

- ◆4つの計画の素案にご意見をお寄せください……………2面
- ◆ゴールデンウィーク期間のベルデの利用案内……………3面
- ◆税の申告はお早めに……………4・5面
- ◆都営住宅の入居者募集……………4面
- ◆食育推進講演会……………6面

ともに築き 未来へつなぐ 人とみどりが輝く わがまち練馬

発行/練馬区 編集/広聴広報課広報係 〒176-8501豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) Fax3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

平和祈念コンサート

3/14(水) 午後6時開演 練馬文化センター

入場無料

テーマ

明日へつなごう 平和と復興への絆

昭和58年に区は、世界の恒久平和を願い「非核都市練馬区宣言」を行いました。また、平成22年には、世界恒久平和の実現に寄与することを目的とした「平和市長会議」にも加盟しました。

今回、区民の皆さまに音楽を通して世界平和について考えていただく「平和祈念コンサート」を開催します。コンサートでは海外友好都市からの「平和へのメッセージ」を紹介するほか、東日本大震災の復興を支援する義援金の受け付けも行います。ぜひ、おいでください。

▷問合せ 総務係 ☎5984-2600

申し込みは往復ハガキで
2月22日(必着)まで



佐藤美枝子 (ソプラノ)

第11回チャイコフスキー国際音楽コンクール声楽部門で日本人初の第1位を受賞。その他第9回出光音楽賞など国内外のコンクールに多数入賞。武蔵野音楽大学卒業。現在、武蔵野音楽大学非常勤講師。

河原忠之 (ピアノ)

リサイタル、オペラの伴奏など年間100回を超えるステージをこなすピアニスト。現在、国立音楽大学・同大学院准教授。



- ▷対象 区内在住・在勤(在学)の方
- ▷とき 3月14日(水)午後6時～8時
- ▷ところ 練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ※車で来場する方は、練馬駅北口地下駐車場(有料)をご利用ください。
- ▷曲目 千の風になって、You Raise Me Up、

- Amazing Grace など ※曲目は変更になる場合があります。
- ▷定員 1,486名(抽選)
- ▷申込 往復ハガキに①平和祈念コンサート②参加者全員の氏名(ふりがな)・住所・年齢③代表者の氏名・電話番号を記入の上、2月22日(必着)

までに〒176-8501豊玉北6-12-1 総務係へ ※1通で2名まで申し込みます(家族の場合は何名でも可)。 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、その旨とお子さんの氏名・年齢を記入してください。 ※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、その旨を記入してください。

東日本大震災に伴う災害廃棄物の受け入れに関する説明会を開催

宮城県女川町(おながわちょう)の災害廃棄物のうち、木くずなどの可燃物を、3月以降光が丘清掃工場(光が丘5-3-1)で受け入れ、焼却処理する予定です。今回、東京都、東京二十三区清掃一部事務組合と合同で説明会を開催します。説明会では、受け入れの経緯や手順、宮城県や大田清掃工場、品川清掃工場で行った試験焼却の結果と評価などについて説明します。

- ▷とき・ところ・定員 右表の通り
- ▷申込 当日会場受け付け ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員各日10名)を利用したい方は、開催日の8日前までに電話で清掃リサイクル課計画係 ☎5984-1058へ。
- ▷問合せ 清掃リサイクル課計画係

2/23(木)
光が丘区民センター

2/25(土)
練馬公民館

説明会日程一覧

とき	ところ	定員(先着順)
2/23(木) 19:00～21:00	光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6)	100名
2/25(土) 18:00～20:00	練馬公民館(豊玉北6-8-1)	200名

※車で来場はご遠慮ください。 ※手話通訳があります。

4つの計画の素案に「ご意見」を

区は重要な条例や計画などをつくる際に、素案などの段階で内容を公表し、区民の皆さまからご意見を伺っています(区民意見反映制度)。

今回、区が策定する4つの計画の素案へのご意見を募集します。2月20日(必着)までに直接または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください(ご意見は、匿名で公表させていただきます)。いずれの計画も3月までに策定します。

問合せ・ご意見の送付先・素案の閲覧場所

計画の名称	問合せ・ご意見の送付先	素案の閲覧場所※
1 練馬区障害者計画・第三期障害福祉計画(素案)	障害者施策推進課事業計画担当係(区役所東庁舎3階) ☎5984-4602・Fax5984-1215・電子メールshogaisaku02@city.nerima.tokyo.jp	区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、総合福祉事務所、障害者地域生活支援センター、障害者施策推進課など
2 練馬区総合治水計画(素案)	土木部計画課総合治水係(区役所本庁舎13階) ☎5984-2074・Fax5984-1237・電子メールd-keikaku05@city.nerima.tokyo.jp	区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、土木部計画課
3 総合体育館改築基本計画(素案)	スポーツ振興課施設計画担当係(区役所本庁舎11階) ☎5984-4725・Fax5984-1221・電子メールsports02@city.nerima.tokyo.jp	図書館、体育館、スポーツ振興課
4 (仮称)練馬区農の学校基本計画(素案)	都市農業課都市農業係(区役所本庁舎9階) ☎5984-1398・Fax3993-1451・電子メールtosinou01@city.nerima.tokyo.jp	区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、都市農業課

※区民情報ひろば(区役所東庁舎3階)、区ホームページ「お知らせ」では全ての素案がご覧になれます。

1 練馬区障害者計画・第三期障害福祉計画(素案)

障害のある方の人権を尊重し、障害の種類や程度にかかわらず、地域の中で自分らしい自立した生活ができる社会を目指すための計画です。

基本理念

○あんしん：誰もが安心して暮らすことができる社会を目指します。
○いきがい：生きがいを持つ

主な施策

- 総合相談体制の構築
- サービス提供体制の拡充
- 障害者の就労の促進
- 社会生活の支援

説明会を開催

▽とき・ところ 左表の通り▽申込 当日会場受け付け

とき	ところ
2/4(土) 14:00~16:00	勤労福祉会館(東大泉5-40-36)
2/6(月) 13:30~15:30	区役所本庁舎20階
2/7(火) 10:00~12:00	関区民センター(関町北1-7-2)
2/11(祝) 18:00~20:00	光が丘区民センター5階(光が丘2-9-6)

2 練馬区総合治水計画(素案)

近年増加する局所的な集中豪雨や台風による水害を防ぐための計画です。

基本理念

○区と区民が一体となって推進します。
○雨水を活(い)かす計画を推進します。
○河川・下水道・流域対策をバランス良く進めます。

策

- 浸水情報の提供や地下施設への浸水対策の実施
- 雨水浸透施設や雨水貯留施設の設置など、浸水対策を取り入れたまちづくりの検討
- 浸水被害を軽減するための避難方策

具体的な取り組み

- 流域対策
- 公共施設や住宅などの民間施設の雨水流出対策の

説明会を開催

▽とき・ところ 左表の通り▽申込 当日会場受け付け

とき	ところ
2/6(月) 19:00~20:30	勤労福祉会館
2/11(祝) 19:00~20:30	区役所本庁舎19階
2/12(日) 13:30~15:00	関区民センター
2/12(日) 18:00~19:30	光が丘区民センター2階

3 総合体育館改築基本計画(素案)

総合体育館(谷原1の7の5)を改築するための基本方針や整備内容などをまとめた計画です。

基本方針

- 区のスポーツ振興の中核となる施設
- 「する」「みる」「ささえる」の多様なスポーツへの参加の機会を提供する施設
- スポーツ観戦を通じて区民が感動を共有できる施設

主な整備内容

- 現在ある設備は継続して整備します。
- アリーナの競技場・観客席の面積を拡大します。
- サブアリーナや屋内温水プールを新設します。
- 周辺環境に配慮した施設配置とし、緑地などを確保します。

4 (仮称)練馬区農の学校基本計画(素案)

都市農業に関わる人材育成・活用の基本方針と、この方針に基づく取り組みを推進するための拠点となる「(仮称)練馬区農の学校」の役割、運営などの基本的な方向をまとめた計画です。

基本方針

- 農に対する区民の関心を呼び起こし、理解を深める事業に取り組みます。
- 農との触れ合いを楽しむ機会を充実します。
- 農業者の需要に応じる多様な支え手を育成します。

農の学校の取り組み

- 農に関する基礎知識を学習する場の提供
- 農に関する知識・技術を持つ人材の段階的な育成
- 練馬産農産物に関する情報の発信
- 支え手を必要とする農業者と支え手となる受講生・修了生が交流する機会の提供

練馬区情報番組

ねりま ほんと ライン 2月の放送内容

【1日~15日】...○成人の日のつどいを開催○練馬区震災総合訓練を開催○ごみの戸別訪問収集の紹介
【16日~29日】...○平成24年度予算案の紹介○ねりま漬物産展の紹介○江戸の妖怪展の紹介

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ・ジェイコム東京で放送中。 ※区ホームページ「練馬区情報番組」でもご覧になれます。

▶問合せ 報道係 ☎5984-2693

区立施設で放射線量を測定しています

区は、区立施設の放射線量を測定しています。1月中に測定した放射線量は、地表面50cmの測定値が0.047~0.141マイクロシーベルト/時、地表面5cmの測定値が0.046~0.126マ

イクロシーベルト/時でした。詳しい測定結果は、お問い合わせいただくか、区ホームページ「お知らせ」をご覧ください。

▶問合せ 環境規制係 ☎5984-4712

ベルデ (少年自然の家)

ゴールデンウイーク【4月28日(土)～5月5日(祝)】利用分

▶問合せ 旅行サービスコーナー (区役所本庁舎1階) ☎5984-1234

長野県軽井沢・武石、静岡県下田にある宿泊施設「ベルデ」のゴールデンウイーク中の利用者を募集します。ぜひご利用ください。 ※利用は2泊3日までで1回のみです。 ※ベルデ岩井(千葉県)は生涯学習団体のみ利用できません。詳しくは、お問い合わせください。

【対象】区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、抽選申し込みはできません。

【部屋の種類】軽井沢3人・4人・8人室、下田4人室、武石本館3人・8人室、武石新館3人室(車いす室)・4人室

【申し込み方法】右の申込書に必要事項を記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、2月15日(必着)までに区役所内少年自然の家係へ ※1グループで2通以上申し込んだ場合は、無効となります。

【抽選】結果は2月28日(火)に発送します。

【抽選後の空き室の受け付け】3月12日(月)から旅行サービスコーナーで受け付けます(12日は電話による受け付けのみ) ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、3月13日(火)から受け付けます。

利用料金など詳しくは、わたしの便利帳「文化、スポーツ、余暇」、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「保養施設」をご覧ください。

ベルデゴールデンウイーク申込書

①希望施設(希望施設に○)と日程(2泊3日まで)を第3希望まで		②部屋の種類・数(武石新館は和・洋・車いす室の別も)	
第1希望	施設名 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊	人室を	部屋
第2希望	施設名 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊	人室を	部屋
第3希望	施設名 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程 月 日から 泊	人室を	部屋
③利用者数		大人	人・中学生
		小学生	人・幼児
④代表者の住所			
フリガナ _____			
氏名 _____			
屋間連絡の取れる電話番号 _____			
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、施設名を記入の上、利用日時に○、どちらかの□にチェック			
施設名 _____			
①初日午後②2日目午前・午後③3日目午前			
<input type="checkbox"/> 運動施設が利用できない場合は、宿泊も希望しない			
<input type="checkbox"/> 運動施設が利用できなくても、宿泊を希望する			

往復ハガキの往信の裏面に貼ってください。 ※返信面に返信先を記入してください。

平成24年度 予算案を 審議します 第一回区議会定例会 2月8日(水)～3月9日(金)

- 2月8日(水) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)、予算特別委員会
- 9日(木)・10日(金)・13日(月) 本会議(一般質問)
- 14日(火) 常任委員会
- 15日(水) 特別委員会
- 16日(木) 常任委員会
- 17日(金)・29日(水) 予算特別委員会
- 3月1日(木) 議会運営委員会、予算特別委員会
- 2日(金) 本会議(追加)

認知症の基本的な知識や診断・治療方法などについて学びます。

▽とき 2月17日(金)午後2時～4時▽ところ 勤労福祉会館(東大泉5の40の36)▽講師 辻内科循環器科 齋藤クリニック院長/辻正純▽定員 40名(申込順)

▽申込 電話で認知症対策 ☎5984・4597へ

講演会 「認知症の診断と治療」

ふれあいバザールねりま 障害者施設自主製品 展示・販売会

福祉作業所や共同作業所など、障害のある方の社会的自立を支援する施設で作った織物やクッキーなどを展示・販売します。

▽とき 2月14日(火)午前10時～午後3時▽ところ 区役所アトリウム▽問合せ ☎5984・4598

手話通訳養成講座

区の手話通訳者になるための講座です。受講に先立ち実技試験を行います。

▽対象 区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に受講した方や他の自治体の登録通訳者の方はご遠慮ください。

▽とき 4月10日(来)年3月12日の火曜午後6時45分～8時45分(祝日などを除く。44日制)▽ところ 中村橋福祉センターなど▽定員 15名(選考)▽受講 ☎5984・4597へ

行政書士による「相続・遺言」講演・相談会

▽とき 2月15日(水)午後2時～4時30分▽ところ 関区民センター(関町北1の7の2)▽定員 30名(申込順)▽申込 直接または電話で関高年齢者センター(関区民センター内) ☎3928・1987へ

介護サービス事業所や障害福祉サービス事業所へ就職を希望する方を対象に、事業所を見学後、人事担当者との面接ができる就職面接会を開催します。求人情報など詳しくは、練馬介護人材育成・研修センターホームページ (<http://www.nerima-swf.jp/training/>) でご覧になれます。

▽とき A)2月27日(月)B)28日(火)C)29日(水)D)3月1日(木)E)2日(金) ※時間はお問い合わせください。練馬介護人材育成・研修センターホームページをご覧ください。

▽申込 電話で練馬介護人

介護・障害福祉 サービス事業所 ツアー型就職面接会

講料 2千400円(身体障害者手帳をお持ちの方は無料)

〔実技試験〕:2月26日(日)午前9時50分～午後1時▽ところ 中村橋福祉センター▽試験内容 読み取り筆記、テープによる聞き取り表現▽申込 A4判用紙1枚に①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤職業⑥電話番号⑦手話の学習場所・年数⑧聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑨簡潔な志望動機を記入の上、2月13日(必着)までに郵送またはファクスで〒176-0021貫井1の9の1 中村橋福祉センター Fax 3970・5676へ

◎問合せ 中村橋福祉センター ☎3926・7211



練馬区

区民農園利用者へ 追加募集

▽対象 区内在住の方(世帯単位)、または過半数が区内在住の方で構成する団体▽農園名・区画数 A)関町南三丁目(関町南3の4・7・8) B)23区画(東大泉5丁目(東大泉5の29)) C)11区画(利用期間 4月1日(日)～平成26年1月31日(日)) D)平成26年1月31日(日)～平成27年1月31日(日) E)約15㎡(1年10ヵ月分) 約15㎡・8千800円▽申込 ハガキに①農園名(A)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③利用者全員の氏名(ふりがな)・生年月日を記入の上、2月21日(消印有効)までに区役所内農業振興係 ☎5984・1403へ ※申し込み多数の場合は抽選となります(結果は3月9日(金)までに発送)。 ※申し込みは1世帯(団体)につき1通に限ります。 ※昨年11月に申し込んだ方は、今回申し込むと当選・補欠の権利がなくなります。

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要で、

▽届け出方法 窓口:①入学許可書または入学承諾書②認め印を用意して、区民事務所、出張所、学務課事務係(区役所本庁舎12階)で手続きをしてください。郵送:区ホームページ「申請書ダウンロード」にある書類に入学許可書または入学承諾書を添えて、学務課事務係へ提出してください。

▽問合せ 学務課事務係 ☎5984・5659

アルバイト

▽対象 平成23年3月11日以降に離職した方▽内容 予防接種業務の事務補助▽場所 保健予防課(区役所本庁舎6階)▽期間 4月1日(日)～9月30日(日)▽勤務日 月(金曜日15日以内)▽時間 午前9時30分～午後5時15分▽賃金 時給880円▽採用予定数 2名(書類選考・面接)▽申込 保健予防課、区ホームページ「職員採用情報」にある申込書(写真添付)に必要事項を記入の上、2月29日(必着)までに直接または郵送で保健予防課 予防係 ☎5984・2484へ

税の申告はお早めに!

窓口での受け付けは2/16(木)~3/15(木)

平成24年度分の住民税の申告と23年分の所得税の確定申告の窓口受付期間は、2月16日(木)~3月15日(木)です。期限が近づくと、窓口が大変混雑します。申告は早めにお済ませください。 ※窓口は土・日曜・祝日はお休みします。 ※練馬東税務署では、練馬東・西税務署の管轄区域の方を対象に、2月19日(日)・26日(日)に申告書の受け付けと作成のアドバイスを行います。

税の種類	申告期間	納期限	問合せ
住民税(特別区民税・都民税)	2/16(木)~3/15(木) ※所得税の確定申告をする方は、住民税・個人事業税の申告は不要です。 ※所得税の還付申告は、1月から受け付けています。	普通徴収の場合、年4回(6・8・10・1月の末日)	区役所内税務課区税第一・二係(下記参照)
所得税		3/15(木) ※口座振替は4/20(金)	税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】
個人事業税		年2回(8・11月の末日)	豊島都税事務所☎3981-1211
贈与税	3/15(木)まで	3/15(木)	税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】
個人事業者の消費税・地方消費税	4/2月まで	4/2(月) ※口座振替は4/25(水)	

住民税の申告 申告は区役所へ

問合せ 〒176・〒179の方…区税第一係☎5984-4537、〒177・〒178の方…区税第二係☎5984-4538 (いずれも区役所本庁舎4階 税務課内)

住民税の申告が必要な方

- 1今年1月1日現在、練馬区に住んでいる方 ※次のいずれかに当てはまる方は申告の必要はありません。
 - 1税務署に所得税の確定申告をする
 - 223年中の所得が給与所得のみで、勤務先から区に給与支払報告書が提出される
 - 323年中の所得が公的年金等に係る雑所得のみで、年金支払先から公的年金等支払報告書が提出される

※23年中の所得金額が一定額以下のため住民税が課税されない方には、税法上の申告義務はありませんが、国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険・国民年金の保険料の軽減などや非課税証明書の発行のため申告が必要になる場合があります。

- 2今年1月1日現在、練馬区外に住んでいる方で、区内に事務所・事業所または家屋敷がある

申告書の配布と発送

申告書は、光が丘・大泉区民事務所、出張所、税務課(区役所本庁舎4階)、収納課(石神井庁舎2階)で配布します。昨年、住民税の申告をした方などには、2月8日(木)に申告書を発送します。

住民税の申告は区役所などで

住民税の申告の日程・場所は、右表の通りです。次の物をお持ちください。

- 1住民税の申告書②認め印③所得や経費の明細が分かる物(給与所得の場合は源泉徴収票)④控除額が分かる物(医療費・生命保険料・地震保険料などの領収書・証明書の原本、社会保険料の支払金額が分かる物、障害者手帳など)

郵送でも受け付けます

源泉徴収票や医療費・生命保険料などの領収書・証明書

など必要書類を同封して、税務課へ送付してください。

住民税の申告受付日程・会場一覧

日程	場所	時間
2/16(木)~3/15(木) (土・日曜を除く)	税務課 石神井庁舎5階	8:30~17:00
2/16(木)・17(金)・20(月)	早宮地域集会所(早宮1-44-19) 上石神井区民地域集会所(上石神井1-6-16) 東大泉中央地域集会所(東大泉3-18-9)	9:00~12:00
3/13(火)・14(水)・15(木)	田柄地域集会所(田柄2-6-22) 光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6) 関区民センター(関町北1-7-2) 大泉北地域集会所(大泉学園4-21-1)	13:00~16:00

※車でのお来場はご遠慮ください。

所得税・消費税の確定申告 申告は税務署へ

問合せ

練馬東税務署(〒176-8503栄町23-7(西武有楽町線新桜台駅下車徒歩3分、西武池袋線古田駅北口下車徒歩5分)) ☎3993-3111、練馬西税務署(〒178-8624東大泉7-31-35(西武池袋線大泉学園駅南口下車徒歩8分)) ☎3867-9711、国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)、国税電子申告・納税システムe-Tax(<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)

所得税の確定申告が必要な方

- 1事業所得や不動産所得などがある…平成23年中の各種所得の合計額から、所得控除を差し引くと残額がある
- 2給与と所得があり、次のいずれかに当てはまる
 - 1給与の収入金額が2,000万円を超えている
 - 2給与を1カ所から受けていて、給与所得・退職所得以外の所得が20万円を超えている
 - 3給与を2カ所以上から受けている
- 3公的年金等に係る雑所得のみがある…公的年金等に係る雑所得の金額から、所得控除を差し引くと残額がある(左下の「主な税制改正のお知らせ」③を参照)
- 4譲渡所得がある…土地・建物などの不動産や株式・ゴルフ会員権などの資産を売った

確定申告は管轄区域の税務署へ

各税務署の管轄区域は下図の通りです。窓口での申告書などの作成のアドバイスは、平日午前9時15分~午後5時に行います。なお、混



各税務署の管轄区域

雑の状況により、受け付けを早く締め切る場合があります。また、申告書の配布や提出は、平日午前8時30分~午後5時に受け付けます。窓口の受付時間外に提出する方は、税務署の「時間外文書収受箱」をご利用ください。

確定申告書と確定申告の手引きは、税務署、光が丘・大泉区民事務所、出張所、税務課、収納課(石神井庁舎2階)にあります。

駐車が利用できません

練馬東・西税務署の駐車場は2月16日(木)~3月15日(木)の間、利用できません。

消費税の申告もお忘れなく

21年分の課税売上高が1,000万円を超える個人事業者の方は、23年分の課税売上高にかかわらず、23年分の消費税の課税事業者となります。所得税とともに、消費税の申告もしてください。

また、23年分から新たに課税事業者となり「消費税課税事業者届出書」を提出していない方は、管轄区域の税務署へ提出してください。

インターネットで申告などができます

国税庁ホームページの「確定申告書等作成コーナー」で申告書を作成・印刷し、税務署に提出できます。

また、自宅や会社などで国税の電子申告や納税ができるe-Taxを利用して所得税の確定申告をす



インターネットで申告してみよう!

主な税制改正のお知らせ

1 扶養控除の見直し

- 116歳未満の扶養親族(年少扶養親族)に対する扶養控除の廃止
- 216歳以上23歳未満の扶養親族(特定扶養親族)のうち、16歳以上19歳未満の方については上乗せ部分を廃止

見直しによる扶養控除額の変更

見直し前			見直し後		
年齢	住民税(〜23年度)	所得税(〜23年分)	年齢	住民税(24年度〜)	所得税(23年分〜)
16歳未満	33万円	38万円	16歳未満	廃止	廃止
16歳以上19歳未満	45万円(33万円+12万円(上乗せ部分))	63万円(38万円+25万円(上乗せ部分))	16歳以上19歳未満	33万円 ※上乗せ部分12万円を廃止	38万円 ※上乗せ部分25万円を廃止
19歳以上23歳未満	45万円	63万円	19歳以上23歳未満	45万円	63万円

2 同居特別障害者の場合の加算の仕組みの見直し

扶養親族または控除対象配偶者が同居特別障害者の場合の控除額の加算(住民税23万円、所得税35万円)は、扶養控除や配偶者控除の額に対して行われていましたが、16歳未満の扶養親族に対する扶養控除が廃止されることに合わせ、特別障害者控除の額(住民税30万円、所得税40万円)に対して加算を行います。

3 公的年金等に係る雑所得がある方の申告の見直し

23年中の公的年金等の収入金額が400万円以下でそれ以外の所得金額が20万円以下の場合は、確定申告は不要になりました。その場合でも還付を受けるための確定申告をすることは可能です。なお、確定申告が不要でも、住民税の申告が必要に

問合せ

住民税について…区役所内区税第一・二係
所得税について…税務署【練馬東・練馬西】

4 寄附金控除の拡充

- 1住民税の税額控除の対象となる寄附金の合計額を5千円超から2千円超に引き下げます。 ※23年1月1日以降に支払われた寄附金が対象です。
- 2東日本大震災後、自治体や日本赤十字社、中央共同募金会などへ寄附した義援金などは所得税の控除と「ふるさと寄附金」として住民税の控除が受けられます。

5 東日本大震災で被害を受けた方への措置

確定申告などの手続きを行うことで、所得税・住民税などの軽減・免除を受けたり、税金が還付されたりする場合があります(雑損控除、住宅借入金等特別控除など)。

株式の譲渡・配当所得の申告にはご注意ください!

源泉徴収を選択した特定口座の上場株式の譲渡所得や、一定の上場株式などの配当所得は、所得税と住民税が既に源泉徴収されているため、原則として確定申告は不要です。これらの所得は、確定申告をすると還付や控除を受けられる場合があります。ただし、申告により合計所得金額が増えて、配偶者控除などの対象から外れたり、国民健康保険料や介護保険料などが増えたり、高齢者の医療機関での自己負担割合が高くなったりする場合がありますので、ご注意ください。

問合せ 区役所内区税第一・二係

都営住宅の入居者募集 都公募分・地元割当分

- 申込書の配布期間 2月10日(金)まで
- 申込書の配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ※事業再建者向け定期使用住宅の申込書は、住宅課でのみ配布。 ※2月4日(土)・5日(日)は、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)でのみ配布。

都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込みます。所得が基準内で住宅に困っていることのほか、下表の要件などがあります。詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。

問合せ 住宅課住宅係☎5984-1619

募集区分	主な申し込み資格	募集戸数
都公募	単身者向け 単身者用車いす使用者向け シルバーピア ※1	220戸 5戸 49戸
都公募	事業再建者向け 定期使用住宅 ひとり親世帯 高齢者世帯 心身障害者世帯 多子世帯 特に所得の低い一般世帯 車いす使用者世帯向け	10戸 1,258戸 32戸
地元割当	シルバーピア ※1	3戸

※1 手すりや緊急通報システムなど、高齢者に配慮した設備がある住宅
※2 住宅に困っている度合いの高い方を入居予定者として登録する方式。

凡例：①対象、②時、③場所、④内容、⑤講師、⑥出演、⑦定員、⑧参加費(記載のないものは無料)、⑨持ち物、⑩企画、⑪申し込み、⑫問合せ



食育推進講演会 地場野菜の底力

野菜のパワーと魅力を知って
豊かな食生活を

講師/加藤義松

2月19日 練馬公民館 入場無料

食育とは、食文化の伝承や環境面での配慮などについての体験や学習を通して、食を大切にすることを育むものです。

今回、農業体験農園「緑と農の体験塾」園主の加藤義松さんを迎え、江戸時代に発展した練馬の農業の歴史や、おいしい野菜の見分け方などについてお話を伺います。 ※参加者には食育実践ハンドブック「野菜とれとれ! ね・り・まの食卓」を差し上げます。

②2月19日(日)午後2時~4時 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ③250名(申込順) ④電話またはハガキ、ファクスで①食育推進講演会②住所③氏名④電話番号またはファクス番号⑤参加人数を、区役所内栄養指導担当係 ☎5984-4679・Fax5984-1211へ ※保育室(⑥1歳以上の未就学児) 15名(申込順)を利用したい方は、2月13日(必着)までにお子さんの氏名(ふりがな)・年齢も併せてお知らせください。

講座・講演会

音楽練習室利用講習会

①中学生以上で職業音楽家でない方 ②2月5日(日)午前10時~正午 南大泉青少年館(南大泉1-44-7) ③バンド演奏ができる音楽練習室の利用登録者になるための講習 ④15名(申込順) ⑤電話またはファクスで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、南大泉青少年館 ☎3924-3500・Fax3924-3302へ

花とみどりの相談所の教室

①②とも 花とみどりの相談所など ③④電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402へ⑤往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、2月8日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 花とみどりの相談所へ

①早朝の植物観察会

②2月12日(日)午前8時~9時30分 ③解説を聞きながら季節の植物を観察する ④20名(申込順)

②バラの手入れを学ぶ教室~春に花を咲かせる剪定(せんてい)編

③初心者 ④2月25日(土)午前10時~正午 ⑤講義、実習(雨天時は講義のみ) ⑥バラ園芸研究家/岩浪孝 ⑦40名(抽選) ⑧剪定ばさみ

時事問題を考える

=区民大学=

①18歳以上の方 ②2月22日(水)・3月28日(水)午後7時~8時30分 ③練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667 ④その月のニュースを解説 ⑤元毎日新聞社論説委員長/清水幹夫 ⑥300名(先着順) ⑦当日会場受け付け

講演会「お金を大切にする心を育むお小遣いの与え方」

①区内在住の小学生以下のお子さんの保護者 ②2月25日(土)午前10時~正午 ③総合教育センター(高野台2-25-1) ④子供のお金教育を考える会代表/あ

んびるえつこ ⑤30名(申込順) ⑥電話で総合教育センター ☎3904-4881へ ※保育室(⑦1歳以上の未就学児) 10名)を利用したい方は、2月17日(金)までに併せて申し込んでください。

講演・懇談会「子どもが学校に行けないときの保護者の関わり方」

①区内在住で不登校や登校しぶりのあるお子さんの保護者 ②2月25日(土)午後1時30分~4時30分 ③石神井庁舎5階 ④目白大学教授/沢崎達夫 ⑤40名(申込順) ⑥電話で教育相談室【練馬 ☎3991-3666、光が丘 ☎5998-0091、関 ☎3928-7200、フリーマインド・トライ(総合教育センター内) ☎3904-4881】へ

おもしろ実験ゼミナール

①小学4~6年生 ②2月26日(日)・3月4日(日)・11日(日)午前10時~正午【3日制】 ③南大泉青少年館(南大泉1-44-7) ④身近な素材を使った科学実験 ⑤元区立小学校教諭/二宮俊郎 ⑥30名(抽選) ⑦600円(教材費) ⑧往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号を記入の上、2月13日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341へ

多様な働き方セミナー&パソコン講座

①②とも ③男女共同参画センターエー ④特定社会保険労務士/林子智他 ⑤往復ハガキに①講座名(①のみ、または①②両方の別)②は③④の別も。②のみは不可)②住所③氏名④電話番号を記入の上、2月10日(必着)までに〒177-0041石神井町8-1-10 男女共同参画センターエー ☎3996-9007へ ※保育室(⑥1歳以上の未就学児)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も記入してください。 ※①は東京都労働相談情報センター池袋事務所共催。 ①セミナー「パート労働の基礎知識」 ②3月1日(木)午後2時~4時 ③労働

公民館ファミリーコンサート vol.48

親子で楽しむクラシック 真珠のハーモニー



乳幼児も楽しめるコンサートです。 ③3月4日(日)④午前11時~正午⑤午後2時~3時 ⑥練馬公民館 ⑦チャイコフスキー/「くるみ割り人形」より花のワルツ、ディズニーメドレーなど ⑧一村誠也(司会・フルート)、堀米綾(ハープ)、川村紀子(ピアノ)

⑨各回300名(抽選) ⑩往復ハガキに①催し名(④⑤の別も)②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員の氏名④必要な座席数を記入の上、2月17日(必着)までに〒176-0012 豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ

3月4日 練馬公民館 入場無料

区民歩行会

3月17日(土)



早春の武蔵丘陵ウォーク

①18歳以上の方 ②3月17日(土)午前8時30分(③A区役所正面玄関④石神井公園駅北口)集合、午後4時30分ごろ同所解散(雨天決行) ⑤国営武蔵丘陵森林公園(埼玉県滑川町)など ⑥各45名(抽選) ⑦2,000円(バス代、保険料な

ど) ⑧往復ハガキに①区民歩行会(②A③の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号③代表者氏名を記入の上、2月10日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947へ

法・社会保険・労働保険について学ぶ ④40名(抽選)

②パソコン講座「ワード・エクセル講習」

③女性 ④3月6日(火)・7日(水)⑤8日(木)・9日(金) いずれも午前9時30分~午後4時30分【2日制】 ⑥各10名(抽選)

フラワーセラピー

③3月12日(月)午後1時30分~3時30分 ④豊玉高齢者センター ⑤春をイメージした生花を使ったフラワーアレンジメントを学ぶ ⑥25名(抽選) ⑦1,500円(材料費) ⑧往復ハガキに①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を記入の上、2月24日(必着)までに〒176-0013 豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター ☎5912-6401へ

催し

第43回練馬区民美術展

③2月4日(土)~14日(火)午前10時~午後6時(14日は午後2時まで。入館は閉館の30分前まで) ※月曜休館。 ④練馬区立美術館(貫井1-36-16) ☎3577-1821 ⑤公募した洋画・日本画・彫刻・工芸など約280点を展示

清掃・リサイクルについてのパネル展

③2月6日(月)~10日(金)午前8時30分~午後8時(6日は午前9時から、10日は午後4時まで) ④区役所アトリウム ⑤資源・ごみの分け方と出し方のパネル展示、省エネポスターコンクール

入選作品の展示など ⑥普及啓発係 ☎5984-1448

寿大学通信講座 書き初め展

③2月10日(金)午前9時~午後5時、11日(祝)午前9時~午後4時 ④練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667 ⑤60歳以上の方を対象とする寿大学通信講座受講生の作品を展示

スポーツ

都民体育大会練馬区選考会

【硬式テニス】

①区内在住の方、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。 ②3月4日~25日の毎日 ③午前9時から ④高野台庭球場、土支田庭球場、夏の雲公園庭球場 ⑤男女シングルス ⑥1,500円(保険料、ボール代など) ⑦庭球場、体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、2月16日(必着)までに練馬区体育協会へ ⑧スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

お休みします

◆大泉学園町体育館 ☎5905-1161

③2月13日(月)・14日(火)【器具点検のため】 ※温水プールは16日(木)まで。

◆関町図書館 ☎3929-5391

③2月14日(火)【電気設備改修工事のため】 ※予備日21日(火)。

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。郵送申込の場合は、1人1通に限ります。区内在住でない方は、勤務先や学校の住所を記入してください。

情報あらかる

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

- 練馬みどりの俳句大賞入選作品展**
 2月7日(火)～17日(金)午前8時45分～午後8時⑩午前9時～午後6時(17日は午後3時まで。⑩は13日(月)を除く) 区役所本庁舎2階通路⑩石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16) 練馬みどりの機構 ☎5999-5997
- 光が丘清掃工場個人見学会**
 2月11日(祝)午後1時30分～3時 光が丘清掃工場(光が丘5-3-1) ☎50名(申込順) 2月9日(木)までに直接または電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311へ
- 中学生意見発表大会**
 2月11日(祝)午後2時～4時 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎豊玉中、豊玉第二中、開進第二中の生徒による意見発表 当日会場受け付け 青少年育成第一地区委員会事務局 ☎5984-5809
- ハーブと食の活用方法**
 2月20日(月)午前10時～正午 勤労福祉会館(東大泉5-40-36) ☎20名(申込順) ☎500円(材料費など) 早春のハーブを使ったソースとオイルを作る ☎電話でハーブ花壇活動団体風りん・海野 ☎080-1199-1186へ

- 目の不自由な方を支援するガイドヘルプ入門**
 2月29日(水)午後1時30分～3時30分 東京都大泉障害者支援ホーム(大泉学園町9-4-2) ☎20名(申込順) ☎電話で大泉障害者支援ホーム ☎3978-5581へ
- 講演会「車いすバスケの元」リーガーが語る夢・出会い・感謝**
 2月29日(水)午後6時～7時 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎元車いすバスケトボール日本代表選手/京谷和幸 ☎200名(申込順) ☎電話で練馬福祉園 ☎3978-5141へ
- 公開講座「経済のグローバル化と日本の再生」**
 3月6日(火)～9日(金)午前10時～正午 [4日制] 武蔵大学 武蔵大学経済学部教授/東郷賢他 ☎250名(申込順) ☎ハガキまたはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、〒176-8533豊玉上1-26-1武蔵大学内(株)武蔵エンタープライズ ☎5984-3787へ ☎武蔵大学 ☎5984-3713
- 陸上自衛隊第1音楽隊定期演奏会**
 小学生以上の方 ☎3月10日(土)午後2時開演 練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) ☎「ラブソフィー・イン・ブルー」、歌劇「カルメン」など ☎800名(抽選) ☎往復ハガキに参加者全員(2名まで)の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、2月21日(消印有効)までに〒179-8523北町4-1-1 第1師団広報班定期演奏会N係 ☎3933-1161へ
- 普通救命講習会**
 ①②とも ☎心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など ☎30名(申込順) ☎1,400円(テキスト代) ☎電話で各消防署へ
 ①練馬消防署(豊玉北5-1-8) ☎3994-0119…3月11日(日)午前9時～正午
 ②石神井消防署(下石神井5-16-8) ☎

3995-0119…3月18日(日)午前9時～正午

学校応援団まつり

- 上履き 当日会場受け付け 園学校応援団・開放係 ☎5984-1057
- 光和小…2月5日(日)午前10時～午後2時 迷路、餅つき、人形劇など ☎30円(保険料)
- 上石神井北小…2月5日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午前11時まで) ☎障害物リレー、バンド演奏など
- 豊玉小…2月5日(日)午前10時～午後4時30分 ☎ジャズ演奏、ソフトバレーボール、玉こんにゃくの販売

学校体育館でスポーツを

- 当日会場受け付け 園学校応援団・開放係 ☎5984-1057
- 豊玉小 卓球を楽しむ会…16歳以上の方 ☎2月4日(土)午後1時～4時 開進第二小 ラケットテニス大会…16歳以上の方 ☎2月5日(日)午後1時～4時 ☎40名(先着順) ☎ラケット 旭地町小 初級・中級ミニテニス教室…2月11日～25日の毎土曜午後6時30分～9時 ☎30名(先着順) ※16歳未満の方は保護者同伴。

子供安全学習講座

- 区内の団体に委託して実施。
- 園及び支援係 ☎5984-2438
- 子どもの防犯～まずは心の安心・安全…2月27日(月)午前10時～正午 南大泉地区区民館(南大泉2-19-26) ☎NPO法人地域安全マップ協会理事長/内野真 ☎45名(申込順) 2月20日(月)までに電話で必ずくつと・ホソヤ ☎090-4671-5498へ(午前8時～午後8時) ※保育あり(要予約。1歳

児以上☎10名)。

子育て学習講座

- 区内の団体に委託して実施。
- 園及び支援係 ☎5984-2438
- 幼児と家族の食事～おやつ編…☎幼児の保護者 ☎2月11日(祝)午前9時30分～11時30分 石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ☎20名(申込順) ☎300円(材料費など) ☎電話でNPO法人クリオネ・石垣 ☎3557-0877へ ※保育あり(2月8日(木)までに要予約。1歳児以上☎10名)。
- 幼児の生活を大切に～よいリズムをつけバランスのよい食事を…☎乳幼児の保護者 ☎2月16日(木)午前10時～11時30分 光が丘区民センター6階(光が丘2-9-6) ☎20名(申込順) ☎500円(材料費など) ☎電話で東京第一友の会光が丘方面・金子 ☎3998-2708へ(午後6時～10時) ※保育あり(2月15日(水)までに要予約。1歳児以上☎20名☎300円)。
- おはなし会の持ち方～幼児編…2月17日(金)午前10時～正午 貫井図書館(貫井1-36-16) ☎語り手/石川道子 ☎30名(先着順) ☎当日会場受け付け 園(午後6時～10時)
- 認知発達に困難がある方のための教育法…2月19日(日)午後2時～4時 光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6) ☎NPO法人フォイヤーシュタインラーニングセンター理事長/芦塚英子 ☎50名(申込順) ☎電話でちゅうりっぷの会・小出 ☎3550-0090へ(午後5時～7時)
- 障害児者の将来に向けて～親が心がけること…2月22日(水)午前10時～正午 区役所本庁舎20階 身体障害者療護施設 療護園 清川施設長/岡田幸江 ☎60名(先着順) ☎当日会場受け付け 園練

馬区肢体不自由児者父母の会・田中 ☎090-3478-7872

花とみどりの展示会

- 誰でも描ける水彩画展
 2月8日(水)～12日(日)午前9時～午後5時(8日は午後1時から、12日は午後4時まで) 園 園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402

リサイクルマーケット

- 車での来場・搬入はご遠慮ください。700円以下の出店料が掛かります。
- 出店は、往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、開催日の5日前までに申込先へ 園 申込先または普及啓発係 ☎5984-1448
- 和田堀公園(石神井町1-1-11)…2月19日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天26日) ☎〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子 ☎3997-4333(先着50店)
- 三原台公園(三原台3-7-34)…2月19日(日)午前10時～正午(雨天中止) ☎〒177-0034富士見台4-44-11-302 スマイルピース ☎070-5461-4407(先着20店)
- 夏の雲公園(光が丘3-4-1)…2月19日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ☎〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着130店)
- さくらの辻公園(上石神井3-19-10)…2月26日(日)午前9時～正午(雨天中止) ☎〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選100店)
- 平成つづじ公園(練馬1-17-6)…2月26日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) ☎〒176-0001練馬2-13-6-203 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

区民のひろば

この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は、当事者間でお願いします。 ※記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。 ▶掲載の問合せ 広報係 ☎5984-2690

- ◆アップル英会話 ①月4回水曜午前10時10分～11時50分(初級)、月4回金曜②午前9時15分～10時55分(初級)③午前11時～正午(基礎) ①北町第二地区区民館②③春日町リサイクルセンター ①～③とも入会金1,000円 月会費①②4,000円③3,000円 ②③はテキスト代実費 矢竹 ☎3550-5972
- ◆ビューティYoga ①毎日曜②毎水曜午前10時～正午、③毎火曜午後7時30分～9時25分 ①②東大泉中央地域集会所③東大泉地区区民館など ①～③とも月会費3,500円 初回は無料体験可 レイ ☎090-6539-5787(要予約)
- ◆社交ダンス アヤメ会 60歳以上の多少踊れる方対象 毎水曜午後1時～4時30分 豊玉高齢者センターなど プログが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 宮本 ☎3991-1350
- ◆女声合唱みどりの風 毎金曜午後3時～6時の間の2時間 関町図書館など 指導 大山路代 月会費2,500円 コンサート積立金月500円 秋に合唱祭に参加 近藤 ☎090-4050-8203
- ◆コロ・アイリス(童謡・抒情歌など) ①第1日曜②第3土曜午後2時～4時 ①男女共同参画センターエー②立野地区区民館 ピアノ伴奏 木村のぶ子 ①②とも会費1回700円、歌集代1,000円(初回のみ) 金子 ☎3920-2350

- ◆旭スイミング(水中ウォーキング・水中体操・水泳) 月4回水曜午後7時30分～9時30分 旭町南地区区民館 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,600円(65歳以上の方年800円) スサキ ☎3976-4753
- ◆空手クラブ泉心会 5歳以上の方対象 毎土曜午後6時30分～8時 大泉小など 入会金2,000円 月会費2,500円(小学生以下2,000円) 保険料年600円 今井 ☎3923-7513
- ◆日本舞踊基本練習・白扇体験教室(花柳流) 2月7日・14日・21日 午前10時～11時30分 上石神井地域集会所 参加費3回2,000円 川口 ☎3920-6269(要予約)
- ◆泉書道サークル(漢字・かな・ペンなど) 第1・3水曜午前10時～正午 大泉学園地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 小林 ☎3924-6959(要予約)
- ◆新体操 avance R.G. 年中～年長児対象 月3回土曜午後1時50分～2時50分 南町小 月会費3,500円 石田 ☎090-2214-9399(要予約。午後8時以降)
- ◆上石神井マジッククラブ 初心者対象 月2回土曜または日曜午後1時30分～4時30分 上石神井地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 小松 ☎090-2320-9401(午後6時～9時)
- ◆リトミックサークル リトルキッズ ①1歳6カ月～2歳6カ月児②③2歳6カ月～3歳児対象 月2回水曜①午前9時40分～10時20分②午前10時30分～11時15分③午前11時25分～午後0時10分 南大泉地区区民館 会費1回①650円②③800円 初回は無料体験可 伊藤 ☎3867-8563(要予約)
- ◆講演会「子どもたちを放射能から守れ～チェルノブイリ、福島現地ルポ」 2月18日午後2時開演 勤労福祉会館 講師 フォトジャーナリスト/森住卓 入場料1,000円(高校生以下500円) 原発を考える会@ねりま・高阪 ☎3970-5969

- ◆書道(漢字・かな) 邑心会 月3回水曜午前9時30分～11時30分 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費4,500円 鈴木 ☎5905-1342(午後6時以降)
- ◆練馬マジックスクール 第2・4土曜午後2時～4時 開進第二小 プログが指導 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 松尾 ☎3934-6910
- ◆日曜画会(水彩・油絵) 第1・3日曜午後1時～4時 石神井東小 講師 伊藤さきえ 月会費2,500円 北原 ☎3990-5230
- ◆社交ダンス プロムタガラ 中高年齢の初心者～初級者対象 毎月曜午後1時～4時 田柄地域集会所 入会金1,000円 月会費1回600円 やまぐち ☎3930-3504
- ◆俳句教室(句会形式) 初心者～中級者対象 第1月曜午前10時～正午 豊玉高齢者センター 月会費1,000円 初回は無料体験可 高雄 ☎3557-6239
- ◆民謡舞踊・日本舞踊(西崎流) 初心者～中級者対象 ①月4回火曜午前10時～正午または午後1時30分～3時30分②月4回水曜または土曜午後1時～3時 練馬公民館など ①②とも入会金1,000円、月会費3,500円 初めの1カ月は無料体験可 佐々木 ☎5998-3839(要予約)
- ◆スクエアダンス無料体験講習会 初心者対象 ①2月11日②18日午後6時～8時45分 関区民センター むさしの練馬スクエアダンスクラブ・矢後 ☎3928-5776
- ◆フラワーアレンジメント(生花・プリザーブド) フォーシーズンズ 第3水曜午前10時30分～午後0時30分 厚生文化会館 月会費1,500円 花材代実費 高橋 ☎090-8587-1956(要予約)
- ◆若さを保つ健康体操・リズム体操サークル 毎金曜午前10時～11時30分 春日町青少年館 健康体操実践指導者が指導 入会金3,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 西村 ☎090-5552-7875

- ◆こども英会話無料体験会 ①1歳10カ月～2歳児と保護者②幼稚園児③小学1・2年生対象 ①2月16日午前9時30分～10時15分、28日②午後3時～3時45分③午後4時～4時45分 練馬公民館 例会…月3回④水曜午前10時30分～11時15分(1歳10カ月～2歳児と保護者)⑤火曜午後3時～3時50分(幼稚園児)⑥火曜午後3時50分～4時40分(小学1・2年生) 練馬公民館 日本人有資格者が指導 ④～⑥とも入会金1,000円、月会費3,000円 こども英会話サークル・岡 ☎070-5599-2237(要予約)
- ◆書道体験教室(少字数など) 小学生以上の方対象 2月24日午後4時～8時30分 関町北地区区民館 参加費1,300円 関町書道教室・谷 ☎080-5521-1039(要予約)
- ◆スカフアレンジメント会 第1火曜午前10時30分～11時45分 男女共同参画センターエー 会費無料 岩崎 ☎080-1261-8646(要予約。月～木曜午後6時～9時)
- ◆松華水墨会 月3回金曜①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 光が丘区民センター5階 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 年1回発表会あり 園田 ☎3921-6749(要予約)
- ◆ミネラルの効用を知る食育講座と調理実習 2月15日午後1時～4時 石神井公園区民交流センター2階 参加費1,000円 手作りを楽しむ会・木村 ☎090-4170-3872(要予約)
- ◆抒情歌・童謡を楽しむ 2月12日午後1時30分～3時30分 勤労福祉会館 参加費1,000円 うたごえ仲間ドレミファン・池田 ☎090-2337-7881(要予約)
- ◆社交ダンスYPダンスサークル無料講習会 2月の毎火曜午後7時～9時 春日町青少年館 講師 山田裕文 伊藤 ☎3998-5337(午前中)
- ◆カラオケ みわ会 月3～4回土曜午後2時～5時 上石神井地域集会所 会費1回1,500円 黒野 ☎090-5202-4482

- ◆ウクレレ教室 初心者・中高年齢者対象 第2・4金曜午後1時～3時 北大泉地区区民館 月会費3,000円 初回は無料体験可 ヤナセ ☎090-3512-1519
- ◆健康太極拳同好会 60～80歳の方対象 第1・3・4月曜午後1時30分～3時 上石神井体育館 月会費2,500円 初回は無料体験可 塚田 ☎5991-8321
- ◆青葉手打ちそば教室 第1・3日曜午前9時～正午 石神井公園区民交流センター2階 入会金3,000円 月会費3,000円 材料費実費 丸田 ☎5936-4104(要予約)
- ◆よさこい踊り 鳴子光丘 第1・3水曜午後7時～9時、第2・4水曜午後6時30分～8時30分 光が丘第一中など 月会費2,000円 年14回程度区内外の祭りに参加 高橋 ☎3930-7409
- ◆ウォークラリーコース作成講習会 2月13日・16日午後6時～8時、19日午前10時～午後4時 三原台地域集会所 参加費3回1,000円 練馬区ウォークラリー研究会・亀田 ☎Fax3925-2721(要予約)
- ◆社交ダンス 昂 多少踊れる方対象 毎土曜午後7時～9時 北町第二地区区民館 月4回プロが指導 月会費4,000円 キノシタ ☎090-8100-2418(要予約。午後6時～9時)
- ◆韓国の歴史・文化と韓国語を学ぶソダン 初心者対象 月3回水曜または金曜午前10時～11時30分 練馬公民館 入会金2,000円 月会費4,500円 土居 ☎3978-4173(要予約)
- ◆登山ハイキング・温泉・写真撮影など 東京研鑽クラブ 月2回都内近郊で活動 月1回水曜に勤労福祉会館で集会あり 入会金2,000円 年会費5,000円 山口 ☎Fax3924-8086(要予約)
- ◆端唄・小唄・新内節など 和楽の会 第2～4水曜午後1時30分～4時 サンライフ練馬 入会金3,000円 月会費4,000円 落合 ☎3999-0169(要予約)

練馬区保健所(〒176-8501豊玉北6-12-1 区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(〒176-0012豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11) ☎3931-1347
光が丘保健相談所(〒179-0072光が丘2-9-6) ☎5997-7722 石神井保健相談所(〒177-0041石神井町7-3-28) ☎3996-0634 関保健相談所(〒177-0052関町東1-27-4) ☎3929-5381
大泉保健相談所(〒178-0061大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217 ※受け付けは午前8時30分～午後5時。

凡例: 図…対象、時…時、所…場所、図…内容、講…講師、定…定員、費…参加費、持…持ち物、申…申し込み、問…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

すくすく育て元気な子

育児と離乳食

- ①～④とも図講義、献立紹介図30組(申込順) 図母子健康手帳、スプーン 図電話で各保健相談所へ
①豊玉保健相談所(1回食)…図5・6カ月児と保育者図2月10日(金)午前10時～11時30分
②石神井保健相談所(1回食)…図5・6カ月児と保育者図2月14日(火)午前10時～11時30分

- ③光が丘保健相談所(2・3回食)…図7～10カ月児と保育者図2月17日(金)午前10時～11時30分
④関保健相談所(2・3回食)…図7～10カ月児と保育者図2月17日(金)午前10時～11時30分

パパとママの準備教室

図出産を控えた夫婦図2月18日(土)午前9時～11時30分 図大泉保健相談所 図講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導など 図25組(申込順) 図母子健康手帳、エプロン 図電話で大泉保健

相談所へ

産後ママのシェイプアップ講座～赤ちゃんとお楽しむ体操

図おむね産後4カ月～1年の方 図2月24日(金)午前10時～正午 図大泉保健相談所 図講義、運動実技 図ねりじょうすLuna助産師/江坂まや他 図25名(申込順) 図電話で大泉保健相談所へ

産前・産後のからだ心セルフケア教室

図妊娠中で安定期以降または産後1カ月～1年の方 ※生後150日未満のお子さん連れ可。 図2月28日(火)A午前10時～正午 B午後1時30分～3時30分 図男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) 図バランスボールエクササイズなど 図マドレボニータ認定インストラクター/吉田紫磨子 図各回15名(申込順) 図300円(資料代) 図バスタオル 図電話または電子メールで①教室名②氏名③電話番号を、男女共同参画センターえーる ☎3996-9007・電子メール sankakucenter@city.nerima.tokyo.jpへ ※保育室(図生後150日以上未就学児)を利用したい方は、お子さんの氏名・年齢も併せて申し込んでください。

氏名(フリガナ)④生年月日⑤年齢⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を記入の上、2月29日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課へ ※受診会場は3月下旬に通知します(会場の変更はできません)。 図成人保健係 ☎5984-4669

心も体もいきいきと

お笑い食育健康ライブ～よしもと芸人によるお笑い寄席と管理栄養士による食生活の話

図2月10日(金)午後2時～3時 図スポーツクラブルネサンス富士見台(貫井3-12-33) 図50名(申込順) 図電話でルネサンス富士見台 ☎5987-2433へ 図健康づくり係 ☎5984-4624

おなかすっきり! 気軽にダイエット～運動編～

図医師から運動を止められていない方 図2月22日(水)午前10時～正午 図光が丘保健相談所 図講義、運動実技 図ジャスミン・ケア・フィットネス代表/黒田恵美子 図30名(申込順) 図電話で光が丘保健相談所へ

乳がんの早期発見・治療法～医師と体験者に学ぶ

図2月23日(木)午前10時～正午 図関保健相談所 図講義 図複十字病院乳腺センター乳腺科長/小西寿一郎他 図40名(申込順) 図電話で関保健相談所へ

おいしく減塩する工夫～簡単料理でバランスよく

図2月29日(水)午後1時30分～3時30分 図石神井保健相談所 図講義、献立紹介 図30名(申込順) 図電話で石神井保健相談所へ

若返り大作戦! お口と体のストレッチを始めよう

図2月29日(水)午後2時～4時 図勤労福祉会館(東大泉5-40-36) 図講義、運動実技 図健康運動指導士/原真奈美 図50名(申込順) 図電話で関保健相談所へ

ペット動物無料相談

しつけや病気について獣医師が相談に応じます。 ※電話相談も可。 ※ペットを連れての来場は不可。 図1月7日(火)2月21日(火) いずれも午後1時30分～4時30分 図区役所アトリウム ☎3993-1111(代表) 図当日会場受け付け 図生活衛生課管理係 ☎5984-2483

お薬相談会

練馬区薬剤師会会員が相談に応じます。 ※電話相談も可。 図2月8日(水)午後1時～3時 図区役所アトリウム ☎3993-1111(代表) 図当日会場受け付け 図医務薬事係 ☎5984-1352

公益社団法人地域医療振興協会が電話相談窓口を開設 ☎5967-2520 ～患者の皆さまの相談に電話でお応えします

相談時間 月～金曜午前10時～正午・午後1時～5時(祝休日を除く)

4月から開院する(仮称)練馬光が丘病院の診療科目、診察内容、外来診療予定などについての質問に、公益社団法人地域医療振興協会の看護師や社会福祉士がお応えします。 ※個別の症状に関する問い合わせにはお応えできません。



健診を受けましょう

4月分の胃がん検診

図区内在住で、来年3月31日現在30歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方は受診できません。 図健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター 図胃部X線撮影 ※バリウムを飲みます。 食道撮影は行いません。 図400円 ※75歳以上の方は無料。 生活保護受給世帯の方などは手続きをすると免除。 図ハガキに①4月胃がん検診②氏名(フリガナ)③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を記入の上、2月29日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課へ ※受診日時・会場は選べません。 ※受診日時・会場は3月下旬に通知します。 図成人保健係 ☎5984-4669

4月分の乳がん検診

図区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の女性 ※妊娠中の方、授乳中の方、平成23年度に受診した方は受診できません。 図練馬総合病院(旭丘1-24-1)、浩生会スズキ病院(栄町7-1)、関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)、小山クリニック(石神井町3-19-17)、じぶクリニック(石神井台7-22-3)、島村記念病院(関町北2-4-1)、つかさクリニック(東大泉1-28-6)、大泉生協病院(東大泉6-3-3)、練馬区医師会医療健診センター 図問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線検査) 図900円 ※75歳以上の方は無料。 生活保護受給世帯の方などは手続きをすると免除。 図ハガキに①4月乳がん検診②希望する会場名(1カ所のみ)③

2月の休日医療関係機関

必ず健康保険証をお持ちください。 往診はしません。 図地域医療課 ☎5984-4673

◆休日急患診療所

Table with 3 columns: 場 所, 受付時間. Includes 小児科, 内科・小児科, 歯科.

◆休日診療当番医療機関

Table with 3 columns: 医療機関, 電話番号, 診療時間. Includes 練馬総合病院, 浩生会スズキ病院, etc.

◆東京消防庁救急相談センター

救急車を呼ぶべきか迷ったらご相談を 相談電話 携帯電話・ブッシュ回線 ☎7119 ダイヤル回線 ☎3212-2323

◆休日診療当番接骨院(9:00～17:00)

Table with 3 columns: 日, 接骨院名, 電話番号. Includes 5日, 11日, 12日.

