

### 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 **メール** 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  
**メール** 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 **メール** 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) **メール** 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  
大塚駅集合～漱石山房記念館～早稲  
田大学～都電荒川線～午後2時雑司ヶ  
谷公園解散(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)・初中級レッスン  
女子ダブルス強化クラス**▶日時:10  
月22日(日)・29日(日)、11月5日(日)▶  
午前9時～10時10分▶10月22日(日)  
午前9時～10時10分▶10月29日(日)  
午前10時20分～11時30分▶11月5日  
午前11時40分～午後0時50分▶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(土)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 **メール** inufamily  
0722@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電話番号  
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(土)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(木)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(土)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!**▶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:おでかけ専科デイベ  
ス葵(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:練馬高松園デイベン  
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:田柄デイベン  
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 生垣剪定  
トイレはお借りしません 長さ1m高さ2m  
お茶はご遠慮します 通常2,200円を  
先着10名様 (税込) **1,100円!**  
土日でもOKです  
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 **☎3993-7168** 公益社団法人  
好評です! 平日8:30～17:15 開催場所と日時は **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