

回 覧

仲 二 町 会

部										班		
月/日	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/
④	総務	部長	ブロック長	班長								
/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/	/

月日には次の会員へ届けた月日を必ず記入し、・の欄には押印もしくはサインをしてください

主な内容

2024年年頭あいさつ 仲二町会会長 風祭喜久夫
 新入学児童記念品申込み (2/20締切) 仲二町会
 まちゼミ第11回得する街のゼミナール 練馬区商店街連合会
 はつらつシニアクラブ 練馬区高齢社会対策課
 フレイル 予防アプリ「フィット&」 練馬区地域医療課
 第36回ねりま漬物物産展 練馬区経済課
 ふれ合いホーム氷川台街かどカフェ 有料老人ホームグラソール氷川台
 氷川台地区区民館だより「かいわり2月号」
 各学校だより 仲町小だより、開四小だより、開四中すすしろ

○町会内定期清掃 2月4日(日)
 自宅前の道路清掃をお願い致します

2月の資源リサイクル回収日

9日(金) ・ 23日(金)

◎リサイクル回収に関することは玉川商店03-3993-5550へ

令和6年は年頭から大きな出来事での年明けとなりました。能登地震で被災されました皆さま、また、その支援に向かおうとして衝突事故に遭われました海上保安庁の隊員の皆さまに心から哀悼の意とお見舞いを申し上げます。

今回の地震は近年の阪神・淡路大震災、東日本大震災それから熊本地震と大きな地震を経て、東海・東南海・南海地震や首都直下地震が警戒されている中、北陸の地にて起こりました。能登半島では、2018年頃から群発地震が続いていましたので、追い打ちをかけるような大きな地震がきて、地域の特性でまた新たな困難さが出てきました。道路が寸断されて孤立してしまう集落ができ、物があっても避難所に届けられなかったり、ライフラインの復活が遅れるなど明日は我が身と思うとどんな予想も付かなかった困難さが起こり得るのかわかりませんが、災害への備えと訓練、日頃の心がけを怠らないようにしたいと思います。

昨年の5月に新型コロナウイルスの感染法上の分類が変わり、一応収束したことになりましたので、町会活動もできるだけ元にもどせるように努めました。親睦バス旅行、仲町小学校夏祭り、秋季祭礼、第二地区祭、歳末警戒、夜間防犯パトロールなどを行ってきました。また、氷川台駅周辺地区計画検討会に参加し、氷川台・仲二町会地区防災マップづくりワークショップにも参加して防災マップづくりを進めてきました。

まだまだ充分とは言えませんが、こらからも町会役員だけで行うのではなく、町会員の皆さまが参加できる、防災訓練なり、子どもさんたちが楽しめる行事、例えば、イモ掘りのようなことも行っていったらよいなと思っています。

本年は役員の改選があります。総会で新しく選出される役員の皆さまには、引き続き活躍されることを期待いたします。

どうぞみなさま、本年もよろしくお願いいたします。

令和6年1月吉日

仲二町会 会長 風祭喜久夫

回覧

仲二町会
令和6年1月吉日

小学校入学祝

この春、新しく小学1年生になるお子様とご家族の皆様、おめでとうございます。心よりお祝い申し上げます。

仲二町会からささやかではございますが、お祝いの品をご用意しました。今回は郵送でお祝いを送らせていただきますので、下記の申込表に必要事項をご記入し、お申し込みください。

該当の方は平成29年(2017年)4月2日から平成30年(2018年)4月1日の間にお生まれになったお子様です。

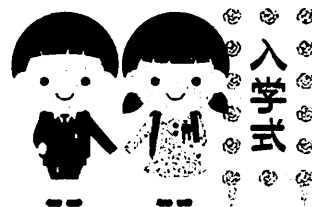
回覧へのご記入を希望されない方は担当の文化部まで直接お申込みいただいても構いません。ご不明点等ございましたら、下記問い合わせ先にご連絡ください。宜しくお願い致します。

問い合わせ先

住所:〒179-0084 練馬区氷川台 4-46-5

TEL:03-3933-4017

仲二町会文化部 島野



***各班長さんはお手数ですが、申込表を地区部長までお届けください。**

締め切りは2月20日です。

申込表

保護者氏名	児童氏名	住所	生年月日

※なお、お届けいただいた個人情報は適正に使用、管理し、記念品の贈呈が済み次第破棄致します。

体力測定会

はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します～

体組成（脂肪や筋肉の量など）・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の情報提供も行います。

日 時 令和6年2月14日（水）

午前9時30分～12時（受付終了11時）

※受付時間は電話申込時に指定します

会 場 早宮地区区民館・2階

（早宮4-14-5）

対 象 65歳以上の区民の方

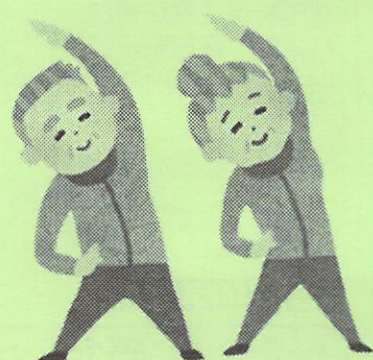
定 員 50名（先着順）

参加費 無料

持ち物 運動靴など上履き、水分補給の飲み物、
筆記用具、必要な方は眼鏡

その他 動きやすい服装でお越しください

申込み 令和6年2月1日（木）午前11時から



【申込先】スポーツクラブルネサンス石神井公園

☎03-5910-3975

受付時間：金曜日を除く午前11時～午後7時

【交通案内】

- ・有楽町線平和台駅下車 徒歩20分
- ・大江戸線豊島園駅下車 徒歩18分
- ・みどりバス 光が丘ルート（光が丘公園～練馬駅～東武練馬駅入口）
「早宮小学校入口」下車 徒歩2分
- ・国際興業バス（赤01系統）練馬駅北口～赤羽駅西口
「春日町一丁目」下車 徒歩8分
- ・西武バス（練48系統）練馬駅北口～成増駅南口
「春日町一丁目」下車 徒歩8分



この背景の練馬区管内図の著作権は練馬区が有しています。

当日の流れ

①受付

申込時に指定された受付時間にお越しください。
生活機能の低下の有無を確認する「健康長寿チェックシート」等に記入いただきます。

記入後、血圧測定を行い、**体調に問題がない方のみ測定を実施します。**



②測定

- 体力測定
(握力、開眼片足立ち、5メートル通常歩行など)
- 体組成測定
(身長、体重、BMI指数、体脂肪率、筋肉量、推定骨量、内臓脂肪レベル、基礎代謝、体内年齢、体水分率)
- 血管年齢測定
- 骨の健康度測定（骨硬度）

※ペースメーカー使用の方は一部の測定ができません。



③アドバイス

測定記録をもとに結果説明と個別アドバイスを行います。

また、地域包括支援センター職員が、地域活動団体や介護サービスの紹介等、総合的な支援を行います。



【問合せ】練馬区 高齢社会対策課 介護予防係 ☎03-5984-2094

無料

練馬区フレイル予防アプリ 「フィット&ゴー」

フィット
&
ゴー

フィット
&
ゴー+



©2011
練馬区ねり丸

※フレイルとは、加齢によって心と体の働きが弱くなってきた状態のことを指します。
※健康マイレージアプリのインストールが必要になります。

ダウンロードした方を対象に、
ねりコレ詰め合わせセットプレゼントキャンペーン実施中!
※詳しくは最終頁をご覧ください

「フィット&ゴー」を始めませんか?

Step
1



歩数や睡眠時間・血圧
などを記録

Step
2



フレイル予防アドバイス
やイベント情報が届く

Step
3



フレイル予防に
取り組む

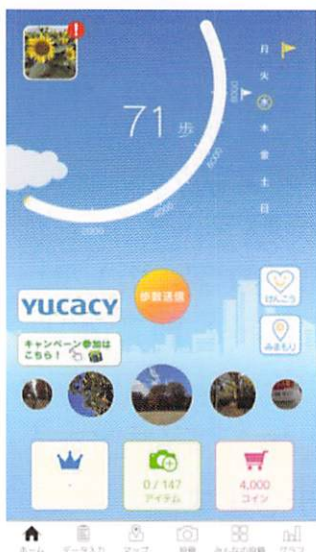
※参加費は無料ですが別途通信料はご負担いただきます 動作対象OS: iOS14以上、Android8以上

1. アプリのダウンロード

練馬区内のドコモショップで
インストールサポートを実施中です
※ドコモ以外のスマホをお持ちの方も対象



スマホのカメラで下記QRコードを読み取ってください。



QRコードを読み取った後は、

iOSの方は↓のリンクをタッチ

iOS端末をお持ちの方 (AppStore) (外部サイト)

Androidの方は↓のリンクをタッチ

Android端末をお持ちの方 (GooglePlay) (外部サイト)



アプリダウンロードの手順

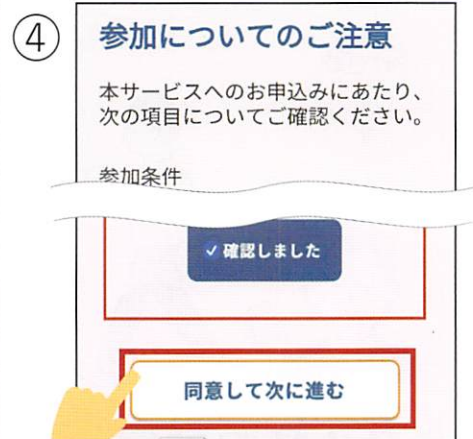
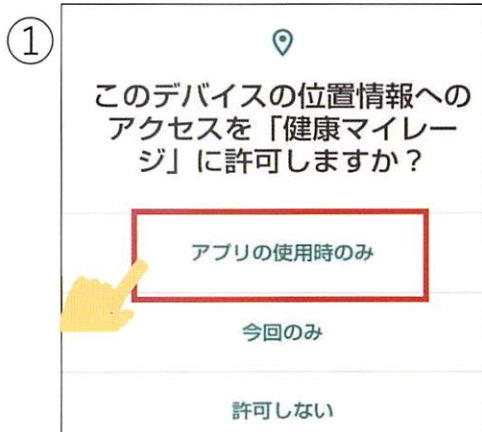
※機種によりダウンロード手順が異なる場合があります

2. 新規登録

- ① 「健康マイレージ」を起動します。いくつか許可を求められるので、全て「許可」を選択します。

※iPhoneのみ:「ヘルスケア」のアクセスを許可します

- ② 「新規登録」をタッチします。「団体コード」に「neri」（半角小文字）を入力して「次に進む」をタッチします。
※団体コードの入力が表示されない場合は画面の案内に従い進めてください。
- ③ 「所属団体」の中からお住まいの地域をお選びください。
- ④ 参加についてのご注意の内容を確認して「確認しました」をタッチしてから、「同意して次に進む」をタッチします。
- ⑤ 利用規約を最後まで確認し「同意して進む」をタッチします。



- ⑥ 歩数計測機器は「スマホアプリ」をタッチしてから、自身の携帯電話番号を入力して「認証コードを送信する」をタッチします。

- ⑦ 入力した携帯電話番号にメッセージ(SMS)が届きます。メッセージに記載されている「認証コード」をコピーします。
※メモに書き写し、一文字ずつ入力することも可能です。

★この認証コードは初回ログイン時にも必要です

- ⑧ 「健康マイレージ」を開いて、コピーした「認証コード」を貼り付けてから「認証する」をタッチします。

- ⑨ 性別や生年月日の情報を入力後「次に進む」をタッチします。



※ユーザー情報の設定例

ログインID: 4文字以上の半角英数字

例 0915h(誕生日+ローマ字)

パスワード: 8文字以上の半角英数字

例 hanako1234(名前+数字4桁)

ニックネーム: アプリ上で使用のお名前です

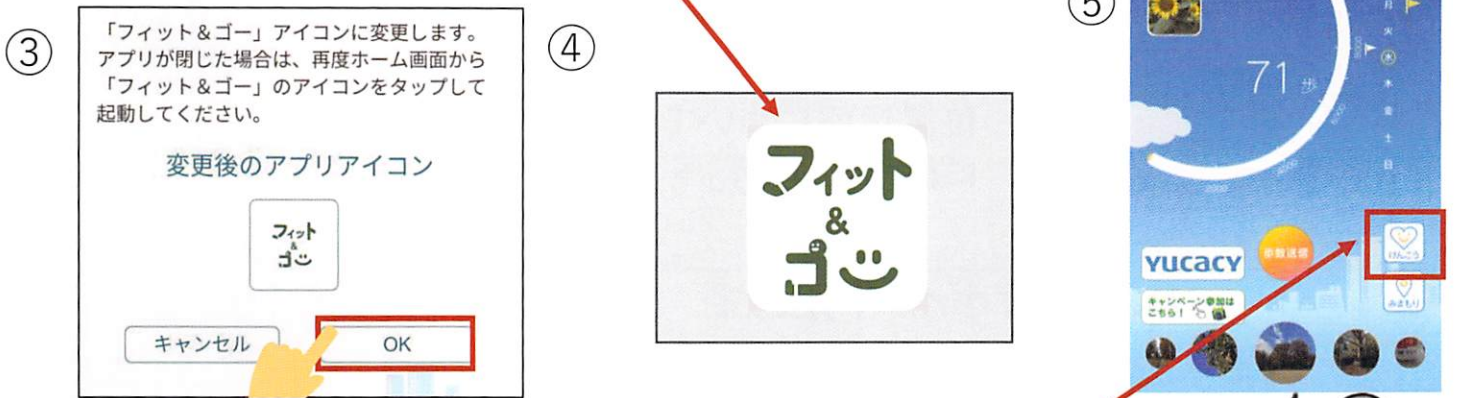
例 ハナちゃん

★ログインIDとパスワードはメモしておきましょう

- ⑩ 内容を確認し「上記に同意してこの内容で送信する」をタッチします。
これで参加者申込み完了です!

3. 初回ログイン

- ① ホーム画面にある「健康マイレージ」のアイコンをタッチして起動します。
- ② 先ほど設定したログインIDとパスワードを入力し「ログイン」をタッチします。
★認証コードは、2.⑦と同じ数字を入力してください
- ③ アプリアイコン変更について、「OK」をタッチします。
- ④ アプリが閉じた場合は、アイコンをタッチしてアプリを起動します。
- ⑤ メイン画面が出れば、ログイン完了です！

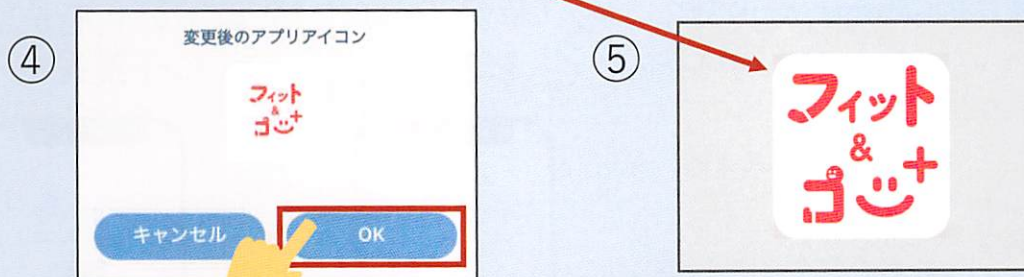


4. フレイル推定AI設定

あなたに合わせた
健康アドバイスが届きます！



- ① 「フィット&ゴー」ホーム画面上のハートアイコンをタッチします。
- ② 「健康マイレージプラス」アプリの案内ページのあとに表示される、Google PlayストアまたはApp Storeのボタンをタッチします。
- ③ アプリをインストール後「健康マイレージプラス」アプリを開きます。
- ④ アプリアイコン変更について、「OK」を選択します。
- ⑤ アプリが閉じた場合は、アイコンをタッチしてアプリを起動します。

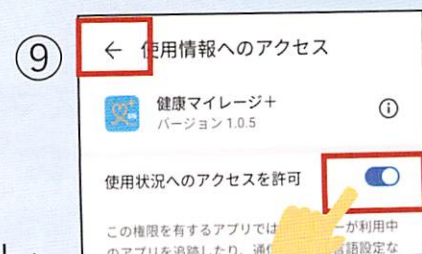


- ⑥ 「けんこう機能」の説明ページが表示されます。
「次へ」→「使用開始」をタッチします。
- ⑦ 利用同意の内容を最後まで確認し「はい」をタッチします。
- ⑧ Androidは「身体活動データ」、iPhoneは「ヘルスケア」へのアクセスについて「許可」します。

⑨ ※Androidのみ

使用状況へのアクセスを許可します。

- ・画面上で「健康マイレージ+」を選択後「使用状況への許可」をタッチします。
- ・「戻る」ボタンをタッチして「健康マイレージ+」のアプリ画面に戻ります。



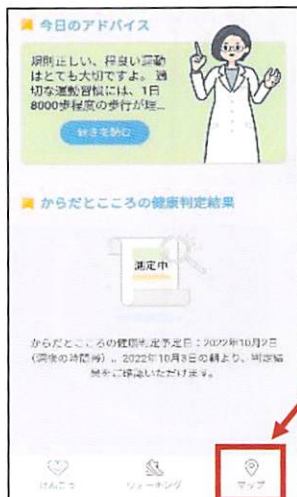
裏面に続きます!!

5. マップ機能の設定

練馬区内のイベント情報
を探せます！



①



- ① 「フィット&ゴープラス」アプリのホーム画面右下のマップアイコンをタッチします。
- ② 「マップ機能」の説明ページを確認し、「次へ」→「使用開始」をタッチします。
- ③ 利用同意の内容を最後まで確認し「はい」をタッチします。
- ④ 位置情報について、アプリの案内に従って「許可」をタッチします。



練馬区HPはこちら

YUCACYポイント集めて ねりコレ詰め合わせセット プレゼントキャンペーン



期間：令和6年2月29日まで 対象：60歳以上の練馬区民



アプリをダウンロードし、たくさんお出かけしてYUCACYポイントを集めましょう！上位100名様にプレゼントを差し上げます！

- ① フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」と「フィット&ゴープラス」をダウンロード
- ② 「フィット&ゴープラス」のアンケートに回答 [アンケート](#)
- ③ YUCACY登録 [イベント情報ははこちら](#)
[LINEでYUCACYに登録](#)
- ④ 施設に来館したり、YUCACYに登録されている活動に参加するたびにQRコードを読み取る
- ⑤ 「アプリを開く」をタッチ
- ⑥ 以下の画面が出ればポイント獲得完了です

※QRコードは各敬老館、各はつらつセンター等、YUCACYに登録されている施設やイベント会場に設置しています。

QRコード読み取りは
・スマホのカメラ機能
・QRコード読み取りアプリ
・LINEアプリ
のいずれかをご利用ください。

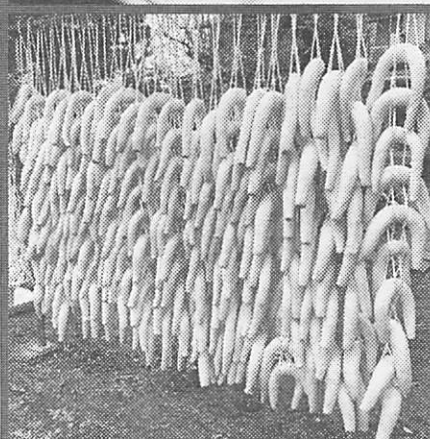
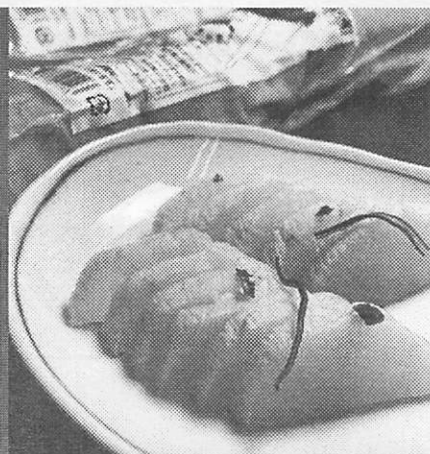


練馬区スマートフォン事業コールセンター
☎ 03-6700-5133

営業時間：月曜日～金曜日 9:00～17:00(土日・祝、年末年始はお休み)

メール：nerima.sumaho@kenko-mileage.docomo.ne.jp

【事業主体】練馬区高齢社会対策課



ねりま漬物 物産展 第36回

年に一度のお漬物の祭典。
ねりま本干沢庵を始め、
様々な漬物が勢揃い！！

NERIMA TSUKEMONO BUSSANTEN

オンライン開催

ねり漬.com by 練馬漬物事業組合

ホームページ内でねりま本干沢庵など、
区内事業者の自慢の漬物のお買い物が
できます。

《開催期間》 1月13日(土)~1月31日(水)

《発送日》 2月16日前後

送り先1件につき、本来の送料より1000円分を組合が負担します。
お問合せ先：練馬漬物事業組合 (株)雅香岡田内 03-3995-6601

URL▼

<https://neritsuke.com>

ねり漬



【主催】練馬漬物事業組合

【後援】練馬区・(一社)練馬区産業振興公社・(一社)練馬産業連合会

会場開催

日時 令和6年

2月9日(金) ▶ 2月10日(土)

午前10時~午後7時

会場

練馬区立 区民・産業プラザ

「産業イベントコーナー」

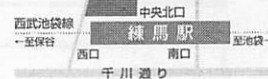
(Coconeri 3F 練馬駅中央北口から徒歩1分)

※お支払いは現金のみとなります。

※売り切れ次第終了。

Coconeri
3F 産業イベントコーナー

練馬
文化センター



FAX・郵送での注文をご希望の方 裏面



第 36 回ねりま漬物物産展 FAX・郵送 ご注文書

ホームページでは他商品多数販売しています。詳しい商品説明も記載しております。

FAX.03-3995-6068

または下記住所まで郵送

受注期間 1月13日～1月31日

(郵送の場合は1月27日消印有効です)



商 品	個 数	金 額
① 練馬漬物事業組合 ねりま本干沢庵 650 円	× 個	= 円
② オザワ食品 ゆず白菜 400 円	× 個	= 円
③ オザワ食品 大根キムチ 400 円	× 個	= 円
④ 雅香岡田 姫だいこん 410 円	× 個	= 円
⑤ 雅香岡田 東京名物べったら漬 540 円	× 個	= 円

商 品	個 数	金 額
⑥ キムラ漬物販売 自然色たくあん 400 円	× 個	= 円
⑦ キムラ漬物販売 本干みそ漬 430 円	× 個	= 円
⑧ 高山商店 甘酢生姜 400 円	× 個	= 円
⑨ 高山商店 生姜のしょう油炊き 430 円	× 個	= 円
⑩ 東海漬物 におわなキムチ 280 円	× 個	= 円
⑪ 東海漬物 カクテキこくうま 280 円	× 個	= 円
⑫ 丸将木曾路家 菜膳にんにくこの実入り 1080 円	× 個	= 円
⑬ 丸将木曾路家 黒ごま梅にんにく 1080 円	× 個	= 円
⑭ ヤマサン食品 伝承義政 600 円	× 個	= 円
⑮ ヤマサン食品 スライス練馬べったら 300 円	× 個	= 円

●1 件あたりの送料・諸経費

関東・南東北・ 信越・北陸・中部	1800 円 ⇒ 800 円
北東北・関西	1900 円 ⇒ 900 円
中国・四国	2000 円 ⇒ 1000 円
北海道・九州	2200 円 ⇒ 1200 円

※送料は1000円分組合が負担しています。

●発 送 日：2月16日前後

●受 取 方 法：クール宅配便

●お支払い方法：代金引換(ご自宅用)

※ご注文者とお届け先が異なる場合は
ご注文者様に郵便局振替用紙を郵送
いたします。

ご注文者	ふりがな	お電話
	お名前	
	ご住所 〒- -	

商品のお届け先が、ご注文者と異なる場合のみ、以下にご記入ください。

ふりがな	お電話
お名前	
ご住所 〒- -	

お問合せ・郵送先

練馬漬物事業組合(株)雅香岡田内
TEL.03-3995-6601

〒179-0075
東京都練馬区高松5-17-9

ご記入いただいた個人情報は当組合においてご注文商品の販売に利用させていただきます。またご記入いただいた情報は当組合が厳重に保管管理いたします。

氷川台地区区民館だより

2024年

かいわい



2月号

©2011 練馬区ねり丸

氷川台2-16-14

TEL 3932-3656

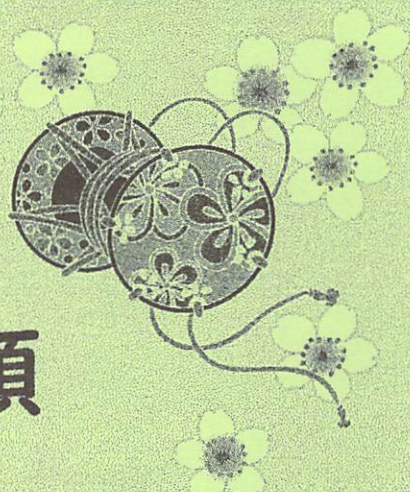
FAX 3932-2065

●ホームページからも部屋の空き状況や催しの日程などが確認できます
(<https://www2.pf489.com/nerimaChiiki/web/>)

新春芸能大会

2月14日(水)

午前10時～午後4時頃



*場所: 氷川台地区区民館 大広間

*開場: 午前9時30分

地域の皆さんの踊りや民謡、カラオケなど日頃の成果を是非ご覧ください。

皆様お誘いあわせのうえ、お越しください。

＊＊お願い＊＊

- ・昼食は各自お持ちください。
- ・駐輪場に限りがありますので、徒歩でお越しください。
- ・靴袋（お名前を書いて）をご持参ください。



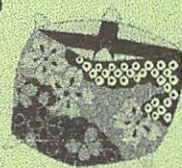
新春芸能大会出演者も募集しています

募集人数：先着 50 組程度（地域で活動する個人・団体が対象です）

※ 氷川台・平和台・錦・早宮1丁目・北町1丁目・羽沢3丁目の方

募集期間：1月10日(水)～24日(水)（日曜日を除く）

午前10時～午後5時に事務室へ



おひなさまリース

2月27日(火)午前10時～正午

場 所：氷川台地区区民館 ロビー

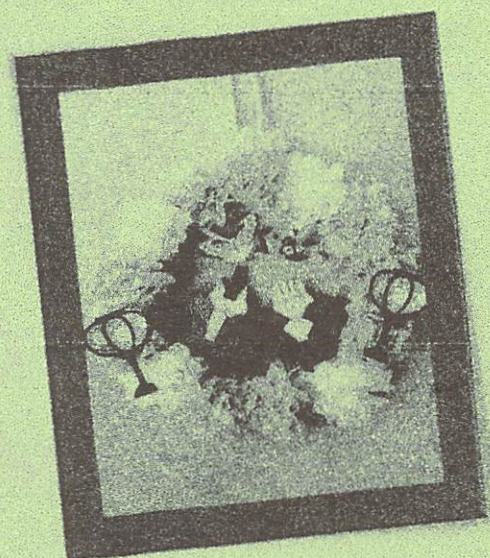
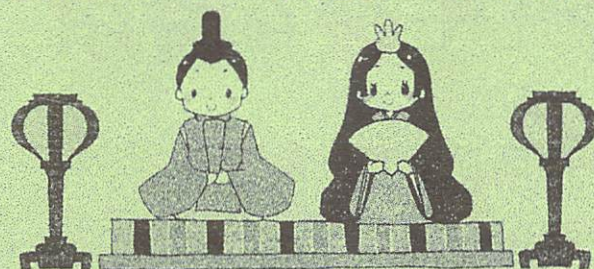
対 象：幼児とその保護者

定 員：20組(先着順)

参加費：無料

申込み：当日受付

おひなさまのひしもちカラーをイメージした3色でかわいいリースをつくります。



利用者アンケートにご協力ください

利用者の皆様のご要望等を把握し、施設運営に反映させるためアンケートを行っています。

ご協力をお願いします。

《実施時期》

1月10日(水)～24日(水)

2月の使用済み食用油回収

17日(土)午前9時～正午

当館入口の回収ボックスに入れてください。ペットボトルに入れ替えてお出してください。



音ごはんの こどもコンサート

3月14日(木)

開場 ごご2時30分

開演 ごご3時

◆板橋区赤塚を中心に活動するママさんバンドの楽しいコンサート。対象は、主に幼児(年少さん)から小学3年生ぐらいまでのお子さんです。

◆くわしくは、次号のかいわりをごらんください。



ひかわだいちくくみんかん
しょうがくせい

2がつのよてい

こども工作

21日(水曜)

午後2時～4時

場所：たもくてき室



「プラバン」をつくります！

かきたい絵をもってきてね

よみきかせ

場所：かいぎ室



ボランティアの方による絵本のよみきかせです

日時：20日(火曜) 午後3時～3時30分

おてだまあそび

場所：かいぎ室



おてだまめいじんがおしえてくれます

日時：28日(水曜) 午後2時30分～4時30分

月	火	水	木	金	土	日
あそびにきてね			1	2	3	4
					あそべるじかん 5:00 まで 	あそべません
5	6	7	8	9	10	11
					あそべるじかん 5:00 まで 	けんこくきねん ひ 建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
ふりがえせうじつ 振替休日 		新春芸能大会 のため遊べま せん。			あそべるじかん 5:00 まで 	あそべません
19	20	21	22	23	24	25
	よみきかせ 3:00～3:30	こども工作 2:00～4:00		てんのうたんにしょうひ 天皇誕生日 	あそべるじかん 5:00 まで 	あそべません
26	27	28	29			
		おてだま あそび 2:30～4:30 				

ひかわだいちくくみんかん こどもだより

令和6年

2月



ドレミのおへや♪



日時：2月29日（木曜）

①ぽかぽかルーム 午前 9時30分から（30分程度）

②わくわくルーム 午前10時10分から（50分程度）

場所：音楽室 参加費：無料

定員：各10組（先着順）

申込：どちらかのルームを選び、

2月8日（木曜）から（土曜・日曜日・祝休日を除く）

午前9時から午後5時までに事務室窓口へ、

おひなさまリースを作ろう

日時：2月27日（火曜）午前10時～正午

場所：ロビー 申込：当日受付 参加費：無料



定員： 先着 20組

おやこ広場

場所：ロビーほか

月曜～金曜日（祝休日を除く）午前9時～正午

にこにこ

場所：学童クラブ室

火曜・木曜日 午前10時～正午

にこにこお誕生日会

場所：学童クラブ室

2月20日（火曜）午前11時

月	火	水	木	金	土	日
			1	2	3	4
			★おやこ広場 レクルーム ★にこにこ	★おやこ広場 ロビー		
5	6	7	8	9	10	11
★おやこ広場 ロビー	★おやこ広場 ロビー ★にこにこ	★おやこ広場 ロビー	★おやこ広場 レクルーム ★にこにこ	★おやこ広場 ロビー		建国記念日
12	13	14	15	16	17	18
振替休日 	★おやこ広場 ロビー ★にこにこ	新春芸能大会のため遊べません	★おやこ広場 レクルーム ★にこにこ	★おやこ広場 ロビー		
19	20	21	22	23	24	25
★おやこ広場 ロビー	★にこにこ お誕生日会 ★おやこ広場 ロビー ★にこにこ	★おやこ広場 ロビー	★おやこ広場 レクルーム ★にこにこ	天皇誕生日 		
26	27	28	29			
★おやこ広場 ロビー	★おひなさま工作 ★おやこ広場 ロビー ★にこにこ	★おやこ広場 ロビー	★ドレミのおへや ★おやこ広場 レクルーム ★にこにこ			

令和5年度

NO. 10

1月9日発行

1月号

仲町だより



なかよく
まなぼう
ちからいっぱい

練馬区立仲町小学校

辰年を迎え

校務主任 青木秀夫

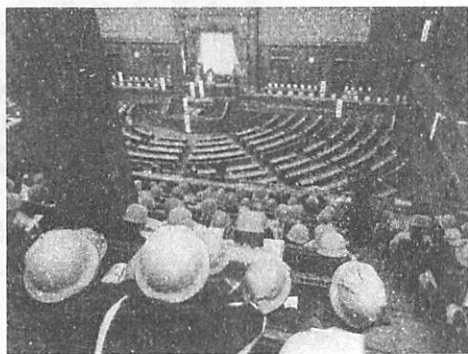
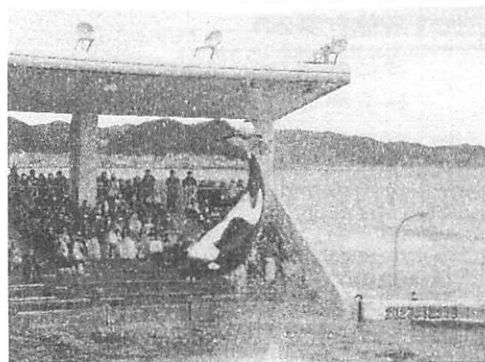
明けましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

はじめに、令和6年能登半島地震において亡くなられた方のご冥福をお祈りいたします。また、被災された方や関係の方々にお見舞い申し上げます。仲町小学校では、3学期も感染症予防や安全対策を行っていきながら、しっかりと教育活動を進めていきたいと思ひます。

今年は「辰（たつ）年」。辰は十二支の動物の中で唯一の架空の生き物です。2024年は甲辰（きのえたつ）で、草木の成長を表す意味があり、植物が成長するようにどんどん勢いを増していくという意味があるそうです。そのため、2024年は努力してきたことが実を結んで成就する年になると言われています。子供たち一人一人の努力が成果として表れることを願って、3学期をスタートしていきたいと思ひます。

5年生と6年生の児童が辰年生まれになりますが、それぞれの学年の12月の頑張りの様子を一部お知らせします。

昨年の12月半ばには、5年岩井移動教室が行われました。1日目には、鴨川シーワールドに行きました。海の生き物の豪快なショーに大きな歓声があがっていました。2日目には、大房岬のウォークラリー、大山千枚田での体験学習などを行い、普段なかなかできない経験をすることができました。3日目には、鋸山ハイキングを行いました。2泊3日、天気にも恵まれ、子供たちは元気に、実りのある3日間を過ごすことができました。



6年生は、12月4日に社会科見学で国会議事堂と科学技術館へ行ってきました。1学期に社会科で学んだ国会や政治などについて、実際に見学したり、話を聞いたりすることで、学習の理解がさらに深まりました。施設では、きまりを守って行動する姿が見られ、最高学年にふさわしい態度で見学・体験を行うことができました。6年生にとって、小学校生活の大切な1ページになったと思ひます。

新しい年になり、気持ちを新たにして、目標を立てた人もいます。ぜひ3学期に達成できるように願っています。引き続き、学校が子供たちにとって、安心して学べる場所であるように、教職員一同、3学期の教育活動を進めていきます。

本年も皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。

1月の行事予定



日	曜	学 校 行 事
1	月	元日
2	火	機械警備(学校内に入ることはできません)
3	水	機械警備(学校内に入ることはできません)
4	木	閉庁日
5	金	
6	土	
7	日	冬季休業日終
8	月	成人の日
9	火	始業式 安全指導 3時間授業
10	水	給食始 4時間授業 身体計測6年
11	木	身体計測5年
12	金	5時間授業 身体計測4年
13	土	学校公開・道徳授業地区公開講座 校内書き初め展始～19日(金)まで
14	日	
15	月	朝会 身体計測3年
16	火	身体計測2年
17	水	身体計測1年 研究授業(1年1組のみ5時間授業)
18	木	委員会
19	金	校内書き初め展終
20	土	連合図工展始 ～ 25日(木)まで
21	日	
22	月	朝会
23	火	図書ボランティア読み聞かせ(1・2年生)
24	水	音楽集会
25	木	クラブ 連合図工展終
26	金	クラブ紹介(給食中)
27	土	連合書きぞめ展
28	日	連合書きぞめ展
29	月	朝会
30	火	
31	水	児童集会



2年2組 村上加奈主任教諭が、1月から産休に入るため、理科専科の渡部絵里子教諭が担任代理を務めます。

校内書き初め展

校内書き初め展は、1月13日(土)から1月19日(金)に行います。保護者の皆様は、平日は児童下校後に鑑賞が可能です。ただし、教室には入室なさらないようご協力をお願いいたします。

〈保護者鑑賞時間〉

- ・1月13日(土)～1月19日(金)
- ・1月13日(土)

9:15～10:55

- ・1月15日(月)～19日(金)

15:30～16:30

*14日(日)・17日(水)は鑑賞できません。ご了承ください。

また、入校時、正面玄関から入り、

受付票に名前を書いてから各教室前へ移動してください。

放課後、児童のみの鑑賞はできません。

一般の方への公開はしていません



連合図工展・連合書きぞめ展

今年度は、練馬区立美術館(最寄り駅は西武池袋線中村橋駅)で開催されます。区内の小学校の各学年から選ばれた作品が展示され、力作がそろいます。この機会に、お子さんと鑑賞されてはいかがでしょうか。

※会場に駐車場・駐輪場はありません。公共交通機関をご利用ください。

※開催日はそれぞれ異なります。左記の日程表をご確認ください。



令和6年1月10日(水)
練馬区立開進第四小学校
校長 関川 健

開四小だより

1月号

安全を大切にして

校長 関川 健



あけましておめでとうございます。本年もどうぞよろしくお願いいたします。

新年早々の大災害、そして航空機事故……。波乱の幕開けとなった令和6年ですが、学校は令和5年度の3学期が始まりました。能登地方をはじめとした大地震や津波の被害に遭われた方々やその関係者の方々には心よりお見舞い申し上げます。子供たちとの元気な挨拶から始まる学校の当たり前の毎日がとてもありがたく、かけがえのないものであることを改めて実感しています。

ところで、羽田空港で起きた事故に関して、旅客機の方は、乗客、乗員の全員が無事であったことが報道されました。客室乗務員が迅速な避難誘導について習熟しており、パニックになりそうな乗客を落ち着かせて行動させたことや、乗客も自己中心的にならずに迅速な避難行動に協力したことなどが伝えられています。命を守らなければならない場面に遭遇した時、優先すべきことを理解して冷静に行動できることがいかに大切であるかを考えさせられました。学校では、「学校安全計画」というものを策定し、子供たちの安全を最優先にして様々な教育活動を進めていくことを教職員全員が共有しています。そして、毎月実施する避難訓練は、一人一人の命を守るための直接的で最も大切な安全教育です。今回の航空機事故が気付かせてくれたように、日頃の実直で真剣な訓練がいざという時に必ず役に立つということを子供たちにしっかり伝えていきます。



学校の教育活動の柱の一つに、「体力の向上」があります。3年近くにも及ぶコロナ禍の影響から脱しようとしている今、地道に子供たちの体力を向上させていきたいと考えています。体育授業では学習の質的向上や十分な運動量の確保に努め、中休みにできるだけ全員が校庭に出て体を動かして遊ぶように呼び掛けていきます。1月はなわとびに力を入れていきます。体育の授業以外にも、一定期間「中休みはみんなでなわとびをしよう!」という取組をします。なわとびは短い時間ですぐに体が温まるので、寒い今の時期に適しています。しかも、体の巧緻性が養われ、心肺機能や持久力も高めることができる素晴らしい運動です。一人で取り組むのは少し精神力が必要になりますが、友達と一緒に競い合ったり、教え合ったり、励まし合ったりすることで、楽しく頑張ることができます。難しい技ができるようになった時の達成感や満足感は格別です。

短い3学期ですが、子供たち一人一人の確かな成長を目指して教職員一同、力を合わせて教育活動に励んでまいります。皆様の御理解と御協力をよろしくお願いいたします。

土曜公開・道徳授業地区公開講座

教務主任 中野剛

1月13日(土)の学校公開は、道徳授業地区公開講座を兼ねておりますので、**全学級1時間のみ、道徳を公開**します。詳細は、学年だよりで御確認ください。道徳の授業時に、道徳授業についての資料が教室入口に置いてありますので、御覧ください。

※公開授業の際のビデオ・写真撮影は、禁止です。個人情報保護及び児童の授業への集中のためです。ご理解ください。

※自転車ではなく、通学路の安全確認等を併せて徒歩で来校してください。

校内書き初め展

文化的行事委員会 西谷一希

1月11日(火)、12日(水)に席書会が行われます。1・2年生は硬筆、3～6年生は毛筆です。気持ちを落ち着けて書き、よい1年がスタートできると思います。校内の展示は1月22日(月)～2月10日(土)学校公開までです。ぜひ御覧ください。

連合書きぞめ展

文化的行事委員会 西谷一希

1月27日(土)、28日(日)、練馬区立美術館にて、連合書きぞめ展が開催されます。区内全校から選ばれた作品が一堂に集められ展示されますのでぜひ御覧ください。

連合図工展

図工担当 三田玲子

1月20日(土)～25日(木)午前中まで小学校連合図工展が練馬区立美術館で行われます。日々、図工の授業で頑張っている子供たちの作品が並びます。教科書の題材以外にも楽しく工夫を凝らした作品が展示されます。ぜひ子供たちの一生懸命に作った作品をご覧ください。

キッズルームより

山下史子・加藤栄美子

新しい年が始まりました。良い年にしたいと願う気持ちだけが強すぎると、実現できそうもない大きすぎる目標を掲げてしまいがちです。そして、「目標に近づけない自分」に向き合うことがつらくなります。小さな成功体験を積み重ねながら安心して挑戦できますよう、支えるお手伝いをしたいと思います。御心配なことやお気づきのことがありましたら、お気軽に御連絡ください。

<直通携帯番号>090-7196-7665

<スクールカウンセラー>1/12、19、26

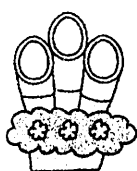
<心のふれあい相談員>1/10、11、15、17、18、22、24、25、29、31

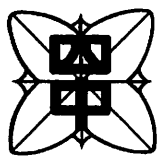
1月の行事予定

日	曜	朝	学校行事
1	月		
2	火		
3	水		
4	木		
5	金		
6	土		
7	日		冬季休業日終
8	月		成人の日
9	火	式	3学期始業式 4時間授業 給食なし
10	水	B	給食始 安全指導 書き初め(5、6)
11	木	級	書き初め(3、4)
12	金	習	5時間授業(4～6) 発育測定(1)
13	土	B	3時間授業 道徳授業地区公開講座 土曜公開授業
14	日		
15	月	全	委員会(6校時) 避難訓練
16	火	読	発育測定(2) 読み聞かせ(4～6) テレ朝出前授業(5)
17	水	B	発育測定(3)
18	木	集	発育測定(4) スポ育 ブラインドサッカー(4)
19	金	習	発育測定(5) 租税教育(6)
20	土		連合図工展開始(～25日)
21	日		
22	月	全	発育測定(6) クラブ(6校時) 校内書き初め展開始 (～2/10)
23	火	読	なかよし班活動(赤)
24	水	B	なかよし班活動(青)
25	木	級	連合図工展終了
26	金	習	なかよし班活動(黄)
27	土		連合書きぞめ展
28	日		連合書きぞめ展
29	月	全	委員会(2月分・6校時)
30	火	読	社会科見学(5)
31	水	B	

※1月の避難訓練も予告なしで行います。

全:全校朝会 読:朝読書 B:B時程
級:学級の時間 習:朝学習
集:児童集会 音:音楽朝会





すずしろ

～開拓・発展・完成～

12月 第8号
令和5年12月25日

開進第四中学校だより
校長 田邊克宣

『 走りゆく兔に 』

ようやく冬らしい寒さが訪れ、身も心も引き締まります。この一年、開四中生は脱兎のごとく走りきりました。感染症対策が個人判断に委ねられた今年度、何度か迎えた危機をその都度乗り越え、大きな行事をことごとく成功させ、主体的に取り組んだ生徒諸君は一回りも二回りも成長し、顔つきも4月当初に比べてだいぶ大人びてきました。ご家庭ではその変化にお気づきでしょうか。ごく身近にいるとつい見過ごしてしまいがちですが、ぜひ一度、お子様の顔をしげしげと眺めてみてください。確かな成長の跡がきっと見られるはずです。

さて、今年度は学校としても大きな変革を遂げた年です。

まず、生徒の意見をきっかけとして「学校のきまり」の見直しを行いました。夏の標準服のベスト着用に関して行った改訂には、生徒、保護者共に賛同の意見を多くいただきました。それを契機として、次年度の標準服についてもよりよい方向を目指し、舵をきった次第です。

「きまり」は自分たちを守るためにあるもの。それゆえ、軽々しく変えることはしないと、生徒たちには話しております。それを変えることの意義を考え、自分たちでしっかりと討議できる力をもっている開四中生には、今後さらなる発展に向けて、より積極的に、より深く学校生活に臨むことを期待しています。

これまで多くの先輩たちが培ってきた伝統を受け継ぎ、後期生徒会役員・専門委員を筆頭に、一人一人が主体的に、意欲的な活動を展開しています。自分たちのことは自分たちでやるという、中学校時代の自治活動が、やがて社会に出たときに必要な生きる力を培っていきます。世界を見渡せば、気候変動や戦争等々、心配事もたくさんあります。だからこそ、今できること、やるべきことにきちんと向き合えるこの平穏を大事に、忘れずに、日々をしっかりと生きてほしいと願います。

年が明ければすぐにスキー移動教室、百人一首大会、そして受験の天王山を迎えます。この冬、ご家庭でゆっくり過ごす時を大切にしながら、くれぐれも感染症対策は忘れないでください。始業式に、生徒全員が笑顔で登校してくることを心待ちにしております。

家庭、地域、学校の三者がそれぞれの視点と役割から関わっていく中で、開四中生は地域の子として豊かな成長を遂げています。保護者ならびに地域の皆様の、この一年の多大なるご理解とご協力に、心より感謝申し上げます。

どうぞよい年をお迎えください。

部活動大会結果等

○バドミントン部

第17回バドミントン中学1年生大会

ダブルス 3位 1年B組 堀越 皓晴 1年D組 青木 雄聖

○陸上競技部

第70回豊島区民駅伝競走大会

中学女子の部 優勝 44分58秒

2年A組 丹羽 稀美 2年C組 多田 美唯

2年D組 山口 詩菜 1年C組 紙谷 咲彩

中学女子の部 第3位 47分23秒

1年C組 廣野 怜奈 1年E組 池上 芭奈

1年E組 藤原 天音 1年E組 宮島 舞

区間賞 1区(2km) 8分47秒 2年A組 丹羽 稀美

3区(2km) 8分33秒 1年E組 藤原 天音

4区(3km) 13分57秒 2年D組 山口 詩菜

○令和5年度 ジュニアリーダー養成講習会中級修了

3年A組 龍島 美波 1年B組 梅澤 信我 1年C組 野口 柚芭

○令和5年度 明るい選挙啓発ポスター作品展

石神井会場 場所：石神井公園区民交流センター2階展示室兼集会室（石神井町2-14-1）

日時：令和5年12月21日(木)～12月27日(水)午前9時～午後10時

※21日は午前11時から、27日は午後3時まで

練馬会場 場所：練馬区役所本庁舎1階アトリウム（豊玉北6-12-1）

日時：令和6年1月9日(火)～1月15日(月)午前8時45分～午後8時

※9日は午後4時から、15日は午後3時まで

○令和6年健やかカレンダー原画展

場所：練馬区役所本庁舎1階アトリウム（豊玉北6-12-1）

日時：令和5年12月25日(月)～令和6年1月8日(祝・月)午前8時45分～午後8時

※25日は午後1時から開催

○第13回こどもエコ・コンクール100選展

展示	1年A組 稲川 歩実	1年A組 加藤 明	1年A組 野中 睦
	1年C組 加藤 結	1年C組 原田 優那	1年E組 中藪 梨々果
	1年E組 宮島 舞	2年A組 伊藤 七海	2年A組 小田切 明日美
	2年A組 宮川 遵	2年B組 岡原 光佑	2年B組 多賀 史華
	2年B組 坂東 佑香	2年C組 岩瀬 羽珠芽	2年C組 長谷川 南緒
	2年C組 森田 ちひろ		

場所：練馬区役所本庁舎1階アトリウム（豊玉北6-12-1）

日時：令和6年1月9日(火)～1月16日(火)午前8時45分～午後8時

※9日は午後3時から、16日は午後4時まで

○令和5年度 練馬区中学校生徒作品展

場所：練馬区立美術館 企画展示室1・2（練馬区貫井1-36-16）

日時：令和6年1月13日(土)・17日(水)午前10時～午後6時

※入場は午後5時30分まで 15日(月)は休館日

○第71回練馬区小中学校連合書きぞめ展

場所：練馬区立美術館 企画展示室（練馬区貫井1-36-16）

日時：令和6年1月27日(土)・28日(日)午前10時～午後6時

※入場は午後5時30分まで

○第17回 自分で作る朝ごはんコンクール

銅賞 2年B組 坂東 佑香

奨励賞 2年A組 伊藤 七海 2年B組 佐々木 そら 2年C組 鈴木 琉生

2年D組 大庭 南 2年D組 川本 航大 2年D組 宮本 藍

○第76回(男子)東京都中学校駅伝競走大会

兼 全国・関東中学校駅伝競走大会東京都代表選考会 男子共通 EKIDEN (駅伝)

32位 1時間4分11秒

3年A組 新井 麻也 3年A組 市村 匠 3年A組 星 海成

1年B組 鈴木 健允 3年D組 佐野 遥 3年B組 小杉 京平

○第38回(女子)東京都中学校駅伝競走大会

兼 全国・関東中学校駅伝競走大会東京都代表選考会 女子共通 EKIDEN (駅伝)

45位 53分43秒

2年D組 山口 詩菜 2年A組 丹羽 稀美 3年C組 大類 愛琉

3年D組 遠藤 彩 1年C組 紙谷 咲彩

まち
ゼミ

第11回 得する街のゼミナール!! 全64講座

ねりま

まちゼミとは?

お店の人が講師となって、
専門知識やコツを無料で
手ほどきする、ミニ講座です。

受講料無料

※講座によって材料費が
かかるものもあります。

開催期間
2024年

1月19日(金)~2月22日(木)

受講者募集

1月11日(木)
受付スタート

※講座により異なる場合があります。ご注意ください。

申込方法

- 1 受講講座を選ぶ
- 2 電話で申込む

受けたい講座の
お店へ直接電話で
お申込みください。

※ 受講内容や持ち物材料費など
の詳細もお気軽にお問い合わせ
ください。

③ まちゼミへGO!

日時、場所をご確認のうえ
ご参加ください。

ピンクののぼり
旗が目印です。



7 エンディングノートの活用法



練馬区指定葬儀式場（地元の葬儀社）
江古田斎場
小竹町1-61-1

エンディングノートの書き方、使い方
等を説明いたします。

講師／江古田斎場職員

【定員】40名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】8:30～17:30
【定休日】なし（年中無休）

開講日 **2月6日 10:00～11:00**

☎03-3958-1192

8 ガラスとハーバリウム制作体験会



一点物のハンドメイド雑貨店
雑貨屋みつぼし
栄町39-6 小林ビル1F

①ヴェネチアングラスで作るアクセサリ
②花や緑を瓶に閉じ込めるハー
バリウム 日ごとに違う体験教室です。

講師／ヴェネチアングラス体験工房MEKA
ハーバリウム体験StudioBLUE

【定員】4名
【対象】小学生から大人まで
【持ち物】特になし
【材料費】2,000円（材料費）

【受付】11:00～18:00
【定休日】不定休

開講日
①1月21日 11:00～18:00
②2月17日 11:00～18:00
③2月3日 11:00～18:00
※各1時間毎に枠を設けています
（12時～13時は休憩）

☎090-7904-2989

9 親子でプログラミング体験



子ども向けプログラミング教室
トキ・ナガノ プログラミング教室
旭丘1-76-7

小学生のお子様が習っているプロ
グラミング（スクラッチ）を使って親子で
ゲームを作成します。

講師／長野 光
【定員】1組 【対象】小学生以上
のお子様1名と保護者1名
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】11:00～20:00
【定休日】日曜

開講日
1月20日 10:30～12:00
1月27日 10:30～12:00
2月3日 10:30～12:00
2月10日 10:30～12:00
2月17日 10:30～12:00

☎03-3951-9275

江古田駅周辺・練馬駅周辺





Dr. Yoon is a smiling man with dark hair, wearing a dark blue V-neck shirt. He is positioned in front of a light-colored wall with a potted plant and a computer monitor visible in the background.

お口は命の入り口。お口の良い育ちは
身体を健康にします！ お子様お孫さ
んの健康の為になるお話をします。

開講日	1月26日	金	13:00～13:45
	1月29日	月	13:00～13:45
	2月5日	月	13:00～13:45
	2月13日	火	13:00～13:45
	2月21日	水	13:00～13:45

☎03-3922-2416

表情筋を正しく鍛えて、シワやたるみを防ぎましょう！ いつでも気軽にできるアンチエイジングです。

開講日

1月21日	日	14:00～15:00
1月30日	火	10:00～11:00
2月10日	土	13:00～14:00
2月22日	木	14:00～15:00

☎03-5947-4624

Dr. Y. H. Zhang

焼きそばを自分で焼いたことがないという小学生。鉄板で自分で焼いて自分で食べてみましょう。保護者同伴でご参加ください。

1月20日 土 11:00～12:00
1月27日 土 11:00～12:00

☎03-3923-5703

31 時短! 似合わせメイク



コスメ生まれのスキンケアサロン
radiant〜レディアント〜
 石神井町3-30-3 岡本ビル202

短時間でも、自分に似合うメイクアップが出来るコツをアドバイス&実践していただけます。

講師/レディアントスタッフ
 【定員】4〜6名 子連れ可
 【対象】どなたでも 【持ち物】アイメイク品(普段お使いの物があればお持ちください)貸出有 【材料費】なし

開講日
 1月22日 月 10:30〜12:00
 1月22日 月 14:00〜15:30
 1月27日 土 10:30〜12:00
 1月27日 土 14:00〜15:30
 2月13日 火 10:30〜12:00

【受付】個別対応
 【定休日】不定休

LINE ID @592uyhah

32 外反母趾予防テーピング



接骨院
 お店 **大幸接骨院鍼灸院**
 旭町1-15-11

外反母趾予防のテーピングを実習します。

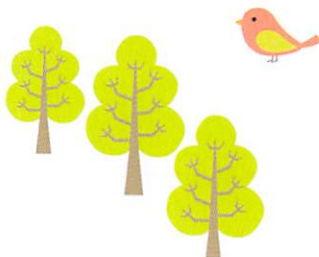
講師/奥田 久幸・山崎航亮
 【定員】6名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】500円(テープ材料代)

開講日
 1月19日 金 12:30〜13:30
 1月26日 金 12:30〜13:30
 2月2日 金 12:30〜13:30

【受付】9:00〜12:00・15:00〜19:30
 【定休日】木曜午後、祝日

☎03-5997-3232

石神井公園駅周辺



光が丘地区



34 水素吸入で身体の中から健康体験



髪も身体も健康にする美容室
 お店 **美容室 ア・ラ・モード**
 西大泉2-9-8

今話題の水素は活性酸素を水にして排出します。身体の不調や美容にも良い水素吸入が気軽に体験できます。

講師/保坂 裕子・荒川 理子
 【定員】1〜2名または2人1組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】1,000円(吸入用チューブ代)

開講日
 1月22日 月 14:00〜17:00
 1月23日 火 日時応相談
 1月24日 水 講座時間は約40分間
 1月25日 木 ※大泉学園駅から送迎あり
 1月26日 金

【受付】9:00〜18:00
 【定休日】なし

☎0800-222-2102

35 ガスストーブ・水道もれ 勉強会



ガスと水道三方よし!! 得得得
 お店 **コバ商株式会社**
 南大泉5-39-7

ガスストーブ分解掃除で完全燃焼3割得、水道もれコマ取替で無駄がなくて10割得、実物を分解と取替の勉強会

講師/小林 利生
 【定員】3〜5名
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

開講日
 2月6日 火 10:30〜12:00
 2月13日 火 10:30〜12:00
 2月20日 火 10:30〜12:00

【受付】9:00〜18:00
 【定休日】日曜、祝日

☎03-3924-0111

33 不動産相談室



電気屋だけど不動産業です!
 お店 **(株) 三祐電工不動産部**
 大泉町2-54-1

不動産に関する相続、賃貸、売買など、お持ちの不動産を有効活用するアドバイスを行います。

講師/台屋 太郎
 【定員】4名または2組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

開講日
 1月23日 火 14:00〜17:00の
 1月30日 火 お好きな時間で

【受付】9:00〜17:00
 【定休日】水曜、祝日

☎03-3921-1082

19 日本酒の試飲とお話



講師／江村 健二
【定員】4名 【対象】20歳以上（自動車等での来店は不可）2022年に受講した方はご遠慮ください。【持ち物】特になし
【材料費】1,100円（試飲酒代、つまみ代）

【受 付】9:30～21:00
【定休日】木曜、日曜、祝日

角打ちもやってる まちの酒屋
十一屋酒店
貫井1-6-8

日本酒の甘辛、濃淡、常温、冷、燗酒の飲みくらべ

開講日
1月28日 日 10:00～11:30
2月4日 日 10:00～11:30
2月11日 日 10:00～11:30
2月18日 日 10:00～11:30

☎03-3970-0300

20 足で身体を優しく踏んだ健康法



講師／平岡 佑侑子
【定員】2名 【対象】15歳以上
【持ち物】バスタオル・フェイスタオル各1枚、部屋着（ジーパンは不可）
【材料費】なし

【受 付】平日10:00～20:00
（土日祝～17:00）【定休日】なし

身体と心のマッサージ
エンジェル ソーマ
貫井3-20-4 イエローサークル2F

足で身体全体を優しく踏みます。2人1組になってお互いに踏み合います。身体が緩み血行が良くなります。

開講日
2月2日 金 10:30～12:00
2月5日 月 10:30～12:00
2月10日 土 14:00～15:30
2月12日 月 10:30～12:00
2月12日 月 14:00～15:30

☎090-5529-6049

21 冷えとりで笑顔が増える



講師／長澤 恵子
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受 付】11:00～16:00
【定休日】月曜、日曜、祝日、毎月3日

冷えとり
蘭結（まゆ）
富士見台2-1-11

日々の環境や食べ物、心の持ち方で身体を冷やしがちです。どうとらえて行動していくかを一緒に考えていきましょう。

開講日
1月20日 日 16:00～17:00

☎03-5848-3917

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区



22 自分で座布団を作る



講師／牧田 良男
【定員】6名 【対象】中学生以上
【持ち物】必要な方はメガネをご持参下さい
【材料費】600円（材料費）

【受 付】10:00～18:00
【定休日】水曜

詳しくはふとんのマキタで検索を
ふとんのマキタ
富士見台2-18-14

自分の手で小座布団を作る講座です。生地に綿を入れ、針と糸で口をとじて、完成までお手伝いを致します。

開講日
2月6日 火 14:00～15:00
2月10日 土 14:00～15:00
2月12日 月 14:00～15:00
2月15日 木 14:00～15:00
2月17日 土 14:00～15:00

☎03-3999-2257

23 お薬調剤体験



講師／関口 博通
【定員】2名
【対象】小学生以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受 付】9:00～24:00
【定休日】不定休

地域密着の薬局。毎日を楽しむ
日の丸薬局
貫井2-5-5

病院・薬局で渡されるお薬の調剤を体験してみませんか？粉薬や軟膏などの模擬調剤です。お薬相談も実施します。

開講日
1月21日 日 14:00～15:30
1月28日 日 14:00～15:30
2月4日 日 14:00～15:30

☎03-3990-5397

武蔵関駅周辺・上石神井・ 下石神井・石神井台地区



55 食から温活! スパイス調合講座



冷え性改善に特化したエステサロン
エミリオン
関町南4-14-32-701

冷えは万病の元。温活には栄養バランスの良い食事が大切! ガラムマサラを調合してお料理に活用しませんか?

講師/濱 恵美
【定員】4名
【対象】女性限定
【持ち物】筆記用具
【材料費】500円(材料費・資料代)

1月20日 13:00~14:30

【受付】10:00~19:00
【定休日】完全予約制

090-9814-9918

56 気候変動と物価高に強い住まい!



練馬区の窓ガラス・サッシ屋さん
(株) 町田硝子店
上石神井3-28-2

「窓」の力で暑さ、寒さを抑え、1年中心地良い家に変身できます。話題の補助金事業についても解説します。

講師/町田 篤・林 チヒロ
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

2月3日 10:00~11:00
2月3日 13:30~14:30

【受付】平日9:30~17:00(12:00~13:00除く) 【定休日】日曜、祝日

03-3928-1011

57 おひとり様セミナー



安心終活のお手伝い
マキノ祭典 石神井公園駅前店
石神井町7-1-2

おひとりて生活されている方のご不安を終活カウンセラーや行政書士と一緒に解決するセミナーです。

講師/好永 章二
【定員】4名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

2月5日 11:00~12:00
2月7日 11:00~12:00

【受付】10:00~17:00
【定休日】なし

03-6913-2075

58 不動産売却の手順や賃貸管理手法



変わる街 武蔵関の不動産屋
アイエスエート(株)
関町北2-29-8

不動産売却が活発な今だから、その手順を学び、複雑な物件管理を専門家へ依頼して賃貸収入を得ましょう。

講師/中垣
【定員】3名
【対象】30才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

1月23日 16:30~17:00
1月30日 16:30~17:00
2月6日 16:30~17:00
2月13日 16:30~17:00
2月20日 16:30~17:00

【受付】12:00~13:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

050-3612-7933

59 今すぐ1曲弾ける! レッツウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
関町北2-30-4 コーポオーカー102 Island Closet

ウクレレはハワイアンだけでなくジャズやポップスまで楽しみ方も無限大! 今日で1曲をマスターしてみませんか?

講師/高嶋 尚子
【定員】10名 【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ(※無い人はレンタルあります)
【材料費】なし

1月19日 13:00~14:00
1月21日 13:00~14:00
2月4日 13:00~14:00
2月9日 13:00~14:00
2月18日 13:00~14:00

【受付】9:00~21:00
【定休日】なし

090-8816-1739

石神井川
武蔵関
上石神井
武蔵関公園 西武新宿線

中村橋駅・富士見台駅周辺・春日町地区 **3** ページ

江古田駅周辺・練馬駅周辺 **1~2** ページ

武蔵関駅周辺・上石神井・下石神井・石神井台地区 **5~6** ページ

講座の色分け **きれい 健康 つくる まなぶ たべる**



まちゼミねりま参加店一覧

申込みの際は、受付時間や定休日をご確認ください。
申込みをキャンセルする場合、必ず事前に店舗へご連絡ください。
マップの番号は、まちゼミねりま参加店と対応しています。

1 ミラーレス一眼カメラ撮影体験会



お店 ソニー特約店のまちの電気屋
ソニーショップ 山賀電気
小竹町1-55-2

ミラーレス一眼カメラで素敵な写真・動画を撮ってみませんか。セミナーの詳細はホームページをご覧ください。

講師/山賀 剛
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日 1月20日 土 10:30~12:00
1月27日 土 13:30~15:00
2月3日 土 10:30~12:00
2月10日 土 10:30~12:00
2月17日 土 13:30~15:00

【受付】10:00~19:00
【定休日】月曜、日曜、祝日

☎03-3972-2355

2 巻き肩改善ストレッチ&運動



お店 初心者でも安心パーソナルジム
トレーナーズジム江古田店
栄町3-13-501

デスクワーク等で姿勢が悪くなっているませんか？家でも出来るストレッチとエクササイズをご紹介します。

講師/清水 優美恵
【定員】1~2名【対象】運動制限がない方【持ち物】室内靴(くつ下でもOK)タオル、飲み物
【材料費】なし

開講日 1月26日 金 14:00~15:00
1月28日 日 14:00~15:00
2月4日 日 14:00~15:00
2月11日 日 14:00~15:00
2月18日 日 14:00~15:00

【受付】11:00~23:00
【定休日】不定休

☎090-2146-6656

3 古陶磁の楽しみ方



お店 古美術とギャラリーのお店 ふるとう
古美術&ギャラリー古藤
栄町9-16

日本や海外の古い陶磁器に直接触れながら、歴史や特徴について学びます。

講師/岸間 健食・田島 和夫
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

開講日 2月2日 金 14:00~15:30
2月8日 木 14:00~15:30

【受付】12:00~19:00
【定休日】月曜、火曜

☎03-3948-5328

4 「相続・遺言」セミナー



お店 きらぼし銀行 江古田支店
栄町6-5
会場：栄町会館 栄町46-20

相続・遺言に関するセミナーです。

講師/きらぼし銀行行員
【定員】20名
【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

開講日 2月7日 水 13:00~15:00

【受付】9:00~15:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-3994-4321

5 お花のアレンジメントを作ろう！



お店 生花店
(有) 花保諸井商店
栄町25-15

気軽に簡単なお花のアレンジメントを作る講座です。初心者向きですので、作った事の無い方大歓迎です。

講師/諸井 良治
【定員】4名【対象】まだアレンジメント作成を体験した事がない方
【持ち物】特になし
【材料費】1,000円(材料費)

開講日 1月20日 土 10:30~12:00
1月27日 土 10:30~12:00
2月4日 日 10:30~12:00

【受付】9:00~19:00
【定休日】水曜

☎03-3991-0954

6 ご一緒にパン作りを楽しみましょう



お店 パンで食文化を高めて107年
ベーカリー マザーグース
栄町29-2

パンってどうしてふくらむの？美味しく食べるには？どんな種類があるの？パンについて学びましょう。作ったパンはお持ち帰りできます。

講師/萩原ひとみ・製造スタッフ石川
【定員】10名【対象】小学生以上
【持ち物】エプロン・スニーカー・三角巾または帽子
【材料費】1,000円(材料費)

開講日 2月3日 土 14:00~17:00

【受付】10:00~17:00
【定休日】お盆、正月

☎03-3994-2121

10 親子で楽しくハンドケア講座



ハンドケアで手も心もボカボカに
ぼっとう&よはく
 旭丘1-65-18-2F

手荒れが気になる季節。ハンドケアを
 親子で一緒にしませんか？タッチケア
 でコミュニケーションを！

講師／たてまつ 暁子 (akko)
 【定員】4名または4組
 【対象】1歳以上【持ち物】特になし
 【材料費】1,000円(プロ仕様のハン
 ドクリーム付き)

1月26日金 10:00～11:00
 2月3日土 10:30～11:30
 2月18日金 10:30～11:30
 申込はLINEのQRコードから

【受付】12:00～17:00
 【定休日】火曜

080-3018-8708

11 洗面台リフォーム講座



洗面台ショールーム
MK クリエーション 東京展示場
 桜台4-20-7 MKCビル1F

水回りリフォームを検討中 & 新築予定
 の方へ MKC 製品の紹介と細かいアド
 バイス。

講師／榎本 愛美
 【定員】4組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

1月27日土 11:00～12:00
 2月3日土 11:00～12:00

【受付】1月20日より10:00～19:00
 【定休日】月曜、金曜

03-6915-8443

12 大人のプログラミング教室体験



練馬駅から徒歩3分
シェアオフィス練馬
 練馬1-20-8 日建練馬ビル2F
 会場：オンラインのみ

小学生が学んでいる「スクラッチ」を大
 人がオンラインで体験できます。詳し
 くはQRからLINEで。

講師／中村 義和
 【定員】なし【対象】大人または親子
 【持ち物】パソコン+ネット接続
 (オンラインで参加のため)
 【材料費】なし

詳細はLINEにて
 ご案内いたします

【受付】
 【定休日】

https://aromanet.cc/pgmz24

13 こんな豊かなお茶の文化



わかっていない、お茶の豊かさ
茶処 高野園
 練馬1-23-2

世界の人が気になる茶の文化
 実習あり

講師／高野 茂
 【定員】4名
 【対象】初めての方
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

1月22日月 10:00～11:30
 2月6日火 10:00～11:30
 2月12日月 10:00～11:30

【受付】10:00～18:00
 【定休日】月曜

03-3991-1360

14 初めてのビリヤード体験講習



桜台最大アミューズメント施設
ブルーアンドダーツカフェ サイド
 桜台1-8-2 ニュー桜台ビルB1F

老若男女が必ず楽しめるビリヤード競
 技を経験豊富なプロインストラクター
 が、丁寧にレクチャーいたします！

講師／栗原 信祐
 【定員】6名または3組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

2月6日火 13:00～14:00
 2月7日水 13:00～14:00
 2月8日木 13:00～14:00
 2月9日金 13:00～14:00

【受付】17:00～翌2:00
 【定休日】なし

03-6914-8975

15 白毛ボカシ・シャンプー・カット



低料金で営業中。ヘアサロンエム
ヘアサロンエム
 豊玉上2-22-10号

ヘアのことなら何でもおまかせ。
 育毛から白髪染めまで最新ファッショ
 ンを低料金でサポートして65年!!

講師／東 信夫
 【定員】3名または1組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】筆記用具
 【材料費】1,000円(薬代金)

1月25日木 14:00～15:00
 2月22日木 14:00～15:00

【受付】10:00～18:00
 【定休日】月曜

03-3991-8002

16 眉の描き方困っていませんか？



プロが揃う化粧品専門店
ビューティーショップ しみず
 豊玉北5-17-3

顔立ちを引き立てる
 美眉アドバイスを受けてみませんか？
 毎日が楽しくなりますよ！

講師／清水・永山・荻野
 【定員】1名
 【対象】女性・初めての方
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

1月25日木 11:30～17:30
 1月27日土 11:30～17:30
 1月29日月 11:30～17:30
 1月30日火 11:30～17:30
 所要時間20～30分。時間要相談

【受付】10:00～19:00
 【定休日】日曜

03-3992-3531

17 自分のカラダを知ってみよう！



総合フィットネスクラブ
ティップネス練馬
 練馬1-5-16

体成分測定で自分のカラダを知って、
 簡単なストレッチ&エクササイズで、
 軽くカラダを動かしましょう。

講師／フィットネススタッフ
 【定員】8名
 【対象】16歳以上
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

1月25日木 11:00～12:15
 2月1日木 11:00～12:15
 2月8日木 11:00～12:15

【受付】平日10:00～18:00
 【定休日】木曜

03-5946-1351

18 セミナーと空き家なんでも相談会



そうだ行政書士に相談しよう！
ブロッサム東京行政書士事務所
 豊玉北6-14-8-602

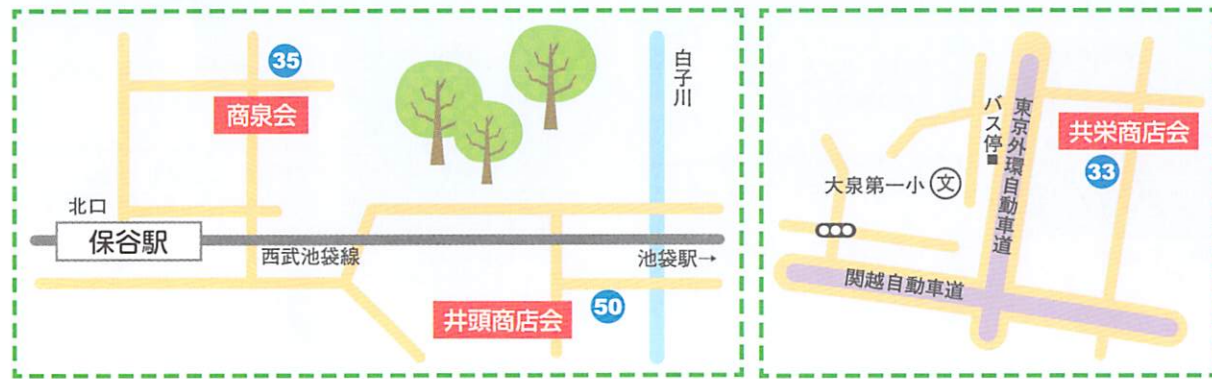
実家の空き家、空き店舗で開業した
 い、補助金を利用したい等、空き家
 何でも相談を開催。他士業連携で安心！

講師／鈴木 正子・石井 則子
 【定員】1組
 【対象】どなたでも
 【持ち物】特になし
 【材料費】なし

1月26日金 10:30～11:30
 1月31日水 17:00～18:00
 2月1日木 10:30～11:30
 2月7日水 13:30～14:30
 2月12日月 10:30～11:30

【受付】9:00～17:00
 【定休日】土曜、日曜、祝日

03-6821-1736



48 スマホで手軽に SNS 講座！



講師／岡 あずみ
【定 員】6名
【対 象】50代～70代男女
【持ち物】スマホ・メールアドレス
【材料費】なし

【受 付】9:00～18:00
【定休日】水曜

練馬で婚活！結婚相談所
お店 さくらマリアーージュ東京
会場：石神井公園区民交流センター
石神井町2-14-1

SNSを始めてみませんか？手軽に世界と楽しく繋がってみましょう！

開講日
1月23日 10:00～11:30
2月6日 10:00～11:30

☎03-2626-5632

49 かんなくずで作るカーネーション



講師／菅原 英寿
【定 員】10名
【対 象】どなたでも
【持ち物】ハサミ
【材料費】500円(材料費)

【受 付】10:00～17:00
【定休日】水曜、祝日

家族思いの木の家
お店 明友建設(株)
東大泉6-46-15

大工がかんなくずの実演をして、そのかんなくずを使って木の花を作ります。世界で一つだけの花束作り！

開講日
2月4日 10:00～11:30
2月4日 13:00～14:30
2月4日 15:00～16:30

☎0120-593-678

50 労働問題なんでも相談



講師／和田 ともみ
【定 員】どなたでも
【対 象】特になし
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受 付】9:00～18:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

地域密着の社労士
お店 ワダ社会保険労務士事務所
南大泉4-16

仕事をする上で困っていること、相談したいことがありますか？この機会に専門家に話してみよう。

開講期間内にお客様に合わせ随時開催いたします。(TELにて確認)

☎050-3778-3078

51 出汁こそすべて!!



講師／石井 公平
【定 員】10名
【対 象】どなたでも
【持ち物】筆記用具
【材料費】なし

【受 付】11:30～14:00・17:00～22:00
【定休日】日曜、祝日、第1・3月曜

地元野菜の食べれる和食店
お店 小料理 石井
東大泉5-36-14

鯉節の種類から始まり、出汁の取り方や注意点、最後に出汁の試飲。

開講日
1月24日 14:30～15:30
2月3日 14:30～15:30
2月7日 14:30～15:30
2月17日 14:30～15:30
2月21日 14:30～15:30

☎03-4283-1430

52 当店人気チーズ7種とチーズガレットの試食



講師／佐藤 陽呂美(さとうろみ)
【定員】5～6名 【対象】店内が狭いためお子様連れNG 【持ち物】筆記用具、ペットボトル飲み物 【材料費】1,500円(チーズ、チーズガレット、ドライフルーツ)

【受 付】11:00～19:30
【定休日】月曜(祝日の場合火曜)

チーズ店・ピザが人気のチーズ屋
お店 クッキング・チーズ
東大泉5-38-20-1F

当店人気のチーズ7種とチーズガレットの試食。おもてなしチーズ盛り合わせの作り方など解説。少しずつチーズを味わいたい方おススメの講座。

開講日
1月25日 14:00～15:00
1月31日 14:00～15:00
2月8日 14:00～15:00
2月15日 14:00～15:00
2月21日 14:00～15:00

☎03-5935-4428

53 家族葬セミナー



講師／小澤 英雄
【定 員】4名
【対 象】20才以上
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受 付】9:00～18:00
【定休日】なし

地域密着で創業75年の葬儀社
お店 (株)小澤葬祭
関町北4-1-10

家族葬、一日葬って何？お葬式の流れや費用についての疑問にお答えします。

開講日
1月31日 10:00～11:00
2月6日 10:00～11:00

☎03-3920-0878

54 不動産なんでも相談室



講師／高橋 佳子
【定 員】個別
【対 象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受 付】1月12日より10:00～17:00
【定休日】水曜

不動産の事ならマールハウスへ
お店 マールハウス(株)
関町北2-24-12

不動産に関して知りたいこと、困っていること、お気軽にご相談ください。

開講期間内にお客様に合わせ随時開催いたします。(TELにて確認)

開講日
☎03-5991-2127

36 今日から貴方も和菓子職人!



幸せを運ぶ和菓子屋さん
あわ家惣兵衛
大泉学園町7-2-25 大泉学園本店
自由にデザインした和菓子を素敵に撮影してインスタにアップ! 今日から貴方も和菓子職人♪

講師/佐藤 公明
【定員】6名
【対象】初めての方
【持ち物】エプロン
【材料費】1,000円(ねりきり絵等)

【受付】10:00~19:00
【定休日】なし

開講日
1月21日 日 14:00~15:30
1月31日 水 14:00~15:30
2月4日 日 14:00~15:30
2月14日 水 14:00~15:30
2月18日 日 14:00~15:30

☎03-3922-3636

37 自分で出来る「ぞうり」の調節



なんでも相談できるまちの着物屋
呉服 かたやま
大泉学園町7-14-24

自分で草履の鼻緒を調節してみましょう。意外と簡単、履きやすくなります。

講師/片山 和彦
【定員】5名 【対象】どなたでも
【持ち物】調節したい草履(鼻緒が接着されている草履は不可)
【材料費】なし

【受付】9:00~19:00
【定休日】日曜

開講日
1月25日 土 15:00~16:00
2月3日 土 15:00~16:00
2月8日 木 10:30~11:30
2月8日 土 15:00~16:00

☎03-3925-7496

38 プードル・柴・小型犬の手入れ



元氣カワイイお得です
犬の店 ワタナベ
大泉学園町8-35-3

クシ・スリッカー・ドライシャンプーで手入れ。ムダ毛カット方。YouTube「柴です」ライブ配信予定

講師/渡辺 いつ子
【定員】3名または2組
【対象】高校生以上
【持ち物】メモ
【材料費】なし

【受付】1月10日より9:00~18:00
【定休日】木曜

開講日
1月18日 土 14:00~15:00

☎03-3924-4111

39 ノートでコーティング体験!



くらしに役立つふれあいの図書館
練馬区立 大泉図書館
大泉学園町2-21-17

図書館の本にかかっている透明なフィルムを使ったコーティングを、市販のノートで体験できます。

講師/図書館スタッフ
【定員】10名
【対象】中学生以上・初めて参加の方
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】9:00~20:00(土日祝19:00迄)
【定休日】月曜(第3除く・月祝は翌日)

開講日
2月7日 水 14:00~15:00
2月21日 水 14:00~15:00

☎03-3921-0991

40 水廻りリフォーム講座



小さいことからコツコツと!!!
ふおれすとでざいん
大泉学園町7-2-18 1F

パナソニック、タカラ、TOTO、リクシル最新水廻りリフォーム提案。各メーカー日程は、お問い合わせください。

講師/森 秀明
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】筆記用具・ノート
【材料費】なし

【受付】9:00~18:00
【定休日】水曜

開講日
1月24日 水 13:00~14:00
1月30日 火 13:00~14:00
2月7日 水 13:00~14:00
2月14日 水 13:00~14:00
2月22日 木 13:00~14:00

☎03-5935-8533

41 シーリングスタンプでチョコレート?



1959年創業の欧風洋菓子店
ナカタヤ
大泉学園町7-19-11
会場:ナカタヤ2階

オリジナルのシーリングスタンプを作ってチョコレートを飾りましょう!

講師/中田 亘伯留
【定員】6名または2組
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】5,000円

【受付】11:00~18:00
【定休日】木曜

開講日
1月23日 火 13:00~15:00
1月30日 火 13:00~15:00
2月5日 月 13:00~15:00
2月6日 火 13:00~15:00
2月9日 金 13:00~15:00

☎03-3924-8102

42 知ってなっとくボランティア体験



障害者の仕事をサポート
社会福祉法人同愛会 大泉福祉作業所
東大泉2-11-22

知的障害者施設でのボランティア体験。活動内容の説明や、ボランティア体験、利用者との交流をします。

講師/大野、吉田、代田、小川
【定員】10名
【対象】どなたでも
【持ち物】上履き
【材料費】なし

【受付】8:30~17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

開講日
1月22日 月 13:30~15:00
1月24日 水 13:30~15:00
1月29日 月 13:30~15:00
1月31日 水 13:30~15:00
2月5日 月 13:30~15:00

☎03-3922-6193

43 おやつにお食事にポテトサラダ♪



和風だしの食事処
蓮華
東大泉2-7-27

じゃが芋をベースに色々な食材で自分好みのポテトサラダを作ってください。食材での味の変化をお楽しみいただけます。

講師/加藤 美恵子
【定員】6名 【対象】どなたでも
【持ち物】エプロン
【材料費】600円(じゃが芋、バター、きゅうり、ベーコン、その他)

【受付】15:00~18:00
【定休日】水曜、日曜

開講日
1月28日 日 13:00~14:00
2月4日 日 13:00~14:00
2月11日 日 13:00~14:00

☎03-5935-4981

44 国別のワイン飲み比べ



お酒で幸せのお手伝い
三又酒店(さんまたざくてん)
東大泉1-33-11

ワインの産出国別に特徴と代表的なぶどう品種を飲み比べながらお話をしましょう。ワインについての質問もお受けします。

講師/比留間 安邦
【定員】6名
【対象】20才以上
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,000円(ワイン試飲代)

【受付】10:00~20:00
【定休日】木曜

開講日
1月21日 日 15:00~16:00
2月4日 日 15:00~16:00

☎03-3922-5013

北町地区



25 速読であなたの人生を加速しよう



講師／高塚 巧也
【定員】8名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

社会人の速読もできる塾
お店 松陰塾練馬北町校
北町1-46-3

速読の考え方を知り、タブレットでのトレーニングを通して速く読める感覚がつかめます。

開講日
1月20日 土 11:00～12:00
1月20日 土 14:00～15:00
1月21日 日 11:00～12:00
1月22日 月 11:00～12:00

☎03-6915-7107

26 眉メイクレッスン



講師／斎藤 文代
【定員】5名【対象】女性
【持ち物】筆記用具
【材料費】1,320円
(スリムアイブロウペンシル)

【受付】10:00～18:00
【定休日】日曜、祝日

北町のオアシス・ノエビアサロン
お店 ノエビアビューティスタジオ練馬南
北町2-17-16

あなたの印象を左右しているかもしれない眉の描き方を基本からトレンドまで、解説・実習を行います。

開講日
1月19日 金 14:00～15:30
1月27日 土 14:00～15:30
2月10日 土 11:00～12:30
2月10日 土 14:00～15:30
2月21日 水 11:00～12:30

☎03-3931-6902

28 楽しく織ろう! ランチョンマット



講師／菊地 茜 他 数名
【定員】2名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】15円/g(糸代)

【受付】10:00～16:00
【定休日】土曜、日曜、祝日

カラフル☆楽しく! さをり織り!
お店 さをり工房 われもこう
春日町1-12-2-1F

世界に一つしかない!! ランチョンマットをつくりませんか。誰でも簡単に作品づくりができます。

開講日
1月30日 火 10:00～11:30
1月31日 水 10:00～11:30

☎03-5848-7102

29 間違った靴選びをしていませんか



講師／八方 清文(上級シュー・フィッター)
【定員】5名【対象】どなたでも
【持ち物】合っていない靴がありましたらご持参ください。
【材料費】なし

【受付】9:00～19:00
【定休日】不定休

お店 上級シュー・フィッターのいる店
シューズハウスふみや
石神井町3-17-17

間違った靴選びをしていませんか? 講座終了後、足と靴の悩み相談を承ります。

開講日
1月23日 火 10:30～11:30
1月24日 水 10:30～11:30
1月25日 木 10:30～11:30

☎03-3996-4539

24 「入棺体験」と個別の事前相談



講師／内田 秀利
【定員】6組
【対象】どなたでも
【持ち物】棺に入りたい物があれば
【材料費】なし

【受付】9:00～17:00
【定休日】なし

地域に根差した町の葬儀屋さん
お店 (株)金周内田
北町1-16-6
会場:東武練馬区民ホール 徳丸3-3-3
お棺に入っていただし、お花を入れてお別れをしていただきます。どのように感じるか体験してみてください。

開講日
1月19日 金 10:00～11:30
1月31日 水 10:00～11:30
2月11日 日 10:00～11:30
2月17日 土 10:00～11:30

☎03-3933-0426

27 どなたでも楽しめるカメラ教室



講師／竹重 英樹
【定員】5名
【対象】18才以上
※18才未満は保護者同伴
【持ち物】筆記用具 【材料費】なし

【受付】10:00～19:00
【定休日】なし

カメラ屋さんのような電気屋さん
お店 ソニーショップサウンド サカタ
春日町3-4-4

今のカメラってすごいんですよ! ソニー一眼カメラαで体験してみませんか? 経験問わず楽しめます。ご参加お待ちしております。

開講日
1月20日 土 11:00～12:00
1月21日 日 11:00～12:00
1月27日 土 11:00～12:00
1月28日 日 11:00～12:00
2月4日 日 11:00～12:00

☎03-3999-8434

30 健康朗読で心身共に元気になろう



講師／渡部 佐和子(わたなべさわこ)
【定員】7名【対象】朗読と健康に興味がある18歳以上の方
【持ち物】筆記用具と飲料水
【材料費】100円(資料代)

【受付】10:00～18:00
【定休日】木曜

心身共に元気になる楽しい朗読塾
お店 朗読と絵本の塾 リヴ
大泉学園町2-27-6

会場:すまいるVIVIFY
石神井町3-2-8レイクサイド石神井公園A102
認知症予防、口腔ケアに効果的な体操呼吸発声からなりきり朗読まで、参加者と表情豊かに演じる楽しさを体験。

開講日
1月24日 水 15:30～16:30
2月6日 火 15:30～16:30
2月14日 水 15:30～16:30
2月20日 火 15:30～16:30

☎090-9806-2161

60 60歳からの「初めての」ウクレレ



武蔵関から繋がる「音楽の輪」
ウクレレ★パラダイス
関町北2-30-4 コーポオカー102
Island Closet

軽くて簡単に楽しめるのがウクレレの魅力♪ 持ち方から丁寧に伝授しますのでご安心を！音楽のある生活を♪

講師／高嶋 尚子
【定員】10名 【対象】60才以上
【持ち物】筆記用具、持っている人はウクレレ（※無い人はレンタルあります）
【材料費】なし

【受付】9:00～21:00
【定休日】なし

開講日
1月19日 金 14:30～15:30
1月21日 日 14:30～15:30
2月4日 日 14:30～15:30
2月9日 金 14:30～15:30
2月18日 日 14:30～15:30

☎090-8816-1739

61 親子で作ろう簡単手打ちうどん



生そば店
やぶ久 生そば店
下石神井4-15-8

家庭でもつくれる手打ちうどん。
小さいお子様も歓迎。親子でつくってみよう。

開講日
1月20日 土 15:00～16:00
1月27日 土 15:00～16:00

講師／石川 圭右
【定員】3名または3組
【対象】幼稚園年長5才以上
【持ち物】エプロン、タオル
【材料費】1組500円（小麦粉代）

【受付】10:00～20:00（11:00～15:00不可）【定休日】月曜

☎03-3995-3020

62 オーガニック100%ヘナ 体験会



ヘナ染セルフ&おまかせコース有
美容室 **サロンド MON**
関町東2-13-8 マルイコーポ101

植物天然100%のヘナは化学物質と違い髪と頭皮を傷めずに白髪染めができます。ご自宅で染める方法やコツを実技指導いたします。

開講日
1月30日 土 13:00～16:30
2月21日 土 13:00～16:30

講師／木戸 三由紀
【定員】4名 【対象】どなたでも
【持ち物】タオル6枚、汚れてもよい襟無しTシャツ等 【材料費】2,000円、ロング3,000円（ヘナ粉代）

【受付】10:00～19:00
【定休日】火曜、第3水曜

☎03-3928-7186

63 知って得する保険セミナー



損しない保険えらび
東都システムサービス(株)
関町北4-2-14 いづやビル2F

①公的医療制度の今 ②病気になる時
いくらかかるのか? ③医療保険のしくみ
④加入のタイミング ⑤医療保険は必要か?

開講日
1月23日 火 10:00～11:00
2月6日 火 14:00～15:00
2月15日 木 14:00～15:00

講師／村上 哲雄
【定員】6名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし
【受付】9:00～17:30
【定休日】土曜、日曜、祝日

☎03-3954-2977

64 リサイクルきもの上手な選び方



リサイクル・品質良い作品・親切
(株) 呉服 おくら工夫堂
関町北4-4-7

経験豊富な講師です。高価な作品を、
直接自分で体に合わせずに買った商品を
自分風に帯、小物の組合せの仕方
で大変化します。

開講日
2月2日 金 13:30～15:00
2月17日 土 13:30～15:00
2月18日 日 13:30～15:00

講師／小椋 ゆふ呼
【定員】5名
【対象】どなたでも
【持ち物】特になし
【材料費】なし

【受付】10:30～18:30
【定休日】水曜、木曜、第2・4日曜

☎03-3928-2451

まちゼミを受講してみませんか?



初めて顔を合わせた
地元の受講者と一緒に、
楽しいひと時を
過ごすことができました。

まちゼミとは、お店の人が講師となって、専門知識やコツ
を無料で手ほどきする、ミニ講座です。興味のある講座を
みつけたら、お店に直接電話でお申し込みください。
新しい知識やお店、仲間との出会いが待っています。
皆さんの受講をお待ちしております!



興味のあることを
教えてもらえて
うれしかった。



講座の内容も説明も
良かった。そして何より
店主の温かい人柄に
心がとても癒された。