

手洗いの徹底、マスクの着用、こまめな換気、「密閉」「密集」「密接」の回避を心掛けましょう。また、外出する際は、混雑している場所や時間を避けて少人数で行動しましょう。



農 触 れ の 魅 力 に

11～12月に
練馬大根引っこ抜き競技大会や
マルシェなどを開催!

詳しくは2面へ

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403 FAX 3993-1451

区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブン・西友・ライフ・ヤマダデンキや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座・大会などは、原則として区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みができます。 ※申し込みは、1人1通です。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

練馬大根を引っこ抜こう

練馬大根は中太で長く、現在ではほとんど市場に出回らない希少な品種です。収穫体験や競技大会に参加して、練馬の名産「練馬大根」を引っこ抜いてみませんか。



11/27(土) 練馬大根収穫体験

▶対象: 大人を含む2~5名のグループ ▶日時: 11月27日(土)午前9時~正午の間の30分間(1回1時間) ▶費用: 1組700円
※別途保険料1人30円。▶申込: ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①練馬大根収穫体験②農家名(1~4の別)③代表者の氏名・電話番号④参加者全員の住所・氏名・生年月日を、11月1日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係へ ※申し込みは10月21日(木)から。 ※結果は11月12日(金)までに通知します。▶問合せ: 農業振興係 ☎5984-1403



申し込みはコチラ

農家名	畑の場所	収穫できる野菜	定員(抽選)
1 渡戸	平和台3-28	練馬大根2本と秋野菜2品目	各50組
2 井口	南大泉1-22		
3 五十嵐	土支田1-35	練馬大根2本と他の品種の大根2本	
4 加藤	東大泉4-14	練馬大根4本	

※収穫できる野菜は、生育状況により変更になる場合があります。



12/5(日) 第15回練馬大根引っこ抜き競技大会

▶日時: 12月5日(日)午前9時30分~正午 ▶場所: 南田中の畑 ▶申込: JA東京あおば各支店・各アグリセンター、ココネリ3階、石神井観光案内所、区民事務所(練馬・石神井を除く)、石神井庁舎1階、都市農業課(区役所本庁舎9階)にある申込用紙に記入の上、JA東京あおば地域振興部へ ※申込用紙はJA東京あおばホームページ(<https://www.ja-tokyoaoba.or.jp/>)にも掲載しています。 ※申し込みは10月21日(木)から。▶問合せ: JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066、都市農業課農業振興係 ☎5984-1403



詳しくはコチラ

入賞者には賞品を差し上げます!

部門	対象(区内在住の方)	定員(先着順)	参加費
選手権の部 (抜いた本数を競う)	15歳以上の方 (中学生を除く)	100名	1人1,000円
グループ参加の部 (大根の長さを競う)	15歳以下の方と保護者 (1グループ5名まで)	60組	1組1,000円

※大根の生育状況により、定員に達していなくても申し込みを締め切る場合があります。



練馬産農産物の旬を味わおう



農業者や事業者によるマルシェ(販売会)を開催します。新鮮な野菜や果物、加工品を購入し、練馬産農産物の旬を味わってみませんか。

11/28(日) ねりマルシェ ~区内農業者などが26ブースを出店

▶日時: 11月28日(日)午前10時~午後3時(小雨決行) ▶場所: 平成つつじ公園(練馬1-17-6) ▶問合せ: 農業振興係 ☎5984-1403 ※混雑状況により入場制限を行う場合があります。



最新情報はコチラ



11~12月 区役所アトリウムで開催のマルシェ

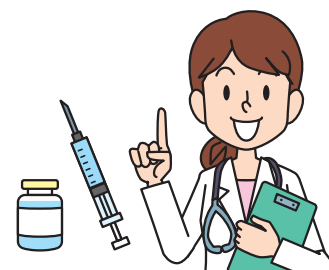
日程	出店団体	問合せ
11/1(月)	NERIMA Farmer's Market どこでもマルシェ Best Dishes! JA東京あおば	農業振興係 ☎5984-1403
11/17(水)、12/1(水)	NERIMA Farmer's Market	JA東京あおば練馬地区アグリセンター ☎3999-7851(平日9:00~16:30)
11/18(木)、12/2(木)	チームねりまde女子マルシェ	チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022(平日11:00~17:00)
12/8(水)	Best Dishes!	Best Dishes!・荳荳 ☎090-5506-7700(11:00~17:00)
12/9(木)	JA東京あおば大泉新鮮直売組合	JA東京あおば大泉地区アグリセンター ☎3925-3112(平日9:00~16:30)

※時間はいずれも10:00~14:00。 ※なくなり次第終了。



ワクチン接種はお済みですか

～区民全体の接種率は、7割を超えました



これから予約をする方は
右記の施設で接種を
～診療所での新規予約は終了しました

電話予約



☎4565-0123

ネット予約



予約専用
ホームページ



接種場所	接種日
サンライフ練馬	毎日 ※現在、11/30(火)接種分まで予約可能。 その後も継続します。
石神井公園区民交流センター	
北町第二地区区民館	11/7(日)までの毎日
大泉北地域集会所	
東京海上日動石神井スポーツセンター (ネット予約のみ)	11/7(日)までの毎金・土・日曜

※接種の進捗状況により、接種を行わない曜日もあります。

寝たきりなどで接種会場に行くことが難しい方へ 自宅でワクチン接種ができます

新規

要介護4・5の方や寝たきりなどで接種会場に行くことが難しい方を対象に、医師が自宅を訪問して接種を行います。希望する方は、区ホームページにある申請書に記入の上、10月29日(必着)までに住民接種担当課へ申し込んでください。 ※申請書はコールセンターからも請求できます。



正しい情報に基づいて、 接種の判断をしましょう

インターネット上には、科学的根拠や信頼できる情報源に基づいていない誤った情報が流れています。よく目にする誤った情報を紹介します。 ※厚生労働省が公表している、ワクチン接種の誤情報を一部抜粋。

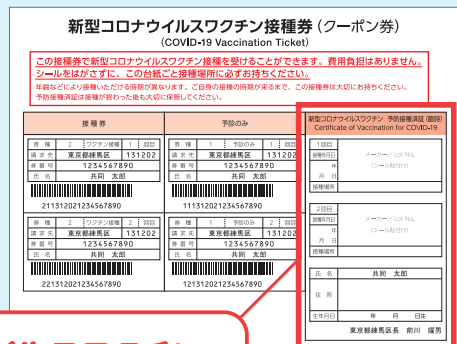


詳しくはコチラ

誤った情報	正しい情報
遺伝子組み換え技術が使われており、接種により遺伝子が変化する。	ワクチンで注射する「mRNA」は短期間で分解され、遺伝情報に組み込まれません。
接種が原因で多くの方が亡くなっている。	接種が原因で多くの方が亡くなったということはありません。
接種が不妊症・流産の原因となる。	不妊になるという科学的な根拠や、胎児・生殖器に悪影響を及ぼすという報告はありません。
接種により不正出血や月経不順が起こる。	不正出血や月経不順の直接的な原因になりません。
臨床試験が終わっていないので安全性が確認されていない。	臨床試験で、有効性と安全性に関して厳格な評価が行われた後に承認されています。

国内では 「予防接種済証(臨時)」が 接種の証明になります

接種券に付いている「予防接種済証(臨時)」はワクチンの接種事実を証明するものです。紛失した場合は、「予防接種済証」の申請ができます。また、海外渡航や日本へ帰国する際の防疫措置緩和などのために必要な方には、ワクチンパスポート(新型コロナウイルスワクチン接種証明書)を交付しています。申し込み方法など詳しくは、コールセンターへお問い合わせください。



新型コロナウイルスワクチン
予防接種済証(臨時)

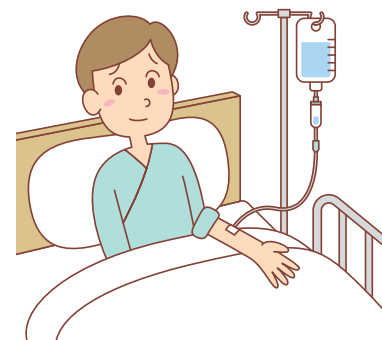
練馬区酸素・ 医療提供ステーションで 抗体カクテル療法を開始

新型コロナウイルス感染症の軽症患者の重症化を防ぐため、練馬区酸素・医療提供ステーション(光が丘第七小跡地)で、抗体カクテル療法を開始しました。酸素投与を行う10病床に加え、新たに抗体カクテル療法専用の病床を11床設置しました。

▶問合せ: 自宅療養環境整備担当課 ☎5984-1271

抗体カクテル療法とは

軽症患者に対して、重症化を防ぐために行う治療法です。新型コロナウイルスに有効な2種類の抗体を混ぜ合わせ、点滴で投与します。



お知らせ

皆さまからの寄付(8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	1093万9000円(4件)
練馬みどりの葉っぱい基金	12万7000円(5件)
新型コロナウイルス感染症対策への支援のため	39万円(4件)
医療機関のため	46万7000円(10件)
まちの安全・安心のため	5,000円(1件)
障害者福祉のため	1万6000円(2件)
高齢者福祉のため	6,000円(1件)
人と動物の共生のため	5万5000円(9件)
大江戸線延伸の実現のため	5,000円(1件)
子育て支援のため	6,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	29万4065円(14件)

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**:11月6日(土)①午後2時~3時②午後3時10分~4時30分 ※①は本人の参加も可。▶**場所**:光が丘区民センター5階 ▶**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)

環境・リサイクル

地域の清掃にご協力を ~11月は美化活動月間

町会・自治会などで構成する練馬区環境清掃推進連絡会と区は、11月に地域の美化活動を行います。区民の皆さまも都合の良いときに、自宅や

店舗、事業所周辺の清掃をお願いします。集めたごみは分別し、通常の資源・ごみ収集日に出してください。
▶**問合せ**:美化啓発係 ☎5984-4709

事業者向け

はつらつシニア活躍応援塾 事業を実施する事業者を募集

高齢者が趣味や特技を活かして地域で活躍するための講座を行う事業者を募集します。応募する事業者は、区ホームページにある募集要領をご覧の上、必ず説明会に参加してください。
(説明会)

▶**日時**:11月1日(月)午前10時30分から ▶**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

青少年を取り巻く環境実態調査と健やか運動協力店への加入にご協力を

青少年を取り巻く環境実態調査は、子どもたちの健全な育成に影響を与える雑誌やDVD、自動販売機などの陳列・設置状況を調査するものです。11月の子ども・若者育成支援強調月間に合わせて、青少年育成地区委員会の委員が各商店・コンビニエンスストアなどに伺い、青少年を取り巻く環境実態調査を行います。

健やか運動協力店は、子どもたちと触れ合う機会の多い商店の皆さまに子どもたちへの声掛けや、非行防止の働き掛けに協力していただくものです(現在の協力店は約1,400店)。健やか運動協力店の新規加入をお願いします。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691

ビジネス講座「小さな事業はYouTube活用でコロナ禍を乗り越えろ！」

▶**対象**:経営者、創業を考えている方 ▶**日時**:11月24日(水)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/酒井勇貴 ▶**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、11月19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。

住まい・まちづくり

ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶**対象**:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者 ▶**日時**:11月13日(土)午後2時~4時 ▶**場所**:区役所本庁舎20階 ▶**内容**:マンションの管理不全対策や管理組合役員の外部登用についての講義 ▶**講師**:マンション管理士 ▶**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マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、11月8日(月)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237 Eメール jutakuka@city.nerima.tokyo.jp

国民健康保険

加入・脱退の手続きが必要です

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きをしてください。

国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までのぼってお支払いいただきます。脱退手続きが1年以上遅れた場合、保険料が減額にならず、払い過ぎた保険料が戻らない場合がありますのでご注意ください。▶**手続きに必要なもの**:A国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書 B国民健康保険を脱退する方…国民健康保険証と職場の健康保険証(全員分) ※A/Bとも①届出人の本人確認ができる書類②世帯主と届け出の必要な方

全員のマイナンバーが確認できる書類が必要です。 ※代理人が届け出をする場合は、委任状が必要です。
▶**届出先**:こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く) ※届け出は郵送でもできます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

国民年金

年金の「予約相談」のご利用を ~スムーズに相談ができます

日本年金機構ではお近くの年金事務所や、街角の年金相談センターで年金相談を行っています。年金の受給に関する相談・手続きを希望する方は、事前に電話で予約の上、来所してください。 ※予約の際に、基礎年金番号をお伝えください。▶**問合せ**:日本年金機構予約専用電話 ☎0570-05-4890

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9007〉…10月24日(日)【定期清掃のため】
〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…10月25日(月)【全館清掃のため】

高齢者



「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
厚生文化会館	11/12(金) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30
光が丘区民センター2階	12/10(金) ①10:30~12:30 ②13:30~15:30

中小企業向け

新型コロナウイルス感染症対応 特別貸付などの受付期間を延長します

新型コロナウイルス感染症の影響により、売上などが減少した事業者を支援するため、特別貸付や借換特別貸付を行っています。今回、受付期間を来年3月31日(木)まで延長します。要件など詳しくは、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。
▶**問合せ**:融資係(ココネリ4階) ☎5984-2673



制度名	対象など
新型コロナウイルス感染症対応特別貸付	▶ 対象 :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 ▶ 限度額 :2000万円 ▶ 利率 :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。
新型コロナウイルス感染症対応借換特別貸付	▶ 対象 :最近1カ月の売上が前年の同月と比較して20%以上減少した方 ▶ 限度額 :2500万円 ▶ 利率 :2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%)

ねりま区報11/1号は 10/31(日)の朝刊に折り込まれます

ねりま区報11月1日号は、発行日が衆議院議員選挙の翌日で新聞折り込みがなくなるため、10月31日(日)の朝刊に折り込まれます。▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690

ねりま区報送付サービスのご利用を

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。



特別区民税・都民税

第3期分の納期限は 11/1(月)

支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。コンビニエンスストア、モバイルレジ、LINE Pay請求書支払い、PayPay請求書払い、ペイジーでも納付できます。 ※納付が困難な方はご相談ください。▶**問合せ**:納付案内センター ☎5984-4547

世帯と人口【10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	739,679(-316)	日本人	720,544(-286)	外国人	19,135(-30)	年齢別人口		
382,582 (-43)	男	358,568	男	349,586	男	8,982	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	381,111	女	370,958	女	10,153	87,105(-77)	490,668(-327)	161,906(+88)

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60歳以上の方 ▶日程:11月13日(土) ▶場所:光が丘区民センター2・3階 ▶定員:各40名(先着順) ▶申込:電話ではつつまつりセンター光が丘☎5997-7717

Table with 2 columns: 時間, 内容. Includes details about nutrition and brain health sessions.

※参加者は◎認知機能・転倒リスク測定 ◎ひょうたんの押し絵づくりもできます(先着各40名)。

子ども・教育

絵本とあそび会「テーマ:音」

▶対象:幼児～小学生と保護者 ▶日時:10月31日(日)午後2時～2時45分 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

青年自主企画イベント「来て・見て・遊んで！参加体験型子どもフェス」

春日町青少年館の利用者が自由な発想で企画したイベントです。今回は謎解きや輪投げなどをを行います。▶対象:小学生 ▶日時:10月31日(日)午前10時～午後3時 ▶場所・問合せ:春日町青少年館☎3998-5341 ▶申込:当日会場へ

11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

Table with 3 columns: 場所(保健相談所)・申込先, 日程, 定員(先着順). Lists consultation locations and dates.

※時間はいずれも9:00～11:00。

11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

Table with 3 columns: 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). Lists consultation locations and times.

オンライン講座「ここが知りたい！子どもの歯とお口の育て方」

▶対象:3歳以下のお子さんの保護者、妊娠中の方 ▶日時:11月15日(月)午後2時～3時30分 ▶講師:すずしろ歯科医師/山本麻美 ▶定員:30名(抽選) ▶申込:10月31日(日)までに区ホームページ「電子申請」で申し込んでください ▶問合せ:豊玉保健相談所☎3992-1188

健康・衛生

いい歯の日(11月8日)パネル展

歯と口の健康に関する図画・ポスターコンクールの入賞作品を展示します。▶日時:11月2日(火)～8日(月)午前8時45分～午後8時(8日は午後5時まで) ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:歯科保健担当係☎5984-4682

講演会「高次脳機能障害を知る～病院でできること、そして地域で生活するには」

▶日時:11月27日(土)午前10時～正午 ▶場所:貫井地区区民館 ▶講師:武蔵野赤十字病院リハビリテーション科部長/秋元秀昭 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、11月19日(金)までに中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211 FAX) 3970-5676

オンライン・在宅療養講演会「ひとりでも最期まで自宅で過ごしたい方へ」

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13日(土)午後2時～4時 ▶講師:さくらクリニック練馬院長/佐藤志津子

Table with 3 columns: 場所など, 定員(先着順), 申込. Lists online lecture details for various locations.

〈講演会の内容を後日上映します〉 ▶申込:11月5日(金)までに電話で各図書館へ

Table with 3 columns: 場所(図書館)・申込先, 日時, 定員(先着順). Lists library lecture details.

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:11月2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

血糖値が気になる方へ～運動とお口の健康について

▶日時:11月25日(木)午後2時～3時30分 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほ

11月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

Large table with 3 columns: 内容, 場所, 日程・受付時間. Lists various health consultation events and schedules.

豊玉保健相談所 ☎3999-21188 北保健相談所 ☎3931-11347 光が丘保健相談所 ☎3999-7772 石神井保健相談所 ☎3999-7772 大泉保健相談所 ☎3999-7772 練馬保健相談所 ☎3999-7772

か▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で石神井保健相談所☎3996-0634

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するためのものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶問合せ:医務課 ☎5984-1352

講座・催し

11月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性 ▶日時:11月1日(月)・8日(月)・15日(月)午前9時30分～10時45分 @ 午前11時～午後0時15分【3日制】 ▶場所:向山庭園 ▶定員:各6名(先着順) ▶費用:3,000円 ▶申込:電話で同所☎3926-7810

オンライン消費者講座「インターネットで何でも買える時代～子どもを取り巻く契約トラブル」

▶日時:11月18日(木)午前10時～11時30分 ▶講師:(一社)ECネットワーク理事/原田由里 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月10日(火)までに消費生活係☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp

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:12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:15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6名(先着順))を利用したい方は、11月22日(月)までに併せて申し込んでください。

秋のねりまを楽しむウォーキング. Advertisement for a walking event with details on location, date, and contact info.

休日急患診療所. Information about emergency services on weekends and holidays.

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. Contact info for various clinics and services.

スポーツ

区民体育大会 ローラースケート

▶日時:11月23日(祝)午前10時から
▶場所:総合体育館▶内容:スピード
競技(男女別)…小学生未満の部(男
女とも100m)、小学1・2年生の部
(男子200m・女子100m)、小学3・
4年生の部(男女とも200m)、小学
5・6年生の部(男子300m・女子
200m)、中学生の部(男子300m・
女子200m)、高校生・一般の部(男
子500m・女子200m) **フィギュ
ア競技(フリー演技のみ)**…女子の
部・男子の部(初心者～資格テスト
級クラス)▶保険料など:300円▶申
込:ハガキで①大会名・種目・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3日(消印
有効)までに〒357-0023飯能市
岩沢689-15 ローラースポーツ
連盟・安東へ▶問合せ:スポーツ振
興課事業係(区役所本庁舎8階) ☎
5984-1947



11/3(祝) ねりすぽフェスティバル



区内で活動するスポーツ関
係団体が協力して開催するス
ポーツイベントです。▶場所:
光が丘体育館など▶持ち物:
上履き▶申込:当日会場へ▶
問合せ:スポーツ振興課振興
係 ☎5984-1948 ※小学3年
生以下は保護者同伴。

光が丘体育館	光が丘公園けやき広場
インディアカ、スポーツスタッキング、けん玉、ポッチャ、風船バレー、ビーチボールバレー、ラダーゲッター、フラッグフットボール	グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフ、シャドーボクシング、モルック、アキュラシー、ディスクゲッター、ノルディックウォーキング

※雨天時は、体育館で内容を一部変更して開催。

アプリをダウンロードしてみんなで区内散策♪

“練馬カプセル”と一緒に歩こう! ペアペアキャンペーン

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」で、観光ガイド「練馬カプセル」にちなんだコースを公開します。期間中に条件をクリアした方に水筒またはエコバッグを差し上げます。 ※景品はねりま観光案内所(ココネリ3階)と石神井観光案内所でお渡します。▶期間:10月23日(土)~11月3日(祝)▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624

アプリの
ダウンロードは
コチラ



アイフォン アンドロイド



10/23(土)~11/3(祝)

カプセル型の
カードです

「練馬カプセル」とは

練馬のさまざまな魅力
を食や文化などのジャン
ルに分けて、より楽しめ
る視点で紹介している観
光ガイドです。



区民のひろば

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

■**ヨーガとリズム体操 石神井マ**
メールヨーガ教室 女性対象 月4
回金曜午後1時30分~3時30分 総
合体育館 講師 茂呂京子 入会金
2,000円 会費3カ月6,000円 初回は
500円で体験可 佐伯 ☎090-8598-
6194(要予約)

■**男の料理教室 寿18会** 60歳以
上の男性対象 第1水曜午後1時~5時
石神井公園区民交流センター 入会
金1,000円 年会費1,000円 月会費
1,000円 材料費月1,000円 斎藤 ☎
090-6199-4969(要予約)

■**宇宙エネルギーと人間の健康の関**
わり 長生学サークル 第1・3火曜
午後1時~5時 石神井公園区民交流
センター 講師 井上秋香 会費1回
300円 小野 ☎090-6004-8895

■**健康麻雀 あじさい会** 月5回土・
日曜、祝休日午後1時~6時 南大泉
地区区民館 入会金500円 森岡 ☎
090-2463-7420

■**ヴァローレス練馬サッカースクール**
無料体験会 3歳児~小学2年生対象
10月26日午後4時~4時50分 大泉学
園町希望が丘公園運動場 例会…3歳
児~小学2年生対象 毎火曜午後4時~
5時 大泉学園町希望が丘公園運動場
など 年会費5,000円 月会費5,000円
11月までの入会で年会費無料 小島
☎090-6564-1872 [Eメール] valores_
nerima@hotmail.com(要予約)

■**詩吟(漢詩・和歌・抒情詩など)**
白秀すみれ春日教室 月3回水曜午後
1時~4時30分 春日町青少年館 入
会金1,000円 月会費3,000円 初回は
無料体験可 山崎 ☎FAX 3991-8901

■**いす体操で筋力アップ&リズムダ**
ンス体験会 11月11日午前10時~
正午 ココネリ3階 参加費1,100円
NPO法人MYフィットネス研究会・
岡安 ☎090-5527-2471(要予約。午
後7時以降)

■**沖縄空手道 無想会** 毎木曜~
土曜午後7時~7時45分 大泉学園
町体育館 会費1回1,500円 木屋 ☎
3923-5529

■**第2回江古田のまちの芸術祭2021**
10月30日~11月7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 [Eメール] fwge7555@nifty.com

■**ストレッチ・軽い筋トレ・リズム**
体操 光クラブ 50~70代の方対
象 毎水曜午後7時~8時30分 光が
丘地区区民館 月会費3,000円 初回
は無料体験可 タブセ ☎6763-6777
(午後9時まで)

■**レッツ和太鼓** 主に月4回①午後
4時~5時30分②午後7時~8時30分
区役所本庁舎20階など ①②とも入
会金2,000円、会費1回1,000円 初
回は無料体験可 10月23日午後5時
30分から区役所本庁舎20階で説明会
あり(資料代500円) ホーラン ☎080-
6705-0780(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。

docomo ドコモショップ **大泉学園店・石神井公園店・上石神井店** 2021年11月30日(火)まで

当店でd払いを初期設定されたお客様限定!

**お買い物体験
キャンペーン!!**

こちらの中からおひとつお選びください

※イラストはイメージです

「d払い」をはじめて使ってご購入なら

特別価格1P 1円相当

ドコモポイント

お1人様
1点限り

数量に
限りあり

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
専用ダイヤル: 0120-780-180

石神井公園店 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階
専用ダイヤル: 0120-732-372

上石神井店 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階
専用ダイヤル: 0120-034-302

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**

10/28(木)~11/3(祝) ねり丸誕生10周年記念展示



©2011練馬区ねり丸



ねり丸ぬり絵の展示



ねり丸アニメの上映

ねり丸誕生10周年を記念して、8月に募集した「ねり丸ぬり絵」の投稿作品や、誕生までの過程を紹介したパネルなどを展示します。併せて、ねり丸アニメを上映します。ぜひ、お越しください。

▶日時:10月28日(木)~11月3日(祝)午前9時~午後5時(28日は午後1時から、3日は午後3時まで)
▶場所:ココネリ3階



〈図書館などでも一部を展示します〉

場所	日時
大泉図書館	11/9(火)~21(日)9:00~20:00
南田中図書館	11/23(祝)~12/5(日)9:00~20:00
石神井公園ふるさと文化館	12/8(水)~21(火)9:00~18:00 (21(火)は15:00まで)

※来年1月以降の予定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 観光係 ☎5984-1032

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

◆ほんちよう通りのハロウィンパーティー▶日時:10月30日(土)午後4時から▶場所:富士見台本町通り商店街▶内容:お子さんにお菓子を配布 ※なくなり次第終了。▶問合せ:富士見台本町通り商店街▶電話 ☎3999-2257

◆徳川御殿・鷹(たか)狩りショー▶日時:10月31日(日)午後1時50分から⑧午後2時50分から⑨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 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ※11月5日(金)から商店街のLINEに登録してショーの動画を見ると、抽選で景品が当たります。▶問合せ:ニュー北町商店街振興組合▶村上 ☎090-4524-8853

◆区民企画講座「女性は低賃金でいい」を変えよう!▶日時:11月6日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:弁護士/今野久子▶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、ねりま24条の会・小沼 ☎FAX 3991-7087(午前9時~午後10時)Eメール i.konuma@jcom.home.ne.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)・年齢を、10月25日(月)までにお知らせください。

◆庭師に教わる庭木の剪定(せんてい)講習会▶日時:11月20日(土)午前

9時30分~正午▶場所:(株)小関田中園(石神井台8-18-41)▶内容:講義、実技▶定員:20名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月4日(必着)までに〒178-0064南大泉1-31-5和崎方練馬植樹推進事務局 ☎3922-0132

◆地元を歩こう・哲学の森と目の神様を訪ねる▶日時:場所:11月27日(土)午前9時西武新宿線沼袋駅集合~江古田公園~哲学堂公園~新井薬師梅照院~午後0時30分JR中野駅解散(約6km)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、11月5日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウォーキング協会・鯉淵 ☎5372-1559(問い合わせは午後3時~6時)

◆ねりまのねり歩き(①A②B③C④D⑤E⑥F⑦G⑧H⑩)▶日時:場所:①11月29日(月)②12月4日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~イチョウ並木~バードサンクチュアリ~午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)③11月30日(日)午前9時20分西武新宿線武蔵関駅集合~武蔵関公園~立野公園~正午集合場所解散(約4km)▶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(①~⑩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、11月5日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆検察審査員候補者に選ばれた方はご協力を 検察審査員は、検察官が罪を犯した疑いがある者を裁判にかけなかったことの善しあしを審査します。対象となる方には11月にお知らせ

を発送しますので、ご協力をお願いします。▶問合せ:東京第一検察審査会事務局 ☎3581-2877 ※詳しくは、ホームページ(https://www.courts.go.jp/kensin/)をご覧ください。

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7)▶日時:10月25日(月)午前10時~午後0時15分・午後1時45分~4時

◆石神井庁舎駐車場▶日時:10月27日(水)午前10時~正午・午後1時30分~4時

◆光が丘公園体育館横▶日時:10月30日(土)午前10時~正午・午後1時30分~4時

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:10月25日(月)、11月1日(月)午前10時~午後7時▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

◆春日町本通り商店街▶日時:10月27日(水)午前11時~午後3時▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

◆光が丘IMA南館前▶日時:10月31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

ねりま遊遊スクール

◆初めての木のぼり▶対象:小学2~6年生と保護者▶日時:10月31日(日)午前9時30分~正午▶場所:みどり広場(東大泉7-26)▶定員:15組(先着順)▶費用:1人100円▶申込:電話で石神井公園再生フォーラム・佐藤 ☎5910-

7056(火・木・土曜午前9時~11時)

◆お茶を点(た)てておもてなし▶対象:小学生と保護者▶日時:11月13日(土)①午後2時~3時②午後3時~4時、14日(日)③午前10時~11時④午前11時~正午▶場所:石神井松の風文化公園▶定員:各10組(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:風呂敷、白い靴下▶申込:電話で来帰庵の会・新倉 ☎3997-8147(午前9時~午後8時)

◆スポーツなど▶申込:ABCD日当日会場へE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。

◆総合体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:11月6日(土)午前9時~正午▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員:20名(先着順)▶費用:50円

◆大泉学園町体育館▶対象:3歳児~中学生▶日時:11月20日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:体操、トランポリンなど▶定員:30名(先着順)

◆平和台体育館▶対象:3歳児と保護者▶日時:11月20日(土)午前10時30分~正午▶内容:プレキッズ体操▶定員:10組(先着順)

◆上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:11月27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:11月29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)

◆11月の水泳フ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:11月6日(土)・20日(土)・27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

◆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:11月28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)

◆ねりマイクメン講座

◆父親学級~パパのための当事者研究▶対象:子育て中の父親、妊婦の夫▶日時:11月6日(土)午後1時~4時30分▶場所:男女共同参画センターエー▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でねりパパ・宮内 ☎090-4020-7124(午前10時~午後6時) ※保育あり(10月30日(土)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名)。

◆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、11月9日(必着)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。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:11月14日(日)午前10時~午後3時(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 島裕子 ☎090-6496-5366(先着10店。問い合わせは午後6時~10時)

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。

ねりまプレミアム付商品券 取扱店

表替え	新量	裏返し
¥5,170~	¥12,320~	¥4,180~

即日仕上げ 重い家具の移動 仕上げの拭き掃除 見積り無料

朝引き取り→夕方納品 防虫シート・竹炭シート取扱

琉球畳(和紙畳) 入れ替えパック 四畳半 ¥128,000~

白澤畳店 株式会社 有限会社 白澤畳店

ご注文 お問い合わせ ☎0120-75-1153

詳しくはホームページ http://www.shirasawa-tatami.co.jp 練馬区旭丘1-63-6

あ

メーカー上代 2,000円の品→ 556円(税込612円) 高級コーマ糸 生活応援!

ホテル仕様バスタオル

朝10:00~夕方5:00 土日曜もやってます!

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

タオル専門店 フルーツ

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562 (練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)

www.towel-fruits.com タオル会社フルーツ 検索

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・クリーン/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

10/31(日)
7:00~20:00

お昼前後と午後3時前後が
混みます

公示日 **10/19(火)**

衆議院議員選挙

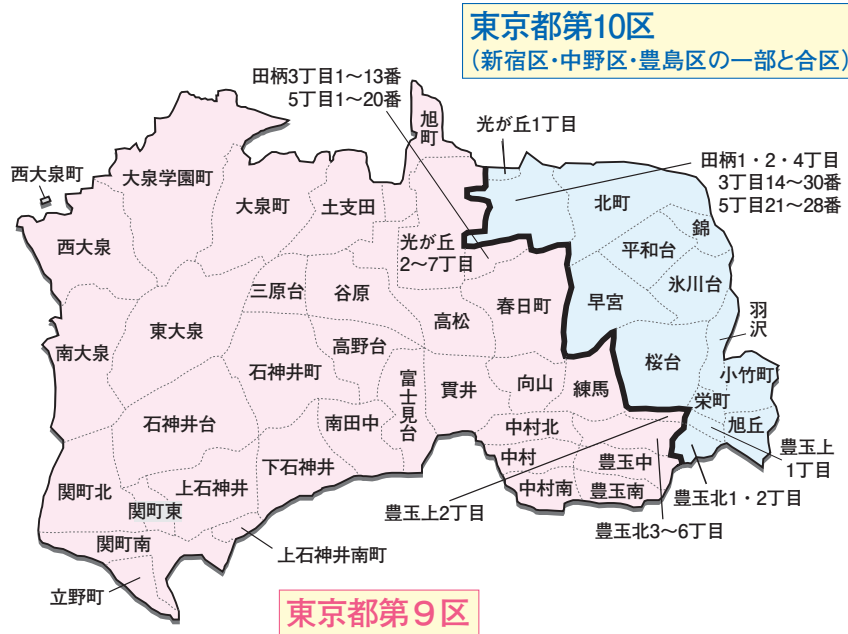
最高裁判所裁判官国民審査

問合せ 選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階) ☎5984-1399 FAX 5984-1226

3つの投票を行います

衆議院議員選挙(小選挙区選出)

投票用紙に**候補者名**を1名記入してください。練馬区は、お住まいの地域により選挙区が「東京都第9区」と「東京都第10区」に分かれます(下図参照)。各選挙区から1名が当選します。



衆議院議員選挙(比例代表選出)

投票用紙に**政党名**を1つ記入してください。政党の得票数に応じて、東京都全域から17名が当選します。

最高裁判所裁判官国民審査

投票用紙に裁判官の氏名が印刷されています。信任する場合は何も記入せずに投票します。やめさせたい裁判官がいる場合は×印を記入してください。

投票できる方

- 今回の選挙で投票できるのは、次の2つの条件を満たしている方です。
- ①出生日が平成15年11月1日以前である
 - ②令和3年7月18日までに練馬区に転入の届け出をし、投票する日に選挙権があり、選挙人名簿に登録されている
- ※7月19日以降に転入の届け出をした方は、前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票ができます。

「選挙のお知らせ」「選挙公報」「審査公報」を送ります

投票所へお越しの際は、氏名・投票所を確認の上、ご自分の「選挙のお知らせ」をお持ちください。**急な選挙となったため、期日前投票の開始日に「選挙のお知らせ」が届いていない場合があります。**届いていない場合や紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所で申し出てください。また、10月25日(月)ごろから「選挙公報」「審査公報」を各世帯に順次お届けするほか、区立施設や駅、郵便局で配布します。東京都選挙管理委員会ホームページ(<http://www.senkyo.metro.tokyo.jp/>)でもご覧になれます。

不在者投票

区外に滞在中の方や、指定施設に入院・入所している方は、事前に投票用紙を請求すると、滞在先や施設内で投票できます。希望する方は、各施設や選挙管理委員会へお問い合わせください。※滞在先での投票の場合、マイナンバーカードをお持ちの方は、電子請求もできます。

期日前投票

第9区・第10区の別にかかわらず、どの期日前投票所でも投票できます。ご自分の「選挙のお知らせ」の裏面か、投票所に備え付けの請求書に必要な事項を記入してください。
※身体が不自由な方などを除き、車での来場はご遠慮ください。

期日前投票所	期間
区役所本庁舎1階アトリウム (第10区の方は、30(土)は西庁舎地下1階)	10/20(水)~30(土) 8:30~20:00
石神井庁舎5階 光が丘区民センター2階 関区民センター2階 勤労福祉会館1階 平和台体育館2階 大泉学園町体育館地下1階	10/23(土)~30(土) 8:30~20:00

混雑状況を事前にチェック!

区ホームページから期日前投票所の混雑状況を確認できます。



支援が必要な方へ

郵便等で投票できます

右表に当てはまり自書できる方は、郵便等で投票できます。また、右表に当てはまり上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載人に投票の記載をさせ、郵便等で投票できます。いずれも事前に選挙管理委員会への申請が必要です。登録後、投票用紙の請求は10月27日(水)午後5時まで受け付けます。

区分	等級
身体障害者手帳 両下肢・体幹・移動機能	1級または2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸 免疫・肝臓	1級または3級
介護保険被保険者証	1級~3級
介護保険被保険者証	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も郵便等投票ができます。

投票所への移動を支援します

障害がある方や介護が必要な方は、投票所への移動に関して支援を受けられる場合がありますので、事前にお問い合わせください。

問合せ
身体障害・難病等・知的障害のある方…管轄の総合福祉事務所へ
精神障害のある方…管轄の保健相談所へ
介護保険サービスを利用している方…担当のケアマネジャーへ
介護予防・日常生活支援総合事業を利用している方…地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへ

点字投票・代理投票ができます

目や手が不自由など、ご自分で字を書くことができない方は、「点字投票」や係員の代筆による「代理投票」ができます。投票所で申し出てください。

〈新型コロナウイルス感染症で療養中の方〉

保健所の外出自粛要請により、自宅または宿泊施設で療養中の方は、郵便等で投票できる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

開票は光が丘体育館(9区)・
光が丘第三中(10区)で行います

- 当日は投票率・開票状況を区ホームページでご覧になれます。
- 当日は光が丘体育館☎5383-6611を休館します(11月1日(月)は開館。競技場は午後2時30分まで利用できません)。