

9月23日@午後5時30分開演
みどりの風
練馬新能

能や狂言を、石神井松の風文化公園内の大型ビジョンやご自宅で楽しめます。
詳しくは12面へ



昭和初期 農村地域



昭和18年 成増飛行場の搭乗員と面会の女性



昭和20年 戦闘機の残骸



昭和42年 グラントハイツ内風景



昭和46年 グラントハイツ跡地に緑の大公園を。グラントハイツ跡地利用区民総決起集会

昭和46年 グラントハイツ跡地利用区民総決起集会

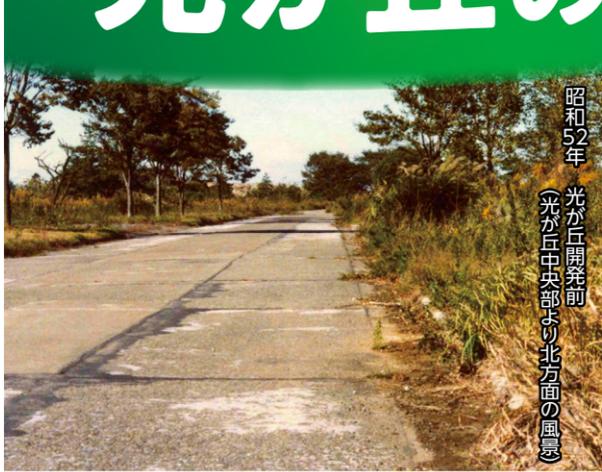


昭和47年 グラントハイツ第二次返還式

グラントハイツ返還から50年

6・7面へ続く

光が丘の過去と未来を紡ぐ



昭和52年 光が丘開発前 (光が丘中央部より北方面の風景)



昭和58年



現在

問合せ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

5階の窓から



光が丘が全面返還されて五十年、団地の入居が始まって四十年、私達夫婦は、そのうち三十九年をこの地で暮らしてきました。光が丘団地の歴史そのものと、自分の人生の過半を生きてきました。

子どもの頃は、父親の勤務で官舎や借家を転々とし、上京後も大学の寮や下宿、アパートで暮らしました。生まれて初めて持った自分の家が光が丘だったのです。

若かった私達にとって、練馬区に土地を買って戸建てを持つなど夢のまた夢でした。どうしても練馬区に住みたかったのが光が丘団地に申し込んだところ、幸運にも抽選に当たったのです。やっと手に入れた新居が眩しくて、嬉しさに心が弾み、世界が急に華やかに様変わりした気がしました。

それでも当初は、樹木が植えたばかりで砂埃が立って洗濯物が汚れたり、ゴミが散乱し、交通不便など問題もありました。それが今では二変しました。みどり豊かに成長して街中に溢れ、街路や森のゴミは激減し、地下鉄は整備されました。真に隔世の感があります。

何より、住民意識の成熟でしょうか。光が丘を我がまちとして愛し、終の棲家として覚悟を定めた皆さんが大きく増えました。多数の管理組合、自治会に加えて、全体を束ねる「光連協」の活躍など、住民の旺盛な意欲と多彩な活動には目を見張り、頭が下がる思いがします。光が丘だけではありません。練馬区全体に広がる活発な住民の活動は、戦後民主主義の到達点そのものと言って良いのではないかと。そう信じています。

光が丘をはじめとする練馬区は私達夫婦にとつて、今や人生の故郷そのものになりました。永く馴染んだ豊かなみどりの森と、心の通い合った友人達のいない生活は想像も出来ません。練馬区をこよなく愛する一人の住民として、この練馬で存分に生きて、練馬で生涯を終えたいと心から願っています。

練馬区長 前川輝男

四季の香ローズガーデン

2023オータムフェスティバル

10/7(土)~11/5(日)9:00~17:00

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

春に比べ色が濃く、香り高い秋バラの季節を迎えます。バラや秋の花などの魅力を楽しめるさまざまなイベントを開催します。ぜひ、お越しください。



オータムコンサート

弦楽四重奏の優雅な音色をお楽しみください。

- ▶日時: 10月29日(日) ①午前11時~11時45分 ②午後2時~2時45分
- ▶曲目: モーツァルト/アイネ・クライネ・ナハトムジークより第1楽章、久石譲/「魔女の宅急便」より「海に見える街」など
- ▶出演: 早稲田大学交響楽団
- ▶申込: 当日会場へ



ねり丸とハロウィーンパレード

仮装してパレードに参加するお子さんにお菓子を差し上げます。ねり丸と集合写真も撮れます。

- ▶対象: 小学生以下
- ▶日時: 10月28日(土) 午後2時~2時45分
- ▶定員: 100名(先着順)
- ▶申込: 当日会場へ



©2011練馬区ねり丸

四季の香マーケット&カフェ

アロマグッズや園芸用品、ねりコレ商品などを販売します。カフェでは定番のローズソフトやハーブドリンクに加え、ハロウィーン限定パフェが登場します。

- ▶日時: 10月7日(土)~11月5日(日) 午前10時~午後4時



藤川志朗 花のイラスト展

イラストレーター・藤川志朗の新作の展示やカレンダーなどを販売します。

- ▶日時: 10月7日(土)~11日(水) 午前10時~午後4時 (11日は午後3時まで)



ほかにも 楽しいイベント たくさん!

4~7の申し込み方法

同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(4~7と④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、
4月9日 5月29日 6月7日 10月6日(必着) までに〒179-0072 光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ



催し名など	日時	定員	申込
1 秋みのりマルシェ	10/7(土)~29(日)の 毎土・日曜、祝日 10:00~16:00(予定) 荒天中止	-	当日 会場へ
2 秋のランタンづくり	10/21(土) 10:00~13:00	60名 (先着順)	
3 秋のガーデンツアー	10/21(土)、11/5(日) ①10:00~10:45 ②14:00~14:45	各10名 (先着順)	
4 大人のハロウィーンアレンジメント ▶費用:5,000円	10/8(日) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各22名 (抽選)	要申込
5 多肉植物で寄せ植えを作ろう ▶費用:2,000円	10/14(土) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30	各20名 (抽選)	
6 写真を撮ろう! 早朝開園 ▶費用:500円	①10/21(土)②22(日) 8:00~9:00	各10名 (抽選)	
7 秋バラ後の管理講座&バラの育て方質問会 (中級者向け) ▶講師: バラ栽培家/入谷伸一郎	10/22(日) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各28名 (抽選)	

区内を
巡る
ツアー

ようこそ

練馬で特別なひとときを♪

秋冬編



練馬ぶらり旅

「食」「体験」「学び」を通して、練馬区の魅力に触れられるおすすめのツアーが盛りだくさんです。この機会に特別なひとときを楽しみませんか。

▶ 区の担当: 観光係

詳しくはコチラ



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



ツアーのポイント!

- ガイド付きツアーやバックヤード見学など、特別な体験ができる!
- 旬の野菜や果物の収穫体験や地産地消の飲食店巡りなど、農と食を存分に味わえる!
- 通常価格の最大50%オフで楽しめる!

例えばこんなツアーが!

季節に合わせたミニアート盆栽創作体験&石神井スイーツさんぽ

▶ 日時・場所: ①10月15日(日)②12月10日(日)午前11時50分西武池袋線石神井公園駅集合~パティスリー・アブルーム~菓子処新盛堂~石神井公園ふるさと文化館~午後4時石神井公園解散



最先端設備の光が丘清掃工場見学&黄金の銀杏並木散策

▶ 日時・場所: 11月8日(水)午前9時50分都営大江戸線光が丘駅集合~光が丘公園~光が丘美術館~ラ コリーナ ディルルーチェ~午後3時光が丘清掃工場解散



都内唯一の味噌蔵の七代目に学ぶ! 手作り味噌教室&味噌蔵見学バスツアー

▶ 日時・場所: 11月10日(金)午後0時45分西武池袋線練馬駅集合~糴屋三郎右衛門~光が丘公園~午後5時ホテルカデンツァ東京解散



練馬の農園で旬の野菜収穫体験バスツアー~人気ハンバーガー店で練馬野菜を使った特別コースのお食事付き

▶ 日時・場所: ①11月23日(祝)②26日(日)午後1時30分西武池袋線練馬駅集合~みやもとファーム~練馬城址公園~午後6時THE GIANT STEP解散



西武鉄道上石神井車両基地見学&オザキフラワーパーク解説付きお買い物ツアー

▶ 日時・場所: 11月24日(金)午前9時20分西武新宿線上石神井駅集合~上石神井車両基地~グロワーズカフェ~午後1時30分オザキフラワーパーク解散



ほかにもツアーが盛りだくさん!ぜひご参加ください

来年1/8(祝)「成人の日のつどい」を開催

日本大学芸術学部で開催
(西武池袋線江古田駅下車 北口徒歩1分)

お住まいの地域で開始時間が異なります。参加には事前に申し込みが必要です。詳しくは、11月上旬に対象者に送付する案内状をご覧ください。▶ 対象: 平成15年4月2日~16年4月1日に生まれた区内在住の方

▶ 問合せ: 育成支援係 ☎5984-1292

お住まいの地域	時間
〒176・179の方	11:00から
〒177・178の方	14:30から

※一部の地域で例外があります。

「20歳のメッセージ」の発表者を募集

20歳になった決意や思いを、「成人の日のつどい」の壇上で発表していただきます。当日発表した方には、謝礼を差し上げます。▶ 募集人数: 4名(選考) ▶ 申込: 郵送または電子メールで①「20歳のメッセージ」をテーマにした作文(600字以下。写しも可)②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、10月23日(必着)までに〒176-8501区役所内青少年課育成支援係(本庁舎11階) [Eメール] seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



前回の様子



10/9(祝) スポーツの日

みんなで思いっきり スポーツを楽しもう!

区立体育館などでSSC(総合型地域スポーツクラブ)がさまざまなスポーツ教室を開催するほか、誰でも気軽に楽しめるスポーツの体験を行います。

▶問合せ: スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948、各SSC

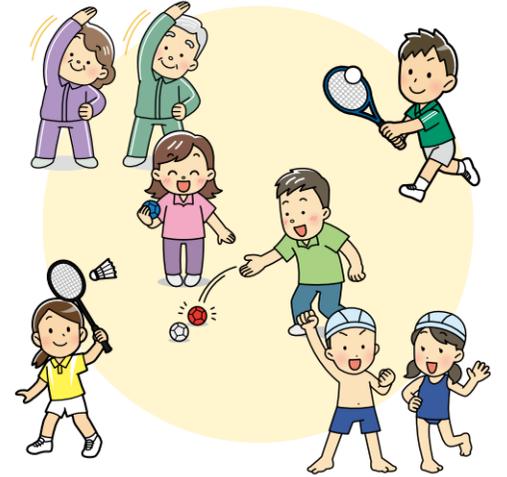
注意事項

- 体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
- 体育館は上履きをご用意ください。
- プールは水泳帽をご用意ください。
※小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の水着を着た方が付き添ってください(付添者1名につき、お子さん2名まで)。

申し込み方法など

ファクス、電子メールには①住所②氏名③年齢④電話番号⑤希望する時間(A~Nの別)を記入してください。

申込先	申し込み方法	申込期限
1 SSC豊玉・中村 ☎5848-9151(火~金曜14:00~16:00)	当日会場へ	—
2 SSC谷原 ☎3997-2500(月~土曜10:00~17:00)		
3 SSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜10:00~15:00)		
4 SSC大泉 ☎3921-1300(平日9:00~17:00) FAX 3921-1691 Eメール ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp	電話、ファクス、電子メール	10/2(月)
5 SSC光が丘 ☎090-4745-8498(平日9:00~17:00)	当日会場へ	—
6 SSC平和台 ☎5921-7800(平日9:00~17:00) Eメール ssc.heiwadai@gmail.com	A~C当日会場へ H~N電話、電子メール	10/6(金)



1 中村南スポーツ交流センター (SSC豊玉・中村)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:30~11:30	空手道	各20名
B 9:30~11:30	ラダーゲッター	
C 9:30~11:30	ラケットテニス	
D 9:30~11:30	ポッチャ	各20名
E 13:00~15:00		
F 10:00~11:30	ノルディックウォーキング(雨天中止)	40名
G 13:00~15:00	フラッグフットボール	
H 13:00~15:00	体力測定	各20名
I 14:00~15:30	エアロビクス	

2 総合体育館、三原台温水プール (SSC谷原)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:30~11:45	腰痛体操、大縄跳び、脳トレ体操、ランニングドリル、器械体操(鉄棒・平均台)、体幹トレーニング、ボール投げ、コーディネーショントレーニング	100名
B 10:00~10:55	初心者水泳(小学3~6年生)	各30名
C 11:10~11:40	アクアエクササイズ	
D 11:45~12:00	みんなで踊ろう	各100名
E 12:45~13:00	チャリディング発表	
F 13:00~15:00	トランポリン、タグレスリング、ネオホッケー、スラックライン、縄跳び、ビーチバレーボール、ボクシングミット打ち、ラウンドネット、コーディネーショントレーニング	
G 15:00~15:15	ジュニアダンス発表	

※A④⑥は費用(100円)が掛かります。
※B④は入場料が掛かります。
※A④は5歳児以上対象。

3 上石神井体育館 (SSC上石神井)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:10~11:45	水中アスレチック	200名
B 9:30~11:45	卓球(時間交代制)	各15名
C 13:00~15:00		
D 9:30~11:45	輪投げ、ボール遊び、ディスクゲッターなど(1歳児~小学生)	各50名
E 13:00~15:00		
F 9:30~11:45	卓球バレー、トランポリン、ポッチャ、ふうせんバレー、ビーチボールバレー、スラックライン	各80名
G 12:00~13:00	上石神井北小金管バンド、ストレッチダンス発表	
H 13:00~15:00	トランポリン、ポッチャ、スラックライン、剣道体験、大縄跳び	
I 13:15~13:50	アクアダンス(中学生以上)	15名

※Aは入場料が掛かります。

4 大泉学園町体育館 (SSC大泉)

時間	内容	定員(先着順)
A 9:00~11:00	卓球	20名
B 9:00~11:00	太極拳	15名
C 9:00~11:00	障害物リレー、スプーンリレー	80名
D 10:00~11:00	水中ウォーキング	各10名
E 13:00~14:00	ワンポイント水泳	
F 13:30~15:00	チャリディング(3歳児~小学生)	各20名
G 13:30~15:00	新体操(3歳児~小学生)	
H 13:30~15:00	スラックライン	
I 13:30~15:00	ふうせんバレー	

5 光が丘体育館 (SSC光が丘)

時間	内容	定員(先着順)
A 10:00~12:00	ラケットテニス	各20名
B 10:00~16:00	卓球、バドミントン、ソフトバレー、グラウンド・ゴルフ	
C 13:00~16:00	輪投げ	
	ポッチャ	100名
		20名

6 平和台体育館 (SSC平和台)

時間	内容	定員(先着順)
A 10:00~10:55	水中健康体操(50歳以上の方)	20名
B 10:00~11:45	ベガーボール(1歳児~小学生)	各50名
C 10:00~11:45	やカーリング、キックターゲット、かんたんポッチャ、おしり走、ジャンボゼンガ(1歳児以上)	
D 11:30~12:55	親子deプール(3歳児~小学3年生と保護者)	20組
E 13:00~13:50	トランポリン(4歳以上の未就学児)	各50名
F 13:00~15:00	フロアーボール(小学生)	
G 14:00~15:00	トランポリン(小学生)	15名
H 10:00~10:45	ゆるゆるリセットヨガ	
I 10:00~10:45	ベビーリトミック(4カ月~1歳6カ月児と保護者)	各12組
J 11:00~11:45	音と遊ぼうリトミック(1歳6カ月~3歳児と保護者)	
K 13:00~13:45	プレキッズ体操(3歳6カ月以上の未就学児)	各12名
L 14:00~14:45	コアヌードル	
M 13:00~13:45	コアヌードル	各15名
N 14:00~14:45	バランスボール	

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。



9/20~26は動物愛護週間



ペットを飼うときの ルールとマナーを守りましょう



人間と動物が共に安心して暮らせるよう、犬や猫の飼い方について考えてみませんか。

問合せ 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

犬の場合

- ぶん・尿は外出前に済ませ、外では必ず後始末
- 放し飼いをせずリード(引き綱)につなぐ
- 無駄吠えをさせない
- 人を咬んだら必ず保健所(区役所東庁舎6階)に届け出る
- 登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は義務



NEW 各種手続きがオンラインで申請できるようになりました

対象など
狂犬病予防接種(注射済票の交付) ▶費用:550円 ※別途、郵送料が掛かります。
死亡届
引っ越し(区内転居のみ)

など



オンライン決済もできるワン!



▲区ホームページから申し込めます

猫の場合

- 室内で飼育し、交通事故や感染症などを防ぐ
- 去勢・不妊手術を受けさせる



ご存じですか?地域猫活動

飼い主のいない猫によるトラブルを減らし、地域環境を改善するための活動です。



例えば...

- 繁殖させない 去勢・不妊手術の実施
- 集めない 餌の食べ残しは、すぐ片付ける
- ふん被害対策 猫トイレの設置

活動中の方に聞きました!



地域猫推進ボランティア NPO法人ねりまねこ代表 亀山和弘さん・嘉代さん

野良猫の耳を見てみてください

耳先のV字カットは「さくら耳」と呼ばれ、ボランティアが去勢・不妊手術を施した印です。手術をしないと野良猫はどんどん増えて、ふん被害や鳴き声による騒音問題につながります。

「猫で悩まないまち」を目指して、地域猫活動を一緒に始めませんか。

〈地域猫推進ボランティア募集中!【登録制】〉

登録すると、去勢・不妊手術費用の助成などが受けられます。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。



離れていても安心!マイクロチップの装着を

マイクロチップを装着すると、迷子のときや災害時に離れても、飼い主のもとに戻る可能性が高くなります。すでに犬や猫を飼っている方も、この機会にご検討ください。 ※昨年6月からペットショップで販売される犬と猫には、マイクロチップの装着が義務化されています。

災害時の備えもお忘れなく

自宅が安全な場合は、ペットと一緒に自宅で過ごしましょう。避難が必要な場合は、ペットを連れて避難しましょう。

防災用品の準備

- 餌と水(最低5日分程度)、食器
- ケージ(かご)
- リード、首輪
- トイレ用品、常備薬
- 飼い主の連絡先・写真 など

避難所での生活に備えて

- ノミ・ダニの予防、各種ワクチンの接種
- 日頃からケージに入る訓練

動物愛護週間の催し

● 動物愛護週間啓発パネル展示

- ▶ 日時: 9月15日(金)~24日(日)午前8時45分~午後8時(15日は午後3時から)
- ▶ 場所: 区役所本庁舎2階通路

● ペット防災講演会

「ペットの災害対策~様々な避難の形を考える」

- ▶ 日時: 9月30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
- ▶ 講師: NPO法人アナイス代表/平井潤子
- ▶ 定員: 100名(先着順)
- ▶ 申込: 9月25日(月)までに区ホームページまたは電話で生活衛生課管理係 ☎5984-2483



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
- 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18:00~21:30 ②土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30 ④日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30

グラントハイツ返還から50年

これまでも、これからも みんなで育てるまち

光が丘

豊かなみどりに恵まれた光が丘。米軍宿舎だったグラントハイツの返還から今年で50年を迎えます。区民の皆さんとともに成長してきたこのまちの歴史を振り返ります。

問合せ 広報係 ☎5984-2690

光が丘の歴史

- 農村** 昭和初期 「上練馬村」と呼ばれる農村
- 成増飛行場**
 - 18年 約80世帯が立ち退き、成増飛行場が完成
 - 19年 成増飛行場から特攻隊が出撃
 - 20年 8月15日終戦
- グラントハイツ**
 - 22年 ケーシー(啓志)線が建設①
練馬区が板橋区から独立
 - 23年 米軍宿舎「グラントハイツ」完成②
 - 34年 横田基地などへ米軍宿舎の移転が始まる
ケーシー線が廃止
グラントハイツ返還運動が始まる
- 返還運動**
 - 39年 区長が都知事にグラントハイツ解放を要請
 - 43年 米軍が返還に同意
 - 44年 「光が丘」と命名
- 跡地利用計画**
 - 47年 第一次返還(現むつみ台団地周辺)
 - 48年 9月30日、全面返還
むつみ台団地の入居が開始
 - 56年 光が丘公園が一部開園③
- 光が丘パークタウン**
 - 58年 光が丘5丁目入居が開始④
光が丘清掃工場が稼働
 - 61年 光が丘総合病院が開院
 - 62年 光が丘IMAなどが開設
 - 平成元年 光が丘区民センターが開設
 - 3年 都営地下鉄12号線(現都営大江戸線)
練馬駅～光が丘駅が開通
 - 6年 光が丘地区区民館が開館
光が丘体育館が開館
 - 7年 光が丘図書館が開館
 - 12年 都営大江戸線が全線開通
 - 22年 小学校8校が統合し、4校(光が丘四季の香小、光が丘春の風小、光が丘夏の雲小、光が丘秋の陽小)が開校
 - 28年 四季の香ローズガーデンが開設
 - 令和2年 光が丘IMAがリニューアルオープン
 - 3年 光が丘清掃工場を建て替え
四季の香ローズガーデンがリニューアルオープン
 - 4年 練馬光が丘病院が移転⑤

医療と介護の複合施設が開設

7年度の開設に向け、練馬光が丘病院跡地に病院(157床)を含む医療・介護の複合施設を整備します。

都営大江戸線が延伸

光が丘から大泉学園町への延伸が計画されています。今年3月、都は副知事をトップとする庁内検討プロジェクトチームを設置し、スピード感を持って検討を進めています。



光が丘のこれから



光が丘の特徴
光が丘公園(約60ヘクタール)や点在する区立公園のみどりが最大の魅力です。中心部には、駅や商業施設、公共施設、病院などがあり、良好な住環境が整っているまちです。



光が丘地域の皆さんに伺いました!

パスポートを見せて遊びに行った

鳥海隆秀さん



私は終戦の年に生まれたので成増飛行場の頃の記憶はありませんが、両親の話によると田柄一丁目にある掩体壕(空襲から軍用機を守るための施設)まで、近隣の住民が軍用機を引いて行ったそうです。成増飛行場は特攻隊の出撃基地になっていて、明日出撃する特攻隊の方があいつつに来たという話なども聞きました。

敗戦で飛行場が接収され、グラントハイツを建設するときにうちの土地も提供させられました。今の光が丘公園陸上競技場の辺りに鳥海家の墓所があったのですが、墓所のままグラントハイツに吸収されてゴルフ場になったようです。



敷地内には1,200世帯の住宅のほか、学校や映画館、教会、プール、野球場などがあり、入るにはパスポート(通行証)が必要でした。スミスさんという軍曹夫妻と親しくなり、よく遊びに行きました。電気洗濯機が回っている大きな音に驚いたことを思い出します。

新しいまちに女性たちの力で風を起こす

富永愛子さん・芹澤考子さん



団地の建設前から光が丘の近くに住んでいました。グラントハイツの跡地は草が生い茂り、こっそり入って子どもたちを遊ばせたことがあります。雑木林は野犬の棲家になっていました。光が丘に越して来たのは昭和60年代の初めです。「アパートメント否!国際美術展が丘展」を成功させたのは平成2年のこと。これはアパートメント廃絶を訴えて世界中を巡る現代美術の展覧会で、全く経験のない主婦たちで実行委員会を立ち上げて開催しました。そしてこのときのノウハウを活かして12年間続いたのが、光連協(光が丘地区連合協議会)の方々から受け継いだ「光が丘フェスティバル」です。ふれあいの径で行っていた夏祭りで、地域の女性や学生ボランティアが中心となって運営しました。振り返るといつも手探りでしたが「大丈夫、できる!」と前に進めたのは、仲間がいたこと「何か新しいことができそう」という力が光が丘にあったからこそだと思います。

さりげなく支え合える地域でありたい

NPO法人むすび代表 齋藤真美さん



光が丘地域の方たちがこのまちで安心して暮らせるよう、さまざまな家庭の困りごとをサポートしていきたいという思いから始まったのが私たちの活動です。訪問介護など介護全般に関わるこのほか、産前産後の育児サポートや家事援助、講演会を開き、地域の方たちが集い交流できる場を提供しています。人気の麻雀教室では、育休中のお父さんがお子さんを連れて参加したことがありました。お子さんと2人、家にじっとしているとストレスがたまるのでしょうか。赤ちゃんが泣くと育児経験のあるほかの参加者の方が見てくださったりして、お父さんは麻雀を楽しんでリフレッシュして帰られました。こうした地域の結びつきこそが私たちが育みたいこと。特別なことではなく、さりげなく支え合える団地内の居場所でありたいと思っています。何かあっても外へ目を向ければ、必ず誰かが助けてくれることを忘れないでください。

「光が丘」の由来
地名は公募により選ばれました。当時の練馬区のタイトル「緑と太陽」や、武蔵野の面影を残し、みどり豊かな台地だったことにちなんでいます。ほかに「緑が丘」「緑台」「青葉台」「若葉台」が候補でした。

整然としたまち並みの中にみどりやお花がたくさんあります!

「春の風」「夏の雲」「秋の陽」「四季の香」4つのゾーンに分かれています!

光が丘で育ち、光が丘で子育て

鈴木里奈さん



生まれも育ちも光が丘で、人生の大半を光が丘で過ごしています。みどりが多くて、買い物できて、温かい人たちがばかりで大好きなまちです。小さいとき、家族や友人とお祭りに行ったのが思い出です。結婚して一度、光が丘を離れましたが、子育てをするならやっぱり光が丘がいいなと思い、戻ってきました。実家が近いので、両親と一緒に子育てを楽しんでいます。同世代の子育て仲間とも交流の輪を広げていきたいです。娘が幸せに過ごせるように、活気あるまちであり続けることを願っています。

鈴木さん・娘さん(中央)、ご両親(左右)

広々とした団地になった理由

当初、国の計画では2万3000戸を建設予定でしたが、学校や病院の不足が課題とされ、区の要望により1万2000戸に決定しました。量より質を重視したつくりになっています。

歴史をもっと知りたい方は、ウェブサイト「練馬わがまち資料館」をご覧ください!



練馬区情報番組「ねりまほっとライン」でも光が丘の特集をご覧になれます



YouTube「練馬区公式チャンネル」

参考資料:加藤電吾「光が丘学」、住宅・都市整備公団「光が丘パークタウン 街づくり20年のあゆみ」

お知らせ

国民健康保険事務の特定個人情報保護評価書(素案)にご意見を

国民健康保険事務では、特定個人情報(マイナンバーを含む個人情報)を取り扱っています。今回、国保総合システムと国保情報集約システムをクラウド化するため、特定個人情報保護評価書の再評価を行います。素案の全文や意見の提出方法など詳しくは、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。▶**問合せ**: 国保年金課管理係 ☎5984-4551 FAX 3993-3260

国民年金

海外に住む方も加入できます

日本国籍で20~64歳の方が海外

に住む場合、希望により引き続き国民年金に加入して保険料を納めることができます。手続きに必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。
●日本国内に協力者(親族など)がいる場合…これから海外に転出する方は、区民事務所(練馬を除く)や国民年金係(区役所本庁舎3階)で手続きができます。 ※現在、海外に居住している方は、国内での最後の住所地を管轄する年金事務所が受付窓口です。
●日本国内に協力者(親族など)がいない場合…練馬年金事務所で行うことができます。
 ◎**問合せ**: 国民年金係 ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

60歳以上の方でも任意加入ができます

国民年金の加入期間は、60歳の誕生日の前日までです。ただし、60歳になっても受給資格期間が不

足しているために年金が受けられない方や、年金額を満額に近づけたい方は、65歳になるまで任意加入できます。手続きは、60歳の誕生日の前日から行えます。必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。
 ※昭和40年4月1日以前に生まれた方で、受給資格期間が不足する65~69歳の方は、練馬年金事務所にお問い合わせください。▶**届け出先・問合せ**: 国民年金係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

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

(公財)練馬区環境まちづくり公社契約社員(自転車駐車場などの管理)

▶**対象**: 67歳以下の方 ▶**採用予定日**: 12月1日(金)または来年3月1日(金) ▶**日時**: 平日午前7時30分~午後8時15分の間の7時間 ▶**場所**: 区内の自転車駐車場など ▶**採用予定数**: 若干名(書類選考・面接) ▶**報酬**: 時給1,250円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶**申込**: (公財)練馬区環境まちづくり公社(豊玉北5-29-8)や同ホームページにある募集要項をご覧くださいの上、9月29日(必着)までに同公社 ☎3993-8011

練馬区シルバー人材センターの会員

高齢者の経験や技能に応じた就業の機会を提供します。会員になるためには、説明会への参加が必要です。詳しくは、お問い合わせいただくか、同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 ▶**年会費**: 2,000円 ▶**区の担当**: いきがい係 ▶**問合せ**: 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

10/13(金)まで 第三回区議会定例会

ねりま区報9月1日号5面に掲載した開催日程に変更がありました。新しい日程は次の通りです。

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

9月11日(月)~13日(水)	本会議(一般質問)
9月14日(木)	常任委員会
9月15日(金)	特別委員会、常任委員会、議会運営委員会、本会議(先議)
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(水)	決算特別委員会
10月13日(金)	議会運営委員会、本会議(議決)

マイナポイントの申し込み期限は9月末

マイナンバーカードの受け取りはお早めに

ポイントの申し込みには、マイナンバーカードが必要です。9月下旬は窓口の混雑が予想されます。受け取りがお済みでない方は、送付した交付通知書をご覧くださいの上、事前に予約し、指定の区民事務所でお受け取りください。▶**対象**: 2月末までにマイナンバーカードを申請した方 ▶**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)

期限より早くポイントの受け付けを終了する決済サービスがあります。詳しくは、総務省ホームページをご覧ください。



来年4月 通所

申し込みは10/2(月)~6(金)

区立障害者自立支援(通所)施設などの利用者を募集

生活介護事業

常に介護が必要な方に、食事や健康管理などの支援や創作・生産活動の機会を提供します。Leaves練馬高野台、大泉学園町・氷川台福祉園、中村橋福祉ケアセンターでは、医療的ケアを必要とする重症心身障害者を対象とした通所事業を行います。▶**対象**: 区内在住の18歳以上で、障害支援区分が3以上(50歳以上の方は2以上)の方

施設名	所在地
貫井福祉園	貫井2-16-12
Leaves練馬高野台☆	高野台3-8-5
関町福祉園	関町南3-15-35
大泉学園町福祉園☆	大泉学園町3-9-20
大泉町福祉園	大泉町3-29-20
光が丘福祉園	光が丘2-4-10
氷川台福祉園☆	氷川台2-16-2
中村橋福祉ケアセンター☆(※)	貫井1-9-1

☆…重症心身障害者の通所事業を実施 ※改修工事に伴い、令和6年3月から7年10月まで、光が丘第七小跡施設に移転します。

就労移行支援事業

一定期間、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。 ※標準利用期間は2年間です。

▶**対象**: 区内在住の18~64歳で、一般企業などへの就労を希望する方

施設名	所在地
貫井福祉工房	貫井2-16-12
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

就労継続支援B型事業

働く場を提供し、知識や能力の向上のための訓練を行います。

▶**対象**: 区内在住の18歳以上で、一般企業などでの就労が困難な方

施設名	所在地
白百合福祉作業所(※)	石神井町5-13-10
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

※7年度に民営化予定。

申込先・問合せ

▶**申込**: 区ホームページまたは事前に連絡の上、10月2日(月)~6日(金)に直接、申込先へ



お住まいの地域	総合福祉事務所障害者支援係・申込先
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4609 FAX 5984-1213
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2816 FAX 3995-1104
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5272 FAX 5905-5277
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7796 FAX 5997-9701

**子育て世代の就活講座
～就活メイク&ビジネスマナー**

▶対象:20歳未満のお子さんがある女性 ▶日時:10月12日(木)午前10時～午後0時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:メイクセラピスト/小松勤子 ▶定員:16名(先着順) ▶持ち物:メイク道具など ▶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](mailto: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、9月27日(水)までにお知らせください。

福祉・障害のある方

**バリアフリー映画会「母べえ」
(音声ガイド・日本語字幕付き)**

▶日時:9月18日(祝)午後2時～4時 ▶場所:南大泉図書館 ▶定員:25名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎5387-3600 FAX 5387-3602

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…9月17日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

子ども・教育

**10月から子ども医療証が
新しくなります**

健康保険に加入している高校生年代以下のお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な子ども医療証は、毎年10月1日に更新します。新しい医療証(薄だいたい色)は、9月15日(金)以降に順次送付します。10月になっても届かない場合はご連絡ください。

高校生年代以下のお子さんがある方で、子ども医療証がない場合は、

申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

10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	19(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	20(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	10(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	13(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	27(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	16(月) 9:00～11:00	24名

10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	13(金)①10:00②11:00 30(月)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	31(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	23(月)①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	4(水)①9:30 ②10:30 25(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	17(水)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	13(金)①9:45 ②10:50	24組

**赤ちゃんと一緒にエクササイズ
～子育てママの健康講座**

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親 ▶日時:10月12日(木)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:15組(先着順) ▶申込:区ホームページ

**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:10月21日(土)午前10時～11時30分 ▶場所・問合せ:関保健相談所 ☎3929-5381 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/巨尾麻樹 ▶定員:8組(先着順) ▶申込:区ホームページ

オンライン開催・女性の健康づくり講座「子どもが教えてくれる産後ママの健康管理」

▶対象:妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた方 ▶日時:10月13日(金)午後2時30分～4時 ▶講師:国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科診療部長/荒田尚子 ▶定員:40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

バスに乗ってごみのリサイクルを見に行こう

小型家電のリサイクル工場などを見学し、ごみの減量化・資源化について考えます。▶対象:小学生と保護者 ▶日時・場所:10月28日(土)午前8時資源循環センター集合～(株)リーテム東京工場～葛西臨海公園～午後5時集合場所解散 ▶定員:20名(抽選) ▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢③電話番号を、9月29日(必着)までに〒177-0032谷原1-2-20資源循環センター ☎3995-6711 FAX 3995-6733 [Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp](mailto:risaikuru-shigen@nkm.or.jp)

高齢者

**お口とカラダの元気を引き出すトレーニング
～ねりまお口すっきり体操講習会**

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:10月

11日(水)午前10時～正午 ▶場所:関保健相談所 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3929-5381

健康長寿はつつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶申込:9月20日(水)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) ▶費用:500円
▶日時:10/19～11/30の毎木曜9:30～11:30【11/23を除く。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) ▶費用:500円
▶日時:10/16～11/20の毎月曜10:00～11:30【6日制】 ▶場所:羽沢高齢者集合住宅(羽沢3-36-16) ▶定員:10名
▶日時:10/19～11/30の毎木曜10:00～11:30【11/23を除く。6日制】 ▶場所:田柄特別養護老人ホーム ▶定員:10名
▶日時:10/20～12/1の毎金曜10:00～11:30【11/3を除く。6日制】 ▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) ▶定員:15名
▶日時:10/20～12/8の毎金曜10:00～11:30【11/3・24を除く。6日制】 ▶場所:春日町青少年館 ▶定員:20名
▶日時:10/27～12/8の毎金曜13:30～15:00【11/3を除く。6日制】 ▶場所:介護老人福祉施設こぐれの里 ▶定員:10名
▶日時:11/2～12/14の毎木曜10:00～11:30【11/23を除く。6日制】 ▶場所:大泉学園町体育館 ▶定員:25名
オンライン開催・足腰しゃっきりトレーニング教室
▶日時:10/13～12/1の毎金曜10:00～11:30【11/3を除く。7日制】 ▶定員:20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 ▶費用:500円
▶日時:10/27～12/22の毎金曜13:00～14:30【11/3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)
▶日時:10/31～12/19の毎火曜13:00～14:30【8日制】 ▶場所:大泉学園町体育館

※初めての方を優先の上、抽選。

10/1(日)から 第2子の保育料無償化がスタート

認可保育所などを利用する0～2歳児クラス(4は満3歳児クラス)の課税世帯の第2子保育料が無償化となります。

利用サービスによって手続きが必要な場合があります。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。



利用サービス	令和5年9月まで	10月から
1認可保育所・地域型保育事業・認定こども園	第1子に適用する額の半額	無償
2認可外保育施設(認証保育所含む)	月額5万4000円まで無償	月額6万7000円まで無償
3練馬こども園(低年齢型)	第1子に適用する額	月額4万2000円まで無償
4幼稚園の預かり保育	第1子に適用する額	月額1万6300円まで無償

※3・4は第3子以降も併せて無償化します。

問合せ

- 1 保育認定係 ☎5984-1479
- 2 保育サービス推進係 ☎5984-1622
- 3 幼稚園係 ☎5984-1347

**新しい街かどケアカフェ
をご利用ください**



問合せ 地域包括支援係 ☎5984-1187

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。今回、地域団体が運営する3施設が加わります。



名称(所在地)・問合せ	日時	主な事業
ブルークロス 街かどケアカフェ (石神井町3-24-11 ブルークロス駅前薬局内) ☎3996-7230	第3木曜 15:00～16:00	薬の相談、健康講座など
うららか手しごと部 (南大泉1-22-23 デイサービス里に吹く風内) ☎5933-3462	第2日曜 10:00～12:00	物作りなど
寄り合い「じよんのび」 (大泉学園町7-10-21 リーシェガーデン大泉学園内) ☎6904-5530	第2・4金曜 10:00～11:00	健康講座、体操など

※一部有料の事業があります。詳しくは、お問い合わせください。

〈街かどケアカフェは区内に38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。



スポーツ

区民体育大会 アーチェリー

▶対象:中学生以上 ※東京都アーチェリー協会登録の小学生も可。▶日時:10月15日(日)午前9時30分から▶場所:光が丘公園▶内容:RC(Ⓐ18mW@30mW@50・30m)、CP(Ⓒ30mW@50・30m)、BB(Ⓔ50・30m)▶定員:60名(先着順)▶費用:100円▶申込:往復ハガキまたは電子

メールで①大会名(Ⓐ~Ⓔの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、10月10日(必着)までに〒177-0045石神井台5-21-6 練馬区アーチェリー協会・松本 [Eメール yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp](mailto:yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp)▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

初心者スポーツ教室

▶申込:12区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(12)の別。2は(Ⓐ)(Ⓔ)の別も)②住所③氏名(ふ

りがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、9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 3 当日会場へ

1 少林寺拳法

▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:10月15日~29日の毎日曜午前9時30分~11時30分【3日制】▶場所:総合体育館▶定員:20名(抽選)▶費用:114円

2 少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

▶対象・日時:10月21日~11月25日の毎土曜Ⓐ午後1時45分~3時10分(小学1・2年生)Ⓔ午後3時20分~4時45分(小学3~6年生)【6日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:各30名(抽選)▶費用:228円

3 ファミリースポーツ(ニュースポーツ、ゲーム、トランポリンなど)

▶対象:家族▶日時:10月21日~11月25日の毎土曜午後6時~8時【6日制】▶場所:上石神井体育館▶費用:1人228円▶持ち物:上履き

月16日(月)・23日(月)・30日(月)Ⓐ午前9時30分~10時45分Ⓔ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:3,200円▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

創業!ねりま塾 実践編 「本気の起業塾~自分の生き方と向き合う6日間」

▶対象:起業したい方、起業して間もない方▶日時:10月21日~12月2日の毎土曜午前10時~午後3時【11月25日を除く。6日制】▶場所:ココネリ3階▶内容:講義、グループワーク、交流会、個別面談▶講師:中小企業診断士/川口佐和子ほか▶定員:30名(先着順)▶費用:2万円▶申込:10月11日(水)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

絵手紙教室~いろいろなハガキに絵手紙をかこう

▶日時:10月3日(火)午後1時~3時▶場所:サンライフ練馬▶講師:日本絵手紙協会公認講師/田代修子▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月19日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

講座・催し

手軽に楽しむテーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:10

9/20(水) 第284回 アトリウムミニステージ

入場無料

▶日時:9月20日(水)午後0時15分~0時45分
▶場所:区役所アトリウム
▶曲目:ディ・カプア/オー・ソレ・ミオ、リスト/ハンガリー狂詩曲第2番など
▶出演:Smoked Brass Quintet (金管五重奏)
▶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。

第30回オカリナメイトコンサート

9月17日午後1時開演 関区民センター 入場無料 岸 ☎090-4092-4487 [Eメール rei816fuwatama@gmail.com](mailto:rei816fuwatama@gmail.com)

上映会「原発をとめた裁判長そして原発をとめる農家たち」

10月7日午後1時30分~4時 ココネリ3階 入場料1,200円 核・原発のない未来を子どもたちに@練馬・國島 ☎090-7714-3547 [Eメール nonukes.nerima@gmail.com](mailto:nonukes.nerima@gmail.com)

日本・世界の名曲を歌う会

9月25日午前10時~正午 サンライズサーカス(西大泉4-20-17) 参加費500円 例会...第4月曜午前10時~正午 サンライズサーカス(西大泉4-20-17) 会費1回500円 歌サロサンライズ・中越 ☎090-2529-2680 [Eメール micosoprano@gmail.com](mailto:micosoprano@gmail.com) (要予約)

高齢者無料水泳体験会(水中運動・水泳)

60~80代の方対象 ①9月20日②27日午後1時~3時 大泉学園町体育館 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044 (要予約。午後1時~4時)

講演会「スウェーデンとくらべる日本」

①コロナ禍の対応②ジェンダー平等③無償教育④NATO加盟の動き ①9月23日午後6時30分から②10月21日午前10時から③11月25日午後6時30分から④来年1月20日午後6時から ①③ココネリ3階②④石神井公園区民交流センター 講師 駒澤大学教授/姉齒暁 ①~④とも参加費1回500円 Zoomによる参加も可 ユースがめざす未来実行委員会・高野 ☎080-5096-0052 (要予約)

女声合唱(唱歌の四季、シューマン「女の愛と生涯」など) コール・アネモネ

合唱経験のある方対象 毎土曜午前9時30分~正午 光が丘区民センター5階など 指揮 花岡由裕 月会費5,000円 初めの1カ月は無料体験可 2年に1回演奏会あり 泉原 ☎080-5024-9365 [Eメール izuharamidori@gmail.com](mailto:izuharamidori@gmail.com)

民謡・新舞踊 菊和会

月4回①水曜午後1時~5時②月曜午前9時~午後1時 ①生涯学習センターなど②氷川台地区区民館 講師 赤羽礼子 ①②とも入会金1,000円、月会費2,000円 年2回区民文化祭に出演あり 長富 ☎3996-3861

ゴルフ 長成会

男性は60歳以上の方対象 第2火曜主に午前6時から都内近郊のゴルフ場 年会費3,000円 バス代1回3,000円 プレー代実費 伊藤 ☎080-1224-1712 (要予約)

俳句入門講座

初心者対象 10~12月の間の3回日曜午後1時30分~2時30分 勤労福祉会館 講師 梅沢仁治 参加費1回1,000円 講座終了後に句会あり ねりまの句会・小野田 ☎FAX 3920-3008 (要予約)

女声合唱 氷川台フラウエンコール

毎水曜午前10時~正午 氷川台地区区民館など 月会費5,000円 岩田 ☎090-6516-7222 (要予約)

健康体操 さつき会

月4回月曜午前10時~11時30分 早宮地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 山下 ☎6760-3266 (要予約)

フラサークル レイラニ

初心者 月3回木曜午前11時~午後1時の間の1時間 東大泉中央地域集会所 フラスタジオインストラクターが指導 入会金1,000円 会費1回1,300円 初回は無料体験可 井上 ☎090-3044-5830 (要予約)

リラックスヨガ上石神井会

女性対象 毎金曜午前10時30分~午後0時15分 上石神井南地域集会所など 女性インストラクターが指導 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 山岸 ☎3928-1738 (要予約)

絵画(油彩・水彩・パステル・アクリルなど) 紫紅会

月3回土曜午後6時~9時 生涯学習センター分館 講師 武井浩 年会費3,600円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 千葉 ☎090-4414-8005

豊玉第三硬式テニス同好会(ダブルス)

10~60代の初心者~中級者対象 月2回土曜または日曜午後1時~3時 豊玉中公園庭球場など 会費1回500円程度 高井 ☎5933-9121 [Eメール mommigikko14@gmail.com](mailto:mommigikko14@gmail.com) (要予約)

いきいきストレッチ

毎日午前7時~7時40分(雨天中止) 光が丘公園ちびっ子広場 年会費300円 豊嶋 ☎3938-0630(午後)

ぐるっぺ光と花 第34回写真展(花と風景)

9月26日~10月1日 午前9時~午後9時(1日は午後4時まで) 春日町図書館 入場無料 例会...月1回土曜または日曜午後1時~4時 春日町図書館 入会金2,000円 会費6カ月9,000円 月1回東京近郊で撮影会あり 藤田 ☎3991-4882

フラワーアレンジメントとお茶の手すざび 松風会

初心者対象 月1回日曜午後2時~4時 向山庭園 入会金1,000円 月会費1,500円 花材代実費 松永 ☎090-2140-3152 (要予約)

ゴルフ 興友会

60歳以上の方対象 第2金曜 浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市) 年会費2,400円 プレー代・交通費実費 森 ☎080-6753-7085 (要予約)

囲碁 青林会

月4回主に土曜または日曜午後1時~5時 生涯学習センターなど 月会費500円 年4回大会、年2回宿舎あり 小坂 ☎090-7281-1800 (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。

開設25年の豊富なノウハウで介護ケアを実践 介護付有料老人ホーム ライフコミュニケーション豊島園 **個別見学・相談会開催 9月12(火)~30(土) 各日10:00~16:00** 事前ご予約制

手厚い 人員体制

居室面会 外出・外泊可能

リハビリ 強化施設

担当 ヘルパー制

練馬区早宮4-37-26
西武池袋線・都営地下鉄大江戸線「豊島園」駅より
徒歩8分(約640m)

施設の様子をInstagramで更新中!ぜひご覧ください。▼

【概要】●入居時の要件/原則として65歳以上の自立・要支援・要介護の方●権利形態/利用権方式●利用料の支払い方式/選択方式●介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)東京都指定介護保険特定施設 介護予防特定施設(事業所番号1372001162)●定員:56名●介護に関わる職員体制:2.5:1以上

先着20組 わりま区報を ご覧いただいた方限定!!

ご見学でQUOカード(1,000円分)プレゼント

【進呈には諸条件がございます】

- 当社に初めてお問い合わせいただいた方
- お電話にて見学のご予約後、見学時に所定のアンケートをご記入いただいた方
- 既に他の紹介者や紹介会社などを通し見学予約をされている場合は対象外
- 見学予約の際に「わりま区報を見た」とお伝えください

木下の介護 ☎0120-88-6090 03(6913)3401

ご見学予約はフリーダイヤルまで(通話料無料) 平日・土日祝10:00~18:00 (事業主体・運営) 株式会社木下の介護 東京都新宿区西新宿6-5-1 新宿アイランドタワー8F/03-5908-1310(代表)

広告 **MAOヴァイオリン教室** 03(6913)3401 練馬区石神井町1-25-7-303

オーダーメイドの個人レッスン ★石神井公園駅3分新教室オープン!

「体験レッスン」ご予約受付中! 予約制・振替可・入金/回数制限なし

消費者講座 「これからのNISA～新NISA 制度移行に備える」

▶日時:10月6日(金)午前10時～正午
▶場所:石神井公園区民交流センター
▶講師:日本証券業協会/飯野明夫
▶定員:40名(先着順)▶申込:電話
または電子メールで①講座名②住所
③氏名(ふりがな)④電話番号を、9
月28日(木)までに消費生活係☎5910-
3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto: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22日(金)までにお知らせく
ださい。

10/14(土)

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、美術館・図書館とまちをつなぐ美術の森緑地について考えます。
▶対象:中学生以上 ※お子さん連れ可。▶日時:10月14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、9月25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](mailto:bijutsu-saiseibi@city.nerima.tokyo.jp)



前回の様子

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

◆公衆浴場でよもぎ湯▶日程:9月17

日(日)・18日(祝) ※実施日は施設によっ
て異なります。各浴場にご確認ください。
▶場所:区内公衆浴場▶費用:520
円(75歳以上の方300円、小学生200
円、未就学児100円)▶問合せ:練馬区
公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆行政書士による「暮らしと事業の

無料相談会」▶日時:9月21日(木)午前
11時～午後4時▶場所:石神井庁舎5
階▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都
行政書士会練馬支部・榎本☎3924-
2093(平日午前11時～午後4時)

◆オンライン開催・区民健康医学

講座「あなたの目を守るために～形
成外科医の視点から」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:9月
30日(土)午後2時～3時▶問合せ:同病院
☎5923-3111

◆不動産街頭無料相談会▶日時:10

月2日(月)午前10時30分～午後4時▶
場所:区役所アトリウム▶定員:30名
(先着順)▶申込:電話またはファクス、
電子メールで①氏名②年齢③電話番号
を、9月28日(木)までに(公社)全日本不
動産協会東京都本部練馬支部☎5912-
0733(平日午前11時～午後4時) [FAX 5912-0734 Eメール nerima@tokyo.zennichi.or.jp](mailto:nerima@tokyo.zennichi.or.jp)

◆区民企画講座「片づけスイッチオ

ン!断捨離で住まいをもっと快適に&
お財布でスッキリを体験」▶日時:10
月8日(日)・29日(日)午後1時～3時▶
場所:男女共同参画センターエー▶講
師:やましたひでこ公認断捨離トレーナー/
木村さちこ▶定員:各30名(先着順)▶
費用:300円▶申込:電話または電子メ
ールで①講座名(A②の別も)②氏名(ふ
りがな)③年齢④電話番号を、東京練馬断捨離
会☎090-2755-1494(午前9時～午後

8時) [Eメール tokyonerimadanshari@gmail.com](mailto:tokyonerimadanshari@gmail.com) ※保育室(6カ月以上の
未就学児対象。定員5名)を利用したい
方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年
齢も、9月22日(金)・10月13日(金)ま
でにお知らせください。

◆日光～ポールを使ってお出かけ

ウォーキング▶日時・場所:10月10
日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公
園駅集合～湯ノ湖(栃木県日光市)～
戦場ヶ原～三本松茶屋～午後6時集合
場所解散(約6km)▶定員:20名(抽選)
▶費用:6,500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、9月25日
(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5
SSC谷原☎3997-2500

◆秋の文学散歩▶日時・場所:10月

15日(日)午前9時30分都営大江戸線
牛込柳町駅集合～漱石山房記念館～早稲
田大学～都電荒川線～午後2時雑司ヶ
谷霊園解散(約6km)▶定員:60名(先
着順)▶費用:1,000円 ※電車代実
費。▶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、9月29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)

◆秋のテニス教室(小学生と母親

のペアレッスン)▶日時:10月22日(日)
・29日(日)、11月5日(日)▶午前9時
～10時10分▶①午前10時20分～
11時30分②午前11時40分～午後0
時50分▶③午前9時～10時10分④午
前10時20分～11時30分⑤午前11時
40分～午後0時50分[3日制] ※予備日
11月12日(日)。▶定員:各6組各12名
▶各20名(先着順)▶場所:夏の雲公園
庭球場▶費用:1組2,500円▶1人
2,500円▶申込:新日本スポーツ連盟
練馬テニス協会ホームページまたは
電話で同協議会☎090-2662-1991

◆区民企画講座「杜人～環境再生医

矢野智徳の挑戦」上映と監督トーク▶

▶日時:10月28日(日)午前10時～正午

(映画上映のみ)▶午後1時～4時▶場

所:男女共同参画センターエー▶講

師:映画監督/前田せつ子(◎のみ)▶

定員:各45名(先着順)▶費用:500円▶

申込:電話または電子メールで①講座

名(A②の別も)②氏名(ふりがな)③電

話番号を、[女性会議練馬支部・犬塚☎

090-8564-8315 [Eメール inufamily0722@gmail.com](mailto:inufamily0722@gmail.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、10月25日(必着)までにお

知らせください。

◆大泉高校公開講座「鳩ノ巣の

フィールドスタディ」▶日時:10月29

日(日)午前8時～午後2時▶集合場所:

JR古里駅▶費用:533円▶申込:往復ハ

ガキで①講座名②住所③氏名(ふりが

な)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番

⑧電子メールアドレス(ある方のみ)を、

9月27日(必着)までに〒178-0063

東大泉5-3-1 大泉高校☎3924-0318

◆ボランティア養成講座「障害のある

方と一緒にポッチャなどを体験

し、障害理解を深めよう」▶対象:

15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:

11月4日(日)午前9時～午後3時▶場

所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽

選)▶申込:9月19日(火)から東京都教

育委員会ホームページまたは往復ハガ

キで①講座名②住所③氏名④年齢⑤

電話番号を、9月29日(消印有効)まで

に〒177-0045石神井台8-20-35 石神

井特別支援学校☎3929-0012

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26日(火)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:

10月1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)

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

◆0歳からのファミリーコンサート

▶対象:中学生以下のお子さんと保護者

▶日時:9月30日(日)午前10時30分～11

時20分▶場所:生涯学習センター▶定

員:300人(先着順)▶費用:1人500円▶

申込:電話でことりのうた事務局☎050-

1808-8778(平日午前9時～午後1時)

◆すまいるねりま遊遊スクール

◆パラスポーツ体験会!▶対象:主

に知的障害のある小中学生と保護者▶

日時:9月24日(日)午前10時～11時30

分▶場所:光が丘区民センター3階▶定

員:15組(先着順)▶申込:電話で練馬

区パラスポーツ研究会・青柳☎090-

6509-0989

子育て学習講座

◆ゆっくり子育て子どもが思春期を

迎える前に▶対象:子育て中の保護者、

子育て支援に携わる方▶日時:9月23日

(祝)午後3時～4時30分▶場所:勤労福

祉会館▶定員:20名(先着順)▶申込:電

話で旭出学園でまえ教室・岡田☎3922-

4134(平日午前9時～午後5時30分)

◆教育・学校での“子どもの権利”

を学ぼう▶対象:子育て中の保護者、

子育て支援に携わる方▶日時:10月8

日(日)午後6時～8時▶場所:貫井図書

館▶講師:中央大学教授/池田賢市▶定

員:20名(先着順)▶費用:100円▶申

込:当日会場へ▶問合せ:ねりまチャ

イールド・宮崎☎090-1618-0775(午後7

時～9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

◆自宅でできるフレイル予防体操

▶日時:9月11日(月)午前10時～正午▶場

所:光が丘区民センター2階▶内容:実

技▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会

場へ▶問合せ:電話で高松デイサービ

スセンター☎3995-5107

◆理学療法士に学ぶ体の動かし方

▶日時:9月16日(土)午後1時30分～2時

30分▶場所:おでかけ専科デイサー

ビス葉(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、

実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電

話で同所☎3978-0919

◆健康を維持するために▶日時:9月

17日(日)午後2時～4時▶場所:ケアサ

ービス伊東(平和台4-23-22)▶講師:練

馬光が丘病院医師/藤岡高弘▶内容:

講義▶定員:20名(先着順)▶申込:当

日会場へ▶問合せ:同所☎3934-1282

◆自宅でできる腰痛予防運動▶日

時:9月26日(火)午後1時～2時▶場

所:練馬高松園デイサービスセンター▶内

容:実技▶定員:10名(先着順)▶申込:

電話で同所☎3926-3026

◆知れば納得!床ずれ予防のポジ

ショニングと正しいオムツの当て方

▶日時:9月30日(土)午後2時～3時▶場

所:上石神井特別養護老人ホーム▶内

容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶

申込:電話で同所☎5903-3051

◆知って、学んで、始めてみよう

フレイル対策!はじめての一步!▶日

時:10月4日(水)午前10時30分～正午▶

場所:田柄デイサービスセンター▶内

容:講義、実技▶定員:15名(先着順)▶

申込:電話で同所☎3825-1551

地区祭

◆第三地区祭(向山地区)▶日時:9

月30日(土)午前9時30分～午後1時▶場

所:向山小▶内容:模擬店、日大芸術

マジック、起震車体験、ゲームコー

ナーなど▶問合せ:実行委員会・上野☎

3999-3535

献血にご協力を

◆練馬消防署▶日時:9月19日(火)午

前9時30分～11時30分・午後1時～3時

30分▶問合せ:東京都赤十字血液セン

ター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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

庭木1本から承ります!
お客様へのお約束 「ねりま区報」をご覧の方に
庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません お茶はご遠慮します 土日でもOKです
生垣剪定 長さ1m高さ2m 通常2,200円を 先着10名様 (税込) **1,100円!**
1本からの お庭サービス **ガーデンエクスプレス**
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00～17:00
見積 **03-5933-2811**
お見積り・お問い合わせは **お電話** もしくは **2次元コード** から

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



みどりの風 練馬薪能

9月23日 祝

午後5時30分開演(午後4時30分開場)
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・萬斎ほか
能「殺生石白頭」梅若紀長ほか

練馬薪能は、かがり火に照らされた幻想的な舞台上、夜間に開催します。一流の演者による能や狂言を、公園内の大型ビジョンやご自宅で楽しめます。

▶問合せ:文化振興係 ☎5984-1284

※当日の開催状況は、午後3時30分以降に区ホームページをご覧ください。
※有料席のチケット販売は終了しています。



大型ビジョンで
申し込み不要 入場無料



公園内の松林の広場に設けられた大型ビジョンで、生中継します。
※混雑状況により、入場制限を行う場合があります。

過去の様子

ご自宅で
再放送予定は9月30日(土)午後5時25分~8時



ケーブルテレビJ:COMチャンネル
(地上デジタル11チャンネル)
※視聴するには、ケーブルテレビに加入する必要があります。



J:COMのアプリ
「ど・ろーかる」
※通信料はご自身の負担です。

ダウンロードはコチラ▶




アイフォーン アンドロイド

特別展

紙のおもちゃがいっぱい

9/16(土)~11/5(日)

9:00~18:00 月曜休館

緑馬区立 石神井公園
ふるさと文化館
NERIMA SHAKUJIKOEN FURUSATO MUSEUM








百人一首やすごろく、メンコなど、紙のおもちゃには、いろいろなものがあります。本展では、ブリキのおもちゃ博物館館長・北原照久のコレクションを中心に、明治期から高度経済成長期にかけての子どもたちを魅了した、紙のおもちゃを紹介します。

▶観覧料:一般300円、高校・大学生200円、65~74歳の方150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。 ※練馬区立美術館の展覧会と相互割引あり。 ※その他割引制度あり。

※ただし、9月18日(祝)、10月9日(祝)は開館。
9月19日(火)、10月10日(火)は休館。

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

会期中の催し		
催し名など	日時	定員(抽選)
1 講演会「コレクションの楽しみ……紙おもちゃの魅力」 ▶講師:ブリキのおもちゃ博物館館長/北原照久	10/14(土) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30	各90名
2 ワークショップ「紙ロボットを作ろう!」 ▶講師:ブリキのおもちゃ博物館社員/早川香恵子 ▶費用:300円	10/29(日) ①13:30~14:15 ②15:00~15:45	各20名
3 展示解説会 ▶講師:ブリキのおもちゃ博物館社員/早川香恵子	9/23(祝) 14:00~15:00	—

▶申込: 1 2 同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(1 2)と②の別も③参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、1 9月20日 2 10月4日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 3 当日会場へ ※3は当日の観覧券が必要です。

