

### ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:10~12月の第1・3火曜午前10時~11時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:9月27日(月)までに電話で同所☎5910-3451

### 災害と女性「助かるためのカギ!~情報のつかみ方と使い方」

▶日時:10月30日(土)午前10時~正午▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:防災士/長田香ほか▶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講座名②参加者全員の氏名(ふりがな)③代表者の電話番号を、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16日(土)までにお知らせください。

## スポーツ

### 区民体育大会 クレー射撃

▶対象:銃砲所持許可証をお持ちの方

方▶日時:10月17日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時~10時。▶場所:百穴射撃場(埼玉県吉見町)▶内容:トラップ、スキート▶費用:8,000円(保険料、クレー代)▶持ち物:銃砲所持許可証▶申込:当日会場へ▶問合せ:スポーツ振興事業係☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(10月~来年3月分)

▶対象:個人利用の方▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円▶申込:プール内で申し込み

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00

※三原台温水プールは改修工事のため、お休みしています。

### 区内団体の文化・芸術に触れてみませんか

## 第66回区民文化祭



区内で活動している文化団体が演奏などを行います。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
三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八)	10/16(土)10:30~16:30	練馬文化センター
邦楽演奏大会	10/23(土)12:00~17:00	生涯学習センター
詩吟剣舞詩舞大会	10/24(日)13:00~17:00	
フォークダンス大会	10/30(土)11:00~15:00	総合体育館
謡曲大会	10/30(土)13:30~17:00	生涯学習センター
太鼓フェスティバル	11/3(祝)12:30~16:00	練馬文化センター
寄席演芸大会	11/6(土)13:00~17:00	生涯学習センター
日本舞踊の会	11/7(日)11:30~17:30	練馬文化センター
手工芸作家展	11/19(金)~21(日)・23(祝)・24(火)10:00~17:00 ※24(火)は16:00まで。	石神井公園ふるさと文化館
洋舞フェスティバル	11/28(日)16:00~19:00	練馬文化センター
練馬書道展	12/1(火)~5(日)10:00~17:30 ※5(日)は15:00まで。	石神井公園ふるさと文化館

### 俳句大会の作品を募集

優秀作品は練馬区俳句連盟の会報で発表します。▶申込:持ち寄りの当季雑詠3句(未発表)を郵便小為替1,000円を同封の上、封書で10月5日(必着)までに〒178-0064南大泉2-5-14 足立和信へ

## 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

◆10月1日~7日は「公証週間」期間中は無料で公証事務(遺言・契約など)に関する電話相談に応じます。▶問合せ:東京公証人会☎3502-8239

◆シャンソンを楽しく唄(うた)う会▶日時:10月9日(土)午後2時~3時30分▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:シャンソン歌手/清水智子▶定員:10名(先着順)▶費用:1,300円▶申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、練馬シャンソンを楽しむ会・下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆ねりまのねり歩き(A・B・北町コースC・D・中村橋コース)▶日時・場所: A)10月18日(月) B)25日(月)午前9時20分 東京メトロ地下鉄赤塚駅集合~田柄川緑道~浅間神社富士塚~正午東武東上線東武練馬駅解散(約3.5km) C)20日(火) D)28日(火)午前9時20分西武池袋線中村橋駅集合~昔みそ「花屋三郎右衛門」~南蔵院~正午区役所解散(約3.5

km)▶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(A~D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、10月1日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101

◆3時間でマスターする年末調整・法定調書講座▶日時:11月2日(火)午後0時40分~4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:税理士/信澤奈津美▶定員:70名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、10月20日(火)までに練馬西法会事務局☎3923-7272 FAX 3923-7285

### 献血にご協力を

◆練馬消防署▶日時:9月29日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分▶問合せ:東京都赤十字血液センター-武蔵野出張所☎0422-32-1100

### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:9月25日(土)・10月1日(金)午前10

時~午後7時▶問合せ:目黒☎3994-8068

◆光が丘IMA南館前▶日時:9月26日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

◆春日町本通り商店会▶日時:9月29日(火)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉☎3998-1010

◆南ヶ丘商店街▶日時:10月1日(金)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

◆観察会 川にすむ小さな怪物▶対象:小学2~6年生と保護者▶日時:10月10日(日)午前9時30分~正午▶集合場所:石神井図書館▶定員:20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)

◆空気砲を作ろう!!▶対象:小学生▶日時:10月10日(日)午前10時~正午▶場所:サンライフ練馬▶定員:20名(先着順)▶費用:50円▶申込:電話

でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本☎6760-3378(午後7時~9時)

◆スポーツなど▶申込:☎電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~9時) B)~D)当日会場へ☎電話でSSC平和台☎5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆大泉学園少年野球場▶対象:3歳児~小学生▶日時:10月16日(土)午前10時~正午▶内容:ティーボール▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

◆上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:10月23日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:トランポリン、鉄棒など▶定員:40名(先着順)

◆中村南スポーツ交流センター▶対象:小学生▶日時:10月25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)

◆桜台体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:10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)▶費用:100円(保護者のみ)

◆平和台体育館▶対象:4歳児~小学生

▶日時:10月30日(土)午前10時~正午▶内容:スポーツチャンバラ▶定員:20名(先着順)

◆10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:10月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時~11時▶場所:上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、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

◆子育て学習講座

◆子どもの成長は旅で育む~コロナ時代の家族旅行のコツ▶対象:小学生以下のお子さんの保護者▶日時:10月3日(日)午前9時45分~午後0時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:旅行ジャーナリスト/村田和子▶定員:40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(9月26日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

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。

## 生活習慣病WEBセミナー~糖尿病・高血圧を正しく知りましょう~

日時:2021年10月16日(土)16:00~17:00 ※Wi-Fi推奨 Zoomによるオンライン(ウェビナー)での配信となります ▶下記URLもしくは二次元コードよりご登録ください <https://onl.tw/91WURZJ>

司会 笠井 建彰先生 笠井内科循環器クリニック 講演1 16:00~16:30

講演2 16:30~17:00

演者 菅原 正弘先生 医療法人社団弘健会 菅原医院

「糖尿病を知ろう~糖尿病でも元気で長生き~」

演者 宇都宮 保典先生 医療法人社団典美会 保谷医院

「高血圧を知ろう~血圧の測定から減塩まで~」

- ①事前登録 右記のURLもしくは二次元コードよりご登録ください
- ②メール受信 お申込み完了メールで視聴用URLをお送りいたします
- ③当日視聴 開始10分前より接続が可能です

共催 練馬区医師会学術部内科医会(東京都練馬区高野台2-23-20) 日本ペーリンガーインゲルハイム株式会社 後援 練馬区 お問い合わせ ※平日9:00~17:00 日本ペーリンガーインゲルハイム(株) 東横 080-2183-9124 日本ペーリンガーインゲルハイム(株) 白壁 080-2183-3260

## 庭木1本から承ります!

お客様へのお約束

- 庭木1本より明瞭料金
- 土日でもOKです
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します

ねりま区報をご覧の方に

生垣剪定(長さ1m×高さ2m) 通常2,200円を先着10名のみ 1,100円!

見積無料

株式会社ガーデンエクスプレス 練馬区土支店 3-19-12 03-5933-2811

営業時間 9:00~17:00

## 起業者募集!

新規開業者の半数超えが入会 開業コスト削減出来ます



公益社団法人 全日本不動産協会 東京都本部 練馬支部 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-19-12-301 TEL. 03-5912-0733

一街頭相談会適宜開催一