

## スポーツ



### 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

#### ●ローラースケート

▶日時:11月23日(祝)午前10時~正午 ※予備日12月1日(日)。▶内容:スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子500m・女子200m) フィギュア

競技(フリー演技のみ)…男子の部・女子の部 ▶費用:300円 ▶申込:ハガキまたは電子メールで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月5日(必着)までに〒357-0023飯能市岩沢689-15 ローラースポーツ連盟・安東 [Eメール chenxuejun2005@gmail.com](mailto:chenxuejun2005@gmail.com)

#### ●卓球(①シングルス②ダブルス)

▶対象:中学生以上 ▶日時:①11月24日(日)②12月14日(土)午前9時30分から ▶費用:①700円②1組1,400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)にある実施要項をご覧の上、11月1日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ

11/3(祝)  
10:00~15:00

障害のある方もない方も  
一緒にスポーツを楽しもう!

## ねりすぽフェスティバル

▶持ち物:上履き ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948 ※小学3年生以下は保護者同伴。

光が丘体育館	光が丘公園けやき広場
スラックライン、キックターゲット、ポッチャ、モルック、車いすフリースロー、インディアカ、ラケットテニス、四半的、けん玉、車いすスラローム、ディスクゲッター、フラッグフットボール、ティーボール、手のひら健康パレー、輪投げ、スポーツスタッキング、ペタンク	グラウンドゴルフ、ターゲットボードゴルフ、ボクシングミット打ち、ポッチャ、ダンス発表会



※雨天時は、体育館で内容の一部変更して開催。  
※光が丘体育館は、12:00~13:00の間種目入れ替えのため休止。

11/1(金)~29(金)



## 農産物自動販売機「ねり丸直売所」 バースデーキャンペーン

おかげさまで設置から3周年を迎えました。感謝の気持ちを込めて、期間中にお買い上げいただいた方にねり丸ステッカーをプレゼントします。 ※なくなり次第終了。 ▶日時:11月1日(金)~29日(金)の平日午前10時30分~午後7時 ▶場所:区役所アトリウム ▶問合せ:農業振興係 ☎5984-1403



### 情報あらかると①

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

##### ◆令和7年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒を募集

対象:都内在住・在勤で尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格がない方 ▶申込期限:11月22日(金) ※12月7日(日)に選考。 ▶問合せ:神田一橋中 ☎3265-5961

##### ◆練馬江戸栗プロジェクト ▶日程:10月26日(土)~11月30日(土) ▶場所:区内の和菓子店など24店舗 ▶内容:練馬産の栗を使用したスイーツなどの販売、スタンプラリー(抽選で景品をプレゼント) ▶問合せ:運営委員会・佐藤 ☎080-3595-6412

##### ◆職員レストランビュッフェ ▶日時:10月23日(木)午前11時~午後2時 ▶場所:区役所西庁舎地下1階 ▶内容:練馬産野菜を使用した10種類の料理を1回限り盛り放題 ※通常メニューはありません。 ▶費用:740円 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:福利厚生係 ☎5984-1601

##### ◆ハロウィーンスタンプラリー ▶日時:10月26日(土)午前10時~午後5時 ▶場所:氷川台商店街 ▶内容:参加した小学生以下のお子さんにお菓子を配布

(なくなり次第終了) ▶問合せ:氷川台商店会・篠 ☎3931-6015

##### ◆本町通りのハロウィーンパーティー ▶日時:10月26日(土)午後4時~6時 ▶場所:富士見台本町通り商店街 ▶内容:イベントに参加したお子さんにお菓子を配布(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

##### ◆チルコロdeハロウィーン ▶日時:10月27日(日)午前11時~午後4時 ▶場所:石神井公園商店街 ▶内容:模擬店、ストリートライブ、仮装したお子さんにお菓子を配布(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

##### ◆江古田はひとつ~ハロウィーンキャンペーン ▶日程:10月31日(木)まで ▶場所:江古田駅周辺の商店街 ▶内容:買い物をした方に抽選でオリジナルサコッシュをプレゼント、お子さんにお菓子を配布(26日(土)午後1時~5時のみ。なくなり次第終了) ▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859

##### ◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」 ▶日時:10月29日(火)午前11時~午後4時 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・榎本 ☎3924-2093(平日午前11時~午後4時)

##### ◆ねりまのねり歩き(①白子川周辺の五山を往くコース②スイーツ店巡りと水鳥の三宝寺池コース) ▶日時:①11月17日(日)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~稲荷山憩いの森~長久保憩いの森~午後0時30分大泉中央公園解散(約4.5km)②28日(木)午前9時20分西武池袋線石神井公園駅集合~スイーツ店3店舗~三宝寺池~午後0時30分石神井公園ふるさと文化館分室解散(約3km) ▶定員:各15名(抽選) ▶費用:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名(①②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、11月1日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所 ☎3991-8101

##### ◆ココネリ・産業イベントコーナー内覧会 ▶日時:11月7日(木)・8日(金)午前10時~午後4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶内容:事業者向けの施設の利用方法の案内・相談 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:区民・産業プラザ ☎3992-5335

##### ◆講演会「生きづらくても大丈夫」 ▶対象:ひきこもり当事者とその家族 ▶日時:11月10日(日)午後1時30分~4時30分 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:作業療法士/時田良枝 ▶定員:50名(先着順) ▶費用:500円

##### (ひきこもり当事者は無料) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号④ひきこもり当事者との関係を、11月8日(金)までに灯火・古賀 ☎080-1021-0764 [Eメール tomoshibi2018@gmail.com](mailto:tomoshibi2018@gmail.com)

##### ◆女性しごと応援キャラバンin練馬「しごと探しのステップ」 ▶対象:女性 ▶日時・内容:11月12日(火)①午前10時~正午(セミナー)②午後0時20分~1時25分(個別相談会) ※②のみの参加は不可。 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:①50名②12名(先着順) ▶申込:女性しごと応援キャラバンホームページまたは電話で同事務局 ☎6734-1346 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、11月6日(木)までに併せて申し込んでください。

##### ◆区民健康講座「その疲れやすさ、本当に年齢のせいですか?~大動脈弁狭窄(きょうさく)症の話」 ▶日時:11月30日(土)午後2時~3時 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶定員:150名(先着順) ▶申込:電話で練馬光が丘病院 ☎3979-3611(平日午前9時~午後4時)

##### ◆区民企画講座「ソーシャルワーカーによるおしゃべり講座~どうする?医療費!」 ▶日時:11月30日(土)午後2時~4時 ▶場所:男女共同参画センター

##### えーる ▶定員:30名(先着順) ▶費用:800円 ▶申込: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、女性の暮らしやすさを考えるソーシャルワーク研究会 [Eメール kurashiken24@gmail.com](mailto:kurashiken24@gmail.com) ▶問合せ:同センター ☎3996-9007 ※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、11月15日(金)までにお知らせください。

##### ◆第18回バドミントン中学1年生大会(ダブルストーナメント戦) ▶日時:12月1日(日)午前9時~午後5時 ▶場所:平和台体育館 ▶定員:70組(抽選) ▶費用:1人700円 ▶申込:電子メールで①大会名②2人の氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名を、10月28日(月)までにSSC平和台 ☎5921-7800 [Eメール ssc.heiwadai@gmail.com](mailto:ssc.heiwadai@gmail.com)

##### ◆ジュニア冬休みスキー教室 ▶対象:小学3年~高校生 ▶日程:12月28日(土)~30日(日)の2泊3日 ▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市) ▶定員:40名(先着順) ▶費用:小学生3万9000円、中学生4万円 ▶申込:12月5日(木)までに練馬区スキー協会ホームページまたは電話で同協会 ☎090-6341-9159(平日午前9時~午後5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。

### 第19回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・社会福祉士等、専門家による合同の無料相談会です!  
相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日 2024年11月9日(土)13:00~17:00(各30分)

開催場所 練馬・市民と子ども法律事務所  
住所:練馬区豊玉北6-14-1 川上ハイツ1F  
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩4分)

相談枠に限りがあるため、ご予約をお願いいたします。

お問合わせ(予約) 03-5946-9989

主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

### マフモノ物置からトータルエクステリアまで

- イナバ物置、ヨド物置 ■収納庫 ■倉庫 ■ガレージ ■プレハブ
- カーポート ■フェンス ■門扉 ■ウッドデッキ ■外構工事



BSテレ東「グロースの翼」で  
当社が紹介されました

YouTube グロースの翼 フジ産業

年中無休

お気軽にお問い合わせください NEW JAPANESE MONOOKI

フジ産業株式会社 本社:東京都練馬区錦1-4-10  
事業本部:埼玉県新座市大和田2-2-33  
TEL:048-478-1111  
0120-048-478 http://www.fuji-monoki.co.jp

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