

# ねりま Nerima 区報

➡ 7/1 令和6年(2024年)

第2048号 毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課  
〒176-8501 豊玉北6-12-1  
☎3993-1111(代表) FAX 3993-1194  
https://www.city.nerima.tokyo.jp/

## 新教育長が就任

7月1日に、  
前教育振興部長  
／三浦康彰が教  
育長に就任しま  
した。



夏の味覚

近場で楽しむ

# ねりまの ブルーベリー

6・7面へ続く

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403 FAX 3993-1451

## 5階の窓から



6月1日、東京都練馬区児童相談所が開設されました。これで、私の人生に大きく一本筋が通りました。

昭和46年、美濃部都政に憧れて日本の社会福祉を充実しようと東京都に入り、10年間、障害者児福祉と児童福祉の現場で働きました。当時の花形は保育、「ポストの数ほど保育所を」と、年間百カ所保育所が整備される時代でした。「女性は家庭で育児を」という議論もありましたが、若い私は「何を今更」と意に介せず、民間保育所助成は憲法違反だという国の主張への反論を書いていました。

こうしたなか、戦災孤児以来の、問題を抱えた子ども達には、陽が当たらなくなっていました。この世で一番不幸な子ども達が蔑ろにされてはならない。私が児童養護施設を訪ね、泊まり込んで子ども達と遊び、一方で児童相談所の充実強化に乗り出したのは、この為でした。

虐待などの問題を抱えた子ども達のケアが、区の行政区域内では対応出来ない広域専門行政だというのは、若い私の身体に沁み付いた経験的事実です。私が練馬区長になった時、23区全てが区立児童相談所を設置する方針でした。驚愕して、理由を聞くと、「区は都より住民に身近な自治体だから」と繰り返すだけでした。私以外の区長は誰一人、児相の現場で仕事をすることは無いのですが…。

区内でも、区立児相の設置に反対した私への非難中傷は大変なものでした。「練馬区の子も達を救え」という横断幕まで登場しました。

公務員が圧倒的世論や上司の指示に屈せず、自分の信念を貫く。言うは易くして実行は極めて困難です。この難題を乗り越えて、永い公務員人生を闘い抜いて来ました。今後とも、永年の同志達、区の仲間達と手を携えて進んでいきます。

練馬区長 前川輝男

7月7日(日)は東京都知事選挙の投票日

投票時間は午前7時～午後8時です

▶ 問合せ:選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399



# 旧武石村(現上田市)友好提携30周年記念

## 長野県上田市

# 夏休み親子バスツアー

8/24(土)・25(日)



1泊2日4食付きで  
保護者 **5,000円**  
小学生 **2,000円**

### 友好都市・上田市との歴史

昭和55年、当時の武石村に区が武石少年自然の家(ベルデ武石)を開設し、小中学生を中心とした交流が始まりました。平成6年に友好提携を結び、上田市・丸子町・真田町・武石村の4市町村が合併して上田市となった今でも交流を続けています。

上田市武石地域の魅力を楽しむバスツアーを行います。夏休みの思い出に、親子で出掛けませんか。  
▶対象:小学生と保護者 ▶日時:8月24日(土)・25日(日)の1泊2日(雨天決行) ※24日午前7時15分区役所集合、25日午後6時30分同所解散。 ※ベルデ武石新館に宿泊。 ▶定員:40名(抽選) ▶費用:保護者5,000円、小学生2,000円 ▶区の担当:国際・都市交流担当係 ▶申込:7月13日(土)までに区ホームページ ▶問合せ:練馬区親子バスツアー事務局(株)JTB教育第二事業部 ☎6631-3183(平日午前9時30分~午後5時)



## ツアーのポイント!

上田市民の方も参加するよ!

1日目



### 間伐体験



間伐は森林の健全な成長に必要な作業です。力を合わせて木を倒す体験は迫力満点!

### 森林浴体験



川のせせらぎや風の音、森林の香りを楽しみながら、巢栗溪谷を歩きます!

### 青竹クーヘン作り

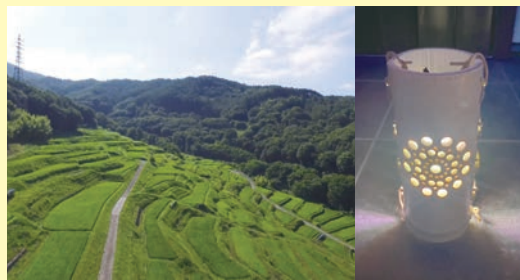


竹の周囲に生地を塗り、焼き重ねれば、年輪のあるバウムクーヘンの出来上がり!

2日目



### 稲倉の棚田で竹ちょうちん作り



稲倉の棚田から望む美しい景色と竹ちょうちん作りをお楽しみください!

### 上田城の見学



天正11年(1583年)、真田昌幸によって築られました。上田合戦で徳川の大軍を撃退し、天下にその名を轟かせた名城です

## コンサートガイド

問合せ 練馬文化センター ☎3993-3311



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(大ホール)

優先 割引 0歳以上

10/12(土) 15:00~16:00

パシフィックフィルハーモニア東京  
0さいからのオーケストラファミリーコンサートin練馬

出演 横山だいすけ(歌)、篠崎靖男(指揮)、  
パシフィックフィルハーモニア東京(管弦楽)  
曲目 ビゼー/「カルメン」組曲第1番より闘牛士の行進、ぼよん行進曲など  
入場料 S席 4,000円、A席 3,000円(全席指定)  
※小学生以下1,500円(座席が不要な1歳以下のお子さんは無料)。  
予約 7月24日(水)午前10時から②  
(購入は25日(木)午前10時から①③)



横山だいすけ



篠崎靖男

練馬文化センター(大ホール)

優先 割引 小学生

11/24(日) 13:00開演  
17:30開演

### 松竹大歌舞伎

出演 中村錦之助、中村隼人ほか  
演目 「双蝶々曲輪日記 引窓」「身替座禅」など  
入場料 一等席6,900円、二等席5,900円、三等席4,500円(全席指定)  
予約 7月27日(水)午前10時から①②  
(購入は28日(木)午前10時から①②③)

小学生~18歳の方を招待します  
抽選で招待します。詳しくは、  
②をご覧ください。



中村錦之助



中村隼人

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)
- ② 練馬文化センターホームページ
- ③ 練馬文化センター・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。  
※予約初日で予定枚数に達した場合は、窓口での販売はありません。

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)。

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。

小学生 未就学児は入場できません。

0歳以上 該当年齢から入場できます。



# シェアサイクルがますます便利に！

## ～ポートの設置場所が増えました！

好きな場所、好きな時間に利用できるシェアサイクルに乗って、気軽に出掛けませんか。▶区担当:自転車対策係

**区内 399カ所に設置**  
※5月31日時点。

ヘルメットを着けて  
安全に走ろう

- ドコモ・バイクシェアポート …… 135カ所
- ハローサイクリングポート …… 160カ所
- ループポート …… 104カ所

※ はドコモ・バイクシェアとハローサイクリングの共用ポートです。

### ドコモ・バイクシェア



▲ドコモ・バイクシェア  
ホームページ

▶事業者名: (株)ドコモ・バイクシェア  
▶問合せ: 運営事務局 ☎0570-783-677

### ハローサイクリング



▲ハローサイクリング  
ホームページ

▶事業者名: オープンストリート(株)  
▶問合せ: お客様サポート窓口 ☎050-3821-8282

### ループ



▲ループ  
ホームページ

▶事業者名: (株)ループ  
▶問合せ: カスタマーセンター ☎0800-080-4333

# NEW ねりま協働ラボ 募集開始

練馬をもっと良くするアイデアを募集します!

申込期限8/30(必着)

団体と区が力を合わせて、地域の「あったらいいな」「できたらいいな」という思いを実現する取り組みです。地域の課題を解決するアイデアを募集し、選定されたアイデアに補助金の交付や広報活動などの支援を行います。対象や申し込み方法など詳しくは、区ホームページや協働推進課(区役所本庁舎9階)などにある募集要項をご覧ください。▶申込期限:8月30日(必着)



コース名	内容	補助上限額	期間	問合せ
未来創造 チャレンジ	区と協働し、未来の練馬をもっと良くするためのアイデア	300万円	来年4月から 最長3年間	協働推進課協働事業担当係 ☎5984-1614
コラボ チャレンジ	複数の団体が協力し、地域の課題を解決するアイデア	30万円	来年4月～ 8年3月	協働推進課区民協働担当係 ☎6759-9119





## 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」「防災」「都市農業・農地」です。区内在住の18歳以上の方の中から、3,000名を無作為に抽出し、7月10日(水)に調査票を発送します。▶**問合せ**: 広報担当係 ☎5984-4501

### 政治家からの寄附は禁止されています

公職選挙法は、政治家が有権者に対して寄附をすることを禁止しています。また、有権者が政治家に対して、寄附をするよう勧めたり、求めたりすることも禁止です。

#### 〈罰則をもって禁止されている寄附に当たる行為の例〉

- 病気見舞い ●入学・卒業祝い ●中元・歳暮 ●落成式・開店祝い ●花輪・祝儀 ●結婚祝い ●香典(本人が出席しない場合) ●地域の行事への寸志・差し入れ など

暑中見舞いなどのあいさつ状を出すことも、答礼のための自筆によるものを除き、禁止されています。▶**問合せ**: 選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399

### 7月は青少年の非行・被害防止全国強調月間

7月は、青少年の非行防止意識を高め、児童買春・児童ポルノなどの犯罪被害防止に取り組む全国強調月間です。

区は「青少年は地域社会で育む」という観点から、地域と連携して活動を行っています。多くの方がさまざまな地域活動に関わることで、青少年の健全育成に大きな力となります。皆さまのご理解とご協力をお願いします。▶**問合せ**: 青少年係 ☎5984-4691

### 自転車駐車対策協議会の区民委員を募集

区の放置自転車問題などについて検討する会議です。区民や学識経験者などで構成され、年2回程度、平日の昼間に開催します。 ※謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。▶**対象**: 区内在住の方 ▶**任期**: 11月から2年間 ▶**募集人数**: 6名(選考) ▶**申込**: 区ホームページや交通安全課(区役所本庁舎13階)にある申込書に応募理由(400字程度)を記入の上、8月1日(必着)までに交通安全課自転車対策係 ☎5984-1993

## 条例・計画など

### 特定個人情報保護評価書(素案)にご意見を

下表の事務では、特定個人情報(マイナンバーを含む個人情報)を取り扱っています。今回、情報システムを国の標準仕様に準拠したシステムに移行するため、特定個人情報保護評価書の再評価を行います。

素案の全文や意見の提出方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。ただか、お問い合わせください。

素案の名称	問合せ
住民基本台帳に関する事務	住民記録係 ☎5984-2796 FAX 5984-1222
個人住民税の賦課および徴収に関する事務	区税電算係 ☎5984-2703 FAX 5984-1223
国民健康保険に関する事務	国保年金課管理係 ☎5984-4551 FAX 3993-3260
予防接種に関する事務	予防接種係 ☎5984-2484 FAX 3993-6553

## 国民年金

### 7月～来年6月分の保険料の免除・納付猶予申請を受け付けます

本人・配偶者・世帯主の所得が一

定額以下で保険料の納付が困難な方のために、保険料の免除制度があります。また、本人・配偶者の所得が一定額以下の50歳未満の期間を対象とした保険料を後払いできる納付猶予制度もあります。希望する方は申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**: 国民年金係 ☎5984-4561

## 福祉・障害のある方

### 視覚障害者向けスマートフォン活用支援プログラム

▶**対象**: 全盲の方 ▶**日時**: 8月31日～10月5日の毎土曜午後2時～5時【6日制】 ▶**場所**: 光が丘区民センター7階 ▶**定員**: 4名(抽選) ▶**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(ふりがな)④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)を、8月2日(金)までに心身障害者福祉センター ☎5984-1496 FAX 5984-1215 [Eメール sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp](mailto:sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp)

## 事業者向け

### 中小企業等従業員表彰候補者の推薦を

区内の中小企業などに長年勤務し、その発展に貢献した方をたたえるため、毎年、表彰を行っています。事業主は、表彰の対象となる方を推薦してください。▶**対象**: 区内の同一事業所に10年以上勤務している方 ※業種・事業規模に制限あり。▶**推薦方法**: 区ホームページや経済課(区役所本庁舎9階)にある申込書を、8月9日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483

### ねりっこクラブを運営する事業者を募集

来年4月から光和小、橋戸小、開進第四小、練馬第二小、旭町小、南が丘小でねりっこクラブを運営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。区ホームページや子育て支援課(区役所本庁舎10階)にある募集要領をご覧ください。▶**問合せ**: 子育て支援課放課後対策第二係 ☎5984-1078

### 民間団体の子育てのひろば事業に運営費を助成

NPO法人などが実施する子育てのひろば事業に対し、運営費などの一部を助成しています。区ホームページや子ども家庭支援センターにある募集要領をご覧ください。説明会に参加してください。

▶**日時**: 7月17日(水)午後2時～3時 ▶**場所**: 子ども家庭支援センター ▶**申込**: 電話で育児支援係 ☎5984-5673

## 住まい・まちづくり

### 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**: 7月21日(日)午後1時～3時 ▶**場所**: 区役所本庁舎20階 ▶**定員**: 50名(先着順) ▶**申込**: 7月19日(金)までに区ホームページまたは電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

## 働く

### 介護・福祉のお仕事フェア in ねりま「お仕事相談会」

区内の介護・障害福祉サービス事業所への就職を希望する方を対象に、相談会を開催します。▶**日時**: 7月21日(日)午前10時～正午 ▶**場所**: ココネリ3階 ▶**定員**: 70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。

# 公文書公開制度・個人情報保護制度

～令和5年度の運用状況をお知らせします

条例などに基づき、公文書公開制度と個人情報保護制度の運用状況を公表しています。詳しくは、区ホームページや区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)をご覧ください。



**問合せ** 情報公開課 ☎5984-4513

### 公文書公開制度

区の保有する公文書の閲覧や写しを請求できる制度です。公開請求件数は2,520件、請求者数は416名でした。公文書公開に関する審査請求は2件ありました。

#### 公開請求処理状況

処理状況	件数
全部公開	1,321
部分公開	740
非公開	15
不存在	197
存否応答拒否	4
取り下げ	243
合計	2,520

### 個人情報保護制度

区が保有する個人情報について、収集や利用などのルールを定めるとともに、区民の方などが自己を本人とする保有個人情報の開示・訂正などを求める権利を保障するものです。保有個人情報の開示請求等件数は341件で、請求者数は97名でした。開示請求・訂正請求に関する審査請求は各1件ありました。

#### 開示請求等処理状況

処理状況	件数
開示請求	333
全部開示	189
部分開示	118
不開示	1
不存在	15
取り下げ	10
訂正請求	8
応じる	0
応じられない	8
合計	341

### 公文書の公開や保有個人情報の開示などの請求をするには

公文書の公開や保有個人情報の開示などの請求を希望する方は、区ホームページや区民情報ひろばにある請求書を提出してください。

保有個人情報の開示などの請求は、本人確認が必要なため、マイナンバーカードや運転免許証などをお持ちください。公文書の公開請求は、区ホームページからもできます。▶**公開などの決定**: 受付日の翌日から原則15日以内に、請求に応じられるかどうかを決定し、請求者に通知 ▶**費用**: 閲覧は無料 ※コピー・郵送料金は実費。

### 熱中症にご注意を!

危険な暑さが予想されるときは、区主催の事業を中止・延期する場合があります。その際は、区ホームページなどでお知らせします。



### 令和6年度特別区職員採用試験

対象や申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787、職員課採用係 ☎5984-4153 FAX 3993-1195

採用区分	第一次試験日	申込期限
経験者	9/1(日)	7/11(木)
就職氷河期		
Ⅲ類(高卒程度・障害者)	9/8(日)	

### 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	申込期限
一般曹候補生	18歳以上 33歳未満の方	9/3(火)
自衛官候補生		随時
航空学生	海上	9/5(木)
	航空	
防衛医科大学校	看護学科	10/2(水)
	医学科	10/9(水)
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	10/17(木)

### ボランティア

#### 日本語教室ボランティア養成講座 ～外国人への日本語指導を学ぶ

希望する方は説明会に参加してください。▶**対象**:講座終了後、日本語教室で原則週1回、継続して指導できる方▶**日時**:9月4日～来年3月19日の毎水曜午後1時30分～4時30分【9月11日、10月16日、11月13日、12月18日、1月1日、2月19日、3月12日を除く。22日制】▶**場所**:文化交流ひろば▶**定員**:40名程度(選考)▶**費用**:2,750円(説明会)▶**申込**:電話で地域振興課事業推進係へ

日時	場所など
7/8(月)・10(水) 13:30～14:30	文化交流ひろば
7/16(火) 13:30～14:30	Zoomで視聴

◎**問合せ**:地域振興課事業推進係 ☎5984-1523

### お休みします

〈豊玉リサイクルセンター☎5999-3196〉…7月7日(日)午前9時～午後1時【受水槽清掃のため】  
※図書館豊玉受取窓口☎3992-1600も利用できません。  
〈総合体育館☎3995-2805〉…7月8日(月)～10日(水)【器具点検などのため】  
〈練馬区立美術館☎3577-1821〉…7月8日(月)～27日(土)【展示作業のため】

### 健康・衛生



#### ハチの巣を見つけたら

アシナガバチやスズメバチは、夏から秋にかけて活発に活動します。生活に支障が出る場合は、早めに駆除しましょう。▶**区の担当**:環境衛生監視担当係▶**相談先・問合せ**:練馬区害虫相談ダイヤル☎3995-1203〈アシナガバチの駆除方法〉

- ①スプレー式の殺虫剤を用意します。
- ②長袖・長ズボン・帽子・手袋などで、できるだけ肌の露出をなくしましょう。
- ③日が暮れてから、ハチの巣に向けて殺虫剤を15秒程度噴射します。
- ④翌日、手袋を着用して死んだハチと巣を処分してください。



アシナガバチの巣

スズメバチに刺されると危険です。巣ができたときは、相談してください。



スズメバチの巣

#### 令和5年度食品衛生監視指導結果がまとまりました

食品の安全性を確保するため、区が食品取り扱い施設を監視・指導した結果をまとめました。結果は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)や同石神井分室(石神井保健相談所内)で配布するほか、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ**:生活衛生課食品衛生担当係 ☎5984-4675

#### 介護相談・交流カフェ

～あたまとことばは遊びで鍛える

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。▶**日時**:7月27日(土)午後2時～4時▶**場所**:中村かしわ地域包括支援センター▶**講師**:群馬パース大学言語聴覚学科助教/及川翔▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で同センター ☎5848-6177

#### 気管支ぜんそくの医療券の更新をお忘れなく ～大気汚染医療費助成

都内に1年(3歳未満のお子さんは6カ月)以上在住の18歳未満の方で、気管支ぜんそくにかかっている方などに、医療費を助成しています。

有効期間満了後も引き続き助成を受けるには、期限までに手続きが必要です。現在、認定を受けている18歳以上の方は、期限までに手続きを行わないと、再度認定を受けられなくなるのでご注意ください。▶**問合せ**:保健予防課管理係 ☎5984-2484

#### 特定健康診査を受診しましょう

練馬区国民健康保険に加入している40～74歳の方を対象に、特定健康診査の案内(=写真)を送付しています。期間内に忘れずに受診しましょう。▶**問合せ**:成人保健係 ☎5984-4669



〈メタボリックシンドロームの判定を行います〉

特定健康診査を受けず、人間ドックなどを受診した方は、その結果を区に送付すると、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)の判定を行うほか、健康に役立つガイドブックを差し上げます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:健康づくり係 ☎5984-4624

#### 「119あんしんシート」・「もしも…」を考えるきっかけシート」を配布

「119あんしんシート」は、救急車を呼んだときに病院が必要とする情報を事前に書いておくシートです。「もしも…」を考えるきっかけシート」は、もしものときに備え、医療やケアについて前もって考えるきっかけづくりのためのシートです。ぜひご利用ください。▶**配布場所**:地域包括支援センター、地域医療課(区役所東庁舎6階)など ※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:地域医療課医療連携担当係 ☎5984-4673

### 医療費が高額なとき 限度額適用認定証をご利用ください ～5年度の認定証の有効期限は7/31(水)

「限度額適用認定証(以下、認定証)」を医療機関に提示すると、窓口での支払いが自己負担限度額までになります。 ※住民税非課税世帯の方には、入院時の食事代も減額になる「限度額適用・標準負担額減額認定証」を交付します。

#### 74歳以下の方 国民健康保険

**問合せ** こくほ給付係 ☎5984-4553

対象	申請など
認定証をお持ちの住民税非課税世帯の70歳以上の方で、6年度も引き続き非課税世帯となる方	<b>申請不要</b> 7/22(月)以降に新しい認定証を送付します。
・上記以外の方で、更新を希望する方 ・初めて交付を希望する方	<b>要申請</b> 詳しくは、お問い合わせください。

※保険料が未納の方は、原則として交付はできません。

#### 「人工透析を必要とする慢性腎不全」特定疾病療養受療証を送付

国民健康保険に加入している70歳未満の方の世帯主宛てに、新しい受療証を7月16日(火)以降に送付します。

#### 75歳以上の方 後期高齢者医療制度

**問合せ** 後期高齢者資格係 ☎5984-4587

対象	申請など
認定証をお持ちの方で、6年度も対象となる方	<b>申請不要</b> 7/19(金)以降に新しい認定証を送付します。
現役並み所得(課税所得145万円以上690万円未満)の方で、初めて交付を希望する方	<b>要申請</b> 詳しくは、お問い合わせください。
住民税非課税世帯の方で、初めて交付を希望する方	

### NEW 無料 事業者のデジタル化を支援 業務効率化ソフトが入ったパソコンなどを貸し出します

会計・受注発注管理・顧客管理・労務管理ソフトの中から最大3つまで選べます。貸し出し中は、電話などで機器の操作方法に応じます。

▶**期間**:3カ月▶**募集数**:20社(先着順)▶**区の担当**:融資係▶**申込**:7月1日午前10時から区ホームページまたは電話で運営事務局(株)シーズプレイス ☎042-512-9958(平日午前9時～午後5時)



### NEW 粗大ごみとして出す前に リユースを検討しませんか?

区は、ごみの減量を図るため、民間事業者と協定を締結し、リユース(再利用)を促進していきます。不用品を処分する際は、リユースをご検討ください。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:清掃事業係 ☎5984-1059





# ねりまの夏の風物詩

## ブルーベリーを満喫しよう!



**摘んで! 食べて! 楽しんで!**

熱中症対策を忘れずに!

区内には、26カ所のブルーベリー摘み取り園があります。摘みたてのおいしいブルーベリーをぜひ味わってください。最新の開園情報は、区ホームページをご覧ください。

いいこといっぱい!  
**ブルーベリーの効果!**

ブルーベリーに多く含まれるポリフェノールは、目の疲れや夏バテを癒やす効果があります



**おいしいブルーベリーの見分け方**

- POINT 1** 軸と実の付け根部分が濃い紺色をしている方がおいしいよ!
- POINT 2** 目たぶくらいに柔らかいふくらとした大きい粒がいいよ!
- POINT 3** うっすらと白い粉(果粉)が完熟した証! 「ポロツ」と簡単に取れる実が食べ頃!



**ブルーベリー摘み取り園マップ**

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

この看板が目印

**摘み取り料金**  
100g250円(各農園共通) ※食べ放題ではありません。

農園名・問合せ	開園日時	予約(※)	駐車場(台)
1 浅見農園(桜台の畑:桜台3-7-12) (羽沢の畑:羽沢2-25-9) ☎080-4609-8471(10:00~17:00)	(桜台の畑)土曜9:00~11:00 (羽沢の畑)日曜9:00~11:00		
2 高松四丁目宮本園(高松4-21) ☎090-8037-4389(9:00~17:00)	水・土曜10:00~11:30 ★水曜のみ要予約。	★	
3 おざわ農園(高松5-1) ☎3996-8701(19:00まで)	土・日曜8:30~11:30		
4 みやもとファーム(高松1-39-5) ☎080-8436-3555(水・木曜以外10:00~16:00)	火・金~日曜 10:00~11:30・13:30~15:30		
5 村田農園(大泉町1-47) ☎090-2747-1355(9:00~18:00)	水・日曜10:00~12:00		
6 五十嵐ブルーベリー園(土支田1-37) ☎3924-8428	木・土曜9:30~12:00		2
7 やまはち農園(土支田4-45-10) ☎3924-0254(9:00~17:00)	土曜9:00~12:00		10
8 芹沢農園(大泉町2-12-4) ☎070-5580-4869	毎日8:30~11:00・15:00~17:00	要	5
9 ベリーファーム・ハイデルペール(土支田2-34-17) ☎090-8509-7444(9:00~15:00)	水・土曜9:00~11:00	要	5
10 さかい農園(東大泉2-15) ☎090-8700-8619(10:00~17:00)	水・土・日曜9:30~11:30	要	5
11 山下農園(石神井町6-32-16) ☎070-8430-4508(9:00~17:00)	水・土・日曜8:30~11:00	要	5
12 ベリース工房小さな果樹園(大泉学園町2-31-8) ☎090-1690-0313(12:00~19:00)	水曜15:00~17:30 日曜9:30~11:00・15:00~17:30		3
13 A・加藤農園(大泉学園町1-19-3) ☎080-2006-1848(9:00~18:00)	月・木~土曜9:30~11:30・14:30~16:30 日曜9:30~11:30	要	6

農園名・問合せ	開園日時	予約(※)	駐車場(台)
14 ファーム大泉学園(大泉学園町3-17-72) ☎090-6115-9168(8:00~19:00)	水~日曜 10:00~12:00・15:00~17:00	要	15
15 ベリーワールド・かとう(大泉学園町5-20・5-21) ☎090-5212-6504(9:00~17:00)	火・水・土・日曜 9:00~11:00・15:30~17:00		8
16 高橋ブルーベリーガーデン(西大泉2-12-8) ☎090-1124-6819	月・水・金曜9:30~11:30・15:00~17:00 日曜9:30~11:30	要	5
17 永井農園ブルーベリーの里(南大泉6-20) ☎090-1544-6325(9:00~11:00)	水・土・日曜 8:00~11:00・16:00~18:00	要	20
18 小美濃園(南大泉5-39-7) ☎090-5208-0506	水・土・日曜 9:00~11:00・15:00~17:00		3
19 高橋ベリーガーデン1・2(南大泉2-33・3-25) ☎080-4385-3715(12:00~15:00)	月・土・日曜 8:30~11:00・15:30~17:30		14
20 南大泉加藤農園(南大泉3-15-3) ☎080-6508-6928	水・土・日曜9:00~11:30		5
21 加藤ファミリー農園(東大泉6-34-31) ☎3923-7749(平日9:00~16:00)	水・土曜9:00~11:00	要	
22 関口ブルーベリー農園(東大泉6-13-19) ☎090-6953-6999	水・土・日曜 9:30~11:30・15:30~17:30		10
23 井口農園(南大泉1-6-19) ☎090-8809-4895(12:00~17:00)	土・日曜15:00~17:30		
24 ブルーベリーフィールズ本橋農園(石神井台4-14) ☎090-9367-2948(10:00~17:00)	火・土曜14:30~17:30	要	
25 さくら菜園(関町北5-2-26) ☎070-4201-4320(水・土曜11:00~18:00)	水・土曜15:30~17:30		2
26 はまなか農園(関町北3-20-5) ☎090-4524-2310(9:00~17:00)	水・土・日曜9:00~11:30	要	3

※事前に電話で予約してください(空欄は予約不要)。 ※なくなり次第終了。

## ねりま農インフォメーション

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

### 旬の果実を紹介!

## 冊子「練馬果樹あるファーム」

区内では、四季を通して多くの果実が栽培されています。区で栽培しているブルーベリーなどの果実の情報が多く載っているほか、摘み取り園や直売所を紹介しています。ぜひご覧ください。

▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、ココネリ3階、石神井観光案内所、都市農業課(区役所本庁舎9階)など  
※区ホームページでもご覧いただけます。




### 夏野菜が大集合!

## マルシェを開催



区内農業者などが集まり、トウモロコシや枝豆など、新鮮な農産物を販売します。ぜひ、お越しください。 ※なくなり次第終了。

- 区役所マルシェ▶場所:区役所アトリウム
- 麦わらマルシェ▶日時:7月6日(土)・13日(日)午前10時~午後3時▶場所:夏の雲公園みらいの広場(月見大橋南側)(光が丘3-4)▶問合せ:JA東京あおば練馬地区アグリセンター☎3999-7851(平日午前9時~午後4時30分)

※時間はいずれも10:00~14:00。

Instagramでマルシェの情報をチェック!

区内で開催するマルシェや出店者の紹介など、最新情報をお届けします。ぜひご覧ください。





### もっと!夏野菜を味わおう!

## 農産物自動販売機「ねり丸直売所」をご利用ください

農産物直売所に置かれている自動販売機を、区役所アトリウムに設置しています。

▶営業日:平日午前10時30分~午後7時 ※悪天候や品切れにより販売を休止する場合があります。





## 高齢者



### 理学療法士が伝える！ 介護予防・フレイル予防！

健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。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:**7月18日(木)午後2時30分～3時30分▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**申込:**電話で同所☎5912-6401(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
	大泉 ☎3867-3180
	関 ☎3928-1987
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	

### フレイル予防で介護は無縁！ 健康長寿はつらつまつり

▶**日時:**7月14日(日)午前9時30分～午後3時▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**内容:**運動・口腔・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座、血管年齢・転倒リスクの測定、eスポーツ(ビデオゲームを使った対戦)体験、物作りなど▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

### おしごと説明会

▶**対象:**おおむね60歳以上の方▶**日時:**7月31日(水)午後2時～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**定員:**30名(先着順)▶**区**

の担当:いきがい係▶**申込:**(株)シグマスタッフホームページまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

### 寿文化祭「芸能大会」の 出演者を募集

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します。▶**対象:**60歳以上の3名以上のグループ▶**日時:**9月12日(木)・13日(金)午前10時～午後5時▶**場所:**練馬文化センター▶**区の担当:**いきがい係▶**申込:**7月31日(水)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:**事務局 ☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

### ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～7月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングなどの体操を行います。運動後は入浴できます。▶**対象:**医師から運動を止められていない65歳以上の方▶**費用:**200円(入浴料込み)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯(旭丘1-17-3)	毎火曜 13:30～14:30	各10名
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00	各15名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10名

## 子ども・教育



### 高校・大学受験の費用を支援 ～受験生チャレンジ支援貸付事業

東京都は、所得が一定以下の世帯主に、高校・大学受験のための学習塾や受験の費用を無利子で貸し付けています。また、所定の要件を満たせば、貸付金の返済が免除されます。

所得以外にも要件があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ:**総合福祉事務所相談係【〒176の方…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4742、〒179の方…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714、〒177の方…石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802、〒178の方…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263】

### 夏休み親子料理教室「楽しく おいしく食べよう！～タンドリーチキンdeピタパンサンド」

▶**対象:**小学生と保護者▶**日時:**7月26日(金)午前10時～午後1時▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**献立:**タンドリーチキン、ピタパン、ヨーグルトムースなど▶**講師:**料理研究家/乾洋子▶**定員:**12組(先着

順)▶**費用:**1,200円▶**持ち物:**エプロン、三角巾▶**申込:**電話または電子メールで①教室名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④電話番号を、7月12日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も7月10日(水)までにお知らせください。

### こんちゅう教室

～自分でとった虫をかいてみよう！

▶**対象:**小中学生▶**日時:**①7月20日(土)②28日(日)午前9時～正午▶**場所:**稻荷山図書館など▶**講師:**東京大学総合研究博物館講師/矢後勝也ほか▶**定員:**各20名(先着順)▶**持ち物:**虫捕り網、虫かご、虫眼鏡▶**申込:**電話で稲荷山図書館 ☎3921-4641

## NEW

## 認知症なんでも 相談窓口を開設

認知症のご本人や介護者の方が抱える困り事について、専門職員が相談に応じます。▶**区の担当:**在宅介護支援係▶**申込:**電話で各施設へ

～こんな不安を抱えていたら、ご相談ください～



施設名(所在地)	電話番号	日時
ミニケアホームきみさんち(関町北3-36-12)	☎3929-2208	第2土曜14:00～16:00
小規模多機能型居宅介護 たがらの家(田柄4-10-25)	☎3998-8767	第4土曜13:30～15:30

※時間はいずれも1時間程度。

## 7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。 <b>予約も可</b>
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。 <b>予約も可</b>
小児科 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。

**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
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

### ●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
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 東京消防庁救急病院案内  
練馬消防署 ☎3994-0119  
光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119

### ●休日施術当番接骨院

▶**施術時間:**午前9時～午後5時

7日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
14日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
15日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
21日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
28日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789



### 8月の育児栄養歯科相談

▶対象:0~3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	21(水) 9:00~10:20	60名
北 ☎3931-1347	9(金) 9:00~10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	21(水) 9:00~10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	30(金) 9:00~10:00	60名
大泉 ☎3921-0217	19(月) 9:00~10:00	40名
関 ☎3929-5381	5(月) 13:00~15:00	40名

### 8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	10(土) ①9:00~11:30 ②13:00~15:30	各30組
北 ☎3931-1347	26(月) 13:30~15:30	20組
石神井 ☎3996-0634	3(土) 9:00~11:00	30組
大泉 ☎3921-0217	24(土) 9:00~11:30	20組
関 ☎3929-5381	19(月) 13:30~15:30	15組

※時間はいずれも1時間30分程度。

### 8月の2カ月児相談

グループで、育児や栄養について相談できるほか、体重測定ができます。 ▶対象:おおむね2・3カ月児 ▶持ち物:母子健康手帳、バスタオル ▶申込:当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程・受付時間
豊玉 ☎3992-1188	9(金) 9:30~10:00
北 ☎3931-1347	19(月) 9:30~10:00
光が丘 ☎5997-7722	5(月) 13:15~13:30
石神井 ☎3996-0634	7(水) 9:30~10:00
大泉 ☎3921-0217	19(月) 13:30~14:00
関 ☎3929-5381	5(月) 13:15~13:30

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

### 講座・催し①

#### 手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で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	7/4(木)・11(木) 11:00~13:30
ココネリ2階	7/16(火)~19(金) 11:00~14:00
光が丘IMA	7/24(水) 11:00~14:00

### 講演会「健康食品ウソ?ホント?」

健康食品についての正しい知識を学びます。 ▶日時:7月23日(火)午前10時~正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:群馬大学名誉教授/高橋久仁子 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、7月12日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール] syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、7月10日(水)までにお知らせください。

### 講座「生きづらさを抱えた人への支援」

不登校や引きこもり状態で孤立し、社会とのつながりを失っている若者たちに対する支援について学びます。 ▶日時:7月29日(月)午後2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) ▶定員:30名(先着順) ▶申込:同ホームページまたは電話、ファクスで①講座名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、7月26日(金)までに同所 ☎6758-0145 FAX 5383-7421

## 社会を明るくする運動

### フェスティバルとつどいを開催

7月は“社会を明るくする運動”強調月間です。犯罪や非行の防止と、罪を犯した人たちの更生について理解を深め、安全・安心な地域社会を築こうとする全国的な運動です。 ▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

#### ●フェスティバル

▶日時:7月14日(日)午前9時30分~正午(雨天15日(祝)) ▶場所:平成つつじ公園 ▶内容:ステージ(ダンス・和太鼓など)、チャリティバザー、模擬店、アートバルーンなど

#### ●つどい

▶日時:7月22日(月)午後1時30分~4時(午後1時開場) ▶場所:練馬文化センター ▶内容:作文コンテスト応募作品の朗読、講演会(元NHKアナウンサー/塚本堅一)、琉球エイサー演舞(日本ダルク) ▶申込:当日会場へ

## 特別児童扶養手当

### ~新たに対象となる方は申請が必要です

問合せ 児童手当係 ☎5984-5824

一定程度の障害のある児童を養育している保護者は、特別児童扶養手当の支給対象となります。新たに対象となる方は事前にお問い合わせの上、申請してください。申請日の翌月分から支給します。 ※既に受給している方は、新たに申請する必要はありません。

**対象** 心身に一定程度(身体障害者手帳1~3級<4級の一部を含む>程度、愛の手帳1~3度程度、その他の障害・疾病などにより日常生活に著しい制限を受ける)の障害がある20歳未満の児童を養育している保護者 ※所得制限があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ※児童が公的年金の給付を受けていたり、施設に入所していたりすると受給できない場合があります。

**手当月額** 重度の障害(身体障害者手帳1・2級程度または愛の手帳1・2度程度)のある方...5万5350円、中度の障害(身体障害者手帳3級程度<4級の一部を含む>または愛の手帳3度程度)のある方...3万6860円

### NEW

## ベビーシッター利用料を補助します



自宅などで子どもを預かるベビーシッターの利用料の一部を補助します。補助要件や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。 ▶区の担当:子育て事業係

<b>対象</b>	区内在住の未就学児の保護者
<b>上限時間(年度)</b>	お子さん1人につき144時間 ※多胎児は1人につき288時間。
<b>上限額(1時間)</b>	2,500円 ※午後10時~午前7時は3,500円。

問合せ 練馬区ベビーシッター利用支援事業コールセンター (株)パソナライフケア ☎0120-212-115(平日午前9時~午後5時)

## 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。

**英会話 スティーブと話そう** 中級者対象 第2・4火曜午前11時~午後0時30分 上石神井北地域集会所 イギリス人男性講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 亀井 ☎090-4015-4544 (要予約)

**玄暉会囲碁倶楽部** 毎火曜午後1時~5時 勤労福祉会館 月会費500円 月1回懇親会あり 新井 ☎080-5687-2525

**武蔵関歌謡ボイス(発声・新曲指導)** 第1・3木曜午後2時~4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は1,000円で体験可 米田 ☎FAX 3970-6261

**ゴルフ 芝楽会** 第3金曜主に埼玉県のゴルフ場で活動 プレー代・交通費実費 7月13日午後1時~5時に豊玉リサイクルセンターで説明会あり 矢島 ☎090-4536-3955 [Eメール] shibarakukai@gmail.jp (要予約)

**中国語 チャイニーズガーデン** ①初級者②中級者対象 毎火曜①午後6時~7時②午後7時10分~9時 生涯学習センターなど 中国人女性講師が指導 月会費 ①3,000円②4,500円 教材費年2,500円程度 初回は無料体験可 鈴木 ☎FAX 6915-8062(要予約)

**ピラティス ONE&ONLY** ①18歳以上の女性②産後2カ月以上の母親(お子さん連れ可)対象 毎木曜①午前9時20分~10時10分②午前10時30分~11時20分 向山庭園 講師 理学療法士/伊波あゆみ ①②とも会費1回1,500円 長谷川 ☎3993-3811 [Eメール] oneandonly.yoga@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)

**齋藤賢・杉山満男、米寿と傘寿の絵画二人展** 7月2日~7日午前9時~午後10時(2日は午後1時から。7日は午後3時まで) 勤労福祉会館 入場無料 齋藤 ☎080-1233-0385

**ハピネス歌広場** 50歳以上の方対象 主に第2・4火曜午前10時30分~午後0時15分 関町北地区区民館など 会費1回1,000円 初回は無料体験可 山根 ☎090-5533-0544 [Eメール] sparoweye1000@gmail.com(要予約)

**プラネアウクレレサークル** 中高年齢の初心者対象 第2・4金曜午後1時30分~3時30分 北大泉地区区民館 会費1回1,500円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 小林 ☎090-7173-6258(要予約)

**書道・ペン字 桑文会** 月2回土曜午前10時~正午 勤労福祉会館 産経国際書会審査員が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 産経国際書展への出品あり 河口 ☎080-3489-7548 [Eメール] zmr.723@gmail.com(要予約)

**親子いけば教室** 小学生~高校生と保護者 7月28日、8月4日・11日、9月1日・15日、10月6日、11月17日・24日、12月8日・22日 午前9時30分~11時 生涯学習センター分館 花材代1回1,600円 創美流知香会・岡田 ☎3998-0138 [Eメール] soubi@car.ocn.ne.jp(要予約)

**おとなストレッチ体験** 初心者の女性対象 7月5日・17日・29日、8月5日・30日午前9時15分~10時45分 石神井台みどり地域集会所 講師 寺尾寿実 参加費800円(初回は無料) 例会...①未就学児②小学生対象 毎月曜①午後2時40分~3時40分②午後3時40分~4時40分 石神井台みどり地域集会所 ①②とも月会費4,000円 初回は無料体験可 エトワールパルエ・角館 ☎080-2562-4726(要予約)



## 講座・催し②

### 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:8月3日・10日・24日の土曜午前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 ☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、7月27日(土)までに併せて申し込んでください。

### ヤングダンス講座

▶対象:小学生～おおむね30代の方  
▶日時:①7月30日(火)午後7時～9時 ②8月4日(日)③25日(日)④9月29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:①②③各25名④50名(先着順) ▶申込:当日会場へ

### 勤労福祉会館の催し

▶定員:各30名(先着順) ▶申込:  
①8月7日(水)②11日(祝)③16日(金)までに電話で同館 ☎3923-5511

①働き方改革講座「同一労働同一賃金での基本給・各種手当のチェック方法」

▶日時:8月9日(金)午後6時～8時 ▶講師:特定社会保険労務士/角山史朗  
②元気はつらつ生活講座「サルコペニア予防ではつらつボディ」

▶日時:8月13日(火)午後1時30分～3時30分 ▶講師:介護福祉士/志寒浩二

③わかりやすい簿記3級講座

▶日時:8月18日～9月22日の毎日曜午前10時～正午【6日制】 ▶講師:税理士/堀部京介 ▶費用:8,500円

## スポーツ

### 区民スポーツ大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧

になれます。

●バドミントン(中学生の部シングルス・ダブルス)

▶日時:8月19日(月)・21日(水)午前9時から ▶場所:光が丘体育館 ▶費用:シングルス300円、ダブルス1組600円 ▶申込:実施要項をご覧の上、8月1日(木)までに大泉中・飯田へ

●ライフル射撃

▶対象:銃砲所持許可証、日本ライフル射撃協会推薦銃をお持ちの方 ▶日時・内容:①8月24日(土)・25日(日)午前9時から…10mS60・10mP60・10mAP60・10mHR40 ②10月6日(日)午前8時30分から…50m3×20・50mP60・50mFP60 ③12月1日(日)午前8時30分から…300mBFRP60・P40・BFR3×20・BFRスコープ ▶場所:①総合体育館 ②長瀬射撃場(埼玉県長瀬町) ▶費用:①1,500円②4,500円③5,500円 ▶申込:ハガキまたはファクスで①競技会名②種目(①～③の別)③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、開催日の2週間前までに〒177-0033 高野台3-36-15-208 練馬区ライフル射撃協会事務局 FAX 5393-4537

●バレーボール(9人制女子)

▶日時:8月25日(日)・27日(火)・30日(金)、9月7日(土)午前9時から ※Vリーグ・実業団9人制の全国大会に出場したことがある40歳未満の方は参加不可。 ▶場所:総合体育館 ▶費用:1チーム1,000円 ▶申込:実施要項をご覧の上、7月4日(木)までに練馬区バレーボール連盟・大崎へ

●サッカー(一般)

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)で構成されたチーム、または練馬区サッカー協会に加盟しているチーム ※有資格の審判員3名以上を含む。 ▶日程:9月1日～10月27日の日曜(試合日程は後日発表) ▶場所:大泉さくら運動公園 ▶内容:トーナメント方式 ▶持ち物:色違いのユニホーム2着 ▶申込:実施要項をご覧の上、7月6日(土)までに練馬区サッカー協会・神藤へ

●トランポリン(個人・シンクロ競技)

▶対象:3歳児以上 ▶日時:9月14日(土)午前9時30分から ▶場所:総合体育館 ▶申込:実施要項をご覧の上、8月23日(金)までに練馬区体操協会事務局へ

## 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

◆中元大売出し ▶日程:7月3日(水)～14日(日) ▶場所:石神井公園商店街 ▶内容:抽選で景品をプレゼント ※お買い上げ金額3,000円で抽選1回(抽選会は7月12日(金)～14日(日)正午～午後6時。なくなり次第終了)。 ▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・小川 ☎5393-4286

◆健康体操教室 ▶対象:18歳以上の方 ▶日時:7月3日～9月25日の毎水曜午前9時30分～10時30分【7月17日・24日、8月14日を除く。10日制】 ▶場所:光が丘体育館 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1万500円 ▶申込:電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498

◆ノルディックウォーキングin国分寺～歴史とはけの道とお鷹の道 ▶対象:18歳以上の方 ▶日時・場所:7月13日(土)午前9時JR国分寺駅集合～武蔵国分寺公園～お鷹の道～午後0時30分JR武蔵小金井駅解散(約7km) ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1,000円(ポールのない方は別途500円) ※交通費実費。 ▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、7月11日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆講演会「難病と本と私～本から広がる理解の輪」 ▶日時:7月15日(金)午後2時～4時 ▶場所:大泉図書館 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、7月7日(日)までに大泉障害者地域生活支援センターさくら ☎3925-7371 Eメール o\_sakura@ikuseikai-ky.or.jp

◆行政書士による講演会「相続問題と遺言の勧め」と無料相談会 ▶日時:7月16日(火)午後2時～4時30分 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶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)

◆テニス教室(①～④⑥⑦一般⑧ナイター) ▶日時:①7月17日～8月21日の毎水曜午前9時～11時、9月4日

～10月9日の毎水曜 ⑧午前9時～10時50分 ⑨午前11時5分～午後0時55分、⑩10月11日～11月15日の毎金曜午後7時～8時50分、10月21日～12月2日の毎月曜(11月4日は除く) ⑪午前9時～10時50分 ⑫午前11時5分～午後0時55分【6日制】 ▶場所:①豊玉中公園庭球場 ②土支田庭球場 ③夏雲公園庭球場 ▶定員:①45名 ②③④⑤⑥⑦各60名 ⑧⑨⑩⑪⑫各50名(先着順) ▶費用:6,000円 ▶申込:往復ハガキで①教室名(①～⑫の別)②住所③氏名④性別⑤電話番号⑥会費・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0033高野台4-22-15-511鬼木方 練馬区テニス協会 ☎090-7273-5365

◆職業訓練セミナー ▶日時:7月23日(火)、8月28日(水)、9月25日(水)午前10時～正午 ▶場所:ハローワーク池袋(豊島区東池袋3-1-1) ▶定員:各50名(先着順) ▶申込:開催日の2週間前から電話で同所 ☎5911-8609(部門コード45#)

◆逆上がり・とび箱苦手な子集まれ ▶対象:小学生 ▶日時:7月24日(木)～26日(土)午前10時～11時30分【3日制】 ▶場所:上石神井体育館 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:3,000円 ▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名④学年⑤性別⑥電話番号を、7月10日(必着)までに〒177-0045石神井台6-1-3 練馬区体操指導員連絡会・犬塚 ☎3922-0854

◆6人制ジュニアバレーボール教室 ▶対象:小学生 ▶日時:7月25日～8月29日の毎水曜午後4時30分～6時【6日制】 ▶場所:平和台体育館 ▶講師:JSPC公認バレーボール指導員/大畑薫 ▶定員:15名(先着順) ▶費用:3,000円 ▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名④学年⑤電話番号を、7月18日(木)までにSSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆夏休み親子ふれあいウォーク「地引き網体験と海辺をはだして歩く」 ▶日時・場所:7月27日(日)①午前6時30分上石神井体育館集合 ②午前6時45分西武池袋線練馬高野台駅集合～九十九里海岸(千葉県)～午後6時30分集合場所解散 ▶定員:50名(先着順) ▶費用:

1万円(小学生以下8,000円) ▶申込:往復ハガキで①催し名(①②の別)②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、7月11日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆朝霞市民まつりで花火を打ち上げ近隣の皆さまにはご迷惑をお掛けしますが、ご理解をお願いします。 ▶日時:8月3日(土)午後7時15分～8時15分(荒天など4日(日)) ▶場所:朝霞中央公園周辺(埼玉県朝霞市) ▶問合せ:実行委員会事務局(朝霞市地域づくり支援課内) ☎048-463-2645

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会 ▶日時:①8月2日(金)②21日(水)③23日(金)午前9時30分から ▶内容:説明会、校内見学など ▶申込:同学園ホームページまたは電話、ファクスで①説明会(①～③の別)②氏名③学校名・学年④電話番号⑤参加人数を、同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323 FAX 3931-3366

### 子どものための講座

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

◆ねりま遊遊スクール

◆親子 de English ▶対象:1～3歳児と保護者 ▶日時:7月17日(水)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)

◆夏の工作教室「お絵かき灯ろう作り・灯ろう流し」 ▶対象:3歳児～小学3年生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:7月20日(土)①午前10時～正午②午後1時～3時 ▶場所:上石神井体育館 ▶定員:各20名(先着順) ▶費用:100円 ▶申込:電話でSSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆夏の水彩画教室「自画像を描こう」 ▶対象:3歳児～中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。 ▶日時:7月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 ▶場所:光が丘区民センター5階 ▶定員:16名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でばくらの美術研究所・尾崎 ☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

◆みんな集まれ! おこづかいひろば ▶対象:小学生 ▶日時:7月25日(水)午前10時～11時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で東京第一友の会(石神井方面・駒崎) ☎080-5030-4458(午後7時～9時)

◆すきなものをステンシルしてみよう ▶対象:4歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:7月25日(水)午前10時～正午 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:20名(先着順) ▶費用:300円 ▶申込:電話で東京第一友の会練馬方面・今井 ☎3990-4844(午後6時～8時)

◆新聞記者になってみよう! 練馬図書館取材! ▶対象:小学生 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ▶日時:7月26日(金)午後1時45分～4時 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話でねりまキッズボランティア・高見 ☎080-9817-4534(午後7時～9時)

◆親子クッキング! 夏にぴったりレンチン楽々ランチ ▶対象:小学1～3年生と保護者 ▶日時:7月27日(土)午前10時～11時45分 ▶場所:文化交流ひろば ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1人400円 ▶申込:電話で東京第一友の会光が丘方面・柳下 ☎090-2466-5387

◆夏休み工作! ダンボールでピー玉迷路を作ろう ▶対象:3歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶日時:7月28日(日)午前10時～正午 ▶場所:立野地

区民センター5階 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1人300円 ▶申込:電話でわいわいワークス立野・浜中 ☎090-8541-3696(午前9時30分～午後5時)

◆子育て学習講座 ◆にじいろのこどもたち～一人ひとり違う色 ▶対象:子育て中の保護者など ▶日時:7月27日(土)午前10時～11時45分 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:100名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でつなぐにじいろ・米 ☎080-5433-7903(午後5時～8時)

### 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  
◆石神井公園駅中央口 ▶日時:7月7日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4時  
◆光が丘公園売店前 ▶日時:7月13日(土)～15日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4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。  
◆石神井公園区民交流センター ▶日時:7月13日(土)午前10時～11時30分 ▶申込先:〒177-0041石神井町2-14-1消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着20店。問い合わせは月・水・金曜午前10時～午後3時)  
◆和田堀公園(石神井町1-1-11) ▶日時:7月21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(ものの) ☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)  
◆平成つつじ公園(練馬1-17-6) ▶日時:7月28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

◆南ヶ丘商店街 ▶日時:7月5日(金)午前10時～午後5時 ▶問合せ:伏木 ☎3999-2641

広告 植木のお手入れ致します 090-6304-8788 真園 練馬区羽沢 2-1-6-303

※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。



# こどもの森で遊ぼう! ～プレーリーダーが魅力を紹介

こどもの森は「自然×冒険×交流」をコンセプトにした、みどりの中で自由に遊べる施設です。  
▶開園時間:午前9時～午後5時(10～2月は午前9時～午後4時30分)

問合せ こどもの森 ☎5999-6200



▶交通:氷川台駅下車2番出口徒歩10分  
※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。



ねりまの住宅街に  
こんなところがあるって知ってた?  
魅力を紹介するよ!

プレーリーダー/森田敦也

### プレーリーダーとは

こどもの森に常駐し、子どもたちの遊びを見守る専門スタッフです。  
お気軽にお声掛けください。

高さ2.4m  
オリジナル遊具を  
駆け上られ!



ほとんどの遊具を子どもたちと一緒に作っています!

キウイも  
採れちゃうんです!



秋にみんなで収穫します。  
おいしいですよ!

農業体験が  
できる!

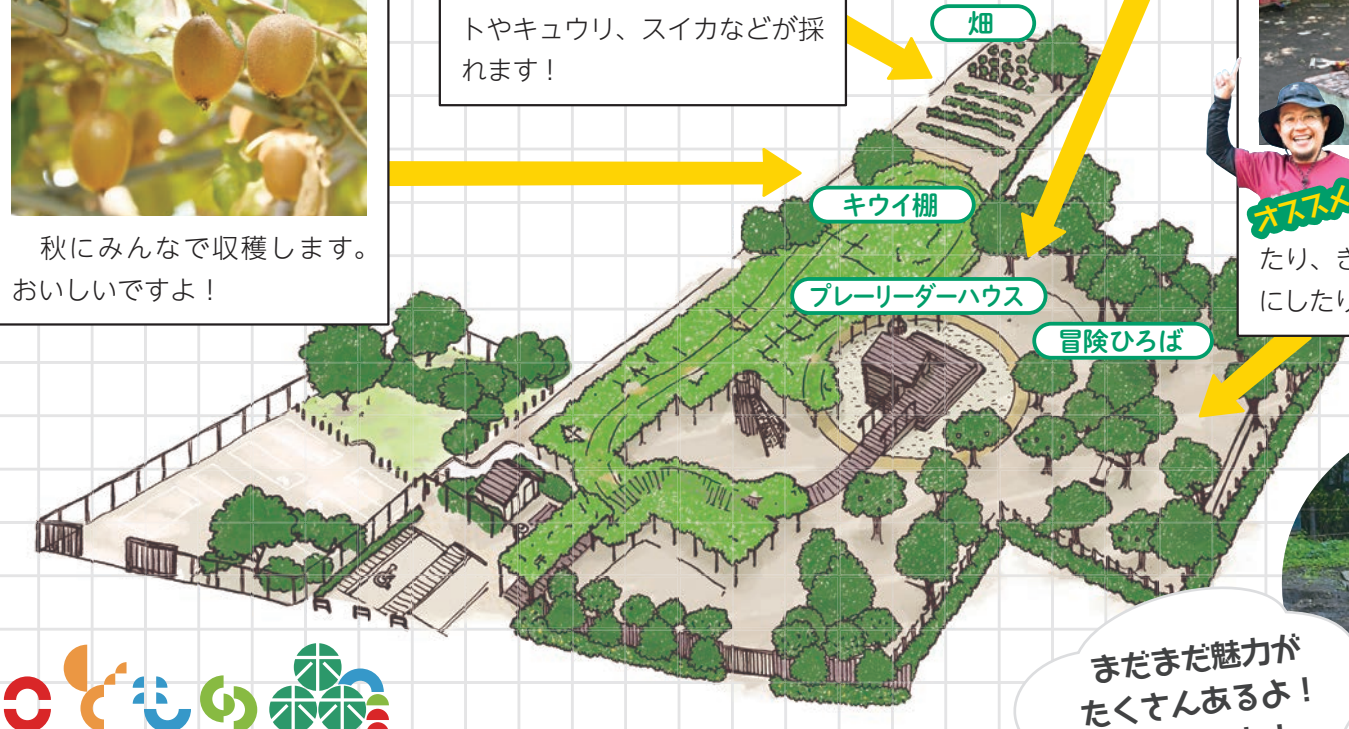


子どもたちが自分で考えて  
作業をしています。夏は、トマトやキュウリ、スイカなどが採れます!

アイデア次第の  
どろんこ遊び!



どろをスコップで掘ってトンネルにしたり、きれいに丸めてどろ団子にしたり。どれも楽しいよ!



まだまだ魅力が  
たくさんあるよ!  
来てみてね!

## 拡張予定地で遊ぼう ツリーハウス体験会

予約不要!

▶日時:7月5日～21日の毎金曜午前10時～午後1時30分、毎土・日曜午前10時～午後3時(雨天中止)▶集合場所:こどもの森▶申込:当日会場へ▶問合せ:みどり推進課施設係 ☎5984-1664

他にも、木や布で自由に基地づくりをして遊べる!

参加者の声が  
こどもの森をよりよくなります

拡張に向けて、今年度整備基本計画を改定します。改定にあたって参加者からご意見を伺います。来て、見て、遊んで、生の声をお聞かせください。



※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。



# 第32回 平和祈念コンサート

入場  
無料

8月1日(木) 午後6時開演(午後5時開場)

練馬文化センター 大ホール

問合せ 総務係 ☎5984-2600

平和祈念コンサートは、音楽や区民の方による戦時体験の講演などを通して、平和について考える催しです。



司会  
田中千寿江



講演者(区内在住)  
加藤順康

西村悟 テノール歌手

華々しい活躍を見せる実力派テノール歌手。日本大学芸術学部、東京芸術大学大学院修了。日本音楽コンクール第1位。五島記念文化賞オペラ新人賞受賞。日大芸術学部客員教授。出光音楽賞受賞。



## プログラム

■ 戦時体験の講演(東京大空襲の様子)

■ コンサート

〈曲目〉シューベルト/魔王 木下牧子/鷗

プッチーニ/オペラ「トゥーランドット」より誰も寝てはならぬ など

※会場では、令和6年能登半島地震災害義援金、ウクライナ人道危機救援金を受け付けます。

## 申し込み方法など 7月16日(必着)

▶対象:区内在住・在勤(在学)の方 ▶定員:1,344名(抽選) ▶申込:区ホームページ「電子申請」またはハガキで①平和祈念コンサート②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢③区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)④代表者の電話番号を、7月16日(必着)までに〒176-8501区役所内総務係へ ※申し込みは1人1通です。

※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、お子さんの氏名・年齢も、車いす席を利用したい方はその旨もお知らせください。 ※結果は7月下旬に通知します。 ※当日の様子は、後日、区ホームページでもご覧になれます。



©T.Tairadate

畑作をする府立第四商業学校(現都立第四商業高等学校)の生徒(貫井)



不発弾(1トン爆弾)の発掘(石神井中)



終戦直後の体操風景(大泉第一小)



戦時中の防火演習(中村橋付近)

## 平和祈念パネル展

東京大空襲や広島・長崎への原爆投下、戦時下の練馬などに関するパネルを展示します。 ▶日時:8月3日(土)~15日(木) ①午前8時45分~午後8時 ②午前9時~午後6時(①の15日は午後4時まで) ▶場所:①区役所アトリウム ②石神井公園ふるさと文化館

