



(株)関東マツダ
大田第二京浜店
遠藤隆延さん

大好きな運転を仕事にできて幸せです

お客様から下取りをした車両を、各店舗へ運転して運んでいます。車好きなので、いろいろな車を運転でき、無事に運び終わった時にはやりがいを感じます。また、6人というアットホームな職場の雰囲気にも助けられています。

レインボーワークでは職場定着支援(下記参照)を利用しています。面談後は悩み事も解消し、すがすがしい気分になり、これからも頑張ろうという気持ちになります。



(株)関東マツダ
大田第二京浜店営業担当主幹
小盛哲也さん

知識と人格を備えた方です

遠藤さんは明るくて真面目な方です。会社では仕事が非常に多いのですが、車の知識も豊富で、小さなことにもよく気付いてくれるのでとても助かっています。

レインボーワークには本人の相談に乗っていただくなど、働き続ける上でお手伝いをいただいています。

9月は障害者雇用支援月間
この仕事が私の生きがい!
レインボーワーク(練馬区障害者就労促進協会)では、区内在住の障害のある方を対象に本人に適した職場探しや、障害のある方を雇いたい事業主に対し、人材探しのお手伝いをしています。今回、レインボーワークの支援を受けながら企業で働いている方と、レインボーワークの支援内容を紹介します。
▼相談日時: 月～金曜(祝休日を除く)・第3土曜 いずれも午前8時30分～午後5時15分
▼場所・問合せ: レインボーワーク(豊玉北5の14の6 新練馬ビル5階) ☎3948-6501

レインボーワークの就労支援を紹介します

就労支援 説明会

レインボーワークの支援内容や役割について説明します。説明会終了後、就労相談に応じるほか、利用できるサービスなどの情報提供を行います。説明会は毎月開催しています。

就職支援

レインボーワークの職業評価を通じて、本人に適した職場や訓練先を探すお手伝いをします(登録制)。企業での実習や入社の際には、就労支援員が職場環境の調整や雇用条件の確認などを行うほか、職場のルールや仕事の手順を教えます。

職場定着 支援

就職した方を対象に、就労支援員が定期的に職場訪問し、本人や事業主からの相談に応じます。また、面談や電話、電子メールでの相談を行います(登録制)。

事業主への 支援

障害のある方の雇用に関する相談や、仕事の内容に適した人材探しのお手伝いをします。また、雇用した場合には、賃金の一部を助成する制度(下表参照)などがあります。詳しくは、お問い合わせください。

共同受注窓口

企業からの封入や印刷などの作業を請け負っています。詳しくは、お問い合わせください。

事業主への主な助成制度

事業名	内容
ステップアップ 就労助成金	雇用保険の適用事業主が、①1日1時間以上②週2日以上③週20時間未満の全てを満たして、障害のある方を雇用した場合、月額賃金の3分の1を助成(助成金支給期間は最長2年間)
障害者企業実習 受入奨励金	就職活動や職業訓練中の障害のある方を企業実習として受け入れた場合、1日2,365円(1日3時間未満は1,182円)の奨励金を支給(奨励金支給期間は最長30日間)

障害者雇用支援月間の催し

9/1(木)～15(木) 働く障害者パネル展

▶日時: 9月1日(木)～15日(木)午前9時～午後5時(15日は午後4時まで) ▶場所: 区役所アトリウム ※10月18日(火)・19日(水)に光が丘体育館などで行うユニバーサルスポーツフェスティバルを紹介するパネルも展示します。詳しくは、障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598

9/16(金) 障害者自立支援施設 自主生産品販売会

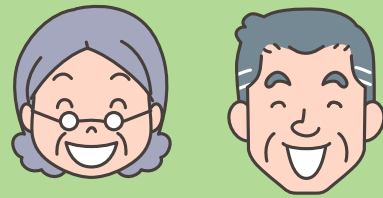
お菓子や手づくり手芸品などを販売します。
▶日時: 9月16日(金)午前10時～午後2時 ▶場所: 区役所アトリウム

9/29(木) 講演会「中小企業における 障害者雇用～その秘訣と効果」

▶日時: 9月29日(木)午後2時～4時 ▶場所: 区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師: (有)まるみ名刺プリントセンター／三嶋岐子 ▶定員: 100名(先着順) ▶申込: 電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号④参加人数⑤手話通訳・要約筆記の希望の有無を、レインボーワーク ☎3948-6501 FAX 3557-8176

介護保険の「地域密着型サービス」ってこんなに便利!

地域密着型サービスは、高齢者が要介護状態となっても、できる限り住み慣れた地域で安心して暮らし続けられるよう、地域の特性に応じて柔軟に提供されるサービスで、7種類あります。今回、その中から2つのサービスを紹介します。 **問合せ** 介護保険課事業者係 ☎5984-4589



通い・宿泊・訪問のサービスを組み合わせ!

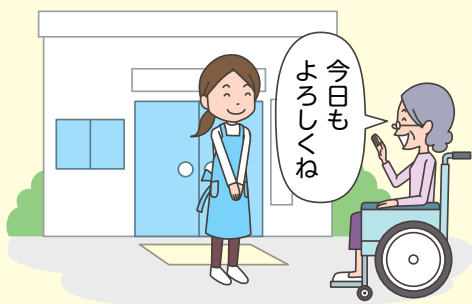
小規模多機能型居宅介護

●どんなサービスなの?

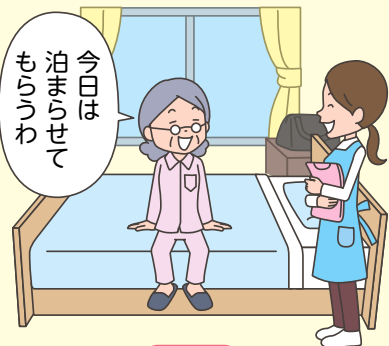
事業所への「通い」を中心に、利用者の様態や希望に応じて「宿泊」や自宅に来てもらう「訪問」サービスを組み合わせて、「自宅で住み続けるため」の必要な支援をします。料金は月当たりの定額制(介護度別)で利用できます。

●このような方におすすめ!

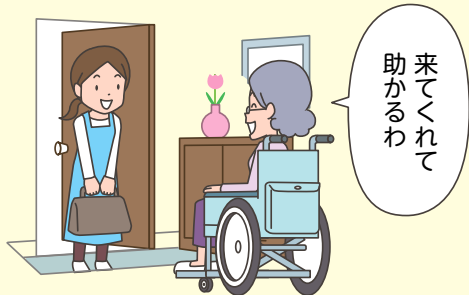
少人数の登録制のサービスで、他の利用者や事業所のスタッフと顔なじみの関係が築けます。「通い」で顔なじみになった事業所の職員が「宿泊」や「訪問」に対応するので、環境の変化に敏感な高齢者(特に認知症の方)にも安心です。



通い



宿泊



訪問

24時間対応のサービスを提供!

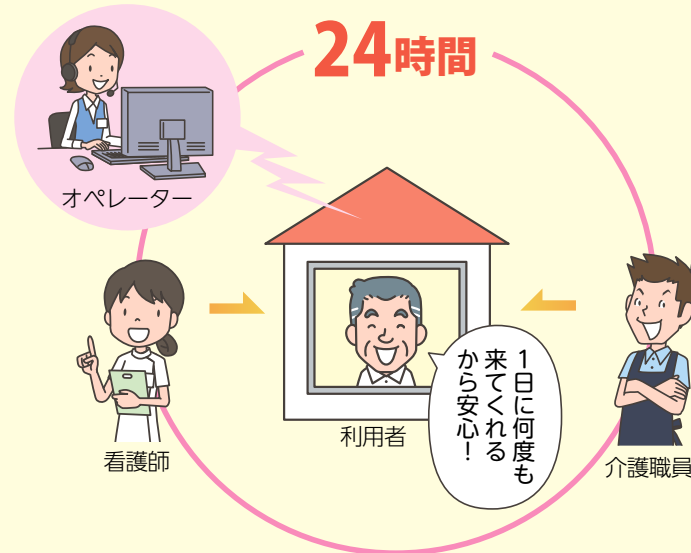
定期巡回・随時対応型訪問介護看護

●どんなサービスなの?

介護職員と看護師などが連携し、利用者の心身の状況に応じて、自宅で生活しながら、24時間365日、必要なサービスを必要なタイミングで柔軟に提供するサービスです。料金は月当たりの定額制(介護度別)で利用できます。

●このような方におすすめ!

介護職員や看護師などによる定期的なサポートに加えて、緊急時に専用の端末を使ってオペレーターに通報することができます。状況に応じて介護職員などが駆けつける体制になっているため、食事やトイレで1日複数回介助が必要な方におすすめです。



地域密着型サービスを利用するには?

STEP 1 まずは相談!

近くの高齢者相談センター、居宅介護支援事業所のケアマネジャーへご相談ください。

※地域密着型サービスを利用するには、要介護認定が必要です。サービスによっては、要支援の方は利用できない場合があります。

STEP 2 事業所に行ってみよう!

実際に事業所に行き、雰囲気などを確かめてみましょう。練馬区介護事業者情報検索システム (<http://www.u-system.com/u-wins/nerimaku/>) で、区内の介護事業所を検索できます。

STEP 3 自分に合ったサービスを見つけて契約!



このような方向けのサービスもあります!

- ・夜間の介護が必要な方
- ・認知症に特化したケアが必要な方
- ・共同生活の中で認知症ケアが必要な方
- ・日中通いのサービスを受けたい方

本人や家族の生活スタイルに合わせた介護のかたちを見つけましょう。

地域で介護予防事業「はつらっシニアクラブ」を開催!

体力、体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度、脳年齢などの測定会を実施し、身体のアドバイスをするほか、運動、文化活動など測定会場の近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用している方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1回限りです。▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**定員:**各50名(先着順)▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-2094

測定会場	日程
貫井地区区民館	9/2(金)9:30~12:00
	9/16(金)9:30~12:00
大泉学園地区区民館	9/21(水)9:30~12:00
	9/27(火)9:30~12:00

10/2(日) 在宅療養講演会

~今、みんなで知っておく自宅での療養生活

長谷川裕子監督自らの体験をもとに、自宅での看取りをテーマに製作した映画「いきたび〜家族で看取る」を上映後、同監督の講演や、実際に映画に出演している医師との対談を行います。 ※参加者には、練馬区在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」を差し上げます。▶**日時:**10月2日(日)午後2時~4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**200名(先着順)▶**申込:**電話で地域医療課☎5984-4673



お知らせ

皆さまからの寄付

6月にいただいた寄付は次の通りです。ありがとうございます。▶
問合せ:管財用地係☎5984-2807

区へ	練馬区のため	5000円(1件)
	練馬みどりの 葉っぱい基金	113万3125円 (7件)
	練馬のみどりと まちづくりのため	125万9300円 (1件)
	高齢者福祉のため	2074万5000円 (1件)
練馬区社会福祉協議会へ		28万355円(20件)

落書きの処理に困っていませんか? ～区が補助できる場合があります

落書きは、まちの美観を損ねるもので犯罪です。落書きをされたら警察に被害届を出し、早めに消しましょう。道路に面した住宅の塀や壁に落書きをされた場合、被害者からの申請により、区が業者に委託し落書きを消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**まち美化推進係☎5984-4709

区民意識意向調査にご協力を

区民の皆さまの声を区政に反映させるため、毎年度、区民意識意向調査を実施しています。今年度のテーマは、「区の施策および評価」「区職員の待遇等」「区民参加と協働」「みどり」です。調査は、区内在住の20歳以上の方の中から、3,000名を無作為に選び出して行います。対象となる方には、調査票を発送しました。ご記入いただいた調査票は、9月9日(消印有効)までに返送してください。▶**問合せ:**広聴担当係☎5984-4501

住まい・まちづくり

マンション耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築されたマンションの管理組合や所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶**日時:**9月24日(土)午後1時～4時30分▶**場**

所:区役所本庁舎20階▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**建築課(区役所本庁舎15 階)または区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「その他」にある申込用紙に記入の上、9月21日(木)までに持参またはファクスで建築課耐震化促進係☎5984-1938

働く

診療報酬明細書(レセプト)点検員【非常勤職員】

▶**対象:**(一財)日本医療教育財団が実施する「医療事務技能審査試験」または(公財)日本医療保険事務協会が実施する「診療報酬請求事務能力認定試験」に合格した方など▶**期間:**11月～来年3月(再任する場合あり)▶**日時:**月～金曜午前8時30分～5時15分(月16日)▶**場所:**区役所▶**採用予定数:**若干名(書類選考・面接)▶**報酬:**月額19万3000円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶**申込:**履歴書(写真貼付)と資格を証明する書類の写し、「レセプト点検と医療費の適正化について」をテーマとした作文(800～1,200字)を、9月15日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内国保年金課管理係(本庁舎3階)☎5984-4551

学校生活臨時支援員【臨時職員】

登録制で、欠員状況により採用します。▶**対象:**次の①②のいずれかに当てはまる方 ①小中学校の教員免許を持っている②学校教育や障害者施策などに関する知識・経験を有する▶**期間:**6カ月以内▶**日時:**原則として月～金曜午前8時15分～午後5時の間で学校が指定する時間(月90時間以内)▶**場所:**区立小中学校▶**内容:**通常の学級や特別支援学級の児童・生徒に対する学習支援、日常生活上の介助など▶**賃金:**時給1,100円※交通費支給。▶**申込:**教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページ「職員採用情報」にある履歴書(写真貼付)を、持参または郵送で教育指導課管理係☎5984-5746

事務【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▶**日時:**原則として月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日以内)▶**場所:**区役所など▶**内容:**事務補助(配属先によりパソコン作業あり)▶**賃金:**時給940円 ※交通費支給。 ※勤務内容により社会保険あり。▶**申込:**区民事務所(練馬を除く)や職員課(区役所本庁舎6階)、区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真貼付)を、持参または郵送で職員課人事企画担当係☎5984-5784

給食介助【臨時職員】

▶**期間:**10月～来年3月▶**日時:**月～金曜午前11時30分～午後1時30分(月14日以内)▶**場所:**大泉学園町福祉園▶**採用予定数:**11名(書類選考)▶**賃金:**時給1,100円 ※交通費は支給しません。▶**申込:**履歴書(写真貼付)と住所・氏名を記入し82円切手を貼った返信用封筒を、9月9日(必着)までに持参または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20 大泉学園町福祉園☎3923-8540

生活保護業務などの事務補助【臨時職員】

▶**対象:**各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方(担当地域:光が丘…〒179の地域、石神井…〒177の地域、大泉…〒178の地域)▶**期間:**10月～来年3月▶**日時:**月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間以内(月16日以内)▶**採用予定数:**各2名(面接)▶**賃金:**時給940円※交通費支給。▶**申込:**総合福祉事務所や区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真貼付)を、8月31日(必着)までに持参または郵送で希望する総合福祉事務所管理係【光が丘☎5997-7713、石神井☎5393-2801、大泉☎5905-5262】

個人番号カード臨時交付窓口の事務補助【臨時職員】

登録制で、欠員状況により採用します。▶**期間:**10月～来年3月▶

日時:月～土曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間(月17日)▶**場所:**個人番号カード臨時交付窓口(区内6カ所)▶**内容:**パソコンを使った個人番号カードの交付事務など▶**採用予定数:**5名程度▶**賃金:**時給940円 ※交通費支給。▶**申込:**区民事務所や戸籍住民課(区役所本庁舎2階)、区ホームページ「職員採用情報」にある申込用紙(写真貼付)を、9月9日(必着)までに持参または郵送で戸籍住民課庶務係☎5984-1031

自衛官など

▶**問合せ:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

種目	対象	募集期間
①防衛大学校学生	高卒(見込み含む)以上21歳未満の方	9/5(月)～30(金) ※①の推薦、総合選抜については9/8(木)まで。
②防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)		

※年齢は来年4月1日現在。

事業者向け

食品衛生実務講習会「最近の食品衛生の話題について」

▶**対象:**食品関係施設の食品衛生責任者▶**日時:**9月7日(木)午後2時30分～4時(午後2時開場)▶**場所:**練馬文化センター▶**講師:**(公社)日本食品衛生協会／栗田滋通▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**食品衛生担当係☎5984-4675

有料広告を募集「障害者福祉のしおり」

申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」をご覧ください。▶**広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:**①138×180…5万円②68×180…2万5000円③68×88…1万2500円▶**刷色:**1色▶**発行日:**来年3月末(予定)▶**発行部数:**約1万5000部▶**配布先:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所、総合福祉事務所、障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)▶**申込期限:**9月23日(金)▶**問合せ:**障害者施策推進課管理係☎5984-4598

特別区民税・都民税第2期分の納期限は8月31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☎5984-4547

みどりの協定を結んで 地域のみどりを増やしませんか

下記の対象に当てはまる地域団体などと区がみどりの協定を結び、緑化に関する5カ年計画を策定し、計画に沿って緑化推進活動を行っていただく制度です。区は計画に沿って緑化用の苗木を供給します。現在、18の地区と締結しています。

▶**対象:**①～③のいずれかに当てはまる地域団体など ①10戸以上の住宅がまとまっている地域②敷地面積500㎡以上の集合住宅③敷地面積1,000㎡以上の工場・事業所▶**問合せ:**みどり協働係☎5984-2418 ※協定の区域内で生け垣などの助成制度を使って緑化を行った場合、助成限度額が優遇されます。



町会での苗木配付の様子

マイナンバーカード(個人番号カード)を使ってコンビニで証明書の交付を

全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマートで、マルチコピー機を使って各種証明書が窓口より100円安く取得できます。マイナンバーカードとカード交付時に設定した4桁の暗証番号が必要です。 ※マルチコピー機を設置している店舗に限ります。

【利用時間】

午前6時30分～午後11時 ※年末年始と点検日を除く。

【取得できる証明書】

- 住民票の写し(本人と同一世帯の方の分)
- 印鑑登録証明書(本人の分)
- 住民税の課税(非課税)証明書(本人の分)
※現年度の証明書が取得できます。
- 住民税の納税証明書(本人の分)
※現年度と前年度の証明書が取得できます。
- 戸籍の全部(個人)事項証明書(本人と同一戸籍の方の分)
※住民登録と本籍地が練馬区にある方のみ取得できます。

▶**問合せ:**コンビニ交付サービスについて…戸籍住民課☎3993-1111(代表)、マイナンバーカードについて…練馬区個人番号カード事務センター☎5984-4595(いずれも平日午前9時～午後5時)



マイナンバーカード

9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:**9月24日(土)午前9時～11時30分 ▶**場所:**光が丘保健相談所 ▶**内容:**講義 ▶**定員:**30名(先着順) ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**電話で同所 ☎5997-7722

産後ママの簡単エクササイズ教室 ～赤ちゃんと一緒に運動しよう！

▶**対象:**首のすわった0歳児と母親 ▶**日時:**9月9日(金)午前10時～正午 ▶**場所:**光が丘保健相談所 ▶**内容:**講義、運動実技 ▶**講師:**SSC光が丘指導員／高田朝美 ▶**定員:**25組(先着順) ▶**申込:**電話で同所 ☎5997-7722

パパとママの準備教室

▶**対象:**出産を控えた夫婦(家族の参加も可) ▶**日時:**9月24日(土)午後1時30分～4時 ▶**場所:**光が丘保健相談所 ▶**内容:**講義、お風呂の入れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など ▶**定員:**50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、9月2日(必着)までに〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘保健相談所 ☎5997-7722

カボチャを使ってお菓子作り

▶**対象:**5歳児～小学4年生と保護者 ▶**日時:**9月25日(日)午前10時～11時45分 ▶**場所:**豊玉リサイクルセンター ▶**内容:**練馬産の野菜を使ってお菓子を作る ▶**定員:**8組(抽選) ▶**費用:**300円 ▶**持ち物:**エプロン、三角巾 ▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を、9月13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ホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

秋のこども日本語教室

▶**対象:**日本語を母語としない小中学生 ※知り合いの外国籍の方に紹介してください。 ▶**日時:**9月3日～12月10日の毎土曜午前10時～正午【10月22日を除く。14日制】 ▶**場所:**

区役所本庁舎19階など ▶**内容:**少人数のグループでの初級日本語や学校の勉強の補習など ▶**申込:**電話で事業推進係 ☎5984-4333

区立中学校の学校案内配布と学校公開・学校説明会の開催

新入学時に入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、各中学校の特色などを掲載した学校案内を作成しました。小学6年生を対象に、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月9日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。

また、学校公開と学校説明会を各中学校で開催します。開催日や各中学校の所在地・問い合わせ先など詳しくは、学校案内をご覧ください。※学校案内は、区ホームページ「暮らしのガイド」の「教育」の「小中学校」の「区立中学校学校選択制度」でもご覧になれます。 ▶**問合せ:**学事係 ☎5984-5659

スポーツ

区民体育大会 バドミントン

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く) ▶**日時・内容:** **A** 10月9日(日)…女子1部・2部複、男子105歳以上複 **B** 10月23日(日)…男子1部・2部・3部・4部複、女子95歳以上複・115

歳以上複 **C** 10月30日(日)…男子95歳以上・115歳以上複、女子3部・105歳以上複 **D** 11月3日(祝)…男女単、女子4部複、混合1部・2部・95歳以上・105歳以上・115歳以上複 いずれも午前9時から ▶**場所:**総合体育館 ▶**費用:**1人1種目800円(保険料・シャトル代) ▶**申込:**体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8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」にある実施要項をご覧ください。9月9日(必着)までに練馬区バドミントン協会・吉野へ ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

初心者スポーツ教室

1 2 とも ▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く) ▶**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(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、9月1日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

1 アクアエクササイズ

▶**日時:**9月26日～11月7日の毎月曜午後7時30分～9時30分【10月10日を除く。6日制】 ▶**場所:**三原台温水プール ▶**定員:**80名(抽選) ▶**保険料:**144円

2 バレーボール

▶**日時:**9月15日～10月27日の毎木曜午前10時～正午【9月22日を除く。6日制】 ▶**場所:**平和台体育館 ▶**定員:**50名(抽選) ▶**保険料など:**500円

9/22(祝)

入場無料

第35回 練馬児童劇団発表会

「ユタと不思議な仲間たち」

小学生～20歳の劇団員が、日頃の練習の成果を発表します。 ▶**日時:**9月22日(祝) **A** 午後2時 **B** 午後6時開演 ▶**場所:**練馬文化センター ▶**定員:**各550名(抽選) ▶**申込:**往復ハガキで①練馬児童劇団発表会(**A** **B**の希望順も)②代表者の住所・氏名・電話番号③観覧者全員(4名まで)の氏名を、9月2日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341



昨年の発表会の様子

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。

■水泳同好会スイスイ

年長児～中学生対象 毎水曜①午後5時25分～6時30分②午後6時20分～7時25分 三原台温水プール 講師 嵯峨慶子ほか ①②とも入会金1,000円、月会費2,500円、保険料年800円 小林 ☎090-9671-8468 ☎ kobatomomi67@gmail.com (要予約)

■卓球 リリーズ 毎火曜午後0時30分～3時30分 中村南スポーツ交流センター コーチが指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 飯島 ☎090-1255-0967

■第36回緑芽会展(油絵・墨絵) 8月21日午前10時～午後5時 練馬区立美術館 入場無料 坂野 ☎FAX 3925-6726

■会話が弾む話し方教室 つくし語ろう会 第1・3水曜午後6時30分～8時30分 貫井地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 小松崎 ☎090-1213-9074 (要予約)

■フォークダンス初心者講習会

9月5日・12日・26日、10月3日・17日・24日・31日 午後6時15分～8時40分 豊玉第二小 参加費7回1,000円 例会…毎月曜午後6時15分～8時40分 豊玉第二小 入会金500円 月会費500円 練馬フォークダンス友の会・戸花 ☎3991-9196

■韓国語学習 タリトルひまわり会

初級～中級者対象 月2回土曜午後7時～8時30分 石神井庁舎5階 講師 許鈴 月会費3,000円 渡辺 ☎090-7215-2091 ✉ scopp.da.yoon@gmail.com

■手編みサークル

第1・3金曜午前10時～正午 光が丘区民センター5階 入会金2,000円 月会費3,000円 相原 ☎3970-1571 (午後6時以降)

■高齢者無料水泳体験会(体操・水中運動・水泳)

60歳以上の方対象 9月2日・9日・16日午後1時～3時 平和台体育館 平和台マスターズスイミングクラブ・石川 ☎3933-2886 (午後6時～9時)

■第15回二彩会水彩画展

8月23日～28日午前10時～午後6時(23日は午後2時から、28日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月2回主に土曜 練馬区立美術館 講師 水彩連盟審査員／松井亨ほか 入会金1,000円 会費3カ月9,000円 年6回 写生会あり 伊藤 ☎3998-1210

■三原台こども書道サークル(書舟筆会)

小中学生対象 第1・3土曜午前10時～11時45分 三原台地域集会所 月会費1,500円 澤田 ☎5387-8847 (要予約)

■こぶし俳句会

初級者対象 第1木曜、第4火曜午後1時～3時30分 男女共同参画センターえーる 会費1回500円 幸田 ☎3996-1339

■第18回リラの会油彩展

8月30日～9月4日午前10時～午後6時(30日は午後2時から、4日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月3回金曜午前10時～午後1時 練馬区立美術館 講師 行動美術協会会員／藤井孝次朗 入会金3,000円 月会費4,000円 塩釜 ☎6761-2426

■ヨーガ・リズムダンス 石神井マメール

女性対象 月4回金曜午後1時30分～3時30分 総合体育館 講師 茂呂京子 入会金2,000円 会費3カ月5,000円 初回は500円で体験可 鶴見 ☎080-5486-2471

■立野書道会(漢字・かな・臨書)

第1・3金曜午後2時～4時 立野地区区民館 講師 加藤香雪 月会費2,000円 片山 ☎FAX 3594-7982 (要予約)

■日本舞踊 瀬川会

月4回金曜午後1時～5時30分 貫井活動交流室 会費1回1,500円 瀬川 ☎080-5377-0358 (要予約)

■ファミリースイミング

年中児～小学生 毎金曜①午後7時30分～8時15分(初級)②午後8時15分～9時(中級) 三原台温水プール ①②とも入会金1,000円、月会費2,500円 初回は500円で体験可 太田 ☎FAX 3976-6845 (要予約)

■春日町バレエ・ジュニア(クラシックバレエ)

毎水曜①午後1時10分～2時40分(大人)②午後2時50分～3時40分(3歳児～小学1年生)③午後3時50分～4時50分(小学2年生以上) 春日町青少年館など ①～③とも入会金5,000円、月会費5,500円 山口 ☎090-1257-5465 (要予約)

■6人制バレーボール オクテット

毎日曜午後5時～8時 練馬第三小 会費1回200円 藤田 ☎3557-9327 ✉ rief1101@yahoo.co.jp (要予約)

■親子体操 おかあさんといっしょ

未就学児と保護者対象 毎水曜午後2時40分～3時30分 平和台体育館 会費1回600円 大高 ☎3990-9931 (午後6時以降)

■高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操)

60歳以上の方対象 ① 9月2日②9日③16日午前11時～午後1時 平和台体育館 ①～③とも参加費無料、保険料100円 シルバースイミングクラブ平和台・かねこ ☎FAX 3992-4770 (要予約。午後6時～9時)

■少年少女空手道育成会無料体験会

8月29日・9月5日午後4時～4時30分(4歳以上の未就学児)、午後4時30分～5時30分(小学生) 総合体育館 例会…月3回月曜①午後4時～4時30分(4歳以上の未就学児)②午後4時30分～5時30分(小学生) 総合体育館 ①②とも入会金1,000円 月会費①1,600円②2,700円 岡田 ☎090-7261-6195 (要予約)

■講演会「安心して老いるために～認知症を理解して介護家族の気持ちになるヒント」

9月10日午後2時～4時 石神井公園区民交流センター 講師 東京都健康長寿医療センター研究員／伊東美緒 参加費500円 NPO法人成年後見推進ネットこれから・寺村 ☎090-7819-2581 (要予約)

■練馬シャンソン教室

月2回日曜午後2時～4時 男女共同参画センターえーる 講師 シャンソン歌手／黛ようこ 入会金3,000円 月会費3,000円 下河 ☎FAX 5393-7381 ✉ h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp (要予約)

■9人制バレーボール 光が丘ハリケーン

小学生の女子対象 毎水曜午後4時30分～6時45分 光が丘四季の香小 月会費1,200円 近藤 ☎FAX 3924-6381

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科

練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238

内科・小児科

練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238

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・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こ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。



健康・衛生

精神障害者グループホームでの生活～世話人と入居者の話から

▶日時:9月30日(金)午前10時～正午
▶場所:関保健相談所 ▶講師:やまびこ三原荘世話人／渡辺智生ほか ▶定員:50名(先着順) ▶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、9月28日(水)までに同所 ☎3929-5381 FAX 3929-0787 ✉sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

骨量測定会

1 2 とも ▶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。 ▶内容:骨量測定(素足でのかかと超音波検査)など ▶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、**1** 9月2日 **2** 5日(必着)までに各保健相談所へ

1 光が丘保健相談所(〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722 ▶日時:9月21日(水)午後1時30分～3時30分 ▶定員:60名(抽選)
2 関保健相談所(〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381 ▶日時:9月29日(木)午前9時30分～11時30分 ▶定員:50名(抽選)

高血圧の方の食生活

▶日時: 9月30日(金)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:講義、献立紹介 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

中高年のこころの健康と病気のための運動法～インターバル速歩

▶日時:9月26日(月)午後2時～4時 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶内容:講義、実技 ▶講師:青葉こころのクリニック院長／鈴木宏ほか ▶定員:30名(抽選) ▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月2日(必着)までに〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘保健相談所 ☎5997-7722

飼い犬の登録、狂犬病予防注射はお済みですか？

生後91日以上の子犬の飼い主は、①犬の登録(生涯1回)を行い、鑑札の交付を受ける②犬に毎年1回4～6月に狂犬病予防注射を受けさせ、注射済票の交付を受ける③鑑札・注射済票を犬に着けることが義務付けられています。犬の登録や今年度の予防注射の手続きが済んでいない場合は、早めに手続きしてください。

〈犬の登録〉

区民事務所、保健相談所、生活衛生課(区役所東庁舎6階)で登録をして、鑑札の交付を受けてください(手数料3,000円)。

〈狂犬病予防注射〉

動物病院で注射後(注射料金は動物病院により異なる)、獣医師が発行する注射済証明書を保健相談所または生活衛生課へ持参し、注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。

◎問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483



高齢者

シニア就職活動支援講座～定年退職後のライフプランと働き方を考える

▶対象:定年退職をした方または定年退職予定の方 ▶日時:9月6日(火)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:講義 ▶講師:ファイナンシャルプランナー／梅津輝ほか ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話でシニアしごと支援コーナー ☎5910-3455

「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

1 2 とも ▶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 ※初めての方には料理本を差し上げます。 ▶定員:20名(先着順) ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:電話で総合事業係 ☎5984-4596

1 石神井公園区民交流センター ▶日時:9月9日(金)午前10時30分～午後1時 ▶講師:食のサポーターねりま会員 ▶材料費:500円
2 光が丘区民センター2階 ▶日時:9月11日(日)午前11時～午後2時 ▶講師:ハッピーねり会会員 ▶材料費:900円

東京都シルバーパスの更新手続きのお知らせ

シルバーパスをお持ちの方へ(一社)東京バス協会から「更新のお知らせ」が8月下旬に郵送されます。必要書類を持参の上、指定された受付日・窓口で手続きをしてください。
▶問合せ:(一社)東京バス協会シル

バーパス専用電話 ☎5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

体とお口のストレッチ

～ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:9月16日(金)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶講師:健康運動指導士／原真奈美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217



子ども・教育

育児と離乳食

1 ～ 3 とも ▶対象:6～10カ月児と保護者 ▶内容:講義、献立紹介 ▶定員:30組(先着順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で各保健相談所へ

1 北保健相談所 ☎3931-1347 ▶日時:9月8日(木)午前10時～11時30分
2 豊玉保健相談所 ☎3992-1188 ▶日時:9月9日(金)午前10時～11時30分
3 石神井保健相談所 ☎3996-0634 ▶日時:9月14日(水)午前10時～11時30分

9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、歯磨き実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:当日会場受け付け

場所・問合せ	日程【3日制】
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	13(水)・20(水)・27(水)
北保健相談所 ☎3931-1347	5(月)・12(月)・26(月)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	9(金)・16(金)・23(金)
大泉保健相談所 ☎3921-0217	2(金)・9(金)・16(金)

※時間はいずれも13:30～16:00。

9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。	
相談内容	会場	日程・受付時間	
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊	6(火)・27(火)	13:00～15:00
	北	6(火)・20(火)	//
	光	14(水)	9:30～11:30
	光	26(月)	13:30～15:30
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石	8(木)	//
	石	27(火)	9:00～11:00
	大	13(火)・29(木)	13:00～15:00
	関	5(月)・26(月)	9:00～11:00
◆育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊	14(水)・28(水)	9:00～10:00
	北	2(金)・13(火)	//
◆おとなの歯磨き相談 ▶内容:歯内の健康チェックと歯磨き相談 ▶持ち物:歯ブラシ	光	7(水)・21(水)	//
	石	9(金)・23(金)	//
	大	12(月)	//
	関	5(月)	13:00～14:00
心身障害者(児) 歯科相談	つ	3・10・24の土曜	14:30～16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	2(金)	9:00～12:00
	北	12(月)	14:00～16:00
	光	21(水)	14:00～16:50
	石	14(水)	14:30～16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	大	9(金)	14:00～16:00
	関	26(月)	14:00～15:30
子育てこころの相談 ▶内容:子育てで悩んでいる方	豊	7(水)	13:30～16:30
	石	14(水)	14:00～16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	関	28(水)	14:30～16:00
	豊	21(水)	14:00～16:15
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	光	◎28(水)	14:00～16:00
	光	1(木)	14:40～17:00
◆酒害・家族相談 ▶対象:アルコール依存症などの方の家族	石	12(月)	10:00～11:20
	石	1(木)	14:30～16:00
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	練	8(木)	10:00～12:00
	石	20(火)	13:30～15:30
	大	6(火)	14:30～16:30
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査(匿名)	豊	2(金)	9:00～10:00

※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。

豊…豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北…北保健相談所 ☎3931-1347
光…光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石…石神井保健相談所 ☎3996-0634
大…大泉保健相談所 ☎3921-0217
関…関保健相談所 ☎3929-5381

練馬区高齢者相談センター ☎5984-2774
石神井高齢者相談センター ☎5393-2814
大泉高齢者相談センター ☎5993-9556
ついでに歯科診療所 ☎3993-9556
※◆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)。

9/17(土)

たきぎのう
みどりの風 練馬薪能関連講演会
薪能の魅力

芸能史の観点から能の魅力や起源・歴史について学びます。▶対象:中学生以上 ▶日時:9月17日(土)午後2時～3時30分 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶講師:武蔵大学人文学部教授／漆澤その子 ▶定員:100名(抽選) ▶費用:100円 ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号を、8月30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 ✉event-bunshitsu@neribun.or.jp

よりどりみどり練馬のCMを放映中!

西武池袋線 池袋駅で

8/21(日)
地下改札付近
8/29(月)～9/4(日)
1階改札付近

CMを今すぐチェックしたい方はコチラ!

YouTube「練馬区公式チャンネル」からもCMをご覧ください
▶問合せ:広聴広報課「よりどりみどり練馬」担当 ☎5984-1089

世帯と人口【8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	722,613(+121)	日本人	706,989(-58)	外国人	15,624(+179)	年齢別人口		
359,875(+143)	男	353,226	男	346,054	男	7,172	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	369,387	女	360,935	女	8,452	88,139(-113)	478,051(-14)	156,423(+248)

勤労福祉会館の講座

1 ～ 3 とも ▶ 場所: 勤労福祉会館
▶ 申込: 1 8月28日(日) 2 9月1日(休)
3 14日(休)までに電話で同所 ☎3923-5511

1 早わかり簿記 3 級講座

▶ 日時: 9月4日～10月2日の毎日曜
午前10時～正午【5日制】▶ 講師: 塾
講師／宮崎恵美子 ▶ 定員: 30名(先
着順) ▶ 費用: 8,800円

2 マイクロソフトスペシャリスト
突破講座～Excel 2010

▶ 対象: 55歳以下の方で、パソコン
の基本操作ができる方 ▶ 日時: 9月3
日～11月19日の毎土曜午後6時～8
時【12日制】 ※事前説明会を8月
27日(土)午後6時30分から開催しま
す。 ▶ 講師: マイクロソフトオフィ
スマスター／長安透 ▶ 定員: 10名
(先着順) ▶ 費用: 1万6000円

3 国家資格取得支援講座

▶ 講師: 国家資格研修センター所
長／藤田和幸 ▶ 定員: 各50名(先着
順) ▶ 費用: 1万9500円

内容	日時
A 行政書士	9/17～ 19:00～ 19:40
B マンション管理士・ 管理業務主任者	10/15の 毎土曜 19:50～ 20:30
C 宅地建物取引士	【5日制】 20:40～ 21:20

※A～Cとも事前説明会を9/10(土)21:30から
開催します。

分室長が語るふるさと文化
講座 居ながらにして「石
神井文学散歩」

多くの文学者や作品のゆかりの
地、石神井公園周辺の魅力を、映像
を使って紹介します。 ▶ 日時: 9月

10日(土)午後2時～4時 ▶ 場所: 石神
井公園ふるさと文化館 ▶ 定員: 100
名(先着順) ▶ 申込: 電話で同所 ☎
3996-4060

区民環境行動講演会「江戸
の暮らしと環境～歴史から
のメッセージ」

▶ 日時: 10月2日(日)午後2時～4時 ▶
場所: 区役所アトリウム地下多目的会
議室 ▶ 内容: 江戸の暮らしから、環境
にやさしい生活について学ぶ ▶ 講師:
法政大学人間環境学部教授／根崎光
男 ▶ 定員: 150名(抽選) ▶ 申込: ハガ
キまたはファクス、電子メールで
①講演会名②住所③氏名(ふりがな)
④電話番号を、9月20日(必着)ま
でに〒176-8501区役所内環境計
画推進係 ☎5984-4702 FAX 5984-
1227 ✉kanky02@city.nerima.
tokyo.jp

生け花教室

▶ 対象: 区内在住の方 ▶ 日時: 9月29
日(休)、10月13日(休)、11月10日(休)午
後1時30分～3時30分【3日制】▶ 場
所: 豊玉高齢者センター ▶ 講師: 華道
家元池坊教授／須賀松翠 ▶ 定員: 15
名(抽選) ▶ 材料費: 2,700円 ▶ 申込:
往復ハガキで①教室名②住所③氏
名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、
9月14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

干し野菜のススメ

～夏野菜の干し方と調理方法を学ぶ

▶ 対象: 18歳以上の方 ▶ 日時: 9月
24日(土)午後6時～8時 ▶ 場所: 春日
町リサイクルセンター ▶ 定員: 12名

(抽選) ▶ 費用: 500円 ▶ 持ち物: エ
プロン、三角巾 ▶ 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、9月9日(必着)
までに〒179-0074春日町2-14-16
春日町リサイクルセンター ☎3926-
2501 ※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。

子育てママの
再就職応援セミナー

▶ 対象: 再就職を希望する女性で18
歳以下のお子さんがいる方 ▶ 日時:
9月16日(金)午前10時～正午 ▶ 場所:
男女共同参画センターえーる ▶ 内容:
講義、交流会 ▶ 講師: ハローワーク
池袋マザーズコーナー就職支援ナビ
ゲーター／高原多嘉子ほか ▶ 定員:
20名(先着順) ▶ 申込: 電話または
電子メールで①講座名②氏名③電
話番号を、同所 ☎3996-9007 ✉
oubo@nerima-yell.com ※保育
室(1歳以上の未就学児対象。定員
10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。 ※手話通訳が必要な方
は、9月9日(金)までに併せて申し込
んでください。

知っておきたい選挙のコト

▶ 対象: 中学生～18歳の方 ▶ 日時:
9月17日(土)午後2時～3時30分 ▶ 場
所: 貫井図書館 ▶ 内容: 講義、模擬選
挙 ▶ 講師: 東京都選挙管理委員会事
務局職員 ▶ 定員: 40名(先着順) ▶ 申
込: 電話で同所 ☎3577-1831

創業！ねりま塾

～地域創業編・街から起業講座

▶ 日時: 9月25日(日)、10月2日(日)午
前10時～午後1時【2日制】▶ 場所:
ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶ 定員:
40名(先着順) ▶ 費用: 3,000円 ▶ 申
込: 電話またはファクスで①講座名
②郵便番号③住所④氏名(ふりが
な)⑤電話番号⑥ファクス番号ま
たは電子メールアドレス(ある方
のみ)を、9月14日(休)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/](http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/))からも申し込めます。

野草の魅力と楽しみ方
～カンアオイ編

▶ 日時: 9月18日(日)午前10時～正午
▶ 場所: 花とみどりの相談所 ▶ 内
容: 講義、鉢植え植物の手入れの実
演 ▶ 講師: グリーンアドバイザー／
市場至 ▶ 定員: 20名(抽選) ▶ 材料
費: 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電
話番号を、8月31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

催し

交通安全区民のつどい

▶ 日時: 9月2日(金)午後2時～4時 ▶ 場
所: 練馬文化センター ▶ 内容: 交通安
全教室、アトラクションなど ▶ 出演:
歌手／田川寿美ほか ▶ 定員: 1,500
名(先着順) ▶ 区の担当: 安全対策係
▶ 申込: 当日会場受け付け ▶ 問合せ:
石神井警察署 ☎3904-0110

ベルデ(少年自然の家)

〈12月1日(休)～22日(休)利用分の抽選
申し込みは旅行サービスコーナーへ〉

9月1日(休)～8日(休)に電話で旅行
サービスコーナーへ(抽選結果は9
月15日(休)までに郵送。抽選後の空
き室予約は、9月16日(金)から受け付
け) ※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。
※12月23日(祝)～来年1月8日(日)分の
申し込みについては、後日区報でお
知らせします。

〈11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。

〈設備点検・改修工事のためお休み
します〉

①軽井沢…12月5日(月)～8日(休)②下
田…12月5日(月)③武石本館…12月
12日(月)～14日(休)④武石新館…12月
5日(月)～7日(休)⑤岩井…12月1日(休)～
来年3月24日(金)
◎問合せ: 旅行サービスコーナー(区
役所本庁舎1階) ☎5984-1234

ねりま手工芸公募展

16歳以上のアマチュアの方から
募集した手工芸作品約50点を展示
します。 ▶ 日時: 9月1日(休)～7日(休)
午前10時～午後5時 ※5日(月)休館。
▶ 場所: 石神井公園ふるさと文化館
▶ 問合せ: 伝統文化係 ☎5984-2442



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

ねりま遊遊スクール

◆川のジャブジャブ歩き ▶ 対象: 小
学2～5年生と保護者 ▶ 日時: 9月3日(土)
午前9時30分～正午 ▶ 場所: 南田中の
石神井川 ▶ 定員: 15組(先着順) ▶ 保険
料など: 1組200円 ▶ 申込: 電話で川と
水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎
5910-7056(午前9時～正午)

◆ワクワクどきどきバレエのレッ
スン! ▶ 対象: ①4～6歳児②小学1～4
年生 ▶ 日時: 9月4日(日)①午前11時～
11時45分②午後1時～1時45分 ▶ 場
所: 光和小 ▶ 定員: 各15名(先着順) ▶ 費
用: 300円 ▶ 申込: 電話で石神井クラ
シックバレエ普及会・南雲 ☎080-8023-

6359(金・土曜を除く午後1時～3時)
◆親子 de English ▶ 対象: ①1歳以下
のお子さんと保護者②2・3歳児と保護
者 ▶ 日時: 9月9日(金)①午前9時45分～
10時30分②午前11時～11時45分 ▶ 場
所: 光が丘地区区民館 ▶ 定員: 各10組
(先着順) ▶ 費用: 1組500円 ▶ 申込: 電話
でKidsbox親子Englishサークル・
山吉 ☎090-6022-8342(午前9時～
午後5時)

◆オリジナルピザを作ろう ▶ 対象:
小学生 ▶ 日時: 9月10日(土)午後2時～4
時 ▶ 場所: 関町北地区区民館 ▶ 定員: 15
名(先着順) ▶ 費用: 300円 ▶ 申込: 電話
で子どもの食と生活を考える会・高橋
☎6760-9471(午後6時～9時)

◆バドミントンを楽しもう! ▶ 対
象: 小学3～6年生 ▶ 日時: 9月4日(日)午
前9時～正午 ▶ 場所: 中村中 ▶ 定員: 25
名(先着順) ▶ 企画: 中村中バドミント
ン部 ▶ 申込: 電話で同所 ☎3990-4436
◆スポーツなど ▶ 申込: A区 ▶ B区
当日会場受け付け B区電話でSSC平和台 ☎

5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。
A桜台体育館 ▶ 対象: 5歳児～中学生
※保護者の参加も可。 ▶ 日時: 9月3日
(土)④午前9時15分～10時30分⑥午前
10時30分～11時45分 ▶ 内容: ④ダブ
ルダッチ⑥スラックライン ▶ 定員: 各
15名(先着順)

B平和台体育館 ▶ 対象: 小学生 ▶ 日時:
9月3日(土)午前10時～正午 ▶ 内容: か
けっこ ▶ 定員: 30名(先着順)

C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: 9
月17日(土)午前9時～正午 ▶ 内容: ソフ
トバレーボール、ドッジボールなど ▶
定員: 30名(先着順)

D大泉学園少年野球場 ▶ 対象: 小学
生 ※保護者の参加も可。 ▶ 日時: 9
月17日(土)午前9時～正午 ▶ 内容:
ティーパー

E総合体育館 ▶ 対象: 幼児～中学生
※保護者の参加も可。 ▶ 日時: 9月24
日(土)午前9時～11時45分 ▶ 内容: トラ
ンポリン、ネオホッケー、ストリート

ラグビーなど ▶ 定員: 50名(先着順) ▶
保険料: 50円

F上石神井体育館 ▶ 対象: 4歳児～小学
生 ※保護者の参加も可。 ▶ 日時: 9月
24日(土)午前9時20分～11時45分 ▶ 内
容: 跳び箱、鉄棒など ▶ 定員: 80名(先
着順)

G中村南スポーツ交流センター ▶ 対
象: 小中学生 ▶ 日時: 9月26日(月)午後4
時～6時 ▶ 内容: フラッグフットボ
ール、バドミントン ▶ 定員: 30名(先着順)

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 ※700円以下の出店料が
掛かります。 ※車での来場・搬入は
ご遠慮ください。

◆たがら公園(田柄2-45-1) ▶ 日時: 9
月3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。問い合わせは午後6時～8時)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ▶ 日時: 9
月4日(日)午前10時～午後1時(雨天中
止) ▶ 申込先: 〒177-0051関町北4-2-18
MS202 オアシス ☎080-8479-7822
(先着150店)

地区祭

◆桜台地区祭 ▶ 日時: 8月27日(土)午後
3時～8時 ▶ 場所: 旭丘中 ▶ 内容: 相撲大
会、模擬店 ※特別ゲストに元旭天鵬
関(現大島親方)が来場。 ▶ 問合せ: 実
行委員会・佐藤 ☎3974-2633

学校体育館でスポーツを

▶ 問合せ: 学校応援団・開放係 ☎5984-
1057

◆光が丘夏の雲小 バレーボール
大会 ▶ 対象: 女子9人制のチーム ▶
日時: 9月19日(日)午前8時45分～午
後2時 ▶ 定員: 8チーム(抽選) ▶ 申込:
8月31日(休)までに電話で光が丘夏の
雲小体育館開放部会・野口 ☎3970-
3340

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。

講座・講演会

上級救命講習会

初めて講習を受ける方も参加できます。▶日時:10月2日(日)午前9時～午後5時▶場所:防災学習センター▶内容:傷病者の応急手当て、心肺蘇生(そせい)法、搬送方法など▶定員:20名(先着順)▶テキスト代:2,600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、9月18日(日)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472 ✉ kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

手話講座

▶対象:小学生以上▶日時:9月11日(日)午後2時～3時30分▶場所:稲荷山図書館▶講師:(株)ヴィアックステクニカルサポート室障害者サービス講師/小川光彦▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-4641

もっと発見!ねりま「練馬の縄文時代」

▶対象:中学生以上▶日時:9月10日(土)午後2時～4時▶場所:生涯学習センター▶内容:区の指定文化財の丸山東遺跡について学ぶ▶講師:石神井公園ふるさと文化館館長/富樫雅彦▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で練馬図書館 ☎3992-1580

9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▶費用:①450円▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員(先着順)
①お月見の壁飾りをつくろう	3(土) A13:00から B14:00から	各20名
②石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	10(土) 13:00から	—
③いろいろ端で聞く昔ばなし	17(土) A11:00から B14:00から	—
④カラー墨流しでハガキをつくろう	24(土) A13:00から B14:00から	各15名

朝井閑右衛門展関連の催し

朝井閑右衛門は、写実と空想のはざままで制作を続け、独自の世界を築いた練馬区ゆかりの作家です。今回、練馬区立美術館で9月18日(日)から開催する「朝井閑右衛門展」の関連イベントを行います。 ※当日の観覧券が必要です(1は当日以外の半券でも可)。

1～3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(2はA～Cの別。3は

④⑤の別も)②参加者全員(12は2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号③お子さんとの関係(3のみ)を、12の④⑤9月16日2の③30日323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 講演会～「丘の上」から中国へ

代表作「丘の上」を中心に紹介します。▶対象:中学生以上▶日時:10月1日(土)午後3時～5時▶講師:元岩手県立美術館館長/原田光▶定員:70名(抽選)

2 身体を動かすワークショップ「丘の上を踊ろう」

▶対象:A④4歳以上の未就学児と保護者C小学生以上▶日時:10月2日(日)A午前10時30分～午後0時30分B午後2時～4時C16日(日)午前10時30分～午後5時▶講師:ほうほう堂/新舗美佳▶定員:A④各5組C15名(抽選)

3 あかちゃんと一緒に鑑賞しよう

▶対象:3歳未満のお子さんとその家族▶日時:10月9日(日)A午前10時30分～正午B午後1時30分～3時▶講師:NPO法人赤ちゃんからのアートフレンドシップ協会/富田めぐみ▶定員:各20名(抽選)

秋の寿大学 ねりまわいわく倶楽部

受講生募集

寿大学は、仲間と共にさまざまなテーマを学ぶ講座です。講演会と7回のクラブ活動があります(下表参照)。クラブ活動ごとに抽選を行い、落選した方の中から、講演会への参加者を再抽選します。▶対象:区内在住の65歳以上の方▶場所:生涯学習センター▶申込:往復ハガキで①寿大学②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦希望するクラブ名(表2の1～6のうち1つ)⑧落選後の講演会再抽選希望の有無を、9月6日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1生涯学習センター ☎3991-1667 ※申し込みは1人1通です。

表1 日程【8日制】

	日時	内容
講演会	9/28(水) 14:00～16:00	日本の100名城の楽しみ方・歩き方 ▶講師:城郭ライター/萩原さちこ
クラブ活動	10/5～11/16の毎水曜(7回)	

表2 クラブ活動一覧

	クラブ名・講師	時間	定員	費用
1	秋のおいしい旬菜・旬魚料理 ▶講師:料理研究家/藤平間子	10:30～13:30	24名	4,900円(食料費)
2	シニアヨガで心も体も向上に! ▶講師:シニアヨガ指導員/三浦朱美	14:00～15:30	30名	140円(保険料)
3	俳句を楽しむ～若さを保つために ▶講師:俳句コーディネーター/亀井孝始	14:00～16:00	30名	無料
4	世界遺産から見た日本文化の独自性▶講師:世界遺産アカデミー特任研究員/目黒正武ほか		36名	
5	やさしいシャンソン～ようこそ魅惑の世界へ ▶講師:シャンソン歌手/高関詢子		50名	
6	練馬の歴史▶講師:練馬区学芸員		30名	

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

◆納涼夏祭り▶日時:8月28日(日)午後1時～5時▶場所:光が丘ユー・プラザ駐車場(田柄4-39-1)▶内容:ビンゴゲーム、輪投げなど▶問合せ:田柄神明商店会・上野 ☎090-3060-3963
◆ピーちゃんクラブの「タグラグビー教室」▶対象:小学生▶日時:④9月1日・8日・15日・29日の木曜⑩10月6日～27日の毎木曜 いずれも午後4時～6時【4日制】▶場所:平和台体育館▶定員:各30名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:直接またはファクスで①教室名(A④の別も)②住所③氏名④生年月日⑤学年⑥性別⑦電話番号を、④8月31日(水)⑩10月5日(水)までにSSC平和台(平和台体育館内) ☎FAX 5921-7800

◆練馬区水泳連盟秋の教室 1～3とも▶対象:18歳以上の方▶定員:各40名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名(1～3の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、11月8日29月21日315日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹 ☎6795-3414(問合わせは木曜を除く午後6時～9時)

1上石神井水中ウォーキング▶日時:9月2日～12月16日の毎金曜午前11時～午後1時【16日制】▶場所:上石神井体育館▶費用:1万4400円

2中村南水中ウォーキング▶日時:9月26日～12月5日の毎月曜午前11時～午後1時【10月10日、11月14日を除く。9日制】▶場所:中村南スポーツ交流センター▶費用:8,100円

3泳法講習会▶日時:9月29日～12月1日の毎木曜午前11時～午後1時【11月3日・17日を除く。8日制】▶場所:光が丘体育館▶費用:9,000円

◆練馬清掃工場個人見学会▶日時:9

月10日(土)午後1時30分～3時▶定員:50名(先着順)▶申込:9月8日(水)までに電話で練馬清掃工場 ☎3995-5311

◆敬老の日講演会「健康に長生きするための生活様式(食事・運動)」▶日時:9月14日(水)午後2時～4時20分▶場所:生涯学習センター▶定員:200名(先着順)▶申込:9月9日(金)までに電話で練馬総合病院 ☎5988-2200

◆旭出学園(特別支援学校) 公開授業・進学相談会▶日時:①中学部…9月27日(火)午前9時～正午②高等部…28日(水)午前9時30分～午後0時30分③幼稚部・小学部…29日(木)午前9時30分～正午④高等部専攻科…30日(金)午前9時～正午▶申込:電話で旭出学園 ☎3922-4134

◆大泉桜高校公開講座「楽しく学ぶ中国語」▶日時:10月1日・15日・29日、11月12日・26日の土曜午前10時～正午【5日制】▶定員:20名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電

話番号を、9月9日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校 ☎3978-1180

◆田柄高校公開講座「シニアのためのパソコン入門」▶日時:10月15日・22日・29日、11月26日、12月3日の土曜午後1時30分～4時30分【5日制】▶定員:20名(抽選)▶費用:1,500円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月15日(消印有効)までに〒179-0072光が丘2-3-1田柄高校 ☎3977-2555

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆区役所アトリウム地下多目的会議室▶日時:8月26日(金)午前10時～午後4時

◆巣鴨信用金庫田柄支店(田柄2-5-27)▶日時:9月4日(日)午前9時30分～午後1時30分 ※スガモ夏祭りが中止の場合は献血も中止。

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

◆認知症サポーター養成講座▶日時:9月3日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:関町デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3928-5030

◆人の動きから学ぶ介護現場の介助法と自立法～残存機能をどう使う?▶日時:9月10日(土)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、実技▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5946-5508

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:8月25日(木)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆光が丘いちょう並木通り▶日時:8月28日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中 ☎3995-4924

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:9月26日(月)10:30～16:30
場所:西武線練馬駅一階 中央エスカレーター前



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。

がんになって、いま、わたしたちが思うこと

日本人の2人に1人はがんになる時代…。

がんは不治の病といわれていましたが、近年は予防できる病気であるといわれています。

9月のがん征圧月間に合わせて、がん予防講演会と実際にがんになって治療した方々のエピソードを紹介するパネル展を行います。

私は、25 年前に良性の繊維腺腫が見付かって手術しました。そのときに自己触診法を習って、それからチェックしていました。12 年前、自分でしこりを見つけて、ひきつれもあったし、近くの病院で診てもらいました。マンモグラフィーを撮ってすぐに、先生から電話があって「検査の結果を自分の大学病院に持って行っていいか」と確認されました。そのあと初期のがんだと分かったんです。

当時、夫は単身赴任中でしたが、すぐ飛んで帰ってきました。事情を伝えると、檻の中のライオンみたいに家の中の廊下を行ったり来たりして、ずっと黙っていて。とても動揺していました。でもそのあと、「10年パスポートを作ろう。10年後も一緒に旅に行こう」と言ってくれて。少し泣いてしまいました。乳がんは10年再発しなければ大丈夫だから、10年パスポートにしようって。願掛けみたいなものじゃないかな。

心配をかけたくなかったので、病気のことは、離れて暮らしている両親には伝えませんでした。が、子どもたちには伝えました。でも夫婦で話し合って、普通に過ごそうって決めたから、子どもたちにはあまり大事には見えなかったんでしょうね、今になって「大変だったんだね」って言っています。告知をされて、すぐ検査入院をしてそのまま手術をしました。追加治療は、5年間ホルモン療法を受けました。今は1年に1回検査を受けています。実は、私の体調が落ち着いた頃、今度は夫ががんになりました。ただ、夫も私も結構冷静で、いちばんいい治療方法を見つけようと前向きに取り組みました。がんは治る病気だって二人とも信じていたので、落ち着いていられたのだと思います。

がんになって思うことは、「いま、自分がどういう状態にあるかということを知っておくことが大事」だということです。ならないに越したことはないですが、定期的にチェックすること、検診を受けることが大事だと思っています。

50代 女性

告知をされたとき、
「10年パスポートを作ろう。
10年後も、
いっしょに旅に行こう」
と、夫が言ってくれました。



がん予防講演会

知らないで損をする！プロが教えるがん検診活用の極意 ～検診であなたのがんのリスクを下げるには

がん検診にはさまざまな誤解もあり、受診率はまだ低い状況です。今回、がん検診の正しい知識と活用方法について、がん検診研究の第一人者である斎藤博さんにお話を伺います。また、健康運動指導士の加藤有里さんが、健康づくりに役立つ正しい姿勢を紹介します。▶日時：9月22日祝午後1時30分～4時▶場所：区役所アトリウム地下多目的会議室▶定員：200名（先着順）▶申込：電話または区ホームページ「電子申請」で健康づくり係 ☎ 5984-4624



齋藤博



加藤有里

がん征圧月間パネル展

がんになったひとが “実践していること・伝えたいこと”

「がんになって、
いま、わたしたちが思うこと」

5人のがん体験者の「がんになったとき思ったこと」「今思うこと」「家族の話」などをパネルで紹介します。

▶日時：8月31日(水)～9月16日(金)午前8時45分～午後8時(31日は正午から。16日は正午まで) ▶場所：区役所本庁舎2階通路 ※各保健相談所でも展示します。日程はお問い合わせください。 ▶問合せ：健康づくり係 ☎ 5984-4624

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。

創業60年、親子二代



心 誠心誠意 体 健康第一 技 目の精進



『がんばろう 熊本！』
『好きだモン！』
『復興するばい！熊本』

当店では熊本産の
イグサを使うことで
熊本地震の
復興支援をしています。

熊本産(国産) ※税別

表替え:	7,000円～
裏返し:	3,500円～
新 量:	14,000円～



★月刊kacceでも
広告掲載中!

朝お預かり、夕方お届け **無料** 「練馬区内共通商品券」も
家具の移動、畳下の掃除 ご利用いただけます。

<http://www.miura-tatamiten.com>

お見積り
無料!

三浦畳店

練馬区春日町6-3-1 ☎ 3999-1767

介護付有料老人ホーム

グレースメイト 鷺ノ宮

東京都指定特定施設入居者生活介護（一般型）

看護師24時間365日常駐[®]



外観写真

※土地・事業主体非所有 建物：借家（平成17年契約（20年契約））

見学受付中!!

【グレースメイト/宮施設の類型及び表示事項】 ● 型別/介護付有料老人ホーム（一般型）特定施設入居者生活介護 ● 介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護・指定介護予防特定施設入居者生活介護 ● 居住の権利関係/利用付款方式/利用料の支払方式/選択方式 ● 入居時要件/入居時要支援・要介護 ● 介護にかかわる職員体制・3:1以上 ● 居室数/100室（全室個室） ※看護課：常勤6名、非常勤7名（平成28年8月1日現在）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

グレースメイトの
笑顔のヒミツ

☎0120-154-777

笑顔のヒミツはこちらから…
www.gracemate.jp

グレースメイト中村橋お客さま相談室

受付時間 9:00～18:00
（土・日・祝日のお電話も承ります）

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！



1
0
0
0
0
円！

2
0
0
0
0
円のところ

1
m 当り（高さ 2 m まで）

に、通常生垣剪定幅

伝えますと先着 10 名様

ねりま区報を見てと

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

東京北支店

03-5933-2811

年中無休

東京都練馬区十支田 3-19-12

見積
無料

<http://www.gex4128.jp>

広告 お悩み事スッキリ！ 50歳代女性のための **親の相続・遺言・おひとりさま相談**

行政書士すずき法務事務所 土日深夜
TEL 6326-6550 祝日OK