室(1歳以上)の未就学児対象。定員5名)を利用したい方は、電話またはファクスで①講演会名②参加者の住所・氏名・電話番号③お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、10月31日(水)までに人権・男女共同参画課 ☎5984・4518 ☎5984・1228。▼問合せ:人権・男女共同参画課

講演会 犯罪被害者が社会に望むこと

II 犯罪被害者週間行事 II

- 1 プチ護身術講座:午前10時～11時30分
- 2 ちびっこ広場、手作りコー

●場所・問合せ●
男女共同参画センターエー(石神井町8の1の10)
☎3996・9007

▼日時:11月11日(日)午前10時～午後4時▼申込:①～③
当日会場受け付け④直接または電話、ファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、男女共同参画センターエー ☎3996・9007 ☎3996・9010 ※④で保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

③DVD上映会「パパ、ママをぶたないで」:午後1時～1時30分
ナール:午前10時～正午

④講演会「DV(★)にひそむ男女の思い込み」:午後1時30分～4時▼内容:講義、寸劇▼講師:文京学院大学非常勤講師/三鬼和子▼定員:30名(申込順)
★配偶者などからの暴力。

えーるフォーラム 2012

II 男女共同参画を考える催し II

高齢者

「練馬発わかわか かむかむ元気づけごはん」料理教室

▶日時:11月1日(木)午前10時30分～午後1時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶内容:高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気づけごはん」の料理を作る ※初めて参加する方には料理本を差し上げます。▶講師:食のサポーターねりま会員 ▶定員:20名(申込順) ▶費用:500円 ▶持ち物:エプロン、三角巾など ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-4596

カンタン携帯電話講座

▶対象:60歳以上の区内在住の方 ▶日時・内容:11月22日(木)午前10時～正午…携帯電話のかけ方や電子メールの送受信方法⑨午後1時30分～3時30分…電話帳登録や写真付きメールの送信方法 ▶場所:豊玉高齢者センター ▶講師:NPO法人竹箒(たけぼうし)の会員 ▶定員:各30名(抽選) ▶申込:往復ハガキに①講座名(⑨⑩の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、11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

健康・衛生

発達障害の理解～アスペルガー症候群とADHD(注意欠陥・多動性障害)など

▶日時:11月14日(水)午前9時30分～11時30分 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:佐藤メンタルクリニック院長/佐藤泰三 ▶定員:60名(申込順) ▶申込:10月22日(月)から電話で豊玉保健相談所 ☎3992-1188

知っておきたい肺の病気

▶日時:11月28日(水)午後2時～4時 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:若井内科・呼吸器科院長/若井安理 ▶定員:50名(申込順) ▶申込:10月22日(月)から電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

▶対象:医師から運動を止められていない方 ▶日時:11月14日(水)午前10時～正午 ▶場所:関保健相談所 ▶内容:運動実技 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員:25名(申込順) ▶申込:10月22日(月)から電話で関保健相談所 ☎3929-5381

催し

人形劇「ないた赤おに」と「赤鬼と青鬼のタンゴ」

▶対象:4歳以上の方 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:11月3日(祝)

後2時～2時45分(午後1時45分開場) ▶場所:大泉図書館 ▶内容:人形劇を通して人を思いやる心を育む ▶出演:劇団「夢まあるく舎」 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

11月の上映会

▶申込:当日会場受け付け ▶場所・問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667

日時	上映作品(◎子ども向け)
8(木)14:00	「さよなら、クロ～世界一幸せな犬の物語」
17(土)10:00	◎「あらいぐまラスカル」
24(土)10:00	◎「アガサ・クリスティの名探偵4」
24(土)14:00	「赤い砂漠」

貫井福祉園・貫井福祉工房 めくめくフェスタ9

障害のある方が通っている、貫井福祉園・貫井福祉工房の活動を知っていただくための催しを行います。 ▶日時:11月10日(土)午前10時30分～午後2時30分 ▶場所・問合せ:貫井福祉園 ☎5987-0400 ▶内容:模擬店、ゲーム、利用者作品・被災地授産施設の作品・パンの販売など

ふるさと文化講座「ヴァイオリンと箏による古民家での演奏会」

▶日時:11月11日(日)午後2時～3時 ▶場所:旧内田家住宅(石神井町5-13-27) ▶内容:石神井公園ふるさと文化館に隣接する古民家で、日本の名曲などを演奏 ▶講師:ヴァイオリニスト/西谷国登ほか ▶定員:40名(申込順) ▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

観劇を楽しむ会

▶対象:区内在住の方 ▶日時:11月17日(土)①午後1時から②午後3時から ▶場所:関区民センター ▶内容:丹青の「花入れやら 金明竹やら」(落語「金明竹」と「しびんの花活」を組み合わせて作った劇) ▶出演:劇団あうん ▶定員:200名(申込順) ▶申込:直接または電話で関高齢者センター ☎3928-1987

スポーツ

区民体育大会「ローラースケート」

▶日時:11月23日(祝)午前10時から ▶場所:総合体育館 ▶内容:スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部・中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア競技(フリー演技のみ)…女子の部A(4級以上)・B(初級以上)、男子の部 ▶保険料など:300円 ▶申込:ハガキに①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥

電話番号を記入の上、11月13日(必着)までに〒176-0002桜台3-8-21 ローラースケート連盟・前田へ ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

初心者スポーツ教室「ぜんそく児水泳」

▶対象:気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※医師の健康調

査書が必要です。▶日時:12月3日～来年3月25日の毎月曜午後3時30分～5時30分【12月10日・24日・31日、1月14日、2月11日、3月11日を除く。11日制】▶場所:平和台体育館 ▶定員:55名(抽選) ▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号⑧保護者氏名を記入の上、10月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

図書館の催し 読書週間

10月27日～11月9日は

▶場所・問合せ:①～③光が丘図書館 ☎5383-6500 ④南田中図書館 ☎5393-2411 ※車での来場はご遠慮ください。 ▶申込:①～③当日会場受け付け④直接または電話で南田中図書館へ

内容	日時	定員
①ブックカバー・しおりの製作	11/3(祝) ④10:00～11:30 ⑤13:00～14:00	各25名(先着順)
②クロスシアターの上演、布の絵本の展示	11/3(祝) 13:00～14:00	50名(先着順)
③図書館利用者と光が丘図書館長との懇談会「これからの図書館サービスのあり方」	11/3(祝) 14:30～16:00	50名(先着順)
④暮らしの法律講座「遺言状は誰でも書ける」 ▶講師:行政書士/三輪鉄郎	11/3(祝) 14:00～16:00	40名(申込順)

11月の健康相談日程(無料)

相談内容	会場	日程・受付時間
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北光石関大	13(火)・27(火) 13:00～15:00 5(月)・26(月) // 9(金)・30(金) 9:00～11:30 8(木)・15(木) 13:30～15:30 5(月)・19(月) 9:00～11:00 16(金) // 20(火) 13:00～15:00
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	関大	5(月)・19(月) 9:00～11:00 16(金) // 20(火) 13:00～15:00
認知症相談 ▶対象:物忘れなどでお困りの方や家族	光(大)	14(水) 15:00～17:00 22(木) 14:00～16:00
☆◆育児栄養相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ※担当地域の保健相談所で受けてください。	豊北光石関大	1(木)・15(木) 9:00～10:00 13(火)・27(火) // 7(水)・21(水) // 9(金)・30(金) // 5(月)・19(月) 13:00～14:00 12(月)・26(月) 9:00～10:00
子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	北	7(水) 14:00～16:15
心身障害者(児) 歯科相談	つ	10～24の毎土曜 14:30～16:30
歯周病予防相談 ▶対象:20～64歳の方 ▶内容:歯肉の健康チェックと歯みがき相談、歯周病危険度判定 ▶持ち物:歯ブラシ	豊北光石関大	1(木)・15(木) 9:00～10:30 13(火)・27(火) 9:00～10:00 7(水)・21(水) // 9(金)・30(金) 9:00～10:30 5(月)・19(月) 9:00～11:00 12(月)・26(月) //
◆精神保健相談 ▶対象:不眠・無気力・物忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北光石関大	2(金) 9:00～12:00 14(水) 13:30～16:00 20(火) 14:00～16:15 21(水) 14:00～16:00 9(金) 14:30～16:00 28(水) 14:00～15:30 8(木) // 15(木) 10:00～12:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北光石関大	2(金) 9:00～12:00 14(水) 13:30～16:00 20(火) 14:00～16:15 21(水) 14:00～16:00 9(金) 14:30～16:00 28(水) 14:00～15:30 8(木) // 15(木) 10:00～12:00
思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊光	◎28(水) 14:00～16:00 1(木) 14:40～16:20
酒害・家族機能相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊豊石	9(金) 9:45～12:00 ◎7(水) 14:00～16:00 16(金) 14:00～15:30
HIV(エイズ)抗体・性感染症検査(匿名。◎はHIV抗体即日検査のみ)	豊	2(金)・◎9(金) 9:00～10:00

※診断書の発行ができる医療機関のご案内は、医療連携センター ☎3997-0121 へお問い合わせください。

豊玉保健相談所 ☎3992-1188、北北保健相談所 ☎3931-1347、光が丘保健相談所 ☎3997-7722、石神井保健相談所 ☎3996-0634、関保健相談所 ☎3929-5381、大泉保健相談所 ☎3921-0217、光が丘高齢者相談センター ☎5997-7716、大泉高齢者相談センター ☎5905-5271、練馬つじじい歯科診療所 ☎3993-9956、※いづれの相談も事前に予約が必要です(☆を除く)。◆の相談は担当地域の保健相談所へ相談ください(担当地域は、わたしの便利帳あなたを受け持つ窓口をご覧ください)。

お知らせ

皆さまからの寄付

8月にいただいた寄付は次の通りです。ありがとうございました。▶
問合せ:管財用地係 ☎5984-2807
■区へ
【練馬みどりの葉っぱい基金】
 14万7,647円(6件)
【障害者福祉のため】
 3,500円(1件)
■練馬区社会福祉協議会へ
 193万439円(88件)

ボランティア

障害のある方へのIT支援者養成講座(初心者向け)

障害のある方のIT活用を支援するために必要な技術や知識を学ぶ講座です。▶**対象:**講座修了後に区内で障害のある方へのIT支援ができ、電子メールアドレスがある方▶**日時:**11月11日(日)午前10時~午後4時▶**場所:**中村橋福祉ケアセンター▶

特別区民税・都民税第3期分の納期限は10月31日です

お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。▶**問合せ:**収納課 ☎5984-4542

講師:国立特別支援教育総合研究所総括研究員/金森克浩ほか▶**定員:**12名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**電話またはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥電子メールアドレスを、10月31日(水)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 ☎3970-5676

公園や駅前の福祉花壇作りに協力しませんか~初心者ボランティア基礎講座

区立公園や駅前花壇の一部は、区内のボランティアの方と福祉施設の利用者などが福祉花壇として管理しています。今回、ボランティアとして花壇作りに参加を希望する方を対象に、花壇作りや障害のある方との関わり方を学ぶ講座を開催します。▶**日時:**11月16日(金)午後1時30分~4時30分▶**場所:**花とみどりの相談所▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**11月8日(木)までに電話で練馬みどりの機構事務局 ☎5999-9577▶**問合せ:**みどり協働係 ☎5984-2418

福祉・障害のある方

11月からこども発達支援センターの施設を利用する団体の登録を開始

来年1月21日(月)に開設する、こども発達支援センター(光が丘3-1-1)の施設を利用する団体の登録を11月1日(木)から開始します。登録方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**18歳未満の障害のある

方とその家族で構成する団体または障害児福祉の増進を目的とする団体▶**利用施設・時間:**多目的室(屋内・約63㎡)…毎日午前9時~午後9時30分、運動場(屋外・約60m×40m)…平日午後3時~6時、土・日曜・祝休日午前9時~午後6時 ※12~2月の運動場の利用は午後5時まで。▶**問合せ:**こども発達支援センター開設準備担当係 ☎5984-4595

初心者向け障害者パソコン教室

▶**対象:**愛の手帳、または身体障害者手帳をお持ちの方で次の①~③のいずれかに当てはまる方 ①肢体不自由である②視覚障害がある③聴覚障害がある▶**コース:**【A】パソコン入門【B】年賀状作成【C】インターネット※【A】は以前受講された方、【B】【C】はパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。▶**日時:**いずれも11月18日(日)①午前9時30分~正午②午後1時30分~4時▶**場所:**中村橋福祉ケアセンター▶**定員:**各4名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**電話またはファクスで①教室名(【A】~【C】の別、①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名⑤電話番号またはファクス番号を、11月5日(月)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 ☎3970-5676 ※手話通訳が必要な方は、併せて申し込んでください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

事業者向け

敬老館の管理・運営を行う事業者を募集~説明会を開催

来年4月から、石神井・中村・石神井台の各敬老館を管理・運営する事業者を募集します。対象は、区内で高齢者福祉事業を行っている施設運営能力のある法人、または都内で高齢者福祉施設の運営実績がある法人です。応募する事業者は、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)または区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要項をご覧の上、説明会に必ず参加してください。▶**日時:**11月1日(木)午前10時から▶**場所:**区役所東庁舎3階▶**申込:**電話で高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

お休みします

〈住民票の写し・印鑑登録証明書の自動交付機)…10月27日(土)【電気設備点検のため】 ※石神井区民事務所(石神井庁舎1階)に設置の自動交付機は26日(金)午後7時から停止します。 ※練馬区民事務所(区役所本庁舎1階)に設置の自動交付機は28日(日)も停止します。▶**場所:**区民事務所、出張所、中村橋駅前、江古田駅前、練馬区観光案内所、石神井公園区民交流センター▶**問合せ:**住民記録係 ☎5984-2796
 〈①区役所内展望レストラン・展望ロビー・会議室②土・日・休日区政案内③公金収納コーナー④練馬子ども家庭支援センター)…10月27日(土)・28日(日)【電気設備点検のため】▶**問合せ:**①庁舎管理係 ☎5984-1091②広聴担当係 ☎5984-4501③

出納係 ☎5984-5796④練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155



子ども・教育 ~子育て応援~

11月の母親学級(平日3回コース)

▶**対象:**妊娠中の方(家族での参加も可)▶**内容:**講義、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦体操、歯磨き実習など▶**持ち物:**母子健康手帳、歯ブラシ、コップ▶**申込:**当日会場受け付け

場所・問合せ	日程[3日制]
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	13(火)・20(火)・27(火)
北保健相談所 ☎3931-1347	5(月)・12(月)・19(月)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	2(金)・9(金)・16(金)
大泉保健相談所 ☎3921-0217	

※時間はいずれも13:30~16:00。

11月の母親学級(土曜1回コース)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方▶**日時:**11月10日(土)午後1時30分~4時▶**場所:**関保健相談所▶**内容:**講義▶**定員:**40名(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**10月22日(月)から電話で関保健相談所 ☎3929-5381

パパとママの準備教室

▶**対象:**出産を控えた夫婦(家族での参加も可)▶**日時:**11月17日(土)午前9時~11時30分▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など▶**定員:**25組(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳、エプロン▶**申込:**10月22日(月)から電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

育児と離乳食(2・3回食)

▶**対象:**7~10カ月児と保護者▶**日時:**11月13日(火)午前10時~11時30分▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30組(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳、スプーン▶**申込:**10月22日(月)から電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

出張型SANGOさろん「卒乳講座」=練馬区協働事業提案制度=

▶**対象:**0歳児の母親▶**日時:**11月5日(月)午前10時~正午▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**助産師/島野栄子▶**定員:**30名(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**10月22日(月)から電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

少年少女大運動会

▶**対象:**小学3年以上の方 ※保護者の参加も可。▶**日時:**11月23日(祝)午前10時~午後3時(雨天25日)▶**場所:**練馬総合運動場▶**内容:**縄跳び、親子大玉送り、リレー競走など▶**申込:**体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある申込用紙に必要事項を記入の上、11月7日(水)までに公益社団法人練馬区体育協会 ☎5393-5420▶**問合せ:**スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372

11/1(木)から 24時間対応の定期巡回・随時対応型訪問介護看護を開始します

定期巡回・随時対応型訪問介護看護は、高齢者が要介護1~5の状態になっても自宅で自立した生活を送れるよう支える介護保険のサービスです。入浴・排せつなどの訪問介護と医師の指導に基づく訪問看護を、日中・夜間を通じて

1日に複数回の定期的な巡回と合わせ、利用者からの随時の通報により行います。サービスの利用方法や負担額など詳しくは、担当のケアマネジャーにお問い合わせください。▶**問合せ:**介護保険課事業者係 ☎5984-4589

定期巡回・随時対応型訪問介護看護事業所
 ジャパンケア中村橋(貫井1-1-2) ☎5241-7332

子育ての輪

地域の保育園や児童館、保健相談所、子育てのひろば「びびよ」、病児保育センター「ぱるむ」が、乳幼児の保護者に子育てに関する相談や遊びの紹介などを行います。 ※入場無料。

- 遊びコーナー
ままごと、小麦粉粘土、すべり台、積み木など
- 赤ちゃんコーナー
遊びやおもちゃの紹介など
- 環境コーナー
子どもと取り組む環境活動・手作りおもちゃの紹介

テーマ 子どもいきいき 地域でつなぐふれあい広場

▶**日時:**11月8日(木)午前10時~午後3時▶**場所:**光が丘区民センター2・3階▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**光が丘第二保育園 ☎3977-1311

- 食事コーナー
保育園給食のレシピ紹介、離乳食など食事の相談
- 保健相談所コーナー
保健師による育児・健康相談
- 児童館コーナー
子育て支援事業などの紹介、布のおもちゃの展示など

光が丘地区



蕨を編んで植物用の小さな冬囲いを作ろう

日時:11月17日(土)午後1時30分～3時 場所:牧野記念庭園 定員:16名(抽選) 申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月31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

アロマセラピー教室～アロマで風邪知らず

対象:初心者 日時:11月18日(日)午後1時30分～3時30分 場所:花とみどりの相談所 講師:アロマセラピーインストラクター/高原千

英美▶定員:20名(抽選)▶材料費:2,000円▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月31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

消費者教室「本当に役に立つ防災グッズを考える」

日時:11月19日(月)午前10時～正午 場所:石神井公園区民交流センター▶講師:東京理科大学非常勤講師/杉崎和久▶定員:30名(申込順)▶申込:11月16日(金)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、11月9日(金)までに併

せて申し込んでください。

講演会「身近な環境問題について」

対象:18歳以上の方▶日時:11月19日(月)午後2時～4時▶場所:関町リサイクルセンター▶講師:北里大学名誉教授/宮田幹夫▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351

ベルデ(少年自然の家)

2月利用分【軽井沢・下田・武石・岩井】

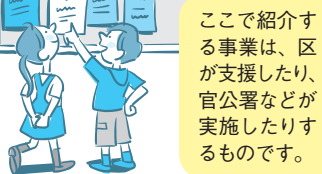
〈抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉 11月1日(木)～8日(木)に直接または電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は11月15日(木)までに郵送)。

※岩井は生涯学習団体のみ利用できません。 ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、12月3日(月)から受け付けます。 ※学校利用などのため利用できない日があります。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは、冬季閉鎖のため利用できません。 ※軽井沢・武石はスキーセットのレンタルあり(有料。ただし区内在住の中学生以下の方は無料)。

〈抽選後の空き室の受け付け〉

11月16日(金)から利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。 ◎問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

情報 あらかると



ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

- JA東京あおのほの催し「秋の感謝祭セール、ふれあい祭り・お客様が選ぶ秋の農産物品評会」▶日時:10月24日(水)～28日(日)午前10時～午後5時 ※品評会は27日・28日。▶場所:関合:ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711▶内容:花・植木・野菜の販売、品評会
●就労障害者交流会「たまりばプレミアム」▶対象:就労または就労訓練をしている障害のある方▶日時:10月27日(土)午後1時20分～3時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:就労している方の報告会、レクリエーションなど▶企画:練馬区障害者就労支援ネットワーク会議実行委員会▶申込:電話またはファクスで①交流会②住所③氏名④電話番号を、練馬区障害者就労促進協会 ☎3557-8182 ☎3557-8176
●栄町ハロウィーンパレード▶日時:10月27日(土)午後4時30分から(雨天28日)▶場所:江古田駅北口周辺の商店街▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・西村 ☎3993-0205 ※仮装パレード参加者にお菓子をプレゼント。
●ふれEYEまつり▶日時:10月27日(土)午前10時～午後3時▶場所:問合せ:東京都大泉障害者支援ホーム ☎3978-5581▶内容:コンサート、模擬店、施設生産品の販売など
●第3回ロハスフェスティバル▶日時:10月27日(土)・28日(日)午前9時30分～午後4時30分(荒天中止)▶場所:光が丘公園▶内容:環境に配慮した生活雑貨や食品、スイーツなどの販売▶費用:300円(小学生以下無料)▶持ち物:着、食器、水筒、エコバッグなど(いずれもある方のみ)▶問合せ:事務局 ☎06-6338-0640
●第12回白子川源流まつり▶日時:10月28日(日)正午～午後3時▶場所:大泉井頭公園(東大泉7-34-1) ※雨天時は大泉南小。▶内容:生き物展示、バンド演奏など▶問合せ:白子川源流・水辺の会・菅沢 ☎3923-8430
●氷川台リサイクルフリーマーケット▶日時:10月28日(日)午前8時30分～正午▶場所:氷川台三丁目公園(氷川台3-23-3)▶問合せ:氷川台駅前商店会・平沢 ☎3931-7516
●石神井公園自然教室「自然と遊び」▶日時:11月3日(日)午前10時30分～午後3時(雨天中止) ※材料がなくなり次第終了。▶場所:石神井公園

ひょうたん池北側広場▶内容:木の実、枝などで人形やクリスマスリースなどを作る▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:石神井公園サービスセンター ☎3996-3950

●苗木即売会▶日時:11月4日(日)までの午前11時～午後4時30分(雨天中止)▶場所:光が丘公園サービスセンター前▶問合せ:東京緑化連盟・万葉園 ☎042-363-3359

●SSC上石神井の催し ①②とも▶保険料など:500円▶持ち物:雨具、保険証など▶申込:往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、10月29日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館内SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜の午前中)

①青山散策「善光寺から青山霊園・梅窓院」▶日時:11月4日(日)午前9時30分地下鉄表参道駅集合～善光寺～青山霊園～梅窓院解散(約6km。雨天決行)▶定員:30名(抽選)
②元オリンピックマラソン選手宇佐美彰朗「いきいきシニア世代～ウォーキング&初級ジョギング教室」▶日時:11月10日(土)午前9時30分～正午▶場所:上石神井体育館とその周辺▶定員:50名(抽選)

●区民企画講座「ママもうれしい、パパの育児・家事チャレンジ講座」▶日時:11月18日(日)午前10時30分～正午▶場所:男女共同参画センターエーる▶内容:育児・家事のコツを学ぶ▶定員:20名(申込順)▶申込:電話でねりまパパ・小林 ☎090-6145-9684(土・日曜の午後3時～8時) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

●ジュニア冬休みスキー教室▶対象:小学3年～中学生▶日時:12月28日(金)～30日(日)の2泊3日▶場所:軽井沢スノーパーク(群馬県長野原町)または番所ヶ原スキー場(長野県上田市)▶定員:70名(申込順)▶宿泊代など:小学生22,000円、中学生27,000円▶申込:練馬区スキー協会(豊玉北6-7-14)またはホームページ(http://www.nerima-ski.com/)にある申込書に必要事項を記入の上、12月1日(必着)までに練馬区スキー協会 ☎3993-9001(問い合わせは午前9時～午後5時)

●献血にご協力を▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
●光が丘IMAタクシー乗り場(光が丘5-1-1)▶日時:10月30日(火)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分
●JA東京あおば大泉支店(大泉学園町2-12-17)▶日時:10月30日(火)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分

●開進第三中の催し ①②とも▶場所:問合せ:開進第三中 ☎3993-4265▶定員:20名(先着順)▶持ち物:上履き▶保険料:500円▶申込:当日会場受け付け
①バレーボールにチャレンジ▶対象:小学生▶日時:10月27日(土)午前9時30分～11時30分▶企画:開進第三中バレーボール部
②ストラップを作ろう▶対象:小学生※小学1～2年生は保護者同伴。▶日時:10月27日(土)午後1時30分～3時30分▶企画:開進第三中木工部
●絵本の森～絵本と生演奏の音楽をしよう▶対象:小学生と保護者▶日時:10月28日(日)①午前10時～10時40分②午前11時～11時40分▶場所:富士見台地区区民館▶定員:各15組(申込順)▶費用:1組500円▶申込:電話で絵本の森・徳永 ☎090-1732-0539

●はじめての木登り&ロープで遊ぼう▶対象:小学生と保護者▶日時:11月3日(日)午前9時20分～正午▶場所:西武池袋線大泉学園駅周辺▶定員:30名(申込順)▶保険料:300円▶申込:電話ですばる自然楽校・佐藤 ☎5910-7056(午前8時～正午)

●これわかる!英語のよみかた▶対象:小学4年～中学生と保護者▶日時:11月11日(日)午後1時30分～3時▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:20組(申込順)▶申込:電話で子どもを生かすきとさせる授業を考える会・佐和 ☎3939-3144

●どんぐりを拾って工作しよう▶対象:発達または知的障害のある小学生と保護者▶日時:11月17日(土)午前10時～正午▶場所:花とみどりの相談所▶定員:10組(申込順)▶保険料:1人30円▶申込:電話のみみずくらふ・松本 ☎3990-8870

●11月の水泳フロンティアレッスン▶A～Eとも▶対象:幼児～中学生※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶内容:時間内に来場した小中学生に指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プールの利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場受け付け
A三原台温水プール…11月17日(土)・24日(土)午前9時～11時
B上石神井体育館…11月17日(土)・24日(土)午前9時～11時
C中村南スポーツ交流センター…11月17日(土)・24日(土)午前9時～11時
D光が丘体育館…11月17日(土)午前9時～11時
E平和台体育館…11月24日(土)午前9時～11時

●Sスポーツなど▶A～Gとも▶申込:当日会場受け付け▶持ち物:上履き(Gは卓球・バドミントン用ラケット(ある方のみ) ※幼児は保護者同伴。
A総合体育館▶対象:幼児～中学生※保護者の参加も可。▶日時:11月17日(土)午前9時～11時45分▶内容:タグラグビー、ボクシング、トラン

ポリン、逆上がりなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:500円
B大泉学園町体育館▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月17日(土)午前9時～正午▶内容:ニュースポーツ(ビーチボールバレー、ドッジビーなど)
C大泉学園少年野球場▶対象:小学生と保護者▶日時:11月17日(土)午前9時～正午▶内容:ティーボール
D上石神井体育館▶対象:3歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月17日(土)午前9時20分～11時50分▶内容:跳び箱、鉄棒、トランポリンなど▶定員:80名(先着順)
E光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:11月17日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:ラケットテニス▶定員:30名(先着順)▶保険料:500円
F桜台体育館▶対象:小中学生と保護者▶日時:11月24日(土)午前9時～正午▶内容:ソフトテニスなど▶定員:30名(先着順)
G中村南スポーツ交流センター▶対象:4歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月24日(土)午前9時30分～正午▶内容:卓球、バドミントン、ラケットテニス▶定員:50名(先着順)▶保険料:100円(保護者のみ)

●第四地区祭(春日町会場)▶日時:10月28日(日)午前8時50分～午後3時▶場所:練馬東小▶内容:親子遊び、ミニ運動会、抽選会、青空市、演芸大会など▶問合せ:実行委員会(春日町町会事務所内) ☎3999-0873

●第四地区祭(高松会場)▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後3時▶場所:高松小▶内容:芸能大会、ゲームコーナー、模擬店、展示など▶問合せ:実行委員会・上原 ☎3998-7535

●第五地区祭▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後4時▶場所:豊浜小▶内容:芸能大会、子どもひろば、野菜直売など▶問合せ:実行委員会 ☎3924-1744

●第三地区祭(中村東地区)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後3時▶場所:中村小▶内容:模擬店、中村小鼓笛パレード、中村中プラスチック部演奏など▶問合せ:実行委員会・青木 ☎3999-4176

●大泉西地区祭(南大泉会場)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後3時▶場所:大泉第二小▶内容:模擬店、ゲーム、野菜販売など▶問合せ:実行委員会 ☎3922-1124

学校体育館でスポーツを▶豊玉小 ラケットテニス教室▶対象:16歳以上の方▶日時:11月2日～23日の毎金曜午後7時～9時(23日は午後6時から)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

学校応援団まつり▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

●仲町小 仲っ子まつり▶日時:10月27日(土)午前9時30分～午後0時30分▶内容:ロッククライミング、空き缶積み、パン食い競走など▶持ち物:上履き
●橋戸小▶日時:11月3日(日)午前9時50分～午後2時▶内容:ミニ運動会、模擬店、ゲームなど

朝・夕・青空市▶江古田いちば通り商店街▶日時:10月25日(木)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

●春日町本通り商店会▶日時:10月26日(金)・27日(土)午前10時～午後5時▶問合せ:小泉 ☎3998-1131

●江古田ゆうゆうロード▶日時:10月26日(金)午後4時～7時▶問合せ:仲田 ☎3948-0777

●光が丘IMA南館前▶日時:10月28日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中 ☎3995-4924

地区祭▶関地区祭▶日時:10月27日(土)午前11時～午後4時・28日(日)午前10時～午後4時▶場所:関区民センターとその周辺▶内容:模擬店、子どもコー

ナー、演芸大会など▶問合せ:実行委員会 ☎3928-3053

●第三地区祭(中村東地区)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後3時▶場所:中村小▶内容:模擬店、中村小鼓笛パレード、中村中プラスチック部演奏など▶問合せ:実行委員会・青木 ☎3999-4176

●大泉西地区祭(南大泉会場)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後3時▶場所:大泉第二小▶内容:模擬店、ゲーム、野菜販売など▶問合せ:実行委員会 ☎3922-1124

家族介護者教室▶区内の団体に委託して実施。▶問合せ:認知症対策係 ☎5984-4597

●言語リハビリ教室▶日時:10月27日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:関町特別養護老人ホーム▶内容:言語・音楽療法▶講師:言語聴覚士/田中治子▶定員:10名(申込順)▶申込:電話で関町デイサービスセンター ☎3928-5030

●ストレッチを習慣にしよう▶日時:11月24日(土)午後2時～4時▶場所:問合せ:介護老人保健施設ミレニアム桜台 ☎5946-5508▶内容:講義、実技▶講師:健康運動指導士/岩上美紗枝▶定員:30名(先着順)▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け

リサイクルマーケット▶申込:出店は、往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、開催日の5日前までに申込先へ▶問合せ:申込先またはリサイクル推進係 ☎5984-1097 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。 ※700円以下の出店料が掛かります。

●美術の森緑地(貫井1-36-26)▶日時:11月11日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶申込:〒177-0041石神井町2-14-1 練馬区消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着30店) 問い合わせは平日午前10時～午後3時

●大泉井頭公園(東大泉7-34-1)▶日時:11月18日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止)▶申込:〒178-0065西大泉3-30-3 ソレイユ ☎090-4923-4803(抽選50店。問い合わせは午後7時～9時)

内科・小児科

- ①練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
②石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
①②とも受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分
※①は10月28日(日)の午前10時～午後5時はお休みします(午後6時～10時は診療します)。



講座・講演会

指で編むメガネ紐とストラップ

対象:18歳以上の方 日時:10月30日(火)午後1時30分~3時30分 場所:豊玉リサイクルセンター 内容:刺繍(ししゅう)糸や不用になったハンカチなどを使い、メガネ紐を作る 定員:10名(申込順) 材料費:150円 持ち物:40cm×40cmのハンカチ1枚、8mの刺繍糸(2色)または20番レース糸(2色)、糸きりハサミ 申込:電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

楽しさいっぱいのお菓子教室

日時:11月3日(祝)午前10時~午後0時30分 午後1時~3時30分 場所:勤労福祉会館 内容:クロッカン(焼き菓子)を作る 講師:東京多摩調理製菓専門学校講師/中村俊雄 定員:各20名(申込順) 費用:2,000円 申込:10月26日(金)までに直接または電話で勤労福祉会館 ☎3923-5511

区民大学「日本の世界遺産」

日時:11月7日(水)・14日(水)・20日(火)午後6時30分~8時【3日制】 場所:生涯学習センター(豊玉北6-8-1) 内容:日本の世界遺産である平

家族サポートセミナー「今後の若者支援に必要なことを探る」

若者支援の現場で何が起きているのか、支援に何が必要なのかをNPO法人文化学習協同ネットワーク代表の佐藤洋作さんにお話を伺います。その後、グループ意見交換会で、それぞれの立場で「できること」について話し合います。 対象:フリーターやニート、ひ

泉や石見銀山などについて学ぶ 講師:世界遺産アカデミー主任研究員/目黒正武 定員:300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氏名(ふりがな)③電話番号を、生涯学習センター ☎3991-1667 FAX3991-0056・電子メールs-center@city.nerima.tokyo.jp

11月のふるさと文化館 ふれあい土曜事業

場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 材料費:①20円④120円 申込:当日会場受け付け

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(先着順). Rows include: ①葉っぱの版画で絵ハガキをつくらう, ②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう, ③いろいろ端で聞く昔ばなし, ④消しゴム版画をつくらう.

古布で秋のつるし飾りを作る

対象:18歳以上の方 日時:11月8日(木)午前10時~午後3時 場所:春日町リサイクルセンター 定員:16名(抽選) 材料費:300円 持ち物:裁縫道具 申込:往復ハガキに①講座

名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月27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

NPOスキルアップ講座 アイデア整理術を身につけよう! ~マインドマップ会議入門

対象:NPO活動をしている方 ※法人格の有無は問いません。 日時:11月9日(金)午後6時30分~8時45分 場所:区役所東庁舎5階 内容:NPOの企画や会議に役立つ思考法「マインドマップ」について学ぶ 講師:ThinkBuzan公認マインドマップインストラクター/城内友美 定員:20名(申込順) 申込:11月6日(火)までに電話でボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

アイロンを使った障子の張り替え講習会

日時:11月10日(土)午後1時30分~3時30分 場所:練馬区資源循環センター 講師:NHK教育テレビ「住まい自分流」講師/吉村美紀 定員:20名(抽選) 保険料:30円 申込:ハガキまたはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、11月5日(必着)までに〒177-0032谷原1-2-20 練馬区資源循環センター ☎3995-6711 FAX3995-6733

サポーターズ料理講座 「ネリマの野菜でおいしいピザ」

日時:11月13日(火)午前10時~午後2時 場所:生涯学習センター 内容:野菜のピザ、かぼちゃのプリンを作る 定員:24名(抽選) 材料費:600円 申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、11月2日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を

利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。

中国家庭料理教室

日時:11月14日(水)午後1時30分~3時30分 場所:勤労福祉会館 内容:ニンニクの芽を使った豚肉炒めなどを作る 講師:中国料理研究家/郭爽 定員:20名(申込順) 費用:1,500円 申込:11月7日(水)までに直接または電話で勤労福祉会館 ☎3923-5511

そば打ち教室

対象:区内在住の小学5年以上の方 日時:①11月25日(日)②12月14日(金)午前9時30分~午後2時 場所:豊玉高齢者センター 講師:江戸蕎麦・讃岐うどん打ち研究会員 定員:16名(抽選) 材料費:700円 申込:往復ハガキに①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、11月9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

多肉植物を使ったクリスマスプレートを作ろう

対象:初心者 日時:11月11日(日)午後2時~3時30分 場所:花とみどりの相談所 講師:園芸家/榎本兼一 定員:16名(抽選) 材料費:1,000円 申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10月29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

職業能力開発講座

日時:11月17日(土)午後2時~4時 場所:勤労福祉会館 内容:人の気持ちをつかむ話し方を学ぶ 講師:話し方インストラクター/坂本敬二郎 定員:30名(申込順) 申込:11月9日(金)までに直接または電話で勤労福祉会館 ☎3923-5511



区民のひろば

※この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は当事者間でお願ひします。 ※記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。 ▶掲載の問合せ 広報係 ☎5984-2690

- ◆ハーモニカ 練馬ハーモニック 毎木曜午後1時~5時 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費2,500円 初めの1カ月は無料体験可 島田 ☎5393-2626(要予約)
◆社交ダンス 赤い靴 月4回金曜午後1時~4時 石神井庁舎など 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 鈴木 ☎080-1072-1896
◆書道(漢字・かな・写経・実用など) 総合書道会 第1・3日曜午前10時~正午 ②水曜午後2時~4時 貫井地区区民館 講師 書家/泊綾波 ①②とも入会金1,000円、月会費2,900円 杉原 ☎3825-0155

- ◆ストレッチ体操・エアロビクス ヘルスアップ 60歳以上の女性対象 月3回火曜午後1時~3時 光が丘区民センター5階など 入会金1,000円 月会費2,300円 津村 ☎3994-8666
◆社交ダンス コスモス 初級~中級の中高年齢者対象 月4回木曜午後1時~3時 JA東京あおば中村橋支店 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 大石 ☎090-7279-6249(午前中または午後6時以降)
◆囲碁講習会 初心者~6段の方対象 ①毎火曜②毎土曜午後1時~5時 ③毎火・水・土曜午後1時~5時 興風館(上石神井) 講師 アマ8段/武林正博 ①②参加費8回5,000円 ③月会費1,500円 練馬区アマチュア囲碁連盟・藤井 ☎3921-9549
◆メロディーコース(ジャズ・ポピュラー音楽など) 40~60代の女性対象 月3回木曜午後2時~4時 厚生文化会館など 入会金1,000円 月会費4,000円 福家 ☎090-5399-3614(要予約)
◆幼児向け英語育児サークル トゥインクルスター 6カ月以上の未就学児と保護者対象 主に月1回平日の午前中 光が丘区民センター2階 会費1回700円 松本 ☎090-7243-6967(要予約)

- ◆無料絵画体験会(絵の具作りと絵画制作) 10月27日午後3時~5時 練馬区立美術館 参加費無料 日本画同好会・爽彩会・長田 ☎3998-9127(午後5時~8時)
◆フォークダンス(世界の踊り)初心者無料体験塾 11月10日・17日・24日午後6時~8時30分 上石神井小 例会...毎土曜午後6時~8時30分 上石神井小 入会金500円 月会費500円 関町フォークダンス友の会・二宮 ☎3929-7158
◆健康体操自衛術無料体験会 10月22日午後1時30分~3時 豊玉リサイクルセンター 例会...①月3回月曜午前11時~午後0時30分②月4回火曜午後1時30分~3時 ①都営豊玉中一丁目地域集会所②中村南スポーツ交流センター ①②とも年会費3,000円 月会費①2,000円②2,500円 初回は無料体験可 公益社団法人自衛術普及会・伊東 ☎3991-0994(午後7時以降)
◆徳殿公園・豊玉東極拳同好会(24式・扇など) ①毎火曜午前10時~正午②毎金曜午後6時30分~8時30分 ①中村南スポーツ交流センター②豊玉東小 指導 太極拳友好協会/小池義則ほか ①②とも月会費2,500円 高野 ☎3948-2139

- ◆いずみ寮バザー(リサイクル衣料などの販売・模擬店など) 11月10日午前11時~午後3時 社会福祉施設いずみ寮(大泉学園町) 高見澤 ☎3924-2002
◆手編み(棒針・かぎ針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 第2・4金曜午前10時~正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費2,000円 岩間 ☎3922-0885
◆DO会第15回銅版画展 10月30日~11月4日午前10時~午後6時(30日は午後1時から、4日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会...月3~4回主に水曜 練馬区立美術館 講師 版画家/三塩佳晴(月1回) 入会金1,000円 月会費2,000円 三田 ☎3998-6481
◆茶道(表千家) 宗今日会 初心者~中級者対象 月3回①木曜②金曜午後2時~9時の間の都合の良い時間 厚生文化会館など ①②とも月会費4,500円、水屋料実費 寄本 ☎3991-5629
◆藤山流むさしの芸能舞踊発表会(古典舞踊・新舞踊) 11月4日午前10時30分開演 練馬文化センター 入場無料 例会...毎木曜午後1時~5時 貫井地区区民館 講師 藤山寿美江 会費1回1,100円 檜崎 ☎3924-5509

- ◆和裁サークル 睦美会(和服全般の仕立て) 月4回①木曜②金曜午前9時30分~正午 ①大泉学園地区区民館②石神井公園区民交流センター ①②とも入会金2,000円、月会費4,500円 初回は無料体験可 鈴木 ☎090-4411-5548
◆民謡サークル 月4回①火曜午前10時~正午②木曜午後6時30分~8時30分 大泉学園地区区民館 ①②とも月会費2,500円 鈴木 ☎3921-1048(午後6時以降)
◆初めてのシャンソンを楽しく歌う~初めてのシャンソン講座 50歳以上の方対象 11月4日午前10時30分~正午 生涯学習センター 指導 シャンソン歌手/萩原恵子 参加費1,000円 萩原 ☎3992-9060(要予約)
◆カルトナーージュ(フランス伝統手芸)体験会~かご型トレーまたはジュエリーケース作り 11月3日午前9時30分~午後0時30分 光が丘地区区民館 参加費1,500円 材料費実費 アトリエBe feel・佐藤 ☎090-3499-9088(要予約)
◆俳句を楽しむ会~心を豊かに 11月3日から第1土曜午前10時~正午 光が丘区民センター5階 月会費1,500円 材料費実費 初回は無料体験可 中村 ☎3970-0620(要予約)

休日急患診療所

☆必ず健康保険証をお持ちください。 往診はしません。(予約はいりません)

小児科

◆練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療にあたります。受付時間:平日午後8時~10時30分、土曜午後6時~9時30分、日曜・祝休日午前10時~11時30分、午後1時~4時30分、午後6時~9時30分 ※10月28日(日)の午前10時~午後5時はお休みします(午後6時~10時は診療します)。

第24回 練馬区伝統工芸展

みて、ふれて～伝統の心と技



江戸刺繍



螺鈿時絵

▶日時:10月26日(金)～28日(日)午前10時～午後5時
▶場所:石神井公園区民交流センター **入場無料**

100年以上前から今日まで多くの職人によって受け継がれてきた伝統の技や工芸品がご覧になれるほか、体験コーナーもあります。会場にお越しいただき、伝統工芸の美しさを身近に感じてください。▶問合せ:産業計画係 ☎5984-1483



▶交通:石神井公園駅北口下車徒歩1分
※車で来場する方は、石神井公園ピアレスパーキング(有料)をご利用ください。

展示・販売される 伝統工芸品

江戸木彫刻・江戸刺繍・江戸表具・江戸筆・組紐・東京額縁・東京手描友禅・東京染小紋・東京彫金・東京建具・尺八・和裁・螺鈿時絵・藤工芸・手織

体験コーナー

練馬区伝統工芸会員に教わりながら、伝統工芸の制作体験ができます。開催時間など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「イベント情報一覧」の「文化・教養・芸術」をご覧ください。
●東京染小紋(来年の干支の型染め体験) ●東京手描友禅(色付け)

- 東京額縁(金箔貼り) ●東京彫金
- 組紐(コースター作り) ●和裁(半襟つけ方講習)
- 尺八(竹笛作り)

イベントステージ

- トークショー
練馬区伝統工芸会員による制作にまつわるお話や尺八の演奏をお楽しみください。▶日時:27日(土)・28日(日)
①午前10時30分～11時②午後1時～1時30分③午後2時45分～3時15分

- 抹茶お点前披露 ▶日時:27日(土)・28日(日)①午前11時15分～11時45分②午後1時45分～2時15分

チャリティーオークション

出品作品は練馬区伝統工芸会員から提供され、収益金の一部は練馬みどりの葉っぱい基金などに寄付します。申し込み方法など詳しくは、オー

クションコーナーでお尋ねください。※申込時間は27日(土)・28日(日)の午前10時～午後3時。

お茶席

入れたての抹茶と和菓子をお楽しみください。▶日時:27日(土)・28日(日)午前10時～午後3時▶定員:1日150名(先着順)▶費用:300円▶申込:当日会場受け付け

第1回 ねりすぽフェスティバル

11/3(祝) 10:00～16:00 光が丘体育館とその周辺

ねりすぽフェスティバルは、区内で活動するスポーツ関係団体が協力して開催するスポーツイベントです。気軽に楽しめるスポーツから競技スポーツまで、誰もが楽しめるメニューを用意しています。お気軽にご参加ください。※参加費無料。 ※練馬区スポーツ

関係団体共催イベント実行委員会主催。
▶持ち物:上履き
▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 ※小学3年以下のお子さんは保護者同伴。



時間	内容(体育館内)	内容(体育館外)
10:15～12:00	ミニバスケットボール、銃剣道、フラドビー	グラウンド・ゴルフ、ターゲットパードゴルフ、ポッチャ、ダンス
12:00～13:00	パフォーマンス発表会(チアリーディング)	—
13:00～15:45	インディアカ、スポーツ吹き矢、ビーチボールバレー、ラケットテニス、キンボール、フライングディスク	ノルディックウォーキング、ポッチャ、ダンス、ストラックアウト

※体育館外の催しは天候により中止となる場合があります。

ミニ歩行会

区内のねりコレや文化財を巡って総合体育館へ～ねりまエンジョイスportsDAY～

▶対象:小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。 ※障害のある方も参加できます。詳しくはお問い合わせください。▶日時・場所:12月2日(日)午前8時30分④西武池袋線練馬駅⑤西武新宿線武蔵関駅⑥地下鉄光が丘駅集合～正午総合体育館解散(約6km。雨天決行)▶定員:各40名

(抽選)▶企画:練馬区スポーツ推進委員会▶申込:往復ハガキに①催し名(A～Cの別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、11月16日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948
※ねりコレについては3面参照。

第6回 練馬大根引っこ抜き競技大会

参加者募集

12月2日(日)
午前9時30分～正午
石神井町地区

中太で長い練馬大根は、青首大根に比べて、引き抜くの3～5倍の力が必要です。大会では、時間内にどれだけ多く引き抜けるか(選手権の部)、どれだけ長い大根を引き抜けるか(グループ参加の部)を競います。上位入賞者には賞品を差し上げます。※JA東京あおば共催。

▶部門・対象・定員・費用:下表の通り▶場所:石神井町地区の畑▶申込用紙の配布場所:JA東京あおば本支店・区内地区振興センター、光



が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎1階受付、練馬区観光案内所(練馬駅地下1階)、都市農業課(区役所本庁舎9階)▶申込:申込用紙に必要事項を記入の上、JA東京あおば地域振興部へ▶問合せ:JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066、都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

部門	対象(区外の方も可)	定員(申込順)	費用(大根代など)
選手権の部	15歳以上の方(中学生を除く)	200名	1人500円
グループ参加の部	15歳以下の方と保護者(1グループ5名まで)	100組	1グループ500円

※大根の生育状況により、定員に達していても申し込みを締め切る場合があります。

世帯と人口

※()内は前月比。

●世帯数:344,405(+77)

●総人口:709,427(-27)
日本人:696,688(-150)
外国人:12,739(+123)

●年齢別人口
14歳以下:89,019(-118)
15～64歳:477,508(-390)
65歳以上:142,900(+481)