



事業者

(株)東基  
石原直次郎さん

「障害者雇用のノウハウを蓄積し、取り組みを広げたいですね」

練馬区障害者就労支援センター  
レインボーワーク

田尻祐紀子さん

「企業と障害のある方の双方が笑顔になれるようにサポートします」

就労者

重田佳那絵さん

「不安を乗り越えて、今ではやりがいを持って働いています」

9月は障害者雇用支援月間  
障害者の「働きたい」「雇いたい」  
を応援します

2面にインタビュー

## 障害のある方の就労をサポートします

区は(社福)練馬区社会福祉協議会内に、練馬区障害者就労支援センター「レインボーワーク」を設置し、障害のある方の就労を支援しています。レインボーワークでは、障害のある方と事業者を対象に、一人一人に適した職場探しや就労継続のための職場訪問などを行っています。

お気軽に  
ご相談  
ください!

(社福)練馬区社会福祉協議会

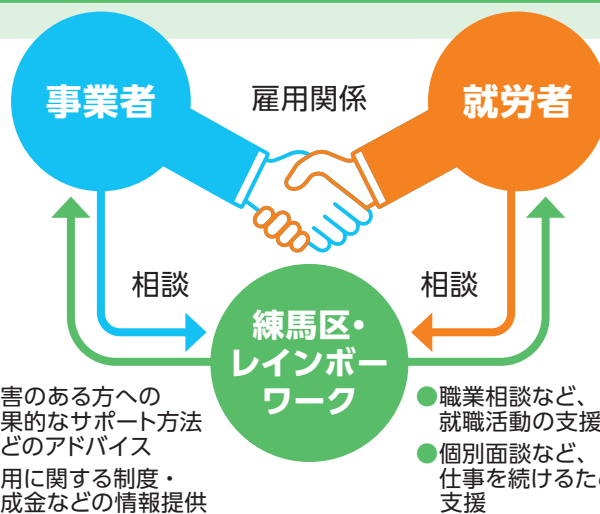
練馬区障害者就労支援センター  
「レインボーワーク」

豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 ☎3948-6501

FAX 3994-1224 Eメール [rainbow-work@neri-shakyo.com](mailto:rainbow-work@neri-shakyo.com)



▲同ホームページ





# レインボーワークが より良い働き方を 一緒に考えます

高野台に本社がある(株)東基は、医療・介護施設向け寝具やリネンのリース事業を柱とする企業です。総務部では、知的障害のある重田佳那絵さんが庶務として多くの業務に携わり、充実した毎日を送っています。重田さんと総務部長の石原直次郎さん、両者をサポートするレインボーワークの田尻祐紀子さんに、現在に至るまでを振り返っていただきました。



(株)東基  
石原さん

重田さん

レインボーワーク  
田尻さん

## レインボーワークのサポート①

### 採用前 職場実習でミスマッチを防ぐ

東基は首都圏に5カ所ある工場で障害者雇用を実施してきましたが、定着につながらず悩んでいたといいます。そこで浮上したのが、総務部での障害者雇用です。石原さんは「障害のある方が長く安心して働くには、どのような対応が必要なのかを知るために総務部での採用を考えました」と語ります。

採用にあたり、ハローワークに障害者雇用の求人票を提出しました。この求人票を見た重田さんが、**レインボーワークの田尻さんに履歴書の書き方などを相談し、応募に向けて動き始めます。**



真剣な様子でユニホームを選別する重田さん

「東基と重田さんのミスマッチを防ぐために、応募前の職場実習を提案したところ、ご理解いただきました」と田尻さんは語ります。

職場実習で重田さんは、コピー機の使い方や書類の仕分けなどのレクチャーを受け、業務の一部を体験しました。「一生懸命にメモを取り、こちらの要望を理解して間違えずに取り組もうという重田さんの真剣な姿を見て、一緒に働きたいと思いました」と石原さんは振り返ります。

## レインボーワークのサポート②

### 入社後 スケジュール表で業務を整理

入社後、重田さんは「たくさん業務を任せられたけれど、どのような順番で取り組めばいいのか」「分からないことは誰に聞けばいいのか」と悩むこともあったそうです。**レインボーワークの田尻さんに相談すると、「一度石原さんと話してみようか」とアドバイスが。**田尻さんから石原さんに連絡し、悩みについて補足したといいます。

この話を受け、**石原さんは田尻さんの助言のもと、1日のスケジュール表を作成し、それに沿って業務を進めてもらうように指示方法を見直しました。**また、指示を出す担当者を1人決め、新しく業務を依頼するときは手本を見せながら、より良

い手順を一緒に考えることにしました。こうした工夫によって、重田さんは悩むことなく業務に取り組めるようになりました。「仕事を任せてもらっているという充実感があり、やりがいを感じています」と重田さんは語ります。

## レインボーワークのサポート③

### 現在 職場訪問などで両者をサポート

入社から3年がたった現在、重田さんは、ファイリングやデータ入力、社内郵便配布など幅広い業務に取り組み、日々を忙しく過ごしています。書類をきれいに折り畳んで封入するなど、細やかな手作業が得意という重田さん。「苦手な仕事はそれほどありません」と業務への対応力に自信のぞかせます。

石原さんは「重田さんに総務部へ来てもらったことにより、障害のある方に力を発揮してもらう道筋が見えてきたと感じています」と手応えを語ります。

**レインボーワークは引き続き、電話や職場訪問などで両者の相談に乗っています。**このようなサポートもあり、重田さんと東基は良い関係を築いています。今後東基は、重田さんと歩んできた経験を生かし、障害者雇用を拡大していく考えです。

## 障害者雇用支援月間の催し

### パネル展

▶日時:9月2日(月)~10日(火)午前8時45分~午後8時(2日は午前10時から。10日は午後3時まで)▶場所:区役所アトリウム

### 講演会「多様性を活かす職場づくりを目指して ~ユニクロ・ジーユーの障がい者雇用のかたち」

▶日時:9月20日(金)午後2時~4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:(株)ファーストリテイリング/谷口大司ほか▶定員:100名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講演会名②氏名③電話番号を、レインボーワーク☎3948-6501 FAX 3994-1224 ✉rainbow-work@neri-shakyo.com ※手話通訳・要約筆記・点字資料を希望する方はその旨も、9月12日(木)までにお知らせください。

## 障害者施設で作ったお菓子などを販売!/ ねりいちインフォメーション

カタログも  
配布中!

問合せ 就労支援係 ☎5984-1387

### 区役所で!

素材にこだわったお菓子や雑貨などを販売しています。ぜひ、お買い求めください。▶日時:平日午前11時30分~午後1時30分▶場所:区役所アトリウム

### インターネットで!

## ねりいちポータル

区内の障害者施設の商品を集めたポータルサイトです。お気に入りの商品をぜひ見つけてください。





# お知らせ

## 皆さまからの寄付(6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	2万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	2025万2380円(23件)
練馬のまちの安全・安心のため	2,000円(1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	5万2000円(2件)
感染症対策への支援のため	2,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	8万9208円(9件)

## 税

### 特別区民税・都民税・森林環境税(第2期)納期限は9/2月

コンビニやモバイルレジ、ペイジー、楽天ペイなどの電子マネーで納付できます。 ※納付が困難な方はご相談ください。 ▶問合せ:納付案内センター ☎5984-4547

## 国民健康保険

### 医療費のお知らせを発送しました

国民健康保険に加入中で、令和5年12月～6年5月に医療機関を受診した方へ発送しました。 ※75歳になった方や社会保険に加入した方などは送付されない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。 ▶問合せ:こくほ給付係 ☎5984-4553

## 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:9月18日(水)・25日(水)、10月2日(水)・9日(水)午前10時～正午【4日制】 ▶場所:平和台図書館 ▶講師:布で絵本を作る会たんぽぽ会員 ▶定員:12名(先着順) ▶申込:電話で同館 ☎3931-9581

### 練馬まつり当日ボランティア

10月20日(日)に練馬駅北口やマロニエ通り周辺で開催する練馬まつりの当日ボランティアを募集します。 ▶対象:18歳以上の方 ▶募集人数:20名程度 ▶区の担当:まつり係 ▶申込:練馬まつりホームページまたは電話で申込用紙を請求の上、9月20日(必着)までに練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907

## 事業者向け

### 食品衛生実務講習会「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理について」

▶対象:区内の食品事業者など ▶日時:9月11日(水)午後2時30分～4時(午後2時開場) ▶場所:練馬文化センター ▶講師:(一社)東京都食品衛生協会職員 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:食品衛生担当係 ☎5984-4675

### ビジネス講座「無料でできる!自分でできる!売れるお店づくりのための商圏分析」

▶対象:経営者、創業を考えている方 ▶日時:9月19日(水)午後7時～9時 ▶講師:中小企業診断士/村上知也

▶定員:30名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:9月11日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページまたは電話で同センター ☎6757-2020 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください。

## 健康・衛生

### 体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶定員:各30名(先着順) ●サンライフ練馬 ▶日時:9月12日(水)午後2時～3時 ▶講師:健康運動指導士/オコイエ浩未 ▶申込:電話で同所 ☎3990-0185 ●豊玉保健相談所 ▶日時:9月17日(水)午後2時～3時30分 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

### 将来のために知ってほしい ~女性のための30代から始める骨育習慣

▶対象:70歳未満の女性 ▶日時:9月25日(水)午後2時～4時 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶内容:講義 ▶講師:順天堂練馬病院整形外科准教授/坂本優子 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で関保健相談所 ☎3929-5381

### 睡眠をととのえる ~睡眠の質を考えてみませんか?

▶日時:10月3日(水)午後2時～4時 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶内容:講義 ▶講師:相良労働衛生コンサルタント事務所 相良雄一郎 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:区ホーム

ページまたは電話で北保健相談所 ☎3931-1347

## 高齢者

### 9月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールの使い方などが学べます。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。 ▶申込:電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133 (平日午前9時～午後5時)

場所	日時
街かどケアカフェ	かしわ 2(月)・9(月)10:00～12:00
	さくら 3(水)・10(水)10:00～12:00
	はるのひ 20(金)・27(金)14:00～16:00
	こぶし 6(金)・13(金)10:00～12:00
はるのひセンター	けやき 6(金)・13(金)14:00～16:00
	豊玉 17(水)・24(水)10:00～12:00
大泉	関 19(水)・26(水)10:00～12:00
	大泉 18(水)・25(水)10:00～12:00
	光が丘 20(金)・27(金)10:00～12:00

※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・13:00～17:00)も開設しています。お気軽にご相談ください。

### オーラルフレイルを予防する! すこやか健口教室

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:9月25日(水)午前10時～午後0時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶内容:講義、体操 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシなどを差し上げます。 ※歯科健診(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

## 9/2月(月)から 大泉学園地域包括支援センターが 東大泉地区区民館内に移転します

大泉学園地域包括支援センターは東大泉地区区民館(東大泉3-53-1)内に移転し、名称を「大泉学園通り地域包括支援センター」に変更します。 ▶問合せ:大泉学園地域包括支援センター ☎5933-0156 FAX 6904-6888

## 15～49歳の方対象

# 若者自立支援事業「居場所」

..... このようなときに利用できます .....

学校や職場に行くことがつらい



なんとなく生きづらさを感じる...

家にひきこもりがち

誰かと話したい

「居場所」とは...

安心して自由に過ごせる 悩みを話せる 仲間ができる

一人一人のペースに合わせ、人との関わりや社会とのつながりをつくれます

▶日時:月～土曜午前10時～午後5時(木・日曜、祝休日を除く)

▶場所:春日町青少年館

▶問合せ:ねりま若者サポートステーション ☎5848-8341

✉ nerimays@npobunka.net

## 9月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康・禁煙相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北	10(水)・24(水) 13:30～15:30
	光	10(水)・24(水) 13:00～15:00
	光	5(水) 9:00～11:00
	光	17(水) 13:30～15:30
	石	12(水) //
	石	24(水) 9:00～11:00
	大関	10(水)・24(水) 13:00～15:00 9(月)・30(月) 9:00～11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	7～28の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	石関	4(水) 14:00～15:30 11(水) //
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが出ない・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北	3(水) 9:30～11:30
	光	4(水) 9:30～11:00
	光	5(水) 14:30～16:10
	大	19(水) 14:00～16:00
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊光	25(水) 13:45～16:30
	関	18(水) 14:10～15:40
	関	30(月) 9:30～11:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊豊	30(月) 9:45～11:45
	北	11(水)◎ 14:00～16:00
	北	30(月) 13:30～16:30
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	石	26(水) 14:00～15:30
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族		27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係 ☎5984-4597

豊玉保健相談所 ☎3992-1188  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎3997-7477  
石神井保健相談所 ☎3997-7477  
大泉保健相談所 ☎3921-0263  
関保健相談所 ☎3929-5381  
つ 練馬つし歯科診療所 ☎3933-9956  
※◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。  
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

## 第三回区議会定例会を開催

▶日程(予定):9月6日(金)～10月11日(金) ※会議の日程や傍聴については、区ホームページをご覧ください。  
▶問合せ:議会事務局 ☎5984-4732

## 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。



危機管理課職員

# 「自分は大丈夫」が 一番危険です。



## 特殊詐欺にご注意ください!

特殊詐欺の認知度は高まっているにもかかわらず、被害が後を絶たない状況です。実際に被害に遭った9割以上の方が「私はだまされないと考えていた」と答えています(警視庁「平成30年オレオレ詐欺被害者等調査」)。詐欺の手口を知り、被害に遭わないように備えましょう。▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027

## 知っておきたい手口

### オレオレ詐欺

家族や警察官、弁護士になりすまし、示談金などを名目にお金をだまし取ります。

携帯電話の番号が変わった

会社の小切手が入った  
かばんをなくした



### 預貯金詐欺・キャッシュカード詐欺盗

警察官や銀行員になりすまし、キャッシュカードなどをだまし取ります。

キャッシュカードが不正使用されています

銀行口座の暗証番号を教えてください



### サポート詐欺

インターネット閲覧時に警告画面が出て、お金を振り込ませたり、電子マネーを購入させたりします。

ウイルスに感染しました。  
この番号に電話してください

セキュリティーに問題があります。  
サポートに連絡してください



### 還付金詐欺

区役所や税務署の職員になりすまし、ATMを操作させ、お金をだまし取ります。

医療費や保険料が戻ります

今すぐATMで手続きしてください



## これらは全て **ウソ!** すぐに警察に通報してください

警察署【練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110】

## 若い方も要注意!

# SNSを悪用した詐欺が急増しています!

### ■投資詐欺

著名人の名前・写真を悪用したその投資広告を出したり、投資に関するメッセージのやりとりを続けたりして信用させます。



⚠ 「必ずもうかる」「あなただけ」といった文言に注意

### ■ロマンス詐欺

マッチングアプリなどを通じて出会った人とやりとりを続けることで、恋愛感情や親近感を抱かせます。



⚠ 「二人の将来のために投資をしよう」「治療費が必要」などと言ってお金を要求されたら注意

### ■なりすまし詐欺

LINEなどのアプリで、制服姿や警察手帳を見せて、本物の警察官だと信じ込ませます。



⚠ 警察官が捜査のためにLINEなどを使うことはありません  
⚠ 口座番号や暗証番号を入力させる偽の警視庁ホームページに注意

## 世帯と人口 [8月1日現在]

※ ( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 745,417(+339)			日本人 720,166(+20)			外国人 25,251(+319)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
394,646 (+324)	360,311	385,106	745,417	348,221	371,945	720,166	12,090	13,161	25,251	84,667 (-26)	497,163 (+265)	163,587 (+100)



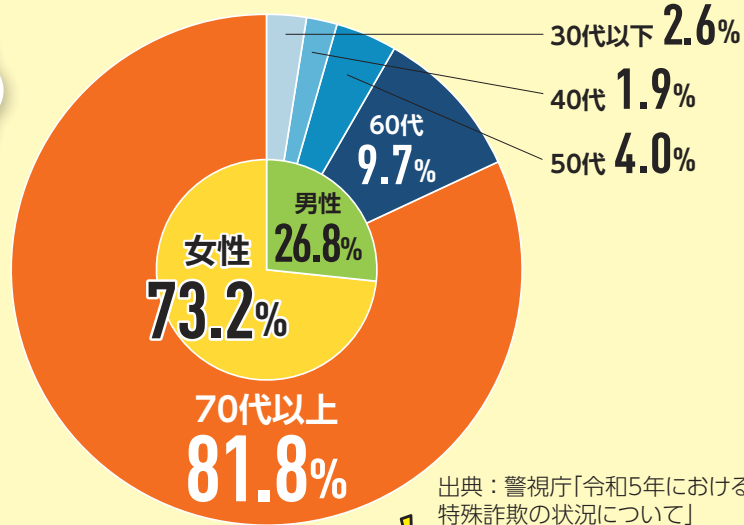
# ひとごとではない! 被害は身近なところに!

📞 昨年の区内の特殊詐欺被害件数は **150件**、  
被害額は **約2億8000万円**

3日に1件  
以上発生

📞 被害全体の **約8割** が **70代以上** の高齢者、  
**約7割** が **女性**

📞 「練馬区役所」をかたる **二セ電話** が多発!



出典：警視庁「令和5年における特殊詐欺の状況について」

## 特殊詐欺の入り口は電話

# 詐欺被害を防ぐねり!



©2011 練馬区ねり丸

### ね ネットの警告画面はサポート詐欺!

パソコンなどの警告画面に表示された番号には電話しないでください。Windowsの場合は[Alt]キーと[F4]キーを押して画面を閉じましょう。

特殊詐欺の入り口に使われるのは **77%** が電話です。特に固定電話が狙われています。「ねりまる」で詐欺対策を万全にしましょう。

### り 両親や家族と合言葉を決めておこう!

日頃から特殊詐欺の手口や対策について家族で話しましょう。家族しか分からない合言葉を決めるのも効果的です。

### ま まさか詐欺!?と思ったら、警察に相談!

電話でお金の話が出たら、まず詐欺の可能性を疑いましょう。少しでも怪しいと思ったら、いったん電話を切って、すぐに警察へ相談してください。

### る 留守番電話は常にオン!

かかってきた電話はすぐ出ずに、要件を確認しましょう。必要な相手にはあらかじめ自分が控えている電話番号にかけ直してください。



危機管理課職員

電話機に貼っておきましょう

### 65歳以上の方へ

## 自動通話録音機を無料で貸し出します

▶対象:区内在住の65歳以上の方がいる世帯 ※過去に東京都や区、警察署から貸し出しを受けた世帯を除く。▶申込:直接、お近くの警察署や地域包括支援センター、消費生活センターへ



### お金の話が出たら...

## 確認するので切ります!

少しでも不安を感じたら家族または警察相談専用電話 #9110にご相談を!



### 休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

- ▶受付時間:①平日20:00~22:30、土・日曜・祝休日18:00~21:30②土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30④日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30



## 子ども・教育



### 区立中学校の学校案内を配布

入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。小学6年生を対象に、各中学校の特色などを掲載した学校案内を、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月6日(金)までに届かない場合は、ご連絡ください。▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

### 9月の1歳児子育て相談

▶対象:おむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	20(金) 9:00～11:00	50名
北 ☎3931-1347	18(水) 9:00～11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	11(水) 9:00～11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	18(水) 9:00～11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	25(水) 9:00～11:00	30名
関 ☎3929-5381	26(木) 9:00～11:00	30名

### 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27日(金)午前10時～11時30分 ▶場所・問合せ:豊玉保健相談所 ☎3992-1188 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:15組(先着順) ▶申込:区ホームページ

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と父親 ※母親の付き添い可。 ▶日時:9月28日(土)午前10時～正午 ▶場所・問合せ:大泉保健相談所 ☎3921-0217 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:10組(先着順) ▶申込:区ホームページ

### ひとり親のための資格取得セミナー(1 Zoomで視聴 2 YouTubeで配信)

福祉・医療・保育・ITなどの資格を中心に、取得方法や就労状況について説明します。▶対象:20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭の保護者 ▶日時:1 9月21日(土)午前10時～11時30分 2 9月30日(月)～10月14日(祝) ▶講師:国家資格キャリアコ

ンサルタント/丸山裕代 ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 ▶申込:1 9月20日(金) 2 10月8日(火)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)

## スポーツ



### 初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導 (9～12月分)

▶対象:個人利用の方 ▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円 ▶申込:当日会場へ

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00～11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00～11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00～13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00～11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00～11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00～13:00

※実施日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。

### 区民スポーツ大会

▶場所:総合体育館 ▶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。

### ●柔道

▶日時:10月6日(日)午前9時から ▶費用:500円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月11日(水)までに練馬区柔道会事務局へ

### ●バドミントン(シングルス・ダブルス・トリプルス)

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:10月20日(日)・27日(日)、11月3日(祝)・4日(休)午前9時30分から ▶費用:1人1種目800円 ▶申込:実施要項をご覧くださいの上、9月20日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

## 講座・催し



### 文化交流カフェ

～各国で人気のスポーツを知ろう

▶日時:9月28日(土)午後2時～4時 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:日本人の方…24名、外国人の方…24名(いずれも先着順) ▶費用:200円 ▶申込:電話または電子メールで ①催し名②氏名③電話番号④国籍を、地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 [Eメール](mailto:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp) chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

## 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。

■軽い筋トレ・ヨガ体操・やさしいダンス 光クラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午後7時～8時30分 光が丘地区区民館など 月会費3,000円 初回は無料体験可 タブセ ☎090-9147-9158(要予約。午後3時以降)

■硬式テニス 豊玉テニスクラブ 60歳以上の中級者対象 毎水・金曜午前11時～午後1時 豊玉中公園庭球場 入会金500円 年会費500円 会費1回100円 阿出川 ☎FAX 3958-2145 [Eメール](mailto:vawlh161@yahoo.co.jp) vawlh161@yahoo.co.jp(要予約)

■上映会「チョコレートな人々」小学生以上対象 9月14日①午前10時30分～午後0時15分②午後2時30分～4時15分 生涯学習センター 参加費1,000円(中学生以下無料) 映画、えーが!・高林 ☎070-6666-4946 [HP](https://tokaidoc.com/choco/jisyu/6662710e8ac65/) https://tokaidoc.com/choco/jisyu/6662710e8ac65/

■更年期セミナー「より人生が輝く! 女性ホルモンのトリセツ」30～50代の女性対象 9月14日午後2時～4時 男女共同参画センターえーる 参加費1,000円 ハッピーメノポーズ・知久 ☎090-2249-6155(平日午後6時～8時) [Eメール](mailto:hmenopause0316@gmail.com) hmenopause0316@gmail.com(要予約)

■子ども向け日本語指導ボランティア エコー子ども教室 毎土曜午後5時～8時 男女共同参画センターえーる 会費無料 宮田 ☎090-8944-4582

■杖道無料体験会 高校生以上対象 9月2日・9日・30日午後7時～8時45分 大泉第二中 講師 杖心会師範/青木卓弥 例会…高校生以上対象 毎月曜午後7時～9時 大泉第二中 入会金5,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 練馬杖道会・竹俣 ☎080-5022-1839 [Eメール](mailto:takemata.m@aurora.ocn.ne.jp) takemata.m@aurora.ocn.ne.jp(要予約)

■理学療法士による易しいバレエストレッチ 60歳以上のバレエ未経験者対象 第1金曜・第3土曜午前10時30分～11時30分 サンライフ練馬 会費1回1,500円 初回は500円で体験可 奥村 ☎080-6005-7483 [Eメール](mailto:kubirebin2023@gmail.com) kubirebin2023@gmail.com(要予約)

■うたごえ・スマイル みんなで歌う会(唱歌・童謡・昭和歌謡・世界のうた) 9月18日午前10時～正午、10月23日午後2時～4時 ココネリ3階 参加費1回1,000円 教材費200円(初回のみ) 猪村 ☎090-9959-7926 [Eメール](mailto:imucin@outlook.jp) imucin@outlook.jp(要予約)

■練馬勤労者つりの会 20歳以上の方対象 主に月2・3回関東近郊で釣行、第4木曜午後6時30分～8時に石神井公園区民交流センターで定例会あり 入会金1,000円 月会費850円 釣行費実費 加藤 ☎FAX 3925-0561(要予約)

■学習会「食とマイクロプラスチックの関わり」9月7日午前10時～11時45分 ココネリ3階 講師 東海大学海洋学部水産学科准教授/清水宗茂 資料代500円 環境・福祉優先のまちをつくる会・君垣 ☎080-3025-4662 [Eメール](mailto:info@nerima-net.gr.jp) info@nerima-net.gr.jp(要予約)

■フォークダンス初心者無料講習会 9月の毎月曜午後6時15分～8時45分 豊玉第二小 例会…初心者対象 毎月曜午後6時15分～8時45分 豊玉第二小 入会金1,000円 月会費500円 練馬フォークダンス友の会・尾崎 ☎3991-0335(要予約。午前9時～11時・午後4時～9時)

■スクエアダンス無料体験会 8月22日・29日午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 例会…月4回木曜午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 月会費1,000円 ヘルス・シーカーズ・奥田 ☎090-2537-9850

■高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操) 60歳以上の方対象 9月6日・13日・20日午前11時～午後1時 平和台体育館 保険料1回100円 シルバースイミングクラブ平和台・かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後5時～10時)

■第1回原爆・戦争写真展 小学生以上対象 8月27日～31日午前9時～午後6時(27日は午後1時から) 春日町図書館 入場無料 ねりま春日町九条の会・大津 ☎FAX 3577-7941 [Eメール](mailto:ohtsu5206@gmail.com) ohtsu5206@gmail.com

■クラシックギターで音楽を楽しむ 練馬ギタークラブ 毎日曜午後2時～5時 練馬高野台駅前地域集会所 入会金1,000円 年会費6,000円 初回は無料体験可 平岩 ☎3904-7744(要予約)

■ぐるっぺ光と花 第35回写真展(花と風景) 9月3日～8日午前9時～午後9時(3日は午後1時から。8日は午後4時まで) 春日町図書館 入場無料 例会…月1回土曜または日曜午後1時～4時 春日町図書館 入会金2,000円 会費6カ月9,000円 月1回東京近郊で撮影会あり 藤田 ☎3991-4882

■女声合唱(ボイストレーニング・ワルツなど) コーロ・マードレ 毎木曜午前10時～午後0時30分 関町北地区区民館など 月会費5,000円 山本 ☎3921-8405(要予約)

■第4回東アジア文化交流のつどい(中国・モンゴル・朝鮮・沖縄の音楽) 9月16日午後1時30分～4時30分 ココネリ3階 参加費1,500円(学生は500円) 実行委員会・小沼 ☎FAX 3991-7087(午前9時～午後8時)

■高齢者無料水泳体験会(水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 9月4日・11日・18日午後1時～3時 大泉学園町体育館 例会…60～80代の方対象 月4回水曜午後1時～3時 専属コーチが指導 入会金1,000円 年会費1万6000円 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044(要予約。午後1時～4時)

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

## “不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」



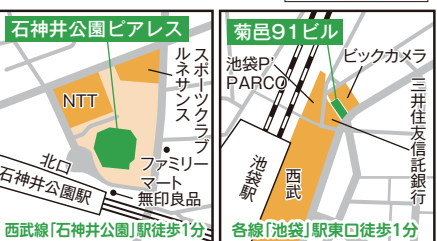
8月24日(土)～9月30日(月) 石神井公園と池袋で開催 参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケ

スも見られます。そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●講座概要 ▶日時:8月24日(土)～9月30日(月) 午前10時～午後5時【時間予約制・水

事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339受付時間 午前10時～午後5時 ▶WEB申込:左記の二次元コードから※個人情報 は受付と会場案内に利用



広告 お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 古道具くら



### 就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる女性 ※過去に受講した方は申し込みできません。▶場所・問合せ:男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子▶定員:各10名(先着順)▶費用:1,000円▶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、A8月26日(月)B~D開催日の2週間前までに併せて申し込んでください。

内容	日時
Aワード	9/5(木)13:30~16:30
Bエクセル基礎	9/19(木)13:30~16:30
Cエクセル実践	10/16(水)9:30~12:30
Dパワーポイント	10/31(木)13:30~16:30

### つながるカレッジねりまオンライン公開講座~障害者福祉論

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。▶日時:9月10日(火)午前

9時30分~11時40分▶講師:ルーテル学院大学教授/高山由美子▶定員:30名(先着順)▶申込:9月4日(水)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係 ☎5984-1613

### 友好都市・長野県上田市物産販売会

野菜やみそ、お酒など上田市の名産品を販売します。▶日時:8月29日(木)午前11時~午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

### 五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート~五味が薦めるフォーレの名曲(没後100年記念)

▶対象:中学生以上▶日時:9月21日(土)午後1時30分~3時⑧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(A⑧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、9月5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

### 交通安全練馬区民のつどい

▶日時:9月8日(日)午後2時~4時▶場所:練馬文化センター▶内容:交通安全教室、演奏など▶出演:インポッシブル(お笑い芸人)、警視庁音楽隊ほ

か▶定員:200名(先着順)▶区の担当:安全対策係▶申込:当日会場へ▶問合せ:石神井警察署 ☎3904-0110(平日午前8時30分~午後5時15分)

### 谷修ねりうたライブ

練馬を歌うシンガー・ソングライター谷修さんによる音楽ライブです。▶日時:9月22日(祝)午後2時~3時▶場所:貫井図書館▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3577-1831

9/1日(日)~7日(土)

## ねりま手工芸公募展

ねりま手工芸公募展

16歳以上のアマチュアの方から募集した手工芸作品を展示します。▶日時:9月1日(日)~7日(土)午前10時~午後5時 ※2日(月)は休館。▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442

### 今年の様子



## 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

#### ◆税に関する絵はがきコンクールの作品を募集▶対象:小学生▶申込:

ハガキの裏面に税をテーマにした絵と標語を描画し、表面の下段に①住所②氏名③学校名・学年・クラス④電話番号を記入の上、9月30日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会 ☎3994-7272 ※参加賞、優秀作品に賞品あり。

#### ◆本町通りの夏祭り▶日時:8月24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:参加者にお菓子などの引換券をプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:富士見台本町通り商店会・川口 ☎6784-2461

#### ◆高齢者水泳体験会▶対象:60歳以上の方▶日時:9月6日(金)・13日(金)・20日(金)午後1時~3時▶場所:平和台体育館▶費用:100円▶申込:電話で平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎3932-8451(午後6時~9時)

#### ◆旭出学園(特別支援学校) 学校説明会・進学相談会▶日時: A高等部・高等部専攻科...9月10日(火)午前9時~正午 B中等部...11日(水)午前9時~正午 C幼稚部・小学部...12日(木)午前9時~午後0時10分 Dオープンスクール(全学部対象)...14日(土)午前9時30分~正午▶申込:電話またはファクス、

電子メールで①学校説明会(A~Dの別)②住所③氏名④電話番号を、同学園 ☎3922-4134 FAX 3923-4009 [Eメール] miki-1950@asahide.ac.jp

#### ◆茶話会「就学期のお子さんの発達などに不安のある方へ~将来の悩みや不安を相談できます」▶日時:9月17日(火)午前10時~11時30分▶場所:

地域子ども家庭支援センター関▶定員:8名(先着順)▶申込:電子メールで①氏名②相談対象者の年齢・性別を、NPO法人I am OKの会 ☎5903-8381(金曜午前10時~午後3時) [Eメール] mentor@oknokai.net

#### ◆講演会「脳の健康を保つには?~脳卒中・認知症予防、もしもの時の備えについて」▶日時:9月17日(火)午後2時~4時20分▶場所:

ココネリ3階▶定員:200名(先着順)▶申込:9月13日(金)までに電話で練馬総合病院 ☎5988-2200

#### ◆ねりまのねり歩き(Aちひろ美術館とランチコース B国史跡下野谷遺跡と富士見池遺跡群コース)▶日時・場所:

①9月27日(金)午前9時20分西武新宿線西武柳沢駅集合~下野谷遺跡~富士見池遺跡群~午後0時30分スーパーアキダイ解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:①3,000円②500円▶申込:往復ハガキで①催し名(A②の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・

年齢・電話番号を、9月5日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

#### ◆区民企画講座「赤ちゃんからの発達を知る~子育てに役立つ乳幼児期の関わり」▶対象:

妊娠中の方、子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ※お子さん連れ可。▶日時:9月29日(日)午後2時~4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:早期発達支援士/茂木厚子▶定員:60名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、未来の保育と子育てトーク ☎090-4545-9482 [Eメール] mirainohoiikutokosodatetalk@gmail.com ※保育室(2歳以上の未就学児対象。定員5名)を利用したい方はお子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、9月15日(日)までにお知らせください。

#### ◆光丘高校公開講座「映画を観ているように小説が読める!イメージ読書術入門講座」▶日時:10月5日・12日・19日、11月2日の土曜午後1時~4時10分[4日制]▶定員:15名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、9月13日(消印有効)までに〒179-0071旭町2-1-35 光丘高校 ☎3977-1501

#### ◆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:10月7日(月)~11日(金)午前10時~午後3時[5日制]▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:10名(抽選)▶費用:2,200円▶申込:区ホームページや男女共同参画センターえーる、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)などにある募集案内をご覧の上、9月6日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ▶問合せ:事務局 ☎6261-7524 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

#### ◆献血にご協力を

#### ◆石神井公園駅中央口▶日時:8月25日(日)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

#### ◆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

#### ◆石神井川で魚とり調査▶対象:

小学2~6年生と保護者▶日時:9月8日(日)午前9時45分~正午▶場所:平成みあい橋下▶定員:20組(先着順)▶費用:1人500円(保護者は300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)

#### ◆スポーツなど▶申込:A B D E 当日会場へ G 電話で日本テニスボール協会

練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時~9時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加可。

#### ◆大泉学園町体育館▶対象:3歳児~中学生▶日時:9月21日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:

トランポリン、ボール遊びなど▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

#### ◆日光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:9月21日(土)午前9時30分~正午▶内容:

木工細工▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

#### ◆大泉第三小▶対象:5歳児~小学4年生▶日時:9月21日(土)午前10時~正午▶内容:

ティーボール▶定員:40名(先着順)▶費用:100円

#### ◆桜台体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:9月28日(土)午前9時~10時⑧午前10時~11時45分⑨午前10時45分~11時55分▶内容:

Aダブルダッチ Bスラックライン Cラケットテニス▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)

#### ◆総合体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:9月28日(土)午前9時~正午▶内容:

トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員:20名(先着順)▶費用:50円

### 朝・夕・青空市

#### ◆光が丘IMA南館前▶日時:8月25日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:

富永 ☎090-4374-3888

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

**笑顔満開 たたみ替え!**

表替え	新量	裏返し
¥5,170~	¥12,870~	¥4,180~

即日仕上げ 重い家具の移動 仕上げの拭き掃除 見積り無料

琉球畳(和紙畳) 入れ替えパック 四畳半~ ¥126,000~

私がお伺いします! 三代目 白澤聡一

白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6

詳しくはホームページで ▶ <http://www.shirasawa-tatami.co.jp> ご注文・お問い合わせ

0120-75-1153

**あなたの街の植木屋さん** お見積り0円(出張料も0円)

7つの安心

- 1本からでもOK!
- お茶・食事の気遣い無用!
- トイレは借りません!
- 土日祝も作業OK!
- 近隣店舗からプロの植木屋職人が見物!
- お客様のご要望に対して丁寧に!
- お見積りによる1本ずつの明瞭会計!

「ねりま区報を見た!」で 剪定作業 3m未満 通常1本 3,300円(税込)から

先着10名様 10%引

ハローガーデン Hello\*garden.com まずはご相談ください ハロー いいにわ 受付時間 9:00~17:00 月~金 株式会社 FirstLine

練馬店 練馬区関町北3-20-5 ☎0120-86-1128

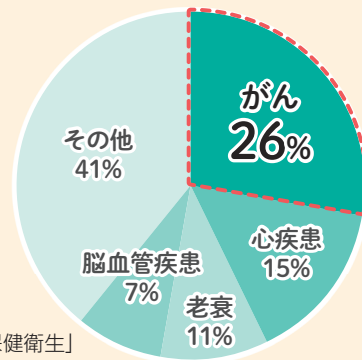
広告 相続・遺言等初回無料相談! 電話 03-6913-1420 石神井法律事務所 練馬区石神井町7-2-1-302 [弁護士] 家村邦雄(東京弁護士会)



# 9月はがん征圧月間

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

## 区では4人に1人が “がん”で亡くなっています



出典: 令和5年版「ねりまの保健衛生」

### 2人に1人はがんになる時代

一生のうち、がんと診断される日本人は  
**2人に1人**といわれています

出典: 国立がん研究センター

### 初期は自覚症状がないことも

定期的に検診を受診することで、  
**早期発見**が可能です

### 早期発見・治療で5年生存率90%以上

診断から5年後の生存率は、  
**大腸がん92.3%**  
**子宮頸がん94.9%**  
**乳がん98.9%**  
※ステージ1で発見した場合。

## がん検診を受けましょう!

受診券(チケット)が必要です!

区の検診を利用すると、自費負担の約1割の金額で受診できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



- 20歳以上 子宮がん
- 40歳以上 胃がん(エックス線検査)、肺がん、大腸がん、乳がん
- 50歳以上 胃がん(胃内視鏡検査)



※いずれかの封筒に入っています。

紛失した方は、  
区ホームページから  
再発行できます



## がん征圧月間の催し

問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

### 9/11(水)~18(水) 区役所アトリウムで開催

#### 写真展「がんとともに生きる。 ~LAVENDER RING MAKEUP &PHOTOS WITH SMILES展」

がんとともに生きる方々の笑顔の写真や、治療による外見の変化に関するケア、がん相談支援センターなどを紹介します。▶日時: 9月11日(水)~18日(水)午前8時45分~午後8時(11日は正午から。18日は正午まで)



### 10/5(土) オンライン講演会

#### がんと診断されたとき から始まる緩和ケア

▶日時: 10月5日(土)午前11時~正午 ▶講師: 順天堂練馬病院がん治療センター長/田邊豊 ▶申込: 9月27日(金)までに区ホームページ

〈講演会の内容を後日視聴できます〉

▶申込: 開催日の前日までに電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	日時	定員(先着順)
稲荷山 ☎3921-4641	10/22(火)13:00から	15名
南大泉 ☎5387-3600	11/13(水)14:00から	
貫井 ☎3577-1831	11/16(土)14:00から	30名
石神井 ☎3995-2230		
小竹 ☎5995-1121	11/29(金)14:00から	20名
南田中 ☎5393-2411	11/30(土)14:00から	25名

※時間はいずれも1時間程度。

### 体験型イベント ◀どなたでも

日時 9月17日(火)午前10時~午後3時

#### ●乳がん触診モデル体験

見た目の変化や、しこりの感触を体験できます。

#### ●ネイル体験

がん治療により、爪が茶色になったり、もろくなったりします。爪の保護や見た目を保つためのネイルを体験できます。



### NEW 「練馬区がんサポートブック」を配布

がん患者が利用できるサービスや、困ったときの相談窓口などの情報を掲載しています。9月11日(水)から、保健相談所、図書館(南大泉図書館分室を除く)、健康推進課(区役所東庁舎6階)でも配布します。

### 趣味と仲間づくり講座

10~12月開催

## 緑ジョイ!倶楽部 参加者募集!

同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして地域の仲間をつくりませんか。▶対象: 18歳以上の方 ▶場所: 生涯学習センター ▶申込: 区ホームページまたは往復ハガキで①講座名(A~Gの別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、9月21日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 ※申し込みは1人1講座です。



講座名など	日時	定員(抽選)	費用
A 木彫り体験「お正月のリース飾り」 ▶持ち物: エプロン、彫刻刀(貸し出しあり)	10/5~26の毎土曜 12:30~15:30【4日制】	15名	2,000円
B クラシックギター初歩のレッスン ▶持ち物: クラシックギター(ナイロン弦)	10/8~11/5の毎火曜 10:00~12:00【5日制】	15名	1,500円
C 川柳を楽しもう	10/10~11/7の毎木曜 10:00~11:30【5日制】	30名	-
D はじめての詩吟・今様・和歌 ~大きな声で、みんなで楽しく、遊びましょう	11/2~16の毎土曜 14:00~16:00【3日制】	30名	-
E はじめての和太鼓講座 (基本編・組太鼓編)	11/8~29の毎金曜 19:30~21:00 【11/22を除く。3日制】	30名	2,500円
F 石で自分の印を作ろう	11/12~26の毎火曜 13:30~16:30【3日制】	16名	1,000円
G やさしい日本舞踊 ▶持ち物: 着物(浴衣可)、扇子、たび	11/19~12/17の毎火曜 18:00~19:30【5日制】	30名	1,500円