

- ◆戸建て住宅の耐震化を助成……2面
- ◆狭あい道路の拡幅整備を助成…2面
- ◆障害のある方・難病の方への各種福祉手当など……………3面
- ◆社会福祉協議会の紹介……………7面
- ◆健康診査・がん検診を受けましょう……………8面

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/

## 区民の皆さまに 安定した地域医療を 提供するために

日本大学医学部付属練馬光が丘病院について

学校法人日本大学(以下「日本大学」)より、平成24年3月31日(土)をもって日本大学医学部付属練馬光が丘病院(以下「日大練馬光が丘病院」)の運営から撤退するという申し出がありました。

療を受けられる体制を継続するため、病院の新たな運営主体を選定する検討を進めていきます。

▽問合せ 地域医療課医療施設担当係  
☎5984・4673



### これまでの経緯

区と日本大学は「日本大学が平成3年4月1日から33年3月31日までの30年間、日大練馬光が丘病院を運営する」という旨の基本協定書および公有財産貸付契約書を取り交わしています。これらに基づいて、練馬区医師会立光が丘総合病院を引き継ぎ、3年4月に日大練馬光が丘病院が開院しました。以来現在まで、区の中核病院として地域医療に貢献してきました。これに対し、区は、建物賃借料の免除などの支援を行ってきました。

しかし、22年2月に日本大学から区に対し「大学の理事会において、付

属病院3か所の経営が思わしくなかったため、23年3月31日をもって日大練馬光が丘病院の運営から撤退することを決定した」との報告がありました。

### 新しい運営主体について

区民の皆さまが安心して医療を受けられる体制を継続するため、後を引き継ぐ運営主体については、4つの医療機能(救急医療、小児医療、周産期医療、災害時医療)を重点に運営すること、日大練馬光が丘病院と同等の規模と機能を引き継ぐ

ことを条件として検討を進めていきます。

### 受診されている皆さまへ

現在、日大練馬光が丘病院で受診されている皆さまに対しては、今後も安心して治療を受けられるよう、日本大学が責任をもって対応します。

※入院・外来診療に関する問い合わせは、日大練馬光が丘病院庶務課☎3979・3611(代表)へ。

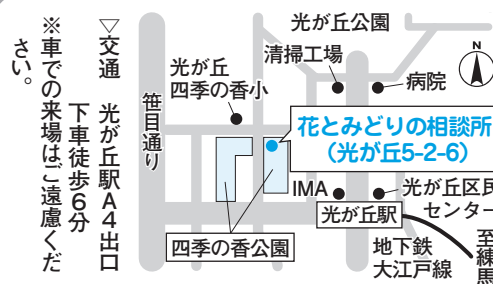


## 花とみどりの相談所 夏のフェア'11

7/23(土)～8/14(日) 9:00～17:00 (火曜休館)

花とみどりの相談所では、身近な緑を題材に環境を楽しく理解する催しを行います。ぜひおいでください。

▽ところ・問合せ 花とみどりの相談所☎3976-9402 (右図参照)



### 体験コーナー

①～⑤とも▷申込 当日会場受け付け ※開始時間の30分前から整理券を配布します。

#### ①透明容器に観葉植物を植えよう!

▷とき 7月23日(土)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分▷定員 各回30名(先着順)▷参加費 250円

#### ②小型うちわに押し花を貼ろう!

▷とき 7月24日(日)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分▷定員 各回25名(先着順)▷参加費 200円

#### ③メッセージボードに木の実などを飾ろう!

▷とき 7月31日(日)①午前10時～11時30分②午

後2時～3時30分▷定員 各回30名(先着順)▷参加費 100円

#### ④メダカの家を作ろう!

▷とき 8月7日(日)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分▷定員 各回40名(先着順)▷参加費 200円

#### ⑤自分だけの温度計を作ろう!

▷とき 8月13日(土)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分▷定員 各回30名(先着順)▷参加費 300円

### 親子で熱帯魚と温室植物を観察しよう

参加者には、温室植物の苗を1組につき1鉢差し上げます。

▷対象 小学生と保護者▷とき 8月3日(水)①

午前10時～10時30分②午前11時～11時30分▷講師 観賞魚飼育指導員/木村利三郎他▷定員 各回10組(申込順)▷申込 電話で花とみどりの相談所へ

### 展示コーナー

#### ■夏に植物で省エネ対策(期間中常設)

みどりを使ってできる節電対策を紹介します。

#### ■はじめての作品展(期間中常設。8月14日(日)は午後4時まで)

「ボタニカルアート教室」参加者の作品を展示します。

#### ■展示クイズ

参加者には、植物の苗などを差し上げます(なくなり次第終了)。

▷とき 8月14日(日)午後1時30分～4時▷申込 当日会場受け付け

### 特定緊急輸送道路が指定されました

首都直下地震に備えて沿道の一部建築物の耐震診断などが義務化されます

東京都は6月に、震災時に救援活動や物資輸送の要となる道路のうち、沿道建築物の耐震化を図る必要がある「特定緊急輸送道路」を指定しました。区内では、目白通り・川越街道・笹目通り・青梅街道・新青梅街道・環状7号線・環状8号線の一部などが該当します。 ※指定された道路に

ついては、お問い合わせいただくか、区ホームページ「住まい・交通・道路」の「宅地・建物」の「民間建築物の耐震化促進(耐震改修等助成制度)」をご覧ください。この指定により、次の①②③の全てに該当する建築物は、倒壊による道路の断を防止するため、耐震診

断や耐震改修の実施状況の報告などが義務化されます。対象となる建築物を所

問合せ

建築安全係 ☎5984-1938

### まずは 無料の簡易耐震診断を

簡単な耐震診断や、耐震改修工事費用の大きな見積もりなどを無料で行います。区民事務所(練馬を除く)、出張所、建築課にあるパンフレットをご覧の上、ハガキで申請してください。



### 耐震診断・実施設計

耐震診断(一般・精密)・実施設計に掛かる費用を助成します。建築課に申請し、交付決定を受けてから、業者に依頼してください。区は、業者の紹介も行っています。区による実施設計の審査で合格したものに、費用を振り込みます。

〈助成額〉  
耐震診断…費用の3分の2。限度額8万円  
実施設計…費用の3分の2。限度額22万円



### 耐震改修工事

区による実施設計の審査で合格したものに、耐震改修工事費用を助成します。建築課に申請し、交付決定を受けてから、業者に依頼してください。区による耐震改修工事の完了検査で合格したものに、耐震改修工事費用を振り込みます。

〈助成額〉  
費用の3分の2。限度額100万円 ※所得が一定以下の世帯などは、費用の5分の4。限度額120万円。



# 戸建て住宅の耐震化費用を助成

地震による建物の倒壊から人命を守るためには、日頃からの備えが大切です。区は、昭和56年5月以前の古い耐震基準で建築された建築物を対象に、耐震診断や耐震改修工事などの費用を助成しています。申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページ「住まい・交通・道路」の「宅地・建物」をご覧ください。



●木造…昭和56年5月以前に建築された建築物  
●鉄骨造・鉄筋コンクリート造…昭和56年5月以前に建築確認を受けた建築物

狭い道路を広げて安全なまちに

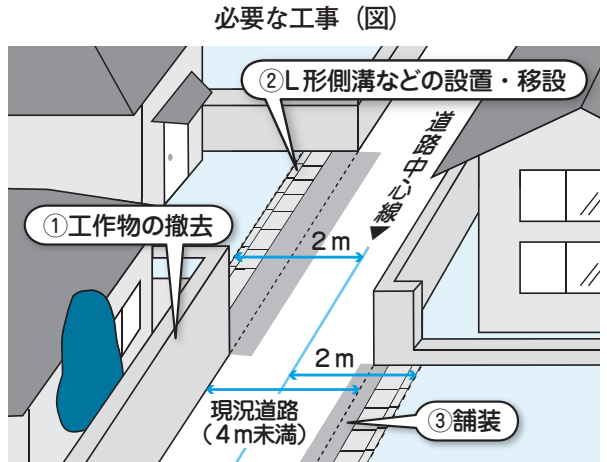
## 狭あい道路の

# 拡幅整備費用を助成

区では、狭(きょう)あい道路に接して建物を建てる場合、道路拡幅に掛かる費用の一部を助成しています。

助成金の申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページ「住まい・交通・道路」の「宅地・建物」をご覧ください。

▷問合せ 建築課道路拡幅助成係(区役所本庁舎15階) ☎5984-1985



主な助成項目と単価(平成23年度)

工事種別	助成単価
L形側溝撤去・新設工事	29,000円/㎡
L形側溝用ますの撤去・新設工事	90,000円/か所
アスファルトコンクリート舗装工事	18,000円/㎡
堀・フェンスなどの設置工事	10,000円/㎡

① 工作物の撤去: 道路になる後退用地や、すみ切り用地内にある既存の門・塀・擁壁の撤去、水道メーター・排水ますの移設、樹木の移植などの工事  
② L形側溝などの設置・移設: 拡幅後の道路と敷地との境界が分かれるように、道路側にL形側溝などを設置する工事  
③ 舗装: 後退用地や、すみ切り

区では、狭(きょう)あい道路に接して建物を建てる場合、道路拡幅に掛かる費用の一部を助成しています。

助成金の申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページ「住まい・交通・道路」の「宅地・建物」をご覧ください。

▷問合せ 建築課道路拡幅助成係(区役所本庁舎15階) ☎5984-1985

必要工事  
幅が4mに満たない道路(建築基準法第42条第2項の道路、位置指定道路など)です。

助成内容  
前記①③に掛かる費用の他、擁壁設置工事費、事務経費(申請に必要な書類の作成などに要する費用)に対して助成します(主な助成項目は左表参照)。今年度から、環境リサイクルに配慮した工事への助成を開始しました。

また、公道に接する後退用地を区に寄付した場合には、塀などの設置費用や花壇の設置・植樹費用などについても助成します。 ※私道に接した後退用地の場合は寄付できませんが、助成が受けられる場合がありますのでお問い合わせください。

狭あい道路とは  
区内には、幅が4m未満の狭い道路が数多くあります。このような「狭あい道路」は、災害時の安全性・交通の利便性向上や快適な住環境をつくるという観点から、拡幅することが建築基準法で定められています。



### 区内農産物の放射性物質検査結果

福島第一原子力発電所の事故を受け、東京都は農産物の放射性物質検査を実施しています。検査を実施した区内農産物の放射性物質については、いずれも暫定規制値(◎)を下回りました。今後の検査

結果は、引き続き、区ホームページでお知らせします。◎暫定規制値…原子力安全委員会が示す「飲食物摂取制限に関する指標」を基に食品衛生法で食品中の放射性物質の規制値としたもの。

区内農産物の放射性物質検査結果 単位はBq(ベクレル)/kg

検査品目 ※1	採取日時	放射性ヨウ素		放射性セシウム	
		暫定規制値	実測値※2	暫定規制値	実測値※2
ホウレンソウ	4月20日	2,000	ND	500	ND
コマツナ	6月8日				10
ブルーベリー	6月29日				
タマネギ	7月4日				
インゲン	7月4日				
キュウリ	7月4日				ND
トマト	7月4日				
キャベツ	7月6日				

※1 検査品目はいずれも区内農家の露地で栽培された農産物。  
※2 実測値のNDとは、検出限界値(検出できる最小値)未満の値をいう。今までの検査における検出限界値は、放射性ヨウ素が4~8Bq/kg、放射性セシウムが5~20Bq/kg程度。

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403 ※検査結果について詳しくは、東京都産業労働局農林水産部 ☎5320-4828へ。

### 経営者・後継者育成セミナー

中小企業経営者や後継者の方を対象に、経営力強化に必要なノウハウを学びます。また、交流会も実施します。 ※業種は問いません。

▽とき 9月8日~10月6日の毎木曜午後6時30分~9時【5日制】▽ところ 区役所本庁舎20階▽内容 環境に配慮した事業経営の進め方や経理・財務知識についての講義、新規顧客の開拓への取り組みの体験談など▽講師 ビジネスクリエーション(株)代表取締役/平村一紀他▽定員 40名(申込順)▽費用 3千円

▽申込 電話またはファクス、電子メール、区ホームページ「電子申請」で①郵便番号②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤企業名⑥業種を、8月22日(月)までに産業計画係 ☎5984-1483、Fax 5984-1902、電子メール keizai.08@city.nerima.tokyo.jpへ

### 子ども向け清掃・リサイクルについてのパネル展

お子さんが夏休みの自由研究に活用できるように、資源・ごみの分け方や出し方などについてパネルで紹介いたします。併せて、清掃・リサイクルに関するリーフレットを配布します。

▽とき 7月25日(月)~29日(金)午前8時30分~午後8時(29日は午後3時まで)▽ところ 区役所アトリウム▽問合せ 清掃リサイクル課普及啓発係 ☎5984-14448

### 商工業従業者表彰候補者の推薦を

区内の商工業事業所に長年勤務し、商工業の発展に貢献された方をたたえるため、毎年、表彰を行っています。事業主の方は、表彰の対象となる方を推薦してください。

▽対象 区内の同一事業所(業種・事業規模に制限あり)に7年以上勤務している方と15年以上勤務している方▽表彰式 11月11日(金)午後4時から:区役所アトリウム地下多目的会議室▽推薦方法 経済課(区役所本庁舎9階)、(社)練馬産業連合会、(社)練馬東・西法人会、東京商工会議所練馬支部、練馬区商店街連合会にある申込用紙に必要事項を記入の上、8月25日(木)までに直接、経済課産業計画係 ☎5984-1483へ

### 貫井第二保育園を運営する事業者を募集

平成25年4月から貫井第二保育園(貫井4の13の4)の運営を委託する民間事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。事業者には、通常の保育の他、障害児保育への対応や2時間を超える延長保育を行うっていただきます。事業者の参加資格など詳しくは、保育計画調整課(区役所本庁舎10階)または区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要領をご覧ください。

### 家庭福祉員を募集

あなたの子育て経験を生かしませんか 共働きなどで家庭で保育が受けられない生後58日~3歳未満のお子さんを、自宅で保育していただく家庭福祉員を募集します。家庭福祉員1人につき3名まで保育していただきます。▽対象 次の①~⑤の全てに当てはまる方 ①保育士・教員・助産師・看護師・保健師のいずれかの資格がある ②区内在住 ③25~55歳 ④未就学のお子をお持ちでなく、保育に専念できる ⑤自宅に6畳以上の保育専用室を原則として1階に確保できる▽募集方法 書類選考・面接▽報酬 区からの委託料と保護者からの保育料があります。詳しくは、お問い合わせください▽申込 履歴書に最寄り駅から自宅までの交通手段と所要時間を記入の上、8月26日(必着)までに直接または郵送で保育課係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5845へ

## 障害のある方・難病の方は 各種福祉手当などが受けられます

障害のある方、難病の方は福祉手当などの支給が受けられます(表1参照)。対象となる方で、まだ申請していない方は、申請してください。 ※本人や扶養義務者の所得が制限額(表2参照)を超えている方は、対象となりません。 ※施設に入所している方、入院している方は対象とならない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

表1 各種福祉手当など一覧

種類	対象となる方 (いずれも区内在住の方)	手当額など
①特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で、①②のいずれかに当てはまり、常時特別な介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度の障害が重複している②前記①と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額26,340円 ※申請月の翌月から支給。
②障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で、①~③のいずれかに当てはまり、常時介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度②愛の手帳1・2度程度③前記①②と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額14,330円 ※申請月の翌月から支給。
③重度心身障害者手当(東京都の制度)	原則として65歳未満で、①~③のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で、著しい精神障害がある②重度の知的障害で、重度の身体障害がある③両上肢と両下肢の機能が失われ、座っていることが困難	月額60,000円 ※申請月から支給。
④心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で、①~④のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級②愛の手帳1~3級③区で定める難病認定を受けている④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゅく)症 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。 原則として65歳未満で、身体障害者手帳3級または愛の手帳4度の方 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額15,500円 ※申請月から支給。 月額10,000円 ※申請月から支給。
⑤紙おむつの支給(区の制度)	在宅の3~64歳で、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方 ※他の制度で紙おむつの支給を受けている方を除く。	紙おむつ ※申請月から1割の利用者負担で支給。上限あり。
⑥心身障害者医療費助成(東京都の制度)	身体障害者手帳1・2級(内部障害は1~3級)または愛の手帳1・2度を65歳未満で取得した方 ※後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちで住民税(特別区民税・都民税)課税の方を除く。	医療保険の自己負担額の一部を助成 ※申請月から該当。医療保険に該当しないものを除く。

表2 所得制限額 (平成22年中の年間所得)

扶養親族の人数	所得制限額	
	本人(20歳未満は保護者)	扶養義務者(国の制度のみ)
0人	3,604,000円	6,287,000円
1人	3,984,000円	6,536,000円
2人	4,364,000円	6,749,000円
3人	4,744,000円	6,962,000円
1人増ごとの加算額	380,000円	213,000円

### 申請先・問合せ

担当地域	総合福祉事務所福祉事務係
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274

### 電力需給逼迫(ひっぱく)警報を 防災無線などでお知らせします

節電にご協力をお願いします

国は、電力供給が不足して、計画停電を実施する可能性が高くなった場合「電力需給逼迫警報(以下「警報」)を発令します。区は、午前中に警報が出された際に、防災無線や区ホームページ、ねりま安全・安心メール、電話による音声案内などを使って一層の節電を呼び掛けます。警報が出された後も、電力供給不足が改善されないと、対象地域で計画停電が実施される可能性があります。※練馬区は、計画停電の対象地域ではありません。

区民の皆さまには引き続き、節電へのご協力をお願いいたします。

▽問合せ 安全・安心担当課  
☎5984・1027

「ねりま安全・安心メール」の登録方法

パソコンまたは携帯電話で区ホームページ「メール配信サービス」の登録画面にアクセスし、手順に従って登録してください。

●区ホームページ: <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>  
(携帯電話の場合は、末尾に「m」を付けてください)  
●音声案内 ☎0180・99・3776 (終日)

防災無線と同じ内容をご案内します。※通話料が掛かります。※PHSと一部のIP電話などからは利用できない場合があります。

### 就職や仕事の悩みを抱えた方へ

## キック・オフ 説明会を開催

就職や仕事の悩みを抱えた方を支援する「わかものスタート支援事業」の説明や、就職活動に役立つアドバイスを行います。事前の申し込みは不要です。

▽対象 15〜39歳の方(中学生を除く)、当事者の家族など  
▽日時 第1・3土曜 午前10時30分から 午前11時30分  
□就活ルームもご利用ください  
●第1・3土曜  
午前10時〜午後5時に開設  
就職活動に役立つ情報の収集や、パソコンで求人検索などができる「就活ルーム」を開設しています。※個別相談も行っています(事前に申し込みが必要です)。

ところ・問合せ 春日町青少年館(春日町4-16-9) ☎3998-5341

### 学習コーナーのある地域集会所

地域集会所	電話番号
桜台(桜台1-22-9)	3993-6699
早宮(早宮1-44-19)	3994-6977
春日町(春日町5-30-1)※	3990-4680
土支田中央(土支田2-32-8)	3924-1990
旭町(旭町3-11-6)	3939-0374
田柄(田柄2-6-22)	3939-6735
上石神井区民(上石神井1-6-16)	3920-0620
東大泉中央(東大泉3-18-9)	3922-1260
南大泉(南大泉5-26-19)	3922-1130
大泉北(大泉学園町4-21-1)	3922-0191

## 学習コーナーで勉強しよう

区民事務所・出張所に併設の地域集会所には、無料で利用できる学習コーナーがあります(独立した部屋ではありません)。ぜひ、ご利用ください。

▽利用時間 毎日午前9時〜午後5時(年末年始を除く)▽問合せ 各地域集会所

※春日町地域集会所は耐震補強工事のため、7月31日(日)まで休館。

### 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)

## 第124回 練馬区民寄席 〜圓窓・たい平〜

▷とき 10月25日(火)午後6時30分開演▷ところ 小ホール▷出演 三遊亭圓窓、林家たい平、ニューマリオネット他▷入場料 2,500円(全席指定) ※車いす席は本人・付添者とも1,250円。



三遊亭圓窓

林家たい平

## 小学生参加型ミュージカル 赤い靴



アンデルセン原作の物語を基にしたミュージカル「赤い靴」を、ワークショップに参加した小学生がプロの劇団員と共に作り上げます。

▷とき 10月16日(日)午後3時開演▷ところ 小ホール▷出演 劇団東少▷入場料 800円(全席自由) ※車いす席は本人・付添者とも400円。 ※3歳未満のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。

### ミュージカルの参加者を募集

劇中で歌や踊りを披露する他、簡単なせりふなどがあります。

▷対象 全ての練習と公演日に参加できる区内在住(在学)の小学生▷とき 練習…9月17日(土)・24日(土)・10月2日(日)・8日(土)午後1時〜6時、15日(土)午後2時〜5時【5日制】、公演…10月16日(日)午前9時集合 ※いずれも時間は変更になる場合があります。▷ところ 練馬文化センター▷定員 30名(抽選)▷費用 1,000円(保険料など)▷申込 往復ハガキに①参加型ミュージカル②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・学年(区外在住の場合は学校名も)・性別・電話番号③保護者氏名④歌・ダンス・演技のうち得意な物を記入の上、8月10日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37練馬文化センター内(練馬区文化振興協会)☎3993-3311へ ※申し込みは1組につき1通までです。

### (チケット予約・購入方法)

練馬区民寄席は、7月25日(月)午前10時から①で電話予約ができます。また、26日(火)午前10時から①〜③で購入ができます(申込順)。

赤い靴は、7月29日(金)午前10時から①で電話予約・購入が、②で購入ができます。また、30日(土)午前10時から③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く5階)③練馬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に申し込んでください。

### アニメクリエイターズ アワード〜短編アニメ 脚本を募集

区は、アニメ制作者の発掘と育成を図るため、アニメのオリジナル脚本を募集します。審査は、プロの専門スタッフがを行います。最優秀作品は、短編アニメ映像を制作し、アニメ映画祭などに出品する予定です。

▽募集作品 「時〜とき」をテーマとした短編オリジナル脚本(映像5分以内を想定) ※応募作品は返却しません。 ※プロ・アマは問いません。▽応募期限 9月30日(消印有効)▽応募方法 商工観光課(区役所本庁舎9階) または練馬アニメーションサイトホームページ(<http://www.animation-nerima.jp/>)にある募集要項をご覧ください。練馬アニメーション協議会事務局 ☎6795・8886、商工観光課アニメ産業振興係 ☎5984・1276

### 練馬区環境作文コンク ールの作品を募集

テーマは「わたしたちができるエコライフ」「ねりまで見つけた 感じた自然」「みんなができるリサイクル」の中から一つを選んでください。題名は自由です。

入賞作品は、環境作文集として発行します。入賞者には賞状と記念品を差し上げます。

## 税

◆臨時納税相談窓口を開設  
病气や失業などで納期限内に住民税(特別区民税・都民税)、軽自動車税の納付が困難な方などに、分割納付など支払いに関する相

談にお応えします。 ※予約不要。

▷とき 7月31日(日)午前9時〜午後4時▷ところ 収納課(区役所本庁舎4階)▽問合せ 収納課収納練馬係 ☎5984・4547

### 官公署だより

□所得税の予定納税(第1期分)の納期限は8月1日(月)納税には口座振替をご利用ください。

▽問合せ 練馬東税務署 ☎993・3111、練馬西税務署 ☎3867・9711

### アルバイト

◆保育士  
▷対象 有資格者▽内容 発達に心配のあるお子さんの支援▽場所 中村橋福祉ケアセンター11期間 8月〜来年1月▽勤務日 月〜金曜(月20日以内)▽時間 午前9時30分〜午後3時30分▽採用予定数 若干名

## 世帯と人口

【7月1日現在】

世帯数	335,635	前月比(+77)
総人口	708,528	(+38)
住民記録	695,250	(+97)
男	342,688	(-10)
女	352,562	(+107)
外国人登録	13,278	(-59)
年齢別人口		前月比
14歳以下	88,620	(-24)
15〜64歳	469,685	(-91)
65歳以上	136,945	(+212)

※世帯数と年齢別人口は外国人を除く。

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。郵送申込の場合は、1人1通に限ります。区内在住でない方は、勤務先や学校の住所を記入してください。凡例：●対象、●時、●所場所、●内容、●講師、●出演、●定員、●参加費(記載のないものは無料)、●持ち物、●企画、●申し込み、●問合せ

## Jリーグ 東京ヴェルディ公式戦 練馬区サンクスマッチ 区民交流事業の参加者を募集

8月27日(土)のJリーグ公式戦「東京ヴェルディ対ロアッソ熊本」(午後6時試合開始)は練馬区サンクスマッチとして開催されます。練馬区サンクスマッチは、区内に在住(在学)の小学生などを試合観戦に招待するイベントです(詳しくは8月11日号で紹介)。

今回、練馬区サンクスマッチで行うエスコートキッズなど区民交流事業の参加者を募集します。

●**対象** 宿区霞ヶ丘町10-2) ●**往復ハガキ**に①練馬区サンクスマッチ(A~Cの別) ②参加者全員(Aは1名Bは親子2名Cは5名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号③学校名または所属少年サッカーチーム名(ABのみ)を記入の上、8月4日(消印有効)までに区役所内スポーツ振興課管理係☎5984-1372へ ※1人で複数の事業に申し込むことはできません。

交流事業	内容	対象	定員
A	エスコートキッズ	試合開始時に、選手と手をつなぎピッチに入場	区内に在住(在学)または区内の少年サッカーチームに加入している小学生
B	ハイタッチキッズ	ウォーミングアップに向かう選手に、ハイタッチをして応援	区内に在住(在学)または区内の少年サッカーチームに加入している小学生と保護者
C	親子サッカー教室	試合前に、ボールの蹴り方や試合の楽しみ方などを東京ヴェルディの指導員がグラウンドで指導	区内に在住(在学)または区内の少年サッカーチームに加入している小学生と保護者
D	ピッチ見学ツアー	試合前に国立競技場のピッチを体験できるツアー	区内に在住(在勤・在学)している方

※エスコートキッズ・ハイタッチキッズのどちらかの選択はできません。

8月27日(土) 国立競技場

## スポーツ

### 区民体育大会

●**会場** スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1947

### □アーチェリー

●**対象** 小学5年以上の方 ●**日時** 8月28日(日)午前9時から ●**会場** 光が丘公園RC (A)18m W(30m) W(50・30m)、CP (D)18m W(30m) W(50・30m) ●**費用** 100円(保険料など) ●**電話** または往復ハガキ、ファクスで①競技会名 (A~F)の

別も) ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤性別⑥電話番号を、8月25日(必着)までに〒176-0024中村1-6-18 練馬区アーチェリー協会・小貫 ☎Fax 3998-4928へ

### □ソフトテニス(男女団体・個人)

●**日時** 9月4日(日)・団体戦、25日(日)・個人戦 いずれも午前9時から ※体育会所属の大学生・高体連所属の高校生は参加できません。●**会場** 土支田庭球場 ●**費用** 1人300円(保険料など) ●**会場** 体育館、庭球場、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。●**団体戦**は8月19日、個

## 夏コンサート 8月21日(日) 午後4時~6時 公民館ファミリーコンサートvol.45

アマチュアの個人・団体が日頃の成果を発表します。

●**日時** 8月21日(日)午後4時~6時(午後3時30分開場) ●**会場** 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667 ●**定員** 300名(先着順) ●**当日会場受け付け** ※車で来場はご遠慮ください。 ※3歳未満のお子さんは入場できません。 ※保育室(●)1歳以上の未就学児●8名(申込順)を利用したい方は、8月11日(木)までに電話で練馬公民館へ。

### 出演者

澁谷伶奈(バイオリン)、フラクタル・ショートケイクス(バンド演奏)、混声合唱団「友」(コーラス)

人戦は9月2日(いずれも必着)までに練馬区ソフトテニス連盟・藤岡へ

用したい方は、併せて申し込んでください。

## 映画・音楽会

### 8月の上映会

●**当日会場受け付け**(◎子ども向け)

練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667

2日(火)10:00	◎「ユニコ魔法の島へ」
9日(火)10:00	◎「ムーミン谷の夏まつり」
11日(木)14:00	「シェルブールの雨傘」
16日(火)10:00	◎「戦争童話集2」
27日(土)10:00	◎「クロがいた夏」
14:00	「白い船」

## 催し

### パソコン相談会

事前に相談内容を伺います。

●**対象** パソコンの基本操作ができる方 ●**日時** 8月25日(木)午前10時~正午 ●**会場** 午後1時~3時男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) ●**地域ITリーダー** 各回10名(申込順) ●**参加費** パソコン(ある方のみ) ●**電話** または電子メールで①パソコン相談会(ABの別) ②氏名③電話番号④相談内容を、男女共同参画センターえーる ☎3996-9007・電子メール sankakucenter@city.nerima.tokyo.jpへ ※保育室(●)1歳以上の未就学児)を利

## 11月利用分 ベルデ(少年自然の家) (軽井沢・下田・武石・岩井)

●**抽選申込**は旅行サービスコーナーへ 8月1日(月)~8日(月)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8月15日(月)までに郵送)。 ※岩井は生涯学習団体のみ利用できます。 ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、9月1日(木)から受け付けます。

●**抽選後の空き室の受け付け** 8月16日(火)から利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。 ●**会場** 旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

## 区民文化祭「詩吟剣舞詩舞大会」出場者を募集

●**日時** 10月23日(日)午後2時から ●**会場** 練馬公民館 ●**内容** 漢詩、和歌、新体詩など ●**定員** 20名(抽選) ●**費用** 絶句2,000円、律3,000円 ●**往復ハガキ**に①詩吟参加②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤電話番号⑥吟題⑦本数を記入の上、8月8日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ

## 情報あらがる

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

- 江古田ナイトバザール** ●**日時** 7月23日(土)午後4時~8時(小雨決行) ●**会場** 江古田ゆうゆうロード商店街 ●**内容** 大道芸、よさこい、スタンプラリーなど ●**会場** 栄町本通り商店街振興組合・秋山 ☎3994-3380
- 東大泉商栄会 銀河の夜の盆踊り大会** ●**日時** 7月29日(金)・30日(土)午後6時~9時30分(小雨決行) ●**会場** 妙延寺境内(東大泉3-16-5) ●**内容** 模擬店、お菓子の無料

配布(幼児のみ) ●**会場** 圓貫井 ☎5387-4129

- 夏休みラジオ体操会** ●**日時** 8月1日(月)~13日(土)午前6時40分~7時(7日(日)を除く。雨天中止) ●**会場** 小竹小(小竹町2-6-7) ●**当日会場受け付け** 園学校応援団・開放係 ☎5984-1057
- 練馬福祉園 納涼祭** ●**日時** 8月6日(土)午後4時~7時(荒天中止) ●**会場** 練馬福祉園(大泉学園町9-4-1) ☎3978-5141 ●**内容** 盆踊り、模擬店、ゲームコーナーなど
- 朝霞市民まつりで花火を打ち上げ** 近隣の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。
- 日時** 8月6日(土)午後7時~8時(雨天7日) ●**会場** 朝霞中央公園周辺(埼玉県朝霞市青葉台1-9) ●**会場** 実行委員会事務局(朝霞市地域づくり支援課内) ☎048-463-2645
- シルバー人材センターの夏期学習教室** ●**対象** ①小学4~6年生②中学生 ●**日時** 8月中旬の①6日間②8日間 ●**会場** 新桜台教室(桜台2-19-16)、関町教室(関町北1-7-14 関町リサイクルセンター内) ●**内容** 学校の授業の補習(小学生…国語・算数、中学生…国語・数学・英語) ●**会場** 元小中

学校長他●各若干名(申込順) ●**費用** 小学生6,000円、中学生8,000円 ●**電話** で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168へ

### 地区祭

- 第三地区祭** ●**日時** 7月23日(土)午前10時~午後1時 ●**会場** 向山小(向山2-14-11) ●**内容** スイカ割り大会、模擬店 ●**会場** 実行委員会・川上 ☎3970-2857
- 第一地区祭** ●**日時** 7月23日(土)午後6時~9時、24日(日)午後6時~8時30分 ●**会場** 北新井公園(豊玉上1-23) ●**内容** 盆踊り、模擬店など ●**会場** 実行委員会事務局 ☎5984-5809

### 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。

●**会場** 大泉中央公園陽だまり広場(大泉学園町9-4-3) ●**日時** 8月14日(日)午前9時~午後1時(雨天中止) ●**会場** 往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、8月9日(必着)までに〒177-0051関町北1-25-20-105 ラブアース・フレンドリーサークル ☎5991-9022へ

(先着20店。問い合わせは午後7時~9時) ●**問合せ** 申込先または清掃リサイクル課普及啓発係 ☎5984-1448

### ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。

●**会場** 園学び支援係 ☎5984-2438

- 面白マジック教えるよ~不思議な手品がいっぱい** ●**対象** 小中学生と保護者 ●**日時** 7月30日(土)午前9時~正午 ●**会場** 光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) ●**定員** 80名(先着順) ●**当日会場受け付け** 園光が丘マジッククラブ・斎藤 ☎3933-9446
- 親子でリトミック** ●**日時** 7月30日(土) ①午前10時~10時40分(1歳児と保護者) ②午前10時50分~11時40分(2・3歳児と保護者) ●**会場** 男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) ●**定員** 各回15組(申込順) ●**電話** でNPO法人未来子どもランド・笠井 ☎3995-7860へ(午前10時~午後6時)
- 親子でエコクッキング!** ●**会場** 地場野菜を使って ●**対象** 小学生と保護者 ●**日時** 8月1日(月)午前10時~午後1時 ●**会場** 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●**定員** 12組(申込順) ●**費用** 1人500円

(材料費など) ●**電話** でNPO法人グランマ富士見台・柴田 ☎3825-0021へ(午後5時以降)

- 親子で手作りナンとベジカレーを作ろう!** ●**対象** 5歳児~小学3年生と保護者 ●**日時** 8月6日(土)午前10時30分~午後1時30分 ●**会場** 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ●**定員** 12組(申込順) ●**費用** 1人500円(材料費など) ●**電話** で練馬栄養士会・小澤 ☎3998-9934へ(午後8時~9時)
- ささ舟流しで楽しく遊ぼう** ●**対象** 小学生 ※保護者の参加も可。 ●**日時** 8月6日(土)午後1時~3時 ●**会場** 春の風公園(光が丘7-4-1) ●**定員** 20名(申込順) ●**電話** で光が丘エコクラブ・宮澤 ☎080-1106-6847へ

### 朝・夕・青空市

- 江古田いちば通り商店街** ●**日時** 7月25日(月)午前10時~午後7時 ●**会場** 南部 ☎3991-2340
- 春日町本通り商店街** ●**日時** 7月29日(金)・30日(土)午前10時~午後5時 ●**会場** 小泉 ☎3998-1131
- 光が丘IMA南館前** ●**日時** 7月31日(日)午前10時~午後4時 ●**会場** 北中 ☎3995-4924

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。郵送申込の場合は、1人1通に限ります。区内在住でない方は、勤務先や学校の住所を記入してください。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

#### 簡単にできる住まいのお掃除術

⑦7月30日(土)午後1時30分～3時30分 ⑧豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ⑨社団法人DIY協会DIYアドバイザー/吉村美紀 ⑩30名(申込順) ⑪電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ

#### 夏休み子どもエコクッキング「節電調理でカレーライス作り」

⑦小学生 ⑧8月4日(木)午前10時～午後1時 ⑨関町リサイクルセンター(関町北1-7-14) ⑩保温調理でカレーライスを作る ⑪15名(申込順) ⑫エプロン、三角巾 ⑬30円(保険料) ⑭電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351へ

#### ふるさと文化館ふれあい土曜事業

⑩固定 下表の通り ⑪①②④石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ③⑤⑥池淵史跡公園内 ⑦⑧⑨ ⑩①280円(材料費) ⑪当日会場受け付け ⑫石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

内容	開始時間	定員(先着順)
①縄文土器をつくろう	8/6(土)13:00	20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	8/13(土)10:00	50名
③いろいろ端(ばた)で聞く昔ばなし	8/20(土) ⑧11:00 ⑨14:00	各回30名
④空気砲をつくろう	8/27(土)13:00	20名

#### ガラス絵本作家が語る 軍隊のない国コスタリカ

⑦8月6日(土)午後1時30分～3時30分 ⑧豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ⑨ガラス絵作家/児玉房子 ⑩40名(申込順) ⑪電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ ※ガラス絵の展示あり。

#### ソーラークッカー工作教室

⑦小学4年以上の方 ⑧8月7日(日)午前10時～正午 ⑨関町リサイクルセンター(関町北1-7-14) ⑩太陽熱を利用する調理器具を作る ⑪500円(材料費など)

⑦12名(申込順) ⑧500mlのアルミ缶、2ℓの角型ペットボトル ⑨電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351へ

#### 伝統工芸体験～技にふれてみよう =ふるさと文化講座=

⑦小学4年以上の方 ※小学生は保護者同伴。⑧8月7日(日)午後1時～4時 ⑨石神井公園ふるさと文化館 ⑩尺八の制作を体験し、尺八について学ぶ ⑪練馬区伝統工芸士/遠藤晏弘他 ⑫20名(抽選) ⑬1,200円(材料費) ⑭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、7月30日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060へ

#### 親子ちぎり絵教室

=地域ふれあい講座=

⑦小学生と保護者 ⑧①8月8日(月)⑨9日(火) いずれも午前10時～正午 ⑩厚生文化会館(練馬4-2-3) ⑪ちぎり絵作家/戸池真矢 ⑫各日10組(抽選) ⑬1作品につき1,000円(材料費) ⑭往復ハガキに①講座名(⑧⑨の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、7月27日(必着)までに区役所内学び支援係 ☎5984-2438へ

#### 夏休み子ども節電教室

⑦小学生 ⑧8月9日(火)午前10時～正午 ⑨関町リサイクルセンター(関町北1-7-14) ⑩節電の話聞き、うちわ作り、みどりのカーテン周辺の温度測定、ネッククーラー体験などを行う ⑪20名(申込順) ⑫パンダナ、水筒 ⑬電話で関町リサイクルセンター ☎3594-5351へ

#### 夏休み子ども日本語教室

⑦日本語を母語としない小中学生 ※知り合いの外国籍の方に紹介してください。⑧8月16日(火)～19日(金)・22日(月)・23日(火)午前10時～正午【6日制】 ⑨区役所東庁舎3階 ⑩少人数のグループで、初級日本語や授業の補習などを行う ⑪電話で国際交流係 ☎5984-4333へ

#### マンションライフ・ガイド講座

⑦8月18日(木)・25日(木)午後7時～8時30分【2日制】 ⑧勤労福祉会館 ⑨ひ

## 寿文化祭の 出演者・出品者を募集



寿文化祭は、60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催するものです。

⑦9月21日(水)・22日(木)午前10時～午後5時 ⑧練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ⑨芸能大会・歌、踊りなど ⑩作品展・手工芸品、絵画など ⑪8月5日(金)までに、老人クラブに所

属している方…直接、所属している老人クラブへ、所属していない方…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉中4-13-22)へ ※芸能大会は、2名以上での参加となります。 ※申し込み多数の場合は抽選となります。 ⑫練馬区老人クラブ連合会事務局 ☎3994-1763(平日午前10時～午後4時)、高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763

### 8月のチケット情報

\*有料でチケット販売中の主な催しです(7月7日現在)。⑩は自由席、⑪は指定席です。詳しくは問い合わせ先へ。

#### 練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分)

日程	催し物	開演	入場料	問い合わせ先
4(木)	ミュージカル3びきのこぶた・金のがちょう	11:00 14:00	⑩ 1,000	劇団銀河鉄道 ☎5684-3320
5(金)	イタリアオペラ世間話	19:00	⑩ 4,000他	C&D ☎3825-2048

#### 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(6階))

日程	催し物	開演	入場料	問い合わせ先
7(日)	第24回サマーコンサート	18:30	⑩ 2,000	雅企画 ☎3867-5438
8(月)	コンクール優勝者コンサートII	19:00	⑩ 1,500他	アートハウス ☎042-398-3283
9(火)	子育て支援コンサート・音楽のおもちゃ箱 vol.17	15:00	⑩ 1,500他	音楽工房のあ ☎5241-1237
21(日)	Ensemble Nu-classics～室内楽の夕べ	19:00	⑩ 2,000他	大塚 ☎048-478-1262
28(日)	CRANE KE HILL コンサート	14:00	⑩ 2,000	事務局 ☎080-5023-1807
30(火)	小川遥ピアノリサイタル	19:00	⑩ 3,500他	石井 ☎070-6643-0137
31(水)	山村美穂・坂本瑠美ジョイントリサイタル	19:00	⑩ 1,500他	坂本 ☎090-7186-4662

とり暮らし高齢者にも暮らしやすいマンションや、設備の管理・老朽化対策などについて学ぶ ⑩匠リニューアル技術支援協会代表理事/毛塚宏 ⑪30名(抽選) ⑫500円 ⑬直接または往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月10日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

#### ナイトウォッチング～夜の公園でコウモリを探そう

⑦小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。⑧8月21日(日)午後6時30分～8時 ⑨光が丘公園(光が丘4-1-1) ⑩コウモリなど夜に活動する生物を観察する ⑪練馬生態計画研究所主任研究員/中村忠昌 ⑫30名(抽選) ⑬往復ハガキに①講座名②参加者全員の住所・氏名

(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、8月5日(必着)までに区役所内みどり計画係 ☎5984-1659へ

#### 外国人のための初級日本語講座 =やさしいにほんご①=

⑦区内在住・在勤(在学)の外国籍の方 ※知り合いの外国籍の方に紹介してください。⑧9月2日～10月25日の毎火・金曜、9月22日(木)午前9時45分～11時45分【9月23日(祝)を除く。16日制】 ⑨区役所東庁舎3階 ⑩20名(面接の上、選考) ⑪2,000円(受講料) ※教材をお持ちでない方は別途2,625円。⑫8月23日(火)までに電話で国際交流係 ☎5984-4333へ ※保育室(⑬1歳児以上)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

## 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、当事者間をお願いします。 ※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

◆講座「マンション長寿寿命化の方策」マンションにお住まいの方対象 9月9日・16日午後7時～8時 勤労福祉会館 参加費1回500円 NPO法人匠リニューアル技術支援協会・小野瀬 ☎080-3151-4966(要予約)

◆グループ・ルピナス第10回記念展(油彩・水彩・パステルなど) 7月24日までの午前10時～午後6時(24日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月3回金曜午後1時30分～4時30分 練馬公民館 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 宮本 ☎3999-1995  
◆アルゼンチンタンゴ エステラ練馬 月2回水曜午後7時～8時30分 サンライフ練馬 プロが指導 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 大久保 ☎5387-1292  
◆硬式テニス WSC 55歳以下の経験者対象 月3回土・日曜午後 城北中央公園 会費3か月1,000円 参加費1回1,000円 松本 ☎090-9311-7790(要予約)  
◆アフガン編み グループ光が丘 第2・4水曜午後1時～3時 光が丘区民センター5階 月会費2,000円 信部 ☎3926-1231(要予約)

◆第14回練馬木版版画展 7月26日～31日午前10時～午後6時(26日は午後1時から、31日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月2回土曜午後1時～5時 サンライフ練馬など 講師 三木淳史 入会金2,000円 月会費2,000円 箕島 ☎3904-2548  
◆水泳(水中歩行・4泳法) セブンスイミング・クラブ 20歳以上の女性対象 毎火曜午後7時20分～9時20分 旭町南地区区民館 月会費2,700円 保険料年1,600円(65歳以上の方年800円) 初回は無料体験可 児玉 ☎3990-1984  
◆親子英語サークル(歌・ゲームなど) ママと一緒にABC ①月2回木曜午前(幼稚園に入園する前のお子さんと保護者)②月4回水曜午後(幼稚園年少児と保護者) 男女共同参画センターえーるなど 参加費1回①1,300円②1,500円 杉岡 ☎3997-5981(要予約)

◆平和台卓球クラブ 中高年齢者対象 第1・3・4月曜午後0時30分～3時30分 桜台体育館 月会費1,000円 川口 ☎3993-1997  
◆簡単エアロビクス 足腰元気サークル 60歳以上の方対象 月4回火曜午前10時～11時 豊玉デイサービスセンター 会費3か月10,000円 初回は無料体験可 8月2日に無料体験会あり 内藤 ☎090-4839-5457(要予約。午後5時～9時)  
◆社交ダンス①パーティ用講習会②パーティ テネシーサークル ①のみ初心者対象 8月6日から毎土曜①午後2時～4時②午後6時～9時 ①光が丘区民センター2階②カトーレンタルスタジオ(土支田) ①入会金2,000円、月会費3,000円②参加費1回1,000円 沢田 ☎3922-4676(午前中)  
◆囲碁 天元会 月4回日曜午後2時～5時 上石神井地域集会所 会費無料 藤本 ☎3929-2635

◆茶道(裏千家) すずらん会 小学生以上の方対象 第1・3土曜午前10時～午後3時 南大泉青少年館 入会金3,000円 月会費3,000円 水屋料実費 西川 ☎5387-6321(要予約)  
◆アルコール・薬物依存・摂食障害からの回復を考える講演・交流会 7月22日午前10時～午後3時30分 石神井公園区民交流センター2階 参加費無料 石井 ☎3995-9639  
◆英会話 in 南田中 女性対象 第1・3火曜①午前10時～11時(中級者)②午後1時～2時(初級者) 南田中地域集会所 ①②とも月会費1,600円 高島 ☎3929-9258(要予約)  
◆韓国語基礎レッスン Hand to Hand 初心者～中級者対象 毎火曜①午後1時～2時30分②午後3時～4時30分 光が丘区民センター2階 ①②とも入会金2,000円、会費1回1,500円 橋本 ☎080-6714-2002(要予約)

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：☎…対象、🕒…時、📍…場所、📄…内容、👤…講師、👥…定員、💰…参加費、🎒…持ち物、📞…申し込み、🗨️…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

#### 「練馬発わかわかむかむか 元気ごはん」料理教室

🕒7月28日(木)午前11時30分～午後1時30分 📍勤労福祉会館(東大泉5-40-

36) 📄高齢者向けの若さを保つ料理などを紹介した料理本「練馬発わかわかむかむか元気ごはん」掲載の料理を作る ※参加者には料理本を差し上げます。👥30名(申込順) 💰500円(材料費) 🎒エプロン、三角巾など 📞電話で介護予防係 ☎5984-4596へ

#### おなかすっきり！

#### 気軽にダイエット

～運動編～

👤医師から運動を止められていない方 🕒8月10日(水)午前9時15分～11時30分 📍北保健相談所 📄講義、運動実技 📄スポーツプログラマー/山内道子 📄20名(申込順) 📄フェスタオル、バスタオル 📞電話で北保健相談所へ ※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。

②豊玉保健相談所(1回食)…🕒5・6か月児と保育者 🕒8月5日(金)午前10時～11時30分

#### パパとママの準備教室

①②とも 📄出産を控えた夫婦 📄講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導 📄母子健康手帳 📞電話で各保健相談所へ

①石神井保健相談所…8月6日(土)午前9時～11時30分 🕒午後1時30分～4時 📄各回34組(申込順)

②北保健相談所…8月27日(土)午前9時～11時30分 📄25組(申込順)

#### 家族介護者教室

📄緊急時に役立つ紙便器の作り方と排泄(はいせつ) 介助方法

🕒7月27日(水)午後1時30分～4時30分 📍グループホームめだかの学校(豊玉北5-11-4) 📄10名(申込順) 📞電話でめだかの学校 ☎3990-3337へ

📄認知症の方の家族向けおすすり介護術 🕒7月29日(金)午後2時～4時 📍グループホームまささんの家(大泉学園町2-20-22) 📄15名(申込順) 📞電話でまささんの家 ☎5933-3317へ

📄工夫次第で介護は変わる 🕒8月3日(水)午後1時30分～3時30分 📍介護老人保健施設ミレニアム桜台(桜台2-1-13) ☎5946-5508 📄30名(先着順) 📄当日会場受け付け

📄歩行のバランスを保って転倒予防 🕒8月6日(土)午前10時～正午 📍練馬中学校デイサービスセンター(高松1-24-1) 📄20名(申込順) 📞電話で練馬中学校デイサービスセンター ☎5241-5451へ

📄スライドボードを使用した移乗介助 🕒8月6日(土)午後1時30分～3時30分 📍関町デイサービスセンター(関町南4-9-28) 📄10名(申込順) 📞電話で関町デイサービスセンター ☎3928-5030へ

### 8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 📄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	9(火)・23(火) 13:00～15:00 8(月)・22(月) ” 5(金)・26(金) 9:00～11:30 18(木)・29(月) 13:30～15:30 5(金)・24(水) 13:00～16:00 9(火) 13:00～15:00 26(金) 9:00～11:00
禁煙に関する相談	大	9(火) 13:00～15:00 26(金) 9:00～11:00
認知症相談 📄物忘れなどでお困りの方や家族	練馬(📄)	25(木) 13:30～15:30 25(木) 14:00～16:00
☆📄育児栄養相談 📄母子健康手帳	豊北光石関大	4(木)・18(木) 9:00～10:00 2(火)・23(火) ” 3(水)・17(水) ” 12(金)・26(金) ” 1(月)・22(月) 13:00～14:00 8(月)・22(月) 9:00～10:00
子育てこころの相談 📄子育てで悩んでいる方	光石関	17(水) 14:00～16:00 3(水) 13:45～15:45 31(水) 14:30～16:00
心身障害者(児) 歯科相談	歯	6～27の毎土曜 14:30～16:30
歯周病予防相談 📄20～64歳の方 📄歯肉の健康チェック、歯磨き相談、歯周病危険度判定 📄歯ブラシ	豊北光石関大	4(木)・18(木) 9:00～10:30 2(火)・23(火) 9:00～10:00 3(水)・17(水) ” 26(金) 9:00～10:30 1(月)・22(月) 9:00～11:00 8(月)・22(月) ”
◆精神保健相談 📄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	豊北石	5(金) 9:00～12:00 10(水) 13:30～16:00 16(火) 14:00～16:15 10(水) 14:30～16:00 24(水) 14:00～15:30 11(木) ” 8(月) 10:00～12:00
◆うつ相談 📄気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北石関大	5(金) 9:00～12:00 10(水) 13:30～16:00 16(火) 14:00～16:15 10(水) 14:30～16:00 24(水) 14:00～15:30 11(木) ” 8(月) 10:00～12:00
思春期・ひきこもり相談 📄ひきこもりと思われる方の家族	豊光	24(水) 14:00～16:00 25(木) 14:40～16:20
酒害・家族機能相談 📄アルコール依存症などの方の家族(〇は家族グループ相談のみ)	豊石	③(水) 14:00～16:00 17(水) 9:45～12:00 17(水) 13:30～16:30
HIV(エイズ) 抗体・性感染症検査(匿名。〇はHIV抗体即日検査のみ)	豊	12(金)・19(金) 9:00～10:00

豊：豊玉保健相談所、北：北保健相談所、光：光が丘保健相談所、石：石神井保健相談所、関：関保健相談所、大：大泉保健相談所、練馬：練馬高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5393・2814、歯：練馬つじじい歯科診療所 ☎3993・9956 ※相談センター(地域包括支援センター) ☎5393・2814、歯：練馬つじじい歯科診療所 ☎3993・9956 ※いず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ご相談ください(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)。

※診断書を発行できる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121へ。

### ひとりの不幸も見逃さない ～つながりのある地域をつくる～

# 社会福祉協議会

社会福祉協議会は、各区市町村に設置されている社会福祉法人です。練馬区社会福祉協議会(以下、練馬区社協)は、高齢の方や障害のある方への福祉サービスやボランティア活動の支援など、さまざまな事業や施設の運営を行っています。ここでは、練馬区社協が運営する事業の一部を紹介します。  
 ▶問合せ 練馬区社協経営管理課総務係 ☎3992-5600・Fax3994-1224

## 地域福祉を推進します！

区内4か所(練馬・光が丘・大泉・関町)でボランティア活動やNPO(民間非営利団体)などの相談を受けています。

●小地域福祉活動の推進…誰もが安心して暮らせるまちを目指し、地域住民・団体が取り組む「小地域福祉活動」を推進します。モデル地区に地域福祉コーディネーターを配置し、住民と一緒に地域の課題を発見し解決するための新たな支え合いの仕組みづくりに取り組んでいます。



## 練馬区社協のその他のサービス

- 東日本大震災の被災者を対象とした生活復興支援資金貸付(一時生活支援費・生活再建費・住宅補修費)
- 在宅サービス・生活福祉資金・その他福祉に関する相談
- 車いすのまま乗ることができるチェアキャブの運行
- 赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金の実施
- 福祉作業所・障害者地域生活支援センターの運営
- 講座・研修の開催など

## 福祉サービスの利用を支援します！

高齢の方や障害のある方など、福祉サービスを必要としている方の相談・支援をしています。

●地域福祉権利擁護事業(日常生活自立支援事業)…認知症や物忘れがある高齢の方や障害のある方を対象に、福祉サービスの利用や日常生活に必要な手続き、支払いの支援などを行います。通帳など大切な書類の預かりも行います。 ※有料。

- 財産保全サービス・手続き代行サービス…身体に障害のある方や病気などのために財産管理などを行うことが困難な方を対象に、各種手続きや支払いなどを代行します。 ※有料。
- 成年後見制度についての相談
- 講演会・勉強会の開催など

## 練馬区社協の会員を募集

練馬区社協の活動は、会費と寄付金により支えられています。 ※寄付金には、税法上の優遇措置があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

▶年会費 正会員…500円以上、特別会員…3,000円以上、団体会員…5,000円以上



練馬区社協キャラクタ「ネリー」

# いま、受ける。未来のために

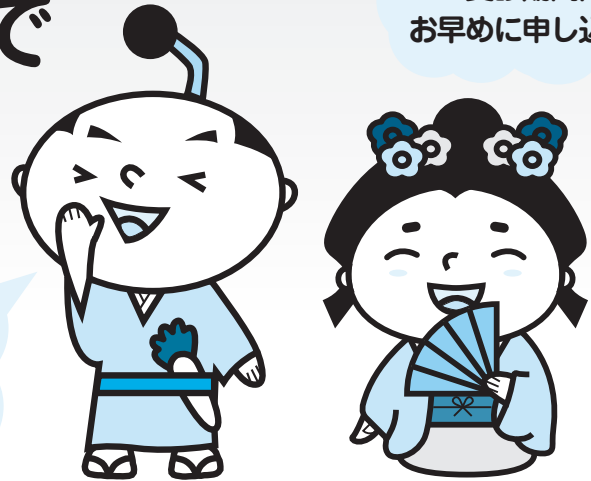
## ～健康診査・がん検診などで健康力をパワーアップ!

受診期間内にお早めに申し込みを!

病気の早期発見・治療には、健康診査・がん検診の受診が一番の近道です。区では、健康づくりに役立つさまざまな健康診査を実施しています。健康診査・がん検診を受けて健康力を高めましょう。

▷問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

健康診査などの案内は、私たち「健診キャラクター」が目印の水色の封筒に入っているでござる

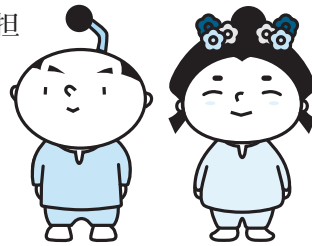


**Q** ここ数年医者にかかったことがないくらい元気なのですが…

**A** 早期にリスクや病気を発見して予防や治療を行うため、健康診査・がん検診は必要です。心臓病や脳卒中などの生活習慣病は、メタボリックシンドローム（内臓脂肪症候群）が原因で発症する危険性が高くなります。健康診査を受けることで病気が発見されたり、生活習慣を見直すきっかけとなります。「あの時受けておけば良かった…」と後悔することのないよう、早めの受診をお勧めします。

**Q** 受診するにはどうすればいいの?

**A** 区が実施する健康診査・がん検診などは右表の通りです。対象者には5～10月に案内を送付しています。案内をご覧の上、早めに申し込んでください。 ※健康診査・がん検診などの自己負担金は無料～1,000円です。



事業名	対象（年齢は平成24年3月31日現在。生活機能評価健康診査を除く）
30歳代健康診査	30代の方
練馬区国民健康保険特定健康診査・特定保健指導	練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方
75歳健康診査	75歳の方
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちの方
医療保険未加入者健康診査・保健指導	生活保護を受給している40歳以上の方、中国・樺太残留邦人の方
生活機能評価健康診査	23年4月1日現在、65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方
胃がん検診	30歳以上の方
肺がん検診	40歳以上の方
大腸がん検診	30歳以上の方
前立腺がん検診	60・65歳の男性
子宮がん検診（隔年受診）	20歳以上で22年度に受診していない女性
乳がん検診（隔年受診）	40歳以上で22年度に受診していない女性
肝炎ウイルス検診	30歳以上で過去に同様の検査を受けたことがない方
成人歯科健康診査	30・40・45・50・60・70歳の方
妊婦歯科健康診査	妊娠中で母子健康手帳をお持ちの方
眼科（緑内障等）健康診査	50・55・60・65歳の方

## 健康診査・がん検診などPR動画を配信しています

問合せ 特定健診・保健指導計画担当係 ☎5984-4551

健康診査・がん検診などについてもっと知っていただくため、(株)よしもとクリエイティブ・エージェンシーのお笑い芸人が健康診査の受診方法やメリットなどについてユーモアを交えながら

具体的に紹介するPR動画を作成しました。PR動画は、区ホームページ「国民年金・国民健康保険」の「国民健康保険の特定健診・保健指導」でご覧になれます。



動画に出演したお笑い芸人の方に伺いました

健康診査の大切さがわかり「ためになったねー!」



もう中学生さん



くまだまさしさん

自分の健康が家族の幸せにつながる! みんなも健康診査を受けようぜ「フォー!」

動画を見て定期的に健康診査を受ければ「心配ないさ〜!」



大西ライオンさん

## 熱中症に気を付けましょう

▷問合せ 感染症指導係 ☎5984-4671

暑さが厳しいと、体温調節がうまくいかなくなり、熱中症が起きやすくなります。熱中症の主な症状は、頭痛、目まい、吐き気などです。重症

になると意識がなくなって倒れることもあります。子どもや高齢者は特に注意が必要です。

### 熱中症にならないために

- 炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- 室内でもこまめに水分を取る
- 外出時は、日傘や帽子を用い、通気性の良い衣服を身に着ける
- 睡眠や栄養を十分取る
- 車の中に子どもを残したまま、車から離れない

## 地域で認知症の方を見守りましょう

徘徊（はいかい）対策ネットワーク事業協力者を募集!

区は、認知症の方を日頃から地域で見守り、徘徊で行方がわからなくなった際に安全に保護するため「認知症高齢者徘徊対策ネットワーク事業」を行っています。認知症の方の行方がわからなくなった場合、協力者の携帯電話にその方の服装などを電子メールで配信します。可能な範囲で捜索にご協力ください。協力者への登録方法など詳しくは、チラシをご覧ください。

▷チラシの配布場所 高齢者相談センター（地域包括支援センター）支所、総合福祉事務所、高齢社会対策課（区役所西庁舎3階）

〈認知症のパンフレットなどを配布〉

認知症の予防方法などを紹介した「認知症に強い脳をつくろう!」と認知症の理解に役立つ情報と対応方法などを紹介した「認知症になっても安心して暮らすために」を配布します。

▷パンフレットなどの配布場所 高齢者相談センター支所、高齢者センター、敬老館、保健相談所、総合福祉事務所、高齢社会対策課

◎問合せ 高齢社会対策課 認知症対策係 ☎5984-4597

