

# スポーツ



## 少年少女大運動会

▶対象:小学3~6年生▶日時:11月23日(祝)午前9時~午後4時▶場所:総合体育館▶内容:おじゃま玉入れ、ひも取り合戦、出た目で勝負、全員リレーなど▶区の担当:スポーツ振興課事業係▶申込:11月20日(水)までに電話で練馬区スポーツ協会☎5393-5420

# 11/20(水) 第295回 アトリウムミニステージ

▶日時:11月20日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:エルガー/愛の挨拶、シベリウス/5つの小品 Op.81よりなど▶出演:福田麻子(バイオリン)、望月晶(ピアノ)▶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。

〈来年度のアトリウムミニステージの出演者を募集〉

詳しくは、練馬文化センターホームページをご覧ください。



福田麻子



望月晶

## 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

◆**公衆浴場でセージの湯**▶日程:11月17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

◆**徳川御殿・鷹(たか)狩りショー**▶日時:11月17日(日)④午後0時30分から⑤午後1時45分から⑥午後3時から▶場所:北町上宿公園(北町2-34-1)▶定員:各100名(先着順)▶申込:電子メールで①催し名(④~⑥の別も)②代表者の氏名③参加人数を、11月15日(金)までにニュー北町商店街振興組合・村上☎090-4524-8853 [Eメール] info@e-murakami.net ※小学3年生以下は保護者同伴。 ※商店街のLINEに登録して11月19日(火)からショーの動画を見ると、抽選で景品が当たります。

◆**ベビーマッサージ&バランスボールエクササイズ**▶対象:①未歩行のお子さんと保護者②歩き始め~1歳児のお子さんと保護者▶日時:12月1日(日)⑧午前10時~10時40分⑨午前11時~11時40分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:各10組(先着順)▶費用:1,000円(保護者のみ)▶申込:電話または電子メールで①催し名(⑧⑨の別も)②氏名③参加人数④電話番号⑤お子さんの月齢または年齢を、11月30日(土)までにコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時~午後5時) [Eメール] collet2022.nerima@gmail.com

◆**講演会「ギャンブル依存症に気付いたら~支援のあり方と回復への道」**▶日時:12月3日(火)午後2時30分~4時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:(公社)ギャンブル依存症問題を考える会代表/田中紀子▶定員:500名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区保護司会・山賀☎6914-5578

◆**生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」**▶対象:55歳以上の方▶日時:12月12日(木)午後1時~3時45分▶場所:ココネリ3階▶定員:35名(先着順)▶申込:電話で予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日午前9時~午後5時)

◆**ねりまのねり歩き(①A②B③C④D⑤E⑥F⑦G⑧H⑨I⑩J⑪K⑫L⑭M⑮N⑯P⑱R⑳S㉑T㉒U㉓V㉔W㉕X㉖Y㉗Z㉘㉙㉚㉛㉜㉝㉞㉟㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺)**▶日時:場所:

②12月7日(土)③11日(水)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~パードサンクチュアリ~正午光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)④14日(日)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~牧野記念庭園~小泉牧場~午後0時30分JA東京あおぼこぐれ村解散(約4km) ※②③④は海鮮処魚さまでランチあり(希望者のみ)。

▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円 ※②③④はランチ代実費▶申込:往復ハガキで①催し名(②~④の別も)②③④はランチの希望の有無③④参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、11月28日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所☎3991-8101

◆**師走の都心を歩く~九段会館テラス・靖国神社遊就館**▶日時:場所:12月21日(日)午前9時30分東京メトロ東西線九段下駅集合~九段会館テラス~筑土八幡神社~靖国神社~午後0時30分JR市ヶ谷駅解散(約5km)▶定員:60名(先着順)▶費用:1,800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、11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)

◆**クリスマスコンサート**▶日時:12月22日(日)午後1時30分~3時30分▶場所:大泉学園町体育館▶演奏:バイオリン・マリンバなどの演奏▶定員:150名(先着順)▶費用:1,000円(中学生以下は無料)▶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、12月21日(土)までにSSC大泉☎3921-1300 [FAX] 3921-1691

### 献血にご協力を

◆**ホテルカデンツァ東京**▶日時:11月19日(火)午前10時~正午・午後1時30分~4時▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

### 地区祭

◆**第一地区祭**▶問合せ:実行委員会・島田☎5984-5809

●**豊玉小**▶日時:11月23日(祝)午前~午後3時▶内容:焼きそば・フランクフルトの提供、ポッチャ、ボールゲームなど

●**豊玉南小**▶日時:11月24日(日)午前10時~正午▶内容:餅つき、綿あめの提供、ゲームコーナー、高齢者体験など

### 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、11月26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:12月1日(日)午前8時~午後1時(雨天中止)▶申込:〒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)

### 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

◆**防犯対策・認知症の方の介護のお話**▶日時:11月15日(金)午前11時30分~午後1時▶場所:富士見台デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5241-6010

◆**認知症予防の体操教室**▶日時:11月16日(土)午後1時~2時▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:実技▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で高松サービスセンター☎3995-5107

◆**寒さを迎えて体力づくり!高齢期の栄養補給**▶日時:11月17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▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニシアターホームさきみさん☎3929-2208

◆**暮らし全体を見た認知症支援~介護保険でできないこと**▶日時:11月22日(金)午前10時30分~正午▶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▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆**美しく歩き続けるための健康講座2024**▶日時:11月26日(火)午前10時30分~11時30分▶場所:NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)▶内容:講義、実技▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎6904-3275

◆**おうちでやる!簡単マット体操**▶日時:11月30日(土)午後1時~2時▶場所:おでかけ専科サービス菜(大泉学園町6-9-21)▶内容:実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆**認知症とともに安心して暮らし続けるには?**▶日時:11月30日(土)午後2時~3時30分▶場所:介護老人保健

施設練馬ゆめの木▶内容:講義、相談▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3923-0222

◆**理学療法士に習うおうちでできるフレッシュ体操**▶日時:11月30日(土)午後3時~4時▶場所:おでかけ専科サービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆**食事摂取からできる!在宅での誤嚥(ごえん)防止の取り組み**▶日時:12月8日(日)午前10時~11時▶場所:豊玉南しあわせの里▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-2323

◆**おうちでできるリフレッシュ体操**▶日時:12月11日(火)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘サービスセンター▶内容:実技▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7706

◆**学校体育館でスポーツを**

◆**豊玉小 ソフトバレーボール大会**▶対象:16歳以上の方▶日時:11月24日(日)午後1時~4時▶内容:トーナメント戦▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

### 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

◆**きれいで不思議な偏光板で遊ぼう**▶対象:小中学生▶日時:11月23日(祝)午前10時~正午▶場所:区役所本庁舎20階▶定員:30名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話でねりま子ども劇場・橋本☎080-7008-4775(午後7時~9時)

◆**あつまれ!コラージュ貼り絵で動物園**▶対象:小学生と保護者▶日時:11月23日(祝)午後2時~4時▶場所:ココネリ3階▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でコミュニティパズル・石井☎090-6126-0507(午後6時~9時)

◆**親子ティーンボール教室**▶対象:5歳児~小学4年生と保護者▶日時:12月1日(日)午前9時~11時30分▶場所:大泉学園町希望が丘公園▶定員:50名(先着順)▶費用:1人100円▶申込:電話で

日本ティーンボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~9時)

◆**クリスマスカードと小物入れ作り&音楽遊び**▶対象:3歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:12月1日(日)午前10時~正午▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話でわいわいワーカーズ立野・浜中☎090-8541-3696(午前9時~午後5時)

◆**お箏(こと)をさわってみよう**▶対象:小中学生▶日時:12月7日(土)午後1時~3時▶場所:高野台地域集会所▶定員:10名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で柿原邦楽の会・柿原☎090-7407-7507

◆**親子のためのベビーコンサート**▶対象:未就学児と保護者▶日時:12月13日(金)④午前10時30分~11時30分⑤午後1時30分~2時30分▶場所:関区民センター▶定員:各40組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でアンサンブルパーク・茂木☎080-9373-0603(午前9時~午後7時)

### 子育て学習講座

◆**発達障害のことを知りたい**▶対象:1歳児~小学生の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:11月22日(金)午前10時~11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:東京家政大学特任教授/新井豊吉▶定員:40名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で練馬手をつなぐ親の会☎080-8805-5502(午前9時~午後4時)

◆**知的障害のある子の就労~選択肢を広げるために準備しておくこと**▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:11月30日(土)午後3時~4時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で旭出学園でまえ教室・岡田☎3922-4134(平日午前9時~午後5時30分)

◆**断捨離で子どもが考え・選び・決める力を育む**▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:12月1日(日)午後2時~3時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で東京練馬断捨離会☎090-2755-1494(午前9時~午後8時)

◆**子どもの自立を促す整理・収納セミナー**▶対象:小学生の保護者▶日時:12月11日(火)午前10時~11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でFamily+・副島☎090-8564-4388(午前9時~午後8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。

## 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

## あなたの街の植木屋さん

お見積0円 (出張料も0円)

7つの安心

- 1本からでもOK!
- お茶・食事の気遣い無用!
- トイレは借りません!
- 土日祝も作業OK!
- 近隣店舗からプロの植木屋さんが見物!
- お客様のご要望に対して丁寧に!
- お見積による1本ずつの明瞭会計!

「ねりま区報を見た!」で  
剪定作業 3m未満 通常1本  
3,300円(税込)から

先着10名様 10%割引

ハローガーデン Hello\*garden.com  
まずはご相談ください ハロー いいにわ 受付時間 9:00~17:00 月~金 株式会社 FirstLine  
練馬店 練馬区関町北 3-20-5 ☎0120-86-1128

弁護士による無料法律相談会  
相続・男女・遺言・不動産トラブル等

11月20日(水)13時30分~17時  
IKE・Biz としま産業振興プラザ <予約不要>  
豊島区西池袋 2-37-4 / 池袋駅南口 徒歩7分

11月27日(水)18時~20時  
喫茶店チャミー <予約不要>  
練馬区桜台 1-29-20 / 新桜台駅1番出口 徒歩1分

11月13日(水)17時~19時  
金剛院 <事前予約制>  
豊島区長崎 1-9-2 / 椎名町駅北口 徒歩1分  
予約・問合せ ☎03-6908-3988 (夜間急病相談専用ダイヤル)

辻山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801  
東京都豊島区西池袋 1-7-10 ビルD9ビル6階  
東京弁護士会所属 弁護士 辻山尚志、弁護士 五十嵐里絵  
\*無料相談会の予定はHPにも掲載しております  
https://tyig-law.jp