



問合せ 道路公園課管理係 ☎5984-1343

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/>

## 災害に備えて 練馬区—西東京市・埼玉県和光市・群馬県下仁田町・前橋市 自治体間相互協定を締結しています

区は、地震などの大規模災害で被災した場合に備え、昨年8月に隣接している西東京市、埼玉県和光市、11月には群馬県下仁田町、今年1月に群馬県前橋市と自治体間相互協定を締結しました。

協定では、大規模災害が発生した場合、職員の派遣、食料・生活必需品などの提供、被災者の受け入れなど、幅広い応援対策および応急復旧対策を各自治体の規模や地域特性などに応じて実施することを定めています。また、平常時でも文化、教育、産業など幅広い分野での相互の理解と交流を深めていきます。

今後も市民の生命と財産を守り、安全・安心なまちを実現するため、周辺自治体などと連携を図り、一層の防災体制の強化に取り組めます。

▶問合せ 防災計画担当係 ☎5984-4765



前橋市役所で行われた締結式で、協定書に署名をする高木政夫前橋市長と志村豊志郎区長

自治体間相互協定では次のような協力体制を定めています

- 食料・飲料水・生活必需品などの提供
- 救援・救助活動に必要な車両などの提供
- 救援・救護活動に従事する職員の派遣
- 合同防災訓練の実施やマニュアルの策定

昨年9月に光が丘公園で行われた、周辺自治体などが参加した震災総合訓練の様子



### 群馬県下仁田町

区から100キロ圏内にあり、災害発生時に同時被災しないという地理的条件を生かして、生鮮食料品などの応急物資の相互援助を行います

### 群馬県前橋市

区から100キロ圏内にあり、関越自動車道を利用した交通アクセスのよさや災害発生時に同時被災しないという地理的条件を生かして、応急物資の提供や職員の派遣などの相互援助を行います

### 西東京市・和光市

区に隣接する自治体として、応援職員の派遣や避難者の相互受け入れなどを行います



## 練馬区のアニメキャラクターを選ぼう!

問合せ アニメ産業振興係 ☎5984-1276

3つのうち、1つを選んで名前を付けよう



区の名産品のキャベツと明るい女の子をイメージしたキャラクター



髪飾りは大根、洋服はキャベツのかわいらしい妖精の女の子



区の特産品の練馬大根と馬をイメージしたキャラクター

練馬区は日本アニメ発祥の地であるとともに、国内最大のアニメ関連企業の集積地です。

今回、練馬の魅力をPRする区の公式アニメキャラクターを制作します。

キャラクターは、皆さまの投票を参考に決定します。区内のアニメ制作企業が制作した候補(左のA~C)の中から、区のキャラクターとしてふさわしいものを選び、名前も付けて応募してください。採用された方には、抽選で景

品を差し上げます。

### 応募方法

①キャラクター(A~Cの別) ②キャラクターの名前③名前の理由④住所⑤氏名⑥電話番号を、2月21日(消印有効)までに郵送またはファクス、電子メールで応募先へ ※区ホームページ「お知らせ」からも応募できます。

### 応募はこちらまで

アニメ産業振興係 〒176-8501豊玉北6-12-1

Fax5984-1902

電子メールshokokanko02@city.nerima.tokyo.jp

### ねりまのアニメPR展

▷とき 2月10日(木)までの午前9時~午後8時(10日は午後5時まで)  
▷ところ 区役所アトリウム▷内容 区内のアニメ制作の歴史やアニメーションの仕組みなどを、映像を交えて紹介

# 5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5つの計画の素案へのご意見を募集します。いずれも2月21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)

ていただく場合があります)。いずれの計画も3月までに策定する予定です。

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、総合福祉事務所(練馬を除く。③のみ)、保健相談所(③⑤のみ)、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」などでご覧になれます。

## ① 練馬区文化芸術振興計画 【平成23～26年度】(素案)

区が目指す文化芸術振興の将来像「文化芸術がいろいろ ひと・まち・みらい」を実現するための計画です。

◆主な施策

- 生活に身近な空間や施設などで文化芸術を鑑賞できる機会の充実を図る
- 区民や団体が活発に文化芸術活動を行うことができる活動・発表の場の充実を図る
- 区民や団体の文化芸術活動への支援を行うとともに、それを支える人材の育成を図る
- 区内の文化芸術に関する情報の提供システムを整備する
- 区民、団体などのネットワークを構築し、協働で文化芸術振興を推進する体制を整備する

## ② 文化芸術振興・多文化共生支援施設の整備計画(素案)

平成24年度に旧光が丘第五小に開設を予定している「文化芸術活動の場」「多文化共生社会推進の場」の整備に係る基本方針を示す計画です。

◆基本方針

- ①既存の施設を活(い)かす
- ②誰もが利用しやすい施設とする
- ③周辺環境に配慮する

◆主な施設の整備計画

- 音楽や演劇の練習などの場…音楽・演劇スタジオ、情報交換・交流スペース
- 多文化共生推進の場…学習・交流活動室、調理室、外国籍の方のための生活情報と日本や外国文化の資料を閲覧できる情報コーナー、海外友好都市紹介コーナー

## ③ 練馬区福祉のまちづくり総合計画 【平成23～27年度】(素案)

「ずっと住みたい やさしいまち」を実現するため、区民・事業者・区が協働で取り組み、福祉のまちづくりを推進する計画です。

◆基本理念

- ①利用者の立場で考える「共感」
- ②区民と共に取り組む「協働」
- ③着実な実施、継続的な発展を推進する「推進」

◆主な計画事業

- 福祉のまちづくりサポーターの育成
- ユニバーサルデザイン(※)推進ひろばの運営 ※ユニバーサルデザイン…誰もが利用しやすいように配慮されたデザイン。
- 建物内の情報をわかりやすく伝える利用案内・ガイドの作成

## ④ 練馬区自転車利用総合計画 【平成23～32年度】(素案)

自転車駐車対策に関する総合的な施策と安全で快適な自転車走行環境の整備に関する施策を示す計画です。

◆計画の目標

全ての自転車利用者の交通安全への意識を高めるとともに、区民・関係機関・団体などと連携・協力して自転車利用環境の整備を推進する。

◆主な施策

- 新たに10年間で11,591台分の自転車駐車を整備する
- 商店会などと協力して放置自転車対策の取り組みを実施する
- 交通安全講習会の実施など自転車の安全利用対策を強化する
- 道路利用者が安全で快適に利用できる自転車走行環境を整備する

## ⑤ 練馬区生涯学習推進計画 【平成23～26年度】(素案)

「人が育ち 地域をつくる 学びのまち ねりま」を実現するため、区民の生涯学習を総合的・計画的に推進し、支援を行うための計画です。

◆3つの基本目標

- ①学びを支え、活(い)かす環境づくり
- ②学びあい、育てあう関係づくり
- ③未来をひらく地域づくり

◆主な施策

- 家庭教育の支援および学校の内外における教育の充実を図る
- 多様な学習・スポーツの機会と場を提供する
- 区民の学習の成果が地域づくりに活かされるよう、地域人材などの育成・活用、団体支援を行う
- 生涯学習の推進体制を整備する

### 問合せ・ご意見の送付先

計画の名称	問合せ・送付先
① 練馬区文化芸術振興計画【平成23～26年度】(素案)	文化国際課文化振興係(区役所東庁舎5階) ☎5984-1480・Fax3993-6500・電子メールbunkakokusai@city.nerima.tokyo.jp
② 文化芸術振興・多文化共生支援施設の整備計画(素案)	福祉部経営課ひと・まちづくり推進係(区役所西庁舎3階) ☎5984-1296・Fax5984-1214・電子メールtiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp
③ 練馬区福祉のまちづくり総合計画【平成23～27年度】(素案)	交通安全課自転車対策係(区役所本庁舎13階) ☎5984-1993・Fax3993-6557・電子メールkotsu-anzenka02@city.nerima.tokyo.jp
④ 練馬区自転車利用総合計画【平成23～32年度】(素案)	生涯学習課生涯学習担当係(区役所本庁舎11階) ☎5984-2439・Fax5984-1221・電子メールgakusyu03@city.nerima.tokyo.jp
⑤ 練馬区生涯学習推進計画【平成23～26年度】(素案)	

### 脳を若く保つためにできること

#### 認知症予防講演会

認知症予防に効果的な生活習慣や脳を若く保ち、いきいきと過ごすコツについて、お話を伺います。

▽とき 2月22日(火)午後2時～4時(午後1時30分開場)▽ところ 練馬公民館(豊玉北6の8の1)▽講師 東京都健康長寿医療センター研究所客員研究員/宇良千秋▽定員 300名(先着順)▽申込 当日会場受け付け▽問合せ 認知症対策係 ☎5984・4597

2月22日(火)午後2時～4時 練馬公民館

### 平成23年度 予算案を 審議します

## 2月4日(金)～3月11日(金) 第一回区議会定例会

2月4日(金) 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

7日(月)～9日(水) 本会議(一般質問)

10日(木) 常任委員会

14日(月) 特別委員会

15日(火) 常任委員会

16日(水)～28日(月) 予算特別委員会

3月1日(火) 議会運営委員会、予算特別委員会

2日(水) 本会議(追加上程)、常任委員会

7日(月) 常任委員会

8日(火) 特別委員会

9日(水) 予算特別委員会

11日(金) 議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前に問い合わせてください。

▽問合せ 議会事務局 ☎5984・4732

# 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(木)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。 ※5日(土)・6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、両方に申し込み可能です。所得が基準内で住宅に困っていること、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
単身者向け	都内3年以上在住。60歳以上(昭和31年4月1日以前生まれの方を含む)または身体障害者手帳1~4級などの単身者	230戸
単身者用車いす使用者向け	都内3年以上在住。車いすを必要としている身体障害者手帳1・2級などの単身者	1戸
シルバーピア ※1	都内3年以上在住。65歳以上の単身者または2人世帯(配偶者はおおむね60歳以上)	48戸
事業再建者向け定期使用住宅	都内3年以上在住。事業が破綻し、自己の所有する住宅を失った方で、民事再生法による再生計画の認可決定を受けている都内中小企業の経営者	10戸
ポイント方式 ※2	ひとり親世帯	1,256戸
	高齢者世帯	
	心身障害者世帯	
	多子世帯	
	特に所得の低い世帯	
車いす使用者世帯向け	都内3年以上在住。生活保護受給世帯または申込者本人が40歳以上の特に所得の低い世帯	34戸
地元割当 シルバーピア ※1	区内3年以上在住。65歳以上の単身者	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。

### 女性のための再就職 パワーアップ講座

育児などで退職し、再就職を希望する女性を対象にセミナーとワードなどを学ぶパソコン講座を開催します。 ※パソコン講座のみの参加は不可。

▽内容・とき ①セミナー：2月25日(金)午前10時~正午▽講師 キャリアコンサルタント/石田美枝子②パソコン講座：③3月8日(火)・9日(水)④10日(木)・11日(金)いずれも午前9時30分~午後4時30分(2日制)▽ところ 男女共同参画センターえーる▽定員 ①40名②各10名抽選▽申込 往復ハガキに①講座名①のみ、

### 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

### 高齢者就職面接会

動経験⑨簡潔な志望動機を記入の上、2月14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中村橋福祉ケアセンターFax 3970・5676へ

◎問合せ 中村橋福祉ケアセンター ☎3926・7211

### 高年齢者就職面接会

▽対象 週20時間未満の就職を希望する60歳以上の方▽とき 2月18日(金)午後1時30分~4時▽ところ 石神井公園区民交流センター12階(石神井町2の14)▽申込 2月17日(木)までに本人が直接、アクティビシニア支援室(石神井公園区民交流センター2階)☎5910・3455へ

### 仮称地域コミュニティ活性化プログラム

区は、地域コミュニティを活性化する「仮称」地域コミュニティ活性化プログラムを策定します。

今回、学識経験者・町会・自治会の代表者などからなる検討懇談会の区民委員を募集します。 ※交通費程度の謝礼あり。

▽対象 区内在住で、3月~来年3月の任期中6回程度、主に平日午後または夜間に行う懇談会に出席できる方▽募集人数 6名程度(選考)▽申込 応募動機(400~800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③性別④職業⑤電話番号を記入した物を、2月21日

### 都市計画案などが一瞥に出来ます

「必着」までに直接または郵送で地域振興課区民協働推進担当係(区役所本庁舎9階) ☎5984・1247へ

①放射7号線沿道周辺地区の練馬区まちづくり条例による重点地区まちづくり計画案②光が丘地区地域冷暖房施設(光が丘団地内の住宅・事業所への給湯などの供給施設)の都市計画案の内容がご覧になれます。

意見のある方は、意見書を提出できます。また、①の説明会と公聴会を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は申し出て下さい。

▽縦覧・意見書の提出期間 ①2月1日(火)~22日(火) ②2月1日(火)~15日(火) いずれも午前8時30分~午後5時15分(土・日曜、祝日を除く)▽縦覧・意見書の提出場所 都市計画課(区役所本庁舎16階)

①の説明会：▽とき・ところ ②2月5日(土)午後2時~4時：大泉第四小(西大泉1の24の1) ③9日(水)午後7時~9時：東大泉地区区民館(東大泉3の53の1)▽申込 当日会場受け付け

①の公聴会：3月1日(火)午前9時30分~午後5時30分(西大泉地区区民館(西大泉5の3の32)▽公述の申し出方法 都市計画課、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」の「手続き中の都市計画」にある所定の用紙に必要事項を記入の上、2月22日(必着)までに直接または郵送で都市計画課へ。 ※公述人がいない場合は、公聴会はいりません。傍聴希望の方は、事前に開催の有無を確認して下さい。

◎問合せ ①まちづくり推進調整課推進担当係 ☎5984・4751 ②都市計画課都市計画担当係 ☎5984・1534

### 外遊びの場を提供する事業に運営費を助成

区は、区内の公園などを活用して子どもの外遊びができる場の提供などを行う団体などを対象に、運営費の一部を助成します。応募する団体などは、電話で連絡の上、募集要領を取り寄せて下さい。(配布時に説明を行います)。

▽対象 次の①~③の全てに当てはまる区内で活動している営利を目的としない団体など ①子どもが自由に遊べる場を提供できる ②外遊びの啓発活動ができる ③外遊びに関する講習会を実施できる▽募集要領の配布期間 2月14日(月)まで▽応募期限 2月28日(必着)▽募集要領の配布場所・問合せ 練馬子ども家庭支援センター(区役所東庁舎4階) ☎3993・8155

### アルバイト

いずれも交通費は支給しません。④は特別な資格はいりません。また、⑤は登録制で欠員状況により採用します。

①幼稚園臨時教員  
▽対象 幼稚園教諭免許をお持ちの方(取得見込みも可)▽場所 区立幼稚園▽採用予定日 4月1日(金)▽勤務日 月20日以内▽時間 1日5時間▽賃金 日額5,500円▽申込 履歴書(写真添付)を、2月15日(必着)までに直接または郵送で教育指導課教職員人事係(区役所本庁舎12階) ☎5984・5749へ

②看護師③発達に心配のある子どもの支援④肢体不自由者の支援  
▽対象 ②有資格者③保育士の有資格者▽場所 中村橋福祉ケアセンター▽期間 4~9月▽勤務日 2月・水・木曜(月15日以内)③4月~金曜(月20日以内)▽時間 ②午前9時30分~午後5時15分 ③午前8時30分~午後5時15分 ※勤務日数・時間は応募時▽採用予定数 各1名(書類選考・面接)▽賃金 ②時給2,500円③4,000円 ※③は社会保険あり▽申込 履歴書(写真添付)に希望する職種②④の別を記入し、資格を証明できるものを添付の上、2月14日(必着)までに直接または郵送で〒176-0021貫井1の9の1中村橋福祉ケアセンター ☎3926・7211へ

⑤ネリマフレンド  
▽対象 小学生の教育相談に理解がある、または心理学を専攻している大学生・大学院生、教員を目指している方▽内容 家に閉じこもりがちな不登校児童・生徒を家庭訪問し、悩みの相談や話し相手をする▽期間 6か月以内▽勤務日時 原則として週1回2時間程度▽謝礼 時給2,000円▽申込 履歴書(写真添付)を、2月14日(月)までに直接または郵送で教育指導課管理係(区役所本庁舎12階) ☎5984・5746へ

⑥児童館・学童クラブ補助  
▽内容 子どもの対応など(施設により障害児対応もあり)▽場所 児童館、学童クラブ▽期間 6か月以内▽勤務日 月~土曜(週2~3日)▽時間 午前8時30分~午後6時15分の間の4時間以上(主に午後) ※施設により異なります。▽賃金 時給1,000円(土曜2,000円)▽申込 履歴書(写真添付)に勤務できる曜日・日数・時間を記入の上、直接または郵送で子育て支援課庶務係(区役所本庁舎10階) ☎5984・5817へ

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】...○消防団の活動を紹介○成人の日のつどいを開催など

【16日~28日】...○平成23年度予算案を紹介○野村万作さんが練馬文化センターの名譽館長に就任など

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

# 税の申告はお早めに!

## 窓口での受け付けは2/16(水)~3/15(火)

平成23年度分の住民税の申告と22年分の所得税の確定申告の窓口受付期間は、2月16日(水)~3月15日(火)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20日(日)・27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(水)~3/15(火)	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一~四係(下記参照)
所得税	※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必要ありません。	3/15(火) ※口座振替は4/22(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(火)まで	3/15(火)	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	3/31(木)まで	3/31(木) ※口座振替は4/27(水)	

## 住民税の申告

### 申告は区役所へ

問合せ ☎176の方…区税第一係☎5984-4537、☎177の方…区税第二係☎5984-4538、☎178の方…区税第三係☎5984-4539、☎179の方…区税第四係☎5984-4540 (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。ただし、次のいずれかに当てはまる方を除く
  - ①税務署に所得税の確定申告をする
  - ②22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年度の住民税が課税されない(22年中に所得がなかった方や、所得が一定以下の方)
- 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

### 申告書の配布と郵送

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9日(水)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・生命保険料などの領収書や証明書、社会保険料の支払金額が分かる物など)

### 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や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。

### 住民税の申告日程・会場一覧

日程	場所	時間
2/16(水)~3/15(火) (土・日曜を除く)	税務課 石神井庁舎5階	8:30~17:00
2/16(水)・17(木)・18(金)	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 13:00~16:00
3/11(金)・14(月)・15(火)	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(大泉学園町4-21-1)	

※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22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か所から受けていて、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か所以上から受けている
- 3 公的年金などに係る雑所得のみがある…公的年金など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
- 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。



各税務署の管轄区域

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「時間外文書取受箱」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、収納課にあります。

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

### 消費税の申告もお忘れなく

20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、22年分の課税売上高にかかわらず、22年分の消費税の課税事業者となります。所得とともに、消費税の申告もしてください。

また、22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を利用して確定申告をすることで、次のメリットがあります。



インターネットでの申告が便利です!

す。①最高5,000円の税額控除が受けられます(22年分の確定申告に限る)。また、過去にこの控除を受けた方を除く。②源泉徴収票や医療費の領収書などの添付書類を省略できます。③還付金を受け取るまでの期間が通常6週間から3週間程度に短縮されます。

### 税理士による無料申告相談会

東京税理士会の練馬東・練馬西支部では、小規模納税者・年金受給者・給与所得者を対象に無料申告相談会を下表の通り行います。 ※譲渡所得や退職所得のある方を除きます。

### 無料申告相談会日程・会場一覧

管轄	日程(土・日曜を除く)	場所	受付時間
練馬東税務署	2/16(水)~22(火)	田柄地域集会所	10:00~11:00
	2/16(水)~23(火)	光が丘区民センター2階	13:00~15:00
	2/16(水)~3/10(木)	区役所アトリウム棟地下多目的会議室	
練馬西税務署	2/16(水)~17(木)・18(金)	東京税理士会練馬西支部(東大泉1-26-19 大泉第一ビル2階) 大泉北地域集会所	10:00~11:30
	2/16(水)~25(金)	関区民センター	13:00~15:30
	2/16(水)~3/4(金)	石神井庁舎5階	
	2/22(火)	JA東京おおほ石神井支店(石神井町5-11-7)	
	2/23(水)	JA東京おおほ大泉支店(大泉学園町2-12-17)	

※混雑の状況により、受け付けを早く締め切る場合があります。 ※車でのお来場はご遠慮ください。

### 税証明などが必要な方は住民税の申告を

23年度の住民税が課税されない方(22年中に所得がなかった方や、所得が一定以下の方)は税の申告をする義務はありません。ただし、非課税証明

書の発行や、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が必要な方は、住民税の申告が必要です。
▶問合せ 区役所内区税第一~四係

### 社会保険料は所得金額から控除できます

1国民健康保険 2後期高齢者医療制度 3介護保険 4国民年金の保険料(22年1~12月納付分)は、社会保険料控除として、支払額を所得金額から控除できます。領収書や通帳などで確認してください。保険料を年

金から差し引かれている方は、日本年金機構などが送付する源泉徴収票で確認できます。 ※国民年金の保険料については、申告の際に控除証明書または領収書が必要です。控除証明書の再発行を希望する方は、練馬年金事務所へご連絡ください。
▶問合せ 1…こくほ収納係☎5984-4559、2…後期高齢者保険料係☎5984-4588、3…介護保険課収納係☎5984-4593、4…練馬年金事務所☎3904-5491

おきたい 税のはなし

### 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内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引き上げとったりする場合があります。
▶問合せ 区役所内区税第一~四係

### 障害者控除の申告をお忘れなく

本人または扶養親族が身体障害者手帳や愛の手帳などをお持ちの場合は、障害者控除の申告をしてください。手帳をお持ちでない場合でも、介護保険の要介護1~5(相当の方を含む)で総合福祉事務所から「障害者控除対象者認定書」の交付を受けた方は、障害者控除の申告ができます。 ※認定書の交付を受けていない方は、お問い合わせください。

▶問合せ 総合福祉事務所高齢者支援係【練馬(区役所西庁舎2階)☎5984-2774、光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7716、石神井(石神井庁舎4階)☎5393-2814、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))☎5905-5271】

## ベルデ(少年自然の家)

問合せ 旅行サービスコーナー(区役所本庁舎1階)☎5984-1234

### ゴールデンウィーク【4/29(祝)~5/7(土)】利用分

長野県軽井沢・武石、静岡県下田にある宿泊施設「ベルデ」のゴールデンウィ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す。詳しくは、お問い合わせください。

【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通以上申し込みの場合は、無効となります。
【抽選】2月21日(月)午前10時から区役所東庁舎3階で公開抽選会を行います ※結果は2月28日(月)までに通知します。
【抽選後の空き室の受け付け】3月11日(金)から旅行サービスコーナーで受け付けます(11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、抽選申し込みはできません。
【部屋の種類】3人室・4人室・8人室 ※下田・武石新館は4人室のみです。武石本館に4人室はありません。

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 ゴールデンウィーク 申込書

1 希望施設(武石は本館・新館の別も)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 人 小学生 人・幼児 人	
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	

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

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

# 講座・講演会

## 音楽練習室利用講習会

中学生以上で職業音楽家でない方  
2月6日(日)午前10時～正午 南大泉  
青少年館(南大泉1-44-7) 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 20名(申込順) 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・Fax 3924-3302へ

## 春日町リサイクルセンターの講座

①～③とも 春日町リサイクルセンター  
(春日町2-14-16) 電話で春日町リサイ  
クルセンター ☎3926-2501へ

### ①冬の星空観察

小中学生 ※小学生は保護者同伴。  
2月12日(土)午後5時30分～7時30分  
※雨天時は室内で星のお話。 30名(申  
込順) 10円(保険料) 双眼鏡(ある方  
のみ)

### ②保温調理でカレーライス

18歳以上の方 2月19日(土)午前10  
時30分～午後0時30分 10名(申込順)  
エプロン、三角巾

### ③すぐに役立つ実践講座～食品トレイ 類のリサイクルの流れ

2月19日(土)午後2時～4時 30名  
(申込順)

## 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  
①電話で花とみどりの相談所 ☎3976-  
9402へ②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7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

2月13日(日)午前8時～9時30分  
解説を聞きながら季節の植物を観察 20  
名(申込順)

### ②バラの手入れを学ぶ教室～秋に花を 咲かせる剪定(せんてい)編

初心者 2月25日(金)午前10時～正  
午 講義、実習(雨天時は講義のみ)  
バラ園芸研究者/岩浪孝 40名(抽  
選) 剪定ばさみ

## 中学校科学教室「野鳥観察会」

中学生 2月19日(土)午前8時30分  
～午後3時(雨天決行) 東京港野鳥  
公園(大田区東海3-1) 東京港野鳥  
公園レンジャー 30名(抽選) 100  
円程度(保険料) ※交通費実費。 往  
復ハガキに①教室名②住所③氏名  
(ふりがな)④学校名・学年⑤電話  
番号⑥保護者氏名を記入の上、2月10  
日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-  
1 総合教育センター ☎3904-4881へ

## 関町リサイクルセンターの講座

①②とも 関町リサイクルセンター  
①往復ハガキに①講座名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〒177-0051関  
町北1-7-14 関町リサイクルセンター  
へ②電話で関町リサイクルセンター ☎  
3594-5351へ ※①で保育室(1歳  
6か月以上の未就園児)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ナチュラルお洗濯講座

2月17日(木)午前10時～正午 重曹  
などを使ったワイシャツやセーターの  
洗濯方法を学ぶ 20名(抽選)

### ②農家に教わる春からの野菜作りのコ ツ

2月19日(土)午後1時30分～3時30  
分 プランターを使ったベビーリーフ  
の育て方などを学ぶ 農業経営者/尾  
崎弘一 20名(申込順) 軍手

## 就職活動支援講座

### ＝わかものスタート支援事業＝

就職活動時や就職後に必要なコミュ  
ニケーション能力などの習得を目指す  
講座です。各講座終了後に就職活動で  
の悩みや質問にカウンセラーが応える  
就労相談も行います。

15～39歳の方(中学生を除く) ①②  
下表の通り 春日町青少年館(春日町  
4-16-9) 各日20名(申込順) 電話ま  
たはファクスで①講座名(①～④の別  
も)②住所③氏名④年齢⑤電話  
番号を、各開催日の前日までに春日町  
青少年館 ☎3998-5341・Fax 3998-5394へ

### 講座日程・内容

とき	内容
① 2/19(土)	仕事に必要なコミュニケーション力
② 2/20(日)	自分の現状を把握・分析する力
③ 2/26(土)	応募書類の書き方
④ 2/27(日)	面接対策

※いずれも時間は16:00～18:30。

### 上手に使う 住まいの洗剤 ～安全に効果的に使ってますか？ ＝消費者実験教室＝

2月22日(火)午前10時～正午 石神  
井公園区民交流センター2階(石神井  
町2-14-1) 杉並区立科学館指導員/  
片江安巳 16名(申込順) 2月21日  
(月)までに電話で消費生活係 ☎5910-3089  
へ ※保育室(1歳以上の未就学児)  
を利用したい方は、2月10日(木)までに  
併せて申し込んでください。

### 春のみじたく～古着でつくる 2月26日のブローチ

小学4年以上の方 2月26日(土)午後  
1時30分～5時 練馬区立美術館 関  
アーティスト/伊藤さち 20名(抽選)  
200円(材料費) 古着 往復ハガ  
キまたは電子メールで①講座名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、2月15日(必着)までに〒  
176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館  
☎3577-1821・電子メール museum@  
city.nerima.tokyo.jpへ

## 練馬公民館の講座

①～③とも 練馬公民館 ①電話ま  
たは電子メールで①講座名②住所③氏  
名(ふりがな)④電話番号を、練馬公  
民館 ☎3991-1667・電子メール kouminkan  
@city.nerima.tokyo.jpへ②電話で練馬公  
民館へ③往復ハガキに①講座名②住所  
③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の  
上、2月14日(必着)までに〒176-0012  
豊玉北6-8-1 練馬公民館へ ※①で  
保育室(1歳以上の未就学児)8名

## 大泉学園ゆめりあホールへの催し

◇交通 大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(6階)  
(車で来場する方は、大泉学園ゆめりあ南パーキング(有料)をご利用ください)



偶数月の10日に開催するクラシック  
音楽を中心とした公演です。入場料は  
各回とも500円です(全席自由。車い  
す席は、本人・付添者とも250円)。  
※Aは3歳未満のお子さんは無料(座  
席が必要な場合は有料)。 ※Bは未  
就学児は入場不可。

### A ピアノトリオの楽しみ

4月10日(日)午後2時開演 ハラ  
イン/星に願いをなど ピアノトリ  
オ・アイリス

### B 楽興の時

6月10日(金)午後7時開演 モーツ

ァルト/ピアノ五重奏曲など 三原隆  
正(オーボエ)、藤田旬(ファゴット)、  
三倉麻実(クラリネット)、藤田乙比古  
(ホルン)、佐藤友美(ピアノ)

〈チケット予約・購入方法〉…いずれも  
2月4日(金)午前10時から ①で電話予約  
ができます。また、6日(日)午前10時か  
ら ①～③で購入ができます(申込順)。

①練馬文化センター(練馬駅北口下車  
徒歩1分) ☎3948-9000 ②大泉学園ゆ  
めりあホール(大泉学園ゆめりあ1(5階))  
③練馬区文化振興協会ホームページ  
(http://www.neribun.or.jp/) ※車い  
す席を利用したい方は、①に申し込ん  
でください。

〈申込順〉を利用したい方は、お子  
さんの氏名(ふりがな)・年齢を、2月14  
日(月)までに併せて申し込んでくださ  
い。 ※②は区ホームページ「電子申  
請」でも申し込めます。 ※②を既に  
申し込んでいる方で、6か月受講がな  
い方は、再登録が必要です。

### ①区民大学「こころを軽くするスト レスコントロール」

2月24日～3月10日の毎木曜午後  
2時～3時30分【3日制】 ストレス  
と上手に付き合うためのテクニックを  
学ぶ 早稲田大学文学学術院教授/越  
川房子他 40名(申込順)

### ②区民大学「時事問題を考える」

18歳以上の方 2月23日(水)・3月  
23日(水)午後7時～8時30分 その  
月のニュースを解説 毎日新聞社論説  
委員長/清水幹生 300名(申込順)

### ③公民館サポーターズ料理講座「男 性向け! 中華の定番、マーボー豆腐」

2月26日(土)午前10時～午後1時  
マーボー豆腐、アンニン豆腐などを  
作る 24名(抽選) 1,000円(材料費)

## 環境講演会「環境問題・外国と 日本の取り組み」

### ＝ねりまエコ・アドバイザー協議会共催＝

2月26日(土)午後2時～4時 区役  
所本庁舎20階 環境カウンセラー/石  
澤清史 60名(抽選) ハガキまたは  
ファクス、電子メールで①講演会名②  
住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、  
2月14日(必着)までに区役所内地球  
温暖化対策係 ☎5984-4705・Fax 5984-  
1227・電子メール kankyoku03@city.  
nerima.tokyo.jpへ

## おもしろ実験ゼミナール

小学4～6年生 2月27日～3月  
13日の毎日曜午前10時～正午【3日  
制】 南大泉青少年館(南大泉1-44-7) 身  
近な素材を使った科学実験 区立  
小学校教諭/二宮俊郎 30名(抽選)  
500円(材料費) 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14日(必着)までに〒179-0074春日  
町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341  
へ

## ワークショップ「自然を編む」

小学生以上の方 2月27日(日)午後  
1時～4時 牧野記念庭園記念館 植物  
やひもを使って組みひもやかご作り  
の基礎を学ぶ 製作者/関島寿子  
12名(抽選) 植物のつる・枝・葉、  
ひもなど 往復ハガキに①講座名②住  
所③氏名④電話番号⑤応募動機を記  
入の上、2月10日(必着)までに〒178-  
0063東大泉6-34-4 牧野記念庭園記  
念館 ☎6904-6403へ

## 百人一首の謎

### ＝古典文学シリーズ＝

区内在住の60歳以上の方 2月27  
日(日)午後2時～4時 豊玉高齢者セ  
ンター 古典文学研究者/貝瀬弘子 70  
名(抽選) 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12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

# スポーツ

## 都民体育大会練馬区選考会

### ◇硬式テニス

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。 3月6  
日～27日の毎日曜午前9時  
から 高野台庭球場、土支庭球場、  
夏の雲公園庭球場 男女シング  
ルス 1,500円(保険料、ボール代  
など) 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15日(必着)までに練馬区  
体育協会へ ①スポーツ振興課  
事業係 ☎5984-1947

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。

ふるさと文化講座

練馬と昆虫学者

かつて石神井公園に在住し、セミ研究の第一人者であった昆虫学者の故加藤正世博士の功績を学びます。
2月13日(日)午後2時～3時30分
石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)
東京大学総合研究博物館協力研究員/須田孫七 100名(申込順)
電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060へ

催し

ねりまの縄文展

2月2日(水)～21日(月)午前9時～午後8時
区役所アトリウム
区内の縄文時代の遺跡から出土した土器や石器などの展示
※2日午後3時～3時30分・21日午前11時～11時30分に郷土資料調査員による解説あり。
文化財係 ☎5984-2442

第42回練馬区民美術展

2月5日(土)～15日(火)午前10時～午後6時(15日は午後2時まで。入館は

閉館の30分前まで) ※月曜休館。
練馬区立美術館(貫井1-36-16) ☎3577-1821
公募した洋画・日本画・彫刻・工芸など約300点を展示

寿大学通信講座 書き初め展

2月12日(土)午前9時～午後5時、13日(日)午前9時～午後4時
練馬公民館(豊玉北6-8-1) ☎3991-1667
60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

おもちゃの病院

2月12日(土)午前10時～正午
春日町2-14-

16) ☎3926-2501
2～12歳児が使用するおもちゃの修理
※1人2点まで。
※部品交換などで実費負担あり。
当日会場受け付け

お休みします

◆大泉学園町体育館 ☎5905-1161
2月14日(月)・15日(火)【器具点検などのため】
※温水プールは17日(木)まで休館。
◆男女共同参画センターえーる内の図書・資料室 ☎3996-9005
2月26日(土)・27日(日)【蔵書点検のため】

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。

朝・夕・青空市

江古田いちば通り商店街…2月1日(火)午前10時～午後7時
南部 ☎3991-2340

花とみどりの展示会

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

ミニガイド

◆第9回バドミントン親睦交流大会
中学生以上の方
2月11日(祝)午前9時～午後5時
平和台体育館(平和台2-12-5)
ダブルス団体戦(個人での参加も可)。
チーム編成は当日発表)
120名(申込順)
費1,000円(中学生500円)
※会員割引あり。
ラケット直接またはハガキ、ファクスで①大会名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号・レベル(初・中・上級の別)③代表者氏名を、2月7日(必着)までに〒179-0083平和台2-12-5平和台体育館内SSC平和台 ☎Fax5921-7800へ
◆SSC大泉サッカー無料体験教室
小学生
2月12日(土)午前9時30-

分～11時30分
大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24)
電話またはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、2月10日(木)までにSSC大泉 ☎Fax3921-1300へ(月～土曜午前9時～午後5時)

◆光が丘清掃工場個人見学会
2月12日(土)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10日(木)までに電話で光が丘清掃工場 ☎3977-5311へ

◆中学生意見発表大会
2月12日(土)午後2時～4時
区役所アトリウム棟地下多目的会議室
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

◆シルバー人材センターの教室
①②とも
電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168へ

①パソコン教室…
②パソコン入門…2月14日(月)・15日(火)・17日(木)・18日(金)
ワード入門…2月21日(月)・22日(火)・24日(木)・25日(金)
インターネット・電子メール入門…3月14日(月)・15日(火)・17日(木)・18日(金)
いずれも午後1時30分～4時30分【4日制】
練馬区シルバー人材センター練馬事業所(練馬1-19-7)
各15名(申込順)
費1コース7,000円(教材費など)

②学習教室…
①小学4～6年生②小学4年～中学3年生
③4月から週2回
④新桜台教室(桜台2-19-16)
⑤関町教室(関町北1-7-14 関町リサイクルセンター内)
⑥学校の授業の補習(小学生…国語・算数、中学生…数学・英語)
⑦元小中学校長他
各10名程度(申込順)
小学生月8,000円、中学生月10,000円
※教材費実費。

◆就労障害者交流会「たまりばプレミアム」
就労している障害のある方
2月

19日(土)午後1時30分～3時30分
勤労福祉会館(東大泉5-40-36)
地域情報の紹介、レクリエーションなど
電話またはファクスで①交流会②住所③氏名④電話番号を、練馬区障害者就労促進協会 ☎3557-8182・Fax3557-8176へ

◆泳力検定会
週1回以上練習をしている方
3月27日(日)午前9時～午後1時
大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24)
費600円(保険料など)
※別途1種につき検定料500円。
体育館にある申込書と参加費を、2月26日(土)までにSSC大泉 ☎3921-1300へ(問い合わせは月～土曜午前9時～午後5時)

学校応援団まつり

上履き
当日会場受け付け
学校応援団・開放係 ☎5984-1057
◆豊玉小…2月6日(日)午前10時～午後3時
混声合唱団、スイングジャズ演奏、健康空手
◆石神井北小…2月6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、工作、バンド演奏など

学校体育館でスポーツを

当日会場受け付け
学校応援団・開放係 ☎5984-1057
◆旭町小 初級・中級ミニテニス教室…
16歳以上の方
2月5日～19日の毎土曜午後6時30分～9時
30名(先着順)
◆開進第四小 ラケットテニス大会…
初級～上級者
2月6日(日)午後1時～4時
45名(先着順)

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。
園学び支援係 ☎5984-2438
◆友達の輪を広げよう! 海外文化に触れてみよう! 英語を使ったゲーム遊び…
幼児～小学2年生
※保護者

の参加も可。
2月6日(日)午前10時～正午
所旭町南地区区民館(高松5-23-15)
20名(申込順)
費350円
電話でNPO法人スポーツコミュニティ桜・石原 ☎080-1124-4652へ

◆赤ちゃんとファーストサインを楽しもう!…
8か月～1歳6か月児と保護者
2月9日(水)午後2時～3時
石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1)
15組(申込順)
費1組500円
電話でhanahana・中川 ☎090-9813-4103へ(午後6時以降)

◆ダウン症乳児のためのリトミック…
ダウン症の乳児と保護者
2月10日(木)午前10時30分～正午
中村橋福祉ケアセンター(貫井1-9-1)
20名(申込順)
電話でサークルスマイル・安部 ☎3996-7815へ

◆英語で楽しく遊ぼう…
3歳児～小学3年生
2月19日(土)午前10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)
電話でブレーメンの音楽隊・水田 ☎3976-2624へ

◆キンボールを楽しもう!…
発達(知的)障害のある小学生と保護者
2月26日(土)午前10時～正午
光が丘体育館(光が丘4-1-4)
20組(申込順)
費1人100円
電話で南ファミリークラブ・原澤 ☎5934-5336へ

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。
園学び支援係 ☎5984-2438
◆おうちでできるわらべ歌…
幼児と保護者
2月7日(月)午前10時30分～11時30分
光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6)
翻わらべ歌指導者/大石則子
60名(申込順)
費100円
電話でミュージブ・アカンパニー・掛江 ☎3550-9355へ
◆トマト文庫からの贈り物リスト…
2月9日(水)午前10時～正午
光が丘図書

館(光が丘4-1-5)
トマト文庫主宰/藤本光佐恵
50名(先着順)
当日会場受け付け
ねりま地域文庫読書サークル連絡会
谷順・光が丘ブロック・須加 ☎3999-0225
※保育あり(2月6日(日)までに要予約。
1歳児以上
費100円)。

◆わくわく子育て講座…
2月10日(木)午前10時～正午
光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6)
20名(申込順)
費500円
電話で東京第一友の会
光が丘方面・金子 ☎3998-2708へ
※保育あり(要予約。
1歳児以上
費200円)。

◆ことば遊びと自作を語る…
2月15日(火)午前10時～正午
光が丘図書館(光が丘4-1-5)
児童書作家/山口タオ
50名(先着順)
当日会場受け付け
ねりま地域文庫読書サークル連絡会
北町・田柄ブロック・田倉 ☎3977-2381
※保育あり(2月11日(祝)までに要予約。
1歳児以上
費100円)。

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。
◆出店申込 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
◆問合せ 申込先または清掃管理課普及啓発係 ☎5984-1448
◆和田堀公園(石神井町1-1-11)…2月20日(日)午前9時～午後1時(雨天27日)
〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子 ☎3997-4333(先着50店)
◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)…2月20日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)
〒179-0083平和台4-20-11-302 HAND TO HAND ☎090-8584-3074(先着100店)
◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)…2月27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

◆①骨盤矯正アロビクスダンス ②骨盤矯正エアロビクスダンス 毎木曜①午前9時20分～10時32分②午前10時35分～11時47分
光が丘区民センター2階など
①②とも月会費2,000円
初めの1か月は1回200円で体験可
本田 ☎3925-1015(要予約)
◆絵画・工作など キッズアート向山3歳児～小学生対象(保護者の参加も可)
月2～4回
火曜午後3時～5時
向山地域集会所
入会金2,500円
会費1回1,500円
石井 ☎070-5083-9366(要予約)

◆社交ダンス 夢 毎土曜①午後1時～2時(初級)②午後2時30分～5時(中級～上級)
桜台地域集会所
①②とも入会金1,000円、会費1回1,300円
初回は無料体験可
内田 ☎080-3466-9924

◆名作文学を読む会 第2金曜午後1時30分～3時30分
大泉図書館など
年会費2,000円
三上 ☎3922-3643(要予約。午前中)

◆女声合唱団キャメル 毎木曜午前9時30分～正午
総合教育センター 指導 東京都合唱連盟顧問/片野秀俊
月会費6,000円
中野 ☎6768-2680

◆写真展「四季折々」 2月9日～13日
午前9時～午後5時(9日は午後1時から、13日は午後4時まで)
花とみどりの相談所
入場無料
例会…第3日曜午後1時30分～5時
花とみどりの相談所
年会費6,000円
月1回
関東近郊で撮影会あり
シャドー・谷崎 ☎3924-7937(日曜午後6時以降)

◆羊毛フェルト体験教室 ①2月11日②12日
午前10時～正午③22日
午後1時30分～3時30分
早宮地域集会所
①～③とも参加費1,000円
ケースオブクラフト・小林 ☎Fax5399-1726(2月9日までに要予約)

◆テニス 光が丘クラブ 中級程度の方対象
毎火曜午後 光が丘公園など
会費1回800円程度
高橋 ☎090-1458-1508(要予約)

◆社交ダンスYPDC無料講習会 2月の毎火曜午後7時～9時
春日町地域集会所
講師 山田裕文
伊藤 ☎3998-5337(午前中)

◆朗読 すのふいーんど 月2回
月曜午後1時～3時
貫井活動交流室
月会費3,000円
初回は1,000円で体験可
田中 ☎3926-7660(要予約)

◆ワールドスタイル社交ダンス無料体験レッスン 60歳以上の初心者対象
①2月8日…練馬公民館②9日…石神井庁舎
いずれも午前9時30分～10時30分
ロイヤル60sクラブ・宮本 ☎090-9367-1202

◆越中おわら踊りの講習会 2月13日
午後1時～4時30分
石神井公園区民交流センター2階
参加費500円
越中おわら踊りの会・宮本 ☎3937-0126(要予約)

◆パッチワークキルト キルト・ビー主に月2回
水曜午前10時～正午
練馬文化センター
入会金1,000円
月会費3,000円
材料費実費
中川 ☎5999-2495(要予約)

◆日本舞踊を楽しむこども教室発表会
2月13日
午後2時30分開演
練馬公民館
入場無料
カネコ ☎5241-8617

◆女声合唱 LA・STELLA 月5回
主に水曜午後1時～4時
北町地区区民館など
月会費7,000円
初回は無料体験可
松井 ☎5398-0073(要予約)

◆ウォーキングエクササイズ教室 ①2月16日
午前10時～11時30分
24日②午前10時～11時30分③午後2時～3時30分
①勤労福祉会館②③男女共同参画センター
えーる 講師 柏木恵理
①～③とも参加費500円
お子さん連れ可
地域交流ひとネット・伊藤 ☎090-4422-4540(要予約。午後5時～9時)

◆ひいらぎ俳句会 第2金曜午後1時～4時
サンライフ練馬
講師 繪硝子主宰/和田順子
月会費1,000円
倉橋 ☎3999-0018

◆社交ダンスパーティー ①2月11日②3月27日
午後6時15分～9時
石神井公園区民交流センター3階
①②とも参加費500円
例会…多少踊れる方対象
月1回水曜・月4回金曜
午後1時～4時
石神井庁舎など
入会金1,000円
会費1回1,000円
ダンスサークル赤い靴・鈴木 ☎080-1072-1896

◆ハイキング テクタククラブ 3時間以上歩ける方対象
月1～2回
日曜に都内近郊を散策
入会金2,000円
年会費4,000円
岡村 ☎5935-4724

◆ハーモニカ無料体験講習会 ①4月5日②19日
午前9時30分～11時30分
サンライフ練馬
例会…第1・3火曜
午前9時30分～11時30分
サンライフ練馬
入会金1,000円
月会費2,500円
ハーモニカ・サンライフ・影山 ☎3929-9548(午後5時以降)

◆作品展「鎌倉彫とフランス刺繍のコラボレーション」
2月8日～13日
午前10時～午後6時(13日は午後5時まで)
練馬文化センター
入場無料
桑原 ☎090-3341-9830

◆知的発達診断(知能検査) 2～5歳児と保護者対象
①2月11日
午前10時～正午②12日
午後1時～5時
石神井公園区民交流センター2階
①②とも参加費1,500円、教材費1,500円
パンビの家・新井 ☎3996-0932(要予約)

◆混声合唱 練馬区民合唱団 毎土曜
午後6時～9時
練馬公民館など
入会金1,000円
月会費4,000円
楽譜代実費
3月5日・12日にオーディションあり
伊藤 ☎3389-4369(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：☎…対象、🕒…時、📍…場所、📄…内容、👤…講師、👥…定員、💰…参加費、🎒…持ち物、📄…申し込み、📞…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。



パパとママの準備教室

①②とも📄出産を控えた夫婦👤講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導👥25組(申込順) 📄母子健康手帳、エプロン📄電話で各保健相談所へ  
 ①石神井保健相談所…2月19日(土)午前9時～正午

②光が丘保健相談所…2月19日(土)午前9時30分～正午



歯周病とからだの危ない関係? ~歯ブラシで全身の健康を守る

📄2月16日(水)午前10時～正午📍関保健相談所👤講義、歯磨き実習📄日本大

学歯学部付属歯科病院歯周病科准教授/菅野直之👤30名(申込順) 📄電話で関保健相談所へ

お腹すっきり! 気軽にダイエット ~運動編~

📄医師から運動を止められていない方📄2月24日(木)午前9時45分～正午📍関保健相談所👤講義、運動実技📄スポーツプログラマー/山内道子👤25名(申込順) 📄電話で関保健相談所へ

食生活で動脈硬化を予防しよう

📄2月24日(木)午後1時30分～3時30分📍石神井保健相談所👤講義、献立紹介👤30名(申込順) 📄電話で石神井保健相談所へ



4月分の胃がん検診

📄来年3月31日(土)現在、区内在住で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。📍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📄胃部X線間接撮影 ※バリウムを飲みます。食道撮影は行いません。📄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。📄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28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。📄成人保健係☎5984-4669

4月分の乳がん検診

📄来年3月31日(土)現在、区内在住で平成22年度に受診していない40歳以上の女性 ※妊娠中の方、授乳中の方は受診できません。📍練馬総合病院(旭丘1-24-1)、浩生会スズキ病院(栄町7-1)、関根ウイメンズクリニック(早

宮2-24-10)、小山クリニック(石神井町3-19-17)、つかさクリニック(東大泉1-28-6)、練馬区医師会医療健診センター📄問診、視触診、マンモグラフィ(乳房X線検査)📄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。📄ハガキに①4月乳がん検診②希望する会場名(1か所のみ)③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28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)。📄成人保健係☎5984-4669

家族介護者教室

- ☑認知症対応型共同生活介護(グループホーム)を見学しませんか?  
 📄2月10日(木)午後2時～4時📍グループホームまささんの家(大泉学園町2-20-22) 📄15名(申込順) 📄電話でまささんの家☎5933-3317へ
- ☑家でできるリハビリテーション  
 📄2月12日(土)午後1時30分～3時30分📍東大泉デイサービスセンター(東大泉5-15-2) 📄20名(申込順) 📄電話で東大泉デイサービスセンター☎5387-1021へ
- ☑食事の安全な飲み込みについて  
 📄2月13日(日)午前10時～正午📍豊玉南しあわせの里デイサービスセンター(豊玉南2-26-6) 📄20名(申込順) 📄電話で豊玉南しあわせの里デイサービスセンター☎5946-2323へ
- ☑認知症の家族との接し方  
 📄2月13日(日)午後2時～4時📍都営関町北三丁目第3アパート集会室(関町北3-31) 📄10名(申込順) 📄電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208へ
- ☑ホットプレートで高齢者が喜ぶ食事作り  
 📄2月19日(土)午後1時30分～3時30分📍関町デイサービスセンター(関町南4-9-28) 📄15名(申込順) 📄電話で関町デイサービスセンター☎3928-5030へ
- ☑リハビリテーション&福祉用具の使い方  
 📄2月19日(土)午後2時～4時📍介護老人保健施設練馬ゆめの木(大泉町2-17-1) 📄15名(申込順) 📄電話で練馬ゆめの木☎3923-0222へ
- ☑お口乾いてませんか? ドライマウスの落とし穴  
 📄2月19日(土)午後2時～4時📍介護老人保健施設大泉学園ふきのとう(大泉学園町8-24-25) ☎3924-2215📄30名(先着順) 📄当日会場受け付け

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。📄閩地域医療課☎5984-4673

◆休日急患診療所

科	場 所	受 付 時 間
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療します。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
内科・小児科	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ※予約はいりません。
歯科	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956 石神井歯科休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3424	日曜・祝休日の10:00～11:30・13:00～16:30 ※当日事前に電話連絡の上、受付時間内に来所してください。

◆休日診療当番医療機関

練馬総合病院(旭丘1-24-1) ☎5988-2200	診療時間は、日曜・祝休日の9:00～17:00 ※当日事前に電話で連絡してください。 ※案内図は、わたしの便利帳「保健、医療」に掲載。
浩生会スズキ病院(栄町7-1) ☎3557-2001	
栗林胃腸科外科(石神井町7-14-5) ☎3904-3215	
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23) ☎3920-6263	
大泉生協病院(東大泉6-3-3) ☎5387-3111	
川満外科(東大泉6-34-46) ☎3922-2912	

◆医療機関案内

東京都保健医療情報センター(医療機関案内ひまわり) ☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

◆休日診療当番接骨院(9:00～17:00)

※認め印を持参してください。

6日	篠整骨院(栄町36-5) ☎3991-6623 内山接骨院(石神井町3-7-8) ☎3996-8416 永昌接骨院(上石神井3-6-29) ☎3997-7786	20日	ごとう接骨院(桜台2-1-5) ☎3994-7804 大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232 浅木接骨院(西大泉2-16-26) ☎3923-1686
11日	鈴木接骨院(北町1-37-9) ☎3559-4555 沢田接骨院(富士見台2-17-22) ☎3990-1818 たかつか接骨院(東大泉4-24-1) ☎3978-1127	27日	羽沢接骨院(羽沢1-20-8) ☎3993-0890 光が丘接骨院(土支田1-13-2) ☎5934-3460 市毛接骨院(関町南2-2-6) ☎3928-0346
13日	フジタ接骨院(平和台1-39-14) ☎3550-7737 大幸接骨院(旭町1-15-11) ☎5997-3232 小池接骨院(西大泉1-33-4) ☎3923-3044		



区民交通傷害保険の加入者を募集

申し込みは3月25日(金)までに区内金融機関・郵便局で

「区民交通傷害保険」は、加入者が交通事故でけがをした場合に、保険金を支払う保険制度です。また、「区民交通傷害保険」の加入者に限り、自転車運転中の加害事故などについて保険金を支払う「自転車賠償責任プラン」などに申し込みます。 ※保険内容・保険料など詳しくは、申込先にあるパンフレット、区ホームページ「住まい・交通・道路」をご覧ください。

▶対象 4月1日(金)現在、区内在住の方▶保険期間 4月1日(金)～来年3月31日(土)▶幹事受保険会社 (株)損害保険ジャパン▶申込 3月25日(金)までに区内金融機関・郵便局にある申込書に保険料を添えて申し込んでください▶問合せ 安全対策係☎5984-1309、(株)損害保険ジャパン☎3349-6018

歌とお話

～食育推進講演会～



枝豆王子のいただきますワンダーランド劇場



児島啓介

枝豆王子ことミュージシャンの児島啓介さん他を迎え、食育について歌とお話で学びます。また、区内の食育実践事例を映像で紹介いたします。 ※参加者には「食育実践チェックシートね・り・ま」を差し上げます。

📄2月19日(土)午後2時～4時30分📍練馬公民館(豊玉北6-8-1) 📄250名(申込順) 📄

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、練馬区保健所栄養指導担当係☎5984-4679・Fax5984-1211へ ※保育室(📄1歳以上の未就学児📄15名)を利用したい方は、2月14日(必着)までにお子さんの氏名(ふりがな)・年齢を併せてお知らせください。

2月19日(土) 練馬公民館 入場無料