

令和5年 (2023年)

第2018号 每月1日·11日·21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課 〒176-8501 豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) [私] 3993-1194 https://www.city.nerima.tokyo.jp/

9/3=10:00~12:30

楽しみながら地震や火事の備えに ついて学べます。**▶場所:**光 📵 が丘第一中**▶問合せ:**区民 防災第三係☎5984-4504

甚大な被害を防ぐために

~今、わたしたちにできること

100年前の9月1日、関東大震災が発生し、首都圏に未曽有の被害をもたらしました。死 者・行方不明者は約10万5000人に上り、日本の自然災害史上、最悪の結果となりました。 首都直下地震は、今後30年以内に70%の確率で発生するといわれています。関東大震 災から100年という節目の年に、いま一度防災について考えてみませんか。

▶問合せ:区民防災課☎5984-2601 FAX 3993-1194

関東大震災100年

幾多の災害を乗り越えてきた東京 備えよう、明日の防災

関東大震災100年ロゴ(東京都作成)

東京23区が連携した広報紙です 多くの方に災害対策への関心を高めてもらうため、23区の広報

「東京駅前の焼け跡、日本橋方面」(気象庁ホームページより)を加工

区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。 駅・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・ルネサンスや区立施設にも置いています。

紙に同一の写真、ロゴマークを掲載しています。

【掲載内容について】 講座などは、原則として区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の 場合はその翌日)以降に申し込めます。 ※申し込みは1人1通です。 ※費用などの記載がないものは無 料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。



数老の目の催じ いつまでも元気に! 敬老の日記念

敬老館やはつらつセンター、地区区民館でさまざまな催しを行います。

申込 当日会場へ

- ★は事前の申し込みが必要です。
- ※整理券を配布するイベントがあり ます。詳しくは、各施設にお問い 合わせください。







| | 施設名・問合せ | 催し名 | 日時 | | |
|---------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------|--|--|
| 練 | 栄町敬老館 | コーラス発表会・演芸会 | 9/18劔10:30~16:00 | | |
| 馬地区(〒 | ☎3994-3286 | ★睡眠・健康セミナーと 健康測定会 | 9/28休14:00~16:00 | | |
| 練馬地区(〒176の地 | はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401 | サークル発表会・作品展 | 9/10回9:30~16:00 | | |
| 地域) | 豊玉北地区区民館 ☎3948-3061 | ★おやじバンドによる 懐かしの歌コンサート | 9/16(±)10:00~12:00 | | |
| | 南田中敬老館 | ★演芸鑑賞会 | 9/18儭10:00~15:00 | | |
| | ☎3995-5538 | ★睡眠・健康セミナーと 健康測定会 | 9/22逾14:00~16:00 | | |
| | 高野台敬老館 | ★寄席 | 9/18儭10:30~12:00 | | |
| | 高野古似老郎 ☎3996-5135 | ★睡眠・健康セミナーと 健康測定会 | 9/19(14:00~16:00 | | |
| | 三原台敬老館 | カルチャーまつり | 9/18儭10:00~11:30 | | |
| 石神井地区 | ☎3924-8834 | ★睡眠・健康セミナーと 健康測定会 | 9/21休10:00~12:00 | | |
| 送() | 石神井敬老館 | 演芸大会 | 9/18儭9:45~15:00 | | |
| (T 1770 | ☎3996-2900 | ★睡眠・健康セミナーと 健康測定会 | 9/25例10:00~12:00 | | |
| 地域) | 石神井台敬老館 | 三線演奏を楽しむ | 9/18儭13:30~14:00 | | |
| | ☎3995-8270 | ★エンディングノートセミナー と健康測定会 | 9/20(水)14:00~16:00 | | |
| | 上石神井敬老館 | ★エンディングノートセミナー と健康測定会 | 9/14(*)14:00~16:00 | | |
| | ☎3928-8623 | 体力測定&演芸会 | 9/18儭10:00~16:00 | | |
| | はつらつセンター | 演芸大会鑑賞会 | 9/9(±)10:00~16:00 | | |
| | 関 ☎3928-1987 | ★認知症サポーター養成講座 | 9/27例14:00~15:30 | | |

| 4 | | | | | |
|---|------------------|-------------------------|--------------------------|--------------------|--|
| | | 施設名・問合せ | 催し名 | 日時 | |
| | | 東大泉敬老館 | ★エンディングノートセミナー と健康測定会 | 9/8途14:00~16:00 | |
| | | M 3921-9129 | 結び箸置き作り | 9/18翎9:30~11:30 | |
| | 大 | 西大泉敬老館 | 体力測定会 | 9/18翎9:00~12:00 | |
| | 大泉地区(〒1 | 西3924-9545 | ★エンディングノートセミナー と健康測定会 | 9/25例14:00~16:00 | |
| | T 1 7 8 | 大泉北敬老館 | ★ギターに合わせて歌おう | 9/18網10:00~11:00 | |
| | 8の地域) | ☆3925-7105 | ★エンディングノートセミナー と健康測定会 | 9/6例10:00~12:00 | |
| | ٣ | はつらつセンター 大泉 | フラメンコ | 9/9(±)14:30~15:30 | |
| | | ☆3867-3180 | ケルティック音楽演奏会 | 9/10回12:00~13:00 | |
| | | 南大泉地区区民館 ☎3978-9791 | ★沖縄の唄と踊りを楽しもう | 9/17回14:00~15:00 | |
| | 光が | はつらつセンター 光が丘 | ★ジャズコンサート | 9/18網10:30~11:15 | |
| | 丘地区 | ☎5997-7717 | ★落語会 | 9/18網14:00~15:30 | |
| | 光が丘地区(〒1 | 早宮地区区民館 | ★講談を聞こう | 9/16(±)10:00~11:00 | |
| | フ の | ☎3994-7961 | ★アルパとギターの調べ | 9/16(±)14:00~15:00 | |
| | 3地域) | 春日町南地区区民館 ☎3926-4971 | ★落語会 | 9/13例14:00~15:00 | |



高齢者向けサービス

職敬老祝品を贈呈します

長年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福する ため敬老祝品を贈呈します。今年度、100歳以上の方・白寿(99歳)・ 米寿(88歳)を迎える方に、9月中旬に簡易書留で送付します。

▒ 新100歳おめでとう特集

100歳を迎えても元気に活躍されている方の長生きの 秘訣を、区ホームページで紹介しています。ぜひ、ご覧 ください。



問合せ

いきがい係☎5984-4763



※ 老人クラブに入りませんか

おおむね60歳以上の方が、趣味や社会奉仕、健康づくりに関す る活動などを行っています。詳しくは、お問い合わせください。 ▶区の担当:いきがい係 ▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局**☎** 6914-5125 (平日午前10時~午後4時)







区内団体の文化・芸術に触れてみませんか

第68回区民文化祭

催し名 日時 10/1(=)10:30~18:00 民謡大会 謡曲大会 10/14(±)13:30~17:00 詩吟剣舞詩舞大会 10/15(1)11:00~17:00 pick up 生涯学習センター 10/21(±)11:00~18:00 邦楽演奏大会 三曲演奏大会 10/22(1)11:00~17:00 フォークダンス大会 10/28(±)12:00~16:30 総合体育館 10/28(土) • 29(土)10:00~16:00 いけ花とお茶の会 ※茶席は10:30~15:00 向山庭園 (1席1,000円)。 pick up 石神井公園 生きがい川柳大会 10/29(1)11:00~16:30 区民交流センタ-大正琴の会 10/29(1)13:00~17:00 日本舞踊の会 11/5(日)11:00~17:30 生涯学習センター 寄席演芸大会 11/11(±)13:00~17:30 11/15%~19回10:00~17:00 手工芸作家展 ※19回は16:00まで。 石神井公園 ふるさと文化館 11/22(水)~26(日)10:00~17:30 練馬書道展 ※26回は15:00まで。 洋舞フェスティバル 生涯学習センター 11/26(11)16:00~18:30 来年1/13出13:00~17:00 **pick up** 太鼓フェスティバル 光が丘IMA



区内で活動している文化団体が作品の展示や演奏・舞踊などの発表 を行います。ぜひお越しください。▶**申込:**当日会場へ

生涯学習センター☎3991-1667



文化祭の見どころを紹介!

詩吟剣舞詩舞大会

和歌や漢詩などに節をつ けて歌います。尺八などの 響きとともに、詩の持つ意 味に思いを馳せながらお楽 しみください。



いけ花とお茶の会





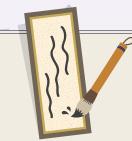
閑静な日本庭園で、季節を感じるいけ花を鑑賞でき ます。茶席ではお茶と季節のお菓子が楽しめます。

《 太鼓フェスティバル 》





迫力がある和太鼓の響きと、躍動感あふれる力強いバチさばきを体感できます。 当日は和太鼓体験コーナーもあります。



俳句大会の作品を募集します

▶費用:1,000円 ▶申込:生涯学習センターや地区区民館などにある申込用紙をご覧の上、9月8日(必着)まで に練馬区俳句連盟事務局・水村☎090-5767-1666

契約トラブルの相談を受け付けます

悪質商法による被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者を対象に、無料で電話相談を受け 付けます。▶日時:9月11日(月)~13日(水)午前9時~午後4時30分▶相談先・問合せ:消費生活セ ンター☎5910-4860

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▶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

区ホームページへ



:地域活動団体に リハビリ専門職を

動を行っているサーク ルなどに、リハビリ専

門職を派遣します。普段活動しているメン バーと一緒に、フレイル予防や健康づくりに ついて学べます。 ※派遣は1団体につき年 度内2回までです。▶対象:65歳以上の方が 半数以上いる区内の団体▶申込:電話で介護 予防係☎5984-2094

新型コロナワクチン接種

9/20冰 から

XBB対応ワクチンの 接種が始まります

問合せ

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(平日午前9時~午後5時) FAX 3993-6553



対 象

生後6カ月以上の希望する全ての方

接種券の発送日

9/11(月)



- ●未使用の接種券がある方へは送付しません。 手元にある券をご利用ください。
- ●接種券を紛失された方は、再発行が 必要です。コールセンターにお問い 合わせいただくか、区ホームページ で申請してください。 再発行はコチラ▶



- ●到着までに1週間程度かかる場合があります。
- ●これから対象になる方は、接種時期の1週間前まで に発送します。

【 ワクチンの種類

オミクロン株(XBB.1.5)対応ワクチン

| | 接種会場 | 予約方法 |
|------|---|---|
| 診療所 | 約350カ所 | 診療所に電話 |
| 病院 | 練馬総合病院 浩生会スズキ病院 島村記念病院 大泉生協病院 練馬光が丘病院 | 9/15@正午から予約開始 |
| 区立施設 | サンライフ練馬 (12月末まで) | 電話予約(毎日9:00~17:00) 0120-300-223(10/4例まで) |

※今後、国の動向により内容が変更される場合があります。

来年度入園の幼稚園児を募



区立幼稚園

9/20水・21休に各幼稚園で受け付け

▶対象:区内在住の4歳児(平成31年4月2日~令和2年4月1日生まれ) ▶申込:区立幼稚園や区民事務所(練馬を除く)、石神井庁舎1階、学務 課(区役所本庁舎12階)にある入園案内をご覧の上、申込書に必要書類

を添えて、9月20日(水・21日(水)午後1時30分~ 3時に直接、入園を希望する幼稚園へ▶入園決定: 11月上旬に「入園決定のお知らせ」を送付します。 ※入園前に面接と健康診断を行います。

▶問合せ: 学務課幼稚園係☎5984-1347



| 幼稚園名(所在地) | 電話番号 | 募集人数(抽選) |
|---------------------------|-----------|----------|
| 光が丘さくら (光が丘2-4-8) | 3976-2562 | 84名 |
| 光が丘むらさき (光が丘3-3-5) | 3976-7221 | 84名 |
| 北大泉(大泉町2-46-6) | 3925-6092 | 78名 |

私立幼稚園

ジをご覧ください。

10/15日から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日 田から来年度の入園案内・願書 などを配布します。願書は11月1日似から受け付けます。 詳しくは、入園を希望する幼稚園にお問い合わせくださ

い。 ※私立幼稚園の所在地・電話番号は、区ホームペー



認可保育園や練馬こども園などの募集は、区報10月1日号で お知らせする予定です

申請は お早めに

10月から

インボイス制度が始まります

売り手が買い手から求められたときに、正確な適用税率や消費税 額などを請求書(インボイス)で伝える制度です。▶**区の担当:**税務課 管理係

インボイスコールセンター

☎0120-205-553(平日午前9時~午後5時)

インボイスの交付には、

事前に発行事業者の登録申請が必要です!

e-Taxでの手続きが便利です。詳しくは、国税庁 ホームページをご覧ください。



売り手



(インボイス)



買い手



求められたら父付する 義務があります

仕人祝額控除を受ける ために使用します

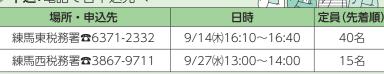
仕入税額控除とは

売り上げに係る消費税から仕入れに係る消費税を差し引くこと です。消費税が重複して課税されることを防ぎます。

事業者の方へ説明会を開催します

▶申込:電話で各申込先へ





お知らせりテレー

ねりま区報9月11日号は 9月10日(日)の朝刊に 折り込まれます

発行日が新聞休刊日のため、9月 10日回の朝刊に折り込まれます。 ▶問合せ:広報係☎5984-2690

多重債務特別相談

多重債務でお闲りの方を対象に、 専門相談員が無料で電話相談を受け 付けます。▶日時:9月4日(月)・5日(火) 午前9時~午後4時30分 **▶相談先・ 問合せ:**消費生活センター☎5910-4860

住宅・土地統計調査に ご協力を

住生活に関する施策の基礎資料を 得るために区内の約1万世帯を無作 為に抽出して行います。9月下旬か ら身分証明書を持った調査員が書類 を配布します。▶問合せ:統計係☎ 5997-7724

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)の利用説明会

▶対象:15~49歳の未就労やひきこ もりなどの状態にある方、その家族・ 支援者▶日時:9月9日(土)午後2時~4 時30分▶場所:勤労福祉会館▶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)

特設行政相談窓口を開設

国などの仕事に関する意見・要望 に、行政相談委員が応じます。▶日 時・場所:9月13日: 関区民セン ター1階、10月3日火…練馬駅1階 いずれも午後1時~4時▶申込:当日 会場へ▶問合せ:練馬区区民相談所 **☎**5984-4523

事業者向け

ねりま区報の有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区 ホームページをご覧ください。▶掲 載募集号:12月1日号~来年2月21 日号(毎月1日・11日・21日発行) ※1月1日号を除く。▶掲載位置:① ②中面記事下③中面欄外 ※12月1 日号、1月11日号・21日号、2月1 日号は③のみ募集。**▶広告サイズ(縦** mm×横mm)・料金(1回):①60×120 …8万円②60×243…16万円③10× 235…1万円 ▶刷色: ①②4色カラー ③2色(黒・青) ▶ 発行部数:約20万 部▶配布先:新聞折り込み、区内・ 周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、 区立施設など▶申込期限:10月1日(日) ▶問合せ:広報係☎5984-2690

ねりま区報の制作・編集業務 を委託する事業者を募集

来年4月からねりま区報の制作・ 編集業務を委託する事業者を募集し 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。申し 込み方法など詳しくは、区ホーム ページをご覧ください。**▶申込期限:** 10月2日(月) ▶ 問合せ: 広報係☎5984-2690

大泉北敬老館の運営を行う 事業者を募集

来年4月から運営を行う事業者を 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、高齢社会対 策課(区役所西庁舎3階)や区ホー ムページにある募集要項をご覧の 上、申し込んでください。 **▶問合せ:** 高齢社会対策課区立施設運営係☎ 5984-1350

専門家による無料経営相談会

中小企業診断士や税理士、社会 保険労務士、日本政策金融公庫の相 談員が経営の相談にお応えします。

▶日時:10月1日(日)午前10時~午後 5時の間の50分間 **▶場所:**ココネリ 3階▶申込:9月27日/8までに練馬 ビジネスサポートセンターホーム ページまたは電話で同センター☎ 6757-2020

施工事業者向け 耐震改修工事講習会

▶対象:耐震改修工事の施工事業者、 個人施工者(大工など) ▶ 日時:10月 29日(日)、11月1日(水)午後1時15分~ 4時30分▶場所:区役所本庁舎20階 ▶定員:各60名(先着順) ▶申込:区 ホームページや防災まちづくり課 (区役所本庁舎15階)にある申込用 紙を、防災まちづくり課耐震化促進 係☎5984-1938

練馬ビジネスチャンス交流会

創業や新製品・新サービスの開発 などに取り組む事業者の、取引の きっかけづくりを目的とした交流会 です。▶日時:11月13日(月)午後2時 ~4時▶募集予定数:40社(抽選)▶ 申込:区ホームページまたは経済課 (区役所本庁舎9階)などにある申込

書を、10月6日(必着)までに経済課 中小企業振興係☎5984-1483

民間団体の子育てのひろば 事業に運営費を助成

NPO法人などが実施する子育て のひろば事業に対し、運営費などの 一部を助成しています。応募する団 体は、子ども家庭支援センターや区 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:9月11日(月)午前11時~正午 ▶場所:子ども家庭支援センター▶ 申込:電話で同所へ

◎問合せ:同所☎5984-5673

固定資産税・都市計画税 第2期分の納期限は10月2日月

お支払いは、納め忘れのない便利 な□座振替をご利用ください。詳し くは、東京都主税局ホームページを ご覧ください。**▶問合せ:**練馬都税 事務所☎3993-2261

9/8金~10/13金

9月8日金 議会運営委員会、

本会議(区長所信 表明、議案上程)、

決算特別委員会

9月11日(月)~13日(水)

本会議(一般質問)

常任委員会 9月14日(木)

9月15日金 特別委員会

9月19日火 常任委員会 9月20日(水)~10月2日(月)

決算特別委員会

10月3日火 議会運営委員会、

決算特別委員会

10月4日(水) 本会議(追加上程)、

予算特別委員会

10月6日金 予算特別委員会 10月10日(火) 常任委員会、

特別委員会

10月11日冰 決算特別委員会 10月13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

開設

大泉学園駅 北第五自転車駐車場の 定期利用者を募集

大泉学園駅北口に開設する自転車駐車場の定期利用者を募集します (抽選)。▶**申込:**ハガキまたは電子メールで①大泉学園駅北第五自転車 駐車場②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤一般・学生・免除(★)の別 ⑥希望区分(ABの別) ⑦電動アシスト・チャイルドシートの有無(Aの



み) ⑧現在定期利用して いる駐車場名(ある方の み)を、9月20日(消印有 効)までに〒176-0012豊 玉北5-29-8 (公財)練 馬区環境まちづくり公社 自転車駐車場係☎3993-8011 Ex—II jitensya-q@ nkm.or.jp ※申し込み は1人1通です。

| 区分 | 1カ月 | | 3カ月 | | 6カ月 | |
|-------------------|--------|--------|--------|--------|---------|--------|
| | 一般 | 学生 | 一般 | 学生 | 一般 | 学生 |
| A自転車(195台) | 1,500円 | 1,100円 | 4,200円 | 3,100円 | 7,200円 | 5,200円 |
| B原動機付自転車 (15台) | 3,000円 | | 8,000円 | | 1万6000円 | |

※24時間利用できます。

※平置きで、屋根はありません。

※支払いは、原則として口座振替またはコンビニ払いです。

※□座振替の場合、割引があります。

★身体障害者手帳・愛の手帳・

精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方や、 生活保護受給世帯の方は定期料金が免除されます。



地域で助け合い!

練馬区災害ボランティアを募集

震度5弱以上の地震発生時に、事前に登 録した避難拠点(区立小中学校)に集まり、 避難者の支援活動や自力での避難が難しい 方の安否確認をしていただきます。**▶対象**: 18歳以上の方 ※災害時に活動する団体な どに所属している方を除く。▶申込:区民防 災課(区役所本庁舎7階)や区ホームページに ある申請書を、区民防災課区民防災第二係 **☎**5984-2605



共助

消 石神井消防署 森山警防課長

東京消防庁から初めて区に派遣され、平 成22年から2年間、消防・警察との連携体 制の構築に取り組みました。派遣時に発生 した東日本大震災では、避難拠点の設営な ど、地域の方と協力することの重要さを痛 感しました。関東大震災から100年という 節目の年にいま一度防災について考え、地 域の防災力を高めましょう。

防災についてじっくり学ぼう!

自助

申込先・問合せ 防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472

ねりま防災カレッジ 自助講座

地震への備えと、災害時の対応を学びます。

▶定員: 1840名2850名(先着順) ▶申込:区ホームページ[電子申 請」または電話、ファクスで①講座名(112と△~@の別も)②郵便番号 ③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、10月3日(火までに同センターへ

| 日時 | 場所・実施方法 | | |
|---------------------------------------|-----------|-------|--|
| □ □ 4 | 1 | 2 | |
| ▲10/17以・24以・31以 14:00~16:00【3日制】 | 防災学習・サンター | | |
| 圓 10/21(±)10:00∼17:00 | (2) | オンライン | |
| ●10/18似・25似、11/1似 18:30~20:30【3日制】 | _ | | |

乳幼児の保護者向け防災講習会

▶対象:乳幼児の保護者 ※お子さんの参加も可。
▶定員: 140名
2 各40名(先着順) ▶申込:区ホームページ「電子申請」または電話で①講 座名(112と 12 00 00 の別も) ②郵便番号③住所④参加者全員の氏名(ふり がな)⑤年齢(お子さんのみ)⑥電話番号を、9月30日出までに同セン ターへ

| 日時 | 講師 | 場所・実施方法 | | |
|----------------------------------|-----------------|--------------|-------|--|
| □ ₁₄ | 神神 | 1 | 2 | |
| A10/13億 10:00~11:30 | 産婦人科医師/ 吉田穂波 | _ | オンライン | |
| B 10/14(±) 14:00∼15:30 | ㈱明治社員 | 防災学習 センター | 77717 | |



災害の被害を軽減するためには、「自助・共助・公助」の3つが大切です。区では「公助」を強化するため、警視庁と東京消 防庁から派遣された職員が区職員として勤務し、日頃から連携して安全・安心なまちづくりに取り組んでいます。いざと いうときにも、団結して地域の皆さまを守ります。▶問合せ:防災調整係☎5984-1686、安全安心係☎5984-1027

区 防災調整係 池田係長 (東京消防庁から派遣)

区と消防・警察は、大規模な災害 を想定した実践的な訓練を通して、 それぞれの役割や動きを確認し、連 携を強化しています。さまざまな状 況を想定し、迅速に皆さまの安全・ 安心を守れるよう備えています。し かし、公助には限界があります。自 らの命や家族、隣人の命を守るため には、一人ひとりの学びや備えが必 要です。



区 安全安心係 長嶋係長 (警視庁から派遣)

区と警察署は、平常時の連携がス ムーズに行われるよう定例会を開催 し、日頃から消費生活センターや地 域包括支援センターなどと一体と なって防犯対策に取り組んでいま

災害時の治安維持のためにも、区 と警察の連携は欠かせません。今後 も警察との連携を強化し、地域の安 全を守ります。

防火防災診断で

自宅の危険箇所を確認!

区職員と消防署員がご自宅を訪問し、火災や地震、家庭内の事故で 被害が発生する危険性を診断します。危険性が認められた場合は、家 具転倒防止器具をお渡しします。

▶問合せ:区民防災課☎5984-1654

対象 次のいずれかに当てはまる世帯

- ●65歳以上の方がいる
- ●介護保険の要介護・要支援の方がいる
- ●障害のある方などがいる
- ※すでに利用した世帯は申し込みできません。

壁面固定器具 家具転倒防止板

自助

落ち着いて正しい情報を入手!

自助

災害発生時には、落ち着いて正確な情報の入手に努めましょう。日 頃から被害の状況や生活に関連する情報を入手できるようにしておく ことが大切です。区では、さまざまな手段で迅速に情報を発信します。

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。

●ねりま情報メール・区公式LINE 気象情報や避難情報などを配信します。



▲ねりま情報メール ▲区公式LINE

すばやい消火で延焼を防ぐ!

「軽可搬ポンプ取り扱い講習会

災害時の初期消火活動で使用する軽可搬ポンプの取り扱いを学びま す。▶対象:中学生以上▶日時:9月30日(土)、10月7日(土)午前10時~正午 【2日制】▶場所:光和小▶講師:石神井消防署員ほか▶定員:



軽可搬ポンプ操法大会に参加しよう!

講習会受講者は、10月22日(日)に開催する大会に参加できます。 講習で身に付けた技術を披露しましょう。

家庭での備蓄をチェック!

自宅に被害がない場合は、自宅での生活を続ける「在宅避難」をしま しょう。食料を多めに購入し、使った分を補充する「ローリングストッ ク」がおすすめです。 **▶問合せ:**区民防災第一係**☎**5984-2601

◆水や食料は最低3日分、できれば1週間分

- ・飲料水(1人1日3ℓ)
 - ・風呂の残り湯など(生活用水に使用)
- 食料・すぐに食べられるもの(缶詰など)

モバイルバッテリー など

- ・簡単な調理で食べられるもの(即席麺など)
- その他 ・卓上カセットコンロ、懐中電灯、携帯ラジオ、



断水や下水被害が発生すると、自宅のトイレが使用できなくなります。 家族の人数に合わせて、簡易トイレを備蓄し、在宅避難に備えましょう。 〈例えば、4人家族の場合…〉

1日**5**回分 × **7**日分 × **人数**

(140個)

自分に合った備蓄を



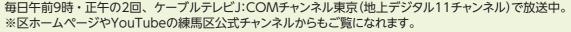


禁 練馬警察署 平川警備課長

各機関がスムーズに救出・救助活動を するための緊急交通路の確保は、災害時 の警察の重要な活動のひとつです。災害 時には無理な帰宅を控え、勤務先で待機 するなど、一斉帰宅の抑制にご協力くだ さい。勤務先の備蓄もチェックしておき ましょう。







お知らせるテステ

住まい・まちづくり

耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会 の建築士が、耐震改修や助成に関す る相談にお応えします。▶**日時:**9 月24日 (日)午後1時~4時の間の45分 間 **▶ 場所:** 石神井庁舎5階 **▶ 申込:**9 月22日 金までに電話で耐震化促進 係☎5984-1938

羽沢・桜台地区地区計画の 都市計画原案などがご覧に なれます

地区計画の都市計画原案に併せて、 特別用途地区の変更、高度地区の変 更、防火地域及び準防火地域の変更 の各都市計画原案を作成しました。 意見のある方は、意見書を提出でき ます。 ※都が定める用途地域の変 更の区原案もご覧になれます。▶縦 覧・意見書提出の期間:9月4日(月)∼ 25□ (月) ▶ 縦覧・意見書提出の場所: 都市計画課(区役所本庁舎16階) ※ 区ホームページでもご覧になれます。 〈説明会〉

▶日時: △9月15日 金午後6時30分か ら⑧16日出午前10時30分から▶場 所:開進第四小▶申込:区ホームペー ジまたは電話、ファクスで①参加希 望日(ABの別)②氏名③住所④電話 番号を、9月14日休までに東部地域 まちづくり課へ

◎申込先・問合せ:東部地域まちづく り課☎5984-1594 FAX 5984-1226

働く

(公財)練馬区文化振興協会 契約職員(事務)

▶期間:来年4月から1年間(正職員 登用の場合あり) ▶ **日時:**週5日午前 8時30分~午後8時15分の間の7時 間45分(土・日曜、祝休日勤務あり) : 子メールで①催し名②参加者全員の

東京いのちの電話☎3264-4343

相談ほっとLINE@東京

(LINE相談)

相誤保 所健

9/10~16は

自殺予防

週間

▶場所:練馬文化センターなど▶**内** 容: 経理事務、施設管理、事業運営 など▶採用予定数:若干名(書類選 考・筆記試験・面接) ▶申込: (公財) 練馬区文化振興協会(豊玉北5-28-3 豊玉館3階)や同ホームページにある 募集案内をご覧の上、10月2日(必 着)までに同協会☎6914-7305

自衛官など

▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部 練馬地域事務所☎3991-8921

| | 種目 | 対象 | 募集期限 |
|---------|------|--------------------------|----------|
| 一般 | 曹候補生 | 18歳以上 | 9/5(火) |
| 自衛軍 | 宫候補生 | 33歳未満の方 | 随時 |
| T M | 看護学科 | 高卒または | 10/4炔 |
| 学院科 | 医学科 | 高専3年次 修了(見込み 含む)以上 | 10/11(水) |
| 防衛之 (一般 | 大学校 | 21歳未満の方 | 10/18例 |

子ども・教育

練馬区珠算コンクール

▶対象:区内在住・在学または練馬 区珠算教育連盟会員の珠算教室など に通っている小中学生▶日時:11月 12日(B) A 午前9時30分~正午B 午 後0時15分~4時30分▶**場所:**区役 所本庁舎19階など▶内容:個人総合 競技(乗算、除算、見取算など6種 目)、種目別競技(読上算、読上暗算) ※小学生4級程度、中学生3級程度。 ▶費用:1,500円▶**持ち物:**そろばん など▶区の担当: 育成支援係▶申込: 9月24日 (日)までに電話で練馬区珠算 教育連盟・加藤☎090-3816-2054

秋の自然観察会

こころの悩みをご相談ください

大 泉 ☎3921-0217

関 ☎3929-5381

~不安な気持ち、話してみませんか?

や悩みを感じたときに相談できる窓□があります。

相談窓口

豊 玉 ☎3992-1188 石神井 ☎3996-0634

気持ちが落ち込んだり、イライラしたりしていませんか。体の不調

▶対象:小学生以上 ※小学2年生 以下は保護者同伴。▶日時:9月30 日出午前9時~正午▶場所:石神井 公園▶講師:プロナチュラリスト/ ささき隊長ほか▶定員:30名(抽選) ▶費用:50円 ▶申込:電話または電 住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生 は学年も)・電話番号を、9月15日 **金までに春日町青少年館☎3998-**5341 Expl youth1@city.nerima. tokyo.jp

10月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児▶内容:育児・食事・ 歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶ 申込:区ホームページ ※おとなの 歯磨き相談も実施。

| 場所(保健相談所)・ 問合せ | 日時 | 定員 (先着順) |
|--------------------------|--------------------|-------------|
| 豊 玉 ☎3992-1188 | 4(水) 9:00~10:20 | 50名 |
| 北 3 931-1347 | 13億 9:00~10:00 | 35名 |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 18休 9:00~10:15 | 40名 |
| 石神井 ☎3996-0634 | 27億 9:00~10:00 | 50名 |
| 大 泉 ☎3921-0217 | 16例 9:00~10:00 | 25名 |
| 関 ☎3929-5381 | 16例 13:00~15:00 | 30名 |

10月の赤ちゃん準備教室 ~沐浴体験コース

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の 参加も可。▶**内容:**お風呂の入れ方 の実習など**▶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 | 24似 13:15~15:15 | 24組 |
| 北 3 3931-1347 | 16月 ④ 13:30~14:45 圆 15:15~16:30 | 各10組 |
| 光が丘 ☎5997-7722 | 29(H) (A)9:00~12:00 (B)13:00~17:00 | 各30組 |
| 石神井 ☎3996-0634 | 14(±) (A)9:00~12:00 (B)13:15~16:15 | 各30組 |
| 大 泉 ☎3921-0217 | 21(生) 9:00~12:00 | 20組 |
| 関 ☎3929-5381 | 30例 13:30~15:00 | 10組 |

※時間はいずれも1時間30分程度。

思春期の心と体 ~こどものサインの受け取り方

▶ **日時:**10月7日出午前10時~11 時30分▶場所:石神井公園区民交流 センター▶講師:成増厚生病院医 師/森野百合子▶定員:60名(先着 順) ▶**申込:**区ホームページ**▶問合** せ:光が丘保健相談所☎5997-7722

絵本とあそぶ会 「テーマ:のりもの」

▶対象:幼児~小学生と保護者▶日 **時:**10月8日(日)午後2時~2時45分 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話 で同所☎3996-4060

健康·衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについ て無料で相談を受け付けます。 ※ ペットの来場は不可。 ▶ **日時:**9月5 日(火・19日(火)午後1時30分~4時 30分▶場所:区役所アトリウム▶申 込:当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。**▶問合せ:** 生活衛生課管理係☎5984-2483

介護相談・交流カフェ ~認知症もしもの備え・お金の 管理ができなくなったら

介護に役立つお話のほか、介護経 験のある支援者による相談会を行い ます。▶定員:各10名(先着順)

●南大泉地域集会所

▶ 日時: 9月25日(月)午後2時~4時 ▶ 講師: (一社)信託協会/藤田敏夫▶ 申込:当日会場へ▶問合せ:在宅介護 支援係☎5984-4597

●桜台地域包括支援センター

▶日時:10月4日例午後2時~4時▶ 講師: (一社)信託協会/野□充▶申 込:電話で同所☎5946-2311

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:9月28日休)午後2時~3時 場所:サンライフ練馬▶講師:健康運 動指導士/オコイェ浩未▶定員:30 名(先着順) ▶申込:電話で同所☎ 3990-0185

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、 認知症サポーターを示すカードを差 し上げます。▶日時:9月29日途午 後2時~4時▶場所:ココネリ3階▶ 講師: (公社)認知症の人と家族の会 東京都支部副代表/伊藤万利子▶定 **員:**60名(先着順) ▶**申込:**区ホーム ページまたは電話で在宅介護支援係 **2**5984-4597

講演会 「認知症の行動・心理症状」

▶対象:認知症の方の支援に携わる 方▶日時:9月25日(月)午後2時~4時 ▶場所: ココネリ3階 ▶講師: 陽和病 院医師/村田雄一▶定員:40名(先着 順) ▶**申込:**区ホームページまたは電 話で在宅介護支援係☎5984-4597

高齢者



理学療法士が伝える フレイル予防!

糖尿病の予防など、健康維持の知 識や運動方法を学びます。 ※Zoom を使ったオンライン配信も行います。 詳しくは、お問い合わせください。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶ 日時:9月21日(水)午後2時30分~ 3時30分▶場所: はつらつセンター 豊玉▶申込:電話で同所☎5912-

〈下表の会場で同時視聴できます〉 ▶申込:電話で各申込先へ

| 場所・申込先 | | | |
|--------------|------------------|--|--|
| 4-8- | 光 が 丘 ☎5997-7717 | | |
| はつらつ センター | 大 泉 ☎3867-3180 | | |
| | 関 ☎3928-1987 | | |
| | 栄 町 ☎3994-3286 | | |
| | 南田中 23995-5538 | | |
| | 高野台☎3996-5135 | | |
| | 三原台 ☎3924-8834 | | |
| 敬老館 | 石神井 ☎3996-2900 | | |
| 奴化品 | 石神井台 ☎3995-8270 | | |
| | 上石神井 ☎3928-8623 | | |
| | 東大泉 ☎3921-9129 | | |
| | 西大泉 ☎3924-9545 | | |
| | 大泉北☎3925-7105 | | |

■ 自殺防止!練馬キャンペーン ■

北 ☎3931-1347

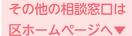
男女共同参画センターえーる☎3996-9050

※男性の悩みや性的マイノリティーに関する相談にも

光が丘 ☎5997-7722

お応えします(要予約)。

西武鉄道㈱と連携し、自殺防止に関するキャ ンペーンを実施します。 ▶ **日時:**9月13日例午 前8時~8時30分▶場所:西武池袋線練馬駅▶ **内容:**普及啓発グッズなどの配布▶**問合せ:**精 神支援担当係☎:5984-4764



受付日時

毎日24時間

毎日

15:00~22:30

月~金曜

8:30~17:00

毎日

9:00~19:00 (祝休日は17:00まで)



はつらつシニアクラブ ~ [はつらつ度]測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血 管年齢・骨の健康度などの測定やフ レイルチェックなどを行い、アドバ イスをします。運動や文化活動など 近隣で活動している団体の紹介も行 います。 ※ペースメーカーを使用 中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。▶対 象:区内在住の65歳以上の方▶定 員:各50名(先着順) ▶区の担当:介 護予防係**▶申込:**電話でスポーツク ラブルネサンス石神井公園☎5910-3975 (午前11時~午後7時)

| 場所 | 日程 |
|------------|---------|
| サンライフ練馬 | 9/15金 |
| 早宮地区区民館 | 9/20例 |
| 上石神井南地域集会所 | 9/22金 |
| 南大泉青少年館 | 9/27(水) |

※時間はいずれも9:30~11:00。

はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶ 場所:はつらつセンター豊玉▶申込: 19月12日(火2315日)金までに電 話で同所☎5912-6401

1 初心者向けフラダンス教室

▶日時:9月20日(水)・27日(水)午後3時 30分~4時30分【2日制】▶講師:フラ ダンスインストラクター/天野和栄 ▶定員:15名(抽選)

2なべさんの元気湧くわく講座~ 心にしみる人生の味・辞世の句から 学んだもの

▶日時:9月25日(月)午後2時30分~4 時▶講師:社会人落語家/渡邊一雄 ▶定員:50名(先着順)

3 和菓子教室

▶ **日時**:9月25日、10月23日・30 日、11月13日·27日、12月11日 の月曜午前10時~正午【6日制】▶講 **師**:料理研究家/柴崎真保 **▶ 定員**: 16名(抽選) ▶費用:2,000円

もめない遺言書 (A講演会B相談会)

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日 時:9月26日WA午後2時~3時B午 後3時~4時30分▶場所:光が丘区民 センター5階▶講師:行政書士/丹下 勝代▶**定員:** △30名 B20名(先着順) ▶申込:9月19日(火までに電話ではつ) らつセンター光が丘☎5997-7717

スポーツ

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎ 5984-1947 ※実施要項は、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でご覧 になれます。

●少林寺拳法

▶日時:9月23日劔午前10時から▶ 場所:総合体育館▶申込:実施要項を ご覧の上、9月7日休までに練馬区 少林寺拳法連盟事務局へ

●柔道

▶日時:10月1日(日)午前9時から▶ 場所:総合体育館▶費用:500円▶申 込:実施要項をご覧の上、9月13日例 までに練馬区柔道会事務局へ

●ボウリング

▶対象:中学生以上▶日時:10月9日 祝午前9時から▶場所:練馬トーホー ボール(錦2-19-1) ▶定員:60名(抽 選) ▶費用:1,000円 ▶申込:実施要 項をご覧の上、9月30日出までに練 馬区ボウリング連盟へ

●陸上

▶対象:小学生以上▶日時:10月29 運動場公園▶内容:トラック競技、 フィールド競技▶費用:一般1,000 円、小学生~高校生800円、リレー は1チーム2.000円 ▶申込: 実施要 項をご覧の上、9月15日 金までに練 馬区陸上競技協会へ

講座・催し

映画「食草園が誘う昆虫と植 物のかけひきの妙」上映会& 村田英克監督アフタートーク

▶対象:中学生以上▶日時:10月7日(土) ①午前10時~正午②午後2時~4時▶ 場所:大泉図書館▶定員:各30名(先 着順) ▶申込:電話で同所☎3921-

男女共同参画の集い・ねりまフォーラム2023

~フィルムフェスタ ' NIS」

LGBTに関する周囲の理解や仕事と育児に追われるシングルマザーの苦 悩などを通して、「家族のかたち」を描いた作品です。 ▶申込:区ホームペー ジ[電子申請]または電話、ファクスで①イベント名(ABの別も)②代表者 の住所・氏名・電話番号③参加人数(4名まで)の氏名を、9月29日 金まで に人権・男女共同参画課**☎**5984-4518 FAX 3993-6512 ※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、車い す席(定員2名)・手話通訳を利用 したい方はその旨もお知らせく ださい。 ※抽選結果は開催日 の1週間前までに通知します。



©2020映画[his]製作委員会

▼申し込みはコチラ



| 場所 | 日時 | 定員(抽選) |
|-----------|---------------------|--------|
| A関区民センター | 10/21(±)14:00~16:30 | 160名 |
| B生涯学習センター | 11/18(±)14:00~16:30 | 270名 |





牧野富太郎博士をモデルとしたNHKで放送中の連続テレビ小説 [らんまん]のチーフプロデューサーの松川博敬さんに、制作過程や 裏話などを伺います。▶**日時:**9月24日回午後2時~3時30分▶場**所:** 牧野記念庭園▶定員:30名(抽選)▶申込:同ホームページまたは往復 ハガキで①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥電子メールアド

レス(ある方のみ)を、9月8日(必 着)までに〒178-0063東大泉 6-34-4 牧野記念庭園☎6904-6403 ※オンライン配信も行 います(先着100

名)。詳しくは、 同ホームページ をご覧ください。





9月の休日医療関係機関

急病者の応急診療 を行います

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。 ▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

| | 場所 | 診療日時 | |
|-----|---|---|--|
| 小児科 | 練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科医が診療。 | 平日の20:00~22:30 土曜・日曜・祝休日の 18:00~21:30 ※保護者同伴。 予約も可 | |
| 内科・ | 練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 | 土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30 13:00~16:30、18:00~21:30 | |
| 小児科 | 石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎 地下1階)☎3996-3404 | ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可 | |
| 歯科 | 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956 | 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。 | |

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してく ださい。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

| 浩生会スズキ病院 (栄町7-1) | ☎3557-2001 |
|-------------------------|--------------------|
| 大泉生協病院(東大泉6-3-3) | ☎ 5387-3111 |
| 田中脳神経外科病院(関町南3-9-23) | ☎ 3920-6263 |
| 久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10) | ☎ 3922-0262 |
| 練馬総合病院(旭丘1-24-1) | ☎ 5988-2290 |

●テレホンサービス

- ●東京消防庁救急相談センター 「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」 携帯電話など ☎#7119 ダイヤル回線 ☎3212-2323
- ●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

予約も可 …開始30分前~終了1時間 前に練馬区医師会ホームページまたは 電話で各診療所へ



●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。 ▶施術時間:午前9時~午後5時

| NEW TOTAL | | |
|-----------|-------------------------|--------------------|
| 3 🖽 | コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2) | ☎ 3991-1231 |
| | たけくま整骨院(高松6-26-2) | ☎ 3995-7378 |
| | 関町整骨院 (関町北2-4-4) | ☎ 3920-3997 |
| 10 | にだいら整骨院(桜台1-5-4) | ☎ 3993-7866 |
| | 大幸接骨院(旭町1-15-11) | ☎ 5997-3232 |
| | ほがらか接骨院(上石神井1-5-6) | ☎ 6904-7183 |
| 17 | ごとう接骨院(桜台2-1-5) | ☎ 3994-7804 |
| | 塚田接骨院(石神井町3-27-7) | ☎ 3996-0397 |
| | 学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8) | ☎ 5387-3560 |
| 18 | 牧内整骨院(北町1-1-18) | ☎ 3931-1050 |
| E | たがら接骨院(田柄2-27-16) | ☎ 3939-3659 |
| (祝) | 池島接骨院(関町北2-31-7) | ☎ 3920-5556 |
| 23 | 篠整骨院 (栄町36-5) | ☎ 3991-6623 |
| | さくらい接骨院(富士見台4-13-2) | ☎ 3999-9334 |
| (祝) | 花道接骨院(石神井台8-22-1) | ☎ 3922-2634 |
| 24 | 豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4) | ☎ 6914-5320 |
| | ゆうし接骨院(高松3-13-7) | ☎ 5848-3252 |
| (□) | てらす整骨院(南大泉4-55-7) | ☎ 6767-8348 |

講座・催し2

手作り品販売市場「ねりいち」

障害のある方が作ったお菓子や雑 貨などを販売します。**▶問合せ:**就労 支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

| 場所 | 日時 |
|--------|-----------------------------|
| 大泉図書館 | 9/7休·14休·28休 11:00~13:30 |
| ココネリ2階 | 9/11例~15億 11:00~14:00 |
| 光が丘IMA | 9/21休11:00~14:00 |

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶申込:119月 30日出210月10日以319日休ま でに電話で同所☎3923-5511

1 エアロビクス教室(初級)

▶日時:10月3日~12月19日の毎 火曜@午前10時~10時45分®午前 11時~11時45分【12日制】▶講師: フィットネスクラブパーソナルト レーナー/毛利恭子▶定員:各30名 (先着順)▶費用:6,000円

2 ボッチャ体験会

▶日時:10月13日 金午後1時~4時 ▶講師: 練馬ボッチャクラブ代表/ 稲木祐二▶定員:30名(先着順)

3 落語会

▶日時:10月22日(□)午後1時30分~ 4時30分**▶出演:**落語協会真打ち/ 柳家福治ほか▶定員:150名(先着順) ▶費用:500円

日本大学芸術学部公開講座 「時代とつながる写真」

▶対象:18歳以上の方 ▶場所:日本 : ※時間はいずれも10:30~12:00。

大学芸術学部▶定員:各100名(先着 順) **▶申込:**電話または電子メールで ①講座名(A~Cの別も)②住所③ 氏名(ふりがな)④電話番号を、9月 26日巛までに生涯学習センター☆ 3991-1667 **EX-II** s-center@city. nerima.tokyo.jp

| 講座名 | 日程 | 講師 |
|--------------------------------|---------|----------------------|
| A江戸から東京に みる日本人と写 真のつながり | 9/30(±) | 写真学科 准教授/ 鳥海早喜 |
| B写真表現から振 り返る日本の戦 後~平成 | 10/7(±) | 写真学科 教授/ 佐藤英裕 |
| CSNS時代!コミュ ニケーションと しての写真 | 10/14生 | 写真学科 准教授/ 鈴木麻弓 |

消費者教室「未来の食と言 われる『フードテック』って なあに?」

最新科学技術を活用したフード テックの導入が進む未来の食の安全 性について学びます。▶**日時:**9月 26日巛午後2時~4時15分▶場所: 石神井公園区民交流センター▶講 師:食政策センタービジョン21主 宰/安田節子▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで① 教室名②住所③氏名(ふりがな)④電 話番号を、9月20日例までに消費生 活係☎5910-3089 Eメ━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、9月12日火までにお 知らせください。

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

- ◆更年期セミナー&体操~人生が より輝く! 40歳からの女性ホルモ 性▶日時:9月8日 金午前10時~11時 合病院☎5988-2200 30分 **▶ 場所:** 男女共同参画センター 0316@gmail.com
- 解散(約6km) ▶**定員:**20名(先着順) ▶ で予約が必要です。 **費用:**1,000円(ポールのない方は別途 ●グラウンド・ゴルフ大会 番号⑥ポールの有無を、9月7日休まで ●インディアカ大会 にSSC桜台・南波☎090-1408-9900 ▶**日時:**10月8日回午前9時~午後5 **所:**10月1日回午前9時30分京王線調
- ◆講演会「AI(人工知能)の過去・現 **在•未来」▶日時:**9月9日出午後2時 ~3時30分▶**場所:**サンライフ練馬▶ 区支部・木内☎090-3591-0767 ※ 無料) オンラインでも配信します。詳しくは、 お問い合わせください。
- 上の方▶日時:9月12日似・19日似・500円 26日巛午後1時~3時▶場所:三原台 温水プール▶申込:電話でネリマシル ▶日時:11月26日(日午前9時~午後5 バースイミングクラブ・宮原☎090- 時**▶場所:**大泉さくら運動公園**▶費用:** 5444-4637
- **◆プレキッズ体操教室(マット・と ◆区民企画講座「笑って脳トレ」**▶対 **員:**各12名(先着順) ▶**費用:**1回1,000 2576(午後6時~8時) @gmail.com
- 時:9月12日 以午前9時30分~正午 ▶ 6904-0312

4745-8498

- ◆講演会「人生100年時代を健康で 過ごすために!~健康寿命を延ばす ための健康管理を考える」▶日時:9 ココネリ3階▶定員:200名(先着順)▶ **ンのトリセツ▶対象:**40~50代の女 **申込:**9月15日**歯までに電話で練馬総 日**出午前9時30分~午後4時【2日制】
- えーる▶定員:24名(先着順)▶費用: のじゅぴたーおしゃべり会▶日時:9 着順)▶費用:1,000円▶申込:電話ま 500円 ▶申込: 電話または電子メール 月19日(火、10月17日(火、11月21日(火、 で①催し名②氏名(ふりがな)③電話番 12月19日以午後2時~3時30分▶場所: 号を、9月7日休までにハッピーメノ ハッピーお茶家ころころ(東大泉1-15-ポーズ・知久☎090-2249-6155(平日 10)▶費用:200円▶申込:電話または電 午後6時~8時) [Eメール] hmenopause 子メールで①催し名②住所③氏名(ふり nozomi.org がな)④電話番号を、NPO法人ハッピー ◆講演会「知的障害者と成年後見制 ◆ノルディックウォーキングinところ ひろば・青林☎080-5298-3016 **度~本人の望む生活をするためには**」
- 武池袋線清瀬駅集合~キヨセケヤキ ▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区 ぐ育成会連合会常務理事/又村あおい ロードギャラリー~中里富士山~角川 レクリエーション協会・下間☎090-武蔵野ミュージアム~正午JR東所沢駅 9369-6191 ※初心者の方は、電話
- 500円) ▶申込:電話または電子メール ▶日時:9月20日(幼午前9時~正午 ▶ 場 FAX 3577-8659 で①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話 所:大泉さくら運動公園▶費用:500円
- Eメール sakuradai.staff3@gmail.com 時 ▶ 場所: 大泉学園町体育館 ▶ 費用: 1チーム3,000円
 - ●ウォークラリー大会

▶日時:11月12日(回)午前9時30分~午 定員:80名(先着順) ▶申込:当日会場 後1時 ▶集合場所:男女共同参画セン 郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番 ヘ▶問合せ:中央大学学員会東京練馬 ターえーる▶費用:500円(小学生以下

●ターゲットバードゴルフ大会

◆高齢者水泳体験会▶対象:60歳以 時▶場所:練馬総合運動場公園▶費用:

●ティーボール大会

- 1チーム3,000円
- び箱・リズム運動など) ▶対象:3歳6 象:60歳以上の方 ▶ 日時:9月21日(約年 10月24日・31日、11月14日・28日、 画センターえーる▶講師:健康運動指導 月27日、3月26日の火曜午後2時30分 **申込:**電話またはファクスで①講座名② または電話で同学校**3**3921-1381 ~3時30分▶場所:平和台体育館▶講 氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、 ◆志村学園(就業技術科) 学科説 ◆石神井ラジコンボートクラブの催し ◆練馬小 ラケットテニス教室▶対 **師:**幼児体操指導者/小粂三恵子▶定 みんなで脳トレ・小川☆ FAX 5387- **明会▶日時**:@10月5日休)®12日休午 **▶対象:**4歳児~小学4年生 ※未就学 **象:**16歳以上の方▶**日時:**9月12日伏・
- 順)▶費用:100円▶申込:9月10日(日) ▶日時: @9月21日(水) ®10月11日(水) 12月9日、来年1月20日·27日、2月 ▶申込:当日会場へ

までに電話でSSC光が丘・太田☎090- 午前10時15分~11時30分▶内容:授 17日の土曜午後6時~9時【7日制】▶費 ●小さなヨットを作って走らせよう! 学校ホームページ▶問合せ:同学校☎ 3929-0012

- ◆身近なことから学ぶ成年後見人 講習会(A基礎®応用)▶日時:A9月 **▶場所:**ココネリ3階など**▶講師:**弁護 **◆集団が苦手なお子さんの保護者** 士/土肥尚子ほか**▶定員:**各15名(先 たは電子メールで①講習会名(A®の 別も)②住所③氏名④電話番号を、 NPO法人成年後見のぞみ会・吉浦☎ 080-5092-1089 [Eメール] info@kouken- 0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会 らずとおやつを作ろう▶対象:4歳児
- ざわサクラタウン▶対象:18歳以上の 『巫ール happy.ochaya@gmail.com ▶日時:9月29日俭午前10時~正午▶ 方▶日時・場所:9月9日出午前9時西 ◆レクリエーションスポーツの集い 場所:ココネリ3階▶講師:全国手をつな ▶定員:90名(先着順) ▶費用:1,000円 ▶申込:電話またはファクスで①講演 会名②住所③氏名④電話番号を、練馬 手をつなぐ親の会☎080-8805-5502
 - **◆仏とバラ~布多天神社・深大寺** ◆巣鴨信用金庫土支田支店(土支田 から神代植物公園を歩く▶日時・場 布駅集合~布多天神社~深大寺~午後 1時神代植物公園解散(約6km) ▶**定員**: 60名(先着順) ▶費用:800円 ▶申込: 往復ハガキで①催し名②参加者全員の 号を、9月13日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキ ング協会・五十嵐☎080-1207-5512
 - ▶**日時**:11月18日出午前9時~午後3 ◆光丘高校公開講座「入門中国語」 ▶日時:10月1日~29日の毎日曜午後 2時~5時【5日制】▶定員:20名(抽選) ▶費用:3,700円▶申込:往復ハガキで ①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年 齢⑤電話番号を、9月8日(消印有効) までに〒179-0071旭町2-1-35 光丘 高校☎3977-1501
- ◆大泉特別支援学校 学校公開▶ カ月~5歳児**▶日時**:9月12日・26日、前10時30分~正午**▶場所**:男女共同参 日時:10月2日(月午前9時40分~11時 時:9月18日(閖午後1時30分~2時30分 対象:中学生以上 ※中学生は保護者 30分▶内容:説明会、授業見学など▶ 12月12日・26日、来年1月23日、2 士/井上益慶▶**定員:**30名(先着順)▶ **申込:**大泉特別支援学校ホームページ (先着順)▶**申込:**電話でバレエR事務局 11日间・25日间午後7時~8時45分▶
- 円**▶申込**:電話または電子メールで① ◆とうきょう認知症希望大使のお など▶申込:志村学園ホームページまた ふるさと文化館▶問合せ:石神井ラジ 員:各50名(先着順) 教室名(参加希望日も)②氏名③年齢④ 話&認知症サポーター養成講座▶日 は電話、ファクスで①説明会(⑧®の別 コンボートクラブ事務局・内藤☎090-電話番号を、開催月1日からSSC平和台 **時:**9月21日(州午後2時~4時 **▶ 場所:** も)②氏名③学校名・学年④電話番号 3409-7944(午後6時~7時) **☆**5921-7800 [基本] ssc.heiwadai 光が丘区民センター2階 ▶ 定員:80名 ⑤参加人数を、同学園(板橋区西台1- ●ラジコン船の操船体験をしよう! ▶ ◆第三地区祭(向山西地区) ▶ 日時: ◆グラウンド・ゴルフ交流会▶日 話で光が丘南地域包括支援センター☆ ◆大泉高校公開講座「ミニバスケッ 30分②午後1時~3時30分 🖪 24日回

- ⑤年齢・学年⑥性別⑦電話番号⑧電子 メールアドレス(ある方のみ)を、9月 25日(必着)までに〒178-0063東大泉
- 10月30日(月)午後5時~6時30分▶場 **所:**ホテルカデンツァ東京▶**定員:**100 名(先着順) ▶申込:ハガキまたはファ クス、電子メールで①講演会名②参加 者全員(2名まで)の住所・氏名・電話 番号を、9月30日(必着)までに〒176-3994-7272 FAX 3948-9205 EX-II houjinkai@nerima.or.jp
- ◆高島特別支援学校 学校見学会 化交流ひろば▶定員:10組(先着順)▶ ▶日時:10月31日(火)午前9時40分~ 11時40分▶内容:授業参観、校内見 学など▶申込:10月24日火までに高島 特別支援学校ホームページ▶問合せ: 同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415

献血にご協力を

4-7-7) ▶ 日時:9月12日 火午前9時30 分~11時30分・午後1時~3時30分▶ 蔵野出張所☎0422-32-1100

朝・夕・青空市

- ◆江古田いちば通り商店街▶日時:9 わせは午後6時~8時) 月1日 金午前10時~午後6時 **▶ 問合せ: ◆和田堀公園**(石神井町1-1-11) **▶日** 内田☎3991-1243
- ◆光が丘IMA南館前▶日時:9月3 時30分(雨天中止)▶申込先: 〒177-日 (日 年 前 1 0 時 ~ 午 後 3 時 ▶ **問 合 せ**: 0041 石 神井町 1-3-7 物々(ものもの) 冨永☎090-4374-3888

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 **◆はじめてのバレエを楽しもう!▶ ☎**090-1619-8662(正午~午後8時) **定員:**各30名(先着順)

- 業見学など▶**申込:** 石神井特別支援 **用:**800円▶**申込:**往復ハガキで①講座 ▶**日時:**9月24日间午後1時30分〜3時 名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日 30分 ▶ 定員:24名(先着順) ▶ 申込:9 月4日 (月4日 (月4日) までに電話で石神井ラジコン ボートクラブ事務局へ
 - **◆**0才から楽しめるコンサート~う たはぴまーと音楽会▶対象:小学生 ◆落語家・桂宮治氏講演会▶日時: 以下のお子さんと保護者▶日時:9月 30分~2時30分▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:各60名(先着順) ▶申込:電話 でうたはぴまーと・相羽☎070-4812-7614(午前9時~午後6時)
 - ◆親子で楽しくクッキング!おにぎ ~小学2年生と保護者**▶日時:**9月30 日出午前10時~11時45分▶場所:文 費用:1人300円 ▶申込:電話で東京第 一友の会光が丘方面・金子☎6676-0057(午後6時~9時)

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、9月12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。
- ◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日 問合せ:東京都赤十字血液センター武 時:9月17日(日)午前9時30分~正午(雨 天中止) ▶申込先: 〒177-0035南田 中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎ 080-1980-6310(先着80店。問い合
 - 時:9月17日 回午前9時30分~午後1 ☎3997-4333(先着30店。問い合わ せは午後6時~9時)

学校体育館でスポーツを

- ▶持ち物:上履き、ラケット(ある方の み) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校 応援団・開放係☎5984-1057
- **対象:**3~5歳児 ※保護者同伴。▶**日 ◆大泉第四小 初心者卓球教室**▶ ▶場所:春日町青少年館▶定員:15名 の同意書を持参。▶日時:9月4日側・
- 前10時から▶**内容**:説明会、校内見学 児は保護者同伴。▶場所:石神井公園 19日似・26日似午後7時~9時▶**定**

地区祭

(先着順)▶申込:9月11日 (明までに電 41-10)☆3931-2323 A×3931-3366 日時: A9月23日 (現金) 日時・A9月10日 (日本後1時~3時30分▶場所: 向山西こどもひろば(向山4-35) ▶内 トボール教室」▶対象:小学4~6年生 ①午前9時30分~11時30分②午後1 容:こどもゲーム大会、山車、おみこし、 場所: 東台野球場 ▶ 定員: 30名(先着 ◆石神井特別支援学校 学校見学会 ▶ 日時: 10月28日、11月4日・25日、 時~3時30分 ▶ 定員: 各30名(先着順) お囃子(はやし)の演奏 ▶ 問合せ: 実行 委員会・草間☎3999-1280

ユニバーサルデザインの今を学 ぶ(@UDの進化について®見 た目では分からない障害とは)

▶ **日時:** △10月2日(月) ⑧4日(水)午後 1時~3時30分▶場所:区役所アト リウム地下多目的会議室**▶定員:**各 50名(抽選) ▶申込:電話またはファ

クス、電子メールで①講座名(A)® の別も)②住所③氏名(ふりがな)④ 電話番号⑤手話通訳や要約筆記、 点字資料の希望の有無を、9月15 日金までにひと・まちづくり推進係 **☎** 5984-1296 **FAX** 5984-1214 EX—JU tiikifukushi08@city.nerima. tokyo.jp

障害の理解を深める研修に 参加してみませんか~精神障 害のある人が地域で暮らすとは

▶**日時:**9月28日休午後2時~4時 45分▶場所:練馬福祉人材育成・研 修センター(光が丘6-4-1)▶講師: つくりっこの家クラブハウス施設

長/明石寿美**▶定員:**30名(先着順) ▶申込:同センターホームページま たは電話、ファクスで①研修名②氏 名(ふりがな)③電話番号④ファクス 番号(ある方のみ)を、9月27日/8ま でに同センター**☎**6758-0145 FAX 5383-7421

10/29 🗉 10:00~15:10



ノーマライゼーション Ω 水泳フェスティバル

障害のある方もない方も楽しめるゲームや競技、トップアスリート による演技発表、ユニバーサルスポーツの体験を行います。**▶日時**: 10月29日回午前10時~午後3時10分▶場所:大泉学園町体育館▶定 **員:**200名(先着順) ▶**費用:**500円 ▶**区の担当:**スポーツ振興課振興係 ▶申込:体育館にある申込書を、9月20日(消印有効)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

| | 内容 | | |
|-------|-------------------------------------|---|--|
| 時間 | ノーマライゼーション 水泳フェスティバル | ユニバーサル スポーツチャレンジ | |
| 10:00 | みんなで踊ろう | | |
| 10:10 | 大玉送り、ゲームで遊ぼう(宝探し) | エアートランポリン、ラート体験 | |
| 10:25 | 記録にチャレンジ(補助ありレース、自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライ) | (クルクル回って3次元体験)、風船バレー、ボッチャ、フライングディスク、車いす体験 | |
| 12:00 | 開会式、演技発表 (フラダンス・チアリーディングなど) | | |
| 13:20 | アーティスティックスイミングの 演技発表 | ユニバーサルスポーツの体験 | |
| 14:15 | トゥリトネスによるパフォーマンスショー | | |
| 15:10 | 閉会式 | | |

ベルデに泊まって ントを楽しもう!

| 施設名 | 日程・内容 | |
|-------------------------|---|--|
| ベルデ武石 本館・新館 (長野県) | 10/1(日~31(火)…ハロウィーンの飾り付け(新館のみ) 11/25(土)・26(日)…新そば祭り 12/18(月)~25(月)…クリスマスの飾り付け(新館のみ) 12/23(土)…クリスマスケーキの提供 12/28(木)~来年1/9火)…正月の飾り付け 12/31(日)…年越しそばの提供(新館のみ) | |
| ベルデ岩井(千葉県) | 12/31(日まで…アンケート回答者へ竹細工の提供 9/29(金)…中秋の名月鑑賞 10/1(日)~31(火)…ハロウィーンの飾り付け 10/27(金)…十三夜の鑑賞 12/1(金)~23(土)…クリスマスの飾り付け 12/28(水)~来年1/15(月)…正月の飾り付け 12/31(日)…年越しそばの提供 | |

宿泊の予約方法

● 電話で各ベルデヘ

武石本館☎0268-86-2526 武石新館☎0268-86-2525 岩井☎0470-57-4141

●インターネットで 「ベルデ宿泊予約サイト」



90

民のひろば

- ●この欄は、区民の方のサークル活動な 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。

本・ロシア・アメリカ・イギリス 無料体験可 前原☎4291-0647 (例会 後7時~9時) [EX一ル jamako@coast. も学生は100円) 練馬日中交流促進 午前10時30分~正午②午後1時~2時 の歌) 女性対象 月3回木曜午後 のみ要予約) (要予約)

日、10月2日・16日午前9時30分~午 るなど 会費1回1,500円 石神井公 com(要予約) 費1回500円 谷内☎090-3215-8032 090-2474-2753(要予約)

講師が指導 例会…初心者~初級者 1,850円(65歳以上1,200円) 初回は **【混声合唱 コールカノン** 中高年 090-3237-7059(要予約) 習センター 入会金1,000円 月会費 (要予約) **■囲碁 碁友会** 2級以上の方対象 **健康リズム体操クラブ** 60歳以 めの2回は無料体験可 高橋☎090- 500円 月会費1,500円 吉田☎090- 前11時~11時30分(幼児と保護者)② 毎土曜午後1時~5時 勤労福祉会館 上の方対象 毎水曜午後1時~3時 2663-8699(要予約)

1110(午前10時~正午)

■ 第16回 芸墨 会 水墨 画 展 9月10 ■ 国際共通語エスペラント語の初心 ■ 中国語公開講座(初心者も歓迎)①会 ■ストレッチ・エアロビクス・筋トレ

会金2,000円 月会費4,500円 年1 10日午前10時~11時30分②18日午

5116(要予約)

ocn.ne.jp(要予約)

した立札の稽古) 香輪会 60歳以 abe318@msn.com 生涯学習センターなど 講師 九貫達也 方対象 月2回月曜午後6時~7時30 (要予約)

かつら 3926-1970 (要予約)

日〜13日午前10時〜午後6時(10日は **者講習会** インターネットができる **話で発音総復習・母音編②陳淑梅先生 ひまわり会** 中高年齢者対象 毎火 <mark>どを紹介しています。内容などの確認</mark> 正午から。13日は午後4時まで。11 方対象 9月9日~11月25日の主に第 **「楽しい番組作りのよもやま話」③子音編** 曜午前10時~11時 早宮地区区民館 日を除く) 練馬区立美術館 入場無 2・4土曜午後2時~4時30分 生涯学 ①9月17日 午 後1時30分 ~4時30分 など 入会金1,000円 月会費2,000 料 例会…第1・3①水曜②日曜午後 習センター 教材費500円 例会…イ ②30日午後2時30分~4時30分③10 円 初回は無料体験可 川澄☎3970-- 1時30分~4時 ①早宮地域集会所② ンターネットができる方対象 第2・4 月1日午後1時30分~4時30分 ①③ 5701(要予約) 貫井地区区民館 講師 画家/郭朝勇 土曜午後2時~4時30分 生涯学習セ 区役所本庁舎19階②同20階 講師 **■フラワーアレンジメントの制作 フ** ①②とも入会金2,000円、月会費 ンター 会費3カ月1,000円 練馬工 元日中学院副学院長/鈴木繁(①③の ラワーサークル・チェリーブロッサ **■ 女声合唱コール・チャイカ(日** 3,000円、教材費月1,000円 初回は スペラント会・尼子☆5913-8679(午 み) ①③500円②1,000円(①~③と **ム** 40歳以上の初心者対象 毎水曜① 会☎090-3509-2021(要予約)

2時30分~4時30分 勤労福祉会館 **■60代からのらくらくピアノ無料 ■フラダンス無料体験会** 9月27日 **■ワクワク体操クラブ(いすに座っ** とも花材代1回4,000円 田中☎080-など 講師 二期会会員/岸本力 入 **体験会** 60歳以上の方対象 ①9月 午後7時~8時 北大泉地区区民館 **てストレッチ・体操、コグニサイ** 6508-9714 [エメ━ル] mikaseina0831@ 例会…月3回水曜午後7時~8時 北大 ズ・ラダーで脳トレなど) 中高年 回おさらい会あり 森☎3925-7472 後1時30分~3時 男女共同参画セン 泉地区区民館 月会費4,000円 初回 齢者対象 月4回①月曜②火曜③金曜 **▮すずしろ卓球クラブ(ラージボー** 後0時30分 豊玉中公園庭球場 参加 園らくらくピアノサークル・工藤**☆ ┃表干家(お茶室でいすと机を使用** 可 阿部**☎ [AX** 3594-5066 **[巫━ル**]

■社交ダンス「カトレア会」無料講習 ■ビーバーズSC 多少泳げる中高年 上の初級者対象 第2・4火曜午後1時 **■練馬区山形県人会・花笠おどり ジェルネイル体験会** ①9月9日、 会 初心者~初級者対象 9月7日~ 齢者対象 第1・3~5月曜午前11時 ~7時の間の都合の良い時間 向山庭園 **愛好会** 第3木曜午後6時30分~8時 14日午前10時~正午②10日午後1時 28日の毎木曜午後7時~9時 生涯学 ~午後1時 光が丘体育館 入会金 入会金1,000円 月会費3,000円 水屋 30分 中村橋区民センター 会費1回 ~5時 石神井公園区民交流センター 習センター 日本社交舞踏教師協会の 1,000円 月会費2,000円 保険料年 料700円 桜井☎6760-0065(要予約) 200円 初回は無料体験可 小松本☎ ①②とも参加費1,500円、材料費1,500円

6784-4877 (要予約)

入会金2,000円 月会費1,000円 初 桜台地域集会所など 講師 西田晶子 【ジュニア体操 3歳児~小学生対 【草月流生け花 草秀会 初心者の 学年のお子さんと保護者) 貫井図書 めの3カ月は月会費無料 年3回大会、 月会費2,500円 初回は無料体験可 象 毎木曜午後4時~6時 光が丘体育 女性対象 第4日曜午後3時~5時 男 館 ①②とも参加費無料 りぷりんと 隔月講義・指導碁あり 渡辺☎3926- 年1回発表会あり 鈴木☎090-9398- 館 入会金3,000円 月会費3,000円 女共同参画センターえーる 月会費 練馬 おはなしハッチ・笠原☎ FAX 1.500円 杉山☎3939-8469(要予約) 3924-8129

30分 上石神井北地域集会所 ①② gmail.com(要予約)

ターえーる 例会…60歳以上の方対 は無料体験可 フラオアウヴァイカ 午前10時~11時30分 ①東大泉中央 **ル)** 60歳以上の方対象 毎火曜午後 **■練馬レディースソフトテニス教室** 象 月2回日曜または月曜午後1時30 ヘアラニ・渡部☎090-8890-7468 地域集会所②桜台地域集会所③ココネ 4時〜6時 総合体育館 入会金1,000 初級者~中級者の女性対象 9月25 分~3時 男女共同参画センターえー [Eメール auwaikahealani@gmail. リ3階など ①~③とも入会金1,000 円 月会費750円 初回は無料体験可 円、月会費2,000円 初回は無料体験 木村☎090-2146-5903 Eメール shizuo. yokoyama.2020@gmail.com(要予約) ■ ①お花のトールペイント②セルフ

円 ハピネス・野又☎070-6948-4422 対象 毎木曜午後7時~9時 生涯学 無料体験可 村山☎ FAX 6760-5061 齢者対象 月3回木曜午後2時~4時 **▮謡(宝生流) 牛若会** 60歳以上の Œメール nomatanoriko@gmail.com 3,000円 清水☎3991-7361(要予約) **▮ストレッチ体操・リズムダンス** 入会金1,000円 月会費2,500円 初 分 はつらつセンター豊玉 入会金 **▮絵本読み聞かせ会** 9月24日①午

午後2時~2時30分(年長児・小学校低

男定・収録・除草など

見積相談無料 2090-6142-4649



11/19 目に 光が丘公園で

全国の都市農業が練馬区に集終

全国都市農業フェスティバルを開催!

推ね 2023 ま

11月19日(日)に光が丘公園などで開催する全国都市農業フェスティバルは、「ねりま推し」の一つ。 この催しを盛り上げるため、区はさまざまな方と協力し、イベントを行っていきます。





全国都市農業フェスティバル実行委員会 事務局(事業調整担当係) ☎5984-1498





今回から、参加4都市(国分寺市・松戸市・ 名古屋市・京都市)の農業者が、それぞれの 「都市農業の推し」を紹介します。



国分寺市の農業者

中村克之さんが推す 国分寺の農

回然回

私の推しは、市内産の農畜産物をブラン ド化した「こくベジ」です。市内の飲食店と 連携し、約100店舗が「こくべジ」を利用した オリジナルメニューを提供しています。旬 の味を生かした料理は格別です。農フェス 当日にもキッチンカーで提供す

る予定なので、ぜひお越しく ださい!

[こくベジ]ホームページはこちら▶



練馬区の農業者

野坂亮太さんが推す 練馬の農(野坂農園 関町南3丁目)

私の推しは「都市に残る農の風景」です。練馬の 農地は住宅街や自然に囲まれ、さまざまな風景を 作ります。私の農地は千川上水のすぐそばにあり、

畑の中をカモがよく散歩します。農 地は動物たちの大切な遊び場でも あります。皆さんもお近くの農の風 景に日を向けてみてください。そこ では、動物たちに会うことができる かもしれません!



農フェス×西武鉄道



52席の至福

西武 旅するレストラン「52席の至福 区民限定で貸し切り運行!

11月4日仕)・12日(日)に、区民限定で貸し切り列車を運行します。練馬区産野菜 (キャベツやサツマイモなど)を使用した料理が列車で味わえます。 ▶**対象:**区内在 住・在勤(在学)の方▶日時・場所(予定):①11月4日出午前11時上石神井車両基地 出発~午後2時西武秩父駅到着②12日回午前10時50分豊島園駅出発~午後2時西 武秩父駅到着▶**定員:**各52名(先着順)▶**費用:**1万2000円 ※参加者には練馬産サ

ツマイモを使用したスイーツをプレゼントします。**▶区の担当:**全国都 市農業フェスティバル実行委員会事務局(事業調整担当係) ▶申込:9月1 日金正午から西武トラベルホームページまたは電話で同社☎050-3354-9060





※写真はイメージです。

農フェス×ねりま観光センター







練馬の魅力と豊かな自然を再発見するツアーです。光が丘公園周辺をガイドと散策し、キウイの収穫や

ホテルのビュッフェを楽しめます。▶日時・場所: @11月9日休®11日仕)午前10時都営大江戸線光が丘駅集

合~おざわ農園~午後1時30分ホテルカデンツァ東京解散(約2km) ▶定員:各 15名(抽選) ▶費用:4,000円(摘み取り代1kg分を含む) ▶申込:ねりま観光セン ターホームページまたは往復ハガキで①催し名(ABの別も)②参

加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、9月 22日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※結果は9月下旬に通知します。







※写真はイメージです。