ねりま Nerima 区報
よりどりみどりねりま

9/1 令和2年(2020年)
第1910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

■高齢者向けのサービスなどを紹介 ……2・3面
■来年度入園の幼稚園児を募集 ……4面
■地震に備える4つのポイント ‥6・7面

練馬区公式ツイッター　練馬区公式フェイスブック

区独自のコロナ対策をさらに充実

第3弾補正予算8億527万円を決定

～PCR検査体制を強化・充実します

区は、5・6月に補正予算約791億円を策定するなど、区独自の新型コロナウイルス感染症対策を強化・充実してきました。7月から練馬区医師会協力のもと、身近な区内診療所で唾液によるPCR検査を実施しています。

この度、PCR検査体制をさらに強化・充実するとともに、陽性患者の治療などを受け入れている医療機関を支援するため、補正予算8億527万円を専決処分により8月18日に決定しました。

今後も、感染拡大の防止と医療提供体制の充実、困窮する区民・事業者への支援、区民生活に不可欠な社会インフラの堅持などの観点から、さらなる補正予算を編成するなど、必要な対策に取り組みます。▶**問合せ:**財政課☎5984-2465

補正予算の内容

①PCR検査検体採取センターの設置・運営

6808万円

さらなる感染拡大局面や季節性インフルエンザの流行による検査ニーズの高まりに備えるため、トレーラーハウス式のPCR検査検体採取センターを新たに設置します(9月末設置予定)。

②PCR検査を実施する医療機関への運営支援

2628万円

7月に開始した区内診療所でのPCR検査を、区民がより一層受けやすい体制とするため、区コールセンターなどの紹介に積極的に応じる医療機関に対して、検査実績に応じた運営支援を行います。

③福祉施設における PCR検査費用の助成

3440万円

高齢者や障害のある方の入所施設が独自に実施する、新規入所者へのPCR検査の費用を助成します。

④病院経営の支援

6億7651万円

感染患者の入院受け入れや帰国者・接触者外来の設置に伴い、一般の入院・外来を縮小した病院の経営を支援します。

※写真は全てイメージです。

「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・西友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。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を中止する場合があります。最新情報は、　区ホームページをご覧ください。講座などに参加する場合は、マスクを着用してください。

敬老の日特集

健康で充実した毎日へ ～高齢者向けのサービスなどを紹介

新型コロナウイルス感染症の影響により、自宅で過ごす時間が長くなった方も多いのではないでしょうか。ここでは、自宅でできる簡単な体操や、高齢者向けのサービスなどを紹介します。

運動 自宅でできる！「ねりま ゆる×らく体操」をやってみよう！

「ねりま ゆる×らく体操」は、緩やかな運動で、骨や筋肉、神経、腱(けん)などの働きを整え、健康寿命を延ばすことを目的とした練馬区オリジナルの体操です。ここでは、その一部を紹介します。無理せず楽にやってみてください。▶**問合せ:**健康づくり係☎5984-4624

肘引き・押し出し

①両腕を前に出し、握り拳をつくります。
②息を吸いながら肘を引き、左右の肩甲骨をぎゅっと近付けます。
③腕を前に伸ばしながら息を吐き、背中を丸め、しっかりと手のひらで押し出します。

4回程度♪

膝 開いて閉じて

①右膝をまっすぐ上げ、上げたまま横に開いて下ろします。
②横から上げ、前に戻します(①と逆の動作)。
③左足でも同様に行います。

左右交互に2回程度♪

ゆるゆる屈伸

①お尻を軽く引き、腕を体の横に下ろします。
②膝をつま先より前に出さず、足先と膝を同じ向きにします。
③上下に軽く屈伸します。

上下に32回程度♪

※いすに座って行う場合は、座面に手を付き、足を伸ばしてバタ足をします。

動画でご覧になれます

区ホームページで「ねりま ゆる×らく体操」の動画をご覧になれます。また、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)ではこの体操のほか、2つの体操を収録したDVDを、1部500円で販売しています。

二次元バーコード

講座 参加してみよう！

はつらつシニアクラブ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。　※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。
※申し込みは1人1会場です。▶**対象:**65歳以上の方▶**区の担当:**介護予防係▶**申込:**電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程	定員(先着順)
東大泉地区区民館	9/16㈬	36名
サンライフ練馬	9/18㈮	32名
早宮地区区民館	9/24㈭	32名
上石神井南地域集会所	9/29㈫	28名

※時間はいずれも9:30～12:00。

頭にも体にも効く！脳活ウォーキング

▶**対象:**65歳以上の方▶**日時:**9月30日㈬、10月7日㈬午前10時～正午【2日制】▶**場所:**石神井公園ふるさと文化館など▶**内容:**講義、実技、グループワーク▶**講師:**東京都健康長寿医療センター研究所研究員／杉山美香▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-2094

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:**9月30日㈬午後2時～4時▶**場所:**平和台図書館▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士／原眞奈美▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3931-9581

地域活動 地域の仲間と活動しよう！

老人クラブに入りませんか

おおむね60歳以上の方が、趣味や社会奉仕、健康づくりに関する活動などを行っています。活動内容など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**練馬区老人クラブ連合会事務局☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)、区役所内いきがい係☎5984-4763

〈活動内容の一部を紹介〉

- 輪投げ、グラウンド・ゴルフ、体操、ダンス
- 書道、健康マージャン、歌謡、民謡、コーラス、舞踊
- 募金活動、清掃活動

地域活動団体にリハビリ専門職を派遣します

地域で自主的な活動をしている団体(運動や文化活動を行っているサークルなど)に、リハビリ専門職を派遣します。普段活動しているメンバーと一緒に、健康長寿の取り組みや健康づくりについて学べます。　※申し込みは1団体につき年度内2回限りです。▶**対象:**65歳以上の方が半数以上いる区内の団体▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-2094

サービス 高齢者向けのサービスを利用しよう！

敬老祝品の贈呈

永年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福するため、敬老祝品を贈呈しています。今年度、100歳以上の方、白寿(99歳)、米寿(88歳)を迎える方の住民登録地に、9月中旬に簡易書留でお送りします。　※毎年実施している区長の100歳訪問は、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:**いきがい係☎5984-4763

高齢者被害特別相談

悪質商法による被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。▶**日時:**9月14日㈪～16日㈬午前9時～午後4時30分▶**相談先・問合せ:**消費生活センター☎5910-4860

詐欺を撃退！自動通話録音機の無料貸し出し 受付中

区内在住の65歳以上の方がいる世帯に、自動通話録音機を無料で貸し出します(貸し出しは12月上旬から)。録音機を設置すると、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。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。▶**申込期限:**9月30日(必着)▶**問合せ:**自動通話録音機専用ダイヤル☎5984-3666

高齢者いきいき健康券の交付

高齢期を迎えた方が、より健康でいきいきとした生活を送れるよう「いきいき健康券」を交付しています。下の①～⑩から1つを利用できます。利用期限は来年3月31日㈬です。　※申し込みは年度内1人1回です。
▶**対象:**来年3月31日㈬現在65歳以上で、練馬区に住民登録をしている方
▶**申込:**区民事務所(練馬を除く)や地区区民館、敬老館、はつらつセンター、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)などにある申込ハガキに記入の上、来年2月28日(消印有効)までに申し込んでください
▶**問合せ:**高齢者いきいき健康事業担当☎3993-3711

いきいき健康券メニュー
①**練馬区指定保養施設**(3,000円補助券)
②**区内公衆浴場**(7回券(自己負担1回10円))
③**区内理容店・美容店**(3,000円補助券)
④**区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所**(1回無料券)
⑤**豊島園庭の湯**(平日2回無料券(土・日曜、祝休日は追加料金で利用可))
⑥**区立体育館・プール、練馬区立美術館**(3,000円分プリペイドカード)
⑦**区内映画館**(1,000円補助券3回分)
⑧**ベルデ(少年自然の家)**(3,000円補助券)
⑨**区内スポーツクラブ**(2回無料券)
⑩**練馬区いきがいデイサービス**(5回無料券)

敬老の日の催し(敬老館、はつらつセンター)は中止します

例年9月に、敬老館やはつらつセンターで実施している「敬老の日の催し」は、新型コロナウイルス感染拡大防止のため中止します。
※施設は開館します。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を中止する場合があります。最新情報は、

都市型軽費老人ホーム(仮称)
ほっと・ハウス・今神の入居者を募集

12月に、㈱ほっと・すぺーすが運営する都市型軽費老人ホーム「(仮称)ほっと・ハウス・今神(氷川台2-6-9)」が開設します。全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある高齢者向けの施設です。施設では、食事を提供するほか、緊急時に24時間常駐の職員が対応します。　※介護保険の施設ではありません。入居後に介護が必要となった場合、外部の介護保険サービスをご利用いただきます。▶**対象:**区内在住の60歳以上で低所得の方など　※他にも入居要件があります。　※生活保護を受給している方も入居できます。▶**定員:**20名▶**月額利用料(予定):**11万8510円から(食費、光熱費、水道代を含む)　※本人の収入により異なります。▶**入居相談・問合せ:**担当地域の地域包括支援センターへ　※施設の運営事業者が優先度を判定し、入居者を決定します。　※開設する施設に関することは、㈱ほっと・すぺーす開設準備室☎3932-1123。

9/11㈮～10/16㈮ 第三回区議会定例会

9月11日㈮	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)、決算特別委員会	10月7日㈬	議会運営委員会、決算特別委員会
9月14日㈪～16日㈬	本会議(一般質問)	10月8日㈭	本会議(追加上程)、予算特別委員会
9月17日㈭	常任委員会	10月12日㈪	予算特別委員会
9月18日㈮	特別委員会	10月13日㈫	常任委員会、特別委員会
9月23日㈬	常任委員会	10月14日㈬	決算特別委員会
9月24日㈭～10日6日㈫	決算特別委員会	10月16日㈮	議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

問合せ　議会事務局☎5984-4732 FAX 3993-2424

10月から 駅前駐車場の利用料金を改定します

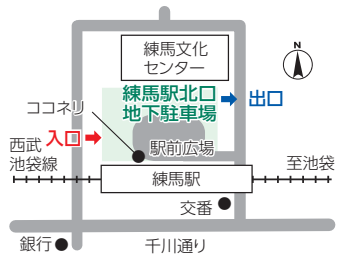
10月から、4つの駅前駐車場の利用料金を一部改定します。
▶**問合せ:**安全対策係☎5984-1309

主な改定内容
- **1日最大料金・連続パス**などを改定
- 低公害車・低燃費車などの料金割引制度が廃止

営業時間・料金など

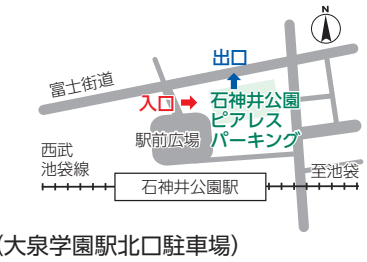
練馬駅北口地下駐車場

▶**営業時間:**24時間
▶**利用料金:**7:00～22:00…30分200円
22:00～7:00…60分100円
1日最大料金(0:00～24:00)1,600円
▶**問合せ:**駐車場管理事務所☎3557-5190



石神井公園ピアレスパーキング(石神井公園駅北口駐車場)

▶**営業時間:**24時間
▶**利用料金:**7:00～23:00…15分100円
23:00～7:00…60分100円
1日最大料金(0:00～24:00)1,600円
▶**問合せ:**駐車場管理事務所☎5910-3981

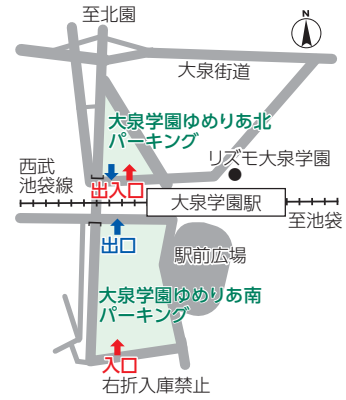


大泉学園ゆめりあ北パーキング(大泉学園駅北口駐車場)

▶**営業時間:**7:00～23:00
▶**利用料金:**15分100円
1日最大料金(7:00～23:00)1,600円
1泊(23:00～7:00)800円
▶**問合せ:**駐車場管理事務所☎5933-1711

大泉学園ゆめりあ南パーキング(大泉学園駅南口駐車場)

▶**営業時間:**24時間
▶**利用料金:**7:00～23:00…15分100円
23:00～7:00…60分100円
1日最大料金(0:00～24:00)1,600円
▶**問合せ:**駐車場管理事務所☎5933-1711



来年度入園の幼稚園児を募集

区立幼稚園　9/23㈬・24㈭に各幼稚園で受け付け

区立幼稚園では、来年4月に入園するお子さんを募集します。詳しくは、入園案内をご覧ください。
▶**対象:**区内在住の4歳児(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)▶**申込:**区立幼稚園や区民事務所(練馬・石神井を除く)、石神井庁舎1階案内、学務課(区役所本庁舎12階)にある入園案内をご覧の上、申込書に必要書類を添えて、9月23日㈬・24日㈭午後1時30分～3時に直接、入園を希望する幼稚園へ▶**入園決定:**11月上旬に「入園決定のお知らせ」を郵送します。　※申し込みは1園に限ります。　※入園前に面接と健康診断を行います。▶**問合せ:**学務課幼稚園係☎5984-1347

幼稚園名(所在地)	電話番号	募集人員
光が丘さくら(光が丘2-4-8)	3976-2562	84名
光が丘むらさき(光が丘3-3-5)	3976-7221	84名
北大泉(大泉町2-46-6)	3925-6092	78名

※募集人数を超えた場合は抽選。
※各園とも、特別に支援を要すると思われ、身の回りのことがおおむね自分でできるお子さんを若干名募集します。

私立幼稚園　10/15㈭から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日㈭から来年度の入園案内書・願書などを配布します。願書は11月1日㈰から受け付けます。詳しくは、入園を希望する幼稚園にお問い合わせください。　※私立幼稚園の所在地・電話番号は、わたしの便利帳「テレホンガイド」や区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:**各私立幼稚園

趣味と仲間づくり講座

縁ジョイ倶楽部 参加者募集!

10～11月開催

縁ジョイ倶楽部は、同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして、地域の仲間をつくりませんか。

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の18歳以上の方▶**場所:**生涯学習センター▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名(1～6の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月18日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1生涯学習センター☎3991-1667 Eメール s-center@city.nerima.tokyo.jp
※申し込みは1人1講座まで。

講座名など	日時	定員(抽選)	費用
1 **和太鼓体験～ドン!!な感じ**	10/2～11/6の毎金曜 19:00～20:30【10/16・30を除く。4日制】	15名	2,000円
2 **木彫り体験～クリスマスリース制作▶持ち物:**エプロン、彫刻刀	10/3～17の毎土曜 13:30～16:00【3日制】	15名	1,590円
3 **能の世界へ！～「胡蝶」を謡う(宝生流)**	10/3～31の毎土曜 13:30～15:30【5日制】	15名	無料
4 **実践川柳講座～五七五で生きがいをつくり出そう**	10/6～11/10の毎火曜 13:00～17:00【11/3を除く。5日制】	12名	無料
5 **やさしい俳画▶持ち物:**すずり、墨、小皿など	10/7～28の毎水曜 10:00～12:00【10/21を除く。3日制】	12名	2,000円
6 **竹を編む～小さな花かごを作る▶持ち物:**霧吹きなど	10/24～11/7の毎土曜 14:00～16:00【3日制】	15名	2,090円

学びと文化の情報サイトのホームページ(https://www.asobiosentoya.jp/)にも掲載しています。

問合せ 生涯学習センター☎3991-1667

9～12月 ベルデのイベントを紹介

ベルデ武石

施設名	日程・内容
ベルデ下田(静岡県)	**9/26～11/14の毎土曜**…下田名物の金目鯛を使った秋の食事フェア
ベルデ武石(たけし)本館(長野県)	**10/1**㈭～**31**㈯…ハロウィーンの飾り付け **12/1**㈫～**25**㈮…クリスマスツリーの飾り付け **12/26**㈯…クリスマスケーキの提供
ベルデ岩井(千葉県)	**12月末まで**…アンケート回答者へ竹細工の提供 **10/1**㈭…中秋の名月観賞 **10/1**㈭～**31**㈯…ハロウィーンの飾り付け **10/29**㈭…十三夜の観賞 **11/25**㈬～**12/25**㈮…クリスマスの飾り付けやお菓子の提供(小学生以下) **12/31**㈭…年越しそばの提供

宿泊の予約方法

●**電話**で旅行サービスコーナー☎5984-1234
●**インターネット**でも申し込めます

予約受け付けサイトはこちら
https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/
二次元バーコード

「治らない」病気から「向き合って生きていく」病気へ

がん検診を受けましょう

がんは自分には関係ないと思っていても、日本人の2人に1人はかかる可能性があるとても身近な病気です。9月のがん征圧月間を機に、改めて自分や周囲の方の健康について考えてみませんか。

区のがん検診を紹介

申し込み方法など詳しくは、お送りした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

種類	対象(来年3月31日㈬現在)	検査方法	費用
胃がん検診(エックス線検査)	40歳以上で令和元年度に区の胃内視鏡検査を未受診の方	胃部エックス線検査	1,000円
胃がん検診(胃内視鏡検査)	50歳以上の偶数年齢の方(※)	経口または経鼻胃内視鏡検査	2,000円
肺がん検診	40歳以上の方	胸部エックス線検査、喀痰(かくたん)細胞診検査(条件に合う方のみ)	300円(喀痰細胞診検査も受診すると+300円)
大腸がん検診	40歳以上の方	便潜血反応検査	100円
前立腺がん検診(男性のみ)	60・65歳の方	血液検査(PSA検査)	300円
子宮がん検診(女性のみ)	20歳以上で元年度未受診の方	頸部(けいぶ)細胞診検査、体部細胞診検査(条件に合う方のみ)	700円(体部細胞診検査も受診すると+300円)
乳がん検診(女性のみ)	40歳以上で元年度未受診の方	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	900円

※エックス線検査か胃内視鏡検査のどちらかを選択できます。

ご存じですか? がん相談支援センター・緩和ケア

がん相談支援センターとは

全国のがん診療連携拠点病院などに設置された、がん相談の窓口です。看護師などが相談に応じます。通院の有無に関係なく、患者や家族、知人など誰でも無料で利用することができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**相談窓口:**順天堂大学練馬病院☎5923-3247(平日午前9時～午後3時)

緩和ケアとは

がんと診断されたときから行う、心と体の痛みを和らげるケアのことです。病気の状態や年齢などに関係なく受けられます。患者だけでなく、家族の心のケアなども行います。

下記の写真展&パネル展では、がん相談支援センターや緩和ケアについても紹介します

がん征圧月間の催し 写真展&パネル展 ～がんを知る。がんと生きる

順天堂大学練馬病院で展示された写真とともに、患者や家族からのお話などを紹介します。▶**日時:**9月11日㈮までの午前8時45分～午後8時(11日は正午まで)▶**場所:**区役所本庁舎2階通路▶**問合せ:**健康づくり係☎5984-4624

「愛犬と江ノ島で」 撮影:医師

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を中止する場合があります。最新情報は、　区ホームページをご覧ください。講座などに参加する場合は、マスクを着用してください。

9月は防災月間

今できることから始めよう！

地震に備える4つのポイント

地震から自分や家族を守るためには、日頃の備えが重要です。下記の4つのポイントを確認して、地震に備えましょう。

1 水や食料は、最低3日分備える

水や食料は、最低3日分、できれば1週間分備えましょう。普段使っているものを少し多めに購入し、使った分は補充する「ローリングストック」がおすすめです。
▶**問合せ:**区民防災第一係☎5984-2601

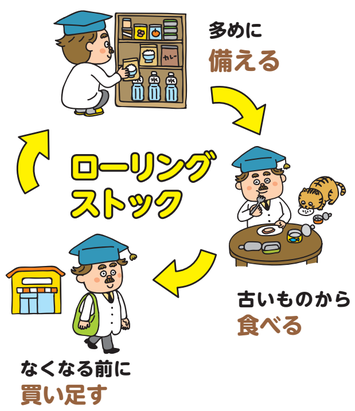
備蓄するもの(例)

水
- 飲料水(1人1日3ℓ)
- 風呂の残り湯など(生活用水に使用)

食料
- そのまま食べられるもの(缶詰)や簡単な調理で食べられるもの(レトルト食品、米)など
- 食物アレルギーや慢性疾患で特別な食事が必要な方は、症状に合わせた食料

その他
- 卓上カセットコンロ、懐中電灯、携帯ラジオ、予備の電池、簡易トイレ、常備薬など

避難するときにすぐに持ち出せるように、非常時持出袋にまとめておきましょう



2 避難場所や避難経路を確認する

区立小中学校が避難拠点です

震度5弱以上の地震が発生したとき、区立小中学校(98校)を避難拠点として開設し避難者や在宅避難者の支援活動を行います。あらかじめ、避難経路は複数決めておきましょう。▶**問合せ:**区民防災第一係☎5984-2601

ご存じですか？医療救護所

震度6弱以上の地震が発生したときに、軽症者(自力で歩ける程度の方)の手当てを行うために開設します。病院は重症者や緊急度の高い方などが優先になるため、軽症者は医療救護所を利用してください。▶**問合せ:**地域医療課管理係☎5984-4673

〈医療救護所の設置場所〉
旭丘中、開進第三中、貫井中、練馬東中、光が丘秋の陽小、石神井東中、谷原中、大泉南小、大泉西中、石神井西中

避難は最後の手段！自宅が安全なときは避難する必要はありません

3 自宅の危険箇所をチェックする

防火防災診断で確認！

消防署と区は火災や地震、家の中で発生する事故の危険性を診断する「防火防災診断」を実施しています。診断後、家具転倒の危険性があった場合は、区から1カ所分の家具転倒防止器具をお渡しします。
▶**問合せ:**区民防災第二係☎5984-1654

家具転倒防止器具

平成28年熊本地震による被害の様子　出典:東京消防庁

対　象

次のいずれかに当てはまる世帯

①65歳以上の方がいる
②介護保険の要介護・要支援の方がいる
③身体障害者手帳をお持ちの方がいる
④愛の手帳をお持ちの方がいる
⑤精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる
⑥人工呼吸器を使用している方がいる
⑦難病医療費助成を受けている方がいる
※すでに利用した世帯は申し込みできません。

診断の流れ

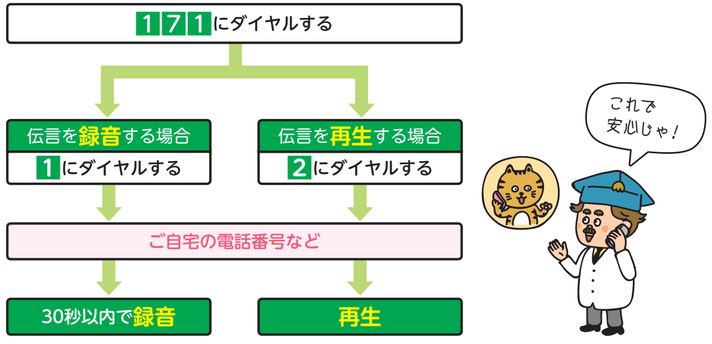
1 **電話で区民防災課へ申し込み**
☎5984-1654

2 事前に消防署から連絡の上、**消防署と区の職員が訪問し、ご自宅を診断**

3 診断結果に応じて**1カ所分の家具転倒防止器具をお渡しします**

4 災害用伝言ダイヤル☎171を使ってみる

大地震が発生した場合、電話がつながりにくくなります。家族の安否確認に有効なのが、災害用伝言ダイヤルです。伝言を録音し、家族はその内容を確認することができます。平常時は使用できませんが、**毎月1日・15日、防災週間(8月30日～9月5日)には体験利用ができます。**
▶**問合せ:**危機管理課庶務係☎5984-2762



防災を学んで！体験しよう！

■全国初の起震車によるVR地震体験

防災学習センターでは、VR(仮想現実)の地震映像を起震車の揺れに合わせて体験できます。利用方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**小学5年生以上▶**問合せ:**防災学習センター☎5997-6471

起震車に連動したVR映像のイメージ

■ねりま防災カレッジ(自助クラス)

災害時に必要な防災対策や知識を学べます。▶**定員:**各30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講座名(A～Cの別も)②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、9月26日㈯までに防災学習センター☎5997-6471 FAX5997-6472

日時	場所
A10/8㈭・15㈭・22㈭・29㈭10:00～12:00【4日制】	防災学習センター
B10/3㈯・17㈯13:00～17:00【2日制】	
C10/7㈬・14㈬・21㈬・28㈬19:00～21:00【4日制】	ココネリ3階

■練馬区災害ボランティアを募集

震度5弱以上の地震発生時に、事前に登録した避難拠点(区立小中学校)に集まり、被災した避難者の支援活動や自力での避難が難しい方の安否確認をしていただきます。▶**対象:**18歳以上の方　※災害時に活動する団体などに所属している方を除く。▶**申込:**区民防災課(区役所本庁舎7階)や区ホームページにある申請書に記入の上、区民防災課区民防災第二係☎5984-2605

■ご存じですか？ねりま情報メール

登録した方のパソコンやスマートフォンなどに、区の情報を電子メールでお知らせするサービスです。災害に関わる避難情報など緊急時のお知らせを配信します。▶**問合せ:**危機管理課庶務係☎5984-2762

▲登録はこちら

防災フェスタは中止します

毎年9月に開催していた防災フェスタは、不特定多数の方が来場するため、新型コロナウイルス感染のリスクが高まることから、安全面を考慮し中止します。▶**問合せ:**区民防災第二係☎5984-2605

練馬区情報番組　9月の放送内容

【1日～15日】●開館35周年!練馬区立美術館
【16日～30日】●まちをキレイに!住みよい練馬

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビJ:COM(ジェイコム)チャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
※区ホームページ「ねりまほっとライン」や動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(https://www.youtube.com/user/nerimach)からもご覧になれます。　※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。▶**問合せ:**広報戦略係☎5984-2693

お知らせ

安全・安心協議会の区民委員を募集

安全で安心なまちづくりを進めるための施策について検討する協議会の区民委員を募集します。協議会は、区民や区内の警察署長・消防署長・関係住民団体などで構成されます。※報酬あり。▶**対象:**区内在住の20歳以上で、任期中1・2回程度、平日の昼間に開催する会議に出席できる方▶**任期:**10月から1年間▶**募集人数:**4名程度(書類選考)▶**申込:**「安全・安心なまちづくりについて」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)に①住所②氏名③年齢④性別⑤電話番号を記入の上、9月30日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内危機管理課安全安心係(本庁舎7階)☎5984-1027

多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。▶**日時:**9月7日㈪・8日㈫午前9時～午後4時30分▶**相談先・問合せ:**消費生活センター☎5910-4860

羽田空港施設見学会 ～国土交通省からのお知らせ

国は、羽田空港の現状について紹介する住民向け見学会を11月から開催します。応募方法など詳しくは、東京航空局ホームページ(https://www.cab.mlit.go.jp/tcab/haneda/kinokyoka/post_276.html)をご覧いただくか、お問い合わせください。▶**区の担当:**環境規制係▶**問合せ:**国土交通省東京空港事務所環境・地域振興課☎5757-3021

ねりま若者サポートステーション(①家族セミナー「自立に悩むわが子とどう向き合うか」②家族懇談会)

▶**対象:**15～49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族・支援者▶**日時:**9月26日㈯①午後1時30分～3時②午後3時～4時30分　※どちらか一方の参加も可。▶**場所:**ココネリ3階▶**講師:**認定NPO法人文化学習協同ネットワーク代表理事／佐藤洋作▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話でねりま若者サポートステーション☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

福祉・障害のある方

初心者向け障害者パソコン教室

▶**日時:**10月11日㈰1午前9時30分～正午2午後1時30分～4時▶**場所:**中村橋福祉ケアセンター▶**定員:**1 2各4名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**電話またはファクスで①教室名(1 2とA～Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名と手帳の種類⑤電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、9月17日㈭までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211 FAX 3970-5676　※手話通訳が必要な方は、その旨もお知らせください。　※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
B ワード(文書作成など)	
C エクセル(表計算・グラフなど)	
D タブレット(携帯端末)相談・体験	
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

住まい・まちづくり

特定生産緑地の指定申請期限は9月30日㈬です

平成4・5年に指定を受けた生産緑地の所有者の方に指定申請書などの書類を送付しています。やむを得ず期限内に申請ができない場合は、事前に相談してください。指定を受けないと、農地の固定資産税が増額になるなど税の取り扱いが変わります。詳しくは、お問い合わせください。▶**申込:**指定申請書に必要書類を添えて、9月30日(必着)までに持参または郵送で土地利用計画担当係☎5984-1544

ボランティア

リサイクルセンターのボランティア

環境やリサイクルに関する講座の企画・運営や家具販売などの運営補助を行うボランティアを募集します。　※活動費の支給あり。▶**対象:**区内在住の方▶**場所:**豊玉・春日町・関町・大泉の各リサイクルセンター▶**採用予定数:**各10名(選考)▶**申込:**リサイクルセンターや同ホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)にある応募用紙に記入の上、10月31日(必着)までに各リサイクルセンター【豊玉☎5999-3196、春日町☎3926-2501、関町☎3594-5351、大泉☎3978-4030】

働く

保育のお仕事　就職フェア

保育施設への就職を希望する方を対象に区内の保育事業者を紹介します。▶**日時:**9月12日㈯Ⓐ午後1時～2時20分Ⓑ午後2時30分～4時▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**各40名(先着順)▶**申込:**電話で保育人材育成担当係☎5984-1708

自衛官など

種目		対象	募集期間
防衛大学校	推薦・総合選抜	高卒または高専3年次修了(見込み含む)以上21歳未満の方	9/5㈯～11㈮
防衛大学校	一般		10/22㈭まで
防衛医科大学校	医学科		10/7㈬まで
防衛医科大学校	看護学科		10/1㈭まで
自衛官候補生		18歳以上33歳未満の方	随時

〈自衛官採用説明会〉

▶**日時:**9月25日㈮～27日㈰午前10時～午後5時　※入退場自由。▶**場所:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所(豊玉北6-3-3　第8平和ビル4階)▶**申込:**当日会場へ◎**問合せ:**同所☎3991-8921

事業者向け

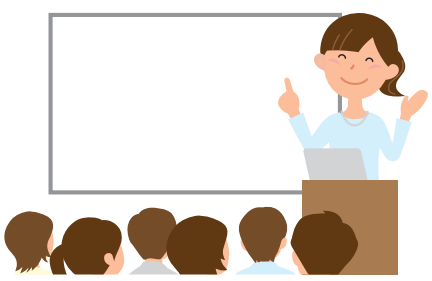
専門家による経営無料相談会

区内の中小企業・団体・個人事業主や創業を考えている方を対象に、中小企業診断士や社会保険労務士、税理士などの専門家が経営の相談を受け付けます。▶**日時:**9月27日㈰午前10時～午後5時の間の50分間▶**場所:**ココネリ3階▶**申込:**電話で練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020　※同ホームページ(http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込めます。

ねりま区報の有料広告を募集

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。▶**掲載募集号:**12月1日号～来年2月21日号(毎月1日・11日・21日発行)▶**掲載位置:**①②中面記事下③中面欄外▶**広告サイズ(縦㎜×横㎜)・料金:**①60×120…8万円②60×243…16万円③10×235…1万円　※1月1日号は広告の募集はありません。12月1日号、1月11日号・21日号、2月1日号は③のみ募集。▶**刷色:**①②4色カラー③2色(黒・青)▶**発行部数:**約21万部▶**配布先:**新聞折り込み、区内の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など▶**申込期限:**10月1日㈭▶**問合せ:**広報係☎5984-2690

週1日でも！ 短時間でも！ 働きたい方の介護スタッフ研修の受講生を募集



介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。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。希望する方は、必ずオリエンテーションに参加してください。

▶**対象:**11月17日㈫～20日㈮に1日3～4時間程度、石神井公園区民交流センターで開催する研修の全日程に参加できる方　※20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。▶**区の担当:**高齢社会対策課計画係

〈オリエンテーションを開催〉

▶**日時:**11月13日㈮午前10時～11時30分▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**定員:**50名(区内在住・在勤の方を優先の上、抽選)▶**申込:**10月16日㈮までに電話で㈱シグマスタッフ☎0120-940-799(平日午前9時～午後5時30分)　※結果は10月26日㈪に発送。　※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

ねりま区報をさまざまな方法でご覧になれます！

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、区立施設にも置いています。

問合せ　広報係☎5984-2690 FAX 3993-1194

送付サービス

新聞未購読で、上記施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。

デイジー版CDなどの区報の送付サービス

視覚障害のある方には、区報の点字版、カセットテープ版、デイジー版CDを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。

無料アプリ「カタログポケット」

日本語のほか、英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。

こちらから、ご覧になれます

二次元バーコード

民間団体の子育てのひろば事業に運営費を助成

NPO法人などが実施する子育てのひろば事業に対し、運営費などの一部を助成しています。応募する団体は、電話で連絡の上、9月18日㈮までに募集要領を取りに来てください(配布時に説明します)。▶**対象:**次の①～④の全てを行う団体　①乳幼児と保護者が交流できる場の提供②子育てに関する相談、援助の実施③地域の子育て関連情報の提供④子育てや子育て支援に関する講習会の実施　※営利を目的とする団体は対象外です。▶**募集数:**1団体(選考)▶**募集期限:**9月30日(必着)▶**募集要領の配布場所・問合せ:**練馬子ども家庭支援センター(豊玉北5-28-3)☎3993-8155

施工事業者向け耐震改修工事講習会

▶**対象:**耐震改修工事の施工事業者、個人施工者(大工など)▶**日時:**9月28日㈪午後2時～5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に記入の上、防災まちづくり課耐震化促進係☎5984-1938

お休みします

〈貫井図書館☎3577-1831〉…9月7日㈪～11日㈮【館内整理のため】

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:**9月24日㈭午後2時～3時▶**場所:**サンライフ練馬▶**内容:**実技▶**講師:**健康運動指導士／オコイェ浩未▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3990-0185

講演会「小規模多機能型居宅介護支援事業所とクリニックの連携による認知症ケア」

▶**日時:**9月30日㈬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／青木伸吾ほか▶**定員:**20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

9月は自殺対策強化月間
～悩んでいる方に気が付いたらご相談を

ちょっとした一言で救われる命があります。悩んでいる方、悩みに気が付いた方は、下記相談窓口へご相談ください。▶**問合せ:**精神保健係☎5984-4764

相談窓口		時間
東京都自殺相談ダイヤル～こころといのちのほっとライン☎0570-087478		毎日14:00～翌5:30
保健相談所	豊　玉☎3992-1188 北　☎3931-1347 光が丘☎5997-7722 石神井☎3996-0634 大　泉☎3921-0217 関　☎3929-5381	平日8:30～17:00 ※祝休日と年末年始を除く。

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。　※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶**日時:**9月8日㈫・29日㈫午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場へ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ:**生活衛生課管理係☎5984-2483

高齢者

はつらつセンター豊玉の催し

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**場所・問合せ:**はつらつセンター豊玉☎5912-6401

●豊玉寄席

▶**日時:**9月20日㈰午後2時～3時▶**出演:**大泉落語研究会▶**定員:**18名(先着順)▶**申込:**電話で同所へ

●講演会「すばらしい野鳥の世界～季節を告げる野鳥たち」

▶**日時:**9月29日㈫午後2時～3時▶**講師:**日本野鳥の会／景山誠▶**定員:**22名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講演会名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を、9月16日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12　はつらつセンター豊玉へ

子ども・教育 1

絵本とあそぶ会

図書館司書が読み聞かせなどを行います。▶**対象:**幼児～小学生▶**日時:**9月6日㈰午後2時～2時40分▶**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

子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2020」

▶**対象:**子育て中の女性　※過去に受講した方は申し込めません。▶**日時:**10月8日～11月5日の毎木曜午前10時～正午【5日制】▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**内容:**講義、ワークショップなど▶**講師:**メンタルケア心理専門士／岩井奈保美ほか▶**定員:**20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 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、9月23日㈬までにお知らせください。

子育て講習会「子どもを伸ばすほめ方、しかり方」

▶**対象:**小学生～中学1年生の保護者▶**日時:**10月17日～11月7日の毎土曜午前10時～正午【4日制】▶**場所:**学校教育支援センター▶**講師:**臨床心理士／マーシャル理恵子▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話または電子メールで①講習会名②氏名③お子さんの学年④電話番号⑤参加人数を、同所☎6385-9911 Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp

10月の「パパとママの準備教室」

▶**対象:**出産を控えた夫婦▶**内容:**お風呂の入れ方の実習など▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(2 3 はⒶⒷの別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、9月14日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)
1 北 (〒179-0081 北町8-2-11) ☎3931-1347	31㈭ 9:00～12:00 (16組)
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	10㈭ Ⓐ9:00～12:00 Ⓑ13:30～16:30 (各36組)
3 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	3㈭ Ⓐ9:00～12:00 Ⓑ13:00～16:00 (各15組)

※時間はいずれも1時間程度。

10月の母親学級(平日コース)

▶**対象:**妊娠中の方▶**内容:**講義、お風呂の入れ方の実習など▶**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	13㈫ (20名)
光が丘☎5997-7722	16㈮ (20名)
石神井☎3996-0634	9㈮ (20名)
関　☎3929-5381	5㈪・12㈪ (各10名)

※時間はいずれも13:30～15:30。

10月の母親学級(土曜コース)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方▶**日時:**10月31日㈯午後2時～4時▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**講義、お風呂の入れ方の実習など▶**定員:**12名(先着順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

9月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶**問合せ:**地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

	場所	受付日時
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1　区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1　区役所東庁舎2階)☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26　石神井庁舎地下1階)☎3996-3404	
歯科	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1　区役所東庁舎3階)☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶**診療時間:**日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター
「病院へ行く？救急車を呼ぶ？迷ったら…」
携帯電話など ☎＃7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

●東京消防庁救急病院案内
練馬消防署　☎3994-0119
光が丘消防署　☎5997-0119
石神井消防署　☎3995-0119

●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶**施術時間:**午前9時～午後5時

6日㈰	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
13日㈰	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
20日㈰	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
21日㈷	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
22日㈷	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
27日㈰	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560

子ども・教育 ❷

就学相談のご利用を
～知的な面や体の発達が気掛かりなお子さん対象

来年4月に小中学校に入学するお子さんのうち、知的な面や体の発達、情緒などの面で気掛かりな点があるお子さんの就学相談の申込期限は、小学校は12月7日㈪、中学校は10月16日㈮です。お子さんについて気になる点がある方は、相談してください。▶**申込:**直接または電話で学務課就学相談係(区役所本庁舎12階)☎5984-5664

講座・催し

リサイクルセンターの講座

▶**場所:**関町リサイクルセンター▶**定員:**各10名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講座名(1 2の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、1 9月10日2 14日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14関町リサイクルセンター☎3594-5351　※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込めます。

1 不用になったスケッチブックで作るパステルアート
▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**9月24日㈭午前10時～正午▶**講師:**アートインストラクター／荒道恵美▶**材料費:**200円

2 自然素材で動物やペンダント作り
▶**対象:**5歳児～小学生　※小学2年生以下は保護者同伴。▶**日時:**9月27日㈰午前10時～正午

茶席の作法講座

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**9月17日㈭・24日㈭Ⓐ午前9時30分～10時30分Ⓑ午前10時45分～11時45分【2日制】▶**場所:**向山庭園▶**定員:**各8名(先着順)▶**費用:**2,000円▶**申込:**電話で同所☎3926-7810

絵手紙教室
～ハガキや巻紙に絵手紙を描こう

▶**日時:**10月6日㈫午後1時～3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:**30名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月20日(消印有効)までに〒176-0021貫井1-36-18　サンライフ練馬☎3990-0185

暮らしにハーブを！
～ハーブテラス見学とポプリ作り

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**9月24日㈭午後2時～4時▶**場所:**生涯学習センターなど▶**講師:**NPO法人自然工房めばえスタッフ▶**定員:**20名(先着順)▶**材料費:**500円▶**申込:**電話で練馬図書館☎3992-1580

ヤングダンス講座

▶**対象:**中学生～おおむね30代の方▶**日時:**Ⓐ9月6日㈰午後6時～8時Ⓑ15日㈫午後7時～9時▶**場所:**春日町青少年館▶**内容:**ヒップホップダンスなど▶**講師:**ダンスインストラクター／湖都美▶**定員:**各25名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3998-5341

スポーツ

初心者スポーツ教室

▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●ファミリースポーツ(ゲーム、トランポリンなど)
▶**対象:**家族▶**日時:**10月3日～11月7日の毎土曜午後6時～8時【6日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**保険料:**1人108円▶**持ち物:**上履き▶**申込:**当日会場へ

●少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)
▶**対象・日時:**10月3日～11月7日の毎土曜Ⓐ午後1時45分～3時10分(小学1・2年生)Ⓑ午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【6日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**各30名(抽選)▶**保険料:**228円▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤性別⑥電話番号を、9月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係へ

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

◆健康体操▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**9月2日～23日の毎水曜午前11時～午後1時▶**場所:**光が丘体育館▶**定員:**各30名(先着順)▶**費用:**1回500円▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**SSC光が丘・太田☎090-4745-8498

◆ダブルダッチ▶**対象:**小学生以上※小学3年生以下は保護者同伴。▶**日時:**①9月13日㈰②20日㈰③26日㈯④10月3日㈯午前9時15分～10時45分▶**場所:**①②桜台地区区民館③④桜台体育館▶**定員:**各15名(先着順)▶**費用:**500円▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**SSC桜台・南波☎090-1408-9900

◆健康体操教室～脳を活性化！筋肉の衰えを防ぐ！骨を強くする！▶**対象:**50歳以上の方▶**日時:**9月19日～来年3月6日の第1・3土曜午前10時～11時【1月2日を除く。11日制】▶**場所:**平和台体育館▶**定員:**12名(先着順)▶**費用:**5,000円▶**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、9月18日㈮までにSSC平和台☎ FAX 5921-7800(平日午前9時～午後5時)

◆高島特別支援学校　学校見学会▶**日時:**Ⓐ9月30日㈬Ⓑ10月29日㈭午前9時20分～正午▶**内容:**授業見学、校内見学など▶**申込:**ハガキまたはファクスで①学校見学会(ⒶⒷの別も)②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、Ⓐ9月18日Ⓑ10月16日(必着)までに〒175-0082板橋区高島平3-7-2　高島特別支援学校☎3938-0415 FAX 3938-0420

◆自転車安全利用TOKYOセミナー　事業所で交通安全教育を担当している方を対象に、自転車利用のルールやマナーの向上に関する研修を行います。申し込み方法など詳しくは、東京都ホームページ(https://www.tomin-anzen.metro.tokyo.lg.jp/kotsu/)をご覧いただくか、お問い合わせください。▶**日時:**10月6日㈫午後6時30分～8時▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**問合せ:**東京都交通安全課☎5388-3124

◆志村学園(就業技術科)学科説明会▶**日時:**10月8日㈭午前9時30分～正午▶**内容:**説明会、校内見学など▶**申込:**電話またはファクスで①学科説明会②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、10月7日㈬までに同所☎3931-2323 FAX 3931-3366

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

◆巣鴨信用金庫土支田支店(土支田4-7-7)▶**日時:**9月9日㈬午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

◆巣鴨信用金庫田柄支店(田柄2-5-27)▶**日時:**9月11日㈮午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

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

◆困ったをわかったへ～認知症の症状の理解▶**日時:**9月6日㈰午後1時30分～3時30分▶**場所:**都営関町北三丁目第3アパート集会所▶**内容:**講義▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆福祉用具の有効活用法▶**日時:**9月19日㈯午後2時～4時▶**場所:**大泉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☎5387-2201

◆家庭での新型コロナウイルス感染症対策について▶**日時:**9月26日㈯午後2時～4時▶**場所:**介護老人保健施設練馬ゆめの木▶**内容:**講義▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3923-0222

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街▶**日時:**9月4日㈮午前9時から▶**問合せ:**鈴木☎3990-6004

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

◆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13日㈰午前9時30分～正午▶**集合場所:**石神井図書館▶**定員:**15組(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)

子育て学習講座

◆スマホとカラダ～おうちでできる姿勢改善▶**対象:**子育て中の保護者など▶**日時:**9月29日㈫午前10時～11時30分▶**場所:**光が丘区民センター6階▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話でファミリー空手「結Yui」・三宮☎090-4009-6760(午後7時～9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。

◆たがら公園(田柄2-45-1)▶**日時:**9月12日㈯午前10時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒179-0073田柄2-8-13　クローバーの会・渡辺☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶**日時:**9月20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)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶**日時:**9月20日㈰午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶**申込先:**〒177-0041石神井町1-3-7　物々☎3997-4333(先着50店)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶**日時:**9月27日㈰午前10時～午後0時30分(雨天中止)▶**申込先:**〒177-0035南田中4-7-10-201　リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

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。

■声楽・ヴォーカルコンサート(クラシック・シャンソン・ポピュラーなど)　9月13日午後7時開演　大泉学園ゆめりあホール　入場無料　アミフランス・東原☎090-8037-0857 Eメール amifrance2005jp@yahoo.co.jp

■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　中山喜巳江　入会金1,000円　月会費2,000円　資料代実費　青木☎3867-0181

■合唱(斉唱)　練馬童謡を歌う会　月3回金曜午前10時～正午　生涯学習センター　会費1回1,000円　酒井☎090-6533-2490 Eメール kaoko.s.cho@gmail.com(要予約)

■水墨画　芸墨会　第1・3①水曜②日曜午後1時30分～4時　①早宮地域集会所②貫井地区区民館　講師　画家／郭朝勇　①②とも入会金2,000円、月会費3,000円、教材費月1,000円　金☎ FAX 6766-5818(要予約)

■国際共通語エスペラント語の初心者講習会　中学生以上の初心者対象　9月12日～11月28日の主に第2・4土曜午後2時～4時30分　生涯学習センター　教材費500円　例会…エスペラント語の初等文法の分かる方対象　主に第2・4土曜午後2時～4時30分　生涯学習センター　会費3カ月1,000円　練馬エスペラント会・尼子☎5913-8679 Eメール jamako@coast.ocn.ne.jp(要予約)

■ゴルフ友の会　興友会　60歳以上の方対象　第2金曜　浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市)　年会費2,400円　プレー代・交通費実費　永島☎090-2749-9673

■練馬レディースソフトテニス教室　初級～中級の女性対象　9月28日、10月5日・19日午前9時30分～午後0時30分(予備日10月26日)　豊玉中公園庭球場　参加費1回500円　竹松☎090-2642-6569

■練馬マジックスクール　中高年齢の初心者対象　主に第1・3土曜午後2時～4時　区役所本庁舎19階　プロマジシャンが指導　入会金1,000円　月会費1,500円　初回は無料体験可　かねこ☎080-3461-1108(要予約。午後6時～10時)

■練馬シャンソンを楽しむ会　月2回日曜午後2時～4時　男女共同参画センターえーる　講師　シャンソン歌手／黛ようこ　入会金3,000円　月会費3,000円　楽譜代年1,500円　下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp(要予約)

■鎌倉ハイキングコースをウオーキング　9月26日午前9時JR新宿駅集合　参加費600円　交通費実費　里山ウォーキングクラブ・岡野☎070-1449-1671(要予約)

■やさしい英語　50歳以上の初心者対象　月3回火曜午前10時～11時　石神井庁舎5階　月会費4,000円　初回は無料体験可　伊東☎080-1520-8481(要予約)

区民のひろば・投稿のきまり

▶**掲載の対象:**区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内のもの　※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。▶**申込:**持参または郵送、ファクスで〒176-8501区役所内広聴広報課広報係(本庁舎7階) FAX 3993-1194　※区ホームページからも申し込めます。　※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。日付指定の催しは、掲載希望号の1カ月前が原稿締め切りです。　※掲載後、次回掲載まで8カ月以上あけていただきます。　※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。▶**掲載内容の確認:**掲載日の10日ほど前に、区報の編集委託会社・㈱文化工房が掲載内容の確認を行います。

[記載事項]①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別などを限定している場合)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問い合わせ先の方の氏名・電話番号・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ)

◎**問合せ:**広報係☎5984-2690

広告 東京ニューシティ管弦楽団 定期演奏会 9/4日㈮ 開演14:30/18:30 練馬文化センター 指揮:内藤彰、神津善行
出演:中村メイコ、神津カンナ、神津はづき 「泣いた赤おに」より「友との別れ」、ベートーヴェン「運命」他 練馬区民1割引 問合せ ☎5933-3266
※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。

ねりまの魅力と豊かな自然を再発見！

ねりま観光ツアー

練馬産のキウイ狩り&ホテルのランチツアー

キウイを収穫し、ホテルカデンツァ光が丘の料理長による「練馬産の食材とキウイを使ったランチ」を味わう体験型ツアーです。▶**日時・場所:**Ⓐ11月5日㈭Ⓑ7日㈯午前10時都営大江戸線光が丘駅集合～おざわ農園～午後1時30分ホテルカデンツァ光が丘解散▶**定員:**各15名(抽選)▶**参加費:**3,000円　※摘み取り代実費。▶**申込:**往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、9月18日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター☎4586-1199　※同ホームページ(https://www.nerimakanko.jp/)からも申し込めます。

二次元バーコード

10/11 ㊐ ティーボール・サッカー体験教室の参加者を募集

リニューアルオープンした大泉学園町希望が丘公園多目的運動場で、ティーボール(棒にボールを乗せて打者が打つスポーツ)とサッカーの体験教室を開催します。講師には、元読売ジャイアンツの黒江透修さん、中畑清さん、篠塚和典さんと、元Jリーグ選手の氏家英行さんを招きます。▶**日時:**10月11日㊐Ⓐ午前10時～正午Ⓑ午後2時～4時▶**申込:**ハガキまたはファクス、区ホームページ「電子申請」で①教室名(ⒶⒷの別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢(小学生は学年も)⑥電話番号⑦ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、9月16日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課管理係☎5984-1372 FAX 5984-1228

教室名	対象	定員(抽選)
Ⓐティーボール体験教室	年中児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴(1名)。	110名
Ⓑサッカー体験教室	小学1～4年生	100名

黒江透修さん

中畑清さん

篠塚和典さん

氏家英行さん

(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ ☎3993-3311 https://www.neribun.or.jp/

公益財団法人 練馬区文化振興協会 nerima cultural promotion association

練馬文化センター(大ホール) 割引 小学生

9/27 日 15:30・19:00開演

GETUP! GETLIVE! 3rdLIVE!!!

声優による朗読劇で、物語の世界観とネタを披露します。

出　演 花江夏樹、西山宏太朗ほか
入場料 7,800円(全席指定)
予　約 9月12日㈯午前10時から❸
(購入は13日㊐午前10時から❶❷❸)

練馬文化センター(大ホール) 割引 小学生

11/15 日 14:00開演

練馬交響楽団第72回定期演奏会

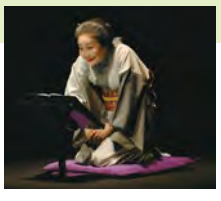
出　演 和田一樹(指揮)、練馬交響楽団(管弦楽)
曲　目 ベートーベン／交響曲第8番、モーツァルト／交響曲第35番「ハフナー」など
入場料 1,000円(全席指定)
購　入 ❶❷❸で発売中

練馬文化センター(小ホール) 岩波ホール発 優先 割引 小学生

12/17 木 18:30開演

白石加代子「百物語」シリーズ

アンコール公演第三弾



演　目 半村良「箪笥(たんす)」、和田誠「おさる日記」など
入場料 5,000円(全席指定)
予　約 9月24日㈭午前10時から❶❸
(購入は25日㈮午前10時から❶❷❸)

練馬文化センター(小ホール) 割引 小学生

11/23 祝 15:00開演

劇団M.M.Cミュージカル「星の王子さま」

入場料 1,500円(全席指定)　※3歳児～中学生800円。　※2歳以下のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。
購　入 9月17日㈭午前10時から❶❷❸
※11月22日㊐にワークショップあり。詳しくは❸へ。

大泉学園ゆめりあホール 1 割引 0歳以上 2 割引 小学生

10/17 土
1 13:30開演
2 16:00開演

第64回ワンコイン・コンサート

1 0歳からの楽しい管楽器の世界♪
2 木管五重奏で聴くあの名曲

出　演 Mellow Quintet(木管五重奏)
曲　目 1メンケン／「リトル・マーメイド」よりパート・オブ・ユア・ワールドなど
2ロジャース／「サウンド・オブ・ミュージック」メドレーなど
入場料 500円(全席指定)
※1は2歳以下のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。
購　入 9月7日㈪午前10時から❶❷❸

チケット予約・購入はこちらで

❶練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分)
☎3948-9000(チケット予約電話。午前10時～午後5時)
❷大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1〈5階〉)
❸(公財)練馬区文化振興協会ホームページ　https://www.neribun.or.jp/
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、❶にお問い合わせください。
※電話予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

優先 友の会会員は優先予約ができます。
割引 友の会会員は1割引きで購入できます(各公演2枚まで)。
小学生 未就学児は入場できません。
0歳以上 該当年齢から入場できます。
友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

広告 相談無料 相続による不動産の名義変更(相続登記) 遺言書作成サポート、遺産承継業務等 お気軽にご相談ください! ☎03-5935-8703 営業時間　平日9時～19時 事前予約にて土日も対応可
〒178-0062　東京都練馬区大泉町1-49-5
井上リーガルオフィス　司法書士 井上拓也
東京司法書士会　練馬支部　所属
※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。

国勢調査にご協力を

～インターネットでの回答が便利です！

国勢調査は、5年に一度全国一斉に実施される、最も重要な統計調査です。「日本に住む人や世帯」について知ることで、私たちの生活に活用されます。回答にご協力をお願いします。

問合せ
- **総務省国勢調査コールセンター☎0570-07-2020(IP電話からは☎6636-9607)**
  9月7日㈪～10月31日㈯の毎日午前8時～午後9時
- **練馬区国勢調査コールセンター☎5984-4762**
  10月15日㈭までの毎日午前9時～午後5時(9月10日㈭～10月7日㈬は午後7時まで)

調査書類の受け取り方法

9月14日㈪ごろからお届けします

新型コロナウイルス感染防止対策のため、調査員がインターホン越しに説明を行い、調査書類を郵便受けに投函(とうかん)します。

回答方法 ～新型コロナウイルス感染拡大防止のため、インターネットまたは郵送での回答にご協力を

インターネットで回答 期間 9/14㈪～10/7㈬ 便利です！

①アクセスする
自宅に調査書類が届いたら、回答サイトにアクセスします。

②ログインする
調査書類に同封の「インターネット回答利用ガイド」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」でログインします。

③回答する
画面の案内に沿って、回答します。

郵送で回答 期間 10/1㈭～7㈬

調査書類に同封されている専用封筒(切手不要)をご利用ください。　※郵送での回答が難しい場合は、調査員が調査票の回収に伺うこともできます。

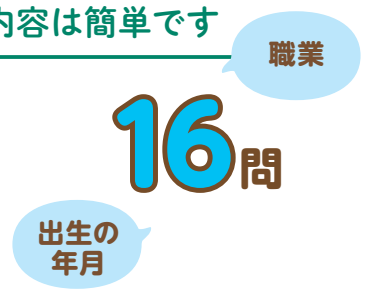
国勢調査ってどんな調査？

1 Q. 調査の対象は？ A. 全世帯が調査対象です

10月1日㈭現在、日本国内に住む全ての方が対象です。普段住んでいる場所で、世帯ごとに調査します。　※住民登録上の住所と異なる場合は、実際に住んでいる場所で回答してください。

2 Q. 調査項目は多い？難しい？ A. 設問数は16問。内容は簡単です

出生の年月や職業など世帯員に関する設問と、住居の種類や世帯員数など世帯に関する設問があります。ひとり暮らしの方の場合、回答時間は約10分程度です。



3 Q. どんな人が自宅に来るの？ A. 国勢調査員証と腕章を着けた調査員が訪問します

調査員には、調査票などの個人情報について適正管理義務、守秘義務が課されています。回答いただいた内容は厳重に管理され、調査以外の目的に利用されることはありません。

マンション関係者の方へ
オートロックマンションなどでは、調査員が共用インターホンで各世帯へ説明を行うなど、マンション内で調査活動を行います。調査を円滑に進めるため、ご協力をお願いいたします。

4 Q. 調査結果はどんな場面で活用されるの？ A. 暮らしに身近なところで活用されます

調査結果は、行政施策などの基礎資料として幅広く活用されています。地域ごとの人口や年齢別人口、世帯の種類が把握できるため、医療福祉計画の策定などに利用されます。

国勢調査は私たちの生活に役立てられる大切な調査です。回答にご協力をお願いします。