ねりま Nerima 区報

11/1 令和8年(2026年)

第2132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

ねりま区報は区HPからもご覧になれます

緊急メンテナンスに伴い、サービスを停止しています

プログラムの脆弱性対応のため、区のサービスを一部停止しています。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※区報掲載のHPも閲覧できない場合があります。

全国都市農業フェスティバル2027 プレイベント

JA東京あおば農業祭と共同開催！

11/21(土)・22(日) 10:00～16:00

光が丘公園 けやき広場

問合せ 全国都市農業フェスティバル実行委員会事務局(事業調整担当係)☎5984-1498 FAX 3993-1451

秋は農のイベント盛りだくさん！詳しくは2・3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)以降に申し込めます。 ※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。

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。

11/21(土)・22(日) 10:00～16:00 光が丘公園 けやき広場

全国都市農業フェスティバル2027 プレイベント

問合せ 全国都市農業フェスティバル実行委員会事務局(事業調整担当係)☎5984-1498

詳しくはコチラ ▲区HP ▲インスタグラム

15自治体が大集合

全国から集まった農産物や特産物を販売！

甘くて濃厚な味わいの「狭山茶」
埼玉県所沢市

ゆでればホクホク！生落花生「おおまさり」
千葉市

深い香りと辛味の「あじさいねぎ」
千葉県松戸市

国分寺市産の農畜産物「こくベジ」
東京都国分寺市

かながわブランドの希少な柿「浜柿」
神奈川県横浜市

川崎市産の農産物「かわさきそだち」
神奈川県川崎市

「サンふじ」などの長野市産のリンゴ
長野市

甘みと酸味のバランス抜群の「三ヶ日みかん」
静岡県浜松市

カツオとコンブで育てた高糖度のミニトマト
愛知県名古屋市

九条ネギや水菜などの京の伝統野菜
京都市

天王寺カブや田辺大根などなにわの伝統野菜
大阪市

農薬・化学肥料不使用のお米
兵庫県神戸市

ピリッとした香味の広島菜漬
広島市

シャキッとした食感が魅力のミョウガ
高知市

ご飯のお供に！辛子高菜
福岡市

JA東京あおば農業祭

問合せ 農業祭について…JA東京あおば地域振興部☎5910-3066
練馬大根の販売について…区役所内農業振興係☎5984-1403

練馬産 農産物がいっぱい！

●野菜、果物、花などの販売
●野菜や花の品評会

農業祭のシンボル！豊作を願う宝船も展示

貴重な練馬大根を販売！

伝統の干し方「たち編み」も展示します。
▶販売予定数:約2,500本
▶販売価格:1本350円
※1人10本まで。
※なくなり次第終了。

11/29(日)

旬の農産物を買いに行こう！ ねりマルシェ

午後1時～2時にボクを遊びに行くぬり！

©2011練馬区ねり丸

区内の農家や飲食店など18店が出店し、練馬産農産物や加工品などを販売します。農産物を購入すると、オリジナルエコバッグがもらえます。
※なくなり次第終了。日11月29日(日)午前10時～午後3時(小雨決行)場石神井公園駅中央口改札前 問農業振興係☎5984-1403

詳しくはインスタグラムをチェック！ NERIMA MARCHE

11/29日まで スタンプを集めてさらにもらえる！ アプリ「とれたてねりま」スタンプラリー

農園や直売所で3つ以上スタンプを集めると、ねり丸ミニクリーナーがもらえます。
※なくなり次第終了。▶引換日時:11月29日(日)午前10時～午後3時▶引換場所:ねりマルシェ会場

※写真はイメージです。

アプリのダウンロードはコチラ ▲区HP

新鮮な農産物を買う機会は他にも！

11/7(土)・8(日) JA東京あおば直売所フェスタ

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

日時	場所
11/7(土)・8(日) 9:00～16:30	とれたて村石神井(石神井町5-11-7)
11/7(土)・8(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)

11月から 秋・冬の農産物を収穫しよう！

問合せ 農業振興係☎5984-1403

練馬 果樹(カジュアル)あるファーム

キウイ、柿、ミカンの摘み取りができるほか、直売所で購入できます。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。

品目(収穫時期)	場所・問合せ
キウイ(11月)	おざわ農園(高松5-3) ☎3996-8701(19:00まで)
柿(11～12月上旬)	荘埜園(大泉町1-50) ☎090-5506-7700
	おざわ農園(高松5-1) ☎3996-8701(19:00まで)
ミカン(11～12月)	文さんみかん園(土支田3-33-12) ☎090-2759-8500
	荘埜園(大泉町1-51) ☎090-5506-7700
	シトラスファーム高橋(南大泉3-19・3-21) ☎3924-3723
	高橋農園(南大泉3-25-6) ☎080-4385-3715

※なくなり次第終了。

気軽に野菜収穫体験 ねりま ベジかるファーム

「ねりまベジかるファーム」は、野菜の収穫を「気軽に」体験できる農園です。詳しくは、とれたてねりまHPをご覧ください。

品目	場所
ダイコン	横山農園(谷原6-18-2)
サツマイモ、練馬大根、ダイコン	えのもとファーム(南田中1-6-13)
ダイコン、エダマメ	斉藤農園(南田中3-28-1)
カブ、ラディッシュ、キャベツ、ブロッコリー、ピーマン	豊田園芸(石神井町4-27)
サツマイモ	かとちゃんファーム(大泉学園町2-27-59)
ニンジン、ダイコン	おおいずみ加藤ファーム(大泉学園町5-32)
サツマイモ、ニンジン、ダイコン、落花生、カブ、ジャガイモ、サトイモ	白石農園(大泉町1-54)
サツマイモ、白菜、カブ、コマツナ、ミズナ、チンゲンサイ、練馬大根、ダイコン	加藤農園(東大泉7-34)
サツマイモ、練馬大根、ダイコン	井口農園(南大泉1-22-2)
ダイコン	高橋農園(南大泉3-25-6)
練馬大根、ダイコン、キャベツ	イガさんの畑(土支田1-34-8)

11/21(土)・22(日)

南大泉 with 農フェスタ2026

～クイズラリーに参加しておトクに収穫体験！

南大泉3・4丁目は、まとまった農地や屋敷林が残る「農の風景育成地区」です。地区内の農業者が中心となって、農の魅力を楽しむイベントを開催します。詳しくは、南大泉農の風景育成地区実行委員会HPをご覧ください。日11月21日(土)・22日(日)問農業振興係☎5984-1403

STEP1 クイズスポットを確認

実行委員会HPで5カ所のクイズスポットを確認

STEP2 スマホでクイズに答えよう！

全てのクイズスポットでクイズを解き、収穫体験補助券をゲット
※なくなり次第終了。

STEP3 収穫体験を希望する農園で受け付け

▶時間:午前10時～正午・午後1時～3時 ¥1農園200円(補助券がない場合は500円)

STEP4 収穫体験を楽しもう！

マルシェも開催！

練馬産農産物やお弁当などを販売します。場いずみ児童遊園(南大泉3-29)、南大泉三丁目緑地(南大泉3-27)

キッチンカーも登場！

クイズスポット周辺で練馬産農産物を使った料理を販売します。

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。

みんなで守ろう！喫煙マナー

条例により、区内全域で歩きたばこやポイ捨てを禁止しています。周囲への配慮を忘れずに、喫煙マナーを守りましょう。

問合せ 歩きたばこやポイ捨てに関すること…環境課美化啓発係（区役所本庁舎18階）☎5984-4709
受動喫煙に関すること…健康推進課計画調整係☎5984-1608

禁止 歩きたばこ

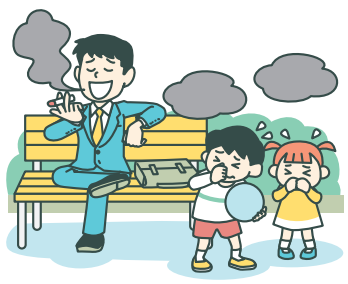
たばこが周囲の人に触れ、やけどの原因になります。子どもや車いすの方に配慮するためにも、歩きたばこはやめましょう。

禁止 たばこのポイ捨て

ポイ捨ては、まちの景観を損ねるだけでなく火災の原因にもなります。携帯灰皿を持ち歩いたり、喫煙所を利用したりしましょう。

喫煙するときは周囲への配慮を忘れずに

受動喫煙の防止を心掛けよう



人通りの多い場所での喫煙は控えましょう。路上や公園などで喫煙するときは、周囲に十分配慮し、望まない受動喫煙をなくしましょう。

自宅などでの喫煙にも注意！

自宅のベランダなどで吸っていても、煙が流れることがあります。ベランダや住宅の前で喫煙するときは、周囲に配慮しましょう。

区の取り組みを紹介！

マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を中心に指導員が巡回し、歩きたばこなどのマナー違反に対する注意・指導を行っているほか、携帯灰皿も配布しています。11～12月に喫煙所周辺での啓発活動を強化します。

特に困っているマナー違反

排水溝周りのポイ捨てが増加！
ふたを開けると多くの吸い殻があります

▲区内喫煙所周辺の排水溝

喫煙所の外側で吸う方がいます。
喫煙所の中で吸いましょう

公設喫煙所の場所はコチラ ▲区HP

マナーアップ指導員の皆さん

啓発グッズの配布

歩きたばこやポイ捨てでお困りの方に、自宅の塀などに貼るシールや看板(＝写真)を環境課で配布しています。

喫煙マナーアップキャンペーン

区と町会・自治会が連携し、11月4日㈬～6日㈮に喫煙所周辺などで喫煙マナー向上を呼び掛けます。

禁煙を考えている方へ～禁煙を応援します

問健康づくり係☎5984-4624

禁煙支援薬局でアドバイスを受けられます

禁煙の方法や禁煙補助薬の正しい使い方を薬剤師に無料で相談できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

禁煙支援メール～禁煙マラソン

禁煙に役立つ情報やアドバイスを約6カ月間、電子メールでお送りします。申区HP

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。

お知らせ❶

男女共同参画講座を企画・運営する団体を募集

対代表者が区内在住・在勤(在学)で、主に区内で活動する団体▶**実施期間:**来年6月～令和10年3月内男女共同参画(ジェンダー平等・女性活躍の推進、仕事・子育て・介護の両立、DV・性暴力の防止など)をテーマにした講座の企画・運営▶**募集数:**10団体程度(選考)▶**委託料:**1講座につき3万円程度(保育を行う場合は加算あり)申男女共同参画センターえーるHPや同センターにある募集要項をご覧の上、12月7日(必着)までに同センター☎3996-9007

野焼きにご理解を
～都市農地を未来に残すために

野外や小型焼却炉での焼却は原則、禁止されていますが、農業でやむを得ず行う野焼きは例外として認められています。農業者は野焼きを行う場合、必要最小限の量にするほか、風の弱い日を選ぶなど周辺地域の生活環境に配慮しています。問都市農業係☎5984-1398

国民年金

11月はねんきん月間
～「ねんきんネット」のご利用を

「ねんきんネット」では、年金記録の確認や受給見込額の試算ができます。この機会に、将来の生活設計について考えてみませんか。詳しくは、日本年金機構HPをご覧いただくか、お問い合わせください。問練馬年金事務所☎3904-5491

〈年金相談会を開催〉

日11月25日㈬午前10時～午後3時 場区役所アトリウム 申当日会場へ 問東京都社会保険労務士会練馬支部・萩原☎090-5190-3466(平日午前10時～午後4時)

国民健康保険

11月17日㈫に11月～来年3月納期分の納付書を送付

納期限は毎月末日(金融機関が休みの場合は翌営業日)です。10月期分以前の納付書を紛失した方には納付書を再発行するので、こくほ収納係☎5984-4559へご連絡ください。 ※口座振替の方・年金からの徴収のみの方を除く。

期限内に納められない方は、納付案内センター☎5984-4547へご相談ください。

福祉・障害のある方

視覚障害者向けスマホ活用教室(Ⓐ基礎Ⓑ実践)

対視覚障害のある方、介助者 日Ⓐ12月5日㈯Ⓑ12日㈯午前9時30分～午後4時30分 場中村橋区民センター 定各4名(抽選) 申電話または電子メールで①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月20日㈭までに障害調整係☎5984-1456 Eメールshogaisaku19@city.nerima.tokyo.jp

働く

自衛官など

問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
一般曹候補生		18歳以上33歳未満の方	11/20㈭
2等陸・海・空士			随時
高等工科学校	推薦	中卒(見込み含む)以上17歳未満の男子	11/27㈭
	一般		来年1/14㈬

ボランティア

災害ボランティアコーディネーター入門講座

日12月3日㈭・10日㈭午前10時～午後4時【2日制】場大泉中講(一社)福祉防災コミュニティ協会副理事長／高橋洋ほか定20名(先着順)申電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号④応募動機を、練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208 FAX3994-1224

ブックスタート運営スタッフ

対20歳以上の方 内0～1歳児と保護者への絵本の配布や読み聞かせ、手遊びの紹介など▶**募集人数:**各若干名(選考) 申11月15日㈰までに図書館HPまたは電話で光が丘図書館☎5383-6500 ※説明会を12月8日㈫午前10時から光が丘図書館で開催します(抽選30名)。

図書館名	活動日
練馬	毎木曜
貫井	第1・2・4水曜、第3土曜
稲荷山	第1・3金曜
南大泉	第1火曜、第3木曜、第4土曜
光が丘	毎水曜、第1・3日曜

※時間はいずれも2時間程度。

事業者向け

合同企業説明会の参加事業者を募集

対区内事業者 日来年2月2日㈫午後1時～4時 場ココネリ3階▶**募集予定数:**20社(抽選)▶**区の担当:**産業振興調整係 申11月30日㈰までに練馬区人材確保支援事業事務局HP問同事務局☎0120-13-2711(平日午前9時～午後5時)

労働保険への加入はお済みですか？～11月は労働保険未手続事業一掃強化期間

労働保険は、労働者が失業したときの失業給付(雇用保険)、労働災害に遭ったときの労災給付(労災保険)などを行うものです。1人でも労働者を雇用している事業主は雇用形態を問わず、労働保険への加入義務があります。問**雇用保険について**…ハローワーク池袋雇用保険適用課☎3988-6662、**労災保険について**…池袋労働基準監督署労災課☎3971-1259

区民表彰受賞者が決定

区民表彰は、区の自治の振興・発展や区民の生活と文化の向上などに功労のあった方をたたえるために行うものです。令和8年度の受賞者137名をお知らせします(氏名は功労別の50音順。敬称略)。

問総務係☎5984-2600

自治功労
大友　義之(豊島区)
小口　深志(東大泉2)
熊谷　浩(三原台1)
小林　昌弘
佐藤　孝之(埼玉県越谷市)
髙橋　幸次(日野市)
土門　久美子(貫井1)
中村　哲郎(桜台2)

地域社会育成功労
飯泉　輝夫(平和台2)
井口　春男(石神井台4)
井口　廣美(上石神井)
石井　泉(石神井町1)
磯　克己(豊玉中2)
井戸川　惠子(旭町3)
大槻　邦彦(大泉学園町6)
尾形　恵美子(大泉町1)
押見　澄美子(練馬4)
小野　明(北町3)
小俣　俊雄(大泉学園町7)
苅宿　孝惠(平和台2)
寒竹　国俊(西大泉5)
木村　惠子(関町北3)
倉園　久美子(光が丘2)
小宮　定夫(旭町1)
佐藤　隆造(春日町2)
篠田　哲生(豊玉南3)
菅原　妙子(南田中1)
鈴木　むつ子(東大泉6)
髙橋　順子(大泉学園町5)
高橋　俊顕(南大泉3)
田中　宗祐(旭丘2)
東條　美夏(豊玉中2)
冨岡　哲夫(石神井町7)
長島　良介(南大泉3)
中山　亙(光が丘2)
成田　千代子(富士見台3)
西貝　弘子(中村南2)
畠中　直美
花島　恭子(高松1)
平木　準子(東大泉4)
平野　文男(南大泉4)
平原　春好(石神井町1)
三浦　仂(大泉町5)
山口　榮(石神井町5)
山崎　美佐子(土支田4)
山本　小百合(栄町)
横山　勝次(高野台5)
横山　鉄夫(貫井4)
吉田　康嗣(田柄4)

消防・防犯・交通安全功労
内田　光則(豊玉上2)
大野　善広(南田中5)
鹿島　佑輔
加藤　孝明(東大泉5)
小谷　昭和
関和　明
中村　和美(石神井台5)
丸谷　治子(西大泉4)
渡邉　政江(南大泉3)

社会福祉功労
伊藤　茂明(錦1)
岩井　眞弓(早宮2)
上野　恵美(田柄4)
上原　綾子(高野台4)
植松　美壽恵(錦1)
榎本　陽子(下石神井1)
大橋　徹(関町北1)
川島　敦子(平和台1)
川原　陽子(羽沢3)
北村　恵里子(石神井台7)
栗原　君子(北町3)
小泉　和子(練馬3)
小泉　洋子(早宮3)
芝﨑　健二(旭町3)
島野　千英子(平和台3)
志村　眞弓(関町南1)
相馬　美知恵(西大泉6)
寺田　晶子(向山4)
堂山　のぶえ(谷原2)
中村　由美子(中村南2)
名取　貴子(練馬2)
長谷川　望(大田区)
樋口　美佳(春日町5)
保戸塚　武彦(向山2)
前田　富美子(石神井町7)
水島　由美子(練馬4)
森田　洋子(田柄2)
安田　雪子(東大泉6)
山口　博明(東大泉1)
吉田　和子(田柄1)
渡辺　克也(東大泉5)
渡邊　庸子(石神井町8)

環境保全功労
桜台自治会
桜台親和町会
仲二町会
早宮3･4丁目町会
東大泉二丁目公園花壇管理委員会
氷川台ひばりが丘睦会

技能功労
土方　杉久(西東京市)

農林水産功労
相原　幸男(田柄3)
上野　実(田柄4)
上原　敏憲(高松5)
加藤　忠行
櫻井　國雄(石神井台4)
島野　加代子(平和台3)
中橋　節子(貫井3)
横山　繁雄

商工業功労
浅井　洋一郎(関町北4)
浅見　透(上石神井1)
小貫　裕文(早宮1)
鈴木　政信(貫井3)

学校教育功労
一斗　陽子
内田　裕(富士見台2)
尾張　洋子(東村山市)
兼近　英子(石神井台3)
佐藤　博(高松4)
清水　賢(早宮2)
村井　裕子(大泉学園町6)
箭本　治(田柄5)

社会教育(体育)功労
佐藤　清美(豊玉中4)
髙橋　健司(上石神井4)
田口　裕昭(高野台4)
吉野　幸男(板橋区)

文化事業功労
鹿野　玲子(春日町4)

善行
西川　将司(世田谷区)

人命救助
小林　康弘(千葉県市川市)
塩田　陽平(江東区)
西井戸　勇矢(埼玉県川越市)
三浦　桂子(桜台6)
三井　拓也(板橋区)

寄付
白木　守秀(春日町5)
山形生まれの苦労人

※本人の希望により、7名を非掲載、9名を一部非掲載、1名を別名表記としています。

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になれます。問広報戦略係☎5984-2693

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。

お知らせ❷

事業者向け

有料広告を募集 ～スポーツガイドブック

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。▶**掲載位置:**巻末▶**広告サイズ(縦㎜×横㎜)・料金:**①280×180…4万円②138×180…2万円③68×180…1万円④68×88…5,000円▶**刷色:**1色(色指定不可)▶**発行月:**来年4月▶**発行部数:**6,000部▶**配布先:**区民事務所、区立スポーツ施設など▶**申込期限:**11月30日㈪問スポーツ振興課管理係☎5984-1372

介護予防事業を運営する事業者を募集

来年4月から、「高齢者筋力向上トレーニング」「はつらつシニアクラブ」「足腰しゃっきりトレーニング教室」「公衆浴場活用事業(フロ・マエ・フィットネス)」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にある募集要領をご覧の上、申し込んでください。問介護予防係☎5984-2094

ケアプラン点検業務を行う事業者を募集

来年4月から、ケアプラン点検業務を行う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にある募集要領をご覧の上、必ず説明会に参加してください。

〈説明会〉

日11月9日㈪午前10時から場区役所本庁舎19階申11月5日㈭までに電話で事業者運営推進係へ

問事業者運営推進係☎5984-4589

住まい・まちづくり

A下石神井三丁目公園B西大泉二丁目公園の都市計画原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。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は、申出書を提出してください。▶**縦覧・意見書・申出書提出の期間:**11月2日㈪～24日㈫▶**縦覧・意見書・申出書提出の方法:**区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※郵送可。 ※意見書の様式は自由です。申出書の様式は区HPや都市計画課にあります。

〈説明会〉

日A11月11日㈫B13日㈮午後6時30分から場A下石神井地区区民館B西大泉地区区民館申当日会場へ

〈公聴会〉

日A12月16日㈫B14日㈪午後6時30分から場A下石神井地区区民館B西大泉地区区民館 ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。

問**計画・説明会について**…公園計画係☎5984-4538、**縦覧・意見書・公聴会について**…都市計画課都市計画担当係☎5984-1534

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、両方に申し込めます。※地元割当分は、1～2人世帯向け2戸。▶**申込書・募集案内の配布期間:**11月2日㈪～11日㈬▶**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)問**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

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。対主に旧耐震基準で建てられた建物の所有者日11月28日㈯午後1時～4時30分の間の45分間場勤労福祉会館定16組(先着順)申11月27日㈮までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

住民税・国民健康保険など

国が進める標準システムへの移行に伴い、窓口サービスの受付時間が変わります

下表の平日夜間窓口サービスは12/28㈪までです

内容	問合せ
住民税の申告・相談、原動機付自転車などの登録・廃車の申告	税務課管理係☎5984-4532
住民税などの納付相談	収納課管理係☎5984-4541
国民健康保険・国民年金・後期高齢者医療制度の加入・脱退など	国保年金課管理係☎5984-4551
介護保険要介護・要支援認定申請の受け付け、介護保険料の納付相談	介護保険課管理係☎5984-2863

来年1月から住民税課税(非課税)証明書などの受付時間は午後5時までに変わります

区民事務所での住民税課税(非課税)証明書と納税証明書の受付時間は午後5時までに変わります。問区民事務所担当課調整担当係☎5984-1031

コンビニ交付サービスなどのご利用を

マイナンバーカードを利用して、コンビニのマルチコピー機や練馬区民事務所の証明書発行機で取得できます。手数料は、窓口より100円安くなります。▶**時間:コンビニ…**午前6時30分～午後11時、**証明書発行機…**平日午前8時30分～午後7時、土曜午前9時～午後5時(祝休日を除く)

税の申告などは期限内に

税務署へ来署する際は、事前に予約を！

所得税(復興特別所得税を含む)や個人消費税の申告・相談をするときは、事前に電話で予約してください。 ※来年1～3月の来署は国税庁公式LINEから予約してください。

問合せ 税務署【練馬東☎6371-2332、練馬西☎3867-9711】

▲国税庁公式LINE

区民の皆さまへ

●ご自宅で確定申告ができます

マイナンバーカードを使って、ご自宅からパソコンやスマホで申告できます。国税庁HPでは、動画で入力方法を紹介しています。問各税務署

●税理士による無料申告相談会

申当日会場へ

日時	場所	問合せ(東京税理士会)
11/11㈫・12㈭ 10:00～16:00	区役所アトリウム	練馬東支部 ☎3993-6281
11/14㈯・15㈰ 10:00～15:00	リヴィンオズ大泉店1階	練馬西支部 ☎3922-0311

●所得税(復興特別所得税を含む)の予定納税(第2期分)の納期限は11/30㈪

キャッシュレスでも納付できます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。問各税務署

事業主の皆さまへ

●給与支払報告書の提出を

対源泉徴収義務者問税務課区税第一～第四係☎5984-4537

オンラインで 便利！

eLTAXを利用して提出できます。利用方法など詳しくは、同HPをご覧ください。

紙で

様式は区HPからダウンロードできるほか、11月2日㈪から、区民事務所(練馬を除く)や税務課(区役所本庁舎4階)で取得できます。提出方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

⚠源泉所得税・支払調書関係書類は区役所で配布していません

書類のダウンロードや年末調整の手順など詳しくは、国税庁HPをご覧ください。

●個人住民税は特別徴収が義務付けられています

地方税法では、従業員(給与所得者)の住民税は、事業主が毎月従業員に支払う給与から差し引きし、納入すること(特別徴収)とされています。

問税務課区税第一～第四係☎5984-4537

●個人事業税(第2期分)の納期限は11/30㈪

お支払いは、納め忘れのない便利な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。

問豊島都税事務所☎3981-1211

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。

環境・リサイクル

11月は美化活動月間
～みんなでまちをキレイに

自宅や店舗、事業所周辺の清掃をお願いします。また、11月29日㈰は区内一斉清掃日です。町会・自治会、ボランティア団体を中心に地域の清掃をお願いします。集めたごみは分別し、通常の資源・ごみ収集日に出してください。問美化啓発係☎5984-4709

お休みします

〈関町図書館☎3929-5391〉…11月9日㈪～13日㈮【館内整理のため】
〈光が丘体育館☎5383-6611〉…11月9日㈪～11日㈬【器具点検などのため】 ※温水プールは12日㈭も利用できません。

健康・衛生

ネズミにお困りの方はご相談を

家屋に侵入したネズミに関する相談を受け付けるほか、殺そ剤・粘着板のサンプルを生活衛生課(区役所東庁舎6階)で配布しています。※殺そ剤の配布は来年4月30日㈭まで。問生活衛生課環境衛生監視担当係☎5984-2485

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病には1型と2型があり、2型糖尿病は生活習慣が大きく影響します。2型糖尿病は予防できる病気です。未来のあなた自身を守るために、今日からできることを見つけてみませんか。

〈パネル展〉
日11月16日㈪までの午前8時45分～午後8時(16日は正午まで)場区役所本庁舎2階通路
問健康づくり係☎5984-4624

あなたも認知症サポーターになりませんか？～認知症サポーター養成講座＆チームオレンジ活動を知ろう

講座を受講後、認知症サポーターが実際に活動している様子を見学します。日11月11日㈬・18日㈬午後2時30分～4時【2日制】場はつらつセンター豊玉など講キャラバンメイト／久保倫子ほか定20名(先着順)申電話ではつらつセンター豊玉☎5912-6401

お薬・健康相談会
～そうだ薬剤師にきいてみよう

日11月15日㈰午後2時～4時場石神井公園区民交流センター申11月12日㈭までに電話でこくほ給付係☎5984-4553

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。日11月17日㈪午後1時30分～4時30分場区役所アトリウム申当日会場へ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。問生活衛生課管理係☎5984-2483

精神保健福祉講座「完璧主義と精神疾患について学ぶ～完璧なことは精神的に健康でしょうか」

日11月20日㈭午前10時～正午場石神井庁舎5階講慈雲堂病院精神科専門医／佐藤孝紀定40名(先着順)申電話またはハガキ、ファクスで①講座名②氏名③電話番号を、11月18日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181 FAX 3997-2182

介護相談・交流カフェ
～認知症ケア専門士が教える いつまでも元気でいるための豆知識

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。日11月28日㈯午後2時～4時場中村橋区民センター定30名(先着順)申電話で中村橋地域包括支援センター☎3577-8815

未来の健康を見つめる
～糖尿病の基礎と今日から始める予防のコツ

対医師から運動を止められていない方日12月2日㈬・16日㈬午前9時30分～11時30分【2日制】場北保健相談所内講義、運動実技、血圧・体組成の測定講スポーツプログラマー／山内道子ほか定30名(先着順)申区HPまたは電話で同所☎3931-1347

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターを示すカードを差し上げます。日12月9日㈬午後2時30分～4時30分場関区民センター講NPO法人ミニケアホームきみさんち理事長／志寒浩二定50名(先着順)申区HPまたは電話で在宅介護支援係☎5984-4597

動画配信「リウマチ治療の最新情報～知っておきたい薬物療法や生活の工夫」

▶**視聴期間:**12月21日㈪～来年1月8日㈭講順天堂練馬病院膠原病・リウマチ内科診療科長／天野浩文定100名(先着順)申11月27日㈭までに区HP問石神井保健相談所☎3996-0634

高齢者❶

理学療法士が伝える！介護予防・フレイル予防！
～認知機能と運動の意外な関係

健康維持の知識や運動方法を学びます。対区内在住の60歳以上の方日11月19日㈭午後2時30分～3時30分場はつらつセンター関申電話で同所☎3928-1987 ※オンラインで配信するほか、はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。

ひと汗かいて、ひとっ風呂！
～11月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋トレや体操などを行います。運動後は入浴できます。対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)申当日会場へ問介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
桑の湯(北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00	各10名
川場湯(桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10名

はつらつシニアクラブ
～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。 ※ペースメーカーを使用中の方は、一部の測定ができません。対区内在住の65歳以上の方定各60名(先着順)▶**区の担当:**介護予防係申電話でシンコースポーツ㈱西東京支店☎042-512-9394(平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
関区民センター	11/17㈪
中村南スポーツ交流センター	11/19㈬
勤労福祉会館	11/26㈬

※時間はいずれも9:30～10:45。

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール入賞作品を紹介

問合せ 歯科保健担当係☎5984-4682

パネル展
日11月3日㈷～9日㈪午前8時45分～午後8時(9日は正午まで)場区役所アトリウム

動画配信
視聴方法など詳しくは、区HPをご覧ください。
▶**視聴期間:**11月2日㈪～26日㈬

11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。問地域医療課☎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
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	
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
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

1日㈰	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
3日㈷	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
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
8日㈰	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
15日㈰	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
22日㈰	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
23日㈷	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
29日㈰	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

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。

対＝対象 日＝日時・期間 場＝場所 内＝内容 講＝講師 定＝定員 ¥＝費用(記載のないものは無料)

高齢者❷

相続から考える 空き家にしない第一歩
～空き家問題と成年後見制度

対区内在住の60歳以上の方 日内11月29日㈰Ⓐ午後2時～3時(講演会)Ⓑ午後3時～4時(相談会)　※Ⓑのみの参加は不可。場はつらつセンター豊玉 講行政書士／白鳥純一ほか 定Ⓐ50名Ⓑ16名(抽選) 申11月15日㈰までに電話で同所☎5912-6401

はつらつセンターの 介護予防事業
～足腰しゃっきりトレーニング教室

対区内在住の55歳以上の方 内軽い筋トレ、ストレッチなど 定各25名(初めての方を優先の上、抽選) ¥500円 申11月10日㈫までに区HPまたは電話で各申込先へ

場所・申込先	日時【4日制】
光が丘 ☎5997-7717	12/2～23の毎水曜 14:30～15:30
勤労福祉会館 申大泉☎3867-3180	12/3～24の毎木曜 10:00～11:00

子ども・教育

障害児者のきょうだい児を支援します
～レクリエーション活動を実施

ダンスがテーマのレクリエーションを通して、参加者同士で交流できます。対小学生以下のきょうだい児とその家族 日12月5日㈯午前10時～正午 場こども発達支援センター 講ダンス・ラボ／松浦直枝 定10組(先着順) 申区HP　※保育室(障害のある1歳6カ月児～小学生対象。定員3名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。問事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215

ネリビこどもワークショップ＋展覧会「風景を歩く、絵具をつくる、絵の中を歩く」

水彩絵の具を作り、身近な植物や風景を描きます。作品は、来年1月に美術館で展示します。対Ⓐ小学1・2年生Ⓑ小学3～6年生 日12月5日㈯・19日㈯Ⓐ午前10時30分～午後0時30分Ⓑ午後2時～4時【2日制】 場練馬区立美術館 講画家／千村曜子 定各15名(抽選) ¥1,500円 申同館HPまたは往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学年も)・電話番号を、11月20日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821

児童劇教室

発声・発音などを学び、寸劇を行います。対区内在住の小学3年～中学生 日12月26日㈯・27日㈰、来年1月9日㈯午前9時30分～11時30分、10日㈰午前9時～午後1時、11日㈷午前9時30分～午後2時【5日制】 場問春日町青少年館☎3998-5341 講俳優／岩本えりほか 定30名(抽選) ¥250円 申11月16日㈪までに区HP

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。問地域生活支援担当係☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	11/5㈭・12㈭・26㈭ 11:00～13:30
ココネリ2階	11/16㈪・17㈫・19㈭ 11:00～14:00
光が丘IMA	11/25㈬ 11:00～14:00

牧野記念庭園　花マルシェ

地域の農業者が育てた花や植物のほか、牧野博士の生誕の地・高知県の名産品などをキッチンカーで販売します。キーワードラリーで全てのキーワードを集めると、「ダイオウマツの松ぼっくり」がもらえます。※なくなり次第終了。日11月7日㈯午前9時～午後2時(小雨決行) 場牧野記念庭園 申当日会場へ 問みどり推進課施設係☎5984-1664

サークル合同発表会

場問春日町青少年館☎3998-5341 申当日会場へ

日時	内容
11/7㈯・8㈰ 10:00～16:00 ※8㈰は15:00まで。	書道や絵画などの作品展示
11/8㈰ 10:30から	そばの提供 ※なくなり次第終了。
11/8㈰ 13:00～15:25	ダンスなどの発表

松風工作体験

落ち葉や松ぼっくり、ドングリで置き物などを作ります。日11月14日㈯午前11時15分～午後0時30分 場石神井松の風文化公園管理棟 定20名(先着順) 申当日会場へ 問同所☎5372-2455

第40回けやきまつり

日11月15日㈰午前10時～午後3時 場問厚生文化会館☎3991-3080 内模擬店、リサイクルバザー、作品展など 申当日会場へ

ハーブポプリ作り

日11月19日㈭午前10時～午後3時の間の15分程度 場区役所西庁舎10階 講NPO法人自然工房めばえスタッフ 申当日会場へ 問保全係☎5984-1683

つながるカレッジねりま 公開講座
～地域活動の実践と展開

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。日11月21日㈯午前9時30分～11時30分 場ココネリ3階 講東洋大学福祉社会デザイン学部

「二十歳のつどい」の案内状を送付します

練馬文化センターで開催

来年1月11日㈷に開催する「二十歳のつどい」の案内状を11月中旬に送付します。案内状が届かない場合はご連絡ください。参加には申し込みが必要です。詳しくは、区HPや案内状をご覧ください。

対平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた区内在住の方

問育成支援係☎5984-1292

12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(もくよく)体験コース		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
	対妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。		対0～1歳児 内グループで離乳食・食事相談 ※時間はいずれも40分程度。		対0～3歳児 内身体計測、育児・食事・歯科相談 ※おとなの歯磨き相談も実施。		対10カ月～1歳4カ月児 内身体計測、育児・食事・歯科相談		対2歳6カ月～2歳10カ月児 内歯科健診・相談		対2・3カ月児 内育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流 持母子健康手帳、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	15㈫ 13:30～15:40	24組	4㈮・17㈭ ①9:45②10:45	36組	2㈬ 9:00～10:20	70名	18㈮ 9:00～10:00	50名	10㈭ 13:00～15:00	32名	11㈮ 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	19㈯ 9:30～11:30	30組	15㈫ ①9:45②10:45	32組	11㈮ 9:00～10:00	50名	23㈬ 9:00～11:30	35名	10㈭ 9:00～11:00	24名	3㈭ 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	-		17㈭ ①9:30②10:30	32組	16㈬ 9:00～10:00	50名	9㈬ 9:00～11:30	35名	1㈫ 9:00～11:00	24名	7㈪ 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	13㈰ ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	7㈪・22㈫ ①9:45②10:45	36組	11㈮ 9:00～10:00	70名	16㈬ 9:00～11:00	50名	18㈮ 9:00～11:00	32名	2㈬ 9:30～10:00
大　泉 ☎3921-0217	12㈯ 9:00～11:30	20組	8㈫ ①9:50②10:50	24組	14㈪ 9:00～10:00	40名	23㈬ 9:00～11:00	30名	3㈭ 9:00～11:00	24名	14㈪ 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	7㈪ 13:30～15:30	15組	18㈮ ①9:45②10:50	24組	21㈪ 13:00～15:00	40名	10㈭ 9:00～11:00	30名	21㈪ 9:00～11:00	24名	21㈪ 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

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 くいなく
(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。

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。

准教授／齋藤博 定50名(先着順) 申11月13日㈭までに区HPまたは電話でカレッジ担当係☎5984-1613 ※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。

消費者教室「かんたん野菜料理教室 ～プラス1品でバランスよく」

日11月27日㈭午前11時～午後1時 場石神井公園区民交流センター ▶**献立:**煮びたし、あえ物など 講生活アドバイザー／金瀬千里 定24名(先着順) ¥500円 持エプロン、三角巾 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、11月17日㈫までに消費生活係☎5910-3089 Eメール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、11月11日㈫までにお知らせください。

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」

日11月28日、12月5日・19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 講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、11月20日㈭までに併せて申し込んでください。

講演会「言語聴覚士が伝える失語症のある方との関わり方～地域社会資源の紹介」

日12月5日㈯午後1時30分～3時 場貫井地域集会所 講(一社)東京都言語聴覚士会理事／黒川容輔 定40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②氏名③電話番号を、11月27日㈭までに中村橋福祉ケアセンター☎6904-0145 FAX 6904-0140 Eメールdandan@t-engo.jp

絵手紙教室 ～大きな紙に絵手紙をかこう

日12月5日㈯午後1時～3時 場サンライフ練馬 講日本絵手紙協会公認講師／田代修子 定25名(抽選) 申往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月13日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬☎3990-0185

武蔵野音楽大学公開講座「世界の劇場・ホールを巡る～世界劇場紀行」

対18歳以上の方 日12月5日㈯午後1時～3時 場武蔵野音楽大学江古田キャンパス 講武蔵野音楽大学アートマネジメントコース長／赤木舞 定300名(先着順) 申12月2日㈫までに区HPまたは電話で生涯学習センター☎3991-1667

ふるさと文化講座「記録から知る練馬の環境と植物の移り変わり」

日12月6日㈰午後2時～4時 場石神井公園ふるさと文化館 講パルテノン多摩ミュージアム学芸員／仙仁径 定90名(抽選) 申同館HPまたは往復ハガキで①講座名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、11月11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☎3996-4060

障害理解推進講演会「高次脳機能障害～当事者も家族も楽になれる2つのポイント」

文筆家で高次脳機能障害の当事者である鈴木大介さんからお話を伺うほか、高次脳機能障害の家族会の方との対談も行います。日12月7日㈪午後2時～3時30分 場区役所アトリウム地下多目的会議室 定100名(先着順) 申区HPまたは電話、ファクスで①講演会名②代表者の氏名・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス③参加人数を、11月20日㈭までに事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215 ※手話通訳・要約筆記あり。

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

●元気はつらつ生活講座「若さを保つ！いきいき食生活」
日12月8日㈫午後1時30分～3時30分 講介護福祉士／志寒浩二

●勤福ボッチャ体験会
日12月11日㈭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

●働き方改革講座「改正同一労働同一賃金とカスハラ防止措置対策義務化」
日12月11日㈭午後6時～8時 講特定社会保険労務士／角山史朗

ユニバーサルデザイン講座

誰もが出掛けたくなるまちをつくるために必要な、合理的配慮や環境整備のあり方を考えます。日12月12日㈯午後1時～3時50分 場区役所アトリウム地下多目的会議室 講東洋大学人間科学総合研究所客員研究員／川内美彦ほか 定30名(先着順) 申12月7日㈪までにみどりのまちづくりセンターHPまたは電話で同センター☎3993-5451 FAX 3993-8070 ※手話通訳・点字資料などを希望する方は、11月27日㈭までにお知らせください。

スポーツ

初心者スポーツ教室 硬式テニス

対15歳以上の方(中学生を除く) 日12月4日～来年1月15日の毎金曜午前9時～11時【1月1日を除く。6日制】 ※予備日1月22日㈭。 場土支田庭球場 定80名(抽選) ¥2,000円 申区HPまたは往復ハガキで①教室名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電話番号を、11月16日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

区民スポーツ大会 銃剣道(Ⓐ個人戦Ⓑ団体戦)

日12月12日㈯午前9時から 場平和台体育館 申ハガキで①大会名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦段位を、11月13日(必着)までに〒179-0081北町2-36-8 練馬区銃剣道連盟事務局・根本へ 問スポーツ振興課事業係☎5984-1947

11/29㈰ アクアビクス

対15歳以上の方(中学生を除く) 日11月29日㈰午前10時～11時 場中村南スポーツ交流センター 講アクアフィットネスインストラクター／大貫那知子 定80名(先着順) 持水着、水泳帽 申電話で同所☎3970-9651

11/9～15 秋の火災予防運動

「見えぬ火を 見抜く心で 守る家」

火災が発生しやすい季節に備え、火災予防について考える催しです。詳しくは、各消防署HPをご覧いただくか、お問い合わせください。▶**区の担当:**防災訓練支援係

日時・場所など	問合せ(消防署)
消防クイズラリー 日11/15㈰まで 内光が丘公園などにある消防クイズに答えた方に、記念品をプレゼント ▶**引換場所:**光が丘消防署(受け付けは9:00～17:00) 定300名(先着順) 申当日会場へ	光が丘 ☎5997-0119
消防体験ツアー 日11/7㈯11:00～12:30・14:00～15:30 場光が丘消防署 内署内・車両見学、屋内消火栓の放水体験など 定各30名(抽選) 申11/3㈷までに光が丘消防署HP	
お買い物のついでに防災訓練！ 日11/8㈰9:30～12:30 場リヴィンオズ大泉店南側屋外 内Ⓐ体験コーナー(初期消火・応急救護・煙ハウス・ミニ防火衣着装) ⒷVR防災体験車 申当日会場へ ※Ⓑは9:00から整理券を配布。	石神井 ☎3995-0119
防災パーク in 城北中央公園 日11/21㈯10:00～12:00(受け付けは11:30まで) 場城北中央公園都民の森・ミモザ広場 内防災体験、車両展示など 申当日会場へ	練馬 ☎3994-0119

ねりまの森こどもフェスタ

問合せ みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

憩いの森や緑地などを管理している団体が、それぞれの森の魅力を活(い)かしたイベントを行います。18歳以下の方にオリジナル木製チャームをプレゼントします。
申当日会場へ ※雨天中止。 ※駐車場はありません。

イベント名など	日時	場所
落ち葉と森の素材あそび (落ち葉プール、おもちゃ遊び)	11/21㈯ 13:30～15:30	南高松の森緑地 (高松2-14-4)
森のおしごと体験 (落ち葉掃き)	12/5㈯ 13:30～14:30	
モルックであそぼう (モルック大会、四輪自転車体験)	11/29㈰ 10:00～15:00	きたっぱら憩いの森 (谷原3-9)
森のおしごと体験 (落ち葉掃き)	12/5㈯ 9:30～11:00	大関山の森緑地 (関町北4-33-19)
落ち葉祭り (落ち葉掃き、腐葉土づくり)	12/5㈯ 10:00～12:00	石庭の森緑地 (東大泉7-50-48)
森のおしごと体験 (落ち葉掃き、キクイモ掘り、小鳥の巣箱点検)	12/26㈯ 13:30～16:00	西本村憩いの森 (大泉学園町2-23)

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 直通 非通知非対応 植木屋庭舟(にわふね) 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。

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。

対＝対象 日＝日時・期間 場＝場所 内＝内容 講＝講師 定＝定員 ¥＝費用(記載のないものは無料)

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

北町第二地区区民館

1 0歳以上 2 小学生

来年1/17日
1 13:00～13:45
2 15:30～16:30

お届け!ねりぶん音楽便in北町
(1未就学児の部 2一般の部)

出　演　巖埼文彦(ギター)、リーナ(バイオリン)
曲　目　あたまかたひざポン(ロンドン橋)、ピアソラ／リベルタンゴ など
定　員　各80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　11月4日㈬午前10時から❷、5日㈭午前10時から❶❸

巖埼文彦

リーナ

練馬文化センター(大ホール)

割引 小学生

来年3/3水
19:00開演

東京都交響楽団　展覧会の絵

出　演　松井慶太(指揮)、東京都交響楽団(管弦楽)
曲　目　デュカス／交響詩「魔法使いの弟子」、ビゼー／劇音楽「アルルの女」第1・第2組曲、ムソルグスキー(ラヴェル編)／組曲「展覧会の絵」
入場料　S席5,000円、A席4,000円(全席指定)
予　約　11月4日㈬午前10時から❶❷(購入は5日㈭午前10時から❶❷❸)

松井慶太

東京都交響楽団

チケット予約・購入はこちらで

❶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)
❷練馬文化センターHP　❸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、❶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。
●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。

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

◆学校活動を支援するサポーターを募集　(公財)東京都教育支援機構が運営するTEPROサポーターバンクでは、公立学校で、学習や特別支援教育などの支援を行うサポーターを募集しています。詳しくは、同HPをご覧いただくか、お問い合わせください。問(公財)東京都教育支援機構☎0120-389-055(平日午前9時～午後5時)

◆秋のマルシェ日11月7日㈯正午～午後3時(小雨決行)場橋戸新田公園(土支田3-27-29)内大泉・土支田地域の産地直売会、福引大会など問共栄商店会・田中☎080-3127-2519

◆秋の夕市・フリーマーケット日11月7日㈯午後3時～7時場氷川台商店街内綿あめの提供　※なくなり次第終了。問氷川台商店会・篠☎3931-6015

◆オータム・プチバザール日11月8日㈰午前11時～午後3時場江古田駅北口駅前通り内抽選会、射的、屋台村問江古田駅北口商店会・佐久間☎090-3539-5250

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」日11月13日㈭午前11時～午後4時場光が丘区民センター2階申当日会場へ問東京都行政書士会練馬支部すずしろ行政書士事務所☎5848-5312(平日午前10時～午後4時)

◆健康フェスティバル～困ったときに頼れる地域の支援を知ろう日11月14日㈮午後1時～4時場平和台体育館内講演会、体力測定、介護や服薬の相談、福祉用具体験など定80名(先着順)申当日会場へ問ケアサービス伊東☎3934-1282

◆ふれあい教室(講演会Ⓐ口腔〈こうくう〉ケアⒷパーキンソン病を知ろう)日Ⓐ11月14日㈮Ⓑ28日㈮午後1時30分～3時場慈誠会・光が丘病院講慈誠会・光が丘病院副院長／金丸和富ほか定各20名(先着順)申同HPまたは電話で同所☎5997-7272

◆江戸栗プロジェクト×大泉パティシエクラブ「秋のスイーツフェスタ」日11月15日㈯午前10時～午後3時場ホテルカデンツァ東京(高松5-8)内練馬産の江戸栗を使った創作菓子などの販売問練馬江戸栗プロジェクト運営委員会・佐藤☎3922-3636

◆茶話会in大泉「青年期のお子さんの発達などに不安のあるご家族へ～将来の悩みや不安を相談できます」日11月16日㈰午後1時～3時場大泉障害者地域生活支援センターさくら定6名(先着順)申電子メールで①氏名②相談対象者の年齢・性別を、NPO法人I am OKの会☎5903-8381(金曜午前10時～午後3時) Eメール mentor@oknokai.net

◆武蔵大学　秋のライトアップイベント日11月19日㈭午後5時～8時30分(受け付けは午後8時まで)場問武蔵大学☎5984-3813内上映会「夢で会えたら」、学生食堂の一般開放(先着700食限定)など　※飲食代実費。申当日会場へ

◆旭出学園　勤労感謝祭日11月21日㈯午前10時30分～午後1時内織物・陶芸・木工製品などの販売、アトラクション、模擬店など問旭出生産福祉園☎3925-6166

◆区民健康医学講座「肩痛～年のせいと諦めていませんか」日11月21日㈯午後1時～2時場順天堂練馬病院講順天堂練馬病院整形外科・スポーツ診療科医師／波多江文俊定30名(先着順)申同病院HP問同病院☎5923-3111　※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆親子de体操教室対3歳以上の未就学児と保護者日Ⓐ11月22日Ⓑ12月13日Ⓒ来年1月24日Ⓓ2月14日Ⓔ3月28日の日曜午前10時30分～正午場平和台体育館講幼児体育遊び指導員／大高綾子定各25組(先着順)¥1組1,000円申電話または電子メールで①教室名(Ⓐ～Ⓔの別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、開催日の2日前までにSSC平和台☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆更年期女性のための健康ヨガ講座日11月23日㈷午前10時～11時30分場ココネリ3階講ヨガインストラクター／nao定20名(先着順)¥300円持ヨガマットまたはバスタオル申電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月16日㈰までにこれからっとラボ☎070-4231-5852(午後6時～8時) Eメール korelabo55@gmail.com

◆ノルディックウォーキングin北鎌倉～歴史感漂う、和の散歩道対55歳以上の方日場11月28日㈮午前8時西武池袋線池袋駅集合～建長寺～鶴岡八幡宮～由比ヶ浜海岸～午後3時JR鎌倉駅解散(約8㎞)定20名(先着順)¥1,500円(ポールのない方は別途500円)　※交通費実費。申電話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・電話番号③ポールの有無を、11月26日㈬までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆美術館ってどんなところかな？作品と施設に触れてみよう！対小学4～6年生日11月29日㈰午後2時～4時場練馬区立美術館定30名(先着順)申東京練馬中央アトムズロータリー衛星クラブHP問同クラブ・富田☎6915-7247

◆麻雀を学びながら認知症予防をしませんか？対65歳以上の方日12月4日～来年2月26日の毎金曜午前10時～正午【1月1日を除く。12日制】場NPO(先着順)¥1万2000円申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月27日㈭までに同所☎6904-3275 Eメール info@npo-musubi.com

◆メンタルヘルス公開講座「もう悩まない睡眠の困りごと～今日からできる快眠のコツ」日12月12日㈮午後2時～4時場ステーションコンファレンス池袋(豊島区西池袋1-11-1)定150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氏名③電話番号を、12月10日㈬までに慈雲堂病院☎3928-6511 FAX 3928-6626 Eメール kouza@jiundo.or.jp

◆東京カテドラル聖マリア大聖堂～早稲田界隈(かいわい)を歩く日場12月19日㈮午前9時30分東京メトロ有楽町線江戸川橋駅集合～東京カテドラル聖マリア大聖堂～肥後細川庭園～早稲田大学～午後0時30分東京メトロ東西線早稲田駅解散(約5㎞)定60名(先着順)¥800円申往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、11月16日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3　練馬区ウオーキング協会事務局☎080-1207-5512

◆サッカー交流会(Ⓐジュニア・ユースⒷシニア)対Ⓐ小学3年～中学2年生Ⓑ30～70代の方日12月19日㈮午前9時30分～午後2時30分場練馬総合運動場公園講元Ｊリーガー／村田翔ほか定各60名(先着順)¥500円申SSC光が丘HP問同SSC・大熊☎090-1765-2482

◆井草高校公開講座「高尾山の自然・ムササビ観察会」対小学3年生以上日12月19日㈮午後2時～7時30分場高尾山(八王子市)定20名(抽選)¥500円(高校生以下無料)　※保険料・ケーブルカー代実費。申11月15日㈰までに同学校HP問同学校☎3920-0319

◆クリスマスコンサート日12月20日㈰午後1時30分～3時30分場大泉学園町体育館内バイオリン・マリンバなどの演奏定150名(先着順)¥1,000円(中学生以下無料)申電話またはファクスで①コンサート名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、12月19日㈮までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆第31回天翔の会日来年1月9日㈮午後3時開演場練馬文化センター▶曲目:武人、怒濤(どとう)、開運など▶出演:天邪鬼保存会ほか¥2,500円(全席指定)申電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③希望枚数を、天邪鬼保存会☎3904-1745 Eメール amanojakuhozonkai@gmail.com

献血にご協力を

問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

◆南ヶ丘商店街日11月6日㈭午前10時～午後5時問村上☎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めます(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。問育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆おやこで楽しむコンサート！対小学生以下のお子さんと保護者日11月21日㈮午前10時30分～11時30分場関区民センター定100名(先着順)¥1人500円申電話でアンサンブル・コッコリーノ事務局☎090-6118-1739(午前9時～午後6時) WEBあり

◆パラスポーツ体験会対3歳児～中学生　※小学生以下は保護者同伴。日11月23日㈷午前10時～11時30分場光が丘区民センター3階定30名(先着順)申電話で練馬区パラスポーツ研究会・原田☎090-6509-0989 WEBあり

◆ステンドグラスのようなリースを作ろう＆音楽に合わせた遊び・合奏対3歳児～小学生　※未就学児は保護者同伴。日11月29日㈰午前10時～正午場立野地区区民館定20名(先着順)¥200円申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)

◆防災デイキャンプ！かまどベンチで火をおこそう対小学2～6年生と保護者日11月29日㈰午前10時～午後0時30分場石神井公園定20組(先着順)¥1人500円申電話でねりまジュニアレンジャー・岡田☎090-5790-3656 WEBあり

◆Feel度Walk～集めて面白い探求街歩き対4歳児～中学生　※小学生以下は保護者同伴。日12月5日㈮午前9時30分～午後0時30分場小竹地域集会所定30名(先着順)¥1人500円申電話でご近所さんプロジェクト・小川☎090-2157-1707(午前9時～午後3時) WEBあり

すまいるねりま遊遊スクール

◆親子で楽しい工作体験とレクリエーション対主に知的障害のある小中学生と保護者日11月29日㈰午前10時～正午場サンライフ練馬定10組(先着順)申電話でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本☎6760-3378(午後7時～9時) WEBあり

◆新聞紙とテープで作って遊ぼう！対主に知的障害のある小中学生と保護者日12月5日㈮午前10時30分～11時8日㈯午前9時30分～午後1時30分　※地区祭が中止の場合は献血も中止。

◆練馬西税務署駐車場日11月11日㈫午前10時～午後4時

子育て学習講座

◆子育てファミリーのためのかんたんごはん作り対子育て中の保護者日11月21日㈮午前10時～正午場石神井公園区民交流センター定20名(先着順)¥500円申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) WEBあり

◆家族で参加！はじめての離乳食講座対妊娠中、子育て中の女性やその家族日11月22日㈯午後1時15分～3時場石神井公園区民交流センター定16名(先着順)申電話でNPO法人クリオネ・石垣☎080-1349-4693(午後3時～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、開催日の5日前までに申込先へ　※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)日11月15日㈯午前9時30分～正午申〒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)日11月15日㈯午前9時30分～午後1時30分申〒177-0041石神井町1-3-7　物々(ものもの)☎3997-4333(先着20店。問い合わせは午後6時～8時)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)日11月22日㈯午前10時～正午申〒177-0034富士見台3-62-13-203　リサイクルおてだまや☎090-6496-5366(先着20店)

学校応援団・開放まつり

◆大泉小日11月8日㈯正午～午後3時内豆腐ドーナツ・ポップコーンの提供、ゲームなど持上履き申当日会場へ問学校応援団・開放係☎5984-1057

地区祭

◆第三地区祭(向山地区)日11月7日㈮午前10時～午後1時場向山小内模擬店、ゲームコーナー、バルーンアートなど問実行委員会・保戸塚☎080-5488-4157

◆石神井地区祭日11月7日㈮午前10時～午後3時(雨天8日㈯)場石神井公園内ステージ、模擬店、子どもコーナー、野だて(茶道)など問実行委員会・相馬☎5393-2875

◆旭町広場の祭典(第六地区祭)日11月8日㈰午前10時～午後3時(雨天決行)場豊渓中内ステージ、展示、模擬店など問実行委員会・嶋田☎3939-0374

向山庭園 観楓会

紅葉が美しい日本庭園で秋の催しをお楽しみください

場所・問合せ 向山庭園☎3926-7810

※体が不自由な方を除き、車での来園はご遠慮ください。

11/14(土) 庭園コンサート

申当日会場へ

●午前の部

▶時間:午前11時～11時30分

▶曲目:フォーレ／シシリエンヌ など

▶出演:影山香苗(ピアノ)、加藤侑滉(チェロ)

影山香苗

加藤侑滉

●午後の部

▶時間:午後2時～2時30分

▶曲目:シモネッティ／マドリガル など

▶出演:山口直美(バイオリン)、草薙恵里子(ピアノ)

山口直美

草薙恵里子

11/21(土) いけ花展示

▶時間:午前10時～午後3時

●いけ花体験会

▶時間:Ⓐ午前10時30分～11時30分 Ⓑ午後1時30分～2時30分 定各6名(先着順) ¥1,500円 申電話で同所へ

もみじ茶会

▶時間:Ⓐ午前10時30分からⒷ午前11時からⒸ午前11時30分からⒹ午後1時からⒺ午後1時30分からⒻ午後2時からⒼ午後2時30分から 定茶室…各7名、和室…各14名(先着順) ¥800円 申電話で同所へ

※練馬区華道茶道連盟協力。

紅葉のライトアップを楽しもう!

日11月下旬～12月上旬の日没～午後8時(雨天中止)

※詳しくは、区HPでお知らせします。

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。

つくし句会 第4月曜午後1時～4時 立野地区区民館 講師 児玉和子 月会費1,500円 初回は無料体験可 根岸☎080-9817-3885(要予約)

俳画を楽しむ会 第3土曜午前9時30分～11時30分 ココネリ3階など 講師 全日本俳画穂有会師範／中村有紀 月会費1,500円 材料費実費 中村☎3970-0620 Eメール norico xnakamura@gmail.com(要予約)

アンデスからの風2～エルマノス・アンディーノス フォルクローレ演奏会 11月16日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 練馬区視覚障害者福祉協会・加藤☎090-4591-6707(平日午後7時以降) Eメール nerishikyo@gmail.com(要予約)

NSクラブ(①大正琴②書道③フォークダンス) 主に60歳以上の方対象 第1・3①月曜②火曜③金曜午前9時30分～11時30分 ①②中村かしわ地域包括支援センター③貫井地域集会所 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 奥田☎3825-2710(要予約)

第2回クラシックギタージョイントコンサート 11月19日午後1時～4時 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 高松ギターラ・服部☎090-6533-4934(午後7時～9時) Eメール takamatsu.guitarra@gmail.com

軟式野球 練馬マンデーズ 60～75歳の方対象 毎月曜午前9時～午後1時(12～3月は午前10時～午後2時) 東台野球場 月会費500円 初めの1カ月は無料体験可 藤本☎090-2436-4682 Eメール funax809@yahoo.co.jp

初冬のフラワーアレンジメント体験会 50歳以上の方対象 11月18日午後1時30分～3時 大泉北地域集会所 参加費1,000円 花材代など2,800円 例会…第3水曜午後1時30分～3時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 花材代など月2,800円 フラワーサークルHANA・清水☎090-1704-7447(要予約)

スマイル合唱団大泉学園支部 月2回月曜午前10時～11時30分 勤労福祉会館 入会金3,000円 月会費4,000円 教材費実費 初回は無料体験可 足立☎090-1461-0101 Eメール junko-adachi.514@docomo.ne.jp(要予約)

第28回GENKI展 11月23日～28日午前10時～午後6時(23日は午後2時から。28日は午後4時まで。24日を除く) 練馬区立美術館 入場無料 練馬区退職教職員の会・酒井☎090-2916-2733

練馬弦楽アンサンブル バイオリン、ビオラ、チェロの経験者対象 主に第2日曜午後1時～4時 石神井公園区民交流センターなど 月会費500円 細見☎090-9384-6139 Eメール berunabegw@yahoo.co.jp(要予約)

練馬無料塾(数学・英語) 塾に通っていない中高生対象 毎月曜・火曜午後7時～9時 光が丘区民センター6階 国崎☎080-3000-1926 Eメール sockslove@jcom.home.ne.jp(要予約)

スキークラブ 雪けむり 初級者～上級者対象 11～4月の月2回関東などのスキー場で活動、第2火曜午後6時30分～8時30分に主にココネリ3階で例会あり スキー指導員が指導 年会費5,000円 片野☎3997-0042 Eメール katano1209@gmail.com(要予約)

俳句 ふうの木句会 初心者～初級者対象 第4金曜午後1時～4時30分 サンライフ練馬 講師「繪硝子」俳句会名誉主宰／和田順子 月会費1,000円 倉橋☎ FAX 3999-0018 Eメール 0348290401@jcom.home.ne.jp(要予約)

水泳サークル水曜会 55歳以上の初級者～中級者対象 月4回水曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 女性コーチ2名が指導 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 永森 Eメール qvovyl9064@yahoo.co.jp

水泳 クリオネスイミングクラブ 中高年齢者対象 第1・3～5月曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 有資格者が指導 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年2,000円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 林☎3938-3779(要予約)

いろは会(万葉集歌の解釈、時代背景、人間関係などをわかりやすく解説) 第1水曜午前10時～正午 東大泉地区区民館など 講師 神社本庁教化講師／加藤健司 月会費1,500円 初回は無料体験可 ござわ☎3923-1653(要予約)

女声合唱団「こーる・ぽぷり」無料体験会(星に願いを・きよしこの夜) 11月17日午前10時～正午 勤労福祉会館 例会…月3回火曜午前9時45分～11時45分 勤労福祉会館 講師 中山京子 入会金1,000円 月会費4,000円 栗原☎080-5069-8424(要予約)

講演会「アジア太平洋戦争における日本の加害性」 11月21日午前10時～正午 下石神井地区区民館 講師 都留文科大学名誉教授／笠原十九司 参加費無料 下石神井九条の会・浜野☎3995-2425(要予約)

第6回非核都市ねりま平和展～核兵器は今!(講演会・パネル展示・ワークショップ・コンサートなど) 11月22日午前11時～午後8時 ココネリ3階 講師 画家／山内若菜 参加費無料 平和展実行委員会・ミヤマエ☎080-7214-6008

手作り体験会(①かぎ針編みで作るバラのコサージュ②トールペイントでお花を描こう) 11月8日・12日・22日午前10時～正午 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費1回1,500円、材料費1回1,500円 ハピネス・のまた☎090-4422-3522 Eメール nomatanoriko@gmail.com(要予約)

親子茶道体験 小中学生と保護者対象 11月22日午前10時～正午 向山庭園 参加費1人1,000円 利休古流ひさご会・高嶋 Eメール hisagokai.sadou.rikyukoryu@gmail.com(要予約)

アップル英会話 月3回金曜午前9時30分～11時30分 春日町リサイクルセンター 日本人女性講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 矢竹☎3550-5972 Eメール megyatake@xmail.plala.or.jp(要予約)

ギター合奏 ハーモニックス 月1回月曜午前11時～午後4時 春日町南地区区民館 月会費500円 初回は無料体験可 伊藤 Eメール itohken@jcom.home.ne.jp(要予約)

脳かつ体操無料体験会 11月18日午後1時20分～2時40分 富士見台地区区民館 講師 健康運動指導士／高口江里子 例会…第1・3水曜午後1時～2時30分 富士見台地区区民館 会費6カ月600円 初回は無料体験可 脳活サークルかえで・岩崎☎080-6783-5097 Eメール tatemi175@gmail.com(要予約)

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。

来年3/28㈰

全国ランニング大会100撰(せん)に8大会連続で選出！

練馬区独立80周年記念事業

練馬こぶしハーフマラソン ランナーを募集！

大会要項など詳しくは、練馬こぶしハーフマラソンHPやチラシをご覧ください。▶**チラシの配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館、体育館、シティマラソン係(区役所本庁舎8階)など

申し込みはコチラ！

問合せ 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン係)☎5984-3555

大会名の由来は練馬区の木「こぶし」！

初開催時、公募で決定しました。こぶしは練馬区の木であり、花言葉にちなんでランナーを「歓迎」し「友情」の輪を広げる大会になるようにという意味を込め、名付けられました。

種目	対象	スタート時刻	費用	申込区分	募集人数	申込期間
ハーフマラソン(21.0975km)	次の①②の両方に当てはまる方 ①平成23年4月1日以前生まれ ②2時間30分以内に完走できる	時差スタート 8:00 8:05 8:10	7,700円 (平成20年4月2日～23年4月1日生まれの方は3,300円)	区民先行(抽選)	3,000名	11/6㈮～9㈪ ※結果は11/17㈫に発表。
				一般(先着順)	2,000名	11/19㈭20:00から
マイルラン(1.6km)	次の①②の両方に当てはまる方 ①小学生1名と中学生以上1名の2人1組 ②15分以内に完走できる	8:35	1組2,200円	一般(抽選)	400組	11/19㈭～26㈭ ※結果は12/8㈫に発表。

※ホテルカデンツァ東京では、大会前日の宿泊と大会への出走がセットになった「出走権付き宿泊プラン」を用意しています。
詳しくは、同ホテル☎5372-4412へお問い合わせください。

ハーフマラソンコース

マイルランコース(光が丘公園)

大会ゲスト

谷川真理さん

渋井陽子さん

テツandトモさん

＼大会10回記念！／ 今回だけの取り組みを紹介！

2027大会のTシャツデザインを決定！ ～参加するランナーにプレゼント

皆さまから募集した10回目記念Tシャツのデザインを、昨年のランナー投票で決定しました。Tシャツは、今大会に参加するハーフマラソンのランナーに配布します。

表面

裏面

大人気！ すずしろ汁が限定復活します

第1～5回大会で好評だったすずしろ汁が、今大会限定で復活します。
※ランナーのみに提供。
※なくなり次第終了。