

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。 ※ページがない場合は、遷移しません。

Nerima **ねりま** 区報

⇒ **10/11** 令和6年 (2024年)

第2058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/

**10/27 (日)は
衆議院議員選挙**
詳しくは8面へ

期日前投票所、当日投票所、開票所になる施設で行う事業を中止・延期している場合があります。開催状況を確認の上、お越しください。

**来て見て食べて！
練馬の魅力も再発見！**

練馬まつり

第**47**回

10/20 (日) 詳しくは2面へ

10:00～15:00 (小雨決行)

練馬駅北口～練馬総合運動場公園

▶ 区の担当: まつり係

▶ 問合せ: 練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907 FAX 050-3488-9223

※開催状況は、練馬まつりホームページまたは自動応答サービス ☎050-3085-3327 で確認できます (10月19日(土)午後8時～20日(日)正午)。



▲練馬まつりホームページ



アプリ「とれたてねりま」デジタルスタンプラリー

スタンプを集めると、練馬まつり当日にオリジナルねり丸グッズがもらえます。

▶ 引換場所: 南町小

ダウンロードはこちら



スタンプラリーは2種類!

● 練馬まつり応援! 商店街スタンプラリー 10/7～
練馬駅・豊島園駅周辺の商店街を巡り、12カ所にあるスタンプを4つ以上集めよう!

● 練馬まつりスタンプラリー 当日
会場内5カ所にあるスタンプを3つ以上集めよう!



ねり丸缶バッジをプレゼント!

案内所でアンケートに答えると、ねり丸缶バッジがもらえます。

▶ 引換場所: 開進第二中

会場マップ



練馬まつり^{第47回}は楽しいよ!

10/20日 10:00~15:00

問合せ 練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907

ココネリ3階
同時開催 練馬産業見本市・出張! 輪島朝市

平成つつじ公園
●全国都市農業フェスティバルPRエリア
●つつじステージ
●ブース出展&キッチンカー
●飲食エリア

南町小
●ブース出展
●体験コーナー
●キャラクターグリーティング

開進第二中
●すずしろステージ
●ブース出展
●飲食エリア
●体験コーナー

マロニエ通り
●ブース出展
●ねりコレ出展&キッチンカー
●はたらくるまコーナー

練馬文化センター
●サイエンスショー(大ホール)
●映画「ハケンアニメ!」(小ホール)
※開催時間や申し込み方法など詳しくは、練馬まつりホームページをご覧ください。

練馬総合運動場公園
●スポーツひろば
●いちようステージ
●観覧無料 仮面ライダーガヴショー(午前11時から・午後1時30分から)

ペDESTリアンデッキ
大道芸などのパフォーマンス

至所沢
至池袋

問合せ 練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907

PICK UP! **練馬産業見本市 2024**
~区内46事業者が出展!

▶区の担当: 中小企業振興係
▶問合せ: 練馬産業見本市事務局 ☎4560-4164

飲食エリア
パンやお弁当などを味わえます。

暮らしエリア
雑貨などを購入したり、ワークショップに参加したりできます。

美容・健康エリア
日々の疲れを癒やす商品やメイク体験などを楽しめます。

同時開催 **朝市**
出張! 輪島朝市を開催します
令和6年能登半島地震により甚大な被害を受けた、石川県輪島市の朝市を復興支援するため、干物や輪島塗などの名産品を販売します。▶問合せ: 輪島朝市を応援する会 ☎090-2736-2761

オリジナルねり丸グッズをもらおう!
アンケートに答えると、ねり丸のパズルキーホルダーがもらえます。

▶問合せ: 練馬産業見本市ホームページ

交通規制にご協力を

10/20(日)
6:15~18:00
マロニエ通り周辺

●車両通行止め
●車両通行止め ※住民は通行可。
●停留所
●休止の停留所
●みどりバス迂回経路

※途中の停留所には止まりません。
※ペットを連れての来場はご遠慮ください(補助犬を除く)。

10/27~11/9は読書週間

読書の秋は図書館で!

▶ 申込: 電話で各図書館へ ★は当日会場へ

図書館名・問合せ	内容・日時・定員(先着順)など
練馬 ☎3992-1580	絵本と歯ブラシで親子のコミュニケーション ▶ 対象: 0~2歳児と保護者 ▶ 日時: 10/30(水)①10:00~10:30 ②11:00~11:30 ▶ 定員: 各10組
	講演会「ドキュメンタリー制作から見た民主主義」 ▶ 日時: 11/2(土)14:00~16:00 ▶ 場所: 生涯学習センター ▶ 講師: 映画監督/大島新 ▶ 定員: 40名 ※図書館ホームページからも申し込みます。
	警察小説おすすめ合戦 ▶ 日時: 11/6(水)14:00~15:30 ▶ 場所: 生涯学習センター ▶ 定員: 30名 ※申し込みは10/22(水)から。
貫井 ☎3577-1831	秋のおたのしみ会「よみきかせ」 ▶ 対象: ①0~2歳児と保護者②3~5歳児と保護者 ▶ 日時: 11/4(木)①11:00~11:30②14:30~15:00 ▶ 定員: 各25名
小竹 ☎5995-1121	★本のリサイクルフェア ▶ 日時: 11/3(祝)・4(木)10:00~16:00
	★アートなおはなし会 ▶ 対象: 4歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶ 日時: 11/3(祝)・4(木)11:00~11:30 ▶ 定員: 各10名
南田中 ☎5393-2411	★カードゲームをする会 ▶ 対象: 小学生以上 ▶ 日時: 10/27(日)14:00~16:00
	映像を通してSDGsを考える~若者は山里をめざす ▶ 日時: 11/9(土)13:30~16:15 ▶ 定員: 35名
石神井 ☎3995-2230	講演会「作家・五味康祐~人生は音楽とともに」 ▶ 対象: 中学生以上 ▶ 日時: 10/27(日)14:00~16:00 ▶ 定員: 30名
関町 ☎3929-5391	テラスでおはなし会 ▶ 対象: 3歳児~小学生と保護者 ▶ 日時: 10/31(木)16:30~17:00 ▶ 定員: 30名
大泉 ☎3921-0991	絵本と歯ブラシで親子のコミュニケーション ▶ 対象: 0~2歳児と保護者 ▶ 日時: 11/8(金)11:00~11:40 ▶ 定員: 15組
	大泉特選落語会「趣味・道楽の世界」 ▶ 対象: 小学生以上 ▶ 日時: 11/10(日)13:00~15:00 ▶ 出演: 大泉落語研究会 ▶ 定員: 35名

図書館名・問合せ	内容・日時・定員(先着順)など
稲荷山 ☎3921-4641	★読書ビンゴ ▶ 対象: 2歳児~小学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶ 日程: 11/30(土)まで
	★大泉町一丁目農園ラリー ▶ 日程: 11/2(土)~17(日)
	★清水山の森マルシェ ▶ 日時: 11/9(土)13:00~16:00 ▶ 場所: 清水山の森(大泉町1-6)
南大泉 ☎5387-3600	おむすび座の人形劇 ▶ 対象: 3歳児~小学生と保護者 ▶ 日時: 11/4(木)11:00~11:40 ▶ 定員: 20組
南大泉図書館分室 こどもと本のひろば ☎3925-4151	地域食育講座「離乳食の進め方」 ▶ 対象: 0~2歳児と保護者 ▶ 日時: 10/29(火)11:00~11:45 ▶ 定員: 20名
	パパも読み聞かせマスターになろう ▶ 対象: 未就学児と保護者 ▶ 日時: 11/9(土)11:00~11:45 ▶ 講師: 育児支援団体「ねりパパ」会員 ▶ 定員: 20名
光が丘 ☎5383-6500	大人のための朗読会 ▶ 対象: 中学生以上 ▶ 日時: 10/27(日)14:00~15:30 ▶ 講師: ちょっといいお話の会会員 ▶ 定員: 55名
	講演会「練馬区の縄文遺跡」 ▶ 対象: 中学生以上 ▶ 日時: 11/9(土)14:00~15:30 ▶ 定員: 55名
	★みんなの好きな本大募集~集まった本を展示します! ▶ 対象: 小中学生 ▶ 日程: 11/17(日)まで
春日町 ☎5241-1311	「一箱図書館」を作ろう! ▶ 対象: 中高生 ▶ 日時: 10/27(日)14:00~15:30 ▶ 定員: 6名 ※申し込みは10/13(日)から。
平和台 ☎3931-9581	あきのくさばなあそび ▶ 対象: 小学生 ▶ 日時: 11/4(木)10:30~11:30 ▶ 講師: 絵本作家/相澤悦子 ▶ 定員: 20名

各図書館では、読書週間にあわせて「図書館利用者懇談会」を開催します。申し込み方法など詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。



資料展 関根雲停 入場無料

~牧野富太郎の植物画コレクションより

10/27(日)までの9:00~17:00 ※火曜休園。

場所・問合せ 牧野記念庭園 ☎6904-6403

関根雲停は江戸後期に活躍した絵師で、個性豊かな動植物の作品を手掛けました。本展では、牧野博士が絶賛した雲停の植物画(複製)を展示します。色とりどりの花の絵をお楽しみください。

学芸員による ギャラリートーク

- ▶ 日時: 10月13日(日)
午後2時30分~2時50分
- ▶ 定員: 20名(先着順)
- ▶ 申込: 10月12日(土)までに同ホームページ



関根雲停筆 風車 個人蔵

ユニバーサルスポーツ フェスティバル

NEW ボッチャ大会2024 個人戦 ~参加者を募集

障害のある方もない方も一緒に参加できるボッチャ大会を開催します。参加者は、大会当日の午前中に練習できます。▶ 対象: ①小学生以上②小中学生 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。▶ 日時: ①来年1月19日(日)②26日(日)午後1時~5時30分 ▶ 場所: 光が丘体育館 ▶ 定員: 各30名(抽選)



▶ 費用: 37円 ▶ 申込: 区ホームページやスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある申込書を、11月21日(必着)までにスポーツ振興課係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228



お知らせ

弁護士による無料相談会

▶対象:借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的に困りの方
▶日時:11月6日(水)、12月4日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内
▶場所:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) ▶申込:電話で同所 ☎3993-9963

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30日(土)午前10時~午後4時の間の45分間 ▶場所:練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル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

働く

心理教育相談員【会計年度任用職員(サポートスタッフ〈登録制〉)】

▶対象:臨床心理士・公認心理師などの有資格者、大学院で心理学を専攻し修了した方、教育相談に関する知識・経験がある方 ▶期間:来年3月まで ▶日時:平日午前8時30分~午後5時15分の間の7時間45分以内(月16日) ▶場所:学校教育支援センター ▶報酬(時給):1,668円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。 ▶申込:区ホームページや同センターにある申込書を、同センター ☎6385-9911

介護スタッフ研修の受講生を募集

介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、事前説明会に参加してください。 ▶対象:12月3日(火)・6日(金)・10日(火)・13日(金)・17日(火)・20日(金)に1日4~5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※20日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

〈事前説明会〉

▶日時:11月26日(火)午前10時~11時35分 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:60名(区内在住の方を優先の上、抽選) ▶申込:11月6日(水)までに練馬福祉人材育成・研修センターホーム

ページまたは電話で同センターへ ※結果は11月14日(木)ごろに通知します。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。 ◎問合せ:同センター ☎6758-0145

住まい・まちづくり

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に相談できます。 ▶対象:区内に空き家を所有している方など ▶日時:10月28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

10/14(祝) スポーツの日

体育館・温水プールを無料開放します

会員の方は、トレーニング室も無料で利用できます。 ※入場制限あり。 ▶日時:10月14日(祝)午前9時~午後9時30分 ▶問合せ:スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372

来年5/1(木)~12/28(日)(予定)

空調設備の改修工事のため、石神井公園区民交流センターの利用を休止します

併設の消費生活センターとワークサポートねりまは、引き続き利用できます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ:経済課庶務係 ☎5984-2672



11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン



地域で見守るみんなの子

問合せ 子ども家庭支援センター ☎3993-8155

全ての子どもには健やかに育つ権利があり、社会全体で虐待から子どもを守る必要があります。区は、今年6月に開設した東京都練馬児童相談所と連携して、虐待の防止と早期発見に努めています。気になることや悩んでいることがあれば、すぐにご相談ください。

子どもへの虐待とは

- 身体的虐待…殴る、蹴る、たたく、激しく揺さぶるなど
- 性的虐待…性的行為を見せる・強要する、児童ポルノの被写体にするなど
- 養育の放棄(ネグレクト)…不潔なまま放置する、食事を与えない、家や車に放置するなど
- 心理的虐待…言葉で脅す、無視、きょうだい間での差別、家庭内暴力を見せるなど

「しつけ」のためでも、体罰や暴言は法律で禁止されています

このようなときは相談してください

保護者の方へ

- 子育てがづらい・苦しい
- 育児に疲れている
- イライラして子どもに手をあげてしまう
- 子どもといるのが嫌になり、無視してしまう など

地域の方へ

- 子どもに不自然な傷やあざがある
- 泣き声が絶えず聞こえる
- 子どもを残して親がよく外出している
- 子どもが長時間、家の外に出されている など

児童虐待の相談・通告

相談窓口	問合せ	受付日時
子ども家庭支援センター	☎0120-248-551	月~土曜8:30~19:00(土曜は17:00まで) ※祝休日を除く。
児童相談所虐待対応ダイヤル	☎189(いちはやく)	毎日24時間

子どもの命が危ないときは警察☎110へ!

子育て相談

相談窓口	問合せ	受付日時
地域子ども家庭支援センター	貫井 ☎3577-9820 光が丘 ☎5997-7759 大泉 ☎3925-6713 関 ☎5927-5911	月~土曜9:00~17:00 ※祝休日を除く。
	練馬 ☎6758-0141	月~土曜9:00~19:00(土曜は17:00まで) ※祝休日を除く。

講演会 11/9(土)

- 第1部 里親による養育家庭体験発表
- 第2部 子どもの権利保障とは ~子どもの人権救済活動の現場から

▶日時:11月9日(土)午後1時30分~4時30分 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:(社福)カリヨン子どもセンター理事/坪井節子(第2部) ▶定員:100名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①講演会②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、11月7日(木)までに子ども家庭支援センター ☎3993-8155 FAX 3993-8215 ※保育室(生後58日以上未就学児対象。定員7名)を利用したい方は11月1日(金)までに、手話通訳を希望する方は11月7日(木)までにその旨もお知らせください。 ※里親制度相談コーナーあり(午後1時~4時30分)。



パネル展 10/25(金)~11/8(金)

児童虐待防止の取り組みや、地域の子育て支援サービスなどを紹介します。 ▶日時:10月25日(金)~11月8日(金)午前8時45分~午後8時(25日は午後1時から。8日は正午まで) ▶場所:区役所本庁舎2階通路

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

ボランティア

保育サービス講習会

～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶**対象**:20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方▶**日時**:11月18日(月)～20日(水)・28日(木)・29日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:30名(選考)▶**費用**:2,500円▶**申込**:10月31日(木)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

障害者フェスティバルのボランティア

12月7日(土)に光が丘区民センターなどで開催する障害者フェスティバルのボランティアを募集します。 ※謝礼あり。▶**募集人数**:20名(選考)▶**申込**:10月31日(木)までに電話で障害者フェスティバル実行委員会(関町福祉園内)☎3594-0217

お休みします

〈男女共同参画センターえーる☎3996-9005〉…10月20日(日)【定期清掃のため】

高齢者



高齢者実態調査にご協力を

65～69歳のひとり暮らしの方と65～74歳のみの世帯の方(介護保険サービスの利用者として生活保護受給者を除く)を対象に、10月28日(月)に

調査票を送付します。11月22日(金)までに返送してください。

調査結果を基に、一人ひとりの心身の状況に合わせたアドバイスと地域の介護予防事業などを記載した結果通知書を送付します。▶**区の担当**:高齢者支援課管理係▶**問合せ**:練馬区高齢者実態調査コールセンター☎0120-926-148(平日午前8時30分～午後5時15分)

健康長寿はつらつ教室

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**費用**:500円▶**申込**:10月18日(金)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室
(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)
▶**定員**:各10名

▶**日時**:11/14～12/19の毎木曜9:30～11:30【6日制】▶**場所**:勤労福祉会館

▶**日時**:11/15～12/20の毎金曜9:30～11:30【6日制】▶**場所**:光が丘区民センター2階

足腰しゃっきりトレーニング教室
(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)

▶**日時**:11/7～12/12の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員**:23名

▶**日時**:11/12～12/17の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:勤労福祉会館▶**定員**:25名

▶**日時**:11/13～12/18の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:光が丘区民センター2階▶**定員**:25名

▶**日時**:11/14～12/19の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:関区民センター▶**定員**:25名

▶**日時**:11/21～12/26の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所**:大泉学園町体育館▶**定員**:25名

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室
(軽い水中運動など)

▶**日時**:11/25～来年1/27の毎月曜13:00～14:30【12/30、1/13を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員**:20名

※初めての方を優先の上、抽選。

心とからだ すこやかに！健康長寿はつらつまつり

▶**日時**:10月26日(土)午前10時～午後3時▶**場所**:光が丘区民センター3階▶**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、推定野菜摂取量・転倒リスクの測定、ビデオゲームを使ったスポーツ体験、物作りなど▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:介護予防係☎5984-2094

健康・衛生



お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。▶**問合せ**:医務薬事係☎5984-1352

排せつケア講座

排せつケアの知識や、おむつの当て方・交換の手順などを学びます。▶**日時**:11月11日(月)午前10時～11時30分▶**場所**:区役所本庁舎19階▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:11月7日(木)までに区ホームページまたは電話で高齢給付係☎5984-2774

血圧が気になる方へ～高血圧を予防するための生活と食事

▶**日時**:11月13日(水)午後2時～3時30分▶**場所**:豊玉保健相談所▶**内容**:講義▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話で同所☎3992-1188

HbA1cが高めと言われたら～生活と食とお口の健康

▶**日時**:11月18日(月)午前10時～11時30分▶**場所**:関保健相談所▶**内容**:講義▶**講師**:順天堂練馬病院看護師

ほか▶**定員**:25名(先着順)▶**申込**:区ホームページまたは電話で同所☎3929-5381

自分の明日を考える～1人暮らしの在宅療養

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶**日時**:11月9日(土)午後2時～3時30分▶**講師**:岡田医院/岡田徹也▶**申込期限**:10月25日(金)

場所など	定員(先着順)	申込
石神井公園区民交流センター	70名	区ホームページまたは電話で地域医療課☎5984-4673
Zoomで視聴	100名	区ホームページ

〈講演会の内容を後日視聴できます〉▶**申込**:10月25日(金)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	日時(いずれも70分程度)	定員(先着順)
小竹☎5995-1121	12/12(木)10:00	20名
南田中☎5393-2411	12/14(土)14:00	20名
春日町☎5241-1311	12/15(日)14:00	20名
貫井☎3577-1831	12/16(月)14:00	30名
南大泉☎5387-3600	12/19(木)14:00	15名
練馬☎3992-1580	12/20(金)14:00	12名

〈講演会DVDを貸し出します〉区内団体や事業者を対象に、講演会のDVDを貸し出します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。か、お問い合わせください。◎**問合せ**:地域医療課☎5984-4673

店舗・診療所・共同住宅など

バリアフリー改修費用の一部を助成



問合せ 福祉のまちづくり係☎5984-1649 FAX) 5984-1225

スロープや手すりの設置、入り口の自動ドア化、和式トイレの洋式化などの改修費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、工事契約前に区ホームページをご覧ください。 ※個人住宅、共同住宅の住戸内の整備は対象外。

▶**対象**:中小企業者、管理組合など
▶**助成額**:対象工事費の2分の1 ※上限あり。

対象となる建物の用途・規模

用途	規模(床面積の合計)
店舗、診療所など	全ての規模
共同住宅	1,000㎡以上

※平成15年4月までに工事に着手した建物に限る。



施工前



施工後

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

乳がんは女性のがん罹患率第1位ですが、早期発見・治療すれば、10年後の生存率は90%以上です。

● 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、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。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。か、4月に送付した案内をご覧ください。



● 乳がん月間ポスター展

▶**日時**:10月31日(木)までの午前8時45分～午後8時(31日は正午まで)
▶**場所**:区役所本庁舎2階通路

休日急患診療所

※保険証が必要です。

10月27日(日)に予定していた区役所の電気設備点検を延期するため、次の施設は通常通り受け付けします。
▶**場所**:練馬休日急患診療所、練馬区休日・夜間薬局▶**問合せ**:地域医療課☎5984-4673

子ども・教育



「ねりま子育て応援アプリ」の愛称を募集

子育て情報を「知る・探す・申し込む」が簡単にできるアプリです。今回、親しみを持って利用していただけよう愛称を募集します。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。▶**申込期限:**11月11日(月)▶**問合せ:**こども施策企画課 ☎5984-1522

小学校の入学準備費を支給

経済的に困っているご家庭に、小学校の入学準備費を来年3月下旬に支給します。希望する方は申請が必要です。申請書は就学時健診で配布します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**申込期限:**来年1月10日(消印有効)▶**問合せ:**学務課管理係 ☎5984-5643

オンライン講座「小児歯科専門医に聞く！お口ぼかんと歯並びの関係」

▶**日時:**11月15日(金)午後2時～3時30分▶**講師:**歯科医師/石山未紗▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**11月7日(木)までに区ホームページ▶**問合せ:**豊玉保健相談所 ☎3992-1188

親子向け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を学びます。

▶**対象:**小学4～6年生と保護者▶**日時:**11月17日(日)④午前9時30分～正午⑤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教室名(A⑧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、10月30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)

11月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶**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(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	29(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	12(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	8(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	15(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	11(月) 9:00～11:00	24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:**11月5日(火)午前10時～11時40分▶**場所・問合せ:**

光が丘保健相談所 ☎5997-7722▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士/加藤有里▶**定員:**8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▶**日時:**11月16日(土)午前10時～11時30分▶**場所・問合せ:**北保健相談所 ☎3931-1347▶**内容:**講義、運動実技▶**講師:**健康運動指導士/旦尾麻樹▶**定員:**15組(先着順)▶**申込:**区ホームページ

11月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶**対象:**0～1歳児▶**申込:**区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	8(金)①9:45②10:45 27(水)①9:45②10:45	36組
北 ☎3931-1347	19(火)①9:30②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	22(金)①9:30②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	13(水)①9:30②10:30 27(水)①9:30②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	18(月)①9:30②10:30	24組
関 ☎3929-5381	15(金)①9:45②10:50	24組

講座・催し

大福まつり

▶**日時:**10月25日(金)午前10時30分～

午後2時▶**場所・問合せ:**大泉学園町福祉園 ☎3923-8540▶**内容:**ステージショー、模擬店、ねり丸フォトスポットなど▶**申込:**当日会場へ

えーるスクエア「性暴力、あなたは悪くない～二次被害のない社会を作るために」

性暴力被害からの回復や周囲の寄り添い方を考えます。▶**日時:**11月9日(土)午後2時～3時30分▶**講師:**性暴力被害者支援情報プラットフォーム「THYME」運営者/ト田素代香▶**申込:**ファクスまたは電子メールで①講座名(A⑧の別も)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレス(Bのみ)を、11月6日(水)までに男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール oubo@nerima-yell.com](mailto:oubo@nerima-yell.com) ※Aは電話も可。 ※保育室(Aのみ)。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・性別も、手話通訳(Aのみ)を希望する方はその旨も、10月25日(金)までにお知らせください。

場所など	定員(先着順)
A男女共同参画センターえーる	20名
B Zoomで視聴	50名

〈パネル展〉

性暴力被害やDV防止などをテーマにしたパネルを展示します。▶**日時:**11月1日(金)～30日(土)午前9時～午後9時30分▶**場所:**男女共同参画センターえーる
◎**問合せ:**同所 ☎3996-9007

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。

■**楽しい中国語会話サークル** 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 塚田 ☎090-9850-1575(要予約)

■**クロスワードパズル同好会** 月1回水曜午後1時30分～3時 練馬高野台駅前地域集会所 月会費100円 桑原 ☎3990-4350

■**スポーツウエルネス吹矢光が丘中央支部** 主に月3回日曜午前10時～午後1時 光が丘地区区民館 会費1回500円 初回は無料体験可 柳澤 ☎3939-0181 [Eメール yukiteru.yanagisawa@gmail.com](mailto:yukiteru.yanagisawa@gmail.com)(要予約)

■**火曜会(油絵・水彩画・パステル画など)** 初心者～中級者対象 第2・4火曜午後6時30分～8時30分 春日町青少年館 日本美術家連盟会員が指導 入会金2,500円 月会費3,000円 年1回展覧会あり 島野 ☎090-7840-9252

■**グッピー・スイミングクラブ(水泳・アクアビクス)** 毎水曜午前9時～11時 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 衛藤 ☎080-5506-7578 [Eメール chikakoe11@gmail.com](mailto:chikakoe11@gmail.com)(要予約)

■**第22回白子川源流まつり(探検・生き物展示・水質検査体験・クイズなど)** 10月20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

■**合唱(ポップス) ハーモニー** 50歳以上の方対象 月2回金曜午後2時～3時30分 光が丘区民センター5階 講師 入江涼子 入会金500円 月会費2,000円 初回は無料体験可 古川 ☎090-6182-3211(要予約)

■**フォークダンス初心者無料体験会** 10月16日～11月6日の毎水曜午後6時～8時30分 大泉小 例会…毎水曜午後6時～8時30分 大泉小 入会金1,000円 月会費500円 年2回区民文化祭に出演あり 大泉フォークダンス友の会・横沢 ☎FAX 5936-5804 [Eメール yuuji2@jcom.home.ne.jp](mailto:yuuji2@jcom.home.ne.jp)

■**写真展「花の表情展2024」** 10月16日～20日午前10時～午後6時(16日は午後2時から。20日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…年3・4回土曜または日曜に東京近郊で活動 会費無料 交通費など実費 年1回写真展あり フォトサークル花とみどり・関口 ☎090-2723-3361 [Eメール jun513dog@icloud.com](mailto:jun513dog@icloud.com)

■**家事家計講習会** 11月9日午前10時～11時30分 立野地区区民館 参加費500円 例会…月1・2回主に土・日曜の午前3時間程度 立野地区区民館など 月会費1,500円 東京第三友の会立野地区・中島 [Eメール yuriko9271959@gmail.com](mailto:yuriko9271959@gmail.com)(要予約)

■**囲碁 迷入会** 6級以上の方対象 毎水曜午後1時～5時 勤労福祉会館 入会金1,000円 会費1回200円 大会などあり 佐藤 ☎070-6660-6828

■**フォトクラブ大泉第15回写真展** 10月14日～20日午前10時～午後6時(14日は午後1時から。20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 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1,000円 月会費1,000円 伊藤 ☎090-5557-5074 [Eメール i-kazuko07@asahi.email.ne.jp](mailto:i-kazuko07@asahi.email.ne.jp)

■**ローズ・リリスイミング** 毎水曜午後1時10分～3時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費2,500円 木内 ☎080-1089-4845

■**社交ダンス(ワールドスタイル)ロイヤル60'sクラブ** 60歳以上の初心者対象 毎水曜午前10時30分～正午 石神井庁舎5階 月会費2,000円 初回は無料体験可 宮木 ☎090-9367-1202 [Eメール kongmu@gmail.com](mailto:kongmu@gmail.com)

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。

戸建塗り替えパック

練馬区区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)

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

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

4大特典付
①屋根塗装割増分半額
②経年劣化部調整込
③付帯物塗装一式込
④バルコニートップ塗装サービス
※上記共、当社規定による

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

お見積り無料!

<http://www.fresh-home330.com>

みちくさ眼科中村橋

2024年5月開院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:30	●	●	●	—	●	●	—
14:30～18:00	●	●	●	—	●	—	—

受付 9:00～12:00 / 14:30～17:30 ★予約優先
休診 木曜・土曜午後・日曜・祝日

〒176-0021
東京都練馬区貫井1-5-1
メディカルモール中村橋2F
☎03-5848-8370

安心安全な婚活をもっと身近に。入会金0円・登録費0円 月会費5,000円 50代からの婚活も応援します。 東京都練馬区田柄3-17-20
お見合い料0円・成婚料0円 親御さまのご相談も承っております。070-9076-1122

ちょこっとライブ~ギター・エレクトーンなどの演奏会

▶日時:10月26日(土)午後1時~3時30分▶場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341▶曲目:幸福の硬貨、君は天然色、翼をくださいなど▶定員:90名(先着順)▶申込:当日会場へ

ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:10月29日、11月19日、12月3日・17日の火曜午前10時~11時、11月8日(金)・27日(水)午後2時~3時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:10月17日(木)までに電話で同所 ☎5910-3451

絵手紙教室

~いろいろなハガキに絵手紙をかこう

▶日時:10月31日(木)午後1時~3時

▶場所:サンライフ練馬▶講師:日本絵手紙協会公認講師/田代修子▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名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〒176-0021貫井1-36-18 サンライフ練馬 ☎3990-0185

向山庭園の催し

▶対象:中学生以上▶費用:1,000円▶申込:電話で同園 ☎3926-7810

●秋の茶会

▶日時:11月3日(祝)④午前10時から⑤午前11時から⑥午後1時から⑦午後2時から ※時間はいずれも30分程度。▶定員:各8名(先着順)

●津軽三味線鑑賞会

▶日時:11月3日(祝)午前10時~11時▶出演:津軽三味線小山流/小山真琳▶定員:30名(先着順)

四季の香ローズガーデンの催し

▶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。112

は④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月1日(2)38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 小さなクリスマスツリー作り教室

▶日時:11月17日(日)④午前10時~11時30分⑤午後2時~3時30分▶講師:第一園芸(株)/中川桃▶定員:各28名(抽選)▶費用:6,000円

2 春まで楽しめる寄せ植えをつくろう

▶日時:11月23日(祝)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24日(日)午前10時~11時30分(雨天中止)▶定員:30名(抽選)▶費用:100円

地域ふれあい講座

「モノづくり体験 革小物を作ってみよう」

▶日時:11月21日(木)午後2時~3時30分▶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、11月1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

スポーツ

区民スポーツ大会 駅伝

▶日時:12月8日(日)午前8時30分から▶場所:練馬総合運動場公園▶費用(1チーム):高校生3,600円、中学生・一般・壮年4,000円▶申込: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)などにある実施要項をご覧の上、10月27日(日)までに練馬区陸上競技協会へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

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

◆庚申の会ビッグサービスデー▶日程:10月15日(火)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆ロハスフェスタ東京2024▶日時:10月18日(金)~20日(日)午前10時~午後4時30分▶場所:光が丘公園芝生広場▶内容:環境に配慮した生活雑貨や食品など300店舗以上が出演▶費用:700円(小学生以下は無料)▶問合せ:ロハスフェスタ東京事務局 ☎090-8570-6596 ※参加方法や持ち物など詳しくは、同ホームページをご覧ください。

◆ハロウィーンスタンプラリー猫飛タ市▶日時:10月26日(土)午後4時~7時▶場所:中村橋駅周辺▶内容:参加者にお菓子をプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆ハローワーク池袋障害者就職面接会inねりま▶日時:11月5日(火)午後1時~4時▶場所:ココネリ3階▶持ち物:紹介状、履歴書、職務経歴書▶申込:電話でハローワーク池袋 ☎3987-8609 (部門コード41#) FAX) 3987-4456

◆区民企画講座「広がれ!私の可能性~魅力を活かしてライフキャリアを考える」▶日時:11月7日(木)午前10時~正午▶場所:男女共同参画センターエー▶講師:NPO法人ママプラグファシリテーター/後藤悦子▶定員:30

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年齢④電話番号を、自分らしいアクティブライフを考える ☎090-4965-0601 (水・木・日曜午前9時~午後5時) (Eメール) etsugijp@gmail.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、10月23日(木)までにお知らせください。

◆実践型サイバーセキュリティ対策セミナー▶日時:④11月7日(休)⑧8日(金)午後2時~5時15分▶場所:練馬産業会館(豊玉上2-23-10)▶講師:富士通(株)社員▶定員:各15名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①セミナー名(④⑧の別も)②住所③氏名④電話番号を、10月28日(月)までに(一社)練馬産業連合会 ☎3991-0530 FAX) 3994-8008

◆晩秋の世田谷を歩く~豪徳寺から松陰神社へ▶日時:場所:11月23日(祝)午前9時30分小田急線豪徳寺駅集合~旧尾崎テオドラ邸~豪徳寺~松陰神社~午後0時30分東急世田谷線松陰神社前駅解散(約5km)▶定員:60名(先着順)▶費用:800円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、10月29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)

◆第18回早稲田大学交響楽団ニューイヤークンサート2025▶日時:来年1月11日(土)午後3時開演▶場所:練馬文化センター▶出演:曾我大介(指揮)ほか▶定員:1,300名(先着順)▶費用:

S席3,500円、A席2,500円▶申込:練馬稲門会ホームページ▶問合せ:同会・原田 ☎070-3526-4179

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆やってみよう!デイサービスのナース・ケアワーカー体験▶日時:10月27日(日)④午前10時~11時⑤午後1時~2時▶場所:大泉学園デイサービスセンター▶内容:実技▶定員:各10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5933-0742

◆グループホームを見学しよう!▶日時:10月27日(日)④午前11時~正午⑤午後2時~3時▶場所:大泉学園高齢者グループホームまささんの家(大泉学園町2-20-22)▶内容:講義▶定員:各10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5933-3317

◆正しい姿勢で元気に暮らそう!▶日時:11月10日(日)午前10時30分~正午▶場所:めぐみガーデン(石神井町3-10-25)▶内容:講義、実技▶定員:13名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5372-2782

◆認知症サポーター養成講座▶日時:11月11日(月)午後2時~3時30分▶場所・問合せ:グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) ☎3557-5570▶内容:講義、相談▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶日時:10月20日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆JA東京あおほ石神井支店(石神井町5-11-7)▶日時:10月24日(木)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

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。

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:10月27日(日)午前9時~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 グループ・ミモザ ☎090-5788-4578(抽選30店)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:11月3日(祝)午前8時~午後1時(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:11月3日(祝)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店)

地区祭

◆第五地区祭▶日時:10月27日(日)午前9時30分~午後3時▶場所:豊深小▶問合せ:実行委員会・佐藤 ☎3924-1744

◆第七地区祭(北町西)▶日時:11月3日(祝)午前9時30分~正午▶場所:北

町西小▶問合せ:実行委員会・立川 ☎3939-1462

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

◆グイボンビュンで速くなる陸上教室▶対象:5歳児~小学生 ※保護者同伴。▶日時:10月20日(日)、11月2日(土)午前8時55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:グイボンビュン陸上クラブ・岩田 ☎080-5401-3848

すまいるねりま遊遊スクール

◆みんなで楽しく楽器を鳴らそう(ドラムサークル)▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者▶日時:11月4日(休)④午前10時~10時40分⑤午前11時~11時40分▶場所:こども発達支援センター▶定員:各12名(先着順)▶申込:電話で音の輪・中村 ☎090-5335-5141(午前10時~午後5時)

子育て学習講座

◆どうする?子どもの読書のはくくみかた▶対象:子育て中の保護者、教育に携わる方▶日時:10月25日(金)午前10時~正午▶場所:貫井図書館▶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)

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。

雨漏検査!! 難解な雨漏りを即解決 特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい 修繕費の無駄はカット 見積無料 検査・修繕 03-6762-0800 東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

あなたの街の植木屋さん お見積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職人が見物に! お客様のご要望に対して丁寧に! お見積による1本ずつの明瞭会計! ハローガーデン Hello Garden.com 練馬店 練馬区関町北3-20-5 0120-86-1128

10/27(日)
7:00~20:00

お昼前後と午後3時前後が
混み合います

公示日 **10/15(火)**

衆議院議員選挙

最高裁判所裁判官国民審査

問合せ 選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階) ☎5984-1399 FAX 5984-1226

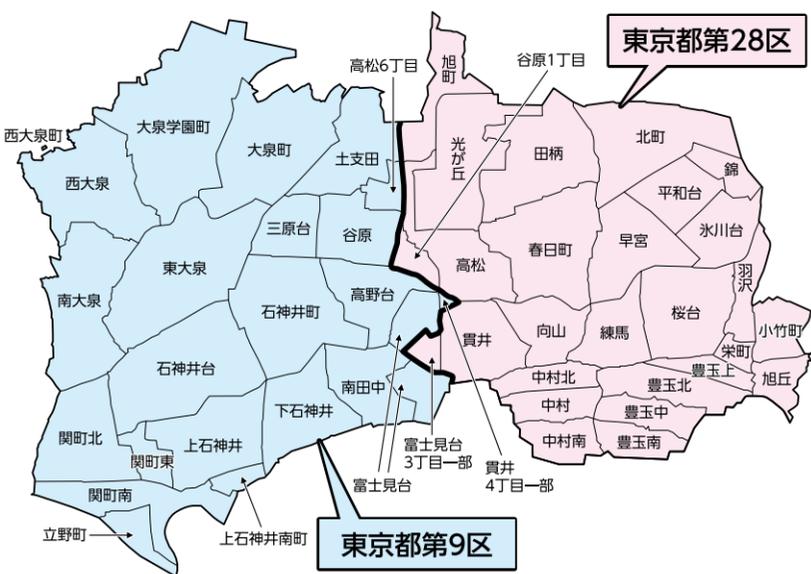
区ホームページ▶



3つの投票を行います

衆議院議員選挙(小選挙区選出)

投票用紙に**候補者名**を1名記入してください。今回から区割りが変更され、お住まいの地域により選挙区が「東京都第9区」と「東京都第28区」に分かれます(下図参照)。各選挙区から1名が当選します。各選挙区の詳しい住所は、区ホームページをご覧ください。



衆議院議員選挙(比例代表選出)

投票用紙に**政党名**を1つ記入してください。政党の得票数に応じて、東京都全域から19名が当選します。

最高裁判所裁判官国民審査

投票用紙に裁判官の氏名が印刷されています。信任する場合は何も記入せずに投票します。やめさせたい裁判官がいる場合は、×印を記入してください。

投票できる方

今回の選挙で投票できるのは、次の2つの条件を満たしている方です。

- ① 誕生日が平成18年10月28日以前である
 - ② 令和6年7月14日までに練馬区に転入の届け出をし、投票する日に選挙権があり、選挙人名簿に登録されている
- ※7月15日以降に転入の届け出をした方は、前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票ができます。

「選挙のお知らせ」「選挙公報」「審査公報」を送ります

投票所へお越しの際は、氏名・投票所を確認の上、ご自分の「選挙のお知らせ」をお持ちください。**急な選挙となったため、期日前投票の開始日に「選挙のお知らせ」が届いていない場合があります。**届いていない場合や紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所で申し出てください。また、10月22日(火)ごろから「選挙公報」「審査公報」を各世帯に順次お届けするほか、区立施設や駅、郵便局で配布します。10月25日(金)までに届かない場合は(株)トーカンエクスプレス ☎3364-8566(午前8時30分~午後8時)にご連絡ください。10月16日(水)以降、東京都選挙管理委員会のホームページでもご覧になれます。

東京都選挙管理委員会
ホームページ▶



不在者投票

区外に滞在中の方や、指定施設に入院・入所している方は、事前に投票用紙を請求すると、滞在先や施設内で投票できます。希望する方は、各施設や選挙管理委員会へお問い合わせください。 ※滞在先での投票の場合、マイナンバーカードをお持ちの方は、電子請求もできます。 ※施設の一覧は、区ホームページをご覧ください。

期日前投票

第9区・第28区の別にかかわらず、どの期日前投票所でも投票できます。ご自分の「選挙のお知らせ」の裏面か、投票所に備え付けの請求書に必要事項を記入してください。
※身体が不自由な方などを除き、車での来場はご遠慮ください。

期日前投票所	期間
区役所本庁舎1階アトリウム(第9区の方は、26日は西庁舎地下1階)	10/16(水)~26(土) 8:30~20:00
石神井庁舎5階 光が丘区民センター2階 関区民センター2階 勤労福祉会館1階 平和台体育館2階 大泉学園町体育館地下1階	10/19(土)~26(土) 8:30~20:00

混雑状況を事前にチェック!

区ホームページから期日前投票所の混雑状況を確認できます。
※26日(土)は大変混雑します。



支援が必要な方へ

郵便等で投票できます

右表に当てはまり自書できる方は、郵便等で投票できます。また、右表に当てはまり上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載人に投票の記載をさせ、郵便等で投票できます。いずれも事前に選挙管理委員会への申請が必要です。登録後、投票用紙の請求は10月23日(水)午後5時まで受け付けます。

区分	等級
両下肢・体幹・移動機能	1級または2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級または3級
免疫・肝臓	1級~3級
介護保険被保険者証	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も郵便等投票ができます。

投票所への移動を支援します

障害のある方や介護が必要な方は、投票所への移動に関して支援を受けられる場合があるので、事前にお問い合わせください。

問合せ
身体障害・難病等・知的障害のある方…管轄の総合福祉事務所へ
精神障害のある方…管轄の保健相談所へ
介護保険サービスを利用している方…担当のケアマネジャーへ
介護予防・日常生活支援総合事業を利用している方…地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへ

投票所での支援

●点字投票・代理投票

目や手が不自由など、自書できない方は、「点字投票」や係員の代筆による「代理投票」ができます。投票所で申し出てください。

●手話通訳者・要約筆記者の派遣

東京手話通訳等派遣センターへ事前にご相談ください。
☎ FAX 3341-5635
Eメール nerima@tokyo-shuwacenter.or.jp

●遠隔手話通訳

タブレットなどを利用し、手話オペレーターが通訳する遠隔手話通訳が利用できます。投票所で申し出てください。

開票は総合体育館(9区)・
光が丘体育館(28区)で行います

- 当日は投票率・開票状況を区ホームページでご覧になれます。
- 当日は総合体育館 ☎3995-2805 と光が丘体育館 ☎5383-6611 を休館します。
※28日(月)は光が丘体育館は午前9時から(競技場は午後2時から)、総合体育館は午後2時から開館します。