

Instagram
ねり丸の(#ねりま推し)
区の魅力を積極的に発信しています!
ぜひフォローしてねり!
▶問合せ: 広報戦略係
☎5984-2693



©2011練馬区ねり丸



9月23日 祝 午後 5時30分開演

石神井松の風文化公園 小雨決行

演目 狂言「二人大名」 野村万作・萬齋ほか
能「殺生石白頭」 梅若紀長ほか



梅若万三郎 梅若紀長 野村万作 野村萬齋

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228



詳しくは、2面をご覧ください

みどりの風

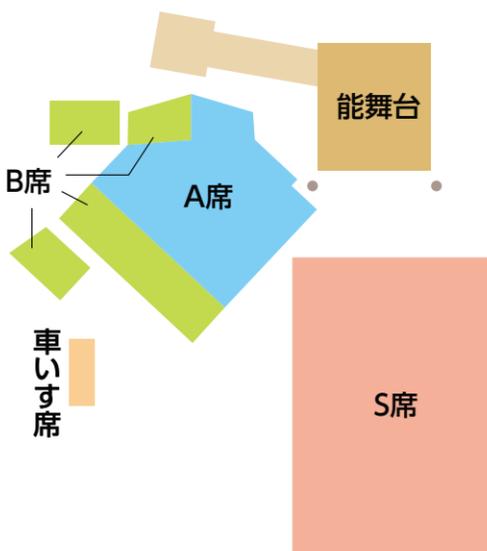
練馬薪能



過去の様子

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228
 ※チケット販売に関する問い合わせは練馬文化センター ☎3993-3311。

座席



チケットの申し込み方法(抽選)

▶対象: 区内在住・在勤(在学)の小学生以上
 ▶申込: 往復ハガキまたは練馬文化センターホームページで①みどりの風 練馬薪能②座席(S・A・B・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引き換え方法(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・郵送の別)を、6月20日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-28-3 練馬文化センターへ
 ※申し込みは1人1通です。 ※結果は7月11日(火)までに通知します。 ※座席は選べません。



料金

S席:6,000円 A席:4,000円 B席:2,000円 車いす席:1,000円(同伴者1名は無料)

- 注意事項など**
- 当日の開催状況は、午後3時30分から区ホームページでご覧いただくか、文化振興係へお問い合わせください。
 - 公演中止以外の理由では、チケットの払い戻しはできません。
 - 内容は予告なく変更することがあります。
 - 聴覚障害のある方にはスマートフォンなどを使って、視覚障害のある方にはイヤホンガイドを使って観劇をサポートします。希望する方は、6月20日(火)までに文化振興係へお問い合わせください。

演目のあらすじ

※公演の冒頭に解説があります。

能「殺生石 白頭」

奥州から都を目指す高僧・玄翁。下野国(栃木県)の那須野の原へ差しかかり、空飛ぶ鳥を落とす石を見つける。そこへ里の女が現れ、それは人畜を害する殺生石であると告げ、石の由来を語る。昔、鳥羽院に仕えた玉藻前は、実は化生の者で、正体が明らかとなり逃げるがこの地で討たれ、その魂が殺生石になったという。女は自分がその石魂であると明かし、石の中へ姿を消す。玄翁が石に向かい仏事を行うと、石の中から野干(狐)が現れ…。

今回は「白頭」の小書(特殊演出)により、里の女が年長けた霊力の強い狐であることを強調する面・装束を使用しての公演となります。



狂言「二人大名」

野遊びに出た2人の大名は、お供の者がいないので北海道で待ち伏せし、たまたま通りかかった男を無理やりお供にして太刀を持たせる。初めはしぶしぶ従っていた男だが、大名たちからかわれ、やがて我慢も限界に。

不意に太刀を抜いて大名たちを脅し、次々と持ち物を取り上げる。さらに男は大名に物まねを要求し…。

中世の下克上の世相を反映するような作品です。男は大名たちに鶏や犬、起き上がり小法師と、当時のはやり歌に合わせた物まねを次々にさせます。大名が2人登場する珍しい狂言です。



関連イベント 能楽体験ワークショップ

所作(すり足)や謡の体験を通じ、能を身近に感じることができます。▶対象:小学生以上 ▶定員:各30名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で文化振興係へ

日時	場所
①7/29(土)14:30~16:00	勤労福祉会館
②8/25(金)14:30~16:00	光が丘区民センター3階
③9/3(日) 14:30~16:00	区役所アトリウム地下多目的会議室



熱中症にご注意を

問合せ 保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

急に暑くなった日や蒸し暑い日、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり熱中症にかかりやすくなります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。



- 主な症状**
- めまい ●立ちくらみ
 - 筋肉痛 ●多量の汗
 - 吐き気 ●頭痛 など
- 意識がない、けいれん、高熱、まっすぐ歩けないという症状があるときは救急車を呼びましょう。

4つのポイント

エアコンや扇風機を活用する



室内でもこまめに水分や塩分をとる



日傘や帽子を活用する



炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業を控える



区の取り組み

声掛け・見守りで熱中症を予防!

～ひとり暮らし高齢者などの自宅を訪問

地域包括支援センターの職員やボランティアが自宅を訪問し、健康状態を確認しながら、注意を呼び掛けています。

熱中症の過半数が高齢者



熱中症警戒アラートを確認しましょう

環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を発表しています。発表された場合、区ホームページやツイッターなどでお知らせします。詳しくは、環境省熱中症予防情報サイトをご覧ください。



家庭でできる食中毒予防



飲食店の食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。

問合せ 食品衛生担当係☎5984-4675

3つのポイント

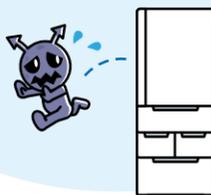
付けない!

生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品につき、食中毒の原因になることも。常に清潔にしましょう。



増やさない!

細菌が増えないうちに、早く食べましょう。保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。



やっつける!

多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



生肉などを食べることは避けましょう

鮮度がよくても、生肉や加熱不十分な肉には、「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらは少量でも食中毒を起こすことがあります。特に、抵抗力の弱い子どもや高齢者が生肉を食べて食中毒を発症すると、重症化しやすく、合併症を引き起こすことがあります。肉を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。



お知らせ

弁護士による無料相談会

▶**対象:**借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的に困りの方
▶**日時:**7月5日(水)、8月2日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内▶**場所:**生活サポートセンター(区役所西庁舎3階)▶**申込:**電話で同所 ☎3993-9963

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)の家族懇談会

▶**対象:**15~49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族▶**日時:**6月24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:**ねりま若者サポートステーションホームページまたは電話で同ステーション ☎5848-8341 (木・日曜を除く)

マイナポイントの申し込みサポートを9月末まで延長します

▶**対象:**2月末までにマイナンバーカードを申請した方▶**日時:**9月30日(土)までの午前8時30分~午後4時(土曜は午前9時から。日曜、祝日を除く)▶**場所:**区役所アトリウム▶**持ち物:**マイナンバーカード、マイ

ナンバーカード取得時に設定した暗証番号(4桁)、マイナポイントを受け取る電子マネーなどの情報(決済サービスのIDなど)、本人名義の口座情報(通帳など)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**個人番号カード事務センター ☎5984-4595(平日午前9時~午後5時)

住まい・まちづくり

耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築された分譲マンションや緊急輸送道路沿道建築物の所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶**日時:**7月9日(日)午後1時20分~3時30分▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**防災まちづくり課(区役所本庁舎15階)や区ホームページにある申込用紙を、7月7日(金)までに防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

環境・リサイクル

あき地の除草はお早めに

梅雨の時期は雑草の成長が早くなります。放置すると、害虫やネズミの繁殖、ごみの不法投棄につながり、近隣の方の迷惑となります。所有者・管理者の方は、早めに除草や清掃をしてください。▶**問合せ:**空き家等対策係 ☎5984-1192

ご自宅の樹木の剪定にご協力を

樹木が道路に飛び出していると、通行の妨げになったり、道路標識や照明が遮られたりして安全に通行できなくなります。定期的に剪定するなど、適切な管理にご協力をお願いします。▶**問合せ:**みどり推進課係 ☎5984-1683

働く

夏季ごみの収集作業員【会計年度任用職員(サポートスタッフ)】

▶**対象:**ごみ収集ができる体力のある方▶**期間:**7~9月▶**日時:**月~土曜午前7時40分~午後4時25分(月16日以内)▶**場所:**練馬・石神井清掃事務所▶**報酬:**日給1万1213円※交通費支給。※特殊勤務手当を含む。▶**申込:**直接または電話で清掃事務所【練馬 ☎3992-7141、石神井 ☎3928-1353】

国民年金

厚生年金・共済組合に加入している配偶者の扶養から外れたときは届け出を

厚生年金・共済組合に加入している配偶者に扶養されている方(20歳以上60歳未満)は、次のいずれかに当てはまる場合、第1号被保険者に切り替える届け出が必要です。

- 配偶者が退職・死亡した
- 配偶者が厚生年金・共済組合加入中に65歳に達した
- ご自身が収入増や離婚などで扶養から外れた
- ご自身が雇用保険を受給するようになった

▶**問合せ:**国民年金係 ☎5984-4561

介護保険

令和5年度の保険料の決定通知書を6月14日(水)に発送

65歳以上の方の保険料は、本人や世帯の特別区民税の課税状況などにより算定します。納付方法など詳

しくは、決定通知書をご覧ください。〈70歳以上の方の決定通知書は、東京都シルバーパス購入の際に所得確認書類として使えます〉

再発行はできませんので、必要な方は必ず保管してください。※東京都シルバーパスについては、(一社)東京バス協会 ☎5308-6950へお問い合わせください。

◎**問合せ:**資格保険料係 ☎5984-4592

福祉・障害のある方

障害のある方などへのアンケート調査にご協力を

障害のある方への施策や障害福祉計画などの資料とするため、サービスの利用意向などを調査します。区内の障害のある方など4,500名を無作為に選び出して行きます。対象となる方には、6月中旬までに調査票を発送します。▶**問合せ:**障害者施策推進課事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

ボランティア

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

障害のある方へのパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学びます。▶**対象:**講座修了後に区内で障害のある方へIT支援のボランティアができる方▶**日時:**7月30日(日)午前10時~午後3時30分▶**場所:**中村橋区民センター▶**講師:**NPO法人練馬ぼそぼらん会員▶**定員:**10名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、7月21日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 [Eメール sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp](mailto:sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp)

お休みします

〈南大泉図書館 ☎5387-3600、南大泉図書館分室こどもと本のひろば ☎3925-4151〉…6月26日(月)~30日(金)【館内整理のため】

6/27(火)まで 第二回区議会定例会

ねりま区報6月1日号8面に掲載した開催日程に変更がありました。新しい日程は右の通りです。

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

6月12日(月) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程、先議)、予算特別委員会

6月13日(火)~15日(水) 本会議(一般質問)

6月19日(月) 予算特別委員会、議会運営委員会、本会議(先議)

6月20日(火) 常任委員会

6月21日(水) 特別委員会

6月22日(木) 常任委員会

6月23日(金) 常任委員会、特別委員会

6月27日(火) 議会運営委員会、本会議(議決)

国民健康保険

令和5年度の納入通知書を6/15(木)に発送

保険料は、昨年中の総所得金額等を基に計算し、納入通知書でお知らせします。※国民健康保険は世帯単位の制度です。世帯主本人が国民健康保険に加入していない場合でも、納入通知書・納付書は世帯主宛てに送付します。※期限内に納付が困難な方はご相談ください。

〈保険料は納め忘れのない口座振替のご利用を〉

納入方法や口座振替の申し込み方法など詳しくは、同封の「国保のお知らせ」をご覧ください。

〈保険証を一斉更新します~普通郵便での送付を希望する方は郵送で申し込みを〉

新しい保険証は、9月中に簡易書留郵便で送付します。普通郵便での送付を希望する方は、同封の「国保のお知らせ」をご覧ください。

問合せ 納入通知書・保険証の送付について…こくほ資格係 ☎5984-4554
口座振替について…こくほ収納係 ☎5984-4559
納付のご相談…納付案内センター ☎5984-4547

7月から

電動キックボードを安全に利用しましょう ~交通ルールが変わります

道路交通法の改正により、一定の要件を満たす電動キックボードなどは、16歳以上であれば運転免許不要で利用できるなど、交通ルールが変わります。ルールを守り、安全に利用しましょう。詳しくは、警視庁ホームページをご覧ください。



〈ナンバープレートの申請をお忘れなく〉

手続き方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ 交通安全について…安全対策係 ☎5984-1309
ナンバープレートの申請手続きについて…税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、区報の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。▶**問合せ:**広報係 ☎5984-2690



健康・衛生



ちょこっと減塩

～高血圧予防のための食事と生活

▶日時:7月11日(火)午前10時～11時30分 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3931-1347

高齢者



健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶費用:500円 ▶申込:6月20日(火)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:7/20～8/24の毎木曜9:30～11:30【6日制】 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:10名

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)

▶日時:7/13～8/17の毎木曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:テップネス練馬(練馬1-5-16) ▶定員:23名

▶日時:7/13～8/17の毎木曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:関区民センター ▶定員:25名

▶日時:7/24～8/28の毎月曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8) ▶定員:15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

▶日時:7/10～9/4の毎月曜13:00～14:30【7/17を除く。8日制】 ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶日時:7/14～9/8の毎金曜9:45～11:15【8/11を除く。8日制】 ▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育



7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:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	13(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	13(木) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	11(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	7(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	28(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	3(月) 9:00～11:00	24名

7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:0～1歳児 ▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	3(月)①13:00②14:00 21(金)①10:00②11:00	36組
北 ☎3931-1347	25(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	28(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	11(火)①9:30 ②10:30 20(木)①13:30②14:30	36組
大泉 ☎3921-0217	10(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	21(金)①9:45 ②10:50	24組

オンライン講座「子どもの歯とお口の育て方～小児歯科ってどんなところ?何するところ?」

▶対象:3～6歳児の保護者 ▶日時:7月9日(日)午後2時～3時30分 ▶講師:歯科医師/山崎てるみ ▶定員:100名(先着順) ▶申込:6月25日(日)までに区ホームページ ▶問合せ:石神井保健相談所 ☎3996-0634

スポーツ



区民体育大会 総合開会式

▶日時:7月2日(日)午前10時～11時30分 ▶場所:光が丘体育館 ▶申込:

当日会場へ ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

女性スポーツ大会 卓球

▶対象:3名で構成されたチーム 一般の部…18歳以上、シニアの部…年齢の合計が195歳以上 ▶日時:7月15日(土)午前9時30分から ▶場所:光が丘体育館 ▶内容:ダブルスの団体戦 ▶費用:1チーム2,100円 ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 ▶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の上、6月23日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦 ☎090-8941-7447

夏休み子どもパトロール隊! 参加者を募集

安全・安心パトロールカーの乗車体験のほか、警察署・消防署の見学ができます。▶対象:小学生と保護者 ▶定員:各20名(抽選) ▶申込:ハガキまたは区ホームページで①夏休み子どもパトロール隊②参加希望日(A～Cの別)③参加者全員(4名(お子さん3名、保護者1名)まで)の氏名(ふりがな)・年齢(お子さんは学年も)④保護者の住所・電話番号を、6月27日(必着)までに〒176-8501区役所内安全安心係 ☎5984-1027 ※申し込みは1組1回です。



日程	見学場所(警察署、消防署)
①7/25(火)	練馬
②7/26(水)	光が丘
③7/27(木)	石神井

※時間はいずれも13:00～16:00。



食べることは育つこと!

ねりまの食育

6月は食育月間

食育とは、さまざまな経験を通じて「食」に関する知識を身に付け、健全な食生活を送れるようにすることです。

練馬区ならではの学校給食

児童や生徒たちが区内の農産物に触れ、食に対する感謝の気持ちを育むことを目的に、日頃から学校給食に練馬産農産物を使用しています。6・11月にはキャベツ、12月には練馬大根、1月にはニンジンを使用し、全区立小中学校で年4回の一斉給食を行っています。▶問合せ:学校給食係 ☎5984-5736



今年の給食はキャベツたっぷり回鍋肉(ホイコーロー)などでした

旬の野菜をおいしく食べよう!

枝豆とオクラの塩昆布あえ

- 材料(2人分)
- ・枝豆……………150g
 - ・オクラ……………8本
 - ☆塩昆布……………6g
 - ☆しょうゆ……………小さじ1
 - ☆ごま油……………小さじ1



- 作り方
- ①枝豆をゆでて、さやから豆を取る
 - ②オクラはがくを取り、塩をこすりつけ、熱湯で1分ほどゆでて1cm幅に斜めに切る
 - ③ボウルに①、②、☆を入れて混ぜ合わせて完成!

オンラインで“ちゃんとごはん”に参加しよう!

健康の基本となる一汁一菜の食事(ちゃんとごはん)を、食育推進ボランティアと一緒に作ります。▶対象:3歳児～中学生 ※小学生以下は保護者同伴。▶日時:7月28日(金)午前10時～11時30分 ▶献立:ごはん、夏野菜のみそ汁、鶏肉のトマト煮 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電子メールで①催し名②住所③お子さんの氏名・年齢④電話番号⑤電子メールアドレスを、7月21日(金)までに栄養食育係 ☎5984-4679 [Eメール kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp](mailto:kenkousuisin07@city.nerima.tokyo.jp)



ごはんを炊いて、季節の野菜のみそ汁を作り、おかずを1つそろえた“ちゃんとごはん”。旬の夏野菜をたっぷり使って、楽しく一緒に作りましょう!
食育推進ボランティア 岸真弓さん

ほかにたくさん! インスタグラムでレシピを紹介



練馬区健康推進課 @nerimakukenkousuisinka



おいしいごはん作るねり!

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

講座・催し



ラベンダーバンドルズ(スティック)作り

▶日時:6月22日(木)午前11時~午後3時 ※1回20分程度▶場所:区役所西庁舎10階▶講師:NPO法人自然工房めばえスタッフ▶定員:45名(先着順)▶申込:当日会場へ ※午前10時45分から整理券を配布▶問合せ:みどり推進課係 ☎5984-1683

盆踊り講習会

▶日時:6月30日(金)、7月1日(土)午後6時~8時 ※1日のみの参加も可。

▶場所・問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667▶曲目:練馬音頭、東京音頭、炭坑節など▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場へ

みんなで楽しむ朗読会

バリアフリー演劇結社ばっかりばっかり主宰・鈴木橙輔さんと点字朗読者・美月めぐみさんによる朗読会です。▶対象:①3歳児~小学生と保護者②中学生以上▶日時:7月15日(土)午後1時~1時40分③午後3時~4時▶場所:貫井図書館▶定員:各30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名②氏名③電話番号を、同所 ☎3577-1831 FAX 3577-1834

市民後見人と一緒に学びませんか

地域住民が後見活動を行う市民後見人の養成研修を公開し、研修受講生と一緒に学びます。▶場所:コネリ3階▶定員:各10名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名(A~Eの別も)②氏名(ふりがな)③電話番号を、7月7日(金)までに権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

講座名	日時
A精神障害の理解	7/20(木) 10:00~12:00
B成年後見制度	7/24(月) 10:00~12:00
C認知症の理解	7/25(火) 10:00~12:00
D知的障害の理解	7/31(月) 10:00~12:00
E社会保障制度	7/31(月) 14:00~16:00

※Bはオンラインでも参加できます。詳しくは、お問い合わせください。

文化交流カフェ

~のぞいてみよう!各国の暑い夏

▶日時:7月8日(土)午後2時~4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶定員:日本人の方...20名、外国人の方...20名(いずれも先着順)

▶費用:200円▶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④国籍を、事業推進係 ☎5984-1523 Eメール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

教科書展示会

文部科学省の検定を受けた来年度の小学校用の教科書を展示します。※学校教育支援センターでは現在使われている小中学校用教科書も展示します。▶問合せ:学校教育支援センター ☎6385-9911

日程	場所
①6/16(金)~7/9(日)	学校教育支援センター
②6/17(土)・18(日)・24(土)・25(日)	貫井図書館
③6/28(水)~7/2(日)	大泉図書館
④7/5(水)~9(日)	関町図書館

※時間はいずれも9:00~19:00(①は土・日曜は17:00まで。②の18日(日)は16:00まで)。

練馬つながるフェスタin春日町

地域活動団体がワークショップを行います。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日時:6月24日(土)午後1時~4時40分▶場所:春日町図書館▶申込:当日会場へ▶問合せ:区民協働交流センター ☎6757-2025

6/21(水) 入場無料

第281回 アトリウムミニステージ

▶日時:6月21日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:ショパン/小犬のワルツ、ガーシュイン/ラプソディ・イン・ブルーなど▶出演:秋月舞(ピアノ)

▶問合せ:練馬文化センター ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。



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。

■女声合唱グリーンハーモニー40周年記念コンサート「歌は大切な友だち」7月8日午後2時開演 光が丘IMAホール 入場無料 例会...女性対象 毎木曜午前10時~正午 田柄地区区民館 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 小出 ☎3939-3498(例会は要予約)

■書道 書舟筆会 小中学生対象 月2回土曜午前10時~11時45分 三原台地域集会所 月会費1,500円 初回は無料体験可 澤田 ☎090-6947-1836(要予約)

■はじめてのホームページ作成と映像自分史制作講習会の無料説明会 6月25日午後2時~4時 石神井公園区民交流センター 例会...ノートパソコンを持参でき、基本操作ができる方対象 月2回土・日曜または祝日午後1時~2時45分 石神井公園区民交流センターなど 入会金2,000円 月会費3,000円 練馬パソコン学習会・今井 ☎090-6923-6546(午後1時~7時) Eメール QYL01524@nifty.com(要予約)

■女声合唱(日本人作曲家の組曲・シャンソン・ミサ曲など) 石神井フラウエンコール 毎火曜午後1時30分~3時45分 生涯学習センター分館 講師 中村皇 入会金1,000円 月会費5,000円 楽譜代実費 宮沢 ☎3997-7991(要予約)

■道具を使った健康体操 すこやかクラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午前10時~11時30分 総合体育館 講師 水谷美奈子 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費4,000円程度(初回のみ) 常法 ☎5241-3350(要予約)

■すみれサークル(①ヨガ②ビギナーエアロ&ストレッチ) 10~70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 ☎080-1012-5228 Eメール mt.1234sumire@ezweb.ne.jp(要予約)

■フラダンス無料体験会 中高年齢の女性対象 ①6月12日②19日午前10時~11時 石神井公園区民交流センター 例会...中高年齢の女性対象 月4回月曜午前9時~正午 石神井公園区民交流センターなど 講師 小池尚美 入会金2,000円 月会費4,000円 年2回発表会あり アミーカペアエ・篠原 ☎3933-5086(要予約。火曜除く午後4時~8時)

■ダンスパフォーマンスグループ 初心者対象 月3回火曜午後6時~8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 西田 ☎080-4871-9124

■第27回樹の会展(水彩・日本画) 7月6日~9日午前10時~午後6時(9日は午後3時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会...経験者対象 第2・4土曜午後1時~5時 男女共同参画センターエー 講師 東京芸術大学大学院博士課程修了/小滝雅道 入会金1,500円 月会費3,000円 材料費月1,000円 今津 ☎3921-6675(要予約)

■男女混合6人制バレーボール 家族遊戯byこもちいず 60歳以下の方対象 毎金曜午後7時~9時 大泉小 月会費1,000円 初めの3カ月は無料体験可 大崎 ☎090-2936-8629 Eメール fumito-osaki@ezweb.ne.jp(要予約)

■初歩のパソコン・ワード教室 大泉PCクラブ 文字入力ができる方対象 第2・4木曜午前10時30分~午後0時30分 西大泉地区区民館 月会費2,100円 唐木 ☎FAX 3921-3721(要予約)

■シニア男性料理教室 ふきんの会 60歳以上の初心者~中級者対象 主に第2土曜正午~午後3時 石神井公園区民交流センターなど 講師 練馬栄養士会会員/寺元佳子 年会費3,000円 月会費1,000円 荒木 ☎3928-8875(要予約)

■生涯水泳友の会(4泳法・日本泳法) 中高年齢者対象 毎水曜午後3時15分~5時15分 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費3,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 西ヶ谷 ☎090-1700-3191 Eメール hiro.zacs@gmail.com(要予約)

■女声合唱 サザンコール 毎金曜午後4時~6時30分 富士見台地区区民館など 声楽家が指導 入会金500円 月会費4,000円 初めの2回は無料体験可 田名見 ☎3997-4018 Eメール southernchor200112@gmail.com(要予約)

■楽しく仲良く元気よくストレッチあじさい会 主に第2・4火曜午後1時~2時30分 大泉学園町地域集会所など 月会費1,500円 眞弓 ☎090-7704-8403(要予約)

■軟式野球 練馬すずしろ野球クラブ 60歳以上の方対象 毎月曜・木曜午前9時~11時 北大泉野球場 月会費2,000円 春秋公式戦あり 高崎 ☎080-1044-6514

■タイ語 サヌックディ タイ語で簡単な日常会話ができる方対象 月2回金曜午後2時30分~4時30分 生涯学習センター 講師 中島マリン 月会費3,000円 初回は無料体験可 大島 ☎080-5010-9368(要予約)

■英語育児サークル Twinkle Star 3歳以下のお子さんと保護者対象 月1回金曜午前10時30分~11時30分 光が丘区民センター6階 月会費1,000円 松本 ☎090-7243-6967 Eメール yokomoa89@gmail.com(要予約)

■中村地区おもとの会(①カラオケ②盆踊り③輪投げ) 60歳以上の方対象 主に①第1火曜午後0時30分~4時②第2土曜午後1時~4時③第2・4日曜午前10時~正午 ①豊玉地域集会所②③中村地域集会所 ①~③とも年会費1,500円 岩堀 ☎090-7256-9763(要予約)

■創立50周年記念講演会「山国誕生の謎解き」[宮沢賢治の地質世界] 10歳以上の方対象 6月17日午後2時~4時 ココネリ3階 講師 理学博士/高橋雅紀 参加費無料 練馬山の会・高木 ☎3996-6585 Eメール t23112@sepia.ocn.ne.jp

■貫井中同窓会総会 6月25日午後2時~3時30分 貫井中 参加費無料 比田井 ☎3577-0300(午後6時以降)

■練馬韓国語サークル(聞き取り・読み・作文・会話) 中級程度の方対象 月3回火曜午後7時~8時30分 石神井公園区民交流センター 韓国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 竹澤 ☎6760-1790 Eメール makoto.takezawa@jcom.home.ne.jp

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。

第16回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・社会保険労務士等、専門家による合同の無料相談会です!
相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 2023年6月24日(土)13:00~17:00(各30分)
開催場所 税理士法人かなえ相談室
住所:練馬区豊玉北5-32-4 角ビル5F
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩2分)

お問い合わせ(予約) 03-5946-9989
主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。

笑顔満開 たたみ替え!

表替え	新量	裏返し
¥5,170~	¥12,870~	¥4,180~

即日仕上げ ★重たい家具の移動
★仕上げの拭き掃除
★見積り 無料

私がお伺いします!

三代目 白澤 聡一

白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6

詳しくはホームページへ ▶ <http://www.shirasawa-tatami.co.jp>
ご注文・お問い合わせ

0120-75-1153

広告 **寄席 落語 三遊亭鳳志 奇術 伊藤夢葉** 6/26(月) ゆめりあホール 東大泉1-29-1 14時半開演 木戸銭2,000円 観覧ご希望の方 090-6520-9252 山本



企画展 田中小実昌 ~物語を超えた作家

6/17(土)~8/13(日) 9:00~18:00

※月曜休館(ただし、7月17日は開館、18日は休館)。

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

観覧無料

作家・田中小実昌(大正14年~平成12年)は、昭和61年から亡くなるまで早宮で暮らしました。毛糸の帽子がトレードマークで「コミさん」や「コミちゃん」の愛称で親しまれ、執筆活動のほか、テレビや映画出演など幅広く活躍しました。本展では、当館に寄贈された原稿や書簡などを紹介します。



新宿ゴールデン街にて 昭和49年



「香具師の旅」昭和54年 泰流社



「ポロポロ」昭和54年 中央公論社

展示解説会

- ▶日時:7月13日(木)、8月5日(土)午後2時~2時30分
- ▶定員:各50名(先着順) ▶申込:当日会場へ

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

◆**庚申の会ビッグサービスデー**▶日時:6月15日(木)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ボックスティッシュをプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・萩原 ☎090-7735-1804

◆**ほんちよう通りのエイサー祭り**▶日時:6月17日(土)午後3時~7時(小雨決行)▶場所:富士見台本通り商店街▶内容:お菓子の配布など ※なくなり次第終了。▶問合せ:富士見台本通り商店会・川口 ☎6784-2461

◆**オンライン開催・区民健康医学講座「臨床工学技士の役割と業務について」** 視聴方法など詳しくは、順天堂練馬病院ホームページをご覧ください。▶日時:6月24日(土)午後2時~3時▶問合せ:同病院 ☎5923-3111

◆**新日本スポーツ連盟練馬テニス大会(硬式)**▶場所:土支田庭球場▶申込:新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページまたは電話で同協議会 ☎090-2662-1911

◆**第55回スポーツ祭典**▶日時・内容:①女子初級ダブルス②女子中・上級ダブルス③男子シングルス…7月9日(日)、④男子初・中級ダブルス⑤男子上級ダブルス⑥女子シングルス…15日(土)、⑦女子壮年・男子壮年(45歳以上)ダブルス⑧男子壮年(45歳以上)シングルス…16日(日) ※予備日17日(祝)。▶定員:①~④各級24組⑤~⑧各級12組⑨各32名⑩24名⑪24組(先着順)▶費用:シング

ルス2,000円、ダブルス1組3,000円 ◆**第36回チーム対抗団体戦(女子・男子・ミックスダブルス)**▶対象:女性3~6名と男性3~6名で構成されたチーム▶日時・内容:予選リーグ…8月13日(日)(I部・II部)・20日(日)(I部・II部)、決勝トーナメント…27日(日) ※予備日9月3日(日) ※組み合わせ抽選会を8月5日(土)午後5時から総合体育館で実施。▶定員:各12チーム(先着順)▶費用:1チーム1万2000円

◆**夏のクラブまつり**▶日時:7月9日(日)①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分▶場所:平和台体育館▶内容:ニュースポーツ、パラスポーツ体験、キッズアスレチック、工作教室など▶定員:各150名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、7月7日(金)までにSSC平和台 ☎FAX 5921-7800 (Eメール ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp)

◆**区民企画・こころのケア講座「A 精神的暴力・モラルハラスメント B DV・トラウマを理解する」**▶日時:①7月9日(日)②9月10日(日)午後2時~3時10分 ※午後3時20分~3時50分に参加者同士で交流できます(女性の希望者のみ)。▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:レジリエンスファシリテーター/酒井まりほか▶定員:各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(①②の別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、開催日の前日までに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、開催日の1週間前までにお知らせください。

◆**ボールを使ってお出かけウォーキング**▶日時・場所:7月13日(木)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合~日川溪谷竜門峡(山梨県甲州市)~栖雲寺~景德院~午後5時集合場所解散(約6km)▶定員:20名(抽選)▶費用:6,000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、6月27日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原 ☎3997-2500

◆**夏休み親子ふれあいウォーク「地引き網体験と海辺をはだして歩く」**▶日時・場所:7月29日(土)①午前6時30分上石神井体育館集合②午前6時45分西武池袋線練馬高野駅集合~九十九里海岸(千葉県)~午後6時30分集合場所解散▶定員:50名(先着順)▶費用:9,000円(小学生以下7,000円)▶申込:往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、7月11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)

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 ◆**看取(みと)りについて学ぼう**▶日時:6月17日(土)午後1時~3時▶場所:デイサービス太陽(春日町5-33-29)▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:

電話で同所 ☎5987-2900 ◆**自宅での看取りとその後**▶日時:6月18日(日)午前10時30分~正午▶場所:めぐみガーデン(石神井町3-10-25)▶内容:講義、相談▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で(株)メディカル・アート ☎5923-9066

◆**フレイルチェックで自分自身をチェックしましょう**▶日時:6月25日(日)午前9時45分~10時45分▶場所:光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶持ち物:上履き▶申込:電話で同所 ☎3923-5264 ◆**認知症の講座とハンドベルのミニコンサート**▶日時:7月8日(土)午後1時30分~2時30分▶場所:NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎6904-3275

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、6月27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。

◆**秋の陽公園(光が丘2-5-2)**▶日時:7月2日(日)午前9時~午後1時(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)

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:6月13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

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

◆**川の調査 魚とり**▶対象:小学2~5年生と保護者▶日時:6月25日(日)午前10時~正午▶場所:平成みあい橋付近の石神井川▶定員:20組(先着順)▶費用:1人300円(保護者は200円)▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(火・木・土曜午前8時~9時)

◆**親子で聴こう! プラスの響~金管五重奏の世界**▶対象:小学生以下のお子さんと保護者▶日時:7月9日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:生涯学習センター▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区保育園父母連合会・岩城 ☎3992-6846(午前9時~午後9時)

子育て学習講座

◆**子どもが考える・選ぶ・決める力を育む**▶対象:子育て中の保護者など▶日時:7月2日(日)午後2時~3時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で東京練馬断捨離会 ☎090-2755-1494(午前10時~午後8時)

ねりマイクメン講座

◆**パパと一緒に手作り!夏の元気ごはん!**▶対象:小学3~5年生と父親▶日時:7月2日(日)午前10時30分~午後0時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:8組(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話でいきいきクッキングねりま事務局 ☎3970-4174(午前9時~午後5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。

健康麻雀 始めませんか!

麻雀はできるけど
点数計算が苦手
人数が集まらない

麻雀を始めてみたい
更に上手になりたい
お友達を作りたい

女性も多く和やかで
一人からでも楽しく過ごせる

レベル別レッスン
女性講師在籍!

今なら体験2時間半800円!!

健康麻雀コミュニティの会 予約制

定休日:木曜日 練馬区大泉学園町7-16-19-B1

TEL:03-5387-0541 まずはお電話ください! http://kenko-community.jp/

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

3,300円(税込)

庭木1本 3m未満

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 0120-187-394

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8

広告 包丁切れなくて困っていませんか? 丁寧な研ぎで好評です! ☎3993-7168 平日8:30~17:15 開催場所と日時は▶

公益社団法人 練馬区シルバー人材センター 練馬区豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

上 佐田勝「野霧」(部分) 昭和45年~54年 油彩・キャンバス 当館蔵
 下 佐田勝「野霧」(部分) 昭和45年~54年 油彩・キャンバス 当館蔵

植物志と

練馬区立美術館
 コレクション+
プラス

7/20日~8/25金

10:00~18:00(入館は17:30まで)

※月曜休館(ただし、7/17(祝)は開館。18(火)は休館)。

植物は一つの場所に留まっていながらも、根は地中に、茎や葉は地上に伸びて這い広がり、花を開かせてはしぼむ、その一生は動きに満ちています。本展では当館のコレクションを中心に展示し、植物がどのように作家を触発してきたかを探ります。

▶観覧料:一般500円、高校・大学生と65~74歳の方300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。

場所・問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

会期中の催し

催し名など	対象	日時	定員(抽選)	申込期限(必着)
1 学芸員によるギャラリートーク	-	7/8(土)、8/19(土) 15:00~15:20	-	-
2 ワークショップ「ミシンがつなぐ、光る葉っぱのロープ。」 ▶講師:美術作家/徳本萌子 ▶費用:1,000円	小学4年生以上	7/17(祝) 10:30~17:00	10名	6/30
3 ピアノによるコンサート ▶出演:守重結加 ▶費用:1,000円(観覧券付き)	中学生以上	7/22(土) 18:30~19:40	50名	7/7
4 アートdeねりまち ワークショップ「外で植物をみつけて絵にかこう!」 ▶講師:牧野記念庭園学芸員/伊藤千恵 ▶費用:800円	小学生	7/23(日) 10:30~15:00	15名	
5 鑑賞プログラム「トコトコ美術館 vol.46 テーマ:しょくぶつ」	3歳以上の未就学児と保護者	7/29(土) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30 7/30(日) ③10:30~12:00 ④14:00~15:30	各5組	7/14
6 美術館を知るプログラム「美術館をつかまえる!?館内探検とフロッタージュ」 ▶費用:100円	5歳児~小学2年生	8/4(金) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30 8/5(土) ③10:30~12:00 ④14:00~15:30	各10名	7/21
7 ワークショップ「植物美術館図鑑~絵の中の植物を調べて作る新しい図鑑」 ▶費用:300円	小学3年~中学生	8/6(日) 13:30~16:30	15名	

▶申込:1当日会場へ2~7往復ハガキまたは同ホームページで①催し名(2~7の別。5/6は①~④の別も)②参加者全員(2~4/6/7は2名まで。5は3名くお子さん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貫井1-36-16 練馬区立美術館へ
 ※1/2/4/5/7は当日の観覧券が必要です。



見どころ

- 名誉区民・牧野富太郎博士が作った植物標本や植物図を展示
- 洋画・日本画・ガラス絵・版画など、今日に至るまで約100年の多様なジャンルの作品を紹介



倉科光子「35°36'38.1"N 139°27'38.0"E」平成22年~27年 透明水彩・水彩紙 作家蔵



竹原嘯風「豊秋禽喜」昭和4年 紙本着色 当館蔵



牧野富太郎「ホテイラン」(「大日本植物志」より) 明治44年 多色石版印刷・紙 個人蔵



須田悦弘「チューリップ」平成8年 岩絵の具・木 当館蔵 ©Yoshihiro Suda / Courtesy of Gallery Koyanagi



練馬区立美術館
 NERIMA ART MUSEUM

お休みします【展示作業のため】6月19日(月)~7月1日(土)