

ねりま区報

Nerima



7/1

令和8年
(2026年)

第2120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/

新副区長が就任

6月20日に、前地域文化部長/大木裕子が副区長に就任しました。副区長は、宮下泰昌との2人体制です。



入場無料

第34回 平和祈念コンサート

8月6日(木) 午後6時開演 (午後5時開場) 練馬文化センター 大ホール

平和祈念コンサートは、音楽や戦時体験の講演などを通して、平和について考える催しです。

問合せ 総務係 ☎5984-2600 FAX 3993-1195

■ 戦時体験の講演



講演者 綿平敬三

被爆者練馬の会会長。1歳8カ月の時に広島で母親と共に被爆。平和に関する講演活動などを精力的に行っている。

■ コンサート



長谷川陽子 チェロ

色彩豊かな音色と音楽性を持ち合わせた、日本を代表するチェロ奏者。ロストロポーヴィチ国際チェロ・コンクール特別賞、齋藤秀雄メモリアル基金賞受賞。桐朋学園大学音楽学部教授。



司会 田中千寿江

※会場では、令和6年能登半島地震災害義援金、ウクライナ人道危機救援金を受け付けます。

申し込み方法など 7月14日(必着)

対区内在住・在勤(在学)の方 1,344名(抽選) 申区HPまたはハガキで①平和祈念コンサート②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢③区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)④代表者の電話番号を、7月14日(必着)までに〒176-8501区役所内総務係へ ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、お子さんの氏名・年齢も、車いす席や難聴者用イヤホンを利用したい方はその旨もお知らせください。 ※結果は7月下旬に通知します。 ※当日の様子は、後日、区HPでもご覧になれます。



曲目

バッハ/無伴奏チェロ組曲第3番、カサド/無伴奏チェロ組曲 など ※曲目は変更になる場合があります。

平和祈念パネル展

東京大空襲や広島・長崎への原爆投下、戦時下の練馬などに関するパネルを展示します。

日時	場所
7/31(金)~8/18(火)9:00~18:00 ※月曜休館。	石神井公園 ふるさと文化館
8/5(水)~18(火)8:45~20:00 ※18(火)は16:00まで。	区役所アトリウム



不発弾(1トン爆弾)の発掘(石神井中)



練馬から疎開した子どもの編み物練習風景(群馬県旧磯部町)

触れて! 学んで! 虫博士になろう

自由研究に
ぴったり

中里郷土の森で!

はっけん! ねりま 練馬の虫展

7/22(水)~8/31(月)



※火曜休園(ただし、8/11(祝)は開園。12(水)は休園)。

▲中里郷土の森HP

場所・問合せ 中里郷土の森 ☎3922-3021

区内に生息する身近な虫の豆知識や見つけ方などを紹介します。

虫を捕まえてゲット! 虫捕りカード

全16種類!

施設内で捕まえた虫のカードがもらえます。カードを集めると、シールや缶バッジなどももらえます。



虫捕り網や虫かごの貸し出しもあるよ!



虫について詳しく知れる! 展示などで学ぼう!

●展示「虫の体の豆知識」

虫の心臓の位置など、意外と知られていない虫の体について紹介します。



カマキリの脚には目を掃除するブラシがある!

●虫のひみつ研究所

顕微鏡などを使い、捕まえた虫を観察できます。



見つけられたらラッキー!

自然解説員が選んだ 隠れ上手な虫ランキング

1位 ツマキシヤチホコ

木の枝にそっくりな擬態の達人!



2位 ミナミカマバエ

約3~5mmの小さな虫! 池の周りで見つかるかも!?



3位 オオカマキリ

葉っぱのような色で景色に紛れる!



中里郷土の森とは

100年以上前からある屋敷林を生かした自然体験施設です。自然解説員が常駐し、自然や生き物について学べます。



日曜に開催!

「自然体験プログラム」が充実!

昆虫や植物、野鳥など毎回異なるテーマで実施しています。申し込み方法など詳しくは、同HPをご覧ください。



稲荷山図書館で!

場所・申込先 稲荷山図書館 ☎3921-4641

小中学生対象

1 こんちゅう教室

~自分で捕った虫をかいてみよう!

稲荷山憩いの森で捕まえた虫を観察して、絵を描きます。日①7月18日(土)②20日(祝) 午前9時~正午 講 日本鱗翅学会会員/福田晴男ほか 定 各20名(抽選) 備 虫捕り網、虫かご、虫眼鏡



中学生以上対象

2 昆虫講演会 「昆虫標本展示の新時代 ~3D動画・デジタル技術の活用」

日①8月2日(日)午後2時~3時30分 講 東京大学総合研究博物館講師/矢後勝也 定 20名(抽選)



▲3Dタブレットの標本

3Dタブレットなど、デジタル技術を取り入れた最新の展示方法を紹介!

全国でも珍しい昆虫コーナー!

昆虫に関する図書のほか、昆虫標本や映像資料を所蔵しています。図書館で飼育しているカブトムシなども観察できます。



七色に輝く姿が美しい
ニジイロクワガタがいるよ!



申し込み方法

17月11日(土)24日(金)までに図書館HPまたは電話で申込先へ



7/18(土)~8/31(月)

※火曜休園(ただし8/11(祝)は開園。12(水)は休園)。

四季の香ローズガーデン サマーマーケット

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

7/18(土) 17:00~19:30 夏まつり

ライトアップしたローズガーデンで、フラダンスやギター、歌のナイトショーや花すくいなどを楽しめます。ぜひ、お越しください。☎7月18日(土) 午後5時~7時30分(雨天19日(日))

花すくい

定200名(先着順)
¥300円
申当日会場へ



キッチンカー&四季の香カフェ

かき氷や焼きそばなどを販売します。カフェでは、期間限定のパフェを味わえます。



ほかにも楽しいイベント盛りだくさん!

催し名など	日時	定員	申込期限(必着)
1 華やかな苔玉作り教室 ☎第一園芸(株)/中川桃 ¥4,800円	8/2(日) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各28名 (抽選)	7/17
2 苔テラリウムを作ろう ☎第一園芸(株)/中川桃 ¥3,200円	8/23(日) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30		
3 バラ年間講座~夏剪定(①初級②中級) ☎ローズガーデンアドバイザー/小河紀子 ¥500円	8/29(土) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各30名 (抽選)	8/10
4 植物を使って工作をしよう! ☎クモリン緑化花の会スタッフ ¥300円	8/22(土) 10:00~12:00	67名 (先着順)	—

申1~3 同HPまたは往復ハガキで①催し名(1~3と①②の別も)
②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、申込期限までに〒179-0072
光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ④当日会場へ



区立プールへ行こう!

利用料金(1時間)

- ①未就学児②75歳以上の方…無料
- ③小中学生…100円(土曜正午までに入場した場合は2時間無料)
- ④大人…200円
- ⑤65~74歳の方⑥障害のある方★…100円
- ※⑤⑥は年齢や障害の種別を確認できるものがが必要です。

申込

当日会場へ ※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

施設名・問合せ	施設内容	時間	期間	休場日
石神井プール ☎3997-6131 光が丘体育館 ☎5383-6611	50m・幼児用(屋外)	9:00~19:00	9/10(木)まで	なし
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651 平和台体育館 ☎5920-3411 上石神井体育館 ☎5991-6601 大泉学園町体育館 ☎5905-1161	25m・幼児用(屋内)	9:00~21:30 ※三原台 温水プールの 幼児用は 18:00まで。	通年 ※三原台 温水プールの 幼児用は 9/10(木)まで。	第2月曜 ※休場日以外に も、事業など のため利用で きないことが あります。
三原台温水プール ☎3924-8861	25m(屋内)・幼児用(屋外)			

注意事項

- 混雑状況により、入場制限を行う場合があります。
- 小学3年生以下のお子さんには、18歳以上の方が付き添ってください(付添者1名につき2名まで。付添者も有料)。
- 石神井プール・幼児用プールは浮き輪(ドーナツ型のみ)を利用できます。

★障害者専用コース もあります

無料

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。利用日時など詳しくは、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。対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



お知らせ

7月は青少年の被害・非行防止全国強調月間

7月は、青少年の非行防止意識を高め、児童買春・児童ポルノなどの犯罪被害防止に取り組む全国強調月間です。

区は「青少年は地域社会で育む」という観点から、地域と連携して活動を行っています。多くの方がさまざまな地域活動に関わることが、青少年の健全育成に大きな力となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。☎青少年係☎5984-4691

自転車駐車対策協議会の区民委員を募集

区の放置自転車問題などについて検討する会議です。区民や学識経験者などで構成され、年2回程度、平日の昼間に開催します。 ※謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。☒区内在住の方 ▶任期:11月から2年間 ▶募集人数:6名(選考) ☒区HPや交通安全課(区役所本庁舎13階)にある申込書に応募理由(400字程度)を記入の上、8月3日(必着)までに交通安全課自転車対策係☎5984-1993

税

源泉所得税の納付はダイレクト納付が便利です

税務署や金融機関に行かなくても納付手続きができます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。☒税務署【練馬東☎6371-2332、練馬西☎3867-9711】

国民年金

7月～来年6月分の保険料の免除・納付猶予申請を受け付けます

本人・配偶者・世帯主の所得が一定額以下で保険料の納付が困難な方のために、保険料の免除制度があります。また、本人・配偶者の所得が一定額以下の50歳未満の期間を対象とした保険料を後払いできる納付猶予制度もあります。希望する方は申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。☒国民年金係☎5984-4561

働く

練馬区職員【保育士(Ⅱ類・経験者)】

保育園などで勤務経験がある方が対象の採用区分が新設されました。

選考日時など詳しくは、区HPをご覧ください。☒保育士の有資格者 ※他にも要件があります。 ▶採用予定日: 来年4月1日(休) 📍区立保育園など ▶採用予定数: 10名程度(筆記選考・面接) ☒7月31日(金)までに区HP☒採用係☎5984-4153

令和8年度特別区職員採用試験

対象や申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会HPをご覧ください。☒特別区人事委員会事務局任用課☎5210-9787、採用係☎5984-4153 FAX 3993-1195

採用区分	第一次試験日	申込期限
経験者	9/6(日)	7/16(木)
Ⅲ類(高卒程度・障害者)	9/13(日)	

介護スタッフ研修の受講生を募集

介護の仕事の基礎を学べます。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、説明会に参加してください。☒9月8日(火)・11日(金)・15日(火)・17日(木)に1日4～5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※17日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

説明会

☒9月1日(火)午前10時～11時35分 📍ココネリ3階 ☒60名(抽選) ☒7月30日(休)までに練馬福祉人材育成・研修センターHPまたは電話で同センターへ ※結果は8月12日(水)ごろに通知します。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。☒同センター☎6758-0145

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	申込期限	
航空学生	海上	18歳以上 23歳未満の方	8/28(金)
	航空	18歳以上 24歳未満の方	
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	9/1(火)	
2等陸・海・空士		随時	
防衛医科 大学校	看護学科	高卒または高専3年次修了(見込み含む)以上	10/2(金)
	医学科	21歳未満の方	10/8(木)
防衛大学校(一般)			10/15(木)

ボランティア

日本語教室ボランティア養成講座～外国人への日本語指導を学ぶ

希望する方は説明会に参加してください。☒講座修了後、日本語教室

地域活動倉庫の利用団体を募集

問合せ 地域コミュニティ支援係☎5984-1039



地域活動倉庫は、お祭りや商店街のイベントなどの地域活動に使用する物品を収納するための倉庫です。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。☒区内の地域活動団体 ▶申込期限: 7月22日(水)

大泉倉庫(H区画) (大泉町4-28-3)



▶利用期間: 9月～来年3月

☒2団体

※いずれも町会・自治会、商店会を優先の上、抽選。

10月開設 平和台倉庫 (平和台1-27-17)



▶利用期間: 10月～令和13年3月

☒22団体

練馬区社会福祉協議会の会員を募集します

練馬区社会福祉協議会は、誰もが安心して暮らせるまちを目指し、さまざまな地域福祉活動を行っています。活動は、会費や寄付金で支えられています。申し込み方法など詳しくは、同協議会HPをご覧ください。 ▶年会費: 正会員…500円以上、特別会員…3,000円以上、団体会員…5,000円以上 ※会費・寄付金には、税制上の優遇措置があります。☒練馬区社会福祉協議会☎3992-5600 FAX 3994-1224



会費・寄付金はこうした活動に役立っています

- 災害時の支援活動
- 生活にお困りの方への食料支援
- 子ども食堂の支援
- 困り事がある方の相談支援 など

公文書公開制度・個人情報保護制度

～令和7年度の運用状況をお知らせします

条例などに基づき、公文書公開制度と個人情報保護制度の運用状況を公表しています。詳しくは、区HPや区民情報ひろば(区役所北庁舎1階)をご覧ください。



問合せ 情報公開課☎5984-4513

公文書公開制度

区の保有する公文書の閲覧や写しを請求できる制度です。公開請求件数は4,881件、請求者数は426名でした。公文書公開に関する審査請求は0件でした。

公開請求処理状況

処理状況	件数
全部公開	1,815
部分公開	1,681
非公開	2
不存在	386
存否応答拒否	7
取り下げ	990
合計	4,881

個人情報保護制度

区が保有する個人情報について、収集や利用などのルールを定めるとともに、区民の方などが自己を本人とする保有個人情報の開示・訂正などを求める権利を保障するものです。保有個人情報の開示等請求件数は148件で、請求者数は82名でした。開示請求・訂正請求に関する審査請求は各1件ありました。

開示等請求処理状況

処理状況	件数
開示請求	147
全部開示	74
部分開示	55
不開示	0
不存在	11
存否応答拒否	1
取り下げ	6
訂正請求	1
応じる	0
応じられない	1
合計	148

公文書の公開や保有個人情報の開示などの請求をするには

公文書の公開や保有個人情報の開示などの請求は、区HPや区民情報ひろばなどで受け付けます。請求方法や必要書類など詳しくは、区HPをご覧ください。 ▶公開などの決定: 受付日の翌日から原則15日以内に、請求に応じられるかどうかを決定し、請求者に通知☒閲覧は無料 ※コピー・郵送料金は実費。

で原則週1回、継続して指導できる方📄9月2日～来年3月17日の毎水曜午後1時30分～4時30分【9月23日、10月14日、11月11日、12月16日・30日、2月17日、3月10日を除く。22日制】📄文化交流ひろば定30名程度(選考)📄2,750円

📄説明会
📄電話で地域振興課事業推進係へ
📄日程
📄場所など
7/8(水)・15(水) 文化交流ひろば
7/22(水) Zoomで視聴
※時間はいずれも13:30～14:30。
📄地域振興課事業推進係☎5984-1523

事業者向け

中小企業等従業員表彰候補者の推薦を
区内の中小企業などに長年勤務し、その発展に貢献した方をたたえるため、毎年、表彰を行っています。事業主は、表彰の対象となる方を推

薦してください。📄区内の同一事業所に10年以上勤務している方
※業種・事業規模に制限あり。▶**推薦方法**:区HPまたは経済課(区役所北庁舎2階)にある申込書を、8月7日(必着)までに経済課中小企業振興係☎5984-1483

ねりっこクラブを運営する事業者を募集

来年4月から早宮小、石神井小、大泉西小、泉新小でねりっこクラブを運営する事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。区HPや子育て支援課(区役所本庁舎11階)にある募集要領をご覧ください。📄子育て支援課事業係☎5984-1078

小規模事業者のための生産性向上支援策を紹介します

📄8月5日(水)午後6時30分～8時📄ココネリ3階📄(独)中小企業基盤整備機構職員📄50名(先着順)📄7月

29日(水)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

生産緑地地区の都市計画変更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。▶**縦覧・意見書提出の期限**:7月15日(水)▶**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。※様式は自由です。📄都市計画課土地利用計画担当係☎5984-1544

お休みします

📄(豊玉リサイクルセンター☎5999-3196)…7月5日(日)午前9時～午後1時【受水槽清掃のため】 ※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。📄(総合体育館☎3995-2805)…7月13日(月)～15日(水)【器具点検などのため】📄(勤労福祉会館☎3923-5511)…7月27日(月)【全館清掃のため】
①南田中敬老館②南田中児童館…
①8月1日(土)～来年3月下旬②9月1日(火)～来年3月下旬【改修工事のため】📄①区立施設運営係☎5984-1350②こども育成係☎5984-5827

国民健康保険に加入中の方

限度額適用認定証をご利用ください ～令和7年度の認定証の有効期限は7/31(金)～

「限度額適用認定証(以下、認定証)」を医療機関などに提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。 ※住民税非課税世帯の方には、入院時の食事代も減額になる「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。📄こくほ給付係☎5984-4553

対象	申請など
認定証をお持ちの住民税非課税世帯の70歳以上の方で、8年度も引き続き非課税世帯となる方	申請不要 7/21(火)以降に新しい認定証を送付します
・上記以外の方で、更新を希望する方 ・初めて交付を希望する方	要申請 詳しくは、お問い合わせください

※保険料が未納の方は、原則として交付できません。

「人工透析を必要とする慢性腎不全」特定疾病療養受療証を送付

国民健康保険に加入している70歳未満の方の世帯主宛てに、新しい受療証を7月14日(火)以降に送付します。

NEW 止水板の購入・設置費用を助成

📄問合せ 総合治水係☎5984-2074

浸水対策として、止水板の購入・設置費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、購入・設置前に区HPをご覧ください。📄住宅・店舗・事務所などの所有者または使用者、マンションの管理組合など ※他にも要件があります。▶**助成額**:購入・設置費用の2分の1(上限100万円)



※画像はイメージです。

8月から 高額療養費制度の自己負担限度額が変わります

高額療養費制度は、所得に応じて月々の医療費の自己負担額に上限を設ける制度です。国は制度の持続可能性を高めるため、8月の診療分から高額療養費の自己負担限度額を見直します。

年間上限を新設します

長期療養者の経済的負担を軽減するため、年間の上限額を新設します。

📄問合せ 国民健康保険について……………こくほ給付係☎5984-4553
後期高齢者医療制度について…東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター☎0570-086-519

69歳以下の方

負担割合	所得区分(※1)	判定基準(※2)	月額上限(※3)	年間上限(※4)
3割	ア	901万円超	27万300円+1%(※5) (14万100円)	168万円
	イ	600万円超～901万円以下	17万9100円+1%(※5) (9万3000円)	111万円
	ウ	210万円超～600万円以下	8万5800円+1%(※5) (4万4400円)	53万円
	エ	210万円以下	6万1500円 (4万4400円)	53万円
	オ	住民税非課税世帯	3万6900円 (2万4600円)	29万円

※1 ご自身の所得区分はマイナポータルなどで確認できます。
 ※2 国民健康保険加入者全員の前年の総所得金額などから住民税基礎控除額(43万円)を差し引いた金額の合計です(旧ただし書き所得)。
 ※3 ()内は診療月を含めた直近12カ月の間に高額療養費の支給が3回あった場合、4回目以降に適用される上限額です。
 ※4 8月～翌年7月までに支払った医療費の自己負担額を世帯ごとに合算し、上限超過分を高額療養費として支給します。
 ※5 月額上限に加えて、月額上限を超えた医療費の1%が負担となります。
 ※6 外来診療における個人ごとの自己負担額の月額上限です。()内は年間上限額です。8月～翌年7月の外来自己負担額を合算し、上限超過分を高額療養費として支給します。

70歳以上の方

対象	負担割合	所得区分(※1)	判定基準	月額上限(※3)	年間上限(※4)	外来特例(※6)	
ある現役並み以上の所得方	3割	現役並み所得	Ⅲ	住民税課税所得 690万円以上	27万300円+1%(※5) (14万100円)	168万円	
			Ⅱ	住民税課税所得 380万円以上	17万9100円+1%(※5) (9万3000円)	111万円	
			Ⅰ	住民税課税所得 145万円以上	8万5800円+1%(※5) (4万4400円)	53万円	
70～74歳の方	2割	非課税	一般	現役並み所得Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、 非課税Ⅰ・Ⅱの いずれにも該当しない世帯	6万1500円 (4万4400円)	53万円	2万2000円 (2万16000円)
			Ⅱ	住民税非課税世帯	2万5700円 (2万4600円)	29万円	1万1000円 (9万6000円)
	1割	課税	Ⅰ	住民税非課税世帯のうち、 所得が一定基準以下の世帯 (年金収入のみの場合、 個人ごと約82万円以下)	1万5700円	18万円	8,000円
			Ⅱ	現役並み所得Ⅰ・Ⅱ・Ⅲ、 区分Ⅰ・Ⅱのいずれにも 該当しない世帯	6万1500円 (4万4400円)	53万円	2万2000円 (2万16000円)
75歳以上の方	1割	区分Ⅱ	住民税非課税世帯	2万5700円 (2万4600円)	29万円	1万1000円 (9万6000円)	
		区分Ⅰ		1万5700円	18万円	8,000円	

楽しく摘んで!おいしく食べて! **ブルーベリー**を満喫する夏

区内には、28カ所のブルーベリー摘み取り園があります。摘みたてのおいしいブルーベリーをぜひ味わってください。最新の開園情報は、区HPをご覧ください。 **問合せ** 都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

保存方法は冷蔵かジャムがオススメ!
ブルーベリーは乾燥に弱いので、摘み取った後は袋に入れ、冷蔵庫で保存しましょう。また、ジャムなどに加工することで、長期保存できます。

熱中症対策を忘れずに!

乳製品と一緒に食べてもっと健康に!
チーズケーキやヨーグルトなどの乳製品と一緒に食べることで、ビタミンEの吸収を高めることができます。

この看板が目印

摘み取り料金
100g300円 ※食べ放題ではありません。

新鮮でおいしい!
直売所でも購入できます。📍園中橋節子(貫井3-46-25) ☎3990-6361

ブルーベリー摘み取り園マップ

農園名・問合せ	開園日時	予約(※)	駐車場(台)
1 浅見農園(桜台3-7-12) ☎080-4609-8471(10:00~17:00)	土曜9:00~10:30		
2 高松四丁目宮本園(高松4-21) ☎090-8037-4389(9:00~17:00)	水・土曜10:00~11:30 ★水曜のみ要予約。	★	
3 おざわ農園(高松5-1) ☎3996-8701(19:00まで)	土・日曜8:30~11:30		
4 みやもとファーム(高松1-39-5) ☎080-8436-3555(火・水曜を除く10:00~16:00)	金~日曜 10:00~11:30・13:30~15:30		
5 村泉農園(大泉町1-47) ☎090-2747-1355(9:00~18:00)	水・日曜10:00~12:00		
6 五十嵐ブルーベリー園(土支田1-37) ☎3924-8428	木・日曜9:30~12:00		2
7 やまはち農園(土支田4-45-10) ☎3924-0254(9:00~17:00)	土曜9:00~12:00		10
8 芹沢農園(大泉町2-12-4) ☎070-5580-4869	毎日 8:30~11:00・15:00~17:00	要	5
9 ベリーファーム・ハイデルペーレ(土支田2-34-17) ☎090-8509-7444(9:00~15:00)	水・土曜8:30~9:15・9:15~10:00・10:00~10:45・10:45~11:30	要	5
10 さかい農園(東大泉2-15) ☎090-8700-8619(10:00~17:00)	水・土・日曜9:00~11:00	要	5
11 山下農園(石神井町6-32-16) ☎070-8430-4508(9:00~17:00)	水・土・日曜8:30~10:00	要	2
12 ベリーズ工房小さな果樹園(大泉学園町2-31-8) ☎090-1690-0313(12:00~19:00)	水曜15:00~17:30、 日曜9:30~11:00・15:00~17:30		3
13 A・加藤農園(大泉学園町1-19-3) ☎080-2006-1848(9:00~18:00)	月・木~土曜9:30~11:30・14:30~16:30、日曜9:30~11:30	要	6
14 ファーム大泉学園(大泉学園町3-17-72) ☎090-6115-9168(8:00~19:00)	水~日曜 9:30~12:00・15:00~17:00	要	15
15 ベリーワールド・かとう(大泉学園町5-20・5-21) ☎090-5212-6504(9:00~17:00)	火・水・土・日曜 9:00~11:00・15:30~17:00		8
16 内堀農園1・2(西大泉4-19・4-21) ☎090-9320-8303	水・日曜10:00~12:00	要	5
17 高橋ブルーベリーガーデン(西大泉2-12-8) ☎090-1124-6819	月・水・金曜9:30~11:30・15:00~17:00、日曜9:30~11:30	要	5
18 永井農園ブルーベリーの里(南大泉6-20) ☎090-5569-2959(10:00~17:00)	水・日曜16:00~18:00	要	5
19 小美濃園(南大泉5-39-7) ☎090-5208-0506	水・土・日曜 9:00~11:00・15:00~17:00		3
20 高橋ベリーガーデン1・2(南大泉2-33・3-25) ☎080-4385-3715(12:00~15:00)	月・土・日曜 8:00~11:00・15:30~17:30		14
21 南大泉加藤農園(南大泉3-15-3) ☎080-6508-6928	水・土・日曜9:00~11:30		5
22 加藤ファミリー農園(東大泉6-34-31) ☎3923-7749(平日9:00~16:00)	水・土曜9:00~11:00	要	
23 関口ブルーベリー農園(東大泉6-13-19) ☎090-6953-6999	水・土・日曜 9:30~11:30・15:30~17:30		10
24 井口農園(南大泉1-6-19) ☎090-8729-0146(12:00~17:00)	土・日曜16:00~17:30		
25 ブルーベリーフィーズ本橋農園(石神井台4-14) ☎090-9367-2948(10:00~17:00)	火・土曜14:30~17:30	要	
26 さくら果菜園(関町北5-2-26) ☎070-4201-4320(水・土曜10:00~17:00)	水・土曜15:30~17:30		2
27 はまなか農園(関町北3-20-5) ☎090-4524-2310(9:00~17:00)	水・土・日曜9:00~11:30	要	3
28 関口農園(東大泉7-15-7) ☎090-2309-2116(9:00~17:00)	土・日曜8:00~11:00		

※事前に電話で予約してください(空欄は予約不要)。 ※なくなり次第終了。

旬の果実を紹介!

ブルーベリー摘み取り園も紹介!

冊子「練馬果樹あるファーム」

区内では、四季を通して多くの果実が栽培されています。ブルーベリーなど10種類の果実の情報が載っているほか、摘み取り園や直売所を紹介しています。ぜひご覧ください。

▶ **配布場所:** 区民事務所(練馬を除く)、ねりま・石神井観光案内所、都市農業課(区役所北庁舎3階)など
※区HPでもご覧いただけます。

農の魅力も満喫!

アプリ「とれたてねりま」スタンプラリーも開催中!

直売所を巡ると、区役所マルシェの会場オリジナルポーチがもらえます。詳しくは、区HPをご覧ください。

マルシェで!

採れたての野菜や加工品など、旬の練馬産農産物をお楽しみください。 ※なくなり次第終了。

📍区役所マルシェ
📍区役所アトリウム園農業振興係 ☎5984-1403

日程	団体名
7/1(水)	南口大泉マルシェ実行委員会
7/7(火)	JA東京あおば大泉新鮮直売組合
7/9(木)	どこでもマルシェ

※時間はいずれも10:00~14:00。

📍麦わらマルシェ
📅7月5日(日)・19日(日)午前10時~午後3時(小雨決行)
📍夏の雲公園みらいの広場(月見大橋南側)(光が丘3-4)園JA東京あおば練馬地区アグリセンター ☎3999-7851(平日午前9時~午後4時30分)

JA東京あおば直売所フェスタで!

新鮮な農産物や花・植木などを販売します。
📍園JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066

日時	場所
7/4(水)5日 9:00~16:30	とれたて村石神井(石神井町5-11-7)
7/4(水)5日 10:00~17:00	ふれあいの里(桜台3-35-18) こぐれ村(大泉学園町2-12-17)

ねりまほっとライン 練馬区情報番組 7月の放送内容

●畑はすぐそばに!ねりまの採れたて野菜を味わおう

練馬区の農業は、都市の中で営まれる「都市農業」が特徴です。7月号では、畑での収穫から直売所での販売、実際に食べるまでの流れを通して採れたて野菜の魅力を紹介しします。

毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビ J:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。 ※区HPやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧いただけます。
📍園広報戦略係 ☎5984-2693

健康・衛生



ハチの巣を見つけたら

アシナガバチやスズメバチは、夏から秋にかけて活発に活動します。生活に支障が出る場合は、早めに駆除しましょう。▶**区の担当**:環境衛生監視担当係 ▶**相談先**:練馬区害虫相談ダイヤル☎3995-1220

〈アシナガバチの駆除方法〉

- ①スプレー式の殺虫剤を用意します。
- ②長袖・長ズボン・帽子・手袋などで、できるだけ肌の露出をなくしましょう。
- ③日が暮れてから、殺虫剤を巣に向けて15秒程度噴射します。
- ④翌日、手袋を着用して死んだハチと巣を処分してください。



アシナガバチの巣

〈スズメバチの巣ができたときは〉

スズメバチに刺されると危険です。巣ができたときは、相談してください。



スズメバチの巣

特定健康診査を受診しましょう

国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、特定健康診査の案内(=写真)を送付しています。期間内に忘れずに受診しましょう。☎成人保健係☎5984-4669



〈生活習慣病の発症リスクを判定します〉

特定健康診査を受けず、人間ドックなどを受診した方は、その結果を区に送付すると、生活習慣病の発症リスクが分かるほか、健康に役立つガイドブックがもらえます。詳しくは、お問い合わせください。☎健康づくり係☎5984-4624

気管支ぜんそくの医療券の更新をお忘れなく～大気汚染医療費助成

都内に1年(3歳未満のお子さんは6カ月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜんそくにかかっている方などに、医療費を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるには、期限までに手続きが必要です。認定を受けている18歳以上の方は、期限までに手続きを行わないと、再度認定を受けられなくなります。☎保健予防課管理係☎5984-2484

令和7年度食品衛生監視指導結果がまとまりました

食品の安全性を確保するため、区が食品取り扱い施設を監視・指導した結果をまとめました。結果は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)や同石神井分室(石神井保健相談所内)で配布するほか、区HPや区民情報ひろば(区役所北庁舎1階)でご覧になれます。☎生活衛生課食品衛生担当☎5984-4675

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。☒7月7日(火)・21日(火)午後1時30分～4時30分☒区役所アトリウム☒当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。☎生活衛生課管理係☎5984-2483

高齢者



笑って体力作り～体と心に優しいレクリエーション体操

☒60歳以上の方☒☒8月8日～11月28日☒☒12月5日～来年3月20日の土曜午後1時30分～2時30分【8日制】☒はつらつセンター豊玉☒東京都福祉レクリエーション・ネットワーク理事/湯川恵子☒各17名(抽選)☒¥300円☒7月15日(水)までに電話で同センター☎5912-6401

ひと汗かいて、ひとつ風呂！～7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☒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)	毎火曜 13:15～14:15	各10名
練馬湯遊廊 松の湯(石神井台7-11-1)	毎火曜 13:45～14:45	各10名
桑の湯(北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00【7/29を除く】	各10名
第二亀の湯(関町北1-15-7)	7/2(木)・16(木) 10:45～11:45	各10名
天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)	7/3(金)・10(金) 10:00～11:00	各10名

寿文化祭「芸能大会」の出演者を募集

高齢者の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会

が開催します。☒60歳以上の方☒10月19日(月)・20日(火)午前10時～午後5時☒練馬文化センター▶**区の担当**:いきがい係☒7月31日(金)までに、老人クラブに所属している方…直接、所属している老人クラブへ 所属していない方…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ☒同事務局☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

子ども・教育



高校・大学受験の費用を支援～受験生チャレンジ支援貸付事業

都は、所得が一定以下の世帯主に、高校・大学受験のための学習塾や受験の費用を無利子で貸し付けています。また、所定の要件を満たせば、貸付金の返済が免除されます。所得以外にも要件があります。詳しくは、区HPをご覧ください。☒総合福祉事務所相談係【〒176の方…練馬(区役所西庁舎2階)☎5984-4742、〒179の方…

特別児童扶養手当

～新たに対象となる方は申請が必要です

問合せ 児童手当係☎5984-5824

一定程度の障害のある児童を養育している保護者は、特別児童扶養手当の支給対象となります。新たに対象となる方は事前にお問い合わせの上、申請してください。申請日の翌月分から支給します。 ※既に受給している方は、新たに申請する必要はありません。

対象 心身に一定程度(身体障害者手帳1～3級<4級の一部を含む>程度、愛の手帳1～3度程度、その他の障害・疾病などにより日常生活に著しい制限を受ける)の障害がある20歳未満の児童を養育している保護者 ※所得制限があります。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※児童が公的年金の給付を受けていたり、施設に入所していたりすると受給できない場合があります。



手当月額 重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度または愛の手帳1・2度程度)のある方…5万8450円、中度の障害(身体障害者手帳3級程度<4級の一部を含む>)または愛の手帳3度程度)のある方…3万8930円

7月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ずマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。往診はしません。☎地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

診療科	場所	診療日時
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	平日の20:00～22:30 土・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約も可
	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
内科・小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。
	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

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

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
田中吉祥寺病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
忠医会病院(高松3-6-11)	☎5848-8761

●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

5日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
12日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
19日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	沢田接骨院(富士見台2-17-22)	☎3990-2272
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
20日(祝)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
26日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289

広告 ご相談無料! 預託金不要!

終活 身元保証 地域の専門家がサポート!

☎070-8365-9179 10:00-19:00 やさしい るーごいなく

(一社)ねりま終活身元保証センター 東京都練馬区谷原5-13-40-105

HPはこちら

※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。

光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714、〒177の方…石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802、〒178の方…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263】

**かたくり福祉作業所探検ツアー
～施設見学・作業体験**

対小学生～18歳の方 ※小学1・2年生は保護者同伴。回7月27日(月)～8月7日(金)の平日午前10時～11時(月・木曜は午後2時～3時も開催) 場かたくり福祉作業所定各2名(先着順) 申7月6日(月)午前9時30分から電話で同所 ☎5387-4610

**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。対小学4～6年生と保護者回8月2日(日)午前10時～午後0時30分午後2時30分～5時 場区役所アトリウム地下多目的会議室定各10組(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①教室名(㉠㉡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⑤参加人数⑥手話通訳や要約筆記、点字資料の希望の有無を、7月24日(金)までにひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296

FAX 5984-1214 ⑤メール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

講座・催し ①

**友好都市・長野県上田市
物産販売会**

おやきやそば、地酒などを販売します。回7月7日(火)午前11時～午後3時 場区役所アトリウム 問国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

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。問地域生活支援担当係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	7/2(木)・9(木)・23(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	7/13(月)・15(水)・16(木) 11:00～14:00

**対人関係の悩みを解消し楽になれる
ワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」**

回7月11日・18日、8月1日の土曜 午前10時～午後0時30分【3日制】 場豊玉障害者地域生活支援センターきらら 問SST普及協会認定講師/河島京美定30名(先着順) 申電

話で同所 ☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、7月10日(金)までに併せて申し込んでください。

**初心者向け樹木の剪定講習会
～初めての手入れ**

回7月15日(水)午後6時～7時30分 場ココネリ3階 問(一社)練馬環境造園協会会員定40名(先着順) 申7月13日(月)までに区HP 問緑化支援係 ☎5984-1280 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員7名)を利用したい方は、7月7日(火)までに併せて申し込んでください。

ヤングダンス講座

対小学生～おおむね30代の方回7月26日(日)午後6時～8時 場問春日町青少年館 ☎3998-5341 内ヒップホップダンスなど 問ダンスインストラクター/湖都美定25名(先着順) 問上履き 申当日会場へ

ある残留婦人の体験を聴く会

回8月8日(土)午後1時30分～4時 場男女共同参画センターえーる定30名

(先着順) ▶ 区の担当: 援護係 申7月31日(金)までに電話で中国「帰国者」・家族とともに歩む練馬の会 ☎090-2435-4823

**ワークショップ
「練馬の博物誌」**

練馬の魅力をもつての視点で体験します。問美術家/榎本寿紀定各20名(抽選) ¥500円 申練馬区立美術館HPまたは往復ハガキで①催し名(1・2の別。1は㉠㉡の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年は学年も)⑤電話番号を、17月24日29月4日(必着)までに〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821

1 新たな発見! スライド・コラージュ 対㉠小学4～6年生㉡中学生以上 回8月9日(日)午前10時30分～午後0時30分㉢午後2時～4時 場練馬区立美術館

2 練馬のカケラ～閉じ込められた宇宙 対小学4年生以上 回10月4日(日)午前10時30分～午後3時30分 場石神井公園区民交流センター 内ペットボトルで標本作り

学んで備えよう!

中高層住宅向け防災講座

(1 防災学習センター 2 オンラインで開催)

エレベーターに閉じ込められた場合の対処法やトイレの備えなど、マンションの防災対策を学びます。回㉠8月7日(金)㉡8日(土)午前10時～正午 定各40名(先着順) 申区HPまたは電話、ファクスで①講座名(1・2と㉠㉡の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥電子メールアドレス(2のみ)を、7月24日(金)までに同センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472



練馬児童合唱団の団員を募集

グループで合唱の基礎を学びます。毎土曜午後2時から生涯学習センターで練習します。

入団面接会

対小学2年～高校生 回8月1日(土) ※時間は個別に通知。場生涯学習センター 内保護者同伴の面接・歌 申区HPまたは往復ハガキで①児童合唱団団員応募②住所③お子さんの氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、7月23日(必着)までに〒176-0012 豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667



8月の子育て相談など



◀ 赤ちゃん準備教室はコチラ



◀ 相談・健診はコチラ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)	赤ちゃんからの飲む食べる相談		育児栄養歯科相談		1歳児子育て相談		2歳6カ月児歯科健診		2カ月児相談	
			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)
豊玉 ☎3992-1188	25(火) 13:30～15:40	24組	7(金)・26(水) ①9:45②10:45	36組	5(水) 9:00～10:20	70名	21(金) 9:00～10:00	50名	27(木) 13:00～15:00	32名	28(金) 9:30～10:00	
北 ☎3931-1347	22(土) 9:30～11:30	30組	4(火) ①9:45②10:45	32組	21(金) 9:00～10:00	50名	19(水) 9:00～11:30	35名	20(木) 9:00～11:00	24名	7(金) 9:30～10:00	
光が丘 ☎5997-7722	-	-	20(木) ①9:30②10:30	32組	19(水) 9:00～10:00	50名	5(水) 9:00～11:30	35名	4(火) 9:00～11:00	24名	17(月) 13:15～13:30	
石神井 ☎3996-0634	8(土) 9:00～11:00	30組	3(月)・25(火) ①9:45②10:45	36組	28(金) 9:00～10:00	70名	19(水) 9:00～11:00	50名	7(金) 9:00～11:00	32名	5(水) 9:30～10:00	
大泉 ☎3921-0217	29(土) ①9:00～11:30 ②13:00～15:30	各20組	18(火) ①9:50②10:50	24組	17(月) 9:00～10:00	40名	26(水) 9:00～11:00	30名	21(金) 9:00～11:00	24名	17(月) 13:30～14:00	
関 ☎3929-5381	3(月) 13:30～15:30	15組	28(金) ①9:45②10:50	24組	24(月) 13:00～15:00	40名	6(木) 9:00～11:00	30名	24(月) 9:00～11:00	24名	24(月) 13:15～13:30	
申込	区HP(要予約)										当日会場へ	

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②

パフォーマンススキズ・トークショー ダンス公演「ダンスはネリムーに乗って」

小学2年～中学生が、ダンスカンパニーのセレノグラフィカさんや

美術家の水内貴英さんと創作した舞台作品です。 日8月2日(日)午後2時30分開演 場練馬文化センター
区担当:文化振興係 日7月30日(木)までにNPO法人芸術家と子どもたちHP 同法人 ☎5906-5705(7月31日(金)からは ☎070-1265-6967)

勤労福祉会館の催し

定各30名(先着順) 日18月9日(日) 212日(水) 314日(金)までに電話で同館 ☎3923-5511

1元気はつつ生活講座「夏のストレスをはつつりフレッシュ!」 日8月11日(祝)午後1時30分～3時30分 講介護福祉士/志寒浩二

2働き方改革講座「定年後再雇用の準備をしよう。定年後の人生は自分で設計しよう」 日8月14日(金)午後6時～8時 講特定社会保険労務士/角山史朗

3わかりやすい簿記3級講座 日8月16日～9月20日の毎日曜午前10時～正午【6日制】 講税理士/堀部京介 費¥8,800円

はつつセンター豊玉の催し

日7月19日(日) 220日(祝)までに電話で同センター ☎5912-6401

1エッグドール体験教室 中身を抜いた卵の殻に装飾をし、人形を作ります。 対小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。 日7月20日(祝)午後1時30分～4時30分の間の30分程度 定各15名(先着順) 費¥200円

2麻雀教室 対A小中学生 B60歳以上の方 日A7月29日(水) B10月14日～来年2月24日の第2・4水曜午後1時30分～4時30分【10日制(Bのみ)】 定各24名(A先着順 B抽選)

スポーツ

区民スポーツ大会

日スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●バドミントン(中学生の部シングルス・ダブルス)

日8月24日(月)・26日(水)午前9時から 場光が丘体育館 費シングルス600円、ダブルス1組1,200円 日区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある実施要項をご覧ください。7月16日(木)までに大泉中・飯田へ

●ライフル射撃

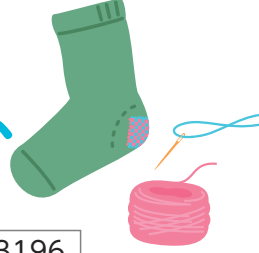
対銃砲所持許可証、日本ライフル射撃協会推薦銃をお持ちの方 日A

日8月29日(土)・30日(日)午前9時から…10mS60・10mP60・10mAP60・10mHR40 日10月18日(日)午前8時30分から…50m3×20・50mP60・50mFP60 日12月6日(日)午前8時30分から…300mBFRP60・P40・BFR3×20・BFRスコープ 場A総合体育館 B長瀬射撃場(埼玉県長瀬町) 費A1,500円 B4,500円 C5,500円

日ハガキまたはファクスで①競技会名②種目(A～Cの別も)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、開催日の2週間前までに 〒177-0033高野台3-36-15-208 練馬区ライフル射撃協会事務局 FAX 5393-4537

7/26(日)13:00～17:00

みんなでリペア! 衣類・おもちゃのお直し、 包丁研ぎにチャレンジ!



場所・問合せ 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

穴の開いた靴下や動かなくなったおもちゃ、切れ味の落ちた包丁などを持ち寄って、裁縫や修理が得意な人たちと一緒に直してみませんか。

対18歳以上の方 ※お子さん連れ可。 日7月26日(日)午後1時～5時 内衣類のお直しなど 日当日会場へ ※一部材料費実費。

包丁研ぎ

▶時間: A午後1時～1時40分 B午後4時～4時40分 定各6名(抽選) 日リサイクルセンターHPまたは往復ハガキで①催し名(A/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、7月13日(必着)までに 〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンターへ



同時開催

映画上映会 「リペアカフェ」

壊れた家電や服などを地域のボランティアが無料で直す、オランダ発祥の「リペアカフェ」に密着したドキュメンタリー映画です。 対小学生以上 日7月26日(日) A午前11時～11時30分 B午後2時30分～3時(受け付けはいずれも15分前から) 定各20名(先着順) 日当日会場へ

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

光が丘区民センター3階

1 0歳以上 2 小学生

9/27(日)

1 13:00～13:45
2 15:30～16:30

お届け!ねりぶん音楽便in光が丘 (1未就学児の部 2一般の部)

出演 萩原貴子(フルート)、中村均一(サクソ)、徳永洋明(ピアノ)
曲目 アメージング・グレース、シュトラウスノトリッチ・トラッチ・ポルカなど



定員 各130名(先着順)
入場料 500円(全席指定) ※1は座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。
購入 7月8日(水)午前10時から 2、9日(日)午前10時から 1 3

練馬文化センター(小ホール)

割引 小学生

10/3(日)

15:00開演

練馬区演奏家協会20周年記念レクチャーコンサート ～20周年を彩る音楽の祭典

出演 辻功(オーボエ)、佐々木典子(ソプラノ)、松浪千紫(箏(こと))ほか
曲目 プーランク/六重奏曲、宮城道雄/春の海 など



入場料 1,500円(全席指定)
購入 7月3日(金)午前10時から 2、4日(土)午前10時から 1 3

チケット 予約・購入は こちらで

- 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。

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。

■謡(宝生流) 牛若会 60歳以上の初心者対象 第1・4水曜午後2時～3時 はつつセンター豊玉 講師 宝生流能楽師/登坂武雄 入会金500円 月会費1,500円 宮崎 ☎090-6498-8718(午後7時～9時) Eメール gghkn627@yahoo.co.jp

■女声合唱 コーロ・いずみ 月3回水曜午後1時30分～4時 男女共同 参画センターエー入会金1,000円 年会費2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 竹内 ☎090-9238-1248 Eメール ytakeuchi70@gmail.com(要予約)

■練馬区民合唱団第32回定期演奏会(モーツァルト「戴冠ミサ」、千原英喜「雨ニモマケズ」) 7月25日午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 例会…18歳以上の方対象 毎土曜午後5時30分～9時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費5,000円 楽譜代実費 清水 ☎090-6281-4367 Eメール a.shimizu02215234@gmail.com(要予約)

■光が丘マジッククラブ 第2・4月曜午前9時30分～11時30分 光が丘区民センター6階など プロのマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 玉谷 ☎080-1984-2501 Eメール hikarigaokamagic@gmail.com(要予約)

■生きいきクラブ中村寿会(①レクダンス②民謡③輪投げ④野菜作りなど) 60歳以上の方対象 ①第1・3月曜②第2・4金曜午前9時～正午③第2・4土曜午後1時～4時④週3回程度 ①③中村地域集会所②中村かしわ地域包括支援センター④練馬区老人クラブ農園No.5(中村北) 年会費1,500円 寺林 ☎3577-6421(要予約)

■ハワイアンフラ無料体験会 ①18歳以上②4歳以上の女性対象 7月14日・28日①午後1時～2時②午後5時～6時 東大泉中央地域集会所 フィアオカフラ江頭 ☎090-5196-9506(要予約)

■バドミントン ホワイトラークス 女性対象 毎木曜午前9時30分～正午 上石神井体育館 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 丸田 ☎090-2171-3901 Eメール senju322emi@gmail.com(要予約)

■日本の古典文学を学ぶ すずしろ会 第2・4水曜午前10時～正午 春日町青少年館 講師 中山喜巴江 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 青木 ☎3867-0181(要予約。午後)

■松の風健康体操クラブ 主に中高年齢者対象 毎金曜午後2時～4時 石神井松の風文化公園管理棟 講師 八木橋規子 月会費2,000円 初回は500円で体験可 西 ☎090-5804-8379 Eメール seibu-nishi.712@docomo.ne.jp(要予約)

■総合書道会(漢字・かな・写経・実用筆耕など) 第1・3水曜午後2時～5時 サンライフ練馬 講師 書道師範/泊綾波 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 毎年作品展あり 事務局 ☎090-3802-7812(要予約)

連載
企画

教えて!ねり丸先生

資源・ごみの分別お悩み相談室

第5弾 シール付きのパック

問合せ リサイクル推進係 ☎5984-1097



総菜のパックなど、プラスチックの容器にシールが付いている時はどうしたらいいですか？

簡単に剥がれない時は、そのまま
容器包装プラスチックで出せるねり！
剥がせる時は、シールは**可燃ごみ**で出すねり！



©2011 練馬区ねり丸

もっと知りたい方は
こちらをチェック！

練馬区資源・ごみ
分別アプリで！



チャット
ボットで！



10月からプラスチックの分別方法が変わります

7月の㊀㊁住民説明会 ㊂㊃オープンハウス

分別方法の変更点を説明しま
す。申当日会場へ📄清掃事業係
☎5984-1059



▲8月以降の
日程は区HP

場所	日時
㊀早宮地域集会所	7/11(土)11:00~12:00
㊁南大泉地域集会所	7/18(土)11:00~12:00
㊂光が丘区民センター2階	7/23(木)18:00~20:00
㊃石神井公園区民交流センター	7/31(金)18:00~20:00

個別説明(青空集会)も実施しています

町会・自治会や集積所に伺い、個別に説明します。希望する団体は、お問い合わせください。📄清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】

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

◆**展覧会「いわさきちひろ『とても素朴なだけだけどたいせつなもの、それが絵本の中にはあるんです。』**

📄7月20日(木)までの午前10時~午後5時(受け付けは午後3時30分まで) ※月曜休館(ただし、20日(祝)は開館)。📄📄ちひろ美術館・東京(下石神井4-7-2) ☎3995-0612 ㊂1,200円(18歳以下の方無料。その他割引制度あり) 申当日会場へ

◆**中元大売り出し**📄7月2日(休)~13日(月)📄石神井公園商店街📄抽選で景品をプレゼント ※お買い上げ金額3,000円で抽選1回(抽選会は11日(土)~13日(月)正午~午後6時。なくなり次第終了)。📄石神井公園商店街振興組合・水野 ☎3904-6160

◆**スポーツウエルネス吹矢体験会~フレイル予防で健康寿命を延ばそう!**📄60歳以上の方📄7月3日~24日の毎金曜午後0時30分~2時📄桜台体育館📄各12名(先着順) ㊂100円 ㊂電話または電子メールで①催し名②氏名③年齢④電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 ㊂Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆**歩き方実践教室「あなたの体の不調...その原因は歩き方にあった」**📄7月3日(金)午後1時30分~3時30分📄ココネリ3階📄(一社)ソーシャルフィットネス協会代表理事/杉浦伸郎 ㊂50名(先着順) ㊂電話でNPO法人むすび ☎6904-3275

◆**Connect Nerimaキャリアパス**📄7月5日(日)午前10時~午後2時📄練馬第三小📄地元中小企業の仕事体験📄上履き📄当日会場へ📄(公社)東京青年会議所練馬区委員会・吹田 ☎080-3525-2317

◆**茶話会「就学期のお子さんの発達などに不安のある方へ~将来の悩みや不安を相談できます」**📄7月8日(火)午前10時~11時30分📄こども発達支援センター ㊂12名(先着順) ㊂電子メールで①氏名②相談対象者の年齢・性別を、NPO法人 am OKの会 ☎5903-8381(金曜午前10時~午後3時) ㊂Eメール mentor@oknokai.net

◆**中元大売り出しゆうゆうセール**📄7月11日(土)~25日(土)午前10時~午

後6時📄江古田ゆうゆうロード📄抽選で景品をプレゼント ※お買い上げ金額500円で抽選1回。📄栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆**ふれあい教室(講演会)もの忘れは加齢のせい?それとも認知症?**📄①リウマチはどんな病気?📄②7月11日(土)③25日(土)午後1時30分~3時📄慈誠会・光が丘病院📄慈誠会・光が丘病院もの忘れ外来医師/下濱俊ほか ㊂各20名(先着順) ㊂同HPまたは電話で同所 ☎5997-7272

◆**テニス教室(11~12月)屋の部(夜の部)** ㊂6,000円 ㊂往復ハガキまたは電子メールで①教室名(11~12の別も)②住所③氏名④性別⑤電話番号⑥会員・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0033高野台4-22-15-511鬼木方 練馬区テニス協会 ☎090-7273-5365 ㊂Eメール nerimata@jcom.zaq.ne.jp

◆**豊玉中公園庭球場**📄7月15日~8月19日の毎水曜午前9時~11時【6日制】 ㊂45名(先着順)

◆**土支庭球場**📄9月2日~10月14日の毎水曜 ㊂午前9時~10時50分 ㊂午前11時5分~午後0時55分【9月23日を除く。6日制】 ㊂各60名(先着順) ㊂~N夏の雲公園庭球場📄11月16日~11月20日の毎金曜午後7時~8時50分 ㊂10月19日~11月30日の毎水曜午前9時~10時50分 ㊂午前11時5分~午後0時55分【11月23日を除く。6日制】 ㊂各45名(先着順)

◆**逆上がり・とび箱苦手な子集まれ!**📄小学生📄7月23日(木)~25日(土)午前10時~11時30分【3日制】📄上石神井体育館 ㊂30名(先着順) ㊂3,000円 ㊂往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④学年⑤性別⑥電話番号を、7月13日(必着)までに〒177-0045石神井台6-1-3 練馬区体操指導員連絡会・犬塚 ☎3922-0854

◆**6人制ジュニアバレーボール教室**📄小学生📄7月23日~8月27日の毎木曜午後4時30分~6時【8月13日を除く。5日制】📄平和台体育館📄JSP0公認バレーボール指導員/大畑薫 ㊂20名(先着順) ㊂3,000円 ㊂電子メールで①教室名②住所③氏名④学年⑤電話番号を、7月17日(金)までにSSC平和台 ☎5921-7800 ㊂Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆**キッズメディカルスタッフ体験**📄小学生📄8月1日(土)④午前10時~

11時30分⑥午後1時~2時30分⑦午後3時~4時30分📄陽和病院 ㊂各15名(先着順) ㊂電話で同所 ☎3923-0221

◆**朝霞市民まつりで花火を打ち上げ** 近隣の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。📄8月1日(土)午後7時15分~8時15分(小雨決行)📄朝霞中央公園周辺(埼玉県朝霞市) ㊂実行委員会事務局(朝霞市地域づくり支援課内) ☎048-463-2645

◆**練馬警察署の秘密を解き明かせ!**~警察官と夏休み自由研究📄小学生と保護者📄8月10日(月)午前10時~正午📄練馬警察署 ㊂30名(先着順) ㊂8月3日(月)までに電話で同所 ☎3994-0110

◆**志村学園(就業技術科) 学科説明会**📄8月19日(水)・21日(金)午前10時~正午 ㊂説明会、校内見学など ㊂同学園HP📄同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323

◆**井草高校公開講座「天体望遠鏡を使ってみよう」**📄小学5年生以上📄8月19日(水)午後6時~8時30分、20日(木)午後6時30分~9時【2日制】 ㊂10名(抽選) ㊂500円(高校生以下無料) ㊂7月14日(火)までに同学校HP📄同学校 ☎3920-0319

◆**サマーフェスティバル(バドミントン・卓球・ポッチャなど)**📄8月22日(土)午前10時~午後4時📄光が丘体育館 ㊂300名(先着順) ㊂上履き ㊂当日会場へ📄SSC光が丘・大熊 ☎090-1765-2482

◆**水泳デビュー教室**📄4歳児~小学1年生📄9月5日~来年2月6日の毎土曜 ㊂午前11時35分~午後0時50分 ㊂午後0時30分~1時45分【9月12日、10月10日・24日、11月7日、1月2日を除く。18日制】📄大泉学園町体育館 ㊂各20名(先着順) ㊂1万6200円 ㊂電話またはファクスで①教室名(㊀㊁の別も)②氏名③年齢④性別⑤電話番号を、8月21日(金)までにSSC大泉 ☎3921-1300 ㊂FAX 3921-1691

◆**太鼓集団天邪鬼40周年記念公演**📄小学生以上📄9月13日(日)午後5時開演📄練馬文化センター▶曲目:武人、怒濤(どとう)など ㊂5,000円(全席指定) ㊂電子メールで①催し名②氏名③希望枚数を、太鼓集団天邪鬼 ☎3904-1745 ㊂Eメール info@amanojaku.info

◆**石神井公園駅中央口**📄7月5日(日)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** 光が丘IMA南館前📄7月5日(日)午前10時~午後3時📄富永 ☎090-4374-3888

◆**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

◆**食べて動いて元気になる!筋肉づくりの秘訣(ひけつ)**📄7月9日(木)午後1時~3時📄フォンターナ琴塚7階(東大泉1-28-7) ㊂講義、実技 ㊂10名(先着順) ㊂電話で大泉はなわクリニック ☎080-8046-4316

◆**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** ◆**歌おう!ハモろう!**📄小中学生📄7月11日(土)午後2時~3時30分📄東大泉地区区民館 ㊂30名(先着順) ㊂電話で大泉少年少女合唱団・牧口 ☎080-1181-8802(平日午後1時~6時) ㊂WEBあり

◆**夏の水彩画教室「自画像を描こう」**📄3歳児~中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。📄7月19日(日)午前10時30分~午後0時30分📄光が丘地区民センター5階 ㊂16名(先着順) ㊂500円 ㊂電話でぶくらの美術研究所・尾崎 ☎090-4126-2061(午前10時~午後6時) ㊂WEBあり

◆**お手玉であそぼう**📄小中学生 ※保護者の参加も可。📄7月20日(火)午前10時~11時30分📄光が丘地区区民館 ㊂20名(先着順) ㊂電話で練馬おてだまの会・金 ☎080-5193-2844(午前9時~午後6時) ㊂WEBあり

◆**すきなものをステンシルしてみよう**📄4歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。📄7月23日(木)午前10時~正午📄生涯学習センター ㊂20名(先着順) ㊂電話で東京第一友の会練馬方面・高比良 ☎3998-3183(午後7時~9時) ㊂WEBあり

◆**夏休み工作教室「お絵かき灯ろう作り・灯ろう流し」**📄3歳児~小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。

📄7月25日(土)④午前9時30分~11時30分⑥午後0時30分~2時30分📄上石神井体育館 ㊂各30名(先着順) ㊂200円 ㊂7月16日(木)までに電話でSSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午前10時~午後3時) ㊂WEBあり

◆**おこづかいはじめの一歩!みんなでお金について考えよう**📄小学1~3年生📄7月25日(土)午前10時~11時45分📄文化交流ひろば ㊂20名(先着順) ㊂100円 ㊂電話で東京第一友の会光が丘方面・金子 ☎6676-0057(午後5時~8時) ㊂WEBあり

◆**段ボールでコリントゲームを作ろう!**📄3歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。📄7月26日(日)午前10時~正午📄立野地区区民館 ㊂20名(先着順) ㊂300円 ㊂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) ㊂WEBあり

◆**みんな集まれ!おこづかいひろば**📄小学生📄7月30日(木)午前10時~11時30分📄男女共同参画センターエー ㊂20名(先着順) ㊂電話で東京第一友の会石神井方面・鈴木 ☎090-3588-8467(午前10時~午後8時) ㊂WEBあり

◆**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、7月14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。 ※雨天中止。

◆**練馬一丁目公園**(練馬1-35-3)📄7月19日(日)午前9時30分~正午 ㊂〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着30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)📄7月19日(日)午前9時30分~午後1時30分 ㊂〒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** ◆**旭町小 初級・中級卓球教室**📄16歳以上の方📄7月13日(月)・27日(月)午後7時~8時45分 ㊂各30名(先着順) ㊂上履き、ラケット(ある方のみ) ㊂当日会場へ📄学校応援団・開放係 ☎5984-1057

真夏の音楽会 vol.9

大谷康子と楽しむ音楽の旅

～北欧バルト海クルーズ～

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 ※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。

出演

大谷康子 (バイオリン・司会)

藤岡幸夫 (指揮)

東京フィルハーモニー交響楽団 (管弦楽)

曲目

ロンビ/チボリの回転木馬ギャロップ

ヴェニャフスキ/バイオリン協奏曲第2番第2楽章

ワーグナー/オペラ「さまよえるオランダ人」序曲

ヴィートルス/「ラトビア民謡による幻想曲 Op.42」より第1楽章

チャイコフスキー/バレエ組曲「くるみ割り人形」より花のワルツ

グリーグ/「ペール・ギュント」第1組曲

シベリウス/「6つのユーモレスク」より第1番・第3番、交響詩「フィンランディア」



藤岡幸夫
(指揮)
©Shin Yamagishi



大谷康子
(バイオリン・司会)
©Yukisuke Fushimi



東京フィルハーモニー交響楽団 (管弦楽) ©上野隆文

企画構成：伊藤裕太

9/6 15:00開演 練馬文化センター 大ホール

入場料(全席指定)

S席4,000円、A席3,000円、車いす席1,000円(同伴者1名は無料)

チケットの予約(先着順)

7/6(月)10:00から 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

7/7(火)10:00から ③練馬文化センター・大泉学園ゆめりあホール窓口(午前10時～午後8時)



※車いす席を利用したい方は、①にお問い合わせください。

※1人2枚まで予約できます。

※7月6日に予定枚数に達した場合は、窓口での販売はありません。

※未就学児は入場できません。

※曲目は変更になる場合があります。