

# Nerima ねりま 区報

➔ 9/1 令和7年 (2025年)

第2090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/

## 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。



### 当事者として前向きに暮らす姿を積極的に発信する とうきょう認知症希望大使(※)

長田米作さん(92歳・練馬区在住)

人とつながる場所をもっと増やしたい

認知症になっていても、自分では気付けないんです。診断された時に初めて「これが認知症か!」と思いました。認知症になると引きこもりがちになるので、周りの人が外に連れて行ってあげてください。私もそうでしたが、人と会い、おしゃべりをしてつながりを築くことで、気分が明るくなり、自分らしさを取り戻せた気がします。大使として、そんな場所をもっと増えるように活動を続けたいと思います。

※認知症の理解促進および当事者からの発信を支援する取り組みを推進するため、東京都が任命した方です。

### 9月は認知症月間

認知症になっても  
皆とつながって  
暮らせるまち

### 認知症を正しく理解し温かく見守る地域の応援者 認知症サポーター

永井弘美さん

自分らしく生活できる社会に

サポートするときに大切にしていることは、自分が前に出過ぎないこと。相手の気持ちを考えて黒子に徹し、話すことそのものを楽しんでもらえるよう、心掛けています。

誰もが認知症になる可能性があるので、自分ごととして捉えてほしいですね。認知症のご本人やご家族の方は、ぜひ、地域包括支援センターなどで開催している本人ミーティングや介護家族の会に参加してみてください。同じ悩みを抱えた人たちと話すことで、安心できると思います。認知症でもそうでなくても、自分らしく地域で生活できるような社会を望んでいます。

問合せ 在宅介護支援係 ☎5984-4597 FAX 5984-1214

催しなど詳しくは2面へ

# 認知症を「知る」ことから始めよう!



▲区HP

申込先・問合せ 〒176-8501区役所内在宅介護支援係 ☎5984-4597 FAX 5984-1214

## 10/5 上映会「オレンジ・ランプ」& 認知症のある人・藤島岳彦さんによる講演会

39歳で若年性認知症と診断された方の実話を基にした作品です。夫婦で厳しい現実と直面しても、「人生を諦めなくてもいい」と気付くことで、夫婦を取り巻く環境が変化していく様子を描いています。上映前に、若年性認知症の当事者である藤島岳彦さん(=写真)からお話を伺います。 ※映画は日本語字幕・音声ガイド付き。

☒10月5日(日)午後1時～4時 📍生涯学習センター 定250名(抽選) ☒区HPまたはハガキで①催し名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、9月16日(必着)までに在宅介護支援係へ ※車いす席(定員2名)や手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※申し込みは1人1通です。 ※結果は9月26日(金)までに通知します。



令和5年に若年性認知症と診断される。診断後は、講演活動やメディア出演など、認知症の理解を深めるための啓発活動に取り組んでいる。練馬区在勤。



### パネル展

ひと足先に認知症になった私たちからすべての人たちへ  
☒9月8日(月)～16日(火)午前8時45分～午後8時(8日は正午から。16日は午後1時まで) 📍区役所アトリウム

### 認知症フォーラム ※1 ※2

どこまでできる在宅医療～認知症でも大丈夫  
☒9月20日(土)午後2時～4時30分 📍区役所アトリウム地下多目的会議室 📍城北さくらクリニック院長/犬丸秀雄 定100名(先着順) 💰100円 ☒区HPまたは電話で在宅介護支援係へ

※1 車いす席(定員2名)や手話通訳を希望する方は、開催日の1週間前までにお知らせください。  
※2 講演内容を文字で画面に表示します。

### 認知症医学講座 ※1

認知機能を維持するための食生活  
☒9月22日(月)午後2時～4時 📍ココネリ3階 陽和病院認知症高齢者担当部長/村田雄一 定50名(先着順) ☒区HPまたは電話で在宅介護支援係へ

### 耳の間こえ講演会 ※1 ※2

加齢性難聴と補聴器  
認知症と難聴の関連性や、補聴器の役割について学びます。 ※補聴器の展示もあります。 ☒9月26日(金)午後2時～4時 📍区役所アトリウム地下多目的会議室 📍認定補聴器技能者/宮廣忠男 定70名(先着順) ☒区HPまたは電話、ファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、在宅介護支援係へ

### 認知症の方やご家族の方へ

#### ●本人ミーティング

認知症の方同士で交流できます。詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

連絡先はコチラ



▲区HP

#### ●認知症カフェ

認知症の方やその家族が、地域住民や支援者、専門家などと交流・相談できます。

#### ●介護家族の会

家族を介護している方や介護経験のある方などと情報交換できます。



▲詳しくは区HP

### 図書館に特設コーナーを設置します

認知症に関連する図書などを展示します。詳しくは、図書館HPをご覧ください。



## 地域の公園をより魅力的に

# (仮称)公園等改修計画策定に向けたオープンハウスを開催します



区内に約700カ所ある公園や緑地などのうち、約半数が開園から30年以上経過しています。老朽化やさまざまなニーズに対応するため、来年度「(仮称)公園等改修計画」を策定します。公園の状況などを紹介し、改修の考え方や改修してほしい公園などについてご意見を伺います。 ※区HPからもご覧になれます。 ☒当日会場へ



問合せ 公園計画係 ☎5984-4538

日時	場所
9/29(月) 16:00から	勤労福祉会館
10/1(水) 16:00から	桜台地区区民館
10/5(日) 14:00から	区役所本庁舎19階
10/9(木) 16:00から	関区民センター
10/14(火) 16:00から	大泉学園地区区民館
10/20(月) 16:00から	大泉図書館
10/24(金) 16:00から	貫井福祉園
10/26(日) 10:00から	石神井庁舎5階
10/28(火) 16:00から	早宮地域集会所
10/30(木) 16:00から	下石神井地区区民館
11/5(水) 16:00から	北町地区区民館
11/9(日) 10:00から	光が丘区民センター5階

※時間はいずれも3時間。

## 中村橋で五感を通じて緑とアートを体験しよう!

# アートマルシェ 9/13(土)・14(日) 10:00~15:00

美術館、図書館、商店街と近隣のお店がそれぞれの個性を持ち寄り、美術館のあるまち・中村橋を盛り上げます。

練馬区立美術館HP▶



▶交通: 西武池袋線中村橋駅 徒歩3分 ※車や自転車での来場はご注意ください。

### アートを楽しむ

問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

9/13(土)・14(日) 10:00~12:00・13:30~15:00

#### テント・ワークショップ

植物や昆虫になりきる仮装グッズを作ります。場美術の森緑地(申)当日会場へ



9/13(土) 11:00~13:00

#### パフォーマンス in the art

美術館内でダンスや音楽を楽しめ、いつもと異なる雰囲気を感じられます。場練馬区立美術館(申)当日会場へ

9/14(日) 10:30~11:30

#### ねりび・ボタニカル・パレード

仮装グッズで植物や昆虫になりきって、美術の森緑地や商店街をパレードします。

▶出演: (一社)パフォーミングアーツ協会 / 若羽幸平ほか

飛び入り参加もOK!



### まちを楽しむ

問合せ 美術館再整備まちづくり担当課 ☎5984-1288

9/13(土)・14(日) 10:00~15:00

#### マルシェ

地域で親しまれているお店のイチオシ商品などを楽しめます。場美術の森緑地



#### 出店店舗

- ・靴屋三郎右衛門(みそ)
- ・竹中育英会(木工ワークショップなど。13日(土)のみ)
- ・貫井福祉工房(パン。13日(土)のみ)
- ・サンツ中村橋商店街振興組合(十一屋酒店(ラムネ・綿あめ)、まめせん(かき氷)、NEXUSフェンシングクラブ(フェンシング体験会。申し込み方法など詳しくは、美術館HP。13日(土)のみ)、アキダイ(野菜・果物。14日(日)のみ)
- ・中村橋駅前通り貫商会(ストレンジガーデン(雑貨。13日(土)のみ))

### 本を楽しむ

問合せ 貫井図書館 ☎3577-1831

場練馬区立美術館(申)当日会場へ

催し名など	時間
リサイクル本頒布会	10:30~12:00・13:00~15:00
絵本の読み聞かせ 対3歳児以上	14:30~15:00 ※13(土)のみ。

### 同時開催

9/10(水)~28(日) 10:00~18:00 身体で感じる緑とアート展

「現代アートを通じて植物やまちを楽しむ」をテーマに、彫刻や写真などのアート作品を美術館(16日(火)・22日(月)は休館)や美術の森緑地、商店街に展示します。五感で楽しめる作品をお楽しみください。場練馬区立美術館 ☎3577-1821

まちなかでアートをしよう!

### 出展作家の過去作品



「在る音」 渡辺泰幸 + 渡辺さよ



「薔薇の箱、レストランのためのショーケース」 山口啓介

9/8(月)・9(火)・29(月)~10/6(月) 展示・撤去作業のため、美術館を休館します

## 10/19(日) 第48回練馬まつり 特別企画

### 上映会 あしたのジョー 劇場版

区ゆかりの作品で、アニメ史上に金字塔を打ち立てた名作「あしたのジョー 劇場版」を上映します。上映後に、主人公・矢吹丈の声優を務めたあおい輝彦さん(=写真)とアニメーターの野口征恒さんによるトークショーを行います。▶区担当:文化芸術担当係 ※チケット販売に関する問い合わせは、練馬文化センター ☎3993-3311 FAX 3991-9666。

日時 10月19日(日)午前11時30分~午後2時50分

場所 練馬文化センター(大ホール)

料金(全席指定)

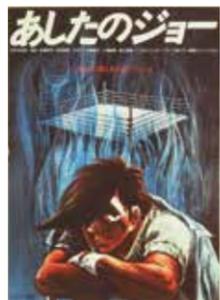
500円 車いす席は250円(同伴者1名は無料)

申込(先着順) 9月2日(火)から同センターHPまたは電話で同センター ☎3948-9000(午前10時~午後5時)

※9月3日(水)から練馬文化センターや大泉学園ゆめりあホール窓口でも販売します(午前10時~午後8時)。

※車いす席・ヒアリンググループ受信機(聴覚支援システム)を利用したい方は、電話で同センター ☎3948-9000。

※未就学児は入場できません。



©高森朝雄・ちばてつや / 講談社・三協映画

#### 「あしたのジョー 劇場版」(昭和55年/153分)

昭和45年に始まったテレビアニメを劇場用に再構成した作品。主人公・矢吹丈が街で知り合った元プロボクサーの教えでボクシングの道に進み、宿命のライバル・力石徹と戦う姿を描く。

### ステーションイベント

入場無料

### サイエンスショー

小中学生を中心に大人気の漫才コンビ「ボルトボルズ」による、笑い科学実験を融合させたサイエンスショーです。

日 10月19日(日) 午前11時から午後2時から場練馬文化センター(小ホール) 定 各500名(先着順) ▶区担当:まつり係(申)9月30日(火)までに練馬まつりHP(場練馬まつり事務局) ☎050-3627-8907



ボルトボルズ



敬老館やはつらつセンター、地区区民館でさまざまな催しを行います。

施設名・問合せ	催し名	日時
練馬地区 (〒176の地域)	栄町敬老館 ☎3994-3286	<b>要予約</b> 練馬区健康いきいき体操 9/12(金)10:30~11:30
	はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401	コーラス発表会・演芸会 9/15(祝)10:00~16:00
石神井地区 (〒177の地域)	はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401	笑顔あふれる音楽祭 9/14(日)15:00~16:00
	南田中敬老館 ☎3995-5538	サークル発表会・和太鼓演奏会 9/28(日) 9:30~16:00
	南田中敬老館 ☎3995-5538	演芸会 (フラダンス・琴演奏・コーラスなど) 9/15(祝)10:00~11:45
		南米アンデス音楽演奏会 9/15(祝)14:00~15:30
	三原台敬老館 ☎3924-8834	サークル発表会 (大正琴・フラダンス・レクダンス) 9/15(祝)10:00~11:15
	石神井敬老館 ☎3996-2900	作品展示・発表 (川柳・書道・折り紙など) 9/15(祝)10:00~15:00
	石神井敬老館 ☎3996-2900	演芸大会 9/15(祝) 9:45~15:00
石神井台敬老館 ☎3995-8270	体力測定会 9/15(祝) 9:30~11:30	
	<b>要予約</b> 演芸大会 9/15(祝)13:30~15:30	
上石神井敬老館 ☎3928-8623	<b>要予約</b> 上石神井児童館との交流会 9/12(金)15:50~16:30	
	<b>要予約</b> スタンドグラス風「光の小箱」作り 9/15(祝) 9:30~12:30	

施設名・問合せ	催し名	日時
石神井地区 (〒177の地域)	はつらつセンター 関 ☎3928-1987	演芸大会鑑賞会 9/6(土)10:00~16:00
	はつらつセンター 大泉 ☎3867-3180	紙コップで簡単！ ペーパーローズ作り 9/15(祝) 9:30~12:00
大泉地区 (〒178の地域)	西大泉敬老館 ☎3924-9545	水引のストラップ作り 9/15(祝) 9:30~12:00
	西大泉敬老館 ☎3924-9545	押し花シールでカード作り 9/15(祝)13:30~15:00
大泉北敬老館 ☎3925-7105	<b>要予約</b> ギターに合わせて歌おう！ 9/15(祝)10:30~11:30	
	<b>要予約</b> みんなで楽しもう！レクダンス・手話歌 9/15(祝)13:30~15:00	
はつらつセンター 大泉 ☎3867-3180	ボッチャ・囲碁ボール体験会 9/6(土) 9:30~11:30	
	津軽三味線演奏会 9/6(土)13:00~14:00	
光が丘地区 (〒179の地域)	はつらつセンター 光が丘 ☎5997-7717	演芸大会 9/13(土)10:30~15:40
	<b>要予約</b> 落語会 9/15(祝)14:00~15:30	
	春日町南地区区民館 ☎3926-4971	<b>要予約</b> 落語会 9/12(金)14:00~15:00

**要予約** は事前の申し込みが必要です。電話で各施設へ  
申当日会場へ ※整理券を配布する催しがあります。詳しくは、各施設に  
お問い合わせください。

敬老祝品を贈呈します

長年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福するため敬老祝品を贈呈します。今年度、100歳以上の方・白寿(99歳)・米寿(88歳)を迎える方に、9月中旬に簡易書留で送付します。

問合せ いきがい係 ☎5984-4763

新100歳おめでとう新聞

100歳を迎えても元気に活躍されている方の長生きの秘訣を、区HPで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



介護予防の催しに参加しよう！

理学療法士が伝える！  
介護予防・フレイル予防講座！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。対区内在住の60歳以上の方 日 9月18日(木)午後2時30分~3時30分 場はつらつセンター関 申電話で同所 ☎3928-1987

〈下表の会場で同時視聴できます〉 申電話で各申込先へ

場所・申込先	場所・申込先		
はつらつセンター	敬老館		
		光が丘 ☎5997-7717	西大泉 ☎3924-9545
		豊玉 ☎5912-6401	大泉北 ☎3925-7105
大泉 ☎3867-3180		かしわ ☎5848-6177	
敬老館		栄町 ☎3994-3286	さくら ☎5946-2311
		南田中 ☎3995-5538	はるのひ ☎5399-5347
		三原台 ☎3924-8834	こぶし ☎5372-6300
	石神井 ☎3996-2900	けやき ☎3923-5556	
	石神井台 ☎3995-8270	いちょう ☎6913-1515	
上石神井 ☎3928-8623	あじさい ☎5387-2751		
街かどケアカフェ			



はつらつセンターの介護予防事業

対区内在住の55歳以上の方 ¥500円 申9月8日(月)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※初めての方を優先の上、抽選。

●足腰しゃっきりトレーニング教室

日 10月2日~23日の毎木曜午前10時~11時【4日制】 場勤労福祉会館内 室内で軽い筋トレ、ストレッチなど 定25名 申はつらつセンター大泉 ☎3867-3180

●ねりまちウォーキング

日 10月8日~12月10日の毎水曜午後1時30分~3時【11月5日・12日・19日を除く。7日制】 場申はつらつセンター関 ☎3928-1987 内ウォーキングの基礎、実技など 定15名



区内団体の文化・芸術に触れてみませんか

# 第70回区民文化祭

区内で活動している文化団体が作品の展示や演奏・舞踊などの発表を行います。ぜひお越しください。☎当日会場へ

問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667

## 文化祭の見どころを紹介!

催し名	日時	場所
民謡大会	9/28(日)10:30~18:00	練馬文化センター
三曲演奏大会	10/12(日)11:30~16:45	生涯学習センター
太鼓フェスティバル	10/13(祝)13:00~17:00	練馬文化センター
いけ花とお茶の会	10/18(土)・19(日)10:00~16:00 ※茶席は10:00~15:00(1席1,000円)。	向山庭園
大正琴の会	10/19(日)13:30~15:30	
邦楽演奏会	10/25(土)11:30~17:30	生涯学習センター
詩吟剣舞詩舞大会	10/26(日)11:00~16:00	
<b>pick up</b> フォークダンス大会	10/26(日)12:00~16:30	光が丘体育館
合唱祭	10/26(日)12:00~18:00	練馬文化センター
謡曲大会	11/8(土)12:00~17:00	生涯学習センター
寄席演芸大会	11/9(日)13:00~17:00	
洋舞フェスティバル	11/9(日)16:00~19:00	練馬文化センター
俳句大会	11/16(日)13:00~17:00	ココネリ3階
民謡大会	11/16(日)14:00~16:00	生涯学習センター
練馬書道展	11/19(水)~23(祝)10:00~17:30 ※23(祝)は15:00まで。	石神井公園 ふるさと文化館
<b>pick up</b> 手工芸作家展・周年行事	11/20(木)~24(休)10:00~17:00	ココネリ3階
日本舞踊の会	11/23(祝)11:00~17:30	練馬文化センター
<b>pick up</b> いきがい川柳大会	来年1/18(日)11:00~16:30	石神井公園区民 交流センター

### フォークダンス大会

さまざまな国の音楽に合わせて、会場いっぱいには舞い踊ります。各国の民族衣装や息の合ったダンスをお楽しみください。



### 手工芸作家展・周年行事

染花や木彫り、ろうけつ染めなどさまざまな作品を展示するほか、11月21日(金)にクラリネット演奏家の西村薫さんなどによるコンサート、23日(祝)に漫画家の村上もとかさんによる講演会も開催します。 ※時間はいずれも午後2時~3時。



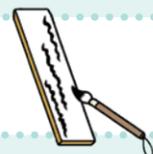
### いきがい川柳大会

五・七・五の短い言葉に身近な出来事や人の気持ちを表現します。川柳ならではの軽やかさと深さを、ぜひご堪能ください。



### 俳句大会の作品を募集します

¥1,000円 申生涯学習センターや地区区民館などにある申込用紙をご覧の上、10月10日(必着)までに練馬区俳句連盟事務局・豊島 ☎090-2542-3615



## 頭と体を動かそう! 健康長寿 はつらつまつり

運動・認知機能の低下予防に関する講座、転倒リスクの測定などを行います。☎当日会場へ 問介護予防係 ☎5984-2094

場所	日時
はつらつセンター	大泉 9/6(土) 9:30~15:00
	光が丘 9/13(土) 10:00~15:00
	関 9/15(祝) 10:00~15:00
	豊玉 9/28(日) 10:00~15:00

## 高齢者向けサービスを紹介!

### 契約トラブルの相談を受け付けます

悪質商法による被害や契約トラブルなどでお困りの高齢者を対象に、無料で電話相談を受け付けます。☎9月8日(月)~10日(水)午前9時~午後4時30分 ▶相談先:消費生活センター ☎5910-4860

### 老人クラブに入りませんか

おおむね60歳以上の方が、趣味や社会奉仕、健康づくりに関する活動などを行っています。詳しくは、お問い合わせください。▶区担当:いきがい係 問練馬区老人クラブ連合会事務局 ☎6914-5125 (平日午前10時~午後4時)

### いきいき健康券のご利用を

☎区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和26年4月1日以前生まれ) ※すでに利用している方は申し込めません。☎区HPまたは下記で配布する申込ハガキに記入の上、85円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ▶配布場所:地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(同西庁舎3階)など 問高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722



## ひと汗かいて、ひとつ風呂! ~9月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングや体操などを行います。運動後は入浴できます。☎医師から運動を止められていない55歳以上の方 ¥200円(入浴料込み) ☎当日会場へ 問介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯 (旭丘1-17-3)	毎月曜 13:15~14:15【9/15を除く】	各10名
たつの湯 (石神井台6-19-26)	毎水曜 14:00~15:00【9/3を除く】	各10名
辰巳湯 (桜台4-42-2)	毎金曜 13:15~14:15	各10名

## お知らせ

### 多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。☒9月1日(月)・2日(火)午前9時～午後4時30分 ▶相談先:消費生活センター☎5910-4860

### 男女共同参画センターえーるフェスティバル実行委員を募集

フェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通じて、楽しみながら男女共同参画社会の実現について考える催しです。来年6月に開催するフェスティバルを企画・運営する実行委員を募集します。実行委員会は9回程度開催します。 ※交通費程度の謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。 ▶募集人数:若干名(選考) ☒9月25日(木)までに男女共同参画センターえーるHP☎同センター☎3996-9007

### コミュニティ助成事業で備品を整備

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業(\*)による宝くじの助成金を受け、豊玉西町会が町会活動で使用する備品を整備しました。 ※コミュニティ活動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。 📍地域コミュニティ支援係☎5984-1039

## 税

### 固定資産税・都市計画税第2期分の納期限は9月30日(火)

お支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。詳しくは、

東京都主税局HPをご覧ください。 📍練馬都税事務所☎3993-2261

## 福祉・障害のある方

### 初心者向け障害者パソコン教室

☒10月19日(日) 1午前9時30分～正午 2午後1時30分～4時 📍光が丘区民センター7階 ☎各4名(抽選) 💰1,000円 ☎電話またはファクスで①教室名(1 2とA～Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、9月25日(木)までに心身障害者福祉センター☎5984-1496 FAX 5984-1215 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A スマートフォン／タブレット(相談・体験)	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
B パソコン入門	
C ワード(文書作成など)	
D エクセル(表計算・グラフなど)	
E 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Bは以前受講した方、C/Dはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

### バリアフリー映画会「UDON」(音声ガイド・日本語字幕付き)

☒10月5日(日)午後2時～4時20分 📍南大泉青少年館 ☎25名(抽選) ☎9月25日(木)までに図書館HPまたは電話で南大泉図書館☎5387-3600

## 働く

### 練馬区シルバー人材センターの会員

高齢者の経験や技能に応じた就業の機会を提供します。会員になるためには、説明会への参加が必要です。詳しくは、同センターHPをご覧ください。 ☒区内在住の60歳以上の方 ▶年会費:2,000円 ▶区の担当:いきがい係 ☎同センター☎3993-7168

### 自衛官など

☎自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

種目	対象	募集期間	
防衛大学校(推薦・総合選抜)	高卒または高専3年次修了(見込み含む)以上21歳未満の方	9/5(金)～9/9(火)	
予備自衛官補	18歳以上52歳未満の方(保有する技能に応じて55歳未満)	9/11(木)まで	
一般幹部候補生	陸・海	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	9/26(金)まで
	空		9/8(月)～9/26(金)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時	

### 就職支援セミナー

「採用担当者から見るオンライン選考通過のコツ」をテーマに、就職に役立つセミナーを行います。 ☒10月7日(火)午後1時30分～3時30分 📍ココネリ3階 🗨中小企業診断士/石崎勇太 ☎40名(先着順) ▶区の担当:産業振興調整係 ☎9月30日(火)までに練馬区人材確保支援事業事務局HP ☎同事務局☎0120-13-2711 (平日午前9時～午後5時) ※オン

ラインでも配信します。詳しくは、同事務局HPをご覧ください(定員20名(先着順))。

## ボランティア

### 布の絵本制作講習会

完成した作品は、図書館の子ども向けの蔵書として利用されます。 ☒10月21日・28日、11月4日・18日の火曜午前10時～正午【4日制】 📍関町図書館 🗨クロスドリーム会員 ☎12名(抽選) ☎9月20日(土)までに図書館HPまたは電話で同所☎3929-5391

## 事業者向け

### 専門家による無料経営相談会

中小企業診断士や税理士、社会保険労務士、日本政策金融公庫の相談員に相談できます。 ☒10月5日(日)午前10時～午後5時の間の50分間 📍ココネリ3階 ☎9月29日(月)までに練馬ビジネスサポートセンターHPまたは電話で同センター☎6757-2020

## 住まい・まちづくり

### 補助233号線沿道地区地区計画などの都市計画原案がご覧になれます

補助233号線沿道地区地区計画、補助230号線大泉町三丁目地区地区計画の変更、補助230号線大泉学園町地区地区計画の変更について、各都市計画原案を作成しました。併せて、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画原案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。 ※都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれ

## 来年4月通所

申し込みは9/29(月)～10/3(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。 ☒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(※1)	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 ★	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、12月から令和9年2月まで光が丘第七小跡施設(光が丘2-6-1)に移転します。  
※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、☒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

※改修工事に伴い、12月から令和9年2月まで光が丘第七小跡施設(光が丘2-6-1)に移転します。

## 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。 ☒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

☎事前に区HPまたは電話で予約の上、9月29日(月)～10月3日(金)に直接、申込先へ ※その他の通所施設については、区HPをご覧ください。



お住まいの地域	申込先(総合福祉事務所障害者支援係)
〒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

ます。▶縦覧・意見書提出の期間:9月5日(金)~26日(金)▶縦覧・意見書提出の方法:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。(説明会)

☎9月12日(金)午後7時から⑩13日(土)午前10時から☎大泉学園地区区民館 申当日会場へ 問大江戸線延伸推進課☎5984-1459

耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。☎主に旧耐震基準で建てられた建物の所有者 ☎9月21日(日)午後1時~4時30分の間の45分間☎光が丘区民センター5階☎16組(先着順) 申9月19日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

高松農の風景公園の都市計画変更原案がご覧になれます

意見のある方は意見書を提出できます。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催し

ます。公述(意見を述べること)を希望する方は申出書を提出してください。▶縦覧・意見書・申出書提出の期間:9月5日(金)~26日(金)▶縦覧・意見書・申出書提出の方法:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。申出書の様式は区HPや都市計画課にあります。(説明会)

☎9月5日(金)午後7時から☎高松みらいのはたけ(高松2-23-17) 申当日会場へ 問みどり推進課計画係☎5984-1659

(公聴会) ☎10月15日(水)午後6時30分から☎春日町地域集会所 ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。 問都市計画課都市計画担当係☎5984-1534

お休みします

(北大泉野球場)…12月1日(月)~来年3月19日(木)【改修工事のため】☎スポーツ振興課運営調整係☎5984-1660

健康・衛生



ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。 ☎9月2日(火)・16日(火)午後1時30分~4時30分☎区役所アトリウム 申当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。 問生活衛生課管理係☎5984-2483

HbA1cと血糖値が気になる方へ

☎各40名(先着順) 申区HPまたは電話で石神井保健相談所☎3996-0634

●今日からはじめる糖尿病予防の食事と生活 ☎9月29日(月)午後2時~3時30分☎石神井保健相談所☎講義

●運動とお口の健康

☎医師から運動を止められていない方 ☎10月6日(月)午後2時~3時30分☎石神井公園区民交流センター ☎講義、運動実技☎健康運動指導士/黒田恵美子ほか

おなかの不調から考える ~知っておきたい病気のはなし

☎10月1日(水)午後2時~4時☎石神井庁舎5階☎講義☎慶應義塾大学医学部内科学(消化器)准教授/三上洋平☎50名(先着順) 申区HPまたは電話で関保健相談所☎3929-5381

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

☎10月3日(金)午後2時~4時☎光が丘保健相談所☎講義☎25名(先着順) 申電話で同所☎5997-7722

9/10~16は自殺予防週間

その気持ち、話してみませんか

気持ちが落ち込んだり、体の不調や悩みを感じたりしたら、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶区の担当:精神支援担当係

Table with columns: 相談窓口, 受付日時. Includes contact info for Tokyo, SOS, SNS, and various health consultation centers.

悩みに応じた相談窓口を区HPで紹介しています ※★の相談先もコチラからご覧になれます。



オンライン開催「メンタルヘルスケア講座 ~職場の仲間のこころの不調に気づくために」

☎10月10日(金)午後2時~3時30分☎ゲートキーパーTONA RINO/森本美花☎100名(先着順) 申10月6日(月)までに区HP



9/5(金)~10/10(金) 第三回区議会定例会

Table with columns: Date, Session Name. Lists dates from 9/5 to 10/10 and corresponding committee meetings.

※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月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証をお持ちください。往診はしません。

☎地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

Table with columns: 場所, 診療日時. Lists various clinics and their hours for emergency services on weekends.

予約も可 …開始30分前~終了1時間前に練馬区医師会HPまたは電話で各診療所の 予約専用 へ



●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

Table with columns: 名称, 電話番号. Lists on-call medical facilities and their phone numbers.

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター 「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」 携帯電話など ☎#7119 ダイヤル回線 ☎3212-2323
●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
●医療情報ネット(ナビイ) 全国の医療機関・薬局について 検索・情報収集ができます



●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時~午後5時

Table with columns: 名称, 電話番号. Lists on-call chiropractors and their phone numbers.



## 子ども・教育



### 秋の自然観察会

対小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴。日10月4日(土)午前9時～正午 場石神井公園 講プロナチュラリスト/ささき隊長ほか 定30名(抽選) 費50円 申9月15日(祝)までに区HP 関春日町青少年館 ☎3998-5341

### 児童精神科医の上手な活用の仕方～こころの発達の経過に沿った支援に向けて

日10月4日(土)午前10時～11時45分 場文化交流ひろば 講こども発達支援センター管理医師/金生由紀子 定100名(先着順) 申9月26日(金)までに区HPまたは電話でこども発達支援センター ☎3975-6251 ※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。

### 講演会「不登校のお子さん、学校生活が苦手なお子さんの進路を考える」

対中高生の保護者 日10月11日(土)午

前10時～正午 場学校教育支援センター 講NPO法人まほろび理事長/守矢俊一 定60名(先着順) 申区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※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。

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と母親 日10月16日(休)午前10時～正午 場 関 大泉保健相談所 ☎3921-0217 講 講義、運動実技 講健康運動指導士/加藤有里 定15組(先着順) 申区HP

### バスに乗ってごみのリサイクルを見に行こう

小型家電のリサイクル工場などを見学し、ごみの減量化・資源化について考えます。対小学生と保護者 日10月25日(土)午前8時 資源循環センター集合～(株)リーテム東京工場～葛西臨海公園～午後5時 集合場所解散 定20名(抽選) 申ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢③電話番号を、9月26日(必着)までに 〒177-0032 谷原1-2-20 資源循環セ

ンター ☎3995-6711 FAX 3995-6733 Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp

### 練馬区珠算コンクール

対区内在住・在学または練馬区珠算教育連盟会員の珠算教室などに通っている小中学生 日11月9日(日) 午前9時30分～正午 午後0時15分～4

時30分 場区役所本庁舎19階など 個人総合競技(乗算、除算、見取算など6種目)、種目別競技(読上算、読上暗算) ※小学生4級程度、中学生3級程度。 費1,500円 持そろばんなど ▶ 区の担当: 育成支援係 申9月21日(日)までに電話で練馬区珠算教育連盟・加藤 ☎090-3816-2054

## ママも大歓迎! 保育園でパパと遊ぼう! パパ♪ねりらんど



保育園ならではの遊びやイベントが楽しめます。参加するとねり丸グッズがもらえます。実施園や日程など詳しくは、区HPをご覧ください。

対未就学児と父親 ※母親の参加も可。 日9月6日～12月7日の土・日曜 午前10時～11時30分 場区立保育園 申当日会場へ 関関町第三保育園 ☎3929-3285、各区立保育園



### 給食体験ができます

旬の食材を使った給食が食べられます。お子さんの食事の悩みなども相談できます。 費幼児250円、乳児170円 申開催日の2週間前から電話で各保育園へ



# 来年度入園の幼稚園児を募集

## 区立幼稚園 9/24(水)・25(木)に各幼稚園で受け付け

対区内在住の4歳児(令和3年4月2日～4年4月1日生まれ) 申区立幼稚園や区民事務所(練馬を除く)、学務課(区役所本庁舎12階)にある入園案内をご覧ください。9月24日(水)・25日(木)午後1時30分～3時に直接、入園を希望する幼稚園へ ※結果は11月上旬に通知します。 ※入園前に面接と健康診断を行います。 関学務課幼稚園係 ☎5984-1347

幼稚園名(所在地)	電話番号	募集人数(抽選)
光が丘さくら(光が丘2-4-8)	3976-2562	84名
光が丘むらさき(光が丘3-3-5)	3976-7221	84名
北大泉(大泉町2-46-6)	3925-6092	78名

## 私立幼稚園 10/15(水)から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日(水)から、来年度の入園案内・願書などを配布します。願書は11月1日(土)から受け付けます。詳しくは、入園を希望する幼稚園にお問い合わせください。 ※私立幼稚園の所在地・電話番号は、区HPをご覧ください。



認可保育園や練馬こども園などの募集は、  
区報10月1日号でお知らせします

# 10月の子育て相談など



赤ちゃん準備教室  
～沐浴体験コース  
対妊娠中の方  
※家族1名の参加も可。

赤ちゃんからの  
飲む食べる相談  
対0～1歳児  
対グループで離乳食・食事相談  
※時間はいずれも40分程度。

育児栄養歯科相談  
対0～3歳児  
対身体計測、育児・食事・歯科相談  
※おとなの歯磨き相談も実施。

1歳児子育て相談  
対10カ月～1歳4カ月児  
対身体計測、育児・食事・歯科相談

2歳6カ月児歯科健診  
対2歳6カ月～2歳10カ月児  
対歯科健診・相談

2カ月児相談  
対2・3カ月児  
対育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流  
持母子健康手帳、バスタオル  
※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	7(水) 13:15～15:40	24組	10(金) ①9:45②10:45 22(水) ①13:00②14:00	36組	1(水) 9:00～10:20	70名	24(金) 9:00～10:00	50名	9(木) 13:00～15:00	32名	17(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	-	-	7(水) ①9:30②10:30	32組	10(金) 9:00～10:00	40名	15(水) 9:00～11:30	35名	17(金) 9:00～11:00	24名	20(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	18(土) ①9:00～11:50 ②13:15～16:05	各30組	20(月) ①13:30②14:30	32組	15(水) 9:00～10:15	40名	8(水) 9:00～11:30	35名	7(水) 9:00～11:00	24名	6(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	11(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	8(水) ①9:45②10:45 30(木) ①9:45②10:45	36組	24(金) 9:00～10:00	70名	15(水) 9:00～11:00	50名	10(金) 9:00～11:00	32名	1(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	28(水) 13:30～16:00	16組	28(水) ①9:50②10:50	24組	20(月) 9:00～10:00	40名	22(水) 9:00～11:00	30名	24(金) 9:00～11:00	24名	20(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	4(土) 9:15～11:15	20組	17(金) ①9:45②10:50	24組	20(月) 13:00～15:00	40名	23(水) 9:00～11:00	30名	20(月) 9:00～11:00	24名	20(月) 13:15～13:30
申込					区HP(要予約)						当日会場へ



赤ちゃん準備教室は  
コチラ



相談・健診は  
コチラ

広告 **介護職員初任者研修**

費用: 59,500円(教材費込み)  
期間: 令和7年 10/4～11/30(土日のみ)

特別養護老人ホーム **練馬高松園**  
練馬区高松2-9-3

TEL.03(3926)8341



※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。

## 高齢者



### 和菓子教室

☎区内在住の60歳以上の方 ①9月22日・29日、10月27日②11月10日、12月8日・22日の月曜午前10時～正午【3日制】☎はつらつセンター豊玉 料理研究家/柴崎真保 定員各16名(抽選) ¥1,000円 ①9月15日(祝) ②10月31日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401

### オーラルフレイルを予防する！すこやか健口教室

☎65歳以上の方 ①10月1日(水)午前10時～午後0時30分 ☎光が丘区民センター3階 ☎講義、体操 定員40名(先着順) ①区HPまたは電話で歯科保健担当 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシなどを差し上げます。 ※歯科健診(定員20名(先着順))も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

## 講座・催し①

### 手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。☎就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	9/4(木)・11(木)・25(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	9/16(火)・18(木)・19(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	9/24(水) 11:00～14:00

### 人権セミナー映画上映会「破戒」

被差別部落出身の主人公が自らの出自に葛藤する物語を通して、部落

差別の厳しさと根深さを知り、差別意識解消のために一人ひとりができることを考えます。☎9月26日(金)午後6時30分～8時30分 ☎区役所アトリウム地下多目的会議室 定員70名(先着順) ①区HPまたは電話で人権啓発担当 ☎5984-1452 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4名)を利用したい方は、9月12日(金)までに併せて申し込んでください。

### つながるカレッジねりまオンライン公開講座～児童福祉論

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。☎10月1日(水)午前9時30分～11時20分 ☎十文字学園女子大学准教授/伊藤陽一 ①9月24日(水)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当 ☎5984-1613

### 就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

☎パソコンで文字入力ができる女性 ※過去に受講した方は申し込みません。☎男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ☎MOSインストラクター/後藤悦子 定員各10名(先着順) ¥1,000円 ①同センターHP ※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、手話通訳を希望する方は、開催日の2週間前までに併せて申し込んでください。

内容	日時
ワード	10/1(水) 14:00～17:00
エクセル基礎	10/16(木) 13:30～16:30
エクセル実践	10/22(水) 14:00～17:00
パワーポイント	11/13(木) 13:30～16:30

### プチ起業講座「好きなこと、得意なことをビジネスに！」

☎女性 ☎10月2日・16日、11月6日の木曜午前10時～正午【3日制】☎男女共同参画センターえーる ☎中小企業診断士/古屋由美子 定員30名(先着順) ¥500円 ①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電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ④Eメール 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・性別を、手話通訳を希望する方はその旨も、9月17日(水)までにお知らせください。

### 日本大学芸術学部公開講座「美術に触れる」

☎18歳以上の方 ☎日本大学芸術学部 定員A各100名 B30名(先着順) ①9月25日(水)までに区HPまたは電話で生涯学習センター ☎3991-1667

講座名	日程	講師
Aメキシコから日本へ、日本からメキシコへ	10/4(土)	美術学科教授/笹井祐子
B線で描く(ワークショップ)	10/11(土)	美術学科教授/福島唯史ほか
C大地の芸術祭との関わり	10/18(土)	美術学科教授/鞍掛純一

※時間はいずれも10:30～12:00。

### 勤労福祉会館の催し

☎各30名(先着順) ①開催日の2日前までに電話で同館 ☎3923-5511

### ●元気はつらつ生活講座「ケアフーズを知ろう～介護食ってなに？」

☎10月7日(火)午後1時30分～3時30分 ☎介護福祉士/志寒浩二

### ●働き方改革講座「人事労務担当者が知っておくべき～今年の労働関係法改正」

☎10月10日(金)午後6時～8時 ☎特定社会保険労務士/角山史朗

### ●健康生きがい講座「正しい歩きを知って、健康ウォーキング」

☎10月18日(土)午後2時～4時 ☎健康ウォーキング指導士/富所正史 ¥200円

### ユニバーサルデザイン講座

誰もが出掛けたくなるまちをつくるために必要な、合理的配慮や環境整備のあり方を考えます。☎10月11日(土)午後1時～4時20分 ☎区役所アトリウム地下多目的会議室 ☎東洋大学人間科学総合研究所客員研究員/川内美彦ほか 定員30名(先着順) ①みどりのまちづくりセンターHPまたは電話、ファクスで①講座名②住所③氏名(事業者の場合は事業者名も)④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)を、10月6日(月)までに同センター ☎ FAX 3993-5451 ※手話通訳・点字資料などを希望する方は、9月26日(金)までにお知らせください。

### 募集期限9/30(必着)

## 第57回練馬区民美術展 作品募集

12月11日(木)～16日(火)(前期)、21日(日)～26日(金)(後期)に練馬区立美術館で開催する美術展への出展作品を募集します。☎区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く) ▶部門:前期…①洋画I(油彩画)②日本画(水墨画を含む)③彫刻・工芸(刺繍、切り絵、陶芸、コラージュなど)、後期…④洋画II(油彩画以外) ▶作品の規格:平面作品は33.3cm×24.2cm(F4号)～116.7cm×91.0cm(F50号)、立体作品は幅75cm×奥行75cm×高さ150cm以内(台座を含む) ※1人1点。①往復ハガキで①郵便番号②住所(区外在住の方は勤務先・学校名も)③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤電話番号⑥電子メールアドレス(ある方のみ)⑦出品部門(A～Dの別)⑧ジャンル・素材・技法⑨題名(ふりがな。素材・技法(希望者のみ)。申し込み後の変更不可)⑩作品の大きさを、9月30日(必着)までに〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821 ※搬入は前期分12月6日(土)、後期分17日(水)。 ※搬入方法など詳しくは、11月10日(月)までにお知らせします。

## 軽可搬ポンプ取り扱い講習会

災害時の初期消火活動で使用する軽可搬ポンプの取り扱いを学びます。☎中学生以上 ☎①10月4日(土)②11日(土)午前9時30分～11時30分 ☎光和小 ☎石神井消防署員ほか 定員各30名(先着順) ①区HPまたは電話、ファクスで①講習会名(A②の別も)②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、9月26日(金)までに区民防災第二係 ☎5984-2605 FAX 3993-1194



### 軽可搬ポンプ操法大会に参加しよう！

講習会受講者は、10月26日(日)に開催する大会に参加できます。講習で身に付けた技術を披露しましょう。

## 石神井公園ふるさと文化館で!

## やってみよう! プロの漫画家に教わる 漫画教室



漫画家の下條よしあきさんと近藤たかしさんから、キャラクター作りやカラー着色など、漫画の描き方を教わります。☎小学5年生以上 ☎10月11日・18日、11月8日・22日、12月13日・20日、来年2月14日・28日の土曜午後2時～3時30分【8日制】☎石神井公園ふるさと文化館 定員30名(小学5年生～18歳の方を優先の上、抽選) ¥1,000円 ①同館HPまたは往復ハガキで①教室名②代表者の住所・電話番号③参加者全員(3名まで)の氏名(ふりがな)・年齢を、9月17日(必着)までに〒177-0041 石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060



広告 お庭のお手入れ承ります

剪定・伐採・防草シート 害虫防除・除草など

見積相談無料 ☎090-6142-4649

植木屋庭舟 加藤航 練馬区大泉学園町8-29-3 ドリームハイツ202

※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。

## 講座・催し

### 3Dポップアップカード ～としまえんを作ろう!

対小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。☒10月12日(日)午後2時～4時📍石神井公園ふるさと文化館  
講 紙アートアーティスト/太田隆司  
定30名(抽選)💰100円☒同館HPまたは往復ハガキで①催し名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18日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

## スポーツ

### 初心者スポーツ教室 少林寺拳法

対小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。☒10月12日～26日の毎日曜午前9時30分～11時30分【3日制】📍総合体育館定20名(抽選)💰72円☒区HP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☎電話番号を、9月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

### 区民スポーツ大会

☒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)などでご覧になれます。

#### ●少林寺拳法

☒9月23日(祝)午前10時から📍光が丘体育館☒実施要項をご覧ください。9月7日(日)までに練馬区少林寺拳法連盟事務局へ

#### ●なぎなた

☒10月19日(日)午後1時から📍桜台体育館💰2,000円☒ハガキで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月12日(必着)までに〒177-0044上石神井3-26-18-303 練馬区なぎなた連盟・笠井へ

#### ●陸上

対小学生以上☒10月26日(日)午前9時から📍練馬総合運動場公園内トラック競技、フィールド競技💰1種目一般1,000円、小学生～高校生800円、リレーは1チーム2,000円☒実施要項をご覧ください。9月16日(火)までに練馬区陸上競技協会へ

## 障害がある方もない方も スポーツを楽しもう!

10/26  
(日)

### ノーマライゼーション水泳フェスティバル & ユニバーサルスポーツチャレンジ

障害のある方もない方も楽しめるゲーム、風船バレーやポッチャなどの競技、トッパスリートによる演技発表、ユニバーサルスポーツの体験ができます。☒10月26日(日)午前10時～午後3時10分📍大泉学園町体育館定200名(先着順)💰500円(プール参加者のみ)▶**区の担当:**スポーツ振興課振興係☒体育館にある申込書を、9月20日(消印有効)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

入場無料

### 区立プールの障害者専用コースを ご利用ください

安全管理を行う水泳スタッフのもと、安心して水泳を楽しんでいただけます。利用には、事前に各施設で登録が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※利用時は、保護者または介助者の付き添いが必要です。☒障害者手帳をお持ちで、医師に水泳を許可されている方☒スポーツ振興課事業係☎5984-1947 FAX 5984-1228



## コンサートガイド

問合せ 練馬文化センター ☎3993-3311



公益財団法人 練馬区文化振興協会  
nerima cultural promotion association

練馬文化センター(小ホール) **優先 割引 小学生**

来年**1/18**日 **川口成彦**  
15:00開演 **フォルテピアノ・リサイタル**

曲 目 ショパン/マズルカ風ロンドop.5、バラード第1番op.23、舟歌op.60 など

入場料 3,500円(全席指定)

予 約 10月10日(金)午前10時から①②(購入は11日(土)午前10時から①②③)



©Taira Tairadate

練馬文化センター(大ホール) **割引 0歳以上**

来年**1/24**日 来年**1/25**日 **第11回全日本ポップス&ジャズバンドグランプリ大会**  
11:00開演 310:15開演  
218:00開演 **~ALL JAPAN SWING BRASS SUPER LIVE 2026**

出 演 1予選通過団体(ポップス/ジャズ編成・アンサンブル部門) 2スイングー奥田&ザ・ブルースカイオーケストラ、前回グランプリ受賞団体 3予選通過団体(団体部門)

入場料 1①2,400円 23,000円(全席自由) 45,000円(1~3を購入する方)  
※1③は共通チケットです。 ※座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。

購 入 1③は当日会場へ 2④は9月11日(木)午前10時から①②③



### チケット 予約・購入 はこちら

- 1 練馬文化センターチケット予約電話☎3948-9000(午前10時～午後5時)
  - 2 練馬文化センターHP
  - 3 練馬文化センター・大泉学園ゆめりあホール窓口
- ※車いす席を利用したい方は、①にお問い合わせください。  
※予約初日で予定枚数に達した場合は、窓口での販売はありません。

- 優先** 友の会会員は優先予約ができます。
  - 割引** 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。
  - 小学生** 未就学児は入場できません。 **0歳以上** 該当年齢から入場できます。
- 友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

## 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。

■**初めてのらくらくピアノ体験会** 60歳以上の方対象 ①9月14日午後1時30分～3時②22日③23日午前10時～11時30分 男女共同参画センターえーる ①～③とも参加費1,000円 例会…60歳以上の方対象 月2回④日曜午後1時30分～3時⑤月曜午後3時～4時30分⑥金曜午前10時～11時30分 ④石神井公園区民交流センター⑤男女共同参画センターえーる⑥勤労福祉会館 ④～⑥とも会費1回1,500円 石神井公園らくらくピアノサークル・工藤☎090-2474-2753(要予約)

■**無理せずヨガ健康法** 中高年齢者対象 月4回水曜午前10時30分～11時50分 生涯学習センター 入会金2,000円 月会費3,500円 初回は1,000円で体験可 新田☎3976-3321(要予約)

■**夏目漱石を読む練馬読書会「夏目漱石と『草枕』の旅」無料公開講座** 9月13日午後1時～3時 大泉図書館 講師 劇作家/島田九輔 千葉☎080-4069-8941(要予約)

■**練馬レディースソフトテニス教室** 初級者～中級者対象 9月29日、10月6日・20日午前9時30分～午後0時30分 豊玉中公園庭球場 参加費1回500円 谷内☎090-3215-8032

■**ストレッチ・リズムダンス アップル** 60歳以上の方対象 毎火曜午前11時～午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋☎090-5535-2945

■**カラオケ(発声・演歌新曲) ゆりの会** 女性対象 月3回①水曜②木曜午後0時30分～3時 東大泉地区区民館 ①②とも月会費3,000円 池田☎090-5767-1617(要予約)

■**書道(ペン・筆ペン) つくしの会** 小学生以上の初心者～中級者の女性対象 第1～3水曜午後3時～5時 北大泉地区区民館 月会費2,000円 教材費月550円 初回は無料体験可 早坂☎3921-1997(要予約)

■**太極拳・大泉の会** 月4回金曜午後7時～9時 東大泉中央地域集会所 講師 重松麻里子 月会費3,500円 初めの1カ月は無料体験可 山本☎080-3177-5243 [Eメール] asimomimoz@gmail.com(要予約)

■**第27回GENKI展** 9月21日～27日 午前10時～午後6時(21日は午後2時から。27日は午後4時まで。22日を除く) 練馬区立美術館 入場無料 練馬区退職教職員会の会・酒井☎090-2916-2733

■**春日町中文教室～発音の習得から自己紹介までを目標に楽しく学ぶ** 中高年齢者対象 10月1日からの毎水曜午後1時30分～3時30分 春日町青少年館など 講師 元日中学院副院長/鈴木繁 入会金3,000円 月会費6,000円 9月23日午前10時から区役所本庁舎19階で無料公開講座あり 練馬日中交流促進会☎090-3509-2021 [Eメール] lingmufan@gmail.com(要予約)

■**ストレッチ・リズムダンス 楓スポーツクラブ** 60歳以上の方対象 毎木曜午前11時～午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 樋口☎3978-6617(要予約)

■**地域の学校をなくさないで!～豊浜中の統廃合を考える** 9月15日午後2時～4時 ココネリ3階 講師 東京自治問題研究所理事長/山本由美 資料代200円 新日本婦人の会練馬支部・川人☎070-1306-2244(要予約)

■**光が丘気功同好会** 60歳以上の方対象 第2・4金曜午前10時～11時30分 はつらつセンター光が丘 講師 風間正男 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 向後☎3925-8494(午前10時～午後5時)

■**ジュニア体操** 毎木曜①午後4時～5時(3歳以上の未就学児)②午後5時～6時(小学生) 光が丘体育館 講師 小畑真吾ほか ①②とも入会金3,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 かつら☎3926-1970(要予約)

■**たのしい写真教室** 10月11日午前10時～午後4時 石神井公園ふるさと文化館 参加費1,500円 例会…第2金曜午後5時30分～8時30分 光が丘地区区民館 月会費1,000円 初回は無料体験可 すずしろ写真研究会・山本☎ FAX 3991-5679(要予約)

# 9~12月 ベルデに泊まって イベントを楽しもう!

施設名	日程・内容
ベルデ 軽井沢 (長野県)	9/6~12/28の毎土・日曜…缶バッジ制作 10/4(土)~6(月)…お団子の提供 10/11(土)~13(祝)…スポーツ大会 10/24(金)~11/3(祝)…ハロウィーンのお菓子の提供 12/20(土)~25(木)…クリスマスのお菓子の提供 12/31(水)…年越しそばの提供
ベルデ武石 本館・新館 (長野県)	9/14(日)、10/12(日)、11/23(祝)…星空観察(新館のみ) 11月中旬~下旬…新そば祭り 12/24(水)…クリスマスケーキの提供 12/31(水)…年越しそばの提供(新館のみ)
ベルデ岩井 (千葉県)	12/31(水)まで…アンケート回答者へ竹細工の提供 10/6(月)…中秋の名月鑑賞 11/2(日)…十三夜の鑑賞 12/31(水)…年越しそばの提供

※イベントの内容など詳しくは、各ベルデへお問い合わせください。

## 宿泊の予約方法

### ●電話で各ベルデへ

軽井沢 ☎0267-46-4141  
武石本館 ☎0268-86-2526  
武石新館 ☎0268-86-2525  
岩井 ☎0470-57-4141

※ベルデ岩井は改修工事のため、来年1月19日(月)から3月31日(火)まで休館します。

### ●インターネットで

「ベルデ宿泊予約サイト」



# ねりま 観光ツアー Nerima Sightseeing Tour

## お日さまが大好きな 練馬産のキウイ狩り & ホテルランチバイキングツアー

練馬区はキウイの収穫量が23区内で1位です。光が丘の歴史や自然を感じながらキウイ狩りやランチバイキングを楽しめます。📍①11月6日(休)②8日(土)③10日(月)午前10時都営大江戸線光が丘駅集合～おざわ農園～午後1時30分ホテルカデンツァ東京解散(約2km) 📍各15名(抽選) ¥①④4,700円②5,000円 ※摘み取り代1kg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(①～③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12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

- ◆いすに座って健康体操 9月～来年3月の毎水曜午前10時45分～11時45分 光が丘体育館 15名(先着順) ¥3,500円 📞電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
- ◆ダブルダッチ教室 5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。 9月6日・20日、10月4日・18日の土曜午前9時～10時30分 緑台体育館 各18名(先着順) ¥1,000円 ※初回は500円。 📍上履き 📄当日会場へ 📞SSC緑台・南波 ☎090-1408-9900
- ◆石神井祭・防災ウィークエンド 内 ①防災設備使用避難訓練…9月6日(土)午前9時～正午 光和小 ②光和小環境安全委員会発表、消防署PR活動…9月7日(日)午前10時～正午 ふれあい広場(石神井町3-17-13)周辺 ※防災神輿(みこし)渡御は7日午後2時から。 📍石神井公園商店街振興組合・豊田 ☎3995-1150
- ◆レクリエーションスポーツの集い 📄当日会場へ 📍練馬区レクリエーション協会・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時以降) ※初心者には電話で予約してください。
- 四半の大会 9月14日(日)午後1時～4時 📍スタジオルミエール(大泉学園町7-15-21) ¥500円
- インディアカ大会 10月5日(日)午前9時～午後5時 📍大泉学園町体育館 ¥1チーム3,000円
- ターゲットバードゴルフ大会 10月11日(土)午前10時～正午 📍練馬総合運動場公園 ¥100円
- ウォークラリー大会 10月19日(日)午前9時30分～午後1時 📍集合場所:男女共同参画センターえーる ¥500円(小学生以下無料)
- グラウンド・ゴルフ大会 10月23日(木)午前9時～正午 📍練馬総合運動場公園 ¥500円
- ティーボール大会 11月23日(祝)午

- 前9時～午後5時 📍大泉さくら運動公園 ¥1チーム2,000円
- ラケットテニス大会 11月24日(休)午前9時～午後4時 📍総合体育館 ¥1,000円
- スポーツスタッキング 12月21日(日)午前9時～午後1時 📍さわだスポーツクラブ練馬育ち場(下石神井4-28-13) ¥3,300円
- ◆行政書士による講演会「せっかく書いた自筆遺言が無効と言われないうための『決まり事』と無料相談会」 9月19日(金)午後2時～4時30分 📍石神井庁舎5階 📄9月17日(水)までに電話で東京都行政書士会練馬支部・倉根 ☎6904-5757(平日午前11時～午後4時)
- ◆練馬大鳥神社石薬師市 9月28日(日)午前10時～午後2時 📍練馬大鳥神社(豊玉北5-18-14) 📄防災体験、昔遊び 📍おとり様商店会・木内 ☎090-3591-0767
- ◆童心にかえる!多摩動物公園を歩く 10月1日(水)午前9時30分 西武新宿線玉川上水駅集合～午後2時多摩動物公園解散(約6km) 60名(先着順) ¥800円 📄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19日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512
- ◆作業所まつり 10月4日(土)午前10時30分～午後2時 📍北町福祉作業所 ☎3559-0361 📄自主生産品の販売、キッチンカー、アトラクションなど ※当日ボランティアを募集します。希望する方は、9月26日(金)までに電話で同所へ。
- ◆チャレンジ・スポーツ教室 大泉学園町体育館 📄電話またはファクスで①教室名(ABの別も) ②氏名 ③年齢 ④性別 ⑤電話番号を、A 9月30日(火) B 11月7日(金)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691
- A 水泳教室 小学生以上 10月7日～12月23日の毎火曜午後5時25分～6時25分【10月14日を除く。11日制】 📄日本選手権水泳競技大会優勝/武倉知弘

- 10名(先着順) ¥7,700円
- 📍フラダンス教室 18歳以上の方 11月13日～来年1月22日の毎木曜午前10時40分～11時40分【11月27日、1月1日を除く。9日制】 📄東京ドームスポーツインストラクター/高橋理恵 10名(先着順) ¥6,300円
- ◆志村学園(就業技術科) 学科説明会 10月14日(火)午前9時30分から 📄説明会、校内見学など 📄同学園HP 📍同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323
- ◆石神井特別支援学校 学校見学会 10月17日(金)午前9時30分から 📄授業見学など 📄同学校HP 📍同学校 ☎3929-0012
- ◆大泉特別支援学校 学校公開 10月28日(火)午前9時20分から 📄説明会、授業見学など 📄同学校HP 📍同学校 ☎3921-1381
- ◆高島特別支援学校 学校見学会 10月29日(水)午前9時20分から 📄授業見学、校内見学など 📄同学校HP 📍同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415
- ◆VIVID BRASS TOKYO 創立30周年 第27回定期公演 小学生以上 10月31日(金)午後7時開演 📍練馬文化センター ▶ 曲目: A. リード/アルメニアン・ダンス パート1、P. スパーク/ヴィヴィッド・プラスなど ▶ 出演: 山本武雄・和田一樹(指揮)、ヴィヴィッド・プラス・トーキョウ ¥A一般4,000円 ②学生3,000円(全席自由) 📄電子メールで①氏名②購入枚数(③④の別も)を、ヴィヴィッド・プラス・トーキョウ ☎070-7630-5309 Eメール vividbrasstokyo@gmail.com

## 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
- ◆石神井ラジコンボートクラブの催し 4歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。 📍石神井公園ふるさと文化館 石神井ラジコンボートクラブ事務局・内藤 ☎090-3409-7944(平日午後6時～7時)
- ラジコン船の操船体験をしよう! 9月20日(土) ①午前10時～11時30分 ②午後1時～3時30分、21日(日) ③午前9時30分～11時30分 ④午後1時～3時30分 各20名(先着順) 📄当日会場へ
- 小さなヨットを作って走らせよう! 9月21日(日)午後1時～3時30分 各24名(先着順) ¥200円 📄9月3日(火)までに電話で石神井ラジコンボートクラブ事務局へ
- ◆運動神経向上のための空手教室 小学生 9月21日(日)午後2時～3時30分 📍上石神井体育館 20名(先着順) 📄電話で龍明塾・笹森 ☎090-6183-8111
- ◆親子 de English 1～3歳児と保護者 9月25日(木)午前10時30分～11時30分 📍光が丘地区区民館 10組(先着順) ¥1組500円 📄電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)
- ◆親子でハロウィーン 0～3歳児と保護者 10月6日(月)午前10時15分～11時15分 📍ココネリ3階 15組(先着順) ¥1組100円 📄電話でくまちゃん幼児クラブ遊遊スクール部・増田 ☎080-4199-5925(月～土曜午前9時～正午)
- すまいるねりま遊遊スクール
- ◆ペガールボール体験会 主に知的障害のある小中学生と保護者 9月23日(祝)午前10時～11時30分 📍光が丘地区センター3階 15組(先着順) 📄電話で練馬区ペガールボール協会・原田 ☎090-3234-5584

## ◆新聞紙とテープで作って遊ぼう!

- 📄主に知的障害のある小中学生と保護者 10月4日(土)午前10時30分～11時30分 📍勤労福祉会館 5組(先着順) 📄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)
- 子育て学習講座
- ◆講演会「ゆっくり育つ子どもが思春期を迎える前に」 子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 9月23日(祝)午後3時～4時30分 📍勤労福祉会館 20名(先着順) 📄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)
- ◆講演会「祖母 いわさきちひろが残したものを」 子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 9月28日(日)午後2時～4時 📍貫井図書館 40名(先着順) 📄電話で子どもの本の会イングリッド・田中 ☎3330-0837(午前9時～正午)

## 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、9月16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。
- ◆平成つつじ公園(練馬1-17-6) 9月21日(日)午前9時30分～正午(雨天中止) 📄〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時～8時)
- ◆和田堀公園(石神井町1-1-11) 9月21日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止) 📄〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの) ☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

## 学校体育館でスポーツを

- ◆北町西小 ラケットテニス初心者教室 16歳以上の方 9月17日(水)・24日(水)午後7時～9時 📄上履き、ラケット(ある方のみ) 📄当日会場へ 📍学校応援団・開放係 ☎5984-1057

## 献血にご協力を

- ◆光が丘公園けやき広場 9月6日(土)午前9時30分～正午・午後1時30分～3時30分 📍東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

## 朝・夕・青空市

- ◆南ヶ丘商店街 9月5日(金)午前10時～午後5時 📍伏木 ☎3999-2641

# 国勢調査にご協力を

## ～インターネットでの回答が便利です！

国勢調査は、5年に一度全国一斉に実施される、最も重要な統計調査です。日本に住む人や世帯を調査することで、さまざまな計画の策定や行政施策など、私たちの生活に活用されます。



- 問合せ**
- 総務省国勢調査コンタクトセンター ☎0570-02-5901 (IP電話からは ☎6628-2258)  
9月16日(火)～11月7日(金)の午前9時～午後9時
  - 練馬区国勢調査コールセンター ☎0570-07-7023  
10月16日(木)までの午前9時～午後5時(9月17日(水)～10月8日(水)は午後7時まで)

## 調査書類の受け取り方法

### 9月20日(土)ごろからお届けします

守秘義務が課された調査員が、調査書類を郵便受けに投函します。

**マンション関係者の方へ**

郵便受けがオートロックの奥にあるマンションなどでは、調査書類を投函するため、ドアの解錠にご協力ください。



## 国勢調査ってどんな調査？



### 全世帯が調査対象です

10月1日(水)現在、日本国内に住む全ての方が対象です。普段住んでいる場所で、世帯ごとに回答してください。



### 設問数は17問。内容は簡単です

出生年月や職業、住居の種類などの設問があります。

## 回答方法

便利です！

### インターネットで 9/20(土)～10/8(水)

調査書類に同封の「インターネット回答依頼書」に記載されている「ログインID」と「アクセスキー」または二次元コードでログインします。



### 郵送で 10/1(水)～8(水)

調査書類に同封の専用封筒(切手不要)をご利用ください。 ※郵送での回答が難しい場合は、練馬区国勢調査コールセンターにご連絡ください。



**国勢調査は私たちの生活に役立てられる大切な調査です。回答にご協力ください。**

# 国民健康保険証(資格確認書)の有効期限は9/30(火)

～マイナ保険証(※)で受診を！ ※健康保険証として利用登録したマイナンバーカードのこと。 **問合せ** こくほ資格係 ☎5984-4554

## マイナ保険証をお持ちでない方

新しい資格確認書(=写真)で保険診療を受けられます。9月中に簡易書留で送付します。

- 対象**
- マイナンバーカードをお持ちでない
  - マイナンバーカードを持っているが、マイナ保険証の登録をしていない



### マイナ保険証を登録していない方へ

マイナンバーカードを健康保険証として利用するためには、登録が必要です。以下の方法で登録できます。 ※マイナンバーカードの申請については、マイナンバーカード事務センター ☎5984-4595(平日午前9時～午後5時)。

- スマートフォンまたはパソコンからマイナポータル
- セブン銀行ATM
- 下記の施設に設置している端末
  - ▶ **設置場所**: 区民事務所(練馬を除く)、マイナンバーカード交付コーナー(区役所本庁舎1階)、国保年金課(同3階 ※75歳以上の方は2階。)
- 医療機関・薬局の窓口などにある顔認証付きカードリーダー
  - ※一部の医療機関・薬局では登録できません。



マイナポータルは  
コチラ

## マイナ保険証をお持ちの方

引き続き健康保険証としてご利用ください。また、被保険者資格などの情報を記載した「資格情報のお知らせ」を9月中に郵送します。 ※機械の不具合などでマイナ保険証が利用できない場合は、マイナ保険証と「資格情報のお知らせ」を提示することで、保険診療を受けられます。

### マイナ保険証の利用が困難な方に 資格確認書を交付します

高齢や障害などの理由により、医療機関・薬局でマイナ保険証の利用が困難な方は、申請により資格確認書を取得できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

