



特集

その時に備えて

できていますか? 台風・大雨対策

今月、九州を襲った大雨では甚大な被害が発生しました。昨年10月に記録的な豪雨をもたらした台風19号のように、東京でも台風・大雨による風水害がいつ起きてもおかしくありません。もしもの時のために何ができるのか、改めて考えてみませんか。

問合せ

危機管理課庶務係 ☎5984-2762
FAX 3993-1194

北上中の台風19号の衛星画像 提供/㈱ウェザーマップ

詳しくは2・3面へ

新型コロナウイルスの
感染拡大防止にご協力を

都内で感染が拡大しています。手洗い、マスクの着用、「密閉」「密集」「密接」の回避などの感染予防対策を徹底していただくよう、ご協力をお願いします。▶問合せ: 予防係 ☎5984-1017

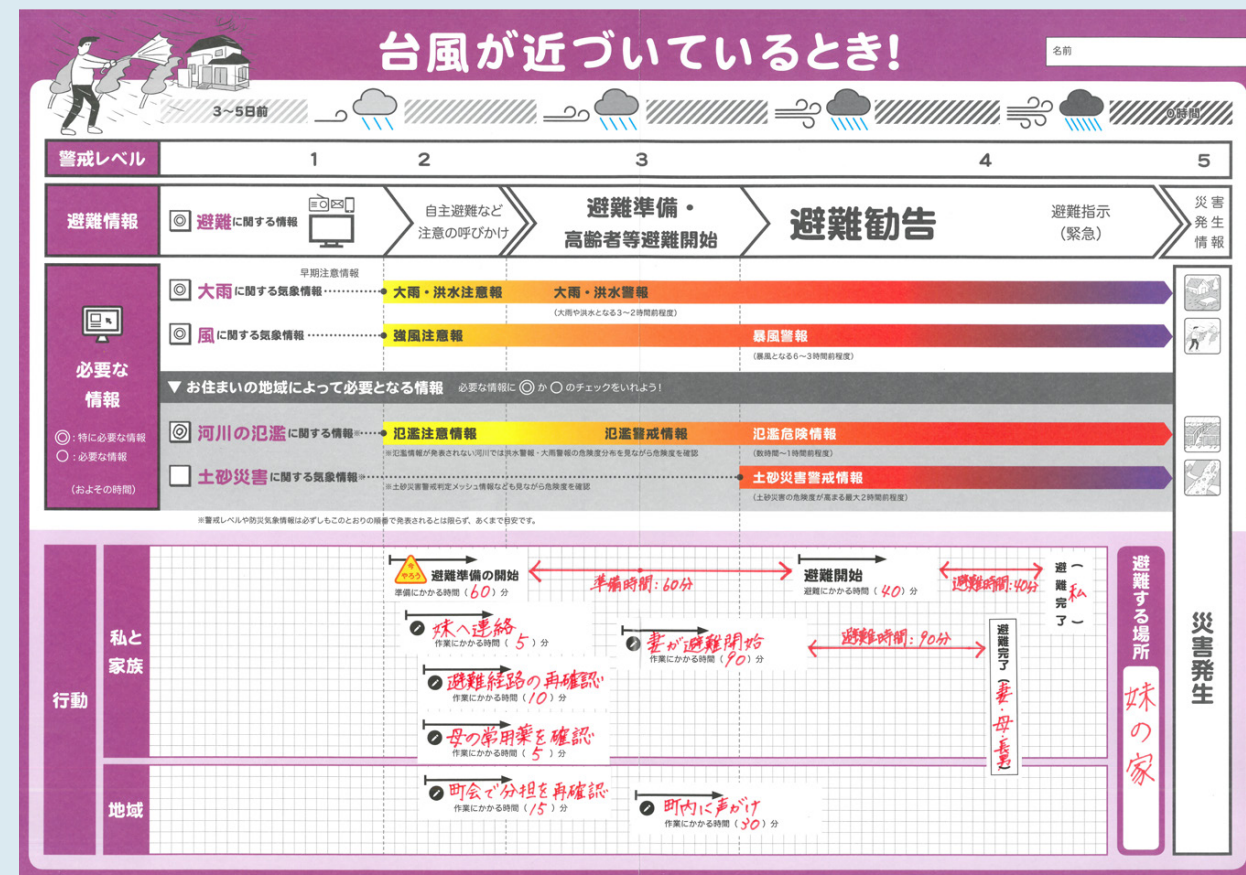
特集

その時に備えて ～できていますか？ 台風・大雨対策

問合せ 危機管理課庶務係 ☎5984-2762

マイ・タイムラインシートを作しましょう

マイ・タイムラインは、家族構成や生活環境に合わせ、台風接近前に「いつ」「誰が」「何をするのか」を時系列で整理した自らの行動計画です。いざという時に備え、慌てず安全に避難できるように作成しましょう。



※マイ・タイムラインシートは3月に配布した「防災の手引」に添付しています。



[防災の手引・水害ハザードマップをご覧ください](#)

危機管理課(区役所本庁舎7階)や区民事務所(練馬を除く)で配布しています。区ホームページでもご覧になれます。

二次元
バーコード



普段から私たちができること～日頃からの備えが大切です

持ち出し品チェックリスト(代表例)

避難する際に携帯すべきものを事前に準備しておきましょう。

必ず持ち出したいもの		感染症への備え	
飲料水  ☒	携帯電話と充電器  ☒	マスク  ☒	
食料品  ☒	貴重品  ☒	消毒液  ☒	
衣類・下着  ☒	その他 個別に必要なもの (. . .) ☒	体温計  ☒	

身のまわりでできること



希望する方に土のうを無料で貸し出しています。詳しくは、お問い合わせください。

▶問合せ:土木出張所【〒176・179の方…東部☎3994-0083、〒177・178の方…西部☎3995-0083】

なりま情報メールをご利用ください

パソコンやスマートフォンなどに、気象情報や避難情報などの災害に関する情報を配信します。いざという時に備え、ご登録ください。▶問合せ:危機管理課庶務係 ☎5984-2762

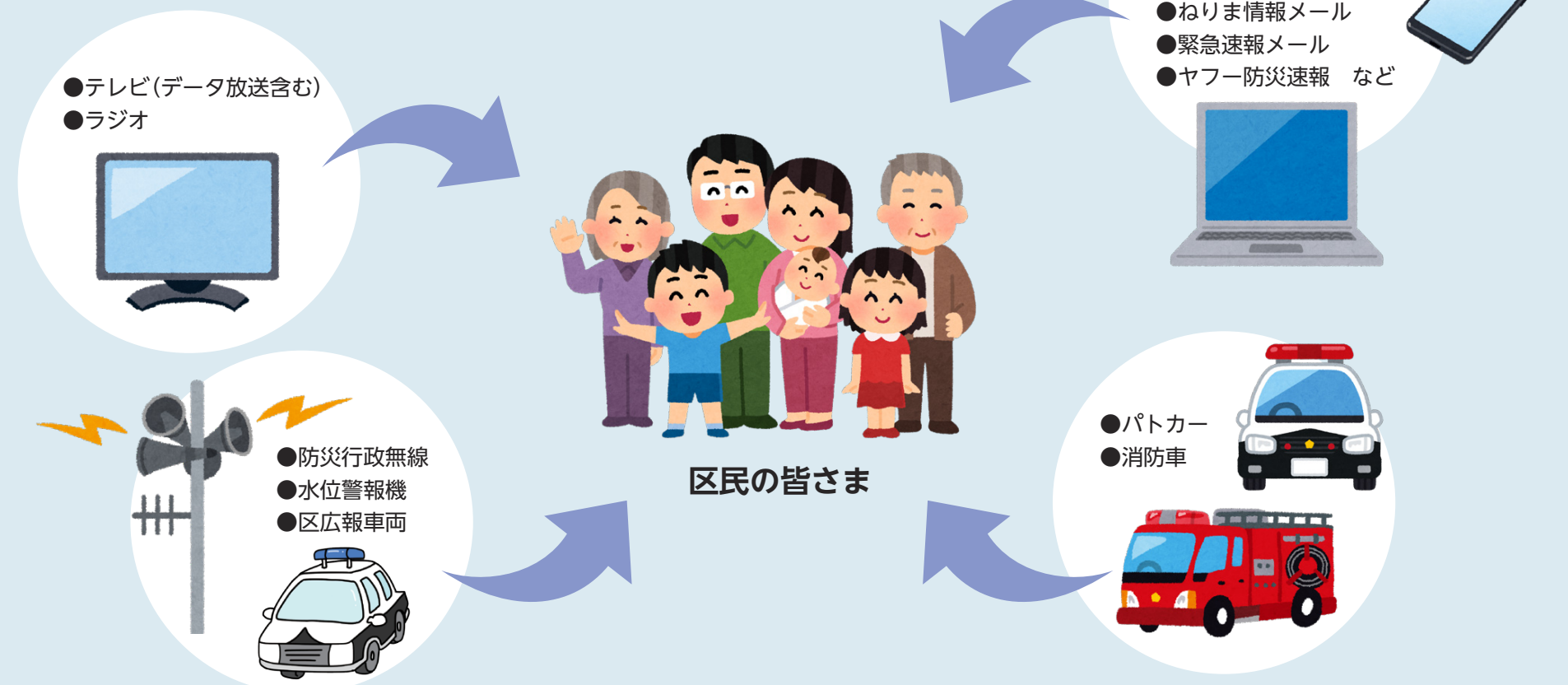


二次元
バーコード

いざという時にどうすれば？

まずは情報収集から

気象庁などが発表する防災気象情報や、区が発令する避難情報などは、下のような方法で区民の皆さまにお伝えします。情報の入手方法について日頃から確認しておきましょう。



台風・水害と地震では、避難場所が異なります

	名称	場所
台風・水害	避難所	浸水のおそれがない地区区民館や地域集会所など
地震	避難拠点	全区立小中学校

避難所の場所を確認

降雨状況や河川の氾濫など、地域ごとの危険性に応じて優先度 **(A～C)** をつけて避難所を開設します。
※避難所では3密(密閉、密集、密接)を避けるなど、新型コロナウイルスの感染拡大防止対策を行います。

避難所一覧

開設順	避難所	住所
A	桜台地区区民館	桜台3-39-17
	旭町地域集会所	旭町3-11-6
	土支田地域集会所	土支田2-40-21
	南田中敬老館	南田中5-15-25
	大泉第一小学校	大泉町3-16-23
	関区民センター	関町北1-7-2
B	関町北地区区民館	関町北4-12-21
	37カ所	—
C	28カ所	—

開設する避難所は台風最接近の2日前にお知らせ

台風が接近する際、原則として最接近の２日前に、開設する避難所や区事業・区立施設の休止についてお知らせします。また、前日には水災害専用コールセンターを設置します。

水災害専用コールセンター☎5984-2569

避難情報が発令されたら

災害が発生する危険性が高まった場合、気象庁などが発表する防災気象情報を参考に、地域を限定して避難勧告などの避難情報を発令します。どのタイミングで避難すべきか確認しましょう。

警戒レベル	避難行動	区が発令する 避難情報	区が参考とする 防災気象情報
警戒レベル 5	命を守るための最善の行動をとりましょう。	災害発生情報	大雨特別警報など
警戒レベル 4	速やかに避難先へ避難しましょう。移動が危険な場合は、自宅や近くより安全な場所に避難しましょう。	避難勧告 避難指示(緊急)	氾濫危険情報 土砂災害警戒情報など
警戒レベル 3	高齢者、障害のある方、乳幼児などとその支援者は避難しましょう。	避難準備・ 高齢者等避難開始	大雨警報 洪水警報など
警戒レベル 2	避難に備え、ハザードマップなどにより、自らの避難行動を確認しましょう。	—	大雨注意報 洪水注意報など
警戒レベル 1	災害への心構えを高めましょう。	—	早期注意情報

練馬のみどりを未来につなごう！

みどりを育むムーブメントに参加しませんか？

区内には、公園や農地など豊かなみどりがあります。大切なみどりを守り、未来に引き継ぐため、区民の皆さんとともにみどりを守り育てる「みどりを育むムーブメント」の輪が広がっています。ここでは、その活動の一部を紹介します。 ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

問合せ みどり推進課管理係 ☎5984-1359 FAX 5984-1227



二次元
バーコード

憩いの森を楽しみながら守り、育てよう

憩いの森や緑地では季節の花や紅葉を楽しんだり、珍しい野草や昆虫を見つかりすることができます。地域の方が野草の保全や樹木の剪定、清掃、イベントなどを行っています。

活動場所

南高松憩いの森(高松)
うめのき憩いの森(北町)
石庭の森緑地(東大泉)
西本村憩いの森(大泉学園町)
大関山の森緑地(関町北)

森を大切にしたい気持ち伝えたい

多種多様な生物が息づく、南高松憩いの森の豊かな自然環境に魅了され活動に参加しました。一緒に活動するメンバー全員がこの森の大ファンです。

森の手入れをする定期活動や森を楽しむイベントなど、活動はバラエティに富んでいます。昨年開催したセミの羽化観察会は、大盛況でした。メンバーの森への思いを大切にしたいので、活動内容は皆さんと話し合っています。

通り掛かった人が何気なく森に足を踏み入れて、木々や草花と触れ合っているのを見かけると、「続けてきて良かった！」と思います。私にとって森は、無邪気な顔を見せてくれる幼い友達のような存在。これからも見守っていきたいと思います。



南高松憩いの森ファンクラブ
田川剛士さん

地域のシンボルになる花壇を作ろう

四季を通じて魅力的な花壇になるように、地域の方が管理しています。団体の活動に参加することも、新しく団体を立ち上げることもできます。 ※花苗代は区が支給します。

活動場所

公園や駅前の花壇42カ所

マイペースな活動が長続きの秘訣

19年前、地域にかかわる良い機会になると考えて上久保児童遊園(下石神井)の花壇管理を始めました。現在、40〜70代の7人で花壇作りに取り組んでいます。

大変なのは日々のお手入れ。みんなで分担し、季節ごとの植え替えのときは、全員で作業しています。みんながマイペースで参加できる仕組みにすることが長続きの秘訣だと思います。

花は繊細なので失敗することもあります。だからこそ、色とりどりの花が一面に咲くと感動が胸がいっぱいになります。「きれいな花壇ですね」という、近所の方の声も活動の支えです。

これからもたくさんの人が自然に集まるような魅力的な花壇作りに貢献できたらと思います。興味がある方は、ぜひ声を掛けてください。



上久保児童遊園花壇管理委員会
太田茂子さん

落ち葉清掃で屋敷林を守る

区内には、屋敷林が多数あります。この林を維持するためには、落ち葉清掃が欠かせません。内田邸(早宮)では、地域の方が集まり落ち葉を清掃しています。



落ち葉かきは非常に労力のいる作業です

公園や児童遊園で植樹活動

「練馬植樹推進会」では、定期的に区内の公園を見回り、枯れてしまった低木の植え替えをしています。これまで約1,700本を植樹し、練馬のみどりを地域の方と一緒に守り育てています。



「ちゃんと育つといいね！」
思いを込めて植え付けます

きれいな公園のために

公園を訪れる方が気持ちよく利用できるように、地域の方で組織された管理委員会が、清掃や除草を行っています。この活動は平成9年に開始され、現在21団体が29カ所で実施しています。



仲間と協力して日々活動に
励んでいます

こども農園でベテラン農家が大活躍

こどもの森(羽沢)では、子どもたちがベテラン農家の渡戸草さんから、野菜の作り方を教えてもらっています。収穫時には「採れたての野菜っておいしい！」と子どもの笑顔があふれます。



子どもたちに間引きの方法を
教える渡戸さん

あなたの寄付で練馬のみどりを未来へ

練馬のみどりの葉っぱい基金

練馬のみどりを未来につなぐための基金です。応援したいプロジェクトを選んで寄付することができます。詳しくは、パンフレットや区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、地域集会所、中里郷土の森など



二次元バーコード

〈プロジェクトの寄付額〉

プロジェクト名	寄付件数	寄付額	目標
ローズガーデンプロジェクト	32件	73万3533円	300万円
中里郷土の森プロジェクト	10件	102万2246円	100万円
区民の森プロジェクト	15件	15万2500円	—
練馬のみどり全般を守り育む	29件	53万2898円	—

※昨年12月12日(基金リニューアル時)〜5月31日受け付け分。
※中里郷土の森プロジェクトは目標額を達成していますが、引き続き寄付を募集しています。

たくさんのご支援ありがとうございます！

ぴいちゃん ©練馬区

23区有数のカタクリの名所を保全しよう

清水山の森(大泉町)にはカタクリの群生地があり、春に薄紫色の花が楽しめます。地域の方で組織した「大泉のみどり会」が保全活動をしています。開花時期には「カタクリガイド」として、カタクリの生態や森に生育する植物の説明をして、訪れる人たちを楽しませています。



ガイドは来園者に好評です

都会の森にホタルを

中里郷土の森(大泉町)では、初夏にホタルの観察会を開催しています。地元の町会や商店会を中心に組織された「中里ホタルを楽しむ会」は、ホタルが息づく池や小川の整備のほか、観察会の運営にも協力しています。 ※今年度の観察会の募集は終了しました。



「元気に育ってね」
ホタルの幼虫を観察中

6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 0.031〜0.082 ●地表面から5cm 0.027〜0.083

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。

お知らせ

保健福祉サービスの苦情・相談は☎3993-1344

「保健福祉サービス苦情調整委員」は、区から独立した第三者の機関で、専門の相談員が保健福祉サービスの利用に関する苦情や相談を受け付けます。弁護士などの「苦情調整委員」に直接相談することもできます(第1～4火曜午後。要予約)。文書により苦情申し立てを受けた場合には、調査を行い、必要に応じて事業者や区に対し改善勧告などを行います。苦情や相談は、直接または電話、郵送、ファクス、電子メールで受け付けます。▶**受付日時**:月～金曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日、年末年始を除く)▶**受付窓口**:〒176-8501区役所内保健福祉サービス苦情調整委員事務局(西庁舎3階)☎**FAX** 3993-1344 **Eメール** chousei@

smile.ocn.ne.jp
〈活動報告書を配布〉
令和元年度に受け付けた苦情・相談の状況をまとめた報告書です。▶**配布場所**:総合福祉事務所、介護保険課(区役所東庁舎4階)、子育て支援課(同本庁舎10階)、区民情報ひろば(同西庁舎1階)、保健福祉サービス苦情調整委員事務局 ※区ホームページや図書館でもご覧になれます。

事業者向け

有料広告を募集
消費者だより「ぷりずむ」

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**掲載位置**:裏表紙▶**広告サイズ**:縦55mm×横185mm▶**料金**:3万円▶**刷色**:2色(色指定不可)▶**発行月**:9月上旬▶**発行部数**:2万部▶**配布先**:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限**:7月27日(月)▶**問合せ**:消費生活係☎5910-3089

国民健康保険

新しい高齢受給者証を
7月20日(月)に発送

70歳～74歳の方が病院や薬局で支払う医療費の自己負担割合は、特別区民税・都民税(住民税)の課税状況などにより毎年判定され、8月1日(土)から適用されます。対象となる方に、新しい自己負担割合が記載された高齢受給者証を発送します。7月末までに届かない場合はご連絡ください。▶**問合せ**:こくほ資格係☎5984-4554

介護保険

介護保険負担割合証を7月
15日(水)に発送

介護サービスを利用するときは、所得に応じて、1割～3割の負担をしていただきます。対象となる方に、8月以降の新しい負担割合証を発送しま

す。▶**対象**:要介護または要支援の認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業を利用する方▶**有効期間**:8月1日(土)～来年7月31日(土)▶**問合せ**:介護保険課給付係☎5984-4591

働く

①短時間保育②保育③調理
④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ〈登録制〉)】

▶**期間**:来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日**:月～土曜(月20日程度)▶**時間**:①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分▶**場所**:区立保育園▶**報酬**:①時給1,341円②時給1,147円③④時給1,093円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込**:保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

令和2年度 健康診査・がん検診などを再開します

新型コロナウイルスの感染拡大により休止していた健康診査・がん検診などを再開します。対象の方には、案内をお送りします。詳しくは、案内や区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:成人保健係☎5984-4669

7月5日(日)執行
東京都知事選挙

投票開票結果

問合せ 選挙管理委員会事務局☎5984-1399

候補者別得票数(練馬区開票区) ◎は当選者

候補者名(得票順)	得票数	候補者名(得票順)	得票数
◎小池ゆりこ	200,645	平塚正幸	484
宇都宮けんじ	46,866	関口安弘	311
山本太郎	35,239	服部修	261
小野たいすけ	32,228	長澤育弘	259
桜井誠	9,984	市川ヒロシ	239
立花孝志	2,405	ないとうひさお	210
ごとうてるき	1,321	石井均	208
沢しおん	1,265	さいとう健一郎	167
七海ひろこ	1,244	押越清悦	144
西本誠	701	竹本秀之	128
込山洋	671	牛尾和恵	61

投票率など

		当日有権者数(人)	投票者数(人)	投票率(%)
練馬区	男性	292,357	159,003	54.39
	女性	315,727	179,932	56.99
	合計	608,084	338,935	55.74
都全体の合計		11,290,229	6,209,940	55.00

7/23(祝)～26(日)

コンビニ交付サービスと証明書発行機などを休止します

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスと区民事務所の証明書発行機は利用できません。 ※25日(土)は練馬区民事務所で扱う個人番号カードに関する手続きと個人番号カード交付窓口(区役所東庁舎7階)を休止します。▶**問合せ**:戸籍住民課庶務係☎5984-2791

75歳以上の方へ 令和2年度
後期高齢者医療保険料のお知らせ

後期高齢者医療制度とは、75歳以上(一定の障害がある方は65歳以上)の方を対象とする医療制度です。▶**問合せ**:後期高齢者保険料係☎5984-4588

●決定通知書を7月15日(水)に発送

令和2年度の後期高齢者医療保険料は、元年中の所得を基に計算します。納付方法など詳しくは、決定通知書をご覧ください。

●均等割額の軽減措置が一部見直しされました

本来7割軽減の対象の方の軽減割合が段階的に見直しされました(下表のA)。また、5割・2割軽減の対象が拡大されました(下表のB[C])。

対象世帯の総所得金額	本来の軽減割合	軽減割合	
		2年度	3年度
A 33万円以下	7割	7.75割	7割
うち、被保険者全員の年金収入が80万円以下で他の所得がない		7割	
B 33万円+28.5万円×(被保険者数)以下	5割	5割	
C 33万円+52万円×(被保険者数)以下	2割	2割	

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。

あ

高吸水タオルフェア開催中
世界NO1タオル工場 1秒吸水!
スリムバスタオル(32×110cm)
なんと.. 500円

タオル全品驚きの価格!
3号館まである広い売り場!
箱入れ・ギフト承ります!

タオル専門会社
フルーツ
www.towel-fruits.com

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562
(練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)

タオル会社フルーツ

屋根・外壁塗装パック

足場代込み!
遮熱塗料採用

ウレタン
塗装パック
耐用8～10年
74万円(税別)

シリコン
塗装パック
耐用10～15年
80万円(税別)

遮熱
塗装パック
耐用12～18年
86万円(税別)

★読者限定特典:【付帯物塗装】も無料施工!
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 特別養護老人ホーム「練馬高松園」裏
創業昭和61年『戸建住宅塗装一筋34年』
(有)フレッシュホーム
お見積り無料
ご発注の方に
お米5kg贈呈!

0120-330-828

http://www.fresh-home330.com

広告

起業家募集!

新規開業者の半数超えが入会
開業コスト削減出来ます

(公社)全日本不動産協会

東京都本部練馬支部
03-3261-1010

ボランティア

日本語教室ボランティア養成講座～外国人への日本語指導法を学ぶ

希望する方は必ず説明会に参加してください。▶**対象:**講座終了後、日本語教室で原則週1回、継続して指導できる方▶**日時:**9月16日～来年3月10日の毎水曜午後1時30分～4時30分【12月16日・23日・30日、3月3日を除く。22日制】▶**場所:**文化交流ひろばなど▶**教材費など:**1万円(説明会)
▶**日時:**①7月22日(水)②29日(水)③8月5日(水)午後1時30分～2時30分▶**場所:**文化交流ひろば▶**申込:**電話で事業推進係へ
◎**問合せ:**事業推進係 ☎5984-1523

高齢者

健康長寿はつつ教室

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**費用:**500円▶**申込:**7月20日(月)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

足腰しゃっきりトレーニング教室
(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶**日時:**9/3～10/8の毎木曜 12:15～13:45【6日制】▶**場所:**ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員:**21名

▶**日時:**9/8～10/20の毎火曜10:00～11:30【9/22を除く。6日制】▶**場所:**春日町青少年館▶**定員:**20名

▶**日時:**9/4～10/9の毎金曜 10:00～11:30【6日制】▶**場所:**ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶**定員:**15名

▶**日時:**9/3～10/8の毎木曜 10:00～11:30【6日制】▶**場所:**大泉学園町体育館▶**定員:**25名

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育

健やかカレンダーの原画を募集

青少年健全育成運動をPRするために作成する「健やかカレンダー(令和3年)」の原画を募集します。テーマは、家族や友達との印象に残った出来事や交流です。▶**対象:**区内在住・在学の小中学生▶**申込:**区立学校の方…学校へ(学校ごとに描く月の指定や締め切りがあります) 区立学校以外の方…青少年係へ事前に連絡の上、9月7日(必着)までに作

品を青少年係 ☎5984-4691 ※応募は1人1点まで。

8月から2歳児歯科健診と2歳6カ月児歯科健診を再開

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、中止していた2歳児歯科健診と2歳6カ月児歯科健診を、今年度は予約制で実施します。 ※2歳児子育て相談(身体計測など)は引き続き中止します。▶**対象:**おおむね1歳11カ月～2歳10カ月児▶**持ち物:**母子健康手帳、フェイスタオル▶**申込:**電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・問合せ	受付日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	26(水) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	28(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	4(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	21(金) 13:00～15:00	32名
大泉 ☎3921-0217	7(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	17(月) 9:00～11:00	24名

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

◆**行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」**▶**日時:**7月17日(金)午前11時～午後4時▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**東京都行政書士会練馬支部・橋本 ☎5393-5133(平日午前11時～午後4時)
◆**夏をプレゼント&夏の限定セール**▶**日程:**7月17日(金)～8月30日(日)▶**場所:**練馬銀座本通り商店街▶**内容:**限定セール、商店会のアプリ登録者への記念品プレゼント・抽選会など▶**問合せ:**練馬銀座本通り商店会・渡部 ☎090-9819-4761 ※アプリについては、同ホームページ(<https://nerima-ginza.com/>)をご覧ください。

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。

■**ストレッチ体操 いずみ会** 毎木曜午前10時30分～正午 南大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料実費 初回は無料体験可 上田 ☎3921-7236

■**ビューティYoga** ①毎日曜②毎水曜午前10時10分～11時50分 東大泉中央地域集会所など ①②とも月会費3,500円 初回は無料体験可 レイ ☎090-6539-5787(要予約)

講座・催し



創業!ねりま塾～「若者のための飛び出せ!起業」

▶**対象:**39歳以下の起業を考えている方▶**日時:**8月15日(土)午前10時～午後3時▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**30名(先着順)▶**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、8月6日(木)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。

友好都市紹介パネル展

区の友好都市であるオーストラリア・イプスウィッチ市や中国・北京市海淀区、長野県上田市との交流の様子を紹介します。▶**日時:**7月16日(木)～22日(水)午前8時45分～午後5時(16日は正午から。22日は正午まで)▶**場所:**区役所アトリウム▶**問合せ:**国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前**▶**日時:**7月12日(日)午前10時～午後4時▶**問合せ:**富永 ☎090-4374-3888
◆**江古田いちば通り商店街**▶**日時:**7月15日(水)午前10時～午後7時▶**問合せ:**目黒 ☎3994-8068

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、7月28日(必着)までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車でのお来場・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:**8月2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)

■**英語教室 ブレーメンの音楽隊** 3歳児～中学生対象 毎水曜午後3時30分～9時30分 石神井公園区民交流センターなど 会費1回1,500円 テキスト代実費 初回は1,000円で体験可 水田 ☎FAX 3976-2624 Eメール sierra2552@hotmail.co.jp(要予約)
■**漢詩吟、和歌・俳句・近体詩朗詠、謡 練馬和漢朗詠会** 主に月3回土曜 光が丘区民センター2階など 月会費1,000円 初回は無料体験可 佐伯 ☎FAX 3999-1807 Eメール tada fumi.saeki@zj9.so-net.ne.jp
■**書道(漢字・かな・実用・ペン) 美文字の会** 中学生以上対象 第1・3土曜午前10時～正午 サンライフ練馬 会費1回1,500円 北原 ☎6317-1492(要予約。午後6時以降)

7/13
月

大泉学園町希望が丘公園多目的運動場がリニューアルオープン

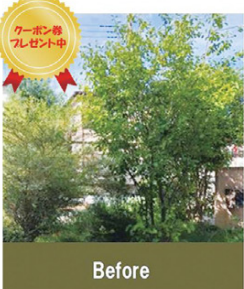
団体で利用したい方は事前登録の上、公共施設予約システムで申し込んでください。▶**問合せ:**スポーツ振興課運営調整係 ☎5984-1660

利用時間	9:00～21:00
料金(2時間あたり)	全面:2,400円(ナイターは、1時間につき1,200円加算) 半面:1,200円(ナイターは、1時間につき600円加算)
利用例	少年軟式野球、フットサル、グラウンド・ゴルフなど

※団体利用がない時間帯は一般開放します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

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。

植木カット・伐採・草刈 3m以下植木カット1本3,000円～! 練馬区限定!



お庭のお手入れ
**電話一本で
まるっと解決!!**
ライン10分見積り→
<https://7774128.com>
イージーオーダーガーデン
練馬支店

ラッキー・ヨイニワ
☎0800-777-4128 受付時間 9:00～21:00
カード支払いOK VISA Mastercard JCB 楽天カード Tポイント貯まります!

畳

私たちがお伺いします!!
二代目 白澤 聡
三代目 白澤 聡一

畳を替えて、気分一新!

見積り無料

表替え	新畳	裏返し
¥4,700~	¥11,200~	¥3,800

防虫シート・竹炭シート 取扱

地元で80余年 三代続く畳店です!!

★重たい家具の移動★仕上げの拭き掃除 無料

即日仕上げ 朝引き取り→夕方納品

有限会社 白澤畳店

ご注文 0120-75-1153
お問い合わせ 練馬区旭丘 1-63-6

詳しくはホームページで <http://www.shirasawa-tatami.co.jp>

広告 **相談無料** **遺産相続に強い弁護士への無料相談** お問い合わせはコチラ! **03-6256-8925**

※ご相談内容によっては税理士等の専門家もご紹介しております。

東京都千代田区平河町2丁目7番4号 砂防倉館別館5階 直法律事務所



夏の子どもイベントを楽しもう!



おうち de こどもアートアドベンチャー

好きなキットを選ぼう!

A 恐竜制作キット



B 着せ替え人形キット



C ケイタイスタンド組み立てキット



夏休みに、おうちでできる工作キットを用意しました。楽しい工作に挑戦してみませんか。

▶**対象:**区内在住の小学生以下 ▶**配布数:**各1,000個(抽選) ※申し込みは1人1種類。▶**申込:**ハガキまたは電子メールで①催し名②保護者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号③希望するお子さん全員の氏名・学年④希望するキット(A~Cの別)を、7月26日(消印有効)までに〒176-8501区役所内文化振興係 ☎5984-1284 **【メール】** bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp ※結果は8月中旬に送付をもって発表とさせていただきます。 ※申し込み状況により、希望に沿えない場合があります。



当選者にはキットと一緒にアドベンチャーノート(自由帳)をお送りします。

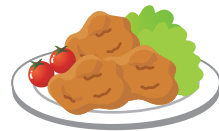
新型コロナウイルス感染症の影響により、毎年8月に開催していたこどもアートアドベンチャーは中止します。

夏休み!親子で学ぼう練馬の夜空

▶**対象:**小学生と保護者 ▶**日時:**8月1日(土)午後7時~8時30分 ▶**場所:**向山庭園 ▶**内容:**望遠鏡を使って月や星を観察する ▶**講師:**練馬の星空を楽しむ会代表/山川徹 ▶**定員:**8組(先着順) ▶**費用:**1人300円 ▶**持ち物:**双眼鏡(ある方のみ) ▶**申込:**電話で同所 ☎3926-7810



親子でジューシーな鶏の唐揚げを作ろう!

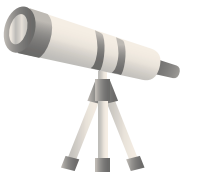


▶**対象:**小学生と保護者 ▶**日時:**7月26日(日)午前11時30分~午後2時 ▶**場所:**石神井公園区民交流センター ▶**講師:**料理研究家/鈴木邦子ほか ▶**定員:**7組(先着順) ▶**費用:**1組1,000円 ▶**持ち物:**エプロン、三角巾 ▶**申込:**7月20日(月)までに電話で同所 ☎5910-3451

小学校科学教室

~望遠鏡の仕組みや日食と月食の原理を学ぶ

▶**対象:**区内在住の小学4~6年生 ▶**日時:**8月11日(火)~13日(水) ①午前10時~正午 ②午後1時30分~3時30分【3日制】 ▶**場所:**学校教育支援センター ▶**定員:**各30名(抽選) ▶**申込:**往復ハガキで①教室名(①②の希望順も)②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、7月27日(必着)までに〒179-0072光が丘6-4-1 学校教育支援センター ☎6385-9911



能楽体験ワークショップ

能面やすり足の体験、謡の稽古など能を身近に感じることができます。

▶**対象:**小学生以上 ▶**日時:**①8月20日(木)②9月5日(土)午後2時30分~4時 ▶**場所:**①光が丘区民センター3階②勤労福祉会館 ▶**定員:**各30名(先着順) ▶**申込:**電話または電子メールで①催し名(①②の別も)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、文化振興係 ☎5984-1284 **【メール】** bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp



昨年の様子



暑い夏は プールで泳ごう!

区立プールの紹介

▶**申込:**当日会場へ ※車での来場はご遠慮ください。 ※**新型コロナウイルス感染防止対策を実施しています。混雑状況により、プール・更衣室の入場・時間制限を行います。**

施設・問合せ	施設内容	時間	期間	休場日
石神井プール ☎3997-6131	50m・幼児用(屋外)	9:00~19:00	9/10(木)まで	なし
光が丘体育館温水プール ☎5383-6611 ※改修工事のため、10/1(木)からお休みします。	25m・幼児用(屋内)	9:00~21:30 ※三原台温水プールの幼児用は18:00まで。	通年 ※三原台温水プールの幼児用は9/10(木)まで。	第2月曜 ※休場日以外にも、事業などのため利用できません。
平和台体育館温水プール ☎5920-3411				
中村南スポーツ交流センター温水プール ☎3970-9651				
上石神井体育館温水プール ☎5991-6601 ※改修工事のため、9/30(木)までお休みします。				
大泉学園町体育館温水プール ☎5905-1161	25m(屋内)・幼児用(屋外)			
三原台温水プール ☎3924-8861				

利用料金(1時間)

①未就学児②75歳以上の方…無料 ③小中学生…100円(毎土曜正午までに入場した場合は2時間無料)
④大人…200円 ⑤65歳~74歳の方・障害のある方…100円 ※60歳~74歳の方には、回数券による割引があります。 ※③⑤と回数券の割引には、年齢や障害の種別を確認できるものが必要です。

注意事項

※水着・水泳帽(石神井プールを除く)を着用してください。
※小学3年以下のお子さんには、水着を着用した18歳以上の方が付き添ってください(付添者1名につき2名まで。付添者も有料)。
※おむつの取れていないお子さんは入場できません。
※石神井プール・幼児用プールは浮き輪(ドーナツ型)を利用できます。
※装身具を着けての遊泳はできません。
※貴重品はお持ちにならないでください。
※屋外のプールは、悪天候などにより休場する場合があります。