

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。 ※ページがない場合は、遷移しません。

ねりま区報

Nerima

➡ 5/21 令和6年 (2024年)

第2044号 毎月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) FAX 3993-1194
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

今号の注目情報

- えーるフェスタ2024 3面
- 家庭でできる食中毒予防 7面
- 初夏のねりまを歩いてみよう! 8面



区公式エックス (旧ツイッター)



区公式フェイスブック



区公式LINE



今日は、
「ねりコレ」から
選んでみようかな？

NERIMA FEATURED PRODUCTS COLLECTION
NC
2024・2026
ねりまのオススメ商品コレクション
NERIMA TOURISM CENTER
ねりコレ2024
を認定

問合せ ねりま観光センター
☎4586-1199 FAX 6757-1012

2・3面へ続く

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。

【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)以降に申し込みます。 ※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。

オススメ
商品
大集合!

ねりコレ2024を認定!



料理研究家の浜内千波さんをはじめとした各分野の専門家による審査や区民の皆さまの投票などにより、ねりコレ2024を認定しました。認定した97商品は、ねりま観光センターホームページでご覧になれるほか、お土産部門の商品を取り上げた冊子と、飲食店のメニュー部門をまとめたグルメマップで紹介しています。ぜひお近くのねりコレ認定店へお出かけください。

問合せ ねりま観光センター ☎4586-1199



ねりコレとは?

「ねりまのオススメ商品コレクション」のこと。ご自宅用やちょっと気の利いた贈り物、隠れた名店のメニューまで厳選した練馬の商品です。



ねりコレ
キャラクター
「ねりこ」

▶ **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)、ねりま・石神井観光案内所、ねりコレ認定店、商工観光課(区役所本庁舎9階)など ※グルメマップはねりま・石神井観光案内所、ねりコレ認定店、商工観光課などで配布。



お土産部門

新しく
認定された
商品のうち
一部を紹介!

複数の味が楽しめてギフトにも◎

**ホサナショップ
オリジナルジャム
(夏みかん)**
共同作業所ホサナショップ
桜台1-12-5-203

からだにも優しい無添加

**ホサナショップ
オリジナルジャム
(夏みかん)**
共同作業所ホサナショップ
桜台1-12-5-203

30年以上愛される
飽きのこない味わい

クッキー
つくりっこの家
大泉学園町4-20-14

プチプチ食感が
素朴なクッキー

キヌアクッキー
かすたねと
練馬2-1-9

**アトリエシュクレの
クッキー缶**
アトリエシュクレ
(インターネット・委託販売のみ)



たくさんあって
迷っちゃうね!

ケーキとプリンがいいとこ取り

はちみつプリンケーキ
西洋菓子おだふじ
東大泉2-34-1

胡椒の香りと
刺激がやみつき

**手焼き煎餅
(ブラックペッパー)**
大泉福祉作業所
東大泉2-11-22

昔ながらの製法による甘みと香り

東京麦茶ティーパック
川原製粉所
(インターネット・委託販売のみ)

木箱とココアの香り高い生チョコ

光が丘の石畳
パティスリーキャロリーヌ
春日町6-10-28

もちもち食感で
朝食にぴったり

**サラミ&チーズ
ハードトースト**
ベーカリーマザーグース
栄町29-2

区内産のさつまいもを
じっくり熟成

熟成ほしいも
ベジファームかのん
上石神井2-10-2

大人のほろ酔いジェラート

**アルコールジェラート
(パーボンチョコチップアーモンド)**
Gelateria YoiYoi
練馬4-24-11

見た目も楽しく
思わず笑顔に

ふるらぼミックス
ふるらぼ
栄町35-5

くるみとキャラメルの相性抜群

くるみタルト
ベーカリーカフェPOM
石神井台8-22-6

お友達にも
あげたいな♪



メニュー部門

山梨県の郷土料理「吉田のうどん」を楽しめる



吉田のカレーうどん
手打ちうどん カ丸
富士見台2-18-9

ぜんぶ
おいそうだね!



皮からソースまで全て手作り



ニコのタコス
BAR ニコラシカ
栄町28-1

秘伝のデミグラスソースが絶品



牛すじシチュー
キッチンカウカウハウス
東大泉6-34-28 地下1階

発表イベント

5/28(火)・29(水)10:00~14:00
区役所アトリウム

ねりコレ商品の 即売会を開催!!

気になる
販売商品を事前
にチェック!



●チラシ

▶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)、ねりま・石神井観光案内所、ねりコレ認定店など

●ねりま観光センター ホームページ

※販売する商品は、変更になる場合があります。



6/15(土)10:00~17:00・16(日)10:00~16:30

えーるフェスタ2024 ~来て!見て!感じて!

性別にとらわれず、一人ひとりが自分らしく生きていける「男女共同参画社会」を目指し、区民が企画・運営するイベントです。

場所・問合せ 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com



▶交通: 石神井公園駅下車西口徒歩6分 ※車での来場はご遠慮ください。

※6月14日(金)~16日(日)の図書・資料室の利用は、午後5時までです。

特別講演会 「子どもに伝えたい!人権って何?」 6/16(日)14:00~16:00

区内在住の弁護士・菊地幸夫さんから、人権について伺います。
▶日時:6月16日(日)午後2時~4時 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講演会名②参加者全員の氏名(ふりがな)③学年(学生のみ)④代表者の電話番号を、同所へ ※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・性別も、手話通訳を希望する方はその旨も、5月31日(金)までにお知らせください。



ワークショップ

講座名など	日時	定員(先着順)	申込
1 困難女性支援法スタートの意義をみんなで考えよう! ▶講師:十文字学園女子大学教授/片居木英人	6/15(土)10:30~12:00	30名	要申込
2 未来へつなぐ子どもと学ぶ防災 (A)サバイバル飯体験 (B)災害伝言ダイヤル体験 (C)救命入門コース体験 ▶対象:小学4年生以上 (Cのみ)	6/15(土) (A)13:15~13:55 (B)13:55~14:00 (C)14:00~15:00	(A)(B)各30名 (C)10名	(A)(C) 要申込 (B)当日会場へ
3 子どもと一緒に人権を考えよう! ▶対象:4歳児以上 ※保護者の参加も可。▶内容:読み聞かせ、工作	6/15(土)13:30~14:10、14:30~15:10	各10名	当日会場へ
4 世界中の女性たち#とともに社会を変えよう ▶内容:国連でのスピーチ映像などの上映	6/16(日)10:30~12:00	30名	

要申込

電話またはファクス、電子メールで①講座名(1)(2)の別、2は(A)(C)の別も②参加者全員の氏名(ふりがな)③学年(学生のみ)④代表者の電話番号を、同所へ ※手話通訳を希望する方はその旨も、5月31日(金)までにお知らせください。

その他のイベントも盛りだくさん!

オープニング

上石神井北小の金管バンドクラブによる演奏です。▶日時:6月15日(土)午前10時から



ボクも登場するねり!

©2011練馬区ねり丸

区内団体のステージ発表や作品展示など

合唱などのステージ発表のほか、写真・書道などの作品を展示します。花の置物や絵手紙の手作り体験コーナーもあります(費用200円)。日時など詳しくは、同ホームページをご覧ください。▶申込:当日会場へ



販売

内容	日時
弁当・総菜	6/15(土)10:30~
焼き菓子・手作り小物	6/15(土)10:30~ 16(日)10:00~
練馬産野菜(チームねりまde女子マルシェ)	6/16(日)10:00~

お知らせ

皆さまからの寄付(3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	20万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	68万8462円(24件)
障害者福祉のため	8,000円(2件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	2万6000円(13件)
練馬区社会福祉協議会へ	122万2793円(12件)

春の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**:5月26日(日)…光が丘区民センター2階、6月1日(土)…リヴィンオズ大泉店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

住まい・まちづくり

空き家個別相談会

空き家の相続登記・売却・賃貸・改修などに関する相談に専門家が

応じます。▶**対象**:区内に空き家を所有している方など▶**日時**:6月16日(日)午後2時~4時の間の30分▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**申込**:電話または電子メールで①氏名②電話番号③相談内容を、6月11日(火)までに空き家等対策係☎5984-1192 **Eメール** kankyoku@city.nerima.tokyo.jp

ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶**対象**:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶**日時**:6月15日(土)午後2時~4時30分▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**内容**:管理会社への対応など▶**講師**:マンション管理士▶**定員**:60名(先着順)▶**申込**:電話または電子メールで①セミナー名②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、6月10日(月)までに住宅課管理係☎5984-1289 **Eメール** jutakuka@city.nerima.tokyo.jp

補助76号線の都市計画変更案がご覧になれます

意見のある方は、意見書を提出できます。▶**縦覧・意見書提出の期間**:6月4日(火)~18日(火)▶**縦覧・意見書提出の場所**:東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階) ※都市計画課(区役所本庁舎16階)でもご覧にな

れます。▶**問合せ**:東京都都市計画課☎5388-3225、区役所内都市計画課☎5984-1534

働く

夏季学校プール水泳補助指導員【登録制】

▶**対象**:16歳以上の方▶**日時**:学校が指定する日で1日6時間以内▶**場所**:区立小中学校▶**内容**:小中学生への水泳指導の補助▶**謝礼**:1時間当たり1,190円 ※交通費は支給しません。▶**申込**:履歴書(写真貼付)に水泳指導の履歴・健康状態などを記入の上、6月14日(金)までに本人が直接、保健給食課学校保健係(区役所本庁舎11階)☎5984-5729 ※郵送不可。 ※簡単な面接を行います。

事業者向け

ビジネス講座「アピール力アップのための事業案内の魅せ方・作り方」

▶**対象**:経営者、創業を考えている方▶**日時**:6月20日(休)午後7時~9時▶**場所**:ココネリ3階▶**講師**:中小企業診断士/水上洋介▶**定員**:30名(先着順)▶**費用**:500円▶**申込**:6月12日(火)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 ※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。

ボランティア担当者基礎研修

▶**対象**:福祉施設や病院、地域活動団体などでボランティアの受け入れに携わる方▶**日時**:6月21日(金)午後1時30分~4時30分▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**定員**:40名

(先着順)▶**費用**:1,000円▶**申込**:6月10日(月)までに電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208

オンライン開催 練馬ビジネスチャンス交流会

デジタル化を推進したい事業者とデジタル化に関する業務を受注できる事業者をつなぐ交流会です。▶**日時**:7月26日(金)午後2時~4時▶**募集予定数**:30社(抽選)▶**申込**:区ホームページや経済課(区役所本庁舎9階)などにある申込書を、6月21日(必着)までに経済課中小企業振興係☎5984-1483

ボランティア

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

障害のある方へのパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学びます。▶**対象**:講座修了後に区内で障害のある方へIT支援のボランティアができる方▶**日時**:7月14日(日)午前10時~午後3時30分▶**場所**:光が丘区民センター7階▶**講師**:NPO法人練馬ぱそぼらん会員▶**定員**:10名(抽選)▶**費用**:1,000円▶**申込**:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、6月28日(必着)までに〒176-8501区役所内心身障害者福祉センター☎5984-1496 **Eメール** sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp

お休みします

(光が丘区民センター☎5997-7718)…6月1日(土)【害虫駆除のため】

第二回区議会定例会を開催

▶**日程(予定)**:6月3日(月)~21日(金) ※会議の日程や傍聴については、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:議会事務局☎5984-4732



5/21(火)~29(水)

区営住宅入居者を募集

問合せ 住宅課住宅係☎5984-1619

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。

- ▶**募集案内・申込書の配布期間**:5月21日(火)~29日(水)
- ▶**募集案内・申込書の配布場所**: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)

●募集区分と戸数

所得が基準内で区内に1年以上在住し、下表の要件に当てはまる方が対象です。

区分	戸数	主な申し込み資格	優遇要件 ※1
一般世帯	17戸	●同居親族がいる ※2	●区営住宅の落選ハガキが3枚ある世帯 ●心身障害者がいる世帯
ひとり親世帯	5戸	●配偶者がいない ※2 ●同居親族が中学生以下の子のみである ※3	●中学生以下の子が3人以上いる世帯
若年ファミリー ※4	2戸	●申込者・同居親族全員が40歳未満である ●夫婦のみ、または夫婦と子の世帯である ※3	
単身者	5戸	●同居親族がいない ●60歳以上の方または心身障害者である	-

- ※1 優遇要件に当てはまる場合、当選する確率が2倍になります。
- ※2 内縁関係の方、婚約者、パートナーを含みます。
- ※3 同居親族に高齢者(65歳以上)がいても申し込める場合があります。
- ※4 世帯状況により、入居期間が5~10年になります。

◆思い出に残る成人の日のつどいをつくろう!◆

成人の日のつどい スタッフ募集

来年1月13日(祝)に開催する「成人の日のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。7~12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。



▲昨年度のスタッフの皆さん

仲間と楽しく
取り組みました♪

- ▶**対象**:平成16年4月2日~17年4月1日に生まれた方
- ▶**募集人数**:8名程度(抽選)
- ▶**申込**:電話または電子メールで①成人の日のつどいスタッフ②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、6月28日(金)までに育成支援係☎5984-1292 **Eメール** seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



▲詳しくは
区ホームページ

世帯と人口 [5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 745,078(+1,650)			外国人 24,687(+765)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
394,049 (+1,632)	360,144	384,934	745,078	348,340	372,051	720,391	84,776(+47)	496,911(+1,457)	163,391(+146)

高齢者



6月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールの使い方などが学べます。▶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)

場所	日時
街がどヶアカフェ さくら	4(火)・11(火) 10:00~12:00
かしわ	4(火)・11(火) 14:00~16:00
こぶし	7(金)・14(金) 10:00~12:00
けやき	3(月)・10(月) 10:00~12:00
はるのひ	20(木)・27(木) 10:00~12:00
はつちセンター 豊玉	18(火)・25(火) 10:00~12:00
関	6(木)・13(木) 10:00~12:00
大泉	19(水)・26(水) 10:00~12:00
光が丘	21(金)・28(金) 10:00~12:00

子ども・教育



6月の1歳児子育て相談

▶対象:おおむね10カ月~1歳4カ月児▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測▶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	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	21(金) 9:00~11:30	50名
北 ☎3931-1347	19(水) 9:00~11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	5(水) 9:00~11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	19(水) 9:00~11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	19(水) 9:00~11:00	30名
関 ☎3929-5381	20(木) 9:00~11:00	30名

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:6月15日(土)午前10時~11時30分▶場所・問合せ:石神井保健相談所☎3996-0634▶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:6月26日(水)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

ひとり親家庭向け 親子で収穫体験

▶対象:ひとり親家庭の中学生以下のお子さんと保護者▶日時:6月29日(土)午前10時~正午▶場所:三原台3丁目の畑▶定員:20組(抽選)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:6月19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(平日午前9時~午後6時)

小中学校 特別支援学級見学会



来年4月に小中学校の特別支援学級(知的障害学級)への就学や転学を考えている方を対象に、見学会を開催します。日時など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶申込:当日会場へ▶問合せ:就学相談係☎5984-5664



NEW 6/3(月)から お気軽にご相談ください 終活相談窓口を開設します

高齢者とその家族などを対象に、終活の始め方や相続、遺言などの相談を受け付けます。▶日時:平日午前9時~午後5時▶場所:練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)▶区の担当:地域福祉係▶相談先・問合せ:権利擁護センターほっとサポートねりま終活相談専用ダイヤル☎6914-7171(6月3日(月)から受け付け開始)

※相続や遺言などの相談は、司法書士による専門相談会を月2回開催します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

6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	4(火)・18(火) 13:30~15:30
	北	4(火)・18(火) 13:00~15:00
	光	6(木) 9:00~11:00
	光	18(火) 13:30~15:30
	石	4(火) 9:00~11:00
	石	20(木) 13:30~15:30
	大泉	4(火)・25(火) 13:00~15:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	1~29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	豊	4(火) 14:00~16:00
	豊	7(金) 9:00~11:30
	光	6(木) 14:30~16:10
	石	3(月) 14:00~15:30
	大泉	25(火) 14:00~16:00
◆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	12(水) 9:45~11:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石	12(水) 14:00~15:30
◆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	3(月) 9:45~11:45
	豊	12(水)◎ 14:00~16:00
	北	3(月) 13:30~16:30
	光	19(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	豊	13(木) 14:00~16:00
	石	17(月) 14:00~15:30
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	

つ 関 大 石 光 北 豊
練 馬 大 石 光 北 豊
保 健 保 健 保 健 保 健
相 談 相 談 相 談 相 談 相 談
所 所 所 所 所
☎ ☎ ☎ ☎ ☎
3 9 3 1 3 9 3 1 3 9 3 1
9 2 9 2 9 2 9 2 9 2
9 9 9 9 9 9 9 9 9 9
5 3 3 3 3 3 3 3 3 3
3 0 0 0 0 0 0 0 0 0
8 1 7 7 4 2 1 1 8 8
6 6 4 2 7 7 8 8

※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。

令和6年度 高齢者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25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28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶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▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722

いきいき健康券メニュー 利用期限 来年3月31日(月)

- 次のメニューから選べます。 ※申し込みは1人1回。
- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券(自己負担300円、出張施術の場合は別途1,000円))
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券(土・日曜、特定日は追加料金あり))
- ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券(自己負担1回100円))



5/31は世界禁煙デー 5/31~6/6は禁煙週間

禁煙を始めてみませんか



問合せ 健康づくり係☎5984-4624

● パネル展「禁煙予報」

禁煙を成功させるために役立つ情報を、1週間の天気予報に例えて紹介します。この機会に、楽しく禁煙のコツを学んでみませんか。▶日時:5月25日(土)~6月6日(木)午前8時45分~午後8時▶場所:区役所本庁舎2階通路



● 薬剤師による禁煙相談会

▶日時:6月5日(水)午後1時~3時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ

薬局でも禁煙相談ができます!

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



● 禁煙支援メール~禁煙マラソン

禁煙に役立つ情報やアドバイスを継続的に電子メールでお送りします。▶申込:区ホームページ



休日急患診療所

※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18:00~21:30②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

LGBTパネル展

6月は性的マイノリティーの人権啓発活動が行われるプライド月間です。LGBTの基礎知識などを紹介します。▶日時:5月31日(金)~6月6日(木)午前8時45分~午後8時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:人権啓発担当係 ☎5984-1452

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:6月22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地域振興課事業推進係 ☎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。

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート~初演から200年、ベートーベン交響曲第9番を聴く

▶対象:中学生以上▶日時:6月22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、6月6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

オンライン講演会「清流と木漏れ日の白神山地」

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:6月29日(土)午前11時~正午▶講師:自然アドバイザー/白鳥万里

▶定員:30名(先着順)▶申込:リサイクルセンターホームページ▶問合せ:豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

スポーツ

区民スポーツ大会 剣道

▶対象:小学3年生以上▶日程:9月8日(日)▶場所:総合体育館▶内容:個人トーナメント▶費用:350円▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください。7月1日(月)までに練馬区剣道連盟事務局・乙川へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

サークル作品展&舞台発表会

場所・問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667 申込 当日会場へ

作品展

▶日時:5月31日(金)~6月2日(日)午前10時~午後5時(2日は午後4時まで)

- 展示…似顔絵、障害者の水彩画、油絵、水彩画、シャドーボックス、アートフラワー、書道、篆刻、俳画、仏像彫刻、木彫り、バードカービング、陶芸、ボトルシップなど
 - チャリティー作品の販売 ●実演…似顔絵、篆刻
 - 体験…水彩画、粘土、俳画、ボトルシップ
- ※実演と体験の日時・費用など詳しくは、お問い合わせください。

舞台発表会

▶定員:各300名(先着順)

日時	内容
6/23(日)12:00~14:45	民謡、日本舞踊、新舞踊、三曲(箏・三絃・尺八)、民謡踊り
6/30(日)12:00~15:40	コーラス、ギター演奏、社交ダンス、健康ダンス、フラダンス

5/24(金)まで

区役所アトリウムで皐月を展示

区内では、江戸時代から皐月の生産が盛んに行われてきました。農家が育てた皐月盆栽を展示します。ぜひご覧ください。▶日時:5月24日(金)までの午前8時30分~午後5時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:農業振興係 ☎5984-1403



5/25(土)

ねりまの旬を味わおう! 麦わらマルシェ

採れたての野菜や加工品など、旬の練馬産農産物をお楽しみください。▶日時:5月25日(土)午前10時~午後3時▶場所:光が丘公園売店前▶区の担当:農業振興係▶問合せ:JA東京あおば練馬地区アグリセンター ☎3999-7851 (平日午前9時~午後4時30分)



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。

■手編み(アフガン編み・棒針・カギ針) 初心者・中高年齢者対象 第2・4木曜午後1時~3時 光が丘区民センター5階など 入会金2,000円 月会費2,000円 堀江 ☎3976-8404

■混声合唱団こぶし(名歌・抒情歌・発声練習) 第2・4日曜午後1時~4時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 堀 ☎090-6701-3535 (Eメール hori-t@sky.plala.or.jp (要予約))

■民謡・新舞踊 菊和会 月4回①月曜午前9時~午後1時②水曜午後1時~5時 ①氷川台地区区民館②生涯学習センターなど 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

■桜英会話 50歳以上の初心者対象 月3・4回火曜午前11時~正午 男女共同参画センターえーる 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 スズキ ☎080-6375-6622

■上映会「社人~環境再生医 矢野智徳の挑戦」&前田せつ子監督トーク 6月1日午後1時~4時 石神井公園区民交流センター 参加費500円(18歳以下の方無料) 実行委員会・西 ☎3993-4899 (Eメール info@nerima-net.gr.jp)

■水墨画・墨彩画 大泉墨蘭会 第2・4水曜午前9時30分~11時30分 勤労福祉会館 中国人講師が指導 月会費3,000円 教材費など月1,600円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 南 ☎080-4665-8005 (午前10時~午後3時) (Eメール syunun698@yahoo.co.jp (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100円 豊嶋 ☎3938-0630(午後)

■中国語サロン ①初級者②中級者対象 月4回火曜①午後0時40分~2時②午後2時10分~3時50分 光が丘地区区民館など 中国人講師が指導 月会費①4,000円②4,500円 教材費年2,640円 初回は無料体験可 須加 ☎090-4414-6932(要予約。午後6時~9時)

■空手道型無料体験会 女性と高齢者の初心者対象 5月27日午後4時~5時 総合体育館 講師 中村とよ子 例会…女性と高齢者の初心者対象 月3回月曜午後4時~5時 総合体育館 入会金1,000円 月会費2,400円 谷原 空手道の会・中村 ☎080-3020-0402 (Eメール anaranjadotomate@live.jp (要予約))

■硬式テニス 陽気テニスクラブ 主に毎日午後 石神井松の風文化公園庭球場など 入会金500円 年会費200円 会費1回100円 米田 ☎3996-6522(要予約)

■英会話 キャロット 50歳以上の初心者対象 月3回火曜午前10時30分~11時25分 石神井庁舎5階 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費3,700円 初回は無料体験可 斉藤 ☎080-9870-3175(要予約)

■①②英語学習③スペイン語会話 NLC ①小学生②3~5歳児③大人対象 月3回①月曜②火曜午後4時~4時45分③月2回月曜午後3時~3時45分 大泉北地域集会所 ①~③とも入会金2,000円、月会費3,000円 長谷川 ☎090-9340-7948 (Eメール NLC3oizumi@gmail.com (要予約))

■俳画 穂有・虹の会 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

■講演会「世界で最初に飢えるのは日本~食の安全保障をどう守るか」 5月30日午後6時30分開場 ココネリ3階 講師 東京大学大学院特任教授/鈴木宣弘 参加費500円 練馬・文化の会 ☎090-9809-8591 (Eメール rsc03465@yahoo.co.jp)

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。

第18回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・社会福祉士等、専門家による合同の無料相談会です! 相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 2024年6月8日(土)13:00~17:00(各30分)

開催場所 税理士法人かなえ相談室 住所:練馬区豊玉北5-32-4 角ビル5F (西武池袋線練馬駅西口より徒歩2分)

お問い合わせ(予約) 03-5946-9989

主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

3,300円(税込)

庭木1本 3m未滿

ねりま区報 読者限定

すべての作業代からさらに7・8月作業

10%引き +10%引き

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8

フリーダイヤル 0120-187-394



若さあふれる有資格者の「プロ」が対応

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

家庭でできる食中毒予防

飲食店の食事だけでなく、毎日食べている家庭の食事にも、危険がたくさん潜んでいます。細菌による食中毒が増加する夏に向けて、予防のポイントを紹介します。

問合せ 食品衛生担当係 ☎5984-4675

3つのポイント

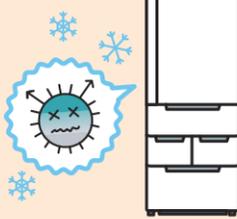
1 付けない!

生の魚や肉に付いていた細菌が、手指や調理器具から食品に付き、食中毒の原因になることも。常に清潔にしましょう。



2 増やさない!

細菌が増えないうちに、早く食べましょう。保存する場合は冷蔵庫に入れましょう。



3 やっつける!

多くの細菌は熱に弱いので、食品の中心部まで十分に加熱しましょう。食器や調理器具などは、熱湯や塩素系漂白剤で消毒しましょう。



! 生肉などを食べることは避けましょう

鮮度がよくても、生肉や加熱不十分な肉には「腸管出血性大腸菌(O157など)」や「カンピロバクター」が付いていることがあります。これらは少量でも食中毒を起こすことがあります。肉を食べるときは、中心部まで十分に加熱しましょう。



! 魚介類の寄生虫にも要注意!

近年、アニサキスやクドアなど魚に寄生する寄生虫による食中毒が増えています。アニサキスはサバ・サンマ・イワシ・サケなど、クドアはヒラメに寄生しています。いずれも十分な冷凍や加熱により予防できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



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

◆江古田ナイトバザール▶日時:5月25日(土)午後4時~7時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:サンパレードなど▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆江古田プチバザール▶日時:6月2日(日)午前11時~午後3時▶場所:江古田駅北口駅前通り▶内容:屋台村、射的▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間☎080-3203-8859

◆第47回住宅デー▶日時:6月2日(日)午前10時~午後3時(受け付けは午後2時まで)▶場所:大泉氷川神社など6会場▶内容:無料住宅相談、耐震相談、包丁研ぎ(実費)など▶問合せ:建設ユニオン練馬支部☎3925-0009 ※詳しくは、同支部ホームページをご覧ください。

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室▶日時:6月13日(木)午前10時30分~午後1時▶場所:勤労福祉会館▶定員:20名(先着順)▶費用:800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、6月7日(金)までにいきいきクッキングねりま☎FAX 3970-4174

◆区民企画講座「子育てに自分軸を!ブレないママになるための10ステップ」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:6月20日(木)・28日(金)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:こねくとういず副代表/くぼあやの▶定員:40名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、6月21日(金)までにSSC谷原☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimass.gr.jp

◆ビーチボールバレー交流会▶対象:18歳以上の方▶日時:7月6日(土)午前9時~午後3時30分▶場所:総合体育館▶定員:40名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、6月21日(金)までにSSC谷原☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimass.gr.jp

子どものための講座 区内の団体に委託して実施しています。講座によっては電子メールなどで

も申し込みます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール ◆うたおう!ハモろう!合唱体験▶対象:小中学生▶日時:6月8日(土)午後2時~3時30分▶場所:西大泉地区区民館▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で大泉西青少年少女合唱団・山口☎090-4003-5349(午前9時~正午)

◆ハイハイからの親子であそぼう!リトミック&アート▶対象:7カ月以上の未就学児と保護者▶日時:6月16日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:立野地区区民館▶定員:20組(先着順)▶費用:お子さん1人につき500円▶申込:電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木☎3929-6601(午後8時~10時)

◆親子ラケットテニス教室▶対象:小中学生と保護者▶日時:6月22日(土)午前9時30分~11時30分▶場所:光が丘四季の香小▶定員:20組(先着順)▶費用:1人100円▶申込:当日会場▶問合せ:ねりまラケットテニス協会・山田☎090-9134-9811

◆スポーツなど▶申込:A[B]D[E]当日会場▶☎電話で日本ティーボール協会

練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※B~Eは保護者の参加も可。

☒光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:6月1日(土)午前9時30分~正午▶内容:キッズアダンス▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

☒大泉学園町体育館▶対象:3歳児~中学生▶日時:6月15日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:トランポリン、ドッジビーなど▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

☒大泉学園町希望が丘公園▶対象:5歳児~小学4年生▶日時:6月15日(土)午前10時~正午▶内容:ティーボール▶定員:40名(先着順)▶費用:100円

☒桜台体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:6月22日(土)①午前9時~10時②午前10時~11時45分③午前10時45分~11時55分▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン③ラケットテニス▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)

☒上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:6月22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)

◆6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は水着を着用した保護者同伴。▶日時:①6月22日(土)②29日(土)午前9時~11時▶場所:①三原台温水プール、平和台体育館、光が丘体育館②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

■すまいるねりま遊遊スクール■

◆みんなで楽しく楽器を鳴らそう(ドラムサークル)▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者▶日時:6月23日(日)①午前10時~10時40分②午前11時~11時40分▶場所:こども発達支援センター▶定員:各12名(先着順)▶申込:電話で音の輪・中村☎090-5335-5141(午前10時~午後5時)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:5月26日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

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。

笑顔満開 たたみ替え!

表替え	新量	裏返し
¥5,170~	¥12,870~	¥4,180~

即日仕上げ 重い家具の移動 仕上げの拭き掃除 朝引き取り→夕方納品 防虫シート・竹炭シート 取扱

琉球畳 (和紙畳) 入れ替えパック 四畳半~ ¥126,000~

私がお伺いします! 三代目 白澤 聡一

白澤畳店 練馬区旭丘 1-63-6

詳しくはホームページで ▶ <http://www.shirasawa-tatami.co.jp> ご注文・お問い合わせ

0120-75-1153

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	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円
-------------------------	--------------------------	------------------------

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!

広告 相続・遺言等初回無料相談! 電話 03-6913-1420 石神井法律事務所 練馬区石神井町7-2-1-302 弁護士 家村邦雄 (東京弁護士会)

初夏のねりまを歩いてみよう!

区内では、美しい風景や花などを見ることができます。今回、区内で撮影した写真を紹介します。ぜひ訪れてみてください。

問合せ 広報調整係 ☎5984-1283



新緑と水辺



石神井公園の三宝寺池(石神井台1-26-1)



秋の陽公園の水田(光が丘2-5-2)



向山庭園のコイ(向山3-1-21)



大泉井頭公園(東大泉7-34-1)

新緑と花



練馬城址公園のアジサイ(春日町1-1-32)



四季の香ローズガーデンのバラ(光が丘5-2-6)



石神井公園の三宝寺池のスイレン

新緑と乗り物



武蔵関公園(関町北3-45-1)



電車の見える公園(北町1-38-23)



練馬総合運動場公園入口前(練馬2-29-10)



Instagram
「ねりすたぐらむ(練馬区広報担当)」

広報担当の職員ならではの目線で、季節の写真など区の魅力を発信しています。ぜひご覧ください。



ねりまの風景の壁紙・カレンダー

区ホームページから
ダウンロードできます!

