

一人ひとりが電力の使い方を見直すことで、大きな節電につながります。熱中症に十分注意しながら節電へのご協力をお願いします。▶問合せ:地球温暖化対策係☎5984-4705

ビジネスへの想いをカタチに!

# ネリサポがあなたの ビジネスをサポート!

練馬ビジネスサポートセンター(ネリサポ)は、区内中小企業の経営改善や販路拡大のほか、起業を志す方の知識習得やビジネスプラン作成をサポートする総合窓口です。ぜひご利用ください。  
▶問合せ:練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020(平日午前9時~午後5時) FAX 6757-1014

ネリサポ利用者  
バー「咲場923」  
国沢禎樹さん・葉子さん

ネリサポ  
ネリサポ相談員  
三谷誠一さん

詳しくは2・3面へ

相談  
無料

ネリサポが

# ビジネスの悩みを

ネリサポ利用者と  
相談員にインタビュー

## ネリサポと二人三脚だからできました



バー「咲場923」

国沢さん夫妻

本格的な樽生ビールをはじめ、こだわりの酒器で多様なお酒を提供するバー



▲詳しくは  
コチラ

ネリサポ相談員  
三谷さん



### ネリサポの支援制度で 長年の夢だった バーをオープン!



前職は、外食企業で「おいしいお酒の作り方や飲ませ方」に従業員に指導してきました。定年後は、お客様に直接おいしいお酒を提供したいと思い、起業を決意しました。

起業するときは、ネリサポの**商店街空き店舗入居促進事業**を利用しました。資金面のサポートのおかげで理想の場所にオープンすることができました。

### 定期的なサポートも心強い!

商店街空き店舗入居促進事業の利用者は定期的な経営サポートを受ける必要があります。そのときに来てくれたのが中小企業診断士の三谷先生でした。具体的なアドバイスを定期的に聞くことができ、とても心強かったです。

### ネリサポと作り上げた 「ビジネスプラン」が 経営のバイブルに!



ネリサポのセミナー「創業!ねりま塾」で作ったビジネスプランのおかげで、目標を達成するためにやるべきことが明確になりました。

お店のホームページを作成する時も、ビジネスプランの内容を落とし込むことで、悩まずに理想のホームページを作ることができました。

### ネリサポで得た“つながり”に支えられて

セミナーなどで知識を得られたことはもちろん、三谷先生をはじめとしたネリサポの相談員の方やセミナーの同期の方とのつながりができたことがうれしいです。今でも、気軽に何でも相談できる頼もしい存在です。今後もこのつながりを大切に、事業に取り組んでいきたいです。

### 事業者さんの活躍が 自分のことのようにうれしい!



アドバイスしたことを事業者の方が実践して、課題を解決したときは、自分のことのようにうれしいです。

国沢さんのお店も、SNSでの継続的な情報発信などにより常連のお客様が着実に増えています!

### どんな方でもお気軽にご相談ください!

私の得意分野は販促物などのデザインです。良いデザインをして売り上げアップを図るには、「誰に、何を伝えたいか」を明確にすることが重要です。まずは自分が伝えたいことを確認するところから始めてみませんか。お悩みごとがあれば、ぜひ、ご相談ください。

## 専門家が皆さんの 悩みにお応えします! (要予約・相談無料)

### 相談方法を選べます

対面



オンライン



電話



※法律相談を除く。

### 相談体制を拡充しました!

#### ●総合相談、起業・創業相談の中小企業診断士を増員

中小企業診断士などの相談員が常時2名以上在席し、起業や経営などに関する悩みをチームでサポートします。

#### 〈総合相談とは〉

相談内容に応じて、適切な専門相談や支援につなげる相談窓口です。「何から相談したらよいか分からない」といった方は、お気軽にご相談ください。

#### ●税務相談の相談枠を来年3月まで拡充

これまで毎週金曜に行っていた税務相談を火曜にも実施します。



ネリサポ公式キャラクター「さぼっとくん」

相談分野	相談員	日時
総合 (拡充)	中小企業診断士など	平日 9:00~17:00
起業・創業 (拡充)		
法律	弁護士	月曜 9:00~11:00
デジタルサポート※	中小企業診断士	月曜 13:00~17:00
税務 (来年3月まで拡充)	税理士	火曜 9:00~13:00
労務(経営者向け)	社会保険労務士	火曜 13:00~17:00
販路拡大・集客 販促物などのデザイン	ビジネスマネジャー・ デザイナー	水曜 9:00~17:00
経営全般	中小企業診断士	木曜 13:00~17:00
税務	税理士	金曜 13:00~17:00

※会計ソフトや予約システムの活用など、デジタル化に関する相談窓口です。

# 一緒に解決します!

まずはお気軽にお電話を!  
**ネリサポ ☎6757-2020**  
 (平日午前9時~午後5時)

ホームページが  
見やすく  
リニューアル!



## セミナーで学ぶ

会場参加以外にも希望に沿った方法で受講することができます。



### 創業セミナー「創業!ねりま塾」

入門編、基礎編(一般編、女性編、若者編)、  
 応用編、実践編と段階的なコース構成になってい  
 ます。自身の段階に応じたコースを選べます。



オススメ!

### 参加者募集中!

#### 創業!ねりま塾 若者編「若者のためのとびだせ!起業塾」

▶対象:39歳以下の起業を考えている方 ▶講師:中小企業診断士/石田紀彦  
 ほか ▶定員:各30名(抽選) ▶申込:8月8日(火)までにネリサポホームページ  
 ※①は電話でも申し込みます。

①ココネリ3階で開催 ▶日時:8月16日(水)午前10時~午後3時  
 ②オンラインで開催 ▶日時:8月19日(土)午前10時~午後2時30分

### 経営者セミナー

年間を通したテーマを設定し、これからのビジネスに必要な知識を  
 学びます。今年度は、商標権の活用やデジタルマーケティングに関す  
 る講座を実施します。詳しくは、後日区報などでお知らせします。

### 動画配信

経営のヒントやノウハウ  
 をまとめた動画を多数配  
 信しています。「いつで  
 も・どこでも・何度でも」  
 受講して経営力をアップ!

#### 配信中の動画テーマ

- インボイス制度
- デジタルツールの活用
- インバウンドへの対応  
など



▲動画はコチラ

## ウェブサイト「ねりさぽビジネスラボ」で 事業者のPR情報を発信



区内産業の活性化を目的としたサイトです。事業者がPR情報を自身で発信できるコンテンツが充実しています。ぜひご覧ください!

### ねりさぽ BizTube

事業者の「知恵」や  
 「技」が詰まった  
 PR動画を配信!



### ビジネス! PRボード

お店のオープン  
 やイベントなど旬  
 な情報を配信!



### ほかに も! 経営ミニコラム

ネリサポの相談員が補助制  
 度の紹介やSNSの活用など、  
 経営に役立つ情報を配信!

ぜひ、ご覧  
 ください!



ネリサポ相談員の皆さん

動画・PR情報募集中!(掲載無料)

## 補助金



問合せ 練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

いずれも先着順で、事業実施前に申し込みが必要です。

補助内容	補助対象
ホームページの新規作成	デザイン費、素材加工費など
事業者などの連携による 製品開発など	原材料、部品などの調達費、外部委 託費など
見本市などへの出展	出展料、展示装飾の経費、出品物の 輸送費など
区内商店街の空き店舗への出店	店舗改修費、賃借料
各種認証などの取得	認証取得審査費、コンサルタントの 派遣や内部監査員の養成研修の経費
産業財産権(特許権・商標権など) の取得	出願料・出願審査請求料、特許料・ 登録料、弁理士または弁護士に対す る報酬

## 特別貸付



問合せ 融資係(ココネリ4階) ☎5984-2673

### デジタル化・イノベーション等支援特別貸付

デジタル技術を活用し、新しい製品サービスの開発やビジネスの変革  
 を目指す事業者を支援します。▶対象:区内の中小事業者▶限度額:  
 1000万円(運転・設備資金)▶返済期間:7年以内(うち、据え置き期間  
 12カ月以内)▶利率:年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%) ※信  
 用保証料は、区が2分の1補助。

### 9/29(金) まで 新型コロナや物価高騰により 売上が減少した事業者を支援

制度名	対象など
緊急経営支援 特別貸付	▶対象:区内の中小事業者▶限度額:1000万円(運転 資金)▶返済期間:7年以内(うち、据え置き期間24カ 月以内)▶利率:年2.0%(利用者負担0.2%、区負担 1.8%) ※信用保証料は区が全額補助。
新型コロナウイルス 感染症対応借換 特別貸付	▶対象:最近1カ月の売上が前年の同月と比較して20% 以上減少した区内の中小事業者▶限度額:2500万円 (運転資金)▶返済期間:7年以内(1000万円を超える 場合は10年以内) ※いずれも据え置き期間24カ月以 内。▶利率:年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%)

# 夏休みはどこに行く? 公園に遊びに行こう!

熱中症に  
気を付けてね!

マナーを  
守って楽しく  
利用しよう!



23区で最も公園・児童遊園の数が多い練馬区。特色ある公園がたくさんあります。  
今回、夏休みにおすすめの公園を紹介します。  
▶問合せ:東部公園出張所☎3994-8141、西部公園出張所☎3904-7557

## 夏といえば水遊び!

8/31(木)まで水遊びができるよ!

### 夏の雲公園 (光が丘3-4-1)

渦巻きのように流れるジャブジャブ池は、水を追いかけ遊べるので大人気です。

光が丘7丁目にある春の風公園でも水遊びができます!



### 徳殿公園 (豊玉南1-16-1)

小川のように水が流れています。汽車の形をした遊具がシンボルです。

背の高い木が多く、木陰をつくれます。春は桜がきれいです!



## 乗り物好きなあなたへ

### 大泉交通公園 (南大泉6-16-1)

自転車やゴーカートに乗って楽しみながら交通ルールを学べます。

周辺にはブルーベリー摘み取り園がたくさんあります!



ジャブジャブ池もあるよ!

## タイムスリップした気分にな...

### 池淵史跡公園 (石神井町5-13-27)

遺跡が発掘された公園です。「旧内田家住宅」という古民家があり、自由に見学できます。

隣接する石神井公園ふるさと文化館では歴史や伝統文化が学べます!



## 電車好きは行くべし!

### 電車の見える公園 (北町1-38-23)

駅名板を模した園名板や、タイルで電車をデザインしたトイレがあります。

かつて練馬唯一の宿場町として栄えた北町。近くの商店街は魅力いっぱいです!



## 美しい自然に触れ合える!

### 武蔵関公園 (関町北3-45-1)

ひょうたん形の大きな池があります。自然が多く、野鳥観察ができます。

ボートに乗って楽しめます。未就学児や75歳以上の方と一緒に無料です!



アオサギ



### ほかにも公園がたくさん!

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



### Instagram投稿キャンペーン みんなの「#ねりま推し」を募集中!

お気に入りの公園を見つけたら「#ねりま推し」をつけて投稿してください。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問合せ:広報戦略係☎5984-2693

推  
ね  
り  
ま  
2023



## 世帯と人口 (7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	日本人	外国人	年齢別人口
388,682 (+148)	740,457(-6)	718,626(-145)	21,831(+139)	14歳以下 15~64歳 65歳以上
	男 358,137 女 382,320	男 347,862 女 370,764	男 10,275 女 11,556	85,182(-53) 492,578(-21) 162,697(+68)

# お知らせ

## 皆さまからの寄付(5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	62万円(3件)
練馬みどりの葉っぱい基金	385万9372円(58件)
練馬のまちの安全・安心のため	1万円(1件)
高齢者福祉のため	1万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	2,000円(1件)
図書館サービスの充実のため	7,000円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	52万7404円(8件)

## 税・国民健康保険

### 8月6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

生活困窮などの理由により納期限内に住民税や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:8月6日(日)午前9時～午後4時▶場所・問合せ:収納課納付相談係(区役所本庁舎4階) ☎5984-4547▶申込:当日会場へ

## 働く

### 介護スタッフ研修の 受講生を募集

介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、必ず事前

説明会に参加してください。▶対象:9月5日(火)・8日(金)・12日(火)・14日(木)・19日(火)・22日(金)に1日4～5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※22日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

### 〈事前説明会〉

▶日時:8月29日(火)午前10時～11時35分▶場所:ココネリ3階▶定員:60名(区内在住の方を優先の上、抽選)▶申込:8月8日(火)までに練馬福祉人材育成・研修センターホームページまたは電話で同センターへ ※結果は8月16日(水)ごろに通知します。 ※保育室(1歳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。

◎問合せ:練馬福祉人材育成・研修センター ☎6758-0145

## 子ども・教育

### 8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 ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	24(木)	30名
北 ☎3931-1347	23(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	9(火)	18名
石神井 ☎3996-0634	9(火)	30名
大泉 ☎3921-0217	9(火)	18名
関 ☎3929-5381	22(火)	18名

※時間はいずれも9:00～11:00。

### ひとり親のための「自宅でITスキルを習得!在宅ワークも体験」

自宅でエクセルなどのパソコン技術の習得や、在宅ワークの実務体験ができます。詳しくは、ひとり親家

庭支援ナビをご覧ください。 ※パソコンとWi-Fiルーターは期間中無料で貸し出します。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ※他にも要件があります。▶日程:9～11月▶定員:25名(面接)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:8月21日(月)までにひとり親家庭支援ナビまたは電話で運営事務局 ☎0120-992-432

## 健康・衛生

### オンライン開催 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して

日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:8月14日(月)午後1時30分～3時30分▶講師:小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者/油山敬子▶定員:30名(先着順)▶申込:8月3日(木)までに区ホームページ▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

### お悩み解決!お薬相談会 ～そうだ薬剤師にきいてみよう

▶日時:7月30日(日)午後2時～4時▶場所:勤労福祉会館▶申込:当日会場へ▶問合せ:こくほ給付係 ☎5984-4553

## 新規

# ほうしん 带状疱疹ワクチンを 区外の医療機関などで接種した方へ 一部払い戻しをします

### 問合せ

保健予防課予防接種係(区役所東庁舎6階)  
☎5984-2484

▶対象:次の①②の両方に当てはまる方  
①令和5年4月1日以降に、区外の医療機関などで全額自費で接種を受けた  
②接種日時時点で、練馬区に住民登録している50歳以上  
▶申込:保健予防課や区ホームページにある申請書に必要書類を添えて、接種を受けた日から1年以内に予防接種係へ



▶詳しくはコチラ



種類	接種回数	払い戻し額
生ワクチン	1回	4,000円
不活化ワクチン	2回	1回につき1万1000円

## 納期限 7/31(月)

# 所得税の予定納税(第1期分)

納税は期限内にお願いします。

▶問合せ:税務署【練馬東 ☎6371-2332、練馬西 ☎3867-9711】

## 練馬子ども議会を 開催

子ども議員の中学生が、区政に対する希望や意見を提案します。

▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292



内容	日時	場所	傍聴の受付時間・場所
開会宣言	7/31(月) 10:00～10:10	区役所西庁舎8階	9:45から西庁舎9階
政策提言(案)に対する意見交換会	7/31(月) 10:15～12:00	区役所西庁舎4階	10:00から西庁舎4階
政策提言発表	8/3(木) 13:30～15:30	生涯学習センター	13:00から生涯学習センター

※傍聴は先着順。  
※写真・ビデオ撮影はできませんが、フラッシュ撮影や操作音が出る撮影は禁止です。

## 8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	8(火)・29(火) 13:30～15:30
	北	1(水)・22(水) 13:00～15:00
	光	1(水) 13:30～15:30
	光	31(木) 9:00～11:00
	石	8(火) //
	石	17(木) 13:30～15:30
	大	8(火)・24(木) 13:00～15:00
	関	7(月)・21(月) 9:00～11:00
	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	北
◆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	石	21(月) 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	豊	23(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	9(火)◎ 14:00～16:00
◆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	石	31(木) 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	光	30(水) 14:40～16:20
◆認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	関	10(木) 14:30～16:00
		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 ☎3999-1211  
北保健相談所 ☎3999-7348  
光が丘保健相談所 ☎5997-7777  
石神井保健相談所 ☎3999-7777  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
関保健相談所 ☎3929-5381  
ついでに歯科診療所 ☎3999-5381

※◆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。

## 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
- 小児科 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18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30③日曜・祝休日10:00～11:30、13:00～16:30

### 講座・催し



#### すぐそばにいる、すごい虫展

虫の魅力や捕まえ方などを紹介します。虫を捕まえると「むしとりカード」がもらえます。集めた枚数に応じて景品をプレゼントします。▶日時:7月26日(水)~9月4日(月)▶場所・問合せ:中里郷土の森☎3922-3021

#### 初級日本語講座

~にほんごのきょうしつ

▶対象:初めて日本語を習う外国人の方▶日時:9月1日~12月22日の毎火・金曜午前9時45分~11時45分【11月3日を除く。32日制】▶場所:文化交流ひろば▶定員:30名(面接)▶費用:2,750円(テキストがない方のみ)▶申込:電話で事業推進係☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

#### はたらく消防の写生会作品展 ~小学生が描いた消防車

▶区の担当:防災調整係▶問合せ:消防署【練馬☎3994-0119、光が丘☎5997-0119、石神井☎3995-0119】

消防署	日時	場所
光が丘	7/29(土)・30(日) 10:00~15:30	光が丘区民センター2階
練馬	8/23(水)~29(火) 9:00~20:00 (29(火)は12:00まで)	区役所アトリウム
石神井	8/25(金)~27(日) 10:00~16:00	石神井公園ふるさと文化館

#### 区民文化祭の参加者募集

##### ●詩吟剣舞詩舞大会

▶日時:10月15日(日)午前11時から▶場所:生涯学習センター▶内容:漢詩など▶定員:30名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:往復ハガキで①詩吟参加②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥吟題⑦本数を、8月10日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター☎3991-1667

##### ●練馬書道展

▶日時:11月22日(水)~26日(日)午前10時~午後5時30分(26日は午後3時まで)▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶内容:書、篆刻(てんこく)、

刻字▶定員:70名(先着順)▶費用:1点4,000円(1人3点まで)▶申込:8月23日(水)までに練馬区書道連盟ホームページまたは電話で金澤☎6760-1166

### スポーツ



#### 区民体育大会

##### ●ゲートボール(団体)

▶対象:小学生以上▶費用:1人1日38円▶申込:8月14日(月)までに電話で練馬区ゲートボール協会・谷☎090-4832-6648

地区予選	対象	日程	場所
〒176・178・179の方		8/29(火)	練馬総合運動場公園
〒177の方		8/31(木)	長光寺橋公園
障害のある方		8/30(水)	光が丘公園

※時間はいずれも9:00~12:00。  
※決勝大会は9/8(金)9:00~15:00に練馬総合運動場公園。

##### ●ソフトテニス(男女団体個人)

▶日時:①9月10日(日)②18日(祝)午前9時から▶場所:土支田庭球場▶費用:1人300円▶申込:体育館や庭球場、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、③8月18日(金)④9月1日(金)までに練馬区ソフトテニス連盟・久下へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

#### えーるシネマサロン夏休み親子上映会

### くまのアーネストおじさんとセレスティーヌ ~小さなオバケたち(日本語吹き替え)

大きくて無愛想なクマと小さなネズミの冒険を描いた作品です。思い込みをなくし、お互いを理解することの大切さを教えてくれます。▶対象:小学生以上のお子さんと保護者 ※お子さんのみの参加も可。▶日時:8月22日(火)①午前10時~11時30分②午後1時30分~3時▶場所:男女共同参画センターえーる▶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上映会名(①②の別も)②参加者全員の氏名(ふりがな)③学年(学生のみ)④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、日本語字幕を希望する方はその旨も、8月7日(月)までにお知らせください。



©FOLIVARI / MELUSINE PRODUCTIONS / SO-NORD / RTBF (télévision belge) - OUFtivi

### 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。

■クラシックギターで音楽を楽しむ 創立49年練馬ギタークラブ 毎日曜午後2時~5時 練馬高野台駅前地域集会所 入会金1,000円 年会費6,000円 初回は無料体験可 平岩☎3904-7744 Eメール gan1943@jcom.zaq.ne.jp (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 中級者対象 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)

■清武剣道会 年長児以上対象 毎水曜午後6時~7時 練馬小 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 山上☎090-9396-3012(要予約)

■お手玉で遊ぼう 小学生以上対象 8月5日午後1時30分~3時30分 早宮地区区民館 参加費無料 例会…第1土曜午後1時~3時、第3金曜午前9時30分~11時30分 早宮地区区民館 年会費3,000円 練馬おてだまの会・奥野☎090-5798-6278(要予約。午後6時~9時)

■練馬マジックスクール無料体験会 中高年齢の初心者対象 8月5日午後2時~4時 区役所本庁舎19階 例会…中高年齢の初心者対象 主に第1・3土曜午後2時~4時 区役所本庁舎19階 プロマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 かねこ☎080-3461-1108 (要予約。午後5時~10時)

■韓国語講座 初心者~中級者対象 月2・3回月曜または火曜①午前10時~11時②午後1時~2時 南大泉地区区民館 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,500円 渡辺☎090-4811-0080 (要予約)

■水の中を楽しく歩く会 65歳以上の方対象 毎月曜午前10時~11時45分 旭町南地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,200円 堀口☎FAX 3977-3126

■第57回ねりま寄席 8月5日午後1時15分開場 生涯学習センター 参加費200円 練馬区素人寄席演芸連盟・小金山☎090-9133-4185 Eメール mitsukoganeyama@gmail.com

■八坂剣道会 年長児以上対象 毎日曜午前9時~正午 八坂小 入会金3,000円 月会費3,000円 初めの4回は無料体験可 山崎☎090-2146-0987 Eメール yasakakendo23@gmail.com (要予約)

■生きいきクラブ中村寿会(①民謡②レクダンス③輪投げ④野菜作りなど) 60歳以上の方対象 ①第2・4金曜②第1・3水曜午前9時~正午③第2・4土曜午後1時~4時④週3回程度 ①中村かしわ地域包括支援センター②③中村地域集会所④練馬区老人クラブ農園No.5(中村北) 年会費1,500円 寺林☎3577-6421 (要予約)

■水彩画 四季のはがき絵 第1・3金曜午前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 初回は無料体験可 石川☎3976-4952 (要予約)

■古典文学を学ぶ すずしろ会 第2・4水曜午前10時~正午 春日町青少年館 講師 中山喜巴江 入会金1,000円 月会費2,000円 資料代実費 初回は無料体験可 青木☎3867-0181 (午後) Eメール yaoki@ac.cyberhome.ne.jp (要予約)

■スポーツ吹矢体験会 60歳以上の方対象 7月25日・28日午前9時30分~11時 はつらつセンター関 参加費無料 マウスピース代100円(初回のみ) 例会…60歳以上の方対象 月3回主に火曜午前9時30分~11時 はつらつセンター関 入会金1,000円 月会費1,500円 練馬関スポーツ吹矢クラブ・高木☎080-5959-4193 (要予約。午前9時~午後8時)

■三枝豊・齋藤賢・杉山満男3人のじいさん展(絵画) 7月23日~29日 午前9時~午後10時(23日は午後1時から。29日は午後3時まで。24日を除く) 勤労福祉会館 入場無料 齋藤☎080-1233-0385

■中高年登山同好会七峰クラブ 50~75歳の初心者~中級者対象 月3・4回土・日曜に関東近郊で登山 入会金1,000円 月会費500円 交通費実費 林☎080-3201-8015 (要予約)

#### 区民のひろば・投稿のきまり

▶掲載の対象:区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内のもの ※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。▶申込:持参または郵送、ファクスで〒176-8501区役所内広聴広報課広報係(本庁舎7階) FAX 3993-1194 ※区ホームページからも申し込めます。 ※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。

日付指定の催しは、掲載希望号の1カ月前が原稿締め切りです。 ※掲載後、次回掲載まで8カ月以上あけていただきます。 ※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。▶掲載内容の確認:掲載日の10日ほど前に、委託会社・ママズラボ(株)が掲載内容の確認を行います。【記載事項】①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別などを限定している場合)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問い合わせ先の方の氏名・電話番号・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ)◎問合せ:広報係☎5984-2690

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/木造戸建住宅 (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8~10年 88万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)
-----------------------------	------------------------------	----------------------------

4大特典付  
①屋根塗装増分半額  
②経年劣化部調整込  
③付帯物塗装一式込  
④バルコニートップコート塗装サービス ※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『戸建塗替実績3124棟』  
(有)フレッシュホーム  
0120-330-828

http://www.fresh-home330.com

### 笑顔満開 たたみ替え!

表替え ¥5,170~(税込)	新量 ¥12,870~(税込)	裏返し ¥4,180~(税込)
-----------------	-----------------	-----------------

即日仕上げ 朝引き取り→夕方納品 防虫シート・竹炭シート 取扱

重たい家具の移動 仕上げの拭き掃除 見積り 無料

白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6

詳しくはホームページ▶ http://www.shirasawa-tatami.co.jp  
ご注文・お問い合わせ 0120-75-1153

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

## 新しい街かどケアカフェ 「vivo tree(ヴィーボツリー)」をご利用ください



高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、介護予防について学んだり、健康について相談したりできる場です。▶**利用日時**:8月27日(日)午後1時30分～3時30分 ※9月以降も月1回開催。日時など詳しくは、お問い合わせください。▶**場所**:大泉学園町9-4-2(大泉障害者支援ホーム内)▶**問合せ**:vivo tree ☎3978-5581、地域包括支援係 ☎5984-1187  
(街かどケアカフェは区内に35カ所!)

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。



## 美術館・貫井図書館 設計ワークショップ ～建築をみんなで育てる

みんなで知恵を出し合い、新しい美術館・図書館を作りませんか。今回は、これまでのワークショップで出たアイデアなどを基に、美術館・図書館の美術の森緑地へとつながるスペースについて考えます。▶**対象**:中学生以上 ※お子さん連れ可。▶**日時**:8月26日(土)午後2時～5時▶**場所**:サンライフ練馬▶**講師**:平田晃久建築設計事務所/平田晃久ほか▶**定員**:50名(抽選)▶**申込**:ハガキまたは電子メールで①催し名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)⑥お子さんの氏名(ふりがな。お子さん連れの方のみ)を、7月31日(必着)までに〒176-8501区役所内美術館再整備担当係 ☎5984-4723 [Eメール] bijutsu-saiseibi@city.nerima.tokyo.jp



前回の様子

## スマートフォンの使い方 困っていませんか?



### 8月の①スマホ教室②相談会

スマートフォンの基本操作を学べるほか、個別に相談できます。▶**対象**:区内在住の60歳以上の方▶**申込**:電話で各申込先へ



場所・申込先	日程
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401 ①7月・21月 ②8月・27日
	光が丘 ☎5997-7717 ①25(金) ②16(水)
	関 ☎3928-1987 ①28(月) ②22(火)・24(木)
	大泉 ☎3867-3180 ①22(火) ②10(木)・19(土)・24(木)
敬老館	栄町 ☎3994-3286 ②9(水)・21(月)
	南田中 ☎3995-5538 ①1(火)・29(火) ②8(火)
	高野台 ☎3996-5135 ①14(月)・28(月) ②14(月)・18(金)

場所・申込先	日程
敬老館	三原台 ☎3924-8834 ②3(木)・30(水)
	石神井 ☎3996-2900 ①8(火) ②25(金)・28(月)
	石神井台 ☎3995-8270 ①7(月)・8(火) ②7(月)・10(木)
	上石神井 ☎3928-8623 ①17(木)・26(土) ②16(水)
	東大泉 ☎3921-9129 ①22(火)・26(土) ②10(木)・17(木)
	西大泉 ☎3924-9545 ①24(木) ②2(水)・25(金)
	大泉北 ☎3925-7105 ①23(水) ②7(月)・25(金)

※時間など詳しくは、各申込先へお問い合わせください。

## 専門家から学ぼう! 練馬区スマホ教室 NEW

基本的な操作を学ぶ「入門編」と、LINEやカメラ、地図機能など、習得したい内容を選んで学ぶ「実践編」を、はつらつセンターや敬老館、街かどケアカフェで実施します。 ※いずれも2日制で先着順です。 ※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。▶**対象**:区内在住の60歳以上の方▶**申込**:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133(平日午前9時～午後5時)



## 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

- ◆**銀河の夜の盆踊り大会**▶日時:7月28日(金)・29日(土)午後4時～8時30分(29日は午後8時まで)▶場所:妙延寺(東大泉3-16-5)▶内容:盆踊り、模擬店、太鼓パフォーマンスなど▶問合せ:東大泉商栄会・松本 ☎3923-8331
- ◆**納涼盆踊り大会**▶日時:7月28日(金)・29日(土)午後6時30分～9時▶場所:橋戸新田公園(土支田3-27-29)▶内容:盆踊り、お菓子の配布(子どものみ。なくなり次第終了)など▶問合せ:共栄商店会・田中 ☎3978-0856
- ◆**第29回きたまち阿波おどり**▶日時:7月29日(土)午後6時～9時▶場所:東武練馬駅南口前▶問合せ:実行委員会・村上 ☎090-4524-8853
- ◆**納涼盆踊り大会**▶日時:7月29日(土)・30日(日)午後6時～9時▶場所:大泉つつじ公園(東大泉7-6-17)▶内容:盆

- 踊り、お菓子の配布(子どものみ。なくなり次第終了)など▶問合せ:上泉えびす通り商店会・市倉 ☎3922-8661
- ◆**夏まつり**▶日時:7月29日(土)午後5時～9時、30日(日)午後1時～9時▶場所:大泉風致地区公園(大泉学園町7-7)▶内容:抽選会、民謡、盆踊り、フラダンスショーなど▶問合せ:大泉学園町商店会・佐藤 ☎080-3595-6412
- ◆**「練馬発わかわかむかむ元気ごはん」料理教室**▶日時:8月10日(休)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、8月7日(月)までにいきいきキッチンねりま・小泉 ☎FAX 3970-4174
- ◆**楽しいことしよ!大泉土曜ワークショップ～美術&スポーツ**▶対象:18歳以上の障害のある方▶日時:9月2日(土)午前9時～正午、9日(土)午前10時～正午、30日(土)午後1時～3時、10月21日(土)午後1時～4時[4日制]▶場所:大泉特別支援学校▶定員:10名(抽選)

- ▶**費用**:1,200円▶**申込**:ハガキまたはファクスで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を、8月18日(必着)までに〒178-0061大泉学園町9-3-1大泉特別支援学校 ☎3921-1381 FAX 3921-1316
- ◆**再就職に役立つワード・エクスセル基礎科**▶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:9月4日(月)～8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エー▶定員:10名(抽選)▶費用:2,200円▶申込:男女共同参画センターエー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の上、8月4日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ▶問合せ:事務局 ☎6261-7524 ※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。

### 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**
- ◆**夏のラジオ体操基本講座**▶対象:3歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:①7月24日(月)②25日(火)午前6時30分～7時30分▶場所:関町北公園(関町北5-12-1)▶定員:各15名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:関町北公園ラジオ体操会・旭谷 ☎3594-8752(午前10時～正午)
- ◆**おやこでたのしむコンサート!**▶対象:小学4年生以下のお子さんと保護者▶日時:8月24日(休)午後2時～3時▶場所:生涯学習センター▶定員:70名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でアンサンブル・ココロリーノ事務局 ☎090-6118-1739(午前9時～午後2時)
- ◆**スポーツチャンバラ**▶対象:5歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。※保護者の参加も可。▶日時:8月26日(土)午前10時～正午▶場所:平和台体

育館▶定員:20名(先着順)▶**申込**:電話でSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時～午後5時)

### 朝・夕・青空市

- ◆**光が丘IMA南館前**▶日時:7月23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:7月26日(火)午前11時～午後2時▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

### 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、8月1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。
- ◆**石神井公園区民交流センター**▶日時:8月6日(日)午後1時～3時▶**申込先**:〒177-0041石神井町2-14-1 消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着20店。問い合わせは月・水・金 午前10時～午後3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。

## 雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみを  
みつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット

見積無料

検査・修繕 03-6762-0800

東京都練馬区練馬2丁目19-3 練馬三角ビル1F (株)サーベイ

## 小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

# 3,300円(税込)

## 庭木1本 3m未済

ねりま区報 読者限定

すべての作業代から さらに9・10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

小学生

中学生

みんなでわくわくエコ体験～地球のコト、考えよう!

夏休み!

# ねりま環境 まなび フェスタ

入場  
無料

夏休みの宿題  
をお助け!

## 7/29(土)

10:00～16:00 **ココネリ3階**



環境について楽しく学べて、夏休みの宿題や自由研究のヒントとなる体験型のイベントです。詳しくは、ねりま環境まなびフェスタホームページをご覧ください。

▶問合せ:ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011



## 楽しいイベントがいっぱい!

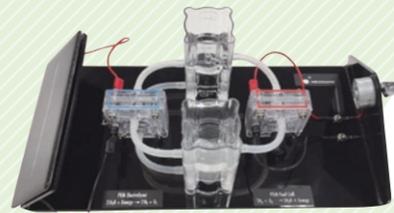
見て!

触れて!

体験しよう!



下水道の役割  
をVR体験



水素をつかって  
発電の実験



生きもの  
観察

オリジナル  
エコバッグ  
づくり



スーパー  
マーケットで  
サステナブル  
見学ツアー

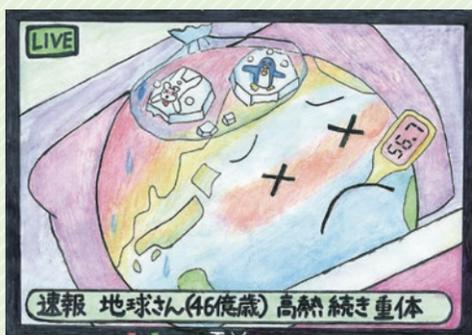


スタンプラリーに参加してアンケートに答えるとストーンファイル(石から生まれた紙を使ったファイル)がもらえるよ!  
※なくなり次第終了。



### こどもエコ・コンクールの作品を募集!

「ゼロカーボンシティ(二酸化炭素の排出量が実質ゼロのまち)」「守りたい練馬の自然」「自然エネルギーのある暮らし」など、環境をテーマにした絵を募集します。作品は、パネル展示など地球温暖化対策の啓発に活用します。入賞者には賞状と副賞を、応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住・在学の小学3年～中学2年生▶申込:A5判の画用紙に描いた作品(裏面に①学校名②学年・クラス③氏名④作品名を記入)を、9月8日(必着)までに郵送で〒176-0012豊玉北5-29-8 ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011



小学生部門 最優秀賞(令和4年度)



中学生部門 最優秀賞(令和4年度)

### おうちで打ち水やってみよう!

7/23～8/23はねりま打ち水強化月間

打ち水は、熱のこもった地面を水の気化熱で冷やします。お風呂の残り水などを使って、打ち水で涼んでみませんか。



打ち水をして地面の温度を測ってみよう!  
～放射温度計を貸し出します

▶対象:区内在住の方▶貸出期間:1週間程度▶貸出場所:環境課(区役所本庁舎18階)▶申込:電話で環境課地球温暖化対策係 ☎5984-4705  
※数に限りがあります。

8/31(木)まで **二酸化炭素を何グラム減らせるか挑戦!**  
～エコライフチェック

日常生活で環境に配慮した行動をチェックして、その効果を確認する取り組みです。削減した二酸化炭素の量などを12月に公開します。

▶問合せ:地球温暖化対策係 ☎5984-4705

7つの質問に  
答えるだけ!



区ホームページから回答できます▶