

- ◆(仮称)練馬区景観計画(素案)にご意見を……………2面
- ◆来年度入園の幼稚園児を募集…3面
- ◆善行表彰候補者の推薦を……………3面
- ◆高齢者向けのサービス紹介 4・5面
- ◆稲垣仲静・稔次郎兄弟展……………6面
- ◆初公開! 池大雅の水墨山水画 6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/>

犬や猫などの動物は、飼い主の心を和ませ、暮らしに安らぎを与えてくれます。その一方で、無責任な飼い方によるトラブルや苦情は後を絶ちません。9月20日～26日は動物愛護週間です。この機会に、人間と動物が共に安心して暮らせるように、身近な動物である犬や猫の飼い方について考えてみませんか。

▶問合せ 練馬区保健所生活衛生課管理係☎5984-2483

9/20～26は
動物愛護週間

守って
いますか

犬・猫を飼うときの ルールとマナー

犬も猫も

迷子札などを付け ましょう

迷子のときに捜しやすくするため、迷子札やマイクロチップを付けましょう。犬は鑑札を付けることが義務付けられています。

捨てないで最後まで で飼いましょう

動物を捨てることは違法です。一度飼い始めたら、最後まで愛情と責任を持って飼い続けてください。どうしても飼えなくなったら、必ず次の飼い主を探してください。

ふん・尿は 飼い主が責任を持って 始末しましょう

トイレは外出前に済ませましょう。外出時には、ふんを始末する道具や尿を洗い流す水を携帯しましょう。ふんをした場合は、自宅に持ち帰りましょう。

リード(引き綱) につなぎましょう

放し飼いにすると、人に危害を加える恐れがあるだけでなく、交通事故に遭う危険性も高くなります。

無駄ぼえを防ぎま しょう

餌を十分に与え、散歩など適度な運動をさせて、ストレスを解消させましょう。

登録と狂犬病予防注射 は飼い主の義務です

生後91日以上の子犬には、生涯1回の登録と年1回の狂犬病予防注射が義務付けられています。

人をかんでしまっ たら保健所に連絡 しましょう

犬が人をかんでしまったら、飼い主は保健所に届け出ることが義務付けられています。



犬は

猫は

室内で飼いましょう

猫は上下運動ができる環境があれば、室内でもあまりストレスを感じません。また、室内で飼えば、交通事故や伝染病、近所でのふん・尿やいたずらを防ぐことができます。



去勢・不妊手術を しましょう

繁殖を望まない場合は、去勢・不妊手術をしましょう。手術をすれば、発情期の鳴き声や強烈な尿の臭いなくなります。区は、手術費用の一部を助成しています。



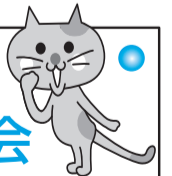
飼い主のいない猫に 餌を与えている方へ

飼い主のいない猫に餌を与えている方は、ふん・尿、食べ残しなどにより近所の方へ迷惑を掛けることのないよう次のことを守りましょう。

- ①餌は自宅の敷地内で与える。敷地外で与えるときは、近所の方の迷惑にならない場所(土地の管理者の許可を得る)で、決めた時間に与え、食べ残しは片付ける
- ②トイレは自宅の敷地内に設ける。敷地外に設けるときは、近所の方の迷惑にならない場所(土地の管理者の許可を得る)に設ける。ふんの始末をする
- ③去勢・不妊手術をする

飼い主のいない猫問題に取り組む ボランティアを募集しています

飼い主のいない猫への去勢・不妊手術などを行う登録ボランティアを募集しています。区は、去勢・不妊手術費用の一部を助成するなど、活動を支援します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。



飼い主のいない 猫対策説明会・相談会

飼い主のいない猫でお困りの方や飼い主のいない猫を世話している方などを対象に、説明会と個別相談会を開催します。

▶とき・ところ ①10月2日(土)…大泉北地域集会所(大泉学園町4-21-1) ②23日(土)…北町地域集会所(北町8-28-10) いずれも午後2時～4時30分▶定員 各日60名(先着順)▶申込 当日会場受け付け▶問合せ 生活衛生課管理係

災害時に備えて ペットの 防災対策を



避難先で周りの方の迷惑にならないように、日ごろから無駄ぼえをさせないなど最低限のしつけをしておきましょう。また、餌や水(3～4日分)、薬、ケージ(かご)、リード、ふんの処理袋など災害時に必要な生活用品を備えておきましょう。

歩きたくなるまち 住みつづけたいくなるまち ねりまを目指して

区は、区の地域特性に合った、良好な景観を作り出すための「(仮称)練馬区景観計画」の策定に取り組んでいます。今回、計画の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、区民の皆さまからご意見を伺い、来年度中に計画を策定する予定です。

景観まちづくりが 目指す6つの方針

- ① 良好な景観を作り出すための活動を「景観まちづくり」と名付け、区を目指す6つの方針を設定しました。
- ② 都市と自然の調和したまちを目指します
- ③ 都市の骨格を際立たせる景観づくり：都市の特徴を際立たせた景観づくりを進めます
- ④ 心地よい住まいの景観づくり：快適で生活の質を高める住まいの景観を作ります
- ⑤ 身近な景観資源を活かす：歴史的建造物などの地域固有の景観資源を活かします
- ⑥ 協働・連携による景観まちづくり：区民、事業者、区が連携して「景観まちづくり」を進めます

新たな区の取り組み

- ① 3～5軒程度の近隣で玄関先などの景観イメージを統一する「近所協定」、さらに地域を広げた「小径(こみち)協定」、「まちなみ協定」の3つからなる「景観まちなみ協定」を創設します。
- ② 「ご意見を募集します」素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、都市計画課(同本庁舎16階)、区ホームページ「お知らせ」でご覧になれます。ご意見は、区民意見反映制度により募集します。9月30日(必着)までに郵送またはファクス、電子メールでお寄せください。※ご意見は、匿名で公表させていただきます。

ご意見の送付先・問合せ

都市計画担当係(区役所本庁舎16階)
〒176-8501 豊玉北6の12の1
☎5984・1534
☎5984・1226
Fax 5984・1226
電子メール toshikeikaku@city.nerima.tokyo.jp

コミュニティビジネス 講演会・講座

地域活性化の ノウハウを 学ぶ

参加費無料
武蔵大学共催

① 講演会
「ゆず市場開拓から始まった地域づくり」
ゆずジュース「ごっくん馬路村」を全国的な人気商品に成長させた立役者に成功の秘訣(ひけつ)などを伺います。

② 講座
「地域連携で「コミュニティビジネス」を実現する」
▼とき 10月13日(水)・20日(木) 午後6時30分～8時30分
② 講師 NPO法人コミュニティビジネスサポートセンター 代表理事/永沢映▽定員 40名(申込順)

コミュニティビジネスとは、地域の課題を地域の方がビジネスの手法で解決していく取り組みです。今回、講演会と講座を通して地域活性化の手法を学びます。

① ②とも▽ところ 武蔵大学(豊玉上1の26の1) ▼申込 電話またはファクス、電子メールで①催し名(①②の別) ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を、①9月30日(木)②10月6日(水)までに産業計画係☎5984・1483、Fax 5984・1902、電子メール keizai08@city.nerima.tokyo.jp

アトリウムミニコンサート

入場無料
▼とき 9月15日(水)午後0時15分～0時45分▽ところ 区役所アトリウム▽内容 クラシック/シューマン/ロマンスなど▽出演 松本伸章(ピアノ)▽問合せ 文化振興係☎5984-1480 ※申し込みは不要です。 ※車で来場はご遠慮ください。 ※アトリウムミニコンサートは、毎月第3水曜に開催しています。



松本伸章

大泉学園町福祉園 大福まつり

大泉学園町福祉園は、身に障害のある18歳以上の方に通っている施設です。地域の皆さまに福祉園の活動を知っていただくため、模擬店などの催しを行います。

▼とき 9月17日(金)午前10時～午後2時15分▽ところ 問合せ 大泉学園町福祉園(大泉学園町3の9の20) ☎3923・8540



9月28日(火) 毎回大好評の「豚肉全品半額セール」を開催します。主賓 練馬区 大泉学園町地区 石神井地区 練馬区 大泉学園町地区 練馬区 大泉学園町地区

NPO交流会

NPO(民間非営利団体)で活動をしている方を対象に、「NPOと企業との協働」をテーマに意見交換を行う交流会を開催します。

▼とき 9月30日(木)午後2時30分～4時30分▽ところ 区役所本庁舎19階▽定

豚肉全品半額セール

9月28日(火)に、食肉組合と区の共催で、豚肉全品を通常価格の半額で販売します。ポスター(右下の写

真のある精肉店でお買い求めください。 ※取扱量は店舗により異なります。

マンション耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築されたマンションの管理組合や所有者の方に、専門家が耐震化に向けた対策などをお話しします。また、区の助成制度を紹介いたします。

▼とき 10月3日(日)午後1時～4時30分▽ところ 区役所本庁舎20階▽定員 50名(申込順)▽申込 建築課(区役所本庁舎15階)、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「その他」にある申込用紙に必要事項を記入の上、9月30日(木)までに直接またはファクスで建築課

介護保険

◆平成20～22年度の催告書を9月16日(木)に発送
65歳以上で、20年8月～22年6月分の介護保険料が未納の方に、催告書を発送します。9月30日(木)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(同西庁舎1階)でお支払いください。また、モバイルレジ(携帯電話を使って保険料を納付するサービス)も利用できます。22年度のお支払いには、口座振り替えが利用できます。申込書は、区内の金融機関、郵便局、区民事務所(練馬を除く)、出張所、介護保険課にあります。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に、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。

アルバイト

いずれも特別な資格はいりません。勤務条件により社会保険があります。

① 事務(登録制)
▼内容 事務補助(配属先によりパソコン作業あり)▽場所

官公署たより

特別区職種別相談会
特別区(東京23区)は、来年度以降の採用試験受験者などを対象に職種別相談会を開催します。

▼対象職種 技術職(土木造園(土木)・造園)、建築、機械、電気)▽とき 10月11日(祝)午前10時～正午▽ところ 特別区職員研修所(千代田区九段北

区役所など▽期間 6か月以内
▼勤務日 原則として月々金曜(月20日以内)▽時間 原則として午前8時30分～午後5時15分の間の8時間以内▽賃金 時給880円▽申込 区民事務所(練馬を除く)、出張所、職員課(区役所本庁舎6階)、区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)に必要な事項を記入の上、本人が直接または郵送で職員課人事係☎5984・5782へ

▼対象 各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方(担当地域 練馬：〒176の地域、光が丘：〒179の地域、石神井：〒178の地域、大泉：〒178の地域)
▼内容 生活保護業務の事務補助▽場所 総合福祉事務所▽期間 10月1日(金)～来年3月31日(木)▽勤務日 月々金曜(月20日以内)▽時間 午前8時30分～午後5時15分の間の7時間以内▽採用予定数 各所2名(面接▽賃金 時給880円▽申込 総合

1の1の4 ▼定員 30名(抽選)▽申込 往復ハガキに①希望職種②住所③氏名④年齢⑤生年月日⑥電話番号を記入の上、9月21日(必着)までに〒100-8916千代田区霞が関1の2の2 厚生労働省保険局高齢者医療課☎5253・1111(代表)へ

成年後見制度無料相談会

成年後見制度や遺言・相続の相談に、司法書士などが無料で応じます。

判断能力が不十分な高齢者・障害のある方と家族など▽とき 10月2日(土)午前10時～午後3時

10月から乳幼児医療証・子ども医療証が新しくなります

区は、健康保険に加入している中学生までのお子さんを対象に、医療費を助成しています。

善行表彰候補者の推薦を

区では、区民の模範となる「善意の行動」を表彰する「善行」をされている区民の方を表彰します。

〔善行の例〕…長年にわたって報酬を得ないで続けている地域の清掃美化活動・災害防止・防犯協力活動

都営交通無料乗車券の更新を

「東京都都電・都バス・都営地下鉄無料乗車券」の有効期限が平成22年9月30日(木)となる

更新は、9月13日(月)から受け付けます。券にはA券とB券があり、それぞれの方が対象です。

身体障害者手帳、愛

りしませんが、10月になっても届かない場合はご連絡ください。

有効期限が過ぎた医療証(淡いオレンジ色)は、直接、区民事務所、出張所、総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課(区役所本庁舎10階)へお返しください。

中学生までのお子さんがいる方で、(乳)または(医)医療証をお持ちでない場合は、申請が必要です。

子育て支援課 児童手当係 ☎5984・5824

光が丘第三小跡施設の借受候補事業者が決定

区は、光が丘第三小跡施設(光が丘7の5の1)を活用する事業者を公募し、(株)アオバイナターナシヨナ

ルエデュケーションナルシステムズを借受候補事業者として決定しました。

事業内容についての説明会：9月23日(祝)26日(日) 午前10時から

学童クラブの運営を委託する事業者を募集

来年度4月から学童クラブの運営を委託する民間事業者を募集します。

保育園の運営を委託する事業者を募集

平成24年4月から石神井町さくら保育園(石神井町7の25の45)の運営を委託する民間事業者を募集します。

ムページ「事業者向け情報」からも取り出せます。

説明会：9月24日(金)午前10時から▽区役所本庁舎19階▽申込 9月22日(水)までに電話で子育て支援課運営支援係へ

保育のほかに、障害児保育への対応や2時間を超える延長保育を行っているいただきます。

募集要領を、10月12日(必着)までに直接または郵送で保育計画調整課へ

私立幼稚園

区内の私立幼稚園では、10月15日(金)から、来年度の入園案内書・願書などを配布します。

区立幼稚園では、来年度4月に入園するお子さんを募集します。

募集案内・申込書の配布場所 区立幼稚園、光が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎1階案内、学務課(区役所本庁

9月29日(水)・30日(木)に各幼稚園へ

一部の私立幼稚園で保育を行っています

来年度の幼稚園児を募集

区役所本庁舎12階)▽入園料・保育料 入園料：3千円、保育料：月額9万6千円

私立幼稚園の預かり保育

預かり保育は、保護者が仕事や病気などで保育できない在園児を、幼稚園の教育時間の前後や夏休みなどに保育するものです。

認定こども園は、小学校就学前のお子さんへの幼児教育・保育、地域に

直接お問い合わせください。

Table with 3 columns: 総合福祉事務所, A券(障害者支援係), B券(相談係). Rows list various office locations and phone numbers.

区立幼稚園

区立幼稚園では、来年度4月に入園するお子さんを募集します。

募集案内・申込書の配布場所 区立幼稚園、光が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎1階案内、学務課(区役所本庁

一部の私立幼稚園で保育を行っています

私立幼稚園

区内の私立幼稚園では、10月15日(金)から、来年度の入園案内書・願書などを配布します。

私立幼稚園の預かり保育

預かり保育は、保護者が仕事や病気などで保育できない在園児を、幼稚園の教育時間の前後や夏休みなどに保育するものです。

認定こども園は、小学校就学前のお子さんへの幼児教育・保育、地域に

直接お問い合わせください。

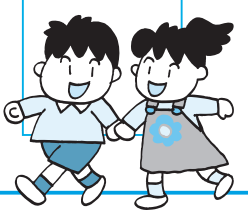
Table with 3 columns: 区分, 幼稚園名(所在地), 電話番号. Lists various kindergartens and their contact info.

おける子育て支援を総合的に提供する施設です。対象園は左表の通りです。

募集案内・申込書の配布場所 区立幼稚園、光が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎1階案内、学務課(区役所本庁

Table with 3 columns: 幼稚園名(所在地), 電話番号, 募集人数. Lists kindergartens and their enrollment numbers.

※各園とも心身に障害があると思われる、身の回りのことがおむね自分でできるお子さんも若干名募集します。



各種福祉サービス			
内 容	対 象	問 合せ	
生活支援ホームヘルプサービス ホームヘルパーを派遣	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、日常生活に支援が必要な方 定額	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)	
自立支援用具の給付 入浴補助用具など	65歳以上の方 1割		
車いす・介護用ベッドの貸し出し (6か月以内)	けがや病気で一時的に必要な方 定額		
車いすの貸し出し (緊急貸し出し用。1週間程度)	総合福祉事務所・関高齢者センターまで取りに来られる方 無料		
認知症高齢者徘徊(はいかい)探索サービス	徘徊行動のある高齢者または若年の認知症の方を介護している方 定額		
緊急通報システム ペンダント型無線発信機を貸与	65歳以上の一人暮らしなどで、慢性疾患などで常に注意を要する方 定額		
福祉電話(週1回) 電話による安否確認	65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯で、ほかのサービスによる見守りが得られない方 無料		
見守り訪問(週1回程度) 見守り訪問員(ボランティア)による安否確認	65歳以上の一人暮らしの方で、ほかのサービスによる見守りが得られない方 無料		
高齢者緊急ショートステイ (短期入所)	介護保険の要支援・要介護の認定を受けており、介護者の急病などで短期入所が必要な方 定額		
高齢者緊急保護	おおむね65歳以上で介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、生活の問題を抱え、援助または緊急の保護を必要とする方 定額		
寝具クリーニング	在宅の65歳以上で、介護保険の要介護3~5の方 定額	総合福祉事務所福祉事務係	
布団の乾燥消毒(年10回) 薬品消毒(年1回) 水洗い(年1回)	在宅の65歳以上で、介護保険の要介護1~5の一人暮らしの方または介護保険の要介護1~5の方を含む65歳以上の方のみの世帯 乾燥消毒 無料 薬品消毒・水洗い 定額		
紙おむつなどの支給	65歳以上で、常時失禁状態にある介護保険の要介護1~5の方 1割/制限		
出張調髪サービス(年5回)	65歳以上で、外出困難な介護保険の要介護3~5の方 定額		
家族介護慰労金(年1回10万円)	介護保険の要介護4・5の家族を在宅で介護し、1年間介護保険サービスを利用しなかった方 制限		
リフト付きタクシー	65歳以上で、外出時に車いすなどを利用する介護保険の要介護3~5の方 ※ 運賃は区負担。運賃などは本人負担。		
チャェキャブ(リフト付き自動車)の運行	常時車いすを利用している、介護保険の要介護1~5の方または障害者手帳を持っている方 定額		練馬区社会福祉協議会 ☎3991-8239
家事援助・介護援助サービス 掃除・洗濯など	在宅生活を送る上で、何らかの助けが必要な方 定額/制限		練馬区社会福祉協議会 ☎3993-4346
不動産担保型生活資金 家・土地を担保とした生活資金の貸し付け	65歳以上の方のみの世帯 ※ 持ち家(一戸建て住宅)であることなどの要件あり。		練馬区社会福祉協議会 ☎3991-5560
入浴証の交付(年52枚以内)	65歳以上の一人暮らしの方 定額		高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763
ごみの戸別訪問収集 ごみを玄関先などから収集	自らごみを集積所に出すことが困難で、身近な人の協力を得られない、65歳以上または障害のある方のみの世帯 無料	清掃事務所【〒176-179・練馬☎3992-7141、〒177-178・石神井☎3928-1353】	
防犯ブザーの配布(1人につき1個)	65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の方のみの世帯 無料	安全・安心担当課 ☎5984-1027	
災害時要援護者名簿への登録	災害時に自力で避難することが困難な方 無料	地域福祉係 ☎5984-2716	
東京都シルバーパス ※更新手続きは9月中に。	70歳以上の方 費用	東京バス協会 ☎5308-6950	
地域福祉権利擁護事業 福祉サービス利用援助、日常的な金銭管理サービスなど	物忘れなどがあり判断能力が十分でないため、自ら手続きなどを行うことが困難な方 定額	権利擁護センター ほっとサポートねりま ☎5912-4022	
財産保全・各種手続き代行サービス	病気や身体障害などのために自ら手続きなどを行うことが困難な方 定額		

高齢者向けのサービスを



ご利用ください

凡例
無料…利用料金無料、**〇割**…利用料金の〇割を本人が負担、**半額**…利用料金の半額を本人が負担、**費用**…本人や家族の収入に応じた費用を本人が負担、**定額**…定額を本人が負担、**制限**…通常料金からの割引あり、**費用**…本人や家族の所得制限あり

※サービスは平成22年8月31日現在のものです。

各種福祉サービス		
内 容	対 象	問 合せ
食事サービス(週1~3回) 配食またはデイサービスセンターでの会食	65歳以上の一人暮らし(日中独居を含む)の方、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 定額	介護予防係 ☎5984-4596
食のほっとサロン お口の体操など健康保持活動と会食	65歳以上で、閉じこもりがちな方または地域での交流を希望する方など 定額	
いきがいデイサービス 趣味活動、昼食の提供など	65歳以上で、介護保険の認定を受けておらず、一人暮らしなどで外出する機会が少ない方 定額	
高齢者お困りごと支援事業 日常生活での簡単な作業の支援	75歳以上の一人暮らしの方、75歳以上の方のみの世帯 定額	練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

住宅・老人ホーム		
内 容	対 象	問 合せ
高齢者居住支援 民間保証会社へ支払った入居の際の保証料を助成	65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上の方を含む60歳以上の方のみの世帯 半額	総合福祉事務所相談係 ☎5984-1619
区立高齢者集合住宅 ※毎年11月に募集。	区内に3年以上在住している、65歳以上と60歳以上の2人世帯 費用/制限	住宅係 ☎5984-1619
高齢者向け民間賃貸住宅の提供 ※平成22年度は募集終了。	65歳以上の一人暮らしの方、65歳以上と60歳以上の2人世帯 ※ 資格要件があります。 費用/制限	高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586
自立支援住宅予防改修給付 手すり取り付け、段差解消など 1割	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、日常生活に何らかの支障がある方 1割	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)
自立支援住宅設備改修給付 浴槽・便器取り替えなど 3割	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方 3割	
家具転倒防止器具取付費の助成(1世帯2万円まで)	65歳以上の方、身体障害者手帳1・2級または愛の手帳をお持ちの方のみの世帯	
火災警報器・自動消火器の設置	65歳以上で、防災に必要な方 無料	生活衛生課環境衛生監視担当係 ☎5984-2485
電磁調理器・ガス安全システムの設置	65歳以上で、防災に必要な方 1割	
ネズミ防除工事費用の助成	介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方のみの世帯、介護保険の要支援・要介護の認定を受けている方と65歳以上の方のみの世帯	生活衛生課環境衛生監視担当係 ☎5984-2485
養護老人ホーム(区内はなし。都内に32施設)	65歳以上で、在宅生活が困難な方 費用/制限	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)
軽費老人ホーム(区内は大泉ケアハウスのみ)	60歳以上で、在宅生活が困難な方 費用	大泉ケアハウス ☎5387-3699
有料老人ホーム	対象・費用は施設により異なります(入居金・月額利用料などが必要)	全国有料老人ホーム協会 ☎3548-1077、各老人ホーム

相談・医療・健康		
内 容	対 象	問 合せ
健康相談・講演会など	65歳以上の方 無料	保健相談所
後期高齢者医療制度 高齢者の医療保険	75歳以上の方、65歳以上で一定の障害がある方	後期高齢者保険料係 ☎5984-4588、後期高齢者資格係 ☎5984-4587
入院資金の貸し付け(限度額120万円。無利子) 相談・審査の上、貸し付け	区内に1か月以上在住の65歳以上で、入院中の療養費・差額ベッド代などの支払いが困難な方(連帯保証人が必要)	総合福祉事務所相談係
後期高齢者健康診査(年1回)	後期高齢者医療制度に加入している方 無料	成人保健係 ☎5984-4669
75歳健康診査・医療保険未加入者健康診査(年1回)	75歳の方、40歳以上の生活保護受給の方、中国・樺太残留邦人の方 無料	
練馬区国民健康保険特定健康診査(年1回)	練馬区国民健康保険に加入している40~74歳の方 定額	
生活機能評価健康診査(年1回)	65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けていない方 無料	健康保険証記載の健康保険組合など
成人歯科健康診査(年1回)	60・70歳の方 定額	
練馬区国民健康保険以外の健康保険などに加入している方の特定健康診査(年1回)	練馬区国民健康保険以外の健康保険などに加入している40~74歳の方 定額	
要介護高齢者歯科診療	介護保険の要介護3~5程度の方(要介護認定は不要) ※ 費用は医療保険による本人負担。	練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956
摂食・えん下りリハビリテーション診療	介護保険の要介護1~5程度の方(要介護認定は不要) ※ 費用は医療保険による本人負担。	光が丘体育館 ☎5383-6611
高齢者体力テスト(予約制)	60歳以上の方 無料	光が丘体育館 ☎5383-6611
三療サービス(はり・きゅう・マッサージ・指圧)	65歳以上の方 定額	高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763

地域支援事業(介護予防サービス)		
主 な 内 容		問 合せ
65歳以上で、介護保険の要支援・要介護の認定を受けておらず、生活機能評価健康診査などで、医師から参加が望ましいと判断された方が利用できます。高齢者相談センター(総合福祉事務所内)・同支所へ介護予防サービス計画(ケアプラン)の作成を依頼し、サービスを利用します。		
高齢者筋力向上トレーニング	高齢者向けに開発された機器を使ったトレーニングなど 定額	介護予防係 ☎5984-4596
転倒予防のための体力づくり教室	歩くための筋力をつける運動など 定額	
若さを保つ栄養教室	食生活へのアドバイスなど 定額	
しっかりかんで元気応援教室・元気なお口通信講座	口腔(こうくう)機能を向上させる方法の紹介など 定額	
訪問型介護予防事業	保健師や看護師が自宅を訪問する介護予防サービス 無料	

生きがい・仕事		
内 容	対 象	問 合せ
高齢者センター・敬老館 映画会、講座、レクリエーション	60歳以上の方 ※ 講座などで材料費など実費負担あり。	高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068、高齢者センター【豊玉☎5912-6401、光が丘☎5997-7717、関☎3928-1987】
地区区民館(高松を除く)・厚生文化会館敬老室 健康づくり、レクリエーション	60歳以上の方 無料	地域振興課管理係 ☎5984-1523、厚生文化会館☎3991-3080
老人クラブ 地域の高齢者の自主クラブ	おおむね60歳以上の方	高齢社会対策課事業係 ☎5984-4763
高齢者サークルのボランティア事業などへの助成	60歳以上で、一定の要件を備えた高齢者サークル	
敬老祝品	100歳以上、白寿、米寿の方	練馬公民館 ☎3991-1667
寿大学通信講座	60歳以上の方 無料	練馬区立美術館 ☎3577-1821
練馬区立美術館の企画展	65~74歳の方 75歳以上の方 無料	練馬区立美術館 ☎3577-1821
ベルデ(少年自然の家)	65~74歳の方 75歳以上の方 ※ いずれも食費など実費負担あり。	旅行サービスコーナー ☎5984-1234
区立体育館・プール	65~74歳の方 75歳以上の方 半額/無料	スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372
シルバー人材センター 仕事の紹介(会員制)	おおむね60歳以上の方	練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168
アクティブシニア支援室 臨時的・短期的な職業紹介など	60歳以上の方 無料	アクティブシニア支援室 ☎5910-3455
ワークサポートねりま 職業相談・紹介	仕事をお探しの方 無料	ワークサポートねりま ☎3904-8609
東京しごとセンター(千代田区) 職業相談・紹介	55歳以上の方 無料	シニアコーナー ☎5211-2335
いきいき健康券	対象・問合せなど詳しくは、8面をご覧ください	

介護保険サービス		
主 な 内 容		
介護保険の要支援・要介護の認定を受けた方が利用できます。認定の申請方法やサービスの詳しい内容は、お問い合わせください。		
居宅サービス	訪問介護、通所介護、短期入所、福祉用具購入費の支給、住宅改修費の支給など 1割	高齢者相談センター (総合福祉事務所内)、介護保険課給付係 ☎5984-4591
地域密着型サービス	認知症対応型共同生活介護、小規模多機能型居宅介護など 1割	
施設サービス	介護老人福祉施設、介護老人保健施設への入所など 1割	

問い合わせ先一覧

☐保健相談所
 豊玉☎3992-1188 北☎3931-1347 光が丘☎5997-7722
 石神井☎3996-0634 関☎3929-5381 大泉☎3921-0217

☐総合福祉事務所

総合福祉事務所	福祉事務係	相談係	高齢者相談センター (地域包括支援センター)
練馬(〒176地域の方)	☎5984-4612	☎5984-4742	☎5984-2774
光が丘(〒179地域の方)	☎5997-7060	☎5997-7714	☎5997-7716
石神井(〒177地域の方)	☎5393-2817	☎5393-2802	☎5393-2814
大泉(〒178地域の方)	☎5905-5274	☎5905-5263	☎5905-5271

☐高齢者相談センター支所(在宅介護支援センター併設)
 高齢者相談センター支所は区内に22か所あり、高齢者の介護や生活支援に関する相談に応じています。お住まいの地域を担当する支所については、上表の高齢者相談センターへお問い合わせください。

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

スポーツ

10月のトレーニング室利用説明会

区立体育館のトレーニング室は会員制です。説明会に参加し会員になると、どこの体育館でも利用できます。

●15歳以上の方(中学生を除く)
※障害などにより1人で利用できない方は、付き添いが必要です。●各回の前日までに、直接または電話で各体育館へ ※各回とも定員があります(申込順)。

総合体育館 (谷原1-7-5) ☎3995-2805	4(月、15金).....19:00 17(日、24日).....10:00
平和体育館 (平和台2-12-5) ☎5920-3411	8(金、22金、31日)9:30・19:00
光が丘体育館 (光が丘4-1-4) ☎5383-6611	2(土、13水、21木、25月)9:30 5(火).....18:30 9(土、19火、29金)9:30・18:30
上石神井体育館 (上石神井1-32-37) ☎5991-6601	3(日、18月).....15:00 8(金、23土).....9:30 16(土、27水).....18:30
大泉学園町体育館 (大泉学園町5-14-24) ☎5905-1161	1(金、26火).....9:30 6(水、20木).....14:30 10(日、14木).....18:30

※中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ☎3970-9651については、お問い合わせください。

初心者スポーツ教室

□硬式テニス

●15歳以上の方(中学生を除く) ●10月15日~11月19日の毎金曜午後7時~9時【6日制】 ●総合体育館(谷原1-7-5) ●40名(抽選) ●2,000円(保険料、ボール代) ●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学校名・学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、9月21日(必着)

ふるさと文化講座 9/26日 職人の心意気

江戸表具を題材に職人の心意気についてお話を伺います。また、屏風(びょうぶ)の制作工程も紹介します。

●9月26日(日)午前10時30分~正午 ●石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ●伝統工芸士/鈴木源吾 ●100名(申込順) ●電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060へ

までに区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947へ

催し

練馬の伝統工芸パネル展

●時所 下表の通り ●区内の伝統工芸会員による伝統の技をパネルで紹介 ●産業計画係 ☎5984-1483

とき	ところ
9/15(水)~10/11(祝) 9:00~18:00	石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)
10/14(木)~19(火)8:30~20:00 (土・日曜は8:45から。10/19は16:00まで)	区役所アトリウム
10/21(水)~27(水)8:30~21:00 (10/27は16:00まで)	石神井庁舎5階

お休みします

◆男女共同参画センターえーる ☎3996-9005

●9月23日(祝)午後5時から【害虫駆除のため】

◆勤労福祉会館 ☎3923-5511

●10月12日(火)【全館清掃などのため】

練馬区立美術館の催し

稲垣仲静・稔次郎兄弟展

スト/澤井俊佑

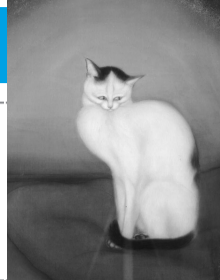
●ギャラリートーク(学芸員による展示解説)

●9月25日(土)、10月9日(土) いずれも午後3時から ※10月9日は手話通訳付き。

●ゲストトーク

●10月2日(土)午後3時から ●東京国立近代美術館工芸課主任研究官/諸山正則

稲垣仲静「猫」
大正8年
(1919年) ごろ
絹・墨・顔料
71.0cm×55.6cm



官能的な大正日本画を描き続けた稲垣仲静(1897~1922年)と、染色作家として名をはせ、型絵染の人間国宝に認定された稲垣稔次郎(1902~63年)兄弟の展覧会です。

会期中のイベント

いずれも事前の申し込みは不要です。観覧券が必要です。

●ギャラリーコンサート

●10月16日(土)午後4時から ●ピアノ

同時開催

初公開！池大雅の水墨山水画

練馬区ゆかりの小説家、故五味康祐氏が所蔵していた池大雅作「比叡山真景図」(=写真)を公開展示します。約半世紀ぶりに発見された貴重な作品です。



宝暦12年(1762年)
水墨淡彩
94.0cm×140.5cm

1枚の観覧券で両方の展覧会がご覧になれます

いずれの展覧会も ●9月14日(火)~10月24日(日)午前10時~午後6時(入館は午後5時30分まで) ●月曜休館(9月20日(祝)、10月11日(祝)は開館。9月21日(火)、10月12日(火)は休館) ●所屬練馬区立美術館(貫井1-36-16) ☎3577-1821 ●一般500円、高校・大学生と65~74歳の

方300円、中学生以下と75歳以上の方無料 ※障害のある方と20名以上の団体は割引あり。 ※本展と石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)で開催中の「没後30年 五味康祐の世界展」では、お互いの観覧券を提示すればそれぞれの観覧料が100円割引。

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

- 石神井特別支援学校 学校公開 ●9月22日(水)午前9時20分~正午 ●都立石神井特別支援学校(石神井台8-20-35) ●授業見学、懇談会など ●電話またはファクスで①学校公開②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、石神井特別支援学校 ☎3929-0012・Fax3929-1911へ
- 第19回松の実まつり ●9月23日(祝)午前10時~午後2時(雨天決行) ●松の実実業所(中村南2-23-13) ☎3825-1230 ●模擬店、ゲームコーナーなど
- 不動産街頭無料相談会 ●9月25日(土)午前10時~午後4時 ●練馬駅1階通路 ●当日会場受け付け ●(社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部 ☎3922-3431
- 区民健康医学講座「おしっこの悩み」 ●9月25日(土)午後3時~4時 ●マグノリア横山ビル(高野台1-8-9) ●100名(申込順) ●往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、9月17日(消印有効)までに〒177-8521高野台3-1-10 順天堂大学医学部附属練馬病院区民健康医学

- 講座係 ☎5923-3111へ
- SSC上石神井の催し ●①②とも ●往復ハガキまたはファクスで①催し名(①②いずれかまたは両方の別も)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月18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 ☎Fax3929-8100へ(月・水・金曜午前中)
- 正しい歩き方~運動と食事 ●9月29日(水)午前9時30分~正午 ●上石神井体育館 ●講義 ●30名(申込順)
- 元オリンピックマラソン選手宇佐美彰朗のウォーキング教室と玉川上水ウォーキング ●9月30日(木)午前9時西武新宿線小金井駅集合~小金井公園~玉川上水解散(約7km。雨天決行) ●70名(申込順) ●500円(保険料など)
- 講演会「高齢者に寄り添う傾聴」 ●10月2日(土)午後2時~4時 ●石神井庁舎5階 ●シニアセラピー研究所代表/原千恵子 ●40名(申込順) ●電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)⑥参加希望人数を、白い箱の会・松尾 ☎Fax3998-9006へ
- 普通救命講習会 ●10月15日(金)午前9時~正午 ●練馬消防署(豊玉北5-1-8) ●人工呼吸法、心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ●30名(申込順) ●1,400円(テキスト代) ●電話で練馬消防署 ☎3994-0119へ
- 第13回ノーマライゼーション水泳フェスティバル ●10月31日(日)午前10時~午後3時 ●大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ●障害のある方もない方も楽しめる競技やゲームなど ●200名(申込順) ●500円(保険料など) ●練馬区水泳

- 連盟 ●体育館にある申込用紙に必要事項を記入の上、9月25日(必着)までにSSC大泉 ☎3921-1300へ
- 朝・夕・青空市 ●富士見台駅前通り ●9月12日(日)午前7時から ※商品がなくなり次第終了。 ●園内 ☎3825-1144
- 光が丘IMA南館前 ●9月12日(日)午前10時~午後4時 ●園北中 ☎3995-4924
- 江古田いちば通り商店街 ●9月15日(水)午前10時~午後7時 ●園南部 ☎3991-2340
- 早宮商店街 ●9月17日(金)・18日(土)午後3時~6時 ●園山崎 ☎3993-3388
- 練馬銀座本通り商店街 ●9月18日(土)午前10時から ※商品がなくなり次第終了。 ●園荒井 ☎3991-2120
- 花とみどりの展示会 ●秋の絵画展 ●9月15日(水)~19日(日)午前9時~午後5時(15日は午後1時から、19日は午後4時まで) ●園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402
- 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。 ●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
- さくらの辻公園(上石神井3-19-10) ●9月26日(日)午前9時~正午(雨天中止) ●〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選100店)
- 早宮公園(早宮2-13-5) ●10月2日(土)午前9時30分~正午(雨天中止) ●〒179-0081北町2-31-1 滝浦美香 ☎

- 090-8175-7189(問い合わせは午後4時以降)
- 大通り南公園(光が丘7-4-1) ●10月3日(日)午前9時~午後2時(雨天中止) ●〒179-0072光が丘7-7-11-903 四つ葉のクローバー ☎3976-3136(先着50店)
- 春の風公園(光が丘7-4-1) ●10月3日(日)午前10時~正午(雨天中止) ●〒177-0042下石神井6-5-18 ミモザ・サラダ ☎090-6154-6204(問い合わせは午後6時~8時)
- 長光寺橋公園(石神井町1-1-58) ●10月3日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止) ●〒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)
- 秋の陽公園(光が丘2-5-2) ●10月3日(日)午前10時~午後1時(雨天中止) ●〒177-0051関町北4-2-18MS202 オアシス ☎090-9855-4932(先着150店)
- ねりま遊遊スクール ●区内の団体に委託して実施。 ●園学び支援係 ☎5984-2438 ●英国国技クリケットをはじめよう ●小中学生と保護者 ●9月23日(祝)午前9時30分~11時30分 ●東京女子学院(関町北4-16-11) ●30名(申込順) ●電話でNPO法人日本クリケット協会練馬支部・三戸 ☎090-7260-1134へ
- ぶるんぶるんの子ども肌講座 ●2か月~1歳6か月児と保護者 ●9月23日(祝)午前10時~11時30分 ●園光が丘区民センター6階(光が丘2-9-6) ●13組(申込順) ●1組500円(資料代など) ●電話でマシュー・清田 ☎090-6173-3970へ
- 南米の音楽を楽しもう ●中学生以下のお子さんと保護者 ●9月25日(土)

- 前10時~11時 ●都立大泉特別支援学校(大泉学園町9-3-1) ●150名(申込順) ●園1人300円(保険料) ●電話で大泉特別支援学校PTA・田口 ☎042-467-2556へ
- 木登り初級編~ロープで遊ぶ ●小学生と保護者 ●9月26日(日)午前9時~正午 ●園西武池袋線大泉学園駅南口集合 ●20組(申込順) ●園1人130円(保険料など) ●電話ですばる自然楽校・佐藤 ☎5910-7056へ
- 0歳からはじめてのコンサート ●0~6歳児と保護者 ●10月11日(祝) ●午前11時~正午 ●午後2時~3時 ●園練馬公民館(豊玉北6-8-1) ●園各回150組(申込順) ●園1組500円(資料代など) ●電話でミュージズ・アカンパニー・八木 ☎5998-0471へ(午前10時~正午)
- 子育て学習講座 ●区内の団体に委託して実施。 ●園学び支援係 ☎5984-2438 ●親子で読書会をしよう ●小学生と保護者 ●9月23日(祝)午後2時~3時30分 ●園関町図書館(関町南3-11-2) ●園学校図書館活用支援研究会主宰/河本利廣 ●12名(申込順) ●電話で関町親子読書会・岩橋 ☎6304-6510へ
- 「共感」が育てる子どもの自立 ●9月26日(日)午後2時~4時 ●園早宮地域集会所(早宮1-44-19) ●園國學院大学講師/大和久勝 ●30名(申込順) ●園200円(資料代) ●電話で開進地区教育懇談会・浅原 ☎3932-4332へ ※保育あり(9月19日(日)までに要予約) ●園1歳児以上 ●園200円
- 地区祭 ●第六地区祭 ●9月19日(日)午前10時~午後3時 ●園旭町小 ●園模擬店、演芸、パザーなど ●園実行委員会事務局 ☎3939-0374

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。

映画・音楽会

60歳以上の方対象の映画会

9月24日(金)午前10時から午後1時30分まで 関区民センター(関町北1-7-2) 雨の朝パリに死す(主演/エリザベス・テイラー) 各回200名(先着順) 当日会場受け付け 関区高齢者センター ☎3928-1987

講座・講演会

豊玉リサイクルセンターの講座

- ①②とも 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ☎電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ
- ①練馬大根と清戸道(きよとみち) 9月25日(土)午後1時30分～3時30分 江戸時代に農産物の輸送路として使われた清戸道と練馬大根の歴史を学ぶ 企画表現/有社社長/平田英二 ☎30名(申込順)
- ②歌舞伎って面白い! からくり人形はリサイクル? 中学生以上の方 9月26日(日)午後1時30分～3時30分 歌舞伎小道具製作技術保存会相談役/湯川弘明 ☎40名(申込順)
- 消費者教室 ①②とも 石神井公園区民交流センター

ター(石神井町2-14-1) ☎50名(申込順) 開催日の前日までに電話で消費生活係 ☎5910-3089へ ※保育室(1歳以上の未就学児)を利用したい方は、①9月21日(火)②27日(月)までに申し込んでください。

①一杯のコーヒーから始めよう～みんなを幸せにするフェアトレードの話 9月29日(休)午前10時～正午 フェアトレード(発展途上の生産品などを適正な価格で購入する取り組み)について学ぶ ライター/藤原千尋

②あげ方で考える我が子の金銭教育 10月5日(火)午前10時～正午 お金の価値観の教え方などを学ぶ 生活経済ジャーナリスト/あんびるえつこ

豊玉高齢者センターの教室

- ①②とも 区内在住の60歳以上の方 豊玉高齢者センター 往復ハガキに ①教室名(①②の別) ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤電話番号を記入の上、9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へ
- ①和菓子教室 9月27日、10月18日・25日、11月15日・29日、12月6日の月曜午前10時～正午【6日制】 料理研究家/柴崎真保 ☎20名(抽選) ☎900円(材料費)
- ②初心者向けの俳句教室 9月27日、10月4日・18日、11月1日・15日、12月6日の月曜午後1時

～3時【6日制】 現代俳句協会/中野英歩 ☎20名(初めての方を優先の上、抽選)

花とみどりの相談所の教室

- ①②とも 花とみどりの相談所 往復ハガキに①教室名(①②の別) ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を記入の上、9月17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
- ①デジタルカメラで花の写真を撮ろう 初心者 ☎10月3日(日)午前10時～午後3時 講義、実習、講評会 自然写真家/吉住志穂 ☎20名(抽選) ☎1,000円(教材費) ※カメラは区が用意します。
- ②秋の山野草よもやま話 10月7日(休)午前10時～正午 山野草の紹介、植物の手入れの実演 ※山野草の苗を差し上げます。 ☎16名(抽選)
- 練馬公民館の講座 ①②とも 練馬公民館 ①往復ハガキ ②直接または電話、電子メールで ①講座名(①②の別) ②住所③氏名(ふりがな) ④電話番号を、①9月22日②10月7日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667・電子メール kouminkan@city.nerima.tokyo.jpへ ※①で保育室(1歳以上の未就学児)を利用したい方は、お

子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。

- ①手軽にレンジでヘルシー料理～公民館サポーターズ料理講座 10月7日(休)午前10時～午後1時 食料、豆腐のサラダなどを作る ☎24名(抽選) ☎800円(材料費)
- ②快適マンションライフ講座 10月8日(金)・15日(金)・22日(金)午後7時30分～9時【3日制】 NPO法人 匠リニューアル技術支援協会 ☎36名(申込順) ☎500円(資料代)

小学校科学教室

対時内 下表の通り ①②練馬第三小(貫井1-36-15) ③④大泉東小(東大泉1-22-1) 区立小学校教諭 ☎各30名(抽選) ☎100円(保険料) 往復ハガキに①教室名②希望コース(①～④の別。第2希望まで) ③住所④氏名(ふりがな) ⑤学校名・学年⑥電話番号⑦保護者氏名を記入の上、9月24日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1 総合教育センター ☎3904-4881へ

対象	とき	内容
小学5年生	①10/16～11/13の毎土曜【5日制】③10/23～11/20の毎土曜【5日制】 いずれも午前9時30分～11時30分	光・空気・電気を調べよう
小学4年生	②10/16～11/13の毎土曜【5日制】④10/23～11/20の毎土曜【5日制】 いずれも午後1時30分～3時30分	科学に親しもう(スライム作りなど)

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

- ◆学習会「人間関係づくり」 ①第1・3土曜午後2時～4時②第2・4金曜午後7時～9時 光が丘区民センター5階など ①②とも入会金1,000円、月会費1,000円、参加費1回1,000円 9月17日午後7時・18日午前11時から光が丘区民センター5階で説明会あり 楽に生きるカウンセリングの会・小野寺 ☎3977-7618 (要予約。午後7時～10時)
- ◆藤のかごをあむ会 女性対象 月2回金曜午前9時30分～正午 練馬公民館 月会費2,000円 材料費実費 村上 ☎6760-1374 (要予約)
- ◆硬式テニス パークテニスクラブ 毎火曜午前9時30分～午後2時30分 豊玉中公園庭球場 会費1回500円 斉田 ☎3970-5189 (要予約。午後7時以降)
- ◆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～正午②午後1時～3時 南大泉青少年館 ①②とも入会金3,000円、月会費2,000円、水屋料月1,000円 西川 ☎5387-6321 (要予約)
- ◆徳殿公園・豊玉東太極拳同好会(24式・扇など) ①毎火曜午前10時～11時45分②毎金曜午後6時30分～8時30分 ①中村南スポーツ交流センター②豊玉東小 指導 太極拳友好協会長/小池義則ほか ①②とも月会費2,500円 高野 ☎3948-2139

- ◆社交ダンス 早一サークル 多少踊れる方対象 毎水曜午後7時30分～9時30分 早宮地区区民館 プロが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 斉藤 ☎3999-1718
- ◆中高年者に良いヨーガ健康法 月4回①火曜②水曜午前10時30分～11時50分 ①石神井公園区民交流センター②練馬文化センターなど ①②とも年会費2,000円、月会費3,500円 新田 ☎5393-0614 (要予約)
- ◆書に親しむ会(漢字・かな・実用・ペン習字) ①第1・3土曜午前9時～正午②第2・4土曜午後1時～4時の都合の良い時間 ①サンライフ練馬②南田中地域集会所 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 中村 ☎3997-0488
- ◆社交ダンス リネット 多少踊れる方対象 月4回火曜午後7時～9時 関区民センター 男性プロが指導 入会金1,000円 月会費4,000円 小松 ☎3928-2511 (木曜を除く正午以降)
- ◆生け花(池坊) ミニばらの会 月2回土曜午後1時～5時 光が丘区民センター2階など 入会金1,000円 月会費1,000円 花材代1回1,260円 伊藤 ☎3976-6205 (要予約)
- ◆ストレッチ・リズム体操 健康体操ルピナス 60歳以上の女性対象 月4回水曜午前10時～11時30分 光が丘区民センター5階 月会費4,000円 吉永 ☎3825-1008 (午後4時以降)
- ◆声楽・ボーカルコンサート(クラシック・シャンソン・ポピュラー) 9月18日午後5時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 東原 ☎090-8037-0857
- ◆講演会「食のゼミナール～植物油の基礎知識」 10月5日午前9時30分～午後0時15分 練馬産業会館(豊玉上) 入場無料(栄養改善普及会・鈴木 ☎090-8502-1842 (要予約))
- ◆さくら書道会 月3回水曜①午後3時～5時(小学生) ②午後6時30分～8時30分(中学生以上の方) 旭町南地区区民館 ①②とも入会金1,000円、月会費2,000円(高校生以上の方2,500円) 田畑 ☎3977-3390

- ◆ハワイアンフラダンス無料体験会 10月4日・18日午前9時45分～10時45分 大泉学園地区区民館 フラダンス レイナニ・熊久保 ☎3925-7207 (要予約)
- ◆和裁と着付けの勉強会 月2回①日曜②木曜③金曜④土曜午前10時～正午、⑤月2回木曜午後1時～3時 ①男女共同参画センターエー②③石神井公園区民交流センター④練馬文化センター④関区民センター ①～⑤とも入会金2,000円、会費1回1,500円、材料費800円(初回のみ) 関根 ☎3992-8002 (午後7時以降)
- ◆健康体操クラブもみぢ 高齢者対象 毎土曜午前10時30分～11時40分 氷川台地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 須藤 ☎080-3003-2447
- ◆英語読書会(イギリスの歴史・地理・文化) ①第1・3火曜午後2時30分～4時30分、第2・4木曜②午後2時30分～4時30分③午後6時30分～8時30分 サンライフ練馬 ①～③とも月会費3,000円、テキスト代実費 廣瀬 ☎3921-1982 (要予約)
- ◆古典舞踊・新舞踊発表会 9月18日午前10時30分開演 練馬文化センター 入場無料 例会…第1～3火曜午後1時～4時 大泉学園町地域集会所 会費1回1,000円 藤山流むさしの芸能舞踊会・植崎 ☎3924-5509 (例会は要予約)
- ◆Pascal練馬校・美脳庵作品展(パソコンで制作した作品) 9月20日・21日午前10時～午後7時 練馬文化センター 入場無料 須藤 ☎5912-5777
- ◆バトン・ボンボン体験講習会 60歳以下の方対象 9月18日午前10時～正午 光が丘第三小跡施設 参加費500円 バトンサークルSSS・島田 ☎5999-1204 (要予約)
- ◆中国語での日本語勉強会 好朋友日本語教室 毎水曜午前10時～正午 谷原出張所内 月会費500円 程 ☎090-1038-1987
- ◆アロマヨガ 60歳以上の初心者対象 月3回火曜午後7時～8時 豊玉高齢者センター 月会費2,000円 末広 ☎5999-6648

- ◆サッカー エスペランサ東京FC ①毎日曜午後0時30分～1時30分(3歳以上の未就学児) ②毎日曜正午～午後3時、金・日曜を除く午後6時～8時30分(小中高生) 石神井南中など 年会費①無料②小学生2,000円、中学生6,000円、高校生8,000円 会費①1回500円②小学生月4,000円、中学生月6,000円、高校生月8,000円 保険料①無料②小中学生年600円、高校生年1,600円 初回は無料体験可 木村 ☎090-1817-6961 (要予約)
- ◆知的障がい疑似体験講座「隣のこの子」 9月25日午後1時～3時 石神井公園ふるさと文化館 参加費無料 練馬放課後コミュニティの会・放課後活動みかん・青木 ☎050-3674-4270 (要予約)
- ◆第8回花模様展(植物画) 9月22日～26日午前10時～午後6時(22日は午後1時から、26日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 池田 ☎3922-3444
- ◆リラクセスヨガの会 女性対象 毎月曜午後2時～3時45分 石神井公園区民交流センター 入会金2,000円 会費1回1,500円 初回は1,000円で体験可 上田 ☎3996-9804 (要予約)
- ◆空手道 講士館 毎水曜①午後7時～8時(小学生) ②午後8時～9時10分(中学生以上の方) 桜台体育館 ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 金井 ☎3557-2528 (午後6時以降)
- ◆ママさんソフトテニス教室 初級～中級者対象 9月27日・10月4日・18日(予備日10月25日) 午前9時30分～午後0時30分 豊玉中公園庭球場 参加費1回500円 練馬レディース・小川 ☎3991-7666
- ◆フラダンス プルメリア 第2・4月曜午前10時～正午 春日町南地区区民館 月会費2,000円 初回は無料体験可 堤 ☎090-1456-5407
- ◆書道無料体験会(色紙を使った作品作り) 9月24日午前10時～正午 男女共同参画センターエー 講師 上海大学兼職教授/劉洪友 中国書道を習う会・大久保 ☎090-9850-0148

- ◆愛唱歌を歌う会 中高年齢者対象 月1回①水曜②土曜午後2時～4時 関区民センターなど ①②とも参加費1回700円、歌集本代1,000円(初回のみ) ちゅうじょう ☎3928-2340 (要予約)
- ◆翔竜柔道塾 年少児～中学生対象 毎土・日曜午後0時30分～3時30分、第2・4火曜・毎水曜・毎金曜午後6時30分～8時30分 桜台体育館など 入会金3,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 亀井 ☎090-7230-0040 (要予約)
- ◆着付け講習会 ①10月1日②2日午前10時～正午 サンライフ練馬 ①②とも参加費800円 例会…月2回③金曜④土曜午前10時～正午 ③サンライフ練馬④練馬文化センター ③④とも入会金1,000円、月会費3,000円 着付けサークル愛・小山 ☎3577-6728 (要予約)
- ◆ブリザードフラワー短期講習会(クリスマス・正月・バレンタイン用など) 10月7日～来年3月の月1回 主に木曜午前10時～正午 区役所本庁舎19階 会費1回1,500円 材料費実費 大野 ☎3825-7433 (要予約)
- ◆カラオケ 月3回主に火曜または木曜午後1時～4時 貫井活動交流室 会費1回1,500円 五十嵐 ☎3970-3245 (要予約)
- ◆日本太鼓伝承塾 月4回以上(初級12回・中級24回・上級36回) 午後7時30分～9時 豊玉第二小など 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 9月19日午後4時～5時に区役所アトリウム棟地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) 柴崎 ☎3993-5463 (要予約)
- ◆社交ダンス 仲良会 多少踊れる方対象 月4回主に金曜午後1時～4時 光が丘区民センター5階など 月会費500円 駒崎 ☎090-4412-1313 (要予約)
- ◆詩吟(漢詩・和歌・短歌など) 月2回①月曜②金曜午後1時30分～4時 ①男女共同参画センターエー②石神井公園区民交流センター ①②とも月会費2,650円 鈴木 ☎3997-6415

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。

すくすく育て元気な子

子どもの定期予防接種

次の方は、お送りした予防接種票に必要事項を記入して、協力医療機関で予防接種を受けてください。予防接種票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

☎予防係 ☎5984-2484

Table with columns: 予防接種名, 対象となるお子さん. Rows include DPT (1期初回, 1期追加), 麻疹風疹 (混合1期, 混合2期, 混合3期, 混合4期), DT2期, 日本脳炎 (1期初回, 1期追加).

※日本脳炎の予防接種(2期)は、現在、予防接種票の一斉送付を見合わせています。

心も体もいきいきと

コレステロール・中性脂肪が 高めと言われた方の食事

🕒9月30日(木)午後1時30分～3時30分 石神井保健相談所🗣講義、献立紹介👤30名(申込順) 📞☎はし☎電話で石神井保健相談所へ

胃がんの予防と最新の検査・治療とは

🕒9月28日(火)午後2時～4時 北保

健相談所🗣講義🗣順天堂大学医学部附属練馬病院総合外科医師/町田理夫👤30名(申込順) ☎電話で北保健相談所へ

リウマチの方の在宅療養支援～治療と日常生活でのポイント

🕒9月30日(木)午前10時～正午 関保健相談所🗣講義🗣埼玉医科大学総合医療センターリウマチ・膠原病内科准教授/天野宏一👤50名(申込順) ☎電話で関保健相談所へ

快適に過ごそう！ 30代・40代、そして更年期

🕒10月4日(月)午後1時30分～3時30分 石神井保健相談所🗣講義🗣しのぞきクリニック院長/篠崎百合子👤40名(申込順) ☎電話で石神井保健相談所へ ※保育室(📄未就学児)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

なりたい自分を目指して！ヘルスアップ教室

🗣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方🕒10月15日～11月26日の隔週金曜(🕒午前10時～正午🕒午後1時30分～3時30分🕒午後7時30分～9時30分【4日制】) 所スポーツクラブルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) 🗣運動実技、栄養指導👤各20名(申込順) ☎1,000円☎電話でルネサンス石神井公園☎5910-3977へ(金曜を除く午前10時～午後6時) ☎健康づくり係☎5984-4624

今日から実践！ ニコニコペースの健康づくり運動教室

🗣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74歳以下の方🕒10月5日～26日の毎火曜午前9時30分～11時30分【4日制】 所区役所アトリウム棟地下多目的会議室🗣運動実技、栄養指導👤35名(申込順) ☎500円☎電話で(株)ルネサンス☎5600-5399へ(平日午前9時30分～午後6時30分) ☎健康づくり係☎5984-4624

女性ホルモンの変化に伴う心と体のトラブル

🕒10月6日(水)午後2時～4時 所光が丘保健相談所🗣講義🗣よしの女性診療所院長/吉野一枝👤40名(申込順) ☎電話で光が丘保健相談所へ ※骨量測定(🕒20～64歳の女性)を希望する方は、併せて申し込んでください。

増加している乳がん～検診と治療・ケアまで

🕒10月7日(木)午後3時～5時 所大泉保健相談所🗣講義、体験談🗣順天堂大学医学部附属練馬病院総合外科教授/児島邦明ほか👤50名(申込順) ☎電話で大泉保健相談所へ

骨粗しょう症予防教室

🕒20～64歳の女性 ※骨粗しょう症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。🕒下表の通り🗣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👤各回40名(申込順) ☎電話で各保健相談所へ

Table with columns: 会場, 受付時間. Rows: 1 豊玉保健相談所 (10/14(木)13:15～13:30), 2 北保健相談所 (10/22(金)9:45～10:00), 3 関保健相談所 (10/19(火)14:00～14:15)

いつまでもお元気で

65歳からの筋力アップ運動と骨量測定

🗣(A)医師から運動を止められていない65歳以上の方🕒65歳以上の女性🕒🕒右上の表の通り🗣講義、骨量測定(Aは運動実技も) 🗣バスタオル(🕒🕒のみ) ☎電話で各保健相談所へ ※介護保険の認定や介護予防事業を受けている方、骨粗しょう症と診断されて

治療中の方はご遠慮ください。また、骨量測定は1年以内に受診した方はご遠慮ください。 ※(A)は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。

Table with columns: 会場, 受付時間, 定員(申込順). Rows: 1 豊玉保健相談所 (10/27(水)🕒8:45～9:00🕒9:00～9:15) (A)20名(B)30名), 2 北保健相談所 (10/22(金)🕒13:15～13:30🕒13:45～14:00) (A)20名(B)40名), 3 石神井保健相談所 (10/21(木)🕒13:45～14:00🕒14:15～14:30) (A)25名(B)25名), 4 関保健相談所 (10/13(水)🕒9:30～9:45🕒9:45～10:00) (A)25名(B)25名), 5 大泉保健相談所 (9/30(木)🕒13:00～13:15🕒14:00～14:15) (A)20名(B)30名)

いま知っておきたい認知症のこと

9月21日の世界アルツハイマーデーにちなんで催しを開催します。

🗣認知症対策係☎5984-4597

●講座「認知症の診断と治療について」

🕒9月28日(火)午後2時～4時 所石神井庁舎5階 大泉生協病院精神科部長/中島昭👤40名(申込順) ☎電話で認知症対策係☎5984-4597へ

●パネル展「みんなで作ろう！認知症にやさしいまちねりま」

認知症の基本知識や相談窓口などをパネルで紹介いたします。

🕒9月16日(木)～30日(木)午前8時30分～午後8時(土・日曜、祝日は午前8時45分から。30日は午後3時まで) 所区役所アトリウム

家族介護者教室

●認知症サポーター養成講座

🕒9月25日(土)午後1時30分～3時30分 所田柄デイサービスセンター(田柄4-12-10)👤20名(申込順) ☎電話で田柄デイサービスセンター☎3825-1551へ

●認知症の心の世界を知ろう

🕒9月25日(土)午後1時30分～3時30分 所間やすらぎミラージュデイサービスセンター(大泉町4-24-7) ☎5905-1191👤20名(先着順) 🕒当日会場受け付け

●言語リハビリ教室

🕒9月25日(土)午後2時～4時 所大泉デイサービスセンター(東大泉2-11-21)👤10名(申込順) ☎電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201へ

●暮らしに役立つ介護技術と豆知識

🕒9月25日(土)午後2時～4時 所介護老人保健施設練馬ゆめの木(大泉町2-17-1)👤15名(申込順) ☎電話で練馬ゆめの木☎3923-0222へ

10月の1歳児子育て相談・2歳6か月児歯科健診

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。

🗣母子健康手帳、歯ブラシ(🕒はコップも) 🗣担当の保健相談所

Table with columns: 会場・受付時間(豊玉保健相談所, 北保健相談所, 光が丘保健相談所, 石神井保健相談所, 関保健相談所, 大泉保健相談所), 1歳児子育て相談(豊玉, 北, 光, 石神井, 関, 大), 2歳6か月児歯科健診(豊玉, 北, 光, 石神井, 関, 大)

いきいき健康券をご利用ください

区は、高齢期を迎えた方が、より健康でいきいきとした生活を送れるよう、「いきいき健康券」を交付しています。区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1階)、ねりまファミリーパーク(豊玉北6-15-14 共栄ビル401)などにある申込ガキで、来年2月28日(月)までに1人1回申し込みます。

▷対象 来年3月31日現在、65歳以上で、練馬区に住民登録または外国人登録をして

いる方▷利用期限 来年3月31日(木)▷問合せ 高齢者いきいき健康事業担当☎3993-3711

次の8つのメニューから1つを、無料または割引で利用できます

- ①練馬区指定保養施設②区内公衆浴場③区内理容店・美容店④区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所⑤豊島園庭の湯⑥区立体育館・プール、練馬区立美術館⑦区内映画館⑧ベルデ(少年自然の家)

武蔵野音楽大学生による室内楽

気軽に楽しむクラシック 公民館ファミリーコンサート vol.41

🕒10月9日(土)午後3時開演(午後2時30分開場) 所練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667🗣ベートーベン/弦楽四重奏曲第1番へ長調作品18-1より、ダンツィ/木管五重奏曲変ロ長調作品56-1よ

りなど👤300名(先着順) 🕒当日会場受け付け ※未就学児は入場できません。 ※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、9月25日(土)までに電話で練馬公民館へ。

10月9日(土)午後3時開演 練馬公民館 入場無料