

- あると助かる! マイナンバーカード... 3面
- 区は災害時の取り組みを進めています.....4面
- 石神井公園ふるさと文化館 特別展「鳥瞰図」.....8面



花とみどりの相談所 & 四季の香ローズガーデン

オータムフェスティバル

10/6日~28日

9:00~17:00 ※火曜休館・休園。

10月は秋バラの季節です。香りのバラに囲まれて音楽を楽しめるなどさまざまなイベントを開催します。ぜひお越しください。

問合せ

四季の香ローズガーデン事務局
☎6904-2061 FAX 6904-2062



オータムフェスティバルのイベントは2面で紹介

5階の窓から



7月末、嬉しい驚きがありました。区内の小学4年生が、区役所の窓口に、私宛ての手紙を持って来てくれたのです。真っ黒に日焼けした元気な少年だったのか。7月21日付の本欄にエールを送ってくれました。

拙文の「自由だけ危険でもある天地だからこそ子どもは遅く成長したのですが心に残ったのだそうです。彼は言います。今の子どもは、インターネットや本で知識を得ている。しかし、体験しないと本当には学べない。僕らが楽しいと思う遊び場が欲しい。そう語ったうえで、石神井川・町の道路・こどもの森について、具体的な提案を寄せてくれました。自分は自動車に乗りながら子どもに環境問題を教え、遊び場を奪っておいて子どもがゲームに興じると批判する。と、大人への痛烈な指摘もありました。

しかも彼は、私に、「挑戦」を教えてください。嬉しかったと感謝したうえで、「区長はどんな挑戦を続けているのですか」と締め括るのです。これが小学4年生とは！後生畏るべし。生きるとは、仕事をするとは、夢を持って挑戦を続けることなのだ、改めて教えられた気がします。

私の拙い文章を熱心に読んでくれ、行政に期待している少年がいます。その背後には、確実に、老若男女、多数の区民の皆様がいます。区長として、嬉しくまた勇気づけられる事実です。

何時か必ず、この利発で元気な少年とゆっくり話したい。楽しみにしています。

練馬区長 前川 輝男

花とみどりの相談所 & 四季の香ローズガーデン

オータムフェスティバル

10/6(土)~28(日)
9:00~17:00
※火曜休館・休園。

問合せ **A**四季の香ローズガーデン事務局 ☎6904-2061 **B**花とみどりの相談所 ☎3976-9402

10/20(土)

A ローズガーデンコンサート

「華やかな音色を楽しむ金管五重奏」

花や四季にまつわる曲を金管五重奏の華々しい音色で演奏します。 ※雨天時は室内で実施。

- ▶日時:10月20日(土)午後2時~2時45分
- ▶曲目:花のワルツ、美女と野獣など
- ▶出演:麻生康平・中島めぐみ(トランペット)、葛西亮(ホルン)、櫻井俊(トロンボーン)、若林毅(チューバ)



B キッチンカーによる

バラジャムのクレープ販売

- ▶日時:10月20日(土)午前10時~午後4時
- ※売り切れ次第終了。
- ※天候により日程変更の場合あり。



C ガーデンでバラのお絵かき教室 **要申込**

イラストレーターの小野寺葉月さんとローズガーデンに咲くバラの絵を描きます。 ※小学4年生以下は保護者同伴。

- ▶日時:10月13日(土)午前10時~11時30分
- ▶定員:30名(抽選)
- ▶持ち物:色鉛筆、クレヨンなど
- ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月29日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン事務局 ☐info@shikinokaori-rose-garden.com



D ドライフラワーを使って秋色のリースを作ろう

アジサイのドライフラワーなどを使ってリースを作ります。

- ▶日時:①10月7日(日)②13日(土)午後2時~3時
- ▶定員:各24名(先着順)
- ▶材料費:500円
- ▶申込:①9月26日(水)②10月3日(水)までに電話で花とみどりの相談所へ



イメージ

E 香りのバラのガーデンツアー

- ▶日時:10月27日(土)午前10時~10時30分
- ▶申込:当日会場へ



F 花とみどりの相談所展示会

「秋色のイングリッシュガーデン」

- ダリアを中心とした草花などで作った屋内小庭園を展示します。
- ▶日時:期間中常設

※他にもヨガ教室やチューリップの寄せ植え教室を開催します。詳しくは、四季の香ローズガーデン事務局へ。



他にも **みどり** を楽しめるイベントが盛りだくさん

花とみどりの相談所で

1~3とも ▶申込:往復ハガキで①イベント名(**1**は①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月19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 寄せ植えのコツを学ぶ教室

- ▶対象:初心者 ▶日時:10月6日(土)①午前10時~正午②午後2時~4時 ▶場所:花とみどりの相談所 ▶内容:講義、実習 ▶講師:園芸研究家/水野義行 ▶定員:各15名(抽選) ▶材料費:1,500円

2 秋の山野草よもやま話

- ▶日時:10月7日(日)午前10時~正午 ▶場所:花とみどりの相談所 ▶内容:講義、鉢植え植物の手入

れの実演 ※山野草の苗を差し上げます。 ▶定員:30名(抽選)

3 デジタルカメラで花の写真を撮ろう

- ▶日時:10月8日(祝)午前10時~正午 ※撮影した作品の講習会を10月14日(日)に開催。 ▶場所:花とみどりの相談所と周辺の公園 ▶講師:NHK学園講師/平野正志 ▶定員:30名(抽選) ▶教材費:200円 ▶持ち物:デジタルカメラ

牧野記念庭園で

秋の植物観察会

- ▶日時:9月24日(日)①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時
- ▶場所:牧野記念庭園
- ▶定員:各16名(先着順)
- ▶申込:電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402

あると助かる！ マイナンバーカード



問合せ

- マイナンバー制度全般について
マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178(平日午前9時30分～午後8時 ※土・日曜、祝休日は午後5時30分まで。)
- カードの申請方法について
練馬区個人番号カード事務センター☎5984-4595
(平日午前9時～午後5時)



いろいろな場面で役立ちます！

忙しいあなたに！



あなたもマイナンバーカードを手に入れよう！



子育て中の パパ・ママに！



マイナンバーカードをお持ちの方が利用できるインターネット上のサイト(<https://myna.go.jp/>)です。

マイナポータル の ぴったりサービス

子育てに関する行政サービスの検索や、児童手当の申請、保育の現況届などの電子申請を行うことができます。利用するには電子証明書を搭載したマイナンバーカードとICカードリーダー(またはマイナンバーカード読み取り対応スマートフォン)などが必要です。

パソコン・スマートフォンをお持ちでない方へ
マイナポータル専用パソコンを区立施設に設置しています

- ▶設置場所:区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区民事務所(練馬を除く)、保健相談所など
- ▶問合せ:番号制度・情報セキュリティ係☎3825-0211

区民事務所に 行けなくても大丈夫！

午前6時30分～午後11時に、コンビニで住民票の写しなどの証明書を取得できます。手数料は窓口より100円お得です。

身分証明書が必要なときに！



Q マイナンバーカードは安全なの？

A ご安心ください。マイナンバーカードのICチップには、税や年金などのプライバシー性の高い個人情報は記録されません。また、情報の不正な読み取りや、偽造ができないようセキュリティ対策が施されています。



申請から約1カ月で
出来上がり！



マイナンバーカードの申請方法は4通り

郵送で



個人番号カード交付申請書に必要事項を記入の上、顔写真を貼って郵送します。
※送付用封筒は来年5月31日(金)まで、そのまま利用できます。

パソコン・
スマートフォンで

交付申請用サイトにアクセスし必要事項を入力の上、撮影した顔写真を添付し送信します。



まちなかの証明写真機で

申請機能が付いた証明写真機で申請できます。交付申請書の二次元バーコードが必要です。

個人番号カード交付窓口
(区役所東庁舎7階)で

通知カード、顔写真、運転免許証などの本人確認書類を持参の上、本人がお越しください。

郵送で受け取る

本人限定受取郵便で郵送します。

窓口で受け取る
交付通知書が届いたら、指定の交付場所に、期間内に本人がお越しください。

9/18(火)から

申請補助
サービスを開始

マイナポータル専用パソコンを使って、顔写真撮影(無料)からオンライン申請まで、カードの申請をお手伝いします(予約制)。
▶日時:平日午前9時～午後5時(正午～午後1時を除く)▶場所:個人番号カード交付窓口(区役所東庁舎7階)▶持ち物:運転免許証などの本人確認書類(写真付きでない場合は2点)、通知カード(※)など▶申込:希望日の前日(土・日曜、祝休日を除く)までに、電話で個人番号カード事務センター☎5984-4595 ※通知カードをお持ちでない方は、マイナンバーカードの交付時に、指定の窓口で本人がお越しいただく必要があります。

⚠️ 交付申請書がない場合や氏名・住所などに変更がある場合は、新しい申請書が必要です。詳しくは、お近くの区民事務所にお問い合わせください。

お知らせ

住宅・土地統計調査にご協力を

この調査は、住生活に関する施策の基礎資料を得るために区内の約1万世帯を無作為に抽出して行います。対象となる方には、9月中旬から身分証明書を持った調査員が調査書類を配布します。▶**問合せ**:統計係 ☎5984-2459

働く

ふくし(看護師)の仕事見学・相談会

職場の見学や仕事について、希望する法人の担当者や相談できます。併せて、AED・たん吸引体験会も開催します。※参加法人名など詳しくは、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。▶**日時**:9月28日(金)午前11時~午後0時30分(受け付けは正午まで)▶**場所**:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145

ボランティア

布の絵本製作講習会 =練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

完成した作品は、子ども向けの図書館の蔵書として利用されます。▶**日時**:10月16日(火)・23日(火)・30日(火)、11月6日(火)午前10時~正午【4日制】▶**場所**:小竹図書館▶**講師**:ボランティアサークルドレミ文庫会員▶**定員**:20名(抽選)▶**申込**:往復ハガ

キで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月25日(必着)までに〒176-0004小竹町2-43-1小竹図書館 ☎5995-1121

福祉・障害のある方

初心者向け障害者パソコン教室

▶**日時**:10月14日(日) 1 午前9時30分~正午 2 午後1時30分~4時▶**場所**:中村橋福祉ケアセンター▶**定員**:1 2 各4名(抽選)▶**費用**:1,000円▶**申込**:電話またはファクスで①教室名(1 2 と A~E の別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名と手帳の種類⑤電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、9月27日(木)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676 ※手話通訳が必要な方は、その旨お知らせください。※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳
B ワード(文書作成など)	
C エクセル(表計算・グラフなど)	
D タブレット(携帯端末)相談・体験	
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B/Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

耐震改修工事費用の助成制度や建築物に関する相談に、(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士などが

お応えします(予約制)。▶**日時**:10月20日(土)午後1時~4時の間の30分▶**場所**:石神井庁舎5階▶**申込**:10月19日(金)までに電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

わが家を空き家にしなために~空き家活用相談会

空き家活用の事例紹介と、空き家に関する相続や登記などの専門家による相談会を実施します。▶**対象**:空き家を所有している方または、空き家を所有する予定がある方▶**日時**:9月30日(日)午前10時~正午▶**場所**:大泉学園町地域集会所▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:電話またはファクスで①相談会名②氏名③電話番号④参加人数⑤相談内容(ある方のみ)を、9月28日(金)までにみどりのまちづくりセンター ☎3993-5451 FAX 3993-8070 ※同ホームページ(<http://nerimachi.jp/>)からも申し込みます。

富士見台駅北部地区地区計画の案などがご覧になれます

富士見台駅北部地区の地区計画案を作成しました。併せて、この地区の一部区域で用途地域や特別用途地区、高度地区、防火地域・準防火地域を変更する都市計画案を作成しました。そのほか、この地区を建築物の耐火性の向上を図る区域(東京都建築安全条例に基づく新たな防火規制区域)に指定する予定です。意見のある方は、意見書を提出できます。▶**縦覧・意見書提出の期間**:9月19日(水)~10月3日(水)午前8時30分~午後5時15分(土・日曜、祝休日を除く)▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階)※用途地域の変更に関する意見書は、東京都都市計画課(都庁第二本

庁舎12階)に提出してください。※計画案は区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:東部地域まちづくり課 ☎5984-1429

事業者向け

学童保育事業を実施する事業者を募集

区は、民間学童保育事業の運営を行う事業者、運営費などの一部を助成しています。今回、新たに運営を行う事業者を募集します。申し込み方法など詳しくは、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。▶**対象**:①~④のいずれかに当てはまる法人 ①区立の学童クラブでおおむね2年以上待機児童が生じている小学校の学区内で実施できる②延長保育(午前8時以前または午後7時以降)を実施できる③区内の駅周辺で実施できる④区内事業者▶**募集予定数**:4施設(選考)▶**募集する事業**:A 放課後児童の広場事業(放課後の保育が受けられない小学生を対象に、放課後や学校休業日の居場所を提供) B 乳幼児の一時預かり事業または子育ての広場事業(乳幼児と保護者が気軽に集える場所の提供) ※Bのみは不可。▶**問合せ**:運営支援係 ☎5984-1078

お休みします

〈コンビニ交付と証明書発行機〉…9月12日(水)~13日(木)午後7時【システム改修のため】※区民事務所の窓口はご利用いただけません(午前8時30分~午後7時)。※窓口で印鑑登録証明書を取得する場合は、印鑑登録証が必要です。▶**問合せ**:戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791

区は災害時の取り組みを進めています

区は、災害時や日頃の地域の安全・安心に備えて、区内の事業者や大学などと協定を結んでいます。今回、協定の内容や区の取り組みなどを紹介します。

「臨時災害放送局の開設および運営に関する協定」を締結

6月22日に日本大学芸術学部をはじめ区内関係団体と協定を締結しました。この協定は、大規模災害時に、総務省から免許を受けて開設する臨時災害放送局(FM放送)を安定して運営するためのものです。▶**問合せ**:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694



FM送信機

「災害時における電気自動車からの電力供給の協力に関する協定」を締結

9月6日に区と東京日産自動車販売(株)、日産プリンス東京販売(株)、日産自動車(株)の3社と協定を締結しました。この協定は災害時に、区内の同社店舗にある電気自動車(試乗車)の無償貸与や、店舗にある充電スタンドの優先利用などの協力をしていただくものです。▶**問合せ**:環境課庶務係 ☎5984-1047

安全・安心パトロールカーをリニューアル

安全・安心パトロールカーを電気自動車(日産リーフ)にリニューアルしました。町会・自治会やPTAなどパトロール団体への貸し出しも実施しますので、ぜひご利用ください。▶**問合せ**:安全安心係 ☎5984-1027



パトロールだけでなく、災害時の補助電源として活用します

練馬区災害ボランティアを募集

震度5弱以上の地震発生時に避難拠点(区立小中学校)に集まり、自力での避難が難しい方の安否確認や避難者の支援活動を行っていただきます。▶**対象**:18歳以上の方 ※災害時に活動する団体などに所属している方を除く。▶**申込**:区民防災課(区役所本庁舎7階)や区ホームページにある申請書に記入の上、区民防災課区民防災第一係 ☎5984-2601

▶**臨時災害放送ボランティアを募集** 大規模災害発生時に総務省から免許を受けて開設する臨時災害放送局の運営に協力していただきます。▶**対象**:18歳以上の方▶**申込**:電話で広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

▶**災害時に電力を供給できる車を募集** 震度6弱以上の地震発生時に事前に指定された避難拠点に参集し、停電時の避難拠点運営に必要な設備などに給電する電気自動車などを募集します。▶**対象**:区内在住・在勤の方で、電気自動車や燃料電池自動車をお持ちの方▶**申込**:環境課(区役所本庁舎18階)や区ホームページにあるチラシをご覧ください。▶**問合せ**:環境課庶務係 ☎5984-1047

8月の放射線量測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページ「東日本大震災関連情報」の「放射線量等の測定結果(分類別)」をご覧ください。▶**問合せ**:環境規制係 ☎5984-4712
【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時
●地表面から50cm 0.027~0.080 ●地表面から5cm 0.027~0.073

健康・衛生



講演会「認知症とともに暮らしてつづける～生活環境とリハビリテーション」

認知症の方が安心して過ごせる生活環境の整備やリハビリテーションの方法、介護老人保健施設の役割などについて学びます。▶日時:10月13日(土)午前10時～正午▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:介護老人保健施設ミレニウム桜台作業療法士/古屋悟▶定員:80名(先着順)▶申込:電話で在宅療養係☎5984-4597

認知症サポーター養成講座＝練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)＝

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加者には、認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。▶日時:10月9日(火)午後2時～4時▶場所:光が丘区民センター3階▶講師:小規模多機能型居宅介護たがらの家管理者/油山敬子▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で在宅療養係☎5984-4597

講演会「カウンセリングってなに?～効果と適応について学ぶ」

▶日時:10月19日(金)午前10時～正午▶場所:豊玉保健相談所▶講師:合同会社こころスペース奏精神保健福祉士/中村聡太郎▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で同所☎3992-1188

子ども・教育



10月から乳幼児医療証・子ども医療証が新しくなります

健康保険に加入している中学生までのお子さんを対象に、医療費を助

成しています。助成を受けるために必要な乳幼児医療証(乳)と子ども医療証(子)は、毎年10月1日に更新されます。新しい医療証(若草色)は、9月20日(木)から順次お送りします。10月になっても届かない場合はご連絡ください。

中学生以下のお子さんがある方で、乳または子医療証をお持ちでない場合は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係☎5984-5824

10月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月頃まで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶持ち物:母子健康手帳、歯ブラシ▶申込:当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	17(水)13:00～15:00
北 ☎3931-1347	12(金)9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	16(火)9:00～11:00
石神井 ☎3996-0634	26(金)13:00～15:00
大泉 ☎3921-0217	26(金)9:00～11:00
関 ☎3929-5381	29(月)9:00～11:00

今がチャンス！子育てママの骨盤体操

▶対象:首のすわった0歳児と母親▶日時:10月16日(火)午前10時～正午▶場所:平和台体育館▶内容:講義、実技 ※希望者を対象に午前9時30分～10時に体組成測定あり。▶講師:健康運動指導士/加藤有里ほか▶定員:30組(先着順)▶申込:電話で北保健相談所☎3931-1347

人形劇「ないた赤おに」など

▶対象:小学生以下 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:9月15日(土)午後2時～2時45分▶場所:関町図書館▶出演:夢まあるく舎▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

講演会「子どもの気持ち、パパ・ママの気持ちを見つめよう～親子関係を考える」

▶対象:乳幼児の保護者▶日時:10月16日(火)午前10時～正午▶場所:

光が丘保健相談所▶講師:コスモスバードカウンセリングルーム精神保健福祉士/興津祥子▶定員:40名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、同所☎5997-7722✉ hikarihoso@city.nerima.tokyo.jp

ひとり親家庭のための親子交流日帰りバスツアー

▶対象:区内在住のひとり親家庭の小学生(2名まで)と保護者▶日時・場所:11月17日(土)午前8時30分区役所前集合～京急油壺マリパーク～ソレイユの丘～午後6時集合場所解散▶定員:20組(抽選)▶申込:10月19日(金)までに電話でひとり親家庭支援係☎5984-1319

練馬区珠算コンクール

▶対象:区内在住・在学または練馬区珠算教育連盟会員の珠算教室などに通っているA小学生B中学生▶日時:11月11日(日)A午前8時30分～午後4時B午前8時30分～午後1時▶場所:貫井中▶内容:個人総合競技A4級程度B3級程度(乗算、除算、見取算など6種目)、種目別競技(読上算、読上暗算)、団体総合競技(学校別の団体競技)▶費用:500円▶持ち物:そろばんなど▶申込:電話またはファクスで①コンクール名②住所③氏名④学校名⑤学年⑥性別⑦電話番号を、9月22日(土)までに練馬区珠算教育連盟・加藤☎FAX 6761-3272▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

講演会「高校で不登校になったら～高校転学・編入学・再受験、高卒認定試験のお話」

▶対象:15～18歳のお子さんと保護者▶日時:10月24日(水)午後1時～2時▶場所:学校教育支援センター▶講師:NPO法人元気プログラム作成委

員会理事/守矢俊一▶定員:60名(先着順)▶申込:電話またはハガキ、電子メールで①講演会名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✉ oubo@city.nerima.tokyo.jp

高齢者



いつでも、どこでも、すこしでも「ねりま ゆる×らく体操講習会」

▶対象:65歳以上の方▶内容:ひざの曲げ方など日常の動作に役立つ実技指導▶区の担当:健康づくり係▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス練馬高野台☎5372-1006(月曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日時	定員(先着順)	
街かどケアカフェ	こぶし(練馬高野台駅前地域集会所内)	10/9(水) 10:30～12:00	各20名
	けやき(南大泉地域集会所内)	10/16(水) 10:30～12:00	
	つつじ(中村橋区民センター内)	10/18(木) 10:30～12:00	
保健相談所	光が丘	10/17(水) 14:30～16:00	25名
	豊玉	10/31(水) 14:30～16:00	30名

講座・催し①

大泉秋祭り2018

▶日時:10月7日(日)午前10時～午後2時30分▶場所:大泉福祉作業所、大泉特別養護老人ホーム▶内容:模擬店、スーパーボールすくい、ステージショーなど▶問合せ:大泉福祉作業所☎3922-6193 FAX 3925-1898

結核～感染を防ぐために早期受診を

9月24日～30日は結核予防週間です

結核は、区内で年間約110人が発病し、70歳以上の方が過半数を占めています。結核の症状をよく理解し、感染を防ぎましょう。

◎長引くせきに注意！

せき、痰、発熱など、かぜの症状と似ています。高齢者は、元気がない、食欲不振、体重減少などの症状が現れます。このような症状が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

◎早期発見・早期治療が大切です

結核発病者の約4割は周りの人に感染させやすい状態で見つかります。診断が遅れると、周りの人への感染を防ぐため、入院が必要になる場合があります。早期に発見されれば、通院で治療できます。症状が出たら早めに受診しましょう。また、早期発見のため、毎年健診を受けましょう。



パネル展を開催

▶日時:9月26日(水)～10月1日(月)午前8時45分～午後8時(1日は午後3時まで)▶場所:区役所本庁舎2階通路

問合せ 感染症指導係 ☎5984-4671

地域の高齢者のために、あなたの力をお貸しください

練馬 En エンカレッジ 高齢者支え合いサポーター 育成研修の受講生を募集

地域で高齢者を支える人材を育成するための学習の場です。修了後は、受講生が自分に合った活動に参加できるよう、コーディネーターが支援します。▶定員:50名(先着順)▶申込:9月28日(金)までに電話で練馬介護人材育成・研修センター☎6758-0145

内容	日程(7日制)	場所
高齢者の心身の特徴(講義)、認知症サポーター養成講座、救命講習など	10/12～11/16の毎金曜	練馬介護人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)など
施設実習(車いすの操作など)	A10/28日(日)B11/4日(日)※A/Bのいずれかを選択。	A大泉特別養護老人ホーム B富士見台特別養護老人ホーム

※時間はいずれも3～6時間程度。
※来年3月8日(金)にフォローアップ研修を実施します。

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

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

▶受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こどもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。

講座・催し②

笠井誠一展関連記念対談

10月7日(日)から練馬区立美術館で、笠井誠一展を開催します。併せて、笠井誠一さんと記念対談を行います。

▶**対象:**中学生以上 ▶**場所:**練馬区立美術館 ▶**定員:**各70名(抽選) ▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①イベント名(A⑥の別)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、④9月28日⑤10月5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 ※観覧券の半券(当日以外も可)が必要です。

催し名	日時	登壇者
④笠井誠一の造形的姿勢について	10/13(出) 15:00~16:30	多摩美術大学教授/本江邦夫
⑥フランス留学時代の思い出	10/20(出) 15:00~16:30	画家/入江観

人権セミナー「ガーナと日本、二つの祖国に抱かれて〜地球人として生きる道」

映画「ハーフ」(2013年・日本)を観賞し、見た目にとらわれず、外国にルーツを持つ人々と共に生きていく

社会について考えます。▶**日時:**10月26日(金)午後5時30分~8時30分 ▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶**講師:**(一社)Enije代表/矢野デイビット ▶**定員:**60名(先着順) ▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①セミナー名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、10月12日(金)までにお知らせください。

小麦の作付け・収穫体験 = 東京あおば農業協同組合共催 =

小麦の種まきから収穫までを体験します。また、収穫した小麦でうどんを作ります。▶**対象:**小学生以上 ※小中学生は保護者同伴。▶**内容・時期:**種まき(10月27日(土))、麦踏み(来年1月頃)、収穫(6月頃)、うどん作り(7月頃)など いずれも原則土曜午前(2時間程度) ▶**場所:**高松2丁目の畑など ▶**定員:**30名(抽選) ▶**費用:**1人3,000円(種代、保険料など) ▶**申込:**ハガキまたはファクスで①講座名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員の氏名(ふりが

な)・年齢を、9月27日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 FAX 3993-1451

講習会「中高層住宅の防災対策」

大地震発生時、中高層住宅は戸建て住宅とは異なる特有の地震被害が生じる恐れがあります。今回、中高層住宅の防災対策などを学びます。▶**対象:**3階建て以上の中高層住宅の居住者・所有者・管理人 ▶**講師:**マンション管理士/飯田勝啓 ▶**定員:**各60名(先着順) ▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①講習会名(A~Cの別も)②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、10月5日(金)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472 ✉kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp

場所	日時
A ココネリ3階(練馬1-17-1)	10/12(金) 19:00~21:00
B 防災学習センター	10/16(火) 14:00~16:00
C 勤労福祉会館	10/20(土) 10:00~12:00

創業!ねりま塾・実践編「本気の起業塾」

▶**対象:**起業を考えている方、起業して間もない方 ▶**日時:**10月13日~12月1日の毎土曜午前10時~午後4時【10月20日、11月24日を除く。6

日制】▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**内容:**講義、グループワーク、交流会、個別相談 ▶**講師:**中小企業診断士/川口佐和子 ▶**定員:**30名(抽選) ▶**費用:**2万円 ▶**申込:**電話またはファクスで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、10月3日(水)までに練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込みます。

働く女性のえるナイト講座「明日のわたしへブラッシュアップ!」

▶**日時:**10月12日(金)・26日(金)午後7時~8時30分【2日制】 ▶**場所:**男女共同参画センターえる ▶**内容:**グループワークやハンドトリートメント体験など ▶**講師:**AEAJ認定アロマセラピーインストラクター/居木史子ほか ▶**定員:**30名(先着順) ▶**費用:**1,000円 ▶**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、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ✉oubo@nerima-yell.com ※手話通訳が必要な方は9月28日(金)までにお知らせください。

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

- ◆**ロハスフェスタ東京2018** ▶**日時:**9月15日(出)~17日(日)午前10時~午後5時(17日は午後4時まで。入場は終了の30分前まで) ▶**場所:**光が丘公園芝生広場 ▶**内容:**環境に配慮した生活雑貨や食品など250ブース以上が出展 ▶**費用:**350円(小学生以下は無料) ▶**持ち物:**箸、食器、カップ、エコバッグ(ない場合は有料) ▶**問合せ:**事務局 ☎6427-1085
- ◆**公衆浴場でよもぎ湯** ▶**日時:**9月16日(日)・17日(祝) ※実施日は施設によって異なります。詳しくは、各浴場にご確認ください。 ▶**場所:**区内公衆浴場 ▶**費用:**460円(70歳以上の方は100円、小学生180円、未就学児80円) ▶**問合せ:**練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092
- ◆**錦華学院お楽しみ会** ▶**日時:**9月23日(日)午前10時~午後3時 ▶**場所・問合せ:**社会福祉法人錦華学院 ☎3955-0988 ▶**内容:**お化け屋敷、模擬店、パズルなど
- ◆**松の実まつり** ▶**日時:**9月24日(日)午前10時~午後2時(雨天決行) ▶**場所・問合せ:**松の実事業所(中村南2-23-13) ☎3825-1230 FAX 3825-5566 ▶**内容:**自主製品の販売、模擬店、子どもコーナー、パズルなど
- ◆**ふれEYEまつり** ▶**日時:**9月29日(土)午前10時30分~午後3時30分 ▶**場所・問合せ:**大泉障害者支援ホーム(大泉学園町9-4-2) ☎3978-5581 FAX 3978-6836 ▶**内容:**コンサート、模擬店、自主生産品の販売など
- ◆**秋の古都鎌倉を歩く~維新150年鎌倉に明治をみる** ▶**日時・場所:**A10月1日(月) B13日(土)午前9時30分 JR鎌倉駅集合~下馬~寿福寺~鶴岡八幡宮~午後1時30分鎌倉宮解散(約6km) ▶**定員:**各30名(先着順) ▶**拝観料など:**1,200円 ▶**申込:**往復ハガキで①催し名(A/Bの別も)②郵便番号③住所

- ④氏名⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、9月19日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)
- ◆**石神井特別支援学校 学校見学会** ▶**日時:**10月11日(木)午前9時~11時30分 ▶**内容:**授業見学、個別相談など ▶**申込:**電話またはファクスで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(火)までに同所 ☎3929-0012 FAX 3929-1911
- ◆**普通救命講習会 12とも** ▶**内容:**心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ▶**テキスト代:**1,400円 ▶**申込:**電話で各消防署へ
- ◆**練馬消防署** ☎3994-0119 ▶**日時:**10月12日(金)午前9時~正午 ▶**定員:**30名(先着順)
- ◆**石神井消防署石神井公園出張所**(石神井町2-16-1) ☎3995-0119 ▶**日時:**10月21日(日)午前9時~正午 ▶**定員:**20名(先着順)
- ◆**2DAYハイク「高原の紅葉を満喫しながら歩こう」** ▶**日時・場所:**10月13日(土)午前7時15分西武池袋線練馬高野台駅集合~美ヶ原高原~車山高原~霧ヶ峰高原~14日(日)午後5時集合場所解散(約13km) ※ベルデ武石に宿泊。 ▶**定員:**40名(抽選) ▶**宿泊費・交通費など:**1万5000円(中学生以下は1万円) ▶**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、9月25日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原 ☎3997-2500
- ◆**自衛隊朝霞駐屯地の観閲式** 10月14日(日)に観閲式を実施します。9月下旬から訓練を実施するため、航空機などの大きな音が生じることがあります。ご迷惑をおかけしますが、ご理解をお願いします。 ▶**問合せ:**陸上自衛隊東部方面総監部外連絡協力班 ☎048-460-1711
- ◆**区民健康講座「老化に負けるな!~アンチエイジングのコツ」** ▶**日時:**10月25日(日)午後2時~3時30分 ▶**場**

- 所:光が丘区民センター2階 ▶**定員:**100名(先着順) ▶**申込:**10月22日(月)までに電話で練馬光が丘病院 ☎3979-3611(午前9時~午後4時30分)
- ◆**新日本スポーツ連盟練馬の催し 12とも** ▶**場所:**夏の雲公園庭球場 ▶**申込:**新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページ(http://njfs-nerima.com/)または電話で同協議会 ☎090-2662-1991(2)は11月7日(火)まで
- ◆**秋のテニス教室(A)小学生と母親のペアレッスン(B)初中級レッスン(C)女子ダブルス強化クラス** ▶**日時:**10月28日(日)、11月4日(日)・11日(日)A/C午前9時~10時40分 B/午前11時~午後0時40分【3日制】 ※予備日11月18日(日)。 ▶**定員:**A:8組 B:10名 C:各20名(先着順) ▶**費用:**A:1組3,000円 B/C:①1人3,000円
- ◆**ウィークデイマッチ(A)男子60歳以上(B)一般女子ダブルス** ▶**日時:**A:11月22日(木)②29日(木) ※予備日12月6日(木)。 ▶**定員:**各24組(先着順) ▶**費用:**A:1人2,000円 B:1組3,000円
- ◆**パソコン教室~実務エクセル初級** ▶**対象:**パソコンの基本操作ができる方 ▶**日時:**11月12日(月)・14日(水)・16日(金)・19日(月)・21日(水)午後6時~9時【5日制】 ▶**場所:**第四商業高校 ▶**定員:**20名(抽選) ▶**費用:**2,400円 ▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月21日(消印有効)までに〒176-0021 貫井3-45-19 第四商業高校 ☎3990-4221
- ◆**絵手紙教室** ▶**対象:**60歳以上の方 ▶**日時:**第1・3金曜午後1時~3時30分 ▶**場所:**関町リサイクルセンター ▶**定員:**若干名(先着順) ▶**費用:**1回1,000円 ※教材費実費。 ▶**申込:**電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168(午前8時30分~午後5時15分)
- ◆**花とみどりの展示会**
- ◆**花めぐり写真展** ▶**日時:**9月12日(水)~16日(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)

- ◆**場所・問合せ:**花とみどりの相談所 ☎3976-9402
- ◆**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
- ◆**ゲームで考える認知症の人の幸せな終活** ▶**日時:**9月16日(日)午後2時~4時 ▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**内容:**講義 ▶**定員:**30名(先着順) ▶**申込:**電話でミニケアホームきみさち ☎3929-2208
- ◆**朝・夕・青空市**
- ◆**江古田いちば通り商店街** ▶**日時:**9月15日(土)午前10時~午後7時 ▶**問合せ:**林 ☎3991-0888
- ◆**早宮商店街** ▶**日時:**9月21日(金)・22日(土)午後3時~6時 ▶**問合せ:**渡辺 ☎3991-3985
- ◆**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**
- ◆**里山体験プログラム「稲刈りにチャレンジ」** ▶**対象:**小学生と保護者 ▶**日時:**9月24日(日)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~正午)
- ◆**サッカーを楽しもう!** ▶**対象:**5歳児~小学6年生 ▶**日時:**①9月25日(火)午後5時~6時 ②10月9日(火)午後4時~5時 ▶**場所:**大泉南小 ▶**定員:**各20名(先着順) ▶**申込:**電話でサウスユーベFC・池田 ☎090-8040-4587(午前10時~午後6時)
- ◆**子育て学習講座**
- ◆**子どもを待たせない保温調理** ▶**対象:**未就学児の保護者 ▶**日時:**10月5日(金)午前10時~11時30分 ▶**場所:**生涯学習センター ▶**定員:**20名(先着順) ▶**申込:**電話で東京第一友の会練馬方面・井戸脇 ☎3998-0658(午後6時~9時) ※保育あり(9月28日(金)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。

- 費用100円)。
- ◆**お母さん、あれどこ?と聞かれないうちに!** ▶**対象:**子育て中の保護者 ▶**日時:**10月5日(金)午前10時~11時30分 ▶**場所:**男女共同参画センターえる ▶**定員:**20名(先着順) ▶**申込:**電話で東京第一友の会石神井方面・加藤 ☎5905-0340
- ◆**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。
- ◆**石神井公園区民交流センター**(石神井町2-14-1) ▶**日時:**9月29日(土)午前10時~正午 ▶**申込先:**〒177-0041石神井町2-14-1 練馬区消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着20名。問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)
- ◆**春の風公園**(光が丘7-4-1) ▶**日時:**9月30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 山口治子 ☎3931-0246(先着30名。問い合わせは午後8時以降)
- ◆**長光寺橋公園**(石神井町1-1-58) ▶**日時:**10月7日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止) ▶**申込先:**〒177-0035南田中4-7-10-301 リサイクル・タンポポ ☎090-5423-8684(先着80名。問い合わせは午後7時~9時)
- ◆**学校体育館でスポーツを**
- ◆**光が丘夏の雲小 バドミントン初心者教室** ▶**対象:**16歳以上の方 ▶**日時:**10月3日(火)・10日(水)・17日(水)・24日(水)午後7時~9時 ▶**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
- ◆**地区祭**
- ◆**大泉西地区祭** ▶**日時:**9月17日(日)午前9時から ▶**場所:**大泉第三小 ▶**内容:**バレーボール大会 ▶**問合せ:**実行委員会・千葉 ☎3922-1124

広告 選ばれ続けて約 **144万件** (2017年10月現在 ソニー生命調べ)

ソニー生命の学資保険

お申し込みはこちら! ☎ **03-4334-5205**

東京都千代田区1-7-2 東京サンケイビル29F ☎03-4334-5205 SL18-1480-0038

※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。

スポーツ

初心者スポーツ教室

12とも ▶ **申込**:往復ハガキで①教室名(12の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦靴のサイズ(2のみ)を、9月20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 硬式テニス

▶ **対象**:15歳以上の方(中学生を除く) ▶ **日時**:10月11日~11月15日の毎木曜午後7時~9時【6日制】 ▶ **場所**:総合体育館 ▶ **定員**:40名(抽選) ▶ **保険料など**:2,000円

2 アイススケート

▶ **対象**:小学生以上 ▶ **日時**:10月27

日(出)・28日(日)午後0時30分~2時30分【2日制】 ▶ **場所**:シチズンアイススケートリンク(新宿区高田馬場4-29-27) ▶ **定員**:80名(抽選) ▶ **費用**:2,320円

区民歩行会「美ヶ原高原と“信州の鎌倉”塩田平・別所温泉」

▶ **対象**:18歳以上の方 ▶ **日時**:10月20日(土)午前7時④区役所前集合⑥西武池袋線石神井公園駅集合~21日(日)午後6時集合場所解散 ※ベルデ武石に宿泊(男女別の相部屋)。 ※1日6km程度歩きます。 ▶ **定員**:各45名(抽選) ▶ **バス代・保険料など**:1万3000円 ▶ **申込**:往復ハガキで①区民歩行会(A⑥の別も)②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号③代表者の氏名を、9月20日(必着)までに〒176-

8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

区民体育大会 合気道演武会

▶ **対象**:合気会登録者、連盟所属団体の方 ▶ **日時**:11月4日(日)午後1時から ▶ **場所**:桜台体育館 ▶ **内容**:演武

型式(個人・団体) ▶ **保険料など**:500円 ▶ **申込**:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、10月20日(必着)までに練馬区合気道連盟事務局・鎌守へ ▶ **問合せ**:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

9/19(水) | 入場無料

第261回 アトリウムミニステージ

▶ **日時**:9月19日(水)午後0時15分~0時45分 ▶ **場所**:区役所アトリウム ▶ **曲目**:瀧廉太郎/荒城の月など ▶ **出演**:高島伸吾(テノール)ほか ▶ **問合せ**:(公財)練馬区文化振興協会☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。 ※車での来場はご遠慮ください。



10/6(土)
14:00~16:00

入場無料

食の安全・安心シンポジウム 「実際どうなの? 災害時の食と衛生」

▶ **日時**:10月6日(土)午後2時~4時 ▶ **場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶ **内容**:講義、パネルディスカッションなど ▶ **講師**:(公社)日本栄養士会災害支援チーム運営委員/山田恵子ほか ▶ **定員**:100名(先着順) ▶ **申込**:電話またはハガキ、ファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤参加人数を、10月4日(必着)までに食品衛生担当係へ ※保育室(1歳以上の未就学児対象。保険料50円)を利用したい方は、9月26日(必着)までにお知らせください。



申込先
〒176-8501区役所内食品衛生担当係
☎5984-4675 FAX 5984-1211
✉seikatueisei02@city.nerima.tokyo.jp

くらしのフェア2018 パネル展

「知恵と工夫で くらしに豊かさを」をテーマに、暮らしや環境、食に関わる問題や情報について、パネルで紹介します。 ▶ **日時**:10月6日(土)~15日(月)午前8時45分~午後8時 ▶ **場所**:区役所アトリウム ▶ **問合せ**:消費生活係☎5910-3089

10/28(日) 10:00~15:10

ねりま
ユニバーサルフェス

ノーマライゼーション水泳フェスティバル &ユニバーサルスポーツチャレンジ

ねりまユニバーサルフェスの一環として、**A**ノーマライゼーション水泳フェスティバル(障害のある方もない方も楽しめるゲームや競技など)や**B**ユニバーサルスポーツチャレンジ(トップアスリートの演技発表や技術指導、ユニバーサルスポーツの体験)を行います。

▶ **日時**:10月28日(日)午前10時~午後3時10分 ▶ **場所**:光が丘体育館 ▶ **定員**:**A**200名 **B**150名(先着順) ▶ **保険料など**:500円(**A**のみ) ▶ **区の担当**:スポーツ振興課振興係 ▶ **申込**:体育館にある申込用紙に記入の上、9月21日(必着)までにSSC大泉☎ FAX 3921-1300

時間	内容	
	A 水泳フェスティバル	B ユニバーサルスポーツチャレンジ
10:00	みんなで踊ろう♪(準備体操)	
10:10	ゲームで遊ぼう(どんぶらこ、大玉おくり)	トランポリン、ラート体験(クルクル回って3次元体験)、風船パレー、ポッチャ、スポーツ吹き矢など
10:25	記録にチャレンジ(補助ありレース、自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ)	
12:00	開会式、演技発表(ラート、フラダンス、チアリーディング、チアダンスなど)	
13:20	アーティスティックスイミング	ユニバーサルスポーツチャレンジ
14:15	トゥリトネスによるパフォーマンスショー	
15:10	閉会式	

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。

■ **光が丘レディース囲碁サークル** 60歳以上の初級~中級の女性対象 第2・4木曜午後1時~4時 光が丘地区区民館 月会費200円 齊藤☎090-7421-4147(要予約)

■ **水泳と水中体操教室 わかあゆ会** 60歳以上の初心者~中級者対象 月4回火曜午前9時~11時 光が丘体育館 講師が指導 入会金2,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方は1,200円) 河口☎090-4660-6575(要予約)

■ **ヨガサークル satoyoga** 30~50代の方対象 毎火曜午前10時30分~11時45分 谷原地域集会所 入会金1,000円 参加費1回1,000円 大川☎080-6922-8607 ☎0.3103.0108. jeny.o@ezweb.ne.jp(要予約)

■ **ガイド付きハイキング楽しみ会(①東京ミッドタウン日比谷周辺②後楽園周辺を歩く)** ①10月6日②20日午前10時西武池袋線大泉学園駅集合 ①②とも参加費500円、交通費など実費 濱田☎090-2408-9674(要予約)

■ **骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンス体験会** 9月13日~10月25日の毎木曜①午前9時7分~9時42分(いすに座って矯正するタップダンス)②午前9時43分~10時(腰を反らない背筋)③午前9時43分~10時49分(猫背・S字湾曲左右のそくわん矯正) 光が丘区民センター2階など 参加費①100円②50円③200円 ①は初回は無料体験可 例会…毎木曜④午前9時7分~9時42分(いすに座って矯正するタップダンスと腰を反らない背筋)⑤午前9時43分~10時49分(ソフト矯正エアロビクスダンス)⑥午前10時49分~11時55分(ハード矯正エアロビクスダンス) 光が丘区民センター2階など 月会費④1,000円⑤1,500円⑥⑦2,000円 本田☎3925-1015(要予約)

■ **舞い・語り・唄う 沖縄のこころ** 9月19日午後6時30分~8時30分 大泉学園ゆめりあホール 出演 藤木勇人ほか 入場料1,500円 植竹しげ子民族舞踊研究所・仲村☎090-1120-2371(要予約)

■ **レクリエーションダンス ひまわりクラブ** 月2回水曜午前9時45分~11時45分 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費1,000円 椎名☎3992-6653

■ **生涯ゴルフ友の会** 第3金曜 青梅リバーサイドパーク(青梅市) 年会費2,400円 プレー代・交通費実費 長岡☎090-3106-9829(要予約)

■ **チロルからの風 内藤敏子チター演奏会** 9月29日午後1時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 練馬区視覚障害者福祉協会・加藤☎090-4591-6707 ☎nerishiky@gmail.com(要予約)

■ **練馬レディースソフトテニス教室** 初級~中級の女性対象 10月1日・15日・22日午前9時30分~午後0時30分(予備日10月29日) 豊玉中公園庭球場 会費1回500円 田口☎3951-7124

■ **光が丘将棋同好会** 毎日曜午後1時~5時 旭町南地区区民館など 入会金500円 会費6カ月1,000円(女性500円、中学生以下無料) 下田☎3977-3683

■ **パソコン、スマホ、タブレットの学習会** 月4回日曜午前9時30分~11時30分 石神井公園区民交流センター元専門学校講師などが指導 入会金2,000円 会費1回1,000円 栗原☎6914-3003(要予約。午前10時~午後8時)

■ **大人からのピアノサークル 無料体験会** 初心者~中級者対象 9月19日午後1時~3時 光が丘区民センター5階 例会…初心者~中級者対象 第1・3水曜午後1時~3時 光が丘区民センター5階 入会金3,000円 月会費3,000円 神波☎090-7814-4377 ☎god-wave.yuki@docomo.ne.jp(要予約)

■ **ワクワク体操クラブ(椅子を使用した体操・認知症予防エクササイズ)** ①毎月曜②毎金曜午前10時~11時30分 ①東大泉中央地域集会所②ココネリ3階 ①②とも入会金1,000円、月会費2,000円 初回は無料体験可 阿部☎FAX 3594-5066

■ **第26回樹の会展(日本画・水彩)** 9月19日~24日午前10時~午後6時(19日は午後1時から。24日は午後3時30分まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…第2・4土曜午後1時~5時 男女共同参画センターえーる 講師 東京芸術大学大学院博士課程修了/小滝雅道 入会金1,500円 月会費3,000円 材料費月1,000円 門部☎3997-6455

■ **これから中国語を学びたい方の中国語発音教室** ①9月29日②10月6日午後2時~5時 区役所本庁舎19階 講師 元日中学院副院長/鈴木繁 参加費1回500円 練馬中文教室☎090-3509-2021(要予約)

■ **写研フラッシュ30周年写真展** 9月24日~29日午前10時~午後5時(24日は午後1時から。29日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 小林☎090-6717-5545

■ **第25回オカリナメイトコンサート** 9月24日午前10時~午後4時30分 関区民センター 入場無料 妙円☎090-4439-2463

※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。

特別展

鳥瞰図

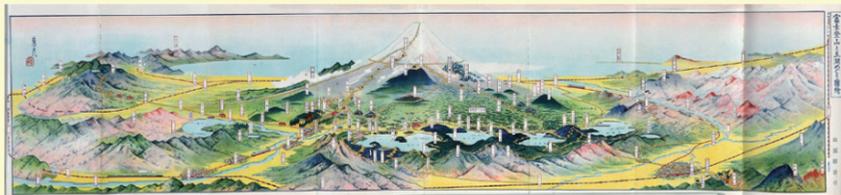
～空から見る大正昭和の旅

9/15(土)～11/4(日)

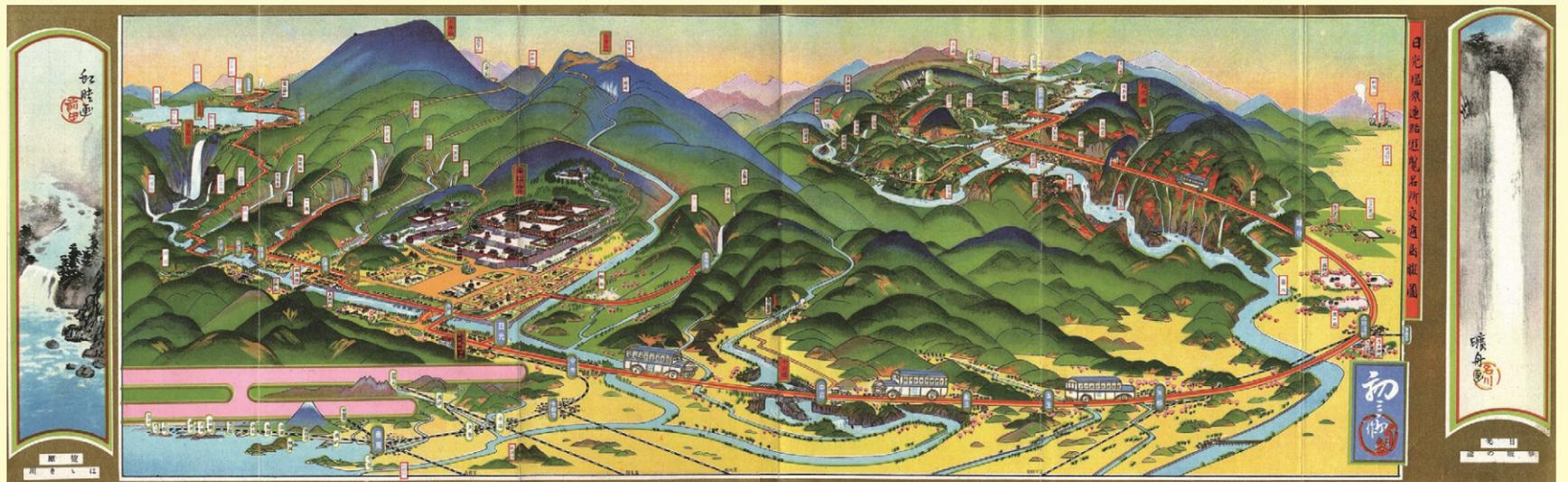
9:00～18:00 ※月曜休館(ただし、祝休日の場合は翌日休館)。

▶観覧料:一般300円、高校・大学生200円、65～74歳の方150円、中学生以下と75歳以上の方無料 ※その他割引制度あり。 ※一般以外の方は、年齢を確認できるものが必要です。

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館
☎3996-4060



金子常光 「富士登山と五湖めぐり」 昭和4年 石神井公園ふるさと文化館蔵



吉田初三郎 「日光塩原御案内」 昭和4年 横浜市発展記念館蔵

大正～昭和初期の旅行ブームの中、鳥の目で高い所から見下ろしたように描いた色彩豊かな風景図や沿線案内図が多数作成されました。今回、日本各地の名所を描いた壮大な鳥瞰図や東京近郊の鉄道パノラマ図などを展示します。

会期中の催し

●講演会「鳥瞰図の楽しみ～沿線案内図に見る私鉄の歴史」

▶日時:9月24日(休)午後2時～3時30分 ▶講師:(一財)日本地図センター客員研究員/今尾恵介 ▶定員:90名(先着順) ▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館へ

●講演会「鳥瞰図の歴史と魅力」

▶日時:10月28日(日)午後2時～3時30分 ▶講師:鳥瞰図・展望図資料室主宰/藤本一美 ▶定員:90名(先着順) ▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館へ

●展示解説会

▶日時:9月26日(休)、10月8日(祝)・14日(日)午後2時～2時30分 ※当日の観覧券が必要です。 ※事前の申し込みは不要です。

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。

オーケストラの楽しさを青島広志のナビゲートでご堪能ください!
眠くなるクラシック音楽からの決別です!

ヴァイオリン 鈴木 舞
指揮 佐々木新平

モーツァルト/フィガロの結婚 序曲
メンデルスゾーン/ヴァイオリン協奏曲
ベートーヴェン/交響曲 第7番

のたか
カンタービレ
主題曲

オーケストラ
東京オーケストラ MIRAI

ナビゲーター
青島広志

チケット:4,000円(全席指定・税込)

10月6日(土) 練馬文化センター大ホール
13:00開場・13:30青島広志の曲目解説・14:00開演
お申込み:未来音楽企画 TEL.03-5946-9455 (平日10:00～18:00)

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!

入学祝金

10月1日までに入会すると、来年4月に小・中学校へ入学されるお子様の、入学祝金が5,000円です!

★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～	●料金割引	●パッケージツアー
	●西武園 800円～		●はとバス
	●映画券 800円～		●人間ドック
	●極楽湯 500円		

ほかにもいっぱいあります

会費月額 **500円**

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
03-3993-6600
ねりまファミリーパック 検索

創業32周年 2537棟の施主様に選ばれた『保証付パック』

戸建塗り替えパック

屋根と外壁、付帯物まで まるごと塗り替え 全一式

戸建住宅の外装(屋根・外壁)塗り替え工事 まるごと一式 『足場代』も全てコミコミ!

ウレタン塗料	基本性能と価格のバランスで選ばれる【エコノミー仕様】	耐用8～10年	740,000円～(税別)
シリコン塗料	耐久性と防汚性能がさらにアップした【標準仕様】	耐用10～12年	800,000円～(税別)
遮熱塗料	最新の省エネ型(遮熱塗料)で経済的な【推奨仕様】	耐用12～14年	860,000円～(税別)

代表取締役 菊高 比登志 筆頭親方 金内 宏幸

★お気軽にお問い合わせください! 受付8:00～19:00(無休)
練馬区高松 2-18-8 <http://www.fresh-home330.com>

創業昭和61年『戸建の屋根・外壁塗装一筋32年』

ご相談無料
(有)フレッシュホーム お見積り無料
0120-330-828 現場調査無料

広告 練馬区指定保養施設 相模湾 絶景の宿 **ラビスタ伊豆山** 区民の皆様は区補助金をご利用の場合 **7,800円～** ●ご予約・お問合せ 毎日9:00～21:00 (練馬区民である旨をお申し出ください) **0557(80)3666**