

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

➡ **9/11** 令和6年 (2024年)

第2055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/

練馬区窓口案内

特 集 号

抜き取って保管してください

＼ 歴史と交流でつながる絆 ／

オーストラリア・イプスウィッチ市

友好都市提携30周年

練馬区とイプスウィッチ市は、平成6年10月に友好都市提携に関する合意書に調印し、これまで教育・文化・スポーツなどの分野で交流を深めてきました。友好都市提携30周年を記念し、イベントを開催します。

▶ 問合せ: 国際・都市交流担当係 ☎5984-1302 FAX 3993-6512



イプスウィッチ市ってどんなところ？

クイーンズランド州の州都ブリスベンの南西40kmに位置する、豊かな自然に恵まれた都市です。同州で最も古い都市であり、石炭の発見と、州内で最初に敷設された鉄道により発展を遂げました。

平成13年には、友好のシンボルとして日本庭園「ネリマガーデン」が開設され、21年には茶室も設けられました。



面積: 1,090平方キロメートル (練馬区の約23倍)
人口: 約25万人 (練馬区の約3分の1)

記念イベント

日時 **9/19(木) 10:00~15:00**

場所 **区役所アトリウム** 申込 **当日会場へ**

ディジュリドゥコンサート ▶▶ 11:30~12:00

オーストラリアの先住民の民族楽器「ディジュリドゥ」の心地よい重低音をお楽しみください。▶ 出演: ディジュリドゥ奏者/哲 J



インドネシア舞踊 ▶▶ 12:00~12:15

クイーンズランド州の友好都市・インドネシア共和国(中部ジャワ州)の舞踊を披露します。▶ 出演: ヌサンタラ インドネシア文化

パネル・写真展

イプスウィッチ市との交流や中学生派遣事業の体験談などを紹介するほか、美しい風景写真を展示します。 ※9月24日(火)~10月4日(金)午前8時45分~午後8時(24日は正午から。4日は正午まで)に区役所本庁舎2階通路でも展示します。

物産販売

オーストラリアのスイーツや雑貨、植物などを販売します。▶ 出店: オーストラリアカフェパン、ディンカム・ジャパン、オザキフラワーパーク

お弁当&デリ販売

オーストラリア産の牛肉を使ったお弁当などを販売します。▶ 出店: チャイニーズ・タパス・ハチ(午前10時から)、練馬シェフズクラブ(午前11時から)



500円以上購入で
記念缶バッジをプレゼント!

▲ 優美な花を咲かせる「プロテア」

イプスウィッチ市への中学生派遣事業の参加者インタビュー



小川朱美さん

中学生派遣事業は平成5年から始まり、訪問生徒数は1,600名以上になります。

世界に足を踏み出すきっかけに

中学3年生の時に約1週間ホームステイをしました。それまで海外経験はなく、英語に対して苦手意識を感じていましたが、海外に興味があったので応募しました。

初めはまともに会話ができず、学校の授業もなかなか理解できませんでしたが、ホストファミリーは温かく迎えてくれました。イプスウィッチ市の広い土地、豊かな自然環境で起こること全てが新鮮でたくさんの経験ができました。

社会人になってからは、中東の在外公館での勤務など、国際業務に携わっています。この派遣事業は世界に足を踏み出すきっかけとなりました。30年続くこの友好都市の提携がこれからも続いていくことを願っています。



練馬薪能

みどりの風

9月28日(土)

午後5時30分開演(午後4時30分開場)
石神井松の風文化公園

演目 狂言「樋の酒」 野村万作・萬斎ほか
能「天鼓 弄鼓之舞」 梅若紀長ほか

練馬薪能は、かがり火に照らされた幻想的な舞台上、夜間に開催します。一流の演者による能や狂言を、公園内の大型ビジョンやご自宅で楽しめます。

▶問合せ:文化振興係 ☎5984-1284

※当日の開催状況は、午後1時以降に区ホームページをご覧ください。

※有料席のチケット販売は終了しています。



大型ビジョンで



申し込み不要 入場無料

公園内の松林の広場に設けられた大型ビジョンで、生中継します。
※混雑状況により、入場制限を行う場合があります。

◀過去の様子

ご自宅で

再放送予定は10月6日(日)午後5時25分～8時



ケーブルテレビ:COMチャンネル
(地上デジタル11チャンネル)

※視聴するには、ケーブルテレビに加入する必要があります。



J:COMのアプリ
「ど・ろーかる」

※通信料はご自身の負担です。

ダウンロード
はコチラ▶



アイフォーン



アンドロイド

11/3(祝)
文化の日

練馬駅周辺で 文化芸術を楽しもう!



ねりまの森の音楽祭

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284



開放感溢れる雰囲気の中で、誰でも気軽に参加できる野外コンサートです。日本を代表するバイオリニスト・大谷康子さんのコンサートをはじめ、世界のさまざまな楽器を使った演奏や子どもたちによるステージ発表を行います。また、区内飲食店やキッチンカーによる出店もあります。

▶日時:11月3日(祝)午前10時30分～午後6時(入退場自由) ▶場所:練馬総合運動場公園(雨天時は練馬文化センター)

企画構成:伊藤裕太

みんなで
灯そう!

ランタンナイト

ランタンは
お持ち帰り
いただけます



©日本スカイランタン協会
演奏を楽しみながら1,200個のランタンを打ち上げます。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:事前申し込み…900名、当日配布…300名(いずれも先着順)



詳しくは、区報10月21日号をご覧ください

音楽を
さらに
楽しもう!

初開催 映画上映会 *ねりぶんシネマ day*

太陽とボレロ Life is a miracle!

▶日時:11月3日(祝)午前10時30分～午後0時45分 ▶場所:練馬文化センター ▶入場料(全席指定):500円、車いす席250円(同伴者1名無料) ▶定員:500名(抽選) ▶申込:練馬文化センターホームページまたは往復ハガキで①催し名②代表者の住所(区外在住の方は勤務先・学校名も)・氏名(ふりがな)・電話番号③参加人数(2名まで)④引き換え方法(窓口引換、郵便振替の別)を、9月21日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-12-1 練馬区文化振興協会へ ※車いす席・ヒアリングループ受信機(聴覚支援システム)を利用したい方はその旨もお知らせください。 ※結果は9月26日(木)ごろに通知します。 ※公演中止以外の理由では、チケットの払い戻しはできません。 ※未就学児は入場できません。



©2022「太陽とボレロ」製作委員会

問合せ 文化芸術担当係 ☎5984-1358

※チケット販売に関する問い合わせは、練馬区文化振興協会 ☎6914-7305 FAX 6914-7338

同時開催

ミニコンサート

▶場所:平成つつじ公園
▶申込:当日会場へ

時間	出演
10:00から	BALANGOMA(アフリカの木琴「バラフォン」、太鼓「ンゴマ」など)
12:45から	ジャッキー・ミッチュリー(ピアノカ)

太陽とボレロ(令和4年/133分)

監督・脚本:水谷豊 主演:榎れい

ある地方都市のアマチュア交響楽団、最後の、そして最高のコンサート!「音楽とそれを愛する人々」を描いた「笑って泣ける」ユーモア溢れる感動作。



🐾 9/20~26は動物愛護週間 🐾

ペットを飼うときは ルールとマナーを守りましょう



申込先・問合せ 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

🐶 犬の場合 🐾

- ふん・尿は外出前に済ませ、外では必ず後始末
- 放し飼いをせずリード(引き綱)につなぐ
- 無駄吠えをさせない
- 人を咬んだら必ず保健所(区役所東庁舎6階)に届け出を
- 登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は義務

オンライン
手続きが
できます!

🐱 猫の場合 🐾

- 室内で飼育し、交通事故や感染症などを防ぐ
- 去勢・不妊手術を受けさせる

動物愛護週間啓発パネル展示

▶日時: 9月13日(金)~23日(休)午前8時45分~午後8時(13日は午後3時から)
▶場所: 区役所本庁舎2階通路

ペットも家族の一員! 災害時の備えをお忘れなく

自宅が安全な場合は、ペットと一緒に自宅で過ごしましょう。避難が必要な場合は、ペットを連れて避難しましょう。

防災用品の準備

- 餌と水(最低5日分程度)、食器
- ケージ(かご)など
- リード、首輪
- トイレ用品、常備薬
- 飼い主の連絡先、写真など

避難所での生活に備えて

- ノミ・ダニの予防、各種ワクチンの接種
- 日頃からケージに入る訓練

🐾 講演会 🐾

災害時のペットの避難対策~能登半島地震から学ぶこと

▶日時: 10月5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: NPO法人アナイス代表/平井潤子 ▶定員: 100名(先着順) ▶申込: 10月1日(火)までに区ホームページ「電子申請」または電話で生活衛生課管理係へ



感染症予防にワクチン接種を

※予診票が届かない場合はご連絡ください。 ※生活保護受給者などはいずれも全額助成。

問合せ 予防接種係 ☎5984-2484

高齢者の方

📄 インフルエンザワクチン

- ▶対象: 次の①②のいずれかに当てはまる方
- ①昭和35年1月1日以前に生まれ、接種日現在65歳以上
 - ②昭和40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免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害がある
- ▶予診票の発送時期: 9月下旬
▶接種期間: 10月1日(火)~来年1月31日(金)
▶自己負担額: 2,500円



📅 10/1(火) から 高齢者用肺炎球菌ワクチンを自費で接種した方へ一部払い戻しをします

定期接種の機会を逃し、自費で接種した方へ費用の一部払い戻しをします。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

- ▶対象: 次の①②の両方に当てはまる方
- ①接種日現在66歳以上で、過去に肺炎球菌ワクチン(23価)を接種したことがない
 - ②4月1日(月)~来年3月31日(月)に、自費で肺炎球菌ワクチン(23価)を接種した
- ▶払い戻し額: 実際に支払った額から自己負担額(1,500円)を引いた額
▶申請期限: 来年3月31日(月)



6カ月児~小学6年生のお子さん

📄 小児インフルエンザワクチン

助成を開始 子育て家庭の負担を軽減

- ▶対象: 平成24年4月2日~令和6年8月1日に生まれ、接種日現在生後6カ月以上のお子さん
- ▶予診票の発送時期: 9月下旬
▶接種期間: 10月1日(火)~来年1月31日(金)
▶自己負担額: 実際に支払った額から助成額(1回2,000円<2回まで>)を引いた額



10/11(金)まで 第三回区議会定例会

区報9月1日号6面に掲載した開催日程に変更がありました。新しい日程は右の通りです。

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

9月11日(水) 本会議(一般質問)
9月12日(木) 常任委員会
9月13日(金) 特別委員会
9月17日(火) 常任委員会
9月18日(水) 予算特別委員会
9月19日(木) 議会運営委員会、
本会議(先議)

9月20日(金)~10月4日(金) 決算特別委員会
10月8日(火) 常任委員会、
特別委員会
10月9日(水) 決算特別委員会
10月11日(金) 議会運営委員会、
本会議(議決)

お知らせ



若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)の家族懇談会

▶対象:15~49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族▶日時:9月28日(土)午後2時~4時▶場所:春日町青少年館▶定員:30名(先着順)▶申込:ねりま若者サポートステーションホームページまたは電話で同ステーション ☎5848-8341 (木・日曜、祝休日を除く)

9・10月は行政相談月間 秋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。▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

場所	日時
関区民センター	9/25(水) 13:00~16:00
区役所アトリウム	10/1(火) 13:00~16:00
南町小 (練馬まつり会場内)	10/20(日) 10:00~15:00
リヴィンズ大泉店 1階	10/26(土) 13:00~16:00
光が丘区民センター 2階	11/9(土) 13:00~16:00

働く

人生半ばの女性就活応援講座 ~自分らしくイキイキ働く!

▶対象:40~60代の女性▶日時:10月22日(火)・29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年齢④電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール oubo@nerima-yell.com](mailto: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・性別も、手話通訳を希望する方はその旨も、10月7日(月)までにお知らせください。

事業者向け

中小事業者向け 年末短期貸付のご利用を

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。▶申込期間:10月1日(火)~11月29日(金)▶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%)▶問合せ:融資係(ココネリ4階) ☎5984-2673 ※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対象とする緊急経営支援特別貸付は、9月30日(月)で終了します。

施工事業者向け 耐震改修工事講習会

▶対象:耐震改修工事の施工事業者、個人施工者(大工など)▶日時:①11月16日(土)午後2時~5時30分②20日(火)午後1時~4時30分▶場所:①区役所本庁舎20階②同アトリウム地下多目的会議室▶定員:各60名(先着順)▶申込:区ホームページや防災まちづくり課(区役所本庁舎15階)にある申込用紙を、防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

住まい・まちづくり

池袋駅西口・直上西地区再開発事業に関する環境影響評価書案の見解書がご覧になれます

▶縦覧期間:9月17日(火)~10月7日(月)▶縦覧場所:環境課(区役所本庁舎18階)、旭丘地域集会所、東京都環境

政策課(都庁第二本庁舎19階) ※東京都環境局ホームページでもご覧になれます。▶問合せ:環境課環境規制係 ☎5984-4712

耐震相談会

耐震改修や助成に関する相談に、(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が応じます。▶日時:9月28日(土)午後1時~4時30分の間の45分▶場所:区役所本庁舎20階▶申込:9月27日(金)までに区ホームページまたは電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

国民年金

海外に住む方も加入できます

日本国籍で20~64歳の方が海外に住む場合、希望により引き続き国民年金に加入して保険料を納めることができます。必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。
●日本国内に協力者(親族など)がいる場合…これから海外に転出する方は、区民事務所(練馬を除く)や国民年金係(区役所本庁舎3階)で手続きができます。 ※現在、海外に居住している方は、国内での最後の住所地を管轄する年金事務所が受付窓口です。
●日本国内に協力者(親族など)がいない場合…練馬年金事務所です手続きができます。
◎問合せ:国民年金係 ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

60歳以上の方も任意加入できます

国民年金の加入期間は、60歳の誕生日の前日までです。ただし、60歳になっても受給資格期間が不足しているために年金が受けられない方や、年金額を満額に近づけたい方は、65歳になるまで任意加入できます。手続きは、60歳の誕生日の前日から行えます。必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。

※昭和40年4月1日以前に生まれた方で、受給資格期間が不足する65~69歳の方は、練馬年金事務所にお問い合わせください。▶届け出先・問合せ:国民年金係(区役所本庁舎3階) ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…9月15日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

高齢者



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:9月18日(火)までに区ホームページまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094 ※申し込みは1人1教室です。

足腰しゃっきりトレーニング教室
(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)
▶日時:10/17~11/21の毎木曜10:00~11:30【6日制】▶場所:田柄特別養護老人ホーム▶定員:15名

▶日時:10/18~11/22の毎金曜10:00~11:30【6日制】▶場所:春日町青少年館▶定員:20名

▶日時:10/21~12/2の毎月曜10:00~11:30【11/4を除く。6日制】▶場所:羽沢高齢者集合住宅(羽沢3-36-16)▶定員:15名

▶日時:10/25~11/29の毎金曜13:30~15:00【6日制】▶場所:介護老人福祉施設こぐれの里▶定員:15名

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室
(軽い水中運動など)

▶日時:10/11~11/29の毎金曜13:00~14:30【8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:20名

はじめてのフィットネス
(室内で筋トレ、エクササイズやマシンジム体験など)

▶日時:10/25~11/29の毎金曜10:00~11:30【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:15名

プールではじめてのフィットネス
(水中エクササイズなど)

▶日時:10/29~12/17の毎火曜13:00~14:30【8日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

来年4月通所

申し込みは9/30(月)~10/4(金)

区立障害者自立支援(通所)施設などの利用者を募集

生活介護事業

常に介護が必要な方に、食事や健康管理などの支援や創作・生産活動の機会を提供します。

▶対象:区内在住の18歳以上で、障害支援区分が3以上(50歳以上の方は2以上)の方

施設名	所在地
貫井福祉園	貫井2-16-12
Leaves練馬高野台★	高野台3-8-5
関町福祉園	関町南3-15-35
大泉学園町福祉園★	大泉学園町3-9-20
大泉町福祉園	大泉町3-29-20
光が丘福祉園	光が丘2-4-10
氷川台福祉園★	氷川台2-16-2
中村橋福祉ケアセンター★(※1)	貫井1-9-1
谷原フレンド(※2)	谷原5-6-5

★…医療的ケアを必要とする重症心身障害者の通所事業を実施
※1 改修工事に伴い、来年11月まで光が丘第七小跡施設(光が丘2-6-1)に移転しています。
※2 週3日の通所施設です。

就労移行支援事業

一定期間、就労に必要な知識や能力の向上のための訓練を行います。 ※標準利用期間は2年間です。

▶対象:区内在住の18~64歳で、一般企業などへの就労を希望する方

施設名	所在地
貫井福祉工房	貫井2-16-12
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

就労継続支援B型事業

働く場を提供し、知識や能力の向上のための訓練を行います。
▶対象:区内在住の18歳以上で、一般企業などでの就労が困難な方

施設名	所在地
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10

申込先・問合せ

▶申込:事前に区ホームページまたは電話で連絡の上、9月30日(月)~10月4日(金)に直接、申込先へ



お住まいの地域	総合福祉事務所障害者支援係・申込先
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4609 FAX 5984-1213
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2816 FAX 3995-1104
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1<4階>) ☎5905-5272 FAX 5905-5277
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7796 FAX 5997-9701

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



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:10月9日(水)午前10時～正午▶場所:関保健相談所▶講師:健康運動指導士/原真奈美▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3929-5381

子ども・教育

ひとり親家庭向け事業

▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:10月9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) ※保育室(1)のみ。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。

1)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16日(水)～18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)

2)親子でバスツアー

▶対象:ひとり親家庭の未就学児のお子さんと保護者▶日時:10月26日(土)午前9時～午後5時▶場所:横浜・八景島シーパラダイス(神奈川県横浜市)▶定員:20組(抽選)

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▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:各15組(先着順)▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時
北 ☎3931-1347	10/17(木) 10:00～11:30
大泉 ☎3921-0217	10/24(木) 10:00～12:00

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:10月12日(土)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:関保健相談所☎3929-5381▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/巨尾麻樹▶定員:8組(先着順)▶申込:区ホームページ

10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	17(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	18(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	8(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	11(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	25(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	7(月) 9:00～11:00	24名

10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	9(水)①13:00②14:00 22(火)①9:45 ②10:45	36組
北 ☎3931-1347	15(火)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	28(月)①13:30②14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	8(火)①9:30 ②10:30 31(木)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	29(火)①9:50 ②10:50	24組
関 ☎3929-5381	18(金)①9:45 ②10:50	24組

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

◆公衆浴場でよもぎ湯▶日程:9月15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

◆パラグアイ・フェスティバル in TOKYO.2024▶日時:9月15日(日)午前10時～午後4時▶場所:光が丘公園けやき広場▶内容:民族音楽の演奏、ダンス、パラグアイ料理・民芸品の販売、ワークショップなど ※収益の一部はパラグアイの支援を行う非営利団体などに寄付。▶問合せ:実行委員会・堀田☎090-9807-9220

◆多世代交流イベント「タガメトモ5」▶日時:9月16日(日)午前11時～午後4時▶場所:ともだち公園(田柄5-20-5)▶内容:昔遊び、スタンプラリー(参加者に景品をプレゼント。なくなり次第終了)▶申込:当日会場へ▶問合せ:田柄5丁目地域商工会・渡辺☎090-9684-2339

◆認知症サポーター養成講座▶日時:9月21日(土)午後2時～3時30分▶場所:はなことばプラス練馬中村(中村1-15-23)▶講師:キャラバン・メイト/鈴木菜奈▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で中村かしわ地域包括支援センター☎5848-6177

◆講演会「高齢者として生きる」▶日時:9月23日(水)午前10時～正午▶場所:ココネリ3階▶講師:慈誠会リハビリテーション統括センター長/小林龍生ほか▶定員:200名(先着順)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、9月20日(金)までに〒176-0001練馬1-17-1 練馬駅リハビリテーション病院☎3557-2611 [Eメール] rnishika2010@gmail.com

◆松の実まつり▶日時:9月23日(水)午前10時～午後2時(雨天決行)▶場所・問合せ:松の実事業所(中村南2-23-13)☎3825-1230 [FAX] 3825-5566▶内容:自主製品の販売、模擬店、子どもゲームコーナーなど

◆区民健康医学講座「体重コントロールをどう考えますか?～食事療法の見直し」▶日時:9月28日(土)午後2時～3時▶場所:順天堂練馬病院▶

講師:順天堂練馬病院栄養科管理栄養士/佐藤理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:同病院ホームページ▶問合せ:同病院☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院ホームページをご覧ください。

◆第46回中村橋阿波おどり▶日時:9月28日(土)・29日(日)午後5時～8時30分▶場所:中村橋駅周辺▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・江村☎3970-0300

◆セカンドライフに向けた健康講座「リンパストレッチで夏の疲れを解消!!」▶対象:40～60代の方▶日時:9月29日(日)午前10時～11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:セラピスト/本多テルミ▶定員:20名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、9月25日(水)までにこれららとラボイン練馬事務局☎070-4231-5852 [Eメール] korelabo55@gmail.com

◆ふれEYEまつり▶日時:9月29日(日)午前10時30分～午後3時30分▶場所・問合せ:大泉障害者支援ホーム(大泉学園町9-4-2)☎3978-5581 [FAX] 3978-6836▶内容:コンサート、模擬店、自主生産品の販売など

◆全国一斉不動産無料相談会▶日時:10月1日(火)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27日(金)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

◆ポールを使ってお出かけウォーキング～真鶴半島を歩く▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:10月15日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合～真鶴半島(神奈川県足柄下郡)～午後6時集合場所解散(約8km)▶定員:20名(抽選)▶費用:6,000円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、9月19日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆秋の古都鎌倉を歩く▶日時・場所:10月19日(土)午前10時JR鎌倉駅集

合～鎌倉宮～永福寺跡～報国寺～午後2時30分浄妙寺バス停解散(約5km)▶定員:60名(先着順)▶費用:2,000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、9月26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)

◆秋のテニス教室(小学生と母親のペアレッスン/初中級レッスン/女子ダブルス強化クラス)▶日時:10月27日(日)、11月3日(祝)・10日(日)▶午前9時～10時10分▶①午前10時20分～11時30分②午前11時40分～午後0時50分▶③午前9時～10時10分④午前10時20分～11時30分⑤午前11時40分～午後0時50分【3日制】 ※予備日11月17日(日)。▶場所:夏の雲公園庭球場▶定員:A6組B各12名C各20名(先着順)▶費用:A1組3,000円B/C1人3,000円▶申込:新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページまたは電話で同協議会☎090-2662-1991

◆練馬特別支援学校 学校公開▶日時:10月29日(火)午前10時～正午▶内容:説明会、校内見学など▶定員:40名(先着順)▶申込:10月22日(火)までに同学校ホームページ▶問合せ:同学校☎5393-3524

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

◆ボランティア養成講座「障害理解を深め、パラリンピック競技「ボッチャ」を体験してみよう」▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:11月9日(土)午前9時～午後3時▶場所:石神井特別支援学校▶定員:20名(抽選)▶申込:9月18日(火)から東京都教育委員会ホームページまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、9月27日(消印有効)までに〒177-0045石神井台8-20-35 石神井特別支援学校☎3929-0012

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

◆はじめてのバレエを楽しもう!▶対象:④3～5歳児⑤小学1～4年生▶日時:9月

23日(水)⑥午前10時～11時⑦午前11時30分～午後0時30分▶場所:春日町青少年館▶定員:各15名(先着順)▶申込:電話でバレエR・前川☎090-1547-2604(午後3時～9時)

◆パラスポーツ体験会▶対象:3歳児～中学生と保護者▶日時:9月29日(日)午前10時～11時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:15組(先着順)▶申込:電話で練馬区パラスポーツ研究会・原田☎090-6509-0989

◆かけっこが得意になる空手教室▶対象:小中学生▶日時:10月13日(日)午後2時～3時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で龍明塾・笹森☎090-6183-8111

◆0歳からの親子で楽しむおとあーとコンサート▶対象:未就学児と保護者▶日時:10月29日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:80名(先着順)▶費用:1人500円(2歳未満は無料)▶申込:電話でおとあーと研究室事務局☎050-6879-3268(平日午前10時～午後5時)

子育て学習講座

◆講演会「なぜ、いま、子どもの権利条例なのか」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:9月21日(土)午後6時30分～8時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:40名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話でねりまチャイルド・宮崎☎090-1618-0775(午後7時～9時)

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆巣鴨信用金庫土支店支店▶日時:9月18日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

◆練馬駅北口バスロータリー▶日時:9月23日(水)午前10時～正午・午後1時30分～4時

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

◆歯医者が考える飲みみと口腔(こうくう)ケアの話▶日時:9月17日(火)午後3時～5時▶場所・問合せ:ケアサービス伊東(平和台4-23-22)☎3934-1282▶内容:講義▶定員:23名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆自宅でできる介護予防運動▶日時:9月25日(水)午後1時～2時▶場所:練馬高松園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☎3926-3026

◆お口の中を整えて、健康寿命を延ばしましょう!▶日時:9月28日(土)午前10時～11時30分▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3923-0222

◆もしバナゲームで自分の生き方を考えてみよう▶日時:9月28日(土)午後1時～3時▶場所:デイサービス太陽(春日町5-33-29)▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5987-2900

◆介護福祉士が伝える高齢者の正しい口腔ケアの方法▶日時:9月28日(土)午後2時～3時30分▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆調剤薬局の活用の仕方▶日時:9月30日(月)午後1時～2時▶場所:NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎6904-3275

◆認知症の最新治療と予防▶日時:10月12日(土)午後2時～3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:講義、相談▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で辻内科循環器科歯科クリニック☎3924-2019

◆ボードゲームで学べる認知症と介護▶日時:10月13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きみさんち☎3929-2208

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1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。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:10月6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)

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・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

講座・催し



講演会「JAXAでの宇宙開発を紹介! 地球に生き、宇宙に挑む」

地球観測衛星や宇宙開発の取り組みなどを学びます。▶**対象:**中学生以上▶**日時:**10月5日(土)午後2時~3時30分▶**場所:**光が丘図書館▶**講師:**JAXA第一宇宙技術部門主任研究開発員/室岡純平▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5383-6500

おうちでできるシンプルヨーガ「腰筋を整えよう」

▶**日時:**10月16日(火)午前10時~11時

30分▶**場所:**サンライフ練馬▶**講師:**ヨーガインストラクター/佐野絵津子▶**定員:**12名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月20日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬☎3990-0185

創業! ねりま塾 実践編「本気の起業塾~自分の生き方と向き合う6日間」

▶**対象:**起業したい方、起業して間もない方▶**日時:**10月26日~12月7日の毎土曜午前10時~午後3時【11月30日を除く。6日制】▶**場所:**ココネリ3階▶**内容:**講義、グループワーク、交流会、個別面談▶**講師:**中小企業診断士/川口佐和子ほか▶**定**

員:30名(先着順)▶**費用:**2万円▶**申込:**10月15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

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

●アーチェリー

▶**対象:**中学生以上 ※東京都アーチェリー協会登録の小学生も可。▶**日時:**10月20日(日)午前9時30分から▶**場所:**光が丘公園▶**内容:**RC(A)18mW(B)30mW(C)50・30m)、CP(D)30mW(E)50・30m)、BB(F)

50・30m)▶**定員:**50名(先着順)▶**費用:**100円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①大会名(A~F)の別も②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、10月15日(必着)までに〒177-0045石神井台5-21-6 練馬区アーチェリー協会・松本 Eメール yutmatsumoto0718@kmj.biglobe.ne.jp

●合気道演武会

▶**日時:**11月3日(祝)午前9時から▶**場所:**桜台体育館▶**内容:**演武形式(個人・団体)▶**費用:**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)にある実施要項をご覧ください。10月4日(金)までに練馬区合気道連盟事務局・石原へ

今年度は練馬文化センターで開催

来年 1/13(祝) 二十歳のつどい (旧 成人の日のつどい)

お住まいの地域で開始時間が異なります。参加には事前に申し込みが必要です。詳しくは、11月上旬に対象者に送付する案内状をご覧ください。

▶**対象:**平成16年4月2日~17年4月

1日に生まれた区内在住の方

▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

お住まいの地域	時間
〒176・179の方	11:00から
〒177・178の方	14:30から

※一部の地域で例外があります。

「20歳のメッセージ」の発表者を募集

20歳になった決意や思いを、「二十歳のつどい」の壇上で発表していただきます。当日発表した方には、謝礼を差し上げます。

▶**募集人数:**2名(選考)

▶**申込:**郵送または電子メールで①「20歳のメッセージ」をテーマにした作文(600字以下。写しも可)②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、10月21日(必着)までに〒176-8501区役所内青少年課育成支援係(本庁舎11階) Eメール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



前回の様子

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。

■**大人からのピアノサークル無料体験レッスン** 初心者対象 9月18日午後1時~3時 光が丘区民センター5階 例会…①第1・3水曜午前10時~正午②午後1時~3時③第2・4木曜午前10時~正午④午後1時~3時~④とも入会金3,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 神波☎090-7814-4377 Eメール god-wave.yuki@docomo.ne.jp (要予約)

■**楊名時太極拳24式とストレッチ体操 桜台健康太極拳** 毎日曜午前9時30分~11時 豊玉リサイクルセンター 養心会師範が指導 入会金1,000円 会費3カ月4,000円 初回は500円で体験可 堀川☎3992-5311(要予約)

■**こぶし俳句会** 初級以上の方対象 第1木曜午後1時~5時 男女共同参画センターえーる 月会費300円 初回は無料体験可 青木☎080-6662-3524(要予約)

■**太オ研究会(24式太極拳・八段錦など)** 初心者対象 毎土曜午前10時10分~11時50分 旭町地域集会所など 入会金2,000円 月会費1,500円 初めの1カ月は無料体験可 高木☎090-8803-4352(要予約。午後7時まで)

■**練馬に伝わる昔ばなしの紙芝居制作・公演 練馬ふるさと紙芝居サークル** 第2・4木曜午後1時~4時 石神井図書館 月会費1,000円 稲葉☎070-5461-3255(要予約)

■**親子でお茶を楽しむ3日間(表千家)** 小学3年生以上のお子さんと保護者 9月22日、10月6日・20日午後1時~3時 厚生文化会館など 参加費1人3,000円 例会…中学生以上の初心者~中級者対象 第1・3土曜午後1時~4時 厚生文化会館など 月会費3,000円 栗里会・福田☎080-4887-6403(要予約。午後9時まで)

■**国際共通語エスペラント語無料体験会** 9~12月の月2回土曜午後2時~4時30分 生涯学習センター 例会…月2回土曜午後2時~4時30分 生涯学習センター 会費3カ月1,000円 練馬エスペラント会・山田☎3990-6921 Eメール dzr07016@nifty.com(要予約)

■**公開学習会「ボケたって良いじゃないか!~共生社会実践レシピ」** 10月11日午後1時40分~4時 ココネリ3階 講師 ルーテル学院大学名誉教授/市川一宏 参加費無料 木瓜の花・中島☎ FAX 3992-8316 Eメール 222tora@jcom.home.ne.jp(要予約)

■**俳句結社白馬会支部 白扇句会** 初級以上の方対象 第1火曜午後1時~5時 石神井公園区民交流センター 月会費300円 初回は無料体験可 青木☎3924-3907(要予約)

■**高齢者水泳体験会(水中運動・水泳など)** 60歳以上の方対象 ①9月30日②10月7日③来年2月3日④17日⑤3月3日午後1時~3時 上石神井体育館①~⑤とも保険料100円 シルバースイミング上石神井・五十嵐☎090-5205-2194(要予約。午後5時~7時)

■**声楽・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21日①午後2時②午後7時開演 大泉学園ゆめりあホール ①②とも入場無料 アミフランス・東原☎090-8037-0857 Eメール amifrance2005.jp@yahoo.co.jp

■**囲碁サークル 烏鷲友の会** 初級者~上級者対象 毎土曜正午~午後5時 生涯学習センター分館 月2回 講師が指導 入会金1,000円 月会費1,000円 高萩☎090-3226-6331

■**第53回定期演奏会(筑後川・イタリア歌めぐりなど)** 10月14日午後2時~4時 練馬文化センター 入場料500円 例会…毎金曜午後6時15分~8時45分 光が丘区民センター3階など 講師 高瀬新一郎 入会金1,500円 月会費4,000円 楽譜代実費 初めの1カ月は無料体験可 練馬混声合唱団・小山☎090-6538-5951(例会のみ要予約)

■**第22回おとなのAula練馬校パソコン生徒作品展** 9月21日・22日午前10時~午後6時 練馬文化センター 入場無料 須藤☎090-4739-5369

■**月見の茶会** 9月16日①午後6時から②午後7時から 向山庭園 ①②とも参加費1,500円 飲食代1,500円 凌霄会・若月 Eメール masaki.cool.dancer@ezweb.ne.jp (要予約)

■**ビバーズSC** 多少泳げる中高年齢者対象 第1・3~5月曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上1,200円) 初回は無料体験可 村山☎ FAX 6760-5061(要予約)

■**水彩・色鉛筆 エビス絵画** 第1・3木曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター 講師 宇都宮敦子 入会金3,000円 月会費3,000円 教材費月500円 村田☎090-5534-8538

■**①フラダンス②ヨガ③ピラティスとよたまフィットネス** 月4回土曜①午前11時~正午②午後0時30分~1時15分③午後1時30分~2時15分 豊玉中一丁目地域集会所 ①~③とも入会金1,000円 会費1回①1,500円②③1,200円 初回は無料体験可 石黒☎ FAX 3993-7736 Eメール haru.isgr@ezweb.ne.jp(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。

メンバー募集中! ※対象: 小中学生

大泉学園駅 徒歩10分

「学校へ行かない」を選んだ子を応援する **のび〜くフリースクール**

合同会社 **のび〜く NOBIIKU**
練馬区東大泉4-13-3 Tel: 03-5935-8020

まずは **説明会へ!**

お問合せ ▶ info-fs@nobiiku.com 公式HP ▶

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

広告 英語でのグループディスカッションを楽しみましょう! **対象** 中・上級者 **日時** 火曜日14時45分~16時 **場所** 中村橋レンタルルーム **月会費** 3,900円 **VIA English** 有限会社 新宿区1-9-11-505 **体験レッスン** 1,000円 **募集人数** 5~8人(要予約。先着順) 070-7431-8279(担当:クリス)

10/14(祝) スポーツの日

健康への一歩! スポーツを始めよう!



区立体育館などでSSC(総合型地域スポーツクラブ)がさまざまなスポーツ教室を開催するほか、誰でも気軽に楽しめるスポーツの体験を行います。
▶申込:当日会場▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948、各SSC



注意事項

- 体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
 - 体育館は上履きをご用意ください。
 - プールは水泳帽をご用意ください。
- ※ 小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の水着を着た方が付き添ってください(付添者1名につき、お子さん2名まで)。



桜台体育館

SSC桜台 ☎090-1408-9900 (月~土曜午前9時~午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00~12:00	エアートランポリン、くつしたまいれ、スラックライン、ダブルダッチ、ゴールボール、スポーツ吹き矢、ラケットテニス、ポッチャ、ソーラン節、玉入れ、巨大ゼンガ、ストラックアウト	200名
11:00~12:15 14:00~15:15	自転車遅乗り競争	各30名
13:00~15:00	エアートランポリン、玉入れ、マグロキャッチ、くつしたまいれ、スラックライン、ダブルダッチ、巨大ゼンガ、モルック、ラケットテニス、ポッチャ、フェンシング、ラダーゲッター	200名

大泉学園町体育館

SSC大泉 ☎3921-1300 (月~土曜午前9時~午後5時)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:00~11:00	卓球	各20名
9:00~11:00	太極拳	80名
9:00~11:00	障害物リレー、スプーンリレー	各10名
10:00~11:00	水中ウォーキング	各10名
13:00~14:00	ワンポイント水泳	各20名
13:30~15:00	チアリーディング(3歳児~小学生)	各20名
13:30~15:00	新体操(3歳児~小学生)	各20名
13:30~15:00	スラックライン	各20名
13:30~15:00	バドミントン	各20名

中村南スポーツ交流センター

SSC豊玉・中村 ☎5848-9151 (火~金曜午後2時~4時)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:30~11:30	空手道、ラケットテニス、フリースロートライアル、ポッチャ、輪投げ	各50名
13:00~15:00	モルック、フラッグフットボール、体力測定、ポッチャ、輪投げ	各50名
14:00~14:40	エアロビクス、ボクササイズ(小学生以上、小学生は保護者同伴)	各30名
14:50~15:20	バランスコーディネーション(小学生以上、小学生は保護者同伴)	各30名

光が丘体育館

SSC光が丘 ☎090-1765-2482 (平日午前9時~午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00~12:00	ラケットテニス	20名
10:00~12:00	卓球、バドミントン	60名
13:00~16:00	輪投げ、ソフトバレーボール、ペガールボールなど	30名
13:00~16:00	ポッチャ	10名

上石神井体育館

SSC上石神井 ☎3929-8100 (月・水・金曜午前10時~午後3時)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:10~11:45	水中アスレチック(小中学生) ※1	100名
9:30~10:45 13:30~15:00	テーブルゲーム(小学生)	各15名
9:30~11:45 13:15~15:00	輪投げ、ボール遊び、シャッフルボール、ディスクゲッター、ポッチャ、スラックライン、マツ山、トランポリン(3歳児以上)	各50名
9:30~11:45 13:15~15:00	卓球(小学生以上)	各15名
9:30~11:45	ビーチボールバレー、くつしたまいれ(3歳児以上)	50名
12:00~13:00	上石神井小新体操クラブによる発表、リズムダンス	70名
13:15~13:50	アクアダンス(中学生以上) ※1	15名
13:30~15:00	剣道、ニュースポーツ(3歳児以上)	50名

※1 入場料が掛かります。

総合体育館、三原台温水プール

SSC谷原 ☎3997-2500 (月~土曜午前10時~午後5時)

時間	内容(対象)	定員(先着順)
9:15~11:15	体力測定 ※2	各100名
9:30~11:45	ストラックアウト、ドッジビーなど ※2	各100名
9:30~10:55	初心者水泳(小学3年生以上) ※3	30名
11:10~11:45	アクアサイズ ※3	25名
11:45~12:00	みんなで踊ろう ※2	各100名
12:45~13:00	チアリーディング発表	各100名
13:00~13:30	チアリーディング(中学生以下) ※2	30名
13:00~15:00	トランポリン、タグレスリング、スラックライン(中学生以下) ビーチボールバレー、ボクシングミット打ち、ラウンドネット、コーディネーショントレーニング ※2	100名
13:30~15:00	縄跳び、スポーツスタッキング、ミニゴールボール、バグゴ ※2	100名

※2 5歳児以上対象。費用(100円)が掛かります。
※3 入場料が掛かります。

平和台体育館

SSC平和台 ☎5921-7800 (平日午前9時~午後5時)
Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00~10:45	Aベビーリトミック(4カ月~1歳6カ月児と保護者)	12組
10:00~11:45	キックターゲット、的あてペガールボール、ポッチャボーリング、ピンポン玉入れ、くつしたまいれ(3歳児以上)、スポーツ吹き矢(4歳児以上)	50名
10:00~11:50	B親子deプール(3歳児~小学3年生と保護者)	20組
11:00~11:45	Cキッズリトミック(1歳6カ月~3歳児と保護者)	12組
12:15~12:45	チアダンスクラブによる発表	100名
13:00~13:45	Dコアヌードル	10名
13:00~14:45	Eスポーツチャンバラ(小学生)	20名
13:30~15:00	フロアボール、バドミントン、バスケットボール、トランポリン(3歳児~小学生)	50名
14:00~15:45	Fバランスボール	10名

A~Fは申し込みが必要です。電話または電子メールで①催し名(A~Fの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月11日(金)までにSSC平和台へ。



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。

家族葬は、公益社

公益社 ご葬儀相談センター [24時間・365日受付]
さよならのこころ
☎0120-347-556

公益社 練馬会館 東京都練馬区豊玉北4-16-3
公益社 上板橋会館 東京都板橋区上板橋2-3-2 240049

公益社 広告

お電話1本で「終活セット」資料をプレゼント!
(9:00~17:00受付)

相談無料・随時受付中
事前相談承ります
オンラインでもご相談いただけます

お客様へのお約束

- 庭木1本より明瞭料金
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します
- 土日でもOKです

1本からのサービス **ガーデンエクサプレス**
東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00
見積 **03-5933-2811**

庭木1本から承ります!

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣剪定
長さ1m高さ2m
通常**2,200円**を
先着10名様 (税込)
1,100円!

四季の香ローズガーデン

2024オータムフェスティバル

10/5(土)~11/4(休) 9:00~17:00

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

春に比べ色が濃く、香り高い秋バラの季節を迎えます。バラや秋の花などの魅力を楽しめるさまざまなイベントを開催します。ぜひ、お越しください。

▶交通:光が丘駅下車A4出口徒歩6分



オータムコンサート

弦楽四重奏の優雅な音色をお楽しみください。

- ▶日時:10月27日(日) ④午前11時~11時40分 ⑥午後2時~2時40分
- ▶曲目:アラン・メンケン / 美女と野獣など
- ▶出演:早稲田大学交響楽団
- ▶申込:当日会場へ



秋みのリマルシェ&キッチンカー

さまざまなお店やキッチンカーが日替わりで登場します。

- ▶日時:10月5日(土)~11月4日(休)の毎土・日曜、祝休日午前10時~午後4時(予定)
- ▶申込:当日会場へ



四季の香マーケット&カフェ

アロマグッズや園芸用品、ねりコレ商品などを販売します。カフェでは定番のローズソフトやハーブドリンクに加え、ハロウィーン限定スイーツなどが味わえます。

- ▶日時:10月5日(土)~11月4日(休) 午前10時~午後4時



藤川志朗 花の水彩イラスト展

イラストレーター・藤川志朗の新作の展示やカレンダーなどを販売します。

- ▶日時:10月12日(土)~16日(休) 午前10時~午後4時(16日は午後3時まで)



他にも楽しいイベントがたくさん!

5~7の申し込み方法

同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(5~7と④⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、
5月27日6月10日7月18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へ



催し名など	日時	定員	申込
1 いわさきちひろ複製画展「秋のいろどり」	10/5(土)~11/4(休) 9:00~17:00	-	当日会場へ
2 交通安全イベント ~白バイやパトカーがやってくる!	10/14(祝) 10:00~12:00 (雨天中止)		
3 ねりまのみどりにつながる活動&こどもエコ・コンクール作品展	10/17(休)~11/4(休) 9:00~17:00		
4 秋のガーデンツアー	10/19(土) ④10:00~10:45 ⑥14:00~14:45 (受け付けはいずれも30分前から)	各15名(先着順)	
5 秋の実り フラワーアレンジメント講座 ▶講師:第一園芸(株)/中川桃 ▶費用:4,500円	10/13(日) ④10:00~11:30 ⑥14:00~15:30	各28名(抽選)	
6 秋から冬に行うバラのお手入れ講座 ▶講師:ローズライフアドバイザー/有島薫	10/20(日) ④10:00~11:30 ⑥14:00~15:30	各28名(抽選)	要申込
7 冬に彩りを! 華やかなハングングバスケットを作ろう ▶費用:4,200円	11/4(休) ④9:30~11:30 ⑥14:00~16:00	各15名(抽選)	

花やみどりに関する相談ができます ~お困りの方は花とみどりの相談コーナーへ

- ▶時間:午前9時30分~正午、午後1時~4時30分(火曜、年末年始を除く)
- ▶場所:四季の香ローズガーデン講習棟
- ▶相談先・問合せ:花とみどりの相談コーナー ☎3976-8787



Nerima **ねりま** 区報

9/11
令和6年
(2024年)

練馬区窓口案内
特 集 号
抜き取って保管してください

困りごと

悩みごと



どこに相談したらいいの？

迷ったときの区の窓口を紹介します！

相談内容に応じて適切な部署につなぐ窓口を紹介します。お気軽にご連絡ください。

?

**妊娠・子育てのことで
相談先に迷ったら…**

保健相談所へ！



詳しくは2面へ

?

**高齢・介護のことで
相談先に迷ったら…**

**地域包括
支援センターへ！**



詳しくは3面へ

?

**生活に困っていて
相談先に迷ったら…**

**総合福祉
事務所へ！**



詳しくは4面へ

?

**障害のことで
相談先に迷ったら…**

**障害者地域生活
支援センターへ！**



詳しくは4面へ



妊娠・子育てのことで相談先に迷ったら…



担当地域の

保健相談所へご連絡ください



▲区ホームページ

保健相談所	問合せ(平日8:30~17:15)	担当地域
豊玉 (豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター4階)	☎3992-1188	旭丘、向山、小竹町、栄町、桜台、豊玉上、豊玉北、豊玉中、豊玉南、中村、中村北、中村南、貫井、練馬、羽沢
北 (北町6-35-7)	☎3931-1347	春日町1・2・4、北町、田柄1・2、錦、早宮、冰川台、平和台
光が丘 (光が丘2-9-6 光が丘区民センター1階)	☎5997-7722	旭町、春日町3・5・6、田柄3・4・5、高松、土支田、光が丘
石神井 (石神井町7-3-28)	☎3996-0634	大泉町2、下石神井、石神井台1~3・5・6、石神井町、高野台、東大泉、富士見台、南大泉、南田中、三原台、谷原
大泉 (大泉学園町5-8-8)	☎3921-0217	大泉学園町、大泉町1・3~6、西大泉、西大泉町
関 (関町東1-27-4)	☎3929-5381	上石神井、上石神井南町、石神井台4・7・8、関町北、関町東、関町南、立野町

保健相談所は、妊娠が分かったときから地域で安心して子育てができるよう、保健師や助産師、看護師の資格を持つ「妊娠・子育て相談員」をはじめ、管理栄養士・歯科衛生士・心理相談員などの専門職がサポートします。妊娠中や子育て中の家族の健康についても相談できます。



こんな悩みはありませんか？



つわりで体調が悪いけど、赤ちゃんは大丈夫？

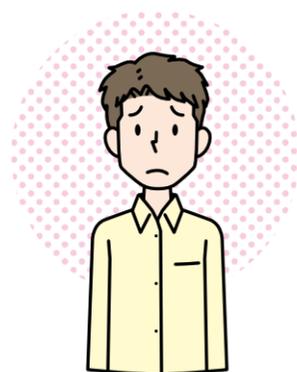
離乳食や歯磨きはいつから始めたらいいの？

かみつく、ものを投げるといった行為や、夜泣きで困っている

妊娠中や出産後に利用できるサービスは何があるの？

子どもの言葉の発達がゆっくりで心配

出産の費用ってどのくらい掛かるの？



妊娠・子育てに役立つアプリを紹介！

妊娠中から登録しておくとお便利！

子育て情報の“知る・探す・申し込む”が簡単に！

ねりますくすくアプリ



ダウンロードはコチラ

▲区ホームページ

- 予防接種のスケジュールを自動で作成！
- 乳幼児健診の結果や予防接種の履歴を自動で記録！
- 月齢・年齢や妊娠週数に合わせた情報をお届け！



ねりま子育て応援アプリ



ダウンロードはコチラ

▲区ホームページ

- 子育てに関する情報が簡単に手に入る！
- イベントや講座を申し込める！
- 子育て支援施設を地図上で探せる！





高齢・介護のことで相談先に迷ったら…



地域包括支援センターへご連絡ください



▲区ホームページ

担当地域にかかわらず、どの地域包括支援センターでも相談を受け付けます。

地域包括支援センター		問合せ (月～土曜8:30～17:15 〈祝休日を除く〉)	担当地域
練馬地区 (〒176の地域)	第2育秀苑(羽沢2-8-16 特別養護老人ホーム内)	☎5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
	桜台(桜台1-22-9 桜台地域集会所内)	☎5946-2311	桜台
	豊玉(豊玉南3-9-13 豊玉デイサービスセンター2階)	☎3993-1450	豊玉中、豊玉南
	練馬(練馬2-24-3 練馬デイサービスセンター内)	☎5984-1706	練馬
	練馬区役所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎5階)	☎5946-2544	豊玉上、豊玉北
	中村橋(貫井1-36-18 サンライフ練馬3階)	☎3577-8815	貫井、向山
	中村かしわ(中村2-25-3)	☎5848-6177	中村、中村南、中村北
光が丘地区 (〒179の地域)	北町(北町2-26-1 北町地区区民館内)	☎3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
	北町はるのひ(北町6-35-7 北保健相談所内)	☎5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
	田柄(田柄4-12-10 田柄特別養護老人ホーム内)	☎3825-2590	田柄1～4、光が丘1
	練馬高松園(高松2-9-3 特別養護老人ホーム内)	☎3926-7871	春日町、高松1～3
	光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階)	☎5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24
	光が丘南(光が丘3-3-1-103)	☎6904-0312	高松4・5-1～12、田柄5、光が丘3・7
石神井地区 (〒177の地域)	第3育秀苑(土支田1-31-5 特別養護老人ホーム内)	☎6904-0192	土支田、高松6
	練馬ゆめの木(大泉町2-17-1 陽和病院内)	☎3923-0269	谷原、高野台3～5、三原台、石神井町2
	高野台(高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内)	☎5372-6300	富士見台、高野台1・2、南田中1～3
	石神井(石神井町3-30-26 石神井庁舎4階)	☎5923-1250	石神井町1・3～8、石神井台1・3
	フローラ石神井公園(下石神井3-6-13 特別養護老人ホーム内)	☎3996-0330	下石神井、南田中4・5
	第二光陽苑(関町北5-7-22 特別養護老人ホーム内)	☎5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
	関町(関町南4-9-28 関町特別養護老人ホーム内)	☎3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
大泉地区 (〒178の地域)	上石神井(上石神井1-6-16 上石神井南地域集会所内)	☎3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
	やすらぎミラージュ(大泉町4-24-7 特別養護老人ホーム内)	☎5905-1190	大泉町1～4
	大泉北(大泉学園町4-21-1 大泉北地域集会所内)	☎3924-2006	大泉学園町4～9
	大泉学園通り(東大泉3-53-1 東大泉地区区民館内)	☎5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55・58～66
	南大泉(南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内)	☎3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
	大泉(東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1〈9階〉)	☎5387-2751	東大泉1・2、3-1～51・56・57、4～6
やすらぎシティ(東大泉7-27-49 特別養護老人ホーム内)	☎5935-8321	東大泉7、南大泉1～4	

地域包括支援センターは、介護・福祉・健康・医療など、さまざまな分野から総合的に高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。保健師や看護師、社会福祉士、主任ケアマネジャーなどの専門職が連携しながら、住み慣れた地域で安心して暮らしていけるようにサポートします。外出が困難な高齢者には、職員がご自宅を訪問することもできます。



こんな悩みはありませんか？



親のものの忘れが多くて心配

介護サービスや介護の悩みについて、不安を解消したい

在宅医療を考えているけど不安

将来のお金の管理が不安

今は大丈夫だけど、将来何かあったときどうしよう？

健康維持のために地域活動をしたい





生活に困っていて相談先に迷ったら…



担当地域の **総合福祉事務所** へご連絡ください



▲区ホームページ

総合福祉事務所	問合せ(平日8:30~17:15)	担当地域
練馬(豊玉北6-12-1 区役所西庁舎2階)	☎5984-4742	〒176の地域
光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階)	☎5997-7714	〒179の地域
石神井(石神井町3-30-26 石神井庁舎3階)	☎5393-2802	〒177の地域
大泉(東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1(4階))	☎5905-5263	〒178の地域

総合福祉事務所は、福祉の総合相談窓口です。生活にお困りのときは、抱え込まずに相談してください。生活保護など、必要な支援につなぎます。



※ご自分の郵便番号が分からない場合は、どの総合福祉事務所でも相談を受け付けます。

こんな悩みはありませんか？

借金や滞納があって生活が苦しい

進学のための受験料が用意できない

DVや虐待、家庭内のもめごとで困っている

病気やけがで働けない

病院に行きたいけど、医療費が払えない

ひとり親家庭にはどんな支援があるの？



障害のことで相談先に迷ったら…



障害者地域生活支援センター へご連絡ください



▲区ホームページ

担当地域はありません。どの障害者地域生活支援センターでも相談を受け付けます。

障害者地域生活支援センター	問合せ (平日9:00~20:00、土・日曜12:00~20:00<祝休日、年末年始を除く>)
きらら(豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター6階)	☎3557-9222 FAX 3557-2090
すてっぷ(光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階)	☎5997-7858 FAX 5997-7857
ういんぐ(石神井町7-3-28 石神井保健相談所内)	☎3997-2181 FAX 3997-2182
さくら(東大泉5-35-2 地域子ども家庭支援センター大泉内)	☎3925-7371 FAX 3925-7386

※すてっぷ、ういんぐは火曜、きらら、さくらは水曜休館。

障害者地域生活支援センターは、障害のある方やその家族が地域で孤立せず、安心して自分らしく暮らせるようにサポートします。また、地域住民と交流するイベントを開催したり、作業所と連携して就労を支援したりします。



こんな悩みはありませんか？

自立したいけど、どうしたらいいか分からない

どんな支援が受けられるんだろう？

福祉サービスの申請方法が知りたい

障害のある家族の将来が心配

同じ悩みを抱える人と交流できる場がほしい

仕事や地域で人間関係がうまくいかない



手話通訳を利用できます

聴覚障害のある方がスムーズに相談できるように、障害者地域生活支援センターなどの窓口に手話通訳者を配置しているほか、区役所や総合福祉事務所など40カ所で遠隔手話通訳を利用できます。実施日など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

