

- 区内を巡るツアーがスタート!
ようこそ練馬ぶらり旅……………2面
- アニメプロジェクトin大泉2023…3面
- 男女共同参画センターえーる
フェスティバル……………4面



真夏の音楽会 (vol.6)

大谷康子と楽しむ音楽の旅

魔法の世界へ

出演

大谷康子

(バイオリン)

大友直人

(指揮)

NHK交響楽団

(管弦楽)

曲目

「ハリー・ポッター」よりヘドウィグのテーマ、
ハリーの不思議な世界

眠りの森の美女

はげ山の一夜

悪魔の踊り

ツイゴイネルワイゼン

火の鳥 など

大友直人

©Rowland Kirishima

大谷康子

©尾形正茂

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284

FAX 5984-1228



NHK交響楽団

9/2 (土) 15:30 開演

区民先行販売 5/31(必着)まで 一般販売 7/1(土)から

東京芸術劇場 コンサートホール(豊島区西池袋1-8-1)
※今年度は会場を変更して行います。

入場料 S席3,500円、A席2,500円、車いす席1,000円(同伴者1名は無料)

チケットの申し込みなど詳しくは2面へ

企画構成協力:伊藤裕太

9/2(土)
真夏の音楽会

大谷康子さんと音楽の旅をする 珠玉のコンサート

「魔法」をテーマにした音楽の旅をお楽しみください

練馬区の夏の風物詩として定着してきた真夏の音楽会。6回目となる今年は、東京芸術劇場に会場を移し開催します。これまで数々のテーマでお送りしてきましたが、今回は6月16日(金)にオープンする「ワーナーブラザーズ スタジオツアー東京-メイキング・オブ・ハリー・ポッター」に合わせ、「魔法」をテーマに名曲の数々をお届けします。ぜひ音楽の旅をお楽しみください。

大谷康子

プロフィール 大谷康子

人気・実力ともに日本を代表するバイオリニスト。東京芸術大学、同大学院博士課程修了。文化庁「芸術祭大賞」受賞。東京音楽大学教授、東京芸術大学客員教授などを務め、平成28年4月から(公財)練馬区文化振興協会理事長。

©尾形正茂



チケットの申し込み方法 ▶対象:小学生以上

区民先行販売 5/31(必着)まで

往復ハガキまたは練馬文化センターホームページで①真夏の音楽会②座席(S・A・車いす席の別)③参加者全員(2名までの)住所・氏名(ふりがな)・電話番号④チケットの引き換え場所(郵送・ねりま観光案内所・石神井観光案内所・大泉学園ゆめりあホールの別)を5月31日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-28-3 練馬文化センター ☎3993-3311 ※申し込みは1人1通です。 ※結果は6月下旬に通知します。 ※座席は選べません。



一般販売 7/1(土)から

7月1日(土)午前10時から東京芸術劇場ボックスオフィス ☎0570-010-296(午前10時~午後7時)



練馬で特別なひとときを♪

ようこそ

練馬ぶらり旅

区内を巡るツアーがスタート!

今年は、練馬区の豊かなみどりや優れた文化芸術に触れられる大きなプロジェクトが目白押しです。この機会を活かし、区の魅力を存分に味わえるツアーを実施します。▶区の担当:観光係

詳しくはコチラ

ツアーの内容や申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、ねりま観光センターホームページをご覧ください。▶問合せ:運営会社ポケットカルチャー ☎5652-7072(平日午前9時~午後1時)



ツアーのポイント!

- ガイド付きツアーやバックヤード見学など、貴重な体験ができる!
- 野菜や果物の摘み取りや地産地消の飲食店を巡るなど、農と食を存分に味わえる!
- 通常価格の最大50%オフの料金で楽しめる!

例えばこんなツアーが!

東京スリバチ学会会長・皆川典久氏と歩く武蔵野のオアシス・石神井池、三宝寺池

▶日時・場所:7月8日(土)午前8時50分西武池袋線石神井公園駅集合~石神井公園~石神井公園ふるさと文化館~午後1時30分鰻まつむら解散



昭和時代の珈琲のはじまりと珈琲の楽しみ方講座&練馬城址公園散策

▶日時・場所:①6月29日(木)②7月13日(木)午前9時西武豊島線豊島園駅集合~向山庭園~練馬城址公園~午後1時志村電機珈琲焙煎所解散



野菜収穫体験&ブルーベリー摘みと直売店でお買い物バスツアー

▶日時・場所:①7月7日(金)②14日(金)午前9時50分区役所本庁舎集合~白石農園~La毛利~みやもとファーム~午後2時50分西武池袋線練馬駅解散



他にもツアーが盛りだくさん!ぜひご参加ください

4年ぶりの開催!

アニメプロジェクト

入場無料 5/28日 10:00~16:30 IN大泉2023

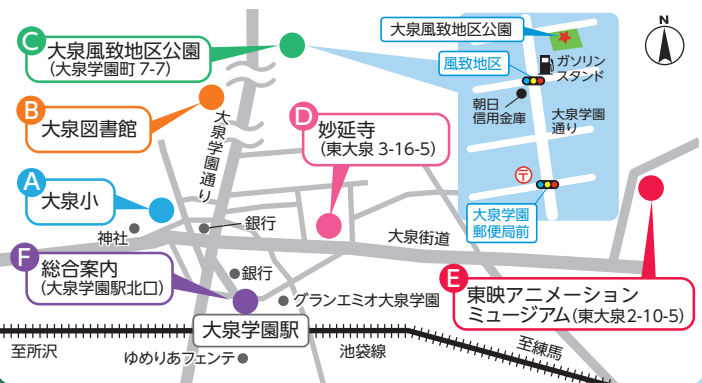
問合せ

アニメプロジェクトin大泉推進連絡会事務局
(区役所観光係内) ☎5984-1032

「ジャパンアニメーション発祥の地」である大泉地区で、地元商店会やアニメ・映像事業者などと連携したアニメイベントを開催します。キャラクターショーやデジタルアートなどさまざまなプログラムが楽しめます。ぜひお越しください。

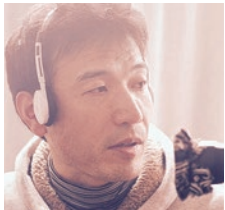


▲練馬アニメーションサイト



A 大泉小

- 銀河鉄道999ジオラマ展示
～松本零士先生紹介コーナー
- NHK連続テレビ小説「らんまん」展
- 映画「としまえん」高橋浩監督
トークショー…12:45から
- 仮面ライダーバイクなどの展示
- 体験型デジタルアート
「新種を発見!? 自分だけの植物
を作ってみよう!」



高橋浩監督

B 大泉図書館

- アニメーション上映会「長靴をはいた猫」…10:30から
- 東映東京撮影所 木次谷良助所長
によるトークイベント「映画・撮影
よもやま話」…14:00から



木次谷良助所長

※いずれも先着順で、事前に予約が必要です。電話で大泉図書館 ☎3921-0991 に申し込んでください。

D 妙延寺 (大泉ゆめーてる商店街)

- キャラクターショー
 - 1 「王様戦隊キングオージャーショー」…11:45から
 - 2 「キュアスカイ撮影会」…15:45から
「ひろがるスカイ!プリキュアショー」…16:00から
- でいっぴ 1ぐらんぷり
～ディップソースは無限大∞



©テレビ朝日・東映AG・東映



ポテトに合うソースのナンバーワンを決めるグルメイベントです

C 大泉風致地区公園 (大泉学園町商店会)

- キャラクターショー
 - 1 「キュアスカイ撮影会」…12:15から
「ひろがるスカイ!プリキュアショー」…12:30から
 - 2 「王様戦隊キングオージャーショー」…15:00から
- ねり丸グリーティング…10:45から



©ABC-A・東映アニメーション

E 東映アニメーションミュージアム

- プリキュアARフォト
- 東映アニメーションの人気
キャラクターグリーティング
 - 1 11:00から
 - 2 13:00から
 - 3 15:00から



©ABC-A・東映アニメーション

※先着順で、事前に予約が必要です。詳しくは、東映アニメーションミュージアムホームページをご覧ください。

すてきな景品が当たる抽選会を実施!

- スタンプラリーで!
A～Fの会場でスタンプを4つ以上集めると、抽選に参加できます。
- お買い物抽選券で!
対象の店舗で1,000円以上買い物をする
ともらえる抽選券で、抽選に参加できます。
※詳しくは、お問い合わせいただくか、練馬アニメーションサイトをご覧ください。

映画チケットや
フィギュアがもらえる!



6/17(土)~19(月)

男女共同参画センターえーる フェスティバル ~あなたも私も輝く社会へ

性別にとらわれず、一人ひとりが自分らしく生きていける「男女共同参画社会」を目指し、区民が企画・運営するフェスティバルです。

場所・問合せ

男女共同参画センターえーる ☎3996-9007
FAX 3996-9010 **メール** oubo@nerima-yell.com



上智大学教授・三浦まり 特別講演会



「さらば、男性政治」の著者である三浦まりさんから「ジェンダー平等を前に進める」をテーマにお話を伺います。

▶ **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(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(Aのみ)を、申込期限までに同所へ ※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、お子さんの年齢・性別も6月2日(金)までにお知らせください。

A YouTubeで配信

- ▶ 視聴期間: 6月17日(土)午前9時~7月3日(月)午後3時
- ▶ 申込期限: 6月30日(金)

B 男女共同参画センターえーるで視聴

- ▶ 日時: 6月17日(土)午前9時30分~11時
- ▶ 定員: 30名(先着順) ▶ 申込期限: 6月16日(金)

ワークショップ 語ろう!学ぼう!考えよう!

講座名など	日時	定員(先着順)	申込
1 パネルディスカッション あいてをよく知るために ~今おもっていること	6/17(土) 14:00~16:00	各20名	当日会場へ
2 パネルディスカッション 産後パパ育児をとりましよう! ~誰でもとれる育児休業	6/18(日) 10:00~12:00		
3 上映 女性の権利を国際基準に ~ねりまの女性をもっと元気に ▶ 講師: 文京学院大学名誉教授/ 山下泰子	6/17(土) 11:10~12:40	30名	当日会場へ ※同ホームページでもご覧 になれます。
4 防災・減災に男女共同参画の視点を ▶ 講師: 埼玉大学ダイバーシティ推進 センター准教授/瀬山紀子	6/18(日) 13:30~15:30	各20名	要申込
5 防災・減災講話および 防災機器操作実演	6/17(土) 13:30~15:30		当日会場へ

※1,2,4,5 保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方と手話通訳を希望する方は、6/2(金)までにお知らせください。

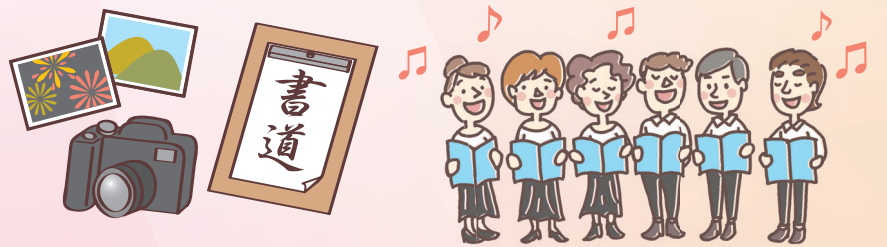
4 の申し込み

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電話番号を、6月16日(金)までに同所へ

区内団体の作品展示とステージ

写真・書道などの作品を展示するほか、合唱・朗読・フラダンスなどのステージ発表の様子を6月19日(月)に上映します。

▶ **申込**: 当日会場へ ※同ホームページでもご覧になれます。



5/31は世界禁煙デー 5/31~6/6は禁煙週間

禁煙を始めませんか



問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

パネル展

千と千尋から学ぶ! 禁煙を成功に導くヒント

- ▶ 日時: 5月27日(土)~6月9日(金)
午前8時45分~午後8時(9日は正午まで)
- ▶ 場所: 区役所本庁舎2階通路



薬剤師による禁煙相談会

- ▶ 日時: 5月31日(水)午後1時~3時
- ▶ 場所: 区役所アトリウム ▶ 申込: 当日会場へ

薬局でも
禁煙相談できます!
詳しくはコチラ



禁煙支援メール~禁煙マラソン

禁煙に役立つ情報やアドバイスを電子メールでお送りします。▶ **申込**: 区ホームページ



6/16(金)まで

フィットネス体験チケットがもらえる! てくてくサプリキャンペーン

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で条件をクリアした方に、スポーツクラブネサンスやティップネスでフィットネス体験ができるチケットを差し上げます。 ※チケットの利用期間は7月1日(土)~9月30日(土)。 ※申し込み多数の場合は抽選。▶ **問合せ**: 健康づくり係 ☎5984-4624



アプリのダウンロードはコチラ



アイフォーン アンドロイド

世帯と人口 (5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	740,341(+584)	日本人	718,753(+159)	外国人	21,588(+425)	年齢別人口		
388,287 (+974)	男	358,183	男	348,027	男	10,156	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	382,158	女	370,726	女	11,432	85,265(-110)	492,469(+501)	162,607(+193)

お知らせ

皆さまからの寄付(3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	13万円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	56万4135円(12件)
障害者福祉のため	2,000円(1件)
高齢者福祉のため	9万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	1万4000円(3件)
図書館サービスの充実のため	6,000円(3件)
子育て支援のため	2,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	564万1298円(15件)

特設人権擁護相談窓口を開設 ～6月1日は人権擁護委員の日

▶日時:6月1日(木)午前10時～午後4時 ▶場所:練馬区民相談所(区役所東庁舎5階) ▶申込:5月25日(木)から電話で同所 ☎5984-4523

高齢者基礎調査などの報告書 がご覧になれます

第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(令和6～8年度)の基礎資料とするため、高齢者などを対象に行った調査の報告書ができました。報告書は、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)や区ホームページでご覧になれます。また、区情報ひろば(同10階)で販売(1冊800円)や概要版の配布をします。▶問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

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:6月10

日(土)午後2時～4時 ▶場所:区役所本庁舎20階 ▶内容:マンション管理規約・細則、管理委託契約など ▶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、6月5日(月)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237 Eメール jutakuka@city.nerima.tokyo.jp

私道の整備費を助成

舗装(再舗装)する場合や、排水設備(下水)を設置・改修する場合の工事費用を助成します。現地調査しますので、希望する方はご相談ください。▶主な助成条件:①私道敷地の土地所有者や私道に隣接する土地所有者など全員の同意が得られる②道幅が1.2m以上ある③利用戸数が2戸以上ある ※他にも条件あり。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:総合治水係 ☎5984-2074

種類	助成額
舗装	通り抜け道路 区算定工事費の90%
	行き止まり道路 区算定工事費の80%
排水設備	新設 区算定工事費の90%
	改修 区算定工事費の50%

雨水浸透施設・雨水タンク の設置費用などを助成

屋根に降った雨水を地下に浸透させることで大雨による浸水被害を軽減する「雨水浸透ます」などの設置費用を助成します。併せて「雨水タンク」を購入する場合、購入費用の一部を助成します(雨水浸透施設の設置が困難な場合、雨水タンクの購入のみでも助成)。詳しくは、設置・購入前に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。▶主な助成条件:敷地面積が500㎡未満の敷地の所有者または借地権がある ※他にも条件あり。▶助成額:雨水浸透施設…40万円まで(うち、付帯

工事は10万円まで) 雨水タンク…購入価格の半額(2万5000円まで) ▶問合せ:総合治水係 ☎5984-2074

神田川流域河川整備計画が 変更されました

東京都は地域の皆さまや学識経験者のご意見を伺い計画を変更しました。▶閲覧場所: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でもご覧になれます。▶問合せ:東京都河川部計画課 ☎5320-5414、区役所内土木部計画課総合治水係 ☎5984-2074

事業者向け

ビジネス講座「事業拡大に向けたM&Aマッチングサイト・サービス活用術」

▶対象:経営者、創業を考えている方 ▶日時:6月15日(木)午後7時～9時 ▶講師:中小企業診断士/香川和孝 ▶費用:500円 ▶申込:6月8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 ※1は電話も可。▶問合せ:同センター ☎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)

オンライン開催 練馬ビジネスチャンス交流会

ICT化を推進したい事業者とICT化に関する業務を受注できる事業者をつなぐ交流会です。▶日時:7月28日(金)午後2時～4時 ▶募集予定数:40社(抽選) ▶申込:経済課(区役所本庁舎9階)などにある申込書を、6月23日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483 ※区ホームページからも申し込みます。

ひとり暮らし高齢者等実態 調査業務を行う事業者を募集

令和5年度調査の実施に当たり、調査票の作成や郵送、集計、分析などの業務を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募する事業者は、高齢者支援課(区役所西庁舎3階)や区ホームページにある募集要領をご覧の上、必ず説明会に参加してください。

〈説明会〉

▶日時:6月2日(金)午前10時～11時 ▶場所:区役所本庁舎19階 ▶申込:5月31日(木)までに電話で高齢者支援課管理係へ
◎問合せ:高齢者支援課管理係 ☎5984-4582

働く

夏季学校プール 水泳補助指導員【登録制】

▶対象:16歳以上の方 ▶日時:学校が指定する日で1日6時間以内 ▶場所:区立小中学校 ▶内容:小中学生への水泳指導の補助 ▶謝礼:1時間当たり1,150円 ※交通費は支給しません。▶申込:履歴書(写真貼付)に水泳指導の履歴・健康状態などを記入の上、6月15日(木)までに本人が直接、保健給食課学校保健係(区役所本庁舎11階) ☎5984-5729 ※郵送不可。 ※簡単な面接を行います。

オンライン保育施設紹介～練馬区で保育のお仕事をしませんか?

区内にある民間保育施設の様子などを紹介します。▶対象:保育士の資格や幼稚園教諭免許がある方(取得見込みも可) ▶視聴期間:6月1日(木)～30日(金) ▶申込:6月28日(木)までに区ホームページ「電子申請」 ▶問合せ:保育人材育成係 ☎5984-1708

5/22(月)～31(水) 区営住宅入居者を募集

詳しくは、募集案内をご覧ください。 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。▶募集案内・申込書の配布期間:5月22日(月)～31日(水) ▶募集案内・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)

募集区分と戸数

所得が基準内で区内に1年以上在住し、下表の要件に当てはまる方が対象です。

区分	戸数	主な申し込み資格	優遇要件 ※1
一般世帯	13戸	●同居親族がいること	●区営住宅の落選ハガキが3枚ある世帯 ●心身障害者を含む世帯
ひとり親世帯	4戸	●配偶者(未届け、婚約者を含む)がない ●同居親族が中学生以下の子のみである ※2	●中学生以下の子が3人以上いる世帯
若年ファミリー ※3	3戸	●申込者・同居親族全員が40歳未満である ●夫婦のみ、または夫婦と子の世帯である ※2	

※1 優遇要件に当てはまる場合、当選する確率が2倍になります。
※2 同居親族に高齢者(65歳以上)がいても申し込める場合があります。
※3 世帯状況により、入居期間が5～10年になります。

問合せ 住宅課住宅係 ☎5984-1619

思い出に残る成人式をつくろう! 成人の日のつどい スタッフ募集

来年1月8日(祝)に開催する「成人の日のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。7～12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。

▶対象:平成15年4月2日～16年4月1日に生まれた方
▶募集人数:8名程度(抽選)
▶申込:電話または電子メールで①成人の日のつどいスタッフ②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、6月30日(金)までに育成支援係 ☎5984-1292 Eメール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



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

▶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

お休みします
 〈光が丘図書館 ☎5383-6500〉…6月2日(金)～8日(木)【館内整理のため】
 〈光が丘区民センター ☎5997-7718〉…6月3日(土)【害虫駆除のため】

〈練馬高野台駅前地域集会所〉…10月1日(日)～来年2月14日(水)【改修工事のため】 ※高野台地域包括支援センターの業務は行います。▶問合せ:地域施設係 ☎5984-4573

第二回区議会定例会を開催
 ▶日程(予定):6月5日(月)～27日(火) ※会議の日程や傍聴については、お問い合わせください。▶問合せ:議会事務局 ☎5984-4732

小中学校 特別支援学級見学会

来春4月に小中学校の特別支援学級(知的障害学級)への就学や転学を考えている方を対象に、見学会を開催します。日時など詳しくは、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。
 ▶申込:当日会場へ
 ▶問合せ:就学相談係 ☎5984-5664




令和5年度 高齢者いきいき健康券のご利用を

▶対象:区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和24年4月1日以前生まれ) ▶申込:区ホームページ「電子申請」または下記で配布する申込ハガキに記入の上、63円切手を貼って来年2月29日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。
 ▶配布場所:地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など ※ココネリ4階では配布しません。▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722

いきいき健康券メニュー 利用期限 来年3月31日(日)

次のメニューから選べます。※申し込みは1人1回。

- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券・自己負担300円)
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券〈土・日曜、特定日は追加料金あり〉)
- ベルデ〈少年自然の家〉(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券・自己負担1回100円)



子ども・教育

6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:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	29(木)	30名
北 ☎3931-1347	28(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	14(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	21(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	7(水)	18名
関 ☎3929-5381	22(木)	18名

※時間はいずれも9:00～11:00。

ひとり親家庭向け親子で収穫体験

▶対象:ひとり親家庭の中学生以下のお子さんと保護者 ▶日時:6月24日(土)午前10時～正午 ▶場所:齊藤農園(南田中3-28-1) ▶定員:20組(抽選)
 ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 ▶申込:6月14日(水)までに電話または

ひとり親家庭支援ナビホームページで運営事務局 ☎0120-992-432(平日午前9時～午後6時)

講演会 「心の成長としつけの話」

▶対象:3歳以上の未就学児の保護者 ▶日時:6月19日(月)午前10時～正午 ▶場所:貫井図書館 ▶講師:公認心理師/永瀬春美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で地域子ども家庭支援センター貫井 ☎3577-9820 ※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、併せて申し込んでください。

健康・衛生

講演会「子育ても『自分らしく・あなたらしく』～難病とうまく付き合いながら」

▶日時:6月28日(水)午前10時～11時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶講師:(一社)てくてくぴあねっと/うえやまみか ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話または区ホームページで同所 ☎3996-0634

6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	15(木) 9:00～11:00
	光	20(火) 13:30～15:30
	石	8(木) //
	石	27(火) 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	大	13(火)・22(木) 13:00～15:00
	関	5(月)・19(月) 9:00～11:00
◆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	豊	9(金) 9:00～11:30
	石	28(水) 14:30～16:00
	大	26(月) 14:00～16:00
◆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	北	14(水) 9:45～11:15
	光	13(火) 9:00～11:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石	5(月) 14:00～15:30
	豊	7(水) 14:00～16:00
◆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	14(水)◎ 14:00～16:00
	光	21(火) 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	豊	14(水)◎ 14:00～16:00
	石	29(木) 13:00～14:20
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどで困りの方や家族	27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	

豊玉保健相談所 ☎3939-9922
 北保保相談所 ☎3931-1347
 光が丘保健相談所 ☎5997-7722
 石神井保健相談所 ☎3996-0634
 大泉保健相談所 ☎3921-0217
 関保健相談所 ☎3929-5381
 練馬保健相談所 ☎3992-1188

※(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 ☎3997-0121へお問い合わせください。)

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。

笑顔満開 たたみ替え!

表替え ¥5,170～
 新量 ¥12,870～
 裏返し ¥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～ ¥126,000～

三代目 白澤 聡一

株式会社 白澤畳店 練馬区旭丘 1-63-6

http://www.shirasawa-tatami.co.jp

0120-75-1153

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

3,300円(税込)

庭木1本 3m未滿

ねりま区報 読者限定

すべての作業代から さらに7・8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



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**

スポーツ



区民体育大会 剣道

▶対象:小学3年生以上▶日程:9月3日(日)▶場所:総合体育館▶内容:個人トーナメント▶費用:350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。7月3日(月)までに練馬区剣道連盟事務局・上原へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し



消費生活パネル展

消費者団体の活動や、暮らし・環境に関わる情報を紹介します。▶日時:5月31日(水)~6月7日(水)午前8時45分~午後8時(31日は午後1時から。7日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:消費生活係☎5910-3089

講演会「ヤングケアラーについて学ぼう！」

▶日時:6月10日(土)午後2時~4時▶場所:貫井図書館▶講師:(一社)ケアラーワークス代表理事/田中悠美子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3577-1831<図書館で同時視聴できます>▶申込:電話で各申込先へ

Table with 2 columns: 場所(図書館)・申込先, 定員(先着順). Rows include 南田中☎5393-2411 (20名), 石神井☎3995-2230 (30名), 大泉☎3921-0991 (25名).

ふるさと文化講座「草木とともに~植物学者牧野富太郎の人生」

▶日時:7月8日(土)午後2時~3時30分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:牧野記念庭園学芸員/田中純子▶定員:90名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①講座名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、6月13日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

講演会「東京の世界自然遺産小笠原諸島の魅力を学ぶ！」

▶対象:小学生以上▶日時:7月1日(土)午前10時~11時30分▶場所:豊

玉リサイクルセンター▶定員:15名(抽選)▶申込:往復ハガキまたはリサイクルセンターホームページで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、6月22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 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください(定員30名(先着順))。

5/23(火)~26(金)

区役所アトリウムで皁月を展示

区内では、江戸時代から皁月の生産が盛んに行われてきました。農家が育てた皁月盆栽を展示します。ぜひご覧ください。▶日時:5月23日(火)~26日(金)午前8時45分~午後5時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:農業振興係☎5984-1403



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

◆江古田ナイトパザール▶日時:5月27日(土)午後4時~7時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:サンパパレードなど▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室▶日時:6月8日(土)午前10時30分~午後1時▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:20名(先着順)▶費用:650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、6月5日(月)までにいきいきクッキングねりま・小泉☎FAX 3970-4174

◆再就職に役立つワード・エクセル基礎科▶対象:結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録をした女性▶日時:6月26日(月)~30日(金)午前10時~午後3時【5日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:10名(抽選)▶費用:2,200円▶申込:男女共同参画センターえーるや石神井公園区民交流センター、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)、区ホームページなどにある募集案内をご覧ください。6月9日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ▶問合せ:東京都能力開発課☎5320-4705 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

◆ビーチボールバレー交流会▶対象:18歳以上の方▶日時:7月1日(土)午前9時30分~午後3時30分▶場所:総合体育館▶定員:40名(先着順)▶費用:500円▶申込:6月15日(木)までに電話でSSC谷原☎3997-2500

◆韓国語入門▶日時:7月1日~29日の毎土曜日1時~4時【5日制】▶場所:第四商業高校▶定員:20名(抽選)▶費用:1,500円▶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、5月31日(消印有効)までに〒176-0021貫井3-45-19 第四商業高校☎3990-4221

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:5月28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:5月31日(水)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉☎3998-1010

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

◆初めての火おこし▶対象:小学2~5年生と保護者▶日時:6月11日(日)午前10時~正午▶場所:石神井公園▶定員:20組(先着順)▶費用:1人300円(保護者は200円)▶申込:電話で石神井公園再生フォーラム・佐藤☎5910-7056(火・木・土曜午前8時~9時)

◆スポーツなど▶申込:A~D日D日当日会場へE電話で日本テニ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。 ※B~Dは保護者の参加も可。

◆6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年生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:6月3日(土)・17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▶定員:各30名(先着順)▶費用:50円

◆桜台体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:6月17日(土)①午前9時~10時30分②午前10時~11時45分③午前10時45分~正午▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン③ポッチャ▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)

◆総合体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:6月17日(土)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

◆大泉学園町体育館▶対象:3歳児~中学生▶日時:6月17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

◆大泉第三小▶対象:5歳児~小学4年生▶日時:6月17日(土)午前10時~正午▶内容:ティールボール▶定員:40名(先着順)▶費用:100円

◆上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:6月24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:6月26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)

◆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。

区民のひろば

◆抒情歌・シャンソンを歌う会(カンツォーネ・映画音楽など) ①月4回②月2回月曜午後1時30分~3時30分 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円 月会費①4,500円②3,000円 教材費など月1,000円 初回は無料体験可 岡本☎3922-7917(要予約)

◆水中歩行・水泳 水運・水歩会 60歳以上の方対象 月4回木曜午前9時~11時 三原台温水プール 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1,700円 初回は無料体験可 塚本☎090-9154-0376(要予約)

◆英会話 English club Lemon 中級者対象 月3回木曜①午後1時30分~2時50分②午後3時~4時20分 石神井公園区民交流センター 講師 ジョセフ・マルヤマ ①②とも入会金2,000円 月会費4,500円 初回は500円で体験可 岩崎☎080-6783-5097 Eメール tatem175@gmail.com(要予約)

◆ハワイアンフラ体験会 3歳以上の女性対象 ①6月19日午前10時30分~11時30分②7月31日午後3時30分~4時30分 東大泉地域集会所 ①②とも参加費200円 フィイア オ カフラ・江頭☎SMS 090-5196-9506(要予約)

石神井ヘルシーダンス(ストレッチ・脳トレ・筋力アップ・リズムダンス)

中高年齢の女性対象 毎金曜午前9時30分~11時 石神井公園区民交流センター 講師 高橋真琴 月会費3,000円 青木☎3997-6771

◆女声二部合唱(日本・外国の抒情歌、フォークソング) パンジーコーラス 第2・4月曜午前10時15分~11時45分 立野地区区民館など 講師 林いづみ 入会金1,000円 月会費2,000円 教材費1,000円(初回のみ) 中尾☎FAX 3594-2927(要予約)

◆基礎数学と情報Iの学習会・無料説明会 6月1日午後2時~4時 生涯学習センター 例会...月2回木曜午後生涯学習センターなど 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 斎藤☎080-7008-8905(午前9時~午後6時) Eメール pfc03114@nifty.com(要予約)

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 区内/戸建(木造2階建)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!!

確かな家族葬を約束する 千代田セレモニー 千代田豊島園会館 練馬区指定葬儀場 使用料助成金対象ホール 家族葬のご依頼・事前のご相談は 24時間・365日受付

ねりまの **緑と青空の初夏**

区内では、美しい花や風景など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**

初夏の花



ヒメアジサイ(牧野記念庭園)



フジ(大泉中央公園)



スイレン(石神井公園)



シンボルローズ「四季の香」(四季の香ローズガーデン)

初夏の生き物



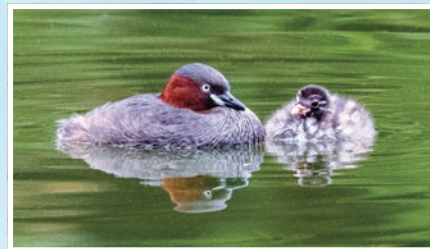
ヤマトシジミ(向山庭園)



カワセミ(武蔵関公園)



アオサギ(石神井公園)



カイツブリの親子(石神井公園)

初夏の公園



城北中央公園



田柄中央児童公園



練馬城址公園



石神井公園記念庭園



Instagram 投稿キャンペーン

みんなの「#ねりま推し」を大募集!

「ねりま推し」を合言葉に、区民の皆さまと一緒に区の魅力を積極的に発信しています。区の魅力が伝わる写真に「#ねりま推し」をつけて投稿してください。

▶ **問合せ: 広報戦略係 ☎5984-2693**



▲詳しくは
コチラ



©2011練馬区
ねり丸

ボクが隊長になって「ねりま推し」を発信してるねり! フォローしてねり!

ねり丸の(ねりま推し)
@nerimaru_nerimaoshi



▲Instagram