

アート体験ワークショップ 2022

人場無料

アート アドベンチャー

8/23(火) 10:00~17:00
★ ココネリ3階



画家の蟹江杏さん(=写真)など、プロのアーティストによる子ども向けのワークショップです。家族みんなで芸術の楽しさに触れてみませんか。

問合せ 文化振興係☎5984-1284
FAX 5984-1228

- ・混雑状況により、入場制限を行う場合があります。
- ・発熱・咳などの症状がある場合は、来場を控えてください。
- ・マスクの着用や手指の消毒などにご協力ください。

詳しくは
2面へGo!

新型コロナ 自分、そして大切な人を守る特別期間 8/21(日)まで



感染防止対策の一層の徹底をお願いします。また、万が一感染したときの自宅療養に備えて食料品や日用品を備蓄しましょう。

▲詳しくはコチラ

8/23(火)
10:00~17:00
ココネリ3階

こどもアートアドベンチャー アート体験ワークショップ

★汚れてもよい服装で来てね!
★参加には整理券が必要だよ!

午前9時から
配布するよ

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284

作ってみよう!

アートなバッグ

紙袋を自由にデコレーションして自分だけのバッグを作ろう!

かわいくできた!



ガラクタ楽器

身の回りのものを使って楽器を作ろう!



ひつじぐるぐる ワークショップ

羊毛フェルトのブローチを作ろう!



アートお面

オリジナルのお面を作って遊ぼう!



ネコちゃんに変身!

やったね人形

ひもをひっぱると手が上がってバンザイするよ!



ねりまで発見!! アートな虫

画用紙に折り紙を貼ってカラフルな虫を作ろう!



アートに仕上がる セル画風塗り絵

透明フィルムにプリントされたイラストを色付けしよう!



遊んでみよう!

いろんな帽子、おもしろかぶりもの

おもしろい帽子がたくさん! お気に入りを見つけてね

こんな帽子見たことない!



ドラム缶と マグネット

ドラム缶とマグネットを使っているいろいろな遊びができるよ!



同時開催

蟹江杏 絵本原画展



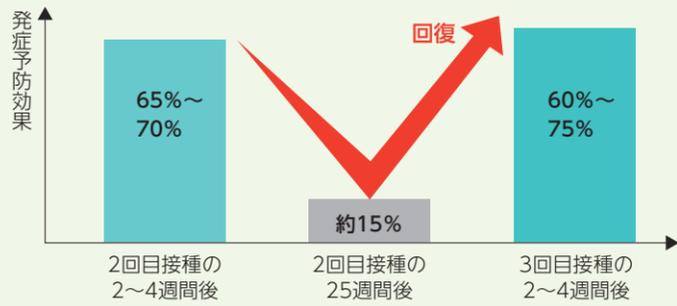
令和3年 福音館書店

詳しくはコチラ!



新型コロナ 若い世代の方へ 今こそ！ワクチン接種を

オミクロン株に対する発症予防効果



第32回厚生科学審議会予防接種・ワクチン分科会資料を基に作成

出典:厚労省リーフレット(2022年4月)

発症予防効果が回復

●ワクチンの効果は時間の経過とともに低下しますが、追加接種により発症を予防する効果を高めることができます

救急外来の受診が減少

●未接種と比べて、2回目接種後は34%減少、3回目接種後は81%減少したと報告されています

予約は **ネット** <https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/>
コチラ **電話** ☎0120-427-409(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

若い世代の感染者で 後遺症に悩む方が増えています

軽症や無症状であっても、後遺症が生じる場合があります。改めて感染対策を徹底するとともに、ワクチン接種をご検討ください。

後遺症でお悩みの方は **コチラ**

コロナ後遺症相談窓口▶



オミクロン株の後遺症で多くみられる症状



海外では、ワクチンを接種した人はコロナの後遺症が少ないという報告もあります

出典:東京都福祉保健局ホームページ

高齢者は特に注意！ 熱中症を予防しましょう

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】

思い当たることはありませんか？

のどの渇きを感じない

予防法 のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう

加齢により、のどの渇きを感じにくくなります。1時間当たりコップ1杯を目安に水分を取りましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



エアコンは体が冷えるから使わない

予防法 工夫して上手に活用しましょう

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生しています。体に直接当たらないよう風向きを調整し、こまめに換気をしながら上手に活用しましょう。



暑さを感じにくく、汗をあまりかかない

予防法 こまめに気温を確認しましょう

加齢により、暑さに対する感覚が鈍くなり汗をかきにくくなります。室内でも温湿度計を置き、室温が上がりすぎないように注意しましょう。



外でも常にマスクをしている

予防法 人との距離が確保できるときは、適宜マスクを外しましょう

マスクを着けると体温調整がしづらくなります。屋外では、近い距離(2m以内)で会話をするとき以外は、マスクを着ける必要はありません。



出典:環境省・厚生労働省リーフレット

熱中症警戒アラートをチェック!

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 **コチラ**▶



お知らせ

安全・安心協議会の 区民委員を募集

安全・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です。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、任期中2回程度、平日の昼間に開催します。 ※謝礼あり。 ▶対象: 区内在住の方 ▶任期: 11月から1年間 ▶募集人数: 5名程度(書類選考) ▶申込: 「安全・安心なまちづくり」をテーマにした作文(800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業(勤務先も)⑦区の審議会・懇談会などの委員の経験がある方はその名称と任期を記入したものを、9月9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

地域福祉団体に助成

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を活用して地域福祉団体に助成を行います。助成を希望する団体は説明会に参加してください。 ▶対象: 区内で一定期間福祉活動または福祉施設の運営を行う非営利の

団体 ※法人格の有無は問いません。 ▶助成の申請期間: 赤い羽根配分…10月3日(月)~28日(金)、歳末たすけあい配分…12月1日(木)~23日(金) (説明会)

▶日時: ①9月9日(金)午後1時30分~3時 ②26日(月)午後6時~7時30分 ▶場所: 区役所本庁舎20階 ▶定員: 各30名(先着順) ▶申込: ①8月31日(木) ②9月15日(木)までに電話で練馬区社会福祉協議会へ
◎問合せ: 練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600 FAX 3994-1224

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: 9月7日(水)、10月5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

海外に住む方も加入できます

日本国籍で20~64歳の方が海外に住む場合、希望により引き続き国民年金に加入して保険料を納めることができます。加入手続きに必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。 ●日本国内に協力者(親族など)がい

る場合…これから海外に転出する方は、区民事務所(練馬を除く)や国民年金係(区役所本庁舎3階)で加入手続きができます。 ※現在、海外に居住している方は、日本国内での最後の住所地を管轄する年金事務所が受付窓口となります。

●日本国内に協力者(親族など)がない場合…練馬年金事務所へ加入手続きができます。 ◎問合せ: 国民年金係 ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

60歳以上の方でも 任意加入ができます

国民年金の加入期間は、60歳の誕生日の前日までです。ただし、60歳になっても受給資格期間が不足しているために年金が受けられない方や、年金額を満額に近づけたい方は、65歳になるまで任意加入できます。加入の手続きは、60歳の誕生日の前日から行えます。届け出に必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。 ※昭和40年4月1日以前に生まれた方で、受給資格期間が不足する65~69歳の方は、練馬年金事務所にお問い合わせください。 ▶届け出先・問合せ: 国民年金係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

環境・リサイクル

落書きに困っていませんか

落書きは、まちの美観を損ねる犯罪行為です。落書きをされたら警察に被害届を出し、早めに消しましょう。塀や壁の落書きは、申請により区が業者に委託して消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。 ▶問合せ: 美化啓発係 ☎5984-4709

ボランティア

乳幼児向けおはなし会 ボランティアの講習会

来年4月から図書館の乳幼児向けおはなし会で活動するボランティアになるための講習会です。

図書館名	活動日時	募集人数(選考)
平和台	第1・3木曜午前	各2名程度
関町	第2木曜午前、第4土曜午前	

(講習会)

▶日時: 9月13日(火)・27日(火)午後1時30分~4時30分【2日制】 ▶場所: 平和台図書館 ▶内容: 講義、実技など ▶定員: 20名(先着順) ▶申込: 8月31日(木)までに電話で光が丘図書館 ☎5383-6500

障害のある方
難病の方

福祉手当などのご利用を ~対象の方で受給していない方は 申請してください

障害のある方や難病の方を対象とした福祉手当などがあります(表1参照)。対象となる方で受給していない方は、申請してください。 ※本人や扶養義務者の所得が制限額(表2参照)を超えている方は対象になりません。 ※施設に入所・入院中の方は対象にならない場合があります。

表1 福祉手当など

種類	対象 (いずれも区内在住の方)	手当額など
A 心身障害者福祉手当 (区の制度)	原則として65歳未満で①~④のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1~3度 ③区が指定する難病の方で、難病等医療費助成または小児慢性特定疾病医療費助成を受けている ④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゅく)症 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額1万5500円 ※申請月から支給。
	原則として65歳未満で①~③のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳3級 ②愛の手帳4度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額1万円 ※申請月から支給。
B 特別障害者手当 (国の制度)	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活で常時特別な介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額2万7300円 ※申請月の翌月から支給。
C 障害児福祉手当 (国の制度)	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活で常時介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額1万4850円 ※申請月の翌月から支給。
D 重度心身障害者手当 (都の制度)	原則として65歳未満で①~③のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で著しい精神症状がある ②重度の知的障害と重度の身体障害がある ③両上肢と両下肢の機能が失われ座っていることが困難	月額6万円 ※申請月から支給。
E 紙おむつの支給 (区の制度)	在宅の3~64歳で身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方 ※他の制度で紙おむつの支給を受けている方を除く。	紙おむつを支給 ※申請月から1割の利用者負担で支給(8,000円を超える分は利用者負担)。
F 心身障害者医療費助成(障) (都の制度)	原則として65歳未満で①~③のいずれかの手帳をお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は1~3級) ②愛の手帳1・2度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちで住民税課税の方などを除く。	保険診療分の医療費について、他の公費で助成されない自己負担額の一部を助成

表2 所得制限額(令和3年中の年間所得)

扶養親族の人数	本人(20歳未満は扶養義務者)	配偶者・扶養義務者(国の制度のみ)
0人	360万4000円	628万7000円
1人	398万4000円	653万6000円
2人	436万4000円	674万9000円
3人	474万4000円	696万2000円
1人増ごとの加算額	38万円	21万3000円

障 受給者証を 8/17(水)以降に発送

現在お持ちの(障)受給者証(心身障害者医療費助成受給者証)の期限は8月31日(水)です。該当する方には、新しい(障)受給者証を8月17日(水)以降に発送します。所得が制限額(表2参照)を超えるなど、該当しなくなる方には消滅通知を送付します。

●申込先・問合せ

身体障害者手帳・愛の手帳・難病に係る医療受給者証をお持ちの方	総合福祉事務所 福祉事務係	〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612 FAX 5984-1213
		〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060 FAX 5997-9701
		〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817 FAX 3995-1104
		〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274 FAX 5905-5277
精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、表1のA~Fを申請する方	保健予防課精神保健係(区役所東庁舎6階) ☎5984-4764 FAX 5984-1211	

点字版区報などのご利用を

視覚障害のある方に、区報の点字版、カセットテープ版、デジター版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。 ▶問合せ: 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

保育サービス講習会 ～空いた時間を活用して、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:**9月21日(水)・22日(木)・28日(水)～30日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶**場所:**子ども家庭支援センター(豊玉北5-28-3)▶**定員:**30名(選考)▶**テキスト代:**2,000円▶**申込:**8月31日(水)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。※助成に関する相談は予約不要。▶**日時:**9月4日(日)午後1時～4時の間の30分▶**場所:**関区民センター▶**申込:**8月31日(水)までに電話で耐震化促進係☎5984-1938

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

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

〈練馬区立美術館☎3577-1821〉…8月15日(月)～9月3日(土)【展示作業のため】
〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月21日(日)【害虫駆除のため】
※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。

子ども・教育

子育て講習会「子どもを伸ばす すほめ方、しかり方」

▶**対象:**小中学生の保護者▶**日時:**9月3日(土)、10月1日(土)、11月5日(土)、12月3日(土)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:**30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](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

講演会「悩まないで、子どもの 不登校」

▶**対象:**不登校や登校しぶりのある小中学生の保護者▶**日時:**9月10日(土)午前10時～正午▶**場所:**学校教育支援センター▶**講師:**のびくフリー

スクール代表/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 oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

9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	29(休) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	16(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	13(水) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	9(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	30(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	12(月) 9:00～11:00	24名

高齢者

東京都シルバーパス更新 手続きのお知らせ～更新は郵送で

シルバーパスをお持ちの方に、(一社)東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月中旬に送付されます。更新は原則として郵送で行います。詳しくは、案内をご覧ください。▶**問合せ:**(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

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:**8月19日(金)までに電話で介護予防係☎5984-2094

ねりまちウォーキング (ウォーキングの基礎、実技など) ▶定員:各15名
▶ 日時: 9/8～11/17の毎木曜10:00～11:30【10/6・13・20、11/3を除く。7日制】▶ 場所: はつらつセンター関
▶ 日時: 9/14～11/30の毎水曜9:30～11:00【10/12・19・26、11/2・23を除く。7日制】▶ 場所: はつらつセンター光が丘
▶ 日時: 9/14～11/30の毎水曜13:30～15:00【10/12・19・26、11/2・23を除く。7日制】▶ 場所: はつらつセンター大泉
▶ 日時: 9/15～11/24の毎木曜15:00～16:30【10/13・20・27、11/3を除く。7日制】▶ 場所: はつらつセンター豊玉
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)
▶ 日時: 9/22～10/27の毎木曜9:30～11:30【6日制】▶ 場所: 勤労福祉会館▶ 定員: 10名
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: 9/13～10/18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: 9/15～10/20の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶ 定員: 23名
▶ 日時: 9/15～10/20の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: 関区民センター▶ 定員: 25名
▶ 日時: 9/15～10/20の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所: 大泉学園町体育館▶ 定員: 25名
▶ 日時: 9/26～11/7の毎月曜10:00～11:30【10/10を除く。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: 9/16～11/11の毎金曜13:00～14:30【9/23を除く。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。

小学生の放課後の居場所説明会

来年度、小学1年生になるお子さんの保護者向けの説明会です。放課後の居場所となる施設の利用方法などを児童館長が説明します。また、「急激な環境変化に対応できない」「戸締まりの練習が必要」など、いわゆる「小1の壁」への対応や心構えも紹介します。

▶**申込:**電話で各申込先へ



▲説明会の内容は動画でもご覧いただけます



主な放課後の居場所

児童館、地区区民館、ねりっこクラブ、学童クラブ、各小学校の学校応援団ひろば事業 など

場所(児童館名など)・申込先	日時	定員(先着順)	申込期間
区役所アトリウム地下多目的会議室 ※申し込みは中村児童館。 ☎3998-4890	9/3(土)10:00から	100名	8/15(月)～20(土)
石神井庁舎5階 ※申し込みは西大泉児童館。 ☎3924-9537		80名	
栄町☎3994-3287	9/10(土)9:30から	20名	8/22(月)～27(土)
中村☎3998-4890	10/1(土)10:00から	30名	9/12(月)～17(土)
平和台☎3933-0297	10/2(日)10:30から	20名	9/12(月)～17(土)
北町☎3931-5481	10/8(土)10:00から	25名	9/20(水)～24(土)
北町はるのひ☎3933-5100	9/24(土)10:00から	40名	9/5(月)～10(土)
光が丘☎3975-7137	10/8(土)11:00から	20名	9/20(水)～24(土)
光が丘なかよし☎5997-7720	10/1(土)10:00から	30名	9/12(月)～17(土)
土支田☎3925-4784	9/10(土)10:00から	15名	8/22(月)～27(土)
南田中☎3995-5534	10/8(土)10:00から	30名	9/20(水)～24(土)
三原台☎3924-8796	9/17(土)10:00から	30名	8/29(月)～9/3(土)
石神井☎3996-3800	9/10(土)10:00から	15名	8/22(月)～27(土)
石神井台☎3995-8267	9/10(土)10:00から	15名	8/22(月)～27(土)
上石神井☎3929-0999	9/25(日)10:00から	15名	9/5(月)～10(土)
関町☎3920-1601	9/10(土)10:00から	30名	8/22(月)～27(土)
東大泉☎3921-9128	10/8(土)10:30から	20名	9/20(水)～24(土)
西大泉☎3924-9537	10/8(土)10:00から	15名	9/20(水)～24(土)
北大泉☎3921-4856	10/1(土)10:00から	15名	9/12(月)～17(土)

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 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
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- 小児科 ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
- 歯科 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

健康・衛生

オンライン講座「筋肉の弾力を取り戻し、動きやすい身体になるコンディショニング」

▶日時:9月10日(土)午前10時~11時30分▶講師:日本コンディショニング協会認定講師/本田紀子▶定員:50名(先着順)▶申込:区ホームページ「電子申請」で申し込んでください▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624

ゲートキーパー養成講座「命を守るゲートキーパーとは」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気付き、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。講座では、自殺を防ぐために一人ひとりができることを学びます。▶日時:10月2日(日)午後2時30分~4時30分▶講師:NPO法人ゲートキーパーTONARINO/大久保光男▶申込:電子メールで①講座名(A/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月16日(金)までに精神保健係 ☎

5984-4764 【Eメール】 hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp ※Aは電話でも申し込みます。

A区役所アトリウム地下多目的会議室で開催

▶定員:100名(先着順)

B Zoomで開催

▶定員:100名(先着順)

講座・催し

谷修ねりうたライブ

練馬を歌うシンガー・ソングライター谷修さんによる音楽ライブです。

▶日時:9月18日(日)午後2時~3時▶場所:貫井図書館▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3577-1831

手軽に楽しむ テーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:9月2日(金)・9日(金)・16日(金)A午前9時30分~10時45分B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▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる女性 ※過去に受講した方を除く。▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子▶定員:各10名(先着順)▶費用:1,000円▶持ち物:USBメモリー▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(A~Eの別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレス⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由(50字程度)を、同所 ☎3996-9007 【FAX】 3996-9010 【Eメール】 oubo@nerimayell.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、8月27日(土)までにお知らせください。

内容	日時
A パソコン初級	9/15(木) 9:30~12:00
B ワード	10/5(水) 9:30~12:00
C エクセル基礎	10/30(日) 9:30~12:00
D エクセル実践	10/30(日) 13:30~16:00
E パワーポイント	11/30(水) 13:30~16:30

創業!ねりま塾~応用編

▶対象:ビジネスアイデアがあり、起業を考えている方▶講師:中小企業診断士/石田紀彦ほか▶定員:各30名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:8月31日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ(<https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)から申し込んでください ※Aは電話でも申し込みます。▶問合せ:練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

A ココネリ3階で開催

▶日時:9月7日(水)午後6時~9時

B オンラインで開催

▶日時:9月10日(土)午前10時~午後1時

防災講座「災害時!あなたとあなたの大切なペットを守るために」

▶日時:9月10日(土)午後1時30分~4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:(一社)日本防災共育

協会会長/村山京子ほか▶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(ふりがな)③電話番号④ペットの種類を、同所 ☎3996-9007 【FAX】 3996-9010 【Eメール】 oubo@nerimayell.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、8月27日(土)までにお知らせください。

スポーツ

泳げない人の水泳教室

▶対象:20歳以上の方▶日時:9月12日~12月12日の毎月曜午後1時~3時【9月19日、10月10日を除く。12日制】▶場所:旭町南地区区民館▶定員:30名(抽選)▶保険料:1,850円(65歳以上の方1,200円)▶申込:ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、8月22日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

初心者スポーツ教室 水泳

▶日時・対象:9月15日~12月1日の毎木曜【11月3日・17日を除く。10日制】A女性の部(60歳未満)…午前10時~正午B60歳以上の部…午後1時~3時C幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時~4時30分D小学生の部…午後4時30分~6時▶場所:光が丘体育館▶定員:各25名(抽選)▶保険料:330円▶申込:往復ハガキで①教室名(A~Dの別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、8月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※区ホームページからも申し込みます。

区民体育大会 ダンススポーツ

▶日時:9月18日(日)午後1時から▶場所:光が丘体育館▶保険料など:1組500円▶申込:体育館ヤスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどにある実施要項をご覧の上、9月12日(月)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

8/31(水)まで

図書館冒険イベントを開催中!

中学生以下のお子さんを対象にイベントを開催しています。図書館に行き、謎を解いた方にプレゼントを差し上げます。▶問合せ:広報係 ☎5984-2690



練馬児童合唱団の団員を募集

グループで合唱の基礎を学びます。毎土曜午後2時~3時に生涯学習センターで練習します。

●入団面接会

▶対象:小学2年~高校生▶日程:9月17日(土) ※時間は個別に通知。▶場所:生涯学習センター▶内容:保護者同伴の面接と歌▶申込:往復ハガキまたは電子メールで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、9月6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



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。

健康麻雀 始めませんか♪

マーじゃんを始めてみたい
もっと上手になりたい
趣味のお友達を作りたい

マーじゃんはできるけど
点数計算が苦手…
人数が集まらない…

今なら体験2時間半700円!

レベル別レッスン
女性講師在籍!

麻雀教室

女性も多く和やかな
雰囲気楽しく過ごせる

麻雀ひろば



健康麻雀 コミュニティの会

定休日:月曜日・木曜日 AM10:00~PM7:00 練馬区大泉学園町 7-16-19-B1
TEL:03-5387-0541 **まずはお電話ください!** <http://kenko-community.jp/>



お庭周りのプロ達!

お見積り無料!!

植木工事



外構工事



伐採 2m1 本 ¥1,500 ~
剪定 2m1 本 ¥1,000 ~
草刈 1 平米 ¥150 ~

・フェンス・ウッドデッキ
・駐車場・ブロック
・外構の修繕リフォーム
その他各種ご提案

木1本~新築、アパートマンション他、お任せください

03-6874-8963

造園・外構・解体工事
ハヤブサグリーン
本社:東京都足立区島根 2-22-10
練馬支店:練馬区西大泉 5-16-14

相談 相続による不動産の名義変更(相続登記)
無料 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
事前予約にて土日にも対応可

〒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

練馬果樹あるファーム

摘みたてのブドウも 味わいませんか



区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。この時期は、ブドウの摘み取りができるほか、直売所などで購入できます。詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。 ※なくなり次第終了。



問合せ 農業振興係 ☎5984-1403



●摘み取り園

場所・問合せ	開園時期	栽培品種
吉田ブドウ園(谷原5-20-8) ☎3996-9194	8月下旬~9月上旬	藤稔、巨峰

●直売所

場所・問合せ	栽培品種
吉田ブドウ園(谷原5-20-8) ☎3996-9194	藤稔、巨峰
杉浦ぶどう園(谷原6-15-29)	藤稔、黄玉、ブラックビート
みやべぶどう園(谷原1-21-5) ☎3995-8783	藤稔、ゴルビー、ハニービーナス
中井川聡(土支田2-16-9) ☎6321-8244	高尾、藤稔、ピオーネ
田中正夫(西大泉1-36-22)	高尾
高橋竹男(西大泉2-1-22) ☎3978-7973	高尾、藤稔、竜宝、紅伊豆
田中農園(西大泉2-8-33) ☎080-1302-0732	高尾
小川和徳(下石神井5-6-49)	藤稔、竜宝

●JA東京あおば農産物販売所

施設名・問合せ	所在地
ふれあいの里 ☎3991-8711	桜台3-35-18
とれたて村石神井 ☎3995-3132	石神井町5-11-7
こぐれ村 ☎3925-3113	大泉学園町2-12-17

※販売する品種は施設によって異なります。

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

◆**庚申の会ビッグサービスデー**▶日程:8月15日(月)▶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

◆**サマーフェスティバル(パドミントン・卓球・ポッチャなど)**▶日時:8月20日(土)午前10時~午後4時▶場所:光が丘体育館▶定員:300名(先着順)▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:SSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498

◆**公衆浴場で親子ふれあい入浴(ハッカの湯)**▶日程:8月21日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:500円(小学生200円、未就学児100円) ※親子は未就学児2名まで無料。▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092

◆**練馬区視覚障害者福祉協会60周年記念「心の歌〜ダ・カーポコンサート」**▶日時:8月28日(日)午後6時開演▶場所:練馬文化センター▶費用:2,000円▶問合せ:練馬区視覚障害者福祉協会・加藤 ☎090-4591-6707(午後7時~10時) ※チケットの販売方法など詳しくは、お問い合わせください。

◆**普通救命講習会**▶日時:9月11日(日)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

◆**本郷界わいを歩く**▶日時・場所:9月19日(日)午前9時都営大江戸線本郷三丁目駅集合~文京ふるさと歴史館~本妙寺坂~午後0時30分東京メトロ南北線東大前駅解散(約5km)▶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、8月31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~午後3時)

◆**中学校卒業程度認定試験**▶対象:病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方▶願書受付期間:9月2日(金)まで▶試験日:10月20日(木)▶願書の配布場所・問合せ:東京都義務教育課(都庁第二本庁舎16階) ☎5320-6752

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

◆**一緒に子どもの権利条約を学びましょう**▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:9月4日

(日)午後2時~4時▶場所:貫井図書館▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でねりまチャイルド・宮崎 ☎090-1618-0775(午後7時~9時)

◆**生きる力を育てる~生活力評価とその育て方**▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:9月26日(月)午前10時~正午▶場所:ココネリ3階▶定員:80名(先着順)▶申込:電話で(社福)あかねの会・矢戸 ☎5933-

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。

▶**講演会「子どもの本の現在(いま)」**9月11日午後2時~4時 生涯学習センター 講師 大阪国際児童文学振興財団総括専門員/土居安子 入場無料 ねりま地域文庫読書サークル連絡会・木村 ☎ FAX 3948-0108(要予約)

▶**リトルバレエ友の会** 4歳児以上対象 毎木曜午後4時~5時 上石神井体育館 講師 坂田亜紀 入会金5,000円 年会費1,200円 月会費5,000円 初回は無料体験可 杉山 ☎090-5324-7746
▶**Eメール** littleballetkamishakujii@gmail.com(要予約)

9209(午前11時~午後7時) ※保育あり(9月17日(土)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名。費用50円)。

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597
◆**夏の疲れに負けない身体(からだ)作り~免疫力を高める食事**▶日時:8月26日(金)午後2時30分~3時30分▶場所:第3育秀苑デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎6904-0105

献血にご協力を

◆**区役所アトリウム地下多目的会議室**▶日時:8月22日(月)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一武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

▶**健康体操・エアロビ チェリー会** 中高年齢の女性対象 毎水曜午前10時~正午 田柄地区区民館など 女性プロが指導 月会費3,000円 山羽 ☎ FAX 6761-6099(要予約)

▶**俳句会 東京だんだん句会** 初心者対象 主に第4日曜午後1時~4時30分 石神井公園区民交流センター 月会費500円 初回は無料体験可 南谷 ☎3922-8927(要予約)

▶**着付勉強会(着付けと和裁)** 初心者対象 月2回金曜午前10時~正午 練馬文化センター 入会金2,000円 月会費3,000円 大野 ☎6760-4835(要予約)

▶**大泉タップダンスサークル** 小学生以上対象 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 地域の祭りやイベントへの参加あり 宮下 ☎090-4421-4761(要予約)

▶**コスモスイミングクラブ** 初級者~中級者の女性対象 毎火曜午前9時~11時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費3,600円 大和 ☎090-3506-3354(要予約)

▶**練馬区民合唱団第29回定期演奏会(シューベルト・ミサ曲第2番など)** 9月11日午後2時~4時 練馬文化センター 指揮 永井宏 入場無料 例会...18歳以上の方対象 毎土曜午後6時~9時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費4,000円 楽譜代など実費 江口 ☎ FAX 3999-6227
▶**HP** https://www.nerima-kuminchor.info/(要予約)

▶**絵手紙・水彩画教室 エムズアート** 60歳以上の方対象 第1火曜午前9時30分~正午 石神井敬老館 会費無料 宮崎 ☎ FAX 3904-0374(要予約。午後3時~8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。

相続・税務の無料相談会

8月26日(金)・27日(土)
練馬産業会館で開催
参加無料・要予約

相続や不動産、法律、税金の悩みは多くの方が経験することとはいえ、専門家に直接相談できる機会は多くはありません。また相続対策は、家庭ごとの相続人や資産などの事情が異なるため、必要な対策や有効な方法も人それぞれです。そこで「相続

東京相談センター」では、8月26日(金)・27日(土)に、相続や遺言、不動産、遺産分割対策、税金、法律に関わる悩みや不安を解決するための無料個別相談会を練馬産業会館で開催します。相談会では経験豊富な税理士や弁護士などが、相続税対策や生前贈与、所得税対策などの各種税務、揉めないための遺言や遺産分割対策、財産管理や認知症対策に有効な家族信託や後見人制度、分割の難しい不動産の相続対策や空き家対策などについて相談できます。相続実務に精通し

た専門家に直接相談できる貴重な機会。都合の良い時間に予約してアドバイスを聞いてみませんか。

●**相談会概要**
▶日時:8月26日(金)・27日(土)午前9時30分から午後5時【時間予約制・希望の時間を伝えてください】▶会場:練馬産業会館2階中会議室(練馬区豊玉上2-23-10)▶相談員:相続東京相談センター センター長 木場正樹さん・税理士法人山本事務所 税理士 山本幸子さん・BACell法律会計事務所 弁護士 二宮麻里子さん▶定

員:各回3組▶申込:相談会事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339 受付時間10時~17時▶WEB申込:右記の二次元バーコードから
※個人情報は受け付けと会場の案内に利用します



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



向山庭園の風鈴



秋の陽公園の青田

ねりまの夏の風景を紹介

区内では、美しい風景を見ることができます。
今回、区内で撮影した写真を紹介します。
▶ 問合せ: 広報調整係 ☎5984-1283



小美濃園(南大泉)でのブルーベリー摘み



光が丘公園けやき広場



中村かしわ公園のひまわり



平成みあい橋付近の石神井川



大泉中央公園のじゃぶじゃぶ池



関町南付近のサトイモ畑



旧内田家住宅の七夕飾り



武蔵関公園の富士見池



区ホームページで壁紙・カレンダーをダウンロードできます!

