

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

➡ 9/11 令和8年 (2026年)

第2127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/>

保 存 版

プラスチック
分別特集号

抜き取って保管してください



思い切り体を動かそう!

ねりま秋の スポーツフェス

詳しくは2・3面へ



イベントでスポーツを楽しもう!

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

10/12

祝

スポーツの日記念行事

10/18

日

ねりまスポーツひろば

11/3

祝

ねりすぽフェスティバル

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。

10/12
祝

8つの会場でスポーツを楽しもう！ スポーツの日記念行事



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



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

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12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(対象)	定員(先着順)
10:00～12:00、 13:00～15:00	スラックライン、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、ピックルボール、モルック、コーンホール、ニュースポーツ、スポーツ吹矢(3歳児以上)	各20名
	ポッチャ(6歳児以上)	
11:00～12:10	ソーラン節(3歳児以上)	
11:00～15:00	自転車競技(6歳児以上)	



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	定員(先着順)
9:30～11:30	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、空手道	各50名
13:00～15:00	フラッグフットボール、体力測定、ポッチャ、輪投げ、モルック	
14:00～14:40	エアロビクス、ボクササイズ ※1	各30名
14:50～15:30	バランスコーディネーション ※1	

※1 小学生以下は保護者同伴。

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	20名
	的当てゲーム、輪投げ、スポーツスタッキング	各10名
10:00～12:00、 13:00～16:00	バドミントン	各20名
	卓球	各40名
13:00～16:00	アスレチック、ポッチャ	各10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、 13:30～14:45	テーブルゲーム(小中学生)	各12名
9:30～11:45	剣道(小学生以上)	10名
	ビーチボールバレー(小学生以上)	20名
9:30～11:45、 13:15～15:00	こどもひろば、シャフルボード、スラックライン、マット山、トランポリン、ポッチャ(3歳児以上)	各50名
	ピックルボール(小学生以上)	各20名
12:00～12:30	金管バンド・新体操発表会、ストレッチ体操～みんなで一緒におどろう！	—
13:30～15:00	モルック(3歳児以上)	12名
	合気道(小学生以上)	20名

大泉学園町体育館

SSC大泉 ☎3921-1300 (月～土曜午前9時～午後5時)

メール ssc-oizumi@nerimassc.gr.jp

時間	内容	定員(先着順)
9:00～11:00	運動会(スプーンリレー、障害物リレー、玉入れ) ※2	80名
	卓球	20名
	太極拳	15名
10:00～11:00	水中ウォーキング	各10名
11:00～12:00	ワンポイント水泳	
12:00～13:30	発表会(チアダンス、新体操、ラートなど)	—
13:30～15:00	エアートランポリン、新体操 ※3	各20名
	フェンシング、風船運び	

※2 申し込みが必要です。電話または電子メールで①運動会②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月3日(日)までにSSC大泉へ。 ※3 3歳児～小学生対象。

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)
9:30～10:55	初心者水泳(小学3年～中学生) ※4	30名
9:30～11:15	体力測定(5歳児以上) ※5	各100名
9:30～11:45	ストレッチ、ピックルボール、玉入れなど身近なものを使ったスポーツ(5歳児以上) ※5	
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(5歳児以上) ※5	100名
12:45～13:00	ダンス・チャリディング発表会	300名
13:00～15:00	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、パッコー、ビーチボールバレー、ボクシングミット打ち(5歳児以上) ※5	各100名
	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、スラックライン、縄跳び(5歳児～中学生) ※5	



※4 三原台温水プールで実施。 ※5 費用(100円)が掛かります。

平和台体育館

SSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時～午後5時)

メール ssc.heiwadai@gmail.com

時間	内容(対象)	定員(先着順)
10:00～10:45	Aリフレヨガ(中学生以上)	10名
10:00～11:45	キッズアスレチック、輪投げ、吸盤ダーツ、風船バレー、スクエアポッチャ、くつしたまいれ、ストラックアウト(2歳児以上)	各50名
11:00～11:50	B体幹ヨガ(中学生以上)	10名
12:15～12:55	ダンス発表会	—
13:30～14:20	Cコアヌードル(中学生以上)	各10名
	Dヨーヨー(小学生以上)	
	Eトランポリン(4歳以上の未就学児)	30名
	風船バレー(3歳児以上)	各50名
13:30～15:30	バスケットボール、吸盤ダーツ、バドミントン(3歳児以上)	
14:30～15:20	Fヨーヨー(小学生以上)	各10名
	Gバランスボール(中学生以上)	
14:30～15:30	Hトランポリン(小学生)	30名

A～H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～Hの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月9日(金)までにSSC平和台へ

10/18
日

練馬まつりと同時開催！

ねりまスポーツひろば



陸上短距離走やストラックアウト、フェンシング、弓道など、さまざまなスポーツを体験できます。同時開催の練馬まつりいちょうステージでは、ダンスや演奏などのパフォーマンスを楽しめます。 ▶時間:午前10時～午後3時 場 練馬総合運動場公園 当日会場へ

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



11/3
祝

誰でも気軽に楽しめる！

ねりすぽフェスティバル



障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しめるイベントです。
場 上履き 当日会場へ ※小学3年生以下は保護者同伴。

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

場所	時間	内容
光が丘体育館	10:00～11:45、 13:00～14:45	ティーバッティング、ラダーゲッター、けん玉、ストラックアウト、輪投げ、ラケットテニス、四半的、フラッグフットボール、ポッチャ、サーキットコーナー、インディアカ、くつしたまいれ、コーンホール、スクエアポッチャ
光が丘公園 けやき広場(※)	10:00～15:00 11:00～11:50	キックターゲット、ディスクゲッター、ボクシングミット打ち、ターゲットバードゴルフ、グラウンドゴルフ ダンス発表会

※内容が変更になる場合があります。雨天時は光が丘体育館。



▲過去の様子(グラウンドゴルフ)

イベント盛りだくさん！ ユニバーサルスポーツフェスティバル



9/16※
10/21※

観戦しよう！ ポッチャ交流大会2026



10/25日

ノーマライゼーション水泳フェスティバル ユニバーサルスポーツチャレンジ

障害のある方を中心に編成された24チームの試合をお楽しみください。
日 日リーグ戦…9月16日(水)午後1時～4時、トーナメント戦…10月21日(水)午後1時～4時30分 場 光が丘体育館 場 上履き 当日会場へ 図 スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

12/13日
※1/24日

参加しよう！ ポッチャねりまカップ2026



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。 図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。 日 日リーグ戦…12月13日(日)、トーナメント戦…来年1月24日(日) ※いずれも午後1時～5時。 場 光が丘体育館 図 32チーム(抽選) 料 1人1日25円 図 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30日(必着)までにスポーツ振興課振興係へ



障害のある方もない方も参加できるゲームや競技、トップアスリートによるパフォーマンス、ユニバーサルスポーツの体験を楽しめます。 日 10月25日(日)午前10時～午後3時10分 場 大泉学園町体育館 図 300名(先着順) 料 500円(プール参加者のみ) ▶ 区の担当: スポーツ振興課事業係 図 体育館にある申込書を、9月19日(消印有効)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

時間	内容	
	ノーマライゼーション水泳フェスティバル	ユニバーサルスポーツチャレンジ
10:00	みんなで踊ろう	
10:10	ゲームで遊ぼう(大玉送り、宝探し)	エアートランポリン、ラート体験(クルクル回って3次元体験)、風船バレー、ポッチャ、ドッジビー、車椅子スラローム、モルック、ダブルダッチ
10:25	記録にチャレンジ(自由形、平泳ぎ、背泳ぎ、バタフライなど)	
12:00	開会式、演技発表(新体操・チャリディングなど)	
13:20	アーティスティックスイミングの演技発表	ユニバーサルスポーツの体験
14:15	トゥリトネスによるパフォーマンスショー	
15:10	閉会式	

区内団体の文化・芸術に触れてみませんか

第71回区民文化祭

区内で活動している文化団体が作品の展示や演奏・舞踊などの発表を行います。ぜひお越しください。
㊦当日会場へ

問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667

催し名	日時	場所
pick up 民謡大会	10/4(㊦)10:30～18:00	練馬文化センター
三曲演奏大会	10/4(㊦)11:30～16:45	生涯学習センター
詩吟剣舞詩舞大会	10/11(㊦)11:00～16:00	
太鼓フェスティバル	10/12(㊦)13:00～17:00	練馬文化センター
邦楽演奏会	10/17(㊦)11:30～17:30	生涯学習センター
いけ花とお茶の会	10/17(㊦)・18(㊦)10:00～16:00 ※茶席は10:00～15:00(1席1,000円)。	向山庭園
大正琴の会	10/18(㊦)13:30～15:30	生涯学習センター
謡曲大会	10/24(㊦)13:00～16:00	
いきがい川柳大会	10/25(㊦)10:00～17:00	石神井公園 区民交流センター
合唱祭	10/25(㊦)12:00～18:00	練馬文化センター
フォークダンス大会	10/25(㊦)12:30～16:30	光が丘体育館
寄席演芸大会	10/25(㊦)13:00～17:00	生涯学習センター
pick up 洋舞フェスティバル	11/1(㊦)16:00～19:00	練馬文化センター
練馬書道展	11/11(㊦)～15(㊦)10:00～17:30 ※15(㊦)は15:00まで。	石神井公園 ふるさと文化館
手工芸作家展	11/19(㊦)～23(㊦)10:00～17:00 ※23(㊦)は16:00まで。	
日本舞踊の会	11/22(㊦)11:00～17:30	練馬文化センター
pick up 俳句大会	11/23(㊦)13:00～17:00	ココネリ3階

文化祭の見どころを紹介!

pick up

民謡大会

全国各地で長く歌い継がれてきた民謡を、心を込めた歌と演奏でお届けします。地域ごとに異なる民謡の味わいをお楽しみください。



pick up

洋舞フェスティバル

創立60周年を迎えた練馬区洋舞連盟がクラシックバレエやモダンダンス、韓国舞踊など、多彩な演目を披露します。華やかで躍動感あふれるステージを、ぜひご覧ください。



pick up

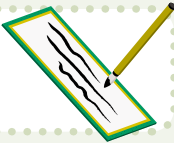
俳句大会

事前の応募で、当日会場に来られなくても、気軽に参加できる大会です。当日は特別選者をお招きします。季節や日々の思いを五・七・五に込め、俳句ならではの趣に触れてみませんか。



俳句大会の作品を募集します

㊫1,000円 ㊦生涯学習センターや地区区民館などにある申込用紙をご覧の上、10月16日(必着)までに練馬区俳句連盟事務局・豊島 ☎090-2542-3615



映画上映会

ねりふんシネマday

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。



© 尾田栄一郎/2022「ワンピース」製作委員会

区内にスタジオがある東映アニメーション製作の大人気作品「ONE PIECE FILM RED」を上映します。㊦11月3日(㊦)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) ㊦9月12日(㊦)から同HPまたは電話で同センター ☎3948-9000(午前10時～午後5時) ※13日(㊦)から練馬文化センターや大泉学園ゆめりあホール窓口でも販売します(午前10時～午後8時)。 ※車いす席・ヒアリングループ受信機(聴覚支援システム)を利用したい方は、電話で同センター ☎3948-9000。 ※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。



9/16(水)

入場無料

第317回 アトリウムミニステージ

㊦9月16日(水)午後0時15分～0時45分 ㊧区役所アトリウム
▶ **曲目**: ジャンジャン／サクソフォン四重奏曲、ストレイホーン／A列車で行こう など ▶ **出演**: 東京サクソフォンオーケストラ・ミニ・カルテット ㊦当日会場へ ㊨練馬文化センター ☎3993-3311



森田奈旺



歌頭諒



竹内健人



山本直哉

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。㊨広報係 ☎5984-2690



お知らせ



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)がいない場合**…練馬年金事務所で行うことができます。

📍国民年金係 ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

働く

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。📅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📍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

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10日(火)午後1時～3時

📍ココネリ3階📍定30社(抽選) 申区HPまたは経済課(区役所北庁舎2階)などにある申込書を、10月9日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483

福祉・障害のある方

バリアフリー映画会 「シェアの法則」(音声ガイド・ 日本語字幕付き)

📅10月3日(土)午後2時～4時📍南大泉青少年館📍定30名(抽選) 申9月24日(休)までに図書館HPまたは電話で南大泉図書館 ☎5387-3600

初心者向け障害者スマート フォン・パソコン教室

📅10月11日(日) 1 午前9時30分～正午 2 午後1時30分～4時📍中村橋区民センター📍定各4名(抽選) ¥1,000円 申電話またはファクスで①教室名(1 2 と A～D の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、9月24日(休)までに障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A スマートフォン・タブレット (相談・体験)	次のいずれかを お持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健 福祉手帳
B パソコン入門	
C ワード・エクセル・ パワーポイント (文書作成・表計算・ 資料作成など)	
D 視覚障害 (読み上げソフト)	身体障害者手帳を 持っている、視覚 障害のある方

※Bは以前受講した方、Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…9月13日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…11月16日(月)～来年3月15日(月)(予定)【空調設備改修工事のため】 ※予約した資料の貸し出しなどを行う臨時受取窓口を、11月28日(土)～来年3月15日(月)(予定)に開設します。

健康・衛生



HbA1cと血糖値が 気になる方へ

定各40名(先着順) 申区HPまたは電話で石神井保健相談所 ☎3996-0634

●**今日からはじめる糖尿病予防の食事と生活**

📅10月5日(月)午後2時～3時30分📍石神井保健相談所📍講義

●運動とお口の健康

📍医師から運動を止められていない方📅10月13日(火)午後2時～3時30分📍石神井公園区民交流センター📍内講義、運動実技📍健康運動指導士／黒田恵美子ほか

スマホ・ゲーム・オンライン カジノ「やめられない」の正体 とは～気づきと回復のヒント

📅10月16日(金)午後2時～4時📍豊玉保健相談所📍講義📍精神科医／西村光太郎📍定50名(先着順) 申区HPまたは電話で同所 ☎3992-1188

高血圧予防教室

📅10月16日(金)午後2時～4時📍光が丘保健相談所📍講義📍定25名(先着順) 申区HPまたは電話で同所 ☎5997-7722

理学療法士が伝える 災害時のフレイル予防講座 ～フレイル・血栓を防ぐポイント

📅10月22日(木)午後2時～3時30分📍光が丘地区区民館📍内講義、体操📍(公社)東京都理学療法士協会／瀧本知未ほか📍定40名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①講座名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、9月25日(金)までに福祉防災・システム係 ☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール 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 ※他にも要件があります。 ※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) 申区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。

シニア就業支援セミナー「これからの働き方を考える～シニアのライフ・マネー・キャリアプラン」

📍区内在住のおおむね60歳以上の方📅A 10月9日(金)B 21日(水)午後1時30分～3時50分 ※いずれも午後3時50分～4時50分に個別相談会あり。📍場A ココネリ3階B 石神井庁舎5階📍定各30名(先着順)▶**区の担当**: いきがい係 申(株)シグマスタッフHPまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

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

📍65歳以上の方📍健康運動指導士／原真奈美📍定各30名(先着順)

※参加すると、舌ブラシがもらえます。

●はつつセンター関

📅10月9日(金)午前10時～正午 申電話で同所 ☎3928-1987

●サンライフ練馬

📅10月14日(水)午前10時～正午 申電話で豊玉保健相談所 ☎3992-1188

脳トレ囲碁教室

📍区内在住の65歳以上の方📅10月14日～12月23日の毎水曜午前10時～正午【11日制】📍貫井地域集会所📍内初心者向け囲碁指導、認知症予防の講座など📍定20名(初めての方を優先の上、抽選) ¥500円 申9月17日(木)までに区HPまたは電話で介護予防係 ☎5984-2094

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(うぐいす色)は、9月16日(水)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

講演会「不登校のお子さん、 学校生活が苦手なお子さんの 進路を考える」

📍中高生の保護者📅10月10日(土)午前10時～正午📍学校教育支援センター📍NPO法人まほろび理事長／守矢俊一📍定60名(先着順) 申区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※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。

子育て講習会 「愛着ってなんだろう ～愛着と子育ての秘訣」

📍小中学生の保護者📅10月19日(月)、11月9日(月)、12月14日(月)午前10時～正午【3日制】📍学校教育支援センター📍公認心理師／マーシャル理恵子📍定30名(先着順) 申区HPまたは電話で同所 ☎6385-9911

バスに乗ってごみの リサイクルを見に行こう！

小型家電のリサイクル工場などを見学し、ごみの減量化・資源化について考えます。📍小学生と保護者📅📍場10月24日(土)午前8時資源循環センター集合～(株)リーテム東京工場～葛西臨海公園～午後5時西武池袋線練馬高野台駅解散📍定20名(抽選) 申ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢③電話番号を、10月2日(必着)までに〒177-0032 谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6711 FAX 3995-6733 Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

小児科
内科・
小児科
歯科

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
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
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18:00～21:30②③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

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。**日**9月17日(木)午前11時～午後3時**場**区役所アトリウム**内**国際・都市交流担当係**☎**5984-1302

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10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／中村友樹**定**40名(先着順)**料**¥1,000円**申**10月1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

問スポーツ振興課事業係**☎**5984-1947

●クレ射撃(トラップ、スキート)**対**銃砲所持許可証をお持ちの方**日**10月18日(日)午前8時30分から(受け付けは午前8時から)**場**百穴射撃場(埼玉県吉見町)**料**¥8,000円**持**銃砲所持許可証**申**当日会場へ

●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18日(日)午前9時30分から**場**光が丘公園**内**RC(A18mW B30mW C50・

30m)、CP(D30mW E50・30m)、BB(F50・30m) **定**60名(先着順)**料**¥100円**申**往復ハガキまたは電子メールで①大会名(A～F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9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

●合気道演武大会**日**11月1日(日)午後1時から**場**桜台体育館**内**演武形式(団体・代表師範)**料**¥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ください、10月7日(水)までに練馬区合気道連盟事務局・石原へ

初心者スポーツ教室

場上石神井体育館**申**1区HPまたは往復ハガキで①教室名(A・Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学年も)⑤性別⑥電話番号を、9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**2**当日会場へ

1少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)**日****対**10月17日～11月28日の毎土曜 A 午後1時45分～3時10分(小学1・2年生) B 午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【11月21日を除く。6日制】**定**各30名(抽選)**料**¥150円**2**楽しく体を動かそう(ニュースポーツ、トランポリン、バドミントンなど)**日**10月17日～11月28日の毎土曜午後6時～8時【11月21日を除く。6日制】**料**¥150円**持**上履き

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18日(金)～28日(月)午前8時45分～午後8時(18日は午前10時から。28日は午後4時まで)**場**区役所アトリウム**内**事業計画係**☎**5984-4602**FAX** 5984-1215

手話「よろしくお願いします」を覚えてみよう！

①

②

①「よろしく」

②「お願いします」

「私の生き方ノート」書き方セミナー

エンディングノートの書き方や、終活について学べます。**定**各15名(先着順)**申**電話またはファクスで①セミナー名(A～Cの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥参加理由を、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

場所	日時【2日制】
A 関区民センター	10/15(木)・22(木)14:00～15:30
B 勤労福祉会館	11/19(木)・26(木)14:00～15:30
C 光が丘区民センター5階	12/10(木)・17(木)10:00～11:30

これまでの自分から
これからの自分へ
私の生き方ノート

「私の生き方ノート」は、自分自身の生き方を振り返り、未来に向けての目標や希望を明確にすることで、人生の方向性を定めます。

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。

■練馬レディースソフトテニス教室
初級者～中級者対象 ①9月28日②10月5日③19日午前9時30分～午後0時30分 豊玉中公園庭球場 ①～③とも参加費500円 谷内**☎**090-3215-8032

■ハタ・ヨーガ ①毎日曜午前10時～正午②毎木曜③毎土曜午後2時～4時 ①早宮地区区民館②北町第二地区区民館③平和台二丁目第三集会所 月会費①②3,000円③4,000円 初回は無料体験可 鬼塚**☎**080-5695-8421(要予約)

■フラワーアレンジの会(ドライフラワーのリース・スワッグ・アレンジメント作り) 女性対象 月1回水曜午前10時～正午 大泉町地域集会所 会費無料 花材代1回3,500円 木元**☎**080-5514-0339**Eメール** cosumobanzai@gmail.com(要予約)

■舞踊の集い 9月20日午前11時開場 生涯学習センター 入場無料 鶴の会・大浦**☎**3925-6831

■大人からのピアノサークル無料体験レッスン 初心者対象 9月16日午後1時～3時 光が丘区民センター5階 例会…経験者対象 ①第1・3水曜午前10時～正午②午後1時～3時③第2・4木曜午前10時～正午④午後1時～3時 光が丘区民センター5階など ①～④とも入会金3,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 神波**☎**090-7814-4377**Eメール** chopin12041204@gmail.com(要予約)

■練馬区山形県人会・花笠踊り愛好会 第3木曜午後6時30分～8時30分 貫井地域集会所 月会費200円 初回は無料体験可 発表会あり 小松本**☎**090-3237-7059**Eメール** koma.y7777@softbank.ne.jp(要予約)

■布あそび無料体験会(千支の末(ひつじ)を作る) 女性対象 10月7日午後1時～4時 桜台地域集会所 新日本婦人の会小竹班・須田**☎**080-1062-1593(要予約)

■第33回オカリナメイトコンサート 10月4日正午開演 関区民センター 入場無料 岸**☎**090-4092-4487**Eメール** rei816fuwatama@gmail.com(要予約)

■エアロビックダンス・ストレッチAFDアルファ 女性対象 月3回金曜午前10時～正午 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 佐藤**☎**3996-7081(要予約)

■スポーツウエルネス吹矢無料体験会 60歳以上の方対象 9月30日午前10時～11時 石神井公園区民交流センター 例会…60歳以上の方対象 月4回主に水曜または金曜午前9時30分～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2,000円 スポーツウエルネス吹矢練馬サンライフ支部・太田**☎**3995-9727(要予約)

■調和道丹田呼吸法の会 月2回金曜午後1時15分～2時45分 田柄地区区民館 会費1回500円 福田**☎**5998-4713(要予約)

■女声合唱 コール・チャイカ(日本・ロシア・アメリカ・イギリスの歌) 月3回木曜午後2時～4時 勤労福祉会館など 講師 二期会会員／岸本力 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 年1回おさらい会あり 森**☎**3925-7472(要予約。午後4時～7時)

■第23回おとなのAula練馬校バソコン生徒作品展 9月18日・19日午前10時～午後5時 練馬文化センター 入場無料 須藤**☎**090-4739-5369

■レッツ和太鼓 主に月4回①午後3時30分～5時②午後7時～8時30分 区役所アトリウム地下多目的会議室など ①②とも入会金2,000円、会費1回1,000円 初回は無料体験可 9月13日午後1時30分から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) ホーラン**☎**080-6705-0780(要予約)

■講演会「家族支援は本人支援のカギ～自身の安定により他者を想える」 10月8日午後1時30分～4時 区役所本庁舎20階 講師 認知症のひとと家族の会東京都支部／伊藤万利子 参加費無料 木瓜の花・中島**☎****FAX** 3992-8316**Eメール** 222tora@jcom.home.ne.jp(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。

あなたの街の植木屋さん

お見積0円(出張料金も0円)

「ねりま区報を見た!」で
剪定作業 1本(高さ3m未満)
通常3,300円(税込)から
先着10名様 **10%引**

ホームページはこちら

7つの安心

☑1本からでもOK!

☑お茶・食事の気遣い無用!

☑トイレは借りません!

☑土日祝も作業OK!

☑近隣店舗からプロの植木職人が見積に!

☑お客様のご要望に対して丁寧に!

☑お見積による1本ずつの明朗会計!

まずはご相談ください

ハロー いいにわ

ハローガーデン **☎0120-86-1128**

練馬店 練馬区関町北 3-20-5 受付時間 9:00～17:00 月～金 運営 株式会社 FirstLine

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

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→

特別展

水を守る～千川家と千川上水の330年

練馬区立 石神井公園

ふるさと文化館

NERIMA SHAKUJIKOEN FURUSATO MUSEUM

9/12(土)～11/3(祝) 9:00～18:00

※月曜休館(ただし、9/21(祝)、10/12(祝)は開館。9/24(木)、10/13(火)は休館)。

場所・問合せ

石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

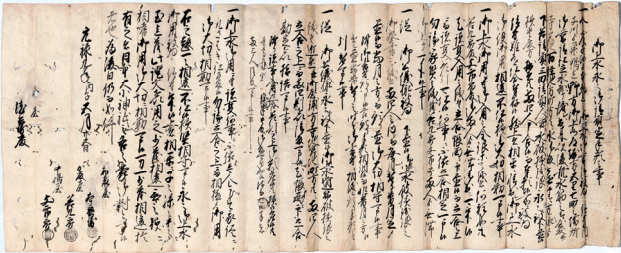
江戸の暮らしを支えた千川上水の開削工事を担い、水路の管理に関わった千川家。区指定文化財の「千川家文書」などから、千川上水の水路を守り続けた千川家の歩みを紹介します。

¥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	日時など	定員
1 フィールドワーク「千川上水を歩く」 小学生以上 ¥50円	10/25(日)9:30～12:00 ▶集合場所:西武新宿線上井草駅	20名(抽選)
2 展示解説会 ※当日の観覧券が必要です。	9/27(日)、10/21(木)14:00～14:30	—

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1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



▲千川上水の管理について定めた文書(元禄9年)



▲現在の練馬駅付近を流れる千川上水(昭和27年)

◀江戸上水配水図(享保2～3年ごろ)

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

◆**公衆浴場でよもぎ湯** 9月20日(日) ¥480円(小学生100円、未就学児無料) 区練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

◆**第48回中村橋阿波おどり** 9月26日(土)・27日(日)午後5時～8時30分 区中村橋駅周辺 区サンプラザ中村橋商店街振興組合・江村 ☎3970-0300

◆**大泉学園にあなたが残したい個店を応援!大泉遺産プロジェクト** 18歳以上の方 9月27日(日)④午前11時～正午⑥午後1時30分～2時30分 区明友建設(株)(東大泉6-46-15) 区チーズガレット・ハム・焼き菓子・おからドーナツなどの試食会 区各40名(先着順) 区大泉遺産プロジェクトHP 区同プロジェクト運営委員会・佐藤 ☎5935-4428 ※詳しくは、同プロジェクトHPをご覧ください。

◆**不動産街頭無料相談会** 10月1日(休)午前10時30分～午後4時 区役所アトリウム 区30名(先着順) 区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29日(火)までに(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部 ☎5912-0733(水曜を除く平日午前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** 小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 10月3日(土)午後0時30分～4時 区生涯学習センター 区手話によるコントやコーラス、手話

講座、阿波踊りなど 区250名(先着順) 区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26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.1967@gmail.com

◆**ねりまのねり歩き(①②大泉学園・アニメの街巡りコース③ちひろ美術館コース)** 区④10月15日(休)⑥23日(金)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～大泉名水会～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分リストラテカルド解散(約3km) 区③30日(金)午前9時20分西武新宿線上井草駅集合～井草川緑道～御嶽神社～午後0時30分ちひろ美術館・東京解散(約3km) 区各15名(抽選) ¥500円 ※①②ランチ代③入館料実費。 区往復ハガキで①催し名(①～③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、10月2日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆**作業所まつり** 10月17日(土)午前10時30分～午後2時 区北町福祉作業所 ☎3559-0361 区自主生産品の販売、キッチンカー、アトラクションなど ※当日ボランティアを募集します。希望する方は、9月30日(火)までに電話で同所へ。

◆**ボールを使ってお出かけウォーキング～かつぱのまち牛久の自然にふれて歩く** 区18歳以上の方 区10月23日(金)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合～牛久大仏～牛久自然観察の森～午後6時集合場所解散(約8

km) 区20名(抽選) ¥6,000円(ボールのない方は別途500円) 区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③ボールの有無を、10月2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

◆**練馬特別支援学校 学校公開** 10月29日(休)午前10時～正午 区説明会、校内見学など 区60名(先着順) 区10月16日(金)までに同学校HP 区同学校 ☎5393-3524

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前** 9月13日(日)午前10時～午後3時 区富永 ☎090-4374-3888

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。 区育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆**ソフトボールを楽しもう!** 区5歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。 9月26日(土)午後1時～2時30分 区石神井小 区20名(先着順) 区電話で石神井スマイル・下田 ☎050-7119-7003(午前9時～午後5時) WEBあり

◆**遊んで学ぼう! 鬼ごっこ教室** 区⑤5歳以上の未就学児⑥小学生 ※⑤は保護者の参加も可。 10月3日(土)⑤午後1時～2時⑥午後2時15分～3時15分 区光が丘体育館 区各15名(先着

順) ¥1人500円 区電話でSSC光が丘・柏木 ☎080-1378-2908(午前10時～午後10時) WEBあり

◆**グイボンビュンで速くなるかけっこ教室** 区5歳児～中学生 ※小学生以下は保護者同伴。 10月17日(土)午前8時55分～10時30分 区光が丘公園陸上競技場 区20名(先着順) ¥50円 区当日会場へ 区グイボンビュン陸上クラブ・岩田 ☎080-5401-3848

◆**ハロウィーンかぼちゃ大作戦～みんなで抜こう! 大きなかぼちゃ(演劇体験)** 区10歳児～小学生と保護者 10月31日(土)午前10時30分～正午 区コネコネ3階 区20組(先着順) ¥1組500円 区電話でハピネスファミリー・堀井 ☎090-8020-0368(午後4時～8時) WEBあり

学校体育館でスポーツを

区16歳以上の方 区上履き、ラケット(ある方のみ) 区当日会場へ 区学校応援団・開放係 ☎5984-1057

◆**光和小 初心者卓球教室** 9月23日(祝)午後1時～3時 区10名(先着順)

◆**光が丘夏雲小 バドミントン初心者教室** 9月30日(休)、10月7日(休)午後7時～9時

◆**北町西小**

●**ラケットテニス初心者教室** 9月30日(休)、10月7日(休)午後7時～9時

●**初心者卓球教室** 10月2日～23日の毎金曜午後7時～9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、①9月18日②29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。

◆**①たがら公園**(田柄2-45-1) 区9月27日(日)午前10時～正午 区〒179-0073 田柄2-8-13 クローバーの会 ☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

◆**②秋の陽公園**(光が丘2-5-2) 区10月4日(日)午前8時～午後1時 区〒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)

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。 区在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆**食事と運動で骨を強くしよう!** 区9月26日(土)午後2時～3時 区上石神井特別養護老人ホーム 区講義、実技、相談 区10名(先着順) 区電話で同所 ☎5903-3051

◆**介護保険サービスを利用しながら自宅で安心して暮らすためには** 区10月3日(土)午後1時～3時 区デイサービス太陽(春日町5-33-29) 区講義 区20名(先着順) 区電話で同所 ☎5987-2900

◆**楽しく学ぼう血圧のこと～血管を若々しく保つ生活の知恵** 区10月8日(休)午前11時～正午 区第3育秀苑デイサービスセンター 区講義 区25名(先着順) 区電話で同所 ☎6904-0105

◆**学ぼう! 嚥下(えんげ)食を作って食を楽しむ人生** 区10月11日(日)午前10時～11時 区光陽苑デイサービスセンター 区実技 区10名(先着順) 区電話で同所 ☎3923-5264

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。

参加無料

東京都
看護職員
復職支援研修
病院体験コース

慈誠会・練馬高野台病院 〒177-0033東京都練馬区高野台三丁目8番8号
問い合わせ先 東京都ナースプラザ看護師等支援係
☎03-6276-1718

研修日程等のご案内

10月13日(火)～10月15日(木)
12月16日(水)～12月18日(金)

応募方法
東京都ナースプラザのホームページからお申込み下さい
https://www.np-tokyo.jp/training/reinstatement_support_training/hospital_experience_course/

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)

※ゴミ処分費、3m以上の木、伐後、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 さらに10月11日以降の作業で
10%引き +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!

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!
フリーダイヤル 0120-187-394
イーハナ サクヨ

10/10(土)～11/15(日)9:00～17:00

 **四季の香ローズガーデン**

2026オータムフェスティバル

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

弦楽四重奏の華やかな音色を、秋バラと共にお楽しみください。

日11月8日(日) **時**午前11時～11時40分 **時**午後2時～2時40分 ▶**曲目**:映画「魔女の宅急便」より海の見える街など

▶**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名程度(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。バラ育種家・忽滑谷史記さんや渋谷園芸のバラ苗も販売します。

日10月10日(土)～11月15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 花のイラスト展

全国各地で展示会を開催している、イラストレーター・藤川志朗さんの新作の展示やカレンダーなどを販売します。

日10月10日(土)～13日(火)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

バラ・ハーブの雑貨や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。

日10月10日(土)～11月15日(日)午前10時～午後4時



他にも楽しい
イベントが
たくさん!



申し込み方法

1 **2** 同HPまたは往復ハガキで①催し名(**1****2**と④⑥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**3**～**6**当日会場へ



催し名など	日時	定員	申込期限(必着)
1 植物の香りをまとうロールオンアロマ作り ¥1,000円	11/7(土) ④10:00～11:00⑥11:15～12:15	各24名(抽選)	10/19
2 かわいいビオラのハンギングバスケットを作ろう 講(一社)日本ハンギングバスケット協会/樺澤智江 ¥5,800円	11/14(土) ④10:00～12:00⑥14:00～16:00	各20名(抽選)	10/26
3 交通安全イベント～白バイやパトカーがやってくる! ※雨天中止。	10/24(土) 10:00～12:00	—	—
4 ハロウィーンイベント～おばけをさがそう! ☑小学生以下☑参加者にお菓子をプレゼント ※荒天中止。	10/24(土)・25(日) 14:00～15:00	各150名(先着順)	
5 好きなお花を選んで作ろう! ハロウィーンフラワーボトル ¥300円	10/25(日) ④11:00～12:00⑥13:00～14:00	各40名(先着順)	
6 香りのガーデンツアー ※荒天中止。	11/1(日)・7(土) 11:00～11:45(受け付けは10:30から)	各10名(先着順)	

区長コラム vol.1

夏の思い出と地域の力

今年の夏も、区内各地で納涼祭や夏祭り、盆踊り大会が開かれました。私も出来る限り地域の行事に足を運び、多くの皆さまの笑顔に出会うことができました。夕暮れ時に響く盆踊りの音頭や、にぎやかな屋台、ご近所同士の会話から、改めて地域の温かさを感じています。こうした行事を支えてくださっている町会・自治会をはじめ、関係者の皆さまに心から感謝申し上げます。

一方で、この夏は全国各地で地震や台風、豪雨による災害が発生しました。水や食料の備蓄、避難場所の確認はもちろん大切ですが、私は地域のつながりも大切な

備えの一つだと考えています。普段からあいさつを交わし、声を掛け合う関係が、いざという時に助け合う力になります。

夏の行事は、楽しい思い出をつくるだけでなく、人と人との絆を育む大切な機会でもあります。夏から秋へと季節が移り変わるこの時期、ご家庭で防災について話し合い、備えを点検してみてください。区としても、皆さまが安心して暮らせるまちづくりに全力で取り組んでいきます。

練馬区長 吉田健一



▲夏祭りで地域の皆さまと交流



▲水防訓練の様子

10月から

分別方法が変わります!

プラスチックは 資源です

容器包装プラスチックに加え、
ハンガーや歯ブラシなど、プラスチックでできた製品
(製品プラスチック) も一緒に回収し、資源化します。
新しい分別にご協力をお願いします。

問合せ リサイクル推進係
☎5984-1097 FAX 5984-1227



回収曜日は変わりません

これまでの容器包装プラスチックと同じ回収曜日・回収場所(集積所)に、
午前8時までに出してください。

10月
から

資源として出せるプラスチックが増えます！

これまで可燃ごみとして収集していた、ハンガーや歯ブラシなどのプラスチックでできた製品(製品プラスチック)を回収し、資源としてリサイクルします。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 リサイクル推進係 ☎5984-1097



プラスチックの日に出せるもの



10月
から

製品プラスチック

新たに回収します

入浴・洗面用品

洗面器・歯ブラシなど



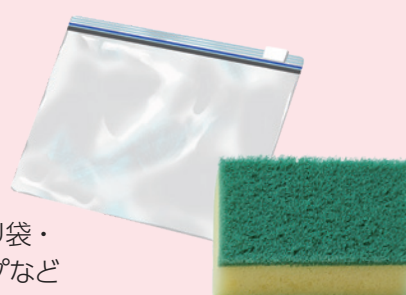
日用品・文具類・おもちゃ

ハンガー・CD(DVD)・
クリアファイル・おもちゃなど



台所用品

チャック付きポリ袋・
スポンジ・ラップなど



容器包装
プラスチックと
同じ袋に入れて
出してください

現在

容器包装プラスチック

これまでと同様に回収します



トレイ類

肉・魚の
トレイなど



ボトル類

シャンプー・
リンス・洗剤の
容器など

袋類

レジ袋・
お菓子の袋など



プラスチックの日に出せないもの



プラスチック以外の素材 (金属など)を多く含むもの



不燃ごみへ

刃物などが付いているもの

※厚紙などで包み、「キケン」
と書いて出してください。



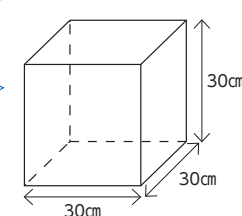
厚み(5mm以上)があって固いもの、 シリコン・ゴム製品



可燃ごみへ

元の大きさがおおむね 30cm角を超えるもの

収納ケースなど
右図の立方体の中に入らないものは
粗大ごみです



粗大ごみへ



特に注意！ 充電式電池を含む製品

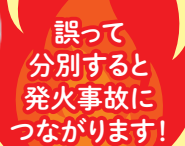
充電式電池を含む製品
は、強い衝撃が加わると
発火し大変危険です。不
燃ごみの収集日に、他の
不燃ごみとは袋を分けて
出してください。



モバイルバッテリー



加熱式たばこ
ハンディファン



誤って
分別すると
発火事故に
つながります！

不燃ごみへ

お願い 集積所への出し方

製品プラスチックと
容器包装プラスチック
をまとめて、ふた付き
のごみ容器または透
明や半透明の袋に入
れて口をしぼり、出
してください。



袋を二重にしない

回収したプラスチック
は、袋を破いて中身を確認
しています。小袋に入
れたものは、そのまま出
してください。



汚れは落とす

汚れのあるものは、
すすいで汚れを落と
してください。



詳しくは3面へ

出す前にチェック！～これらのものはプラスチックで出せます！



針金が
付いていても
OK!

プラスチック以外との混合物
(ハンガー、洗濯ばさみなど)

他の素材が少し
含まれていてもOK!



納豆のパック

中身をすすいで
ください



チューブ容器類(マヨネーズ
・ケチャップの容器など)

使い切って、
中身をすすいで
ください



お菓子の袋

食べかすを
払い落としてください



値札などのシールや
ラベル付きのパック

簡単に剥がれない
ラベルは
そのままOK!



チャック付き保存袋
・ラップ

汚れはすすいで
ください



サラダ油のボトル

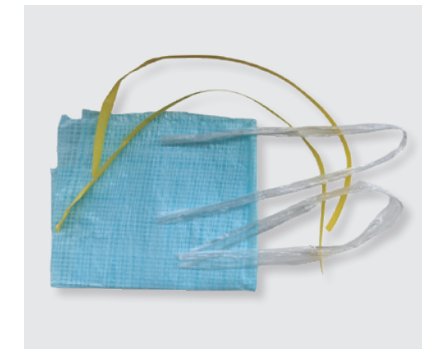
中身をすすいで
ください



CD・DVD

ケースやディスクも
出せます

※紙のジャケットや歌詞カードは
外して古紙回収へ。



プラスチック製のひも類・
レジャーシート類

ひも類は50cm以下に、
レジャーシート類は一辺を
50cm以下に切ってください



ペットボトルの
キャップとラベル

本体から
外してください

※本体はペットボトル回収へ。

分別の疑問を解決！

Q 食べ物の容器はどこまで 汚れを落とすの？

A 納豆のパック、ケチャップの容器などは、中身を使い切っ
てから1～2回すすいでください。すすいでも落ちない
色移りや油分、臭いがあったまま出せます。

Q なぜひも類やレジャー シート類は切るの？

A 50cmを超えると、リサイクル処理
を行う機械に絡まり故障の原因に
なるためです。

みんなで
プラスチック製品を
資源にするねり！



©2011練馬区ねり丸

資源化すると、何が変わる？

問合せ リサイクル推進係
☎5984-1097

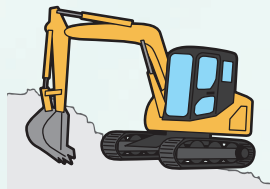
●地球温暖化の進行を抑えられる

プラスチックは、製造から廃棄までの過程で多くの二酸化炭素が排出されています。使用量を減らし、適切にリサイクルすることが大切です。



●限りある最終処分場を長く使用できる

現在、製品プラスチックは可燃ごみと一緒に収集し清掃工場で焼却後、最終処分場に埋められています。23区最後の埋立処分場をできる限り長く使用するために、日頃からごみの減量を意識して生活し、正しく分別しましょう。



年間約2,000トンのごみ減量に！

これまで可燃ごみとして焼却していた製品プラスチックを資源化することで、年間約2,000トンの減量が見込まれています。これは清掃車500台分の重さに相当します。



回収したプラスチックはどう生まれ変わる？

集積所で回収されたプラスチックは、資源としてリサイクルされます。回収後の流れを紹介します。

1 各集積所から回収し、中間処理施設へ運搬



2 危険物などリサイクルできないものを機械や手作業で取り除く



3 運びやすいように圧力をかけてつぶす



6 ごみ袋や植木鉢などの再生品に生まれ変わる



5 細かく碎き、リサイクルできないものを除き、熱して粒状にする



4 素材別に選別し、洗浄する



分別に迷ったらコチラをチェック！

練馬区資源・ごみ分別アプリで！

- 分別方法を簡単に検索できます
- 収集日をアラートでお知らせします



▲区HP

ダウンロードは
こちら！



冊子で！

10月からのプラスチック分別方法を記載した冊子「練馬区資源・ごみの分け方と出し方」を全世帯に配布しました。届いていない場合は、お問い合わせください。
固清掃事業係☎5984-1059



チャットボットで！

調べたい資源・ごみの品目を入力するだけで、対話形式で分別方法をお答えします。



動画で！

区公式YouTubeチャンネルで、資源・ごみの分別方法の動画を公開しています。



集積所の看板を貼り替えました

古い看板のままになっている場合は、お問い合わせください。固清掃事務所【〒176・179の方…練馬☎3992-7141、〒177・178の方…石神井☎3928-1353】



ねりまほっとラインもチェック！

ねりまほっとライン10月号(10月1日公開予定)では、資源・ごみの分別方法、資源化の現場、資源化の大切さなどを紹介します。固広報戦略係☎5984-2693



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でもご覧になれます。



▲区公式
YouTube
チャンネル