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。

Nerima ねりま区報

7/21 令和6年（2024年）

第2050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

■補聴器の購入費を助成します……4面
■ねりま漫画サロン in ゆめりあホール……7面
■夏休み！ねりま環境まなびフェスタ2024……8面

区公式エックス　区公式フェイスブック　区公式LINE

新たな一歩を踏み出す
～ビジネスの相談はネリサポへ

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）以降に申し込めます。　※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。

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。

相談無料 ネリサポが 起業や経営の悩み

ネリサポ利用者にインタビュー

起業から事業拡大まで、心強い味方です！

ドッグリサーチカンパニー
代表／亀井あやめさん
子犬のしつけや出張トレーニング、犬関連のマーケティング支援を行う

創業！ねりま塾入門編に参加

犬と飼い主をもっと笑顔に！ ネリサポのセミナーでやるべきことが明確に

ドッグトレーニングを通して、犬と飼い主さんの笑顔をもっと増やしたい。そんな思いから、前職のドッグトレーナー養成スクール運営会社を経て起業しました。

みどりが多い練馬区は愛犬家にとって恵まれた環境で、私も長らく暮らしてきました。起業するなら練馬区。それも出張トレーニングという地域に密着した事業をしたかったため、ローカルビジネスに詳しいネリサポの存在はとても頼もしかったです。

起業前にはネリサポのセミナー「創業！ねりま塾入門編」に参加しました。ネリサポの中小企業診断士の方のアドバイスで理想と現実が両立した事業計画を立てることができ、開業当初から事業を順調に進められました。

商店街空き店舗入居促進事業を利用

ネリサポの支援制度で安心してスムーズに店舗をオープン

開業当初は主に出張型のドッグトレーニングを提供していましたが、お客様の要望が多かったことから2年後に「犬の保育園（パピークラス）」を併設した実店舗をオープンしました。ネリサポの「商店街空き店舗入居促進事業」は補助金に加え、中小企業診断士の方との定期的な面談があり、資金面と経営面の両方で大きなサポートをいただきました。

また、店舗を構えた春日町富士街道商店会の皆さんが温かく迎え入れてくださってうれしかったです。この土地で何十年も営業してきた大先輩の話が聞ける親睦会は、楽しくも学びの多いひとときです。ご近所のお店を利用することも自然と増え、新参者だった私もすっかり仲間になれたように感じています。

出張相談を利用

起業後の継続的なサポートも心強いネリサポ！

当初は個人事業主として起業しましたが、店舗運営が本格化し、スタッフを雇用する必要性が出てきたため、法人化しました。

労働条件などを整備するにあたって利用したのが、ネリサポの「出張相談(※)」です。一人で運営しながら相談に伺う時間を確保するのは難しく、ネリサポの社会保険労務士の方が店舗まで足を運んでくださってとてもありがたかったです。

現在は2店舗目を考えていますが、将来的にはトリマーや獣医師が常駐する犬の総合施設を開くことが夢です。

事業の拡大とともに新たな問題も増えていきますが、そのたびに的確な専門家をマッチングさせてくれるネリサポは心強い味方です。

※ネリサポの相談事業を利用し、出張が必要と判断された方が対象です。

専門家が皆さんの悩みにお応えします！

（要予約・相談無料）

利用者数 延べ 8,225名！
※令和元年～5年度の実績。

相談方法を選べます
対面　オンライン ※法律相談を除く。　電話

税金はどれくらいかかるんだろう？

売上アップのためには何が必要？

起業するためには、何から始めればいいの？

どんなことでも構いません ご相談ください！

ネリサポ相談員の皆さん

相談分野	相談員	日時
総合（※1）	中小企業診断士など	平日9:00～17:00
起業・創業		
法律	弁護士	月曜9:00～12:00
デジタルサポート（※2）	中小企業診断士	月曜13:00～17:00
税務	税理士	火曜9:00～13:00 金曜13:00～17:00
労務（経営者向け）	社会保険労務士	火曜13:00～17:00
販路拡大・集客	ビジネスマネジャー、デザイナー	水曜9:00～17:00
経営全般	中小企業診断士	木曜13:00～17:00

※1 相談内容に応じて、適切な専門相談や支援につなげる相談窓口です。
※2 会計ソフトや予約システムの活用など、デジタル化に関する相談窓口です。

をサポート!

まずはお気軽にお電話を!
ネリサポ☎6757-2020
(平日午前9時～午後5時)
ネリサポホームページ▶

セミナーで学ぶ

会場参加以外にも希望に沿った方法で受講することができます。

創業セミナー「創業!ねりま塾」

入門編、基礎編(一般編、女性編、若者編)、応用編、実践編と段階的なコース構成になっています。自身の段階に応じたコースを選べます。

受講者数
延べ
1,114名!
※令和元年～5年度の実績。

経営者セミナー

年間を通したテーマを設定し、これからのビジネスに必要な知識を学べます。今年度は、商圏分析やAI活用に関する講座を実施します。詳しくは、後日区報などでお知らせします。

オンラインセミナー(動画配信)

経営のヒントやノウハウをまとめた動画を多数配信しています。「いつでも・どこでも・何度でも」受講できます。

配信中の動画テーマ
- ChatGPTの効果的な入力方法
- Googleビジネスプロフィールの活用
- 事業承継の基礎 など

▲ウェブサイト「ねりさぽビジネスラボ」

リニューアルしてさらに読みやすく!
ねりま産業情報紙「neri(ネリ)・made(マデ)」でビジネスに役立つ情報を発信

区内中小企業の経営者や従業員に役立つ情報を、年4回(4・7・10・1月)発行しています。
▶**配布場所:**区民事務所、図書館など

WEB版「neri・madeオンライン」もご覧ください

紙面に載せきれなかった内容や関連情報の動画や記事、過去の発行号をご覧になれます。詳しくは、ウェブサイト「ねりさぽビジネスラボ」をご覧ください。

他にも!
ウェブサイト「ねりさぽビジネスラボ」で事業者のPR情報を発信

区内産業の活性化を目的としたサイトです。事業者がPR情報を自身で発信できるコンテンツなどが充実しています。

SNSでも積極的に発信中!
エックス
フェイスブック

補助金

問合せ 練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020

いずれも事業実施前に申し込みが必要です。詳しくは、ネリサポホームページをご覧ください。

事業名	補助対象
NEW 新規ビジネスチャレンジ補助事業	商品開発にかかる費用や器具・備品購入にかかる費用など
ホームページ作成費補助事業	デザイン費、素材加工費など
見本市等出展費用補助事業	出展料、展示装飾の経費、出品物の輸送費など
各種認証等の取得支援補助事業	認証取得審査費、コンサルタントの派遣や内部監査員の養成研修の経費
産業財産権の取得支援事業	出願料・出願審査請求料、特許料・登録料、弁理士や弁護士への報酬
商店街空き店舗入居促進事業	店舗改修費、賃借料

NEW
新規ビジネスチャレンジ補助事業は、事業者の新たな挑戦を支援します!
8月下旬から募集を開始する予定です。詳しくは、ネリサポホームページをご覧ください。

ネリサポ公式キャラクター「さぽっとくん」

融資あっせん

問合せ 融資係(ココネリ4階)☎5984-2673

デジタル化・イノベーション等支援特別貸付

デジタル技術を活用し、新しい製品サービスの開発やビジネスの変革を目指す事業者を支援します。▶**対象:**区内の中小事業者▶**限度額:**1000万円(運転・設備資金)▶**返済期間:**7年以内(うち、据え置き期間12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2分の1補助。

他にも!

低金利の融資のあっせんをしています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

お知らせ

皆さまからの寄付(5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

区へ	練馬区のため	50万円(1件)
	練馬みどりの葉っぱい基金	63万1259円(62件)
	障害者支援のため	50万円(1件)
	障害者福祉のため	4,000円(1件)
	高齢者福祉のため	1万円(1件)
	人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	4,000円(2件)
	若者支援のため	50万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ		5万7037円(6件)

全国家計構造調査にご協力を

国民生活の実態を明らかにするため、消費・所得・資産などの調査を行います。8月以降、無作為に抽出された世帯へ調査員が伺います。▶**問合せ:**統計係☎5997-7724

住まい・まちづくり

区内全域が宅地造成等工事規制区域に指定されます

「宅地造成及び特定盛土等規制法」の施行により、7月31日㈬から区内全域が規制区域に指定されます。区域内で一定規模の造成工事を行う場合、事前に手続きが必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:**開発審査係☎5984-1648

ボランティア

音訳ボランティア養成講習会(初級)

視覚障害者向けの音訳と対面朗読の基礎を学びます。希望する方は、説明会に参加してください。▶**対象:**次の①②の両方に当てはまる方　①修了後に区立図書館の音訳ボランティア団体で活動できる②パソコンを持っており、インターネット検索ができる▶**日時:**10月3日～11月28日の毎木曜午後1時30分～3時30分【9日制】▶**定員:**15名(選考)　※音読による選考を9月5日㈭・6日㈮午前9時～午後1時に実施。

〈説明会〉
▶**日時:**8月13日㈫・14日㈬午前10時～11時30分▶**定員:**各30名(先着順)▶**申込:**電話で光が丘図書館へ
◎**場所・問合せ:**同館☎5383-6500

環境・リサイクル

花火などのごみは水に浸して可燃ごみへ

花火・マッチをそのままごみとして出すと、清掃車両の火災の原因となり危険です。使用済みのものは水に浸し、可燃ごみに出してください。未使用のものは、一晩水に浸し、ぬれた状態で可燃ごみに出してください。▶**問合せ:**清掃事務所【〒176・179の方…練馬☎3992-7141、〒177・178の方…石神井☎3928-1353】

ご自宅の樹木の剪定(せんてい)にご協力を

樹木が道路に飛び出していると、通行の妨げになったり、道路標識や照明が遮られたりして安全に通行できなくなります。定期的に剪定するなど、適切な管理にご協力をお願いします。▶**問合せ:**みどり推進課保全係☎5984-1683

健康・衛生

脂質異常症の予防
～今からできる食事と生活

▶**日時:**8月28日㈬午後2時～3時30分▶**場所:**豊玉保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3992-1188

子ども・教育

ひとり親家庭向け親子で護身術

▶**対象:**ひとり親家庭の20歳未満のお子さんと保護者　※保護者のみの参加も可。▶**日時:**8月24日㈯午前10時～正午▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**20組(先着順)▶**区の担当:**ひとり親家庭支援係▶**申込:**8月23日㈮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)　※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。

8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	23㈮ 9:00～11:00	50名
北 ☎3931-1347	21㈬ 9:00～11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	7㈬ 9:00～11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	21㈬ 9:00～11:00	50名
大　泉 ☎3921-0217	28㈬ 9:00～11:00	30名
関 ☎3929-5381	29㈭ 9:00～11:00	30名

練馬区社会福祉協議会の会員を募集します

練馬区社会福祉協議会は、誰もが住み慣れたまちで、安心して暮らせる福祉のまちづくりを目指し、さまざまな地域福祉活動を行っています。活動は、会費や寄付金で支えられています。申し込み方法など詳しくは、同ホームページをご覧いただくか、お問い合わせください。
▶**年会費:正会員**…500円以上、**特別会員**…3,000円以上、**団体会員**…5,000円以上　※会費・寄付金には、税制上の優遇措置があります。▶**問合せ:**練馬区社会福祉協議会☎3992-5600 FAX 3994-1224

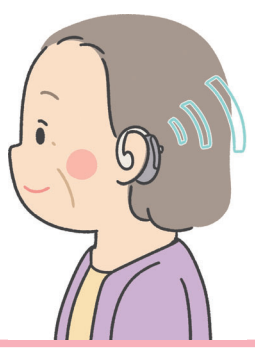
8/1㈭ 練馬子ども議会
～子ども議員の発表を傍聴できます

中学生の子ども議員が、区政に対する希望や意見を発表します。　※写真・ビデオ撮影はできますが、フラッシュ撮影や操作音が出る撮影は禁止です。▶**日時:**8月1日㈭午後1時30分～3時30分(受け付けは午後1時から)▶**場所:**生涯学習センター▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

高齢者の方へ　助成額を拡充
補聴器の購入費を助成します

問合せ　高齢者支援課在宅介護支援係(区役所西庁舎3階)
☎5984-4597 FAX 5984-1214

助成を受けるには、事前に申請が必要です。詳しくは、区ホームページや地域包括支援センター、高齢者支援課にある案内をご覧の上、申し込んでください。
▶**対象:**区内在住の65歳以上で、医師に中等度難聴と判定され、補聴器の必要性を認められた方
▶**助成額:住民税非課税の方**…7万2000円まで
住民税課税の方……3万6000円まで



8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 北 光 光 石 石 大 関	6㈫・20㈫ 13:30～15:30 6㈫・20㈫ 13:00～15:00 8㈭ 9:00～11:00 20㈫ 13:30～15:30 20㈫ 〃 29㈭ 9:00～11:00 6㈫・27㈫ 13:00～15:00 5㈪・19㈪ 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	3～31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 北 石 大 関	20㈫ 14:00～16:00 29㈭ 〃 19㈪ 14:00～15:30 6㈫ 14:00～16:00 20㈫ 14:30～16:00
◆子育てこころの相談 ▶**対象:**子育てで悩んでいる方	石	21㈬ 14:30～16:00
◆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 石	14㈬◎ 14:00～16:00 5㈪ 14:00～15:20
◆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	豊 石	26㈪ 14:00～16:00 29㈭ 14:00～15:30
◆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 光 石	8㈭ 14:00～16:00 21㈬ 14:40～16:20 16㈮ 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
つつじ歯科診療所☎3993・9956
練馬区社会福祉協議会☎3994・1224

※◆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。

世帯と人口【7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(-306)	日本人	720,146(-428)	外国人	24,932(+122)
394,322(-61)	男	360,112	男	348,168	男	11,944
	女	384,966	女	371,978	女	12,988

年齢別人口		
14歳以下	15～64歳	65歳以上
84,693(-124)	496,898(-228)	163,487(+46)

講座・催し

はたらく消防の写生会作品展
～小中学生が描いた消防車

▶**区の担当:**防災訓練支援係▶**問合せ:**消防署【練馬☎3994-0119、光が丘☎5997-0119、石神井☎3995-0119】

消防署	日時	場所
光が丘	7/27㈯・28㈰ 10:00～15:30	光が丘区民センター2階
練馬	8/21㈬～27㈫ 8:45～20:00 (27㈫は12:00まで)	区役所アトリウム
石神井	8/23㈮～25㈰ 9:00～18:00	石神井公園ふるさと文化館

子どもから大人まで楽しめる狂言教室

▶**日時:**8月18日㈰午後2時～3時▶**場所:**南大泉青少年館▶**講師:**和泉流狂言方／高澤祐介ほか▶**定員:**40名(先着順)▶**申込:**電話で南大泉図書館☎5387-3600

初級日本語講座
～にほんごのきょうしつ

▶**対象:**初めて日本語を習う外国人の方▶**日時:**9月3日～11月12日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【21日制】▶**場所:**文化交流ひろば▶**定員:**30名(面接)▶**費用:**2,640円(テキストがない方のみ)▶**申込:**電話で地域振興課事業推進係☎5984-4333　※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

練馬つながるフェスタin石神井

地域活動団体がワークショップや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:**8月3日㈯午後1時～3時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**区民協働交流センター☎6757-2025

区民文化祭の参加者募集

●詩吟剣舞詩舞大会

▶**日時:**10月6日㈰午前11時から▶**場所:**生涯学習センター▶**内容:**漢詩など▶**定員:**20名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**申込:**往復ハガキで①詩吟参加②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥吟題⑦作者名⑧本数を、8月9日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667

●練馬書道展

▶**日時:**11月20日㈬～24日㈰午前10時～午後5時30分(24日は午後3時まで)▶**場所:**石神井公園ふるさと文化館▶**内容:**書、篆刻(てんこく)、刻字▶**定員:**70名(先着順)▶**費用:**1点4,000円(1人3点まで)▶**申込:**8月22日㈭までに練馬区書道連盟ホームページまたは電話で金澤☎6760-1166

スポーツ

初心者スポーツ教室

▶**申込期限:**7月31日(必着)▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●硬式テニス

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**8月31日～10月19日の毎土曜午前9時～11時【9月7日・21日を除く。6日制】　※予備日10月26日㈯。▶**場所:**夏の雲公園庭球場▶**定員:**60名(抽選)▶**費用:**2,000円▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①教室名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、申込期限までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係へ

●親子体操

▶**対象:**4歳以上の未就学児と保護者▶**日時:**9月1日～10月6日の毎日曜午前10時～11時30分【6日制】▶**場所:**桜台体育館▶**定員:**20組(抽選)▶**費用:**1人222円▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①教室名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日・性別④電話番号を、申込期限までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係へ

区民スポーツ大会

●ゲートボール(団体)

▶**対象:**小学生以上▶**費用:**1人1日37円▶**申込:**8月15日㈭までに電話で練馬区ゲートボール協会・谷☎090-4832-6648

	対象	日程	場所
地区予選	〒176・178・179の方	8/27㈫	練馬総合運動場公園
	〒177の方	8/29㈭	都営南田中アパート北児童遊園(高野台1-1)
	聴覚障害のある方	8/28㈬	光が丘公園

※時間はいずれも9:00～12:00。
※決勝大会は9/10㈫9:00～18:00に練馬総合運動場公園。

●ソフトテニス(Ⓐ男女団体Ⓑ個人)

▶**日時:**Ⓐ9月1日㈰Ⓑ15日㈰午前9時から▶**場所:**土支田庭球場▶**費用:**1人300円▶**申込:**区ホームページや庭球場、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の上、Ⓐ8月16日㈮Ⓑ30日㈮までに練馬区ソフトテニス連盟・久下へ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

練馬児童合唱団の団員を募集

グループで合唱の基礎を学びます。毎土曜午後2時から生涯学習センターで練習します。

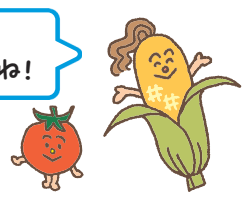
●入団面接会

▶**対象:**小学2年～高校生▶**日時:**9月14日㈯　※時間は個別に通知。▶**場所:**生涯学習センター▶**内容:**保護者同伴の面接・歌▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①児童合唱団団員応募②住所③お子さんの氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、8月30日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667 Eメール oubo-center@city.nerima.tokyo.jp

7/26㈮ 友好都市・長野県上田市 物産販売会
上田市夏野菜マルシェ

トウモロコシやトマトなどの旬の夏野菜のほか、地酒やみそ、そば、おやきなどの特産品を販売します。ぜひお越しください。

▶**日時:**7月26日㈮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



練馬の畑で学ぼう!　つながるカレッジねりま

江戸東京野菜 栽培講座
～江戸東京野菜の栄枯盛衰の物語をひもとく

練馬大根をはじめとした江戸東京野菜の歴史や魅力を学びながら、区内農業者の指導のもと、実際に栽培することで特徴を知ることができます。再注目されている江戸東京野菜の世界をお楽しみください。▶**日時:**9月上旬～11月下旬の土・日曜4日程度(各半日程度)▶**場所:**農の学校(高松1-35-2)▶**講師:**ファーム渡戸／渡戸秀行▶**定員:**30名(抽選)▶**費用:**2,000円▶**申込:**7月31日㈬までにつながるカレッジねりまポータルサイト　※結果は、8月19日㈪までに通知します。▶**問合せ:**農業振興係☎5984-1403

8/1㈭～来年1/31㈮

ねりコレ認定店を巡るデジタルスタンプラリー!

ねりコレ

新しく認定されたねりコレ店を巡ってお気に入りの商品を探しませんか。参加にはアプリのダウンロードが必要です。詳しくは、ねりま観光センターホームページをご覧ください。▶**日程:**8月1日㈭～来年1月31日㈮▶**問合せ:**同センター☎4586-1199

東京ワイン 練馬ヌーボー(東京ワイナリー)

アボンリーのカヌレ(ブーランジェリーアボンリー)

スタンプを集めた方へピンズをプレゼント!

スタンプの数によってもらえるピンズが変わります。▶**引換期間:**8月30日㈮～来年2月9日㈰▶**引換場所:**ねりま・石神井観光案内所　※なくなり次第終了。

※画像は全てイメージです。

熱中症にご注意を!　危険な暑さが予想されるときは、区主催の事業を中止・延期する場合があります。その際は、区ホームページなどでお知らせします。

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18:00～21:30②③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

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。

入場無料 **7/31(水) 夏休み子ども向け特別公演**

第294回 アトリウムミニステージ

▶**日時:**7月31日(水)午後0時15分～0時45分
▶**場所:**区役所アトリウム
▶**曲目:**プライヤー／口笛吹きと犬、シャーマン／小さな世界など
▶**出演:**重松万里子(ピアノ)、柴田晶子(口笛)、つのだりょうこ(歌)
▶**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。

次回のアトリウムミニステージは11月20日(水)です

重松万里子

柴田晶子

つのだりょうこ
(特別出演)

NEW **9/10(火)まで**

ストップ！地球温暖化 ねりま大作戦2024
NERIMA ECO LIFE チャレンジ！

家庭でできる省エネについて、楽しく学べる取り組みです。
▶**問合せ:**地球温暖化対策係☎5984-4705

▲チャレンジはコチラから

チャレンジ達成で抽選に応募！

＼選べる特典／
- 80名 簡易型宅配ボックス
- 500名 デジタル商品券「QUOカードPay(300円分)」

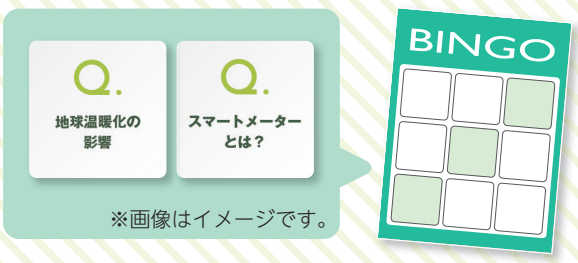
STEP 1 質問に答えて エコライフチェック！

チェック項目
- □エアコンのフィルターを掃除した
- □炊飯器の保温機能を極力使用しなかった
- □出掛けるときは、マイボトルを持ち歩いた
- □掃除機の設定を「エコモード」や「弱」にした
- □宅配物の時間指定など、再配達を減らした

など

STEP 2 エコライフビンゴで エコな行動を学ぼう！

STEP1達成後、画面が切り替わります。



※画像はイメージです。

STEP 3 アンケートに答えて 特典に応募！

STEP2達成後、アンケートに回答すると、特典に応募できます。

応募完了！

環境について学べるイベントを実施！
詳しくは8面へ

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。

英語を楽しむ会 初級者～中級者対象 月3回月曜午後1時～2時30分 石神井公園区民交流センター アメリカ人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 梅田☎070-8593-6652(午前8時～午後7時) Eメール f.umeda2827@gmail.com(要予約)

ストレッチ・エアロビクス・筋トレ ひまわり会 中高年齢者対象 毎火曜午前10時～11時 早宮地区区民館など 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 川澄☎3970-5701

人物画研究 デッサン夢作(①1日デッサン②半日クロッキーと半日デッサン) 月2回水曜または木曜午前10時～午後4時 生涯学習センター ①②とも入会金2,000円、会費1回1,000円 モデル代1回2,000円 稲垣☎6915-8603(木曜を除く午後7時～9時) Eメール ha-inagaki@nifty.com(要予約)

光が丘夏の雲公園グランドゴルフの会 50歳以上の方対象 毎月曜午前8時30分～11時 夏の雲公園 月会費1,000円 西島☎090-3595-9986

夏のこども茶道教室 小学生対象 8月7日・21日・28日午前10時～正午 石神井松の風文化公園 参加費1回700円 春夏秋冬の会・田中☎090-6529-1857 Eメール tanakataedesu@gmail.com(要予約)

足裏ほぐしヨガ 毎水曜午後3時15分～4時25分 春日町地域集会所 月会費3,000円 初回は無料体験可 千葉☎090-7263-1663(要予約)

ワクワク体操クラブ(いすに座ってストレッチ・体操、コグニサイズ・ラダーで脳トレなど) 中高年齢者対象 月4回①月曜②火曜③金曜午前10時～11時30分 ①東大泉中央地域集会所②桜台地域集会所③ココネリ3階など ①～③とも入会金1,000円、月会費2,000円 初回は無料体験可 阿部☎ FAX 3594-5066 Eメール abe318@msn.com

入隊したらさあ大変・自衛隊 練馬パネル展 8月1日・2日午前10時～午後8時30分 ココネリ3階 入場無料 実行委員会・池田☎090-5208-5803

日本の古典文学を学ぶ すずしろ会 第2・4水曜午前10時～正午 春日町青少年館 講師 中山喜巳江 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 青木☎3867-0181(要予約。午後)

火曜スイミンググラブ(水中ウォーキング、水中ストレッチ) 初心者～初級者の女性対象 毎火曜午後1時～3時 平和台体育館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 奥田☎3559-0150(要予約。午後6時～9時)

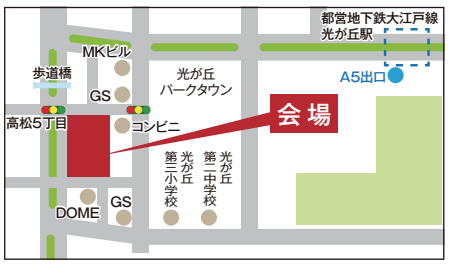
広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

もめないための“円満立ち退き”セミナー 参加無料・予約制

〈8月2日〉 〈8月3日〉

8月2日(金)・3日(土)開催

相続対策や土地活用の一つとして用いられる賃貸住宅。子世代へ引き継ぐ予定のある人や親から相続される予定の人も多いのではないでしょうか。しかし、賃貸住宅は入居者とのトラブルや、建て替えに伴う立ち退き交渉、老朽化による倒壊の危険などさまざまな問題が考えられます。セミナーでは事例をもとに専門家の視点からトラブルの解決方法や、思わぬ落とし穴などをわかりやすく解説してくれます。セミナー終了後には個別の相談会も(予約制・先着順)。この機会に参加して、今後困らないための参考にしてみませんか。主催:旭化成ホームズ▶開催日時: 8/2(金)・3(土) 13:30～14:30(受付13:00)セミナー終了後、個別相談会(要予約)▶内容「古くなったアパート・貸家の問題解決セミナー」講師/デイライトコンサルティング株式会社 畑紀行さん(8/2)・山本翔さん(8/3)▶会場:ホテルカデンツァ東京B2階「カトレア」光が丘駅A5出口よりバス約10分、徒歩約15分(無料の送迎バス、駐車場あり)

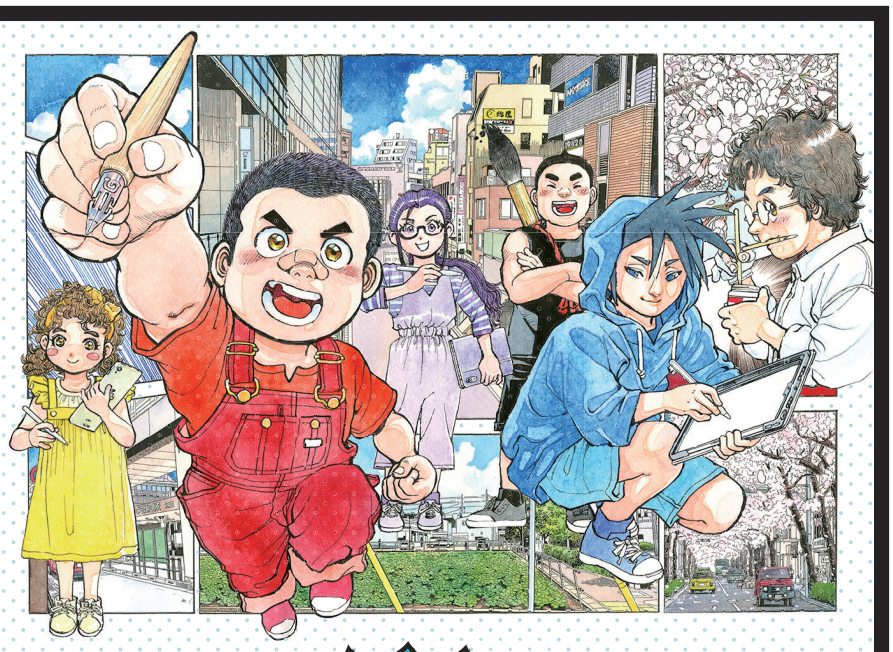


〒179-0075 東京都練馬区高松5-8 J.CITY
●セミナーの申し込み
0120-505-470
フジサンケイ企画セミナー事務局
受付時間10:00～17:00(年中無休)

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

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。

村上もとかプロデュース「ねりま漫画サロンinゆめりあホール」～漫画の魅力を体験しよう！



石神井公園ふるさと文化館館長で、「龍-RON-」「JIN-仁-」の作者である村上もとかさんがプロデュースするイベントです。

▶**場所**：大泉学園ゆめりあギャラリー
▶**問合せ**：文化芸術担当係☎5984-1358

注目➡➡
区内在住の漫画家・本庄敬さんが、本イベントのために特別に描き下ろしたイラストです。

8/3(土)～9(金) 原画展示

「島耕作」シリーズや「六三四の剣」など、漫画家総勢29名の複製原画など約60点を展示します。
▶**日時**：8月3日(土)午前10時～9日(金)午後6時

〈漫画家による展示ガイド〉
作品の解説や経験談、練馬区での思い出をお話しします。▶**定員**：各10名(先着順)▶**申込**：当日会場へ　※午前10時から整理券を配布。

日時	漫画家
8/3(土)12：30から	魚戸おさむ
8/4(日)14：00から	あおきてつお
8/5(月)14：00から	のむらしんぼ
8/8(木)14：00から	村上もとか

※時間はいずれも30分程度。

8/4(日) 似顔絵コーナー

無料でプレゼント！

漫画家の下條よしあきさんと高見まこさん、のむらしんぼさん、鈴木みつはるさんが、似顔絵を描きます。
▶**日時**：8月4日(日)午前10時～午後5時
▶**定員**：60名(先着順)
▶**申込**：当日会場へ
※午前10時から整理券を配布。

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

◆納涼盆踊り大会▶**日時**：7月26日(金)・27日(土)午後6時30分～9時▶**場所**：橋戸新田公園(土支田3-27-29)▶**内容**：盆踊り、お菓子の提供(子どものみ。なくなり次第終了)など▶**問合せ**：共栄商店会・田中☎080-3127-2519

◆夏の盆踊り大会▶**日時**：7月27日(土)午後5時～9時、28日(日)午後1時～9時▶**場所**：大泉風致地区公園(大泉学園町7-7)▶**内容**：抽選会、民謡、新体操、フラダンスショーなど▶**問合せ**：大泉学園町商店会・佐藤☎080-3595-6412

◆第30回きたまち阿波おどり▶**日時**：7月27日(土)午後5時30分～8時▶**場所**：東武練馬駅南口前▶**問合せ**：実行委員会・村上☎090-4524-8853

◆納涼盆踊り大会▶**日時**：7月27日(土)・28日(日)午後6時～9時▶**場所**：大泉つつじ公園(東大泉7-6-17)▶**内容**：盆踊り、お菓子の提供(子どものみ。なくなり次第終了)など▶**問合せ**：上泉えびす通り商店会・鈴木☎090-4606-6665

◆納涼盆踊り大会▶**日時**：8月2日(金)・3日(土)午後6時～9時▶**場所**：大泉第一小▶**内容**：盆踊り、よさこい踊り、アイスの提供など▶**問合せ**：北大泉商栄会・佐藤☎3924-5290

◆コンサート×おしばい「モーツァルト物語」▶**日時**：8月6日(火)午前10時30分開演▶**場所**：生涯学習センター▶**定員**：300名(先着順)▶**費用**：4,000円▶**申込**：電話で(一社)みむみむの森☎070-5466-7293(午前10時～午後6時)

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室▶**日時**：8月8日(木)午前10時30分～午後1時▶**場所**：石神井公園区民交流センター▶**定員**：20名(先着順)▶**費用**：800円▶**申込**：電話で①住所②氏名③電話番号を、8月7日(水)までにいきいきクッキングねりま☎3970-4174(午前9時～午後5時)

◆水泳デビュー教室▶**対象**：4歳児～小学4年生▶**日時**：9月7日～来年2月22日の毎土曜Ⓐ午前11時40分～午後0時50分Ⓑ午後0時35分～1時45分【9月14日、10月26日、11月9日・23日、12月28日、1月4日、2月8日を除く。18日制】▶**場所**：大泉学園町体育館▶**定員**：各20名(先着順)▶**費用**：1万620円▶**申込**：電話またはファクスで①教室名(ⒶⒷの別も)②氏名③年齢④性別⑤電話番号を、8月22日(木)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆楽しいことしよ！大泉土曜ワークショップ(ゴールボール、音楽活動・鑑賞、タブレット機器体験)▶**対象**：18歳以上の障害のある方▶**日時**：9月28日(土)午後1時～4時、10月5日(土)・19日(土)午後1時～3時、26日(土)午後1時～4時【4日制】▶**場所**：大泉特別支援学校▶**定員**：10名(抽選)▶**費用**：1,000円▶**申込**：ハガキまたはファクスで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を、8月23日(必着)までに〒178-0061大泉学園町9-3-1　大泉特別支援学校☎3921-1381 FAX 3921-1316

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶**日時**：7月28日(日)午前10時～午後3時▶**問合せ**：冨永☎090-4374-3888

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めます。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

◆夏のラジオ体操基本講座▶**対象**：3歳児～小学生　※未就学児は保護者同伴。▶**日時**：①7月24日(水)②25日(木)午前6時30分～7時30分▶**場所**：関町北公園(関町北5-12-1)▶**定員**：各15名(先着順)▶**申込**：当日会場へ▶**問合せ**：関町北公園ラジオ体操会・旭谷☎3594-8752(午前10時～正午)

◆石神井川のジャブジャブ歩き▶**対象**：小学2～6年生と保護者▶**日時**：8月3日(土)午前10時～正午▶**場所**：平成みあい橋付近の石神井川▶**定員**：20組(先着順)▶**費用**：1人500円(保護者は300円)▶**申込**：電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤☎5910-7056(火・木・土曜午前8時～9時)

◆親子で体験！SDGsとお金の使い方を学ぼう▶**対象**：小学1～3年生と保護者▶**日時**：8月17日(土)午後1時45分～3時45分▶**場所**：生涯学習センター▶**定員**：10組(先着順)▶**費用**：1組500円▶**申込**：電話でねりまキッズボランティア・北崎☎090-6701-1776(午後6時～9時)

◆かけっこ教室▶**対象**：小学1～3年生▶**日時**：8月31日(土)午前10時～正午▶**場所**：平和台体育館▶**定員**：30名(先着順)▶**申込**：電話でSSC平和台☎5921-7800(平日午前9時～午後3時)

子育て学習講座

◆イライラ育児からの卒業！心の健康診断とチェアヨガ▶**対象**：子育て中の保護者▶**日時**：9月7日(土)午前10時～11時30分▶**場所**：ココネリ3階▶**定員**：30名(先着順)▶**申込**：電話でRinDa・湯浅☎050-6883-5875(土・日曜午前11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。

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 10%引き
さらに9・10月作業 +10%引き

若さあふれる有資格者の"プロ"が対応
(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(イーハナサクヨ)

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〕

代表取締役 菊高 比登志

筆頭親方 金内 宏幸
http://www.fresh-home330.com
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大特典付
1 屋根塗装割増分半額
2 経年劣化部調整込
3 付帯物塗装一式込
4 パ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『戸建塗替実績3124棟』
(有)フレッシュホーム
通話料無料 0120-330-828
お見積り無料！

広告　シニア向け無料イベント　会場：練馬駅ココネリ3F研修室
8月9日金14時～　9月13日金14時～
申し込みはこちらのQR➡ または電話:090-4099-7864
エンディングノート作成講座 後半は参加者みんなでワーク
特典①エンディングノート・特典②税理士等へ無料相談
税理士宮永泰宏・練馬区南大泉6-20-16／弁護士高橋美和

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。

エコのヒントがザックザク! ～守るぞ! みんなの住む地球

夏休み!

ねりま環境まなびフェスタ2024

入場無料

夏休みの宿題のヒントにも!?

7/27(土) 10:00～16:00 ココネリ3階

環境について楽しく学べて、夏休みの宿題や自由研究のヒントとなる体験型のイベントです。詳しくは、ねり☆エコ事務局ホームページをご覧ください。

▶**問合せ:**同事務局☎3993-8011

楽しいイベントに参加しよう! 見て! 触れて! 体験しよう!

下水道の役割をVR体験

ソーラーLEDライトのちょうちんをデコレーション

生きもの観察

オリジナルエコバッグづくり

スーパーマーケットでサステナブルクイズラリー

スタンプラリーに参加してアンケートに答えると間伐材で作られたプレゼントがもらえるよ! ※なくなり次第終了。

第14回こどもエコ・コンクールの作品を募集!

「ゼロカーボンシティ(二酸化炭素の排出量が実質ゼロのまち)」「守りたい練馬の自然」「自然エネルギーのあるくらし」など、環境やエコをテーマにした絵を募集します。作品は、パネル展示など地球温暖化対策の啓発に活用します。入賞者に賞状と副賞を、応募者全員に記念品を差し上げます。▶**対象:**区内在住・在学の小学3年～中学2年生▶**申込:**A5判の画用紙に描いた作品(裏面に①学校名②学年・クラス③氏名④作品名を記入)を、9月6日(必着)までに郵送で〒176-0012豊玉北5-29-8 ねり☆エコ事務局☎3993-8011

小学生部門 最優秀賞(令和5年度)

中学生部門 最優秀賞(令和5年度)

おうちで打ち水やってみよう!

7/22～8/22は ねりま打ち水強化月間

打ち水は、暑い日を涼やかに過ごすための手軽な方法の一つです。お風呂の残り湯などを使って、打ち水で涼んでみませんか。

打ち水をして地面の温度を測ってみよう!
～放射温度計を貸し出します

▶**対象:**区内在住の方▶**貸出期間:**1週間程度▶**貸出場所:**環境課(区役所本庁舎18階)▶**申込:**電話で環境課地球温暖化対策係☎5984-4705 ※数に限りがあります。

なぜ打ち水で涼しくなるの?

温度の高いところに水をまくと、水蒸気となって蒸発します。水は地面や空気中の熱を奪いながら蒸発するので、気温が下がります。