



10月1日(日)から、午後4時30分に流れます。▶問合せ:青少年係☎5984-4691



9月8日に第三回区議会定例会で 前川区長が所信を表明 改革ねりま第Ⅲ章を 着実に進めます

はじめに

激甚災害に指定された5月下旬から7月下旬の豪雨等により、犠牲となられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心からお見舞い申し上げます。

去る6月22日、名誉区民の野見山暁治さんが逝去されました。謹んで哀悼の意を表します。

4年振りに、友好都市イプスウィッチ市への区立中学校生徒派遣事業を再開しました。33校65人が、現地校での学習やホームステイに参加し、相互理解、友好交流を深めることができたと考えています。私も招待され、市長とお会いしました。都市提携30周年を迎える来年、練馬区への来訪を提案しました。イプスウィッチ市が考えている「ネリマガーデン」改修について、意見交換を重ねることも決まりました。共に30周年記念事業の検討を進めていきます。

補正予算案の編成

区独自に実施している学校給食への食材料費補助、教育・子育て施設や介護・障害者児サービス事業所に対する光熱費等補助の延長など物価上昇の影響を緩和するための緊急的な対応、景気対策工事・物品購入など区内中小企業への支援のほか、新規・充実事業に要する経費等について、今年度3度目となる補正予算案の編成作業を進めて

います。近くご提案する予定です。

物価上昇に対する区民・事業者への支援

これまでに子育て世帯生活支援特別給付金を約6,900件、電力・ガス・食料品等価格高騰支援給付金を約7万600件、施設等運営支援臨時給付金を約1,100件支給しました。

コロナ禍で区が独自に取り組んできた、事業者に対する借換え特別貸付は、先月末までに、439件、61億円の融資を実行しました。

また、物価上昇の影響を受ける事業者の資金繰りを支援するため、昨年10月に開始した緊急経営支援特別貸付は、先月末までに942件、67億円の融資を実行しています。現在の物価上昇の状況を踏まえ、受付期間を今年度末まで延長する考えです。

子育て・教育施策

●子育てサービスの充実

「練馬こども園」は今月中に、今年度予定の1園に、更に1園追加して2園を認定し28園とします。

民間カフェ等と協働して「練馬こどもカフェ」の拡大に取り組み、10月から1店舗増やし、8店舗で実施します。

●学校給食費等補助の対象拡大

今年度から開始した学校給食費多子世帯負担軽減補助事業の対象者を拡大する方針です。区内在

住の特別支援学校の小学部、中学部に在籍する第2子以降の児童生徒に対して、区立小中学校における給食費相当分を支給したいと考えています。

また、私立幼稚園副食費補助事業の対象者も、第2子以降の園児に拡大する考えです。

●不登校対策方針の改定

令和3、4年度、区独自に実施した不登校実態調査の結果では、不登校の開始時期、きっかけ、不登校当時の悩み、必要としていた手助け、利用した支援とその評価、卒業後の状況などが明らかになりました。

この調査結果や国の「不登校児童生徒への支援に対する基本的な考え方」を踏まえ、本年8月に不登校対策方針を改定し、児童生徒一人ひとりの社会的自立に向け、安心できる学校づくり、早期支援、多様な支援の3つの方向性を示しました。これに基づき、取組の充実と体制の強化を進めます。

高齢者施策

●街かどケアカフェの充実

交流・相談・介護予防の拠点となる街かどケアカフェは、地域サロン型を7月に1カ所開設しました。9月には更に3カ所増設します。

2面へ続く

●**フレイル予防事業の展開**

7月から、公衆浴場を活用したフレイル予防事業を開始しました。今年度は8カ所の公衆浴場で、117回開催します。今月、フレイル予防のスマホアプリを利用できるようにします。趣味や関心、健康状態に合わせて、教室やイベントなどの情報を配信し、高齢者の社会参加を後押しします(3面参照)。

●**新型コロナウイルス感染症対策**

新型コロナウイルス感染症の5類移行後、日常生活に戻りつつあるなかで、都内の定点医療機関当たりの患者報告数は、増加傾向にあります。保健所は、5月8日から継続してきた透析患者や妊婦等の入院調整、コールセンターを9月末で終了する予定ですが、区民に対する相談支援は引き続き行っています。

9月20日から、生後6カ月以上の希望する全ての方に、オミクロン株XBB対応のワクチン接種を行います。引き続き、練馬区モデルで実施します。

●**まちづくり施策**●**石神井公園駅南口西地区市街地再開発事業**

石神井公園駅南口西地区市街地再開発事業は、都市再開発法に基づき、権利変換計画の認可取得に向けた手続きを進めています。再開発組合は、7月に計画を作成し、8月から9月にかけて縦覧を実施しました。認可取得後、地区内に居住・営業している方の移転、既存建物の除却を行い、6年度の再開発ビルの工事着手を目指します。区は引き続き、円滑な事業実施に向けた取組を支援します。

補助232号線の再開発事業区域から富士街道までの区間については、用地取得に必要な調査を実施するなど、関係権利者との協議を更に進めます。

●**西武新宿線の連続立体交差事業**

西武新宿線の連続立体交差化は、鉄道と交差する補助230号線や武蔵関駅交通広場など一体的に事業を進めています。更に、補助135号線の青梅街道から新青梅街道までの区間についても、事業化に向け、年内に現況測量に着手します。

●**稲荷山公園の整備**

長期プロジェクトである稲荷山公園の整備に向けて、来月「稲荷山公園の整備に関する専門家委員会」を設置します。造園や動植物など各分野の学識経験者の意見を聴きながら、自然環境の保全方法なども含め、段階的な整備のロードマップ作成に向けた検討を進めます。今後も節目ごとに地域の皆様への周知を行い、ご意見を伺いながら事業を進めます。

●**経済、都市農業施策**●**スマート商店街プロジェクトの実施**

スマート商店街プロジェクトの一環として、先月28日、練馬区商店街連合会と連携し「商店街デジタル化セミナー」を開催しました。デジタル化推進アドバイザーによる、先駆的な取組事例の解説や質疑応答などを行いました。18商店会31名が参加し、「デジタル化の具体的なイメージが掴め、参考になった」などの声を頂きました。引き続き、商店街のデジタル化を進めます。

●**全国都市農業フェスティバル**

11月19日の全国都市農業フェスティバルまで、2カ月半となりました。招聘した国分寺市、松戸市、名古屋市、京都市をはじめ、全国から24の自治体が参加します。世界都市農業サミットで確認した都市農業の魅力と可能性を、各都市の皆様と一体となって発信します。

開催前日には、被招聘都市の農業者やJA職員、行政担当者と、練馬区の都市農業の視察、知見や経験等を学び合う意見交換会を実施します。

フェスティバル当日は、光が丘体育館で、区や被招聘都市の農業者によるトークライブを実施します。午前は「ファンの掘り起こし」、午後は「営農意欲の向上」の2部構成とし、今月中に入場者の募集を開始します(3面参照)。

光が丘公園では、京野菜の収穫や多肉植物の苔玉作りなどを体験できるブースを設けるとともに、練馬区と24都市によるマルシェで、各都市特産の農産物や加工品などを販売します。更に、各地の農産物を使った様々なメニューを提供するキッチンカーが出店します。

機運醸成にも力を入れています。既に、農業者の顔写真入りのポスター、のぼり旗を区内全直売所に設置しています。モザイクアートを作成するため、7月から、区民の皆様の写真投稿を募集しています。10月には、練馬総合運動場公園で、子どもたちが「農」をテーマに飾り付けたランタンが夜空を彩る「ねりまランタンナイト」を実施します。

開催直前には、区内経済団体・商店会と連携し、新たに作成するポスター、のぼり旗を設置します。区内全駅と池袋駅などでの広告を掲出するとともに、区役所や光が丘IMAなどのモニターでPR映像を放映します。

また、交通機関にも協力を頂いています。西武鉄道は、10月から3カ月、練馬産野菜を使ったコース料理を提供するレストラン電車を運行します。フェスティバル当日は、国際興業バスによる「収穫体験とフェスティバル会場を巡る区民限定ツアー」を実施します。

参加自治体や区内農業者、JA東京あおばと連携し、区民の皆様、区議会の皆様のご協力を頂きながら、開催に向けて全力で取り組んでいきます。



区役所本庁舎直結のやすらぎ歩道橋にフラッグを設置

●**おわりに**

区長に就任して10年目になります。この間、全国自治体を先導する多数の政策、「練馬区モデル」を実現してきました。

区独自の幼保一元化施設「練馬こども園」の創設、保育所持機児童ゼロの3年連続達成、街かどケアカフェの設置、特別養護老人ホームの増設、病床1,000床の大幅増、順天堂練馬病院への救命救急センターの開設など、福祉・医療は飛躍的に充実しました。大江戸線の延伸は、私が小池都知事と直談判して、着工に向けて具体的に動き出しました。西武新宿線の高架化、東京都練馬児童相談所の開設など、練馬区が推し進めてきた重要な政策も実現に向かっていきます。6月には、ハリポッタースタジオツアー東京がオープンしました。行く行くは年間300万人、うち3割はインバウンドの来場が想定されています。まさに練馬区の世界デビューであり、地元商店街の活性化、雇用の創出にも大きく寄与しています。今後の入場者数の

増加等に伴い、更なる波及効果が期待されます。

こうした政策に加えて、文化芸術の振興にも力を尽くしてきました。文化芸術は人間が人間である証であり、私たちの存在を根源で支えるものです。みどりの風吹くなか、誰もが優れた文化芸術を楽しめ、未来に夢を描くことができるまちを創りたい。区長として変わることのない志です。

今年で6回目となる「真夏の音楽会」を先日開催しました。都心に行かなくても、質の高い文化芸術を身近で楽しめるイベントとして、区民の皆様に定着しています。今回は、「魔法の世界」をテーマに、大谷康子さんとNHK交響楽団による演奏を楽しんで頂きました。大谷さんには、11月3日に練馬総合運動場公園で初開催する「ねりまの森の音楽祭」をプロデュースして頂きます。優れた音楽が、ホールから地域に出ていく、練馬区では初めての例になります。

平成28年に初めて開催した「みどりの風 練馬新能」もすっかり定着しました。松の風文化公園の豊かなみどりのなか、野村万作さん、梅若万三郎さんなど、日本を代表する演者による優美で幻想的な新能が、23日に7回目を迎えます。来年3月6日には、武蔵大学大講堂で、野村家3代にわたる狂言の伝承をテーマに、上映会とトークショー(仮称)「野村万作から萬斎、裕基へ」を開催します。



過去のみどりの風 練馬新能の様子

区立美術館は、これまでにも独創的な優れた企画により、内外から高い評価を得てきました。現在、「まちと一体となった」、「本物のアートに出会える」、「図書館と融合する」という、新しい発想による美術館にリニューアルするため、「現代の富士塚」をイメージした個性的な建築物の基本設計を進めています。7年度に着工し、9年度に開館する予定です。

今後も、新しい発想により、誰もが楽しむことができる、練馬ならではの文化芸術を花開かせるべく、努力していく考えです。

我が国は、歴史上経験したことのない、少子化という国家的危機に直面していますが、国の危機感とは全く伝わってきません。人口減少に伴う市場規模の縮小や労働力の不足に加え、技術革新の遅れなどもあり経済は永く低迷しています。財源を国債に依存する財政運営を永く続けた結果、国の債務残高はGDPの2倍を超え、政策選択の幅が狭められています。新型コロナとロシアによるウクライナ侵略の直撃を受け、状況は更に悪化しています。そうしたなか、法人税を中心に税収は増加傾向にありますが、日本経済の実力を反映したものなのか、強い疑念を抱いているのは私だけではないと思います。

区を取り巻く環境は極めて不透明ですが、こうした状況にあっても、着実に区政を運営することが私の責務です。これからもあらゆる分野で工夫を重ね、「練馬区モデル」を展開し、区民の皆様にお約束した「改革ねりま第Ⅲ章」を必ず成し遂げる。固く心に決めています。皆様のご理解、ご協力をお願いします。

11/19(日)
光が丘体育館

全国の都市農業が練馬区に集結!

推
ね
り
ま
2023
ま



全国都市農業フェスティバル トークライブを開催!

全国の
農業者も出演!

都市農業に取り組む全国の農業者とスペシャルゲストが、都市農業の魅力や各地の特色ある取り組みなどを熱く語り合います。▶**問合せ**: 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 FAX 3993-1451

午前の部 10:30~12:00

都市農業のプロ×小島よしお

発見! もっと楽しい都市農業

~明日、畑に行きたくなる話 ▶定員:500名(抽選)

区内農業者



加藤優子

チームねりまde女子マルシェのメンバーとして活躍



西貝洸輝

就農4年目。庭先直売所をはじめ、地域に根差した都市農業を実践

ゲスト



小島よしお
(タレント)

野菜ソムリエの資格を持ち、JAグループとともに農業の周知・啓発を行う

午後の部 14:00~15:30

都市農業のプロ×きじまりゅうた

都市農業“推しトーク”

~都市農業のこれからを語り合う ▶定員:300名(抽選)

区内農業者



酒井雅博

全国農協青年組織協議会副会長を務める若きリーダー



野坂亮太

飲食店向けにハーブや西洋野菜を中心に生産

ゲスト



きじまりゅうた
(料理研究家)

JA東京あおばの広報紙で連載を担当するほか、NHKの料理番組などに出演

申込

区ホームページまたは往復ハガキで①催し名(午前・午後の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(4名まで)の氏名(ふりがな)・年齢④座席(一般・車いす席の別)を、10月10日(必着)までに〒176-8501区

役所内事業調整担当係へ ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名程度)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お知らせください。 ※結果は10月下旬に通知します。



あなたに合ったサークルやイベントを紹介!

フレイル
予防
アプリ

「フィット&ゴー」 を始めませんか?

フレイルとは加齢などにより心や体の動きが弱くなり、活力が低下してきた状態のことです。運動や社会参加を通して予防しましょう。

多くのサークル
やイベントに参加
した、上位100名
にねりコレ商品
をプレゼント!



1

歩数計測や睡眠時間・血圧などを記録できます

2

AIがフレイルリスクを点数化!
あなたに合ったフレイル予防のアドバイスやサークル・イベント情報が届きます

3

サークルやイベントに参加してフレイル予防に取り組みましょう

ダウンロード方法は
区ホームページへ



※区内のドコモショップでダウンロードをお手伝いします。

問合せ

練馬区スマートフォン事業コールセンター
☎6700-5133(平日午前9時~午後5時)

事業者・団体の方へ

フィット&ゴーで
サークルやイベントを紹介しませんか

コミュニティサイト「YUCACY」の 登録団体を募集

YUCACYに団体登録をすると、フィット&ゴーの利用者へサークルやイベントの情報をお届けできます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**問合せ**: 介護予防係 ☎5984-2094



アプリのダウンロード方法も学べる!

専門家から学ぼう! 練馬区スマホ教室

基本的な操作を学ぶ「入門編」と、LINEやカメラ、地図機能など、習得したい内容を選んで学ぶ「実践編」を、はつらつセンターや敬老館、街かどケアカフェで実施します。日時など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。 ※いずれも2日制で先着順です。▶**対象**: 区内在住の60歳以上の方 ▶**申込**: 電話で練馬区スマートフォン事業コールセンターへ ※障害者向けスマートフォン体験会については4面参照。

お知らせ

東京都の最低賃金を改正

東京都最低賃金が10月1日(日)から時給1,113円に改正されます。都内で働く全ての方に適用されます。▶**区の担当:**中小企業振興係▶**問合せ:**東京労働局賃金課☎3512-1614

不安や悩みを抱える方の家族向け懇談会

▶**対象:**ひきこもりなどの状態にある方の家族▶**日時:**9月27日(水)午後1時30分~3時30分▶**場所:**あすはステーション・居場所(練馬1-21-6 NPPビル6階)▶**定員:**8名(先着順)▶**区の担当:**自立促進支援係▶**申込:**電話で同所☎5912-5022

練馬区幼保小連携推進方針を策定

子どもの育ちと学びの連続性を保つため、幼稚園・保育所・小学校の連携を推進する方針です。策定に当たっては、区民意見反映制度により皆さまからご意見を伺いました。ご意見と区の考え方や方針の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館

(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、教育施策課(同本庁舎11階)、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ:**教育施策課☎5984-1290 FAX 5984-1221

事業者向け

ビジネス講座「ターゲット顧客を“即”行動させる“刺さるチラシ”の作り方」

▶**対象:**経営者、創業を考えている方▶**日時:**10月26日(木)午後7時~9時▶**講師:**中小企業診断士/原田隆治▶**費用:**500円▶**申込:**10月18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 ※1は電話も可。▶**問合せ:**同センター☎6757-2020

1 **ココネリ3階で開催**

▶**定員:**30名(先着順)

2 **Zoomで開催**

▶**定員:**30名(先着順)

働く

人生半ばの女性応援講座「私を活かす就活作戦！」

就職活動に必要な知識を学びます。▶**対象:**40~60代の女性▶**日時:**10

月24日(火)・31日(火)午前10時~正午【2日制】▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**講師:**1級キャリアコンサルティング技能士/井上訓子▶**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、10月6日(金)までにお知らせください。

看護職員フェア~就職相談会

看護師・看護助手などとして就職を希望する方を対象に、区内の病院や有床診療所のスタッフが相談を受け付けます。▶**日時:**10月28日(土)午前11時~午後3時▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**医療連携担当係☎5984-4673

福祉・障害のある方

障害者向けスマートフォン体験会(A視覚障害(全盲) B聴覚障害のある方)

▶**日時:**A 11月4日~25日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分【4日制】 B 11月11日・25日の土曜午後2時~5時【2日制】▶**場所:**サンライフ練馬▶**定員:**A 8名 B 10名(先着順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①催し名(A Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)を、10月20日(金)までに障害者施策推進課事業計画担当係☎5984-4602 FAX 5984-1215 **Eメール** shogaisaku@city.nerima.tokyo.jp

ボランティア

美術館ワークショップのスタッフ

来年1月に開催するイベント「アトマルシェ」のワークショップで活動していただきます。詳しくは、お問い合わせいただくか、練馬区立美術館ホームページをご覧ください。▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**来年1月20日(土)・21日(日)午前10時~午後

5時【2日制】 ※11月または12月に打ち合わせを実施。▶**場所:**練馬区立美術館▶**内容:**ワークショップの受け付けや指導など▶**定員:**10名程度(選考)▶**謝礼:**2万7000円▶**申込:**電子メールで①ワークショップのスタッフ②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤電話番号⑥経歴(様式自由)を、10月20日(金)までに同所☎3577-1821 **Eメール** event-museum@neribun.or.jp

高齢者



シニア就職支援セミナー「生涯現役!シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

▶**対象:**おおむね60歳以上の方▶**日時:**①10月18日(水)②27日(金)午後1時30分~3時50分 ※いずれも午後3時50分~4時50分に個別相談会あり。▶**場所:**①ココネリ3階②勤労福祉会館▶**定員:**各30名(先着順)▶**区の担当:**いきがい係▶**申込:**電話で(株)シグマスタッフ☎0120-916-898(平日午前9時~午後5時)

健康・衛生



順天堂練馬病院公開講座(1同病院で開催2生涯学習センターで視聴)

▶**対象:**18歳以上の方▶**定員:**各30名(先着順)▶**申込:**電話または電子メールで①講座名(1 2とA~Cの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)を、申込期限までに生涯学習センター☎3991-1667 **Eメール** s-center@city.nerima.tokyo.jp ※オンライン配信も行います。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

講座名	日程・講師	申込期限
①大切な方を突然失わないために	▶ 日程: 10/28(土) ▶ 講師: 循環器内科医師/田淵晴名	10/25(水)
②知っておきたい目の病気	▶ 日程: 11/18(土) ▶ 講師: 眼科医師/本田紗里	11/15(水)
③骨髄異形成症候群	▶ 日程: 12/16(土) ▶ 講師: 血液内科医師/渡邊直紀	12/13(水)

※時間はいずれも14:00~15:00。

中小事業者向け融資のご利用を

問合せ 融資係(ココネリ4階)☎5984-2673

申し込み方法など詳しくは、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。

緊急経営支援特別貸付 **来年3月末まで延長**

原油価格や物価の高騰などの影響を受けている事業者を支援するため、特別貸付の受付期間を延長します。▶**限度額:**1000万円(運転資金)▶**返済期間:**7年以内(うち、据え置き期間24カ月以内)▶**利率:**年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%) ※信用保証料は区が全額補助。

年末短期貸付

11月30日(木)まで

事業用資金の融資を低利で受けられるよう、金融機関にあっせんします。▶**申込期間:**10月2日(月)~11月30日(木)▶**限度額:**300万円(運転資金)▶**返済期間:**11カ月以内(うち、据え置き期間1カ月以内)▶**利率:**年2.0%(利用者負担0.4%、区負担1.6%)

10/15(日)
ココネリ3階

練馬産業見本市「デジタル技術展」 セミナー受講者募集

区内産業の魅力を発信する練馬産業見本市の開催に合わせて、セミナーを開催します。▶**対象:**区内事業者など▶**定員:**各20名(先着順)▶**区の担当:**中小企業振興係▶**申込:**10月13日(金)までに練馬産業見本市ホームページ▶**問合せ:**同事務局☎4565-6008



内容	時間	講師
サイバー空間をめぐる脅威とセキュリティ対策	10:30~12:00	警視庁職員
ECサイト出店	13:00~14:00	ヤフー(株)社員
インボイス制度・改正電子帳簿保存法と会計ソフト	14:00~15:00	ソリマチ(株)社員

高齢者の方へ

インフルエンザワクチンを受けましょう



対象の方に、9月末までに予診票を発送します。届かない場合は、ご連絡ください。▶**問合せ:**予防接種係☎5984-2484

対象	次の①②のいずれかに当てはまる方 ①昭和34年1月1日以前に生まれ、接種日現在65歳以上 ②昭和39年1月1日以前に生まれ、接種日現在60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる身体障害者手帳1級程度の障害がある
接種期間	10/1(日)~来年1/31(水)
自己負担額	2,500円

世帯と人口 (9月1日現在)

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	740,410(-7)	日本人	718,377(+21)	外国人	22,033(-28)	年齢別人口		
388,709 (-55)	男	358,101	男	347,685	男	10,416	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	382,309	女	370,692	女	11,617	85,100(+5)	492,569(-28)	162,741(+16)

HbA1cと血糖値が気になる方へ～運動とお口の健康について

▶日時:10月31日(火)午後2時～3時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で石神井保健相談所☎3996-0634

お悩み解決!お薬相談会～そうだ薬剤師に聞いてみよう

▶日時:10月1日(日)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶申込:9月28日(木)までに電話でこくほ給付係☎5984-4553

子ども・教育

10月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象:おおむね10カ月～1歳4カ月児▶内容:歯磨き・育児・食事相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)問合せ	日程	定員(先着順)
豊玉☎3992-1188	26(木)	30名
北☎3931-1347	25(木)	18名
光が丘☎5997-7722	11(木)	18名
石神井☎3996-0634	11(木)	30名
大泉☎3921-0217	18(木)	18名
関☎3929-5381	19(木)	18名

*時間はいずれも9:00～11:00。

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19日(木)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:北保健相談所☎3931-1347▶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

講演会「イヤイヤ期と仲良く付き合うには」

▶対象:1歳6カ月～3歳児の保護者▶日時:10月28日(土)午前10時～正午▶場所:サンライフ練馬▶講師:公認心理師/永瀬春美▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で地域子ども家庭支援センター貫井☎3577-9820 ※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、併せて申し込んでください。

ひとり親のためのパソコン講習会(初級)

ワードやエクセルの基本操作など、仕事に役立つパソコンスキルを学びます。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者▶日時:10月18日(水)～20日(金)午前9時30分～午後4時30分【3日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:20名(先着順)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:10月11日(水)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 ※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「学校や勉強が苦手な子どもたちの進路選択～不登校経験者のさまざまな進路について」

▶対象:中高生の保護者▶日時:10月28日(土)午前10時～正午▶場所:

学校教育支援センター▶講師:NPO法人まほろび理事長/守矢俊一▶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⑤参加人数を、同所☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

咳・痰が2週間以上続いたら、結核かも 9月24日～30日は結核予防週間

結核は区内で年間約60人が発病しています。70歳以上の方が半数を占めていますが、20～60代の方も発病しています。

▶問合せ:感染症対策担当係☎5984-4671

● 長引く咳に注意!

咳、痰、発熱など、風邪の症状と似ています。高齢者は、元気がない、食欲不振、体重減少などの症状が現れます。このような症状が2週間以上続いたら医療機関を受診しましょう。

● 早期発見・治療が大切です

結核発病者の約5割は周りの方に感染させやすい状態で見つかります。診断が遅れると、入院が必要になる場合があります。早期に発見すれば、通院で治療できます。症状が出たら早めに受診しましょう。また、早期発見のため、毎年健診を受けましょう。

パネル展を開催

▶日時:9月26日(火)～10月1日(日)午前8時45分～午後8時

▶場所:区役所本庁舎2階通路

遊ぼう!秋の児童館・児童室

行事の内容など詳しくは、お問い合わせください。

▶申込 当日会場へ ★は事前の申し込みが必要です。
※未就学児は保護者同伴。

施設名・問合せ	内容・対象など	日時
栄町 ☎3994-3287	ちびっこおばけになろう	10/27(金)10:45～11:30
中村 ☎3998-4890	★あきまつり▶対象:小学生	10/28(土)13:00～17:00
	★ちびっこえんにち▶対象:未就学児	11/11(土)9:30～11:30
平和台 ☎3933-0297	じどうかんフェスティバル	10/21(土)14:00～16:30 (受け付けは16:00まで)
	キッズ・フェスティバル▶対象:未就学児	11/17(金)10:30～11:30
北町 ☎3931-5481	北きたフェスタ(えんにち) ▶対象:④未就学児⑥小学生以上	11/11(土)④10:00～11:30 ⑥14:00～16:30
北町はるのひ ☎3933-5100	★仮装スタンプラリー▶対象:1歳以上の未就学児▶定員:各15組(先着順)	10/20(金)④10:10～11:00 ⑥10:40～11:30
光が丘 ☎3975-7137	光が丘児童館50周年記念イベント(えんにちとステージ発表)	11/18(土)13:00～16:30
光が丘なかよし ☎5997-7720	えんにち	10/14(土)14:00～16:30
	幼児えんにち▶対象:未就学児	10/24(火)10:30～11:30
土支田 ☎3925-4784	★こどもフェスティバル▶対象:④未就学児⑥小学生	10/14(土)④10:30～11:30 ⑥14:00～16:00

施設名・問合せ	内容・対象など	日時
南田中 ☎3995-5534	★スーパー大じどうかんまつり▶対象:④未就学児⑥小学生以上	9/30(土)④10:30～11:30 ⑥13:30～14:45・15:00～16:15
三原台 ☎3924-8796	★みはらっこフェスタ▶対象:④未就学児⑥小学生以上	10/28(土)④10:15～11:15 ⑥14:00～16:30
石神井 ☎3996-3800	★あきまつり	11/11(土)14:00～16:30
石神井台 ☎3995-8267	★秋のえんにち▶対象:④未就学児⑥小学生以上	11/11(土)④10:00～11:30 ⑥13:30～15:00・15:30～17:00
関町 ☎3920-1601	★秋まつり▶対象:小学生	10/14(土)14:00～15:00・15:15～16:15
	わんぱくえんにち▶対象:3～5歳児	10/25(火)13:30～14:30
	ひよこえんにち▶対象:0～3歳児	10/31(火)10:45～11:45
上石神井 ☎3929-0999	★あきまつり	10/8(日)9:00～12:00・13:00～16:00
東大泉 ☎3921-9128	★えんにち▶対象:未就学児	9/29(金)10:00～11:30
西大泉 ☎3924-9537	★仮装行列▶対象:4歳児～小学生	10/28(土)13:30～15:30
北大泉 ☎3921-4856	ちびっこあきまつり▶対象:未就学児	9/30(土)10:30～11:30
	あきまつり▶対象:小学生以上	9/30(土)13:15～14:45・15:00～16:30
厚生文化会館 ☎3991-3080	えんにち▶対象:④未就学児⑥小学生以上	10/14(土)④10:30～11:30 ⑥14:00～16:00

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

講座・催し

練馬つながるフェスタin大泉
地域活動団体がワークショップや

読み聞かせ、物品販売を行います。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日時:9月30日(土)午後1時~4時30分▶場所:大泉図書館▶申込:当日会場▶問合せ:区民協働交流センター ☎6757-2025

講演会 お口のがん 早期発見のために

▶日時:10月14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:東京女子医科大学歯科口腔外科教授/岡本俊宏▶定員:100名(先着順)▶区の担当:歯科保健担当係▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①講演会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、練馬区歯科医師会 ☎3557-0046 FAX 3557-3553



10月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康・禁煙相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	3(火)・17(木) 13:30~15:30
	北	3(火)・17(木) 13:00~15:00
	光	5(木) 9:00~11:00
	石	17(木) 13:30~15:30
	大	5(木) 9:00~11:00
	関	19(土) 13:30~15:30
心身障害者(児)歯科相談	つ	7~28の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	北	17(木) 9:00~11:00
	光	3(火) 14:30~16:10
	石	11(水) 14:30~16:00
	大	17(木) 14:00~15:30
	関	23(月) 14:00~16:00 23(月) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊	18(水) 14:00~16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	11(水)◎ 14:00~16:00
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	光	18(水) 14:40~16:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	石	30(月) 14:00~15:20
◆認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	石	26(木) 14:00~15:30
	27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

つ 関 大 石 光 北 豊
練 大 石 光 北 豊
馬 泉 井 神 光 玉
つ 保 保 保 保 保
づ 健 保 保 保 保
し 相 相 相 相 相
し 談 談 談 談 談
所 所 所 所 所
歯 3 3 3 3 3
科 9 9 9 9 9
診 2 2 2 2 2
療 9 9 9 9 9
所 1 1 1 1 1
☎ 0 0 0 0 0
3 3 3 3 3
9 9 9 9 9
6 6 6 6 6
7 7 7 7 7
0 0 0 0 0
1 1 1 1 1
2 2 2 2 2
1 1 1 1 1
1 1 1 1 1
へ へ へ へ へ
お 〇 〇 〇 〇 〇
お 〇 〇 〇 〇 〇
問 〇 〇 〇 〇 〇
い 〇 〇 〇 〇 〇
合 〇 〇 〇 〇 〇
わ 〇 〇 〇 〇 〇
せ 〇 〇 〇 〇 〇
く 〇 〇 〇 〇 〇
だ 〇 〇 〇 〇 〇
ね 〇 〇 〇 〇 〇
い 〇 〇 〇 〇 〇
ま 〇 〇 〇 〇 〇
す 〇 〇 〇 〇 〇
。 〇 〇 〇 〇 〇

※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳にあなたを受け持つ窓口を掲載ください)。
※医師連携・在宅医療サポートセンター
☎39697・01211へお問い合わせください。

風の楽器リードオルガン お話と演奏

▶日時:11月11日(土)午後2時~3時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶定員:50名(抽選)▶申込:同ホームページまたは往復ハガキで①催し名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、10月17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 ☎3996-4060

友好都市・長野県上田市 物産販売会

野菜やみそ、お酒など上田市の名産品を販売します。▶日時:9月28日(木)午前11時~午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

地域活動のお金の不安解消 セミナー

▶日時:10月11日(水)午後2時~4時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:としまNPO推進協議会代表理事/

柳田好史▶定員:30名(先着順)▶申込:10月6日(金)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係 ☎5984-1613

人権セミナー「性の多様性を入り口に考える人権×共生社会の実現」

LGBTの当事者であることを公表し、小学校の非常勤講師として働く鈴木茂義さんから、誰もが自分らしく生きられる社会についてお話を伺います。▶日時:10月19日(木)午後2時30分~4時30分▶場所:生涯学習センター▶定員:30名(抽選)▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①セミナー名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加人数④講師への質問(ある方のみ)を、10月6日(金)までに人権啓発担当係 ☎5984-1452 FAX 3993-6512 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4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、その旨もお知らせください。

9/23は手話言語の国際デー

パネル展「知ることから始める障害への理解」

「練馬区障害者の意思疎通の促進と手話言語の普及に関する条例」や簡単な手話を紹介します。▶日時:9月21日(木)~24日(日)午前8時45分~午後8時(21日は午前10時から)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:障害者施策推進課事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

手話を紹介

ありがとう

右手を左手の甲に垂直に乗せ、右手を上げながら頭を下げる。

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。

フォークダンス初心者無料体験会
9月27日~11月1日の毎水曜午後6時10分~8時10分 大泉小 大泉フォークダンス友の会・横沢 ☎ FAX 5936-5804 Eメール yuuji2@jcom.home.ne.jp

俳画 穂有・虹の会 中高年齢者対象 第2月曜午後1時~4時 石神井庁舎5階 月会費1,500円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3926-3243

クラシックバレエ プリンセスパレエ 毎金曜①午後5時35分~6時25分(未就学児~小学1年生)②午後6時30分~7時30分(小学2~4年生)③午後7時35分~8時50分(小学5年生~大学生) 光が丘地区区民館など ①~③とも入会金2,000円 月会費①3,450円②3,800円③4,300円 初回は無料体験可 1年半に1回発表会あり 富川 ☎080-5403-0852(要予約)

フィットネスダンス ポコ・ア・ポコ 女性対象 毎火曜午前10時~11時45分 総合体育館 講師 古関美保子 入会金1,000円 月会費2,500円 お子さん連れ可 三宅 ☎ FAX 5910-7374(午後6時以降)

練馬英会話学習会(フリートーカー) 中級程度の方対象 毎水曜午後6時~8時 生涯学習センター イギリス人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費6,000円 初回は無料体験可 藤井 ☎3977-2635 Eメール kazufuji0930@gmail.com(要予約)

音楽・ヴォーカルコンサート(クラシック・シャンソン・ポピュラーなど) 9月30日午後6時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 アミ フランス・東原 ☎090-8037-0857 Eメール amifrance2005jp@yahoo.co.jp

東アジア文化交流のつどい(中国・モンゴル・朝鮮・ウイグル・アイヌの音楽と踊り) 10月8日午後1時30分~4時30分 ココネリ3階 参加費1,500円(学生は500円) 実行委員会・小沼 ☎ FAX 3991-7087(要予約。午前9時~午後8時)

レディース囲碁サークル 初級以上の方対象 毎水曜午後1時~4時 光が丘地区区民館など 月会費200円 望月 ☎090-1770-7017(要予約。午後6時以降)

フォークダンス初心者無料講習会 10月の毎月曜午後6時15分~8時45分 豊玉第二小 例会...初心者対象 毎月曜午後6時15分~8時45分 豊玉第二小 入会金1,000円 月会費500円 練馬フォークダンス友の会・尾崎 ☎3991-0335(要予約。午前9時~11時・午後4時~9時)

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

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11・12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

アオバジャパン・インターナショナルスクール

アフタースクール・英語教室 HPより申込受付中▶

体験入学のチャンス! インターナショナルスクールでプチ留学体験してみては?

アフタースクールプログラム	コミュニティイングリッシュスクール
期間:2023年 9/19~2024年1/19 時間:15:45~16:45 対象:幼稚園年長~小学生 内容:詳細は学校HPにて公開	期間:2023年 9/20~11/29 日時:毎週水曜 17:00~18:00 対象:小学3年生以上(定員10名) 授業料:15,000円(10回レッスン)

場所:練馬区光が丘7-5-1 / TEL:03-4578-8832 / extension.programs@aobajapan.jp

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**

11/1(水)

ワーク・ライフ・バランスセミナー 「それってハラスメント? どこからハラスメント?」

▶日時:11月1日(水)午後6時30分~8時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:弁護士/菊地幸夫▶定員:60名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②氏名(ふりがな)③電話番号を、男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール] oubo@nerimayell.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、お子さんの住所・氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、10月17日(火)までにお知らせください。



Nerima オータムフェスト

9/24(日)
ココネリ3階

食欲の秋の祭典

区内の若手シェフが結成した団体「Nerimaシェフズクラブ」と、大泉地域のお菓子作りのプロフェッショナルが結成した団体「大泉パティシエクラブ」によるイベントです。詳しくは、Nerimaオータムフェストホームページをご覧ください。

▶日時:9月24日(日)午前11時~午後3時30分▶場所:ココネリ3階▶入場料:300円(中学生以下は無料) ※飲食代など実費。▶区の担当:観光係▶申込:当日会場▶問合せ:ねりま観光センター ☎4586-1199



区内飲食店の料理やお菓子を販売します!

他にも...

- 練馬産農産物・漬物の販売
- ダンス・ジャズステージ など



キューバサンド (ヴィーノ・エ・ラーボ)



和菓子3店お団子セット (あわ家惣兵衛、和菓子大吾、栄泉)

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

◆江古田ナイトバザール▶日時:9月23日(祝)午後4時~7時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:音楽フェスティバルなど▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆秋祭り餅つき大会▶日時:9月30日(土)午後3時30分▶場所:橋戸新田公園(土支田3-27-29)▶問合せ:共栄商店会・田中 ☎3978-0856

◆第45回中村橋阿波おどり▶日時:9月30日(土)午後5時~8時30分▶場所:中村橋駅周辺▶問合せ:サンズ中村橋商店街振興組合・江村 ☎3970-0300

◆高齢者水泳体験会▶対象:60歳以上の方▶日時:10月6日(金)・13日(金)・27日(金)午後1時~3時▶場所:平和台体育館▶定員:各10名(先着順)▶費用:1回100円▶申込:電話で平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎3932-8451(午後6時~9時)

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室▶日時:10月12日(木)午前10時30分~午後1時▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:20名(先着順)▶費用:650円▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、10月6日(金)までにいきいきクック

ングねりま ☎FAX 3970-4174

◆ラケットテニス秋季大会「チーム戦2023!!」▶対象:16歳以上の方▶日時:10月15日(日)午前9時~午後4時▶場所:総合体育館▶費用:800円▶申込:10月1日(日)までに電話でねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆ねりまシニアライフ講座「人生100年時代をどう生きるか」▶対象:50歳以上の方▶日時:10月15日(日)午後2時~4時▶場所:石神井庁舎5階▶講師:ねりまシニアネットワーク楽友会会長/下河秀行ほか▶定員:50名(先着順)▶費用:500円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、10月10日(必着)までに〒177-0035南田中4-25-3 NSN楽友会・下河 ☎080-6607-4321 [Eメール] h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆シルバー水中フェスティバル2023▶対象:60歳以上の方▶日時:10月20日(金)午前9時30分~午後0時30分▶場所:光が丘体育館▶内容:アクアゲーム、記録会など▶定員:10名(抽選)▶申込:ハガキで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月13日(必着)までに〒177-0012豊玉北5-8-19 ほっとハウス豊玉・沖山 ☎090-9149-4325

◆ねりまのねり歩き(A・B)話題のらんまん和白子川源流コース(C)◎ちひろ美術館と緑道散歩コース▶日時:10月18日(水)◎21日(土)

前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~妙福寺~大泉井頭公園~午後0時30分牧野記念庭園解散(約4km)◎25日(水)◎27日(金)午前9時20分西武新宿線上井草駅集合~井草川緑道~御嶽神社~午後0時30分ちひろ美術館解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:◎@500円◎◎1,300円▶申込:往復ハガキで①催し名(A~◎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、10月5日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:9月24日(日)、10月1日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

◆春日町本通り商店会▶日時:9月27日(水)午前11時~午後2時▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、10月3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。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:10月8日(日)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台

3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時~10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

◆スノードームを作ろう!▶対象:小学2~6年生▶日時:9月30日(土)午前10時~正午▶場所:サンライフ練馬▶定員:25名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本 ☎6760-3378(午後7時~9時)

◆気まぐれレストランオータムコンサート▶対象:小学生以下のお子さんと保護者▶日時:10月15日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:280名(先着順)▶申込:電話で気まぐれレストラン・増田 ☎090-2751-3399(午前8時~午後8時)

◆スポーツなど▶申込:当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

●中村南スポーツ交流センター▶対象:5歳児~中学生▶日時:10月23日(月)午後4時~6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:30名(先着順)

●上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:10月28日(土)午前9時30分~

11時30分▶内容:トランポリン、鉄棒など▶定員:40名(先着順)

◆10月の水泳ワンポイントレッスン▶対象:4歳児~中学生 ※小学3年生以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶日時:10月21日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

子育て学習講座

◆魔女のお話~ドイツの伝説とグリム童話から▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:10月6日(金)午前10時~正午▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:60名(先着順)▶申込:電話でねりまおはなしの会・佐々木 ☎3825-4338(午後7時~9時)

◆子連れ可!パイキンに負けない!ハンドスプレーを作ろう▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:10月11日(水)午前10時~正午▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:10名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で子育てプレイスふわり・松本 ☎090-7243-6967(午前9時~午後5時)

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

お一人様 美容室

「毎月一回、虹色サンデーの日」

美容室を利用しにくい子供から大人の方や、障がいがあり、他のお客様を気にせずカットやその他のサービスを受けられる日を作りました。学割、メンバー割引有ります。予約制ですので、電話は、0120-307-902、留守録へメッセージをお願いします。メール予約は、上石神井美容室ヒールで検索を、お願いします。ガレージ1台分有ります。

その他、詳しくは公式ホームページの虹色サンデーの日をクリックして下さい。

練馬区上石神井4-9-15-1F 美容室 HEAL

戸建塗り替えパック

練馬区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)



屋根+外壁「まるごと」塗り替え【足場代】込みで長期保証付!! 夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 88万円(税込) シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込) 遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)

- ④天特興付
- ①屋根塗装増分半額
- ②経年劣化部調整込
- ③付帯物塗装一式込
- ④バルコニートップコート塗装サービス ※上記共、当社規定による

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休) 練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏 創業昭和61年「戸建塗り替実績3124棟」 (有)フレッシュホーム 0120-330-828

お見積り無料!

http://www.fresh-home330.com

広告 撮りためた写真や動画を ビデオ編集 承ります

mido企画 練馬区南大泉5-9-6 携帯 090-6315-0918 メール midorikawahiro@gmail.com

登りたい山にご案内します 日帰り登山

10月は食品ロス削減月間

もったいないを行動に! みんなで減らそう食品ロス

食品ロスとは、まだ食べられるのに捨てられてしまう食品のことです。日本の食品ロス量は年間523万トンです。一人当たりお茶碗約1杯分の食べ物を毎日捨てていることとなります。食品ロス削減のため、できることから実践してみませんか。▶**問合せ**：清掃事業係 ☎5984-1059



出典:消費者庁

食品ロスを減らす「3つのコツ」

1 買いすぎない

買い物でできること

- 買い物前に家にある食材を確認する
- 食材に合った方法で保存する
- 賞味期限と消費期限の違いを知る

賞味期限はおいしく食べることができる期限!

2 作りすぎない

調理でできること

- 家族の予定や体調を考えて作る
- 食材は無駄なく使い切る
- 残った料理はアレンジしておいしく完食する

3 食べ残さない

外食でできること

- 食品ロス削減に取り組むお店を選ぶ
- 食べきれる量を注文する
- お店に相談して持ち帰りも検討する

もっと学ぼう! 取り組もう!

リサイクルセンターで

フードドライブの受取窓口を常設しています。

フードドライブって?
家庭で余っている未利用食品を持ち寄り、必要としている団体に提供し活用してもらおう活動のこと。

パネル展で

食品ロス削減の取り組みやフードドライブについて紹介します。

日時	場所
10/1(日)~31(火) 9:00~17:00 (水曜を除く)	各リサイクルセンター (関町、春日町、豊玉、大泉)
10/4(水)~10(火) 8:45~20:00 (4日は10:00から。10日は15:00まで)	区役所アトリウム

区内飲食店で

小盛りメニューやご飯の量の調整など、食品ロス削減に取り組んでいる区内飲食店を「おいしく完食協力店」として登録しています。

このステッカーが目印!

▲詳しくは区ホームページ

▲登録店舗は区ホームページ

10月は3R推進月間

リサイクルセンター3R推進月間イベント

リサイクル工作など、3Rを体験・学習できるイベントを開催します。▶**申込**: 当日会場へ

日時	場所・問合せ
10/22(日) 10:00~15:00	豊玉 ☎5999-3196
10/28(土) 10:00~16:00	関町 ☎3594-5351
11/5(日) 10:00~15:00	春日町 ☎3926-2501
11/12(日) 10:00~15:00	大泉 ☎3978-4030

家族や友達とぜひご参加ください



使用済み食用油の回収

家庭から出る使用済み食用油を回収しています。雨天でも回収します。回収場所や日時など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**問合せ**: リサイクル推進係 ☎5984-1097

- ◎ 回収できるもの…… 植物油(サラダ油・ごま油など)
- × 回収できないもの…… ラードなどの動物性脂・ドレッシング・灯油など



古着・古布の臨時回収

透明か半透明の袋に入れ、口を閉じてお持ちください。雨天でも回収します。

▶**問合せ**: リサイクル推進係 ☎5984-1097



- ◎ 回収できるもの…… 衣類、タオル、毛布、カーテン、シーツなど
- × 回収できないもの…… ゴム・ビニール製の衣類、布団、マットレス、カーペット、綿の入っているもの、電線を使用しているもの(電熱式防寒服・電動ファン付き衣類)など

日時	場所
10/22(日) 11/12(日)	9:00~11:00 大泉学園町福祉園
	10:00~12:00 石神井台みどり地域集会所
	12:00~15:00 光が丘区民センター1階
	13:00~15:00 旭町地域集会所
10/29(日) 11/19(日)	14:00~16:00 春日町地域集会所
	9:00~11:00 関町図書館
	10:00~12:00 豊浜小
	13:00~15:00 早宮区民事務所
	14:00~16:00 練馬区医師会医療健診センター

※区立施設29カ所では、定期回収をしています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。