

- ◆アスベスト除去工事費用を助成 2面
- ◆(仮称)こども発達支援センター整備基本計画(素案)がまとまる 2面
- ◆国民健康保険料を年金から差し引いて徴収します……………3面
- ◆狂犬病予防注射をお忘れなく…7面
- ◆平成22年度の健診予定……………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/>

区は、携帯電話を使って税金や保険料を納付する「モバイルレジ」のサービスを、4月から順次開始します。モバイルレジを使うと自宅からでも納付できるので、24時間いつでも簡単に納付できます。ぜひ、ご利用ください。

公金の種類・問合せ先
住民税(特別区民税・都民税)・軽自動車税…納税係 ☎5984-4542
国民健康保険料…こほり収納係 ☎5984-4559
後期高齢者医療保険料…後期高齢者保険料係 ☎5984-4588
介護保険料…介護保険課収納係 ☎5984-4593



# モバイルレジがスタート 携帯電話で 税金や保険料をカンタン納付!!

モバイルレジって何?

納付書に印刷されたバーコードをカメラ付き携帯電話で読み取り、モバイルバンキング(※)を利用して税金や保険料を納付するサービスです。 ※モバイルバンキング…携帯電話からインターネットを経由して利用する銀行サービス。

モバイルレジあれこれ



支払える公金の種類とサービスの開始時期は?

公金の種類により、4月から順次サービスを開始します。

4月…後期高齢者医療保険料、5月…軽自動車税、6月…住民税(普通徴収で30万円以下のもの)・国民健康保険料(30万円以下のもの)・介護保険料

ご注意ください

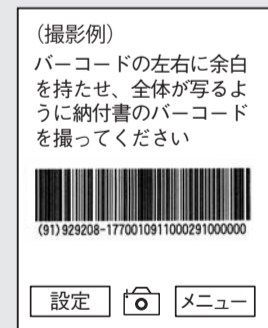
- バーコードがない納付書は使用できません
- 領収書は出ません。領収書の発行を希望する方は、コンビニエンスストアや金融機関などの窓口で納付してください
- 住民税の納税証明書は、納付後おおむね5日目以降(土・日曜、祝休日を除く)に発行できます。すぐに証明書が必要な方は、光が丘・大泉区民事務所、出張所、収納課(区役所本庁舎4階・石神井庁舎2階)で納付してください
- 軽自動車税の車検用納税証明書は、納付後おおむね10日(土・日曜、祝休日を除く)で郵送します

## モバイルレジの利用方法 ※モバイルレジの利用には事前にモバイルバンキングの登録が必要です。

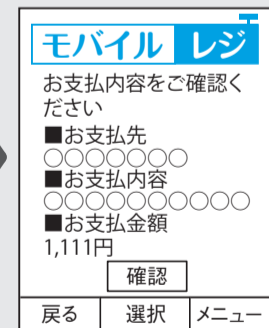
(初回利用時のみ)

●金融機関にモバイルバンキングの利用申し込みをします。利用可能な金融機関は、みずほ銀行、三井住友銀行、三菱東京UFJ銀行、りそな銀行、東京都市銀行、イーバンク銀行、各信用金庫などです。申し込み方法などは、各金融機関にお問い合わせください。  
●携帯アプリ(※)を専用ホームページ(パソコン<<http://bc-pay.jp/pc/>>、携帯電話<<https://bc-pay.jp/mobile/A/wa01.html>>)からダウンロードします(アプリは無料ですが通信料が掛かります)。 ※携帯アプリ…携帯電話で利用できる専用のソフトウェア。

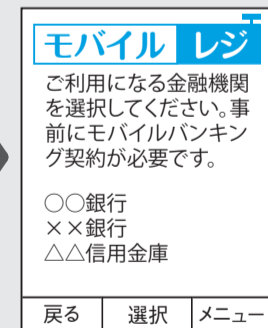
①携帯アプリを起動し、納付書のバーコードを携帯電話のカメラで読み取ります



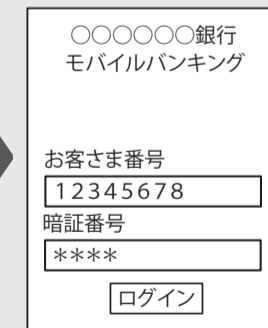
②支払先・内容・金額を確認し、正しい場合「確認」を押します



③利用する金融機関を選択します



④モバイルバンキングにログイン後、画面上の案内に従い支払いの操作をします



地域福祉パワーアップカレッジねりま  
第3回カレッジ祭 講演会参加者募集

## 地域でともに生きる

講師/  
樋口恵子

5/15日 区役所 参加費無料

区は、5月15日(土)に地域福祉パワーアップカレッジねりまカレッジ祭を開催します。今回、カレッジ祭で行う講演会の参加者を募集します。 ※カレッジ祭の詳細は、後日区報でお知らせします。  
▷対象 区内在住・在勤の方▷とき 5月15日(土)午前10時30分～正午(午前10時開場)▷ところ 区役所アトリウム棟

地下多目的会議室▷講師 東京家政大学名誉教授/樋口恵子▷定員 100名(抽選)▷申込 往復ハガキに①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・年齢・電話番号を記入の上、4月14日(必着)までに〒176-8501豊玉北6-12-1 ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1503へ ※申し込みは1人1通。

表1 アスベストの除去工事費用の助成内容

対象建築物	除去理由	補助率(【 】は限度額) ※1
一戸建て住宅・分譲マンションなど	自主的	費用の3分の2【400万円】
	建築基準法 ※2	費用の2分の1【300万円】
賃貸マンション・事業所など	自主的	費用の2分の1【1,500万円】
	建築基準法 ※2	費用の3分の1【1,000万円】

※1 助成対象となる費用は、除去工事費用のうち、吹付けアスベストなどの除去・処分に掛かる費用です。  
 ※2 18年10月に建築基準法が改正され、大規模改修などの際には、原則としてアスベストの除去が義務付けられました。

次の①②の両方に当て

**対象となる方**

①露出した吹付けアスベストなどの除去  
 ②既に、囲い込み・封じ込め処理された部分で、改修に伴う吹付けアスベストなどの除去

**対象となる工事**

①9年3月31日以前に建設され、吹付けアスベストなどを使用している  
 ②工事後も引き続き5年以上使用する



**アスベスト(石綿)の除去工事費用を助成します**

工事前に申請を

区は、区民の皆さまの健康を守るため、住宅・事業所などの民間建築物も含めたアスベスト対策を行っています。

はまる建築物を区内に所有しており、住民税・法人住民税・軽自動車税を滞納していない個人・中小企業の事業者、または分譲共同住宅の管理者

調査費用の助成なども行っています

表2 調査費用の助成・工事費用の融資あっせんなど

対象建築物	調査費用	除去・囲い込み・封じ込め工事費用
一戸建て住宅・分譲マンション	補助率…費用の2分の1、助成限度額…10万円	融資限度額…500万円、償還利息…2.2% (うち1.1%を助成)
賃貸マンション・事業所	補助率…費用の2分の1、助成限度額…20万円	融資限度額…1,000万円、償還利息…2.2% (うち1.8%を助成)

区は、露出した吹付けアスベストなどの調査費用の助成や、除去工事費用などの融資あっせんと償還利息の助成を行っています(表2参照)。助成は、平成25年3月29日(金)までに調査を終了するものが対象で、調査・工事前に申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ 環境規制係 ☎5984・4712

**対象となる方**

知的障害を伴わない自閉症などの発達障害を含む、発達

**センターの目的**

現在、障害のある方を対象に相談や療育を行っている中村橋福祉ケアセンター(貫井1の9の1)の、児童対象事業の拡充を目指します。

**センターの機能**

- ①医療相談 児童精神科の専門医などによる医療相談を行います。
- ②発達相談 中村橋福祉ケアセンターで行っている乳幼児に加え、小学生以上のお子さんの発達相談(区役所東庁舎3階)で配慮を行います。
- ③療育 年齢や発達の状況に応じた遊びや運動などを行います。
- ④家族支援 研修会や家族同士の交流会を実施します。
- ⑤地域支援 地域での障害に対する理解を深めるため、啓発活動などを行います。

**「ご意見を」お寄せください**

素案の全文と概要版は、図書館、中村橋福祉ケアセンター、障害者サービス調整担当課(区役所東庁舎3階)で配

**説明会を開催**

▽とき ①4月8日(木)午後2時~4時 ②14日(水)午前10時~正午▽ところ 区役所本庁舎20階▽申込 電話で障害者サービス調整担当課発達障害支援担当係へ

**ご意見の送付先・問合せ**

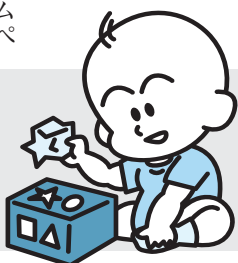
障害者サービス調整担当課発達障害支援担当係  
 (〒176-8501豊玉北6-12-1) ☎5984-4595・Fax5984-1215  
 電子メールshogaichosei@city.nerima.tokyo.jp

**子どもの健やかな成長を目指して**

**(仮称)子ども発達支援センター整備基本計画(素案)がまとまりました**

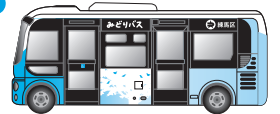
区は、平成24年度に、光が丘第五小(光が丘3の1の1)跡施設に(仮称)子ども発達支援センターの開設を予定しています。今回、「(仮称)子ども発達支援センター整備基本計画(素案)」がまとまりましたので、あらましを紹介いたします。今後、区民の皆さまから「意見を伺い、計画を策定する予定です。

談も行います。  
 ③療育 年齢や発達の状況に応じた遊びや運動などを行います。  
 ④家族支援 研修会や家族同士の交流会を実施します。  
 ⑤地域支援 地域での障害に対する理解を深めるため、啓発活動などを行います。

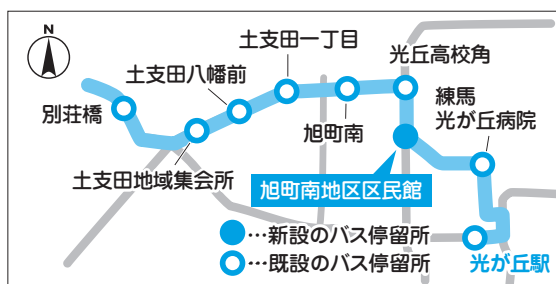


**みどりバス保谷ルートにバス停留所を新設します**

4/16(金)から



4月16日(金)から、みどりバス保谷ルートにバス停留所を1か所新設します(左下の図参照)。新設のバス停留所名は「旭町南地区区民館」です。「みどりバス」はどんなにも利用できます(有料)。ぜひご利用ください。  
 ◆時刻表・路線図を配布しています  
 みどりバスの時刻表・路線図は、バス停留所近くの区立施設、区役所庁舎案内(本庁舎1階)で配布しています。 ※区ホームページ「みどりバ



ス」でもご覧になれます。  
 ◎問合せ 交通企画課 ☎5984・1274

**バス共通カードの利用は7月31日(土)まで**

みどりバスでも利用できるバス共通カードが、7月31日(土)で利用終了となります。  
 ▼問合せ 交通企画課 ☎5984・1274  
 ※払い戻しについては、発行元の事業者へお問い合わせください。

**練馬区情報番組**

**ねりまほっとライン**

4月の放送内容

[1日~15日]…○練馬区基本構想の紹介○アニメプロジェクトin大泉を開催  
 [16日~30日]…○石神井公園ふるさと文化館が開館○小中学校の適正配置の取り組みなど

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

番組に対するご意見・ご要望は、報道係 ☎5984-2693・Fax3993-8572・電子メールkoho02@city.nerima.tokyo.jpへ

10月から

# 国民健康保険料を年金から差し引いて徴収します

こくほ資格係 ☎5984-4554

※口座振り替えについては、こくほ収納係 ☎5984-4559へ。

問合せ

**対象となる方**

次の①～③のすべてに当てはまる世帯の世帯主

- ①世帯主が国民健康保険に加入している
- ②世帯内の国民健康保険の加入者全員が65歳以上75歳未満
- ③世帯主の年金受給額が年額18万円以上で、国民健康保険料と介護保険料の合計が年金受給額の2分の1を越えない

## 対象となる方

10月から、年金を受給している方の国民健康保険料は年金から差し引いて徴収(特別徴収)します。

## 保険料の納付方法

今年度の6～9月は、納付書または口座振り替えで納付していただきます。10月に支給される年金から特別徴収で納付していただきます。

来年度以降は、年6回支給される年金から、保険料を徴収します。

**保険料の納付方法は選択できます**

保険料の納付方法は、特別徴収と口座振り替えのいずれかから選択できます。特別徴収の対象となる方に、納付方法選択の案内を6月に送付します。

## 練馬女性センター えーるの名称を変更

男女共同参画社会を推進するための活動拠点として、利用しやすい施設とするため、練馬女性センター(石神井町8の1の10)の名称を、「男女共同参画センターえーる」に変更します。

▽問合せ 男女共同参画センターえーる ☎3996・9007

## お子さんのことばの 心配におこたえします

＝ことばの教室＝

南町小・北町西小・石神井小・大泉小にある「ことばの教室」では、区立小学校に通っているお子さんのことばの相談を随時受け付けています。

発音が正しくない(「先

生」を「テンテイ」と言うなど)、ことばが滑らかに出来ない、ことばの発達が遅れているなどの心配があるお子さんの保護者の方は、気軽にご相談ください。

▽相談先 各小学校の「ことばの教室」

南町小 ☎3932・4500、北町西小 ☎3932・7631、石神井小 ☎3997・3279、大泉小 ☎3924・0261

▽問合せ 就学相談係 ☎5984・5664

## 認知症の介護家族の 勉強会とつどい

認知症の方を介護する家族を対象に、介護に役立つ情報や技術を学ぶ勉強会と、介護についての悩みを話し合うつどいを開催します。

▽とき 5月13日(木)・27日(木)、6月10日(木)・24日(木)

午後1時～3時30分(4日制)▽ところ 小竹地域集会所(小竹町1の63の2)▽定員 20名(申込順)▽参加費 400円▽申込 電話で認知症対策係 ☎5984・4597へ

**NPO(民間非営利団体)基礎研修「半日でわかる! NPO」大事なことだけ大体わかる!**

NPOの基礎や運営を始めるために必要なことを学びます。 ※要約筆記あり。

▽とき 4月17日(土)午後1時～4時▽ところ 区役所本庁舎19階▽講師 日本NPOセンター副代表理事・早瀬昇▽定員 50名(申込順)▽申込 電話またはファクス、電子メール

①研修名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号または電子メールアドレス

レス(ある方のみ)⑤応募動機を、4月15日(木)までに練馬ボランティア・市民活動センター ☎3994・208、Fax 3994・1224、電子メール volunteer@neri-shakyo.comへ

**福祉有償運送の  
運転者講習会**

障害者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。講習会では講義や乗降介助の方法、車を使った実習などを行います。

▽対象 運転免許証をお持ちの方 ※ほかにも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。▽とき 5月1日(土)・2日(日)午前9時～午後5時(2日制)▽ところ 区役所本庁舎19階など▽定員 12名(抽選)▽費用 1万1千500円(区

区内の方、区内の福祉有償運送団体所属の方は6千500円)▽申込 直接または電話、ファクスで申込用紙を請求の上、4月26日(必着)までに練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎4階) ☎3992・5600、Fax 3994・1224へ ※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。

**光が丘福祉園の  
指定管理者を募集**

平成23年4月から光が丘福祉園(光が丘2の4の10)の管理・運営を行う事業者を募集します。応募する事業者は、障害者施策推進課(区役所東庁舎3階)、区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要項をご覧ください。4月9日(金)午前10時から区役所東庁舎3階で開

催する説明会に必ず参加してください。また、質問を4月7日(水)まで受け付け、説明会で回答します。

▽問合せ 障害者施策推進課地域生活支援係 ☎5984・1043

光が丘第三小跡施設を  
借り受ける事業者を  
募集

光が丘第三小(光が丘7の5の1)の跡施設(校舎・体育館・校庭・プール)を、借り受ける事業者を募集しています。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。

▽応募期限 6月30日(必着)▽問合せ 企画課 ☎5984・2448

**練馬区統計書  
(平成21年版)を発行**

▽内容 練馬区の人口・産業・教育・福祉などの統計資料、各種統計調査の結果▽規格 A4判334ページ▽閲覧場所 図書館、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階) ※区ホームページ「区政情報」でもご覧いただけます。 ※区民情報ひろばでは、1冊800円で販売します。▽問合せ 統計係 ☎5984・2459

**平成22年度版スポーツ  
ガイドブックを配布**

区内スポーツ施設の利用方法や、4月から行うスポーツ教室・大会・講習会の日程などを紹介しています。

▽配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、体育館、庭球場、野球場、練馬総合運動場(練馬2の29の10)、三原台温水プール(三原台2の11の29)、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、スポーツ振興課(同本庁舎11階)▽問合せ スポーツ振興課管理係 ☎5984・1372

**献血にご協力を**

4月6日(火)午前10時～正午:練馬自動車検査登録事務所(北町2の8の6)②午後2時～4時:前田建設工業技術研究所(旭町1の39の16)③4月12日(月)午前10時～11時30分・午後1時～3時30分:ホテルカデンツア光が丘(高松5の8)▽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

## 国民年金

◆平成22年度の学生納付特例を受け付けます

学生で収入が少なく保険料を納められない方は、申請して承認されると、承認された期間について保険料の後払い(10年以内)ができます。 ※2年を過ぎると当時の保険料に計算金がつきます。 ※対象にならない学校もあります。 ※21年度に承認を受けた方には、4月上旬に日本年金機構から申請書をお送りします。

## 春の全国交通安全運動

4月6日(火)～15日(水)

◆信号を守ることや、横断歩道を渡るなど、ルールを守る習慣を付けましょう

◆身近な道路の危険箇所をチェックしましょう

◆自転車も車と同じ車両です。交通ルール・マナーを守りましょう

◆自転車にお子さんを同乗させる際は、転倒事故からお子さんを守るため、ヘルメットを着用させましょう

警察署では、春の全国交通安全運動に合わせ、催しを行います。詳しくは、各警察署へお問い合わせください。

▽問合せ 警察署

練馬 ☎3994・0110、光が丘 ☎5984・0110、石神井 ☎3904・0110、区役所内安全対策係 ☎5984・1309

やさしさが走るこの街 この道路

と当時の保険料に計算金がつきます。 ※対象にならない学校もあります。 ※21年度に承認を受けた方には、4月上旬に日本年金機構から申請書をお送りします。

▽問合せ 練馬年金事務所 ☎3904・5491、区役所内国民年金係 ☎5984・4561

**官公署だより**

東京都シルバーパスの負担料金の減額措置を行います

東京都シルバーパスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。平成22年度の特例区民税が課税の方で、21年分の合計所得金額が125万円以下の方を対象に、シルバーパスの負担料金を1千円に減額します。詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ ㈱東京バス協会 ☎5308・6950(月)金曜日午前9時～午後5時(祝休日を除く)・東京都在宅支援課 ☎320・4177

■自衛官等募集

▽種目 ①幹部候補生(一般・技術)②幹部候補生(歯科・薬剤)③一般曹候補生▽対象 ①20歳以上26歳未満(22歳未満は大卒(見込み含む)。修士学位取得者は28歳未満の方)②20歳以上30歳未満(薬剤師は26歳未満)③修士学位取得者は28歳未満の方④18歳以上27歳未満の方▽受付期間 5月10日(月)まで▽問合せ 自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所 ☎3991・8921

# 光が丘地区に 統合新校が開校

光が丘地区の小学校8校が  
統合・再編され、区内初の統  
合新校が左表の通り開校しま  
す。

統合新校(所在地)	統合前の学校
光が丘四季の香小 (高松5-24-1)	光が丘第一小 光が丘第二小
光が丘春の風小 (光が丘7-2-1)	光が丘第三小 光が丘第四小
光が丘夏の雲小 (光が丘3-6-1)	光が丘第五小 光が丘第六小
光が丘秋の陽小(光が丘 2-1-1) ※来年3月31日 (木)までは仮校舎(光が丘 2-6-1)を使用。	光が丘第七小 田柄第三小

パネル展を開催  
「ありがとう  
光が丘の小学校」



閉校する8校の児童が作成  
した、小学校の思い出をつづ  
ったメッセージを展示しま  
す。  
▽とき 4月22日(木)～30日  
(金)午前8時30分～午後8時  
(土・日曜・祝日は午前8時  
45分～午後5時) 30日は午後5時ま  
で  
▽ところ 区役所アトリ  
ウム

問合せ 新しい学校づくり担当課 ☎5984-1034

## 4月から子ども手当 制度が始まります

中学3年生までのお子さ  
んを養育している区内在住  
の方を対象に、お子さん1  
人当たり月額1万3千円を  
支給する、子ども手当制度  
が始まります。

3月まで、練馬区で児童  
手当を受給していた方は、  
申請の必要はありません。  
そのほかの方の申請方法な  
ど詳しくは、4月21日号で  
お知らせします。 ※子ど  
も手当の1回目の支給は、  
6月中旬を予定していま  
す。

▽問合せ 児童手当係 ☎  
5984・5824

## 住宅手当の対象を拡大 「離職して住宅に 困っている方へ」

区は、離職に伴い住居を

失った(失う恐れがある)  
方に、住宅手当を支給しま  
す(収入などの要件あり)。

4月から、住宅手当の支給  
期間や要件を拡大します。  
詳しくは、お問い合わせい  
ただくか、区ホームページ  
「暮らしのガイド」の「生  
活に困ったとき」をご覧ください。

▽問合せ 総合福祉事務  
所相談係【練馬】☎598  
4・1679、光が丘☎5  
997・7714、石神井  
☎5393・2802、大  
泉☎5905・5263

## 里帰り出産などを 妊婦の方への健診費用 の助成額を変更

区は、里帰り出産などで

東京都外の医療機関で妊婦  
健康診査・超音波検査に掛  
かった費用(保険適用外の  
ものに限る)の助成を行っ

妊婦健康診査の 種類	助成上限額	
	変更前	変更後
妊婦健康診査 (1回目)	8,500円	8,480円
妊婦健康診査 (2～14回目)	5,000円	4,990円
超音波検査	5,300円 (変更なし)	

## 高齢者向けホームペ ージ「シニアナビねりま」 を開設

区は、高齢者の社会参加  
を支援するホームページ  
「シニアナビねりま」(http://  
shini-nabi.jp)を4月

# 家庭用生ごみ処理機・ コンポスト化容器の 購入費を助成



問合せ 清掃管理課普及啓発係  
(区役所本庁舎18階) ☎5984-1448

生ごみの減量やリサイクル  
を進めるため、次の機器(本  
体のみの購入費の一部を助  
成します)。

- 1 家庭用生ごみ処理機  
(乾燥式・バイオ式など)  
デイスポーター式は不可
- 2 コンポスト化容器  
(区のあつせんで購入も  
可)

処理された物(コンポスト)  
は土などと混ぜて、菜園など  
に肥料として使えます。  
▽対象 次の①～⑥のすべ  
てに当てはまり、これから機  
器を購入する方、または購入  
してから6か月以内の方 ①  
区内在住②家庭用として、区  
内で継続して機器を使用する

- ③同一世帯で過去3年以内に  
この助成を受けていない④区  
のアンケートなどに協力でき  
る⑤住民税(特別区民税・都民  
税・軽自動車税を滞納してい  
ない⑥機器購入時の領収書  
(購入日、購入者氏名、販売  
店名、機器名などを記載)な  
どが用意できる▽助成額 購  
入費の2分の1(上限2万円。  
消費税含む) ※助成は1世  
帯1台のみ。▽助成予定数  
■230台 ■60台(申込順)▽申込  
区民事務所練馬を除く、出  
張所、清掃管理課、区ホーム  
ページ「ごみリサイクル」な  
どにある申請書に必要事項を  
記入の上、来年3月31日(必  
着)までに直接または郵送で  
清掃管理課普及啓発係へ

# 特別区職員(Ⅰ類)募集

特別区(東京23区)は、  
平成23年4月に採用する職  
員(Ⅰ類(大学卒業程度))  
を募集します。詳しくは、  
試験案内または特別区人事  
委員会ホームページ(http://  
www.tokyo23city.or.jp/  
sayou-siken.htm)をご覧ください。

▽募集職種・採用予定数  
下表の通り▽第1次試  
験 5月9日(日)▽試験  
案内の配布場所 区民  
事務所(練馬を除く)、  
出張所、光が丘区民セ  
ンター1階受付(光が  
丘2の9の6)、石神

職種	採用予定
事務	720名
土木造園(土木)	42名
”(造園)	17名
建築	46名
機械	22名
電気	21名
福祉	36名
衛生監視(衛生)	35名
”(化学)	3名
保健師	51名

984・5782  
787、職員課人事係 ☎5  
984・5782

での就業体験(有償)を実  
施します。就業体験期間中  
は、就職活動の支援も行い  
ます。

▽就業体験期間 9月30  
日(木)まで▽定員 5名(書  
類選考・面接)

《就業体験の受け入れ企業  
を募集》  
就業体験を受け入れる企  
業も併せて募集します。就  
業体験参加者への報酬は区  
が負担します。詳しくは、  
お問い合わせ ☎5984・4  
749

## 練馬区まちづくり条例 の「おおむねの区域」の 指定が「ご覧になれます」

1月1日現在の地価公示  
価格(国が区内の一般的な  
画地を抽出し、1㎡当たり  
の価格を公表したものが)、  
経理用地課(区役所本庁舎  
8階)で「ご覧になれます」  
▽問合せ 経理用地課管  
財係 ☎5984・2807

## 障害者就業体験の 参加者を募集

区は、就労経験があり、  
現在失業している障害のあ  
る方を対象とした民間企業

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、☛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

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)

参加型 ミュージカル 『ヘンゼルとグレーテル』

グリム童話の名作「ヘンゼルとグレーテル」を、ワークショップに参加した小学生と共に作り上げます。

時8月1日(日)午後3時開演大ホール 若林亜希(ヘンゼル)、齋藤純子(グレーテル)、劇団フジほか1,000円(全席自由) ※車いす席は本人・付添者とも500円。 ※3歳未満のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。

〈チケット予約・購入方法〉 4月11日(日)午前10時から☎で電話予約ができます。また、13日(火)午前10時

から①〜③で購入ができます(申込順)。

1練馬文化センター☎3948-9000 2大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1〈5階〉) 3練馬文化センターホームページ(<http://www.neribun.or.jp/nerima/>) ※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、☎へ申し込んでください。



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ほか、簡単なせりふがあります。 ☎練習と公演日に参加できる区内在住・在学の小学生☎練習…7月17日〜31日の毎土曜午前9時〜午後5時【17日は正午まで。3日制】、公演…8月1日(日)午前9時集合予定☎練馬文化セ

ンター☎30名(抽選)☎500円☎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・性別・電話番号③代表者氏名を記入の上、6月4日(必着)までに☎176-0001練馬1-17-37練馬文化センター内(財)練馬区文化振興協会☎3993-3311へ

講座・講演会

音楽練習室利用講習会

☎中学生以上で職業音楽家でない方 ☎4月10日(土)午前10時〜正午☎南大泉青少年館(南大泉1-44-7) ☎バンド演奏ができる音楽練習室の利用登録者になるための講習☎20名(申込順) ☎電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、南大泉青少年館☎3924-3500・Fax 3924-3302へ

春の子ども日本語教室

☎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。 ☎4月10日〜7月10日の第2・4土曜午前10時〜正午【7日制】☎区役所東庁舎3階☎少人数のグループで、レベルに合わせて初級日本語の勉強や学校の授業の補習などを行う☎電話で国際交流係☎3994-4725へ

早朝の植物観察会

☎4月11日(日)午前8時〜9時30分☎花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) 周辺の公園☎解説を聞きながら季節の

植物を観察☎20名(申込順) ☎電話で花とみどりの相談所☎3976-9402へ

ダンス・オープン・スクール

☎中学生〜のおおむね30代の方☎4月11日(日)、5月9日(日)午後6時〜8時 ☎4月27日(火)、5月25日(火)、6月22日(火)午後7時〜9時 ※1日だけの参加も可。☎開春日町青少年館(春日町4-16-9) ☎3998-5341☎ヒップホップなどフリーダンスを学ぶ☎ダンスインストラクター／湖都美ほか☎上履き☎当日会場受け付け

関町リサイクルセンターの講座

①②とも☎関町リサイクルセンター ☎往復ハガキに①講座名(①②の別) ②は(A)③の別も ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入の上、①4月7日②28日(必着)までに☎177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター☎3594-5351へ ①重曹・石けん・クエン酸でお掃除 ☎4月17日(土)午前10時〜正午☎体や環境に優しい掃除方法を学ぶ☎20名(抽選) ②さき織りを体験してバッグを作ろう ☎初心者☎1日目…5月11日(火)☎午前10時〜正午③午後1時〜3時30分、2日目…5月16日(日)・31日(月)、6月5日(土)のいずれか、3日目…6月20日(日)または7月3日(土) ※2日目以降の受講日・時間は後日選択。【3日制】☎各10名(抽選)☎800円程度(材料費)

いずれか)を記入の上、4月7日(必着)までに☎179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所☎3976-9402へ

もち草摘んで草団子

☎小学生以上の方 ※保護者の参加も可。☎4月18日(日)午後1時〜3時☎春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16) ☎ヨモギを摘んで草団子を作る☎20名(申込順) ☎10円(保険料) ☎エプロン、三角きん☎電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501へ

PLATFORM2010展関連イベント

①②とも☎中学生以上の方☎練馬区立美術館☎25名(抽選) ☎往復ハガキに①講座名(①②の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤電話番号を記入の上、①4月12日②28日(必着)までに☎176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821へ ※いずれも観覧券が必要です。 ①PLATFORM対談! 飯沢耕太郎×寺田真由美 ☎4月24日(土)午後2時〜3時30分☎PLATFORM2010展の出版作家である寺田真由美さんの作品を題材にした対談☎写真評論家/飯沢耕太郎ほか ②PLATFORMレクチャー! 社会とアート ☎5月8日(土)午後2時〜3時30分☎美術評論家/杉田敦

こどもお茶教室

=公民館サポーターズ講座= ☎小学3〜6年生☎5月8日・22日、6月5日・19日、7月3日の土曜午前10時〜11時30分【5日制】☎練馬公民館☎練馬区華道茶道連盟会員☎16名(抽選) ☎2,500円(茶菓子代など) ☎往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤電話番号⑥保護者氏名を記入の上、4月21日(必着)までに☎176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館☎3991-1667へ

庭木の剪定(せんてい)講習会

☎初心者☎4月23日(金)午前9時30分〜11時30分☎花とみどりの相談所、四季の香公園(光が丘6-2-1) ☎庭木の手入れの基礎を学び、公園の樹木で実習(雨天時は室内で簡単な実習) ☎造園家/千葉一弘ほか☎40名(抽選) ☎往復ハガキに①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤実習したい樹木(ツバキ・モッコク・モチノキの

情報 あらがるよ ミニガイド SSC大泉のスポーツ教室 ①〜③とも☎電話または往復ハガキ、ファクスで①教室名(①〜③の別) ②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、☎178-0061大泉学園町5-14-24大泉学園町体育館内 SSC大泉☎Fax3921-1300へ(問い合わせは月〜土曜午前9時〜午後5時〈祝休日を除く〉) ①太極拳・気功教室…☎18歳以上の方☎毎月曜午前10時〜正午☎大泉学園町体育館☎40名(申込順)☎月3,000円 ②親子水泳教室…☎おむつの取れた1〜3歳児と保護者☎毎火曜午前11時〜午後0時20分(7・8月を除く)☎大泉学園町体育館☎20組(申込順)☎

1組月5,250円 ③土支田テニスコース…☎18歳以上の方☎毎土曜午前9時〜11時☎土支田庭球場(土支田4-31-24) ☎月6,300円 ☎JA東京あおばの催し 花・植木・野菜即売会 ☎4月3日(土)・4日(日)午前10時〜午後4時☎石神井支店(石神井町5-11-7)☎石神井地区振興センター☎3995-4955 ☎練馬区水泳連盟の教室 ①②とも☎18歳以上の方☎40名(抽選) ☎往復ハガキに①教室名(①②の別) ②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、①4月6日②10日(必着)までに☎178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹☎6795-3414へ(問い合わせは木曜を除く午後6時〜9時) ①水中ウオーキング…4月9日〜6月25日の毎金曜午前11時〜午後1時【12日制】☎上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎10,800円 ②泳法講習会…4月15日〜6月10日の毎木曜午前11時〜午後1時【4月29日を除く。8日制】☎大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ☎9,000円 ☎光が丘清掃工場個人見学会 ☎4月10日(土)午後1時30分〜3時☎光が丘清掃工場(光が丘5-3-1) ☎50名(申込順) ☎4月8日(木)までに電話で光が丘清掃工場☎3977-5311へ

■陸上自衛隊第1師団創立48周年・練馬駐屯地創立59周年記念行事 ☎4月11日(日)午前8時30分〜午後2時30分☎陸上自衛隊練馬駐屯地(北町4-1-1) ☎3933-1161☎記念式典、自衛隊車両体験乗車、装備品展示など ■モンゴルの春まつり ☎5月2日(日)正午〜午後5時、3日(祝)午前10時〜午後4時☎光が丘公園(光が丘4-1-1) ☎民族音楽の演奏、モンゴル料理、モンゴル相撲大会、リサイクルマーケット(3日のみ)など☎実行委員会・内田☎Fax3979-3030 ※リサイクルマーケット出店希望者は、往復ハガキまたはファクスで①住所②氏名③電話番号④出店品目⑤出店数を、4月17日(必着)までに☎179-0072光が丘5-6-4-401 内田へ(先着100店。☎1店1,000円)。 ■朝・夕・青空市 ☎江古田いちば通り商店街…4月1日(木)午前10時〜午後7時☎南部☎3991-2340 ☎大門通り商店街…4月10日(土)午前10時〜午後6時☎今野☎3992-3914 ☎富士見台駅前通り…4月11日(日)午前7時から ※商品がなくなり次第終了。☎大内☎3825-1144 ☎氷川台商店街…4月11日(日)午前9時〜正午☎野々村☎3933-3328

☎光が丘IMA南館前…4月11日(日)午前10時〜午後4時☎北中☎3995-4924 花とみどりの展示会 ☎☎花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402 ○春の小品盆栽展 ☎4月2日(金)〜4日(日)午前9時〜午後5時(4日は午後4時まで) ※体験コーナー、盆栽相談あり。 ○フラワーアレンジメント展「リゾートウエディングチャペル」 ☎4月10日(土)午前9時〜午後5時、11日(日)午前9時〜午後4時 リサイクルマーケット 車で来場・搬入はご遠慮ください。700円以下の出店料が掛かります。 >出店申込 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 申込先または清掃管理課普及啓発係☎5984-1448 ☎こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)…4月10日(土)午前10時〜午後2時(雨天17日) ☎178-0065西大泉3-6-6 内田氏☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時〜9時) ☎北町ふれあい公園(北町2-17-6)…4月11日(日)午前10時〜午後2時(雨天中止) ☎179-0081北町2-15-15

トレア会☎090-6717-3944(先着20店) ☎和田堀公園(石神井町1-1-11)…4月18日(日)午前9時30分〜午後1時(雨天25日) ☎177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子☎3997-4333(先着50店) ☎美術の森緑地(貫井1-36-26)…4月18日(日)午前10時〜正午(雨天中止) ☎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50店。問い合わせは月〜金曜午前10時〜午後3時) ☎夏の雲公園(光が丘3-4-1)…4月18日(日)午前10時〜午後1時(雨天中止) ☎179-0072光が丘2-7-3-614 本多文化☎3976-7738(先着100店) ☎練馬大島神社(豊玉北5-18-14)…4月18日(日)午前10時30分〜午後3時(雨天中止) ☎176-0024中村2-10-22-101 斎藤珠実☎3990-8530(問い合わせは午後6時以降) ☎さくらの辻公園(上石神井3-19-10)…4月25日(日)午前9時〜正午(雨天中止) ☎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) ☎平成つつじ公園(練馬1-17-6)…4月25日(日)午前10時〜午後1時(雨天中止) ☎176-0001練馬2-13-6-203 リサイクル・ゆう☎070-5073-7536(先着100店。問い合わせは午後6時〜8時)

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。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、□…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

# スポーツ

## 初心者スポーツ教室

①～⑤とも往復ハガキに①教室名(①～⑤の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学校名・学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、4月12日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947へ

①キャッチバレーボール  
●小学生時間④4月24日(土)、5月8日(土)…平和台体育館(平和台2-12-5)⑤5月15日(土)・22日(土)…大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) いずれも午後4時～6時【2日制】●各100名(抽選)●200円(保険料)

②バレーボール  
●15歳以上の方(中学生を除く)●5月6日～6月10日の毎木曜午前10時～正午【6日制】●総合体育館(谷原1-7-5)●50名(抽選)●500円(保険

料など)  
③ソフトテニス  
●中学生以上の方●5月8日～22日の毎土曜午前9時～正午【予備日29日。3日制】●豊玉中公園庭球場(豊玉中4-1-17)●60名(抽選)●1回500円(保険料、ボール代など)

④ゴルフ  
●15歳以上の女性(中学生を除く)●5月11日～7月13日の毎火曜午前10時30分～正午…アサヒゴルフクラブ(富士見台4-13-13)⑤5月14日～7月16日の毎金曜午後3時～4時30分…城西ゴルフセンター(関町南2-6-26)

【10日制】●各20名(抽選)●12,500円(保険料、ボール代など)  
⑤バドミントン  
●15歳以上の方(中学生を除く)●5月13日～6月17日の毎木曜④午前10時～正午⑤午後7時～9時【6日制】●平和台体育館(平和台2-12-5)●各50名(抽選)●2,500円(保険料、シャトル代)

## 泳げない人の水泳教室

●50歳以上で、水に顔をつけることが苦手な方●5月11日～7月13日の毎火曜●5月13日～7月15日の毎木曜いずれも午後1時～3時【A】6月1日●3日を除く。9日制●旭町南地区区民館●各30名(抽選)●2,400円(65歳以上の方は1,600円。保険料など)●ハガキに①教室名(A)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号を記入の上、4月14日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館☎3904-5191へ

## 都民体育大会練馬区選考会

●クレー射撃  
●区内在住または都内在住の区内在勤(在学)で、銃砲所持許可証をお持ちの方 ※小中高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。●4月11日(日)午前9時から ※受付時間は午前8時～10時。●百穴射撃場(埼玉県吉

## 石神井公園ふるさと文化館 開館記念特別展講座

# 弦楽器、とくにヴァイオリンの歴史について学ぶ

4/10 土 14:00～16:00

●4月10日(土)午後2時～4時●石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)●武蔵野音楽大学楽器博物館学芸員/守重信郎●100名(申込順)●電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060へ

見町)●トラップ種目、スキート種目●8,000円(保険料、クレー代など)●当日会場受け付け●スポーツ振興課事業係☎5984-1947

# 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、当事者間で行います。※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

◆カラオケ 中高年齢者・初心者対象 月3回①月・水曜午前10時～正午②木・土曜午後7時～9時 ①西京信用金庫水川台支店など②北町地区区民館など ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 藤井☎3933-8321(火・木・金曜)  
◆囲碁 烏鷲の会 毎土曜午後1時～5時 総合教育センター 月2回講師が指導 入会金1,000円 月会費1,000円 寺田☎3976-7556  
◆初めて学ぶエッセイ&思い出実践講座 4月から第1月曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館 月会費1,500円 竹内☎070-6519-3329  
◆サンデークラブバレーボール 女性対象 第1・2日曜午後2時～5時、第3～5日曜午後3時～5時 練馬第三小 年会費3,000円 資料☎3998-2048  
◆水泳・水中歩行 アメンボ火曜会 初心者対象 毎火曜午後1時10分～3時10分 上石神井体育館 入会金1,000円 月会費2,500円 桜井☎3929-6225  
◆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☎Fax3991-3201  
◆パソコン講習説明会 中高年齢の初心者対象 4月3日①午後2時～3時②午後3時～4時 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費無料 熊本☎3922-4464  
◆ラウンドダンス無料講習会 女性対象 4月6日午後5時30分～7時30分 貫井地区区民館 例会…女性対象 毎火曜午後5時30分～7時30分 貫井地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 火曜ラウンド・宮澤☎3958-1735  
◆般若俳句会 ①第1金曜(初心者)②第3金曜 いずれも午後1時～4時 勤労福祉会館 ①②とも月会費1,000円 百瀬☎3922-4765

◆健康体操 自強衛上石神井・春日 月4回①火曜午後2時～3時30分②木曜午後1時30分～3時 ①上石神井地域集会所②春日町地域集会所 ①②とも月会費2,500円、年費3,000円 初回は無料体験可 (社)自強衛普及会所属・横山☎3928-3737(午後6時以降)  
◆夢工房透明水彩大泉グループ展 4月11日～17日午前10時～午後6時(11日は正午から、17日は午後4時30分まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 久松☎5387-4566  
◆大正琴無料講習会 ①4月7日②15日③17日④19日午後3時～4時30分 ①石神井公園区民交流センター②大泉北地域集会所③高野台地域集会所④上石神井地域集会所 中澤☎3594-4628(要予約)  
◆書道(漢字・かな・実用書・ペン字など) 主に①第1・3火曜②第2・4火曜午前9時30分～正午 ①サンライフ練馬②勤労福祉会館 ①②とも入会金500円、月会費3,000円 綱☎090-8436-4028(要予約)  
◆練馬スポーツ吹矢クラブ 月2回水曜または木曜午前9時30分～11時30分 サンライフ練馬 月会費2,000円 年費3,000円 初回は無料体験可 太田☎3995-9727(要予約。午後5時以降)  
◆女声合唱(ロシア・日本の歌など) コール・チャイカ 毎木曜午後2時30分～4時30分 勤労福祉会館など 講師 二期会員/岸本力 入会金2,000円 月会費4,500円 森☎3925-7472(要予約)  
◆健康ストレッチ ①毎水曜②毎木曜 ③毎金曜午前10時30分～正午 ①春日町図書館②春日町地域集会所③春日町南地区区民館 ①～③とも入会金3,000円、会費1回700円 飯田☎090-6122-6736  
◆絵画(油彩・水彩・パステル) 紫紅会 月3回土曜午後6時～9時 総合教育センター 講師 古長瑠子 月会費3,000円 年費3,600円 初めの1か月は無料体験可 荻原☎3931-7729(要予約。午後6時以降)  
◆練馬少年空手道育成会 1日無料体験会 5～8歳児対象 4月15日午後4時～4時40分 上石神井体育館 例会…5～8歳児対象 毎木曜午後4時～4時40分 上石神井体育館 入会金2,000円 月会費2,500円 大谷☎3929-0609(要予約)  
◆柔道 頼秀会 5歳以上の方対象 毎水・金曜午後6時45分～8時45分 開進第一中 入会金2,000円 月会費1,500円(高校生以上の有段者は1,000円) 中島☎080-3525-4738

◆エアロビクス・ストレッチ ミモザクラブ 第2を除く月曜午前10時～11時30分 上石神井体育館 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 田中☎3928-5788  
◆仏像彫刻 ほとけを彫る会 月4回木曜午後1時30分～4時30分 練馬公民館など 入会金2,000円 月会費3,000円 小林☎3926-0234(要予約)  
◆すずらん6周年ダンスパーティー 4月5日午後1時15分～4時 光が丘区民センター3階 参加費300円 例会…多少踊れる65～80歳の男性対象 月3～4回水曜午後1時～4時 光が丘区民センター3階 入会金500円 月会費800円 神尾☎3979-8086(例会には要予約。午前10時以降)  
◆リトミック アンダンテ 2・3歳児対象 月2回水曜午前10時30分～11時15分 男女共同参画センターエー入会金2,000円 月会費2,000円 初回は500円で体験可 大久保☎Fax3995-2804(要予約)  
◆体操・散策 ひばり 60～80歳の方対象 月3回土曜午前10時～11時30分 練馬公民館 入会金1,000円 月会費2,500円 4月3日・17日・24日に体操の無料体験あり 松井☎3904-8230(要予約)  
◆大正琴 すずかけの会 月4回①月曜②金曜午後1時～5時 ①光が丘区民センター5階など②総合教育センター ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 村上☎3925-6870(要予約)  
◆和裁と着付サークル ①月2回水曜午後1時～3時、月2回②金曜③土曜午前10時～正午 ①石神井公園区民交流センターなど②練馬文化センターなど③関区民センターなど ①～③とも入会金2,000円、月会費3,000円、教材費800円(初回のみ) 両角☎3929-4607(午後2時以降)  
◆①アートフラワー(布花)②フラワーアレンジメント(生花) 第2①火曜午後1時～4時②土曜午後2時～4時 関町リサイクルセンター 会費1回①1,500円②1,000円 ①②とも材料費実費 今井☎Fax3929-3573  
◆元氣ストレッチ ①毎水曜午後1時～2時30分…田柄地区区民館②毎土曜午前10時30分～正午…春日町地域集会所 ①②とも入会金3,000円、会費1回700円 茂木☎090-2324-0703  
◆水曜スイミングクラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午後1時～3時(7・8月は休み) 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,600円(65歳以上の方は年800円) 初回は無料体験可 佐々木☎5936-4754

◆中国語勉強会 初心者対象 月4回金曜午前10時～正午 練馬公民館など 中国女性講師が指導 月会費5,000円 三橋☎Fax3991-5369(午後7時～9時)  
◆親子リトミックサークルプチのーと月3回金曜①午前10時～10時40分(2・3歳児)②午前11時～11時40分(1歳児) 男女共同参画センターエー ①②とも入会金500円、月会費3,300円 桑門☎090-9811-8394(要予約)  
◆女声コーラス「すみれ会」スプリング・コンサート 4月23日午後2時～4時 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 市川☎3921-1881  
◆高齢者水泳無料体験会(水泳・水中歩行体操) 60歳以上の方対象 4月9日・16日・23日午後1時～3時 平和台体育館 平和台マスターズスイミングクラブ・三村☎3932-2153(要予約)  
◆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1・3①月曜②火曜午前10時～正午 総合教育センター ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 水野☎3990-6576  
◆大正琴無料講習会 ①4月5日②19日午後1時～3時…大泉北地域集会所、③6日④27日午前10時～正午…向山地域集会所、⑤6日⑥27日午後1時～3時…北町第二地区区民館 湯本☎3934-2734(午後6時以降)  
◆子どもと母の音楽体験 パンビーニ 3・4歳児対象 月3回金曜午後3時10分～4時 光が丘地区区民館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 田中☎3976-7772(要予約)  
◆練馬郷土史研究会 年4～5回土曜に練馬公民館などで講演会、年5～6回日曜に関東周辺の史跡などを見学年会費1,500円 講演会参加費1回300円程度 交通費実費 吉越☎3996-4454(要予約)  
◆音楽発声で名曲を歌う会 ピュアヴォイス 月4回火曜午前10時～11時30分 大泉学園町地域集会所 入会金1,000円 月会費4,000円 中越☎5905-7127(要予約)  
◆パンビベキッズ親子体操 ①毎月曜午前9時40分～10時30分(1歳6か月以上の未就園児と母親)、毎水曜②午前9時20分～10時10分(1歳6か月以上の未就園児と母親)③午前10時15分～10時55分(10か月～1歳6か月児と母親)④午前11時5分～11時45分(3～9か月児と母親)①春日町青少年館②④光が丘区民センター2階など ①～④とも入会金2,500円、月会費2,000円 初回は無料体験可 高橋☎090-5416-8599(要予約)

◆タイ料理1日教室(グリーンカレーなど) ①4月15日②27日午前11時～午後2時 ①勤労福祉会館②練馬公民館 ①②とも参加費500円、材料費実費 例会…月1回火曜午前11時～午後2時30分 練馬公民館 入会金200円 月会費500円 材料費実費 diidi・西大路☎Fax6795-2893(要予約。午後7時以降)  
◆楊名時太極拳・八段錦 第1～3水曜午後6時30分～7時45分 小竹地域集会所 入会金2,000円 月会費2,100円 初回は無料体験可 河原☎Fax3974-2903  
◆バイリンガル講師による英会話 毎火曜①午後6時～7時15分(初級)②午後7時30分～8時45分(基礎)、毎水曜③午前9時15分～10時30分(中級)④午前10時35分～11時50分(基礎)、毎木曜⑤午前9時15分～10時30分(初級)⑥午前10時35分～11時50分(中級) ①②石神井公園区民交流センター③～⑥男女共同参画センターエー ①～⑥とも月会費6,000円 坊平☎090-6511-8729  
◆食育講座と調理実習(春を感じる料理) 4月21日午後1時～4時 石神井公園区民交流センター 参加費1,500円 手作りを楽しむ会・木村☎090-4170-3872(要予約)  
◆フラダンス ワイキフラワーズ 毎火曜午前10時～正午 練馬公民館 入会金1,000円 月会費3,000円 酒井☎3923-2155  
◆中国語会話 汝好会 月3回月曜①午後1時～2時30分(初級)②午後2時30分～4時(中級) サンライフ練馬 ①②とも入会金2,000円、月会費4,000円 三原☎080-5036-2423  
◆キッズジャズダンスサークル ポコアポコ 小学生対象 毎土曜午後5時30分～6時30分 下石神井地区区民館 入会金1,000円 会費4回3,000円 初回は無料体験可 吉岡☎090-9385-9021(要予約)  
◆心を磨く話し方教室 話し方HR研究所 第1・3金曜午後6時30分～8時30分 勤労福祉会館 月会費2,000円 元木☎3924-4384(要予約。午後7時以降)  
◆ヨーガサークルリライズ(ストレッチ・呼吸法) 月3回水曜①午後2時～3時30分②午後7時～8時30分 都営早宮1丁目アパート集会所 ①②とも入会金1,000円、月会費1,500円 初回は無料体験可 坂田☎3559-1887  
◆アフガン編み 美浦会 第2・4水曜午前9時30分～正午 石神井公園区民交流センター 月会費2,000円 元谷☎3922-4855

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。

## はじめませんか？ 脳を鍛える生活を みんなでわくわく脳力アッププログラムの参加者を募集

問合せ 認知症対策係 ☎5984-4597

認知症予防を目的としたグループ活動で、ウォーキングと知的活動(Ⓐウォーキングイベントの企画・実施(Ⓑ)パソコンによる冊子作り)を行い、脳を鍛えます。参加を希望する方は、必ず説明会に参加してください。説明会で申込用紙を配布します。

① 次の①～④のすべてに当てはまる方  
 ① 4月1日現在で65～79歳 ② 介護保険の要支援・要介護認定を受けてい

ない③ 自力で参加できる④ 医師から運動を止められていない📍下表の通り



説明会を開催します(下表参照)

④ 4月12日(月)までに電話で認知症対策係へ ※当日、脳の健康度テスト(認知機能検査)を行います。

プログラム			説明会		
内容	とき	ところ	とき	ところ	定員
Ⓐウォーキングイベントの企画・実施	5/18～6/15の毎火曜、7/13火、10/19火午前または午後【7日制】	豊玉高齢者センター(豊玉中3-3-12)	4/13火 14:00～16:30	豊玉高齢者センター	60名 (申込順)
Ⓑパソコンによる冊子作り	5/26～9/29の毎水曜午前または午後【8/11を除く。18日制】	勤労福祉会館(東大泉5-40-36)	4/14木 14:00～16:30	勤労福祉会館	100名 (申込順)

## 4月の休日医療関係機関

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

### ◆休日急患診療所

場	所	受付時間
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します。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・ 13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	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 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	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・ 13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
歯科	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956 石神井歯科休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424	日曜・祝休日の10:00～11:30・ 13:00～16:30 ※当日事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。

### ◆休日診療当番医療機関

練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2200	診療時間は、日曜・祝休日の 9:00～17:00 ※当日事前に電話で連絡してください。 ※案内図は、わたしの便利帳「保健、医療」に掲載。
浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001	
栗林胃腸科外科(石神井町7-14-5)	☎3904-3215	
島村記念病院(関町南4-21-21)	☎3928-0071	
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262	
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912	

### ◆休日診療当番接骨院(9:00～17:00)

接骨院(認め印を持参)	電話
4日 小間沢接骨院(早宮4-16-6)	☎5999-1550
仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
11日 遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
谷沢接骨院(石神井台2-29-37)	☎3995-5298
村瀬接骨院(大泉町1-3-6)	☎3922-7705
18日 ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
25日 町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
さくらい接骨院(貫井3-51-8)	☎3999-9334
永昌接骨院(上石神井3-6-29)	☎3997-7786
29日 鈴木接骨院(北町1-37-9)	☎3559-4555
長井接骨院(高野台1-5-12)	☎3904-7481
たかつか接骨院(東大泉4-24-1)	☎3978-1127

### ◆かかりつけ医の紹介

医療連携センター ☎3997-0121  
(平日9:00～17:00、土曜9:00～12:00)

### ◆東京消防庁救急相談センター

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

### ◆東京消防庁救急病院案内

練馬消防署 ☎3994-0119  
光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119

### ◆医療機関案内

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

### ◆東京都小児救急電話相談

相談電話 携帯電話・プッシュ回線 ☎8000  
ダイヤル回線など ☎5285-8898  
(平日17:00～22:00、土・日曜・祝休日9:00～17:00。保健師・小児科医師などが対応)

## すくすく育て元気な子

### 育児と離乳食

①～④とも🗨️講義、献立紹介📄30組(申込順) 🗨️母子健康手帳、スプーン 🗨️電話で各保健相談所へ

① 豊玉保健相談所(2・3回食)…🗨️7～10か月児と保育者🗨️4月9日(金)午前10時～11時30分

② 石神井保健相談所(1回食)…🗨️5・6か月児と保育者🗨️4月13日(火)午前10時～11時30分

③ 光が丘保健相談所(1回食)…🗨️5・6か月児と保育者🗨️4月16日(金)午前10時～11時30分

④ 大泉保健相談所(2・3回食)…🗨️7～10か月児と保育者🗨️4月23日(金)午前10時～11時30分

と診断されて治療中の方、1年以内に受診した方はご遠慮ください。🗨️4月15日(木) ※受付時間は午後2時～2時15分。📍大泉保健相談所🗨️骨量測定(素足での、かかと超音波検査)、生活と食事の話など🗨️40名(申込順) 🗨️電話で大泉保健相談所へ

## 姿勢と歩き方を見直して健康的なウォーキングをしよう!

🗨️5月8日(土)午後1時45分～3時45分 区役所アトリウム棟地下多目的会議室🗨️講義、運動実技🗨️ジャスミン・ケア・フィットネス代表/黒田恵美子🗨️40名(申込順) 🗨️電話で健康づくり係 ☎5984-4624へ

## いつまでもお元気で

### 楽しく食べて健康長寿

～簡単調理でバランスのよい食事～  
🗨️4月16日(金)午前10時～11時30分 📍関保健相談所🗨️講義、献立紹介📄30名(申込順) 🗨️電話で関保健相談所へ

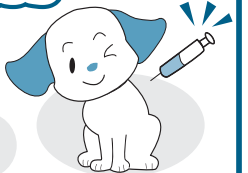
## 心も体もいきいきと

### 骨粗しょう症予防教室

🗨️20～64歳の女性 ※骨粗しょう症

## 年に一度の 狂犬病予防注射を お忘れなく

### 犬の生涯登録も受け付けます



区は、4月に狂犬病予防注射を行います。生後91日以上の犬は、毎年1回の狂犬病予防注射と生涯1回の登録が義務付けられています。※ペット動物無料相談コーナーも設けます。

📍下表の通り🗨️狂犬病予防注射…3,550円(注射料金3,000円、注射済票交付手数料550円) 生涯登録…3,000円(平成7年4月1日以降に登録した犬は不要) ※釣り銭のないようにお願いします。

### ◆会場で受けられない方へ

狂犬病予防注射…動物病院などで注射を済ませ、証明書をもらってください

その証明書を保健相談所、生活衛生課(区役所東庁舎6階)に提示し、注射済票の交付を受けてください(注射料金は動物病院などにより異なります。注射済票の交付手数料は550円です)。

生涯登録…区民事務所、出張所、保健相談所、生活衛生課で受け付けています(登録料は3,000円)。※犬が死んだ場合や、区内に転入・転居した場合も前記の生涯登録窓口へ届け出が必要で

📍生活衛生課管理係 ☎5984-2483

実施日	実施会場	
	午前10時～正午	午後1時30分～3時30分
4月5日(月)	ガラクタ公園(貫井4-2-20) 平和台図書館(平和台1-36-17) 長光寺橋公園(石神井町1-1-58) 大泉井頭公園(東大泉7-34-1)	練馬公民館(豊玉北6-8-1) ※雨天振替日(12日)の会場は豊玉公園(豊玉北6-8-3)前。 北田中児童遊園(三原台1-19-1)
4月6日(火)	江古田駅北公園(小竹町1-60-3) 中村公園(中村北3-6-1) 天祖神社(下石神井6-1-6) 西大泉公園(西大泉3-21-4)	北保健相談所(北町8-2-11) あおい公園(大泉学園町4-18-6)
4月7日(水)	中新井公園(豊玉上2-18-1) 高稲荷公園(桜台6-40-1) 上石神井出張所(上石神井1-6-16) もみじ公園(大泉町1-42-21) 春日町青少年館(春日町4-16-9) 第五出張所(土支田2-32-8)	羽沢ふじ公園(羽沢2-19-9) 北町あおば公園(北町2-41-17) 関区民センター(関町北1-7-2) 上練馬公園(旭町2-28-1)
4月8日(木)	東京都石神井学園(石神井台3-35-23) 東大泉天池公園(東大泉3-37-9)	石神井庁舎(石神井町3-30-26) 大泉西出張所(南大泉5-26-19)

### ◆◆ 注意事項 ◆◆

- 2月28日までに生涯登録をした犬の飼い主の方には、予防注射のお知らせをお送りしました。必要事項を記入の上、お持ちください。
- 犬を十分に押さえられる方が来てください。
- 車でのご来場はご遠慮ください。
- 雨天などの場合、午前の部は午前9時に、午後の部は午後0時30分に実施の有無を決めます。生活衛生課管理係へお問い合わせいただくか、区ホームページ「暮らしのガイド」をご覧ください。 ※各会場への問い合わせはご遠慮ください。



特定保健指導では、医師や保健師が生活習慣改善の取り組みを支援します

# 健診 を受けましょう

平成22年度の健診予定をお知らせします

毎日を健やかに過ごすためには、規則正しい生活や十分な睡眠、適度な運動が必要です。また、定期的に健康診査を受けて、自分の体の状態を知ることでも大切です。平成22年度に区が実施する健康診査などの年間予定は下表の通りです。毎年1回、健康診査を受けて、健康な毎日を過ごしましょう。

▷問合せ 練馬区保健所成人保健係 ☎5984-4669

### 健康診査の案内をお送りします

次の方の健康診査は、区が行います。

- 30代の方
- 練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方
- 75歳の方
- 後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちの方
- 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
- 65歳以上で要支援・要介護認定を受けていない方

対象となる方には、健康診査の案内を誕生日によ

り3回に分けて郵送します(4～7月生まれ…5月下旬、8～11月生まれ…6月下旬、12～3月生まれ…7月下旬)。

### がん検診の案内をお送りします

区が実施する健康診査の対象となる方には、前記の健康診査の案内と一緒にがん検診の案内を郵送します。区が実施する健康診査の対象とならない方には、誕生日により3回に分けてお送りします(4～7月生まれ…8月上旬、8～11月生まれ…9月上旬、12～3月生まれ…9月中旬)。

### 30代の方の健康診査とがん検診は案内が届く前から受診できます

30代の方の健康診査とがん検診の案内は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、練馬区保健所で配布します。いずれも受診期間内であれば、案内が郵送で届く前から受診できます。

### 6月の乳がん検診は4月中に申し込みを

6月に乳がん検診の受診を希望する方は、4月30日(必着)までに申し込んでください。

## 平成22年度各種健康診査・がん検診予定表

事業名	対象(注2)	受診期間	実施場所(注3)	申し込み方法	自己負担金(注4)	内容	
30歳代健康診査	30代の方	6～11月	健康診査室 練馬区医師会医療健診センター	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	300円	問診、身体計測、腹囲計測、理学的検査、検尿、血圧測定、血液検査、心電図検査など ※医師が必要と認める方には、眼底検査を行います。 ※65歳以上の方で医師が必要と認める方には、胸部エックス線直接撮影を行います。	
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	40～64歳 65～74歳	健康診査室 練馬区医師会医療健診センター 協力医療機関	案内が届いたら、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み 案内が届いたら、直接、医療機関へ申し込み			
75歳健康診査	75歳の方	健康診査の案内に同封の受診券に記載されている受診期間	協力医療機関	案内が届いたら、直接、医療機関へ申し込み	無料	※練馬区国民健康保険特定健康診査・医療保険未加入者健康診査(75歳未満のみ)で、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の可能性が高い方には、医師や保健師などによる特定保健指導を行います。	
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	22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					問診、身体計測、血圧測定 ※要支援・要介護状態になる可能性が高い方には、血液検査、心電図検査を行います。	
肝炎ウイルス検診(注1)	30歳以上で過去に同様の検査を受けたことがない方	6～3月	健康診査室 練馬区医師会医療健診センター	電話で練馬区医師会医療健診センター ☎5923-1771へ申し込み	無料	血液検査	
がん検診	胃がん検診	30歳以上の方	保健相談所、健康診査室 練馬区医師会医療健診センター	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	400円	胃部エックス線間接撮影 ※食道撮影は行いません。 ※バリウムを飲みます。	
	肺がん検診(注1)	40歳以上の方	健康診査室 練馬区医師会医療健診センター 協力医療機関	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み 直接、医療機関へ申し込み	300円(かくたん細胞診検査を併せて受けると600円)	胸部エックス線直接撮影 ※必要な方には、かくたん細胞診検査を行います。	
	大腸がん検診(注1)	30歳以上の方	協力医療機関	直接、医療機関へ申し込み	100円	便潜血反応検査(自宅採取2日法)	
	前立腺がん検診(注1)	60・65歳の男性	6～3月	健康診査室 練馬区医師会医療健診センター	電話で練馬区医師会医療健診センター ☎5923-1771へ申し込み	300円	血液検査
	子宮がん検診	20歳以上で21年度に受診していない女性	6～3月	協力医療機関	直接、医療機関へ申し込み	700円(体部細胞診検査を併せて受けると1,000円)	問診、視診、内診、頸部(けいぶ)細胞診検査 ※医師が必要と認める方には、体部細胞診検査を行います。
	乳がん検診	40歳以上で21年度に受診していない女性	6～3月	協力医療機関	案内をご覧の上、ハガキまたは練馬区医師会ホームページで申し込み	900円	問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)検査
歯科健康診査	成人歯科健康診査	30・40・50・60・70歳の方	協力歯科医療機関	電話で歯科医療機関へ申し込み	500円	問診、口腔(こうくう)内診査、歯みがき指導など	
	妊婦歯科健康診査	妊娠中で母子健康手帳をお持ちの方			無料		
眼科(緑内障等)健康診査	50・55・60・65歳の方	6～11月	指定眼科専門医療機関	直接、眼科専門医療機関へ申し込み	900円	問診、屈折・矯正検査、眼圧検査、眼底検査など	

注1 ①肝炎ウイルス②前立腺がん③肺がん④大腸がん検診は、健康診査室・練馬区医師会医療健診センター・協力医療機関で区が実施する健康診査受診時に同時受診することもできます(③は一部協力医療機関を除く)。①②は健康診査の受診場所です。③④は健康診査の申込時に併せて申し込んでください。

注2 対象の年齢は、23年3月31日現在の年齢です(生活機能評価健康診査を除く)。

注3 ①協力医療機関②協力歯科医療機関③指定眼科専門医療機関の一覧は、5月26日(木)から(②は4月1日(木)から)、区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、練馬区保健所で配布します。また、区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」でもご覧になれます。

注4 自己負担金は、75歳以上の方は無料です。また、生活保護受給世帯、中国・樺太残留邦人の方、住民税(特別区民税・都民税)非課税世帯の方は手続きをすることで免除になります。詳しくは、案内をご覧ください。

練馬区保健所(区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(豊玉北5-15-19) 北保健相談所(北町8-2-11) 光が丘保健相談所(光が丘2-9-6)  
石神井保健相談所(石神井町7-3-28) 関保健相談所(関町東1-27-4) 大泉保健相談所(大泉学園町5-8-8)  
健康診査室(区役所東庁舎2階) 練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20) 練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)

区役所…〒176-8501豊玉北6-12-1、石神井庁舎…〒177-8509石神井町3-30-26、区ホームページ(<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>)