

11/1(水)

### ワーク・ライフ・バランスセミナー 「それってハラスメント? どこからハラスメント?」

▶日時:11月1日(水)午後6時30分~8時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:弁護士/菊地幸夫▶定員:60名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②氏名(ふりがな)③電話番号を、男女共同参画センターへ ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール] oubo@nerimayell.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、お子さんの住所・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17日(火)までにお知らせください。



# Nerima オータムフェスト

9/24(日)  
ココネリ3階

食欲の秋の祭典

区内の若手シェフが結成した団体「Nerimaシェフズクラブ」と、大泉地域のお菓子作りのプロフェッショナルが結成した団体「大泉パティシエクラブ」によるイベントです。詳しくは、Nerimaオータムフェストホームページをご覧ください。

▶日時:9月24日(日)午前11時~午後3時30分▶場所:ココネリ3階▶入場料:300円(中学生以下は無料) ※飲食代など実費。▶区の担当:観光係▶申込:当日会場▶問合せ:ねりま観光センター ☎4586-1199



## 区内飲食店の料理やお菓子を販売します!

他にも...

- 練馬産農産物・漬物の販売
- ダンス・ジャズステージ など



キューバサンド (ヴィーノ・エ・ラーボ)



和菓子3店お団子セット (あわ家惣兵衛、和菓子大吾、栄泉)

## 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

◆江古田ナイトバザール▶日時:9月23日(祝)午後4時~7時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:音楽フェスティバルなど▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆秋祭り餅つき大会▶日時:9月30日(土)午後3時30分▶場所:橋戸新田公園(土支田3-27-29)▶問合せ:共栄商店会・田中 ☎3978-0856

◆第45回中村橋阿波おどり▶日時:9月30日(土)午後5時~8時30分▶場所:中村橋駅周辺▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・江村 ☎3970-0300

◆高齢者水泳体験会▶対象:60歳以上の方▶日時:10月6日(金)・13日(金)・27日(金)午後1時~3時▶場所:平和台体育館▶定員:各10名(先着順)▶費用:1回100円▶申込:電話で平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎3932-8451(午後6時~9時)

◆「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」料理教室▶日時:10月12日(木)午前10時30分~午後1時▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:20名(先着順)▶費用:650円▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、10月6日(金)までにいきいきクック

ングねりま ☎FAX 3970-4174

◆ラケットテニス秋季大会「チーム戦2023!!」▶対象:16歳以上の方▶日時:10月15日(日)午前9時~午後4時▶場所:総合体育館▶費用:800円▶申込:10月1日(日)までに電話でねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆ねりまシニアライフ講座「人生100年時代をどう生きるか」▶対象:50歳以上の方▶日時:10月15日(日)午後2時~4時▶場所:石神井庁舎5階▶講師:ねりまシニアネットワーク楽友会会長/下河秀行ほか▶定員:50名(先着順)▶費用:500円▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、10月10日(必着)までに〒177-0035南田中4-25-3 NSN楽友会・下河 ☎080-6607-4321 [Eメール] h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆シルバー水中フェスティバル2023▶対象:60歳以上の方▶日時:10月20日(金)午前9時30分~午後0時30分▶場所:光が丘体育館▶内容:アクアゲーム、記録会など▶定員:10名(抽選)▶申込:ハガキで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月13日(必着)までに〒177-0012豊玉北5-8-19 ほっとハウス豊玉・沖山 ☎090-9149-4325

◆ねりまのねり歩き(A・B)話題のらんまんと白子川源流コース©Dちひろ美術館と緑道散歩コース▶日時:10月18日(水)②21日(土)

前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~妙福寺~大泉井頭公園~午後0時30分牧野記念庭園解散(約4km)©25日(水)②27日(金)午前9時20分西武新宿線上井草駅集合~井草川緑道~御嶽神社~午後0時30分ちひろ美術館解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:①②500円③④1,300円▶申込:往復ハガキで①催し名(①~④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5日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

### 朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:9月24日(日)、10月1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27日(水)午前11時~午後2時▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

### 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、10月3日(必着)までに申込先へ ※1区画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:10月8日(日)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台

3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時~10時)

### 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

◆スノードームを作ろう!▶対象:小学2~6年生▶日時:9月30日(土)午前10時~正午▶場所:サンライフ練馬▶定員:25名(先着順)▶費用:300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)

◆気まぐれレストランオータムコンサート▶対象:小学生以下のお子さんと保護者▶日時:10月15日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:280名(先着順)▶申込:電話で気まぐれレストラン・増田 ☎090-2751-3399(午前8時~午後8時)

◆スポーツなど▶申込:当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

●中村南スポーツ交流センター▶対象:5歳児~中学生▶日時:10月23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)

●上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:10月28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)

### ◆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年生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21日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、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

◆魔女のお話~ドイツの伝説とグリム童話から▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:10月6日(金)午前10時~正午▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:60名(先着順)▶申込:電話でねりまおはなしの会・佐々木 ☎3825-4338(午後7時~9時)

◆子連れ可!パイキンに負けない!ハンドスプレーを作ろう▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:10月11日(水)午前10時~正午▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:10名(先着順)▶費用: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)

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。

## お一人様 美容室

「毎月一回、虹色サンデーの日」

美容室を利用しにくい子供から大人の方や、障がいがあり、他のお客様を気にせずカットやその他のサービスを受けられる日を作りました。学割、メンバー割引有ります。予約制ですので、電話は、0120-307-902、留守録へメッセージをお願いします。メール予約は、上石神井美容室ヒールで検索を、お願いします。ガレージ1台分有ります。

その他、詳しくは公式ホームページの虹色サンデーの日をクリックして下さい。

練馬区上石神井4-9-15-1F 美容室 HEAL

## 戸建塗り替えパック

練馬区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)



屋根+外壁「まるごと」塗り替え【足場代】込みで長期保証付!! 夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 88万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)
-----------------------------	------------------------------	----------------------------

- ④天特興付
- ①屋根塗装増分半額
- ②経年劣化部調整込
- ③付帯物塗装一式込
- ④バルコニートップコート塗装サービス ※上記共、当社規定による

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休) 練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏 創業昭和61年「戸建塗り替実績3124棟」 (有)フレッシュホーム 0120-330-828 お見積り無料!

広告 撮りためた写真や動画を ビデオ編集 承ります

mido企画 練馬区南大泉5-9-6 携帯 090-6315-0918 メール midorikawahiro@gmail.com

登りたい山にご案内します 日帰り登山