

- ◆区長所信表明……………2面
- ◆太陽光発電設備などの設置補助の受け付けを開始……………2面
- ◆高額医療・高額介護合算制度についてお知らせします……………3面
- ◆女性の健康週間・乳がん月間の催し……………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/>

国勢調査にご協力を



10月1日を調査基準日として、国勢調査が全国で実施されます。9月中に調査員が各世帯を直接訪問し、調査票を配布します。調査票は、10月8日(金)までに提出してください。皆さまのご協力をお願いします。

問合せ

- 総務省国勢調査コールセンター☎0570-01-2010 (PHSやIP電話からは☎6738-6677)
※10月31日(日)までの毎日午前8時～午後9時。
ホームページ (<http://www.stat.go.jp/data/kokusei/2010/special/index.htm>)
- 練馬区国勢調査コールセンター☎5984-1708
※10月22日(金)までの平日午前9時～午後8時、土・日曜・祝日午前9時～午後5時。

調査票の配布…9月30日(木)まで

調査員が皆さまのお宅に直接お伺いします

調査票の提出期限…10月8日(金)まで

調査票提出用封筒に入れ、封をして提出してください

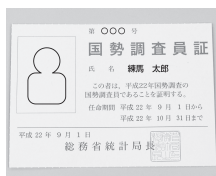
調査の対象となる方は?

10月1日(金)現在、日本国内に住むすべての方が対象です。

普段住んでいる場所で、世帯ごとに調査します(住民登録上の住所と異なる場合は、実際に住んでいる場所で回答してください)。3か月以上入院や出張をしている方は、入院・出張先を普段住んでいる場所として調査します。

調査員はどんな人なの?

調査員は、調査期間中に限り任命された非常勤の国家公務員です。調査の際は「国勢調査員証」(=写真)を身に付けています。



個人情報を守られるの?

国勢調査では、統計法により個人情報が保護さ

れます。調査結果の目的外利用の禁止や、調査従事者の守秘義務が規定され、違反した場合には罰則もあります。

ご記入いただいた調査票は、厳重に管理し、集計後に溶かして再生紙として再利用します。

調査票はどんな方法で提出できるの?

■郵送で提出できます

調査票提出用封筒(切手不要)で区役所に郵送してください。

※調査員に直接、提出することもできます。必ず封をして提出してください。調査員は、お預かりするだけで開封せず、封をしたまま区に届けます。

■インターネットで回答できます

調査票に同封の「インターネット回答の利用案内」をご覧ください。パソコンから回答してください。

※世帯により、インターネット回答が利用できない場合があります。



国勢調査の結果は、さまざまな施策や学術研究などに活用されます

セブンス

国勢調査は5年に一度、日本の人口、世帯、就業者からみた産業構造などの状況を明らかにする重要な調査です。調査結果は、防災対策や児童福祉、高齢者福祉、地域の活性化など、さまざまな施策に活用されるほか、学術研究や企業の需要予測などの資料として活用されます。

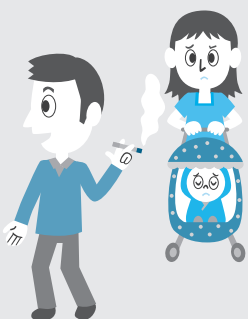


ストップ! 歩行喫煙とたばこのポイ捨て

区は、4月1日に「練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例」を施行し、区内全域の公共の場所(道路・公園など)での歩行喫煙とたばこのポイ捨てを禁止しています。

たばこを吸う人も吸わない人も快適に暮らせる社会の実現を目指し、まちの美観を守るため、皆さまのご理解とご協力をお願いします。

▷問合せ まち美化推進係☎5984-4709



喫煙マナー向上のための活動を行っています

区内各駅周辺などで、マナーアップ指導員が歩行喫煙やたばこのポイ捨てを注意する巡回活動や、喫煙マナー向上のためのキャンペーンを実施しています。



10月17日(日)午前9時から練馬駅周辺でキャンペーンを行います

携帯灰皿などを配布し、条例の周知や喫煙マナーの向上を図ります。

第二回区議会定例会で志村区長が所信を表明

にぎわいのある まちをつくります

志村豊志郎区長



9月10日、平成22年第三回区議会定例会初日の本会議で志村豊志郎区長が所信を表明しました。

その中で区長は、練馬駅北口有地の活用などに取組む決意を述べました。ここでは、そのあらましを紹介いたします。 ※全文は、区ホームページ「ようこそ区長室へ」でご覧になれます。

練馬駅北口有地の活用

区は、練馬駅北口有地を民間事業者に賃貸し、民間事業者が施設を建設する事業手法により活用を進めます。

今後は、今年度中に事業提案の選定を行います。

光が丘地区内の小学校の再編統合に伴う跡施設の活用

区は、「学校跡施設活用基本計画」に基づき、光が丘第三小跡施設(光が丘7の5の1)を活用する借受候補者を決定しました。

今後は、ほかの学校跡施設の活用も含め、必要な都市計画の見直しなどを行います。

練馬区商工業振興計画の改定

区は、区内商工業の一層の振興を図るため、「練馬区商工業振興計画」の改定

景観行政の推進

区は、潤いと安らぎを与える良好な景観のまちづくりを推進するため、景観計画の策定と景観条例の制定に取り組んでいます。

今後は、来年5月に条例を施行し、8月に計画を策定する予定です。

区立特別養護老人ホームなどの民営化

区は、「区立特別養護老人ホーム等民営化基本方針」に基づき、すべての区立特別養護老人ホームと併設のデイサービスセンターの民営化を行います。

今後は、区と民営化対象事業者である練馬区社会福祉事業団の間で、施設運営に関する基本協定を結び、引き続き質の高い介護サービスの提供に努めます。

病床確保対策

区は、区内の病床を確保するため、既存の民間病院の増築・増床や区の西部地域への新たな病院の整備を検討しています。

新たな病院では、急性期医療や専門的医療だけでなく、

大泉学園駅北口地区のまちづくり

区は、大泉学園駅北口駅前広場などの整備を進めるため、地権者や東京都と協

石神井公園駅周辺のまちづくり

区は、平成23年度の踏切除却に向け、東京都・西武鉄道と協力して下り線の高架化工事に取り組んでいます。また、西口改札の新設について、西武鉄道と合意しました。

さらに、高架下空間を活用して整備する駅前広場と公共施設について、高架化工事完了後、速やかに工事に着手できるように検討を進めています。

今後は、この駅前広場の設計案や高架下の公共利用方針案を10月を目途に取りまとめ、区民の皆さまからご意見を伺います。

大泉学園駅北口地区のまちづくり

このほか、日本銀行石神井運動場の取得、練馬区資源循環センターの開設に関する発言がありました。

レコードコンサート 五味康祐氏のオーディオで聴く名盤LP

～音の記憶と音の記録～ =11月27日(土)=

区にゆかりの作家、故五味康祐氏が愛用したオーディオで聴く、クラシックの名曲コンサートです。今回は、シンフォニーなどを楽しみます。 ※入場無料。

▽対象 中学生以上の方

▽とき 11月27日(土)午後1時30分～3時(午後3時30分～5時)と、区役所本庁舎4階▽解説 ティアック(株)参与/唐金利生▽定員 各回30名(抽選)▽申込 往復ハガキに①レコードコンサート(A/B)の別も ②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を記入の上、10月18日(必着)までに〒176-0001練馬1の17の37(練馬区文化振興協会)へ393・3311へ

武蔵野音楽大学 ウィンドアンサンブル演奏会

文化芸術振興支援事業

12月20日(月)午後6時30分開演▽ところ 練馬文化センター大ホール

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 練馬区文化振興協会ホームページ(http://www.nerim.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。 ※未就学児は入場できません。

▽とき 12月20日(月)午後6時30分開演▽ところ 練馬文化センター大ホール

▽出演 武蔵野音楽大学名誉教授/レイ・E・クレマー(指揮)、武蔵野音楽大学ウィンドアンサンブル

▽入場料 500円(全席自由)

※車いす席は、本人・付添者とも250円。

〈チケット予約・購入方法〉

9月22日(水)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、

平成22年度後期分の太陽光発電設備などの設置補助の受け付けを開始 10月5日(木)から

申込順です お早めに!



住宅用 問合せ 環境課地球温暖化対策係 ☎5984-4705

区は、住宅に太陽光発電設備や高効率給湯器などの発電・給湯システムを設置した方に、設置費用の一部を補助しています。今回、後期分の受け付けを開始します。

補助内容など詳しくは、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、リサイクルセンター、環境課(区役所本庁舎18階)などにあるチラシをご覧ください。また、ホームページ「仕事・生活・環境」の「環境・公害」でもご覧になれます。

▽対象 区内在住で、10月1日(金)～来年3月5日(土)に自分が居住している住宅に補助対象となる設備を設置した方▽補助対象となる設備の種類と

設備の種類	補助額
太陽光発電設備(1kW以上。自己所有の戸建て住宅に限る)	80,000円
潜熱回収型高効率給湯器(通称:エコジョーズ)	15,000円
自然冷媒ヒートポンプ給湯器(通称:エコキュート)	25,000円
ガスエンジン・コージェネレーションシステム(通称:エコウィル)	25,000円
家庭用燃料電池システム(通称:エネファーム)	100,000円

※補助額は、設置に掛かる費用の総額から国・東京都の補助額を引いた額の2分の1または表中の額のいずれか低い方の額となります。

※複数の設備を設置した場合は、1種類1台、合計2種類までが補助対象です。

補助額 左表の通り▽申込 設置完了後、環境課、区ホームページ「仕事・生活・環境」の「環境・公害」にある申請書に必要事項を記入の上、必要書類を添えて、10月5日(木)～来年3月10日(必着)に直接または郵送で環境課地球温暖化対策係へ

※補助申請は、予算額に達するまで、申込順で受け付けます。 ※予算額に達したため、補助を受けられなかった方を対象に、来年3月に抽選を行います。

前期(4月1日(木)～9月30日(木))に設置した方は、10月5日(木)までに申し込んでください。

今年度申請分の高額医療・高額介護合算制度についてお知らせします

医療費と介護サービス費が高額な場合は申請を

負担限度額の超過分を支給

問合せ

7月31日現在、加入している医療保険

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

世帯の負担限度額（今年度申請分）

70歳未満の方	
22年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額
上位所得世帯	126万円
一般	67万円
住民税（特別区民税・都民税）の非課税世帯	34万円

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

70歳以上の方	
22年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額
現役並み所得者	67万円
一般	56万円
低所得者Ⅱ	31万円
低所得者Ⅰ	19万円

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

計算期間

医療保険と介護保険の自己負担の合計額から高額療養費・高額介護サービス費を差し引いた額が対象です。保険適用外の治療やサービスは除きます。また、70歳未満の方は、1つの医療機関で同月内に支払った医療費が、2万1千円未満のもの除きます。

申請方法

①計算期間を通して練馬区国民健康保険に加入の世帯…来年1月に、区から対象世帯に送付される申請書を提出してください。
 ②計算期間を通して区内在住で後期高齢者医療制度に加入の世帯…来年1

対象となる世帯

医療保険と介護保険の両方に自己負担がある世帯が対象です。

計算の対象となる自己負担

医療保険と介護保険の自己負担の合計額から高額療養費・高額介護サービス費を差し引いた額が対象です。保険適用外の治療やサービスは除きます。また、70歳未満の方は、1つの医療機関で同月内に支払った医療費が、2万1千円未満のもの除きます。

世帯の負担限度額

計算期間中に支払った世帯の自己負担の合計額が、左表の負担限度額を超えた場合、超えた分を支給します。

申請方法

①計算期間内に加入する医療保険が変わった場合…7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください。
 ※以前加入していた医療保険での自己負担を合算できる場合があります。

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

月ごとに、東京都後期高齢者医療広域連合から対象世帯に送付される申請書を出してください。
 ※計算期間内に区外から転入した方は、後期高齢者資格係へお問い合わせください。
 ③計算期間を通して会社などの健康保険・共済組合・国民健康保険組合に加入の世帯…7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください。
 ※申請時に、介護保険自己負担額証明書が必要となります。詳しくは、介護保険課係☎5984・4591へお問い合わせください。

国登録文化財「佐々木家住宅主屋」の特別公開

国登録文化財「佐々木家住宅主屋（小竹町1丁目）」は、近代住宅に大きな影響を与えた同潤会が昭和9年に建設した分譲住宅です。

今回、以前住んでいた方のお話を伺いながら、普段公開されていない建物の内部を見学します。

▽対象 15歳以上の方（中学生を除く）▽とき 10月24日（日）午前10時～11時⑧午後2時～3時▽定員 各回10名▽申込 往復ハガ

キに①見学会（A⑧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、10月7日（必着）までに区役所内文化財係☎5984・2442へ

初心者向け障害者パソコン教室

▽対象 区内在住・在勤（在学）で愛の手帳をお持ちの方、または身体障害者手帳をお持ちで次の①～③のいずれかに当てはまる方
 ①肢体不自由である②視覚障害がある③聴覚障害がある
 ※パソコンの基本操作ができない方は受講できません。

せん。▽コース ①年賀状作成②インターネット▽とき 10月24日（日）午前9時30分～正午⑧午後1時30分～4時▽ところ 中村橋福祉センター（貫井1の9の1）▽定員 各回4名（抽選）▽参加費 千円▽申込 電話またはファックスで①教室名②コース番号（①②の別）（A⑧の別も）③住所④氏名（ふりがな）⑤障害名⑥電話番号またはファックス番号を、10月4日（月）までに中村橋福祉センター☎3926・7211、Fax3970・5676へ ※手話通訳が必要な方

は、併せて申し込んでください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。
 行政についての相談にお応えします
 国や独立行政法人などの仕事に関する苦情や要望に、練馬区担当の行政相談委員が相談に応じます。
 ▽とき 10月8日（金）午後1時～4時▽ところ 練馬駅1階▽申込 当日会場受け付け▽問合せ 練馬区区民相談所☎3994・2234

（仮称）マスコ石神井まち保育園の入園見込み募集



11月1日（月）に開設される（仮称）マスコ石神井まち保育園（石神井町8の53）の入園見込み募集です。来年3月31日（木）までは、1～3歳児クラスのみの保育になります。 ※4月入園児の募集は、10月1日号でお知らせします。

▽対象・定員 1歳児：15名、2歳児：20名、3歳児：19名▽保育時間 月～土曜午前7時30分～午後6時30分 ※祝休日・年末年始を除く。 ※午前7時～7時30分・午後6時30分～8時30分の延長保育あり（申し込みは、入園決定後、直接保育園へ）。▽申込 総合福祉事務所、保育課

（区役所本庁舎10階）、区ホームページ「暮らしのガイド」の「出産・子ども」の「保育園」にある申込書に就労証明書など必要書類を添えて、10月15日（必着）までに直接または郵送で申込先へ▽申込先 保育課入園相談係☎5984・5848、総合福祉事務所相談係【練馬（区役所西庁舎2階）☎5984・4742、光が丘（光が丘区民センター12階）☎5997・7714、石神井（石神井庁舎3階）☎5393・2802、大泉（大泉学園ゆめりあ1（4階））☎5905・5263】▽問合せ 保育課入園相談係

練馬区が誇れるものなどの情報を募集

いただいた情報は、冊子の発行などさまざまな場面で活用します

①とも▽応募方法 ハガキまたはファックス、電子メールで①情報の種類（①～②の別）②情報の内容③住所④氏名⑤電話番号を、10月5日（必着）までに区役所内広聴広報課係☎5984・2694、Fax3993・1194、電子メール koehokoho@city.nerima.tokyo.jpへ

練馬区オンライン・ナンバーワン

練馬区にしかないもの、練馬区が一番のもの（東京23区以上の地域単位（東京都・日本）などの情報を募集します。 ※分野は問いません。 ※分ける範囲で把握方法などをお寄せください。

練馬区が登場する小説やアニメなど

小説や絵画、漫画、映画、ドラマなどで、練馬区が登場するもの、練馬区とかわりがあるものなどの情報を募集します。 ※作品名や作者、該当部分など、なるべく詳しい情報をお寄せください。

秋の児童館・児童室で遊ぼう!

この秋も楽しい行事がいっぱいで、詳しくは、お問い合わせください。詳しくは、お問い合わせください。詳しくは、お問い合わせください。

施設名	とき	内容
栄町	10/1(金)	緑日 (▷対象 小中学生)
	10/5(火)	緑日 (▷対象 乳幼児)
中村	11/13(土)	秋祭り
春日町	10/1(金)	秋のクイズ祭り
	11/13(土)	緑日
北町	10/30(土)	緑日 (▷持ち物 靴袋など)
	9/30(木)	ヒップホップを踊ろう
光が丘	10/23(土)	緑日 (▷持ち物 靴袋など)
	10/30(土)	緑日
光が丘なかよし	10/30(土)	緑日
土支田	11/27(土)	こどもフェスティバル (▷対象 小中学生)
南田中	10/30(土)	秋のフェスティバル (▷対象 小中高校生)
	11/30(火)	緑日 (▷対象 幼児)
三原台	10/23(土)	みはらっこフェスタ

施設名	とき	内容
石神井	9/24(金)	ペットボトル工作
	10/23(土)	しゃっくー秋祭り
石神井台	10/2(土)	秋の生き物みつけ!
	11/13(土)	秋祭り
上石神井	10/1(金)	プラノドンを作ろう
	11/6(土)	かみしゃくキッズ秋祭り
関町	10/1(金)	うどんを作って食べよう (※)
	10/30(土)	歌って遊ぼうABC
	11/13(土)	緑日
東大泉	10/30(土)	秋祭り (▷持ち物 食器など)
西大泉	10/30(土)	ハロウィーン仮装行列
	11/19(金)	緑日 (▷対象 幼児)
北大泉	10/16(土)	秋祭り
厚生文化会館児童室	9/28(火)	将棋を楽しもう

※事前に申し込みが必要です。

衣替えの時期に合わせて

古布(古着などの)の臨時回収を行います



＝問合せ＝
リサイクル推進係
☎5984-1097

区内9か所で、古布(古着など)の臨時回収を行います(下表参照)。また、区立施設25か所で毎月、古布を回収しています。回収場所・時間などは、区ホームページ「ごみ・リサイクル」の「資源・ごみの分け方と出し方」の「古着・古布」でお知らせしています。※回収場所には、回収時間内にお持ちください。時間外にお持ちいただいたりも、施設では預かりません。

回収日時	回収場所
10/24(日)、11/7(日)	9:00～11:00 大泉学園町福祉園駐車場 (大泉学園町3-9-20)
	10:00～12:00 石神井台みどり地域集会所前 (石神井台2-13-6)
	13:00～15:00 光が丘区民センター1階正面玄関前 (光が丘2-9-6)
10/31(日)、11/14(日)	14:00～16:00 第四出張所前 (春日町5-30-1)
	9:00～11:00 関町図書館駐車場 (関町南3-11-2)
	10:00～12:00 第五出張所駐車場 (土支田2-32-8)
	13:00～15:00 第二出張所駐車場 (早宮1-44-19)
14:00～16:00 練馬区医師会医療健診センター南側 (高野台2-23-20)	
11/7(日)	旭町小南門 (旭町2-29-1) ◎雨天時は正門。

※雨天でも回収します。
※旭町小南門は、旭町二丁目町会の主催です。

就職活動支援講座

わかものスタート 支援事業II

「わかものスタート支援事業」は、就職を希望する方や正社員を目指す方のために講座などを開催するものです。

今回、就職活動や就職後に必要な能力を学ぶ講座を開催します。各講座終了後には、就職活動の悩みや質問にカウンセラーが答える就労相談を開催します。

▽対象 15～39歳の方
▽内容 右下の表の通り
▽ところ 春日町青少年館(春日町4の16の9)
▽定員 各日20名(申込順)
▽申込 電話またはファクスで①講座名②氏名③住所④氏名④年齢⑤電話番号を、各講座の前日

10/10日正午から 練馬区公共施設予約システムが利用しやすくなります!

練馬区公共施設予約システムは、パソコンや携帯電話からスポーツ・文化施設の空き状況の照会や予約の申し込みができるサービスです。10月10日(日)正午から、より利用しやすいシステムにするため、機能の一部を変更します。

す…曜日などを指定した空き状況の照会や予約履歴の確認ができます。
●文字のサイズなどが変更できます…文字のサイズや色、背景色が簡単に変更できます。
システムのホームページアドレスを左記の通り変更しました。「お気に入り(ブックマーク)」などに登録している場合は、再登録をお願いします。
(公共施設予約システムホームページ) : <https://www.yoyaku-nerima.jp/>
(携帯電話の場合は、末尾に「m」を付けてください)

講座日程・内容

とき	内容
①10/2(土)	仕事に必要なコミュニケーション力
②10/9(土)	自分の現状を把握・分析する力
③10/16(土)	応募書類の書き方
④10/23(土)	面接対策

※いずれも時間は16:00～18:30。

献血にご協力を

9月27日(月)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
練馬消防署(豊玉北5の1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

官公署だより

◆飲用井戸の設置状況などを調査します
東京都は、土壌汚染対策に活用するため、飲用井戸の設置状況などを把握する調査を行います。対象となる世帯には、調査員が訪問または電話による調査を行いますので、ご協力をお願いします。

平成22年版 練馬区勢概要を発行

区政のあらましを中心に、課題や計画などを紹介しています。10月1日(金)から閲覧ができます。
▽規格 A4判・257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) ※区民情報ひろばでは、販売もします(1冊200円)。

東京あおば農業協同組合共催

小麦の作付け・収穫体験

1年を通じて小麦の種まきから収穫までを体験します。また、収穫した小麦でうどん作りも行います。
▽対象 小学3年以上の方 ※小学生は保護者同伴。▽内容・とき
種まき: 10月下旬②麦踏み: 来年1月
③収穫: 6月④うどん作り: 7月
いずれも原則土曜午前(2時間程度)▽ところ 北町6丁目▽定員 30名(抽選)▽費用 1人3千円(種代、保険料など)▽申込 ハガキまたはファクスで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢を、10月8日(必着)までに区役所内都市農業係 ☎5984-1403、Fax 3993-1451へ

秋の交通安全運動期間中の催し

内容	とき	ところ
①高齢者夜間反射材体験	9/22(水) 18:30～19:30	南蔵院境内(中村1-15-1)
②光が丘交通安全フェスティバル	9/26(日) 13:00～15:30	光が丘公園 けやき広場(光が丘4-1-1)

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)

劇団四季ミュージカル エルコスの祈り

エルコス、それは温かい心を持ったロボット。



▷とき 12月26日(日)午後4時開演 ▷ところ 大ホール▷入場料 S席4,000円、A席3,000円、B席2,000円(全席指定) ※車いす席は本人・付添者とも2,000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)…9月26日(日)午前10時から1で電話予約が、2で予約・購入ができます。また、

28日(火)午前10時から134で購入ができます(申込順)。1練馬文化センター☎3948-9000 2チケットぴあ☎0570-02-9999 3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〉) 4(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に申し込んでください。

大泉学園ゆめりあホールの催し

◇交通 大泉学園駅北口下車徒歩1分、大泉学園ゆめりあ1(6階) (車で来場する方は、大泉学園ゆめりあ南パーキング〈有料〉をご利用ください)

500 ゆめりあ ワンコイン・コンサート

偶数月の10日に開催するクラシック音楽を中心とした公演です。入場料は各回とも500円です(全席自由。車いす席は、本人・付添者とも250円)。

12/10 金 萬谷衣里 冬のロマン派 ピアノコンサート

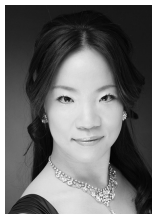
▷とき 12月10日(金)午後7時開演▷内容 ショパン/幻想即興曲・パレード第1番、リスト/パレード第2番など▷出演 萬谷衣里(ピアノ)



萬谷衣里

2/10 木 歌・フルート・ハープによる 珠玉の名曲コンサート

▷とき 来年2月10日(木)午後7時開演▷内容 シューベルト/アベ・マリア、作曲者不詳/アメイジング・グレイスなど▷出演 西本真子(ソプラノ)、古川はるな(フルート)、奥田恭子(ハープ)



西本真子

(チケット予約・購入方法)…いずれも10月8日(金)午前10時から1で電話予約ができます。また、10日(日)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(練馬駅北口下車徒歩1分)☎3948-9000 2大泉学園ゆめりあホール(大泉学園ゆめりあ1〈5階〉) 3(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に申し込んでください。 ※未就学児は入場できません。

耐震改修 相談会 10月17日(日) 旭町南地区区民館

世帯と人口 [9月1日現在] 世帯数 333,901 (+61) 総人口 707,849 (+5) 住民記録 693,980 (+122) 男 342,745 (+35) 女 351,235 (+87) 外国人登録 13,869 (-117) 年齢別人口 14歳以下 88,607 (+11) 15~64歳 469,080 (+45) 65歳以上 136,293 (+66)

タベの音楽 10月1日(金)から夕方4時30分に流れます 問合せ 青少年係 ☎5984-4691

Table with 3 columns: 内容, とき, ところ. Events include 俳句大会, 民謡大会, 大正琴の会, etc.

※練馬公民館(豊玉北6-8-1)への車での来場はご遠慮ください。練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分)・石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)・総合体育館(谷原1-7-5)へ車で来場する方は、公共駐車場(有料)をご利用ください。

区民文化祭(前期) 区内16の文化団体が、日ごろの成果を発表します。▽内容・とき・ところ 左表の通り 問合せ 練馬公民館 ☎3991-1667

◆当日参加できる催し 俳句大会(持ち寄り) 雑詠3句(未発表)を当日の午前11時~午後1時に受け付け(費用 千円)。特別選者は「四季」主幹/松澤雅世ほか。欠席投句を希望する方は、席投句を希望する方は、郵便小為替千円を同封の上、封書で10月4日(必着)までに〒178-0064南大泉3-27の18の706 倉田溪泉へ

20歳のメッセージを募集 成人式の暗れ舞台で、未来への希望や、20歳になった決意・宣言などを発表しませんか。優れた作品は、来年1月10日(祝)にしまえんで開催する「成人の日のつどい」で発表していただきます。当日発表していただいた方には、1万円分の商品券を差し上げます。

10階 ☎5984-4669 2、電子メール seishonen02@city.nerima.tokyo.jp <不登校や登校しづりのあるお子さんのことを話し合ってみませんか> 保護者対象の講演・懇談会

練馬駅北口区有地活用 事業者に募集 区は、練馬駅北口区有地に「練馬の中心核」を形成する拠点の一つとなる施設を開発する予定です。事業手法には、区有地を民間事業者に賃貸し、民間事業者が施設を建設する定期借地権方式を採用します。

有料広告を募集 障害者福祉のしおり 詳細は、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。▽広告サイズ ①縦138mm×横180mm ②縦68mm×横180mm ③縦68mm×横88mm ④料金 ①5万円 ②2万5千円 ③1万2千500円 ④刷色 1色 発行日 来年3月(予定) 発行部数 1万5千部 配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、総合福祉事務所、障害者施策推進課(区役所東庁舎3階) 申込期限 10月8日(金) 問合せ 障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598

臨時納税相談窓口を開設 病気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。 問合せ 納課課収納練馬係 ☎5984-4547

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

ふるさと文化館ふれあい土曜事業

①②③④⑤日内田家住宅(石神井町5-13 池淵史跡公園内) ②④石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ①④450円②⑤550円③270円(材料費) ③当日会場受け付け ④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でんでんたいこをつくろう	10/2(土)13:00	20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	10/9(土)10:00	50名
③いろいろ端(ばた)で聞くなりまの音ばなし	10/16(土) ①11:00②14:00	各回30名
④和紙ぞめ体験	10/23(土)13:00	20名
⑤だるまちよきんばこをつくろう	10/30(土)13:00	20名

おとなが楽しむおはなし会

～おはなしをこどもたちへ～

①幼児～小学生の保護者 ②10月5日(火)午前10時～正午 ③豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ④おはなし会を通して、読み聞かせのポイントを学ぶ ⑤昔ばなし大学語りの講師/望月みどり ⑥30名(申込順) ⑦電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ ※保育室(⑧1歳以上の未就学児)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

高齢者福祉サービス利用講座

①区内在住の60歳以上の方 ②10月6日(水)午後2時～3時30分 ③関区民センター(関町北1-7-2) ④講義 ⑤30名(申

込順) ⑥直接または電話で関高齢者センター(関区民センター内) ☎3928-1987へ

関町リサイクルセンターの講座

①②とも ③関町リサイクルセンター ④往復ハガキに①講座名②の別。③は(A)④の別も⑤住所⑥氏名(ふりがな)⑦電話番号を記入の上、9月28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木工「フラワーラックを作ろう！」 ②10月10日(日)午前10時～午後0時30分 ③10名(抽選) ④1,000円(材料費) ⑤秋のおしゃれ帽子、冬の防寒帽子作り ⑥①10月11日(祝)②29日(金) いずれも午前10時～午後3時 ⑦各日10名(抽選) ⑧布地、裏地、裁縫道具

風土が生み出した食文化

＝ふるさと文化講座＝

①10月11日(祝)午後3時～4時30分 ②石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) ③練馬の食文化について学ぶ ④食文化研究家/加藤智春 ⑤100名(申込順) ⑥電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060へ

布の絵本作製講習会

完成した作品は、図書館の蔵書として利用されます。

①11月5日～12月3日の毎金曜午前10時～正午【11月26日を除く。4日制】 ②光が丘図書館 ③20名(抽選) ④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、10月5日(必着)までに〒179-0072光が丘4-1-5 光が丘図書館 ☎5383-6525へ ※

保育室(⑧1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。

豊玉高齢者センターの教室

①②とも ③豊玉高齢者センター ④往復ハガキに①教室名②の別③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を記入の上、⑦10月1日⑧24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 ①一から始める健康マージャン教室 ②区内在住で60歳以上の初心者 ③10月13日～来年3月30日の毎水曜午前9時30分～正午【12月1日・29日を除く。23日制】 ④24名(初めての方を優先の上、抽選) ⑤998円(教材費) ⑥楽しい料理教室 ⑦区内在住の60歳以上の方 ⑧10月13日、11月10日、12月1日、来年1月19日、2月16日の水曜午前11時～午後1時【5日制】 ⑨生涯学習インストラクター/高羽良江 ⑩16名(初めての方を優先の上、抽選) ⑪2,500円(材料費)

おうちでできるシンプルヨーガ

①10月13日(水)午前10時～11時30分 ②サンライブ練馬 ③気づきのヨーガ教室 ④主宰/堀内美加 ⑤15名(抽選) ⑥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、9月30日(消印有効)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライブ練馬 ☎3990-0185へ

寄せ植えのコツを学ぶ教室

①10月16日(土)午前10時～正午 ②花とみどりの相談所 ③東京グリーンコーディネーターカレッジ校長/水野義行 ④20

名(抽選) ⑤1,500円(材料費) ⑥往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、9月28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

勤労福祉会館の講座

①～③とも ④勤労福祉会館 ⑤直接または往復ハガキで①講座名②の別③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、⑥10月8日⑦21日⑧21日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ ①職業スキルアップ講座 ②10月16日(土)午後2時～4時 ③正しい文章の書き方を学ぶ ④30名(申込順) ⑤労働法講座～知って得する！ 労働・社会保険制度 ⑥10月22日(金)午後6時30分～8時30分 ⑦30名(申込順) ⑧墨画を学ぶ会 ⑨10月28日(木)午後1時～5時 ⑩10名(申込順) ⑪3,000円(材料費など)

美術講座「おでかけ写真美術館」

①小学4～6年生 ②10月17日(日)午前10時30分～午後5時 ③練馬区立美術館、東京都写真美術館(目黒区三田1-13-3) ④展覧会を解説付きで鑑賞し、驚き盤(アニメーションの原理を理解する装置)を作る ⑤10名(抽選) ⑥50円(保険料) ※交通費実費。⑦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(学年)・電話番号を、10月6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。

花とみどりの展示会

①園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402 ②写真展「花めぐり」…9月22日(水)～26日(日)午前9時～午後5時(22日は午後1時から、26日は午後4時まで) ③秋季小盆盆栽展…9月30日(木)～10月3日(日)午前9時～午後5時(3日は午後4時まで)

ミニガイド

■江古田ナイトバザール ①9月25日(土)午後4時～8時(小雨決行) ②江古田ゆうゆうロード商店街 ③開演第三中吹奏楽部の演奏、スタンブラリーなど ④商店街振興組合・秋山 ☎3994-3380 ⑤江古田の達人スタンプラリー ⑥10月1日(金)～31日(日) ⑦江古田ゆうゆうロード商店街、江古田いちば通り商店街、江古田駅北口商店街 ⑧買い物時に差し上げるスタンプをためた方に区内共通商品券などをプレゼント ⑨商店街振興組合・西村 ☎3993-0205 ⑩練馬福祉園みのり祭 ⑪10月2日(土)午前10時～午後3時 ⑫練馬福祉園(大泉学園町9-4-1) ☎3978-5141 ⑬施設公開、模擬店、サン

パなど ⑭大泉就労支援ホーム祭 ⑮10月2日(土)午前10時～午後3時 ⑯東京都大泉就労支援ホーム(大泉学園町9-4-2) ☎3978-5581 ⑰模擬店、スタンプラリー、施設生産品の販売など ⑱錦華学院お楽しみ会 ⑲10月3日(日)午前10時～午後3時 ⑳社会福祉法人錦華学院(小竹町1-60-8) ☎3955-0988 ㉑お化け屋敷、模擬店、ゲームコーナーなど ㉒シルバー人材センターパソコン教室 ㉓①パソコン入門…10月4日(月)・5日(火)・7日(木)・8日(金)②インターネット・電子メール入門…10月18日(月)・19日(火)・21日(木)・22日(金)③ワード入門…10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】 ㉔練馬区シルバー人材センター練馬事業所(練馬1-19-7) ㉕各15名(申込順) ㉖1コース7,000円(テキスト代など) ㉗電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168へ ㉘まちづくり歴史・文化講座 ㉙10月9日(土)午後2時～3時30分 ㉚南田中図書館(南田中5-15-22) ㉛南田中を中心とした練馬の歴史と文化を学ぶ ㉜横浜国立大学名誉教授/谷治正孝 ㉝40名(申込順) ㉞電話またはファクスで①講座名②氏名③電話番号を、南田中のまちを考える会・下河 ☎Fax 5393-7381へ ㉟月島・佃島・築地界隈(かいわい)を歩く ㊱10月16日(土)午前9時地下鉄有楽町線月島駅集合～住吉神社～築地本願寺～地下鉄大江戸線築地市場駅解散(約6km。雨天決行) ㊲500円(小学生以下200円) ㊳往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、10月1日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-24-4 練馬区ウ

オーキング協会・山宮 ☎3991-8520へ(問い合わせは午前9時～午後3時) ㊴シルバー健康相談会2010 ㊵60歳以上の方 ㊶10月22日(金)午後1時30分～2時30分 ㊷光が丘体育館(光が丘4-1-4) ㊸体脂肪・骨密度などの測定、健康相談 ㊹30名(申込順) ㊺電話で事務局・松田 ☎3932-0440へ(午後6時～9時) ㊻初心者パソコン教室 ㊼11月8日(月)・11日(木)・15日(月)・18日(木)・25日(木)午後6時～9時【5日制】 ㊽都立第四商業高校 ㊾20名(抽選) ㊿2,500円(テキスト代など) ㊽往復ハガキに①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、10月15日(必着)までに〒176-0021貫井3-45-19 第四商業高校公開講座担当 ☎3990-4221へ 朝・夕・青空市 ㊾春日町本通り商店街…9月24日(金)・25日(土)午前10時～午後5時 ㊿小泉 ☎3998-1131 ㊽江古田いちば通り商店街…9月25日(土)午前10時～午後7時 ㊿南部 ☎3991-2340 ㊽光が丘IMA南館前…9月26日(日)午前10時～午後4時 ㊿北中 ☎3995-4924 リサイクルマーケット ㊾車の来場・搬入はご遠慮ください。700円以下の出店料が掛かります。 ㊿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 ㊿問合せ 申込先または清掃管理課 普及啓発係 ☎5984-1448 ㊾大泉中央公園ひだまり広場(大泉学園町9-4-3) …10月10日(日)午前9時～午後1時(雨天中止) ㊿〒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(先着

50店。問い合わせは午後7時～9時) ㊾大泉井頭公園(東大泉7-34-1) …10月17日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止) ㊿〒178-0065西大泉3-30-3ソレイユ ☎090-4923-4803(抽選50店。問い合わせは午後7時～9時) ねりま遊遊スクール ㊾区内の団体に委託して実施。 ㊿園学び支援係 ☎5984-2438 ㊾ちびっ子気象予報士を目指そう！… ㊿小学5年～中学生 ㊿10月1日(金)午前10時～正午 ㊿大泉小(東大泉4-25-1) ㊿30名(申込順) ㊿30円(保険料) ㊿電話で葉っぱの会・塚越 ☎3925-4732へ(午後6時～7時) ㊾英語で遊ぼう… ㊿3歳児～小学3年生 ㊿10月2日(土)午前10時30分～11時30分 ㊿石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1) ㊿25名(申込順) ㊿電話でプレーメンの音楽隊・水田 ☎3976-2624へ ㊾ダウン症乳児のためのリトミック… ㊿ダウン症の乳幼児と保護者 ㊿10月7日(日)午前10時30分～正午 ㊿中村橋福祉ケアセンター(貫井1-9-1) ㊿20名(申込順) ㊿電話でサークルスマイル・安部 ☎3996-7815へ ㊾10月の水泳ポイントレッスン… ㊿①～⑤とも ㊿幼児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには、水着を着た保護者が付き添ってください。 ㊿時間内に来場した方に指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。 ㊿プール利用料(保護者のみ) ㊿水着、水泳帽 ㊿当日会場受け付け ㊿光が丘体育館(光が丘4-1-4) …10月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時～11時 ㊿平和台体育館(平和台2-12-5) …10月9日(土)・23日(土)午前9時～11時 ㊿中村南スポーツ交流センター(中

村南1-2-32) …10月16日(土)・23日(土)午前9時～11時 ㊿④三原台温水プール(三原台2-11-29) …10月16日(土)・23日(土)午前9時～11時 ㊿⑤上石神井体育館(上石神井1-32-37) …10月16日(土)・23日(土)午前9時～11時 ㊿⑥スポーツなど… ㊿①～⑤とも ㊿当日会場受け付け ※幼児は保護者同伴。 ㊿①平和台体育館(平和台2-12-5) … ㊿小学生 ㊿10月2日(土)午前10時～正午 ㊿空手 ㊿40名(先着順) ㊿②桜台体育館(桜台3-28-1) … ㊿小中学生 ㊿10月16日(土)午前9時～正午 ㊿ラケットテニス ㊿30名(先着順) ㊿③大泉学園少年野球場(大泉学園町3-9-27) … ㊿小学生 ㊿10月16日(土)午前9時～正午 ㊿ティンボール ㊿④大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) … ㊿5歳児～中学生 ㊿10月16日(土)午前9時～正午 ㊿ドッチビー、ビーチボールバレー、卓球など ㊿30名(先着順) ㊿卓球用ラケット(ある方のみ) ㊿⑤上石神井体育館(上石神井1-32-37) … ㊿幼児～中学生 ㊿10月16日(土)午前9時20分～11時45分 ㊿飛び箱、鉄棒、縄跳びなど ㊿80名(先着順) 子育て学習講座 ㊾区内の団体に委託して実施。 ㊿園学び支援係 ☎5984-2438 ㊿読み聞かせではくもくもう ㊿豊かな想像力と表現力… 9月30日(木)午前10時～正午 ㊿大泉東小(東大泉1-22-1) ㊿40名(申込順) ㊿電話で大泉東小PTA・水城 ☎5393-5686へ ※保育あり(9月24日(金)までに要予約) ㊿1歳以上の未就学児) ㊿思春期・自閉症・発達障害とのかかわり方… 10月12日(火)午前10時～正午 ㊿石神井庁舎5階 ㊿50名(申込順) ㊿電話で練馬手をつなぐ親の会・五十嵐 ☎5920-3576へ

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。

10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(9月9日現在)。◎は自由席、◎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)

Table with columns: 日程, 催し物, 開演, 入場料, 問い合わせ先. Includes events like 鮫島有美子ソプラノ・リサイタル and THE NEWS PAPER.

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))

Table with columns: 日程, 催し物, 開演, 入場料, 問い合わせ先. Includes events like 真声会関東支部第15回定期演奏会 and Tokyo Wind Circle City 1st Concert.

スポーツ

Dance Lesson (集中講座)

中学生~30代の方 10月6日~12月1日の毎水曜午後7時~9時【11月3日を除く。8日制】...

①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を、春日町青少年館...

初心者スポーツ教室

アイススケート 小学生以上の方 10月30日(土)・11月6日(土)・13日(土)午後0時45分~2時45分【3日制】...

80名(抽選) 3,550円(滑走料、貸し靴代、保険料など) 往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、10月1日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係...

区民体育大会

合気道演武会 合気会登録者・連盟所属団体の方 11月7日(日)午後1時から 桜台体育館演武型式(個人・団体) 500円(保険料など) 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ください。10月1日(必着)までに練馬区合気道連盟事務局・鍛守へ...

10月から ワンポイント水泳指導を再開

指導を受けたい方は、プール内で気軽にお申し出ください。個人で利用する方 1時間100円、一般1時間200円(プール利用料)

Table with columns: ところ・問合せ, とき. Lists locations like 中村南スポーツ交流センター and 平和台体育館 with their respective times.

※祝休日は実施しません。※行事などで実施しない場合があります。

催し

練馬区珠算コンクール

区内在住・在学または練馬区珠算連盟会員の珠算教室などに通っている小中学生 11月7日(日)午前8時30分~午後4時 貫井中(貫井2-14-13) 個人総合競技(乗算、除算、見取算、

暗算など6種目)、種目別競技(読上算、読上暗算)、団体総合競技(学校別の団体競技) 300円 10月1日(金)までに電話で練馬区珠算教育連盟・木村 3990-1848へ 学習支援係 5984-2438

春日町リサイクルセンターまつり

10月3日(日)午前11時~午後2時 春日町リサイクルセンター(春日町2-14-16) 3926-2501 ハワイアンダンス、手品、模擬店など

映画・音楽会

10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

Table with columns: 日程, 上映/演奏内容. Lists movies like 「長靴をはいた猫」 and 「めし」.

1月10日~31日利用分 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 10月1日(金)~8日(金)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10月15日(金)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、11月1日(月)から受け付けます。...

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、当事者間で行ってください。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

- ◆グッピー・スイミングクラブ(水泳・アクアビクス・水中ウォーキング) 中高年齢の中級以上の方対象 毎水曜午前9時~11時 大泉学園町体育館...

- ◆メタボ解消講習会 女性対象 9月22日②28日午前10時~11時30分 ①上石神井区民地域集会所②南大泉地域集会所...

- ◆中国語講座 初心者対象 月4回水曜午前9時~11時 関町北地区区民館など 日本人講師が指導 月会費1,500円...

- ◆鶴の会新舞踊発表会 10月3日午前11時30分~午後4時 練馬公民館 入場無料...

- ◆フラワーアレンジメント(生花&プリザーブド) フラワーサークルクラブノット 月2回水曜午後1時30分~9時の間の2時間...

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

栄養成分表示を使いこなそう!

📍10月7日(木)午後3時～4時30分
区役所本庁舎20階📍講義📍日本健康食品・栄養食品協会栄養食品部長/橋川俊明📍60名(申込順) 📍電話で栄養指導担当係☎5984-4679へ

糖尿病の手前でストップ!

～食事と生活編～

📍10月13日(水)午後1時30分～3時30分
📍豊玉保健相談所📍講義、献立紹介📍40名(申込順) 📍電話で豊玉保健相談所へ

肺がんの早期発見と治療

📍10月13日(水)午後1時30分～3時30分
📍関保健相談所📍講義📍シルバークアクリニック院長/長坂不二夫📍50名(申込順) 📍電話で関保健相談所へ

統合失調症の理解と対応

📍統合失調症の方の家族または支援者📍10月29日(金)午後2時～4時
📍豊玉保健相談所📍講義📍東京武蔵野病院医師/花田久久📍50名(申込順) 📍電話で豊玉保健相談所へ

まさかの人工透析を防ぐ～血糖値が高めといわれた方へ

①～③とも📍大泉保健相談所📍40名(申込順) 📍電話で大泉保健相談所へ
①医師の話編…10月19日(火)午後2時～4時
📍講義📍日本大学医学部附属板橋病院腎臓専門医師/阿部雅紀

②歯科・栄養編…11月17日(水)午後2時～4時
📍講義、献立紹介
③運動編…12月1日(水)午後2時～4時
📍講義、運動実技📍健康運動指導士/黒田恵美子

いつまでもお元気で

おいしく食べて健康長寿の食事

📍10月7日(木)午後2時～3時30分
📍西大泉地区区民館(西大泉5-3-32) 📍講義、献立紹介📍30名(申込順) 📍電話で大泉保健相談所へ

家族介護者教室

☑認知症サポーター養成講座

📍10月3日(日)午前10時～正午
📍第二光陽苑デイサービスセンター(関町北5-7-22) 📍講義📍30名(申込順) 📍電話で第二光陽苑デイサービスセンター☎5991-9917へ

すくすく育て元気に

育児と離乳食
①～③とも📍講義、献立紹介📍母子健康手帳、スプーン📍電話で各保健相談所へ

- ①北保健相談所(2・3回食)…📍7～10か月児と保育者📍10月1日(金)午前10時～11時30分📍25組(申込順)
②石神井保健相談所(1回食)…📍5・6か月児と保育者📍10月1日(金)午前10時～11時30分📍30組(申込順)
③関保健相談所(2・3回食)…📍7

～10か月児と保育者📍10月22日(金)午前10時～11時30分📍30組(申込順)

10月の母親学級

📍妊娠中の方(家族での参加も可)
📍時石神井・大泉保健相談所…1日～22日の毎金曜、豊玉保健相談所…5日～26日の毎火曜
いずれも午後1時30分～4時【4日制】📍講義、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦体操、歯磨き実習など📍母子健康手帳、歯ブラシ、コップ📍当日会場受け付け📍各保健相談所

パパとママの準備教室

📍出産を控えた夫婦📍10月9日(土)午前9時30分～正午
📍光が丘保健相談所

📍講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導📍25組(申込順)
📍母子健康手帳、エプロン📍電話で光が丘保健相談所へ

小児救急ミニ講座「子どもの病気とその対応」

①②とも📍0歳児の保育者 ※過去に受講した方はご遠慮ください。📍講義📍30名(申込順) 📍電話で各保健相談所へ

①北保健相談所…10月14日(木)午後1時～2時30分
📍田村内科小児科医院医師/田村幸子📍バスタオル

②光が丘保健相談所…10月15日(金)午前10時～11時30分
📍日本大学医学部付属練馬光が丘病院小児科部長/稲毛康司

応援します 女性の健康づくり

女性の体や心は、ライフサイクルに伴い変化します。この機会に、女性の健康づくりについて考えてみましょう。
📍各保健相談所

10月4日(月)～8日(金)は 区の「女性の健康週間」です

☑保健師による更年期相談

📍10月4日(月)～8日(金)午前9時～午後5時
📍各保健相談所📍電話で各保健相談所へ

10月は乳がん月間です

乳がんは早期発見・治療により約

90%の方が治るといわれています。早期発見のために検診の大切さを考えてみませんか。

☑乳がん講演会「あなたに知ってほしい 乳がんの話」

📍10月26日(火)午前10時～正午
📍北保健相談所📍講義📍関根ウィメンズクリニック副院長/池上靖子📍30名(申込順) 📍電話で北保健相談所へ

☑パネル展

📍10月1日(金)～29日(金)午前8時30分～午後8時(23日(土)・24日(日)を除く。土・日曜、祝日は午前8時45分から。29日は午後4時まで)
📍各区役所アトリウムなど

ピンクリボンをご存じですか?



ピンクリボン、乳がんの早期発見・診断・治療の重要性を伝える活動のシンボルマークです。 ※10月1日(金)からピンクリボングッズを各保健相談所で配布(なくなり次第終了)。

インフルエンザ予防接種

10/1(金)～来年3/31(木)に区内協力医療機関で

今年のインフルエンザワクチンは、季節性と新型に対する予防接種です。高齢者と1～12歳児は、公費の補助が受けられます。65歳以上の方には、9月下旬にお知らせをお送りします。右のポスターのある区内協力医療機関で接種してください。

📍練馬区に住民登録または外国人登録をしている方 ※今年度は年齢による接種時期の制限などはありません。📍10月1日(金)～来年3月31日(木)📍区内協力医療機関 ※一覧は保健相談所、保健予防課(区役所東庁舎6階)、区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」の「お知らせ」にあります。 ※区外での接種を希望する方は、予防接種相談センター

へご連絡ください。📍1～12歳児1回1,500円、65歳以上の方(基礎疾患がある60～64歳の方を含む)2,200円 ※生活保護受給世帯の方などは無料(手続きは管轄の総合福祉事務所へ)。 ※上記以外の方の接種については、区内協力医療機関にお問い合わせください。📍健康保険証など(基礎疾患がある60～64歳の方は身体障害者手帳も〈ある方のみ〉) 📍予防接種相談センター☎3991-2600(10月1日(金)から)、保健予防課予防係☎5984-2484



10月の健康相談日程(無料)

Table with columns: 相談内容, 会場, 日程・受付時間. Rows include: 健康相談, 禁煙に関する相談, 認知症相談, ☆育児・栄養相談, 子育てこころの相談, 心身障害者(児) 歯科相談, 歯周病予防相談, 精神保健相談, うつ相談, 思春期・ひきこもり相談, 酒害・家族機能相談, HIV(エイズ)抗体・性感染症検査

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：練馬高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5984-2774 ⑤：石神井高齢者相談センター(地域包括支援センター) ☎5393-2814、⑥：練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956 ※いずれの相談も事前に予約が必要(☆を除く)。



※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。