



プレミアム付お買物券を 直接販売します!

区内の商店で使える20%のプレミアム(お得分)が付いた練馬区内共通お買物券「ねり丸お買物券」を直接販売します。▶問合せ:練馬区商店街連合会 ☎3991-2241(平日午前9時~午後5時)、区役所内商工係 ☎5984-2675

- ★ 先着順!! 完売次第終了!
- ★ 第1弾(事前申し込み)で購入した方も購入可!
- ★ 1人10万円まで購入可!

販売日程・場所

商店街で販売

7月24日(金)~27日(月)

金融機関で販売

7月27日(月)~8月31日(月)

← 詳しくは2面へ!!

お買物券について

1組 5,000 円で販売
(500 円券 × 12 枚 → 額面 6,000 円)

有効期限 12月31日(木)

- ※購入後の払い戻しはできません。
- ※お買い物券の利用時におつりは出ません。
- ※たばこ、金券類などの購入はできません。

お買物券の使えるお店

商店街の店舗など区内の約2,000店舗で利用できます(大型店は除く)。詳しくは、お問い合わせいただくか、練馬区商店街連合会ホームページ(<http://www.nerima-kushoren.jp/shops>)をご覧ください。



このポスターが貼ってあるお店で利用できます

金融関係で販売!

7月27日(月)～8月31日(月)

【郵便局】

練馬・光が丘・石神井・大泉
平日午前9時～午後7時
土曜午前9時～午後3時(光が丘は午後5時)
上記以外の区内の郵便局
平日午前9時～午後5時

【JA東京あおば】 平日 午前9時～午後3時

練馬春日町支店	石神井支店
中村橋支店	石神井公園支店
桜台支店	関町支店
高松支店	富士見台支店
田柄支店	大泉支店
豊玉支店	東大泉支店
平和台支店	西大泉支店

【信用金庫】 平日 午前9時～午後3時

東武信用金庫	江古田支店	東京信用金庫	中村橋支店
	練馬支店		練馬支店
	田柄支店		大泉支店
	土支田支店		武蔵関支店
	平和台早宮支店		土支田支店
	光が丘支店		上板橋支店
西武信用金庫	練馬支店	城北信用金庫	谷原支店
	江古田支店		平和台支店
	北町支店		上石神井支店
	大泉支店		大泉支店
	富士見台支店		桜台支店
	氷川台支店		東京シティ信用金庫
保谷支店	石神井支店	東京東信用金庫	石神井支店
			江古田支店
			江古田支店

商店街で販売! 7月24日(金)～27日(月)午前9時～午後3時 ※一部例外あり。

地域	販売場所	販売日			
		7/24	7/25	7/26	7/27
江古田駅周辺	山賀電気(株)(小竹町1-55-2)		○	○	
	江古田ゆうゆうひろば(栄町20-8) ※●		○	○	
	旧江古田市場(栄町29-6) ※●			○	
	エネフィット三共(栄町32-3) ※▲		○		
桜台駅周辺	桜台商業協同組合事務所(桜台1-5-1)		○	○	
練馬駅周辺	練馬駅南口(けやき広場(練馬1-2))				○
中村橋駅・富士見台駅周辺	十一屋酒店前(貫井1-6-8)		○	○	
	富士見台商栄会事務所(貫井3-14-16)			○	
	時計・メガネ・宝飾岡田(富士見台2-18-7)		○		
	ふとんのマキタ(富士見台2-18-14)			○	
平和台駅周辺、氷川台・北町	(株)マルマン(環八側)(平和台4-22-18)		○	○	
	(株)ユータカラヤ隣抽選会場(北町1-37-3)		○	○	
	ひばり食品倉庫(氷川台4-6-2) ※●			○	
	ファミリーマート田柄4丁目店(田柄4-34-6)		○	○	
練馬春日町駅周辺	ふれあい市場(春日町1-11-19)		○		
	サンルーム館(サンルーム商店街事務所)(春日町3-11-12)		○		
石神井公園駅周辺、谷原・三原台	ふれあい広場(石神井町3-17-13) ※■		○		
	旧亀寿司前(大泉町2-63-7)		○		
大泉学園駅周辺、大泉学園町	カルチョ前(東大泉1-35-14)		○	○	
	ワンデーショップA前(東大泉6-51-2)			○	
	旧高将米店前(西大泉3-12-9)		○		
	愛染稲荷神社・商愛会事務所前(南大泉3-29-2)		○	○	
	大泉会館(大泉町3-9-10)		○	○	
	大泉学園風致地区公園(大泉学園町7-7-26)		○	○	
光が丘駅周辺	光が丘IMA中央館1館IMAストリート(光が丘5-1-1)	○			
	JA東京あおば関町支店駐車場(関町北1-22-11)		○		
武蔵関駅・上石神井駅・上井草駅周辺	マーテルハウス(株)(関町北2-24-12)		○	○	
	むなかた歯科医院前(関町北4-10-5)		○	○	
	上石神井商店街振興組合事務所(上石神井1-5-6)		○	○	
	下石神井商店街振興組合事務所(下石神井4-24-24)		○	○	

販売時間は、●…午前9時～正午、▲…午前9時～11時、■…午前8時から。

プレミアム付お買物券の購入はここで!

先着順! 完売次第終了!

問合せ
練馬区商店街連合会 ☎3991-2241(平日午前9時～午後5時)、区役所内商工係 ☎5984-2675

悪質・危険な自転車運転をなくし、事故を減らしましょう

～自転車運転者講習制度スタート～

問合せ 警察署【練馬 ☎3994-0110、石神井 ☎3904-0110、光が丘 ☎5998-0110】

昨年、区内で発生した自転車関連事故の約4割に法令違反がありました。6月から、自転車運転者が3年以内に計2回以上危険行為による取り締まりを受けたり、交通事故を起こしたりした場合には、自転車運転者講習(有料)の受講が義務付けられることになりました。講習を受けなかった場合、5万円下の罰金が科せられます。交通ルールを守って、自転車事故を防ぎましょう。▶区担当:安全対策係

危険行為とは

自転車が通行できる歩道での歩行者妨害など

酒酔い運転

一時不停止

他にも…

- ・信号無視
- ・遮断踏切への立ち入り
- ・車道の右側通行
- ・制動装置(ブレーキ)不良自転車の運転
- ・傘をさしながらの運転、携帯電話を操作しながらの運転などは安全運転義務違反になることがあります。

自転車運転者講習

危険行為を3年以内に2回以上行くと

違反者の特性に応じた個別的指導を含む3時間の講習

自転車安全利用五則

- ① 自転車は、車道が原則、歩道は例外
- ② 車道は左側を通行
- ③ 歩道は歩行者優先で、車道寄りを徐行
- ④ 安全ルールを守る
- ⑤ 子どもはヘルメットを着用

国が羽田空港の機能強化に関する説明会を開催

国は、今後増大する航空需要に対応するため、発着枠の増加が可能となる飛行経路案(南風のとき区の上空を通過する案)などを示しています。

今回、国が飛行経路案の説明会を開催します。説明会は、期間中いつでも参加でき、説明パネルの閲覧や質問ができます。

※説明は国土交通省の職員が行います。

▶日時:8月28日(金)正午～午後8時、8月29日(土)・30日(日)午前10時～午後6時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶申込:当日会場受け付け▶区担当:環境規制係▶問合せ:国土交通省航空局 ☎0570-00-1160 ※飛行経路案について詳しくは、「羽田空港のこれから(<https://www.mlit.go.jp/koku/haneda>)」をご覧ください。

1人で悩んでいませんか?

生活サポートセンターのご利用を (経済的に困っている方の相談窓口)

お気軽に
ご相談ください!

練馬区社会福祉協議会生活サポートセンター(以下、生活サポートセンター)は、職を失った、家計のやりくりが難しいなどさまざまな理由で経済的に困っている方の相談窓口です。相談者に寄り添い、関係機関と連携しながら一緒に解決策を考えます。まずはお気軽にご相談ください。状況に応じて訪問も行います。

※生活サポートセンターは、平成27年4月に施行された「生活困窮者自立支援法」に基づき、相談事業を区から受託し、行っています。

場所・問合せ 生活サポートセンター(区役所東庁舎3階。練馬区社会福祉協議会内)
☎3993-9963(平日午前8時30分～午後5時15分)



サポート事例を紹介!! 山田太郎さん(40代。仮名)の場合

1 職を失ったところ
同居の母親が認知症に

この先
家賃や税金の支払いも
困るだろうなあ。

親の介護で就職活動の
時間がないし
仕事も見つからない...

2 生活サポートセンター
に相談

介護で忙しく
お金がありません。
何から手を付けたら
良いのか...

介護や就職活動について
相談できる場所があります。
また、家計についても
一緒に考えていきましょう。

3 状況に応じて関係機関の
窓口と一緒にいきます

山田さんは
親の介護があつて
フルタイムでの
仕事が難しいです。

山田さんに
合った仕事を一緒に
探しましょう。

一緒に来てくれて
本当に助かった。

分かりました。

4 解決の見通しが
たった!

親が介護サービスを
受けられるようになったし
自分に合った仕事も見つかった!
家賃や税金の支払いの
目途もついてきた。

一人で悩んでいたけど
相談して良かった。

サポートのイメージ



他にも民生・児童委員や介護事業所、弁護士などの専門職、健康保険・税金の窓口などと連携を図りながら、支援を行っています。

練馬区社会福祉協議会の会員を募集

▶ 問合せ:練馬区社会福祉協議会総務係 ☎3992-5600

練馬区社会福祉協議会は「ひとりの不幸も見逃さない〜つながりのある地域をつくる」を理念として、生活サポートセンターの運営や、地域活動・ボランティア活動の支援などさまざまな活動を行っています。活動は、皆さまからの会費と寄付金により支えられています。 ※寄付金には、税法上の優遇措置があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。

◆年会費

- ・正会員……………500円以上
- ・特別会員……………3,000円以上
- ・団体会員……………5,000円以上

練馬子ども議会を開催

子ども議員の中学生が、区政に対する希望を伝えたり、意見を提案したりします。▶日時:8月3日(月)午後2時~3時▶場所:区役所西庁舎本会議場



【傍聴】…午後1時15分から、同西庁舎9階で受け付け(先着順) ※写真・ビデオ撮影ができます。ただし、フラッシュ撮影やカメラ付き携帯電話での撮影はできません。

問合せ 育成支援係 ☎5984-1292

環境にやさしい軽自動車の税金を平成28年度に限り軽減します!

軽自動車税のグリーン化特例(軽課)の導入

税制改正により、三輪と四輪以上の軽自動車のうち排出ガス性能と燃費性能の優れたものについて、28年度に限り軽自動車税が軽減されます。

▶対象:27年4月1日(水)~28年3月31日(木)に最初(新車)の新規検査を受けた車両(軽自動車)で、下表の(ア)~(ウ)のいずれかに当てはまるもの▶問合せ:税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536 ※区が自動車検査証情報に基づき軽自動車税を軽減しますので、手続きは不要です。



28年度のグリーン化特例(軽課)に係る軽自動車税の税額

車両区分	グリーン化特例(軽課)適用の車両			グリーン化特例(軽課)適用外の車両	
	アおおむね75%軽減	イおおむね50%軽減	ウおおむね25%軽減		
四輪以上	乗用 自家用	2,700円	5,400円	8,100円	10,800円
	乗用 営業用	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
三輪	貨物 自家用	1,300円	2,500円	3,800円	5,000円
	貨物 営業用	1,000円	1,900円	2,900円	3,800円
三輪		1,000円	2,000円	3,000円	3,900円

ア…電気自動車と、21年排出ガス規制に適合しており、21年排出ガス基準値より10%以上窒素酸化物の排出量が少ない天然ガス自動車。
イ…17年排出ガス規制に適合しており、17年排出ガス基準値より75%以上窒素酸化物の排出量が少ないもので、乗用は32年度燃費基準値より20%以上燃費性能の良いもの、貨物用は27年度燃費基準値より35%以上燃費性能の良いもの。
ウ…17年排出ガス規制に適合しており、17年排出ガス基準値より75%以上窒素酸化物の排出量が少ないもので、乗用は32年度燃費基準を満たすもの、貨物用は27年度燃費基準値より15%以上燃費性能の良いもの。

所得税の予定納税(第1期分)の納期限は7月31日

納税には口座振替をご利用ください。▶問合せ:練馬東税務署 ☎3993-3111、練馬西税務署 ☎3867-9711

思い出に残る成人式をつくりませんか

来年
1/11(祝)

成人の日のつどい スタッフ募集

来年1月11日(祝)に開催する「成人の日のつどい」で、催しなどを企画・運営する新成人スタッフを募集します。8月~12月に、数回の会議を行う予定です。▶対象:平成7年4月2日~8年4月1日に生まれた方▶募集人員:10名程度(応募者多数の場合は抽選)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①成人の日のつどいスタッフ②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、8月14日(金)までに育成支援係 ☎5984-1292 FAX 5984-1221 ☒seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



区の環境に関する取り組み・イベントなどを紹介

区では、公用車に燃料電池自動車「MIRAI(ミライ)」を導入するなど、環境に関する取り組み・イベントなどを行っています。ここでは、その一部を紹介します。

7月から公用車に燃料電池自動車「MIRAI」を導入

区は、7月から燃料電池自動車「MIRAI」を公用車として導入しました。「MIRAI」は環境イベントや地域の催しなどでも活用する予定です。



▶問合せ:経理用地課管理係 ☎5984-2801

水素を燃料として走行するため、地球温暖化の原因となる二酸化炭素を排出しません

みんなで打ち水大作戦!

7/21~8/23はねりま打ち水強化月間

打ち水は、夏を涼しく過ごすための手軽な方法の1つです。風呂の残り湯や雨水などを使って、家の庭先や事業所の入り口などで打ち水をしてみませんか。今回、区では打ち水大作戦として、打ち水の用具を貸し出すほか、打ち水の体験談を募集します。

〈打ち水の用具を貸し出します〉

のぼり、ひしゃく、バケツ、温度計を貸し出します。 ※数に限りがあります。▶対象:区内在住の方▶貸出期間:1週間以内▶貸出場所:環境課▶申込:電話で環境課地球温暖化対策係 ☎5984-4705

〈打ち水の体験談をお寄せください〉

ハガキまたはファクス、電子メールで①打ち水を行った日時②場所③人数④体験談⑤写真

(ある方のみ)を、お寄せください。いただいた写真や体験談の一部は、区ホームページなどで紹介します。

◎体験談の送付先・問合せ:〒176-8501区役所内環境課地球温暖化対策係(本庁舎18階) ☎5984-4705 FAX 5984-1227 ☒kankyuu03@city.nerima.tokyo.jp



区民環境行動講演会「なぜ、かまぼこ屋がエネルギーのことを考えたのか」

創業150年のかまぼこ屋の副社長で、(一社)エネルギーから経済を考える経営者ネットワーク会議代表理事の鈴木悌介さんを講師に迎え、地域で取り組める省エネ、創エネなどについてお話を伺います。▶日時:9月6日(日)午後2時~4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶定員:150名(抽選)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月25日(必着)までに〒176-8501区役所内環境計画推進係 ☎5984-4702 FAX 5984-1227 ☒kankyuu02@city.nerima.tokyo.jp

こどもエコ・コンクール ~絵ハガキ作品を募集

テーマは、**1**暮らしの中でできるエコ**2**身近な、大切にしたい自然**3**2100年の地球**4**地球温暖化で思うことの中から1つを選んでください。最優秀作品は、絵ハガキにして環境関連行事などで配布します。入賞者に賞状を、応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住・在学の小学3年~中学2年生▶申込:A5判の画用紙に描いた作品(裏面に①学校名②学年・クラス③氏名(ふりがな)④テーマ番号<1~4>の別)⑤作品のタイトルを記入)を、9月4日(必着)までに郵送で〒176-0012豊玉北5-29-8 ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011 ※色鉛筆は不可。

練馬区環境作文コンクールの作品を募集

テーマは、**1**わたしたちにできる省エネ**2**ねりまの自然を守るには**3**わたしのリサイクル、教えますの中から1つを選んでください。題名は自由です。入賞作品は、作品集として発行します。入賞者に賞状を、応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住・在学の小中学生▶申込:作文(400字詰め原稿用紙<手書き>)。小学生2~3枚、中学生3~4枚と、①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④学校名⑤学年・クラス⑥テーマ番号(1~3)の別)を記入したものを、9月4日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内環境課地球温暖化対策係(本庁舎18階) ☎5984-4705

休日急患診療所
※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科
内科・小児科

練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
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 ※練馬区夜間救急子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。

お知らせ

同じ住居表示の建物に補助番号のご利用を

住居表示は、住居番号で建物を特定する制度です。宅地開発などにより、複数の建物に同じ番号を付けなければならない状況が増え、郵便物の誤配などを招いています。建物を特定しやすくするため、一定の基準を満たす建物の住居番号に、方書きとして補助番号を付けます(例:豊玉北六丁目12番1号-2)。補助番号プレートを発行しますので、建物の所有者で希望する方は、お問い合わせください。**▶対象:**次の①②のいずれかの基準を満たす建物の所有者
①同一の住居表示の建物が10棟以上ある②同一の住居表示の建物が複数棟あり、建物の特定が困難である
▶問合せ:住居表示係 ☎5984-4526

計画

「みどりの風吹くまちに あ・そ・ぶ〜練馬区学びと文化の推進プラン〜」を策定

学習や文化芸術が持つ魅力や地域社会に与える影響力を生かし、「あ・そ・ぶ(あるく・ポタリング(自転車での散策)を楽しむ! そとに出ていつまでも元気に! **ぶんか**芸術でまちが輝く!)」を通じて、潤いのある暮らしと練馬のまちが輝くことを目指すための計画です。策定に当たっては、区民意見反映制度により、区民の皆さまからご意見を伺いました。計画の全文やいただいたご意見(29件(9名))、区の考え方は、図書館(平和台を除く)、生涯学習センター(豊玉北6-8-1)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区ホームページ[「区政情報」の「計画・報告・方針」などでご覧になれます]。<ご意見の一部を紹介します>
▶意見の要旨:学びに関する情報を一元的に閲覧できるウェブサイトを整備してほしい。**▶区の方針:**計画の期間中に、学びに関する情報を一元的に提供できるウェブサイトの整備に取り組みます。
◎**問合せ:**文化・生涯学習課管理係 ☎5984-1285

働く

特別区(東京23区)職員(身体に障害のある方対象)

▶採用区分・職種:Ⅲ類事務(高校卒業程度) **▶採用予定数:**27名 **▶受験資格:**次の①〜⑤の全てに当てはまる方 ①日本国籍で、昭和63年4月2日〜平成10年4月1日生まれ②身体障害者手帳を持っている③自力で通勤でき、介護なしで仕事ができる④通常の勤務時間に対応できる⑤活字印刷文に対応できる **▶第一次試験日:**9月13日(日) **▶申込:**区民事務所(練馬を除く)や総合福祉事務所、職員課(区役所本庁舎6階)、区民情報ひろば(同西庁舎1階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代

田区飯田橋3-5-1)にある募集案内をご覧の上、8月17日(消印有効)までに特別区人事委員会事務局任用課へ **※特別区人事委員会ホームページ**(http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)からも申し込みます(8月19日(水)まで)。
▶問合せ:職員課人事係 ☎5984-5782、特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

ボランティア

音訳ボランティア養成講習会(初級) =練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

視覚障害者向けの音訳と対面朗読の基礎を学ぶ講習会です。参加を希望する方は、必ず説明会に参加してください。**▶対象:**次の①②の両方に当てはまる方 ①講習会を受講後、区立図書館の音訳ボランティアとして活動できる②パソコンを持っており、自宅でインターネット検索ができる **▶日時:**10月15日〜12月10日の毎木曜午後1時30分〜3時30分【9日制】 **▶定員:**20名(選考) **<説明会>**
▶日時:①8月18日(水)②19日(木)午前10時〜正午 **▶申込:**当日会場受け付け **※音声テストを**①9月9日(水)②10日(木)午後1時〜5時に実施。
◎**場所・問合せ:**光が丘図書館 ☎5383-6500

介護保険

介護保険高額介護サービス費の基準収入額適用申請書を送付

平成27年8月利用分から、介護保険高額介護サービス費の利用負担限度額に現役並み所得者相当(4万4400円)という段階を新しく設定します。現役並み所得者相当の判定を受けた方でも、基準収入額適用申請書を提出すると、3万7200円に引き下げられる場合があります。該当する可能性のある方には、申請書を送付しますので、7月31日(金)までに提出してください。**▶問合せ:**介護保険課給付係 ☎5984-4591

平成25〜27年度分の介護保険料が未納の方へ催告書を7月31日(金)に発送

65歳以上で、25年6月〜27年4月分の介護保険料が未納の方が対象です。8月11日(火)までに納めてください。保険料を納めていないと、介護保険サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が3割に増えることがあります。事情により保険料を一括で納められない方は、相談してください。**▶問合せ:**介護保険課収納係 ☎5984-4593

国民健康保険

新しい高齢受給者証を送付

病院や薬局で支払う医療費の自己負担割合は、住民税(特別区民税・都民税)の課税状況などにより毎年判定され、8月1日(土)から適用されます。対象となる方に新しい自己負

担割合が記載された高齢受給者証を7月22日(水)に発送します。7月末までに届かない場合は連絡してください。新しい高齢受給者証が届いた方は、8月以降に古い高齢受給者証を返却してください。**▶返却先:**区民事務所、出張所、保健相談所、こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階) **▶問合せ:**こくほ資格係 ☎5984-4554

環境

あき地の除草はお早めに

これからの季節は雑草が伸びるのが早くなります。あき地の雑草を放置すると、害虫やネズミの繁殖、ごみの不法投棄を招き、近隣の方の迷惑となります。所有者・管理者は、早めに除草や清掃をしてください。**▶問合せ:**まち美化推進係 ☎5984-4709

お休みします

〔**勤労福祉会館** ☎3923-5511)…7月27日(月)【全館清掃のため】

健康・衛生

骨量測定会

▶対象:20歳以上の方 ※1年以内

花火などをごみに出すときはご注意ください!

花火・マッチをそのままごみとして出すと、清掃車両の火災の原因となり危険です。使用済みのものは水に浸し、可燃ごみに出してください。未使用のものは、一晩水に浸し、濡れた状態で可燃ごみに出してください。
▶問合せ:清掃事業係 ☎5984-1059、清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】

8月の健康相談日程(無料) 事前に予約が必要です。 ※育児栄養歯科相談を除く。

相談内容	会場	日時・受付時間
健康相談 ▶内容:病气や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北 光 光 石 大 関	4(火)・18(火) 13:00~15:00 4(火)・25(火) " 10(月) 13:30~15:30 26(水) 9:30~11:30 6(木)・20(木) 13:30~15:30 11(火)・27(木) 13:00~15:00 3(月)・17(月) 9:00~11:00
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	豊北 光 石 大 関	6(木)・20(木) 9:00~10:00 7(金) " 5(水) " 7(金)・28(金) " 3(月)・24(月) " 3(月)・17(月) 13:00~14:00
◆育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北 光	6(木)・20(木) 9:00~10:00 7(金) " 5(水) "
◆おとなの歯磨き相談 ▶内容:歯内の健康チェックと歯磨き相談 ▶持ち物:歯ブラシ	石 大 関	7(金)・28(金) " 3(月)・24(月) " 3(月)・17(月) 13:00~14:00
心身障害者(児) 歯科相談	つ	1~29の毎土曜 14:30~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北 光 光 石 大 関	7(金) 9:00~12:00 3(月) 14:00~16:00 13(水) 13:30~16:20 7(金) 14:00~15:30 12(水) 14:30~16:00 21(金) 14:00~16:00 21(金) 14:00~15:30
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北 光 大 関	19(水) 13:30~16:00 26(水) 14:00~16:50 5(水) 14:00~16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊北 大	19(水) 13:30~16:00 26(水) 14:00~16:50 5(水) 14:00~16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊北	19(水) 14:00~16:00 ◎26(水) "
◆酒害・家族相談 ▶対象:アルコール依存症などの家族	豊北 石	19(水) 9:45~12:00 19(水) 13:00~14:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	練馬 豊北 石 大 関	19(水) 15:00~17:00 21(金) 14:00~16:00 13(水) 14:00~16:00 20(水) 14:00~16:00 21(金) 9:00~10:00
HIV(エイズ)抗体即日検査(匿名)	豊北	21(金) 9:00~10:00

※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121 へお問い合わせください。

- 豊玉保健相談所 ☎3939-922
- 北保健相談所 ☎3931-131
- 光が丘保健相談所 ☎5997-744
- 石神井保健相談所 ☎3999-997
- 大泉保健相談所 ☎3921-007
- 練馬保健相談所 ☎3929-538
- 豊北保健相談センター ☎5994-277
- 光が丘高齢者相談センター ☎5997-771
- 石神井高齢者相談センター ☎5939-328
- 大泉高齢者相談センター ☎5905-527
- 練馬高齢者相談センター ☎3993-996

※◆の相談は担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あな たを受け持つ窓口」をご覧ください)。

世帯と人口 (7月1日現在) ※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 717,799(+243)				外国人 14,019(-5)				年齢別人口		
	男	女	男	女	男	女	14歳以下	15~64歳	65歳以上		
354,281 (+149)	351,430	366,369	703,780(+248)	345,035	358,745	6,395	7,624	88,558(+66)	475,446(-10)	153,795(+187)	

勤労福祉会館の講座

1～3とも▶場所:勤労福祉会館▶定員:30名(申込順)▶申込:1 8月8日(土)2 13日(木)3 22日(土)までに電話で同所☎3923-5511

1 ライフプラン講座

▶日時:8月15日(土)午後2時～4時▶内容:障害のある方の所得保障制度(年金・手当など)について学ぶ▶講師:社会保険労務士/野口正彦

2 マンションライフ・ガイド講座

▶日時:8月20日(木)・27日(木)午後7時～9時【2日制】▶内容:理事会運営のあり方や管理会社との付き合い方などを学ぶ▶講師:NPO法人匠リニューアル代表理事/毛塚宏▶費用:500円

3 福祉住環境コーディネーター3級講座

▶日時:8月29日～9月26日の毎土曜午前10時～正午【5日制】▶内容:講義▶講師:福祉住環境コーディネーター/水谷桃子▶費用:1万2000円

文学講座

～私たちのそばにいた作家たち

▶対象:区内在住の方▶日時:8月30日(日)午後2時～4時▶場所:豊玉高齢者センター▶内容:区内に居住していた作家(松本清張、瀬戸内寂聴など)について学ぶ▶定員:70名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤

電話番号を、8月17日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター☎5912-6401

8月のふるさと文化館ふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060▶費用:①100円③50円④70円⑤200円▶申込:当日会場受け付け

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(先着順). Rows include: ①昔の商店再現「池淵玩具店」, ②石神井公園ふるさと文化館を探索しよう, ③アンモナイトのミニレプリカをつくろう, ④縄文時代の編み方で小物入れづくり, ⑤木の実や小枝で工作をしよう

古傘布で作る自転車かごカバー

▶対象:18歳以上の方▶日時:8月29日(土)午前10時～午後3時▶場所:春日町リサイクルセンター▶定員:12名(抽選)▶費用:100円▶持ち物:傘1本分の布▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、8月15日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16

春日町リサイクルセンター☎3926-2501 ※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込めます。

ふるさと文化講座「帝都防空増陸軍飛行場と特攻隊」

光が丘にかつて存在した成増飛行場と、そこから出撃した特攻隊について紹介します。▶日時:8月9日(日)午後2時～4時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:郷土史家/山下徹▶定員:100名(申込順)▶申込:電話で同所☎3996-4060



8月の上映会

▶場所・問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

Table with 2 columns: 日時, 上映作品(子ども向け). Rows include: 1(土)10:00 ◎ムーミン谷の夏まつり劇場版(アニメ), 8(土)10:00 ◎タオタオ絵本館1 世界動物ばなし1～4話(アニメ), 13(木)14:00 さよなら、アルマ, 15(土)10:00 ◎野坂昭如戦争童話集「小さい潜水艦に恋をしたでかすぎるクジラの話」(アニメ), 22(土)10:00 ◎にじになったさかな(動く絵本), 22(土)14:00 父と暮せば

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

◆江古田ナイトバザール▶日時:7月25日(土)午後4時～8時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:開進第三中の生徒によるよさこいソーラン、スタンプラリーなど▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・仲田☎3948-0777

◆納涼盆踊り大会▶日時:7月25日(土)・26日(日)午後7～9時▶場所:大泉つつじ公園(東大泉7-6-17)▶問合せ:上泉えびす通り商店会・市倉☎3922-8661 ※お子さんへのお菓子の配布あり。

◆弁護士、税理士などによる不動産産頭無料相談会▶日時:7月27日(月)午前10時30分～午後4時30分▶場所:練馬駅1階▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部☎3922-3431

◆JA東京あおばの催し ふれあいの里夏まつり▶日時:8月1日(土)・2日(日)午後5時～8時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18)☎3991-8711▶内容:模擬店、和太鼓演奏など

◆納涼灯ろう流しの夕べ▶日時:8月1日(土)午後6時30分～9時▶場所:石神井公園ポート乗り場▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・武田☎5935-1400

◆銀河の夜の盆踊り大会▶日時:7月31日(金)、8月1日(土)午後4時～10時▶

場所:妙延寺(東大泉3-16-5)▶内容:模擬店、アニメソングライブ、プラスバンド演奏など▶問合せ:東大泉商栄会・貫井☎5387-4129

◆泳力検定会▶対象:週1回以上練習をしている方▶日時:9月27日(日)午前9時～午後1時▶場所:大泉学園町体育館▶検定料など:600円 ※別途、1種目につき検定料500円。▶申込:体育館にある申込書に記入の上、検定料を添えて8月25日(火)までにSSC大泉☎3921-1300

◆子育て支援講座「親子の絆づくりプログラム“赤ちゃんがきた”」=練馬区協働事業提案制度事業▶対象:今年4～6月に第1子が生まれた母親とお子さん▶日時:9月4日～25日の毎金曜午前10時～正午【4日制】▶場所:光が丘保健相談所など▶講師:臨床心理士/有本秀子ほか▶定員:20組(抽選)▶テキスト代:1組800円▶申込:ハガキまたはファクスで①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)④お子さんの生年月日⑤電話番号を、8月5日(必着)までに〒176-0012豊玉北1-12-3 さくらひろば☎FAX 5999-0209(問い合わせは月曜を除く平日午前10時～午後3時)

◆朝霞市民まつりで花火を打ち上げ近隣の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。▶日時:8月1日(土)午後7時15分～8時15分(荒天2日)▶場所:朝霞中央公園周辺(埼玉県朝霞市)▶問合せ:実行委員会事務局

(朝霞市地域づくり支援課内)☎048-463-2645

◆東京都子育て支援員研修 保育や子育て支援分野の仕事に従事する上で、必要な知識や技術を学びます。日程・場所・申し込み方法など詳しくは、(公財)東京都福祉保健財団ホームページ(http://www.fukushizaidan.jp/)をご覧ください。▶問合せ:(公財)東京都福祉保健財団☎3344-8533

地区祭

◆第七地区祭▶日時:7月25日(土)・26日(日)午後5時～9時▶場所:むつみ台団地(光が丘1-3)▶内容:盆踊り、模擬店など▶問合せ:実行委員会事務局☎3939-1462

◆第一地区祭▶日時:7月25日(土)・26日(日)午後5時30分～9時▶場所:北新井公園(豊玉上1-23)▶内容:盆踊り、模擬店など▶問合せ:実行委員会事務局☎5984-5809

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:7月25日(土)午前10時～午後7時▶問合せ:光☎3991-0888

◆光が丘IMA南館前▶日時:7月26日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:北中☎3995-4924

◆春日町本通り商店街▶日時:7月31日(金)午前10時～午後4時▶問合せ:小泉☎3998-1131

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

子育て学習講座

◆スマホ・タブレット活用ワークショップ～障害のある方の生活支援▶対象:自閉症・発達障害の方の家族、支援者▶日時:8月8日(土)午後2時～4時▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:20名(申込順)▶申込:電話でレインボースターズCN・照井☎6760-5560(午後7時～9時)

ねりま遊遊スクール

◆かんたんマジック教えるよ!見せるよ!▶対象:小中学生と保護者▶日時:7月25日(土)午前9時30分～11時30分▶場所:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)▶定員:80名(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:光が丘マジッククラブ・斉藤☎3993-3420

◆おはなしで世界の旅を楽しもう!▶対象:小学生▶日時:7月29日(火)午前10時～正午▶場所:富士見台地区区民館▶定員:30名(申込順)▶申込:電話でふれあい文庫・伊藤☎3997-0551(午後6時～9時)

◆セミの神秘に迫ろう!～セミの羽化観察会▶対象:小学生と保護者▶日時:8月1日(土)午後6時開町リサイクルセンター集合～午後8時30分武蔵関公園解散▶定員:10組(申込順)▶保険料:1人30円▶申込:電話でねりまエコ・アドバイザー葉っぱの会・塚越☎3925-4732(午後6時～8時)

◆茶道を楽しむ▶対象:小学生▶日時:①8月7日(金)②24日(月)午前10時～11時30分▶場所:大泉中▶定員:各20名(申込順)▶企画:大泉中茶道部▶申込:電話で大泉中☎3924-0771

◆風船を使ったおやつ作り▶対象:4歳児～小学生(小学2年生以下は保護者同伴)▶日時:8月8日(土)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(申込順)▶費用:300円▶申込:電話でNPO法人食遊石神井・門田☎090-3081-8283(午前11時～午後6時) ※保育あり(8月5日(火)までに要予約。1歳児以上対象。定員4名。費用100円)。

すまいるねりま遊遊スクール

◆チアリーディングを楽しもう!▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:8月22日(土)午後2時～3時▶場所:光が丘区民センター6階▶講師:上級チアリーディング指導員/深澤裕菜▶定員:10組(申込順)▶費用:1人30円▶申込:電話でレインボースターズCN・照井☎6760-5560(午後7時～9時)

◆いかに乗って川遊び▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:8月23日(日)午前9時30分～午後2時▶場所:巾着田(埼玉県日高市)▶定員:20組(申込順)▶材料費など:1人300円▶持ち物:水着など▶企画:練馬区スポーツ推進委員会▶申込:電話で育成支援係☎5984-1292

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「ねりま区報」の「区民のひろば掲載申し込みについて」をご覧ください。

■留学生との国際交流 AFS練馬支部 月1回主に日曜 区役所本庁舎20階など 年会費2,000円 乾☎3978-3670(要予約)

■夏休み子供向けの千夜一夜座の「ねりまの昔ばなし」お芝居 小中学生対象(保護者の参加も可) 7月25日午後2時開演 南田中図書館 出演俳優/黒柳寿江ほか 参加費無料 南田中のまちを考える会・佐藤☎FAX 3904-9981(要予約)

■練馬陶芸クラブ ①第1金曜午前9時～午後5時、②第2木曜③第3金曜午後1時～5時 生涯学習センター分館(高野台) ①～③とも入会金3,000円、月会費2,000円 小松田☎6760-3882

■バレーボール(9人制) 練馬クラブ 20歳以上の既婚女性または30歳以上の未婚女性対象 毎火曜午前9時30分～正午・毎金曜午後0時30分～3時30分 総合体育館 月会費3,000円 鈴木☎FAX 6676-6037(要予約)

■自由研究のための工作・絵本の読み聞かせ 幼児～小学生対象 ①7月24日②8月17日午後1時～3時 光が丘地区区民館 ①②とも参加費1,000円 よっちゃん工房・角田☎FAX 6807-8875toekaki.yocchan.11@gmail.com(要予約)

■詩吟 朝翠流帛鶴会 第1・3火曜 午後1時～3時 石神井公園ふるさと文化館 入会金1,000円 月会費2,000円 教材費500円 大須賀☎3996-2258

■シニアの仲間づくり(芸能鑑賞・講演会・散策・健康麻雀など) メロウ・メイツすばる おおむね50～70歳の方対象 年7回主に日曜午後区役所本庁舎20階など 会費6カ月2,500円 交通費など実費 8月7日午後1時～2時に石神井庁舎5階で説明会あり 高木☎3978-6790(要予約。午後7時以降)

■社交ダンス スマレダンスクラブ 中級者対象 毎日曜午前10時～午後1時 北町第二地区区民館など 女子プロが指導 月会費4,000円 井上☎3930-4248

■エビス絵画(色鉛筆・水彩) 第2・4火曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センター 講師 宇都宮敦子 入会金3,000円 月会費3,000円 河野☎090-5534-8538

子ども・教育

8月の母親学級(平日3回コース)

▶**対象:**妊娠中の方 ※家族での参加可。▶**内容:**講義、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦体操、歯磨き実習など▶**持ち物:**母子健康手帳、歯ブラシ、コップ▶**申込:**当日会場受け付け

場所・問合せ	日程【3日制】
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	4(火)・18(火)・25(火)
関保健相談所 ☎3929-5381	3(月)・10(月)・17(月)

※時間はいずれも13:30~16:00。

8月の母親学級(土曜1回コース)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方▶**日時:**8月22日(土)午後1時30分~4時▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**講義▶**定員:**40名(申込順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で同所☎3996-0634

パパとママの準備教室

1 2とも▶**対象:**出産を控えた夫婦▶**内容:**講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導▶**定員:**25組(抽選)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**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②住所③夫婦の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤出産予定月を、**1**8月3日**2**4日(必着)までに各保健相談所へ

1北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11)☎3931-1347▶**日時:**8月22日(土)午前9時~11時30分

2関保健相談所(〒177-0052関町東1-27-4)☎3929-5381▶**日時:**9月5日(土)午前9時~11時30分

親子で新聞スクラップ(切り抜き)!

~新聞を読む習慣をつけよう▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**8月13日(木)・14日(金)午前10時~正午

【2日制】▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**講師:**新聞教育支援センター代表/吉成勝好▶**定員:**17組(申込順)▶**申込:**8月6日(木)までに電話で育成支援係☎5984-1292

夏休みこども日本語教室

▶**対象:**日本語を母語としない小中学生 ※知り合いの外国籍の方に紹介してください。▶**日時:**8月20日(木)・21日(金)・24日(月)~27日(木)午前10時~正午【6日制】▶**場所:**区役所本庁舎19階など▶**内容:**少人数のグループで初級日本語を学ぶ▶**申込:**電話で事業推進係☎5984-4333

講演会「テレビメディアの社会的役割? テレビが伝えていることってホント??」

▶**対象:**小中学生やその保護者など▶**日時:**8月4日(火)午前10時~11時30分▶**場所:**日本大学芸術学部江古田校舎▶**講師:**日本大学芸術学部放送学科主任教授/鈴木康弘▶**定員:**100名(先着順)▶**申込:**当日会場受け付け▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

親子自然観察隊

~武蔵関公園を「感」察しよう▶**対象:**小中学生と保護者▶**日時:**8月30日(日)午前10時~午後2時▶**講師:**プロナチュラリスト/佐々木洋▶**定員:**15組(抽選)▶**保険料:**1人40円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)④お子さんの学年⑤電話番号を、8月11日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター☎3991-1667✉s-center@city.nerima.tokyo.jp

親子押し花教室

~押し花を使って作品作り▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**8月16日(日)午前10時~正午▶**場所:**花とみどりの相談所▶**講師:**押し花作

家/吉野真理子▶**定員:**15組(抽選)▶**材料費:**1,000円(小学生500円)▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③親子の氏名(ふりがな)④お子さんの学年⑤電話番号を、7月30日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所☎3976-9402

スポーツ

区民体育大会

▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎11階)☎5984-1947

1 アーチェリー

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**8月23日(日)午前9時から▶**場所:**光が丘公園▶**内容:**RC(Ⓐ18mWⓈ30mWⒸ50・30m)、CP(Ⓓ30mWⒺ50・30m)▶**保険料など:**100円▶**申込:**電話または往復ハガキ、ファクスで①大会名(Ⓐ~Ⓔの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、8月19日(必着)までに〒176-0024中村1-6-18 練馬区アーチェリー協会・小貫☎FAX 3998-4928

2 ソフトテニス(男女団体・個人)

▶**日時:**9月6日(日)…団体戦、20日(日)…個人戦 いずれも午前9時から※体育会所属の大学生と高体連所属の高校生は参加できません。▶**場所:**土支田庭球場▶**保険料など:**1人300円▶**申込:**体育館や庭球場、スポーツ振興課、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「各種大会等」の「区民体育大会」にある実施要項をご覧ください。▶**団体戦**8月21日、**個人戦**9月4日(いずれも必着)までに練馬区ソフトテニス連盟・藤岡へ

ねりま光が丘ロードレース

▶**対象:**16歳以上の方▶**日時:**11月8日(日)午前9時から▶**場所:**光が丘公園(内・外周回コース)▶**内容:**Ⓐ5kmⓈ10kmⒸハーフマラソン▶

定員:2,500名(申込順)▶**費用:**Ⓐ3,000円Ⓢ4,000円▶**申込:**体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧ください。※ランネットホームページ(<http://runnet.jp/>)からも申し込めます。▶**区の担当:**スポーツ振興課事業係▶**問合せ:**練馬区体育協会・ねりま光が丘ロードレース大会事務局☎5393-5420

講座・講演会

タイの伝統文化を学ぼう

~タイ・カービング(飾り細工彫刻)!▶**対象:**Ⓐ小学3~6年生と保護者Ⓢ18歳以上の方▶**日時:**8月28日(金)Ⓐ午前10時~正午Ⓢ午後2時~4時▶**場所:**文化交流ひろば(光が丘3-1-1)▶**内容:**Ⓐ石けんⓈ野菜の彫刻▶**講師:**カービングスクール講師/戸恒カンチャノク▶**定員:**Ⓐ8組Ⓢ15名(抽選)▶**材料費:**1人500円▶**申込:**往復ハガキで①講座名(ⒶⓈの別も)②参加者全員(Ⓐはお子さん2名まで)の住所・氏名・学年(お子さんのみ)・電話番号を、8月3日(必着)までに〒176-8501区役所内地域振興課事業推進係☎5984-4333

初級日本語講座

▶**対象:**日本語が母語でない外国籍の方 ※知り合いの外国籍の方に紹介してください。▶**日時:**9月15日~12月15日の毎火・金曜午前9時45分~11時45分【9月22日、11月3日を除く。25日制】▶**場所:**文化交流ひろば(光が丘3-1-1)▶**内容:**日常生活に必要な会話や文字の読み方などを学ぶ▶**定員:**20名(面接の上、選考)▶**費用:**2,500円 ※教材のない方は別途2,700円。▶**申込:**電話で申込用紙を請求の上、9月1日(火)までに事業推進係☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

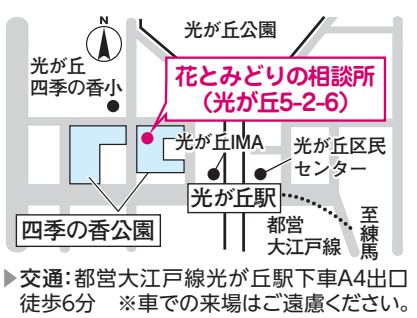
花とみどりの相談所

夏のフェア'15



花とみどりの相談所では、みどりと楽しく触れ合えるさまざまな催しを行います。ぜひお越しください。

場所・問合せ
花とみどりの相談所
☎3976-9402



体験コーナー

A~Cとも▶**申込:**当日会場受け付け ※**A****C**は開始時間の30分前から整理券を配布。

A ペットボトルを使ってメダカの家を作ろう

▶**日時:**7月25日(土)午前10時~11時30分▶**定員:**24名(先着順)▶**材料費:**300円



B 緑化協力員と一緒に身近なみどりで作品作り

▶**日時:**8月2日(日)午前10時~正午▶**内容:**自然の素材を使って、カブトムシやネックレスなどを作る ※材料がなくなり次第終了。



C 観葉植物でこけ玉を作ろう

▶**日時:**8月9日(日)午前10時~11時30分▶**定員:**40名(先着順)▶**材料費:**300円



展示コーナー

ボタニカルアート(植物画)展

花とみどりの相談所で行っている「ボタニカルアート教室」の今年度受講生の作品を展示します。▶**日時:**7月25日(土)~8月9日(日)午前9時~午後5時(9日は午後4時まで) ※火曜休館。

「よりどりみどり練馬」写真展

広報キャンペーン「よりどりみどり練馬」で募集した、練馬区のみどりをテーマにした写真や、その写真を組み合わせて制作したシンボルアートを展示します。▶**日時:**8月1日(土)~9日(日)午前9時~午後5時 ※火曜休館。

不動産無料相談会

不動産に関する法律・税金等のお悩みに弁護士、税理士等が「無料」でお答えします

日時:7月27日(月)10:30~16:30
場所:西武池袋線 練馬駅構内1階

主催:(公社)全日本不動産協会練馬支部
後援:国土交通省、東京都、練馬区
電話:03-3922-3431(12:30~16:30)

※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。

東京ヴェルディ区民交流事業 練馬区サクスマッチ

～よりどりみどり練馬～



©TOKYO VERDY



©TOKYO VERDY

日時 8月23日(日)午後6時試合開始
味の素スタジアム(調布市西町376-3)

問合せ
スポーツ振興課管理係
☎5984-1372

8月23日(日)に開催されるJリーグ公式戦「東京ヴェルディ対愛媛FC」は、ホーム自由席に区民の皆さまを招待する「練馬区サクスマッチ」として行われます。当日は、試合観戦のほか、記念品の贈呈や各種イベントを行います。

Jリーグ公式戦を観戦しよう!

観戦無料

▶対象:次のA/Bのいずれかに当てはまる方

A区内在住・在勤(在学)の方とその家族

B区内の少年サッカーチームに所属している小学生とその家族 ※小学生以下は保護者同伴。

▶申込:区民事務所(練馬を除く)や出張所、体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)などで配布するチラシの申込書に記入の上、区内在住・在勤(在学)が証明できるもの(運転免許証、健康保険証など)と併せて、当日午後4時以降、味の素スタジアム正面ゲート横のチケット優待ブースにお持ちください。
※チラシは、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「スポーツ」にも掲載しています。

「よりどりみどり練馬」の関連イベントを開催

「よりどりみどり練馬」は区の魅力を発信する広報キャンペーンです。今回、キャンペーンの一環として会場内の大ビジョンで、皆さまが考える「ねりまっていいね!」を紹介します。 ※「ねりまっていいね!」の内容は、サクスマッチの申込書に記載させていただきます。

各種イベントに参加しよう!

参加無料

▶内容・対象・定員:下表の通り

▶申込:往復ハガキで①参加を希望するイベント名(A~Cの別も)②参加者全員(Aは1名Bは親子2名Cは5名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号③学校名または少年サッカーチーム名(A/Bのみ)を、8月5日(消印有効)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課管理係へ ※1人で複数のイベントに申し込むことはできません。

イベント名	内容	対象	定員(抽選)
A ハイタッチキッズ エスコートキッズ	ウォーミングアップに向かう選手に、ハイタッチをして応援	区内に在住(在学)している、または区内の少年サッカーチームに所属している小学生	60名
	試合開始時に、選手と手をつなぎピッチに入場		
B 親子サッカー教室	試合前に、基本的なボールの蹴り方や試合の楽しみ方などを東京ヴェルディの指導員が指導	区内に在住(在学)している、または区内の少年サッカーチームに所属している小学生とその保護者	20組(40名)
C ピッチ見学ツアー	試合前に味の素スタジアムのピッチレベルで選手のウォーミングアップを見学できるツアー	区内在住・在勤(在学)の方	150名

※Aはハイタッチキッズまたは、エスコートキッズのいずれかになります(選択不可)。
※抽選結果と各イベントの集合時間・場所などは、8月14日(金)までにお知らせします。

夏だ! 区立プールで泳ごう



注意事項

※水着・水泳帽(石神井プールを除く)を着用してください。 ※装身具などを身に付けての遊泳はできません。 ※貴重品はお持ちにならないでください。 ※小学3年以下のお子さんには、水着を着用した18歳以上の方が付き添ってください。付添者1名につき2名までのお子さんが入場できます(おむつの取れていない乳幼児は利用できません。付添者も利用料金が掛かります)。 ※ドーナツ型の浮き輪は、石神井プールと幼児用プールのみ利用できます。 ※屋外のプールは悪天候などにより、開場の一時見合わせや休場の場合があります。 ※車での来場はご遠慮ください。

施設名・問合せ	施設内容	利用時間	利用期間	休場日	利用料金(1時間)
石神井プール ☎3997-6131	50m(屋外)・幼児用(屋外)	9:00~19:00	9/10(木)まで	なし	未就学児…無料、小中学生…100円(毎土曜正午までに入場した場合は2時間無料)、大人…200円、65~74歳の方・障害のある方…100円(65~74歳の方は住所・氏名・年齢を確認できるものを、障害のある方は身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳を持参)、75歳以上の方…無料(住所・氏名・年齢を確認できるものを持参) ※60~74歳の方には、回数券による割引があります(住所・氏名・年齢の確認できるものを持参)。
光が丘体育館温水プール ☎5383-6611	25m(屋内)・幼児用(屋内)	9:00~21:30 ※三原台温水プールの幼児用は9:00~18:00。	通年 ※三原台温水プールの幼児用は9/10(木)まで。	第2月曜 ※休場日以外にも、事業などのため利用できないことがあります。	
平和台体育館温水プール ☎5920-3411					
中村南スポーツ交流センター温水プール ☎3970-9651					
上石神井体育館温水プール ☎5991-6601					
大泉学園町体育館温水プール ☎5905-1161	25m(屋内)・幼児用(屋外)				
三原台温水プール ☎3924-8861					

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。

庭木1本からOKです!

早く、キレイに、お得にお手入れします!

1000円! 2000円! 3000円! 4000円! 5000円! 6000円! 7000円! 8000円! 9000円! 10000円!

庭木1本でも気軽に頼めスピーディな対応で納得料金のお庭お手入れサービス会社「ガーデンエクスプレス」

☆庭木1本だけでもOKです! ☆土日でもOKです!
☆お茶等ありません! ☆トイレはお借りしません!

株式会社 **ガーデンエクスプレス** 見積無料
東京北支店 ☎03-5933-2811 年中無休
東京都練馬区土支田 3-19-12 <http://www.gex4128.co.jp>

8月度無料セミナーのお知らせ

後悔しないホームの選び方

「知っておきたい! 有料老人ホームの基礎知識」

※自分自身にあったホーム選びのポイント・ホームの種類や費用・医療連携・入居のタイミング・入居におけるメリット、デメリット・ホームでの1日の過ごし方など

※自分にあったホーム探しのコツを知りたい方・現在、介護で困っている方・将来が気になる方・親の老後について考え始めている方などにおすすすめ

同ホームは、西武池袋線「練馬高野台」駅から徒歩7分。
☎0120(581)600
※見学会実施中
7月25日(土)~8月9日(日)

【開催日時】8月2日(日)13:30~15:00
【会場】ふれあいの園 練馬高野台
定員20名(要予約)
◎15:00~16:00 施設見学(希望者)

介護付き有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)ふれあいの園 練馬高野台 <http://fureai-g.or.jp>