

## 講座・催し②

### ナチュラル素材で楽しむ クリスマスリース作り

㊨11月21日(土)㊨午前10時～11時30分㊨午後2時～3時30分 ㊩四季の香ローズガーデン ㊫第一園芸(株)／中川桃 ㊬各28名(抽選) ㊭6,000円 ㊬同ガーデンHPまたは往復ハガキで①催し名(㊨㊨の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月2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

### 区民将棋大会

㊦㊨一般㊨小学生 ※小学生は㊨も可。㊨12月6日(日)午前9時～午後5時 ※㊨は午後0時30分から。㊩

生涯学習センター分館内クラス別リーグ戦 ㊦㊨72名㊨24名(抽選) ㊬区HPまたは往復ハガキで①大会名(㊨㊨の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤段級位(ある方のみ)⑥㊨への変更の可否(㊨のみ)を、11月6日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667

### 外国人のための 生活オリエンテーション講座 ～ねりまでくらすはじめのいっぽ

ごみの出し方や災害時の対応などの生活ルールを学びます。日本の伝統工芸「水引細工」も体験できます。 ㊦外国人の方 ㊨12月10日(木)午前10時～正午 ㊩ココネリ3階 ㊬20名(抽選) ㊭200円 ㊬11月26日(木)までに区HPまたは電話で地域振興課事業推進係 ☎5984-4333

## 情報あらかると①

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

◆**庚申の会ビッグサービスデー** ㊨10月15日(木) ㊩江古田ゆうゆうロード ㊦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。㊩栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆**不動産取引無料相談会** ㊨10月19日(月)午前11時～午後3時 ㊩区役所アトリウム ㊬当日会場へ ㊩(公社)東京都宅地建物取引業協会第九ブロック(練馬区支部) ☎6845-8240

◆**護身術と合気道体験講習会** ㊦小学生以上 ㊨10月20日(火)・27日(火)午後4時～5時30分【2日制】 ㊩大泉学園町体育館 ㊭300円(小学生無料) ㊬電話またはハガキで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、10月16日(必着)までに〒194-0202町田市下小山田町3554-1 練馬区合気道連盟・新元 ☎042-798-2335

◆**行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」** ㊨10月23日(金)午前11時～午後4時 ㊩区役所アトリウム ㊬当日会場へ ㊩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)

◆**第7回江古田のまちの芸術祭 2026** ㊨10月24日(土)～11月3日(日) ㊩江古田駅周辺のギャラリーなど ㊩実行委員会・田島 ☎3948-5328 ※一部実費の催しがあります。詳しくは、同HPをご覧ください。

◆**ノウフクたしざん～キッズファーム大収穫祭** ㊨18歳以下の障害のある方と保護者 ㊨10月24日(土)午前10時～正午 ㊩ノウフクたしざん畑(西東京市北町5-11) ㊬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)

◆**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** ㊦㊨小学生以上 ※小学生は保護者同伴。㊨㊨20歳以上の方 ㊨10月25日(日)㊨午前11時～正午㊨午後1時30分～2時30分 ㊩㊨小泉牧場(大泉学園町2-1-24)㊨㊨クッキング・チーズ(東大泉5-38-20) ㊨㊨23区唯一の牧場の歴史と牛の話㊨㊨㊨チーズの無料配布 ㊩小泉牧場／小泉勝(㊨のみ) ㊬㊨20名㊨㊨各50名(先着順) ㊬大泉遺産プロジェクトHP ㊩同プロジェクト運営委員会(クッキング・チーズ内)・佐藤 ☎5935-4428

◆**チルコロdeハロウィーン** ㊨10月25日(日)午前11時～午後4時 ㊩石神井公園商店街 ㊦模擬店、ゲームコーナー、仮装したお子さんにお菓子を配布 ※なくなり次第終了。㊩石神井公園商店街振興組合・吉原 ☎3996-0155

◆**HiBDyまつり** ㊨10月31日(土)午前10時～午後3時 ㊩㊨東京高次脳機能障害者支援ホーム(西大泉5-36-2) ☎3925-0088 ㊦自主生産品の販売、落語、キッチンカー、音楽演奏など

◆**武蔵大学白雉祭「音楽ライブ・かめきじ音楽祭」** ㊨10月31日(土)午後3時開演 ㊩武蔵大学 ☎5984-3813 ▶**出演:**大原櫻子(歌手)ほか ㊬白雉祭HP

◆**ハロウィーンスタンブラリー猫飛タ市** ㊨10月31日(土)午後4時～7時 ㊩中村橋駅周辺 ㊦参加者にお菓子をプレゼント ※なくなり次第終了。㊩サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆**ふれEYEまつり** ㊨11月3日(例)午前10時30分～午後3時 ㊩㊨大泉障害者支援ホーム(大泉学園町9-4-2) ☎3978-5581 ㊦コンサート、模擬店、

自主生産品の販売など  
◆**武蔵学園・根津美術館連携フォーラム** ㊨11月7日(土)午後1時30分～4時30分 ㊩武蔵大学 ㊦庭園・絵画・自然景観がテーマの講演会など ㊩同学園HP ㊩同学園 ☎5984-3712

◆**猫問題解決セミナー「猫による地域のトラブルを減らすための活動」** ㊨11月8日(日)午後1時30分～4時30分 ㊩ココネリ3階 ㊩NPO法人ねりまねこ副理事長／亀山嘉代ほか ㊬100名(先着順) ㊬電話または電子メールで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、11月7日(土)までにねりまねこ事務局 ☎090-9858-0227 **Eメール** nerimachiikineko@yahoo.co.jp

◆**ねりまのねり歩き(㊨豊島園と春日町の今昔物語コース㊨光が丘黄葉コース㊨光が丘紅葉コース)** ㊨㊨11月11日(火)午前9時20分西武豊島線豊島園駅集合～練馬城址公園～春日神社～愛染院～午後0時30分都営大江戸線練馬春日町駅解散(約3km) ㊨20日(金)㊨27日(金)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～㊨夏の雲公園など㊨光が丘公園～午後0時30分光が丘区民センター解散(㊨約4km㊨約3km) ㊬各15名(抽選) ㊭500円 ㊬往復ハガキで①催し名(㊨㊨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30日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

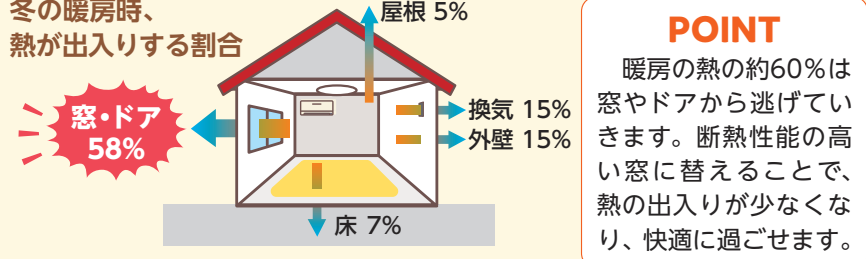
◆**サイバーセキュリティ対策セミナー** ㊨11月13日(金)午後2時～4時 ㊩練馬産業会館(豊玉上2-23-10) ㊩警視庁職員ほか ㊬50名(先着順) ㊬電話またはファクスで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、11月6日(金)までに(一社)練馬産業連合会 ☎3991-0530 **FAX** 3994-8008

## 高断熱窓の体験・相談会を開催

高断熱窓の効果を体験できるほか、窓のリフォームに関する悩みを専門家に相談できます。 ㊨10月29日(木)～31日(土)午前10時～午後5時 ㊩区役所アトリウム ㊬区HP ㊩地球温暖化対策係 ☎5984-4705



- メリットが  
たくさん！**
- 暖かさが持続し、光熱費の節約に！
  - 結露を抑え、カビやダニの発生を予防！
  - ヒートショック(※)対策に！  
※急激な温度変化により、心臓や血管に負担がかかる健康被害のこと。



出典：家庭の省エネハンドブック2026(令和8年3月東京都発行)

◆**オンライン開催・糖尿病区民公開講座** ㊨11月14日(土)午後2時～3時30分 ㊩練馬光が丘病院糖尿病内分泌内科科長／大熊英之ほか ㊩同病院 ☎3979-3611(平日午前9時～午後4時) ※視聴方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

◆**秋のテニス教室(㊨小学生と母親のペアレッスン㊨初中級レッスン㊨女子ダブルス強化クラス)** ㊨11月15日～29日の毎日曜㊨午前9時～10時10分㊨午前10時20分～11時30分・午前11時40分～午後0時50分㊨午前9時～10時10分・午前10時20分～11時30分・午前11時40分～午後0時50分【3日制】 ※予備日12月6日(日)。㊩夏の雲公園庭球場 ㊬㊨6組㊨各12名㊨各20名(先着順) ㊭㊨1組3,000円㊨㊨1人3,000円 ㊬新日本スポーツ連盟練馬区テニス協議会HPまたは電話で同協議会 ☎090-2662-1991

◆**区民企画講座「地域でつながる！男女の更年期アップデート講座～世代を超えて支え合うヒント」** ㊨11月15日(日)午後2時～4時 ㊩㊨男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 ㊩保健師／知久朋美 ㊬20名(先着順) ㊬電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、ハッピーメノポーズ **Eメール** hmenopause0316@gmail.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、10月29日(木)までにお知らせください。

◆**再就職に役立つワード・エクセル基礎科** ㊩結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録または東京しごとセンターで利用登録した女性 ㊨11月30日(月)～12月4日(金)午前10時～午後3時【5日制】 ㊩石神井公園区民交流センター ㊬10名(抽選)

㊭2,640円 ㊬区HPや男女共同参画センターえーる、図書館、区民事務所、人権・男女共同参画課(区役所北庁舎4階)などにある募集案内をご覧ください。10月23日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。㊩女性デジタルカレッジ事業(入門コース)事務局 ☎6261-7524

◆**第20回早稲田大学交響楽団ニューイヤークンサート2027** ㊨来年1月16日(土)午後3時開演 ㊩練馬文化センター ▶**出演:**曾我大介(指揮)ほか ㊬1,300名(先着順) ㊭S席4,000円、A席2,500円 ※障害のある方は1,000円引き。 ㊬練馬稲門会HP ㊩同会・原田 ☎070-3526-4179

### 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、10月27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。  
◆**秋の陽公園**(光が丘2-5-2) ㊨11月1日(日)午前8時～午後1時 ㊨〒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)

### 朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前** ㊨10月18日(日)午前10時～午後3時 ㊩富永 ☎090-4374-3888

### 献血にご協力を

◆**日本大学芸術学部江古田キャンパス** ㊨10月20日(火)・21日(水)午後0時20分～4時20分 ㊩東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

**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。

練馬区内  
限定

外装まるごとパック

木造  
戸建住宅

戸建住宅の外装(屋根・外壁)  
塗り替え工事まるごと一式

ウレタン塗料

基本性能と価格のバランスで  
選ばれる【エコノミー仕様】

耐用8～10年

880,000円～(税込)

シリコン塗料

耐久性能と防汚性能がさらに  
アップした【標準仕様】

耐用10～15年

924,000円～(税込)

遮熱塗料

最新の省エネ型「遮熱塗料」  
で経済的な【推奨仕様】

耐用12～20年

968,000円～(税込)

4大特典付

①足場代一式込  
②経年劣化部調整込  
③付帯物塗装一式込  
④バルコニートップコート

屋根・外壁塗装のお悩み  
お気軽にご相談ください!  
8:00～19:00(無休)

代表取締役  
菊高 比登志

筆頭親方  
金内 宏幸

創業40周年

練馬区高松2-18-8

(有)フレッシュホーム

0120-330-828

ご相談無料  
お見積り無料

あなたの街の植木屋さん

お見積り0円  
(出張料金も0円)

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り!

☑お客様のご要望に対して丁寧に!

☑お見積りによる1本ずつの明細会計!

「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%引き

ホームページはこちら

QRコード

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

弁護士による無料相談会  
-相談・離婚・遺言・不動産トラブル等-

10/19(月) 13時30分～17時  
IKE・Bizとしま産業振興プラザ 予約不要  
豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分

10/28(水) 15時～17時 事前予約制  
練馬区立区民・産業プラザ 3階区民交流センター多目的室1  
練馬区練馬1-17-1Coconer1/練馬駅中央北口 徒歩1分  
予約・問合せ先 ☎03-6912-8801(辻山・五十嵐法律事務所)

11/11(水) 17時～19時 事前予約制  
金剛院 豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩1分  
予約・問合せ先 ☎090-8657-1486(後援会理事法人ライフデザイン)  
※本曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません

辻山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801  
東京都豊島区西池袋1-7-10 ビルD79ビル6階  
弁護士 辻山尚志、弁護士 五十嵐里絵  
※無料相談会の予定はHPにも掲載しております  
https://tyig-law.jp