



ねりまユニバーサルフェス に行こう!

ねりまユニバーサルフェスは、
 障害のある方や高齢者、子ども、外国人など、
 さまざまな人が共に暮らせる地域社会を実現するために、
 スポーツや音楽、アートを楽しみながら、
 お互いの理解を深めることができるイベントです。
 ※「UD」とは「ユニバーサルデザイン」のことです。

福祉を知ろう!

みんなのUDパーク

全ての人を楽しみながらUDを知り、
 体験することができるイベントです。

日時：12/15(土)11:00-16:00
場所：区民・産業プラザ ココネリ3階

UD 展示

- より多くの人々が
 共に利用しやすい
 製品等を紹介

協力：公益財団法人共用品推進機構、東京ガス

UD 体験コーナー

- 車いす体験 ● ミニ手話体験
- 点字名刺づくり(ねり丸デザイン)
- アイメイト(盲導犬)歩行体験



UD スポーツ体験

- ふうせんバレー
- ボッチャ



障害者フェスティバル・ 障害者福祉大会

福祉団体や障害者施設による
 製品の販売やコンサート、
 福祉功労者の表彰などを行います。

日時：12/1(土)
場所：光が丘区民センター

障害者差別解消法 啓発事業展示・講演会

障害者差別解消についての
 パネル展示や講演会を開催します。

日時：パネル展示 12/11(火)~15(土)
 講演会 12/14(金) 10時~12時
場所：区役所アトリウムなど

教えてUD



スポーツを楽しもう!

ノーマライゼーション 水泳フェスティバル

障害のある方もない方も楽しめる
 競技や演技発表をプールで行い、
 アリーナではユニバーサル
 スポーツの体験会を開催します。

日時：10/28(日)
場所：光が丘体育館

ユニバーサルスポーツ フェスティバル

誰でも参加できる
 ポッチャなどのスポーツを
 気軽に楽しめます。

日時：11/16(金)
場所：光が丘体育館
 ※別途 上石神井体育館で開催(1月予定)

文化を楽しもう!

障害者ふれあい 作品展

区内の障害者施設の
 利用者などが制作した
 絵画や陶芸などの
 作品を展示します。

日時：12/4(火)~7(金)
場所：練馬文化センター

Nerimaユニバーサル コンサート

国籍や年齢、障害などを越えた
 オーケストラと合唱による
 コンサートです。

日時：12/8(土)
場所：練馬文化センター

利用してみよう!

やさしいまちのサービス

… 練馬区の地域福祉活動団体を紹介 …

相談情報ひろば

『ハーモニー北町』

練馬区北東部に位置する「北町」。ここは昔、練馬区唯一の宿場町「下練馬宿」として発展し、歴史の名残りととどめる地域です。*相談情報ひろば「ハーモニー北町」は、誰もが気軽に立ち寄れるサロンとして、毎日様々な教室を開講し、地域の方々の憩いの場となっています。

「ハーモニー北町」という名前は、商店街やそこに来るみなさんがハーモニーを奏でるといふ思いから来ているそうです。地域にお住いの方との融和を図れる場所にしたいという思いから、商店街の中心部に開設されました。子供からシニア世代まで、どなたでもふらっと立ち寄りたくなるような交流の場として、また子育て世代には、地域の相談窓口としても親しまれています。



*「相談情報ひろば」は、どなたでも、気軽に立ち寄ることができる地域の集いの場です。

懐かしい「うたごえ喫茶」を開講 ▶

相談およびコミュニティー活動

「パソコンサークル」「書写」「ペン習字」「北町俳句の会」「ストレッチヨガ教室」「ヴォイストレーニング」、ねりコレの「北町ちがや馬作り」など、様々な教室があります。参加希望の方は、ハーモニー北町までご連絡ください。

応援しています!

地元の住民が体験記者になる、地域情報誌が誕生します!



10月下旬に発行予定の「しもねりかわら版」!

人気の活動を紹介



「布ぞうり友の会」

毎月第2・4水曜日
10:00 ~ 15:30 開催
材料費: 2200円
(講師料含む)



店内のミニショップでも販売中 ▲



アコーディオン伴奏で歌う「唄カフェ」

毎月第3木曜日
10:00~11:20開催
参加費: 300円
(カフェ代含む)



参加者のリクエストや季節に合わせてセレクトされた曲をアコーディオンの生演奏に合わせて、参加者全員で歌います。

JAAアコーディオンコンクールシニア部門で優勝経験もある新井幸子先生 ▲

相談情報ひろば 『ハーモニー北町』



事務所 ▶



連絡先

練馬区北町2-17-16
TEL&FAX: 03-3934-2878
毎週月曜~土曜 10:00 ~ 15:00

みんなの居心地がいいお店



豪華なランチセット!



パンと前菜
食べ放題
付き

練馬駅中央口出口から徒歩3分の「レストラン オリーブ」。レンガ造りの入り口が目印です。特定非営利活動法人共生ネットワークが運営しており、障害者の方が働きながら社会で必要なスキルや知識を学んでいます。ここでの就労経験を生かして、その後一般企業へ就職した方もたくさんいるそうです。

ランチセットは、メイン+食べ放題の前菜、サラダ、パンが付いています!メインは魚料理、肉料理、キッシュ、グラタン、ハンバーグから選べます。本格的なお料理がリーズナブルな値段で食べられるということで、いつもお客さんで賑わっています。また、食べ

放題のパンは、同法人「ブルーベリー」で作られたパンを提供。地域の人に親しまれている人気店です。



人気のパン屋さん!

「やさしいまち通信」持参で
コーヒー or 紅茶1杯プレゼント!

平成30年
10月末まで
限定!

※ランチご利用の方

レストラン オリーブ

練馬区練馬1-26-6
03-5999-3701
営業時間 ランチ11:30 ~ 14:30
ディナー 17:30 ~ 22:30
定休日: 火曜・祝日
http://kyousei-network.net/olive_ginnan/



ねりまユニバーサルフェス ねりあるきらりー

平成30年
12/15(土)
まで
開催中!

予約不要
参加費
無料!

ボクのスタンプは
10種類で、3色あるねり!
たくさん集めてねり!



©練馬区
練馬区公式
アニメキャラクター
「ねり丸」

スタンプの色分けは開催施設別です。

区内には、障害者、高齢者、子ども向けの福祉施設や地域福祉活動団体の活動場所があります。お祭りやバザー、工作など、区民の皆さまが楽しめるイベントの開催に併せて、スタンプラリーを実施します。
ぜひ、お気軽に足をお運びください!

参加方法

リーフレットを手に入れよう

配布場所

区立図書館、地区区民館、児童館など
※イベント当日も会場で配布します

参加賞1

イベントに参加(1か所め)
ねり丸スタンプをもらったら...

その場でねり丸シールプレゼント!

参加賞2

イベントに参加(2か所め)
2個めのねり丸スタンプをもらったら...

その場でねり丸オリジナルグッズをプレゼント!

ハガキで 応募!

抽選でユニバーサルデザイングッズをプレゼント!

※応募は何通でもできますが、当選は1人1回となります
※「みんなのUDパーク」会場でも応募できます

スタンプラリー抽選会

12月15日(土)に開催する
「みんなのUDパーク」で
ねりあるきらりーの抽選会をいませ!



ねりあるきらりー開催場所

〈スタンプ色について〉

- 緑 障害福祉施設
- 青 高齢者施設・相談情報ひろば
- 赤 児童館・地域福祉活動団体

〈イベント内容について〉

- お祭りを行います。模擬店・ゲームコーナー・自主製品販売・バザー・体験コーナー等を楽しめます。
- 工作やワークショップ・ミニゲーム・カフェ等を楽しめます。
- 子ども向けのイベント・工作・遊び等が楽しめます。

練馬区ホームページ

ねりあるきらりー

検索



《問い合わせ先》練馬区福祉部管理課地域福祉係
【電話】03-5984-2716

No.色	施設名および実施団体	日程	内容
1	大泉特別養護老人ホーム(東大泉 2-11-21) 【連絡先】03-5387-2201	10/7(日) 10:00~14:00	🗨️
2	大泉福祉作業所(東大泉 2-11-22) 【連絡先】03-3922-6193	10/7(日) 10:00~14:30	🗨️
3	コミュニティカフェ チャイハナ光が丘(田柄 5-14-19) 【連絡先】070-6559-3933	10/10(水) 14:00~ 11/7(水)	🪑
4	ケアラーズカフェ Coもれび(早宮 3-31-11) 【連絡先】03-3948-3324	10/11(木) 13:00~16:00 11/8(木)	🪑
5	街かどケアカフェこぶし(高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内) 【連絡先】03-5984-2774(地域包括支援係)	10/12(金) 13:00~16:00	🪑
6	北町福祉作業所(北町 8-2-12) 【連絡先】03-3559-0361	10/13(土) 10:30~14:00	🗨️
7	NPO法人アクト練馬たすけあいワーカーズふるしき(練馬 4-17-2 【連絡先】03-5999-1030 グリンデル豊島園 102)	10/14(日) 10:00~15:00 10/15(月) 13:30~15:00 11/19(月) 13:30~15:00	🪑
8	NPO法人自然工房めばえ(高松 3-24-17) 【連絡先】03-5848-8490	10/16(火) 11:00~12:30 11/20(火)	🪑
9	いまここ大泉学園(大泉学園町 8-7-35 エリゼ大泉学園1階) 【連絡先】03-5923-6753	10/20(土) 13:00~16:00	🪑
10	優ったり小規模多機能介護石神井台沼辺(石神井台 2-7-5) 【連絡先】03-5923-7117	10/20(土) 14:00~16:00	🪑
11	富士見台特別養護老人ホーム(富士見台 1-22-4) 【連絡先】03-5241-6010	10/21(日) 10:00~14:00	🗨️
12	第二光陽苑(関町北 5-7-22) 【連絡先】03-5991-9917	10/21(日) 13:00~16:30	🗨️
13	NPO法人むすびオレンジカフェアリス(光が丘 3-9-3 206 【連絡先】03-6904-3275 南外階段2階)	10/26(金) 13:00~16:00 10/27(土) 10:00~15:00	🪑
14	厚生文化会館(練馬 4-2-3) 【連絡先】03-3991-3080	10/27(土) 13:00~16:00 10/28(日) 9:00~15:00	🗨️
15	白百合福祉作業所(石神井町 5-13-10) 【連絡先】03-3995-7796	10/27(土) 10:00~14:00	🗨️
16	ほのほの館・関(関町北 1-7-2 関区民センター前・地区祭会場) 【連絡先】03-5903-8381	10/27(土) 10:00~14:00	🗨️
17	関町特別養護老人ホーム(関町南 4-9-28) 【連絡先】03-3928-8115	10/28(日) 11:00~15:00	🗨️
18	北町児童館(北町 1-19-17) 【連絡先】03-3931-5481	10/31(水) 15:30~17:00 11/16(金)	😊
19	光陽苑(西大泉 5-21-2) 【連絡先】03-3923-5264	11/4(日) 11:00~15:00	🗨️
20	ねりま事業所(豊玉中 4-10-6) 【連絡先】03-3948-0275	11/10(土) 10:00~14:00	🗨️
21	光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ(光が丘 2-9-6 【連絡先】03-5997-7858 光が丘区民センター 6階)	11/11(日) 10:00~11:30	🪑
22	あかねの会就労支援室(春日町 1-18-36) 【連絡先】03-3577-7421	11/15(木) 10:00~16:00 (予定)	🪑
23	NPO法人ハッピーひろば(石神井町 2-15-15) 【連絡先】03-6796-8080	11/17(土) 10:00~15:00 12/8(土) 13:30~15:00	🪑
24	関町福祉園(練馬区関町南 3-15-35) 【連絡先】03-3594-0217	11/17(土) 10:30~14:30	🗨️
25	大泉障害者地域生活支援センターさくら(東大泉 5-35-2 【連絡先】03-3925-7371 大泉子ども家庭支援センター内)	11/18(日) 11:00~14:00	🗨️
26	街かどケアカフェやき(南大泉 5-26-19 南大泉地域集会所内) 【連絡先】03-3923-5556	11/24(土) 13:00~15:30	🗨️
27	練馬キングス・ガーデン(早宮 2-10-22) 【連絡先】03-5399-2201	11/24(土) 14:00~15:30	🪑
28	大泉町福祉園(大泉町 3-29-20) 【連絡先】03-5387-4681	11/28(水) 10:00~11:30 13:30~15:00	🪑

●施設によっては、バリアフリーとなっていない場合があります。●申込制、定員制、実費負担のあるイベントもあります。
●屋外でのイベントは、荒天の際に中止となる場合があります。詳細は、事前に各イベント開催施設・団体にお問い合わせください。



第11回 認知症フォーラム 認知症新時代 認知症の人と家族の思いがかなうには

認知症と診断された本人とその家族が生き生きと暮らしていくためにはどのような関わり方や地域づくりをすればよいか専門家や本人・家族の声を聴きながら共に考えましょう。

主催:認知症サポートセンター・ねりま 共催:練馬区

日時 10/27(土) 13:30~16:30

場所 練馬区役所多目的会議室(アトリウム地下)

定員 100名 **参加費(資料代)** 100円

講師:認知症介護研究・研修東京センター研究部部長 永田久美子

申込み 練馬区高齢者支援課在宅療養係

- メール: koureisiasien04@city.nerima.tokyo.jp
- 電話: 03-5984-4597
- FAX: 03-5984-1214

第19回 練馬まちづくり「歴史と文化講座」 江戸から明治へ 幕末維新 激動の25年

この歴史シリーズは、好評により今回で19回目を迎えます。

～江戸から明治へ 幕末維新 激動の25年～
江戸から明治へ、激動の時代で活躍した立役者等を紹介します。

日時 10/21(日) 14:00~16:00

場所 練馬区立石神井公園ふるさと文化館1階 多目的会議室

定員 80名 **参加費** 500円

申込み 南田中のまちを考える会(下河)

- メール: h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp
- 電話: 03-5393-7381, 080-6607-4321

申込締切 10/15(月)

講師:歴史家 上永 哲矢氏(うえなが てつや)

綿くり、糸つむぎ体験会

綿の実を綿毛と種に分離し、昔ながらの糸車で糸を紡ぎ(つむぎ)ます。糸紡ぎの伝統を学んでみませんか。

持ち物:エプロン、マスク、(収穫した綿があればお持ちください)

日時 12/2(日) 10:00~12:00(予定)

場所 区民・産業プラザ ココネリ 多目的室

定員 20名 **参加費** 500円

申込み パワカレ「つむぐ会」

- メール: info_puc_tsumugukai@yahoo.co.jp
- 電話: 090-3100-0926(つむぐ会 杉山)

申込締切 11/20(火)

(空きがあれば前日まで可)



練馬区民の移動困難者様 通院・外出のサポート致します

障害のある方、高齢者、車椅子で移動困難な方、通院等でお困りではありませんか? 「待機料金なし」「負担の少ない走行料金」で、どなたでもご利用できます。(区民以外でも区内施設等の送迎は利用可)

月曜日~土曜日 8:00~18:00

※会員は日・祭日、時間外応相談
※練馬区の福祉タクシー券使えます

年会費 1200円 会員・予約制(優先)

初乗り360円 1km増す毎に160円加算
迎車300円と乗降介助200円がかかります

申込み NPO法人 福祉送迎サービスきずな(古沢)

- 電話/FAX①: 03-6766-8484
- 電話/FAX②: 03-6671-3006
- メール: sougei_kizuna@yahoo.co.jp



オレンジカフェ桜台

オレンジカフェ桜台は、医師や薬剤師・社会福祉士・ケアマネジャー・地域包括支援センター職員など、認知症に関連している方が運営に携わっており、認知症に関連する疑問・悩みを少しでも和らげることが出来ればという思いで発足した団体です。

営業時間 月1回(原則として第2木曜日) 10:00~12:00

場所 桜台自治会館(練馬区桜台4-39-12)

参加費 300円(お茶お菓子付)

活動内容 「認知症に関連するミニ講演会」「フリーな意見交換」等

申込み オレンジカフェ桜台

- 電話: 090-7635-0300(仲田)
- FAX: 03-3904-8622

～泣いてもぐずってもOK!～ 第3回ベビーカーコンサートin練馬

子育てパパ、ママ、乳幼児はもちろん、おじいちゃん、おばあちゃんも大歓迎! 25弦琴の音色に合わせて一緒に歌ったり、マラカスを使って踊ろう! ボランティアスタッフ、コラボ団体さんも募集しています。

日時 11/3(土・祝)

開場10:20 開演10:50(演奏40分)

場所 大泉学園ゆめりあホール

定員 先着170席

参加費 大人1000円子ども500円(ひざ上抱っこ無料)

申込み 練馬のおたから音楽会

- メール: n.otakarakai@gmail.com
- 予定曲: となりのトトロ、さんぽ、むすんでひらいて 他

申込締切 席がなくなり次第(キャンセル待ち)

<http://www.ameblo.jp/otakarakai/>

サロン・食堂に遊びに来てください どんぐりの家

誰でも気軽に立ち寄れる多世代交流の場です。秋にはバザーなど、お祭りを開催します。是非お越し下さい! 地域のつながりづくりの拠点となるような活動を目指します。

サロン・親子カフェ: 毎週水曜日10:30~16:00

子ども食堂・大人食堂: 第1土曜日、第3水曜日
11:30~14:00(どなたでも参加可)

場所 練馬区土支田2-22-15

サロン・親子カフェ: 利用料100円(ドリンク付)、
軽食+ドリンク300円

子ども食堂・大人食堂
子ども200円、大人500円)

●電話: 090-1662-4397

●メール: dongurinoie.doshida@gmail.com



<https://www.facebook.com/dongurinoie.doshida/>

子どももおとなも一緒に楽しむ ドラムサークルinねりま

群馬を拠点に活躍中のスマイルビートさんをお招きし、タイコを皆でたたいてみよう! 輪になったタイコを前に笑顔とリズムで子どももおとなも楽しもう!

日時 11/3(土) 14:00~15:00

場所 大泉小学校体育館(東大泉4-25-1)

定員 子どもと大人の組 25組

対象 幼児から小学3年までの子どもとその保護者

参加費 無料

申込み&問合せ NPOごたごた荘

- 電話/FAX: 03-3867-2021
- メール: pippi@gotagotosoh.net

申込締切 10/26(金)

講師 スマイルビート 清水和美さん

<http://www.gotagotosoh.net/>

① 無料苔玉教室~視覚障害の皆さんと ② Xマス&お正月に飾れる2wayリース

F.C.A.では花の作品作りを通して、コミュニケーションの輪を広げることを目指しています。10月は視覚障害者の方とご一緒に楽しむ会、11月は一般の方向けの講習会を企画しました。

日時 ① 10/7(日)10:00~12:00

② 11/13(火)10:00~12:00

場所 ① 区役所本庁舎19階1902室

② 区民・産業プラザ ココネリ 多目的室

定員 ① 20名(視覚障害者の方10名、

区民在住、在勤の方10名) ② 10名

申込み F.C.A.(フラワーコミュニケーション協会)
なるべくメールにてお願いします

●メール: flacomu@yahoo.co.jp

●電話: 090-8687-7176(10:00~17:00)

<https://www.facebook.com/flacomu/>