

- 四季の香ローズガーデン  
オータムフェスティバル…………… 2面
- 「障害児一時預かり」が始まります… 3面
- 動物の遺棄や虐待は犯罪です… 8面



区公式ツイッター



区公式フェイスブック



## 練馬薪能

みどりの風

### 9月24日(土)

午後5時30分開演(午後4時30分開場)

石神井松の風文化公園

**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

練馬薪能は、かがり火に照らされた幻想的な舞台上で、夜間に開催します。一流の演者による能や狂言を、公園内の大型ビジョンやご自宅で楽しめます。

▶問合せ:文化振興係☎5984-1284 FAX 5984-1228

※当日の開催状況は、午後1時から区ホームページで  
ご覧いただくか、お問い合わせください。  
※有料席のチケット販売は終了しています。



#### 大型ビジョンで



公園内の松林の広場に設けられた大型ビジョンで、無料で生中継します。  
※入場制限を行う場合があります。  
※雨天中止。

過去の様子

#### ご自宅で

ケーブルテレビJ:COMチャンネル  
(地上デジタル11チャンネル)

視聴するには、ケーブルテレビに加入する必要があります。

※雨天中止。

※再放送予定は10月9日(日)午後2時～4時35分。

J:COMのアプリ  
「ど・ろーかる」

ダウンロード  
はコチラ▶



アイフォン アンドロイド

※通信料はご自身の負担です。

新型コロナワクチン **5～11歳の方**  
**3回目接種が始まります**

2回目接種から5カ月経過した方に、順次接種券を送付します。接種券が届き次第、予約できます。接種会場など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ※5カ月経過していない方には、接種可能日の2週間前を目安に送付します。▶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)

ワクチン接種は重症化予防に有効です。積極的なワクチン接種の検討をお願いします。

# 四季の香ローズガーデン

# オータムフェスティバル

## 10/8(土)～30(日) 9:00～17:00

※火曜の花とみどりの相談コーナーはお休みします。

色濃く香り高い秋バラの季節を迎えます。バラやハーブなどの魅力を楽しめるさまざまなイベントを開催します。ぜひ、お越しください。

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061



## お気軽にご参加ください ▶申込:当日会場へ

### ●メロディーコーラスコンサート

▶日時:10月22日(土)④午前11時～11時45分⑥午後2時～2時45分 ▶曲目:コーヒールンバ、恋のバカンスなど ▶出演:メロディーコーラス ※雨天時は講習棟で実施。



### ●秋のガーデンツアー

ローズガーデンの職員ならではの視点で、見どころを紹介します。▶日時:10月15日(土)・16日(日)④午前10時～10時45分⑥午後2時～2時45分 ▶定員:各10名(先着順) ※荒天中止。



### ●ローズガーデンコンサート

華やかな音色の弦楽四重奏が園内を彩ります。▶日時:10月30日(日)④午前11時～11時45分⑥午後2時～2時45分 ▶曲目:モーツァルト/弦楽四重奏曲第14番、ラ・ヴィ・アン・ローズなど ▶出演:早稲田大学交響楽団 ※雨天時は講習棟で実施。



### ●ローズガーデンマルシェ

練馬産の花苗、野菜などを日替わりで販売します。▶日時:10月22日(土)・23日(日)午前10時～午後4時 ※出店団体など詳しくは、ホームページをご覧ください。 ※荒天中止。

### ●わり丸と写真を撮ろう!

バラを背景に、撮影をお楽しみください。▶日時:10月29日(土)④午前11時～11時30分⑥午後2時～2時30分 ※雨天中止。



## バラやハーブを楽しもう 要申込

### ㊦ローズガーデンでヨガを楽しもう

▶日時:10月8日(土)午前9時～10時 ▶講師:ネリヨガ/yumi ▶定員:20名(抽選) ▶費用:1,500円



### ㊦バラの花咲くサンドイッチづくり

ハムや野菜でバラの花をかたどり、北欧風サンドイッチを作ります。▶日時:10月16日(日)④午後1時～2時⑥午後3時～4時 ▶定員:各12名(抽選) ▶費用:1,500円



※写真はイメージです。

### ㊦お花のアロマストーンをつくろう

ハーブやアロマを使って、オリジナルのアロマストーンを作ります。▶日時:10月9日(日)④午前10時30分～11時30分⑥午後2時～3時 ▶定員:各14名(抽選) ▶費用:1,000円



### ㊦河合伸志さんのバラ講座「バラの育種について」

▶日時:10月23日(日)④午前11時～正午⑥午後1時～2時 ▶定員:各28名(抽選)



### ㊦お花の絵画教室

▶日時:10月10日(祝)午後1時30分～3時 ▶講師:イラストレーター/藤川志朗 ▶定員:20名(抽選)

### ㊦秋の種とりワークショップ

ハーブの種をとり、発芽させる方法を学びます。▶日時:10月23日(日)午前10時30分～正午 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:500円 ※雨天中止。

A～Eの申し込み

往復ハガキで①催し名(A～Fの別。BDEはAの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、A～C9月22日D30日EF10月7日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ ※同ホームページ(<https://www.shikinokaori-rose-garden.com/>)からも申し込めます。



## はたらくくるま大集合! 9/18(日) 10:00～12:00(雨天19日祝)

パトカーや白バイ、消防車など「はたらく車」が集まります。乗車体験や撮影をお楽しみください。▶場所・問合せ:四季の香ローズガーデン ☎6904-2061 ▶申込:当日会場へ



11月  
から

# 「障害児一時預かり」が始まります

問合せ こども発達支援センター ☎3975-6251



11月から、保護者のリフレッシュや病気などの理由で保育が必要になったときに、障害があるお子さんなどを一時的にお預かりするサービスを開始します。

- ▶ **対象:** 区内在住で、障害や発達に心配がある1歳6カ月児～小学生
- ▶ **利用時間:** 月～土曜午前9時～午後5時
- ▶ **利用場所:** こども発達支援センター(光が丘3-1-1)
- ▶ **利用料金:** お子さん1人につき1時間100円

たまには  
リフレッシュしたい

兄弟・姉妹の学校行事に  
参加したい



このようなときに  
利用できます



## 利用者向けの説明会を開催します

(A)こども発達支援センター (B)オンラインで開催)

説明会の動画は、後日、区ホームページでもご覧になれます。

- ▶ **対象:** 障害や発達に心配があるお子さんの保護者など
- ▶ **日時:** (A)10月7日(金) (B)6日(木)午前10時～11時
- ▶ **定員:** 50名(先着順。(A)のみ)
- ▶ **申込:** 9月27日(火)までに区ホームページ「電子申請」で同所  
※(A)は電話でも申し込みます。

## 講演会 障害のある子どもたちの支援を考える

～社会から孤立する子ども・排除される子どもたち (A)文化交流ひろば (B)オンラインで開催)

障害の有無にかかわらず、全ての人に参加できる地域社会のあり方について考えます。▶ **日時:** 10月8日(土)午前10時～11時45分 ▶ **講師:** 恩賜財団済生会理事長/炭谷茂 ▶ **定員:** 100名(先着順。(A)のみ) ▶ **申込:** 9月30日(金)までに区ホームページ「電子申請」でこども発達支援センター ☎3975-6251 ※(A)は電話でも申し込みます。



来年  
4月から

申し込みは10/3(月)～7(金)

# 区立障害者自立支援(通所)施設などの利用者を募集

### 生活介護事業

常に介護が必要な方に、食事や健康管理などの支援や創作・生産活動の機会を提供します。また、氷川台・大泉学園町・(仮称)練馬高野台福祉園、中村橋福祉ケアセンターでは、医療的ケアを必要とする重症心身障害者を対象とした通所事業を行います。

▶ **対象:** 区内在住の18歳以上で、障害支援区分が3以上(50歳以上の方は2以上)の方

施設名	所在地
貫井福祉園	貫井2-16-12
氷川台福祉園☆	氷川台2-16-2
大泉学園町福祉園☆	大泉学園町3-9-20
(仮称)練馬高野台福祉園(※)☆	高野台3-8-8
関町福祉園	関町南3-15-35
大泉町福祉園	大泉町3-29-20
光が丘福祉園	光が丘2-4-10
中村橋福祉ケアセンター☆	貫井1-9-1

☆…重症心身障害者の通所事業を実施。  
※今年度中に民間事業者が運営する施設として開設予定。

### 就労移行支援事業

一定期間、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。  
※標準利用期間は2年間です。

▶ **対象:** 区内在住の18～64歳で、一般企業などへの就労を希望する方

施設名	所在地
貫井福祉工房	貫井2-16-12
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

### 就労継続支援B型事業

働く場を提供し、知識や能力の向上のための訓練を行います。

▶ **対象:** 区内在住の18歳以上で、一般企業などでの就労が困難な方

施設名	所在地
北町福祉作業所(※)	北町8-2-12
白百合福祉作業所	石神井町5-13-10
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

※改築工事に伴い、12月から約1年間、光が丘区民センター7階に移転します。  
※令和6年度に民営化予定。

### 申込先・問合せ

▶ **申込:** 事前に連絡の上、10月3日(月)～7日(金)に直接、申込先へ ※専用の申し込みフォーム (<https://logoform.jp/form/G2rU/131986>) から申し込みます。



お住まいの地域	総合福祉事務所障害者支援係・申込先
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4609 FAX 5984-1213
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7796 FAX 5997-9701
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2816 FAX 3995-1104
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1<4階>) ☎5905-5272 FAX 5905-5277

# お知らせ

## コミュニティ助成事業で備品を整備

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業(\*)による宝くじの助成金を受け、富士見台町会が事務所で使用する備品を整備しました。\*コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。▶**問合せ:**地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

## 働く

## 仕事と子育てなどの両立支援! 就職ミニ面接会

参加企業名など詳しくは、男女共同参画センターえーるホームページ(<https://nerima-yell.com/next>)をご覧ください。▶**日時:**10月13日(木)午前9時30分~正午▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**申込:**直接、ハローワークまたはワークサポートねりま(石神井公園区民交流センター内)へ \*保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利

用したい方は、9月28日(水)までに申し込んでください。▶**区の担当:**人権・男女共同参画課▶**問合せ:**ハローワーク池袋マザーズコーナー ☎5911-8609(部門コード47#)

## 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3時30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

## ボランティア

### 練馬まつりの当日ボランティア

10月16日(日)に練馬駅北口やマロニエ通り周辺で開催する練馬まつりの当日ボランティアを募集します。▶**対象:**18歳以上の方▶**募集人数:**

20名程度▶**区の担当:**まつり係▶**申込:**電話で申込用紙を請求の上、9月30日(必着)までに練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907 \*申込用紙は、同ホームページ(<https://www.nerima-matsuri.com/>)にも掲載しています。

## 高齢者支え合いサポーターの活動紹介・相談会

高齢者支え合いサポーターは、地域で高齢者を支える人材として活動しています。今回、地域でボランティア活動を考えている方を対象に活動紹介と相談会を行います。▶**日時:**10月25日(火)午前10時~正午▶**場所:**南大泉図書館▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422

## 条例・計画など

### 神田川流域河川整備計画の変更原案がご覧になれます

意見のある方は意見書を提出できます。▶**閲覧・意見書提出の期間:**10月4日(火)まで▶**閲覧・意見書提出の場所:**土木部計画課(区役所本庁舎13階)、東京都建設局河川部(都庁第二本庁舎6階)、東京都第四建設事務所(豊島区南大塚2-36-2) \*東京都建設局ホームページ(<http://www.kensetsu.metro.tokyo.jp/kasenseibikeikaku/>)でもご覧になれます。\*意見書は、電子メールでも受け付けます。▶**問合せ:**東京都河川部計画課 ☎5320-5414 **Eメール** S0000384@section.metro.tokyo.jp、区役所内土木部計画課総合治水係 ☎5984-2074

## お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉...9月18日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

## 高齢者



### 健康長寿はつつ教室

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**申込:**9月20日(火)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)  
▶**費用:**500円

▶**日時:**10/17~11/21の毎月曜10:00~11:30【6日制】▶**場所:**羽沢高齢者集合住宅(羽沢3-36-16)▶**定員:**10名

▶**日時:**10/20~12/1の毎木曜10:00~11:30【11/3を除く。6日制】▶**場所:**田柄特別養護老人ホーム▶**定員:**10名

▶**日時:**10/21~12/2の毎金曜10:00~11:30【11/4を除く。6日制】▶**場所:**春日町青少年館▶**定員:**20名

▶**日時:**10/21~11/25の毎金曜10:00~11:30【6日制】▶**場所:**ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶**定員:**15名

▶**日時:**10/28~12/2の毎金曜13:30~15:00【6日制】▶**場所:**介護老人福祉施設こぐれの里▶**定員:**10名

**オンライン開催・足腰しゃっきりトレーニング教室**

▶**日時:**10/14~11/25の毎金曜10:00~11:30【7日制】▶**定員:**20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)  
▶**定員:**各20名▶**費用:**500円

▶**日時:**10/28~12/16の毎金曜13:00~14:30【8日制】▶**場所:**ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶**日時:**10/31~12/19の毎月曜13:00~14:30【8日制】▶**場所:**ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶**日時:**11/1~12/20の毎火曜13:00~14:30【8日制】▶**場所:**大泉学園町体育館

\*初めての方を優先の上、抽選。

## 生誕160年・朝ドラ化決定記念 連載企画

# 牧野富太郎図鑑

## 第5巻 我が植物園の仲間たち②



### キンモクセイの名付け親

9月半ばを過ぎると、キンモクセイのつぼみが大きくなり、ほどなくして甘い香りが庭園に広がります。キンモクセイは、「ギンモクセイ」の変種として博士が命名した植物です。かつて、博士が自宅の玄関前に植えたキンモクセイは、現在でもたくさんの花をつけ、私たちを楽しませてくれます。



### 謎多き植物

キンモクセイは、中国原産で、挿し木により日本で増やされたというのが通説です。しかし、見た目がほとんど同じで日本に自生する「ウスギモクセイ」の花色の濃いものを選抜して、日本で育成されたという説もあります。身近な植物でありながら、そのルーツははっきりしていません。キンモクセイの香りがしたら、じっくりと観察してみてください。



▲左:キンモクセイ、右:ウスギモクセイ。いずれも「牧野日本植物図鑑」(昭和15年)より。

### 生誕160年記念特別展を開催中!

場所・問合せ: 牧野記念庭園 ☎6904-6403



## 10月15日(土)~令和6年4月30日(火)(予定) 改修工事のため 練馬文化センターが利用できません

▶**問合せ:**文化振興係 ☎5984-1284

## 咳、痰が2週間以上続いたら、結核かも

### 9月24日~30日は結核予防週間

結核は区内で年間約80人が発病しています。70歳以上の方が過半数を占めていますが、20~60代の方の感染も増えています。

▶**問合せ:**感染症対策係 ☎5984-4671

### ●長引く咳に注意!

咳、痰、発熱など、風邪の症状と似ています。高齢者は、元気がない、食欲不振、体重減少などの症状が現れます。このような症状が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

### ●早期発見・治療が大切です

結核発病者の約5割は周りの方に感染させやすい状態で見つかります。診断が遅れると、入院が必要になる場合がありますが、早期に見れば、通院で治療できます。症状が出たら早めに受診しましょう。また、早期発見のため、毎年健診を受けましょう。

**パネル展を開催** ▶**日時:**9月23日(祝)~30日(金)午前8時45分~午後8時まで(30日は正午まで)▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

## ねりま区報送付サービスのご利用を

新聞未購読で、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。▶**問合せ:**広報係 ☎5984-2690



### 子ども・教育



#### 10月から乳幼児医療証・子ども医療証が新しくなります

健康保険に加入している中学生以下のお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な乳幼児医療証(乳)と子ども医療証(子)は、毎年10月1日に更新されます。新しい医療証(うぐいす色)は、9月16日(金)以降に順次送付します。10月になっても届かない場合はご連絡ください。

中学生以下のお子さんがある方で、(乳)または(子)医療証をお持ちでない場合は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

#### 男性向け講座「大好きなママを応援!パパにできること、パパだからできること」

家庭内でできる協力やコミュニケーションについて学びます。▶対象:男性 ※夫婦での参加も可。▶日時:10月16日(日)午前10時~正午▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:ねりまパパ副代表/芥川正明▶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②参加者全員の氏名(ふりがな)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、10月2日(日)までにお知らせください。

#### 10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	20(休) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	21(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	11(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	14(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	28(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	17(月) 9:00~11:00	24名

#### 練馬区珠算コンクール

▶対象:区内在住・在学または練馬区珠算教育連盟会員の珠算教室などに通っている小中学生▶日時:11月6日(日)①午前9時30分~正午②午後0時30分~4時▶場所:区役所本庁舎19階など▶内容:個人総合競技(乗算、除算、見取算など6種目)、種目別競技(読上算、読上暗算) ※小学生4級程度、中学生3級程度。※②は個人総合競技のみ。▶費用:1,300円▶持ち物:そろばんなど▶区担当:育成支援係▶申込:9月18

日(日)までに電話で練馬区珠算教育連盟・加藤 ☎090-3816-2054

#### 講演会「うちの子、もしかして~読み書きが苦手でも読書を楽しむ方法」

文字の読み書きが苦手とされる学習障害「ディスレクシア」の理解を深めます。▶対象:中学生以上▶日時:10月9日(日)午後2時~4時▶場所:貫井図書館▶講師:NPO法人EDGE会長/藤堂栄子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3577-1831 <講座を同時放映します>▶申込:電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	定員(先着順)
石神井 ☎3995-2230	30名
大泉 ☎3921-0991	30名
関町 ☎3929-5391	12名
南田中 ☎5393-2411	20名

#### 講座・催し①

#### 講演会「檀一雄と太宰治~出会ったふたつの魂と文学」

▶対象:中学生以上▶日時:10月1日(土)午後2時~3時30分▶場所:光が丘図書館▶講師:石神井公園ふるさ

と文化館学芸員/山城千恵子▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5383-6500

#### 絵手紙教室

~いろいろな紙に絵手紙をかこう

▶日時:10月4日(火)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(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

#### 創業!ねりま塾・実践編「本気の起業塾」

▶対象:起業を考えている方、起業して間もない方▶日時:10月22日~12月3日の毎土曜午前10時~午後3時【11月26日を除く。6日制】▶場所:ココネリ3階▶内容:講義、グループワーク、交流会、個別面談▶講師:中小企業診断士/川口佐和子▶定員:30名(抽選)▶費用:2万円▶申込:10月12日(火)までに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 (https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込みます。

いつまでも健康でいるために

## 検診を受診しましょう

### ☑ もの忘れが気になる方へ もの忘れ検診

70歳と75歳の方に、「受診券」と「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を4月下旬に送付しました。チェックリストの点数が一定以上の方や、もの忘れが心配な方は、無料で医療機関の検診が受けられます。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

### ☑ 骨の健康をチェックしましょう 骨粗しょう症検診

骨粗しょう症は、骨密度が低下し骨折しやすくなる病気です。特に女性の割合が高く、年齢とともに増加傾向にあります。対象の女性には、案内を4月下旬に送付しました。検査結果により、骨粗しょう症予防教室を案内します。▶対象:40・45・50・55・60・65・70歳の女性▶費用:500円(免除制度あり)▶問合せ:成人保健係 ☎5984-4669

※年齢はいずれも来年3月31日(金)現在。

### 講演会

## 口腔がんは早期発見が決め手 ~自己チェック法を学びましょう

▶日時:10月16日(日)午前10時~正午▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:東京歯科大学副学長/片倉朗▶定員:100名(先着順)▶区の担当:歯科保健担当係▶申込:電話またはファクスで①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、練馬区歯科医師会 ☎3557-0046 FAX 3557-3553 ※専用の申し込みフォーム(https://forms.gle/2JgsGth4tFnBw3eL9)からも申し込みます。▶参加者には、口腔内ミラーセットを差し上げます。



## 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。

■練馬勤労者つりの会 主に月2・3回関東近郊で釣行 入会金1,000円 月会費850円 釣行費実費 月1回石神井公園区民交流センターで定例会あり 加藤 ☎3925-0561 (要予約)

■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24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

■第21回おとなのAula練馬校パソコン生徒作品展 9月26日・27日午前10時~午後6時 練馬文化センター 入場無料 須藤 ☎090-4739-5369

■空手道型無料体験会 女性と高齢者の初心者対象 9月26日午後4時~4時45分 総合体育館 講師 田中玄起 例会…女性と高齢者の初心者対象 月3回月曜午後4時~4時45分 総合体育館 入会金1,000円 月会費2,400円 谷原空手道の会・中村 ☎080-3020-0402

■練馬区岩手県人会総会 10月1日午前11時30分~午後1時30分 区役所本庁舎20階 参加費無料(飲食代実費) 佐藤 ☎ FAX 6479-3308 Eメール shinjisatorimbo@jcom.home.ne.jp (要予約)

■軟式野球 練馬マンデーズ 50歳以上の方対象 毎月曜午前9時~午後1時 東台野球場 月会費1,000円 南 ☎3997-1870 Eメール tasuka@jcom.home.ne.jp (要予約)

■3B体操 65歳以上の方対象 毎水曜午前10時~11時30分 三原台地域集会所 入会金1,000円 月会費2,000円 原田 ☎080-3526-3113 (要予約)

■すみれサークル(①ヨガ②ピギナーエアロ&ストレッチ) 10~60代の初心者対象 毎火曜①午前9時15分~10時15分②午前10時30分~11時30分 春日町青少年館 有資格者が指導 ①②とも会費1回500円 タケイ ☎ SMS 080-1012-5228 Eメール mt.1234sumire@ezweb.ne.jp (要予約)

■サークル桜 シニアに最適な社交ダンス無料体験会 10月1日①午後6時~7時(初心者)②午後7時~8時(一般) 豊玉リサイクルセンター 例会…毎土曜③午後6時~7時(初心者)④午後7時~8時(一般) 豊玉リサイクルセンター 講師 JDC全日本チャンピオン/西尾浩一ほか ③④とも入会金1,000円、会費1回1,100円 高橋 ☎3991-8181 Eメール kikuchi-popai@nifty.com (要予約)

■平和のための戦争展inねりま 9月17日~19日 午前10時~午後6時(17日は午前11時から。19日は午後4時まで) ココネリ3階 参加費無料 実行委員会・大槻 ☎080-5040-6764

■クラシックギターサークル ラールス 初心者以上対象 ①第1または第2水曜午前9時~正午②第3または第4土曜午後1時~5時 旭町南地区区民館など 講師 児玉祐子 ①②とも会費6ヵ月9,000円 岡本 ☎080-1065-2680(午後6時~9時) Eメール chia.a.1thessa518@au.com

■フォークダンス初心者無料体験会 9月28日~10月19日の毎水曜午後6時~8時10分 大泉小 大泉フォークダンス友の会・横沢 ☎090-5513-7606

■①講演会「中日の架け橋に・陳淑梅」、中国語講座②挨拶用語③発音矯正④自己紹介に挑戦・胡興智 ②初心者③④経験者対象 ①9月23日②24日午後1時30分~3時30分③10月1日午後3時30分~5時30分④2日午後1時30分~3時30分 ①区役所本庁舎20階②~④同19階 練馬中文教室講師が指導(②③のみ) ①~④とも参加費1,000円(学生は200円) 練馬日中交流促進会 ☎090-3509-2021 (要予約)

■絵画(油彩・水彩・パステル・アクリル) 紫紅会 月3回土曜午後6時~9時 生涯学習センター分館 講師 武井浩 年会費3,600円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 千葉 ☎090-4414-8005

■みんなで脳トレ(ストレッチ・リアルタスク運動・記憶力・しりとリゲームなど) 65歳以上の方対象 月2回木曜午後1時~2時30分 三原台地域集会所 月会費500円 初回は200円で体験可 小川 ☎5387-2576 (要予約)

■大人からのピアノサークル無料体験レッスン 初心者対象 9月21日午後1時~3時 光が丘区民センター5階 例会…①第1・3水曜午後1時~3時(初心者)②第2・4木曜午前10時~正午(経験者) 光が丘区民センター5階 ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 神波 ☎090-7814-4377 Eメール god-wave.yuki@docomo.ne.jp (要予約)

## 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
- 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

### 講座・催し

#### 区民歩行会 「加治丘陵～里山と童話の世界を歩く」

▶対象:小学生以上 ※小中学生は保護者同伴。▶日時・場所:10月30日(日)午前8時30分西武池袋線仏子駅集合～桜山展望台～トベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園～午後3時西武池袋線元加治駅解散(約12km)▶定員:50名(抽選)▶費用:500円▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧ください。10月3日(月)までにスポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### スポーツ

#### 区民体育大会 アーチェリー

▶対象:中学生以上 ※東京都アーチェリー協会登録の小学生も可。▶日時:10月16日(日)午前9時30分から▶場所:光が丘公園▶内容:RC(①18mW②30mW③50・30m)、CP(④30mW⑤50・30m)▶定員:60名(先着順)▶保険料など:100円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①大会名(①～⑤の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、10月11日(必着)までに〒177-0045石神井台5-21-6 練馬区アーチェリー協会・松本 [Eメール yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp](mailto:yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp)▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### ねりまフォーラム2022～フィルムフェスタ

## 82年生まれ、キム・ジョン

結婚・出産を機に仕事を辞め、育児と家事に追われる主人公。一見、幸せに見える女性を通して、「見えない犠牲」を描いた作品です。映画を通して、性別や年齢にとらわれず、互いを尊重し自分らしく生きることを考えます。▶日本語字幕付き。▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①イベント名(A/Bの別)②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員(4名まで)の氏名を、9月27日(火)までに人権・男女共同参画課 ☎5984-4518 FAX 3993-6512 ※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、車いす席(定員2名)・手話通訳を利用したい方はその旨もお知らせください。▶結果はA10月7日(金)B11月11日(金)までに通知します。



© 2020 LOTTE ENTERTAINMENT All Rights Reserved.

場所	日時	定員(抽選)
A 関区民センター	10/15(土)14:00～16:30	160名
B 生涯学習センター	11/19(土)17:00～19:30	270名

### 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

◆公衆浴場でよもぎ湯▶日程:9月18日(日)・19日(祝) ※実施日は施設によって異なります。各浴場にご確認ください。▶場所:区内公衆浴場▶費用:500円(75歳以上の方300円、小学生200円、未就学児100円)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092

◆オンライン開催・区民健康医学講座「サルコペニア～生活習慣の見直し」▶日時:9月24日(土)午後2時～3時▶申込:9月22日(木)までに、順天堂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:順天堂練馬病院 ☎5923-3111

◆障害のある方への余暇活動支援事業～みんなでスポーツしよう!▶対象:障害のある方とその家族・支援者▶日時:①9月24日②10月22日③11月26日④来年1月28日⑤2月25日の土曜午前9時30分～正午▶場所:平和台体育館▶内容:卓球、バドミントン、卓球パレーなど▶定員:各20名(先着順)▶費用:200円▶申込:電話またはハガキで①催し名(A～Eの別)②参加者全員の氏名・電話番号を、開催日の前日までに〒179-0083平和台2-12-5 SSC平和台 ☎5921-7800

◆練馬終活フェスタ▶日時:10月2日(日)午前10時～午後4時▶場所:ココネリ3階▶内容:講演会、落語、相談会など▶定員:200名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①住所②氏名③電話番号を、NPO法人楽膳倶楽部 ☎6915-6300 [Eメール rakuzen@tokyo.nifty.jp](mailto:rakuzen@tokyo.nifty.jp)

◆鎌倉～ポールを使ってお出かけウォーキング▶日時・場所:10月11日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合～名越切通し～衣張山～史跡法華堂跡～午後4時集合場所解散(約7km)▶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、9月20日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原 ☎3997-2500

◆秋の古都鎌倉を歩く「時宗の決断・元使塚、稲村ヶ崎、極楽寺～御霊神社」▶日時・場所:10月15日(土)午前9時30分JR大船駅集合～湘南モノレール湘南江の島駅～常立寺～御霊神社～午後2時30分江ノ島電鉄長谷駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶モノレール代など:1,100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、9月28日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512

◆普通救命講習会▶日時:10月21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

◆秋の文学散歩「やぶ下小路～鷗外記念館・根津神社辺り」▶日時・場所:10月23日(日)午前9時30分JR日暮里駅集合～幸田露伴旧居跡～森鷗外記念館～根津神社～午後0時30分東京メトロ南北線東大前駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶入館料など:1,300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、10月4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)◆新日本スポーツ連盟練馬の催し(硬式テニス)▶場所:夏の雲公園庭球場▶申込:新日本スポーツ連盟練馬テニス協会ホームページ(<https://njpf-nerima.com/>)または電話で同協議会 ☎090-2662-1991(☎は11月3日(祝)まで)

1秋のテニス教室(A小学生と母親のペアレッスンB初中級レッスンC女子ダブルス強化クラス)▶日時:10月23日(日)・30日(日)、11月6日(日)午前9時～10時10分B①午前10時20分～11時30分②午前11時40分～午後0時50分C①午前9時～10時10分②午前10時20分～11時30分③午前11時40分～午後0時50分[3日制] ※予備日11月13日(日)。▶定員:A6組B各12名C各20名(先着順)▶費用:A1組2,500円B2組1人2,500円

2ウィークデイマッチ(A男子60歳以上シングルスB一般女子ダブルス)▶日程:A11月10日(日)B17日(日) ※予備日24日(日)。▶定員:A24名B24組(先着順)▶費用:A2,000円B1組3,000円

#### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:9月15日(日)午前10時～午後7時▶問合せ:内田 ☎3991-1243

#### 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◆石神井公園駅中央口▶日時:9月14日(火)午前10時30分～正午・午後1時30分～4時30分◆光が丘体育館横▶日時:9月23日(祝)午前10時～正午・午後1時30分～4時

#### 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

◆親子リズムはじめませんか▶対象:1～4歳児と保護者▶日時:9月25日(日)午前10時～正午▶場所:男女共同参画センターエーサー▶定員:10組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話で新日本婦人の会子育てアイアイ・川人 ☎070-1306-2244

◆白子川の自然を再発見してみませんか!▶対象:小学生と保護者▶日時:10月9日(日)午前9時～正午▶集合場所:西武池袋線大泉学園駅▶定員:12組(先着順)▶費用:1組300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)

◆0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート▶対象:未就学児と保護者▶日時:11月11日(金)午前10時30分～11時30分▶場所:関区民センター▶定員:80名(先着順)▶費用:1人500円(1歳児以下無料)▶申込:電話でおとあーと研究室事務局 ☎050-6879-3268(平日午前10時～午後5時)

#### すまいるねりま遊遊スクール

◆パラスポーツ体験会!▶対象:知的障害のある小中学生と保護者▶日時:10月1日(土)午前10時～11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で練馬区パラスポーツ研究会・青柳 ☎090-6509-0989

◆新聞紙とテープで作って遊ぼう!▶対象:知的障害のある小中学生と保護者▶日時:10月1日(土)午前10時30分～11時30分▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:5組(先着順)▶費用:1人300円▶申込:電話で旭出学園でまえ教

室・岡田 ☎3922-4134(平日午前9時～午後5時30分)

#### 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:10月2日(日)午後2時～4時▶場所:貫井図書館▶定員:30名(先着順)▶費用:200円▶申込:電話でねりまチャイルド・宮崎 ☎090-1618-0775(午後7時～9時)

#### ねりまイクメン講座

◆父子でやってみよう～イクメンザリガニつり▶対象:3歳児～小学生と父親▶日時:9月19日(祝)午前10時～11時30分▶場所:石神井公園▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でcolors・川村 ☎080-9171-9328(午前10時～午後6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、10月4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。

◆ごぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:10月9日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20名。問い合わせは午後6時～10時)

#### 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◆認知症の種類と症状、対応事例について▶日時:10月16日(日)午前9時45分～10時45分▶場所:光陽苑サービスセンター▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3923-5264

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。

東急不動産ホールディングスグループのシニア向け住宅

## 光が丘パークヴィラ

入居時 自立

「中間介護」の取り組みが GOOD DESIGN AWARD 2021年度受賞

セミナー・相談会のご予約 お問い合わせ・資料請求 ☎0120-109-891 営業時間 9:00～17:00

光が丘パークヴィラ 〒179-0071 東京都練馬区旭町二丁目9番13号

### 「理想の高齢者住宅」を求めて 医師が創った高齢者住宅のパイオニア

- 『中間介護』という取り組みで 自立～介護への「移行期」をスムーズにサポート
 

自立から介護への移行は、明確に分けられるものではありません。体調の悪化や回復を繰り返すグラデーションのような移行期をスムーズにサポートいたします。
- 生活支援・介護・看護・医療支援の連携 同一建物にクリニックを併設
 

(協力医療機関)医療法人社団祥和会中村内科クリニック  
●住所/〒179-0071東京都練馬区旭町2-9-13光が丘パークヴィラ内●診療科目/循環器内科、消化器内科、呼吸器内科、内科、小児科●協力内容/定期健康診断及び入居時の健康診断、健康相談、訪問診療、緊急時対応、介護居室への移行に関する入居者等への知見提供、ケアプラン作成、ケアカンファレンスに対する知見提供他※医療費その他の費用は入居者の自己負担が必要です。
- 3,000坪の広大な敷地と、四季の移ろいが美しい中庭
 

広いラウンジ・食堂などの共用施設など、安心して過ごしていただける環境をご用意いたしました。

個別相談受付中 | 看取りセミナー毎月開催

【光が丘パークヴィラ 施設概要】●施設名/光が丘パークヴィラ●所在地/東京都練馬区旭町二丁目9番13号●交通/東京メトロ副都心線・有楽町線「地下鉄成増」駅1番出口より徒歩16分(約1,250m)、都営地下鉄大江戸線「光が丘」駅A4出口より徒歩21分(約1,620m)●総室数/147室(一般居室119室・介護居室28室)●土地・建物の権利形態/土地・建物:事業者所有●専有面積/一般居室40.5㎡～62.6㎡、介護居室21.6㎡●户型/介護付有料老人ホーム(一般型)特定施設入居者生活介護●居住の権利形態/利用権方式●利用料の支払方法/選択方式(前払方式、月払方式)●入居時の要件/自立のみ●介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)●介護に関わる職員体制/21以上、週40時間換算で常勤介護職員24.5人(常勤23人、非常勤1人)、看護職員6.7人(常勤6人、非常勤1人)左記のうち、要介護者等対応は介護職員24.5人(常勤23人、非常勤1人)、看護職員6.7人(常勤6人、非常勤1人)。(夜間帯19時～翌6時45分は、介護職員2人、看護職員1人配置。ただし休息等による最少時は介護職員1人、看護職員0人)(2021年4月1日現在)●居室区分/定員1～2人(親族を対象)●事業者・管理運営/広告主/株式会社東急イノベーション(東急不動産株式会社連結子会社)東京都渋谷区道玄坂一丁目10番8号 電話03-6455-1236、宅建業法による免許番号:国土交通大臣(3)第7716号▶広告有効期限/2022年10月末日

広告 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 TEL: 03-3994-1422  
(平日10-17時 土日祝日休)

10/10(祝)  
スポーツの日

# この秋は スポーツを始めよう!



区立体育館などでSSC(総合型地域スポーツクラブ)がさまざまなスポーツ教室を開催するほか、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツの体験を行います。▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228、各SSC



**注意事項**

- 体育館は上履きをご用意ください。
  - プールは水泳帽をご用意ください。
- ※小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の水着を着た方が付き添ってください(付添者1名につき、お子さん2名まで)。

**1 桜台体育館(SSC桜台)**

時間	内容	定員(先着順)
① 10:00~12:00	ブラインドサッカー(※)、エアートランポリン、ポッチャ(※)、ラケットテニス(※)、スポーツ吹き矢(※)、モルック、スラックライン、マグロキャッチ、巨大ジェンガ、玉入れ	120名
② 11:00~12:00	自転車遅乗り競争	各30名
③ 14:00~15:00	ダブルダッチ(※)、エアートランポリン、ポッチャ(※)、ラケットテニス(※)、スポーツ吹き矢(※)、モルック、スラックライン、マグロキャッチ、巨大ジェンガ、玉入れ	120名

※小学生以上が対象。

**2 中村南スポーツ交流センター(SSC豊玉・中村)**

時間	内容	定員(先着順)
① 9:00~11:45	体力測定、ラダーゲッター、ラケットテニス、ポッチャ、モルック	80名
② 10:00~11:30	ノルディックウォーキング	10名
③ 10:00~10:20	ストレッチ	各20名
④ 10:30~10:50	エアロビクス	
⑤ 11:00~11:10	シナプソロジー	
⑥ 11:15~11:30	腹筋チャレンジ	

**4 上石神井体育館(SSC上石神井)**

時間	内容	定員(先着順)
① 9:00~11:45	水中アスレチック	30名
② 9:00~11:45	トランポリン、ポッチャ、スラックライン、卓球パレー、ディスクゲッター、ラグビーボールリング(幼児~小学生)、輪投げなど(幼児~小学生)	各40名
③ 11:45~12:00	親子でダンス(幼児~小学生と保護者)	
④ 12:00~12:40	ストレッチダンス	
⑤ 13:00~15:00	トランポリン、ポッチャ、スラックライン、剣道(小中学生)、輪投げなど(幼児~小学生)	15名
⑥ 9:30~11:45	卓球(時間交代制)	
⑦ 13:00~15:00	アキアダンス(中学生以上)	

**5 大泉学園町体育館(SSC大泉)**

時間	内容	定員(先着順)
① 9:00~10:00	スプーンリレー	80名
② 9:00~11:00	卓球	各20名
③ 9:00~11:00	太極拳	各20名
④ 10:00~11:00	障害物リレー	80名
⑤ 10:00~11:00	水中ウォーキング	各10名
⑥ 13:00~14:00	ワンポイント水泳	各20名
⑦ 13:30~15:00	チア(幼児~小学生)	
⑧ 13:30~15:00	新体操(幼児~小学生)	
⑨ 13:30~15:00	スラックライン	
⑩ 13:30~15:00	風船パレー	各20名

**6 光が丘体育館(SSC光が丘)**

時間	内容	定員(先着順)
① 10:00~12:00	ラケットテニス	30名
② 10:00~17:00	バドミントン、卓球、ソフトバレー、昔遊びゲーム	100名
③ 13:00~17:00	ポッチャ	70名

**7 平和台体育館(SSC平和台)**

時間	内容	定員(先着順)
① 10:00~11:45	ポッチャ、モルック	12名
② 10:00~10:45	トランポリン(④4歳児~小学1年生⑤小学2~6年生)	各20名
③ 11:00~11:45	リトミック(1~3歳児と保護者)	各10組
④ 10:00~10:45	スポーツチャンバラ(4歳児以上)	各10名
⑤ 11:00~11:45	親子deプール(幼児~小学3年生と保護者)	20組
⑥ 10:00~12:00	背骨コンディショニング	10名
⑦ 13:00~13:45	プレキッズ体操(2~4歳児と保護者)	各10組
⑧ 13:00~13:50	フットサルクリニック(①幼児と保護者②小学1~3年生と保護者③小学4~6年生④中学生以上)	各15組
⑨ 13:00~13:50	フットサルクリニック(①幼児と保護者②小学1~3年生と保護者③小学4~6年生④中学生以上)	各15名
⑩ 14:00~15:00	バランスボール&コアヌードル	10名

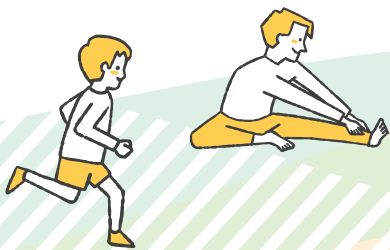
**3 三原台温水プールなど(SSC谷原)**

時間	内容	定員(先着順)
① 9:00~12:30	ウォーキング(①氷川台駅発②大泉学園駅発)	各20名
② 9:00~12:30	サイクリング(③区東部④区西部)	各15名
③ 9:00~12:30	ジョギング(小学生以上)	
④ 10:00~12:00	⑤21km⑥10km	30名
⑤ 13:00~13:50	初心者水泳(15歳以上)	
⑥ 14:10~16:10	水中アスレチック(幼児~中学生)	100名
⑦ 16:40~17:15	アクアエクササイズ(15歳以上)	30名

※保険料など(100円)が掛かります。

**申し込み方法など**

往復ハガキ、ファクス、電子メールには①住所②氏名③年齢④電話番号⑤希望する時間(①~⑦の別)を記入してください。



申込先	申し込み方法	申込期限
1 SSC桜台 ☎090-1408-9900 (月~土曜9:00~17:00) 〒176-0002桜台3-28-1 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com	往復ハガキ、電子メール	10/4(火)
2 SSC豊玉・中村 ☎5848-9151 (火~金曜14:00~16:00)	当日会場へ	—
3 SSC谷原 ☎3997-2500(月~土曜10:00~17:00) [Eメール] ssc-yahara@nerimassc.gr.jp	電話、電子メール	10/8(土)
4 SSC上石神井 ☎3929-8100 (月・水・金曜10:00~15:00)	当日会場へ	—
5 SSC大泉 ☎3921-1300 (平日9:00~17:00) FAX 3921-1691 [Eメール] ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp	電話、ファクス、電子メール	10/3(月)
6 SSC光が丘 ☎090-4745-8498 (平日9:00~17:00)	当日会場へ	—
7 SSC平和台 ☎ FAX 5921-7800 (平日9:00~17:00) 〒179-0083平和台2-12-5 [Eメール] ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp	往復ハガキ、ファクス、電子メール	10/9(日)

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本から承ります!**

お客様へのお約束  
庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りしません  
お茶はご遠慮します  
土日でもOKです

「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名様(税込)  
**1,100円!**

1本からの  
お庭サービス  
**ガーデンエクステル**  
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00  
見積無料 **03-5933-2811**

お見積り・お問い合わせは **お電話** もしくは **2次元コード** から

**外装まるごとパック** 練馬区内木造戸建限定 (築30年迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁「まるごと」塗り替え  
夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装  
【足場代】込みで長期保証付!!

ウレタン 塗装パック 耐用7~10年 81万円(税込)  
シリコン 塗装パック 耐用10~15年 88万円(税込)  
遮熱 塗装パック 耐用12~18年 94万円(税込)

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~20:00(無休)  
練馬区高松2-18-8 特別養護老人ホーム「練馬高松園」裏  
創業昭和61年『戸建住宅塗装一筋36年』  
**(有)フレッシュホーム**  
0120-330-828

お見積り無料!

代表取締役 菊高 比登志  
筆頭親方 金内 宏幸  
http://www.fresh-home330.com

**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—



# 動物の遺棄や虐待は犯罪です

**9/20～26は動物愛護週間**

動物の遺棄や虐待は、懲役や罰金が科せられる犯罪です。「動物は命あるもの」であることを認識し、動物の習性をよく知った上で大切に育てましょう。

**問合せ** 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

〈大切な動物の命を守るために〉

東京都動物愛護相談センターでは、やむを得ない事情により飼い主から引き取られた犬と猫の譲渡を行っています。新しくペットを飼うときには、譲渡を受けることもご検討ください。▶ **問合せ**: 東京都動物愛護相談センター ☎3302-3507



▲詳しくは  
コチラ

## 🐾 犬・猫を飼うときのルールとマナー

### 犬の場合



- ふん・尿は外出前に済ませ、外では必ず後始末
- 放し飼いをせずリード(引き綱)につなぐ
- 無駄吠えをさせない
- 人を咬んだら必ず保健所に届け出る
- 登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は義務

### 猫の場合



- 室内で飼育し、交通事故や感染症などを防ぐ
- 去勢・不妊手術を受けさせる

愛情と責任を持って最期まで飼育をしましょう

## 🐾 迷子になっても安心！ マイクロチップの装着を

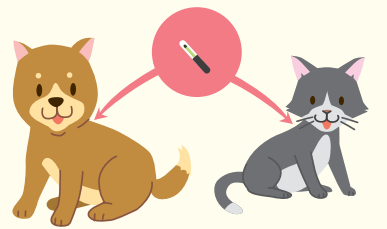
6月からペットショップで販売される犬と猫には、マイクロチップの装着が義務化されました。

マイクロチップを装着すると、迷子のときや災害時に離れても、飼い主のもとに戻る可能性が高くなります。すでに犬や猫を飼っている方も、この機会にご検討ください。

### マイクロチップとは

直径約1～2mm、長さ約10～12mmの円筒形で、生体適合ガラスを使用しています。

獣医師が専用の注射器を使って埋め込みます。費用は、動物の種類や病院によって異なりますが、5,000円程度です。



## 🐾 災害時の備えも飼い主の責任です

自宅が安全な場合は、ペットと一緒に自宅で過ごしましょう。避難が必要な場合は、ペットを連れて避難しましょう。

### 防災用品の準備

- 餌と水(最低5日分程度)、食器
- ケージ(かご)など
- リード、首輪
- トイレ用品、常備薬
- 飼い主の連絡先、写真など



### 避難所での生活に備えて

- ノミ・ダニの予防、各種ワクチンの接種
- 日頃からケージに入る訓練

## 🐾 動物愛護週間の催し

### 動物愛護週間啓発パネル展示

- ▶ **日時**: 9月16日(金)～22日(休)午前8時45分～午後8時(22日は正午まで)
- ▶ **場所**: 区役所本庁舎2階通路

### ペット防災講演会

#### 「ペットの安全は、日常の住まいから考える」

- ▶ **日時**: 9月24日(土)午後2時～3時45分 ▶ **場所**: 区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶ **講師**: 一級建築士事務所かねまき・こくぼ空間工房主宰/金巻とも子 ▶ **定員**: 100名(先着順) ▶ **申込**: 電話またはハガキ、ファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、9月20日(必着)までに ☎176-8501区役所内生活衛生課管理係 ☎5984-2483 FAX 5984-1211
- ▶ **メール**: seikatueisei01@city.nerima.tokyo.jp