

勤労福祉会館 館だより

令和8年6・7月号



■給水スポット（無料）
集会室前に設置
お持ちの「マイボトル」へ給水できます。

□勤労福祉会館は、中小企業にお勤めの方及び区民の皆様にも、文化・教養・スポーツ・リクレーションなどの活動の場を提供し、各種教養講座や労働相談を実施しています。

□開館時間：午前9時～午後10時

□受付横にモニターを設置し、当日のお部屋の利用状況や主催講座のご案内をしています。

■バリアフリーの設備



□授乳室新設のお知らせ
1階集会室前に授乳室を設置しました。おむつ交換台も併設。ご利用は受付窓口まで。

休館日のお知らせ

令和8年7月27日(月)
休館させていただきます。

勤労福祉会館 展示コーナー催し案内

第11回 環境活動団体パネル展

「地球にやさしい仲間たち」

期間：令和8年7月18日(土)～25日(土)8日間
会場：勤労福祉会館1F 展示コーナー



参加団体

- 江古田ミツバチ・プロジェクト
- 越後山菜の花の会
- 大泉みどり会
- 大関山森もりクラブ
- 西本村憩いの森ファンクラブ
- ねりまエコ・アドバイザー協議会
- 練馬植樹推進会
- 練馬まち環境倶楽部
- 練馬野草四季の会
- ホトケドジョウの会

勤労福祉会館 秋の文化祭

開催期間：2026年10月1日(木)から
11月5日(木)まで
場 所：勤労福祉会館 1階 展示コーナー

昨年の展示作品のご紹介



「秋の文化祭」参加団体募集要項など

- 勤労福祉会館優先団体・サークル
- 受付開始 7月7日(火) 午前9時から窓口にて、着順に受付いたします。
- 使用料 無料
- 展示期間 1団体、1週間前後(要相談)
- 展示除外日 10月26日(月)は休館日のため展示コーナーも休みとなります。

🚲🚲🚲🚲🚲🚲 **ブラボー！自転車通勤** 🚲🚲🚲🚲🚲🚲

新年度が始まり、新たに自転車に乗る人も増えてきた。2025年までの5年間に自転車の製品事故は300件発生し、そのうち8割が重症事故となっている。そのため製品評価技術基盤機構では注意を呼びかけている。事故の被害者の年齢は10代（57人）、40代（33人）、50代（30人）となっている。走行中にハンドルがロックする事故、フレームが破損する事故、固定が不十分のためタイヤが外れたとみられる事故等、4月からは車道を走行することが増え、より多くの事故につながる可能性がある。事故防止のためには、定期的な点検は欠かせない。

10年近く乗っていた自転車にガタが来たので、買い替えることにした。この自転車を購入した店は廃業しているので、現在修理でお世話になっている店に行った。以前パンクの修理のお願いしたときのこと、店主は油で黒く汚れた手で自転車のチューブをバケツの水につけ、テキパキと穴を塞ぎながら話してくれる自転車のうんちくが心に響き、いかに自転車をぞんざいに扱ってきたかと反省した。サドルの正しい位置も教えて頂いた。お店には次々とお客さんも来られ、地元で愛されていることがわかる。私も次の自転車はこの店で買おうとその時決めた。新たに自転車を受け取り「2か月後には点検に来るんだよ、気を付けて」と声を掛けられ、お店を出た。

サイクリングにピッタリの季節。ルールを守り、安全の自転車に乗り一日一日を楽しみたい。
「自転車を磨いたことがあるかな？」・・・独り言です。



トレーナーからの健康アドバイス

湿度によるだるさ・むくみ予防

梅雨の季節になりました。この時期は身体に水分が溜まりやすいことや、気圧・湿度・温度の急激な変化により自律神経が乱れることで起きる頭痛・めまい・倦怠感、関節痛などの気象病と呼ばれる症状を感じやすくなります。

そんな時期におすすめな対策をいくつかご紹介します。

・1つ目は、起床したら白湯または温かいお茶を飲む

朝の温かい飲み物は、冷えや湿度で乱れた自律神経が整いやすくなります。さらに胃腸も整えてくれるので、代謝アップやデトックスでむくみ解消につながります。



・2つ目は、ストレッチなどで軽く汗をかく

汗をかくことでも自律神経のバランスは整えられます。代謝を上げてむくみや疲労を解消する効果が期待できます。



・3つ目は、冷たいものを摂り過ぎない

前述したようにこの時期は余分な水分が溜まりやすいため、胃腸が冷えるとさらに水分代謝が悪くなり不調を引き起こしやすくなります。



なんとなく身体が重い・・・と感じた時は少し身体を動かすとスッキリします。無理せず続けやすいものを取り入れてみましょう。





令和8年7月開催講座予定(6月1日から受付開始)



| 講座名 | 開催日 | 時間 | 定員 | 費用 |
|---|----------|------------------|-----------|---------------|
| 着付け教室 (半幅帯で、蝶々、文庫、一文字、貝ノ口) | 7月2日(木) | 10時~11時30分 | 各回 20名 | 各回 1,000円 |
| | 7月16日(木) | | | |
| 天然酵母パン教室 (玄米ロールパン) | 7月10日(金) | ㊤ 10時~12時30分 | 各回 16名 | 2,500円 |
| | | ㊦ 13時30分~16時 | | |
| 失敗しないお菓子教室 (ブルーベリームース) | 7月11日(土) | ㊤ 10時30分~12時30分 | 各回 8名 | 3,000円 |
| | | ㊦ 14時~16時(小学生以上) | | |
| スピードクッキング教室ビギナーズ (オイルサーディンと野菜のおしゃれなパスタ・ズッキーニボート《くりぬいて詰め物してピザ風にします》・夏の爽やかサラダ) | 7月17日(金) | 18時30分~20時30分 | 16名 | 2,500円 |
| 就労支援講座 (自分の強み、自分らしさを発見しよう!) | 7月17日(金) | 18時~20時 | 30名 | 無料 |
| ライフプラン講座 (人生100年時代、知って得する年金講座) | 7月18日(土) | 14時~16時 | 50名 | 200円 (資料代) |
| 簡単おもてなし家庭料理 (チキンピラフで作るオムライス・ツナとブロッコリーのサラダ・スープ・みかんの牛乳かん) | 7月26日(日) | 11時~14時 | 16名 | 2,500円 |
| 発酵教室 (金山寺味噌) | 7月31日(金) | 10時30分~12時30分 | 16名 | 2,500円 |

※講座は、都合により、変更・中止となる場合があります。ご理解・ご協力をお願いいたします。また、定員となってしまった場合はご了承ください。毎月の予定は、各施設に配布されるチラシ、ホームページ、ねりま区報等でご確認いただけます。

6月の事業は以下の予定です。

- ・詳細はお問い合わせください。
- ・定員に達した講座は未掲載です。



| 講座名 | 開催日 | 内容 |
|------------------|---------------|--|
| 経営分析講座 | 6月3・10・17日(水) | 知識ゼロ・数字が苦手でも眠れないほど面白い経営分析 |
| 着付け教室 | 6月4日・18日(木) | 名古屋帯で一重太鼓 |
| 骨盤のゆがみ改善エクササイズ | 6月8日(月) | 骨盤の中から整え、ゆがみ改善、若さを保つ |
| 元気はつらつ生活講座 | 6月9日(火) | 物忘れが気になったら~脳を若く保つヒント |
| 天然酵母パン教室 | 6月12日(金) | レモンクリームチーズパン |
| 知って役立つ労働法 | 6月12日(金) | 労働者のための労働法の基本ルール |
| 失敗しないお菓子教室 | 6月13日(土) | ビスコッティ |
| スピードクッキング教室ビギナーズ | 6月19日(金) | 鱈のピカタ(野菜2種を添えて)サルサ風サラダ・色々野菜のスープ |
| 働き方改革講座 | 6月19日(金) | 労働契約の基礎知識と兼業・副業・隙間バイトの注意 |
| キャリア開発講座(ライフプラン) | 6月20日(土) | スマホで簡単!気軽に使おうAIを!~ちょっとしたコツでAIはあなたの知恵袋になります |
| 簡単おもてなし家庭料理 | 6月21日(日) | 豚カツを作ろう!大葉の豚カツ、トマトサラダ豆腐とネギのみそ汁 あずきかん |
| 発酵教室 | 6月30日(火) | 発酵あんこの作り方・発酵スイーツ |

□ 年金無料相談

成年後見、年金（老齢・遺族・障害）、身体障害者手帳・愛の手帳（療育手帳）、精神障害者保健福祉手帳の窓口紹介・ご相談も伺います。

日 時：令和8年6月13日（土）・7月11日（土）・8月8日（土）

時 間：14時～16時30分（1人45分）

相談員：社会保険労務士（年金トータルサポート・コスモ）

費 用：無 料

ご予約を
お願いいた
します。



□ 労働相談（予約制）

職場のトラブル、就業規則、退職トラブルなどお悩みはありませんか？

勤労福祉会館では、労働相談を随時お受けいたしております。

相談を受けるには、電話でお申し込み下さい。

その後、相談日時・時間等を調整の上、折り返しご連絡させていただきます。



図書コーナーのお知らせ



本の紛失が増えております。無断でもっていかれた本を読みたい方がいらっしゃいます。必ず貸出手続きをお願いいたします。

| 図 書 名 | 著 者 名 | 内 容 |
|------------------|----------|---|
| 八月の御所グラウンド | 万城目 学 著 | 第 170 回直木賞受賞作 女子全国高校駅伝——都大路にピンチランナーとして挑む、絶望的に方向音痴な女子高校生。 謎の草野球大会——借金のカタに、早朝の御所 G(グラウンド)でたまひで杯に参加する羽目になった大学生。 京都で起きる、幻のような出会いが生んだ感動のドラマ 2 篇 |
| 九十歳 わたしの暮らしかた | 曾野 綾子 著 | 曾野綾子、2021 年 9 月 17 日で九十歳。年をとって、わかったこと。コロナ渦のなか、著者が送る「残り時間」の過ごしかた。人は 90 歳まで生きて何を思うのか。年をかさねたいまだからわかる人間の本質のエッセイ |
| よき時を思う | 宮本 輝 著 | よき時、それはかつての栄光ではなく、光あふれる未来のこと。九十歳の記念に祖母が計画した、豪華絢爛な晩餐会。子どもたち、孫たちはそれぞれの思いを胸にその日を迎える。孫の綾乃は祖母の生涯を辿り、秘められた苦難と情熱を知る——。 一人の命が、今ここに在ることの奇跡が胸に響く感動長編! |
| いえ | 小野寺 文宜 著 | 累計 32 万部突破『ひと』『まち』に続く新たな感動作 社会人三年めの三上傑には、大学生の妹、若緒がいた。仲は普通。しかし最近、傑は妹のことばかり気にかけている。傑の友だちであり若緒の恋人でもある城山大河が、ドライブデート中に事故を起こし、後遺症で、若緒は左足を引きずるようになってしまった。家族と、友と、やりきれない想いの行き先を探す物語 |
| た べ る 生 活 | 群 ようこ 著 | とにかく体は、たべるものでできている——。料理はどちらかという嫌いだと語る群さんが、自分の身体を一番心地よい状態に保てるよう、〈たべること〉にとことん向き合った「食」エッセイ。大人気「生活」シリーズ文庫。 |

編集発行 練馬区立勤労福祉会館

〒178-0063

練馬区東大泉5-40-36

TEL 03-3923-5511

FAX 03-3923-5512

ホームページ

<http://www.nerima-kinrou.com>

指定管理者：

NPO法人 練馬区障害者福祉推進機構

