

明日は練馬  
子どもまつり!

5月12日(土)午前10時30分～午後3時30分、光が丘公園と石神井公園で練馬子どもまつりを開催します(悪天候の場合は13日(日)に延期)。▶問合せ:子ども育成係☎5984-5827

# ねりま 区報

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」© 練馬区

## 5/11

平成24年(2012年)第1611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

■子どものための講座を企画・運営する団体を募集 ..... 2面

■2012男女共同参画センターえーるフェスティバル ..... 8面



6月2日(土)・3日(日)に開催されるフェスティバルは、大人も子どもも楽しめるイベントが盛りだくさんです。

### 目次

- トピックス ..... 2・8面
- 健康・衛生/高齢者/子ども・教育 ... 3面
- お知らせ/福祉/環境/税/事業者向け/介護保険/住まい・まちづくり/働く・ボランティア/お休みします/スポーツ ..... 4・5面
- 催し/講座・講演会 ..... 6・7面

### 第二回区議会定例会を開催

平成24年第二回練馬区議会定例会が、6月1日(金)～22日(金)に開催される予定です。会議の日程や傍聴については、お問い合わせください。

▶問合せ:議会事務局☎5984-4732

### 民生委員・児童委員は地域の相談役です

民生委員・児童委員は、民生委員法に基づく特別職の地方公務員(無報酬)で、厚生労働大臣から委嘱を受けています。

区の民生委員・児童委員(定数570名)は、福祉に関するさまざまな相談に応じ、行政や関係機関とのパイプ役として活動しています。また、地域の高齢者の見守り活動や高齢者実態調査などに協力しています。お住まいの地域を担当する民生委員・児童委員については、各総合福祉事務所管理係にお問い合わせください。

▶問合せ:地域福祉係☎5984-2716、総合福祉事務所管理係【練馬☎5984-2768、光が丘☎5997-7713、石神井☎5393-2801、大泉☎5905-5262】

## 高齢者を孤立させない ～見守り事業を行っています～

核家族化が進み、一人暮らしや高齢者のみの世帯が増えています。これらの高齢者の中には地域とのつながりが薄れ、孤立してしまう懸念のある方もいます。区では、高齢者が孤立することなく安心して暮らしていくために、民生委員や事業者、地域の方などが、日常の中で気になる高齢者を見守る「見守りネットワーク」の拡大や充実を進めています。

今回、区が行っている見守り事業や一人暮らしの高齢者などの生活を支える事業の一部を紹介します。

▶問合せ:高齢社会対策課管理係☎5984-1068



下記事業(高齢者お困りごと支援事業を除く)の申し込みは、区内に22カ所ある高齢者相談センター支所へお住まいの地域を担当する支所については、高齢者相談センター(下表参照)へお問い合わせいただくか、区ホームページ「施設案内」の「高齢者・介護」をご覧ください。

### 見守り訪問

地域のボランティアである訪問員が、週1回程度高齢者の自宅を訪問し、玄関先での声掛けや雨戸の開閉・郵便受けの確認などにより、安否の確認を行います。▶対象:65歳以上の一人暮らしの方で、他のサービスによる見守りが得られない方▶費用:無料▶問合せ:高齢者相談センター

### 福祉電話

週1回、電話による安否確認を行います。▶対象:65歳以上の一人暮らしの方または65歳以上の方のみの世帯で、他のサービスによる見守りが得られない方▶費用:無料▶問合せ:高齢者相談センター

### 食事サービス

週1～3回、自宅への配食またはデイサービスセンターでの会食を行います。▶対象:65歳以上の一人暮らしの方(日中独居を含む)または65歳以上の方のみの世帯などで、定期的な食事の確保が困難な方▶費用:配食...1食410～670円、会食...1食600円▶問合せ:高齢者相談センター

### 緊急通報システム

急病などの緊急事態のときに、ペンダント型無線発信機により救急車の要請・救援などを行います。区が指定する事業者が自宅の鍵を預かります。▶対象:65歳以上の一人暮らしの方などで、慢性疾患などで常に注意を要する方▶費用:月額400円▶問合せ:高齢者相談センター

### 高齢者お困りごと支援事業

電球や蛍光灯の交換、生活用品の買い物など、日常生活での簡単な作業を地域の高齢者(シルバーサポーター)が支援します。▶対象:75歳以上の一人暮らしの方または75歳以上の方のみの世帯▶費用:1回500円▶申込:電話でシルバー人材センター☎3993-7168

### 高齢者相談センター (各総合福祉事務所内)

練馬(〒176地域の方)	☎5984-2774
光が丘(〒179地域の方)	☎5997-7716
石神井(〒177地域の方)	☎5393-2814
大泉(〒178地域の方)	☎5905-5271

# 地域で子どもを育てよう

## 2次募集 子どものための講座を 企画・運営する団体を募集

ねりま遊遊スクールなど、子どものための講座を区内の団体に委託して開催しています。今回、9月から来年3月に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。

▼問合せ：青少年課育成支援係 ☎5984・1292 (区役所本庁舎11階)

▼対象：次の①～③のいずれかに当てはまる団体  
①区内の小中学校・幼稚園・保育園などのPTAや父母会②練馬区生涯学習届出団体③代表者が区内在住または在勤・在学の20歳以上の方で、主に区内で活動している団体  
▼開催場所：区内の小中学校や幼稚園・保育園、または区内の公共施設など ※ねりま遊遊スクールのみ  
区外で開催するものも応募できます。▼委託料：1企画につき、1万円または2万円(保育を行う場合は6500円を加算) ※1団体につき4万円(保育分を除く。1月の1次募集に応募した場合は、その委託料も含む)まで。▼申込：申込用紙と必要書類を、6月4日(必着)までに直接または郵送で育成支援係へ ※申し込み多数の場合は内容審査の上、抽選。▼申込用紙の配布場所：図書館、青少年館、生涯学習センター(豊玉北6の8の1)、石神井公園ふる

### 説明会を開催

さと文化館、石神井公園区民交流センター、男女共同参画センターえりる、総合教育センター、青少年課 ※区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「教育委員会委託講座」からも取り出せます。

講座の企画・運営を希望する団体は、A Bのいずれかに参加してください

### 募集する講座

#### 「ねりま遊遊スクール」(子ども・親子対象)

子どもが体験する・発見する・創作する・感じる・学ぶをテーマに、子どもや親子が楽しめる講座です。

#### 「子供安全学習講座」(子ども・大人対象)

地域で暮らす子どもの安全・安心・防犯をテーマに、危険から子どもを守る方法や対処法を学ぶ講座です。

#### 「子育て学習講座」(大人対象)

子育て・教育をテーマに、子育て中の保護者や子どもの教育に関心のある方が学ぶ講座です。

#### 「ねりまイクメン講座」(父親・父子対象)

父親の育児や家事をテーマに、子育て中の父親や父子が家事体験などを楽しめる講座です。



## 光化学スモッグにご注意を

光化学スモッグは、5～9月にかけて、日差しが強く、風があまり吹かない、かすみがかつたような暑い日に発生しやすくなります。光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災無線放送塔でお知らせします。

また、光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染情報テレフォンサービス ☎53320・7800、区ホームページ「光化学スモッグ情報」で確認できます。

### 5～9月は発生しやすくなります

注意報が出たら、なるべく外出は避け、激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、のどが痛くなったりしたときは、洗眼やうがいをしてください。それでも症状が良くならないときは、医師の診察を受け、練馬区保健所予防係(区役所東庁舎6階) ☎5984・2484へ届け出てください。

▼問合せ：環境規制係 ☎5984・4712

## 毛虫の発生は早めに防ぎましょう

毛虫などの害虫が大量発生しやすい季節となりました。日頃から樹木の観察・手入れを行い、害虫の発生を早めに防ぎましょう。

### 樹木に付く毛虫の種類と時期

●チャドクガ：初夏と秋、茶・ツバキ・サザンカなどに多く発生します。幼虫、成虫だけでなく、死骸や抜け殻に触れた場合にも皮膚炎を起こします。

●イラガ：夏から秋頃、ウメ・カキ・クリなどに発生します。

### 毛虫の発生を防ぐには

定期的な庭木の枝切りをするなど、普段から発生を予防することが大切です。葉の裏側にいないか、樹木の下の地面にふんが落ちていないかをよく見てください。

殺虫剤には発生を予防する効果はありません。早期発見・早期駆除が最も効果的です。

■死骸でも触れると、かぶれる場合があります。素手で触れないでください。

■幼虫や繭(まゆ)を発見したら、発生している枝葉を枝ごと切り取り、地中に埋めてください。

### 毛虫に触れたら

触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。症状がひどいときは、医師の治療を受けましょう。

▼問合せ：環境衛生監視担当 ☎5984・2485



チャドクガの幼虫 イラガの幼虫 写真「東京都健康安全研究センター提供」

## 病児・病後児保育のご利用を

～保護者の子育てと就労を支援します～



保育所などに通うお子さんを、病気の回復期(※)で集団保育の難しい期間に一時的に預かる病後児保育や、病気の回復期には至らないが、当面症状が急変する恐れのない場合に預かる病児保育を実施しています(下表参照)。利用するには、事前に各施設で登録が必要です。

### ※病気の回復期とは

- 診断が確定し急性期を経過したとき以降
- 伝染性の病気では感染期を経過したとき以降
- 外傷では症状が固定したとき以降

▼対象：①保育所などに通う区内在住の児童②区内の保育所などに通う児童  
費用：登録料は1千円、保育料1日2千円 ※保育料は、生活保護受給世帯、住民税非課税世帯の方は無料、所得税非課

税世帯の方は1日1千円。▼申込：各施設、保育課(区役所本庁舎10階)、区ホームページ「子育て」の「保育が必要なき」などにある申請書に必要書類を添えて、直接各施設へ▼問合せ：各施設または保育課育成助成係 ☎5984・5845

病児・病後児保育施設	対象	利用日時(祝日を除く)
病後児 道灌山保育園 (高松6-16-30) ☎5910-4671	1歳～ おおむね10歳未満の お子さん	月～金曜 8:30～17:00
病後児 マミーズハンド中村橋 (向山1-13-2) ☎3577-8571	生後6カ月～ おおむね10歳未満の お子さん	月～金曜 8:30～18:00
病児・病後児 こどもデイケアプリムラ (関町北1-23-10-2階) ☎3928-5032		月～金曜 8:00～18:00
病児・病後児 練馬区医師会病児 保育センターばるむ (光が丘5-6-1-101) ☎3977-9400		



健康・衛生

介護なんでも電話相談  
☎6904-5080

介護経験や専門知識を持った相談員が、介護でさまざまな不安や困難を抱えている方の相談に電話でお答えします。▶日時:毎水曜午前10時~午後3時(祝日、年末年始を除く)▶問合せ:認知症対策係☎5984-4597

新しい健康手帳を配布します

区民の皆さまの日常的な健康づくりに役立てていただくため、健康診査の結果や毎日の健康状態などの記録、健康づくりのポイントなどの案内を掲載した健康手帳を配布します。▶対象:区内在住の40歳以上の方▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、健康推進課(区役所東庁舎6階)▶問合せ:健康推進課健康づくり係☎5984-4624

食生活応援講習会~野菜やりくり簡単メニュー

▶日時:5月29日(火)午後1時30分~3時▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義、献立紹介など▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

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年以内に受診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)、生活や食事の話など▶申込:電話で各保健相談所へ

①光が丘保健相談所☎5997-7722 ▶受付時間:5月23日(水)午前9時30分~10時30分▶定員:50名(申込順)

②大泉保健相談所☎3921-0217▶受付時間:6月20日(水)午後2時45分~3時▶定員:40名(申込順)

骨量測定会

▶対象:20歳以上の方 ※骨粗しょう症で治療中の方、1年以内に受診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)など▶申込:電話で各保健相談所へ

場所・問合せ	受付時間	定員(申込順)
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	6/15(金) 13:15~13:30	40名
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	5/23(水) ①13:30~14:00 ②14:30~15:00	各30名
石神井保健相談所 ☎3996-0634	6/13(水) 13:30~14:00	50名

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:5月29日(火)午後2時~4時▶場所:光が丘保健相談所▶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:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

食生活応援講習会「おいしく食べて健康長寿の食事」

▶日時:6月5日(火)午後1時30分~3時30分▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で石神井保健相談所☎3996-0634

知らない間に進む動脈硬化~生活習慣病を防ぐ運動の決め手

▶対象:区内在住の方▶日時:5月21日(月)午前10時~正午▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:運動指導士/小池日登美▶定員:40名(申込順)▶持ち物:浴用タオル▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188



高齢者

会員以外の区民に参加を呼びかける高齢者サークルの事業に助成

▶対象:おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▶助成事業:①会員以外の区民の参加が10名以上の事業②会員以外の区民が対象のボランティア活動 ※要件など詳しくはお問い合わせください。 ※①②両方の助成を受けることはできません。▶助成額:対象となる事業経費の2分の1(上限年4万円)▶申込:地区区民館、敬老館、高齢者センター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込用紙に必要書類を添えて、5月31日(必着)までに直接または郵送で高齢社会対策課事業係☎5984-4763 ※応募者多数の場合は抽選。

60歳以上の方対象の映画会

▶日時:5月25日(金)午後1時30分から▶場所:関区民センター▶内容:理由なき反抗(主演/ジェームズ・ディーン)▶定員:200名(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:関高齢者センター☎3928-1987

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・問合せ	日時	定員(申込順)
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	6/20(水) 10:00~12:00	30名
北保健相談所 ☎3931-1347	6/22(金) 13:30~15:30	20名
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	5/31(木) 14:00~16:00	25名
関保健相談所 ☎3929-5381	6/27(水) 9:30~11:30	25名
大泉保健相談所 ☎3921-0217	6/19(火) 10:00~12:00	25名



子ども・教育  
~子育て応援~

美術館を楽しむワークショップ  
「3つのかんけい もの・おと・からだ」

▶対象:4歳以上の未就学児▶日時:6月23日(土)、7月21日(土)午前10時30分~正午、8月4日(土)午前10時30分~午後3時[3日制]▶場所:練馬区立美術館▶内容:踊り手、作曲家、アーティストによるワークショップ▶定員:20名(抽選)▶材料費:500円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、6月8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

すこやかママと家族の食事

▶対象:妊娠中で安定期の方▶日時:6月5日(火)午後1時30分~3時▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義、献立紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

パパとママの準備教室

▶対象:出産を控えた夫婦▶日時:5月26日(土)①午前9時~11時30分②午後1時30分~4時▶場所:豊玉保健相談所▶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:各40組(申込順)▶持ち物:母子健康手帳、エプロン▶申込:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

育児と離乳食(1回食)

▶対象:5・6カ月児と保護者▶日時:5月18日(金)午前10時~11時30分▶場所:豊玉保健相談所▶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:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

出張型SANGOさろん「母乳育児講座」  
=練馬区協働事業提案制度事業=

▶対象:生後6カ月までのお子さんの母親▶日時:5月30日(水)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/箱田和香子▶定員:30名(申込順)▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で石神井保健相談所☎3996-0634

小児肺炎球菌の予防接種費用を一部助成します

4月から小児肺炎球菌の予防接種費用の一部助成を開始します。接種は義務ではありません。対象となるお子さんが生後1カ月または2カ月に達する月に予防接種票を送付します。▶対象:区内在住で平成24年4月2日以降に生まれたお子さん▶助成金額:1回につき3,000円▶接種場所:協力医療機関 ※協力医療機関の一覧は予防接種票と併せて送付します。▶問合せ:予防係☎5984-2484

子どもの予防接種票を発送

5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4月2日~4月24日生まれ (※1)	DPT1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24年3月1日~4月1日生まれ	DPT1期初回1~3回目・追加、麻しん風しん混合1期 ヒブ1~4回目
平成21年5月生まれ	日本脳炎1期初回1・2回目・追加
平成13年5月生まれ	DT(2期)

※1 出生届け出日により発送が翌月になる場合があります。  
※2 自己負担があります。

6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	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	13(水)・27(水) いずれも13:00~14:00
北保健相談所 ☎3931-1347	5(火)9:00~10:00 26(火)13:00~14:00	8(金)9:00~11:00
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	7(木)9:00~10:00 20(水)13:00~14:00	5(火)9:00~11:00
石神井保健相談所 ☎3996-0634	6(水)13:00~14:00 13(水)8:45~9:45	13(水)・20(水) いずれも13:00~15:00
関保健相談所 ☎3929-5381	1(金)9:00~10:00・ 13:15~14:00	4(月)・18(月) いずれも9:00~11:00
大泉保健相談所 ☎3921-0217	21(木)9:00~10:00 25(月)13:00~14:00	8(金)・22(金) いずれも9:00~11:00

## 介護保険

平成22～23年度分の介護保険料が未納の方へ5月21日(月)に催告書を発送

65歳以上で、22年6月～24年2月分の介護保険料が未納の方が対象です。6月1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・相談先:介護保険課収納係 ☎5984-4593

「負担限度額認定証」「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」の更新をお忘れなく

現在お持ちの認定証・確認証の有効期限は6月30日(土)です。引き続き認定を受けたい方は、有効期限までに更新の申請をしてください。 ※郵送可。 ▶提出するもの:①お送りした申請書②今年1月1日現在、練馬区民でなかった世帯員がいる場合は、その方の平成24年度非課税証明書③23年中の世帯全員の収入がわかるもの(23年の年金の支給額決定通知書、源泉徴収票など)④世帯全員の預貯金額がわかるもの(通帳など) ※③④は生計困難者に対する利用者負担額軽減確認申請のみ。 ※②～④はコピー可。 ※負担限度額の減額・利用者負担額軽減認定の新規申請は随時受け付け。 ▶申請先・問合せ:介護保険課給付係(区役所東庁舎4階) ☎5984-4591

## 住まい・まちづくり

ねりまマンション「未来塾」

管理組合運営の基本となる「理事会運営と管理会社」「管理組規約の役割」をテーマに、情報交換・質疑応答を行います。また、平成23年度分譲マンション実態調査の結果報告も行います。 ▶対象:区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者 ▶日時:6月9日(土)午後1時30分～4時50分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:未来塾マンション管理士会員ほか ▶定員:60名(申込順) ▶申込:電話またはファクスで①未来塾②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、6月1日(金)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 ☎5984-1237

まちづくり活動企画コンテストを開催

練馬まちづくりセンターは、区民主体のまちづくり活動の一部を助成しています。今回、助成団体を定めるための公開審査会を開催します。 ▶日時:6月3日(日)午後1時～5時30分

▶場所:石神井庁舎5階 ▶定員:80名(先着順) ▶申込:当日会場受け付け ▶問合せ:練馬まちづくりセンター ☎3993-5451

## 働く・ボランティア

5月19日(土)に「わかスタルーム」を開設

「わかスタルーム」では若者の自立・就労支援に関する資料や書籍を自由に閲覧できるほか、インターネットで就労に関する情報を検索できるパソコンを設置します。また、経験豊富なアドバイザーが、個別相談にも応じます(要予約)。 ※わかスタとは、若者の働くこと、社会と接点を持つことを支援するために行っている「わかものスタート支援事業」の略称です。 ▶対象:15～39歳の方(中学生は除く)、その家族・関係者 ▶開設時間:第1・3土曜、第2・4火曜午前11時～午後5時 ※事前の申し込みは不要です。 ▶場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341

夏季学校プール水泳補助指導員

▶対象:来年3月31日(日)現在、17歳以上の方 ▶内容:小中学生への水泳の技術指導補助など ▶場所:区立小中学校 ▶期間:夏休み期間中で学校の指定する日 ▶時間:原則として1日6時間 ▶謝礼:1時間あたり1,000円 ※交通費は支給しません。 ▶申込:履歴書(写真添付)に水泳指導の履歴・健康状態を記入の上、6月15日(金)までに本人が直接、教育総務課学校保健係(区役所本庁舎11階) ☎5984-5729 ※郵送不可。簡単な面接を行います。

保育サービス講習会～子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員になるための講習会を行います。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、利用会員のお子さんを午前7時～午後8時の枠の中で、預かっていただきます。 ▶対象:次の①～④の全てに当てはまる方 ①援助会員になることを希望する②20歳以上③月1回の定例会に参加できる④講習会の全日程に参加できる ▶日時:6月18日(月)～21日(木)午前10時～午後4時【4日制】 ※時間は変更する場合があります。 ▶場所:光が丘子ども家庭支援センター ▶定員:30名(選考) ▶テキスト代:2,000円 ▶申込:電話で連絡の上、5月25日(金)までに直接、練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

健康づくり運動リーダー育成講座

地域で高齢者向けに運動指導のボランティアを行う、健康づくり運動リーダーになるための講座です。講座では、運動指導の基礎や正しいウォーキングの方法などを学びます。 ▶対象:次の①～③の全てに当てはまる方 ①区内在住・在勤(在学)②健康づくりリーダーになることを希望する③講座の全日程に参加できる ▶日時:6月19日(火)・26日(火)・30日(土)、7月7日(土)・24日(火)

午前9時30分～正午【5日制】 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶定員:30名(選考) ▶申込:郵送またはファクス、電子メールで①住所②氏名③年齢④電話番号⑤受講動機を、5月25日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係 ☎5984-4624 ☎5984-1211・電子メールkenkousuisin04@city.nerima.tokyo.jp

福祉有償運送運転者講習会

障害のある方や高齢者の送迎を行う有償運送ボランティアになるための講習会です。講習会では、乗降介助の方法や、車を使った実習などを行います。適正と認められた修了者には、修了証を発行します。 ▶対象:運転免許証をお持ちの方 ※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。 ▶日時:6月16日(土)・17日(日)午前9時～午後5時【2日制】 ▶場所:区役所本庁舎19階 ▶定員:12名(抽選) ▶費用:1万1,500円(区内在住の方は6,500円) ▶申込:直接または電話、ファクスで申込用紙を請求の上、5月31日(必着)までに〒176-8501区役所内練馬区社会福祉協議会(東庁舎3階) ☎3992-5600 ☎3994-1224 ※申込用紙はホームページ(<http://www.neri-shakyo.com/>)からも取り出せます。

幼稚園補助教員採用候補者【登録制】

特別区(東京23区。大田区を除く)では、区立幼稚園妊娠出産休暇・育児休業補助教員の採用候補者を募集します。 ▶職種:臨時的任用教員(幼稚園) ▶資格:幼稚園教諭普通免許を持ち、国公私立幼稚園の正規任用教員(区立幼稚園臨時的任用教員を含む。非常勤講師を除く)として1年以上の経験があり、昭和27年4月2日以降に生まれた方 ▶申込書の配布場所:教育総務課職員係(区役所本庁舎12階)、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館1階) ▶選考方法:書類選考・面接 ▶申込:6月1日(金)・4日(月)に本人が直接、申込書を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局採用選考担当 ☎5210-9458、ホームページ<http://www.tokyo23city.or.jp/>

①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】

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。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

区立小中学校学力向上支援講師【非常勤職員】

▶対象:小学校または中学校数学教諭免許をお持ちの方 ▶場所:区立小中学校 ▶内容:児童、生徒に対する学習指導 ▶期間:6月～来年3月 ▶勤務日:原則として月～金曜 ▶時間:1日6時間以内 ▶報酬:時給2,000円 ※交通費支給。 ▶採用予定数:若干名(書類選考・面接) ▶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・人事行政」にある申込書(写真添付)と「児童の学力を高めるための授業」をテーマとした作文(400字程度。様式指定。自筆)を、5月21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 ☎5984-5746

## お休みします

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…5月14日(月)(設備点検などのため)  
〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…5月20日(日)(設備点検のため)



初心者スポーツ教室

●ワンポイント水泳指導(6・9月分)  
▶対象:個人利用の方 ※希望する方は、プール内でお申し出ください。 ▶費用:1時間につき小中学生100円・一般200円(プール入場料) ▶問合せ:各施設

施設名	指導日程
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 19:30～21:30
上石神井体育館 ☎5991-6601	木曜 19:30～21:30
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 19:00～21:00
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月曜 19:30～21:30
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 19:00～21:00
平和台体育館 ☎5920-3411	水曜 19:30～21:30

※7月1日(日)～8月31日(金)、祝日・休館日は行いません。また、講習会などがある日は行わない場合があります。

●バスケットボール

▶対象:小学4～6年生 ▶日時:6月9日～7月14日の毎土曜午後4時～6時【6日制】 ▶場所:大泉学園町体育館 ▶定員:60名(抽選) ▶保険料:282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学年⑦電話番号を記入の上、5月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



## お知らせ

## 5月26日(土)・27日(日)に春の特設行政相談窓口を設置

国、独立行政法人などの仕事に関する苦情や要望の相談に、練馬区担当の行政相談委員が応じます。▶日時・場所:5月26日(土)…光が丘区民センター2階入り口前、27日(日)…リヴィンオズ大泉店1階(東大泉2-10-11)いずれも午後1時~4時▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:練馬区区民相談所☎5984-4523

## 水害に備えた総合水防訓練を開催

区、消防署、消防団、警察署、東京都下水道局、東京電力(株)、東京ガス(株)、日本救助犬協会、協定団体、町会、自治会が台風や集中豪雨などによる水害に備え、土のうの積み上げや地下室への浸水防止、ポンプを活用しての排水訓練などを行います。その他、防災用品や関係機関の展示コーナーもあります。※事前の申し込みは不要です。▶日時:5月15日(火)午前10時~正午▶場所:びくに公園(東大泉2-28-31)▶問合せ:区民防災第一係☎5984-2601

## 赤十字活動資金にご協力を

5月は赤十字運動月間です。日本赤十字社では国際救援活動、災害救護、血液事業をはじめとするさまざまな人道的活動を行っています。これらの事業は皆さんの寄付金などによって支えられています。

寄付のお申し込みは、光が丘・大泉区民事務所、出張所、総務石神井係(石神井庁舎2階)、総務係(区役所本庁舎6階)で随時受け付けています。▶問合せ:日本赤十字社東京都支部練馬区地区事務局(区役所内総務係)☎5984-2600

## 練馬区健康推進協議会委員を募集

区の健康づくり施策について検討する協議会の区民委員を募集します。協議会は、区民の方や学識経験者などからなり、年2回程度、平日の午後に会議を開催します。※謝礼あり。▶任期:8月2日から2年間▶募集人数:5名(選考)▶申込:健康づくりや保健衛生についての考えをまとめた小論文(1千字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤職業⑥電話番号を記入したものを、5月31日(必着)までに直接または郵送で〒176-8501区役所内健康推進課庶務係(東庁舎6階)☎5984-2482 ※選考結果は7月中に通知します。

## 順天堂大学医学部附属練馬病院運営連絡協議会委員を募集

順天堂大学医学部附属練馬病院(以下順天堂大学練馬病院)は、区民の皆さまの意見・要望を可能な限り病院の運営に反映させるため、病院運

営連絡協議会を設置しています。今回、協議会の区民委員を募集します。協議会は、区民の方や学識経験者など15名程度で構成され、年2回程度、会議を開催します。※謝礼あり。▶対象:医療にかかわった経験または関心がある区内在住・在勤の方▶任期:2年間▶募集人数:3名(選考)▶申込:「地域医療の現状と今後について」をテーマにした小論文(1,200字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④職業⑤電話番号⑥医療にかかわった経験(ある方のみ)を記入したものを、5月31日(必着)までに郵送で〒177-8521高野台3-1-10 順天堂大学練馬病院総務課☎5923-3111(代表) ※応募書類は返却しません。▶問合せ:順天堂大学練馬病院総務課、区役所内地域医療企画調整課☎5984-1086

## 介護保険運営協議会・地域包括支援センター運営協議会・地域密着型サービス運営委員会の区民委員を募集

介護保険事業の円滑な運営のため、介護保険や高齢者相談センター(地域包括支援センター)、地域密着型サービスの運営に関する会議を設置し、区民の皆さまからご意見を伺っています。

今回、会議を運営する協議会と委員会の区民委員を募集します。協議会と委員会は、区民の方や学識経験者などで構成され、年3~6回程度、会議を開催します。※報酬あり。

## A介護保険運営協議会

▶対象:区内在住で40歳以上の方▶審議内容:介護保険事業計画や介護保険事業の運営など▶募集人数:6名(選考)

## B地域包括支援センター運営協議会・地域密着型サービス運営委員会

▶対象・募集人数:①65歳以上の方…4名②40~64歳の方…2名③介護保険サービスの利用者またはその家族…1名(いずれも選考)▶審議内容:地域包括支援センターの運営や地域密着型サービス事業者の指定など

◎申込:A「練馬区の介護保険について」B「地域における高齢者介護について」をテーマにした小論文(800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦簡単な自己PRを記入したものを、6月11日(必着)までに郵送で〒176-8501区役所内A高齢社会対策課計画係(西庁舎3階)☎5984-4584B高齢社会対策課高齢調整係(同3階)☎5984-4582

## 高齢者のための料理本「練馬発 わかわかかむかむ 元気ごはん」概要版2を配布

高齢者がいつまでもいきいきと元気であるための料理を紹介している「練馬発 わかわかかむかむ 元気ごはん(平成23年4月発行)」の概要版(無料)を一部内容を変えて配布します。▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、出張所、地域集会所、地区区民館、図書館、敬老館、保健相談所、高齢者センター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶問合せ:高齢社会

対策課介護予防係☎5984-4596

## 冊子「練馬大根」を発行

区の伝統野菜「練馬大根」の歴史から栽培、楽しみ方などさまざまな事柄をまとめた冊子を発行しました。図書館で貸し出すほか、石神井公園ふるさと文化館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)で1冊900円で販売しています。ぜひご覧ください。▶問合せ:農業振興係☎5984-1403

## 町会・自治会にご加入を

町会・自治会は、地域のお祭りや防犯・防災などの活動を通して安全で住みやすいまちづくりに取り組んでいます。子どもの健全な育成や災害時の備えには、日頃の地域での交流が欠かせません。ぜひ、町会・自治会に加入しましょう。お住まいの地域の町会・自治会がわからない方お問い合わせください。▶問合せ:地域コミュニティ支援係☎5984-1039

## 福祉

## 地域福祉入門セミナー～関町地域編

地域で活動する地域福祉団体や福祉施設を徒歩で訪問・見学し、地域福祉活動への理解を深めます。今回は、関町地域で開催します。▶日時:6月18日(月)午前9時~午後1時30分▶場所:関町リサイクルセンターなど▶定員:20名(抽選)▶保険料:50円▶申込:電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、5月31日(木)までに地域福祉係☎5984-2716FAX5984-1214・電子メール tiikifukushi02@city.nerima.tokyo.jp

## 福祉のまちづくりパートナーシップ区民活動支援事業公開審査会

区民の皆さまと協働して福祉のまちづくりを進めるため、区民グループの企画に費用の一部を助成しています。今回、助成団体を定めるための公開審査会を開催します。※手話通訳あり。▶日時:6月17日(日)午前10時~午後4時(午前9時30分開場)▶場所:練馬区職員研修所(豊玉北5-27-2)▶審査委員:日本女子大学准教授/小山聡子ほか▶定員:80名(先着順)▶申込:当日会場受け付け ※A保育室(1歳以上の未就学児対象)B要約筆記C拡大文字資料を利用したい方は、電話またはファクスで①A~Cの別②氏名③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を6月8日(金)までにひと・まちづくり推進係☎5984-1214▶問合せ:ひと・まちづくり推進係☎5984-1296

## NPO(民間非営利団体)スキルアップ講座「あの人をふりむかせる魅惑の広報」

▶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:6月13日(水)午後6時30分~8時45分▶場所:区役所本庁舎19階▶内容:活動の仲間やイベントの参加者を増やすための効果的な広報を学ぶ▶講師:NPO法人ハンズオン埼玉副代表理事/

吉田理映子▶定員:30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③団体名④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)⑥広報活動で困っていることを、6月11日(月)までにボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208FAX3994-1224・電子メール volunteer@neri-shakyo.com

## 環境

## 区立施設の放射線量測定結果

区立施設の放射線量を測定しています。4月中に測定した放射線量は、地表面50cmの測定値が0.036~0.079マイクロシーベルト/時、地表面5cmの測定値が0.036~0.083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。▶問合せ:環境規制係☎5984-4712

## 税

## 自動車税・軽自動車税の納期限は5月31日(木)

自動車税・軽自動車税は、金融機関や郵便局、納付書に記載されたコンビニエンスストアなどで納付できます。※自動車税は、ペイジーマーク(=イラスト)の付いた現金自動預け払い機(ATM)やインターネットバンキングでも納付できます。※軽自動車税は、モバイルレジを利用して携帯電話から納付できます。登録方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:自動車税…都税総合事務センター☎0570-064-171、軽自動車税…税証明・軽自動車税係☎5984-4536

## 身体障害者手帳などをお持ちの方の自動車税などの減免手続きは5月31日(木)まで

身体障害者手帳などをお持ちで、一定の要件に当てはまる方は、自動車税・自動車取得税が減免されます。既に自動車を所有している場合は5月31日(木)までに、4月以降新たに自動車を所有した場合は登録(取得)の日から1カ月以内に申請してください。▶問合せ:既に自動車を所有している方…都税総合事務センター☎0570-064-171、新たに自動車を所有した方…練馬自動車税事務所☎3932-7321

## 事業者向け

## 有料広告を募集 消費者だよりぱりずむ

申込方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。▶掲載位置・広告サイズ・刷色:裏表紙・縦55mm×横185mm・2色(色指定不可)▶料金:3万円▶発行日:7月上旬(予定)▶発行部数:2万部▶主な配布先:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設▶申込期限:6月1日(金)▶問合せ:消費生活係☎5910-3089

区民歩行会「雲上の美ヶ原と初夏の碓氷(うすい)峠ウオーク」

▶対象:18歳以上の方▶日時:7月7日(土)午前7時30分(区練馬区役所正面玄関西武池袋線石神井公園駅北口)集合、7月8日(日)午後7時頃同所解散(1泊2日。雨天決行)▶場所:美ヶ原高原、碓氷峠 ※ベルデ武石に宿泊(男女別の相部屋)。▶定員:区90名 区45名(抽選)▶費用:10,000円(バス代、宿泊費、保険料など)▶申込:往復ハガキに①区民歩行会(区別の別)②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号③代表者氏名を記入の上、5月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

区民大学「時事問題を考える」

▶対象:18歳以上の方▶日時:5月23日~来年3月27日の第4水曜午後7時~8時30分▶場所・問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667▶内容:その月のニュースを解説▶講師:元毎日新聞社ソウル支局長/長田達治▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

布のネックレスをつくろう! =地域ふれあい講座=

▶日時:5月31日(木)午後2時~4時▶場所:厚生文化会館▶内容:不用になったネクタイとウッドビーズで首飾りを作る▶定員:15名(抽選)▶材料費:200円▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号を記入の上、5月18日(必着)までに〒176-8501区役所内生涯学習係 ☎5984-1285

ハーブクッキング

▶日時:5月28日(月)午前10時~午後0時30分▶場所:関町リサイクルセンター▶定員:18名(抽選)▶材料費:300円▶持ち物:エプロン・三角巾▶申込:5月19日(土)までに電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ※保育室(6カ月~3歳児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

包丁研ぎ教室

▶日時:5月22日(火)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分▶場所:豊玉リサイクルセンター▶定員:各10名(申込順)▶材料費:200円▶持ち物:包丁2本▶申込:電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

虫のファッションショーにご招待!~歩いて自然をさがす教室

▶日時:6月3日(日)午前10時~正午▶場所:花とみどりの相談所周辺の公園▶内容:テントウムシなどを観察▶講師:(公財)日本自然保護協会自然観察指導員/川上典子▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402

生誕150年 植物学者・牧野富太郎 パネル展と関連講座

日本の植物学の父と呼ばれ、練馬区とのゆかりも深い植物学者・牧野富太郎の人となりや功績を紹介するパネル展と講座を開催します。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月10日(日)までの午前9時~午後6時 ※月曜休館。

▶日時:6月15日(金)午前10時30分~午後1時▶場所:豊玉高齢者センター▶講師:栄養士/茂木榮子▶定員:20名(抽選)▶材料費:500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電話番号を記入の上、6月4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

フラワーセラピー

▶対象:区内在住の方▶日時:6月11日(月)午後1時30分~3時30分▶場所:豊玉高齢者センター▶内容:ワイルドフラワーを使用した初夏のメッセージボードを作る▶定員:25名(抽選)▶材料費:1,500円▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、5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

夏のみじたく「たのしい人形アクセサリー」

▶対象:小学4年以上の方▶日時:7月1日(日)午前11時~午後4時▶場所:練馬区立美術館▶内容:布に絵の具で絵を描き、縫い合わせて綿を詰め、ビーズなどで装飾してアクセサリーを作る▶講師:イラストレーター/イシイリョウコ▶定員:20名(抽選)▶材料費:1,000円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(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、6月22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



牧野富太郎が描いたヤマザクラの図

大人のための料理教室

▶対象:区内在住で20歳以上の方

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。 ※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

- ◆英検学習会 英検3級~準1級の小学~大学生・中高年齢者対象 毎土曜午前10時~正午 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 内匠 ☎3925-8551
◆中国語勉強会 初級~中級者対象 月4回金曜午前10時~正午 生涯学習センターなど 中国人女性講師が指導 月会費5,000円 三橋 ☎3991-5369(要予約。午後7時~9時)
◆気功・太極拳初心者教室 月3回水曜午後6時30分~8時 豊玉小 入会金3,000円 月会費2,500円 吉崎 ☎3991-3201
◆親子遊び無料体験会(歌遊び・工作・パネルシアターなど) 1歳6カ月~3歳児と保護者対象 5月11日・18日 午前10時~11時 関区民センター 例会...1歳6カ月~3歳児と保護者対象 月2回金曜午前10時~11時 関区民センター 月会費1,600円 びよんびよんくらぶ 金子 ☎3928-4089(要予約)

- ◆関町歌謡サークル(発声・新曲指導) 第1・3水曜午後2時~4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 見学1回500円 三枝 ☎3924-1215
◆春日フォークダンスクラブ初心者無料講習会 女性対象 5月22日・29日午前9時30分~11時45分 光が丘区民センター3階 原 ☎3924-3175(午後6時以降)
◆社交ダンス(ラテン・スタンダード) ダンスサークルアクティヴ 初心者~多少踊れる方対象 ①毎水曜②毎金曜午後7時30分~9時30分 北大泉地区区民館 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 佐藤 ☎3924-6084
◆親子リズム体操無料体験会 5月29日①午前10時~10時45分(2歳未満のお子さんと保護者)②午前11時~11時45分(2歳以上のお子さん) 男女共同参画センターえーる 例会...月4回火曜または木曜③午前10時~10時45分(2歳未満のお子さんと保護者)④午前11時~11時45分(2歳以上のお子さん) 男女共同参画センターえーる ③④とも入会金1,000円、保険料年1,500円 ピアチェ・栗原 ☎080-5190-6661(要予約)
◆トールペイント体験会 初心者対象 ①5月21日②24日...ヨーロッパフラワー ③22日...アメリカン いずれも午前9時30分~11時45分 ①③東大泉中央地域集会所②練馬文化センター ①~③とも参加費1,500円、材料費1,000円 フルール・ド・クール・加藤 ☎080-5901-1728(要予約。午後6時以降)

- ◆エアロビックダンス&ストレッチ A・F・D・アルファー 30~60代の女性対象 月4回金曜午前10時~11時30分 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 石渡 ☎3922-6712(要予約)
◆むげんだい書道クラブ(毛筆・硬筆・実用書) 毎月曜午後5時30分~9時30分 上石神井区民地域集会所 月会費3,775円(中学生以下の方月3,225円) 初回は無料体験可 池谷 ☎090-2204-7514(要予約)
◆女声合唱コーロ・マーナ(日本の歌・世界の歌・創作曲など) 月2回月曜または金曜午後2時~4時 練馬文化センターなど 指導 作曲家/川崎祥悦 入会金1,000円 月会費2,500円 栗山 ☎3970-2002
◆社交ダンス 立野ダンスサークルルビー 毎月曜午後7時~8時30分 立野地区区民館 男女プロが指導 入会金1,000円 月会費4,400円 小林 ☎3920-0410
◆第7回春の健康フェスティバル(講演会「平穩死を考える」) 5月19日午後1時30分~4時30分 光が丘区民センター2階 講師 特別養護老人ホーム 芦花ホーム常勤医師/石飛幸三 入場無料 要約筆記あり 練馬健康連絡会・森 ☎3997-2953(要予約)
◆能楽鑑賞講座 練馬幽和会 第3水曜午後1時30分~4時 男女共同参画センターえーるなど 講師 横浜能楽堂館長/山崎有一郎 入会金2,000円 会費6カ月6,600円 年1回鑑賞会あり(参加費実費) 野口 ☎3922-4672

- ◆着物着付 衣の会 ①②女性③男性対象 月2回①木曜午後2時~4時、土曜②午前10時~正午③午後2時~4時 男女共同参画センターえーる ①~③とも入会金1,000円、会費1回1,500円 女性は初回のみ教材費2,000円 塚本 ☎3970-4461(要予約。午後6時以降)
◆健康体操・ストレッチ体操 毎木曜午前10時15分~正午 JA東京あおば富士見台支店 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 西島 ☎3904-2186(午後7時以降)
◆シニア男性料理塾 6月10日・17日午後1時~4時30分 石神井公園区民交流センター 講師 栄養料理研究家/辻豊子 参加費2回2,000円 材料費2回1,800円 ねりまシニアクラブ・山本 ☎3995-2217(要予約)
◆社交ダンス SDK友の会 初心者~多少踊れる方対象 毎水曜午後1時~4時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 佐原 ☎3923-3566
◆第9回土曜デッサン会展(デッサン・水彩・油絵) 5月22日~27日 午前10時~午後6時(22日は午後1時から、27日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会...毎土曜午前9時~正午 総合教育センター 入会金2,000円 月会費5,000円 初回は無料体験可 樹の会・志水 ☎3929-4622
◆混声合唱 大泉西合唱団 毎水曜午前11時~午後1時 西大泉地区区民館 講師 平良光代ほか 月会費3,000円 10月20日にコンサートあり 山田 ☎3924-9135

- ◆親子リトミック無料体験会 1~3歳児対象 5月25日午前11時~11時40分 富士見台地区区民館 例会...月3~4回金曜①午前9時20分~10時(1・2歳児)②午前10時10分~10時50分(2・3歳児) 富士見台地区区民館 年会費1,200円 月会費3,300円 こりすの会・廣井 ☎090-5583-5537(要予約)
◆練馬・日本舞踊を楽しむ子ども教室 小学1年~中学2年生対象 6月3日・24日、7月8日・22日、8月26日、9月9日・23日、10月14日・28日、11月11日、12月2日・16日、来年1月20日、2月3日・17日午前10時~11時30分 練馬第二小 参加費無料 来年2月24日に発表会あり 金子 ☎090-8844-4966(要予約)
◆ソフトテニス 練馬庭球倶楽部 毎日曜午後の2時間 豊玉中公園庭球場など 月会費1,500円 成清 ☎3990-6166
◆テニス教室(区勤労者ナイター区サマーテニス) 区勤労者対象 6月8日~7月13日の毎金曜午前7時~9時 夏の雲公園庭球場区小学生以上の初級者 7月25日~8月22日の毎水曜午前9時30分~11時30分 豊玉中公園庭球場 参加費区6,000円区5,000円(小学生3,000円) 申込 往復ハガキに①希望コース(区別の別)②住所③氏名④電話番号⑤年齢(区のみ)を記入の上、区5月25日区7月4日(必着)までに〒176-0004小竹町2-53-7鶴達郎方 練馬区テニス協会 ☎3974-8652

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



東日本大震災の被災地を応援するため「R! JAZZ in練馬」を開催します。R! JAZZのRは「remember(思い出す、忘れない)」。震災を風化させることなく忘れないというメッセージが込められています。

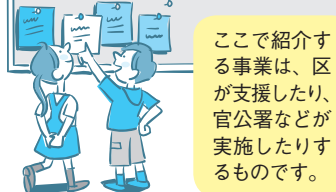
▶日時:7月28日(土)午後1時~7時30分▶場所:練馬文化センター大ホール▶内容:アマチュアビッグバンドコンクール、JAZZプレーヤーによる演奏▶定員:1,486名▶費用:2,500円(全席自由)▶問合せ:R! JAZZ in 練馬 実行委員会(文化振興係) ☎5984-1284

▶チケット購入方法:5月11日(金)午前10時から①~③で購入ができます。①練馬文化センター ☎3948-9000②大泉学園ゆめりあホール③(公財)練馬区文化振興協会ホームページ(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。

アマチュアビッグバンドコンクールの出場者を募集

6月14日(木)に行う選考の上、コンクールの出場者を決定します。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「文化・教養・芸術」をご覧ください。

情報 あらかると



花とみどりの展示会

●室内で撮った花の表情展▶日時:5月16日(水)~20日(日)午前9時~午後5時(20日は午後4時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

ミニガイド

●シルバー人材センターパソコン教室受講生募集▶対象:区内在住の方▶日時:①パソコン入門...6月11日(月)・12日(火)・14日(木)・15日(金)②インターネット・電子メール...6月18日(月)・19日(火)・21日(木)・22日(金)③ワード...6月25日(月)・26日(火)・28日(木)・29日(金) いずれも午後1時30分~4時30分 [4日制]▶場所:練馬区シルバー人材センター練馬事業所(練馬1-19-7)▶定員:各15名(申込順)▶費用:1コース7,000円(教材費など)▶申込:電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

●練馬区母子寡婦福祉大会▶日時:5月27日(日)午後0時30分~3時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶内容:体験発表▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:練馬区母子寡婦福祉連合会・伊部 ☎3924-1519 ※小中学校へ入学したひとり親家庭のお子さんにプレゼントあり。

●光が丘清掃工場個人見学会▶日時:5月19日(土)午後1時30分~3時▶場所:光が丘清掃工場▶定員:50名(申込順)▶申込:5月17日(木)までに直接または電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311

●第20回ねりま体操フェスティバル参加グループ募集▶対象:音楽を使った振り付けを発表できるグループ▶日時:10月21日(日)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶費用:1人700円▶申込:光が丘体育館、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、6月13日(必着)までにねりまリズムムーブメント協会・古関 ☎3925-3116(問い合わせは午後8時以降)

●④チアリーディング体験会⑤バスケットボール体験会▶日時・対象:④5月26日(土)①午前9時~10時20分(小学1~3年生)②午前10時~11時55分(小学4年~中学生)⑤6月2日(土)①午前9時~10時20分(小学1~4年生)②午前10時~11時55分(小学5年~中学生)▶場所:大泉学園町体育館▶費用:④500円⑤無料▶申込:電話でSSC大泉 ☎3921-1300(月~土曜午前9時~午後5時)

●教育講演会「なくてはならぬ あつてはならぬもの~子どもを正しく導くために必要な大人の視点」▶対象:小学生の保護者▶日時:5月19日(土)午後1時30分~3時▶場所:東京三育小▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:東京三育小 ☎3920-2450(月~木曜午前9時~午後4時)

●初夏のウォーキング 築地市場巡りと防衛省見学▶日時:①6月6日(水)②14日(木) いずれも午前9時30分~午後4時▶場所:築地本願寺~築地市場~防衛省(約5km。雨天決行)▶定員:各20名(申込順)▶費用:4,000円(昼食代など)▶持ち物:官公庁発行の写真入り身分証明書▶申込:往復ハガキに①催し名(④⑤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、5月25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)

●普通救命講習会 ④⑤とも▶定員:各30名(申込順)▶内容:心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶テキスト代:1,400円▶申込:電話で各消防署へ

④練馬消防署 ☎3994-0119 ※庁舎建て替え中のため、仮庁舎(豊玉中3-9-11)で実施。▶日時:6月10日(日)午前9時~正午

⑤石神井消防署 ☎3995-0119▶日時:6月17日(日)午前9時~正午

●公開講座「アーティフィシャルフラワーアレンジ~楽屋ミラーとトピアリー」▶日時:6月24日(日)、7月1日(日)午後1時~3時30分 [2日制]▶場所:都立井草高校▶定員:15名(抽選)▶費用:6,500円▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、5月25日(消印有効)までに〒177-0044上石神井2-2-43 井草高校公開講座担当 ☎3920-0319

●若者と市民の環境会議▶日時:6月3日(日)午前10時~午後5時▶場所:武蔵大学▶内容:学校や企業など環境

への取り組みを行う団体の事例発表、コンサート、ミツバチ園見学、ハチミツ試食など▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:練馬区民環境行動連絡会「環境教育支援プロジェクト」・谷口 ☎090-1056-2591

献血にご協力を

▶日時:5月19日(土)・20日(日)午前10時~11時30分・午後1時~3時30分▶場所:光が丘公園けやき広場▶問合せ:東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

子供安全学習講座

区内の団体に委託して実施。

●ぼくも私も知りたい親子放射能ワークショップ▶対象:小中学生と保護者▶日時:5月19日(土)午前9時30分~11時30分▶場所:光が丘区民センター▶講師:市民科学研究室代表/上田昌文▶定員:35名(申込順)▶申込:電話で子どもたちを放射能から守るねりまネットワーク・角田 ☎3923-7691(午前9時~午後5時)▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。

●子どもの本を書き続けて~子どもたちに伝えたいこと▶日時:5月28日(月)午前10時~正午▶場所:上石神井地域集会所▶講師:児童作家/岩崎京子▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:こひつじ文庫・西 ☎5934-2439、育成支援係 ☎5984-1292

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。

●さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:5月27日(日)午前9時~正午(雨天中止)▶申込:〒177-0045石神井台5-4-17 佐野めぐみ ☎090-4052-8877(抽選100店。問い合わせは午前7時~午後7時)

●秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:6月3日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)▶申込:〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着120店)

●長光寺橋公園(石神井町1-1-58)▶日時:6月3日(日)午前10時~午後0時

30分(雨天中止)▶申込:〒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)

●豊玉リサイクルセンター▶日時:6月3日(日)午前10時~午後3時(雨天決行)▶申込:〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンターボランティア会 ☎5999-3196(抽選17店。問い合わせは午前9時~午後5時)

家族介護者教室

●理学療法士が教えるらくらく介護▶日時:5月19日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:田柄デイサービスセンター(田柄4-12-10)▶定員:20名(申込順)▶申込:電話で田柄デイサービスセンター ☎3825-1551

●学ぶ・介護予防体操▶日時:5月26日(土)午後1時~3時▶場所:デイサービスセンターフローラ石神井公園(下石神井3-6-13)▶定員:10名(申込順)▶講師:ヨガインストラクター/玉生かおり▶申込:電話でデイサービスセンターフローラ石神井公園 ☎3996-6600

●認知症サポーター養成講座▶日時:5月19日(土)午後2時~4時▶場所:大泉デイサービスセンター(東大泉2-11-21)▶定員:15名(申込順)▶申込:電話で大泉デイサービスセンター ☎5387-2201

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

●動いてもOK!親子タッチふれ合いセラピー▶対象:未就学児と保護者▶日時:5月28日(月)午前10時~正午▶場所:東大泉地区区民館▶定員:14組(申込順)▶費用:1組500円(教材費など)▶申込:電話でTWINKLE STAR育児サークル・松本 ☎090-7243-6967(午前10時~午後5時)

●アロマでしゅわしゅわ入浴剤を作ろう!▶対象:小学生 ※小学3年以下の方は保護者同伴。▶日時:5月20日(日)午前10時~11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(申込順)▶教材費:1人500円▶申込:電話でオレンジスイート・立山 ☎3997-4383(午後1時~6時)

●0歳の親子でリトミック▶対象:5カ月~1歳6カ月児と保護者▶日時:5月30日(水)午前10時~11時▶場所:北町第二地区区民館▶定員:13組(申込順)▶費用:1組100円(保険料など)▶申込:電話でキラキラプロジェクト・戸ヶ崎 ☎080-4426-2295(午

いただける方を募集します。▶申込:電話で白百合福祉作業所へ

◎問合せ:白百合福祉作業所 ☎3995-7796

白百合福祉作業所オアシスマつり

白百合福祉作業所では、春の地域交流イベント「オアシスマつり」を開催します。▶日時:5月26日(土)午前10時~午後2時▶場所・問合せ:白百合福祉作業所 ☎3995-7796▶内容:絵画展、カフェコーナー、梅干し販売など

区民囲碁大会

▶日時:6月10日(日)午前9時~午後5時▶場所:総合教育センター▶内容:クラス別リーグ戦▶定員:200名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①大会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤段級位を、5月25日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1 総合教育センター ☎3904-4881

9時~午後5時) ●ダウン症などの乳幼児のためのリトミック▶対象:ダウン症など障害のある乳幼児と保護者▶日時:5月17日(水)午前11時~午後0時30分▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:10組(申込順)▶申込:電話でサークルスマイル・吉田 ☎5905-0047

●親子で勝負!ザリガニ釣り▶対象:小学生と保護者▶日時:5月26日(土)午前10時~正午▶場所:秋が瀬公園(埼玉県さいたま市)▶定員:20名(申込順)▶費用:1人500円(教材費など)▶申込:電話で自然体感塾ワンダー・スクール・太田 ☎3921-6994(午前9時~午後2時)

●親子でフェルトのスイーツを作ろう!▶対象:小学生と保護者▶日時:5月20日(日)午前10時~正午▶場所:貫井図書館▶定員:20名(申込順)▶費用:1人200円(材料費など)▶申込:電話でNPO法人グラン富士見台・横井 ☎3825-2960(午後7時~9時)

●絵本の読み聞かせ~唄って踊って作って遊ぼう▶対象:3~6歳児と保護者▶日時:5月27日(日)①午後1時30分~2時45分②午後3時15分~4時30分▶場所:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶定員:各20組(申込順)▶費用:1組200円(教材費など)▶申込:電話で朗読サークル「リヴ」親子クラス・渡部 ☎3923-0624(午後6時~9時)

ねりマイクメン講座

区内の団体に委託して実施。

●パパと一緒にファーストサイン▶対象:10カ月~1歳6カ月児と父親 ※母親の同伴も可。▶日時:5月27日(日)午前10時~11時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10組(申込順)▶費用:1組500円(教材費など)▶申込:電話でhanahana・中川 ☎090-9813-4103▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

学校体育館でスポーツを

●開進第一小 小学生バレーボール教室▶対象:小学3年以上の方▶日時:5月20日(日)・27日(日)午前10時~午後0時30分 [2日制]▶場所:開進第一小▶定員:40名(申込順)▶申込:電話またはファクスで①参加者全員の氏名②代表者の住所・氏名・電話番号を、5月18日(金)までに開進第一小学校体育館開放部会・米田 ☎3559-0458▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

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

# 2012 男女共同参画センターえーるフェスティバル

～男女がともに輝く未来へ!～

6月2日(土)  
午前10時～午後5時

6月3日(日)  
午前10時～午後4時

男女共同参画センターえーるは、男女共同参画社会の実現を推進するための施設です。今回開催するフェスティバルは、講演会、イベント、体験コーナーなど盛りだくさんです。男性・女性、大人も子どもも楽しめます。ぜひご来場ください。

▶問合せ:男女共同参画センターえーる ☎3996-9007  
 ※★の講演会を除き、いずれも当日会場受け付け。  
 ※6月2日(土)・3日(日)は、心の相談、法律相談はお休みします。  
 図書・資料室は午後5時まで利用できます。



## オープニング

- 和太鼓演奏…2日(土)午前10時から
- ブラスバンド演奏…3日(日)午前10時から

## 講演会など

- ミニ講演会  
 「NPOを立ち上げた体験ばなし」…2日(土)午後1時30分から ▶講師:NPO法人ほっとプラス代表/藤田孝典  
 「加齢はしても、老化はしない」…2日(土)午後1時30分から ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子
- ワークショップ  
 「女性の生き方を考える」…2日(土)午後2時から

## ●シンポジウム

「ぼく・わたしのボランティア」…3日(日)午前10時30分から

## ★講演会「共生の時代 2012」

▶日時:3日(日)午後2時～4時 ▶講師:東京家政大学教授/落合恵子 ▶定員:100名(抽選) ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①参加者全員の氏名②代表者の住所・氏名・電話番号を、5月19日(土)までに〒177-0041石神井町8-1-10 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007・電子メール yell@nssk.net ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい場合は、お子さんの氏名・年齢もお知らせください。



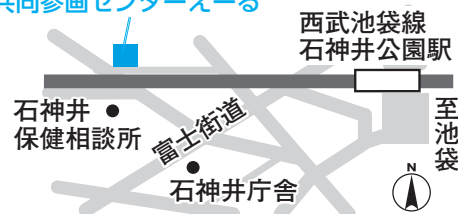
講師/落合恵子

## 展示・催し

- 子育ておしゃべりサロン ●パネルシアター ●健康いきいき体操 ●手作り体験コーナー ●パネル展示 ●ダンス・マジックショー ●福島県産(はなわ)町の特産品販売(3日(日)午前11時から)など

## 会場案内

男女共同参画センターえーる



▶交通:石神井公園駅下車南口徒歩7分  
 ※車での来場はご遠慮ください。

## 農とふれあってみませんか

### 野菜ウォークラリー

JA東京あおばの協力で、石神井地区の2カ所の畑を回り、生産者の方との交流や季節の野菜の観察・収穫を行います。また、収穫した野菜は持ち帰ることができます。



- ▶対象:区内在住の大人を含む2～4名のグループ ▶日時:6月30日(土)午前10時～正午 ▶場所:練馬区下石神井6丁目周辺 ▶定員:50組(抽選) ▶費用:1組500円(他に保険料1人30円) ▶申込:ハガキまたはファクスで①催し名 ②参加者全員の住所・氏名・年齢③代表者の氏名・電話番号を、5月28日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 FAX3993-1451

### じゃがいも掘りをしませんか

#### ふれあい農園参加者募集

▶対象:個人または団体 ▶費用:1セット(3株)450円 ※1株は4～6個です。 ※当日、園主にお支払いください。 ▶申込:ハガキまたはファクスで①希望する畑の番号(A～J)と園主名②希望日時(午前・午後の別も)③代表者の住所・氏名・電話番号④参加希望人数⑤希望セット数(何セットでも可)を、5月31日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 FAX3993-1451 ※申し込み多数の場合は抽選。結果は、希望日の5日前までに全員に通知します。 ※天候により、不作場合があります。

記号	園主	畑の場所	セット数	実施日	利用時間帯	
					午前	午後
A	相原	北町8-12	200	6/23(土)・24(日)・7/1(日)	9:00～12:00	—
B	吉田	田柄1-7	333	6/23(土)・24(日)・30(土)・7/1(日)	9:00～12:00	—
C	吉田	田柄2-21	200	6/30(土)・7/1(日)・7(土)・8(日)	8:30～11:00	—
D	加藤	早宮4-13	700	6/23(土)・24(日)・30(土)・7/1(日)	9:00～12:00	13:30～16:00(土曜のみ)
E	五十嵐	土支田1-20	250	6/23(土)・24(日)・30(土)・7/1(日)	10:00～11:30	13:30～15:00
F	加藤	三原台3-7	500	6/16(土)・23(土)・30(土)	8:30～11:30	—
G	山下	石神井町6-32	110	6/24(日)・7/1(日)	9:00～11:00	—
H	桜井	石神井台8-9	250	6/23(土)・24(日)・30(土)・7/1(日)	9:00～12:00	13:00～16:00
I	井口	関町南4-5	400	7/1(日)・7(土)・8(日)	8:30～11:30(7/7のみ)	13:00～16:00
J	高橋	西東京市東町4-12	700	6/16(土)・17(日)	9:30～12:00	—

## フィットネスクラブで健康づくりを始めませんか?

～個人指導型フィットネスプログラムの参加者を募集～



子育てや仕事で忙しい方が健康づくりに取り組む機会を増やすため、駅の近くにあるフィットネスクラブを利用したメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)予防のためのプログラムを実施します。下表9カ所のうち、申し込みをした店舗1カ所で3カ月の間に個人指導が3回受けられ、施設を12回利用できます。

- ▶対象:区内在住で、医師から運動を止められていない30～64歳の方
- ▶参加費:10,500円 ※タオル、シューズを無料でレンタルできます。
- ▶募集人数:400名(申込順)
- ▶申込:本人確認書類(運転免許証、健康保険証、パスポート)を持参の上、参加費を添えて直接施設の窓口へ
- ▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624

### プログラム内容

- ①体成分測定を行い、個人に合った健康づくり計画を作成します。
- ②期間中に3回、トレーナーから個人指導が受けられます。
- ③個人指導の3回を含めた12回、フィットネスクラブのプールやジムなどの施設とエアロピクスなどのプログラムを利用できます。

### スポーツクラブ ルネサンスの店舗

店舗名	所在地	電話番号	休館日
光が丘	高松5-8	☎5372-4400	月曜
石神井公園	石神井町2-14-14	☎5910-3977	金曜
練馬高野台	高野台1-7-17	☎5372-1006	月曜
富士見台	貫井3-12-33	☎5987-2433	金曜
東伏見	西東京市東伏見3-4-1	☎042-451-5353	金曜

### スポーツクラブ ティップネスの店舗

店舗名	所在地	電話番号	休館日
大泉学園	東大泉1-27-14	☎3925-1811	金曜
東武練馬	北町2-22-17	☎3559-3711	月曜
練馬	練馬1-5-16	☎5946-1351	木曜
氷川台	桜台3-34-2	☎5946-1251	水曜

※営業時間・施設内容などは各店舗へお問い合わせください。

プログラム実施店舗