

回 覧 仲 二 町 会

部 班											
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
㊟	総 務	部 長	ブロッ ク長	班長							
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

月日には次の会員へ届けた月日を必ず記入し、㊟の欄には押印もしくはサインをしてください

主な内容

2023年仲二町会親睦旅行会のお知らせ
 練馬区スマートフォン教室入門編/実践編
 はつらつシニアクラブのお知らせ
 認知症予防「脳活プログラム」のお知らせ
 在宅医療講演会のお知らせ
 氷川台地区区民館だより「かいわり9月号」
 各学校だより
 関四小だより/関四中だより「すすしろ」

仲二町会
 練馬区
 練馬区
 練馬区
 練馬区

仲二町会秋季大祭は9月2, 3日です。

多くの皆様のご参加をお待ち致しております！

○町会内定期清掃9月3日（日）

自宅前の道路清掃をお願い致します

9月の資源リサイクル回収日
8日（金）・22日（金）

2023年仲二町会親睦バス旅行のご案内

会員の皆様には日頃より町内会の諸活動にご協力いただきましてありがとうございます。3年ぶりに町会親睦バス旅行を企画しました。今回は群馬方面の日帰りバスツアーです。皆様のご参加お待ちしております。

記

1. 実施日 2023年10月15日(日)
2. 行程 (出発の集合場所が変わりました)

8:00 氷川台 ~ 関越道 前橋 ~ 10:10-11:00 敷島公園ばら園(見学) ~ 11:40-12:10 水澤観音(参拝)
12:20-13:30 ~ 庵古堂(昼食・湯ノ花饅頭買い物) ~ 14:30-15:10 榛東村 ~ めんたいパーク群馬(見学)
*掘りごたつに座って昼食
17:00頃 ~ 吉井 ~ 上信越道・関越道 ~ 氷川台
3. 募集人数 40名(バス1台)
4. 参加費 1名8,000円 小学生以下4,000円
5. 集合時間 7時30分 集合 8時00分出発
6. 集合場所 開進四中北交差点わき「ミモザ広場」前(右図参照)
17時頃帰京予定(アコレ氷川台4丁目店)
7. 申し込み方法 下記の参加申込書にご記入ください。参加費は後日所属の班長さんが集金に伺います。
※文化部へ直接お申し込みいただく場合のお申し込み先
風祭 孔宣 電話番号 03-3933-7533 氷川台 3-26-23
8. 申込締め切り **2023年9月15日(金)**(応募者多数の場合は抽選)
雨天でも実施し、当日欠席の場合参加費はお返しできかねます)



以上

2023年仲二町会親睦バス旅行参加申込書

参加者名	住所	電話番号	子供	地区

※太枠の中をご記入ください
※参加する方全員のお名前をご記入してください。
※参加者が小学生以下の場合は、申込書の「子供」の欄に「○」をご記入ください。
それ以外の方は「子供」の欄はご記入不要です。
※参加費は、後ほど班長さんが集金に伺います、よろしくお願いいたします。
なお、お届けいただいた個人情報は、適正に使用、管理し、旅行が終了後、破棄させていただきます。

〈班長さん用〉

※お手数ですが班長さんは申込書回収、集金していただき、地区部長までお届けくださるようお願いいたします
集金の際は領収書を渡してください

領 収 書

2023年 月 日

様

¥

但 2023年10月15日の親睦バス旅行の参加費
上記正に領収いたしました

仲二町会

領 収 書

2023年 月 日

様

¥

但 2023年10月15日の親睦バス旅行の参加費
上記正に領収いたしました

仲二町会

領 収 書

2023年 月 日

様

¥

但 2023年10月15日の親睦バス旅行の参加費
上記正に領収いたしました

仲二町会

領 収 書

2023年 月 日

様

¥

但 2023年10月15日の親睦バス旅行の参加費
上記正に領収いたしました

仲二町会

区内在住**60歳以上の方限定**

参加無料

裏面は入門編

練馬区スマホ教室 実践編

LINE・マップ・カメラ等の機能を学べる

お申込み・
お問い合わせ先

【練馬区スマートフォン事業コールセンター】

☎ 03-6700-5133

受付時間：平日 午前9時～午後5時

9月のスケジュール ※2日間完結の講座です。

受付開始 8月21日(月)から



LINE編

※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

街かどケアカフェけやき (南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内)	6日(水)・13日(水)	午後2時～4時
街かどケアカフェはるのひ (北町6-35-7 北保健相談所内)	14日(木)・21日(木)	午前10時～正午
街かどケアカフェこぶし (高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所)	1日(金)・8日(金)	午前10時～正午

\\ 講座内容 //

- ▶ SNSとは・・・
- ▶ 友達登録しよう
- ▶ グループトーク
- ▶ スマホでフレイル
予防(区アプリの紹介
Etc



マップ編

※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

街かどケアカフェつつじ (貫井1-9-1 中村橋区民センター2階)	4日(月)・11日(月)	午後2時～4時
はつらつセンター大泉 (大泉学園町1-34-20)	6日(水)・13日(水)	午前10時～正午
はつらつセンター光が丘 (光が丘2-9-6)	15日(金)・22日(金)	午前10時～正午
はつらつセンター豊玉 (豊玉中3-3-12)	19日(火)・26日(火)	午前10時～正午
はつらつセンター関 (関町北1-7-2)	20日(水)・29日(金)	午前10時～正午

\\ 講座内容 //

- ▶ マップの見方
- ▶ ナビを使おう
- ▶ 地図で観光!
- ▶ スマホでフレイル
予防(区アプリの紹介
Etc



カメラ編

※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

街かどケアカフェつつじ (貫井1-9-1 中村橋区民センター2階)	1日(金)・8日(金)	午後2時～4時
街かどケアカフェかしわ (中村2-25-3)	4日(月)・11日(月)	午前10時～正午
街かどケアカフェこぶし (高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所)	5日(火)・12日(火)	午前10時～正午
街かどケアカフェさくら (桜台1-22-9 桜台地域集会所内)	14日(木)・21日(木)	午後2時～4時

\\ 講座内容 //

- ▶ カメラを使おう
- ▶ 綺麗な撮り方
- ▶ QRコード
- ▶ スマホでフレイル
予防(区アプリの紹介
Etc

※ 初めてご参加される方の申込みを優先します。

くわしくは、上記のコールセンターへお問い合わせください。



練馬区 高齢社会対策課

区内在住**60歳以上の方限定**

参加無料

裏面は実践編

練馬区スマホ教室 入門編

基本操作や電話・メール等を学べる

お申込み・
お問い合わせ先

【練馬区スマートフォン事業コールセンター】

☎ 03 - 6700 - 5133

受付時間：平日 午前9時～午後5時

9月のスケジュール ※2日間完結の講座です。

受付開始 8月21日(月)から

入門編

※同じ施設で2日間参加可能な方が対象です。

石神井台敬老館 (石神井台 2-18-13)	1日(金)・6日(水)	午前10時～正午
東大泉敬老館 (東大泉 7-20-1)	1日(金)・6日(木)	午後2時～4時
高野台敬老館 (高野台 2-25-1)	4日(月)・13日(水)	午前10時～正午 ※13日は午後2時～4時
南田中敬老館 (南田中 5-15-25)	4日(月)・13日(水)	午後2時～4時 ※13日は午前10時～正午
大泉北敬老館 (大泉学園町 4-21-1)	7日(木)・14日(木)	午後2時～4時
	14日(木)・25日(月)	午前10時～正午 ※25日は午後2時～4時
柴町敬老館 (柴町 40-7)	8日(金)・15日(金)	午後2時～4時
	21日(木)・28日(木)	午前10時～正午
三原台敬老館 (三原台 2-11-29)	19日(火)・27日(水)	午前10時～正午
	20日(水)・27日(水)	午後2時～4時
石神井敬老館 (石神井町 7-28-21)	20日(水)・25日(月)	午前10時～正午 ※25日は午後2時～4時
上石神井敬老館 (上石神井 1-6-16)	22日(金)・29日(金)	午後2時～4時

\\ 講座内容 //

- ▶ 基本操作
- ▶ 文字入力
- ▶ 電話のかけ方
- ▶ メールのやり方
- ▶ ネット検索
- ▶ スマホでフレイル
予防(区アプリの紹介
Etc.

※これからスマートフォンの購入を予定されている等、自身のスマートフォンをお持ちでない方も参加できます！

※初めてご参加される方の申込みを優先します。くわしくは、上記のコールセンターへお問い合わせください。



練馬区 高齢社会対策課

体力測定会

はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します～

体組成（脂肪や筋肉の量など）・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の情報提供も行います。

【日 時】令和5年9月20日（水）午前9時30分～12時（受付終了11時）

※混雑回避のため、**受付時間は電話申込時に指定**します

【会 場】早宮地区区民館・2階（早宮4-14-5）

【対 象】65歳以上の区民の方

【定 員】50名（先着順）

【参加費】無料

【持ち物】運動靴など上履き、水分補給の飲み物、
筆記用具、必要な方は眼鏡

【その他】動きやすい服装でお越しください

【申込み】9月1日（金）午前11時から



当日の流れ

①受付

申込時に指定された受付時間にお越しください。
生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等に記入いただきます。

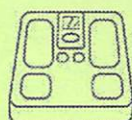
記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施します。**



②測定

- 体力測定
（握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行など）
- 体組成測定
（身長、体重、BMI指数、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢、体水分率）
- 血管年齢測定
- 骨の健康度測定（骨硬度）

※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。



③アドバイス

測定記録をもとに結果説明と個別アドバイスを行います。

また、地域包括支援センター職員が、地域活動団体や介護サービスの紹介等、総合的な支援を行います。



【申込み】スポーツクラブネサンス石神井公園

☎03-5910-3975（受付時間 午前11時～午後7時）

【交通案内】

- ・有楽町線平和台駅下車 徒歩20分
- ・大江戸線豊島園駅下車 徒歩18分
- ・みどりバス 光が丘ルート（光が丘公園～練馬駅～東武練馬駅入口）
「早宮小学校入口」下車 徒歩2分
- ・国際興業バス（赤01系統）練馬駅北口～赤羽駅西口
「春日町一丁目」下車 徒歩8分
- ・西武バス（練48系統）練馬駅北口～成増駅南口
「春日町一丁目」下車 徒歩8分



この背景の練馬区管内図の著作権は練馬区が有しています。

コラム ～65歳以上からは「フレイル」に要注意～

中年期には生活習慣病やメタボリックシンドローム対策が健康づくりの中心ですが、65歳以上の高齢期に入ったら、生活習慣病予防に加えて、不活発な生活から心身の機能が低下した衰弱状態である「フレイル」への対策が必要になってきます。

「動かないこと（生活不活発）」により、心身の働きが低下し、フレイル（虚弱）が進んでいきます。フレイルにならない、進行させないために、活発な生活を送ることが重要です。

【練馬区はつらつライフ手帳P.2より引用】



区では、介護予防のための各種事業（トレーニング教室、認知症予防プログラムなど）を行っています。
詳細は「練馬区ホームページ 健康・医療・介護予防」をご覧ください。

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/koreisha/kenko/>

【問合せ】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094

働き方が変わって
時間ができた

認知症予防に
興味がある

最近引っ越してきて
知り合いが少ない

新しいことに
チャレンジしたい

認知症予防

脳活プログラム

参加しませんか？

認知症予防につながる脳活とは？

脳も筋肉と同様に漫然と使っているだけでは衰えていきます。
意識的に脳を使い、効果的に脳を鍛え続ける生活習慣こそが、認知症になりにくい脳活の極意です。アプローチ方法は様々あります。
練馬区では認知症予防に特化した3つの講座をご用意しました。

仲間とLINE・楽しく脳活！

スマホで脳活編

脳活体操編

ゆる×らく体操
頭も使います

発声・実演
新たな自分！

絵本
読み聞かせ編

自分に合った活動をグループで

楽しく続けて認知症予防♪

対 象：65歳以上の区民の方

講座終了後も主体的に、楽しみながら
和やかにグループ活動をしたい方

参加費：無料

詳しいプログラムの内容、
応募方法などはチラシ中面
または右記QR
コードから区
ホームページへ



スマホで脳活編

事業委託先：NPO 法人 認知症予防サポートセンター

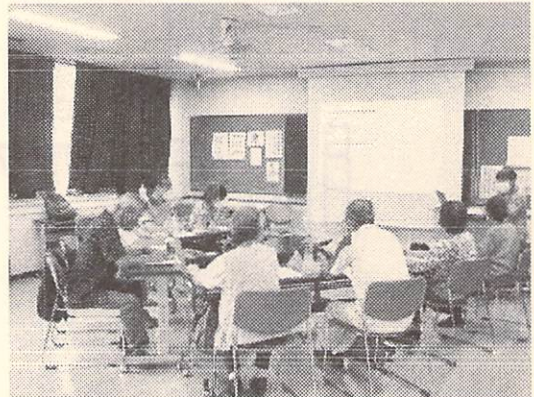
知的な活動を行って認知機能を働かせることで、認知症になる危険性が低くなることがわかっています。人とつながることには、学んだことが身につきやすい、活動が長続きしやすいなどの優れた効果があります。この講座はLINE を使って人とつながり、メッセージを交換しあうことによって、意識しなくても仲間と認知機能を鍛える生活を長く続けることを目指す講座です。

日程 令和5年10月12日～令和6年1月18日 毎週木曜日
(11月23日、12月28日、1月4日を除く)

時間 午前：10時00分～正午
午後：13時30分～15時30分

場所 光が丘区民センター 5階 集会室1
(光が丘2-9-6 光が丘駅から徒歩2分)

定員 各10名



講座修了後は…LINE やインターネット検索を活用し、仲間とともに外出する計画などを立て、実践するグループの立ち上げを目指します。

＜お出かけ例＞博物館・美術館・公園散歩

※LINE が使えるスマートフォンをお持ちの方が対象です。機種によってはLINE が起動できない場合がありますので事前にご確認ください。スマートフォンの使い方そのものを学ぶものではありません

※講座で機密性の高い情報を扱うことはありません。また、プライバシー管理に関して必要な設定を行います。ただしユーザー側の対応には限界がありますので、このような点をご理解のうえお申し込みください。

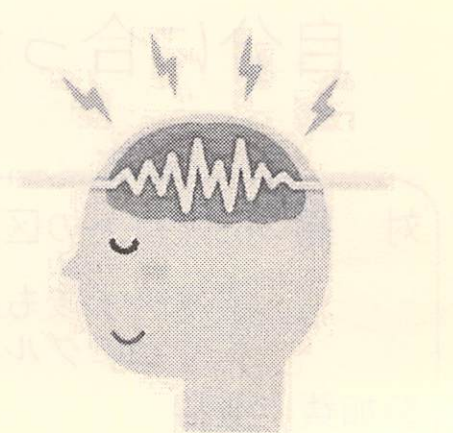
※希望者は、認知機能の働きを科学的に調べる神経心理検査を無償で受検できます。認知機能を鍛える方法をお知らせする報告書をお渡します。詳しくは、講座開始後にご案内します。

脳活体操編

事業委託先：(株) ルネサンス

脳を鍛える「シナプソロジー」、タオルと椅子を使った「ゆる×らく体操」、二つ以上のことを同時に行う「デュアルタスクトレーニング」、お口周りの筋肉を鍛える「ねりまお口すっきり体操」を通じ、認知機能の維持・向上の方法について学びます。認知症予防を意識した仲間と長く脳活を続け、認知症を予防していくことを目指しています。

日程 令和5年10月13日～12月8日(11月3日を除く)、
令和6年1月12日、2月9日、いずれも金曜日



時間 午前：10時00分～11時30分

午後：13時00分～14時30分

場所 スポーツクラブ ルネサンス富士見台
(貫井 3-12-33 富士見台駅北口徒歩1分)

定員 各15名

講座修了後は…自分たちに合った体操グループ

の形を考え、屋外でウォーキング・体操、屋内でストレッチ・脳トレ等
を行うサークルの立ち上げ、地域での活動を目指します。

※トレーニングマシンは使いません。筋力を鍛えることそのものが目的の講座ではありません。



絵本読み聞かせ編 事業委託先：（地独）東京都健康長寿医療センター研究所

幼児・児童に対する絵本の読み聞かせ活動は、加齢に伴う脳の萎縮に効果があることがわかっています。本を選び、練習し、本番に臨むというサイクルを繰り返すことで、記憶力、言語能力向上が期待できます。この講座では、聞き手の年齢などにあった本の選び方、感情移入をしつつスムーズに読むための発声法、限られた時間に読み聞かせをするための方法を学び、認知症を予防することを目指しています。

日時 令和5年10月17日～令和6年2月13日
毎週火曜日（令和6年1月2日を除く）

時間 14時00分～16時00分

場所 サンライフ練馬
(貫井 1-36-18 中村橋駅北口徒歩3分)

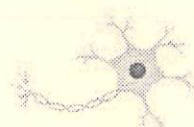
定員 20名



講座修了後は…立ち上げたグループで地域性や対象者に合わせた絵本の選定や発表の方法を考え練習し、地域の子どもや高齢者に対して、読み聞かせを行います。

※絵本読み聞かせプログラムの効果を多面的かつ長期的に検討する研究に資するため、プログラムの開始前と終了後に健康調査を予定しております。詳しくは、講座開始時の健康調査の際にご案内します。

さらに詳しい具体的な講座の内容については右記QRコードより区ホームページをご覧ください。



<申込みにあたって>

この脳活プログラムは、脳を鍛え、認知機能の低下を予防する取組みをグループ活動によって主体的に実践・継続することを目指しています。お申込みいただくにあたっては、ご自身が下記の対象者要件に当てはまることをご確認のうえお申込みください。

対象者・65歳以上の練馬区民（介護保険で要介護認定を受けている方を除く）

- ・グループ活動を行うに支障のない聴力、視力、運動能力を有する方
- ・講座修了後も新しくできた仲間と主体的に、楽しく和やかにグループ活動をしたい方
- ・スマホで脳活編はLINEが使えるスマートフォンを持参でき、ご自身で基本的な操作ができる方
- ・脳活体操編は医師などから運動を止められていない方

<申込み方法>

前頁のQRコード（区ホームページ）よりお申込みいただけます。また、下記参加申込書に必要事項を記入し、郵送またはFAXでのご提出も可能です。

<提出先・お問合せ>

〒176-8501 練馬区豊玉北 6-12-1

練馬区役所 高齢社会対策課介護予防係 脳活プログラム担当行（区役所西庁舎3階）

FAX：03-5984-1214 電話：03-5984-2094（直通）

申込期限 令和5年8月31日（木）必着

Web申込みについてご不明点等がありましたらお問合せ先までお気軽にお尋ねください。

初めての方を優先のうえ、抽選で参加者を決定します。当落結果は、9月中旬に郵送にてお知らせします。

----- き り と り -----
令和5年度後期：脳活プログラム参加申込書

ふりがな

氏名

男 ・ 女 ・ 他

生年月日

住所 練馬区

電話番号

希望する講座（複数の講座をお申込みの場合は優先順位をつけてください）

スマホで脳活編		脳活体操編		絵本
午前	午後	午前	午後	読み聞かせ編

応募動機

第2回練馬区在宅療養講演会

事前申込
参加無料

家族の明日を考える ～在宅療養の基本的なおはなし～

皆さんは、ご家族が医療や介護が必要になったとき、また人生の最期はどこでどのように過ごしたいかを聞いたり、話し合ったことはありますか。

可能な限り家で過ごしたい・最期は住み慣れた家で…と、もし家族から言われたら、本当にできるのだろうか？と不安に感じる方もいらっしゃるかもしれません。

今回は、ご家族の方向けに基本的な在宅療養について、練馬区で在宅医療に携わっている医師の方にお話いただきます。もちろん、ご自身の今後についても参考になる内容となっております。ぜひ、お申し込みください。

● 講演会日時

令和5年9月30日(土)

14:00～15:30 (受付 13:45～)

後日上映会も
あります！

● 申込開始日

令和5年8月21日(月)から

※会場・申込み方法など、詳しくは裏面をご覧ください。→→→→

※受付開始日前のお申し込みは、お受けできません。

※申し込み初日は、お電話がつながりにくいことがございます。予めご了承ください。

● 講師

ホームクリニック えにし
天本 健司 氏 (医師)

講師経歴

在宅医療専門医・指導医 (日本在宅医療連合学会)、リハビリテーション科専門医 (日本リハビリテーション医学会)
がん緩和ケア研修修了医 (東京都)、認知症サポート医 (東京都)、難病指定医 (東京都) など
滋賀医科大学医学部卒業、医学博士

主催 練馬区地域医療担当部地域医療課

協力 練馬図書館、石神井図書館、平和台図書館、大泉図書館、貫井図書館、
稲荷山図書館、小竹図書館、南大泉図書館、南田中図書館

以下の①～④の参加方法からお選びください。
 申込期間内に定員に達した場合は、その時点で受付終了となります。
 また、申込開始日は、電話がつながりにくい場合があります。
 ご了承ください。

① 9/30 石神井公園区民交流センター 2階 展示室（会場参加）

※講師のお話を直接聞く形式

【定員】70名

【申込期間】8月21日（月）～9月1日（金）
 午前8時30分～午後5時15分※平日のみ

【申込方法】電話で地域医療課へ ☎03-5984-4673

在宅療養とは・・・



② 9/30 同時上映（会場参加）

※講演をスクリーンに映したものを見る形式

【定員】右表参照

【申込期間】8月21日（月）～9月1日（金）
 ※空きがある場合、申込期間終了後も受け付けます。

【申込方法】電話またはカウンターへ
 ※図書館の開館日、時間をご確認ください。

会場名	定員
練馬図書館 ☎03-3992-1580	12名
貫井図書館 ☎03-3577-1831	30名
南田中図書館 ☎03-5393-2411	20名

③ 9/30 ご自宅等（オンライン参加）

※パソコンやスマートフォンを使用し、講演をご自宅等で視聴する方式

【定員】80名

【申込期間】8月21日（月）～9月1日（金）

【申込方法】右のQRコードより申請



※視聴するパソコンなどに、zoomのアプリを入れていただく必要があります。

④ 後日上映会（会場参加）

※講演を録画したものを各会場で見える方式

【定員】右表参照

【申込期間】8月21日（月）～9月1日（金）
 ※ 空きがある場合、申込期間終了後も受け付けます。

【申込方法】電話または各図書館カウンターへ
 ※ 各館の開館日、時間をご確認ください。

※ 講師への質問はお受けできません。

会場名	日にち	時間	定員
南大泉図書館 ☎03-5387-3600	11月9日 （木）	14時～	15名
小竹図書館 ☎03-5995-1121	11月11日 （土）	10時～	20名
稲荷山図書館 ☎03-3921-4641	11月16日 （木）	13時～	15名
平和台図書館 ☎03-3931-9581	11月17日 （金）	14時～	30名
石神井図書館 ☎03-3995-2230	11月18日 （土）	14時～	30名
大泉図書館 ☎03-3921-0991	11月20日 （月）	13時～	20名

No. 217 令和5.8

「9月1日は防災の日」

参加しよう もしものための 防災訓練

作者 小竹 亮輔さん
(台東区在学)

////////////////////

[illegible]

回覧 (裏面もごらんください)

[illegible]

関東大震災から100年

大正12年(1923年)9月1日11時58分に、相模湾北西部を震源とするマグニチュード7.9と推定される大正関東地震(関東大震災)が発生しました。この地震による死者・行方不明者は約10万5千人、全壊・全焼・流出家屋は29万3千棟にのぼり、日本の災害史上、最大規模の被害をもたらしました。

なお、東京市※では、全体の死者・行方不明者の65%にあたる6万9千人が犠牲となり、そのうち9割が焼死でした。

他の地震と比較すると次の表のとおりです。過去の大地震を振り返り、今後の地震に備えましょう。

※現在の東京23区の千代田・中央・港・新宿・文京・台東・墨田・江東の全部または一部。東京市の面積は、現在の東京23区の面積の約1/8。

	関東大震災	阪神・淡路大震災	東日本大震災
発生年月日	1923年(大正12年) 9月1日土曜日 午前11時58分	1995年(平成7年) 1月17日火曜日 午前5時46分	2011年(平成23年) 3月11日金曜日 午後2時46分
地震の規模	マグニチュードM7.9	マグニチュードM7.3	モーメントマグニチュードMw9.0
死者・行方不明者	約10万5千人(約9割が焼死)	約5,500人(約7割が窒息・圧死)	約18,000人(約9割が溺死)
震災関連死	—	約900人	約3,800人
全壊・全焼住家	約29万棟	約11万棟	約12万棟
経済被害	約55億円	約9兆6千億円	約16兆9千億円
当時の国家予算	約14億円	約73兆円	約92兆円

※出典：内閣府HP「関東大震災100年特設ページ」<https://www.bousai.go.jp/kantou100/>をもとに東京消防庁にて加工。

今後発生が危惧される地震

【首都直下地震】発生確率：30年以内に約70% ➡ 東京都内で予想される最大震度：7

【南海トラフ地震】発生確率：30年以内に70～80% ➡ 東京都内で予想される最大震度：6弱

※出典：東京都防災HP <https://www.bousai.metro.tokyo.lg.jp/taisaku/torikumi/1000902/1021571.html> 等をもとに東京消防庁にて作成。



地震が起きたら！

地震だ！ まず身の安全

地震が発生したときに一番大切なことは身を守ることです。揺れを感じたり、緊急地震速報を受けた時は、丈夫なテーブルの下や、物が「落ちてこない」「倒れてこない」「移動してこない」空間に身を寄せ、揺れがおさまるまで、身の安全を最優先に行動することが大切です。

落ち着いて 火の元確認 初期消火

火を使っている時は、揺れがおさまってから、あわてずに火の始末をしましょう。出火した時は、落ち着いて消火しましょう。



火災や津波 確かな避難

地域に大規模な火災の危険がせまり、身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難しましょう。また、沿岸部では、大きな揺れを感じたり、津波警報が出されたら、高台などの安全な場所に素早く避難しましょう。

詳しくは東京消防庁ホームページへ

東京消防

検索



東京消防庁ホームページや
東京消防庁公式アプリへは
こちらからアクセスできます。



問合せ先

東京消防庁
練馬消防署

〒176-0012

練馬区豊玉北5丁目1番8号

電話 03-3994-0119(代)

FAX 03-3994-0480

氷川台地区区民館だより

かいわい



©2011 練馬区ねり丸

2023年

9月号

●ホームページからも部屋の空き状況や催しの日程などが確認できます
(<https://www2.pf489.com/nerimaChiiki/web/>)

氷川台2-16-14

TEL 3932-3656

FAX 3932-2065

敬老のつどい

地域の高齢者の皆様に敬意、ますますのご長寿をお祝いするため、
「敬老のつどい」を開催します。踊りやカラオケ、民謡などの発表があります。皆様、お誘いあわせのうえ、お越しください。

9月13日(水)

午前10時～

場所：氷川台地区区民館 大広間

開場：午前9時30分～

対象：地域にお住いの60歳以上の方

*靴袋（お名前の記入をお願い
します）をご持参ください。

*駐輪場所に限りがあります
ので、なるべく徒歩でお越し
ください。

ちびっこ 館まつり

未就学児対象

午前10時～11時30分

館まつり

小学生から高校生まで・
大人 対象

午後1時30分～3時30分

10月14日(土)

館まつり・ちびっこ館まつりのあそびかた

★無料館まつり券を配布します

- ・未就学児と児童が対象です。
- ・完全予約制。当日券の配布はありません。
- ・ご本人が窓口までお申し込みください。

9月25日(月)から事務室で配布します。

平日 午前10時～午後6時(日、祝日除く)

土曜日 午前10時～午後5時

★大人 300円

平日 午前10時～午後5時(土、日、祝日除く)

いずれもなくなり次第終了です。

館まつり「子ども実行委員」大募集!

お店屋さんのお手伝いができるお友達を
8月21日(月)から募集します。

*募集対象 小学4年生以上

*本人が窓口まで申込みしてください。



作品展

11月11日(土)~12日(日)

地域の団体や個人の方の絵画・書道・手芸など手作りの品を展示する作品展を開催します。

<出展申込>

10月18日(水)~31日(火)
日曜日を除く

午前10時~午後5時 事務室へ

●搬入: 11月10日(金)

午前10時~午後5時

●搬出: 11月12日(日)

午後3時~5時

●団体向け出展説明会のお知らせ

作品展に出展される方は、展示場所等の確認をしますので、団体から1名の出席をお願いします。

9月27日(水) 10時~
多目的室



オカリナ演奏会

10月24日(火)

午後2時~3時30分

詳細は、次号で
お知らせします。



熱中症に気を付けて

エアコンを上手に使いましょう。
出かける時は、水分補給をこまめに
しましょう!

廃食用油回収します

16日(土)午前9時~正午

当館入口の回収ボックスに
入れてください。
ペットボトルに入れ替えて
お出してください。



ひかわだいちくくみんかん
しょうがくせい

9がつのよてい

お店／わなげ・スマートボール・落としくじ・かきごおり・ポップコーンなど

館まつり



10月14日(土)

1時30分～3時30分

館まつり券の配布

9月25日(月)から

(日曜・祝休日をのぞく)

平日:午前10時から午後6時

土曜:午前10時から午後5時

250枚(せんちゃくじゅん)

「館まつり券」は、おひょうです。

1人一枚のみ。本人がしむしよ

うけつけでもらってください。

おまつり当日配布はありません。

よみきかせ

9月19日(火)

かいぎ室



ごご3時～3時30分

ボランティアの方による

絵本のよみきかせです。

こどもこうさく

9月20日(水)

たもくてき室



ごご2時～4時

なにをつくるかは、おたのしみ

に...

おてだまあそび

9月27日(水)

かいぎ室



ごご2時30分～4時30分

おてだまめいじんがおしえて

くれます。

月	火	水	木	金	土	日
				1	2	3
					あそべるじかん 5:00 まで	あそべません
4	5	6	7	8	9	10
					あそべるじかん 5:00 まで	あそべません
11	12	13	14	15	16	17
					あそべるじかん 5:00 まで	あそべません
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日 あそべません	★よみきかせ 3:00～3:30	★こども工作 2:00～4:00			しゅうぶん 秋分の日 あそべません	あそべません
25	26	27	28	29	30	
		★おてだまあそび 2:30～4:30				



こどもだより



ちびっこ館まつり

10月14日(土)

10時から11時30分(50組)

★無料館まつり券配布日★

9月25日(月)から



にこにこ

対象：0歳から3歳までの乳幼児と保護者

時間：火曜・木曜日 午前10時～正午

場所：学童クラブ室

*今月のにこにこ誕生会は

9月19日(火) 11時から

にこにこお楽しみ会

対象：就学前のお子さんとその保護者

時間：9月29日(金)

午前10時30分から(30分くらい)

場所：音楽室

内容：絵本や手あそびなど、親子のふれあい

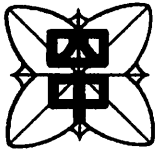
定員：10組(先着順)

申込：9月5日(火)から(土曜・日曜・祝休日

を除く) 平日午前9時から午後5時まで

事務室に本人が申込をしてください。

月	火	水	木	金	土	日
おやこ広場 対象：0歳から3歳までの乳幼児と保護者 時間：月曜～金曜(祝休日を除く) 午前9時～正午 場所：ロビー ほか				1	2	3
				おやこ広場 ロビー		
4	5	6	7	8	9	10
おやこ広場 ロビー	おやこ広場 ロビー にこにこ	おやこ広場 ロビー	おやこ広場 レクルーム にこにこ	おやこ広場 ロビー		
11	12	13	14	15	16	17
おやこ広場 ロビー	おやこ広場 ロビー にこにこ	おやこ広場 ロビー	おやこ広場 レクルーム にこにこ	おやこ広場 ロビー		
18	19	20	21	22	23	24
敬老の日 	おやこ広場 ロビー にこにこ にこにこ誕生会	おやこ広場 ロビー	おやこ広場 ロビー にこにこ	おやこ広場 ロビー	しょうじん 秋分の日 	
25	26	27	28	29	30	
おやこ広場 ロビー	おやこ広場 ロビー にこにこ	おやこ広場 ロビー	おやこ広場 レクルーム にこにこ	おやこ広場 ロビー にこにこお楽しみ会		



すずしろ

～開拓・発展・完成～

7月 第4号

令和5年7月20日

開進第四中学校だより

校長 田邊克宣

『 入道雲に思いを馳せて 』

令和5年度の1学期は、世間一般に緩和ムードが広がる中、自己判断に委ねられることも多くなり、ある意味これまで以上に慎重に、試行錯誤しながらの教育活動となりました。この3か月を振り返れば、段階的・暫定的な措置を施しながら、可能な限りの様々な活動を実施できました。

7月8日(土)の学校公開には、111名の保護者の方々にご来校いただき、普段の授業の様子をご覧いただきました。受付には、PTA役員の皆様が輪番で詰めてくださり、ありがとうございました。

11(火)には、標準服の女子ベストに係る規定について、急遽変更のお知らせを配布いたしました。“きまり”については、日々の落ち着いた生活環境維持の拠り所として、安直に改定することをよしとはいたしません。今回につきましても、生徒からの正当な要望を受け、教職員で協議を重ね、最後の調整を図る段階まで進めた時点で、体温を超える気温という、健康どころか命に係わる危険さえ生じかねない状況に直面し、急ぎ前倒しで運用開始したという次第です。細部における詰めは後にしても、健康と安全を最優先として考え、最大限迅速な対応を図れたことと考えております。生徒たちも、趣旨をよく理解し、混乱なく移行できているところは、さすが開四中生というべきでしょう。ご家庭のご協力の賜物と、感謝申し上げます。今後、必要に応じてさらに検討を重ね、よりよい教育環境の維持推進を図ってまいります。

4月からの学校生活において、授業、日々の当番・係や委員会活動に部活動の取組、そして数々の行事を成功させる中、学級・学年・学校の各集団として、開四中の成長が見られました。それはとりもなおさず、集団の一員としての個人一人一人の成長に他なりません。もちろん失敗もあり、その都度、生徒たちは自分で振り返り、その失敗を糧として、新たな成長への礎とすることを繰り返してきました。全力で走ってきた3か月を一区切りとして、待ちに待った夏休みが始まります。

さて、この夏は、何をしましょうか。

3年生は進路に向けての天王山。1、2年生も、部活動にクラブチームに夏の課題と、やることがたくさんあるでしょう。やらなければならないことをこなすだけでは、もったいない。せっかく42日間もあるのです。うまく計画を立て、時間をやりくりし、やるべきことはきちんと終わらせて、そうして普段できないことをやってみましょう。

目が離せないスマホのスイッチを切って、青空に湧き上がる入道雲を眺めていれば、ふと、今まで見過ごしていた何かに気付くことがあるかもしれません。一生でたった一度の令和5年の夏休みを、有意義に、心豊かに過ごしてください。

くれぐれも健康と安全には気を付けて。

2学期に、また君たちに会うことを、楽しみにしています。

保護者、地域の皆様におかれましては、地域の子供たちが町に帰る42日間、どうぞ温かい見守りをお願い申し上げます。

それでは、皆さん、よい夏を！！

部活動大会結果等

○陸上競技部

- ・第62回東京都中学校総合体育大会および第76回東京都中学校陸上競技選手権大会

男子共通 走高跳 3年A組 星海成 第2位 1m79

→ 第51回関東中学校陸上競技大会 男子共通 走高跳 東京都代表に選出

女子共通 100mH 3年C組 大類 愛琉 第3位 14秒85

男子共通 四種競技 3年A組 星海成 第5位 2369点

(16秒59/11m41/1m79/57秒26)

女子共通 四種競技 3年C組 大類 愛琉 第3位 2536点

(15秒23/1m50/8m81/27秒73)

→ 第51回関東中学校陸上競技大会 女子共通 四種競技 東京都代表に選出

夏休み中も学校では部活動をはじめ、様々な取組が行われます。そこで、お子様が新型コロナウイルス感染症やインフルエンザ等にかかり、参加するはずの取組をお休みする場合は、担当教職員への連絡をお願いいたします。

感染症や熱中症に気をつけて…

夏休みも健康に過ごしましょう

防災週間

8月30日(水)～9月5日(火)



参加しよう もしものための 防災訓練

(令和5年度東京消防庁防災標語 作者: 小竹 亮輔さん 台東区在学)

東京消防庁 練馬消防署 練馬消防団 練馬防火防災協会
練馬災害予防協会 練馬防火管理研究会

リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

11911-050704

防災訓練に参加しましょう



練馬消防署マスコット
「だいこん丸」

**大きな地震が起こると、
同時に多くの火災が発生します！**

「首都直下地震等による東京の被害想定」では、初期消火率が向上すればするほど、火災による被害を大幅に軽減することができますと言われています。

消火器の使い方を覚えておきましょう！



**いつもの訓練にプラスα
まちかど防災訓練**

自分たちが住む街区(公園等を街区と見立ててやってもOK!)で、街区に配置された資器材等を使って、発災対応型の防災訓練(まちかど防災訓練)をやってみましょう。



まちかど防災訓練の御相談は練馬消防署まで



関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京
備えよう、明日の防災

問合せ先：練馬消防署 警防課 地域防災担当 03-3994-0119
練馬防火防災協会 練馬防火女性の会

その命、あなたが守る。



応急手当

を身につけよう

まず行動 救える命 あなたから

令和5年度東京消防庁 救急標語 作者：岡本 純一さん（府中市在勤）

救命講習のお申込みはホームページまたはお電話で！

東京防災救急協会

検索



<https://www.tokyo-bousai.or.jp>

（インターネットによる講習のお申込みは24時間対応しております）

応急手当の知識が身に付く！
講習時間が短くなる！

短縮救命講習開催中



事前にオンライン学習（電子学習室）を行うことで会場での講習時間が短縮される講習もあります。ぜひご活用ください。

詳細は東京消防庁 HP「短縮救命講習のご案内」をご覧ください。

講習受付専用電話

03-5276-0995

（平日午前9時～午後4時）



公益財団法人

東京防災救急協会

東京消防庁

東京消防

検索

<https://www.tfd.metro.tokyo.lg.jp>



リサイクル適性(A)

この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。