

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



8/21

令和7年
(2025年)

第2089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

☎03-3993-1111 (代表)

FAX 03-3993-1194

<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

第三回区議会定例会 を開催

回(予定)9月5日(金)～10月10日(金)

※会議の日程や傍聴については、区HP
をご覧ください。お問い合わせ
ください。

☎議会事務局 ☎5984-4732



9月は障害者雇用支援月間 働きたいを支えます

2面へ続く

障害者雇用支援月間の催し

パネル展

回④ 8月29日(金)～9月3日(火)午前8時45分～午後8時(3日は午後3時まで) 回⑤ 9月13日(土)～23日(木)午前9時～午後8時(16日(火)・22日(月)は休館。土・日曜、祝日は午後7時まで)

場④区役所アトリウム ⑤関町図書館

講演会

「スタジオツアー東京の障がい者雇用の取り組み」

回 9月26日(金)午後2時～4時 場 ココネリ3階 講 ワーナーブラザーズスタジオジャパン合同会社担当者 定 100名(先着順) 申 電話またはファクス、電子メールで①講演会名②氏名③電話番号を、9月22日(月)までにレインボーク ☎3948-6501 FAX 3994-1224 Eメール rainbow-work@neri-shakyo.com ※手話通訳・要約筆記・点字資料を希望する方は、その旨もお知らせください。

ねりいちインフォメーション

問合せ 就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

27店舗が出店!

ねりいちマーケット

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。

回 9月4日(木)・5日(金)午前10時～午後2時 場 区役所アトリウム

出店情報は区HPをチェック! ▶



最新のねりいち情報はこちらから!

ねりいちポータル

障害者施設の商品を集めたポータルサイトです。お気に入りの商品をぜひ見つけてください。



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。

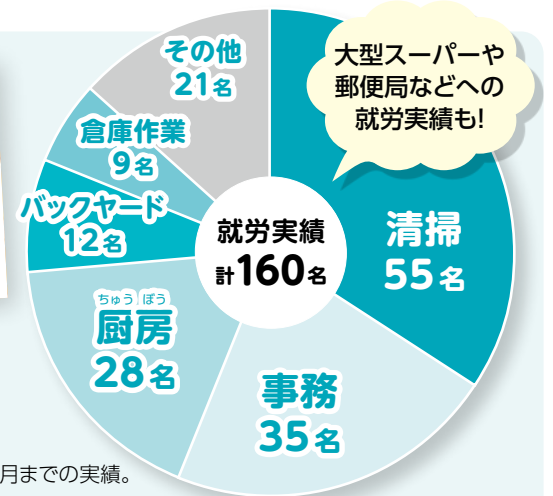
【掲載内容について】 講座などは、原則、区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みます。 ※申し込みは1人1通です。 ※区役所へ郵送する場合は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。 ※☎やFAXは市外局番「03」を省略しています。

障害者の働きたいを支えます

区は障害のある方の就労支援に取り組んでいます。貫井福祉工房では、主に知的障害があり、企業などへの就労を目指す方を対象に、職業訓練や生活支援などのさまざまなサポートを行っています。

問合せ 就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

※貫井福祉工房における令和7年7月までの実績。



就労までの支援 ～2年以内の就労を目指しています!

職業訓練

複数の職種に対応した訓練が受けられます。希望する職種や適性を踏まえ、適切な訓練を行います。

持続力や正確性が身に付く!



パン工房班



印刷班

パソコンの操作や、電話対応なども学べる!

就労準備訓練

面接練習や会社見学など、就職に向けた準備をします。障害者就労支援センター「レインボーワーク」などで実践式の面接練習を行います。また、履歴書作成、身だしなみ講座など、ビジネススキルが身に付くプログラムも充実しています。



面接練習の様子

利用者の方にインタビュー



4月から通いはじめました。今は、バックルーム班としてパンの品出しなどを行っています。パンを棚に並べるときは、一つひとつ、丁寧に置くことを心掛けています。

コスメ用品が大好きなので、将来は化粧品関係のお店で、コスメ用品を並べる仕事がしたいです。そのために、時間を守ることと、丁寧な言葉で話すことを目標に取り組みんでいます。

支援員からのコメント

彼女は左手にまひがあり、左手を使うことを嫌がっていましたが、職業訓練を通じて、左手を使うパンの品出し作業が好きになりました。現在は敬語で話すことを目標に頑張っています。

支援員として、利用者一人ひとりに合わせたサポートをすることと、就職したいという気持ちを育むことを大切にしています。



支援員の牧田さん

就労を支援する施設はほかにも!

まずは、右表の施設にお気軽にご相談ください。また、区内には企業などへの就労が難しい方を対象に、働く場を提供する通所施設もあります。詳しくは、区HPをご覧ください。



施設名(所在地)	問合せ
貫井福祉工房(貫井2-16-12)	☎5987-0401
ワークショップ・ブルーベリー(練馬1-28-6)	☎3557-8601
にじ練馬(豊玉上2-8-5)	☎6914-8780
やすらぎ夢工房(土支田3-29-25)	☎5933-2023
チャレンジワークやまびこ(石神井町7-17-4)	☎5923-9864
青オニの家(西大泉3-1-1)	☎3922-7366
かたくり福祉作業所(大泉町3-27-10)	☎5935-6698

企業への就労を目指す障害のある方、障害のある方を雇いたい事業主へ 障害者就労支援センター「レインボーワーク」へご相談を!

レインボーワークでは、障害のある方と事業主を対象に、一人ひとりに適した職場探しや就労継続のためのアドバイスなどを行っています。

お気軽に
ご相談
ください!

(社福)練馬区社会福祉協議会
練馬区障害者就労支援センター
「レインボーワーク」

豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 ☎3948-6501

FAX 3994-1224 Eメール rainbow-work@neri-shakyo.com



▲レインボーワークHP

障害のある方へ

- 職業相談など一人ひとりに適した就職活動を支援
- 個別面談や企業への訪問など仕事を続けるための支援

事業主へ

- 障害者を雇用する環境づくりなどをアドバイス
- 利用できる制度・助成金などの情報提供

※共同受注窓口として、封入や印刷などの仕事の依頼を取りまとめ、福祉施設への振り分けも行っています。

障害者が住み慣れた地域で暮らし続けるために

問合せ 事業計画係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

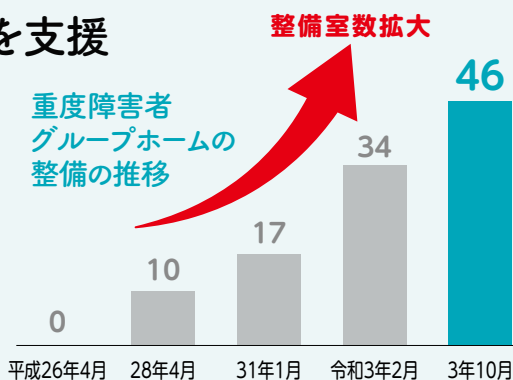
区は、障害のある方が住み慣れた地域で、一人ひとりの可能性を最大限に花開かせ、個性を生かして生きることができる社会の実現を目指しています。これからも、障害の特性やライフステージに応じたサービスを充実させ、区民の声に寄り添いながら取り組みを進めていきます。



これまで さまざまな支援に取り組んできました！

● 生活の基盤を支援

障害者の地域生活を支えるため、重度障害者グループホームや都内最多となる医療的ケアが必要な方の通いの場などを整備してきました。



● 就労を支援

障害者施設で作られた商品を販売する「ねりいち」を区内各所で展開し、利用者の工賃向上・商品の販路拡大に取り組みました。4年度からは、就労継続支援B型事業所へ専門家を派遣し、商品開発や電子決済の導入などを支援しました。



● 障害のあるお子さんのご家族を支援

4年11月から、保護者の休養や病氣、きょうだいの学校行事に参加する際、障害のあるお子さんなどをお預かりする「障害児一時預かり事業」を開始しました。



● 意思疎通支援を充実

5年1月に23区初の障害者ICT相談窓口を中村橋福祉ケアセンターに開設しました。また、区役所窓口での遠隔手話通訳の利用や、失語症の方への意思疎通支援者の派遣を開始しました。



トーキングエイド

言葉が出にくい方の会話を絵文字やイラストで補助する情報支援機器

これからも、さらに充実！

医療的ケアにも対応した重度障害者の地域生活支援拠点が誕生します

23区初

障害のある方やそのご家族が、地域の中で安心して暮らし続けられるよう、4つの機能を持つ複合施設を整備します。

通いの場(生活介護)

重度障害者に対応した通いの場を提供します。



生活の場(療養介護など) NEW

医療的ケアが必要な方に、24時間医療・介護を提供します。



令和11年
開設予定!

▲施設イメージ(三原台2丁目)

専門人材の育成 NEW

地域の医療的ケアを支える専門人材の育成や支援を行います。



医療型ショートステイ・相談支援

家族の介護の負担や不安を軽減する支援体制を整えます。



住み慣れた地域で暮らすために

これまで、障害のある方や養護者の高齢化が進むと、本人はやむなく住み慣れた家庭から地方の施設への入所を余儀なくされました。それは、地域に重度の知的障害や医療的ケアの必要な方、行動障害のある方を受け入れる暮らしの場が不足して

いたからです。区の取り組みにより、重度障害を含めた障害のある方の生活の場が、住み慣れた地域に整備されていきます。加えて、専門性を持つ支援者が増え、人材のネットワークが構築されることも期待しています。

練馬手をつなぐ親の会会長／森山瑞江さん



被害額が大幅に増加しています！

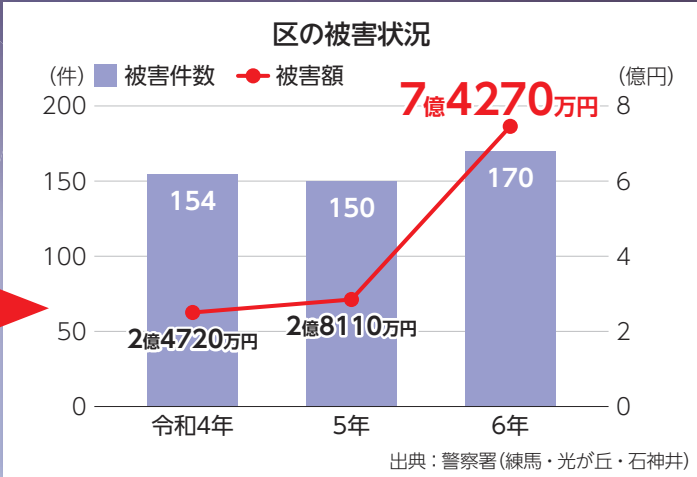
特殊詐欺にご注意ください！

特殊詐欺の認知度は高まっているにもかかわらず、被害が後を絶たない状況です。
詐欺の手口を知り、被害に遭わないように備えましょう。

☎安全安心係 ☎5984-1027



振込額の上限を高く設定できる
インターネットバンキングの普及で、
1件あたりの被害額が増えています



手口を知る

オレオレ詐欺



家族や警察官、弁護士
になりすまし、示談金な
どを名目にお金をだまし
取ります。

還付金詐欺



区役所や税務署の職員
になりすまし、ATMを
操作させ、お金をだまし
取ります。

サポート詐欺



インターネット閲覧時に
警告画面が出て、お金を
振り込ませたり、電子マネー
を購入させたりします。

SNSを悪用した詐欺にも注意！

ニセ警察詐欺

トークアプリで、警察手帳や逮捕状を見
せて、本物の警察官だと信じ込ませます。

- ⚠ 警察官が捜査のためにSNSやビデオ通話を使うことはありません
- ⚠ 口座番号や暗証番号を入力させる偽の警視庁ホームページに注意



音声ガイダンスを使った詐欺も…

通信会社や総務省になりすまし、
音声ガイダンスからオペレーターに
誘導し、お金をだまし取ります。

- ⚠ 通信会社を装ったメールやSMSにより、
不審サイトへ誘導する手口に注意



傾向をおさえて対策する

傾向

特殊詐欺の入り口の約8割が電話です。
特に固定電話が狙われます

対策

自動通話録音機を
設置しよう

～65歳以上の方には無料で貸し出します

- 対 区内在住の65歳以上の方がいる世帯
※過去に東京都や区、警察署から貸し
出しを受けた世帯を除く。
- 申 直接、お近くの警察署や地域包括支
援センター、消費生活センターへ



出典：警察庁「令和6年における特殊詐欺及びSNS型投資・
ロマンス詐欺の認知・検挙状況等について(確定値版)」

スマホへの電話も
急増しています。
年齢を問わず
注意しましょう

傾向

アポ電の約7割が
国際電話を使用しています

対策

固定電話は国際電話の
利用を休止できます



申 国際電話不取扱受付センターHPまたは電話で同センター
☎0120-210-364

出典：警視庁特殊詐欺対策本部「令和6年における特殊詐欺の状況について」

動画で 対策

防犯アプリ「デジポリス」を
ダウンロードしよう

特殊詐欺の手口や被害に遭う原因とその対策を
動画で学べます。

ダウンロードはコチラ▶



それでも
不安を感じた
ときは…

警視庁総合相談センターや最寄りの警察署へご相談を！

警視庁総合相談センター ☎#9110、警察署(練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110)

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HPなどでお知らせします。

世帯と人口 [8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	750,022(+360)	日本人	721,420(+70)	外国人	28,602(+430)	年齢別人口		
400,344 (+284)	男	362,348	男	348,621	男	13,727	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	387,674	女	372,799	女	14,875	84,007(-9)	501,455(+275)	164,560(+94)

子ども・教育

区立中学校の学校案内を配布

入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。小学6年生を対象に、各中学校の特色などを掲載した学校案内を、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月9日(火)までに届かない場合は、ご連絡ください。☎学事係 ☎5984-5659

講演会「知っておきたい！子どものアレルギーとスキンケアの基本」

☎未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。🕒9月30日(火)午前10時～正午 📍☎北保健相談所 ☎3931-1347 📍さいわいこどもクリニック アレルギー専門医／古川真弓 ☎20名(先着順) 📍☎区HP ※後日、オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください(定員80名(先着順))。

ペアレント・プログラム「子育てに困っている保護者向けの子育て講座」

発達が気になる子どもとの関わり方のヒントを学びます。☎2歳以上の未就学児の保護者 🕒10月3日(金)・16日(木)、11月4日(火)・17日(月)、12月

1日(月)・11日(木)・22日(月)の午前10時～11時30分【7日制】📍豊玉保健相談所 📍NPO法人I am OKの会／金子知子 ☎12名(先着順) ▶区の担当:事業計画係 🕒9月26日(金)までに同法人HP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員5名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。☎同法人 ☎3929-1505(平日午前10時～午後5時)

講座・催し

交通安全練馬区民のつどい

🕒9月7日(日)午後2時～4時 📍練馬文化センター ☎交通安全教室、演奏など ▶出演:テツandトモ(お笑いコンビ)、警視庁音楽隊ほか ☎200名(先着順) ▶区を担当:安全対策係 📍当日会場へ ☎練馬警察署 ☎3994-0110(平日午前8時30分～午後5時15分)

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～リムスキー・コルサコフ作曲「シェエラザード」を聴く

☎中学生以上 🕒9月20日(土)☎午後1時30分～3時⑧午後3時30分～5時 📍石神井松の風文化公園管理棟 ☎各20名(抽選) 💵300円 📍石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①催し名(⑧⑨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、9月4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 ☎石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

災害シンポジウム2025 災害にどう備える!? ～日頃からのつながりが地域を守る

🕒9月25日(木)午後2時30分～5時 📍ココネリ3階 📍(一社)福祉防災コミュニティ協会副理事長／高橋洋ほか ☎150名(先着順) 📍練馬区社会福祉協議会HPまたは電話、ファクスで①氏名②電話番号を、練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 FAX 3994-1224 ※

手話通訳や要約筆記、点字資料、保育が必要な方は、その旨も、9月4日(火)までにお知らせください。

文化交流カフェ ～各国のことわざを知ろう

🕒9月27日(土)午後2時～4時 📍勤労福祉会館 ☎⑧日本人の方…24名(初めての方を優先の上、抽選)⑨外国人の方…24名(先着順) 💵200円 📍☎電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、⑧9月10日(水)⑨26日(金)までに地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 Eメール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

8/31(日)～9/6(土)

ねりま手工芸公募展

アマチュアの方から募集した手工芸作品を約70点展示します。ぜひ、お越しください。🕒8月31日(日)～9月6日(土)午前10時～午後5時 ※1日(月)は休館。📍石神井公園ふるさと文化館 ☎伝統文化係 ☎5984-2442

※昨年の受賞作品。

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をお願いします。
- 掲載を希望する方は、区HP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。
- (要予約)がないものは、予約不要です。

■英会話 English club Lemon 中級者対象 月3回木曜午後3時～4時30分 石神井公園区民交流センターなど 講師 アロニカ・マルヤマ 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は500円で体験可 岩崎 ☎080-6783-5097 Eメール tatemi175@gmail.com (要予約)

■女声合唱団関町フラワーコーラス 毎水曜午前9時30分～正午または午前10時～午後0時30分 関区民センターなど 講師 甲田潤 入会金1,000円 月会費5,000円 初めの1カ月は無料体験可 来年1月に演奏会あり 平田 ☎090-5523-3528(要予約)

■第54回定期演奏会(「蔵王」「有楽町で逢いましょう」・シューベルト「ミサ曲第2番ト長調D167」) 小学生以上対象 9月23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 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

■高齢者無料水泳体験会(水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 ①9月3日②10日③17日④24日午後1時～3時 大泉学園町体育館 例会…60歳以上の方対象 月4回水曜午後1時～3時 専属コーチが指導 入会金1,000円 年会費1万6000円 保険料年1,000円 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044(要予約。午後1時～4時)

■調和道丹田呼吸法教室 月4回金曜または日曜午後1時15分～2時45分 田柄地区区民館など 会費1回500円 福田 ☎5998-4713(要予約)

■歴史研究会(近代日本史) 初心者～初級者対象 第2金曜午後1時～4時 サンライフ練馬など 入会金500円 月会費500円 今井 ☎090-4700-6039(要予約)

■アトリエグレープフルーツ展(絵画など) 8月26日～31日午前10時～午後6時(26日は午後2時から。31日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 井坂 ☎080-5184-9448 Eメール grapefruit.08@hotmail.co.jp

■和楽器による合奏団第20回定期演奏会 9月15日午後1時30分開演 練馬文化センター 入場料1,000円 邦楽アンサンブル来音・保立 Eメール raion.hougaku@gmail.com

■健康からてクラブ(発表会・演武会) 5歳児以上対象 9月7日午前9時20分～11時 豊玉小 参加費無料 例会…5歳児以上対象 毎日曜午前9時～正午 豊玉小 入会金3,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 久保 ☎5387-8963(午後6時以降)

■チャオズウインドアンサンブル第8回定期演奏会 9月13日午後2時開演 練馬文化センター 指揮 山崎勇太 入場無料 末永 ☎090-9008-7723 Eメール info@chaoz.jp

■ハタ・ヨーガ ①毎日曜午前10時～正午②毎木曜午後2～4時 ①早宮地区区民館②北町第二地区区民館 ①②とも月会費3,000円 初回は無料体験可 鬼塚 ☎080-5695-8421(要予約)

■南京玉すだれ無料体験会 20～65歳の初心者対象 8月31日午後3時～4時 練馬高野台駅前地域集会所 遊芸会・松井 ☎090-3421-5545(午前9時～午後5時) Eメール yy2403@ezweb.ne.jp (要予約)

■タオ研究会(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)

■セミナー「ろう者の世界を知ろう～日本の手話って2つある!？」 9月7日午後1時30分～4時 区役所アトリウム地下多目的会議室 講師 ろう者の俳優／今井彰人 参加費500円(大学生以下無料) 手話通訳あり 事務局・菊地 ☎FAX 5933-0108(要予約)

■第20回定期演奏会(ベートーベン「運命」・シューベルト「未完成」など) 小学生以上対象 8月31日午後1時30分開場 練馬文化センター 指揮 石川和紀 入場無料 メルクルディフィルハーモニー管弦楽団・高野 ☎090-9687-4952

■シニア男性料理教室 ふきんの会 60歳以上の初心者～中級者対象 主に第2土曜正午～午後3時 石神井公園区民交流センターなど 講師 練馬栄養士会会員／寺元佳子 年会費3,000円 月会費1,000円 吉成 ☎080-5022-0060(午前9時～午後6時) Eメール yoshi121@kni.biglobe.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。

GRAND MAST

●おすすめポイント 多世代交流型マンション

グランドマスト江古田の杜

個別見学 9月4日(木) 9月13日(土) 9月25日(木)

物件情報は こちらから

東京都中野区江古田3-14-2

グランドマストが選ばれる理由

① スタッフ常駐(日中9時～18時)の安心感 (安否確認・生活相談・緊急時対応)

② 外出・面会制限が無く、悠々自適な自分らしい暮らし

③ 入居一時金・礼金・更新料不要の賃貸形式

お近くのグランドマストシリーズ

●おすすめポイント 大切なペットと共生可能

グランドマスト練馬桜台

物件情報は こちらから

東京都練馬区桜台2-29-1

【物件概要】■グランドマスト江古田の杜 ●所在地/〒165-0022 東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/物件から都営大江戸線「新江古田」駅まで徒歩12分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:15028」 ●総戸数/121戸 ●構造/階数/鉄筋コンクリート造地上14階建 ●間取り/1LDK・1SLDK ●専有面積/45.76㎡・55.58㎡ ●建築年月/2018年8月 ●月額賃料/145,000円～245,000円 ●月額共益費/30,000円 ●月額生活支援サービス費/ご入居者1名の場合:55,000円(税込)、2名の場合:88,000円(税込) ●仲介手数料/月額賃料の1.1ヶ月分(税込) ■グランドマスト練馬桜台 ●所在地/〒176-0002 東京都練馬区桜台2-29-1 ●交通/物件から西武有楽町線「新桜台」駅まで徒歩7分 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅「登録番号:16020」 ●総戸数/47戸 ●構造/階数/重量鉄骨造3階建 ●建築年月/2018年4月 【物件共通概要】 ●敷金/月額賃料の1ヶ月分 ●契約形態/普通賃貸借 ●取引態様/仲介 ●設計・施工/横水ハウス株式会社 ●仲介/株式会社イティイ シニア事業部 東京都知事免許(12)第39368号 株式会社ユートク・ライフ 東京都知事免許(8)第60730号 (※グランドマスト江古田の杜のみ) ●先着順申し込み受付につきご希望の住戸が契約済の場合がございます。あらかじめご了承ください。 ●連帯保証人不要プラン「グランドプラン」へのご加入が必要になります。 ●身元引受人がご親族(※諸条件有)よりお一人必要です。身元引受人がいらない場合もご相談可能です。 ●賃貸入居者総合保険(シャーマンライフGUARD)契約時と2年毎にご加入していただきます。(別途要費用) ●広告有効期限/2025年9月30日 ※掲載の内容は2025年7月18日現在のものです。 ※入居資格/年齢60歳以上・ご入居時に自立した生活をお営むことができる健康状態である方

＜貸主＞ 積水ハウスシャーマンズPM東京株式会社

グランドマスト事業部 東京都渋谷区代々木2-1-1 新宿マインズタワー20階 宅地建物取引業者免許 国土交通大臣(13)第2250号(公財)日本賃貸住宅管理協会

●資料請求・ご見学についてのお問い合わせ

0120-815-823

■営業時間/9:00～18:00 ■定休日/土曜・日曜・祝日

広告 福利厚生を見直したい事業主様へ

経費節減 従業員の定着

販路拡大 節税対策

☎03-3993-6600 平日・土曜 9:00～17:00

ねりまファミリーパック 練馬区練馬1-17-1 Coconeri 4階

スポーツ

区民スポーツ大会

🏟️総合体育館🏟️スポーツ振興課事業係☎5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧になります。

●柔道

📅10月5日(日)午前9時から ¥500円

📄実施要項をご覧くださいの上、9月10日(水)までに練馬区柔道会事務局へ

●バドミントン(シングルス・ダブルス・トリプルス)

📅15歳以上の方(中学生を除く) 📅10月12日(日)・19日(日)・26日(日)、11月3日(祝)午前9時30分から ¥1人1種目800円

📄実施要項をご覧くださいの上、9月12日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

初心者スポーツ教室

📄1 区HPまたは往復ハガキで①教室名(①②の別も) ②住所③氏名(ふりがな) ④生年月日(学年も) ⑤性別 ⑥電話番号を、9月10日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947 2 3 当日会場へ

1 少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

📅10月4日～11月15日の毎土曜

④午後1時45分～3時10分(小学1・2年生) ⑤午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【11月1日を除く。6日制】🏟️上石神井体育館🏟️各30名(抽選) ¥144円

2 スポーツ体験～楽しく体を動かそう

📅10月4日～11月15日の毎土曜午後6時～8時【11月1日を除く。6日制】🏟️上石神井体育館 ¥1人144円

持上履き

3 ワンポイント水泳指導(9～12月分)

📄個人利用の方 ▶ プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日時(※1)
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00～11:00
平和台体育館(※2) ☎5920-3411	火曜 9:00～11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00～13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00～11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00～11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00～13:00

※1 実施日は区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。

※2 平和台体育館のプールは、工事のため10月上旬まで休場します。詳しくは、区HPをご覧ください。

芸術・食欲の秋

ちひろ美術館・東京 で鑑賞 &

ベジファームかのん でサツマイモ掘りツアー

絵本画家・いわさきちひろさんの作品を学芸員の解説付きで鑑賞できるほか、サツマイモの収穫体験ができるツアーです。絵本の世界と農の魅力をお楽しみください。

📅🏟️④10月22日(水)⑤24日(金)午前9時30分西武新宿線上井草駅集合～ちひろ美術館・東京～ベジファームかのん～西武新宿線上石神井駅解散(約2km) 🏟️各15名(抽選) ¥2,800円 ※サツマイモ2株分を含む。📄ねりま観光センターHPまたは往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、9月4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月下旬に通知します。



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

◆税に関する絵はがきコンクールの作品を募集🏟️小学生📄ハガキの裏面に税をテーマにした絵と標語を描画し、表面の下段に①住所②氏名③学校名・学年・クラス④電話番号を記入の上、9月30日(必着)までに〒176-0011 豊玉上2-23-10 練馬東法人会 ☎3994-7272 ※参加賞、優秀作品に賞品あり。

◆本町通りの夏祭り📅8月30日(土)午後3時～6時(小雨決行) 🏟️富士見台本町通り商店街📄参加者にお菓子などの引換券をプレゼント ※なくなり次第終了。🏟️富士見台本町通り商店会・川口 ☎6784-2461

◆高齢者水泳無料体験会🏟️60歳以上の方 📅9月2日・9日・16日の火曜午後1時～3時 🏟️三原台温水プール 📄電話でネリマシルバースイミングクラブ・宮原 ☎090-5444-4637

◆区民健康医学講座「関節リウマチ診療の最新情報～知っておきたい薬物療法や生活の工夫」📅9月6日

(土)午後2時～3時 🏟️順天堂練馬病院 🏟️順天堂練馬病院膠原病・リウマチ内科医師/天野浩文 🏟️30名(先着順) 📄同病院HP🏟️同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆交通安全フェス📅9月15日(祝)午前10時～正午 🏟️大泉自動車教習所(東大泉6-34-1) 🏟️交通安全教室、スタンブラリー、お楽しみ抽選会、騎馬隊による乗馬体験(定員60名(先着順)。午前9時45分から整理券を配布)など ※雨天時は、内容を変更。🏟️石神井警察署 ☎3904-0110 ※詳しくは、同署HPをご覧ください。

◆講演会「皮フから心身の健康を考える」📅9月16日(水)午後2時～4時 🏟️ココネリ3階 🏟️200名(先着順) 📅9月12日(金)までに電話で練馬総合病院 ☎5988-2200

◆再就職に役立つワード・エクセル基礎科🏟️結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録をした女性 📅10月6日(月)～10日(金)午前10時～午後3時[5日制] 🏟️男女共同参画センターえーる 🏟️10名(抽選) ¥2,200円 📄区HPや男女共同参画センターえーる、図書館、区民事務所、人

権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)などにある募集案内をご覧くださいの上、9月5日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ🏟️女性デジタルカレッジ事業(入門コース)事務局 ☎6261-7524 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前📅8月24日(日)午前10時～午後3時 🏟️富永 ☎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みます。詳しくは、区HPをご覧ください。🏟️育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆親子のためのベビーコンサート🏟️未就学児と保護者 📅10月13日(祝)午前10時30分～11時30分④午後1時30分～2時30分 🏟️関区民センター 🏟️各40組(先着順) ¥1組500円 📄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)

◆スポーツなど📄A B C 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～9時) C 電話でSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時～午後3時) B D F G 当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※A B D～Gは保護者の参加も可。

A 光が丘第八小🏟️5歳児～小学4年生 📅9月6日(土)午前9時～正午 🏟️ティーボール 🏟️50名(先着順) ¥100円

B 大泉学園町体育館🏟️3歳児～中学生 📅9月20日(土)午前9時30分～11時30分 🏟️トランポリン、ボール遊びなど 🏟️30名(先着順) ¥50円

C 平和台体育館🏟️小学1～3年生 📅9月20日(土)午前10時～正午 🏟️かけっこ 🏟️30名(先着順)

D 光が丘体育館🏟️小学生 📅9月20日(土)午前10時～正午 🏟️木工細工 🏟️30名(先着順) ¥50円

E 大泉学園緑小🏟️5歳児～小学4年生 📅9月20日(土)午前11時～午後1時 🏟️ティーボール 🏟️50名(先着順) ¥100円

F 桜台体育館🏟️5歳児～中学生 📅9月27日(土)④午前9時～10時⑤午前10時～11時45分⑥午前10時45分～11時55分 🏟️④ダブルダッチ⑤スラックライン⑥モルック 🏟️各20名(先着順) ¥100円(保護者のみ)

G 上石神井体育館🏟️4歳児～小学生 📅9月27日(土)午前9時～正午 🏟️トランポリン、跳び箱、ボール遊びなど 🏟️40名(先着順) ¥100円

ねりまイクメン講座

◆パパと一緒にバランスボール体験🏟️2カ月以上の未歩行のお子さんと父親 📅9月28日(日)午前10時～11時 🏟️勤労福祉会館 🏟️12組(先着順) ¥1組500円 📄電話でコレット・石本 ☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

学校体育館でスポーツを

◆光が丘夏の雲小 バレーボール大会🏟️女子9人制のチーム 📅9月23日(祝)午前8時30分～午後3時 🏟️8チーム(抽選) 📄8月31日(日)までに電話で光が丘夏の雲小体育館開放部会・野口 ☎090-1543-6777 🏟️学校応援団・開放係 ☎5984-1057

献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室📅8月25日(月)午前10時～正午・午後1時30分～午後4時 🏟️東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

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。

畳

気づいた今が替え時です!

表替え ¥5,500～(税込)

新畳 ¥13,750～(税込)

裏返し ¥4,400～(税込)

即日仕上げ

琉球畳(和紙畳)四畳半 ¥126,000～(税込)

★重たい家具の移動 ★仕上げの拭き掃除

見積り無料

🏟️有限会社 白澤畳店

練馬区旭丘 1-63-6

0120-75-1153

三代目 白澤聡一

私がお伺いします

朝引き取り・夕方納品

入替えバス

白澤畳店

練馬区旭丘 1-63-6

0120-75-1153

あなたの街の植木屋さん

お見積り0円(出張料金も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職人が見検!
- ✓お客様のご要望に対して丁寧に!
- ✓お見積りによる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%引

ハローガーデン Hello Garden

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

運営 株式会社 FirstLine

練馬店 練馬区関町北 3-20-5

☎0120-86-1128

広告

浄土真宗本願寺派 03-3996-4200

宝林寺

石神井公園駅よりバス「三軒寺」 東京都練馬区谷原 6-8-25

NEW OPEN

樹木墓地「石神井自然の杜」

室内納骨堂 合同墓 一般墓地

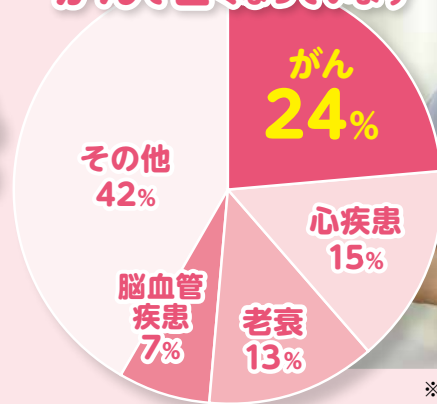
後継者不要 過去の宗派不問 20万円～ ご見学・ご相談承ります

9月はがん征圧月間

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

＼3つのメリット／ がん検診を 受けよう！

区では4人に1人が
がんで亡くなっています



※小数点第1位を四捨五入。 出典:令和6年版「ねりまの保健衛生」



●早期発見・治療できる！

早期発見・治療によって多くのがんは治る時代です。自覚症状のない初期の段階でがんを見つけられます。

出典:国立がん研究センター

●がん以外の病気も発見できる！

子宮頸がん・大腸がん検診では、がんになる前段階のポリープや潰瘍なども発見できます。必要に応じて治療することで、がんの予防ができます。

●安心して生活を続けられる！

異常がなければ、次のがん検診まで安心感が得られます。

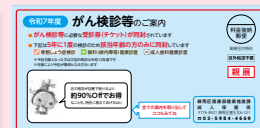


区の検診を利用すると、自費負担の約1割の金額で受診できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

20歳以上 子宮がん

40歳以上 胃がん(エックス線検査)、肺がん、大腸がん、乳がん

50歳以上 胃がん(胃内視鏡検査)



※いずれかの封筒に入っています。

紛失した方は、
区HPから再発行できます



がん征圧月間の催し

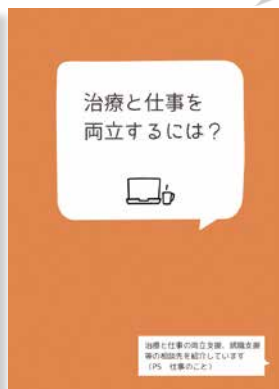
問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

9/24(水)～30(火)

写真展「小さなつながり、大きなチカラ ～心が通じ合えたもの」&パネル展 「がん相談支援センターを知ろう」

がん経験者とその家族、友人、医療従事者のメッセージ付きの写真やがん相談支援センターなどの役割を紹介します。📅9月24日(水)～30日(火)午前8時45分～午後8時(24日は正午から。30日は正午まで)📍区役所アトリウム

がん患者が利用できるサービスや相談窓口を掲載した「練馬区がんサポートブック」も配布します！



9/29(月)

講演会 「もしも、自分や家族が、がんと言われたら？」

📅9月29日(月)午前10時～10時45分 ※講演会終了後、写真展の作品のスライド上映と相談会あり。
📍区役所アトリウム地下多目的会議室📞順天堂練馬病院がん治療センター医師／花澤喜三郎👤50名(先着順)📅9月24日(水)までに区HP ※講演会の様子は、後日、YouTube「ねりま健康ちゃんねる」からもご覧になれます。



体験型イベント

📅9月29日(月)午前10時～午後3時 📍区役所アトリウム📝当日会場へ

●ネイル体験

がん治療により、爪が茶色になったり、もろくなったりします。爪の保護や見た目を保つためのネイルを体験できます。



●乳がん触診モデル体験

見た目の変化や、しこりの感触を体験できます。

がん患者の方へ

ウィッグ(かつら)などの 購入費を助成します

ウィッグや帽子、胸部補整具の購入費用を助成します。📅がんと診断され、治療に伴う脱毛、乳房の切除をした方 ▶申請期間:対象品を購入した日(領収書に記載の日付)の翌日から1年間 ▶助成限度額:10万円📝区HPや健康推進課(区役所東庁舎6階)などにある申請書に必要書類を添えて、健康推進課健康づくり係へ

