

平和祈念の黙とうを

全国戦没者追悼式が、8月15日(火)に行われます。戦争でお亡くなりになった方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和を願って、正午から1分間の黙とうをささげましょう。

▶ 問合せ:総務係 ☎5984-2600



アートアドベンチャー2023

8/23(水) 10:00~17:00

ココネリ3階

午前9時からワークショップの整理券を配布します

入場無料

ライブペインティングが4年ぶりに復活!

みんなで描こう!

画家の蟹江杏さん(=写真)など、プロのアーティストによるステージイベントや子ども向けのワークショップです。この機会に、アートの楽しさに触れてみませんか。

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228



- オープニングライブ(10:00~10:20)
- 絵と音のライブペインティング(10:20~11:30・12:00~13:00・14:00~15:00)
- ハヤカワ家ライブ(11:30~11:50)
- ライブ(上野耕路&久保田慎吾)(13:30~13:50)
- ライブ(石川浩司with秋福音&ハヤカワ家)(14:30~14:50)
- 劇団飛行船スペシャルショー(15:30~15:50)
- クロージングライブ(16:30~16:50)



ハヤカワ家



劇団飛行船



石川浩司(元たま)



上野耕路



久保田慎吾

ワークショップなど詳しくは2面へ

こどもアート アドベンチャー

8/23(水)10:00~17:00 ココネリ3階

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284

ワークショップの
参加には整理券がいるよ!
午前9時から配布

汚れても
よい服装で
来てね!



詳しくは
区ホーム
ページへ



アート体験ワークショップ



ガラクタ楽器

身の回りのさまざまなものを
使って楽器を作ろう!



アートなバッグ

紙袋をデコレーションして、
オリジナルバッグを作ろう!

作る

やったね人形



ひもをひっぱると
手が上がってバンザイするよ!



アートなお面

自分だけのお面を作って、
さあ変身!



体験する



おもしろかぶりもの

おもしろい帽子がたくさん!
お気に入りを見つけてね



危機一髪風ドラム缶

ワクワクドキドキ!
何が飛び出すかな?

整理券不要



※写真はイメージです。

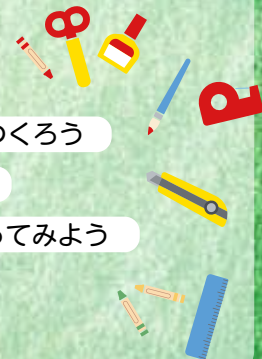
絶品料理の販売

区内の若手シェフが結成した団体
「Nerima Chefs Club」が練馬産農
産物を使った料理を販売します

▶時間:午前11時~午後2時
※なくなり次第終了。

他にもたくさん!

- こどもアトリエ 整理券不要
- ピカピカ泥だんごをつくらう
- 草木染のフェルトでミサンガをつくらう
- 紙すきでつくるシードペーパー
- くるくるまちがいさがしをつくってみよう
- 咲かせようアートなお花
- 三原色で絵を描こう



みんなで防ごう!

特殊詐欺

～その手口を紹介します

近所の人と
情報交換
しよう



家族や友人に
相談を!

オレオレ詐欺

家族や警察官、弁護士になりすまし、
示談金などを名目にお金をだまし取ります。

こんな言葉に注意!

風邪をひいて、喉の調子が悪い

会社のお金を使い込んでしまった



預貯金詐欺

警察官や銀行員になりすまし、
キャッシュカードなどをだまし取ります。

こんな言葉に注意!

キャッシュカードが
不正使用されています

銀行口座の暗証番号を
教えてください



サポート詐欺

インターネット閲覧時に警告画面が出て、
お金を振り込ませたり、電子マネーを購入させたりします。

こんな言葉に注意!

ウイルスに感染しました。
この番号に電話してください

セキュリティに問題があります。
サポートに連絡してください



還付金詐欺

区役所や税務署の職員になりすまし、
ATMを操作させ、お金をだまし取ります。

こんな言葉に注意!

医療費や保険料が戻ります

今すぐATMで手続きしてください



これらは全て **ウソ!** すぐに警察に通報してください

▶ 区の担当: 安全安心係 ▶ 問合せ: 警察署【練馬☎3994-0110、光が丘☎5998-0110、石神井☎3904-0110】



悪質な
訪問販売にも
注意!

65歳以上の方対象

＼ 詐欺から守る! /

問合せ 安全安心係☎5984-1027

自動通話録音機を無料で貸し出します

自動通話録音機を設置すると、詐欺の犯人は録音されることを嫌うため、電話に出ずに被害を防ぐことができます。

▶ 対象: 区内在住の65歳以上の方がいる世帯

※過去に東京都や区、警察署から貸し出しを受けた世帯を除く。

▶ 申込: 直接、お近くの警察署や地域包括支援センター、消費生活センターへ



詳しくは
区ホーム
ページへ



政治活動用ポスターでお困りの方へ

問合せ 選挙管理委員会事務局☎5984-1399

専用の申し込みフォームからご連絡ください



このような場合に
ご連絡ください

- 自宅の扉に無断でポスターを貼られてしまった…
- 以前ポスターの掲示を許可したが、掲示をやめたい…
- 公共施設の扉にポスターが貼られている…

今回、新たに専用の申し込みフォームを開設しました。政党や政治家などのポスターにお困りの方は、ご連絡ください。

連絡方法



▲専用の申し込みフォームから

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:**9月6日(水)、10月4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

ユニバーサルデザイン講座

だれもが出掛けたくなるまちをつくるために、必要な環境整備のあり方を考えます。▶**日時:**9月16日(土)午後1時30分~5時▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**講師:**東洋大学人間科学総合研究所客員研究員/川内美彦ほか▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**みどりのまちづく

りセンターホームページまたは電話、ファクスで①講座名②住所③氏名(事業者の場合は事業者名も)④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)を、9月11日(月)までに同センター ☎ FAX 3993-5451 ※手話通訳・点字資料などを希望する方は、9月4日(月)までにお知らせください。

地域福祉団体に助成

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を活用して地域福祉団体に助成を行います。助成を希望する団体は説明会に参加してください。
▶**対象:**区内で一定期間福祉活動または福祉施設の運営を行う非営利の団体 ※法人格の有無は問いません。
▶**助成の申請期間:**赤い羽根配分…10月2日(月)~25日(水)、歳末たすけあい配分…12月1日(金)~22日(金)
(説明会)
▶**日時:**①9月7日(水)午後6時30分~

8時②25日(月)午前10時30分~正午
▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**定員:**各30名(先着順)▶**申込:**①8月30日(水)②9月14日(木)までに電話で練馬区社会福祉協議会へ
◎**問合せ:**同協議会 ☎3992-5600 FAX 3994-1224

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:**8月26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、祝日を除く)

ボランティア

保育サービス講習会

~空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時~午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶**対象:**20歳以上で、月1

回の定例会に参加できる方▶**日時:**9月25日(月)~29日(金)午前9時30分~午後4時30分【5日制】▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**30名(選考)▶**費用:**2,000円▶**申込:**8月31日(木)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

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です。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:**9月22日(金)午前10時~正午▶**場所:**特別養護老人ホームサンライズ大泉▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422

環境・リサイクル

落書きに困っていませんか

落書きは、まちの美観を損ねる犯罪行為です。落書きをされたら警察に被害届を出し、早めに消しましょう。塀や壁の落書きは、申請により区が業者に委託して消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**美化啓発係 ☎5984-4709

8/23(水)
11:00

Jアラートの試験放送を実施

無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス ☎0120-707-111でも確認できます。▶**問合せ:**防災施設係 ☎5984-2602

障害のある方 難病の方

福祉手当などのご利用を ~対象の方で受給していない方は申請してください

所得制限(表2)があるほか、施設に入所・入院中の方は対象にならない場合があります。

表1 福祉手当など

種類	対象(いずれも区内在住の方)	手当額など
A 心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1~3度 ③区が指定する難病の方で、難病等医療費助成または小児慢性特定疾病医療費助成を受けている ④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゅく)症 ※児童育成手当(障害手当)を受けている方を除く。	月額1万5500円 ※申請月から支給。
	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳3級 ②愛の手帳4度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※児童育成手当(障害手当)を受けている方を除く。	月額1万円 ※申請月から支給。
B 特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活で常時特別な介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額2万7980円 ※申請月の翌月から支給。
C 障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活で常時介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額1万5220円 ※申請月の翌月から支給。
D 重度心身障害者手当(都の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で著しい精神症状がある ②重度の知的障害と重度の身体障害がある ③両上肢と両下肢の機能が失われ座っていることが困難	月額6万円 ※申請月から支給。
E 紙おむつの支給(区の制度)	在宅の3~64歳で身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方 ※他の制度で支給を受けている方を除く。	紙おむつを支給 ※申請月から1割の利用者負担で支給(8,000円を超える分は利用者負担)。
F 心身障害者医療費助成(都の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかの手帳をお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は1~3級) ②愛の手帳1・2度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちで住民税課税の方などを除く。	保険診療分の医療費について、他の公費で助成されない自己負担額の一部を助成

表2 所得制限額(令和4年中の年間所得)

扶養親族の人数	本人(20歳未満は扶養義務者)	配偶者・扶養義務者(国の制度のみ)
0人	360万4000円	628万7000円
1人	398万4000円	653万6000円
2人	436万4000円	674万9000円
3人	474万4000円	696万2000円
1人増ごとの加算額	38万円	21万3000円

障 受給者証を 8/17(木)以降に発送

現在お持ちの(障)受給者証(心身障害者医療費助成受給者証)の期限は8月31日(木)です。該当する方には、新しい(障)受給者証を8月17日(木)以降に発送します。所得制限額(表2)を超えるなど、該当しなくなる方には消滅通知を送付します。

●申込先・問合せ

身体障害者手帳・愛の手帳・難病に係る医療受給者証をお持ちの方	総合福祉事務所 福祉事務係	〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612 FAX 5984-1213
		〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060 FAX 5997-9701
		〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817 FAX 3995-1104
		〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274 FAX 5905-5277
精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、表1のA~Fを申請する方	保健予防課精神保健係(区役所東庁舎6階) ☎5984-4764 FAX 5984-1211	

ねりま区報をご自宅にお届けします

▶**問合せ:**広報係 ☎5984-2690

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。



福祉・障害のある方

情報支援機器を給付します ～対象者を拡大

イラスト・文字で会話を補助する機器や音声で文字を読み上げる機器など、障害のある方のコミュニケーションを助ける情報支援機器を給付しています。今回、身体障害のある方に加え、知的障害や高次脳機能障害のある方も給付の対象となりました。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:総合福祉事務所【〒176の地域…練馬 ☎5984-4609 FAX 5984-1213、〒179の地域…光が丘 ☎5997-7796 FAX 5997-9701、〒177の地域…石神井 ☎5393-2816 FAX 3995-1104、〒178の地域…大泉 ☎5905-5272 FAX 5905-5277】

初心者向け 障害者パソコン教室

▶**日時**:9月10日(日)1午前9時30分～正午 2午後1時30分～4時▶**場所**:中村橋福祉ケアセンター▶**定員**:12各4名(抽選)▶**費用**:1,000円▶**申込**:電話またはファクスで①教室名(12とA～Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、8月24日(木)までに同所 ☎3926-7211 FAX 3970-5676 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
B ワード(文書作成など)	
C エクセル(表計算・グラフなど)	
D タブレット(携帯端末の相談・体験)	
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B/Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

働く

①短時間保育②保育③調理 ④用務【会計年度任用職員 (サポートスタッフ(登録制))】

▶**期間**:来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日**:月～土曜(月20日程度)▶**時間**:①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分▶**場所**:区立保育園▶**報酬(時給)**:①1,375円②1,183円③④1,130円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込**:保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

保育のお仕事フェア 就職相談・面接会

区内の保育事業者の紹介や就職相談・面接会を行います。また、保育の仕事内容などを展示で紹介いたします。▶**日時**:9月9日(土)午後1時～4時(展示は午後2時から)▶**場所**:ココネ

リ3階▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:区ホームページ「電子申請」または電話で保育人材育成係 ☎5984-1708

子育て世代の就活講座 ～自分に合った働き方で就職!

▶**対象**:20歳未満のお子さんがいる方▶**日時**:9月12日(火)午前10時～正午▶**場所**:男女共同参画センターエー▶**講師**:ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター▶**定員**:40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10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、8月28日(月)までにお知らせください。

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196〉…8月20日(日)【害虫駆除のため】 ※図書館豊玉受取窓口 ☎3992-1600も利用できません。

高齢者

健康長寿はつつ教室

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**費用**:500円▶**申込**:8月21日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)▶**定員**:各15名

▶**日時**:9/7～11/9の毎木曜15:00～16:30【10/5・12・19を除く。7日制】▶**場所**:はつつセンター豊玉

▶**日時**:9/13～11/22の毎水曜9:30～11:00【10/11・18・25・11/1を除く。7日制】▶**場所**:はつつセンター光が丘

▶**日時**:9/13～11/22の毎水曜13:30～15:00【10/11・18・25・11/1を除く。7日制】▶**場所**:はつつセンター大泉

▶**日時**:9/14～11/30の毎木曜10:00～11:30【10/12・19・26・11/2・23を除く。7日制】▶**場所**:はつつセンター関

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**:9/14～10/19の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員**:23名

▶**日時**:9/14～10/19の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:大泉学園町体育館▶**定員**:25名

▶**日時**:9/25～11/6の毎月曜10:00～11:30【10/9を除く。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)

▶**日時**:9/11～11/13の毎月曜13:00～14:30【9/18・10/9を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員**:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

東京都シルバーパス更新手続きのお知らせ～更新は郵送で

シルバーパスをお持ちの方に、(一社)東京バス協会から「更新手続きのご案内」が8月中旬に送付されます。更新は原則として郵送で行います。詳しくは、案内をご覧ください。▶**問合せ**:(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

子ども・教育

9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	4月①13:00②14:00 29日①10:00②11:00	36組
北 ☎3931-1347	26日①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	25日①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	6日①9:30 ②10:30 21日①13:30②14:30	36組
大泉 ☎3921-0217	11日①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	15日①9:45 ②10:50	24組

9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	21日(休)13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	15日(金)9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	12日(火)9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	8日(金)9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	20日(水)9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	11日(月)9:00～11:00	24名

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

▶**対象**:首のすわった4～12カ月児と父親▶**日時**:9月30日(土)午前10時～正午▶**場所**・**問合せ**:大泉保健相談所 ☎3921-0217▶**内容**:講義、

運動実技▶**講師**:健康運動指導士/加藤有里▶**定員**:10組(先着順)▶**申込**:区ホームページ

ひとり親のための「アロマでリフレッシュ!交流会」

▶**対象**:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者▶**日時**:9月9日(土)午前10時～正午▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:20名(先着順)▶**区**の担当:ひとり親家庭支援係▶**申込**:9月8日(金)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(平日午前9時～午後6時)※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

講演会「学びにくさ・不登校、発達の特性、どうサポートする?」

▶**対象**:小中学生の保護者▶**日時**:9月9日(土)午前10時～正午▶**場所**:学校教育支援センター▶**講師**:のびーく代表/東美希▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話または電子メールで①講演会名②氏名③お子さんの学年④電話番号を、同所 ☎6385-9911 Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp

健康・衛生

血圧が高いと言われたら ～高血圧とうまく付き合う生活と食事

▶**日時**:9月5日(火)午後2時～4時▶**場所**:光が丘保健相談所▶**内容**:講義▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎5997-7722

筋肉・関節の動きを取り戻し、動きやすい身体になるコンディショニング講座

▶**日時**:9月9日(土)午前10時～11時30分▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**講師**:パーソナルコンディショニングトレーナー/本田紀子▶**定員**:35名(先着順)▶**申込**:電話で健康づくり係 ☎5984-4624

小学生の放課後の居場所説明会

来年度、小学1年生になるお子さんの保護者向けの説明会です。放課後の居場所となる施設の利用方法などを児童館長が説明します。「急激な環境変化に対応できない」「戸締まりの練習が必要」など、いわゆる「小1の壁」への対応や心構えも紹介します。 ※区ホームページでもご覧になれます。▶**申込**:区ホームページ

主な放課後の居場所 児童館、地区区民館、ねりっこクラブ、学童クラブ、各小学校の学校応援団ひろば事業 など

場所・問合せ(児童館名)	日時	定員(先着順)	申込期間
区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶ 問合せ :北町はるのひ ☎3933-5100	9/2(土) 10:00から	200名	8/14(月)～19(土)
石神井公園区民交流センター ▶ 問合せ :北大泉 ☎3921-4856		150名	

他にも17カ所の児童館で説明会を開催!

詳しくはコチラ▶



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

スポーツ

初心者スポーツ教室 柔道

▶対象:小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。▶日時:9月16日～10月21日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:20名(抽選)▶費用:228円▶持ち物:柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・学年⑤性別⑥電話番号⑦柔道着の貸し出し希望の有無(身長も)を、8月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

区民体育大会 ダンススポーツ

▶日時:9月17日(日)午後1時から▶場所:光が丘体育館▶費用:1組500

円▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどにある実施要項をご覧の上、9月11日(月)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

講座・催し

谷修ねりうたライブ

練馬を歌うシンガー・ソングライター谷修さんによる音楽ライブです。▶日時:9月10日(日)午後2時～3時▶場所:貫井図書館▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3577-1831

9月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:9月8日(金)・15日(金)・22日(金)④午前9時30分～10時45分⑥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:3,600円▶持ち物:着物など▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

創業!ねりま塾～応用編

▶対象:ビジネスアイデアがあり、起業を考えている方▶講師:中小企業診断士/平林丈晴▶定員:各30名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:9月5日(火)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ ※2は電話も可。▶問合せ:同センター ☎6757-2020

1 オンライン開催

▶日時:9月13日(水)午後6時～9時

2 ココネリ3階

▶日時:9月16日(土)午前10時～午後1時

映画「ゆめパのじかん」上映 & トークイベント
子どもが安心して自分らしく過ごせる地域づくりを考えます。▶日時:

9月18日(祝)午後1時～4時▶場所:ココネリ3階▶定員:200名(先着順)▶申込:電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

女性のためのプチ起業講座 「“想い”をカタチに!わたしらしく起業!」

▶対象:女性▶日時:9月15日(金)・29日(金)、10月13日(金)午前10時～正午【3日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:中小企業診断士/古屋由美子▶定員:30名(先着順)▶費用:500円▶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、手話通訳を希望する方はその旨も、8月31日(木)までにお知らせください。



摘みたてのブドウを 味わいませんか?

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。この時期は、ブドウの摘み取りができるほか、直売所などで購入できます。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。 ※なくなり次第終了。

問い合わせ 農業振興係 ☎5984-1403

場所・問合せ	開園時期	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	8月下旬～9月上旬	藤稔、巨峰、シャインマスカット、紅伊豆、紅富士、ナイアガラ、サニールージュ

場所・問合せ	栽培品種
杉浦ぶどう園(谷原6-15-29) ☎3995-8783	藤稔、黄玉、シャインマスカット、ブラックビート
みやべぶどう園(谷原1-21-5) ☎3995-8783	藤稔、ゴルビー、ハニービーナス
中井川聡(土支田2-16-9) ☎6321-8244	高尾、藤稔、ピオーネ
田中正夫(西大泉1-36-22)	高尾
田中農園(西大泉2-8-33) ☎080-1302-0732	高尾

場所・問合せ	所在地
ふれあいの里 ☎3991-8711	桜台3-35-18
とれたて村石神井 ☎3995-3132	石神井町5-11-7
こぐれ村 ☎3925-3113	大泉学園町2-12-17

※販売する品種は販売所によって異なります。

ねりま区報 をさまざまな方法でご覧になれます!

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、郵便局、公衆浴場、薬局、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、ルネサンス、区立施設にも置いています。

問い合わせ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

■ 無料アプリ「カタログポケット」

日本語のほか、英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。



■ 音声版・点字版

視覚障害のある方には、区報のカセットテープ版、デージー版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。



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

女性も多く和やかで
一人からでも楽しく過ごせる

LINE登録で
クーポン配布中

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

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/>

永年プラン
38万円
お1人様
(諸費用)
+99,000円

- 個別タイプ
- 年間管理料なし
- 合祀なし
- 永代供養付き

西高島平霊園 0120-574-211



ペット
共葬区
あり

「西高島平」駅徒歩 **約8分**

受付時間
9時～17時
水曜定休

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**

8/16水

夏休み子ども向け特別公演

第283回 アトリウムミニステージ

入場無料

- ▶日時:8月16日(水)午後0時15分~0時45分
 - ▶場所:区役所アトリウム
 - ▶曲目:久石譲/さんぽ、メンケン/アンダー・ザ・シーなど
 - ▶出演:オトハコ
 - ▶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。



志村和音 (ピアノ)



田村麻理子 (歌)



米重美文字 (パーカッション)

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

- ◆**中学校卒業程度認定試験**▶対象:病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方▶願書受付期間:9月1日(金)まで▶試験日:10月19日(休)▶願書の配布場所▶問合せ:東京都義務教育課(都庁第二本庁舎16階) ☎5320-6752
- ◆**庚申の会ビッグサービスデー**▶日程:8月15日(火)▶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
- ◆**公衆浴場で親子ふれあい入浴(ハッカの湯)**▶日程:8月20日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:520円(小学生200円、未就学児100円) ※親子は未就学児2名まで無料▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126
- ◆**水中健康体操教室**▶対象:50歳以上の方▶日時:9月の毎金曜午前9時30分~11時▶場所:平和台体育館▶講師:レインボー健康体操インストラクター/齋藤みどり▶定員:20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、開催日の前日までにSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時~午後2時) [Eメール] ssc.heiwadai@gmail.com
- ◆**ねりまのねり歩き(中村橋・練馬コース)**▶日時・場所:①9月5日(火)②14日(休)午前9時20分西武池袋線中村橋駅集合~昔みそ「靴屋三郎右衛門」~南蔵院~正午区役所解散(約3.5km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(①②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、8月23日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101
- ◆**初秋の古都鎌倉を歩く!**▶日時・場所:9月18日(祝)午前10時JR鎌倉駅集合~高德院~長谷寺~御霊神社~午後3時江ノ島電鉄長谷駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:1,500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、8月31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)
- ◆**初心者水泳教室**▶対象:①3・4歳児②5~11歳児▶日時:9月21日~11月30日の毎木曜③午後3時5分~4時10分④午後4時~5時5分【11月23日を除く。10日制】▶場所:三原台温水プール▶講師:日本スポーツ協会水泳指導員▶定員:各30名(先着順)▶費用:①9,000円②8,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、SSC谷原 ☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimassc.gr.jp
- ◆**大泉桜高校公開講座「油彩で静物画を描く」**▶日時:9月23日~10月21日の毎土曜午前10時~正午【5日制】▶定員:12名(抽選)▶費用:1,000円▶持ち物:油彩道具、キャンパス▶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、8月24日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校 ☎3978-1180

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29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:9月3日(日)午前9時~午後3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)

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
- ◆**まだまだ動きたいシニアのみなさん!体操しませんか**▶日時:8月21日(月)午後2時15分~3時15分▶場所:NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)▶内容:講義、実技▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎6904-3275
- ◆**デイサービスの食事を試食してみよう**▶日時:8月26日(土)午前11時~午後0時30分▶場所:富士見台サービスセンター▶内容:講義、試食▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5241-6010
- ◆**認知症の在宅介護について~妻の介護を語る**▶日時:8月26日(土)午後2時30分~3時30分▶場所:第3育秀苑デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎6904-0105
- ◆**生活習慣と認知症予防について**▶日時:9月2日(土)午後2時~3時30分▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3923-0222
- ◆**高齢期にやさしい食事**▶日時:9月11日(月)午後1時30分~2時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義、相談▶定員:15名(先着順)▶申込:

電話で光が丘デイサービスセンター ☎5997-7706

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**
- ◆**みんなでプログラミング!迷路を突破しよう**▶対象:小中学生と保護者▶日時:8月26日(土)①午前10時~11時②午前11時30分~午後0時30分③午後1時30分~2時30分④午後3時~4時▶場所:ココネリ3階▶定員:各8組(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で(一社)IXSIA・小林 ☎090-4368-2453(午前10時~午後5時)

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。
- ◆**混声合唱 コール・プルンネン** おおむね60歳以上の方対象 月3回金曜午後1時30分~3時30分 生涯学習センターなど 講師 澤野郁子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 毎年シニアコーラスコンクールあり 林 ☎3933-6703 [Eメール] asa_ymdog_123@yahoo.co.jp
- ◆**英会話 Step by Step** 中級者対象 第1~3火曜午前9時30分~11時30分 男女共同参画センターえる イギリス人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 西永 ☎080-3731-7961(要予約)

- ◆**親子で安全・楽しいハゼ釣りを!**▶対象:小学生と保護者▶日時:9月3日(日)午前9時~午後0時15分▶集合場所:都営新宿線東大島駅▶定員:12組(先着順)▶費用:1組1,000円▶申込:電話で東京都釣りインストラクター連絡機構・鈴木 ☎090-7952-7605(平日午前9時~正午)

地区祭

- ◆**上石神井地区祭**▶日時:8月26日(土)午後4時~8時30分(雨天27日(日))▶場所:上石神井小▶内容:模擬店、ステージ、盆踊りなど▶問合せ:実行委員会・加藤 ☎3920-0346

- ◆**道中展(油絵・仏画・水彩・水墨など)** 8月16日~20日午前10時~午後6時(20日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 事務局・上野 ☎3992-7492
- ◆**歌とおしゃべりハートのコンサート(モーツァルト「フィガロの結婚」・松任谷由実「ひこうき雲」など)** 8月25日午後7時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場料1,500円 飯塚音楽スタジオ・飯塚 ☎3921-8450
- ◆**グッピー・スイミングクラブ(水泳・アクアビクス)** 毎水曜午前9時~11時 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 イムレ ☎5387-4585(要予約)
- ◆**コーラス グループ・アール** 女性対象 第1・3火曜午前10時~11時 栄町会館など 月会費3,000円 初回は無料体験可 江崎 ☎080-4200-4915 [Eメール] musicr.group@gmail.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。

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未満
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

広告 **ポストイング** のことなら **ちくぽす** 飲食・不動産業種の方で集客したい皆様 **TEL 03-6913-1541** **ちくぽす株式会社** 東京都練馬区高松5-8-20 J.CITY TOWER 16F



練馬区ではすでに184名の方が搬送、
13名の方がお亡くなりになっています
(7月30日現在)

高齢者は特に注意!

声を掛けあって 熱中症を防ぎましょう



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】



CHECK 喉が渇いていなくても、
こまめに水分補給しましょう

加齢により、喉の渇きを感じにくくなります。
1時間当たりコップ1杯を目安に水分を取りましょ
う。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



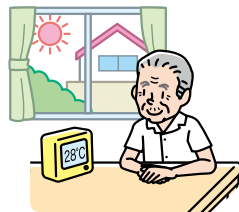
CHECK エアコンや扇風機を
上手に活用しましょう

高齢者の熱中症は半数以上が自宅で発生してい
ます。暑い日は夜間もエアコンや扇風機を使用し
ましょう。



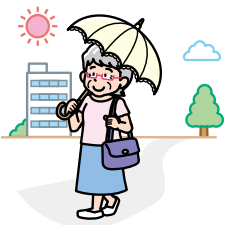
CHECK こまめに部屋の温度を
確認しましょう

加齢により、暑さに対する感覚が鈍くなり汗を
かきにくくなります。室内でも温湿度計を置き、
室温が上がりすぎないようにしましょう。



CHECK 炎天下や風通しが悪い場所での
運動や作業は控えましょう

暑い日に外で運動や作業をすると、熱中症のリ
スクが高まります。外出時は日傘や帽子を活用し、
涼しい服装を心掛けましょう。



熱中症警戒アラートをチェック!

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、区ホームページなどでお知らせします。



熱中症
予防情報
サイト

外出時は涼しい場所での休憩を

一部の区立施設では休憩スペースをご利用いただけます。
詳しくは、区ホームページをご覧ください。



熱中症対策動画をご覧ください

熱中症予防に役立つ情報をYouTubeで紹介しています。



Instagram投稿キャンペーン

募集期間 **9/10日**まで

テーマは夏 ☀️ 「#ねりま推し」を大募集!

抽選で**100名**に **ねり丸アクリルキーホルダー**をプレゼント!

「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。今回、夏をテーマにした投稿キャンペーンを実施します。夏の区の魅力が伝
わる写真を投稿してください。

問合せ 広報戦略係☎5984-2693

推
ね
し
り
2023
ま

投稿は区のInstagramなどで紹介されるかも!?

STEP1 アカウントをフォロー!

▶アカウント名:ねり丸の<#ねりま推し>/@nerimaru_nerimaoshi
※すでにアカウントをフォローしている方は、新たにフォローす
る必要はありません。



▲Instagram

STEP2 写真を投稿しよう!

#ねりま推し #練馬のサマーキャンペーン をつけて
夏の区の魅力が伝わる写真を9月10日(日)までに投稿!
※注意事項など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



STEP3 プレゼントをゲット!(抽選100名)

当選者には9月10日(日)以降、順次ダイレクトメッセージをお送りします。



ボクの夏のねりま推しは…
オオキツネノカミソリねり!

写真のエピソードが
あれば、併せて投稿
してほしいねり!

♡♡♡
牧野記念庭園で見つけたねり!鮮や
かな色合いに元気をもらったねり!
#ねりま推し
#練馬のサマーキャンペーン



©2011練馬区ねり丸