



区の70歳の誕生日にみんなでつくろう!

ねりま区報8/1号に 出演しませんか ～笑顔の写真と区の魅力を募集～

ねりま区報8月1日号では、練馬区独立70周年を記念し、区民の皆さまからいただいた笑顔の写真と、区の魅力などにお答えいただくアンケートをもとにした、区民参加型の特集記事をつくりたいと考えています。

今回、写真の提供とアンケートにご協力いただける方を募集します。ぜひ、応募してください。

▶ 問合せ：広聴広報課広報係（区役所本庁舎7階） ☎5984-2690 FAX 3993-1194



アンケート内容 ※アンケートのみの参加もできます。

答えられるものだけで結構ですので、気軽にお答えください。

- 1 あなたが思う“未来のねりま”はどんなまち？
(回答例：たくさんの観光客でにぎわうまち)
- 2 ねりまに「●●があったらいいな」。
あなたにとっての●●は？
(回答例：新幹線の駅！)
- 3 ねりまのここが自慢！
(回答例：地元の野菜を味わえる！)
- 4 ねりまで一番お気に入りの場所は？
(回答例：どろんこ遊びができる「こどもの森」)
- 5 今年の「よりどりみどりねりま」のテーマは「ねりまあるある」。あなたにとっての練馬区の“あるある”は？
(回答例：「練馬」と「群馬」を間違えられる…)

記念に
応募するゾ!

未来の
ねりまを
イメージ
しよう!



申し込み方法

持参または電子メールで①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号⑥アンケート(=上記)の回答⑦笑顔の写真(希望者のみ)を、6月20日(火)までに広聴広報課広報係
✉ koho01@city.nerima.tokyo.jp



二次元バーコードを読み取って、スマートフォンなどから電子メールを送ることもできます。

応募に関する注意事項

- 写真は300KB～7MBのサイズをお願いします。
- 写真に写っている方の同意を取った上で申し込んでください。
- 応募者多数の場合は、掲載できない場合があります。
- 家族や友達(おおむね4名以内)などグループ参加も可能です。
- 持参の場合、写真は返却します。

※この紙面はイメージです。



練馬区独立70周年記念事業が続々スタート!!

詳しくは2面へ



練馬区独立70周年記念事業

記念事業が続々スタート!!

練馬区の独立70周年を記念して、区内ではさまざまなイベントが行われます。ぜひ、お越しください。

6/11日 夏の雲公園 (光が丘3-4-1)

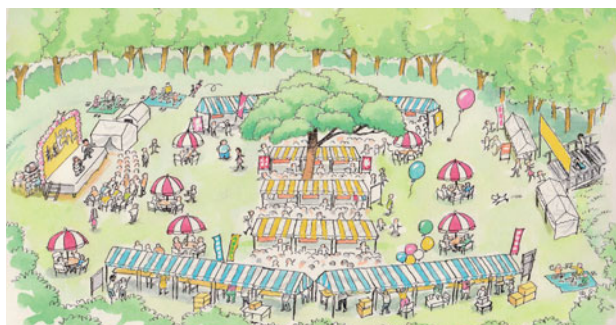
練馬をキラッと!

区民協働事業

～光が丘からねりまの魅力を体感～

区民が企画し、実施する区民協働事業の第1弾として練馬の食、産業(農業・アニメ)、芸術、福祉、音楽などが一堂に集まるイベントです。みどりに囲まれた会場では、練馬産の材料で作った料理やビール・ワインを購入し、音楽や芸術で演出される空間で楽しむことができます。キラッと光る「劇場」にぜひ、お越しください。

▶日時: 6月11日(日)午前10時～午後5時 ▶場所: 夏の雲公園 ▶区の担当: 企画課 ▶問合せ: 練馬をキラッと実行委員会 ☎090-2232-9508



7/23日 ココネリ3階 (練馬1-17-1)

子ども科学講演会

～宇宙のとびらを開いてみよう

多くの日本人宇宙飛行士を送り出した区内在住の元宇宙航空研究開発機構(JAXA) 有人宇宙技術部長の柳川孝二さん(=写真)を講師に招き、人類が宇宙にける夢をお話します。

▶対象: ①小学生 ※小学3年生以下は保護者同伴。②中学生以上 ▶日時: 7月23日(日)①午前10時30分～正午②午後1時30分～3時30分 ▶場所: ココネリ3階 ▶定員: 各200名(小中学生を優先の上、抽選) ▶申込: 往復ハガキまたは電子メールで①講演会名(①②の別も) ②代表者の住所・氏名・年齢・電話番号③参加希望人数(同一世帯のみ。小中学生は学校名・学年も) ④保護者の氏名を、6月20日(必着)までに学校教育支援センターへ



7/22日 ココネリ3階 (練馬1-17-1)

プレ企画 宇宙展示会

JAXAが所蔵するロケットや小惑星探査機などの模型、パネルの展示を行います。また、4歳児～中学生を対象に、フライトスーツ着用体験コーナー(先着100名。1人10分程度)も設けます。

▶日時: 7月22日(土)午前10時～午後5時 ▶場所: ココネリ3階 ▶申込: 当日会場へ

8/5日 練馬文化センター (練馬1-17-37)

「真夏の第九」コンサートの観覧チケットを販売

オーケストラの演奏にのせて、豪華指揮者・ソリスト、公募区民1,000人の合唱団がベートーベンの交響曲第九番を歌います。今回、コンサートの観覧者を募集します。



①大ホール2階後方

▶定員: 200名(先着順) ▶入場料: 1,000円(全席指定) ※未就学児は入場不可。

②小ホール ※大ホールの模様を同時中継でスクリーンに映します。

▶定員: 592名(先着順) ▶入場料: 300円(全席指定) ※2歳以下のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。

①②とも ▶日時: 8月5日(土)午後3時開演 ▶申込: 6月4日(日)午前10時から電話でチケット予約専用電話 ☎3948-9000 ※(公財)練馬区文化振興協会ホームページ (<https://www.neribun.or.jp/>) から申し込み可能です。 ※6月5日(月)から練馬文化センターや大泉学園ゆめりあホールの窓口でも販売します。 ※初日で完売の場合は窓口での販売はありません。

問合せ

(公財)練馬区文化振興協会「真夏の第九」事務局 ☎3993-3311 (平日午前10時～午後4時)



出演者



指揮: 曾我大介

ルーマニア国立放送交響楽団首席客演指揮者、大阪シンフォニカー交響楽団(現・大阪交響楽団)音楽監督などを歴任し、現在、東京ニューシティ管弦楽団正指揮者

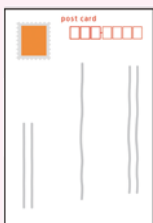
歌手: 佐々木典子(ソプラノ)、鳥木弥生(メゾ・ソプラノ)、西村悟(テノール)、大西宇宙(バリトン)

司会: 森中慎也

6月1日(木)から郵便料金が変わります

講座などの申し込みで区にハガキを郵送する際には、改定後の料金でお送りください。改定の内容など詳しくは、郵便局へお問い合わせください。

ハガキの種類	料金
通常ハガキ	52円 → 62円
往復ハガキ	104円 → 124円



平成29年 第二回区議会定例会

6月 9日(金) 議会運営委員会、本会議 (区長所信表明、議案上程)	6月19日(月) 常任委員会
6月12日(月)～14日(水) 本会議(一般質問)	6月21日(水) 常任委員会、特別委員会
6月15日(木) 常任委員会	6月22日(木) 議会運営委員会、本会議 (先議)
6月16日(金) 特別委員会	7月 7日(金) 議会運営委員会、本会議 (議決)

日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。▶問合せ: 議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424

証明書自動交付機の取り扱いを終了します

～マイナンバーカードをお持ちの方はコンビニ交付のご利用を

区内21カ所に設置してある証明書自動交付機は、6月30日(金)に全ての取り扱いを終了します。終了後の各種証明書の取得場所は下表の通りです。

問合せ 窓口調整係 ☎5984-1647

証明書の種類	手続きできる場所	マイナンバーカードをお持ちの方
住民票の写し 印鑑登録証明書 住民税課税(非課税)証明書 住民税納税証明書	区民事務所 ※税の証明書は税務課(本庁舎4階)でも交付できます。 区内11カ所の郵便局(※1)	コンビニエンスストアのマルチコピー機
戸籍の謄(抄)本 (本籍地が練馬区にある方のみ)	区民事務所(練馬を除く) 戸籍第一係(区役所本庁舎2階) 戸籍第二係(石神井庁舎2階) 区内11カ所の郵便局(※1)	マイナンバーカード

※1 練馬桜台二、練馬貫井、練馬春日南、練馬土支田、練馬旭町、練馬田柄二、練馬北町、練馬高野台駅前、練馬関一、練馬南大泉五、大泉の11郵便局(利用時間…平日午前9時～午後4時)

証明書自動交付機で使っていたカードはどうすればいいの?

- 印鑑登録証
区民事務所などの窓口で印鑑登録証明書を交付する時に必要です。大切に保管してください。
- 住民基本台帳カード
有効期限まで本人確認書類として利用できます(写真付きのみ)。
- 自動交付機カード
ご自身で処分してください。

証明書のコンビニ交付はとても便利です

- マイナンバーカードがあれば全国のセブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマートのマルチコピー機で取得できます。
- 早朝や深夜(午前6時30分～午後11時)、土・日曜、祝休日でも取得できます(年末年始と点検日を除く)。
- 手数料は窓口より100円安くなります。

平成29年度

住民税(特別区民税・都民税)についてのお知らせ

納税通知書を発送します

29年度住民税は、28年1月～12月の所得に対して課税され、29年1月1日現在お住まいの区市町村に納めることになっています。個人で納める方と公的年金から差し引かれる方には、29年度特別区民税・都

民税納税通知書を6月9日(金)に発送します。個人で納める方の第1期分の納期限は6月30日(金)です。
※給与から差し引かれる方には、5月10日に税額通知書を勤務先に発送しました。

課税内容(税額)などについて

個人で納める・公的年金から差し引かれる方…区税個人係 ☎5984-4537
給与から差し引かれる方…区税事業所係 ☎5984-4538

納付について

納税案内センター ☎5984-4547

住民税の証明書が必要な方へ

29年度の住民税の課税(非課税)証明書・納税証明書は6月9日(金)から交付します。

問合せ 税務課税証明・軽自動車税担当
(区役所本庁舎4階)
☎5984-4536

証明書の交付が受けられる方

- ①税務署または練馬区に税の申告をしている方
 - ②前年中に給与を受け、勤務先が区に給与支払報告書を提出している方
 - ③前年中に公的年金等を受給した方
 - ④前記①～③の方に税法上扶養されている方(証明内容に一部制限があります)
- ※①～④以外の方は、事前に申告の手続きが必要です。
※証明書は、29年1月1日現在お住まいの区市町村で交付します。
※①～④の方のうち、非課税の方と住民税の全額が給与から差し引かれる方は、5月10日から29年度課税(非課税)証明書を交付しています。

証明書の交付窓口・受付時間

- 区民事務所…平日午前8時30分～午後7時
※練馬区民事務所のみ土曜午前9時～午後5時
も受け付けています。
- 税務課…平日午前8時30分～午後5時
- 郵便局(下表の11カ所)…平日午前9時～午後4時
※申請時に区に住民登録している本人および住民票上同一世帯の親族からの申請に限ります。

郵便局名・所在地	郵便局名・所在地
練馬桜台二(桜台2-17-13)	練馬北町(北町1-32-5)
練馬貫井(貫井5-10-4)	練馬高野台駅前(高野台1-7-3)
練馬春日南(春日町1-12-3)	練馬関一(関町南1-6-1)
練馬土支田(土支田2-29-16)	練馬南大泉五(南大泉5-21-24)
練馬旭町(旭町2-43-11)	大泉(大泉学園町4-20-23)
練馬田柄二(田柄2-19-36)	

郵送やコンビニ、証明書自動交付機(6月30日(金)まで)でも取得できます

郵送の場合は、本人からの申請に限ります。交付まで1週間程度掛かります。申請方法など詳しくは、わたしの便利帳または区ホームページをご覧ください。また、コンビニでの交付は、上の「証明書自動交付機の取り扱いを終了します」をご覧ください。

夜間や休日に受け取ることができます

受け取りに来る日(土・日曜、祝休日の場合は直前の平日)の午後5時までに電話で予約してください(受け取りは、本人または区に同一世帯として住民登録している親族に限ります)。

〈交付窓口・予約先〉

- 区役所西庁舎1階…予約は、税務課税証明・軽自動車税担当へ
- 石神井庁舎地下1階…予約は、石神井区民事務所 ☎3995-1103

証明書の種類と交付手数料

1 課税(非課税)証明書

所得金額や課税額を記載したもの ※前年中の所得証明書として利用できます(例:29年度の証明書には28年中の所得金額を記載)。

2 納税証明書

1の課税証明書を納税額を記載したもの

※交付手数料は、いずれも1通300円。コンビニ、自動交付機(6月30日(金)まで)で取得する場合は、1通200円。

証明書の交付に必要なもの

本人による申請
本人確認ができるもの ○1点の提示でよいもの…官公署発行の写真付き証明書(運転免許証、マイナンバーカード、パスポートなど) ○2点以上の提示が必要なもの…官公署発行の写真のない証明書(健康保険証、年金手帳など)
代理人による申請 ※郵便局ではできません。
①委任状(申請者本人が自署・押印したもの) ※わたしの便利帳に見本があります。 ②代理人の本人確認ができるもの(前記の「本人による申請」と同じもの)



お知らせ

皆さまからの寄付(4月分) =ありがとうございました=

いただいた寄付は次の通りです。
▶問合せ:管財用地係 ☎5984-2807

区 へ	練馬みどりの 葉っぱい基金	4万8426円(3件)
	練馬区社会福祉 協議会へ	92万2698円(14件)

6月4日～10日は危険物安全週間 「危険物 ルールを守って 安全に」

普段、使用している日用品には危険物やLPガスを使用した製品がたくさんあります。特に、殺虫剤や制汗スプレーなどのスプレー缶には、可燃性ガスが入っている場合があります。火の近くで使用すると火災になる恐れがあります。製品に記載された注意書きを読み、正しく取り扱しましょう。
▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027、各消防署【練馬 ☎3994-0119、光が丘 ☎5997-0119、石神井 ☎3995-0119】

近隣騒音にご配慮を

人口が密集する都市部では、すぐ隣に別の生活があります。「この程度の音なら大丈夫」と思っている、周囲に迷惑を掛けていることがあります。次のことを心掛けて、お互いが住み良い環境をつくりましょう。

- ピアノ・オーディオ・エアコンの室外機は、なるべく隣家から離れた所に置きましょう。
- 楽器の演奏やテレビゲームをするときは、音量に注意しましょう。
- 日頃からあいさつをするなど、近所付き合いに配慮しましょう。

区は、騒音計の貸し出しをしているほか、当事者間で騒音問題などを

解決するための参考となるパンフレットを配布しています。詳しくは、お問い合わせください。
▶問合せ:環境規制係 ☎5984-4712

条例・計画など

不登校対策方針を策定

区立小中学校の不登校児童・生徒の実態を把握・分析し、不登校施策の一層の充実を目指して対策方針を策定しました。方針の全文は、教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページでご覧になれます。
▶問合せ:教育指導課指導主事 ☎5984-5759

働く

再就職をめざす女性のための職業訓練

～ワード・エクセル基礎科

▶対象:再就職を希望し、ハローワークで求職登録をした方 ▶日時:7月3日(月)～7日(金)午前10時～午後3時【5日制】 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:10名(抽選) ▶テキスト代:2,160円 ▶区の担当:人権・男女共同参画課 ▶申込:男女共同参画センターえーるや石神井公園区民交流センター、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)、区ホームページにある募集案内をご覧ください。6月5日(月)～16日(金)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 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

区立小中学校学力向上支援講師【非常勤職員】

▶対象:小学校全科または中学校数
学の教員免許を持っている方 ▶期

間:7月上旬～来年3月(再任する場合あり) ▶日時:1日4時間程度(週5日) ▶場所:下石神井小、南が丘中 ▶内容:児童・生徒に対する学習指導 ▶採用予定数:若干名(書類選考・面接) ▶報酬:時給2,000円 ※交通費支給。 ▶申込:教育指導課(区役所本庁舎12階)または区ホームページにある申込書(写真貼付)を、6月13日(必着)までに教育指導課管理係 ☎5984-5746

①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4～7時間45分 ▶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980円(土曜1,080円) ※交通費支給。 ※勤務時間により社会保険あり。 ▶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

児童館・学童クラブ補助 【臨時職員】

登録制で欠員状況により採用します。 ▶期間:①7月21日(金)～8月31日(休)の間で10日間程度、午前8時30分～午後6時15分の間の7時間45分以内 ②6カ月以内で週2・3日午前8時30分～午後6時15分の間の4時間以上(主に午後) ▶場所:児童館、学童クラブ ▶内容:子どもの対応など(施設により障害児対応もあり) ▶賃

金:時給1,100円(土曜1,200円) ※交通費支給。 ▶申込:履歴書(写真貼付)に①②の両方またはいずれか一方と勤務できる曜日・日数・時間・地域を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内子育て支援課庶務係(本庁舎10階) ☎5984-5817

資源循環センター臨時職員 (①資源・ごみの収集②場内作業)

▶対象:①ごみ収集ができる体力のある方 ②60歳以上で作業場や屋外で作業ができる体力のある方 ▶期間:7～9月の間の2カ月以内 ▶日時:①週5日午前7時40分～午後4時25分 ②週4・5日午前8時30分～午後4時30分 ※①②とも土・日曜、祝休日勤務あり。 ▶場所:資源循環センターなど ▶内容:①容器包装プラスチック、可燃・不燃ごみなどの収集作業 ②金属資源の解体作業、再利用家具の清掃・修理など ▶採用予定数:①10名 ②若干名(書類選考・面接) ▶賃金:時給①1,250円 ②1,000円 ※交通費支給。 ▶申込:履歴書に①②の別を記入の上、持参または郵送で〒177-0032谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6711

介護・障害福祉サービス事業所 「見学・面接ウェルカムウィーク」

事業所を見学後、面接を受けることができます。参加事業所の名称・求人内容など詳しくは、練馬介護人材育成・研修センターホームページ(<http://www.nerima-carenet.jp/>)をご覧ください。 ▶対象:介護・障害福祉サービス事業所への就職を希望する方 ▶日程:6月12日(月)～23日(金) ▶持ち物:履歴書、資格証(ある方のみ) ▶申込:電話で各事業所へ ▶問合せ:練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145



狭あい道路の拡幅整備費用を助成



狭あい道路に接した敷地で建物を建てる場合、道路拡幅に掛かる費用の一部を助成しています。助成金の申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

狭あい道路とは

幅が4m未満の狭い道路のことをいい、区内にも数多くあります。このような「狭あい道路」は、災害時の安全性・通行の利便性向上や快適な住環境をつくるという観点から、拡幅することが必要です。

問合せ 建築防災係(区役所本庁舎15階) ☎5984-1985

助成の対象となる道路

幅が4mに満たない道路(建築基準法第42条第2項の道路、位置指定道路など)です。

助成の対象となる工事

拡幅整備をする場合、次の①～③の工事が必要です(右図参照)。

①工作物の撤去

道路になる後退用地や、すみ切り用地内にある既存の門・塀・擁壁の撤去、水道メーター・排水ますの移設、樹木の移植などの工事

②L形側溝などの撤去・新設

拡幅後の道路と敷地との境界が分かるように、道路側にL形側溝などを設置する工事

③舗装

後退用地や、すみ切り用地をアスファルトコンクリートなどで舗装する工事

助成内容

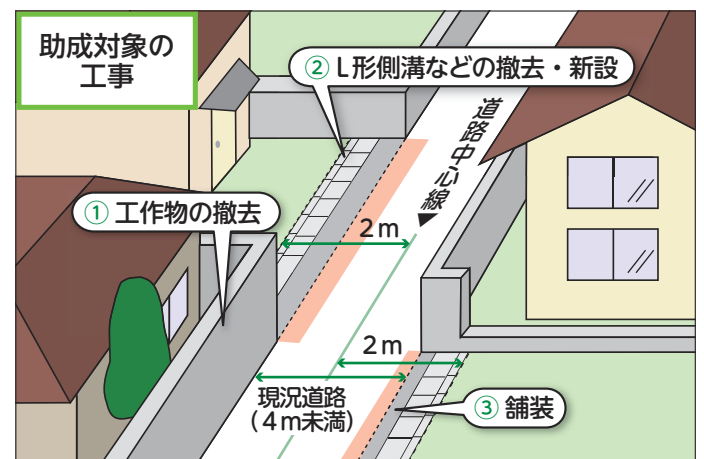
いずれも販売を目的としない場合に限り
ます。

●個人の場合

左記①～③に掛かる費用のほか、擁壁設置工事費、事務経費(申請に必要な書類の作成などに要する費用)に対して助成します(主な助成項目は右表参照)。また、公道に接する後退用地を区に寄付した場合には、塀などの設置費用や花壇の設置・植樹費用などについても助成します。私道に接する後退用地の寄付は受けられません。

●法人の場合

主に左記②に掛かる費用になります。その他の助成も受けられる場合がありますので、お問い合わせください。



主な助成項目と単価(平成29年度)

工事種別	助成単価
塀・フェンスなどの撤去工事(①)	8,000円/m
L形側溝撤去・新設工事(②)	3万3000円/m
アスファルトコンクリート舗装工事(③)	1万9000円/㎡

介護保険

「負担限度額認定証」「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」の更新をお忘れなく

認定証・確認証の有効期限は7月31日(月)です。現在、認定証・確認証をお持ちの方には、必要書類を6月上旬に送付します。引き続き認定を受けたい方は、有効期限までに申請してください。 ※郵送可。 ※新規申請は6月5日(月)から受け付け。 ▶申請先・問合せ:介護保険課給付係(区役所東庁舎4階) ☎5984-4591

福祉・障害のある方

地域で支える成年後見制度と意思決定支援～社会貢献型後見人(市民後見人)公募説明会

成年後見制度の説明と、地域で後見業務を行う社会貢献型後見人の活動報告・公募説明会を行います。 ▶日時:6月29日(木)午後1時30分～4時30分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:東洋英和女学院大学大学院教授/石渡和実ほか ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号を、6月16日(金)までに権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

1ねりま区報

▶掲載募集号:9月1日号～11月21日号(毎月1日・11日・21日発行) ▶掲載位置:①～④最終面記事下⑤最終面欄外⑥中面欄外 ▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:①42×80…4万円 ②88×80…8万円 ③88×164…16万円 ④88×248…24万円 ⑤10×235…1万5000円 ⑥10×235…1万円 ※1日号は⑥のみ募集。 ▶刷色:①～⑤4色カラー⑥2色(黒・青) ▶発行部数:約23万部 ▶配布先:新聞折り込み、区内・周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など ▶申込期限:7月1日(土) ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

2国民健康保険証送付用の封筒

▶掲載時期:9月～来年8月 ▶掲載位置:封筒の裏面 ▶広告サイズ:縦70mm×横70mm ▶料金:10万円 ▶刷色:1色(色指定不可) ▶印刷枚数:約12万8000枚 ▶申込期限:6月22日(木) ▶問合せ:国保年金課管理係 ☎5984-4551

「平成29年度中小企業サポートガイドブック」を発行

中小企業の経営者や創業を考えている方向けに、各種支援策を紹介しています。 ▶配布場所:練馬ビジネスサポートセンター(練馬1-17-1ココネリ4階)、経済課(区役所本庁舎9階)など ▶問合せ:経済課中小企業振興係 ☎5984-1483

お休みします

〈桜台体育館 ☎3992-9612〉…6月12日(月)・13日(火)【器具点検などのため】 〈光が丘図書館 ☎5383-6500〉…6月16日(金)～22日(木)【館内整理のため】

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:6月6日(火)・20日(火)午後1時30分～4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※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

統合失調症とリハビリテーション ～リカバリー(回復)を目指して

▶日時:6月22日(木)、7月20日(木)午後2時～4時【2日制】 ※1日のみの参加も可。 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶講師:大泉病院社会医療部長/山澤涼子ほか ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

人生の満足度を高める脳科学とストレス対処法

▶日時:7月2日(日)午後2時～4時 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶講師:慶応義塾大学医学部精神神経科医師/二宮朗 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話または区ホームページ

ジ「電子申請」で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

認知症サポーター・ステップアップ講座～認知症の方への声掛けや接し方を学ぼう

▶対象:認知症サポーター養成講座を受講した方 ▶日時:6月30日(金)午前9時30分～正午 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:(株)PAO代表取締役/北田信一 ▶定員:80名(先着順) ▶申込:電話で在宅療養係 ☎5984-4597

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ご遠慮ください。 ▶日時:7月4日(火)午後1時45分～3時30分 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:骨量測定(素足でのかかと超音波検査)など ▶定員:50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、6月15日(必着)までに〒178-0061大泉学園町5-8-8 大泉保健相談所 ☎3921-0217

家庭でできる食中毒予防

食中毒は、飲食店などでの食事が原因と思われがちですが、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。 ▶問合せ:食品衛生担当係 ☎5984-4675

予防のポイント

付けない!

生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品に付き、食中毒の原因になります。常に清潔にしましょう。



増やさない!

細菌が増えないよう、早く食べましょう。また、保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。



やっつける!

多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心まで十分に加熱しましょう。また、食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



生で肉を食べることは避けましょう

鮮度が良くても、生肉には「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらの菌は少量でも食中毒を起こすことがあります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者が生肉を食べて食中毒を発症すると、重症化しやすく、合併症を引き起こすことがあります。肉を食べるときは、十分に加熱しましょう。



6月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

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

Table with 2 columns: 場所 (Location) and 受付日時 (Reception Time). Rows include 小児科 (Pediatrics), 内科・小児科 (Internal/Pediatrics), and 歯科 (Dentistry) with specific clinic names and hours.

●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。 ▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時～午後7時

Table with 2 columns: 医療機関名 (Medical Institution Name) and 電話番号 (Phone Number). Lists hospitals like 浩生会スズキ病院 and 川満外科.

●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
●東京都医療機関案内サービス 「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

Table with 2 columns: 接骨院名 (Chiropractor Name) and 電話番号 (Phone Number). Lists various chiropractic clinics like あおい接骨院 and たけくま整骨院.

高齢者



平成29年度版「高齢者の生活ガイド」を配布

区の高齢者向け保健福祉サービスや高齢者の家族に役立つ情報を紹介しています。▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、高齢者相談センター、敬老館、保健相談所、総合福祉事務所、はつらつセンター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など ▶**問合せ**:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

「練馬発わかわか かむかむ 元気ごはん」料理教室

▶**日時**:6月14日(水)午前10時~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 ※初めての方には料理本を差し上げます。▶**講師**:NPO法人楽膳倶楽部会員 ▶**定員**:20名(先着順) ▶**材料費**:800円 ▶**持ち物**:エプロン、三角巾 ▶**申込**:電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

健康長寿はつらつ教室

1 **2**とも ▶**対象**:区内在住の65歳以上の方 ▶**費用**:500円 ▶**申込**:6月12日(月)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

1 **まる得! 若がり教室**
(筋力強化などの運動、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶**日時**:7/6~8/10の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶**場所**:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員**:25名

▶**日時**:7/3~8/7の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶**場所**:セントラルウェルネスクラブ保谷(南大泉3-27)▶**定員**:25名

2 **プールで足腰しゃっきりトレーニング教室**(水中運動など)

▶**日時**:7/10~9/25の毎月曜13:00~14:30【8/14・21を除く。10日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員**:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

健康講座「高齢者の栄養について」

▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ▶**日時**:6月28日(水)午後2時~3時 ▶**場所**:関区民センター ▶**講師**:第二光陽苑管理栄養士/深畑和恵 ▶**定員**:30名(先着順) ▶**申込**:電話ではつらつセンター関 ☎3928-1987

健康づくり フィットネスクラブをはじめませんか! 利用してメタボ予防



子育て・仕事で忙しい方のための個人指導型フィットネスプログラム

▶**対象**:**A**~**E**の全てに当てはまる方 **A** 区内在住の30~64歳(6月1日現在) **B** 医師から運動・入浴を止められていない **C** 昨年度、この事業を利用していない **D** 下表のクラブの会員ではない(休会者も含む) **E** 体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で算出した数値(BMI)が18.5以上
▶**定員**:410名(店舗別に抽選)
▶**費用**:1万800円
▶**申込**:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①フィットネ

スプログラム②郵便番号・住所③氏名(ふりがな)④生年月日・年齢⑤性別⑥電話番号⑦BMIの数値⑧希望の店舗名(1カ所のみ)を、6月18日(消印有効)までに〒176-8501区役所内健康づくり係 ☎5984-4624

※店舗に直接申し込むことはできません。 ※複数申し込んだ場合は無効になります。 ※7月上旬までに申込者全員に結果をお知らせします。

プログラム内容

★**体成分測定**を行い、個人に合った健康づくり計画を作成します。
★**個人指導**(※)3回を含めた12回、フィットネスクラブのプールやジムなどの施設と、エアロビクスなどのプログラムを利用できます。
※個人指導…トレーナーからの運動・食生活などの指導。

プログラムの実施店舗

営業時間・施設内容などは各施設へお問い合わせいただくか、各クラブのホームページをご覧ください。

スポーツクラブ ルネサンス

(<http://www.s-renaissance.co.jp/>)

施設名・問合せ	定員(名)	
	男性	女性
光が丘(高松5-8) ☎5372-4400	25	25
石神井公園(石神井町2-14-14) ☎5910-3977	40	40
練馬高野台(高野台1-7-17) ☎5372-1006	20	20
富士見台(貫井3-12-33) ☎5987-2433	20	20
東伏見(西東京市東伏見3-4-1) ☎042-451-5353	25	25

フィットネスクラブティップネス

(<http://tip.tipness.co.jp/>)

施設名・問合せ	定員(名)	
	男性	女性
大泉学園(東大泉1-27-14) ☎3925-1811	15	15
東武練馬(北町2-22-17) ☎3559-3711	10	10
練馬(練馬1-5-16) ☎5946-1351	30	30
氷川台(桜台3-34-2) ☎5946-1251	20	20

器械を使って筋力トレーニングを始めてみませんか ~筋トレマシンスタート事業

1 **2**とも ▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ▶**内容**:筋トレマシンの使い方を学ぶ ▶**費用**:800円 ▶**申込**:**1**6月2日(金)~23日(金) **2**6月13日(火)~23日(金)に直接、各はつらつセンターへ

1 **はつらつセンター豊玉** ☎5912-6401 ▶**日時**:7月17日~8月24日の毎月曜・木曜午後2時~3時30分【12日制】▶**定員**:10名(抽選)

2 **はつらつセンター光が丘** ☎5997-7717 ▶**日時**:7月7日~8月18日の毎火・金曜午後3時40分~4時50分【8月11日を除く。12日制】▶**定員**:8名(抽選)

大泉ケアハウス入居登録者を募集

大泉ケアハウス(東大泉2-11-21 大泉特別養護老人ホーム併設)の空き室待ち入居登録者を募集します(登録期間は1年)。大泉ケアハウスは、区内在住の60歳以上(6月30日現在)の低所得の方などを対象とした全室個室の施設です。食事を提供するほか、緊急時は24時間常駐の職員が対応します。募集の対象など詳しくは、大泉ケアハウス、総合福祉事務所、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある入居者募集のしおりをご覧ください。 ※介護保険の施設ではありません。入居後に介護が必要となった場合、外部の介護サービスをご利用いただけます。▶

募集人員:若干名 ▶**申込**:しおりに添付の申込書に必要書類を添えて、6月24日(土)~30日(金)午前9時~午後5時(30日は正午まで)に本人が直接、大泉ケアハウスへ

(施設見学会を開催)
▶**日時**:6月24日(土)・25日(日)午後2時集合 ▶**申込**:当日会場へ
◎**問合せ**:大泉ケアハウス ☎5387-3699

子ども・教育



児童手当・児童育成手当の現況届をお忘れなく

現在、手当を受けている方に、現況届を順次発送します。6月30日(金)までに提出してください。現況届を提出しないと、6月分からの手当が受けられなくなります。▶**問合せ**:児童手当係 ☎5984-5824

紙すきではがきを作ろう

▶**対象**:小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶**日時**:7月2日(日)午前10時~正午 ▶**場所**:関町リサイクルセンター ▶**定員**:12名(抽選) ▶**費用**:50円 ▶**持ち物**:紙パック ▶**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、6月23日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14 関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ※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。

介護予防に 取り組みませんか?



区は、高齢者が住み慣れた地域で生き生きと暮らせるよう介護予防事業の取り組みを進めています。個人で参加できるものだけでなく、団体に専門職を派遣する取り組みも行っています。ぜひご利用ください。

問合せ 介護予防係 ☎5984-2094

個人向け はつらつ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、運動や文化活動など、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(株)コアラ体育サービス ☎3902-8192 (月~金曜午前9時~午後5時)

場所	日時
下石神井地区区民館	6/14(水)9:30~12:00
桜台地域集会所	6/21(水)9:30~12:00
田柄地区区民館	6/27(水)9:30~12:00



団体向け リハビリ専門職を派遣

地域で活動している団体(運動や文化活動をしているサークルなど)に、リハビリ専門職を派遣します。普段活動しているメンバーと一緒に介護予防や健康づくりについて学ぶことができます。 ※申し込みは1団体につき年度内1回限りです。▶**対象**:65歳以上の方が半数以上いる区内の団体 ▶**申込**:電話で介護予防係へ

赤ちゃんと一緒に産後ママのエクササイズ教室

▶対象:首のすわった0歳児と母親
▶日時:7月7日(金)午前10時~11時30分
▶場所:関保健相談所 ▶内容:運動実技 ▶講師:健康運動指導士/河辺幸子 ▶定員:20組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3929-5381

妊娠中血糖、血圧が高いといわれた方へ~ママの健康管理

▶日時:6月29日(木)午後2時~4時 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶講師:国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科医長/荒田尚子 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

7月のパパとママの準備教室

1~3とも ▶対象:出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。 ▶内容:お風呂の入れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など ▶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は④⑤の別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)	申込期間(必着)
1 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	7/1(土) 9:00~11:30(40組)	6/1~12
2 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	7/8(土) ①9:00~11:30(50組) ②13:30~16:00(50組)	6/1~14
3 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	7/22(土) 9:00~11:30(25組)	6/21~7/10

パパと一緒にクッキング

▶対象:小学生と保護者 ▶日時:6月25日(日)午前11時~午後2時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶献立:ちらし寿司、サラダなど ▶講師:料理研究家/鈴木邦子ほか ▶定員:12組(先着順) ▶費用:1組1,000円 ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:6月18日(日)までに電話で同所 ☎5910-3451

わんぱくキャンプ ~自然と友達になろう

▶対象:小学3~6年生 ▶日時:7月21日(金)~23日(日)の2泊3日 ▶場所:栗栗キャンプ場(長野県上田市) ※バンガローに宿泊。 ▶定員:70名(抽選) ▶宿泊料・バス代など:1万7000円 ▶申込:往復ハガキで①わんぱくキャンプ②参加者全員(3名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・学校名・学年・電話番号を、6月12日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※参加者と保護者は、7月9日(日)午後1時~3時に区役所アトリウム地下多目的会議室で開催する説明会に必ず参加してください。

7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習、歯磨き実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程[3日制]
豊玉 ☎3992-1188	4(火)・11(火)・18(火)
北 ☎3931-1347	10(月)・24(月)・31(月)
石神井 ☎3996-0634	7(金)・14(金)・21(金)
大泉 ☎3921-0217	14(金)・21(金)・28(金)

※時間はいずれも13:30~16:00。

7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:7月1日(土)午後1時30分~4時 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:40名(先着順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

お子さんの絵本引換券をお持ちの方へ ~ブックスタートに参加しませんか

4カ月児健診の際に絵本引換券をお渡ししています。引換券は、図書館で「絵本セット」と交換できます。引換日や引換場所は、4カ月児健診の際に配布した日程表や図書館ホームページ(<http://www.lib.nerima.tokyo.jp/>)をご覧ください。 ▶問合せ:光が丘図書館 ☎5383-6500

中学校(特別支援学級)就学相談

来年4月に中学校の特別支援学級(知的障害や情緒障害などのあるお子さんが通う学級)への就学を考えている方を対象に、就学相談を行います。希望する方は、就学相談説明会の会場で申し込んでいただくか、6月23日(金)以降に電話で就学相談係に申し込んでください。

〈就学相談説明会〉

就学相談の流れを説明します。 ▶日時:6月22日(木)午前10時30分~正午(午前10時開場) ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶申込:当日会場へ

〈学級見学会〉

特別支援学級の教育内容を紹介します。 ▶申込:当日会場へ

種別	学校名	見学会の日時
知的障害	旭丘中	7/14(金) 9:45~12:35
	中村中	7/3(月) 8:45~12:20
	練馬中	7/4(火) 8:50~12:30
	光が丘第三中	7/12(水) 8:40~12:10
	石神井中	9/6(水) 8:50~12:40
	南が丘中	9/20(水) 8:45~12:35
情緒障害等	谷原中	7/13(木) 8:45~12:35
	大泉中	7/19(木) 8:50~12:20
	豊玉第二中	9/27(水)10:45~12:45
	光が丘第四中	9/13(水)10:45~12:35
	上石神井中	9/5(火) 9:40~12:20
八坂中	9/11(月) 9:45~12:35	

◎問合せ:就学相談係 ☎5984-5664

自然観察会

▶対象:小学3年~中学生 ▶日時:7月24日(月)~26日(水)の2泊3日 ▶場所:ベルデ武石(長野県上田市)など ▶講師:プロナチュラリスト/佐々木洋ほか ▶定員:40名(抽選) ▶宿泊費など:1万円 ▶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性別⑥学校名・学年⑦電話番号を、6月13日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341 ※保護者は7月1日(土)午後2時から春日町青少年館で開催する説明会に必ず参加してください。

中学生のための「情報番組制作ワークショップ」 =情報教育推進事業=

▶対象:中学生 ▶日時:6月24日(土)午後1時30分~3時、7月8日(土)午後2時~6時、24日(月)~29日(土)・31日(月)午後1時~5時、8月1日(火)午前10時~正午【10日制】 ▶場所:日本大学芸術学部 ▶内容:実際の番組制作を想定して、企画からスタジオ収録までを体験し、情報発信の仕組みについて学ぶ ▶講師:日本大学芸術学部放送学科主任教授/鈴木康弘 ▶定員:20名(抽選) ▶申込:6月13日(火)までに電話で育成支援係 ☎5984-1292

地球にいいことはじめよう! こどもエコクラブの会員を募集

「こどもエコクラブ」は、子どもたちの自主的な環境学習や環境保全活動を支援する、全国規模の環境活動クラブです。3歳児~高校生と活動を支えるサポーター(20歳以上)がいれば、会員登録できます。

会員にはメンバーズバッジなどが送られます。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こどもエコクラブホームページ(<http://www.j-ecoclub.jp/>)をご覧ください。 ▶問合せ:地球温暖化対策係 ☎5984-4705

講演会「学校や社会に居場所をなくした子供・若者たちへの支援」

▶対象:不登校やひきこもり傾向のあるお子さんの保護者 ▶日時:6月24日(土)午後2時~4時 ▶場所:学校教育支援センター ▶講師:ねりま若者サポートステーション所長/佐藤礼子 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話またはハガキ、電子メールで①講座名②氏名③お子さんの年齢④電話番号⑤参加人数を、〒179-0072光が丘6-4-1 学校教育支援センター ☎6385-9911 ✉edcent@city.nerima.tokyo.jp

歯・口の健康に関するポスターコンクール[中学校の部]の作品を募集

6月4日~10日は歯と口の健康週間です。今回、むし歯の予防やかむことの大切さなど、歯・口の健康に関するポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、歯科医師会賞を区役所内に展示します。 ▶対象:区内在住の中学生 ▶内容・募集作品:54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品 ▶申込:電話で応募要領を請求の上、9月6日(必着)までに歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※応募要領は、区ホームページにも掲載しています。

熱中症に注意しましょう!

蒸し暑い日や、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり、熱中症にかかりやすくなります。また、閉め切った室内にいても熱中症を起こすことがあります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

保健相談所
問合せ 【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

主な症状
めまい、立ちくらみ、筋肉痛、多量の汗、吐き気、頭痛などがあります。特に、意識がない、けいれん、高熱、まっすぐ歩けないという症状がある時は救急車を呼びましょう。

このような方は注意
高齢者、乳幼児、持病(心臓疾患や糖尿病など)のある方、肥満の方、屋外で長時間作業や運動をする方、閉め切った室内でエアコンをつけない方など

予防する5つのポイント

- 室内でもこまめに水分(糖分が入っていないお茶など)を取る。たくさん汗をかいた時は、塩分補給も忘れずに行う
- 外出時は、日傘を使ったり、帽子や通気性の良い衣服を身に着けたりする
- 炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- 睡眠・栄養をしっかりとって、体力を維持する
- 我慢せずにエアコン・扇風機を活用する

講座・催し①

相続セミナー

▶日時:6月27日(火)、7月25日(火)、8月22日(火)、9月26日(火)、10月24日(火)、11月28日(火)午後2時~4時
 ▶場所・問合せ:はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401 ▶内容:講義、個別相談会 ▶講師:NPO法人相続アドバイザー協議会会員 ▶定員:各30名(先着順) ▶申込:当日会場へ

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 ▶日時:6月24日(土)④午後1時30分~3時⑥午後3時30分~5時 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶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(④⑥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、6月10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 ※同ホームページ(https://www.neribun.or.jp/form/index.html)からも申し込めます。

環境月間行事「スタート! エコライフ2017」

6月の環境月間に合わせて、暮らしのエコのヒントや区の環境への取り組みを紹介するほか、電気自動車の電気を使って電化製品を動かす体験もできます。 ▶日時:6月5日(月)~7日(水)午前10時~午後4時(5日は午前11時から) ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011

NPO法人・ボランティア団体の活動を紹介しますパネル展

区内で活動するNPO法人やボランティア団体の活動をパネルで紹介いたします。 ▶日時:7月3日(月)~8月27日(日)午前9時~午後10時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) <出展団体を募集> ▶対象:区内のNPO法人、ボラン

ティア団体 ▶募集作品:団体の活動を記載した模造紙(A1・B1サイズ程度)1枚 ▶定員:40団体(先着順。1団体につき1週間展示) ▶申込:6月30日(金)までに電話で区民協働交流センターへ ☎問合せ:区民協働交流センター ☎6757-2025

サンライフ練馬の催し

1~3とも ▶場所・問合せ:サンライフ練馬 ☎3990-0185 ▶申込:当日会場へ
 1 ストレッチ体操 ▶日時:毎日④午前9時30分~10時⑥午前11時~11時30分⑧午後2時~2時30分⑩午後7時~7時30分 ▶定員:各25名(先着順) ▶費用:1回100円 ▶持ち物:上履き
 2 パソコン講習・相談会 ▶日時:第2・4火曜⑥午後1時30分~2時30分⑧午後2時30分~3時30分 ▶定員:各6名(先着順)
 3 ヒップホップリズム体操 ▶日時:第2・4火曜午前11時~正午 ▶定員:30名(先着順) ▶持ち物:上履き

講座「和」を学ぶシリーズ「きもの歴史~小袖の魅力」

▶対象:中学生以上 ▶日時:6月25日(日)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:文学園大学助教/菅野絢子 ▶定員:100名(抽選) ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、6月8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 ☐eventbunshitsu@neribun.or.jp

讃岐うどん打ち体験教室

▶日時:6月24日(土)午前10時~午後2時 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:江戸蕎麦讃岐うどん打ち研究会 ▶定員:16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、6月12日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401

情報あらかると

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

- ◆ほんちよう通りのエイサー祭り ▶日時:6月3日(土)午後2時~7時 ▶場所:富士見台ほんちよう通り商店街 ▶問合せ:富士見台本町通り商店会・牧田 ☎3926-4580(月・水・金曜)
- ◆第40回住宅デー ▶日時:①6月4日(日)②11日(日)午前10時~午後3時(受け付けは午後2時まで) ▶場所:①西大泉公園など7会場②田柄中央児童公園など27会場 ▶内容:①無料住宅相談、耐震相談、包丁研ぎ(費用実費)など②無料住宅相談、親子木工教室、包丁研ぎなど ▶問合せ:①建設ユニオン練馬支部 ☎3925-0009②東京土建練馬支部 ☎3825-5522
- ◆楽しい子育て~エアートランポリン ▶対象:3歳以上の未就学児と保護者 ▶日時:④6月10日(土)⑦7月8日(土)⑨9月9日(土)午前10時30分~11時45分 ▶場所:桜台体育館 ▶定員:各10組(先着順) ▶費用:1組500円(3名以上は1名につき200円追加) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名(④~⑥の別も)②氏名③年齢④電話番号を、開催日の3日前までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 ☐sakuradai.staff3@gmail.com
- ◆はじめてのフラダンスキッズ教室 ▶対象:3歳児~小学生 ▶日時:6月13日~8月29日の毎火曜午後4時30分~5時30分【7月25日、8月15日・22日を除く。9日制】 ▶場所:光が丘体育館 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:7,500円 ▶申込:電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
- ◆スポーツアドベンチャーin津南 ▶対象:小中学生 ▶日時:8月3日(土)~5日(土)の2泊3日 ▶場所:ニュー・グリーンピア津南(新潟県津南町) ▶内容:バスケットボール、空手、サッカー、水泳などをコーチから学ぶ ▶定員:50名(先着順) ▶宿泊費・交通費:3万6500円(区外在住の方は4万5000円) ▶申込:参加費を添えて直接、SSC大泉(大泉学園町体育館内) ☎3921-1300
- ◆ハーブテラスの催し ▶日時:6月15日(土)午前11時~午後3時 ※制作時間は30分程度 ▶場所:区役所西庁舎10階 ▶内容:ラベンダーバンドルズ(スティック)作り ▶講師:NPO法人めばえ/海野真幸 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:みどり事業係 ☎5984-1683

- ◆JA東京あおぼの催し とれたて村感謝祭 ▶日時:6月10日(土)・11日(日)午前9時~午後4時30分 ▶場所:とれたて村石神井(石神井町5-11-7) ▶内容:季節の野菜や花などの販売 ▶問合せ:石神井地区アグリセンター ☎3995-4955
- ◆幅広い年代の方が楽しめる「3B体操フェスティバルinココネリ」 ▶日時:6月16日(土)午前10時30分~正午 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶申込:電話で(公社)日本3B体操協会東京支部・加藤 ☎090-7724-9197
- ◆不動産取引無料相談会 ▶日時:6月16日(土)午前11時~午後3時 ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:(公社)東京都宅地建物取引業協会練馬支部 ☎3992-1248
- ◆行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」 ▶日時:6月16日(土)午前11時~午後4時 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶内容:相続・会社設立・外国人在留・許認可申請などの相談 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・橋本 ☎5393-5133(平日午前11時~午後4時)
- ◆練馬工業高校公開講座「手縫いで作る革小物(レザークラフト入門)」 ▶対象:中学生以上 ▶日時:8月9日(水)・10日(木)午前9時~午後3時【2日制】 ▶定員:10名(抽選) ▶費用:3,500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性別⑥電話番号を、6月23日(必着)までに〒179-8909早宮2-9-18 練馬工業高校 ☎3932-9251

- ビスセンター ▶内容:実技 ▶定員:10名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3928-5030
- ◆認知症の理解と接し方 ▶日時:6月17日(土)午後2時~4時 ▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木 ▶内容:講義 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3923-0222
- ◆介護保険や高齢者サービスを手で使えよう ▶日時:6月17日(土)午後2時~4時 ▶場所・問合せ:介護老人保健施設大泉学園ふきのとう ☎3924-2215 ▶内容:講義 ▶定員:25名(先着順) ▶申込:当日会場へ
- ◆安全な福祉用具の使い方~実際に用具を使い体験する ▶日時:6月18日(日)午前10時~正午 ▶場所:高野台デイサービスセンター ▶内容:講義、実技 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5923-0831
- ◆現代の相続・終活事情とエンディングノート作成のポイント ▶日時:6月18日(日)午前10時~正午 ▶場所:豊玉南しあわせの里デイサービスセンター ▶内容:講義 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5946-2323

朝・夕・青空市

- ◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:6月1日(土)午前10時~午後7時 ▶問合せ:林 ☎3991-0888
- ◆南ヶ丘商店街 ▶日時:6月2日(土)午前9時から ▶問合せ:村上 ☎3999-4874
- ◆サンツ中村橋商店街 ▶日時:6月10日(土)午後4時~7時 ▶問合せ:江村 ☎3970-0300
- ◆光が丘いちょう並木通り ▶日時:6月11日(日)午前10時~午後3時 ▶問合せ:北中 ☎3995-4924

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
- ◆親子リズムはじめませんか ▶対象:1歳以上の未就学児と保護者 ▶日時:6月10日(土)午前10時~正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:15組(先着順) ▶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 ☎070-1306-2244
- ◆ベビーとママのためのコンサート ▶対象:未就学児と保護者 ▶日時:6月16日(土)①午前10時30分~11時30分②午後1時30分~2時30分 ▶場所:関区民センター ▶定員:各40組(先着順) ▶費用:1組500円 ▶申込:電話でアンサンブルパーク・茂木 ☎080-9373-

- 0603(午前9時~午後7時)
- ◆里山体験プログラム「どろんこ田植え体験」 ▶対象:小学生と保護者 ▶日時:6月17日(土)午前10時~正午 ▶場所:つたえ農場(埼玉県嵐山町) ▶定員:20名(先着順) ▶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)
- ◆こども哲学 親子で哲学しよう! ▶対象:小学生と保護者 ▶日時:6月18日(日)午後2時~4時 ▶場所:富士見台地区区民館 ▶定員:15組(先着順) ▶費用:1人500円 ▶申込:電話でねりま子どもてつがく・高口 ☎090-5419-8811
- ◆三番瀬の生きものしらべ ▶対象:小学生と保護者 ▶日時:6月25日(日)午前10時~午後3時 ▶場所:ふなばし三番瀬海浜公園(千葉県船橋市) ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1人100円 ▶申込:電話で新日本婦人の会親子体験わくわく・宮前 ☎6760-9446(午後7時~10時)
- ◆0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート ▶対象:未就学児と保護者 ▶日時:7月10日(月)午前10時30分~11時15分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶定員:80名(先着順) ▶費用:1人500円 ▶申込:電話でおとあーと研究室 ☎080-9381-3482(午前10時~午後5時)

子育て学習講座

- ◆ダウン症の健康管理と医療の最新情報 ▶対象:主にダウン症の方の保護者、支援者、教育関係者 ▶日時:7月2日(日)午前10時~11時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶講師:埼玉県立小児医療センター遺伝科部長/大橋博文 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:電話でちゅうりっぷの会・佐久間 ☎090-6100-8229(正午~午後4時)

パパと作るクッキング講座

- ◆パパと作るクッキング ▶対象:小学生と保護者 ▶日時:6月18日(日)午前11時30分~午後2時30分 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:12組(先着順) ▶費用:1人500円 ▶持ち物:エプロンなど ▶申込:電話でマイ・クッキング・鈴木 ☎3921-7317(午前9時~午後6時)

リサイクルマーケット

- ◆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:6月10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)
- ◆まきば遊園地(谷原4-3) ▶日時:6月11日(日)午前10時~午後1時(雨天中止) ▶申込先:〒177-0031三原台1-31-9 田中一美 ☎090-9848-4576(先着20店。問い合わせは午後6時~8時)
- ◆夏の雲公園(光が丘3-4-1) ▶日時:6月18日(日)午前9時~正午(雨天中止) ▶申込先:〒179-0083平和台4-20-11-302 HAND TO HAND ☎090-8584-3074(先着50店)
- ◆和田堀公園(石神井町1-1-11) ▶日時:6月18日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天25日) ▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子 ☎3997-4333(先着50店)
- ◆こぶし公園(富士見台3-53-1) ▶日時:6月18日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止) ▶申込先:〒177-0033高野台1-23-10 松岡初子 ☎090-1607-9837(先着30店)
- ◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10) ▶日時:6月25日(日)午前9時~正午(雨天中止) ▶申込先:〒177-0045石神井台5-3-17 佐野めぐみ ☎090-4052-8877(抽選100店)
- ◆春の風公園(光が丘7-4-1) ▶日時:6月25日(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 山口次子 ☎3931-0246(先着30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:6月25日(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100店。問い合わせは午後6時~8時)

学校体育館でスポーツを

- ▶定員:各30名(先着順) ▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

- ◆旭町小 初級・中級者卓球教室 ▶対象:16歳以上の方 ▶日時:6月7日(水)・14日(水)午後6時30分~9時
- ◆大泉第四小 初心者卓球教室 ▶対象:中学生以上 ※中学生は保護者の同意書を持参。 ▶日時:6月5日~26日の毎月曜午後7時~8時45分【4日制】

学校応援団・開放まつり

- ◆旭町小 ▶対象:小学生以下 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:6月17日(土)午前10時~正午 ▶内容:アトラクション、ゲーム、ショー ▶定員:200名(先着順) ▶持ち物:上履き ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

第46回 生涯学習センターサークル文化祭舞台発表会

生涯学習センターを拠点に活動しているサークル26団体が、日頃の成果を発表します。▶日時・内容: 下表の通り▶場所・問合せ: 生涯学習センター ☎3991-1667▶定員: 300名(先着順)▶申込: 当日会場へ

6/11日12:00~17:00(11:30開場)

民謡、新舞踊、日本舞踊、詩舞、三曲(琴、三絃(さんげん)、尺八)、民謡の独唱

6/18日12:00~17:00(11:30開場)

中国琵琶、コーラス、大正琴、ハーモニカ演奏、リコーダー演奏、ギター演奏、社交ダンス、フラダンス、ハワイアンダンス、太極拳

障害のある方が働くかたくり福祉作業所の地域交流イベント

▶日時: 6月17日(土)午前10時~午後2時▶場所・問合せ: かたくり福祉作業所 ☎5387-4610▶内容: 模擬店、喫茶、グラウンドゴルフなど

リサイクルセンターの講座

1 2とも▶対象: 18歳以上の方▶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 6月23日 2 7月6日(必着)までに各申込先へ ※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 地産地消クッキング~ブルーベリーマフィンと夏野菜料理

▶日時: 7月4日(火)午前10時~午後0時30分▶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▶定員: 12名(抽選)▶費用: 500円▶持ち物: エプロン、三角巾

2 かぎ針編み初めの一歩~モチーフ作り

▶日時: 7月20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: 12名(抽選)▶持ち物: 3~5号程度のかぎ針など

夏のみじたく「糸遊びをしながらコースターをつくろう」

▶対象: 小学4年生以上▶日時: 7月2日(日)④午前10時30分~午後0時30分⑥午後2時~4時▶場所: 練馬区立美術館▶講師: エバーラスティングスプラウトデザイナー/村松啓市▶定員: 各15名(抽選)▶材料費: 500円▶申込: 往復ハガキまたは電子メールで①講座名(④⑥の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、6月16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

6/3(土)~7/30(日)

入場無料

牧野式植物図への道I ~種の全体像を描くために

▶日時: 6月3日(土)~7月30日(日)午前9時30分~午後4時30分 ※火曜休館。

場所・問合せ 牧野記念庭園記念館(東大泉6-34-4) ☎6904-6403



サクユリ 牧野富太郎 石版印刷 明治35年「大日本植物志」第1巻第2集第7図版

牧野富太郎が描いた植物図は、単なる個体の写生ではなく、「種」の典型的な形態を捉えている点などから「牧野式植物図」と呼ばれています。今回、牧野富太郎が「牧野式植物図」を完成させるまでの変遷を紹介します。 ※高知県立牧野植物園共催。

●学芸員による展示解説

▶日時: 6月18日(日)、7月16日(日)午後2時30分~2時50分 ※7月16日は子ども向け。▶定員: 20名(先着順)▶申込: 当日会場へ

練馬区民による観光おでかけ情報 「よりどりみどり練馬」 連載17

フェイスブックを活用した情報ページ「よりどりみどり練馬」では、公式PRサポーターになった区民の皆さまが、身近な地域情報や四季折々の風景など、区のさまざまな魅力を発信しています。ぜひ、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

投稿された記事を紹介

中村橋駅北口の高架沿いに、明治時代の古いレールをリサイクルした軌条燈(レールランプ)が並んでいます。ヨーロッパの製鉄所で製造された由緒正しいもので、「日本の鉄道パブリックアート大賞」の佳作を受賞しています。



中村橋駅付近で撮影。4月25日投稿。

フェイスブックで「よりどりみどり練馬」と検索

https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/



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。●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

1 ビューティYoga ①毎日曜②毎水曜午前10時10分~11時50分、③毎土曜午前10時15分~11時45分④毎火曜午後7時30分~9時15分 東大泉中央地域集会所など ①~④とも月会費3,500円 初回は無料体験可 レイ ☎090-6539-5787(要予約)

2 囲碁 石水会 5級~5段の方対象 毎水曜午後1時~5時 向山庭園 入会金1,000円 月会費1,000円 山崎 ☎FAX 3990-6625

3 話し上手になる講座 立野話そう会 第1・3水曜午後1時45分~3時45分 立野地区区民館 講師 宝田昌之ほか 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 中尾 ☎FAX 3594-2927(要予約)

4 スポーツ吹矢 fittBs練馬支部 毎月曜午前10時~11時 サンライフ練馬 講師 日本スポーツ吹矢協会公認上級指導員 年会費3,000円 月会費4,320円 須藤 ☎090-4739-5369(要予約)

5 第10回ゴスペルコンサート 6月18日午後6時30分開演 関区民センター 入場無料 ジョイフルクローバー・住友 ☎6314-6528 ✉joyclo.gospel@gmail.com

6 豊玉シニアラケットテニスクラブ 16歳以上の方対象 毎火曜午後6時~9時、毎金曜午後7時~9時、第2日曜午後0時30分~3時30分 豊玉小 月会費500円 菊地 ☎080-3176-8612 ✉bibry16@jcom.home.ne.jp(要予約)

7 健康体操と合気道 志友会 月8回水・土曜午後0時30分~3時30分 総合体育館 入会金2,000円 月会費1,000円(18歳以下の方500円) 棟方 ☎090-4535-8661

8 姿勢強化・整体エクササイズ らせん練馬教室 初心者対象 月4回金曜午前10時~11時 スタジオジョイ(豊玉北) 入会金3,000円 月会費3,000円 斎藤 ☎080-5545-5275 ✉info@hokutoyoshin.com

9 第7回みんなのおんがくかい 6月13日午後1時~4時30分 生涯学習センター 講師 サックス奏者/三四朗ほか 参加費500円 NPO法人健生会・菅原 ☎3991-7620(要予約)

10 TRSコンサート~バイオリン、チェロ、ピアノ(G線上のアリア、ツイゴイネルワイゼンなど) 7月1日午後7時開演 練馬文化センター 入場無料 TRS ☎3867-5441

11 気功・瞑想・操体・自己リラックスマ法 心とからだの調和「空」の会 第1・3水曜午前10時~11時45分 春日町青少年館 月会費2,500円 中島 ☎080-6543-6366(要予約)

12 第21回光風松乃會書展(かな書道) 7月1日・2日午前11時~午後5時30分(2日は午後4時30分まで) 練馬文化センター 入場無料 稲葉 ☎090-1810-3691

13 囲碁 青林会 おおむね5級以上の方対象 月4回主に土曜または日曜午後1時~5時 生涯学習センターなど 月会費500円 年4回大会、年2回合宿あり 小坂 ☎090-7281-1800(要予約)

14 フォトクラブ大泉第8回写真展 6月12日~18日午前11時~午後6時(12日は午後1時から、18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...第4火曜午前8時~午後6時 関東近郊で撮影 入会金5,000円 月会費1,000円 交通費など実費 伊藤 ☎090-5557-5074 ✉i-kazuko07@asahi.email.ne.jp

15 クラシックバレエ無料体験会 ①6月1日②8日③15日④22日午後4時~5時(3歳児~小学1年生)、午後5時~6時(小学2年生以上) 上石神井体育館 例会...毎木曜⑤午後4時~5時(3歳児~小学1年生)⑥午後5時~6時(小学2年生以上)⑦毎火曜午後6時30分~8時30分(小学5年生以上) 上石神井体育館 ⑧~⑩とも入会金5,000円、月会費5,000円、年会費1,200円 リトルバレエ友の会・吉永 ☎090-5766-4701(要予約)

16 民謡 峰謡会 月4回主に土曜午後1時~5時 中村地域集会所 月会費3,000円 寺林 ☎3577-6421

17 書道 書友会 第1・3水曜午前10時~正午 春日町青少年館 講師 天真書道会副理事長/人見恵風 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費実費 荒井 ☎FAX 3999-3156(要予約)

18 ハワイアンキルト体験会 6月8日・22日午前10時~正午、6日・20日午後1時30分~3時30分のうち2回 サンライフ練馬 参加費2回3,000円 材料費2回1,500円 坂西 ☎090-1612-2466(要予約)

19 押し花作品展 6月22日~25日午前10時~午後5時(22日は正午から、25日は4時まで) 練馬文化センター 入場無料 光が丘押し花教室・向 ☎090-9807-5958

20 掛軸・額・びょうぶ作り 掛軸工房石の花 第2・4土曜午後1時~4時 興風館(上石神井) 入会金2,000円 月会費1,500円 石原 ☎080-6514-8558 ✉ishino-hana@jcom.home.ne.jp(要予約)

21 東京だんだん句会 第4日曜午後1時~5時 石神井公園区民交流センター 俳誌「杉」同人が指導 月会費500円 南谷 ☎FAX 3922-8927 ✉m-nanya@hb.tp1.jp(要予約)

22 開進第三小同窓会総会 6月24日午後1時30分~4時 開進第三小 参加費500円(中学生無料) 押田 ☎3991-1586

23 練馬気功の会 ①毎火曜午前10時~正午②毎水曜午後7時~9時 ①春日町地域集会所②春日町図書館 講師 櫻田万千子 ①②とも入会金1,000円、月会費3,500円 角田 ☎080-3127-3875(要予約)

24 史記を読む会(漢文解釈) 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-kijya1945@ezweb.ne.jp(要予約)

25 油絵 桜画会 主に第2・4火曜午後1時~4時 大泉北地域集会所 講師 二紀会委員/野田典男 入会金2,000円 会費1回1,500円 奥村 ☎090-6304-8880(要予約)

26 第4回マイカイウクレセサークル&フラ発表会 6月17日午後6時15分開場 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 梁瀬 ☎090-3512-1519

27 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 ①~③とも入会金5,000円、月会費5,500円 山口 ☎090-1257-5465(要予約)

28 第6回縄文楽オカリナコンサート 6月19日午後2時~4時 勤労福祉会館 入場無料 妙丹園 ☎090-4439-2463

29 シニアのリトミック 6月28日、7月4日午前10時30分~11時30分 練馬文化センター 会費1回500円 ハーモニ・シュシュ・兼子 ☎090-1813-0363 ✉chihiro.pf23@gmail.com(要予約)

30 貫井中同窓会総会 6月11日午後2時~4時 貫井中 参加費無料 比田井 ☎FAX 3577-0300(午後6時以降)

31 女声合唱コール・チャイカおさらい会(ロシア・日本の歌、発声指導など) 女性対象 6月15日午後2時30分~4時 勤労福祉会館 参加費無料 例会...女性対象 月3回木曜午後2時30分~4時30分 勤労福祉会館など 講師 二期会員/岸本力 入会金2,000円 月会費4,500円 森 ☎3925-7472(要予約。午後5時以降)

講座・催し②

上級救命講習会

初めて講習を受ける方も参加できます。 ※認定証の更新はできません。▶日時:6月24日(土)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、6月16日(金)までに防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472 ✉ kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

はつらつ豊センフェスタ 2017~皆さんと一緒に楽しむ憩いの1日

参加型の舞台発表やパネル展示などを行います。▶日時:6月7日(水)午前11時~午後5時(午前10時30分開場)▶場所:生涯学習センター▶問合せ:はつらつセンター豊玉☎5912-6401

教科書展示会

文部科学省の検定を受けた小学校用の道徳の教科書を展示します。 ※学校教育支援センターでは現在使われている小中学校用教科書も展示します。

1 学校教育支援センター(光が丘6-4-1)▶日時:6月6日(火)~29日(木)午前9時~午後7時(6月11日(日)・18日(日)・25日(日)は午後5時まで)

2 学校教育支援センター大泉(東大泉3-18-9)▶日時:6月12日(月)~17日(土)午前9時~午後5時
◎問合せ:学校教育支援センター☎6385-9911

日本大学芸術学部公開講座「演劇体験! やって/みる」

▶対象:18歳以上の方▶場所:日本大学芸術学部▶定員:各25名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(A~C)の複数申し込み可②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、6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 ✉ s-center@city.nerima.tokyo.jp

日時	内容・講師
①6/27(火) 18:30~20:30	これが私...!? (コスプレ体験) ▶講師:日本大学芸術学部演劇学科専任講師/中野成樹ほか
②6/30(金) 18:30~20:30	身体と頭をフル回転! (シアターゲーム) ▶講師:日本大学芸術学部演劇学科教授/藤崎周平
③7/1(土) 14:00~16:00	心に染み渡ります(チェーフホ劇の実演) ▶講師:日本大学芸術学部演劇学科専任講師/中野成樹

※車での来場はできません。

花とみどりの相談所の講座

1 2とも▶申込:往復ハガキで①講座名(1 2)の別も②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、1 6月10日 2 12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

1 庭木の剪定入門講座
▶日時:6月23日(金)午前9時30分~11時30分▶場所:花とみどりの相談所など▶内容:庭木の手入れの基礎を学び、公園の樹木で実習する▶講師:造園家/千葉一弘ほか▶定員:40名(抽選)▶保険料:50円▶持ち物:剪定ばさみ

2 挿し木でみどりを増やそう!
▶日時:6月24日(土)午後1時30分~3時▶場所:牧野記念庭園▶内容:アジサイなどの挿し木の講義、実習▶定員:16名(抽選)▶材料費:300円

勤労福祉会館の講座

1 ~ 3とも▶場所:勤労福祉会館▶申込:1 7月4日(火) 2 2日(日) 3 8日(土)までに電話で同所☎3923-5511

1 着付け教室
▶日時:7月6日(木)・20日(木)①午前10時~11時30分②午後2時~3時30分③午後6時~7時30分【2日制】▶講師:着物インストラクター/藤野壽子▶定員:各15名(先着順)▶費用:1,000円

2 分かりやすい簿記3級講座
▶日時:7月9日~8月6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

3 ライフプラン講座(個人年金の基礎)
▶日時:7月15日(土)午後2時~4時▶講師:ファイナンシャルプランナー/古川和孝▶定員:30名(先着順)▶費用:200円

スポーツ

区民体育大会

1 2とも▶問合せ:スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎8階)☎5984-1947 ※実施要項は、体育館やスポーツ振興課、区ホームページでもご覧になれます。

1 サッカー(一般)
▶対象:中学校卒業以上の方で構成されたチーム、または練馬区サッカー協会に加盟しているチーム ※有資格の審判員3名以上を含む。▶日時:9月3日~10月29日の日曜(試合日程は後日発表)▶場所:大泉さくら運動公園▶内容:トーナメント方式▶持ち物:色違いのユニフォーム2着▶申込:実施要項をご覧の上、6月10日(必着)までに練馬区サッカー協会・神藤へ

2 剣道
▶対象:小学3年生以上▶日時:9月10日(日)▶場所:総合体育館▶内容:個人トーナメント▶保険料など:350円▶申込:実施要項をご覧の上、7月10日(必着)までに練馬区剣道連盟へ

(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ ☎3993-3311 <https://www.neribun.or.jp/>



公益財団法人 練馬区文化振興協会 nerima cultural promotion association

東京オペラシティコンサートホール(新宿区西新宿3-20-2) **小学生**

7/11(火) 18:30開演 **武蔵野音楽大学連携事業 A 武蔵野音楽大学ウィンドアンサンブル演奏会**

抽選で100名の区内在住・在勤(在学)の方を特別価格で優待します。 ※結果は6月下旬に通知。

出演 レイ・E. クレーマー(指揮)ほか
曲目 ショスタコーヴィチ/祝典序曲など
入場料 優待料金800円(全席指定) ※一般料金は1,500円。

練馬文化センター(大ホール) 練馬文化センターのウラ側を探検しよう **文化ウィーク**

7/27(木)・29(土) **B 夏休みバックステージツアー!**

1 10:30~12:00 2 14:30~16:00
対象 1 小学生と保護者 2 中学生以上
定員 1 10組 2 20名(抽選)
参加費 1人300円 ※結果は6月下旬に通知。

練馬文化センター **文化ウィーク**

7/27(木)・29(土) **C チェンバロ ロビーコンサート**

12:00開演
曲目 アントニオ・デ・カベソン/騎士の歌など
定員 各100名(抽選) ※結果は7月上旬に通知。

A~Cの申し込み

A B 往復ハガキまたは電子メール C 往復ハガキで①催し名(Bは日付と1 2)の別。 Cは1 2の別も②代表者の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号③希望人数(A Cは2名まで)を、A B 6月20日 C 30日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会 A ✉ renkei@neribun.or.jp B ✉ bst@neribun.or.jp

チケット
予約・購入
はこちらで

1 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)
2 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))
3 (公財)練馬区文化振興協会ホームページ <https://www.neribun.or.jp/>
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①にお問い合わせください。
※電話予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

練馬文化センター(第1リハーサル室) **小学生 文化ウィーク**

7/28(金) 15:00開演 **小中学生のための歌舞伎塾**

出演 葛西聖司(古典芸能解説者)
入場料 300円(全席自由) ※保護者の参加も可(有料)。
購入 6月16日(金)午前10時から 1 2 3

練馬文化センター(小ホール) **優先 割引 小学生**

11/23(祝) 15:00~19:00開演 **東京、練馬でジェントルなLive**

オークラ氏が演出を担当するコントとジャズのコラボ公演です。
出演 東京03、Gentle Forest Jazz Band
入場料 5,000円(全席指定)
予約 7月1日(土)午前10時から 1 3 (購入は2日(日)午前10時から 1 2 3)

大泉学園ゆめりあホール **ゆめりあJAZZ vol.25 割引 小学生**

9/15(金) 19:00開演 **出口誠ピアノトリオwith酒井麻生代&伊藤かな**

曲目 枯葉、ケリー・ブルースなど
入場料 2,500円(全席指定)
予約 6月23日(金)午前10時から 1 (購入は24日(土)午前10時から 1 2 3)

優先 友の会会員へ優先予約受け付けを行います。
割引 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。
小学生 未就学児は入場できません。
文化ウィーク 練馬区独立70周年記念事業 ねりま文化ウィーク

友の会に入会すると、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。

消費生活展ねりま2017

くらしに知恵を 明るい未来へ

消費生活展は、暮らしや環境にかかわる問題や情報を楽しみながら知っていただくため、区内の消費者団体と区が毎年開催している催しです。ぜひお越しください。

問合せ 消費生活係 ☎5910-3089

場所 石神井公園区民交流センター
(石神井公園駅下車北口徒歩1分)

6/17(土)・18(日) 10:00~16:00

※車で来場する方は、石神井公園ピアレスパーキング(有料)をご利用ください。

入場無料

パネル展示・実演

区内の消費者団体などが食・環境・消費者問題などについて、日頃の活動成果をパネルと実演で発表します。

消費生活相談コーナー

商品購入や契約のトラブル、不当請求などの事例を紹介しています。
※当日、相談もできます。

人形劇

17日(土)

11:00から…「リサとイクとルーの冒険」

18日(日)

11:00から…「夢まあるく舎による「りゅうのふるしき」」



体験・リサイクルコーナー

- **手作りおもちゃコーナー**
厚紙やたこ糸、割りばしなどの材料で楽しいおもちゃが簡単に作れます。
- **クイズラリー** ● **ミニバザー**
- **紙パック(アルミ付き可)の回収**
紙パック5枚でトイレトーパー1個と交換します。洗って開いて、乾かした状態でお持ちください。
- **不用な鍋・フライパンの回収(土鍋・ガラス製は不可)**



講演会「実家と自宅の片づけスタート講座～節約につながる整理のコツ」

▶ **日時:**6月18日(日)午後1時30分~3時30分 ▶ **講師:**(一社)実家片づけ整理協会代表理事/渡部垂矢 ▶ **定員:**100名(先着順) ▶ **申込:**6月15日(木)までに電話で消費生活係へ

おもちゃの病院

小学生以下のお子さんが使う安全なものを、1人2点まで無料で診断・修理します。
※部品交換などで実費負担がある場合があります。 ※おもちゃの状態によっては、お預かりする場合があります。



ステージイベント

17日(土)

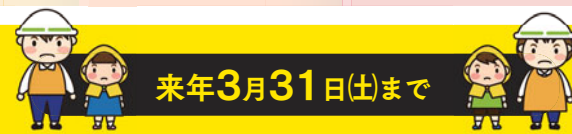
12:00から…エプロンシアター
13:00から…ハーモニカ演奏
14:00から…オカリナコンサート
15:00から…みんなで遊ぼう
「フードマイレージゲーム」

18日(日)

12:00から…バイオリン演奏
12:45から…フラダンス
13:30から…手話コーラス
14:15から…合唱
15:00から…ベリーナイス体操



災害に備えよう～防災用品をあっせん



来年3月31日(土)まで

問合せ 防災学習センター ☎5997-6471

防災用品を定価よりも安い価格であっせんしています。あっせん品は、自宅または勤務先(いずれも区内のみ)に配送します。代金は、商品と引き換えにお支払いください。あっせん品の一覧など詳しくは、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)、地区区民館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区民防災課(同本庁舎7階)、防災学習センターなど



※区ホームページでもご覧になれます。

※パンフレットの郵送を希望する方は、92円切手を貼った返信用封筒(長形3号)を〒179-0072光が丘6-4-1 防災学習センターへ送付してください。

6月から 感震ブレーカーのあっせんを開始

感震ブレーカーは、一定の揺れを感知すると自動的にブレーカーのスイッチを切る装置です。電源を入れたままにしておいた電気機器が、停電復旧後に出火する通電火災を防ぎます。

既存の分電盤の状況によって種別が異なるので、種別を確認の上、申し込んでください。▶ **申込:**ハガキまたはファクス、電子メールで①住所②氏名③電話番号④種別(A~Cの別)を、〒176-0023中村北1-13-13 東京都電気工事工業組合練馬地区本部 FAX 3998-4230 ☎ nerima@tokoso-n.jp ※種別が分からない場合は、練馬住宅電気工事センター ☎3998-4244にお問い合わせください。

種別	通常価格	あっせん価格(税・工事費込)
▲既存の分電盤への「外付け感震リレー」の取り付け(※1)	3万8000円	2万円
ホーム分電盤の交換(※2)	B30A契約の世帯	6万3700円
	C60A契約以下の世帯	9万8900円
		4万3000円
		7万2000円

※1 既存の分電盤が製造からおおむね15年未満のものが対象です。設置業者が確認し、追加部品(木台や圧着端子)が必要な場合、別途3,000円掛かります。

※2 既存の分電盤に漏電ブレーカーがない、または製造からおおむね15年以上のものが対象です。設置業者が現況を確認します。



▲外付け感震リレー



B30A契約の世帯



C60A契約以下の世帯

広告 **体験無料!** 今よりもっと自由に **ピアノ** を弾こう。 武蔵関駅徒歩2分 **ピアノ教室♪アウラデムジカ** ☎03-6794-2246 <http://www.piano.or.jp/teacher/98230>

生徒募集中

※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。

農の魅力を感じてみませんか? ～「農」のイベントもよりどりみどり

Yori Dori Midori
よりどりみどりねりま

練馬区では、農のある暮らしを身近で楽しむことができます。6月以降も区内各地でマルシェや農産物直売会が開催され、新鮮でおいしい農産物を購入できます。また、親子で農作業を楽しむことができるイベントも開催します。この機会にねりまの農の魅力を感じてみませんか。

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403 FAX 3993-1451

味わおう

マルシェを開催

区内各地で農家などが新鮮な果物や花、農産物を使った加工品を販売します。

イベント名	日時	場所	問合せ
区内の女性農家が販売! ねりまde女子マルシェ	6/11(日)10:00~14:00、 7/9(日)16:00~18:30	平成つつじ公園 (練馬1-17-6)	チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022 (平日11:00~17:00)
どこでもマルシェを楽しもう! どこでもマルシェin富士見台	6/15(木)9:00~14:00 (小雨決行)	JA東京あおば 富士見台支店 (南田中3-1-1)	JA東京あおば富士見台支店 ☎3995-4191 (平日9:00~17:00)
夜もマルシェを楽しもう! ネリマナイトマルシェ	6/16(金)15:00~20:00 ※原則、第3金曜に開催(7・ 9月を除く)。	ココネリ3階 (練馬1-17-1)	ネリマdeマルシェの会・加藤 ☎080-6623-4831 (平日10:00~16:00)
西武鉄道がマルシェを開催! SEIBU Green Marché (西武グリーンマルシェ)	6/17(土)10:00~16:00	石神井公園駅 中央口改札前	NKBマルシェ事務局 ☎3504-2128 (平日10:00~18:00)
大泉の美味しいものを味わおう! 大泉ファーマーズマーケット	6/25(日)9:00~15:00	大泉図書館 (大泉学園町2-21- 17)	チャイニーズタパスハチ ☎6311-0672 (月曜を除く11:30~20:00)
どこでもマルシェを楽しもう! どこでもマルシェin関町	7/8(土)9:00~14:00 (小雨決行)	JA東京あおば 関町支店 (関町北1-22-11)	JA東京あおば関町支店 ☎3920-4128 (平日9:00~17:00)
ねりま高松の新鮮農産物を堪能! 東京ねりま高松マルシェ	7/8(土)・9(日) 9:30~13:30	みやもとファーム (高松2-15-18)	みやもとファーム ☎080-8436-3555 (平日9:00~17:00)

※いずれも、なくなり次第終了(西武グリーンマルシェを除く)。



カワイイお花を見つけたよ!

楽しもう

農の魅力を伝えるパネル展と 農産物の即売会

ねりまの農の魅力を伝えるパネルを展示します。また、JA東京あおばの協力で、新鮮な練馬産農産物の即売会を行います。▶場所:区役所アトリウム

農の魅力を伝える パネル展

▶日時:6月12日(月)~19日(月)
午前8時45分~午後8時(19
日は午後5時まで)



練馬産農産物の 即売会

▶日時:6月13日(火)・14
日(水)午前10時~午後2
時(なくなり次第終了)



体験しよう

練馬区 農の学校

練馬
En
エンカレッジ

「農とのふれあい・体験コース」 で農の魅力を体験!

野菜の作付けや収穫体験を通して、農とふれあう楽しさを学びます。

▶対象:15歳以下のお子さんを含む区内在住の家族▶日程:8月~12月の
休日4日程度(各半日程度)▶場所:高松1-35-2▶定員:15組(抽選)▶費
用:1組1,000円 ※別途、参加人数分の保険料が掛かります。▶申込:
ハガキまたはファクスで①コース名②代表者の郵便番号・住所・氏名
(ふりがな)・電話番号・生年月日③参加者全員の氏名(ふりがな)・生年
月日を、6月16日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係へ
※結果は、7月10日(月)までに代表者に通知します。



こんなに大きいのがとれたよ!

農作業は力があるなー