



練馬こぶしハーフマラソン 2016

2016 NERIMA KOBUSHI HALF MARATHON

来年3/27日開催

来々年3月27日に開催する練馬こぶしハーフマラソン2016のランナーを募集します。
こぶしや桜が咲き誇る中、幹線道路を走ることができる大会です。ぜひ、魅力あふれる大会にご参加ください。
▶問合せ:練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(区役所シティマラソン担当係内) ☎5984-3555

ランナー募集!

大声援の中を駆け抜けよう!

ゲストランナーと一緒に走れます



川内優輝さん



谷川真理さん

- * 区民先着受付 11/4 (水)から
- * 一般先着受付 11/11 (水)から
- * 郵便払込受付 11/18 (水)から

詳しくは
8面をご覧ください。

練馬区長 前川輝男

この1年半、様々な行政課題に取り組みながら、何時も念頭を去らなかつた課題があります。区民の皆様と区政との距離を縮めたいという強い願いです。

東京都で働いていた時でも、業務以外で区役所へ行くとなると、やはり身構えました。一人の市民に戻ると、役所はとてつもなく遠く感じられるのです。

そこで区長就任に当たっては、必ず開かれた区政、区民参加を実現しようという心に誓いました。

全ての情報を原則公開とし私自身の記者会見を定例化することから始めて、区民集会を積極的に開催し、必ず私も出席して議論を重ねてきました。区長宛てのメールや投書には当然目を通しますが、未だ未だ足りない。

そこで更に工夫して、今月から新しい区民集会「ねりまビッグバン」を開催することとしました。また、練馬のイメージアップ作戦「よりどりみどりねりま」を進展させ、区民千人に参加頂いて区のPR映像を作成しました。前進あるのみです。

私は区長として、練馬に相応しい市民自治を実現したいと考えています。そのためにも、区政と区民の皆様との距離を縮めたい、切に願っています。

5階の窓から



マイナンバー制度(社会保障・税番号制度)のお知らせ

通知カードが届いたら

個人番号カードの申請ができます

10月～11月にかけて、住民票のある方全員に12桁のマイナンバー(個人番号)をお知らせする「通知カード」を世帯単位に郵送します。「個人番号カード(写真)」の取得を希望する方は、同封の申請書で申請できます。



顔写真入りで本人確認とマイナンバーの確認が1枚で済む「個人番号カード」

問合せ

練馬区マイナンバー制度コールセンター
☎0570-03-3178
(来年3月31日(木)までの午前9時～午後5時<日曜・祝休日・年末年始を除く>)

個人番号カードの申請・交付方法(郵送またはインターネット)

通知カードに同封の申請書に記入の上、顔写真を貼付して、同封の返信用封筒で郵送してください。インターネットでも申請できます。

交付方法

来年1月以降、交付通知書を郵送しますので、通知書に指定の窓口にお越しください。

区役所の窓口でも申請できます

通知カードに同封の申請書に顔写真を貼付し、必要書類を添えて、区役所の窓口申請することもできます。▼申請先:個人番号カード交付窓口(通知カード発送後に)

住民基本台帳カードと同カードの電子証明書発行・更新が終了

来年1月以降、本人限定受取郵便で郵送します。

交付済みの住民基本台帳カードは、有効期限まで利用できますが、マイナンバー制度開始に伴い、発行・更新などは12月28日(月)で終了します。また、住民基本台帳カードへの電子証明書(公的個人認証)の発行・更新などは12月22日(火)で終了しますので、必要な方は早めに手続きをしてください。

ねり丸お買物券を商店街で楽しく使おう!

区内の商店街では、お買物券の利用に伴うイベントやセールを、12月31日(木)まで随時開催します。この機会にぜひ商店街へお越しください。開催時期や内容など詳しくは、練馬区商店街連合会ホームページ(<http://www.nerima-kushoren.jp/eventlist>)をご覧ください。



引、公共料金の支払いなどには使えません。注意事項など詳しくは、ホームページをご覧ください。

▼問合せ:練馬区商店街連合会 ☎3999-12241 (平日午前9時～午後5時、区役所内商工係 ☎5984-2675)

振り込め詐欺撃退のための自動通話録音機を無料で貸し出します



録音機を設置すると、電話の発信者に対し、これから会話を録音する旨の警告メッセージが流れます。これにより、振り込め詐欺の犯人は声が残ることを嫌がり、電話を切ることが期待できます。※利用料金は無料ですが、年323円程度の電気代が掛かります。

ハガキ程度のサイズです



▼対象:区内在住の65歳以上の方がいる世帯▼貸し出し台数:315台(先着順)▼申込:電話で安全安心係 ☎5984-1027、警察署(練馬) ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3994-0110

11月11日(いい日いい日)は介護の日

～介護に関するイベントを開催～

区では11月9日(月)～15日(日)を「練馬区介護週間」とし、講演会やイベントを開催します。▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:①介護予防係 ☎5984-2094 FAX 5984-1214②～④介護保険課管理係 ☎5984-2863 FAX 3993-6362

①健康長寿はつつフェスティバル講演会 キョウ.ゲンキ

高齢期における口腔面の健康づくりや、若々しく活動的に生活していく方法について伺います。※手話通訳・補聴器の貸し出しあり。▶日時:11月9日(月)午後1時～3時30分(正午開場)▶場所:練馬文化センター▶定員:1,400名(先着順)



②介護ロボットなどの福祉用具の展示

介護ロボット・介護ベッド・車いすなどを展示するほか、その体験ができます。▶日時:11月12日(木)・13日(金) 午前9時～午後5時▶場所:区役所アトリウム



③あなたの元気度測定

体力測定・血管年齢測定・ロコモ度テスト(立つ・歩くなどの移動機能を確認するテスト)を行います。▶日時:11月12日(木)午前10時30分～午後0時30分(受け付けは正午まで)▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)



④その他のイベント

内容	日時	場所
介護サービスなどのパネル展示、地域密着型サービス情報ブース	11/10(火)～15(日)9:00～17:00	区役所アトリウム
介護用品特売市(紙おむつ・防水シーツなど) ※なくなり次第終了。	11/12(木)・13(金)9:00～17:00	
ケアマネジャーに聞く「介護なんでも相談会」		
電動車いす体験試乗会		区役所アトリウム 地下多目的会議室
認知症サポーター養成講座▶講師:ブーケの会/小泉晴子▶定員:150名(先着順)	11/14(土)9:30～11:30	
介護施設の取り組み報告会	11/12(木)13:30～17:00(13:00開場)	ココネリ3階(練馬1-17-1)
実践報告会(練馬区社会福祉事業団)	11/15(日)13:00～16:40(12:30開場)	
介護サービスなどのパネル展示	11/12(木)・13(金)9:30～16:30	光が丘区民センター2階



テーマ1 健口(お口の健康)のポイント いつまでも食を楽しむために
▶講師:東京都健康長寿医療センター 研究所専門副部長/平野浩彦



テーマ2 狂言を生きて80年
▶講師:狂言師/野村万作

第9回 練馬大根引っこ抜き 競技大会の参加者を募集

日時 12月6日(日)午前9時30分～正午
場所 南田中の畑

中太で長い練馬大根は、青首大根と比べて、引き抜くのに3～5倍の力が必要です。大会では、時間内にどれだけ多く引き抜けるか(選手権の部)、どれだけ長い大根を引き抜けるか(グループ参加の部)を競います。上位入賞者には賞品を差し上げます。 ※JA東京あおば共催。
▶**申込用紙の配布場所**: JA東京あおば本支店・区内地区振興センター、区民事務所(練馬・石神井を除く)、出張所、石神井庁舎1階、ココネリ3階(練馬1-17-1)、都市農業課(区役所本庁舎9階) ▶**申込**: 申込用紙に記入の上、JA東京あおば地域振興部へ

部門	対象(区外在住の方も可)	定員(申込順)	費用(大根代など)
選手権の部	15歳以上の方 (中学生を除く)	200名	1人500円
グループ参加の部	15歳以下の方と保護者 (1グループ5名まで)	100組	1組500円

※大根の生育状況により、定員に達していなくても申し込みを締め切る場合があります。

問合せ JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066
都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

第12回 練馬区家庭的保育者の会 写真展 & あそぼう会

家庭的保育者(保育ママ)は、保育士などの資格を持ち、自宅の一部を使用してお子さんを保育する区認定の保育者です。今回、子どもたちの笑顔がいっぱいの写真展を開催します。
▶**日時**: 11月8日(日)午後1時～5時 ※午後3時30分～4時10分に、お子さんが参加できる劇遊びやふれあい遊びを行います。▶**場所**: 石神井公園区民交流センター▶**問合せ**: 保育事業者係 ☎5984-5845

区民交流事業 元日本代表 米倉加奈子さんの バドミントン教室

▶**対象**: 小学生以上でラリーができる方 ▶**日時**: 11月22日(日)午後1時～4時 ▶**場所**: 中村南スポーツ交流センター ▶**定員**: 60名(申込順) ▶**持ち物**: ラケットなど ▶**申込**: 電話で同所 ☎3970-9651

大泉図書館サロンコンサート 「ワールドフルート&チェンバロ」

▶**対象**: 小学生以上 ▶**日時**: 11月21日(土)午後2時～3時30分 ▶**場所**: 大泉図書館 ▶**出演**: 野田晴彦(フルート)、赤星ゆり(チェンバロ) ▶**定員**: 40名(申込順) ▶**申込**: 電話で同所 ☎3921-0991

観覧無料

江古田駅周辺3大学の学園祭合同企画 江古田カレッジトライアングル

10月31日(土)～11月3日(祝)に、江古田駅周辺にある日本大学芸術学部・武蔵大学で学園祭が行われます。現在、改修工事中の武蔵野音楽大学を含めた3大学の学生と区が連携し、さまざまな催しを行います。ぜひ、お越しください。▶**問合せ**: 広報戦略係 ☎5984-1089

武蔵野音楽大学(羽沢1-13-1)
※改修工事のため、学園祭は10/23(金)～25日(日)に入間キャンパス(西武池袋線仏子駅南口下車徒歩5分)で行います。

武蔵大学(豊玉上1-26-1)
白雉祭
10/31(土)・11/1(日)

日本大学芸術学部(旭丘2-42-1)
芸術祭
11/1(日)～3(祝)

3大学合同企画を紹介

- 「江古田みそ汁～昔みそ練馬区産野菜がよりどりみどり」を販売
学園祭の期間中、区内産の野菜(JA東京あおば提供)と中村にある都内で唯一の味噌蔵元「糺屋三郎右衛門」の昔みそを使った「江古田みそ汁」を販売します。
- 連携企画～3大学のダンスパフォーマンスステージ
▶**日時**: 11月1日(日)午後4時から
▶**場所**: 武蔵大学
- 対抗戦企画～かくし芸大会
▶**日時**: 11月1日(日)午後0時50分から
▶**場所**: 日本大学芸術学部
- 地域の中学生との交流事業(演劇などでの交流)

お口の健康まつり～お口すっきり心と体もすっきりリフレッシュ

日時: 11月20日(金)午前10時30分～午後3時 ※受け付けは午後2時30分まで。場所: 石神井公園区民交流センター ▶ 申込: 1～4 当日会場受け付け 5 電話で歯科保健担当係へ ▶ 問合せ: 歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

Table with 2 columns: 内容など, 時間. Includes items like '一緒に歌いましょう', '心と体のリフレッシュ体操', '歯(か)む力の検査', 'スポーツ吹き矢体験', '歯科健診'.

骨量測定会

対象: 20歳以上の方 ※1年以内に測定した方、骨粗しょう症で治療中の方は申し込みません。日時: 11月30日(月)午後1時15分～1時45分 @ 午後2時～2時30分 場所: 石神井保健相談所 ▶ 内容: 骨量測定(素足でのかかと超音波検査)など ▶ 定員: ①30名②35名(抽選) ▶ 申込: 往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、11月4日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28 石神井保健相談所 ☎3996-0634

犬のしつけ教室～災害に備えて

対象: 犬鑑札と平成27年度の狂犬病の「注射済票」の交付を受けている飼い犬(1頭のみ)を連れて参加できる方 ▶ 日時: 11月21日(土)午後1時30分～3時30分 ▶ 場所: 石神井公園草地広場 ▶ 内容: 災害時に避難拠点(区立小中学校)を利用するために必要な犬のしつけ方を学ぶ ▶ 定員: 15組(抽選) ▶ 申込: ハガキまたはファクス、電子メールで①教室名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号③代表者の電子メールアドレス(ある方のみ)④犬の種類・名前・性別・年齢を、11月6日(必着)までに〒176-8501区役所内生活衛生課管理係 ☎5984-2483 FAX 5984-1211 ✉ seikatueisei01@city.nerima.tokyo.jp

家族・支援者が知っておきたい統合失調症の治療と対応

対象: 統合失調症の方の家族・支援者 ▶ 日時: 11月19日(木)午後2時～4時 ▶ 場所: 北保健相談所 ▶ 内容: 講義 ▶ 講師: (公財)東京都保健医療公社豊島病院精神科医師/佐々木健至 ▶ 定員: 40名(申込順) ▶ 申込: 電話で同所 ☎3931-1347

高齢者

ねりまお口すっきり体操講習会「体とお口のストレッチ」

対象: 65歳以上の方 ▶ 日時: 11月13日(金)午後2時～4時 ▶ 場所: 北保

健相談所 ▶ 内容: 講義、運動実技 ▶ 講師: 健康運動指導士/原真奈美 ▶ 定員: 20名(申込順) ▶ 申込: 電話で同所 ☎3931-1347

高齢期によくおこる耳の病気

日時: 11月17日(火)午後2時～4時 ▶ 場所: 石神井庁舎5階 ▶ 内容: 講義 ▶ 講師: 慶應義塾大学病院耳鼻咽喉科教授/小川郁 ▶ 定員: 100名(申込順) ▶ 申込: 電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

歴史と古典の講座

対象: 区内在住の60歳以上の方 ▶ 日時: 11月25日～12月16日の毎水曜午後2時～4時【4日制】 ▶ 場所: 光が丘区民センター3階 ▶ 内容: 大河ドラマの人間群像(明治維新・戦国時代)を学ぶ ▶ 講師: 元昭和女子大学教授/西沢正史 ▶ 定員: 100名(抽選) ▶ テキスト代: 500円 ▶ 申込: 往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、10月30日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 光が丘高齢者センター ☎5997-7717

子ども・教育

11月の母親学級(平日3回コース)

対象: 妊娠中の方 ※家族での参加も可。▶ 内容: 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 ▶ 持ち物: 母子健康手帳、歯ブラシ、コップ ▶ 申込: 当日会場受け付け

Table with 2 columns: 場所・問合せ, 日時【3日制】. Lists locations like 豊玉保健相談所, 北保健相談所, 石神井保健相談所, 大泉保健相談所.

※時間はいずれも13:30～16:00。

11月の母親学級(土曜1回コース)

対象: 平日の参加が難しい妊娠中の方 ▶ 日時: 11月7日(土)午後1時30分～4時 ▶ 場所: 関保健相談所 ▶ 内容: 講義 ▶ 定員: 30名(申込順) ▶ 持ち物: 母子健康手帳 ▶ 申込: 電話で同所 ☎3929-5381

育児と離乳食

1 2 とも ▶ 内容: 講義、献立紹介 ▶ 定員: 30組(申込順) ▶ 持ち物: 母子健康手帳 ▶ 申込: 電話で各保健相談所へ

1 豊玉保健相談所 ☎3992-1188 (1回食) ▶ 対象: 5・6カ月児と保護者 ▶ 日時: 11月6日(金)午前10時～11時30分

2 石神井保健相談所 ☎3996-0634 (2・3回食) ▶ 対象: 7～10カ月児と保護者 ▶ 日時: 11月18日(水)午前10時～11時30分

今がチャンス! 子育てママの骨盤体操

対象: 0歳児と母親 ▶ 日時: 11月

19日(木)午前10時～正午 ▶ 場所: 北保健相談所 ▶ 内容: 運動実技、献立紹介 ▶ 講師: 健康運動指導士/徳蔵知美 ▶ 定員: 30組(申込順) ▶ 申込: 電話で同所 ☎3931-1347

パパとママの準備教室

1 2 とも ▶ 対象: 出産を控えた夫婦 ▶ 内容: 講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導 ▶ 定員: 各40組(抽選) ▶ 持ち物: 母子健康手帳 ▶ 申込: 往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤出産予定月を、11月4日(必着)までに各保健相談所へ

1 豊玉保健相談所(〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 ▶ 日時: 11月28日(土) 午前9時～11時30分 @ 午後1時30分～4時

2 石神井保健相談所(〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634 ▶ 日時: 12月5日(土) 午前9時～11時30分 @ 午後1時30分～4時

人形劇「たのきゅう」・「たぬきのポンポコーン」

対象: 4歳以上のお子さん ※未就学児は保護者同伴。▶ 日時: 11月7日(土)午後2時～2時45分(午後1時45分開場) ▶ 場所: 厚生文化会館 ▶ 出演: 劇団「めがねーズ」 ▶ 定員: 50名(先着順) ▶ 申込: 当日会場受け付け ▶ 問合せ: 育成支援係 ☎5984-1292

11月の健康相談日程(無料)

事前に予約が必要です。 ※育児栄養歯科相談を除く。

Table with 3 columns: 相談内容, 会場, 日程・受付時間. Lists various consultation services like 健康相談, 禁煙に関する相談, 育児栄養歯科相談, etc.

※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121 へお問い合わせください。

催し

藁を編んで植物用の小さな冬囲いを作ろう

日時: 11月14日(土)午後1時30分～3時 ▶ 場所: 牧野記念庭園 ▶ 定員: 10名(抽選) ▶ 申込: 往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月30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

ぬくぬくフェスタ

日時: 11月14日(土)午前10時30分～午後2時30分 ▶ 場所: 貫井福祉園・貫井福祉工房 ▶ 内容: 模擬店、的当てゲーム、鉄道模型の展示など ▶ 問合せ: 貫井福祉園 ☎5987-0400

11月の上映会

場所・問合せ: 生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667 ▶ 定員: 各300名(先着順) ▶ 申込: 当日会場受け付け

Table with 2 columns: 日時, 上映作品(◎子ども向け). Lists movies like 日本むかし話, 冬構え, 世界めいさく童話, おくりびと.

豊玉保健相談所 ☎3999-2118 8 北保健相談所 ☎3993-1134 7 光が丘保健相談所 ☎3999-7722 石神井保健相談所 ☎3996-0634 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381

練馬高齢者相談センター ☎5998-4277 4 光が丘高齢者相談センター ☎5999-7771 6 石神井高齢者相談センター ☎5393-2814 つつじ歯科診療所 ☎3993-9956 ※の相談は担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科 内科・小児科

- ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404

受付時間: 土曜午後6時～9時30分、日曜・祝日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急子どもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。 ※①②は10月25日(日)の午前10時～午後5時はお休みします(午後6時～10時は診療します)。

お知らせ

まちのみどりにご理解を

区内の多くのみどりは住宅地の中にあり、所有者や地域の皆さまの努力で守られています。みどりは私たちにやすらぎを与える一方、落ち葉などにより、近隣の皆さまの負担になる場合もあります。みどりの保全のためには、地域の皆さまのご理解が不可欠です。引き続きご協力をお願いします。▶**問合せ**:みどり推進課管理係 ☎5984-1359

男女共同参画情報紙「MOVE」39号を発行

▶**配布場所**:区内各駅の広報スタンド、区民事務所(練馬を除く)、出張所、地区区民館、図書館(平和台を除く)、男女共同参画センターエー、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階) ▶**問合せ**:人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

国民健康保険

加入・脱退の手続きは14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きを14日以内に行ってください。また、後期高齢者医療制度に移行するために職場の健康保

特別区民税・都民税第3期分の納期限は11月2日

お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。
▶**問合せ**:収納課 ☎5984-4542

険を脱退した場合、被扶養者は国民健康保険など、他の公的医療保険に加入する必要があります。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。▶**手続きに必要なもの**:国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書、国民健康保険を脱退する方…職場の健康保険証と国民健康保険証(全員分) ▶**届け出先**:こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く) ▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

事業者向け

健やか運動協力店への加入と成人向け雑誌自動販売機などの調査にご協力を

健やか運動協力店は、子どもたちと触れ合う機会の多い商店の皆さまに子どもたちへの声掛けや非行防止の働き掛けに協力していただくものです(現在の協力店は約1,650店)。成人向け雑誌自動販売機などの調査は、青少年にとってよりよい環境をつくるため、区内の成人向け雑誌・ビデオ・DVDの自動販売機などの実態調査を行うものです。

11月の子ども・若者育成支援強調月間に合わせて、青少年育成地区委員会の委員が各商店・コンビニエンスストアなどに伺い、健やか運動協力店の説明と新規加入のお願いをするほか、成人向け雑誌自動販売機などの調査を行います。▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691

お休みします

〈住民票の写し・印鑑登録証明書・

住民税の証明書の自動交付機)…10月24日(土)【電気設備点検のため】※石神井区民事務所に設置の自動交付機は23日(金)午後7時から停止します。※練馬区民事務所に設置の自動交付機は25日(日)も停止します。▶**場所**:区民事務所、出張所、石神井公園区民交流センター、江古田駅南口、中村橋駅前、練馬駅2階 ▶**問合せ**:住民記録係 ☎5984-2796
〈①練馬区民事務所の土曜窓口②区役所内展望レストラン・展望ロビー・会議室③土・日・休日区政案内④練馬子ども家庭支援センター)…10月24日(土)・25日(日)【電気設備点検のため】▶**問合せ**:①練馬区民事務所 ☎5984-4528②庁舎管理係 ☎5984-1091③広聴担当係 ☎5984-4501④練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155
〈男女共同参画センターエー ☎3996-9005)…10月31日(土)【保守点検などのため】
〈光が丘体育館 ☎5383-6611)…11月9日(月)~12日(木)【器具点検などのため】
〈高松地区区民館 ☎3999-7911)…平成28年3月14日(月)~29年3月31日(金)【改修工事のため】

健康・衛生

歯科健康診査を受けましょう

対象となる方には、健康診査・がん検診の案内と一緒に受診券を送りました。▶**対象**:区内在住で、来年3月31日時点で30・40・45・50・60・70歳の方 ▶**検査内容**:問診、口腔(こうくう)内診査、歯磨き指導など ▶**自己負担金**:500円 ▶**場所**:練馬区と杉並区の協力歯科医療機関 ▶**受診期限**:来年3月31日(土) ▶**問合せ**:成人保健係 ☎5984-4669

ウォーキングリーダー育成講座~正しい姿勢・歩き方を学んでみませんか? =練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

地域でウォーキングを通じた健康づくりを推進するボランティアを育成します。▶**日時**:11月14日(土)・21日(土)・29日(日)、12月6日(日)・12日(土)午前9時30分~正午【5日制】 ▶**場所**:光が丘公園など ▶**内容**:講義、実技 ※ノルディックウォーク体験あり。▶**講師**:健康運動指導士/根本裕子 ▶**定員**:30名(抽選) ▶**保険料**:120円 ▶**申込**:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由を、11月5日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係 ☎5984-4624

糖尿病予防教室~運動編

▶**日時**:11月26日(土)午前9時45分~正午 ▶**場所**:関保健相談所 ▶**内容**:講義、運動実技 ▶**講師**:健康運動指導士/加藤智子 ▶**定員**:25名(申込順) ▶**申込**:電話で同所 ☎3929-5381

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶**日時**:11月17日(火)午後2時~4時 ▶**場所**:光が丘保健相談所 ▶**講師**:スポーツプログラマー/山内道子 ▶**定員**:30名(申込順) ▶**申込**:電話で同所 ☎5997-7722

いい歯の日(11月8日)パネル展~歯-トファミリーコンクール入賞家族の紹介

▶**日時**:11月4日(水)~9日(月)午前8時45分~午後8時 ※4日は正午から、9日は午後5時まで。▶**場所**:区役所アトリウム ▶**問合せ**:歯科保健担当係 ☎5984-4682

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願ひします。
●掲載を希望する方は、区ホームページ「ねりま区報」の「区民のひろば掲載申し込みについて」をご覧ください。

■ **生け花(池坊)** 翠 第1木曜午後1時~4時 花とみどりの相談所 入会金1,000円 月会費1,300円 花材代月1,500円 竹花 ☎3904-4491

■ **着付け・和裁 みやびサークル** 月2回木曜①午前10時~正午②午後1時~3時、月2回③金曜④土曜午前10時~正午 ①②石神井公園区民交流センター③練馬文化センター④関町リサイクルセンター ①~④とも入会金2,000円、月会費3,000円 大野 ☎6760-4835(要予約)

■ **中高年の健康維持のためのフラダンスの会** 第2・4月曜午後1時~3時 南大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 教材費実費 初回は無料体験可 森岡 ☎3921-6730(午後7時以降)

■ **つなごう! 平和のバトンフェスタ(①講演会②絵手紙体験、展示会など)** 10月25日①午前10時~正午②午後1時~3時30分 東京土建練馬支部会館(中村北) 講師 琉球新報社報道部長/島洋子(①のみ) ①②とも参加費無料 新日本婦人の会練馬支部 ☎3557-1241

■ **武蔵関歌謡サークル(発声・新曲指導)** 第1・3木曜午後2時~4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は500円で体験可 池田 ☎3929-7175

■ **パッチワーク「キルト・ビー」作品展** 10月29日~11月1日午前10時~午後5時(1日は午後4時まで) 練馬文化センター 入場無料 中川 ☎5999-2495

■ **史記を読む会** 月2回月曜午後1時30分~3時30分 サンライフ練馬 講師 学習院大学教授/鶴間和幸 月会費3,000円 初回は無料体験可 きじや ☎FAX 3977-3361 ☎t.kijiya1945@ezweb.ne.jp(要予約)

■ **練馬混声合唱団(モーツァルトのミサ曲・合唱組曲「旅」・ポピュラーソングなど)** 毎金曜午後6時30分~9時 生涯学習センターなど 指導 高瀬新一郎 入会金1,500円 月会費4,000円(学生2,000円) 楽譜代実費演奏会チケット分担金あり 初めの1カ月は無料体験可 来年6月25日に定期演奏会あり 渡辺 ☎3991-1684

■ **草月流生け花 草秀会** 第4日曜午後1時30分~4時 男女共同参画センターエー 入会金1,000円 月会費1,000円 渡部 ☎3904-3919(要予約)

■ **女声合唱(ミサ曲・ねむの花など)** コール・アネモネ 毎土曜午前9時30分~正午 勤労福祉会館など 指揮 永井宏 月会費4,000円 西谷 ☎3994-3022(要予約)

■ **ガイド付きハイキング楽しみ会** 7km程度歩ける45歳以上の方対象 第1・3日曜午前10時~午後3時30分に都内近郊を散策 会費1回500円 交通費など実費 演田 ☎090-2408-9674(要予約)

■ **チャオズウィンドアンサンブル** 高校生以上の楽器経験者対象 毎土曜午後1時~5時 文化交流ひろば 会費1回500円 大矢 ☎070-5040-1728(要予約)

■ **呉式太極拳の会** 月4回土曜午前10時~11時 小竹地域集会所など 入会金1,000円 月会費3,000円 河辺 ☎3530-9136

■ **おわら踊り・老人施設の慰問 練馬富山県人会** 月1回土曜または日曜 石神井公園区民交流センター 会費1回500円 森井 ☎5905-0044(要予約)

■ **知的発達診断(知能検査)** 2~5歳児と保護者対象 ①11月1日②29日 午後1時~5時 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費1,500円 パンビの家・新井 ☎3996-0932(要予約)

■ **英会話サークル ALL FOR ONE** 中級以上の方対象 毎金曜午前10時~正午 ココネリ3階など アメリカ人講師が指導 入会金2,000円 月会費6,000円 児玉 ☎090-3100-8045(要予約)

■ **将棋 練馬将栄会** 毎日曜午後1時~5時 早宮地区区民館 年会費2,000円(小中学生・高校生100円) 荒川 ☎3939-0812(午後5時以降)

■ **社交ダンス ダンスサークル華** 初心者~中級者対象 毎金曜午前9時30分~11時30分 勤労福祉会館 女性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,000円 渡邊 ☎3922-9893(午後6時以降)

■ **健康マージャン入門講座** 11月9日~来年1月25日の毎月曜午前10時~正午(11月23日、12月28日、1月4日・11日を除く) 練馬文化センター 講師 榎武揚 参加費無料 教材費2,000円 11月2日午前10時~11時に練馬文化センターで説明会あり 健康麻将練馬会・青沼 ☎070-6454-8141(要予約)

■ **指先健康体操 こぶし会** 中高年齢者対象 第2・4金曜午前10時~11時30分 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費1,500円 山口 ☎3978-6098

■ **1ものがたりライブ②鉛筆ワーク ショップ** 小学生以上のおさんと保護者対象 11月21日①午前10時30分~正午②午後2時~3時30分 練馬区職員研修所 講師 児童書作家/杉山亮 ①②とも参加費500円 保育あり(費用30円) ねりま子ども劇場・加瀬 ☎080-7008-4775 ☎nerima.kogeki@gmail.com(要予約)

■ **混声合唱(クリスマス曲) スプリングワイヤー** 月3回月曜午後1時10分~3時10分 勤労福祉会館 指揮 久保田洋 入会金2,000円 月会費4,500円 長橋 ☎080-5477-1392(要予約)

■ **第15回白子川源流まつり(水辺の生き物展示、子ども向け工作など)** 10月25日正午~午後3時30分 大泉井頭公園(雨天時は大泉南小) 入場無料 実行委員会・菅沢 ☎3923-8430

■ **ISS英会話クラス** 月4回水曜①午前9時30分~10時50分(初心者)②午前11時~午後0時20分(初級~中級者)③午後1時~2時20分(中級~上級者) 南大泉地域集会所 イギリス人講師が指導 ①~③とも月会費5,000円、年会費2,000円 10月28日は無料体験可 斉藤 ☎090-4380-3276(要予約)

■ **合気道(練身会) 昂** 小学生~60代の方対象 毎日曜午後0時30分~3時30分 総合体育館 月会費3,500円(小学生2,500円、中学生3,000円) 初回は無料体験可 岡村 ☎3921-5461

■ **お灸勉強会** ①11月10日②12日③13日午前10時~正午 ①大泉学園地区区民館②桜台地区区民館③光が丘区民センター2階 参加費500円 鍼灸師が指導 健康お灸サークル・蓬の会・森 ☎6760-3771(午後8時~10時) ☎yomogino_wa@yahoo.co.jp(要予約)

■ **女声合唱 コーロ・フォンターナ** 毎土曜午前10時~正午 勤労福祉会館など 講師 声楽家/菊池美樹子 月会費6,000円 芳岡 ☎090-8945-8132(要予約)

世帯と人口【10月1日現在】

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 718,505(+208)			外国人 14,302(+259)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
355,034(+392)	351,754	366,751	718,505	345,239	358,964	704,203	88,465(-43)	475,559(+15)	154,481(+236)

憩いの森のある暮らし体験講座「秋の森の観察とお手入れ体験～秋の恵みカフェ」

日時: 11月14日(土)午後1時～4時
場所: 南高松憩いの森(高松2-14)
講師: 植物・土の専門家/荻野淳司ほか
定員: 20名(抽選)
費用: 500円
区の担当: みどり推進課管理係
申込: 往復ハガキまたはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月4日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-29-8 練馬みどりの機構 ☎5999-9577 FAX 5999-9578 ㊟nerimidori-jimu@woody.ocn.ne.jp

普通救命講習会

日時: 11月29日(日)午後1時～4時
場所: 石神井庁舎5階
内容: 心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)の操作方法などを学ぶ
定員: 40名(申込順)
テキスト代: 1,400円
申込: 電話またはファクス、電子メールで①講習会名②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、11月15日(日)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472 ㊟kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

就労支援講座「求人情報は人生を変える」

対象: 区内在住・在勤の女性
日時: 11月28日(土)午前10時～正午
場所: 男女共同参画センターえーる
内容: 求人情報の読み方と職場での自分の生かし方を学ぶ
講師: 元リクルート・エグゼクティブプランナー/渡邊嘉子
定員: 30名(申込順)

順) ▶申込: 電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎3996-9007 ㊟oubo@nssk.net ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

公園や駅前の福祉花壇づくりに参加しませんか～園芸福祉初心者ボランティア講習会

福祉花壇とは、ボランティアの方と福祉施設の利用者が管理している花壇です。今回、平日昼間にボランティアとして活動できる方を対象に講座を実施します。
日時: 11月20日(金)午前10時～午後3時
場所: 花とみどりの相談所
定員: 30名(申込順)
区の担当: みどり協働係
申込: 11月10日(火)までに電話で練馬みどりの機構 ☎5999-9577

11月のふるさと文化館ふれあい土曜事業

場所・問合せ: 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060
材料費: ①250円④150円
申込: 当日会場受け付け

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(先着順). Rows include ①簡単和綴じ本づくり, ②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう, ③いろいろ端で聞く昔ばなし, ④消しゴム版画をつくろう

サポーターズ料理講座「秋のマカロンとかわいいラッピング」

対象: 16歳以上の方
日時: 11月

17日(火)午後1時～3時
場所: 生涯学習センター
内容: さつまいもや黒ゴマを使ったマカロン(焼き菓子)を作る
定員: 20名(抽選)
材料費: 1,000円
申込: 往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月4日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 ㊟s-center@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

スポーツ

初心者スポーツ教室「ぜんそく児水泳」

対象: 気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。
日時: 1 12月21日～来年3月28日の毎月曜午後4時～6時【1月11日、2月8日、3月14日・21日を除く。11日制】
2 1月7日～3月31日の毎木曜午後3時30分～5時30分【2月11日を除く。12日制】
場所: 1 中村南スポーツ交流センター 2 大泉学園町体育館
定員: 各55名(抽選)
申込: 往復ハガキで①教室名(1 2の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年(学生のみ)⑤性別⑥電話番号⑦保護者の氏名を、10月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

区民体育大会「ローラースケート」

日時: 11月23日(祝)午前10時から

場所: 総合体育館
内容: スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m)
フィギュア競技(フリー演技のみ)…女子の部(㊤4級以上㊦初級以上)、男子の部
保険料など: 300円
申込: ハガキで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月10日(必着)までに〒179-0002桜台3-8-21 ローラースケート連盟・前田へ
問合せ: スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

ベルデ(少年自然の家)

〈2月利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉

11月2日(月)～9日(月)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は11月13日(金)までに郵送。抽選後の空き室予約は、11月16日(月)から受け付け)。
※岩井は工事のため、来年2月1日(月)～29日(月)まで休館します。
※学校利用などのため利用できない日があります。
※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは、冬季閉鎖のため利用できません。
※軽井沢・武石はスキー板・靴・ストックのレンタルあり(有料。ただし区内在住の中学生以下の方は無料)。

〈1月利用分までの空き室は、随時受け付けています〉

利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。
問合せ: 旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

情報あらかると②

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。

リサイクルマーケット

出店申込: 往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※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。

秋の陽公園(光が丘2-5-2)
日時: 11月1日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)
申込先: 〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着150店。問い合わせは平日午前9時～午後0時30分)

こぶし公園(富士見台3-53-1)
日時: 11月3日(祝)午前9時～正午(雨天中止)
申込先: 〒177-0034富士見台3-62-13-203 島裕子 ☎090-6496-5366(先着30店。問い合わせは午後6時～9時)

たがら公園(田柄2-45-1)
日時: 11月14日(土)午前10時～正午(雨天中止)
申込先: 〒179-0073田柄2-8-13 渡辺真貴子 ☎090-6487-0857(先着30店)

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。
問合せ: 育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

赤ちゃんマッサージはじめませんか
対象: 0・1歳児と保護者
日時: 10月31日(土)午前10時～正午
場

所: 生涯学習センター(豊玉北6-8-1)
定員: 15組(申込順)
費用: 1組100円
申込: 電話で新日本婦人の会子育てアイアイ・川人 ☎3995-6307(午前9時～正午)

和太鼓とエイサー! みんなでチャレンジ!
対象: 6歳児～中学生
日時: 11月7日(土)午前9時30分～10時30分
場所: 光が丘なかよし児童館
定員: 20名(申込順)
申込: 電話で太鼓サークル「どこどん」・多田 ☎090-9290-6165(午前10時～午後6時)

0歳から楽しめる絵本の森～絵本と生演奏、リトミックを楽しもう!
対象: 小学2年以下のお子さんと保護者
日時: 11月23日(祝)午前10時～10時40分②午前11時～11時40分
場所: 光が丘区民センター3階
定員: 各15組(申込順)
費用: 1組500円
申込: 電話で絵本の森・徳永 ☎090-1732-0539

スポーツなど
A～Dとも
申込: 当日会場受け付け ※未就学児は保護者同伴。

総合体育館
対象: 小中学生 ※保護者の参加も可。
日時: 11月7日(土)午前9時～正午
内容: トランポリン、ダブルダッチ、ボクシング
定員: 40名(先着順)
保険料: 50円

中村南スポーツ交流センター
対象: 小中学生 ※保護者の参加も可。
日時: 11月16日(月)午後4時～6時
内容: フラッグフットボール
定員: 35名(先着順)

大泉学園町体育館
対象: 5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。
日時:

11月21日(土)午前9時～正午
内容: ソフトバレーボール、ドッジボール、縄跳びなど
定員: 30名(先着順)

大泉学園少年野球場
対象: 小学生 ※保護者の参加も可。
日時: 11月21日(土)午前9時～正午
内容: ティーボール

上石神井体育館
対象: 4歳児～中学生
日時: 11月28日(土)午前9時20分～11時45分
内容: 跳び箱、鉄棒、トランポリンなど
定員: 80名(先着順)

光が丘体育館
対象: 小学生 ※保護者の参加も可。
日時: 11月28日(土)午前9時30分～正午
内容: ラケットテニス
定員: 30名(先着順)
保険料: 50円

11月の水泳ワンポイントレッスン
A～Dとも
対象: 幼児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。
内容: 時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。
費用: プール利用料(保護者のみ)
持ち物: 水着、水泳帽
申込: 当日会場受け付け

上石神井体育館…11月7日(土)・21日(土)・28日(土)午前9時～11時

中村南スポーツ交流センター…11月7日(土)・21日(土)・28日(土)午前9時～11時

平和台体育館…11月21日(土)午前9時～11時

光が丘体育館…11月7日(土)・28日(土)午前9時～11時

すまいるねりま遊遊スクール

秋さがしのハイキングに行こう!
対象: 主に知的障害のある小学生と保護者
日時: 11月22日(日)午前9時30分～午後2時
場所: 天覧山周辺

(埼玉県飯能市)
定員: 12組(申込順)
費用: 1人300円
申込: 電話で育成支援係 ☎5984-1292

子育て学習講座

手づくり布おもちゃ講座～おにぎりをつくろう
対象: 子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ※お子さん連れ可。
日時: 10月30日(金)午前10時～11時30分
場所: 立野地区区民館
定員: 15名(申込順)
費用: 380円
申込: 電話でちくちく手づくりの会・亀井 ☎080-6555-2247(日曜を除く午後2時～8時)

家族の離乳食講座「簡単に手作り!」
対象: 0・1歳児の保護者、出産を控えた夫婦
日時: 11月15日(日)午前10時30分～午後0時30分
場所: 石神井公園区民交流センター
定員: 20名(申込順)
費用: 200円
申込: 電話でNPO法人クリオネ・石垣 ☎3557-0877 ※保育あり(11月8日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員5名)。

地区祭

模擬店や地域の方が参加できる催しを行います。

関地区祭
日時: 10月24日(土)・25日(日)午前10時～午後4時
場所: 関区民センターとその周辺
問合せ: 実行委員会 ☎3928-3053

第二地区祭
日時: 10月25日(日)午前9時30分～午後1時

開進第一小
日時: 10月25日(日)午前10時～午後3時 ※ゲートボール大会

のみ実施。

第三地区祭(中村東地区)
日時: 10月25日(日)午前10時～午後3時
場所: 中村小
問合せ: 実行委員会・青木 ☎3999-4176

第四地区祭(春日町会場)
日時: 10月25日(日)午前9時30分～午後2時30分
場所: 練馬小
問合せ: 実行委員会 ☎3999-0873

第四地区祭(高松会場)
日時: 10月25日(日)午前9時30分～午後3時
場所: 高松小
問合せ: 実行委員会・佐久間 ☎5241-1617

第五地区祭
日時: 10月25日(日)午前9時30分～午後3時40分
場所: 豊浜小
問合せ: 実行委員会 ☎3924-1744

大泉東地区祭
日時: 10月25日(日)午前10時～午後3時
場所: 大泉東小
問合せ: 実行委員会 ☎3922-1182

第七地区祭(北町西会場)
日時: 11月1日(日)午前9時30分～午後3時
場所: 北町西小
問合せ: 実行委員会事務局 ☎3939-1462

第八地区祭
日時: 11月1日(日)午前11時～午後2時30分
場所: 北町小
問合せ: 実行委員会 ☎3937-1599

上石神井地区祭
日時: 11月1日(日)午前10時～午後3時30分
場所: 上石神井小
問合せ: 実行委員会 ☎3920-0346

谷原地区祭
日時: 11月1日(日)午前10時～午後3時
場所: 石神井東小
問合せ: 実行委員会・笠原 ☎3990-3773

不動産無料相談会

不動産に関する法律・税金等のお悩みに弁護士、税理士等が「無料」でお答えします

日時: 11月2日(月) 10:30～16:30
場所: 光が丘区民センター 2階通路

主催: (公社) 全日本不動産協会練馬支部
後援: 国土交通省、東京都、練馬区
電話: 03-3922-3431 (12:30～16:30)

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

講座・講演会

アロマセラピー(芳香療法)教室 ～アロマで風邪知らず

▶日時:11月15日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:花とみどりの相談所▶講師:アロマインストラクター/高原千芙美▶定員:24名(抽選)▶材料費:2,000円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月30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

おうちでできるシンプルヨーガ

▶日時:11月13日(金)午後2時～4時▶場所:サンライフ練馬▶内容:講義、実技▶講師:気づきのヨーガ主

幸/堀内美加▶定員:20名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④電話番号を、10月31日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

勤労福祉会館の講座

1～3とも▶場所:勤労福祉会館▶申込:1 10月25日(日)2 11月2日(月)3 14日(土)までに電話で同所 ☎3923-5511

1 体に優しい健康料理教室

▶日時:11月1日(日)午後1時～4時▶内容:ハッシュドビーフ・キャベツの洋風煮などの牛肉料理を作る▶講師:料理研究家/鈴木邦子▶定員:24名(申込順)▶費用:2,000円

2 楽しさいっぱいのお菓子教室

▶日時:11月7日(土)午前10時～午後0時30分②午後1時～3時30分▶内容:アーモンド入りのフロランタン

(焼き菓子)を作る▶講師:東京多摩調理製菓専門学校講師/中村俊雄▶定員:各20名(申込順)▶費用:2,000円

3 健康・生きがい講座

▶日時:11月21日(土)午後2時～4時▶内容:正しい姿勢と歩き方を学ぶ▶講師:健康ウォーキング指導士/富所正史▶定員:30名(申込順)

消費者教室「汚れの正体を知ってそうじをしよう！」

▶日時:11月10日(火)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶内容:講義、実習▶講師:洗剤・環境科学研究会事務局次長/長谷川治▶定員:50名(申込順)▶申込:11月9日(月)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、10月29日(木)までに併せてお知らせください。

練馬区立美術館の講座

1 2とも▶場所:練馬区立美術館▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(1 2の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・年齢(学生は学年も)・電話番号を、1 11月13日 2 27日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821 event-museum@neribun.or.jp

1 冬のみじたく「自分だけの柄で贈り物を包む包装紙を作ろう」

▶対象:小学4年生以上▶日時:11月29日(日)午前10時30分～午後5時▶講師:テキスタイルデザイナー/青山佳世▶定員:20名(抽選)▶材料費:500円

2 日本美術史「大正期の奇怪な美について」

▶対象:中学生以上▶日時:12月12

日(土)午後3時～4時30分▶内容:岸田劉生、甲斐庄楠音など大正時代に怪しげな美の世界を追求した画家たちについて学ぶ▶定員:70名(抽選)

リサイクルセンターの講座

1～3とも▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、1 11月4日 2 11日 3 16日(必着)までに申込先へ ※1 で保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別もお知らせください。※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

1 空きびんリメイクおしゃれ小物入れ

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月19日(木)午前10時～正午▶場所・申込先:春日町リサイクルセンター(〒179-0074春日町2-14-16) ☎3926-2501▶定員:16名(抽選)▶費用:50円▶持ち物:ふた付きの空きびん、古布

2 今年の大掃除は重曹で!

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月26日(木)、12月10日(木)午前10時～正午[2日制]▶場所・申込先:関町リサイクルセンター(〒177-0051関町北1-7-14) ☎3594-5351▶内容:講義、実習▶定員:18名(抽選)▶費用:600円

3 eco検定合格対策セミナー

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月27日(金)、12月4日(金)午後7時～9時[2日制]▶場所・申込先:豊玉リサイクルセンター(〒176-0011豊玉上2-22-15) ☎5999-3196▶講師:(株)ユニバース主任コンサルタント/子安伸幸▶定員:20名(抽選)▶教材費:1,100円

第60回区民文化祭(後期)

区内17の文化団体が日頃の成果を発表します。

▶問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

大会名	日時	場所
太鼓フェスティバル	11/3(祝)15:30～21:00	大泉学園ゆめりあホール
邦楽演奏会	11/8(日)11:00～19:00	
日本舞踊の会	11/15(日)12:00～17:00	生涯学習センター(豊玉北6-8-1)
いけ花とお茶の会	11/21(土)・22(日)10:00～16:00	
手工芸作家展	11/21(土)～23(祝)10:00～17:00	ココネリ3階(練馬1-17-1) ※石神井公園ふるさと文化館で作品の一部を展示。
寄席演芸大会	11/22(日)11:00～17:00	生涯学習センター
民謡大会	11/29(日)11:30～16:00	生涯学習センター
洋舞フェスティバル	11/29(日)16:00～19:00	練馬文化センター

※車での来場はご遠慮ください。

いけ花の関連イベント (いけ込みの指導)

▶対象:小学生▶日時:11月20日(金)午後4時～6時▶場所:生涯学習センター▶定員:15名(申込順)▶花材代:1,000円▶申込:10月31日(土)までに電話で生涯学習センターへ

情報あらかると①

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

◆JA東京あおばの催し

1 花と植木・野菜などの販売▶日時:10月24日(土)・25日(日)午前9時～午後4時▶場所:とれたて村石神井(石神井町5-11-7)▶問合せ:石神井地区振興センター ☎3995-4955

2 秋の感謝セール・お客様が選ぶ秋の農産物品評会▶日時:10月24日(土)・25日(日)午前10時～午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711

◆ハロウィーンパーティー▶日時:10月31日(土)午後4時30分から(雨天11月1日(日))▶場所:江古田ゆうゆうロード商店街▶内容:スタンパラー ※仮装して参加したお子さんには、お菓子のプレゼントあり。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆奨学金の希望者募集 詳しくは、(公財)福太郎奨学財団事務局(豊島区巢鴨2-12-10 巢鴨信用金庫研修会館内)または同ホームページ(<http://www.fukutaro-zaidan.jp/>)にある募集要項をご覧ください。▶対象:①都内在住で、大学院・大学・短大・専修学校(専門課程)に在学または進学予定の方②都内の大学院・大学・短大・専修学校(専門課程)に在学または進学予定の方▶貸与金額:月額5万円(無利息)▶問合せ:(公財)福太郎奨学財団事務局 ☎3940-0495

◆裁判所の調停委員による「無料調停相談会」▶日時:11月7日(土)午前10時～午後3時30分▶場所:西池袋本店7階▶内容:土地建物、相続・金銭問題などの無料相談▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:東京簡易裁判所墨田庁舎 ☎5819-0267(平日午前10時～午後4時)

◆不動産街頭無料相談会▶日時:11月2日(月)午前10時30分～午後4時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部 ☎3922-3431

◆学童保育を考える練馬のつどい▶日時:11月3日(日)午前10時～午後4時▶場所:区役所本庁舎19階▶内容:講演など▶講師:元夜間中学教師/松崎運之助▶定員:100名(先着順)▶資料代:300円▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学童保育を考える練馬のつどい実行委員会・湊 ☎080-5548-5952

◆ジュニア冬休みスキー教室▶対象:小学3年～中学生▶日時:12月26日(土)～28日(月)の2泊3日▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市)▶定員:90名(抽選)▶宿泊代など:小学生3万3000円、中学生3万6000円▶申込:練馬区スキー協会(豊玉北6-7-14)または同ホームページ(<http://www.nerima-ski.com/>)にある申込書を、11月13日(必着)までに練馬区スキー協会事務局 ☎3993-9001(問い合わせは平日午前9時～午後5時)

◆親子で体操教室▶対象:3歳児～小学2年生と保護者▶日時:11月1日(日)午後1時～2時30分▶場所:平和台体育館▶定員:20組(申込順)▶費用:1組600

円▶申込:直接またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台(平和台体育館内) ☎FAX 5921-7800(問合せは平日午前9時～午後2時)

◆トッパアスリートによるラグビー、卓球、パドミントン、バスケットボールの4種目体験教室▶対象:小学3～6年生▶日時:12月1日～来年3月8日の毎火曜午後4時30分～6時15分[12月15日・29日、1月12日を除く。12日制]▶場所:上石神井体育館▶講師:元パドミントン日本代表/片山卓哉ほか▶定員:35名(抽選)▶費用:1万円▶申込:ハガキまたはファクスで①教室名②郵便番号③住所④氏名⑤学年⑥学校名⑦性別⑧電話番号を、11月11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 ☎FAX 3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

◆品川ウォーキング「東海寺～智恵子レモン哀歌の碑」▶日時・場所:11月23日(日)午前9時30分京浜急行電鉄新馬場駅集合～品川神社～東海寺～高村智恵子記念碑(レモン哀歌の碑)～午後0時30分京浜急行電鉄立会川駅解散(約5km。雨天決行)▶定員:40名(申込順)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、11月11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 ☎3929-8100(月・水・金曜午後3時まで)

◆石神井公園自然教室「自然と遊び」▶日時:11月3日(日)午前10時30分～午後3時▶場所:石神井公園▶内容:木の実などで人形やリースなどを作る ※材料がなくなり次第終了。▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:石神井公園サービスセンター ☎3996-3950

◆たんぼまつり▶日時:11月7日(土)午前10時～午後2時30分▶場所・問合せ:(社福)龍鳳たんぼまつり(練馬2-14-9) ☎5946-3588▶内容:自主生産品の販売、模擬店、バザーなど

う▶日時:11月3日(日)午前10時30分～午後3時(受け付けは午後2時30分まで。雨天中止)▶場所:石神井公園ひょうたん池北側広場▶内容:木の実などで人形やリースなどを作る ※材料がなくなり次第終了。▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:石神井公園サービスセンター ☎3996-3950

◆光が丘IMAタクシー乗り場(光が丘5-1-1)▶日時:10月30日(金)午前10時～午後4時▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆JA東京あおば大泉支店駐車場(大泉学園町2-12-17)▶日時:10月30日(金)午前10時～11時30分・午後1時～4時▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆北町小▶日時:11月1日(日)午前10時30分～午後2時30分

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月24日(土)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆春日町本通り商店会▶日時:10月30日(金)午前10時～午後4時▶問合せ:小泉 ☎3998-1131

◆光が丘IMA南館前▶日時:10月

25日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中 ☎3995-4924

花とみどりの展示会

◆光が丘カメラ・クラブ「秋の写真展」▶日時:10月29日(土)～11月1日(日)午前9時～午後5時(29日は午後1時から、1日は午後4時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

学校体育館でスポーツを

▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

◆豊玉小 ソフトバレーボール大会▶対象:16歳以上の方▶日時:11月3日(日)午後1時～4時

◆開進第三中 硬式テニス教室▶対象:15歳以上(中学生を除く)の初心者・初級者▶日時:11月5日～26日の毎木曜午後7時～9時[4日制]▶定員:15名(先着順)▶持ち物:ラケット(貸し出しあり)、上履き

学校応援団・開放まつり

▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

◆南田中小▶日時:10月31日(土)午前11時30分～午後3時▶内容:カーリング、ディスクゴルフ、なぞときゲーム▶持ち物:上履きなど

◆橋戸小▶日時:11月3日(日)午前9時45分～午後2時▶内容:ミニ運動会、模擬店、ゲームなど

◆大泉小▶日時:11月3日(日)午前午後3時▶内容:豚汁の提供、ドッジボール、スポーツチャンバラ

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。**

〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8
電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923

古道具くら

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

練馬こぶしハーフマラソン 2016

2016 NERIMA KOBUSHI HALF MARATHON

大会概要

- 日時:** 来年3月27日(日)午前8時から(雨天決行)
- 種目:** ハーフマラソン(21.0975km)
- 定員:** 5,000名(練馬区民枠1,000名)
- 対象:** ①~④の全てを満たす方
 - ①健康である
 - ②15歳以上(平成12年4月1日以前生まれ)である
 - ③制限時間内(2時間30分以内)に完走できる
 - ④大会要項に記載のある申し込み規約・注意事項に同意の上、遵守できる
- 参加費:** 5,000円(高校生相当(平成9年4月2日~12年4月1日生まれの方)は3,000円)
- 表彰:** 総合・部門別1~3位に賞状・メダル、4~8位に賞状を贈呈 ※参加者全員に参加賞、完走者に完走証を贈呈。

コースマップ



▶ 問合せ: 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局 (区役所シティマラソン担当係内) ☎5984-3555

申し込み方法・期間 11/4(水)から

申し込み方法・規約など詳しくは、大会公式ホームページ(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)または大会パンフレットをご覧ください。

▶ パンフレットの配布場所: 区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(平和台を除く)、体育館、シティマラソン担当課(区役所本庁舎11階) ※大会パンフレットの郵送を希望する方は、電話でパンフレット発送センター☎3714-7924(平日午前10時~午後5時)に申し込んでください。

区分	募集人数	申し込み方法	受付期間
区民先着受付	1,000名	インターネット	11月4日(水)正午~10日(火)正午
一般先着受付	3,500名		11月11日(水)正午~17日(火)正午
郵便払込受付	500名	郵便払込取扱票	11月18日(水)~24日(火)(郵便局での払込期間)

申し込みに関する注意事項

- 〈インターネット〉
- 申し込みは「先着順」です。受付期間内でも定員になり次第、予告なく締め切ります。
- 参加費の入金をもって申し込み完了となります。指定の期日までに入金されない場合、申し込みはキャンセルとなります。 ※決済手数料が掛かります。
- 〈郵便払込取扱票〉
- 大会パンフレットにある、専用の払込取扱票で申し込んでください。事務手数料500円と郵便局の払込手数料が必要です。参加の可否は、12月中旬に郵送でお知らせします。
- 申し込みが500名を超えた場合、200名まで区民優先の上、抽選で決定します。
- 郵便局での払込期間外の申し込みは無効です。手数料などは返還しません。

パネル展を開催

昨年(2015年)の練馬こぶしハーフマラソンの様子をパネルで紹介します。 ※大会パンフレットを期間中配布。

▶ 日時: 10月27日(火)~11月19日(日)午前9時~午後9時30分

▶ 場所: こども発達支援センター(光が丘3-1-1)

協賛団体・企業を募集

大会趣旨に賛同し、協賛いただける団体・企業などを募集します。詳しくは、シティマラソン担当係へお問い合わせいただくか、大会公式ホームページ(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)をご覧ください。

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

中小企業で働いている方の福祉共済事業 パートもOK!

ねりまファミリーバック 会員募集

月当たり500円の会費で、こんなに楽しい!!

としまえんフリーパス **500円~**

ユニテッド・シネマ T・ジョイ大塚 **1,300円**

詳細は Web で [ねりまファミリーバック](#) 検索

新規入会キャンペーン

期間 **11月2日~12月28日**

特典 **入会金200円と 会費2か月分1,000円が 0円**

一般社団法人練馬区産業振興公社 [ねりまファミリーバック](#)

すぐ電話を! **03-3993-6600**

営業時間: 月~土 9:00~17:00 練馬駅北口 Coconeri 4 階

庭木1本からOKです!

早く、キレイに、お得にお手入れします!

121に伝ねり
00m、えり
00当ると区
00円常生先報
!のり垣着10
の(高さ2m幅
とこままで)見
ころとこ様

庭木1本でも気軽に頼めスピーディーな対応で納得料金のお庭お手入れサービス会社「ガーデンエクスプレス」

☆庭木1本だけでもOKです! ☆土日でもOKです!
☆お茶等ありません! ☆トイレはお借りしません!

株式会社 **ガーデンエクスプレス** **見積無料**

東京北支店 **03-5933-2811** 年中無休

東京都練馬区土支田 3-19-12 <http://www.gex4128.co.jp>

ねりまお買物券 当店で使えます!

あ タオル大バーゲン

10/21(水)~11/1(日)

朝10:00~夕方6:00

各治タオル 新柄続々入荷!

ご挨拶用名入れタオル 1本100円~承ります

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562

(練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)

<http://www.towel-fruits.com> タオル会社フルーツ

広告 **参加無料** **遺産相続はじめてガイド** **お申し込みはコチラ! 03-4334-5205**

ソニー生命保険株式会社東京中央ライフプランナーセンター第5支社 ライフプランナー 川村 憲史

東京都千代田区1-7-2 東京サンケイビル29F ☎03-4334-5205 SL-1480-0095