

ねりま区報

Nerima

よりどりみどりねりま

➡ 10/21 平成30年 (2018年)

第1843号 毎月1日・11日・21日発行

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

UAWS
2019
世界都市農業サミット
プレイベントを11/23祝～25日に開催

練馬
こぶし
ハーフマラソン
2019



来年3/24日開催 ランナーを募集

区を代表する春のスポーツイベントである練馬こぶしハーフマラソンは、今回で5回目の開催を迎えます。こぶしや桜の花が咲き誇る練馬のまちを駆け抜けてみませんか。

問合せ 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン担当係)
☎5984-3555 FAX 5984-1228

ゲストランナー



谷川真理さん



神野大地さん



吉田香織さん

種目・申し込み方法

種目	対象	スタート時刻	参加費	申込区分	募集人数	申し込み方法	受付期間
ハーフマラソン (21.0975km)	以下の①②の両方を満たす方 ①平成15年4月1日以前生まれ ②2時間30分以内に完走できる	8:00	5,400円 (高校生相当(平成12年4月2日～15年4月1日生まれの方)は3,240円)	区民先行(抽選)	1,000人	インターネット	10/26(金)～28(日)
				一般(先着順)	3,500人		11/7(水)20:00～13(火)20:00(※1)
				郵便払込(抽選)	500人		郵便払込(※2)
マイルラン (1.6km)	10分以内に完走できる中学生 15分以内に完走できる小学生と20歳以上の方の2人1組	8:15 8:30	1,080円 1組2,160円	抽選	150人 400組	インターネット	11/7(水)～13(火)

※1 一般は、募集人数に達した時点で受け付けを終了します。
※2 郵便払込は、大会パンフレットにある専用の払込取扱票で申し込んでください。
★ホテルカデンツァ光が丘では、大会前日の宿泊と大会への出走がセットになった「出走権付宿泊プラン」を用意しています。
詳しくは、ホテルカデンツァ光が丘☎5372-4412へお問い合わせください。

コースマップなど詳しくは2面へ

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

【掲載内容について】 講座・大会などは、原則として区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日以降に申し込みができます。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限ります。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

練馬こぶしハーフマラソンの魅力を紹介

大会要項など詳しくは、大会パンフレットや大会ホームページをご覧ください。

▶パンフレットの配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館、体育館、シティマラソン担当係(区役所本庁舎8階)など ▶問合せ:練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン担当係) ☎5984-3555

大会ホームページ
(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)
※二次元バーコードを読み取ると、ホームページにアクセスできます。



ハーフマラソン

こぶしや桜が咲く中、普段は走れない幹線道路やとしまえん内、みどり豊かな公園などバラエティ豊かなコースを走ることができます。沿道からの途切れない応援とボランティアの温かいおもてなしが大会を盛り上げます。



桜のアーチなど春の息吹を感じるコースです



開園前のとしまえんを駆け抜けます

2018大会に参加した皆さんの声

ボランティアさん、沿道の応援などとても素晴らしかったです

豪華なゲストランナーがうれしい!

ゴール後の「おかえりなさい」は最高のごほうび!

子どもと一緒に走ることができて、かけがえのない思い出ができました。

全国ランニング大会100撰に3年連続で選出されました!

マイルラン

小中学生を対象とした光が丘公園内の1.6kmのコースです。前回大会で好評だった小学生とペアの部は定員を400組に増やしました。また、参加賞としてねり丸デザインの特製ハンドタオルを差し上げます。ぜひご参加ください。



プロの講師と走ろう!! ランニングクリニックを開催

申し込み方法など詳しくは、12月上旬に大会ホームページでお知らせします。▶対象:初心者~中級者 ▶日程:①来年2月9日(土)②3月2日(土) ▶場所:①光が丘公園②石神井松の風文化公園など ▶定員:①40名②30名(抽選) ▶参加費:2,000円 ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

パネル展を開催

今年行った大会の様子を紹介します。▶日時:10月23日(火)~11月20日(火)午前9時~午後9時30分 ▶場所:こども発達支援センター

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会

ボランティアを募集します

ボランティア名	1大会ボランティア	2都市ボランティア
	(競技会場、選手村などでの観客サービス、競技運営・メディアのサポートなど)	(空港、駅、観光地、競技会場周辺などでの観光・交通案内、観客の案内など)
対象	平成14年4月1日以前に生まれた、日本国籍を有するまたは在留資格のある方	平成14年4月1日以前に生まれた、日本国籍を有するまたは居住資格がある方で日本語で簡単な会話ができる方
活動日数	10日以上(1日8時間程度)	5日以上(1日5時間程度)
人数	8万人	3万人

東京2020組織委員会や東京都では、大会期間中に競技会場や駅などで活動していただくボランティアを募集しています。みんなで一緒に東京2020大会を盛り上げていきませんか。※ボランティアの方には、ユニホーム一式、活動中の飲食・保険・活動期間中における交通費相当として一定程度(大会ボランティアは1,000円/日)などをお渡しします。▶区の担当:オリンピック・パラリンピック担当係 ※12の両方に申し込むこともできます。

申し込み方法

- 1 東京2020組織委員会ホームページ(<https://tokyo2020.org/jp/special/volunteer/>)から申し込んでください。▶問合せ:TOKYO2020大会ボランティア運営事務局 ☎0570-08-2020
- 2 東京ボランティアナビ(<http://www.city-volunteer.metro.tokyo.jp/jp/join/application/outline/index.html>)から申し込んでください。▶問合せ:東京2020大会都市ボランティア募集事務局 ☎0570-05-2020 ※オリンピック・パラリンピック担当課(区役所本庁舎9階)や東京都庁舎にある申込用紙で郵送・ファクスでも申し込みます。

UAWs
2019

幻の練馬大根を引っこ抜いてみよう

11/25(日) 世界都市農業サミット・イベント

練馬大根収穫体験

都市農業に特徴的・積極的に取り組む海外の都市を招き、来年秋に「世界都市農業サミット」を開催します。今回、サミットに先駆けて行うイベントとして、練馬大根の収穫体験を開催します。▶**対象**:大人を含む2~5名のグループ▶**日時**:11月25日(日)午前10時~正午の間の30分(1は1時間)▶**費用**:1組700円 ※別途保険料1人30円。▶**申込**:ハガキまたはファクスで①練馬大根収穫体験②農家名(1~3の別)③代表者の氏名・電話番号④参加者全員の住所・氏名・生年月日を、11月2日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 FAX) 3993-1451 ※結果は11月12日(月)までに通知します。

農家名	畑の場所	定員(抽選)	収穫できる野菜
1 渡戸	平和台3-28	60組	練馬大根2本と秋野菜2品目
2 五十嵐	土支田1-35	50組	練馬大根2本と他の品種の大根2本
3 加藤	東大泉4-14	40組	練馬大根4本

※収穫した大根などは葉・泥が付いたままお持ち帰りいただきます。 ※大根を引っこ抜くにはある程度の力が必要です。 ※車でのご来場はご遠慮ください。

サミット・イベントのスケジュールなど詳しくは、区報11月1日号でお知らせします。



第12回

練馬大根引っこ抜き競技大会

12/2(日)
9:30~13:00
立野町の畑

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

中太で長い練馬大根は、青首大根に比べて、引き抜くのに3~5倍の力が必要です。大会は、引き抜いた大根の本数を競う「選手権の部」と、長さを競う「グループ参加の部」で行われます。上位入賞者には賞品を差し上げます。

部門	対象(区外在住の方も可)	定員(先着順)	参加費(大根代など)
選手権の部	15歳以上の方(中学生を除く)	150名	1人500円
グループ参加の部	15歳以下の方と保護者(1グループ5名まで)	120組	1組500円

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

申込用紙の配布・受け付けは10月22日(月)午前9時から

JA東京あおば本支店、区内地区アグリセンター、区民事務所(練馬・石神井を除く)、石神井庁舎1階、都市農業課(区役所本庁舎9階)、ココネリ3階(練馬1-17-1)、石神井観光案内所(石神井町3-23-8)にある申込用紙に記入の上、JA東京あおば地域振興部へ ※申込用紙はJA東京あおばホームページ(<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>)にも掲載します。

江古田駅周辺3大学の合同学園祭 江古田カレッジトライアングル

10月26日(金)~11月4日(日)に、江古田駅周辺にある武蔵野音楽大学・日本大学芸術学部・武蔵大学で学園祭が行われます。3大学の学生と区が協力して、さまざまな催しを行います。ぜひお越しください。

▶問合せ: 広報戦略係 ☎5984-2693 FAX) 3993-1194

武蔵野音楽大学(羽沢1-13-1)

ミューズフェスティバル
10/27(土)・28(日)

※10/26(金)は前日祭。

武蔵大学(豊玉上1-26-1)

白雉祭
11/3(祝)・4(日)

日本大学芸術学部(旭丘2-42-1)

日芸祭
11/2(金)~4(日)

学園祭スタンプラリー

3大学の学園祭をめぐるスタンプラリーです。各大学や地区区民館などにある台紙を受け取って参加できます。

スタンプを2つ以上集めた方にオリジナルエコバッグを差し上げます。



オリジナルエコバッグ



実行委員会の皆さん

練馬産野菜がたっぷり 春雨スープを食べ比べ!

JA東京あおばや地元農家に協力をいただき、練馬産のキャベツやニンジンを使った春雨スープを販売します。今年は、各大学の特色あるスープを販売します。▶販売価格:250円

武蔵野音楽大学 ▶ ミネストローネ風春雨スープ

春雨との組み合わせが珍しいトマトベースのスープに、大きめの野菜とキノコが入っています。

日本大学芸術学部 ▶ 目覚めの春雨スープ

しょうゆを使った和風スープに、鶏肉と豆もやしをたくさん入れて、食べ応え抜群に仕上げられています。

武蔵大学 ▶ いろいろ野菜の中華春雨スープ

鶏ガラを使ったスープに、とうもろこしなどお子さんでも食べやすい野菜がたくさん入っています。



お知らせ

皆さまからの寄付(8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。
※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ**:管財用地係 ☎5984-2807

練馬区のため	1211万1629円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	3万6981円(2件)
高齢者福祉のため	1億3500万円(1件)
児童福祉のため	20万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	16万7000円(11件)

高齢者福祉施設整備促進のための土地活用セミナー

区内に土地を所有している方を対象に、所有地への特別養護老人ホームなどの高齢者福祉施設の整備を検討していただくため、施設の概要や補助制度などを紹介するセミナーを開催します。▶**日時**:11月18日(日)午後2時~4時▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**定員**:40名(先着順)▶**申込**:電話で高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

住まい・まちづくり

武蔵関駅前広場の整備に関する1 オープンハウス 2 意見交換会を開催

武蔵関駅前広場の整備に関するパネルなどを展示し、質問にお答え

する「オープンハウス」を開催します。併せて、意見交換会を行います。

1 2とも▶**場所**:関区民センター▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:新宿線・外環沿線まちづくり課 ☎5984-1278

1 オープンハウス

▶**日時**:11月9日(金)午後5時~8時、10日(土)午前10時~午後3時

2 意見交換会

▶**日時**:11月9日(金)午後7時~8時30分、10日(土)午後2時~3時30分

光が丘地区地区計画の変更素案説明会を開催

練馬光が丘病院の移転改築方針などに対応するため、光が丘地区地区計画を一部変更する素案を作成しました。この変更素案について、説明会を開催します。▶**日時**:①11月9日(金)午後7時から②10日(土)午前10時から▶**場所**:①文化交流ひろば②防災学習センター▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:東部地域まちづくり課 ☎5984-1594

ボランティア

外国人おもてなし 語学ボランティア育成講座 おもてなしコース

簡単な英語で外国人へ道案内などをするボランティアを育成する講座です。※東京都共催。▶**対象**:英語で簡単な日常会話ができる方▶**日時**:12月1日(土)午後1時~4時30分▶**場所**:文化交流ひろば▶**定員**:60名(抽選)▶**申込**:区ホームページ「電子申請」または電話で事業推進係に申込書を請求の上、11月1日(必着)

までに申し込んでください。※申込書は区ホームページにも掲載しています。▶**問合せ**:事業推進係 ☎5984-1523

働く

働くなら練馬区で! 介護・福祉のしごとスタートセミナー

▶**日時**:11月18日(日)午後1時~2時▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**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。

事業者向け

健やか運動協力店への加入と青少年を取り巻く環境実態調査にご協力を

健やか運動協力店は、子どもたちと触れ合う機会の多い商店の皆さまに子どもたちへの声掛けや、非行防止の働き掛けに協力していただくものです(現在の協力店は約1,500店)。



青少年を取り巻く環境実態調査は、子どもたちの健全な育成に影響を与える雑誌やDVD、自動販売機などの陳列・設置状況を調査するものです。

11月の子ども・若者育成支援強調月間に合わせて、青少年育成地区委員会の委員が各商店・コンビニエンスストアなどに伺い、健やか運動協力店の説明と新規加入のお願いをするほか、青少年を取り巻く環境実

態調査を行います。▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…10月28日(日)【全館清掃のため】

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…10月29日(月)【全館清掃のため】

〈練馬区民事務所の土曜窓口と証明書発行機〉…11月3日(祝)【祝日のため】※証明書のコンビニ交付は利用できません。▶**問合せ**:調整担当係 ☎5984-1031

健康・衛生

発達障害の子への対応 ~学童期と思春期に焦点を当てて

▶**日時**:11月21日(水)午前10時~正午▶**場所**:北保健相談所▶**内容**:講義▶**講師**:埼玉医科大学病院神経精神科・心療内科心理室臨床心理士/小田寛▶**定員**:40名(先着順)▶**申込**:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、同所 ☎3931-1347 ✉kitahoso@city.nerima.tokyo.jp

いい歯の日(11月8日)パネル展

歯-トファミリーコンクールの入賞家族の紹介や中学校ポスターコンクールの入賞作品を展示します。▶**日時**:11月1日(木)~8日(木)午前8時45分~午後8時(1日は正午から。8日は午後5時まで)▶**場所**:区役所アトリウム▶**問合せ**:歯科保健担当係 ☎5984-4682

特別区民税・都民税の第3期分の納期限は10月31日(水)

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

区内全域で歩きたばこは禁止です

区は、練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例により、区内全域で歩きたばこやたばこのポイ捨てを禁止しています。安全で快適なまちを目指し、地域の皆さまや事業者と連携を図り、より一層の喫煙マナーの向上に取り組めます。▶**問合せ**:まち美化推進係 ☎5984-4709

〈マナー向上のための区の取り組み〉

● マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を指導員が巡回し、歩きたばこなどの注意・指導や条例の啓発活動をしています。

● 啓発グッズの配布

歩きたばこやたばこのポイ捨てでお困りの方に、自宅の扉などに貼るシールや看板(=写真)を配布しています。

● 喫煙所の設置

公共の場所での喫煙マナー向上やたばこのポイ捨て防止対策として、区内の駅周辺に喫煙所を設置しています。



喫煙者の皆さまへ

区内全域の公共の場所(道路・公園など)で、次の行為を禁止しています。

- ✕ 歩きたばこ ✕ たばこのポイ捨て
- ✕ 自転車やオートバイを運転中の喫煙



喫煙する場合は、決められた喫煙場所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。周囲の方への十分な配慮をお願いします。

11月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。
※体組成の測定・育児栄養相談を除く。

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)・20(火) 北 6(火)・20(火) 光 6(火) 石 29(木)	13:00~15:00 // 13:30~15:15 9:30~11:15
体組成の測定 ▶ 内容 :体組成計を使用し、ご自身でBMIなどを計測	石 1(木) 石 15(木)	9:00~11:00 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	大 6(火)・22(木) 関 12(月)・26(月)	13:00~15:00 9:00~11:00
育児栄養相談 ▶ 持ち物 :母子健康手帳	豊 7(水)・28(水) 北 2(金)・20(火) 光 7(水)・28(水) 石 9(金)・30(金) 大 12(月) 関 12(月)・26(月)	9:00~10:00 // // // 13:00~14:00
◆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	大 12(月) 関 12(月)・26(月)	// 13:00~14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ 10~24の毎土曜	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 9(金) 北 5(月) 光 28(火) 石 27(火)	9:30~12:00 14:00~16:00 // 14:00~15:30
◆うつ相談 ▶ 対象 :気持ち落ち込む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	大 29(木) 関 21(水)	14:00~16:00 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶ 対象 :子育てで悩んでいる方	豊 14(水) 石 21(水) 大 7(水)	13:30~16:30 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)	豊 21(水) 豊 ◎28(水) 光 22(木)	14:00~16:15 14:00~16:00 14:40~16:20
◆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	豊 19(月)	14:00~16:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶ 対象 :依存症などでお困りの方や家族	石 29(木)	9:00~10:30
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査・梅毒検査(匿名)	豊 2(金)	9:00~10:00
認知症相談 ▶ 対象 :もの忘れなどでお困りの方や家族	25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係 ☎5984-4597	

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎3999-7777
石神井保健相談所 ☎3999-7777
大泉保健相談所 ☎3922-1063
関保健康相談所 ☎3929-5381

※診察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 ☎3997-00121へお問い合わせください。
つ:練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956
◆は事前に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)

世帯と人口 [10月1日現在]

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 731,995(+91)			外国人 19,203(+254)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
370,155(+209)	356,278	375,717	712,792(-163)	347,312	365,480	19,203(+254)	87,966(-90)	484,664(+72)	159,365(+109)

お口の健康まつり
～ゲームで楽しく健口アップ!

▶日時:11月16日(金)午前10時～午後1時30分(受け付けは午後1時まで)
▶場所:石神井公園区民交流センター
▶申込:1～4当日会場へ5電話で歯科保健担当係へ▶問合せ:歯科保健担当係☎5984-4682 ※参加者には、歯ブラシを差し上げます。

主な内容	時間
1 ミニ講座「健康長寿はお口の元気から」	10:00～10:15
2 お口とカラダのリフレッシュ体操 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美	10:15～10:50、11:30～12:10
3 お口を使ったゲーム(景品あり)	11:00～13:30
4 スポーツ吹き矢体験	
5 歯科健診 ▶定員:30名(先着順)	12:00～13:30

講演会「災害時の糖尿病医療～東日本大震災からの教訓」

▶日時:11月11日(日)午後2時～3時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:順天堂大学内科学代謝内分泌学先任准教授/佐藤博亮ほか▶定員:150名(先着順)▶区の担当:医療連携担当係▶申込:往復ハガキで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月8日(必着)までに〒177-8521高野台3-1-10順天堂大学医学部附属練馬病院☎5923-3111

講演会「高次脳機能障害の基礎知識～支援者に伝えたいこと」

高次脳機能障害とは病気や事故で脳の一部が損傷し、記憶や言語などの機能が低下する障害です。今回、症状や対応の仕方について学ぶ講演会を開催します。▶日時:11月17日(土)午前10時～11時45分▶場所:貫井地区区民館▶講師:東京慈恵会医科大学附属第三病院教授/渡邊修▶定員:60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

電話番号を、11月2日(金)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211 FAX 3970-5676

糖尿病予防講座
「血糖値が高めと言われたら～生活と食とお口の健康」

▶日時:11月13日(火)午後1時30分～3時30分▶場所:関保健相談所▶内容:講義、献立紹介など▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3929-5381

体と心をリフレッシュ!
～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:11月27日(火)午後2時～4時▶場所:光が丘保健相談所▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7722

講演会「全身性エリテマトーデス、皮膚筋炎、強皮症を中心に膠原病の理解を深める」

▶日時:11月29日(木)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶講師:国立国際医療研究センター病院膠原病科診療科長/金子礼志▶定員:70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④電話番号を、関保健相談所☎3929-5381 FAX 3929-0787 ✉sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

高齢者

初心者の男性向け
「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」の料理を作ります。※初めての方には料理本を差し上げます。▶日時:①11月5日(月)②12月3日(月)午前11時～午後1時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:NPO法人クリオネ

会員▶定員:各15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

子ども・教育

11月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」
～離乳期の赤ちゃんがいる家族の食事

試食を交えた少人数グループでの相談会を開催します。▶対象:0歳児の保護者(1歳頃まで参加可)▶申込:当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)
豊玉☎3992-1188	12(月)・21(水) ①14:00②15:00 30(金)①10:00②11:00
北☎3931-1347	29(月)①10:00②10:50
光が丘☎5997-7722	12(月)①10:00②10:50
石神井☎3996-0634	8(木)・15(木)・22(木) ①10:00②10:50
大泉☎3921-0217	16(金)①10:00②10:50
関☎3929-5381	16(金)①10:15②11:00

子育て中の就活講座
～社会保険や税金などの基礎知識

扶養の範囲や社会保険・税金の仕

組み、ハローワークの利用方法などを紹介します。▶対象:子育て中の女性▶日時:11月26日(月)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー/音川敏枝▶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講座名②氏名③電話番号を、人権・男女共同参画課☎5984-4518 FAX 3993-6512 ✉jinkendanjo@city.nerima.tokyo.jp ※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、手話通訳を希望する方はその旨も、11月12日(月)までにお知らせください。

親子で楽しむミュージックキャラバン in 大泉町

▶対象:乳幼児と保護者▶日時:11月1日(木)午前11時～11時40分(午前10時50分開場)▶場所:北大泉児童館▶曲目:手のダンス、小さな家など▶出演:チリンとドロン(歌、フィドル、コントラバスなど)▶定員:40組(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:(公財)練馬区文化振興協会☎3993-3311

練馬子どもまつり参加団体を募集

来年5月11日(土)午前10時30分～午後3時30分に光が丘公園と石神井公園で開催します。今回、まつりの当日に催しを行う団体を募集します。▶対象:次のA～Cの全てに当てはまる団体 A児童の健全育成を促進する催しを無料で行う ※後日、説明文書を提出していただきます。B代表者(高校生以上)と構成員の半数以上が区内在住・在勤(在学)であるC開催時間を通して催しを提供できる(ステージ参加団体を除く)▶募集内容:1ステージ…合唱・演奏・手品など2工作…木工・折り紙など3あそび…体を伸び伸ばと動かすことができるもの▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①練馬子どもまつり参加②代表者の住所・氏名・年齢・電話番号③団体名④団体構成員数と区内在住・在勤(在学)者数⑤具体的な催しの内容を、11月22日(消印有効)までに〒176-8501区役所内子ども育成係☎5984-5827 FAX 5984-1220 ✉kosodate03@city.nerima.tokyo.jp

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。

■健康セミナー「健康運動指導士が教えるロコモ予防体操」11月13日午後2時～4時 練馬産業会館(豊玉上) 参加費無料(一社)練馬産業連合会事務局☎3991-0530 ✉info@nerima-sanren.jp(要予約)

■みどりめぐり、坂のある街を歩くと上り坂・下り坂・まさかの坂? 向山庭園茶室 11月15日午前9時30分西武池袋線中村橋駅集合 参加費500円 奥田☎090-6701-9704 ✉yatog810a@docomo.ne.jp(要予約)

■田柄手編みの会 第2・4月曜午後1時～3時 田柄地区区民館 入会金2,000円 月会費2,000円 つづく☎3990-6205

■社交ダンス スポットターン 多少踊れる方対象 月4回日曜午後1時～4時 桜台地域集会所 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 佐々木☎090-3009-5111

■大泉女声合唱団 毎水曜午前9時45分～11時45分 勤労福祉会館 講師 二期会会員/吉田伸昭 入会金1,000円 月会費5,000円 会田☎5936-4850

■表千家茶道 きぬがさ会 初心者の女性対象 第1・3日曜午後1時～5時 向山庭園 月会費3,000円 水屋料実費 ☎3923-6216

■障害のある方へのパソコンボランティア NPO法人練馬ぼそぼらんパソコン操作ができる方対象 第2土曜午後1時30分～4時30分 中村橋福祉ケアセンター 年会費5,000円 鈴木☎090-2637-4175 HP https://www.pasovolun.or.jp/(要予約)

■子どももおとなも一緒に楽しむ! ドラムサークルinねりま 幼児～小学3年生と保護者対象 11月3日午後2時～3時 大泉小 講師 スマイルビート代表/清水和美 入場無料 NPO法人ごたごた荘・メンジョウ☎FAX 3867-2021 ✉pippi@gotagotahoh.net(要予約)

■韓国語会話かさざき 初心者対象 10月23日からの月3回火曜午後1時～2時30分 生涯学習センターなど 入会金2,000円 月会費4,000円 花嶋☎090-6193-1970(要予約)

■秋のつどい～新しいこと体験してみませんか?(ヨガ・絵手紙・新聞ちぎり絵・吹き矢など) 11月1日午後2時～8時 ココネリ3階 参加費無料 新日本婦人の会練馬支部さくら班・宮前☎080-5518-4541 ✉fujin_nerima@iaa.itkeeper.ne.jp

■きもの着付け無料体験会 11月1日午前10時～正午 関町地域集会所例会…第1・3木曜午前10時～正午 関町地域集会所など 入会金2,000円 月会費2,500円 さくら着付けの会・進藤☎6904-8152(要予約)

■フォークダンス水曜会 中高年齢者対象 月3回水曜①午後1時～2時40分(初心者)②午後2時50分～4時30分(多少踊れる方) 光が丘区民センター3階 ①②とも入会金1,000円、月会費2,000円 10月31日に無料体験あり(①のみ) 猪俣☎5998-7355

■プリザーブドフラワー講習会(①クリスマス②正月用) ①11月13日②12月11日午前9時～正午 区役所本庁舎19階 ①②とも参加費1,500円、花材代実費 ホワイトローズの会・大野☎3825-7433 ✉m.mamayoutoku@i.softbank.jp(要予約)

■コーラス・グループ ベーシック(モルダウ、時の旅人、ホームソングメドレー) 第2・4火曜午後1時30分～3時30分 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 浦上☎3904-1968(午後5時以降)

■ボーイスカウト体験会 年長児～中学生対象 11月3日午前10時～11時30分 夏の雲公園 参加費無料 日本ボーイスカウト東京連盟練馬地区練馬第13団☎080-6555-0791 HP http://mail-to.link/m/71cyjl8(要予約)

■道中展(油絵・仏画・アクリル・水彩など) 10月30日～11月4日午前11時～午後6時(30日は午後3時から。4日は午後4時まで) 練馬文化センター 入場無料 上野☎3992-7492

■アフガン編み 美浦会 初心者対象 月2回水曜午前9時30分～11時50分 石神井公園区民交流センター 講師 船越千恵子 月会費2,000円 宮城☎FAX 3904-5868

■地域ふれあいバザー-inいずみ寮(手作りお菓子やパン・手芸品の販売、スタンプラリーなど) 11月10日午前11時～午後2時 社会福祉施設いずみ寮(大泉学園町) 入場無料 角田☎3924-2002

■抒情歌倶楽部コンサート 10月30日午前10時30分から 生涯学習センター 入場無料 例会…月2回火曜午前9時45分～11時15分 生涯学習センター 講師 ソプラノ歌手/長島麻衣子 月会費500円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 長島☎3926-4370

■ウクレレサークル ハワイアンジャズを学ぶ 初級者対象 10月27日～来年3月までの月1回日曜午前10時～11時30分 向山庭園など 会費6ヵ月9,000円 教材費6ヵ月6,000円 小林☎6875-2778

■紅葉水彩画展 10月25日～28日 午前10時～午後4時(25日は午後1時から) 勤労福祉会館 入場無料 鈴木☎3920-8130

■第18回白子川源流まつり(水辺の生き物展示、白子川ドローン映像鑑賞) 10月28日正午～午後3時30分 大泉井頭公園(雨天時は大泉南小) 入場無料 実行委員会・菅沢☎FAX 3923-8430

■卓球 リリーず 中級者対象 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 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 飯島☎070-1442-0591

休日急患診療所
※予約不要。健康保険証が必要です。

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

▶受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急子どもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。 ※①②は10月28日(日)午前10時～午後5時はお休みします(午後6時～9時30分は診療します)

講座・催し



厚生文化会館けやきまつり

▶日時:10月27日(土)午後1時~4時、28日(日)午前10時~午後3時▶場所:厚生文化会館▶内容:模擬店、リサイクルバザー、芸能発表会など▶問合せ:実行委員会事務局(厚生文化会館内)☎3991-3080

11月のふるさと文化館ふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060▶費用:③300円▶申込:当日会場へ

内容	日時	定員(先着順)
①いろんな形がいっぱいどんぐり工作	3(祝) A13:00から B14:00から	各20名
②いろいろで聞く昔ばなし	10(土) A13:00から B14:00から	-
③草木染めでバングナを作ろう	17(土) A13:00から B14:00から	各15名
④石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	24(土) 13:00~15:00	-

対人関係の悩みを解消し元気になるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:11月15日・29日、12月13日の木曜午前10時~午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3557-9222 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名(先着順))を希望する方は、併せて申し込んでください。

若年女性のためのわたしの「これからライフ」

1~4とも▶対象:19~39歳の女性▶場所:男女共同参画センターエーる▶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講座名(1~4の別も)②氏名③電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 ㊟oubo@nerima-yell.com ※手話通訳を希望する方は11月5日(月)までにお知らせください。

催し名・講師	日程
1 アロマスプレー作り体験▶講師:アロマセラピーインストラクター/居木史子	11/20(火)
2 おしゃべり女子会@えーる▶講師:(一社)ひきこもりUX会議代表理事/林恭子	12/4(火)
3 アートセラピー「心のバランスを整える」▶講師:アートセラピスト/柴田雅代	12/18(火)
4 ゆるヨガ体験▶講師:全米ヨガアライアンスRYT200/滝沢菜穂	来年1/20(日)、2/3(日) 【2日制】

※時間はいずれも14:00~16:00。各回終了後、参加者同士で交流できます(希望者のみ)。

犯罪被害者週間行事講演会「犯罪被害者遺児になりて」

殺人事件により両親を亡くした方からお話を伺い、被害者やその家族を支えるために何が出来るかを考えます。▶日時:11月22日(木)午後6時30分~8時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:(公社)被害者支援都民センター自助グループメンバー/佐藤咲子▶定員:40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代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、人権啓発担当係☎5984-1452 FAX 3993-6512 ㊟jinkendanjo@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員4名)

を利用したい方はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、11月12日(月)までにお知らせください。

ぬくぬくフェスタ

▶日時:11月10日(土)午前10時30分~午後2時30分▶場所:貫井福祉園、貫井福祉工房▶内容:ポッチャ、ペーパーボール、模擬店、楽器演奏など▶問合せ:貫井福祉園☎5987-0400 FAX 3926-9559

南田中秋のファミリーコンサート

▶日時:11月23日(祝)午後1時30分~3時30分▶場所:南田中小▶出演:バイオリニスト/中澤万紀子ほか▶定員:200名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名②参加者全員の氏名・電話番号・ファクス番号(ある方のみ)を、南田中図書館☎5393-2411 FAX 5393-2413

絵手紙をはじめませんか~年賀状にも活用できますよ

▶日時:㊟11月12日(月)㊟12月4日(火)午後2時~4時▶場所:サンライフ練馬▶定員:各30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講座名(㊟㊟の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月2日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬☎3990-0185

武蔵大学公開講座「消費者心理を起点とするマーケティング戦略」

日頃、私たちがどのような基準や手順で買い物をしているか、また私たちの五感が商品の評価や選択にどのような影響を与えるかについて解説します。▶日時:11月24日(土)午後2時~4時▶場所:武蔵大学▶講

師:武蔵大学経済学部教授/朴幸佑▶定員:200名(先着順)▶申込:11月21日(火)までに電話で生涯学習センター☎3991-1667

冬の生活をアロマでサポートアロマ活用術

▶日時:11月18日(日)午後1時30分~3時30分▶場所:花とみどりの相談所▶内容:香りのスプレーなどを作る▶講師:アロマセラピーインストラクター/高原千英美▶定員:30名(抽選)▶材料費:2,000円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月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

スポーツ



区民体育大会 ローラースケート

▶日時:11月23日(祝)午前10時から▶場所:総合体育館▶内容:スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア競技(フリー演技のみ)…女子の部(㊟4級以上㊟初級以上)、男子の部▶保険料など:300円▶申込:ハガキで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月2日(必着)までに〒352-0035新座市栗原3-7-13 ローラースポーツ連盟・片岡へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

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

◆江古田のハロウィーンパーティー

▶日時:10月27日(土)(雨天28日)▶場所:江古田いちば通り商店街、江古田ゆうゆうロード、江古田駅北口商店街▶内容:仮装したお子さんにお菓子を配布 ※なくなり次第終了。▶問合せ:諸井☎3991-0954

◆JA東京あおばの催し

■とれたて村感謝祭▶日時:10月27日(土)・28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・花などの販売▶問合せ:石神井地区アグリセンター☎3995-4955

■秋の感謝セールとお客様が選ぶ秋の農産物品評会

▶日時:10月27日(土)・28日(日)午前10時~午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18)☎3991-8711▶内容:地元農産物などの販売、野菜と花卉(かき)の品評会

◆チルコロ石神井

▶日時:10月28日(日)午前11時~午後4時▶場所:石神井公園商店街▶内容:産直野菜の販売、模擬店、仮装したお子さんにお菓子を配布 ※なくなり次第終了。▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・豊田☎3995-1150

◆大井競馬「東京メトロポリタンウィーク」~東京23区の魅力を発信

▶日程:10月29日(月)~11月2日(金)▶場

所:大井競馬場(品川区勝島2-1-2)▶内容:23区にちなんだレース(練馬区の「よりどりみどり練馬賞」は10月30日(火)、23区PRブース、名産品の販売など)▶入場料:100円 ※20歳未満の方のみでの入場、20歳未満の方の勝馬投票券の購入は不可。▶問合せ:特別区競馬組合競馬事務局☎3763-2151

◆たんぼまつり

▶日時:11月3日(祝)午前10時~午後2時▶場所・問合せ:(社福)龍鳳たんぼ(練馬2-14-9)☎5946-3588 FAX 3991-6114▶内容:自主生産品の販売、模擬店、バザーなど

◆練馬特別支援学校 学校公開

▶日時:11月7日(火)午前9時50分~正午▶内容:校内見学など▶申込:ハガキまたはファクスで①学校公開②氏名③電話番号④在住区の所属(学校名など)を、10月24日(必着)までに〒179-0075 高松6-17-1 練馬特別支援学校☎5393-3524 FAX 5393-3550

◆オレンジカフェ桜台(認知症の方や家族が集まる場)

▶日時:11月8日(木)午前10時~正午▶場所:桜台自治会館(桜台4-39-12)▶内容:講義、交流会▶講師:桜台診療所院長/辰野剛▶定員:10名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話でオレンジカフェ桜台・仲田☎090-7635-0300

◆東京少年鑑別所見学会

▶日時:11月10日(土)午前10時~正午⑥午後1時~3時▶場所:東京少年鑑別所(氷川台2-11-7)▶定員:各40名(先着順)▶申込:電話で同所☎3931-1141 ※小学生以下は保護者同伴。

◆親子で体操教室~おとうさんと

いっしょ▶対象:3歳児~小学2年生と保護者▶日時:㊟11月18日(日)㊟12月9日(日)午後1時~2時30分▶場所:平和台体育館▶内容:マット運動、トランポリン▶定員:各20組(先着順)▶費用:1組700円▶申込:電話またはファクスで①教室名(㊟㊟の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆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:結婚、出産、育児、介護などで退職後、再就職を希望し、ハローワークで求職登録をした方▶日時:11月19日(月)~23日(祝)午前10時~午後3時【5日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名(抽選)▶テキスト代:2,160円▶申込:石神井公園区民交流センターや男女共同参画センターエーる、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)などにある募集案内をご覧の上、11月2日(金)までに募集案内に記載の申込先へ ※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。▶問合せ:東京都能力開発課☎5320-4807

◆護身術と合気道体験講習会

▶対象:小学生以上▶日時:11月21日(火)・28日(火)午後4時~6時【2日制】▶場所:大泉北地域集会所▶費用:400円(小学生と60歳以上の方は無料)▶申込:電話またはハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月

17日(必着)までに〒194-0202町田市下小山田町3554-1 練馬区合気道連盟・新元☎042-798-2335

◆映画「みんなの学校」上映会&講演会

▶日時:11月23日(祝)午前10時~正午(映画上映のみ)⑥午後1時~4時30分(映画上映と講演会)▶場所:生涯学習センター▶講師:二代目大阪市立大空小校長/市場達朗▶定員:各300名(先着順)▶費用:㊟1,000円⑥1,500円(高校生以下無料)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名(㊟㊟の別も)②代表者の氏名(ふりがな)・電話番号③参加人数を、11月16日(金)までに練馬イクメンパパプロジェクト・杉本☎090-3282-2030(午前9時~午後9時) FAX 5539-4505 ㊟movie@neripapa.jp

◆四谷から明治神宮外苑(イチョウ並木・聖徳記念絵画館)~新宿へ歩く

▶日時・場所:11月24日(土)午前9時東京メトロ丸ノ内線四ツ谷駅集合~安曇坂(東宮御前)~新国立競技場~午後0時30分東京メトロ丸ノ内線新宿御苑前駅解散(約7km)▶入館料・保険料など:900円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、11月5日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウオーキング協会・鯉淵☎5372-1559(問い合わせは午後3時~6時)

◆ねり歩きガイドの会が案内するねりまのねり歩き(㊟光が丘紅葉コース⑥武蔵関コース)

▶日時・場所:㊟11月30日(金)午前9時20分都営大

江戸線光が丘駅集合~イチョウ並木~バードサンクチュアリ~芝生広場~午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)㊟12月5日(火)午前9時20分西武新宿線武蔵関駅集合~天祖神社東遺跡~武蔵関公園~千川上水~正午集合場所解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(㊟㊟の別も)②参加者全員(4名までの郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、11月9日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 産業・観光情報コーナー☎3991-8101

◆チャレンジスポーツ教室(風船パレー)

▶日時:12月7日(金)・14日(金)・21日(金)午後6時~8時【3日制】▶場所:大泉学園小▶定員:20名(先着順)▶保険料など:1,740円▶申込:電話またはファクスで①教室名②氏名③年齢④電話番号を、12月6日(必着)までにSSC大泉☎FAX 3921-1300

◆ジュニア冬休みスキー教室

▶対象:小学3年~中学生▶日時:12月27日(水)~29日(土)の2泊3日▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市)▶定員:80名(抽選)▶宿泊代など:小学生3万3000円、中学生3万6000円▶申込:練馬区スキー協会(豊玉北6-7-14)またはホームページ(http://www.nerima-ski.com/)にある申込書を、11月24日(必着)までに練馬区スキー協会事務局☎3993-9001(問い合わせは平日午前9時~午後5時)

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。

11月11日は介護の日

～見て・触れて・体験しよう

区は、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、11月9日(金)～16日(金)を「練馬区介護週間」とし、介護について学ぶイベントを開催します。

介護週間イベント

▶申込:当日会場▶問合せ:介護保険課管理係 ☎5984-2863

内容	日時	場所
1 パネル展示	11/9(金)～16(金)9:00～17:00	区役所アトリウム
2 福祉用具展示(介護ロボット(13火のみ)、杖、車いすなど)、杖・シルバーカー・靴の簡単ヒヤリハットチェック	11/9(金)10:00～16:00 11/12(月)10:00～16:00 11/13(火)9:00～17:00	光が丘区民センター2階 関区民センター 区役所アトリウム
3 ケアマネジャーに聞く介護なんでも相談会「介護保険の「?」を聞いてみよう」	11/9(金)10:00～16:00 11/12(月)10:00～16:00 11/13(火)9:00～17:00 11/14(水)⑩10:00～12:00 ⑪13:00～17:00	光が丘区民センター2階 関区民センター 区役所アトリウム ⑩ココネリ3階(練馬1-17-1) ⑪区役所アトリウム
4 認知症サポーター養成講座 ▶講師:ブーケの会/小泉晴子	11/10(土)14:00～16:00	ココネリ3階
5 住宅改修展示(手すり、滑りにくい床材、トイレリフトなど)	11/13(火)9:00～17:00	区役所アトリウム
6 あなたの元気度測定(身体・体力測定など)、測定結果レクチャー	11/14(水)10:00～12:00(受け付けは11:30まで)	ココネリ3階
7 介護サービス発表会(介護現場の実践発表と移乗機器などの展示)	11/14(水)13:30～16:45	

関連イベント

認知症フォーラム

「認知症新時代～認知症の人と家族の思いがかなうには」

▶日時:10月27日(土)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:認知症介護研究・研修東京センター研究部部长/永田久美子▶定員:100名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話で在宅療養係 ☎5984-4597

健康長寿はつつフェスティバル講演会

▶日時:11月15日(木)午後1時～3時30分(午後0時30分開場)▶場所:練馬文化センター▶定員:1,400名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094

シニアの社会参加が導く! 「三方よし」の健康づくり

▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所研究部長/藤原佳典



がんばらないけど あきらめない

▶講師:諏訪中央病院名誉院長/鎌田實



11/1(木)から 心身障害者 医療費助成制度 障の受け付けを開始

精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、来年1月から(障)の対象になります。11月から区で受け付けを開始します。制度の内容など詳しくは、東京都福祉保健局ホームページ(<http://www.fukushihoken.metro.tokyo.jp/iryo/josei/marusyo.html>)をご覧ください。※生活保護受給中の方や所得制限基準額を超える方などは対象外です。※来年1月診療分から助成を受けられます。▶持ち物:精神障害者保健福祉手帳(1級で平成31年1月以降の有効期限のあるもの)、健康保険証、認め印▶申込:直接、保健予防課(区役所東庁舎6階)または各保健相談所▶問合せ:保健予防課精神保健係 ☎5984-4764 FAX 5984-1211

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。

朝・夕・青空市

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

◆春日町本通り商店街▶日時:10月31日(火)午前11時～午後4時▶問合せ:小泉 ☎3998-1131

花とみどりの展示会

◆光が丘カメラ・クラブ「四季の写真展」▶日時:11月1日(木)～4日(日)午前9時～午後5時(1日は午後1時から。4日は午後4時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

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

◆変わりゆく学校教育で目指す子どもの姿▶対象:小学生の保護者▶日時:11月6日(火)午前10時～正午▶場所:関区民センター▶講師:練馬区教育委員会統括指導主事/宮本達也▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で練馬区教育問題支援委員会・石井 ☎090-4536-1800(午前9時～午後7時)

◆障害児が成人までに関わる制度やお金の話▶対象:障害児の保護者など▶日時:11月6日(火)午前10時～正午▶場所:区役所本庁舎19階▶講師:光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ所長/石野哲朗▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で練馬手をつなぐ親の会・田辺 ☎3994-8661(午後2時～8時)

◆大満足! 子連れ海外旅行の作り方▶対象:未就学児の保護者▶日時:11月11日(日)午前9時45分～11時45分

▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶講師:(株)たびえもん取締役/後藤雅代▶定員:40名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤 ☎090-1771-0901 ※保育あり(11月2日(金)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

◆子どもの自尊感情を育むためのコミュニケーション▶対象:未就学児の保護者▶日時:11月25日(日)午前9時30分～11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話でNPO法人青い空一子ども・人権・非暴力・高尾 ☎080-4879-0913(午前10時～午後6時) ※保育あり(11月12日(月)までに要予約。2歳児以上対象。定員10名。費用50円)。

◆子どもに伝える外国がルーツの愛唱歌▶対象:子育て中の保護者▶日時:11月25日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:春日町図書館▶定員:40名(先着順)▶申込:電話でねりま地域文庫読書サークル連絡会練馬・中村・貫井地域の会・田中 ☎3330-0837

◆空と魔法のフシギダネ▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:11月3日(日)午前10時～正午▶場所:光が丘公園▶定員:20名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で自然体感塾ワンダースクール・太田 ☎3921-6994(午前9時～正午)

◆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:11月9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)▶費用:1組50円▶申込:電話でぺこぺこあおむしの会・金 ☎080-5193-2844(午前9時～午後8時)

◆気まぐれレストランオータムコンサート▶対象:中学生以下のお子さん

と保護者▶日時:11月10日(土)午後6時30分～8時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:285名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:気まぐれレストラン・増田 ☎090-2751-3399(午前7時～午後10時)

◆スポーツなど A～Eとも▶申込:当日会場 ※未就学児は保護者同伴。 ※A～Eは保護者の参加も可。▶総合体育館▶対象:5歳児～中学生▶日時:11月17日(土)午前9時～正午▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円

▶大泉学園少年野球場▶対象:4歳児～小学生▶日時:11月17日(土)午前9時30分～正午▶内容:ティーボール▶保険料:50円

▶光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:11月17日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:ラケットテニス▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円

▶上石神井体育館▶対象:4歳児～小学生▶日時:11月24日(土)午前9時20分～11時45分▶内容:跳び箱、鉄棒、トランポリンなど▶定員:80名(先着順)

▶中村南スポーツ交流センター▶対象:小中学生▶日時:11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)

◆11月の水泳ワンポイントレッスン A～Eとも▶対象:4歳児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場

▶三原台温水プール…11月17日(土)・24日(土)午前9時～11時

▶上石神井体育館…11月17日(土)・24日(土)午前9時～11時

▶中村南スポーツ交流センター…11月17日(土)・24日(土)午前9時～11時

▶学校体育館でスポーツを ◆練馬小 ラケットテニス教室▶対象:16歳以上の方▶日時:10月30日(火)・11月20日(火)・27日(火)午後7時～9時▶定員:各50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▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

地区祭

模擬店や地域の方が参加できる催しを行います。

◆第二地区祭 112とも▶問合せ:実行委員会・齋藤 ☎3994-6708

◆早宮地域集会所(写真、手芸、書道などの展示)▶日時:10月27日(土)・28日(日)午前9時30分～午後3時(28日は午後2時30分まで)

◆開進第一小▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後1時

◆関地区祭▶日時:10月27日(土)・28日(日)午前10時～午後4時▶場所:関区民センターとその周辺▶問合せ:実行委員会・小山 ☎3928-3053

◆大泉東地区祭▶日時:10月28日(日)午前10時～午後2時▶場所:橋戸小▶問合せ:実行委員会 ☎3922-1182

◆第三地区祭(中村東地区)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後3時▶場所:中村小▶問合せ:実行委員会・辻田 ☎3825-8629

◆第四地区祭(春日町会場)▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後2時30分▶場所:練馬東小▶問合せ:実行

委員会 ☎3999-0873

◆第四地区祭(高松会場)▶日時:10月28日(日)午前10時～午後2時▶場所:高松小▶問合せ:実行委員会・佐久間 ☎5241-1617

◆第五地区祭▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後3時40分▶場所:豊浜小▶問合せ:実行委員会・齊藤 ☎3924-1744

◆第八地区祭▶日時:10月28日(日)午前11時～午後2時30分▶場所:北町小▶問合せ:実行委員会・土屋 ☎3937-1599

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

◆大泉北地区祭▶日時:11月4日(日)午前9時～午後5時▶場所:大泉学園緑小▶問合せ:実行委員会・國分 ☎090-3081-8340

◆谷原地区祭▶日時:11月4日(日)午前10時～午後3時▶場所:石神井東中▶問合せ:実行委員会・笠原 ☎3990-3773

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

◆開進第一小▶日時:10月28日(日)午前9時30分～午後1時30分 ※地区祭中止の場合は献血も中止。

◆北町小▶日時:10月28日(日)午前10時30分～午後2時30分 ※地区祭中止の場合は献血も中止。

◆JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7)▶日時:10月30日(火)午前10時～11時30分・午後1時～4時

◆光が丘IMAタクシー乗り場(光が丘5-1-1)▶日時:10月31日(水)午前10時～11時30分・午後1時～4時

◆石神井東中▶日時:11月4日(日)午前9時30分～午後1時30分 ※地区祭中止の場合は献血も中止。

相談無料 弁護士・税理士と話せる相続ガイド お申し込みはこちら! 090-6039-1334

※ご相談内容によって専門家をご紹介しております。※ご希望によってはお取扱いできない場合がございます。 東京都港区赤坂2丁目19番4号FORUM赤坂8階 ファイナンシャル・プランナー 川村 憲史

※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。

危険なブロック塀 はありませんか

問合せ 監察係 ☎5984-1909

今年6月の大阪府北部地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故が発生しました。今回、危険なブロック塀をなくすための点検のポイントや区で実施する事業を紹介します。



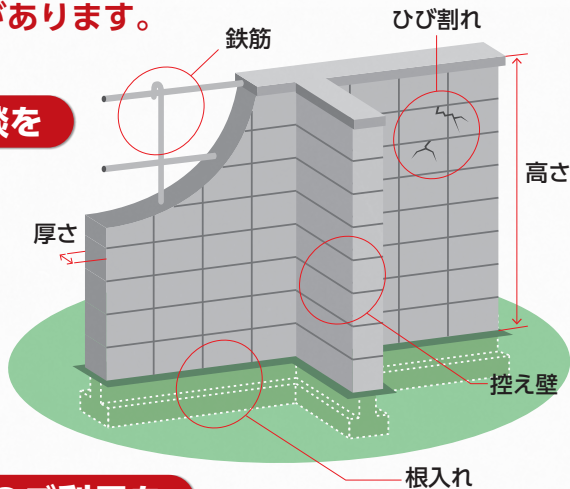
ブロック塀 点検のポイントを紹介

- 塀の高さが地盤から2.2mを超える
- 塀の厚さが10cm未満(高さが2mを超える場合は厚さが15cm未満)
- 塀の高さが1.2mを超える場合、長さ3.4m以下ごとに、高さの5分の1以上の突出した控え壁がない
- コンクリートの基礎がない
- 傾き・ひび割れがある

1つでもチェックがあると地震時に倒壊の恐れがあります。

専門家への相談を

上記に1つでもチェックがある場合や鉄筋の有無・根入れの深さなどを確認したい場合は専門家に相談しましょう。



建築無料相談のご利用を

▶日時：10月22日(月)、11月26日(月)午前10時～午後2時 ※毎月第4月曜に開催。祝休日の場合はその翌日。▶場所：区役所アトリウム▶持ち物：図面などの資料▶申込：当日会場へ▶問合せ：(一社)東京都建築士事務所協会練馬支部 ☎6908-0706

ブロック塀の倒壊による 被害をなくすために

～倒壊被害を防ぐための施策を充実します

新規 道路に面したブロック塀などの調査を行います

区の災害対策を充実するため、道路に面したブロック塀などの老朽度合いを判定する調査を行います。調査は、道路からの目視により実施し、敷地内に入ることはありません。▶問合せ：監察係へ

充実 生け垣・フェンス緑化などの設置費用の助成額を拡大

11月から受け付け開始



助成を希望する方は、事前にお問い合わせください。▶対象：道路に面するブロック塀などの撤去を伴う緑化(生け垣・フェンス緑化など)を行う方▶問合せ：みどり協働係 ☎5984-2418

ブロック塀などの撤去に伴う緑化の助成費用(平成32年3月まで)

助成項目	助成額		助成限度額 (撤去費用を含む)
	10月まで	11月から	
生け垣化(1mあたり)	1万円	1万2000円	80万円
フェンス緑化(1m ² あたり)		1万1000円	—
ブロック塀などの撤去(1mあたり)			

※他にも助成項目があります。詳しくは、お問い合わせください。

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

練馬区内の企業で働く方ならどなたでもご入会できます。
練馬区民の方は、練馬区外の中小企業で働く方もOK!

新規入会キャンペーン

期間 11月1日(木)～12月28日(金)

特典 1. 入会金 (200円) 2. 会費2か月分 (1,000円) **0円**

★家族でお安く利用できます★

チケット販売	●としまえん 600円～ ●西武園 800円～ ●映画券 800円～ ●極楽湯 500円	料金割引 ●パッケージツアー ●はとバス ●人間ドック ほかにもいっぱいあります
--------	---	--

ねりま 勤労者福祉共済事業 一般社団法人練馬区産業振興公社
ファミリーバック 03-3993-6600
ねりまファミリーバック 検索

第9回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・社会保険労務士等、専門家による合同の無料相談会です！
相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 平成30年10月27日(土)
13:00～17:30(各30分)

開催場所 税理士法人かなえ相談室
住所 練馬区豊玉北5-32-4 角ビル5F
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩2分)

事前予約のない場合、お待たせする可能性がございますので、事前予約をおすすめ致します。

お問い合わせ(事前予約) 03-5946-9989

練馬・市民と子ども法律事務所内
主催：練馬士業懇談会

庭木1本からOKです！

早く、キレイに、お得にお手入れします！



121に伝ねり
00mえるりま
000当ると区
000円常先報
!のの10見
!のの2幅
!のの2と
!のの2と

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

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

株式会社 ガーデンエクスプレス 見積無料
東京北支店 03-5933-2811 年中無休
東京都練馬区土支店 3-19-12 http://www.gex4128.co.jp