



無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス ☎0120-707-111でも確認できます。  
▶問合せ:防災施設係 ☎5984-2602



「牧野日本植物図鑑」出版80周年記念展

## 日本に植物図鑑が必要だ! ～その誕生まで

場所・問合せ 牧野記念庭園記念館 ☎6904-6403 FAX 6904-6404

昭和5年(1930年) 武州志村ノ原(現東京都板橋区)にて

10/3(土)～12/6(日)

9:30～16:30 入場無料

※火曜休館(ただし、11/3祝は開館。11/4(水)は休館)。

牧野富太郎の研究の集大成である「牧野日本植物図鑑」は、昭和15年(1940年)に出版され、今年で80周年を迎えます。これまでほとんど公開されていない北隆館所蔵の「牧野日本植物図鑑」の原図を、作られた過程や制作者に焦点をあてて紹介します。



- ①「牧野日本植物図鑑」昭和15年 北隆館
- ②イワタバコ「牧野日本植物図鑑」原図
- ③ツチトリモチ「牧野日本植物図鑑」口絵

会期中のイベント

### 講演会「『牧野日本植物図鑑』と植物画家・山田壽雄」

▶日時:11月1日(日)午後2時～3時30分 ▶場所:勤労福祉会館 ▶講師:東京大学総合研究博物館准教授/池田博 ▶定員:30名(抽選) ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、10月15日(必着)までに〒178-0063東大泉6-34-4 牧野記念庭園記念館 Eメール event@makinoteien.jp

### ギャラリー・トーク(学芸員による展示解説)

▶日時:10月11日(日)、11月22日(日)④午後2時30分から⑧午後2時50分から⑨午後3時10分から(受け付けは午後2時20分から) ▶定員:各10名(先着順) ▶申込:当日会場へ

## 牧野富太郎の歩み



牧野富太郎

日本全国に赴き、40万点にも及ぶ植物標本を採集し「日本の植物分類学の父」と呼ばれました。1,500種類以上の植物の命名や図鑑の編さんを行い、近代植物学の発展に多大な貢献を果たしました。練馬区名誉区民でもある牧野が残した標本には、大泉周辺で採取された植物も数多く収録されています。

1862年(0歳)	4月24日、土佐国高岡郡佐川村(現高知県佐川町)に生まれる
1884年(22歳)	東京大学理学部植物学教室へ出入りを許され、日本植物誌の編さんを志す
1889年(27歳)	日本で初めて新種ヤマトグサを命名・発表する
1900年(38歳)	「大日本植物志」第1巻第1集を刊行
1912年(50歳)	東京帝国大学理科大学講師となる
1926年(64歳)	現在の練馬区東大泉に居を構える
1928年(66歳)	妻・壽衛逝去。新種のササにスエコザサと命名
1939年(77歳)	東京帝国大学理学部講師を勤続47年で辞任
1940年(78歳)	「牧野日本植物図鑑」を刊行
1951年(89歳)	第1回文化功労者となる
1957年(94歳)	1月18日、逝去。従三位勲二等旭日重光章と文化勲章が授与される



庭園内の胸像とスエコザサ



# 来年4月からの保育園の利用者を募集

## Webサービスが始まります

来年4月から認可保育園や家庭的保育事業(保育ママ)、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、10月13日(火)から配布する申込書に記入の上、11月27日(必着)までに申し込んでください。

**申込先**

- 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」・申込書を配布

10月13日(火)から上記の申込先のほか、区役所の土・日・休日区政案内などで配布します。 ※区ホームページでもご覧になれます。 ※来年4月に開設予定の保育園などについても掲載します。

### 利用申し込みは11/27(必着)まで

申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、10月13日～11月27日(必着)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(入園相談係の窓口のみ11月24日(火)～27日(金)は午後8時まで)。 ※令和2年11月13日(金)～12月22日(火)に生まれる予定のお子さんで100日以上児(0歳児クラス)を希望する方の申込期間は、生まれた日から12月28日(月)までです。

### 産休明け児(0歳児クラス)は出生前の利用仮申し込みが必要

令和2年12月23日(火)以降に生まれる予定のおさんは、出生前に仮申し込みが必要です。12月28日(月)までに仮申し込みを済ませ、原則、出生後14日以内に本申し込みを行ってください。

### 保育料

特別区民税所得割額や入園時の年齢などにより、無料～月額7万2500円の範囲で決定します。 ※第2子以降のおさんが保育園を利用する場合、保育料が軽減されます。 ▶問合せ: 保育認定係 ☎5984-1479



### 新型コロナウイルス感染拡大防止のため Webサービスや郵送申請のご利用を

**LINEで施設検索や問い合わせができます NEW**

10月13日(火)から、練馬区のLINEアカウント(https://lin.ee/f33evmj)を「友だち」に追加すると、自宅周辺の保育施設の検索やチャットボットによる問い合わせができます。

**アカウント名: 練馬区**

**動画で申し込み方法などを解説しています NEW**

申し込み方法や申込書の記入方法などを動画でご覧になれます。YouTube(ユーチューブ)で「練馬区立保育園チャンネル」と検索してください。

来年4月からの申し込み方法の動画は、10月13日(火)からご覧になれます。

**郵送で申請ができます**

窓口の規模を縮小しています。区ホームページやLINE、YouTubeで情報を確認し、郵送申請にご協力をお願いします。

**保育課窓口の予約ができます NEW**

希望日の前日までに予約が必要です。詳しくは、専用ホームページをご覧ください。

HP: https://nerima.madoguchi.website/

**窓口の混雑状況を確認できます**

専用ホームページで窓口の待ち人数、呼び出し番号を確認できます。

HP: https://nerima.madoguchi.website/

### 認可外保育施設のご利用を

多様化する保育ニーズに対応するため、東京都が定めた基準を満たし、認証を受けた認証保育所のほか、企業主導型保育施設やベビーホテルなどの保育施設があります。利用を希望する方は、直接、各施設へご相談ください。 ※認可外保育施設の一覧は区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ: 保育サービス推進係 ☎5984-1622

### 来年4月に私立認可保育園9園が開設予定

施設の定員数や保育時間などは、「保育利用のご案内」の別冊「保育園等一覧」や「新設予定保育園等のご案内」をご覧ください。 ▶問合せ: 保育園の新設について…整備計画担当係 ☎5984-4687、利用申し込みについて…入園相談係 ☎5984-5848



施設名(仮称)※1	所在地
ぶどうの木分園新桜台(旧神の教会分園)※2	羽沢1-19-11
さくらさくみらい旭町	旭町2-46
みらいく高松	高松6-28
太陽の子平和台	平和台4-22-17
アスク上石神井	石神井台4-11
太陽の子石神井台	石神井台6-8
ソラスト関町	関町東2-14
にじいろ東大泉	東大泉1-12
ベビーステーション東大泉	東大泉6-51-3

※1 全ての園で産休明け児クラスを設定します。計画の進行状況によって、開設できない場合や遅れる場合があります。  
※2 園舎を移転し、新たに0歳児の受け入れを開始します。

# 練馬こども園の利用者を募集

区は、全国に先駆け、長時間の預かり保育などを行う私立幼稚園を「練馬こども園」として独自に認定しています。お子さんの教育や保育について選択の幅が広がり、共働き家庭からも利用されています。10月15日(火)から各幼稚園で配布する募集案内をご覧の上、各園に申し込んでください。

**練馬こども園の特徴**

- 夏・冬・春休みを含め、1日9～11時間預かります
- 各私立幼稚園の特色を生かした教育を実施します

問合せ: こども施策担当係 ☎5984-1522



練馬こども園一覧		3～5歳(11時間)	3～5歳(9時間以上)	3歳未満(9時間以上)
幼稚園名(所在地)	電話番号	対象	預かり保育時間(教育時間含む)	定員(名)※1
愛和(南田中2-23-30)	3996-8259	3～5歳	7:30～18:30	210
旭(旭町3-31-3)	3939-1696			170
江古田(旭丘1-68-2)	3951-6312			30
大泉小鳩(大泉学園町3-17-67)	3924-8280			85
大泉富士(南大泉2-31-20)	3925-2525			100
さかえ(高松4-8-13)	3999-3009			54
白ふじ(石神井台4-21-22)	3920-4335			120
関町カトレヤ(関町南4-1-27)	3920-0316			100
高松(高松6-16-28)	3996-8101			25
田柄(田柄2-17-27)	3930-4406			50
中里(大泉町1-19-6)	3922-0095			50
練馬(高松1-10-5)	3999-4010			100
不二(北町7-2-8)	3931-9234			30
石神井南(下石神井4-21-23) ※2	3995-4373			75
南光(富士見台4-11-3) ※2	3990-5171	60		
りっこう(小竹町2-43-12) ※2	3972-1152	65		
みのり(羽沢1-8-10)	3991-1058	3～5歳 3歳未満(1・2歳)	7:40～18:40	160 ※3
向南(向山2-22-30)	3999-1939	3歳未満(1・2歳)	8:00～18:00	10
練馬白菊(土支田3-12-23)	3922-1835	3～5歳		25

※1 預かり保育の定期利用定員(令和3年4月予定)。  
※2 認定こども園のため、園児の利用調整は区が行います。  
※3 現在調整中です。決まり次第、区ホームページでお知らせします。

# 児童扶養手当についてのお知らせ

問合せ: 児童手当係 ☎5984-5824

ひとり親家庭や重度の障害がある父母がいる家庭向けの手当です。手当は申請しないと支給されません。

**対象** ひとり親家庭や重度の障害がある父母がいる、平成14年4月2日以降に生まれた児童を扶養している保護者が対象です。  
※心身に中度以上の障害のある児童は20歳未満まで。  
※保護者や児童が施設に入所していると支給できない場合があります。

**所得制限** 平成31年中の所得が右表の所得制限額未満の方に支給します。  
※申請者と同居している親族がいる場合は「同居親族など」の金額になります。

**支給月** 申請日の翌月分から年6回に分けて支給します。  
**申請方法** 新たに対象となる方は必ずお問い合わせの上、申請してください。既に支給している方は、新たに申請する必要はありません。

**申込先**

- 児童手当係(区役所本庁舎10階)
- 総合福祉事務所福祉事務係【光が丘(光が丘区民センター2階)、石神井(石神井庁舎4階)、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))】

**手当月額**

児童数	全部支給	一部支給
1人目	4万3160円	1万180円～4万3150円
2人目	1万190円	5,100円～1万180円
3人目以降	6,110円	3,060円～6,100円

**所得制限額(所得金額)**

31年中の税法上の扶養	申請者(保護者)			同居親族など
	全部支給	一部支給		
0人	57万円	200万円	244万円	
1人	95万円	238万円	282万円	
2人	133万円	276万円	320万円	
1人増ごとの加算額	38万円			

※社会保険料控除分(一律8万円)を含む金額です。あらためて社会保険料を控除して計算する必要はありません。  
※給与所得者の場合は、源泉徴収票の給与所得控除後の金額です。確定申告をした方の場合は、確定申告書の所得金額の合計です。  
※申請者や児童が前年に受けた養育費は8割を所得金額に加算します。  
※このほかに医療費控除、障害者控除など各種控除を受けられる場合があります。  
※児童の母または父が申請する場合、寡婦(夫)控除・特別寡婦控除は、対象外です。

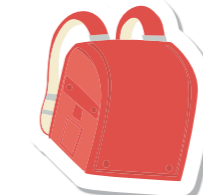
国の「ひとり親世帯臨時特別給付金」については、4面をご覧ください。

### 来年4月に小学校に入学する方へ

## 「入学・就学時健診のお知らせ」を配布

来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さん(平成26年4月2日～27年4月1日生まれ)の保護者に、入学と就学時健診をお知らせする「就学通知書」を10月中旬に送付します。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

また、区内在住の外国籍のお子さんで、区立小学校に入学を希望する場合、入学の手続きが必要です。お子さんの「在留カード」「特別永住者証明書」または「旧外国人登録証明書」を、学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ持参してください。 ▶問合せ: 入学について…学務課学事係 ☎5984-5659、就学時健康診断について…各学校、学校保健係 ☎5984-5729



### 来年4月に中学校に入学する方へ

## 「選択希望票」を配布

来年4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成20年4月2日～21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(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。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



# 新型コロナウイルス感染症に関する給付・貸付を紹介

	対象	種類	名称	内容	問合せ	
月々の固定費でお困りの方	離職などで経済的に困窮し、住居を失った・失うかもしれない方	給付	住居確保給付金	家賃相当額を支給(上限あり) ※世帯人数などにより変動。 ※収入・資産要件があります。	生活相談コールセンター(練馬区) ☎5984-4703 練馬区社会福祉協議会生活サポートセンター ☎3993-9963	
	住居確保給付金を10月~来年3月の間に受給し、家賃が支給上限額を上回る方	給付	生活再建支援給付金	▶ <b>給付額</b> :家賃と住居確保給付金上限額との差額の3カ月相当分(上限10万円) ▶ <b>申請期限</b> :来年3/23(火) ※対象者には案内を送付。	生活相談コールセンター(練馬区) ☎5984-4703	
	住民税・保険料などの支払いにお困りの方	減免	国民健康保険料	国民健康保険料の減額・免除	国保年金課国民健康保険料減免相談コールセンター ☎5984-1644	
			後期高齢者医療保険料	後期高齢者医療保険料の減額・免除	国保年金課後期高齢者保険料係 ☎5984-4588	
			介護保険料(65歳以上の方)	介護保険料の減額・免除	介護保険課資格保険料係 ☎5984-4592	
		納付免除	国民年金保険料	納付の免除	国保年金課国民年金係 ☎5984-4561	
			納付猶予	住民税・軽自動車税	納付の猶予・分割納付	収納課納税案内センター ☎5984-4547
	国民健康保険料	収納課こくほ整理係 ☎5984-4560				
	後期高齢者医療保険料	国保年金課後期高齢者保険料係 ☎5984-4588				
	介護保険料(65歳以上の方)		介護保険課資格保険料係 ☎5984-4593			
生活費でお困りの方	休業などにより収入が減少した方	貸付	緊急小口資金特例貸付	▶ <b>限度額</b> :20万円(無利子・連帯保証人不要)	生活相談コールセンター(練馬区) ☎5984-4703 練馬区社会福祉協議会 ☎3991-5560/☎3992-5600	
	失業などにより収入が減少した方	貸付	総合支援資金特例貸付	▶ <b>限度額</b> :2人以上世帯…月20万円、単身世帯…月15万円(無利子・連帯保証人不要)		
	一時的に必要な費用の調達が困難な方	貸付	応急小口資金	▶ <b>限度額</b> :一般貸付20万円(無利子)		
	生活にお困りの方	給付	生活保護	国の定める保護基準により算定した世帯ごとの1カ月の最低生活費と、その世帯の全収入(月額)とを比較し、収入が最低生活費を下回っている差額分の支給	管轄の総合福祉事務所	
	区の福祉資金の償還が困難な方	期日延長	応急小口資金、女性福祉資金、高齢者および障害者入院資金、東京都母子及び父子福祉資金	支払期日の延長 ※連帯保証人なども含めて、償還期日までに返済困難と認められる場合。	生活福祉課管理係 ☎5984-1532	
	休業期間中の賃金(休業手当)が支払われなかった中小企業で働く方	給付	休業支援金・給付金	▶ <b>支給額</b> :休業実績などから算定(1日当たり1万1000円が上限)	休業支援金・給付金コールセンター(厚生労働省) ☎0120-221-276	
	家計が急変し、支援の必要がある学生	給付	給付奨学金	返還義務のない奨学金の支給 ※金額は学校の種別や家計状況により異なります。	日本学生支援機構奨学金相談センター ☎0570-666-301 ※申込手続きは各大学・専門学校などの学生課や奨学金窓口にお問い合わせください。	
子育て世帯の方	①6月分の児童扶養手当を受給している方②公的年金などを受給しているため児童扶養手当を受給していない方③新型コロナウイルス感染症の影響で、2月以降の収入が児童扶養手当の対象となる水準に下がった方	給付	ひとり親世帯臨時特別給付金(国)	▶ <b>基本給付</b> :1世帯につき5万円 ※第2子以降児童1人につき3万円。 ▶ <b>追加給付</b> :①②のいずれかに当てはまり、新型コロナウイルス感染症の影響で収入が大きく減少した方…1世帯につき5万円	子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824 ひとり親世帯臨時特別給付金コールセンター(厚生労働省) ☎0120-400-903	
	令和2年度中に生まれた新生児の保護者	配布	こども商品券	タクシーなどで使用できる商品券(2万円相当) ※申請不要。対象者には10月以降に順次送付。	健康推進課母子保健係 ☎5984-4621	
	区の妊娠・子育て相談員との面談を受けた妊娠中の方			タクシーなどで使用できる商品券(1万円相当) ※申請必要。		
傷病手当金	国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で給与などの支払いを受けており、感染した、または感染が疑われ、療養のため働くことができなかった方	給付	新型コロナウイルス感染症に伴う傷病手当金	▶ <b>給付額</b> :給与相当額の2/3(1日当たり3万887円が上限)	国保年金課こくほ給付係 ☎5984-4553 東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519	
会社・事業者支援	運営資金・売上が減少した方	前年同月比50%以上減少した事業者	給付	持続化給付金	▶ <b>限度額</b> :中小法人など200万円、個人事業者など100万円	持続化給付金相談窓口(経済産業省) ☎0120-279-292
		最近1カ月の売上が前年または前々年の同月と比較して5%以上減少した方	貸付	新型コロナウイルス感染症対策マル経融資(日本政策金融公庫)	▶ <b>限度額</b> :1,000万円▶ <b>利率</b> :当初3年間基準金利▲0.9% ※区が50%を補助。	東京商工会議所練馬支部 ☎3994-6521
			貸付	新型コロナウイルス感染症特別貸付	▶ <b>限度額</b> :中小企業事業6億円(2億円)、国民生活事業8,000万円(4,000万円) ▶ <b>金利</b> :( )の金額を限度に融資後3年間基準利率▲0.9%	日本政策金融公庫事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505
		最近1カ月の売上または利益率が前年の同月と比較して減少した方	貸付	新型コロナウイルス感染症対応特別貸付	▶ <b>限度額</b> :2,000万円▶ <b>利率</b> :年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%) ※信用保証料は、全額区が負担。	経済課融資係 ☎5984-2673
	5月~12月の売上が前年の同月と比較して50%以上減少した事業者、連続する3カ月の売上が前年の同月と比較して30%以上減少した事業者	給付	家賃支援給付金	▶ <b>限度額</b> :中小企業など600万円、個人事業者:300万円 ※申請日の直前1カ月以内に支払った賃料などをもとに算定。	家賃支援給付金コールセンター(経済産業省) ☎0120-653-930	
	従業員に休業してもらった方	小学校休業などで保護者である従業員に有給休暇を取得させた方	給付	小学校休業等対応助成金	▶ <b>支給額</b> :賃金相当額(1日当たり1人1万5000円が上限)	学校等休業助成金・支援金等相談コールセンター(厚生労働省) ☎0120-60-3999
従業員に休業手当を支払った方		給付	雇用調整助成金	▶ <b>助成率</b> :大企業2/3または3/4、中小企業4/5または10/10(1日当たり1人1万5000円が上限)	ハローワーク池袋 ☎3987-8609	
職場環境を整備した方		貸付	衛生環境激変対策特別貸付	▶ <b>限度額</b> :飲食店・喫茶店別枠1,000万円▶ <b>金利</b> :基準金利	日本政策金融公庫事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505	

## お知らせ

### わたしの便利帳を発行 (令和2年度更新版)

区の窓口・サービスなどを掲載した「わたしの便利帳」の更新版を発行します。区の地図(裏面は防災地図)も同封しています。



▶配布場所:区民事務所、地区区民館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、広聴広報課(同7階)など▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

### 練馬若者サポートステーション(①利用説明会②家族懇談会)

▶対象:15~49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族・支援者 ※①は本人の参加も可。▶日時:①10月10日(土)②31日(土)午後2時~4時30分▶場所:①春日町青少年

### 赤い羽根 共同募金に ご協力を



12/31(木)まで

問合せ 練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600

館②光が丘区民センター5階▶定員:①20名②30名(先着順)▶申込:電話で練馬若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

### 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。令和2年7月1日現在)が区民事務所(練馬を除く)や図書館、経理用地課(区役所東庁舎3階)、東京都財務局ホームページ(<https://www.zaimu.metro.tokyo.lg.jp/kijunchi/>)でご覧になれます。▶問合せ:経理用地課管財係 ☎5984-2807

### 10月11日~20日は全国地域安全運動「守ろうよわたしの好きな街だから」

特殊詐欺の電話や被害が急増しています。電話で「個人情報が流出している。キャッシュカード・通帳を用意して」「医療還付金の未払いがあります」などと言われたら詐欺です。必ず警察や家族に確認をして被害を防止しましょう。▶区の担当:安全安心係▶問合せ:警察署【練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110】

### 住まい・まちづくり

#### 西武新宿線連続立体交差化などの都市計画案と環境影響評価書案がご覧になれます

意見のある方は意見書を提出できます。また、説明会を開催します。

●都市計画案▶内容:①西武新宿線(井荻駅~西武

柳沢駅間)連続立体交差化計画②西武新宿線(西武新宿駅~上石神井駅間)複々線化計画の廃止③西武新宿線付属街路の追加④練馬区画街路(武蔵関駅交通広場)の追加⑤練馬自転車歩行者専用道の追加⑥関町北四丁目一団地の住宅施設の変更▶縦覧・閲覧の期間:10月6日(火)~20日(火)▶縦覧場所:都市計画課(区役所本庁舎16階)▶閲覧場所:石神井・関区民事務所、上石神井南地域集会所、関町北・立野・下石神井地区区民館、石神井清掃事務所、関保健相談所、石神井・関町図書館 ※区ホームページでもご覧になれます。 ※①②は東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階)でもご覧になれます。

▶意見書の提出:10月6日(火)~20日(火)に持参または郵送で①② 〒163-8001東京都都市計画課、③~⑥ 〒176-8501区役所内都市計画課へ

#### ●環境影響評価書案

▶内容:西武新宿線(井荻駅~西武柳沢駅間)連続立体交差事業▶縦覧・閲覧の期間:10月6日(火)~11月4日(水)▶縦覧場所:環境課(区役所本庁舎18階)、東京都環境政策課(都庁第二本庁舎19階)▶閲覧場所:石神井・関区民事務所、上石神井南地域集会所、関町北・立野・下石神井地区区民館、石神井清掃事務所、関保健相談所、石神井・関町図書館▶意見書の提出:10月6日(火)~11月19日(木)に持参または郵送で 〒163-8001東京都環境政策課へ

〈連続立体交差化計画に関する都市計画案・環境影響評価書案の説明会〉東京都・杉並区・西東京市・西武鉄道(株)との共催です。▶申込:当日会場へ ※手話通訳あり。

日時	場所	定員
10/7(水) 18:30~20:00	上石神井中 (上石神井4-15-27)	170名
10/8(木) 18:30~20:00	関中 (関町北4-34-23)	150名
10/9(金) 18:30~20:00	四宮小(杉並区上井草2-12-26)	110名
10/10(土) 14:00~15:30	農芸高校 (杉並区今川3-25-1)	240名
10/12(月) 18:30~20:00	東伏見小(西東京市東伏見6-1-28)	150名
10/13(火) 18:30~20:00	関中 (関町北4-34-23)	150名
10/14(水) 18:30~20:00	上石神井中 (上石神井4-15-27)	170名
10/15(木) 18:30~20:00	東伏見小(西東京市東伏見6-1-28)	150名

※参加は1人1回です。

#### 〈説明動画の上映会〉

▶申込:当日会場へ

日時	場所
10/8(木)~16(金) 13:00~17:00 (10/11日を除く。10/10(土)は14:00~18:00)	上石神井南地域集会所
10/8(木)~16(金) 13:00~17:00 (10/11日を除く)	関区民センター

※1時間ごとに上映します。

※資料は10/7(水)~11/19(木)に、東京都ホームページ(<https://www.toshiseibi.metro.tokyo.lg.jp/kiban/pamphlet/index.html>)でもご覧になれます。

◎問合せ:連続立体交差化計画、複々線化計画について…東京都交通企画課 ☎5388-3284

環境影響評価書案の縦覧について…東京都環境政策課 ☎5388-3406

道路計画などについて…区役所内交通企画課 ☎5984-1274

## 国勢調査にご協力を

10/7(水)まで



現在、国勢調査を実施しています。インターネットまたは郵送で回答をお願いします。インターネットで回答する場合は、総務省ホームページから回答してください。

▶問合せ:練馬区国勢調査コールセンター ☎5984-4762(10月15日(木)までの午前9時~午後7時<10月8日(木)~15日(木)は午後5時まで)



二次元バーコード



## 練馬区公式フェイスブックが7周年を迎えました

練馬区公式フェイスブックでは、区のイベント情報や四季の写真、おすすめスポットなど、練馬の魅力を発信しています。7周年を記念した投稿を、ぜひご覧ください。▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694



区役所本庁舎20階から撮影(8月13日)

二次元バーコード



来年1/11(祝) 練馬文化センターなど

問合せ 青少年課育成支援係 ☎5984-1292



## 「成人の日のつどい」の会場が変わります



新成人の門出を祝う「成人の日のつどい」を開催します。今年度は会場を変更し、時間を分けて行います。▶対象:平成12年4月2日~13年4月1日に生まれた区内在住の方 ※区内在住の外国人の方も参加できます。▶場所:練馬文化センター、南町小 ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 「20歳のメッセージ」の発表者を募集

20歳になった決意や思いを、新成人代表として「成人の日のつどい」の壇上で発表していただく方を募集します。当日発表した方には、謝礼を差し上げます。▶募集人数:2名(選考)▶申込:持参または郵送、電子メールで①「20歳のメッセージ」をテーマにした作文(600字程度。写しも可)②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、10月30日(必着)までに 〒176-8501区役所内青少年課育成支援係(本庁舎11階) [Eメール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp](mailto:seishonen03@city.nerima.tokyo.jp)

#### 開催時間

お住まいの地域	時間
〒176・179の方	11:00~12:30
〒177・178の方	14:30~16:00

※一部の地域で例外があります。

## 事業者向け

### 福祉事業所向け防災講習会

災害時における福祉事業所での状況や課題について講義と演習を通して学びます。また、全国の先進的な取り組みを紹介しします。▶**対象:**福祉事業所(介護・障害者施設など)の職員▶**日時:**11月27日(金)午後7時~9時▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**40名(先着順)▶**申込:**電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講習会名②参加者全員(2名まで)の氏名③事業所の郵便番号・住所・名称・電話番号を、11月20日(金)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

### ユニバーサルデザイン事業者研修「小さな建物を使いやすくする空間づくりのヒント」

▶**対象:**建物の改修などに携わる事業者▶**日時:**①10月30日(金)午後6時30分~8時30分②11月14日(土)午後2時~4時30分▶**場所:**①ココネリ3階②大泉リサイクルセンターなど▶**内容:**①障害のある方の視点で小規模店舗の改修を学ぶ②小規模ビルを福祉作業所に改修した事例を学ぶ▶**定員:**①30名②20名(抽選)▶**申込:**電話またはファクスで①催し名(①②の別も。複数申し込み可)②参加者の氏名③事業者の住所・名称・電話番号を、①10月21日②11月4日(必着)までにみどりのまちづくりセンター ☎

3993-5451 FAX 3993-8070 ※同ホームページ(https://nerimachi.jp/)からも申し込みます。

### 練馬光が丘病院跡施設で病院などを運営する事業者を募集

令和4年度中に旧光が丘第四中跡地への移転、改築を予定している練馬光が丘病院の跡施設で病院などを運営する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。応募する事業者は必ず説明会に参加してください。申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**日時:**10月9日(金)午後1時30分から▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**申込:**電話または電子メールで①参加者の氏名②事業者の名称・電話番号を、10月7日(水)までに企画課へ  
◎**問合せ:**企画課 ☎5984-2448 Eメール kikaku03@city.nerima.tokyo.jp

### 有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**広告サイズ:**縦60mm×横90mm▶**刷色:**4色カラー▶**発行月:**来年3月▶**申込期限:**10月30日(金)▶**問合せ:**清掃事業係 ☎5984-1059

●**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▶**発行部数:**6万部▶**募集数:**2口(選考)▶**配布先:**小学校、区立施設など  
●**パンフレット「練馬区資源・ごみの分け方と出し方」**  
▶**掲載位置:**中面▶**料金:**3万円▶**発**

行部数:5万部▶**募集数:**4口(選考)  
▶**配布先:**転入者など

## 環境・リサイクル

### エコライフチェックにご参加を

日常生活で環境に配慮した行動をチェックシートに記入し、その効果を確認する取り組みです。区は、結果を集計・分析して削減した二酸化炭素の量などを公開します。▶**チェックシートの配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、図書館、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を記入の上、11月6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

## 働く

### 自衛官など

種目	対象	募集期間
医科・歯科幹部	医科・歯科医師の免許がある方	10/30(金)まで
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

〈**自衛官募集説明会**〉  
▶**日時:**10月23日(金)~25日(日)午前10時~午後5時 ※入退場自由。▶**場所:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所(豊玉北6-3-3 第8平和ビル4階)▶**申込:**当日会場へ  
◎**問合せ:**同所 ☎3991-8921

## 練馬光が丘病院跡施設活用基本計画を策定

令和4年度中に旧光が丘第四中跡地への移転、改築を予定している練馬光が丘病院の跡施設の活用基本計画を策定しました。

策定にあたっては、区民意見反映制度により、区民の皆さまからご意見をいただきました。計画の全文やいただいたご意見と区の方針は、区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、区ホームページなどでご覧になれます。

▶**問合せ:**企画課 ☎5984-2448

### いただいたご意見と区の方針(39件)の一部を紹介

意見の要旨	区の方針
福祉分野と医療が連携した施設は今すぐ必要である。高齢化が一層進むと予想される中、モデルケースになるようにしてもらいたい。	跡施設に求める機能として病院を必須としていることから、医療と連携することで効果が発揮できる福祉分野に係る機能が望ましいと考えています。

## 素案へのご意見を募集

### 特定個人情報保護評価書

#### 1 個人住民税 2 後期高齢者医療制度 3 国民年金 4 予防接種に関する事務

特定個人情報(マイナンバーをその内容に含む個人情報)を取り扱う事務については、国の指針により、特定個人情報保護評価書の直近の公表日から5年を目途に再実施することとなっています。今回、評価書(素案)がまとまりました。

#### 〈特定個人情報保護評価とは〉

国や地方公共団体などが、特定個人情報を取り扱う事務について、個人のプライバシーなどに与える影響を予測した上で、特定個人情報の漏えいなどのリスクを分析し、リスクを軽減するための適切な措置を講じることを、自ら宣言するものです。

#### 〈素案にご意見を〉

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、各担当部署、区ホームページでご覧になれます。

ご意見は区民意見反映制度により募集します。①意見②住所③氏名を、11月2日(必着)までに持参または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は、匿名で公表する場合があります。

素案の名称	問合せ・ご意見の送付先
1 個人住民税に関する事務	〒176-8501区役所内税務課区税電算係(本庁舎4階) ☎5984-2703 FAX 5984-1223 Eメール zeimuka@city.nerima.tokyo.jp
2 後期高齢者医療制度に関する事務	〒176-8501区役所内国保年金課後期高齢者資格係(本庁舎2階) ☎5984-4587 FAX 5984-1212 Eメール kokuhoka11@city.nerima.tokyo.jp
3 国民年金に関する事務	〒176-8501区役所内国保年金課国民年金係(本庁舎3階) ☎5984-4561 FAX 5984-3275 Eメール nenkin01@city.nerima.tokyo.jp
4 予防接種に関する事務	〒176-8501区役所内保健予防課予防係(東庁舎6階) ☎5984-2484 FAX 5984-1211 Eメール hokenyobou01@city.nerima.tokyo.jp

### 総合治水計画(改定)

東京都が実施する河川・下水道の整備と連携して、1時間当たり75mmの降雨に対応できるよう取り組みます。今回、改定案がまとまりました。

#### 〈主な内容〉

- 流域対策の目標年次を令和19年度として、新たな目標量を設定します。
- 河川・下水道整備の促進を都に要請していきます。
- 雨水浸透貯留施設の長寿命化を図ります。

#### 〈素案にご意見を〉

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、土木部計画課、区ホームページでご覧になれます。

ご意見は区民意見反映制度により募集します。①意見②住所③氏名を、10月20日(必着)までに持参または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は、匿名で公表する場合があります。

問合せ・ご意見の送付先
〒176-8501区役所内土木部計画課総合治水係(本庁舎13階) ☎5984-2074 FAX 5984-1237 Eメール d-keikaku05@city.nerima.tokyo.jp

### お休みします

〈小竹図書館☎5995-1121〉…10月12日(月)～16日(金)【館内整理のため】  
 〈中村南スポーツ交流センター☎3970-9651〉…10月12日(月)・13日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは14日(水)・15日(木)も利用できません。  
 〈大泉つつじ荘☎3922-7658〉…11月21日(土)～29日(日)【改修工事のため】

### 健康・衛生 ①

#### ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※

ペットを連れての来場はご遠慮ください。 ▶日時:10月13日(火)・27日(火)午後1時30分～4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

#### 在宅療養講演会「自宅で最期を迎えるために～ひとり暮らしだからこそ考えたい事」

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。 ▶日時:11月1日(日)午後2時～4時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:てらもとクリニック/寺本研一 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:電話で地域医療課☎5984-4673

#### 精神保健福祉講座～自分とみんなと“つながる”ための「マインドフルネス」

▶日時:10月29日(木)午後2時～4時 ▶場所:石神井保健相談所 ▶講師:慈雲堂病院精神科医師/田中智里 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話または

ハガキ、ファクスで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月22日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181 FAX 3997-2182 ※オンラインでの参加もできます。詳しくは、お問い合わせください。



## 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みます。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(木)です。 ※受付時間など詳しくは、各営業所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

窓口名	所在地	電話番号	
都営バス	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	都営大江戸線練馬駅構内	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1-28-1 グランエミオ大泉学園1階	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 令和2年度特別区 民税・都民税(住民税)が非課税の方	次の①②のいずれかの書類 ①2年度介護保険料決定通知書(所得段階区分に1～5のいずれかが記載されたもの) ②2年度住民税非課税証明書	健康保険証、 運転免許証 など	1,000円
2 令和2年度住民税が課税で、元年度の合計所得金額が125万円以下の方	次の①②のいずれかの書類 ①2年度介護保険料決定通知書(所得段階区分に6が記載されたもの) ②合計所得金額が125万円以下の記載がある2年度住民税課税証明書		
1 2 以外の方	不要		2万510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。

## 古着・古布の臨時回収を行います

問合せ リサイクル推進係☎5984-1097

### 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・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

※透明か半透明の袋に入れ、回収時間内にお持ちください。  
 ※雨天でも回収します。  
 ※区立施設29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、区ホームページをご覧ください。

回収日時	回収場所
10/11(日)、 11/1(日)	9:00～11:00 関町図書館駐車場(関町南3-11-2)
	10:00～12:00 豊浜小北門(土支田2-26-28)
	13:00～15:00 早宮区民事務所駐車場(早宮1-44-19)
	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)
10/18(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)
	12:00～15:00 光が丘区民センター1階正面玄関前(光が丘2-9-6)
	13:00～15:00 旭町地域集会所前(旭町3-11-6)
	14:00～16:00 春日町地域集会所正面玄関前(春日町5-30-1)

## 10月の休日医療関係機関 急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶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 練馬区夜間救急子どもクリニック(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。	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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科 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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
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	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。
歯科 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、電話で要予約。

#### ●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。

▶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
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
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

#### ●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。

▶診療時間:午前9時～午後5時

25日(日) かわな歯科医院(豊玉北6-4-5)	☎3948-8251
--------------------------	------------

#### ●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター

「病院へ行く?救急車を呼ぶ?迷ったら…」  
携帯電話など ☎#7119

ダイヤル回線 ☎3212-2323

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

#### ●休日施術当番接骨院

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)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
11日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
18日(日)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	日高接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
25日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

#### 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練馬区夜間救急子どもクリニック

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。

※①～③は午後6時～10時は通常通り診療します。

※石神井休日急患診療所、歯科休日診療当番医療機関をご利用ください。

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビJ:COM(ジェイコム)チャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。

※区ホームページ「ねりまほっとライン」や動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(https://www.youtube.com/user/nerimach)からもご覧になれます。 ※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。 ▶問合せ:広報戦略係☎5984-2693

## 健康・衛生 ②

### 認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加者には、認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。▶日時:11月5日(木)午後2時~4時▶場所:光が丘区民センター3階▶講師:小規模多機能型居宅介護たがらの家管理者/油山敬子▶定員:40名(先着順)▶申込:電話または区ホームページ「電子申請」で在宅療養係☎5984-4597

### 骨髄バンクへのドナー登録を~10月は骨髄バンク推進月間

骨髄などの移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法のひとつであり、多くの提供者(ドナー)を必要

としています。献血ルームで登録ができますので、ご協力をお願いします。▶対象:18~54歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の健康な方▶問合せ:(公財)日本骨髄バンク☎5280-1789

### 〈助成金を交付しています〉

区では、ドナー本人やドナーが勤務する事業所に助成金を交付しています。助成金の交付には一定の条件があります。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:予防係☎5984-2484

## 高齢者



### はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介

も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。▶対象:区内在住の65歳以上の方▶区の担当:介護予防係▶申込:電話でスポーツクラブネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時~午後7時)

場所	日程	定員(先着順)
下石神井地区区民館	10/27(火)	28名
勤労福祉会館	10/29(木)	40名
田柄地域集会所	10/30(金)	36名

※時間はいずれも9:30~12:00。

### お口とカラダの元気を引き出すトレーニング

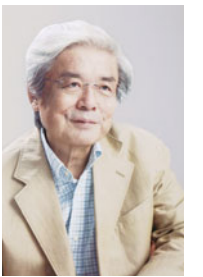
#### ~ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方▶日時:10月30日(金)午前10時~正午▶場所:関区民センター▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/原真奈

美▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で関保健相談所☎3929-5381

### 健康長寿はつらつ講演会 「養老流 人生を楽しむ極意」

高齢期の健康づくりや活動的に生活していく方法などについて伺います。▶対象:区内在住の65歳以上の方▶日時:11月12日(木)午後2時~3時30分▶場所:練馬文化センター▶講師:東京大学名誉教授/養老孟司▶定員:450名(抽選)▶申込:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で



①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、10月16日(必着)までに〒176-8501区役所内介護予防係☎5984-2094 ※結果は、10月中に通知します。 ※手話通訳・貸し出し用補聴器あり。

## 10月は 乳がん検診と月1回のセルフチェックを!



問合せ 健康づくり係☎5984-4624

日本人女性が乳がんにかかる割合は9人に1人となっており、女性のがん罹患率第1位です。近年、増加傾向にありますが、早期に発見すれば、90%以上の確率で治すことができるといわれています。

### 月1回セルフチェックを

体の表面に近い部分に発生する乳がんは、自分でも発見できる可能性があります。がん検診に加え、月1回セルフチェックを行いましょう。

#### チェックのタイミング

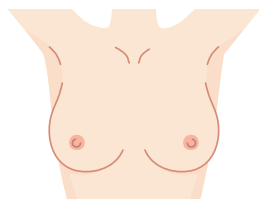
- 閉経前の方...生理が終わって5日目ごろ
- 閉経後の方...毎月、日にちを決めて

#### 【見るチェック】

鏡の前で、両腕を①高く上げる②まっすぐ下ろす③腰に当てる姿勢をとり、乳房の変化を確認します。

#### チェックポイント

- 引きつれはないか
- 皮膚の赤みはないか
- へこみはないか
- ただれはないか



#### 【触れるチェック】

3・4本の指をそろえ10円玉大の「の」の字を書くようにして、乳房全体をゆっくり触ります。特に乳房の外側上部に注意しましょう。 ※おおむけに寝た姿勢や、お風呂に入った時に乳液やせっけんを付けた手で触るとしこりが分かりやすくなります。

#### チェックポイント

- 乳房のしこり
- 脇の下のしこり
- 乳首からの分泌物(乳首を軽くつまんで、血液などの異常な分泌液がないかチェック)



気になる変化やしこりに気が付いたら、専門医の診察を受けましょう

### 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を

乳がんは40~50代の方に多いがんです。早期に発見するためには、2年に1回、乳がん検診を受けることが大切です。区で実施している乳がん検診は、900円の自己負担で受診できます。

#### 乳がん月間ポスター展

- ▶日時:10月30日(金)までの午前8時45分~午後8時(30日は正午まで)
- ▶場所:区役所本庁舎2階通路

## インフルエンザワクチン接種時期 ご協力をお願いします

厚生労働省から、65歳以上の方などを優先的な接種対象者とすることが示されました。接種時期のご協力をお願いします。▶問合せ:予防係☎5984-2484

10/1(木)から	<p>接種希望の方はお早めに 高齢者インフルエンザ予防接種対象者(65歳以上の方など)</p> <p>※60~64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害のある方も対象です。 ※来年1/31(日)まで接種費用は無料です。</p>
10/26(月)から	<p>接種希望の方はお早めに 医療従事者、基礎疾患がある方、妊婦、生後6カ月~小学2年生</p> <p>※上記以外の方も接種できます。 ※接種費用の助成はありません。</p>

## 東京文化財ウィーク2020

都内全域で国や東京都指定の文化財を一齐に公開するほか、文化財に関連した事業を行うイベントです。今回、区内で開催するイベントを紹介します。

### 1 尾崎遺跡の展示解説会

旧石器時代~江戸時代の遺物が出土した尾崎遺跡を紹介します。▶日時:10月31日(土)④午前10時~10時40分⑥午後1時30分~2時10分▶場所:春日小▶定員:各8名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①催し名(④⑥の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、伝統文化係☎5984-2442 [Eメール bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp](mailto:bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp)



縄文土器(縄文時代早期)

### 2 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)である小野蘭山の墓誌(東京都指定有形文化財)を特別公開します。▶日時:10月31日(土)~11月8日(日)午前9時~午後6時 ※月曜休館。▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060



小野蘭山墓誌

### 心とからだ すこやかに！ 健康長寿はつつまつり

▶対象:区内在住の方 ▶日程:10月24日(土) ▶場所:光が丘区民センター2・3階 ▶定員:A各40名 B各20名(先着順) ▶申込:電話ではつつセンター光が丘☎5997-7717

時間	講座名・内容
A 13:00~14:05	●お口は元気のみなもとです ●かんたん！しっかりトレーニング講座～フレイル予防のための運動
B 14:45~15:50	●若さのために何食べる？ ●続けよう介護予防！ 知っておきたい感染症予防対策
C 13:00~14:30	血管年齢・転倒リスク測定
D 14:30~16:00	

### 交通安全講座「意外に知らないルールとマナー」

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶講師:練馬警察署交通課警察官 ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:当日会場へ

日時	場所・問合せ
10/14(水) 14:00~15:00	中村敬老館 ☎3998-2036
10/19(月) 10:00~11:00	栄町敬老館 ☎3994-3286
10/30(金) 14:00~15:00	はつつセンター 豊玉☎5912-6401
11/5(木) 14:00~15:00	中村橋地域包括支援センター ☎3577-8815

### 会員以外の区民に参加を呼びかけよう！高齢者サークルの事業に助成

▶対象:おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル ▶助成事業:①会員以外の区民の参加が10名以上の事業 ②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。 ※①②の助成を両方受けることはできません。 ▶助成額:対象事業経費の2分の1(上限年4万円) ▶申込:高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込用紙に必要書類を添えて、10月16日(必着)までに高齢社会対策

課いきがい係☎5984-4763 ※応募者多数の場合は抽選。

### 子ども・教育 ①

#### 11月の母親学級(平日コース)

▶対象:妊娠中の方 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程・定員(先着順)
豊玉☎3992-1188	10(火)(20名)
北☎3931-1347	9(月)(12名)
石神井☎3996-0634	13(金)(20名)
大泉☎3921-0217	17(火)(10名)

※時間はいずれも13:30~15:30。

#### 11月の母親学級(土曜コース)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ▶日時:11月7日(土)午後1時30分~3時30分 ▶場所:関保健相談所 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶定員:15名(先着順) ▶持ち

物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所☎3929-5381

#### 11月の「パパとママの準備教室」

▶対象:出産を控えた夫婦 ▶内容:お風呂の入れ方の実習など ▶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(1はA⑧の別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、10月14日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)
1 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	14(土) ⑧9:00~12:00 ⑨13:30~16:30 (各30組)
2 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	8(日) 13:30~16:30 (30組)
3 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	7(土) 9:00~12:00 (18組)

※時間はいずれも1時間程度。

## ベルデ冬休み期間(12/26(土)~来年1/6(水))の抽選申し込みを開始

ベルデ(少年自然の家)は、長野県軽井沢町(軽井沢)・上田市(武石)、静岡県下田市(下田)、千葉県南房総市(岩井)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1,000円。中学生以下は無料)。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖中です。

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

### 改修工事のためお休みします

軽井沢 12月30日(水)まで 武石新館 来年1月7日(木)まで



ベルデ軽井沢

### ☎ 団体利用 10/8(木)までに電話で

【対象】 10名以上で利用する区内の少年団体や生涯学習団体など ※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。  
【申込】 10月8日(木)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13日(火)までに提出してください。  
【抽選・予約会】 10月13日(火)午前10時から区役所本庁舎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。

### 📄 一般利用 10/13(必着)までに往復ハガキやインターネットで

【対象】 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。  
【申込】 右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13日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ ※2通以上申し込んだ場合は、無効になります。  
【結果】 10月22日(木)に発送を予定しています。  
【抽選後の空き室予約方法】 電話で旅行サービスコーナーまたはインターネットで  
●区内在住・在勤(在学)の方 …11月11日(水)から  
●区内在住・在勤(在学)でない方 …11月12日(木)から

### ベルデ冬休み一般利用抽選申込書(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)		②希望する部屋数(左下の表参照)	
第1希望	施設名を○で囲む 軽井沢 下田 武石本館 岩井 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 岩井 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 岩井 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 練馬区 ふりがな..... 氏名..... 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください			
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時を○で囲み、どちらかの□にチェックを入れてください。 【付帯設備名】 体育館・研修室・グラウンド・テニスコート 【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 <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する			

インターネットでも申し込みます 予約受け付けサイトはこちら  
<https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/>



ベルデの部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

施設名	2人定員(500円/室)	3人定員(3,000円/室)	4人定員(4,000円/室)	8人定員(無料/室)	12人定員(3,000円/室)
軽井沢	-	8室	11室	24室	-
下田	3室	-	8室(※1)	-	1室
武石本館	-	6室	-	18室	-
岩井	-	4室(※2)	6室	28室(※2)	-

※1 1,000円/室です。 ※2 団体のみ利用できます。



## 子ども・教育 ②

### ユニバーサルデザイン体験教室

障害のある方との触れ合いを通して、ユニバーサルデザインについて学びます。▶**対象**:小学3～6年生と保護者▶**日時**:11月8日(日)午前9時45分～11時45分②午後1時45分～3時45分▶**場所**:石神井公園区民交流センター▶**定員**:各10組(初めての方を優先の上、抽選)▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①催し名(②③の別も)②住所③お父さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年④電話番号⑤点字資料や要約筆記、手話通訳などの希望の有無を、10月23日(金)までにひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

## 講座・催し

### ヤングダンス講座

▶**対象**:中学生～おおむね30代の方▶**日時**:①10月4日(日)、11月1日(日)、12月13日(日)・20日(日)午後6時～8時②10月20日(火)、11月17日(火)午後7時～9時 ※1日のみの参加も可。▶**場所**:春日町青少年館▶**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▶**定員**:各25名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3998-5341

### はつらつセンター豊玉の催し

▶**場所・問合せ**:はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401  
●**遺言を書くために知っておくこと**  
▶**対象**:区内在住の方▶**日時**:10月29日(木)午後2時～3時(講演会)⑧

午後3時～4時(相談会)▶**講師**:行政書士/鈴木正子▶**定員**:④24名⑥16名(先着順)▶**申込**:電話で同所へ  
●**初めてのカリグラフィ教室～カリグラフィペンの使い方を学び、グリーティングカードを作る**  
▶**対象**:区内在住の60歳以上の方▶**日時**:11月1日(日)午後1時30分～3時②午後3時30分～5時▶**定員**:各23名(抽選)▶**費用**:200円▶**申込**:10月23日(金)までに電話で同所へ

### サンライフ練馬の催し

▶**場所**:サンライフ練馬▶**申込**:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月8日②15日(必着)までに〒176-0021 貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

### 1 おうちでできるシンプルヨガ「ヨガ流セルフメンテナンス」

▶**日時**:10月21日(水)午前10時～11時30分▶**講師**:気づきのヨガ主宰/堀内美加▶**定員**:12名(抽選)

### 2 絵手紙教室「色々な紙に絵手紙を書こう」

▶**日時**:11月7日(土)午後1時～3時▶**講師**:日本絵手紙協会公認講師/田代修子▶**定員**:30名(抽選)

### 読書週間関連行事・文学講演会「五感で読む～広くて深い絵本の楽しみ」

▶**日時**:11月8日(日)午後2時～4時▶**場所**:大泉図書館▶**講師**:絵本評論家/広松由希子▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3921-0991

### トークイベント「コロナ禍で出版社はどうがんばっているのか」

平凡社代表取締役社長の下中美都さんと筑摩書房顧問の菊池明郎さん、柏書房代表取締役社長の富澤凡

子さんをゲストに迎え、コロナ禍の出版業界の取り組みをテーマにトークショーを行います。▶**対象**:18歳以上の方▶**日時**:11月3日(祝)午後2時～3時▶**場所**:貫井図書館▶**定員**:25名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3577-1831

### 秋の着付け教室

▶**対象**:20歳以上の女性▶**日時**:10月12日(月)・19日(月)・26日(月)午前9時30分～10時45分②午前11時～午後0時15分【3日制】▶**場所**:向山庭園▶**定員**:各7名(先着順)▶**費用**:3,000円▶**申込**:電話で同所 ☎3926-7810

## 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

### ●サッカー(少年の部)

▶**対象**:小学4～6年生のチーム▶**日時**:11月7日～来年2月23日の土・日曜、祝日▶**場所**:大泉さくら運動公園など▶**申込**:体育館や練馬総合運動場公園、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、10月9日(必着)までに申し込んでください ※参加チームは10月24日(土)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。

### ●自転車(競技用)

▶**対象**:中学生以上 ※中学生は保護者同伴▶**日時**:11月28日(土)午前9時から▶**場所**:西武園競輪場(埼玉県所沢市)▶**内容**:一般男子29歳以下・49歳以下・55歳以下・59歳以下・69歳以下・70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**:競技用自転車、ヘルメット▶**申込**:往復ハガキで①部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月7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・内容**:女子の部…12月13日(日)、男子の部…19日(土)、男女準決勝・決勝…20日(日) いずれも午前9時から▶**場所**:総合体育館▶**ボール代**など:1チーム3,000円▶**申込**:ハガキで①大会名②部別(男子・女子の別)③代表者の住所・氏名・電話番号④チーム名を、10月13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

### 初心者スポーツ教室

▶**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(112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、10月12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歳児以上 ※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】 ※予備日11月29日(日)▶**場所**:総合体育館▶**定員**:40名(抽選)▶**保険料**:312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**:35名(抽選)▶**保険料**:336円

## 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。

■朗読サークル 千夜一夜座 ①毎月曜午前10時～11時30分②毎火曜午後1時30分～3時 ①春日町青少年館②男女共同参画センターえーる 講師 フリーアナウンサー/田中千寿江 ①②とも入会金1,500円 黒柳 ☎070-6406-1018 Eメール senyaichiyaza@willcom.com(要予約)

■ストレッチ・エアロビクス・筋トレ ひまわり会 中高年齢者対象 毎火曜午前10時～11時 早宮地区区民館など 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 川澄 ☎3970-5701

■手編みの会 中高年齢者対象 ①第1・3木曜②第2・4金曜午前10時～正午 光が丘区民センター2階など ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 さぎさか ☎080-2252-6367(要予約)

■たのしい写真教室 初心者～中級者対象 10月18日午前10時～午後4時30分 石神井公園ふるさと文化館 参加費1,500円 現像代など実費 ずしろ写真研究会・山本 ☎FAX 3991-5679 Eメール tanuki-512.yasuko@ezweb.ne.jp(要予約)

■書道(漢字・かな・写経・実用書道など) 総合書道会 第1・3①水曜午後2時～4時30分②日曜午前10時～午後0時30分 サンライフ練馬 講師 書家/泊綾波 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 佐々木 ☎090-8437-3989(要予約。午後5時～7時)

■骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンス体験会 10月8日～12月31日の毎木曜①午前9時7分～9時42分(腰に不安がある人のいすに座って筋トレストレッチ)②午前9時43分～10時13分(おなかが出てきた人のソフト筋トレストレッチ)③午前10時13分～10時49分(簡単な歩くダンス)④午前10時49分～11時55分(骨盤猫背S字矯正ダンス) 光が丘区民センター5階など 参加費1回①②③100円④200円 ①③は初回は無料体験可 例会…毎木曜⑤午前9時7分～10時13分(いすに座って筋トレストレッチ)⑥午前9時43分～10時49分(ソフト筋トレストレッチと矯正ウォーキング)⑦午前10時49分～11時55分(骨盤猫背矯正エアロビクスダンス) 光が丘区民センター5階など 月会費⑤1,700円⑥⑦2,000円 本田 ☎3925-1015(要予約)

■練馬アドバンスバドミントンクラブ 小学1～4年生対象 主に毎土・日曜午後6時～9時 練馬小など 月会費3,000円 初回は無料体験可 浅野 ☎090-4811-6868 HP https://nerimaadvance.jimdofree.com/(要予約)

■第22回二水会水彩画展 10月20日～25日午前10時～午後6時(20日は午後2時から。25日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…月2回火曜午前10時～午後1時 練馬区立美術館 講師 水彩連盟委員/西山督夫 入会金1,000円 月会費3,000円 教材費3ヵ月1,000円 年1回展覧会あり 宇高 ☎3998-4218(要予約)

■ほほえみパソコン教室(ワード・エクセル講座、テレワーク操作など) 中高年齢者対象 ①月2回金・土曜午後1時～4時②月3回金曜午後6時～8時 石神井公園区民交流センター 講師 河村幸 ①②とも月会費2,500円 11月1日～15日に同所で展覧会あり 関口 ☎080-3013-2707 Eメール keiseki463@yahoo.ne.jp(要予約)

■楽しく学ぶ中国語発音公開講座「簡単なあいさつ用語で発音全般を学ぶ」 初心者～初級者対象 ①10月10日②11日午後1時30分～4時30分 区役所本庁舎19階 講師 元日中学校副学院長/鈴木繁 ①②とも参加費1,000円 練馬日中交流促進会 ☎090-3509-2021(要予約)

■シニア男性料理教室 ふきんの会 60歳以上の初心者～中級者対象 第2土曜正午～午後3時30分 石神井公園区民交流センター 講師 練馬栄養士会会員 月会費1,000円 荒木 ☎FAX 3928-8875 Eメール kzaraki@jcom.home.ne.jp(要予約)

■練馬区アマチュア将棋連盟 第2日曜午前9時～午後4時 生涯学習センター分館 会費6ヵ月1,200円 菅原 ☎3991-7620

■スペイン語教室 VIVA! 初級者～中級者対象 第1・2・4水曜①午前9時～10時20分②午前10時30分～11時50分 南大泉地域集会所 外国人女性講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,500円 平田 ☎090-9849-0432(要予約)

■ストレッチ・リズムダンス アップル 60歳以上の方対象 月4回火曜午前11時～午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋 ☎090-5535-2945

■石彩会水彩画展 10月18日～25日 午前10時～午後4時(18日は午後1時から。25日は午後3時まで。19日を除く) 石神井公園ふるさと文化館 入場無料 例会…毎火曜午前10時～午後2時 石神井公園けやき広場 講師 吉田伸彦 年会費3,000円 茂木 ☎090-1054-2622 Eメール m.boyaki1945@icloud.com

■社交ダンス パスタン 多少経験のある方対象 毎木曜午後7時～9時 春日町地域集会所など 男性JATD教師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 小山 ☎090-5435-1212

■第19回おとなのAula練馬校パソコン生徒作品展 10月3日・4日 午前10時～午後7時 練馬文化センター 入場無料 須藤 ☎090-4739-5369

■講演会「オリンピックと子どもたち」 10月10日 午後2時～4時30分 ココネリ3階 講師 岡崎勝 参加費500円 練馬教育問題交流会・中川 ☎080-6635-0225

■うたごえ・スマイル(唱歌・童謡・昭和歌謡など) 10月13日、11月17日 午後2時～4時 生涯学習センター 参加費1回800円 教材費200円 猪村 ☎090-9959-7926 Eメール imucin@outlook.jp(要予約)

■講義・調理実習「鶏肉を学ぶ・鶏肉を使った栄養満点レシピ」 10月22日 午前10時～午後1時 石神井公園区民交流センター 参加費500円 食友会・鈴木 ☎090-8502-1842(要予約)

■ハワイアンダンス体験会(①②初心者③経験者) ①10月12日午後3時～4時、15日②午後2時～3時③午後3時30分～5時 高野台地域集会所 ①～③とも参加費1,000円 プアリア・宮川 ☎080-6518-0915(要予約)

■第1回江古田のまちの芸術祭2020 10月10日～18日 西武池袋線江古田駅周辺のギャラリーなど 入場無料(一部実費) 実行委員会・田島 ☎3948-5328

■英語無料体験 中高生の初級者対象 10月12日・26日 午後4時～5時 サンライフ練馬 外国人講師が指導 ストロベリー・飯田 ☎070-3861-9415(要予約)

広告 **相談無料** **弁護士・税理士と話せる相続ガイド** お申し込みはこちら▶ **090-6039-1334**  
※ご相談内容によって専門家をご紹介します。※ご希望によってはお取扱いできない内容がございます。  
東京都港区赤坂2丁目1番9号FORUM赤坂8階相談窓口係 川村 憲史  
※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。

# (公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ

☎3993-3311  
https://www.neribun.or.jp/



公益財団法人 練馬区文化振興協会  
nerima cultural promotion association

## 練馬文化センター(小ホール)

割引 0歳以上

10/31日 みんなであそぼ!  
11:00・15:00開演 **森と劇場のサーカスフェスタ**

出演 ウンポコンスターズ(パントマイム)、沢入国際サーカス学校ほか

入場料 500円(全席指定)

購入 ①②③で発売中

※ワークショップなども開催します。詳しくは③へ。



## 北町第二地区区民館

0歳以上 入場無料

11/14日 まちなかコンサートVol.40 in 北町  
11:00開演

出演 荒木玉緒(ユーフォニアム)、平田侑(ピアノ)ほか

曲目 ドビュッシー/月の光など

定員 40名(抽選)

申込 往復ハガキで①催し名②代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(ある方のみ)③参加人数(2名まで。座席が不要なお子さんを除く)を、10月19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からも申し込めます。



荒木玉緒 平田侑

## 練馬文化センター(大ホール)

優先 割引 小学生 学生券

来年少 2/26日 フレッシュ名曲コンサート  
19:00開演 **イタリアオペラの世界**

出演 園田隆一郎(指揮)、砂川涼子(ソプラノ)、工藤和真(テノール)、新日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

入場料 S席3,800円、

A席3,000円(全席指定)

予約 10月29日(休)午前10時から①③(購入は30日(金)午前10時から①②③)



砂川涼子 ©Yoshinobu Fukaya 園田隆一郎 ©Fabio Parenzan 工藤和真

## 大泉学園ゆめりあホール

割引 小学生

来年少 1/17日 第16回ゆめりあ若手寄席  
14:00開演 ~大泉新春落語会2021

出演 柳家我太楼(真打ち)、柳家圭花(二ツ目)、林家あずみ(三味線漫談)

入場料 1,500円(全席指定)

購入 10月21日(水)午前10時から①②③



柳家圭花 柳家我太楼 林家あずみ

### 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 https://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にお問い合わせください。 ※電話予約で売切れの場合は、窓口での販売はありません。

- 優先** 友の会会員は優先予約ができます。
  - 割引** 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。
  - 小学生** 未就学児は入場できません。
  - 0歳以上** 該当年齢から入場できます。
  - 学生券** 一般料金の半額で購入できます(要学生証)。
- 友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

## 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

◆練銀ハロウィーン▶日程:10月31日(土)まで▶場所:練馬銀座本通り商店街▶内容:限定セール、商店会のアプリ登録者を対象とした抽選会など▶問合せ:練馬銀座本通り商店会・渡部 ☎090-9819-4761 ※アプリについては、同ホームページ(https://nerima-ginza.com/)をご覧ください。

◆たのしい子育て~パパママ一緒にリズムで体操▶対象:①10月10日(土)②11月14日(土)③12月12日(土)④来年1月9日(土)⑤2月13日(土)⑥3月13日(土)▶午前9時30分~10時30分(3・4歳児と保護者)▶午前10時40分~11時40分(4歳以上の未就学児と保護者)▶場所:桜台体育館▶定員:各7組(先着順)▶費用:1組500円(3名以上は1名につき200円追加)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名(①~⑥)と②の別も。4歳以上の未就学児を含む兄弟での参加は②で申し込み)②参加者全員の氏名・年齢③電話番号を、開催日の3日前までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆徳川御殿・鷹(たか)狩りショー▶対象:小学4年生以上▶日時:10月11日(日)午後1時50分から②午後2時50分から③午後3時30分から▶場所:北町上宿公園(北町2-35-5)▶定員:各50名(先着順)▶申込:ニュー北町商店街各店舗や商工観光課(区役所本庁舎9階)にあるチラシをご覧ください▶問合せ:ニュー北町商店街振興組合・村上 ☎090-4524-8853

◆高齢者水泳無料体験会▶対象:60歳以上の方▶日時:①10月13日(火)②

20日(火)③11月10日(火)④17日(火)午後1時~3時▶場所:三原台温水プール▶申込:電話でネリマシルバースイミングクラブ・宮原 ☎090-5444-4637

◆南田中の憩いの森と観劇院・曼荼羅美術館を訪ねて▶日時・場所:10月18日(日)午後1時西池袋線石神井公園駅集合~平成みあい橋~南田中憩いの森~榎本家長屋門~午後4時観劇院・曼荼羅美術館解散(約3km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円▶申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、石神井まちづくりの会・下河 ☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」▶日時:10月23日(金)午前11時~午後4時▶場所:光が丘区民センター2階▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・橋本 ☎5393-5133(平日午前11時~午後4時)

◆晩秋の武蔵野御陵を歩く▶日時・場所:10月25日(日)午前9時30分JR高尾駅集合~武蔵野御陵~南浅川土手~午後0時30分集合場所解散(約5km)▶定員:40名(先着順)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、10月14日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)

◆区民企画講座「ママのための音楽遊び~即興音楽で遊んでみよう」▶対象:子育て中の母親▶日時:11月1日(日)午前10時~11時30分▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:音楽療法士/牛田聖子▶定員:15名(先着順)▶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、子どものための音楽療法サークル「音の輪」・遠藤 ☎090-6497-0016(午

後5時~9時) FAX 6760-0896 Eメール otonowalanlan@yahoo.co.jp ※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、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、10月30日(金)までにお知らせください。

◆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日のみの参加も可▶場所:豊玉中公園庭球場▶定員:30名(先着順)▶保険料・ボール代など:1回500円▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区ソフトテニス連盟・久下 ☎3921-5314

◆再就職をめざす女性のための職業訓練~ワード・エクセル基礎科▶対象:結婚、出産、育児、介護などで退職後、再就職を希望し、ハローワークで求職登録をした方▶日時:11月9日(月)~13日(金)午前10時~午後3時(5日制)▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名(抽選)▶テキスト代:2,200円▶申込:石神井公園区民交流センターや男女共同参画センターエー、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)、区ホームページなどにある募集案内をご覧ください、10月9日(金)までに募集案内に記載の申込先へ ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください▶問合せ:東京都能力開発課 ☎5320-4807

◆ライブ親子グラウンドゴルフ大会▶対象:4歳児~小学生と保護者▶日時:11月15日(日)午前9時~正午▶場所:大泉さくら運動公園▶定員:50組(先着順)▶費用:1組200円▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月14日(土)までにSSC大泉 ☎ FAX 3921-1300

## 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

◆コロナウイルス感染症とインフルエンザ、ノロウイルス感染症対策▶日時:10月13日(火)午後2時~3時▶場所・問合せ:第3育寿苑デイサービスセンター ☎6904-0105▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆認知症サポーター養成講座~認知症の理解を深める▶日時:10月17日(土)午後1時~3時▶場所:田柄デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3825-1551

## 朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街▶日時:10月2日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

◆光が丘IMA南館前▶日時:10月4日(日)・11日(日)午前10時~午後3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

◆子育て学習講座▶この子は育てにくいと思って大丈夫▶対象:小学生以下のお子さんの保護者▶日時:10月24日(土)午後2時~4時▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:明星大学教育学部教授/星山麻木▶定員:30名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤 ☎090-1771-0901 ※保育あり(10月17日(土)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

◆発達障害の子の身体(からだ)ケア~おうちでできる簡単タッチケア▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:10月30日(金)午前10時~11時30分▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でファミリー空手[結Yui]・三宮 ☎090-4009-6760(午後7時~9時)

## ねりま遊遊スクール

◆ブルーガンでクモの巣を作ろう!▶対象:2歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴▶日時:10月25日(日)午前10時~11時▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:200円▶申込:電話でわいわい・ワーカーズ・立野・浜中 ☎090-8541-3696

◆英語で親子体操!▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:10月30日(金)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話で子育てプレイスふわり・松本 ☎090-7243-6967(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。

◆たがら公園(田柄2-45-1)▶日時:10月10日(土)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-13 クローバーの会・渡辺 ☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時~8時)

◆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30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々 ☎3997-4333(先着50店)

◆平成つじ公園(練馬1-17-6)▶日時:10月25日(日)午前9時30分~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 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)

## 広告 起業家募集! 新規開業者の半数超えが入会 開業コスト削減出来ます (公社)全日本不動産協会 東京都本部練馬支部 03-3261-1010

※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。

頭脳工能の  
原動力  
式場隆三郎



**脳**

R y u z a b u r o

**「脳室反射鏡」とは**  
可視(科学)と不可視(芸術)の両極を行き来した特異な個性を評する言葉として、式場の著書「脳室反射鏡」(昭和14年)から採ったものです。

試薬進呈!!

**10/11(日)~12/6(日)**

**10:00~18:00** (入館は17:30まで)

※月曜休館 (ただし、11/23(祝)は開館。24(火)は休館)。

▶観覧料:一般1,000円、高校・大学生と65~74歳の方800円、中学生以下と75歳以上の方無料 ※一般以外の方は、年齢を確認できるものが必要です。

場所・問合せ **練馬区立美術館 ☎3577-1821**

**室**

**式場隆三郎**  
**脳室反射鏡**

**反**

**射**

**鏡**

Mirrors of Cerebral Ventricles



式場隆三郎(明治31年~昭和40年)は精神科医の傍ら、民芸運動やゴッホ論、精神病理学入門、性教育などについて執筆し、生涯の著書は約200冊に及びました。多くの日本人が初めて見たゴッホ複製画展や山下清展などの事業も手がけ、式場の多分野にわたる啓蒙的な活動は近現代日本の文化史に重要な影響を与えました。今回、その多彩な足跡を、約200点の作品・資料を通じて紹介します。



1



2



3



4



5



6

- 1 式場隆三郎「ファン・ホッホの生涯と精神病」(聚楽社) 昭和7年 式場旧蔵
- 2 ゴッホ「ラングロア橋(アルルの跳ね橋)」複製 式場旧蔵
- 3 河井寛次郎「三色打薬扁壺」昭和37年ごろ 式場旧蔵
- 4 木村荘八「二笑亭綺譚挿絵」昭和25年ごろ 式場旧蔵
- 5 柳宗悦・濱田庄司ほか設計 式場邸応接間 昭和14年完成
- 6 自身の陶磁器コレクションを眺める式場隆三郎