

ねりま Nerima 区報

よりどりみどりねりま

➡ 8/11 令和2年 (2020年)

第1908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
☎3993-1111 (代表) FAX 3993-1194
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

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。▶問合せ:総務係 ☎5984-2600



カフェのオーナー



編集者



パティシエ



フォトグラファー



獣医師



バーのマスター



ヨガインストラクター



三味線演奏家

コロナに負けるな!

皆さんの **ビジネス** を全力で **サポート!**

練馬ビジネスサポートセンター(ネリサポ)は、区内中小企業の経営改善や販路拡大のほか、起業を志す方の知識習得や事業計画作成をサポートする総合窓口です。ぜひご利用ください。▶問合せ:練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 FAX 6757-1014



詳しくは2・3面へ



ネリサポ公式キャラクター さぼとくん



シアッターセラピスト



レーザー加工技師



介護福祉士



施工管理技士



片付けアドバイザー



オーナーシェフ



柔道整復師



美容師

※取材用にマスクを外して撮影しています。

特別定額給付金の申請は
8月14日(金)〈消印有効〉まで

1人につき10万円の特別定額給付金の申請がお済みでない方は忘れずに申請してください。
▶問合せ:練馬区特別定額給付金コールセンター ☎5984-1041 (午前9時~午後7時)

経営や起業の悩みを一緒に解決しましょう!

練馬ビジネスサポートセンター(ネリサポ)は皆さまの経営課題の解決をサポートします。
 「何から相談したら良いかわからない」といった方も、まずはお電話でご相談ください。
 ※新型コロナウイルス感染拡大防止のため、電話での相談にご協力をお願いします。
 ▶問合せ:ネリサポ ☎6757-2020



二次元バーコード

このような悩みがあれば、まずはネリサポへ!

コロナ関係の補助金で何か利用できるかわからない...



コロナの影響で売上が下がってしまった。支援を知りたい!



お気軽にお電話ください!

お店のホームページを作って、たくさんの人に来てもらいたい!



総合相談
 (月~金曜9:00~17:00)
☎6757-2020

相談無料です!

経験豊富なビジネスマネージャーが経営課題を整理し、皆さまに合った支援をご案内します。



初めての確定申告で不安。やり方を教えてほしい



起業に興味はあるけど何から始めればいいの?

税金がどのくらいかかるか知りたい



売上アップにつながるアドバイスがほしい

従業員を雇う際に必要な手続きを知りたい

ネリサポはさまざまな支援メニューをご用意しています!

専門相談

各分野の専門家による専門相談を無料で行います。▶問合せ:ネリサポ ☎6757-2020

日時	相談分野	相談員
月~金曜9:00~17:00	起業・創業	ビジネスマネージャー
月~金曜9:00~17:00(9月末まで)	経営全般	中小企業診断士
月曜9:00~11:00	法律	弁護士
火曜13:00~17:00	労務(経営者向け)	社会保険労務士
水曜9:00~17:00	販路拡大・集客	ビジネスマネージャー
木曜13:00~17:00	経営全般	中小企業診断士
金曜13:00~17:00	税務	税理士
金曜9:00~17:00(9月末まで)	労務(経営者向け)	社会保険労務士

オンライン経営相談

中小企業診断士などの相談員がマンツーマンで経営などに関する悩みを伺います。

日時	申込
平日9:00~17:00の間の50分間	電話で練馬ビジネスサポートセンターへ
土・日曜、祝休日 9:00~12:00・13:00~16:00の間の50分間	専用ホームページ(https://peraichi.com/landing_pages/view/nerima)から申し込んでください。

出張相談

経営課題を相談中の方で、現地での相談が必要な方には、相談員の出張相談をご案内します。

〈事業者支援アドバイザーを派遣!〉

事業プランの作成や事業承継の準備と一緒に考えるアドバイザーを、事務所や店舗に派遣します。詳しくは、お問い合わせいただくか、ネリサポホームページをご覧ください。

▶対象:①福祉・生活関連産業(医療・福祉・介護)分野に取り組む事業者
 ②事業承継に取り組む事業者

セミナー 創業!ねりま塾 応用編

「3時間で苦手意識がなくなる~起業のためのビジネスプラン作成“基礎セミナー”」

▶対象:起業やビジネスプランの基礎について学びたい方 ▶日時:9月19日(土)午前10時~午後1時 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:中小企業診断士/稲垣秀行ほか ▶定員:30名(先着順) ▶費用:1,000円 ▶申込:電話またはファクスで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)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10日(木)までにネリサポ ☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(<http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)からも申し込みます。

インタビュー

いつでも相談できるネリサポが私の支え

「寄り添い片付けサポート」を提供する「片付けのプロ」讃岐峰子さん。お客さまの性格や行動に合う方法を提案し、片付けのお手伝いをします。ネリサポを活用して事業の基盤づくりに取り組んできた、これまでの経験について伺いました。



ブライトデイズ代表 讃岐峰子さん

介護をきっかけに片付けのプロを志す

片付けを学んだきっかけは、母と義両親の3人の介護に携わったことです。逃げたくても逃げられない状況に身を置いていた私は、買い物でストレスを発散する日々を送り、そのため自宅はモノであふれかえていました。「このままではいけない」と片付けを始めたところ、気持ちがスッキリし、はじめて前向きになることができました。その経験から「人生を変える片付け」の素晴らしさを、「片付けのプロ」として皆さんに伝えようと決めました。

ねりま塾では起業に必要な知識を学んだほか、グループワーク形式で事業計画書を作成しました。プレゼンテーションが苦手、毎回冷や汗をかいてグループワークに臨んでいたことを覚えています。事業との両立は大変でしたが、同じ志をもつ仲間と短期間で起業についてしっかり学べたのは、本当に良い経験でした。

コロナ禍でも適切なアドバイスをしてくれたネリサポ

ネリサポが素晴らしいのは、サポートの厚さです。私は、事業のことで悩みがあるときは「女性のための個別相談会」などに参加しています。

この春、新型コロナウイルス感染拡大の影響で仕事がいくつ



小物を「いる」「いない」などに分類して整理する讃岐さん

もキャンセルになり困っていたときも、オンライン相談会を利用して、すぐに悩みを相談することができました。

そのとき相談にのってくれた専門家の先生は小規模事業者持続化補助金(コロナ特別対応型)の申請を勧めてくれました。実は申請書を書くのが面倒で躊躇していたと伝えると「早く申請したほうがいいよ」と背中を押してくれ、計画書作成のアドバイスをしてくれました。そのおかげもあり、無事に補助金を利用することができました。これからもネリサポと専門家の先生方、そして、ねりま塾で出会った仲間たちとのつながりを大切にしながら、事業の成長に取り組んでいきます。

活用したネリサポの制度

- 創業!ねりま塾 女性編・実践編
- 経営者セミナー「SNS活用術」
- 女性のための個別相談会 など

新型コロナウイルス感染症で お困りの事業者を支援します

区は、新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けている区内の中小企業を支援しています。詳しくは、お問い合わせいただくか、[区ホームページ](#)をご覧ください。

●雇用調整助成金などの申請のポイント動画を配信

ネリサポホームページ(<https://nerisapo.com/2020/06/12/business5/>)でご覧いただけます。今後も、国の補助金などの申請のポイントも、随時紹介していきます。



二次元バーコード

●雇用調整助成金に関する出張相談

雇用調整助成金の申請方法などの相談に社会保険労務士がお応えします。出張相談も行っていますので、ぜひご利用ください。

●新型コロナウイルス感染症対応特別貸付

▶対象:最近1か月の売上または利益率が前年の同月と比較して減少した方 ▶限度額:2,000万円 ▶区の支援:利子の90%と信用保証料全額を補助 ▶申込:電話で融資係(ココネリ3階) ☎5984-2673

国の支援策

●持続化給付金

大きく売上が減少している事業者の事業継続を支えるため、事業全般に広く使える給付金を支給します。▶対象:事業収入が前年同月比50%以上減少した方 ▶限度額:中小法人など200万円、個人事業者など100万円 ▶申込期限:来年1月15日(金) ▶問合せ:持続化給付金事業コールセンター ☎0120-115-570

●雇用調整助成金

事業活動の縮小を余儀なくされた事業主が雇用の維持のために支払った休業手当、賃金などの一部を助成します。特別措置により、助成率と上限額の引き上げを行っています。▶問合せ:雇用調整助成金コールセンター ☎0120-60-3999

●家賃支援給付金

大きく売上が減少している事業者の事業継続を支えるため、地代・家賃の負担を軽減する給付金を支給します。▶対象:資本金10億円未満の法人、個人事業者 ▶限度額:中小法人など600万円、個人事業者など300万円 ▶申込期限:来年1月15日(金) ▶問合せ:家賃支援給付金コールセンター ☎0120-653-930

お知らせ

弁護士による無料相談会

▶**対象:**借金や税金・家賃の滞納、労働問題などでお困りの方 ▶**日時:**9月4日(金)、10月6日(火)午後1時~4時30分間の1時間以内 ▶**場所:**生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) ▶**申込:**電話で同所 ☎3993-9963

練馬区社会福祉協議会助成事業説明会

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を行います。助成を希望する団体は説明会に参加してください。
▶**対象:**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の団体 ※法人格の有無は問いません。
▶**助成の申請期間:**赤い羽根配分…10月1日(木)~30日(金)、歳末たすけあい配分…12月1日(火)~25日(金)
〈説明会〉
▶**日時:**①9月7日(月)午後1時30分~3時 ②25日(金)午後6時~7時30分
▶**場所:**区役所本庁舎20階 ▶**定員:**各20名(先着順) ▶**申込:**①9月1日(火)②15日(火)までに電話で練馬区社

会福祉協議会へ
◎**問合せ:**練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600 FAX 3994-1224

国民年金

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。加入手続きに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)で加入手続きができます。 ※現在、海外に居住している方は、日本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となります。

●**日本国内に協力者(親族など)がいない場合**…練馬年金事務所へ加入手続きができます。

◎**問合せ:**国民年金係 ☎5984-4561、練馬年金事務所 ☎3904-5491

60歳以上の方でも任意加入ができます

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、受給資格があっても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。また、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になっても受給資格期間が不足する方は、70歳に達するまでの間で受給資格期間を満たすまで任意加入できます。加入の手続きは、60歳の誕生日の前日から行えます。加入期間は申し込んだ月からになります。届け出に必要な書類など詳しくは、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

住まい・まちづくり

都営住宅の入居者を募集(都公募分)

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。 ※地元割当分の募集はありません。 ▶**申込書・募集案内の配布期間:**8月17日(月)~25日(火) ▶**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) ▶**問合せ:**東京都住宅供給公社 ☎3498-8894

環境・リサイクル

落書きの処理に困っていませんか?

落書きは、まちの美観を損ねるもので犯罪です。落書きをされたら警察に被害届を出し、早めに消しましょう。塀や壁に落書きをされた場合、被害者からの申請により、区が業者に委託し落書きを消すことができます。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問合せ:**まち美化推進係 ☎5984-4709

ボランティア

健康づくり運動リーダー育成講座

健康づくりや介護予防に役立つ、簡単で効果的な体操の指導方法やボランティアを行う上での心構えを学びます。 ▶**日時:**9月12日(土)午後1時30分~3時15分、9月19日(土)、10月3日(土)午前9時30分~11時45分【3日制】 ▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶**講師:**健康運動指導士/黒田恵美子ほか ▶**定員:**25名(抽選) ▶**申込:**ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由を、9月1日(必着)までに ☎176-8501 区役所内健康づくり係 ☎5984-4624

障害のある方 難病の方

各種福祉手当を ご利用ください

障害のある方や難病の方を対象とした福祉手当などがあります(表1参照)。対象となる方で、まだ申請していない方は、申請してください。 ※本人や扶養義務者の所得が制限額(表2参照)を超えている方は対象になりません。 ※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。詳しくは、お問い合わせください。

対象	申込先・問合せ
身体障害者手帳・愛の手帳・難病に係る医療受給者証をお持ちの方	〒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
精神障害者保健福祉手帳をお持ちで、表1の④⑥を申請する方	保健予防課精神保健係 ☎5984-4764 FAX 5984-1211

表1 各種福祉手当などの一覧

種類	対象(いずれも区内在住の方)	手当額など
①特別障害者手当(国の制度)	20歳以上で①②のいずれかに当てはまり、常時特別な介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1・2度程度の障害が重複している ②前記①と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額2万7350円 ※申請月の翌月から支給。
②障害児福祉手当(国の制度)	20歳未満で①~③のいずれかに当てはまり、常時介護を必要とする方 ①身体障害者手帳1・2級程度 ②愛の手帳1・2度程度 ③前記①②と同程度の疾病・精神障害がある ※専用の診断書で判定。	月額1万4880円 ※申請月の翌月から支給。
③重度心身障害者手当(都の制度)	原則として65歳未満で①~③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。
④心身障害者福祉手当(区の制度)	原則として65歳未満で①~④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区で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(いしゆく)症 ※20歳未満で育成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①~③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 ※20歳未満で育成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。
⑤紙おむつの支給(区の制度)	在宅の3~64歳で身体障害者手帳1・2級または愛の手帳1・2度の方 ※他の制度で紙おむつの支給を受けている方を除く。	紙おむつを支給 ※申請月から1割の利用者負担で支給(8,000円を超える分は利用者負担)。
⑥心身障害者医療費助成(都の制度)	原則として65歳未満で①~③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被保険者証をお持ちで特別区民税・都民税(住民税)が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

新しい障受給者証を 8月19日以降に発送

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。該当する方には、新しい障受給者証を8月19日(火)以降に発送します。所得が制限額(表2参照)を超えるなど該当しなくなる方には、消滅通知を送付します。

表2 所得制限額(令和元年中の年間所得)

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	360万4000円	628万7000円
1人	398万4000円	653万6000円
2人	436万4000円	674万9000円
3人	474万4000円	696万2000円
1人増ごとの加算額	38万円	21万3000円

7月の放射線量 測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページをご覧ください。 ▶**問合せ:**環境規制係 ☎5984-4712
【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時 【基準値】0.24マイクロシーベルト/時
●地表面から50cm 0.031~0.083 ●地表面から5cm 0.031~0.087

保育サービス講習会～自分の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会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員になるための講習会です。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、利用会員のお子さんを午前7時～午後8時の間で預かっていただきます。▶**対象:**次の①②の両方に当てはまる方 ①20歳以上②月1回の定例会に参加できる▶**日時:**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】▶**場所:**石神井庁舎5階▶**定員:**15名(選考)▶**テキスト代:**2,000円▶**申込:**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

働く

①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ(登録制))】

▶**期間:**来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日:**月～土曜(月20日程度)▶**時間:**①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2～3時間程度)②～④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▶**場所:**区立保育園▶**報酬(時給):**①1,341円②1,147円③④1,093円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込:**保育課(区役所本庁舎10

階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…8月23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。

高齢者



東京都シルバーパスの更新手続きのお知らせ～更新手続きを原則郵送で行います

シルバーパスをお持ちの方に、(一社)東京バス協会から「更新のお知らせ」が8月中旬に郵送されます。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、更新を原則として郵送で行います。詳しくは、お知らせをご覧ください。▶**問合せ:**(一社)東京バス協会シルバーパス専用電話☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

シニア就職支援セミナー

▶**対象:**おおむね60歳以上の方▶**講師:**キャリアコンサルタント/岩井奈保美▶**定員:**①各30名②各6名(先着順)▶**区の担当:**いきがい係▶**申込:**電話で(株)シグマスタッフ☎0120-916-898(平日午前9時～午後4時)

●突破する応募書類と面接対策

▶**日時:**9月10日(木)④午前10時30分～午後0時30分(講義)⑥午後0時50分～1時50分(個別相談会)▶**場所:**光が丘区民センター5階

●仕事の探し方

▶**日時:**10月29日(木)④午後1時30分～3時30分(講義)⑥午後3時50分～4時50分(個別相談会)▶**場所:**勤労福祉会館

いつでも、どこでも、すこしでも「ねりま ゆる×らく体操講習会」

▶**対象:**65歳以上の方▶**内容:**ひざの曲げ方など日常の動作に役立つ実技指導▶**区の担当:**健康づくり係▶**申込:**電話でスポーツクラブルネサンス練馬高野台☎5372-1006(月曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日時	定員(先着順)
街かどケアカフェ	こぶし(練馬高野台駅前地域集会所内)	9/8(火) 10:30～12:00 9名
	けやき(南大泉地域集会所内)	9/15(火) 10:30～12:00 10名
保健相談所	北	9/1(火) 14:30～16:00 8名
	豊玉	9/2(水) 14:30～16:00 15名
	石神井	9/7(月) 14:30～16:00 15名
	関	9/11(金) 10:30～12:00 12名
	光が丘	9/16(水) 14:30～16:00 10名
	大泉	9/25(金) 10:30～12:00 8名

健康長寿はつらつ教室

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**費用:**500円▶**申込:**8月20日(木)までに電話で介護予防生活支援サービス係☎5984-4596

①わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)▶ 定員: 10名
▶ 日時: 9/15～11/10の毎火曜9:30～11:30【9/22、10/20、11/3を除く。6日制】▶ 場所: 光が丘区民センター2階
▶ 日時: 9/16～10/21の毎水曜9:30～11:30【6日制】▶ 場所: 生涯学習センター
▶ 日時: 9/16～10/21の毎水曜9:30～11:30【6日制】▶ 場所: 石神井公園区民交流センター
▶ 日時: 9/17～10/22の毎木曜9:30～11:30【6日制】▶ 場所: 勤労福祉会館
②プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)▶ 定員: 20名
▶ 日時: 9/7～11/2の毎月曜13:00～14:30【9/21を除く。8日制】▶ 場所: ルネサンス練馬高野台(高野台1-7-17)
▶ 日時: 9/18～11/6の毎金曜13:00～14:30【8日制】▶ 場所: ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)
▶ 日時: 9/18～11/13の毎金曜13:00～14:30【10/30を除く。8日制】▶ 場所: ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)
▶ 日時: 9/28～11/16の毎月曜13:00～14:30【8日制】▶ 場所: ルネサンス光が丘(高松5-8)
▶ 日時: 9/28～12/7の毎月曜11:00～12:30【10/12、11/9・23を除く。8日制】▶ 場所: 大泉学園町体育館
▶ 日時: 10/27～12/22の毎火曜13:00～14:30【11/3を除く。8日制】▶ 場所: 大泉学園町体育館

※初めての方を優先の上、抽選。

8/14(必着)まで

ねりまプレミアム付商品券の申し込みを受け付け中!

区内商店街の約1,300店舗で使える30%のプレミアム(お得分)が付いた商品券(練馬区商店街連合会が発売)の申し込みを受け付け中です。詳しくは、お問い合わせいただくか、ねりまプレミアム付商品券ホームページ(<https://premium.nerima-shotengai.jp>)をご覧ください。▶**問合せ:**練馬区商店街連合会☎3991-2241、区役所内商工係☎5984-2675



二次元バーコード

個人事業税

第1期分の納期限は8月31日(日)です

新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難なときは、猶予できる場合があります。詳しくは、東京都主税局ホームページ(<https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/>)をご覧ください。 ※所得税や個人事業税の申告期限の延長などにより、納税通知書の発送が9月以降となる場合があります。その場合、納税通知書に記載の納期限までに納付してください。▶**問合せ:**豊島都税事務所☎3981-1211

国勢調査を実施します

調査基準日 **10月1日(木)**

9月中旬から国勢調査員が調査票を配布

新型コロナウイルス感染防止のため、インターホン越しに訪問するなど、接触の機会を減らして実施します。インターネットでの回答が便利です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:**統計係☎5984-2459



診療所や店舗 共同住宅などの

バリアフリー改修費用の一部を助成 ～福祉のまちづくり整備助成

問合せ 福祉のまちづくり係☎5984-1649 FAX 5984-1225

申し込みに必要な書類や要件など詳しくは、工事契約前にお問い合わせください。

- ▶**助成対象:**中小企業者、管理組合など
- ▶**対象工事:**スロープの設置、階段の手すりの設置、入り口の自動ドア化、和式トイレの洋式化など ※個人住宅、共同住宅の住戸内の整備は対象外。
- ▶**助成額:**対象工事費の2分の1かつ上限額以内(上限額は建物の用途・規模により異なります)



施工前



施工後

助成対象となる建物の用途・規模

用途	規模(床面積の合計)
共同住宅	1,000㎡以上
店舗、診療所など	全ての規模

※平成15年4月までに竣工した建物に限る。

パネル展

まちに笑顔が増える! 店舗や診療所のバリアフリーとおもてなし

店舗のバリアフリー改修助成について紹介します。▶**期間:**8月17日(月)～28日(金)午前8時45分～午後8時(28日は正午まで)▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科 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
内科・小児科 練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
 石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404

▶**受付時間:**土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こどもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。

健康・衛生



在宅療養講演会「がん患者とその家族～在宅医療の役割」

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:9月13日(日)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶講師:薬師堂診療所院長/平良眞一郎ほか▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で地域医療課 ☎5984-4673

体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:9月16日(水)午後2時～3時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:運動実技▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

手軽にできる! 筋肉の弾力を取り戻し、動きやすい身体になるコンディショニング講座

▶日時:9月12日(土)午前10時～正午▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶内容:実技▶講師:日本コンディショニング協会認定講師/本田紀子▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で健康づくり係 ☎5984-4624

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。※ペットを連れての来場はご遠慮くだ

さい。▶日時:8月25日(火)午後1時30分～4時30分▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

子ども・教育



9月の「1歳からの食事相談」

幼児がいる家庭の食事について、実例紹介と個別相談を行います。▶対象:1～2歳児の保護者▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも20分程度)
豊玉 ☎3992-1188	14(月) 13:30～15:30
北 ☎3931-1347	29(火) 9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	11(金) 13:30～15:30
石神井 ☎3996-0634	30(水) 13:30～15:30
大泉 ☎3921-0217	14(月) 13:30～15:30
関 ☎3929-5381	17(木) 9:00～11:00

9月の2歳児・2歳6カ月児 歯科健診

▶対象:おおむね1歳11カ月～2歳10カ月児▶持ち物:母子健康手帳、フェイスタオル▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	17(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	11(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	1(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	4(金) 13:00～15:00	32名
大泉 ☎3921-0217	4(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	28(月) 9:00～11:00	24名

講座・催し



昆虫講演会「大学博物館における教育普及活動～地域連携活動を中心に」

▶対象:中学生以上▶日時:8月29日(土)午後2時～3時30分▶場所:稲荷山図書館▶講師:東京大学総合研究博物館助教/矢後勝也▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-4641

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」

▶日時:9月10日(木)・17日(木)・24日(木)午前10時～午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:15名(先

着順)▶申込:電話で同所 ☎3557-9222 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名(先着順))を利用したい方は、8月31日(月)までに併せて申し込んでください。

スポーツ



初心者スポーツ教室 水泳

▶日時・対象:10月1日～12月3日の毎木曜①女性の部(60歳未満)…午前10時～正午②60歳以上の部…午後1時～3時③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④小学生の部…午後4時～5時30分【10日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:各25名(抽選)▶保険料:380円▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(①～④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、8月21日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

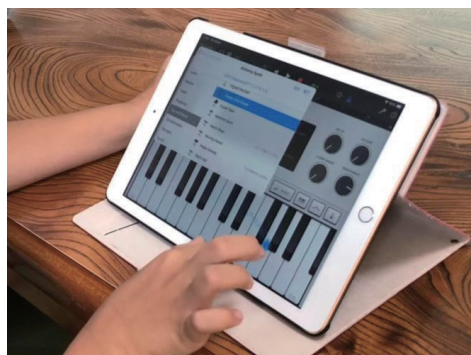
区民体育大会 ダンススポーツ

▶日時:9月20日(日)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶保険料など:1組500円▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどにある実施要項をご覧の上、9月15日(必着)までに練馬区ダンススポーツ連盟・石川へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

デジタルで作曲しよう! サウンドクリエイター講座



無料アプリ「ガレージバンド」を使って、音楽制作を体験します。▶対象:15～39歳の方(中学生を除く)▶日時:9月5日(土)①午前10時30分～午後0時30分②午後1時30分～3時30分③午後4時30分～6時30分▶場所:春日町青少年館▶講師:作曲家/鈴木麻理奈▶定員:各10名(抽選)▶持ち物:アイパッド(ある方のみ)▶申込:電話または電子メールで①講座名(①～③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥アイパッドの貸し出し希望の有無を、8月25日(必着)までに同所 ☎3998-5341 [Eメール] youth1@city.nerima.tokyo.jp



9/16
水

ねりぶんアフタヌーン・ミニコンサート vol.3

入場
無料

▶日時:9月16日(水)午後3時～3時30分▶場所:練馬文化センター▶曲目:ヴェニアフスキー/グノーの「ファウスト」の主題による華麗なる幻想曲など▶出演:福田麻子(バイオリン)ほか▶定員:250名(抽選)▶申込:往復ハガキで①催し名②代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(ある方のみ)③参加人数(2名まで。座席が不要なお子さんを除く)を、8月25日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311 ※練馬文化センターホームページ(<https://www.neribun.or.jp/nerima.html>)からも申し込みます。 ※車いす席を利用したい方は、その旨もお知らせください。



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。

NTT docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店

ドコモスマホ教室、再開しました😊

8月予約受付中!

9月開催は、8月21日から予約開始!



インターネット、文字入力、電話、メール、カメラ、マップ、アプリ、LINEなど様々な講座をご用意しております!

参加費無料!

大泉学園店

※8月20日(木)はお休みとなります。

石神井公園店

※8月18日(火)、8月19日(水)はお休みとなります。

上石神井店

※8月11日(火)、8月12日(水)はお休みとなります。

定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-376-600

定員数:1日3名 専用ダイヤル:0120-367-900

定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-737-900

他にも、講座は多数ございます。店頭にて直接お申込みいただくか、WEBもしくはお電話にてお申込みください。

広告 介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級)

費用:59,500円(教材費込み)
期間:9/5(土)～12/5(土)

特別養護老人ホーム 練馬高松園
練馬区高松2-9-3

TEL.03(3926)8341



カジュアル 練馬果樹あるファーム

摘みたての みずみずしいブドウ をご賞味ください

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。8月からは、農家の直売所やJA東京あおば農産物販売所でブドウを購入できます。詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。 ※なくなり次第終了。



二次元
バーコード

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403



シャインマスカット



藤稔

直売所

場所・問合せ	栽培品種
吉田ブドウ園(谷原5-20-8) ☎3996-9194	藤稔、巨峰
杉浦ぶどう園(谷原6-15-29) ☎3997-5436	藤稔、黄玉、シャインマスカット、ブラックビート
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、シャインマスカット
中井川富治(土支田2-16-9) ☎3922-5928	高尾、藤稔、ピオーネ
五十嵐一男(土支田4-21-10) ☎3922-1263	高尾、藤稔、高妻、クイーンニーナ
内堀満(西大泉6-6-1) ☎3924-4104	シャインマスカット、安芸クイーン、紫玉、ブラックオリンピア、コトビー、多摩ゆたか
田中正夫(西大泉1-36-22)	高尾
高橋竹男(西大泉2-1-22) ☎3978-7973	高尾、藤稔、竜宝、紅伊豆
田中農園(西大泉2-8-33) ☎080-1302-0732	高尾
小川和徳(下石神井5-6-49) ☎5936-7611	高尾、藤稔、竜宝、シャインマスカット
内堀正之(西大泉4-19-28) ☎090-1734-4908	藤稔、シャインマスカット、多摩ゆたか

JA東京あおば農産物販売所

施設名・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

※販売する品種は施設によって異なります。

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

◆**公衆浴場で親子ふれあい入浴(ハッカ湯)** ▶日程:8月16日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:470円(小学生180円、未就学児80円) ※親子は未就学児2名まで無料。▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092

◆**水中健康体操クラブ体験教室**▶対象:50歳以上の方▶日時:9月4日~25日の毎金曜午前9時30分~11時[4日制]▶場所:平和台体育館▶定員:20名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、8月28日(金)までにSSC平和台 ☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆**普通救命講習会**▶内容:心肺蘇生(せせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶テキスト代:1,500円▶申込:電話で各消防署へ

●**練馬消防署** ☎3994-0119▶日時:9月18日(金)午前9時~正午▶定員:10名(先着順)

●**石神井消防署石神井公園出張所**(石神井町2-16-1) ☎3995-0119▶日時:9月20日(日)午前9時~正午▶定員:8名(先着順)

◆**初秋の古都鎌倉を歩く**▶日時:場所:9月20日(日)午前9時30分JR北鎌倉駅集合~円覚寺~建長寺~午後2時鶴岡八幡宮解散(約6km)▶定員:40名(先着順)▶拝観料など:2,200円▶申込: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・性別・電話番号を、8月28日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

◆**中学校卒業程度認定試験**▶対象:病気などの理由で、義務教育を修了できなかった方▶願書受付期間:9月4日(金)まで▶試験日:10月22日(休)▶願書の配布場所・問合せ:東京都義務教育課(都庁第二本庁舎16階) ☎5320-6752

献血にご協力を

◆**区役所アトリウム地下多目的会議室**▶日時:8月24日(月)午前10時~午後4時▶問合せ: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

◆**江古田ゆうゆうロード**▶日時:8月15日(土)午前10時~午後8時▶問合せ:萩原 ☎090-7735-1804

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆**親子 de English**▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:9月3日(休)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時~午後5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、9月1日(必着)までに申込先へ ※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。

◆**長光寺橋公園**(石神井町1-1-58)▶日時:9月6日(日)午前10時~午後0時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0035

南田中4-7-10-301 リサイクル・タンポポ ☎090-5423-8684(先着80店。問い合わせは午後7時~9時)

◆**秋の陽公園**(光が丘2-5-2)▶日時:9月6日(日)午前9時~正午(雨天中止)▶申込先:〒178-0065西大泉2-17-26 リサイクルマーケットジョイ ☎080-2567-3071(先着50店。問い合わせは平日午後2時~5時)

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をお願いします。
- 掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
- 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。

▶**プリンセスパレエ(クラシックパレエ)** 毎金曜①午後4時50分~5時30分(幼児)②午後5時40分~6時40分(小学1~3年生) 光が丘地区区民館など ①②とも入会金2,000円 月会費①3,300円②3,800円 1年半に1回発表会あり 初回は無料体験可 富川 ☎080-5403-0852(要予約)

▶**新体操体験** 1~3歳児と保護者対象 8月18日・25日午前11時~正午 早宮地区区民館 参加費1回500円 例会…1~3歳児と保護者対象 毎火曜午前11時~正午 早宮地区区民館 入会金2,000円 会費1回500円 ママとベビーの新体操サークルさくら・長谷川 ☎090-8815-2563(メール)momo63sun-koko815tue.s@ezweb.ne.jp(要予約)

▶**絵手紙・水彩画教室 エムズアート** 60歳以上の方対象 第1火曜午前9時30分~正午 石神井敬老館 会費無料 宮崎 ☎3904-0374(要予約。午後3時~8時)

▶**樹の会(水彩・日本画)** 第2・4土曜午後1時~5時 男女共同参画センターえーる 講師 東京芸術大学大学院博士課程修了/小滝雅道 入会金1,500円 月会費3,000円 材料費月1,000円 年1回展覧会あり 船橋 ☎3991-1752(要予約。午後8時以降)

▶**新体操体験** 3~6歳児対象 8月18日・25日午前11時~正午 早宮地区区民館 参加費1回500円 新体操サークルビーチ・松野 ☎090-2220-3618(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。

植木カット・伐採・草刈 3m以下植木カット1本3,000円~! 練馬区限定!



お庭のお手入れ
電話一本で
まるっと解決!!

ライン10分見積り▶
https://7774128.com

0800-777-4128 受付時間 9:00~21:00
カード支払いOK VISA JCB Tポイント貯まります!

イージーオーダーガーデン 練馬支店

練馬区在住の方限定!
住まいづくり応援! 9/30(水)まで
期間中に「敷地調査」(無料)お申し込みで
宅配グルメ便プレゼント!

あなたの土地はどんな土地?
住まいづくりの第一歩!
敷地調査
土地を最大限活かすために特徴や性質を調べます。
※建築用地をお持ちの方に限ります。

本広告をお持ちください!
総合住宅展示場 新座・朝霞
ハウジングステージの各モデルハウスにて承ります。

お申し込み
お好みのグルメをお選びください!
※ご自宅へ配送されます。

川越街道(国道254号)
榎木(えのき)ガードそば
総合住宅展示場 新座・朝霞ハウジングステージ 埼玉県新座市畑中3-9-10 TEL 048-478-0171

広告 **起業家募集!** 新規開業者の半数超えが入会 開業コスト削減出来ます (公社)全日本不動産協会 東京都本部練馬支部 03-3261-1010



今年の夏は、写真で練馬を楽しもう! 区ホームページで四季の写真を紹介

これまで練馬区公式フェイスブックで紹介してきた選りすぐりの写真を、区ホームページで紹介しています。新型コロナウイルス感染症の影響で外出を控えている方も、ご自宅で四季折々の練馬の風景をお楽しみください。▶問合せ:広聴広報課庶務係☎5984-2694



二次元バーコード



向山庭園のアジサイ



立野公園の水場



区役所で撮影した虹



清水山の森のカタクリ



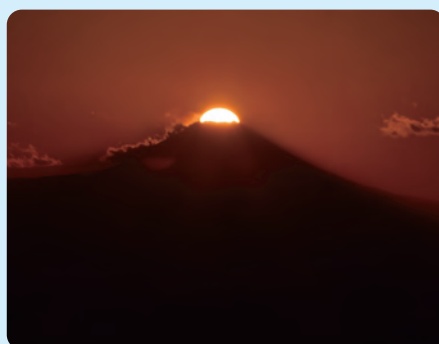
石神井公園ふるさと文化館の七夕



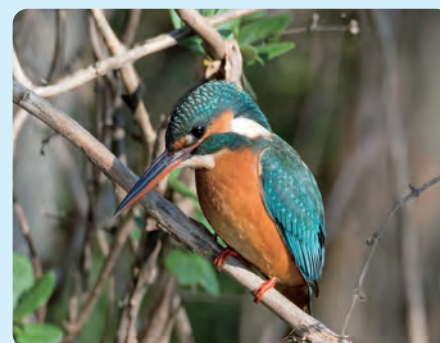
向山庭園の紅葉



光が丘ふれあいの径のライトアップ



ダイヤモンド富士



石神井公園のカワセミ



石神井プールと青空



石神井公園のスイレン



光が丘公園の雪景色



大泉学園通りの桜

新型コロナウイルスの感染拡大防止に引き続きご協力をお願いします

都内で感染が拡大しています。手洗いの徹底、熱中症にならない範囲でのマスクの着用、「密閉」「密集」「密接」の回避などに、引き続きご協力をお願いします。

手洗いの徹底・マスクの着用



※熱中症にもご注意を

「3つの密」を避けて行動

