

不要不急の外出は避けてください

新型コロナウイルスの急速な感染拡大に対応するため、国は7月8日、東京都に、7月12日～8月22日を期間とする緊急事態宣言を発出しました。都は同日、人流の抑制を最優先とした緊急事態措置を発表しました。

区は、国・都の方針を受けて、練馬区方針を決定しました。

▶ 問合せ:安全安心係 ☎5984-1027 FAX 3993-1194

※方針の全文は区ホームページをご覧ください。



区民の皆さまへのお願い

- 不要不急の外出は自粛してください。特に、午後8時以降の外出、混雑している場所や時間での行動、都道府県間の移動は、控えてください。必要な外出も短時間にしてください。
- 感染対策が徹底されていない飲食店や休業要請・営業時間短縮の要請に応じていない飲食店などの利用は控えてください。
- 感染対策の基本である、マスクの着用・手洗い・換気の徹底、3密の回避を引き続きお願いします。

ワクチンの供給を国に求めていきます

急激な感染拡大が危惧されている新型コロナを克服するには、ワクチン接種しか方法はありません。練馬区は今年初めに、ワクチン接種の「練馬区モデル」を提案しました。診療所での個別接種と病院・区立施設の集団接種を組み合わせたベストミックス方式です。「練馬区モデル」は全国を席卷し、多くの自治体で採用されています。区内の接種においても、想定した以上の成果を上げています。



主軸である約350カ所の診療所での準備に万全を期し、先月1日から本格的にスタートさせました。僅か6週間で、高齢者の1回目の接種率は79%、2回目の接種率は53%に達しました。今月中には希望する高齢者への接種が終了すると見込んでいます。区民全体でも、1回目の接種率は24%を超えています。

しかし、現在、国からのワクチン供給が滞り、当初計画していた接種回数を絞らざるを得なくなっています。予約が困難な状況について、区民の皆さんに率直にお詫び申し上げます。

これまで努力を重ねてきた伊藤会長をはじめとする練馬区医師会の皆さん、お力添えを頂いている薬剤師会、歯科医師会の皆さんにも、ご迷惑をおかけしています。特に診療所では、医師の皆さんが休日返上で接種にあたり、受付職員の皆さんも殺到する問い合わせに対応するなど、懸命に頑張ってくださいました。

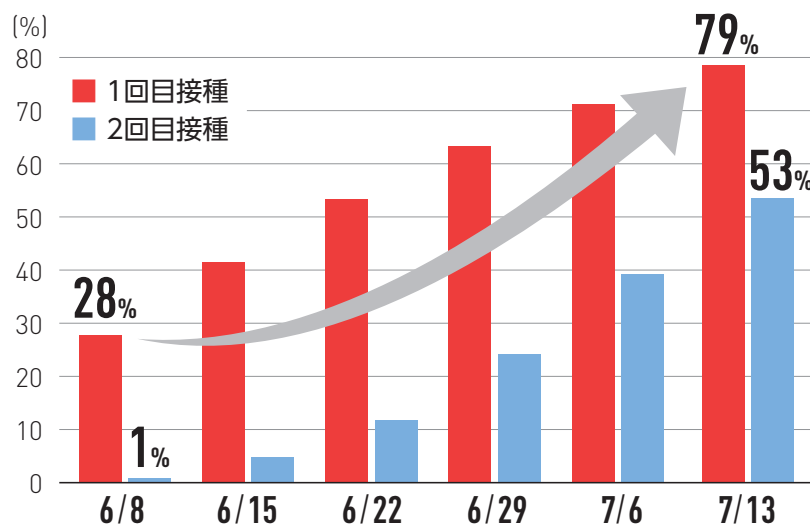
私は、かねてから、感染者が多い大都市にこそ、ワクチンを優先的に供給すべきだと申し上げてきました。なかでも、使命感を持って、頑張っている診療所などに優先的に供給する必要があると考えています。あらゆる機会を通じて、必要量を確実に供給するよう国に求めていきます。

区民の皆さんには、是非ともご理解をお願い申し上げます。

令和3年7月14日 練馬区長 前川耀男

ワクチン接種「練馬区モデル」

わずか6週間で **接種率が79%** に達しました



- ・個別接種を開始した6月からわずか6週間で、高齢者の1回目の接種は79%、2回目の接種は53%に達しました。
- ・「診療所での個別接種」をメインに、「病院・区立施設での集団接種」でカバーするベストミックス方式が、想定した以上の成果を上げています。
- ・しかし、現在、国からのワクチン供給が不透明となっています。

集団接種の予約は、**供給の見通しが立ち次第、再開します**

国からのワクチン供給量が不足しているため、区は一時的に集団接種の予約を休止し、診療所でも予約を制限しています。できるだけ早く予約を再開するため、国への働きかけなどを積極的に行っています。

予約制限中
(予約休止中の診療所もあります)

約350カ所の
診療所など

電話予約※ ファイザー社製

※予約が取りづらい場合があります。制限中につき、ご了承ください。

予約休止中
(7月14日現在)

病院・区立施設

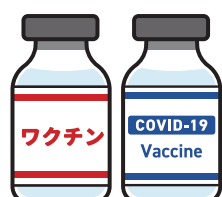
ネット・電話予約 ファイザー社製

区の大規模接種会場

ネット予約 ファイザー社製

7月26日(月)から
ワクチンパスポートの発行を受け付けます

ワクチンパスポートは、海外渡航の際にワクチン接種を受けたことを証明するものです。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



大規模接種会場へシャトルバスを運行します



新型コロナワクチン接種のよくある質問と回答、最新の情報は、お問い合わせいただくか区ホームページをご覧ください

問合せ

- ・練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎5984-1633 (平日午前9時～午後5時)
- ・厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761770 (毎日午前9時～午後9時)
- ・東京都新型コロナワクチン副反応相談センター ☎6258-5802 (毎日24時間)





コロナ禍だからこそ! 熱中症にご注意を



気温の高い日が続くこれからの時期、新型コロナウイルスへの対策を行うと同時に、熱中症の予防も行う必要があります。マスクをつけると体調管理がしづらくなり、熱中症のリスクが高まるので注意しましょう。

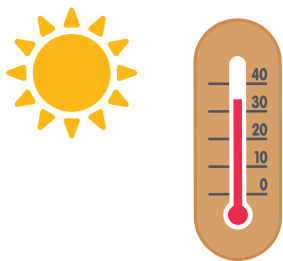
▶ 問合せ: 保健相談所【豊玉 ☎3992-1188、北 ☎3931-1347、光が丘 ☎5997-7722、石神井 ☎3996-0634、大泉 ☎3921-0217、関 ☎3929-5381】

熱中症予防～5つのポイント

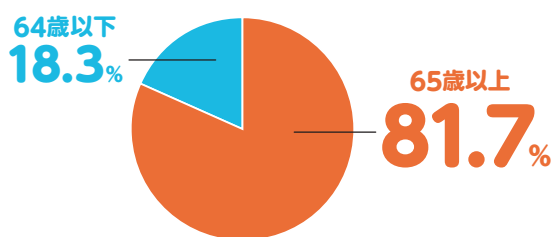
1	2	3	4	5
<p>屋外では適宜マスクを外す</p>	<p>日傘や帽子を活用し暑さを避ける</p>	<p>炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業は控える</p>	<p>室内でもこまめに水分や塩分をとる</p>	<p>エアコンや扇風機を活用する</p>

知っておきたい! 熱中症情報

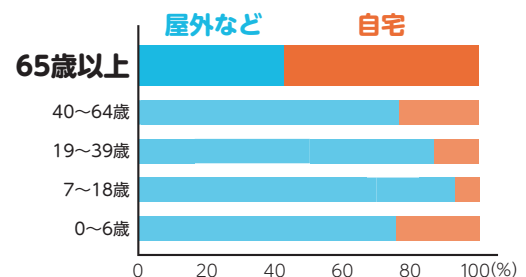
熱中症による死亡者の数は
真夏日(30℃)から増加



熱中症による死亡者の
約8割が高齢者



高齢者の熱中症は
半数以上が自宅で発生



出展: 環境省・厚生労働省リーフレット

**熱中症警戒アラートを
確認しましょう**

気象庁は、暑さ指数(WBGT※)の値が33を超える場合に「熱中症警戒アラート」を発表しています。発表状況は、環境省熱中症予防情報サイト(<https://www.wbgt.env.go.jp/>)をご覧ください。 ※暑さ指数…①気温②湿度③日射など周辺の熱環境の、3つを取り入れた暑さの厳しさを示す指標。



あなたの趣味・特技を活かしませんか

はつらつシニア活躍応援塾 の受講生を募集!

はつらつシニア活躍応援塾とは、趣味・特技を活かして講座や教室の講師をしたい方や、活動をPRしたい方が活躍できる方法を学ぶ講座です。人前での上手な話し方やSNSの活用方法、パソコンを使った資料作りなどを学べるほか、希望者は、講師の体験もできます。また、講座修了後も地域で活動するためのサポートを受けられます。▶ **対象:** 区内在住のおおむね60歳以上の方 ▶ **日時:** 9月28日~11月30日の毎火曜午後2時~4時【11月23日を除く。9日制】 ※10月12日(火)は午前10時~正午も講座あり。▶ **場所:** ココネリ3階 ▶ **講師:** 総合システム研究所(株)主任研究員/双川歳也 ▶ **定員:** 50名(抽選) ▶ **区の担当:** 高齢社会対策課管理係 ▶ **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趣味・特技⑦講座を知ったきっかけを、8月27日(必着)までに〒177-0053 関町南1-12-4 (株)ジェイレック ☎0120-198-606

8/2(月)~18(水)

高齢者向け民間賃貸住宅 の入居者を募集

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間(原則として6年以内)、家賃を補助します。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの住宅への補助ではありません。▶ **申込書の配布期間・申込期間:** 8月2日(月)~18日(水) ▶ **申込書の配布場所:** 区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階) ▶ **問合せ:** 高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586



お知らせ

**皆さまからの寄付(5月分)
=ありがとうございました=**

いただいた寄付は次の通りです。
※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ**:管財係 ☎5984-2807

練馬区のため	10万1550円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	209万5900円(18件)
医療機関のため	3万2000円(3件)
まちの安全・安心のため	2,000円(1件)
ひとり親家庭の支援のため	5万円(1件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	4万円(1件)
人と動物の共生のため	2万6000円(6件)
南が丘小の自然環境学習のため	5万円(1件)
子育て支援のため	8,288円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	34万6470円(8件)

まちを笑顔にする地域のアイデアに費用を助成=やさしいまちづくり支援事業(はじめの一步部門)=

これから福祉のまちづくり活動を始めるための準備を行う区民団体に、活動費の一部助成や活動への助言などを行っています。応募する団体は、事前に相談してください。▶

限度額:5万円▶**選考方法**:書類選考▶**申込期限**:8月20日(金)▶**相談先・問合せ**:福祉部管理課ひと・まちづくり推進係(区役所西庁舎3階) ☎5984-1296

税・国民健康保険

8月7日(土)に臨時納付相談窓口を開設
~未納がある方は納付相談を

失業や新型コロナウイルス感染症の影響による収入減などで納期限内に特別区民税・都民税(住民税)、国民健康保険料などの納付が困難な方を対象に、分割納付などの支払いに関する相談を受け付けます。 ※予約不要。 ※電話相談も可。 ※納付の相談のみ。▶**日時**:8月7日(土)午前9時~午後4時

〈相談がなく未納の場合には、収納対策として次の対応をします〉

- ①法令に基づき督促状を送付します。
 - ②文書、電話、訪問により、納付のご案内をします。
 - ③督促状を送付後、一定期間を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・滞納処分を行います。
- ◎**場所・問合せ**:収納課納付相談係(区役所本庁舎4階) ☎5984-4547

新しい高齢受給者証を7月20日(火)に発送しました

70~74歳の方が病院や薬局で支

払う医療費の自己負担割合は、特別区民税・都民税(住民税)の課税状況などにより毎年判定され、8月1日(日)から適用されます。対象となる方に、新しい自己負担割合が記載された高齢受給者証を発送しました。7月末までに届かない場合はご連絡ください。▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

働く

学校生活支援員【会計年度任用職員】

▶**対象**:次の①~③のいずれかに当てはまる方 ①教員免許がある②保育士・介護福祉士・心理士の資格などがある③学校教育や障害者施策などに関する知識・経験がある▶**期間**:9月~来年3月(再任する場合あり)▶**日時**:1日7時間(月17日)▶**場所**:区立小中学校▶**内容**:児童・生徒への学習支援、日常生活上の介助など▶**採用予定数**:15名(書類選考・面接)▶**報酬**:時給1,341円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。▶**申込**:教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある申込書(写真貼付)と作文を、7月28日(必着)までに教育指導課管理係 ☎5984-5746

①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ<登録制>)]

▶**期間**:来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日**:月~土曜(月20日程度)▶**時間**:①朝...午前7時15分から、夕...午後4時15分から(それぞれ2~3時間程度)②~④原則として午前8時30分~午後5時15分の間4~7時間45分▶**場所**:区立保育園▶**報酬(時給)**:①1,341円②1,147円③④1,093円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込**:保育課(区役所本庁舎

10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

お休みします

〈**勤労福祉会館** ☎3923-5511) ... 7月26日(月)【全館清掃のため】

高齢者



ねりまちウォーキングクラブ
~気軽に健康長寿

▶**対象**:65歳以上の方▶**内容**:リハビリ専門職によるウォーキングの指導、実技など▶**定員**:各15名(抽選)▶**申込**:8月13日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094 ※申し込みは1人1会場です。

場所(はつらつセンター)	日時【6日制】
豊玉	9/6・13・27、10/4、11/8・15の月曜15:00~16:30
光が丘	9/15・22・29、10/6、11/10・17の水曜9:30~11:00
関	9/16・30、10/7・14、11/18・25の木曜13:30~15:00
大泉	9/15・22・29、10/6、11/10・17の水曜13:30~15:00

「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10名(先着順)▶**材料費**:600円▶**持ち物**:エプロン、三角巾▶**申込**:電話で介護予防係 ☎5984-2094

場所	日時
光が丘区民センター2階	8/13(金)⑧10:30~12:30 ⑨14:00~16:00
勤労福祉会館	9/24(金)⑧10:30~12:30 ⑨14:00~16:00

ひとり親家庭向け就労支援

8月から 高等職業訓練促進給付金の対象資格などを拡大します

就労のための資格を養成機関で取得する際に、生活費として給付金を支給しています。8月からデジタル分野や福祉分野などの資格も支給の対象になります。また、支給に必要な受講期間を1年以上から、6カ月以上に緩和します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**対象**:児童扶養手当を受給しているまたは同様の所得水準で、令和3

◎**総合福祉事務所相談係**
〒176の地域...練馬 ☎5984-4742
〒179の地域...光が丘 ☎5997-7714
〒177の地域...石神井 ☎5393-2802
〒178の地域...大泉 ☎5905-5263
◎**ひとり親家庭支援係** ☎5984-1319

年度中に受講を開始する方▶**支給額**:月額14万円(最大4年間) ※事前相談(予約制)を受けてから申し込んでください。



所得税 予定納税(第1期分)の期限は8月2日(月)

新型コロナウイルス感染症の影響で納付が困難なときは、猶予できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:税務署【練馬東 ☎6371-2332、練馬西 ☎3867-9711】

練馬区社会福祉協議会の会員を募集します

練馬区社会福祉協議会は、皆さまが住み慣れたまちで安心して生活できる「福祉のまち」を目指し、地域活動やボランティア活動の支援などを行っています。活動は、会費や寄付金で支えられています。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、同ホームページ(https://www.neri-shakyo.com/)をご覧ください。

▶**年会費**:正会員...500円以上、特別会員...3,000円以上、団体会員...5,000円以上
※会費・寄付金には、税制上の優遇措置があります。
▶**問合せ**:練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600
FAX 3994-1224



災害に備える活動をしています

災害ボランティアセンターの運営

大規模災害時にボランティアの受け入れなどを行います。



災害シンポジウムの開催

震災対策や被災地支援のあり方、日頃からの地域のつながりについて考えます。



災害ボランティアコーディネーターの育成

災害時に人と人、人と地域資源をつなげる架け橋となる人を育成します。



世帯と人口 (7月1日現在)

※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	740,800(+28)	日本人	721,517(+108)	外国人	19,283(-80)	年齢別人口		
382,827(+88)	男	359,137	男	350,054	男	9,083	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	381,663	女	371,463	女	10,200	87,364(+3)	491,807(-4)	161,629(+29)

子ども・教育

8月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象: おおむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容: 歯磨き・育児・食事相談 ▶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	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	26(木) 9:00～11:00	30名
北 ☎3931-1347	18(水) 9:00～11:00	18名
光が丘 ☎5997-7722	25(水) 9:00～11:00	18名
石神井 ☎3996-0634	30(月) 13:00～15:00	30名
大泉 ☎3921-0217	18(水) 9:00～11:00	18名
関 ☎3929-5381	19(木) 9:00～11:00	18名

8月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象: 0～3歳児と保護者 ▶申込: 電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	6(金) ①9:30 ②10:30 23(月) ①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	19(木) ①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(木) ①14:00 ②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	20(金)・25(水) ①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	2(月) ①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	20(金) ①9:45 ②10:50	24組

健康・衛生

気管支ぜん息の医療券の更新をお忘れなく ～大気汚染医療費助成

都内に1年(3歳未満のお子さんは

6カ月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜん息に罹患している方などに、医療費を助成しています。

有効期間満了後も引き続き医療費助成を受けるには、更新手続きが必要です。現在、認定を受けている18歳以上の方は、更新手続きを行わないと、再度認定を受けられなくなるのでご注意ください。▶問合せ: 予防係 ☎5984-2484

スポーツ

区民体育大会 ソフトテニス(男女団体・個人)

▶日時: 9月5日(日)…団体戦、19日(日)…個人戦 いずれも午前9時から ※体育会所属の大学生と高体連所属の高校生は参加できません。▶場所: 土支田庭球場 ▶保険料など: 1人300円 ▶申込: 体育館や庭球場、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧ください。▶団体戦8月13日、個人戦9月3日(いずれも必着)までに練馬区ソフトテニス連盟・久下へ ▶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 ※当選後に医師の健康調査書が必要です。▶日時・場所: ①9月2日～11月25日の毎木曜午後4時～6時【9月23日を除く。12日制】…大泉学園町体育館②10月4日～12月27日の毎月曜午後4時～6時【10月11日、11月8日、12月13日を除く。10日制】…中村南スポーツ交流センター ▶定員: 各25名(抽選) ▶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(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⑦保護者の氏名を、8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

8月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

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	17(水)・31(水) 13:30～15:30 3(水)・17(水) 13:00～15:00
	光が丘	5(木) 9:30～11:15 24(水) 13:30～15:15
	石神井	17(水) 9:00～11:00
	石大	26(木) 13:30～15:30
	関	12(木)・24(水) 13:00～15:00 2(月)・16(月) 9:00～11:00
禁煙に関する相談 ▶内容: 禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石大	26(木) 13:30～15:30
心身障害者(児)歯科相談	つ	7～28の毎土曜 13:00～16:30
◆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) 14:00～16:15 19(木) 14:00～16:00
	石大	18(水) 13:30～15:20 31(水) 9:00～10:30
◆うつ相談 ▶対象: 気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石大	17(水) 14:00～16:00 27(金) 14:00～15:30
	豊石	25(水) 13:30～16:30 18(水) 14:30～16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象: 子育てで悩んでいる方	豊石	25(水) 13:30～16:30 18(水) 14:30～16:00
	豊光	18(水)◎ 14:00～16:00 25(水) 14:40～16:20
◆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	18(水)◎ 14:00～16:00 25(水) 14:40～16:20
	豊	16(月) 14:00～16:00
◆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	豊	16(月) 14:00～16:00
	石	26(木) 14:00～15:30
◆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
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、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

豊玉保健相談所 ☎3999-2118
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健相談所 ☎3929-5381
練馬区こころの健康相談所 ☎3999-2118

※◆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・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

お子さんのことばの心配にお答えします ～ことばの教室のご利用を

問合せ 就学相談係 ☎5984-5664

「発音が正しくできない」「ことばがなめらかに出ない」「ことばの発達に遅れがある」などの心配がある小学生を対象に、ことばの教室を開設しています。教室では、週1～2回専門の教員が個別指導し、ことばの数を増やしたり、唇や舌、顎などの運動機能を高めたりするための支援をします。利用を希望する方は、電話で申し込んでください。 ※来年度小学校に入学する方は、就学児健診を受診後に申し込んでください。



相談先
南町小 ☎3993-4500
北町西小 ☎3932-7631
石神井小 ☎3997-3279
関町小 ☎3929-1200(※)
大泉小 ☎3924-0261

※改築工事終了に伴い、来年4月から関町北小に移転予定です。

介護保険のお知らせ

介護保険負担割合証を7月15日に発送しました

介護サービスを利用するときは、所得に応じて、1～3割の負担をしていただきます。対象となる方に、8月以降の新しい負担割合証を発送しました。▶対象: 要介護または要支援の認定を受けた方、介護予防・生活支援サービス事業を利用する方 ▶有効期間: 8月1日(日)～来年7月31日(日) ▶問合せ: 介護保険課給付係 ☎5984-4591

高額介護サービス費の基準が変わります

介護サービスを利用するときは、1カ月の負担限度額を超えた分が払い戻されます。該当する方には、区から申請書を送付します。8月利用分から、65歳以上の方がいる高所得者世帯の負担限度額が、下表の通り変更になります。▶問合せ: 介護保険課給付係 ☎5984-4591

課税所得	負担限度額(月額)
690万円以上	14万100円
380万円以上690万円未満	9万3000円

平成31年～令和3年度分の保険料が未納の方へ ～催告書を8月2日(月)に発送

65歳以上で令和元年6月～3年4月分の保険料が未納の方が対象です。8月16日(月)までに納めてください。未納の場合、介護サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が3～4割に増えることがあります。一括で納められない方は、ご相談ください。また、新型コロナウイルス感染症の影響により収入が減少した方は、減免の対象となる場合があります。詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。▶問合せ: 資格保険料係 ☎5984-4593

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間: ①～③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※①は平日20:00～22:30も対応しています。④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

講座・催し



オンライン開催 創業！ねりま塾「若者のためのとびだせ！起業塾」

▶対象:39歳以下の起業を考えている方▶日時:8月14日(土)午前10時～午後2時30分▶講師:中小企業診断士/酒井勇貴▶定員:30名(抽選)▶申込:電話またはファクスで①講座名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、8月5日(木)までに練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

FAX 6757-1014 ※同ホームページ(<http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)からも申し込めます。

区民文化祭の参加者募集

▶問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

●詩吟剣舞詩舞大会

▶日時:10月24日(日)午前10時から▶場所:生涯学習センター▶内容:漢詩など▶定員:30名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:往復ハガキで①詩吟参加②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥吟題⑦本数を、8月10日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センターへ

●練馬書道展

▶日時:12月1日(水)～5日(日)午前10時～午後5時30分(5日は午後3時まで)▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶内容:書・篆刻(てんこく)、刻字 ※いずれも課題なし▶定員:70名(先着順)▶費用:1点4,000円(1人3点まで)▶申込:9月7日(火)までに電話で金澤 ☎6760-1166 ※練馬区書道連盟ホームページ(<http://nerimasyodou.pya.jp>)からも申し込めます。

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶申込:1 8月2日(月)2 17日(火)3 15日(日)までに電話で同所 ☎3923-5511

1 スマートフォン(アンドロイド)の使い方を学ぼう

▶日時:8月4日～25日の毎水曜午後2時～4時【4日制】▶講師:ITコーディネーター/好澤一穂▶定員:15名(先着順)▶費用:4,000円

2 マンションライフ・ガイド講座

▶日時:8月19日(木)・26日(木)、9月16日(木)・23日(木)午後6時30分～8時30分▶講師:NPO法人匠リニューアル代表理事/毛塚宏▶定員:各15名(先着順)▶費用:500円

3 分かりやすい簿記3級講座

▶日時:8月22日～9月26日の毎日曜午前10時～正午【6日制】▶講師:税理士/堀部京介▶定員:15名(先着順)▶費用:8,500円

夏休み上映会「くまのアーネストおじさんとセレスティーン～小さなオバケたち」

▶対象:小学生以上▶日時:8月28日(土)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①上映会名(①②の別も)②氏名(ふりがな)③学年(小学生のみ)④電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※①で保育室(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、日本語字幕を希望する方はその旨も、8月14日(土)までにお知らせください。

初級日本語講座

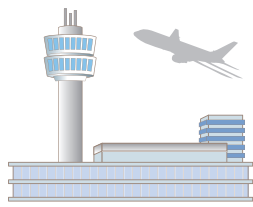
～にほんごのきょうしつ

▶対象:日本語が母語でない外国人住民の方▶日時:9月3日～12月17日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【11月23日を除く。30日制】▶場所:文化交流ひろば▶定員:20名(面接)▶費用:3,000円 ※教材をお持ちでない方は別途2,750円。▶申込:電話で事業推進係 ☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

練馬区と羽田空港のアクセスが向上しました

練馬区役所前と羽田空港を結ぶリムジンバスが1日6便(往復)に増便し、ルートがホテルカデンツァ東京まで延長されました。

▶運賃:練馬区役所前～羽田空港1,250円(小学生は630円)、ホテルカデンツァ東京～羽田空港1,360円(小学生は680円)▶区を担当:交通企画担当係▶問合せ:リムジンバスサービス推進センター ☎3665-7220



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。

■新舞踊・団体踊り無料体験会 60歳以上の方対象 7月27日、8月3日・10日午後1時～5時 光が丘区民センター6階 例会…60歳以上の方対象 月4回火曜午後1時～5時 光が丘区民センター6階 入会金1,000円 会費無料 若水会・市村 ☎080-5198-2969(要予約)

■ハワイアンフラ ハーラウ・フラ・マドカ 初心者～初級者対象 月3回水曜午後1時30分～3時30分 土支田地域集会所 入会金3,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 河野 ☎080-5547-0354

■大泉タップダンスサークル 小学生以上対象 月2回日曜午後2時～4時 勤労福祉会館 入会金5,000円 会費1回1,500円 初めの2回は500円で体験可 宮下 ☎090-4421-4761 Eメール oozumitap@gmail.com(要予約)

■リモート合唱制作(各自が歌う様子を収録し、組み合わせで動画を制作) 9月1日に動画を公開 講師 柏井優 会費1回1,500円 リモ・コア・亀井 ☎090-3105-6656 Eメール novumchorumtokyo@gmail.com

■練馬オンラインおしゃべりクラブ(LINE、Zoomを使ったおしゃべり) 高齢者対象 月4回程度 会費無料 谷 ☎090-4625-2266 HP <https://nooclub.web.fc2.com/>(要予約)

■初心者でも筆文字が上手になる筆ペン書道会 第1土曜午後1時～3時 田柄地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 関口 ☎3975-3019(要予約)

■海外にルーツをもつ子どもへのオンライン学習サポート CCS練馬教室 小学生～高校生対象 毎土曜午後2時～5時 会費無料 吉野辺 ☎090-8495-1517 Eメール chie.euph.lab@gmail.com(要予約)

■新聞ちぎり絵 なごみの会 第1水曜午前10時～正午 大泉学園地区区民館 入会金100円 月会費1,000円 寺崎 ☎080-4721-7724

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

◆泳力検定会▶対象:週1回以上水泳の練習をしている方▶日時:9月26日(日)午前9時～午後1時▶場所:大泉学園町体育館▶保険料など:1,000円 ※別途、1種目につき検定料500円。▶申込:体育館にある申込書に記入の上、検定料を添えて8月28日(土)までにSSC 大泉 ☎3921-1300

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

■すまいるねりま遊遊スクール

◆みんなで楽しく楽器を鳴らそう(ドラムサークル)▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者▶日時:8月22日(日)午前10時～11時30分▶場所:こども発達支援センター▶講師:音楽療法士/牛田聖子▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で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6時～10時)

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:7月24日(土)午前10時～午後7時▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

◆光が丘IMA南館前▶日時:7月25日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

◆春日町本通り商店会▶日時:7月28日(水)午前11時～午後3時▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

区民のひろば・投稿のきまり

▶掲載の対象:区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内のもの ※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。

▶申込:持参または郵送、ファクスで〒176-8501区役所内広聴広報課広報係(本庁舎7階) FAX 3993-1194 ※区ホームページからも申し込めます。 ※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。日付指定の催しは、掲載希望号の1

カ月前が原稿締め切りです。 ※掲載後、次回掲載まで8カ月以上あけていただきます。 ※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。

▶掲載内容の確認:掲載日の10日ほど前に、委託会社・мамズラボ(株)が掲載内容の確認を行います。

【記載事項】

①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別などを限定している場合)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問い合わせ先の方の氏名・電話番号・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ)⑪問合せ:広報係 ☎5984-2690

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。

docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店

ドコモスマホ教室、予約受付中! 😊

7月予約受付中!

8月のドコモスマホ教室も、予約受付中です!

インターネット、文字入力、マップ、プログラミング、LINEなど様々な講座をご用意しております!

プログラミング教室 (小学生対象) 始まりました!

マイナンバーにご興味のあるお客様必見!! 総務省デジタル活用支援 マイナンバー授業開始!

参加費無料! ※一部、有料講座がございます。

大泉学園店 東京都練馬区東大泉5-43-1 ゆめりあフェンテB館 3階

石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階

上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階

定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-376-600

定員数:1日3名 専用ダイヤル:0120-367-900

定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-737-900

他にも、講座は多数ございます。店頭にて直接お申込みいただくか、WEBもしくはお電話にてお申込みください。

お売り下さい。使わなくなった物。

〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923

古道具くら

環境について考えてみよう!

こどもエコ・コンクール

「守りたい練馬の自然」「自然エネルギーのあるまち」「温暖化から美しい地球を守ろう」など、環境をテーマにした絵を募集します。作品は、パネル展示など地球温暖化対策の啓発に活用します。入賞者には賞状と副賞を、応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:



小学生部門 最優秀賞 (令和2年度)



中学生部門 最優秀賞 (令和2年度)

区内在住・在学の小学3年～中学2年生 ▶申込: A5判の画用紙に描いた作品(裏面に①学校名②学年・クラス③氏名④作品名を記入)を、9月8日(必着)までに郵送で〒176-0012 豊玉北5-29-8 ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011

練馬区環境作文コンクール

「地球温暖化」「リサイクル」「練馬の自然」など、環境をテーマに体験したことや考えたことを書いた作文を募集します。題名は自由です。入賞作品は、作品集として発行します。入賞者には賞状と副賞を、応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住・在学の小中学生 ▶申込:作文(400字詰め原稿用紙。小学生2～3枚、中学生3～4枚。作文の最初に①題名②学校名③学年・クラス④氏名を記入)を、9月6日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内環境課地球温暖化対策係(本庁舎18階) ☎5984-4705



詳しくはコチラ

7/22～8/23は
ねりま打ち水強化月間

おうちで打ち水大作戦!

打ち水は、夏を涼しく過ごすための手軽な方法の1つです。米のとぎ汁などの捨てる水を使って、打ち水を楽しんでみませんか。歩行者や車に水が掛からないよう注意しましょう。



用具を貸し出します

ひしゃく、バケツ、温度計を貸し出します。 ※数に限りがあります。▶対象:区内在住の方▶貸出場所:環境課(区役所本庁舎18階)▶申込:電話で環境課地球温暖化対策係☎5984-4705

ねり☆エコのホームページで 地球温暖化を楽しく学ぼう!

クイズ形式で学ぶ「ねり☆エコ e-ラーニング」や、動画で学ぶ「たのしく学ぼう!地球温暖化」、省エネのコツを解説する「ねりまのエコ暮らし帳」など、おうちでの学習や夏休みの自由研究のきっかけになる内容が盛りだくさんです。ぜひ、ご活用ください。▶問合せ:ねり☆エコ事務局☎3993-8011



ねり☆エコ ホームページ <https://www.nerieco.com/>

花火などのごみは水に浸して可燃ごみへ

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



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。

お庭の事なら個人邸専門の
～(株)庭屋中村～

0120-194-284
いくよ にわし

植木剪定1本の高さと値段

(1～3m未満)	3,300円
(3～4m未満)	6,600円
(4～5m未満)	8,800円

雑草対策キャンペーン!!

(防草シート)	1,100円/m2
(白砂利)	2,200円/m2

※10m2以上のお庭限定

親切、丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお問い合わせ頂きます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい
・1級施工管理士がご相談に乗ります

詳しくは!
(株)庭屋中村 検索

癒やしの香り快適生活

表替え	新畳	裏返し
¥5,170～ <small>税込</small>	¥12,320～ <small>税込</small>	¥4,180～ <small>税込</small>

即日仕上げ
朝引き取り→夕方納品
防虫シート・竹炭シート 取扱

★重たい家具の移動
★仕上げの拭き掃除

無料

琉球畳 (和紙畳) 入れ替えパック 四畳半～ ¥128,000～

私たちがお伺いします!!
二代目 白澤 聡
三代目 白澤 聡一

株式会社 白澤畳店
ご注文 お問い合わせ 0120-75-1153
<http://www.shirasawa-tatami.co.jp> 練馬区旭丘 1-63-6

NOBORU BABA
RETROSPECTIVE

まるごと 馬場のぼる展

没後20年

描いた つくった 楽しんだ ニヤゴ!



©Noboru Baba

7/25日~9/12日

10:00~18:00(入館は17:30まで)
※月曜休館(ただし、祝休日の場合は翌日休館)。

場所・問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

絵本「11ぴきのねこ」シリーズで知られる馬場のぼる(昭和2年~平成13年)は、青森県三戸町に生まれ、練馬区に約50年間居住した漫画家です。本展では、漫画や絵本のほか、自分で楽しむために制作した絵画や立体作品、交友関係などを通して、人としての馬場のぼるを「まるごと」紹介します。
▶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。※その他割引制度あり。

練馬区立美術館
NERIMA ART MUSEUM

暑い夏は 区立プールで泳ごう!

施設・問合せ	施設内容	時間	期間	休場日
石神井プール ☎3997-6131	50m・幼児用(屋外)	9:00~19:00	9/10(金)まで	なし
光が丘体育館温水プール ☎5383-6611	25m・幼児用(屋内)	9:00~21:30 ※三原台温水プールの幼児用は18:00まで。	通年 ※三原台温水プールの幼児用は9/10(金)まで。	第2月曜(祝休日の場合は翌日休場) ※休場日以外にも、事業などのため利用できないことがあります。
平和台体育館温水プール ☎5920-3411				
上石神井体育館温水プール ☎5991-6601				
大泉学園町体育館温水プール ☎5905-1161				
三原台温水プール ☎3924-8861 ※改修工事のため、10/1(金)からお休みします。	25m(屋内)・幼児用(屋外)			

※中村南スポーツ交流センター温水プールは、改修工事のため、9月30日(休)までお休みしています。

申込: 当日会場へ ※石神井プールの土・日曜、祝休日、8月10日(火)~16日(月)は、予約制です。詳しくは、お問い合わせいただくか、石神井プールホームページ(<https://www.nerima-miharadai.com/施設ご案内/石神井プール/>)をご覧ください。▶**問合せ:** 各プール ※車での来場はご遠慮ください。

利用料金(1時間) ①未就学児②75歳以上の方…無料 ③小中学生…100円(土曜正午までに入場した場合は2時間無料) ④大人…200円 ⑤65~74歳の方・障害のある方…100円 ※60~74歳の方には、回数券による割引があります。※③④と回数券の割引には、年齢や障害の種別を確認できるものが必要です。

注意事項

- 混雑状況により入場制限を行う場合があります。
- 水着・水泳帽(石神井プールを除く)を着用してください。
- 小学3年以下のお子さんには、水着を着用した18歳以上の方が付き添ってください(付添者1名につき2名まで。付添者も有料)。
- おむつの取れていないおさんは入場できません。

- 石神井プール・幼児用プールは浮き輪(ドーナツ型)を利用できます。
- 装身具を着けての遊泳はできません。
- 貴重品はお持ちにならないでください。
- 屋外のプールは、悪天候などにより、休場する場合があります。