

練馬
こぶし
ハーフマラソン
2016

練馬の春にランナーの風が吹く



3/27日 午前8時 光が丘公園スタート!!

5,000名のランナーが区内の幹線道路を走る姿は壮観です。光が丘公園ではゲストランナーと五輪メダリストによるトークショーや出店ブースなど、皆さまが楽しめるイベントも行います。ぜひ、会場や沿道にお越しください。※雨天決行。※ランナーの募集は終了しました。
▶ 問合せ: シティマラソン担当係 ☎5984-3555 FAX 5984-1221

ゲストランナー



交通規制のお知らせ

3/27日 7:30 ~ 10:40

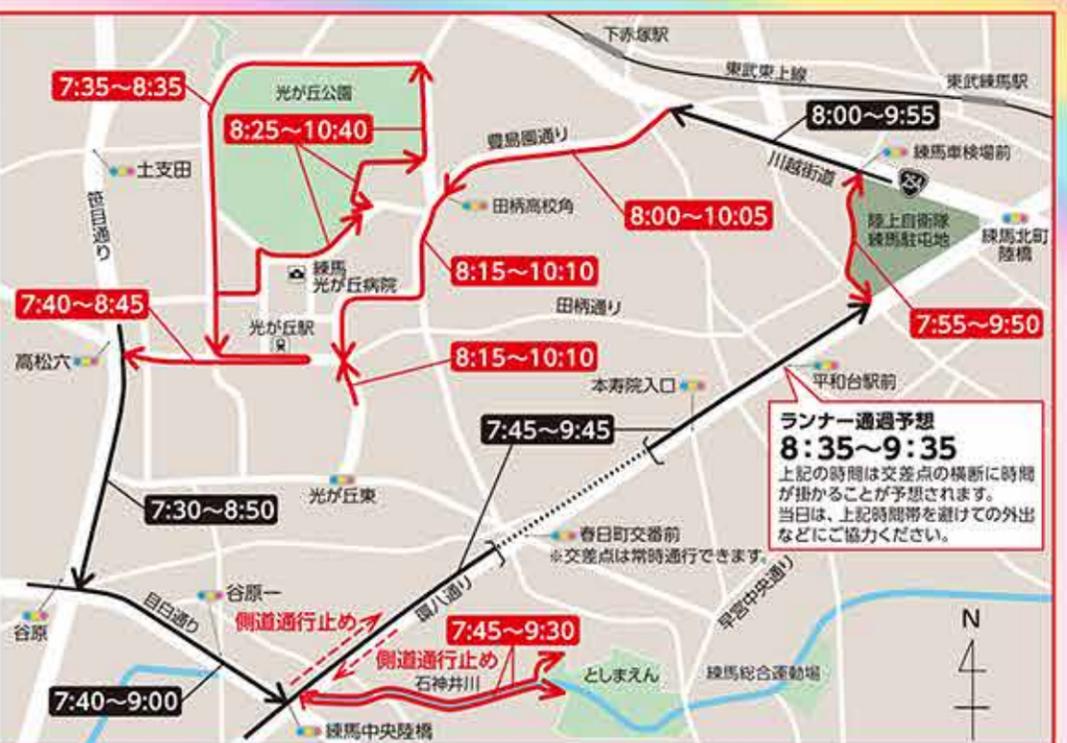
右図の通り、交通規制を実施します。多くの方にご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。

- 交通規制の際は、警察官・係員の指示に従ってください。
- 大会当日、午前7時~11時に運行する路線バスの一部が運休・迂回運転となります。運休情報など詳しくは、お問い合わせいただくか、大会ホームページ(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)をご覧ください。
- ランナーの通過中は、道路の横断ができません。

【凡例】

→ 矢印方向通行止め
0:00~0:00 規制時間

→ 矢印方向車線規制
※中央寄り1車線は通行可。
※本線から左折不可。
0:00~0:00 規制時間



「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしています。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブンや区立施設にも置いてあります。

【掲載内容について】 講座・大会などの対象は、原則として区内在住・在勤(在学)の方です。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限ります。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

表1 補助対象となる設備の種類・補助額

設備の種類	補助対象者・補助上限額
太陽光発電設備(2kw以上) ※発電量全量を売電する場合は、補助対象外。	区民・事業者…6万円 管理組合…20万円
強制循環式太陽熱利用システム	区民・事業者…2万5000円 管理組合…20万円
自然冷媒ヒートポンプ給湯器 (通称:エコキュート)	区民・事業者…2万5000円
ガスエンジン・コージェネレーションシステム (通称:エコウィル)	区民・事業者…2万5000円
家庭用燃料電池システム (通称:エネファーム)	区民・事業者…6万円
蓄電システム	区民・事業者…6万円 管理組合…20万円
ビーフル・トゥ・ホームシステム	区民・事業者…2万5000円 管理組合…20万円
直管形LED照明への交換 (交換費用が1万円(税抜き)以上)	事業者…2万円 管理組合…20万円
窓の断熱改修 (改修費用が1万円(税抜き)以上)	区民・事業者…2万円 管理組合…20万円

表2 申込期間

設備設置日	申請受付期間
第1期 2/1(月)~6/30(木)	4/15(金)~8/1(月)
第2期 7/1(金)~10/31(月)	8/2(火)~11/30(水)
第3期 11/1(火)~来年1/31(火)	12/1(木)~来年2/28(火)

問合せ 環境課地球温暖化対策係
(区役所本庁舎18階) ☎5984-4706

分散型エネルギー社会の推進に向け、住宅や事業所に太陽光発電設備や家庭用燃料電池システムなどの設備を設置した方に、抽選で設置費用の一部を補助します。補助対象となる設備の種類と補助額は表1の通りです。

▼申込期間:表2の通り ※第1~3期ごとに抽選を行います。補助対象者を決定します。▼申込:設置完了後、環境課や区ホームページ「仕事・生活・環境」の「環境・公害」にある申請書に必要書類を添えて、持参または郵送で環境課地球温暖化対策係へ ※表2の設備設置日の期間内に、補助対象となる設備を複数設置した方は、いずれの設備についても申請できません。

住宅用
▼対象:区内在住で、自分が居住している住宅に補助対象となる設備を設置した方
▼申込:区内在住で、自分が居住している住宅に補助対象となる設備を設置した方

事業者用
▼対象:区内の事業所に事業に用いるために補助対象となる設備を設置した、次の①②のいずれかに当てはまる事業者
①区内で事業を営む従業員20名以下の法人で、区内に本店または支店などの登記をしている
②区内在住の個人事業主である



太陽光発電設備などの設置費用を補助します

補助要件など詳しくは、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、リサイクルセンター、環境課にあるリーフレット、または区ホームページ「仕事・生活・環境」をご覧ください。

4月から

区の組織の一部が変わります

4月1日(金)から、区の組織を一部変更します。ここでは主な変更内容、区役所内の配置をお知らせします。▶問合せ:人事企画担当係(組織定数担当) ☎5984-4507

人事戦略担当部を設置

これまで以上に職員の意識改革や育成、効率的な組織体制の構築などに戦略的に取り組みます。

施設管理担当部を設置

区立施設の適切な維持保全・改修改築を行い、施設の老朽化対策を推進します。

都市農業担当部を設置

都市農業の発展と農地の保全に向けた取り組みを推進し、都市農業の魅力を広く発信します。

地域文化部協働推進課を設置

区民の自主的な活動を支援しながら、区民参加と協働による魅力あふれる地域づくりを推進します。

教育企画課を教育施策課として再編

学校の適正配置、「学校施設等総合管理計画」の策定、情報化の推進などへの取り組みを機動的・総合的に実施します。

その他

土支田中央土地区画整理事業の規模が縮小されるため、土支田中央区画整理課を廃止し、土木部計画課に事業を移行します。

練馬庁舎内の事務室などの場所が変わります

区役所内の事務室を右表の通り、移転します。電話番号は変わりません。▶問合せ:庁舎管理係 ☎5984-1091

組織名	移転先	移転日
総務課統計係	東庁舎7階	4/7(木)
経理用地課、技術監理調整課	東庁舎3階	3/28(月)
文化・生涯学習課、スポーツ振興課、シティマラソン担当課	本庁舎8階	4/4(月)
臨時給付金担当課	東庁舎7階	3/22(火)
教育施策課	本庁舎11階	4/4(月)
こども施策企画課、保育計画調整課、子育て支援課児童施設係	本庁舎11階	4/11(月)

3/30(水)

「年金生活者等支援臨時福祉給付金」の申請書を発送します

問合せ 臨時給付金コールセンター ☎0120-921-152

年金受取額が少額であるなど所得の少ない高齢者を対象に給付金を支給します。支給を受けるには申請が必要です。対象と思われる方には、3月30日(水)に申請書を発送します。

申請方法など詳しくは、申請書に添付の案内をご覧ください。

▶対象:次の①~③の全てに当てはまる方

- ①昭和27年4月1日以前に生まれた
 - ②平成27年1月1日時点で、練馬区に住居登録をしている
 - ③平成27年度の住民税(特別区民税・都民税)が課税されていない
- ※生活保護を受給している場合や、住民税が課税されている方に扶養されている場合などは対象になりません。

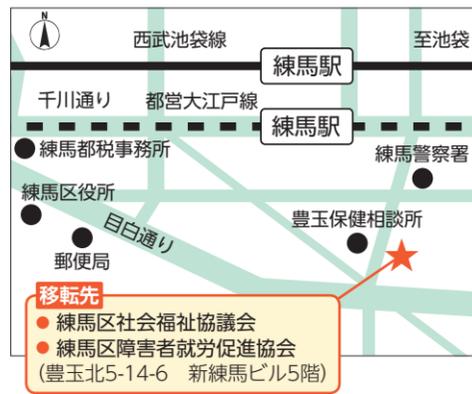
▶支給額:1人につき3万円

3/28(月)

練馬区社会福祉協議会・練馬区障害者就労促進協会を移転

区役所東庁舎3階の練馬区社会福祉協議会(総務係、ボランティア・地域福祉推進センター、権利擁護センターほっとサポートねりま、練馬障害福祉人材育成・研修センター、生活サポートセンター)を新練馬ビル5階に移転します。

また、共栄ビルの練馬区障害者就労促進協会(レインボーワーク)も同5階に移転します。ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。▶問合せ:練馬区社会福祉協議会 ☎3992-5600 FAX 3994-1224、練馬区障害者就労促進協会 ☎3948-6501 FAX 3557-8176



お知らせ

4月1日(金)から図書館資料受取窓口は午前9時に開館

予約した図書館の本やCDなどの受け取りや返却ができる図書館資料受取窓口の開館時間が4月1日(金)から午前9時になります。ぜひご利用ください。▶**問合せ**:光が丘図書館 ☎5383-6500

受取窓口名・所在地	4/1(金)からの窓口利用日時
豊玉(豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター内)	平日9:00~20:00 土・日曜、祝休日 9:00~19:00 ※水曜休館(祝休日の場合はその翌日)。
高野台(高野台2-25-1 生涯学習センター分館内)	平日9:00~20:00 土・日曜、祝休日 9:00~19:00 ※第2を除く月曜休館(祝休日の場合はその翌日)。
石神井公園駅(石神井町7-1-2 西武池袋線高架下)	平日9:00~20:00 土・日曜、祝休日 9:00~19:00 ※第2を除く月曜休館(祝休日の場合はその翌日)。
大泉学園駅(東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階)	平日9:00~20:00 土・日曜、祝休日 9:00~19:00 ※第2を除く月曜休館(祝休日の場合はその翌日)。

4月1日(金)から不服申立制度が変わります

行政不服審査法が改正され、4月1日(金)から行政機関の処分に対する不服申立てについて、異議申立てを廃止し、処分に関与していない「審理員」が行う審理手続や第三者機関への諮問手続が導入されます。また、不服申立期間が60日から3カ月に延長されます。▶**問合せ**:文書法務課 ☎5984-2643

条例・計画など

「ずっと住みたい やさしいまちプラン(地域福祉・福祉のまちづくり総合計画)」を策定

「ともに支え合う だれもが自由に社会参加のできるまち」の実現を目指して「ずっと住みたい やさしいまちプラン(地域福祉・福祉のまちづくり総合計画)」を策定しました(計画期間は平成27~31年度)。策定にあたっては、区民意見反映制度により、区民の皆さまからご意見を伺いました。計画の全文やいただいたご意見(76件(17名))、区の考え方は、図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、福祉部管理課(同

3階)、区ホームページ「区政情報」の「計画・報告・方針」などでご覧になれます。 ※区民情報ひろばでは1冊400円で販売もします。

「ご意見の一部を紹介します」

▶**意見の要旨**:行政・地域・福祉活動関係者相互の連携を推進してほしい。▶**区の方針**:区民や事業者、区などが主体的に取り組み、相互に尊重し、協力しながら推進するよう取り組みます。

◎**問合せ**:福祉部管理課地域福祉係 ☎5984-2716

「災害時における透析医療確保に関する行動指針」を策定

東京23区で初めて、災害時の透析医療を確保するための行動指針を策定しました。本指針は、透析医療機関、透析患者、患者搬送団体や区などの関係者が災害時にとるべき行動をとりまとめたものです。

今後は、指針に基づいて防災訓練などを実施し、必要に応じて指針の見直しを図っていきます。 ※行動指針は、区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」の「お知らせ一覧」でご覧になれます。▶**問合せ**:地域医療課管理係 ☎5984-4673

住まい・まちづくり

補助230号線大泉町三丁目地区地区計画などの原案がご覧になれます

補助230号線大泉町三丁目地区の地区計画原案を作成しました。この計画は、都市計画道路補助230号線の整備に合わせ、周辺住宅地や景観に配慮したまちづくりを進めるとともに、都営大江戸線の延伸に伴う新駅予定地域周辺の生活利便性の向上を図ることを目的としています。

併せて、この地区の一部区域で用途地域、高度地区、防火地域・準防火地域を変更する都市計画原案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。▶**縦覧・意見書提出の期間**:3月24日(木)~4月14日(木)の午前8時30分~午後5時15分(土・日曜を除く)▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページ「区政情報」の「まちづくり・都市計画」の「都市計画決

定・変更」でもご覧になれます。

▶**日時**:④3月24日(木)午後7時から⑤26日(土)午後1時15分から▶**場所**:大泉町地域集会所▶**申込**:当日会場受け付け

◎**問合せ**:大江戸線延伸推進課 ☎5984-1564

4月1日(金)以降に地下室などを設置する際は浸水対策の届け出を忘れずに

地下室などへの浸水被害を防止するため、「練馬区地下室等設置に係る浸水対策指導要綱」を制定します。4月1日(金)以降に区内で地下室や半地下室などを設置する場合は、建築確認などを申請する前に、建築主が浸水対策上必要な措置を講じて「浸水対策に係る届出書」を提出してください。届け出方法など、詳しくはお問い合わせください。▶**問合せ**:建築審査課設備係 ☎5984-1937

福祉・障害のある方

手話通訳者のご利用を

聴覚障害などのある方が窓口で円滑に相談できるよう、手話通訳者を設置しています。 ※予約不要。

担当地域	総合福祉事務所 障害者支援係	日程
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4609 FAX 5984-1213	第1・3 火曜
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7796 FAX 5997-9701	毎火曜 (3月29日を除く)
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2816 FAX 3995-1137	第2・4 金曜
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5272 FAX 5905-5277	第1・3 金曜

※祝休日・年末年始を除く。
※時間はいずれも午前10時~正午・午後1時~5時。

福祉タクシー券を交付

障害のある方を対象に、平成28年度に使用できる福祉タクシー券(月額3,500円分)を交付します。▶**対象**:身体障害者手帳の下肢・体幹・移動・視覚・内部の障害で1~3級または愛の手帳1・2度の方 ※所得制限があります。 ※新規登録は、65歳未満の方が対象です。既に登録している方には、3月23日(水)にお知らせを発送します。▶**申込**:3月25日(金)以降に①お知らせ②認め印③身体障害者手帳または愛の手帳を持参の上、総合福祉事務所福祉事

務係へ【練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612、光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060、石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274】 ※代理の方でも申し込めます。

働く

特別区職員(Ⅰ類)

特別区(東京23区)は、来年4月に採用する職員(Ⅰ類(大学卒業程度))を募集します。詳しくは、募集案内または特別区人事委員会採用試験情報ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)をご覧ください。▶**申込期限**:4月15日(金)▶**第1次試験**:6月5日(日)▶**募集案内の配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、出張所、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、職員課人事係(同本庁舎6階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3-5-1)▶**問合せ**:特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787、職員課人事係 ☎5984-5782

職種	採用予定数
事務	940名程度
土木造園(土木)	47名程度
土木造園(造園)	15名程度
建築	42名程度
機械	25名程度
電気	25名程度
福祉	68名程度
衛生監視(衛生)	29名程度
衛生監視(化学)	3名程度
保健師	70名程度

事務【臨時職員】

登録制で、欠員状況により採用します。▶**期間**:6カ月以内▶**勤務日時**:原則として月~金曜午前8時30分~午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日以内)▶**場所**:区役所など▶**内容**:事務補助(配属先によりパソコン作業あり)▶**賃金**:時給940円 ※交通費支給。 ※勤務内容により社会保険あり。▶**申込**:区民事務所(練馬を除く)や職員課(区役所本庁舎6階)、区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真貼付)を、持参または郵送で職員課人事企画担当係 ☎5984-5784

お休みします

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…3月28日(月)【全館清掃のため】

個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告書の提出期限・納期限は3月31日

▶**問合せ**:税務署【練馬東 ☎3993-3111、練馬西 ☎3867-9711】

4/1(金)から

みどりバス3ルートの変更

以下の3ルートの変更ダイヤを変更します。起点、終点の時刻に変更はありません。新しい時刻表は、区ホームページ「みどりバス」やバス停留所の時刻表でご覧になれます。また、区民事務所、出張所などでその施設に近いルートの時刻表を配布しています。

▶**問合せ**:交通企画課 ☎5984-1274

変更するルート	変更するルート
●保谷ルート(保谷駅南口~光が丘駅)	●保谷ルート(保谷駅南口~光が丘駅)
●関町ルート(関町福祉園~上石神井駅~順天堂練馬病院)	●関町ルート(関町福祉園~上石神井駅~順天堂練馬病院)
●南大泉ルート(保谷駅入口~武蔵関駅南口~関町福祉園)	●南大泉ルート(保谷駅入口~武蔵関駅南口~関町福祉園)

3月末で練馬区マイナンバー制度コールセンターが終了します

4月1日(金)からの問い合わせ先をお知らせします

4月1日(金)からは下表の問い合わせ先までご連絡ください。

内容	窓口・電話番号	受付日時
制度全般に関する問い合わせ	マイナンバー総合フリーダイヤル(全国コールセンター) ☎0120-95-0178	平日9:30~20:00 土・日曜、祝休日 9:30~17:30
マイナンバーカード(個人番号カード)の申請・交付に関する問合せ	練馬区個人番号カード事務センター ☎5984-4595	平日9:00~17:00



みんなで子育て

各家族のライフスタイルに合った子育てができるよう、子育て支援を充実します。▶問合せ:妊娠期の支援について…母子保健係☎5984-4621、子育て期の支援について…練馬子ども家庭支援センター☎3993-8155

妊娠期 4月から 充実サポート

問合せ 母子保健係☎5984-4621

**「妊娠・子育て相談員」が
全ての妊婦と面談を開始！
～母子健康手帳の交付窓口も変更**

「妊娠・子育て相談員」を下表の施設に配置し、全ての妊婦と面談を開始します。それに伴い、母子健康手帳の交付窓口も同じ場所に変更します。また、面談した妊婦には、育児応援品がもらえるカタログギフトを贈呈します。

面談場所・交付窓口 ※	受付日時
健康推進課(区役所東庁舎6階)	月～金曜 8:30～19:00
保健相談所(豊玉・北・光が丘・石神井・大泉・関)	(17:00～19:00は事前に予約が必要です)
練馬子ども家庭支援センター(区役所東庁舎4階)	土曜 9:00～17:00

※練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室、光が丘・大泉・関子ども家庭支援センターでも母子健康手帳を交付します。面談とカタログギフトの贈呈はありません(受付日時は月～土曜午前9時～午後5時)。

**「妊娠・子育て応援メール」
を開始！**

妊娠期～子育て期に時期に合った子育て情報を配信します。登録方法など詳しくは、4月1日(金)以降にねりま子育てサポートナビ(<http://nerima.city-hc.jp/>)をご覧ください。 ※出産後は「予防接種サポートシステム(予防接種のスケジュールが自動で作成できるシステム)」も登録できます。

**「産後ケアサービス」
を開始！**

産後に育児を手伝ってくれる人がいない方や育児に不安が大きい方を対象に「産後ケアサービス」を開始します。対象となる方には「妊娠・子育て相談員」が面談時にご案内します。

**妊婦健康診査の助成項目
を追加！**

妊婦健康診査の助成項目に HIV抗体検査と子宮頸(けい)がん検診を追加します。受診票は、母子健康手帳と併せて交付します。

**男性の不妊治療費助成を
区でも開始！**

東京都特定不妊治療費助成を受けた夫婦で、男性の手術費が都の助成対象になっている場合、区でも助成が受けられるようになります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶対象:4月1日(金)以降に行った手術の費用▶助成上限額:1回5万円

子育て期 4月から 充実サポート

問合せ 練馬子ども家庭支援センター☎3993-8155

**「子育てのひろば」の実施曜日・
利用時間を拡大！**

「子育てのひろば」は、0～3歳児と保護者が自由に遊べるほか、子育ての情報交換ができる場所です。下表の施設で実施曜日・利用時間を拡大します。

施設名	拡大内容
①光が丘びよびよ(ひろば室)	週6日→週7日(毎日)
②練馬びよびよ(ひろば室)	10:00～16:00 →9:00～16:00
③関びよびよ	10:00～16:00 →9:00～17:00
④びよびよ(西大泉・北大泉児童館・光が丘児童館・立野地区区民館)	10:00～16:00 →10:00～17:00

※①の利用時間と②～④の実施曜日に変更はありません。

**「おひさまびよびよ」の
実施場所を増設！**

「おひさまびよびよ」は、0～3歳児と保護者が外遊びを楽しめる場です。豊玉公園・光が丘公園・井頭の森緑地・立野公園の4カ所に加え、新たに大泉中央公園・石神井公園でも実施します。※実施日時など詳しくは、区ホームページ「暮らしのガイド」の「遊び・交流・子育てボランティア」の「外遊び」をご覧ください。

**「すくすくアドバイザー」の
配置を増やし、3カ所で
対応！**

「すくすくアドバイザー」は、子育てに関する「なんでも相談」を受け付け、教育・保育施設や子育て支援制度などを円滑に利用できるように情報提供し、関係機関への橋渡しをします。今回、子育て支援課(区役所本庁舎10階)に加え、新たに大泉子ども家庭支援センターと練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室に配置します。 ※相談日時など詳しくは、お問い合わせください。

**関びよびよの「乳幼児
一時預かり」の定員を拡大！**

「乳幼児一時預かり」は、保護者がリフレッシュしたいときなどに、生後6カ月以上の未就学児をお預かりするものです。関びよびよでは、当日受け付け枠を新設するとともに、定員を拡大します。 ※利用するには事前に登録が必要です。 ※利用料金や登録方法など詳しくは、区ホームページ「暮らしのガイド」の「保育が必要なとき」の「乳幼児一時預かり」をご覧ください。▶実施日時:水・日曜①10:00～13:00②13:00～16:00▶定員:各15名(当日受け付け枠3名を含む)

**「ファミサポホーム」の実施場
所を変更・増設し、対象年齢
も拡大！**

「ファミサポホーム(お子さんを有償ボランティアが預かるファミリーサポートの実施場所)」を、これまでの子ども家庭支援センター4カ所から6カ所の保健相談所(豊玉・北・光が丘・石神井・大泉・関)に変更します。また、それぞれ月2～8回に回数を拡大して実施するとともに、対象を生後58日～小学6年生に拡大します。 ※利用するには事前に登録が必要です。 ※登録方法・実施日時など詳しくは、区ホームページ「暮らしのガイド」の「保育が必要なとき」をご覧ください。▶費用:1時間800円

**「トワイライトステイ(夜間一時
保育)」の実施施設の変更**

陽だまり荘と関子ども家庭支援センターの「トワイライトステイ」を終了し、光が丘子ども家庭支援センター、練馬子ども家庭支援センター練馬駅南分室、東京都石神井学園の3カ所での実施となります。

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科

練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238

内科・小児科

練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238

石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404

▶受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急子どもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。

4月から 妊娠期からの
切れ目のない子育て支援を実現

ねりまで安心



妊娠期～子育て期の情報が1冊に！
「ねりま子育て応援ハンドブック」を
4月から配布

妊娠期～子育て期の
助成制度や健康に関す
る相談窓口、保育施設
の案内などをひとつにま
とめた情報誌です。母
子健康手帳を交付する
際にお渡しします。



4月からの 妊娠期～子育て期の支援のイメージを紹介！

保健師などの資格を持つ「妊娠・子育て相談員」が中心となり、妊娠期からの切れ目のない子育て支援を行います。また、0～3歳児と保護者が自由に遊べる「子育てのひろば」を拡充するなど、子育て期の支援も充実します。

妊娠期

相談員が全ての妊婦と面談し、必要に応じて「妊娠・出産・子育て支援プラン」を作成します。相談員には、妊娠中の体のことや家族のことなど、気になることは何でも相談できます。

子育て期

相談員が引き続き支援します。「子育てのひろば」や「乳幼児一時預かり」などの子育て支援に関する施設・制度について、各家庭に合ったものを紹介します。

母子健康手帳の交付時に
「妊娠・子育て相談員」が全ての妊婦と面談

「妊娠・子育て相談員」が
子育て支援に関する施設・制度を紹介

夫は忙しいし
親も近くになくて
不安です…



不安なときは
いつでも相談
してくださいね。

妊娠・子育て相談員

妊娠中のことも
分かってくれて
いるから安心だわ。



すくすく
育っているの
で心配ないですよ。
たまには気分転換
してくださいね。

面談をすると育児応援品がもらえる
カタログギフトをプレゼント！

「妊娠・子育て応援メール」で
時期に合った子育て情報を配信

「おひさまぴよぴよ」で
外遊びを満喫！

短い時間でも利用できる
一時預かりなどで
多様なニーズに対応

妊娠中に使えるものや
ベビー用品まで…お祝い品
を選べるのはうれしいわ♪



出産前に
アドバイスがもらえて
不安が解消したわ。



外遊びのできる
場所がたくさん
あるのね。



たまには
リフレッシュ
しなくちゃね！



子育て応援サイト
「練馬区エンゼル・ナビ」でも子育てを応援！

<http://nerima-city.mamafre.jp/>

妊娠期～子育て期に役立つさまざまな情報を提供しています。ぜひ、ご活用ください。



世帯と人口 (3月1日現在)

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	日本人	外国人	年齢別人口
355,743 (+190)	719,165 (+31)	704,410 (-5)	14,755 (+36)	14歳以下 88,255 (-42)
	男 351,914	男 345,193	男 6,721	15～64歳 475,381 (-104)
	女 367,251	女 359,217	女 8,034	65歳以上 155,529 (+177)

4月のふるさと文化館ふれあい土曜事業

場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 費用: 4 200円 5 150円 申込:当日会場受け付け

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(先着順). Rows include activities like '火おこしに挑戦しよう' and '石神井公園ふるさと文化館を探検しよう'.

アクリルたわし作り! 洗剤のいらないエコグッズ!

対象:18歳以上の方 日時:4月12日(火)午前10時~正午 場所:関町リサイクルセンター 定員:12名 (申込順) 持ち物:アクリルの毛糸, 5~7号のかぎ針 申込:電話で同所 ☎3594-5351

初級日本語講座

対象:日本語が母語でない区内在住・在勤(在学)の外国人住民の方 日時:4月5日~7月22日の毎火・金曜 午前9時45分~11時45分 [4月29日、5月3日を除く。30日制] 場所:文化交流ひろば 内容:日常生活に必要な会話や文字の読み方などを学ぶ 定員:20名(面接の上、選考) 費用:3,000円 ※教材をお

持ちでない方は別途2,700円。申込:電話で事業推進係 ☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。



うらかな春のお茶会

対象:小学生以上 日時:4月3日(日)A午前10時~11時30分 B午前11時30分~午後1時 C午後1時30分~3時 D午後3時~4時30分 場所:向山庭園 内容:茶道部の中高生によるお点前の茶会 定員:各30名(申込順) 費用:1,000円 申込:電話で同所 ☎3926-7810

ベルデ(少年自然の家)

7月1日(金)~20日(水)利用分の抽選申し込みは旅行サービスコーナーへ 4月1日(金)~8日(金)に電話で旅行サービスコーナーへ(抽選結果は4月15日(金)までに郵送。抽選後の空き室予約は、4月18日(月)から受け付け) ※岩井は生涯学習団体のみ利用できます。 ※学校利用などのため利用できない日があります。 ※7月21日(水)~8月31日(水)の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。

6月利用分までの空き室は、随時受け付けています) 利用日の1週間前までに旅行サービスコーナーへ。

お休みします

1岩井...7月13日(水)~15日(金)・18日(祝)~20日(水) 2下田...7月18日(祝)~20日(水) [設備点検のため] ◎問合せ:旅行サービスコーナー(区役所本庁舎3階) ☎5984-1234

3月末で 石神井歯科休日急患診療所の運営を終了します

問合せ 地域医療課 ☎5984-4673

4月以降は、練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956をご利用ください。 受付日時:日曜・祝休日の午前10時~11時30分・午後1時~4時30分 ※電話で連絡の上、来所してください。

4月の健康相談日程(無料)

事前に予約が必要です。 ※育児栄養歯科相談を除く。

Table with 3 columns: 相談内容, 会場, 日程・受付時間. Rows include '健康相談', '禁煙に関する相談', '育児栄養歯科相談', etc.

※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121へお問い合わせください。

豊玉保健相談所 ☎3999-2118 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3999-0673 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健康相談所 ☎3929-5381

練馬高齢者相談センター ☎5998-2774 光が丘高齢者相談センター ☎5997-7716 石神井高齢者相談センター ☎5393-2814 大泉高齢者相談センター ☎5905-5271 練馬つじ歯科診療所 ☎3993-9956 ※の相談は担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

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「ねりま区報」の「区民のひろば掲載申し込みについて」をご覧ください。

和裁・着付けの勉強会

2月2回①日曜②木曜③金曜④土曜午前10時~正午、⑤月2回木曜午後1時~3時 ①男女共同参画センターえーる②⑤石神井公園区民交流センター③練馬文化センター④関町リサイクルセンター ①~⑤とも入会金2,000円、会費1回1,500円、材料費800円(初回のみ) 関根 ☎3992-8002(午後7時以降)

健康体操(ストレッチ・腰痛予防体操・リズムシェイプ)

初心者対象 毎水曜①午前10時10分~11時40分(70歳以上の方)②午後1時30分~3時(60歳以上の方) ③毎金曜午前10時30分~正午(60歳以上の方) 費井地区区民館 ①~③とも入会金1,500円 月会費①2,500円②③3,500円 3月23日・25日・30日、4月1日・6日は無料体験可 板倉 ☎3990-2032

エビス絵画(色鉛筆・水彩)

主に第2・4火曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター 講師 宇都宮敦子 入会金3,000円 月会費3,000円 河野 ☎090-5534-8538

フラダンス無料体験会

3月28日、4月4日午前10時30分~正午 大泉北地域集会所 フラ・ブルメリア・豊永 ☎090-5202-3341(要予約)

書道(漢字・かな) めくいの会

第1・3水曜午前10時~正午 費井地区区民館 月会費2,000円 片倉 ☎3999-6331

第25回樹の会展(日本画)

4月5日~10日午前10時~午後6時(5日は午後1時から、10日は午後3時30分まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会...第2・4土曜午後1時~5時 男女共同参画センターえーる 講師 東京芸術大学大学院博士課程修了ノノ滝雅道 入会金1,500円 月会費3,000円 材料費1,000円 門部 ☎3997-6455

古典文学を楽しむ万葉の会

①第2水曜(万葉集)②第3水曜(枕草子) いずれも午前9時45分~11時45分 男女共同参画センターえーるなど 講師 国学院大学講師・高見寛孝 ①②とも月会費1,000円 初回は無料体験可 吉田 ☎3929-9919(午後7時以降)

詩吟・漢詩・和歌・短歌など 朝翠流帛鶴会

第1・3火曜午後1時~3時 石神井公園ふるさと文化館 入会金1,000円 月会費2,000円 教材費月500円 大須賀 ☎3996-2258

リトミック・英語 ミュージック スプラウツ

①1・2歳児と保護者②2・3歳児と保護者③0・1歳児と保護者④1~3歳児と保護者対象 月3回火曜①午前10時~10時45分②午前11時~11時45分③午前11時~11時45分 光が丘区民センター5階 入会金1,500円(①②のみ) 会費①2月3,500円③④1回1,500円 3月26日・29日は500円で体験可 森田 ☎080-5879-2358 ☐ vc-akane.m@ezweb.ne.jp(要予約)

ストレッチ・リズム体操 リズム・ムーブメントM&M

第1~4木曜午後0時15分~2時 富士見台地区区民館 月会費2,000円 初回は無料体験可 皆川 ☎3996-7494

楽しいウォーキング

5~10km程度 歩ける方対象 ①小井公園のお花見と江戸東京たてもの園...3月27日西武新宿線花小金井駅集合②石神井川の桜...4月3日西武豊島線豊島園駅集合③羽村のチューリップ祭り...4月17日JR羽村駅集合④空堀川~狭山公園・多摩湖...5月8日西武新宿線久米川駅集合⑤花菖蒲の皇居東御苑・皇居一周...6月12日日比谷公園大噴水前集合 いずれも午前9時30分集合 ①~⑤とも参加費500円 さくら歩楽の会・古谷 ☎090-4958-5723(要予約。午前10時~午後5時)

かるがも俳句会

初心者対象 第3木曜午後1時~5時 石神井公園区民交流センター 月会費500円 年2回 東京近郊で吟行あり 今村 ☎3996-1273 ☐ imataka@dream.com(要予約)

中国語会話 チャイニーズガーデン

①初級者②中級者対象 月4回火曜①午後6時~7時②午後7時10分~9時 生涯学習センター 中国人講師が指導 月会費①3,000円②4,500円 初回は無料体験可 小沢 ☎3952-3799

シャンティ・ヨガ氷川台教室

初心者~中級者の女性対象 月4回金曜午前10時~11時30分 西京信用金庫氷川台支店 講師 三井名美知子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 櫻井 ☎FAX 3557-8222(要予約。午後7時~10時)

シルク朗読の会

第1・3金曜午後2時~4時 生涯学習センター 講師 名川絹子 入会金1,000円 月会費2,000円 長橋 ☎080-5477-1392(要予約)

第1回写真展(花・緑・野鳥・昆虫)

4月7日~11日午前9時30分~午後4時30分(11日は午後3時まで) 花とみどりの相談所 入場無料 光が丘野鳥写真クラブ・白鳥 ☎090-8941-5379

石神井東ヘルシーダンス(ストレッチ・筋力トレーニング・リズムダンス)

中高年齢の女性対象 月4回金曜午前9時~11時 石神井公園区民交流センター 講師 高橋真琴 月会費2,500円 青木 ☎FAX 3997-6771

男性のための料理教室「百膳会」

第4火曜午後1時30分~4時30分 光が丘区民センター2階 月会費1,500円 清宮 ☎6915-6300 ☐ rakuzen@tokyo.nifty.jp(要予約)

江古田太極拳

月3回水曜午後6時30分~8時 小竹地域集会所 月会費2,100円 初回は無料体験可 河原 ☎FAX 3974-2903(要予約)

ピラティスグループレッスン

初心者対象 ①3月22日②31日③4月5日④25日 午前10時~正午 桜台地域集会所 講師 ガルシア美咲 ①~④とも参加費1,500円 お子さん連れ可 小林 ☎080-5875-3948 ☐ pilatesgrouplesson@yahoo.co.jp(要予約)

第14回大泉さくら祭り(スタンパラリー、和太鼓演奏、ヒップホップダンス、空手演武など)

3月27日午前9時~午後4時 大泉中など 入場無料 大泉さくら並木を守る会・秋本 ☎3921-2727

英会話サークル

初級者~中級者対象 月3回①午前10時~正午②午後1時30分~3時30分 ①春日町南地区区民館②練馬第三小 ①②とも月会費3,000円 東條 ☎3999-0652(要予約)

ベビー&キッズ親子体操

①②2~4歳児と保護者③1・2歳児と保護者④3カ月児~1歳児と保護者対象 ①毎月曜午前9時40分~10時30分②毎火曜午前11時5分~11時55分③毎水曜午前10時~10時45分④毎金曜午前11時~11時45分 ①③春日町青少年館②④光が丘区民センター5階など ①~④とも入会金2,500円、月会費2,000円 4月1日・4日~6日・8日・11日~13日・15日は無料体験可 高橋 ☎090-5416-8599(要予約)

田柄中吹奏楽部「春風コンサート」

3月26日午後7時開演 光が丘IMAホール 入場無料 土肥 ☎090-2348-9774

リフレッシュエクササイズ松の風(イスを使ったストレッチ・筋力トレーニング)

65歳以上の方対象 月4回月曜午前10時~11時30分 石神井松の風文化公園管理棟 月会費1,500円 加藤 ☎FAX 3996-0050(要予約)

詩吟無料講習会

4月2日・9日・16日 午後1時~2時30分 勤労福祉会館 講師 天真流六代目宗家・山田天真 天真流吟詠会・印南 ☎3991-6311(要予約。午後6時~8時)

絵画(油彩・水彩・パステル) いっぱいの会

初心者~中級者対象 月4回金曜午前9時~正午 生涯学習センター分館 講師 稲憲一郎 月会費5,000円 中井川 ☎3996-5334

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

※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。

子ども・教育

4月1日(金)から児童館の中高生の居場所づくり事業・開館日時を拡大

児童館は18歳以下の方と保護者が利用できます。4月1日(金)から中高生の居場所づくり事業・開館日時を拡大します。

●中高生の居場所づくり事業を全ての児童館で実施

児童館では中学生や高校生がスポーツや勉強、楽器演奏などを自由に行える場を提供しています。今回、新たに石神井・北町・関町・西大泉児童館で中高生の居場所づくり事業を開始し、今後は全ての児童館で実施します。 ※事前の申し込みは不要です。 ▶問合せ:子ども育成係 ☎5984-5827

新規実施の児童館	利用日時
石神井児童館	4月6日(木)からの毎水・金曜
北町児童館	毎火・金曜
関町児童館	4月7日(木)からの毎水・木曜
西大泉児童館	毎火・土曜

※時間はいずれも午後6時～7時。
※祝休日、年末年始を除く。

●平和台・東大泉児童館の開館日時を拡大

平和台・東大泉児童館の開館日時を拡大します。 ▶問合せ:運営支援係 ☎5984-1078

開館曜日	開館時間
月～土曜	午前9時～午後7時 ※午後6時から中高生の居場所づくり事業を実施。
日曜・祝休日	午前9時～午後5時

※年末年始を除く。

親子で作る小さな布花束

▶対象:小学生と保護者 ▶日時:4月24日(日)午前10時～正午 ▶場所:豊玉

リサイクルセンター ▶定員:6組(抽選) ▶持ち物:20cm×20cmの古布など ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③親子の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を、4月12日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

4月の母親学級(平日3回コース)

▶対象:妊娠中の方 ※家族での参加も可。 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実演指導、歯磨き実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:当日会場受け付け

場所・問合せ	日程[3日制]
豊玉保健相談所 ☎3992-1188	12(火)・19(火)・26(火)
光が丘保健相談所 ☎5997-7722	5(水)・12(水)・19(水)
石神井保健相談所 ☎3996-0634	8(金)・15(金)・22(金)
関保健相談所 ☎3929-5381	4(月)・11(月)・18(月)

※時間はいずれも13:30～16:00。

4月の母親学級(土曜1回コース)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ▶日時:4月16日(土)午後1時30分～4時 ▶場所:北保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(申込順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所 ☎3931-1347

健康・衛生

お口の健康まつり ～お口もカラダも元気宣言!

▶日時:4月15日(金)午前10時30分～午後3時 ※受け付けは午後2時

30分まで。 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶申込:1～4 当日会場受け付け 5 電話で歯科保健担当係へ ▶問合せ:歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、歯ブラシを差し上げます。

主な内容	時間
1 ハーモニカ演奏と合唱	10:30～10:50
2 お口と顔のリフレッシュ体操 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美	10:50～11:30
3 噛(か)む力の検査	10:50～14:30
4 スポーツ吹き矢体験	11:30～15:00
5 歯科健診 ▶定員:25名(申込順)	13:00～14:30

講座・講演会

起業家セミナー 「創業!ねりま塾」入門編

「自分ブランドの作り方～起業の決断ここがポイント」をテーマに創業について学びます。 ▶日時:4月23日(土)午前10時～午後1時30分 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:手帳術研究家/浅倉ユキ ▶定員:80名(申込順) ▶申込:電話またはファクスで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥電子メールアドレスまたはファクス番号(ある方のみ)を、4月21日(木)までに練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(<http://www.nerima-idc.or.jp/bsc>)からも申し込みます。

圧力鍋で筍(たけのこ)づくし ～省エネクッキング

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:4月23日(土)午後6時～8時 ▶場所:春日町リサイクルセンター ▶内容:筍ごはん、

天ぷらを作る ▶定員:12名(抽選) ▶費用:500円 ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、4月11日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター ☎3926-2501 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

横井弘三展関連講座

横井弘三は、日本のアンリ・ルソーと呼ばれる画家です。今回、練馬区立美術館で4月17日(日)から開催される「横井弘三展」の関連講座を開催します。

1 2 とも ▶場所:練馬区立美術館 ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(1 2 とA ⑧の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、1 4月1日 2 8日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821 event-museum@neribun.or.jp ※当日の観覧券の半券が必要です。

1 はがきサイズの焼き絵に挑戦!

▶対象:小学3年生以上 ▶日時:4月17日(日)A 午前10時30分～午後0時30分 B 午後2時～4時 ▶講師:白光(株)社員/加藤雄三 ▶定員:各12名(抽選) ▶材料費:1,300円 ▶持ち物:自作の絵または自分で撮影した写真(いずれもはがきサイズ)

2 修正液で版画ができる!? 短時間でつくるスピード木版画

▶対象:小学生以上 ▶日時:4月24日(日)A 午前10時30分～午後0時30分 B 午後2時～4時 ▶講師:版画家/田嶋健 ▶定員:各15名(抽選) ▶材料費:500円

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

◆江古田ナイトバザール ▶日時:3月26日(土)午後4時～8時 ▶場所:江古田ゆうゆうロード ▶内容:ウルトラゼブン、ウルトラマンゼロとの握手会・撮影会(A 午後5時から B 午後6時から C 午後7時から)など ▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・仲田 ☎3948-0777

◆チルコロ石神井 ▶日時:3月27日(日)午前11時～午後4時 ▶場所:石神井公園商店街 ▶内容:産直野菜の販売、フラダンスなど ▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・武田 ☎5935-1400

◆練馬区水泳連盟春の教室 1 2 とも ▶対象:18歳以上の方 ▶定員:40名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①教室名(1 2 の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、③3月28日④4月11日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹 ☎6795-3414(問い合わせは木曜を除く午後6時～9時) 1 水中ウォーキング ▶日時:4月1日～6月24日の毎金曜午前11時～午後1時[4月29日を除く。12日制] ▶場所:上石神井体育館 ▶費用:1万800円 2 泳法講習会 ▶日時:4月14日～6月9日の毎木曜午前11時～午後1時[5月5日を除く。8日制] ▶場所:大泉学園町体育館 ▶費用:9,000円

◆練馬清掃工場個人見学会 ▶日時:4月9日(土)午後1時30分～3時 ▶定員:50名(申込順) ▶申込:4月7日(木)までに電話で練馬清掃工場 ☎3995-5311

◆陸上自衛隊第1師団創立54周年・練馬駐屯地創立65周年記念行事 ▶日時:4月10日(日)午前9時～午後3時 ▶場所・問合せ:陸上自衛隊練馬駐屯地(北町4-1-1) ☎3933-1161 ▶内容:記念式典(ヘリコプターの飛行など)、自衛隊車両の体験乗車など

◆普通救命講習会 1 2 とも ▶内容:心肺蘇生(せせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ▶テキスト代:1,400円 ▶申込:電話で各消防署へ 1 練馬消防署 ☎3994-0119 ▶日時:4月10日(日)午前9時～正午 ▶定員:30名(申込順)

2 石神井消防署石神井公園出張所(石神井町2-16-1) ☎3995-0119 ▶日時:4月17日(日)午前9時～正午 ▶定員:20名(申込順)

◆ういてまで(着衣泳)講習会 ▶対象:3歳以上の方 ※小学3年以下のお子さんは保護者同伴。 ▶日時:5月8日(日)正午～午後4時 ▶場所:光が丘体育館 ▶内容:講義、実技 ▶講師:水難学会指導員 ▶定員:40名(申込順) ▶費用:800円(小学生以下200円、中学生500円) ▶申込:ハガキまたは電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤学校名(学生のみ)⑥電話番号を、4月30日(必着)までに〒179-0073田柄3-27-26 新日本スポーツ連盟・江川 ☎080-1049-1112 t-egawa@jcom.home.ne.jp

朝・夕・青空市

◆春日町本通り商店会 ▶日時:3月25日(金)午前10時～午後4時 ▶問合せ:小泉 ☎3998-1131 ◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:3

月25日(金)午前10時～午後7時 ▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆南ヶ丘商店街 ▶日時:4月1日(金)午前9時から ▶問合せ:伏木 ☎3999-2641

花とみどりの展示会

▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

◆四季の足音水彩画展 ▶日時:3月25日(金)～27日(日)午前9時～午後5時(27日は午後4時まで)

◆ポタニカルアート(植物画)展 ▶日時:3月31日(木)～4月3日(日)午前9時～午後5時(3日は午後4時まで)

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。 ▶問合せ:在宅療養係 ☎5984-4597

◆福祉用具を使用した移乗と移動方法について ▶日時:3月29日(火)午後5時30分～7時30分 ▶場所:やすらぎ舎デイサービスセンター ▶内容:講義、実技 ▶定員:15名(申込順) ▶申込:電話で同所 ☎5387-5577

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。 ▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆ニュースポーツ「ディスコン」をやってみよう ▶対象:小学生 ▶日時:3月26日(土)午後2時～4時 ▶場所:南田中児童館 ▶定員:24名(申込順) ▶申込:電話でパワカレドリーム・川井 ☎3925-0659(午前9時～午後4時)

◆スポーツなど 1 1 とも ▶申込:当日会場受け付け ※未就学児は保護

者同伴。

1 桜台体育館 ▶対象:5歳児～中学生 ▶日時:4月2日(土)A 午前9時15分～10時30分 B 午前10時30分～11時45分、30日(日)C 午前9時15分～10時30分 D 午前10時30分～11時45分 ▶内容:①A ②ダブルダッチ ③スラックライン ④ラケットテニス・パドルテニス ▶定員:各15名(先着順)

2 平和台体育館 ▶対象:小学生 ▶日時:4月2日(土)午前10時～正午 ▶内容:体力測定 ▶定員:30名(先着順)

3 総合体育館 ▶対象:幼児～中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:4月16日(日)午前9時～11時45分 ▶内容:ランポリン、ストリートラグビーなど ▶定員:50名(先着順) ▶保険料:50円

4 大泉学園町体育館 ▶対象:5歳児～中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:4月16日(日)午前9時～正午 ▶内容:ソフトバレーボール、ドッジボールなど ▶定員:30名(先着順)

5 大泉学園少年野球場 ▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:4月16日(日)午前9時～正午 ▶内容:ティーボール

6 上石神井体育館 ▶対象:4歳児～小学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:4月23日(日)午前9時20分～11時45分 ▶内容:跳び箱、鉄棒など ▶定員:80名(先着順)

7 光が丘体育館 ▶対象:小学生 ▶日時:4月23日(日)午前9時～正午 ▶内容:フットサル ▶定員:40名(先着順) ▶保険料:50円

◆4月の水泳ワンポイントレッスン 1 1 とも ▶対象:幼児～中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。 ▶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:当日会場受け付け

8 三原台温水プール…4月9日～30日の毎土曜午前9時～11時

9 上石神井体育館…4月9日～30日の毎土曜午前9時～11時

10 中村南スポーツ交流センター…4月9日～30日の毎土曜午前9時～11時

11 平和台体育館…4月16日(土)・30日(日)午前9時～11時

12 光が丘体育館…4月9日(土)・23日(日)午前9時～11時

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 ※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。

◆たがら公園(田柄2-45-1) ▶日時:4月2日(日)午前10時～正午(雨天中止) ▶申込先:〒179-0073田柄2-8-13 渡辺真真子 ☎090-6487-0857(先着30名) 問い合わせは午後6時～8時

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ▶日時:4月3日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ▶申込先:〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着140名) 問い合わせは午後1時～5時

◆大泉井頭公園(東大泉7-34-1) ▶日時:4月17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50名)

広告 ねり丸新茶予約受付中

3月末までの先行予約 20% OFF お早めに お問合せは → 0120-8723-10

おいしいお茶 花摘の 高野園

※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。

練馬こぶしハーフマラソンは 楽しみ方もよりどりみどりで!

光が丘公園けやき広場の イベント会場で!

出店ブース 9:00~15:00
キーホルダー制作などの体験ブースや飲食物の販売ブースを出店します。また、練馬区関連PRブースが立ち並ぶエリアは、「よりどりみどりの練馬ストリート」として、広報キャンペーン「よりどりみどりの練馬」をモチーフにした空間を創出します。

けやきステージのイベント

スペシャルトークショー

◆ **あのアスリートがやってくる!**
~観るもよし、やるもよし、スポーツっていいね
11:30~12:20



葛西紀明さん
SAJ28承認第00591号



岩崎恭子さん

スキージャンプの葛西紀明さんや元競泳選手の岩崎恭子さん、ゲストランナーの谷川真理さん、川内優輝さん、吉田香織さんをお招きして、スポーツを始めたきっかけなどについてお話を伺います。また、区民とのふれあいイベントも行います。

◆ **表彰式 10:15~10:45**

◆ **キャラクター大集合!**
10:00から・11:00から・13:30から
練馬区公式アニメキャラクターねり丸(午前11時の回はお休み)をはじめ、たくさんのキャラクターが皆さんをお出迎えます。

◆ **よりどりみどりの練馬ストリート紹介**
13:00~13:30
「よりどりみどりの練馬ストリート」の出店ブースのPRなどを行います。



問合せ
シティマラソン担当係
☎5984-3555

テレビで!

J:COM や YouTube でレースを生中継!

J:COMチャンネル(地上デジタル11チャンネル)やユーチューブ(<https://www.youtube.com/watch?v=tChMDDayLYE>)で3月27日(日)午前7時30分~10時54分に放送します。



応援メッセージを募集中!

~あなたの応援メッセージをテレビで紹介!

ランナーへの応援メッセージや、マラソンの思い出など何でもお寄せください。投稿メッセージの一部は番組で紹介します。

【投稿方法】

■ **インターネット**(https://www.myjcom.jp/tv/channel/kanto/form/msg_nhm.html)



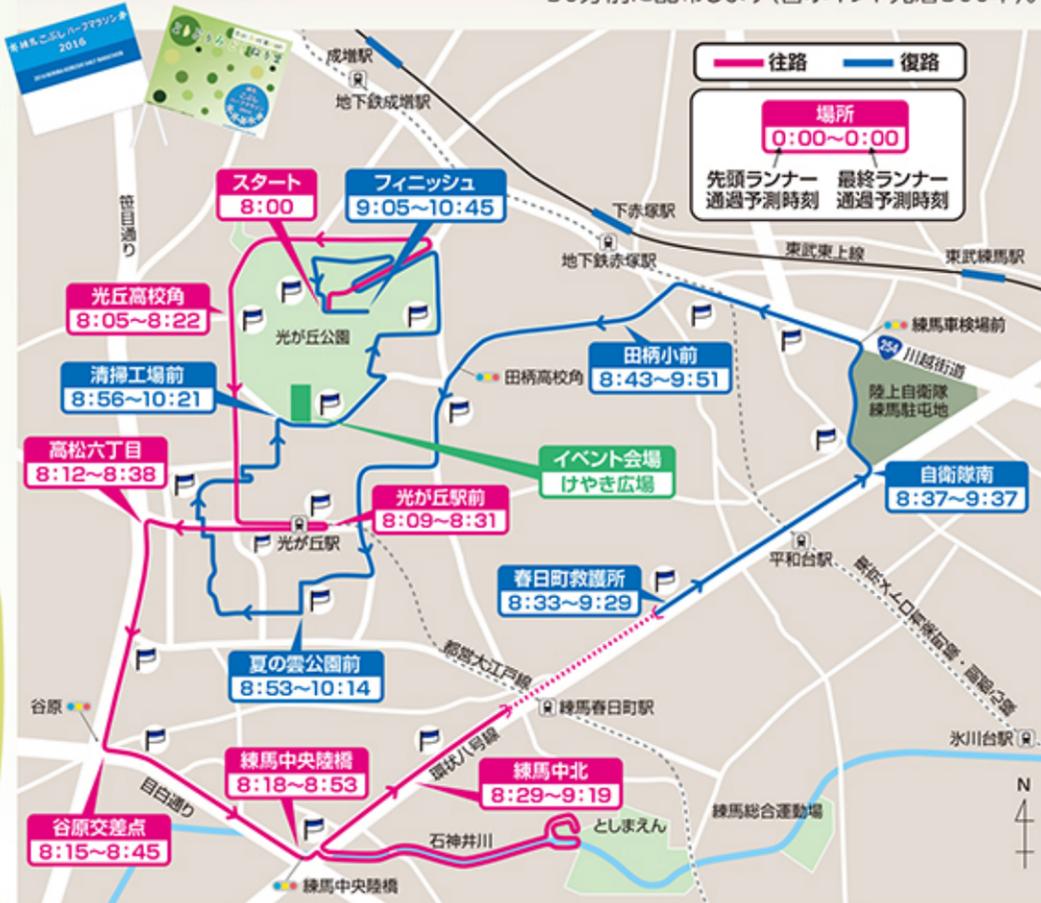
■ **ツイッター**

ハッシュタグ「#練馬こぶし」をつけてつぶやいてください。

沿道で!

応援フラッグでランナー を応援しよう!

下記のコースマップのFの場所で、応援フラッグを先頭ランナーが通過する予定時刻の20~30分前に配布します(各ポイント先着500本)。



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。

介護付有料老人ホーム 二チイホーム

短期利用

(短期利用特定施設入居者生活介護) 受付中!



ご家族の外出等で、在宅での介護が困難となる間など、是非お近くの二チイホームにて短期利用をご利用ください。繰り返しのご利用も承ります。

- ▼例えばこんな時に利用されています。
- 介護休養 冠婚葬祭 旅行 など
- 一日当たりのご利用料金 食費2,160円(うち消費税等160円) + 介護保険サービス費(介護費)の自己負担分(1割または2割)
- ご利用条件 要介護1~5
- 利用期間 3日~30日まで

介護付有料老人ホーム 練馬区に3施設
 練馬高野台 南大泉 石神井台 南大泉

短期利用のご相談・資料請求・内覧のご案内
 ☎0120-555-800 受付(年中無休) 9:00~18:00
<http://www.nichii-home.jp> 二チイホーム 検索

庭木1本からOKです!



庭木1本でも気軽に頼めスピーディな対応で納得料金のお庭手入れサービス会社「ガーデンエクスプレス」
 ☆庭木1本だけでもOKです! ☆土日でもOKです!
 ☆お茶等ありません! ☆トイレはお借りしません!

株式会社 ガーデンエクスプレス 見積無料
 東京北支店 03-5933-2811 年中無休
 東京都練馬区土支田 3-19-12 <http://www.gex4128.co.jp>

広告 不動産無料相談会 不動産に関する法律・税金等のお悩みに弁護士、税理士等が「無料」でお答えします
 日時: 3月27日(日) 9:30~15:00
 場所: 光が丘公園けやき広場特設ブース
 主催:(公社)全日本不動産協会練馬支部 後援:国土交通省、東京都、練馬区 電話: 03-3922-3431 (12:30~16:30)