

大泉図書館45周年記念講演会 「大泉学園町なるほど物語 ～堤康次郎への系譜」

📅12月7日(日)午後2時～4時 📍大泉図書館 📞筑波大学名誉教授／小場瀬令二 📄30名(抽選) 📄11月30日(日)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3921-0991 ※オンラインでも配信します。詳しくは、図書館HPをご覧ください。

ユニバーサルワーク研修

精神障害や発達障害のある方と一緒に働き、活動するための考え方を学びます。📅12月8日(月)午後6時～7時45分 📍ココネリ3階 📄50名(先着順) 📄電話またはファクス、電子メールで①研修名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、12月5日(金)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 ※手話通訳や要約筆記、点字資料などを希望する方は、12月1日(月)までにお知らせください。

つながるカレッジねりま オンライン公開講座 ～ゲートキーパー養成講座

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。📅12月10日(水)午前9時30分～11時20分 📍NPO法人ゲートキーパーTONARINO／菊池達樹 📄12月3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係 ☎5984-1613

ひきこもりがちなココロをつなぐ ～わたしの「これからライフ」2025

ヨガを楽しみながら、参加者同士で交流します。📅ひきこもりなどの状態にある女性、その家族・支援者の女性 📅12月11日(木)📅来年1月15日(木)📅2月8日(日)午前10時～正午 📍男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 📍全米ヨガアライアンスRYT200／滝沢菜穂 📄各20名(先着順) 📄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。

講座 「知っておきたい年金の話」

📍練馬年金事務所職員
●光が丘図書館
📅12月13日(土)午後2時～4時 📄30名(抽選) 📄11月30日(日)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎5383-6500
●春日町図書館
📅12月20日(土)午後2時～4時 📄20名(抽選) 📄12月10日(水)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎5241-1311

ふるさと文化講座 「練馬区の板碑」

📅12月21日(日)午後2時～4時 📍石神井公園ふるさと文化館 📍大正大学文学部歴史学科准教授／伊藤宏之 📄90名(抽選) 📄同館HPまたは往復ハガキで①講座名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、11月26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

11/19(水) 第307回 入場無料 アトリウムミニステージ

📅11月19日(水)午後0時15分～0時45分

📍区役所アトリウム

▶曲目:ショパン／ノクターン第17番Op.62-1、ブラームス／6つの小品より間奏曲Op.118-1 など ▶出演:木内伶奈(ピアノ) 📍練馬文化センター ☎3993-3311
※事前の申し込みは不要です。



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

◆公衆浴場でセージの湯 📅11月16日(日) ¥430円(小学生100円、未就学児無料) 📍練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

◆としまえんあたりのみちくさまつり2025 📅11月16日(日)午前9時～午後4時 📍練馬城址公園 📍飲食物などの販売、音楽・ダンスなどのステージ、謎解きイベントなど 📍としまえんあたりの実行委員会・志村 ☎3990-5550 ※豊島園駅周辺でスタンプラリーも実施。詳しくは、同Instagramをご覧ください。

◆徳川御殿・鷹(たか)狩りショー 📅11月16日(日)④午後0時30分から⑥午後1時45分から⑦午後3時から 📍北町上宿公園(北町2-34-1) 📄各100名(先着順) 📄電子メールで①催し名(④～⑦の別も)②代表者の氏名③参加人数を、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。 ※同商店街のLINEに登録して11月19日(水)から公開するショーの動画を見た方に、抽選で景品が当たります。

◆講演会「再チャレンジできる社会とは～つまづいたって、立ち上がれる」 📅12月2日(火)午後2時30分～4時30分 📍ココネリ3階 📍保護司みらい研究

所代表／今福章二 📄300名(先着順) 📄当日会場へ 📍練馬区保護司会・山賀 ☎6914-5578

◆ねりまのねり歩き(④残された練馬の自然を訪ねようコース⑥関のボロ市と千川上水コース) 📅12月8日(月)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～稲荷山憩いの森～長久保憩いの森～午後0時30分大泉中央公園解散(約4.5km) 📅9日(火)午後0時50分西武新宿線武蔵関駅集合～千川上水～富士見池～午後3時30分本立寺解散(約4.5km) 📄各15名(抽選) ¥500円 📄往復ハガキで①催し名(④⑥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、11月21日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆セミナー「セールスポイントを見つけ出そう! お金をかけず知恵とアイデアで強みを活(い)かした経営戦略」 📍区内事業者など 📅12月9日(火)午後4時～6時 📍ココネリ3階 📍中小企業支援家／小出宗昭 📄50名(先着順) 📄巣鴨信用金庫すがも事業創造センター縁の市HPまたは電話で同センター ☎3918-0196

◆師走に懐かしい町・神田を歩く～古書店街と裏通り 📅12月20日(土)午前9時30分東京メトロ東西線九段下駅集合～さくら通り～すずらん通り～午後0時30分JR御茶ノ水駅解散(約5km) 📄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、12月3日(必着)までに〒177-0044

上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100

◆クリスマスコンサート 📅12月21日(日)午後1時30分～3時30分 📍大泉学園町体育館 📍バイオリン・マリンパなどの演奏 📄150名(先着順) ¥1,000円(中学生以下無料) 📄電話またはファクスで①コンサート名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、12月20日(土)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

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(WEBあり)。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

◆LEDで実験! ～きれいな光のランプを作ろう 📍小中学生 📅11月24日(火)午前10時～正午 📍区役所本庁舎20階 📄30名(先着順) ¥400円 📄電話でねりま子ども劇場・橋本 ☎080-7008-4775(午後7時～9時) WEBあり

◆とよたかずひこさんのおはなしの会 📍小学2年生以下のお子さんと保護者 📅11月29日(土)午前10時～正午 📍大泉図書館 📄70名(先着順) 📄電話でこひつじ文庫・西 ☎5934-2439 WEBあり
◆やってみよう! ペーガール 📍3歳児～中学生と保護者 📅11月30日(日)午前10時～11時30分 📍光が丘区民センター3階 📄15組(先着順) 📄電話で練馬区ペーガール協会・原田 ☎090-3234-5584 WEBあり

◆すまいるねりま遊遊スクール
◆みんなで楽しく楽器を鳴らそう～ドラムサークル 📍主に知的障害のある小中学生と保護者 📅12月14日(日)④午前10時～10時40分⑥午前11時～11時40分 📍こども発達支援センター 📄各12名(先着順) ¥1人33円 📄電話で音の輪・中村 ☎090-5335-5141(午前10時～午後5時)

子育て学習講座

◆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 📍子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 📅12月6日(土)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)

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。 📍在宅介護支援係 ☎5984-4597
◆転倒予防とバランスアップについて 📅11月13日(木)午後1時～3時 📍フォンターナ琴坂7階(東大泉1-28-7) 📍講義、実技 📄10名(先着順) 📄電話で大泉はなわクリニック ☎080-8046-4316
◆作業療法って何だろう? 📅11月18日(火)午後1時30分～2時30分 📍NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206) 📍講義 📄20名(先着順) 📄電話で同所 ☎5967-2141
◆腰痛を予防して健康な生活しよう 📅11月19日(水)午後2時～3時

📍高松デイスサービスセンター 📍講義、実技 📄10名(先着順) 📄電話で同所 ☎3995-5107

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、12月2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) 📅12月7日(日)午前8時～午後1時(雨天中止) 📄〒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)

献血にご協力を

◆石神井公園駅中央口 📅11月15日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時 📍東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

学校体育館でスポーツを

◆光和小 初心者卓球教室 📍中学生以上 📅11月24日(火)午後1時～3時 📄10名(先着順) 📍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

学校応援団・開放まつり

◆大泉桜学園 📅11月30日(日)午前9時30分～午後0時30分 📍迷路、サッカー体験、ボールキャッチゲーム 📍上履き 📄当日会場へ 📍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。



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)



私がお伺いします。

三代目 白澤聡一

★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

琉球畳 (和紙畳) 四畳半 ¥126,000~(税込)

入れ替えハンパシ

朝引き取り・夕方納品

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)





代表取締役 菊高 比登志



筆頭親方 金内 宏幸

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!