

ねりま区報

Nerima

よりどりみどりねりま

➡ 10/21 令和元年 (2019年)

第1879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/>

今号の注目情報

- 練馬大根の引っこ抜きに挑戦してみよう! 2面
- 向山庭園観楓会 3面
- 介護週間イベント 5面
- ご自宅の塀は安全ですか? 8面



世界都市農業サミットは
11/29(金)~12/1(日)
に開催!



来年3/22日開催 ランナーを募集

コースマップなど
詳しくは2面へ

区を代表する春のスポーツイベント「練馬こぶしハーフマラソン」は、今回で6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

「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(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みができます。 ※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ランナー募集

大会要項など詳しくは、パンフレットや大会ホームページ(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)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



二次元バーコード

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

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の両方に当てはまる方 ①平成16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	5,500円 (高校生相当(平成13年4月2日~16年4月1日生まれの方)は3,300円)	区民先行(抽選)	1,000人	インターネット	10/25(金)~27(日)
				一般(先着順)	3,500人		11/7(木)20:00から(※1)
				郵便払込(抽選)	500人		郵便払込(※2)
マイルラン (1.6km)	小学生1名と中学生以上の方1名の2人1組	8:15	1組2,200円	一般(抽選)	500組	インターネット	11/7(木)~13(水)

※1 ハーフマラソン一般は、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。



※マイルランのコースは光が丘公園内のみです。詳しくは、パンフレットなどをご覧ください。

マイルランも同時開催

2人1組で走ることができます。今回から定員を拡大し、また兄弟姉妹などのペアでも参加できるようになりました。

ゲストランナー



谷川真理さん 吉田香織さん

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(水)~11月19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

※来年2月・3月にランニングクリニックを開催します。詳しくは、12月上旬に大会ホームページをご覧ください。



練馬大根の引っこ抜きに挑戦してみよう!



世界都市農業サミット記念

第13回 練馬大根引っこ抜き競技大会

11/30(土)
9:00~12:30
田柄の畑

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、定員に達していなくても申し込みを締め切る場合があります。

申し込み方法

JA東京あおば各支店や各アグリセンター、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/>)にも掲載しています。

11/24日 練馬大根収穫体験

▶対象:大人を含む2~5名のグループ ▶日時:11月24日(日)午前10時~正午の間の30分間(■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(■~■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1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11日(月)までにお知らせします。

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	70組	練馬大根2本と秋野菜2品目
2 加藤	東大泉4-14	各50組	練馬大根4本
3 五十嵐	土支田1-35		練馬大根2本と他の品種の大根2本
4 井口	南大泉1-21		

※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。 ※大根を引き抜くにはある程度の力が必要です。 ※車での来場はご遠慮ください。



11/23(祝) 紅葉が美しい日本庭園で
秋の催しをお楽しみください

向山庭園観楓会

場所・問合せ 向山庭園 ☎3926-7810

庭園コンサート 観覧無料

▶時間:午後2時~2時30分 ▶曲目:
グノー/アベ・マリア、ドボルザーク/ラルゴ「新世界より」など ▶出演:
江口史桜(バイオリン)、佐藤夏美(ピアノ) ※事前の申し込みは不要です。
※雨天時は室内で実施します。



江口史桜 佐藤夏美



イタリア料理と音楽を楽しむ

北床宗太郎さん(ジャズバイオリン)、浅利史花さん(ギター)によるスタンダードジャズを聴きながら、「ピツェリア ジターリア ダ フィリッポ」プロデュースの練馬産野菜を使ったイタリア料理を座敷で味わいます。▶時間:
午前11時30分~午後1時 ▶定員:30名(抽選) ▶費用:2,800円 ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数を、11月5日(必着)までに〒176-0022向山3-1-21 向山庭園 ☒koyamateien@ceres.ocn.ne.jp



※写真はイメージです。

もみじ茶会(練馬区華道茶道連盟協力)

▶時間:㉠午前11時から㉡午前11時30分から㉢正午から㉣午後0時30分から㉤午後1時から㉥午後1時30分から ▶定員:各12名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話で向山庭園へ

いけ花展示(練馬区華道茶道連盟協力) 観覧無料

館内ロビーで伝統文化の世界をお楽しみください。

▶時間:午前9時~午後3時



練馬の野菜販売

▶時間:午前10時から ※なくなり次第終了。

秋の催し

▶申込:①電話で向山庭園へ ※②③事前の申し込みは不要です。

① 音楽と抹茶を楽しむ、庭園JAZZライブ

ジャズ演奏と抹茶を楽しむ、和と洋が融合したイベントです。▶対象:中学生以上▶日時:11月17日(日)午後5時30分~8時▶出演:小林貴子(ボーカル)ほか▶定員:35名(先着順)▶費用:3,000円



② 秋の文化発表会 観覧無料

▶日時:11月24日(日)午前11時~午後3時▶内容:ハーモニカ演奏、フラダンスなど

③ 紅葉のライトアップ 観覧無料

▶日時:11月25日(月)~12月1日(日)日没~午後8時30分(雨天中止)

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

武蔵野音楽大学(羽沢1-13-1)

ミューズフェスティバル
10/26(土)・27(日)
※10/25(金)は前日祭。

武蔵大学(豊玉上1-26-1)

白雉祭
11/3(祝)・4(休)

日本大学芸術学部(旭丘2-42-1)

日芸祭
11/2(土)~4(休)



10月25日(金)~11月4日(休)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

学園祭スタンプラリー

江古田のまちを巡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。スタンプの数に応じてオリジナルグッズを差し上げます。



オリジナルトートバッグ・ハンドタオル

練馬産野菜がたっぷり

塩焼きそば・焼きうどんを販売!

JA東京あおばや地元農家にご協力いただき、練馬産のキャベツやニンジンなどをたっぷり使った塩焼きそば・焼きうどんを販売します。▶販売価格:300円

商品名	日程	場所
だし香る江古田塩焼きそば	11/2(土)~4(休)	日本大学芸術学部
イロドリ野菜の焼きうどん	11/3(祝)・4(休)	武蔵大学



実行委員の皆さん

お知らせ

大泉インターチェンジ(IC)の入り口で交通規制を実施

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。
▶日時:10月29日(火)・30日(水) いずれも午後10時~翌日午前5時
▶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



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	5993万8548円(2件)
子育て支援のため	10万円(1件)
人と動物の共生のため	1万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	3万2071円(4件)

国民健康保険

加入・脱退の手続きは14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きを14日以内に行ってください。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。脱退手続きが1年以上遅れた場合、保険料が減額ならず、払い過ぎた保険料が戻らない場合がありますのでご注意ください。▶**手続きに必要**

なもの:**A**国民健康保険に加入する方...職場の健康保険の資格喪失証明書 **B**国民健康保険を脱退する方...国民健康保険証と職場の健康保険証(全員分) **A****B**とも①世帯主と届け出の必要な全員のマイナンバーが確認できる書類②届出人の本人確認ができる書類が必要です。※代理人が届け出をする場合は、委任状が必要です。▶**届出先:**こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く)▶**問合せ:**こくほ資格係 ☎5984-4554

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27日(日)【全館清掃のため】
 〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉...10月28日(月)【全館清掃のため】

健康・衛生

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22日(金)午後2時~3時30分▶**場所:**光が丘保健相談所▶**講師:**健康運動指導士/須藤浩代▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所 ☎5997-7722

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:**10月31日(木)~11月8日(金)午前8時45分~午後8時(31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

省エネ性能が高い機器に買い替えた方へ

商品券などに交換できるポイントがもらえます



東京都では、地球温暖化対策に不可欠な省エネを家庭でも進めるため、一定の基準を満たす機器への買い替えに対して、商品券などに交換できる「東京ゼロエミポイント」を差し上げています。申請方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、東京ゼロエミポイントホームページ(<https://www.zero-emi-points.jp/>)をご覧ください。

▶**対象機器:**10月1日以降に購入した、一定の基準を満たすエアコン・冷蔵庫・給湯器▶**申請期限:**令和3年3月31日(水)▶**区の担当:**地球温暖化対策係▶**問合せ:**東京ゼロエミポイントコールセンター ☎0570-005-083(午前9時~午後5時) ※携帯電話からは ☎03-6634-1337。



二次元バーコード



このステッカーが目印です

Nerima Free Wi-Fiが区内32カ所で利用できます

無料公衆無線LAN「Nerima Free Wi-Fi」を使える場所が増えました。駅周辺や区立施設など、区内32カ所で利用できます。電子メールアドレスやSNSアカウントを登録すると、どなたでも無料でインターネットを利用できます。登録画面は、日本語、英語、中国語、韓国語に対応しています。災害時には、登録手続きをしなくても利用できます。利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:**情報政策課 ☎3825-0211

利用できる場所

- 区役所(アトリウム、アトリウム地下多目的会議室、本庁舎19階・20階)
- 石神井庁舎1階
- 関区民センター
- 石神井公園区民交流センター
- 勤労福祉会館
- サンライフ練馬
- 石神井観光案内所
- 練馬区立美術館
- 美術の森緑地
- 練馬文化センター
- 石神井公園ふるさと文化館
- 生涯学習センター
- 生涯学習センター分館
- 図書館(13カ所)
- 向山庭園
- 平成つつじ公園
- 石神井公園駅(バスロータリー)
- 光が丘駅(バスロータリー、ふれあいの径)
- 大泉学園駅北口ペデストリアンデッキ

特別区民税・都民税の第3期分の納期限は10月31日(木)

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。インターネットバンキング、クレジットカード、LINE Pay 請求書支払いでも納付できます。▶**問合せ:**収納課 ☎5984-4547

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・育児栄養歯科相談を除く。

内容	場所	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 北 光	5(火)・19(火) 13:00~15:00 5(火)・19(火) // 5(火) 13:30~15:15
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	光 石	28(木) 9:30~11:15 5(火) 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	石 大 関	28(木) 9:00~11:00 5(火)・26(火) 13:00~15:00 11(月)・25(月) 9:00~11:00
育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊 北 光 石	6(水)・20(水) 9:00~10:00 1(金)・19(火) // 6(水)・20(水) // 8(金)・22(金) //
◆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 関	11(月) // 11(月)・25(月) 13:00~14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	2~16:30の土曜 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 北 光	8(金) 9:30~12:00 25(月) 14:00~16:00 19(火) 9:00~11:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石 大 関	14(木) 14:00~15:30 20(水) 14:00~16:00 14(木) 14:30~17:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊 石 大	13(水) 13:30~16:30 27(水) 14:00~16:00 6(水) //
◆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 豊 光	20(水) 14:00~16:15 ◎27(水) 14:00~16:00 7(木) 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	18(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	28(木) 14:00~15:30
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査・梅毒検査(匿名)	豊	8(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 ☎3999-2118
 北保健相談所 ☎3931-1347
 光が丘保健相談所 ☎5997-7777
 石神井保健相談所 ☎3929-1063
 大泉保健相談所 ☎3929-5381
 関保健康相談所 ☎3929-5381

つ:練馬つつじ歯科診療所 ☎3999-3995
 ◆: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。
 ※診断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。

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	738,432(+328)	日本人	717,291(-12)	外国人	21,141(+340)	年齢別人口		
377,234(+349)	男	358,532	男	348,784	男	9,748	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	379,900	女	368,507	女	11,393	87,897(-2)	490,276(+206)	160,259(+124)

なぜ睡眠が必要か

～睡眠の役割と生活習慣病との関連

▶日時:11月20日(水)午前9時30分～11時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:講義▶講師:睡眠総合ケアクリニック代々木医師/柳原万里子▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で同所☎3992-1188

講演会「高次脳機能障害～ゆるやかな回復と寄り添う支援」

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16日(土)午前10時～正午▶場所:貫井地区区民館▶講師:三軒茶屋リハビリテーションクリニック院長/長谷川幹▶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8日(金)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211 FAX 3970-5676

高齢者



初心者の男性向け「練馬発わかわかむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわかむかむ元気ごはん」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

11日(月)②12月2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

少人数のグループで、試食を交えながら食事の相談ができます。▶対象:0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可)▶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	8(金)①10:00②11:00 13(水)・25(月) ①14:00②15:00
北☎3931-1347	21(木)①10:00②10:50
光が丘☎5997-7722	15(金)①10:00②11:00
石神井☎3996-0634	7(木)・14(木)・21(木) ①10:00②10:50
大泉☎3921-0217	11(月)①10:00②10:50
関☎3929-5381	15(金)①10:15②11:00

講演会「うちの子、このあとどうするの?～不登校・中退・ひきこもりからの進路探し」

▶対象:ひきこもりの傾向があるお子さんの家族など▶日時:12月7日(土)午前10時～正午▶場所:学校教育

支援センター▶講師:NPO法人文化学習協同ネットワーク・若者支援事業部統括スタッフ/藤井智ほか▶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⑥お子さんの参加の有無を、〒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

今知っておきたい!こどものむし歯・かみ合わせ・お口のけが

▶対象:1～4歳児と保護者▶日時:11月16日(土)午前10時～11時30分▶場所:石神井図書館▶内容:講義、相談、歯磨きパペット作り▶講師:日本小児歯科学会専門医/山崎てるみ▶定員:30組(先着順)▶申込:11月5日(火)までに電話または区ホームページ「電子申請」で石神井保健相談所☎3996-0634

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(④4級以上⑥初級以上)、男子の部▶費用:300円(保険料など)▶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、10月31日(必着)までに〒357-0023飯能市岩沢689-15 ローラースポーツ連盟・安東へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し①

犯罪被害者週間行事講演会「交通事故で息子を失って」

交通事故によりお子さんを亡くした阿部慎吾・由紀子さん夫妻からお話を伺い、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21日(木)午後6時30分～8時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶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8日(金)までお知らせください。



11月11日は介護の日
～見て・触れて・体験しよう

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(土)～15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。

▶問合せ:介護保険課管理係☎5984-2863

介護週間イベント

申込 ①②の㉓～㉔③⑦～⑨当日会場へ
②の㉕④～⑥電話で各はつらつセンターへ

催し名・定員など	日程	時間	場所・申込先
1 パネル展示	11/9(土)～15(金)	9:00～17:00	区役所アトリウム
2 あなたの元気度測定(血管年齢・身体・体力測定など) ㉕㉖は要申込 ▶対象:60歳以上の方(㉔を除く) ▶定員:㉕㉖各25名㉗30名(先着順)	㉕～㉗11/9(土) ㉔13(水)	10:00～12:00 (受け付けは11:30まで)	はつらつセンター 【㉕光が丘☎5997-7717 ㉖豊玉☎5912-6401 ㉗関㉘大泉】 ㉙ココネリ3階(練馬1-17-1)
3 介護予防講座「ぬり絵で脳を活性化」 ▶対象:60歳以上の方▶定員:各18名(先着順)	11/9(土)	13:00～13:45、14:00～14:45、 15:00～15:45 (いずれも12:30から整理券を配布)	はつらつセンター大泉
4 いきいき健康体操 ㉚要申込 ▶対象:60歳以上の方		10:00～12:00	はつらつセンター関 ☎3928-1987
5 体操教室「ゆる体操～笑いがあふれるカンタン運動」 ㉛要申込 ▶対象:60歳以上の方▶定員:30名(先着順)	11/10(日)	14:00～15:00	はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401
6 介護予防講座「フレイル予防の秘訣(ひけつ)～みんなで取り組む通いの場」 ㉜要申込 ▶対象:60歳以上の方▶定員:各30名(先着順)	11/11(月)	13:30～14:30、15:00～16:00	
7 福祉用具展示会(介護ベッド、車いすなど)、簡単ヒヤリハットチェック	㉕11/12(火) ㉖13(水)	㉕9:00～16:30 ㉖10:00～16:30	㉕区役所アトリウム ㉖ココネリ3階
8 住宅改修展示会(手すりなど)、廃材を活用した手作り体験コーナー	11/12(火)	9:00～16:30	区役所アトリウム
9 講演会「長生きすれば誰でも認知症～認知症の人の意思決定支援が大事」と 介護サービス発表会「もっと知りたい!介護のこと」 ▶講師:(公財)認知症の人と家族の会東京都世話人/石黒秀喜▶定員:120名(先着順)	11/13(水)	13:30～16:30 (13:00開場)	ココネリ3階

*11/9(土)～15(金)に区内の介護事業所を見学できます。見学可能な事業所や時間など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

関連イベント

健康長寿はつらつフェスティバル講演会

▶日時:11月14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:当日会場へ▶問合せ:介護予防係☎5984-2094

●今日から始める健康長寿!
～3つの習慣(運動、食事、社会参加)で健康寿命を延伸
▶講師:筑波大学人間系教授/山田実



●笑いは健康長寿の入口
▶講師:俳優/大村崑



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27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②

大人のためのおはなし会

▶対象:中学生以上▶日時:11月16日(土)午後2時~3時15分▶場所:光が丘図書館▶出演:朗読グループ「ちょっといいお話の会」▶定員:70名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5383-6500

冬の身体と心のアロマ活用術

▶日時:11月17日(日)午後1時30分~3時▶場所:花とみどりの相談所▶内容:香りを楽しみながらアロマグッズを作る▶講師:アロマセラピーインストラクター/高原千美美▶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、11月2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

11月のふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060▶費用:③300円⑤200円▶申込:当日会場へ

内容	日時	定員(※)(先着順)
①タイムスリップ! 昔の衣装体験	2(土) 13:00~15:00	-
②いろいろ端で聞く昔ばなし	9(土) ①13:00から ②14:00から	-
③草木染めで巾着袋を作ろう	16(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
④クイズラリー ふるさと文化館を探検しよう	23(土) 13:00~16:00	-
⑤冬の星座を楽しむプラネタリウム	30(土) ①13:00から ②14:00から	各20名

※④の定員を超えた場合は⑤の整理券を配布します。

消費者教室「プロに聞く! 目からウロコの洗濯・染み抜き・アイロンがけ」

▶日時:11月15日(金)午後2時~4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:東京都クリーニング生活衛生同業組合/田中祐作▶定員:50名(先着順)▶申込:電話または電

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、11月14日(木)までに消費生活係 ☎5910-3089 ✉syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、11月5日(火)までにお知らせください。

ハーブテラスでハートフェルトのポプリ作り

▶日時:11月7日(木)①午前11時~11時40分②午前11時45分~午後0時25分③午後0時30分~1時10分▶場所:区役所西庁舎10階▶講師:NPO法人めばえスタッフ▶定員:各10名(先着順)▶申込:10月23日(水)~28日(月)に電話でみどり事業係 ☎5984-1683

絵手紙教室 ~ハガキや巻紙に絵手紙を描こう

▶日時:①11月10日(日)②12月3日(火)午後1時~5時▶場所:サンライフ練馬▶講師:日本絵手紙協会公認講師/田代修子▶定員:各30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名(①②の別も)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〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

11/8(金)まで

お客様ありがとうございますフェア

~商店街を利用して抽選に参加しよう!



期間中、フェアに参加している商店街で1,000円以上の買い物などをした方を対象に、抽選で練馬産農産物を使った商品などをプレゼントします。▶区担当:商工係▶問合せ:練馬区商店街連合会 ☎3991-2241 ※参加商店街など詳しくは、練馬区商店街連合会ホームページ(<http://www.nerima-kushoren.jp/eventlist>)をご覧ください。

景品

- ◆特賞(300名) 練馬産農産物を使った商品・区内共通商品券・JA東京あおばクーポン券の総額6,000円相当
- ◆1等(400名) 区内共通商品券2,000円分
- ◆2等(500名) 区内共通商品券1,000円分

地域おこしプロジェクト

夢のあるまちづくりを応援します!

来年1/31(金)まで 事業企画を募集

問合せ 協働推進課協働事業担当係 ☎5984-1614

地域おこしプロジェクトは、区民の皆さまの自由な発想で練馬の未来に向けた取り組みを区と協働で進めていく事業です。今回、来年度から実施する企画を募集します。選定された企画には、補助金を交付するほか、区職員や経営の専門家が支援を行います。▶対象:区内の町会・自治会、商店会、NPO法人、ボランティア団体、事業者など▶補助額:3年間で最大300万円▶申込:協働推進課(区役所本庁舎9階)や区ホームページなどにある募集要項をご覧くださいの上、必ず12月4日(水)・9日(月)・18日(水)、来年1月15日(水)・24日(金)に実施する事前相談(要予約)を受けてください

応募説明と活動支援講座を開催

申込:開催日の前日までに電話で協働事業担当係へ	日時	場所
	11/15(金)10:00~12:00	勤労福祉会館
	11/20(水)18:30~20:30	ココネリ3階(練馬1-17-1)

これまでの実施事業を紹介

●食農文化のまち練馬~ALL練馬でワインづくり

(団体:ねりまワインプロジェクト)
練馬産ワイン用ぶどうによる地域ブランドワインを新たに開発しています。サポーターとともにぶどう栽培からワイン醸造まで行い、完成したワインを通して、練馬を「食農文化のまち」としてPRしています。



●「しもねり・かわら版」みんなで創るよ!宿場の絆!!

(団体:ノースファミリー実行委員会)
北町地域の区民のつながりを深めるため、北町のイベントや歴史、商店街、子育てなど、現場を区民が取材し、作り上げる「しもねり・かわら版」を発行しています。



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。

- 練馬混声合唱団(混声合唱組曲「富山に伝わる三つの民謡」など) 毎金曜午後6時30分~9時 生涯学習センターなど 講師 高瀬新一郎 入会金1,500円 月会費4,000円(学生は2,000円) 楽譜代実費 演奏会チケット分担金あり 初めの1カ月は無料体験可 来年6月14日に定期演奏会あり 渡辺 ☎3991-1684
- パソコン教室 健康長寿会 ノートパソコンを持参できる方対象 月3回水曜午後1時~4時 石神井公園区民交流センターなど 入会金2,000円 月会費4,500円 深見 ☎3995-0463

- 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30分(初心者)②午後1時~3時50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①2,000円②2,500円 10月23日は無料体験可 猪俣 ☎5998-7355
- 第7回むさしの絵手紙愛好会展 10月23日~27日午前10時~午後4時(23日は午後1時から) 勤労福祉会館 入場無料 田中 ☎090-1103-6407
- 古典文学の勉強会 すずしろ会 第2・4水曜午前10時~正午 春日町青少年館 講師 中山喜江 入会金1,000円 月会費1,700円 資料代実費 青木 ☎3867-0181
- 社交ダンス 青鳥クラブ 初心者~初級者対象 毎火曜①午後1時~2時②午後2時~3時 東大泉中央地域集会所 男性プロが指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回600円 初回は無料体験可 長谷川 ☎3924-0325 (要予約)

- 地域ふれあいバザーinいずみ寮 11月9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 望月 ☎3924-2002
- オカリナコンサート 10月31日午後2時~4時 ココネリ3階 入場無料 エーデルワイス・三尾 ☎090-7202-7359
- 第19回白子川源流まつり(小学生による白子川の学習発表・川の貴重な魚や水生昆虫などの展示) 10月27日正午~午後3時30分 大泉井頭公園(雨天時は大泉第二小) 参加費無料 白子川源流水辺の会・菅沢 ☎3923-8430
- 障害のある方も楽しめるファミリーコンサート(弦楽四重奏、フルート、ピアノ) 11月4日午後2時開演 ココネリ3階 出演 アンサンブルシエネ 入場料500円 ちゅうりっぷの会・米村 ☎3997-4405 (午後5時~8時) ✉tulip1982nerima@yahoo.co.jp (要予約)

- 保活セミナー2019 育児休暇中の母親とお子さん対象 10月27日午前10時30分~正午 石神井公園区民交流センター 参加費500円 練馬育休ママ会・玉井 ☎090-1502-5179 ✉nerimawm@gmail.com(要予約)
- ハンドベルで聴くクリスマスコンサート 11月23日午後2時30分~4時30分 練馬区職員研修所 出演 ハンドベルキャシー 参加費100円 NPOアクト練馬ふるしき・馬淵 ☎5999-1030 ✉actfuro@oak.ocn.ne.jp(要予約)
- 透明水彩画展 10月22日~27日午前10時~午後6時(22日は午後2時から。27日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 水光会・高野 ☎3924-0465
- 英会話 CHAT 中級程度の方対象 毎土曜午前10時~正午 練馬第三小など イギリス人講師が指導 月会費6,000円 初回は500円で体験可 坂本 ☎3867-5358(要予約)

- 認知症予防・健康維持の歩行会 こぶしの会 65歳以上の方対象 第1・3火曜午前9時~正午 はつらつセンター光が丘 会費無料 交通費など実費 村上 ☎3998-2630
- 英語を楽しむ会 月3回月曜午後1時~2時30分 石神井公園区民交流センター アメリカ人講師が指導 月会費4,500円 初回は無料体験可 梅田 ☎090-5785-1056(要予約。午前7時~午後8時)
- 第5回ファミリーコンサート 11月2日午後1時30分開演 練馬文化センター 入場無料 プラス・ママン!・栗田 ☎090-1111-1359 ✉mamaxbrass@yahoo.co.jp
- 音楽&芸演ピッコリショー 小学生以上対象 11月20日午後1時開演 ココネリ3階 参加費1,000円 リンゴっこ倶楽部・増田 ☎090-2751-3399 ✉yasukomasuda234@gmail.com(先着400名)

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。

区民環境行動講演会 「自然観察の楽しみ方」

日時:11月9日(土)午後2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:日本野鳥の会/高橋嘉明 定員:100名(先着順) 申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月28日(必着)までに〒176-8501区役所内環境計画推進係 ☎5984-4702 FAX 5984-1227 ✉kanky02@city.nerima.tokyo.jp

障害者施設の催し

福祉園、福祉工房は、18歳以上の障害のある方が通う施設です。今回、地域の方と交流する催しを開催

します。 ●大泉学園町福祉園 大福まつり ▶日時:11月1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 ●関町フェスティバル ▶日時:11月2日(土)午前10時30分～午後2時30分▶場所・問合せ:関町福祉園 ☎3594-0217 FAX 3594-0218▶内容:せっけん作りやリサイクルなどの作業体験、模擬店など ●ぬくぬくフェスタ ▶日時:11月9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:模擬店、ゲームなど▶問合せ:貫井福祉園☎5987-0400 FAX 3926-9777

講演会

発達障害のある方の成人期支援 ～幼児から青年期に育む力



福祉や就労・雇用の仕組みと支援を知り、発達障害のあるお子さんに必要となる力の育み方を学びます。 ▶日時:11月30日(土)午前10時～11時40分▶場所:サンライフ練馬▶講師:(社福)はぐくむ会地域福祉相談センターきざはしセンター長/藤平俊幸 ▶定員:70名(先着順)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、11月27日(必着)までに〒179-0072光が丘3-1-1 こども発達支援センター☎3975-6251 FAX 3975-6252 ✉kodomohattatu@city.nerima.tokyo.jp

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

◆江古田のハロウィーンパーティー

日時:10月26日(土)(雨天27日)▶場所:江古田駅北口商店街、江古田ゆうロード、江古田いちば通り商店街▶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26日(土)・27日(日)午前9時～午後3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26日(土)・27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27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

◆ふれあい秋まつり▶日時:11月2日(土)午前10時30分～午後2時30分▶場所・問合せ:東京高次脳機能障害者支援ホーム(西大泉5-36-2)☎3925-0088▶内容:模擬店、自主生産品の販売、楽器演奏、ねりあるさうりーなど

◆[架け橋 きこえなかった3.11]上映会▶日時:11月4日(土)午後7時30分～9時30分▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶定員:250名(先着順)▶参加費:1,000円▶申込:電話または電子メールで氏名を、実行委員会☎080-5501-0583(午前7時～8時30分、午後7時～9時)✉tgomi@diamond.broba.cc

◆東京少年鑑別所見学会▶日時:11月16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(平日午前8時30分～午後5時) ※小学生以下は保護者同伴。

◆スポーツレクリエーション「エアートランポリン体験教室」▶対象:5歳児以上▶日時:11月17日(日)午前10時～正午▶場所:大泉特別支援学校▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月12日(火)までにSSC大泉☎FAX 3921-1300

◆たんぼまつり▶日時:11月2日(土)午前10時～午後2時30分▶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、パザーなど

◆ねり歩きガイドの会が案内するねりまのねり歩き(A武蔵関コース B光が丘紅葉コース)▶日時・場所:①11月25日(月)午前9時20分西武新宿線武蔵関駅集合～武蔵関公園～立野公園～正午集合場所解散(約4km)②30日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～バードサンクチュアリ～旭町はんの木緑地～午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)▶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(A②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8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

◆認知症サポーター養成講座&ゲーム形式の研修N-impro(ニンプロ)▶日時:11月26日(火)午後2時～3時30分▶場所:田柄特別養護老人ホーム▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で田柄地域包括支援センター☎3825-2590

◆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28日(土)～30日(月)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3万5000円、中学生3万8000円▶申込:11月25日(月)までに電話で練馬区スキー協会☎090-6341-9159(平日午前9時～午後5時) ※同ホームページ(http://www.nerima-ski.com/)からも申し込みます。

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

◆開進第一小▶日時:10月27日(日)午前9時30分～午後1時30分 ※地区祭が中止の場合は献血も中止。

◆北町小▶日時:10月27日(日)午前10時30分～午後2時30分 ※地区祭が中止の場合は献血も中止。

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

◆屋内での転倒予防▶日時:11月2日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:東大泉デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5387-1021

◆認知症サポーター養成講座▶日時:11月9日(土)午後1時30分～3時▶場所:関町デイサービスセンター▶内容:

講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3928-5030

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月25日(金)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30日(水)午前11時～午後4時▶問合せ:小泉☎3998-1131

◆南ヶ丘商店街▶日時:11月1日(金)午前9時から▶問合せ:内藤☎3926-6404

◆江古田駅北口商店街▶日時:11月1日(金)午前10時～午後6時▶問合せ:佐久間☎3993-4435

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

◆空とぶ魔法のフシギダネ▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:11月2日(土)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 de English▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:11月8日(金)午前10時30分～11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員: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)

◆親子で絵本の楽しさ!すばらしさを知ろう!▶対象:小学生以下 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:11月10日(日)午前10時～正午▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:1人100円▶申込:電話でわいわい・ワークス・立野・浜中☎090-8541-3696

◆スポーツなど▶申込:当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。

●大泉学園町体育館▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月16日(土)午前9時～正午▶内容:マット運動、跳び箱、トランポリンなど▶定員:30名(先着順)

●光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:11月16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

●大泉学園少年野球場▶対象:4歳児～小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月16日(土)午前9時30分～正午▶内容:ティーパーボール▶保険料:50円

●中村南スポーツ交流センター▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月25日(月)午後4時～6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:40名(先着順)

●桜台体育館▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月30日(土)①午前9時15分～10時45分②午前9時30分～11時45分▶内容:①ダブルダッチ②ラケットテニス▶定員:各20名(先着順)

●上石神井体育館▶対象:4歳児～小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月30日(土)午前9時20分～11時45分▶内容:鉄棒、跳び箱、トランポリンなど▶定員:80名(先着順)

◆11月の水泳ワンポイントレッスン▶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:当日会場へ

●三原台温水プール▶11月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時～11時

●上石神井体育館▶11月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時～11時

●光が丘体育館▶11月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時～11時

●中村南スポーツ交流センター▶11月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時～11時

■すまいるねりま遊遊スクール

◆いろんな楽器で遊ぼう!「楽器屋台」▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:11月3日(日)午前10時30分～11時30分▶場所:文化交流ひろば▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でNPO法人日本インドネシア・バリ教育文化協会・飯田☎080-5388-4240(午前9時～午後5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。 ※車での来場、搬入はご遠慮ください。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:11月10日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 島裕子 ☎090-6496-5366(先着5店。問い合わせは午後6時～10時)

◆石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)▶日時:11月24日(日)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

◆小竹小 ラケットテニス大会▶対象:16歳以上の方▶日時:11月4日(土)午後1時～5時▶内容:ミックスダブルス、女子ダブルス▶定員:40名(先

着順)▶持ち物:ラケット、上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

学校応援団・開放まつり

◆南田中小▶日時:10月26日(土)午前11時30分～午後3時▶内容:バトンクラブ発表と体験、ハロウィーン工作、サンダル飛ばしなど▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

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▶問合せ:実行委員会・佐藤☎3994-6708

●早宮地域集会所(写真、手芸、書道などの展示)▶日時:10月26日(土)・27日(日)午前9時30分～午後3時(27日は午後2時30分まで)

●開進第一小▶日時:10月27日(日)午前9時30分～午後1時

◆関地区祭▶日時:10月26日(土)・27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27日(日)午前10時～午後2時▶場所:大泉南小▶問合せ:実行委員会☎3922-1182

◆第三地区祭(中村東地区)▶日時:10月27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(高松会場)▶日時:10月27日(日)午前9時30分～午後2時▶場所:高松小▶問合せ:実行委員会・佐久間☎5241-1617

◆第四地区祭(春日町会場)▶日時:10月27日(日)午前9時30分～午後2時30分▶場所:練馬小▶問合せ:実行委員会☎3999-0873

◆第五地区祭▶日時:10月27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・屋宮☎3924-1744

◆第八地区祭▶日時:10月27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・小幡☎3937-1599

◆大泉北地区祭▶日時:11月3日(日)午前9時～午後4時▶場所:大泉第一小▶問合せ:実行委員会・國分☎090-3081-8340

◆第七地区祭(北町西会場)▶日時:11月3日(日)午前9時30分～午後2時30分▶場所:北町西小▶問合せ:実行委員会☎3939-1462

◆谷原地区祭▶日時:11月3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

