



ボクの年賀状ができたよ!

「ねり丸」の年賀状デザインは、練馬アニメーションサイト(<http://www.animation-nerima.jp/nerimaru-download.html>)から利用できます。使用は個人利用に限ります。▶問合せ: アニメ産業振興係 ☎5984-1276

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」© 練馬区

ねり丸 区報

12/11 ➡

平成 24 年 (2012 年) 第 1632 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

- 医療費と介護サービス費が高額な場合は申請を…………… 2面
- 区民意識意向調査の調査結果・区政モニターを募集…………… 3面
- 知っておこううつ病のこと…………… 8面

目次

- ・健康・衛生/高齢者/子ども・教育/お知らせ/働く/介護保険…………… 4・5面
- ・事業者向け/環境/催し/スポーツ/講座・講演会…………… 6・7面

12月16日(日)は
東京都知事選挙
衆議院議員選挙
最高裁判所裁判官国民審査

投票は午前7時～午後8時

問合せ 選挙管理委員会事務局
☎5984-1399

安心して医療を受けられる環境を整えます

～練馬区地域医療計画(素案)がまとまりました

区は、区民の生命と健康を守るため、地域医療の向上に取り組んでいます。今回、その取り組みの指針となる「練馬区地域医療計画(素案)」がまとまりましたので、あらましを紹介します。今後、区民の皆さまからご意見を伺い、来年3月に計画を策定する予定です。▶問合せ:地域医療企画調整課(区役所東庁舎6階) ☎5984-1086



4つの柱で 計画目標の実現に取り組みます

「安心して医療を受けられる環境を整える」という計画目標の下に、4つの柱を立て、その実現に向け必要な取り組みを行います。

柱1 医療連携体制の整備

●(仮称)医療連携連絡会の設置

区内病院の医療連携担当者を構成員とする連絡会を設置し、病院間の医療連携機能を有機的に構築します。

●疾病ごとの医療連携の推進

脳卒中、糖尿病などの疾病ごとに医療連携を推進し、切れ目のない医療体制を構築します。

柱2 医療提供体制の整備

●病床の確保

既存病院の増床や新病院の整備により、区に不足する病床を確保し、医療環境の向上を図ります。新病院については、200床以上の規模の病院を2カ所増やしてバランスのとれた医療環境を整えます。

●国・東京都への要請活動

国・東京都に対し、病床数に関する法規制の見直しなどを引き続き求めていきます。

柱3 医療と保健・福祉の連携

●在宅療養推進協議会の設置

医療・介護の関係者による協議会を設置し、情報共有や連携のための仕組みをつくります。

●在宅療養モデル事業の実施
在宅療養に取り組んでいる医療機関などを中心に、関係者による事例検討会や多職種間の連携を深める取り組みを行います。

●がん精密検査結果把握事業
検査結果の分析などを行い、がん検診の質の向上を図ります。

柱4 災害時医療救護体制の確立

●災害医療運営連絡会・専門部会の開催
医療救護活動などを統括・調整するために医学的助言を行う、災害医療コーディネーターを中心とした災害医療体制を検討します。

●災害医療救護訓練の実施
医療救護所の立ち上げ・運営を中心とした訓練を、関係機関とともに実施し、災害時の医療提供体制を確認・検証します。



災害医療救護訓練の様子

2面へ続く

練馬区地域医療計画(素案)がまとまりました

地域医療を取り巻く課題

高齢化の進行、医療技術の進歩、ライフスタイルの多様化など医療を取り巻く環境の変化や病院数・病床数が極端に少ない練馬区の現状を踏まえ、課題を以下のようにまとめました。これらの課題を解決し、切れ目のない医療を提供するために、練馬区地域医療計画における取り組みを進めていきます。

●がんや心疾患など主要死因となっている疾病に対する

る医療連携のさらなる充実
●高齢社会の進行に伴う、回復期リハビリテーション病床・療養病床の確保
●在宅療養の充実
●区内の救急医療体制の整備
●周産期医療、小児医療の充実
●東京23区で最も少ない病床の確保(整備できる病床数は法令で限られているため、国・東京都に対し、規制の見直しを求めています)
●地域医療の重要な役割を

担う民間病院への支援
●精神疾患を早期に発見・対応する体制の整備、精神病床入院患者の退院を支援する取り組みの推進
●災害時医療救護体制の確立



練馬区地域医療計画(素案)にご意見を

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、保健相談所、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、地域医療企画調整課(同東庁舎6階)、区ホームページ「お知らせ」などでご覧いただけます。



●ご意見は、区民意見反映制度により募集します。
①意見②住所③氏名を、1月7日(必着)までに直接または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください

ご意見の送付先

地域医療企画調整課
〒176-8501
豊玉北6の12の1
☎5984-1211
電子メール liryokikaku@city.nerima.tkyo.jp

出前説明会を行います

区民の皆さま(10名程度)から依頼がありましたら、指定された会場に職員が素案の説明に伺います。▼申込: 12月28日(金)までに電話で地域医療企画調整課 ☎5984-1086



今年度申請分の高額医療・高額介護合算制度についてお知らせします

高額医療・高額介護合算制度とは、同一世帯内(※)の医療保険と介護保険の自己負担の合計額が、負担限度額を超えた場合に、超えた分を支給する制度です。
この制度の適用を受けるには、申請が必要です。今回、今年度申請分の申請方法などをお知らせします。
※この制度での「世帯」とは、7月31日現在、同じ医療保険に加入している方のみを指します。

対象となる世帯

医療保険と介護保険両方に自己負担がある世帯が対象です。

計算の対象となる自己負担

医療保険と介護保険の自己負担の合計額から高額療養費と高額介護サービス費を差し引いた額が対象です。保険適用外の治療やサービスは除きます。
※70歳未満の方は、1つの医療機関で同月内に支払った医療費が、2万1000円未満のものは除きます。

計算期間

平成23年8月1日～24年

7月31日です。

世帯の負担限度額

世帯の負担限度額は左表のとおりです。計算期間中に支払った世帯の自己負担の合計額が、負担限度額を超えた場合、超えた分を支給します。
※計算期間内に区外から転

申請方法

※超過分が500円以下の場合、支給しません。
①計算期間を通して練馬区国民健康保険に加入の世帯: 支給対象となる世帯には、1月に区から申請書を送付します。
②計算期間を通して区内在住で後期高齢者医療制度に加入の世帯: 支給対象となる世帯には、1月下旬～2月上旬に、東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します。
③計算期間を通して会社などの健康保険・共済組合・国民健康保険組合に加入の世帯: 7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください。
※申請時に、介護保険自己負担額証明書が必要となります。詳しくは、介護保険課給付係 ☎5984-4591へお問い合わせください。

世帯の負担限度額

70歳未満の方

24年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額
上位所得世帯	126万円
一般世帯	67万円
住民税(特別区民税・都民税)非課税世帯	34万円

上位所得世帯…国民健康保険加入者の住民税基礎控除後の合計所得が600万円を超える世帯
住民税非課税世帯…世帯全員が住民税非課税の世帯
一般世帯…上記以外の世帯

70歳以上の方

24年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額
現役並み所得者	67万円
一般世帯	56万円
住民税非課税世帯Ⅱ	31万円
住民税非課税世帯Ⅰ	19万円

現役並み所得者…70歳以上で住民税課税所得が145万円以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者がいる世帯
住民税非課税世帯Ⅱ…世帯全員が住民税非課税
住民税非課税世帯Ⅰ…世帯全員が住民税非課税で、所得が一定基準以下(年金受給額80万円以下など)
一般世帯…上記以外の世帯

問合せ

国民健康保険	こくほ給付係 ☎5984-4553
後期高齢者医療制度	後期高齢者資格係 ☎5984-4587
会社などの健康保険、共済組合など	保険証に記載されている医療保険

※7月31日現在、加入している医療保険。

平成 24 年度

区民意識意向調査

主な調査結果をお知らせします

区は毎年度、区政運営の参考とするため、さまざまな行政課題について区民の皆さまの考えを伺う区民意識意向調査を行っています。今年度の調査結果がまとまりましたので、一部を紹介いたします。▼問合せ：広聴担当係 ☎5984・4501

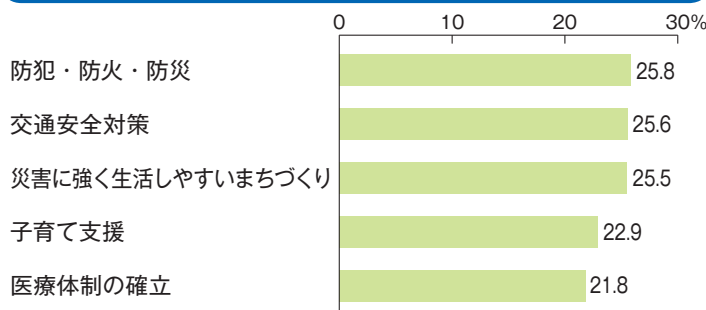
区の施策と評価

特に力を入れてほしい施策のトップは「防犯・防火・防災」

昨年度の調査結果と比較すると、「防犯・防火・防災」は2位から1位となりました。「交通安全対策」は6位から2位となり、過去10年間で最も高い順位となりました。

区民の皆さまのご要望にお応えできるよう、防犯・防火・防災や交通安全対策をはじめ、さまざまな施策に着実に取り組みます。

特に力を入れてほしい施策 (複数回答。上位5項目)

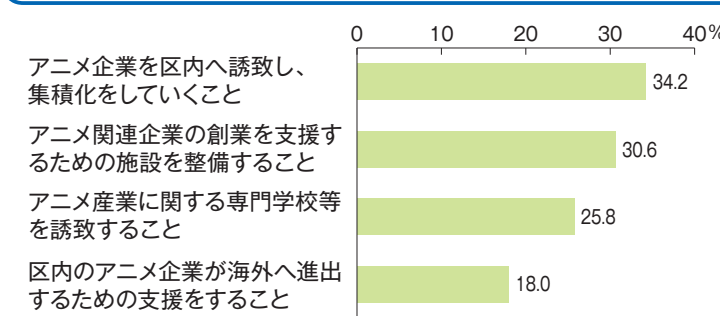


アニメ産業・事業

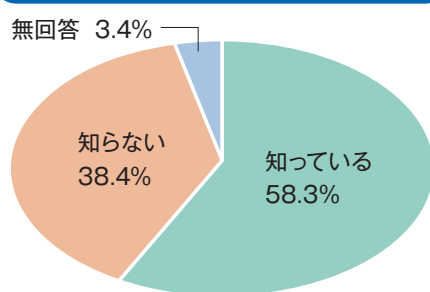
アニメ産業・事業の認知度について尋ねたところ、約6割が「練馬区は日本の商業アニメの発祥の地である」と知っている」と回答しています。

た、アニメ産業の育成・強化のために必要な取り組みを尋ねたところ、約3割が「アニメ企業を区内へ誘致し、集積化をしていくこと」と回答しています。

アニメ産業の育成・強化のために必要な取り組み (複数回答)



練馬区のアニメ産業・事業の認知度 (練馬区は日本の商業アニメの発祥の地であること)



アニメ産業集積活性化計画(21年策定)に基づきながら、アニメ産業集積の戦略的な強化とともに、区民の皆さまが誇りにおもう「アニメのまち練馬区」の実現に取り組みます。

若者の自立支援

親族・知人などがひきこもり状態であることを相談した経験について尋ねたところ、約3割が「相談先がわからない」、約1割が「知っていても相談していない」と回答し、半数近くが相談していません。

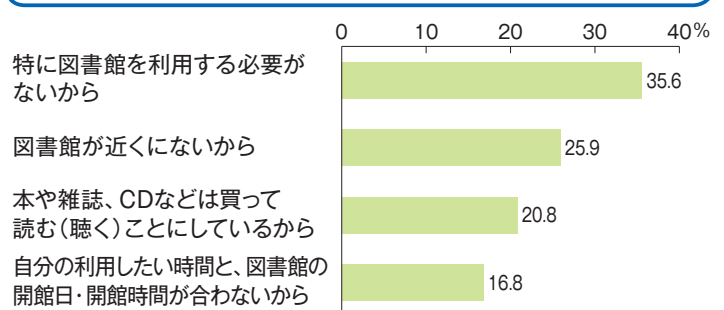
区は、今回の調査結果を踏まえ、ひきこもり状態についての相談窓口の整備や各機関の連携方法を検討し、若者の自立を支援する環境づくりに取り組みます。

これからの図書館サービス

区立図書館をほとんど、または全く利用したことがない方に理由を尋ねたところ、約4割が「特に図書館を利用する必要がないから」と回答しています。

区は、今回の調査結果を踏まえ、より一層皆さまの役に立つ図書館をめざし、図書館

区立図書館を利用しない理由 (複数回答。上位4項目)



を利用してみたくなくなるような新たなサービスの取り組みを進めていきます。

調査結果がご覧になれます

あなたの声を区政に

区政モニターを募集します

問合せ 広聴担当係 ☎5984・4501

区政モニター制度は、区民の皆さまのご意見・ご要望を区政に反映させるためのもので、区政モニターは、公募による100名と、住民基本台帳からの無作為抽出による100名の計200名で構成され、任期は2年です。 ※練馬区内共通商品券による謝礼があります。

区政モニターの仕事

- ① 区政に関するアンケートの回答(年4回程度)
- ② 懇談会への出席(年1回程度) ※: 区政の課題や、区民の方の関心が高いテーマについて懇談します。
- ③ 出席は任意です。 ※ 郵送などによる意見・要望などの提出

申し込み方法など

▼対象: 平成25年4月1日現在20歳以上で、引き続き3カ月以上区内に住み、住民登録されている方 ※ 東京都や区などの公務員、過去に区政モニターを経験

無作為抽出で選ばれた方へ

12月11日(火)に案内と応募用紙をお送りします。

調査の結果は、次の場所でご覧になれるほか、概要版を配布しています。また、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)では、購入(1冊800円)もできます。▼閲覧場所! 地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(南大泉を除く)、青少年館(南大泉を除く)、総合教育センター、男女共同参画センター、区民情報ひろば ※ 区ホームページ「区政情報」の「統計・調査」では、調査結果と概要版がご覧になれます。

**学校給食の放射性物質検査
(2回目)結果をお知らせします**

10月9日～11月29日に、今年度2回目の全区立小中学校の給食に提供する前の食材(一般食品※)、1校あたり4品目程度)の放射性物質検査を行いました。その結果、いずれも測定下限値(25ベクレル/kg)未満でした。詳しい検査結果は、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。 ※一般食品…飲料水・牛乳・乳児用食品以外の食品。 ▶問合せ:学校給食係 ☎5984-5736

お知らせ

皆さまからの寄付

10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
- 【練馬区のため】507万7,552円(2件)
- 【母子家庭支援のため】10万円(1件)
- 【高齢者福祉のため】4万1,350円(2件)
- 練馬区社会福祉協議会へ39万6,815円(17件)

**12月納期分の保険料の納期限は
1月4日(金)【国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険】**

国民健康保険、後期高齢者医療保険、介護保険の保険料を口座振替で納めている方は、1月4日(金)に引き落とししますので、早めに入金をお願いします。 ▶問合せ:国民健康保険…こくほ収納係 ☎5984-4559、後期高齢者医療保険…後期高齢者保険料係 ☎5984-4588、介護保険…介護保険課収納係 ☎5984-4593

働く

**学校栄養補助員(栄養士)
【非常勤職員】**

▶対象:有資格者(来年3月31日までに取得見込みの方を含む) ▶場所:区立小中学校 ▶期間:4月から1年間 ▶勤務日:月18日程度 ▶時間:1日7時間 ▶採用人数:5名程度(書類選考・面接) ▶報酬:日額1万900円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。 ▶申込:履歴書(写真添付)と志望動機(「学校給食の役割と特徴から見た給食管理」を踏まえた上で800字程度。様式自由)を記入した物を、12月25日(必着)までに直接または郵送で〒176-8501区役所内教育総務課職員係(本庁舎12階) ☎5984-5629

心のふれあい相談員

▶対象:地域の健全育成活動に取り組む、教育相談活動に意欲がある方 ▶内容:児童・生徒の悩み相談、話し相手 ▶場所:区立小中学校 ▶期間:4月から1年以内 ▶勤務日:月～

土曜(週1～4日で8～16時間程度) ▶時間:午前8時～午後5時のうち学校が指定する時間 ▶採用人数:若干名(書類選考・面接) ▶謝礼:時給1,500円 ※交通費は支給しません。 ▶申込:教育指導課(区役所本庁舎12階)または区ホームページ「職員採用情報」にある履歴書(写真添付)を、12月20日(必着)までに直接または郵送で〒176-8501区役所内教育指導課管理係(本庁舎12階) ☎5984-5746

保育補助員【非常勤職員】

▶対象:保育士の資格を持ち、都道府県知事の登録を受けている方 ▶場所:区立保育園 ▶期間:4月から1年間(再任する場合あり) ▶勤務日:月～土曜(月22日程度) ▶時間:①午前7時15分～10時30分の2～2時間30分程度②午後3時30分からの2～3時間30分程度③前記①②を合わせた時間のうち4時間30分 ▶採用人数:若干名(書類選考・面接) ▶報酬:日額①2,600～3,250円(土曜2,800～3,500円) ②2,600～4,550円(土曜2,800～4,900円) ③5,850円(土曜6,300円) ※交通費支給。 ▶申込:履歴書(写真添付)と資格を証明できる物を、2月18日(必着)までに直接または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階) ☎5984-5839

**①短時間保育補助②保育補助
③調理④用務【臨時職員】**

交通費は支給しません。登録制で、欠員状況により採用します。 ▶場所:区立保育園 ▶期間:6カ月以内 ▶勤務日:月～土曜(月20日程度) ▶時間:①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度) ②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間4～8時間 ▶賃金:①時給1,300円(土曜1,400円) ②時給1,100円(土曜1,200円) ③④時給900円(土曜1,000円) ▶申込:履歴書(写真添付)に希望する職種(①～④の別)を記入の上、直接または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階) ☎5984-5839

介護保険

平成22～24年度分の介護保険料が未納の方へ12月14日(金)に催告書を発送

65歳以上で、22年11月～24年9月分の介護保険料が未納の方が対象です。12月28日(金)までに金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、区民事務所(練馬を除く)、出張所、公金収納コーナー(区役所本庁舎1階)、介護保険課(同東庁舎4階)で納めてください。保険料を納めていないと、介護保険サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が1割から3割に増えることがあります。事情により保険料を一括で納めることができない方は、納付方法についてご相談ください。 ▶問合せ:介護保険課収納係 ☎5984-4593

**平成24年度
区民表彰(善行)
の受賞者が決定
しました**

区民表彰(善行)は、清掃美化や救急活動などの善行に努め、その行為が区民の模範となっている方をたたえるために行っているものです。

ここでは、24年度の受賞者をお知らせします。 ※氏名は功労別の50音順。敬称略。 ▶問合せ:総務係 ☎5984-2600

区民表彰(善行)受賞者一覧

清掃美化ボランティア活動
高田 貞夫(中村北3)
高橋 仙三(早宮1)
星 みや(南田中5)
救急活動
滝沢 洋介(大泉学園町2)
救急活動(都立光丘高校)
奥秋 衛(新宿区)
杉原 風太(東大泉2)
谷 めぐみ(杉並区)
東海林 翼(新宿区)
早坂 ゆりの(西大泉1)
本橋 奈那実(板橋区)
交通安全ボランティア活動
平 勉(豊玉南3)
玉井 修治(豊玉南3)
地域ボランティア活動
山下 嘉夫(春日町4)

**文化交流ひろばの利用者登録を
1月7日(月)から開始**

4月1日(月)に、青少年をはじめとする区民の文化芸術活動や、多様な文化を尊重した区民の地域活動などにご利用いただける、文化交流ひろばを開設します。

今回、施設の利用者登録を1月7

日(月)から受け付けます。

申し込み方法や利用料金など詳しくは、下表の申込先または区ホームページ「公共施設予約」にあるご案内・申込書をご覧ください。

施設内容	申込先・問合せ
音楽練習室(合唱・楽器演奏など)	1室 定員40名 文化・生涯学習課文化振興係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1284
演劇練習室(立ち稽古・台本読み合わせなど)	2室 定員各40名 地域振興課事業推進係(同9階) ☎5984-1523
交流室(会議・学習・工芸など)	2室 定員各50名
実習室(調理実習)	1室 定員30名

▶施設の利用時間:午前9時～午後9時30分 ▶休館日:12月29日～1月3日 ▶所在地:光が丘3-1-1 3階

4月分の利用予約を受け付け

2月1日(金)から区ホームページ「公共施設予約」または、公共施設予約システム対象施設にある「利用

者端末」で受け付けます。 ※事前に上記の利用者登録が必要です。

**医療従事者は
就業状況などの届け出を**



医療従事者は、医師法などにより、就業状況などを隔年で届け出ることが定められています。対象となる方は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)にある届け出用紙に12月31日現在の状況を記入の上、1月15日(火)までに届け出てください。 ※用紙の郵送を希望する方は、返信用封筒に80円切手を貼って、〒176-8501区役所内生活衛

生課医務薬事係へ。

▶対象・届け出先:医師・歯科医師・薬剤師…業務に従事している方も、していない方も、就業地または住所地の保健所へ 保健師・助産師・看護師・准看護師・歯科衛生士・歯科技工士…業務に従事している方のみ、就業地の保健所へ ▶問合せ:生活衛生課医務薬事係 ☎5984-1352

**都内で調理業務に従事している
調理師は届け出を**



東京都内で調理業務に従事している調理師の方は、調理師法により従事状況を隔年で届け出ることが定められています。対象となる方は、届け出用紙に12月31日現在の状況を記入の上、1月15日(火)までに東京都が指定した機関に届け出てください。 ※届け出用紙は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)、同石神井分室(石神井保健相談所内)、

東京都内の保健所で配布しています。また、東京都ホームページ(http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/kenkou/shikaku/csh_menkyo/chori_seika/todokede.html)にも掲載しています。 ▶問合せ:東京都健康安全課 ☎5320-4358、区役所内生活衛生課食品衛生担当係 ☎5984-4675



健康・衛生

講演会「知っておきたい認知症の医学」

▶日時:12月27日(木)午前10時～正午▶場所:区役所本庁舎20階▶内容:講義▶講師:桜台診療所院長/辰野剛▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で認知症対策係☎5984-4597

若者はなぜひきこもるのか? ~自立のために家族ができること

▶日時:1月11日(金)午後2時～4時▶場所:関保健相談所▶内容:講義▶講師:成増厚生病院診療部長/後藤恵▶定員:50名(申込順)▶申込:電話で関保健相談所☎3929-5381

女性の骨粗しょう症予防教室

①②とも▶対象:20～64歳の女性 ※骨粗しょう症で治療中の方、1年以内にこの教室に参加された方は、ご遠慮ください。▶内容:骨量測定(素足での、かかと超音波検査)、生活や食事の話など▶定員:40名(申込順)▶申込:電話で各保健相談所へ
①豊玉保健相談所☎3992-1188▶日時:1月16日(水)午後1時30分～3時
②大泉保健相談所☎3921-0217▶日時:1月17日(木)午前11時～正午

骨量測定会

①②とも▶対象:20歳以上の方 ※骨粗しょう症と診断されて医療機関で治療中の方、1年以内に測定した方はご遠慮ください。▶内容:骨量測定(素足での、かかと超音波検査)

査)など▶申込:電話で各保健相談所へ

①北保健相談所☎3931-1347▶日時:1月25日(金)午前10時～11時▶定員:40名(申込順)
②関保健相談所☎3929-5381▶日時:1月25日(金)④午前9時30分～10時30分⑤午前10時30分～11時30分▶定員:各25名(申込順)

風邪に負けない! 冬を乗り切る食生活

▶日時:1月18日(金)午前10時～11時45分▶場所:関保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で関保健相談所☎3929-5381

精神疾患のある方を支援します

精神疾患のある方の通院医療や生活を支援しています。対象など詳しくは、お問い合わせください。

●自立支援(精神通院)医療費制度

精神疾患の治療のための通院医療費を公費で負担する制度です。デイケア、訪問看護、てんかんの診療、薬代も対象になります。通常、3割の窓口負担が原則1割となります。また、本人の収入や世帯の所得などに応じて、自己負担限度額(月額2万円以内)が設定されます。継続する場合は、毎年手続きが必要です。

●精神障害者保健福祉手帳制度

精神疾患のため、長期にわたり日常生活や社会生活に制約がある方に交付します。手帳をお持ちの方は、税の控除や都営交通乗車証の発行などが受けられます。継続する場合は、2年に1度手続きが必要です。

◎問合せ:精神保健係☎5984-4764



高齢者

素敵に年を重ねよう～65歳からの元気アップ運動講習会

▶対象:医師から運動を止められておらず、介護保険の認定や介護予防事業を受けていない65歳以上の方▶内容:ストレッチ・筋力アップ・有酸素運動の実技指導 ※水分補給の準備をして、運動しやすい服装でおいでください。

申 込		
(株)ルネサンス☎5600-5399 (平日午前9時30分～午後6時30分)		
場所	日時	定員(申込順)
豊玉保健相談所☎3992-1188	1/30(水) 13:30～15:30	30名
石神井保健相談所☎3996-0634	1/29(火) 13:30～15:30	25名
関保健相談所☎3929-5381	1/23(水) 9:30～11:30	25名

60歳以上の方対象の映画会

①②とも▶定員:200名(先着順)▶申込:当日会場受け付け
①光が丘区民センター3階▶日時:12月27日(木)④午前10時から⑤午後1時30分から▶内容:哀愁(主演/ピ

ビアン・リー)▶問合せ:光が丘高齢者センター☎5997-7717

②関区民センター▶日時:12月28日(金)午後1時30分から▶内容:グレン・ミラー物語(主演/ジェームズ・スチュワート)▶問合せ:関高齢者センター☎3928-1987



子ども・教育 ~子育て応援~

子どもの予防接種票を発送

12月10日に、対象となる方へ予防接種票を発送しました。必要事項を記入の上、協力医療機関で予防接種を受けてください。予防接種票が届かない場合はお問い合わせください。▶問合せ:予防係☎5984-2484

対象となるお子さん	予防接種名
平成24年10月30日～11月27日生まれ(※1)	DPT-IPV1期初回1～3回目、ヒブ1～3回目、小児肺炎球菌(※2)1～3回目
平成21年12月生まれ	日本脳炎1期初回1・2回目・追加
平成13年12月生まれ	DT(2期)

※1 出生届け出日より送付が翌月になる場合があります。

※2 自己負担があります。

育児と離乳食(1回食)

▶対象:5・6カ月児と保護者▶日時:1月11日(金)午前10時～11時30分▶場所:大泉保健相談所▶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:電話で大泉保健相談所☎3921-0217

親子で作ろう!お正月飾り

▶対象:小学生と保護者▶日時:12月16日(日)午前10時～正午▶場所:春日町リサイクルセンター▶内容:稲わらを使ってお正月飾りを作る▶定員:15組(申込順)▶材料費:1組300円▶申込:電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501

3人乗り(幼児2人同乗用)自転車のレンタルを実施

子育て世帯の経済的負担を軽減するため、3人乗り自転車の貸し出しを行います。 ※電動アシスト付き自転車ではありません。▶対象:2月17日(日)にある交通安全講習会を受講でき、平成25年3月1日現在、次の①～③の全てに当てはまる方 ①区内在住②1～5歳児を2人以上養育している③自転車の適正な保管場所を確保できる▶貸出台数:50台(抽選)▶利用期間:1カ月を単位に3年以内 ※お子さんが6歳に達する誕生月の月末で貸し出しを終了します。▶費用:月525円(減額制度あり)▶申込:区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所アトリウムにあるパンフレットをご覧の上、1月18日(消印有効)までに郵送で(公財)練馬区環境まちづくり公社☎3993-8011 ※パンフレットは(公財)練馬区環境まちづくり公社ホームページ(http://www.nkm.or.jp/)にも掲載しています。

新しい親医療証を発送します

ひとり親家庭の方などを対象とした親医療証は、12月31日(月)が有効期限です。引き続き受給できる方には、新しい医療証を12月12日(水)から順次お送りします。受給者または同居親族などの平成23年中の所得が右表の制限額以上の場合、受給の対象にはなりません。

親医療制度は、受給者とその同居親族の住民税(特別区民税・都民税)の課税・非課税の状況によって、医療機関での自己負担額が変わります。親医療証に同封の「親医療証のてびき」で確認してください。また、有効期限が過ぎた医療証は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課児童手当係(区役所本庁舎10階)へお返し

ください。 ※郵送で返却する場合は、〒176-8501区役所内子育て支援課児童手当係へ。

▶問合せ:子育て支援課児童手当係☎5984-5824

親医療証の所得制限額

23年中の税法上の扶養人数	受給者	同居親族など
0人	200万円	244万円
1人	238万円	282万円
2人	276万円	320万円

以下、1人増すごとに38万円を加算
※社会保険料控除分(一律8万円)を含む金額です。あらかじめ社会保険料を控除して計算する必要はありません。
※給与所得者は、源泉徴収票の給与所得控除後の金額です。確定申告をした方は、所得金額の「合計」の金額です。
※この他に医療費控除など各種控除を受けられる場合があります。

1月

1歳児子育て相談と1歳からの食事講習会・2歳6カ月児歯科健診

受付時間内にお住まいの地域を担当する保健相談所へ直接おいでください。

場所・問合せ	日程・受付時間	
	1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会	2歳6カ月児歯科健診
豊玉保健相談所☎3992-1188	9(水)・23(水) いずれも13:00～14:00	16(水)13:00～15:00
北保健相談所☎3931-1347	8(水)9:00～10:00・29(火)13:00～14:00	11(金)・25(金) いずれも9:00～11:00
光が丘保健相談所☎5997-7722	10(水)9:00～10:00・16(水)13:00～14:00	15(水)9:00～11:00・29(火)13:00～15:00
石神井保健相談所☎3996-0634	9(水)13:00～14:00・16(水)8:45～9:45	16(水)・23(水) いずれも13:00～15:00
関保健相談所☎3929-5381	11(金)9:00～10:00・13:15～14:00	7(月)・21(月) いずれも9:00～11:00
大泉保健相談所☎3921-0217	24(水)9:00～10:00・28(月)13:00～14:00	11(金)・18(金) いずれも9:00～11:00

障害のある方による演奏会

身体障害や知的障害のある方がピアノやハンドベル、和太鼓を演奏します。▶日時:1月5日(土)午後1時～4時▶場所:大泉学園ゆめりあホール▶定員:150名(申込順)▶申込:電話またはファクスで①演奏会②氏名③電話番号またはファクス番号を、光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ☎5997-7858 ☎5997-7857

平成25年版 健やかカレンダー原画展

▶日時:12月21日(金)～28日(金)、1月4日(金)～6日(日)午前8時45分～午後8時▶場所:区役所アトリウム▶内容:応募総数2,972点の中から選ばれた区内小中学生の作品236点を展示▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

スポーツ

初心者スポーツ教室

①②とも▶場所:光が丘体育館▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

①少年少女体操

▶日時:1月19日～2月23日の毎土曜④小学1・2年生の部…午後1時45分～3時10分⑤小学3～6年生の部…午後3時20分～4時45分【6日制】▶内容:跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など▶定員:各80名(抽選)▶保険料:174円▶申込:往復ハガキに①教室名(④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年⑦電話番号を記入の上、12月20

日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係

②ファミリースポーツ

▶対象:家族▶日時:1月19日～2月23日の毎土曜午後6時～8時 ※1日だけの参加も可。▶内容:体操、トランポリン、ゲームなど▶保険料:1人60円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場受け付け

スキー大会

①②とも▶対象:小学生以上の方▶日時:2月24日(日)午前8時から受け付け▶場所:軽井沢スノーパーク(群馬県長野原町) ※現地集合・解散。▶申込:体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、1月30日(必着)までに大会事務局へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

①区民体育大会

▶内容:大回転競技▶費用:1,500円

②都民体育大会練馬区代表選手選考会・練馬区スキー選手権大会

▶内容:回転競技▶費用:2,000円(小学生1,500円)

講座・講演会

区民大学 「絵画を読む～西洋美術の背景」

▶日時:1月17日(木)・24日(木)・31日(木)午後2時～3時30分【3日制】▶場所:生涯学習センター▶内容:都内近郊で鑑賞できる西洋美術を題材に、学芸員が西洋美術史を解説する▶定員:50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、1月5日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター☎3991-1667

さき織りを体験してバッグを作ろう

▶対象:初心者▶日時:1日目…1月8日(火)④午前10時～正午⑤午後1時～3時、2日目…1月21日(月)・29日(火)、2月2日(土)のいずれか、3日目…2月18日(月)または3月2日(土) ※2日目以降の受講日時は1日目に選択。【3日制】▶場所:関町リサイクルセンター▶定員:各10名(抽選)▶材料費:800円▶申込:往復ハガキに①講座名(④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、12月17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

小学校へまた行こう！ ～わがまちの小学校を応援するワザをみがく

▶日時:1月12日(土)午後1時～4時▶場所:旭丘小▶内容:小学校と関わりながら地域で活動する方法について話し合う▶定員:50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④電話番号を、練馬まちづくりセンター☎3993-5451 ☎3993-8070・電子メールkouza-entry@nerimachi.jp ※保育室(未就学児対象)を利用したい方は、1月7日(月)までにお子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

第28回練馬区新人演奏会

出演者選考オーディション 参加者募集 ～金管楽器・ピアノ部門



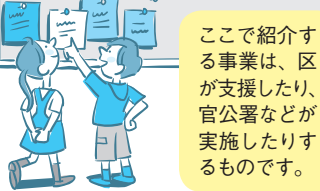
過去の新人演奏会の様子

区内の有望な新進音楽家が広く活躍するきっかけとなるよう、毎年、新人演奏会を開催しています。

▶対象:次の全てに当てはまる方①申込日または来年4月1日現在、区内在住・在勤(在学)②昭和58年4月2日～平成10年4月1日生まれ③過去にこのオーディションで合格していない▶日時・部門:【1次審査】金管楽器部門…4月23日(火)、ピアノ部門…24日(水)【2次審査】金管楽器部門…6月25日(火)、ピアノ部門…26日(水)▶場所:練馬文化センター

▶参加費:1万円(納入後は返金できません)▶賞:最優秀賞…賞状・賞金20万円、優秀賞…賞状・賞金5万円 ※いずれも各部門1名。▶申込:練馬文化センター、大泉学園ゆめりあホール、区役所アトリウム、石神井庁舎入口横、(公財)練馬区文化振興協会ホームページ(http://www.neribun.or.jp/)にある応募要領をご覧の上、3月8日(金)までに本人が直接、(公財)練馬区文化振興協会(練馬文化センター内) ☎3993-3311(平日午前9時～午後5時)

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

- 公衆浴場でゆず湯▶日時:12月21日(金)▶場所:区内公衆浴場▶費用:450円(70歳以上の方100円、小学生180円、未就学児80円)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・北口☎3924-5010
●練馬少年少女ラグビー教室▶対象:4歳児～中学生▶日時:12月23日(祝)午前9時30分～11時30分▶場所:練馬総合運動場▶内容:実技指導、模範試合▶講師:日本ラグビーフットボール協会公認育成コーチほか▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:練馬少年少女ラグビースクール・八木☎080-3128-1243
●ミニ門松作り講習会▶日時:12月23日(祝)午後1時～4時▶場所:石神井公園▶定員:15名(申込順)▶申込:電話で石神井公園サービスセンター☎3996-3950
●新春・日本橋七福神巡り▶日時・場所:1月5日(土)午前10時地下鉄銀座線三越前駅集合～小網神社～水天宮～寶田神社～午後0時30分十思公園(中

央区日本橋小伝馬町5-2)解散(約4km。雨天決行)▶定員:30名(申込順)▶保険料など:500円▶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、12月19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・金曜午前中)

●都心のビル街にひっそりとたたずむ港七福神巡り▶日時:1月6日(日)午前9時地下鉄大江戸線赤羽橋駅集合～宝珠院～十番稲荷神社～天祖神社～地下鉄大江戸線六本木駅解散(約7km。雨天決行)▶保険料など:500円▶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、12月20日(必着)までに〒178-0063東大泉1-30-11 練馬区ウォーキング協会・増田☎3922-3053(問い合わせは午後3時～6時)

●水っていいな～初心者水泳教室▶対象:年長児～小学生▶日時:1月11日～3月29日の毎金曜午後3時～4時30分【12日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:25名(申込順)▶費用:8,000円▶申込:往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、12月25日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 練馬区水泳リーダー連絡会・松本☎3990-8870

●練馬特別支援学校 学校公開▶日時:1月16日(火)午前9時30分～11時30分▶場所:都立練馬特別支援学校(高松6-17-1)▶内容:校内見学、概要説明など▶申込:電話またはファクスで①学校公開②住所③氏名④電話番号を、1月11日(金)までに練馬特別支援学校☎5393-3524 ☎5393-3550

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

●お口のケアセミナー▶日時:12月22日(土)午前10時～正午▶場所:練馬デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で練馬デイサービスセンター☎5984-1701

●朝・夕・青空市▶日時:12月15日(土)午前10時～午後7時▶問合せ:林☎3991-0888

●比丘尼商店街▶日時:12月16日(日)午前8時～10時▶問合せ:青木☎080-5659-3241

●光が丘IMA南館前▶日時:12月16日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中☎3995-4924

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

●自然のつるや木の実でリースを作ろう▶対象:小中学生と保護者▶日時:12月15日(土)午前10時～正午▶場所:上石神井小▶定員:80名(申込

順)▶保険料:50円▶申込:電話で上石神井小学校しぜん探検隊・松田☎3951-2673(午後7時～10時)

●クリケットをはじめよう▶対象:小中学生と保護者▶日時:12月16日(日)午前9時～11時30分▶場所:東京女子学院▶定員:20名(申込順)▶申込:電話でNPO法人日本クリケット協会練馬支部・三戸☎090-7260-1134(午前9時～午後5時)

●正月飾りを作って楽しい新年を迎えよう▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:12月22日(土)午前10時～午後3時▶場所:春日町リサイクルセンター▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で光が丘エコクラブ・宮澤☎080-1106-6847

●小枝と毛糸でオーナメントづくり▶対象:小中学生▶日時:12月22日(土)①午前11時～正午②正午～午後1時▶場所:石神井公園▶定員:各10名(申込順)▶材料費:100円▶申込:電話で石神井・冒険遊びの会・鈴木☎090-7278-1141(午前10時～午後4時)

●和太鼓ライブと和太鼓体験▶対象:中学生以下のお子さんと保護者▶日時:12月22日(土)午後2時～3時▶場所:光が丘なかよし児童館▶定員:150名(申込順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:太鼓サークルこどん・多田☎090-9290-6165

●走り方を学んでかっこよく速く走ろう▶対象:小学2～6年生▶日時:①12月23日(祝)②1月6日(日)午前9時～午後0時30分▶場所:中村中▶定員:各40

名(申込順)▶企画:中村中陸上部▶申込:電話で中村中・小室☎3990-4436

●自分の絵でアニメーションを作ろう▶対象:小中学生と保護者▶日時:12月23日(祝)①午前10時～正午②午後1時～3時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶定員:各20名(申込順)▶材料費:200円▶申込:電話でアニメーションミュージアムの会☎6915-9280(午前10時～午後3時)

●親子で和太鼓を打ってみよう!▶対象:発達(知的)障害のある小中学生と保護者▶日時:1月19日(土)午前10時～11時30分▶場所:光が丘なかよし児童館▶定員:8組(申込順)▶保険料:1組60円▶企画:太鼓サークルこどん▶申込:電話で育成支援係☎5984-1292

●リサイクルマーケット▶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。

●長光寺橋公園(石神井町1-1-58)▶日時:1月13日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)▶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、1月8日(必着)までに〒176-0001練馬2-22-13 リサイクル・タンポポ ☎090-5423-8684(先着100店。問い合わせは午後7時～9時)▶問合せ:申込先またはリサイクル推進係☎5984-1097

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

事業者向け

有料広告を募集
～ひとり親家庭のしおり

申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。▶広告サイズ(縦×横)・料金:①138mm×180mm…20,000円②68mm×180mm…10,000円③68mm×88mm…5,000円▶刷色:1色▶発行月:5月▶発行部数:3,800部▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、出張所、総合福祉事務所、子ども家庭支援センターなど▶申込期限:1月11日(金)▶問合せ:地域福祉係

5984-2716

環境

練馬区環境作文コンクール入賞者発表

小中学生に環境について考えてもらうため、毎年、練馬区環境作文コンクールを行っています。今年度は、1,512点の応募作品の中から16点が入賞しました(右表参照)。入賞作品は、環境課(区役所本庁舎18階)、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「環境学習・環境活動」でご覧になれます。▶問合せ:環境課地球温暖化対策係

環境作文コンクール入賞者

Table with columns: 賞, 氏名, 学校名・学年. Lists winners for elementary and middle school categories.

11月の放射線量測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。▶問合せ:環境規制係

Table with columns: 測定点(区立12施設), 測定値(単位:マイクロシーベルト/時). Shows radiation measurement results for ground surface and 5cm depth.



国際交流のつどい

▶日時:1月14日(祝)午後1時30分～4時30分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶内容:区内在住の外国籍の方とゲームなどを通して交流する▶定員:80名(申込順)▶申込:電話で事業推進係

年末のごみ出しは
分別方法を守ってお早めに

各地域の収集最終日に資源やごみが集中すると、作業に支障が出る場合があります。また、年末は収集時間が通常と異なる場合がありますので、必ず朝8時(びん・缶・ペットボトルは朝9時)までに出してください。



分別方法など詳しくは、集積所の掲示、区民事務所や出張所で配布しているパンフレット「資源・ごみの分け方と出し方(=写真)」、区ホームページ「ごみ・リサイクル」で確認してください。

Table with contact information for waste collection inquiries in different areas.

カラスを増やさないために
～ごみの収集日・出し方を守りましょう

生ごみは、カラスの餌になります。カラスの生息数を抑え被害を減らすためにも、防鳥ネットを掛けるなどの工夫をして、ごみの収集日と出し方を必ず守りましょう。区は、希望する方に防鳥ネットを貸し出します。



Table with contact information for crow-related inquiries and bird net rental.

地域の自主的なリサイクル活動
集団回収を始めませんか



集団回収は、地域の方々による自主的なリサイクル活動で、地域コミュニティの活性化に効果があります。参加者は、家庭から出る新聞・雑誌・ダンボール・古布(古着)・缶などの資源を、一定の日時・場所に集めて資源回収業者に引き渡します。

区は、集団回収の登録団体に対して、回収量1kgにつき6円の報奨金を支給しています。町会・自治会・PTA・マンションの管理組合など、10世帯以上の団体であれば登録できます。▶問合せ:練馬区資源循環センター

集団回収を始めるには

- ①地域の中で10世帯以上集める
②回収品目を決める
③資源回収業者を決める
④練馬区資源循環センターで団体登録の申請をする

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います。▶掲載の問合せ 広報係

- ◆話し方教室 立野話そう会
◆向山ラケットテニス
◆ヨーガ・セラピー・サークル
◆旅行英会話 ストロベリー
◆健康体操・自衛術大泉町
◆水中歩行・アクアビクス
◆コロファーマ室内合奏団

- ◆混合6人制バレーボールと家族レクリエーション
◆混合6人制バレーボールと家族レクリエーション
◆混合6人制バレーボールと家族レクリエーション
◆混合6人制バレーボールと家族レクリエーション

- ◆コロファーマ室内合奏団クリスマスコンサート
◆新星78クリスマス・コンサート
◆第27回究美展(油彩・水彩・水墨画など)
◆第64回ギター発表会(成人クラス)

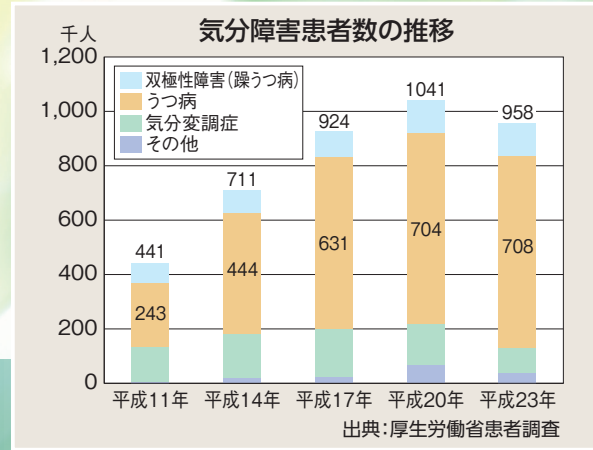
休日急患診療所 ☆必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。(予約はいりません)

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

こころ、 疲れていませんか…

知っておこう うつ病のこと



多くの方がさまざまな悩みを抱えている現代社会では、精神疾患にかかる方が増えています。中でも増加が目立つ「うつ病」(=右上のグラフ参照)は、過労状態(身体的・心理的ストレス)が長く続くと誰もがかかる可能性のある病気です。

「うつ病」は、適切な治療により回復できる病気です。自分自身、家族、友人のこころの健康を守るためにも、うつ病のサインについて学び、周りの人ができることを考えてみましょう。

▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764

うつ病とは？

さまざまな理由から脳の機能障害が起きている状態です。脳がうまく働いてくれないので、ものの見方が否定的になり、自分がダメな人間だと感じてしまいます。そのため普段なら乗り越えられるストレスも、よりつらく感じるという悪循環が起きてしまいます。悪化すると自殺につながる場合もありますので、注意が必要です。

自分で気付く変化

こころの不調

- 憂うつ、不安、イライラする
- 集中力がなくなる
- マイナス思考
- 気力がわかない
- 何事にも興味がわかず、楽しくない
- 自分を責め、自分は価値がないと感じる



身体の不調

- 眠れない
- 食欲がない
- 息苦しい
- だるい、身体が重い
- 頭痛、肩こり、腹痛、便秘、下痢
- 夕方より朝のほうが気分や体調が悪い



うつ病のサイン



周りの人が気付く変化

- 口数が少なくなる
- 以前と比べて表情が暗く、元気がない
- 仕事や家事の能率が低下し、ミスが増える
- 身体のだるさを訴える
- 周囲との交流を避けるようになる
- 遅刻、早退、欠勤(欠席)が増える
- 好きなことに興味を示さなくなる
- 食欲がなくなる
- アルコール量が増える
- 化粧や身だしなみに気を付けなくなる



うつ病かな?と思ったら…

うつ病のサインに気付いたら、早めに医療機関や保健相談所など(下記参照)にご相談ください。

早めに相談や治療を始めることで、回復も早くなるといわれています。また、無理をせずに仕事などを減らし、ゆっくり休養をとることも大切です。

周囲の方へ…

まじめで責任感の強い人がうつ病になると、休養をためらったり拒んだりすることがあります。周囲の方は、次のようなことに気を付けて接するようにしましょう。

- 病気を理解し、あたたかく見守る
- 安易に励まさない
- 休養と医療機関の受診を勧める
- 無理な気晴らしを勧めない
- 退職などの重要な意思決定は先送りさせる

一人で悩まず相談を…

家族や友人からの相談にもお応えします。

- 保健相談所
 - 豊玉 ☎3992-1188 ● 北 ☎3931-1347 ● 光が丘 ☎5997-7722
 - 石神井 ☎3996-0634 ● 大泉 ☎3921-0217 ● 関 ☎3929-5381
 - ※月～金曜(祝休日を除く)午前8時30分～午後5時15分。
- 都立中部総合精神保健福祉センター(世田谷区上北沢2-1-7)
 - ☎3302-7711 ※月～金曜(祝休日を除く)午前9時～午後5時。
- 東京都夜間こころの電話相談
 - ☎5155-5028 ※毎日 午後5時～9時30分。

ストレスと上手に付き合ひましょう

うつ病を予防するには、ストレスと上手に付き合うことが必要です。次の点に気を付け、心身ともに元気に過ごしましょう。

- 自分に合ったリフレッシュ法を見つけましょう
- 睡眠や休養を十分にとり、過労を避けましょう
- バランスの良い食事を心がけましょう
- 気軽に話せる話し相手をつくりましょう

