



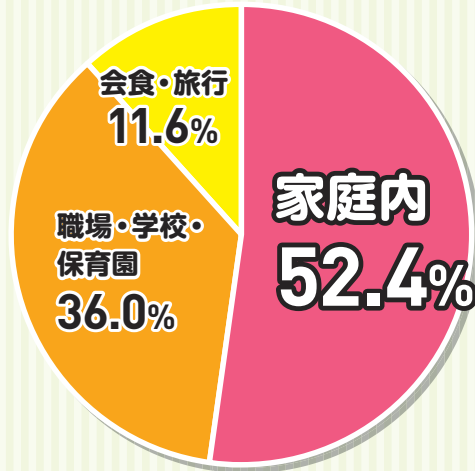
特集号を中面に
挟み込んでいます

STOP! 家庭内感染!

保健所オススメ

感染経路の内訳
(7月1日~20日)

家庭内感染を防ぐ 8つのポイントを紹介



新型コロナウイルスの感染経路が分かっている人のうち、5割以上の方が家庭内で感染しています。「家族だから」「症状が軽いから」と対策や受診をしなかったために、感染が拡大してしまう場合もあります。家族といるときでも、対策を続けることが大切です。



1

こまめに
手を洗う



2

定期的に
換気する



3

毎日健康
チェックをする



4

共有部分を
消毒する



5

タオルや歯磨きの
コップは共有しない



6

食べ物や飲み物は
共有しない



7

対面で長時間
話さない



8

不安な症状が
出たらすぐ相談

問合せ 予防係☎5984-1017 FAX 5984-1211

〈コロナが心配なときの相談窓口〉

- ・練馬区コールセンター☎5984-4761 (平日午前9時~午後5時)
- ・東京都発熱相談センター☎5320-4592 (毎日24時間)

2面で感染者の体験談を紹介

8月1日は区の誕生日!

昭和22年8月1日、練馬区は板橋区から分離・独立し、23番目の特別区となりました。分離・独立から今年で74周年を迎えます。

平和祈念の黙とうを

原爆死没者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、次の時刻に1分間の黙とうをささげましょう。▶問合せ:総務係☎5984-2600
広島市...8月6日(金)午前8時15分 長崎市...8月9日(休)午前11時2分

家庭内感染が拡大中！感染者の体験談

新型コロナウイルスの感染者数が急増しています(3面参照)。その中でも特に増えているのが、家庭内感染です。今回、家族全員が感染した男性Aさんにお話を伺いました。もし感染したらどのような事態に直面するのか、実体験をお伝えします。



子どもから始まり、家族全員が感染

長女の学校で陽性者が数人出ていました。土曜の夕方、長女も38℃の熱を出しました。月曜、症状のなかった私と次男は会社と学校に行き、妻と長男は自宅にいました。その夜、私と長男、次男に38℃以上の熱が出ました。



火曜に診療所から連絡があり、長女が陽性だと分かりました。発熱があった私、長男、次男も検査を受けた結果、陽性と診断されました。

水曜に妻が発熱し、翌日検査を受け陽性が判明。家族全員の感染となり、その後全員が入院しました。



39℃以上の熱、嗅覚・味覚障害も

39℃を超える熱が10日ほど続き、解熱剤も効きませんでした。頭痛とだるさ、特に関節痛がひどく、インフルエンザにかかったときと同じような感覚でした。嗅覚と味覚がほとんどなくなり、食欲も低下していました。夜も熱と関節痛で、眠れない日が続きました。



退院後も体調が悪く自宅で療養

全員が2週間近く入院生活を送りました。退院後も、体力が落ち、横になって休んでいることが多かったです。後遺症なのか、全員が倦怠感が抜けず、私と妻は少し吐き気もありました。長女は、退院後に微熱が出たこともあります。全員すぐには会社・通学はせず、自宅で療養していました。



Aさん一家



Aさん夫妻

長男

次男

長女



発症が遅かった妻に負担をかけてしまった

入院する前は、当時症状がなかった妻以外の全員が2階で隔離して過ごしていました。食事や飲み物の用意、消毒などを全部妻にしてもらったので、とても大変だったと思います。また、妻は最後に入院したので、高熱の中、保健所との連絡や入院準備などを自分ですることになり、つらかったと思います。



二度と感染したくありません

非常に辛い体験でした。現在も後遺症で、倦怠感と背中への痛み、多少の咳が続いています。嗅覚、味覚も戻っていないので、好きだった食事があまり楽しくありません。

感染前は「対策をした上で、感染してしまったら仕方ない」と思っていたのですが、今は、「二度と感染したくない」と思っています。皆さんも、私と同じ経験をすることがないように、より感染対策を徹底してください。



問合せ

予防係 ☎5984-1017

〈コロナが心配なときの相談窓口〉

●練馬区コールセンター ☎5984-4761
(平日午前9時～午後5時)

●東京都発熱相談センター ☎5320-4592
(毎日24時間)

ワクチン接種 供給の見通しが立ち次第、予約を再開します

国からのワクチン供給量が不足しているため、一時的に予約を制限・休止しています。ワクチンが届くまで時間がかかりますが、希望する方は接種できますので、落ち着いてお待ちください。できるだけ早く予約を再開するため、区は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・病院もあります)

約350カ所の**診療所**など **電話予約**

病院 **ネット・電話予約**

予約休止中

区立施設 **ネット・電話予約**

区の大規模接種会場 **ネット予約**

※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。

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

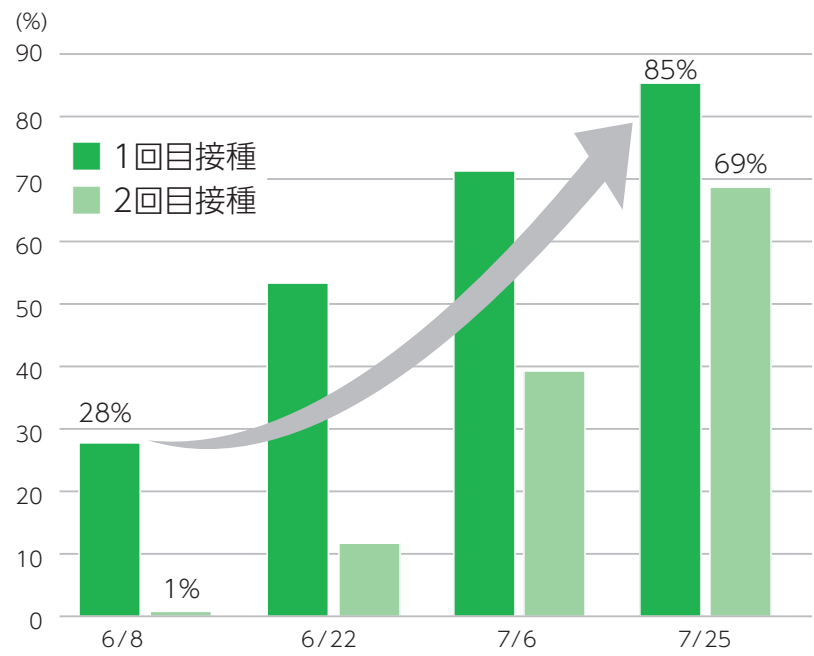
練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎5984-1633 (平日午前9時～午後5時)



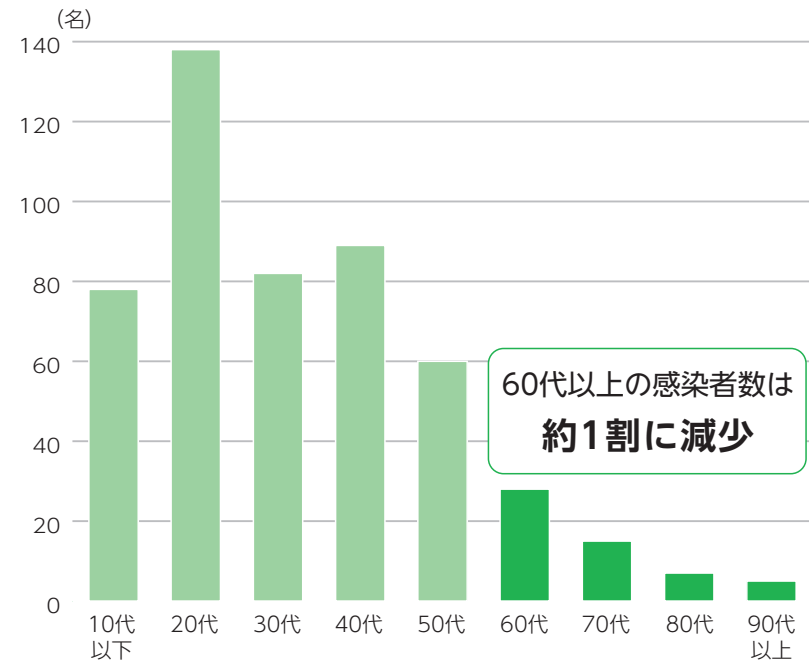
区内のワクチン接種・感染状況

●高齢者の接種率は85%に達し、感染者数に占める割合も減少

ワクチン接種率の推移



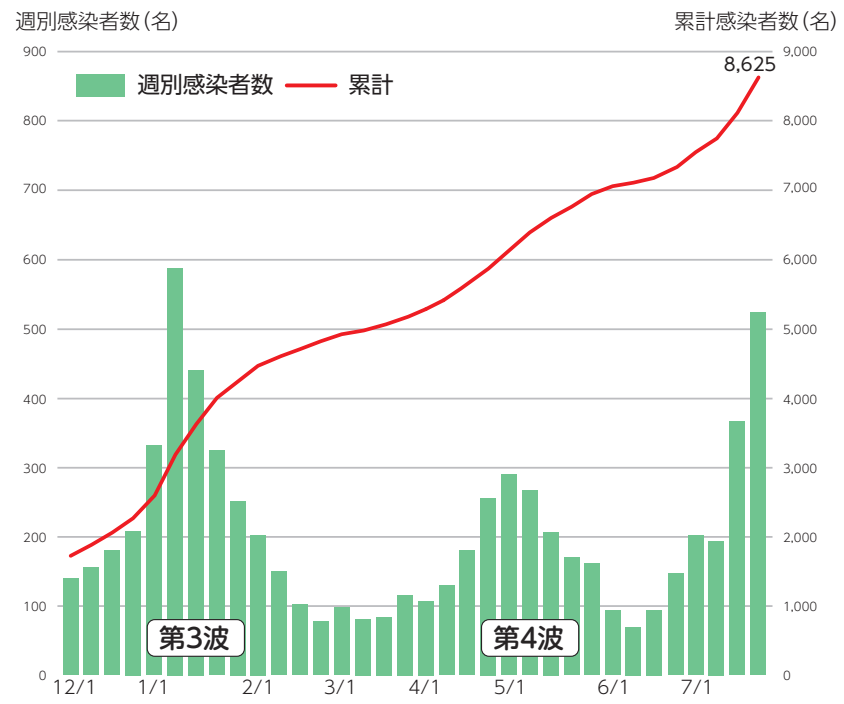
年齢別感染者数(6月)



●緊急事態宣言発出中！ 不要不急の外出は自粛を

- 第3波を上回るペースで感染が急拡大しています(7月21日の東京都モニタリング会議資料より)。
- 区内の感染者数は、1カ月前と比べて約4倍に増加しています。
- 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。

感染者数の推移(7月26日時点)



8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	同上
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
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323

お盆の期間(8月7日~15日ごろ)について

お盆の期間に、休診する医療機関があります。受診できる医療機関をお探しの場合は東京都医療機関案内サービス「ひまわり」☎5272-0303、練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121で案内します。

●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

1日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
8日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
9日(休)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
15日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
22日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
29日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

お知らせ

区民意識意向調査にご協力を

区民の皆さまの声を区政に反映させるため、毎年度、区民意識意向調査を実施しています。今年度のテーマは「区の施策および評価」「新型コロナウイルス感染症の影響」「デジタル化の取り組み」です。調査は、区内在住の20歳以上の方の中から、3,000名を無作為に選び出して行います。対象となる方には、8月2日(月)に調査票を発送します。ご記入いただいた調査票は、8月25日(必着)までに返送してください。▶**問合せ**: 広聴担当係 ☎5984-4501

練馬大根を育ててみませんか ～種を無料で配布

▶**対象**:区内在住で栽培できる土地がある方 ※練馬大根は約80cmの長さになるため、プランターでの栽培はできません。▶**日時**:8月3日(火)午前9時から▶**配布場所**:石神井公園ふるさと文化館、ねりま観光案内所、石神井観光案内所、都市農業課(区役所本庁舎9階)▶**配布数**:700袋(1人1袋まで。1袋約20本分) ※なくなり次第終了。▶**問合せ**:都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

子ども読書活動推進会議の 区民委員を募集

子どもの読書活動を推進するための計画や事業について検討する会議です。会議は、区民や学識経験者、学校関係者などで構成され、年3回程度開催します。 ※交通費程度の謝礼あり。▶**対象**:区内在住で、18歳以下のお子さんがある方▶**任期**:11月から2年間▶**場所**:光が丘図書館など▶**募集人数**:5名(書類選考)▶**申込**:①「練馬区の子どもの読書活動の推進について」をテーマとした作文(800字程度)②応募動機(400字程度)③住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号

号・お子さんの年齢・区の委員の経験がある方はその名称と任期を書いたものを、8月31日(必着)までに持参または郵送で〒179-0072光が丘4-1-5 光が丘図書館 ☎5383-6500 ※様式自由。返却不可。

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)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▶**日時**:8月21日(土)①午後1時～2時30分②午後2時40分～4時 ※①は本人の参加も可。▶**場所**:勤労福祉会館▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜、祝休日を除く)

羽田空港施設見学会 ～国土交通省からのお知らせ

国は、羽田空港の現状について紹介する住民向け見学会を10～12月に開催します。応募方法など詳しくは、東京航空局ホームページ(https://www.cab.mlit.go.jp/tcab/haneda/kinokiyoka/post_276.html)をご覧ください。▶**区の担当**:環境規制係▶**問合せ**:国土交通省東京空港事務所環境・地域振興課 ☎5757-3021

働く

子育て世代の就活講座 ～自分に合った働き方で就職!

▶**対象**:20歳未満のお子さんがある方▶**日時**:9月9日(木)午前10時～正午▶**場所**:男女共同参画センターえーる▶**講師**:ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター/高原多嘉子▶**定員**:20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(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール oubo@nerima-yell.com](mailto:oubo@nerima-yell.com) ※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、手話通訳を希望する方はその旨も、8月25日(水)までにお知らせください。

保育のお仕事セミナー 就職相談・面接会

保育施設への就職を希望する方を対象に、区内の保育事業者の紹介や就職相談・面接会を行います。▶**日時**:9月11日(土)①午後1時～2時30分②午後2時30分～4時▶**場所**:ココネリ3階▶**内容**:①セミナー・事業者紹介②就職相談・面接▶**定員**:40名(先着順) ※①はオンライン配信あり(先着40名)。▶**申込**:電話または区ホームページ「電子申請」で保育人材育成係 ☎5984-1708

自衛官募集説明会

▶**日時**:8月6日(金)～8日(祝)・27日(金)～29日(日)午前10時～午後5時 ※入退場自由。▶**場所**・**問合せ**: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) ☎3991-8921▶**申込**:当日会場へ

住まい・まちづくり

都営住宅の入居者を募集 (都公募分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※地元割当分の募集はありません。▶**申込書**・**募集案内の配布期間**:8月2日(月)～11日(水)▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)▶**問合せ**:東京都住宅供給公社 ☎3498-8894

耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築された分譲マンションや緊急輸送道路沿道建築物の所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶**日時**:8月21日(土)午前

9時20分～11時30分▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**定員**:25名(先着順)▶**申込**:防災まちづくり課(区役所本庁舎15階)や区ホームページにある申込用紙を、8月19日(水)までに防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

福祉・障害のある方

原爆被爆者の方に見舞金を支給

初めて申請する方は、8月13日(金)までに電話で申請書を請求してください。昨年受給した方には、見舞金支給決定通知書を9月下旬までに郵送します(申し込みは不要です)。住所や金融機関、口座番号が変わった方はご連絡ください。▶**対象**:8月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳を持っている方▶**見舞金**:月額1万2500円▶**申込先**・**問合せ**:障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215

事業者向け

練馬区介護予防手帳の発行を 委託する事業者を募集

令和4年度版練馬区介護予防手帳の作成や印刷を委託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、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)や区ホームページにある募集要領をご覧ください。▶**問合せ**:高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

台風や地震に備え看板の 安全点検を

雨や風などにより看板(屋外広告物)に腐食やゆるみ、亀裂などが発生しやすくなります。落下・倒壊・飛散事故を防ぐため、広告主の方は安全点検の実施をお願いします。▶**問合せ**:道路占用係 ☎5984-1956

地域おこしプロジェクト

事業企画を募集します! | 11/18(木)まで |

問合せ 協働推進課協働事業担当係 ☎5984-1614

地域おこしプロジェクトは、区民の皆さまの自由な発想で、練馬の未来に向けた取り組みを区と協働で進めていく事業です。今回、来年度から実施する企画を募集します。選定された企画には、補助金を交付するほか、区職員や経営の専門家が支援を行います。▶**対象**:区内の町会・自治会、商店会、NPO法人、地域活動団体など▶**補助額**:3年間で最大300万円▶**申込**:協働推進課(区役所本庁舎9階)や区ホームページなどにある募集要項をご覧ください。必ず9月10日(金)・29日(水)、10月4日(月)・19日(火)、11月11日(木)に実施する事前相談(要予約)を受けてください

応募説明と活動支援講座を開催

実施方法	日時	申込期限
動画配信	8/10(火)～11/8(月)	11/5(金)
ココネリ3階で開催▶ 定員 :30組(先着順)	8/27(金)18:00～19:30	8/24(火)

▶**申込**:電話で協働事業担当係へ
※区ホームページ(右の二次元バーコード)からも申し込みます。

これまでの実施事業を紹介

●食農文化のまち練馬へ～ALL練馬でワインづくり

(団体:ねりまワインプロジェクト)
練馬産の地域ブランドワインを新たに開発。サポーターとともにぶどう栽培からワイン醸造まで行い、練馬を「食農文化のまち」としてPRしています。



●「しもねり・かわら版」みんなで創るよ! 宿場の絆!!

(団体:ノースファミリー実行委員会)
北町地域の住民のつながりを深めるため、北町のイベントや歴史、商店街、子育てなど、現場を住民が取材して作る「しもねり・かわら版」を発行しています。



区ホームページでPR動画を公開中!

プロジェクトの概要を分かりやすく紹介しています。



お休みします

〈石神井公園区民交流センター ☎5910-3451〉…8月15日(日)【全館清掃のため】

高齢者



9月1日(水)に特別養護老人ホームサンライズ大泉(西大泉4-20-17)が増床

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:同所 ☎5935-7401 ※短期入所(ショートステイ)も行います。 ※区内の特別養護老人ホームに関する情報は、担当地域の地域包括支援センターへ。

きらきらボディ

～いすに座って楽しく動こう！

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:8月18日(水)午後1時30分～2時30分 ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:介護予防指導士/蝦名美和 ▶定員:20名(抽選) ▶申込:8月11日(水)までに電話で同所 ☎5912-6401

遺言はあなたの大切な方へのラブレター(①講演会②相談会)

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:8月23日(月)①午後2時～3時②午後3時から ▶場所:はつらつセンター豊玉 ▶講師:行政書士/林政明 ▶定員:①24名②10名(抽選) ▶申込:8月15日(日)までに電話で同所 ☎5912-6401

健康・衛生



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:8月10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

体と心をリフレッシュ!

～練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:9月1日(水)午後2時～3時30分 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:運動実技 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員:15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

血糖値が気になる方へ～食事と生活、運動とお口の健康について

▶日時:①9月2日(木)②15日(水)午後2時～3時30分 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:①講義、運動実技②講義、献立紹介 ▶講師:健康運動指導士/小池日登美ほか ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

子ども・教育



子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2021」

▶対象:子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。 ▶日時:9月7日・21日・28日、10月5日・19日・26日の火曜午前10時～正午【6日制】 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶内容:講義、ワークショップなど ▶講師:整理収納アドバイザー/三浦恭子ほか ▶定員:20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(ふりがな)③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※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、手話通訳を希望する方はその旨も、8月23日(月)までにお知らせください。

9月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース(平日)

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶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:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番

号⑤出産予定月を、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
光が丘 ☎5997-7722 FAX5997-7719	10(金)	16組
石神井 ☎3996-0634 FAX3996-0590	3(金)	20組
関 ☎3929-5381 FAX3929-0787	6(月)	10組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

9月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース(土・日曜)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶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(2・3は④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、8月16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	18(土) 9:00～12:20	48組
2 北 (〒179-0081 北町6-35-7) ☎3931-1347	25(土) ①9:00～11:40 ②13:30～16:10	各30組
3 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	4(土) ①9:00～12:00 ②13:00～16:00	各20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親 ▶日時:9月10日(金)午前10時～11時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義、実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:12組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

9月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児と保護者 ▶内容:育

児・食事・歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:開催日の1カ月前から電話で各保健相談所へ ※おとなの歯磨き相談も実施しています。希望する方は、併せて申し込んでください。

場所(保健相談所)・申込先	日時
豊玉 ☎3992-1188	29(水)9:00～10:00
北 ☎3931-1347	10(金)9:00～10:00
光が丘 ☎5997-7722	8(水)9:00～10:30
石神井 ☎3996-0634	24(金)9:00～10:30
大泉 ☎3921-0217	13(月)9:00～10:00
関 ☎3929-5381	13(月)13:00～15:00

「保育利用のご案内」(令和4年度版)の配布について

認可保育園などへの申込書(保育利用のご案内)の配布は、10月4日(月)を予定しています。4月入園の申し込み期限は11月19日(金)です。詳しくは、10月の区報でお知らせします。 ▶問合せ:入園相談係 ☎5984-5848

児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

手当を受給中の方に、現況届などの書類を発送します。8月31日(必着)までに提出してください。現況届を提出しないと、児童扶養手当は来月1月振り込み予定分から、特別児童扶養手当は11月振り込み予定分から手当が受けられなくなります。 ▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

講座・催し①



ふるさと文化講座「江戸時代の時」

江戸時代の時刻制度は、明るいうちは活動し暗くなったら眠るという、自然に逆らわないものでした。当時の時刻制度を分かりやすくお話しします。 ▶日時:8月22日(日)午後2時～3時30分 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶講師:元東京都江戸東京博物館客員研究員/近松鴻二 ▶定員:45名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-4060

特別区民税・都民税、軽自動車税、国民健康保険料

自動音声電話やSMSで納付案内を開始

期限を過ぎても納付が確認できない方を対象に、自動音声電話やSMS(ショートメッセージサービス)で納付案内を行います。納付が困難な方は、納付案内センター ☎5984-4547へご相談ください。

発信元(納付案内センター)の番号

自動音声 ☎6914-9256

SMS ☎5984-4547 または 21061(ソフトバンク回線のみ)

※土・日曜、祝日も案内を行います。

※期限を過ぎて納めた方に、行き違いで案内が行われる場合があります。

〈振り込み詐欺にご注意ください〉

納付案内で金融機関の口座を指定して振り込みを求めたり、口座番号や暗証番号の入力を求めたりすることはありません。

問合せ

収納課計画調整係 ☎5984-1433

8/24(水)
6:30～13:00

コンビニ交付サービスと
証明書発行機を休止します

システムメンテナンスのため利用できません。

▶問合せ:戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791

個人事業税

第1期分の納期限は8/31(水)

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、東京都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/)をご覧ください。 ※所得税や個人事業税の申告期限の延長などにより、納税通知書の発送が9月以降となる場合があります。その場合、納税通知書に記載の納期限までに納付してください。 ▶問合せ:豊島都税事務所 ☎3981-1211

講座・催し②

昆虫講演会「絶滅危惧チョウ類の分子系統地理～日本固有種・亜種のルーツを探る」

▶対象:中学生以上▶日時:8月22日(日)午後2時～3時30分▶場所:稲荷山図書館▶講師:東京大学総合研究博物館助教/矢後勝也▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-4641

障害の理解を深める研修に参加してみませんか～ICF(国際生活機能分類)を通して障害を知る

▶日時:8月23日(月)午後2時～4時▶

場所:練馬福祉人材育成・研修センター▶定員:40名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①研修名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、8月20日(金)までに同所 ☎6758-0145 FAX 5383-7421

つながるカレッジねりま オンライン公開講座

つながるカレッジねりまは、地域活動に役立つ知識とスキルを学ぶ場です。今回、カリキュラムの一部をZoomで公開します。▶申込:①8月24日(火)②9月1日(水)までに電話でカレッジ担当 ☎5984-1613 ※ポータルサイト(<https://www.collegeterima.jp/>)からも申し込みます。

内容	日時	講師
④避難拠点とは	8/28(土) 9:30～10:30	常葉大学非常勤講師/元谷豊
⑥マーケティングの基礎知識	9/7(火) 9:30～12:50	ヒューマンアカデミー(株)/本上文士

対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:9月2日(木)・9日(木)・16日(木) 午前10時～午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3557-9222 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名(先着順))を利

用したい方は、8月23日(月)までに併せて申し込んでください。

スポーツ

初心者スポーツ教室 空手道

▶対象:小学生以上▶日時:9月4日～10月9日の毎土曜午後4時～6時【6日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:10名(抽選)▶保険料など:342円▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、8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

外国語での相談を受け付けています

英語・中国語・韓国語などの言語で相談が受けられる外国語相談を実施しています。電話相談もできます。知り合いの外国人の方に紹介してください。

◆地域振興課(区役所本庁舎9階) ☎5984-4333

▶相談日時:月～金曜午後1時～5時

▶対応言語:英語・中国語(月曜はタガログ語、金曜は韓国語も)

◆文化交流ひろば ☎3975-1252

日本語を勉強するための情報や外国人住民が地域で生活するための情報を提供しています。また、外国文化の資料などもあります。

対応言語	曜日	時間
韓国語	月曜	10:00～13:00 ※祝休日は13:00～16:00。
英語	火曜	
中国語	水曜	
英語	木曜	13:00～16:00
中国語	金曜	
英語	土曜	
中国語	日曜	

※上記以外の言語は予約制です。詳しくは、お問い合わせください。



▶交通:光が丘駅下車A5出口徒歩10分

趣味と仲間づくり講座

縁ジョイ!倶楽部 参加者募集!

9～10月開催

縁ジョイ倶楽部は、同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして、地域の仲間をつくりませんか。

▶対象:区内在住・在勤(在学)の18歳以上の方▶場所:生涯学習センター

▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(A～E)の別。DはA②の別も②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、8月23日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター [EXAMPLE s-center@city.nerima.tokyo.jp](mailto:s-center@city.nerima.tokyo.jp) ※申し込みは1人1講座です。

講座名	日時	定員(抽選)	費用
A 能の世界へ!～「経政」を詠う(宝生流)	9/3～10/8の毎金曜13:30～15:30【9/24を除く。5日制】	15名	無料
B 実践川柳講座～五七五で生きがいを作り出そう	9/7～10/5の毎火曜13:00～16:30【5日制】	30名	無料
C 詩吟・今様・和歌～心と体の健康に楽しく吟じましょう	9/11～25の毎土曜14:00～16:00【3日制】	25名	無料
D はじめての茶道～表千家清派	①9/18・25の土曜 ②10/2・16の土曜 10:00～12:00【2日制】	各15名	1,060円
E 盆踊りの太鼓ってどんな感じ?	10/1～22の毎金曜19:00～20:30【4日制】	27名	2,000円

学びと文化の情報サイトのホームページ(<https://www.asobiosentoya.jp/>)にも掲載しています。

問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667

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

◆ノルディックウォーキング&ブルーベリー摘み▶対象:18歳以上の方

▶日時・場所:8月14日(土)午前9時西武池袋線大泉学園駅集合～北野神社～諏訪神社～加藤農園～正午集合場所解散(約3km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円(ボールのない方は別途500円)※摘み取り代実費。▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ボールの有無を、8月12日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 [EMAIL sakuradai.staff3@gmail.com](mailto:sakuradai.staff3@gmail.com)

◆バスケットボールU-12サマースクール▶対象:バスケットボールチームに所属している小学3～6年生▶日時:8月21日(土)午後1時～5時▶場所:平和台体育館▶内容:講習会、ミニゲーム▶定員:40名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①教室名②住所③氏名④学年⑤電話番号を、8月16日(月)までにSSC平和台 ☎FAX

5921-7800 [EMAIL ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp](mailto:ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp)

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会▶日時:9月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)午前10時～正午▶内容:説明会、校内見学など▶申込:開催日の前日までに電話で同所 ☎3931-2323 ※同ホームページ(<http://www.shimuragakuen-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/>)からも申し込みます。

◆初心者水泳教室(A水っていいな)

⑧きちんと泳ぎ⑨泳げるようになる)▶対象:①年長児～小学生②③小学3年～中学生▶日時:①9月3日～11月26日の毎金曜午後3時～4時30分【10月29日を除く。12日制】②9月9日～12月2日の毎木曜午後5時30分～7時【9月23日を除く。12日制】▶場所:①光が丘体育館②旭町南地区区民館▶定員:①25名②③各8名(先着順)▶費用:8,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(A～C)の別も②住所③氏名(ふりがな)④学年⑤性別⑥電話番号を、8月16日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 練馬区水泳リーダー連絡会・松本 ☎3990-8870

◆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:9月13日(月)～17日(金)午前10時～午後3時【5日制】▶場所:男女共同参画センターエーエー▶定員:10名(抽選)▶テキスト代:2,200円▶申込:男女共同参画センターエーエーや石神井公園区民交流センター、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の上、8月13日(金)までに募集案内に記載の申込先へ ※保育室(6カ月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

◆旭出学園(特別支援学校) 学校説明会・進学相談会▶日時:①高等

部…9月9日(木)午前9時～午後0時30分

②オープンスクール(全学部対象)…11日(土)午前9時30分～11時30分③中学部…14日(火)午前9時～正午④幼稚部・小学部…16日(木)午前9時30分～午後0時10分⑤高等部専攻科…17日(金)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～E)の別も②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎3922-4134 FAX 3923-4009 [EMAIL miki-1950@asahide.ac.jp](mailto:miki-1950@asahide.ac.jp)

◆高島特別支援学校 学校見学会▶日時:9月21日(火)午前9時15分から▶内容:授業見学、校内見学など▶申込:ハガキで①学校見学会②住所③氏名④電話番号を、9月13日(必着)までに〒175-0082板橋区高島平3-7-2 高島特別支援学校 ☎3938-0415 ※同ホームページ(<http://www.takashima-sh.metro.tokyo.jp/site/zen/>)からも申し込みます。

◆水泳でデビュー教室▶対象:年中・年長児▶日時:10月2日・16日・30日、11月6日・20日・27日、12月4日・18日の土曜午後0時35分～1時45分【8日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:15名(先着順)▶保険料など:2,400円▶申込:電話またはファクスで①教室名②氏名③年齢④性別⑤電話番号を、10月1日(金)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆江古田いちば通り商店街▶日時:8月2日(月)午前10時～午後7時▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

◆南ヶ丘商店街▶日時:8月6日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

力開発課 ☎5320-4807

◆朝・夕・青空市

◆古江田いちば通り商店街▶日時:8月2日(月)午前10時～午後7時▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

◆南ヶ丘商店街▶日時:8月6日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

献血にご協力を

◆光が丘公園体育館横▶日時:8月7日(土)午前10時～正午・午後1時30分～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

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。

◆コントラクトブリッジ 練馬春日町ブリッジクラブ

多少経験のある方対象 毎月曜午後1時～5時 春日町地域集会所 会費6カ月2,000円 初回は無料体験可 石井 ☎090-9206-0742(要予約)

◆60才からのらくらくピアノ無料体験会

8月13日・20日午前10時～11時30分 勤労福祉会館 例会…60歳以上の方対象 月2回金曜午前10時～11時30分 勤労福祉会館 会費1回1,500円 大泉学園シニアピアノサークル・工藤 ☎090-2474-2753(要予約)

広告 家電を正しくリサイクル!【テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機】回収を致します。 ※家電リサイクル券を発行し、リサイクル料金と収集運搬料金を頂戴しております。



お申込みはWEBかお電話で 株式会社サン・グリーン/練馬電機商会 〒176-0012東京都練馬区豊玉北4-1-3 (平日10-17時 土日祝日休) TEL:03-3994-1422

※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 ※実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページなどをご覧ください。

●**バレーボール(6人制女子・男子)**
▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)で構成されたチームと区連盟登録チーム▶**日時・内容:**女子の部…8月29日(日)、男子の部…9月5日(日)、男女決勝…12日(日) いずれも午前8時30分から▶**場所:**光が丘体育館▶**保険料など:**1チーム1,000円▶**申込:**実施要項をご覧くださいの上、8月13日(必着)までに練馬区バレーボール連盟・田口へ

●**ゲートボール**
▶**日時・場所:**【地区予選】8月31日(火)…総合体育館(第2地区)、9月2日(木)…練馬総合運動場公園(第1地区)・光が丘公園(第3地区) いずれも午前9時～正午【**決勝大会**】9月7日(火)午前9時～午後5時…練馬総合運動場公園▶**保険料:**1人1日10円▶**申込:**実施要項をご覧くださいの上、8月26日(必着)までに練馬区ゲートボール協会へ

●**ソフトボール(一般男子・一般女子・少女・シニア)**
▶**申込:**実施要項をご覧くださいの上、8月22日(必着)までに練馬区ソフトボール協会へ

対象	日程	場所
一般男子の部(18歳以上)	9/5(日)・12(日)・19(日)	北大泉野球場
一般女子の部(18歳以上)	10/3(日)・10(日)	
少女の部(小学生)	10/10(日)・17(日)	練馬総合運動場公園
シニアの部(59歳以上)	10/17(日)・24(日)・31(日)	学田公園野球場

*時間はいずれも9:00から。

●**バスケットボール(一般男子・女子)**
▶**対象:**18歳以上の方で構成されたチーム▶**日時・場所:**9月12日(日)・19日(日)・26日(日)…総合体育館、10月3日(日)…中村南スポーツ交流センター いずれも午前9時から▶**申込:**実施要項をご覧くださいの上、8月6日(必着)までにバスケットボール連盟・秋田へ

●**弓道**
▶**対象:**①中学生・高校生②一般▶**日時:**9月26日(日)午前9時から▶**場所:**①各学校②総合体育館▶**内容:**競技方法…8射競射(4矢2回)、近似的中制 部別…①学生の部②一般1部(3段以下)、一般2部(4段以上)▶**申込:**ハガキまたは電子メールで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⑦部別を、⑧8月31日⑨9月11日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 練馬区体育協会 Eメール nerimakyudo@yahoo.co.jp

●**硬式テニス(混合ダブルス)**
▶**対象:**①一般の部(18歳以上)②ファミリーの部(夫婦・親子・兄弟姉妹。いずれも18歳以上)③年齢別の部(2人の年齢の合計が100歳以上、120歳以上) ※出場は1種目のみ。 ※学生テニス連盟登録者と高校生は参加できません。▶**保険料など:**1組1,500円▶**申込:**実施要項をご覧くださいの上、8月17日(必着)までに練馬区体育協会へ

日程	場所
9/26(日)、10/10(日)	夏の雲公園庭球場
10/3(日)	土支田庭球場、夏の雲公園庭球場

*時間はいずれも9:00から。
*予備日10/17(日)。

●**馬術**
▶**対象:**傷害保険に加入している方▶**日時・場所:**①10月3日(日)午前8時から…日本乗馬倶楽部(埼玉県三芳町)②31日(日)午前9時30分から…観音山乗馬クラブ(茨城県境町)▶**申込:**電話またはハガキで①大会名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月13日(必着)までに〒177-0032谷原3-16-8 練馬区馬術連盟・福井 ☎090-3516-1910 ※10月2日(土)午後2時から、日本乗馬倶楽部で代表者会議あり。

●**空手道**
▶**日時:**11月14日(日)午前9時30分から▶**場所:**光が丘体育館▶**申込:**実施要項をご覧くださいの上、8月20日(必着)までに練馬区空手道連盟・宮内へ ※連盟登録者は団体ごとに申し込んでください。

ねり丸10周年 ねり丸ぬり絵大募集!

募集期間:8/31(火)まで



©2011練馬区ねり丸

10周年を記念して、「ねり丸ぬり絵」を募集します。区ホームページからダウンロードして、自由に色を塗ったりメッセージを書いたりした作品を、下記の方法で応募してください。 ※応募者全員にねり丸グッズを差し上げます。

▶**問合せ:**観光係 ☎5984-1032

ダウンロードはコチラ▶



電子メールで

作品をスキャンまたは撮影し、①ニックネーム(作品とともに公開)②住所③氏名を、観光係 Eメール kanko@city.nerima.tokyo.jp



郵送で

作品の裏面に①ニックネーム(作品とともに公開)②住所③氏名を記入の上、〒176-8501区役所内観光係へ



*イメージです。

作品の一部を
展示します

▶**日程:**10月28日(木)～11月2日(火)▶**場所:**ココネリ3階
※区ホームページでもご覧になれます。

練馬文化センターの催し

問合せ ☎3993-3311 <https://www.neribun.or.jp/nerima.html>



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)

0歳以上 入場無料

9/2(木) アフタヌーン・ミニコンサート in 練馬

出演 イル・ゴリッラ(男声ボーカルユニット)
曲目 ララ／グラナダ、ビゼー／闘牛士の歌など
定員 400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2歳以下のお子さんを除く)を、8月16日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センターへ ※③からも申し込みます。 ※車いす席を利用したい方は、その旨もお知らせください。



渡辺正親 木村雄太 牧山亮 奥秋大樹 渡邊拓也

練馬文化センター(小ホール)

優先 割引 小学生

10/30(土) 19:00開演 10/31(日) 15:00開演 イッセー尾形の妄ソ劇場 その4

現代社会で見かける人々をコミカルな一人芝居で演じます。
演目 国会中継、中華屋のおばさんなど
入場料 5,000円(全席指定)
予約 8月29日(日)午前10時から ①③ (購入は30日(月)午前10時から ①②③)



練馬文化センター(大ホール)

割引 小学生

11/14(日) 14:00開演 練馬交響楽団 第74回定期演奏会

出演 米津俊広(指揮)、練馬交響楽団(管弦楽)
曲目 ワーグナー／楽劇「ニュルンベルクのマイスタージンガー」より第1幕への前奏曲、ブラームス／交響曲第1番ハ短調作品68など
入場料 1,000円(全席指定)
購入 ①②③で発売中



練馬文化センター(大ホール)

優先 割引 小学生

9/23(祝) 能・狂言への誘い

出演 梅若万三郎・梅若紀長(能)、野村万作・野村萬斎(狂言)ほか
演目 能「安達原」、狂言「萩大名」
入場料 S席6,000円、A席4,000円(全席指定)
予約 8月27日(金)午前10時から ①③ (購入は28日(土)午前10時から ①②③)



チケット予約・購入はこちらで
①練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分) ☎3948-9000(チケット予約電話。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練馬区文化センターホームページ <https://www.neribun.or.jp/nerima.html>
※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。 ※予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

●**0歳以上** 該当年齢から入場できます。 **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。
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。

私はだまされない! そんなあなたは要注意!

～特殊詐欺の手口を紹介



犯人は、行政機関や身近な人などになりすまして詐欺の電話をかけてきます。実際に被害に遭った方の9割以上が「私はだまされない」と考えていました。巧妙化する詐欺の手口を知り、被害に遭わないよう備えましょう。



区の職員になりすまし…
お金を払えば、**優先的に**
ワクチンを接種できます
ATMで医療費を払い戻します

警察官になりすまし…
あなたの**キャッシュカードが**
不正に使用されています

家族になりすまし…
どうしよう…
会社のお金を使いこんじゃった

これらの言葉は全て**ウソ!**

電話でお金やキャッシュカードの話が出たら詐欺です。すぐに電話を切り、家族や警察に相談してください。
▶問合せ:警察署【練馬☎3994-0110、光が丘☎5998-0110、石神井☎3904-0110】

「電話に出ない」で詐欺を撃退!

65歳以上の方対象 自動通話録音機を無料で貸し出し

自動通話録音機を設置すると、呼び出し音が鳴る前に、相手方に警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。詐欺の犯人は録音されることを嫌がるため、電話に出ずに犯人を撃退することができます。

▶問合せ:安全安心係☎5984-1027



対象 区内在住の65歳以上の方(来年3月31日時点)がいる世帯

※過去に東京都や区、警察署から貸し出しを受けた世帯を除く。

申込期限 8月31日(必着)

貸出台数 1,400台

※申し込み多数の場合は抽選。結果は、9月下旬に通知します。

貸出方法 11月上旬から個別配送

電話線の取り外しができない電話機や緊急通報装置などが付いている電話機には設置できない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。



申し込み方法

※いただいた情報は配送業者に提供します。

●ハガキで申し込み

〈表面〉

〒176-8501
切手

区役所内危機管理課
安全安心係

〈裏面〉

- ①自動通話録音機の申し込み
- ②郵便番号・住所
- ③氏名(ふりがな)
- ④生年月日
- ⑤年齢
- ⑥電話番号(自動通話録音機を設置する固定電話)
- ⑦世帯構成(Ⓐ65歳以上の単身世帯Ⓑ65歳以上のみの世帯Ⓒ65歳以上の方がいる世帯、のいずれか)

※代理人の場合は、代理人の住所・氏名(ふりがな)・電話番号・本人との続柄も記入。

●電子メールで申し込み

ハガキ裏面の項目を記入してください

Eメール kikikanri@city.nerima.tokyo.jp

●区ホームページ「電子申請」で申し込み



◀申し込みは
コチラ