

新型コロナ・インフルエンザの同時流行に要注意!

詳しくは3面へ

冬の電力不足が懸念されています

12~3月は節電にご協力を

冬は暖房などの使用により、夏よりも電力の使用量が増えます。特に今年の冬は厳しい寒さが予想されており、火力発電の燃料となる天然ガスの供給も不安定なため、電力不足が懸念されます。▶問合せ:地球温暖化対策係 ☎5984-4705 FAX 5984-1227

消費電力が多い家電の節電ポイント



- 室温は20℃を目安にする 53.1kWh
- フィルターをこまめに掃除する 32.0kWh

削減できるエネルギー量

節約額

1,410円

850円



- ものをたくさん詰め込まない 43.8kWh
- 設定温度を「中」または「弱」に 61.7kWh

1,160円

1,630円



- 使用時間を1日1時間減らす 19.7kWh
- 白熱電球をLED電球に交換する 92.0kWh

520円

2,440円



年間で **302.3kWh** **8,010円**

節ガスにもご協力を~天然ガスの供給も不安定な状況です



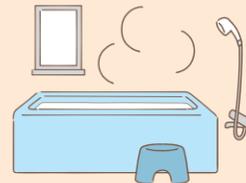
- 追いだきをしないよう工夫する 38.2m³
- こまめにシャワーを止める 12.8m³

削減できるエネルギー量

節約額

4,980円

2,670円



電力消費量が多い時間帯
家庭は午後5時~9時

「でんき予報」で今日のピークを確認▶▶▶



その他の節電・省エネ対策は
経済産業省ホームページで紹介



出典:家庭の省エネハンドブック(令和4年3月東京都発行)

5階の窓から



10月末の1週間、英国へ出張しました。ハリ・ポッターのスタジオツアー東京が、来年、練馬城址公園にオープンします。それを前にワナーから、ロンドンの施設へ招かれたのです。ロンドンは何度か出張したことがあり、20代の終わりに暫く暮らした街でもあります。14年ぶりの訪問となりました。

5日間の出張でしたが、ロシア上空を飛行できないため空路に時間がかかり、滞在は実質2日半、強行軍でした。ハリ・ポッターのスタジオや事務所、地元自治体2カ所を精力的に歩き回りました。先年の世界都市農業サミットに参加した関係者も訪ねました。

ロンドンの施設は年間210万人が来場、うちインバウンドが2割ですが、ワナーは、練馬では200万から300万人、3割になると見込んでいます。巨大な東京大都市圏にあり、都心に近く公共交通が至便で、しかも緑豊かな練馬を高く評価していました。ハリ・ポッターの世界観にぴったりなのだそうです。

一流職人の手による精緻な映画美術の空間が広がり、CGではないリアルな迫力に圧倒されました。練馬は、来場者が多い分、少し大規模にするとか、期待して待ちたいと思います。

雇用をはじめ、地元の住民と自治体に大きなプラスとなっています。事業者と地元の良好なコミュニケーションと協力が重要だと感じました。練馬も必ず成功させなければと考えています。

ロンドンには私にとって、青春時代の一齣が刻まれた、忘れられない街でもあります。寸暇を割いて、最初に下宿したハムステッドヒースを訪ねました。森を歩き丘に登り、懐かしいマルクスの墓にも詣りました。

驚いたのは、行く先々、誰一人マスクをしていなかった事です。ハリ・ポッター、行政、繁華街、レストラン、何処も同じでした。日本へ帰る段になると一変、搭乗時からマスク着用を求められ、羽田へ着くと全員がマスクをしています。日本は別世界でした。

練馬区長 前川 耀男

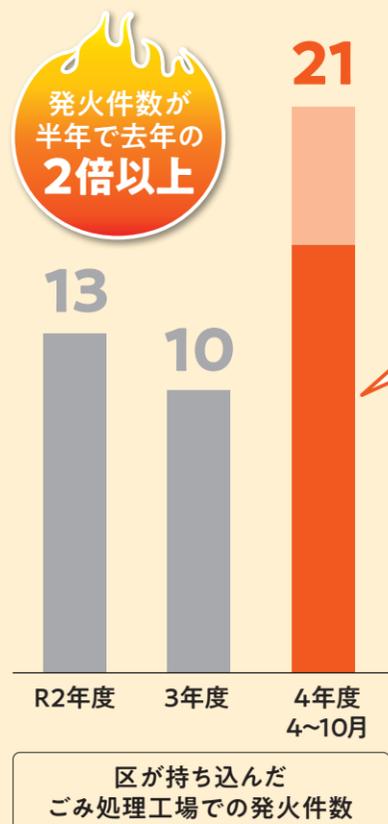
火災事故が急増!!

加熱式たばこ・
電子たばこ・
モバイルバッテリーは
不燃ごみへ



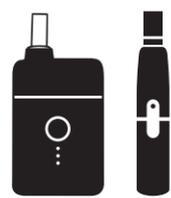
ごみ処理工場で起こった火災の例 出典: (公財)日本容器包装リサイクル協会

問合せ 清掃事務所【〒176・179の方…練馬☎3992-7141、〒177・178の方…石神井☎3928-1353】

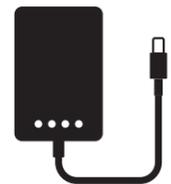


加熱式・電子たばこ、
モバイルバッテリーで

15件



加熱式・電子たばこ



スマートフォンなどを充電する
モバイルバッテリー

可燃ごみ・ 容器包装プラスチック

で出されたことが原因です



加熱式・電子たばこ、モバイルバッテリーにはリチウムイオン電池
が含まれており、強い衝撃が加わると発火する可能性があります

ごみに
出すときは
要注意!

不燃ごみに出してください

他の不燃ごみと袋を分けてください



加熱式・電子たばこ、
モバイルバッテリー



その他の
不燃ごみ

ごみの分別に悩んだら「資源・ごみ分別アプリ」や区ホームページをご覧ください

ダウンロードはこちらから



アイフォーン



アンドロイド



◀このアイコンが目印

練馬区資源・ごみ分別アプリ

分別方法を
簡単に
検索できる!



区ホームページ



収集日を
アラームで
お知らせ!

新型コロナ・インフルエンザの 同時流行に要注意!

問合せ

新型コロナワクチンについて…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
インフルエンザワクチンについて…予防係 ☎5984-2484
感染症の予防について…感染症対策係 ☎5984-4671



重症化予防に!

早めにワクチン接種を受けましょう

新型コロナ

インフルエンザ

オミクロン株対応ワクチンの接種を実施

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歳以上の方が対象です。この冬の感染拡大に備え、接種をお願いします。



予約はコチラ▶

1・2回目接種は年内の完了をご確認ください

12歳以上の方が、1・2回目接種に使用する従来型のワクチンは、年内で国からの供給を終了する予定です。オミクロン株対応ワクチンは、1・2回目接種が完了していないと接種できません。希望する方は区立施設などを予約してください。

高齢者は無料で接種できます

接種日現在65歳以上の方などの費用を全額助成しています。対象の方には、9月末に案内と予診票を発送しました。

新型コロナワクチンとインフルエンザワクチンは同時接種できます

どちらも単独で接種した場合と比べて、有効性・安全性が変わらないと報告されています。 ※新型コロナワクチンはインフルエンザ以外のワクチンとの同時接種はできません。2週間以上間隔を空けて接種してください。



もしものときのために

熱が出たときに備えましょう

発熱により自宅療養や自宅待機となった場合、買い物などで外出できなくなります。事前に医薬品や食料品を備えておきましょう。

医薬品など

市販の新型コロナ抗原定性検査キット

国が承認したキットを選びましょう



体外診断用医薬品



第1類医薬品



研究用

市販の解熱鎮痛剤

薬の種類について詳しくはコチラ▶▶▶

体温計

手指消毒剤など



食料品など

水分補給ができるもの

スポーツ飲料、経口補水液、ゼリー飲料など

食べやすいもの

レトルトのおかゆ、パックごはん、うどんなど

調理せず簡単に食べられるもの

レトルト食品、缶詰、冷凍食品など

1週間分を目安に備えましょう



予防方法はどちらも同じ!

基本的な感染防止対策を

- こまめに手洗いをする
- 人混みを避ける
- 会話をするときや混雑時はマスクを着用する
- 適度な湿度を保つ(50~60%前後)
- 十分な睡眠・バランスのよい食事を取る
- 室内ではこまめに換気をする



ノロウイルス対策も忘れずに!

感染すると、1~2日の潜伏期間の後におう吐、下痢、発熱などの症状が見られます。二枚貝の生食や、感染した方のおう吐物・ふん便からうつります。

▶問合せ:食品衛生担当係 ☎5984-4675

予防のポイント

- 食品は中心温度が85~90度で90秒以上加熱
※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- こまめに手洗いをする
- 感染した方のおう吐物やふん便が床や衣服に付着した場合は、アルコールではなく塩素系漂白剤や熱湯で消毒する

お知らせ

皆さまからの寄付(9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	5,000円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	48万5285円(18件)
まちの安全・安心のため	1万円(1件)
障害者福祉のため	2万円(1件)
ひとり親家庭の支援のため	10万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	2万6000円(6件)
練馬区社会福祉協議会へ	25万4971円(73件)

環境・リサイクル

不要なアイドルングをやめましょう

アイドルングストップ(停車時のエンジン停止)は、燃料節約と排ガス削減につながります。次のようなときは、アイドルングをやめましょう。

- 運転者が車から離れるとき
- 荷物の積み下ろし作業をするとき
- 人を待つとき
- 車内で休憩をするとき

※特に自動車を使用する事業者は、従業員などに呼び掛けてください。

▶**問合せ**:環境規制係 ☎5984-4712

粗大ごみの申し込みはお早めに

年末に向けて申し込みが大幅に増えるため、年内に収集・持ち込みができない場合があります。早めに申

し込んでください。▶**申込**:電話で粗大ごみ受付センター ☎5703-5399 (月~土曜午前8時~午後7時) ※区ホームページからも申し込みます。

資源の集団回収を始めましょう ~地域みんなでリサイクル

集団回収は、地域の方々による自主的なリサイクル活動です。家庭から出る新聞・雑誌・段ボール・古着(古布)・缶などの資源を集めて資源回収業者に引き渡します。町会・自治会・PTA・マンションの管理組合など、10世帯以上であれば団体登録ができ、回収量1kgにつき6円の報奨金が受け取れます(区内登録業者と契約した場合は、報奨金が1割加算されます)。登録方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:資源循環センター ☎3995-6711

税・国民健康保険

12月11日(日)に 臨時納付相談窓口を開設 ~未納がある方は納付相談を

失業や新型コロナの影響による収入減などで納期限内に住民税、国民健康保険料などの納付が困難な方を対象に、分割納付などの支払いに関する相談を受け付けます。 ※納付の相談のみ。 ※電話相談も可。▶**日時**:12月11日(日)午前9時~午後4時 ▶**申込**:当日会場へ

〈相談がなく未納の場合には、次の対応をします〉

- ①法令に基づき督促状を送付します。
 - ②文書・電話・訪問により、納付の案内をします。
 - ③督促状を送付後、一定期間を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・滞納処分を行います。
- ◎**場所**・**問合せ**:収納課納付相談係(区役所本庁舎4階) ☎5984-4547

福祉・障害のある方

生活のしづらさなどに関する調査にご協力を

障害のある方や難病の方などの生活実態と支援ニーズを調査します。調査結果は、国の福祉施策に活用されます。対象となる方には、調査員が12月以降に調査票を配布します。

▶**問合せ**:障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215

働く

特別区(東京23区)職員採用のための説明会・フォーラム

各区の紹介や技術・専門職の個別相談などを行います。申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会事務局ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)をご覧ください。▶**日時**:来年1月15日(日)午前10時~午後4時 ▶**場所**:立教大学(豊島区西池袋3-34-1) ▶**問合せ**:特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

ボランティア

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。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**:12月19日(月)午前10時~正午 ▶**場所**:街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内) ▶**定員**:10名(先着順) ▶**申込**:電話で光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721

税のお知らせ

個人事業税 第2期分の納期限は11/30(水)

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ことで納付できます。新型コロナ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**:豊島都税事務所 ☎3981-1211



国税 電子納税証明書がスマホで受け取れます

受け取った電子納税証明書は、印刷して何回でも原本として使えます。利用にはマイナンバーカードが必要です。詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.e-tax.nta.go.jp/tetsuzuki/shomei1.htm>)をご覧ください。▶**問合せ**:税務署【練馬東 ☎6371-2332、練馬西 ☎3867-9711】



11/25(金)~12/9(金) 第四回区議会定例会

- 11月25日(金)..... 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
- 11月28日(月)~30日(水) 本会議(一般質問)
- 12月1日(木)..... 常任委員会
- 12月2日(金)..... 特別委員会
- 12月5日(月)..... 常任委員会
- 12月7日(水)..... 常任委員会、特別委員会
- 12月9日(金)..... 議会運営委員会、本会議(議決)

※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。

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

樹木を所有する方へ

点検をお願いします

みどりは地域の大切な財産です。適切に管理しないと倒木などにより大きな事故が発生する可能性があります。事故を防ぎ、みどりを守り育てるため、定期的な点検をお願いします。▶**問合せ**:みどり推進課保全係 ☎5984-1683

〈点検方法を動画で紹介!〉

自分でできる点検のポイントなどを分かりやすく紹介しています。

ぜひ、ご覧ください。

YouTubeの練馬区公式チャンネル▶



保険料の納付が 困難な方・未納の方へ

国民健康保険 減額・免除制度のご利用を

災害や傷病などの特別な事情により、一時的に納付が困難な方はご相談ください。世帯の平均収入額や預貯金など資産の合計が、生活保護基準に基づき算定した額を下回る場合に減額・免除します。納付期限前の保険料(最大3カ月分)が対象です。▶**問合せ**:こくほ資格係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4554

介護保険 11/29(火)に催告書を発送

65歳以上で令和2年10月~4年8月分の保険料が未納の方が対象です。12月14日(水)までに納めてください。未納の場合、介護サービスの自己負担割合が3~4割に増えることがあります。一括で納められない方は、ご相談ください。▶**問合せ**:資格保険料係 ☎5984-4593

新型コロナの影響による減額・免除制度もあります

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。▶**相談先**・**問合せ**:国民健康保険・国民健康保険料減免相談コールセンター ☎5984-1644、介護保険・資格保険料係 ☎5984-4593

世帯と人口 [11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	739,454(+2)	日本人	718,726(-269)	外国人	20,728(+271)	年齢別人口		
385,351(+30)	男	357,924	男	348,201	男	9,723	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	381,530	女	370,525	女	11,005	86,163(-12)	491,063(-39)	162,228(+53)

子ども・教育



区立中学校新1年生 学校選択の公開抽選

下表の学校で受け入れ可能人数を超えたため、公開抽選を行います。抽選は、12月1日(木)・2日(金)に区役所で行います。 ※抽選の対象となる方には、別途通知します。▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

中学校名	受け入れ可能人数	希望者数
開進第二	40名	83名
開進第三	40名	57名
光が丘第一	40名	73名
光が丘第三	40名	58名
石神井	40名	85名
石神井東	30名	59名
石神井西	25名	37名
上石神井	40名	52名
大泉	30名	67名

12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	2(金) ①9:30 ②10:30 19(月) ①13:30 ②14:30	36組
北 ☎3931-1347	20(火) ①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	23(金) ①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	2(金) ①9:30 ②10:30 13(火) ①14:00 ②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	22(木) ①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	16(金) ①9:45 ②10:50	24組

12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	21(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	14(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	7(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	7(水)	18名
関 ☎3929-5381	13(火)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

高齢者



長寿すこやか歯科健診の受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔(こうくう)内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。歯と歯ぐきの状態や飲み込みの検査など、高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。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。▶対象:76歳(昭和21年4月~22年3月生まれ)または80歳(昭和17年4月~18年3月生まれ)の方 ▶問合せ:成人保健係 ☎5984-4669

講座・催し



かたくり福祉作業所施設公開

▶日時:11月30日(水)①午前10時~11時30分 ②午後1時30分~3時 ▶場所:かたくり福祉作業所 ▶内容:施

設見学、自主生産品の販売など ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5387-4610 FAX 5387-4612

練馬つながるフェスタ

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。▶問合せ:区民協働交流センター ☎6757-2025 Eメール kyodosuishin@city.nerima.tokyo.jp

●大泉図書館

▶日時:11月26日(土)午後1時~3時30分 ▶申込:当日会場へ

●春日町図書館

▶日時:12月18日(日)午後1時~3時 ▶定員:20名(先着順) ▶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、区民協働交流センターへ

青年自主企画講座「生きづらさ~当事者たちの本音トーク」

ひきこもりなどの生きづらさを感じている当事者と語り合う座談会です。▶日時:12月10日(土)午後2時~4時 ▶場所:春日町青少年館 ▶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講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号または電子メールアドレスを、同所 ☎3998-5341 FAX 3998-5394 Eメール youth1@city.nerima.tokyo.jp

地域活動や情報コミュニケーションのためのSNS講座 ~初めてのZoomミーティング開催

ミーティングの開催方法や個人情報取り扱いの注意点などを学びます。▶日時:12月18日(日)①午前10時~正午 ②午後1時30分~3時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる

▶講師:IT講師/谷口正哉 ▶定員:各10名(先着順) ▶費用:1,000円 ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(ⒶⒷ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⑥Zoomの利用経験の有無を、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、12月2日(金)までにお知らせください。

正しく学ぶ!初心者のための貯蓄・投資入門 ~投資トラブルの実例や回避方法

▶日時:12月9日(金)午前10時~正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:東京都金融広報アドバイザー/熊崎明子 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①住所(町名のみ)②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)を、12月2日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、11月25日(金)までにお知らせください。

スポーツ



スポーツ指導者研修会 ~実践!スポーツに役立つヨガ

▶日時:12月3日(土)午後6時~8時 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:70名(先着順) ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 ▶申込:電話で練馬区体育協会 ☎5393-5420

12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	6(火)・13(火) 13:30~15:30
	北	6(火)・20(火) 13:00~15:00
	光	8(木) 9:00~11:00
	光	20(火) 13:30~15:30
	石	1(木) 9:00~11:00
	石	22(木) 13:30~15:30
心身障害者(児)歯科相談	つ	3~24の毎土曜 13:00~16:30
	豊	2(金) 9:30~12:00
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族	北	7(水) 14:00~16:00
	光	13(火) 13:30~15:30
	石	15(木) 14:00~15:30
	石	21(水) 14:30~16:00
	大	14(水) 13:30~15:30
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどで困りの方や家族	大	20(火) 14:30~16:00
	豊	7(水) 13:30~16:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊	14(水)◎ 14:00~16:00
	豊	15(木) //
	北	13(火) 9:00~11:00
	光	7(水) 14:40~16:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などで困りの方や家族	石	26(月) 9:00~10:30
	石	22(木) 14:00~15:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどで困りの方や家族	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
保健保井丘保健
相談健保相談所
所談談談談談
じ園科診療所 ☎3992-9929 ☎3992-9929 ☎3992-9929 ☎3992-9929 ☎3992-9929 ☎3992-9929

※◆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 ☎3909-7012 へお問い合わせください。

12/25(日) 区民交流事業

冬うらら ~中村南落語の会

▶日時:12月25日(日)午後1時~2時 ▶場所:中村南スポーツ交流センター ▶定員:120名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3970-9651



春風亭昇羊



丸一小助・小時



古今亭今いち

区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、資格を満たしていれば申し込めます。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込めます。

▶募集戸数:単身者向け10戸、2人世帯向け3戸 ▶申込書の配布期間:11月29日(火)まで ▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ▶問合せ:住宅課住宅係 ☎5984-1619

区立高齢者集合住宅	主な申し込み資格(全てを満たすこと)
羽 沢(羽沢3-36-16)	・区内に3年以上在住している ・申込者が65歳以上の方で、単身者または60歳以上の方と2人世帯である ・所得が基準内である ・自立して生活できる ・住宅に困っている など
土支田(土支田2-40-18)	
豊 玉(豊玉南3-9-13)	
高 松(高松6-3-24)	

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

予約方法
①~③インターネットまたは電話で各診療所へ(予約なしでも受診できます)
④電話で診療所へ



商店街でお買い物を楽しもう!

練馬区商店街連合会 ☎3991-2241 HP <https://www.nerima-kushoren.jp/>
 区の担当: 商工係

商店街の魅力を動画で紹介!

11/23(祝)～12/31(土) **練馬区商業まつり 歳末売出し**

商店街を利用している方への感謝の気持ちを込めて、各商店街で開催します。詳しくは、練馬区商店街連合会ホームページをご覧ください。 ※開催期間や抽選方法は、商店街により異なります。

〈抽選で景品が当たります〉

期間中、商業まつりに参加している商店街(右のポスターを掲示)で買い物をした方を対象に「明治座ペア招待券」などが当たる抽選会を行います。



12/31(土)まで **ねりまプレミアム付商品券をご利用ください**

ねりまプレミアム付商品券の有効期限は12月31日(土)です。商店街の取扱店(下のポスターを掲示)でご利用ください。



詳しくは  [こちら](#)

12/31(土)まで **PayPayポイント還元キャンペーン**

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**

最大20%還元



詳しくは  [こちら](#)

11/30(水)～来年3/31(金) **ボタニカルアート展**
 ～牧野富太郎の愛したまち 大泉

大泉学園駅周辺の商店街107店舗で、牧野富太郎博士や牧野記念庭園ゆかりの画家が描いたボタニカルアートのレプリカを飾ります。ぜひ、お越しください。

▶**区の担当: 商工係** ▶**問合せ: 練馬区商店街連合会 ☎3991-2241**

※期間中、参加店で「花・野菜の種」をプレゼントします(なくなり次第終了)。



伊豆吉野 太田洋愛
 アズマシャクナゲ 太田洋愛

▲詳しくは  [こちら](#)

来年2/4(土) 14:00～16:00 **環境講演会**

「環境先進国スウェーデンのサステナブルで幸せな暮らし」をテーマに、SDGs達成度や世界幸福度ランキングで常に上位のスウェーデンの魅力を伺います。▶**場所: 生涯学習センター** ▶**講師: (株)ワンプラネット・カフェ代表取締役社長/エクベリ聡子** ▶**定員: 150名(抽選)** ▶**申込: 往復ハガキで①講演会名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、来年1月17日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 FAX 5999-2888** ※手話通訳を希望する方は、来年1月12日(木)までにお知らせください。 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。 ※Zoomを使ったオンライン配信も行います。詳しくは、同ホームページをご覧ください(定員100名(先着順))。




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。

■**第37回究美展(油彩・水彩・水墨・パステルなど)** 12月2日～6日午前10時～午後5時(2日は午後1時から。6日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会(クロッキー・デッサン)…毎土曜または日曜午後1時～4時 春日町地域集会所など 会費6カ月3,000円 モデル代1回1,000円 究美会・末岡 ☎3923-6752

■**北町ヨガ** 月3回木曜午前10時～正午 北町地区区民館 講師 北村洋子 会費1回1,000円 木村 ☎ FAX 3550-7468 (要予約。午後3時～8時)

■**古今の詩歌(漢詩・和歌・俳句・謡曲など)** 練馬和漢朗詠会 主に月3回土曜午後2時～5時 田柄地区区民館 月会費1,000円 初回は無料体験可 年2回発表会あり 佐伯 ☎3999-1807 [Eメール tadafumi.saeki@zj9.so-net.ne.jp](mailto:tadafumi.saeki@zj9.so-net.ne.jp)

■**リラックスヨガの会** 女性対象 毎月曜午後2時～3時45分 石神井公園区民交流センターなど 講師 安藤ゆかり 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 田村 ☎3970-6947 (要予約。午後7時以降)

■**シニアの仲間づくり(カラオケ・麻雀・ボウリング・ランチ会など)** **メロウ・メイツすばる** おおむね50～70歳の方対象 2カ月に1回主に日曜午後 区役所本庁舎20階など 会費6カ月2,500円 12月2日午後1時30分～2時30分に石神井庁舎5階で説明会あり 高木 ☎3978-6790 (要予約)

■**おしゃれなしめ縄飾り作りとプチフリマ** 12月3日午前10時～午後5時 ココネリ3階 材料費1,000円 アトリエゆみ ☎090-4922-1987

■**エアロビ・身体調整** ラジオ体操程度の運動ができる方対象 毎木曜午前9時30分～10時45分 土支田中央地域集会所など 月会費2,500円 初回は500円で体験可 ウエハラ ☎090-3814-9821 [Eメール enjoy414141@gmail.com](mailto:enjoy414141@gmail.com) (要予約)

■**田柄手編みの会** 初心者・中高年齢者対象 第2・4月曜午後1時～3時 田柄地区区民館 入会金2,000円 月会費2,000円 上野 ☎3930-6096

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1・2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**

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8

お墓の引越し

詳しく解説した準備ガイドプレゼント

通話無料 365日年中無休 9時～17時

お問合せ 資料請求先 **0120-02-8888**

こちらから、墓じまい費用の概算計算ができます▶

メモリアルアートの大野屋 大野屋 墓じまいQ

東京都小平市美園町3-2-5



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**

お届けします! ねりま区報



©2011練馬区ねり丸

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、ライフ、サミット、ヤマダデンキ、コジマ、区立施設にも置いています。
▶問合せ:広報係☎5984-2690 FAX 3993-1194

ご自宅にお届けします

新聞未購読で、上記施設で入手が困難な方に無料でお届けしています。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。



音声版・点字版を発行

視覚障害のある方には、区報のカセットテープ版、デイジー版CD、点字版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。音声データは区ホームページでも公開しています。



練馬区公式LINE友だち募集中!

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



主な配信内容

- 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。

LINE登録しよう!

友だち登録はコチラ▶



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

◆**練馬江戸栗プロジェクト**▶日程:12月31日(土)まで▶場所:区内の和菓子店など23店舗▶内容:練馬産の栗を使用した創作菓子やパンを販売 ※なくなり次第終了。▶問合せ:練馬大江戸和菓子会・佐藤☎080-3595-6412

◆**秋のマルシェ**▶日時:11月23日(祝)正午~午後3時▶場所:橋戸新田公園(土支田3-27-29)▶内容:大泉・土支田地域の産地直売会、福引大会など▶問合せ:共栄商店会・田中☎3978-0856

◆**歳末売り出し2022ゆうゆうセール**▶日時:11月27日(日)~12月14日(水)午前10時~午後6時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:買い物をした方に抽選で景品をプレゼント▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆**中学生意見発表大会**▶日時:12月3日(土)午前9時50分~11時30分(午前9時20分開場)▶場所:生涯学習センター▶内容:豊玉中、豊玉第二中、開進第二中の生徒による意見発表▶定員:120名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:青少年育成第一地区委員会事務局☎5984-5809

◆**これからつながる練馬deらいふ**▶日時:12月11日(日)午後1時~3時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶内容:自分史ミニ本作り、囲碁ボール体験、

地域活動の紹介など▶定員:36名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①氏名(ふりがな)②電話番号を、12月4日(日)までにこれからつらぽん練馬事務局☎070-4231-5852(午後4時~8時) [Eメール] korelabo55@gmail.com
◆**「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室**▶日時:12月23日(金)午前10時30分~午後1時▶場所:勤労福祉会館▶定員:20名(先着順)▶費用:600円▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、12月9日(金)までにいきいきクッキングねりま・小泉☎FAX 3970-4174

☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時~10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

◆**石神井ラジコンボートクラブの催し**▶対象:4歳児~小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶問合せ:石神井ラジコンボートクラブ事務局・内藤☎090-3409-7944(午後6時~8時)
●**ラジコン船の操船体験をしよう!**▶日時:11月26日(土)①午前10時~11時30分②午後1時~3時30分▶定員:各30名(先着順)▶申込:当日会場

●**小さなヨットを作って走らせよう!**▶日時:11月27日(日)午後1時~3時30分▶定員:15名(先着順)▶申込:11月23日(木)までに電話で石神井ラジコンボートクラブ事務局へ

◆**スポーツなど(①ダブルダッチ②スラックライン③ポッチャ)**▶対象:5歳児~中学生 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。▶日時:12月3日(土)①午前9時~10時30分②午前10時~11時45分③午前11時~正午▶場所:桜台体育館▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)▶申込:当日会場

◆**12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:12月3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

◆**お箏(こと)をさわってみよう**▶対象:小中学生▶日時:12月3日(土)午後1時~3時▶場所:高野台地域集会所▶定員:10名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で柿原邦楽の会・柿原☎6760-0600

◆**2023年のカレンダーを作ろう**▶対象:3歳児~中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶日時:12月4日(日)午前10時30分~午後0時30分▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でぼくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時~午後5時)

◆**親子 de English**▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:12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)

◆**クリスマス茶会**▶対象:小学生と保護者▶日時:12月11日(日)①午前10時~11時②午前11時~正午③午後2時~3時④午後3時~4時▶場所:石神井松の風文化公園▶定員:各10名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で

来帰庵の会・新倉☎3997-8147(午前9時~午後9時)

◆**すまいるねりま遊遊スクール**◆**みんなで楽しく絵を描こう! ~色と形の抽象画**▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:12月3日(土)午前10時30分~11時30分▶場所:こども発達支援センター▶定員:5組(先着順)▶費用:1人30円▶申込:電話で旭学園でまえ教室・岡田☎3922-4134(午前9時~午後5時30分)

◆**音を感じる名画鑑賞とキャンドル立て作り**▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:12月18日(日)午前10時30分~正午▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:7組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でぼくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時~午後5時)

朝・夕・青空市

◆**江古田いちば通り商店街**▶日時:11月25日(金)、12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:11月27日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

◆**春日町本通り商店会**▶日時:11月30日(水)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉☎3998-1010

献血にご協力を

◆**石神井氷川神社**(石神井台1-18-24)▶日時:11月27日(日)午前11時~午後3時30分▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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。

田舎 いぐさの香りで気分一新

表替え	新畳	裏返し
¥5,200~	¥12,900~	¥4,180~

即日仕上げ 重い家具の移動 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 見積り無料

琉球畳(和紙畳) 入れ替えパック 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

としまえんはいい遊園地だった

掲載図版四〇〇点以上、一世を風靡したポスター四〇〇点以上掲載。歴史と思いを詰めこんだ、卒業アルバム。としまえんを愛する人のために。

発売中 ●練馬区立石神井公園ふるさと文化館/ファミリーマート豊島園駅前店/ジュンク堂書店大泉学園店/あゆみBOOKS 平和台店/ブックファースト練馬店/文化堂書店/豊島園 庭の湯/オリオン書房上石神井店/くまざわ書店大泉学園店 ほかネット書店 全国の書店

発売...文学通信 〒114-0001 東京都北区東十条1-18-1,1-101 電話03-5939-9027

特別協力 西武園ゆうえんち 西武鉄道 ISBN978-4-909658-76-0 B5判・並製・カバー装・196頁(フルカラー) 定価2,090円(税込)〇

登りたい山へご案内 - 12月10日(土) 神奈川県鍋割山 日帰り登山参加者募集 参加費2,000円 現地集合解散 なお、ビデオ編集も扱っています。

mido企画 ホームページ midokikaku.info 携帯 090-6315-0918 練馬区南大泉5-9-6 メール midorikawahiro@gmail.com

ねりまの秋の彩り

区内では、美しい秋の風景を見ることができます。今回、区内各地で撮影した写真で秋を振り返ります。▶問合せ:広報調整係☎5984-1283



区ホームページで壁紙をダウンロードできます



五十嵐農園の落花生(土支田)



高橋農園のクリ(上石神井)



稲穂(光が丘・秋の陽公園)



荘埜園のミカン(大泉町)



ハロウィーンの装飾(光が丘・四季の香ローズガーデン)



皆既月食



十五夜飾り(石神井町・旧内田家住宅)



酉の市(豊玉北・練馬大鳥神社)



イチョウ並木(氷川台・城北中央公園)



モミジ(大泉町・もみじやま公園)



ヒガンバナ(谷原・田中山憩いの森)



秋の夕暮れ(区役所本庁舎20階)