

# ねりま区報

Nerima

9/11 令和7年(2025年)

第2091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/

## 国勢調査にご協力を

9月20日(土)ごろから調査票を配布します。パソコンやスマートフォンでの回答が便利です。

練馬区国勢調査コールセンター ☎0570-07-7023 (午前9時～午後5時)



▲区HP

デフサッカー  
原口凌輔選手

みんなで  
全力  
エンジョイ!

### スポーツの秋だ!

# ねりま秋の スポーツフェス

東京 2025 デフリンピック日本代表  
練馬区ゆかりの両選手の意気込みを3面で紹介!



デフ卓球  
山田瑞恵選手

- 第1弾! 10/13 (祝) **スポーツの日記念行事**
- 第2弾! 10/19 (日) **ねりまスポーツひろば**
- 第3弾! 11/3 (祝) **ねりすぽフェスティバル**

ランタン  
ナイトも  
あるよ!

問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

詳しくは2・3面へ

練馬区長 前川 耀男

日本が敗北したあの8月15日から80年。日本人だけで三百万人、アジア全域では二千万人も犠牲者を出した大戦争に、一体何故日本が踏み切ったのか。貧乏国日本と世界最強の米国との国力差は絶対的でした。粗鋼生産力は日本五百万トン、米国一億トン、自動車船舶は更に差が大きく、石油は天文学的開きがありました。日本が勝てる訳がありません。当時、日本には「総力戦研究所」という組織がありました。昭和15年10月に設立された総理大臣直属の機関で、官吏、軍人、民間企業のエリート35名が集められました。彼等は日米戦の机上演習を行って、16年8月に首相官邸で、近衛首相、東條陸軍大臣の前で報告しました。結論は「日本必敗」でした。仮に開戦したら、緒戦は勝利が見込まれるが長期戦は必至であり、その負担に日本の国力は耐えられない。末期にはソ連も参戦し敗北は不可避となると。これは、原子爆弾の投下以外は、実際の戦局と一致していました。流石です。当時は日本には優れた人材集団が確かに存在したのです。

しかし、この実務感覚に根差した分析は議論の対象にすらならず、机上演習が危惧した破滅へと日本は突き進みました。明治以来の満州、中国の利権、軍需景気の拡大、戦死した多数の兵士への痛惜。「時代の空気」は圧倒的であり、それを醸成し利用したのが軍部と政府でした。リーダーの役割とは何でしょうか。私は生涯を地方自治に生きて、微力ながら、東京富裕論やふるさと納税論と闘ってきました。今、日本は、膨大な赤字国債で身動きが取れなくなっています。時代の空気は空恐ろしい。これに迎合して目先の人気取りに走ってはならない。合理的な政策を提示して住民の判断を仰ぐ。これこそ区長の職責と改めて自戒しています。



5階の窓から

**第1弾!** **10/13(祝)**

問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228、各SSC

**スポーツの日記念行事~8つの会場でスポーツを楽しもう!**

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。☒当日会場へ

**体育館・温水プールの無料開放も!**

会員の方は、トレーニング室も無料で利用できます。  
☒10月13日(祝)午前9時~午後9時30分

**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(平日午前9時~午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00~12:00	スラックライン、エアートランポリン、ストラックアウト、ジェンガ、くつしたまいれ、どら玉入れ、ラダーゲッター、ラケットテニス、ポッチャ、モルック ※1 ダブルダッチ ※2	240名
11:00~12:00	自転車競技 ※2	各20名
11:00~12:10	ソーラン節 ※1	
13:00~15:00	スラックライン、エアートランポリン、ストラックアウト、ジェンガ、くつしたまいれ、どら玉入れ、ラダーゲッター、モルック、まぐるキャッチ、コーンホール ※1 ダブルダッチ、ポッチャ、自転車競技 ※2	220名 60名

※1 3歳児以上対象。 ※2 6歳児以上対象。

**大泉学園町体育館**

SSC大泉 ☎3921-1300(月~土曜午前9時~午後3時)

時間	内容	定員(先着順)
9:00~10:30	卓球、太極拳	40名
9:00~11:00	スプーンリレー、障害物リレー	80名
10:00~11:00	水中ウォーキング	10名
12:00~13:30	チアリーディング、新体操、フラダンス発表会	150名
13:00~14:00	ワンポイント水泳	10名
13:30~15:00	新体操、チアリーディング、風船テニス	60名

**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 ※3	100名
9:30~10:55	初心者水泳(小学3年生以上) ※4	30名
9:30~11:45	バスケットボール、卓球、ピククルボール、ストレッチ ※3	100名
11:10~11:45	アクアサイズ(18歳以上の方) ※4	25名
11:45~12:00	みんなで踊ろう ※3	100名
12:45~13:00	チアリーディング発表会	300名
13:00~13:30	チアリーディング(中学生以下) ※3	30名
13:00~14:50	ポッチャ、ゴールボール、くつしたまいれ、スポーツスタッキング、バグゴ ※3	各100名
13:00~15:00	トランポリン、タグレスリング、コーディネーショントレーニング(中学生以下) ※3	
13:30~15:00	ビーチボールバレー、ボクシングミット打ち ※3	
13:30~15:00	スラックライン、縄跳び(中学生以下) ※3	

※3 5歳児以上対象。費用(100円)が掛かります。 ※4 三原台温水プールで実施。

**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	
14:00~14:40	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
14:50~15:30	エアロピクス、ボクササイズ(小学生以上。小学生は保護者同伴)	

**光が丘体育館**

SSC光が丘 ☎5968-1600(平日午前9時~午後5時)

時間	内容	定員(先着順)
10:00~12:00	ソフトバレーボール	10名
	ラケットテニス	各20名
	バドミントン	
10:00~12:00、 13:00~16:00	卓球	40名
	スクエアポッチャ、輪投げ、スポーツスタッキング	30名
13:00~16:00	アスレチック、ポッチャ	20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)	100名
9:30~11:00	テーブルゲーム(小中学生)	各12名
13:30~15:00		
9:30~11:45	ビーチボールバレー、合気道(小学生以上)	50名
9:30~11:45、 13:15~15:00	卓球(小学生以上)	15名
9:30~11:45、 13:30~15:00	くつしたまいれ、シャフルボード、スラックライン、トランポリン、ポッチャ(3歳児以上)	50名
12:00~12:30	金管バンド発表会	各50名
12:35~13:00	ストレッチ体操(小学生以上)	
13:15~13:50	アクアダンス(小中学生)	15名
13:30~15:00	ブラインドサッカー(小学生以上)	30名
	剣道(小学生以上)	20名

**平和台体育館**

SSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時~午後5時)

✉ ssc.heiwadai@gmail.com

時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00~10:45	A ゆるゆるリセットヨガ(中学生以上)	10名
	B ベビーリトミック(4カ月~3歳児と保護者)	12組
10:00~11:45	からだ診断ゲーム、スクエアポッチャ(3歳児以上)	各50名
	インディアカ、吸盤ダーツ、キックターゲット(3歳児以上)	
11:00~11:45	C ゆるゆるリセットヨガ(中学生以上)	10名
	D キッズリトミック(3~6歳児と保護者)	12組
12:20~13:00	チアダンスクラブ発表会	—
13:30~14:20	E コアノードル(中学生以上)	各10名
	F からだ診断エクササイズ(中学生以上)	
13:30~14:30	G トランポリン(小学生)	30名
13:30~15:30	バスケットボール、バドミントン(3歳児以上)	各50名
	インディアカ(小学生以上)	
14:30~15:20	H バランスボール(中学生以上)	各10名
	I からだ診断エクササイズ(中学生以上)	
14:40~15:30	J トランポリン(4歳以上の未就学児)	30名

A~J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~Jの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月10日(金)までにSSC平和台へ

**第2弾!** **10/19(日)**

問合せ スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 FAX 5984-1228

**練馬まつりと同時開催!**

東京2025デフリンピック機運醸成事業

**ねりまスポーツひろば**



東京2025デフリンピック  
デフ卓球日本代表の山田瑞恵選手による  
トーク&デモンストレーションも!

陸上短距離走やストラックアウト、パリ2024オリンピックで話題になったフェンシングなど、さまざまなスポーツを体験できます。詳しくは、区報10月11日号をご覧ください。☒午前10時~午後3時 📍練馬総合運動場公園 ☒当日会場へ

**同日開催 みんなで灯ろう! ねりまランタンナイト**

1,000個のランタンを打ち上げます。☒午後5時50分~6時20分 📍練馬総合運動場公園 ☒1,000名(先着順) ☒9月11日(休)正午から区HP



# 第3弾!

## 11/3 (祝)

問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

障害のある方もない方も楽しめる!

東京 2025 デフリンピック機運醸成事業

# ねりすぽフェスティバル

詳しくは、区報10月21日号をご覧ください。☎午前10時～午後4時 陽光が丘体育館 ☎上履き ☎当日会場へ ※小学3年生以下は保護者同伴。



### デフサッカー体験教室

☎午後1時～3時45分  
☎当日会場へ



松元卓巳選手 原口凌輔選手

東京2025デフリンピック  
デフサッカー男子日本代表・  
キャプテンの松元卓巳選手と  
原口凌輔選手による  
トークショーも!

### ボッチャ大会 要予約

☎小学生とその家族で構成された2～5  
名のチーム ☎午前9時50分～正午 ☎24  
チーム(抽選) ☎10月3日(金)までに区HP



Pick up!

まだまだあるよ!

# ユニバーサルスポーツフェスティバル

問合せ スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

9/24 (水)、  
10/22 (水)

## ボッチャ交流大会 2025 を 観戦しよう

障害のある方を中心に編成された18チームの試合をお楽しみください。ゲストにボッチャ選手の宮原陸人さん(あいおいニッセイ同和損害保険㈱)(=写真)が出演します(10月22日(水)のみ)。☎内リーグ戦…9月24日(水)午後1時～4時、トーナメント戦…10月22日(水)午後1時～4時20分 陽光が丘体育館 ☎上履き ☎当日会場へ



12/14 (日)、  
来年 1/25 (日)

## ボッチャねりまカップ2025に 参加しよう

リーグ戦の結果に応じて、トーナメント戦に進出できます。☎6名以下のチーム ※1名でも参加できます。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。☎内リーグ戦…12月14日(日)、トーナメント戦…来年1月25日(日) ※いずれも午後1時～5時。 陽光が丘体育館 ☎24チーム(抽選) ☎1人1日24円 ☎上履き ☎区HPやスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある申込書を、10月31日(必着)までにスポーツ振興課振興係へ



# 東京2025 デフリンピック代表選手に インタビュー!

得意の攻めで流れをつかむ!  
日本開催という特別な  
舞台を楽しみながら、  
全力でプレーします!

デフ卓球  
山田瑞恵選手 区内在住



### 卓球を始めたきっかけは?

小さい頃は水泳をやっていましたが、入学した中学校に水泳部がなく、母と姉がやっていた卓球を始めました。「やってみようかな」という軽い気持ちだったと思います。

### デフ卓球の魅力は?

音に頼らずボールの回転やスピードを目で読む「視覚の集中力」が求められるところです。また、静かなイメージを持つかもしれませんが、声やジェスチャーで盛り上がる熱さがあり、そのギャップも魅力の一つです。

### 区民の方へメッセージをお願いします!

いつも温かい応援をありがとうございます。日本の代表として、皆さんの期待に応えられるよう全力で頑張ります。応援よろしくお願いします!

目指すのは、日本デフサッカー  
史上初の金メダル。  
歴史を塗り替える瞬間を  
自分たちの手でつかみます!

デフサッカー  
原口凌輔選手



### サッカーを始めたきっかけは?

小学生の時、友達に誘われたのがきっかけです。区内の豊玉地域のサッカークラブに入り、そこからのめり込んでいきました!

### デフサッカーの魅力は?

音が聞こえないからこそ生まれる「静かな熱さ」です。アイコンタクトやジェスチャー、手話などを駆使して、仲間と心を通わせてゴールを目指すこの競技には、チームスポーツの魅力が詰まっています。

### 区民の方へメッセージをお願いします!

「デフサッカーってなに?」と思う方も多いかもしれませんが、音のない中で戦う姿を見ていただければ、きっと何かを感じてもらえると思います。少しでも多くの方にデフスポーツの魅力を知ってもらえるよう頑張ります。応援よろしくお願いします!

### 11/15(土)～26(水)開催 東京2025デフリンピックとは?

耳の聞こえない・聞こえにくいアスリートのための国際スポーツ大会「デフリンピック」が東京で開催されます。日本では初開催で、第1回大会から100周年の記念大会です。区は、障害の有無にかかわらず誰もがスポーツを楽しみ、尊重し合う共生社会を目指しています。



6面で手話言語の国際デーにちなんだパネル展の情報を紹介!

### 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。

# お知らせ

## 事業者向け

### 練馬ビジネスチャンス交流会

創業や新製品・新サービスの開発などに取り組む事業者の、取引のきっかけづくりを目的とした交流会です。📅11月13日(木)午後1時～3時📍ココネリ3階▶**募集予定数**:30社(抽選)📄区HPまたは経済課(区役所本庁舎9階)などにある申込書を、10月10日(必着)までに経済課中小企業振興係☎5984-1483

### 事業所実態調査にご協力を

区内事業所の現状や経営課題を調査します。調査結果は、今後の支援策を検討するための資料として活用します。区内の5,000事業所を無作為に抽出し、9月中旬に調査票を発送します。📄産業振興調整係☎5984-1194

## 国民年金

### 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50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

### 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)がない場合**…練馬年金事務所での手続きができます。

📄国民年金係☎5984-4561、練馬年金事務所☎3904-5491

# 練馬薪能

みどりの風

## 9月27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「文荷」野村萬斎・万作ほか  
能「石橋 大獅子」梅若紀長・志長ほか

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。

📄文化振興係☎5984-1284

※当日の開催状況は、午後1時以降に区HPをご覧ください。お問い合わせください。

※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5日(日)午後5時25分～8時10分



ケーブルテレビJ:COMチャンネル(地上デジタル11チャンネルで生中継)

※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」で生配信

※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

# 文化芸術を楽しもう!

## ねりまの森の音楽祭 2025

問合せ 文化振興係☎5984-1284



企画構成:伊藤裕太



大谷康子 (総司会進行) ©Yukisuke Fushimi

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。

📅11月3日(祝)午前10時30分～午後4時30分(入退場自由)

📍練馬総合運動場公園など(雨天時は練馬文化センター)

### 詳しくはコチラ!



▲区HP



▲エックス(旧ツイッター)

詳しくは、区報10月21日号をご覧ください

### 寄付を募集中!

～皆さまの温かい寄付をお待ちしています

いただいた寄付で、子どもたちの楽器体験やワークショップなどを充実させます。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※納付書での納付を希望する方は、お問い合わせください。

### 映画上映会 ねりぶんシネマ day

## 四月は君の嘘

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、練馬文化センター☎3993-3311 FAX 3991-9666。

📅11月3日(祝)午前10時30分開演📍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)📄500名(抽選)📄同HP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22日午後5時(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センターへ ※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、その旨もお知らせください。 ※結果は9月26日(金)ごろに通知します。



©2016 フジテレビジョン 講談社 東宝 ©新川直司/講談社

※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。 ※日本語字幕付き。



## 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HPから申し込むか、お問い合わせください。📄広報係☎5984-2690



## 住まい・まちづくり

### 空き家個別相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などについて専門家に相談できます。☎区内に空き家を所有している方など☎9月27日(土)午後2時～4時30分の間の30分間☎区役所アトリウム地下多目的会議室☎電話または電子メールで①氏名②電話番号③空き家の所在地④相談内容を、9月24日(水)までに空き家等対策係☎5984-1192 [Eメール kankyoutokyo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:kankyoutokyo@city.nerima.tokyo.jp)

## 働く

### 子育て世代の就活講座 ～面接に役立つビジネスマナー～

☎20歳未満のお子さんがある方☎10月17日(金)午前10時～午後0時30分☎場☎男女共同参画センターエーる☎3996-9007 [FAX 3996-9010](tel:3996-9010)☎プロフェッショナル・キャリア・カウンセラー／坪田まり子☎30名(先着順)☎同HP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、10月2日(水)までに併せて申し込んでください。

## お休みします

☎男女共同参画センターエーる☎

3996-9005)…9月14日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

## 訂正します

9月1日号7面に掲載した「9月の休日医療関係機関」の記事に誤りがありました。23日(祝)の休日施術当番接骨院は、にだいら整骨院、さくらい接骨院、てらす整骨院です。おわびして訂正します。☎地域医療課☎5984-4673

## 子ども・教育

### 10月から子ども医療証が新しくなります

健康保険に加入している高校生年代以下のお子さんを対象に、医療費を助成しています。助成を受けるために必要な子ども医療証は、毎年10月1日に更新します。新しい医療証(薄いだいたい色)は、9月16日(火)以降に順次送付します。10月になっても届かない場合はご連絡ください。高校生年代以下のお子さんがいる方で、子ども医療証がない場合は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。☎児童手当係☎5984-5824

### 0さいからのファミリーコンサート

ピアニストの遠崎晴香さんとシン

ガー・ソングライターの山田萌さんによるコンサートです。☎10月13日(祝)午前11時～午後0時30分☎場☎南田中小☎200名(抽選)☎9月25日(木)までに図書館HPまたは電話で南田中図書館☎5393-2411

### 親子向けユニバーサルデザイン体験教室

障害のある方との交流を通して、ユニバーサルデザインを学びます。☎小学4～6年生と保護者☎10月25日(土)☎午前9時30分～正午☎午後1時30分～4時☎場☎区役所アトリウム地下多目的会議室☎各10組(初めての方を優先の上、抽選)☎電話またはファクス、電子メールで①教室名(A④の別も)②住所③お子さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年④電話番号またはファクス番号⑤手話通訳や要約筆記、点字資料の希望の有無を、10月7日(火)までにひと・まちづくり推進係☎5984-1296 [FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp)

## 健康・衛生

### 災害時フレイル・血栓予防講習会

☎10月31日(金)午後2時～3時30分☎場☎光が丘地区区民館☎講義、体操☎(公社)東京都理学療法士協会／山柴恵ほか☎40名(先着順)☎電話またはファクス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、10月17日(金)までに福祉防災・システム係☎5984-1337 [FAX 5984-1214](tel:5984-1214) [Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp)

## 高齢者

### 高齢者サークルの事業に助成

☎おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▶助成事業:①会員以外の区民

の参加が10名以上の事業②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。 ※①②の助成を両方受けることはできません。▶助成額:対象事業経費の2分の1(上限年4万円)☎区HPや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある募集要領をご覧ください。9月30日(消印有効)までに高齢社会対策課いきがい係☎5984-4763 ※申し込み多数の場合は抽選。

### 足腰しゃっきりトレーニング教室

室内またはプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級クラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。☎区内在住の65歳以上の方¥500円▶区担当:介護予防係☎9月18日(水)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
場☎大泉学園町体育館 ☎SSC大泉 ☎3921-1300	室内・中級 10/9～11/13の毎木曜 10:00～11:30	25名
ルネサンス富士見台(貫井3-12-33) ☎070-4238-8134(金・土曜、祝休日を除く11:30～18:30)	プール・中級 10/10～11/14の毎金曜 13:00～14:30	20名
ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) ☎5910-3975(金・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	プール・初級 10/17～11/21の毎金曜 13:00～14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

### 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

☎65歳以上の方☎健康運動指導士／原真奈美☎各30名(先着順)☎電話で申込先へ ※参加者には舌ブラシを差し上げます。

場所・申込先	日程
はつらつセンター関 ☎3928-1987	10/10(金)
豊玉保健相談所☎3992-1188	10/15(水)

※時間はいずれも10:00～12:00。

## 区立学校適正配置第2次実施計画を策定しました

令和6年3月に策定した基本方針に基づき、統合・再編、学区変更に係る対象となる学校を示しています。

昨年、素案を公表し、区民意見反映制度により皆さまからご意見を伺いました。いただいたご意見と区の方針や計画の全文は、区HPや区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、教育施策課(同本庁舎11階)でご覧になれます。

☎教育施策課教育施策担当係☎5984-1034 [FAX 5984-1221](tel:5984-1221)



### ●いただいたご意見(723件)の一部を紹介

意見の要旨	区の方針
中学校生活を落ち着いて過ごし、受験に向かいたい。入学前に統合先への指定校変更の可否が分かると負担が少ない。	豊浜中と光が丘第一中の統合に関する指定校変更は、統合の3年前となる令和8年度入学からできるようにします。

## ねりま防災カレッジ

# 防災について学ぼう!

場所・問合せ 防災学習センター☎5997-6471 [FAX 5997-6472](tel:5997-6472)

### 1 自助講座

地震への備えや自分でできる災害時の身の守り方などを学びます。☎10月9日(木)午後2時～5時☎11日(土)午前9時～正午☎各40名(先着順)

### 2 共助講座

災害時、近隣の住民同士で助け合う「共助」の大切さや、防災資源の活用方法を学びます。☎10月16日(木)午後2時～5時☎18日(土)午前9時～正午☎各40名(先着順)

### 3 女性防災リーダー育成講座

被災経験のある女性講師から、災害時の課題や防災の工夫など、女性視点の重要性を学びます。☎10月25日(土)午後1時～5時☎(公財)とちぎ男女共同参画財団／芳村佳子☎50名(先着順)



### 申し込み方法

区HPまたは電話、ファクスで①講座名(1～3)の別。12は(A④)の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、19月25日(木)210月2日(木)311日(土)までに同センターへ  
※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(1のみ)。  
※保育室(3)のみ。6カ月以上の未就学児対象。定員10名(先着順)。費用50円)を利用したい方は、お子さんの氏名・年齢・性別もお知らせください。



## 休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(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

#### 障害の理解を深める研修に参加してみませんか～精神障害のある人が地域で暮らすとは

日9月25日(木)午後2時～4時30分 場 練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) 講 づくりこの家クラブハウス施設長/明石寿美 定 30名(先着順) 申 同センターHPまたは電話、ファクスで①研修名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、9月24日(水)まで

に同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

#### 講演会 「美術と社会～日本画の誕生」

「美術を通して社会を見つめる」という切り口で、「近代美術」をテーマに専門家からお話を伺います。 対 中学生以上 日 10月25日(土)午後2時～3時30分 場 サンライフ練馬 講 美術史家/佐藤道信 定 70名(抽選) 費 1,000円 申 練馬区立美術館HPまたは往復ハガキで①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号

を、10月10日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821

#### 地域活動スキルアップ講座

定 各30名(先着順) 申 開催日の5日前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係 ☎5984-1613

#### 1 地域活動に役立つ! SNSの基本と伝わる発信のコツ

日 9月30日(火)午前10時～正午 場 区役所本庁舎19階 講 ウェブデザイナー/山本和泉

#### 2 地域活動のお金の不安解消セミナー

日 10月7日(火)午後2時～4時30分 場 ココネリ3階 講 としまNPO推進協議会代表理事/柳田好史

#### 創業! ねりま塾 「基礎から学ぶ起業塾(秋)」

対 3年以内に起業したい方 日 10月11日(土)午前10時～午後1時 場 ココネリ3階 講 中小企業診断士/平林丈晴 定 40名(先着順) 費 1,000円 申 10月2日(木)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

### スポーツ

#### 区民スポーツ大会

場 スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

#### ●アーチェリー

対 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 10月19日(日)午前9時30分から 場 光が丘公園 内 RC(Ⓐ18mWⒷ30mWⒸ50・30m)、CP(Ⓓ30mWⒺ50・30m)、BB(Ⓕ50・30m) 定 70名(先着順) 費 100円 申 往復ハガキまたは電子メールで①大会名(Ⓐ～Ⓔ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10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 11月2日(日)午前9時から 場 桜台体育館 内 演武形式(個人・団体) 費 500円 申 区HP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の上、10月3日(金)までに練馬区合気道連盟事務局・石原へ

### 9/23は手話言語の国際デー

#### パネル展「知ることから始める障害への理解」

「練馬区障害者の意思疎通の促進と手話言語の普及に関する条例」や簡単な手話などを紹介します。

日 9月19日(金)～29日(月)午前8時45分～午後8時(19日は午前10時から。29日は午後4時まで) 場 区役所アトリウム 講 事業計画係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

#### 東京2025デフリンピックを応援!

#### 手話「拍手」を覚えてみよう!



両手を上にあげて、手をひらひらとさせます。

### 友好都市・長野県上田市の食を満喫しよう

問合せ 国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

#### 9/13(土) エコダdeウエダ 夕涼み市

産地直送のトウモロコシや果物、かき氷、リンゴジュースなどを販売します。 日 9月13日(土)午後4時～8時(荒天14日(日)) 場 江古田駅南口駅前広場など

#### 9/16(火) 物産販売会

旬の果物や温泉まんじゅう、そばなどの特産品を販売します。 日 9月16日(火)午前11時～午後3時 場 区役所アトリウム

9/17(水) 入場無料

### 第305回 アトリウムミニステージ

日 9月17日(水)午後0時15分～0時45分 場 区役所アトリウム ▶ 曲目: アメリカ民謡「聖者の行進」、依田泰幸編曲/ビートルズメドレー など ▶ 出演: Quintetto Avanzare 場 練馬文化センター ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。



### 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。

#### 音楽・ヴォーカルコンサート(クラシック・シャンソン・ポップスなど)

9月23日午後6時15分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 アミフランス・東原 ☎090-8037-0857 Eメール amifrance2005jp@yahoo.co.jp

●優俳句会 初心者対象 主に第4月曜午後1時～5時 ココネリ3階 月会費1,000円 初回は無料体験可 荒木 ☎5387-8407(要予約)

#### フラワーソング(童謡・愛唱歌・ポピュラーソング)

月2回①月曜②木曜午後1時45分～3時45分③火曜午前9時45分～11時45分 ①光が丘区民センター5階②春日町図書館 ①～③とも入会金1,000円、会費1回1,300円 帆角 ☎090-5528-5598 Eメール mh.michiko.22@gmail.com(要予約)

●中国語学習会 9月29日午後7時30分～9時 練馬文化センター 参加費無料 中文映画クラブ・城島 ☎080-5209-1688 Eメール movie@allkenkou.com(要予約)

●健康太極拳 ニーハオ 月3回火曜午後3時30分～5時 早宮地域集会所 講師 苑蓉 入会金2,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 志村 ☎090-1606-0592 Eメール ling1223biwa@gmail.com(要予約)

#### 水彩画 四季のはがき絵

第1・3金曜 午前10時10分～正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 石川 ☎3976-4952(要予約。午後5時以降) ●自彊術木曜会(健康体操) 月3回 木曜午後2時15分～3時45分 石神井台地域集会所(公社)自彊術普及会東京北支部指導員が指導 年会費3,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 水野 ☎3924-2698(要予約。午後6時以降)

●混声小規模合唱 ゾリステン室内合唱団 月2回水曜午後7時～9時、月1回土曜午前10時～正午 富士見台地区区民館など 講師 ピアニスト/中村直樹 月会費4,000円 すがさわ ☎080-5683-2366 Eメール sugalohas@jcom.home.ne.jp

#### 練馬韓国語サークル(聞き取り・読み・作文・会話)

中級程度の方 対象 月3回火曜午後7時～8時30分 石神井公園区民交流センター 韓国語講師が指導 入会金1,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 神戸 SMS 090-5433-6346(要予約) ●第2回原爆・戦争写真展 小学生以上対象 9月25日～28日午前9時～午後6時 春日町図書館 入場無料 ねりま春日町九条の会・大津 ☎3577-7941

●日本の唱歌・昭和歌謡を歌う 叙情歌の会いずみ ①第2・4火曜②第1・3金曜午後1時～3時 東大泉地区区民館など 講師 平良光代 ①②とも月会費2,500円 初めの2回は無料体験可 牧口 ☎090-4197-9191 Eメール utanoizumi324@gmail.com(要予約)

#### 練馬区山形県人会・花笠おどり愛好会

第3木曜午後6時30分～8時30分 サンライフ練馬など 月会費200円 初回は無料体験可 小松本 ☎090-3237-7059 Eメール koma.y7777@softbank.ne.jp(要予約)

●ビーバースイミングクラブ 中高年齢者対象 毎月曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 コーチが指導 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 林 ☎3938-3779(要予約)

●水泳 練馬スイムメイツ 4歳児～小学生対象 毎金曜午後3時15分～5時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費3,000円 保険料年800円 初回は無料体験可 高野 ☎090-2360-9588 Eメール renaaizawa07@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。

エニタイムフィットネス中村橋駅前店 10.29(水)オープン記念

# 先行入会キャンペーン

**期間限定** 9.12(金)～10.14(水)まで

入会費用 **500円** (税込) ↓

3ヶ月分会費(初月分+11月分+12月分)+他初期費用込み

TEL: 047-710-2028 東京都練馬区貫井1-2 サンパレス中村橋1F

詳細はこちら

店舗公式HP

広告 石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区谷原6-8-25 TEL: 03-3996-4200 樹木墓地 一般墓地 浄土真宗本願寺派 宝林寺 室内納骨堂 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 詳しくはこちら

### 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

- 登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は義務
- ふん・尿は外出前に済ませ、外では必ず後始末を
- 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

注射済票の装着も忘れずに!



## 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



## 動物愛護週間の催し

### 動物愛護週間啓発・地域猫パネル展示

9月18日(木)~22日(月)午前8時45分~午後8時(22日は正午まで)  
場 区役所アトリウム

### 保護猫の譲渡会

9月21日(日)午後1時~4時 場 渋谷園芸(豊玉中4-11-22) 内 保護された猫の里親を募集 ※譲渡の条件あり。当日の引き渡しは不可。  
申 当日会場へ 問 NPO法人ねりまねこ ☎090-9858-0227

### 講演会「災害時のペット防災対策~あなたとペットを守るために」

10月5日(日)午後2時~3時30分 場 区役所アトリウム地下多目的会議室 講 (一社)日本防災共済協会会長/村山京子 定 100名(先着順) 申 10月3日(金)までに区HPまたは電話で生活衛生課管理係へ



## 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

#### ◆多世代交流イベント「タガ×トモ5」

9月15日(日)午前11時~午後2時 場 ともだち公園(田柄5-20-5) 問 昔遊び、スタンラリー(参加者に景品をプレゼント。なくなり次第終了) 申 当日会場へ 問 田柄5丁目地域商工会・阿部 ☎090-3427-9785

#### ◆公衆浴場でよもぎ湯

9月21日(日) ¥430円(小学生100円、未就学児無料) 問 練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

#### ◆松の実まつり

9月23日(日)午前10時~午後2時(雨天決行) 場 松の実事業所(中村南2-23-13) ☎3825-1230 FAX 3825-5566 問 自主製品の販売、模擬店、子どもゲームコーナーなど

#### ◆第47回中村橋阿波おどり

9月27日(土)・28日(日)午後5時~8時30分 場 中村橋駅周辺 問 サンツ中村橋商店街振興組合・江村 ☎3970-0300

#### ◆不動産街頭無料相談会

10月1日(水)午前10時30分~午後4時 場 区役所アトリウム 定 30名(先着順) 申 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26日(金)までに(公社)全日本不動産協会東京都練馬支部 ☎5912-0733(平日午前11時~午後4時) FAX 5912-0734 Eメール nerima@tokyo.zennichi.or.jp

#### ◆練馬手話まつり

10月4日(土)午後0時30分~4時 場 区役所アトリウム地下多目的会議室 問 ワークショップ、手話コーラス、阿波踊り 定 180名(先着順) 申 ファクスまたは電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③ファクス番号

または電子メールアドレスを、9月27日(土)までに練馬区聴覚障害者協会事務局 FAX 6750-6187 Eメール deaf\_nerima\_service@jcom.zaq.ne.jp ※小学生以下は保護者同伴。

#### ◆区民企画講座「これからを生きるための断捨離式エンディングノートセミナー」

10月5日(日)午後2時~4時 場 男女共同参画センターエーの関やましたひでこ公認断捨離トレーナー/木村さちこ 定 30名(先着順) 申 電話または電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、東京練馬断捨離会 ☎090-2755-1494(午前9時~午後8時) Eメール tokyonerimadanshari@gmail.com

#### ◆ポールを使ってお出かけウォーキング~歴史と自然の町、足利を歩く

18歳以上の方 10月14日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合~名草の巨石群~名草島神社~史跡足利学校~午後6時集合場所解散(約7km) 定 20名(抽選) ¥6,000円 申 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25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

#### ◆薦重ゆかりの地を歩く~待乳山聖天から新吉原へ

10月18日(土)午前9時30分東京メトロ銀座線浅草駅集合~待乳山聖天~山谷堀公園~新吉原遊廓跡~午後1時東京メトロ日比谷線三ノ輪駅解散(約6km) 定 60名(先着順) ¥800円 申 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、10月1日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100

#### ◆ねりまのねり歩き(アちひろ美術館とランチコース)◎◎大泉学園・アニメの街巡りとランチコース

10月10日(金)午前9時20分西武新宿線井草駅集合~御嶽神社~ちひろ美術館~午後0時30分二八そば丸嶋解散(約3.5km) ①17日(金)②21日(火)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~東映アニメーションミュージアム~(株)タムラ製作所本社~午後0時30分リストランテ カルド解散(約2.5km) 定 各15名(抽選) ¥500円 ※A入館料、A~Cランチ代実費。 申 往復ハガキで①催し名(A~C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、9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

#### ◆練馬特別支援学校 学校公開

10月22日(水)午前10時~正午 問 説明会、校内見学など 定 60名(先着順) 申 10月15日(水)までに同学校HP 問 同学校 ☎5393-3524

### 朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 9月14日(日)午前10時~午後3時 問 富永 ☎090-4374-3888

### 献血にご協力を

問 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

#### ◆練馬駅北口バスロータリー

9月13日(土)午前9時30分~正午・午後1時30分~3時30分

#### ◆石神井公園駅中央口

9月15日(日)午前9時30分~正午・午後1時30分~3時30分

#### ◆巣鴨信用金庫土支店支店

9月17日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分

### 介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。 問 在宅介護支援係 ☎5984-4597

#### ◆腰や肩の不調を感じたら~原因と簡単エクササイズ

9月11日(土)午後1時~3時 場 フォンターナ琴坂7階(東大泉1-28-7) 問 講義、実技 定 10名(先着順) 申 電話で大泉はなわクリニック ☎080-8046-4316

#### ◆認知症になったら施設?地域で暮らし続ける道あります

9月24日(水)午前10時~11時30分 場 グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13) 問 講座、相談 定 10名(先着順) 申 電話で同所 ☎3594-7011

#### ◆自宅でできる、腰痛・肩こり解消の体操

9月25日(木)午後1時~2時 場 練馬高松園デイサービスセンター 問 実技 定 10名(先着順) 申 電話で同所 ☎3926-3026

#### ◆介護保険や高齢者サービスを上手に使いましょう

9月27日(土)午後2時30分~4時 場 介護老人保健施設大泉学園ふきのとう ☎3924-2215 問 講座 定 50名(先着順) 申 当日会場へ

### 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。 問 育成支援係 ☎5984-1292

### ねりま遊遊スクール

#### ◆鬼ごっこ教室~身体操作を学ぼう!

④4歳以上の未就学児⑤小学生 ※④は保護者の参加も可。 9月27日(土)④午後1時~2時⑤午後2時15分~3時15分 場 光が丘体育館 定 各15名(先着順) ¥1人100円 申 電話でSSC光が丘・柏木 ☎080-1378-2908(午前10時~午後10時)

#### ◆ソフトボールを楽しもう!

小学1~4年生 9月23日(日)午後1時~3時30分 場 石神井小 定 20名(先着順) 申 電話で石神井スマイル・下田 ☎050-7119-7003(午前9時~午後5時)

#### ◆気まぐれレストランオータムコンサート

小学生以下のお子さんと保護者 9月28日(日)午前10時30分~11時30分 場 光が丘区民センター3階 定 200名(先着順) 申 電話で気まぐれレストラン・増田 ☎090-2751-3399(午前8時~午後8時)

### 子供安全学習講座

#### ◆CONNECT災害時クッキング体験会

小学生~18歳の方 ※小学生は保護者同伴。 9月27日(土)午前10時~午後0時30分 場 光が丘公園 定 50名(先着順) ¥1人500円 申 電話で(一社)Smartgive ☎080-3862-4816(午前10時~午後3時)

### 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30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)

9月5日(日)午前8時~午後1時(雨天中止) 申 〒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)

### 学校応援団・開放まつり

◆中村西小 小学生以下のお子さん ※未就学児は保護者同伴。 9月20日(土)午前10時~正午 問 留学生との交流、ゲーム、かき氷の提供 定 400名(先着順) 申 上履き 申 当日会場へ 問 学校応援団・開放係 ☎5984-1057

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。

## 庭木1本から承ります!

お客様へのお約束  
庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借しません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

「ねりま区報」をご覧の方に  
生垣の剪定  
長さ1m高さ2m  
通常2,200円を  
初回限定 先着10名様  
1,100円!

9:00~17:00 練馬区土支店3-19-12  
ガーデンエクスプレス 東京中央支店  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

## 戸建塗り替えパック

練馬区内/木造2階限定  
(築30年位迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁「まるごと」塗り替え  
【足場代】込みで長期保証付!!  
夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 88万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休)  
練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏  
創業昭和61年『戸建塗り替実績3124棟』  
(有)フレッシュホーム  
0120-330-828

お見積り無料!

四季の香ローズガーデン

# 2025オータムフェスティバル

10/11(土)～11/9(日) 9:00～17:00

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6) ☎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。バラや秋の草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。

📅11月9日(日) ①午前11時～11時40分 ②午後2時～2時40分 ▶曲目:映画「アラジン」よりア・ホール・ニュー・ワールドなど▶

出演:早稲田大学交響楽団 申当日会場へ ※雨天時は講習棟(定員100名(先着順))。



## 秋みのりマルシェ&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。

📅10月11日(土)～11月9日(日)の毎土・日曜、祝日午前10時～午後4時(予定)

申当日会場へ ※雨天中止。



## 藤川志朗 花の水彩画展

全国各地で展示会を開催している、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。

📅10月11日(土)～13日(祝)午前10時～午後4時(13日は午後2時まで)



## 四季の香マーケット&カフェ

アロマグッズや観葉植物、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。

📅10月11日(土)～11月9日(日)午前10時～午後4時



ほかにも  
楽しいイベントが  
たくさん!



### 1～6の申し込み方法

同HPまたは往復ハガキで①催し名(1～6)の別。13～6は(ア)の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、19月24日26日3410月3日510日617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フラダンス体験会 講 WAINANI HULA STUDIO/さち ¥500円	10/5(日) ①10:30～11:20②13:30～14:20	各15名(抽選)	
2シクラメンの育て方講座 ¥750円	10/12(日)10:00～11:30	30名(抽選)	
3バラと草花の秋のお手入れ講座 講 ローズライフアドバイザー/有島薫	10/18(土) ①10:00～11:30②14:00～15:30	各30名(抽選)	要申込
4シルクのハーブ染め講座 講 ポプリ&ハーブスタイリスト/永田ヒロ子 ¥1,500円	10/19(日) ①11:00～12:30②14:00～15:30	各15名(抽選)	
5ハロウィーンに飾ろう! フラワーアレンジメント 講 第一園芸(株)/中川桃 ¥4,800円	10/25(土) ①10:00～11:30②14:00～15:30	各28名(抽選)	当日会場へ
6リース型の寄せ植えを作ろう ¥4,500円	11/2(日) ①10:00～11:30②14:00～15:30	各15名(抽選)	
7交通安全イベント ～白バイとパトカーがやってくる!	10/26(日)10:00～12:00(雨天中止)	—	当日会場へ
8秋のガーデンツアー	11/1(土)・8(土) ①10:00～10:45②14:00～14:45(受け付けはいずれも30分前から)	各8名(先着順)	

特別展

## 昭和100年 日常の風景 ～太田隆司ペーパーアートの世界

令和7年は昭和100年にあたります。本展では、ペーパーアーティスト・太田隆司さんの作品を通じて、昭和の街並みや日常生活などの風景を紹介します。▶観覧料:一般300円、高校生・大学生200円、65～74歳の方150円、中学生以下と75歳以上の方は無料 ※一般以外の方は、年齢を確認できるものが必要です。 ※その他割引制度あり。

### 会期中の催し

催し名など	日時	定員
1ワークショップ「作品に登場する犬を作ろう！」 対 小学生以下 ※小学3年生以下は保護者同伴。 講 ペーパーアーティスト/太田隆司 ¥150円	10/26(日)14:00～16:00	30名(抽選)
2太田隆司さんによるギャラリートーク	10/5(日)①13:00②15:00 ※時間はいずれも30分程度。	—

申 1 同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、10月2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へ  
2 当日会場へ



9/13(土)～11/3(祝)  
9:00～18:00

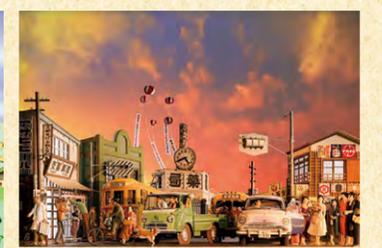
練馬区立 石神井公園  
**ふるさと文化館**  
NERIMA SHAKUJIKOEN FURUSATO MUSEUM

※月曜休館(ただし、9/15(祝)、10/13(祝)、11/3(祝)は開館。9/16(火)、10/14(火)は休館)。

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060



Enjoy the Show-WA!としまえん amusement park  
制作:太田隆司 制作助手:新井隆 撮影:逸見祥希 ©TAKASHI OHTA



東立っ日のわが家  
東京下町 人を、暮らしを乗せて...