

ねりま Nerima ま 区報

➔ 8/1 令和6年
(2024年)

第2051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/>

ねりま ~~スポーツ~~
特集号

取り外してご覧ください

三宅義信さんのサイン色紙を
プレゼント! 詳しくは11面へ

重量挙げでオリンピック
4大会連続出場



三宅義信さん(練馬区在住)

昭和14年生まれ。35年ローマで銀メダル、39年東京と43年メキシコシティで金メダルを獲得。引退後、多くの選手を育成し、日本の重量挙げ界に貢献。

ねりま ~~スポーツ~~

始める、
続ける



重量挙げ

三宅義信さん

いくつになっても目標を

重量挙げでオリンピックに4大会連続出場し、金メダル2個、銀メダル1個を獲得した三宅義信さん。84歳になった今も元気はつらつで、大学のウェイトリフティング部の監督を務めています。パリオリンピックに出場する宮本昌典選手らを指導する傍ら、自身の鍛錬も絶やさず、その上腕二頭筋はとてもひ孫を持つ身とは思えない太さです。

三宅さんが練馬区に居を構えたのは50年ほど前。それまで自衛隊官舎の5階に住んでいましたが、妻が長女を身ごもり、階段の上り下りがしんどかったので引っ越しを決意。安心して子育てできるということで、練馬区に移り住みました。三宅さんは当時すでに、東京オリンピックで世界新記録を打ち立てて金メダルを獲得したヒーローであり、自衛隊体育学校での勤務も忙しく、家でゆっくり過ごす時間はほとんどありませんでした。それでも、子どもとしまえんや石神井公園などに遊びに行った思い出があるそうです。

年齢を重ねても元気でいる秘訣は「自分の健康は自分で維持することを心掛ける。そのためには自分の体のことを知らない。どこが悪いのか、なぜ悪いのか、どうすればいいのかと、自身で考えることが大切」と三宅さんは語ります。その上で、できる範囲の簡単な運動で構わないので、毎日続けることを勧めます。さらには、いくつになっても目標を持つことが重要といいます。

三宅さん自身、大学の教え子たちをしっかりと育てるという目標を持ち、まだまだ重量挙げに情熱を燃やし続けています。「教えるということは、我慢」という信念のもと、「教え子に手を上げたことは一度もない。手を上げることは指導者としての能力も我慢も足りないことの表れ」といい、教え子たちと誠実に向き合っています。今の子どもたちには「自身の考えを発言する勇気を持って前に進む人」を目指してほしいとメッセージを送ります。

Nerima **ねりま** 区報

\\ オリンピック真っ最中! \\
オリンピックW表紙

練馬区からパリへ!
男子フェンシングを
応援しよう!



パリ2024オリンピックに出場する3選手は、練馬区にある「NEXUSフェンシングクラブ」で練習に励んできました。8月2日(金)には男子エペ、4日(日)には男子フルーレの団体種目が行われます。みんなで応援しましょう!

©日本フェンシング協会

練馬区にある

NEXUSフェンシングクラブ所属の選手たちからのメッセージ



男子エペ
見延和靖 選手

今回のパリオリンピックは、リオ、東京に続き3度目の出場となります。今大会では、前大会に続き団体戦の連覇を目指し、練馬区で練習した成果を発揮したいと思います。応援よろしくお願いします!



男子フルーレ
敷根崇裕 選手

前大会の東京オリンピックでは個人・団体共に4位でメダルに届かなかったのが、パリオリンピックでは雪辱を胸に表彰台を目指します。フェンシングの見所は、だまし合いだと思うので駆け引きに注目してほしいと思います。



練馬区在住
男子フルーレ
永野雄大 選手

自分のフェンシングで日本チームを金メダルに導きたいです。フェンシングは剣と動きの素早い駆け引きが魅力的なので、この部分に着目して見ていただけると幸いです。精一杯頑張りますので応援よろしくお願いします。



シルバーフェニックス(開進第三小)と
すずしろ(開進第四小)の6年生メンバー



練馬ボッチャクラブの皆さん

キャッチバレーボール

キャッチバレーボールとは?

ルールはバレーボールとほぼ同じですが、レシーブする際は両手でキャッチする、トスやスパイクは両手で、サービスは片手で投げるところが大きく異なります。

キャッチバレーボールは練馬区発祥のスポーツで、50年以上の歴史があります。昭和45年、当時の小竹小学校長や体育教師らが「男子の野球やサッカーのように、女子がみんな楽しめるスポーツ」として「ネットボール」をもとにルールなどを構築。年々、手を加えながら正式な競技として整備し、平成2年ごろに名前もキャッチバレーボールと改めました。

現在は小学生の部、中学生～25歳の女子で構成されるヤングの部、一般男子・女子の部があり、区民スポーツ大会も開催されています。

まだ全国や都レベルの組織やチームがないため、大会は区内で完結しますし、競技者や監督、審判、運営もほぼ全員が区民です。子どもたちが競技に打ち込み、保護者たちがさまざまな面で支え、活動の場をつくっているという構図こそ、地域スポーツとしての、キャッチバレーボールの大きな特徴かもしれません。

練馬区キャッチバレーボール協会
理事長 石川雅敏さん

将来、オリンピックに
出られるように
これからも頑張ります!



柔道



全国少年柔道大会団体戦
3位のメンバー

豆腐柔道クラブは平成27年2月に大泉学園に道場を開きました。それから9年、今年5月の全国少年柔道大会では団体戦3位になり、2人が技術優秀賞を頂くまでになりました。

自主性を重んじた指導が特徴で、稽古ではこと細かく指示を出しません。自分の頭で考えて、今何をすべきかを判断してもらいたからです。実際、上級生たちはその意図をくんで、自らの稽古だけでなく、下級生の指導などしています。

教え子の苦手なところは見つけやすいですが、それよりも、個々の良いところを育て、その子なりの100点を見つけることを心がけています。スポーツを続けていくと、勝負に負けたり、練習で自分を追い込んだりといった、つらいこともあります。それに負けない**芯の強い人に育ってほしい**です。

8/28 水 ユニバーサルスポーツフェスティバル

練馬区ボッチャ交流大会2024を観戦しよう!

障害のある方を中心に編成された15チームの試合をお楽しみください。ゲストにボッチャ選手の宮原陸人さん(あいおいニッセイ同和損害保険株)(=写真)が出演します。また、競技用車いすの試乗ができます。

▶日時:8月28日(水)午後1時～4時15分▶場所:光が丘体育館▶持ち物:上履き▶申込:当日会場▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

平成25年に、ボッチャを身近なところで作るべく、このクラブを立ち上げました。小学校や特別支援学校の授業で取り上げられたり、日本の代表選手が国際大会で活躍したりして知名度が上がり、今では小学生からシニア、障害のある人ない人、誰もが一緒にできるスポーツとして人気です。

ボッチャは誰もが同じ道具とルールでプレーできます。フェアにプレーするという共社会そのもののスポーツともいえます。また、頭脳プレーでありチーム力も必要で、団体戦ではチームの中で話し合わないとうまくいきません。その分、初対面の人も会話生まれやすく、感情を共有できるのも楽しいですね。障害の有無に関係なく、チームを組んで出られるような大会が練馬区にはないので、今後できるとうれしいです。

練馬ボッチャクラブ
小原明子さん

豆腐柔道クラブ
講師 早坂佑馬さん

今こそ

ねりまでスポーツをやってみよう!

●初めてでも安心! 初心者スポーツ教室

初めての方を対象に、基礎的なことを中心に指導します。武道や球技、水泳などさまざまなスポーツを体験できます。



現在募集中の教室

種目	対象	日時	場所	定員(抽選)	費用
1 アーチERY	15歳以上の方(中学生を除く)	9/4~10/9の 毎水曜10:00~12:00【6日制】	総合体育館	各20名	2,000円
2 弓道	9/7~10/12の 毎土曜13:00~15:00【6日制】 ※9/28は10:00~12:00.				
3 空手道	小学生以上	9/7~10/12の 毎土曜16:00~18:00【6日制】	上石神井体育館		222円
4 卓球	15歳以上の方(中学生を除く)	9/11~10/16の 毎水曜10:00~12:00【6日制】	総合体育館	25名	500円

※124は用具の貸し出しあり。

▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(1~4)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⑦用具の貸し出し希望の有無(14)のみ。1は利き手も)を、8月13日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

●ニュースポーツの用具が借りられる!

ニュースポーツとは「いつでも」「どこでも」「だれでも」楽しめるレクリエーション性の高いスポーツです。スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)で用具を貸し出しています。



▶申込:電話でスポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

15種目の用具を貸し出し

グラウンド・ゴルフ、スポーツチャンバラ、ソフトバレーボール、ターゲット・バードゴルフ、ドッチビー、ネオホッケー、輪投げ、手のひら健康バレー、ラダーゲッター、ディスクゴルフ、マグダーツ、インディアカ、ラケットテニス、ティーボール、ボッチャ

●充実のスポーツ施設!

区内には、体育館やプール、トレーニング室、運動場など、さまざまなスポーツができる施設が数多くあります。利用方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



▶問合せ:スポーツ振興課運営調整係 ☎5984-1660



光が丘体育館トレーニング室 三原台温水プール 練馬総合運動場公園

抽選で1名に

三宅義信さんサイン色紙をプレゼント!

▶申込:区ホームページまたはハガキで①プレゼント②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ねりま区報の感想や紙面で取り上げてほしいことを、8月20日(必着)までに〒176-8501区役所内広報係へ ※当選の方へ、9月以降に発送します。



好きな言葉「根性」を書いていただきました

Nerima ねりま 区報

➡
8/1
— 区の誕生日 —
◆ 練馬区独立 77周年 ◆



要申込

- ▶ 対象: 3歳児以上
※未就学児は保護者同伴。
- ▶ 定員: 30組 (抽選)
- ▶ 申込: 8月13日(火)までに
区ホームページ



はしご車体験



ちびっ子レスキュー

災害に備えよう!

防災フェスタ



問合せ 区民防災第一係 ☎5984-2601 FAX 3993-1194

9/1日 中村中
10:00~12:30 ※雨天中止。



▶ 交通: 関東バスで「中村南スポーツ交流センター」下車徒歩4分、「中村南三丁目」「中村小学校」下車徒歩8分、京王バスで「南蔵院」下車徒歩8分
※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

体験できる
催したくさん!



初期消火体験

4面でさらに紹介!

防災フェスタ

9/1日 中村中
10:00~12:30

区ホーム
ページ▶



地震 **や** **火事** **に備えるために**

問合せ 区民防災第一係 ☎5984-2601



体験して **学ぼう!**

起震車体験で大地震への心構えや安全な身の守り方を、煙ハウス体験で火災時の煙の怖さや避難方法を学べます。

じっくり **学ぼう!**

避難拠点の活動などについて学べるコーナーがあります。AEDを使った応急救護訓練で救命処置や応急手当の方法を学べます。

楽しく **学ぼう!**

消防車両などの乗車体験や、ちびっ子レスキュー、はしご車体験で、緊急車両の役割などを学べます。



防災フェスタでは、学校に備蓄している発電機などの防災資器材の展示や、水・クラッカーの配布を行います。**避難拠点** について紹介するコーナーもあります。

区民防災課職員

いざという時に備え、防災フェスタでさまざまな体験をして、防災の知識を身に付けましょう! ぜひ家族や友達とお越しください!



区民防災課職員

避難拠点って? 避難所+防災拠点
震度5弱以上の地震が発生したとき、区立小中学校(98校)を避難拠点として開設します。地域の皆さんによる「避難拠点運営連絡会」や学校と協力し、避難者の受け入れなどの支援活動を行います。

攻めの防災をさらに加速! 区は地域の初期消火力の強化に取り組んでいます

防災フェスタにも登場します!



消火用スタンドパイプを設置

道路上にある消火栓にスタンドパイプとホースをつないで使用します。6月から区立施設やコンビニへの設置を開始しています。今年度は12基設置するとともに、設置施設での訓練を行います。



まちかど防災訓練車を導入

スタンドパイプなどを使って初期消火を体験できる車両です。小型車で道路の狭い地域に入ることができ、住宅街や小さな公園でも使用できます。多くの地域の防災訓練で活用しています。

お知らせ

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)の利用説明会

▶対象:15~49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方、その家族・支援者 ▶日時:8月10日(土)午後2時~4時30分 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:ねりま若者サポートステーションホームページまたは電話で同ステーション ☎5848-8341(木・日曜を除く)

税

個人事業税 第1期分の納期限は9月2日(月)

お支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。詳しくは、東京都主税局ホームページをご覧ください。▶問合せ:豊島都税事務所 ☎3981-1211

福祉・障害のある方

原爆被爆者の方に 見舞金を支給

初めて申請する方は、8月15日(木)までに電話で申請書を請求してください。昨年受給した方には、見舞金支給決定通知書を9月下旬までに郵送します(申し込み不要)。住所や金融機関、口座番号が変わった方はご連絡ください。▶対象:8月1日現在、区内在住で被爆者健康手帳を持っている方 ▶見舞金:年額1万2500円 ▶申込先・問合せ:障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215

働く

子育て世代の就活講座 ~自分に合った働き方で就職!

▶対象:20歳未満のお子さんがいる方 ▶日時:9月12日(木)午前10時~正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター ▶定員:40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、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、8月28日(木)までにお知らせください。

ハローワーク池袋就職面接会

参加企業など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶日時:8月26日(月)午後1時~5時 ▶場所:ココネリ3階 ▶持ち物:履歴書(写真貼付)、職務経歴書、紹介状 ※いずれも面接を希望する企業数分。▶区 の担当:産業振興調整係 ▶申込:電話でハローワーク池袋職業相談第1部門 ☎5911-8609(部門コード41#)

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
一般曹候補生		9/3(火)
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の方	随時
航空学生	海上 高卒または 高専3年次修了 (見込み含む)以上 23歳未満の方	9/5(木)
	航空 高卒または 高専3年次修了 (見込み含む)以上 24歳未満の方	
一般幹部候補生	22歳以上 26歳未満の方 (修士課程修了者 は28歳未満)	9/26(木)
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)		10/17(木)

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
I類(大卒程度 (土木・建築))	9/8(日)	8/6(火)

ボランティア

選挙啓発サポーター

選挙に関するイベントのサポートや期日前投票の立会人をしていただきます。 ※報酬あり。▶対象:選挙権があり練馬区に住民登録している18~39歳の方 ▶申込:区ホームページ ▶問合せ:選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399

事業者向け

交流会(オンライン合同企業説明会)の参加事業者を募集

▶対象:区内事業者 ▶日時:11月7日(木)午後1時30分~4時 ▶募集予定数:10社(抽選) ▶区の担当:産業振興調整係 ▶申込:8月28日(木)までに練馬区人材確保支援事業事務局ホームページ ▶問合せ:同事務局 ☎0120-13-2711

台風や地震に備え 看板の安全点検を

雨や風などにより看板(屋外広告物)に腐食やゆるみ、亀裂などが発

生しやすくなります。落下・倒壊・飛散事故を防ぐため、広告主の方は安全点検の実施をお願いします。▶問合せ:道路占用係 ☎5984-1956

住まい・まちづくり

都営住宅の入居者を募集(都公募分・地元割当分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込みます。 ※地元割当分は、65歳以上の単身者向け5戸。▶申込書・募集案内の配布期間:8月9日(金)まで ▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ▶問合せ:都公募分…東京都住宅供給公社 ☎3498-8894、地元割当分…住宅課住宅係 ☎5984-1619

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などについて専門家が相談に応じます。▶対象:区内に空き家を所有している方など ▶日時:8月26日(月)午前10時~正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで) ▶場所:区役所アトリウム ▶持ち物:物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

お休みします

〈光が丘体育館 ☎5383-6611〉…11月5日(火)~12月23日(月)【改修工事のため】

健康・衛生

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:9月7日(土)午後2時~4時 ▶場所:桜台地域集会所 ▶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:電話で桜台地域包括支援センター ☎5946-2311

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:8月15日(木)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〉

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	

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ~8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
天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)	毎金曜 10:00~11:00	各10名

黙とうをささげましょう

原爆死没者のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、次の時刻に1分間の黙とうをささげましょう。▶問合せ:総務係 ☎5984-2600 広島市…8月6日(火)午前8時15分 長崎市…8月9日(金)午前11時2分

歯—トファミリーコンクール 入賞者の紹介

▶視聴期限:8月31日(土) ▶視聴方法:YouTube「ねりま健康ちゃんねる」 ▶問合せ:歯科保健担当係 ☎5984-4682



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。

子ども・教育



児童扶養手当・特別児童扶養手当の現況届をお忘れなく

手当を受給中の方に、現況届などの書類を発送します。8月30日(必着)までに提出してください。提出しないと、児童扶養手当は来月1月支給分から、特別児童扶養手当は11月支給分から手当が受けられなくなります。 ※児童扶養手当は11月分から拡充します。後日区ホームページや区報でお知らせします。

▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

講演会「パーソナル機器の普及とコミュニケーション形態の変化について」

▶対象:小中学生 ※保護者の参加

も可。▶日時:8月19日(月)午前10時～正午▶場所:日本大学芸術学部▶講師:日本大学芸術学部放送学科特任教授/鈴木康弘▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

「保育利用のご案内」(令和7年度版)を10月から配布

認可保育園などへの申込書(保育利用のご案内)の配布は、10月1日(火)を予定しています。4月入園の申し込み期限は11月8日(金)です。詳しくは、10月の区報でお知らせします。10月は窓口が混雑します。現在、事前相談を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。▶問合せ:入園相談係 ☎5984-5848

9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	18(水) 9:00～10:20	60名
北 ☎3931-1347	13(金) 9:00～10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	18(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	27(金) 9:00～10:00	60名
大泉 ☎3921-0217	30(月) 9:00～10:00	40名
関 ☎3929-5381	9(月) 13:00～15:00	40名

9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	21(土) 9:00～11:30	30組
北 ☎3931-1347	29(日) ⑨9:30～11:30 ⑩13:45～15:45	各30組
光が丘 ☎5997-7722	20(金) 13:15～16:05	24組
石神井 ☎3996-0634	6(金) 13:30～15:00	24組
関 ☎3929-5381	28(土) 9:15～11:15	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

9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	6(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	6(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	9(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	11(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	30(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	9(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。

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶日時:9月6日(金)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:関保健相談所 ☎3929-5381▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/須藤浩代▶定員:10組(先着順)▶申込:区ホームページ

子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2024」

▶対象:子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:9月13日・20日、10月4日・18日・25日の金曜午前10時～正午【5日制】▶場所・問合せ:男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010▶内容:講義、ワークショップなど▶講師:アートセラピスト/柴田雅代ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:同ホームページ ※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、手話通訳を希望する方は、8月30日(金)までに併せて申し込んでください。

脳を鍛えて、仲間づくり!

～認知症予防プログラム



▶対象:自分で通える区内在住の65歳以上で、プログラム修了後もグループで活動を続けられる方 ※要介護認定を受けている方を除く。▶申込:区ホームページまたは区民事務所や地区区民館、敬老館、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある申込書を、8月30日(必着)までに高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094



プログラム名	日時・場所など
脳活体操編	▶日時:10/7～12/23、来月3/10の月曜⑩10:00～12:00 ⑪12:45～14:45【10/14、11/4を除く。11日制】▶場所:セントラルウェルネスクラブ保谷(南大泉3-27)▶内容:グループで頭と体を同時に使う運動やウォーキング▶定員:各15名
スマホで脳活編	▶日時:10/10～12/26の毎木曜⑩10:00～12:00⑪13:30～15:30【12日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶内容:グループでLINEなどの使い方を学ぶ▶定員:各10名
絵本読み聞かせ編	▶日時:10/15～来月2/25の毎火曜14:00～16:00【12/31、1/7、2/11を除く。17日制】▶場所:サンライフ練馬▶内容:読み聞かせの技術を習得し、子どもや高齢者などと交流▶定員:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

8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。 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 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	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
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
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

お盆の期間(8月10日～18日ごろ)について

お盆の期間に、休診する医療機関があります。受診できる医療機関をお探しの場合は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)で案内します。

●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

●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時～午後5時

4日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
11日(祝)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
12日(休)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
18日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
25日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	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

かたくり福祉作業所探検ツアー～施設見学・作業体験

▶対象:小学生～18歳の方 ※小学1・2年生は保護者同伴。▶日時:8月19日(月)～29日(木)午前10時～11時(24日(土)・25日(日)を除く)▶場所:かたくり福祉作業所▶定員:各2名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5387-4610

ひとり親のための「自宅でITスキルを習得!在宅ワークも体験!」

パソコンとWi-Fiルーターは期間中無料で貸し出します。詳しくは、ひとり親家庭支援ナビをご覧ください。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ※他にも要件があります。▶日程:9～11月▶定員:25名(面接)▶区の担当:ひとり親家庭支援係▶申込:8月23日(金)までにひとり親家庭支援ナビまた

は電話で運営事務局 ☎0120-992-432(平日午前9時～午後6時)

子育て講習会「愛着ってなんだろう」

▶対象:小中学生の保護者▶日時:9月30日(月)、10月21日(月)、11月18日(月)、12月16日(月)午前10時～正午【4日制】▶場所:学校教育支援センター▶講師:臨床心理士/マーシャル理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で同所 ☎6385-9911

講座・催し①

どうする!?預貯金がおろせない、土地建物が処分できない!～資産凍結に備える(A講演会B相談会)

▶日時:8月30日(金)A午後2時～3時B午後3時～4時▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:行政書士/藤波良之

▶定員:④50名⑥16名(抽選)▶申込:8月15日(木)までに電話で同所 ☎5912-6401

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。▶日時:8月1日(木)・8日(木)・22日(木)・29日(木)午前11時～午後1時30分▶場所:大泉図書館▶問合せ:就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

ユニバーサルマナー検定3級～高齢者や障害者への関わり方や声掛けを学ぶ

▶日時:9月10日(火)午後6時～7時45分▶場所:勤労福祉会館▶定員:50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住所③氏名(ふりがな)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、8月22日(木)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

勤労福祉会館の催し

▶定員:各30名(先着順)▶申込:19日(木)までに電話で同館 ☎3923-5511

1 就労支援講座「就労支援の現場から～事例から学ぼう!」

▶日時:9月13日(金)午後6時～8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎

2 キャリア開発講座「充実したシニアライフを実現するための5つの活動」

▶日時:9月21日(土)午後2時～4時▶講師:上級生涯生活設計アドバイザー/小林勝義▶費用:200円

8/16(金)まで

高齢者向け民間賃貸住宅の入居者を募集



問合せ 高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

公営住宅への入居を希望する高齢者に民間賃貸住宅を紹介し、公営住宅への転居が決まるまでの期間(最長6年間)、家賃を補助します。65歳以上の単身世帯または65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯で、一定の要件に当てはまる方が対象です。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※現在お住まいの住宅への補助ではありません。▶申込書の配布期間・申込期間:8月16日(金)まで▶申込書の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)



9/23
(休)
モモ

第42回練馬児童劇団発表会



小学4年生～20歳の劇団員が、日頃の練習の成果を発表します。▶日時:9月23日(休)A午後2時B午後6時開演▶場所:練馬文化センター▶定員:各500名(抽選)▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①催し名(A/Bの希望順も)②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員(4名まで)の氏名を、8月15日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341




前回の様子



子宮頸がん予防にワクチン接種を

問合せ 予防接種係 ☎5984-2484

今年度に17～27歳になる女性 接種の機会を逃した方～キャッチアップ接種

公費(無料)で接種できるのは来年3月まで

積極的な勧奨の差し控えにより、接種の機会を逃した方を対象とした無料のキャッチアップ接種は来年3月で終了します。 ※全額自己負担の場合、3回接種すると約10万円かかります。

▶対象:次の①～③の全てに当てはまる女性

- ①練馬区に住民登録している
- ②平成9年4月2日～20年4月1日生まれ
- ③過去に子宮頸がんワクチンを3回接種していない

▶接種期限:来年3月31日(月)

予診票を紛失した方 区ホームページ「電子申請」または電話で予防接種係へお問い合わせください。

9月末までに1回目の接種を! 接種が完了するまで約6カ月かかります



今年度に14～27歳になる女性 自費で接種した方

払い戻しは来年3月まで

自費で接種した方への払い戻しは来年3月までです。詳しくは、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

▶対象:次の①～③の全てに当てはまる女性

- ①令和4年4月1日現在、練馬区に住民登録している
- ②平成9年4月2日～23年4月1日生まれ
- ③平成25年4月1日以降に、子宮頸がんワクチンを自費で受けた

▶払い戻し額:原則、実際に支払った額

▶申請期限:来年3月31日(月)



定期接種

小学6年～高校1年生相当の女性

平成20年4月2日～25年4月1日生まれの女性は無料で接種できます。対象の方には予診票を発送済みです。高校1年生相当(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)の方は、来年3月で定期接種の期間が終了となります。接種を希望する方は9月末までに1回目の接種を受けてください。



講座・催し②

ねりま観光ツアー「電車や徒歩でねりまを巡ろう～発酵ツアー～」

みそやワインなどの発酵食品が魅力のお店を巡ります。▶**対象**:20歳以上の方(CDのみ)▶**定員**:各5名(抽選)▶**費用**:4,000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コース名(A～D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、8月14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8月下旬に通知します。

コース名・日程	時間・場所
練馬編 (約2.5km) A 9/18(水) B 9/25(水)	9:30ねりま観光案内所集合～昔みそ「糀屋三郎右衛門」～天然酵母のパン「オオナミ」～13:30 酵素玄米のgoen解散
大泉学園編 (約3.6km) C 9/27(金) D 10/1(火)	13:00西武池袋線大泉学園駅集合～クッキング・チーズ～あちこち屋～東京ワイナリー～16:30集合場所解散

※荒天中止。

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)などをご覧ください。

●バレーボール(6人制女子・男子)

▶**対象**:15歳以上の方(中学生を除く)で構成されたチームと区連盟登録チーム▶**日時・内容**:女子の部…8月25日(日)、男子の部…9月1日(日)、男女決勝…8日(日) いずれも午前9時から▶**場所**:大泉学園町体育館▶**費用**:1チーム1,000円▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、8月9日(金)までに練馬区スポーツ協会へ

●バスケットボール(男子・女子)

▶**対象**:18歳以上の方で構成されたチーム▶**日時・場所**:9月15日(日)・22日(祝)・29日(日)…総合体育館、10月6日(日)…中村南スポーツ交流センター いずれも午前9時から▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、8月9日(金)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

●ソフトボール

▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、8月

16日(金)までに練馬区ソフトボール協会へ

対象	日程	場所
一般男子の部 (18歳以上)	9/1(日)・8日・16(祝)	北大泉野球場
一般女子の部 (18歳以上)	9/15(日)・22(祝)	
少女の部 (小学生)	10/13(日)・14(祝)	練馬総合運動場公園
シニアの部 (59歳以上)	10/6(日)・13(日)・20(日)	学田公園野球場

※時間はいずれも9:00から。

●弓道

▶**対象**:④中高生⑧一般▶**日時**:9月22日(祝)午前9時から▶**場所**:④各学校⑧総合体育館▶**内容**:競技方法…8射競射(4矢2回)、近的中制 部別…④学生の部⑧一般1部(3段以下)、一般2部(4段以上)▶**申込**:ハガキまたは電子メールで①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦部別を、9月2日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 練馬区スポーツ協会 [Eメール nerimakayudo@yahoo.co.jp](mailto:nerimakayudo@yahoo.co.jp)

●馬術

▶**対象**:傷害保険に加入している方▶**日時・場所**:④9月22日(祝)午前9時から…日本乗馬倶楽部(埼玉県三芳

町)⑩10月27日(日)午前10時から…土屋乗馬クラブ(長野県軽井沢町)▶**申込**:電話またはハガキで①大会名(④⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、9月2日(必着)までに〒177-0032谷原3-16-8 練馬区馬術連盟・福井 ☎090-3516-1910

●硬式テニス(混合ダブルス)

▶**対象**:④一般の部(18歳以上)⑧ファミリーの部(夫婦・親子・兄弟姉妹。いずれも18歳以上)⑨年齢別の部(2人の年齢の合計が100歳以上、120歳以上) ※出場は1種目のみ。 ※学生テニス連盟登録者と高校生は参加できません。▶**費用**:1組1,500円▶**申込**:実施要項をご覧くださいの上、8月14日(火)までに練馬区スポーツ協会へ

日時	場所
9/29(日)、10/6(日) 9:00から	土支田庭球場、夏の雲公園庭球場

※予備日10/13(日)・20(日)。

●空手道

▶**対象**:4歳児以上▶**日時**:11月10日(日)午前9時から▶**場所**:総合体育館▶**費用**:3,800円▶**申込**:8月23日(金)までに電話で練馬区空手道連盟・田端 ☎090-1558-7708

●●●●練馬区立美術館のイベント●●●●

アートに触れてみよう!

9月14日(土)・15日(日)に練馬区立美術館で開催する「アートマルシェ」をより楽しむためのプレワークショップです。

「アートマルシェ」とは、まちで美術を楽しむイベントです。詳しくは、区報9月1日号でお知らせします。

場所・問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

A ロゴを作ろう!デザインワークショップ (マルシェのステッカー、ガーランドなど)

▶**対象**:小学4年生以上▶**日時**:8月17日(土)午前10時30分～午後4時▶**講師**:デザイナー/溝端貢▶**定員**:10名(抽選)



ABの申し込み方法

同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(ABの別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、A 8月7日 B 16日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館へ



B ねりび・あにまるぱれーどプレワークショップ (動物をまねた衣装づくりとダンス)

▶**対象**:小学生以上▶**日時**:8月31日(土)午前10時30分～午後4時▶**講師**:(一社)パフォーミングアーツ協会/若羽幸平ほか▶**定員**:20名(抽選) ※9月14日(土)・15日(日)のパレードに出演。



企画展
入場無料

植物にかけた夢 ～伊藤篤太郎と牧野富太郎

8/3(土)～10/6(日) 9:30～16:30 ※火曜休園。 **場所・問合せ** 牧野記念庭園 ☎6904-6403

伊藤篤太郎は日本人で初めて植物に学名をつけたとされ、牧野富太郎は日本産の植物に最も多くの学名をつけたとされています。牧野の旧蔵資料や区に寄贈された資料を初公開し、日本の植物分類学の発展に貢献した2人が研究に励んだ軌跡をたどります。

学芸員によるギャラリートーク

▶**日時**:8月3日(土)、9月23日(休)
④午前10時30分～10時50分
⑧午後2時30分～2時50分
▶**定員**:各20名(先着順)
▶**申込**:開催日の前日までに同ホームページ



ウンモンカンアオイ
佐久間文吾・伊藤篤太郎筆

広告 『それは Nerima』

C/W お陰で、ここにいる
歌:結城 たいち (カラオケ配信中)

“練馬への愛、華やかで夢のある街を描く作品” CD 発売中 ¥1,320 (税込み)
YUKI オフィス 練馬区桜台 6-32-15 ☎080-5984-6333

※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。

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) **割引** **小学生**

11/10 回 **練馬交響楽団 第80回定期演奏会**
14:00開演

出演 金洪才(指揮)、横山俊朗(ゲストコンサートマスター)、練馬交響楽団(管弦楽)

曲目 G.マーラー/交響曲第9番

入場料 1,000円(全席自由)

購入 ①②③で発売中



金洪才

練馬文化センター(小ホール) **優先** **割引** **小学生**

11/16 日 **ジャズ評論界の俊英・高木信哉プロデュース第3弾 ねりぶんJAZZ〜ザ・ジャズ・アベンジャーズ**
15:00開演

出演 ザ・ジャズ・アベンジャーズ

曲目 Unite、8 STEPSなど

入場料 4,000円(全席指定)

予約 8月24日(土)午前10時から①② (購入は25日(日)午前10時から①②③)



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割引まで購入できます(各公演2枚まで)。
小学生 未就学児は入場できません。

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。

ねりま区報

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、郵便局、公衆浴場、薬局、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、ライフ、サミット、ヤマダデンキ、コジマ、ルネサンス、区立施設にも置いています。

▶ 問合せ: 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

ご自宅にお届けします
新聞未購読で、左記の施設で入手が困難な方に無料でお届けしています。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。

音声版・点字版を発行
視覚障害のある方には、区報のデージー版CD、点字版などを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。音声データは区ホームページでも公開しています。

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

- ◆ **スポーツウエルネス吹矢体験会～呼吸を整え健康増進** ▶ 対象:60歳以上の方 ▶ 日時:8月2日～23日の毎金曜午後0時30分～2時 ▶ 場所:桜台体育館 ▶ 定員:各10名(先着順) ▶ 費用:500円 ▶ 申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③年齢④電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com
- ◆ **納涼灯ろう流しの夕べ** ▶ 日時:8月3日(土)午後6時30分～8時30分 ▶ 場所:石神井公園ポート乗り場 ▶ 問合せ:石神井公園商店街振興組合・小川 ☎3996-0414
- ◆ **サマーフェスティバル(バドミントン・卓球・ポッチャなど)** ▶ 日時:8月17日(土)午前10時～午後4時 ▶ 場所:光が丘体育館 ▶ 定員:300名(先着順) ▶ 持ち物:上履き ▶ 申込:当日会場へ ▶ 問合せ:SSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
- ◆ **認知症サポーター養成講座** ▶ 日時:8月24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) ▶ 申込:区ホームページまたは電話で同所 ☎3557-1030
- ◆ **区民健康講座「あなたの骨は大丈夫？」** ▶ 日時:8月31日(土)午後2時～3時 ▶ 場所:練馬光が丘病院 ▶ 定員:50名(先着順) ▶ 申込:電話で同所 ☎3979-3611 (午前9時～午後4時)
- ◆ **練馬区水泳連盟秋の教室** ▶ 申込:往復ハガキで①教室名(①～③の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、①8月19日②23日③9月5日(必着)までに①② 〒178-0063東大泉7-29-10 練馬区水泳連盟・滝沢 ☎3867-8343 (木・金曜を除く午後6時～9時) ③ 〒177-0044上石神井1-35-19 練馬区水泳連盟・松木 ☎3928-7933 (木・金曜を除く午後6時～9時)

- ① **中村南しゃきしゃき足腰改善トレーニング** ▶ 対象:60歳以上の方 ▶ 日時:9月2日～12月23日の毎月曜午前11時～午後1時【第2月曜、祝日を除く。10日制】 ▶ 場所:中村南スポーツ交流センター ▶ 定員:30名(抽選) ▶ 費用:5,000円
- ② **上石神井水中ウォーキング** ▶ 対象:18歳以上の方 ▶ 日時:9月6日～12月20日の毎金曜午前11時～午後1時【16日制】 ▶ 場所:上石神井体育館 ▶ 定員:40名(抽選) ▶ 費用:1万5840円
- ③ **泳法講習会** ▶ 対象:18歳以上の方 ▶ 日時:9月26日～11月14日の毎木曜午前11時～午後1時【8日制】 ▶ 場所:大泉学園町体育館 ▶ 定員:30名(抽選) ▶ 費用:9,900円
- ◆ **志村学園(就業技術科) 学科説明会** ▶ 日時:①9月5日(休)②10日(休)③21日(土)④26日(休)午前9時30分から、⑤21日(土)午後1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の別も)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
- ◆ **初心者水泳教室「水っていいな」** ▶ 対象:小学生 ▶ 来年4月に小学校入学予定のお子さんも可。 ▶ 日時:9月6日～11月1日の毎金曜午後3時～4時30分【9日制】 ▶ 場所:光が丘体育館 ▶ 定員:25名(先着順) ▶ 費用:6,200円 ▶ 申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤性別⑥電話番号を、8月15日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 練馬区水泳リーダー連絡会・松本 ☎3990-8870
- ◆ **区民企画「こころのケア講座」** ① **「DV・モラハラ」の傷つきからの回復** ② **「私」を大切にする自尊心** ▶ 日時:①9月8日(日)②10月6日(日)午後2時～3時10分 ※終了後、午後4時まで参加者同士の交流会あり(女性の希望者のみ)。 ▶ 場所:男女共同参画センターえーる ▶ 講師:レジリエンスファシリテーター/加藤万里子ほか ▶ 定員:各20名(先着順) ▶ 申込:電話または電子メールで①講座

- 名(①②の別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、開催日の前日までにWSY ☎6320-3519 (午前9時30分～午後6時) [Eメール] 3968haae@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)・年齢も、開催日の2週間前までにお知らせください。
- ◆ **高島特別支援学校 学校見学会** ▶ 日時:9月13日(金)午前9時20分から ▶ 内容:授業参観、校内見学など ▶ 申込:同学校ホームページ ▶ 問合せ:同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415
- ◆ **石神井特別支援学校 学校見学会** ▶ 日時:9月19日(土)午前9時25分から ▶ 内容:授業見学など ▶ 申込:同学校ホームページ ▶ 問合せ:同学校 ☎3929-0012
- ◆ **泳力検定会** ▶ 対象:週1回以上水泳の練習をしている方 ▶ 日時:9月29日(日)午前9時～午後1時 ▶ 場所:大泉学園町体育館 ▶ 費用:1,500円 ※1種目につき別途検定料500円。 ▶ 申込:体育館にある申込書に検定料を添えて、9月7日(土)までにSSC大泉 ☎3921-1300

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**
- ◆ **ミツパチのひみつ調べとハチミツのおかしづくり** ▶ 対象:小学生と保護者 ▶ 日時:8月25日(日)午後2時～4時 ▶ 場所:勤労福祉会館 ▶ 定員:24名(先着順) ▶ 申込:電話で江古田ミツパチプロジェクト・谷口 ☎090-1056-2591 (午前9時～午後5時)
- **すまいるねりま遊遊スクール**
- ◆ **新聞紙とテープでつくって遊ぼう!** ▶ 対象:主に知的障害のある小学生と保護者 ▶ 日時:9月1日(日)午前10時30分～11時30分 ▶ 場所:勤労福祉会館 ▶ 定員:5組(先着順) ▶ 申込:電話で旭学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134 (午前9時～午後5時30分)

- **子育て学習講座**
- ◆ **子どもの心を開くストレスとの上手な付き合い方** ▶ 対象:子育て中の保護者など ▶ 日時:8月31日(土)午前9時30分～11時30分 ▶ 場所:ココネリ3階 ▶ 定員:20名(先着順) ▶ 費用:500円 ▶ 申込:電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤 ☎090-1771-0901 ※保育あり(8月22日(休)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

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、8月13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。
- ◆ **平成つづき公園(練馬1-17-6)** ▶ 日時:8月18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)
- ◆ **和田堀公園(石神井町1-1-11)** ▶ 日時:8月18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～8時)
- ◆ **江古田いちば通り商店街** ▶ 日時:8月1日(休)午前10時～午後6時 ▶ 問合せ:内田 ☎3991-1243
- ◆ **南ヶ丘商店街** ▶ 日時:8月2日(金)午前10時～午後5時 ▶ 問合せ:伏木 ☎3999-2641

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。
- **第59回ねりま寄席** 8月10日午後1時15分開場 生涯学習センター 入場料200円 練馬区素人寄席演芸連盟・小山 ☎090-9133-4185 [Eメール] mitsukoganeyama@gmail.com
- **こども将棋初心者無料講習会** 未就学児～中学生対象 8月19日①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分 都営石神井町八丁目集会所 日本将棋連盟/飯塚祐紀 江古田将棋教室・矢吹 [Eメール] tsuchiura7@gmail.com (要予約)
- **第31回オカリナメイトコンサート** 9月1日正午開演 関区民センター 入場無料 岸 ☎090-4092-4487 [Eメール] rei816fuwatama@gmail.com

- 080-1980-6310 (先着80店。問い合わせは午後6時～8時)
- ◆ **光が丘公園売店前** ▶ 日時:8月3日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4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
- **クロッキー・デッサン 究美会** 毎土曜または日曜午後1時～4時 春日町地域集会所など 会費6カ月3,000円 モデル代1回1,000円 末岡 ☎3923-6752
- **詩吟(漢詩・和歌・新体詩) 晴山流 晴翔会** 月3回日曜午後1時30分～4時 上石神井南地域集会所 月会費1,000円 教材費2,000円(初回のみ) 初めの1カ月は無料体験可 庄野 ☎3920-7291 (午後7時～9時)
- **リンパケア・やさしいヨガ** 55歳以上の初心者対象 月4回木曜午前9時30分～10時40分 関町地域集会所など 入会金1,000円 会費1回800円 初回は500円で体験可 丸山 ☎080-7477-9239 [Eメール] divade5go@gmail.com (要予約)
- **女声合唱団グリーンハーモニー** 毎木曜午前10時～正午 田柄地区区民館 講師 木村圭子ほか 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 春秋に合唱祭の出演あり 小出 ☎ FAX 3939-3498 (要予約)

広告 包丁切れなくて困っていませんか? 丁寧な研ぎで好評です! ☎3993-7168 平日8:30～17:15 開催場所と日時は▶

※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。



練馬大根を育ててみませんか?

練馬大根は、江戸時代から食文化や産業として、練馬の人々の暮らしを支えてきました。栽培量が少なくなった現在でも「練馬」といえば「大根」といわれるほど練馬の地に深く根付いてきた練馬大根。この機会に育ててみませんか。

練馬大根の栽培体験の参加者を募集!



場所・問合せ 高松みらいのはたけ ☎5848-6761

練馬大根の種まき、間引き、収穫を体験できます。参加者は、大根以外の野菜のミニ収穫体験もできます。申し込み方法など詳しくは、区ホームページまたはアプリ「とれたてねりま」をご覧ください。

▶対象:18歳以上の方を含む2~5名のグループ ▶日程:9月8日(日)~12月上旬の土・日曜(4日程度) ▶定員:40組(先着順) ▶費用:1組1,000円



練馬大根の育て方



種まき(8月下旬~9月上旬)
深さ1cmほどの穴を開け、4・5粒種をまきます



間引き(約1カ月後)
2・3回に分けて間引きをし、生育状態の良いものを1本残します



収穫(約3カ月後)
根の中央部分が膨らんでいるので、引き抜くのに力が必要です



アプリ「とれたてねりま」をチェック!

ダウンロードはコチラ

申し込み方法や日程など詳しくは、アプリ「とれたてねりま」をご覧ください。



練馬大根の種を無料で配布 **申し込み不要**

▶対象:区内在住で栽培できる土地がある方 ※練馬大根は約80cmの長さになるため、プランターでの栽培はできません。▶配布場所:石神井公園ふるさと文化館、ねりま・石神井観光案内所、高松みらいのはたけ、都市農業課(区役所本庁舎9階)▶配布数:700袋(1人1袋まで。1袋約20本分) ※なくなり次第終了。

問合せ 都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

ねりま推し

募集期間 **8/31(土)まで**

Instagram投稿キャンペーン **「#ねりま推し」を大募集!**

テーマ:ねりまで過ごす夏の思い出

「ねりま推し」を合言葉に、区民の皆さんと一緒に区の魅力を発掘・発信しています。夏の思い出の写真を投稿してください。▶問合せ:広報戦略係 ☎5984-2693

STEP1 アカウントをフォロー!

▶アカウント名:ねり丸の<#ねりま推し>
/@nerimaru_nerimaoshi
※すでにフォローしている場合は、新たにフォローする必要はありません。



▲Instagram

STEP2 写真を投稿!

#ねりま推しと**#ねりまの夏の思い出**をつけて、ねりまで過ごす夏の思い出の写真を投稿! ※注意事項など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



STEP3 プレゼントをゲット!(抽選30名)

当選者には、9月中旬以降、順次ダイレクトメッセージをお送りします。



ねり丸スクエアクリアボトルがもらえるチャンス!



みんなの夏の思い出たくさん教えてほしいねり!



向山庭園



夏の雲公園

