



上司の中西さんから説明を受ける島田さん(=写真左)

レインボーワークは 障害者の“働く”を支援します

練馬区障害者就労支援センター(レインボーワーク)では、障害者や障害者を雇いたい事業主に対し、職場選びや安心して働ける環境作りのお手伝いをしています。

問合せ レインボーワーク ☎3948-6501 FAX 3994-1224

障害者の働くをサポート

- 仕事を探すための支援
- 仕事を続けるための支援

事業主の雇用をサポート

- 障害者雇用の進め方、職場環境作りのアドバイス
- 利用できる制度・補助金などの情報提供

※封入や印刷などの仕事の依頼を取りまとめ、福祉施設へ振り分けを行っています。詳しくは、お問い合わせください。

障害者雇用支援月間の催し

働く障害者パネル展

▶日時: 9月2日(月)~13日(金)午前9時~午後5時(13日は午後3時30分まで) ▶場所: 区役所アトリウム

障害者自立支援施設 自主生産品販売会

▶日時: 9月19日(木)午前10時~午後2時
▶場所: 区役所アトリウム



講演会「多様な雇用をバックアップ~練馬区中小企業のダイバーシティ」

視覚障害者向けパソコンサポート販売会社の(株)メディアで代表を務め、自らも視覚障害のある望月優さんから、障害者雇用などの取り組みについて伺います。▶日時: 9月27日(金)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: 100名(先着順) ▶申込: 電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号④参加人数⑤手話通訳・要約筆記の希望の有無を、レインボーワークへ





島田さんは在庫商品を取り出す仕事などを担当しています

障害者雇用をきっかけに、 会社を新しいカタチへ

平和台にある(株)角産は、トイレ、給湯器などの設備や、パイプなどの配管材料を卸売りする会社です。「障害のある方に働く幸せを感じてもらえる場を——」という思いをもとに、レインボーワークの支援を受けながら障害者を雇用している(株)角産の取り組みを紹介します。

きっかけは会議でのひとこと

障害者雇用を始めるきっかけは、社内会議での意見でした。障害者の雇用が法定雇用率に達しない場合に納付金が発生するという話が議題になった際に「それよりも、障害者を受け入れられる企業に成長することが大事なことではないか」という意見が出たのです。以前から、社長をはじめ社員には「企業として社会の役に立ちたい」という思いがありました。

受け入れのための準備

まずは情報収集。障害の種類や特性を理解することから始めました。本採用の前に実習生として仕事を体験してもらう仕組みがあることを知り、支援機関と相談して特別支援学校に通う方々を受け入れることに決めました。

障害によっては抽象的な表現が苦手、特定のものへの思い入れが強いなどの特性がありま



笑顔あふれる(株)角産の皆さん

す。社員の中には「障害のある方との接し方が分からない」と不安に思う人もいましたが、みんなで取り組もうという姿勢で臨みました。また、実習にむけて社内サポートチームを作りました。特別支援学校では実習生に事前訓練を行ってもらい、受け入れに向けて協力してもらいました。会社としては、「大切な業務だが複雑な作業でないもの」「障害の特性を考慮すること」、そして「周囲に感謝される仕事であること」の3つを考えながら担当業務を検討しました。

職場実習からスタート

初めての実習生は特別支援学校に通う島田さんでした。伝票をもとに倉庫から在庫商品を取り出す仕事「荷ぞろえ」を担当してもらうことになりました。



荷ぞろえは「商品知識がないとできない」と思っていたのですが、見直してみると、棚の番号と伝票の番号が合えばできるということに気づき、今まで以上に棚の番号を細かく分類しました。加えて、1日のスケジュールと担当者をホワイトボードに示し、作業を迷わないようにするなどの工夫を重ねました。さらに、島田さんが大好きな電車をヒントに、業務が完了すると1駅進める路線図を使ったスタンプカードを作り、やる気アップの方法なども試行錯誤してい

きました。

実習により島田さんができることや業務量が分かるとともに、障害を「知る」「理解」するという大切な機会になりました。島田さんも働くことへのモチベーションだけでなく、「入社前の不安がなくなった」と言います。入社後、島田さんは一度も欠勤することなく、予定していた以上の仕事をこなしています。



社員全員が働きやすい環境に

障害者雇用は、社内にも変化をもたらしました。荷ぞろえなどの業務の見直しによって、他の社員にとっても働きやすい環境になったのです。

島田さんをフォローしなければならないときもありますが、いつも元気いっぱい島田さんによって、社内の雰囲気もさらに明るくなりました。また、社員もサポートする中で自身の成長につながったといいます。

障害のある方の中には通勤時間が長い、電車の乗り換えが苦手などの理由で就労が難しくなるケースがあります。(株)角産では、「地域の中小企業だからこそ、地域に暮らす障害者を雇用する」という意識を持って障害者雇用に取り組んでいます。

練馬区公式フェイスブックを見て 夏を涼しく過ごそう!

練馬区公式フェイスブックでは、区の最新情報や四季の景色、おすすめスポットなど、練馬の魅力を発信しています。8月は、涼しく過ごせるスポットや、熱中症対策などを紹介中!ぜひ、ご覧ください。▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694



二次元バーコード



大泉中央公園のじゃぶじゃぶ池



立野公園のじゃぶじゃぶ池

残暑を克服! 涼しく過ごす技を紹介

8月21日(水)~24日(土)の4日連続で、区内在住の達人が教える夏を涼しく過ごす技を紹介します。▶問合せ:広報係 ☎5984-2690



おいしい麦茶の作り方



浴衣を涼しく着る方法



夏野菜のひんやりレンピ



ヒヤッと涼しいお化け屋敷



達人についてもっと知りたい方は
無料アプリ「カタログポケット」をご覧ください



お知らせ

多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談に応じます。 ※来所相談も可。 ▶日時: 9月2日(月)・3日(火)午前9時～午後4時30分 ▶相談先・問合せ: 消費生活センター ☎5910-4860

働く

①給食介助 ②調理補助 【臨時職員】

▶期間: 10月～来年3月 ▶日時: 月～金曜 ①午前11時30分～午後1時30分 ②午前8時45分～午後2時45分(月14日以内) ▶場所・問合せ: 大泉学園町福祉園 ☎3923-8540 FAX 3923-8541 ▶採用予定数: ①11名②1名(選考) ▶賃金: 時給①1,100円②1,040円 ※交通費支給。 ▶申込: 履歴書(写真貼付。①②の別も)と住所・氏名を記入し82円切手を貼った返信用封筒を、9月6日(必着)までに持参または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20 大泉学園町福祉園へ

生活保護業務、民生委員改選業務など【臨時職員】

▶日時: 月～金曜午前8時30分～午後5時15分間の7時間以内(月16日以内) ▶場所: 総合福祉事務所 ▶賃金: 時給1,020円 ※交通費支給。 ▶申込: 総合福祉事務所や区ホームページにある申込書(写真貼付)を、8月30日(必着)までに持参または郵送で希望する総合福祉事務所管理係【練馬 ☎5984-2768、石神井 ☎5393-2801、大泉 ☎5905-5262】

●生活保護業務などの事務補助
▶対象: 各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方(担当地域: 練馬…〒176の地域、石神井…〒177の地域、大泉…〒178の地域) ▶期間: 10月～来年3月 ▶採用予定数: 若干名(面接)
●民生委員改選業務などの事務補助
▶対象: パソコンの操作ができる方 ▶期間: 練馬…11月～来年1月、石神井…10月～12月 ▶採用予定数: 各1名(面接)

事業者向け

取引や証明用はかりの定期検査

商店での取引や学校、病院などでの証明に使用するはかりは、2年に1度定期検査を受ける必要があります。全てのはかりについて検査員が直接商店などへ伺い、検査を行います。詳しくは、東京都計量検定所から対象者に送付するハガキをご覧ください。ハガキが届かない場合や、はかりを新たに使用しようになった方、使用しなくなった方はご連絡ください。 ▶検査日: 8月28日(水)～11月22日(金)(土・日曜、祝休日を除く) ▶問合せ: 東京都計量検定所検査課 ☎5617-6638

ボランティア

練馬まつりの当日スタッフ

10月20日(日)にとしまえんで開催する練馬まつりの当日スタッフを募集します。 ▶対象: 18歳以上の方 ▶募集人数: 30名程度 ▶区の担当: まつり係 ▶申込: 電話で申込用紙を請求の上、9月6日(必着)までに練馬まつり事務局 ☎6721-0061 ※申込用紙は練馬まつり公式サイト(<http://www.nerima-matsuri.com/>)にも掲載しています。

子ども・教育

区立中学校の学校案内の配布と学校公開・学校説明会

新入学時に入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、各中学校の特色などを掲載した学校案内を作成しました。小学6年生を対象に、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月6日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。また、学校公開と学校説明会を各中学校で開催します。開催日や各中学校の所在地・問い合わせ先など詳しくは、学校案内をご覧ください。 ※学校案内は、区ホームページでもご覧いただけます。 ▶問合せ: 学事係 ☎5984-5659

9月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」～離乳期の赤ちゃんがいる家族の食事

少人数のグループで、試食を交えながら食事の相談ができます。 ▶対象: 0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可) ▶申込: 当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)
豊玉 ☎3992-1188	9月・25(水) ①14:00②15:00 20(金)①10:00②11:00
北 ☎3931-1347	19(木)①10:00②10:50
光が丘 ☎5997-7722	13(金)①10:00②11:00
石神井 ☎3996-0634	12(木)・19(木)・26(木) ①10:00②10:50
大泉 ☎3921-0217	9月①10:00②10:50
関 ☎3929-5381	20(金)①10:15②11:00

子どもが教えてくれる産後ママの健康管理～妊娠中血糖、血圧が高めと言われた方へ

▶日時: 10月16日(水)午後2時～4時 ▶場所: 光が丘区民センター2階 ▶内容: 講義 ▶講師: 国立成育医療研究センター周産期・母性診療センター母性内科診療部長/荒田尚子 ▶定員: 50名(先着順) ▶申込: 電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

秋のこども日本語教室

▶対象: 日本語を母語としない小中学生 ※知り合いの外国人住民の方に紹介してください。 ▶日時: 9月7

日～12月14日の毎土曜午前10時～正午【11月23日を除く。14日制】 ▶場所: 区役所本庁舎19階など ▶内容: レベル別の初級日本語学習や学校の勉強の補習など ▶申込: 電話で事業推進係 ☎5984-4333

小学校科学教室

▶対象: 区内在住の小学4～6年生 ▶日時: 10月5日・19日・26日、11月2日の土曜 ④午前10時～正午⑤午後1時30分～3時30分【4日制】 ▶場所: 学校教育支援センター ▶内容: コイルモーターの製作など ▶定員: 各30名(抽選) ▶申込: 往復ハガキで①教室名(④⑤の希望順も)②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、9月13日(必着)までに〒179-0072光が丘6-4-1 学校教育支援センター ☎6385-9911

ひとり親家庭向け 親子バーベキュー

▶対象: ひとり親家庭の親子 ▶日時: 10月26日(土)午前10時～午後2時 ▶場所: 大泉さくら運動公園 ▶定員: 20組(抽選) ▶区の担当: ひとり親家庭支援係 ▶申込: 10月1日(火)までに電話で(株)エイジェック ☎3349-8441 (平日午前9時～午後6時)

ふるさと文化館ランタンまつり「野菜モチーフのランタンを作ろう！」

▶対象: 小学生 ※保護者同伴。 ▶日時: 9月21日(土)午後4時50分～7時30分 ▶場所: 石神井公園ふるさと文化館など ▶講師: 照明探偵団 ▶定員: 60名(抽選) ▶費用: 300円 ▶申込: 往復ハガキまたは電子メールで①講

座名②住所③参加者全員(お子さん2名まで)の氏名(ふりがな)④学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、9月10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 ☎3996-4060 ✉event-furusato@neribun.or.jp ※午後4時～7時にゲームや駄菓子・ポップコーンなどの販売があります。

高齢者



東京都シルバーパスの更新手続きのお知らせ

シルバーパスをお持ちの方へ(一社)東京バス協会から「更新のお知らせ」が8月下旬に郵送されます。必要書類を持参の上、指定された受付日・窓口で手続きをしてください。 ▶問合せ: (一社)東京バス協会シルバーパス専用電話 ☎5308-6950 (平日午前9時～午後5時)

「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作ります。 ※初めての方には料理本を差し上げます。 ▶講師: いきいきクッキングねりま会員 ▶定員: 各20名(先着順) ▶材料費: 600円 ▶持ち物: エプロン、三角巾 ▶申込: 電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

場所	日時
厚生文化会館	9/13(金)10:30～13:00
石神井公園区民交流センター	10/11(金)10:30～13:00

世界都市農業サミット連載企画 Vol.11

Do you know 練馬の農

世界都市農業サミット参加都市④ソウル

市民と共に日常生活に都市農業空間を広げる

ソウルの都市農業は生活空間を活用した園芸や、市民農園での活動が中心です。積極的に都市農業振興を進めた結果、2011年からの6年間で、都市農業空間は約6倍に、都市農業参加人口は約5倍に増えています。

週末体験農園 チョンス農場

**「みんなde農コンテスト」アイデア(絵画)部門の優秀作品⑦
=20年後の農のある練馬の姿=**

区民なら誰でも利用できる「みんなで作る畑」で土に触れ、自然を肌で感じながら楽しく作業している様子を描きました。

中学生の部 大阪美夏子さん

この畑では、人工知能を搭載したドローンが利用者に合った作業を指示してくれます。

問合せ 国際会議担当係 ☎5984-1498

世界都市農業サミットは11/29(金)～12/1(日)に開催! 詳しくは、区ホームページをご覧ください。

特別区民税・都民税の第2期分の納期限は9月2日(月)

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。インターネットバンキング、クレジットカード、LINE Pay 請求書支払いでも納付できます。 ▶問合せ: 収納課 ☎5984-4547



ネリサポはあなたのビジネスを支援します



夢を実現するための 心強い味方はネリサポ

合同会社はないち
代表社員
伊藤 綾さん

平成19年、練馬2丁目に「しおらーめん はないち」をオープンした伊藤綾さん。塩ラーメンが評判を呼び順調な経営でしたが、売り上げの限界を感じて「ネリサポ」に相談しました。「ネリサポ」の支援を受けて、春日町店「家族のらーめん食堂 はないち」をオープンした伊藤さんに「ネリサポ」活用方法を伺いました。

● しおらーめん はないち

住所 練馬2-2-18
TEL 6323-7312 定休日 水曜

● 家族のらーめん食堂 はないち

住所 春日町4-18-8
TEL 6875-5861 定休日 水曜

※営業時間は要確認。



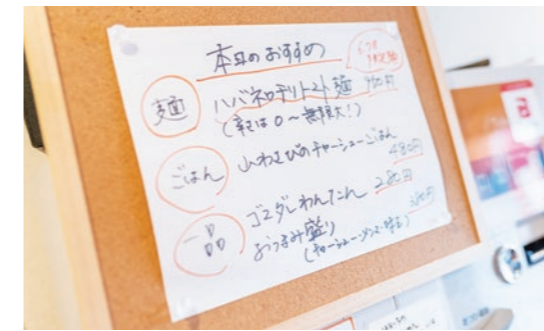
家族のらーめん食堂 はないち

● 専門家のサポートが春日町店の後押しに

「ネリサポ」を知ったのは、売り上げの限界を感じ始めた頃。利益を伸ばすために何をすべきか相談したことが始まりでした。そんな中、共同経営で国分寺店を出店しま



おすすめの「えび塩麺」



したが、うまくいかず、閉店することになりました。スタッフを路頭に迷わせたくない、新店舗を探さなくてはという焦りの半面、資金もないのに出店していいのかという気持ちもありました。「ネリサポ」に相談したところ、中小企業診断士の先生が「新店舗を出店すべき」と背中を押してくれたことで決意が固まり、出店に向けた準備が始まりました。

まず、相談したのは新店舗を開店するための資金面。資金はクラウドファンディング(※1)を利用することで調達に成功、「商店街空き店舗入居促進事業補助金(※2)」を活用し、融資に必要な書類もチェックしてもらいました。大変な毎日でしたが、的確なアドバイスと手厚いサポートのおかげで国分寺店の閉店から4カ月後の平成30年3月、春日町4丁目に「家族のらーめん食堂 はないち」をオープンすることができました。

● 今も経営の課題は「ネリサポ」に相談

新店舗を春日町に決めたのは、空き店舗を利用できることに加えて、人材の有効活用ができたからです。春日町店は練馬店と距離も近く、スタッフを共有できるので、その分、人材確保の負担も減りました。このようなノウハウも「ネリサポ」から教わったものです。

スタッフの育成についても、いろいろと相談できました。

これまでは経営者として一人で解決しないといけない孤独感やプレッシャーがありましたが、今は「ネリサポ」に何でも相談できるので、本当に心強いです。

● 目標は女性が活躍できるラーメン店

ラーメン店を始めたのは、子ども連れでも入りやすい飲食店を作りたいの思いからです。シングルマザーの私にとって、働き方を選べることや時間を自由に使えることも起業した理由の一つです。実際、娘が幼い頃はランチ営業のみでも何とか生活できました。起業は、女性にとって働きやすい環境を作ることができる一つの方法だと思います。ぜひ、皆さんにも起業という働き方もあることを知ってほしいです。

仙台出身の私にとって練馬区は、今では愛すべき場所です。春日町店は土台がやっと安定してきた状態ですが、もっと頑張って区内に店舗を増やして、男性中心のラーメン業界で女性も活躍できる道を作っていきたい。その目標に向かってこれからも「ネリサポ」を活用していきます。



伊藤さんの ネリサポ活用術

- **平成19年**
練馬店「しおらーめん はないち」を開店
- **平成27年**
信用金庫の紹介で「ネリサポ」を知る。販路拡大相談、労務相談を利用
- **平成29年**
国分寺店を共同経営で開店するが、閉店
商店街空き店舗入居促進事業補助金の申請や経営改善、販路拡大について定期的に相談
クラウドファンディングで資金調達
- **平成30年**
「家族のらーめん食堂 はないち」を開店
総合相談、ミラサポ(※3)の専門家派遣を利用。中小企業診断士によるフォロー診断を利用
- **令和元年**
総合相談、労務相談を利用。中小企業診断士によるフォロー診断を利用

※1 クラウドファンディング…インターネットを通して自分の活動を発信し、応援したいと思ってくれる人から資金を募る仕組み。
※2 商店街空き店舗入居促進事業補助金…区内商店街空き店舗で新たに起業や事業拡大する事業者に、補助金の交付や専門家による継続した支援を行う制度。
※3 ミラサポ…中小企業庁委託事業で、中小企業・小規模事業者のビジネスをサポートするサイト。

愛称：ネリサポ

練馬ビジネスサポートセンターをご活用ください！

練馬ビジネスサポートセンターは、区内中小企業の経営改善や販路拡大などの課題解決のほか、起業を志す方の知識習得や事業計画作成をサポートするビジネスの総合窓口です。ぜひご活用ください。

数字で分かる！ネリサポの魅力

利用者満足度・リピート希望率 **90%以上!**

起業者数 **314名**(※1)

「創業！ねりま塾」受講者数 **延べ1,993名**(※1)
起業・創業への第一歩を学びます

総合相談・専門相談 利用者数 **延べ5,244名**(※1)
相談員が課題の解決をお手伝いします

「創業スクール10選」(※2) **5年連続で選出!**
地域に根差した創業支援を評価されました

※1 平成26～30年度の実績。 ※2 国が認定した優秀な創業スクール。

場所・問合せ

ねりま公式キャラクター さぼっとくん

練馬文化センター
平成つつじ公園
練馬ビジネスサポートセンター(練馬1-17-1 ココネリ4階)
練馬駅
西武池袋線
至池袋
千川通り

交通：練馬駅下車中央北口徒歩1分

問合せ
練馬ビジネスサポートセンター
☎6757-2020 FAX 6757-1014

営業日時
平日午前9時～午後5時

ホームページ
<https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>

二次元バーコード

ネリサポはさまざまな形であなたのビジネスを支援します！

総合相談・専門相談を実施！

ビジネスマネジャーによる総合相談や、各分野の専門家による専門相談を無料で行います。

● 専門相談の日時

日時	相談分野	相談員
月～金曜 午前9時～午後5時(※)	起業・創業	ビジネスマネジャー
第1・3月曜 午前9時～11時	法律	弁護士
火曜 午後1時～5時	労務(経営者向け)	社会保険労務士
水曜 午前9時～午後5時	販路拡大・集客	ビジネスマネジャー
木曜 午後1時～5時	経営全般	中小企業診断士
金曜 午後1時～5時	税務	税理士

※第1・3木曜、第2・4月曜は午後8時まで実施(予約制)。

事業者支援アドバイザーを派遣！

事業プランの作成や事業継承の準備を一緒に考えるアドバイザーを、事務所や店舗に派遣します。詳しくは、お問い合わせいただくか、ネリサポホームページをご覧ください。

対象

- ① 医療・介護などの福祉・生活関連産業の分野でサービスの創出・成長に取り組む事業者
- ② 事業継承に取り組む事業者

9/26(木)
・28(土)

創業！ねりま塾 「女性のためのここから起業 ～想いを、きっとビジネスにする～」

中小企業診断士の川口佐和子さんが、事業アイデアの見つけ方や起業の体験談などを紹介します。

▶ 対象：18歳以上の女性 ▶ 日時：9月26日(木)9月28日(土)午前9時30分～午後4時30分 ▶ 場所：ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶ 定員：各40名(先着順) ▶ 費用：3,000円 ▶ 申込：電話またはファクスで①講座名(A/B)の別も②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、9月17日(火)までにネリサポへ ※ネリサポホームページからも申し込みます。 ※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・年齢もお知らせください。

新規

特許権などの取得費用を補助！

特許権・実用新案権・意匠権・商標権を取得する際に必要な経費の一部を補助します。詳しくは、お問い合わせいただくか、ネリサポホームページをご覧ください。

世帯と人口 [8月1日現在]	世帯数	総人口	738,016(+305)			20,910(+203)			年齢別人口		
			日本人	外国人	合計	14歳以下	15～64歳	65歳以上			
男	376,818	358,401	717,106(+102)	348,737	9,664	87,972(-20)	490,074(+258)	159,970(+67)			
女	(+418)	379,615	368,369	11,246							

※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

休日急患診療所	小児科	内科・小児科	受付時間
※予約不要。健康保険証が必要です。	練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こどもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。
	石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404		

健康・衛生



精神保健講演会「不安障害とうまくつきあうコツ」

▶日時:9月26日(木)午後2時~4時▶
場所:大泉保健相談所▶講師:陽和病院
精神科医師/榎野真美▶定員:50名
(先着順)▶申込:電話またはファクス、
電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、同所

☎3921-0217 FAX 3921-0106 ✉
oizumihoso@city.nerima.tokyo.jp

介護する人がひとりで悩まないための講座「認知症の症状を軽減する介護家族の関わり方」

▶日時:9月27日(金)午後1時30分~4時▶
場所:区役所本庁舎20階▶内容:講義、
交流会▶講師:群馬大学大学院保健学
科准教授/伊東美緒▶定員:50名(先着
順)▶申込:電話で在宅療養係☎5984-4597

9月の健康相談などの日程(無料)

内容	場所	日程・受付時間
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北	3(火)・17(火) 13:00~15:00 10(火)・24(火) //
体組成の測定 ▶内容:体組成計を使用し、ご自身でBMIなどを計測	光	10(火) 13:30~15:15 19(木) 9:30~11:15
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	石大関	5(木)・24(火) 9:00~11:00 10(火)・24(火) 13:00~15:00
育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北	4(火)・18(火) 9:00~10:00 6(金)・17(火) //
◆おとなの歯磨き相談 ▶内容:歯肉の健康チェックと歯磨き相談 ▶持ち物:歯ブラシ	光石大関	4(火) // 18(火) // 13(金)・27(金) // 9(月) //
心身障害者(児)歯科相談	つ	7~28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	6(金) 9:30~12:00 11(水) 13:30~16:30 30(月) 14:00~16:00
◆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	光石大関	4(火) // 12(水) 14:00~15:30 19(木) 14:00~16:00 9(月) 9:30~12:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊石	18(水) 14:00~16:15 25(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)	豊光	◎25(水) 14:00~16:00 19(木) 9:00~11:00
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	石	9(月) 14:00~15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	石	26(木) 14:00~15:30
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査(匿名)	豊	6(金) 9:00~10:00
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族		25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係☎5984-4597

事前に予約が必要です。
※体組成の測定・育児栄養歯科相談を除く。

豊北 豊北保健相談所 ☎3993-9956
光 光が丘保健相談所 ☎3997-7722
石 石神井保健相談所 ☎3999-7774
大 大泉保健相談所 ☎3992-1021
関 関保健相談所 ☎3992-5381

つ 練馬つづじ歯科診療所 ☎3999-3995
◆は事前に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。
※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。

血糖値が気になる方へ

~専門医に聞く 糖尿病予防と管理のエッセンス

▶日時:9月25日(水)午前10時~正午
▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶
講師:かたやま内科クリニック院長/片山隆司▶定員:50名(先着順)▶
申込:電話で同所☎3996-0634

講座・催し

9月のふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060▶費用:①150円③50円▶
申込:当日会場へ

内容	日時	定員(※)(先着順)
①壁掛け十五夜飾りを作ろう	7(土) A 13:00から B 14:00から	各20名
②いろいろ端で聞く昔ばなし	14(土) A 13:00から B 14:00から	-
③くるくる回る秋色かざぐるまを作ろう	21(土) A 13:00から B 14:00から	各20名
④クイズラリーふるさと文化館を探検しよう	28(土) 13:00~16:00	-

※Aの定員を超えた場合はBの整理券を配布します。

**オーディオレコードコンサート
~五味コレクションの名盤を聴く**

▶対象:中学生以上▶日時:9月21日(土)A 午後1時30分~3時B 午後3時30分~5時▶
場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:各20名(抽選)▶
費用:300円▶申込:往復ハガキで①催し名(A/B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、9月7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 ※同ホームページ(https://www.neribun.or.jp/furusato.html)からも申し込みます。

スポーツ



初心者スポーツ教室

▶申込:12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(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、9月2日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947 3 プール内で申し込み

1 バレーボール

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:9月12日~10月17日の毎木曜午前10時~正午【6日制】▶
場所:平和台体育館▶定員:50名(抽選)▶費用:500円(保険料など)

2 アクアエクササイズ

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:9月30日~11月25日の毎月曜午後7時30分~9時30分【10月14日、11月4日・11日を除く。6日制】▶
場所:三原台温水プール▶定員:80名(抽選)▶費用:174円(保険料など)

3 ワンポイント水泳指導(9月分)

▶対象:個人利用の方▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00

※祝休日、休館日は実施しません。
※講習会などで実施しない場合があります。

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間をお願いします。
●掲載を希望する方は、区ホームページをご覧ください。
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

シニアのためのゆったりヨガ ヨガの会 60歳以上の方対象 第1・3金曜午後1時15分~2時45分 はつらつセンター豊玉 講師 阿部孝子 月会費1,000円 渡辺☎3994-1560(要予約)

初心者英会話無料体験会 キャラット 60歳以上の初心者の女性対象 9月10日午前11時~正午 石神井庁舎5階 外国人講師が指導 武田☎6337-0887(要予約。平日午後3時まで)

練馬シルバーコーラス 女性対象 第1・3水曜午後1時30分~3時30分 生涯学習センター 講師 澤野郁子ほか 入会金1,000円 月会費1,500円 荻原☎3992-9060(要予約)

学習会「大気汚染と私たちの健康被害について」 8月31日午後1時30分~4時30分 大泉北地域集会所 講師 東京公害患者と家族の会副会長/大越稔秋 資料代200円 新日本婦人の会かたくり班・ミヤマエ☎3557-1241(要予約)

みんなの音楽会(ミュージックベルやピアノなどのコンサート) 8月31日午後7時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…第2日曜午後3時30分~5時、第4土曜午前10時30分~正午 東大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 心音会・木村☎090-6345-5437(例会は要予約)

映画と講演の夕べ「被爆者の声の世界を動かした」 9月7日午後6時30分~9時 ココネリ3階 講師 武蔵大学教授/永田浩三 資料代500円 ヒバクシャ国際署名推進ねりま連絡会・アリハラ☎090-9855-1135

練馬陶芸同好会(作陶・焼成) 多少経験のある方対象 第1~4水曜午後1時~5時 生涯学習センター分館 入会金2,000円 月会費2,000円 中村☎3991-5100

歌とおしゃべりハートのコンサート(金子みすゞ童謡・ジブリ映画曲・ベリーニアリアなど) 8月24日午後7時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場料1,500円 飯塚音楽スタジオ ☎090-1432-4029

クロッキー(裸婦・着衣) 究美会 毎土曜または日曜午後1時~4時 春日町地域集会所 会費1回1,000円 片貝☎5936-6526(要予約)

水泳 光が丘SC クロール・背泳ぎを25m以上泳げる小学4年~高校生対象 第1~3水曜午後5時~7時 光が丘体育館 月会費2,500円 スポーツ保険料年800円 9月は無料体験可 小林☎6763-2235(要予約)

光が丘合唱団(ゴスペル・クワイーン・子供向けソング) 月2回日曜午後1時30分~3時 田柄地区区民館 年会費2,000円程度 初回は無料体験可 お子さん連れ可 池田☎090-4168-4297 ikepi315@gmail.com(要予約)

ゴム版で作るスタンプと作画 こぶしの会 第4土曜午後1時~4時 田柄地区区民館 参加費1回1,500円 関口☎FAX 3975-3019(要予約)

がん体験者との出会いの場とがん予防・治療情報提供の場「第41回 さきもりの会」 ①がん・脳血管疾病経験者②がん未病の方対象 9月21日①午後1時30分から②午後3時から ココネリ3階 参加費無料 例会…毎月第3土曜午後1時30分から ココネリ3階 入会金500円 年会費3,000円 山崎☎FAX 6913-3131 admin-pip@sakimori-w.jp(要予約)

生花アレンジメント・プリザーブドフラワー 毎土曜午後2時~5時 買福福祉園 会費無料 教材費実費たけふじ☎090-1457-1008(要予約)

中国文学研究会(作文添削・短編講読など) 中国語検定3級程度の方対象 月3回日曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター 中国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,500円 佐々木☎090-4707-6614(午後7時以降) druming0927@gmail.com(要予約)

カラオケ演歌 ひまわり 女性対象 月3回①土曜②火曜午後1時~3時30分 ①勤労福祉会館②東大泉地区区民館 ①②とも月会費3,000円 井口☎090-5400-0335(要予約)

学習会「死刑制度の廃止、鳥取不審死事件入門」 9月28日午後2時~3時30分 厚生文化会館 講師 桜井昌司ほか 参加費500円 上田美由紀さんを支援する会・杉野☎3994-8032

水泳 ビーバーズSC 多少泳げる中高年齢者対象 第2を除く月曜午前11時~午後1時 光が丘体育館 練馬区水泳連盟所属コーチが指導 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 村山☎FAX 6760-5061(要予約)

ヨガサークルSORA 50歳以上の方対象 主に水曜午前10時~正午 大泉北地域集会所など 月会費3,500円 初回は無料体験可 渡辺☎090-9299-4772(要予約)

水泳・水中体操教室 銀泳会 60歳以上の方対象 月4回火曜午前9時~11時 光が丘体育館 講師 遠藤秀子 入会金2,000円 月会費2,500円 保険料年1,800円(65歳以上の方は1,200円) 佐野☎080-3493-9921

ハーモニカ練習 ハーモニックサンライフ 月4回火曜午前9時30分~11時30分 サンライフ練馬 講師 藤原美由子(月2回) 入会金1,000円 月会費2,500円 坂根☎FAX 3999-2897(要予約)

フォークダンス初心者講習会 9月4日~10月9日の毎水曜午後6時~8時40分 大泉小 参加費6回1,000円 大泉フォークダンス友の会・横沢☎FAX 5936-5804 yuuji2@jcom.home.ne.jp

東アジア近現代史セミナー「辺野古新基地建設問題と日米地位協定」 8月31日午後1時30分~4時30分 ココネリ3階 講師 元国際基督教大学教授/稲正樹 参加費700円(高校生以下無料) 小沼☎3991-7087(先着40名)

健康体操 サンビー・サークル 成人対象 毎水曜午前10時~11時30分 石神井庁舎5階 月会費3,500円 初回は無料体験可 寺谷☎3922-3619 ra_mayu0094@docomo.ne.jp(要予約)

介護職員初任者研修 (旧ホームヘルパー2級) 費用:59,500円(教材費込み) 期間:9/6金~12/6金 特別養護老人ホーム **練馬高松園** 練馬区高松2-9-3 **TEL.03(3926)8341**

※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。

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●バドミントン

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時・内容: A 10月13日(日)…女子1部・2部複、男子105歳以上複 B 10月27日(日)…女子95歳以上・115歳以上複、男子1部・2部・3部・4部複 C 11月3日(祝)…女子3部・105歳以上複 D 11月4日(休)…男女単、女子4部複、混合1部・2部・95歳以上・105歳以上・115歳以上複 いずれも午前9時から ▶場所:総合体育館

▶費用:1人1種目800円(保険料、シャトル代) ▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、A B 9月13日 C D 10月15日(必着)までに練馬区バドミントン協会・吉野へ

●なぎなた

▶日時:9月22日(日)午後1時から ▶場所:桜台体育館 ▶費用:2,000円(保険料など) ▶申込:ハガキで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、8月29日(必着)までに〒177-0044上石神井3-26-18-303笠井方 練馬区なぎなた連盟事務局へ

9/22(日) 区民交流事業 かけっこ教室



▶対象:小学生 ▶日時:9月22日(日)午前10時30分～正午⑥午後1時～2時30分 ▶場所:中村南スポーツ交流センター ▶講師:シドニーオリンピック男子マラソン銀メダリスト/エリック・ワイナイナ ▶定員:各30名(抽選)

▶申込:往復ハガキで①教室名(A⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤学年⑥電話番号を、9月4日(必着)までに〒176-0025中村南1-2-32 中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651

防災について学んでみませんか

場所・問合せ 防災学習センター ☎5997-6471



ねりま防災カレッジ 女性が考える防災対策



「いつもの暮らしからもしもの備え」をテーマに、事前の備えや防犯対策、被災生活について学びます。 ※受講者には防災グッズなどをプレゼント。 ▶対象:女性 ▶日時:10月5日(土)・12日(土)・27日(日)午後2時～4時【3日制】 ▶講師:(株)マガジンハウス/中島千恵ほか ▶定員:40名(抽選) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、9月11日(火)までに同所 ☎5997-6471 FAX 5997-6472 kuminbousai04@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(未就学児対象。定員20名。保険料1人1回50円)を利用したい方は、お子さんの年齢・性別もお知らせください。

企画展

防災1日学校～関東大震災を学ぼう



防災用語(国語)・備蓄の量(算数)・防災の実験ショー(理科)など、関東大震災の教訓を学校の教科になぞらえて楽しく学ぶ企画展です。 ※クイズの全問正解者には防災グッズをプレゼント。 ▶日時:9月1日(日)午前10時～午後4時(受け付けは午後3時30分まで) ▶申込:当日会場へ

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

◆納涼夏祭り ▶日時:8月25日(日)午後1時～5時 ▶場所:光が丘ユニー・プラザ駐車場(田柄4-39-1) ▶内容:ミニコンサート、ビンゴゲーム、輪投げなど ▶問合せ:田柄神明商店会・上野 ☎090-3060-3963

◆夏祭り会 ▶日時:8月25日(日)・26日(月)午後6時～9時30分 ▶場所:諏訪神社(西大泉3-13) ▶内容:盆踊り、お菓子の提供など ▶問合せ:西大泉商工会・内堀 ☎3924-4040

◆中村橋阿波おどり ▶日時:9月1日(日)午後5時～8時30分 ※8月31日(土)午後2時30分～8時30分に夜祭を開催。 ▶場所:西武池袋線中村橋駅周辺 ▶問合せ:サンズ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆練馬区水泳連盟秋の教室 ▶対象:18歳以上の方 ▶定員:150名 ▶各40名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①教室名(1～3の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、11月30日②9月14日③12月16日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹 ☎6795-3414(問い合わせは木曜を除く午後6時～9時)

◆上石神井水中ウォーキング ▶日時:9月6日～12月20日の毎金曜午前11時～午後1時【16日制】 ▶場所:上石神井体育館 ▶費用:1万5552円

◆泳法講習会 ▶日時:9月26日～11月21日の毎木曜午前11時～午後1時【11月14日を除く。8日制】 ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:9,720円

◆中村南水中ウォーキング ▶日時:来年1月20日～3月23日の毎月曜午前11時～午後1時【第2月曜、2月24日を除く。7日制】 ▶場所:中村南スポーツ交流センター ▶費用:6,804円

◆ねりま歩きガイドの会が案内するねりまのねり歩き(大泉映画コース) ▶日時・場所:①9月10日(火)②12日(休)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～大泉名水会～東映東京撮影所～午後0時30分T・ジョイSEIBU大泉解散(約2km) ▶定員:各15名(抽選) ▶保険

料など:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名(A⑥の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、8月30日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 産業・観光情報コーナー ☎3991-8101

◆練馬清掃工場個人見学会 ▶日時:9月14日(土)午後1時30分～3時 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:9月12日(木)までに電話で練馬清掃工場 ☎3995-5311

◆区民企画講座「スマホの中に残されたデータ遺品・対策講座」 ▶日時:9月17日(火)午前10時～11時30分⑥午後1時～2時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:ハッピーエンディングプランナー/西岡恭史 ▶定員:各20名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講座名(A⑥の別も)②氏名③電話番号を、練馬177地域ITリーダーの会・大倉 ☎3928-9963(午後8時～10時) m_sannkaku2019@gmail.com ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員各3名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、9月6日(金)までにお知らせください。

◆旭出学園(特別支援学校) 学校説明会・進学相談会 ▶日時:①中学部…9月19日(土)午前9時～正午②高等部…20日(日)午前9時～午後0時30分③幼稚部・小学部…26日(日)午前9時30分～午後0時30分④高等部専攻科…27日(日)午前9時～正午 ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①学校説明会(A～Dの別も)②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎3922-4134 FAX 3923-4009 miki-1950@asahide.ac.jp

◆令和元年の初秋の都内芸術的庭園を巡る満喫ウォーク ▶日時・場所:9月19日(土)午前9時30分JR目黒駅集合～東京都庭園美術館～自然教育園～八芳園～午後0時30分都営大江戸線麻布十番駅解散(約8km) ▶定員:50名(先着順) ▶入園料など:700円 ▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号を、9月6日(金)までにねりま歩く会・井川 ☎080-3358-2131 nerima_arukukai@yahoo.co.jp

◆相撲文化が根付く両国界わいを歩き、江戸の歴史をしのぶ ▶日時・場所:9月23日(日)午前9時JR両国駅集

合～時津風部屋～両国国技館～東京都復興記念館～午後0時30分都営大江戸線蔵前駅解散(約6km) ▶保険料など:500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・性別・電話番号を、9月3日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウォーキング協会・鯉淵 ☎5372-1559(問い合わせは午後3時～6時)

◆区民公開講座「糖尿病・腎臓病セミナー」 ▶日時:9月28日(土)午後2時～4時30分 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶定員:300名(先着順) ▶申込:健康推進課(区役所東庁舎6階)で配布する申込書や区ホームページをご覧の上、申し込んでください ▶問合せ:中外製薬(株)城西オフィス ☎3942-2371(平日午前9時～午後5時)

◆リサイクル・マーケット ▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ▶日時:9月1日(日)午前9時～正午(雨天中止) ▶申込先:〒178-0065西大泉2-17-26 オアシス ☎080-8479-7822(先着120店) ◆石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1) ▶日時:9月21日(土)午前10時～正午 ▶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。問い合わせは月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆献血にご協力を ◆区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶日時:8月23日(金)午前10時～午後4時 ▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆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 ◆家族でもできるマッサージのコツ ▶日時:9月8日(日)午前10時～正午 ▶場所:第二光陽苑デイサービスセンター ▶内容:講義、実技 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5991-9917

◆筋肉を維持するための栄養は? ▶日時:9月11日(火)午後1時30分～3時 ▶場所:関町デイサービスセンター ▶内容:講義 ▶定員:10名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3928-5030

朝・夕・青空市 ◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:8月24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:8月25日(日)午前10時～午後4時 ▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

子どものための講座 区内の団体に委託して実施。 ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292 ◆ねりま遊遊スクール ◆バドミントンを楽しもう! ▶対象:小学3～6年生 ▶日時:9月7日(土)午前9時～11時 ▶場所・問合せ:旭丘 ☎3957-3133(平日午前9時～午後5時) ▶定員:40名(先着順) ▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ) ▶企画:旭丘中バドミントン部 ▶申込:当日会場へ

◆親子 de English ▶対象:1～3歳児と保護者 ▶日時:9月13日(日)午前10時30分～11時30分 ▶場所:光が丘地区区民館 ▶定員:10組(先着順) ▶費用:1組500円 ▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆親子で簡単ピザ作り ▶対象:小学生と保護者 ▶日時:9月14日(日)午後2時～4時 ▶場所:関町北地区区民館 ▶定員:16名(先着順) ▶費用:1人200円 ▶申込:電話で東京第一友の会武蔵関グループ・小向 ☎3929-8942(午後6時～10時)

◆0歳からのおはなし音楽会～あき ▶対象:小学3年生以下のお子さんと保護者 ▶日時:9月21日(土)午前10時30分～11時30分 ▶場所:大泉学園ゆめりあホール ▶定員:140名(先着順) ▶費用:1人500円 ▶申込:電話でうるぶろ・横山 ☎090-7946-4837(平日午前10時～午後4時)

◆稲刈りに行こう! ▶対象:3歳児～中学生と保護者 ▶日時:9月22日(日)午前8時～午後5時 ▶場所:埼玉県吉見町の田んぼ ▶定員:40名(先着順) ▶費用:1人1,000円 ※交通費実費。 ▶申込:電話でNPO法人練馬発ひと・むし・自然フォーラム・小山 ☎3920-7124(平日午前9時～午後5時)

◆スポーツなど ▶申込:A～C E F 当日会場へ D 電話でSSC平和台 ☎5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。 ◆桜台体育館 ▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:9月7日(土)①午前9時15分～10時45分②午前10時～11時45分 ▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン ▶定員:各20名(先着順)

◆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:9月21日(土)午前9時～正午 ▶内容:マット運動、跳び箱、トランポリンなど ▶定員:30名(先着順)

◆大泉学園少年野球場 ▶対象:4歳児～小学生 ▶日時:9月21日(土)午前9時30分～正午 ▶内容:ティーボール ▶保険料:50円 ◆平和台体育館 ▶対象:小学1～3年生 ▶日時:9月21日(土)午前10時～正午 ▶内容:かけっこ ▶定員:30名(先着順)

◆総合体育館 ▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:9月28日(日)午前9時～正午 ▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど ▶定員:50名(先着順) ▶保険料:50円 ◆上石神井体育館 ▶対象:4歳児～小学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:9月28日(日)午前9時20分～11時45分 ▶内容:鉄棒、跳び箱、トランポリンなど ▶定員:80名(先着順)

◆学校体育館でスポーツを ◆光が丘夏の雲小 バレーボール大会 ▶対象:女子9人制のチーム ▶日時:9月16日(日)午前8時30分～午後3時 ▶定員:8チーム ▶申込:8月31日(土)までに電話で光が丘夏の雲小体育館開放部会・野口 ☎3970-3340 ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

◆学校応援団・開放まつり ◆田柄第二小 ▶日時:8月25日(日)午後3時～3時30分 ▶内容:アンサンブル演奏 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

※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。

9~12月分 **ねりあるきラリー**を開催中!



ねりあるきラリーは、障害者、高齢者、子ども向けの福祉施設や地域福祉活動団体の活動場所を巡るスタンプラリーです。お祭りやカフェ、工作など、皆さまが楽しめる催しに合わせて行います。地域にある、さまざまな施設の活動を見て、知って、体験してみませんか。▶**問合せ**:地域福祉係☎5984-2716 FAX 5984-1214

イベント内容
 ☎…お祭り、模擬店、ゲームコーナーなど ☎…ワークショップカフェ、講演会など 😊…子ども向けのイベント、工作、遊びなど
 ※色はスタンプの色を表しています。施設の種類によってスタンプの色(**ピンク**・**青**・**緑**)が異なります。

日時	場所・問合せ	内容
9/1(日)11:00~15:00	トントウハウス(東大泉3-18-15) ☎5387-1745	☎
9/7(土)・8(日)10:00~15:00	はつらつセンター大泉(大泉学園町1-34-20) ☎3867-3180	☎
9/8(日)、10/13(日)、11/10(日) 11:00~13:00	オレンジカフェ金のまり(石神井台8-8-8) ☎6766-8660	☎
9/9(月)13:00~17:00	NPO法人おちゃ福(東大泉5-31-2) ☎6904-6654	☎
9/14(土)・15(日)9:30~16:30	はつらつセンター豊玉(豊玉中3-3-12) ☎5912-6401	☎
9/14(土)14:00~16:00	サンライズ大泉(西大泉4-20-17) ☎5935-7401	☎
9/16(祝)12:30~15:00	高野台敬老館(高野台2-25-1) ☎3996-5135	☎
9/21(土)、10/19(土) 14:00~16:00	優つくり小規模多機能介護石神井台沼辺(石神井台2-7-5) ☎5923-7117	☎
9/23(祝)10:00~14:00	松の実事業所(中村南2-23-13) ☎3825-1230	☎
9/23(祝)13:30~16:30	練馬区ペガボール協会 ☎090-3234-5584 ▶場所:石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)	☎
9/28(土)10:00~11:00	NPO法人ケアステーションぽかぽか(高松3-24-19) ☎5241-9698	☎
9/28(土)10:00~15:00	大泉障害者支援ホーム(大泉学園町9-4-2) ☎3978-5581	☎
9/28(土)13:30~14:30	デイサービスゆいまーる(高松3-22-10) ☎3998-6066	☎
9/29(日)11:00~14:30	やすらぎの杜(関町北5-7-10) ☎3928-3315	☎
9/29(日)、12/1(日)13:30~15:30 10/13(日)10:00~12:00 11/10(日)13:00~13:30、15:00~15:30	光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ(光が丘2-9-6) ☎5997-7858	☎
10/6(日)10:00~14:30	大泉特別養護老人ホーム(東大泉2-11-21) ☎5387-2201	☎
10/10(水)14:00~16:00 11/17(日)11:00~14:00	ちょっと・ホット(石神井町8-53-24) ☎5910-7080	☎
10/12(土)14:00~16:00	にぎやかデイサービス(高松4-12-9) ☎5848-8902	☎
10/13(日)11:00~15:00	関町特別養護老人ホーム(関町南4-9-28) ☎3928-8115	☎
10/19(土)10:30~14:00	北町福祉作業所(北町8-2-12) ☎3559-0361	☎
10/21(月)、11/22(金) 13:30~15:00	ふるしき・ねこの手(練馬4-17-2) ☎3948-3390	☎
10/26(土)9:00~15:00	ほのぼの館・関(関町北3-27-1) ☎5903-8381	☎
10/26(土)13:00~16:00 27(日)10:00~15:00	厚生文化会館(練馬4-2-3) ☎3991-3080	😊

日時	場所・問合せ	内容
10/27(日)10:30~15:00	富士見台特別養護老人ホーム(富士見台1-22-4) ☎5241-6010	☎
10/27(日)11:00~15:00	光陽苑(西大泉5-21-2) ☎3923-5264	☎
11/1(金)10:00~14:20	大泉学園町福祉園(大泉学園町3-9-20) ☎3923-8540	☎
11/2(土)10:30~14:30	関町福祉園(関町南3-15-35) ☎3594-0217	☎
11/2(土)14:00~15:30	練馬キングス・ガーデン(早宮2-10-22) ☎5399-2201	☎
11/6(水)・13(水)・20(水)・27(水) 10:00~16:00	光が丘きずなサロン(光が丘3-9-1) ☎090-4828-3910	☎
11/6(水)・13(水)・27(水) 10:30~16:00	どんぐりの家(土支田2-22-15) ▶ 問合せ :光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721	☎
11/9(土)10:00~14:00	ねりま事業所(豊玉中4-10-6) ☎3948-0275	☎
11/9(土)10:00~15:00	かたくり福祉作業所(大泉町3-27-10) ☎5387-4610	☎
11/9(土)10:30~14:30	貫井福祉園・貫井福祉工房(貫井2-16-12) ☎5987-0400	☎
11/15(金)11:00~13:00	あかねの会(春日町1-18-36) ☎3577-7330	☎
11/17(日)11:00~14:00	大泉障害者地域生活支援センターさくら(東大泉5-35-2) ☎3925-7371	☎
11/20(水)15:00~16:30	春日町児童館(春日町2-28-3) ☎3998-8799	😊
11/23(祝)10:00~14:00	ワークショップ石神井(石神井町7-17-4) ☎5923-9811	☎
11/23(祝)10:30~12:45	旭生産福祉園 ☎3925-6166 ▶場所:旭学園(東大泉7-12-16)	☎
11/27(水)10:00~11:30、13:30~15:00	大泉町福祉園(大泉町3-29-20) ☎5387-4681	☎
11/30(土)13:00~15:30	街かどケアカフェけやき(南大泉5-26-19) ☎3923-5556	☎

※施設によっては、バリアフリーではない場合があります。
 ※定員制、実費負担がある催しもあります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

オリジナルグッズを手に入れよう

スタンプの数に応じて、オリジナルグッズを差し上げます。

- スタンプ1個**
ねり丸 絵ハガキ
- スタンプ2個**
ねり丸マグネット
クリップまたは
ペットボトルホルダー
- スタンプ2色以上**
抽選で
ユニバーサル
デザイングッズ

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。

お庭のお手入れ

電話一本でまるっと解決!!

3m植木剪定1本3,000円!!

Before After

0800-777-4128 受付時間 9:00~21:00

カード支払いOK VISA JCB Tポイント貯まります!

https://7774128.com/

イージーオーダーガーデン 練馬支店

あ

タオル「吸水力実感フェア」開催中!

「吸水性のいいタオルがほしい」
 どれなら、どれだけ水を吸うか...
 買う前に比べてみましょう!

タオルソムリエがおすすめします♪

タオル大バーゲン

8/21(水)~9/1(日)
 朝10:00~夕方6:00

タオル全品驚きの価格!
 3号館まである
 広い売り場!
 箱入れ・ギフト承ります!

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)

タオル専門店 **フルーツ**
 http://www.towel-fruits.com

令和元年 心機一転、リフレッシュ!

創業70年

畳

心誠心誠意 体健康第一 技日々精進

http://www.miura-tatamiten.com

くまもと産量表 朝お預かり、夕方お届け **無料**
 表替え: 7,000円~ 家具の移動、畳下の掃除
 裏返し: 3,500円~
 新畳: 14,000円~
 ※税別

「練馬区内共通商品券」もご利用いただけます。
 お見積り無料! ★月刊kacceでも広告掲載中! HPはこちらから!

(株)三浦畳店 練馬区春日町6-3-1 ☎3999-1767

広告 **住まいを強くする! 耐震補強で安心・安全のおうちに!** 立花建設株式会社 TEL:0120-137-111