



落ち葉清掃ボランティアに参加しませんか?

民有地のみどりは、地域の大切な財産です。一方で、所有者は落ち葉清掃や樹木の手入れなど、多くの負担を抱えています。貴重なみどりを地域で守り支えるため、落ち葉清掃に取り組んでみませんか。 ※清掃道具は貸し出します。



問合せ みどりのまちづくりセンター ☎ FAX 3993-5451

参加して、練馬のみどりを守ろう!

場所	日時
①豊玉中1丁目	11/28(火)、12/3(日)・8(金)・15(金)10:30から
②中村3丁目	11/26(日)、12/5(火)・12(火)・17(日)10:30から
③谷原1丁目	11/15(水)・22(水)・29(水)、12/6(水)10:30から
④関町北3丁目	12/10(日)・17(日)10:30から
⑤立野町	11/23(祝)、12/1(金)・16(土)10:30から、 12/8(金)13:30から
⑥大泉学園町4丁目	11/14(火)・24(金)、12/2(土)・9(土)10:30から

※1回90分程度。

▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①住所②氏名③電話番号④年齢⑤活動を希望する地域(①~⑥の別、2つまで)と日時(複数可)を、10月16日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-29-8 みどりのまちづくりセンター FAX 3993-5451 [Eメール midori-aform@nerimachi.jp](mailto:midori-aform@nerimachi.jp)
※申し込み多数の場合は抽選。 ※具体的な活動場所(民有地周辺の公道)は後日お知らせします。

ご存じですか?

保護樹木・保護樹林制度 🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳🌳

区民の皆さんが所有する高さ120cm地点の幹の周囲が150cm以上の樹木や、面積が300㎡以上の樹林地は、申請により保護樹木・保護樹林の指定を受けることができます。日常管理は所有者が行いますが、区が^{せんてい}剪定費の補助や賠償責任保険への加入などを支援します。詳しくは、お問い合わせください。

▶問合せ:みどり推進課保全係 ☎5984-1683



「樹木点検の方法」をYouTubeで紹介!

樹木の適切な管理方法を学ぶことができます。

練馬区公式チャンネル▶





来年4月からの保育園の利用者を募集 新たにオンライン申請ができます



来年4月から認可保育園や小規模保育事業、家庭的保育事業(保育ママ)、事業所内保育事業、居宅訪問型保育事業の利用を希望する方は、申込期限までに申し込んでください。

問合せ 入園相談係 ☎5984-5848

「保育利用のご案内」・申込書をご覧になれます

10月1日(日)から区ホームページでご覧になれます。また、10月4日(水)から下記の申込先などで配布します。



申し込み方法

オンライン **NEW**

スマートフォンやパソコンなどから、**11月17日(金)午後7時まで**に申し込んでください。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



①郵送②持参

申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、**①11月16日(消印有効)②17日(金)まで**に下記の申込先へ

受付時間 平日午前8時30分～午後5時15分

入園相談係の窓口のみ11月15日(水)～17日(金)は午後7時まで

申込先	●入園相談係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5848
	●総合福祉事務所相談係
	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714
	石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802
	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263

出生前でも申し込みが可能です

- 11月3日(祝)～12月15日(金)に生まれる予定のお子さん
0歳児クラス(100日以上児)を希望する方は、12月20日(水)までに申し込んでください。
- 12月16日(土)以降に生まれる予定のお子さん
0歳児クラス(産休明け児)を希望する方は、12月20日(水)までに仮申し込みを済ませ、原則、出生後14日以内に本申し込みをしてください。



保育料

特別区民税所得割額などにより、無料～月額7万2500円の範囲で決定します。 ※3歳児クラス以上と第2子以降は無料です。▶問合せ: 保育認定係 ☎5984-1479

来年4月に私立認可保育園1園が開設予定

施設の定員数や保育時間など詳しくは、区ホームページや「保育利用のご案内」の別冊「保育園等一覧」をご覧ください。▶施設名(仮称): しろくま ▶所在地: 谷原5-16 ▶問合せ: 保育園の新設について…整備計画担当係 ☎5984-4687、利用申し込みについて…入園相談係 ☎5984-5848



認可外保育施設の利用について

都が定めた基準を満たし、認証を受けた認証保育所のほか、企業主導型保育施設やベビーホテルなどの保育施設があります。利用を希望する方は、直接、各施設へご相談ください。 ※認可外保育施設の一覧は区ホームページをご覧ください。

▶問合せ: 保育サービス推進係 ☎5984-1622



ほかにも! 便利なサービスをご利用ください

保育施設の検索・保育指数のシミュレーションができる!

LINE



区の公式アカウントを「友だち」に追加すると、自宅周辺の保育施設の検索や保育指数のシミュレーションができます。また、自動応答(チャットボット)が質問に回答します。



▲登録はコチラ

自宅に近い保育施設を探せます



窓口の予約や混雑状況を確認できる!

区ホームページ



入園相談係の窓口を予約できるほか、窓口の待ち人数や呼び出し番号を確認できます。 ※希望日の前日までに予約が必要です。 [予約はコチラ▶](#)



申し込み方法を動画で解説!

YouTube



保育施設の選び方や利用調整の流れなどを紹介しています。



練馬区保育園チャンネル▶



来年4月からの練馬こども園の利用者を募集

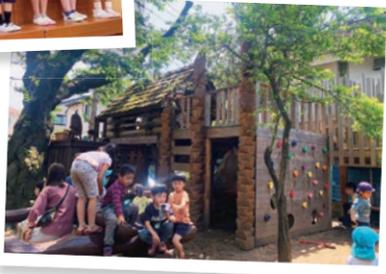
～新たに2園を認定

問合せ 子育て担当係 ☎5984-1306

「練馬こども園」は、長時間の預かり保育などを行う私立幼稚園です。お子さんの教育や保育について選択の幅が広がり、共働き家庭も利用しています。10月15日(日)から各幼稚園で配布する募集案内をご覧の上、各園に申し込んでください。

練馬こども園の特徴

- 夏・冬・春休みを含め、1日9～11時間預かります
- 各幼稚園の特色を生かした教育を実施します



練馬こども園一覧

3～5歳 (11時間) 3～5歳 (9時間以上) 1・2歳 (9時間以上)

幼稚園名 (所在地)	電話番号	対象	預かり保育時間 (教育時間含む)	定員(名)
愛和 (南田中2-23-30)	3996-8259	3～5歳	7:30～18:30	210
旭 (旭町3-31-3)	3939-1696			190
江古田 (旭丘1-68-2)	3951-6312			70
大泉小鳩 (大泉学園町3-17-67)	3924-8280			120
大泉富士 (南大泉2-31-20)	3925-2525			100
さかえ (高松4-8-13)	3999-3009			70
関町カトレヤ (関町南4-1-27)	3920-0316			150
高松 (高松6-16-28)	3996-8101			50
田柄 (田柄2-17-27)	3930-4406			60
中里 (大泉町1-19-6)	3922-0095			60
練馬 (高松1-10-5)	3999-4010			135
練馬ひかり (三原台1-11-34)	3924-8383			60
不二 (北町7-2-8)	3931-9234			55
石神井南 (下石神井4-21-23)	3995-4373			76※1
南光 (富士見台4-11-3)	3990-5171			60※1
りっこう (小竹町2-43-12)	3972-1152	60※1		
			20	
みのり (羽沢1-8-10) ※2	3991-1058		7:40～18:40	160
浄風 (豊玉南1-7-18) NEW	3993-6010	3～5歳	7:30～18:15	15
大泉学園 (大泉学園町4-5-10)	3923-0123		7:30～18:30	30
練馬白菊 (土支田3-12-23)	3922-1835		30	
石神井 (石神井町8-45-7)	3997-2539		20	
清心 (石神井町6-20-12) NEW	3996-0374		8:00～17:30	18
ビクター (桜台5-11-5)	3991-8090		20	
北町カトリック (北町3-16-1)	3931-1661		8:00～18:00	15
白ふじ (石神井台4-21-22)	3920-4335	3～5歳	7:30～18:30	140
		1・2歳	8:30～17:30	10
向南 (向山2-22-30)	3999-1939	3～5歳	8:00～18:00	30
		1・2歳	8:00～18:00	10

※1 認定こども園のため、園児の利用調整は区が行います。
 ※2 1・2歳については調整中です。決まり次第、区ホームページでお知らせします。

ひとり親家庭・重度の障害がある父母がいる家庭の方へ

児童扶養手当の申請を

支給には申請が必要です。新たに対象となる方は必ずお問い合わせの上、申請してください。 ※既に受給している方は、申請する必要はありません。

問合せ 児童手当係 ☎5984-5824

対象

ひとり親家庭や重度の障害がある父母がいる家庭で、平成17年4月2日以降に生まれた児童を養育している保護者

- ※心身に中度以上の障害のある児童は20歳未満まで。
- ※保護者や児童が施設に入所していると受給できない場合があります。

所得制限

令和4年中の所得が右表の所得制限額未満の方に支給
 ※申請者と同居している親族がいる場合は「同居親族など」の金額です。

支給月

申請日の翌月分から年6回に分けて支給

- 申込先
- 児童手当係 (区役所本庁舎10階)
 - 総合福祉事務所福祉事務係【光が丘(光が丘区民センター2階)、石神井(石神井庁舎4階)、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))】

手当月額

児童数	全部支給	一部支給
1人目	4万4140円	1万410円～4万4130円
2人目	1万420円	5,210円～1万410円
3人目以降	6,250円	3,130円～6,240円

所得制限額

扶養親族の人数	申請者(保護者)		同居親族など
	全部支給	一部支給	
0人	57万円	200万円	244万円
1人	95万円	238万円	282万円
2人	133万円	276万円	320万円
1人増ごとの加算額	38万円		

※社会保険料控除分(一律8万円)を含む金額です。
 ※給与所得者の場合は、源泉徴収票の給与所得控除後の金額です。確定申告をした方は、確定申告書の所得金額の合計です。
 ※申請者や児童が前年に受けた養育費は8割を所得金額に加算します。
 ※この他に医療費控除・障害者控除など各種控除を受けられる場合があります。
 ※児童の父母以外で、児童を養育している方が申請する場合、寡婦控除・ひとり親控除の対象となります。

来年4月に小学校に入学する方へ

「入学・就学時健診のお知らせ」を配布

来年4月に小学校に入学する区内在住のお子さん(平成29年4月2日～30年4月1日生まれ)の保護者に、入学と就学時健診をお知らせする「就学通知書」を10月上旬に送付します。通知が届かない場合は、ご連絡ください。

また、区内在住の外国籍のお子さんで、区立小学校に入学を希望する場合、入学の手続きが必要です。住民登録がある場合は、8月に送付した「入学願」を学事係へ郵送してください。住民登録がない場合は、お問い合わせください。

▶問合せ:入学について…学事係 ☎5984-5659、就学時健康診断について…各小学校、学校保健係 ☎5984-5729

来年4月に中学校に入学する方へ

「選択希望票」を配布

来年4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成23年4月2日～24年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校を選択するための「選択希望票」を10月上旬に配布します(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。希望票が届かない場合は、ご連絡ください。

▶問合せ:学事係 ☎5984-5659



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	6万3000円 (5件)
練馬みどりの葉っぱ基金	37万1381円 (18件)
区へ 高齢者福祉のため	10万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	6,000円 (2件)
心豊かで健康な子どもの育ちを支えるため	5万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	51万8294円 (17件)

「練馬区勢概要」を発行 (令和5年版)

4年度に実施した事業を中心に、区政の動向を紹介しています。10月2日(月)から閲覧できます。▶**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、1,900円で販売します。▶**問合せ**:情報公開担当係 ☎5984-4513

男女共同参画情報紙 「MOVE」53号を発行

▶**配布場所**:区内・周辺の各駅、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、図書館、男女共同参画センターえーる、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)など▶**問合せ**:人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

冊子「学びと文化のイベント情報」を発行

下半期に区内で開催する文化イベントや講座などを紹介しています。▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館、地区区民館、生涯学習センター、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、文化・生涯学習課

(同本庁舎8階)など▶**問合せ**:生涯学習センター ☎3991-1667

男女共同参画センターえーる フェスティバル実行委員を募集

フェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通じて、楽しみながら男女共同参画社会の実現について考える催しです。来年6月に開催するフェスティバルを企画・運営する実行委員を募集します。実行委員会は8回程度開催します。 ※保育あり。▶**募集人数**:若干名(選考)▶**申込**:男女共同参画センターえーるや同ホームページにある申込書を、10月15日(日)までに同センター ☎3996-9007

東京都基準地価格が ご覧になれます

区内の東京都基準地価格(7月1日現在の1㎡当たりの価格)が区民事務所(練馬を除く)や図書館、経理用地課(区役所東庁舎3階)、東京都財務局ホームページでご覧になれます。▶**問合せ**:経理用地課管財係 ☎5984-2807

中村橋区民センターの 大規模改修説明会

▶**日時**:①10月18日(水)午後7時~8時②21日(土)午後2時~3時▶**場所**:①中村橋区民センター②サンライフ練馬▶**申込**:当日会場▶**問合せ**:心身障害者福祉センター ☎3926-7211

10月11日~20日は 全国地域安全運動「守ろうよわたしの好きな街だから」

「ATMコーナーでの携帯電話の通話をしない、させない」ことで詐欺被害を防ぎましょう。▶**区の担当**:安全安心係▶**問合せ**:警察署(練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110)

子ども読書活動推進会議の 区民委員を追加募集

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いる方▶**任期**:11月から2年間▶**場所**:光が丘図書館など▶**募集人数**:1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・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、10月17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。

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**:11月18日(土)午前10時~午後4時の間の45分▶**場所**:石神井庁舎5階▶**定員**:20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 ☎5912-4022 FAX 3994-1224

税

耐震化のための建て替えや 改修を行った住宅の固定資産税・都市計画税を減免

要件や申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**減免内容**:建て替え…新築後、新たに課税される年度から3年度分 改修…工事完了日の翌年度分▶**問合せ**:練馬都税事務所 ☎3993-2261

税・国民健康保険

10月15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

生活困窮などにより納期限内に住民税や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。 ※納付相談のみ。 ※電話相談可。
▶**日時**:10月15日(日)午前9時~午後4時▶**申込**:当日会場へ
(未納の場合には、次の対応をします)
●法令に基づき督促状を送付します。
●文書・電話・訪問により、納付の案内をします。
●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

事業者向け

有料広告を募集 パンフレット「練馬区資源・ ごみの分け方と出し方」

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**掲載位置**:中面▶**広告サイズ**(縦mm×横mm):60×90▶**料金**:3万円▶**刷色**:4色カラー▶**発行月**:来年4月▶**発行部数**:5万部▶**配布先**:転入者など▶**申込期限**:10月31日(火)▶**問合せ**:清掃事業係 ☎5984-1059

ゲートキーパー養成講座 「命を守るゲートキーパーとは」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気付き、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。講座では、自殺を防ぐために一人ひとりができることを学びます。▶**対象**:事業者、会社員など▶**日時**:11月10日(金)午後7時~8時45分▶**講師**:NPO法人ゲートキーパーTONARINO/森本美花▶**申込**:11月6日(月)までに区ホームページ ※Aは電話も可。▶**問合せ**:精神保健係 ☎5984-4764

A区役所アトリウム地下多目的会議室で開催

▶**定員**:100名(先着順)

BZoomで開催

▶**定員**:100名(先着順)

赤い羽根共同募金にご協力を 12/31日(日)まで

問合せ 練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600

練馬区社協キャラクター



10/31(火)までに

新しい「わたしの便利帳」を 全世帯に順次配布

問合せ 広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

区の窓口・サービスなどを掲載した冊子です。区の地図(裏面は防災地図)を同封しています。



10/6(金)17:00~10/9(祝)終日
11/2(木)17:00~11/5(日)終日

窓口のマイナンバーカード業務を停止します

システムメンテナンスのため、窓口のマイナンバーカード関連業務を停止します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:住民記録係 ☎5984-2796



スプレー缶による 火災にご注意を!

区内でも、殺虫剤や制汗剤など可燃性ガスが入っているスプレー缶による火災が増えています。いま一度取り扱いを確認し、正しく使用しましょう。

- 火の近くで使用や保管をしない
- 中身を使い切ってから、他の不燃ごみとは別の袋で出す

※中身を使いきれない場合は、お問い合わせください。
※危険なので穴を開けないでください。

YouTubeで事例を紹介



▲東京消防庁公式チャンネル

▶**区の担当**:防災調整係▶**問合せ**:スプレー缶による火災について…各消防署【練馬 ☎3994-0119、光が丘 ☎5997-0119、石神井 ☎3995-0119】、ごみの出し方について…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】

働く

安心サポート訪問ヘルパー
セミナー&お仕事相談会

訪問介護サービス事業所の職員が、仕事の魅力やサポート体制などを紹介します。また、希望する事業者と相談ができます。▶日時:10月21日(土)④午前9時45分～正午(セミナー・相談会)⑤午前10時40分～正午(相談会)▶場所:ココネリ3階▶定員:各45名(先着順)▶申込:練馬福祉人材育成・研修センターホームページまたは電話で同センター☎6758-0145 ※お子さん連れ可。※参加法人など詳しくは、同ホームページをご覧ください。

特別区(東京23区)区立幼稚園
の臨時的任用教員【登録制】

申し込み方法など詳しくは、特別区人事・厚生事務組合教育委員会ホームページをご覧ください。▶対象:幼稚園教諭普通免許がある方▶場所:東京23区(大田区・足立区を除く)▶選考方法:書類選考・面接▶問合せ:同委員会☎5210-9751

自衛官など

▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部

練馬地域事務所☎3991-8921

種目	対象	募集期限
防衛大学校(一般)	高卒または高専3年次修了(見込み含む)以上21歳未満の方	10/18(水)
一般曹候補生	18歳以上	11/30(水)
自衛官候補生	33歳未満の方	随時
高等学校 工科	推薦	中卒(見込み含む)以上17歳未満の男子
	一般	12/1(金) 来年1/5(金)

ボランティア

布の絵本製作講習会

完成した作品は、図書館の子ども向けの蔵書として利用されます。▶日時:11月2日(木)・9日(木)・16日(木)・30日(木)午後2時～4時【4日制】▶場所:練馬図書館▶講師:布のえほんの会つばみ会員▶定員:12名(先着順)▶申込:10月18日(水)までに電話で同所☎3992-1580

お休みします

〈中村南スポーツ交流センター☎3970-9651〉…10月10日(火)・11日(水)【器具点検などのため】※温水プールは12日(木)・13日(金)も利用できません。

〈小竹図書館☎5995-1121〉…10月16日(月)～20日(金)【館内整理のため】

健康・衛生 ①

臓器移植について家族で話し合ってみませんか
～10月は臓器移植普及推進月間

臓器移植とは、臓器の機能が低下した方に、他の方の健康な臓器を移植して機能を回復させる治療法です。死後の臓器提供には、家族の承諾が必要です。日頃から家族と話し合い、意思を確認しましょう。▶区の担当:保健予防課管理係▶問合せ:(公社)日本臓器移植ネットワーク☎0120-78-1069(平日午前9時～午後5時30分)

骨髄バンクへのドナー登録を
～10月は骨髄バンク推進月間

骨髄などの移植は、白血病などの血液疾患に有効な治療法のひとつであり、多くの提供者(ドナー)を必要としています。献血ルームで登録ができますので、ご協力をお願いします。▶対象:18～54歳で体重が男性45kg以上、女性40kg以上の健康な方▶問合せ:(公財)日本骨髄バンク☎5280-1789

〈助成金を交付しています〉

区では、ドナー本人やドナーが勤務する事業所に助成金を交付しています。助成金の交付には一定の条件があります。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:保健予防課管理係☎5984-2484

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。※ペットの来場は不可。▶日時:10月3日(火)・17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

精神保健福祉講座

～精神科医から学ぶメンタルヘルス

▶日時:10月30日(月)午後2時～4時▶場所:石神井保健相談所▶講師:こころのクリニック石神井医師/横山晶一▶定員:35名(先着順)▶申込:電話またはハガキ、ファクスで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、10月20日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181 FAX 3997-2182

災害に備えよう

学んで備える!

ねりま防災カレッジ 女性防災リーダー育成講座

防災備蓄のための整理整頓術や避難生活における課題などを学びます。▶対象:女性▶日時:11月4日(土)・11日(土)・18日(土)午前10時～正午【3日制】▶場所:防災学習センター▶定員:50名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話、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電話番号を、10月28日(土)までに同所☎5997-6471 FAX 5997-6472 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名。保険料1人1回50円)を利用したい方は、お子さんの年齢・性別もお知らせください。

防災機器で備える!

東京都が木造住宅の密集地域に
感震ブレーカーを配布

地震による電気火災を防ぐためには、一定の揺れを感知すると自動的に電気を止める感震ブレーカーが有効です。東京都は、感震ブレーカーを無料で配布します。配布地域など詳しくは、都ホームページをご覧ください。▶問合せ:東京都出火防止対策促進事業コールセンター☎0120-888-289(日曜、祝日を除く午前9時～午後6時)



10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。

▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	診療日時
小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科医が診療。	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約も可
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 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
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	
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
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
久保産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。

▶診療時間:午前9時～午後5時

22日(日)	泊歯科医院(豊玉北6-14-3) ☎3557-1818
--------	-----------------------------

お休みします【電気設備点検のため】

10月22日(日)午前10時～午後5時

①練馬休日急患診療所②練馬区休日・夜間薬局

③練馬歯科休日急患診療所

※①②は午後6時からは通常通り受け付けします。

10月29日(日)午前10時～午後5時

①石神井休日急患診療所②石神井休日夜間薬局

※午後6時からは通常通り受け付けします。

予約も可 …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ



●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)	小間沢接骨院(早宮4-25-3) ☎5999-1550
	たけくま整骨院(高松6-26-2) ☎3995-7378
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22) ☎3923-6789
8日(日)	杏文接骨院(冰川台3-29-4) ☎5920-2121
	マキノ接骨院(練馬4-26-11) ☎5999-3776
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5) ☎3867-0702
9日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6) ☎3948-7665
	塚田接骨院(石神井町3-27-7) ☎3996-0397
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41) ☎3978-1127
15日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5) ☎3994-7804
	大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232
	浅木接骨院(西大泉2-16-26) ☎3923-1686
22日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2) ☎3991-1231
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17) ☎5848-8034
	みさと接骨院(上石神井1-16-6) ☎3929-0801
29日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8) ☎3958-4325
	小林接骨院(練馬4-20-6) ☎3992-9805
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2) ☎5387-6789

健康・衛生②

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターであることを示すカードを差し上げます。▶日時:10月28日(土)午後1時30分～3時▶場所:介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)▶講師:理学療法士/土井政紀▶定員:30名(先着順)▶区の担当:在宅介護支援係▶申込:電話で同所☎3557-1030

こころの病気がある方へ ～居場所マップを配布

安心して出掛けられる施設を紹介しています。▶配布場所:保健相談所、障害者地域生活支援センターなど ※区ホームページからご覧になれます。▶問合せ:石神井保健相談所☎3996-0634

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:11月10日(金)午後2時～3時30分▶場所:光が丘保健相談所▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7722

子ども・教育

城北中央公園で遊べる 「おひさまぴよぴよ」を開始

▶対象:0～3歳児と保護者▶日時:毎木曜午前9時30分～午後1時30分▶場所:城北中央公園ひだまり広場▶区の担当:子ども家庭支援センター▶申込:当日会場へ▶問合せ:NPO法人プレイタンク☎3976-3113

11月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース

▶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:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	11(土) ⑨9:00～11:00 ⑩13:00～15:00	各30組
北 ☎3931-1347	18(土) ⑨9:00～10:20 ⑩10:40～12:00 ⑪13:30～14:50 ⑫15:10～16:30	各15組
光が丘 ☎5997-7722	17(金) 13:00～17:00	16組
石神井 ☎3996-0634	10(金) 13:00～17:00	20組
大泉 ☎3921-0217	28(火) 13:30～16:00	10組
関 ☎3929-5381	25(土) ⑨9:00～10:30 ⑩10:30～12:00	各10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

11月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児▶内容:育児・食事・歯科相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	1(水) 9:00～10:20	50名
北 ☎3931-1347	17(金) 9:00～10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	15(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	24(金) 9:00～10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	13(月) 9:00～10:00	25名
関 ☎3929-5381	20(月) 13:00～15:00	30名

お子さんの発達や障害についてご相談ください

こども発達支援センターの相談体制を充実

こども発達支援センターは、発達に心配のあるお子さんや障害のあるお子さんと家族を支援するための施設です。発達相談や医療相談を行い、適切な支援につなげます。

NEW

医療的ケア児相談窓口を開設

たんの吸引や経管栄養など、医療的ケアが日常的に必要なお子さんと家族が対象です。



制度やサービスなど 専門相談員にご相談を (医療的ケア児等コーディネーター)

専門相談員がお話を伺い、利用できる制度やサービスについてご案内するほか、関係機関と連携し、必要な支援につなげます。

▶日時:平日午前9時～午後5時
▶相談方法:電話、オンライン、訪問、来所

日頃の悩みや不安など 子育て経験者にご相談を (ペアピア相談員)

医療的ケア児の子育て経験がある先輩に、日頃の悩みや不安を気軽に相談できます。

▶日時:毎月曜午前9時～午後5時
▶相談方法:電話、来所

まずはご連絡ください

こども発達支援センター

☎3975-6251 FAX 3975-6252

講演会

明星大学教授・森下由規子 特別講演会

【A】文化交流ひろば 【B】オンラインで開催



「インクルーシブ教育システムの現状と課題～特別の支援ニーズのある子どもへの具体的配慮」をテーマにお話を伺います。▶日時:11月4日(土)午前10時～11時45分▶定員:【A】100名(先着順)【Aのみ】▶申込:10月27日(金)までに区ホームページ ※【A】は電話も可。▶問合せ:こども発達支援センター☎3975-6251



支援が必要な
お子さんについて
学んでみませんか?



ユニバーサルデザイン体験教室

障害のある方との触れ合いを通して、ユニバーサルデザインについて学びます。▶**対象:**小学4~6年生と保護者▶**日時:**11月19日(日)④午前9時30分~正午⑧午後1時30分~4時▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**定員:**各10組(初めての方を優先の上、抽選)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①催し名(④⑧の別も)②住所③お子さんの氏名(ふりがな)・学校名・学年④電話番号⑤手話通訳や要約筆記、点字資料の希望の有無を、11月1日(水)までにひと・まちづくり推進係☎5984-1296 FAX 5984-1214 [Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp)

高齢者



高齢者サークルの事業に助成

▶**対象:**おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル▶**助成事業:**①会員以外の区民の参加が10名以上の事業②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。 ※①②の助成を両方受けることはできません。▶**助成額:**対象事業経費の2分の1(上限年4万円)▶**申込:**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申込用紙に必要書類を添えて、10月20日(必着)までに高齢社会対策課いきがい係☎5984-4763 ※申し込み多数の場合は抽選。

お口とカラダの元気を引き出すトレーニング

~ねりまお口すっきり体操講習会

▶**対象:**65歳以上の方▶**日時:**11月1日(水)午前10時~正午▶**場所:**北保健相談所▶**講師:**健康運動指導士

原真奈美▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

理学療法士が伝えるフレイル予防!

心疾患の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**10月19日(水)午後2時30分~3時30分▶**場所:**はつらつセンター大泉▶**申込:**電話で同所☎3867-3180

<下表の会場で同時視聴できます>

▶**申込:**電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	豊玉 ☎5912-6401
敬老館	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	高野台 ☎3996-5135
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105

はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。▶**対象:**

区内在住の65歳以上の方▶**定員:**各50名(先着順)▶**区の担当:**介護予防係▶**申込:**電話でスポーツクラブネサンス石神井公園☎5910-3975(金曜を除く午前11時~午後7時)

場所	日程
田柄地区区民館	10/18(水)
下石神井地区区民館	10/20(金)
大泉学園地区区民館	10/25(水)

※時間はいずれも9:30~11:00。

はつらつセンター豊玉の催し

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**申込:**110月10日(水)218日(水)315日(日)

までに電話で同所☎5912-6401

11手であそびながら手話を楽しもう!▶**日時:**10月20日(金)午前10時30分~11時30分▶**講師:**手輪るサロン会員▶**定員:**20名(抽選)

2防災講座

▶**日時:**10月20日(金)午後2時~3時30分▶**講師:**認定NPO災害福祉広域支援ネットワーク・サンダーバード副代表理事/高橋洋▶**定員:**40名(先着順)

3事例から学ぶ!相続の大切さ(①講演会②相談会)

▶**日時:**10月29日(日)④午後2時~3時⑧午後3時から▶**講師:**行政書士/大高坂愛子▶**定員:**④35名⑧16名(抽選)

10月は乳がん月間

40歳になったら乳がん検診を

問合せ 健康づくり係☎5984-4624

● 乳がんは9人に1人がかかる時代

乳がんは40代以上の方に多く、女性のがん罹患率第1位ですが、早い段階でがんを発見できた方が5年後に生きていられる確率は、95%以上となっています。

● 40歳になったら2年に1回、乳がん検診を

区の乳がん検診の受診率は、年齢が上がるにつれ低くなる傾向にあります。早期発見のためには、2年に1回、乳がん検診を受けることが大切です。区の検診は、900円の自己負担で受診できます。

● 乳がん月間ポスター展

▶**日時:**9月30日(土)~10月26日(水)午前8時45分~午後8時▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

セルフチェックで早期発見!

日頃から乳房の状態を意識すること(ブレスト・アウェアネス)が大切です。普段から乳房の状態を知ること、変化に気づきやすくなります。



詳しくはYouTube「ねりま健康ちゃんねる」へ▶

東京都シルバーパス

新規購入の受け付けを開始

東京都シルバーパスは、70歳以上の方が利用できるバス・都営地下鉄などの乗車証です。新規購入の方は誕生月の初日から申し込みます。表1の用意するものを持参の上、表2の窓口で申し込んでください。 ※パスの有効期限は来年9月30日(月)です。

問合せ (一社)東京バス協会☎5308-6950 (平日午前9時~午後5時)

表1 用意するもの

対象	課税状況の証明など	本人確認書類	負担料金
①令和5年度住民税が課税で、③以外の方	不要		2万510円
②5年度住民税が非課税の方	次の④~⑥のいずれかの書類 ④ 介護保険料納入(決定)通知書(所得段階が1~6の方) ※2 ⑤ 住民税課税(非課税)証明書 ⑥ 生活保護受給証明書(生活扶助の記載があるもの)	健康保険証、運転免許証など	1,000円
③5年度住民税が課税で、4年の合計所得金額(※1)が135万円以下の方			

※1 譲渡所得に係る特別控除がある方は、必要書類が異なる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。
※2 所得段階が7の方でも、税法上の合計所得金額が135万円以下の場合は対象になります。その場合は、住民税課税証明書を用意してください。

表2 新規交付窓口

窓口名	所在地	電話番号
都営バス	練馬支所	豊玉上2-7-1 3993-0432
都営地下鉄	練馬駅定期券発売所	都営大江戸線練馬駅構内 5999-8712
関東バス	青梅街道営業所	関町南1-9-3 3928-2121
西武バス	練馬営業所	南田中1-13-5 3996-2525
	上石神井営業所	石神井台6-16-1
	石神井公園案内所	石神井町4-3-17
	大泉学園駅北口案内所	東大泉1-28-1 グランエミオ大泉学園1階
国際興業バス	練馬営業所	北町1-13-28 3934-1123

※受付時間など詳しくは、各営業所へお問い合わせください。



講座・催し



障害の理解を深める研修に参加してみませんか～障害者、高齢者福祉の歴史と発展過程

▶日時:10月24日(火)午後1時30分～4時30分 ▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) ▶講師:日本障害者協議会副代表/石渡和実 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:同センターホームページまたは電話、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、10月23日(月)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

津軽三味線鑑賞会

▶対象:中学生以上 ▶日時:11月3日(祝)午前10時～11時 ▶場所:向山庭園 ▶出演:津軽三味線小山流/小山貢琳 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1,200円 ▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

絵本の読み聞かせのための著作権講習会

▶日時:11月9日(木)午後2時～4時 ▶場所:光が丘図書館 ▶講師:(一社)日本書籍出版協会/大森龍太 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:10月26日(木)までに電話で同所 ☎5383-6500 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員5名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

手作り品販売市場「ねりいち」

障害のある方が作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶問合せ:就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	10/5(木)・12(木)・26(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	10/16(月)～20(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	10/11(水)11:00～14:00

武蔵大学公開講座「ハワイ～その多様性の成り立ち」

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:11月18日(土)午前10時～正午 ▶場所:武蔵大学 ▶講師:武蔵大学名誉教授/白水繁彦 ▶定員:250名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で生涯学習センター ☎3991-1667

地域ふれあい講座「革でつくるコサージュ」

▶日時:11月14日(火)午後2時～4時 ▶場所:厚生文化会館 ▶定員:15名(抽選) ▶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住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、10月18日(必着)までに〒176-8501区役所内文化・生涯学習課管理係 ☎5984-1285 Eメール bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp

ヤングダンス講座

▶対象:小学生～おおむね30代の方 ▶日時:①10月24日(火)②11月21日

(火)午後7時～9時◎12月3日(日)午後6時～8時 ▶場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341 ▶内容:ヒップホップダンスなど ▶講師:ダンスインストラクター/湖都美 ▶定員:各25名(先着順) ▶申込:当日会場へ

秋の読書週間文学講演会「ドリアン助川『動物哲学童話』を語る」

▶対象:中学生以上 ▶日時:11月5日(日)午後2時～4時 ▶場所:大泉図書館 ▶定員:35名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0991

〈下表の図書館で同時視聴できます〉 ▶申込:電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	定員(先着順)
石神井 ☎3995-2230	30名
関 町 ☎3929-5391	20名
貫 井 ☎3577-1831	35名
南田中 ☎5393-2411	30名

南田中秋のファミリーコンサート

「音の森」所属のピアニストによるコンサートです。▶日時:11月3日(祝)午後2時～3時30分 ▶場所:南田中小 ▶定員:200名(先着順) ▶申込:電話で南田中図書館 ☎5393-2411

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:各30名(先着順) ▶申込:①11月9日(木)②15日(火)③16日(水)までに電話で同所 ☎3923-5511

①はじめての手話講座

▶日時:11月12日(日)・26日(日)午後2時～4時[2日制] ▶講師:練馬区聴覚障害者協会手話対策部長/佐藤由夏 ▶費用:2,000円

②就労支援講座「対人関係を改善しよう！」

▶日時:11月17日(金)午後6時～8時 ▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎
③ライフプラン講座「健康・資産寿命、エンディングノートの書き方」 ▶日時:11月18日(土)午後2時～4時 ▶講師:生涯生活設計コンサルタント/栗澤定彦 ▶費用:200円

四季の香ローズガーデンの催し

▶場所:四季の香ローズガーデン ▶申込:同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(①～③)の別。①②は④⑤の別も②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、①10月27日②11月2日③10日(必着)までに〒179-0072

光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

①クリスマスリースを作ろう

▶日時:11月12日(日)④午前10時30分～正午⑤午後2時～3時30分 ▶定員:各22名(抽選) ▶費用:6,000円

②季節を感じる秋の寄せ植え教室

▶日時:11月18日(土)④午前10時30分～正午⑤午後2時～3時30分 ▶定員:各22名(抽選) ▶費用:3,800円

③チューリップの球根植え付け体験

▶日時:11月26日(日)午前10時～11時30分(雨天中止) ▶定員:30名(抽選) ▶費用:100円

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～五味さんが好むラフマニノフ

▶対象:中学生以上 ▶日時:10月28日(土)④午後1時30分～3時⑤午後3時30分～5時 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員:各20名(抽選) ▶費用:300円 ▶申込:石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名(④⑤の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、10月13日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

講演会「成年後見制度の理念と概要～意思決定支援のあり方」

▶日時:11月9日(木)午後1時～4時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶講師:東京アドヴォカシー法律事務所弁護士/池原毅和 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、10月31日(火)までに権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

区民歩行会「国分寺・お鷹の道から野川沿いに歩き深大寺まで」

▶対象:小学生以上 ※小中学生は保護者同伴。▶日時・場所:11月19日(日)午前8時30分西武国分寺線国分寺駅集合～お鷹の道～はけの道～午後3時深大寺解散(約12km) ▶定員:50名(抽選) ▶費用:500円 ▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、10月23日(月)までにスポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

10/28(土) オンライン開催

食の安全・安心講演会

プロに聞く! 家に発生する害虫を防ぐには?

～台所にやってくる虫対策



実際の相談事例や家庭の害虫対策について紹介するほか、事前に寄せられた質問に講師がお答えします。

▶日時:10月28日(土)午後2時～3時45分 ▶講師:アース製薬(株)管理薬剤師/貞森邦生 ▶定員:100名(先着順)
▶申込:10月20日(金)までに区ホームページ
▶問合せ:食品衛生担当係 ☎5984-4675



ねりまで上田を楽しもう!

～うえだ推し! キャンペーン 2023

区の友好都市・長野県上田市の魅力を紹介するイベントや、農産物などの販売会を開催します。詳しくは、(一社)信州上田観光協会ホームページをご覧ください。▶区の担当:国際・都市交流担当係 ▶問合せ:上田市観光シティプロモーション課 ☎0268-23-5408



※写真はイメージです。

11/30(木)まで デジタルスタンプラリー

イベントに参加してスタンプを集めた方へ、オリジナルグッズや特産品をプレゼントします。詳しくは、同ホームページをご覧ください。

内容など	日時	場所	申込
地酒・ワイン・地ビールの有料試飲・販売 ※地ビールは販売のみ。	10/9(祝) 12:00～18:00		当日会場へ
稲倉の棚田の新米販売、竹ちようちんづくりワークショップなど	11/25(土) 10:00～17:00	ココネリ3階	
上田市で撮影された映画「エキストラード」上映会 ▶定員:50名(先着順)	10/21(土) 18:30開場		10/13(金)までに同ホームページ
リンゴやお菓子などの販売	10/9(祝)、11/25(土) 10:00～16:00	ココネリ2階	当日会場へ
信州みそやリンゴなどの販売	10/22(日) 10:00～16:00		

講演会「日本の植物分類学の父・牧野富太郎の足跡と『牧野日本植物図鑑』の成立」

▶対象:中学生以上▶日時:10月21日(土)午前10時~正午▶場所:光が丘図書館▶講師:東京大学総合研究博物館所属准教授/池田博▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で同所☎5383-6500

サンライフ練馬の催し

▶場所:サンライフ練馬▶申込:13往復ハガキ2電話で①講座名(13の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、110月12日22日316日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬☎3990-0185

1おうちでできるシンプルヨーガ「真冬までにおすすめのヨガポーズ」

▶日時:10月25日(水)午前10時~11時30分▶講師:気づきのヨーガ主宰/堀内美加▶定員:12名(抽選)

2サンライフ落語会「笑って元気でいきましょ」

▶日時:10月29日(日)午後2時~4時

▶出演:大泉落語研究会▶定員:40名(先着順)

3絵手紙教室「いろいろな紙に絵手紙をかこう」

▶日時:11月4日(土)午後1時~3時▶講師:日本絵手紙協会公認講師/田代修子▶定員:30名(抽選)

11月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:11月2日(木)・9日(木)・16日(木)①午前9時30分~10時45分②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:3,600円▶持ち物:着物など▶申込:電話で同所☎3926-7810

スポーツ

区民体育大会

●サッカー(少年の部)

▶対象:小学4~6年生のチーム▶日時:11月4日~来年2月24日の土・日曜、祝日▶場所:練馬総合運動場公園など▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホー

ムページなどにある実施要項をご覧ください。10月10日(火)までに練馬区少年サッカー連盟へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

●バスケットボール(小学生の部)

▶対象:8名以上で構成されたチーム▶日時・内容:女子の部...12月2日(土)・17日(日)、男子の部...12月10日(日)・23日(土)、男女準決勝・決勝...12月24日(日) いずれも午前9時から▶場所:光が丘体育館など▶費用:1チーム4,000円▶申込:11月4日(土)までに電話で練馬区ミニバスケットボール協会・白井☎090-3535-1970

初心者スポーツ教室

▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(112の別も)②

住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、10月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1バスケットボール

▶対象:小学4~6年生▶日時:11月4日~12月9日の毎土曜午後4時~6時【6日制】▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:35名(抽選)▶費用:228円

2ローラースケート

▶対象:5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴▶日時:11月5日(日)・12日(日)・26日(日)午前10時~正午【3日制】 ※予備日12月17日(日)▶場所:総合体育館▶定員:100名(抽選)▶費用:114円

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。▶問合せ:広報係☎5984-2690



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

◆リトミック教室(1音と遊ぼう2ベビートミック)▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:10月3日、11月7日、12月5日、来年1月16日、2月6日、3月5日▶10月17日、11月21日、12月19日、来年1月30日、2月20日、3月19日の火曜午後2時30分~3時15分▶場所:平和台体育館▶講師:キラキラプロジェクト/戸崎幸子ほか▶定員:各12組(先着順)▶費用:1回1,000円▶申込:電話または電子メールで①催し名(12の別と参加希望日)②参加者全員の氏名・年齢③電話番号を、開催日の前日までにSSC平和台☎5921-7800 [Eメール] ssc.heiwadai@gmail.com

◆心も体もリフレッシュ~フラダンス教室▶日時:10月3日・17日・24日・31日、11月7日・21日・28日、12月5日・12日・19日、来年1月16日・23日・30日、2月6日・13日・20日、3月5日・12日・19日・26日の火曜午前9時30分~10時30分【20日制】▶場所:光が丘体育館▶講師:フラダンスインストラクター/小池晴美▶定員:15名(先着順)▶費用:1万5000円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498

◆インボイス制度の説明会▶対象:事業者▶申込:電話で各税務署へ ※インボイス制度については、国税庁ホームページでもご覧になれます。

●練馬東税務署☎6371-2332▶日時:①10月5日(日)②12日(木)午後4時10分~4時40分③24日(火)午前10時~11時30分▶定員:①②各40名③20名(先着順) ※①②は法人③は個人事業者向け。

●練馬西税務署☎3867-9711▶日時:10月19日(木)午後1時~2時▶定員:15名(先着順)

◆ほんちよう通りの秋祭り▶日時:10月7日(土)午後3時~6時(小雨決行)▶場所:富士見台本町通り商店街▶内容:フリーマーケット、ジャズライブ▶問合せ:富士見台本町通り商店会・川口☎6784-2461

◆練馬大鳥神社石薬師市(工作体験と昔遊び)▶日時:10月8日(日)午前10時~午後2時▶場所:練馬大鳥神社(豊玉北5-18-14)▶問合せ:おとり様商店会・木内☎090-3591-0767

◆石神井交通安全フェスタ▶日時:10月9日(火)午前9時30分~11時30分(雨天中止)▶場所:大泉自動車教習所(東大泉6-34-1)▶内容:スタントマンによる交通事故の再現、車両衝突の疑似体験、はたらく車の展示、ミニコンサート▶申込:当日会場へ▶問合せ:石神井警察署☎3904-0110

◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」▶日時:10月12日(木)午前11時~午後4時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・榎本☎3924-2093(平日午前11時~午後4時)

◆多世代交流イベント「タガタモ5」▶日時:10月21日(土)午前11時~午後4時▶場所:ともだち公園(田柄5-20-5)▶内容:昔遊び、スタンパラリー(参加者に景品をプレゼント。なくなり次第終了)▶問合せ:田柄5丁目地域商工会・渡辺☎090-9684-2339

◆ネイチャーウォーク&ゲームイントロの森~ワクワクドキドキの発見▶対象:小学生以上のお子さんと保護者▶日時・場所:10月22日(日)午前9時30分西武新宿線東村山駅集合~八国山たいけんの里~荒幡富士市民の森~午後2時西武狭山線下山口駅解散(約6km)▶講師:自然観察指導員/松本喜代子▶定員:10組(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③参加者全員の氏名・年齢④電話番号を、10月13日(金)までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com

◆練馬終活フェスタ(A講演会・落語などB相談会)▶日時:10月22日(日)午前10時~午後4時▶場所:ココネリ3階▶申込:①当日会場へ②電話または電子メールで①氏名②来場時間③相談内容を、NPO法人楽膳倶楽部☎6915-6300 [Eメール] rakuzen@tokyo.nifty.jp

◆区民健康講座「放射線治療のイロハ」▶日時:10月28日(土)午後2時~3時▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で練馬光が丘病院☎3979-3611(午前9時~午後4時)

◆秋季ソフトテニス教室▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴▶日時:10月29日、11月5日・12日の日曜午前9時30分~午後0時30分(予備日19日(日))▶場所:豊玉中公園庭球場▶定員:各45名(先着順)▶費用:500円▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区ソフトテニス連盟・久下☎090-1407-1632

◆3時間でマスターする年末調整・法定調書講座▶日時:11月8日(火)午後1時~4時▶場所:勤労福祉会館▶講師:税理士/信澤奈津美▶定員:40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23日(月)までに練馬西法人会☎3923-7272 [FAX] 3923-7285

◆A笑いヨガB脳活性化ゲームで笑って元気!▶日時:①10月29日、11月19日、12月17日の日曜②10月24日、11月14日、12月12日の火曜午前10時15分~11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:ラフターヨガ認定講師/蓮池龍三ほか▶定員:①各15名②各10名(先着順)▶費用:1回1,000円▶申込:電話または電子メールで①催し名(A②の別と参加希望日)②氏名③電話番号を、開催日の前日までにねりまっハッハッハッハー☎5935-9701 [Eメール] nerimahha888@gmail.com

◆再就職に役立つワード・エクセル基礎科▶対象:結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録をした女性▶日時:11月6日(月)~10日(金)午前10時~午後3時【5日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名(抽選)▶費用:2,200円▶申込:男女共同参画センターへ、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ください。

◆リヴィン光が丘店2階正面入り口前(光が丘IMA)▶日時:10月8日(日)午前10時15分~午後3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

◆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 ▶日時:10月15日(日)午前9時30分~正午▶場所:みどり広場(東大泉7-26)▶定員:20組(先着順)▶費用:300円(保護者は200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8時~9時)

◆親子ティーボール教室▶対象:5歳児~小学4年生と保護者▶日時:10月21日(土)午前10時~正午▶場所:学田公園野球場▶定員:50名(先着順)▶費用:1人100円▶申込:電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2921(午後5時~9時)

◆親子 de English▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:10月23日(月)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:15組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本☎090-7243-6967(午前9時~午後5時)

◆ビー玉アートでクモの巣のバッグをつくろう▶対象:2歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴▶日時:10月29日(日)午前10時~11時▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:100円▶申込:電話でわいわいワーカーズ立野・浜中☎090-8541-3696(午前9時~午後5時)

◆グイボンビュンで速くなる陸上教室▶対象:5歳児~中学生 ※未就学児は保護者同伴▶日時:10月29日(日)、11月5日(日)・19日(日)午前8時25分~10時30分▶場所:光が丘公園陸上競技場▶定員:各20名(先着順)▶費用:50円▶申込:当日会場へ▶問合せ:電話でグイボンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848(午後4時~7時)

◆0歳からの親子で楽しむおとあとコンサート▶対象:未就学児と保護者▶日時:12月18日(月)午前10時30分~11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:40組(先着順)▶費用:1人500円(2歳未満は無料)▶申込:電話でおとあと研究室事務局☎050-6879-3268(平日午前10時~午後5時)

◆すまいるねりま遊遊スクール ▶日時:10月28日(土)午前10時30分~11時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で旭出学園でま教室・岡田☎3922-4134(午前9時~午後5時30分)

◆子育て学習講座 ▶日時:10月12日(木)午前10時~正午▶場所:貫井図書館▶講師:図書館司書/岩村陽恵▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校図書館開放指導員の会・武田☎3577-3461(午前9時~正午)

◆心に残り生きつづける絵本を子どもたちに!▶対象:子育て中の保護者など▶日時:10月22日(日)午後2時~4時▶場所:光が丘図書館▶講師:元福音館書店編集者/本多慶子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でひかり文庫・田倉☎090-6930-9611(午後6時~8時) ※保育あり(10月10日(火)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名。費用100円)。

◆講演会「①寝ぬ上手②怒り上手になる方法③HSP・HSCの世界④ひといちばい敏感な子育て」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:①10月20日(金)②31日(火)③11月9日(木)④21日(火)午前10時~正午▶場所:ココネリ3階▶定員:各100名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でこねくとういず事務局☎070-2263-5091(平日午前9時~午後5時)

◆和田堀公園(石神井町1-11)▶日時:10月15日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時~9時)

◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)▶日時:10月21日(土)午前10時~正午(雨天28日(土))▶申込先:〒178-0065西大泉3-6-6 内田☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時以降)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:10月22日(日)午前9時30分~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時~8時)

◆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、開催日の5日前までに申込先へ ※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。

◆和田堀公園(石神井町1-11)▶日時:10月15日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時~9時)

◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)▶日時:10月21日(土)午前10時~正午(雨天28日(土))▶申込先:〒178-0065西大泉3-6-6 内田☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時以降)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:10月22日(日)午前9時30分~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時~8時)

朝・夕・青空市 ▶江古田いちば通り商店街▶日時:10月2日(月)午前10時~午後6時▶問合せ:内田☎3991-1243

◆南ヶ丘商店街▶日時:10月6日(金)午前9時~午後5時▶問合せ:栗原☎3998-3800

学校体育館でスポーツを ▶光が丘夏の雲小 バドミントン初心者教室▶対象:16歳以上の方▶日時:10月11日~11月1日の毎水曜午後7時~9時▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

ベルデ冬休み期間(12/26(火)~来年1/7(日))の抽選申し込みを開始

ベルデ(少年自然の家)は、軽井沢(長野県軽井沢町)・武石(上田市)、岩井(千葉県南房総市)にある宿泊施設です。冬休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用は1グループ1回のみで3泊までです。 ※2通以上の申し込みは、無効です。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・ブーツ・ストック)の貸し出しあり(1日1,000円。中学生以下は無料)。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖中です。 ※武石の体育館は12月末まで利用できません。

問合せ

団体利用…少年自然の家係 ☎5984-2441
一般利用…ベルデ【軽井沢 ☎0267-46-4141、武石本館 ☎0268-86-2526、武石新館 ☎0268-86-2525、岩井 ☎0470-57-4141】

設備点検のため
お休みします

岩井 12/26(火)



ベルデ軽井沢

ベルデ冬休み一般利用抽選申込書 (12/26(火)~来年1/7(日))

①希望施設と日程(3泊まで)を第3希望まで(和室、洋室の指定はできません)	②希望する部屋数(右下の表参照)
第1希望 施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
第2希望 施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
第3希望 施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
③利用者数 大人.....人・中学生.....人・小学生.....人 幼児(布団あり.....人・布団なし.....人) (うち車いす利用者.....人)	
④代表者 〒..... 住所 練馬区 区外在住で区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名) ふりがな 氏名..... ☎..... 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください	
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時を○で囲み、どちらかの□にチェックを入れてください。 【付帯設備名】 グラウンド・体育館・テニスコート・研修室 【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前・午後 4日目午前 <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する	

☎ 団体利用 10/11(水)までに電話で

【対象】

10名以上で利用する区内の少年団体や生涯学習団体など ※親睦のみを利用目的とする場合は一般利用となります。

【申込】

10月11日(水)までに電話で少年自然の家

係に連絡の上、必要書類を10月17日(火)までに提出してください。

【抽選・予約会】

10月17日(火)午前10時から区役所本庁舎19階で行います。代表者は必ず参加してください。

📠 一般利用 10/13(必着)までに往復ハガキやインターネットで

【対象】

区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、申し込みができません。

【申込】

左の申込書を往復ハガキの往面の裏面に貼って、10月13日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ

【結果】

10月24日(火)に発送予定。 ※当選者は11月8日(水)までに予約手続きをしてください。

抽選後の空き室予約方法

- 電話で各ベルデまたはインターネットで
- 区内在住・在勤(在学)の方
…11月15日(水)から
 - 区内在住・在勤(在学)でない方
…11月16日(木)から



ベルデ宿泊予約サイトはこちら



部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

施設名	定員3名 (3,000円/室)	定員4名 (4,000円/室)	定員8名 (無料/室)
軽井沢	8室	11室	24室
武石本館	6室	-	18室
武石新館	1室(※1)	14室	-
岩井	4室(※2)	6室(※3)	16室(※2)

※1 車いす対応の部屋です。 ※2 団体のみ利用できます。 ※3 区内在住・在勤(在学)の方のみ。

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。

■骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンス①いすに座る筋トレダンス②③筋トレと矯正エアロビクスダンス 10月5日~12月28日の毎水曜①午前9時7分~9時55分(高齢者)②午前9時55分~10時55分③午前10時55分~11時55分(20~60代の方) 光が丘区民センター2階など ①~③とも参加費1回100円 初回は無料体験可 例会…毎水曜④午前9時7分~9時55分(高齢者)⑤午前9時55分~10時55分⑥午前10時55分~11時55分(20~60代の方) 光が丘区民センター2階など 月会費④1,600円⑤⑥2,000円 本田 ☎080-9531-9043(要予約)

■たのしい写真教室 10月22日午前10時~午後4時 石神井公園ふるさと文化館 参加費1,500円 例会…第2金曜午後6時~8時 光が丘地区区民館 月会費1,000円 すずしろ写真研究会・山本 ☎FAX 3991-5679(要予約)

■第26回DO会銅版画展 10月17日~22日午前10時~午後6時(17日は午後1時から。22日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 岡本 ☎FAX 5934-3366

■手編みサークル(アフガン編み、棒針、かぎ針) 初心者・中高年齢者対象 第2・4月曜午後1時~3時 田柄地区区民館 入会金2,000円 月会費2,000円 上野 ☎3930-6096

■水彩スケッチ展 10月24日~29日午前10時~午後6時(24日は午後1時から。29日は午後4時まで) 練馬区立美術館 講師 佐々木清 入場無料 多 ☎090-5042-0851

■夏目漱石を読む練馬読書会「漱石作品に登場する女性たち」無料公開講座 10月14日午後1時~3時 大泉図書館 講師 劇作家/島田九輔 千葉 ☎080-4069-8941(要予約)

■クラシックバレエ プリンセス・ベル 毎水曜①午後3時~4時(3~6歳児)②午後4時10分~5時10分(小学1~3年生)③午後5時30分~7時(小学4年生以上) 生涯学習センター分館 講師 舟橋夏女 ①~③とも月会費2,000円 初回は無料体験可 おさらい会・発表会あり 森 ☎090-6182-7403(要予約)

■らくらく楽しい筆ペンアート 第3月曜①午前10時30分~正午②午後1時~3時 サンライフ練馬 ①②とも会費1回1,500円、材料費1回700円 初回は1,100円で体験可 若林 ☎090-8761-4382 [Eメール] aaf26040@pop06.odn.ne.jp(要予約)

■フラダンス HULAスタジオナプア 初級者対象 月3回水曜午前9時20分~10時20分 高野台地域集会所など 会費1回1,000円 初回は無料体験可 フラパーティー・クリスマス会あり 大村 ☎090-9334-1778 [Eメール] roselani-aloha2006@hotmail.co.jp(要予約)

■絵手紙の無料体験会 10月29日午前11時~午後3時 大泉北地域集会所 新日本婦人大泉絵手紙の会・寺崎 ☎080-4721-7724(要予約)

■フォトクラブ大泉第14回写真展 10月2日~8日午前10時~午後6時(2日は午後1時から。8日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…一眼レフカメラの経験者対象 主に第4水曜午前8時~午後6時に野外撮影 講師 久原利之 入会金2,000円 月会費1,000円 伊藤 ☎090-5557-5074 [Eメール] i-kazuko07@asahi.email.ne.jp

■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 区役所アトリウム地下多目的会議室など 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9日午後1時30分から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) ホーラン ☎080-6705-0780(要予約)

■白子川源流まつり(生き物展示・水質検査体験・川クイズなど) 10月22日正午~午後3時30分 大泉井頭公園(雨天時は大泉南小) 参加費無料 白子川源流水辺の会・菅沢 ☎080-5683-2366 [Eメール] suga-lohas@jcom.home.ne.jp

■楽しい中国語サークル 月4回水曜①午後6時~7時20分(初級)②午後7時30分~9時10分(中級) 男女共同 参画センターえーるなど 中国人講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円、教材費年2,750円 初回は無料体験可 野口 ☎090-2734-6621(要予約)

■パッチワーク「キルト・ビー」作品展 10月12日~15日午前10時~午後5時(15日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 中川 ☎FAX 5999-2495 [Eメール] beepachi4@yahoo.co.jp

■初心者向け太極拳体験会 10月6日・13日午後1時30分~2時30分 旭町北地区区民館 参加費無料 太極拳の会・ウーピン ☎080-5437-4406 [Eメール] wqtyr599@yahoo.co.jp(要予約)

■第31回写団すずしろ写真展 10月12日~18日午前10時~午後6時(12日は午後1時から。18日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…第4土曜午後2時~5時 東大泉中央地域集会所 講師 深尾憲英 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 中川 ☎3994-3292

■中高年のはじめてピアノ体験会 初心者対象 10月13日・27日正午~午後1時 生涯学習センター 講師 奈良原弘美 参加費1回1,000円 金曜はじめてピアノの会・藤田 ☎090-9828-1390 [Eメール] hymn.to.freedom1962@gmail.com(要予約)

■英会話 オーロラ 50歳以上の初心者対象 月3回水曜午前9時~9時50分 サンライフ練馬など 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 芝原 ☎080-5803-4729(要予約)

広告 **お庭のお手入れ承ります** 剪定・伐採・害虫防除・除草など **見積相談無料 ☎090-6142-4649** 植木屋庭舟 加藤航 練馬区大泉学園町8-29-3ドリームハイツ202

※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。

文化に触れる芸術の秋

東京文化財ウィーク2023

都内全域で国や東京都指定の文化財を一斉に公開するほか、文化財に関連した事業を行います。今回、区内で開催するイベントを紹介します。

尾崎遺跡の展示解説会

都指定史跡

旧石器時代～江戸時代の遺物が出土した尾崎遺跡を紹介します。▶日時:11月4日(土)午前10時～10時40分@午後2時～2時40分▶場所:春日小▶申込:当日会場▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442



縄文土器
(縄文時代早期)

石神井城跡発掘パネル展

都指定史跡

石神井城跡(中世豊島氏の城跡)の主郭を特別公開し、発掘調査の様子などを写真で紹介いたします。▶日時:11月3日(祝)～5日(日)午前10時～午後4時▶場所:石神井城跡(石神井公園内)▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060



石神井城跡

小野蘭山墓誌の特別公開

都指定有形文化財

江戸時代中期の本草学者(博物学者)である小野蘭山の墓誌を特別公開します。▶日時:10月28日(土)～11月5日(日)午前9時～午後6時 ※月曜休館。▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060



小野蘭山墓誌

NEW

11/3
(祝)

ねりまの森の音楽祭

～聴く・食べる・体験する!

入場無料

練馬区初の野外コンサートを開催します。開放感あふれる雰囲気の中で、文化芸術に触れてみませんか。

- ▶日時:11月3日(祝)午前11時～午後4時30分(午前10時30分開場。入退場自由)
- ▶場所:練馬総合運動場公園(小雨決行)
- ▶問合せ:文化振興係 ☎5984-1284

音を楽しむ

楽器体験も
できる!

日本を代表するバイオリニスト・大谷康子さんのコンサートをはじめ、世界のさまざまな楽器を使った演奏や区内の子どもたちによるステージ発表を行います。

- ▶出演:大谷康子(バイオリン)、ぱんだウインドオーケストラ(吹奏楽)ほか



大谷康子(総合司会進行) ©尾形正茂



ぱんだウインドオーケストラ

詳しくは
区ホームページへ▶



企画構成:伊藤裕太

食を楽しむ

区内飲食店の絶品料理や練馬産農産物の販売を行います。



詳しくは、区報10月21日号をご覧ください!

コンサートガイド

問合せ

練馬文化センター
☎3993-3311(平日午前9時～午後5時)



公益財団法人 練馬区文化振興協会
nerima cultural promotion association

石神井松の風文化公園管理棟

1 0歳以上 2 小学生

11/19日

お届け!ねりぶん音楽便in石神井

- 1 13:00～13:45
- 2 15:30～16:30

(1未就学児の部 2一般の部)

出演 TAKUMI ENSEMBLE、井上かおり(ボーカル)
曲目 1プロコフィエフ/ピーターと狼など
2モーツァルト/フルート四重奏曲第1番二長調K.285よりなど
定員 各100名(先着順) 入場料 500円(全席指定)
購入 10月4日(水)午前10時から②、5日(木)午前10時から①③



井上かおり

TAKUMI ENSEMBLE

関区民センター

1 0歳以上 2 小学生

12/17日

お届け!ねりぶん音楽便in関町

- 1 13:00～13:45
- 2 15:30～16:30

(1未就学児の部 2一般の部)

出演 平田慎(バストロンボーン)、平田仁美(オーボエ)、平田侑(ピアノ)、牛上隆司(ユーフォニアム)
曲目 サンサーンス/動物の謝肉祭、ショパン/小犬のワルツなど
定員 各200名(先着順) 入場料 500円(全席指定)
購入 10月4日(水)午前10時から②、5日(木)午前10時から①③
※手話通訳あり。 ※専用の機器を使って、聴覚障害のある方の鑑賞をサポートします。希望する方は、①にお問い合わせください。



平田慎



平田仁美



平田侑



牛上隆司

チケット
予約・購入はこちらで

①練馬文化センターチケット予約電話
☎3948-9000(午前10時～午後5時)
FAX 3991-9666

②練馬文化センターホームページ
③大泉学園ゆめりあホール窓口
※車いす席を利用したい方は、①にお問い合わせください。

0歳以上 該当年齢から入場できます。
小学生 未就学児は入場できません。

MAOヴァイオリン教室 03(6913)3401 練馬区石神井町1-25-7-303

オーダーメイドの個人レッスン
★石神井公園駅 3分新教室オープン!

『体験レッスン』ご予約受付中!
予約制・振替可・入会金/回数制限なし



※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。

11/19日に
光が丘公園で

全国の都市農業が練馬区に集結!

全国都市農業フェスティバルを開催!

推
ね
し
り
2023
ま

11月19日(日)に光が丘公園などで開催する全国都市農業フェスティバルは、「ねりま推し」の一つ。この催しを盛り上げるため、区はさまざまな方と協力し、イベントを行っていきます。

問合せ 全国都市農業フェスティバル実行委員会事務局(事業調整担当係) ☎5984-1498

最新情報は、区ホームページをご覧ください



10/7(土)18:40から **ねりまランタンナイト**

1,000個のランタン
が夜空に!

場所 練馬総合運動場公園 問合せ 全国都市農業フェスティバル実行委員会(事業調整担当係) ☎5984-1498

ランタンを空に揚げよう!

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶定員:200名(先着順)



浮かぶランタンを見よう!

当日はどなたでもご覧いただけます。ぜひお越しください。▶申込:当日会場へ



©日本スカイランタン協会

農フェス×国際興業

11/19(日) おさんぽマルシェミニツアー

全国都市農業フェスティバルの開催に合わせて、収穫体験とフェスティバルを楽しむ区民限定のバスツアーを実施します。参加者にはオリジナルエコバッグと水筒をプレゼントします。▶対象:区内在住・在勤(在学)の方▶日時・場所(予定):11月19日(日)午前9時30分区役所本庁舎1階集合~芹沢農園~午後1時30分光が丘公園解散▶定員:80名(先着順)▶費用:中学生以上2,500円、小学生以下1,500円(2歳児以下無料)▶申込:10月2日(月)正午からおさんぽマルシェホームページ▶問合せ:国際興業(株)トラベルサービス部 ☎3273-2850



農フェス×ねりま観光センター

11/25(土)・28(火)



「農の恵みと風景」を巡るツアー

練馬大根など旬の野菜の収穫体験を通じて、農の風景が広がるエリアを満喫するツアーです。▶日時・場所:①11月25日(土)②28日(火)午前9時30分都営大江戸線練馬春日町駅集合~佐久間正幸農園~正午みやもとファーム解散(約2.5km)▶定員:各15名程度(抽選)▶費用:2,000円▶申込:ねりま観光センターホームページまたは往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、10月16日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※結果は10月末までに通知します。



農フェス×商店会

10/2(月)~20(金)

全国都市農業フェスティバル 応援フェア

期間中、フェアに参加している商店会の店舗で1,000円以上のお買い物をした方を対象に、抽選で区内共通商品券などをプレゼントします。※参加店舗など詳しくは、練馬区商店街連合会ホームページをご覧ください。▶区の担当:商工係▶問合せ:同連合会 ☎3991-2241



農フェス×てくてくサプリ

10/29(日)まで

健康管理アプリ「てくてくサプリ」キャンペーン

歩いて楽しく健康づくりができる「ねりまてくてくサプリ」で、全国都市農業フェスティバルとコラボレーションしたキャンペーンを実施します。期間中に条件をクリアした方に、オリジナルグッズをプレゼントします。※グッズは10月28日(土)・29日(日)にココネリ2階でお渡しします。▶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



アイフォーン



アンドロイド