



詳しくは
8面へ



新型コロナワクチン・練馬区モデル

オミクロン株対応

ワクチン(ファイザー)の

接種間隔を3カ月に短縮します




対象

2回以上接種し、最後の接種日から**3カ月以上**経過した12歳以上の方




※接種間隔の短縮は厚生労働省の専門家分科会で正式に決定されます(10月14日現在)。

※接種券の案内にかかわらず、最後の接種日から3カ月で接種できます。

	接種券の発送日など	予約開始日
接種券を持っている	お持ちの接種券を使用 紛失した方は再発行の手続きが必要です 再発行について▶ 	随時
接種券を持っていない	<ul style="list-style-type: none"> 最後の接種日が8/13以前の方 …10/24(月)に発送 最後の接種日が8/14以降の方 …接種時期の2週間前を目安に発送 <p>例 8/14~20に接種 → 10/31(月)に発送 8/21~27に接種 → 11/7(月)に発送 8/28~9/4に接種 → 11/14(月)に発送</p>	<ul style="list-style-type: none"> 診療所 …接種券が届き次第 病院・区立施設など …10/28(金)正午から

接種会場・予約方法

要予約

	接種会場	予約方法
診療所	約350カ所	診療所に電話
病院	練馬総合病院 浩生会スズキ病院 順天堂練馬病院 島村記念病院 大泉生協病院 練馬光が丘病院	 ネット予約 https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/ 
区立施設など	サンライフ練馬 石神井公園区民交流センター 東京海上日動石神井スポーツセンター 勤労福祉会館(11/4(金)から)	 電話予約 (毎日9:00~17:00) ☎0120-427-409 ☎0120-525-185(12/28(水)まで)

※1・2回目の方はオミクロン株対応ワクチンを接種できません。従来型のワクチンを使用します。希望する方は区立施設などを予約してください。

年末年始の感染拡大に備えてワクチン接種をお願いします

年末年始は新型コロナに加え、インフルエンザの流行も懸念されます。感染拡大防止のため、早めのワクチン接種をお願いします。インフルエンザワクチンとの同時接種もできます(各診療所や病院へご相談ください)。

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

練馬大根を 手に入れよう!

練馬大根はほとんど市場に出回らない希少な品種です。中太で長いため、引っこ抜くのに青首大根の3~5倍の力が必要です。

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403



11/26(土) 練馬大根収穫体験

▶対象:大人を含む2~5名のグループ▶日時:11月26日(土)午前9時~正午の間の30分間(Aは1時間)▶費用:1組700円 ※別途保険料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練馬大根収穫体験②農家名(A~Dの別)③代表者の氏名・電話番号④参加者全員の住所・氏名・生年月日を、11月1日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係へ
※結果は11月16日(水)までに通知します。



申し込みはコチラ



農家名	畑の場所	収穫できる野菜	定員(抽選)
A 渡戸	平和台3-28	練馬大根2本と秋野菜2品目	各50組
B 井口	南大泉1-22	練馬大根2本と他の品種の大根2本	
C 五十嵐	土支田1-35	練馬大根4本	
D 加藤	東大泉4-14		

12/4(日) 第16回練馬大根 引っこ抜き競技大会

▶日時:12月4日(日)午前9時30分~正午▶場所:(仮称)農の風景公園(高松2-23)▶申込:JA東京あおば各支店・各アグリセンター、ねりま観光案内所、石神井観光案内所、区民事務所(練馬・石神井を除く)、石神井庁舎1階、都市農業課(区役所本庁舎9階)にある申込用紙を、JA東京あおば地域振興部へ ※申込用紙はJA東京あおばホームページ(<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>)にも掲載しています。▶問合せ:JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066、都市農業課農業振興係へ



詳しくはコチラ

入賞者には賞品をプレゼント!

部門	対象(区内在住の方)	定員(先着順)	参加費
選手権の部 (抜いた本数を競う)	15歳以上の方 (中学生を除く)	100名	1人 1,000円
グループ参加の部 (大根の長さを競う)	15歳以下の方と保護者 (1グループ5名まで)	60組	1組 1,000円

※大根の生育状況により、定員に達しなくても申し込みを締め切る場合があります。

アプリ「とれたてねりま」1周年記念キャンペーン

11/27(日)まで スタンプを集めて練馬大根をもらおう!

STEP1

アプリを起動し、スタンプラリーアイコンをタップ!

ダウンロードはこちら

STEP2

参加店を回って、2つ以上スタンプを集めよう!

このポスターが目印

STEP3

練馬大根をもらおう!

▶日時:11月27日(日)午前10時~正午▶場所:平成つつじ公園(練馬1-17-6)
▶定員:300名(先着順)

オリジナルバッグに入ってるよ!

農産物自動販売機「ねり丸直売所」も1周年!

期間中にお買い上げいただいた方には、ねり丸ノートを差し上げます(先着400冊)。
▶日時:11月1日(火)~11日(金)の平日午前10時30分~午後7時▶場所:区役所アトリウム



練馬果樹あるファーム 秋・冬の果実を味わおう

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。11月からは、右表の農園でミカン、キウイフルーツ、柿の摘み取りができるほか、直売所で購入できます。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。



品目(収穫時期)	場所・問合せ
ミカン(11~12月)	文さんみかん園(土支田3-33-12) ☎090-2759-8500
	荘埜園(大泉町1-51) ☎090-5506-7700
	シトラスファーム高橋(南大泉3-21) ☎3924-3723
キウイフルーツ(11月)	おざわ農園(高松5-3) ☎3996-8701(19:00まで)
柿(11~12月上旬)	荘埜園(大泉町1-50) ☎090-5506-7700

※なくなり次第終了。

来年4月からの 学童クラブ入会児童を募集

11月10日(木)～12月1日(木)に学童クラブや子育て支援課で申し込みを受け付けます。既に入会している方で、引き続き利用を希望する場合も申し込みが必要です。学童クラブの一覧は、区ホームページをご覧ください。



申込先

- 子育て支援課放課後対策第一係(区役所本庁舎10階) ☎5984-1519
- 各区立学童クラブ

対象

- 次の①～③の全てに当てはまるお子さん
- ① 来年4月1日(土)現在、区内在住または区立小学校に通学する小学1～3年生(心身に障害がある場合は6年生まで)
 - ② 保護者が就労などのために放課後の保育ができない
 - ③ 4週間に16日以上出席できる
- ※詳しくは、申請用紙と一緒に配布する案内をご覧ください。
- ※来年3月1日(木)から、一部の学童クラブで小学4～6年生の申し込みを受け付ける予定です。対象施設は、2月上旬に区ホームページでお知らせします。



保育料

- 月額5,500円
- ※同一世帯から2人以上入会する場合、2人目以降は月額4,500円です。
 - ※延長保育を申し込む場合は保育料が異なります。
 - ※生活保護受給世帯、住民税非課税世帯の方は、申請すると保育料が免除されます。

民間団体による子育て支援事業

放課後児童等の広場(民間学童保育)

放課後に保育を必要とする小学生を対象に、下記の施設で放課後や学校休業日の居場所を提供します(登録制)。保育料や申し込み方法など詳しくは、各施設にお問い合わせください。

施設名(所在地)	電話番号
colors桜台二丁目学童クラブ(桜台2-46-12)	6914-5691
学童保育あそびーむ(羽沢3-39-15)	070-5021-3297
りっこう学童クラブ(小竹町2-43-12)	5986-0261
キッズボイス中村橋学童クラブ(中村北4-2-6)	5848-6786
石保学童クラブ(南田中5-20-2)	3996-0040
明光学童クラブ石神井公園(石神井町3-17-16)	3904-5255
こどもフローラ(下石神井2-35-16)	3996-6699
コピーアフタースクールせきまち(関町南3-11-16)	6904-8752
関町南アフタースクール(関町南4-19-6)	6904-8090
キッズクラブどろちゃん(大泉町4-29-13)	5935-8910
明光学童クラブ南大泉(南大泉4-55-6)	3921-0025
明光学童クラブ大泉学園(西大泉1-1-16 2階)	3978-0550
こどもくらぶじゃんけんぼん(西大泉2-12-5)	3925-2150

10/22～31は駅前放置自転車 クリーンキャンペーン

路上の放置自転車は歩行者や車両の通行、災害時の緊急活動の妨げになります。自転車駐車場を利用しましょう。

問合せ 自転車対策係 ☎5984-1993



保育時間

- 月～金曜…放課後～午後6時(学校休業日は午前9時から)
 - 土曜…午前9時～午後5時
- ※日曜、祝休日、年末年始は保育を行いません。
※ねりっこ学童クラブ(下記参照)・区立委託学童クラブは、朝と夕方に延長保育を行います。

申込用紙の配布は10/27(木)から

各学童クラブ、子育て支援課で配布します。
※申請用紙などは区ホームページにも掲載します。

申請期間は11/10(木)～12/1(木)

申請用紙に必要書類を添えて、11月10日(木)～12月1日(木)(日曜・祝休日を除く)に学童クラブまたは子育て支援課へ▶受付時間:学童クラブ…午前9時30分～午後6時、子育て支援課…午前8時30分～午後8時
※いずれも11月12日(土)・19日(土)・26日(土)は午前9時～午後5時。

入会の決定

書類審査の上、来年2月中旬以降に結果を郵送します。
※定員を超えた場合、希望の学童クラブに入会できないことがあります。

練馬型放課後児童対策事業

ねりっこクラブを来年4月に 52校で実施

ねりっこクラブは、小学校の施設を活用して、保育を必要とするお子さんを対象とした「学童クラブ」と、実施校の児童なら誰でも利用できる「ひろば事業」のそれぞれの機能や特色を維持しながら一体的に運営を行うものです。来年度は新たに7校(南町小・練馬第三小・石神井小・上石神井北小・関町北小・大泉第二小・泉新小)で開始します。実施校の一覧は、区ホームページをご覧ください。
※「ねりっこ学童クラブ」の対象・保育時間・保育料・申し込み方法などは、各区立委託学童クラブと同じです。
▶問合せ:放課後対策第一係 ☎5984-1519



放置禁止区域内の放置自転車などは撤去します

駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内に放置された自転車や50cc以下の原動機付自転車は、ガードレールなどに固定していても、チェーン錠などを切断し、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。

撤去された自転車などは1カ月以内に引き取りを

撤去日の翌日から1カ月間は集積所で保管し、1カ月を経過しても引き取りがない場合は法令に基づき処分します。返還時に撤去手数料が掛かります。返還場所や引き取りに必要なものは、お問い合わせください。▶問合せ:自転車問い合わせセンター ☎3993-5100

盗まれたらすぐに盗難届の提出を

盗まれた自転車が放置された場合でも、撤去手数料が掛かります。ただし、撤去日の前日までに盗難届が受理された場合は、手数料が免除されます。

お知らせ

弾道ミサイル落下の可能性がある場合は速やかに避難してください

Jアラート(全国瞬時警報システム)などから避難を呼びかけます。弾道ミサイルは、発射からわずかな時間で到達するため、避難指示が出された場合は、近くの区立施設や地下鉄の駅などに速やかに避難してください。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:安全安心係 ☎5984-1027

練馬区立美術館・貫井図書館改築基本設計の事業者プレゼンテーションを公開します

事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。今回、一次審査を通過した事業者のプレゼンテーションを傍聴できます。 ※未就学児、プレゼンテーションを行う企業に関係する方を除く。 ▶日時:

12月3日(土)午前10時30分～午後4時30分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶定員:80名(区内在住・在勤(在学)の方を優先の上、抽選) ▶申込:ハガキまたは電子メールで①公開プレゼンテーション②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)を、11月4日(必着)までに〒176-8501区役所内美術館再整備担当係 ☎5984-4723(メール)bijutsu-saiseibi02@city.nerima.tokyo.jp ※結果は11月18日(金)ごろに通知します。

住まい・まちづくり

ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶対象:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者 ▶日時:11月19日(土)午後2時～4時 ▶場所:区役所本庁舎20階 ▶内容:大規模修繕工事、住み続けられるマンションづくりなど ▶講師:マンション管理士 ▶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セミナー名②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、11月14日(月)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237(メール)jutakuka@city.nerima.tokyo.jp

国民健康保険

加入・脱退の手続きが必要です

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きをしてください。

国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。脱退手続きが1年以上遅れた場合、保険料が減額ならず、払い過ぎた保険料が戻らない場合があります。 ▶手続きに必要なもの: **A**国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書 **B**国民健康保険を脱退する方…国民健康保険証と職場の健康保険証(全員分) ※**AB**とも①届出人

の本人確認ができる書類②世帯主と届け出の必要な方全員のマイナンバーが確認できる書類が必要です。 ※代理人が届け出をする場合は委任状が必要です。 ▶届け出先:こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く) ※届け出は郵送でもできます。詳しくは、お問い合わせください。 ▶問合せ:こくほ資格係 ☎5984-4554

国民年金

年金の「予約相談」のご利用を～スムーズに相談ができます

日本年金機構ではお近くの年金事務所や、街角の年金相談センターで年金相談を行っています。年金の受給に関する相談・手続きを希望する方は、事前に電話で予約の上、来所してください。 ※予約の際に、基礎年金番号をお知らせください。 ▶問合せ:日本年金機構予約受け付け専用電話 ☎0570-05-4890

指定葬儀場使用料助成制度・特別区区民葬儀制度のご案内

問合せ 地域振興課事業推進係(区役所本庁舎9階) ☎5984-1523

会場使用料を助成します ～指定葬儀場使用料助成金制度

下表の葬儀場で、通夜または葬儀(社葬を除く)を行った場合、1万5000円を限度に会場使用料を助成します。使用料を負担した方または亡くなった方が区民であることが条件です。 ▶申込:葬儀場や地域振興課、区ホームページにある案内をご覧ください。 地域振興課事業推進係へ ※使用料を負担した方(領収書の宛名の方)以外の方が申請する場合は委任状が必要です。 ※葬儀場の利用は、各葬儀場にお問い合わせください。

指定葬儀場	所在地	電話番号
江古田斎場	小竹町1-61-1	3958-1192
豊島園会館	練馬3-22-6	3991-2234
東高野会館	高野台3-10-3	3995-3724
大泉橋戸会館	大泉町6-24-26	3925-1325
石神井寶亀閣斎場	石神井台1-2-13	3996-0214

23区に住んでいる方が利用できます ～特別区区民葬儀制度

葬儀費用の負担を軽減するための制度です。区内では16カ所の葬儀店が取り扱っています(他区の取扱店も可)。亡くなった方または葬儀を行う方の住所が23区内にあることが条件です。 ▶申込:取扱店に申し込んだ後、戸籍住民課戸籍第一係(区役所本庁舎2階)または戸籍第二係(石神井庁舎2階)へ死亡届を提出する際に申し出てください。 ※制度や取扱店については、区民事務所、戸籍第一係、戸籍第二係、地域振興課で配布している案内や、区ホームページをご覧ください。

電力・ガス・食料品等価格高騰緊急支援給付金

住民税非課税世帯等へ 5万円を支給

対象・申請方法など 申請から支給まで3週間程度かかります

次のA・Bのいずれかに当てはまる世帯

A 全員の令和4年度分の住民税が非課税で、9月30日現在、練馬区に住民登録をしている

対象と思われる世帯には、10月下旬に「支給のお知らせ」を送付します。 ※住民税が課税されている親に扶養されている非課税の大学生の単身世帯などは対象外です。

▶支給時期:11月下旬以降

〈このような世帯は申請が必要です〉

- 4年6月2日以降に区へ転入した
- 練馬区から住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を受給していない など10月下旬に確認書を送付します。来年1月31日(消印有効)までに返送してください。

B 4年1月以降に予期せず収入が減少し、**A**と同じ水準になった **要申請**

総合福祉事務所、価格高騰緊急支援給付金相談窓口(区役所本庁舎1階)、生活サポートセンター(同西庁舎3階)、練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6新練馬ビル5階)、区ホームページにある案内をご覧ください。 来年1月31日(消印有効)までに郵送で申請してください。

▶支給時期:11月上旬以降

問合せ 練馬区価格高騰緊急支援給付金コールセンター ☎6479-7526(平日午前9時～午後5時)

練馬区生活支援臨時給付金

区独自 住居確保給付金または生活困窮者自立支援金を受給した方へ

15万円を支給【ひとり親世帯は20万円】

対象

4年3月分以降の住居確保給付金または生活困窮者自立支援金を受給した方

住民税非課税世帯等に対する臨時特別給付金を受給した方は対象外です。ただし、受給した方でも、ひとり親世帯には5万円を支給します。

申請方法など

対象の方には、10月中旬に確認書を送付しました。新たに対象となる方には、随時確認書を送付します。来年3月24日(消印有効)までに返送してください。 ※申請から支給まで3週間程度かかります。

問合せ 生活相談コールセンター ☎5984-4703(平日午前9時～午後5時)

世帯と人口【10月1日現在】

※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 739,452(+81)			日本人 718,995(-297)			外国人 20,457(+378)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15～64歳	65歳以上
385,321(+251)	357,933	381,519	739,452	348,335	370,660	718,995	9,598	10,859	20,457	86,175(-80)	491,102(+96)	162,175(+65)

事業者向け

ビジネス講座「ファンを巻き込む“アンバサダーマーケティング”の活用術」

▶対象: 経営者、創業を考えている方
▶日時: 11月24日(木)午後7時~9時
▶講師: (株)オージュ・コンサルティング 代表取締役 大森 渚 ▶費用: 500円
▶申込: 11月16日(木)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)

**有料広告を募集
「障害者福祉のしおり」**

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶掲載位置: 中面 ▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金: ①138×180…5万円 ②68×180…2万5000円 ③68×88…1万2500円 ▶刷色: 1色(色指定不可) ▶発行月: 来々3月末 ▶発行部数: 約1万部 ▶配布先: 区民事務所(練馬を除く)、図書館、保健相談所、総合福

社事務所、障害者地域生活支援センター、障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)など ▶申込期限: 11月22日(火) ▶問合せ: 障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215

青少年を取り巻く環境実態調査と健やか運動協力店への加入にご協力を

青少年を取り巻く環境実態調査は、子どもたちの健全な育成に影響を与える雑誌やDVD、自動販売機などの陳列・設置状況を調査するものです。11月の子ども・若者育成支援推進強調月間に合わせて、青少年育成地区委員会の委員が各商店・コンビニエンスストアなどに伺い調査を行います。

健やか運動協力店は、商店の皆さまに子どもたちへの声掛けや、非行防止の働き掛けに協力していただくものです(協力店は約1,400店)。健やか運動協力店への新規加入をお願いします。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ: 青少年係 ☎5984-4691

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…10月23日(日)【定期清掃のため】

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…10月24日(月)【全館清掃のため】

健康・衛生



ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶日時: 11月1日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所: 区役所アトリウム ▶申込: 当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。▶問合せ: 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

**認知症フォーラム
納得の介護・看取り・相続
~「家族会議」の大切さを知ろう**

▶日時: 11月12日(土)午後6時~8時20分 ▶場所: ココネリ3階 ▶内容: 講演会、地域団体の紹介 ▶講師: 日本エルダースライフ協会代表理事/柴本美佐代 ▶定員: 100名(先着順) ▶費用: 100円 ▶区の担当: 在宅介護支援係 ▶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、NPO法人認知症サポートセンター・ねりま ☎090-8772-9157(午前10時~午後5時) [Eメール saponeri26913@gmail.com](mailto:saponeri26913@gmail.com)

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記

録するためのものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶問合せ: 医務薬事係 ☎5984-1352

いい歯の日(11月8日)パネル展

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの入賞作品を展示します。▶日時: 11月2日(水)~9日(水)午前8時45分~午後8時(9日は午後1時まで) ▶場所: 区役所アトリウム ▶問合せ: 歯科保健担当係 ☎5984-4682

子ども・教育①



**11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	25(金)	30名
北 ☎3931-1347	22(火)	18名
光が丘 ☎5997-7722	9(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	9(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	16(水)	18名
関 ☎3929-5381	10(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

納期限は10/31(月)

特別区民税・都民税(第3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

10/29(土)から

休日急患診療所(内科・小児科)が予約できるようになります

問合せ 地域医療課 ☎5984-4673

インターネットまたは電話で予約
練馬区医師会ホームページ (<http://www.nerima-med.or.jp/>)

内科・小児科

●開始30分前~終了1時間前に予約

	場所	診療時間
小児科	練馬区夜間救急子どもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	平日の20:00~22:30 土・日曜、祝休日の18:00~21:30
内科・小児科	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30
	石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~14:00、18:00~21:30

抗原定性検査

●当日午前9時30分~11時30分に予約

場所	診療時間
石神井休日急患診療所 ▶対象: 新型コロナウイルスの感染が疑われる方	日曜・祝休日15:00~17:00

練馬つながるフェスタ

参加団体を募集します

練馬つながるフェスタは、地域で活動するさまざまな団体の魅力を紹介しながら交流を深めるイベントです。今回、来年3月4日(土)にココネリ3階で開催するフェスタの参加団体を募集します。▶対象: 区内の町会・自治会やNPO法人、ボランティアグループなど ▶募集内容: ①ワークショップ出展…14団体程度 ②物品販売…6団体程度 ③体験コーナー…5団体程度 ▶申込: 区民協働交流センター(ココネリ3階)や区ホームページにある募集要項をご覧ください。11月20日(日)までに区民協働交流センター ☎6757-2025



11月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間	
健康・禁煙相談 ▶内容: 病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊玉	8(水)・22(水) 13:30~15:30	
	北	8(水)・29(水) 13:00~15:00	
	光	17(水) 9:00~11:00	
	光	22(水) 13:30~15:30	
	石	8(水) 9:00~11:00	
	石	24(水) 13:30~15:30	
	大泉	8(水)・24(水) 13:00~15:00	
	関	14(水)・28(水) 9:00~11:00	
	心身障害者(児)歯科相談	つ	5~26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	豊玉	11(金) 9:30~12:00
◆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	豊玉	18(金) 14:00~16:15	
	北	1(火) 14:00~16:00	
	光	17(水) 9:00~11:00	
	石	15(火) 14:00~15:30	
	大泉	29(水) 14:00~16:00	
	関	14(水) 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	石	16(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)	豊玉	9(水)◎ 14:00~16:00	
北	9(水) //		
◆大人の発達障害相談 ▶対象: 18歳以上で発達障害と思われる方	豊玉	21(月) 14:00~16:00	
石	17(水) 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	豊玉	2(水) 9:45~12:00	
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 関 大 石 光 北 豊
馬 泉 神 井 丘 健 玉 保
つ 健 保 保 保 保 保
じ 健 保 保 保 保 保
歯 相 相 相 相 相
科 談 談 談 談 談
診 所 所 所 所 所
療 3 3 3 3 3
所 9 9 9 9 9
2 2 2 2 2
9 9 9 9 9
5 5 5 5 5
3 3 3 3 3
8 8 8 8 8
3 3 3 3 3
9 9 9 9 9
1 1 1 1 1
7 7 7 7 7
3 3 3 3 3
2 2 2 2 2
9 9 9 9 9
5 5 5 5 5
6 4 2

◆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。
※(診察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 ☎3997-0121へお問い合わせください)。

休日急患診療所

※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

10/29(土)から内科・小児科が予約できるようになります(詳しくは上記参照)
【お休みします】②④…10/23日10:00~17:00(18:00以降は診療)、③…10/30日終日

子ども・教育②

11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	11月①9:30 ②10:30 21日①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	29日①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	25日①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	2日①9:30 ②10:30 15日①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	21日①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	18日①9:45 ②10:50	24組

ひとり親家庭ニーズ調査報告書がご覧になれます

ひとり親家庭の自立支援を充実するため、調査を実施しました。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)、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ**:ひとり親家庭支援係☎5984-1319

小学校の入学準備費を支給します

経済的に困りの家庭に、小学校の入学準備費を来年3月下旬に支給します。希望する方は申請が必要です。申請書は就学時健診で配布します。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。▶**申請期限**:来年1月13日(消印有効)▶**問合せ**:学務課管理係☎5984-5643

講座・催し

手軽に楽しむテーブル点前体験

▶**対象**:18歳以上の方 ▶**日時**:11月14日(月)・21日(月)・28日(月)①午前9時30分~10時45分②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

日本大学芸術学部公開講座「地域とデザイン」

▶**対象**:18歳以上の方▶**場所**:日本大学芸術学部▶**定員**:各100名(先着順)▶**申込**:電話または電子メールで①講座名(A~Cの別も)②住所③氏名④電話番号を、11月15日(火)までに生涯学習センター☎3991-1667 **Eメール** s-center@city.nerima.tokyo.jp

講座名	日程	講師
A 都市に住まう・小さな家	11/19 (土)	デザイン学科教授/若原一貴
B 小さなきつかけから作る~プランディング	11/26 (土)	デザイン学科准教授/布目幹人
C 街に投げかける小さなアートプロジェクト	12/10 (土)	デザイン学科教授/池田光宏

※時間はいずれも10:30~12:00。

友好都市提携30周年記念！中国・北京市海淀区 写真展

海淀区の史跡や交流時の写真などを展示します。▶**日時**:10月24日(月)~31日(月)午前8時45分~午後8時(24日は正午から。31日は正午まで)

▶**場所**:区役所アトリウム▶**問合せ**:国際・都市交流担当係☎5984-1302

えーるスクエア・オンライン講演会「身近にもある“#Me Too”私たちにできることは」

刑法の性犯罪規定が改正されてから5年たち、変わったことや今も残る課題などを考えます。▶**日時**:11月26日(土)午後2時~3時30分▶**講師**:ライター/小川たまか▶**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講演会名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を、11月23日(祝)までに男女共同参画センターえーる☎3996-9007 **FAX** 3996-9010 **Eメール** oubo@nerima-yell.com (パネル展) デートDVをテーマにしたパネルを展示します。▶**日時**:11月1日(火)~30日(水)午前9時~午後9時30分▶**場所**:男女共同参画センターえーる◎**問合せ**:同所☎3996-9007

スポーツ

区民体育大会 ローラースケート

▶**日時**:11月13日(日)午前10時~正午 ※予備日27日(日)。▶**場所**:総合体育館▶**内容**:スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア競技(フリー演技のみ)…男子の部・女子の部▶**保険料など**:300円▶**申込**:ハガキで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、10月31日(必着)までに〒357-0023 飯能市岩沢689-15 ローラースポーツ連盟・安東へ▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

11/3(祝) 13:00~15:00

障害のある人もない人も一緒にスポーツを楽しもう！

ねりすぽフェスティバル
区内で活動するスポーツ関係団体が協力して開催します。▶**持ち物**:上履き▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:スポーツ振興課振興係☎5984-1948 ※小学3年生以下は保護者同伴。

光が丘体育館	光が丘公園けやき広場
ボッチャ、車いすスラローム、手のひら健康バレー、輪投げ、けん玉、スポーツスタッキング、スラックライン、フラッグフットボール、シャドーボクシング	アキュラシー、ターゲットバードゴルフ、グラウンド・ゴルフ、モルック、ゲートボール、ディスクッター

※雨天時は、体育館で内容を一部変更して開催。

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。

■シャドーボックス(3D) 第1・3木曜午前10時10分~正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 石川☎3976-4952(要予約)

■手編みの会 中高年齢者対象 第2・4金曜午前10時~正午 光が丘区民センター5階など 月会費3,000円 材料費実費 さぎさか☎080-2252-6367(要予約)

■CONNECT2022~みんながつながって楽しめる光が丘フェス(アフリカダンス・盆踊り・運動あそびなど) 11月3日午前11時~午後4時 夏の雲公園(雨天時は光が丘夏の雲小) 入場無料(一部実費) 実行委員会・岸☎090-8509-6817 **Eメール** connect.nerima@gmail.com

■第51回練馬文化の会美術会展(絵画・彫刻など) 11月30日~12月4日午前10時~午後6時(4日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 仲野☎3977-3236

■やさしい日舞・民謡舞踊(西崎流) 翠会 月4回①火曜②木曜午後1時30分~4時 生涯学習センター ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円 古澤☎5998-3839

■ふろしき30周年記念イベント(地域コミュニティについての講演・吹奏楽部の演奏など) 11月20日午後2時~4時30分 区役所アトリウム地下多目的会議室 講師 枝元なほみ 入場無料 NPO法人アクト練馬ふろしき・馬淵☎5999-1030(要予約)

■スペイン語(会話・学習) アミーゴス・デ・エスパニョール 第1・3水曜午後3時15分~4時45分 旭町南地区区民館 外国人講師が指導 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 大野☎**FAX** 3999-5864(要予約)

■卓球 ひよこクラブ 試合ができる女性対象 毎月曜午前9時30分~正午 旭町南地区区民館 コーチが指導 月会費3,000円 サカガワ☎070-1447-0021(要予約。午後6時以降)

■コン・フォートクラブ写真展 11月3日~6日午前10時~午後6時(6日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…偶数月の最終日曜午後1時~4時 石神井公園区民交流センター 入会金2,000円 年会費8,000円 月1回撮影会、年数回学習会・写真展などあり 平井☎**FAX** 3904-6329(午後8時~9時)

■初心者向け太極拳体験会 11月4日・11日午後1時30分~2時45分 旭町北地区区民館 参加費無料 例会…初心者対象 毎金曜午後1時30分~2時45分 旭町北地区区民館 年会費1,000円 月会費3,500円 太極拳わの会・ウーピン☎080-5437-4406 **Eメール** wqytr599@yahoo.co.jp(要予約)

■英語で日本昔話・世界の童話を読む会(①日本昔話クラス②世界の童話クラス) 女性対象 ①第1・3②第2・4水曜午後1時~2時30分 光が丘図書館 ①②とも月会費2,000円 松田☎6915-6502(午前10時~午後2時) **Eメール** k9-kumapapa2020@gm2000.net(要予約)

■囲碁サークル 木曜会 毎木曜午前9時~正午 北町第二地区区民館 会費無料 年1・2回大会あり 河原☎070-8492-2807(正午~午後2時)

■第3回江古田のまちの芸術祭2022 10月29日~11月6日 西武池袋線江古田駅周辺のギャラリーなど 入場無料(一部実費) 実行委員会・田島☎3948-5328 **Eメール** fwge7555@nifty.com

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。

外装まるごとパック

練馬区内木造戸建限定 (築30年位迄・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)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

4大特典付
①屋根塗装割増分半額
②経年劣化部調整込
③付帯物塗装一式込
④バルコニートップ塗装サービス
※上記共、当社規定による

お気軽にお問い合わせください! 受付8:00~19:00(無休)
練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2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!**
http://www.fresh-home330.com

タオル大バーゲン

10/21~開催中!

ねりまプレミアム付商品券使えます!

名入れタオル受付開始

企業向け 年末年始のご挨拶に!

3号館まである広い店内! 寝具もあつた! 箱入れ・ギフト承ります!

タオル専門店 **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 **フルーツ** 検索

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**

10/31(月) 区役所アトリウム

牧野富太郎博士生誕160年記念企画
生誕の地「高知県」の食や音楽を楽しもう

博士の生誕160年と博士をモデルにしたNHK連続テレビ小説「らんまん」の放送決定を記念し、博士の出身地である高知県にちなんだイベントを開催します。▶問合せ:広報戦略係☎5984-2693



県の観光特使・練馬区文化振興協会理事長
大谷康子さんプロデュースミニ演奏会

高知県出身のバイオリニスト・山本志奈さんが出演します。▶時間:午後0時15分~0時45分▶曲目:南国土佐を後にして、華麗なるポロネーズ第1番など▶申込:当日会場へ



高知の美味しいものが手に入る
観光・物産展

高知県の観光PRのほか、博士のふるさと・佐川町のお菓子や高知県立牧野植物園オリジナルグッズ、四万十川流域の新鮮な野菜を販売します。▶時間:午前10時30分~午後3時



先着で160名に花の種をプレゼント!

牧野博士の軌跡をたどる
パネル展示

博士の生涯や牧野記念庭園などを紹介します。

区役所が牧野博士一色に!

博士をモチーフに庁内を装飾しています。青年期~晩年期の博士が皆さんをお出迎えます。



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

◆アール・ブリュット2022巡回展「わかるかたち」▶日時:10月27日(木)~11月2日(火)午前10時~午後6時(10月31日(月)は休館)▶場所:練馬区立美術館▶内容:国内外で活躍する10名の作家による絵画などを展示▶問合せ:東京都渋谷公園通りギャラリー☎5422-3151

◆ほんちょう通りのハロウィーンパーティー▶日時:10月29日(土)午後4時から▶場所:富士見台本町通り商店街▶内容:模擬店、お子さんにお菓子を配布(午後5時から。なくなり次第終了)など▶問合せ:富士見台本町通り商店会・丹治☎5987-2585

◆江古田はひとつ~ハロウィーン謎解きスタンプラリー▶日時:10月29日(土)・30日(日)午前11時~午後5時▶場所:江古田駅周辺▶内容:参加者に景品をプレゼント(なくなり次第終了)▶問合せ:江古田いちば通り商店会・山本☎5999-2068

◆チルコロDEハロウィーン▶日時:10月30日(日)午前11時~午後4時▶場所:石神井公園商店街▶内容:産直野菜の販売、模擬店、お子さんにお菓子を配布など▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・小川☎3996-0414

◆下練馬宿まつり「徳川御殿・鷹(たか)狩りショー」▶日時:10月30日(日)①午後1時から②午後2時から③午後3時から▶場所:北町上宿公園(北町2-35-5)▶定員:各70名(先着順)▶申込:ニュー北町商店街各店舗や商工観

光課(区役所本庁舎9階)にあるチラシをご覧ください。申し込みは、小学3年生以下は保護者同伴。▶11月2日(火)から商店街のLINEに登録してショーの動画を見ると、抽選で景品が当たります。▶問合せ:ニュー北町商店街振興組合・村上☎090-4524-8853

◆住み慣れた地域で暮らし続けたい思いを支えたい~ヤングケアラーを支える地域へ▶日時:11月5日(土)午後1時~5時▶場所:平和台体育館▶内容:講演会、骨密度の測定、介護相談、福祉用具の展示など▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:ケアサービス伊東☎3934-1282

◆ねりまのねり歩き(A⑧)大泉映画・アニメコースC⑩光が丘紅葉コース▶日時:11月10日(木)⑩14日(月)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~大泉名水会~東映東京撮影所~午後0時30分(タムラ製作所本社解散(約2.5km)②26日(土)②8日(月)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~光が丘公園~バードサンクチュアリ~午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)▶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~⑩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31日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101

◆講演会「生きづらさを抱えた方へのライフプラン~親なきあとにどう備えるか」▶日時:11月13日(日)午後2時~4時▶場所:区役所本庁舎9階▶講師:ファイナンシャルプランナー/畠中雅子▶定員:50名(先着順)▶費用:500円

(ひきこもり当事者は無料)▶申込:電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号を、11月11日(金)までに灯火・古賀☎080-1021-0764 Eメール tomoshibi2018@gmail.com

◆令和5年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒を募集▶対象:都内在住・在勤で尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格がない方▶申込締切日:11月18日(金) ※12月3日(土)に選考。▶問合せ:神田一橋☎3265-5961

◆区民企画・こころのケア講座「コロナ禍でのDV・モラハラ」▶日時:11月23日(木)午後2時~3時10分 ※午後3時15分~3時55分に質疑応答あり(希望者のみ)▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:NPO法人レジェリエンス代表/西山さつき▶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年齢④電話番号を、WSY☎FAX 6320-3519(午前9時30分~午後6時30分) Eメール 3968haae@jcom.home.ne.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、11月8日(木)までにお知らせください。

◆ジュニア冬休みスキー教室▶対象:小学3年~高校生▶日程:12月25日(日)・26日(月)1泊2日▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市)▶定員:40名(抽選)▶宿泊費など:小学生3万円、中学生・高校生3万2000円▶申込:12月2日(金)までに電話で練馬区スキー協会☎090-6341-9159(平日午前9時~午後5時) ※同ホームページ(https://www.nerima-ski.com/)からも申し込みめます。

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:10月26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

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月25日(火)、11月1日(火)午前10時~午後7時▶問合せ:内田☎3991-1243
◆春日町本通り商店街▶日時:10月26日(水)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉☎3998-1010
◆光が丘IMA南館前▶日時:10月30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

◆防災に役立つハープ&アロマ「心をゆるめよう」▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:11月10日(木)午前10時~正午▶場所:光が丘区センター6階▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話で子育てプレイスふわり・松本☎090-7243-6967(午前9時~午後5時)

◆スポーツなど▶申込:当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆大泉学園町体育館▶対象:3歳児~中学生▶日時:11月19日(土)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

◆上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:11月26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:5歳児~中学生▶日時:11月28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)

◆11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:11月5日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、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

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、開催日の5日前までに申込先へ ※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。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:11月6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)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:11月13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店。問い合わせは午後6時~10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11・12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

畳 いぐさの香りで **気分一新**
表替え ¥5,200~
新畳 ¥12,900~
裏返し ¥4,180~
即日仕上げ ★重たい家具の移動
★仕上げの拭き掃除
朝引き取り・夕方納品
防虫シート・竹炭シート 取扱い **★見積り 無料**
白澤畳 (和紙畳) 入れ替えバック 四畳半~ ¥125,000~
白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6
http://www.shirasawa-tatami.co.jp
☎0120-75-1153

撮りためた写真や動画を **ビデオ編集** 承ります mido企画 ホームページ midokikaku.info 携帯 090-6315-0918 登りたい山へご案内します。左記メールでお問い合わせください。 練馬区南大泉5-9-6 メール midorikawa0918@gmail.com

11/1(火)~12/31(土)

区内のお店を応援しよう!

PayPayポイント還元キャンペーン **最大20%還元**

新型コロナなどの影響を受けている区内の店舗を応援するため、キャッシュレス決済サービス「PayPay」を利用したキャンペーンを実施します。期間中、PayPayを使って対象店舗で買い物をすると、支払額の最大20%のポイントが戻ってきます。▶問合せ:商工係 ☎5984-2675

このポスターが目印!



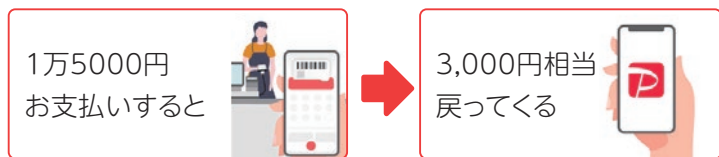
PayPayとは?

スマートフォンのアプリを使って、代金の支払いができるサービスです。キャンペーンで付与されるポイントは、普段の買い物に1ポイント=1円として利用できます。

【PayPayアプリの問い合わせ先】

☎0120-990-634

〈ポイント付与の例〉



付与上限

- 支払い1回につき3,000円相当
- 期間中1万円相当



詳しくは、区ホームページをご覧ください▶

利用の流れ

STEP1 アプリをダウンロード



右の二次元バーコードを読み取る



STEP2 次の①~③から支払い方法を選択

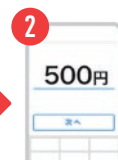


- ①セブン銀行・ローソン銀行のATMで現金をチャージ
 - ②銀行口座からチャージ
 - ③PayPayカードで支払う
- ※今回のキャンペーンは、その他のクレジットカードは対象外です。

STEP3 対象店舗でお買い物



二次元バーコードを読み取る



金額を入力して店員に確認



支払い完了

支払いの翌日から30日後にポイントが付与されます

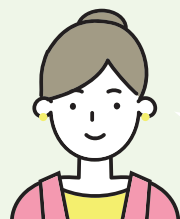
知りたい情報をタイムリーにお届け! 練馬区公式LINEと 友だちになりませんか

年齢や興味のある分野を登録することで、一人ひとりに合わせた情報を配信します。

問合せ 広報調整係 ☎5984-1283



子育て情報が
知りたい



ボランティアに
参加したい



健康が
気になる



- 「練馬子どもカフェ」の開催
- 子どもの予防接種
- 保育園、小中学校関連情報などを配信!



- 災害ボランティア
- 食育推進ボランティア
- リサイクルセンターボランティアなどを配信!



- ウォーキング講座
- 介護予防教室
- がん検診のお知らせなどを配信!

LINE 登録しよう!



友だち登録はコチラ▶

配信を希望する分野を選択してください

- 新型コロナ 防災・防犯 子ども 保健・福祉
 - 都市農業・観光・産業 地域活動・ボランティア・職員採用など
- ※災害などの緊急情報は全員に配信します。