

- 冬の感染症・食中毒を
予防しよう……………4面
- 商店街で楽しくお買い物!……………6面
- 12/4～10は人権週間……………8面



銭湯には魅力がいっぱい!

問合せ 中小企業振興係 ☎5984-1483 FAX 5984-1902

2・3面へ続く

狂言師の野村万作さんが文化勲章を受章しました

練馬区名誉区民で人間国宝の狂言師・野村万作さんが、文化勲章を受章しました。文化勲章は、学問・芸術など文化の向上・発展に多大な貢献をした方に授与されます。野村さんは、国内のみならず世界各国で公演するなど、狂言の発展に貢献されており、「みどりの風 練馬薪能」にも毎回ご出演いただいています。

▶問合せ:文化振興係 ☎5984-1284

略歴

昭和6年生まれ。3歳で初舞台。平成2年に日本芸術院賞を受賞。平成19年に人間国宝(重要無形文化財保持者)に認定。平成20年に練馬区名誉区民に選定。平成23年に練馬文化センター名誉館長に就任。平成27年に文化功労者に選定。

お気に入りの銭湯を見つけよう

銭湯(公衆浴場)に行ったことはありますか。だんだんと寒くなるこの季節、お気に入りの銭湯を見つけて、ゆっくり温まりませんか。

問合せ 中小企業振興係 ☎5984-1483



🔥 レトロな雰囲気味わえる!

昔にタイムスリップしたかのような雰囲気、銭湯の魅力のひとつ。初めて見る方もいるのではないのでしょうか。



趣のある宮造りと煙突が特徴 (たつの湯⑩)



50年以上前からある、歴史ある脱衣場 (三原台 富士の湯⑨)



釜に薪を入れてお湯を沸かします (豊宏湯⑦)



銭湯絵師が年に1回程度、描き直しています (北町浴場⑪)



手を使わないドライヤーは楽ちん!

🔥 飲食が楽しめる!

銭湯といえば瓶牛乳ですが、そばやカレーなどを食べたり、お酒を飲んだりもできます。お風呂上がりにならなくても幸せな気分になれますよ。



アイスもおいしいよ!



家族でも1人でもくつろげます (貫井浴場⑩)

🔥 サウナや露天風呂でリフレッシュ!

最近はやりのサウナで「ととのって」みませんか。また、露天風呂が楽しめる銭湯もあります。お風呂に入りながら季節を感じることが出来ますよ。 ※サウナの料金は銭湯によって異なります。



サウナ後のよく冷えた水風呂は最高! (ゆ〜ポッポ⑫)

体調に注意しながら入りましょう!



地下1,500mから引いた、さまざまな効能がある温泉 (天然温泉 久松湯④)

NEW 65歳からの新習慣! フロ・マエ・フィットネスに参加しよう!

銭湯の営業開始前に筋力トレーニングなどの体操教室を行います。体操の後はゆっくり入浴を楽しめます。▶対象:医師から運動を止められていない65歳以上の方▶費用:200円(入浴料込み)▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094



日程など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページへ

1 受け付け・体調チェック

2 体操・レクリエーション (45分程度)

3 入浴



体を動かした後のひろ〜い湯船は最高です! 通常よりお得に入浴できるのも魅力ですよ。



入浴料金

520円

小学生200円 未就学児100円

※11月21日現在。

持ち物



季節湯を楽しもう!

年間を通じて、さまざまな季節湯を実施しています。

12/21(木)・22(金)

ゆず湯



冬至の日にゆず湯に入ると、風邪をひかずに冬を越せると言われています。 ※実施日は銭湯によって異なります。 ※75歳以上の方は300円で入れます。

来年 1/2(土)

正月朝湯



1年に一度だけ朝の銭湯を楽しめるお正月の恒例行事です。 ※開始時間は銭湯によって異なります。

マナーを守って入浴しよう!



- 湯船・サウナに入る前に体を洗う
- 湯船にタオルを入れない
- 脱衣所に戻るときは体を拭く

高齢者の方へ

お得に銭湯へ行こう!

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

ひとりぐらし高齢者入浴証

▶対象:65歳以上でひとり暮らしの方 ※居住形態によっては、対象にならない場合あり。▶利用回数:52回まで ※申込月により異なります。▶費用:1回200円▶問合せ:高齢給付係 ☎5984-2774

いきいき健康券

▶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)▶利用回数:6回まで▶費用:1回20円▶申込期限:来年2月29日(消印有効)▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722

区内の公衆浴場一覧 (☎…露天風呂 🏠…サウナ ▲…ペンキ絵 🍴…食事)

浴場名(所在地)	電話番号	営業時間	定休日
1 江古田湯(旭丘1-17-3)	3953-9275	15:00~23:00	水曜
2 浅間湯(栄町38-3)	3991-2406	16:00~23:30	金曜
3 川場湯(桜台3-15-14)	3991-7381	15:00~0:00	月・火曜
4 天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)	3991-5092	11:00~23:00	火曜
5 辰巳湯(桜台4-42-2)	3994-2680	14:30~0:30	水曜
6 玉の湯(豊玉中1-11-12)	3992-0450	16:00~21:00	月曜
7 豊玉浴場(豊玉北2-7-18)	3992-9024	15:00~21:00、日曜8:00~12:00、16:00~21:00	金曜
8 平和湯(中村南3-11-2)	3990-1666	15:30~0:00	金曜
9 中村浴場(中村北3-3-11)	3999-2610	15:30~0:00	月曜
10 貫井浴場(貫井2-20-16)	3970-4126	15:00~0:00	月曜 ※1
11 北町浴場(北町2-28-13)	3933-0580	15:00~22:00	第2・4木曜、金曜
12 ゆ〜ポッポ(北町6-4-13)	3933-3564	15:00~23:00	月曜 ※1
13 桑の湯(北町8-5-2)	3933-5040	15:00~22:00	月曜 ※2
14 喜久の湯(小川バスマンション)(田柄2-32-20)	3939-0639	15:30~22:00	金曜
15 たつの湯(石神井台6-19-26)	3922-0753	14:00~22:00、土日曜13:00~22:00	月曜

浴場名(所在地)	電話番号	営業時間	定休日
16 武蔵関松乃湯(石神井台7-11-1)			休業中
17 豊宏湯(石神井町3-14-8)	3996-8650	15:30~23:00	木曜
18 第二竜の湯(関町北1-15-7)	3920-3542	12:00~23:00	月曜、第1・3火曜
19 三原台 富士の湯(三原台1-30-1)	3923-5811	15:00~22:00	月・火曜
20 美寿々湯(大泉町6-10-2)	3924-5010	16:00~22:30、日曜、祝休日 15:00~22:30	月・金曜 ※1

※1 定休日が祝休日の場合は営業、翌日休み。 ※2 定休日が祝休日の場合は営業。



アプリ「東京の銭湯」で銭湯を探してみよう!

イベントなど銭湯に関する情報を受け取ることができるほか、スタンプラリーにも参加できます。ぜひ、ご利用ください。



お知らせ

皆さまからの寄付(9月分) =ありがとうございました=

いただいた寄付は次の通りです。
※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ**:管財係 ☎5984-2807

練馬区のため	2万4000円(3件)
練馬みどりの葉っぱい基金	39万5283円(13件)
練馬のまちの安全・安心のため	2,000円(1件)
地域社会との共存・共栄のため	1000万円(1件)
ユニバーサルデザインの推進のため	3万円(1件)
障害者福祉のため	1万円(1件)
高齢者福祉のため	2,000円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	4万7000円(14件)
新型コロナウイルス感染症対策への支援のため	150万円(1件)
感染症対策への支援のため	2,000円(1件)
図書館サービスの充実のため	10万4000円(3件)
心豊かで健康な子どもの育ちを支えるため	2万4000円(3件)
子育て支援のため	2,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	28万4617円(58件)

順天堂練馬病院運営連絡協議会の区民委員を募集

順天堂練馬病院は、区民の皆さまの意見・要望を病院の運営に反映さ

せるため、病院運営連絡協議会を設置しています。区民や学識経験者などで構成され、年2回程度、平日の昼間に開催します。 ※謝礼あり。
▶**対象**:区内在住の方 ▶**任期**:来年4月から2年間 ▶**募集人数**:3名(選考)
▶**区の担当**:医療環境整備担当 ▶**申込**:「地域医療の現状と今後」をテーマとした小論文(1,500字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤職業⑥医療に関わった経験(ある方のみ)⑦電子メールアドレス(ある方のみ)を記入したものを、12月20日(必着)までに郵送で〒177-8521高野台3-1-10順天堂練馬病院 ☎5923-3222

税・国民健康保険

12月10日(日)に 臨時納付相談窓口を開設 ～未納がある方は納付相談を

生活困窮などにより納期限内に住民税や国民健康保険料などの納付が困難な方を対象に、分割納付などの支払いに関する相談を受け付けます。 ※納付の相談のみ。 ※電話相談も可。
▶**日時**:12月10日(日)午前9時～午後4時 ▶**申込**:当日会場へ
(未納の場合は、次の対応をします)
①法令に基づき督促状を送付します。
②文書・電話・訪問により、納付の案内をします。
③督促状を送付後、一定期間を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・滞納処分を行います。

◎**場所・問合せ**:収納課納付相談係(区役所本庁舎4階) ☎5984-4547

環境・リサイクル

不要なアイドリングをやめましょう

アイドリングストップ(停車時のエンジン停止)は、燃料節約と排ガス削減につながります。次のようなときは、アイドリングをやめましょう。

- 運転者が車から離れるとき
- 荷物の積み下ろし作業をするとき
- 人を待つとき
- 車内で休憩をするとき

※特に自動車を使用する事業者は、従業員などに呼び掛けてください。

▶**問合せ**:環境規制係 ☎5984-4712

働く

特別区(東京23区)職員採用のための説明会・フォーラム

各区の紹介や技術・専門職の個別相談などを行います。申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会ホームページをご覧ください。 ▶**日時**:来年1月14日(日)午前10時～午後4時 ▶**場所**:立教大学(豊島区西池袋3-34-1) ▶**問合せ**:特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

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**:区ホームページや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

心理相談員【会計年度任用職員】

▶**対象**:次の①②の両方に当てはまる方 ①公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士の資格がある②地方公共団体などで未就学児の心理相談業務経験がある ▶**期間**:来年1～3月(再任する場合あり) ▶**日時**:平日午前8時30分～午後5時15分(月16日) ▶**内容**:未就学児の成長発達に関する相談対応、助言、指導など ▶**報酬**:月額24万97円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。 ▶**申込**:区ホームページや各保健相談所にある申込書を、12月1日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	採用予定数(書類選考・面接)
豊玉 ☎3992-1188	1名
光が丘 ☎5997-7722	1名
大泉 ☎3921-0217	1名

お休みします

〔練馬図書館 ☎3992-1580〕…12月4日(月)～8日(金)〔館内整理のため〕

冬の感染症・食中毒を 予防しよう

インフルエンザ

流行注意報発令中

感染すると、38℃以上の高熱や筋肉痛、関節痛などの症状が見られます。特に、高齢者や未就学児は重症化する恐れがあります。

▶**問合せ**:感染症対策担当係 ☎5984-4671

予防のポイント

- こまめな手洗いや消毒
- 効果的な場面でのマスクの着用や咳エチケットの実施
- 十分な休養・バランスのよい食事
- 適度な加湿(50～60%前後)や換気
- 早めの予防接種 など



インフルエンザ予防接種の費用を一部助成

高齢者の方へ

接種日現在65歳以上の方などに、予防接種費用の一部を助成しています。対象の方には9月末に案内と予診票を発送しました。接種を希望される方は、早めに接種してください。

▶**問合せ**:予防接種係 ☎5984-2484

ノロウイルス

感染すると、1～2日の潜伏期間の後におう吐、下痢、発熱などの症状が見られます。二枚貝の生食や、感染者のおう吐物などから感染します。

▶**問合せ**:食品衛生担当係 ☎5984-4675

予防のポイント

- 食品は中心温度が85～90℃で90秒以上加熱 ※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- こまめな手洗い
- 感染者のおう吐物やふん便が床や衣服に付いた場合は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒



ねりま区報をご自宅にお届けします

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。 ▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690



粗大ごみの申し込みはお早めに

年末に向けて申し込みが大幅に増えるため、年内に収集・持ち込みができない場合があります。早めに申し込んでください。

粗大ごみ受付センター

ごーなな まるさん ご み きつつきつ ☎5703-5399



区ホームページからの申し込みが便利です

⚠️ 悪質な事業者にご注意を

不用品の回収をトラックやチャシで呼び掛ける事業者のほとんどが無許可の違法事業者です。「不用になった家具や家電を処分する」「無料で引き取る」と言いながら、高額な処理費用を請求してくる場合があります。被害に遭わないためにも、区の粗大ごみ受付センターに処理を依頼してください。

11/30(木)～12/15(金) 第四回区議会定例会

11月30日(木)	議会運営委員会、 本会議(区長所信表明、議案上程)
12月1日(金)・4日(月)・5日(火)	本会議(一般質問)
12月6日(水)	常任委員会
12月7日(木)	特別委員会
12月8日(金)	常任委員会
12月12日(火)	常任委員会、特別委員会
12月15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

世帯と人口【11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	741,707(+1,112)	日本人	718,708(+526)	外国人	22,999(+586)	年齢別人口		
389,771(+748)	男	358,785	男	347,852	男	10,933	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	382,922	女	370,856	女	12,066	85,129(+135)	493,674(+881)	162,904(+96)

高齢者



12月の練馬区スマホ教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順 ▶申込:電話で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)

●入門編(基本操作)

場所(敬老館)	日時
栄町	7(木)・14(木)10:00~12:00 15(金)・22(金) //
南田中	20(水)・27(水)10:00~12:00
高野台	20(水)・27(水)14:00~16:00
三原台	1(金)・8(金)10:00~12:00 19(水)・26(水) //
石神井	19(水)・26(水)14:00~16:00
石神井台	6(水)・13(水)14:00~16:00 18(月)・25(月)10:00~12:00
上石神井	6(水)・13(水)10:00~12:00
東大泉	18(月)・28(月)14:00~16:00
西大泉	4(月)・11(月)10:00~12:00 21(水)・28(水) //
大泉北	4(月)・11(月)14:00~16:00

●実践編(LINEやカメラ、地図機能など)

場所	日時など
街かどケアカフェ	かしわ カメラ 4(月)・11(月)10:00~12:00 地図 8(金) 10:00~12:00 12(水) 14:00~16:00
	さくら 地図 18(月)・25(月)14:00~16:00
	つつじ 地図 4(月)・11(月)14:00~16:00 LINE 8(金)・15(金) //
	はるのひ 地図 18(月)・25(月)10:00~12:00
はつまつセンター	光が丘 LINE 1(金)・5(水)14:00~16:00 カメラ 15(金)・22(金)10:00~12:00
	関 LINE 7(木)・14(木)14:00~16:00
	豊玉 カメラ 1(金)・5(水)10:00~12:00
	大泉 LINE 6(水)・13(水)10:00~12:00 カメラ 20(水)・27(水)14:00~16:00

長寿すこやか歯科健診の 受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔(こうくう)内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。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。▶対象:76歳(昭和22年4月~23年3月生まれ)または80歳(昭和18年4月~19年3月生まれ)の方 ▶問合せ:成人保健係☎5984-4669

健康・衛生



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:12月12日(火)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:小規模多機能型居宅介護たがらの家介護統括責任者/油山敬子 ▶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☎5984-4597

子ども・教育



ゆるふわイラスト教室~じゅえき太郎さんとこんちゅうを描こう!

▶対象:小学生 ▶日時:12月16日(土)A 午後1時~2時 B 午後3時~4時 ▶場

所:稲荷山図書館 ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:電話で同所☎3921-4641

区立中学校新1年生 学校選択の公開抽選

下表の学校で受け入れ可能人数を超えたため、公開抽選を行います。抽選は、12月4日(月)・5日(火)に区役所で行います。 ※抽選の対象となる方には、別途通知します。▶問合せ:学事係☎5984-5659

中学校	受け入れ可能人数	希望者数
開進第二	40名	101名
光が丘第一	40名	93名
光が丘第二	40名	72名
石神井	40名	69名
石神井東	40名	69名
石神井西	10名	30名
谷原	10名	33名
大泉	20名	66名

12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	15(金)	30名
北☎3931-1347	20(水)	18名
光が丘☎5997-7722	13(水)	18名
石神井☎3996-0634	6(水)	30名
大泉☎3921-0217	13(水)	18名
関☎3929-5381	21(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

12月1日は世界エイズデー

無料・匿名でHIV検査を行っています

流行中の梅毒検査も実施中

エイズとは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染で引き起こされる「後天性免疫不全症候群」のことです。

HIVによって体の免疫力が低下すると、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌などに感染してしまいます。HIVに感染後、治療しないと10年前後でエイズを発症するといわれています。また、20~40代で梅毒の患者数も増加しています。早期発見・治療で発症を防ぎましょう。

▶問合せ:感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

▶申込:区ホームページ ※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。▶問合せ:同所☎3992-1188



●東京都新宿東口検査・相談室

(新宿区歌舞伎町2-46-3 SIL新宿ビル2階) ▶申込:同ホームページまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎050-3801-5309(午前10時~午後8時(年末年始を除く))



HIVに関するパネル展

▶日時:11月27日(月)~12月15日(金)午前8時45分~午後8時(15日は午前11時まで) ▶場所:区役所本庁舎2階通路

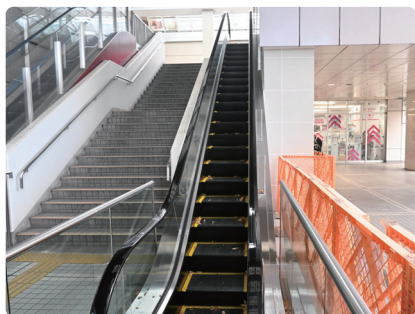
区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、資格を満たしていれば申し込みます。詳しくは、募集案内をご覧ください。 ※区ホームページからも申し込みます。▶募集戸数:単身者向け5戸 ▶募集案内の配布期間:11月29日(水)まで ▶募集案内の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ▶問合せ:住宅課住宅係☎5984-1619

区立高齢者集合住宅	主な申込資格
土支田(土支田2-40-18)	<ul style="list-style-type: none"> 区内に3年以上在住している 65歳以上の単身者である 所得が基準内である 自立して生活できる 住宅に困っている など
豊玉(豊玉南3-9-13)	
高松(高松6-3-24)	

光が丘駅南側A5出入口付近に 下りエスカレーターとスロープを設置

問合せ 福祉のまちづくり係☎5984-1649



※下りエスカレーターは、11月27日(月)午前10時から利用できます。



12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	5(水)・19(水) 13:30~15:30
	北	5(水)・19(水) 13:00~15:00
	光	5(水) 13:30~15:30
	光	21(木) 9:00~11:00
	石	5(水) //
	石	21(木) 13:30~15:30
心身障害者(児)歯科相談	大	7(木)・12(水) 13:00~15:00
	関	4(月)・18(月) 9:00~11:00
◆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	豊	8(金) 9:00~11:30
	石	18(月) 14:00~15:30
	大	21(木) 14:00~16:00
	関	25(月) 14:30~16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	北	20(水) 9:45~11:15
	豊	6(水) 14:00~16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	大	11(月) //
	豊	13(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	14(木) //
	北	5(水) 9:00~11:00
◆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	12(水) 14:00~15:30
	石	15(金) 14:30~16:00
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	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	

豊玉保健相談所☎3992-1188
北保健相談所☎3931-1347
光が丘保健相談所☎5997-7722
石神井保健相談所☎3996-0634
大泉保健相談所☎3921-0217
関保健相談所☎3929-5381
練馬つつじ歯科診療所☎3993-9956
※◆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「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。 ※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121へお問い合わせください。

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18:00~21:30②土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30③日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30

講座・催し

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート ～レクイエムとミサ曲

▶対象:中学生以上 ▶日時:12月23日(土)①午後1時30分～3時②午後3時30分～5時 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員:各20名(抽選) ▶費用:300円 ▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名(①②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(2名まで)の氏名(ふりがな)を、12月8日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

障害者フェスティバル

福祉団体などによる作品展示やコンサート、障害者施設の自主製品などの販売を行います。▶日時:12月2日(土)午前10時～午後3時 ▶場所:光が丘区民センターなど ▶問合せ:障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215

やさしい日本語で話してみよう ～外国語ができなくても大丈夫!

外国人とコミュニケーションを取るためのやさしい日本語の使い方を学びます。▶日時:12月16日(土)午前9時30分～正午 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:東京にほんごネット代表/有田玲子 ▶定員:45名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で事業推進係 ☎5984-1523 ※オンラインでも配信します。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(定員100名(先着順))。

特殊詐欺被害防止講演会

特殊詐欺の手法や防犯対策を実演を交えて紹介します。▶日時:11月24日(金)午前10時～11時 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:220名(先着順) ▶区の担当:安全安心係 ▶申込:電話で練馬警察署 ☎3994-0110

消費者教室「糖分と甘味料の違いって何?～飲み物の糖分を測ってみましょう」

▶日時:12月12日(火)午前10時～正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶定員:30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、12月1日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 E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、11月29日(水)までにお知らせください。

消費者講座「親のため?自分のため?考えてみよう“終活”のこと」

▶日時:12月8日(金)午前10時～午後0時15分 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:終活カウンセラー/石崎公子 ▶定員:50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、12月1日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp

環境講演会「心理学からみる環境問題」

心理学の視点から、環境意識を行動につなげるための仕組みを学びます。▶日時:来年2月4日(日)午後2時～4時 ▶場所:生涯学習センター ▶講師:武蔵野大学工学部サステナビリティ学科教授/村松陸雄 ▶定員:150名(抽選) ▶申込:リサイクルセンターホームページまたは往復ハガキ

で①講演会名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、1月16日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター ☎3926-2501 FAX 3926-2505 ※手話通訳を希望する方は、1月9日(水)までにお知らせください。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください(定員100名(先着順))。

国際男性デーパネル展

11月19日の「国際男性デー」にちなんで、子育てを楽しむイクメンや家事に積極的に参加するカジダンの写真などを展示します。▶日時:11月22日(水)～27日(月)午前8時45分～午後8時 ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

スポーツ

スポーツ指導者研修会

～ケガ予防などに役立つテーピング講習 ▶日時:12月2日(土)午後6時～8時 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶定員:180名(先着順) ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 ▶申込:電話で練馬区体育協会 ☎5393-5420

商店街で楽しくお買い物!



問合せ 練馬区商店街連合会 ☎3991-2241 ▶区の担当:商工係

11/23(祝)～12/31(日) 練馬区商業まつり 歳末売出し

商店会を利用されている方への感謝の気持ちを込めて、各商店会で開催します。詳しくは、練馬区商店街連合会ホームページをご覧ください。
※開催期間や抽選方法は、商店会により異なります。



〈抽選で景品が当たります〉

期間中、商業まつりに参加している商店会(右のポスターを掲示)で買い物をした方を対象に「東京宝塚劇場 星組公演ペア招待券」などが当たる抽選会を行います。



12/31(日)まで ねりまプレミアム付商品券をご利用ください

ねりまプレミアム付商品券の有効期限は12月31日(日)です。商店会の取扱店(右のポスターを掲示)でご利用ください。



▲ねりまプレミアム付商品券ホームページ

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。

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

個別見学会開催

事前ご予約制 各日 10:00～16:00 11月22(水)～12月10(日)

先着20組

ねりま区報を
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

【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 ●介護に関する職員体制:2.5以上

施設の様子をInstagramで更新中!ぜひご覧ください。▼

【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じ見学予約されている場合は対象外
- 見学予約の際に「ねりま区報を見た」とお伝えください

☎0120-88-6090

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29F/03-5908-1310(代表)

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)

練馬区近隣施設のご紹介

広告 お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**

12/6(水)・7(木) 区役所アトリウムでマルシェを開催! マルシェde延伸 大江戸線

延伸予定地域で採れた農産物やねりコレ商品などの販売、延伸の早期実現に向けた取り組みなどのパネル展示を行います。

▶日時:12月6日(水)・7日(木)午前10時～午後2時
▶問合せ:大江戸線延伸推進担当係 ☎5984-1564



※写真はイメージです。

12/17(日) 区民交流事業

冬うらら 中村南落語の会

▶日時:12月17日(日)午後1時～2時30分 ▶場所:中村南スポーツ交流センター ▶定員:240名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3970-9651



春風亭昇羊



養老瀧之丞



春風亭昇市

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

◆歳末売り出し前夜祭 ▶日時:11月25日(土)午後3時30分～7時 ▶場所:江古田ゆうゆうロード ▶内容:エコダイザショー ▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆歳末バラエティーセール ▶日程:12月1日(金)～15日(金) ▶場所:江古田駅北口周辺 ▶内容:買い物をした方に抽選で景品をプレゼント ▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859

◆歳末大売り出し ▶日程:12月1日(金)～16日(土) ▶場所:富士見台のり商店街 ▶内容:買い物をした方に抽選で景品をプレゼント ▶問合せ:富士見台のり商店会・宇多川 ☎3990-5609

◆中学生意見発表大会 ▶日時:12月2日(土)午前10時～正午(午前9時30分開場) ▶場所:生涯学習センター ▶内容:豊玉中、豊玉第二中、開進第二中の生徒による意見発表 ▶定員:120名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:青少年育成第一地区委員会事務局 ☎5984-5809

◆「練馬あわわわか かわかむ元気ごはん」料理教室 ▶日時:12月14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、12月8日(金)までにいきいきクッキングねりま ☎FAX 3970-4174

◆講演会「子育てが楽しくなる!子どもが発達する仕組みを知る!」 ▶対象:小学生以下のお子さんの保護者、子育て支援に携わる方 ▶日時:12月17日(日)午後2時～4時 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、未来の保育と子育てトーク・茂木 ☎080-3210-3643 [Eメール] mirainoikikutokosodatetalk@gmail.com ※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、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

◆ねりまのねり歩き(牧野記念庭園と大泉の牧場コース) ▶日時・場所: ①12月17日(日)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～牧野記念庭園～小泉牧場～午後0時30分JA東京あおばこぐれ村解散(約4km) ②18日(月)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～小泉牧場～妙福寺～午後0時30分牧野記念庭園解散(約4km) ▶定員:各15名(抽選) ▶費用:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、11月30日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆第一地区祭 ▶問合せ:実行委員会・齋藤 ☎5984-5809

◆豊玉小 ▶日時:11月25日(土)正午～午後3時 ▶内容:豚汁・焼きそば・フランクフルトの販売、スーパーボールすくいなど

◆豊玉南小 ▶日時:11月26日(日)午前10時～正午 ▶内容:餅つき、避難拠点の紹介など

◆親子 de English ▶対象:1～3歳児と保護者 ▶日時:12月11日(月)午前10時30分～11時30分 ▶場所:光が丘地区区民館 ▶定員:15組(先着順) ▶費用:1組500円 ▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆0歳からのクリスマスコンサート with リトミック ▶対象:中学生以下のお子さんと保護者 ▶日時:12月24日(日)午前11時～正午 ▶場所:南大泉地区区民館 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話でペガサスアンサンブル事務局 ☎070-8367-1816

◆スポーツなど ▶申込:☎電話で日本テニスボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～8時) 当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆大泉学園町希望が丘公園 ▶対象:5歳児～小学4年生 ▶日時:12月2日(土)午前10時～正午 ▶内容:テニスボール ▶定員:40名(先着順) ▶費用:100円

◆回総体育館 ▶対象:5歳児～中学生 ▶日時:12月16日(土)午前9時～正午 ▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど ▶定員:20名(先着順) ▶費用:50円

◆12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:12月16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

◆朝・夕・青空市 ▶光が丘IMA南館前 ▶日時:11月26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:11月29日(木)午前11時～午後2時 ▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

◆南ヶ丘商店街 ▶日時:12月1日(金)午前9時～午後5時 ▶問合せ:栗原 ☎3998-3800

◆献血にご協力を ▶石神井氷川神社(石神井台1-18-24) ▶日時:11月26日(日)午前9時30分～正午・午後1時30分～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

◆大泉西合唱団第9回ほのぼのコンサート(混声・女声・児童合唱) 12月9日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…毎木曜午前10時～正午 西大泉地区区民館 講師 平良光代 月会費4,000円 実行委員会・きでな ☎090-2421-1987 [Eメール] kide@jcom.home.ne.jp (要予約)

◆陶芸 陶楽会 50歳以上の方対象 月4回平日午前10時～午後4時 光が丘区民センター5階 入会金3,000円 月会費2,000円 カリコミ ☎090-3683-5418(要予約)

◆水曜スイミングクラブ 40歳以上の初心者～中級者対象 毎水曜午後1時～3時 光が丘体育館 講師 青木喜美子ほか 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,000円 初回は無料体験可 カケヒ ☎080-5699-1948(要予約)

◆大泉タップダンスサークル 小学生以上対象 月2・3日曜午後2時～4時 勤労福祉会館 入会金5,000円 会費1回1,500円 初めの2回は500円で体験可 宮下 ☎090-4421-4761 [Eメール] oozumitap@gmail.com(要予約)

◆リラックスヨガの会 女性対象 毎月曜午後2時～3時45分 石神井公園区民交流センターなど 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 田村 ☎3970-6947(要予約。午後7時以降)

◆社交ダンス(ワールドスタイル)ロイヤル60'sクラブ 60歳以上の初心者対象 毎水曜午前10時30分～正午 石神井庁舎5階など 月会費2,000円 初回は無料体験可 宮木 ☎090-9367-1202 [Eメール] kgongmu@gmail.com

◆お子さんの結婚を考える親御さんのためのセミナー「わが子のために親ができることは何か?」 12月3日・9日午後2時～5時 区役所本庁舎19階 参加費1回500円 ハートアンドハート・土屋 ☎5999-1285(要予約)

◆CONNECT～ティラノサウルスレース観戦&運動遊び 11月23日午前10時～午後3時30分 夏の雲公園 入場無料 実行委員会・岸 ☎080-3862-4816 [Eメール] connect.nerima@gmail.com

◆コーラス(唱歌・抒情歌・ポピュラーソング・合唱曲など) かるがも女性対象 主に第1・3土曜午後1時30分～3時30分 光が丘地区区民館など 入会金500円 月会費3,000円 初回は無料体験可 松村 ☎080-3204-0922 [Eメール] sr-fluvi@u01.gate01.com

◆うたごえ・スマイル みんなで歌う会(唱歌・童謡・昭和歌謡・世界のうた) 12月8日、来年1月16日午前10時～正午 ココネリ3階 参加費1,000円 猪村 ☎090-9959-7926 [Eメール] imucin@outlook.jp (要予約)

◆MAOバイオリン教室コンサート 5歳以上の方対象 12月19日午後6時30分開場 大泉学園ゆめりあホール 出演 伊藤万桜ほか 入場無料 MIグループ・伊藤 ☎6913-3401 [Eメール] vnfunmi@gmail.com(先着150名)

◆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。

◆区民のひろば

地区祭

子どものための講座

リサイクル・マーケット

区民のひろば

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1・2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

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
 4天特典付
 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
 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)
 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『戸建塗り替え実績3124棟』
 (有)フレッシュホーム
 0120-330-828
 お見積り無料!

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**



12/4～10は**人権週間**

「誰か」のことじゃない。～自分のこととして考え、行動しよう

人権は、誰もが生まれながらに持っている人間が人間らしく生きていくための権利です。一人ひとりが自分らしく生き、そして、他の人たちと共に幸せに生きていくためには、お互いの個性を尊重し、認め合うことが大切です。

問合せ 人権啓発担当係 ☎5984-1452 FAX 3993-6512



令和4年のインターネット上の人権侵害事件数は**1,721**件

SNSなどのインターネット上の人権侵害が深刻な問題に

身近で便利なツールだからこそ、ルールやマナーを守り、正しく利用しましょう。

これらは全て**人権侵害**です



ひぼう 誹謗中傷や差別

写真や名前などの 個人情報の拡散

グループトークから仲間外れにするなどのいじめ

困ったときは一人で悩まずご相談を

●インターネット上の人権侵害に関する相談

書き込みの削除方法などのアドバイスを受けることができます。詳しくは、違法・有害情報相談センターホームページをご覧ください。



まずは お電話 ください

●人権の相談窓口 ～さまざまな人権問題にお答えします

場所	問合せ
東京法務局常設相談所	☎0570-003-110(平日8:30～17:15)
東京都人権プラザ(港区芝2-5-6)	☎6722-0124(平日9:30～17:30)
練馬区區民相談所(区役所内)※	☎5984-4523(第1木曜13:00～16:00)
石神井庁舎区民相談室※	☎3995-1100(第2月曜13:00～16:00)

※相談日の1週間前の午前9時から電話で要予約。相談は50分以内。

人権週間映画会

ディズニー映画「ズートピア」

新米警察官のウサギのジュディが、平和の楽園「ズートピア」に潜む間違った常識や差別・偏見に負けず、より良い社会を目指し奮闘する様子を描いた作品です。

※日本語吹き替え・日本語字幕・音声ガイド付き。

〈人権作文の朗読も行います〉

令和5年度全国中学生人権作文コンテスト東京都大会の応募作品から選定した2点を、中学生が朗読します。

日時 12/10(日) 14:00～16:30

場所 生涯学習センター

申し込み方法など

▶定員:240名(抽選・全席指定)▶申込:区ホームページまたはハガキ、ファクスで①催し名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)を、11月27日(必着)までに〒176-8501区役所内人権啓発担当係へ ※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)・年齢もお知らせください。 ※車いす席(定員2名)・映画の音声ガイド・手話通訳・要約筆記を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※結果は12月5日(火)までに通知します。



映画上映会

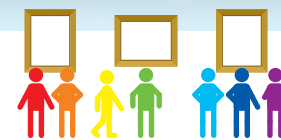
多様な性を考える～「カラコエの花」



©中川組

LGBTをテーマにした映画「カラコエの花」の上映と、LGBT当事者で小学校の非常勤講師である鈴木茂義さんによる講演を行います。▶対象:小学5年生以上▶日時:12月16日(土)午後2時～4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶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催し名②参加者全員の氏名(ふりがな)③学年(学生のみ)④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)・年齢を、手話通訳を希望する方はその旨も、12月1日(金)までにお知らせください。

パネル展



日時	場所
12/1(金)～5(火) 8:45～20:00	区役所アトリウム
12/6(水)～12(火) 9:00～21:00	春日町図書館
12/13(水)～19(火) 9:00～21:30	男女共同参画センターえーる

※いずれも最終日は12:00まで。