

防災について学ぼう!

1/19(日) イベント **大地震に備える**
～今から始めるおうちの防災

阪神・淡路
大震災から
30年



▲区ホームページ



人形劇

阪神・淡路大震災をきっかけに防災の普及啓発を行っている「心のあかりを灯す会」が、人形劇や朗読、防災クイズなどを通して、大地震への備えを伝えます。
▶日時:1月19日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:100名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で区民防災第一係 ☎5984-2601



朗読

2/5(水)・12(水) 講座 **避難所でのコミュニケーションのコツを学ぼう!**

障害のある方や妊婦など、さまざまな人に配慮したコミュニケーションスキルを学びます。▶日時:2月5日(水)・12日(水)午後7時～8時30分【2日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:プロセスクリエイト代表/杉村郁雄▶定員:30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年齢④電話番号を、同センター ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerimayell.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、手話通訳を希望する方はその旨も、1月21日(火)までにお知らせください。

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

◆**笑いヨガ**はじめての脳活性化ゲームで笑って元気!▶日時:①1月5日、2月16日、3月22日の日曜②1月14日、2月11日、3月11日の火曜午前10時15分～11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:ラフターヨガ認定講師/蓮池龍三ほか▶定員:各15名(先着順)▶費用:1回1,000円▶申込:電話または電子メールで①催し名(参加希望日も)②氏名③電話番号を、開催日の前日までにねりまっハツハツハッハー ☎5935-9701 Eメール nerimahha888@gmail.com

◆**「110番の日」キャンペーン**▶日時:1月10日(金)午後2時～3時30分▶場所:石神井公園駅前広場▶内容:クイズ、車両展示など▶出演:もう中学生(お笑い芸人)▶申込:当日会場へ▶問合せ:石神井警察署 ☎3904-0110

◆**本町通りの鏡開き**▶日時:1月11日(土)午後4時から▶場所:富士見台本町通り商店街▶内容:どら焼きなどお菓子の提供▶定員:600名(先着順)▶問合せ:富士見台本町通り商店会・川口 ☎6784-2461

◆**新春餅つき大会と獅子舞**▶日時:1月13日(月)午前10時～午後1時▶場所:石神井公園商店街▶内容:餅や甘酒、豚汁などの販売 ※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

◆**よさこいダンス「華鼓舞」体験会**▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時:1月14日～2月25日の毎火曜午後6時30分～8時30分【2月11日を除く】▶場所:氷川台地区区民館▶講師:よさこいダンス講師/杉本婦美枝▶定員:各20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(参加希望日も)②住所③氏名④年

齢⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆**ねりまのねり歩き**(A◎開運・雑司が谷七福神巡りコース◎招福・東伏見稲荷百本鳥居巡りコース)▶日時・場所:①1月15日(水)②23日(水)午前9時50分東京メトロ有楽町線護国寺駅集合～清土鬼子母神堂～仙行寺～午後0時30分西武池袋線池袋駅駅散(約3km)◎26日(日)午前9時20分西武新宿線西武柳沢駅集合～したのや縄文の里～天祖神社東遺跡～午後0時30分スーパーパークダイ解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(A～◎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、1月6日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆**第3回はじめてのポッチャ大会**(A個人戦◎ペア戦◎チーム大会)▶対象:小学生以上▶日時:1月26日(日)午後1時～4時▶場所:桜台体育館▶定員:◎4名◎◎各4組(先着順)▶費用:◎300円◎1組500円◎1チーム600円▶申込:電話または電子メールで①催し名(A～◎の別も)②参加者全員の氏名・年齢・電話番号を、1月13日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆**区民企画講座「ストレスとの上手な付き合い方～イライラ育児から卒業しませんか?」**▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:2月9日(日)午前10時～11時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:臨床心理士/真田涼▶定員:20名(先着順)▶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⑤電子メールアドレスを、2月2日(日)までにRinDa Eメール rinda.shinri@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、1月23日(水)までにお知らせください。 ※オンラインでも配信します(先着20名)。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

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。

◆**こぶし公園**(富士見台3-53-1)▶日時:1月12日(日)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)

◆**平成つづき公園**(練馬1-17-6)▶日時:1月19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)

◆**リサイクル・マーケット主催者養成講座**▶対象:区内在住の18歳以上の方▶日時:2月6日(日)午前9時30分～11時30分▶場所:区役所本庁舎18階▶定員:15名(抽選)▶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④年齢⑤電話番号を、1月6日(消印有効)までに〒176-8501区役所内清掃事業係 ☎5984-1059 Eメール seisoukanri03@city.nerima.tokyo.jp

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

◆**練馬駅北口バスロータリー**▶日時:12月28日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆**石神井公園駅中央口**▶日時:1月11日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時

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:1月11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: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

◆**振動の世界で遊ぼう～トコトコ馬が自分で歩く**▶対象:小学3～6年生と保護者▶日時:1月11日(土)午後2時～3時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:25組(先着順)▶費用:500円(保護者は400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(1月4日)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

◆**0歳から楽しめるコンサート～うたはぴまーと音楽会**▶対象:◎未就学児と保護者◎小学生以下のお子さんと保護者▶日時:1月13日(日)午前11時～正午◎午後2時～3時▶場所:勤労福祉会館▶定員:各30組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でうたはぴまーと・渡邊 ☎090-9139-2508(午後5時～7時)

◆**親子でバランスボール**▶対象:3歳児～小学3年生と保護者▶日時:1月19日(日)午前10時～11時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:12組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でコレット・石本 ☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

◆**ハイハイからの親子でリトミック&アート**▶対象:7カ月以上の未就学児と保護者▶日時:1月19日(日)午前10

時30分～11時30分▶場所:立野地区区民館▶定員:30組(先着順)▶費用:お子さん1人につき500円▶申込:電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木 ☎3929-6601(午後8時～10時)

◆**スポーツなど**▶申込:当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆**中村南スポーツ交流センター**▶対象:5歳児～小学生▶日時:1月10日(金)午後4時～6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:30名(先着順)

◆**大泉学園町体育館**▶対象:3歳児～中学生▶日時:1月18日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:トランポリン、ドッジビー、ボール遊びなど▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

◆**1月の水泳ワンポイントレッスン**▶対象:4歳児～中学生 ※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。▶日時:◎1月18日(土)◎25日(土)午前9時～11時▶場所:◎三原台温水プール◎上石神井体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

地区祭

◆**第一地区祭**▶日時:1月12日(日)午前10時～正午▶場所:豊玉第二小▶内容:豚汁の提供、昔遊び、子ども向けゲームなど▶問合せ:実行委員会・島田 ☎5984-5809

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前**▶日時:12月22日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

◆**南ヶ丘商店街**▶日時:1月10日(金)午前10時～午後5時▶問合せ:伏木 ☎3999-2641

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。

不動産の登記、測量なら
中村土地家屋調査士事務所

土地:境界確定測量、現況測量、狭路道路測量
分筆登記、地積更正登記、地目変更登記
建物:表題登記、滅失登記、増築登記等

176-0001 練馬区練馬一丁目3番7号字ビル2階
TEL 03-5946-9752 MAIL nakamura@cho34.com
代表 中村真志(東京土地家屋調査士登録第8308号)

ご相談・お見積り無料 >>>

その外壁塗装工事、
知らないで損をする小冊子
「失敗しない塗装工事7つの防衛策」
を30名様に無料進呈!

Paintia Home's
株式会社ペインティアホームズ
24時間録音テープ案内受付

0120-103-610
練馬区上石神井4-26-16 ブリリアントハイツ 1F

ちょっと待って!
これで安心!
失敗しない塗装工事の防衛策7つ

山口 哲也

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。 もっと詳しくはこちらのQRをカメラで
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。で読込ホームページでwww.mena.lk 070-9076-1122

広告 エナ結婚相談所