

ねりま区報



8/1

令和8年
(2026年)

第2123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/>



なりすまし詐欺に 注意!



警察です あなたの口座が
犯罪に利用されています!



俺なんだけど
お金が必要なんだよね...



区役所です
還付金があります

お金の話が出たら
すぐに電話を切る!

注意すべきキーワードを2面で紹介!

問合せ 安全安心係 ☎5984-1027 FAX 3993-1194

詐欺の入り口の約8割が電話! ～被害を防ぐポイントを紹介します



留守番電話は常にオン!

かかってきた電話はすぐに出ず、要件を確認
しましょう



家族と合言葉を決めておきましょう

家族しか分からない合言葉を決めると効果的です



まさか詐欺!?と思ったら、警察に相談!

少しでも怪しいと思ったら、いったん電話を切って、
すぐに警察へ相談してください



65 歳以上の方へ

**自動通話録音機を
無料で貸し出します**

区内在住の65歳以上の方がいる世帯

※過去に東京都や区、警察署から貸し出し
を受けた世帯を除く。

申直接、お近くの警察署や地域包括支援セ
ンター、消費生活センターへ

※数に限りがあります。



▲区HP

このキーワードに要注意!!

悪質な手口による詐欺の被害が後を絶たない状況です。注意すべきキーワードや対策を知り、被害に遭わないように備えましょう。☎安全安心係☎5984-1027

⚠️ 警察官になりすまし～ニセ警察詐欺

着信画面に警視庁の電話番号を装って表示させたり、トークアプリで制服姿や警察手帳を見せたりして、本物の警察官だと信じ込ませます。

⚠️ こんなキーワードに要注意！

- ☐ カード、口座、電話番号が悪用されている
- ☐ 示談金、口座の調査のため、お金を振り込んでほしい



⚠️ 家族や弁護士になりすまし～オレオレ詐欺

親族が起こした事件や事故に対する、示談金などを名目にお金をだまし取ります。

⚠️ こんなキーワードに要注意！

- ☐ 風邪をひいて声が変った
- ☐ 会社の小切手が入ったかばんをなくした

⚠️ 区役所や税務署職員になりすまし～還付金詐欺・架空料金請求詐欺

実在する事業者などにもなりすまし、ATMを操作させたり、ネットバンキングで手続きさせたりして、お金をだまし取ります。



⚠️ こんなキーワードに要注意！

- ☐ 医療費や保険料が戻ります
- ☐ ATMやネットバンキングで手続きしてください
- ☐ 未納料金があり、利用停止になります
- ☐ 還付金の申請期限が過ぎているので、すぐに手続きしてください

PICK UP! 詐欺の電話は海外から

国際電話番号(+1や+44などから始まる番号)を利用した詐欺が増えています。昨年、特殊詐欺で使われた電話番号の約8割が国際電話番号でした。被害に遭わないよう対策しましょう。



対策

防犯アプリ「デジボリス」をダウンロード

国際電話の着信を遮断する機能があるほか、詐欺の手口や被害に遭う原因と対策を学べます。



▲ダウンロードはコチラ

対策

固定電話は国際電話の利用を休止できます

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



☞ 電話以外にもこんな手口に注意！

⚠️ リフォーム事業者になりすまし～点検商法

点検を装って家庭を訪問し、不安をあおって不必要なリフォーム工事や商品交換などの契約を結ばせます。

⚠️ こんなキーワードに要注意！

- ☐ 屋根に不具合がありますよ
- ☐ 無料で点検しましょうか？
- ☐ この場で契約したら安くします



⚠️ 投資専門家になりすまし～SNS型投資詐欺

SNSで知り合った相手などが「必ずもうかる」などと勧誘し、利益が出ると信じ込ませて送金させ、お金をだまし取ります。



⚠️ こんなキーワードに要注意！

- ☐ 確実に利益が出ます
- ☐ あなただけに教えます
- ☐ 利益を受け取るには追加送金が必要です

不安を感じたときは・・・

警視庁総合相談センターや最寄りの警察署へご相談を！

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

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

最終回 チューブ容器類

問合せ リサイクル推進係☎5984-1097



マヨネーズ、ケチャップなどのチューブ容器の分別はどうしたらいいですか？



中身をすすいで
容器包装プラスチックで出すねり！



©2011 練馬区ねり丸

もっと知りたい方は
コチラをチェック！

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

8月の①オープンハウス ②③住民説明会

分別方法の変更点を説明します。☎当日会場へ☎清掃事業係☎5984-1059



▲9月の日程は区HP

場所	日時
①ココネリ3階	8/4(火) 18:00～20:00
②立野地区区民館	8/17(月)19:00～20:00
③北町地域集会所	8/28(金)19:00～20:00

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】

冊子「練馬区資源・ごみの 分け方と出し方」を配布します

10月からのプラスチックの分別方法を記載した冊子です。8月4日(火)から全世帯に配布します。※区HPでもご覧になれます。



お知らせ📢

地域福祉団体への 助成説明会・交流会

赤い羽根共同募金・歳末たすけあい運動募金を活用して、地域福祉団体に助成します。 ※交流会のみの参加も可。📍区内で一定期間福祉活動または福祉施設の運営を行う非営利団体 ※法人格の有無は問いません。📅9月25日(金)午後1時30分～3時30分📍ココネリ3階📍50名(先着順)📅9月15日(火)までに電話で練馬区社会福祉協議会☎3992-5600 📠3994-1224

練馬光が丘病院運営連絡協議会委員を募集

区民の皆さまのご意見・ご要望を病院の運営に反映させるため、病院運営連絡協議会を設置しています。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。📍区内在住の方▶**任期:**10月から2年間▶**募集人数:**4名程度(選考)▶**区の担当:**医療環境整備担当係📍「練馬光が丘病院に期待すること」をテーマとした小論文(1,200字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤職業⑥医療に関わった経験(ある方のみ)を記入したものを、8月31日(必着)までに郵送で〒179-0072 光が丘2-5-1 練馬光が丘病院☎3979-3611

区立幼稚園の今後のあり方 にご意見を

今後の方向性を説明し、ご意見を伺います。📅当日会場へ📍幼稚園係☎5984-1347

場所(幼稚園)	日程
光が丘むらさき	8/26(水)
北大泉	8/27(木)
光が丘さくら	8/31(月)

※時間はいずれも10:30～11:30。

税

個人事業税 第1期分の納期限は8月31日(月)

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。📍豊島都税事務所☎3981-1211

福祉・障害のある方

原爆被爆者の方に見舞金を支給

初めて申請する方は、8月14日(金)までに申請書を請求してください。昨年受給した方には、見舞金支給決定通知書を9月下旬までに郵送します(申し込み不要)。住所や金融機関、

口座番号が変わった方はご連絡ください。📅8月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳を持っている方▶**見舞金(年額):**1万2500円📍区HPまたは電話、ファクスで①見舞金②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、障害者施策推進課管理係☎5984-4598 📠5984-1215

こども食堂などの運営費を補助

こども食堂などを運営する団体を支援するため、運営などにかかる費用を補助します。詳しくは、区HPをご覧ください。▶**申込期限:**8月31日(月)▶**助成限度額:**開設…50万円、運営…120万円、備品の購入…30万円📍ひと・まちづくり推進係☎5984-1296

働く

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		18歳以上 33歳未満の方	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 21歳未満の方	10/2(金)
	医学科		10/8(木)
防衛大学校 (一般)			10/15(木)

事業者向け

台風や地震に備え 看板の安全点検を

雨や風などにより看板(屋外広告物)に腐食やゆりみ、亀裂などが発生しやすくなります。落下・倒壊・飛散事故を防ぐため、広告主の方は安全点検の実施をお願いします。📍道路占用係☎5984-1956

交流会(オンライン合同企業説明会)の参加事業者を募集

📍区内事業者📅11月4日(水)午後1時30分～4時▶**募集予定数:**10社(抽選)▶**区の担当:**産業振興調整係📅8月28日(金)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)

住まい・まちづくり

都営住宅の入居者を募集 (都公募分・地元割当分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満

たせば、両方に申し込みます。 ※地元割当分は、65歳以上の単身者向け2戸。▶**申込書・募集案内の配布期間:**8月3日(月)～12日(水)▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)📍都公募分…東京都住宅供給公社☎3498-8894、**地元割当分**…住宅課住宅係☎5984-1619

空き家なんでも相談会

空き家の売買・修繕・建て替え・相続人の調査などを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📅8月24日(月)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで)📍区役所アトリウム📍物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)📍当日会場へ📍みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

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📅8月30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)📅8月28日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

バスに代わる新たな交通の 実証実験の運賃にご意見を

一般路線バスが廃止された大泉町・大泉学園町地域において、新たな交通手段の実証実験を検討してい

ます。運賃を定めるに当たって意見のある方は、意見書を提出できます。提出方法など詳しくは、区HPをご覧ください。▶**意見書提出の期間:**8月3日(月)～14日(金)📍交通企画担当係☎5984-1328

東京外かく環状道路シールドトンネル工事のオープンハウスを開催

東京外かく環状道路(関越～東名)事業における大泉ジャンクション付近やシールドトンネル工事の状況などについて、パネルを使って紹介します。▶**区の担当:**交通企画担当係📍当日会場へ📍国土交通省東京外かく環状国道事務所☎0120-34-1491(平日午前9時15分～正午・午後1時～6時)

場所	日時
石神井庁舎5階	8/6(木) 18:00～20:00※
上石神井南 地域集会所	8/18(火) 18:00～20:00※
大泉インフォメーションセンター (大泉町4-9)	8/22(土) 10:00～12:00・ 14:00～16:00

※19:00～20:00に意見交換を実施。申し込み方法など詳しくは、東京外環プロジェクトHPをご覧ください。お問い合わせください。

お休みします

〈石神井松の風文化公園庭球場☎5372-2455〉…10月1日(休)～来年1月29日(金)【照明設置工事のため】 ※土・日曜、祝休日は利用できません。工事は一部のコートのみです。

8/3(月)から

最高裁判決を踏まえた 生活扶助費を追加給付します

平成25年生活扶助基準改定に対する令和7年6月の最高裁判決を踏まえ、対象世帯に生活扶助費を8月から順次追加給付します。

対象

平成25年8月～令和8年3月に練馬区で生活保護を受給していた世帯

※ただし、平成30年10月以降の期間は、期末一時扶助や障害者加算などを受給した世帯に限ります。

●現在も練馬区で受給している世帯

A 平成25年8月以降、
現在まで継続して保護を受給している世帯
※支給日の約1週間前を目安にお知らせを送付します。

申出
不要

B 平成25年8月以降、
現在受給している期間とは別に、
保護を受給していたことがある世帯

要申出

●現在は練馬区で受給していない世帯

要申出

申出が
必要な方へ

申出方法など詳しくは、区HPをご覧ください。



問合せ

生活保護費の追加給付業務
コールセンター☎0120-933-267(平日午前9時～午後5時)

黙とうをささげましょう



原爆死没者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、次の時刻に1分間の黙とうをささげましょう。📍総務係☎5984-2600
広島市…8月6日(木)午前8時15分 長崎市…8月9日(日)午前11時2分

健康・衛生



体と心をリフレッシュ！

～練馬区健康いきいき体操講習会

日

9月8日(火)

午後2時～3時30分

場

サンライフ練馬

講

スポーツプログラマー／山内道子

定

30名(先着順)

申

電話で同所 ☎3990-0185

高齢者



はつらつセンター豊玉の催し

対

区内在住の60歳以上の方

申

1

①

8月14日(金)②10月16日(金)

2

8月20日(休)までに電話で同センター ☎5912-6401

1和菓子教室

日

①

8月24日・31日、9月14日・28日

②

10月26日、11月9日・30日、12月14日の月曜

午前10時～正午【4日制】

講

料理研究家／柴崎真保

定

各16名(抽選)

費

¥1,500円

2のびのび体操

日

9月11日～12月25日の第2・4

金曜

①

午前10時30分～11時②午前11時10分～11時50分【8日制】

内

①

ゆったりクラス②しっかりクラス

講

介護予防運動指導員／梅原智子

定

各15名(抽選)

費

¥300円

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

費

¥500円

申

1

8月8日(土)

2

10日(月)までに区HPまたは電話で各申込先へ

1足腰しゃっきりトレーニング教室

(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

日

9/3～24の毎木曜

10:00～11:00【4日制】

場

関区民センター

定

25名

申

はつらつセンター関 ☎3928-1987

2ねりまちウォーキング

(ウォーキングの基礎、実技など)

定

各15名

日

9/9～11/18の毎水曜

9:30～11:00【9/23、10/14・21・28を除く。7日制】

場

申

はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717

日

9/9～11/18の毎水曜

13:30～15:00【9/23、10/14・21・28を除く。7日制】

場

申

はつらつセンター大泉 ☎3867-3180

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育



「保育利用のご案内」(令和9年度版)を10月から配布

認可保育園などへの申し込み方法を掲載した「保育利用のご案内」の配

布は、10月1日(休)を予定しています。4月入園の申込期限は11月6日(金)です。詳しくは、区HPや10月の区報でお知らせします。10月は窓口が混雑します。現在、事前相談を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。 区入園相談係 ☎5984-5848

NEW

はじめての遺言・相続

～安心して未来を迎えるために

申込先・問合せ

権利擁護センターほっとサポートねりま終活相談ダイヤル ☎6914-7171 FAX 3994-1224

弁護士の井上明子さんによる講演会と、終身サポート事業「そなえ・あんしん365」の説明会です。

日

9月16日(火)

午後2時～3時30分

場

勤労福祉会館

定

70名(先着順)

申

練馬区社会福祉協議会HPまたは電話、ファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号を、9月9日(火)までに申込先へ

終身サポート事業「そなえ・あんしん365」とは

日常生活の見守りや入院時などの手続き、死後事務などの支援を行います。 ※一部利用料が掛かります。

対

次の①～③の全てに当てはまる方

①

区内在住の65歳以上または障害などがあり、身近に頼れる親族がいない

②

住民税非課税世帯、または課税総所得160万円以下で、預貯金などの流動資産が2000万円以下

③

公正証書遺言の作成や、葬儀・家財処分などの預託金を一括で納められるなど

※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

NEW

「失語症サロン ころろ」

参加者を募集

失語症のある方が、ゆっくりと会話を楽しんだり、生活の困り事を相談したりできます。意思疎通支援者などが会話をサポートします。

対

区内在住で失語症のある方

日

9月16日(火)

からの毎月第3水曜

午後1時30分～3時

場

中村橋区民センター

定

各5名(先着順)

申

電話またはファクス、電子メールで①失語症サロン(参加希望日も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、中村橋福祉ケアセンター ☎6904-0145 FAX 6904-0140 Eメール neri ma.shitsugo@gmail.com

失語症を知っていますか？

失語症とは、脳の病気や事故により言葉に関わる脳の部位が傷つくことで「話す・聞く・読む・書く」ことが不自由になる障害で、社会生活におけるさまざまな活動が制限されます。周囲の方の正しい理解や、ゆっくり話す、簡単な言葉で伝える、大事な言葉は書いて確認するといった配慮が、失語症のある方の社会参加につながります。

8/18(火)まで

高齢者向け民間賃貸住宅の入居者を募集

問合せ

高齢社会対策課施設係(区役所西庁舎3階) ☎5984-4586

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間(最長6年間)、家賃を補助します。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの住宅への補助ではありません。 ▶申込書の配布・申込期間:8月3日(月)～18日(火) ▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、高齢社会対策課

8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。 区地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

	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
内科・小児科	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
	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	
歯科	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
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
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
忠恵会病院(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

2日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
9日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
11日(祝)	名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
16日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
23日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
30日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741

ねりま

ほっとライン

練馬区情報番組

8月の放送内容

●練馬で夕涼み～暑い夏を快適に

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

手当を受給中の方に、現況届などの書類を発送します。8月31日(必着)までに提出してください。提出しないと、児童扶養手当は来年1月支給分から、特別児童扶養手当は11月支給分から手当が受けられなくなります。📞児童手当係 ☎5984-5824

講演会「SNSで発信するその前に～情報リテラシーと著作権」

講演会のほか、中学生が制作した番組も上映します。👥小中学生

※保護者の参加も可。📅8月11日(水)午前10時～11時30分📍日本大学芸術学部📍日本大学芸術学部放送学科特任教授／鈴木康弘📞100名(先着順)📄当日会場へ📞育成支援係 ☎5984-1292

認知症サポーターになろう！～やさしさを学ぶ、夏の体験教室

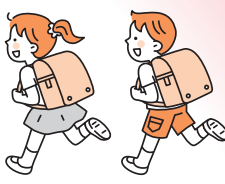
👥小学4～6年生と保護者 ※お子さんのみの参加も可。📅8月19日(水)午前10時～11時30分📍区役所本庁舎20階📞30組(先着順)📄区HPまたは電話で在宅介護支援係 ☎5984-4597

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

👥首のすわった4～12カ月児と母親📄講義、運動実技📞各15組(先着順)📄区HP
●豊玉保健相談所
📅9月8日(火)午前10時～11時30分

📞健康運動指導士／加藤有里📞同所 ☎3992-1188
●関保健相談所
📅9月11日(金)午前10時～11時30分📞健康運動指導士／須藤浩代📞同所 ☎3929-5381

小学生の放課後の居場所説明会



来年度、小学1年生になるお子さんの保護者向けの説明会です。放課後の居場所となる施設の使用方法などを児童館長が説明します。「急激な環境変化に対応できない」「戸締まりの練習が必要」など、いわゆる「小1の壁」への対応や心構えも紹介します。 ※区HPでもご覧になれます。📄9月5日(土)・12日(土)開催分…区HP、その他の開催日…直接、各申込先へ



主な放課後の居場所 児童館、地区区民館、ねりっこクラブ、学童クラブ、各小学校の学校応援団ひろば事業 など

NEW

0歳児を麻しん(はしか)から守るために

麻しんの抗体検査および任意予防接種の費用を全額助成します

📞 問合せ 予防接種係 ☎5984-2484

麻しんは感染力が非常に強い感染症です。主な症状は発熱や発疹などですが、肺炎や脳炎といった重い合併症を引き起こすこともあります。予防にはワクチン接種が有効です。
定期予防接種の対象年齢に達していない0歳児の感染を防ぐため、抗体検査と任意予防接種の費用の助成を開始します。
📄区内在住の19歳以上で、0歳児または妊婦と同居している方
※事前に申し込みが必要です。

- ◆以下のいずれかに当てはまる方は対象外です
- ・麻しん含有ワクチンを2回以上接種した
 - ・麻しんにかかったことがある など ※他にも要件があります。

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください



9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

赤ちゃん準備教室
～沐浴体験コース

📄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

📄0～1歳児

📄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

📄0～3歳児

📄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

📄10カ月～1歳4カ月児

📄身体計測、育児・食事・歯科相談

2歳6カ月児歯科健診

📄2歳6カ月～2歳10カ月児

📄歯科健診・相談

2カ月児相談

📄2・3カ月児

📄育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流

📄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	26(土) ①9:20～11:30 ②13:20～15:30	各30組	9(水)・25(金) ①9:45②10:45	36組	2(水) 9:00～10:20	70名	4(金) 9:00～10:00	50名	10(木) 13:00～15:00	32名	18(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	-		10(木) ①9:45②10:45	32組	11(金) 9:00～10:00	50名	16(水) 9:00～11:30	35名	3(木) 9:00～11:00	24名	4(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	4(金) 13:30～15:50	24組	17(木) ①9:30②10:30	32組	16(水) 9:00～10:00	50名	9(水) 9:00～11:30	35名	8(火) 9:00～11:00	24名	7(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	-		8(火) ①9:45②10:45 29(火) ①13:30②14:30	36組	25(金) 9:00～10:00	70名	16(水) 9:00～11:00	50名	11(金) 9:00～11:00	32名	9(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	29(火) 13:30～16:00	15組	8(火) ①9:50②10:50	24組	28(月) 9:00～10:00	40名	9(水) 9:00～11:00	30名	18(金) 9:00～11:00	24名	28(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	6(日) ①9:15～11:15 ②13:30～15:30	各20組	18(金) ①9:45②10:50	24組	14(月) 13:00～15:00	40名	10(木) 9:00～11:00	30名	14(月) 9:00～11:00	24名	14(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

講座・催し

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。**回**8月20日(木)・27日(木)午前11時～午後1時30分**場**大泉図書館**内**地域生活支援担当係**☎**5984-1387 **FAX** 5984-1215

福祉講座「生きづらさを抱えた人への支援」

不登校や引きこもり状態で孤立し、社会とのつながりを失っている若者たちへの支援について学びます。**回**8月28日(金)午後2時～4時**場**練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)**定**30名(先着順)**申**同HPまたは電話、ファクスで①講座名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、8月27日(木)までに同所**☎**6758-0145 **FAX** 5383-7421

ねりま後見人ネット交流会

親族の後見人になっている方や、これから後見人になる方の交流会です。**回**9月7日(月)午後1時30分～3時**場**練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)**定**15名(先着順)**申**8月28日(金)までに電話で権利擁護センターほっとサポートねりま**☎**5912-4022

勤労福祉会館の催し

定各30名(先着順)**申**開催日の2日前までに電話で同館**☎**3923-5511
●**勤福ボッチャ体験会**
回9月11日(金)午後1時30分～3時30分**講**練馬ボッチャクラブ代表／稲木祐二
●**就労支援講座「就労支援の現場から学ぼう～事例から学ぼう！」**
回9月18日(金)午後6時～8時**講**特定社会保険労務士／萩原一郎
●**ライフプラン講座「自分史入門講座～初めて作る『一枚の自分史』」**
回9月19日(土)午後2時～4時**講**自分史活用マスター／小矢野正夫**費**200円

スポーツ

初心者スポーツ教室

申区HPまたは往復ハガキで①教室名(**1**～**4**の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦用具の貸し出し希望の有無と利き手(**1**のみ)を、8月14日(必着)までに〒176-8501 区役所内スポーツ振興課事業係**☎**5984-1947
1 アーチェリー
対15歳以上の方(中学生を除く)**回**9月2日～10月14日の毎水曜午前10時～正午【9月23日を除く。6日制】**場**総合体育館**定**20名(抽選)

費2,000円 ※用具の貸し出しあり。
2 硬式テニス
対15歳以上の方(中学生を除く)**回**9月5日～10月10日の毎土曜午前9時～11時【6日制】 ※予備日10月17日(土)。**場**夏の雲公園庭球場**定**80名(抽選)**費**2,000円
3 弓道
対15歳以上の方(中学生を除く)**回**9月5日～10月10日の毎土曜午後1時～3時【6日制】 ※9月26日は午前10時～正午。**場**総合体育館**定**20名(抽選)**費**3,000円
4 空手道
対小学生以上**回**9月5日～10月10日の毎土曜午後4時～6時【6日制】**場**上石神井体育館**定**20名(抽選)**費**150円

区民スポーツ大会

回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。
●**弓道(一般の部)**
対15歳以上の方(中学生、本大会中高生の部の参加者を除く)**回**9月22日(祝)午前9時から**場**総合体育館**内**近似的競技的中制(初級・中級・上級の3部制)**申**ハガキまたは電子メールで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤段級位を、8月31日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 練馬区弓道連盟**Eメール**itosige@outlook.com

●**卓球(団体)**
対中学生以上**回**9月22日(祝)午前9時30分から**場**光が丘体育館**費**1チーム2,100円**申**実施要項をご覧ください。8月28日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ
●**馬術**
対傷害保険に加入している方**回**9月27日(日)午前9時から**場**日本乗馬倶楽部(埼玉県三芳町)**申**電話またはハガキで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4日(必着)までに〒177-0032谷原3-16-8 練馬区馬術連盟・福井**☎**090-3516-1910
●**硬式テニス(混合ダブルス)**
対①一般の部(18歳以上)②ファミリーの部(夫婦・親子・兄弟姉妹。いずれも18歳以上)③年齢別の部(2人の年齢の合計が100歳以上、120歳以上) ※出場は1種目のみ。 ※学生テニス連盟登録者と高校生は参加できません。**費**1組1,500円**申**実施要項をご覧ください。8月20日(木)までに練馬区スポーツ協会へ

日時	場所
9/27(日)、10/4(日) 9:00から	土支田庭球場、夏の雲公園庭球場

※予備日10/18(日)。

●**空手道**
対4歳児以上**回**11月8日(日)午前9時から**場**光が丘体育館**費**3,800円**申**実施要項をご覧ください。8月21日(金)までに練馬区空手道連盟・田端へ

来年
1/11(祝)

二十歳のつどい

問合せ

育成支援係☎5984-1292

お住まいの地域で開始時間が異なります。参加には事前に申し込みが必要です。詳しくは、区HPや11月中旬に送付する案内状をご覧ください。
回平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた区内在住の方**場**練馬文化センター





「20歳のメッセージ」の発表者を募集

20歳になった決意や思いを、「二十歳のつどい」の壇上で発表していただきます。当日発表した方には、謝礼を差し上げます。▶**募集人数**：3名(選考)**申**区HP

9/27(日)

第44回練馬児童劇団発表会

★☆☆☆☆☆☆☆☆☆☆

ピーターパンとウエンディ

小学4年生～20歳の劇団員が、日頃の練習の成果を発表します。
回9月27日(日)④午後2時⑥午後6時開演**場**練馬文化センター**定**各500名(抽選)**申**区HPまたはハガキで①催し名(④⑥の希望順も)②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員(4名まで)の氏名を、8月17日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館**☎**3998-5341



前回の様子

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でお願いします。
●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。
■**夏を楽しむ水まつり(水着で子どもプール・水鉄砲射的・どじょうつかみなど)** 8月30日午前10時30分～正午(雨天中止) 豊玉さくら公園 参加費300円(未就学児無料) 公園づくりの会・岩城**☎**080-3533-0694 **Eメール** vivoakira.0410@gmail.com

■**骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンシング①③手すり付きダンス筋トレ②筋トレと矯正エアロビ** 初心者対象 8～12月の毎木曜①午前9時7分～9時55分(高齢者)②午前9時55分～10時55分(30歳以上の方)③午前10時55分～11時55分(高齢者) 光が丘区民センター5階など ①～③とも参加費1回200円 初回は無料体験可 例会…毎木曜④午前9時7分～9時55分(高齢者)⑤午前9時55分～10時55分(30歳以上の方)⑥午前10時55分～11時55分(高齢者) 光が丘区民センター5階など 月会費④1,600円⑤⑥2,000円 本田**☎**080-9531-9043(要予約)
■**悪質な犯罪人を防ぐ防犯対策&特許取得魚のとげで造る住居侵入防止の器具造り** 毎火・金曜午後1時～5時 文化交流ひろば 会費1回2,000円 海鮮ぎょ魚愛好会・石井**☎**080-5184-1374(要予約)
■**女声二部合唱(日本・外国の抒情歌、フォークソング) パンジーコーラス** 第2・4月曜午前10時15分～11時45分 立野地区区民館など 講師 林いづみ 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費1,100円(初回のみ) 初回は無料体験可 吉岡**☎**FAX 3928-2359 **Eメール** sekimachi1951@gmail.com(要予約)

区民のひろば・掲載のきまり

回区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が2,000円以内のもの ※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。
回区HPまたは持参、郵送、ファクスで〒176-8501区役所内広聴広報課広報係(本庁舎7階) **FAX** 3993-1194 ※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。日付指定の催しは、掲載希望号の1カ月前までに申し込んでください。 ※掲載後、次回掲載

まで8カ月以上空けていただきます。 ※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。
▶**内容の確認**：掲載日の2～3週間ほど前に、委託会社・ママズラボ(株)が掲載内容の確認を行います。
【記載事項】
①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別など)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問合せ先の方の氏名・連絡先・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ) **回**広報係**☎**5984-2690 区HP▶ 

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

非通知非対応

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。

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(大ホール)

割引 小学生

11/8日 14:00開演

練馬交響楽団
第84回定期演奏会

出演 金洪才(指揮)、
練馬交響楽団(管弦楽)

曲目 グラズノフ／バレエ音楽「四季」
作品67より「秋」、リャードフ
／8つのロシア民謡 作品58、
チャイコフスキー／交響曲第6
番口短調「悲愴」作品74

入場料 1,000円(全席自由)

購入 ①②③で発売中



金洪才

練馬文化センター(小ホール)

割引 小学生

11/15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
祝祭の響き〜リコーダーとトリオ・ダンスの華麗な音色

出演 辻功(オーボエ)、富永和音
(リコーダー)、飯田有抄
(ナビゲーター) ほか

曲目 ヘンデル／「水上の音楽」
第1組曲より、モーツァル
ト／5つのディヴェルティ
メント変口長調K.Anh.229
第2番より など

入場料 1,500円(全席指定)

購入 8月4日(火)午前10時から②、
5日(水)午前10時から①③



辻功



富永和音



飯田有抄

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割引きで
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。

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。

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

◆ちびっこ運動広場(Ⓐ体育塾Ⓑマ
ルチスポーツ) ㊦㊧5歳児〜小学3年
生㊨5歳児〜小学生 ※未就学児は保
護者同伴。㊨㊩毎火曜午後4時10分
〜5時45分㊰毎土曜午後1時〜3時15
分㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿光が丘
体育館㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿光が丘第三中
など㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㊿マ
ット、縄跳びなど㊿㊿鬼ごっ
こ、ボールゲームなど㊿各15名(先着
順) ¥1,500円㊿SSC光が丘HP ㊿同
SSC・柏木☎080-1378-2908

◆木曜ヨガクラブ ㊦18歳以上の方
㊨毎木曜㊩午前9時30分〜10時30分
㊰午前10時45分〜11時45分㊱㊲㊳平和
台体育館㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿㊿ヨ
ガリフレ㊿㊿体幹ヨガ
㊿IHTA認定ヨガインストラクターノ
日置真美子 ㊿各15名(先着順) ¥月
3,500円 ※別途年会費あり。㊿電
話または電子メールで①催し名(㊩
㊰の別も)②住所③氏名④年齢⑤電
話番号を、SSC平和台☎5921-7800
Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆ノウフクたしざん〜子どものた
めの野菜づくり体験 ㊦18歳以下の
障害のある方と保護者㊨12月までの
毎火〜土曜午前9時〜午後3時㊱㊲㊳ノ
ウフクたしざん畑(西東京市北町5-11)
㊿電話でたしざん福祉作業所☎080-
5311-3150(月〜土曜午前9時〜午後
6時)

◆保護猫の譲渡会 ㊨8月22日(出)午
後1時〜4時㊱㊲㊳リヴィンオズ大泉店3
階㊱㊲㊳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。㊿当日会場へ㊿NPO法人ねりま
ねこ☎090-9858-0227

◆認知症サポーター養成講座 ㊨8月
29日(出)午後1時30分〜3時㊱㊲㊳介護
付き有料老人ホームうらら練馬(早宮
4-27-23) ㊿理学療法士／土井政紀 ㊿
20名(先着順) ㊿電話で同所☎3557-
1030

◆女性しごと応援キャラバン練馬
「迷いを整理できる自己分析」㊨㊩9
月2日(火)㊰午前10時〜正午(セミナー)
㊱㊲㊳午後0時15分〜1時20分(個別相談

会) ※㊱のみの参加は不可。㊱㊲㊳コ
ネリ3階 ㊱㊲㊳㊴㊵㊶㊷㊸㊹㊺㊻㊼㊽㊾㊿100名㊱㊲㊳12名(先着順)
㊿8月4日(火)から女性しごと応援キャ
ラバンHPまたは電話で同事務局☎
4550-0973 ※保育室(6カ月以上の
未就学児対象)を利用したい方は、8
月26日(火)までに併せて申し込んでく
ださい。

◆レッツエンジョイスイミング
〜泳げるようになろう! ㊦小学生
㊨9月3日〜12月24日の毎木曜午後
4時〜5時【17日制】㊱㊲㊳平和台体育館
㊿10名(先着順) ¥1万7000円㊿電
話または電子メールで①催し名②住
所③氏名④年齢・学年⑤性別⑥電話
番号を、9月1日(火)までにSSC桜台・
南波 ☎090-1408-9900 Eメール
sakuradai.staff3@gmail.com

◆練馬区水泳連盟の教室 ㊿往復
ハガキで①教室名(㊿〜㊿の別も)②
住所③氏名④年齢⑤電話番号を、
㊿㊿8月24日㊿9月3日(必着) までに
㊿㊿〒178-0063東大泉7-29-10 練
馬区水泳連盟・滝沢☎3867-8343㊿
〒177-0044上石神井1-35-19 練馬
区水泳連盟・松木☎3928-7933(木曜
を除く午後6時〜9時)

㊿㊿上石神井水中ウォーキング ㊿18歳
以上の方㊨9月4日〜12月18日の毎
金曜午前11時〜午後1時【16日制】㊱㊲
㊳上石神井体育館 ㊿40名(抽選) ¥1万
5840円

㊿㊿中村南水中ウォーキングしゃきしゃ
き足腰改善トレーニング ㊿60歳以上
の方㊨9月7日〜12月21日の毎月曜
午前11時〜午後1時【第2月曜、祝日
を除く。10日制】㊱㊲㊳中村南スポーツ交流
センター ㊿30名(抽選) ¥5,000円

㊿㊿泳法講習会 ㊿18歳以上の方㊨10
月1日〜11月26日の毎木曜午前11時
〜午後1時【11月12日を除く。8日制】
㊱㊲㊳光が丘体育館 ㊿30名(抽選) ¥
9,900円

◆区民健康講座「最新まで“自分ら
しく”過ごすために」㊨9月12日(出)
午後2時〜3時㊱㊲㊳練馬光が丘病院 ㊿
練馬光が丘病院総合救急診療科医師／
牧尾雄介 ㊿100名(先着順) ㊿電話で
同病院☎3979-3611(平日午前9時〜
午後4時)

◆区民公開講座「高齢者として生
きる」㊨9月12日(出)午後2時〜4時
㊱㊲㊳コネリ3階 ㊿慈誠会・光が丘病
院栄養士／関千枝ほか ㊿200名(先着
順) ㊿往復ハガキまたは電子メールで
①講座名②住所③氏名(ふりがな)④
年齢⑤電話番号を、9月11日(必着)
までに〒176-0001練馬1-17-1 練
馬駅リハビリテーション病院☎3557-
2611 Eメール nerimaekirehakoho@
gmail.com

◆旭学園(特別支援学校) 学校
説明会・進学相談会 ㊨㊩㊰㊱㊲㊳中学部…9
月9日(火)午前9時〜正午㊱㊲㊳幼稚部・小
学部…10日(水)午前9時30分〜午後0時
10分㊱㊲㊳高等部・高等部専攻科…11日
(金)午前9時〜正午 ㊿電話またはファク
ス、電子メールで①学校説明会(㊿〜
㊿の別も)②住所③氏名④電話番号
を、同学園☎3922-4134 FAX 3923-
4009 Eメール miki-1950@asahide.
ac.jp

◆志村学園(就業技術科) 学科説
明会 ㊨9月10日(休)・17日(休)・26日(出)
午前10時〜正午、26日(出)午後2時〜4
時 ㊱㊲㊳説明会、校内見学など ㊿同学園
HP ㊿同学園(板橋区西台1-41-10) ☎
3931-2323

◆高島特別支援学校 学校見学会
㊨9月14日(月)午前9時20分〜11時40
分 ㊱㊲㊳授業見学、校内見学など ㊿同学
校HP ㊿同学校(板橋区高島平3-7-2)
☎3938-0415

◆石神井特別支援学校 学校見学
会 ㊨9月16日(水)午前9時30分〜11時
 ㊱㊲㊳授業見学など ㊿同学校HP ㊿同学
校☎3929-0012

◆劇団銅鑼公演「泣くな研修医」 ㊿
小学生以上 ㊨㊩9月24日(水)午後6時
30分から㊱㊲㊳25日(金)午後2時から ㊱㊲
㊳練馬文化センター ¥4,500円(30歳以
下の方・区内在住の方4,050円) ㊿
電話またはファクス、電子メールで
①催し名(㊿㊱の別も)②氏名(ふりが
な)③電話番号④希望枚数を、劇団
銅鑼☎3937-1101 FAX 3937-1103
Eメール ticket@gekidandora.com

◆泳力検定会 ㊿週1回以上水泳の練
習をしている方㊨9月27日(日)午前9時
〜午後1時㊱㊲㊳大泉学園町体育館 ¥

1,500円 ※1種目につき別途検定料
500円。 ㊿体育館にある申込書に検
定料を添えて、8月22日(出)までにSSC
大泉☎3921-1300

◆シルバー音楽祭〜響緑 ㊿55歳
以上の方とその家族など ㊨10月2日
(金)午前9時30分〜正午(午前9時15
分開場) ㊱㊲㊳大泉学園ゆめりあホール
㊱㊲㊳昭和歌謡、童謡、クラシック▶出演:
小野未結(ピアノ) ㊿170名(先着順)
㊿当日会場へ

〈ステージ出演者を募集〉
㊱㊲㊳「上を向いて歩こう」「もみじ」の合唱
㊿50名(先着順) ㊿電話または電子
メールで①催し名②氏名(ふりがな)③
電話番号を、開催日の前日までにおと
のじかん・久保田☎080-4040-3644
Eメール otonojikan@gmail.com

献血にご協力を

◆石神井公園駅中央口 ㊨8月8日(出)
午前9時30分〜正午・午後1時30分
〜3時30分 ㊱㊲㊳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 ㊨8月7日(金)午前10
時〜午後5時 ㊱㊲㊳村上☎3999-4874

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。 ㊿育成支
援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆親子 de English ㊿1〜3歳児と
保護者 ㊨8月17日(月)午前10時30分
〜11時30分 ㊱㊲㊳光が丘区民センター5
階 ㊿10組(先着順) ¥1組500円 ㊿電
話でKidsbox親子Englishサークル・
松本 ☎090-7243-6967(午前9時〜
午後5時) WEBあり

◆親子で楽しむフィトセラピー
〜保冷剤で作るアロマ芳香剤 ㊿小
学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。
㊨8月19日(水)午前10時〜正午 ㊱㊲㊳光
が丘区民センター5階 ㊿15名(先着順)
 ¥500円 ㊿電話で子育てプレイスふ
わり・松本 ☎090-7243-6967(午前

9時〜午後5時) WEBあり

◆ねんどで「ねり丸」を作ろう! ㊿
5歳児〜小学生 ※未就学児は保護者
同伴。 ㊨8月30日(日)午後3時30分〜
4時30分 ㊱㊲㊳光が丘区民センター6階
㊿20名(先着順) ¥500円 ㊿電話で
ねんどパーク・佐久間☎090-3472-
8858(木曜を除く午前9時〜午後5時)
 WEBあり

すまいるねりま遊遊スクール

◆やってみよう! パラスポーツ ㊿
主に知的障害のある小中学生と保護
者 ㊨8月12日(火)午前10時〜11時30
分 ㊱㊲㊳光が丘区民センター3階 ㊿30
名(先着順) ㊿電話で練馬区パラス
ポーツ研究会・原田 ☎090-6509-
0989 WEBあり

◆やってみよう! ペガールボール ㊿
主に知的障害のある小中学生と保護
者 ㊨8月13日(水)午前10時〜11時30
分 ㊱㊲㊳光が丘区民センター3階 ㊿30名
(先着順) ㊿電話で練馬区ペガール
ボール協会・原田 ☎090-3234-5584
 WEBあり

子供安全学習講座

◆小豆川先生のみんなで放射線ラ
ボ! ㊿子育て中の保護者、子育て支
援に携わる方など ㊨8月29日(出)午後1
時30分〜2時45分 ㊱㊲㊳区役所本庁舎20
階 ㊿20名(先着順) ¥100円 ㊿電話
で子どもたちを放射能から守るねりま
ネットワーク・カクタ☎090-8021-
6906(午前8時〜午後8時) WEB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、8月10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) ㊨
8月16日(日)午前9時30分〜正午 ㊿
〒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) ㊨
8月16日(日)午前9時30分〜午後1時
30分 ㊿〒177-0041石神井町1-3-7
物々(ものの) ☎3997-4333(先着
30店。問い合わせは午後6時〜8時)

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 やさしいろーごういなく

(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。

練馬大根を育ててみよう！

練馬大根は、江戸時代から食文化や産業として、練馬の人々の暮らしを支えてきました。
栽培量が少なくなった現在でも「練馬」といえば「大根」といわれるほど練馬の地に深く根付いてきた練馬大根。
この機会に育ててみませんか。



長さは
約80cm！

栽培体験の参加者を募集！

練馬大根の種まき、間引き、収穫を体験できます。練馬大根についてのお話のほか、秋冬野菜のミニ収穫体験も予定しています。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。
対18歳以上の方を含む2～5名のグループ **日**9月13日(日)～12月上旬の土・日曜(4日程度)
場間高松みらいのはたけ(高松2-23-17) **☎**5848-6761 **定**40組(先着順) **¥**1組1,500円



体験内容



種まき (9月上旬～中旬)
深さ1cmほどの穴を開け、
4・5粒種をまきます



間引き (約2～3週間後)
2・3回に分けて間引きを
し、生育状態の良いもの
を1本残します



収穫 (約3カ月後)
根の中央部分が膨らんで
いるので、引き抜くのに
力とコツが必要です



申し込み不要

練馬大根の種を
無料で配布

対区内在住で栽培できる土地がある方 ※練馬大根は約80cmの長さになるため、プランターでの栽培はできません。 **日**8月4日(火)午前9時から ▶ **配布場所**:石神井公園ふるさと文化館、ねりま・石神井観光案内所、高松みらいのはたけ、都市農業課(区役所北庁舎3階) ▶ **配布数**:700袋(1人1袋まで。1袋約20本分) ※なくなり次第終了。

問合せ 都市農業課農業振興係 ☎5984-1403



マルシェで旬を味わおう！

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。 **問合せ** 農業振興係 ☎5984-1403



区役所 **マルシェ**
(JA東京あおばブルーベリー研究会)

日8月4日(火)午前10時～午後2時 **場**区役所アトリウム



詳しくは、
Instagramをチェック！



まもなく
終了！

8/4(火)まで

アプリ「とれたてねりま」スタンプラリーを開催中！

農園や直売所を巡って、区役所マルシェオリジナルポーチを手に入れよう！

STEP ①

スタンプラリーの
アイコンをタップ

アプリのダウン
ロードはコチラ



STEP ②

農園や直売所で
3つ以上のスタンプをゲット！



ピンが
目印

STEP ③

オリジナルポーチがもらえる！



先着
100名

※写真はイメージです。

区役所マルシェの会場でプレゼントします。詳しくは、アプリ「とれたてねりま」をご覧ください。

