



練馬大根を引っこ抜い!

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。
練馬大根引っこ抜き競技大会では、引き抜いた本数や大根の長さを競います。入賞者には賞品を差し上げます。



12/6(日) 第14回練馬大根引っこ抜き競技大会

▶日時: 12月6日(日)午前9時30分～正午 ▶場所: 大泉学園町の畑 ▶申込: JA東京あおば各支店・各アグリセンター、ココネリ3階、石神井観光案内所、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)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。 ▶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 FAX 3993-1451

部門	対象 (区内在住の方)	定員 (先着順)	参加費
選手権の部 (抜いた本数を競う)	15歳以上の方 (中学生を除く)	100名	1人1,000円
グループ参加の部 (大根の長さを競う)	15歳以下の方と保護者 (1グループ5名まで)	60組	1組1,000円

※大根の生育状況により、定員に達していても申し込みを締め切る場合があります。

その他の催し・販売などを
2・3面で紹介!

新型コロナウイルス感染
拡大防止にご協力を

・混雑を避けるため、人数を制限して実施します。
・マスクの着用や受付時の検温・消毒にご協力ください。



練馬の名産

練馬大根を ご堪能あれ!

古くから練馬の特産品として栽培されてきた練馬大根は、現在ではほとんど市場に出回らない希少な品種です。区内では、11～12月にかけて収穫体験や抽選販売などを行います。この機会に、練馬大根を味わってみませんか。

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

採ってみよう!

11/28(土) 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28日(土)午前9時～正午の間の30分間(1は1時間) ▶費用:1組700円 ※別途保険料1人30円。▶申込:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①練馬大根収穫体験②農家名(1～4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4日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係へ
※結果は11月13日(金)までに通知します。



▲申し込みはコチラ

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	各50組	練馬大根2本と秋野菜2品目
2 加藤	東大泉4-14		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		



味わおう!

練馬大根料理をお店で味わえる!

区内レストランの協力のもと、練馬大根を使ったメニューを提供します。ぜひ、ご賞味ください。



場所・問合せ		販売期間	メニュー	価格(税込み)
エン座(石神井公園ふるさと文化館) ☎3995-1577		11/10(火) ※	みぞれ糲うどん	900円
展望レストラン(区役所本庁舎20階) ☎3948-3315		11/12(木)～21(土)	練馬大根スパゲティ	780円
職員レストラン(区役所西庁舎地下1階) ☎3993-8805		11/16(月)～20(金)	練馬大根と鶏の あんかけそば・うどん	各490円
あかねっこ弁当(春日町3-13-1) ☎5848-6139		11/18(水) ※	練馬大根ごはん弁当	600円
ホテルカデンツァ光が丘 (高松5-8)	中国料理「白楽天」☎5372-4500	11/20(金) ※	練馬大根とポークスペアリブの 土鍋スープ	1,100円
	日本料理「むさしの」☎5372-4501		練馬大根とサーモンの黄金蒸し	1,100円
季寄庵 和歌里(豊玉北5-16-12) ☎5999-4129				練馬大根と牛肉煮
小料理石井(東大泉5-36-14) ☎4283-1430		11/20(金)～ 12月上旬	練馬大根みぞれ鍋 (コース料理の一部)	5,940円 (コース料金)

※なくなり次第終了。

**JA東京あおば農業祭
は中止します**

11月21日(土)・22日(日)に開催を予定していたJA東京あおば農業祭は、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:JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066

買いに行こう！

1 練馬大根

2 練馬産農産物を抽選販売！

1 1本230円(1,200本) 2 1セット1,000円(200セット)

葉付き泥付きの練馬大根と、練馬産農産物の詰め合わせ(1,500円相当)を数量限定で販売します。練馬産農産物は、ねり丸のオリジナルバッグに入れてお渡しします(中身はバッグごとに異なります)。▶申込:右の申込書を貼ったハガキまたは区ホームページ「電子申請」で、11月4日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係へ
※結果は11月16日(月)までに通知します。



▲申し込みはコチラ



※写真はイメージです。

JA東京あおばで販売！

1本230円

販売開始日時	販売場所・問合せ
11/25(木)9:00から	練馬地区アグリセンター(春日町1-17-34) ☎3999-7851 とれたて村石神井(石神井町5-11-7) ☎3995-3132
11/25(木)10:00から	ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711 にりん草(板橋区高島平3-12-21) ☎3975-2189
11/26(金)10:00から	こぐれ村(大泉学園町2-12-17) ☎3925-3113

※なくなり次第終了。 ※営業日は、各販売所にお問い合わせください。

練馬大根の漬物を販売！

1袋500円

歯切れの良さが特徴の「昆布手割大根」を販売します。▶販売開始日:11月24日(火)
※なくなり次第終了。▶販売場所:雅香岡田(高松5-17-9)、ココネリ3階、石神井観光案内所 ▶問合せ:雅香岡田 ☎3995-6601



頑張って
抜いたよ！



自分でも作ってみよう！

練馬区の都市農業の魅力を伝える特設サイト「TOKYO とれたて♥ライフ! in練馬」(<https://toretate-nerima.tokyo/>)では、練馬大根や練馬産農産物を使ったレシピを掲載しています。ぜひ、ご覧ください。
▶問合せ:広報戦略係 ☎5984-2693



▲詳しくはコチラ



練馬大根スパゲティ



お知らせ**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**:管財係 ☎5984-2807

区 へ	練馬区のため	3万円(3件)
	練馬みどりの葉っぱい基金	1万5000円(2件)
	医療機関のため	5万円(2件)
	新型コロナウイルス感染症対策への支援のため	13万2000円(5件)
	関町第二保育園のため	5万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ		6万7000円(7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日以内にしてください。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、

保険料が減額にならず、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) **AB**とも①届出人の本人確認ができる書類②世帯主と届け出の必要な方全員のマイナンバーが確認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) ※届け出は郵送でもできます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

条例・計画など**国民健康保険に関する事務
の特定個人情報保護評価書
を変更**

来年3月に、全国の保険医療機関などで保険証またはマイナンバーカードを提示すると、健康保険の資格情報をオンラインで確認できる仕組みができます。これに伴い、特定個人情報保護評価書を変更しました。変更にあたっては、区民意見反映制度に準じて、区民の皆さまから

ご意見を伺ったほか、専門家などによる第三者点検を受け、妥当性・適合性が認められました。

評価書の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、国保年金課(同本庁舎3階)、区ホームページでご覧になれます。

●いただいたご意見を紹介

ご意見	区の考え方
クラウド上でデータを管理する際は、国のガイドラインに沿ったセキュリティ措置が取られていることを確認し、評価書に記載すべきである。	区の情報セキュリティポリシーを順守する体制が構築されていることを確認し、契約を行う旨を評価書に記載しました。

◎**問合せ**:国保年金課管理係 ☎5984-4551

ボランティア**災害ボランティアコーディネーター入門講座**

▶**日時**:11月13日・27日、12月11日の金曜午後1時～4時【3日制】▶**場所**:防災学習センター▶**講師**:認定NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード副代表理事／高橋洋ほか▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話でボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

住まい・まちづくり**上石神井二丁目農業公園の
都市計画原案がご覧になれます**

意見のある方は意見書を提出できます。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は申し出てください。▶**縦覧・意見書提出の期間**:11月11日(水)まで▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階)※区ホームページでもご覧になれます。

〈説明会〉

▶**日時**:11月4日(水)午後6時30分から▶**場所**:上石神井北地域集会所▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:みどり推進課計画係 ☎5984-1659

〈公聴会〉

▶**日時**:11月19日(木)午後6時30分から▶**場所**:石神井庁舎5階▶**公述の申し出方法**:都市計画課や区ホームページにある申出書を、11月11日(必着)までに持参または郵送で都市計画課へ ※公述人がいない場合は、公聴会はいりません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。

◎**問合せ**:都市計画課都市計画担当係 ☎5984-1534

納期限は11/2(月)**特別区民税・都民税(第3期)**

納付が難しいときは、納付の猶予や分割納付の相談ができます。新型コロナウイルス感染症の影響による猶予が認められた場合、納期限から1年間は延滞金がかかりません。詳しくは、お問い合わせください。

▶**問合せ**:納税案内センター ☎5984-4547

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、早めに郵送で提出をお願いします。▶**問合せ**:統計係 ☎5984-2459

**工事不要!****追加募集****自動通話録音機を
無料で貸し出し**

自動通話録音機を設置すると、呼び出し音が鳴る前に電話の発信者に警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。詐欺の犯人は録音されることを嫌がるため、電話に出ずに犯人を撃退することができます。▶**問合せ**:安全安心係 ☎5984-1027

**対象**

区内在住の65歳以上の方がいる世帯

※過去に東京都や区、警察署から貸し出しを受けた世帯を除く。

- ・電話線の取り外しができないものや緊急通報装置が付いているものには、設置できない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
- ・取り付けはご自身でお願いします。

申込**●電話で申し込み**

安全安心係 ☎5984-1027

●電子メールで申し込み

ハガキ裏面の項目を記入してください。

✉ kikikanri@city.nerima.tokyo.jp

●区ホームページで申し込み

申し込みフォームはコチラ▶

**申込期限**

11月30日(必着)

貸出台数

1,800台(先着順)

貸出方法

来年2月下旬から個別配送

●ハガキで申し込み

下記の内容を記入してください。

〈送付先〉

〒176-8501

区役所内危機管理課

安全安心係

〈裏面〉

- 1 自動通話録音機の申し込み
 - 2 郵便番号・住所
 - 3 氏名(ふりがな)
 - 4 生年月日
 - 5 年齢
 - 6 電話番号(自動通話録音機を設置する固定電話)
 - 7 世帯構成(①65歳以上のみの世帯②65歳以上の単身世帯③65歳以上の方がいる世帯のいずれか)
- ※代理人の場合は、代理人の氏名(ふりがな)・電話番号・本人との続柄も記入。

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	740,891(-590)	日本人	720,956(-288)	外国人	19,935(-302)	年齢別人口		
380,838 (-354)	男	359,400	男	350,099	男	9,301	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	381,491	女	370,857	女	10,634	87,841(-69)	491,843(-615)	161,207(+94)

耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築された建物の管理組合や所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶日時:11月15日(日)午後1時～4時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:25名(先着順)▶申込:防災まちづくり課(区役所本庁舎15階)や区ホームページにある申込用紙を、11月12日(木)までに防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶対象:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶日時:11月14日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶内容:大規模修繕(工事)の進め方の講義▶講師:一級建築士/山野井武▶定員:20名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、11月9日(月)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237

福祉・障害のある方

司法書士による成年後見制度・遺言・相続などの無料相談会

▶対象:高齢者・障害のある方とその家族など▶日時:11月28日(土)午前10時～午後4時の間の45分間▶場所:石神井庁舎5階▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で権利擁護センターほっとサポートねりまへ▶問合せ:ほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

事業者向け

青少年を取り巻く環境実態調査と健やか運動協力店への加入にご協力を

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、青少年を取り巻く環境実態調査を行います。

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)。健やか運動協力店の新規加入をお願いします。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

ビジネス講座「何があっても貫ける経営理念に辿り着くまで」

▶対象:事業者、創業を考えている方▶日時:11月25日(水)午後7時～9時▶場所:ココネリ3階▶講師:(株)ハーツ代表取締役/山口裕詮▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・業種・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月20日(金)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。

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…10月25日(日)【全館清掃のため】
〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…10月26日(月)【全館清掃のため】
〈北大泉野球場〉…来年1月4日(月)～2月28日(日)【改修工事のため】▶問合せ:スポーツ振興課運営調整係 ☎5984-1660

健康・衛生

講演会「食品表示を知っていますか?～栄養成分表示を中心に」

▶日時:11月24日(火)午後2時～4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:群馬大学名誉教授/高橋久仁子▶定員:100名(先着順)▶申込:電話または区ホームページ「電子申請」で栄養食育係 ☎5984-4679

講演会「高次脳機能障害とは～認知症との違い」

▶日時:11月21日(土)午前10時～正午▶場所:貫井地区区民館▶講師:豊島病院リハビリテーション科医長/

中島英樹▶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13日(金)までに中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

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18日(水)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:10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

歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクールの入賞作品を展示します。▶日時:10月30日(金)～11月

8日(日)午前8時45分～午後8時(30日は正午から)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:歯科保健担当係 ☎5984-4682

講演会「もし私・家族が認知症になったら～その人らしくいるための関わり方」

その方の状態に応じて専門的なケアで生活を支えている地域密着型サービスの取り組みを紹介します。▶日時:11月27日(金)午前10時～正午▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:練馬区介護サービス事業者連絡協議会認知症デいの会代表/鵜浦乃里子ほか▶定員:30名(先着順)▶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

練馬児童合唱団研究科の団員を募集

研究科は、小学2～4年生がグループ学習で合唱の基礎を学ぶクラスです。練習は毎土曜午後2時～3時に生涯学習センターで行います。小学4年生の7月で修了となりますが、オーディションを受けて高学年以上のクラスに進むこともできます。

〈研究科入団オーディション〉

▶対象:小学2・3年生▶日程:11月14日(土) ※時間は個別に通知。▶場所:生涯学習センター▶内容:保護者同伴での面接▶申込:往復ハガキで①児童合唱団団員応募②住所③お子さんの氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、11月9日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667



11月の健康相談などの日程(無料)			事前に予約が必要です。
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	豊北光光石大関	12(木)・16(月) 13:00～15:00 10(火)・24(火) //	
	豊北光光石大関	5(木) 9:30～11:15 24(火) 13:30～15:15 5(木) 9:00～11:00 26(木) 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	豊北光光石大関	10(火)・26(木) 13:00～15:00 9(月)・30(月) 9:00～11:00	
心身障害者(児)歯科相談	つ	7～28の毎土曜 13:00～16:30	
◆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	豊北光光石大関	13(金) 9:30～12:00 13(金) 14:00～16:00 27(金) 14:00～15:00 10(火) 14:00～15:30 26(木) 14:00～16:00 26(木) 14:00～15:30	
	豊北光光石大関	11(水) 13:30～16:30 4(水) 14:10～15:40 25(水) 14:00～16:00	
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊光石	11(水) 13:30～16:30 4(水) 14:10～15:40 25(水) 14:00～16:00	
◆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	18(水) 14:00～16:15 25(水)◎ 14:00～16:00	
◆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	16(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	豊石	4(水) 9:45～12:00 26(木) 13:00～14:20	
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…豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北…北保健相談所 ☎3931-1347
光…光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石…石神井保健相談所 ☎3996-0634
大…大泉保健相談所 ☎3921-0217
関…関保健相談所 ☎3929-5381

つ…練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-9956
※◆は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 ☎3997-0121へお問い合わせください。

国民健康保険・後期高齢者医療制度

傷病手当金の適用期間を12/31(木)まで延長します

新型コロナウイルスに感染した国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者に傷病手当金を支給しています。支給には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:国民健康保険…こくほ給付係 ☎5984-4553、後期高齢者医療制度…東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519

対象	国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、給与の支払いを受けており、次の①②のいずれかに当てはまる方
	① 新型コロナウイルスに感染し、療養のため働くことができない
	② 発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため働くことができない

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

11月から1歳児子育て相談を一部再開

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、中止していた1歳児子育て相談を、今年度は予約制で実施します。 ※身体計測は行いません。 ▶対象:1歳～1歳4カ月児 ▶内容:歯科相談、食事相談 ▶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	日程・定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	20(金)(30名)
北 ☎3931-1347	18(木)(15名)
光が丘 ☎5997-7722	25(木)(18名)
石神井 ☎3996-0634	11(木)(30名)
大泉 ☎3921-0217	27(金)(15名)
関 ☎3929-5381	19(木)(15名)

※時間はいずれも9:00～11:00。

11月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

離乳食や家族の食事について、個別に相談ができます。 ▶対象:0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可) ▶申込: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	13(金) 9:30～11:30 25(木) 13:30～15:30 30(月) 13:30～15:30
北 ☎3931-1347	19(木) 9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	17(水) 13:30～15:30
石神井 ☎3996-0634	10(水) 13:30～15:30 18(水) 9:00～11:00 25(水) 9:00～11:00
大泉 ☎3921-0217	16(月) 9:00～11:00
関 ☎3929-5381	20(金) 9:00～11:00

講演会「小1の2学期を乗り切るコツ」

▶対象:小学1年生の保護者 ▶日時:11月16日(月)午前10時～正午 ▶場

所:学校教育支援センター ▶講師:NPO法人翔和学園職員/石川裕美 ▶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氏名③電話番号④参加人数を、同所 ☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

高齢者

「練馬発わかわか 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 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13日(金)②12月11日(金)午前10時30分～午後1時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:いきいきクッキングねりま会員 ▶定員:各10名(先着順) ▶材料費:600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

講座・催し

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:①②300円 ▶申込:当日会場へ

内容	日時	定員(※)(先着順)
①芸術の秋を楽しむ 一輪ざし作り	7(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
②光の模様が広がる ビー玉万華鏡作り	21(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
③クイズラリーふるさと文化館を探検しよう	28(土) 13:00～16:00	—

※①の定員を超えた場合は②の整理券を配布します。

11/3(祝) 10:00～15:00

ねりすぽフェスティバル

区内で活動するスポーツ関係団体が協力して開催するスポーツイベントです。誰でも楽しめるさまざまなメニューを用意していますので、お気軽にご参加ください。 ▶場所:光が丘公園けやき広場 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 ※小学3年生以下は保護者同伴。

10:00～12:00	13:00～15:00
グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフ、輪投げ、ノルディックウォーキング	ボッチャ、ラダーゲッター、シャドーボクシング、ノルディックウォーキング

※雨天中止。

区内団体の文化・芸術に触れてみませんか

第65回区民文化祭

区内で活動している文化団体が作品の展示などを行います。ぜひ、お越しください。 ▶問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

催し名	日時	場所
寄席演芸大会	11/7(土)13:00～16:30	生涯学習センター
練馬書道展	11/11(水)～15(日)10:00～17:30 ※15(日)は15:00まで。	石神井公園ふるさと文化館
洋舞フェスティバル	11/29(日)16:00～19:00	練馬文化センター
手工芸作家展	来年1/8(金)～13(水)10:00～17:30	練馬区立美術館

情報あらかると①

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

◆空き家にしない「相続対策と家族信託&無料個別相談会」▶対象:空き家(集合住宅を含む)の所有者、持ち家の相続などを検討している方 ▶日時:11月1日(日)午後1時～4時50分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶内容:講演会、個別相談会 ※令和2年度東京都空き家利活用等普及啓発・相談事業。 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:東京都行政書士会 ☎3477-2881

◆江古田もくもく勉強会 ▶対象:小学3年～中学生 ▶日時:11月7日(土)・21日(土)、12月5日(土)①午後2時～4時 ②午後4時30分～6時30分 ▶場所:マコモハウス(栄町1-11) ▶内容:宿題

などの質問ができる自学自習の勉強会 ▶定員:各18名(先着順) ▶費用:1回500円 ▶申込:電話で同所 ☎5999-8777(平日午前11時～午後3時) ※江古田もくもく勉強会ホームページ(<https://ekoda-mokumoku.jp/>)からも申し込みます。

◆親子で体操教室～おとうさんといっしょ ▶対象:3歳児～小学2年生と保護者 ▶日時:①11月15日(日)②12月13日(日)③来年1月17日(日)午後1時～2時30分 ▶場所:平和台体育館 ▶内容:マット運動、トランポリン ▶定員:各15組(先着順) ▶費用:1組1,000円 ▶申込:電話またはファクスで①教室名(④～⑥の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台 ☎FAX 5921-7800(平日午前9時～午後5時)

◆紅葉に染まる多摩湖畔遊歩道を歩く ▶日時・場所:11月21日(土)午前9

時30分西武狭山線西武球場前駅集合～狭山不動尊～多摩湖堰堤(えんてい)～狭山公園～午後0時30分西武多摩湖線武蔵大和駅解散(約6km) ▶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、11月4日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウォーキング協会・鯉淵 ☎5372-1559(問い合わせは午後3時～6時)

◆ねりまのねり歩き(①武蔵関コース②光が丘紅葉コース) ▶日時・場所:①11月26日(休)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) ②12月1日(水)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～イチョウ並木～芝生広場～午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km) ▶定員:各10名(抽選) ▶保険料など:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名(①②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6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

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

◆JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7) ▶日時:10月27日(火)午前10時～午後0時15分・午後1時45分～4時

◆石神井庁舎駐車場 ▶日時:10月30日(金)午前10時～午後0時15分・午後1時30分～4時

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:10月24日(土)午前10時～午後7時 ▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

◆春日町本通り商店会 ▶日時:10月

28日(水)午前11時～午後3時 ▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

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8日(日)午前10時～午後2時(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10店。問い合わせは午後6時～10時)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1) ▶日時:11月15日(日)午前9時～正午(雨天中止) ▶申込先:〒178-0065西大泉2-17-26 オアシス ☎080-2256-4508(先着50店)

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。

ベネッセの介護付有料老人ホーム

リハビリホーム

ボンセジュール 南大泉練馬

練馬区南大泉1-21-1

西武新宿線「武蔵関駅」北口より 徒歩16分(約1,280m)

西武池袋線「大泉学園駅」より 西武バス「小関」停留所下車、徒歩4分(約300m)

【ホーム概要】■入居要件:入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上 ■居住の権利形態:利用権方式 ■利用料の支払方式:選択方式 ■居室区分:全室個室 ■介護にかかわる職員体制/2.5:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時～翌6時)最少時は介護職員3名(満床時) ■最少時は介護職員3名(記載)。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時) ■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護

「個別見学・相談」のご予約 資料請求、お問い合わせは 今すぐお電話で ☎0120-17-1165

ベネッセスタイルケア お客様窓口

いーな いーろ うーご

受付時間 9:00～18:00 (土・日・祝日 含む毎日)

①お電話で、申込番号 B0102160 とおっしゃってください。 詳しくはWEBで! ボンセジュール南大泉練馬 検索

(株)ベネッセスタイルケア 〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モリスビル

●記載情報は、2020年9月現在のものです。 広告有効期限:2020年11月末日 [B0102160]

『個別見学・相談』受付中

日 土・日・祝日含む毎日

時 各日も10:00～17:00

参加費無料 (ご予約制)

各日限定2組様 (前日までに要予約)

ベネッセスタイルケアでは、感染症予防に細心の注意を払ってホームを運営しております。ご来訪の皆様にはマスク着用、体温測定、手洗い、アルコール消毒等のご協力をお願いいたします。

感染症対策として、ご入居者様がお生活されている居室等の居住スペース、フロアについては、パソコンを使用して「ライブ映像」でご見学いただけます。

ご自宅にいながら「リアルタイム」でホーム見学 オンラインでの見学・相談も承ります! <事前予約制>

弊社お客様相談担当が持参するパソコンから、ダイニングルームや居室等の居住スペース、ホームの雰囲気などをリアルタイムでご確認いただけます。また、閲覧中にご質問等があれば、その場で答えいたします。お気軽にお問い合わせください。

●お客様によるパソコン等の準備および操作は不要です。通信環境によっては音声の途切れや映像が不安定になる場合には、動画や写真でご案内いたします。

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

テーブルで点てる簡単お点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月4日(水)・11日(水)・18日(水)①午前9時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各6名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話で同所☎3926-7810

ふるさと文化講座「学校に眠る標本から約90年前の練馬の自然を探る」

動植物の標本から当時の自然環境を学びます。▶日時:11月29日(日)午後2時～3時30分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:武蔵高等学校中学校教諭／白井亮久▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-4060

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶定員:各15名(先着順)▶申込:11月8日(日)217日(水)318日(水)までに電話で同所☎3923-5511

1はじめての手話講座

▶日時:11月15日(日)・29日(日)午後2時～4時【2日制】▶講師:練馬区聴覚障害者協会理事▶費用:2,000円

2就労支援講座「対人関係改善」

▶日時:11月20日(金)午後6時～8時

▶講師:2級キャリア・コンサルティング技能士／萩原一郎

3ライフプラン講座「人生の集大成の終活を考える」

▶日時:11月21日(土)午後2時～4時▶講師:終活支援アドバイザー／早川修▶費用:200円

スポーツ

区民体育大会ローラースケート

▶日時:11月23日(木)午前9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(4級以上・初級以上)、男子の部▶保険料など:300円▶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、11月4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

区内全域で歩きたばこは禁止です

区は、条例により、区内全域で歩きたばこやたばこのポイ捨てを禁止しています。喫煙する場合は、決められた喫煙場所や携帯灰皿を使用し、喫煙マナーを守りましょう。周囲の方への十分な配慮をお願いします。▶問合せ:まち美化推進係☎5984-4709

喫煙者の皆さまへ

区内全域の公共の場所(道路・公園など)で、次の行為を禁止しています。

- ×歩きたばこ ×たばこのポイ捨て
- ×自転車やオートバイを運転中の喫煙



〈マナー向上のための取り組み〉

●マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を指導員が巡回し、歩きたばこなどの注意・指導や条例の周知活動をしています。

●啓発グッズの配布

歩きたばこやポイ捨てでお困りの方に、自宅の塀などに貼るシールや看板(=写真)を配布しています。

●喫煙所の設置

区内の一部の駅周辺に喫煙所を設置しています。



情報あらかると②

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。

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

◆親子で英語で体験! お歌やお話であそぼう▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:11月13日(金)午前10時～11時▶場所:西大泉地区区民館▶定員:5組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でべこべこあおむしの会・金☎080-5193-2844(午前9時～午後8時)

◆スポーツなど▶申込:11月13日(金)▶当日会場へ▶電話で日本テニス協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時)▶電話でSSC平和台☎5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。 ※11～13は保護者の参加可。

■大泉学園町体育館▶対象:3歳児～中学生▶日時:11月7日(土)午前9時30分～11時30分▶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)

■桜台体育館▶対象:5歳児～中学生▶日時:11月16日(月)午後4時15分～5時45分▶内容:ラダーゲッター、ストラックアウト▶定員:19名(先着順)

■総合体育館▶対象:5歳児～中学生▶日時:11月21日(土)午前9時～正午▶内容:ボクシングミット打ちなど▶定員:20名(先着順)▶費用:50円

■大泉学園少年野球場▶対象:3歳児～小学生▶日時:11月21日(土)午前10時～正午▶内容:ティーボール▶定員:30名(先着順)

■上石神井体育館▶対象:4歳児～小学生▶日時:11月28日(土)午前9時20分～11時45分▶内容:縄跳び、鉄棒、トランポリンなど▶定員:40名(先着順)

■平和台体育館▶対象:4歳児～小学2年生と保護者▶日時:11月28日(土)午前10時～11時②午前11時～正午▶内容:ヨガ▶定員:各10組(先着順)

■中村南スポーツ交流センター▶対象:5歳児～中学生と保護者▶日時:11月30日(月)午後4時～6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:30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。▶日時:11月7日(土)・21日(土)・28日(土)午前9時～11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、中村南スポーツ交流センター▶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

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。

■英会話(フリートーク) Talk and Talk 20歳以上の中級者～上級者対象 月4回水曜午後1時～2時30分 男女共同参画センターえーる ネイティブ講師が指導 入会金2,000円 月会費5,000円 三浦☎3924-3285(要予約。午前9時30分～正午)

子育て学習講座

◆子どもの自己肯定感を高める方法

▶対象:小学生以下のお子さんの保護者▶日時:11月24日(火)午前10時30分～正午▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶定員:100名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でこねくとういず事務局☎070-2263-5091(平日午前9時～午後5時)

子供安全学習講座

◆小豆川先生の放射線ラボ! オトナ版▶対象:子育て中の保護者など▶日時:11月8日(日)午後1時40分～3時40分▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:20名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話で子どもたちを放射能から守るねりまネットワーク・イクタ☎050-5216-6900(正午～午後8時)

■武蔵関歌謡サークル(発声・新曲指導) 第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長／しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は500円で体験可 米田☎FAX 3970-6261

■すずしろ短歌会 第2月曜午後1時～4時 男女共同参画センターえーる 年会費5,000円 須藤☎3924-8167

■英会話 キャロット 50歳以上の初心者～女性対象 第2～4火曜午前11時～正午 石神井庁舎5階 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,200円 初回は無料体験可 武田☎6337-0887(要予約。平日午後3時まで)

■社交ダンス 花水木会 中級者対象 毎土曜午後6時～9時 田柄地域集会所 女性プロ講師が指導 月会費3,000円 柳☎3938-7659

■講演会「新型コロナと政治～隠れみのに使われた「専門家」」 10月24日午後2時～4時 ココネリ3階 講師 千葉大学名誉教授／新藤宗幸 資料代500円 環境・福祉優先のまちをつくる実行委員会・西☎3993-4899 Eメール info@nerima-net.gr.jp(要予約)

■表千家茶道 きぬがさ会 初心者の女性対象 第2・4日曜午後1時～5時 向山庭園 月会費3,000円 水屋料実費 関☎3923-6216

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。

ねりまプレミアム付商品券 取扱店

表替え	新畳	裏返し
¥4,700~	¥11,200~	¥3,800

即日仕上げ 朝引き取り→夕方納品

防虫シート・竹炭シート 取扱

★重たい家具の移動 無料

★仕上げの拭き掃除 無料

見積り 無料!!

有限会社 白澤畳店

ご注文 お問い合わせ 0120-75-1153

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

練馬区旭丘 1-63-6

タオル大バーゲン開催中!

なんと... ねりまプレミアム付商品券使えます

今治産バスタオル 500円!

今治産フェイスタオル 200円!

朝10:00～夕方5:00 ※祝のみ休み

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

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)

www.towel-fruits.com

タオル会社フルーツ 検索

地図: 成増、下赤塚、東武練馬、川越街道、八通、練馬春日町駅、豊島園、練馬、富士見台、中村橋、光が丘、フルーツ、笹目通り

ヴァイオリン 伊藤万桜 ピアノ 浅野桜子 チェロ パクヒョナ 練馬文化センター小ホール <チケット絶賛発売中>

トリオピア 第4回コンサート ♪ 練馬区文化振興協会/日本演奏連盟 助成 PIA事務局 03(6913)3401

12/4 (金) 19:30 開演 ¥3,000/ (学) ¥2,000 プラームス他

そのブロック塀、安全ですか？

～撤去費用を助成しています

平成30年6月の大阪府北部地震では、ブロック塀の倒壊による死亡事故が発生しました。区では、事故を未然に防止するため、危険なブロック塀などの撤去を進めています。

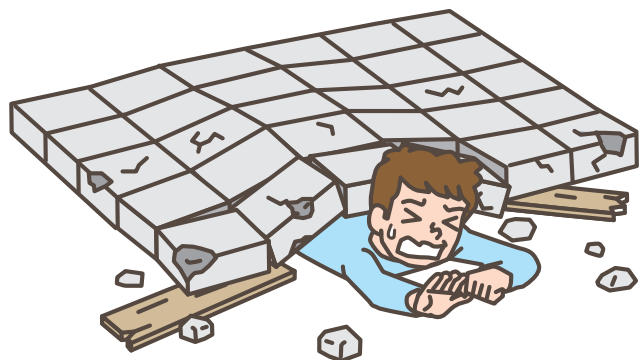
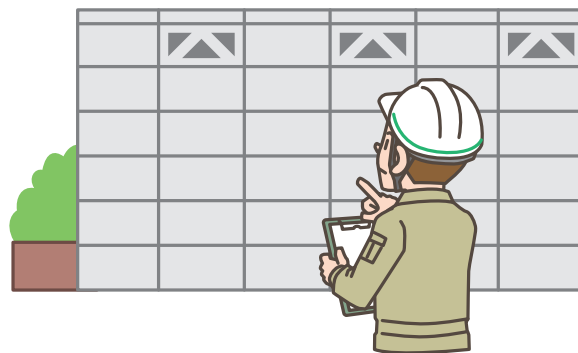
問合せ 危機管理課 ☎5984-2438



危険な塀を放置していませんか

⚠ 危険な塀が区内に約1,600件

平成30年度に区内のブロック塀などを全て点検し、危険度を確認しました。安全性を確認できなかった塀は約1万8000件あり、そのうち傾きやぐらつきなど危険性が高い塀は約1,600件ありました。区では、危険性が高い塀の所有者を個別訪問し、撤去を要請しています。



⚠ 倒壊すると人命に関わる被害に

古いブロック塀などは、経年劣化により強度が弱くなり、大規模な地震が発生すると倒壊する可能性があります。倒壊時の重さは数百kgになることもあり、通行人が下敷きになったときの被害は計り知れません。

⚠ 損害賠償を請求される可能性も

ブロック塀などの倒壊で他人に危害を加えてしまった場合、尊い命を奪うだけでなく、塀の所有者が損害賠償請求を受ける可能性があります。過去には、数千万円の損害賠償請求となった事例もあります。危険な塀の所有者には大きな責任が伴います。



ブロック塀の撤去費用を助成します

区は、倒壊の恐れがあるブロック塀などの撤去費用を助成しています。対象となる条件など詳しくは、危機管理課へお問い合わせください。

助成限度額

危険性が高い塀

1万7000円/m

安全性に疑いのある塀

8,000円/m



高
危険度
低

令和**5**年
3月まで

生け垣の緑化費用の助成限度額を拡大しています

ブロック塀の撤去に伴い、生け垣を設置する場合の費用を助成しています。令和5年3月末まで助成限度額を拡大しています。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: みどり推進課協働係 ☎5984-2418

緑化前



緑化後



助成限度額

1万2000円/m