

「練馬こども園」がスタート ～長時間の預かり保育を行う私立幼稚園を認定



区では、これまで以上に教育と保育を充実させ、子どもの教育や保育について保護者の選択の幅が広がるよう、新たな幼保一元化施設「練馬こども園」を創設しました。

長時間の預かり保育などを実施する下表の13園を、練馬こども園に認定しました。入園方法など詳しくは、各園にお問い合わせください。
▶問合せ:幼保一元化担当係☎5984-1522

練馬こども園のポイント

預かり時間は最長11時間です

練馬こども園では、長時間(11時間)の預かり保育を行います。これにより、3歳からのお子さんの預け先として保護者から要望の多い「預かり保育のある幼稚園」を選択できるようになります。

各私立幼稚園の特色を生かした運営を行います

練馬こども園は私立幼稚園です。教育や遊びについての考え方や、バスの送迎・給食の有無などは、各幼稚園の方針に任されています。

申し込みは各私立幼稚園へ

申し込み先は各私立幼稚園です。10月15日(木)から各幼稚園で配布される募集案内をご覧の上、申し込んでください。

2面で保育園などの入園児を募集

練馬こども園一覧

幼稚園名	所在地	問合せ
愛和	南田中2-23-30	3996-8259
大泉小鳩	大泉学園町3-17-67	3924-8280
さかえ	高松4-8-13	3999-3009
白ふじ	石神井台4-21-22	3920-4335
関町カトレヤ	関町南4-1-27	3920-0316
高松	高松6-16-28	3996-8101
田柄	田柄2-17-27	3930-4406
不二	北町7-2-8	3931-9234
みのり	羽沢1-8-10	3991-1058
りっこう	小竹町2-43-12	3972-1152
大泉富士(平成28年度開始)	南大泉2-31-20	3925-2525
石神井南※	下石神井4-21-23	3995-4373
南光※	富士見台4-11-3	3990-5171

※は認定こども園のため、園児の選考は区が行います。

マイナンバーをお知らせします

10月から、住民票のある方全員に12桁のマイナンバー(個人番号)をお知らせする「通知カード」を世帯単位に簡易書留で郵送します。 ※到着までに2カ月程度掛かる場合があります。

●通知カード～大切に保管を

通知カードには、マイナンバー・氏名・住所・生年月日・性別が記載されています。官公庁などでの手続きや個人番号カードの交付申請に必要となりますので、大切に保管してください。顔写真がないため、マイナンバーを使った行政手続きには通知カードと本人確認の書類(運転免許証など)が必要です。

▶問合せ:練馬区マイナンバー制度
コールセンター☎0570-03-3178

(来年3月31日(木)までの月～土曜午前9時～午後5時(祝休日・年末年始を除く))

●個人番号カード～申請は任意です

顔写真入りのカードでマイナンバーの確認と本人確認が1枚で済みます。希望する方は、郵送またはインターネットで申請が必要です。 ※申請方法など詳しくは、通知カードと同封の案内をご覧ください。

国勢調査にご協力を



10月7日(水)までに
調査票を提出して
ください

現在、国勢調査を実施しています。回答がお済みでない方は、郵送などで調査票を提出してください。調査の概要など詳しくは、区ホームページ「区政情報」の「平成27年国勢調査」をご覧ください。 ▶問合せ:練馬区国勢調査コールセンター☎5984-1509(10月21日(水)までの毎日午前9時～午後8時)



来年4月からの保育園・地域型保育事業の利用者募集

申込書の配布は10/19日から

来年4月から認可保育園、地域型保育事業(家庭的保育事業、小規模保育事業、事業所内保育事業)の利用を希望する方は、11月2日(月)～12月4日(金)に申し込んでください。 ※例年、締切日直前は窓口が大変混雑しますので、なるべく早めに申し込んでください。

問合せ
 ・認可保育園・地域型保育事業の利用申し込みについて:
 保育課入園相談係
 ☎5984・5848
 ・保育の必要性の認定・保育料について:
 保育認定係 ☎5984・1479

申込書の配布場所・申込先
 ■ 保育課入園相談係 (区役所本庁舎10階)
 ☎5984-5848
 ■ 総合福祉事務所相談係
 ・光が丘(光が丘区民センター2階)
 ☎5997-7714
 ・石神井(石神井庁舎3階)
 ☎5393-2802
 ・大泉(大泉学園ゆめりあ1<4階>)
 ☎5905-5263

「保育利用のご案内」を配布
 10月19日(月)から、上記の申込先で配布予定です。 ※区ホームページ「子育て」の「保育が必要なとき」の「保育園」でもご覧になります。

施設の定員数・保育時間など
 施設によって異なります。詳しくは、「保育利用のご案内」の別冊「保育園等一覧」をご覧ください。

来年4月開設予定の私立認可保育園・小規模保育事業は「新規開設予定の保育園等のご案内」をご覧ください。

保育料
 ※区ホームページ「子育て」の「保育が必要なとき」の「保育園」または「家庭的保育事業」「小規模保育事業」「事業所内保育事業」でもご覧になります。

利用申し込みと保育の必要性の認定(★)申請の方法
 前年の所得税額や入園時の年齢などにより、無料～月額5万7500円の範囲で決定します。 ※兄弟姉妹で入園する場合、第2子以降の保育料が減額されます。

利用申し込みは、保育の必要性の認定申請も兼ねています。申込

書に就労証明書などの必要書類を添えて、12月4日(金)までに持参または郵送で申込先へ提出してください。受付時間は、平日午前8時30分～午後5時15分です。
 ※今年12月1日～23日生まれのお子さんで0歳(100日)以上1児クラスを希望する方の申し込み期間は、生まれた日から12月28日(月)までです。
 ※産休明け保育(今年12月24日～来年2月4日生まれのお子さん)の申し込み期間は、生まれた日から来年2月8日(月)までです。

★保育の必要性の認定とは…

保育園・地域型保育事業などの利用申し込みにあたり、区が客観的基準(就労や疾病など保育を必要とする事由とその事由により保育を必要とする時間など)に基づき、保育の必要性を認定することをいいます。

◆**保育課入園相談係に夜間・休日臨時窓口を開設**
 11月30日(月)～12月4日(金)は、受付時間を午後8時まで延長します。また、11月28日(土)・29日(日)午前9時～午後5時に臨時窓口を開設します。

保育園などの入園説明・相談会

日中、窓口に来られない方を対象に入園説明・相談会を開催します。

日程	場所
10/29(木)	石神井公園区民交流センター
10/30(金)	区役所アトリウム地下多目的会議室
11/4(水)	勤労福祉会館
11/5(木)	光が丘区民センター3階



※時間はいずれも18:30～20:00(18:15開場)
 ※予約は不要です。 ※車でのお来場はご遠慮ください。
 ※保育室はありません。

問合せ 入園相談係 ☎5984-5848

民間保育施設などのご利用を

区内には、認可保育園、地域型保育事業のほか、認証保育所などの保育施設があります。保育を希望する方は、直接、各施設へご相談ください。 ※各施設の一覧は、区ホームページ「子育て」の「保育が必要なとき」の「認証保育所」をご覧ください。

問合せ 保育事業者係 ☎5984-5845

来年4/1(金) 私立認可保育園(10園)・小規模保育事業(3施設)が開園予定

	施設名(仮称)・所在地 ※1
私立認可 保育園	にじいろ中村一丁目(中村1-15-29)
	チェリーチャイルド(本室:豊玉北4-12-11、分室:桜台1-5-11) ※2・3
	ねりまさくらさく(本室:豊玉北4-33-17、分室:豊玉中2-11) ※2・3
	まあむ中村橋駅前園(貫井1-17-4) ※2
	マミーナ中村橋(中村北4-4-13) ※2・4
	光が丘わかば(光が丘7-6-19-101)
	ベビーステーション石神井第2(石神井町2-13-15) ※4
	ゆらりん大泉学園(東大泉1-27-9) ※2
	ラフ・フルー大泉(東大泉6-34-43) ※2・4
	わらべうた大泉学園駅前(東大泉6-47) ※4
小規模保育 事業 ※4	神愛子どもの園(早宮1-41-5) ※5
	ウィズブック保育園富士見台第1(貫井3-3-8)
	ウィズブック保育園富士見台第2(貫井3-3-8)

※1 計画の進行状況によって、開設しない場合や開設が来年4月1日より遅れる場合があります。 ※2 認証保育所から移行する園です。 ※3 年齢によって登園先が異なります。 ※4 受入年齢は、0～2歳児クラスです。 ※5 保育室から移行する施設です。

問合せ 整備計画担当係 ☎5984-4687 (利用申し込みは、入園相談係へ)

困ります！ 自転車おきざり知らんぷり

問合せ 自転車対策係 ☎5984・1993

10月22日～31日は

駅前放置自転車クリーンキャンペーン期間です

路上の放置自転車は歩行者や車両の通行を妨げ、災害時の緊急活動の障害になります。自転車を利用する際は、自転車駐車を利用しましょう。



放置禁止区域内の放置自転車などは撤去します

区は、駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内に放置された自転車や50CC以下の原動機付自転車は、警告放送を流し、警告後も移動がない場合、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。

撤去された自転車などは1カ月以内に引き取りを

撤去した自転車などは、撤去日(返還日時) 毎日午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く)

【持参するもの】

- ① 身分を証明するもの(健康保険証、運転免許証など)
- ② 撤去された自転車などの鍵

自転車などの盗難はすぐに盗難届の提出を

撤去当日以降の提出では、撤去を盗難と勘違いして提出された場合と区分けすることができません。撤去日の前日までに交番・警察署に盗難届を提出し、受理されたもののみ、撤去料が免除されます。

区職員による個人情報 不正使用についてお詫びします

練馬区民事務所職員が業務中に得た区民の個人情報(住所、氏名、年齢、性別、職業、学歴、家族構成、電話番号、メールアドレス、クレジットカード番号、マイナンバー)を不正に使用し、個人的に連絡をとり、会うなどしていたことがわかりました。

これは、区民の皆様の信頼を

踏みこむ行為であり、決して許されるものではありません。深くお詫び申し上げます。区は、被害者に謝罪し、当該職員を練馬区個人情報保護条例違反の疑いで、9月10日練馬警察署へ告発しました。また、当該職員を9月16日に懲戒免職処分しました。これまで全庁的に、職員の指導、教育に取り組んでいたにもかかわらず、このような事態が生じ真に申し訳ありません。再発防止のため、服務規律を徹底し、区民の皆様の信頼回復に全力を尽くしてまいります。

練馬区長 前川耀男

ベルデ冬休み期間(12月26日(土)～来年1月6日(水))の予約受け付け開始

ベルデ(少年自然の家)は、長野県軽井沢・武石(たけし)、静岡県下田、千葉県若井にある宿泊施設です。冬休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用は1グループ1回のみで3泊4日までです。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・ブーツ・ストック)の貸し出しがあります(1日1000円。中学生以下は無料)。

団体利用 10月6日(火)までに電話で

一般利用 10月9日(必着)までに往復ハガキで

区内の少年団体や生涯学習団体などで、10名以上で利用する団体 ※親睦のみを目的とする場合は一般利用となります。 ※同一団体の重複申し込みはできません。

区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは抽選申し込みができません。 ※2通以上申し込んだ場合は無効になります。

問合せ 団体利用：少年自然の家係 ☎5984・2441 一般利用：旅行サービスコーナー ☎5984・1234

10月6日(火)までに電話で少年自然の家係に連絡の上、申し込みに必要な書類を10月8日(木)までに提出してください。

左の申込書に記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、10月9日(必着)までに〒176・8501区役所内少年自然の家係へ。

10月8日(木)午前10時～正午に、区役所本庁舎19階で抽選・予約会を行います。代表者は必ず参加してください。

10月22日(木)に発送を予定しています。 ※抽選後の空き室の受け付けは、後日区報でお知らせします。

ベルデ冬休み一般利用申込書(12/26(土)～来年1/6(水))

①希望施設と日程(3泊まで)を第3希望まで(和室、洋室の指定はできません、武石新館の3人定員部屋は洋室1室のみで車いす対応部屋)	②希望する部屋数(各ベルデの部屋の種類を各覧の上、記入してください)
第1希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊人定員部屋を.....部屋数.....室
第2希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊人定員部屋を.....部屋数.....室
第3希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊人定員部屋を.....部屋数.....室
③利用者数 大人.....人・中学生.....人・小学生.....人 幼児(3歳以上.....人・2歳以下.....人) (うち車いす利用者.....人)	
④申込代表者 住所〒..... 氏名..... 日中連絡の取れる電話番号.....	
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時に○印を付け、どちらかの□にチェックしてください。 【付帯設備名】 体育館..... 研修室..... 【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前・午後 4日目午前 □運動施設が利用できない場合は、宿泊も希望しない □運動施設が利用できなくても、宿泊を希望する	

各ベルデの部屋の種類と部屋数

ベルデの施設名	2人定員	3人定員	4人定員	8人定員	12人定員
軽井沢	-	8室	12室	30室	-
武石本館	-	6室	-	18室	-
武石新館	-	1室	14室	-	-
下田	3室	-	8室	-	1室

人生の最期、どこで迎えますか。～在宅療養という選択肢～

皆さんは、人生の最期をどこで迎えたいですか。ご家族やご自身がこれから医療や介護が必要になった時、どこでどのように暮らしたいですか。

練馬区では、年間約500名の方が自宅で人生の最期を迎えています。

右下のガイドブックや講演会を通じて、皆さんの大切な人や自分の“最期”そして“自分らしい生き方”について一緒に考えてみませんか。

▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

“在宅療養”とは

住み慣れた自宅に、お医者さんや看護師さん、ホームヘルパーさんなどに来てもらって、“医療”と“介護”を受けながら療養生活を送ることです。専門のスタッフが「ひとつのチーム」になって、皆さんが安心して在宅療養生活を続けられるようサポートします。

家族と過ごせる時間が増え、孫たちの帰宅時間を心待ちにするなど、母の表情も「生きる気力」を取り戻したように見えました。

末期がんの母親を自宅で看取った女性の声

自宅で自分らしい生活を送ることができる“在宅療養”という新しい選択肢は、十分に考える価値のある生き方だと思います。

在宅療養生活を送る本人の声

いつどんな時間であっても呼び出して構わないという訪問ドクターや看護師さんのおかげで、心強い思いで母の最期を迎えることができました。

パーキンソン症候群の母親を自宅で看取った家族の声

※練馬区在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」(下記参照)の在宅療養体験記から抜粋。



聞いて
なるほど!

区民公開講座 「最期まで目一杯生きる」

動画を交えながら在宅療養患者の実例を紹介します。

▶日時:11月1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(申込順) ▶申込:電話で地域医療課☎5984-4673 ※参加者には、練馬区在宅療養ガイドブック(右記参照)を差し上げます。



〈講師紹介〉

萬田緑平(緩和ケア診療所いっぽ(群馬県)の医師)

常に60人以上の患者に対して訪問診療を行い、「自宅で目一杯、自分らしく生きることを応援する」を信条に、昼夜活動中。今までの講演での聴講者数は、延べ2万4000名を超える。

読んで
なるほど!

～住み慣れた自宅でいつまでも自分らしく～ 練馬区在宅療養ガイドブック 「わが家で生きる」を発行しました

区民の皆さんが医療や介護が必要になった時、住み慣れた「わが家で生きる」という選択肢について考える機会としていただくため、在宅療養を支えるさまざまな仕組み、自宅で受けられる医療・介護のサービスなどについて紹介しています。

▶配布場所:高齢者相談センター、高齢者センター、敬老館、保健相談所、区民事務所、出張所、地区区民館、図書館(平和台を除く)、※区ホームページ「暮らしのガイド」の「保健・医療・健康・衛生」の「在宅療養に関すること」でもご覧になれます。



古着・古布の臨時回収を行います

区内8カ所(下表参照)で、秋の衣替えに合わせて古着・古布の臨時回収を行います。 ※透明または半透明の袋に入れてお持ちください。 ※回収場所には、回収時間内にお持ちください。 ※雨天でも回収します。

- 回収できるもの…衣類、タオル、毛布、カーテン、シーツなど
- 回収できないもの…ゴム製品・ビニール製の衣類、布団、ぬいぐるみ、靴、マットレス、カーペットなど

※区立施設27カ所では、定期回収をしています。回収日時・場所など詳しくは、区ホームページ「ごみ・リサイクル」の「資源・ごみの分け方と出し方」の「古着・古布」をご覧ください。

問合せ リサイクル推進係☎5984-1097

	回収日時	回収場所
10/25日、 11/8日	9:00～11:00	大泉学園町福祉園駐車場(大泉学園町3-9-20)
	10:00～12:00	石神井台みどり地域集会所前(石神井台2-13-6)
	13:00～15:00	光が丘区民センター1階正面玄関前(光が丘2-9-6)
	14:00～16:00	第四出張所正面玄関前(春日町5-30-1)
11/1日・ 15日	9:00～11:00	関町図書館駐車場(関町南3-11-2)
	10:00～12:00	第五出張所駐車場(土支田2-32-8)
	13:00～15:00	早宮区民事務所(仮設)駐車場(平和台3-21-13)
	14:00～16:00	練馬区医師会医療健診センター南側(高野台2-23-20)

新しい「わたしの便利帳」や 「災害時安否確認ボード」などを 10月31日(土)までに全世帯に配布

わたしの便利帳



区の窓口・サービスなどを掲載した冊子です。区の地図(裏面は防災地図)も同封しています。

▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694



災害時安否確認ボード



災害時に近所同士で声掛けを行うなど「近所の助け合い」を支援するためのボードです。

▶問合せ:区民防災第二係 ☎5984-2605

お知らせ

東京都基準地価格がご覧になれます

区内の東京都基準地価格(1㎡当たりの価格を公表したもの。平成27年7月1日現在)が区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(平和台を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、経理用地課(同本庁舎8階)でご覧になれます。▶問合せ:経理用地課管財用地係 ☎5984-2807

福祉・障害のある方

手話通訳者のご利用を

聴覚障害などのある方が窓口で円滑に相談できるよう、手話通訳者を設置しています。 ※予約不要。

担当地域	総合福祉事務所 障害者支援係	日程
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4609 FAX 5984-1213	第1・3火曜
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7796 FAX 5997-9701	第1~4火曜(来年1月5日を除く)
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2816 FAX 3995-1137	第2・4金曜
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5272 FAX 5905-5277	第1・3金曜

※平成27年度の日程です。 ※時間はいずれも午前10時~正午・午後1時~5時。

ボランティア

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け) =練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

障害のある方へのパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学ぶ講座です。▶対象:講座修了後に区内で障害のある方へのIT支援のボランティアができる方▶日時:10月25日(日)午前10時~午後4時、11月15日(日)午後1時~4時30分【2日制】▶場所:中村橋区民センター▶講師:NPO法人練馬ぼそぼらん会員▶定員:10名(抽選)▶費用:1,000円▶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⑥電子メールアドレス(ある方のみ)を、10月13日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211

税

休日の臨時納税相談窓口を開設

病气や失業などで納期限内に住民税(特別区民税・都民税)、軽自動車税の納付が困難な方などを対象に、分割納付などの支払いに関する相談に応じます。 ※予約不要。▶日時:10月11日(日)午前9時~午後4時▶場所・問合せ:収納課個人徴収係(区役所本庁舎4階) ☎5984-4547

耐震化のための建替えまたは改修を行った住宅に対する固定資産税・都市計画税を減免

減免を受けるための申請方法・期

限など詳しくは、お問い合わせください。▶内容:建替え…新築後、新たに課税される年度から3年度分を全額減免 改修…改修工事完了日の翌年度分、1戸当たり120㎡までの床面積相当分を地方税法による一部耐震減額を適用した後、その残額を全額減免 ※いずれも居住部分に限ります。▶問合せ:練馬都税事務所 ☎3993-2261

働く

介護・障害福祉サービス 安心サポートヘルパーセミナーと仕事相談・面接会

1 2とも▶対象:ホームヘルパー2級・介護福祉士有資格者、介護職員初任者研修修了者▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶問合せ:練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145

1 安心サポートヘルパーセミナー

▶日時:10月23日(金)午前10時~11時▶内容:安心して働けるサポート体制や仕事の魅力を紹介▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で練馬介護人材育成・研修センターへ ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員8名)を利用したい方は、10月15日(木)までに併せて申し込んでください。

2 仕事相談・面接会

▶日時:10月23日(金)午前11時~午後0時30分(入退場自由)▶内容:区内事業者との個別相談・面接▶申込:当日会場受け付け

保育士のための 就職支援研修と就職相談会

▶対象:有資格者(取得見込みも可)▶日時:11月1日(日)①午前10時~午後2時30分(研修)②午後2時30分~4時(相談会)▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶定員:100名(①のみ)▶区の担当:保育指導担当係▶申込:保育課(区役所本庁舎10階)または東京都保育人材・保育所支援センターホームページ(<http://www.tcs.w.tvac.or.jp/hoiku/index.html>)にある案内をご覧の上、電話または郵送、ファクスで東京都保育人材・保育所支援センター ☎5211-7923

環境

エコライフチェックにご参加を

日常生活での環境に配慮した行動をチェックシートに記入し、生活に反映させる取り組みです。区は、結果を集計・分析して削減した二酸化炭素の量を公開します。▶チェックシートの配布場所:区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(平和台を除く)、リサイクルセンター、環境課(区役所本庁舎18階)▶参加方法:10月中の任意の1日を選び、チェックシートに結果などを記入の上、11月9日(必着)までに郵送またはファクスで〒176-8501区役所内環境課地球温暖化対策係 FAX 5984-1227 ※区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「エコライフチェック」からも参加できます。▶問合せ:環境課地球温暖化対策係 ☎5984-4705

野外でゴミを燃やすのはやめましょう

野外や基準に満たない小型焼却炉での焼却は、東京都の条例で原則と

して禁止されています。ゴミを燃やすと、煙や悪臭、灰が近隣の迷惑になるだけでなく、二酸化炭素やダイオキシン類を発生させる原因にもなります。ご協力をお願いします。▶問合せ:環境規制係 ☎5984-4712

事業者向け

事業者のためのビジネス講座 ~マーケティング実践編

▶日時:11月11日(水)午後7時~9時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶内容:講義、交流会▶講師:中小企業診断士/川口佐和子▶定員:30名(申込順)▶費用:500円▶申込:電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・業種・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレスを、11月6日(金)までに練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※練馬ビジネスサポートセンターホームページ(<http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)からも申し込めます。

中小企業向け年末短期貸付 のご利用を ~練馬区産業融資あっせん制度

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶対象:次の①~⑥の全てに当てはまる事業者 ①東京信用保証協会の保証対象業種を営んでいる②法人は登記上の本店所在地が1年以上前から区内にあり、個人は事業所または住所が1年以上前から区内にあり、いずれも同一事業を引き続き1年以上営んでいる③確定申告をしている④法人は法人都民税を、個人は住民税(特別区民税・都民税)と軽自動車税を完納している⑤融資を受ける資金の用途が適正であり、返済能力がある⑥必要な許認可などを受けている▶申込期限:11月30日(月)▶貸付内容:運転資金(限度額300万円)▶返済期間:11カ月以内(据え置き期間1カ月を含む)▶金利:年0.4%▶問合せ:融資係 ☎5984-2673

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページ「ごみ・リサイクル」をご覧ください。

1 2とも▶広告サイズ:縦60mm×横90mm▶刷色:4色カラー▶申込期限:10月30日(金)▶問合せ:清掃事業係 ☎5984-1059

1 リサイクル情報紙「ねりまの環」

▶掲載位置:最終面▶料金:2万円▶発行月:来年2月▶発行部数:6万部▶募集数:2口(選考)▶配布先:区立施設

2 パンフレット「資源・ごみの分け方と出し方」

▶掲載位置:内面▶料金:3万円▶発行月:来年3月▶発行部数:5万部▶募集数:4口(選考)▶配布先:転入者

国民年金

保険料の「後納制度」のご利用を~対象期間が変わります

後納制度とは時効で納めることができなかった保険料を、過去の分まで納めることができる制度です。10月から後納制度の対象期間が過去10年分から5年分になります。後納制度を利用することで、年金額が増えたり、納付した期間が不足して年金を受給できなかった方が、年金の受給資格を得られたりする場合があります。 ※高齢基礎年金を受給している方は利用できません。▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

お休みします

〈中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651〉…10月13日(火)・14日(水)【器具点検などのため】 ※温水プールは15日(木)・16日(金)も利用できません。

高齢者

シニア向けホームページ「シニアナビねりま」のご利用を ~新しい機能が加わりました

シニアナビねりま(<http://snavinerima.jp/>)は、おおむね50歳以上の方を対象に、仲間づくり、健康づくりなど、社会参加に役立つさまざまな分野の情報を発信するホームページです。今回、イベント情報を「イベントカレンダー」から検索できるようにするなど、機能が加わりました。ぜひ、ご利用ください。▶問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」料理教室

▶日時:10月19日(月)午前10時30分~午後1時▶場所:春日町青少年館▶内容:高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」の料理を作る ※初めて参加する方には料理本を差し上げます。▶講師:栄養改善普及会会員▶定員:25名(申込順)▶材料費:800円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話で総合事業係 ☎5984-4596

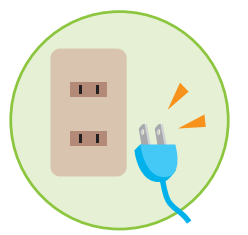
ここから学ぼう! 健康長寿はつまつり

▶日時:10月20日(火)午前9時30分~午後4時▶場所:関区民センター▶内容:運動・口腔(こうくう)・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座と展示、体組成測定など▶申込:当日会場受け付け ※血管年齢測定・体組成測定・レッドコード(ロープを使ったトレーニング)は午前9時30分・午後0時45分から整理券を配布(定員各30名(先着順))。▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094

節電へのご協力ありがとうございました

区は、夏期の節電対策として、7月から区立施設の室温28℃設定や照明の部分消灯などの節電対策に取り組んできました。引き続き、節電対策を継続します。区民の皆さまも無理のない範囲で節電へのご協力をお願いします。

問合せ 環境計画推進係 ☎5984-4702



来年4月に小中学校に入学する方へ

来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さん(平成21年4月2日～22年4月1日生まれ)の保護者に、「入学のお知らせ(就学通知書)」を10月中旬に送付します。また、中学校に進学する区内在住のお子さん(平成15年4月2日～16年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校を選択するための「選択希望票」を10月上旬に配布します(区立小学校在籍の場合は小学校で配布。それ以外の場合は郵送)。「入学のお知らせ(就学通知書)」または「選択希望票」が届かない場合は、ご連絡ください。▶**問合せ**:学事係☎5984-5659

就学時健康診断を実施

来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さんを対象に、10月下旬から区立小学校で就学時健康診断を行います。対象となるお子さんの保護者には、受診会場と日時のお知らせを10月中旬に送付します。▶**問合せ**:各小学校、学校保健係☎5984-5729

就学相談のご利用を

来年4月に小中学校に入学するお子さんのうち、知的な面や体の発達、情緒などの面で気掛かりな点があるお子さんの就学相談の申込期限は、12月11日(金)です。お子さんについて心配な点がある方は、申し込んでください。▶**申込**:電話で就学相談係☎5984-5664

パパとママの準備教室

▶**対象**:出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。▶**日時**:11月14日(土)午後1時30分～4時▶**場所**:光が丘保健相談所▶**内容**:講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導、妊婦ジャケットの体験など▶**定員**:50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、10月15日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6光が丘保健相談所☎5997-7722

**産後ママのエクササイズ教室
～赤ちゃんと一緒に運動しよう！**

▶**対象**:4～12カ月児と母親▶**日時**:10月28日(水)午前10時～11時30分▶**場所**:光が丘区民センター6階▶**内容**:講義、運動実技▶**講師**:健康運動指導士/河辺幸子▶**定員**:25組(申込順)▶**申込**:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

親子エコクッキング

▶**対象**:小学生と保護者▶**日時**:10月24日(土)午前10時30分～午後0時30分▶**場所**:春日町リサイクルセンター▶**内容**:余りがちな食材でデジミなどを作る▶**定員**:8組(抽選)▶**費用**:1組300円▶**持ち物**:エプロン、三角巾▶**申込**:往復ハガキで①講座名②住所③参加者全員(2名ま

で)の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を、10月10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.nerimarc.jp/>)からも申し込めます。

今がチャンス！子育てママのシェイプアップ講座

▶**対象**:4～12カ月児と母親▶**日時**:10月29日(木)午前10時～正午▶**場所**:大泉保健相談所▶**内容**:講義、運動実技▶**講師**:健康運動指導士/田部井貴美子▶**定員**:25組(申込順)▶**申込**:電話で同所☎3921-0217

劇団プークによる人形劇

▶**日時**:11月3日(祝)午後2時～3時30分▶**場所**:南田中小▶**演目**:「あやとじろさちおおかみ」[「タマゴ」]▶**定員**:350名(申込順)▶**申込**:電話で南田中図書館☎5393-2411

**子ども自然教室
「地震について知ろう」**

▶**対象**:小学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。▶**日時**:11月1日(日)午前10時～正午▶**場所**:関町リサイクルセンター▶**講師**:国立弓削商船高等専門学校名誉教授/阿部頼之▶**定員**:16名(申込順)▶**申込**:電話で同所☎3594-5351

**トコトコ美術館 テーマ:川
～シスレー展関連鑑賞プログラム**

▶**対象**:3歳以上の未就学児と保護者 ※保護者は当日の観覧券が必要です。▶**日時**:①10月30日(金)②31日(土)午前10時30分～正午▶**場所**:練馬区立美術館▶**内容**:川の絵を絵の具で描く▶**定員**:各5組(抽選)▶**申込**:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(①②の別も)②住所③参加者全員(子ども2名と保護者1名まで)の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を、10月16日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821 event-museum@neribun.or.jp

手話付きおはなし会

聞こえに不自由のあるお子さんも楽しめるよう、手話通訳を付けて絵本の読み聞かせなどを行います。▶**日時**:10月24日(土)午前11時～11時30分▶**場所・問合せ**:光が丘図書館☎5383-6500 FAX 5383-6505▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:当日会場受け付け

赤い羽根共同募金にご協力を

12/31(木)まで



練馬区社協キャラクター「ネリ」
問合せ 練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600

スポーツ

区民体育大会

▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●自転車(ロードレーサー)

▶**対象**:中学生以上の方 ※中学生は保護者同伴。▶**日時**:11月15日(日)午前9時から▶**場所**:西武園競輪場(埼玉県所沢市)▶**内容**:中学生・一般男子19歳以下の部、一般男子29歳以下・39歳以下・49歳以下・59歳以下・60歳以上の部、一般女子の部 ※400m・1,200mのタイムトライアル。▶**保険料など**:500円▶**持ち物**:ロードレーサー、ヘルメット▶**申込**:ハガキで①競技会名②部別③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、10月31日(必着)までに〒179-0085早宮1-29-2 自転車連盟・斎藤へ

●バスケットボール(小学生男子・女子の部)

▶**対象**:8名以上で構成されたチーム▶**日時**:12月13日(日)・20日(日)・23日(祝)午前9時から▶**場所**:光が丘体育館▶**費用**:1チーム3,000円(ボール代など) ※保険未加入チームは別途1人100円。▶**申込**:ハガキで①大会名②部別(男子・女子の別)③チーム名④代表者の住所・氏名・電話番号を、10月17日(必着)までに〒179-0072光が丘7-3-3-206 ミニバスケットボール協会・白井へ

※参加チームは、10月25日(日)午後6時から光が丘体育館で行う代表者会議に必ず出席してください。

●サッカー

▶**対象**:小学4～6年生のチーム▶**日時**:11月7日～来年2月14日の土・日曜、祝日▶**場所**:練馬総合運動場など▶**申込**:体育館や練馬総合運動場、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)、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 ※参加チームは10月25日(日)午後6時30分から石神井公園区民交流センターで行う代表者会議に必ず出席してください。

初心者スポーツ教室

12とも▶**申込**:往復ハガキで①教室名(12の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を、10月10日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1ローラースケート

▶**対象**:5歳以上の方 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶**日時**:11月1日(日)・8日(日)・15日(日)午前10時～正午【3日制】▶**場所**:総合体育館▶**定員**:150名(抽選)▶**保険料**:285円

2バスケットボール

▶**対象**:小学4～6年生▶**日時**:11月7日～12月12日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶**場所**:中村南スポーツ交流センター▶**定員**:60名(抽選)▶**保険料**:282円

東京都シルバーパスの新規申請はお早めに

東京都シルバーパスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。新規購入の方は誕生月の初日から申し込めます。表1の窓口で申し込んでください。※パスの有効期限は来年9月30日(金)です。※受付時間などは、各営業所などへお問い合わせください。▶**用意するもの**:表2参照

問合せ (一社)東京バス協会☎5308-6950(平日午前9時～午後5時)

表1 新規交付窓口一覧

窓口名		所在地・電話番号	
都バス	北自動車営業所練馬支所	豊玉上2-7-1	3993-0432
都営地下鉄	練馬駅定期券発売所	都営地下鉄練馬駅構内	5999-8712
関東バス	青梅街道営業所	関町南1-9-3	3928-2121
西武バス	練馬営業所	南田中1-13-5	3996-2525
	上石神井営業所	石神井台6-16-1	3867-2525
	石神井公園駅案内所	石神井町4-3-17	6913-3257
	大泉学園駅北口案内所	東大泉1-26-11	3925-5103
西武観光バス	練馬営業所	高野台1-19-7	5910-6867
国際興業バス	練馬営業所	北町1-13-28	3934-1123

表2 用意するもの

対象	課税状況の証明など(※)	住所などの確認書類	負担料金
1平成27年度住民税(特別区民税・都民税)が非課税の方	次の①②のいずれかの書類 ①27年度介護保険料決定通知書(所得段階区分に1～5のいずれかの記載があるもの)※ ②27年度住民税非課税証明書	住所・氏名・生年月日が確認できるもの(健康保険証、運転免許証など)	1,000円
2平成27年度住民税が課税で、26年の合計所得金額が125万円以下の方(27年度経過措置対象者)	次の①②のいずれかの書類 ①27年度介護保険料決定通知書(所得段階区分に6の記載があるもの) ②合計所得金額が125万円以下の記載がある27年度住民税課税証明書		
12以外の方	不要		20,510円

※介護保険料決定通知書を紛失した方は、住民税非課税(課税)証明書を用意してください。



健康・衛生

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を配布中

10項目の質問に答えることで、認知機能の度合いがわかります。※認知症を判定するものではありません。▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、出張所、総合福祉事務所、敬老館(室)、高齢者相談センター支所、高齢者センター、高齢者支援課(区役所東庁舎7階)▶**問合せ**:高齢者支援課在宅療養係☎5984-4597



介護する人がひとりで悩まないための講座 ～認知症を知る・対応を知る

▶**日時**:11月10日(火)・24日(火)午後1時30分～4時【2日制】▶**場所**:光が丘区民センター2階▶**内容**:講義、交流会▶**講師**:東京都済生会中央病院副院長/荒川千晶ほか▶**定員**:60名(申込順)▶**申込**:電話で在宅療養係☎5984-4597

認知症フォーラム「認知症初期の診断・告知・相談～戸惑うところに寄り添う」

▶**日時**:11月7日(土)午後1時30分～4時30分▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**内容**:認知症の方を地域で支えるための介護や医療などの連携について学ぶ▶**講師**:東京都立松沢病院院長/齋藤正彦ほか▶**定員**:150名(申込順)▶**資料代**:300円▶**申込**:電話で在宅療養係☎5984-4597

気持ちを楽にする心の整理法 ～認知行動療法の基礎を学ぼう

▶**日時**:10月31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**:講義▶**講師**:国立

精神・神経医療研究センター認知行動療法センター臨床心理士/加藤典子▶**定員**:100名(申込順)▶**申込**:電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

思春期こころのリスクとは ～心の不調のとらえ方

▶**対象**:10～20代の方の保護者など▶**日時**:11月7日(土)午後2時～4時▶**場所**:石神井庁舎5階▶**内容**:講義▶**講師**:東京大学医学部附属病院精神神経科教授/笠井清登▶**定員**:100名(申込順)▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号を、11月5日(木)までに保健相談所☎3929-5381▶**FAX** 3929-0787▶**メール** sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

対人関係が楽になる・自分もみんなも元気になれる体験講座「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶**日時**:10月31日(土)午前10時～午後0時30分▶**場所**:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶**内容**:講義▶**講師**:同朋大学社会福祉学部准教授/吉田みゆき▶**定員**:20名(申込順)▶**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)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

骨量測定会

▶**1 2**とも▶**対象**:20歳以上の方※1年以内に測定した方、骨粗しょう症で治療中の方はご遠慮ください。▶**内容**:骨量測定(素足でのかかと超音波検査)など▶**申込**:往復ハガキで①骨量測定会②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、▶**1**10月15日▶**2**16日(必着)までに各保健相談所へ▶**1**豊玉保健相談所(〒176-0012豊玉北5-15-19)☎3992-1188▶**日時**:10月28日(水)午後1時～3時▶**定員**:60名(抽選)▶**2**北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11)☎3931-1347▶**日時**:11月13日(金)午前9時～11時▶**定員**:55名(抽選)

食生活応援講習会「家族の健康を応援します～ほねぶとの人生をめざそう！」

▶**日時**:10月27日(火)午後2時～3時30分▶**場所**:豊玉保健相談所▶**内容**:講義、献立紹介▶**定員**:30名(申込順)▶**申込**:電話で同所☎3992-1188

お酒に悩む方への処方箋 ～その飲み方、気になりませんか？

▶**日時**:11月8日(日)午後2時～4時▶**場所**:石神井保健相談所▶**内容**:講義▶**講師**:国立病院機構久里浜医療センター医師/岩原千絵▶**定員**:50名(申込順)▶**申込**:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号を同所☎3996-0634▶**メール** shakujihoso@city.nerima.tokyo.jp

糖尿病予防教室～食と生活

▶**日時**:11月5日(木)午前10時～正午▶**場所**:関保健相談所▶**内容**:講義、献立紹介など▶**定員**:30名(申込順)▶**申込**:電話で同所☎3929-5381

子ども・教育

講座「和」を学ぶシリーズ 「親子いけばな」

▶**対象**:小中学生と保護者▶**日時**:11月1日(日)午後2時～3時30分▶**場所**:石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44)▶**講師**:練馬区華道茶道連盟理事長/石本弘園▶**定員**:15組(抽選)▶**材料費**:1組700円▶**申込**:往復ハガキで①講座名②参加者全員(3名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、10月17日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572

目指そう！イクメンパパの理想のカラダ ～赤ちゃんと一緒にトレーニング

▶**対象**:5カ月～1歳児と父親 ※母親の参加も可。▶**日時**:11月14日

(土)午前10時～11時30分 ※午前9時30分から希望者に血管年齢の測定あり。▶**場所**:光が丘区民センター3階▶**内容**:講義、運動実技▶**講師**:健康運動指導士/オコイエ浩未▶**定員**:30組(申込順)▶**申込**:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

育児と離乳食

▶**1～5**とも▶**内容**:講義、献立紹介▶**定員**:30組(申込順)▶**持ち物**:母子健康手帳▶**申込**:電話で各保健相談所へ

▶**1**豊玉保健相談所☎3992-1188(2・3回食)▶**対象**:7～10カ月児と保護者▶**日時**:10月16日(金)午前10時～11時30分

▶**2**光が丘保健相談所☎5997-7722(1回食)▶**対象**:5・6カ月児と保護者▶**日時**:10月16日(金)午前10時～11時30分

▶**3**関保健相談所☎3929-5381(1回食)▶**対象**:5・6カ月児と保護者▶**日時**:10月16日(金)午前10時～11時30分

▶**4**大泉保健相談所☎3921-0217(2・3回食)▶**対象**:7～10カ月児と保護者▶**日時**:10月23日(金)午前10時～11時30分

▶**5**石神井保健相談所☎3996-0634(2・3回食)▶**対象**:7～10カ月児と保護者▶**日時**:10月28日(水)午前10時～11時30分

子育て支援啓発講座「ノーバディーズ・パーフェクト～完璧な親なんていない」

子育てに関する悩みなどを話し合いながら、自分に合った子育ての仕方を学びます。▶**対象**:区内在住の0～3歳児の保護者▶**日時**:10月9日～11月13日の毎金曜午前10時～正午【6日制】▶**場所**:大泉子ども家庭支援センター▶**定員**:12名(抽選)▶**申込**:10月5日(月)午後5時までに電話で大泉子ども家庭支援センター☎3925-6713 ※保育室(生後58日以上のお子さん対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

10月の休日医療関係機関

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。▶**問合せ**:地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

	場 所	受付日時
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) ☎3994-2238 ※小児科専門医が、診療に当たります。	平日の20:00～22:30 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 ※予約はいりません。
	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎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 ※予約はいりません。
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) ☎3996-3404	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 ※予約はいりません。
	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、事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所してください。
歯科	石神井歯科休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日、事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所してください。

●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。急病者の応急診療を行います。

▶**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
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(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

●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

お休みします 10月25日(日)午前10時～午後5時

①練馬休日急患診療所
②練馬区夜間救急こどもクリニック
③練馬区休日・夜間薬局④練馬歯科休日急患診療所
いずれも電気設備点検のため、お休みします。
※石神井休日急患診療所、石神井歯科休日急患診療所をご利用ください。 ※①～③は25日(日)午後6時～10時は利用できます。

●休日診療当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

4日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	にしやま整骨院(石神井町4-3-15)	☎3995-5721
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
11日(日)	山口接骨院(北町2-34-3)	☎3550-7505
	光が丘接骨院(土支田1-13-2)	☎5934-3460
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
12日(祝)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
18日(日)	植竹接骨院(豊玉中3-12-6)	☎3993-6522
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	原接骨院(石神井台6-19-3)	☎3924-1145
25日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	伊藤接骨院(谷原2-6-28)	☎3995-8750
	永昌接骨院(上石神井3-6-29)	☎3997-7786



練馬区情報番組

10月の放送内容

【1日～15日】 ●「防災の取り組み」と「乳がん啓発事業」を紹介
【16日～31日】 ●「よりどりみどり練馬テレビCM撮影の様子」と「庁有車の燃料電池自

ダンス・オープン・スクール

対象:中学生~おおむね30代の方
日時:①10月4日(日)、11月8日(日)、12月6日(日)午後6時~8時②10月20日(火)、11月24日(火)午後7時~9時
※1日だけの参加も可。
場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341
内容:ヒップホップダンスなど
講師:ダンスインストラクター/湖都美
持ち物:上履き
申込:当日会場受け付け

講演会「障害者差別解消法と地域における障害者」

日時:11月2日(月)午前10時~正午
場所:光が丘区民センター3階
講師:東洋大学社会学部社会福祉学科教授/高山直樹
定員:250名(申込順)
企画:練馬区障害者団体連合会
申込: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、事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215
shogaisisaku02@city.nerima.tokyo.jp
※手話通訳・要約筆記あり。

散歩が変わる、景観がわかる~景観ウォッチング

日時・場所:11月14日(土)午後1時北町地区区民館集合~4時30分同所解散
内容:専門家と一緒に北町地区のまちを歩き、練馬らしい景観について学ぶ
定員:20名(抽選)
保険料:30円
申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別

⑥電話番号を、11月5日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-29-8 練馬まちづくりセンター ☎3993-5451 FAX 3993-8070 machi@nerimachi.jp

樹木手入れを学ぼう in 向山庭園

対象:15歳以上の方(中学生を除く)
日時:10月17日(土)午前9時30分~正午
場所:向山庭園
定員:10名(申込順)
費用:1,500円
申込:電話で同所 ☎3926-7810



豊玉高齢者センター開館記念祭

対象:区内在住の方
日時:10月11日(日)午前9時30分~午後5時
場所・問合せ:豊玉高齢者センター ☎5912-6401
内容:新そば試食会、落語など

オーディオレコードコンサート~指揮者カルロス・クライバーの音楽

対象:中学生以上
日時:10月24日(土)午後1時30分~3時②午後3時30分~5時
場所:石神井松の風文化公園管理棟(石神井台1-33-44)
講師:パーレンプラッテ代表/金子学
定員:各20名(抽選)
費用:500円
申込:往復ハガキで①レコードコンサート(A②B③の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、10月10日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文

化館分室 ☎5372-2572 ※石神井公園ふるさと文化館ホームページ(http://www.neribun.or.jp/furusato.html)からも申し込みます。

座・サポーターズの催し

1~3とも
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

1音楽塾~日本・アジア編(講義・演奏)

日時:10月14日(水)午後7時~8時(午後6時30分開場)
出演:日本大学芸術学部音楽科助手/竹田香子ほか
2練馬寄席

日時:10月16日(金)午後6時30分~8時40分(午後6時開場)
出演:練馬区素人寄席演芸連盟

3お笑いライブ

日時:10月23日(金)午後6時30分~8時30分(午後6時15分開場)
出演:やそいちほか

とんぶコンサート「二胡とひょうたん笛の夕べ」

日時:10月27日(火)午後6時40分~8時40分
場所:大泉学園ゆめりあホール
内容:中国伝統楽器の二胡・ひょうたん笛の演奏、中国残留邦人の方のお話・歌・踊り
定員:170名(申込順)
資料代:300円
区の担当:練馬総合福祉事務所援護係
申込:電話で同歩会 ☎090-1055-0020

上映会「地球にやさしい生活」

対象:小学生以上
日時:11月7日

(土)①午前10時~11時45分②午後2時~3時45分③午後6時~7時45分
場所:豊玉リサイクルセンター
内容:ニューヨークで環境への影響を限りなくゼロに近づける生活を1年間送った家族のドキュメンタリーを上映
定員:各20名(申込順)
申込:電話で同所 ☎5999-3196

障害者施設の催し

谷原フレンド、福祉園、福祉作業所は、18歳以上の障害のある方が通う施設です。今回、地域の方との交流を図る催しを開催します。

●フレあおフェスタ

日時:10月17日(土)午前10時~午後2時
場所・問合せ:障害者地域活動支援センター谷原フレンド ☎5910-8488
内容:模擬店、コリントゲーム、マグネット作りなど
※谷原あおぞら学童クラブ共催。

●石神井町福祉園みんなのフェスタ

日時:10月23日(金)午前10時30分~午後2時30分
場所・問合せ:石神井町福祉園 ☎5393-7438
内容:自主生産品の販売、バザー、模擬店など
※当日の運営などを手伝っていただけるボランティアを募集します。希望する方は、10月16日(金)までに電話で石神井町福祉園へ申し込んでください。

●白百合まつり

日時:10月24日(土)午前10時~午後2時
場所・問合せ:白百合福祉作業所 ☎3995-7796
内容:作業体験、自主生産品・梅干しの販売、輪投げなど

情報あらかると②

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。

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街
日時:10月1日(休)午前10時~午後7時
問合せ:林 ☎3991-0888

◆南ヶ丘商店街
日時:10月2日(金)午前9時から
問合せ:伏木 ☎3999-2641

◆富士見台ほんちよう通り商店街
日時:10月3日(土)午後2時から
問合せ:牧田 ☎3926-4580

◆サンツ中村橋商店街
日時:10月10日(土)午後4時~7時
問合せ:江村 ☎3970-0300

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。
問合せ:在宅療養係 ☎5984-4597

◆言語リハビリ教室
日時:10月17日(土)午後1時30分~3時30分
場所:関町特別養護老人ホーム
内容:実技
定員:10名(申込順)
申込:電話で関町デイサービスセンター ☎3928-5030

◆口内環境を整えて健康的な生活を!
日時:10月17日(土)午後2時~4時
場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木
内容:講義、実技
定員:20名(申込順)
申込:電話で同所 ☎3923-0222

◆認知症サポーター養成講座
日時:10月17日(土)午後2時~4時
場所:光が丘デイサービスセンター
内容:講義
定員:20名(申込順)
申込:電話で同所 ☎5997-7706

◆ご長寿さんの明るい老い支度~自分らしく生きる⑥テクニック(成年後見について学ぶ)
日時:10月17日(土)午後2時~4時
場所・問合せ:豊玉デイサービスセンター ☎3993-1341
内容:講義
定員:30名(先着

順)
申込:当日会場受け付け

◆認知症サポーター養成講座
日時:10月23日(金)午後1時30分~3時30分
場所:練馬中学校デイサービスセンター
内容:講義
定員:10名(申込順)
申込:電話で同所 ☎5241-5451

◆作ってみませんか~高齢者のための簡単健康ごはん
日時:10月24日(土)午後1時30分~3時30分
場所:高松デイサービスセンター
内容:講義
定員:15名(申込順)
申込:電話で同所 ☎3995-5107

◆おいしく食べておなかもスッキリ~便秘を防止、解消するための食材と食べ方
日時:10月24日(土)午後2時~4時
場所:ミレニアム楼台
内容:講義
定員:20名(申込順)
申込:電話で同所 ☎5946-5508

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

◆絵本の力~赤ちゃん育てにぜひ知っておきたいこと
対象:妊娠中の方、乳児の保護者
※8カ月以下のお子さん連れ可。
日時:10月14日(水)午前10時~11時30分
場所:コネリ3階(練馬1-17-1)
講師:助産師/味田徳子
定員:15名(申込順)
費用:500円
申込:電話でマカロニバス・谷村 ☎090-2624-4178(午前10時~午後6時)

◆あなたが育てる子どもの心~質問シートで自分を知ろう
対象:子育て中の保護者
日時:10月15日(木)午前10時~正午
場所:男女共同参画センターエー
定員:36名(申込順)
申込:電話でT・Aサークル・則 ☎080-8916-7733(午前10時~午後5時)

◆布おもちゃ講座「果物のお手玉をつくろう」
対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方
※お子さん連れ可。
日時:10月16日(金)午前10時~11時30分
場所:男女共同参画セ

ンターエー
定員:15名(申込順)
費用:380円
申込:電話でちくちく手づくりの会・亀井 ☎080-6555-2247(月~土曜午後2時~8時)

◆講演会と調理実習~食の力で希望の未来へ
対象:子育て支援に携わる方など
日時:10月25日(日)午前11時~午後1時30分
場所:石神井公園区民交流センター
講師:食育アドバイザー/国光美佳
定員:30名(申込順)
費用:500円
申込:電話で手作りを楽しむ会・木村 ☎090-4170-3872(午前9時~午後8時)

ねりま遊遊スクール

◆思いっきり地面に絵を描こう
対象:2歳児~小学生
日時:10月11日(日)午後1時~4時
場所:びくに児童遊園(三原台2-21-18)
定員:40名(先着順)
申込:当日会場受け付け
問合せ:ねりま子育てネットワーク・山浦 ☎090-7017-7824

◆楽しくやろう!ソフトテニス!
対象:小学4~6年生の女子
日時:10月12日(日)午前9時~午後0時30分
場所:田柄中
定員:30名(申込順)
企画:田柄中女子ソフトテニス部
申込:電話で同所 ☎3990-4403

◆初めてのパレエを楽しもう
対象:4~6歳児
日時:10月18日(日)午前10時~11時30分
場所:春日町青少年館
定員:15名(申込順)
費用:50円
申込:電話でパレエR・前川 ☎090-1547-2604(午前10時~午後6時)

◆親子でふれあうお話しタイム
対象:未就学児と保護者
日時:10月18日(日)午前10時~11時30分
場所:東大泉地域集会所
定員:20組(申込順)
費用:1組100円
申込:電話で共同保育所ごたごた荘・親の会・大城 ☎3867-2021(午後1時~5時)

◆親子で楽しむおとあーとコンサート
対象:未就学児と保護者
日時:10月23日(金)午前10時30分~11時15分
場所:関区民センター
定員:80名

(申込順)
費用:1人500円
申込:電話でおとあーと研究室 ☎090-6432-2221(平日午前10時~午後5時)

◆はじめての木のぼり
対象:小学2~5年生と保護者
日時:10月24日(土)午前9時20分~正午
場所:みどり広場(東大泉7-26)
定員:20名(申込順)
費用:1組100円
申込:電話ですばる自然楽校・佐藤 ☎5910-7056(午前9時~正午)

◆わくわくいっぱい!パネルシアターとバルーンショー!
対象:2歳児~小学生
※未就学児は保護者同伴。
日時:11月3日(日)午前10時~11時30分
場所:関区民センター
定員:150名(申込順)
費用:500円
申込:電話でパネルシアターびよんびよん・金子 ☎3928-4089

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
※車での来場・搬入はご遠慮ください。
※700円以下の出店料が掛かります。

◆北町ふれあい公園(北町2-17-6)
日時:10月11日(日)午前10時~正午(雨天中止)
申込先:〒179-0081北町2-30-15 カトリア会 ☎090-1653-2340(先着20店)

◆大泉井頭公園(東大泉7-34-1)
日時:10月18日(日)午前9時~正午(雨天中止)
申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 グループ・ミモザ ☎090-5788-4578(抽選50店)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)
日時:10月18日(日)午前9時30分~午後1時(雨天中止)
申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 斎藤理子 ☎3997-4333(先着50店)

◆美術の森緑地(貫井1-36-26)
日時:10月18日(日)午前10時~正午(雨天中止)
申込先:〒177-0041石神井町2-14-1 練馬区消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着

20店。問い合わせは平日午前10時~午後3時)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)
日時:10月18日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)
申込先:〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着180店。問い合わせは午前9時~午後0時30分)

◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)
日時:10月24日(土)午前10時~午後1時(雨天31日)
申込先:〒178-0065西大泉3-6-6 内田民子 ☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時~9時)

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)
日時:10月25日(日)午前9時~正午(雨天中止)
申込先:〒177-0045石神井台5-3-17 佐野めぐみ ☎090-4052-8877(抽選100店。問い合わせは午前7時~午後7時)

◆春の風公園(光が丘7-4-1)
日時:10月25日(日)午前9時~午後0時30分(雨天中止)
申込先:〒179-0081北町2-9-11 山口治子 ☎3931-0246(先着50店。問い合わせは午後8時以降)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)
日時:10月25日(日)午前10時~午後1時(雨天中止)
申込先:〒176-0001練馬2-13-6-203 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時~8時)

地区祭

◆大泉西地区祭
日時:10月4日(日)午前9時から
場所:大泉第三小
内容:バレーボール大会
問合せ:実行委員会 ☎3922-1124

◆光が丘地区祭
日時:10月10日(土)・11日(日)午前10時~午後5時(11日は午後4時まで)
場所:光が丘区民センターなど
内容:よさこい、和太鼓演奏、模擬店、地方物産品の販売など
問合せ:実行委員会・阿瀬見 ☎080-2387-5001

講座・講演会

ミニ太陽光発電工作セミナー ＝練馬区協働事業提案制度事業＝

▶**対象**:16歳以上の方 ※小学5年以上のお子さん連れ可。▶**日時**:11月15日(日)午後1時～4時30分▶**場所**:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容**:発電装置の組み立ての説明・見学・補助 ※材料費2万6000円で発電装置を組み立てて、持ち帰ることができます。希望する方は、10月15日(木)までに併せて申し込んでください。▶**講師**:NPO法人太陽光発電所ネットワーク/馬場裕ほか▶**定員**:40名(申込順)▶**区の担当**:地球温暖化対策係▶**申込**:ハガキまたはファクスで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、11月10日(消印有効)までに〒177-0041石神井町1-24-6 練馬グリーンエネルギー ☎4405-7523(問い合わせは午前9時～午後5時) FAX 5912-9086 ※練馬グリーンエネルギーホームページ(<http://nerimagreen.com/>)からも申し込みめます。

時事問題を考える

▶**対象**:18歳以上の方▶**日時**:10月28日～3月23日の第4水曜午後7時～8時30分▶**場所・問合せ**:生涯学習センター(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667▶**内容**:その月のニュースを解説▶**講師**:日本外交協会理事/長田達治▶**定員**:300名(先着順)▶**申込**:当日会場受け付け

早朝の植物観察会

▶**日時**:10月11日(日)午前8時30分～9時20分▶**場所**:花とみどりの相談所周辺の公園▶**内容**:解説を聞きながら季節の植物を観察▶**定員**:20名(申込順)▶**申込**:電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402

人権セミナー 「インターネットと人権侵害」

インターネットによる人権侵害の実態やその対策などを学び、人権に配慮したネット社会について考えます。▶**日時**:10月23日(金)午後6時30分～8時30分▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**講師**:WEB110主宰/吉川誠司▶**定員**:40名(申込順)▶**申込**:電話または電子メールで①セミナー名②代表者の住所・氏名③参加人数を、人権・男女共同参画課 ☎5984-1452 ✉jinkendanjo@city.nerima.tokyo.jp

豊玉高齢者センターの講座

1～**3**とも▶**場所**:豊玉高齢者センター▶**申込**:往復ハガキで①講座名(1～3の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥相談会参加の有無(2のみ)を、**1 2** 10月23日**3** 11月4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

1新そば打ち体験教室

▶**対象**:区内在住の20歳以上の方▶**日時**:①11月8日(日)②12月9日(水)午前9時30分～午後2時▶**講師**:江戸蕎麦讃岐うどん打ち研究会会員▶**定員**:各16名(抽選)▶**材料費**:800円▶**持ち物**:エプロン、三角巾など

2講演会と相談会「相続問題と遺言の勧め」▶**対象**:区内在住の方▶**日時・内容**:11月10日(火)①午後2時～3時(講演会)②午後3時15分～4時30分(相談会) ※相談会のみ参加は不可。▶**講師**:東京都行政書士会練馬支部会員▶**定員**:①70名②30名(抽選)**3**フラワーセラピー教室～クリスマスのオーナメント(飾り)作り▶**対象**:区内在住の方▶**日時**:11月25日(水)午後1時30分～3時30分▶**講師**:フラワーセラピー研究会会員▶**定員**:25名(抽選)▶**材料費**:1,600円

高齢者支え合いサポーター 育成研修＝練馬Enカレッジ事業 (人材育成事業)＝

修了後、高齢者施設での職員補助や、高齢者の自宅で簡単な家事援助サービスなどをさせていただくために必要な知識・技術を学びます。▶**定員**:50名(申込順)▶**申込**:10月30日(金)までに電話で練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145

内容	日時[6日制]	場所
講義	11/7～12/5の毎土曜	練馬介護人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)など
実習	①11/8日②22日※①②のいずれかを選択。	①富士見台特別養護老人ホーム ②大泉特別養護老人ホーム

※時間は日によって異なります。

消費者講座

1 2とも▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**定員**:50名(申込順)▶**申込**:**1** 10月19日(月)**2** 22日(木)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、**1** 10月9日(金)**2** 14日(木)までに併せて申し込んでください。

1金融トラブルから身を守るために▶**日時**:10月20日(火)午前10時～正午▶**内容**:講義▶**講師**:NPO法人エイプロシス証券カウンセラー/平林喜男ほか

2食品添加物って本当に必要なの?▶**日時**:10月23日(金)午後2時～4時▶**内容**:講義▶**講師**:家庭栄養研究会 常任顧問/蓮尾隆子

デジタル化史資料の検索・閲覧で歴史を知る機会を得よう ＝貫井図書館デジタル化事業＝

▶**対象**:中学生以上▶**日時**:10月25日(日)午後2時～4時▶**場所**:貫井図書館▶**内容**:講義▶**講師**:筑波大学名誉教授/石川徹也▶**定員**:50名(申込順)▶**申込**:電話で同所 ☎3577-1831

バンド演奏ができる南大泉青少年館音楽練習室利用講習会

▶**対象**:中学生以上の職業音楽家でない方▶**日時**:10月10日(土)午前10時～正午▶**場所**:南大泉青少年館▶**定員**:15名(申込順)▶**申込**:電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、同所 ☎3924-3500 FAX 3924-3302

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

◆**第23回「MOA美術館練馬児童作品展」**▶**日時**:10月2日(金)午後2時～6時、3日(土)午前10時～午後6時、4日(日)午前10時～午後4時▶**場所**:練馬区立美術館▶**問合せ**:実行委員会・伊藤 ☎080-5450-1806

◆**お祭り広場**▶**日時**:10月3日(土)午後1時～4時▶**場所**:大泉つつじ公園▶**内容**:祭り囃子(ばやし)の演奏、射的、輪投げ、ヨーヨーフリ▶**問合せ**:上泉えびす通り商店会・市倉 ☎3922-8661

◆**魚介類共同販売**▶**日時**:10月8日(木)▶**場所**:練馬魚商組合共同販売参加店▶**内容**:茶碗蒸し、帆立貝、かつお、さんま、かに肉などを通常価格より安く販売▶**問合せ**:練馬魚商組合・山木 ☎3990-3266

◆**行政書士による「暮らしと事業のよろず無料相談会」**▶**日時・場所**:10月9日(金)午前11時～午後4時…勤労福祉会館、10月16日(金)午前10時30分～午後4時…光が丘区民センター2階▶**内容**:相続、会社設立、外国人在留、許認可申請などの相談▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:東京都行政書士会練馬支部・古屋 ☎3931-1411

◆**ネリマナイトマルシェ**▶**日時**:10月9日(金)午後4時～9時▶**場所**:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容**:練馬産の旬の野菜や自慢の逸品を販売▶**問合せ**:ネリマdeマルシェの会・加藤 ☎080-6623-4831(平日午前10時～午後4時)

◆**都の名勝「哲学堂公園」でノルディックウォーキング**▶**対象**:18歳以上の方▶**日時・場所**:10月10日(土)午前9時西武新宿線沼袋駅集合～哲学堂公園～正午西武新宿線中井駅解散▶**定員**:20名(申込順)▶**費用**:1,000円(ポール

のある方は500円)▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名③年齢④電話番号⑤ポールの有無を、10月8日(木)までにSSC桜台・南波 ☎070-5376-2803 FAX 5912-9900 ✉sakurada.staff3@gmail.com

◆**都内23区一斉無料法律相談会**▶**日時**:10月10日(土)午前10時～午後1時▶**場所**:練馬区民相談所(区役所東庁舎5階)▶**申込**:10月9日(金)午前10時～午後4時に電話で予約受付係 ☎3597-0811▶**問合せ**:東京弁護士会法律相談課 ☎3581-2206

◆**樹木医と三宝寺池をまわろう**▶**日時**:10月10日(土)①午前10時～正午②午後2時～4時▶**場所**:石神井公園▶**講師**:樹木医/山本三郎▶**定員**:各20名(申込順)▶**申込**:電話で石神井公園サービスセンター ☎3996-3950

◆**認知症サポーター養成講座&オレンジカフェ**▶**日時**:①10月11日(日)②11月8日(日)③12月13日(日)午前10時～午後1時▶**場所**:デイスーパー金のま(石神井台8-8-8)▶**内容**:講義、交流会▶**申込**:電話で同所 ☎6766-8660

◆**パラグアイ・フェスティバル in TOKYO, 2015**▶**日時**:10月11日(日)午前10時～午後4時▶**場所**:光が丘公園けやき広場▶**内容**:パラグアイハーブ(民族楽器)の演奏、パラグアイ料理・民芸品の販売など ※収益は東日本震災復興支援・パラグアイ支援を行うNGOなどに寄付。▶**問合せ**:実行委員会・岩谷 ☎080-4165-5963

◆**ねりまのねり歩き～光が丘施設見学コース(清掃工場)**▶**日時**:①10月10日(土)②15日(木)午後1時～4時▶**場所**:光が丘区民センター1階正面玄関集合▶**定員**:各15名(申込順)▶**保険料**など:500円▶**申込**:電話で練馬区観光協会事務局(区役所内観光係) ☎5984-1032

◆**練馬区介護老人保健施設大会**▶**日時**:10月15日(木)午後6時～8時30分▶**場所**:生涯学習センター(豊玉北6-8-

1)▶**内容**:施設の取り組み事例の発表▶**定員**:300名(先着順)▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:介護老人保健施設築の園・練馬 ☎5971-1166

◆**光が丘清掃工場個人見学会**▶**日時**:10月17日(土)午後1時30分～3時▶**定員**:50名(申込順)▶**申込**:10月15日(木)までに電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311

◆**中央大学文化講演会「中華三都物語～北京・台北・香港の現代史と日本」**▶**日時**:10月17日(土)午後2時～4時(午後1時30分開場)▶**場所**:勤労福祉会館▶**講師**:中央大学経済学部教授/深町英夫▶**定員**:140名(先着順)▶**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:中央大学学生会東京練馬支部・木内 ☎090-3591-0767

◆**慈雲堂病院公開講座「認知症の周辺症状について」**▶**日時**:10月17日(土)午後2時～4時▶**場所**:慈雲堂病院▶**定員**:100名(申込順)▶**申込**: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、同所 ☎3928-6511 FAX 3928-6517 ✉kouza@jiundo.or.jp

◆**ぶらり根根干を歩く「夕やけだんだん～根津権現」**▶**日時・場所**:10月18日(日)午前9時JR日暮里駅集合～朝倉彫塑館～根津神社～午後0時30分JR鶯谷駅解散(約6km)▶**定員**:40名(申込順)▶**保険料**など:800円▶**申込**:往復ハガキまたはファクスで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、10月9日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館内 SSC上石神井 ☎FAX 3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

◆**高島特別支援学校 学校見学会**▶**日時**:10月21日(水)午前9時40分～正午▶**申込**:郵送またはファクスで①学校見学会②住所③氏名④学校名・保育園名・幼稚園名(ある方のみ)⑤電話番号を、10月13日(必着)までに〒175-

0082板橋区高島平3-7-2 高島特別支援学校 ☎3938-0415 FAX 3938-0420

◆**秋季ソフトテニス教室**▶**対象**:中学生以上 ※中学生は保護者同伴。▶**日時**:11月1日(日)・8日(日)・15日(日)午前9時30分～午後0時30分(予備日22日(日) ※1日だけの参加も可。▶**場所**:高野台運動場▶**定員**:50名(先着順)▶**ボール**代など:1日500円▼**申込**:当日会場受け付け▶**問合せ**:練馬区ソフトテニス連盟・藤岡 ☎3338-9362

◆**練馬まちづくり「歴史と文化講座」～17代当主が語る戦国武将立花宗茂公の生涯と広徳寺見学会**▶**日時**:11月1日(日)①午後1時～2時20分(講演会)②午後3時～5時(見学会)▶**場所**:石神井公園ふるさと文化館など▶**講師**:歴史家/葛城明彦ほか▶**定員**:各80名(申込順)▶**費用**:①500円②300円▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①講座名(①②の別または両方も)②氏名③電話番号を、南田中のまちを考える会・下河 ☎FAX 5393-7381 ✉h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆**練馬特別支援学校 学校公開**▶**日時**:11月5日(木)午前10時～正午▶**内容**:校内見学など▶**申込**:ハガキまたはファクスで①学校公開②氏名③電話番号④在住区を、10月26日(必着)までに〒179-0075高松6-17-1 練馬特別支援学校 ☎5393-3524 FAX 5393-3550

◆**ANA機体工場見学「ウォーク」**▶**日時・場所**:11月10日(火)午前10時京浜急行線穴守稲荷駅集合～羽田神社～羽田空港～午後5時東京モノレール新整備場駅解散(約6km)▶**定員**:50名(抽選)▶**保険料**など:300円▶**申込**:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、10月10日(必着)までに〒179-0083平和台3-15-8 練馬区ウォーキングの会・飯田 ☎3933-1929

◆**昭和史と関連付けた自分史を作る**▶**定員**:30名(申込順)▶**テキスト**代など:8,000円▶**申込**:電話で定年おやじが元気な会・荒川 ☎6904-3275

◆**井草高校公開講座「プリザーブドフラワーアレンジ」**▶**日時**:11月15日(日)・22日(日)午後1時～3時30分[2日制]▶**定員**:15名(抽選)▶**材料**費など:7,500円▶**申込**:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、10月16日(消印有効)までに〒177-0044上石神井2-2-43 井草高校 ☎3920-0319

◆**9人制バレーボール大会**▶**対象**:区内在住の女性▶**日時**:11月29日(日)午前9時～午後5時30分▶**場所**:桜台体育館▶**定員**:8チーム(抽選)▶**費用**:1チーム3,000円▶**申込**:桜台体育館にある申込用紙に記入の上、10月15日(木)までにSSC桜台・南波 ☎070-5376-2803

◆**書道教室**▶**対象**:区内在住60歳以上の方▶**日時**:①第1・3火曜午前10時～正午②第2・4火曜午後1時30分～3時30分▶**場所**:関町リサイクルセンター▶**定員**:①②とも若干名(申込順)▶**費用**:月会費2,000円 ※材料費実費。▶**申込**:電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

花とみどりの展示会

◆**秋の山野草とスケッチ展**▶**日時**:10月2日(金)～4日(日)午前9時～午後5時(4日は午後4時まで)▶**場所**:問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

献血にご協力を

◆**光が丘公園ふれあいの径(光が丘地区祭会場)**▶**日時**:10月11日(日)午前10時～11時30分・午後1時～3時30分 ※地区祭が中止の場合は中止。▶**問合せ**:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

東京文化財 ウィーク2015

「東京文化財ウィーク2015」は、都内全域で国や東京都指定の文化財を一斉に公開したり、文化財に関連した事業を行ったりするイベントです。今回、区内で開催するイベントを紹介いたします。 ※都内で開催するイベントを紹介したガイド冊子「東京文化財ウィーク」を文化・生涯学習課(区役所本庁舎11階)、石神井公園ふるさと文化館などで配布します。

問合せ **1**~**5** 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060
6 **7** 伝統文化係 ☎5984-2442

1 小野蘭山墓誌の特別公開

江戸時代中期の本草学者(博物学者)である小野蘭山の事績を記した墓誌を特別公開します。
▶日時:10月17日(土)~11月5日(木)午前9時~午後6時 ※月曜休館 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館

2 講演会「練馬の古民家を知る~『旧内田家住宅』古民家移築復原のお話」

▶日時:10月25日(日)
④午後1時20分~3時 ⑤午後2時~3時40分 ▶場所:旧内田家住宅(石神井公園ふるさと文化館隣接)など ▶講師:(株)マヌ都市建築研究所主任研究員/道家祥平 ▶定員:60名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①講演会名(④⑤の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)③代表者の電話番号を、10月14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へ



3 石神井城跡発掘パネル展

石神井城跡(中世豊島氏の城跡)の発掘調査の

成果や出土品について、特別公開中の主郭内にて写真パネルで紹介いたします。▶日時:10月31日(土)~11月8日(日)午前9時30分~午後4時30分 ▶場所:石神井城跡(石神井公園内)

4 ふるさと探訪「豊かな自然はなぜ残ったの? 石神井公園の自然と歴史」

▶日時・場所:11月3日(祝)午前9時石神井公園ふるさと文化館集合~蟬類博物館跡~三宝寺池~石神井城跡~正午「石神井公園」バス停解散(約2km) ▶定員:40名(申込順) ▶保険料:30円 ▶申込:10月29日(木)までに電話で石神井公園ふるさと文化館へ

5 文化財古民家合同解説会「江戸期の古民家と明治期の古民家」

江戸期建築の旧篠崎家住宅と明治期建築の旧内田家住宅を見学し、比較します。▶日時・場所:11月15日(日)午前10時旧篠崎家住宅(杉並区大宮1-20)集合~午後3時旧内田家住宅(石神井公園ふるさと文化館隣接)解散 ▶講師:北区飛鳥山博物館学芸員/山口隆太郎 ▶定員:10名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月31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へ

6 富士塚を見学しよう! ~解説会を開催

解説を聞き、富士山を模した富士塚に登ります。▶申込:④電話で伝統文化係⑤当日会場受け付け

内容	日程	場所	定員(申込順)
④江古田の富士塚	10/28(水)	浅間神社(小竹町1-59)	各20名
⑤下練馬の富士塚	11/4(水)	浅間神社(北町2-41)	—

※時間は、いずれも10:00から・11:00から・13:00から・14:00からの4回。
※いずれも小雨決行。

7 尾崎遺跡出土品解説会

尾崎遺跡は、春日小建設の際の発掘調査で、旧石器時代~江戸時代の遺物が出土した遺跡です。校内にある資料展示室で、出土品について学芸員が解説します。▶日時:11月1日(日)午前10時~11時・午後2時~3時 ▶場所:春日小 ▶申込:当日会場受け付け



企画展
入場無料

牧野富太郎を継ぐ 藤島淳三 ~ボタニカルアートの開拓者

ボタニカルアート協会を同志とともに創設した藤島淳三は、挿絵のような存在であった植物画を芸術的に鑑賞できるものにしようと、その道を切り開いた画家です。本展では、牧野富太郎などから教えを受けた藤島のボタニカルアート(植物画)作品を中心に、図鑑の原図などを展示します。



「ヒガンバナ」藤島淳三 筆 個人蔵

▶会期:①10月10日(土)~11月15日(日)②11月21日(土)~12月23日(祝)午前9時30分~午後4時30分
※火曜休館(11月3日(祝)は開館、4日(水)は休館)。
※①と②で一部作品の入れ替えあり。

会期中の催し

●ボタニカルアート講座

▶日時:11月11日(水)・18日(水)・25日(水)、12月2日(水)午前10時~正午【4日制】▶内容:ボタニカルアートの描き方を学ぶ▶講師:植物画家/石川美枝子 ▶定員:16名(抽選) ▶費用:1,200円 ▶持ち物:透明水彩絵具、水彩筆、練ゴムなど ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④電話番号を、10月21日(必着)までに牧野記念庭園記念館へ

●ギャラリー・トーク(学芸員による展示解説)

▶日時:11月3日(祝)、12月6日(日)午後2時30分~2時50分 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:当日会場受け付け

場所・問合せ 牧野記念庭園記念館
(〒178-0063東大泉6-34-4) ☎6904-6403

展覧会
入場無料

書家・松井如流 ~ゆるぎない信念とともに

関町北に居を構えた書家・松井如流(明治33年~昭和63年)は、現代に息づく新たな書の表現を求め、創作活動をしました。本展では、如流の書作品や短歌を紹介いたします。



「散」昭和41年
秋田県立近代美術館蔵

▶会期:10月3日(土)~12月23日(祝)午前9時~午後6時 ※月曜休室(10月12日(祝)、11月23日(祝)は開室。10月13日(火)、11月24日(火)は休室)。

会期中の催し

▶申込: **1**~**3** 往復ハガキで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、**1**11月7日**2**14日**3**11日(必着)までに石神井公園ふるさと文化館分室へ ※**4**は事前の申し込みは不要です。

講座名など	日時	講師	定員
1 松井如流と現代短歌	11/22(日) 14:00~15:30	歌人/篠弘	各100名 (抽選)
2 如流の生きた時代 ~戦後書壇の動向	12/5(土) 14:00~15:30	出光美術館学芸部学芸課長代理/笠嶋忠幸	
3 松井如流作品から古典を学ぶ~一文字を扇子に書こう▶対象:中学生以上▶材料費:1,000円▶持ち物:書道用具一式	11/23(祝) 13:00~14:30	書家/香川景行	30名(抽選)
4 展示解説(学芸員による展示解説)	10/7(水)・25(日)、 11/14(土)・25(水)、 12/12(土)・16(水) 15:00~15:40	—	—

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館分室
(〒177-0045石神井台1-33-44) ☎5372-2572

広告 スタジオ・ラクーン

江古田駅北口徒歩2分 浅間湯2F



・ダンス(レッスン、個人練習)
・ヨガ・演劇・会議・各種カルチャー教室など

カルチャー専用スタジオ新設!
利用者募集中

TEL:080-4183-2406
www.studio-racoon.com

※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。

第27回練馬区伝統工芸展 ～伝統の心と技～

区には、100年以上継承されてきた魅力ある伝統工芸品があります。本展では、現代の生活に彩りを添える伝統工芸14業種の作品展示・実演・販売を行います。ぜひお越しください。

▶問合せ：中小企業振興係 ☎ 5984-1483

日時 10月12日(祝)～14日(水)午前10時～午後6時

※14日は午後5時まで。

場所 ココネリ3階(練馬1-17-1)

展示・販売される伝統工芸品

東京手描友禅(てがきゆうぜん)・江戸表具(えどうびやく)・江戸筆(えどうび)・東京染小紋(とくしやうせゐん)・尺八(しゃくはち)・和裁(わさい)・螺鈿時絵(らでんまきえ)・江戸刺繍(ししゅう)・東京額縁(とくしやうがくえん)・藤工芸(ふじこうぎ)・組紐(ぐりぬい)・江戸木彫刻(えどうぼくせき)・手織(ており)・東京彫金(とくしやうてikin)



東京手描友禅



江戸木彫刻

体験コーナー(有料) ▶申込:当日会場受け付け

体験内容	日時	定員 (先着順)	費用
東京手描友禅 (ハンカチの友禅彩色)	10/12(祝)～14(水)10:00～16:00 ※12(祝)は11:00から。	1日20名	1,500円
東京染小紋 (金糊捺染)	10/12(祝)～14(水)10:00～18:00 ※12(祝)は11:00から。 14(水)は17:00まで。	1日 若干名	1,500円
東京彫金 (アクセサリー・キーホルダー作り)	10/12(祝)～14(水)10:00～17:00 ※12(祝)は11:00から。 14(水)は16:00まで。	1日20名	500円
東京額縁 (金箔押し)	10/13(火) 11:00～16:00 10/14(水) 11:00～15:00	1日10名	1,500円
尺八 (尺八作り)	10/12(祝)～14(水)10:00～18:00 ※12(祝)は11:00から。 14(水)は17:00まで。	1日10名	1,000円 から
和裁(半襟付け方体験) ※半襟と長襦袢を持参してください。	10/12(祝)～14(水)11:00～16:00 ※12(祝)は13:00から。 14(水)は15:00まで。	1日5名	1,000円
手織 (裂き織り体験)	10/12(祝)～14(水)10:00～16:00 ※12(祝)は12:00から。	1日20名	1,200円

チャリティー即売会

伝統工芸会の会員の作品を出品します。収益金の一部は、練馬みどりの葉っぱい基金などに寄付します。

花とみどりの相談所

秋のフェア



10/10(土)～25日

9:00～17:00

(火曜休館。25日は16:00まで)

場所・問合せ 花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎ 3976-9402

花とみどりの相談所では、楽しいイベントが盛りだくさんです。ぜひお越しください。

体験コーナー

①～③とも ▶申込:当日会場受け付け
※①③は開始時間の30分前から整理券を配布。

① ドライフルーツを使って秋色のリースを作ろう

▶日時:10月11日(日)午後2時～3時30分 ▶定員:30名(先着順) ▶材料費:600円

② 身近なみどりで作品作り(種のプローチなどを作る)

▶日時:10月24日(土)午前10時～午後3時 ※材料がなくなり次第終了。

③ 雑貨を使ってミニ寄せ植えを作ろう

▶日時:10月25日(日)午前10時～11時30分 ▶定員:30名(先着順) ▶材料費:500円

展示コーナー

※期間中常設。

●みどりのカーテン写真コンテスト
入賞者を決定する投票ができます。

●秋色のイングリッシュガーデン～屋内小庭園



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。

ハーモニカコンサート 10月28日午後1時開演 光が丘区民センター3階 入場無料 例会…毎月曜午前9時30分 から 光が丘区民センター3階 講師 藤藤美与子 入会金1,000円 月会費 2,500円 光が丘ハーモニー・西沢 ☎ FAX 5241-8142 ✉ s-nisizawa@par.odn.ne.jp

骨盤姿勢矯正くびれダンス・ストレッチなど MYフィットネスピンク 女性対象 月4回主に金曜午前10時～11時45分 石神井公園区民交流センターなど 月会費4,500円 初めの2回は無料体験可 都築 ☎ FAX 5393-0967 (要予約)

えがお健康体操(簡単な筋トレ・ストレッチ) 40歳以上の女性対象 月4回主に金曜午前10時15分～11時45分 南大泉地域集会所 月会費2,000円 10月9日・16日に無料体験あり 山本 ☎ 5935-4917(午後5時以降)

福祉フリマ2015秋 10月4日午前10時～午後3時 東和銀行東大泉支店 横 入場無料 NPOおちゃ福・中村 ☎ 090-3384-7802

光が丘将棋同好会 毎日曜午後1時～5時 旭町南地区区民館など 入会金500円 会費6ヵ月1,000円(女性500円、中学生以下無料) 柏倉 ☎ 3970-3134

書道(ペン字・俳画) 泉会 ①第1・3金曜②第2・4月曜③第2・4火曜 午前10時～正午・午後1時～3時30分 ①勤労福祉会館②男女共同参画センターエーる③石神井公園区民交流センター ①～③とも入会金1,000円、月会費2,800円 山下 ☎ 090-2486-2873 (要予約)

第27回上中音楽会(上石神井中吹奏楽部・合唱部) 10月24日午後2時開場 上石神井中 出演 玉響(弦楽四重奏) 入場無料 上石神井中学校保護者と教師の会・小関 ☎ 070-6656-7692

ウォーキング・ハイキング 楽歩会 6km程度歩ける方対象 月2回程度東京近郊で活動 年4回男女共同参画センターエーるで例会あり 年会費600円 交通費実費 のぶた ☎ FAX 6806-7321 (要予約)

第93回石神井絵を描く友の会野外展覧会(水彩・油彩) 10月11日・12日午前10時～午後4時 石神井公園サービスセンター付近(雨天中止) 入場無料 来年5月5日・6日に同所で第94回展覧会あり 大越 ☎ 3924-2497

絵画展(油絵) 11月12日～17日 午前10時～午後6時(12日は午後1時から、17日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…第2・4日曜午後1時～5時 大泉北地域集会所 講師 二紀会委員/野田典男 入会金2,000円 月会費3,000円 桜画会・三枝 ☎ 3922-7581 (要予約)

社交ダンス スポットターン 少踊る男性対象 月4回日曜午後1時～4時 桜台地域集会所 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 樋口 ☎ 090-3009-5111

①フィットネスダンス・ストレッチ **②ヨガ AFDシャッフル** 女性対象 毎水曜①午前9時30分～11時②午前11時～正午 南大泉青少年館 入会金2,000円(①のみ) 月会費①2,500円②3,000円 お子さん連れ可 丸山 ☎ 090-5805-8318 ✉ erika-maruyama@jcom.home.ne.jp(要予約)

健康体操・気功・太極拳 なごみ 毎火曜午後2時30分～4時30分 こぐれの里(大泉学園町) 講師 日下明子 入会金500円 月会費2,500円 初めの1カ月は無料体験可 高山 ☎ 090-6159-3945 (要予約)

保育しあいいっこヨガサークルサンサン 0～3歳児と母親対象 月2回火曜午前10時～正午 男女参画共同センターエーるなど 会費1回750円 河西 ☎ 090-6483-1242 ✉ yogasunsun@gmail.com (要予約)

社交ダンス コスモス 中級程度の方対象 毎水曜午後1時～2時45分 JA東京あおば中村橋支店 プロが指導 入会金1,000円 月会費4,000円 加藤 ☎ 090-5518-6994

7周年「感謝の集い」(アルコール・薬物依存症、摂食障害の当事者・支援者による講演会) 10月31日午前10時～午後3時30分 石神井公園区民交流センター 参加費無料 リブ女性ハウス・石井 ☎ 6338-8763

詩吟(漢詩・和歌・俳句・新体詩) **富士吟道会白秀すみれ教室** 月3回 金曜午後1時～4時30分 ココネリ3階など 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 新井 ☎ 080-1147-7089 (要予約)

ランニング 城北クラブ 第1日曜午前8時から 城北中央公園 年会費4,000円 駅伝・ロードレースなどへの参加あり 菅原 ☎ 3934-0250

ワールドスタイルダンス社交ダンス無料体験会 おおむね60歳以上の初心者対象 ①10月6日②7日午前10時20分～正午 ①生涯学習センター ②石神井庁舎5階 シニアダンスの会・西 ☎ 090-4208-1410

ヨガ KAYOGA 40～50代の女性対象 毎火曜午前10時～11時30分 小竹地域集会所 会費1回800円 斉藤 ☎ 080-5192-8219 ✉ su-su-3110@ezweb.ne.jp (要予約)

認知症予防体操無料体験会 10月10日午前10時～11時 都営練馬関町北三丁目第2アパート集会所 ゆにべる・遠藤 ☎ 080-1081-0979 (要予約)

韓国語会話 ハングルコング 初級以上の方対象 月3回月曜午前10時30分～正午 光が丘地区区民館など 韓国人講師が指導 月会費3,500円 初回は無料体験可 樋口 ☎ FAX 3996-1997

俳句の会 泉 第2火曜午前10時～午後3時 豊玉リサイクルセンター 月会費1,000円 佐藤 ☎ 3948-2909 (要予約)

広告 ご葬儀のお悩みに **株式会社 ニチリョク** がおこたえします。 ☎ 0120-678-000 24時間受付 年中無休

※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。

体育館・温水プールを無料開放 ～体育の日記念行事



10月12日(祝)の体育の日に、SSC(総合型地域スポーツクラブ)と区が共催し、区立体育館と温水プールを無料開放します。会員の方はトレーニング室も無料で利用できます。また、誰でも気軽に楽しめるニュースポーツや模擬店も行います。直接、会場へお越しください。▶問合せ: スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372、各体育館(温水プール)・SSC

- 桜台体育館 ☎3992-9612
 - SSC桜台 ☎5912-9900
- ※併設の開進第三中体育館も使用します。

ポッチャ・パドルテニス・ラケットテニス(小学生以上)	10:00~12:00
マグロキャッチ、的当て	10:00~15:00
実演(スラックライン、ダブルダッチ、ヒップホップなど)	12:00~13:00
スラックライン・ダブルダッチ(小学生以上)、風船パレー	13:00~15:00

- 上石神井体育館(温水プール) ☎5991-6601
- SSC上石神井 ☎3929-8100

子ども広場(輪投げ、マットの山など。小学生以下)、卓球、ラケットテニス、ビーチボールパレー、トランポリン、スラックライン、ドッチビーの的当て	9:00~15:00
スポーツチャンバラ	9:00~11:45 13:00~15:00
水中アスレチック	9:30~11:30
実演(エイサー、金管楽器演奏)	11:30~12:30
アクアダンスエクササイズ	13:00~13:45
インディアカ体験	13:00~15:00

- 中村南スポーツ交流センター(温水プール) ☎3970-9651
- SSC豊玉・中村 ☎5848-9151

ラケットテニス(小学生以上)	9:00~11:00
空手交流戦・体験会(4歳以上)	9:00~12:00
実演・体験会(チアリーディング)	11:30~12:00
エアロビクス初級(18歳以上) ▶定員:30名(先着順)	13:00~14:00
バレーボール・卓球(小学生以上)	13:00~15:30
バランスコーディネーション「気持ちのいい姿勢改善教室」(18歳以上) ▶定員:30名(先着順)	14:10~15:10

- 総合体育館 ☎3995-2805
 - SSC谷原 ☎3997-2500
- ※保険料など(100円)が掛かります。

ニュースポーツ&昔遊び、体力測定	9:00~12:00
ミニゲーム(ヨーヨー、的当て)	10:00~14:00
実演(ジュニアダンス、チアリーディング、ダブルダッチ)	12:00~13:00
スポーツ体験コーナー(トランポリン、ダブルダッチ、ボクシングミット打ち、ネオホッケー、ビーチボールパレーなど)	13:00~15:15

- 平和台体育館(温水プール) ☎5920-3411
- SSC平和台 ☎5921-7800

トランポリン(4歳児~小学生)、ディスクゲッター(幼児以上)	10:00~12:00
こどもアスレチック(幼児~小学生)、ラダーゲッター・的当て・輪投げ・スポーツ吹き矢・けん玉(幼児以上)	10:00~15:00
親子でプール(幼児~小学3年生と保護者)	11:00~12:50
実演(チアダンス)	12:20~12:40
バランスボール(小学生以上) ▶定員:20名(先着順)	13:00~13:45
ポッチャ(幼児以上)、ユニバーサルホッケー(小学生以上)	13:00~15:00
スポーツチャンバラ(幼児以上) ▶定員:20名(先着順)	14:00~14:45

- 大泉学園町体育館(温水プール) ☎5905-1161
- SSC大泉 ☎3921-1300

卓球、ニュースポーツ	10:00~11:40 13:00~14:30
体組成測定、太極拳	10:00~12:00
ゲームコーナー(幼児~小学生)	10:00~15:00
水中運動	11:00~12:00
ワンポイント水泳指導、実演(チアリーディング、空手など)	12:00~13:00
ラートパフォーマンス	12:30~13:00
ラート体験会	13:00~14:00
フットサル(小中学生)	13:00~14:30

【利用の際のお願い】

- 体育館は上履きをご用意ください。
- 温水プールは水泳帽をご用意ください。
- ※小学3年以下のお子さんには、18歳以上で水着を着た方の付き添いが必要です(付き添い1名で、お子さん2名まで)。
- 車での来場はご遠慮ください。

- 光が丘体育館(温水プール) ☎5383-6611
- SSC光が丘 ☎5968-1600

ポッチャ、ラケットテニス	9:00~12:00
卓球、バドミントン	9:00~17:00
エアパレー、ソフトバレーボール	13:00~17:00
スーパーセルフディフェンス「護身術」▶定員:各25名(先着順)	13:00~14:30 15:00~16:30

(公財)練馬区文化振興協会の催し

チケットの予約・購入 ☎3948-9000 (午前10時~午後5時)

問合せ ☎3993-3311 <http://www.neribun.or.jp/>



練馬文化センター(大ホール) 優先 割引 乳幼児

12/18(金) よしもと歳末お笑いまつりin練馬

午後7時30分開演

出演 中川家、オリエンタルラジオ、千鳥、しずる、トレンディエンジェルほか

入場料 3,500円(全席指定) ※車いす席は、本人・付添者とも1,750円。 ※4歳以下のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。



中川家

チケット予約・購入方法 電話予約…10月11日(日)午前10時から①
購入…10月12日(祝)午前10時から①②③

大泉学園ゆめりあホール 割引 小学生

12/12(土) 第44回ゆめりあワンコイン・コンサート デュオ・リサイタル~ヨーロッパの香り

バロックから20世紀までの幅広い曲をお楽しみいただけます。

午後2時開演

出演 芝田愛子(バイオリン)、森理菜(ピアノ)
曲目 ビバルディ/「四季」より「冬」、ラベル/バイオリンとピアノのためのソナタ ト長調など

入場料 500円(全席自由) ※車いす席は、本人・付添者とも250円。



芝田愛子 森理菜

チケット予約・購入方法 電話予約…10月3日(土)午前10時から①
購入…10月4日(日)午前10時から①②③

東京芸術劇場コンサートホール(豊島区西池袋1-8-1) 小学生

12/2(水) 武蔵野音楽大学連携事業 武蔵野音楽大学管弦楽団合唱団演奏会

抽選で100名の区内在住・在勤(在学)の方を特別価格で優待します。

午後7時開演

出演 飯守泰次郎(指揮)、砂川涼子(ソプラノ)ほか
曲目 モーツァルト/アイネ・クライネ・ナハトムジークなど

入場料 優待料金800円(全席自由) ※一般料金は1,500円。

▶**申込**:往復ハガキで①演奏会名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加人数(2名まで)を、10月31日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会へ ※③の「武蔵野音楽大学コンサート申込フォーム」からも申し込みます。 ※結果は11月中旬に発送します。



大泉学園ゆめりあホール 割引 小学生

来年1/31(日) 第6回ゆめりあ若手寄席 ~2016大泉初春ハレの日

新春にふさわしい売れっ子若手芸人が登場です。

午後2時開演

出演 古今亭菊太楼(真打)、春風亭ぴっかり(二ツ目)、林家楽一(紙切り)

入場料 1,500円(全席自由) ※車いす席は、本人・付添者とも750円。



春風亭 ぴっかり 古今亭 菊太楼 林家 楽一

チケット予約・購入方法 購入…10月9日(金)午前10時から①②③

チケット
予約・購入
はこちらで

- ① 練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分) ☎3948-9000 (チケット予約専用電話。午前10時~午後5時)
- ② 大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
- ③ (公財)練馬区文化振興協会ホームページ <http://www.neribun.or.jp/>
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①に申し込んでください。
※電話予約で完売の場合は、窓口・ホームページでの販売はありません。

優先 練馬文化センター友の会会員へ優先予約受け付けを行います。

小学生 未就学児は入場

割引 練馬文化センター友の会会員は1割引きで購入できます(各公演2枚まで)。

乳幼児 乳幼児も入場できます。

友の会に入会すると、(公財)練馬区文化振興協会が開催する主催・共催事業で各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。