

あなたの寄付が 練馬のみどりを守ります



中里郷土の森 プロジェクト

募集期間：来年4/30(金)まで

特典 ホタルの
特別観察会に招待

ローズガーデン プロジェクト

募集期間：11/30(月)まで

特典 バラの植え付け体験や
ミニツアーに招待

区民の森プロジェクト

随時募集中

練馬のみどりを守り育て、次の世代に引き継ぐための基金です。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。豊かなみどりを未来に残すため、寄付へのご協力をお願いします。

▶問合せ：みどり推進課計画係 ☎5984-1659 FAX 5984-1227

練馬区への寄付も
税の控除の対象に！

詳しくは 2 面へ



ぴいちゃん©練馬区

練馬 みどりの葉っぱい基金

寄付は4つのプロジェクトから選べます！

短期プロジェクト

A ローズガーデンプロジェクト 11/30月まで

四季の香ローズガーデンは、さまざまな香りのバラと四季折々の花が魅力の庭園です。寄付金は新たに植え付ける彩り豊かなバラの費用に活用します。

特典 バラの植え付け体験やミニツアーに招待



B 中里郷土の森プロジェクト 来年4/30金まで

中里郷土の森は屋敷林を活かした緑地です。野鳥やホタルを観察することができます。寄付金は敷地内の整備や展示の充実に活用します。

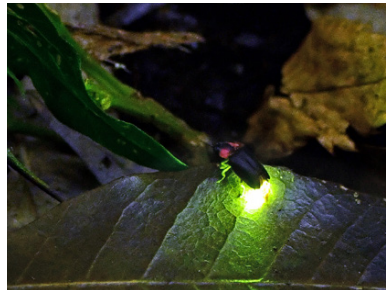
特典 ホタルの特別観察会に招待



特典 ホタル観察会の参加者の声

- ホタルの習性や光る理由がよく分かり、はかなさを感じた。
- ホタルと一緒に写真を撮れたのが良かった。
- 少人数で説明が分かりやすく、とても勉強になった。

※詳しくは、公式ホームページをご覧ください。



長期プロジェクト

C 区民の森プロジェクト

公園の整備など、大規模で長期的な取り組みに活用します。早宮けやきの森コース、稲荷山の森コース、大泉井頭公園コース、こどもの森コースの4つから選べます。

D 練馬のみどり全般を守り育む

特定のプロジェクトを選ばずに、練馬のみどり全般への取り組みに寄付できます。

新規
開設

公式ホームページを
ご覧ください

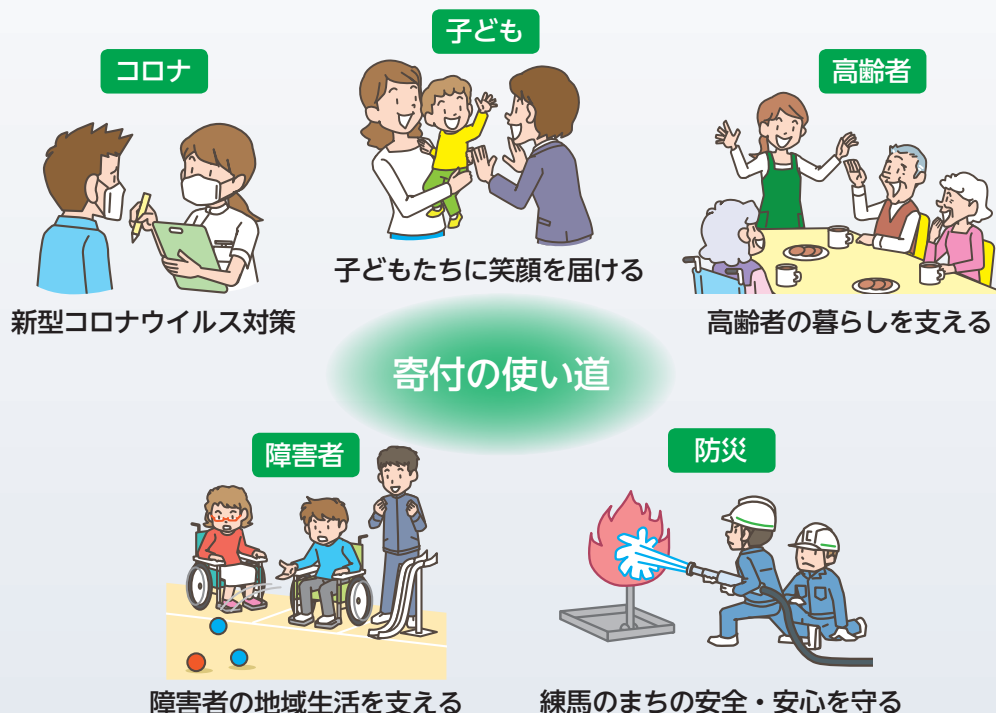


ホームページでは、プロジェクトの進捗状況や寄付者向け体験会、練馬のみどりの魅力について発信します。ぜひご覧ください。



公式ホームページ

他にもあります！練馬区への寄付 ～寄付は税の控除の対象に



※介助用車いすや知育玩具の購入などの寄付金の活用事例を、区ホームページで紹介しています。

葉っぱい基金以外にも、皆さまが応援したい区の取り組みを選んで寄付することができます。寄付をしていただいた方の氏名の公表(希望者のみ)などを行います。令和元年度は1億159万1195円の寄付をいただきました。▶**問合せ**:管財係 ☎5984-2807

区への寄付は住民税・所得税の控除の対象になります

税の控除やワンストップ特例を受けることができます。また、区ホームページで控除の限度額を試算できます。詳しくは、お問い合わせください。**特別区民税・都民税(住民税)について…区税個人係** ☎5984-4537 **所得税について…練馬東税務署** ☎6371-2332、**練馬西税務署** ☎3867-9711

寄付の方法

インターネットでのクレジットカード決済、コンビニエンスストア支払いによる寄付も受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。

※葉っぱい基金はゆうちょ銀行払込も利用できます。



10/12(月)～11/7(土)

てくてくサプリで楽しく歩こう！ ～キャンペーンを開催

歩いて楽しく健康づくりができる健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で、ねりまの食育応援店にちなんだコースを公開します。また、期間中に条件をクリアした方にオリジナルグッズを差し上げます。▶**問合せ:**健康づくり係 ☎5984-4624 ※グッズは10月17日(土)～11月13日(金)に産業・観光情報コーナー(ココネリ3階)と石神井観光案内所でお渡しします。

簡単3ステップ!

1

登録!



ねりまちてくてくサプリをインストール

2

歩く!



期間中に歩いて、食育応援店を見つける!

3

もらう!



オリジナルグッズを受け取る!

アプリのダウンロードは
コチラ



アイフォン



アンドロイド

〈ねりまの食育応援店とは〉

練馬区ならではの食材を使ったお店や、健康的な食生活を応援するお店です。



開いて発見、見れば納得! シニアナビねりま

シニアナビねりまは、おおむね50歳以上のシニア世代の社会参加を支援するため、シニア向けのサービスやサークル活動などを紹介するホームページです。スマートフォンやタブレット端末、パソコンなどでご覧になれます。▶**問合せ:**いきがい係 ☎5984-4763



二次元
バーコード

ここが
おすすめ!

●地域別の情報を検索できる

自宅近くの区立施設やサークル団体などを簡単に調べることができます。

●サポーターによる体験記が読める

シニア世代のサポーターが区内各地を訪問し、取材した内容を月2回紹介しています。



子どもを虐待から守るために ～11月は児童虐待防止推進月間

問合せ 練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155



区は、虐待防止のためのネットワークづくりなど、虐待の予防と早期発見に努めています。気になることがあればすぐにご相談ください。今回、子ども虐待防止オレンジリボン運動(※)の推進のため、講演会などを行います。 ※オレンジリボンには、児童虐待を防止するというメッセージが込められています。

子どもへの虐待とは

- 身体的虐待…殴る、蹴る、戸外に閉め出すなど
- 性的虐待…性的暴力、性的行為の強要など
- 養育の放棄(ネグレクト)…不潔なまま放置する、食事を与えない、車内・室内に放置する、同居人による虐待を放置するなど
- 心理的虐待…言葉による暴力、無視、兄弟・姉妹間での差別、子どもに家庭内暴力を見せるなど

ひとりで悩むより、まず相談

児童虐待の背景には、子育ての不安や経済的問題、健康問題など、さまざまな要因があります。右表の窓口では、相談を受け付け、必要なサービスの紹介や専門機関の案内をしています。

子どもを守る義務があります

虐待を受けたと思われる子どもを発見した方には、通告する義務があります。地域に気掛かりなお子さんがいたら、まずは子ども家庭支援センターへ連絡してください。

体罰は禁止です

虐待にエスカレートする可能性があるため、法律で保護者による体罰や暴言は禁じられています。子どもの健やかな成長を最優先にして、体罰のない子育てをしましょう。



相談窓口	問合せ	受付日時
練馬子ども家庭支援センター (虐待相談・通報)	☎0120-248-551	月～土曜8:30～19:00 (土曜は17:00まで) ※祝休日を除く。
児童相談所虐待対応ダイヤル (子育て相談・通報)	☎189 (いちばやく)	毎日24時間受け付け
子ども家庭支援センター (子育て相談)	貫井☎3577-9820、光が丘☎5997-7759 大泉☎3925-6713、関☎5927-5911	月～土曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
	練馬駅北分室☎6758-0141	月～土曜9:00～19:00 (土曜は17:00まで) ※祝休日を除く。

生命にかかわるような緊急時には警察へ!

11/28(土) 養育家庭体験発表会と講演会

第1部 13:30～14:35 里親による養育家庭体験発表会

第2部 14:50～16:00 講演会「たたかない怒鳴らない子育て
～子どもを知ることから始める」

▶場所:ココネリ3階▶講師:(一社)ママリングス代表/落合香代子
▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、11月26日(木)までに練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155 FAX 3993-8215 ※保育室(生後58日以上)の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、11月19日(木)までにお知らせください。 ※手話通訳あり。

10/31(土)～11/13(金) 児童虐待防止パネル展示

▶日時:10月31日(土)～11月13日(金)午前8時45分～午後8時(13日は正午まで)▶場所:区役所本庁舎2階通路

お知らせ

弁護士による無料相談会

▶**対象:**借金や税金・家賃の滞納、労働問題などでお困りの方▶**日時:**11月6日(金)、12月1日(火)午後1時～4時30分の間の1時間以内▶**場所:**生活サポートセンター(区役所西庁舎3階)▶**申込:**電話で同所 ☎3993-9963

事業者向け

有料広告を募集「障害者福祉のしおり」

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:**中面▶**広告サイズ(縦mm×横mm):**①138×180…5万円②68×180…2万5000円③68×88…1万2500円▶**刷色:**1色(色指定不可)▶**発行月:**来年3月末▶**発行部数:**約1万5000部▶**配布先:**区民事務所(練馬を除く)、図書館、保健相談所、総合福祉事務所、障害者地域生活支援センター、障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)など▶**申込期限:**11月16日(月)▶**問合せ:**障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 **FAX** 5984-1215

ボランティア

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

障害のある方のパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学ぶ講座です。▶**対象:**講座修了後に区内で障害のある方へIT支援のボランティアができる方▶**日時:**11月15日(日)午前9時30分～午後4時▶**場所:**中村橋区民センター▶**講師:**NPO法人練馬ぽそぼらん会員▶**定員:**5名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、11月5日(必着)までに〒176-0021 貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 **Eメール** sinshocenter01

@city.nerima.tokyo.jp

保育サービス講習会 ～空いた時間を利用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員になるための講習会です。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶**対象:**次の①②の両方に当てはまる方 ①20歳以上②月1回の定例会に参加できる▶**日時:**11月16日(月)・18日(水)・25日(水)～27日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶**場所:**練馬子ども家庭支援センター(豊玉北5-28-3)▶**定員:**25名(選考)▶**テキスト代:**2,000円▶**申込:**10月31日(土)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

働く

介護・福祉のお仕事フェアin ねりま「働くなら練馬区で!スタートセミナー&相談会」

区内の介護サービス事業所で働く方が、練馬区で働くメリットを紹介します。また、就職相談会も開催します。▶**日時:**11月8日(日)①午前10時～11時30分(セミナー・相談会)②午前11時30分～午後0時30分(相談会)▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**各30名(先着順)▶**申込:**電話で練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145 ※お子さん連れ可。 ※参加法人名など詳しくは、同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)をご覧ください。

税

耐震化のための建て替えや 改修を行った住宅の固定資産税・都市計画税を減免

居住部分に限り、地方税法による減額適用後の残額を全額減免します。減免を受けるための申請方法・期限など詳しくは、お問い合わせください。▶**減免内容:**建て替え…新築後、新たに課税される年度から3

年度分 **改修**…工事完了日の翌年度分 ※いずれも戸数や床面積などの要件があります。▶**問合せ:**練馬区税事務所 ☎3993-2261

国民年金

年金の「予約相談」のご利用を ～スムーズに相談ができます

日本年金機構ではお近くの年金事務所や年金相談センターで年金相談を行っています。年金の受給に関する相談・手続きを希望する方は、事前に電話で予約の上、来所してください。 ※予約の際に、基礎年金番号をお伝えください。▶**問合せ:**日本年金機構予約専用電話 ☎0570-05-4890

お休みします

〈①区役所内展望レストラン・展望ロビー・会議室②土・日・休日区政案内〉…10月25日(日)【電気設備点検のため】▶**問合せ:**①庁舎管理係 ☎5984-1091②広聴担当係 ☎5984-4501

健康・衛生

認知症フォーラム「認知症と人生会議～より良い人生をまっとうするには」

▶**日時:**11月14日(土)午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**内容:**講義▶

講師:東京都健康長寿医療センター精神科部長／古田光ほか▶**定員:**60名(先着順)▶**費用:**100円▶**申込:**電話または区ホームページ「電子申請」で在宅療養係 ☎5984-4597 ※要約筆記あり。

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するためのものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶**問合せ:**医務薬事係 ☎5984-1352

オーラルフレイルを予防する!! すこやか健口教室

▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※1日のみの参加も可。

日時・場所	内容・講師
▶ 日時: 11/6(金)14:00～15:30 ▶ 場所: 光が丘区民センター2階	講演会「オーラルフレイルを知っていますか?～老化は足腰からではなく口から始まる!」▶ 講師: 日本大学歯学部摂食機能療法学講座准教授／阿部仁子
▶ 日時: 11/13(金)10:00～12:00 ▶ 場所: 光が丘区民センター3階※12:00～13:30に個別相談会あり。	オーラルフレイルチェック表を使ってみましょう、お口とカラダのリフレッシュ体操▶ 講師: 健康運動指導士／原真奈美



練馬区民によるフェイスブックページ 「よりどりみどり練馬」

連載
47

フェイスブックを活用した情報ページ「よりどりみどり練馬」では、公式PRサポーターになった区民の皆さまが、身近な地域情報や四季折々の風景など、区のさまざまな魅力を発信しています。ぜひ、ご覧ください。▶**問合せ:**広聴広報課「よりどりみどり練馬」担当 ☎5984-1089

投稿された記事を紹介

東京芸術大学上石神井寮跡地にできた上石神井こもれび公園に行ってきました!ここにしかない特別な遊具があったり、ミストシャワーがあったりと子どもたちは大喜びでした(^^)



9月20日投稿。

フェイスブックで **よりどりみどり練馬** と **検索**

<https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/>



台風接近時は資源・ごみなどの収集を 中止する場合があります

鉄道の計画運休を伴うような大型の台風が接近する際、資源・ごみなどの収集を中止する場合があります。中止する場合は、区ホームページなどでお知らせします。▶**問合せ:**清掃事務所【練馬 ☎3992-7141、石神井 ☎3928-1353】

練馬まつり・産業見本市は中止します

10月18日(日)に開催を予定していた練馬まつり・産業見本市は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため中止します。▶**問合せ:**練馬まつり…練馬まつり事務局 ☎6721-0061、産業見本市…中小企業振興係 ☎5984-1483 ※同時開催していた、ねりまエコスタイルフェア、健康フェスティバルも中止します。

国勢調査

調査書類の提出はお早めに



回答がお済みでない方は、早めに提出をお願いします。

▶**問合せ:**コールセンター ☎5984-4762(午前9時～午後5時) ※10月16日(金)からは統計係 ☎5984-2459。

9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 0.030～0.083 ●地表面から5cm 0.030～0.082

Zoomで開催！順天堂大学
練馬病院公開講座「外科治療の
最前線(腹部～生殖器)」

▶対象:18歳以上の方▶申込:電子
メールで①講座名(㉠～㉣の別も)②
住所(区内在勤の方は会社名・部署
名・所在地も)③氏名(ふりがな)④年
齢⑤電話番号を、生涯学習センター
☎3991-1667 [Eメール](mailto:s-center@city.nerima.tokyo.jp) s-center@city.
nerima.tokyo.jp

内容	日時・講師	募集期間
㉠ここまで 治せる肝臓 脾手術	▶日時:10/24(土) 14:00～15:00 ▶講師:総合外科 医師/須郷広之	10/22(木) まで
㉡前立腺疾 患の手術	▶日時:11/21(土) 14:00～15:00 ▶講師:泌尿器科 医師/北村香介	11/11(水) ～19(木)
㉢最新の婦 人科悪性腫 瘍の治療戦 略	▶日時:12/5(土) 14:00～15:00 ▶講師:産科・婦 人科医師/荻島 大貴	11/22(日) ～12/3(木)

〈生涯学習センターでも開催〉

▶定員:各50名(先着順)▶申込:電
話で生涯学習センターへ

◎問合せ:生涯学習センター☎
3991-1667

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:10月20日(火)ま
でに電話で介護予防生活支援サービ
ス係☎5984-4596

わかわか かむかむ 元気応援教室
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)につ
いて学ぶ)▶定員:各10名

▶日時:11/12～12/17の毎木曜9:30～
11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館

▶日時:11/10～12/15の毎火曜9:30～
11:30【6日制】▶場所:石神井公園区民交
流センター

▶日時:11/18～12/23の毎水曜9:30～
11:30【6日制】▶場所:光が丘区民セン
ター2階

プールで足腰しゃっきりトレーニング教
室(水中運動など)▶定員:各20名

▶日時:11/18～来年1/13の毎水曜11:05
～12:35【12/30を除く。8日制】▶場所:
大泉学園町体育館

▶日時:11/20～来年1/15の毎金曜13:00
～14:30【1/1を除く。8日制】▶場所:ル
ネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶日時:11/20～来年1/15の毎金曜13:00
～14:30【1/1を除く。8日制】▶場所:ル
ネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:11/30～来年1/25の毎月曜13:00
～14:30【1/11を除く。8日制】▶場所:
ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶日時:11/30～来年1/25の毎月曜13:00
～14:30【1/11を除く。8日制】▶場所:
ルネサンス練馬高野台(高野台1-7-17)

▶日時:来年1/4～3/1の毎月曜10:00～
11:30【1/11を除く。8日制】▶場所:ル
ネサンス光が丘(高松5-8)

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:11/26～来年1/7の毎木曜10:00
～11:30【12/31を除く。6日制】▶場所:
テックネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:
23名

▶日時:11/26～来年1/7の毎木曜10:00
～11:30【12/31を除く。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。

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)	11/10(火) 10:30～12:00	9名
	さくら (桜台地域集 会所内)	11/12(木) 10:30～12:00	8名
	けやき (南大泉地域 集会所内)	11/17(火) 10:30～12:00	10名
	つつじ (中村橋区民 センター内)	11/19(木) 10:30～12:00	10名
保健相 談所	大泉	11/2(月) 10:30～12:00	8名
	関	11/9(月) 10:30～12:00	12名
	石神井	11/16(月) 14:30～16:00	15名

シニア就職支援セミナー

▶対象:おおむね60歳以上の方▶講
師:キャリアコンサルタント/岩井奈
保美▶定員:㉠各30名㉡各6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)

内容	日程	場所
突破する応 募書類と面 接対策	11/12(木)	ココネリ3階
仕事の探し方	11/25(水)	石神井公園区民 交流センター

※時間はいずれも㉠10:30～12:30(講
義)㉡12:50～13:50(個別相談会)。

子ども・教育①



11月の2歳児・2歳6カ月児
歯科健診

▶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▶
申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談 所)・申込先	日時	定員 (先着順)
豊玉 ☎3992-1188	26(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	13(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	10(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	6(金) 13:00～15:00	32名
大泉 ☎3921-0217	6(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	30(月) 9:00～11:00	24名

講演会「発達の特性に合わ
せた、家庭での学習サポ
ートのコツ」

▶対象:勉強が苦手な小学生の保護
者▶日時:11月26日(木)午前10時～
正午▶場所:学校教育支援センター
▶講師:学び舎しゃんてい代表/
東美希▶定員:30名(先着順)▶申込:
電話または電子メールで①講演会名
②氏名③お子さんの学年④電話番号
を、同所☎6385-9911 [Eメール](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp) oubo
@city.nerima.tokyo.jp

放置ゼロ キレイな街で おもてなし

10/22(木)～31(土)は駅前放置
自転車クリーンキャンペーン

問合せ 自転車対策係☎5984-1993

路上の放置自転車は歩行者や車両の
通行、災害時の緊急活動の妨げになり
ます。自転車を利用する際は、自転車
駐車場を利用しましょう。



◆放置禁止区域内の放置自転車などは撤去します

区は、駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内に放置
された自転車や50cc以下の原動機付自転車は、ガードレールなどに固
定していても、チェーン錠などを切断し、置いていた時間・理由にかか
わらず撤去します。

◆撤去された自転車などは1カ月以内に引き取りを

撤去日の翌日から1カ月間は集積所で保管し、1カ月を経過しても引き取
りがない場合は法令に基づき処分します。 ※返還時に撤去手数料が掛か
ります。 ※返還場所や引き取りに必要なものは、お問い合わせください。

返還日時 毎日午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く)

問合せ 自転車問い合わせセンター☎3993-5100

◆盗まれたらすぐに盗難届の提出を

撤去当日以降の提出では、撤去を盗難と勘違いして提出した場合と区
別することができません。撤去日の前日までに交番・警察署に盗難届が
受理されたもののみ、撤去料が免除になります。

子どもの成長発達と環境
～子育て支援と子育て支援



社会の変化に伴い、子育てに関する知識や経験の伝承
が難しくなっています。子育て支援、障害、虐待をテー
マに、子どもたちが適切な環境の中で成長発達する方法について考えます。
▶日時:11月14日(土)午前10時～11時45分▶場所:文化交流ひろば▶講師:こど
も発達支援センター相談医/松田博雄▶定員:60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11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](tel:3975-6252) 3975-6252 [Eメール](mailto:kodomohattatu@city.nerima.tokyo.jp) kodomohattatu@city.nerima.tokyo.jp

小学校の入学準備費を入学前に支給します

経済的に困っているご家庭に、小学校の入学準備費を入学前の3月下
旬に支給します。希望する方は就学援助の申請が必要です。申請書は就
学時健診で配布します。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。▶申請期限:来年1月15日(消印有効)▶問合せ:学務
課管理係☎5984-5643

高齢者実態調査にご協力を

75歳以上の方のみの世帯(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、10月中旬に調査票を送付します。11月6日(必着)
までに調査票に同封の返信用封筒で返送してください。

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☎
0120-960-542(平日午前8時30分～午後5時15分)

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科
内科・
小児科

①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
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。 ※①②は10月25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)。

子ども・教育 2

11月の「1歳からの食事相談」

幼児がいる家庭の食事について、
実例紹介と個別相談を行います。▶
対象:1〜2歳児の保護者 ▶ **申込:**電話
で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・ 申込先	日時 (いずれも20分程度)
豊玉 ☎3992-1188	30(月) 9:30~11:30
北 ☎3931-1347	24(火) 9:00~11:00
光が丘 ☎5997-7722	13(金) 13:30~15:30
石神井 ☎3996-0634	16(月) 9:00~11:00
大泉 ☎3921-0217	16(月) 13:30~15:30
関 ☎3929-5381	5(木) 9:00~11:00

人形劇「だるまちゃんとてんぐちゃん」

▶ **対象:**小学生以下 ※未就学児は
保護者同伴。 ▶ **日時:**11月14日(土)

午後2時〜3時 ▶ **場所:**平和台図書館
▶ **出演:**めがねーズ ▶ **定員:**30名(先
着順) ▶ **申込:**11月11日(水)までに電
話で育成支援係 ☎5984-1292

講座・催し

成年後見制度における意思決定支援の理念と問題点

▶ **日時:**11月11日(水)午前10時〜午
後1時 ▶ **場所:**ココネリ3階 ▶ **内容:**
講義 ▶ **講師:**東京アドヴォカシー法
律事務所弁護士／池原毅和 ▶ **定員:**
60名(先着順) ▶ **申込:**電話または
ファクスで①催し名②氏名(ふりが
な)③電話番号を、11月4日(水)まで
に権利擁護センターほっとサポー
トねりま ☎5912-4022 **FAX** 3994-
1224 ※オンラインでの参加もで
きます。詳しくは、お問い合わせく
ださい。

生きづらさを抱える女性のための「まったりサロン」

▶ **日時:**11月6日(金)午後2時〜4時 ▶

場所:男女共同参画センターえーる
▶ **内容:**当事者による体験談紹介な
ど ▶ **講師:**(一社)ひきこもりUX会
議代表理事／林恭子ほか ▶ **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催し名②氏名
(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎
3996-9007 **FAX** 3996-9010 **Eメール**
oubo@nerima-yell.com ※保育
室(6カ月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)・年齢も、手話
通訳を希望する方はその旨も、10
月22日(木)までにお知らせください。

オンラインで学ぶ「ファシリテーション講座〜話し合いを効果的に進めるコツ」

Zoomを利用した講義とグルー
プワークを通じて、会議などを効果
的に進める方法を学びます。▶ **日時:**
11月11日(水)・18日(水)・25日(水)午
後7時〜8時45分【3日制】▶ **講師:**
NPO法人日本ファシリテーション
協会／杉村郁雄 ▶ **定員:**30名(先着
順) ▶ **申込:**電話または電子メールで

①講座名②氏名③電話番号④電子
メールアドレスを、10月30日(金)ま
でに男女共同参画センターえーる ☎
3996-9007 **Eメール** oubo@nerima-
yell.com

映像を通して環境を考える

映画「ゆうやけ子どもクラブ!」を
上映後、監督の井手洋子さんと映像
文化批評家の四方繁利さんが対談し
ます。▶ **日時:**11月7日(土)午後1時
30分〜4時15分 ▶ **場所:**南田中図書
館 ▶ **定員:**20名(先着順) ▶ **申込:**電
話で同所 ☎5393-2411

リボンや紐でつくるストラップ

▶ **日時:**①11月11日(水)②26日(木)午
後2時〜4時 ▶ **場所:**厚生文化会館 ▶
定員:各12名(抽選) ▶ **材料費:**200円
▶ **申込:**往復ハガキまたは電子メー
ルで①講座名(①②の別も)②住所③
氏名(ふりがな)④電話番号を、10月
27日(必着)までに〒176-8501区
役所内文化・生涯学習課管理係 ☎
5984-1285 **Eメール** bunkashougai@
city.nerima.tokyo.jp

11/15(日) 区民交流事業

親子リズム体操教室&
エアロビックデモンストレーション

▶ **対象:**5歳児〜小学生と保護
者 ▶ **日時:**11月15日(日)午後1
時〜3時 ▶ **場所:**中村南スポー
ツ交流センター ▶ **講師:**エアロ
ビック競技選手／上田真穂 ▶
定員:20組(先着順) ▶ **申込:**電
話で同所 ☎3970-9651



11/13(金) **ねりぶんアフタヌーン・ミニコンサート vol.5** 入場無料

▶ **日時:**11月13日(金)午後3時〜3時30分 ▶ **場所:**練馬
文化センター ▶ **曲目:**ドビュッシー／喜びの島など ▶
出演:和田華音(ピアノ) ▶ **定員:**250名(抽選) ▶ **申込:**
往復ハガキで①催し名②代表者の郵便番号・住所・
氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(あ
る方のみ)③参加人数(2名まで。座席が不要なお子さ
んを除く)を、10月23日(必着)までに〒176-0001練
馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311 ※練馬文化セン
ターホームページ(<https://www.neribun.or.jp/nerima.html>)からも申
し込めます。 ※車いす席を利用したい方は、その旨もお知らせください。



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。

■ **大泉タップダンスサークル** 5歳
児〜小学生対象 月2回日曜午後2時
〜4時 勤労福祉会館 入会金5,000
円 会費1回1,500円 初めの2回は
500円で体験可 宮下 ☎090-4421-
4761 **Eメール** oozumitap@gmail.
com(要予約)

■ **ミニフェスタ「今、考えよう!気候
危機!海洋プラスチック問題!講演」**
など 10月18日午後2時〜4時 コ
コネリ3階 講師 武本匡宏 入場無料
新日本婦人の会練馬支部・栗原 ☎080-
1068-2976 **Eメール** fuji_nerima@
iaa.itkeeper.ne.jp

■ **練馬混声合唱団(混声合唱組曲
「富山に伝わる三つの民謡」、平成
のヒット曲メドレーなど)** 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6日に定期演奏会
あり 渡辺 ☎3991-1684

■ **丹田呼吸法クラブ** 月2回土・日曜
午後1時30分〜3時 光が丘地区区
民館など 会費1回500円 福田 ☎ **FAX**
5998-4713 **Eメール** fukuda11mi@
jcom.home.ne.jp(要予約)

■ **講演会「伊藤千尋と松元ヒロが語
る 新型コロナが教えた憲法の大
切さ」** 10月22日午後6時45分〜9時
練馬文化センター 参加費1,000円
ねりま九条の会・大柳 ☎090-2737-
5311 **Eメール** neri_9jo@yahoo.co.jp

■ **囲碁 青林会** おおむね5級以上の
方対象 月4回主に土曜または日曜午
後1時〜5時 生涯学習センターなど
月会費500円 年4回大会、年2回合
宿あり 小坂 ☎090-7281-1800(要
予約)

■ **ヨーガとリズム体操 石神井マ
メールヨーガ道場** 女性対象 月4回
金曜午後1時30分〜3時30分 綜合体
育館 講師 茂呂京子 入会金2,000
円 会費3カ月6,000円 初回は500
円で体験可 清水 ☎3922-4239

■ **ストレッチ さわやか体操** 60歳
以上の方対象 毎水曜午前10時〜11
時30分 光が丘区民センター2階 講
師 松本秀樹 入会金1,000円 月会
費3,000円 糸井 ☎3976-4668

■ **やさしい英会話無料体験会** 50
歳以上の初心者対象 10月23日午前
10時30分〜正午 男女共同参画セン
ターえーる 外国人講師が指導 ホワ
イトローズ・原沢 ☎070-3824-4297
(要予約。平日午後3時まで)

■ **第17回ロトヌ絵画展** 10月14
日〜18日午前10時〜午後5時(14日
は午後1時から。18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…月3回土曜午前9時
〜正午 東大泉中央地域集会所 講
師 伊藤直 月会費3,000円 田代 ☎
3924-8835

■ **みやびサークル(①②和裁③和
裁・着付け)** 初心者対象 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)

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。

外装まるごとパック

練馬区内戸建
185棟完工達成

戸建住宅の外装(屋根・外壁)
塗装工事 まるごと一式
『足場代』も全てコミコミ

遮熱仕様
耐用12〜20年

【当社推奨】遮熱塗料
猛暑対策で省エネ化!
860,000円〜(税別)

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
0120-330-828

見積り
無料!

<http://www.fresh-home330.com>

西武の「くらしとすまいのほほえみ窓口」

Seibu Group
でかける人を、ほほえむ人へ。

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。

不動産仲介
ホームステージング
建物診断・リースバック
リパースモーゲージ

住まいのリフォーム
シロアリ防除
ハウスコーティング

ハウスクリーニング
家事代行
お引越し
不用品処分(エコ回収)

ホームセキュリティ
みまもりサービス
老人ホーム・IoT生活

西武プロパティーズ 石神井公園営業所 ☎ 0120-700-158
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) [ほほえみライフ](#) 🔍検索

広告

使わなくなったテレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンの
※正規の処理をしますので、リサイクル料金と収集運搬料金がかります

家電リサイクル回収承ります

お申込みは
Webか
お電話で

練馬電機商会(株式会社サン・クリーン)
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4-1-3 ☎03-3994-1422
<https://nerimadenkisyukai.net> FAX 03-3994-1357

読書週間

10/27～11/9は図書館に行こう！

▶申込: ●…電話で各図書館へ ★…当日会場へ



図書館名・問合せ	内容・日時・定員など
光が丘 ☎5383-6500	★クイズでとしょかんたんけん▶対象:幼児～小学生▶日程:10/27(火)～11/23(祝)
	●大人のためのおはなし会▶対象:中学生以上▶日時:11/3(祝)14:00～15:15▶講師:朗読グループ「ちょっといいお話の会」会員▶定員:40名(先着順)
	●科学遊び「めでタイカードをつくろう～磁石の実験」▶対象:小学2～6年生▶日時:11/8(日)14:00～16:00▶定員:30名(先着順)
練馬 ☎3992-1580	★読み継がれる子どもの本展示▶日程:10/27(火)～12/6(日)
石神井 ☎3995-2230	●ヨーロッパ中世写本の世界～「狩猟の書」を中心に▶対象:中学生以上▶日時:11/3(祝)14:00～15:30▶定員:30名(先着順)
平和台 ☎3931-9581	●平和台短歌教室▶日時:11/8(日)14:00～15:30▶講師:歌人／東直子▶定員:15名(先着順)
大泉 ☎3921-0991	★大泉図書館開館40周年記念事業 大泉絵本の会「100冊の絵本展」▶日程:10/25(日)まで
関町 ☎3929-5391	★テラスでおはなし会▶日時:10/28(水)16:30～17:00

図書館名・問合せ	内容・日時・定員など
貫井 ☎3577-1831	★特別展示「博学王」パネル展▶日程:10/27(火)～11/23(祝)
稲荷山 ☎3921-4641	★いなりやま読書ビンゴ(本を読むとスタンプがもらえるビンゴゲーム)▶対象:幼児～小学生▶日程:11/23(祝)まで
	●絵本と歯ブラシで親子のコミュニケーション▶対象:乳幼児と保護者▶日時:11/13(金)10:30～11:20▶定員:7組(先着順)
小竹 ☎5995-1121	★企画展示「読書の喜び・感動を分かち合おう」▶日程:10/27(火)～11/23(祝)
	●秋のスペシャルおたのしみ会「人形劇」▶対象:4歳児～小学生▶日時:11/1(日)11:00～11:45▶定員:20名(先着順)
	●あかちゃんのおはなし会スペシャル▶対象:乳幼児と保護者▶日時:11/3(祝)10:30～11:10▶定員:10組(先着順)
南大泉 ☎5387-3600	●古典まつり「かるたで脳トレ」▶日時:11/3(祝)14:00～15:30▶定員:15名(先着順)
	●おたのしみ会「おむすび座による人形劇」▶日時:11/8(日)14:00～14:40▶定員:15名(先着順)
南大泉図書館分室 こどもと本のひろば ☎3925-4151	★秋の読書週間「シークレットブック」(先着30袋)▶日程:10/31(土)～11/3(祝)
春日町 ☎5241-1311	●ウィキペディアタウンin春日町(地域の情報を調べる)▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時:11/8(日)10:00～17:00▶定員:10名(先着順)
	★わくわくえほんタイム▶対象:乳児～小学生と保護者▶日程:11/3(祝)・7(土)

各図書館では、読書週間にあわせて「図書館利用者懇談会」を開催します。日時など詳しくは、お問い合わせいただくか、図書館ホームページ(<http://www.lib.nerima.tokyo.jp/>)をご覧ください。

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

◆江古田はひとつ～秋のありがとうフェア▶日程:10月16日(金)～31日(土)▶場所:江古田駅北口商店街、江古田ゆうゆうロード、江古田いちば通り商店街、江古田銀座商店街▶内容:抽選で各商店会の景品をプレゼント▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆コロナに負けるなin光が丘ノルディックウォーキング▶日時:10月18日(日)午前10時～正午▶集合場所:光が丘公園けやき広場▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円 ※ボールの貸し出しあり。▶申込:電話でSSC 光が丘・太田☎090-4745-8498

◆そうだ、薬剤師に聞いてみよう～お薬相談会▶日時:10月18日(日)午後1時～3時▶場所・問合せ:練馬区薬剤師会(富士見台3-56-3)☎5848-4450▶申込:当日会場 ※電話相談もできます。

◆区民企画講座「親子で楽しく算数で遊ぼう!!」▶対象:4歳児～小学1年生と保護者▶日時:11月3日(祝)午前10時～11時▶場所:男女共同参画センターエーラー▶講師:幼児さんすうシニアインストラクター／太田潤子▶定員:15組(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②参加者全員の氏名(ふりがな)③お子さんの年齢④電話番号を、10月25日(日)までにかずかたちサークルまどか☎080-1064-3643(午前9時～正午) Eメール:cosain.info@gmail.com ※保育室(6カ月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)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、10月20日(火)までにお知らせください。

◆普通救命講習会▶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:1,500円▶申込:電話で各消防署へ

●練馬消防署☎3994-0119▶日時:11月13日(金)午前9時～正午▶定員:10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:11月15日(日)午前9時～正午▶定員:8名(先着順)

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月15日(休)午前10時～午後7時▶問合せ:目黒☎3994-8068

◆江古田ゆうゆうロード▶日時:10月15日(休)午前10時～午後8時▶問合せ:萩原☎090-7735-1804

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■

◆わくわく子育て講座「親子で家族でお片付けを考えてみませんか?」▶対象:1歳以上のお子さんの保護者▶日時:10月29日(休)午前10時15分～11時15分▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:10名(先着順)▶費用:200円▶申込:電話で東京第一友の会光が丘方面・野原☎3977-8214(午後6時～

10時) ※保育あり(10月22日(休)までに要予約。1歳児以上対象。定員5名。費用100円)。

◆駐在ママが話す 子どもが育つ海外体験のコツ▶対象:小学生以下のお子さんの保護者▶日時:11月1日(日)午前9時45分～正午▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:30名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤☎090-1771-0901 ※保育あり(10月24日(土)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

◆お財布と体にやさしい おうちごはん▶対象:子育て中の保護者▶日時:10月29日(休)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:15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

■すまいるねりま遊々スクール■

◆みんなで楽しく絵を描こう!～フロッタージュアート▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:11月7日(土)午前10時30分～11時30分

▶場所:こども発達支援センター▶定員:5組(先着順)▶費用:1人30円▶申込:電話で旭出学園でまえ教室・岡田☎3922-4134(平日午前9時～午後6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、10月27日(必着)までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:11月1日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒178-0065西大泉2-17-26 リサイクルマーケットジョイ☎080-2567-3071(先着50店。問い合わせは平日午後2時～5時)

◆長光寺橋公園(石神井町1-1-58)▶日時:11月1日(日)午前9時30分～正午(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60店。問い合わせは午後7時～9時)

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。



お庭の事なら個人邸専門の
～(株)庭屋中村へ～

※見積無料 ☎0120-194-284 (株)庭屋中村
〒352-0017 新座市菅沢2-11-11

植木剪定1本の高さと値段
(1～3m未満) 3,000円
(3～4m未満) 6,000円
(4～5m未満) 8,000円

・親切、丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお伺いさせて頂きます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい
・1級施工管理士がご相談に乗ります

～早期予約割引～
毎年、ご好評頂いております!
早割受付開始です。
年内予約 → 年明け作業 作業代10～30%引き
お得!!

詳しくは! (株)庭屋中村 検索

造園1級施工管理士 中村 健人

在宅勤務 普段の生活 をキレイな畳で快適に!

創業70年

畳

心 誠心誠意 体 健康第一 技 同業精進

くまもと産畳表 ※税別
表替え: 7,000円～
裏返し: 3,500円～
新 畳: 14,000円～

お見積もり無料!

朝お預かり、夕方お届け
家具の移動、畳下の掃除
無料!

「練馬区内共通商品券」も
ご利用いただけます。
★月刊Kacceでも広告掲載中!

(株)三浦畳店 練馬区春日町6-3-1
☎3999-1767

HPはこちらから!
<http://www.miura-tatamiten.com>



広告 初回相談無料 遺産相続でお困りの方 直法律事務所へ 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 第一東京弁護士会所属



みんなの **気付き** でよいまちへ

ねりまちレポーターを募集

問合せ 広聴担当係 ☎ 5984-4501



写真を撮って投稿!



「ねりまちレポーター」とは

区内の道路や公園遊具などの不具合を区民の皆さまから投稿していただきます。区は、いただいた情報を基に素早く対応し、不具合を解決します。

1 不具合を撮影



2 スマートフォンで投稿



3 区が対応



アプリ「ねりレポ」をダウンロードして ねりまちレポーターになろう!

ねりレポホームページ(<https://nerirepo.jp>)をご覧ください。専用アプリ「ねりレポ」をダウンロードして登録してください。区内在住・在勤(在学)の方であれば、どなたでもレポーターになれます。



二次元バーコード

「まちを笑顔にする皆さんの行動」も受け付けています

ねりレポでは、地域で見かけた「まちを笑顔にするちょっといい行動」や、皆さん自身による「ちょっといいことしました」の投稿も受け付けています。ぜひ、投稿してください。