

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

★ 8/11 令和6年(2024年)

第2052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/>

おめでとうございます!

区内フェンシングクラブ所属の
3選手がパリ五輪で
メダルを獲得!

永野選手
敷根選手
(フルーレ団体)

見延選手
(エペ団体)



入場無料

画家の蟹江杏さん(=写真)など、プロのアーティストによる子ども向けのステージイベントやワークショップです。この機会に、アートの楽しさに触れてみませんか。



問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228

8/21(水) 10:00~17:00
ココネリ3階

午前9時からワークショップの
整理券を配布します

ステージイベント

オープニングライブ(10:00~10:15)

絵と音のライブペインティング

(10:15~11:15・12:15~13:15・14:15~15:15)

ライブ(谷川賢作)(10:45~11:00)

ライブ(ティターニア)(13:45~14:00)

ライブ(石川浩司with秋福音&ハヤカワ家&長沼龍英)(14:45~15:00)

劇団飛行船スペシャルショー(15:45~16:00)

クロージングライブ(16:30~16:45)

谷川賢作(ピアニスト)

絵本から
飛び出した
妖精よ!

ティターニア

石川浩司(元たま)

劇団飛行船

ワークショップなど詳しくは2面へ

こどもアート アドベンチャー

8/21(水)10:00～17:00 ココネリ3階

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284



▲区ホームページ

ワークショップの
参加には整理券がいるよ！
午前9時から配布

汚れても
よい服装で
来てね！



アート体験ワークショップ



お面作り

自分だけのお面を作って
変身しよう！



ピッカピカ泥だんご

ピッカピカでカラフルな
泥だんごを作ろう！



整理券不要

かぶってヘンテコ大変身



お気に入りのかぶりものを
見つけてね！



整理券不要

開けて遊ぼう！ ドアなドラム缶

棒を差し込んで、ドラム缶の
フタを開けられるのは誰？！

作ろう！



整理券不要

エコデコバッグ

紙袋をデコレーションして
オリジナルのバッグを作ろう！



開くとキャラクターが元気に
飛び出てくるよ！

とびだす！やっほーカード

遊ぼう！

ストローで
作った笛！



ガラクタ楽器で魔法のセッション！

身の回りのもので作った
楽器で演奏してみよう！

他にもたくさん！

フェルトで作るマイ地球儀

紙すきオーナメント

新聞紙とテープでかぶりもの

木片でなんでも立体作り

ガラクタで工作 こどもアトリエ

整理券
不要

くるくるましがいさがし

三原色で絵を描こう

だからだあそび

絶品料理の販売

区内の若手シェフが結
成した団体「Nerima 若手
ChefsClub」が料理を販売
します。▶時間:午前11
時～午後2時 ※なくなり
次第終了。



※写真はイメージです。

高齢者は特に注意！

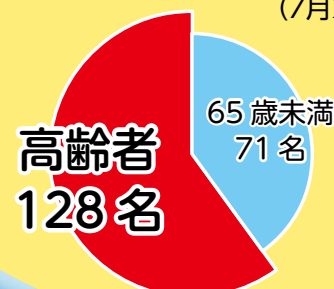
声を掛け合って 熱中症を防ぎましょう

問合せ

保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、
石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】



区内で搬送された
199名のうち、
約6割が高齢者です
(7月29日現在)



喉が渴いていなくても、 こまめに水分補給をしましょう

加齢により、喉の渇きを感じにくくなります。1時間当たりコップ1杯を目安に水分を取りましょう。大量に汗をかいたときは塩分も忘れずに。



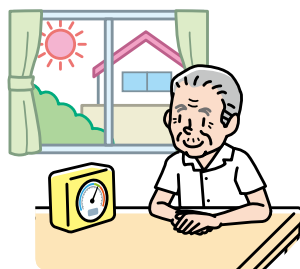
エアコンや扇風機を 上手に活用しましょう

高齢者の熱中症は半数以上が屋内で発生しています。暑い日は夜間もエアコンや扇風機を使用しましょう。



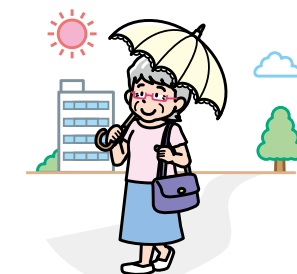
こまめに部屋の温度を 確認しましょう

加齢により、暑さに対する感覚が鈍くなり汗をかきにくくなります。温湿度計を置き、室温が28℃を超えないようにしましょう。



炎天下や風通しが悪い場所での 運動や作業は控えましょう

暑い日に外で運動や作業をすると、熱中症のリスクが高まります。外出時は日傘や帽子を活用し、涼しい服装を心掛けましょう。



熱中症警戒アラートをチェック！

環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を、過去に例のない危険な暑さになると予想される日の前日に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。区は、ねりま情報メールなどで注意を呼び掛けます。

登録して熱中症の
情報を受け取ろう



▲ねりま
情報メール



▲区公式
LINE

涼しい場所での休憩を

外で暑さを感じた際、冷房の効いた室内で休憩できる「クーリングスポット」を一部の区立施設や薬局、コンビニエンスストアに設けています。開放日時など詳しくは、区ホームページをご覧ください。各施設にお問い合わせください。



▲詳しくは
コチラ

熱中症対策動画



熱中症予防に役立つ情報をYouTube「ねりま健康ちゃんねる」で紹介しています。ぜひご覧ください。



▲動画は
コチラ

政治活動用ポスターでお困りの方へ 区ホームページからご連絡ください

問合せ 選挙管理委員会事務局☎5984-1399

政党や政治家などのポスターにお困りの方は、ご連絡ください。

このような場合に
ご連絡ください

- 自宅の塀に無断でポスターを貼られてしまった…
- 以前ポスターの掲示を許可したが、掲示をやめたい…
- 公共施設の塀にポスターが貼られている…



連絡方法



▲区ホーム
ページ

お知らせ

地域福祉団体に助成

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を活用して地域福祉団体に助成を行います。助成を希望する団体は説明会に参加してください。▶**対象**:区内で一定期間福祉活動または福祉施設の運営を行う非営利の団体 ※法人格の有無は問いません。〈説明会〉▶**日時**: ①9月5日(木)午後2時～3時30分②20日(金)午前10時～11時30分▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:各50名(先着順)▶**申込**:①8月28日(水)②9月12日(木)までに電話で練馬区社会福祉協議会へ
◎**問合せ**:同協議会 ☎3992-5600 **FAX** 3994-1224

平和祈念の黙とうを

全国戦没者追悼式が、8月15日(木)に行われます。戦争でお亡くなりになった方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和を願って、正午から1分間の黙とうをささげましょう。▶**問合せ**:総務係 ☎5984-2600

8/28(水)11:00 Jアラートの試験放送を実施

無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス ☎0120-707-111でも確認できます。▶**問合せ**:防災施設係 ☎5984-2602

弁護士による無料相談会

▶**対象**:借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的に困りの方▶**日時**:9月4日(水)、10月2日(水)午後1時～4時30分の間の1時間以内▶**場所**:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階)▶**申込**:電話で同所 ☎3993-9963

働く

(公財)練馬区環境まちづくり公社契約社員(資源循環推進員)

▶**対象**:ごみ収集ができる体力のある方▶**採用予定日**:10月1日(火)▶**日時**:週5日午前7時40分～午後4時25分※土・日曜、祝休日勤務あり。▶**場所**:資源循環センターなど▶**内容**:ごみの収集など▶**採用予定数**:10名程度(書類選考・面接・体力測定)▶**報**

酬:月額20万5500円(年齢に応じて加算あり) ※交通費支給。 ※賞与、社会保険、正社員登用制度あり。▶**申込**:履歴書(写真貼付)を、8月20日(必着)までに持参または郵送で〒177-0032谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6710

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)**:①1,434円②1,228円③④1,173円 ※交通費支給。 ※勤務条件により、期末・勤勉手当、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

保育のお仕事フェア就職相談・面接会

求人中の区内保育施設の紹介や就職相談・面接会を行います。また、保育の仕事内容などを展示で紹介します。▶**日時**:9月7日(土)午後1時～4時(展示は午後2時から)▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:80名(先着順)▶**申込**:区ホームページまたは電話で保育人材育成係 ☎5984-1708

住まい・まちづくり

石神井松の風文化公園拡張計画案の説明会

▶**日時**:8月24日(土)午前11時～正午▶**場所**:石神井松の風文化公園管理棟▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:スポーツ振興課施設係 ☎5984-4725

環境・リサイクル

落書きに困っていませんか

落書きは、まちの美観を損ねる犯罪行為です。落書きをされたら警察に被害届を出しましょう。塀や壁の落書きは、申請により区が消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:美化啓発係 ☎5984-4709

台風接近時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

鉄道の計画運休を伴う大型の台風が接近する際には、資源・ごみの収集を中止する場合があります。中止する場合は、区ホームページや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。▶**問合せ**:可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック、古紙…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】びん・缶・ペットボトル…リサイクル推進係 ☎5984-1097

障害のある方 難病の方

福祉手当などのご利用を ～対象の方で受給していない方は申請してください

所得制限(表2)があるほか、施設に入所・入院中の方は対象にならない場合があります。

表1 福祉手当など

種類	対象(いずれも区内在住の方)	手当額など
A心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1～3度 ③区が指定する難病の方で、難病等医療費助成または小児慢性特定疾病医療費助成を受けている ④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゅく)症 ※児童育成手当(障害手当)を受けている方を除く。	月額1万5500円 ※申請月から支給。
	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳3級 ②愛の手帳4度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※児童育成手当(障害手当)を受けている方を除く。	月額1万円 ※申請月から支給。
B特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活で常時特別な介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額2万8840円 ※申請月の翌月から支給。
C障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活で常時介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額1万5690円 ※申請月の翌月から支給。
D重度心身障害者手当(都の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で著しい精神症状がある ②重度の知的障害と重度の身体障害がある ③両上肢と両下肢の機能が失われ座っていることが困難	月額6万円 ※申請月から支給。
E心身障害者医療費助成(障)(都の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかの手帳をお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級) ②愛の手帳1・2度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※後期高齢者医療制度の被保険者証をお持ちで住民税課税の方などを除く。	保険診療分の医療費について、他の公費で助成されない自己負担額の一部を助成

●申込先・問合せ

身体障害者手帳・愛の手帳・難病に係る医療受給者証をお持ちの方	総合福祉事務所福祉事務係	〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612 FAX 5984-1213
		〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060 FAX 5997-9701
		〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817 FAX 3995-1104
		〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1〈4階〉) ☎5905-5274 FAX 5905-5277
精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、表1のA-Eを申請する方	保健予防課精神保健係(区役所東庁舎7階) ☎5984-4764 FAX 3993-6553	

表2 所得制限額(令和5年中の年間所得)

扶養親族の人数	本人(20歳未満は扶養義務者)	配偶者・扶養義務者(国の制度のみ)
0人	360万4000円	628万7000円
1人	398万4000円	653万6000円
2人	436万4000円	674万9000円
3人	474万4000円	696万2000円
1人増ごとの加算額	38万円	21万3000円

障受給者証を8/19(月)以降に発送

現在お持ちの障受給者証(心身障害者医療費助成受給者証)の期限は8月31日(土)です。該当する方には、新しい障受給者証を8月19日(月)以降に発送します。所得制限額(表2)を超えるなど、該当しなくなる方には消滅通知を送付します。

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。

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞末購読で、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

ボランティア

保育サービス講習会

～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶**対象**:20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方▶**日時**:9月9日(月)～11日(水)・26日(木)・27日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**定員**:30名(選考)▶**費用**:2,500円▶**申込**:8月28日(水)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月18日(日)【害虫駆除のため】 ※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。
〈関区民センター☎3928-3046〉…8月25日(日)【施設清掃のため】

子ども・教育

9月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶**持ち物**:母子健康手帳▶**申込**:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	19(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	20(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	10(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	13(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	5(木) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	9(月) 9:00～11:00	24名

9月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶**対象**:0～1歳児▶**申込**:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	3(火)①9:45 ②10:45 18(水)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	17(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	27(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	10(火)①9:30 ②10:30 24(火)①13:30②14:30	36組
大泉 ☎3921-0217	30(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	20(金)①9:45 ②10:50	24組

親子で作るお花の飾り巻きずし

▶**対象**:小学3～6年生と保護者▶**日時**:8月25日(日)午前10時～午後1時▶**場所**:石神井公園区民交流センター

▶**講師**:練馬栄養士会会員▶**定員**:12組(抽選)▶**費用**:1組1,500円▶**持ち物**:エプロン、三角巾、巻きす(ある方のみ)▶**申込**:8月18日(日)までに電話で同センター☎5910-3451

高齢者

お口とカラダの元気を引き出すトレーニング

～ねりまお口すっきり体操講習会

▶**対象**:65歳以上の方▶**日時**:9月13日(金)午前10時～正午▶**場所**:大泉図書館▶**講師**:健康運動指導士／原眞奈美▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で同所☎3921-0991

健康長寿はつつ教室

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**費用**:500円▶**申込**:8月19日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)
▶ 日時 :9/17～10/22の毎火曜9:30～11:30【6日制】▶ 場所 :石神井公園区民交流センター▶ 定員 :10名
足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)
▶ 日時 :9/19～10/24の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所 :ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶ 定員 :23名
▶ 日時 :9/19～10/24の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶ 場所 :大泉学園町体育館▶ 定員 :25名
▶ 日時 :9/30～11/18の毎月曜10:00～11:30【10/14、11/4を除く。6日制】▶ 場所 :ルネサンス光が丘(高松5-8)▶ 定員 :15名
プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)
▶ 日時 :9/2～11/18の毎月曜13:00～14:30【9/16・23、10/14、11/4を除く。8日制】▶ 場所 :ルネサンス光が丘(高松5-8)▶ 定員 :20名
ねりまウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)▶ 定員 :各15名
▶ 日時 :9/12～11/14の毎木曜15:00～16:30【10/10・17・24を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター豊玉
▶ 日時 :9/18～11/20の毎水曜9:30～11:00【10/16・23・30を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター光が丘
▶ 日時 :9/18～11/20の毎水曜13:30～15:00【10/16・23・30を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター大泉
▶ 日時 :9/19～11/21の毎木曜10:00～11:30【10/17・24・31を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター関

※初めての方を優先の上、抽選。

健康・衛生

血圧が高いと言われたら～血圧とうまく付き合う生活と食事

▶**日時**:9月6日(金)午後2時～4時▶**場所**:光が丘保健相談所▶**内容**:講義▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で同所☎5997-7722

HbA1cや血糖値が気になる方へ～今日からはじめる糖尿病予防の食事と生活

▶**日時**:9月13日(金)午後2時～3時30分▶**場所**:石神井保健相談所▶**内容**:講義▶**定員**:40名(先着順)▶**申込**:電話で同所☎3996-0634

スポーツ

区民スポーツ大会

▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●ダンススポーツ

▶**日時**:9月15日(日)午後1時から▶**場所**:光が丘体育館▶**費用**:1組500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)などにある実施要項をご覧ください、9月8日(日)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ

●フレー射撃(トラップ、スキート)

▶**対象**:銃砲所持許可証をお持ちの方▶**日時**:10月13日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時～8時30分。▶**場所**:百穴射撃場(埼玉県吉見町)▶**費用**:8,000円▶**持ち物**:銃砲所持許可証▶**申込**:当日会場へ

初心者スポーツ教室

▶**申込**:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(1～3)の別。1は④～⑩の別も)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⑦3は柔道着の貸し出し希望の有無(身長も)を、8月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1水泳

▶**対象**・**日時**:9月12日～11月14日の毎木曜【10日制】④**女性の部(60歳**

未満)…午前10時～正午⑧**60歳以上の部**…午後1時～3時⑩**幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)**…午後3時～4時30分⑥**小学生の部**…午後4時～5時30分▶**場所**:上石神井体育館▶**定員**:各45名(抽選)▶**費用**:370円

2バレーボール

▶**対象**:15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時**:9月19日～10月24日の毎木曜午前10時～正午【6日制】▶**場所**:総合体育館▶**定員**:50名(抽選)▶**費用**:500円

3柔道

▶**対象**:小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。▶**日時**:9月21日～10月26日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶**場所**:総合体育館▶**定員**:20名(抽選)▶**費用**:222円▶**持ち物**:柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

泳げない人の水泳教室

▶**対象**:20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。▶**日時**:9月9日～12月23日の毎月曜午後1時～3時【9月16日・23日、10月14日、11月4日を除く。12日制】▶**場所**:旭町南地区区民館▶**定員**:15名(抽選)▶**費用**:1,850円(65歳以上の方1,200円)▶**申込**:ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、8月21日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15旭町南地区区民館☎3904-5191

小学生の放課後の居場所説明会



来年度、小学1年生になるお子さんの保護者向けの説明会です。放課後の居場所となる施設の利用方法などを児童館長が説明します。「急激な環境変化に対応できない」「戸締まりの練習が必要」など、いわゆる「小1の壁」への対応や心構えも紹介します。 ※区ホームページでもご覧になれます。▶**申込**:区ホームページ



主な放課後の居場所

児童館、地区区民館、ねりっこクラブ、学童クラブ、各小学校の学校応援団ひろば事業 など

場所(児童館名など)・問合せ	日時	定員(先着順)	申込期間
区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶ 問合せ :北町児童館 ☎3931-5481	9/7(土)10:00から	200名	8/13(火)～20(火)
石神井公園区民交流センター ▶ 問合せ :南田中児童館 ☎3995-5534		150名	
栄町☎3994-3287	10/12(土)10:30から	15名	9/24(火)～28(土)
中村☎3998-4890	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)
平和台☎3933-0297	9/29(日)10:00から	20名	9/9(月)～14(土)
北町☎3931-5481	10/26(土)10:00から	10名	10/7(月)～12(土)
北町はるのひ☎3933-5100	9/14(土)10:00から	20名	8/26(月)～31(土)
光が丘☎3975-7137	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)
光が丘なかよし☎5997-7720	10/5(土)10:00から	20名	9/17(火)～21(土)
土支田☎3925-4784	9/14(土)10:00から	10名	8/26(月)～31(土)
南田中☎3995-5534	10/19(土)10:00から	15名	9/30(月)～10/5(土)
三原台☎3924-8796	9/14(土)10:00から	20名	8/26(月)～31(土)
石神井☎3996-3800	9/28(土)10:00から	10名	9/9(月)～14(土)
石神井台☎3995-8267	9/21(土)10:30から	15名	9/2(月)～7(土)
上石神井☎3929-0999	9/29(日)10:00から	20名	9/9(月)～14(土)
関町☎3920-1601	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)
東大泉☎3921-9128	10/5(土)10:00から	20名	9/17(火)～21(土)
西大泉☎3924-9537	9/14(土)10:00から	15名	8/26(月)～31(土)
北大泉☎3921-4856	9/21(土)10:00から	15名	9/2(月)～7(土)

▶**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

休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科
内科・小児科
歯科

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
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
④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956

講座・催し

小さな子からお年寄りまで
みんなで楽しむ お月見朗読会
(手話通訳、日本語字幕付き)

バリアフリー演劇結社「ばっかり
ばっかり」主宰・鈴木橙輔さんと点
字朗読者・美月めぐみさんによる朗
読会です。▶日時:9月16日(例)午後

2時～4時▶場所:貫井図書館▶定員:
30名(先着順)▶申込:電話または
ファクスで①催し名②氏名③電話番
号を、同所☎3577-1831 FAX 3577-
1834 ※中村橋駅からの介助あり。
希望する方は、その旨もお知らせ
ください。

写真展「友好都市 中国・北京
市海淀区」
海淀区の史跡や風景の写真を

展示します。▶日時:8月19日(月)～
23日(金)午前8時30分～午後8時(19
日は正午から。23日は正午まで)▶
場所:区役所本庁舎2階通路▶問合
せ:国際・都市交流担当係☎5984-
1302

創業！ねりま塾～応用編
▶対象:ビジネスアイデアがあり、
1年以内に起業を考えている方▶
講師:中小企業診断士／平林丈晴

▶費用:1,000円▶申込:9月6日(金)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
▶日時:9月14日(土)午前10時～午後
1時▶定員:40名(先着順)
2Zoomで開催
▶日時:9月18日(水)午後6時～9時▶
定員:20名(先着順)

ねり歩き×ねりコレ

観光ツアー
Nerima Sightseeing Tour

お土産
付き!

やのかま(和菓子の菊屋)

はちみつプリンケーキ
(西洋菓子おだふじ)

手焼き煎餅
(ブラックペッパー)
(大泉福祉作業所)

ねりま観光センター
大泉学園ぶらり散歩

区内の観光スポットを案内する「ねりまのねり歩きガイドの会」が大泉学園のお寺や有名施設、歴史などを案内するほか、ねりコレ2024(ねりまのオススメ商品コレクション)に認定されたお店を巡ります。商品開発の裏話やその場でしか買えない逸品などを見つけにツアーに参加してみませんか。▶日時・場所:㉑10月10日(木)㉒11日(金)午前9時30分西武池袋線大泉学園駅集合～和菓子の菊屋～大泉福祉作業所～西洋菓子おだふじ大泉学園店～正午集合場所解散(約3km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:1,500円▶申込:ねりま観光センターホームページまたは往復ハガキで①催し名(㉑㉒の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、8月26日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター☎4586-1199 ※結果は9月上旬ごろに通知します。 ※荒天中止。

※写真はイメージです。

練馬
カジュアル
果樹ある
ファーム

摘みたてのブドウを
味わおう!

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。この時期は、ブドウの摘み取りができるほか、直売所などで購入できます。詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。 ※なくなり次第終了。

問合せ 農業振興係☎5984-1403

●摘み取り園

場所・問合せ	開園時期	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	8月下旬～ 9月上旬	巨峰、サニールージュ

●直売所

場所・問合せ	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	藤稔、巨峰、シャインマスカット、紅伊豆、紅富士、ナイアガラ、サニールージュ
杉浦ぶどう園(谷原6-15-29)	藤稔、黄玉、シャインマスカット、ブラックビート
みやべぶどう園(谷原1-21-5) ☎3995-8783	藤稔、ゴルビー、ハニービーナス
中井川聡(土支田2-16-15) ☎6321-8244	高尾、藤稔、ピオーネ
田中正夫(西大泉1-36-22)	高尾、シャインマスカット
田中農園(西大泉2-8-33) ☎080-1302-0732	高尾

●JA東京あおば農産物販売所

場所・問合せ	所在地
ふれあいの里☎3991-8711	桜台3-35-18
とれたて村石神井☎3995-3132	石神井町5-11-7
こぐれ村☎3925-3113	大泉学園町2-12-17

※販売する品種は販売所によって異なります。
※出荷状況については、お問い合わせください。

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 伐採 外構 解体のプロ達!

庭手入れ、植木販売、造園、防草対策
・お庭や敷地の手入れ、草取りなど全般
例 サザンカ3m剪定 ¥2,000～ 草取り 1㎡ ¥50～
ヤマボウシ 2.5m植栽 ¥10,000～(材料込)
防草シート 1㎡ ¥1,300～(材料込)

伐採、抜根、庭石撤去、各種処分
・小木1本から、どんなに大きな木、石でも!
例 5m1本伐採 ¥4,000～ 抜根 ¥1,000～
処分運搬費目安(生木) 軽トラ1台分の量 ¥5,000

外構工事全般
・家回り、駐車場他 材料は定価より安くご提供します
ブロック積3段 1㎡ ¥10,000～基礎込
フェンス 1㎡ ¥5,000～材込
土間コンクリート 1㎡ ¥7,000～他

解体工事
・各種構造対応します
日本人のみ
相見積もりに自信あり
木造2階建て 床面積40坪 総額¥900,000～

地域密着!ハヤブサグリーン 年中無休
03-6874-8963

無料
お見積
です

ハヤブサグリーンブログ 検索

東京都知事許可(登-5)第5214号
本社 足立区島根2-22-10
練馬支店 練馬区西大泉5-16-14 支店長 吉住太郎

広告 地元練馬で80年 住まいの事なら 株式会社シマ建設 リフォーム・増築・改築 お気軽に お問い合わせください 練馬区豊玉上2-14-13 TEL 03-3994-5161

四季の香ローズガーデンの催し

▶**申込:**同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(112)と②A③の別も)④住所⑤氏名(ふりがな)⑥電話番号を、118月28日29月6日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン☎6904-2061



1 秋のプリザーブドフラワーアレンジ



▶**日時:**9月8日(日)④午前10時～11時30分⑥午後2時～3時30分
▶**講師:**第一園芸(株)／中川桃
▶**定員:**各28名(抽選)
▶**費用:**4,000円

2 多肉植物でリースをつくろう



▶**日時:**9月21日(土)④午前10時30分～正午⑥午後2時～3時30分
▶**定員:**各23名(抽選)
▶**費用:**3,800円

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

◆**中学校卒業程度認定試験**▶**対象:**病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方▶**願書受付期間:**8月30日(金)まで▶**試験日:**10月17日(木)▶**願書の配布場所・問合せ:**東京都義務教育課(都庁第二本庁舎16階)☎5320-6752

◆**庚申の会ビッグサービスデー**▶**日程:**8月15日(木)▶**場所:**江古田ゆうゆうロード▶**内容:**クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。▶**問合せ:**栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆**公衆浴場でスペアミントの湯**▶**日程:**8月18日(日)▶**費用:**430円(小学生100円、未就学児無料)▶**問合せ:**練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆**大学生と科学を楽しもう!「サイエンスコネクト」**▶**対象:**中高生 ※保護者の参加も可。▶**日時:**8月25日(日)午前10時～午後5時▶**場所:**富士見中学校高等学校▶**内容:**生物学などの研究紹介ブース、フォーラム、実験教室▶**定員:**200名(先着順)▶**申込:**電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、事務局☎080-4064-5151[Eメール]igemtoyaku@gmail.com

◆**ゆるゆるリセットヨガ体験会**▶**対象:**18歳以上の女性▶**日時:**9月3日～24日の毎火曜午前11時～11時50分▶**場所:**平和台体育館▶**講師:**元綿本ヨーガススタジオ講師／Hiroko▶**定員:**各18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(参加希望日)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC平和台☎5921-7800(平日午前9時～午後2時)[Eメール]ssc.heiwadai@gmail.com

◆**不動産街頭無料相談会**▶**日時:**9月5日(木)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3日(火)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[Eメール]nerima@tokyo.zennichi.or.jp

◆**④落語で学ぼう!住まいの終活と空き家問題・空き家セミナー⑧個別相談会**▶**日時:**9月7日(土)④午後1時～2時50分⑥午後3時～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**出演:**落語家／林家ひろ木ほか▶**定員:**④60名⑥18名(先着順)▶**申込:**東京都空き家ワンストップ相談窓口ホームページまたは電話で同窓口☎0120-776-735(平日午前9時～午後6時)

◆**ねりまのねり歩き(④東伏見の戦跡と富士見池探訪コース⑧⑨中村橋・練馬コース)**▶**日時・場所:**④9月8日(日)午前9時20分西武新宿線西武柳沢駅集合～下野谷遺跡～富士見池～午後0時30分スーパーアキダイ解散(約4km)⑧⑨10日(火)⑨19日(木)午前9時20分西武池袋線中村橋駅集合～昔みそ「靴屋三郎右衛門」～南蔵院～正午区役所解散(約3.5km)▶**定員:**各15名(抽選)▶**費用:**500円▶**申込:**往復ハガキで①催し名(④～⑨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・電話番号を、8月26日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所☎3991-8101

◆**花街のなごり～神楽坂を歩く**▶**日時:**9月16日(祝)午前9時JR飯田橋駅集合～軽子坂～芸者新道～赤城神社～午後0時30分都営大江戸線牛込神楽坂駅解散(約5km)▶**定員:**60名(先着順)▶**費用:**800円▶**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、8月29日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆**健康セミナー「元気に仕事を続けるために～認知症予防とコグニサイズ」**▶**日時:**9月18日(水)午後2時～4時▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話またはファクスで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、8月30日(金)までに練馬西法人会☎3923-7272[FAX]3923-7285

◆**大泉桜高校公開講座「油彩で静物画を描く」**▶**日時:**9月28日～10月26日の毎土曜午前10時～正午【5日制】▶**定員:**12名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**持ち物:**油彩道具、キャンパス▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、8月27日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校☎3978-1180

◆**秋の陽公園**(光が丘2-5-2)▶**日時:**9月1日(日)午前8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)

◆**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、8月27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。

◆**区役所アトリウム地下多目的会議室**▶**日時:**8月23日(金)午前10時～正午・午後1時30分～4時▶**問合せ:**東京

◆**上石神井地区祭**▶**日時:**8月24日(土)午後4時～8時40分(雨天25日(日))▶**場所:**上石神井小▶**内容:**模擬店、ステージ、盆踊りなど▶**問合せ:**実行委員会・桜井☎3920-0346

◆**献血にご協力を**▶**区役所アトリウム地下多目的会議室**▶**日時:**8月23日(金)午前10時～正午・午後1時30分～4時▶**問合せ:**東京

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。

■**絵手紙教室 エムズアート** 60歳以上の初心者対象 第1火曜午前9時30分～正午 石神井敬老館 会費無料 宮崎☎FAX 3904-0374(午前9時30分～11時30分)[Eメール]toshiya461@yahoo.co.jp

■**リズム体操・ストレッチ・簡単な筋トレ 健康体操ラクリア** 65歳以上の方対象 月2回火曜午後1時15分～2時45分 サンライフ練馬 入会金1,200円 月会費2,000円 猪俣☎6764-9505(要予約。午前9時～正午)

都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆**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
◆**家庭のできるリフレッシュ体操**▶**日時:**8月24日(土)午後2時～3時▶**場所:**第3育秀苑デイサービスセンター▶**内容:**実技▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎6904-0105

◆**専門家に学ぶ認知症と排便ケアのための実践栄養講座**▶**日時:**8月25日(日)午前11時～午後0時30分▶**場所:**グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶**内容:**講義、試食▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3594-7011

◆**ボードゲームで学べる認知症と介護**▶**日時:**9月15日(日)午後2時～4時▶**場所:**都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶**内容:**講義、相談▶**定員:**10名(先着順)▶**申込:**電話でミニケアホームさみさんち☎3929-2208

◆**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**▶**川で浮いて流れる**▶**対象:**小学2～6年生と保護者▶**日時:**8月25日(日)午前10時～正午▶**集合場所:**平成みあい橋▶**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)

◆**親子で安全・楽しいハゼ釣りを!**▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**9月8日(日)午前9時～午後0時15分▶**集合場所:**都営新宿線東大島駅▶**定員:**12組(先着順)▶**費用:**1組1,000円▶**申込:**電話で東京都釣りインストラクター連絡機構・鈴木☎090-7952-7605(平日午前9時～正午)

◆**子育て学習講座**▶**絵本作家・かこさとしの絵本～子どもたちへの贈り物**▶**対象:**子育て中の方、子育て支援に携わる方▶**日時:**9月8日(日)午後2時～4時▶**場所:**貫井図書館▶**講師:**(株)偕成社／千葉美香▶**定員:**40名(先着順)▶**申込:**電話で子どもの本の会イングルサイド・木村☎090-9829-2550

■**歌とおしゃべりハートのコンサート(ロッシーニ「セビリアの理髪師」より「今の歌声は」など)** 8月25日午後7時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場料1,500円 飯塚音楽スタジオ☎3921-8450

■**夏を楽しむ水まつり(水着で子どもプール・水鉄砲射的・どじょうつかみ・ゼリリーすくいなど)** 8月25日午前10時～正午(雨天26日) 豊玉さくら公園 参加費1組500円 例会…20歳以上の方対象 主に第3日曜午前10時～正午 ココネリ3階など 会費無料 公園づくりの会・岩城☎080-3533-0694

■**バドミントン シーガルス** 16歳以上の方対象 毎火曜午後7時～9時 石神井西小 入会金1,000円 月会費1,000円 丸田☎090-2171-3901[Eメール]senju322emi@gmail.com(要予約)

■**司馬遷「史記」の読解と解釈 史記を読む会** 初心者対象 月2回月曜午後1時30分～3時30分 サンライフ練馬など 講師 学習院大学名誉教授／鶴間和幸 月会費3,000円 初回は無料体験可 中島☎3825-3614[Eメール]ando-rin@nifty.com(要予約)

■**水泳・水中歩行 アメンボ火曜会** 65歳以上の女性対象 毎火曜午後1時～3時 上石神井体育館 練馬区水泳連盟講師が指導 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 浅井☎090-2223-5067

■**フラサークル レイラニ** 初心者～初級者対象 月3回木曜午前11時～午後0時30分 東大泉中央地域集会所 フラストジオインストラクターが指導 入会金1,000円 会費1回1,300円 初回は無料体験可 伊藤☎090-3044-5830[Eメール]ak1911yuka@gmail.com(要予約)

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。



シニあん訪問マッサージ 治療院-練馬-

練馬区すべて訪問可能です！
ご自宅や施設(老人ホームなど)で待ってるだけ♪

全日(8～22時)まで電話受付中(ハ・ハ)
☆国家資格者☆“あん摩師”鍼灸師が行う
訪問リハビリマッサージ／訪問はりきゅう

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202
☎0120-684-481

平日がお得! 8/19-11/30
一泊2食付(入湯税別)
通常お一人様14,800円を
スタンダードプラン
大人 **¥13,200**～
休前日+3,000 2名より受付

夕食イメージ

その他伊勢海老付き
豪華プランもあります

自家源泉の宿
竜宮の使い

静岡県賀茂郡東伊豆町稲取 1957-1
ねりま区報を見たと
お電話ください! ☎0557-95-0141

夏で疲れた身体を癒やしてほしい…
インフィニティ露天風呂は
湯浴み着着用で家族みんなで楽しめます

予約サイト



練馬区民限定特別価格

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)



夏休みはサクッと近場に出掛けよう…… ねりまの区立施設を紹介!

区内13施設! **図書館**
みんな大好き!

夏休み中は自由研究に役立つ本の紹介や、子ども向けのおはなし会などさまざまな催しを行っています。▶**開館時間**:午前9時～午後8時(土・日曜・祝休日は午後7時まで) ※月曜休館(ただし、8月12日(休)は開館。8月13日(火)は休館)。



▲図書館
ホームページ



©2011
練馬区ねり丸

稲荷山図書館



昆虫コーナーでは、昆虫標本の展示や生きているカブトムシなどの昆虫を見られます。

▶**問合せ**:同館☎3921-4641

七色に輝く姿が
美しい!
ニジイロクワガタ



南大泉 図書館分室

こどもと本のひろば



乳幼児や児童向けの図書、育児や料理などの図書が充実しているほか、安心して読書を楽しめる空間づくりを大切にしています。

▶**問合せ**:同館☎3925-4151

読み聞かせも
充実!



平和台図書館



「こどもコーナー」では、毎月テーマを変えて本などを展示しています。

▶**問合せ**:同館☎3931-9581

区の歴史や
伝統文化を
知ろう!

石神井公園ふるさと文化館



展示物に触れながら、区の歴史や伝統文化、自然などを学習できるほか、昔ながらの遊びを楽しむこともできます。

▶**開館時間**:午前9時～午後6時 ※月曜休館(ただし、8月12日(休)は開館。8月13日(火)は休館)。

▶**問合せ**:同館☎3996-4060

夏休みクイズラリー「石神井公園ふるさと文化館を探検しよう」を開催中!

9月1日(日)まで開催しています。2回参加するとオリジナルグッズがもらえます。
※同日に2回の参加は不可。



▲石神井公園
ふるさと文化館
ホームページ



館内を探検して
クイズに
答えよう!

環境を楽しく学ぼう!

リサイクルセンター

(関町・春日町・豊玉・大泉)



▲春日町リサイクルセンター

環境・リサイクル活動に役立つ図書の貸し出しや情報パネルの展示などを行っています。夏休み中は、リサイクル工作などの講座も開催しています(要予約)。

▶**開館時間**:午前9時～午後5時
※水曜休館。

▶**問合せ**:リサイクルセンター【関町☎3594-5351、春日町☎3926-2501、豊玉☎5999-3196、大泉☎3978-4030】



▲リサイクル
センターホーム
ページ

地上80メートルからの大パノラマ!

区役所本庁舎20階の 展望ロビー



富士山やスカイツリーなどの眺望を楽しめます。
ねり丸の立像やフォトスポットもあります。

▶**利用時間**:午前9時～午後9時30分 ※第4日曜を除く。

▶**問合せ**:庁舎管理係☎5984-1091



ボクのオススメ!
景色が最高ねり!

