

- 新型コロナワクチン  
～よくある質問と回答…………… 3面
- 狭あい道路の拡幅にご協力を…… 4面
- 生誕100年 朝倉展覧…………… 8面



区公式ツイッター



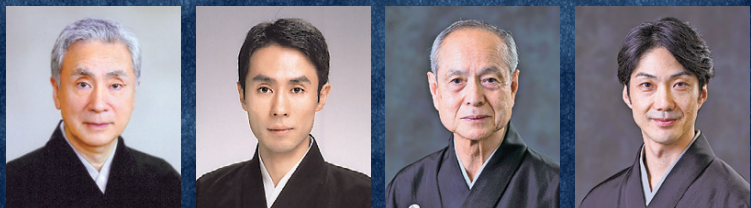
区公式フェイスブック



みどりの風  
練馬薪能

演目 狂言「月見座頭」 野村万作・萬斎ほか  
能「清経 恋之音取」 梅若紀長ほか

9月24日(土) 午後5時30分開演  
石神井松の風文化公園



梅若万三郎 梅若紀長 野村万作 野村萬斎

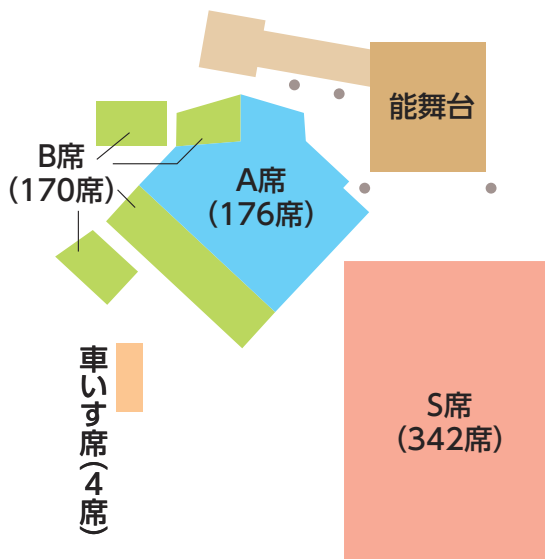
詳しくは、2面をご覧ください



問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228  
 ※チケット販売に関する問い合わせは練馬文化センター ☎3993-3311。

前回の様子

❖ **座席** 定員692名(抽選) ❖



❖ **チケットの申し込み方法** ❖

▶ **対象:**区内在住・在勤(在学)の小学生以上  
 ▶ **申込:**往復ハガキで①みどりの風 練馬薪能②座席(S・A・B・車いす席の別)③参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号④引換方法(窓口引換・郵便振替の別)を、6月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センターへ

※同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/takigi/>)からも申し込めます。  
 ※結果は7月11日(月)までに通知します。



❖ **料金** ❖

S席:6,000円  
 A席:4,000円  
 B席:2,000円  
 車いす席:1,000円(同伴者1名は無料)

❖ **雨天での会場変更** ❖

雨天時は、練馬文化センターで実施します。当日午後1時以降に開催場所を決定します。その場合、座席位置が変わります。

- 内容は予告なく変更することがあります。
- スマートフォンなどを使って、聴覚障害のある方の観劇をサポートします。希望する方は、6月20日(月)までに文化振興係へお問い合わせください。

**演目のあらすじ** ※公演の冒頭に解説があります。

**能「清経 恋之音取」**

平家一門が都を追われてしばらくの頃、都にいる平清経の妻の元へ、家臣の淡津三郎が主君・清経の形見を携えやってくる。一門と共に西国へ逃れたものの、前途を悲観した清経は、豊前国(福岡県)で船から海中に身を投げたのであった。自分を残して命を絶った夫を恨めしく思う妻が床につくと、夢の中に清経の霊が現れ…。

今回は「恋之音取」という演出で、笛の独奏に合わせて清経が登場します。



**狂言「月見座頭」**

仲秋の名月の夜。1人の座頭(目の見えない人)が野辺にやってくる。虫の音に聞きほれていると、洛中(都の市街地)から月見にやってきた若い男が声を掛ける。2人は歌を詠み合い意気投合し、ささやかな酒宴を始める。やがて時移り、十分に楽しんだ2人は別れを告げるが…。

前半は、座頭と男の掛け合いに和やかな雰囲気ですが、一転して、意外な結末を迎えます。人間心理の不条理がシンプルに描かれる佳作です。



**関連イベント 能楽体験ワークショップ**


所作(すり足)や謡の体験を通じ、能を身近に感じることができます。▶ **対象:**小学生以上 ▶ **定員:**各30名(先着順) ▶ **申込:**電話または区ホームページ「電子申請」で文化振興係へ

日時	場所
①7/30(土)14:30~16:00	勤労福祉会館
②8/7(日)14:30~16:00	光が丘区民センター3階
③9/23(祝)14:00~15:30	石神井松の風文化公園



# 新型コロナワクチン～よくある質問と回答

- Q 3回目接種後の副反応は重いと聞きました**  
ファイザー、モデルナとも2回目接種後の副反応とおおむね同じ程度とされています。
- Q 若い世代でも3回目接種をする必要がありますか**  
区内の感染者の約7割が3回目接種率の低い30代以下です。自分が感染しない、家族や友人を感染させないためにも3回目接種が重要です。
- Q 2回目接種後に感染しました。3回目接種はできますか**  
接種時期の目安は、感染してから3カ月経過した後とされています。医師の判断のもと、感染からの期間にかかわらず接種することもできます。
- Q 4回目接種の対象者は**  
①60歳以上の方②18歳以上で基礎疾患のある方・重症化リスクが高いと医師が認める方が対象です。 ※②に当てはまる方は、申請が必要になる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

**ネット予約** <https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/> 

**電話予約** ☎0120-427-409  
☎0120-658-077  
(毎日午前9時～午後5時)

**問合せ** 練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
☎0120-427-417 (平日午前9時～午後5時)  
FAX 3993-6553

# 夏を健康に過ごそう

## 熱中症にご注意を

**問合せ** 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】


**知っておきたい！熱中症情報**

- 熱中症による死亡者の数は真夏日(30℃)から増加
- 熱中症による死亡者の約8割が高齢者
- 高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生

出典:環境省・厚生労働省リーフレット



マスクをつけると体温調整がしづらくなり、熱中症のリスクが高まるので注意しましょう。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。



## 5つのポイント

- エアコンや扇風機を活用する**  

- 室内でもこまめに水分や塩分をとる**  


- 日傘や帽子を活用し暑さを避ける**  

- 炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業を控える**  

- 屋外では適宜マスクを外す**  


## 熱中症警戒アラートを確認しましょう

環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を発表しています。発表された場合、区ホームページやツイッターなどでお知らせします。詳しくは、環境省熱中症予防情報サイト (<https://www.wbgt.env.go.jp/>) をご覧ください。



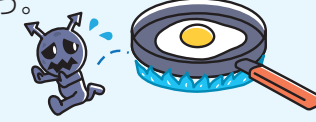


## 家庭でできる食中毒予防

飲食店の食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。

**問合せ** 食品衛生担当係☎5984-4675


## 3つのポイント

- 付けない！**  
生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品に付き、食中毒の原因になることも。常に清潔にしましょう。  

- 増やさない！**  
細菌が増えないうちに、早く食べましょう。保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。  

- やっつける！**  
多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。  


**生肉を食べることは避けましょう**

鮮度がよくても、生肉には、「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらは少量でも食中毒を起こすことがあります。

特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者が生肉を食べて食中毒を発症すると、重症化しやすく、合併症を引き起こすことがあります。肉を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。

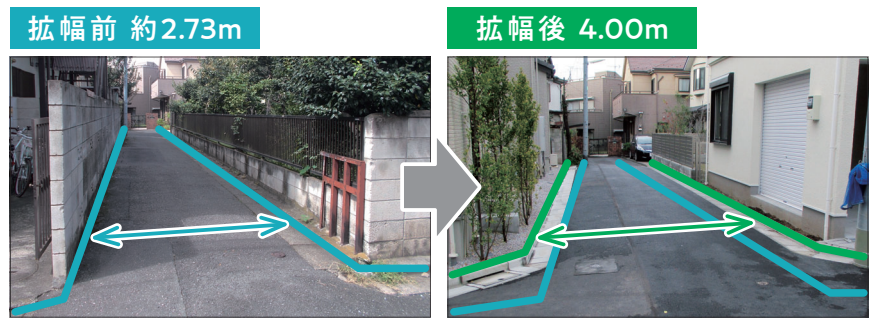


# 幅員4m未満の **狭あい道路**の**拡幅**にご協力を

区内の道路の約37%は、幅員4m未満の狭あい道路です。狭い道路は、緊急車両の通行を妨げる恐れなどがあるため、拡幅を進めています。

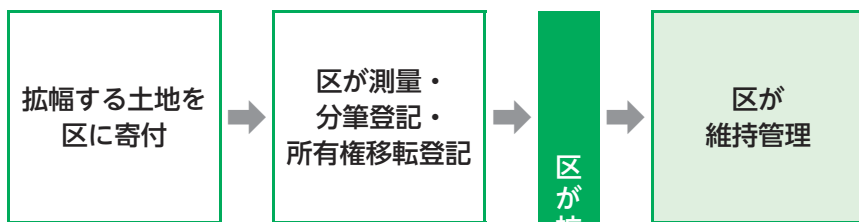
区は、狭あい道路の拡幅にご協力いただける方を対象に、助成を行っています。詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

**問合せ** 助成や私道の拡幅について……………狭あい道路拡幅係 ☎5984-1985  
土地の寄付や公道の拡幅について…道路整理係 ☎5984-1972

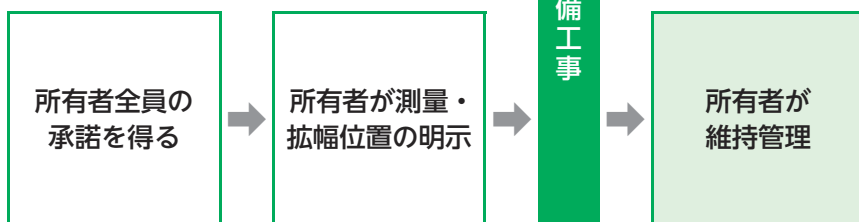


## 拡幅の流れ

### ● 拡幅する道路が公道(区道または区有通路)の場合



### ● 拡幅する道路が私道の場合



## 拡幅に伴う助成の一部を紹介

### ● 支障物を撤去する際の助成金

区が拡幅整備工事をする前に、支障物を撤去する必要があります。ブロック塀の撤去や水道メーターの移設などにかかる費用を助成します。

**対象** これから拡幅を行う土地所有者 ※宅地建物取引業者を除く。  
**助成額** 実際に支払った費用(支障物ごとに単価上限あり。総額150万円以内)

### ● すみ切り用地を寄付する際の助成金

交差点のすみ切り用地を区に寄付していただける方に助成金を交付します。

**対象** 2つ以上の公道が交差するすみ切り用地の土地所有者

助成内容	区分	助成額
	幅員6m未満の公道が交わる角地(※)	面積×路線価の平均
	その他、建築基準法により、すみ切り用地としなければならない土地	1カ所当たり10万円

※東京都建築安全条例の規定により建築の制限を受ける土地。

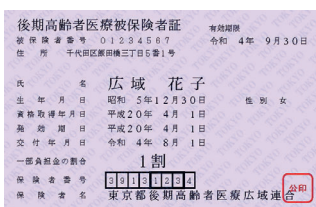
## 高齢者の医療費に関するお知らせ

### 後期高齢者医療制度 新しい保険証を送付

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(月)から適用されます。新しい自己負担割合が記載された保険証(藤色)を7月12日(火)以降に順次送付します。7月末までに届かない場合はご連絡ください。

〈ご注意ください！有効期限は9/30(金)です〉

10月から、医療費の自己負担割合に「2割」が追加されるため、新しく届く保険証の有効期限は9月30日(金)です。10月からの保険証は、9月中旬に送付します。



有効期間は8/1(月)～9/30(金)です

10月からの自己負担割合については、後日区報でお知らせします

**問合せ** 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  
区役所内後期高齢者資格係 ☎5984-4587

### 医療費の負担が軽くなると思われる方へ ～基準収入額適用申請は不要になりました

70歳以上の方で、医療費の自己負担割合が3割と判定された方でも、収入が一定額未満の場合は、負担割合が軽減されます。

今年度から、一部の方を除き申請が不要になりました。 ※申請が必要な方には、申請書を送付します。

**問合せ** 75歳以上の方…後期高齢者資格係 ☎5984-4587  
70～74歳の方…こくほ資格係 ☎5984-4554

## 6/21(火)まで 第二回区議会定例会

ねりま区報6月1日号8面に掲載した開催日程に変更がありました。新しい日程は右の通りです。

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。

- 6月 9日(木)・10日(金)・13日(月) 本会議(一般質問)
- 6月14日(火) 常任委員会
- 6月15日(水) 特別委員会、予算特別委員会
- 6月16日(木) 常任委員会、議会運営委員会、本会議(追加上程、先議)
- 6月17日(金) 常任委員会、特別委員会
- 6月21日(火) 議会運営委員会、本会議(議決)

**問合せ** 議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424

## 国民健康保険

### 令和4年度の納入通知書を6/16(木)に発送

保険料は、昨年中の総所得金額等を基に計算し、納入通知書でお知らせします。 ※国民健康保険は世帯単位の制度です。世帯主本人が国民健康保険に加入していない場合でも、納入通知書・納付書は世帯主宛てに送付します。 ※期限内に納付が困難な方はご相談ください。

〈保険料は納め忘れのない口座振替のご利用を〉

納入方法や口座振替の申し込み方法など詳しくは、同封の「国保のお知らせ」をご覧ください。口座振替が開始されるまでの保険料は納付書でお支払いください。



納付書で支払う場合は、金融機関や郵便局、コンビニエンスストア、区民事務所(練馬・石神井を除く)、収納課(区役所本庁舎4階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)で納付できます。スマートフォンの決済アプリ(モバイルレジ、PayPay請求書払いなど)も利用できます。

**問合せ** 納入通知書について…こくほ資格係 ☎5984-4554  
口座振替について…こくほ収納係 ☎5984-4559  
納付のご相談……………納付案内センター ☎5984-4547

## 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、労働問題などで経済的に困りの方  
▶日時:7月6日(水)、8月3日(水)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

### 国民年金

#### 厚生年金・共済組合に加入している配偶者の扶養から外れたときは届け出を

厚生年金・共済組合に加入している配偶者に扶養されている方(20歳以上60歳未満)は、次のいずれかに当てはまる場合、第1号被保険者に切り替える届け出が必要です。

- 配偶者が退職・死亡した
- 配偶者が厚生年金・共済組合加入中に65歳に達した
- ご自身が収入増や離婚などで扶養から外れた
- ご自身が雇用保険を受給するようになった

▶問合せ:国民年金係 ☎5984-4561

### 環境・リサイクル

#### あき地の除草はお早めに

梅雨の時期は雑草の成長が早くなります。放置すると、害虫やネズミの繁殖、ごみの不法投棄につながり、近隣の方の迷惑となります。所有者・管理者の方は、早めに除草や清掃をしてください。▶問合せ:空き家等対策係 ☎5984-1192

#### ご自宅の樹木の剪定にご協力を

樹木が道路に飛び出していると、通行の妨げになったり、道路標識や照明が遮られたりして安全に通行できなくなります。定期的に剪定するなど、適切な管理にご協力をお願いします。▶問合せ:みどり推進課係 ☎5984-1683

### 福祉・障害のある方

#### 区内障害福祉サービス(通所施設)個別相談会

就労移行支援事業所や就労継続支援事業所、生活介護事業所などの職員が相談に応じます。▶対象:障害があり通所を希望する方、特別支援学校高等部を来年3月に卒業見込みの方など ▶日時:7月15日(金)午後

2時~4時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:地域生活支援係 ☎5984-1043 FAX 5984-1215

### 介護保険

#### 令和4年度の保険料の決定通知書を6月15日(水)に発送

65歳以上の方の保険料は、本人や世帯の特別区民税の課税状況などにより算定します。納付方法など詳しくは、決定通知書をご覧ください。※期限内に納付が困難な方はご相談ください。

〈70歳以上の方の決定通知書は、東京都シルバーパス購入の際に所得確認書類として使えます〉

再発行はできませんので、必要な方は必ず保管してください。※東京都シルバーパスについては、(一社)東京バス協会 ☎5308-6950へお問い合わせください。

〈保険料などの算定に住民税申告書の提出を〉

次のいずれかに当てはまる方は、保険料や介護保険の利用者負担段階を決定するため、「住民税申告書」か「介護保険料等に関する簡易申告書」の提出が必要です。簡易申告書の郵送を希望する方はご連絡ください。

- 保険料の所得段階が第3段階で、本人の課税対象となる年金収入と合計所得を足して120万円以下
- 保険料の所得段階が第5段階で、本人の課税対象となる年金収入と合計所得を足して80万円以下

◎問合せ:資格保険料係 ☎5984-4592

### 住まい・まちづくり

#### 石神井公園駅南口西地区市街地再開発事業の事業計画がご覧になれます

この事業に関係のある土地や建物などに権利がある方は、意見書を提出できます。▶対象区域:石神井町3丁目1303・1306・1307・1312・1313・1316番の一部 ▶縦覧期間:6月27日(月)まで ▶縦覧場所:西部地域まちづくり課(区役所本庁舎16階) ▶意見書提出の期間・場所:7月11日(月)までに東京都再開発課(都庁第二本庁舎11階) ▶問合せ:西部地域まちづくり課 ☎5984-1243

### 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15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(時給):①1,341円②1,147円③④1,093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

### お休みします

〈南大泉図書館 ☎5387-3600、南大泉図書館分室こどもと本のひろば ☎3925-4151〉...6月27日(月)~7月1日(金)【館内整理のため】

### 健康・衛生

#### 在宅療養の基本的なおはなし いつまでもおうちで過ごしたい “一人暮らし”のあなたへ

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:7月10日(日)午後2時~4時 ▶講師:ねりま西クリニック院長/大城堅一 ▶申込期限:6月24日(金)

場所など	定員(先着順)	申込
光が丘区民センター3階で開催	60名	電話で地域医療課 ☎5984-4673
Zoomで視聴	80名	区ホームページから申し込み
貫井図書館で上映	25名	電話で同所 ☎3577-1831
南田中図書館で上映	25名	電話で同所 ☎5393-2411

〈講演会の内容を後日上映します〉

▶申込:6月24日(金)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	日時	定員(先着順)
大泉 ☎3921-0991	9/16(金) 14:00~16:00	25名
南大泉 ☎5387-3600	9/18(日) 10:00~12:00	15名
関町 ☎3929-5391	9/15(木) 14:00~16:00	15名
小竹 ☎5995-1121	9/23(祝) 14:00~16:00	15名

### 子ども・教育

#### Zoomで開催 ひとり親家庭のための資格取得セミナー

福祉・医療・保育の資格を中心に、取得方法や就労状況について説明します。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ▶日時:7月9日(土)午前10時~11時30分 ▶講師:国家資格キャリアコンサルタント/丸山裕代 ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 ▶申込:7月8日(金)までに電話で運営事務局 ☎0120-992-432 ※ひとり親家庭支援ナビ(https://nerima-hitorioya.jp/)からも申し込みます。 ※セミナー

の内容は後日、動画で配信します。詳しくは、お問い合わせください。

#### お子さんの絵本引換券をお持ちの方へ ~ブックスタートに参加しませんか

4カ月児健診の際に絵本引換券をお渡ししています。引換券と母子健康手帳を図書館に持参すると、「絵本セット」と交換できます。引換日や引換場所は、4カ月児健診の際に配布した日程表や図書館ホームページ(https://www.lib.nerima.tokyo.jp/)をご覧ください。▶問合せ:光が丘図書館 ☎5383-6500

#### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ ~子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4~12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親 ▶日時:7月5日(火)午前10時~11時40分 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:8組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5997-7722

#### 7月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶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	21(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	15(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	12(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	8(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	22(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	11(月) 9:00~11:00	24名

### 高齢者①

#### 健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶費用:500円 ▶申込:6月20日(月)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

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:7/12~8/16の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名
	▶日時:7/14~8/25の毎木曜10:00~11:30【8/11を除く。6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名
	▶日時:7/14~8/25の毎木曜10:00~11:30【8/11を除く。6日制】▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶定員:23名
	▶日時:7/25~8/29の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶定員:15名
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)	▶日時:7/15~9/2の毎金曜13:00~14:30【8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

### 固定資産税・都市計画税

#### 第1期分の納期限は6/30(木)

スマートフォンの決済アプリを使って納付書のバーコードを読み取ると納付できます。新型コロナウイルスの影響で納付が困難なときは、猶予できる場合があります。詳しくは、東京都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/)をご覧ください。

▶問合せ:練馬都税事務所 ☎3993-2261

### 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- ①練馬区夜間救急子どもクリニック(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
- ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00~22:30、土・日曜・祝休日18:00~21:30②③土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30・18:00~21:30④日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30

### 高齢者②



#### 7月の敬老館でスマホ相談

スマートフォンの操作について個別に相談ができます。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶申込:電話で各敬老館へ ※スマートフォンをお持ちでない方には、無料で貸し出します。

場所(敬老館)・申込先	日時
石神井台☎3995-8270	1(金)10:30~12:00
石神井☎3996-2900	1(金)13:30~15:00
東大泉☎3921-9129	5(火)13:30~15:00
大泉北☎3925-7105	13(水)10:30~12:00
栄町☎3994-3286	13(水)13:30~15:00
南田中☎3995-5538	15(金)13:30~15:00
三原台☎3924-8834	20(水)13:30~15:00
西大泉☎3924-9545	28(木)13:30~15:00
高野台☎3996-5135	29(金)10:30~12:00
上石神井☎3928-8623	29(金)13:30~15:00

### 講座・催し



#### 浴衣の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:7月1日(金)・8日(金)・15日(金)④午前9時30分~10時45分⑤午前11時~午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各6名(先着順)▶費用:3,000円▶持ち物:浴衣など▶申込:電話で同所☎3926-7810

#### ラベンダー蒸留体験会

▶日時:6月23日(木)④午前11時~正午⑤午後1時~2時▶場所:区役所本庁舎19階▶講師:NPO法人自然工房めばえスタッフ▶定員:各15名(先着順)▶申込:6月16日(木)までに電話でみどり推進課係☎5984-1683

#### 練馬つながるフェスタin関町

地域活動団体がワークショップや物品販売を行います。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日

時:6月25日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:関町リサイクルセンター▶申込:当日会場へ▶問合せ:区民協働交流センター☎6757-2025

#### 盆踊り講習会

▶日時:7月1日(金)・2日(土)午後6時~8時 ※1日のみの参加も可。▶場所・問合せ:生涯学習センター☎3991-1667▶曲目:練馬音頭、東京音頭、炭坑節など▶定員:200名(先着順)▶申込:当日会場へ

### スポーツ



#### 区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

##### ●総合開会式

▶日時:7月3日(日)午前10時~11時30分▶場所:光が丘体育館▶申込:当日会場へ

##### ●ライフル射撃

▶対象:銃砲所持許可証、日本ライフル射撃協会推薦銃をお持ちの方

▶日時・内容:④7月30日(土)・31日(日)午前9時から…ARS・ARP・AP・HR⑤10月2日(日)午前8時30分から…50mP60・50m3×20⑥12月4日(日)午前8時30分から…300mP60・300m3×20▶場所:④総合体育館⑤⑥長瀬射撃場(埼玉県長瀬町)▶申込:ハガキまたはファクスで①競技会名②種目(④~⑥の別)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、開催日の2週間前までに〒177-0033高野台3-36-15-208練馬区ライフル射撃協会事務局 FAX 5393-4537

#### ポッチャを楽しもう

▶対象:小学生と保護者▶日時:7月30日(土)午後2時~4時▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:24組(抽選)▶保険料:1人33円▶申込:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①催し名②住所③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)④お子さんの学年⑤電話番号を、6月27日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課係☎5984-1948

### 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

##### ◆JA東京あおば 直売所フェスタ

▶日時:6月11日(土)・12日(日)④午前9時~午後4時30分⑤⑥午前10時~午後5時▶場所:④とれたて村石神井(石神井町5-11-7)⑤とれたて村(大泉学園町2-12-17)⑥ふれあいの里(桜台3-35-18)▶問合せ:JA東京あおば地域振興部☎5910-3066

##### ◆庚申の会ビッグサービスデー

▶日程:6月15日(水)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ボックスティッシュをプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・萩原☎090-7735-1804

##### ◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」

▶日時:6月21日(火)午前11時~午後4時▶場所:区役所アトリウム▶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)

##### ◆オンライン開催・区民健康医学講座「もっとしてほしい病院の中の相談窓口」

▶日時:6月25日(土)午後2時~3時▶申込:6月23日(木)までに、順天堂大学練馬病院ホームページ(https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp/)から申し込んでください▶問合せ:順天堂大学練馬病院☎5923-3111

##### ◆女性のための即興音楽活動~音楽によるリラクゼーション体験▶対

象:20歳以上の女性▶日時:7月3日(日)午前10時~11時40分▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:音楽療法士/牛田聖子▶定員:15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、6月30日(木)までに子どものための音楽療法サークル「音の輪」・遠藤☎090-6497-0016(午後6時~10時) FAX 6760-0896 Eメール otonowalanlan@yahoo.co.jp ※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)・年齢もお知らせください。

##### ◆ジャズを楽しく歌う会▶日時:④7月4日(月)⑤9日(土)⑥15日(金)⑦22日(木)⑧29日(日)▶場所:④男女共同参画センターエー⑤生涯学習センター▶講師:ジャズ歌手/矢作木の実▶定員:各5名(先着順)▶費用:1,200円▶申込:電話または電子メールで①催し名(④⑤の別)②氏名③電話番号を、練馬ジャズを楽しむ会・下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

##### ◆6人制小学生バレーボール教室▶対象:小学生▶日時:7月7日~8月18日の毎木曜午後4時30分~6時30分【8月11日を除く。6日制】▶場所:平和台体育館▶講師:JSPO公認バレーボール指導員/大畑薫▶定員:20名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④学年⑤電話番号を、6月30日(木)までにSSC平和台☎FAX 5921-7800

##### ◆新日本スポーツ連盟練馬テニス大会(硬式)▶場所:土支田庭球場▶申込:新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページ(https://njsf-nerima.com/)または電話で同協議会☎090-2662-1991

##### ◆第54回スポーツ祭典▶日時・内容:④女子初・中・上級ダブルス⑤男子シングルス…7月10日(日)、⑥男子初・中・上級ダブルス⑦女子シングルス…17日(日)、⑧女子壮年・男子壮年(45歳以上)ダブルス⑨男子壮年(45歳以上)シングルス、上位戦…24日(日) ※予備日31日(日)。▶定員:④⑤各級16組⑥⑦各32名⑧各24組⑨24名(先着順)▶費用:シングルス2,000円、ダブルス1組3,000円▶申込期限:6月24日(金)

##### ◆第34回チーム対抗団体戦(女子・男子・ミックスタブルス)▶対象:女性3~6名と男性3~6名で構成されたチーム▶日時・内容:予選リーグ…8月7日(日)(I部・II部)・14日(日)(I部・II部)決勝トーナメント…8月21日(日) ※予備日28日(日)。 ※組み合わせ抽選会を7月31日(日)午後4時30分から光が丘体育館で実施。▶定員:各12チーム(先着順)▶費用:1チーム1万2000円

##### ◆草木湖~ポールを使ってお出かけウォーキング▶日時・場所:7月14日(日)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合~沢入駅ふれあいパーク(群馬県みどり市)~草木ダム展望台~午後4時集合場所解散(約10km)▶定員:20名(抽選)▶バス代など:5,500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、6月20日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原☎3997-2500

##### ◆桑都(そうと)八王子を歩く~絹で栄えた町・花街の名残・寺町を訪ねる▶日時・場所:7月16日(土)午前9時45分JR八王子駅集合~長心寺~大久保長安陣屋跡~花街跡~午後1時集合場所解散(約6km)▶定員:50名(先着順)▶保険料など:800円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、6月23日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前10時~3時)

##### ◆普通救命講習会▶日時:7月22日(金)午前9時~正午▶場所:練馬消防署▶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▶定員:18名(先着順)▶テキスト代:1,500円▶申込:電話で同所☎3994-0119

##### ◆朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:6月12日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

◆江古田いちば通り商店街▶日時:6月15日(水)午前10時~午後7時▶問合せ:内田☎3991-1243

##### ◆献血にご協力を

◆JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7)▶日時:6月14日(火)午前10時~正午・午後1時30分~4時▶問合せ:

東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

##### ◆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

◆サッカーを楽しもう!▶対象:①小学4~6年生②小学1~3年生▶日時:6月25日(土)①午後3時~4時10分②午後4時20分~5時30分▶場所:学校教育支援センター▶定員:各40名(先着順)▶費用:500円▶持ち物:サッカーボール▶申込:電話でFCSAMURAI・岩田☎090-2562-8500(午前11時~午後3時)

##### ◆親子で学ぶ「夏を乗り切る」スタミナ料理▶対象:小学3~5年生と保護者▶日時:7月3日(日)午前10時30分~午後0時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:16名(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話でいきいきクッキングねりま事務局☎3970-4174(午前10時~午後6時)

##### ◆ねりマイクメン講座

◆親子で作るおうちごはん▶対象:小学生と父親 ※母親の参加も可。▶日時:6月26日(日)午前11時30分~午後2時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:16名(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話でマイ・クッキング・鈴木☎3921-7317(午後1時~5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。

### 庭木1本 3m未満 練馬支店オープン記念!!

3,300円(税込)

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

ねりま区報 読者限定  
すべての作業代からさらに7・8月作業  
10%引き +10%引き



若さあふれる有資格者の「プロ」が対応!

フリーダイヤル 0120-187-394

### 第14回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・社会保険労務士等、専門家による合同の無料相談会です!  
相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 2022年6月25日(土)13:00~17:00(各30分)

開催場所 税理士法人かなえ相談室  
住所:練馬区豊玉北5-32-4 角ビル5F  
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩2分)

お問合わせ(予約) 03-5946-9989  
主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。

家電を正しくリサイクル!【テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機】回収を致します。 ※家電リサイクル券を発行し、リサイクル料金と収集運搬料金を頂戴しております。



お申込みはWEBかお電話で

株式会社サン・グリーン/練馬電機商会  
〒176-0012東京都練馬区豊玉北4-1-3  
(平日10-17時 土日祝日休) TEL:03-3994-1422



# 夏休み子どもパトロール隊! 参加者を募集

安全・安心パトロールカーの乗車体験のほか、警察署・消防署の見学ができます。▶対象:小学生と保護者の4名までのグループ▶定員:各20名(抽選)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①夏休み子どもパトロール隊②参加希望日(A~Cの別)③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(お子さんは学年も)・性別④保護者の住所・電話番号を、6月28日(必着)までに〒176-8501区役所内安全安心係☎5984-1027 FAX 3993-1194 Eメール kikikanri@city.nerima.tokyo.jp ※申し込みは1グループ1回です。

日程	見学場所
①7/25(月)	光が丘警察署、光が丘消防署
②7/26(火)	練馬警察署、練馬消防署
③7/29(金)	石神井警察署、石神井消防署

※時間はいずれも13:00~16:00。



## 7/17(日) 練馬児童合唱団 第42回演奏会

区内の小学3年~高校生の団員が活動の成果を披露します。



▶日時:7月17日(日)午後2時開演▶場所:練馬文化センター▶曲目:いつも何度でも、Believe、麦藁帽子など▶出演:バトラーあかね(指揮)、八谷恵子(ピアノ)▶定員:1,486名(先着順)▶申込:ハガキまたは電子メールで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加人数を、7月5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 ※代表者に入場整理券を送付します。 ※未就学児は入場できません。 ※保育室(1歳児以上対象。定員15名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

## 生誕160年・朝ドラ化決定記念 連載企画

# 牧野富太郎図鑑



## 第2巻 我が植物園

### 晩年を過ごした大泉の地

博士が大泉に住み始めたのは、大正15年・64歳の時。標本や書籍のより良い保管環境を求めて武蔵野の雑木林の面影が残るこの地を選びました。以来、亡くなるまでの約30年間を過ごし、庭に全国から採集した植物を植えて「我が植物園」として大切に育みまし



牧野記念庭園

た。博士の庭は、今も「牧野記念庭園」として地域の人たちに親しまれています。

### 庭園の植物たち

妻の名をとって命名したスエコザサをはじめ、オオカンザクラ、リョクガクバイなど300種類もの植物が生育し、四季折々の花や風景を楽しむことができます。



スエコザサ



オオカンザクラ



リョクガクバイ

生誕160年記念特別展を6月19日(日)まで開催中!  
場所・問合せ: 牧野記念庭園☎6904-6403



## 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。

- 絵本の読み聞かせ会 6月26日①午前11時~11時30分(6歳以下のお子さんと保護者)②午後2時~2時30分(10歳以下のお子さんと保護者) 貫井図書館 ①②とも参加費無料 にじいろ絵本クラブ・ミチハタ☎FAX 6324-0081 Eメール erinko5@r4.dion.ne.jp
- 入隊したらさあ大変・自衛隊 練馬パネル展 6月22日・23日午前10時~午後8時 ココネリ3階 入場無料 実行委員会・池田☎090-5208-5803

- 合気道 志友会 月8回水・土曜 午後0時30分~3時30分 総合体育館 入会金2,000円 月会費1,000円(18歳以下の方500円) 棟方☎090-4535-8661
- アルゼンチンタンゴ無料講習会 中高年齢の未経験者対象 ①6月18日②25日午前10時~11時30分 ①光が丘区民センター2階②生涯学習センター 講師 リオス・ファン 例会…主に第1・3土曜午前10時~11時30分 光が丘区民センター5階など 会費1回1,500円 鎌倉☎080-5089-4103 (要予約)
- パソコン(ワード) ワクワク7色会 月2回水曜午前9時30分~11時30分 勤労福祉会館 入会金500円 会費1回500円 藤岡☎090-8437-9606 (要予約)

- 音楽体操 スターバイオレット 60歳以上の女性対象 ①月2回②月4回火曜午後6時~7時 はつらつセンター 豊玉 元タカラジェンヌが指導 ①②とも入会金1,000円 月会費①1,000円②2,000円 初回は無料体験可 羽間☎090-6032-5008(要予約)
- 女性のためのヨガ 家族保健研究会 女性対象 主に毎月曜午前10時~11時30分 練馬文化センター 助産師が指導 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上☎090-6130-3099 Eメール gthwx442@yahoo.co.jp(要予約)
- 講演会「政治の裏側を切る」 6月18日午後7時~9時 練馬文化センター 講師 望月衣塑子 参加費1,000円 ねりま九条の会・大柳☎FAX 3921-8023

- 講演会「任意後見と家族信託」 7月3日午後2時~4時 石神井公園区民交流センター 講師 弁護士/遠藤英嗣 参加費500円 例会…第1火曜午後1時30分~4時 街かどケアカフェこぶし 年会費6,000円 NPO法人成年後見推進ネットこれから・酒井☎090-7819-2581 Eメール npokorekara@gmail.com(要予約)
- いきいき健康マーチャン支田の会 毎土曜午後0時30分~5時30分 支田中央地域集会所 講師 佐川正高 会費1回1,500円 荻野☎090-5320-7299 Eメール ik2kmc@docomo.ne.jp(要予約)
- 開進第三小同窓会総会 6月18日午後3時~4時30分 開進第三小 参加費500円(中学生無料) かせだ☎3991-5833

- 卓球(ラージボール) なごみ卓球クラブ 多少経験のある方対象 毎月曜午前10時~午後1時、毎金曜午後0時30分~3時30分 北町第二地区区民館など 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 佐々木☎080-1085-0133(要予約)
- ストレッチ・筋トレ・リズム体操 つづけて元気の会 中高年齢者対象 主に第2・4月曜午前10時30分~11時45分 関区民センター 講師 古関美保子ほか 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 宮田☎3928-6915
- 囲碁 清遊会 毎土曜午後1時~5時 生涯学習センター分館 入会金500円 会費無料 年2回大会あり 彦坂☎3977-8783(午後5時~7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。

のび〜く 夏の体験プログラム この活動は子どもゆめ基金の助成活動です

創るって楽しい! 演じるって面白い!

のび〜く演劇 ワークショップ

日時 7/26, 8/9, 8/16, 8/30 (火) 全4回 13:00~16:00

会場 ココネリ3F 研修室 詳細・申込は WEB へ

主催・問い合わせ 合同会社 のび〜く NOBIKUKU

住所: 練馬区石神井町6-26-10 電話: 03-6311-2038

野菜ソムリエと一緒に自分だけのミックスジュースを作ろう!

日時 7/10 (日) 14:00~15:30

7/18~8/12内で4期間に分けて開催

AOBA JAPAN INTERNATIONAL SCHOOL

対象学年 幼稚園児~高校生

アオバジャパン・インターナショナルスクール

「サマープログラム2022」参加申込受付中!

なかなか海外に行けない今、インターナショナルスクールでプチ留学してみませんか?

詳細・申込は HP または QR コードへアクセス▶▶▶

https://www.japaninternationalschool.com/ja/2022/04/summerp2022/

【問い合わせ】Email: extension.programs@aobajapan.jp

住所(練馬区光が丘7-5-1) 電話(03-4578-8832)

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 -街頭相談会適宜開催-

**6/26(日)～8/14(日) 10:00～18:00**(入館は17:30まで)  
※月曜休館(ただし、7/18(祝)は開館。19(火)は休館)。

場所・問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

朝倉摂(大正11年～平成26年)は、彫刻家・朝倉文夫の長女として生まれ、日本画家としてスタートを切りました。戦後は新しい絵画表現を模索し、その後舞台芸術を中心に活躍しました。本展では、絵画作品に加え、代表的な舞台美術の下絵や小説の挿絵、絵本の原画など約200点を通し、その創作活動を紹介します。

▶観覧料:一般1,000円、高校・大学生と65～74歳の方800円、中学生以下と75歳以上の方無料  
※一般以外の方は、年齢を確認できるものが必要です。 ※その他割引制度あり。



朝倉摂 昭和25年



「更紗の部屋」 昭和17年 顔料・紙 練馬区立美術館蔵



「にごり江」舞台下図路地 昭和59年 インク・水彩・紙 アトリエ・アサクラ蔵

「群像」 昭和25年 顔料・紙 練馬区立美術館蔵

# 生誕100年 朝倉摂展

## 会期中の催し

催し名など	対象	日時	定員(抽選)	申込期限(必着)
1 学芸員によるスライドトーク	-	⑦7/8(金)⑧8/12(金)15:00～15:20	各20名	⑦6/24⑧7/29
2 トークイベント「アバンギャルド母 朝倉摂のこと」 ▶講師:俳優/富沢亜古	中学生以上	7/16(土)15:00～16:30	30名	7/1
3 美術講座「板に描く日本画 画材と技法を知る」 ▶講師:美術家/ミヤケマイ ▶材料費:3,000円		7/23(土)・24(日)10:30～17:00【2日制】	10名	7/8
4 ワークショップ「物語から浮かぶ絵」 ▶材料費:300円		7/17(日)13:30～16:30	20名	7/1
5 鑑賞プログラム 「トコトコ美術館 vol.41 テーマ:えのぐ」	3歳以上の未就学児と保護者	7/9(土) ①10:30～12:00②14:00～15:30 7/10(日)③10:30～12:00④14:00～15:30	各5組	6/24
6 鑑賞プログラム「拡大!美術館vol.3 テーマ:えのぐ」 ▶材料費:300円	小学生	7/22(金)①10:30～12:30②14:00～16:00 7/31(日)③10:30～12:30④14:00～16:00	各8名	7/8
7 美術館を知るプログラム 「美術館をつかまえる!? 館内探検とフロッタージュ」 ▶材料費:100円	5歳児～小学2年生	8/4(木) ①10:30～12:00②14:00～15:30 8/5(金) ③10:30～12:00④14:00～15:30	各10名	7/22

▶申込:往復ハガキで①催し名(1～7)の別。1は①②、5～7は①～④の別も②参加者全員(1～467)は2名まで。5は3名(お子さん2名、保護者1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、申込期限までに〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館へ ※同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/museum.html>)からも申し込めます。  
※12は観覧券の半券、3～6は当日の観覧券が必要です。



お休みします【展示作業のため】 6月13日(月)～25日(土)

## 企画展 石神井公園 ～池のほとりに育まれた自然と歴史

練馬区立 石神井公園 ふるさと文化館  
NERIMA SHAKUJIKOEN FURUSATO MUSEUM

**6/18(土)～8/14(日) 9:00～18:00**

※月曜休館(ただし、7/18(祝)は開館。19(火)は休館)。

観覧無料

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

石神井公園は、江戸時代から豊かな水源や自然の風景が美しいことで知られ、現在も良好な自然環境が維持されています。本展では、収蔵資料を中心に石神井公園の歴史を紹介します。



「江戸名所図会」に描かれた三宝寺池 1834～1836年



現在の石神井公園内にあった日本初の100mプールでの少年水上競技大会優勝記念写真 1925年

## 会期中の催し

催し名など	日時	定員	申込期限(必着)
1 ふるさと文化講座 「東京の公園の歴史～社会の中での150年のあゆみ」 ▶講師:立教大学観光学部教授/小野良平	7/16(土) 14:00～16:00	90名(抽選)	6/28
2 講演会「石神井公園のあゆみ」	7/31(日) 14:00～15:30	90名(抽選)	7/12
3 邦楽で聴く練馬・石神井の昔ばなし ▶出演:尺八/洲上ラファエル広志ほか	8/11(祝) 16:00～17:00	30名(抽選)	7/20
4 展示解説会	7/14(木)、8/7(日) 10:00～10:30	各50名(先着順)	-

▶申込:1～3往復ハガキで①催し名(1～3)の別も②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、申込期限までに〒177-0041 石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館へ ※同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/furusato.html>)からも申し込めます。4当日会場へ