


10/21★
平成26年(2014年)
第1699号
毎月1日・11日・21日発行


ねりま区報

世帯と人口		[10月1日現在] ※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。	
世帯数	350,800(+318)	年齢別人口	
総人口	714,567(+306)	男	350,385
		女	364,182
日本人	701,194(-5)	14歳以下	88,615(-2)
		15~64歳	474,540(-3)
外国人	13,373(+311)	65歳以上	151,412(+311)
		男	6,068
	女	7,305	

発行/練馬区 編集/広聴広報課広報係 〒176-8501 豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) FAX 3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>



練馬
こぶし
ハーフマラソン
2015
2015 NERIMA KOBUSHI HALF MARATHON




川内優輝選手

祖父母が50年以上住んできた縁のある練馬で、大会を盛り上げるように精いっぱい頑張ります!

読売新聞社撮影



川内優輝さんと、谷川真理さんと一緒に走ろう!



谷川真理選手

走ることは、たくさんの楽しみと喜びがつまっています!今日もエンジョイランニング!



練馬こぶしハーフマラソン 2015 ランナー募集!

区民枠先行募集11/4~
一般募集11/18~

申し込み方法
など詳しくは
8面へ

来年3月29日(日)に開催する「練馬こぶしハーフマラソン2015」のランナーを募集します。大会には、公務員ランナーの川内優輝さんと、数々の大会で優勝経験のある谷川真理さんをゲストにお迎えします。ぜひ、ご参加ください。▶問合せ:練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(区役所シティマラソン担当係内) ☎5984-3555

練馬区長 前川輝男

4月の区長選挙では「改革ねりま」を旗印に掲げました。練馬に暮らして30年、堅実ながら内向きの区政ではと感じてきたからです。この半年、外部の人材を登用しながら、若手から幹部まで職員と徹底的に議論を交わしてきました。また、多くの区民の方々と語り合うべく、積極的に機会を設けては市中へ出かけました。

今月4日には、第4回「練馬の未来を語る会」を開催しました(2面参照)。今回は、無作為に抽出した400名の中から希望者を募るといった初めての試みでしたが、子育て世代から成る参加者と予想以上に活発な議論となりました。行政は普通の区民の生活感覚が最大の拠り所だと、改めて実感した会合でした。

国や都の決めた通り従うだけでは自治の現場として失格です。目前の区民の声にどう応えるか、常に問題意識を研ぎ澄まし、スピード感をもって行動すること。前例が無いからこそやり甲斐があります。マラソンと同様、理想の実現を目指しながら、倦まず弛まず前へ進んでまいります。



5階の窓から

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブンや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座・大会などの対象は、原則として区内在住・在勤(在学)の方です。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限りです。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

11月は児童虐待防止推進月間です 子どもを虐待から守るために

区は、虐待防止のためのネットワークをつくり、虐待の予防・早期発見と子育て支援に努め、子育ての悩みなどの相談に応じています。今回、児童虐待防止のオレンジリボンキャンペーンに協力し、講演会や発表会、パネル展を開催します。

問合せ 練馬子ども家庭支援センター ☎39933・8155

子どもへの虐待とは

- 身体的虐待：殴る、蹴る、戸外に閉め出すなど
- 性的虐待：性的暴力、性的行為の強要など
- 養育の放棄（ネグレクト）：食事を与えない、不潔なまま放置する、車内・室内に放置する、同居人による児童虐待を放置するなど
- 心理的虐待：言葉による暴力、無視、兄弟間での差別、子どもに家庭内暴力を見せるなど

ひとりで悩まないで ご相談ください

児童虐待の背景には、子育ての不安や経済的問題、健康問題など、さまざまな要因があります。

虐待かな?と思ったら 迷わず知らせてください

児童虐待防止法では、虐待を受けたと思われる子どもを発見した方に、通告義務を定めています。地域に気掛かりなお子さんがいたら、子ども家庭支援センターなどへご連絡ください。

子ども家庭支援センターなどでは、子育てなどに関する悩みのある方の相談を受け付け、必要なサービスや、専門機関を案内していただきます(左表参照)。



〔緊急の場合は警察署へ〕
子どもが生命の危険にさらされるような虐待を受けているのを見つけたときは、すぐに最寄りの警察署へ連絡してください。

相談先一覧		
子育てで悩んでいるとき、虐待を見つけたとき ★は虐待通報専用。		
練馬子ども家庭支援センター	区役所内 ☎3993-8155 ★虐待通報専用 ☎0120-248-551	月～金曜9:00～19:00 土曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
	石神井庁舎内 ☎3995-1108	月～土曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
東京都児童相談センター	★虐待通告など ☎5937-2311	月～金曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
	★夜間休日緊急連絡 ☎5937-2330	月～金曜17:45～翌朝8:30 ※土・日曜、祝休日、年末年始は24時間受け付け。
子育てで悩んでいるとき		
子ども家庭支援センター	貫井☎3577-9820、光が丘☎5997-7759、関☎5927-5911、大泉☎3925-6713	月～土曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
	練馬駅北分室 ☎6758-0141	月～金曜9:00～19:00 土曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
東京都児童相談センター	よいこに電話相談 ☎3366-4152	月～金曜9:00～21:00 土・日曜、祝休日9:00～17:00 ※年末年始を除く。
育児・発達・子育てで悩んでいるとき		
保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】		月～金曜8:30～17:00 ※祝休日を除く。
発達について心配があるとき		
こども発達支援センター ☎3975-6251		月～金曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
不登校・いじめ・発達などで悩んでいるとき		
学校教育支援センター【教育相談室☎5998-0091、練馬分室☎3991-3666、関分室☎3928-7200】		月～木・土曜9:00～17:00 金曜9:00～18:00 ※祝休日を除く。
生活に困ったとき		
総合福祉事務所相談係【練馬☎5984-4742、光が丘☎5997-7714、石神井☎5393-2802、大泉☎5905-5263】		月～金曜8:30～17:15 ※祝休日を除く。

オレンジリボンをご存じですか？

オレンジリボンには、児童虐待を防止するというメッセージが込められています。

期間中の催し

- 養育家庭体験発表会と講演会
- ①②とも▼場所：生涯学習センター(豊玉北6の8の1)▼定員：300名(申込順)▼申込：11月20日(木)までに電話で練馬子ども家庭支援センター ☎39933・8155 ※保育室(生後8日以上のお子さん対象。定員10名)を利用したい方は、11月13日(木)までに併せて申し込んでください。
- ※手話通訳あり。
- ① 里親による里子の養育体験発表会
- ▼日時：11月21日(金)午後1時～2時
- ② 講演会「児童虐待予防の観点からの子育て支援」
- ▼日時：11月21日(金)午後2時15分～4時15分▼講師：武蔵大学教授／武田信子
- 児童虐待防止パネル展
- ▼日時：11月17日(月)～12月1日(月)午前8時45分～午後8時(1日は正午まで)▼場所：区役所アトリウム

「区長とともに練馬の未来を語る会」を開催しました

若者・子育て世代の方と意見交換

問合せ 広聴担当係 ☎5984・4501

10月4日に石神井松の風文化公園(石神井台1の33の44)内のカフェで、前川耀男区長と20～40代の若者・子育て世代の方が意見交換を行いました。参加した方は、区長に直接、子育て支援やみどりの保...



当日は和やかな雰囲気です。練馬の未来を語り合いました。

区内全域で歩きたばこは禁止です!

区は、練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例により、区内全域で歩きたばこなどを禁止しています。安全で快適なまちを目指し、地域の皆さまや事業者と連携を図り、より一層の喫煙マナーの向上に取り組みます。



区内全域の公共の場所(道路・公園など)で、次の行為を禁止しています!!

- 歩きたばこ
- たばこのポイ捨て
- 自転車(原動機付自転車含む)運転中の喫煙

問合せ まち美化推進係 ☎5984・4709

喫煙マナー向上のための区の取り組み

グッズ(自宅の扉などに貼るシールや看板)写真を配布しています。

- マナーアップ指導員による啓発活動
駅周辺を指導員が巡回し、歩きたばこなどの注意・指導や条例の啓発活動を行っています。
- 啓発グッズの配布
歩きたばこやたばこのポイ捨てでお困りの方に、啓発



喫煙者の皆さまへ

誰もが安心して快適にまちを歩けるように、歩きたばこはやめましょう。喫煙する場合は、決められた喫煙場所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。周囲の方への十分な配慮をお願いします。

内容	日時
伝統工芸 トークショー	10/25(土)・26(日) 10:30~11:20、14:00~14:30
抹茶お点前	10/25(土)・26(日) 11:30~12:00、13:20~13:50
尺八演奏	10/25(土)・26(日) 15:30~15:50

イベントステージ

展示・販売される伝統工芸品
東京手描友禅・江戸表貝・江戸筆・東京染小紋・尺八・和裁・螺鈿時絵・江戸刺繍・東京額縁・藤工芸・組紐・江戸木彫刻・手織・東京彫金・東京建具

問合せ
産業計画係
☎5984・1483

多くの匠によって受け継がれてきた、伝統の技や工芸品がご覧になれるほか、体験コーナーもあります。ぜひ、お越しください。

10月24日(金)～26日(日)
午前10時～午後6時
ココネリ3階

第26回練馬区伝統工芸展
伝統の心と技

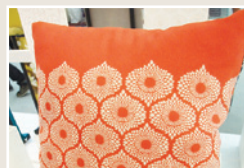
入場無料



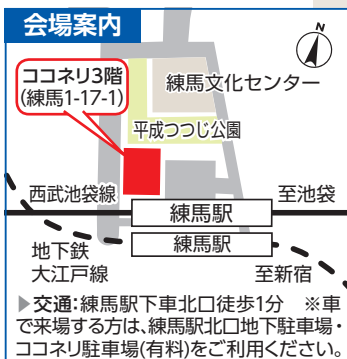
江戸木彫刻



組紐



東京染小紋



チャリティーオークション

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。 ※申込時間は25日(土)・26日(日)の午前10時～午後2時。

お茶席
抹茶と和菓子(有料)

工芸品に囲まれて、入れたての抹茶と和菓子をお楽しみください。
▼日時:25日(土)・26日(日)午前10時～午後3時 ▼定員:1日150名(先着順) ▼費用:300円 ▼申込:当日会場受け付け



体験内容	日時	定員(先着順)	費用
東京染小紋(千支の型染め体験)	10/24(金)～26(日)10:00～17:00	—	1,500円
東京手描友禅(友禅彩色)	10/24(金)～26(日)10:00～16:00	1日15名	1,000円
東京彫金(ペンダント作りなど)	10/24(金)～26(日)10:00～17:00 ※26日は16:00まで。	1日20名	500円
東京額縁(A)金箔押し (B)額組み立て	10/24(金)～26(日)11:00～16:00 ※26日は15:00まで。	1日各10名	(A)1,500円 (B)1,000円
尺八(竹笛作り)	10/24(金)～26(日)10:00～17:00	1日12名	1,000円
手織(裂き織り体験)	10/24(金)～26(日)11:00～16:00	—	1,000円
和裁(半襟の付け方体験)	10/25(土)・26(日) (A)10:00～12:00 (B)13:00～16:00	1日各4名	500円

体験コーナー(有料)

▼申込:当日会場受け付け



お知らせ

皆さまからの寄付

8月にいただいた寄付は次の通りです。ありがとうございます。▶問合せ:管財用地係☎5984-2807

- 区へ
- 【練馬区のため】1万円(1件)
- 【練馬みどりの葉っぱい基金】4万6224円(6件)
- 【子育て支援のため】20万円(1件)
- 練馬区社会福祉協議会へ1,702円(3件)

区役所西庁舎・東庁舎で改修工事を行います

工事期間中はご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。▶工事内容・期間:西庁舎(空調設備など)…11月1日(土)～平成28年10月28日(金)、東庁舎(外壁タイルなど)…11月1日(土)～来年3月13日(金)▶問合せ:庁舎改修担当係☎5984-1329

男女共同参画情報誌「MOVE」を発行

▶配布場所:区内各駅の広報スタンド、区民事務所(練馬を除く)、出張所、地区区民館、図書館、男女共同参画センターえーる、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)▶問合せ:人権・男女共同参画課☎5984-4518

まちのみどりにご理解を

区内の多くのみどりは住宅地の中

にあり、所有者や地域の皆さまの努力で守られています。みどりは私たちにやすらぎを与える一方、落ち葉などにより、近隣の皆さまの負担になる場合もあります。みどりの保全のためには、地域の皆さまのご理解が不可欠です。引き続きご協力をお願いします。▶問合せ:みどり推進課管理係☎5984-1359

国民健康保険

加入・脱退の手続きは14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きを14日以内に行ってください。また、後期高齢者医療制度に移行するために職場の健康保険を脱退した場合、被扶養者は国民健康保険など、他の公的医療保険に加入する必要があります。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までのさかのぼってお支払いいただきます。▶手続きに必要なもの:国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書、国民健康保険証と国民健康保険証▶届出先: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)、早宮・光が丘・大泉・関区民事務所▶問合せ:こくほ資格係☎5984-4554

働く

自衛官等

▶対象:①中卒(見込み含む)以上17歳未満の男性②18歳以上27歳未満の男性 ※いずれも年齢は来年4

月1日現在。▶募集種目:①高等工科学校生徒②自衛官候補生▶募集期間:①11月1日(土)～来年1月9日(金)②随時▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

障害のある方

初心者向け障害者パソコン教室

▶日時:11月9日(日)①午前9時30分～正午②午後1時30分～4時▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:各4名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名(①②の別とA～Dの別も)②住所③氏名(ふりがな)④障害名⑤電話番号またはファクス番号を、10月30日(木)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211☎3970-5676

コース	対象
A)パソコン入門	次の①②のいずれかに当てはまる方 ①愛の手帳を持っている②身体障害者手帳を持っていて、肢体不自由、視覚障害、聴覚障害のいずれかの障害がある
B)タブレット端末	
C)ハガキ作成	
D)読み上げソフト	身体障害者手帳を持っている視覚障害がある方

※Aは以前受講した方、Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

事業者向け

地域包括支援センター(高齢者相談センター)の運営を行う事業者を募集

来年4月から、光が丘・石神井・大泉高齢者相談センターの運営を行う事業者を募集します。応募する事業者は、福祉施策調整担当課(区役所西庁舎3階)または区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要領

をご覧の上、説明会に参加してください。

〈説明会〉

▶日時:10月24日(金)午後1時30分～3時▶場所:区役所本庁舎19階▶申込:10月23日(木)までに電話で地域包括支援センター調整担当係へ

◎問合せ:福祉施策調整担当課地域包括支援センター調整担当係☎5984-4582

区役所中央管理室の中央監視装置管理と運転業務を行う事業者を募集

来年4月から業務を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募方法など詳しくは、区ホームページ「事業者向け情報」にある募集要領をご覧ください。▶申込期限:11月7日(金)▶問合せ:庁舎管理係☎5984-1091

ボランティア

福祉有償運送運転者講習会

障害のある方や高齢者の送迎を行う有償運送ボランティアになるための講習会です。乗降介助の方法などを学びます。▶対象:運転免許証をお持ちの方▶日時:11月8日(土)・9日(日)午前9時～午後5時【2日制】▶場所:区役所東庁舎5階など▶定員:12名(抽選)▶費用:1万1500円(区内在住の方、区内福祉有償運送団体所属の方は6,500円)▶申込:電話またはファクスで申込用紙を請求の上、10月30日(木)までに直接、練馬区社会福祉協議会(区役所東庁舎3階)☎3992-5600☎3994-1224

イクメンパパの運動教室
～からだを使ってあかちゃんと遊ぼう!

▶対象:1歳以下のお子さんと父親
※母親の参加も可。▶日時:11月15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



「いい歯の日(11月8日)」パネル展～歯とファミリーコンクール入賞家族の紹介

▶日時:11月5日(水)～9日(日)午前8時45分～午後8時 ※5日は正午から。▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:歯科保健担当係☎5984-4682

11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▶申込:当日会場受け付け

Table with 2 columns: 日 時 (Date/Time) and 上映作品(子ども向け) (Screening Title). Rows include: 8(土)10:00 ◎アーサー王物語(アニメ), 13(木)14:00 脇役物語, 22(土)10:00 ◎リトルロボット2, 22(土)14:00 パッチ・アダムス(字幕)

2014えーるスクエア

【A～F】とも▶場所:男女共同参画センターえーる▶申込:電話またはファクスで①えーるスクエア【D～F】は①②の別も②氏名③電話番号を、男女共同参画センターえーる☎3996-9007☎3996-9010 ※【C】と【F】の①で保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

Table with 2 columns: 内容 (Content) and 日時 (Date/Time). Rows include: A 護身術体験▶定員:20名(申込順) 11/28(金) 10:30～11:30, B キッズ体操▶定員:20名(申込順) 11/28(金) 13:00～15:30, C 講演会「愛する人をDVの被害者にも加害者にもしたくない」▶講師:婦人保護施設いずみ寮施設長/横田千代子▶定員:40名(申込順) 11/28(金) 10:00～12:00 (1人15分), D ハンドマッサージ▶定員:各20名(申込順) 11/29(土) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00, E ヨガ体験▶対象:①幼児と母親②40歳以上の女性▶定員:各20名(申込順) 11/29(土) ①10:00～11:30 ②13:30～15:00, F 映画上映会「レッドマリア～それでも女は生きていく」▶定員:各25名(申込順) 11/29(土) ①10:00から ②13:30から

障害者施設の催し

●白百合まつり
▶日時:10月25日(土)午前10時～

午後2時▶場所・問合せ:白百合福祉作業所(石神井町3-30-9(仮移転先))☎3995-7796▶内容:作業体験、自主製品販売など

●めくめくフェスタ
▶日時:11月8日(土)午前10時30分～午後2時30分▶場所:貫井福祉園・貫井福祉工房▶内容:ゲーム、模擬店など▶問合せ:貫井福祉園☎5987-0400

観劇を楽しむ会

▶日時:11月16日(日)①午後1時～2時②午後3時～4時▶場所:関区民センター▶演目:丹青の「水屋の富」▶出演:劇団あうん▶定員:200名(申込順)▶申込:電話で関高齢者センター☎3928-1987

第59回区民文化祭(後期)

▶問合せ:生涯学習センター(豊玉北6-8-1)☎3991-1667

Table with 3 columns: 内容 (Content), 日時 (Date/Time), 場所 (Venue). Rows include: いけ花とお茶の会 ※お茶席は2席1,000円。 11/1(土)・2(日) 10:00～16:00 生涯学習センター, 太鼓フェスティバル 11/3(祝) 15:30～21:00 大泉学園ゆめりあホール, 日本舞踊の会 11/9(日) 11:00～17:00 練馬文化センター, 邦楽演奏会 11/9(日) 11:00～19:00 生涯学習センター, 民踊大会 11/16(日) 11:30～16:00 生涯学習センター, 手工芸作家展 11/21(金)～26(水) 10:00～17:00 ※25(火)を除く。26(水)は16:00まで。 石神井公園ふるさと文化館, 洋舞フェスティバル 11/30(日) 16:00～19:00 練馬文化センター

※車での来場はご遠慮ください。

錦秋の平林寺を散策しよう

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月18日(火)午前10時～正午▶場所:平林寺(埼玉県新座市)▶定員:30名(申込順)▶申込:電話で関町リサイクルセンター☎3594-5351

ベルデ(少年自然の家)

〈2月利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ〉

11月4日(火)～10日(月)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は11月14日(金)までに郵送。抽選後の空き室予約は、11月17日(月)から受け付け)。 ※岩井は工事のため、来年3月25日(水)まで休館します。 ※学校利用などのため利用できない日があります。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは、冬季閉鎖のため利用できません。 ※軽井沢・武石は、スキー板・靴・ストックのレンタルあり(有料。ただし区内在住の中学生以下の方は無料)。 〈1月利用分までの空き室は、随時受け付けています〉

利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。

◎問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

読書週間 10月27日～11月9日 図書館での催し

▶申込:●電話で各図書館へ ★当日会場受け付け ※館長との懇談会も開催します(平和台・関町図書館を除く)。日時など詳しくは、お問い合わせください。 ※時間はいずれも開始時間です。

Table with 2 columns: 図書館名・問合せ (Library Name/Contact) and 内容・日時・定員など (Content/Date/Staff). Rows include: 小竹 ☎5995-1121, 練馬 ☎3992-1580, 貫井 ☎3577-1831, 平和台 ☎3931-9581, 春日町 ☎5241-1311, 光が丘 ☎5383-6500, 南田中 ☎5393-2411, 石神井 ☎3995-2230, 南大泉 ☎5387-3600, こどもと本のひろば ☎3925-4151, 大泉 ☎3921-0991, 稲荷山 ☎3921-4641, 関町 ☎3929-5391

11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。

Table with 3 columns: 相談内容 (Consultation Content), 会場 (Venue), 日程・受付時間 (Schedule/Reception Time). Rows include: 健康相談 (Health Consultation), 禁煙に関する相談 (Smoking Cessation), ◆育児栄養歯科相談 (Child Nutrition/Dental), ◆おとなの歯磨き相談 (Adult Toothbrushing), 心身障害者(児) 歯科相談 (Mental/Physical Disability Dental), ◆こころの健康相談 (Mental Health), ◆うつ相談 (Depression), 子育てこころの相談 (Parenting), ◆思春期・ひきこもり相談 (Adolescence/Withdrawal), ◆大人の発達障害相談 (Adult Developmental Disability), ◆酒害・家族相談 (Alcohol/Family), 認知症相談 (Dementia), HIV(エイズ)抗体即日検査(匿名) (HIV Testing)

※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 ☎3999-2118
北保健康相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5999-7772
石神井保健相談所 ☎3999-6063
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健康相談センター ☎3929-5381
大泉高齢者相談センター ☎5905-5271
練馬つじばな診療所 ☎3999-9956
※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、わたしの便利帳をあなたに受けてください)。

環境

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。...

お休みします

①練馬区民事務所の土曜窓口②区役所内展望レストラン・展望ロビー・会議室③土・日・休日区政案内④練馬子ども家庭支援センター...

子育ての輪

入場無料

乳幼児を育てている方を対象に、区内の保育園や児童館などが、子育てに関する相談や情報の提供などを行います。

石神井地域

日時:10月28日(火)午前10時~午後3時 場所:石神井公園区民交流センター

離乳食の作り方、健康や歯の相談、手作りおもちゃ遊び、手あそびの紹介、児童館の子育て支援事業や保育園の紹介など

光が丘地域

日時:11月13日(木)午前10時~午後3時 場所:光が丘区民センター

おもちゃの紹介、育児相談、子どもと取り組む環境活動の紹介、離乳食の作り方や食事に関する相談、健康相談、子育て支援事業などの紹介、身体計測や家庭で起こりやすい事故の話など

11月11日(いい日いい日)は介護の日

介護に関するイベントを開催 区では11月10日(月)~16日(日)を「練馬区介護週間」とし、講演会やイベントを開催します。

健康長寿はつつつフェスティバル講演会

高齢期における栄養面の健康づくりや、若々しく活動的に生活していく方法について伺います。...

【テーマ①おいしく噛んで健康長寿】 講師/柳澤幸江 (和洋女子大学教授)

【テーマ②人生は8合目からが面白い】 講師/田部井淳子 (登山家)

関連イベント

申込:当日会場受け付け 問合せ:介護保険課管理係 5984-2863

Table with 3 columns: 内容, 日時, 場所. Includes events like パネル展示, 元気度測定, 福祉用具展示, etc.

子ども家庭支援センター 3993-8155 光が丘体育館 5383-6611 11月10日(月)~13日(木)...

子ども・教育 ~子育て応援~

母親学級(平日3回コース)

対象:妊娠中の方(家族での参加も可) 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...

Table with 2 columns: 場所・問合せ, 日時[3日制]. Lists various health consultation centers and their schedules.

※時間はいずれも13:30~16:00。

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:11月8日(土)午後1時30分~4時 場所:関保健相談所...

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:11月26日(水)午前10時~11時30分 場所:光が丘区民センター6階...

学びふれあい講座「すくすく健康に育つために~子育ての知恵を学ぶ」

対象:1歳6カ月以下のお子さんと保護者 日時:11月10日(月)午前10時~正午 場所:生涯学習センター...

赤ちゃんのいる我が家の「食と防災」

対象:乳児と保護者、妊娠中の方、妊娠を予定している方 日時:11月6日(木)午前10時~11時 場所:小竹園

特別区民税・都民税 第3期分の納期限は 10月31日(金)です お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

書館 定員:15名(先着順) 申込:当日会場受け付け 問合せ:健康推進課 5984-4679

古毛糸で作る雪だるま

対象:5歳児~小学生 ※小学2年以下のお子さんは保護者同伴。 日時:11月16日(日)午前10時~11時30分...

高齢者

ねりまお口すっきり体操講習会 「体とお口のストレッチ」

対象:65歳以上の方 日時:11月21日(金)午前10時~正午 場所:北保健相談所...

「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

日時:11月14日(金)午前10時30分~午後1時 場所:厚生文化会館 内容:高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作る...

スマートフォン夜間講座

対象:区内在住の60歳以上の方 日時:11月14日(金)午後7時~9時 場所:豊玉高齢者センター...

健康・衛生

血糖値が高めと言われた方 ~見直そう生活習慣(運動編)

日時:11月7日(金)午前10時~正午 場所:豊玉保健相談所 内容:講義、運動実技 講師:高村内科クリニック健康運動指導士/小池日登美...

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操

日時:11月13日(木)午後2時~4時 場所:光が丘保健相談所 講師:スポーツプログラマー/山内道子...

消費者講座「時間とお金、節約のコツ～自分の時間を楽しむために」

日時:11月10日(月)午後2時～3時30分 場所:石神井公園区民交流センター 講師:節約アドバイザー/矢野きくの 定員:50名(申込順) 申込: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、10月30日(木)までに併せて申し込んでください。

福祉花壇づくりに協力しませんか～初心者ボランティア園芸療法基礎講座

日時:11月14日(金)・21日(金)午

後1時30分～4時【2日制】▶場所:花とみどりの相談所▶定員:30名(申込順)▶区担当:みどり協働係▶申込:11月7日(金)までに電話で練馬みどりの機構 ☎5999-9577

藁を編んで植物用の小さな冬囲いを作ろう

日時:11月15日(土)午前10時～11時30分▶場所:牧野記念庭園▶定員:10名(抽選)▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、10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

誰もが「介護」を背負う時代に向けて～はじめよう!「仕事と介護の両立支援」の取り組み

日時:11月28日(金)午後6時30分～8時30分▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶内容:講義▶講師:社会保険労務士/名取聖子▶定員:60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代表者の住所・氏名・電話番号・ファクス番号(ある方のみ)③参加人数を、人権・男女共同参画課 ☎5984-4518 FAX3993-6512・電子メール jinkendanjo@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)

を利用したい方は、11月21日(金)までにお子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別もお知らせください。

青年自主企画講座～わくわく・ドキドキ町の生きもの観察会と人形劇

対象:小学3年以上の方▶日時:11月29日(土)午後1時～3時▶場所:春日町青少年館など▶講師:プロナチュラリスト/佐々木洋ほか▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、11月10日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341

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

JA東京あおばの催し

1花と植木・野菜などの即売会▶日時:10月25日(土)・26日(日)午前9時～午後4時30分▶場所:石神井支店(石神井町5-11-7)▶問合せ:石神井地区振興センター ☎3995-4955

2ふれあいの里秋の感謝セール・お客様が選ぶ秋の農産物品評会▶日時:10月25日(土)・26日(日)午前10時～午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711

3大泉さくら運動公園、大泉中央公園、和光樹林公園を巡るスタンプラリー▶対象:幼児～小学生 ※幼児は保護者同伴▶日時:10月26日(日)午前10時～午後2時30分(雨天11月2日(日))▶受付場所:大泉中央公園サービスセンター、和光樹林公園南側駐車場▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:大泉学園町体育館 ☎5905-1161

4第14回白子川源流まつり▶日時:10月26日(日)正午～午後3時30分▶場所:大泉井頭公園(雨天時は大泉南小)▶内容:水辺の生き物についてのパネル展示など▶問合せ:みどり計画係 ☎5984-1659

5不動産取引街頭無料相談会▶日時:11月1日(土)正午～午後4時▶場所:練馬駅1階▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:(公社)東京都宅地建物取引業協会練馬支部 ☎3992-1248

6次の世に伝えたい食文化講座「ねりまの食育」①②とも▶場所:日本大学芸術学部(芸術祭会場)▶問合せ:健康推進課栄養指導担当 ☎5984-4679

7「食の教室」とパネル展示▶日時:11月1日(土)～3日(日)午前10時～午後4時(3日は午後3時まで)▶申込:当日会場受け付け

8日本茶のおいしい淹(い)れ方教室▶日時:11月2日(日)①午後1時から②午後2時から③午後3時から▶定員:各15名(申込順)▶申込:電話で健康推進課栄養指導担当係へ

9上映会「隣(とな)る人」と講演会「子どものための親子論」▶日時:11月1日(土)午後2時～6時▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶講師:社会評論家/芹沢俊介▶定員:150名(申込順)▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、NPO法人練馬明るい社会づくりの会 ☎3991-7161 FAX6914-9320

10苗木即売会▶日時:11月3日(祝)までの午前11時～午後4時30分(雨天中止)▶場所:光が丘公園サービスセンター前▶問合せ:東京緑化連盟・万葉園 ☎042-363-3359

●石神井公園自然教室「自然と遊ぼう」▶日時:11月3日(祝)午前10時30分～午後3時(受け付けは午後2時30分まで。雨天中止) ※材料がなくなり次第終了。▶場所:石神井公園ひょうたん池北側広場▶内容:木の実などで人形やリースなどを作る▶申込:当日会場受け付け▶問合せ:石神井公園サービスセンター ☎3996-3950

●親子体操教室～体育館で一緒に遊ぼう▶対象:3歳以上の未就学児と保護者▶日時:11月8日(土)午前10時～11時45分▶場所:上石神井体育館▶内容:体操、トランポリン、競技ゲームなど▶講師:練馬区体操指導員連絡会会員/犬塚よしみ▶定員:30組(申込順)▶費用:1人300円(お子さんは100円)▶申込:往復ハガキまたはファクスで①教室名②郵便番号③住所④氏名⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、10月24日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館上 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

●武蔵墓地と八王子子イチョウ並木を歩く▶日時:場所:11月22日(土)午前9時30分JR高尾駅集合～武蔵墓地～甲州街道イチョウ並木～午後0時30分JR西八王子駅解散(約6km。雨天決行)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、11月5日(必着)までに〒178-0063東大泉1-30-11 練馬区ウォーキング協会・増田 ☎3922-3053(問い合わせは午後3時～6時)

●ジュニア冬休みスキー教室▶対象:小学3年～中学生▶日時:12月27日(土)～29日(月)の2泊3日▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市)または番所ヶ原スキー場(長野県上田市)▶定員:90名(抽選)▶宿泊代など:小学生33,000円、中学生36,000円▶申込:練馬区スキー協会(豊玉北6-7-14)またはホームページ(http://www.nerima-ski.com/)にある申込書に必要事項を記入の上、11月20日(必着)までに郵送で練馬区スキー協会事務局 ☎3993-9001(問い合わせは平日午前9時～午後5時)

●JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7)▶日時:10月30日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

●光が丘IMAタクシー乗り場(光が丘5-1-1)▶日時:10月30日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

●JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7)▶日時:10月30日(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

●認知症ケアについて現場のスタッフと一緒に学びましょう▶日時:11月8日(土)午後1時～3時▶場所:練馬高松園デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:15名(申込順)▶申込:電話で練馬高松園デイサービスセンター ☎3926-3026

●家でできる生活リハビリ▶日時:11月8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、実技▶定員:10名(申込順)▶申込:電話で光が丘デイサービスセンター ☎5997-7706

●工夫次第で介護は変わる～あなたの悩みにお答えします▶日時:11月13日(木)午後2時～4時▶場所・問合せ:介護老人保健施設ミレニアム桜台 ☎5946-5508▶内容:講義、実技▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場受け付け

●朝・夕・青空市

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

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

●春日町本通り商店会▶日時:10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。A[B]Eは事前の申し込みが必要です。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

●ねりま遊遊スクール

●サウスユーベFCの催し ①②とも▶場所:大泉第二小

●サッカー教室▶対象:小学生▶日時:10月26日(日)午後4時～5時30分▶定員:30名(申込順)

●親子サッカー教室▶対象:4～6歳児と保護者▶日時:11月9日(日)午後4時～5時30分▶定員:50名(申込順)

●子どもと楽しむ遊び方▶対象:3歳以下のお子さんと保護者▶日時:11月11日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:向山庭園▶定員:12組(申込順)▶費用:1組100円

●スポーツなど ①～⑥とも▶申込:当日会場受け付け ※未就学児は保護者同伴。①平和台体育館▶対象:4歳児～小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月1日(土)午前10時～正午▶内容:ヒップホップダンス▶定員:30名(先着順)

●大泉さくら運動公園▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月1日(土)午前10時～午後2時▶内容:ティールール

●中村小▶対象:小中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月10日(月)午後5時～7時▶内容:ソフトバレーボール、バドミントンなど▶定員:20名(先着順)

●総合体育館▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月15日(土)午前9時～11時45分▶内容:トランポリン、タグラグビーなど▶定員:80名(先着順)▶保険料:50円

●大泉学園町体育館▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:11月15日(土)午前9時～正午▶内容:ドッジボール、縄跳びなど▶定員:30名(先着順)

●上石神井体育館▶対象:3歳児～中学生▶日時:11月29日(土)午前9時30分～11時45分▶内容:跳び箱、トランポリンなど▶定員:80名(先着順)

●11月の水泳ワンポイントレッスン ①～⑤とも▶対象:幼児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場受け付け

●三原台温水プール…11月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時～11時

●上石神井体育館…11月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時～11時

●中村南スポーツ交流センター…11月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時～11時

●平和台体育館…11月1日(土)・22日(土)午前9時～11時

●光が丘体育館…11月15日(土)・29日(土)午前9時～11時

●子育て学習講座

●布おもちゃ講座「おにぎり」をつくらう▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:11月7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:400円

●リサイクルマーケット

▶問合せ:リサイクル推進係 ☎5984-1097

●秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:11月2日(日)午前10時～午後1時(雨天3日)

●こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:11月3日(祝)午前10時～午後1時(雨天8日)

●つり▶日時:11月3日(祝)午後0時30分～3時▶内容:ドッジボール、豚汁の提供など

●地区祭

各会場では、模擬店や地域の方が参加できる催しを行います。▶問合せ:まつり係 ☎5984-2389

●第二地区祭

●早宮地域集会所会場▶日時:10月25日(土)・26日(日)午前9時30分～午後2時30分(写真・手芸などの展示)

●開進第一小会場▶日時:10月26日(日)午前9時30分～午後1時

●開進第一中会場▶日時:10月26日(日)午前9時40分～午後3時(ゲートボール大会)

●関地区祭▶日時:10月25日(土)午前11時～午後4時、26日(日)午前10時～午後4時▶場所:関区民センターとその周辺

●大泉北地区祭▶日時:10月26日(日)午前9時～午後4時▶場所:大泉学園小

●第四地区祭(春日町会場)▶日時:10月26日(日)午前9時30分～午後2時30分▶場所:練馬東小

●第四地区祭(高松会場)▶日時:10月26日(日)午前9時30分～午後3時▶場所:高松小

●第七地区祭

●田柄小会場▶日時:10月26日(日)午前9時30分～午後2時

●北町西小会場▶日時:11月2日(日)午前9時30分～午後3時

●第五地区祭▶日時:10月26日(日)午前9時30分～午後4時▶場所:豊溪小

●第三地区祭(中村東地区)▶日時:10月26日(日)午前10時～午後3時▶場所:中村小

●大泉東地区祭▶日時:10月26日(日)午前10時～午後3時▶場所:橋戸小

●第八地区祭▶日時:10月26日(日)午前11時～午後2時30分▶場所:北町小

●谷原地区祭▶日時:11月2日(日)午前10時～午後3時▶場所:石神井東中

個人情報については、削除してあります。



区民体育大会「ローラースケート」

▶日時:11月23日(祝)午前10時から
▶場所:総合体育館▶内容:スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア競技(フリー演技のみ)▶保険料など:300円▶申込:11月10日(必着)までに申し込みが必要です。申し込

み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

初心者スポーツ教室「ぜんそく児水泳」

▶対象:気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※医師の健康調査書が必要です。▶日時:12月15日～来年3月30日の毎月曜午後4時～6時【12月29日、来年1月12日、2月9日、3月9日を除く。12日制】▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:55名(抽選)▶申込:往復ハガキに①教室名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⑧保護者の氏名を記入の上、10月30日(必着)までに〒176-8501

区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947



11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▶材料費:①④200円⑤150円▶申込:当日会場受け付け

内容	日時	定員(先着順)
①和風カレンダーを押し花でつくる	1(土) ④13:00から ⑤14:00から	各15名
②ふるさと文化館を探検しよう	8(土) 13:00から	-
③いろいろで聞く昔ばなし	15(土) ④11:00から ⑤14:00から	-
④簡単藍染めミニエコバッグ作り	22(土) 13:00から	20名
⑤消しゴム版画をつくらう	29(土) 13:00から	20名

定員:200名(申込順)▶申込:電話で関高齢者センター☎3928-1987

勤労福祉会館の講座

①～③とも▶場所:勤労福祉会館▶申込:①②11月8日(土)③16日(日)までに電話で勤労福祉会館☎3923-5511

①日本料理教室

▶日時:11月15日(土)④午前11時30分～午後2時30分⑤午後4時～7時▶内容:スルメイカを使った料理を作る▶講師:エンジェルズ・カルチャースクール代表/江川浩二▶定員:各16名(申込順)▶費用:2,000円

②職業能力開発講座

▶日時:11月15日(土)午後2時～4時▶内容:自分を変えるコミュニケーション技術を学ぶ▶講師:交流分析士インストラクター/坂本敬二郎▶定員:30名(申込順)

③簿記3級講座

▶日時:11月23日～12月21日の毎日曜午前10時～正午【5日制】▶講師:塾講師/宮崎恵美子▶定員:30名(申込順)▶費用:8,000円

サポーターズ料理講座
おうちでインド料理を作ろう

▶対象:18歳以上の方▶日時:11月22日(土)午前10時～午後1時▶場所:生涯学習センター▶内容:ハウレンソウのチキンカレーなどを作る▶定員:24名(抽選)▶材料費:900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氏名(ふりがな)④電話番号を、11月10日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター☎3991-1667・電子メールs-center@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

ふるさと文化講座「村絵図を学ぶ～上・下石神井村絵図」

▶日時:④11月16日(日)午後2時～4時、12月7日(日)午後1時20分～4時⑤12月3日(水)午後2時～4時、10日(水)午後1時20分～4時【いずれも2日制】▶内容:講義、絵図に描かれた地域を歩く▶場所:石神井公園ふるさと文化館など▶定員:各40名(申込順)▶保険料:30円▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

講演会「練馬今昔物語」

▶対象:区内在住の方▶日時:11月10日(月)午後2時～3時30分▶場所:関区民センター▶内容:絵図と地誌から関町の今昔を学ぶ▶講師:練馬区文化財保護推進員/長坂淳子▶

第8回練馬大根引っこ抜き競技大会

参加者募集

12月7日(日)
午前9時30分～正午
南大泉の畑



中太で長い練馬大根は、青首大根に比べて、引き抜くのに3～5倍の力が必要です。大会では、時間内にどれだけ多く引き抜けるか(選手権の部)、どれだけ長い大根を引き抜けるか(グループ参加の部)を競います。上位入賞者には賞品を差し上げます。 ※JA東京あおば共催。

▶申込用紙の配布場所:JA東京あおば本支店・区内地区振興センター、早宮・光が丘・大泉・関区民事務所、出張所、石神井庁舎1階受付、ココネリ3階(練馬1-17-1)、都市農業課(区役所本庁舎9階)▶申込:申込用紙に必要事項を記入の上、JA東京あおば地域振興部へ

部門	対象(区外在住の方も可)	定員(申込順)	費用(大根代など)
選手権の部	15歳以上の方(中学生を除く)	200名	1人500円
グループ参加の部	15歳以下の方と保護者(1グループ5名まで)	100組	1グループ500円

※大根の生育状況により、定員に達してなくても申し込みを締め切る場合があります。

問合せ

JA東京あおば地域振興部☎5910-3066
都市農業課農業振興係☎5984-1403

区民のひろば

- この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は当事者間をお願いします。
- 記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。
- ▶問合せ:広報係☎5984-2690

個人情報が含まれているため、「区民のひろば」(サークル紹介)については、削除してあります。

広告 お売り下さい。使わなくなった物。

〒178-0062 東京都練馬区大泉町2-63-5 古物商許可証番号305609701890
電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯番号 090-5500-5923

古道具くら

※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

練馬こぶしハーフマラソン 2015

2015 NERIMA KOBUSHI HALF MARATHON

問合せ 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局 (区役所シティマラソン担当係内) ☎5984-3555

大会開催要項や申し込み方法など詳しくは、大会公式ホームページ (<http://nerima-halfmarathon.jp/>) またはシティマラソン担当課 (区役所本庁舎11階)、体育館などにあるパンフレットをご覧ください。

* * * 大会概要 * * *

- 日時:** 来年3月29日(日)午前8時から(雨天決行)
- 種目:** ハーフマラソン (21.0975km)
- 定員:** 5,000名 (練馬区民枠1,000名)
- 対象:** ①~④の全てを満たす方
 - ①健康である ※国籍は問いません。
 - ②15歳以上(平成11年4月1日以前生まれ)である
 - ③制限時間内(2時間30分以内)に完走できる
 - ④20歳未満の参加者は、保護者の承諾を受けている
- 参加費:** 5,000円 (高校生相当(平成8年4月2日~11年4月1日に生まれた方)は3,000円)
- 表彰:** 総合・部門別1~3位に賞状・メダル、4~8位に賞状を授与 ※参加者全員に参加賞、完走者に完走証を授与。



* * * 申し込み方法・期間 先着順 * * *

申し込み方法	インターネット (http://nerima-halfmarathon.jp/) ※別途、エントリー手数料が掛かります。	専用振替用紙
練馬区民枠 先行募集 ※申し込み時点で区内在住の方。	11月4日(火)午前9時~17日(月)まで	11月4日~7日 (消印有効)
一般募集	11月18日(火)午前9時~来年1月31日(土)まで	11月18日~21日 (消印有効)

※区内在住の方は、練馬区民枠先行募集、一般募集のどちらでも申し込みます。

専用振替用紙の入手方法

82円切手を貼った返信用封筒を同封の上、11月10日(必着)までに下記のエントリーセンターに郵送で請求してください。 ※専用振替用紙を複数枚希望する場合は、返信用封筒の切手代が変わる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

〒152-8532 東京都目黒区原町1-31-9
練馬こぶしハーフマラソンエントリーセンター ☎3714-7924 (平日午前10時~午後5時)

申し込みに関する注意事項

- ・区民枠、一般募集とも「先着順」です。申込期間内でも定員になり次第、予告なく締め切りとなります。
- ・締め切り後や申込期間外(申込開始日以前も含む)の申し込みは無効です。参加費から返金手数料を引いた金額を返金します。
- ・郵便事情、インターネット回線の不具合などによる申し込みの遅れについて、一切の責任を負いません。
- ・インターネットでの申し込みは、参加費の入金をもってエントリー完了となります。指定の期日までに入金されない場合、申し込みはキャンセルとなります。

参加選手へのお知らせ

- ①参加選手にはナンバーカード(ゼッケン)、ランナーズチップ(タイム計測用ICチップ)などを事前に送付します。3月19日(休)までに届かない場合は、シティマラソン担当係にお問い合わせください。
- ②ナンバーカード、ランナーズチップを当日忘れた場合は、手数料(1,000円)で再発行します。



※コースは変更する場合があります。

当日は楽しい催しがいっぱいです!

大会当日は、テツandトモさんをゲストに迎え、大会を盛り上げるほか、模擬店なども出店します。また、J:COM(ジェイコム)によるテレビの生中継も行います。

協賛団体・企業を募集しています

大会趣旨に賛同し、協賛いただける団体・企業などを募集します。詳しくは、シティマラソン担当係へお問い合わせいただくか、大会公式ホームページ (<http://nerima-halfmarathon.jp/>) をご覧ください。

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。

介護付有料老人ホーム 東京都指定特定施設入居者生活介護事業者(一般型)

チャームスイート石神井公園

9月1日 OPEN!

ホーム見学・体験入居受付中!

体験入居キャンペーン実施中! 3,900円/泊(7泊8日まで)で利用可能です。

有料ショートステイサービス

急なお出掛けや 介護の負担軽減に!
自立~要介護5の方にご利用頂けます
※介護保険適用外のサービスです
急なご利用も承ります。お気軽にご相談下さいませ。

●屋食の試食(無料)、送迎 承ります

所在地: 練馬区高野台5-13-7 西武池袋線「石神井公園」駅 徒歩約11分(約880m)

運営: 株式会社チャーム・ケア・コーポレーション

ホーム直通TEL: 03-5923-1391 担当: 小林 本社7F-701: 0120-453-286

名入れタオルフェア 100円(税別)120本より承ります!

あ タオル

7周年記念 大バーゲン!

10/21(火)~11/16(日)

朝10:00~夕方6:00

※11/3(月)はお休みです

とっても楽しい! タオルのお店♪

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562

(練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)

http://www.towel-fruits.com

タオル専門店 フルーツ

検索

広告 年1回本格的な劇場公演・経験不問プロが基礎から指導 池袋東口徒歩3分 **60~80 オシニアミュージカル** 12月4日(木) 無料一日体験 劇団池ミュージアム 03-3980-5359 池袋ミュージカル学院