



## 9月10日に第三回区議会定例会で前川区長が所信を表明 コロナ禍を克服し 将来につながる施策を着実に進めます

### はじめに

7月の熱海市伊豆山地区における土石流災害、先月中旬の記録的な大雨による災害で、犠牲となられた方々に哀悼の意を表しますとともに、被災された皆様に心からお見舞いを申し上げます。

新型コロナウイルス感染症の区内感染者は昨日までに1万6526人にのぼり、87人の方がお亡くなりになっています。改めて、深く哀悼の意を表し、現在も療養されている皆様の一日も早い回復を祈念申し上げます。

1月下旬、世界全体の新型コロナウイルス累計感染者は1億人でしたが、変異株が猛威を振るい、わずか半年で2億人に倍増し、これまでに450万人以上の方が亡くなっています。

政府は、東京都に7月12日から8月22日までを期間とする、4度目の緊急事態宣言を発出しました。その後、対象は21都道府県となり、期間は9月12日まで延長されました。さらに昨日、政府は、宮城県、岡山県を除く19都道府県の緊急事態宣言を9月30日まで延長しました。

7月下旬以降、都内の感染者は爆発的に増加しましたが、直近3週間では減少傾向となっています。しかし、今月8日時点の新規感染者週平均は約2,000人であり、依然として年明けのピーク時を上回る極めて高い値となっています。入院患者数及び重症患者数は、未だ高い水準にとどまっており、緊急を要する患者の救急搬送、入院受け入れが困難な状況が続いています。

区民の皆様には、引き続き、不要不急の外出は極力お控え頂き、マスクの着用、手洗いや消毒、密閉・密集・密接の回避など、基本的な感染防止対策の徹底をお願いします。

区はこれまで、ワクチン接種の「練馬区モデル」、入院調整中を含めた自宅療養者への対応、困窮する区民・事業者の支援など、他に先駆けて、全力で独自の取組みを進めてきました。今後とも、最大限の努力を傾注していく覚悟ですが、区単独の取組みでは限界のある、医療提供体制の整備、自宅療養者支援、ワクチン配布、入院調整などについて、去る1日、東京都知事に対し、緊急要望書を提出したところです。

### 新型コロナウイルス感染症対策

#### ●補正予算案

感染拡大の防止と医療提供体制の充実、困窮する区民・事業者の支援、デジタル化の推進、景気対策工事・物品購入など、緊急に取り組むべき対策を取りまとめ編成しました。

今回の補正予算案に計上した事業を含め、新型コロナウイルス感染症に対する区の取組みについて申し上げます。

#### ●感染拡大の防止と医療提供体制の充実

##### ① ワクチン接種

区は、練馬区医師会の全面的協力を得て、「練馬区モデル」を構築しました。今では、これが全国の自治体で当然のものとして受け入れられています。

主軸である約350カ所の診療所での接種を、6月1日から本格的にスタートさせました。7月末からは、土日・夜間の接種体制を強化するため、東京海上日動火災保険株式会社の協力を得て、同社石神井スポーツセンターに大規模接種会場を設置しました。現在までに、高齢者の約90%が2回目の接種を終えており、区民全体では約50%となっています(3面参照)。

この間、国のワクチン供給が滞ったため、接種ペー

スを落とさざるを得ず、予約が困難な状況となり、区民の皆様には大変なご不便をおかけしました。これまで培ってきた関係を活かし、必要量を供給できるよう、直接、都や国に求め、先月下旬から再開することができました。さらに、モデルナ社製ワクチンも確保しており、大規模接種会場での追加接種を近く実施します。また、妊婦の皆様は、感染すると重症化や早産のリスクが高いとされていることから、今月、優先接種を開始しました。

現在のペースで区内の接種が進めば、11月中には、希望する区民の皆様全員が確実に接種を終えると見込んでいます。職域接種や都の大規模接種などの進行状況によっては、さらに早い時期に終了する見通しです。その後も引き続き、いつでも接種が受けられるよう体制を維持していきます。

##### ② 保健所体制

感染症対策の中心である保健所では、電話相談、陽性者への聞き取り、自宅療養者等の健康観察、入院・ホテル療養の調整・移送などの業務に追われ、職員は、土日も含めて夜間までの勤務を余儀なくされています。今年度から77人体制で運営してきましたが、庁内の応援に加え、保健師の兼務発令、人材派遣の活用により、現在は121人体制としています。

7月下旬以降、感染者のほとんどが自宅療養等となっています。区は30歳以上の方、30歳未満で重症化リスクのある方に、パルスオキシメーターを貸与しています。体温や血中酸素飽和度を確認して、重症化兆候の早期探知に努め、高熱が続く方や、呼吸苦がある方には、往診や救急要請を行っています。

2面へ続く

**③ 医療提供体制**

今月1日、自宅療養者等の医療提供体制を充実するため、地域医療担当部に自宅療養環境整備担当課を設置しました。練馬区医師会や練馬区薬剤師会と連携しながら、かかりつけ医や薬剤師による健康観察を新たに実施します。また、往診医、訪問看護師、訪問薬剤師が連携した医療提供体制を強化し、症状が悪化した際に速やかに医療につなげていきます。酸素投与が必要となった場合の受け入れ先である、「(仮称)練馬区酸素ステーション」を光が丘第七小学校跡施設に早期開設すべく、区は都に働きかけ、実務的な協議を進めています。

感染患者の入院受け入れやコロナ外来を設置している医療機関に対し、引き続き区独自に、患者受け入れ実績などに応じた支援を実施します。

**● 困窮する区民・事業者の支援**

コロナ禍にあって、生活が困窮している方々が早期に自立するうえで、住居確保給付金や生活困窮者自立支援金は大きな役割を果たしています。この取組みを更に進め、住居確保給付金等の申請期間を延長するとともに、就職が決まった方に、区独自に就職支援給付金を支給します。

売上が減少した事業者の資金繰りを支援するため、昨年3月から区独自の特別貸付を実施しており、4,000を超える事業者に、約370億円の融資を実行しています。返済時期を迎え、新たな資金需要や返済計画の組み直しに対応するため、本年5月から借り換え特別貸付を開始しました。これまでに167件、26億円の融資を受け付けています。引き続き、事業継続の下支えとなる資金繰りを支援します。

区が支援する練馬区商店街連合会の30%プレミアム付商品券販売には、募集枠に対し、倍近くの申し込みがあり、一昨日から利用されています。商店街等での消費を喚起し、キャッシュレス化を推進するため、区内対象店舗を利用した際に、20%のポイント還元を実施します。12月のスタートに向けて準備を進めています。



区内の商店街で使える「ねりまプレミアム付商品券」

**教育・子育て施策****● 区立学校の対応**

2学期が始まりました。児童・生徒の感染リスクを軽減するため、緊急事態宣言期間中は、授業を午前のみ短縮し、給食後に帰宅としています。登校できない児童・生徒に対しては、午後の時間帯にオンライン授業を行っています。また、学童クラブやひろば事業の時間枠を拡大して、子どもたちの居場所を確保しています。

中学校の修学旅行は、緊急事態宣言期間中の実施は見合わせることにしました。小学校の移動教室も同様に取り扱いますが、昨年度行けなかった6年生を優先し、5年生は今年度の実施を見送ります。

**● 医療的ケア児の保育園入園に係る優先選考の実施**

医療的ケア児は、現在、区立直営8園の障害児枠で受け入れていますが、保護者の就労が困難なことから、入園しにくい実態があります。これを改善するため、8園に各園1人の医療的ケア児定員枠を設け、一般児童の前に選考を行う優先方式を導入します。来年4月入園の受付時から開始し、医療的ケア児が保育所に入園しやすい体制を整えます。

**● 保育所のICT化推進**

園からのお知らせや連絡帳、アンケートなどの

ICT化については、既に多くの私立認可保育所で導入が進んでいますが、地域型保育施設や認証保育所への導入を更に促進します。区立保育所は、民間委託園で先行して導入を進めています。直営園では、国の情報セキュリティに関する方針により導入を見合わせていましたが、方針が改定されたことから、来年度、全園で導入するための準備を進めます。

**高齢者施策****● もの忘れ検診の実施**

認知症を早期に発見・診断できるよう、医師会と連携して10月から、区内約140カ所の医療機関で、「もの忘れ検診」を開始します。今月、対象となる70歳、75歳の方に、受診券やチェックリスト等を発送します。検査結果に応じて、地域包括支援センターが専門医療機関への受診や介護予防事業など、個人に合った支援につなぎます(8面参照)。

**● 介護予防・フレイル予防講座などの実施**

コロナ禍にあって、高齢者が自宅で心身機能の維持に取り組めるよう、新たにリハビリ専門職を活用し、オンラインによる介護予防・フレイル予防の講座を開始します。また、高齢者がスマートフォンを使って行政サービス等を利用できるよう、都と連携し、はつらつセンターや敬老館でスマホ教室を実施します。

**(仮称)高野台福祉園の整備**

旧高野台運動場用地に整備する高野台新病院は、工事が着実に進んでおり、4年8月の開院を予定しています。

病院と併せて整備する「(仮称)高野台福祉園」は、4年10月の開設を目指し、本年11月に着工する予定です。定員は55人とし、医療的ケアの必要な重症心身障害者5人を受け入れます。また、介護する家族の高齢化により、ニーズの高まっている入浴サービスを実施します。

**大泉学園町希望が丘公園の開園**

練馬のみどりを未来へつなぐため、特色ある公園づくりを進めています。

大泉学園町希望が丘公園の第2期工事が完了します。300㎡の屋根付広場、遊戯広場、芝生広場などを整備し、既に利用を開始している多目的運動場やテニスコートなどと合わせ、2ヘクタールの公園として今月25日に全面オープンします。

**都市農業施策**

都市農業の大きな魅力である新鮮な農産物を、より多くの区民の方に味わってもらえるよう、11月に、区役所アトリウムにコインロッカー式農産物販売機を設置します。運営は、農業者と障害者団体の協働により行います。

このほかにも農福連携の取組みが進んでいます。先月、区内産アスパラガスの茎を利用したほうじ茶の販売が始まりました。乾燥、焙煎などを福祉作業所の利用者が担っています。引き続き、農福連携事業の推進に取り組みます。

庭先直売所、区内産農産物を使用している飲食店、マルシェや商店街イベント等、区内の産業情報を発信するアプリ「(仮称)とれたてねりま」の開発を進めています。11月にリリースする予定です。



区内各地にあるコインロッカー式農産物販売機

**おわりに**

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会が閉幕しました。オリンピックではデンマークのホストタウンとなり、区内小学生がオンラインで選手団と交流を深めました。パラリンピックではエクアドルのホストタウンとなり、応援動画に出演した区内小学生が、聖火の採火を行いました。練習会場として提供した練馬総合運動場公園は、選手団の皆さんから、大変高い評価を頂きました。



デンマーク選手団と小学生とのオンライン交流の様子

万全の感染対策と、選手団が宿泊した区内ホテルのきめ細やかで心のこもったおもてなしにより、ホストタウンとしての役割を全うできたものと考えています。

デンマークのイエスパー・ハンセン選手は、オリンピックの射撃・男子スキート個人で銀メダルを獲得しました。パラリンピックでは、陸上女子砲丸投げ・知的障害で、エクアドルのポレス・メンデス選手が金メダル、アナイス・メンデス選手が銅メダル、陸上女子走り幅跳び・上肢障害で、キアラ・ロドリゲス選手が銅メダルを獲得しました。

私も宿泊先ホテルや練習会場に赴き、選手団の皆さんを激励するとともに、メダリストの健闘を労いました。

ホストタウンとしてお迎えした選手の皆さんが活躍されたことを、心から祝福したいと思います。

前回の東京大会は、私が大学に入学した年でした。高度経済成長の只中であつた当時と比べ、我が国の社会経済状況は様変わりしました。世界で最も早く少子高齢化が進み、バブル経済崩壊後、永く経済が低迷しています。

そこを今回のコロナが直撃したのです。世界的なパンデミックの影響や度重なる緊急事態宣言の発出などにより、日本経済の見通しには、未だ非常に厳しいものがあります。東京都も、感染症対策による大幅な歳出増、基金残高の激減、オリンピック・パラリンピックの経費負担増等の課題を抱えています。

区財政も厳しい状態にあり、今年度当初予算で、基金と起債合わせて270億円以上を活用しています。区長就任以来、リーマンショック時の教訓をもとに、計画的に基金を積み立ててきたことにより賄っていますが、現在の状況が続くと、今後数年で基金は底をつき、起債残高も莫大な金額となるのではと懸念しています。大規模自然災害などにも備える必要があり、何としても持続可能な財政運営を堅持しなければなりません。

私たちは今、新型コロナウイルスとの闘いの最中にあります。区民の皆様、練馬区医師会、練馬区歯科医師会、練馬区薬剤師会、医療機関などの皆様と力を合わせ、総力戦で挑まなければ、この危機を乗り越えることはできません。

永い目で見れば、今回のコロナ禍は必ず克服できます。私たち基礎的自治体に今求められているのは、緊急時にあってこそ、右往左往することなく、感染防止と医療体制の充実、区民・事業者の支援、社会インフラの維持など各分野で、着実に歩を進めて行くことであると確信しています。

地域や現場の声を聴きながら、奇を衒うことなく将来につながる施策を重点的・機動的に実施していく、コロナ禍にあって、こうした私の区政に臨む姿勢が変わることはありません。

区議会の皆様、区民の皆様と手を携えて、この難局を乗り越えるために、引き続き全力を尽くす決意です。ご理解、ご協力を宜しくお願いします。

ワクチン接種

# 予約スケジュールをお知らせします

区立施設・区の大規模接種会場 9/21(火)から予約を受け付け

予約開始日時	接種日		
	区立施設	区の大規模接種会場 (東京海上日動石神井スポーツセンター)	
	毎日	金・土・日曜	水・木曜
9/21(火)18:00から	9/27(月)~10/10(日)	—	—
9/29(水)18:00から	—	—	10/6(水)・7(木)・ 13(水)・14(木)
10/5(火)18:00から	10/11(月)~24(日)	10/22(金)~24(日)	—
10/19(火)18:00から	10/25(月)~11/7(日)	10/29(金)~31(日) 11/5(金)~7(日)	—
予約方法	ネット・電話予約	ネット予約	ネット予約
ワクチンの種類	ファイザー	ファイザー	モデルナ

電話予約



☎4565-0123

ネット予約



予約専用ホームページ



診療所・病院

数を制限しながら予約を受け付け

## 約350カ所の診療所など



各診療所へ  
電話予約

接種日 平日(※)

## 6カ所の病院

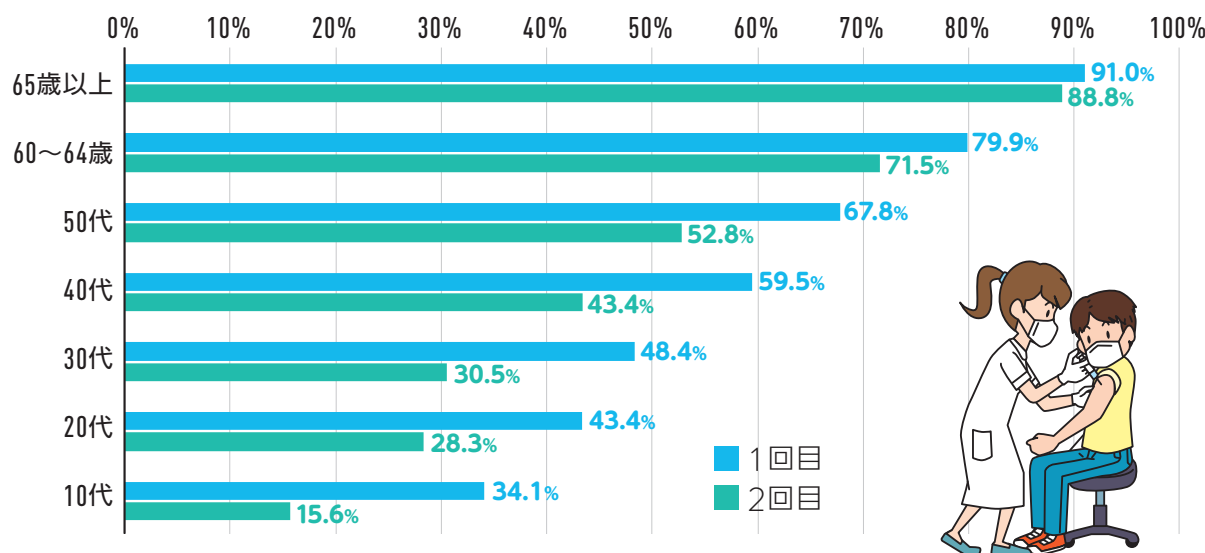


ネット・電話  
予約

接種日 平日(※)

※診療所・病院の一部は土・日曜も実施します。

# 区内のワクチン接種率 (9月12日現在)



総計

1回目 63.7%

2回目 51.3%



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)

## お知らせ

### 皆さまからの寄付(7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	54万6728円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	9,490円(3件)
区へ 新型コロナウイルス感染症対策への支援のため	50万円(1件)
高齢者福祉のため	10万円(1件)
人と動物の共生のため	14万8000円(11件)
練馬区社会福祉協議会へ	70万6929円(18件)

### 令和3年版練馬区勢概要を発行

2年度に実施した事業を中心に、区政の動向について紹介しています。10月1日(金)から閲覧できます。  
▶**規格**:A4判・243ページ▶**閲覧場所**:図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)など ※区ホームページでもご覧になれます。 ※区民情報ひろばでは、1冊1,700円で販売

します。▶**問合せ**:情報公開担当係 ☎5984-4513

### 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を受け付けます。▶**日時**:9月29日(水)・30日(木)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

### 全国都市交通特性調査にご協力を

全国の都市交通の特性や経年変化を把握するため、国土交通省が調査を実施します。調査結果は、今後の都市交通施策検討の基礎資料として活用されます。調査は、区内の2,500世帯を無作為に選び出して行います。対象となる世帯には、9月下旬に調査票を発送します。▶**区の担当**:交通企画課▶**問合せ**:国土交通省広域計画課 ☎0120-013-875

### コミュニティ助成事業で子ども神輿や山車、太鼓を整備

(一財)自治総合センターのコミュニティ助成事業(※)による宝くじの助成金を受け、橋戸町会が秋祭りで使用する子ども神輿や山車、太鼓を整備しました。 ※コミュニティ活

動の促進と健全な発展を図るとともに、宝くじの社会貢献広報を目的としています。▶**問合せ**:地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

### 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)の若者の声を聞く会

▶**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**:10月2日(土)午後2時～4時▶**場所**:男女共同参画センターエーる▶**内容**:自立に向けて活動する方が家族との関わり方を紹介▶**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、祝日を除く)

### ハートフェルトのポップリ制作キットを配布

▶**日時**:9月30日(木)④午前11時～正午⑥午後1時～2時▶**配布場所**:区役所アトリウム▶**配布数**:各25個(先着順)▶**申込**:9月27日(月)までに電話でみどり推進課保全係 ☎5984-1683

## 働く

### スクール・サポート・スタッフ【会計年度任用職員】

▶**対象**:教員経験や民間企業などで

の事務経験がある方▶**期間**:11月～来年3月(再任する場合あり)▶**日時**:午前8時15分～午後5時の間の4時間(月17日)▶**場所**:区立小中学校▶**内容**:一般教員の業務の補助▶**採用予定数**:若干名(書類選考・面接)▶**報酬**:時給1,263円 ※交通費支給。▶**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、9月30日(必着)までに教育指導課管理係 ☎5984-5746

## 福祉・障害のある方

### 避難行動要支援者名簿のお知らせを10月1日(金)に発送

「避難行動要支援者名簿」は災害時、自力避難が難しいと思われる方をあらかじめ登録するものです。今年度から新たに対象となる方へ、お知らせを発送します。同封の案内をご覧くださいの上、返送してください。▶**対象**:次の①～③のいずれかに当てはまる方 ①要介護3以上の認定を受けた方②身体障害者手帳1・2級をお持ちの方③愛の手帳をお持ちの方 ※上記以外の方で、名簿への登録を希望する方は、お問い合わせください。▶**問合せ**:福祉部管理課庶務係 ☎5984-2706

## コロナでお困りの中小企業を支援します

区や都、国では新型コロナウイルス感染症の影響を受けている中小企業を応援するため、融資あっせんや補助金、専門家の派遣などさまざまな支援策を実施しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



### ●何をしたらいいかわからない方も、まずはお電話ください!

練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 (平日午前9時～午後5時)

「どのような支援策があるのか知りたい」「どの補助金が利用できるかわからない」という事業者に対して、随時相談に応じています。ぜひ、ご利用ください。

### 中小企業向け年末短期貸付のご利用を

事業用資金の融資を低利で受けられるよう、金融機関にあっせんします。対象や申し込み方法など詳しくは、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。▶**申込期間**:10月1日(金)～11月30日(火)▶**貸付内容**:運転資金(限度額300万円)▶**返済期間**:11カ月以内(うち、据え置き期間1カ月以内)▶**金利**:年0.4%▶**問合せ**:融資係(ココネリ4階) ☎5984-2673

12/31(金)まで

### 国民健康保険・後期高齢者医療制度

## 傷病手当金の適用期間を延長します

新型コロナウイルスに感染した国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者に傷病手当金を支給しています。支給には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:国民健康保険…こくほ給付係 ☎5984-4553、後期高齢者医療制度…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

**対象** 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、給与の支払いを受けており、次の①②のいずれかに当てはまる方  
①新型コロナウイルスに感染し、療養のため働くことができない  
②発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため働くことができない

### 夕べの音楽の放送時刻が変わります

10月1日(金)から、午後4時30分に流れます。▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691

10/1(金)から

### 国民健康保険料

## インターネットや窓口で口座振替の申し込みができます

国民健康保険料の口座振替の申し込みが、インターネットでできるようになります。また、窓口でキャッシュカードをお持ちいただくと、その場で申し込みができます。利用できる金融機関など詳しくは、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。▶**受付窓口**:収納課(区役所本庁舎3・4階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)▶**問合せ**:こくほ収納係 ☎5984-4559



インターネットからの申し込みはコチラ

10/1(金)から

## みどりバス保谷ルートに停留所を追加

みどりバス保谷ルートに「清水山の森停留所」を追加します。なお、ルートや運行時刻に変更はありません。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:交通企画課 ☎5984-1274



©2011練馬区ねり丸



## 世帯と人口 [9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	739,995(-440)	日本人	720,830(-354)	外国人	19,165(-86)	年齢別人口		
382,625 (-122)	男	358,810	男	349,782	男	9,028	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	381,185	女	371,048	女	10,137	87,182(-55)	490,995(-461)	161,818(+76)

### 司法書士による成年後見制度・遺言・相続などの無料相談会

▶対象:高齢者・障害のある方とその家族など ▶日時:10月23日(土)午前10時～午後3時の間の45分間 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶定員:15組(先着順) ▶申込:電話で権利擁護センターほっとサポートねりまへ ▶問合せ:ほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

### 事業者向け

#### 地域子ども家庭支援センターの運営を行う事業者を募集

来年4月から地域子ども家庭支援センターの運営を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募する事業者は、練馬子ども家庭支援センター(豊玉北5-28-3)や区ホームページにある募集要領をご覧ください。(説明会)

▶場所:練馬子ども家庭支援センター ▶申込:事前に連絡の上、9月27日(月)までに申し込んでください

委託する施設(地域子ども家庭支援センター)	日時
関、貫井、大泉	9/28(火) 10:00から
練馬、光が丘	9/29(水) 10:00から

◎問合せ:練馬子ども家庭支援センター ☎5984-5673

#### 敬老館の運営を行う事業者を募集

来年4月から石神井・石神井台敬老館の運営を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。応募する事業者は、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。必ず説明会に参加してください。

(説明会) ▶日時:9月30日(木)午前10時から ▶場所:ココネリ3階 ▶申込:電話で高齢社会対策課管理係へ ◎問合せ:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

#### ビジネス講座「今だからわかる経営者にとっての『意味ある経営理念』とは?」

▶対象:事業者、創業を考えている方 ▶日時:10月19日(火)午後7時～8時30分 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:中小企業診断士/星野裕幸 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・業種・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、10月15日(金)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(<https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)からも申し込めます。

### 環境・リサイクル

#### 台風接近時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

鉄道の計画運休を伴う大型の台風が接近する際には、資源・ごみの収集を中止する場合があります。中止する場合は、区ホームページや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。▶問合せ:可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】、古紙・び

ん・缶・ペットボトル…リサイクル推進係 ☎5984-1097

#### 10月から三原台温水プールの古着・古布回収を休止します

施設の改修工事のため、古着・古布回収を休止します。近隣の回収施設など詳しくは、お問い合わせください。▶期間:10月1日(金)～来年3月31日(木) ▶問合せ:リサイクル推進係 ☎5984-1097

### 税・国民健康保険

#### 10月10日(日)に臨時納付相談窓口を開設～未納がある方は納付相談を

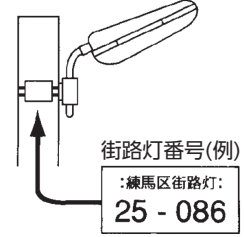
失業や新型コロナウイルス感染症の影響による収入減などで納期限内に特別区民税・都民税(住民税)、国民健康保険料などの納付が困難な方を対象に、分割納付などの支払いに関する相談を受け付けます。 ※予約不要。 ※電話相談も可。 ※納付の相談のみ。 ▶日時:10月10日(日)午前9時～午後4時 (相談がなく未納の場合には、収納対策として次の対応をします) ①法令に基づき督促状を送付します。 ②文書、電話、訪問により、納付のご案内をします。

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

### 住まい・まちづくり

#### 街路灯が点灯しないときはご連絡を

近所の街路灯が点灯しない場合や灯具が破損している場合は、街路灯番号(右図参照)と設置場所をご連絡ください。▶問合せ:街路灯係 ☎5984-2379



### 健康・衛生 ①

#### 血糖値やHbA1cが高めと言われたら～糖尿病予防と運動について

▶日時:10月20日(水)午後2時～3時30分 ▶場所:関保健相談所 ▶内容:講義、実技 ▶講師:健康運動指導士/巨尾麻樹 ▶定員:12名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3929-5381

### 遊ぼう! 秋の児童館・児童室

行事の内容など詳しくは、お問い合わせください。 ※★の催しは、開催日の前日までに直接申し込みが必要です。 ※未就学児は保護者同伴。 ▶問合せ:各児童館・児童室

施設名	内容・日時
栄町 ☎3994-3287	★秋のいろいろ工作ウィーク…11/24(水)～26(金)15:00～16:30(小学生以上)
中村 ☎3998-4890	ちびっこえんにち…11/13(土)10:30～11:30(幼児)
平和台 ☎3933-0297	とり+かえっこ「ポイントを集めておもちゃと交換しよう」…9/26(日)13:00～16:00
北町はるのひ ☎3933-5100	★仮装スタンプラリー…10/22(金)⑩10:10～10:50⑪10:00～11:40(1歳児以上) ▶定員:各18名(先着順)
北町 ☎3931-5481	★北きたフェスタ(えんにち)…11/10(水)・11(木)⑩15:00～15:45⑪16:00～16:45(小学生以上)
光が丘 ☎3975-7137	おたのしみウィーク(日替わりゲーム屋さん)…10/4(月)～8(金)15:30～16:30 ★卓球教室…10/23(土)⑩13:30～14:00⑪14:15～14:45(小学生)
光が丘なかよし ☎5997-7720	ぶんぶんごま作り…11/9(火)15:00～16:30(4歳児以上) しゅうまい先生の工作…11/10(水)⑩14:30～15:00(幼児)⑪15:30～16:30(小学生以上)
土支田 ☎3925-4784	スケルトン清掃車が来るよ…11/12(金)10:30～11:30 ▶定員:20組(先着順)
南田中 ☎3995-5534	英語で仮装パーティー…10/29(金)⑩11:00～11:30(幼児と保護者)⑪16:00～17:00(小学生)
三原台 ☎3924-8796	科学あそび「宇宙ってどんなところ?」…11/9(火)15:30～16:30(小学生) ▶定員:15名(先着順)
石神井 ☎3996-3800	しゃくーゲームランド…11/16(火)・18(木)15:00～17:00(受け付けは14:30まで)、17(水)14:00～17:00(受け付けは14:30まで)、19(金)15:00～16:30(受け付けは14:00まで)
石神井台 ☎3995-8267	アンディ劇場…10/6(水)10:30～11:30(幼児) こんべいと劇場…11/24(水)10:30～11:30(幼児)
上石神井 ☎3929-0999	かみしゃくキッズデイズ(おかいものごっこ)…10/13(水)・20(水)10:30～11:30(乳幼児)
関町 ☎3920-1601	秋祭りウィーク…11/9(火)～12(金)16:00～17:00(幼児～中学生)
西大泉 ☎3924-9537	★仮装行列…10/23(土)14:00～15:30(小学生)
北大泉 ☎3921-4856	★秋まつり(えんにち)…9/25(土)⑩11:00～11:30(乳幼児と保護者)⑪13:00～16:30(小学生以上)
厚生文化会館児童室 ☎3991-3080	科学で遊ぼう「金属ってめえる?～線香花火を作ろう」…10/20(火)15:30～17:00 工作クラブ「くるくるブンブン」…10/27(水)15:00～17:00

### 10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	12(火)・26(火) 13:30～15:30
	北	5(火)・19(火) 13:00～15:00
	光	7(木) 9:30～11:15
	光	26(火) 13:30～15:15
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	12(火) 9:00～11:00
	石	28(木) 13:30～15:30
心身障害者(児)歯科相談	大	5(火)・21(木) 13:00～15:00
	関	4(月)・18(月) 9:00～11:00
◆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	1(金) 9:30～12:00
	石	12(火) 14:00～15:30
	大	6(木) 13:30～15:30
◆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	関	29(金) 14:00～15:30
	豊	27(火) 13:30～16:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石	13(水) 14:30～16:00
	関	6(水) //
◆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	13(水)◎ 14:00～16:00
	光	6(水) 14:40～16:20
◆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	7(木) 9:00～10:30
◆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	14(木) 14:30～16:00
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、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

つ関大石光北豊  
練関大石光北豊  
馬保泉神が保玉  
つ保保井丘健健  
じ相健保保相健  
歯相談相談相談  
科所談所談所談  
診所談所談所談  
療所談所談所談  
所☎3993-393  
☎3993-393  
☎2929-935  
☎2929-939  
☎5319-912  
☎3307-121  
☎3820-731  
☎9932-074  
☎9938-167  
☎0167-748  
☎9595-732  
☎6955-428

※は事前に担当地域の保健相談所へ相談ください(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。

**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

## 健康・衛生

### 講演と自己チェック体験 「乳がんは40歳代後半がピーク?!~早期発見が命を守る」

▶対象:女性 ▶日時:10月19日(火)午前10時~正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:ピンクリボンinNERIMA代表/西貝圭子ほか ▶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催し名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4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、10月5日(火)までにお知らせください。

## 子ども・教育

### 10月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象: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	日程	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	28(木)	30名
北 ☎3931-1347	20(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	20(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	27(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	13(水)	18名
関 ☎3929-5381	21(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

### 10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	15(金)①9:30 ②10:30 25(月)①13:30②14:30	36組
北 ☎3931-1347	14(木)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	19(水)①14:00②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	13(水)①9:30 ②10:30 29(金)①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	4(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	15(金)①9:45 ②10:50	24組

## 高齢者

### 頭にも体にも効く! 脳活ウォーキング

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶日時:10月20日(水)・27日(水)午前10時~正午【2日制】 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館など ▶内容:講義、実技、グループワーク ▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所研究員/杉山美香 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-2094

### 寿文化祭の作品展出品者を募集

寿文化祭は、60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催するものです。▶日時:11月12日(金)~15日(月)午前10時~午後5時(15日は午後2時まで) ▶場所:大泉学園ゆめり

あぎャラリー ▶申込:10月5日(火)までに、老人クラブに所属している方...直接、所属している老人クラブへ 所属していない方...直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ※申し込み多数の場合は抽選。▶問合せ:練馬区老人クラブ連合会事務局 ☎6914-5125(平日午前10時~午後4時)、いきがい係 ☎5984-4763

### 「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	日程
生涯学習センター	10/8(金)
勤労福祉会館	10/22(金)

※時間はいずれも①10:30~12:30②13:30~15:30。

## 講座・催し

### おうちでできるシンプル ヨーガ「ヨーガで、ココロとカラダのさび落とし!」

▶日時:10月13日(水)午前10時~11時30分 ▶場所:サンライフ練馬 ▶講師:気づきのヨーガ主宰/堀内美加 ▶定員:12名(抽選) ▶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、9月30日(必着)までに 〒176-0021 貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

### 障害の理解を深める研修に参加してみませんか

▶定員:各30名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①研修名(A~H)の別②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、開催日の前日までに練馬障害福祉人材育成・研修センター ☎3993-9985 FAX 3994-1224 ※同ホームページ(https://kensyu.neri-shakyo.com/)からも申し込みます。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください。

研修名	日時・場所
A 高次脳機能障害の特性と支援方法	▶日時:10/8(金)14:00~16:00 ▶場所:ココネリ3階
B 子どものことばの発達を支援する	▶日時:10/13(水)10:00~12:00 ▶場所:サンライフ練馬
C 初めてのSST(ソーシャルスキルトレーニング)	▶日時:10/18(月)14:00~17:00 ▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら
D 知的障害の理解と支援方法	▶日時:10/27(水)10:00~12:00 ▶場所:ココネリ3階
E 障害者権利条約を知り、障害者への意思決定支援を考える	▶日時:10/28(木)14:00~16:00 ▶場所:サンライフ練馬
F 視覚、言語、聴覚障害者とのコミュニケーションを学ぶ	▶日時:11/8(月)10:00~12:00 ▶場所:区役所本庁舎20階
G ALS患者の在宅ケアを通して、その人らしい生活を支えるとは何かを考える	▶日時:11/11(木)14:00~16:00 ▶場所:区役所本庁舎20階
H 障害者総合支援法を知る	▶日時:11/19(金)14:00~16:00 ▶場所:区役所本庁舎19階

## 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。

### 孫も喜ぶ本格マジックを教わる 光が丘マジッククラブ

中高年齢の初心者対象 第2・4月曜午前9時~正午 光が丘区民センター3階など プロマジックが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 山本 ☎3976-1978(要予約)

### 健康マージャン ゆうゆうクラブ

毎月曜午前9時30分~午後0時30分 大泉学園地区区民館など 会費1回500円 小野 ☎090-2569-5931(要予約)

### 英会話無料体験会

初級者~中級者対象 ①9月24日②10月1日③8日 午前9時30分~10時45分 石神井公園区民交流センター 例会...初級者~中級者対象 月4回金曜午前9時30分~10時45分 石神井公園区民交流センター 外国人講師が指導 月会費5,000円 初回は無料体験可 FECC・水由 ☎090-4028-0628 Eメール mx03565@nifty.com(要予約)

### 抒情歌・シャンソンを歌う会(カントォーネ・映画音楽など)

①月4回②月2回月曜午後1時30分~3時30分 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円 月会費①4,500円②3,000円 教材費月1,000円 初回は無料体験可 岡本 ☎3922-7917(要予約)

### 骨盤を矯正してコアを鍛えクビレを作るストレッチなど フィットネス・エリ

初心者の女性対象 毎金曜午前11時~午後1時 下石神井地区区民館など 入会金1,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 高橋 ☎FAX 3924-2678(要予約)

### 講演会「希望は憲法 変えよう日本の今~映像と音楽を通して憲法を考える」

10月2日午後2時30分~4時30分 ココネリ3階 講師 武蔵野美術大学教授/志田陽子 参加費500円 ねりま九条の会・桐谷 ☎3992-0546

### 英検学習会

初級者~中級者対象 月4回土曜午前10時~正午 石神井庁舎5階など 入会金1,000円 月会費1,000円 熊野 ☎090-7228-1155

### 60代からスタートする英会話

60~70代の初心者対象 毎木曜午後1時30分~3時 生涯学習センター 会費1回1,500円 斎藤 ☎090-5778-6501 Eメール pyupyu11years@gmail.com(要予約)

### 軽登山 豊山会

60歳以上の方対象 月2回関東近郊で活動、偶数月の第1木曜午前10時からはつらつセンター 豊玉などで例会あり 年会費2,000円 初回は体験登山あり(参加費200円) 小林 ☎090-9333-8732 HP https://tozankai.com(要予約)

### 四季のはがき絵(水彩画)

第1・3金曜午前10時10分~正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 石川 ☎3976-4952(要予約)

### 陽だまり絵画クラブ(デッサン・水彩など)

第2・4日曜午前9時30分~11時30分 関町リサイクルセンター 講師 元美術学校講師/相馬博 会費1回1,500円(中学生以下1,000円) 教材費1回500円(中学生以下無料) デッサンは無料体験可 小島 ☎FAX 3928-7210(要予約。午後4時~9時)


### 英会話 English club Lemon

初級者~中級者対象 月3回木曜①午後1時30分~2時50分②午後3時~4時20分 石神井公園区民交流センター 講師 ジュリア・ジョンスン ①②とも入会金2,000円、月会費4,500円 初回は500円で体験可 伊藤 ☎5935-1333 Eメール i-kazuko07@asahi.email.ne.jp(要予約)

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。

Benesse — 介護付きホーム —

ダイニングルーム「レストラン フェアリーチェ」では、レストランのような雰囲気の中でお食事を楽しめます。



「個別見学・相談」のご予約  
資料請求、お問い合わせは  
今すぐお電話で

0120-17-1165

ベネッセの介護付有料老人ホーム

2020年1月オープン! **グランダ練馬**

季節の食材を使用したこだわりのお食事をご提供。  
新たな「楽しみ」や「喜び」のある暮らしのお手伝いを

東京都練馬区豊玉南2-27-12

西武池袋線・西武有楽町線・都営地下鉄大江戸線「練馬駅」より徒歩14分(約1,060m) | 「練馬駅」よりバス、「豊玉中三丁目アパート」停留所下車、徒歩2分(約100m)

【ホーム概要】■入居要件/入居時自立・要支援・要介護、契約時原則満65歳以上 ■居室区分/全室個室 ■居住の権利形態/利用権方式 ■利用料の支払方法/選択方式 ■介護にかかわる職員体制/2.5:1以上(週40時間換算)、夜間帯(22時~翌6時)最少時は介護職員3名(満床時)を配置(人数はシフト数を記載)。看護職員(看護師または准看護師)を常勤換算(週40時間換算)で2名配置(満床時) ■東京都指定特定施設入居者生活介護、指定介護予防特定施設入居者生活介護

◎お電話で、申込番号[G1092160]とおっしゃってください。(株)ベネッセスタイルケア 〒163-0905 東京都新宿区西新宿2-3-1 新宿モビルビル

詳しくはWEBで! **グランダ練馬** 検索

●記載情報は、2021年8月現在のものです。広告有効期限:2021年10月末日[G1092160]

「資料請求」受付中!

まずはお気軽に資料請求してみませんか。  
資料請求された方全員に! **小冊子**  
「安心できる老人ホームの選び方」  
もれなく**プレゼント!!**

下記、フリーダイヤルにてご連絡ください。 ※すでにお届けしている方への再度のご提供はございません。

「個別見学・相談」承ります

日 土・日・祝日含む毎日 参加費無料 各日限定2組様  
時 各日とも10:00~17:00 (ご予約制) (前日までに要予約)

ベネッセスタイルケアでは、感染症予防に細心の注意を払ってホームを運営しております。ご来訪の皆様にはマスク着用、体温測定、手洗い、アルコール消毒等のご協力をお願いいたします。

ご自宅にいながら「リアルタイム」でホーム見学  
オンラインでの見学・相談も承ります! ●詳しくはお問合せください。

広告 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

### ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:10~12月の第1・3火曜午前10時~11時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:9月27日(月)までに電話で同所☎5910-3451

### 災害と女性「助かるためのカギ!~情報のつかみ方と使い方」

▶日時:10月30日(土)午前10時~正午▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:防災士/長田香ほか▶定員:30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②参加者全員の氏名(ふりがな)③代表者の電話番号を、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、10月16日(土)までにお知らせください。

## スポーツ

### 区民体育大会 クレー射撃

▶対象:銃砲所持許可証をお持ちの方

方▶日時:10月17日(日)午前8時30分から ※受け付けは午前8時~10時。▶場所:百穴射撃場(埼玉県吉見町)▶内容:トラップ、スキート▶費用:8,000円(保険料、クレー代)▶持ち物:銃砲所持許可証▶申込:当日会場へ▶問合せ:スポーツ振興事業係☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(10月~来年3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▶申込:プール内で申し込み

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
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

※三原台温水プールは改修工事のため、お休みしています。

### 区内団体の文化・芸術に触れてみませんか

## 第66回区民文化祭



区内で活動している文化団体が演奏などを行います。ぜひお越しください。▶問合せ:生涯学習センター☎3991-1667

催し名	日時	場所
三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八)	10/16(土)10:30~16:30	練馬文化センター
邦楽演奏大会	10/23(土)12:00~17:00	生涯学習センター
詩吟剣舞詩舞大会	10/24(日)13:00~17:00	
フォークダンス大会	10/30(土)11:00~15:00	総合体育館
謡曲大会	10/30(土)13:30~17:00	生涯学習センター
太鼓フェスティバル	11/3(祝)12:30~16:00	練馬文化センター
寄席演芸大会	11/6(土)13:00~17:00	生涯学習センター
日本舞踊の会	11/7(日)11:30~17:30	練馬文化センター
手工芸作家展	11/19(金)~21(日)・23(祝)・24(火)10:00~17:00 ※24(火)は16:00まで。	石神井公園ふるさと文化館
洋舞フェスティバル	11/28(日)16:00~19:00	練馬文化センター
練馬書道展	12/1(火)~5(日)10:00~17:30 ※5(日)は15:00まで。	石神井公園ふるさと文化館

### 俳句大会の作品を募集

優秀作品は練馬区俳句連盟の会報で発表します。▶申込:持ち寄りの当季雑詠3句(未発表)を郵便小為替1,000円を同封の上、封書で10月5日(必着)までに〒178-0064南大泉2-5-14 足立和信へ

## 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

◆10月1日~7日は「公証週間」期間中は無料で公証事務(遺言・契約など)に関する電話相談に応じます。▶問合せ:東京公証人会☎3502-8239

◆シャンソンを楽しく唄(うた)う会▶日時:10月9日(土)午後2時~3時30分▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:シャンソン歌手/清水智子▶定員:10名(先着順)▶費用:1,300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、練馬シャンソンを楽しむ会・下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆ねりまのねり歩き(A・B・北町コースC・D・中村橋コース)▶日時・場所: A)10月18日(月) B)25日(月)午前9時20分 東京メトロ地下鉄赤塚駅集合~田柄川緑道~浅間神社富士塚~正午東武東上線東武練馬駅解散(約3.5km) C)20日(火) D)28日(火)午前9時20分西武池袋線中村橋駅集合~昔みそ「花屋三郎右衛門」~南蔵院~正午区役所解散(約3.5

km)▶定員:各10名(抽選)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(A~D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、10月1日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101

◆3時間でマスターする年末調整・法定調書講座▶日時:11月2日(火)午後0時40分~4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:税理士/信澤奈津美▶定員:70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②住所③氏名④電話番号を、10月20日(火)までに練馬西法会事務局☎3923-7272 FAX 3923-7285

### 献血にご協力を

◆練馬消防署▶日時:9月29日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:9月25日(土)・10月1日(金)午前10

時~午後7時▶問合せ:目黒☎3994-8068

◆光が丘IMA南館前▶日時:9月26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:9月29日(火)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉☎3998-1010

◆南ヶ丘商店街▶日時:10月1日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木☎3990-6004

### 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

◆観察会 川にすむ小さな怪物▶対象:小学2~6年生と保護者▶日時:10月10日(日)午前9時30分~正午▶集合場所:石神井図書館▶定員:20組(先着順)▶費用:1人100円▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤☎5910-7056(火・木・土曜午前9時~11時)

◆空気砲を作ろう!!▶対象:小学生▶日時:10月10日(日)午前10時~正午▶場所:サンライフ練馬▶定員:20名(先着順)▶費用:50円▶申込:電話

でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本☎6760-3378(午後7時~9時)

◆スポーツなど▶申込:☎電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~9時) B)~D)当日会場へ☎電話でSSC平和台☎5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆大泉学園少年野球場▶対象:3歳児~小学生▶日時:10月16日(土)午前10時~正午▶内容:ティーボール▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

◆上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:10月23日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:トランポリン、鉄棒など▶定員:40名(先着順)

◆中村南スポーツ交流センター▶対象:小学生▶日時:10月25日(月)午後4時~6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:30名(先着順)

◆桜台体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:10月30日(土)①午前9時15分~10時45分②午前9時30分~11時45分▶内容:①ダブルダッチ②ラケットテニス▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)

◆平和台体育館▶対象:4歳児~小学生

▶日時:10月30日(土)午前10時~正午▶内容:スポーツチャンバラ▶定員:20名(先着順)

◆10月の水泳ワンポイントレッスン▶対象:4歳児~中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶日時:10月2日(土)・16日(土)・30日(土)午前9時~11時▶場所:上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

◆子育て学習講座

◆子どもの成長は旅で育む~コロナ時代の家族旅行のコツ▶対象:小学生以下のお子さんの保護者▶日時:10月3日(日)午前9時45分~午後0時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:旅行ジャーナリスト/村田和子▶定員:40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(9月26日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

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。

## 生活習慣病WEBセミナー~糖尿病・高血圧を正しく知りましょう~

日時:2021年10月16日(土)16:00~17:00 ※Wi-Fi推奨 Zoomによるオンライン(ウェビナー)での配信となります ▶下記URLもしくは二次元コードよりご登録ください <https://onl.tw/91WURZJ>

司会 笠井 建彰先生 笠井内科循環器クリニック

講演1 16:00~16:30

演者 菅原 正弘先生 医療法人社団弘健会 菅原医院

「糖尿病を知ろう~糖尿病でも元気で長生き~」

講演2 16:30~17:00

演者 宇都宮 保典先生 医療法人社団典美会 保谷医院

「高血圧を知ろう~血圧の測定から減塩まで~」

①事前登録 右記のURLもしくは二次元コードよりご登録ください

②メール受信 お申込み完了メールで視聴用URLをお送りいたします

③当日視聴 開始10分前より接続が可能です

共催 練馬区医師会学術部内科医会(東京都練馬区高野台2-23-20) 日本ペーリンガーインゲルハイム株式会社 後援 練馬区

お問い合わせ ※平日9:00~17:00 日本ペーリンガーインゲルハイム(株) 東横 080-2183-9124 日本ペーリンガーインゲルハイム(株) 白壁 080-2183-3260

## 庭木1本から承ります!

お客様へのお約束

- 庭木1本より明瞭料金
- 土日でもOKです
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します

ねりま区報をご覧の方に

生垣剪定(長さ1m×高さ2m) 通常2,200円を先着10名のみ 1,100円!

見積無料

株式会社ガーデンエクスプレス 練馬区土支店 3-19-12 03-5933-2811

営業時間 9:00~17:00

## 起業者募集!

新規開業者の半数超えが入会 開業コスト削減出来ます



公益社団法人 全日本不動産協会 東京都本部 練馬支部 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-19-12-301 TEL. 03-5912-0733

街頭相談会適宜開催

# 70歳と75歳の方対象

もの忘れの心配はありませんか？

# 無料で「もの忘れ検診」が受けられます

70歳と75歳の方に、もの忘れ検診の「受診券」と「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」を発送しました。チェックリストの点数が一定以上の方や、もの忘れが心配な方は、医療機関で無料の検診が受けられます。

また、検診結果に応じて、地域包括支援センターが、専門医療機関への受診や介護予防事業などの支援につなぎます。詳しくは、受診券に同封の案内をご覧ください。 ※年齢は、来年3月31日(休)現在。

▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

## ■もの忘れ検診の流れ



## ■受診後は、地域包括支援センターが支援

検診結果に応じて、専門医療機関の受診に関する相談や介護予防事業の紹介など、一人ひとりに合った支援を行います。



## ■チェックリストはどなたでもご覧になれます

「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」は、区ホームページでご覧になれます。また、チェックリストが掲載された認知症ガイドブックを、地域包括支援センターや高齢者支援課(区役所西庁舎3階)で配布しています。



## ■お困りごとはお近くの地域包括支援センターへ

高齢者やご家族の方の相談を受け付けています。お気軽にお問い合わせください。



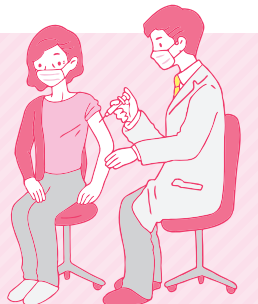
### このような場合はぜひご相談を

- チェックリストの答え方が分からない
- 在宅療養について相談したい
- 認知症について相談したい
- 将来のお金の管理が不安
- 介護について相談したい
- 虐待が疑われる

# 高齢者予防接種のお知らせ 予診票をお送りします

予防接種を受けることで、発症や重症化を一定程度防ぐことができます。対象の方に、9月末までに予診票を発送します。届かない場合は、ご連絡ください。

▶問合せ:予防係 ☎5984-2484



	高齢者インフルエンザワクチン	高齢者用肺炎球菌ワクチン <small>助成を拡充</small>
対象	次の①②のいずれかに当てはまる方 ①昭和32年1月1日以前に生まれ、接種日現在65歳以上 ②昭和37年1月1日以前に生まれ、接種日現在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身体障害者手帳1級程度の障害がある	過去に肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、来年3月31日(休)現在、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳 ②60~64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身体障害者手帳1級程度の障害がある
接種期間	10/1(金)~来年1/31(月)	10/1(金)~来年3/31(休)
自己負担額	2,500円	負担を軽減 1,500円 ※9/30(休)までは4,000円。