

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。 ※ページがない場合は、遷移しません。

ねりま区報

Nerima

➡ **8/11** 令和8年(2026年)

第2124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/>

今号の注目情報

■狭い道路の拡幅にご協力を3面

■摘んで! 食べて!
ブドウを満喫しよう6面

■予防と声掛けで
熱中症を防ぎましょう8面



区公式エックス



区公式フェイスブック



区公式LINE



こどもアートアドベンチャー2026

8/19 水

入場無料

10:00~17:00
ココネリ3階

画家の蟹江杏さん(=写真)など、プロのアーティストによる子ども向けのワークショップやステージイベントです。この機会に、アートの楽しさに触れてみませんか。

9:30からワークショップの整理券を配布します



問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228



詳しくは2面へ

区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。
駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・薬局・ファミリーマート・セブン-イレブン・西友・ライフ・サミット・ベルク・ヤマダデンキ・コジマ・ルネサンスや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座などは、原則、区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みます。 ※申し込みは1人1通です。 ※区役所へ郵送する場合は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。 ※☎やFAXは市外局番「03」を省略しています。

こども アートアドベンチャー

8/19 水
10:00~17:00 ココネリ3階

ワークショップの
参加には整理券がいるよ!
午前9時30分から配布

汚れても
よい服装で
来てね!



問合せ 文化振興係 ☎5984-1284

約20種類
**アート体験
ワークショップ**

紙袋を自由に
デコレーション!

エコデコバッグ!

整理券
不要

こどもアトリエ

整理券
不要

身近な物を使って
作品を作ろう!

新聞紙などで作る
自分だけのかぶりもの!

ぽんぽん花束カード工房

綿棒やフォークなどで
作る花束のカード!



かぶりものワークショップ

ステージイベント

10:00~10:15	オープニングライブ
10:45~11:15・ 13:10~13:40	Pick up! ディアボロパフォーマンス・体験
11:20~11:35・ 15:00~15:15	Pick up! しろみときみの人形パフォーマンス
12:00~12:15	ドラム缶でシットビクス®運動
12:30~13:00	お相撲さんがやってきた!
14:00~14:15	たいこのおやぶんリサイタル(石川浩司 with秋福音&ハヤカワケンゾー&龍英)
15:45~16:00	Pick up! 劇団飛行船スペシャルショー
16:30~16:45	クロージングライブ

Pick up!



まるで本物の操り人形!?
人形パフォーマンス

しろみときみ(パントマイムユニット)



ジャグリング世界大会2位の技!
ディアボロパフォーマンス

生方洋佑
(ディアボロアーティスト)



夢いっぱいの
着ぐるみミュージカル!

劇団飛行船スペシャルショー

大きなキャンバスに絵を描こう!
**絵と音の
ライブペインティング**

▶時間: ㉠午前10時15分から
㉡午前11時40分から㉢午後1
時25分から ※いずれも50
分程度。

みんなで
描こう!



前回の様子

**飲食
コーナーも!**

区内の若手シェフが結成した団体「Nerima若手ChefsClub」による料理を販売します。

▶時間: 午前11時~午後2時 ※なくなり次第終了。



幅4m
未満の

狭い道路の拡幅にご協力を ～みんなでつくろう 安心・安全なまち

幅4m未満の狭い道路は、緊急車両の活動を妨げる恐れなどがあります。家の建て替えなどの際には、狭い道路の拡幅整備にご協力ください。詳しくは、区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。



問合せ ● 私道の拡幅や助成について…狭あい道路拡幅係 ☎5984-1985 ● 公道の拡幅に伴う土地の寄付について…道路整理係 ☎5984-1972

💡 区にご相談ください!



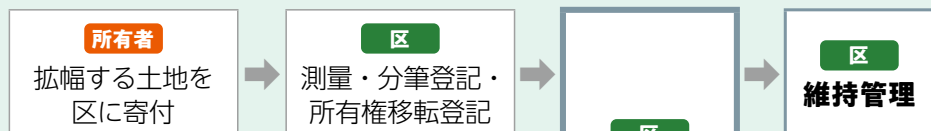
例えば…

- 自宅前の道路が狭く、車が通行しにくい
- 家を建て替えるために道路を広げる必要がある
- 自宅の角地(すみ切り用地)の見通しを良くしたい

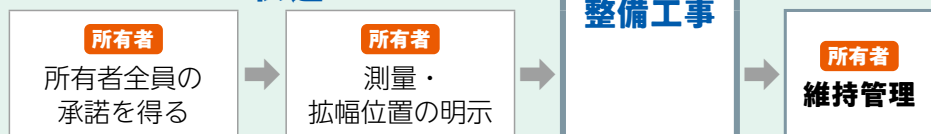
拡幅整備工事の流れ

公道(区道または区有通路)と私道で手続きが異なります。また、工事の対象となる道路には条件があります。

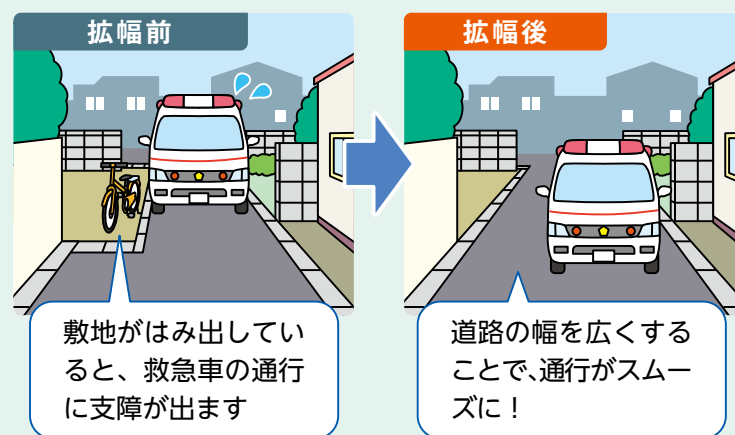
● 拡幅する道路が公道の場合



● 拡幅する道路が私道の場合



拡幅整備工事の例



拡幅に伴う助成を一部紹介

支障物を撤去・移設する際の助成金

区が拡幅整備工事をする前に、ブロック塀や電柱、水道メーターなどの支障物を撤去・移設する必要があります。それらの整備にかかる費用を助成します。

☑ これから拡幅を行う土地の所有者(宅地建物取引業者を除く)
▶ 助成額: 実際に支払った費用(支障物ごとに単価上限あり。総額150万円以内)

支障物(電柱)の移設の例



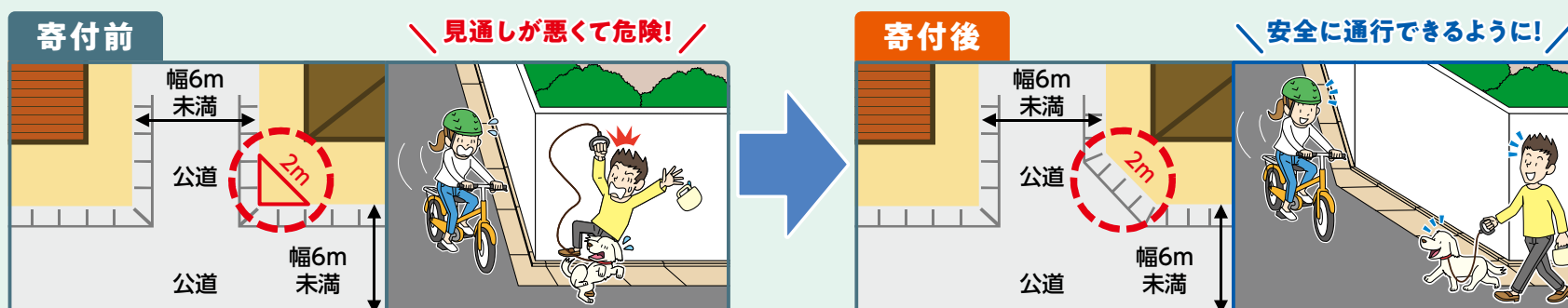
すみ切り用地を寄付する際の奨励金

交差点のすみ切り用地を区に寄付していただける方に奨励金を交付します。

☑ 2つ以上の公道が交差するすみ切り用地の所有者

区分	奨励金
幅6m未満の公道が交わる角地(※)	面積×路線価の平均
建築基準法などにより、すみ切りとしなければならない土地	1カ所当たり10万円

※東京都建築安全条例の規定により建築の制限を受ける土地。



お知らせ

弁護士による無料相談会

対借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的にお困りの方**日**9月2日(水)、10月7日(水)午後1時～4時30分の間の1時間以内**場**生活サポートセンター(区役所西庁舎3階)**申**電話で同所☎3993-9963

国民健康保険

医療費のお知らせを8月20日(木)に発送

国民健康保険に加入中で、令和7年12月～8年5月に医療機関を受診した方へ発送します。 ※75歳になった方や社会保険に加入した方などは送付されない場合があります。詳しくは、区HPをご覧ください。☎こくほ給付係☎5984-4553

働く

保育のお仕事フェア就職相談・面接会

求人中の区内保育施設の紹介や就職相談・面接会を行います。また、

保育の仕事内容などを展示で紹介します。**日**9月5日(土)午後1時～4時(展示は午後2時から)**場**ココネリ3階**内**区HPまたは電話で保育人材育成係☎5984-1708

区立保育園のスタッフ【会計年度任用職員(サポートスタッフ〈登録制〉)】

①短時間保育②保育(障害児の保育など)③保育(業務補助・軽作業など)④調理⑤用務のスタッフを募集します。**日**来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日**:月～土曜(月10～20日程度)▶**時間**:①朝…午前7時15分から、夕…午後4時から(それぞれ2～3時間程度)②～⑤原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分**場**区立保育園▶**報酬(時給)**:①②1,700円③1,526円④⑤1,460円 ※交通費支給。 ※勤務条件により、期末・勤勉手当、社会保険あり。**申**区HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

母子・父子自立支援員兼女性相談支援員【会計年度任用職員】

対社会福祉士の有資格者、または同等の知識・経験がある方**日**10月

～来年3月(再任する場合あり)▶**勤務日時**:平日午前8時30分～午後5時15分(月16日)**場**大泉総合福祉事務所▶**採用予定数**:1名(書類選考・面接)▶**報酬(月額)**:24万5362円※交通費支給。 ※特殊勤務手当を含む。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。**申**区HPや同所にある申込書を、8月28日(必着)までに同所☎5905-5262

ハローワーク池袋就職面接会

参加企業など詳しくは、区HPをご覧ください。**日**9月9日(水)午後1時～5時**場**ココネリ3階**内**履歴書(写真貼付)、職務経歴書、紹介状※いずれも面接を希望する企業数分。▶**区の担当**:産業振興調整係**申**電話でハローワーク池袋事業所第2部門☎3987-8609(部門コード34#)

子育て世代の就活講座～自分に合った働き方で就職！

日9月17日(木)午前10時～正午**場****内**男女共同参画センターえーる☎3996-9007 **FAX** 3996-9010 **講**ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター**定**40名(先着順)**申**同センター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、9月1日(火)までに併せて申し込んでください。

事業者向け

地域包括支援センターを運営する事業者を募集

来年4月から北町・高野台・大泉北・

南大泉・上石神井地域包括支援センター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や高齢者支援課(区役所西庁舎3階)にある募集要領をご覧ください。☎高齢者支援課管理係☎5984-4582

敬老館を運営する事業者を募集

来年4月から大泉北・南田中・三原台敬老館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。☎高齢社会対策課区立施設運営係☎5984-1350

ボランティア

保育サービス講習会～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。**対**20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方**日**9月14日(月)～16日(水)・24日(木)・25日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】**場**石神井公園区民交流センターなど**定**30名(選考)**費**2,500円**申**8月31日(月)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

平和祈念の黙とうを

全国戦没者追悼式が、8月15日(土)に行われます。戦争でお亡くなりになった方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和を願って、正午から1分間の黙とうをささげましょう。**内**総務係☎5984-2600

障害のある方
難病の方

福祉手当などのご利用を～対象の方で受給していない方は申請してください

所得制限 (**表2**)があるほか、施設に入所・入院中の方は対象にならない場合があります。

表1 福祉手当など

種類	対象(いずれも区内在住の方)	手当額など
A 心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級 ②愛の手帳1～3度 ③区が指定する難病の方で、難病等医療費助成または小児慢性特定疾病医療費助成を受けている ④脳性まひまたは進行性筋萎縮症 ※児童育成手当(障害手当)を受けている方を除く。	月額1万5500円 ※申請月から支給。
	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳3級 ②愛の手帳4度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※児童育成手当(障害手当)を受けている方を除く。	月額1万円 ※申請月から支給。
B 特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活で常時特別な介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額3万450円 ※申請月の翌月から支給。
C 障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活で常時介護を必要とする方 ※専用の診断書で判定。	月額1万6560円 ※申請月の翌月から支給。
D 重度心身障害者手当(都の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかに当てはまる方 ①重度の知的障害で著しい精神症状がある ②重度の知的障害と重度の身体障害がある ③両上肢と両下肢の機能が失われ座っていることが困難	月額6万円 ※申請月から支給。
E 心身障害者医療費助成(障)(都の制度)	原則として65歳未満で次のいずれかの手帳をお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害は1～3級) ②愛の手帳1・2度 ③精神障害者保健福祉手帳1級 ※後期高齢者医療制度の資格確認書をお持ちで住民税課税の方などを除く。	保険診療分の医療費について、他の公費で助成されない自己負担額の一部を助成

申込先・問合せ	総合福祉事務所 福祉事務係	〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階)☎5984-4612 FAX 5984-1213
		〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7060 FAX 5997-9701
		〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階)☎5393-2817 FAX 3995-1104
		〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))☎5905-5274 FAX 5905-5277

表2 所得制限額(令和7年中の年間所得)

扶養親族の人数	本人(20歳未満は扶養義務者)	配偶者・扶養義務者(国の制度のみ)
0人	375万8000円	628万7000円
1人	413万8000円	653万6000円
2人	451万8000円	674万9000円
3人	489万8000円	696万2000円
1人増ごとの加算額	38万円	21万3000円

障 受給者証を8/17(月)以降に発送

現在お持ちの障受給者証(心身障害者医療費助成受給者証)の期限は8月31日(月)です。対象者には、新しい障受給者証を8月17日(月)以降に発送します。所得制限額(**表2**)を超えるなど、対象外となる方には消滅通知を発送します。

※精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、**表1**の**A**を申請する方は、精神保健係☎5984-4764 **FAX** 3993-6553へお問い合わせください。

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞末購読で、区報の入手が困難な世帯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。**内**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・境界確定などを専門家に相談できます。**対**区内に空き家を所有している方など**回**9月12日(土)午後2時～4時30分の間の30分間**場**区役所アトリウム地下多目的会議室**申**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9日(水)までに空き家等対策係☎5984-1192 [Eメール kankyoutokyo@city.nerima.jp](mailto:kankyoutokyo@city.nerima.jp)

環境・リサイクル

台風接近時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

鉄道の計画運休を伴う大型の台風が接近する際には、資源・ごみの収集を中止する場合があります。中止する場合は、区HPや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。**問**可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック、古紙…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】、びん・缶・ペットボトル…リサイクル推進係☎5984-1097

落書きに困っていませんか

落書きは、まちの美観を損ねる犯罪行為です。落書きをされたら、警察に被害届を出しましょう。ご自宅の塀や壁の落書きは、申請により区が消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。**問**美化啓発係☎5984-4709

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月16日(日)【害虫駆除のため】※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。
〈関区民センター☎3928-3046〉…8月23日(日)【施設清掃のため】

高齢者

足腰しゃっきりトレーニング教室

室内やプールで行います。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。**対**区内在住の65歳以上の方**料**¥500円**▶**区**の担当**:介護予防係**申**8月18日(火)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
ルネサンス光が丘(高松5-8) ☎5372-4401 (月・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・初級 9/7～10/26の毎月曜10:00～11:30【9/21、10/12を除く】	15名
	プール・初級 9/7～10/26の毎月曜13:00～14:30【9/21、10/12を除く】	20名
大泉学園町体育館 SSC大泉 ☎3921-1300	プール・初級 9/8～10/27の毎火曜13:00～14:30【9/22、10/13を除く】	20名
	室内・中級 9/24～10/29の毎木曜10:00～11:30	20名
ティップネス練馬(練馬1-5-16) ☎0120-937-381(平日9:00～17:00)	室内・初級 9/24～10/29の毎木曜10:00～11:30	23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)	室内・初級 9/25～10/30の毎金曜10:00～11:30	15名
	プール・中級 9/25～10/30の毎金曜13:00～14:30	20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 9/25～10/30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。

お口とからだの体操でフレイル予防

～ねりまお口すっきり体操講習会

対65歳以上の方**回**9月16日(水)午前10時～正午**場**大泉図書館**講**健康運動指導士／原真奈美**定**30名(抽選)**申**9月5日(土)までに電話で同所☎3921-0991 ※参加すると、舌ブラシがもらえます。

健康・衛生

認知症医学講座「認知症の治療」

回9月6日(日)午前10時～正午**場**区役所アトリウム地下多目的会議室**講**陽和病院認知症高齢者担当部長／村田雄一**定**60名(先着順)**申**区HPまたは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

精神保健講演会

「双極性障害と上手に生きる～波を見つめてみませんか」

回9月30日(水)午前10時～正午**場**石神井保健相談所**講**練馬駅前メンタルクリニック院長／当山陽介**定**50名(先着順)**申**区HPまたは電話で同相談所☎3996-0634

子ども・教育

その湿疹、様子見で大丈夫？乳幼児期に知っておきたいアレルギー

湿疹と食物アレルギーの関係やス

キンケアのヒントを学びます。**対**未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。**回**9月11日(金)午前10時～正午**場**豊玉保健相談所☎3992-1188**講**ベスタこどもとアレルギーのクリニック院長／濱野翔**定**30名(先着順)**申**区HP ※後日、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(定員100名(先着順))。

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てパパの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と父親**回**9月26日(土)午前10時～正午**場**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

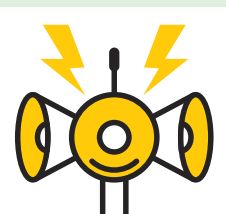
講座・催し①

消費者教室「うまみで減塩！だしの違いが分かる味覚を育てよう」

対18歳以上の方**回**9月5日(土)午前10時～正午**場**石神井公園区民交流センター**講**東京聖栄大学健康栄養学部教授／福留奈美**定**50名(先着順)**申**電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月25日(火)までに消費生活係☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、8月21日(金)までにお知らせください。

8/26(水)11:00 Jアラートの試験放送を実施

無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス☎0120-707-111でも確認できます。**問**防災施設係☎5984-2602



学んで災害に備えよう!

申込先・問合せ 防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472

食と防災

～ポリ袋とカセットコンロで調理してみよう

ライフラインが止まっても、自宅にあるもので温かい食事を作る方法を学びます。**対**小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴。**回**⑨9月11日(金)⑩12日(土)午前10時～正午**場**防災学習センター**内**講義、調理実習**定**各20名(先着順)**持**エプロン、三角巾**申**区HPまたは電話、ファクスで①講座名(⑨⑩の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、9月1日(火)までに申込先へ ※保育室(⑨のみ)。6カ月以上の未就学児対象。定員5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。



ねりま防災カレッジ 自助講座

地震への備えや自分でできる発災時の対応を学びます。**回**⑨9月24日(水)午前9時～正午⑩26日(土)午後2時～5時**場**⑨防災学習センター⑩ココネリ3階**定**各40名(先着順)**申**区HPまたは電話、ファクスで①講座名(⑨⑩の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、9月10日(木)までに申込先へ ※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。



講座・催し

2

ユニバーサルマナー検定3級

～高齢者や障害のある方への関わり方や声掛けを学ぶ

日

⑨9月5日(土)午後2時～3時45分

⑩8日(火)午後6時～7時45分

⑪11日(金)午後2時～3時45分

場

⑨光が丘区民センター2階

⑩区役所アトリウム地下多目的会議室

⑪石神井公園区民交流センター

定

各50名(先着順)

申

区HPまたは電話、ファクスで①

講座名(⑨～⑪の別も)

②住所

③氏名(ふりがな)

④電話番号を、8月31日(月)までにひと・まちづくり推進係

☎5984-1296

FAX

5984-1214

※手話通訳や要約筆記、点字資料を希望する方は、その旨もお知らせください。

講演会

「旧優生保護法について」

日

⑨9月8日(火)⑨午前10時～正午

⑩午後6時45分～8時45分

場

生涯学習センター

講

東京都聴覚障害者連盟副会長／唯藤節子

定

各50名(先着順)

申

電話またはファクス、電子メールで①講演会名(⑨⑩の別も)

②氏名

③電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、9月1日(火)までに障害調整係

☎5984-1456

FAX

5984-1215

Eメール

shogaisisaku19@city.nerima.tokyo.jp

※手話通訳・要約筆記あり。

起業セミナー

「創業！ねりま塾」入門編

起業のコツと心構えを、起業家の高橋洋平さんと柴田真光さんから学びます。

日

⑨9月26日(土)午前10時～

午後1時

場

ココネリ3階

定

40名(先着順)

費

¥500円

申

9月17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

知っておきたい年金の話

日

⑨9月26日(土)午前10時～正午

場

大泉図書館

講

練馬年金事務所職員

定

30名(抽選)

日

⑨9月16日(水)までに図書館HPまたは電話で同館

☎3921-0991

多肉植物で寄せ植えを作ろう！

日

⑨9月27日(日)⑨午前10時～11時30分

⑩午後2時～3時30分

場

四季の香ローズガーデン

定

各22名(抽選)

費

¥2,500円

申

同HPまたは往復ハガキで①催し名(⑨⑩の別も)

②住所

③氏名(ふりがな)

④電話番号を、9月7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

☎6904-2061

講演会

江戸の上水インフラ～千川上水の開削と運営

場所・問合せ

石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

江戸の成長を支えた千川上水の実態と意義について考えます。

日

⑨9月22日(祝)午後2時～4時

講

静岡市歴史博物館館長／大石学

定

90名(抽選)

申

同文化館HPまたは往復ハガキで①講演会名

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3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

練馬

カジュアル

果樹ある

ファーム

摘んで！食べて！

ブドウを満喫しよう

問合せ

農業振興係☎5984-1403

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。この時期は、ブドウの摘み取りができるほか、直売所などで購入できます(なくなり次第終了)。詳しくは、区HPや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。

熱中症対策を忘れずに！

ブドウの皮がきれいにむける！
～オススメのむき方を紹介

- 軸の反対側からむく
- 冷凍したブドウを解凍する
- さっとゆでてから水で冷やす

出典：「aff(あふ)」(農林水産省発行)

摘み取り園

場所・問合せ	開園時期	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	8月中旬～9月上旬	巨峰、サニールージュ

JA東京あおば農産物販売所

場所・問合せ	所在地
ふれあいの里 ☎3991-8711	桜台3-35-18
とれたて村石神井 ☎3995-3132	石神井町5-11-7
こぐれ村 ☎3925-3113	大泉学園町2-12-17

※販売する品種は販売所によって異なります。
※出荷状況については、お問い合わせください。

直売所

場所・問合せ	栽培品種
鹿島豊(春日町6-7-4) ☎3990-2712	藤稔、巨峰、シャインマスカット、紅伊豆、紅富士、ナイアガラ、サニールージュ
杉浦ぶどう園(谷原6-15-29)	藤稔、黄玉、シャインマスカット、ブラックビート、クイーンニーナ
みやべぶどう園(谷原1-21-5) ☎3995-8783	藤稔、ゴルビー、ハニービーナス
中井川聡(土支田2-16-15) ☎6321-8244	高尾、藤稔、ピオーネ
田中正夫(西大泉1-36-22)	高尾、藤稔、シャインマスカット
田中農園(西大泉2-8-33) ☎080-1302-0732	高尾

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。

小さなお庭OK！
1本から大歓迎！！

見積無料

剪定は1本(3m未満) **3,300円(税込)**

※ゴミ処分別途、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積りとなります

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き**

さらに9月11日以降の作業で **+10%引き** (先着20名様)

株式会社 大和グリーン

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8
受付時間 9:00～18:00 無休
板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さいたまにも支店あり！

フリーダイヤル

イーハナ

サクヨ

0120-187-394

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！

剪定・伐採・生垣・雑草対策
消毒・植栽も承ります！！

お気軽にご相談ください！

断熱玄関ドア
交換

断熱内窓
取付

断熱真空ガラス
交換

補助金制度あります

(国+東京都+練馬区より)

窓・ドアのリフォームお任せください！

申請手続代行手数料
ご相談・お見積り **無料**

増改築相談員のいるお店

創業 **71年**

株式会社 **芹沢ガラス**

窓とガラスの専門店

0120-953-577

国立市中2-5-17 営業時間/9:00～17:30
定休日/日曜・祝日・隔週土曜

スタッフ
募集中

詳細はお問合せ
ください

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
合同墓

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→

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(1～3の別。3はA～D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(12のみ)⑧身長(1のみ)を、8月25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柔道

対小中学生 ※小学1・2年生は保護者同伴。回9月12日～10月17日の毎土曜午後4時～6時【6日制】場総合体育館定50名(抽選)¥150円持柔道着 ※貸し出しあり(クリーニング代実費)。

2卓球

対15歳以上の方(中学生を除く)回9月16日～10月28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25名(抽選)¥500円 ※用具の貸し出しあり。

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

◆中学校卒業程度認定試験病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方▶願書受付期限:8月21日(金)▶試験日:10月15日(休)▶願書の配布場所:東京都義務教育課(都庁第二本庁舎16階)問同所☎5320-6752

◆庚申の会ビッグサービスデー回8月15日(土)場江古田ゆうゆうロード図クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。問米町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆公衆浴場でスパアミントの湯回8月16日(日)¥480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

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」回8月21日(金)午前11時～午後4時場光が丘区民センター2階問当日会場へ問東京都行政書士会練馬支部・榎本☎3924-2093(平日午前11時～午後4時)

◆小伝馬町～元吉原辺りを歩く回場9月26日(土)午前9時東京メトロ日比谷線小伝馬町駅集合～伝馬町牢屋敷跡～元吉原～水天宮～午後0時30分東京メトロ半蔵門線水天宮前駅解散(約5km)定60名(先着順)¥800円問往復ハガキで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

3水泳

対回9月17日～11月19日の毎木曜【10日制】A65歳未満の部…午前10時～正午B65歳以上の部…午後1時～3時C幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時～4時30分D小学生の部…午後4時～5時30分場上石神井体育館定各45名(抽選)¥250円

8/19(水) 入場無料

第316回 アトリウムミニステージ

回8月19日(水)午後0時15分～0時45分 申当日会場へ 問練馬文化センター☎3993-3311

場区役所アトリウム

▶曲目:リスト／愛の夢第3番、ベートーベン／ピアノソナタ第17番「テンペスト」Op.31-2より第3楽章 など

▶出演:河島真悠(ピアノ)

区民スポーツ大会 ダンススポーツ

回9月20日(日)午後1時から場光が丘体育館¥1組500円申区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。9月14日(月)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ問スポーツ振興課事業係☎5984-1947



©秦泉寺学

を、9月4日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。図在宅介護支援係☎5984-4597

◆グリーンケア～大切な人を失った悲しみを言葉にしてみませんか回8月25日(水)午後1時30分～2時30分場NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)図講義定10名(先着順)問電話で同所☎6904-3275

◆スマホで始める認知症予防回8月29日(土)午後2時～4時場図ケアサービス伊東(平和台4-23-22)☎090-9665-2220図講義定20名(先着順)問当日会場へ

◆離れて暮らす親の介護をどうするか回9月5日(土)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)図講義定20名(先着順)問電話で同所☎3594-7011

◆介護保険とはどんな保険?フレイル予防につながるリハビリとは?回9月12日(土)午後2時30分～4時場図介護老人保健施設大泉学園ふきのとう☎3924-2215図講義定30名(先着順)問当日会場へ

地区祭

◆上石神井地区祭回8月22日(土)午後4時～8時30分(雨天23日(日))場上石神井小図模擬店、ステージ、盆踊りなど問実行委員会・桜井☎3920-0346

泳げない人の水泳教室

回20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。回9月7日～12月21日の毎月曜午後1時～3時【9月21日、10月12日、11月2日・23日を除く。12日制】場旭町南地区区民館定15名(抽選)¥2,000円(65歳以上の方1,200円)申8月20日(木)までに電話で同所☎3904-5191

8/19(水) 入場無料

第316回 アトリウムミニステージ

回8月19日(水)午後0時15分～0時45分 申当日会場へ 問練馬文化センター☎3993-3311

場区役所アトリウム

▶曲目:リスト／愛の夢第3番、ベートーベン／ピアノソナタ第17番「テンペスト」Op.31-2より第3楽章 など

▶出演:河島真悠(ピアノ)

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1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

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。

社交ダンス ダンスイマ 初級者～中級者対象 毎土曜午後5時30分～7時30分 光が丘地区区民館 月会費3,000円 初回は無料体験可 白井☎090-1814-5001(要予約。午前11時～午後3時)

みんなで踊ろう! アフリカダンス 9月5日午前11時～正午 大泉南小 講師 ダンスインストラクター/Moccoly 参加費500円(18歳以下の方無料) 小学2年生以下は保護者同伴 NPO法人ごたごた荘・吉田☎npn_gotagotasoh-event@yahoo.co.jp(要予約)

第63回ねりま寄席 8月22日午後1時15分開場 生涯学習センター 入場料200円 練馬区素人寄席演芸連盟・才葉亭さん小☎090-9133-4185

入はご遠慮ください。 ※雨天中止。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)回9月6日(日)午前8時～午後1時問〒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)

呼吸法・動作トレーニング 空の会 月2回水曜午前10時～正午 春日町青少年館 月会費3,000円 初回は無料体験可 平山☎080-3580-4626(要予約)

アトリエグレープフルーツ展(絵画・立体など) 8月25日～30日午前10時～午後6時(25日は午後2時から。30日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 井坂☎grapefruit.08@hotmail.co.jp

健康体操 自彊術 月4回水曜午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター 年会費3,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋☎090-8562-1028 ☎8161207 mari@gmail.com(要予約)

楽しく学ぶ中国語公開講座(①苦手な声調を克服しよう②問答で学ぶ初級文法の落とし穴) 初心者～初級者対象 9月13日①午前10時～正午②午後1時～3時 区役所本庁舎19階 講師 元日中学院副学院長/鈴木繁 ①②とも参加費500円 練馬日中交流促進会☎090-3509-2021 ☎lingmufan@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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

見積り無料

樹木の剪定 伐採、草刈り

048-424-3928

地元で選ばれる 確かな庭づくり

武蔵野植木株式会社

朝霞市溝沼5-15-9

気付かぬうちに命の危険

予防と声掛けで

熱中症を防ぎましょう

高齢者
114名

65歳未満
61名

高齢者は
特に注意!

区内で搬送された175名のうち、約**65%**が高齢者です

(7月27日現在)

問合せ

保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、
石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】



区HP

なぜ高齢者は注意が必要なの?

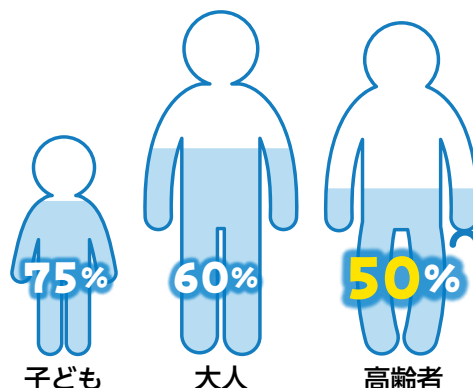
⚠暑さに対する感覚機能が低下

加齢により、暑さや喉の
渇きに対する感覚が鈍くな
ります。



⚠体内の水分が不足しやすい

高齢者は子どもや大人より体内の水分量
が少ないだけでなく、体の老廃物を排出す
るためにたくさんの尿を必要とします。



⚠暑さに対する体の調節機能が低下

高齢者は体に熱がたまりやす
く、暑い時は子どもや大人より
循環器系への負担が大きくな
ります。



出典:環境省熱中症予防情報サイト

高齢者の周りの方へ

身近な人に 声を掛けましょう

小まめに声を掛けて体調を確認し
たり、水分補給やエアコンの使用を促し
たりしましょう。



熱中症を防いで楽しい夏を過ごそう!

予防のポイント

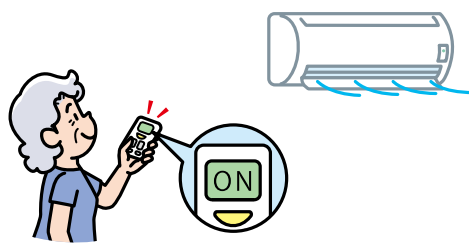
CHECK!! 喉が渴いていなくても、 小まめに水分補給をする

1時間当たりコップ1杯を目安に水分を取り
ましょう。大量に汗をかいたときは塩分補給も
忘れずに。



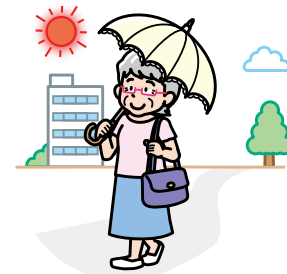
CHECK!! エアコンを 上手に活用する

高齢者の熱中症は、約半数が屋内で
発生しています。暑い日は、夜間もエ
アコンを使用しましょう。



CHECK!! 外出時は、日傘や 帽子を活用する

屋外では、日傘や帽子を使って直射日光
を避けましょう。服装は、首回りがゆったり
していて、風通しの良いものを選びましょう。



熱中症警戒アラートをチェック!

環境省は、熱中症の危険性が高
くなると予想される日の前日夕方また
は当日早朝に「熱中症警戒アラート」
を、過去に例のない危険な暑さにな
ると予想される日の前日に「熱中症特
別警戒アラート」を発表します。区は、
ねりま情報メールなどで注意を呼び
かけます。

登録して熱中症の
情報を受け取るう



▲ねりま
情報メール



▲区公式
LINE

外出時は涼しい場所で休憩を!

外で暑さを感じた際、冷房
の効いた室内で一時的に休憩
できる「クーリングスポット」
を開放しています。一部の区立施設
や薬局のほか、コンビニエンスス
トア(ファミリーマート、ローソン)に
設けています。詳しくは、区HPをご
覧ください。

約290カ所



これが目印!

