ねりま区報

11/1
平成27年（2015年）
第1736号
毎月1日・11日・21日発行

練馬区公式ツイッター　練馬区公式フェイスブック

発行/練馬区　編集/広聴広報課　〒176-8501 豊玉北6-12-1　☎3993-1111（代表）　FAX 3993-1194　http://www.city.nerima.tokyo.jp/

今号の注目情報

■都営住宅の入居者を募集 …… 2面
■区民表彰受賞者が決定 …… 3面

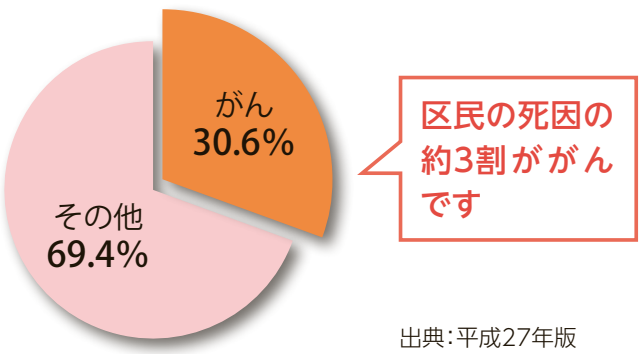
がんは早期発見・早期治療がカギです ～がん検診を受けましょう

日本人の死因の第1位はがんで、約3人に1人ががんで亡くなっていて、練馬区でも同様です（下表参照）。なお、練馬区では平成26年中に胃・肺・大腸・子宮（頸部）・乳房の5つのがんによる死亡者の合計が858人に上ります。

しかし、がんは無症状のうちに早期に発見すれば治る確率が高くなっています（右表参照）。自分のため、家族のため、定期的にがん検診を受けましょう。

▶**問合せ:**成人保健係☎5984-4669 FAX 5984-1211

がんとその他の死因の死亡割合（%）

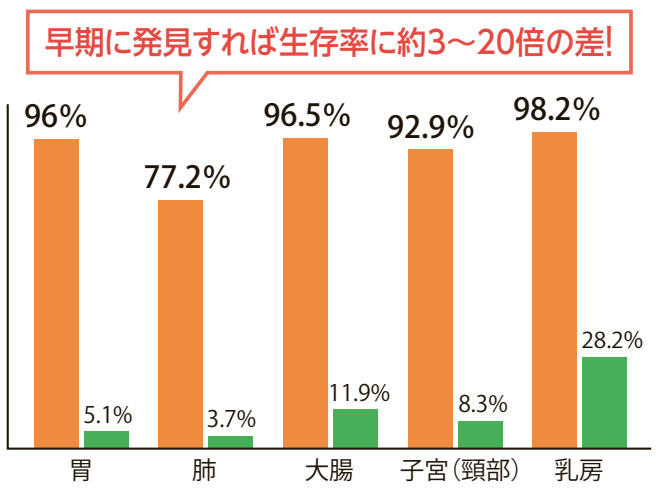


※男女合計数による。

出典：平成27年版ねりまの保健衛生

5つのがんの5年生存率

（がんと診断されてから5年後に生存している割合）



■検診などで早期発見し、治療した場合（※）
■進行後（遠隔転移後）に治療を開始した場合
※早期とは限局であるもの（がんが最初に発生した臓器にとどまっているもの）。

出典：全国がん罹患（りかん）モニタリング集計　2003-2005年生存率報告（独立行政法人国立がん研究センターがん対策情報センター,2013年）、独立行政法人国立がん研究開発費「地域がん登録精度向上と活用に関する研究」平成22年度報告書

詳しくは2面へ

医師からのアドバイス

がんの早期発見・早期治療に有効なのはがん検診です!

がんの中で検診により早期発見が期待できる、6種類の癌腫（がんしゅ）を練馬区ではがん検診の対象としています。現在の医学ではがんを予防することはできませんが、がん検診を受けることで早期発見が可能となり、生存率の向上、さらには治癒も期待されます。

私は、これまで数え切れないほど多くのがん患者さんとそのご家族が、悩み苦しむ姿を見てきました。これ以上、末期のがんによる痛みや悪臭などでつらい思いをされる患者さんやご家族を出したくありません。

自分は大丈夫と思われるかもしれませんが、ご家族のことも考え、ぜひ練馬区のがん検診を受診してください。

（一社）練馬区医師会会長・
小山クリニック院長
小山寿雄

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン-イレブンや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 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・ファクス・電子メールでの申し込みは、１人１通に限ります。　※参加費など記載のないものは無料です。　※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号（〒176-8501）と部署名のみで届きます。

がん検診の受診は健康への第一歩です！

何で検診が必要なの？～あなたの素朴な疑問にお答えします！

Q1. 健康なら毎年受ける必要はないのでは？

A. 健康な時にこそ、定期的に検診を受けることが重要です。がんは早期の段階ではほとんど症状が出ないか、無症状であることが多いです。また、症状に気付いた時にはがんが進行している場合がほとんどです。定期的に検診を受けることで、自らの健康状態を把握しましょう。

Q2. まだがんにかかる年齢ではないのでは？

A. 年齢に関係なくかかるがんもあるので、検診の対象年齢になった方は、定期的にがん検診を受けることが大切です。近年、大腸がんは男女ともに40代後半から、子宮頸（けい）がんは20～30代でかかる人の数が増えています。

Q3. がんの予防はできるの？

A. 生活習慣の改善（禁煙や食生活の見直し、運動不足の解消など）でがんになるリスクは減少するといわれています。しかし、それらを心掛けていても、がんを完全に防ぐことはできないので、定期的にがん検診を受けることが大切です。

Q4. がん検診は高額な費用が掛かるのでは？

A. 区が実施するがん検診の受診費用は100円～1,000円です。75歳以上の方は無料で受けることができます。　※区のがん検診と同じような内容のものを自費で受けた場合、1,000円～10,000円程度の費用が掛かります。

区では、6つのがん検診を実施しています

区内に住民票がある30歳以上の方には、今年度の「がん検診等のご案内」を送付済みです。案内を紛失した方はご連絡ください。

受診期間や申し込み方法など詳しくは、案内や区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」をご覧ください。

※社会保険に加入している方も検診を受けることができます。

がん検診等のご案内

	対象（注1）	内容	自己負担金（注2）
胃がん検診	30歳以上の方	胃部エックス線検査	400円
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査（対象となる方には、喀痰〈かくたん〉細胞診検査を実施）	300円（喀痰細胞診検査も実施の場合は＋300円）
大腸がん検診	30歳以上の方	便潜血反応検査	100円
子宮がん検診（注3）	20歳以上で、昨年度に区の検診を受診していない女性	視診・内診・頸部細胞診検査（医師が必要と判断し、本人の同意があれば体部細胞診検査を実施）	700円（体部細胞診検査も実施の場合は＋300円）
乳がん検診	40歳以上で、昨年度に区の検診を受診していない女性	視触診・マンモグラフィ検査	900円
前立腺がん検診	60・65歳の男性	PSA（血液）検査	300円

注1　平成28年3月31日現在の年齢です。
注2　自己負担金は、75歳以上の方は無料です。また、生活保護を受給している方、中国・樺太残留邦人の方で支援給付を受給している方、住民税非課税世帯（同じ世帯の方全員が非課税）の方は事前に手続きをして、受診当日に所定の書類を提出すると免除になります。
注3　20代の方は、昨年度に区の子宮がん検診を受診していない女性のみ、案内を送付済みです。

問合せ　成人保健係☎5984-4669 FAX 5984-1211

都営住宅の入居者を募集

都公募分・地元割当分

申込書の配布期間は11月4日(水)～13日(金)

都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込めます。所得が基準内で、住宅に困っていることのほか、左表の要件などがあります。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。　※区立高齢者集合住宅の入居者募集については、11月21日号の区報でお知らせします。▼**申込書の配布場所**：区民事務所（練馬を除く）、出張所、区役所庁舎案内（本庁舎1・2階）、住宅課（区役所本庁舎13階）　※11月7日(土)・8日(日)は、土・日・休日区政案内（区役所本庁舎2階）のみで配布。

問合せ　住宅課住宅係☎5984・1619

募集区分・募集戸数など

募集区分		主な申し込み資格	募集戸数
都公募	世帯向け（一般募集住宅）	〈家族〉都内在住で同居親族がいること 〈単身者〉都内3年以上在住で、60歳以上（※1）、または身体障害者手帳1～4級の方などであること	1,500戸
都公募	若年ファミリー向け（定期使用住宅　※2）	• 都内在住であること • 夫婦のみまたは夫婦と子の世帯であること • 申込者・同居親族の全員が40歳未満であること	805戸
都公募	若年ファミリー向け		50戸
都公募	多子世帯向け（定期使用住宅　※2）	• 都内在住であること • 18歳未満の子が3人以上（うち1人は小学5年生以上）と夫婦の世帯であること • 申込者・同居親族の全員が45歳未満であること	10戸
地元割当	家族向け（3人以上）	区内在住で、同居親族がいること	1戸

※1　昭和31年4月1日以前生まれの方を含みます。
※2　定期使用住宅…10年間に限り入居できる住宅です。

区民表彰受賞者が決定

区民表彰は、区の自治の振興・発展や区民の生活と文化の向上などに功労のあった方をたたえるために行っているものです。平成27年度の受賞者128名・2団体をお知らせします(氏名は功労分野順。敬称略)。

▼**問合せ**:総務係☎5984・2600

自治功労	
土屋 俊測	豊玉北6
大島 久明	豊玉北5
地域社会育成功労	
平野 繁太郎	南大泉5
久保 忠幸	旭町2
大村 和行	北町1
三田 茂夫	早宮3
篠 常之	豊玉上2
草間 俊行	向山4
武藤 喜市	豊玉上2
髙橋 幸七	南大泉2
山川 綾子	早宮2
工藤 信子	大泉学園町6
西塚 倫子	桜台2
相原 輝司	田柄5
大沢 一郎	富士見台3
谷治 環	南田中3
藤野 孜示	平和台1
吉田 春子	南大泉4
小林 和子	南大泉2
伊東 秀次	南大泉3
高田 秀子	関町南4
奥野 昭子	早宮3
田中 裕一	北町8
稲川 一彦	小竹町1
瀬尾 和歌子	練馬2
鈴木 角藏	旭丘1
川村 巳子男	練馬1
佐藤 マサ子	三原台1
田倉 康雄	東大泉1
田中 金八	富士見台4
山田 千代治	豊玉南3
島 雅子	早宮4
石手 啓夫	桜台5
金子 寛行	豊玉南3
篠田 章	春日町1
鹿嶋 武久	春日町6

地域社会育成功労	
坂下 弘二	豊玉中3
小澤 清治	高松5
横山 訓彦	谷原5
比留間 修	土支田4
佐藤 均	高松5
浅香 昌信	三原台3
五十嵐 透	土支田1
五十嵐 信一	土支田1
櫻井 重雄	下石神井5
大沢 一賀	富士見台4
石塚 透	下石神井5
大野 正次	富士見台4
中村 智子	東大泉7
長尾 隆	豊玉南3
津田 厚子	桜台3
秋元 和子	桜台6
石田 勇作	練馬1
曽根 純子	豊玉北5
日暮 良夫	豊玉中1
渡邉 康雄	豊玉中2
小山 久美子	豊玉北4
山田 里美	桜台5
池上 照代	貫井4
北山 けゑ	高松2
岡﨑 幸二	大泉町1
川﨑 光子	土支田2
林 妙子	—
植村 和江	田柄2
田中 喜芳	北町5
宮本 治代	北町3
加藤 美江	北町2
宮﨑 三七榮	光が丘6
松永 文子	南田中1
今関 健一	立野町
須合 勝博	関町北3
相馬 功紀	大泉学園町5

納税功労	
今井 良友	春日町2
御園 紀子	豊玉上2
社会福祉功労	
中川 綾子	豊玉中2
小林 明美	豊玉北4
佐藤 富子	豊玉南3
岸 恭子	旭丘2
石田 芳子	貫井3
南雲 マサ子	氷川台4
小島 良一	春日町3
門脇 榮美子	田柄2
佐藤 和子	関町北4
田口 博一	東大泉6
木村 多惠子	西大泉1
稲垣 由美恵	南大泉4
伊藤 良政	練馬4
鈴木 満里子	早宮4
関口 昭一	石神井町1
保健衛生功労	
上野 浩男	田柄5
牧内 與吉	早宮2
まちづくり功労	
大泉学園駅北口地区市街地再開発組合	東大泉1
労働精励功労	
松浦 好一	—
技能功労	
中島 正樹	谷原3
農林水産功労	
上原 靜夫	高松1
碇石 政雄	土支田1
相原 富子	北町8
内田 サク子	錦2
豊田 陽子	石神井町4
加藤 誠一	大泉学園町4
見留 和五郎	大泉町1

商工業功労	
横山 正二	高野台5
秋山 勉	豊玉上1
高橋 利充	南大泉3
緒方 巧	杉並区
中村 文俊	桜台6
鈴木 要介	桜台4
建設事業功労	
公木 義二	春日町2
学校教育功労	
田中 ゆき	富士見台4
中島 良造	氷川台3
白戸 千昭	関町北4
友松 英男	石神井町1
林 振堂	西大泉5
船田 みどり	南田中5
荻野 公嗣	石神井町1
日比 輝彦	東大泉5
河奈 文彦	豊玉北6
荒川 秀子	千代田区
牟田 ヒロ子	南大泉2
伊澤 慶彦	埼玉県三芳町
社会教育体育功労	
福島 一裕	神奈川県川崎市
小林 早月	土支田4
増田 紫	石神井台4
関口 信一	向山4
文化事業功労	
小原 喜久子	東大泉5
堂野前 良子	中村南2
寄附	
伊藤 卓二	中村北1
伊藤 房子	中村北1
井口 榮治	上石神井南町
青少年健全育成に関する功労	
相友会	小竹町1

※本人の希望により、一部非掲載としています。

子育て世帯臨時特例給付金の申請はお済みですか

申請期限は12／1(必着)です

支給の可能性がある方には、申請書(児童手当現況届と兼用)をお送りしています。児童手当現況届を提出すると、申請したことになります。申請がお済みでない方は、早めに返送してください。申請書を紛失した方や支給対象と思われるのに申請書が届かない方は、お問い合わせください。 ※勤務先から申請書を受け取っている公務員も申請期限は同じです。▼**支給対象**:平成27年6月分の児童手当を受給される方(児童手当の所得制限額以上の方を除く) ※児童手当の認定請求を忘れるなどして、27年6月分の児童手当が受けられない方も、対象になる場合があります。

問合せ
公務員以外の方…児童手当係☎5984・5824
公務員…臨時給付金コールセンター☎0120・921・152

平成26年度 環境マネジメントシステムの取り組み結果をお知らせします

問合せ 環境計画推進係☎5984-4702

区は、自らの事業活動において、省エネルギー・省資源に重点を置く取り組みを行っています。ここでは、基準年の平成21年度と26年度の取り組み結果を対比してお知らせします。

省エネルギー・省資源活動

照明の間引き、昼休みや残業時の照明の部分消灯、紙の両面印刷や裏紙の再利用、ごみの分別の徹底などを行いました。主な実施結果は下表の通りです。

省エネルギー・省資源活動の実施結果(抜粋)

取り組み項目(単位)	21年度(基準年)	26年度	取り組み結果
温室効果ガス排出量(t-CO_2) ※1	46,240	43,275	達成
電気使用量(kWh)	81,130,646	73,088,233	達成
都市ガス使用量(㎥)	4,754,282	4,488,637	達成
自動車燃料(ガソリン換算)使用量(ℓ)	282,758	210,511	達成
水道使用量(㎥)	1,634,837	1,559,371	達成
用紙(A4換算)使用量(枚)	105,573,660(※2)	115,721,302	未達成
廃棄物排出量(t)	3,241	2,721	達成

※1 算定には21年度の排出係数を使用しています。 ※2 21年度は、指定管理者施設を含めた用紙使用量は計測していないため、23年度を基準年としています。

夏期節電の目標を達成

区立施設で、22年度比15%以上の電力使用量の削減を目標として取り組んだ結果、目標を上回る約20%の削減を達成しました。

介護予防事業の運営を行う事業者を募集

来年度に実施する、介護予防事業の運営を委託する事業者を募集します。応募する事業者は、区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要領をご覧の上、説明会に必ず参加してください。

〈説明会〉

▶**日時:**11月12日㈭Ⓐ午後2時から(高齢者食事サービス事業〈配食〉)Ⓑ午後3時から(いきがいデイサービス事業)▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**申込:**11月11日㈬午後5時までに電話で総合事業係へ

◎**問合せ:**総合事業係☎5984-4596

高齢者相談センター支所(地域包括支援センター支所)の運営を行う事業者を募集

来年4月から、練馬高齢者相談センター(地域包括支援センター)中村橋支所の運営を行う事業者を募集します。応募する事業者は、区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要領をご覧の上、説明会に必ず参加してください。

〈説明会・施設見学会〉

▶**日時:**11月9日㈪午後2時～3時▶**場所:**中村橋区民センター▶**申込:**11月9日㈪午前10時までに電話で高齢者支援課管理係へ

◎**問合せ:**高齢者支援課管理係☎5984-4582

労働保険の加入はお済みですか～11月は労働保険適用促進強化期間です

労働保険は、労働者が失業したときの失業給付、労働災害に遭ったときの労災給付などを行うものです。一人でも労働者を雇用している事業主は雇用形態を問わず、労働保険への加入義務があります。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**ハローワーク池袋雇用保険適用課☎3988-6662

税

税理士による税の無料申告相談会

▶**日時・場所:**Ⓐ11月11日㈬・12日㈭午前10時～午後4時…区役所アトリウムⒷ11月14日㈯・15日㈰午前10時～午後3時…リヴィンオズ大泉店1階(東大泉2-10-11)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**東京税理士会【Ⓐ練馬東支部☎3993-6281Ⓑ練馬西支部☎3922-0311】

納税証明書は事前にインターネットで請求すると便利です

国税電子申告・納税システムe-Taxで納税証明書を請求すると、手数料が安くなるほか、待ち時間が短縮されます。利用方法など詳しくは、e-Taxホームページ(http://www.e-tax.nta.go.jp/)をご覧ください。▶**問合せ:**税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

耐震改修工事費用の助成制度や建築物に関する相談に、(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士などがお応えします(予約制)。▶**日時:**12月12日㈯午後1時～4時の間の30分間▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**申込:**12月11日㈮までに電話で耐震化促進係☎5984-1938

国民健康保険

11月～来年3月納期分の納付書を発送

納付書は11月18日㈬に発送します(口座振替の方・特別徴収〈年金からの徴収〉のみの方を除く)。納期限は毎月末日(金融機関が休みの場合は、翌営業日)です。10月分以前の納付書を紛失した方には、納付書を再発行しますので、ご連絡ください。▶**問合せ:**こくほ収納係☎5984-4559

保険料の減額・免除の相談を

災害や傷病など特別な事情により保険料の支払いが一時的に難しい方は、保険料の減額・免除の制度がありますので、ご相談ください。世帯の平均収入額や預貯金などの資産の合計が、生活保護の基準額の100分の115を下回る場合は、減額・免除を行います。納付期限前の保険料(最大3カ月分)が対象となります。▶**相談先・問合せ:**こくほ資格係(区役所本庁舎3階)☎5984-4554

環境・リサイクル

資源の集団回収を始めませんか

集団回収は、地域の方々による自主的なリサイクル活動です。家庭から出る新聞・ダンボール・古布(古着)・缶などの資源を集めて資源回収業者に引き渡します。自治会・PTA・マンションの管理組合など、10世帯以上の団体であれば団体登録ができ、回収量1kgにつき6円の報奨金が受け取れます。登録方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**資源循環センター☎3995-6711

アイドリングをやめましょう

自動車のアイドリングストップ(停車時のエンジン停止)は、燃料節約と排ガス削減に効果があるエコドライブの一種です。次のようなときは、アイドリングをやめましょう。特に自動車を使用する事業者は、従業員などに呼び掛けてください。▶**問合せ:**環境規制係☎5984-4712

- 運転者が車から離れるとき
- 荷物の積み下ろしをするとき
- 人を待つとき
- 車内で休憩するとき

お休みします

〈関町図書館☎3929-5391〉…11月16日㈪～20日㈮【館内整理のため】

事業主の皆さまへ 税についてのお知らせ

● 給与所得者の年末調整等説明会を開催

年末調整の方法や法定調書・給与支払報告書の書き方を説明します。年末調整に必要な用紙や給与支払報告書は、説明会開始30分前から配布します。　※事前の申し込みは不要です。▶**対象:**源泉徴収義務者▶**問合せ:**税務署【①練馬東☎3993-3111②練馬西☎3867-9711】、税務課区税調整係☎5984-2703　※給与支払報告書は税務課(区役所本庁舎4階)で配布しているほか、区ホームページ「暮らしのガイド」の「税金」の「事業者(給与支払者)の方へ」の「平成28年度(27年分)給与支払報告書の提出について」にも掲示しています。

日時			場所
①練馬東税務署	11/4㈬	10:30～12:30 13:30～15:30	光が丘区民センター3階
	11/6㈮		ココネリ3階(練馬1-17-1)
②練馬西税務署	11/11㈬	10:30～12:30 14:00～16:00	大泉学園ゆめりあホール
	11/12㈭	13:30～15:30	石神井公園区民交流センター
	11/13㈮	13:30～15:30	関区民センター

※車での来場はご遠慮ください。

● 平成29年度から個人住民税の特別徴収義務者を一斉指定し、特別徴収を徹底

従業員(給与所得者)の個人住民税は、事業主が、毎月従業員に支払う給与から差し引き、納入する特別徴収を行うこととされています。29年度から、原則として全ての事業主に個人住民税の特別徴収をしていただきます。ご理解とご協力をお願いします。▶**問合せ:**区税調整係☎5984-2703

● 消費税の届け出はお早めに

26年分の課税売上高が1,000万円を超える個人事業主は、28年分の消費税の申告・納税が必要です。「消費税課税事業者届出書」を提出してください。また、28年分から簡易課税制度を利用する場合は、12月31日㈭までに「消費税簡易課税制度選択届出書」を提出してください。▶**問合せ:**税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】

39歳以下の方対象　合同企業面接会・就職セミナーを開催

● 合同企業面接会(ヤング応援就職面接会)

板橋区・豊島区・産業連合会・ハローワーク池袋・労働基準監督署・東京労働局との共催による合同企業面接会を行います。▶**日時・場所:**下表の通り　※参加企業名など詳しくは、各開催日のおおむね2週間前から区ホームページ「仕事・生活・環境」でご覧になれます。▶**持ち物:**履歴書(写真貼付)、職務経歴書、ハローワークの紹介状(①のみ)　※いずれも希望企業数分。　※雇用保険受給中の方は受給資格者証も。▶**区の担当:**中小企業振興係▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**ハローワーク池袋職業相談部門☎3987-8609(部門コード34#)

日時	場所
①11/20㈮ 13:30～16:30	ハローワーク池袋サンシャイン庁舎(豊島区東池袋3-1-1)
②11/27㈮ 12:30～15:30	石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)

● ヤング応援就職面接会事前準備セミナー

効果的な応募書類の書き方や面接対策をテーマにお話しします。▶**日時:**11月20日㈮午後1時30分～4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)▶**申込:**電話でねりま若者サポートステーション☎5848-8341(日・木曜・祝日を除く)

お知らせ

「わたしの便利帳」が届いていない方はご連絡を

新しい「わたしの便利帳」を10月に区内全世帯へ配布しました。まだ届いていない方はご連絡ください。乱丁・落丁があった物は、区民事務所、出張所で交換します。

〈視覚障害のある方へ〉

点字版、音声版(テープ・デイジー)の「わたしの便利帳」を作成します。希望する方はご連絡ください。

◎**問合せ:**広聴広報課庶務係☎5984-2694

練馬総合福祉事務所などを一時移転

空調設備改修工事のため、区役所西庁舎2階の練馬総合福祉事務所福祉総合相談窓口、練馬高齢者相談センター(地域包括支援センター)などを西庁舎3階へ一時移転します。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。▶**移転期間:**11月9日㈪～来年3月下旬▶**問合せ:**庁舎改修担当係☎5984-1329

男女共同参画センターえーるで行う講座を企画・運営する団体を募集

▶**対象:**代表者が区内在住・在勤(在学)で、主に区内で活動する団体▶**講座実施期間:**平成28年4月～29年3月▶**内容:**男女共同参画に関すること(仕事と子育ての両立、女性の健康、ライフプランなど)をテーマにした講座の企画・運営▶**募集数:**8団体(選考)▶**委託料:**1講座につき1～2万円(保育を行う場合は加算あり)▶**申込:**男女共同参画センターえーるにある申込書に記入の上、12月10日(必着)までに持参または郵送で男女共同参画センターえーる☎3996-9007　※申込書は、同ホームページ(http://www.nssk.net/yell/lecture.html)にも掲載しています。

インターネットによる公売(カメラなど5点)

詳しくは、区ホームページ「税金(申告・納付)」をご覧ください。

※下見を希望する方は、11月18日㈬午後5時までにご連絡ください。

※予告なく公売を中止する場合があります。▶**申込期間:**11月5日㈭午後1時～19日㈭午後11時▶**入札期間:**11月27日㈮午後1時～29日㈰午後11時　※入札は競り売り方式。▶**問合せ:**収納課債権回収支援係☎5984-1291

豚肉全品半額セール

11月10日㈫に、食肉組合が豚肉全品を通常価格の半額で販売します。ポスター(=**写真**)のある精肉店でお買い求めください。　※実施店舗の一覧は、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「イベント情報一覧」の「その他」でご覧になれます。▶**問合せ:**中小企業振興係☎5984-1483

練馬区情報公開および個人情報保護運営審議会の区民委員を募集

審議会は、区民の方や区議会議員など25名以内で構成され、情報公開制度や個人情報保護制度の運営について審議します。▶**対象:**区内在住の20歳以上で、年5回程度、平日昼間に開催する会議に出席できる方▶**任期:**来年4月から2年間▶**募集人数:**7名(年齢、性別、地域などを考慮の上、選考)▶**謝礼:**7,700円▶**申込:**情報公開または個人情報保護についての意見や考えをまとめた作文(800字程度。様式自由)に、①住所②氏名③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦略歴を記入の上、11月13日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内区民情報ひろば(西庁舎1階)、またはファクス、電子メールで個人情報保護担当係FAX 3557-3721✉ johokokai02@city.nerima.tokyo.jp▶**問合せ:**個人情報保護担当係☎5984-4513

順天堂大学医学部附属練馬病院運営連絡協議会の区民委員を募集

順天堂大学医学部附属練馬病院は、区民の皆さまの意見・要望を可能な限り病院の運営に反映させるため、病院運営連絡協議会を設置しています。協議会は、区民の方や学識経験者など19名程度で構成されます。▶**対象:**区内在住・在勤で、年2回程度、平日昼間に開催する会議に出席できる方▶**任期:**来年4月から2年間▶**募集人数:**3名(選考)▶**謝礼:**5,000円▶**区の担当:**医療環境整備担当係▶**申込:**「地域医療の現状と今後について」をテーマにした小論文(1,500字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④職業⑤電話番号⑥医療に関わった経験(ある方のみ)⑦電子メールアドレス(ある方のみ)を記入したものを、11月30日(必着)までに持参または郵送で〒177-8521高野台3-1-10順天堂大学医学部附属練馬病院総務課☎5923-3222

働く

①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】

登録制で、欠員状況により採用します。▶**期間:**6カ月以内▶**勤務日:**月～土曜(月20日程度)▶**時間:**①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～8時間▶**場所:**区立保育園▶**賃金:**①時給1,300円(土曜1,400円)②時給1,100円(土曜1,200円)③④時給940円(土曜1,040円)　※交通費は支給しません。▶**申込:**履歴書(写真貼付)に希望する職種(①～④の別)を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階)☎5984-5839

自衛官など

▶**対象:**来年4月1日現在、中卒(見込みを含む)以上17歳未満の男性▶**種目:**高等工科学校生徒(推薦)▶**募集期限:**12月4日㈮▶**問合せ:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

女性向け再就職のための職業訓練～ワード・エクセルの習得など

1 2とも▶**対象:**再就職を希望する女性▶**募集案内の配布場所:**石神井公園区民交流センター、男女共同参画センターえーる、経済課(区役所本庁舎9階)など　※区ホームページ「仕事・生活・環境」の「就職活動を支援します」にも掲載しています。▶**区の担当:**経済課中小企業振興係▶**申込:**1 11月12日㈭ 2 17日㈫までに募集案内に記載の申込先へ▶**問合せ:**東京都能力開発課☎5320-4807

1 5日間コース(ワード・エクセル基礎科)

▶**日時:**11月30日㈪～12月4日㈮午前10時～午後3時【5日制】▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**定員:**10名(抽選)▶**テキスト代:**2,200円程度　※保育あり(1歳以上の未就学児対象)。

2 3カ月コース(オフィスワーク実践科)

▶**日時:**来年1月4日㈪～3月30日㈬の平日午前10時～午後2時20分▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**20名(書類選考)▶**テキスト代:**1万5000円程度

ボランティア

ブックスタート運営スタッフ

▶**対象:**20歳以上で、12月1日㈫午前10時から光が丘図書館で行う説明会に参加できる方▶**活動日時:**第2・4木曜午前、第3日曜午前　※いずれも1時間30分程度。▶**場所:**平和台図書館▶**内容:**乳児への絵本の配布や読み聞かせ、手遊びの紹介など▶**定員:**若干名▶**申込:**11月4日㈬～13日㈮に電話で光が丘図書館☎5383-6500

練馬区災害ボランティア

ボランティアには、震度5弱以上の地震発生時に、避難拠点(区立小中学校)に参集し、自力での避難が難しい方の安否確認をしていただきます。また、避難拠点運営連絡会(避難拠点の運営協力などを行う、地域の方で構成された組織)の方と共に避難者の支援活動を行っていただきます。▶**対象:**18歳以上の方　※災害時に活動する団体などに所属している方を除く。▶**申込:**区民防災課(区役所本庁舎7階)または区ホームページ「防災・防犯・安全・安心」の「練馬区災害ボランティアを募集します」にある申請書類に記入の上、区民防災第二係☎5984-2605

事業者向け

事業者のためのビジネス講座＝ビジョンを強固にして人を巻き込む～「決める」技術＝

▶**日時:**12月9日㈬午後7時～9時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容:**講義、交流会▶**講師:**中小企業診断士／志倉康之▶**定員:**30名(申込順)▶**費用:**500円▶**申込:**電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・所在地・名称・業種・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレスを、12月7日㈪までに練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020 FAX 6757-1014　※同ホームページ(http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込めます。

秋の火災予防運動週間の催し

11月9日～15日は秋の火災予防運動週間です。今回、週間に合わせて消防あんしん窓口を開設するほか、催しを行います。▶**申込:**当日会場受け付け

防火・救急に関する疑問に消防署員がお答えします～消防あんしん窓口を開設

住宅の防火対策や、家具の転倒防止器具の取り付けなど、日頃の防火・救急に関する疑問に消防署員がお答えします。

問合せ　安全安心係☎5984-1027

日　時	場　所
11/9㈪　10:00～15:00	区役所アトリウム
11/10㈫10:00～15:00	光が丘区民センター2階
11/12㈭10:00～15:00	石神井庁舎1階
11/13㈮10:00～15:00	豊玉高齢者センター

消防署の催し

問合せ	催し名
練馬消防署 ☎3994-0119	◆**防災コンクール**(町会・自治会が軽可搬ポンプの操法などを競う)▶**日時:**11/8㈰9:30～13:00▶**場所:**南町小 ◆**防火のつどい**(火災予防業務協力者などの表彰と浄瑠璃の公演)▶**日時:**11/10㈫14:00～16:00▶**場所:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1)
石神井消防署 ☎3995-0119	◆**石神井消防署開署50周年記念式典**(火災予防業務協力者などの表彰と東京消防庁音楽隊の演奏会)▶**日時:**11/13㈮14:00～16:30▶**場所:**大泉学園ゆめりあホール
光が丘消防署 ☎5997-0119	◆**いちょうコンサート**(ピアノとサックスによるコンサート)▶**日時:**11/12㈭14:30～15:30▶**場所:**光が丘IMAホール(光が丘5-1-1)

「練馬発わかわか　かむかむ元気ごはん」料理教室

▶**日時:**11月13日㈮午前10時30分～午後1時▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**内容:**高齢者向け料理本「練馬発わかわか　かむかむ元気ごはん」の料理を作る　※初めて参加する方には料理本を差し上げます。▶**講師:**食のサポーターねりま会員▶**定員:**20名(申込順)▶**材料費:**500円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**電話で総合事業係☎5984-4596

子ども・教育

育児と離乳食

1～3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**光が丘保健相談所**☎5997-7722(2・3回食)▶**対象:**7～10カ月児と保護者▶**日時:**11月20日㈮午前10時～11時30分

2**石神井保健相談所**☎3996-0634(1回食)▶**対象:**5・6カ月児と保護者▶**日時:**11月25日㈬午前10時～11時30分

3**関保健相談所**☎3929-5381(2・3回食)▶**対象:**7～10カ月児と保護者▶**日時:**11月20日㈮午前10時～11時30分

上手な病院との付き合い方 ～小児科医から伝えたいこと

▶**対象:**0～3歳児と保護者▶**日時:**11月26日㈭午後1時20分～2時30分▶**場所:**生涯学習センター▶**内容:**講義▶**講師:**秋田医院院長／秋田博伸▶**定員:**40名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③参加者全員の氏名(お子さんはふりがな・年齢も)④電話番号⑤講師への質問(ある方のみ)を、11月14日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667

サポーターズ料理講座「親子でお菓子の家を作りましょう！」

▶**対象:**5歳児～小学3年生と保護者▶**日時:**12月5日㈯午前11時～午後2時▶**場所:**生涯学習センター▶**内容:**クッキーを作り、お菓子の家を組み立てる▶**定員:**12組(抽選)▶**材料費:**1組1,900円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④お子さんの学年(学生のみ)⑤電話番号を、11月18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。

サポーターズ講座 子どもいけ花教室

▶**対象:**小学生▶**日時:**11月28日、12月19日・26日、来年1月16日・23日、2月20日、3月5日・19日の土曜午前10時～11時30分【8日制】▶**場所:**生涯学習センター▶**講師:**練馬区華道茶道連盟華道部会員▶**定員:**25名(抽選)▶**材料費など:**7,500円▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、11月14日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667

和凧(わだこ)づくり教室

▶**対象:**小学生　※小学1～3年生は保護者同伴。▶**日時:**12月6日㈰午後1時～4時▶**場所:**南大泉青少年館▶**講師:**大泉凧の会代表／小倉博人ほか▶**定員:**20名(抽選)▶**教材費:**1,000円▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号を、11月20日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9　春日町青少年館☎3998-5341

ねりま子ども将棋教室

▶**対象:**小中学生　※ⒸⒹは保護者の参加も可。▶**場所:**生涯学習センター▶**講師:**日本将棋連盟所属／佐藤康光(九段)ほか▶**申込:**往復ハガキで①教室名(Ⓐ～Ⓓの別も)②住所③氏名(ふりがな)④学年⑤電話番号⑥保護者の氏名(保護者が参加する場合のみ)を、12月1日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667

内　容	日　時	定　員
指導対局コース(プロ棋士との対局)	12/13㈰ Ⓐ 9:15～12:30 Ⓑ13:15～16:30	各28名(抽選)
はじめて教室コース(初心者向け)	12/13㈰ Ⓒ 9:15～12:30 Ⓓ13:15～16:30	各20名(抽選)

※ⒸⒹはプロ棋士との対局はできません。

少年少女大運動会

▶**対象:**小学3年生以上　※保護者の参加も可。▶**日時:**11月22日㈰午前10時～午後3時▶**場所:**練馬総合運動場▶**種目:**綱引き、大玉送り、玉入れ、リレー競走など▶**区の担当:**スポーツ振興課事業係▶**申込:**体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、11月7日㈯までに練馬区体育協会☎5393-5420

子ども服・絵本の交換会

▶**対象:**18歳以上の方　※お子さん連れ可。▶**日時:**11月28日㈯午前10時30分～正午▶**場所・問合せ:**春日町リサイクルセンター☎3926-2501▶**持ち物:**子ども服(サイズは140㎝以下。使用済み肌着は不可)、絵本▶**申込:**当日会場受け付け

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、以下の届け出が必要です。▶**届け出方法:窓口**…①入学許可書または入学承諾書の原本②認め印を用意して、区民事務所または出張所、学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ　**郵送**…区ホームページ「申請書ダウンロード」の「教育」にある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ▶**問合せ:**学務課学事係☎5984-5659

12/1㈫に介護老人保健施設「みんなの笑顔」が開設

問合せ　介護老人保健施設みんなの笑顔開設準備室☎3921-2525

介護老人保健施設みんなの笑顔(東大泉5-29-13)は、医療法人社団川満恵光会が設置・運営する施設です(定員100名)。介護保険の要介護1～5と認定された方が入所できるほか、デイケア(通所リハビリテーション)を行います。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。※区内の特別養護老人ホーム、介護老人保健施設などの介護保険施設全般に関することは、高齢者相談センターへ【〒176の方…練馬☎5984-2774、〒179の方…光が丘☎5997-7716、〒177の方…石神井☎5393-2814、〒178の方…大泉☎5905-5271】。

ネズミの被害を防ぐために

ネズミは食品を食べたり、家具や柱をかじったりするなど、さまざまな問題を引き起こします。区では、ネズミの被害を防ぐため、講習会や防除工事費用の助成などを行っています。

問合せ　生活衛生課環境衛生監視担当係(区役所東庁舎6階)☎5984-2485

ネズミ駆除の講習会を開催

▶**日時・場所:**Ⓐ11月16日㈪…光が丘保健相談所Ⓑ19日㈭…関保健相談所　いずれも午後2時～3時30分▶**講師:**東京都ペストコントロール協会副会長／清水一郎▶**定員:**各50名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

ネズミの防除工事費用を助成

ネズミの防除工事費用の一部(限度額3万円)を助成します。事前に申し込みが必要です。▶**対象:**介護保険の要支援・要介護の方のみの世帯、または介護保険の要支援・要介護の方と同居する65歳以上の方のみの世帯

ネズミに関する相談にお応えします

窓口や電話で駆除の相談にお応えするほか、殺そ剤・粘着板のサンプルを無料配布しています(殺そ剤の配布は、来年4月28日㈭まで)。

子育ての輪

入場無料

乳幼児の保護者を対象に、区内の保育所や児童館などが、子育てに関する相談や情報の提供などを行います。

▶**申込:**当日会場受け付け　※自転車で来場する方は、自転車駐車場をご利用ください。

楽しいイベントがいっぱい！！
離乳食の作り方の紹介、身体計測、健康や歯の相談、手作りおもちゃ遊び・手遊びの紹介、保育園の紹介など

11/12㈭ 光が丘区民センター2・3階
▶**日時:**11月12日㈭午前10時～午後3時▶**問合せ:**桜台保育園☎3993-6735

11/17㈫ 石神井公園区民交流センター
▶**日時:**11月17日㈫午前10時～午後3時▶**問合せ:**上石神井第三保育園☎3928-1451

を紹介　など

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビJ:COM(ジェイコム)チャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
※区ホームページ「ねりまほっとライン」や動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(https://www.youtube.com/user/nerimach)からもご覧になれます。　※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。▶**問合せ:**広報戦略係☎5984-2693

健康・衛生

ペット動物無料相談

獣医師がしつけや病気などの相談に応じます。　※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶**日時:**11月10日㈫・17日㈫午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場受け付け　※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ:**生活衛生課管理係☎5984-2483

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めません。▶**日時:**12月11日㈮午後1時30分～3時30分▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**骨量測定(素足でのかかと超音波検査)など▶**定員:**60名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①骨量測定会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16日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6　光が丘保健相談所☎5997-7722

女性の悩み ～トイレのことを気にしない生活

▶**日時:**12月3日㈭午後2時～4時▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**理学療法士／寺内淳子▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎3996-0634

心地よい睡眠のためのヒント ～薬に頼らない不眠治療と快眠の工夫

▶**日時:**11月30日㈪午後2時～4時▶**場所:**大泉保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**国立精神・神経医療研究センター病院第一精神診療部睡眠障害センター医師／樫野亘▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎3921-0217

医師が話す認知症基礎講座

▶**日時:**11月26日㈭午後2時～4時▶**場所:**勤労福祉会館▶**内容:**講義▶**講師:**蘭松医院院長／趙康明▶**定員:**80名(申込順)▶**申込:**電話で在宅療養係☎5984-4597

足腰の痛み知らず！介護いらず！いつまでも自分の足で元気に歩こう!!

▶**日時:**12月7日㈪午後2時～4時▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**内容:**講義▶**講師:**順天堂大学医学部附属練馬病院整形外科・スポーツ診療科医師／鎌田孝一▶**定員:**80名(申込順)▶**申込:**電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

精神疾患と食事の関係 ～今日からできる「食」のコツ

▶**日時:**12月11日㈮午後2時～4時▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義▶**講師:**国立精神・神経医療研究センター病院管理栄養士／今泉博文▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号を、12月10日㈭までに同所☎5997-7722 FAX 5997-7719✉hikarihoso@city.nerima.tokyo.jp

精神保健福祉ボランティア講座「体験と交流からはじめよう」

▶**場所:**石神井障害者地域生活支援センターういんぐなど▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**ハガキまたはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、11月25日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28　石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181 FAX 3997-2182

内　容	日時【3日制】
講義	11/28㈯14:00～16:00
ボランティア体験	12/2㈬・5㈯・11㈮のいずれかの午後
交流会	12/12㈯14:00～16:00

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加者には、認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。▶**日時:**12月1日㈫午後2時～4時▶**場所:**光が丘区民センター3階▶**講師:**小規模多機能型居宅介護たがらの家管理者／油山敬子▶**定員:**100名(申込順)▶**申込:**電話で在宅療養係☎5984-4597

高齢者

シニア就職活動支援講座 ～定年退職後の働き方を考える

▶**日時:**11月26日㈭午後1時30分～4時30分▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**内容:**年金制度の概要や再就職のノウハウを学ぶ▶**講師:**ファイナンシャルプランナー／梅津輝ほか▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話でシニアしごと支援コーナー☎5910-3455

60歳からのベリーダンス(中東の民族ダンス)

▶**対象:**腰痛・膝痛のない区内在住の60歳以上の方▶**日時:**12月3日～24日の毎木曜午後1時30分～2時30分【4日制】▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**定員:**15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年齢⑤電話番号を、11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

元気の秘訣(ひけつ)教えます！健康長寿はつらつ講座

▶**日時:**11月20日㈮午後1時30分～4時30分▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**内容:**体力測定、口腔(こうくう)の健康・運動・栄養についての講義など▶**定員:**40名(申込順)▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-2094

インフルエンザを予防しよう！

空気が乾燥する秋から冬にかけてはインフルエンザが流行しやすい季節です。手洗いを徹底し、せきなどの症状がある時は、マスクを着用しましょう。また、流行する前に予防接種を受けるなど、インフルエンザの感染予防に努めましょう。

問合せ　感染症指導係☎5984-4671

区民公開講座

糖尿病の食事療法、どう考えればいいの？

▶**日時:**11月21日㈯午後1時30分～3時30分▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容:**講義など▶**講師:**東京慈恵会医科大学糖尿病・代謝内分泌内科学教授／宇都宮一典ほか▶**定員:**70名(申込順)▶**区の担当:**医療連携担当係▶**申込:**電話で練馬総合病院☎5988-2324

11月の休日医療関係機関

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

●休日急患診療所

	場　所	受付日時
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1　区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療にあたります。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1　区役所東庁舎2階)☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26　石神井庁舎地下1階)☎3996-3404	
歯科	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1　区役所東庁舎3階)☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所してください。
歯科	石神井歯科休日急患診療所(石神井町3-30-26　石神井庁舎地下1階)☎3996-3424	

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。急病者の応急診療を行います。
▶**診療日時:**日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・」
携帯電話など　☎#7119
ダイヤル回線　☎3212-2323

●東京消防庁救急病院案内
練馬消防署　☎3994-0119
光が丘消防署　☎5997-0119
石神井消防署　☎3995-0119

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

●休日診療当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。
▶**施術時間:**午前9時～午後5時

1日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
3日(祝)	近藤接骨院(北町8-4-3)	☎3933-9471
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
8日(日)	小間沢接骨院(早宮4-16-6)	☎5999-1550
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
15日(日)	石田接骨院(北町2-41-5)	☎3550-9036
	まこと接骨院(高松4-24-16)	☎3926-4348
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
22日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288
23日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
29日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

ねりまほっとライン 練馬区情報番組

練馬区情報番組 11月の放送内容

【1日～15日】●図書館特集【10/27～11/9は読書週間】　など
【16日～30日】●練馬まつり&練馬産業見本市&練馬アニメカーニバル

催し

パネル展「障害と女性」＝12月3日～9日は障害者週間＝

障害のある女性が日頃感じている問題などをパネルで紹介します。▶**日時:**11月27日㈮～12月9日㈬午前9時～午後9時30分▶**場所・問合せ:**男女共同参画センターえーる☎3996-9007

パネル展「女性への暴力をなくすために」＝11月12日～25日は女性に対する暴力をなくす運動期間＝

▶**日時:**11月12日㈭～26日㈭午前8時45分～午後8時(26日は午後4時まで)▶**場所:**区役所本庁舎2階通路▶**問合せ:**人権・男女共同参画課☎5984-4518

五味康祐オーディオレコードコンサート～スピーカーの名機・タンノイオートグラフで音色を楽しむ

▶**対象:**中学生以上の方▶**日時:**11月28日㈯Ⓐ午後1時30分～3時Ⓑ午後3時30分～5時▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44)▶**定員:**各20名(抽選)▶**費用:**300円▶**申込:**往復ハガキで①レコードコンサート(ⒶⒷ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、11月14日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44　石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572　※石神井公園ふるさと文化館ホームページ(http://www.neribun.or.jp/furusato.html)からも申し込めます。

国際交流のつどい

▶**日時:**11月23日㈷午後1時30分～4時30分▶**場所:**文化交流ひろば(光が丘3-1-1)▶**内容:**区内在住の外国籍の方と互いの文化の紹介などを通して交流する▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**電話で事業推進係☎5984-1523

「座・サポーターズ」の催し

1 2とも▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

1 音楽塾(講義、ピアノ・金管楽器などの演奏)

▶**対象:**小学生以上▶**日時:**11月11日㈬午後7時～8時(午後6時30分開場)▶**出演:**日本大学芸術学部音楽科助手／竹田香子ほか

2 練馬寄席

▶**日時:**11月20日㈮午後6時30分～8時40分(午後6時開場)▶**出演:**練馬区素人寄席演芸連盟

第40回サークル合同発表会

▶**日時・内容:**11月14日㈯・15日㈰午前10時～午後4時…書道・絵画などの作品展示、15日午前10時～午後4時…料理の発表、15日午後1時～4時…ダンスなどの発表▶**場所・問合せ:**春日町青少年館☎3998-5341　※14日・15日はレクリエーションホール・学習室・談話室の個人利用はできません。

大泉町福祉園施設公開

▶**日時:**11月17日㈫午前10時30分～11時30分・午後1時30分～2時30分▶**場所・問合せ:**大泉町福祉園☎5387-4681▶**内容:**活動見学、自主生産品の販売、備蓄物資の展示など

秋のコンサート

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**11月21日㈯午後2時～3時30分▶**場所:**関区民センター▶**内容:**洗足音楽大学の学生によるクラシック・歌謡曲の演奏▶**定員:**200名(申込順)▶**申込:**電話で関高齢者センター☎3928-1987

映画上映会「望郷の鐘」～満蒙(まんもう)開拓団の落日

▶**日時:**11月29日㈰午後2時～4時30分▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容:**中国残留孤児の実話に基づく映画▶**定員:**100名(抽選)▶**資料代:**300円▶**申込:**ハガキで①催し名②住所③氏名を、11月24日(必着)までに〒176-8501区役所内援護係☎5984-4603

ベルデ(少年自然の家)

〈冬休み(12月26日㈯～来年1月6日㈬)利用分の空き室の申し込みは、旅行サービスコーナーへ〉

空き室の予約は、11月10日㈫から利用日の1週間前まで旅行サービスコーナーで受け付けます(10日は電話予約のみ)。　※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日㈬から受け付け。　※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不可。※岩井は生涯学習団体のみ利用可。▶**問合せ:**旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

講演会「大人の発達障害～正しい理解と支援のために」

▶**日時:**12月4日㈮午後2時～4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**講師:**昭和大学発達障害医療研究所長／加藤進昌▶**定員:**250名(申込順)▶**申込:**電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、11月30日㈪までに大泉保健相談所☎3921-0217 FAX 3921-0106

第47回 練馬区民美術展作品募集

来年1月30日㈯～2月7日㈰に開催する美術展に出展する作品を募集します。

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**場所:**練馬区立美術館▶**部門:**Ⓐ洋画Ⅰ(油彩画)Ⓑ洋画Ⅱ(油彩画以外)Ⓒ日本画(水墨画を含む)Ⓓ彫刻・工芸▶**作品の規格:**平面作品は33.5㎝×24.0㎝(F4号)～116.5㎝×91.0㎝(F50号)以内、立体作品は幅75㎝×奥行き75㎝×高さ150㎝以内(台座を含む)　※1人1点。搬入は来年1月27日㈬、搬出は2月7日㈰。▶**申込:**往復ハガキで①住所(区内在住でない方は勤務先・学校名も)②氏名(ふりがな)③年齢(学生は学年も)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)⑥出品部門(Ⓐ～Ⓓの別。Ⓓは素材・ジャンルも)⑦題名(ふりがな。申し込み後の変更不可。)⑧作品の大きさを、11月30日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16　練馬区立美術館☎3577-1821

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。

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

子育て学習講座

◆支援ツールでいきいき生活▶**対象:**知的障害や発達障害のあるお子さんの保護者・支援者、保育士など▶**日時:**11月19日㈭午前9時40分～11時40分▶**場所:**文化交流ひろば(光が丘3-1-1)▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話でNPO法人発達支援研究所スプラウト・越智☎3997-0142(火～木・土曜午午～午後1時・午後6時～7時)

ねりま遊遊スクール

◆落ち葉で自分の絵を描こう！▶**対象:**小学生▶**日時:**11月15日㈰午前10時～正午▶**場所:**武蔵関公園▶**定員:**20名(申込順)▶**費用:**30円▶**申込:**電話でねりまエコ・アドバイザー葉っぱの会・塚越☎3925-4732(午後6時～8時)

◆里山体験プログラム「野菜の収穫体験」▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**11月15日㈰午前10時30分～午後0時30分▶**場所:**埼玉県寄居町▶**定員:**20名(申込順)▶**費用:**1人1,000円▶**申込:**電話でむさしの里山ネットワーク・太田☎3921-6994(午前9時～午後2時)

◆ターザン・ロープで遊ぼう▶**対象:**小学2～6年生と保護者▶**日時:**11月21日㈯午前9時20分～正午▶**場所:**みどり広場(東大泉7-26)▶**定員:**30名(申込順)▶**費用:**1組100円▶**申込:**電話ですばる自然楽校・佐藤☎5910-7056(午前9時～正午)

◆グイ・ポン・ビュンで速くなる～陸上教室▶**対象:**小学3年～中学生▶**日時:**11月21日㈯午前9時～正午▶**場所:**光が丘第三中▶**保険料:**50円▶**企画:**グイポンビュン陸上クラブ▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**光が丘第三中・岩田☎3977-3521

◆親子でティーボールを楽しもう▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**11月23日㈷午前9時～10時30分▶**場所:**東京女子学院▶**定員:**40名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**ティーボール同好会・小山☎3920-7124(平日午前9時～午後5時)

◆木の実で作ろう！クリスマスのかべかざりと椿笛▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**11月28日㈯午前10時～正午▶**場所:**光が丘図書館▶**定員:**25名(申込順)▶**費用:**1人50円▶**申込:**電話でみみずくらぶ・松本☎3990-8870(午後6時～10時)

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。

◆大泉井頭公園(東大泉7-34-1)▶**日時:**11月15日㈰午前9時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒177-0045石神井台8-23-21　グループ・ミモザ☎090-5788-4578(抽選50店)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶**日時:**11月15日㈰午前9時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒179-0083平和台4-20-11-302 N.R.C. ☎090-2443-1637(先着100店)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶**日時:**11月15日㈰午前9時30分～午後1時(雨天22日)▶**申込先:**〒177-0041石神井町1-3-7　斉藤理子☎3997-4333(先着50店)

◆美術の森緑地(貫井1-36-26)▶**日時:**11月15日㈰午前10時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒177-0041石神井町2-14-1　練馬区消費生活センター運営連絡会☎3996-6351(先着20店。問い合わせは平日午前10時～午後3時)

◆北町ふれあい公園(北町2-17-6)▶**日時:**11月15日㈰午前10時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒179-0081北町2-30-15　カトレア会☎090-1653-2340(先着20店)

◆春の風公園(光が丘7-4-1)▶**日時:**11月29日㈰午前9時～午後0時30分(雨天中止)▶**申込先:**〒179-0081北町2-9-11　山口治子☎3931-0246(先着50店。問い合わせは午後7時以降)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶**日時:**11月29日㈰午前10時～午後1時(雨天中止)▶**申込先:**〒176-0001練馬2-13-6-203　リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着70店。問い合わせは午後6時～8時)

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。▶**問合せ:**在宅療養係☎5984-4597

◆実践・減塩クッキング～あなたの味噌汁は大丈夫？▶**日時:**11月14日㈯午後1時30分～3時30分▶**場所:**富士見台デイサービスセンター▶**内容:**講義、調理実習▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎5241-6010

◆身体に負担の少ない介助方法▶**日時:**11月14日㈯午後1時30分～3時30分▶**場所:**東大泉デイサービスセンター▶**内容:**実技▶**定員:**15名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎5387-1021

◆転倒のリスクと原因～予防について一緒に考えましょう▶**日時:**11月14日㈯午後2時～4時▶**場所・問合せ:**やすらぎミラージュ☎5905-1191▶**内容:**講義、グループワーク▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

◆自宅でできる頭と身体を元気にする運動▶**日時:**11月18日㈬午後1時30分～3時30分▶**場所:**土支田デイサービスセンター▶**内容:**講義、実技▶**定員:**15名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎5387-6760

◆家族でできる介護者の腰痛予防▶**日時:**11月21日㈯午前10時～正午▶**場所:**第2練馬高松園▶**内容:**講義、実技▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話で練馬高松園デイサービスセンター☎3926-3026

◆言語リハビリ教室▶**日時:**11月21日㈯午後2時～4時▶**場所:**大泉特別養護老人ホーム▶**内容:**実技▶**定員:**10名(申込順)▶**申込:**電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201

◆カルシウムアップで骨粗しょう症予防～高齢者向けの食事作り▶**日時:**11月21日㈯午前11時～午後1時▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**内容:**調理実習▶**定員:**15名(申込順)▶**費用:**400円▶**申込:**電話で豊玉デイサービスセンター☎3993-1341

◆高齢者の介護施設ご利用のヒント▶**日時:**11月28日㈯午後2時～4時▶**場所:**介護老人保健施設ミレニアム桜台▶**内容:**講義▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**電話で同所☎5946-5508

◆からだの動きを知って動きのメンテナンス▶**日時:**11月29日㈰午前10時～正午▶**場所:**光陽苑▶**内容:**実技▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話で光陽苑デイサービスセンター☎3923-5264

スポーツ

初心者スポーツ教室　スキー

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**来年1月9日㈯～11日㈷の2泊3日　※9日午前7時30分区役所集合、11日午後8時同所解散。　※10日に希望者を対象に5～1級のバッジテストを実施。▶**場所:**武石番所ヶ原スキー場(長野県上田市)　※ベルデ武石本館に宿泊。　※区役所～スキー場～ベルデ武石の移動はバスを使用。▶**定員:**80名(抽選)▶**費用:**1万3980円(バス代、朝・夕食代など。リフト代を除く)　※スキー用具(ウェアを除く)の貸し出しあり(無料)。▶**申込:**往復ハガキで①教室名②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・学年(学生のみ)・電話番号・級(ある方のみ)③代表者の氏名を、11月10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

▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947　※実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「各種大会等」の「区民体育大会」などでご覧になれます。

●銃剣道

▶**日時:**11月29日㈰午前9時から▶**場所:**平和台体育館▶**内容:**個人戦、団体戦▶**申込:**実施要項をご覧の上、11月16日(必着)までに申し込んでください

●卓球

▶**内容・対象・日時:**Ⓐシングルス(中学生を除く15歳以上、40歳以上・50歳以上・60歳以上・70歳以上の男女各部)…11月29日㈰Ⓑダブルス(男子・女子・混合の各部)…12月6日㈰　いずれも午前9時から▶**場所:**総合体育館▶**保険料など:**Ⓐ400円Ⓑ1組800円▶**申込:**実施要項をご覧の上、11月9日(必着)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ　※1人でシングルス2種目、ダブルス2種目まで申し込めます。

●駅伝

▶**対象:**高校男子・一般男子(中高生を除く40歳未満)・壮年男子(40歳以上)・一般女子(中学生を除く15歳以上)の各部4名で構成するチーム　※補欠2名。▶**日時:**12月13日㈰午前8時50分から▶**場所:**光が丘公園▶**内容:**光が丘公園内周回コース(1人2.48㎞。高校男子・一般男子の1・4区は4.96㎞)▶**保険料など:**1チーム2,400円▶**申込:**実施要項をご覧の上、11月14日(必着)までに申し込んでください

都民体育大会練馬区選考会 馬術

▶**対象:**区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方　※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。▶**日時:**11月29日㈰午前9時から▶**場所:**軽井沢リバリーヤード(長野県軽井沢町)▶**内容:**Ⓐ馬場馬術A2課目Ⓑジムカーナ▶**貸与馬料など:**5,000円　※馬を持ち込む場合は保険料1,000円のみ。▶**申込:**ハガキまたはファクスで①大会名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥職業(学生は学校名・学年)⑦電話番号⑧馬名(持ち込む場合)を、11月16日(必着)までに〒177-0032谷原3-16-8　練馬区馬術連盟・福井 FAX 5934-2913▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

ねりまエンジョイスポーツDAY

障害のある方もない方も一緒に地域で楽しめるスポーツイベント

12/6㈰10:00～15:00
中村南スポーツ交流センター

▶**申込:**当日会場受け付け
▶**問合せ:**スポーツ振興課振興係☎5984-1948
※練馬区スポーツ推進委員会主催。

時　間	内　容
10:00～12:00	**スポーツ体験**(体力測定・ボクシング・ぬいぐるみキャッチなど)
12:00～13:00	**パフォーマンス発表**(阿波踊り・男子新体操など)
13:00～15:00	**スポーツ体験**(体操・阿波踊り・オリンピックの記録に挑戦〈競歩〉など)
10:00～15:00	**障害者スポーツ体験**(風船バレー、ボッチャ)

※模擬店も出店します。　※スポーツ体験を希望する方は、上履きをお持ちください。
※小学3年以下のお子さんには、保護者が付き添ってください。

エンジョイウォーキング～練馬の史跡とねりコレを歩く

練馬の史跡と、ねりコレ(区にちなんだ商品)を販売しているお店を巡ります。希望者はノルディックウォーキングの体験ができます。

▶**対象:**7㎞歩ける小学生以上の方　※小学生には、保護者が付き添ってください。▶**日時・場所:**12月6日㈰Ⓐ午前8時30分中村南スポーツ交流センター集合Ⓑ午前9時15分練馬駅集合～白山神社～向山庭園～南蔵院～正午中村南スポーツ交流センター解散▶**定員:**30名(抽選)▶**申込:**ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号③代表者の氏名④ノルディックウォーキング用ポールの貸し出し希望の有無(費用500円)を、11月20日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係☎5984-1948

情報あらかると❶

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

◆夕市フリーマーケット▶**日時:**11月7日㈯午後4時～7時▶**場所:**氷川台商店街▶**問合せ:**氷川台商店会・菅野☎3932-8626

◆リサイクル・フリーマーケット▶**日時:**11月8日㈰午前8時～午後0時30分▶**場所:**氷川台三丁目公園(氷川台3-23-3)▶**問合せ:**氷川台駅前商店会・平澤☎3931-7516

◆チルコロ石神井▶**日時:**11月8日㈰午前10時～午後5時▶**場所:**石神井公園商店街▶**内容:**産直野菜の販売、模擬店など▶**問合せ:**石神井公園商店街振興組合・武田☎5935-1400

◆ラート教室▶**対象:**小学生以上▶**日時:**11月10日～来年2月16日の毎火曜Ⓐ午後6時～7時Ⓑ午後7時～8時【12月22日・29日、1月5日を除く12日制】▶**場所:**大泉第三小▶**定員:**各15名(申込順)▶**費用:**1,620円▶**申込:**直接、SSC大泉(大泉体育館内)☎3921-1300

◆ターゲットバードゴルフ初心者体験会▶**対象:**小学生以上(小学生は保護者同伴)▶**日時:**11月14日㈯午前10時～正午(雨天中止)▶**場所:**練馬総合運動場▶**保険料など:**500円(小学生は無料)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**練馬区ターゲットバードゴルフ協会・小野塚☎3934-5289

◆SSC桜台の講座

1**2**とも▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①講座名(**1****2**の別。**1**はⒶ～Ⓔの別も)②氏名③年齢④電話番号⑤ポールの有無(**2**のみ)を、**1**開催日の3日前**2**11月12日㈭までにSSC桜台・南波☎070-5376-2803 FAX 5912-9900 ✉ sakuradai.staff3@gmail.com

1たのしい子育て！あそんで柔軟・体幹づくり！▶**対象:**3歳以上の未就学児と保護者▶**日時:**Ⓐ11月14日㈯Ⓑ12月12日㈯Ⓒ来年1月16日㈯Ⓓ2月13日㈯Ⓔ3月12日㈯午前10時30分～11時45分(Ⓒは午前9時～10時)▶**場所:**桜台体育館▶**内容:**マット運動、スラックライン、トランポリンなど▶**定員:**各10組(申込順)▶**費用:**1組500円

2としまえん周辺でノルディックウォーキング▶**対象:**18歳以上の方▶**日時・場所:**11月14日㈯午前9時練馬文化センター集合～向山庭園～春日神社～正午集合場所解散▶**定員:**20名(申込順)▶**費用:**1,000円(ポールのある方は500円)

◆石神井東小避難拠点訓練▶**日時:**11月15日㈰午前9時30分～正午▶**内容:**災害時に使用する資器材の説明、応急救護訓練▶**企画:**石神井東小避難拠点運営連絡会▶**問合せ:**区民防災第二係☎5984-2605

◆光が丘清掃工場個人見学会▶**日時:**11月21日㈯午後1時30分～3時▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**11月19日㈭までに電話で同所☎3977-5311

◆箱根旧街道バスハイク▶**日時・場所:**11月23日㈷午前7時30分西武池袋線練馬高野台駅集合～元箱根～甘酒茶屋～箱根湯本～午後5時集合場所解散(約9㎞)▶**定員:**40名(抽選)▶**費用:**5,000円(中学生以下は3,500円)▶**申込:**電話またはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、11月10日㈫までにSSC谷原☎ FAX 3997-2500

◆今から始めよう！ライフプランニング～エンディングノートの書き方▶**日時:**11月29日㈰午前10時～正午▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容:**人生の終末期に備えて自身の希望を書き留めておくエンディングノートについて学ぶ▶**講師:**特定社会保険労務士／河内よしい▶**定員:**30名(申込順)▶**費用:**500円▶**申込:**電話でねりまファミリーパック☎3993-6600

◆HPH健康いきいきフェスティバル▶**日時:**11月29日㈰正午～午後4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容:**地域で取り組む健康増進活動の紹介、体力測定など▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**大泉生協病院☎5387-3111

◆クリスマスアリーナコンサート▶**日時:**12月13日㈰午後1時～3時(午後0時30分開場)▶**場所:**大泉学園町体育館▶**内容:**バイオリン・マリンバの演奏など▶**費用:**500円(中学生以下は無料)▶**持ち物:**上履き▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**SSC大泉☎3921-1300

◆練馬わくわくスキースクール▶**対象:**区内在住の小学3年～中学生の初心者～中級者▶**日時:**来年1月23日㈯・24日㈰の1泊2日▶**場所:**菅平高原スキー場(長野県上田市)▶**定員:**80名(申込順)▶**費用:**小学生1万9500円、中学生2万円(宿泊費、交通費など)※リフト代実費。　※スキー用具の貸し出しあり(有料)。▶**申込:**体育館にある募集要項をご覧の上、わくわくスキー塾・村松☎080-4811-9900

花とみどりの展示会

◆秋の小品盆栽展▶**日時:**11月6日㈮～8日㈰午前9時～午後5時(8日は午後4時まで)▶**場所・問合せ:**花とみどりの相談所☎3976-9402

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶**日時:**11月2日㈪午前10時～午後7時▶**問合せ:**林☎3991-0888

◆南ヶ丘商店街▶**日時:**11月6日㈮午前9時から▶**問合せ:**伏木☎3999-2641

◆富士見台ほんちょう通り商店街▶**日時:**11月7日㈯午後2時から▶**問合せ:**牧田☎3926-4580(月・水・金曜)

◆光が丘IMA南館前▶**日時:**11月8日㈰午前10時～午後4時▶**問合せ:**北中☎3995-4924

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

◆旭丘小▶**日時:**11月7日㈯午前10時～午後0時30分▶**内容:**ストラックアウト、キックターゲット、太極拳

◆練馬第三小▶**日時:**11月14日㈯午後1時～3時30分▶**内容:**けんちん汁の提供、卓球、輪投げなど▶**定員:**400名(先着順)▶**持ち物:**お椀、箸、上履き

◆大泉中▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**11月15日㈰正午～午後5時▶**内容:**卓球、ボッチャなど▶**持ち物:**上履き、ラケット(ある方のみ)

地区祭

◆第一地区祭▶**日時:**11月7日㈯午前11時45分～午後3時▶**場所:**豊玉小▶**内容:**豚汁・フランクフルトの販売など▶**問合せ:**実行委員会☎5984-5809

◆大泉北地区祭▶**日時:**11月8日㈰午前9時～午後4時▶**場所:**大泉第一小▶**内容:**模擬店、バザー、地元産野菜の販売など▶**問合せ:**実行委員会・廣瀬☎3924-7411

献血にご協力を

◆練馬西税務署駐車場▶**日時:**11月11日㈬午前10時～午後4時▶**問合せ:**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

庭園で楽しむ11月の着付け教室

▶**対象:**小学生以上の女性▶**日時:**11月11日㈬・18日㈬・25日㈬午前10時30分～正午【3日制】▶**場所:**向山庭園▶**定員:**10名(申込順)▶**費用:**3,000円▶**持ち物:**着物一式▶**申込:**電話で同所☎3926-7810

早朝の植物観察会

▶**日時:**11月8日㈰午前8時30分～9時20分▶**場所:**花とみどりの相談所周辺の公園▶**内容:**解説を聞きながら季節の植物を観察▶**定員:**20名(申込順)▶**申込:**電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

講座「和」を学ぶシリーズ「タイムトリップ！江戸時代の和綴じ本づくりに挑戦しよう！」

▶**対象:**小学4年生以上　※小学生は、保護者同伴。▶**日時:**12月13日㈰午後2時～4時▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44)▶**講師:**江戸東京博物館図書館司書／楯石もも子▶**定員:**20名(抽選)▶**材料費:**500円▶**申込:**往復ハガキで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、11月26日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44　石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572

講演会「地方財政健全化の現状と課題」

▶**日時:**11月28日㈯午後2時～4時▶**場所:**武蔵大学▶**内容:**地方財政の諸問題と今後のあり方を学ぶ▶**講師:**武蔵大学経済学部准教授／広田啓朗▶**定員:**200名(申込順)▶**申込:**電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、11月20日㈮までに生涯学習センター☎3991-1667✉s-center@city.nerima.tokyo.jp

初めてのフラワーアレンジメント～クリスマスリース作り

▶**日時:**11月28日㈯午後2時～4時▶**場所:**花とみどりの相談所▶**講師:**フラワーコーディネーター／永友光恵▶**定員:**24名(抽選)▶**材料費:**2,000円▶**持ち物:**花ばさみ▶**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、11月11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　※親子で参加する場合は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

環境とからだにやさしい重曹そうじ

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**11月29日㈰午前10時～正午▶**場所:**豊玉リサイクルセンター▶**定員:**16名(抽選)▶**教材費:**100円▶**持ち物:**汚れの付いた湯飲み茶碗・鍋▶**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、11月18日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15　豊玉リサイクルセンター☎5999-3196　※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込めます。

牧野記念庭園で和風リースを作ろう

▶**日時:**11月22日㈰午後1時30分～3時▶**場所:**牧野記念庭園▶**定員:**12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、11月11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

発見！ねりま
～歩いて発見　よりどりみどり練馬の樹

練馬図書館周辺を散策して、樹木を観察します。▶**対象:**中学生以上▶**日時:**11月28日㈯午後2時～4時▶**講師:**NPO法人みどり環境ネットワーク！樹木医／清水千尋▶**定員:**20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年齢⑤電話番号を、11月10日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1練馬図書館☎3992-1580

時事問題を考える

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**11月25日～3月23日の第4水曜午後7時～8時30分▶**場所・問合せ:**生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667▶**内容:**その月のニュースを解説▶**講師:**日本外交協会理事／長田達治▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け

男女共同参画センターえーるの講座

1 **2**とも▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**定員:**30名(申込順)▶**申込:**電話または電子メールで①講座名(**1** **2**の別も)②住所③氏名④電話番号を、同所☎3996-9007✉oubo@nssk.net　※**1**で保育室(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。

1 アンガーマネジメント講座「怒りのコントロール術を学び、活(い)かす」▶**対象:**区内在住・在勤の女性▶**日時:**12月5日㈯午前10時～正午▶**講師:**日本アンガーマネジメント協会公認ファシリテーター／高田しのぶ

2 シルバーライフ準備講座▶**日時:**12月8日㈫・15日㈫・22日㈫午前10時～正午【3日制】▶**内容:**年金や老後の暮らし方について学び、人生の終末期に備えて自身の希望を書き留めておくエンディングノートを作る▶**講師:**行政書士／河内よしい ほか

歩こう！学ぼう！東大田無演習林観察会

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**11月24日㈫午前9時20分～正午▶**場所:**東大田無演習林(西東京市緑町)▶**講師:**東大田無演習林教員▶**定員:**20名(申込順)▶**持ち物:**双眼鏡(ある方のみ)▶**申込:**電話で関町リサイクルセンター☎3594-5351　※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込めます。

バンド演奏ができる南大泉青少年館音楽練習室利用講習会

▶**対象:**中学生以上の職業音楽家でない方▶**日時:**11月7日㈯午前10時～正午▶**場所:**南大泉青少年館▶**定員:**15名(申込順)▶**申込:**電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、同所☎3924-3500 FAX 3924-3302

第20回区立中学校特別支援学級 8校合同文化発表会
～団結しよう 一人一人の力を信じて

▶**日時:**11月13日㈮午前10時10分～午後3時35分▶**場所:**練馬文化センター▶**内容:**歌や劇など▶**出演:**午前の部…光が丘第三中、石神井中、旭丘中、練馬中　午後の部…谷原中、中村中、南が丘中、大泉中▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**就学相談係☎5984-5664、各中学校

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いします。
●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。

誰でも知っている曲でボイストレーニング無料体験会　初心者～中級者の大人対象　11月6日午後1時～3時　光が丘区民センター5階　講師　内田裕見子　例会…第1・3金曜午後1時～3時　光が丘区民センター5階　入会金3,000円　月会費3,000円　光が丘・歌のサークル「かとれあ」・塩田☎080-3275-3853(要予約)

すずしろ短歌会　第2月曜午後1時～5時　男女共同参画センターえーる　会費6カ月4,000円　須藤☎3924-8167

コールカノン混声合唱団　中高年齢者対象　第1～3木曜午後2時～4時　生涯学習センターなど　講師　練馬区の歌作曲者／川崎祥悦　入会金1,000円　月会費2,000円　三浦☎3933-4331

大正琴サークルバラ　初心者対象　月2回月曜午後1時～2時　下石神井地区区民館　講師　坂本幸子　入会金2,000円　月会費3,000円　岩撫☎080-3458-8157

フィットネス教室(骨盤矯正)　女性対象　月4回金曜午前11時～午後0時30分　下石神井地区区民館など　月会費4,000円　初めの2回は無料体験可　フィットネスエリ・石野☎5934-1206(要予約)

第32回玄奏展(油絵・アクリル・水彩画など)　11月3日～8日午前10時～午後6時(8日は午後5時まで)　練馬文化センター　入場無料　事務局・上野☎3992-7492

いずみ寮バザー(手作りケーキとクッキー・リサイクル衣料・利用者作品の販売、模擬店など)　11月14日午前11時～午後3時　社会福祉施設いずみ寮(大泉学園町)　入場無料　小林☎3924-2002

初歩のパソコン・ワード　大泉PCクラブ　文字を打てる方対象　第2・4木曜午前10時30分～午後0時30分　西大泉地区区民館　月会費2,100円　長谷川☎090-9370-6361(要予約)

俳画無料体験会　11月7日午前10時～正午　光が丘区民センター5階　例会…第1土曜午前10時～正午　光が丘区民センター5階　講師　全日本俳画穂有会師範／中村有紀　月会費1,500円　俳画を楽しむ会・中村☎FAX 3970-0620✉norico.n.4652@gmail.com

第28回翠彩会展(水彩画)　11月11日～17日午前9時30分～午後4時30分(11日は午後1時から、17日は午後2時まで)　関区民センター　入場無料　例会…60歳以上の方対象　第1・3土曜午前9時～正午　関区民センター　講師　栗原和美　入会金1,000円　月会費2,000円　篠原☎FAX 3929-0240✉s.kenn16@gmail.com(例会のみ要予約)

ピアノ体験会　おおむね55歳以上の初心者・初級者対象　11月17日午前10時～11時30分　生涯学習センター　講師　野村静香　参加費1,000円　例会…月2回火曜午前10時～11時30分　生涯学習センター　入会金3,000円　月会費3,000円　55歳からピアノを愉しむ会・藤田☎090-2751-9467(要予約)

10団まつり(バザー・ゲーム・模擬店など)　11月3日午前11時～午後2時　開進第一小　入場無料　日本ボーイスカウト東京連盟練馬地区第10団・大沢☎FAX 3933-9279

カラオケ無料体験会　中高年齢者対象　11月18日午後2時～4時　豊玉高齢者センター　例会…月4回水曜午後1時～5時　豊玉高齢者センターなど　年会費3,000円　カラオケレインボー・古泉☎090-8681-7055✉koizumi@yacht.ocn.ne.jp(要予約)

健康のための漢詩・和歌・新体詩・歌謡吟詠などの無料体験会　11月13日午後2時～4時　谷原地域集会所　青春吟鈴教場・永田☎6479-8934

囲碁光が丘レディースクラブ　50歳以上の初心者・初級者の女性対象　第1・3木曜午後1時30分～3時30分　光が丘地区区民館　月会費200円　柴田☎3999-7225(要予約)

第5回縄文巣オカリナコンサート　11月16日午後2時～4時　大泉学園ゆめりあホール　入場無料　小坂☎3922-1248(要予約)

第13回花模様の会展(植物画)　11月11日～15日午前9時～午後5時(11日は午後1時から、15日は午後4時まで)　花とみどりの相談所　入場無料　池田☎3922-3444

講演会「軽い認知症！気づくのは本人でなくあなたです」　11月20日午前10時～正午　ココネリ3階　講師　脳外科医／馬場元毅　参加費無料　健生会・青木☎3970-2840(午後6時以降)

書道1日体験会(王羲之、空海、百人一首)　①11月12日②19日③26日　いずれも午前10時30分～11時30分　①②石神井公園区民交流センター　③サンライフ練馬　講師　国学院大学講師／野村ひかり　①～③とも参加費1,500円、材料費実費　書に親しむ・中嶋☎090-1458-7620(要予約)

第28回匠美展(油彩・水彩・パステル画)　11月6日～10日午前10時～午後5時(6日は午後1時から、10日は午後4時まで)　大泉学園ゆめりあギャラリー　入場無料　例会…毎火曜午後1時～4時　石神井庁舎5階　講師　まつもと匠　入会金5,000円　月会費4,000円　材料費実費　宮林☎090-1204-7705

広告　スタジオ・ラクーン　江古田駅北口徒歩2分　浅間湯2F
・ダンス（レッスン、個人練習）
・ヨガ・演劇・会議・各種カルチャー教室など
カルチャー専用スタジオ新設！利用者募集中
TEL：080-4183-2406
www.studio-racoon.com
※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

聞こえと補聴器の講演会

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**11月14日㈯午後1時30分～3時30分▶**場所:**光が丘区民センター5階▶**講師:**言語聴覚士／筒井優子ほか▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**光が丘高齢者センター☎5997-7717 FAX 5997-2130　※要約筆記、手話通訳、磁気誘導ループあり。　※練馬区要約筆記サークルさくら会共催。

サイエンスショーへようこそ ～大人が楽しむ科学講座

▶**対象:**区内在住の20歳以上の方▶**日時:**11月29日㈰午前10時30分～正午▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**講師:**東京大学サイエンスコミュニケーションサークルCAST部員▶**定員:**70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年齢⑤電話番号を、11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

地域福祉入門セミナー ～練馬・豊玉地域編

地域福祉団体や福祉施設を訪問・見学します。▶**日時:**11月27日㈮午前9時30分～午後2時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**20名(抽選)▶**昼食代など:**1,330円▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、11月19日㈭までに地域福祉係☎5984-2716 FAX 5984-1214✉ tiikifukushi02@city.nerima.tokyo.jp

知って得する、役に立つみんなの老い支度！

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**12月2日㈬午後2時～4時▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**内容:**成年後見制度について学ぶ▶**講師:**(公社)成年後見支援センターヒルフェ会員▶**定員:**45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年齢⑤電話番号を、11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

講座「練馬今昔物語」

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**11月19日㈭午後2時～3時30分▶**場所:**関区民センター▶**内容:**江戸近郊の農村として発展した練馬区と練馬大根の言い伝えについて学ぶ▶**講師:**練馬区文化財保護推進員／長坂淳子▶**定員:**200名(申込順)▶**申込:**電話で関高齢者センター☎3928-1987

消費者料理教室「安全・安心手作りケーキとクッキー」

▶**日時:**11月27日㈮午前10時～午後1時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**講師:**お菓子と紅茶の教室「ロンサール」主宰／松本ゑり子▶**定員:**24名(抽選)▶**費用:**800円▶**持ち物:**エプロン、三角巾など▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名④電話番号を、11月12日(必着)までに〒177-0041石神井町2-14-1石神井公園区民交流センター内　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、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

消費者講座「楽に大掃除をするための整理収納のコツ」

▶**日時:**11月19日㈭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▶**講師:**整理収納アドバイザー／中村恵美▶**定員:**50名(申込順)▶**申込:**11月18日㈬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、11月10日㈫までに併せて申し込んでください。

勤労福祉会館の講座

1～3とも▶**場所:**勤労福祉会館▶**申込:**1 11月28日㈯ 2 12月2日㈬ 3 5日㈯までに電話で同所☎3923-5511

1 元気はつらつ生活講座
▶**日時:**12月1日㈫午後1時30分～3時30分▶**内容:**若さを保つ食生活について学ぶ▶**講師:**介護福祉士／志寒浩二▶**定員:**36名(申込順)

2 日本料理教室
▶**日時:**12月8日㈫Ⓐ午前11時30分～午後2時Ⓑ午後4時～7時▶**内容:**イナダ料理を作る▶**講師:**エンジェルス・カルチャースクール代表／江川浩二▶**定員:**各16名(申込順)▶**費用:**2,000円

3 知って役立つ労働法
▶**日時:**12月11日㈮午後6時～8時▶**内容:**講義▶**講師:**特定社会保険労務士／萩原一郎▶**定員:**30名(申込順)

NPO法人向け会計・税務講座

▶**対象:**NPO法人で会計・税務を担当している職員▶**講師:**税理士／柱山歩▶**定員:**各30名(申込順)▶**持ち物:**電卓など▶**申込:**電話または電子メールで①講座名(AまたはBのみ、A B両方の別も)②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月4日㈬から地域コミュニティ支援係☎5984-1039✉ chiiki02@city.nerima.tokyo.jp

内　容	日　程	場　所
A 会計帳簿の作成	12/18㈮	ココネリ3階(練馬1-17-1)
B 決算書の作成	来年1/8㈮	

※時間はいずれも18:30～20:30。
※講座修了後、1時間の個別相談会あり。

絵手紙初心者教室 ～年賀状を絵手紙で描こう

▶**日時:**Ⓐ11月27日㈮Ⓑ12月2日㈬午後2時～4時▶**場所:**サンライフ練馬▶**講師:**日本絵手紙協会公認講師／田代修子▶**定員:**各30名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名④電話番号を、11月16日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18　サンライフ練馬☎3990-0185

(公財)練馬区文化振興協会の催し

チケットの予約・購入 ☎3948-9000(午前10時～午後5時)　問合せ ☎3993-3311 http://www.neribun.or.jp/

練馬文化センター(小ホール)　日本大学芸術学部連携事業　割引　小学生

来年1/11㈷ 練馬ゆかりの名作映画会

「練馬で作られた映画たち」をテーマに映画会を開催します。迫力の35ミリフィルムでお楽しみください。

愛怨峡

午後2時開演
内　容　愛怨峡(監督／溝口健二、出演／山路ふみ子ほか)ほか1作品　※日本大学芸術学部映画学科の学生の卒業制作を、午前11時30分から併映します(入場無料)。
入場料　900円(全席指定)　※車いす席は、本人・付添者とも450円。
チケット購入方法　11月21日㈯午前10時から❶❷❸

練馬文化センター(小ホール)　練馬区演奏家協会コンサート　割引　小学生

来年1/16㈯ 2本のバイオリンとチェロ・ピアノ ～アンサンブルの楽しみ

午後2時開演
出　演　神野優子・宮林陽子(バイオリン)、羽川真介(チェロ)、渚智佳(ピアノ)
曲　目　サン＝サーンス／白鳥、童謡のメドレーなど
入場料　1,000円(全席自由)　※車いす席は、本人・付添者とも500円。
チケット購入方法　11月5日㈭午前10時から❶❷❸

神野優子

リズモ大泉学園地下1階(東大泉1-28-1)

11/14㈯ まちなかコンサートVol.10 in 大泉学園

午後2時開演
出　演　宮崎晶子(ソプラノ)ほか
曲　目　千の風になってなど
※事前の申し込みは不要です。

宮崎晶子

入場無料

練馬文化センター(小ホール)　優先　割引　小学生

来年2/26㈮ 谷口英治&ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド ～スウィングからモダンへ

午後6時30分開演
出　演　谷口英治(クラリネット)、ジェントル・フォレスト・ジャズ・バンド、瀬川昌久(企画・司会)
曲　目　ビギン・ザ・ビギン、クラリネット協奏曲など
入場料　3,000円(全席指定)
※車いす席は、本人・付添者とも1,500円。
チケット予約・購入方法　電話予約…11月28日㈯午前10時から❶
購入…11月29日㈰午前10時から❶❷❸

谷口英治

チケット予約・購入はこちらで
❶練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分)
☎3948-9000(チケット予約専用電話。午前10時～午後5時)
❷大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1〈5階〉)
❸(公財)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、❶に申し込んでください。
※電話予約で完売の場合は、窓口・ホームページでの販売はありません。

優先　練馬文化センター友の会会員へ優先予約受け付けを行います。
割引　練馬文化センター友の会会員は1割引きで購入できます(各公演2枚まで)。
小学生　未就学児は入場できません。
友の会に入会すると、(公財)練馬区文化振興協会が開催する主催・共催事業で各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

広告 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。

家の近くで野菜作りを楽しもう！

区民農園・市民農園の利用者募集

区民農園・市民農園は、区が借りた土地を整備して、区民の皆さんに貸し出す農園です。身近な農園で野菜作りを楽しみませんか。

※農業体験農園の利用者募集は、来年1月11日号の区報でお知らせする予定です。

問合せ　都市農業課都市農業係☎5984-1398

自分で作った野菜はおいしいですよ!!

―農園利用者の声―

キュウリ・ナス・トマト・大根など、自分の好きな野菜を作ることができます。農園で採れる野菜は新鮮でおいしいため、子どもたちは苦手だったナスとピーマンを食べられるようになりました。

家族で収穫に行くと、採れた野菜や農園の話で食卓が盛り上がります。ぜひ、みなさんも自分で収穫できる楽しみを味わってください。

自分で作る野菜の味は格別！成長過程を間近で見られるのも楽しみのひとつ

1日でこんなにたくさん採れることも！

値段が手頃！　**広くて設備が充実！**

	区民農園	市民農園	
		標準区画	車いす利用者優先区画
1区画の面積	約15㎡	約30㎡	約20㎡
使用料(月額)	400円	1,600円	1,100円
主な設備	水道、農具庫(共用)、ベンチ、トイレ　※一部の農園にはトイレがありません。	水道、農具庫(共用と個人用)、クラブハウス(トイレ・休憩室・更衣室・調理設備付き)	

▶**対象:**区内在住の方(世帯単位)または過半数が区内在住の方で構成される団体

▶**利用期間:**平成28年3月1日～30年1月31日(1年11カ月間)

▶**農園の名称・所在地・区画数:**右表の通り

▶**募集案内の配布期間:**11月2日㈪～24日㈫

▶**募集案内の配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、都市農業課(区役所本庁舎9階)　※区ホームページ「区政情報」の「農業」にも掲載しています。

▶**申込:**募集案内に添付の申込用紙に記入の上、11月24日(消印有効)までに都市農業課へ　※申し込み多数の場合は抽選となります。　※抽選結果は来年1月29日㈮までに通知します。

注意事項

- 申し込みは、1世帯(団体)につき1通に限ります(2通以上申し込んだ場合は無効)。
- 団体で申し込む場合は、申し込む前に電話で連絡してください。
- 市民農園には、2区画ずつ車いす利用者優先区画があります。利用を希望する方は、申し込む前に電話で連絡してください。

区民農園・市民農園一覧

	農園名・所在地	区画数
区民農園	中村南一丁目(中村南1-2)	90
区民農園	向山四丁目(向山4-9)	98
区民農園	春日町二丁目(春日町2-31)	38
区民農園	田柄一丁目(田柄1-16)	235
区民農園	田柄二丁目(田柄2-38)	45
区民農園	高松一丁目(高松1-35)	30
区民農園	高松三丁目(高松3-11)	38
区民農園	高野台三丁目(高野台3-28)	59
区民農園	石神井町六丁目(石神井町6-32)	16
区民農園	下石神井六丁目(下石神井6-14)	73
区民農園	上石神井二丁目(上石神井2-15・16)	133
区民農園	上石神井南町(上石神井南町10)	40
区民農園	関町南三丁目(関町南3-4･7)	119
区民農園	関町南三丁目第二(関町南3-30)	82
区民農園	大泉学園町一丁目(大泉学園町1-33)	38
区民農園	大泉学園町四丁目(大泉学園町4-26)	146
区民農園	東大泉二丁目(東大泉2-1)	92
区民農園	南大泉やまぶし(南大泉5-8、西大泉1-11)	49
区民農園	西大泉二丁目(西大泉2-8)	163
市民農園	旭町(旭町1-12-12)	44
市民農園	谷原東(谷原1-21-27)	56
市民農園	谷原西(谷原6-1-22)	49
市民農園	南大泉(南大泉4-30-7)	48
市民農園	西大泉(西大泉4-3-8)	49

※車での来園はできません。　※区画数は変更になることがあります。

農家の方と話せる即売会!

ねりマルシェ

©練馬区

11/7㈯ 9:00～14:00「ねりマルシェ」を初開催

農業・商業などが連携した即売会「ねりマルシェ」を初開催します。区内の農家の方などが、練馬産の野菜や農産物を使用した飲食物・加工品などを販売します。ぜひお越しください。　※小雨決行。　※詳しい出店内容は、区ホームページ「区政情報」の「農業」をご覧ください。

主な販売品目　数量限定！なくなり次第終了！

- キャベツ･ブロッコリー･カリフラワーなどの旬の野菜
- 江戸東京野菜(亀戸大根、三寸人参)
- パンジー・ガーデンシクラメンなどの花
- 東京初のワイン醸造所！東京ワイナリーの練馬産ブドウを使った新酒ワイン
- 練馬産ブルーベリーを使ったブルーベリー発泡酒
- 練馬産農産物を使った野菜餃子・焼き芋・弁当　など

開催場所はコチラ！

▶**交通:**練馬駅下車中央北口徒歩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。

問合せ　農業振興係☎5984-1403

今号の「(公財)練馬区文化振興協会の催し」は11面をご覧ください