

- みんなでラグビーを楽しもう………3面
- 犬・猫を飼うときのルールとマナーを守りましょう……4面
- “西武 旅するレストラン「52席の至福」” 区民限定で貸し切り運行！………5面

UAWs 2019 世界都市農業サミットは 11/29(金)~12/1(日)に開催!



## 9月4日に第三回区議会定例会で前川区長が所信を表明 練馬ならではの新しい自治を創造

### はじめに

この夏も、区民の皆様の自主的な地域活動の現場に足を運びました。祖父母から孫までの多世代が、遊びを通じて楽しくつながることを目指すイベントでは、炎天下、公園を元気に走り回る子どもたち、これを見守るお父さん、お母さん、シニアの皆様の笑顔が印象的でした。「世代を超えたつながりを更に広げたい」という意欲的なお話を伺いました。「練馬こどもカフェ」は、乳幼児を連れた母親と保育士たちの話が弾んでいる最中でした。「同じ悩みを持つ人たちと知り合えてよかった」「子育てのヒントを貰った」などの感想を伺いました。また、歩道の植栽帯に花を植えたり、清掃を行っている現場にも伺い、地域の方々の苦労話やその一方でのやりがいといった話題で盛り上がりました。改めて、地域で頑張る練馬区民の多彩なことに感銘を受けました。

### 子どもたちの笑顔輝くまち

#### ●幼児教育・保育無償化への対応

来月、幼児教育・保育が無償化されます。3歳から5歳までの全ての子どもと、0歳から2歳までの住民税非課税世帯の子どもを対象に、保育所と認定こども園は全額、幼稚園は月額2万5700円を限度に無償化されます。また、認証保育所や認可外保育施設、幼稚園の預かり保育も対象となります。障害児の発達支援も無償化されます。

国は、保育所に通う3歳児から5歳児までの副食費を、新たに徴収することにしましたが、区は独自に全額補助を継続します。また、対象となる認可外保育施設の範囲は、区市町村の判断に委ねられていますが、全ての施設を無償化の対象にします。

併せて、多子世帯については、都の制度を活用して、認可保育所等の利用者負担を軽減します。

#### ●小学校入学準備費の入学前支給

現在、準要保護世帯に対し、小学校入学準備費

を入学後の8月上旬に支給していますが、保護者の皆様から、入学前に一時的に出費が重なり負担が大きいとの声が寄せられていました。

中学校の入学前支給に続き、小学校も今年度から、支給時期を入学前の3月に前倒しすることとし、来月から始まる就学時健診において、全保護者に申請書を配布します。

### 高齢者が住みなれた地域で暮らせるまち

#### ●高齢者施策の充実

既に都内最多となっている特別養護老人ホームは、来月に1施設が開設し、31施設、定員2,215人になります。更に来年度、2施設開設の予定です。

医療ニーズの高い要介護高齢者を対象に、通所、宿泊、訪問介護・看護を組み合わせる在宅生活を支える、小規模の居宅介護事業所を10月に開設します。

2面へ続く

これで3施設、定員は87人となり、来年度、更に2施設開設する予定です。

また、介護職員の負担を軽減し、定着率向上につなげるためのICT機器導入補助について、現在、申請を受け付けており、年度内に交付決定します。

団塊の世代の全てが後期高齢者となる令和7年に向けて、施設サービスと在宅サービスをバランス良く提供していきます。

## 安心を支える福祉と医療のまち

### ●障害児施策の充実

昨年11月、心身障害者福祉センターに開設した「障害児保育園ヘレン中村橋」では、既に9人の通園と保護者の就労が実現し、更なる充実を目指して着実に取り組んでいます。

こども発達支援センターでは、来年4月から、職員が幼稚園や保育所等を訪問し、障害児が集団生活に馴染めるよう支援する事業を開始します。来月から事業説明会を開催します。また、「居宅訪問型児童発達支援事業」を開始します。職員が、外出困難な重度障害児の居宅を訪問し、運動機能の発達や言葉の理解を促す療育を行うもので、保護者説明会を1月に実施します。

重度障害児への早期の療育、障害児が安心して集団の中で生活できる環境づくりなど、引き続き障害児の発達状況に応じた支援を充実していきます。

## 安全・快適、みどりあふれるまち

### ●危険ブロック塀等対策

昨年の大阪府北部地震を契機に、道路に面した民有の塀の全てを調査しました。約5万件のブロック塀や万年塀等のうち、危険性が高く、早急に対応が必要な約1,600件は、令和4年度までに、全て撤去することを目指します。このため、新たに、撤去に要する費用の助成制度を創設し、所有者を個別に訪問して、撤去を働きかけます。これに合わせて、生け垣化などを提案し、街並みのみどりを増やします。来月から事業を開始する予定です。



ブロック塀を撤去し生け垣化することでみどりを増やします

### ●石神井公園駅南口のまちづくり

石神井公園駅周辺は、駅北口での再開発、鉄道の連続立体交差化、都市計画道路の整備など、まちづくりが大きく進み、魅力的なまちへと変貌を続けています。

これに引き続き、検討を進めている南口西地区の市街地再開発事業では、補助232号線の整備と建築物の共同化により、災害に強いまちとすることを目指しています。また、石神井庁舎の公共サービス機能を、再開発ビルへ移設し、まちの賑わいと区民の利便性を高めていきます。

商店街通りでは、無電柱化に合わせて、地区計画制度を活用した街並み整備を進め、駅・商店街・石神井公園が一体となった、魅力あふれるまちの実現を目指します。

これまで地域の皆様へ、市街地再開発事業及び地区計画の変更等について説明を重ねてきました。年内を目途に、都市計画素案を策定し、地域の皆様の理解を頂きながら、来年度の都市計画決定に向けて取組みを進めます。

### ●みどりを育むムーブメント

本年4月、「練馬区みどりの総合計画」を策定しました。区民の皆様と地域のみどりの関わりを深め、誰もが気軽に参加し、ともにみどりを守り育てるムーブメントの輪を広げていきます。

「みどりを育む基金」をリニューアルし、対象事業の内容と事業費を明らかにして、募集を開始します。寄付者については、氏名の公表、体験機会の提供などを実施します。大規模で長期的な事業である「区民の森プロジェクト」として、「稲荷山の森」など4つのコースを設けます。短期の事業として、「ローズガーデンプロジェクト」、「中里郷土の森プロジェクト」の2つのコースを設けます。

併せて、来年度に向けて、「みどりの区民会議」地域別分科会の活動、公園・憩いの森の区民管理の充実、人材・団体の育成などを着実に進めていきます。

## いきいきと心豊かに暮らせるまち

### ●スポーツの振興

4月に開園した練馬総合運動場公園は、みどり豊かな環境の中でスポーツを楽しめる場として、区民の皆様が親しまれています。7月の「親子サッカー体験教室」には、定員の10倍、2,000人を超える応募があり、大勢の子どもたちが、女子サッカー元日本代表選手や現役選手から基本を学びました。

来月には、同公園を会場として、公認記録を取得できる「陸上競技記録会」を開催します。区民の誰もが参加できる「区民体育大会」と同時開催することにより、幅広く陸上競技を楽しめる機会とします。

また、同公園と大泉さくら運動公園は、ワールドカップに合わせて今月開催される、国際的な大学ラグビー大会の練習会場となります。迫力ある練習光景を間近にするとともに、体験イベントが開催されます(3面参照)。また、地元小学校の児童との交流も行われます。

今後とも練馬区体育協会などの団体と協働し、スポーツの振興に力を注いでいきます。



7月に開催した親子サッカー体験教室の様子

### ●生産緑地貸借制度による区民農園の整備

区長就任以来、都市農地保全推進自治体協会の会長として、国に出向き、農地制度や税制度の改善を働きかけてきました。この活動が実を結び、昨年9月、「都市農地の貸借の円滑化に関する法律」が施行されました。この法に基づく初の区民農園を向山4丁目に開設します。また、これを契機に、市民農園を廃止し、区民農園に統一します。

### ●世界都市農業サミット開催に向けて

練馬区初の国際会議「世界都市農業サミット」の開催まで、残すところ3カ月となりました。ニューヨーク、ロンドン、ジャカルタ、ソウル、トロントから、農業者、研究者、行政担当者が参加することが決定しました。

3つの分科会では、「農産物の生産・流通・消費」「都市農業の多面的機能」「農地の保全・創造」の各テーマを取り上げます。

全体シンポジウムでは、都市農業の魅力と可能性を「サミット宣言」にまとめ、世界に発信します。

関連事業のマルシェ、ワールドフェスティバルは、平成つつじ公園とココネリに加えて、練馬駅北口デッキなどを活用して会場を拡大します。JAZZコンサートは、多くの方に楽しんで頂けるよう、練馬文化センター大ホールを会場とします。練馬大根引っこ抜き競技大会には、外国人の参加を募り、練馬の農業を世界に向けてアピールします。



昨年世界都市農業サミットイベントの様子

サミット本番に向けた機運醸成として、7月に、外国人記者向けプレスツアーを実施し、「新鮮な野菜を入手出来る暮らしが羨ましい」などの感想を頂きました。今月から、農業者の顔写真ポスターを区内約100カ所の直売所で掲示します。区内3大学には、PR活動、小編成楽団のイベント出演などに協力して頂きます。

今後は、「練馬まつり」「JA東京あおば農業祭」、新たに実施する「ランタンイベント」、都主催の「東京都農業祭」などでPRします。また、区報特集号、PRアニメ、区内全駅と池袋駅などでの交通広告、サミットガイドの新聞折り込みなどを実施します。

農業者をはじめ区民の皆様とともに、区議会のご協力を頂きながら、世界都市農業サミットの成功に向けて万全を期していきます。

## おわりに

区長に就任して5年4カ月、区役所でも、地域でも、日常的に、区民の皆様から声を掛けて頂けるようになりました。何より嬉しく思うとともに、区民の皆様暮らしへの責任をひしひしと身に沁みて感じ、区長であることを実感する時です。

私たちは、区民の皆様から選ばれて今ここに在ります。特別区は、区民の皆様との距離が最も近い基礎的な自治体です。だからこそ、国や東京都では果たすことの出来ない重要な役割を担っています。

冒頭に述べたものをはじめ、地域の現場では、町会・自治会やNPO、ボランティア団体などによる多彩な活動が広がっています。地域の課題をわが事として考え自発的に取り組む。こうした動きと連携して、区民サービスの充実を目指していく。これこそが私の目指す練馬ならではの新しい自治の創造であり、時代の要請でもあります。「参加と協働」を更に前に進め、「参加から協働へ」と深化させていきたい、そう願っています。



# パブリックビューイング開催！ ラグビーワールドカップ2019™ 日本大会を応援しよう！



大会公式マスコット レンジー

TM © Rugby World Cup Limited 2015. All rights reserved.

9月20日(金)からラグビーワールドカップ2019™日本大会が行われます。区では、日本代表の試合を大型スクリーンで観戦するパブリックビューイングを開催します。迫力のある試合をみんなで一緒に応援しましょう。▶申込:当日会場▶問合せ:オリンピック・パラリンピック調整担当係 ☎5984-1270

日時(予定)	場所	定員(先着順)	内容
9/28(土) 16:15~17:55 (15:30開場)	石神井公園 区民交流センター (石神井町2-14-1)	230名	日本 V アイルランド
10/5(土) 19:30~21:10 (18:30開場)	ココネリ3階 (練馬1-17-1)	290名	日本 V サモア



## 公開練習・ラグビー体験イベント開催！ ワールドユニバーシティラグビー インビテーショントーナメント2019

ラグビーワールドカップ2019™日本大会に合わせて、世界の名だたる大学が東京に集結する「ワールドユニバーシティラグビーインビテーショントーナメント2019」が開催されます。今回、出場大学による公開練習やラグビー体験イベントを行います。▶問合せ:スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372



### 公開練習

▶申込:当日会場へ ※雨天中止。

日時	場所	参加大学
9/17(火) 10:00~11:00	練馬総合運動場公園 (練馬2-29-10)	シドニー大学
9/19(木) 10:00~11:00	大泉さくら運動公園 (大泉学園町9-4-5)	ブリティッシュ コロビア大学
9/21(土) ①9:30~11:00 ②12:30~14:00	練馬総合運動場公園	①ニュージー ランド学生選抜 ②オックス フォード大学

### ラグビー体験イベント

ニュージーランド学生選抜やオックスフォード大学の選手と一緒にラグビーを体験できるほか、小学生と選手による運動会を行います。▶日時:9月21日(土)午前11時~午後0時30分▶場所:練馬総合運動場公園▶申込:当日会場へ ※雨天中止。

### ワールドユニバーシティ ラグビーインビテーション トーナメント2019とは

大学ラグビーの国際大会で、世界8カ国の大学が東京に集結します。詳しくは、大会公式ホームページ (<https://www.wurit2019.com/>) をご覧ください。▶日程:9月16日(祝)~23日(祝)▶場所:早稲田大学上井草グラウンド(杉並区上井草3-35-21)など



二次元バーコード

## 10/1(火)から 練馬区プレミアム付商品券 ねり丸お買物券の 販売を開始!

10月に行われる消費税率引き上げに合わせ、10月1日(火)から「ねり丸お買物券(商品券)」を販売します。住民税非課税の方と平成28年4月2日~今年9月30日生まれのお子さんがある世帯の世帯主の方が対象です。購入に必要な引換券を9月18日(火)以降に順次発送します。



左のステッカーが  
取扱店舗の目印です



©練馬区

練馬区プレミアム付商品券コールセンター  
☎0120-995-195  
(平日午前8時30分~午後5時15分)

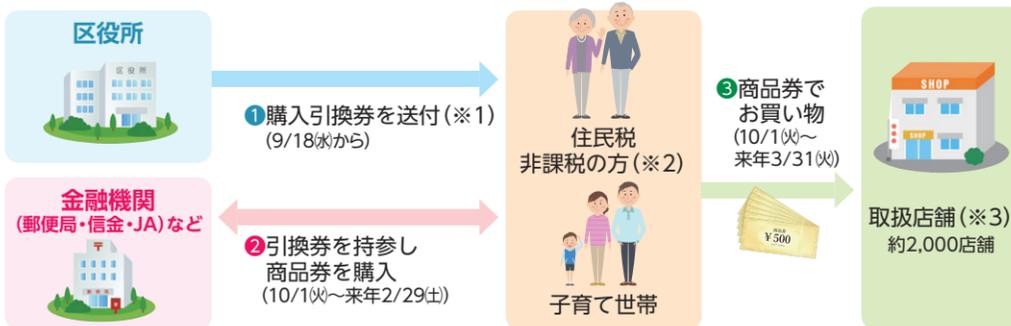
問合せ

練馬区プレミアム付商品券  
ホームページ  
(<https://nerima-premium.com/>)



二次元バーコード

### 使用までの流れ



- ※1 8/1~9/30に生まれたお子さんの購入引換券は11/1(金)から送付。
- ※2 購入を希望する方は12/27(金)までに申請書を提出してください。
- ※3 取扱店舗は、お問い合わせいただくか、引換券に同封する一覧や同ホームページをご覧ください。

### 区立施設でも購入できます

場所	日程
区役所アトリウム	10月・来年2月の月~金曜
ココネリ3階(練馬1-17-1)、石神井公園区民交流センター、光が丘・関区民センター(※)、勤労福祉会館、北町地区区民館	10/5(土)・6(日)・12(土)・13(日)、11/3(祝)、12/22(日)、来年1/5(日)、2/2(日)

※12/22(日)は関区民センターが休館するため、関町リサイクルセンターで受け付けます。

### 練馬区へ転入した方・区外へ転出予定の方へ

練馬区と他自治体の購入引換券を交換することができます。詳しくは、お問い合わせいただくか、同ホームページをご覧ください。

## お知らせ

### ICカード利用時のみどりバスの運賃を変更

10月に行われる消費税率引き上げに合わせ、10月1日(火)からICカード利用時のみどりバスの運賃が変わります。 ※現金は変更なし。

区分	新運賃
大人	220円
小学生、65歳以上の方、障害のある方(※)	110円

※対象は④身体障害者手帳⑤愛の手帳⑥写真付き精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方です。①～③の付き添いの方も、割引引きになる場合があります。

◎問合せ:交通企画課 ☎5984-1274

## 事業者向け

### 学童保育事業の運営を行う事業者を募集

区は、民間学童保育事業の運営を行う事業者に、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:**次の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:**2施設(選考)▶**募**

**集する事業:**④放課後児童の広場事業(放課後の保育を必要とする小学生を対象に、放課後や学校休業日の居場所を提供)⑤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) ※⑥のみは不可。▶**問合せ:**運営支援係 ☎5984-1078

### 敬老館や地域包括支援センターの運営を行う事業者を募集

来年4月から、大泉北・東大泉・西大泉・三原台敬老館、上石神井敬老館と上石神井地域包括支援センターの運営を行う事業者を募集します。応募する事業者は、高齢社会対策課や高齢者支援課(区役所西庁舎3階)、区ホームページにある募集要項をご覧ください。説明会に必ず参加してください。

#### 〈説明会〉

▶**日時:**9月18日(水)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

## 働く

### 介護スタッフ研修の受講生を募集

介護に関する基本的な技術や知識を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。▶**日時:**11月11日(月)・13日(水)・14日(木)・18日(月)～20日(水)・22日(金)の1日4～5時

間程度【7日制】 ※22日の研修修了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を行います。▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**定員:**80名(区内在住・在勤の方を優先の上、抽選) ▶**区の担当:**高齢社会対策課計画係 ▶**申込:**10月25日(金)までに電話で共創未来メディカルケア(株) ☎6279-2310(土・日曜、祝休日を除く午前9時30分～午後5時) ※結果は10月31日(木)に発送。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員5名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

## 国民年金

### 10月から年金生活者支援給付金制度を開始

公的年金などの収入や所得額が一定基準額以下の年金受給者の生活を支援するため、年金に上乗せして支給されるものです。受け取りには請求手続きが必要です。▶**申込:**平成31年4月1日以前から公的年金を受給している方…9月中に送付する案内をご覧ください。同封のハガキに必要事項を記入し郵送してください。▶**4月2日以降に年金の受給を始めた方…**年金請求時に手続きが必要です。詳しくはお問い合わせください。▶**問合せ:**日本年金機構給付金専用ダイヤル ☎0570-05-4092

## お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…9月22日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

## 子ども・教育

### 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④小学生⑤中学生 ▶**日時:**11月17日(日)④午前8時30分～午後4時⑤午前8時30分～午後1時 ▶**場所:**貫井中 ▶**内容:**個人総合競技④4級程度⑤3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28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「学校や勉強が苦手な子どもたちの進路選択～不登校経験者の高校進学とその後」

▶**対象:**小学生～18歳の方の保護者 ▶**日時:**10月26日(土)午前10時～正午 ▶**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

# 犬・猫を飼うときのルールとマナーを守りましょう

9/20～26は動物愛護週間 

人間と動物が地域で共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。

問合せ 生活衛生課管理係 ☎5984-2483



## 犬の場合

- ▶**ふん・尿の後始末は、飼い主の責任です**  
トイレは外出前に済ませるのが理想です。外出時に排泄した場合は、ふんは必ず持ち帰り、尿はきれいに洗い流しましょう。
- ▶**登録と狂犬病予防注射は飼い主の義務です**  
登録(生涯1回)と年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。
- ▶**放し飼いをせずリード(引き綱)につなぎましょう**
- ▶**無駄吠えを止めないときは室内で飼育しましょう**
- ▶**人を咬んでしまったら理由を問わず保健所に届け出**

### ペットの防災対策はお済みですか

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。

#### ▶**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**

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。また、日頃から必要ときに静かにさせたり、ケージに入れたりするなどしつけをしましょう。



## 猫の場合

- ▶**室内で飼育しましょう**  
交通事故や感染症、近所でのふんや臭いなども防げます。
- ▶**不妊・去勢手術(一部助成あり)を受けさせましょう**



## 犬も猫も

- ▶**最期まで飼育をしましょう**
- ▶**迷子札や鑑札(犬は義務)などをつけましょう。マイクロチップも有効です**

### 動物愛護週間啓発パネル展示

飼い方のマナー、ペット防災について展示します。  
▶**日時:**9月17日(火)～23日(日)午前8時45分～午後8時  
▶**場所:**区役所本庁舎2階通路



### 動物愛護事業への寄付を受け付けています

いただいた寄付は飼い主のいない猫の不妊・去勢手術費用助成やペットの災害対策などに活用します。詳しくは、お問い合わせください。



## 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 【基準値】0.24マイクロシーベルト/時  
●地表面から50cm 0.023～0.074 ●地表面から5cm 0.025～0.073

### 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以下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(オレンジ色)は、9月19日(木)以降に順次お送りします。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

### 産後ママのエクササイズ教室 ～赤ちゃんと一緒に運動しよう!

▶対象:おおむね4～12カ月児と母親 ▶日時:10月8日(火)午前10時～11時30分 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/河辺幸子 ▶定員:25組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5997-7722

### 今がチャンス!子育てママのシェイプアップ講座

▶対象:4～12カ月児と母親 ▶日時:10月2日(水)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:25組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

### 絵本とあそぶ会 (読み聞かせ、スライド紙芝居)

▶対象:幼児～小学生 ▶日時:9月16日(祝)午後2時～3時 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372-2572

せ:石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372-2572

### 10月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。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	24(木)13:00～15:00
北 ☎3931-1347	11(金)9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	15(火)9:00～11:00
石神井 ☎3996-0634	25(金)13:00～15:00
大泉 ☎3921-0217	4(金)9:00～11:00
関 ☎3929-5381	28(月)9:00～11:00

### ひとり親家庭向け 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16日(土)午前8時30分区役所前集合～JAXA筑波宇宙センター(茨城県つくば市)～午後4時集合場所解散 ▶定員:20組(抽選) ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 ▶申込:10月7日(月)までに電話で(株)エイジェック事務局 ☎3349-8441(平日午前9時～午後6時)

### 健康・衛生

### 講演会「精神領域の支援の検討～その人らしさの回復に私たちはどう向き合うか?」

▶対象:精神障害者の支援に携わる方 ▶日時:10月11日(金)午後3時～5時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:新宿東メンタルクリニック院長/三浦勇太 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話で豊玉保健相談所 ☎3992-1188

### 認知症サポーター養成講座 & N-impro(ニンプロ)

認知症を理解し、地域の応援者である認知症サポーターを養成する講座です。併せて、カードゲームをしながら意見交換をするN-improを行い、認知症の方への具体的な接し方を考えます。▶日時:10月17日(木)午後2時～4時 ▶場所:光が丘区民センター2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:70名(先着順) ▶申込:電話で在宅療養係 ☎5984-4597

### 血糖値が高めと言われたら～人生100年時代を自分らしく生きるための糖尿病予防講座

▶日時:10月17日(木)午後2時～4時 ▶場所:関保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:順天堂大学医学部附属練馬病院糖尿病・内分泌内科准教授/川角正彦 ▶定員:50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④年齢⑤電話番号を、同所 ☎3929-5381 ✉sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

### 講演会「口腔がんは早期発見が決め手!～自己チェック法を学びましょう」

▶日時:10月19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、口腔内ミラーセットを差し上げます。

### 高齢者①

### 10月1日(火)に特別養護老人ホーム「上石神井幸朋苑(上石神井3-2-18)」が開設

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:上石神井幸朋苑開設準備室 ☎5991-1331 ※短期入所(ショートステイ)も行います。 ※区内の特別養護老人ホームに関する情報は、担当地域の地域包括支援センターへ。

### 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)	
街かどヶアカフェ	こぶし(練馬高野台駅前地域集会所内)	10/8(火) 10:30～12:00	各20名
	けやき(南大泉地域集会所内)	10/15(火) 10:30～12:00	
	つつじ(中村橋区民センター内)	10/17(木) 10:30～12:00	
保健相談所	豊玉	10/10(木) 14:30～16:00	30名
	光が丘	10/31(木) 14:30～16:00	25名

## ● 高齢者実態調査にご協力を ●

70歳以上のひとり暮らしの方(介護保険サービスの利用者と生活保護受給者を除く)を対象に、9月中旬に調査票を送付します。9月下旬以降、民生委員や地域包括支援センターの職員が自宅に伺い、調査票を回収します。調査結果をもとに、一人ひとりの体の状態に合わせたアドバイスと地域の介護予防事業などを記載した結果通知書を送付します。▶区の担当:高齢者支援課管理係 ▶問合せ:練馬区高齢者実態調査コールセンター ☎0120-927-897(平日午前8時30分～午後5時15分)

## 9/17(火)・18(水)・24(火)・25(水)・10/29(火)・30(水) 22:00～翌5:00 交通規制を実施 ～大泉インターチェンジ(IC)の入り口

NEXCO東日本東京外環工事事務所では、外環道の橋りょう架設工事を行うため、外環道大泉ICや関越道大泉ICの入り口の夜間閉鎖を実施します。詳しくは、NEXCO東日本ホームページ(https://www.drivetraffic.jp/)をご覧ください。▶区の担当:交通企画課 ▶問合せ:NEXCO東日本お客さまセンター ☎0570-024-024



## “西武 旅するレストラン「52席の至福」” 区民限定で貸し切り運行!

練馬区×西武鉄道 世界都市農業サミット応援企画

土・日曜、祝休日を中心に運行し、電車で食事を楽しむことができる“西武 旅するレストラン「52席の至福」”。11月23日(祝)は練馬産野菜(大根とキャベツ)を使用した料理が登場する電車を、区民限定で貸し切ります。



▶対象:区内在住・在勤(在学)の方 ▶日時・場所:11月23日(祝)午前10時50分豊島園駅出発～午後2時西武秩父駅到着(予定) ▶定員:52名(先着順) ▶費用:1万円 ※参加者には練馬産農産物またはJA東京あおばの加工品をプレゼントします。▶区の担当:広報戦略係 ▶申込:9月11日(水)午後3時から電話で西武トラベル ☎6743-7173 ※西武トラベルホームページ(https://www.seibutrailway.co.jp/index.html)からも申し込みます。



11～12月は“西武 旅するレストラン「52席の至福」”に練馬区内で収穫された野菜が登場します。12月分は9月12日(木)から“西武 旅するレストラン「52席の至福」”ホームページ(https://www.seiburailway.jp/railways/seibu52-shifuku/)をご覧ください。▶問合せ:西武鉄道お客さまセンター ☎04-2996-2888



### 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。

## 高齢者②



### シニア就職支援セミナー 「発見！生涯現役、これからの自分に合った働き方」

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:10月9日(水)④午後1時30分～3時50分(講義)⑤午後3時50分～4時50分(個別相談会)▶場所:勤労福祉会館▶講師:キャリアコンサルタント/岩井奈保美▶定員:④30名⑤6名(先着順)▶区の担当:いきがい係▶申込:電話で(株)シグマスタッフ ☎0120-916-898(平日午前9時～午後4時)

### お口とカラダの元気を引き出すトレーニング

～ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方▶日時:10月11日(金)午前10時～正午▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/原真奈美▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

## スポーツ



### 初心者スポーツ教室

▶申込:往復ハガキで①教室名(112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10日～11月14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)▶費用:2,000円(保険料など)

### 2 アイススケート

▶対象:小学生以上▶日時:10月26日(土)・27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:2,500円

## 講座・催し



### 映像に見る「日本を変えた女性たち」

▶日時:10月11日(金)・25日(金)午後2時～4時【2日制】▶場所:男女共同参画センターエー ▶講師:武蔵大学名

誉教授/国広陽子▶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、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ✉oubo@nerima-yell.com ※手話通訳を希望する方は9月27日(金)までに、保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、10月1日(火)までにお知らせください。

### 区民歩行会 「旧街道石畳と石仏群」

▶対象:小学生以上 ※小中学生は保護者同伴。▶日時・場所:10月27日(日)午前7時区役所前集合～旧街道石畳・箱根の石仏群(神奈川県箱根町)～午後7時集合場所解散(約6km)▶定員:80名(抽選)▶バス代など:3,500円(小中学生は3,000円)▶申込:往復ハガキで①区民歩行会②参加者全員(3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24日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

## 結核を疑ったら早めの受診を！

### 9月24日～30日は結核予防週間です

結核は区内で年間約100人が発病しています。70歳以上の方が過半数を占めていますが、20～60代の方も感染しています。▶問合せ:感染症指導係 ☎5984-4671

#### ●長引くせきに注意！

せき、痰、発熱など、風邪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表れます。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、周りの方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25日(水)～30日(月)午前8時45分～午後8時(30日は正午まで)▶場所:区役所本庁舎 2階通路

### 牧野記念庭園 開園60周年記念展

9/21(土)～11/17(日) 9:30～16:30

※火曜休館(10/22休は開館、23日は休館)。

## はじまりは書斎の前の野草園

入場無料



クロモジ 首都大学東京牧野標本館蔵

牧野富太郎博士が庭で採集した標本や描いたスケッチなどから、博士が植えていた植物や庭園の変遷を紹介します。

### ギャラリートーク

▶日時:9月29日(日)、11月10日(日)午後2時30分～2時50分▶定員:各30名(先着順)▶申込:当日会場へ

場所・問合せ 牧野記念庭園記念館 ☎6904-6403

## 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。

■第27回写真「すずしろ」写真展 10月3日～9日午前10時～午後6時(3日は午後1時から。9日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…第4土曜午後2時～5時 東大泉中央地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 平本 ☎FAX 3924-0147 ✉mic35374@dp.u-netsurf.ne.jp

■骨盤・ゆる筋トレ エクササイズ 20～50代の女性対象 毎金曜午前10時40分～11時50分 貫井地区区民館 入会金1,000円 会費1回600円 初回は無料体験可 村松 ☎090-4835-3018(要予約)

■大人のピアノ教室ムジカ・アレグロ無料演奏会・入会説明会 未経験者～バイエル下巻程度の方対象 9月19日午前10時～11時30分 生涯学習センター 例会…月2回木曜①午前9時10分～9時50分②午前11時50分～午後0時50分 生涯学習センターなど ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 大橋 ☎080-5375-6496(要予約)

■ペースメーカー手帳の見方を学ぶ 9月15日午後1時30分～4時 光が丘区民センター2階 講師 田中秀明ほか 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

■混声合唱団 コール・ブルンネン 月3回金曜午後1時30分～3時30分 練馬文化センターなど 講師 澤野郁子ほか 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回東京都シニアコーラスフェスティバルで発表会あり 高木 ☎FAX 3921-3181 ✉yoko.t.43821@outlook.jp(要予約)

■競歩を取り入れたきれいなスタイルで速く歩くスポーツウォーキング体験会 9月22日午前10時～正午(小雨決行) 光が丘公園陸上競技場 講師 日本マスターズ20km競歩M65の部日本記録保持者/小金山光男 参加費無料 陸歩クラブ ☎090-9133-4185 ✉mitsukogane.yama@ezweb.ne.jp

■手編みサークル 中高年齢の初心者対象 ①第1・3木曜午前10時～正午②第2・4金曜午後1時～3時 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 小島 ☎5241-0572

■練馬ママイベントHugNeri 10月4日午前10時30分～午後3時30分 ココネリ3階 入場無料 ハグネリ・栗原 ☎090-7230-6040

■心を育むファミリーヨガ Shandy Yoga Dolphin 4歳児～小学生と保護者対象 9月23日午前10時30分～11時30分 高野台地域集会所 参加費500円 田中 ☎090-9859-6766 ✉dolphinyoga2019@gmail.com(要予約)

■3B体操 健やか3B会 50歳以上の方対象 主に毎月曜午前10時～正午 上石神井体育館 講師 日本3B体操協会公認指導士/宮崎初恵 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 西 ☎3991-7239(午後5時～8時)

■第26回オカリナメイトコンサート 9月22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

■太極拳体験会 10月21日・28日 午後1時～2時 東大泉地域集会所 講師 楊名時太極拳師範/梶取さより 参加費1回500円 例会…月2回月曜午後1時～2時 東大泉地域集会所 入会金100円 月会費900円 会費1回500円 新日本婦人の会あかね班・松田 ☎FAX 4283-2817(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)

■大正琴アカシア 初心者対象 月4回金曜午前9時～午後1時 立野地区区民館 講師 久我哲夫 月会費5,000円 神田 ☎ FAX 3920-7960(要予約)

■大人からのピアノサークル ①第1・3水曜午後1時～3時(初心者)②第2・4木曜午前10時～正午(初級者) 光が丘区民センター5階 ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 9月18日に無料体験あり 神波 ☎090-7814-4377 ✉god-wave.yuki@docomo.ne.jp(要予約)

■スペイン語教室 VIVA! 初級者～中級者対象 第1・2・4水曜①午前9時～10時20分②午前10時30分～11時50分 南大泉地域集会所 外国人女性講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,500円 平田 ☎090-9849-0432(要予約)

■シニアの仲間づくり メロウ・メイツすばる 70歳以下の方対象 年6回主に日曜午後1時～5時 区役所本庁舎20階 会費6カ月2,500円 10月4日午後1時～2時に石神井庁舎5階で説明会あり 高木 ☎ FAX 3978-6790(要予約)

■ストレッチ・筋トレ・リズム体操 つづけて元気の会 中高年齢者対象 主に第2・4月曜午前10時30分～11時45分 関区民センター 講師 古関美保子ほか 入会金1,000円 月会費1,000円 宮田 ☎3928-6915

■フラ・ダンスサークル ハラカヒキ 月3回木曜午後6時15分～7時45分 サンライフ練馬 月会費3,500円 小笹 ☎080-6549-2948(要予約)

■パナレア ウクレレサークル 中高年齢の初心者対象 第2・4金曜午後1時～3時 北大泉地区区民館 講師 梁瀬喜久雄 月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 濱 ☎080-5507-2845(要予約)

■着付教室 第2・4火曜午前10時～正午 都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 月会費2,000円 折居 ☎3928-7545(要予約。午後5時～10時)

■水泳・水中歩行運動 水歩・水運水会 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 会費5カ月8,500円 保険料実費 初回は無料体験可 木村 ☎5934-1188(要予約)

■スマホ全てよろず相談会 毎水曜午前9時～11時 石神井庁舎5階 高等専門情報工学の教員などが指導 入会金2,000円 月会費2,000円 鈴木 ☎ FAX 3904-6228(要予約。午前9時～午後9時)

■茶道(裏千家)と着物に親しむサークル和 初心者対象 主に第3月曜午後1時30分～4時 勤労福祉会館 会費1回1,500円 金澤 ☎090-8002-6681 ✉fwpa1970@mb.infoweb.ne.jp(要予約)

広告 **相談無料** 税理士と会って話せる相続税の相談窓口 お申し込みはコチラ! **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。

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26日(土))、麦踏み(来年2月ごろ)、収穫(来年6月ごろ)、うどん作り(来年7月ごろ)など

ずれも原則土曜の午前(2時間程度) ▶場所:高松2丁目の畑など ▶定員:30名(抽選) ▶費用: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

人権セミナー  
「日本文化とアイヌ文化の中で」

映画「Ainu | ひと」(2018年・日本)の鑑賞と講演会を通じて、差別や偏見をなくすために何が出来るかを考えます。▶日時:10月9日(水)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:関東ウタリ会会長/丸子美記子 ▶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、9月27日(金)までにお知らせください。

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12日~11月23日の毎土曜午前10時~午後4時【10月19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2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。

9/18(水) | 入場無料

第273回 アトリウムミニステージ

▶日時:9月18日(水)午後0時15分~0時45分 ▶場所:区役所アトリウム ▶曲目:カバレフスキー/道化師のギャロップなど ▶出演:南川朱生(鍵盤ハーモニカ) ▶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。 ※車での上場はご遠慮ください。



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

- ◆ロハスフェスタ東京2019 ▶日時:9月14日(土)~16日(月)午前10時~午後5時(16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240店舗以上が出展 ▶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 ▶日程:9月15日(日)・16日(月) ※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
- ◆松の実まつり ▶日時:9月23日(祝)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、パザーなど
- ◆ふれEYEまつり ▶日時:9月28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
- ◆区企画講座「映像でたどるオードリ・ハッピー物語」 ▶日時:9月28日(土)午後2時~4時 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:武蔵大学名誉教授/国広陽子 ▶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氏名③電話番号を、女性史を拓く会・小沼 ☎080-3737-7087(午前10時~午後5時) FAX 3991-7087 ✉ i.konuma@jcom.home.ne.jp ※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、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、9月20日(金)までにお知らせください。
- ◆普通救命講習会 ▶内容:心肺蘇生(せせい)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18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20日(日)午前9時~正午 ▶定員:20名(先着順)

- ◆区民健康医学講座「間違いだらけのクソりの飲み方」 ▶日時:9月28日(土)午後2時~3時 ▶場所:マグノリア横浜ビル(高野台1-8-9) ▶内容:講義 ▶定員:150名(先着順) ▶申込:電話で順天堂大学医学部附属練馬病院 ☎5923-3111
- ◆多摩動物公園散策 ▶日時・場所:10月1日(火)午前9時30分西武新宿線玉川上水駅集合~多摩動物公園~午後1時30分京王線多摩動物公園駅解散(約4km) ▶定員:40名(先着順) ▶参加費:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、9月20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)
- ◆南田中の憩いの森と観蔵院・曼荼羅美術館を訪ねる ▶日時・場所:10月6日(日)午後1時西武池袋線石神井公園駅集合~平成みあい橋~おくらやま憩いの森~榎本家長屋門~午後4時観蔵院・曼荼羅美術館解散(約3km) ▶定員:20名(先着順) ▶参加費:500円 ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、石神井まちづくりの会・下河 ☎ FAX 5393-7381 ✉ h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp
- ◆日暮里・舎人ライナー沿線歩き西新井大師へ ▶日時・場所:10月13日(日)午前9時日暮里・舎人ライナー見沼代親水公園駅集合~舎人公園~西新井大師~午後0時30分日暮里・舎人ライナー西新井大師西駅解散(約7km) ▶保険料など:500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24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)
- ◆区民健康講座「股からピンポン玉が!?~やさしい骨盤臓器脱の話」【大事な胎児超音波精密検査】 ▶日時:10月26日(土)午後2時~3時30分 ▶場所:練馬光が丘病院 ▶講師:産婦人科医師 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3979-3611(午前9時~午後4時)
- ◆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11日(月)・13日(水)・15日(金)・18日(月)・20日(水)午後5時30分~8時30分【5日制】 ▶場所:第四商業高校 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:1,500円 ※テキスト代実費。 ▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月20日(消印有効)までに〒176-0021貫井3-45-19 第四商業高校 ☎3990-4221

- ◆大泉桜高校公開講座「中国語~入門から初級へ」 ▶対象:20歳以上の方 ▶日時:10月26日~11月30日の毎土曜午前10時~正午【11月16日を除く。5日制】 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:1,000円 ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校 ☎3978-1180
- ◆新日本スポーツ連盟練馬の催し ▶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会ホームページ(http://njsf-nerima.com/) または電話で同協会 ☎090-2662-1991(2は11月7日(休)まで)
- 秋のテニス教室(A小学生と母親のペアレッスン)⑥初中級レッスンC⑦女子ダブルス強化クラス ▶日時:10月27日(日)、11月3日(祝)・10日(日)⑧午前9時~10時40分⑨午前11時~午後0時40分【3日制】 ※予備日11月17日(日)。 ▶定員:⑧8組⑨10名⑩各20名(先着順) ▶費用:⑧1組3,000円⑨~⑩1人3,000円
- ウィークデイマッチ(A男子60歳以上シングルス⑥一般女子ダブルス) ▶日時:⑧11月21日(水)⑨28日(水) ※予備日12月5日(水)。 ▶定員:⑧24名⑨24組(先着順) ▶費用:⑧1人2,000円⑨1組3,000円
- ◆ラグビー日本代表を変えた「心の鍛え方」 ▶日時:10月29日(火)午後2時~4時30分 ▶場所:関区民センター ▶講師:元日本代表メンタルコーチ/荒木香織 ▶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7日(月)までに練馬西法人会 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

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

- ◆自分自身を大切にセルフケア習慣「ウェルビーイング」 ▶日時:9月21日(土)午後1時30分~3時30分 ▶場所・問合せ:第3育秀苑デイサービスセンター ☎6904-0105 ▶内容:講義 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:当日会場へ
- ◆シニアのためのリトミック ▶日時:9月21日(土)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、実技 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5997-7706
- ◆高齢者ドライバー事故について考えよう ▶日時:9月22日(日)午前10時~正午 ▶場所:豊玉南しあわせの里デイサービスセンター ▶内容:講義 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所

- ☎5946-2323
- ◆栄養とバランスを皆さんで考えましょう! レッツお料理 ▶日時:9月22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
- ◆高齢者を狙う、特殊詐欺・悪質商法の対処法 ▶日時:9月25日(水)午後1時45分~3時45分 ▶場所:土支田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 ☎5387-6760
- ◆低栄養を防ぐ食事 ▶日時:9月28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:10名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5984-1701

朝・夕・青空市

- ◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:9月14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20日(金)・21日(土)午後3時~6時 ▶問合せ:山崎 ☎3993-3388

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
- ◆「読み聞かせ」から「一人読み」へ誘(いざな)うブックガイド ▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ▶日時:9月29日(日)午後2時~4時 ▶場所:光が丘図書館 ▶講師:フリー編集者/細江幸世 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話でひかり文庫・田倉 ☎3977-2381(午後7時~9時) ※保育あり(9月21日(土)までに要予約。1歳児以上対象。定員6名。費用50円)。
- ◆児童書「こんぴら狗」の作者に聞く! ▶対象:子育て中の保護者など ▶日時:10月7日(月)午前10時~正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:作家/今井恭子 ▶定員:80名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校図書館開放指導員の会・武田 ☎3577-3461(午前9時~正午) ※保育あり(9月17日(火)までに要予約。1歳児以上対象。定員5名。費用50円)。
- ◆おかあさん、アレどこ?と聞かれない家に! ▶対象:子育て中の保護者 ▶日時:10月8日(火)午前10時~11時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:整理収納アドバイザー/岩切暁子 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で東京第一友の会石神井方面・平嶋 ☎3921-1076 ※保育あり(10月1日(火)までに要予約。1歳児以

- 上対象。定員10名)。
- ねりま遊遊スクール
- ◆ハッスルコンサート ▶対象:2歳児~小学生 ※保護者の参加も可。未就学児は保護者同伴。 ▶日時:9月21日(土)①午前11時~正午②午後1時30分~2時30分 ▶場所:④北大泉地区区民館⑤土支田児童館 ▶定員:④30名⑤60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9時~午後9時)
- ◆こどものためのヨガ&アロマテラピー ▶対象:小学生 ▶日時:9月22日(日)午前10時~正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:25名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でオレンジスイート・立山 ☎3997-4383(平日午後5時~8時)
- ◆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23日(祝)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)
- ◆水にすむ小さな怪物たち ▶対象:小学2~6年生と保護者 ▶日時:9月29日(日)午前9時30分~正午 ▶集合場所:石神井図書館 ▶定員:30名(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)

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。 ※車での上場・搬入はご遠慮ください。
- ◆長光寺橋公園(石神井町1-1-58) ▶日時:10月6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店。問い合わせは午後7時~9時)
- ◆石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1) ▶日時:10月12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店。問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)

学校体育館でスポーツを

- ◆大泉中 卓球教室 ▶対象:高校生以上 ▶日時:9月25日(火)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

起業者募集! 新規開業者の半数超えが入会 (公社)全日本不動産協会 東京都本部練馬支部

開業コスト削減出来ます ※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。

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

10/5(土)~27日  
9:00~17:00

※火曜休園(10/22休は開園、23日は休園)。



10月は色が濃く、香り高い秋バラの季節です。香りのバラに囲まれて楽しめる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 **AC~E**四季の香ローズガーデン事務局 ☎6904-2061  
**BFG**花とみどりの相談所 ☎3976-9402

**10/26(土)**

**A** ローズガーデンコンサート みんなで歌おう♪  
華やかで楽しい  
サクソフォン四重奏

華やかで柔らかい音が魅力のサクソフォン四重奏をお届けします。 ※雨天時は学校教育支援センターで実施。▶時間:午後2時~2時45分▶曲目:花は咲く、もみじなど▶出演:アンサンブル・ラパン▶申込:当日会場へ

**B** キッチンカーによる  
バラジャムのクレープ販売

▶時間: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。

イベント・費用	対象・日時など	申込
<b>C</b> バラ王子 江辺雄亮さんによる 秋バラの素敵な飾り方講座	▶日時:10/6(日)14:30~15:30 ▶定員:30名(抽選)	要申込
<b>D</b> ガーデンデザイナーによるハロウィーン&クリスマスの飾り付け講座	▶日時:10/20(日)14:00~15:00 ▶講師:お花がかり(株)/竹谷仁志 ▶定員:32名(抽選)	要申込
<b>E</b> ハロウィーンに飾れるアレンジメントを作ろう ▶材料費:1,000円	▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時:10/19(土)①10:30~11:30②14:30~15:30▶定員:各16名(抽選)	要申込
<b>F</b> ドライフラワーを使って秋色のリースを作ろう ▶材料費:500円	▶日時:①10/13(日)②14(祝)14:00~15:00▶定員:各24名(先着順)	10/3(休)までに電話で花とみどりの相談所へ
<b>G</b> 展示会「秋色のイングリッシュガーデン」	▶日時:期間中常設	当日会場へ

※他にも、ヨガ教室やバラのガーデンツアーを開催します。詳しくは、四季の香ローズガーデン事務局へ。

**C~E**の申し込み

往復ハガキで①イベント名(**E**はA⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、**C**9月27日**D E**10月5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へ ※同ホームページ(<https://www.shikinokaori-rose-garden.com/>)からも申し込めます。

花とみどりの相談所で  
みどりのイベントが盛りだくさん!



**1** 寄せ植えのコツを学ぶ教室

▶対象:初心者▶日時:10月5日(土)①午前10時~正午②午後2時~4時▶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~鉢植えの手入れ方法を学ぶ

▶日時:10月6日(日)午前10時~正午▶定員:30名(抽選) ※山野草の苗を差し上げます。

▶場所:花とみどりの相談所▶内容:講義、実技▶申込:往復ハガキで①イベント名(**1**はA⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、**1 2**9月19日**3 4**25日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所へ

**3** ホトギスの育て方教室

▶日時:10月12日(土)午前10時~正午▶講師:グリーンアドバイザー/市場至▶定員:30名(抽選)▶費用:200円 ※ホトギスの苗を差し上げます。

**4** リンドウの育て方教室

▶日時:10月12日(土)午後2時~4時▶講師:グリーンアドバイザー/市場至▶定員:30名(抽選)▶費用:300円 ※リンドウの苗を2鉢差し上げます。

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。

Seibu Group  
でかける人をほほえむ人へ

西武の「くらしとすまいのほほえみ窓口」  
**ほほえみライフ**  
住まいと暮らしに関するさまざまなご要望に  
ワンストップサービスでお応えいたします。

<b>不動産仲介</b> ホームステージング 建物診断	<b>ハウスクリーニング</b> 家事代行 お引越し
<b>住まいのリフォーム</b> シロアリ防除 ハウスコーティング	<b>ホームセキュリティ</b> みまもりサービス 老人ホーム・IoT生活

西武フロパティーズ 石神井公園営業所  
西武池袋線「石神井公園」駅徒歩1分 営業時間/10:00~18:00(水曜日定休)  
☎0120-700-158 ほほえみライフ 🔍検索

本気で **中国語** 10月生募集!!!

初級A【発音から自己紹介まで】  
◆土曜班 9:30~11:30 10月5日~3月28日 2h 全25回 受講料75,000円(2回分納)  
◆木曜班 13:30~15:30 10月3日~3月26日 2h 全25回 受講料75,000円(2回分納)

初級B【発音を終了した方】若干名  
◆木曜班 19:00~21:00 10月3日~3月26日 2h 全25回

○教室:「練馬春日町駅」徒歩1分 ○入会金:5千円、教材費別  
○講師:鈴木繁(元日中学院副院長)  
※9/23(月)の公開講座には是非ご参加下さい

「練馬中文教室」開設1周年記念講座  
A:陳淑梅先生(東京工科大学教授、NHKテレビ中国語講座講師)  
①「日中文化の比較あれこれ」②「実践-テレビで中国語」  
9月21日(土)15:30~17:30 定員60名  
B:「スキットで中国語発音総点検」講師:鈴木繁  
9月23日(月)13:30~16:30 定員30名  
○A、B会場-練馬区本庁舎19階、参加費各千円(要予約)

お申込みは 練馬中文教室:090-3509-2021

**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!

見積無料

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**  
東京北支店 ☎03-5933-2811 年中無休  
営業時間 9:00~17:00  
東京都練馬区土支店 3-19-12 <http://www.gex4128.co.jp>

広告 練馬区 相模湾 指定保養施設 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**