



(株)タムラ製作所(東大泉)で働く木村さん

2面にインタビュー

障害者と事業主をさまざまな形でサポート

障害のある方へ

- 職業相談など一人ひとりに適した就職活動を支援
- 個別面談や企業への訪問など仕事を続けるための支援

事業主へ

- 障害者を雇用する環境づくりなどをアドバイス
- 利用できる制度・助成金などの情報提供

※共同受注窓口として、封入や印刷などの仕事の依頼を取りまとめ、福祉施設へ振り分けも行っています。

お気軽にご相談ください

練馬区障害者就労支援センター「レインボーワーク」
(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階) ☎3948-6501 FAX 3994-1224
Eメール rainbow-work@neri-shakyo.com

障害者雇用支援月間の催し

▶パネル展「あなたのそばの障害者雇用」

- ▶日時:9月1日(木)~13日(火)午前9時~午後5時(13日は午後3時まで)
- ▶場所:区役所アトリウム

講演会

「みんながかがやく職場づくり~高齢者施設の実践から」
(A区役所アトリウム地下多目的会議室 Bオンラインで開催)

- ▶日時:9月30日(金)午後2時~4時 ▶講師:上石神井特別養護老人ホーム施設長/秋吉紀宏 ▶定員:各80名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講演会名(A/Bの別も)②氏名③電話番号④電子メールアドレス(Bのみ)⑤手話通訳・要約筆記・点字資料の希望の有無を、レインボーワークへ

やりがいをもって 働ける職場を 目指しています

東大泉にある㈱タムラ製作所は、電子部品の製造でインフラや産業を支えています。知的障害のある木村さんは、滝沢さんをはじめとする総務部のメンバーと共に、和気あいあいと働いています。人事担当の大野さんは、木村さんが障害者雇用のロールモデルだと言います。

今回、「障害者が働きやすい環境づくり」についてお話を伺いました。



左から大野拓さん、木村清美さん、滝沢貴継さん

楽しく長く働ける職場

木村さんは今年で勤続7年目。オフィスの清掃業務を担当しています。上司の滝沢さんは「木村さんは真面目で、他の社員が気付かないような細かいところに目が届く方。特に掃除に関しては完璧です」と信頼を寄せています。「新型コロナ対策として、よく触るトイレのドアノブなどを重点的にきれいにしています。指示されたことだけをやるのではなく、皆さんが安心して使えるように、細かいところを清潔にしています」と木村さん。常に真摯に取り組んでいます。「障害者と一括りにせず、木村さん自身と向き合うことで、彼女の強みが活かせる業務のやり方を探していきました。こちらからの一方通行にならないよう、時間をかけて意思疎通を図っています」と話すのは人事担当の大野さん。コミュニケーションのとれた温かい関係が、木村さんにとって長く働きやすい環境になっています。

やりがいをもってキャリアアップも

タムラ製作所は、能力を存分に発揮できる場所を積極的に用意することで、やりがいをもって働ける職場を目指しています。木村さんは、作業マニュアルの作成を通して、パソコンのスキルを習得しました。昇格し、清掃備品の発注を担当するなど、確実にキャリアアップしています。



パソコンで備品を管理する木村さん

新たな障害者雇用のきっかけに

レインボーワークの担当者が半年に一度、木村さんと面談を行っています。「社内では相談しにくいことも、個別の面談でサポートしてもらっています。人事担当としても、障害者雇用について相談できるのはとても心強いです」と大野さん。

タムラ製作所では今年、特別支援学校の生徒を新たに採用しました。木村さんと共に働いた実績があったからこそ、採用に踏み切れたそうです。「お互いをよく知って、その方にしかできないことを見つけて業務に反映すれば、絶対に活躍できる場所はあります。長く勤めてもらえる人材が増えるよう、粘り強く、共に頑張っていきたいです」と大野さんは障害者雇用の目指す姿を話してくれました。

障害のある方が作る 商品を販売!

素材にこだわって作ったお菓子や雑貨などを販売しています。ぜひ、お買い求めください。

▶ 問合せ: 就労支援係 ☎5984-1387



プレミアムパウンドケーキ
(ほっとすペーす練馬)



手作りジャム
(ホサナショップ)



さをり織りストール
(あかねの会)

NEW

インターネットで買える! ねりいちポータル

月替わりのおすすめ商品や、商品を作る様子を紹介しています。 ※一部の商品は閲覧のみ。

HP <https://neriichi.com>



障害者施設27店舗が出店!

ねりいちマーケット

▶ 日時: 9月15日(木)・16日(金)
午前10時~午後2時
▶ 場所: 区役所アトリウム



お知らせ

区民意識意向調査にご協力を

区民の皆さまの声を区政に反映させるため、毎年度、区民意識意向調査を実施しています。今年度のテーマは「区の施策および評価」「新型コロナウイルス感染症の影響」「電子申請を活用した区民サービスの向上」「省エネルギーに関する意識や取り組み」です。調査は、区内在住の18歳以上の方の中から、3,000名を無作為に選り出して行います。対象となる方には、8月22日(月)に調査票を発送します。調査票は、9月12日(必着)までに返送してください。 ※インターネットでも回答できます。 ▶問合せ: 広聴担当係 ☎5984-4501

皆さまからの寄付(6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

練馬区のため	100万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	38万3680円(36件)
まちの安全・安心のため	2,000円(1件)
産業振興のため	50万円(1件)
区へ ひとり親家庭の支援のため	5,000円(1件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	5,000円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	1万2000円(2件)
学童クラブの子どもたちのため	30万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	218万6552円(12件)

環境・リサイクル

令和3年度みどりの実態調査報告書がご覧になれます

みどりの現状を把握するため、5年ごとに調査を実施しています。報告書は、図書館(南大泉図書館分室を除く)や区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、みどり推進課(同本庁舎18階)、区ホームページでご覧になれます。 ▶問合せ: みどり推進課 計画係 ☎5984-1659

新型コロナウィルス

9月から使用するワクチンはモデルナになります

国からファイザーのワクチンの追加供給がなくなるため、18歳以上の方のワクチン接種はモデルナになります。

▶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



納期限は8/31(水)

特別区民税・都民税(第2期)

コンビニエンスストアやモバイルレジ、ペイジー、auPAY・d払い・PayPay・LINEPayの請求書払いで納付できます。 ※納付が困難な方はご相談ください。 ▶問合せ: 納付案内センター ☎5984-4547

条例・計画など

予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書を再評価

国が構築したワクチン接種記録システム(VRS)の使用に伴い、特定個人情報保護評価書の再評価を行いました。区民意見反映制度により、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。 ▶問合せ: 住民接種担当課 ☎5984-1475

働く

スクールソーシャルワーカー【会計年度任用職員】

▶対象: 次の①②のいずれかに当てはまる方 ①社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理師のいずれかの資格がある②福祉または教育に関する専門的な知識・経験がある ▶期間: 10月~来年3月(再任する場合あり) ▶日時: 午前7時30分~午後8時15分(月の7時間45分(月16日)) ▶場所: 学校教育支援センター ▶採用予定数: 1名(書類選考・面接) ▶報酬: 月額24万97円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。 ▶申込: 学校教育支援センターや区ホームページにある申込書(写真貼付)を、8月29日(必着)までに同所 ☎6385-9911

事業者向け

ビジネス講座「お金をかけなくてもできる“デジタルマーケティング”の最前線」

▶対象: 経営者、創業を考えている方 ▶日時: 9月15日(木)午後7時~9時 ▶講師: みらいマーケティング(株)代表取締役/深沢光慈 ▶費用: 500円 ▶申込: 9月12日(月)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 ※1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

1 ココネリ3階で開催

▶定員: 30名(先着順)

2 Zoomで開催

▶定員: 30名(先着順)

食品衛生実務講習会「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理について」

▶対象: 区内の食品事業者など ▶日時: 9月7日(水)午後2時30分~4時(午後2時開場) ▶場所: 練馬文化センター ▶講師: (一社)東京都食品衛生協会職員 ▶申込: 当日会場へ ▶問合せ: 食品衛生担当係 ☎5984-4675

子ども・教育

9月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。 ▶対象: 0~3歳児 ▶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40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	8(木) ①9:30 ②10:30 26(月) ①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	22(木) ①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	30(金) ①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	7(水) ①9:30 ②10:30 22(木) ①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	12(月) ①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	16(金) ①9:45 ②10:50	24組

区立中学校の学校案内を配布

入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。小学6年生を対象に、各中学校

の特色などを掲載した学校案内を、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月7日(水)までに届かない場合は、ご連絡ください。 ▶問合せ: 学事係 ☎5984-5659

ひとり親家庭向け 教育資金対策セミナー(1 Zoomで開催 2 YouTubeで配信)

奨学金や教育ローンについて学びます。 ▶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: 1 9月17日(土)午前10時~11時30分 2 9月26日(月)~10月10日(祝) ▶講師: ファイナンシャルプランナー/井上美鈴 ▶区の担当: ひとり親家庭支援係 ▶申込: 1 9月16日(金) 2 10月5日(水)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。

9月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象: おおむね10カ月~1歳4カ月児 ▶内容: 歯磨き・育児・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 ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	22(木)	30名
北 ☎3931-1347	28(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	14(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	14(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	21(水)	18名
関 ☎3929-5381	15(水)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

15~49歳の方対象

若者自立支援事業 “居場所”

このようなときに利用できます

学校や職場に行くことがつらい

なんとなく生きづらさを感じる...

家にひきこもりがち

誰かと話したい

「居場所」とは...

安心して自由に過ごせる

悩みを話せる

仲間ができる

一人ひとりのペースに合わせ、人との関わりや社会とのつながりをつくれます。

場 所: 春日町青少年館

問合せ: ねりま若者サポートステーション・居場所 ☎5848-9009

メール nerimayss-fs@npobunka.net

予約制。月~土曜午前10時~午後5時(木・日曜、祝日を除く)



健康・衛生

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:9月20日(火)午後2時~4時▶場所:ココネリ3階▶講師:(公社)認知症の人と家族の会東京都支部副代表/伊藤万利子▶定員:60名(先着順)

▶申込:電話で在宅介護支援係 ☎5984-4597 ※区ホームページからも申し込みます。

オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室

▶日時:9月30日(金)午前10時~午後0時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶内容:講義、実技▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシを差し上げます。 ※歯科健診も実施しています。希望する方は、併せて申し込んでください。

9月の健康相談などの日程(無料)

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	豊北光石	13(火)・27(火) 13:30~15:30 6(火)・20(火) 13:00~15:00 15(木) 9:00~11:00 27(火) 13:30~15:30
禁煙に関する相談 ▶対象:禁煙を考えている方	石大関	15(木) // 27(火) 9:00~11:00 6(火)・29(木) 13:00~15:00 12(月)・26(月) 9:00~11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	3~24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	豊豊北光石	2(金) 9:30~12:00 21(水) 13:30~16:30 28(水) 14:00~15:30 13(火) 9:00~11:00 14(水) 14:30~16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石大関	20(火) 14:00~15:30 8(木) 14:00~16:00 29(木) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	大関	28(水) 14:00~16:00 7(水) 14:30~16:00
◆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)	豊豊北	14(水)◎ 14:00~16:00 30(金) 9:30~11:30 5(月) 14:00~15:30
◆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	7(水) 9:45~12:00 15(木) 14:00~15:30
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、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

つ関大石光北豊
練馬保泉神が保玉
保健保井健保健
相談相談相談相
談談談談談談談
3333333333
9999999999
3355006677
9933820741
9933116778
99997328
5542

※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・在宅医療サポートセンター ☎399701211へお問い合わせください。

高齢者

9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	2(金) 10:30~12:00
大泉北 ☎3925-7105	7(水) 10:30~12:00
上石神井 ☎3928-8623	7(水) 13:30~15:00
東大泉 ☎3921-9129	13(火) 13:30~15:00
三原台 ☎3924-8834	14(水) 13:30~15:00
南田中 ☎3995-5538	16(金) 13:30~15:00
栄町 ☎3994-3286	21(水) 13:30~15:00
石神井 ☎3996-2900	28(水) 10:30~12:00
西大泉 ☎3924-9545	29(木) 13:30~15:00
高野台 ☎3996-5135	30(金) 10:30~12:00

講座・催し

ねりま塾卒業生 創業フェス

起業・創業セミナー「創業!ねりま塾」の卒業生が、商品やサービスの紹介などを行い、区内での創業の魅力を発信します。▶日時:9月10日(土)午前10時~午後5時▶場所:ココネリ3階▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

地域福祉活動実践報告会「ねりWakka(わっか)2022」

区内で活躍する地域団体の活動報告会と相談会を行います。▶日時:9月23日(祝)午後2時~4時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:100名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号④参加理由(20字程度)を、練馬ポ

ランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 FAX 3994-1224

スポーツ

初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(9~12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
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
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

※実施日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。

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどでご覧になれます。

- 柔道
 - ▶日時:9月25日(日)午前9時から▶場所:総合体育館▶保険料など:500円▶申込:実施要項をご覧の上、9月5日(月)までに練馬区柔道会事務局へ
- 卓球(シングルス)
 - ▶対象:中学生▶日時:10月1日(土)午前9時から▶場所:開進第一中▶保険料:33円▶申込:実施要項をご覧の上、9月20日(火)までに田柄中・竹野へ
- バドミントン(シングルス・ダブルス)
 - ▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:10月16日(日)・23日(日)、11月3日(祝)・6日(日)午前9時30分から▶場所:光が丘体育館など▶保険料など:1人1種目800円▶申込:実施要項をご覧の上、9月16日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

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。

- 楽しい中国語サークル 月4回水曜①午後6時~7時20分(初級)②午後7時30分~9時10分(中級) 男女共同 参画センターえーるなど 中国人講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円、教材費年2,750円 初回は無料体験可 野口 ☎090-2734-6621(要予約)
- ドライフラワーアレンジ(リース・スワッグ作り) 女性対象 月1回水曜午前10時~正午 大泉町地域集会所など 花材費1回3,500円 木元 ☎080-5514-0339(要予約)

- 詩吟(漢詩・和歌・俳句・歌謡吟など) 富士吟道会吟泉教室 第1・3金曜午後1時~4時 東大泉地域集会所など 月会費2,500円 新井 ☎080-1147-7089 Eメール h.arai@hb.tp1.jp(要予約)
- 3B体操 健やか3B会 おおむね50歳以上の方対象 主に毎月曜午前10時~正午 上石神井体育館 講師 日本3B体操協会公認指導士/宮崎初恵 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 蔵本 ☎3920-6606(要予約)
- 高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 ①9月2日②9日③16日午前11時~午後1時 平和台体育館 ①~③とも保険料100円 シルバースイミングクラブ 平和台・かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後1時~8時)

- 水泳 クリオネスイミングクラブ 中高年齢者対象 毎月曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上1,200円) 初回は無料体験可 林 ☎3938-3779(要予約)
- コール・サザンカ(童謡・愛唱歌・昭和歌謡) 月2回木曜午後1時30分~3時30分 光が丘区民センター5階 入会金1,100円 会費1回1,050円 初回は無料体験可 荒井 ☎3976-0607(要予約。午後1時~5時)
- 男性の料理教室 花葉会 60歳以上の男性対象 第3火曜午前10時~午後1時 厚生文化会館 講師 石垣幸子 入会金1,000円 年会費2,000円 会費1回1,000円 海老原 ☎3996-2535 Eメール t615ebihara@yahoo.co.jp(要予約)

- 花の絵・ファンタジック水彩画 18歳以上の方対象 第1・3水曜午前10時~11時30分 石神井公園区民交流センター 入会金3,600円 会費1回1,500円 初回は1,500円で体験可 奥村 ☎FAX 5936-8395(要予約)
- ヴァロレス練馬サッカースクール 4歳児~小学3年生対象 毎火曜午後4時~4時50分、毎木曜午後8時~8時20分 大泉学園町希望が丘公園運動場 年会費5,000円 月会費5,000円 9月までの入会で年会費無料 オンラインレッスンあり 小島 ☎090-6564-1872 Eメール valores_nerima@hotmail.com(要予約)
- 水中ウォーキング ナック 毎金曜午後7時30分~9時30分 大泉学園町体育館 水中運動指導士が指導 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費3,000円 滝沢 ☎FAX 3867-8343(要予約)

- 水泳教室 スイスイクラブ 小学1~5年生対象 毎水曜午後5時~7時 光が丘体育館 講師 松本喜代子 月会費2,500円 保険料年800円 初回は無料体験可 小林 ☎SMS 090-6927-7408(要予約)
- 日本舞踊おさらい会「葉月の風に舞う」 8月27日午前11時30分開演 生涯学習センター 入場無料 蝶寿会(正派若柳流) 桶田 ☎3994-2311
- 高齢者水泳体験会(準備体操・水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 9月2日・9日・16日午後1時~3時 平和台体育館 保険料1回100円 例会...60歳以上の方対象 毎金曜午後1時~3時 平和台体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上1,200円) 平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎3932-8451(要予約。午後6時~9時)

世帯と人口 [8月1日現在]

世帯数	総人口	日本人	外国人	年齢別人口
384,925 (+48)	739,187(-153)	719,211(-407)	19,976(+254)	14歳以下 86,210(-137)
	男 357,878	男 348,451	男 9,427	15~64歳 490,887(-56)
	女 381,309	女 370,760	女 10,549	65歳以上 162,090(+40)

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

ますます
便利に!

練馬区公式アプリを使ってみよう

生活が便利になったり、さまざまな情報が手に入ったりするアプリがあります。ぜひ使ってみてください。



道路や公園遊具などの不具合を投稿



ねりまちレポーター

写真を撮って投稿すると、区はいただいた情報を基に素早く対応します。

▶問合せ: 広聴担当係 ☎5984-4501

歩いて楽しく健康づくり



ねりまち てくてくサプリ

健康づくりにつながるさまざまな情報もお届けします。

▶問合せ: 健康づくり係 ☎5984-4624

分別方法などを確認できる



練馬区資源・ ごみ分別アプリ

地域別の回収・収集日の検索機能や、出し忘れを防止するアラート機能などがあります。

▶問合せ: 清掃事業係 ☎5984-1059

農家の庭先直売所などを調べられる



とれたてねりま

マルシェや収穫体験などのイベント情報をいち早く入手することができます。

▶問合せ: 農業振興係 ☎5984-1403

妊娠期～子育て期に活用できる



ねりますくすくアプリ (電子母子手帳アプリ)

乳幼児健診の記録や予防接種のスケジュール管理ができ、妊婦・子育て情報もお届けします。

▶問合せ: 健康推進課庶務係 ☎5984-2482

敬老館で
スマホ相談も開催!
詳しくは、4面へ



練馬区公式アプリ一覧

検索

9/18(日) 区民交流事業 走り方教室

アテネ世界陸上10,000m銅メダリストの千葉真子さんによる走り方教室です。

▶対象: 小学生以上 ▶日時: 9月18日(日)午後1時～3時
▶場所: 中村南スポーツ交流センター ▶定員: 40名(先着順) ▶申込: 電話で同所 ☎3970-9651



9/4(日)～10(土) ねりま手工芸公募展



16歳以上のアマチュアの方から募集した手工芸作品を展示します。

▶日時: 9月4日(日)～10日(土)午前10時～午後5時 ※5日(月)は休館。▶場所: 石神井公園ふるさと文化館 ▶問合せ: 伝統文化係 ☎5984-2442



昨年の様子

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

◆謎解きスタンプラリー ▶日時: 8月27日(土)・28日(日)午前10時～午後5時 ▶場所: 江古田駅北口駅前通り ▶内容: 正解した方に景品をプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ: 江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859

◆不動産街頭無料相談会 ▶日時: 9月8日(日)午前10時30分～午後4時 ▶場所: 区役所アトリウム ▶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氏名②年齢③電話番号を、9月6日(木)までに(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部 ☎5912-0733(平日午前11時～午後4時) FAX 5912-0734 Eメール nerima@tokyo.zennichi.or.jp

◆練馬区水泳連盟秋の教室 ▶対象: 18歳以上の方 ▶定員: ①40名②～④各30名(抽選) ▶申込: 往復ハガキで①教室名②～④の別も②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、①8月26日②9月15日③20日④12月26日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹 ☎6795-3414(問い合わせは木・金曜を除く午後6時～9時) ①上石神井水中ウォーキング ▶日時: 9月9日～12月23日の毎金曜午前11

時～午後1時[9月23日を除く。15日制] ▶場所: 上石神井体育館 ▶費用: 1万4850円

②泳法講習会 ▶日時: 9月22日～11月24日の毎木曜午前11時～午後1時[11月3日・17日を除く。8日制] ▶場所: 大泉学園町体育館 ▶費用: 9,900円

③しゃきしゃき足腰改善トレーニング ▶日時: 10月3日～12月26日の毎月曜午前11時～午後1時[第2月曜を除く。10日制] ▶場所: 中村南スポーツ交流センター ▶費用: 5,000円

④中村南水中ウォーキング ▶日時: 来年1月16日～3月27日の毎月曜午前11時～午後1時[第2月曜を除く。9日制] ▶場所: 中村南スポーツ交流センター ▶費用: 8,910円

◆ねりまのねり歩き(A・B・C中村橋・練馬コース・D石神井公園コース) ▶日時・場所: A)9月13日(日)②21日(日)午前9時20分西武池袋線中村橋駅集合～昔みそ「靴屋三郎右衛門」～南蔵院～正午区役所解散(約3.5km) C)20日(日)②28日(日)午前9時20分西武池袋線石神井公園駅集合～石神井池～三宝寺～正午豊島屋解散(約3km) ▶定員: 各15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、9月2日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆健康セミナー「元気に仕事を続けるために～おもしろ健口(けんこう)、長生きのひみつ」 ▶日時: 9月15日(日)午後1時30分～4時 ▶場所: 勤労福祉会館 ▶講師: 歯科衛生士/精田紀代美 ▶定員: 30名(先着順) ▶申込: 電話またはファクスで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、8月30日(木)までに練馬西法人会 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆大泉桜高校公開講座「油彩で静物画を描く」 ▶日時: 10月1日～22日の毎土曜午後1時～3時30分[4日制] ▶定員: 12名(抽選) ▶費用: 1,000円 ▶持ち物: 油彩道具、キャンパス ▶申込: 往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月1日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校 ☎3978-1180

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ▶日時: 9月4日(日)午前9時～正午(雨天中止) ▶申込先: 〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店。問い合わせは月～土曜午後1時～4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、8月30日(必着)までに申込先へ ※1区画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。

◆親子 de English ▶対象: 1～3歳児と保護者 ▶日時: 9月8日(日)午前10時30分～11時30分 ▶場所: 光が丘地区区民館 ▶定員: 10組(先着順) ▶費用: 1組500円 ▶申込: 電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆親子でリトミック ▶対象: ①1～3歳児と保護者②4カ月～1歳6カ月児と保護者 ▶日時: 9月16日(日)①午前9時40分～10時40分②午前11時～正午 ▶場所: 早宮地域集会所 ▶定員: 各10組

朝・夕・青空市 ▶江古田いちば通り商店街 ▶日時: 8月25日(日)、9月1日(日)午前10時～午後7時 ▶問合せ: 内田 ☎3991-1243

◆光が丘IMA南館前 ▶日時: 8月28日(日)午前10時～午後3時 ▶問合せ: 富永 ☎090-4374-3888

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 ▶ルール・マナーを守り、持続可能な釣りを! ▶対象: 小学生と保護者 ▶日時: 9月4日(日)午前9時～午後0時15分 ▶集合場所: 都営新宿線東大島駅 ▶定員: 12組(先着順) ▶費用: 1組800円 ▶申込: 電話で東京都釣りインストラクター連絡機構・鈴木 ☎090-7952-7605(平日午前9時～正午)

◆親子 de English ▶対象: 1～3歳児と保護者 ▶日時: 9月8日(日)午前10時30分～11時30分 ▶場所: 光が丘地区区民館 ▶定員: 10組(先着順) ▶費用: 1組500円 ▶申込: 電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆親子でリトミック ▶対象: ①1～3歳児と保護者②4カ月～1歳6カ月児と保護者 ▶日時: 9月16日(日)①午前9時40分～10時40分②午前11時～正午 ▶場所: 早宮地域集会所 ▶定員: 各10組

(先着順) ▶費用: 1組100円 ▶申込: 電話でキラキラプロジェクト・戸ヶ崎 ☎090-9684-9655

◆スポーツなど ▶申込: A)B)D)当日会場へ C)電話で日本テニスボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

⑥総合体育館 ▶対象: 5歳児～中学生 ▶日時: 9月17日(日)午前9時～正午 ▶内容: トランポリン、ボクシングミット打ちなど ▶定員: 20名(先着順) ▶費用: 50円

⑦大泉学園町体育館 ▶対象: 3歳児～中学生 ▶日時: 9月17日(日)午前9時30分～11時30分 ▶内容: 体操、トランポリンなど ▶定員: 30名(先着順) ▶費用: 50円

⑧大泉学園少年野球場 ▶対象: 5歳児～小学4年生 ▶日時: 9月17日(日)午前10時～正午 ▶内容: ティーボール ▶定員: 40名(先着順) ▶費用: 100円

⑨光が丘体育館 ▶対象: 小学生 ▶日時: 9月24日(日)午前9時30分～正午 ▶内容: 木工細工 ▶定員: 30名(先着順) ▶費用: 50円

子育て学習講座 ◆ゆっくり育つ子どもの思春期を迎える前に ▶対象: 子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ▶日時: 9月23日(日)午後3時～4時30分 ▶場所: 勤労福祉会館 ▶定員: 20名(先着順) ▶申込: 電話で旭出学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134(午前9時～午後5時30分)

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練馬区夜間救急子どもクリニック(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
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

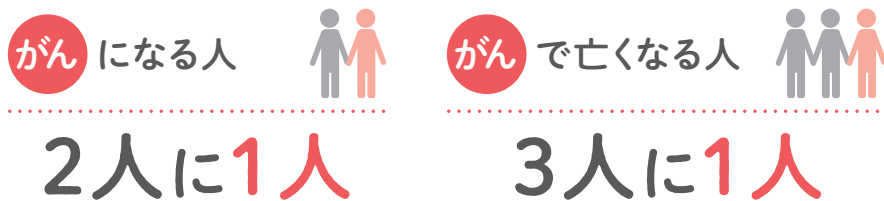


考えてみませんか、がんのこと

がんについて知っておきたいこと

● 誰でもなる可能性がある

現在、日本人の2人に1人は一生のうちに何らかのがんになるといわれています。がんは、全ての人にとって身近な病気です。



● がんになるリスクは減らせる

「禁煙」「節酒」「食生活」「身体活動」「適正体重の維持」の5つの生活習慣を実践することで、がんになるリスクを減らすことができます。

● 早期発見・早期治療が重要

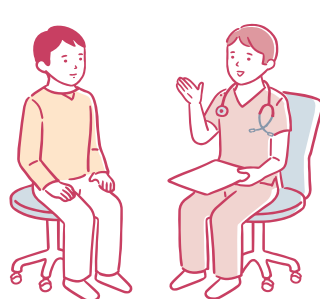
早い段階でがんを発見できた方が5年後に生きていられる確率は、90%以上といわれています。がんの早期発見には、がん検診を定期的に受けることが大切です。

(出典) 国立がん研究センターがん情報サービス
東京都福祉保健局ホームページ

コロナ禍でも早期発見のために検診を受けましょう

受診者数が減少しています。健康と命を守るために、検診を受けることが大切です。検診の申し込み方法など詳しくは、送付した案内をご覧ください。一部の検診は、練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)からも申し込みます。

▶問合せ:成人保健係 ☎5984-4669



案内はこの封筒に入っています

生活習慣病を事前に防ぐこともがん予防につながります

● がん検診

種類	対象(来年3月31日金現在)	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3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	60・65歳の男性	血液検査(PSA検査)	300円
子宮がん検診	20歳以上で3年度未受診の女性	頸部細胞診検査、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	40歳以上で3年度未受診の女性	マンモグラフィ(乳房エックス線検査)	900円

※エックス線検査が胃内視鏡検査のどちらかを選択できます。

● 健康診査(検診)

種類	対象(来年3月31日金現在)	検査方法	費用
30歳代健康診査	30~39歳の方	血液検査、尿検査、心電図など	300円
特定健康診査	40~74歳の練馬区国民健康保険に加入の方		
医療保険未加入者健康診査	40歳以上の生活保護受給者など		
75歳健康診査	昭和22年4月1日~23年3月31日に生まれの方	血液検査(B型・C型)	無料
後期高齢者健康診査	75歳以上の方など		
肝炎ウイルス検診	30歳以上でこれまで未受診の方	血液検査(B型・C型)	無料
骨粗しょう症検診(新規)	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	腰椎・大腿骨DXA法、MD法などのエックス線検査	500円
眼科(緑内障等)健診	50・55・60・65歳の方	視力検査、屈折検査など	900円

メタボリックシンドロームの判定を行います

特定健康診査を受けず、人間ドックなどを受診した方は、その結果を区に送付すると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定を行うほか、健康に役立つガイドブックを差し上げます。▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624

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。

あ

タオル大バーゲン

8/21~開催中!

今治 泉州 おぼろ

朝10:00~夕方5:00 (日曜は朝11:00~)

その他タオル揃ってます! 全品20~70%OFF!

ねりまプレミアム付商品券使えます!

寝具もあります! 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

庭木1本 3m未済 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10・11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 イーハナ サクヨ

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8 ☎0120-187-394

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**

～9月はがん征圧月間

がんは誰でもなる可能性があるとても身近な病気です。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。

▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

心配事にご相談ください がん相談支援センター

全国のがん診療連携拠点病院などに設置された、がんの相談窓口です。看護師や臨床心理士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。



相談窓口

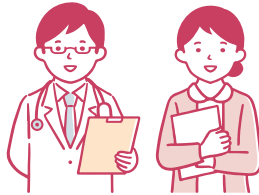
順天堂練馬病院☎5923-3247(平日午前9時～午後3時)

相談員からメッセージ

がんに関するあらゆる質問にお応えします

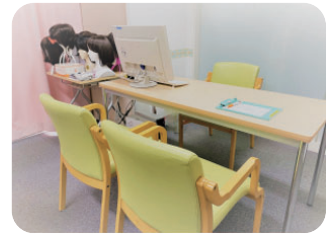
「こんなこと相談しても大丈夫かな」と心配せず、気軽にご相談ください。どんな質問でも構いません。相談した内容が他者に知られてしまうことはありませんし、匿名のご相談も可能です。

一人でも多くの方が「がん相談支援センター」をご利用いただくことで、不安や疑問が解消し、安心して治療・療養ができるようにと願っています。



例えばこのようなとき…

- がんかもしれない
- 担当医の説明が難しい
- セカンドオピニオンについて教えてほしい
- 仕事はどうしたらよいか
- 治療にどのくらい費用がかかるか



● ご存じですか?緩和ケア

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「がん相談支援センター」で受けられます。患者だけでなく、家族の心のケアなども行います。

写真展 がんとともに生きる。

～LAVENDER RING MAKEUP&PHOTOS WITH SMILES展

がんとともに生きる方々の写真と、「がん相談支援センター」「緩和ケア」を紹介します。

▶日時:9月22日(休)～29日(休)午前8時45分～午後8時(29日は正午まで)

▶場所:区役所アトリウム



がんに関する冊子を配布

がん予防や緩和ケアなど、がんについて知ることができる冊子です。▶配布場所:図書館(南大泉図書館分室を除く)、保健相談所、健康推進課(区役所東庁舎6階)



10月 ニーズ調査を行います

がん患者の方やその家族を対象に、治療を受けながら普段の生活するために必要な支援に関するニーズ調査を行います。詳しくは、後日区報でお知らせします。

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。

NTT docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店 2022年9月30日(金)まで

折りたたみケータイ 3 お持ちのお客様必見!!

お手紙届いていませんか?



電波が使えなくなると聞いた事ありませんか?



お早めのお取替え(機種変更)がオススメです◎
ご相談だけでもお気軽に!!

今ならご購入頂いたお客様に
充電器(約3,000円相当)プレゼント!!

大泉学園店 東京都練馬区東大泉5-43-1 ゆめりあフェンテB館 3階

専用ダイヤル: 0120-376-600

石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階

専用ダイヤル: 0120-367-900

上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階

専用ダイヤル: 0120-737-900

広告 練馬でサツマイモ掘り 20名以上の団体予約受付中 ↓ 9月下旬～11月開催予定 幼稚園・学校・学童・福祉施設のイベントに

お問合せ 8時～19時 TEL 080-5087-5238 白石農園 練馬区大泉町1-54 Mail shiral4farm@gmail.com



福田美蘭「帽子を被った男性から見た草上の二人」 1992年 アクリル・合板 高松市美術館



石井柏亭「草上の小憩」 1904年 油彩・オイルパステル・キャンバス 東京国立近代美術館



エドゥアール・マネ「散歩(ガンビー夫人)」
1880・1881年ごろ 油彩・キャンバス 東京富士美術館
©東京富士美術館イメージアーカイブ/DNPartcom



安井曾太郎「水浴裸婦」 1914年
油彩・キャンバス 石橋財団アーティゾン美術館

9/4^日 ▶▶▶ 11/3^祝

10:00~18:00 (入館は17:30まで)

※月曜休館(ただし、9/19祝、10/10祝は開館。9/20火、10/11火は休館)。

場所・問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

19世紀のフランスを代表する画家エドゥアール・マネ(1832~1883年)が日本の画家に与えた影響を考える展覧会です。7点のマネの作品を中心に、印象派の作品や日本近代洋画、資料など約100点を通して、明治から現代の日本におけるマネのイメージに迫ります。

▶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。

日本の中の 120年のイメージ マネ

会期中の催し

催し名など	対象	日時	定員	申込期限(必着)
①学芸員によるスライドトーク	-	9/16(金)15:00~15:30 10/12(水)11:00~11:30	各40名(先着順)	-
②ピアノと弦楽器によるコンサート ▶費用:1,500円(観覧券付き)	中学生以上	9/17(土)18:20~19:30	30名(抽選)	9/2
③講演会「エドゥアール・マネ~自由と逸脱の絵画」 ▶講師:東京大学教授/三浦篤	中学生以上	9/24(土)15:00~16:30	40名(抽選)	9/9
④鑑賞プログラム「あかちゃんと家族の鑑賞会」	2歳以下のお子さんと家族	10/2(日)A10:30~11:30@13:30~14:30	各10名(抽選)	9/16
⑤講演会「マネと印象派の画家たち」 ▶講師:実践女子大学名誉教授/島田紀夫	中学生以上	10/8(土)15:00~16:30	40名(抽選)	9/22
⑥鑑賞プログラム 「トコトコ美術館Vol.42 テーマ:マネのまね」	3歳以上の未就学児と保護者	10/15(土)A10:30~12:00@14:00~15:30 10/16(日)C10:30~12:00@14:00~15:30	各5組(抽選)	9/30
⑦学芸員による講演会「日本最初のマネ紹介」	中学生以上	10/22(土)15:00~16:30	40名(抽選)	10/7

▶申込:①当日会場へ②~⑦往復ハガキで①催し名(②~⑦の別。④はA@、⑥はA~Dの別も)②参加者全員(②③⑤⑦は2名まで。⑥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 買井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。 ※①③⑤⑦は観覧券の半券、④⑥は当日の観覧券が必要です。 ※①は開始1時間前から整理券を配布します。

