



うわ〜高い!

来て! 見て! 感じて!

防災フェスタ

9/9 日 10:00~12:30

※荒天や災害発生時は中止になる場合があります。

光が丘第一中・防災学習センター

▶問合せ: 区民防災第三係 ☎5984-4504 FAX 3993-1194

会場案内



ちびっこレスキュー



他にも企画がいっぱい!

- 防災学習センターの企画展と謎解きゲーム ▶時間: 午前10時~午後5時 (受け付けは午後4時30分まで)
- 警察・消防などの車両に乗車体験、試着体験、起震車体験や煙体験、照明車操作体験
- 警察・消防などの防災機関やライフライン機関による展示など

初期消火訓練



豚丼の炊き出し (限定1,500食)
~光が丘地域の避難拠点運営連絡会による

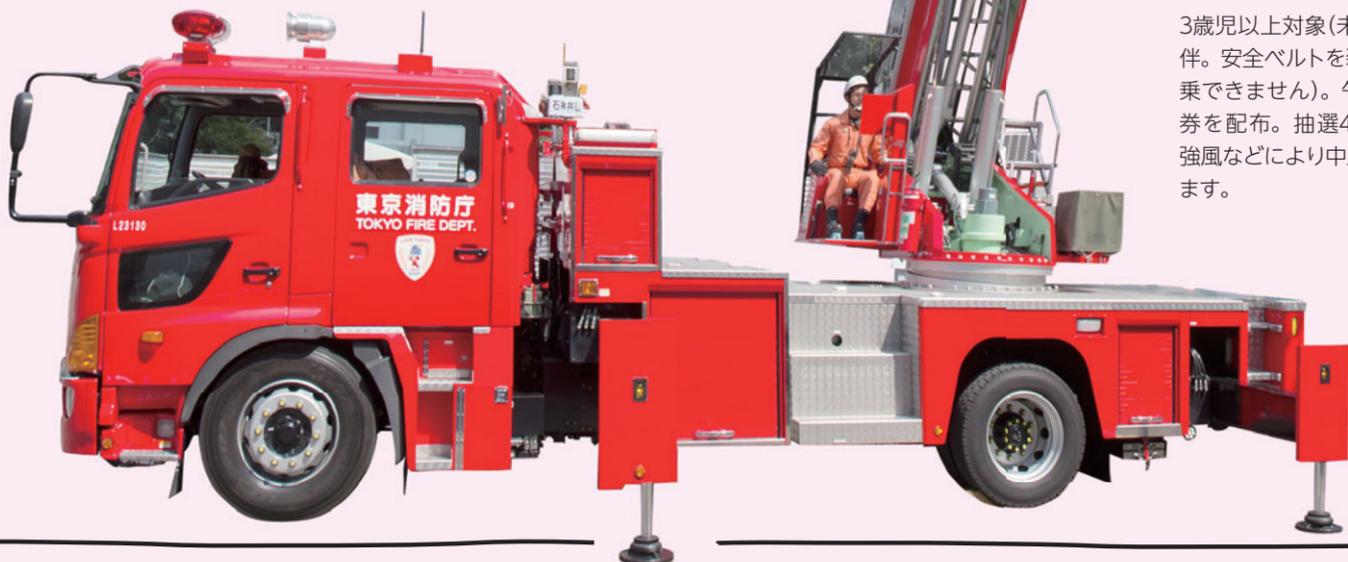


救助犬訓練



はしご車の搭乗体験

3歳児以上対象(未就学児は保護者同伴。安全ベルトを装着できない方は搭乗できません)。午前9時50分に整理券を配布。抽選40組(2人1組)。※強風などにより中止になる場合があります。



9/8(土) 避難拠点訓練にご参加を!

避難拠点(全区立小中学校)で、9月8日(土)に開設訓練を行います。光が丘第三中では、午後1時30分~3時20分に機器の操作訓練などを行います。詳しくは、お問い合わせください。

6・7面に防災特集

**来年4月
利用分から**

テニスコートの利用方法を変更します

問合せ 総合体育館 ☎3995-2805

区立庭球場(テニスコート)をどなたでも利用しやすくするため、来年4月利用分から、利用方法を変更します。

〈主な変更内容〉

- **現在の団体登録が個人登録になります**
来年4月利用分(2月に行う抽選申し込み分)から、団体登録カードは利用できなくなります。
- **予約した方がいれば、どなたとでも一緒に利用できます**
保護者同伴の場合は、小中学生も利用できます。
- **顔写真付き登録カードを発行します**
希望する方には、顔写真のないカードを発行します。
- **利用時に本人確認を実施します**
顔写真付き登録カードを提示していただきます。顔写真のないカードの場合、公的機関発行の本人確認書類を提示していただきます。

〈個人登録の申し込み方法など〉

▶ **対象:**区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く) ▶ **申請方法:**体育館や三原台温水プール、石神井松の風文化公園管理棟、庭球場、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある登録申請書に顔写真を添えて、12月28日(必着)までに〒177-0032 谷原1-7-5 総合体育館へ



注意事項 来年1月以降は、体育館や三原台温水プール、石神井松の風文化公園管理棟の窓口での受け付けとなります。申請時期によっては来年4月の利用分に間に合わない場合があります。

〈説明会を開催します〉 ※事前の申し込みは不要です。

日時	場所	日時	場所
9/5(水)14:00から	石神井庁舎5階	9/13(水)19:00から	ココネリ3階(練馬1-17-1)
9/6(木)19:00から	関区民センター	9/15(土)14:00から	勤労福祉会館
9/11(火)19:00から	光が丘区民センター3階		

区ホームページを リニューアルしました

問合せ 広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

デザインや機能などを一新しました。ぜひご利用ください。 ※トップページ以外を「お気に入り(ブックマーク)」などに登録している場合は、再登録が必要になります。



3つの主な特徴

- ✿ 検索機能を充実し、必要な情報が見つけやすくなりました
- ✿ トップページからフェイスブックやツイッターの旬な情報をすぐ見ることができます
- ✿ 大規模災害時には、災害用ホームページに切り替わります



来年度入園の幼稚園児を募集

区立幼稚園 9/25(火)・26(水)に各幼稚園で受け付け

区立幼稚園では、来年4月に入園するお子さんを募集します。

▶ **対象:**区内在住の4歳児(平成26年4月2日~27年4月1日生まれ) ▶ **幼稚園名・募集人数:**右表の通り ※募集人数を超えた場合は抽選。

▶ **申込:**区立幼稚園や区民事務所(練馬・石神井を除く)、石神井庁舎1階案内、学務課(区役所本庁舎12階)にある入園案内をご覧ください。▶ **問合せ:**学務課幼稚園係 ☎5984-1347

定のお知らせ」を郵送します。 ※申し込みは1園に限ります。 ※入園前に面接と健康診断を行います。 ※注意事項など詳しくは、入園案内をご覧ください。▶ **問合せ:**学務課幼稚園係 ☎5984-1347

幼稚園名(所在地)	電話番号	募集人数
光が丘さくら(光が丘2-4-8)	3976-2562	84名
光が丘むらさき(光が丘3-3-5)	3976-7221	84名
北大泉(大泉町2-46-6)	3925-6092	78名

※各園とも、特別な支援を要すると思われる、身の回りのことがおむね自分でできるお子さんを若干名募集します。

私立幼稚園 10/15(月)から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日(月)から、来年度の入園案内書・願書などを配布します。願書は11月1日(木)から受け付けます。詳しくは、入園を希望する幼稚園へ

お問い合わせください。 ※私立幼稚園の所在地・電話番号は、わたしの便利帳「テレホンガイド」や区ホームページをご覧ください。▶ **問合せ:**各私立幼稚園

来年4月からの保育園などの利用者募集は区報10月1日号でお知らせします。

9/7(金)~10/17(水) 平成30年第三回区議会定例会

問合せ 議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424

9月7日(金)	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)、決算特別委員会	10月4日(木)	本会議(追加上程)、予算特別委員会
9月10日(月)~12日(水)	本会議(一般質問)	10月5日(金)	決算特別委員会
9月13日(木)	常任委員会	10月10日(水)	予算特別委員会
9月14日(金)	特別委員会	10月11日(木)	決算特別委員会
9月18日(火)	常任委員会	10月12日(金)	常任委員会、特別委員会
9月19日(水)~10月2日(火)	決算特別委員会	10月15日(月)	決算特別委員会
10月3日(水)	議会運営委員会、決算特別委員会	10月17日(水)	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。

お知らせ

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」「都市農業・農地」「地域福祉」「区民のみどりを守り育てる活動」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21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

自殺防止！練馬キャンペーン

9月10日～16日は、自殺予防週間です。区では、西武鉄道(株)と連携し、自殺の防止に関するキャンペーンを実施します。▶日時:9月13日(木)午前10時～11時▶場所:西武池袋線石神井公園駅▶内容:普及啓発グッズなどの配布▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764

土地利用現況調査にご協力を

今後のまちづくりの基礎資料とするため、区内にある土地と建物の利用状況を調査します。10月まで、区の委託業者が道路上からの目視により調査を行います。▶問合せ:土地利用計画担当係 ☎5984-1544

就労や進路に悩む若者の自立を支援するねりま若者サポートステーション利用説明会

▶対象:15～39歳の未就労や引きこもりなどの状態にある方やその家族・支援者▶日時:9月22日(土)午後2時～4時▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

男女共同参画センターえーるフェスティバル実行委員を募集

フェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通じて、楽しみながら男女共同参画社会の実現について考える催しです。今回、来年6月1日(土)・2日(日)に開催するフェスティバルの企画・立案・実施に携わる実行委員を募集します。実行委員会は10回程度、主に平日の昼間に開催する予定です。▶募集人数:20名程度(抽選)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①実行委員募集②住所③氏名④電話番号を、9月21日(金)までに男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ✉oubo@nerima-yell.com ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)

固定資産税・都市計画税 第2期分の納期限は10月1日(日)です

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。

働く

看護師向け再就職支援セミナー「ナースCafe」

現場で働く看護師を講師に迎え、介護・障害福祉サービスの仕事内容を紹介するセミナーです。夜勤のない仕事や短時間から始められる仕事の内容も紹介します。▶対象:離職している、または転職を希望する看護師▶日時:9月28日(金)午前10時～11時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145 ※お子さん連れ可。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員8名)を利用したい方は、9月20日(木)までに併せて申し込んでください。

幼稚園生活支援員【非常勤職員】

▶対象:看護師の有資格者▶期間:来年3月まで(再任する場合あり)▶日時:午前8時30分～午後2時30分(月17日程度)▶場所:光が丘さくら幼稚園▶内容:園児への医療的ケアなど▶採用予定数:1名(書類選考・面接)▶報酬:日額1万800円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶申込:履歴書(写真貼付)を、9月14日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内学務課幼稚園係(本庁舎12階) ☎5984-1347

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・経験がある▶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)や区ホームページにある履歴書(写真貼付)を、教育指導課管理係 ☎5984-5746

1 児童館・学童クラブ補助 2 児童館での中高生の居場所づくり事業補助【臨時職員】

登録制で欠員状況により採用します。 ※1 2とも勤務条件により交通費支給。▶期間:6カ月以内▶申込:履歴書(写真貼付)に1 2の別(1は勤務できる地域・日数・曜日・時間も。2は④～①の別も)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

1 児童館・学童クラブ補助

▶日時:月～土曜午前8時30分～午後6時15分間の4時間以上(週2・3日。主に午後) ※施設により異なります。▶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あり)▶賃金:時給1,100円(土曜1,200円)

2 児童館での中高生の居場所づくり事業補助

▶日時:午後5時15分～7時15分(週1・2日) ※施設により異なります。▶場所:児童館(④栄町⑤北大泉⑥土支田⑦中村⑧南田中⑨関町⑩石神井台⑪西大泉⑫三原台)▶賃金:時給1,300円(土曜1,400円)

歯科衛生士【臨時職員】

▶対象:有資格者▶日時:午前8時30分～午後5時15分間の4時間または8時間(月1・2日程度)▶場所:保健相談所▶内容:歯科保健指導など▶採用予定数:若干名(書類選考・面接)▶賃金:時給1,600円 ※交通費は支給しません。▶申込:履歴書(写真貼付)と資格証の写しを、9月14日(必着)までに持参または郵送で〒177-0041石神井町7-3-28 石神井保健相談所 ☎3996-0634

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)	9/5(水)～28(金)
②防衛医科大学校学生(医学科・看護学科)	上21歳未満の方	

※年齢は来年4月1日現在。

ボランティア

1 日本語講師ボランティア 2 通訳ボランティア

登録は随時受け付けています。▶対象:1 日本語教育に関する資格や経験がある方 2 タガログ語、ネパール語、ベトナム語などの通訳ができる方▶内容:1 ボランティア日本語教室などでの指導 2 区立施設での

通訳▶申込:電話で事業推進係 ☎5984-1523

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・改修・相続登記などについて専門家が相談に応じます。▶対象:区内に空き家を所有している方など▶日時:9月18日(火)午前10時～午後3時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ▶問合せ:まち美化推進係 ☎5984-4709

ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶対象:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶日時:9月30日(日)午後1時30分～4時50分▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶内容:「マンション給排水管の更新・更生工事」の講義、グループ別情報交換など▶講師:マンション管理士/片桐行男ほか▶定員:80名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、9月25日(火)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237

分譲マンションに関する支援制度のご活用を

●無料相談
マンション管理士が、管理・運営などの相談に応じます。▶対象:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶日時:第1・3木曜午後1時30分～4時 ※1組50分以内。▶場所:練馬区区民相談所▶定員:1日3組(先着順)▶申込:希望日の2日前までに電話で住宅課管理係へ
●アドバイザー制度助成
(公財)東京都防災・建築まちづくりセンターが実施するマンション管理アドバイザー制度の費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶助成対象:①管理・運営、修繕計画などの講座編と相談編②マンション建て替え・改修の入門編
◎問合せ:住宅課管理係 ☎5984-1289

環境にやさしい 軽自動車の税金を軽減します ～グリーン化特例を延長

問合せ 税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

平成29年度に実施されたグリーン化特例(軽課)が2年間延長されます。排出ガス性能と燃費性能の優れた軽自動車は、30・31年度の税が軽減されます。 ※軽減は初めて車両番号の指定を受けた年度の翌年度限りです。 ※手続きは不要です。▶対象:29年4月1日～31年3月31日(日)に初めて車両番号の指定を受けた軽自動車で、下表の(ア)～(ウ)のいずれかに当てはまるもの



車両区分	グリーン化特例(軽課)適用の車両			グリーン化特例(軽課)適用外の車両		
	(ア)おおむね75%軽減	(イ)おおむね50%軽減	(ウ)おおむね25%軽減			
四輪以上	乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円	10,800円
		営業用	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
	貨物用	自家用	1,300円	2,500円	3,800円	5,000円
		営業用	1,000円	1,900円	2,900円	3,800円
三輪		1,000円	2,000円	3,000円	3,900円	

※詳しい区分については、区ホームページをご覧ください。

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。 ※口座振替については東京都納税推進課 ☎3252-0955。

問合せ 練馬都税事務所 ☎3993-2261

国民年金

保険料の後納制度が終了します

時効で納めることができなかった保険料を過去5年分まで納められる後納制度が、9月末で終了します。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が年金の受給資格を得られたりする場合があります。後納制度を利用する方は、9月28日(金)までに練馬年金事務所に申し込んでください。 ※高齢基礎年金を受給している方は利用できません。 ▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

税

白色申告者向け記帳講習会

▶対象:不動産貸し付け所得または事業所得があり、白色で確定申告をする方 ▶日時:9月21日(金)午前10時~正午(不動産貸し付け所得)⑨午後2時~4時(事業所得) ▶場所:(一社)練馬西青色申告会(東大泉4-16-3) ▶内容:記帳の仕方や収支内訳書の書き方などを学ぶ ▶定員:各30名(先着順) ▶申込:電話またはファク

スで①講習会名(㊸㊹の別も)②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎5387-6211 FAX 5387-6222

事業者向け

専門家による経営無料相談会

区内の中小企業・団体・個人事業主や創業を考えている方を対象に、中小企業診断士や社会保険労務士、税理士などの専門家が経営の相談に応じます。 ▶日時:9月30日(日)午後2時~6時の間の50分間 ▶場所:関区民センター ▶申込:電話で練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 ※同ホームページ(<http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)からも申し込めます。

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:12月1日号~来年2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 ▶刷色:①~⑤4色カラー⑥2色(黒・青) ▶発行部数:約22万部 ▶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:10月1日(月) ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

掲載募集号	①~④	⑤	⑥
12月	1日		○
	11日	○	○
	21日	○	○
1月	1日		○
	11日		○
	21日		○
2月	1日		○
	11日	○	○
	21日	○	○

2 障害者福祉のしおり

▶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(色指定不可) ▶発行月:来年3月 ▶発行部数:約1万5000部 ▶配布先:区民事務所(練馬を除く)、図書館、保健相談所、総合福祉事務所、障害者地域生活支援センター、障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)など ▶申込期限:10月30日(火) ▶問合せ:障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215

敬老館の運営を行う事業者を募集

来年4月から、石神井・中村・石神井台敬老館の運営を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募する事業者は、区ホームページにある募集要項をご覧の上、説明会に必ず参加してください。

(説明会) ▶日時:9月11日(火)午後2時から ▶場所:区役所本庁舎19階 ▶申込:電話で高齢社会対策課管理係へ ◎問合せ:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

健康・衛生

健康づくり講習会「これであなかも姿勢マスター!カラダにやさしい姿勢の健康講座」

▶日時:9月25日(火)午前10時~11

時45分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で健康づくり係 ☎5984-4624

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

1,2とも ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で申込先へ

場所・申込先	日時・講師
1 豊玉保健相談所 ☎3992-1188	▶日時:9/20(木)14:00~15:30 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子
2 サンライフ練馬 ☎3990-0185	▶日時:9/21(金)14:00~15:00 ▶講師:健康運動指導士/小俣淳子

精神保健福祉講座「行動障害~知的障害者、発達障害者の行動障害を中心に」

▶日時:9月27日(木)午後2時~4時 ▶場所:石神井保健相談所 ▶講師:慈雲堂病院医師/村上佳奈子 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話またはハガキ、ファクスで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月20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

講習会「ハチの生態とその対策~もっとハチのことを知ろう」

▶日時:9月19日(水)午後6時~8時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:東京大学大学院生態調和農学機構/山崎和久 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④電話番号を、9月14日(必着)までに〒176-8501区役所内環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 FAX 5984-1211 ✉ seikatueisei03@city.nerima.tokyo.jp

(害虫相談ダイヤルのご利用を) 害虫に関する相談やスズメバチの巣の駆除などに、専門の業者が無料で応じます。 ▶問合せ:害虫相談ダイヤル ☎3995-0556 (11月30日(金)までの午前9時~午後5時)



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 30

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

ちひろ美術館・東京に行ってきました。想像以上に親子共々楽しめました。かなりおすすめです。今年はいわさきちひろさん生誕100周年。10月28日まで「あそぶ」をテーマにした参加型の作品の展示があります。



写真はちひろの作品とコラボレートしたplaplastの新作。8月13日投稿。

フェイスブックで [よりどりみどり練馬](https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/) と **検索**



9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

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。	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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
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	日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30 ※当日、電話で予約。

●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

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
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)
- 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

●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

2日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
9日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
16日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
17日(祝)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	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
	伊藤接骨院(谷原2-6-28)	☎3995-8750
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
24日(休)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
30日(日)	小間沢接骨院(早宮4-16-6)	☎5999-1550
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348

講演会「口腔がんは早期発見が決め手!〜自己チェック方法を学びましょう」

▶日時:9月29日(土)午後2時30分〜4時 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:東京歯科大学口腔顎顔面外科学講座主任教授/柴原孝彦 ▶定員:200名(先着順) ▶区
の担当:歯科保健担当係 ▶申込:電話またはファクスで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、練馬区歯科医師会 ☎3557-0046 FAX 3557-3553 ※参加者には、自分で口の中をチェックできる口腔内ミラーを差し上げます。

高齢者①

はつらつシニアクラブ 〜健康長寿に取り組みませんか

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などを測定し、アドバイスを行います。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用中の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) ▶区
の担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス石

神井公園 ☎5910-3975(午前11時〜午後7時)

場所	日程
高松地区区民館	9/19(水)
早宮地区区民館	9/21(金)
石神井公園区民交流センター	9/26(水)
東大泉地区区民館	9/28(金)

※時間はいずれも9:30〜12:00。

地域の老人クラブに入りませんか

おおむね60歳以上の方が、趣味や社会奉仕、健康づくりに関する活動などを行っています。地域の老人クラブの活動内容など詳しくは、お問い合わせください。 ▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局 ☎6914-5125(平日午前10時〜午後4時)、区役所内いきがい係 ☎5984-4763

はじめてのフラダンス教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:①9月13日(水)②20日(水)③27日(水)午後1時30分〜2時30分 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:フラダンスインストラクター/夏珠恵 ▶定員:各15名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①講座名(①〜③の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を、9月5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



みんなで脳活しませんか 〜脳活プログラムの説明会を開催

脳活プログラムとは、認知機能の低下を予防する講座です。受講を希望する方は説明会に参加してください。 ▶対象:65歳以上の方で、脳活プログラム終了後も活動を続けられる方 ▶日時:10月2日(火)午後1時30分〜4時30分 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:120名(先着順) ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-2094

今回募集するプログラム

絵本読み聞かせ編(認知機能の低下予防と子どもとの交流)

▶日時:10月30日〜来年2月26日の毎火曜午後2時〜4時【1月1日を除く。17日制】 ▶場所:貫井図書館など

パソコン編(インターネット検索やフェイスブックを使った交流)

▶日時:11月1日〜来年1月31日の毎木曜④午前10時〜正午⑤午後1時30分〜3時30分【11月15日、1月3日を除く。12日制】 ▶場所:勤労福祉会館

運動編(二重課題運動や有酸素運動にグループで取り組む)

▶日時:11月2日〜12月28日、来年1月25日、3月8日の金曜午前10時〜11時30分【11月23日を除く。10日制】 ▶場所:スポーツクラブルネサンス富士見台(貫井3-12-33)



60歳以上の方へ 敬老の日の催し

はつらつセンターや敬老館、地区区民館では、敬老の日になみ、さまざまな催しを行います。 ※時間は開始時間または開催時間です。 ※参加費無料。 ※表中の★は事前に各施設に申し込みが必要です。その他は直接、各施設にお越しください。

施設名・問合せ	日時・内容
練馬地域(〒176の地域)	栄町敬老館 ☎3994-3286 9/17(祝)10:00…演芸大会、11:40…草笛ミニコンサート、15:15…初心者コーラス発表会、15:30…コンサート 10/4(水)13:30〜14:30…講座「認知症を知ろう!〜そして認知症にやさしい地域をめざして」(★)
	中村敬老館 ☎3998-2036 9/17(祝)10:00〜16:00…演芸大会・手品 9/22(土)14:00〜15:00…懐かしい音楽鑑賞会
	はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401 9/8(土)9:30…和太鼓コンサート・バザー・作品展、10:00…縁日・社交ダンス、15:00…こんにちはコンサート 9/9(日)9:30…バザー・作品展、10:00…サークル発表会・こどもえんにち、15:30…コンサート
	豊玉北地区区民館 ☎3948-3061 9/14(金)13:00〜16:00…音楽&演芸バラエティショー・ゲームなど(★)
	南田中敬老館 ☎3995-5538 9/15(土)15:30〜16:00…児童館太鼓発表会 9/17(祝)10:00〜15:30…作品展展示会・サークル発表会
石神井地域(〒177の地域)	高野台敬老館 ☎3996-5135 9/17(祝)10:00…ノスタルジック展示会・スペシャル体操・手作り体験・リサイクル広場など 9/20(水)9:45〜11:00…健康うたごえ広場
	三原台敬老館 ☎3924-8834 9/11(火)13:30〜15:30…ディスコン(ニュースポーツ) 9/14(金)13:30〜14:30…健康いきいき体操 9/17(祝)10:00…演芸大会・囲碁・将棋
	石神井敬老館 ☎3996-2900 9/15(土)13:30〜15:30…名作シアター 9/17(祝)9:30…作品展、9:30〜12:00…演芸大会、13:00〜15:00…オペラコンサート、演芸大会 9/25(火)10:00〜11:00…アロハフラ体験
	石神井台敬老館 ☎3995-8270 9/12(水)16:00〜16:30…キッズダンスショー 9/14(金)14:10〜15:10…セーフティ教室 9/17(祝)10:00〜15:00…演芸大会・作品展・ミニコンサート
	上石神井敬老館 ☎3928-8623 9/12(水)・19(水)13:30〜14:30…ゆったりストレッチ 9/17(祝)10:00〜11:30…ゆったりストレッチ・体力測定、13:00〜15:30…演芸大会
	はつらつセンター関 ☎3928-1987 9/15(土)9:00…手芸と絵手紙の作品展・体験会・抹茶サービス・雑誌のバックナンバーの配布(なくなり次第終了)、10:00…コーラス(シャンソン)、13:00…サークル発表会
	下石神井地区区民館 ☎3904-5061 9/14(金)10:00…落語・マジック
	関町北地区区民館 ☎3594-2603 9/14(金)13:00…演芸大会など

施設名・問合せ	日時・内容
大泉地域(〒178の地域)	東大泉敬老館 ☎3921-9129 9/17(祝)9:00〜15:30…作品展、10:00〜15:30…演芸大会 9/18(火)10:00〜11:30…ねりまお口すっきり体操 9/28(金)13:30〜14:30…講座「地域包括支援センターって何?」
	西大泉敬老館 ☎3924-9545 9/17(祝)10:00〜15:00…演芸大会 9/21(金)14:00〜15:30…フリフリグッパ体操(脳フィットネス体操)
	大泉北敬老館 ☎3925-7105 9/17(祝)9:30〜15:00…演芸大会、10:00〜16:00…囲碁 9/26(水)10:00〜11:00…講座「嚙下(えんげ)機能のお話と口腔(こうくう)体操」(★)
	はつらつセンター大泉 ☎3867-3180 9/7(金)9:30〜12:00…ものづくり教室(せっけんデコパージュ)、10:00〜11:00…保育園交流会 9/8(土)10:00〜11:15…フリフリグッパ体操(脳フィットネス体操)、10:00〜15:00…はつらつマルシェ、13:00〜16:00…レクスポ体験・卓球ラリー大会
	東大泉地区区民館 ☎3921-8296 9/14(金)11:00…落語、13:00…カラオケ
	南大泉地区区民館 ☎3978-9791 9/15(土)14:00…音楽で脳トレ(★)
	西大泉地区区民館 ☎3921-6493 9/12(水)10:00〜15:00…カラオケ・踊り・合唱など
	北大泉地区区民館 ☎3978-0324 9/13(木)10:00…マジックショー・敬老落語
光が丘地域(〒179の地域)	大泉学園地区区民館 ☎3922-4101 9/7(金)10:00…ものまね・懐メロ・マジックショー
	春日町敬老館 ☎3998-8798 9/11(火)10:30〜11:30…フリフリグッパ体操(脳フィットネス体操) 9/17(祝)10:00〜15:30…演芸大会 9/18(火)13:30〜14:30…いきいき健康体操
	はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717 9/8(土)9:50〜16:00…演芸大会 9/17(祝)9:00〜16:30…卓球、11:00〜16:00…祝いの湯、14:00〜15:30…落語
	早宮地区区民館 ☎3994-7961 9/15(土)9:30…演芸大会・囲碁・将棋
春日町南地区区民館 ☎3926-4971 9/5(水)14:00…春南講談会	

防災の“なんだろう?”もこれでスッキリ!

ねりま家と6つの疑問!

首都直下地震や風水害が起きると、区内でも大きな被害が生じると予想されています。今回、ねりま家と一緒に防災についての6つの疑問を解決しましょう。
▶問合せ:危機管理課庶務係☎5984-2762

スタート!

ねりま家

疑問を解決して、備えを万全にする!

1? 「避難勧告と避難指示」って、どういう意味?

おおらかな父「豊」

避難の目安によって3段階に分かれます

避難勧告などは災害の危険が迫っているときに、練馬区が発令する避難の目安です。

避難準備・高齢者などの避難開始	避難に時間を必要とする区民(高齢者、障害のある方、乳幼児など)が避難しなければならない段階です。それ以外のの方は、いつでも避難できるように準備しましょう。
避難勧告	通常に避難できる区民が避難しなければならない段階です。
避難指示(緊急)	避難中の区民は直ちに避難を完了します。まだ避難していない区民は直ちに避難するとともに、外出することで命に危険が及ぶなら、自宅の安全な場所に避難しましょう。

地震で避難勧告などが出されたときは、**近くの避難拠点(区立の全小中学校)へ**、水害、土砂災害の場合は**近くの避難所(地区区民館など)へ**避難してください。

※この順番で発令されるとは限りません。
※上記が発令されていなくても、身の危険を感じる場合は避難してください。

2? 地震が起きたとき家具の転倒が心配じゃ。

心配性の祖父「鏡」

家具を固定し転倒・落下を防止

阪神・淡路大震災で亡くなった方の約8割は、家屋の倒壊や家具類の転倒が原因でした。家具類は固定しましょう。

- L字金具による固定**: 食器が棚などから飛び出しにくくなります
- 留め金**: 食器が棚などから飛び出しにくくなります
- 耐震シートでしっかり固定**: テレビの転倒・落下を防ぎます
- ガラス飛散防止フィルム**: ガラスの破片が飛び出すのを防ぎます
- ストッパーで冷蔵庫を固定**: 冷蔵庫の転倒を防ぎます

これらの防災用品を定価の約2割引きであっせん
自宅など(区内のみ)に配送します。申し込み方法など詳しくは、区民事務所(練馬を除く)などで配布しているパンフレット、区ホームページをご覧ください。

6? いざというときは、どうやって情報を入手したらいいの?

好奇心旺盛な弟「光」

正しい情報の取得方法

- 防災無線放送塔(区内207カ所)**: 震度5弱以上の地震発生時に、地震情報をお知らせします。
- ヤフー防災速報**: 地震情報や区からの緊急情報などを配信します。詳しくは、ヤフー防災速報ホームページ(<https://emg.yahoo.co.jp/>)をご覧ください。

▶問合せ:広聴広報課庶務係☎5984-2694

5? 災害への備えは何か必要なのかな?

しっかり者の姉「桜」

備蓄品の準備

- 食料や飲料水(1人1日3ℓ)を、最低3日分、できれば1週間分備える
- 普段使うものは多めに購入し、使った分は補充する(ローリングストック方式)
- 卓上カセットコンロや予備のガスボンベなどを準備する
- 断水時に手を清潔に保つため、ウェットティッシュや消毒液などを備えておく
- 断水時にトイレの排水などで使用するため、風呂の残り湯をとっておく

3? 女性ならではの防災対策はあるの?

優しい母「泉」

防災ブック「東京くらし防災」

女性視点の防災対策や、避難所での授乳、防犯対策などを紹介しています。
▶配布場所:危機管理課(区役所本庁舎7階)、防災学習センター

ゴール!

もっと家族で話し合ってみよう!

区では、防災についてまとめた冊子「防災の手引」を発行しています。ぜひご覧ください。▶**配布場所**:区民事務所、危機管理課(区役所本庁舎7階)、防災学習センター ※区ホームページでもご覧いただけます。

練馬区 防災の手引

4? 災害時、ペットはどうすればいいのかニヤ?

家族のアイドル「たま」

一緒に避難する

できる限りペットと一緒に避難し、避難拠点のルールに従ってください。日頃からしつけをしておくことや餌、ケージ(かご)などの準備をすることも大切です。

もっと防災を学んでみよう!

ねりま防災カレッジ

練馬 En エンカレッジ

申込先・問合せ 防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472
☒ kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

1 クラス別講座

▶場所: A B C D E 防災学習センター C 石神井公園 (A~Eの別も) ②郵便番号③住所④氏名⑤電話 区民交流センター▶定員:各40名(先着順)▶申込: 番号を、A~C 9月26日(水) D E 11月7日(水)までに申込: 電話またはファクス、電子メールで①講座名 申込先へ

講座名	内容	日程【4日制】
A 自助(平日)	自宅の耐震化や日頃の備え、災害時の心理など防災の基礎を学ぶ	10/3(水)・10(水)・17(水)・24(水)
B 自助(週末)		10/21(日)・28(日)・11/4(日)・10(日)
C 自助(夜間)	地域での具体的な防災活動や共助の仕組みを学ぶ	10/5(金)・11(水)・18(水)・25(水)
D 共助(平日)		11/14(水)・21(水)・28(水)・12/5(水)
E 共助(週末)		11/18(日)・25(日)・12/2(日)・9(日)

※時間は A B D E 14:00~16:00、C 19:00~21:00です。

2 中学生向けカリキュラム~災害時に自分は何ができるか考えよう

宿泊訓練や外国人の方への支援体験、他の自治体の中学生との意見交換などを通じて、学校を中心に地域を守る知識や技術を学びます。▶対象:中学生▶日時:10月13日(土)午後2時30分~14日(日)午前8時の1泊2日▶場所:防災学習センター▶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郵便番号③住所④氏名⑤学校名・学年⑥保護者の氏名の緊急連絡先を、10月3日(日)までに申込先へ ※保護者同意の上、申し込んでください。

軽可搬ポンプ取り扱い講習会~石神井地域の方向け

初期消火活動で使用される軽可搬ポンプ(D級)の取り扱い方法を学び、石神井軽可搬ポンプ操作大会で成果を披露します。
▶対象:〒177・178地域に在住・在勤(在学)の中学生以上▶講師:石神井消防署員など▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①住所②氏名③年齢④電話番号を、10月5日(金)までに区民防災第二係☎5984-2605 FAX 3993-1194 ☒ kuminbousai02@city.nerima.tokyo.jp

	日時【3日制】	場所
講習会	10/20(土)・11/3(水) 10:00~12:00	大泉小
大会	11/11(日) 9:30~12:00	東京学芸大学 附属大泉小

水害・土砂災害の情報が一目で分かる!

「練馬区浸水ハザードマップ」 「練馬区土砂災害ハザードマップ」を配布

豪雨の際に、迅速に避難ができるように地域の水害・土砂災害の危険性、避難に関する情報を事前に把握しておくことが重要です。 ※区ホームページでもご覧いただけます。▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、危機管理課(同本庁舎7階)、防災学習センター▶問合せ:危機管理課庶務係☎5984-2762

高齢者②



いきいき健康券のご利用を

高齢期を迎えた方が、より健康でいきいきとした生活を送れるよう「いきいき健康券」を交付しています。下記の①～⑩から1つを、無料または割引で利用できます。利用期限は来年3月31日(日)です。 ※申し込みは年度内1人1回です。▶**対象:** 来年3月31日現在65歳以上で、練馬区に住民登録をしている方▶**申込:** 区民事務所(練馬を除く)や地区区民館、敬老館、はつらつセンター、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)などにある申込ハガキに記入の上、来年2月28日(消印有効)までに申し込んでください。▶**問合せ:** 高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

いきいき健康券メニュー
①練馬区指定保養施設(3,000円補助券)
②区内公衆浴場(7回無料券)
③区内理容店・美容店(3,000円補助券)
④区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回無料券)
⑤豊島園庭の湯(2回無料券)
⑥区立体育館・プール、練馬区立美術館(3,000円分プリペイドカード)
⑦区内映画館(3回無料券)
⑧ベルデ(少年自然の家)(3,000円補助券)
⑨区内スポーツクラブ(2回無料券)
⑩練馬区いきがいデイサービス(5回無料券)

高齢者実態調査にご協力を

地域での見守り活動に活用するた

め、9月中旬から70歳以上のひとり暮らしの方と75歳以上の方のみの世帯の実態調査を実施します(平成26～29年度にこの調査の対象となった方は除きます)。調査は、事前に意向確認を行い、対象となった方のご自宅に、民生・児童委員が伺って実施します。▶**問合せ:** 福祉部管理課庶務係 ☎5984-2706

敬老祝品を贈呈

永年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福するため、敬老祝品を贈呈しています。今年度、100歳以上の方、白寿(99歳)、米寿(88歳)を迎える方へ、9月中旬から民生・児童委員が訪問してお渡しします。▶**問合せ:** いきがい係 ☎5984-4763

講演会「共に生きよう練馬で～精神障害者との共生、地域づくり」

▶**日時:** 9月30日(日)午前10時～11時45分▶**場所:** 光が丘区民センター3階▶**講師:** なでしこメンタルクリニック院長/白石弘巳▶**定員:** 100名(先着順)▶**申込:** 電話またはファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号⑤参加人数を、事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215 ✉shogaisisaku02@city.nerima.tokyo.jp

シニア就職活動支援講座

～働き出すための第一歩、生涯現役・こころも体も生き生きと

▶**対象:** おおむね60歳以上の方▶**講**

師: ライフプランアドバイザー/石渡徳子ほか▶**区の担当:** 高齢社会対策課管理係▶**申込:** 電話で(株)エージェック ☎0120-990-955(平日午前9時～午後4時)

場所	日時	定員(先着順)
はつらつセンター豊玉	9/19(水)	13:30～15:30(講義) 30名 15:30～16:50(個別相談会) 6名
	はつらつセンター関	10/1(月)

健康長寿はつらつ教室

▶**対象:** 区内在住の65歳以上の方▶**費用:** 500円▶**申込:** 9月11日(火)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内での筋力強化、ストレッチなど)
▶ 日時: 10/4～11/8の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: 田柄特別養護老人ホーム▶ 定員: 15名
▶ 日時: 10/15～11/19の毎月曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: 羽沢高齢者集合住宅(羽沢3-36-16)▶ 定員: 10名
▶ 日時: 10/16～11/20の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: 勤労福祉会館▶ 定員: 25名
▶ 日時: 10/17～11/21の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: はつらつセンター光が丘▶ 定員: 25名
▶ 日時: 10/18～11/22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: 10/18～11/22の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: 関区民センター▶ 定員: 25名
▶ 日時: 10/19～11/30の毎金曜10:00～11:30【11/23を除く。6日制】▶ 場所: ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶ 定員: 25名

※初めての方を優先の上、抽選。

高齢者被害特別相談

悪質商法による被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者を対象に、電話相談を受け付けます。問題の解決に向けて、専門相談員が無料で相

談に応じます。 ※来所相談もできます。▶**日時:** 9月10日(月)～12日(水)午前9時～午後4時30分▶**相談先・問合せ:** 消費生活センター ☎5910-4860

子ども・教育



イクメンパパの親子で運動～親子でリフレッシュ

▶**対象:** 4～12カ月児と父親 ※母親の参加も可。▶**日時:** 10月6日(土)午前10時～11時30分▶**場所:** 石神井保健相談所▶**内容:** 講義、運動実技▶**講師:** 健康運動指導士/加藤有里▶**定員:** 20組(先着順)▶**申込:** 電話または区ホームページ「電子申請」で同所 ☎3996-0634

10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、お風呂の入れ方や歯磨き実習など▶**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	2(火)・9(火)・16(火)
光が丘 ☎5997-7722	12(金)・19(金)・26(金)
石神井 ☎3996-0634	5(金)・12(金)・19(金)
関 ☎3929-5381	15(月)・22(月)・29(月)

※時間はいずれも13:30～16:00。

10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:** 10月20日(土)午後1時30分～4時▶**場所:** 北保健相談所▶**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 ☎3931-1347



練馬区情報番組 9月の放送内容

- 【1～15日】 ●独立記念日のイベントと練馬さんぽ
- 【16～30日】 ●我がまちの歴史を知ろう!～光が丘編

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」などでもご覧になれます。▶**問合せ:** 広報戦略係 ☎5984-2693

1/2

日本人の2人に1人はがんになる時代…
がん検診を受けましょう
～9月はがん征圧月間

がんは近年、生活習慣に気を付けることで、かかるリスクを減らすことができる病気であると分かってきました。9月のがん征圧月間を機に、改めて自分や家族の健康について考えてみませんか。

がんは早期発見・早期治療が大切! 定期的にごがん検診を受けましょう。



●がん征圧月間パネル展

区内中学校で実施した「がん予防教室」の内容などを紹介します。▶**日時:** 9月10日(月)までの午前8時45分～午後8時(10日は正午まで)▶**場所:** 区役所本庁舎2階通路▶**問合せ:** 健康づくり係 ☎5984-4624



●がん検診を受けましょう!

区では、6つのがん検診を実施しています。受診期間や申し込み方法など詳しくは、お送りした案内や区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:** 成人保健係 ☎5984-4669

種類	対象者(来年3月31日現在)	検査方法	費用
胃がん検診(バリウム検査)	30歳以上の方	胃部エックス線撮影	400円
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線撮影、喀痰細胞診検査(条件に合う方のみ)	300円(喀痰細胞診検査も受診すると+300円)
大腸がん検診	30歳以上の方	便潜血反応検査	100円
前立腺がん検診(男性のみ)	60・65歳の男性	血液検査(PSA検査)	300円
子宮がん検診(女性のみ)	20歳以上で29年度未受診の女性	頸部細胞診検査、体部細胞診検査(条件に合う方のみ)	700円(体部細胞診検査も受診すると+300円)
乳がん検診(女性のみ)	40歳以上で29年度未受診の女性	マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影)	900円

●胃がん検診で50歳の方は内視鏡検査を選択できます!

50歳(来年3月31日現在)の方は、バリウム検査と内視鏡検査(費用2,000円)のいずれかを選択できます。希望する方は、2月下旬にお送りした案内をご覧ください。▶**問合せ:** 成人保健係 ☎5984-4669



小児救急ミニ講座 「子どもの病気とその対応」

1～3とも▶対象:乳幼児の保護者 ▶定員:30名(先着順)▶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27日(木)午後1時30分～3時 ▶講師:田村内科小児科医院医師/田村幸子

2 石神井保健相談所 ☎3996-0634▶日時:9月27日(木)午後1時30分～3時 ▶講師:浅村こどもクリニック院長/浅村信二

3 光が丘保健相談所 ☎5997-7722▶日時:10月10日(水)午前10時～11時30分▶講師:練馬光が丘病院小児科部長/荒木聡

10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(1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、9月14日(必着)までに各保健相談所へ

Table with 2 columns: 場所(保健相談所)・申込先, 日時・定員(抽選). Rows include 石神井, 北, 大泉.

スポーツ 1

区民体育大会

1～6とも▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※1～4の実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどでご覧になれます。

1 少林寺拳法

▶日時:9月24日(木)午前9時から▶場所:総合体育館▶申込:実施要項をご覧の上、9月7日(必着)までに練馬区少林寺拳法連盟事務局へ

2 卓球(中学生の部)

▶日時・場所:①10月6日(土)光が丘体育館②7日(日)貫井中 いずれも午前9時から▶内容:④個人戦(シングルス)⑤団体戦(学校対抗4単1複)▶保険料など:1人8円▶申込:実施要項をご覧の上、9月14日(必着)までに田柄中・竹野へ

3 柔道

▶日時:10月7日(日)午前9時から▶場所:総合体育館▶保険料など:500円▶申込:実施要項をご覧の上、9月19日(必着)までに柔道会事務局へ

4 ボウリング

▶対象:中学生以上▶日時:10月8日(祝)午前9時から▶場所:練馬トーホーボール(錦2-19-1)▶定員:80名(抽選)▶保険料など:900円▶申込:実施要項をご覧の上、9月29日(必着)までに練馬区ボウリング連盟へ

5 弓道

▶対象:中学生以上 ※中学生は保護者同伴。▶日時:9月23日(祝)午前9時から▶場所:総合体育館▶内容:競技方法…10射競射(1手5回または1手1回4矢2回)、近似的的中 部別…初級(初段以下)、中級(2・3段)、上級(4・5段)、称号者(錬士・教士・範士)▶申込:ハガキで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥

電話番号⑦部別を、9月15日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5総合体育館内 練馬区体育協会へ

6 なぎなた

▶日時:10月21日(日)午後1時から▶場所:桜台体育館▶保険料など:

2,000円▶申込:ハガキで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月18日(必着)までに〒177-0044上石神井3-26-18-303笠井方 練馬区なぎなた連盟事務局へ

ベルデに泊まって イベントを楽しもう! 9～12月. Includes a table of events by location (e.g., 長野県, 静岡県, 千葉県) and a QR code for booking.

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をお願いします。●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。●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。

■社交ダンス なごみ会 多少踊れる方対象 毎土曜午後1時30分～5時 春日町地域集会所 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 三好 ☎3975-1364

■英会話 キャメロンの会 月4回 木曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センターなど 外国人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は500円で体験可 森元 ☎3995-0494(要予約)

■社交ダンスサークル わかば 初級者対象 毎月曜午後2時～3時30分 石神井庁舎5階など 女性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 内藤 ☎080-5070-7567

■テニスサークル CS1 中級程度の試合ができる中高年齢者対象 毎火・金曜午前9時～午後1時 大泉学園町希望が丘公園庭球場 参加費1回200円 松木 ☎3990-1381(要予約。午後7時～9時)

■ママ&パパのための憲法カフェ 9月21日午前10時～11時30分 桜台地区区民館 講師 弁護士/野口景子 入場無料 保育あり 桜台九条の会・松下 ☎080-3000-1529 ☒sakuradai9jyou@gmail.com(要予約)

■ぐるっぺ光と花 第29回写真展(花と風景) 9月12日～16日午前9時～午後5時(12日は午後1時から。16日は午後4時まで) 花とみどりの相談所 入場無料 例会…月1回土曜または日曜午後1時～4時 花とみどりの相談所 プロが指導 入会金2,000円 会費6カ月9,000円 月1回東京近郊で撮影会あり 大口 ☎3993-5712

■はじめてのホームページ作成無料説明会(HTMLとスタイルシート、レスポンシブwebデザインなど) ノートパソコンを持参でき、基本操作ができる初心者対象 ①9月17日②23日午後2時～4時 石神井公園区民交流センター 例会…ノートパソコンを持参でき、基本操作ができる初心者対象 月2回③土・日曜または祝休日④木曜午後2時～4時 石神井公園区民交流センターなど ③④とも入会金1,000円、月会費3,000円 練馬パソコン学習会・斎藤 ☎080-7008-8905(午前9時～午後6時) ☒pfc03114@nifty.com(要予約)

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

■国際共通語エスペラント語初心者講習会 9月15日・29日、10月・11月主に第2・4土曜午後2時～4時30分 生涯学習センター 教材費500円 練馬エスペラント会・尼子 ☎5913-8679(午後7時～9時) ☒jamako@coast.ocn.ne.jp(要予約)

■チャオズウインドアンサンブル第2回定期演奏会 9月24日午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 永末 ☎090-9008-7723 ☒info@chaoz.jp

■ボールなどを使用した体操①シニア向け②シェイプアップ③夜クラス) 女性対象 月2回火曜①午前9時20分～10時20分②午前10時30分～11時30分、③毎木曜午後7時45分～9時 春日町リサイクルセンター 入会金①②1,000円③2,000円 月会費①②1,500円③4,000円 初回は無料体験可 健康体操ラムーヴ・瓜生 ☎090-3513-9197(要予約)

■フェアリーバレエ 毎木曜午前10時20分～11時45分 光が丘地区区民館 入会金1,000円 月会費4,800円 お子さん連れ可 馬瀬 ☎090-7650-4577(要予約)

■落語と歌を楽しむ会 9月9日午後1時30分～3時30分 向山地域集会所 参加費300円 向山九条の会・小澤 ☎090-1123-3274

■夏目漱石を読む練馬読書会(小説「坊っちゃん」など) 第2土曜午後1時～4時30分 大泉図書館 入会金500円 月会費300円 9月15日午後1時～4時に大泉図書館で無料講演会(坊っちゃん)あり 千葉 ☎080-4069-8941(要予約)

■講演会「心臓ペースメーカー・温故知新」とQ&A 9月30日午後1時30分～4時 光が丘区民センター2階 講師 須磨幸蔵 参加費500円 日本心臓ペースメーカー友の会東京支部・村林 ☎3922-8621

■コーラス野ばら(女声合唱団)50周年記念演奏会「沙羅・女人和歌連曲よりなど」 9月15日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…毎火曜午前9時30分～正午 大泉学園地区区民館 入会金1,000円 月会費4,000円 杉野 ☎090-9978-0933(要予約)

■鎌倉彫 櫛の会 主に第1・3月曜午前10時～正午 光が丘区民センター5階など 講師 川浦悠山 入会金1,000円 月会費3,000円 材料費実費 根本 ☎3997-4332(要予約。午後6時以降)

■フォークダンス初心者講習会 9月26日～10月31日の毎水曜午後6時15分～8時45分 大泉小 参加費6回1,000円 大泉フォークダンス友の会・横沢 ☎FAX 5936-5804 ☒yuuji2@jcom.home.ne.jp

■水中歩行運動・水泳 水歩会 月4回木曜午前9時～11時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費1,700円 保険料実費 初回は無料体験可 サイワキ ☎FAX 3997-4872(要予約)

■①公園ウォーク②図書館で歌う③世界ニュース④歌謡喫茶⑤朗読・ポイストレーニング・名曲⑥持込弁当 ①毎水曜午前10時～11時30分(雨天中止)②第1金曜午後2時～4時③第1木曜午前10時30分～正午④⑤水曜午後2時～4時⑥毎火曜～日曜正午～午後2時 ①光が丘区民センター前集合②春日町図書館③～⑥チャイハナ光が丘(田柄) 参加費①⑥無料②～④1回500円 ⑤1回1,000円 街かどケアカフェチャイハナ光が丘 ☎070-6559-3933

■囲碁 光が丘コブシの会 60歳以上の初級者対象 毎土曜午後1時～5時 光が丘地区区民館 会費6カ月1,200円 加藤 ☎090-3905-3009(要予約)

■社交ダンス無料講習会 初心者対象 9月6日・13日・20日・27日午後7時～9時 生涯学習センター 日本社交舞踊教師協会の講師が指導 例会…毎木曜午後7時～9時 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費3,000円 カトリア会・馬場 ☎5946-5486(要予約)

■茶道サークル大泉 小学生対象 月1回土曜午後1時～4時 大泉小など 入会金500円 月会費1,500円 初回は300円で体験可 高嶋 ☎090-1739-9903(要予約)

■シャンソンの会第9回ユキ・ブレード・シャンテコンサート 10月12日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…第1・3金曜午後2時～4時 富士見台地区区民館など 月会費3,000円 教材費月1,000円 飯塚 ☎3998-7528(コンサートのみ要予約)

■初めてのシニアピアノ体験会 中高年齢者対象 9月9日午後1時～2時30分、17日午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター 参加費1回1,000円 例会…月2回①日曜午後1時～2時30分②月曜午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター 会費1回1,500円 石神井公園シニアピアノサークル・工藤 ☎090-2474-2753(要予約)

スポーツ②

初心者スポーツ教室

▶ **申込:** 1 当日会場へ 2 3 往復ハガキで①教室名(2 3 の別。3 は④⑤の別も) ②住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤学年(学生のみ) ⑥性別 ⑦電話番号を、9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

1 ファミリースポーツ(マット、トランポリンなど)

▶ **対象:** 家族 ▶ **日時:** 10月13日~11月17日の毎土曜午後6時~8時【6日制】 ▶ **場所:** 上石神井体育館 ▶ **保険料:** 1人48円 ▶ **持ち物:** 上履き

2 少林寺拳法

▶ **対象:** 小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ▶ **日時:** 10月7

日(日)・14日(日)・21日(日)午前9時30分~11時30分【3日制】 ▶ **場所:** 総合体育館 ▶ **定員:** 40名(抽選) ▶ **保険料:** 81円

3 少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

▶ **対象・日時:** 10月13日~11月17日の毎土曜④午後1時45分~3時10分(小学1・2年生)⑤午後3時20分~4時45分(小学3~6年生)【6日制】 ▶ **場所:** 上石神井体育館 ▶ **定員:** 各40名(抽選) ▶ **保険料:** 144円

講座・催し

大泉学園町福祉園 大福まつり

福祉園は、障害のある18歳以上の方が通う施設です。今回、地域の方との交流を図る催しを行います。▶

日時: 9月7日(金)午前10時~午後2時20分 ▶ **場所・問合せ:** 大泉学園町福祉園 ☎3923-8540 FAX 3923-8541 ▶ **内容:** 模擬店、ヨーヨーつり、ミニコンサートなど

はつらつセンター豊玉の催し

1 2 とも ▶ **対象:** 区内在住の方 ▶ **場所・問合せ:** はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401 ▶ **申込:** 当日会場へ

1 円満相続シリーズ「元気なうちに学びたい相続の話」

▶ **日時:** 9月25日(火)、10月23日(火)、11月27日(火)午後2時~5時 ▶ **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®評議員/大澤順一 ▶ **定員:** 各30名(先着順)

2 練馬の街に交通安全つたえ隊!! ~練馬警察による交通安全教室

▶ **日時:** 9月29日(土)午前10時~11時45分 ▶ **内容:** 腹話術ケンちゃん、歩行シミュレーター、反射材キーホルダー作り ▶ **定員:** 50名(先着順)

ふるさと文化講座「戦前ニッポンの旅行とおみやげ文化」

▶ **日時:** 9月30日(日)午後2時~3時30分 ▶ **場所:** 石神井公園ふるさと文化館 ▶ **講師:** 立教大学立教学院史資料センター職員/鈴木勇一郎 ▶ **定員:** 90名(先着順) ▶ **申込:** 電話で同所 ☎3996-4060

ナマステ! インド!! ~伝統的ヨガのプラナーヤマ(呼吸法)とインドカレーの試食

ヨガの呼吸法や瞑想を学ぶほか、インドカレーなどを試食します。▶ **日時:** 9月20日(木)午前10時30分~

午後0時30分 ▶ **場所:** 文化交流ひろば ▶ **定員:** 30名(抽選) ▶ **材料費:** 300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、9月10日(必着)までに〒176-8501区役所内事業推進係 ☎5984-1523

オーディオレコードコンサート~グレン・グールド特集

▶ **対象:** 中学生以上 ▶ **日時:** 9月22日(土)④午後1時30分~3時⑤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催し名(④⑤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、9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 ※同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/furusato.html>)からも申し込めます。

講演会「ゆとりある快適ライフのすすめ~賢い工夫で時間をつかおう」

▶ **対象:** 18歳以上の方 ▶ **日時:** 9月29日(土)午後6時30分~8時 ▶ **場所:** 関町リサイクルセンター ▶ **講師:** 生活研究家/阿部絢子 ▶ **定員:** 50名(抽選) ▶ **申込:** 往復ハガキで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、9月15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/>)からも申し込めます。

9月 ふるさと文化館の夏祭り

模擬店やゲーム(わりばしでっぽうの射的、つりなど)、建物の形を体でまねする「けんちく体操(=左下写真)」など、ふるさと文化館ならではの祭りを開催します。 ※有料の催しがあります。▶ **日時:** 9月9日(日)午後1時30分~5時30分 ▶ **場所・問合せ:** 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 ▶ **申込:** 当日会場へ



情報あらかると①

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行) ▶ **対象:** 区内在住の60歳以上の方 ▶ **日時:** ①9月11日(火)②18日(火)午後1時~3時 ▶ **場所:** 三原台温水プール ▶ **定員:** 各10名(先着順) ▶ **申込:** 電話でネリマシルバースイミングクラブ・ゆきづか ☎3978-7886

◆プレキッズ体操教室~幼稚園に入る前に ▶ **対象:** 2歳6カ月~3歳児と保護者 ▶ **日時:** 9月11日・25日、10月23日・30日、11月13日・27日の火曜午後1時15分~2時30分【6日制】 ▶ **場所:** 平和台体育館 ▶ **定員:** 15組(先着順) ▶ **費用:** 1組5,000円 ▶ **申込:** 電話またはファクスで①教室名②住所③お子さんの氏名・生年月日・性別④電話番号を、9月7日(金)までにSSC平和台 ☎FAX 5921-8000

◆高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・水中体操) ▶ **対象:** 区内在住の60歳以上の方 ▶ **日時:** ①9月14日(金)②21日(金)③28日(金)午前11時~午後1時 ▶ **場所:** 平和台体育館 ▶ **定員:** 各10名(先着順) ▶ **保険料:** 100円 ▶ **申込:** 電話でシルバースイミングクラブ平和台・かねこ ☎3992-4770(午後6時~10時)

◆行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」 ▶ **日時:** 9月14日(金)午前11時~午後4時 ▶ **場所:** 石神井庁舎1階 ▶ **内容:** 相続、遺言、会社設立、外国人在留などの相談 ▶ **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)

◆1ダブルダッチ2スラックライン教室 ▶ **対象:** 小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ▶ **日時:** 9月15日(土)・22日(土)、10月6日(日) ▶ **午前9時15分~10時45分** ▶ **午後10時~11時45分** ▶ **場所:** 桜台体育館 ▶ **定員:** 各25名(先着順) ▶ **費用:** 1回500円 ▶ **持ち物:** 上履き ▶ **申込:** 当日会場へ ▶ **問合せ:** SSC桜台・南波 ☎090-1408-9900

◆ポッチャ体験教室 ▶ **対象:** 小学生以上 ▶ **日時:** ①9月15日(土)②10月6日(日)③20日(土)④28日(日)⑤12月16日(日) ▶ **午前10時~正午** ▶ **場所:** 大泉特別支援学校 ▶ **定員:** 各20名(先着順) ▶ **申込:** (公財)東京都スポーツ文化事業団ホームページ(<http://www.tef.or.jp/school/>)にある募集案内をご覧ください。 ▶ **問合せ:** (公財)東京都スポーツ文化事業団 ☎6804-5636

◆レクリエーションスポーツの集い **1~6** とも ▶ **申込:** 当日会場へ ▶ **問合せ:** 練馬区レクリエーション協会・下間 ☎090-9369-6191 ※いずれも初心者コースあり。

1 ペガールボール ▶ **日時:** 9月17日(木)午後1時30分 ▶ **場所:** サンライフ練馬

2 グラウンド・ゴルフ大会 ▶ **日時:** 9月27日(木)午前9時~正午 ▶ **場所:** 大泉さくら運動公園 ▶ **費用:** 500円

3 ターゲットパードゴルフ大会 ▶ **日時:** 10月20日(土)午前10時~午後3時 ▶ **場所:** 練馬総合運動場 ▶ **費用:** 500円

4 インディアカ大会 ▶ **日時:** 11月4日(日)午前9時~午後5時 ▶ **場所:** 上石神井体育館 ▶ **費用:** 1チーム3,000円

5 ウォークラリー大会 ▶ **日時:** 11月18日(日)午前9時~午後1時 ▶ **集合場所:** 勤労福祉会館 ▶ **費用:** 500円(小学生以下無料)

6 ティーボール大会 ▶ **日時:** 11月25日(日)午前9時~午後3時 ▶ **場所:** 大泉さくら運動公園 ▶ **費用:** 500円

◆労働セミナー「『ダイバーシティ&インクルージョン』の推進に向けて」 ▶ **日時:** 9月21日(金)・27日(木)午後2時~4時 ※1日のみの参加可。 ▶ **場所:** 東京都労働相談情報センター池袋事務所(豊島区東池袋4-23-9) ▶ **内容:** 働き方改革を進める上でのポイントを解説する ▶ **講師:** 内閣府地域働き方改革支援チーム委員/渥美由喜 ▶ **定員:** 100名(先着順) ▶ **申込:** 電話またはファクスで①講座名②氏名③電話番号を、同所 ☎5954-6505 FAX 5954-6502 ※TOKYOはたらくネットホームページ(<http://www.hataraku.metro.tokyo.jp/>)からも申し込めます。

◆区民健康講座「知ろう、守ろう、抗菌薬」 ▶ **日時:** 9月22日(土)午後2時~3時30分 ▶ **場所:** 介護付き有料老人ホームクラーチ・フィエラノ宮(中村南3-23-18) ▶ **定員:** 50名(先着順) ▶ **申込:** 電話で練馬光が丘病院 ☎3979-3611(午前9時~午後4時30分)

◆高島特別支援学校 学校見学会 ▶ **日時:** 10月4日(木)午前9時20分~正午 ▶ **内容:** 授業見学、校内見学など ▶ **申込:** ハガキまたはファクスで①学校見学会②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、9月25日(必着)までに〒175-0082板橋区高島平3-7-2 高島特別支援学校 ☎3938-0415 FAX 3938-0420

◆身元不明相談所の開設 ▶ **日時:** 9月30日(日)までの終日 ▶ **場所・問合せ:** 警察署(練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110)

◆英語でご案内する日本文化体験ツアー ▶ **日時・場所:** 9月30日(日)正午 西武豊島線豊島園駅集合~午後3時 向山庭園解散 ▶ **内容:** 飾り巻き寿司、三味線、着付けの体験など ▶ **講師:** 和aco(株)/片桐あこ ▶ **定員:** 8名(抽選) ▶ **参加費:** 5,000円 ▶ **申込:** 往復ハガキまたは電子メールで参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号・国籍・身長を、9月11日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ✉kanko@nerima-idc.or.jp

◆練馬高校公開講座「レベルに合わせて指導するソフトテニス教室」 ▶ **日時:** 10月6日、11月10日・17日、12月8日、来年1月12日の土曜午後1時~5時【5日制】 ▶ **定員:** 20名(抽選) ▶ **費用:** 2,000円 ※別途、保険料1,500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、9月22日(必着)までに〒179-0074春日町4-28-25 練馬高校 ☎3990-8643

◆こけ玉教室~視覚障害の皆さんと ▶ **日時:** 10月7日(日)午前10時~正午 ▶ **場所:** 区役所本庁舎19階 ▶ **講師:** フラワーセラピスト/長吉ひとみ ▶ **定員:** 20名(先着順) ※視覚障害のある方10名を含む。 ▶ **申込:** 電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)⑥障害の有無を、F.C.A.・おおば ☎090-8687-7176 ✉flacomu@yahoo.co.jp

◆事業者向けセミナー(1)売上拡大のための経営戦略策定のポイント(2)消費税軽減税率制度、その理解と対策 ▶ **日時:** 11月9日(火)②26日(金)午後2時~4時30分 ▶ **場所:** ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶ **定員:** 各100名(先着順) ▶ **申込:** 電話またはファクスで①講座名(1)(2)の別も②氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・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、11月5日(金)②25日(木)までに、東京商工会議所練馬支部 ☎3994-6521 FAX 3994-6589 ※ホームページ(<http://event.tokyo-cci.or.jp/>)からも申し込めます。

◆練馬工業高校公開講座「日常で使える自動車整備」 ▶ **対象:** 中学生以上 ▶ **日時:** 10月21日(日)午前9時~午後3時 ▶ **定員:** 12名(抽選) ▶ **費用:** 530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、9月21日(必着)までに〒179-8909早宮2-9-18 練馬工業高校 ☎3932-9251

◆落語で学ぶ「相続・事業継承」 ▶ **日時:** 10月26日(金)午後2時~4時30分 ▶ **場所:** 大泉学園ゆめりあホール ▶ **講師:** こころ亭茶 ▶ **定員:** 160名(先着順) ▶ **申込:** 電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、10月4日(木)までに練馬西法人会 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

花とみどりの展示会

◆第3回写真展 ▶ **日時:** 9月6日(木)~10日(月)午前9時~午後5時(10日は午後3時まで) ▶ **場所・問合せ:** 花とみどりの相談所 ☎3976-9402

消費者教室「トクホや機能性表示食品を知ろう～緑茶や青汁を調べてみよう」

▶日時:9月18日(火)午前10時～正午
▶場所:石神井公園区民交流センター
▶講師:東京都消費者啓発員/澤木佐重子
▶定員:30名(先着順)
▶申込:9月14日(金)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、9月7日(金)までに併せて申し込んでください。

上映会「ずっと、いっしょ。」

3組の家族から、幸せのあり方や命の大切さを考える映画です。
※貫井子ども家庭支援センター共催。
▶対象:㉠乳幼児～小学3年生と保護者 ㉡小学4年生以上
▶日時:10月6日(土)午前10時～午後0時5分 ㉢午後2時～4時5分
▶場所:貫井図書館
▶定員:各40名(先着順)
▶申込:電話で同所 ☎3577-1831

手づくり講習会～楽しい折り紙工作

▶対象:18歳以上の方
▶日時:10月2日(火)午前10時～正午
▶場所:光が丘図書館
▶内容:講義、実技
▶講師:折り紙作家/いまいみさ
▶定員:30名(先着順)
▶申込:9月10日(月)までに電話で同所 ☎5383-6500 ※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、併せて申し込んでください。

東京2020オリンピック・パラリンピック2年前イベント

9/22(土) 15:00～17:00

アスリート講演会

「私とオリンピック・パラリンピック」

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会に向けて、オリンピック・パラリンピアンによる講演や、オリンピック・パラリンピック出場をテーマにお話を伺います。



千葉勝美
東京1964オリンピックバレーボール金メダリスト



野瀬清喜
ロサンゼルスオリンピック柔道銅メダリスト



岩淵幸洋
リオデジャネイロパラリンピック出場の卓球選手



大口真奈
東京2020オリンピックを目指す体操選手



安室早姫
東京2020パラリンピックを目指すゴールボール選手

練馬区にゆかりのあるアスリート

▶日時:9月22日(土)午後3時～5時
▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)
▶定員:200名(先着順)
▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①アスリート講演会②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、〒176-8501区役所内オリンピック・パラリンピック担当係 ☎5984-1270 FAX 3557-1351
olympic-paralympic@city.nerima.tokyo.jp

携帯電話・スマートフォンの臨時回収ボックスを設置～都市鉱山からつくる!みんなのメダルプロジェクト

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の入賞メダルの製作に、不用になった小型家電製品に含まれる有用金属(金・銀・銅)が活用されます。ぜひ、回収にご協力ください。



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。

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
◆巣鴨信用金庫田柄支店(田柄2-5-27) ▶日時:9月2日(日)午前9時30分～午後1時30分 ※スガモ夏祭が中止の場合は献血も中止。
◆巣鴨信用金庫土支店支店(土支田4-7-7) ▶日時:9月5日(水)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
◆練馬消防署 ▶日時:9月10日(月)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分

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
◆人はなぜ転ぶのか?～転ばないために今からできる簡単な体操▶日時:9月9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
◆運動と認知課題を組み合わせたコグニサイズ▶日時:9月9日(日)午前10時～正午▶場所:第二光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5991-9917
◆敬老の日に喜ばれる簡単レシピ▶日時:9月9日(日)午前10時30分～正午▶場所:光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:16名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3923-5264
◆免疫力を高めるお食事▶日時:9月15日(土)午後1時30分～3時▶場所:練馬デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5984-1701

◆医師が伝える認知症の正しい理解と予防方法▶日時:9月15日(土)午後2時～4時▶場所:問合せ:豊玉デイサービスセンター ☎3993-1341▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆高齢者のお薬について▶日時:9月19日(水)午後2時～4時▶場所:光が丘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 ☎5997-7706

◆認知症サポーター養成講座▶日時:9月22日(土)午後2時～3時30分▶場所:高松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 ☎3995-5107

◆言語リハビリ教室▶日時:9月22日(土)午後2時～4時▶場所:大泉デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5387-2201

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

◆子どもの食育は大事!▶対象:5歳児～小学生の保護者▶日時:9月16日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で新日本婦人の会子育てカフェ・栗原 ☎3557-1241(午前10時～午後5時) ※保育あり(9月7日(金)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名。費用50円)。
◆あなたが育てる子供の心(質問シートで自分を知らう編)▶対象:子育て中の保護者▶日時:9月20日(木)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でT・Aサークル・則 ☎080-8916-7733(午前10時～午後5時)

ねりま遊遊スクール

◆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:9月9日(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:当日会場へ▶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)

◆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14日(金)①午前9時30分～10時30分②午前11時～正午▶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・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆親子で英語体験!お歌やお話であそぼう▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:9月14日(金)午前10時～11時▶場所:西大泉地区区民館▶定員:15組(先着順)▶申込:電話でべこべこあおむしの会・金 ☎080-5193-2844(午前9時～午後8時)

◆どんぐりでアクセサリや自由作品づくり▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:9月15日(土)午前10時～正午▶場所:光が丘図書館▶定員:20名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で子どもと楽しむネイチャー=アート研究会・太田 ☎3921-6994(午前9時～正午)

◆ハッスル(発する)コンサート▶対象:2歳児～小学生と保護者▶日時:9月15日(土)①午前11時～正午②午後1時30分～2時30分▶場所:①北大泉地区区民館②土支田児童館▶定員:①30名②40名(先着順)▶申込:電話で夢フルアート音楽クラブ・田村 ☎090-2637-9343(午前8時～午後9時)

◆思いっきり地面に絵を描こう!▶対象:2歳児～小学生▶日時:9月16日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:びくに児童遊園(三原台2-21-18)▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:ねりま子育てネットワーク・菊地 ☎090-6158-4039(午前10時～午後6時)

◆川の中の小さな怪物たち▶対象:小学2～6年生と保護者▶日時:9月23日(日)午前10時～正午▶集合場所:石神井図書館▶定員:20組(先着順)▶費用:1人100円▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(火・木・土曜午前9時～11時)

◆親子でリトミック▶対象:5カ月～3歳5カ月のお子さんと保護者▶日時:9月26日(水)①午前9時40分～10時40分②午前11時～正午▶場所:早宮地域集会所▶定員:各14組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でキラキラプロジェクト・戸ヶ崎 ☎080-4426-2295

◆すまいるねりま遊遊スクール◆障害のある子の「心と体をゆるめるリンパ体操」▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者、支援者▶日時:9月15日(土)午前10時～11時▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:10組(先着順)▶申込:電話でファミリー空手「結Yui」・三宮 ☎090-4009-6760(午後7時～9時)

朝・夕・青空市

◆江古田駅北口商店会▶日時:9月1日(土)午前10時～午後6時▶問合せ:佐久間 ☎090-3539-5250
◆江古田いちば通り商店街▶日時:9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:9月7日(金)午前9時から▶問合せ:内藤 ☎3926-6404
◆光が丘IMA南館前▶日時:9月9日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:北中 ☎3995-4924

◆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8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名。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:9月16日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着150名。問い合わせは平日午後2時～5時)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:9月16日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 齊藤理子 ☎3997-4333(先着50名)

◆豊玉公園(豊玉北6-8-3)▶日時:9月23日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒176-0013豊玉中4-14-16ツイテラス2階 Ms.マルシェ ☎6321-9037(先着10名。問い合わせは午後8時～9時)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:9月23日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100名。問い合わせは午後6時～8時)

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:9月30日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選50名)

約22万部発行!ねりま区報に広告を出してみませんか? 10月1日号、11月1日号のこの欄の広告を募集中!!

※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

9/20~26は動物愛護週間

守っていますか? 犬・猫を飼うときのルールとマナー



問合せ 生活衛生課管理係 ☎5984-2483 FAX 5984-1211

犬や猫などの動物は、暮らしに安らぎを与えてくれますが、無責任な飼い方によるトラブルも増えています。人間と動物が地域でともに安心して暮らせるよう、犬や猫の飼い方について考えてみませんか。

犬の場合

🐾ふん・尿の始末は、飼い主の責任です

トイレは外出前に済ませましょう。外出時には、ふんを始末する道具や、尿を洗い流す水を携帯し、ふんは必ず自宅に持ち帰りましょう。

🐾リード(引き綱)につなぎましょう

人に危害を加える恐れがあるため、放し飼いは禁止されています。

🐾無駄吠えを止めさせましょう

どうしても吠え癖が直らないときは、できるだけ室内で飼育しましょう。

🐾登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です

生後91日以上の子犬には、登録(生涯1回)や、年1回(4~6月)狂犬病予防注射を受けさせ、届け出ることが必要です。

🐾もし、人を咬んでしまったら

飼い主は、理由を問わず保健所に届け出ることが必要です。

猫の場合

🐾室内で飼育しましょう

室内で飼育すれば、交通事故や伝染病感染、近所でのふんや臭いなども防げます。

🐾不妊・去勢手術を受けさせましょう

猫は、非常に繁殖力が強い動物です。区では手術費用の一部を助成しています。詳しくは、お問い合わせください。

犬も猫も

🐾最期まで飼育しましょう

動物を捨てることは犯罪です。最期まで責任をもって飼ってください。

🐾迷子札などをつけましょう

迷子のときに捜すのに役立ちます。マイクロチップも有効です。犬は鑑札をつけることが義務付けられています。

災害が発生しても大丈夫? ペットの防災対策

自宅が安全な場合は、ペットと一緒に自宅で過ごしましょう。避難が必要な場合は、ペットを連れて避難しましょう。 **6** 面

🐾防災用品の準備

餌と水(最低5日分程度)、食器、ケージ(かご)などの収容用品、リード、首輪、トイレ用品、常備薬、健康手帳(写真を貼り、ペットの情報などを記入したもの)などを準備しましょう。

🐾避難所での生活に備えて

●健康管理

ペット同士の感染を防ぐため、ノミ・ダニの予防や各種ワクチンなどの接種をしましょう。

●最低限のしつけ

日頃から必要なときに静かにさせたり、ケージに入れたりしましょう。



動物愛護週間啓発パネル展

飼育のマナーやペット防災について展示します。

▶日時: 9月18日(火)~24日(休)午前8時45分~午後8時

▶場所: 区役所本庁舎2階通路



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: 9月4日(火)・18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

(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
neribun cultural promotion association

電車の見える公園(北町1-38-23)

入場無料

9/9日 まちなかコンサート vol.24 in 電車の見える公園
11:00開演

出演 本間雅智(チューバ)、尾崎浩之・砂川隆文(トランペット)、渡邊善行(トロンボーン)、小林祐治(ホルン)

曲目 デューク・エリントン/A列車で行こうなど



©有田周平
本間雅智

練馬文化センター(小ホール)

小学生 割引 学生券

11/29日 第33回練馬区新人演奏会
18:30開演(17:50から表彰式)

出演 工藤和真(テノール)、矢野敦子(ソプラノ)、住谷美帆(サクソフォン)、後藤榛花(クラリネット)、飯守朝子・高松亜衣(バイオリン)、上野正博(指揮)、東京フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

入場料 1,000円(全席自由)
※学生は500円。

購入 9月5日(水)午前10時から **1 2 3**

※区内在住・在学の小中学生と保護者を招待します。詳しくは **3** をご覧ください。



工藤和真 住谷美帆 飯守朝子

練馬文化センター(小ホール)

子どもたちに生の舞台を!! **割引 3歳以上**

12/9日 劇団うりんこ「夜明けの落語」
15:00開演

スピーチが苦手な口べた少女が落語に挑戦する物語です。

出演 劇団うりんこ

入場料 2,500円(全席自由) ※中学生以下1,500円、親子1組3,500円。

購入 9月10日(月)午前10時から **1 2 3**



夜明けの落語(舞台写真)

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。

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)。

学生券 一般料金の半額で購入できます(要学生証)。

小学生 未就学児は入場できません。

0歳以上 該当年齢から入場できます。

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。