ねりま区報

3/1
平成23年（2011年）
第1568号
毎月1日・11日・21日発行

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/

平和祈念の黙とうをささげましょう

３月10日㈭は、東京都平和の日です。東京空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方の冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、同日の午後１時から１分間の黙とうをささげましょう。

▷問合せ　総務係☎5984-2600

みどりを守り育てる事業・制度を紹介

身近なみどりを育てよう

区は、区内のみどりを守り育てるため、建物の屋上・壁面緑化や生け垣を設置する費用の一部を助成しています。身近なところからみどりを育ててみませんか。

※１～３の助成を希望する方は、助成を受けるための条件がありますので、必ず工事に着手する前にご相談ください。

◎問合せ　みどり協働係☎5984-2418

1 屋上緑化を始めませんか

ビルや住宅などの屋上を緑化する費用の一部を助成します。助成額は緑化区画面積１㎡当たり２万円（所要経費の半額が２万円未満の場合は所要経費の半額）までです（上限80万円）。

屋上緑化は、建物に大きな荷重がかかります。建物が荷重に耐えられるか事前に確認してください。

2 壁面緑化を始めませんか

ビルや住宅などの壁面を、多年生のつる植物で緑化する費用の一部を助成します。助成額は緑化区画面積１㎡当たり5,000円（所要経費が5,000円未満の場合は全額）、登はん補助資材（金網など）を使用する場合は補助資材の面積１㎡当たり１万円（所要経費が１万円未満の場合は全額）までです（合わせて上限80万円）。　※建物の敷地に緑化区画を設ける必要があります。

3 生け垣を造りませんか

生け垣（＝写真上）の設置費用やブロック塀などの撤去費用の一部を助成します。助成額は生け垣の設置１ｍ当たり１万円（所要経費が１万円未満の場合は全額）、ブロック塀などの撤去１ｍ当たり１万円（所要経費が１万円未満の場合は全額）までです（合わせて上限80万円）。

※ブロック塀などの撤去費用は、生け垣を設置する場所にある既存塀に限ります。

みどりの協定で地域にみどりを

町会など一定規模以上の地域団体を対象に、区が協定を結び、緑化を進めます。協定を結ぶ地域団体は、みどりの５か年計画書を提出し、区はその内容に沿って苗木の配布などを行います。

アニメプロジェクトin大泉

問合せ　アニメプロジェクトin大泉推進連絡会事務局（区役所・アニメ産業振興係内）☎5984-1276

3/13㈰10:00～16:30　大泉学園駅北口周辺

ⓒ松本零士・東映アニメーション

３月13日㈰に、「アニメプロジェクトin大泉」を開催します。ぜひ、おいでください。

※いずれの催しも入場無料。事前の申し込みは不要です。　※当日は会場循環バスを運行します（無料）。駐輪場・駐車場はありません。　※雨天の場合、催しの中止・変更があります。

◎詳しい内容は、練馬アニメーションサイトホームページ（http://www.animation-nerima.jp/）でご覧になれます。

大泉小会場（東大泉4-25-1）

◆宝探しゲーム「伝説のアニメの秘宝を探せ！」…地図を見ながら各会場を巡り、秘宝を探しあてた方に景品を差し上げます（数に限りがあります）

◆プロが教えるアニメ制作体験教室

◆プリキュアとクイズで遊ぼう
①11:25②13:25③14:55

◆アニメシアター「銀河鉄道999」「ど根性ガエル」「タイガーマスク」など

妙延寺境内会場（東大泉3-16〈大泉ゆめーてる商店街〉）

◆ふわふわバルーン（遊具）

◆ミニステージ…吹奏楽・歌・ダンスなど

東映アニメーションギャラリー会場（東大泉2-10-5）

◆デジモンクロスウォーズ展
9:30～17:00（入館は16:30まで）

大泉風致地区公園会場（大泉学園町7-7〈大泉学園町商店会〉）

◆わくわくランド…「スイートプリキュア♪」をテーマにしたすべり台や輪投げなど楽しい遊具で遊べます

スイートプリキュア♪
ⓒABC・東映アニメーション

※各会場の催しの時間は開始時間または開催時間。

「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います。

3月は東京都自殺対策強化月間
大切な命を守るために

3月は、東京都自殺対策強化月間です。長引く不況などを背景に、毎年多くの方が自ら命を絶っています。自殺をする方の多くが、精神的な悩みや不調を抱えています。自殺を防ぐには、心のケアなどが重要です。

悩みを抱え、つらい・苦しいと感じたら、すぐに専門機関などにご相談ください。

▽問合せ　精神保健係☎５９８４・４７６４

毎年、多くの方が亡くなっています

全国の自殺者は平成10年に急増し、以降毎年、年間3万人以上の方が自らの命を絶っています。年齢・男女別に見ると、特に中高年齢層の男性の自殺者数が多くなっています（下のグラフ参照）。

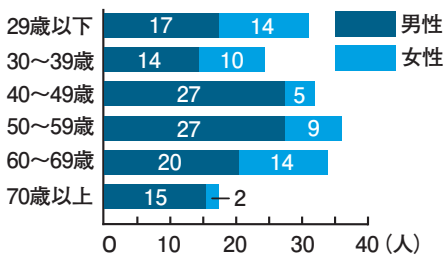
また、区内でも毎年100人以上の方が自らの命を絶っています。

一人で悩まずに早めに相談を

自殺の背景には、うつ病やアルコール依存症をはじめとする心の病、失業や多重債務などの経済的問題、悪質商法などによる金銭トラブル、家族間・職場の人間関係などさまざまな要因が複雑に関係していると考えられます。

心の病の多くは、医療機関を受診することにより治療が可能です。多重債務や金銭トラブルも専門機関に相談することで解決が図れます。また、区や東京都などでは、自殺対策強化月間中の特別電話相談をはじめ、心の健康や生活上のさまざまな相談に応じています（左表参照）。

グラフ　平成21年区内年齢・男女別自殺者数



自殺予防のためのパネル展

▽とき　3月10日㈭～15日㈫午前8時30分～午後8時（土・日曜は午前8時45分から。15日は午後4時まで）▽ところ　区役所アトリウム

区の相談窓口一覧

相談先	受付時間
うつ病など心の健康相談	
保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、関☎3929-5381、大泉☎3921-0217】	月～金曜 8:30～17:00（祝休日を除く）
生活相談（生活保護、資金貸し付けなど）	
総合福祉事務所【練馬☎5984-4742、光が丘☎5997-7714、石神井☎5393-2802、大泉☎5905-5263】	月～金曜 8:30～17:15（祝休日を除く）
区民相談（法律、身の上相談など）	**※事前予約制。**
練馬区区民相談所☎3994-2234 石神井庁舎区民相談室☎3995-1100	月～金曜 9:00～17:00（祝休日を除く）
消費生活相談（悪質商法の被害、契約トラブルなど）	
練馬区消費生活センター ☎5910-4860	月～金曜 9:00～16:30（祝休日を除く）

自殺対策強化月間中の特別電話相談

相談先	受付日時
自殺に関する総合相談	
東京都自殺相談ダイヤル ☎0120-270556	3/7㈪～13㈰ 14:00～翌日5:30
自殺予防いのちの電話 ☎0120-738-556	3/10㈭8:00～11㈮8:00
東京自殺防止センター48時間特別相談☎5286-9090	3/12㈯6:00～14㈪6:00
自死遺族のための電話相談	
全国自死遺族総合支援センター ☎5988-7778	3/7㈪～9㈬ 10:00～22:00
グリーフケア・サポートプラザ ☎3796-5453	3/10㈭～13㈰ 10:00～22:00
多重債務に関する電話相談	
東京都消費生活総合センター（多重債務110番）☎3235-1155	3/7㈪・8㈫ 9:00～16:00
練馬区消費生活センター（石神井町2-14-1　石神井公園区民交流センター２階）☎5910-4860　※来所相談も可。	3/7㈪・8㈫ 9:00～16:30

人権トーク　3/15㈫ 19:00開演
自殺のない生き心地のよい社会へ

親の自殺により残された子どもたちを報道番組で取材したことをきっかけに、自ら自殺対策に取り組んでいる講師が、生きていく権利を守るために、自殺のない社会を築くことについてお話しします。

※㈶東京都人権啓発センター共催。　※入場無料。　※手話通訳あり。

▽とき　3月15日㈫午後7時～9時（午後6時30分開場）▽ところ　練馬公民館（豊玉北6の8の1）　※車での来場はご遠慮ください。▽講師　NPO法人自殺対策支援センターライフリンク代表／清水康之▽定員　270名（先着順）▽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5名）Ⓑ車いす席（定員2名）を利用したい方は、電話またはファクスで①催し名（Ⓐ Ⓑの別も）②住所③氏名（Ⓐはお子さんの氏名・年齢も）④電話番号を、3月10日㈭までに人権・男女共同参画課☎５９８４・４５１８、Fax３９９３・１１９５へ。▽問合せ　人権・男女共同参画課

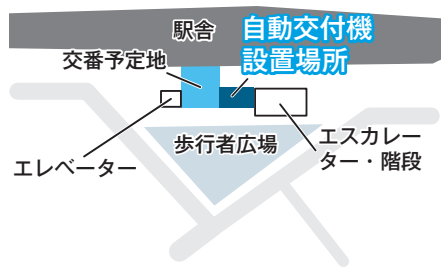
清水康之

3/3㈭ 江古田駅南口に
住民票の写し・印鑑登録証明書の自動交付機を設置

3月3日㈭、西武池袋線江古田駅南口1階部分に自動交付機を設置します。

〈自動交付機の利用には、印鑑登録証などのカードと事前の暗証番号などの利用登録が必要です〉…登録に必要な物などは、お問い合わせください。

◎問合せ　区民事務所【練馬☎５９８４・４５２８、光が丘☎５９９７・７７１１、石神井☎３９９５・１１０３、大泉☎３９２２・１１７１】　※外国籍の方は、外国人登録係☎５９８４・４５２９へ。



自動交付機で取れる証明書など

自動交付機で取れる証明書（※）	①**住民票の写し（世帯全員または一部）**…転出した方（予定含む）や亡くなった方が記載されないなど、窓口で交付する住民票の写しと一部異なります
	②**印鑑登録証明書**…登録者本人の物に限ります。事前に印鑑登録が必要です
設置場所	区民事務所、出張所、観光案内所（練馬駅地下１階）、石神井公園区民交流センター２階（石神井町2-14-1）、江古田駅南口、中村橋駅前
利用日時	月～金曜…午前８時30分～午後９時（観光案内所は午前９時～午後９時）　土・日曜、祝休日…午前９時～午後５時　※年末年始と施設点検日を除く。
手数料	１通200円（窓口での交付は300円）

※外国籍の方は②のみ利用できます。

ねりま防災カレッジ開校記念防災講演会
大規模地震に備えて自主防災はなぜ必要か？

区は、区民の方の防災意識の向上を図り、地域で防災活動を行う人材を育成するため、4月に「ねりま防災カレッジ」を開校します。今回、カレッジの開校を記念し、講演会を開催します。

※手話通訳あり。

▽とき　3月13日㈰午後1時50分～3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。▽講師　東京理科大学大学院教授／関澤愛▽定員　千474名（先着順）▽申込　当日会場受け付け▽**問合せ**　防災カレッジ担当係☎５９８４・４７４８

3/13㈰13:50～15:00　入場無料

練馬区情報番組　ねりまほっとライン　３月の放送内容

【1日～15日】…○食育推進講演会を開催○保育ママを紹介○病児保育事業を紹介

【16日～31日】…○冊子「練馬がいちばん」を紹介○任意予防接種費用の助成事業を紹介など

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

新規区民農園の利用者を募集

区民農園は、区が借りた土地を整備して、区民の皆さまに貸し出す農園です。利用方法など詳しくは、次の場所で配布する募集案内をご覧ください。

▽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・所在地　①(仮称)春日町二丁目区民農園(春日町２の31)②(仮称)高松三丁目区民農園(高松３の11)▽利用期間　５月１日(日)～来年１月31日(火)▽区画数　各38区画(抽選)▽１区画の面積　約15㎡▽使用料(９か月分)3千600円▽募集案内の配布場所　光が丘区民事務所(光が丘２の９の６　光が丘区民センター２階)、第四出張所(春日町５の30の１)、第七出張所(田柄２の６の22)、谷原出張所(高野台１の７の29)、都市農業課(区役所本庁舎９階)

▽**申込**　募集案内に添付の申込書に必要事項を記入の上、３月18日(消印有効)までに郵送で都市農業課都市農業係☎５９８４・１４０３へ

大泉西出張所などが３月14日(月)から本施設で業務を再開

改修工事のため移転していた大泉西出張所☎３９２２・１０１３、南大泉地域集会所☎３９２２・１１３０、青少年育成大泉西地区委員会事務局☎３９２２・１１２４が、３月14日(月)から本施設(南大泉５の26の19)で業務を再開します。

〈証明書自動交付機が一時使えなくなります〉

移転に伴い、住民票の写し・印鑑登録証明書の自動交付機は次の期間、使用できません。

▽使用停止期間　３月11日(金)午後５時～13日(日)

◎**問合せ**　各施設　※証明書自動交付機については、大泉西出張所へ。

ＮＰＯ交流会

▽対象　ＮＰＯ(民間非営利団体)で活動をしている方▽とき　３月17日(木)午後３時30分～５時30分▽ところ　練馬区職員研修所(豊玉北５の27の２)▽定員　30名(申込順)▽**申込**　３月14日(月)までに電話で地域活動団体支援係☎５９８４・１０３９へ

東京都中小企業従業員生活資金融資をご利用の方へ～区が利子の一部を補助

中小企業に勤務する方が平成21年４月１日以降、東京都中小企業従業員生活資金融資(「さわやか」「すくすく」「ささえ」)を中央労働金庫に申し込み、生活資金を借り受けた場合に、区が利子の一部を補助します。必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。

▽対象　次の①～④の全てに当てはまる方　①対象となる融資の利子を22年４月～23年３月に支払った②融資申込日と利子補助申請日に区内在住③融資申込日に18歳以上④特別区民税・都民税・軽自動車税を滞納していない▽利子補助金額　支払った利子の次の割合に相当する金額　「さわやか」…２分の１、「すくすく」「ささえ」…15分の９▽**申込**　経済課(区役所本庁舎９階)にある申請書に必要書類を添えて、４月１日～５月31日(必着)に直接または郵送で経済課融資係☎５９８４・２６７３へ　※申請書は、区ホームページ「申請書ダウンロード」からも取り出せます。

募金にご協力いただきありがとうございました

★赤い羽根共同募金

950万４千494円が共同募金練馬地区協力会に寄せられました。募金は、東京都共同募金会に納入後、障害者施設やＮＰＯ(民間非営利団体)などが行う地域福祉活動などのために活用します。

★歳末たすけあい運動募金

１千548万５千561円が寄せられました。募金は、福祉活動団体への助成事業や新入学児童へのランドセル贈呈など区内の地域福祉活動のために活用します。

◎**問合せ**　練馬区社会福祉協議会☎３９９２・５６００

選挙人名簿と在外選挙人名簿がご覧になれます

新たに練馬区の選挙人名簿に登録された方と、昨年12月以降に在外選挙人名簿に登録された方の名簿がご覧になれます。

▽縦覧期間・場所　３月３日(木)・４日(金)・７日(月)…選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階)、５日(土)・６日(日)…区役所西庁舎１階　いずれも午前８時30分～午後５時▽**問合せ**　選挙管理委員会事務局☎５９８４・１３９９

特別区職員を募集します

平成23年度採用試験の詳細が決定しました

23年度特別区(東京23区)職員採用試験の詳細が決まりました(下表参照)。募集案内は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、石神井庁舎１階案内、区民情報ひろば(区役所東庁舎３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の５の１)で配布します。

受験の申し込み方法など詳しくは、下表の募集案内配布開始日以降に区報でお知らせします。受験申込用紙は、右記の募集案内の配布場所などで配布します。

▽**問合せ**　特別区人事委員会事務局任用課☎５２１０・９７８７、ホームページ(http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm)、職員課人事係☎５９８４・５７８２

採用区分		試験区分	受験資格(年齢は24年３月31日現在)	募集案内配布開始日	申込期間
Ⅰ類(大学卒業程度)		事務、技術(土木造園・建築など)	22歳以上28歳未満の方	3/9(水)	4/1(金)～4/13(水)
		専門的な職種(福祉・衛生監視など)	22歳以上30歳未満で、必要な資格・免許をお持ちの方　※福祉は日本国籍でない方も可。		
		保健師	22歳以上40歳未満で、保健師免許をお持ちの方　※日本国籍でない方も可。		
Ⅲ類(高校卒業程度)		事務、技術(土木造園・建築など)	18歳以上22歳未満の方	6/15(水)	6/15(水)～8/12(金)
		身体に障害のある方を対象とする選考(事務)	18歳以上28歳未満で、身体障害者手帳を持ち、東京23区内在住の方	8/5(金)	8/5(金)～9/14(水)
経験者	２級職	事務、技術(土木造園・建築など)	28歳以上32歳未満で、民間企業などの従事歴が一定以上ある方	6/15(水)	6/15(水)～8/12(金)
	３級職(主任主事Ⅰ)		32歳以上37歳未満で、民間企業などの従事歴が一定以上ある方		
	３級職(主任主事Ⅱ)		37歳以上46歳未満で、民間企業などの従事歴が一定以上ある方		

ベリーフェスティバル

練馬発！　春の新作スイーツ

3/5(土)10:00～13:00

区内の果物農家や菓子店などが、練馬産の摘み立てイチゴを使って製作したお菓子やブルーベリーの発泡酒などを紹介・販売します。

▽とき　３月５日(土)午前10時～午後１時(雨天決行)▽ところ　ＪＡ東京あおば「こぐれ村」(大泉学園町２の12の17)▽**問合せ**　産業計画係☎５９８４・１４８３

税

◆**バイク・軽自動車などの廃車手続きは３月31日(木)までに**

４月１日現在でバイクや軽自動車などを所有している方には、１年分の軽自動車税が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したり、盗難に遭ったりした方でまだ廃車手続きをしていない方は、３月31日(木)までに左表の窓口で廃車申告をしてください。手続きをしないと、平成23年度分の税金を納めていただくことになります。

なお、原動機付自転車(125cc以下のバイク)と小型特殊自動車に限り、郵送による廃車手続きもできます。詳しくは、お問い合わせください。

▽**問合せ**　税証明・軽自動車税係☎５９８４・４５３６

種別	届け出窓口
原動機付自転車(125cc以下のバイク) 小型特殊自動車	税務課税証明・軽自動車税係(区役所本庁舎４階)　☎5984-4536 収納課収納石神井係(石神井庁舎２階)　☎3995-1106
軽二輪・自動二輪(125ccを超えるバイク)	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所(北町2-8-6)　☎050-5540-2032
軽自動車(660cc以下の四輪車)	軽自動車検査協会東京主管事務所(港区港南3-3-7)　☎3472-1561

官公署だより

◆**所得税の確定申告書の提出期限と納期限は３月15日(火)**

納期限を過ぎると延滞税が掛かります。納期限までに金融機関などで納めてください。税務署は、申告書の提出後に納付書や納税通知書などによるお知らせは行いません。

口座振替をご利用の方は、引き落とし日(４月22日(金))の前日までに残高を確認してください。新たに口座振替を希望する方は、３月15日(火)までに金融機関、税務署に申し込んでください。

▽**申告先・問合せ**　税務署【練馬東(栄町23の７)☎３９９３・３１１１、練馬西(東大泉７の31の35)☎３８６７・９７１１】

献血にご協力を

３月７日(月)午前９時30分～11時30分・午後１時～３時30分練馬消防署(豊玉北５の１の８)

▽**問合せ**　東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所☎０４２２・３２・１１００

皆さまからの寄付

１月にいただいた寄付は次の通りです。ありがとうございました。

▽**問合せ**　管財係☎５９８４・２８０７

■**区へ**

【子育て支援のため】

20万円(１件)

【練馬みどりの葉っぴい基金】

79万８千501円(11件)

■**練馬区社会福祉協議会へ**

30万５千260円(９件)

住民税(特別区民税・都民税)の申告期限は３/15(火)

問合せ　〒176地域の方…区税第一係☎5984-4537、〒177地域の方…区税第二係☎5984-4538、〒178地域の方…区税第三係☎5984-4539、〒179地域の方…区税第四係☎5984-4540

児童館の乳幼児向け事業に参加しませんか！

児童館では、月～金曜（祝休日を除く）の午前中、乳幼児と保護者を対象に、リトミックや歌あそび、読み聞かせ、季節の行事などを行っています。開催日時・内容などは、各児童館にお問い合わせください。また、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「ねりまのじどうかん」でもご覧になれます。

遊戯室や図書室は、行事などのない日も利用できます。気軽においでください。

▽**問合せ**　各児童館（下表参照）

児童館名	所在地	電話番号
栄町	栄町40-7	3994-3287
中村	中村2-25-3	3998-4890
平和台	平和台2-18-14	3933-0297
春日町	春日町2-28-3	3998-8799
北町	北町1-19-17	3931-5481
光が丘	光が丘1-3-1	3975-7137
光が丘なかよし	光が丘2-9-6　光が丘区民センター４階	5997-7720
土支田	土支田2-32-8	3925-4784
南田中	南田中5-15-25	3995-5534

児童館名	所在地	電話番号
三原台	三原台2-11-29	3924-8796
石神井	石神井町7-28-21	3996-3800
石神井台	石神井台2-18-13	3995-8267
上石神井	上石神井1-6-16	3929-0999
関町	関町南4-15-7-102	3920-1601
東大泉	東大泉7-20-1	3921-9128
西大泉	西大泉3-21-16	3924-9537
北大泉	大泉町4-15-15	3921-4856
厚生文化会館児童室	練馬4-2-3	3991-3080

講演会「若者を支える居場所と社会参加のシステム」＝わかものスタート支援事業＝

農作業や共同生活などを通して、ひきこもりや働くことに不安を抱え悩んでいる若者の就労支援などに取り組んできた講師とともに、若者の社会的自立と家族の支援のあり方について考えます。

▽とき　3月15日㈫午後6時30分～8時30分▽ところ　勤労福祉会館（東大泉5の40の36）▽講師　NPO法人文化学習協同ネットワーク常務理事／藤井智他▽定員　60名（申込順）▽**申込**　電話またはファクスで①講演会名②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を、生涯学習担当係☎5984・2439、Fax5984・1221へ

旧光が丘第二小・旧光が丘第五小を活用して整備する施設の説明会

①旧光が丘第二小（光が丘6の4の1）と②旧光が丘第五小（光が丘3の1の1）に開設を予定している施設の整備内容について、説明会を開催します。

▽とき・ところ・整備する施設　右下の表の通り▽申込　当日会場受け付け▽**問合せ**　①総合教育センター☎3904・4881②発達障害支援担当係☎5984・4595

説明会日程

対象施設	とき	ところ	整備する施設
①旧光が丘第二小	Ⓐ３月14日㈪19:00から Ⓑ３月19日㈯10:00から	旧光が丘第二小	（仮称）学校教育支援センター、ねりま防災カレッジ、練馬介護人材育成・研修センター
②旧光が丘第五小	Ⓒ３月13日㈰10:00から Ⓓ３月16日㈬19:00から	光が丘第三中（光が丘3-2-1）	（仮称）こども発達支援センター、文化芸術振興・多文化共生支援施設

消費生活センター運営連絡会員を募集

区と協働して消費者問題に取り組む、練馬区消費生活センター運営連絡会の会員を募集します。

連絡会は、区民の方の自主的団体で、消費者問題を学びながら講座や料理教室の企画・運営、消費者だよりの編集協力、消費者団体活動室（石神井町2の14の1　石神井公園区民交流センター2階）の運営などを行います。

▽年会費　2千400円▽**申込**　3月31日㈭までに電話で消費者団体活動室☎3996・6351へ（月～金曜午前10時～午後3時〈祝休日を除く〉）

栗原遺跡復元住居の修復工事現場見学会

区登録史跡「栗原遺跡の竪穴住居跡」の上屋（うわや）修復工事現場がご覧になれます。直接会場にお越しください。当日は、竪穴住居跡の復元過程の解説も行います。

▽とき　3月2日㈬午後2時～3時（雨天中止）▽ところ　栗原遺跡（氷川台1の7　城北中央公園内）▽**問合せ**　文化財係☎5984・2442

飲食店の方へ～自慢のメニューのカロリー表示をしませんか？

区は、食生活の改善や生活習慣病の予防のために、飲食店のメニューの栄養成分表示を進めています。

今回、お店の自慢のメニュー3品の写真とエネルギー（カロリー）を表示したミニポスターの作成に協力していただける店舗を募集します。応募方法など詳しくは、お問い合わせください。　※出来上がったポスターは、店内に掲示していただきます。

▽対象　区内飲食店▽募集店舗数　20店舗（申込順）▽**申込**　電話で栄養指導担当係☎5984・4679へ

国民年金

◆退職したときは届け出を

会社を退職して厚生年金・共済年金の資格を失ったときは、国民年金（第1号被保険者）へ切り替えの届け出が必要です。なお、退職した配偶者に扶養されている方（第3号被保険者）も、必ず第1号被保険者への変更の届け出をしてください。　※年金手帳と退職の日付が分かる書類をお持ちください。

▽届け出先　区民事務所（練馬を除く）、国民年金係（区役所本庁舎3階）▽**問合せ**　国民年金係☎5984・4561

アルバイト

いずれも交通費は支給しません。❶～❺は登録制で、欠員状況により採用します。

❶短時間保育補助❷保育補助❸調理❹用務

▽場所　区立保育園▽期間　6か月以内▽勤務日　月～土曜（月20日程度）▽時間　❶朝：午前7時30分から、夕：午後4時15分から（それぞれ2～3時間程度）❷～❹原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～8時間▽賃金　❶時給千300円（土曜千400円）❷時給千100円（土曜千200円）❸❹時給900円（土曜千円）▽**申込**　履歴書（写真添付）に希望する職種（❶～❹の別）を記入の上、直接または郵送で保育課管理係（区役所本庁舎10階）☎5984・5839へ

❺学校生活臨時支援員

▽対象　原則として次の①②のいずれかに当てはまる方　①小中学校の教諭普通免許をお持ちの方（取得見込みも可）②学校教育や障害者施策などに関する知識や経験を有する▽内容　通常の学級や特別支援学級の児童・生徒に対する学習支援、日常生活上の介助など▽場所　区立小中学校▽採用予定日　4月以降▽勤務日時　原則として月～金曜午前8時15分～午後5時のうち学校が指定する時間（月90時間以内）▽賃金　時給千100円▽**申込**　学務課（区役所本庁舎12階）、区ホームページ「職員採用情報」にある履歴書（写真添付）を、直接または郵送で、通常の学級を希望する方は教育指導課管理係（区役所本庁舎12階）☎5984・5746、特別支援学級を希望する方は学務課就学相談係☎5984・5664へ

❻事務

▽対象　各総合福祉事務所の担当地域外に住んでいる方（担当地域　練馬…〒176の地域、光が丘…〒179の地域、石神井…〒177の地域、大泉…〒178の地域）▽内容　生活保護業務の事務補助▽場所　総合福祉事務所▽期間　4月1日㈮～9月30日㈮▽勤務日時　月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間以内（月20日以内）▽採用予定数　各所2名（面接）▽賃金　時給880円　※勤務内容により社会保険あり。▽**申込**　総合福祉事務所、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、3月16日（必着）までに直接または郵送で、希望する総合福祉事務所管理係【練馬（区役所西庁舎2階）☎5984・2768、光が丘（〒179-0072光が丘2の9の6　光が丘区民センター2階）☎5997・7713、石神井（石神井庁舎3階）☎5393・2801、大泉（〒178-0063東大泉1の29の1　大泉学園ゆめりあ1〈4階〉）☎5905・5262】へ

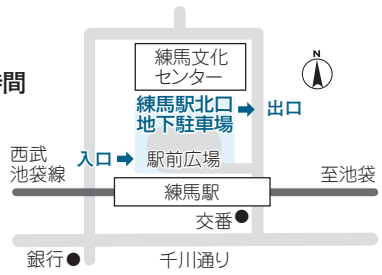
駅前駐車場のご利用を

駅前に車を駐車して電車・バスに乗り換えるパーク＆ライドで、二酸化炭素の排出量を減らしませんか。ぜひご利用ください。

▷**問合せ**　安全対策係☎5984-1309

練馬駅北口地下駐車場　営業時間　24時間

利用料金　7:00～22:00…30分200円
22:00～7:00…60分100円
1日最大料金（0:00～24:00）　1,600円
問合せ　駐車場管理事務所☎3557-5190

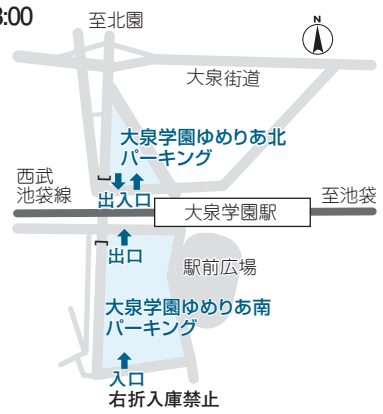


石神井公園ピアレスパーキング
（石神井公園駅北口駐車場）　営業時間　24時間

利用料金　7:00～23:00…15分100円
23:00～7:00…60分100円
1日最大料金（0:00～24:00）　1,400円
問合せ　駐車場管理事務所☎5910-3981

大泉学園ゆめりあ北パーキング
（大泉学園駅北口駐車場）　営業時間　7:00～23:00

利用料金　15分100円
1日最大料金（7:00～23:00）　1,400円
1泊（23:00～7:00）　800円
問合せ　駐車場管理事務所☎5387-2600



大泉学園ゆめりあ南パーキング
（大泉学園駅南口駐車場）　営業時間　24時間

利用料金　7:00～23:00…15分100円
23:00～7:00…60分100円
1日最大料金（0:00～24:00）　1,400円
問合せ　駐車場管理事務所☎5933-1711

お得な回数券・プリペイドカードや障害者割引・低公害車割引制度があります。練馬駅北口地下駐車場・石神井公園ピアレスパーキングでは、オートバイ（50cc超）も駐車できます。詳しくは、各駐車場管理事務所へお問い合わせください。

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。
凡例：対…対象、時…時、所…場所、内…内容、講…講師、出…出演、定…定員、費…参加費（記載のないものは無料）、持…持ち物、企…企画、申…申し込み、問…問合せ

スポーツリーダー養成講習会

スポーツリーダーは、地域で生涯スポーツの普及・振興などを行うボランティアです。講習会では、講義・野外活動・共通実技と、希望する選択コース１種目を受講していただきます【９日制】。　※修了者には、認定証を発行します。

対18歳以上の方内時所下表の通り定60名（抽選）費500円（保険料など）申①講習会名②住所③氏名（ふりがな）④生年月日・年齢⑤性別⑥日中連絡が取れる電話番号⑦希望するコース（表２の1～3の別）⑧受講希望の理由⑨SSC名（加入している場合）を記入した物と、住所・氏名を記入し、80円切手を貼った返信用封筒を、郵送で３月17日（必着）までにスポーツ振興課振興係へ　※保育室（対１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。

表１　講義・野外活動・共通実技

内容	とき	ところ
講義	４/９㈯13:30～18:30、４/16㈯９:45～15:10、５/14㈯９:45～16:30、５/28㈯13:00～17:30	区役所本庁舎20階
野外活動	４/23㈯10:00～15:00	光が丘公園（光が丘4-1-1）
共通実技※	５/17㈫18:45～21:00	中村南スポーツ交流センター（中村南1-2-32）

※共通実技…ウオーミングアップとクールダウン。

表２　選択コース

内容	とき	ところ
1水中運動	５/20㈮・23㈪・25㈬19:00～21:00	中村南スポーツ交流センター
2ビーチボールバレー		
3健康体操		

申込先・問合せ　区役所内スポーツ振興課振興係☎5984-1948

ふるさと文化講座 マルチプレーン・ヒストリー

奥行きのあるアニメーション映像が撮影できる国産初期のマルチプレーンカメラスタンドについて伺います。

時３月13日㈰午後２時～３時30分所石神井公園ふるさと文化館（石神井町5-12-16）講東京工芸大学講師／吉村次郎定100名（申込順）申電話で石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060へ　※午前11時から、石神井公園ふるさと文化館の所蔵品で撮影の実演を行います。

講座・講演会

花とみどりの相談所の教室

申1電話で花とみどりの相談所☎3976-9402へ2～4往復ハガキに①教室名（2～4の別。2はⒶⒷの別も）②住所③氏名（ふりがな）④電話番号を記入の上、３月９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

時３月13日㈰午前８時～９時30分所花とみどりの相談所と周辺の公園内解説を聞きながら季節の植物を観察する定20名（申込順）

2牧野記念庭園　春の植物観察会

時３月20日㈰Ⓐ午前10時～11時30分Ⓑ午後１時30分～３時所牧野記念庭園（東大泉6-34-4）定各回16名（抽選）

3盆栽風寄せ植え教室～武蔵野の景色を作ろう

対初心者時３月20日㈰午後１時30分～３時30分所花とみどりの相談所講園芸家／榎本兼一定16名（抽選）費1,500円（材料費）

4サクラの観察会

時３月25日㈮午前９時30分～正午所花とみどりの相談所と周辺の公園内サクラの種類と見分け方を講義と観察で学ぶ定20名（抽選）

高齢者セーフティー教室

対区内在住の方時３月９日㈬午後１時30分～３時所関区民センター（関町北1-7-2）内振り込め詐欺やひったくりなどの犯罪から身を守るための方法を学ぶ講石神井警察署員定30名（申込順）申直接または電話で関高齢者センター（関区民センター内）☎3928-1987へ

豊玉リサイクルセンターの講座

1～4とも所豊玉リサイクルセンター申1～3電話で豊玉リサイクルセンター☎5999-3196へ4ハガキまたはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号（ある方のみ）を、３月７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Fax5999-2888へ

1着物を使ってスカートを作る

時３月10日㈭午後１時～４時講高橋恵美子手縫い教室講師／水野法子定16名（申込順）費200円（材料費）持ほどかない状態の着物、裁縫道具

2家族もハッピー「省エネのツボ」

対小学３年以上の方時３月12日㈯午後２時～４時内講義講省エネコンテスト内閣総理大臣賞受賞者／小澤ひとみ定40名（申込順）

3夜間講座「練馬の旬の野菜で若さと健康増進」

時３月17日㈭午後６時30分～８時30分内講義講NPO食遊石神井担当講師／森山千里定40名（申込順）

4布ぞうり作り

時３月28日㈪午前10時～午後３時定16名（申込順）費100円（材料費）持シーツ１枚分の古布、鼻緒用別布（４㎝×70㎝）２枚、裁縫道具

音楽練習室利用講習会

対中学生以上で職業音楽家でない方時３月12日㈯午前10時～正午所南大泉青少年館（南大泉1-44-7）内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定20名（申込順）申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

いすの張り替え体験講習会

時３月14日㈪・15日㈫・16日㈬午前９時～正午【３日制】所練馬区資源循環センター（谷原1-2-20）定15名（抽選）費90円（保険料）申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電話番号⑤年齢を、３月９日㈬までに練馬区資源循環センター☎3995-6711・Fax3995-6733へ

ワークショップ「春を探して淡彩画を描こう」

対小学生以上の方時３月19日㈯午後１時30分～４時所牧野記念庭園講画家／北村さゆり定15名（抽選）持水彩絵の具、スケッチブックなど申往復ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号を記入の上、３月10日（必着）までに〒178-0063東大泉6-34-4　牧野記念庭園☎6904-6403へ

桜もちを作ろう

対16歳以上の方時３月20日㈰午後１時～３時所春日町リサイクルセンター（春日町2-14-16）定10名（申込順）持エプロン、三角巾申電話で春日町リサイクルセンター☎3926-2501へ

スキルアップ講座「まちづくり活動のための、一目置かれるプレスリリースの書き方」

時３月27日㈰午後１時30分～３時30分所練馬区職員研修所（豊玉北5-27-2）講練馬新聞企画・編集部主任／鹿島英昭定20名（申込順）申電話またはファクス、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、３月22日㈫までに練馬まちづくりセンター☎3993-5451・Fax3993-8070・電子メールkouza-entry@nerimachi.jpへ

豊玉高齢者センターの教室

1 2とも対区内在住の60歳以上の方所豊玉高齢者センター申往復ハガキに①教室名（1 2の別）②住所③氏名（ふりがな）④年齢⑤電話番号を記入の上、３月15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

1古典文学シリーズ「梁塵秘抄（りょうじんひしょう）を味わう」

時３月27日㈰午後２時～４時講古典文学研究家／貝瀬弘子定70名（抽選）

2混声コーラス教室「音楽を作り上げる」

時４月11日～９月26日の月曜午後４時～５時【５月２日・30日、７月18日、８月15日を除く。21日制】内発声練習から始めるコーラス　※９月26日㈪に発表会があります。講ソプラノ歌手／清水映子定25名（抽選）

かみやすく飲み込みやすい、一口お昼ごはん

＝公民館サポーターズ料理講座＝

時３月29日㈫午前10時～午後１時所練馬公民館内おにぎり、から揚げ、つくねなどを作る定24名（抽選）費800円（材料費）申往復ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号を記入の上、３月16日（必着）までに〒176-0012豊玉北6-8-1　練馬公民館☎3991-1667へ　※保育室（対１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。

お休みします

◆勤労福祉会館☎3923-5511
時３月９日㈬【全館清掃のため】

◆平和台体育館☎5920-3411
時３月14日㈪・15日㈫　※プールは12日㈯～19日㈯。【器具点検のため】

◆春日町地域集会所☎3990-4680
時６月２日㈭～７月31日㈰【耐震補強工事のため】

練馬文化センターの催し

◇交通　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）

練馬交響楽団第53回定期演奏会

時７月24日㈰午後２時開演所大ホール内マーラー／交響曲第６番イ短調「悲劇的」など出松尾葉子（指揮）、練馬交響楽団費1,000円（全席自由）

※車いす席は、本人・付添者とも500円。

〈チケット予約・購入方法〉

３月４日㈮午前10時から1で電話予約・購入が、2 3で購入ができます（申込順）。

1練馬文化センター☎3948-9000 2大泉学園ゆめりあホール（大泉学園駅北口下車徒歩１分。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/）

松尾葉子

※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、1へ申し込んでください。　※未就学児は入場できません。

区役所…〒176-8501豊玉北6-12-1、石神井庁舎…〒177-8509石神井町3-30-26、区ホームページ（http://www.city.nerima.tokyo.jp/）

凡例：対…対象、時…時、所…場所、内…内容、講…講師、出…出演、定…定員、費…参加費(記載のないものは無料)、持…持ち物、企…企画、申…申し込み、問…問合せ

スポーツ

初心者スポーツ教室

1～6とも申往復ハガキに①教室名(1～6の別。4はⒶ～Ⓓの別も)②住所③氏名(ふりがな)④教室初日現在の年齢・学年(学生のみ)⑤性別⑥電話番号を記入の上、３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

1ジュニア陸上

対小中学生時４月３日・17日、５月８日・22日、６月５日・19日の日曜午前９時45分～正午【６日制】所練馬総合運動場(練馬2-29-10)定40名(抽選)費300円(保険料)

2健康ジョギング

対15歳以上の方(中学生を除く)時４月３日・17日、５月８日・22日、６月５日・19日の日曜午前９時45分～正午【６日制】所練馬総合運動場(練馬2-29-10)定40名(抽選)費300円(保険料)

3ローラースケート

対５歳以上の方　※成人コースあり。時４月３日～17日の毎日曜午前10時～正午【予備日24日。３日制】所総合体育館(谷原1-7-5)定150名(抽選)費300円(保険料)

4初心者水泳

時対４月４日～６月27日の毎月曜Ⓐ午前10時～正午…女性の部(60歳未満)Ⓑ午後１時～３時…60歳以上の部Ⓒ午後３時30分～５時30分…幼児の部(来年４月に小学校入学予定のお子さん)Ⓓ午後３時30分～５時30分…小学生の部(新小学１年生を含む)【４月11日、５月９日、６月13日を除く。10日制】所中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32)定ⒶⒷ各50名ⒸⒹ各45名(抽選)費300円(保険料)

5硬式テニス

対15歳以上の方(中学生を除く)時４月８日㈮・15日㈮・22日㈮・29日㈷、５月６日㈮・13日㈮午後７時～９時【６日制】所夏の雲公園庭球場(光が丘3-5-1)定80名(抽選)費1,500円(保険料など)

6少林寺拳法

対新小学１年以上の方　※新小学１～３年生は、保護者同伴。時４月10日㈰・17日㈰午前９時30分～11時30分【２日制】所総合体育館(谷原1-7-5)定40名(抽選)費100円(保険料)

都民体育大会練馬区選考会

1～4とも対区内在住、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。問スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎11階)☎5984-1947

1馬術

時３月20日㈰午前９時から所土屋乗馬クラブ(長野県軽井沢町)内Ⓐ中障害飛越Ⓑ第３課目馬場馬術Ⓒジムカーナ費１鞍(くら)5,000円(貸与馬料など。馬を持ち込む場合は1,000円)申ハガキまたはファクスで①大会名(Ⓐ～Ⓒの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥職業(学校名・学年)⑦電話番号⑧馬名(持ち込む場合)を、３月18日(必着)までに〒177-0032谷原3-16-8　練馬区馬術連盟・福井Fax5934-2913へ

2ソフトテニス

時３月27日㈰午前８時30分から所土支田庭球場内男子・女子ダブルス…Ⓐ一般(16歳以上)Ⓑ成年(35歳以上)Ⓒ壮年(45歳以上)費１人300円(保険料など)申ハガキに①大会名(Ⓐ～Ⓒの別も)②２人の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・学校名と学年(学生のみ)・電話番号を記入の上、３月11日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-13-14　練馬区ソフトテニス連盟・赤津へ

3弓道

時３月27日㈰午前９時から所総合体育館内近的個人戦申ハガキに①大会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、３月18日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5総合体育館内　練馬区体育協会へ

4バスケットボール(一般男子・女子)

時４月17日㈰・29日㈷、５月１日㈰・３日㈷午前９時から所光が丘体育館など費１チーム10,000円申体育館、スポーツ振興課にある実施要項をご覧の上、３月15日(必着)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

第39回練馬区少年野球大会

時４月10日～５月29日の日曜または祝日(雨天順延)　※開会式は４月10日㈰午前10時から。所練馬総合運動場(練馬2-29-10)など申スポーツ振興課(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧の上、３月10日(必着)までに練馬区体育協会へ　※申し込みは１団体１チームに限ります。

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

SSC大泉バスケット体験教室

対小中学生時３月12日㈯午前９時30分～11時30分所大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24)申電話またはファクスで①教室名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、３月10日㈭までにSSC大泉☎Fax3921-1300へ(月～金曜午前９時～午後５時)

光が丘清掃工場個人見学会

時３月12日㈯午後１時30分～３時所光が丘清掃工場(光が丘5-3-1)定50名(申込順)申３月10日㈭までに電話で光が丘清掃工場☎3977-5311へ

ファミリースキー大会

時３月13日㈰午前９時から　※前日練習あり。所番所ヶ原スキー場(長野県上田市)内大回転費1,000円申電話でラディッシュスキークラブ・原澤☎5934-5336へ

学習会「地域医療とターミナルケアを考える」

時３月15日㈫午後２時～４時所石神井公園区民交流センター２階(石神井町2-14-1)講薬師堂診療所長／平良真昌定30名(申込順)申電話またはファクスで①学習会名②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、白い箱の会・松尾☎Fax3998-9006へ

「車いすで見た練馬」上映会

時３月19日㈯午後２時～３時30分所勤労福祉会館(東大泉5-40-36)定100名(申込順)申電話で練馬発！　映画を作るプロジェクト(練馬まちづくりセンター内)☎3993-5451へ

行政書士による無料講演会と相談会「相続問題と遺言の勧め」

時３月18日㈮午後２時～４時所区役所本庁舎20階内遺言書の種類や相続の手続きなどの講演会、個別相談会申電話で東京都行政書士会練馬支部・寺本☎5948-5330へ

レクリエーションスポーツの祭典

時３月21日㈷午前９時30分～午後３時所光が丘体育館(光が丘4-1-4)内ターゲットバードゴルフ、インディアカ、グラウンドゴルフなど費200円(小学生100円。未就学児無料)申当日会場受け付け問練馬区レクリエーション協会・西條☎3991-8382　※未就学児は保護者同伴。

花壇づくりボランティア基礎講座

時３月24日㈭午前10時～午後３時30分所花とみどりの相談所(光が丘5-2-6)内福祉施設などが管理する福祉花壇作りのポイントや障害のある方との関わり方などを学ぶ定30名(申込順)申３月17日㈭までに電話で練馬みどりの機構☎5999-9577へ

NIC散歩ジウム～練馬区城北地区名所めぐり

時所３月26日㈯午前９時30分地下鉄有楽町線平和台駅２番出口集合～金乗院～円明院～城北中央公園～午後１時40分地下鉄有楽町線氷川台駅解散(約4.8㎞。小雨決行)定50名(申込順)費500円(保険料など)申電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、３月10日㈭までに実行委員会・阿部☎6760-1931・Fax3994-8008へ

箱根屏風山・旧街道バスハイク

時３月27日㈰午前７時西武池袋線練馬高野台駅北口集合、午後５時同所解散所箱根関所跡～屏風山～甘酒茶屋～旧街道(約5.5㎞。雨天決行)費4,500円(中学生以下3,000円。バス代・昼食代など)申往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、３月11日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5総合体育館内　SSC谷原☎Fax3997-2500へ

春休み親子ふれあい遊び

対小学生と保護者時所３月27日㈰午前10時西武新宿線花小金井駅南口集合、午後２時江戸東京たてもの園(小金井市)解散(雨天決行)内ウオーキング、ボール遊び、風車作りなど定30組(申込順)費１組1,000円(入園料など)申往復ハガキに①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を記入の上、３月19日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館内　SSC上石神井☎3929-8100へ(問い合わせは月・水・金曜午前中)

逆上がり・跳び箱苦手な子集まれ

対小学生時３月28日㈪～30日㈬午前10時～11時30分【28日は午前９時30分から。３日制】所中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32)定30名(申込順)費3,000円申往復ハガキに①講座名②住所③氏名④学年⑤性別⑥電話番号を記入の上、３月19日(必着)までに〒177-0045石神井台6-1-3　練馬区体操指導員連絡会・犬塚☎3922-0854へ

小学生・女性サッカー教室

対Ⓐ新小学３～６年生Ⓑ中学生以上の女性時４月～来年３月の月１回日曜午前９時30分～11時30分【12日制】所練馬総合運動場(練馬2-29-10)定各30名(申込順)費Ⓐ5,000円Ⓑ6,000円申ハガキに①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名④電話番号⑤年齢⑥学校名・新学年(Ⓐのみ)を記入の上、３月15日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-13-8-402　練馬区サッカー協会・田中☎3557-7537へ(問い合わせは午後８時以降)

花とみどりの展示会

所問花とみどりの相談所(光が丘5-2-6)☎3976-9402

○**草花の水彩画と七宝画**…３月２日㈬～６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)

○**東チベット花紀行**…３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)

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

♻**北町ふれあい公園**(北町2-17-6)…３月13日㈰午前10時～午後２時(雨天中止)申〒179-0081北町2-15-15　カトレア会☎090-6717-3944

♻**和田堀公園**(石神井町1-1-11)…３月20日㈰午前９時30分～午後１時(雨天27日)申〒177-0041石神井町1-3-7斉藤理子☎3997-4333(先着50店)

♻**さくらの辻公園**(上石神井3-19-10)…３月27日㈰午前９時～正午(雨天中止)申〒177-0045石神井台5-4-17　佐野めぐみ☎090-4052-8877(抽選100店。問い合わせは午前７時～午後７時)

♻**美術の森緑地**(貫井1-36-26)…３月27日㈰午前10時～正午(雨天中止)申〒177-0041石神井町2-14-1　練馬区消費生活センター運営連絡会☎3996-6351(先着50店。問い合わせは月～金曜午前10時～午後３時)

♻**平成つつじ公園**(練馬1-17-6)…３月27日㈰午前10時～午後１時(雨天中止)申〒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)

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。

問学び支援係☎5984-2438

■**読み聞かせの会**…対小学１～３年生時３月12日㈯午前10時30分～11時所石神井台児童館(石神井台2-18-13)定20名(先着順)企石神井中演劇部申当日会場受け付け問石神井中☎3997-3131

■**WELCOMEボードに押し花を飾る**…対４歳児～中学生　※小学２年以下のお子さんは保護者同伴。時３月12日㈯午前10時30分～11時30分所貫井地区区民館(貫井1-9-1)定20名(申込順)費500円(材料費)申電話で押し花のパピエ・コレ・青木☎090-1603-2291へ

■**みんなでドミノを楽しみませんか？**…対小学生　※保護者の参加も可。時３月12日㈯午後１時～３時所小竹小(小竹町2-6-7)定30名(先着順)申当日会場受け付け問小竹小図書館開放部・小馬☎3972-6877

■**親子で作るプリザーブドフラワーアレンジ**…対３歳児～小学３年生と保護者時３月13日㈰午前10時～正午所豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15)定15組(申込順)費１人500円(材料費など)申電話でフラワーアレンジクレエ・長谷川☎090-2913-0748へ

■**パパも一緒にキッズマッサージ**…対８か月～２歳児と保護者時３月13日㈰午前10時～11時所石神井公園区民交流センター２階(石神井町2-14-1)定15組(申込順)費１組500円(材料費など)申電話でhanahana・中川☎090-9813-4103へ(午後６時以降)

■**０歳からのおはなし音楽会**…対①０歳児と保護者②１～３歳児と保護者時３月14日㈪①午前10時～10時30分②午前11時～正午所富士見台地区区民館(富士見台3-10-1)定各回20組(申込順)費１組①200円②400円(材料費など)申電話でおるごーる・藤田☎090-8963-7518へ

■**ブラジル式フットサルクリニック**…対①６・７歳児②８・９歳児③10・11歳児時３月19日㈯①午前９時30分～10時30分②午前10時45分～午後０時15分③午後１時～２時30分所光が丘第二中(光が丘7-1-1)定各回15名(申込順)費500円(保険料など)申電話でノヴァラスペーザジュニアユース・菊池☎080-4365-2294へ

子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。

問学び支援係☎5984-2438

◆**子どもと一緒で10倍楽しい海外旅行の作り方**…３月13日㈰午前９時30分～11時30分所石神井公園区民交流センター２階(石神井町2-14-1)講㈱旅と平和代表取締役／佐谷恭定40名(申込順)申電話で旅人塾・木舟☎3926-7909へ

◆**幼児のお弁当**…対幼児の保護者時３月14日㈪午前10時～正午所関町北地区区民館(関町北4-12-21)講栄養士／中屋貴志子定20名(申込順)費300円(材料費など)持エプロン、三角巾申電話で子どもの食と生活を考える会・高橋☎6760-9471へ(午後６時以降)　※保育あり(３月８日㈫までに要予約。対１歳児以上費100円)。

◆**生き方がわからない若者たち～その心理と悩み**…３月19日㈯午後２時～４時所豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15)講立教大学教授／鍋田恭孝定40名(申込順)申電話で練馬精神障害者家族会☎3994-3382へ

ねりまイクメン講座

区内の団体に委託して実施。

◉**赤ちゃんと産後ママに優しいパパを目指して**…対出産を控えた夫婦時３月19日㈯午前10時～11時30分所石神井公園区民交流センター２階(石神井町2-14-1)講ねりじょはうすLuna助産師／渡辺愛定10組(申込順)申電話で練馬イクメンパパプロジェクト・岡田☎090-4620-6934へ(午後６時～８時)

問学び支援係☎5984-2438

朝・夕・青空市

◇**江古田いちば通り商店街**…３月１日㈫午前10時～午後７時問南部☎3991-2340

◇**江古田ゆうゆうロード商店街**…３月６日㈰午後４時～７時問秋山☎3994-3380

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。

開館一周年記念行事　3/27㈰開催

３月27日㈰に開館一周年記念行事を行います。

所問石神井公園ふるさと文化館

照姫一日館長

５月15日㈰に開催される照姫まつりで照姫役を演じる荒山由沙さんが一日館長を務めます。照姫との記念撮影やタイムカプセルメッセージの作成・封缶イベントを行います。

時午前11時30分～午後３時申当日会場受け付け

講談師宝井馬琴さんによる歴史講談

時午後１時30分～２時30分定100名（抽選）申往復ハガキに①講談②参加者全員（２名まで）の住所・氏名（ふりがな）・電話番号③代表者氏名を記入の上、３月15日（必着）までに石神井公園ふるさと文化館へ

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

◆親子リトミック無料体験会　１歳６か月以上の未就園児対象　３月23日①午前10時～10時40分②午前10時45分～11時25分　練馬文化センター　例会…③④１歳６か月以上の未就園児⑤⑥３～５歳児対象　月２回金曜③午前10時～10時40分④10時45分～11時25分、５月から月３回月曜または金曜⑤午後３時～３時45分⑥午後３時50分～４時35分　練馬文化センター　③～⑥とも入会金500円　月会費③④2,000円⑤⑥4,400円　教材費③④1,000円⑤⑥2,000円（初回のみ）　親子リトミックけんけんぱっ・新井☎090-9291-7934（要予約）

◆シルク朗読の会　第１・３金曜午後２時～４時　練馬公民館　講師　名川絹子　入会金2,000円　月会費2,000円　原川☎090-9002-0741

◆ハタヨーガサークル　月４回木曜午前10時～11時45分　北町地区区民館　月会費2,500円　初回は無料体験可　小川☎5999-5060（要予約）

◆太極拳（陳式・24式）　拳友会　月２回月曜午後６時～８時　厚生文化会館　月会費3,000円　大内☎3970-3407

◆書道（実用）　墨の会　第１～３水曜午前10時～正午　光が丘区民センター５階　月会費3,000円　戸山☎3938-2846

◆ゴルフ　友の会　男性は60歳以上の方対象　第２金曜に浦和ゴルフ倶楽部（埼玉県さいたま市）で活動　年会費2,400円　プレー代・交通費実費　藤居☎090-1643-6876

◆日本画・水彩画　光彩会　第２金曜午後１時～４時　練馬公民館　入会金1,000円　月会費1,500円　教材費月500円　茂木☎Fax3922-2949

◆手編み（棒針・かぎ針・アフガン編み）　初心者・中高年齢者対象　第２・４①火曜午前９時30分～正午②木曜午前10時～正午　石神井公園区民交流センター２階　①②とも入会金2,000円、月会費2,000円　和田☎3996-6671

◆親子リトミック無料体験会　６か月～３歳児対象　３月８日午前10時15分～10時50分　旭町北地区区民館　例会…６か月～３歳児対象　月４回火曜①午前９時20分～10時②午前10時10分～10時50分　旭町北地区区民館　①②とも入会金500円、月会費3,500円　けやきっず・くらぶ・木内☎090-9975-7711（要予約）

◆書道（漢字・かななど）　対雲会　第１・３月曜午後６時～８時　上石神井地域集会所　入会金2,000円　月会費3,000円　村田☎3929-4772

◆ハーモニカコンサート　３月14日午後１時30分開演　大泉学園ゆめりあホール　入場無料　光が丘ハーモニー・西沢☎5241-8142

◆茶道（表千家）　宗葉会　第１・３土曜午前10時～午後４時　厚生文化会館　入会金1,000円　月会費3,000円　水屋料実費　石原☎3977-3622（要予約）

◆女声コーラス　関町フラワーコーラス　毎水曜午前10時～正午　関町北地区区民館など　月会費5,000円　初めの１か月は無料体験可　若松☎5991-1985（要予約）

◆ヨーガ　ヒーリング　月４～５回火曜または金曜①午前９時30分～10時30分②午前10時45分～11時45分、月４～５回土曜または日曜③午後６時30分～７時30分④午後７時45分～８時45分　春日町青少年館など　①～④とも会費１回1,500円　初回は500円で体験可　斉藤☎080-2259-8862（要予約）

◆リトミックサークル　リトルキッズ　①１歳６か月～２歳６か月②～④２歳６か月以上の未就園児対象　月２回水曜①午前９時40分～10時20分②午前10時～10時50分③午前10時30分～11時20分④午前11時～11時50分　南大泉地区区民館　月会費①1,000円②～④2,000円　吉田☎090-3819-2622（要予約。午前10時～午後６時）

◆茶道（裏千家）　浩泉会　第１・３金曜午後１時～４時　厚生文化会館　会費１回1,500円　佐藤☎3923-1447

◆フラダンス無料体験会　①３月３日②10日午後２時～３時（初級以上の方）、③７日④14日午後３時30分～４時30分（初心者）　高野台地域集会所　カレイ・オナーラニ・宮川☎Fax3995-0973（要予約）

◆KIRIスイミングクラブ　女性対象　毎火曜午後７時～８時45分　光が丘体育館　女性コーチが指導　入会金1,000円　月会費3,000円　保険料年1,600円　初回は無料体験可　新保☎Fax3976-1907（要予約）

◆フラダンス　モキハナ　50歳以上の方対象　月３回火曜午後１時30分～３時　氷川台地区区民館　月会費3,500円　初回は無料体験可　ヤマヤ☎090-4710-1547

◆心を磨く話し方教室　NPO法人話し方HR研究所　第１・３金曜午後６時30分～８時30分　勤労福祉会館　月会費1,000円　テキスト代４か月1,000円　元木☎3924-4384（要予約。午後７時以降）

◆社交ダンス　ひまわり　多少踊れる方対象　月４回火曜午後１時～３時30分　光が丘区民センター５階　入会金1,000円　月会費2,500円　藤田☎3825-9558

◆散策・ハイキング体験会　40～70代の方対象　①３月９日午前９時（結城市〈茨城県〉）②４月９日午前９時10分（佐倉市〈千葉県〉）③５月３日午前８時20分（水郷田名〈神奈川県〉）　いずれも西武池袋線池袋駅地下改札口集合　①～③とも参加費無料、交通費など実費　例会…40～70代の方対象　月１回関東近郊で活動　入会金3,000円　参加費１回1,400円　交通費など実費　瑠璃の会・有馬☎3992-3693（要予約）

◆３Ｂ体操　すこやかクラブ　中高年齢者対象　毎水曜午前10時～11時30分　総合体育館　入会金1,000円　月会費2,500円　初めの１か月は無料体験可　鈴木☎3948-6760

◆ジェシーの英会話　毎火曜①午後６時～７時15分（初級）②午後７時30分～８時45分（初級）、毎金曜③午前10時40分～11時55分（初級）④午後１時～２時15分（初級）⑤午後２時30分～３時45分（基礎）　①②石神井公園区民交流センター２階③～⑤男女共同参画センターえーる　アメリカ人女性講師が指導　①～⑤とも入会金2,000円、月会費6,000円　塩山☎090-1705-0067（要予約）

◆すこやかヨーガ　月４回金曜午後１時30分～３時　大泉学園町体育館　入会金1,000円　月会費2,500円　初回は無料体験可　加藤☎Fax3921-6892

◆アップル英会話　月４回①水曜午前10時10分～11時50分（初級）②金曜午前９時15分～10時55分（初級）③金曜午前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　矢竹☎3550-5972（要予約）

◆囲碁　棋楽会　８級以上の方対象　毎土曜午前９時～午後４時30分　石神井東小　講師　NHK学園囲碁講師／津村勲夫　入会金1,000円　月会費2,000円　岡☎3996-7850

◆高齢者水泳無料体験会（水泳・水中歩行・体操）　60歳以上の方対象　①３月８日②15日③22日午後１時～３時　三原台温水プール　ネリマシルバースイミングクラブ・ゆきづか☎3978-7886（要予約）

◆押し花絵画展　３月５日・６日午前10時～午後４時　貫井地区区民館　入場無料　午前10時30分～午後３時に無料体験会あり（材料費実費）　花・五色会・小川☎3926-6491

◆楊名時太極拳・八段錦　月３回水曜午後６時30分～８時　小竹地域集会所　入会金2,000円　月会費2,100円　初回は無料体験可　河原☎Fax3974-2903（要予約）

◆社交ダンス　プロムナード・タガラ　中高年齢者・初心者・初級者対象　月４回月曜午後１時～４時　田柄地域集会所　入会金1,000円　会費１回600円　やまぐち☎3930-3504

◆ストレッチ・リズム体操　クイーンズクラブ　女性対象　毎金曜午後１時30分～３時　総合体育館　入会金1,000円　会費３か月4,000円　３月中は無料体験可　長谷川☎3996-1853

◆ヨット（研修艇34フィート外洋船）研修　20～60代の月１回以上参加できる方対象　４月から第１・３日曜に東京湾などで練習、連休・夏休みに伊豆諸島へクルージング　男女教官が指導　入会金10,000円　月会費3,000円　３月の毎日曜に千葉港で説明会あり　三代☎Fax3925-3109（要予約。午後８時～９時）

◆女声合唱（ロシア・日本の歌など）コール・チャイカ　毎木曜午後２時30分～４時30分　勤労福祉会館など　講師　二期会員／岸本力　入会金2,000円　月会費5,000円　森☎3925-7472（要予約）

◆だいこんブラス第８回定期演奏会　３月６日午後１時30分開演　大泉中　入場無料　事務局☎080-5516-9735

◆練馬囲碁サークル　毎火・木曜午後１時～５時　練馬公民館など　月２回講師が指導　入会金1,000円　月会費2,000円　年５回大会あり　藤井☎3559-0014（午前中）

◆点字・ガイド体験とお話　一二三会　小学生以上の方対象　①３月19日…関町ボランティア・市民活動コーナー②４月１日…中村橋福祉ケアセンターいずれも午後１時～４時　①②とも参加費無料　天野☎3995-8809（要予約）

◆親子リトミック体験会　０歳児対象　３月23日午前10時～10時40分　光が丘区民センター３階　参加費100円　ジャックと豆の木・田中☎090-5404-0410（要予約。午後２時～４時）

◆立野書道会（漢字・かな）　月２回金曜午後２時～４時　立野地区区民館　月会費2,000円　片山☎3594-7982（要予約）

◆フラワーアレンジメント（フレッシュ＆プリザーブド）　ヌーベルフラワー　①月１～２回日曜午後１時30分～４時（総合）②月１回火曜または土曜午前10時～午後４時の間の都合の良い時間（プリザーブド）③月１回木曜または土曜午前10時～正午（総合）　①光が丘区民センター５階②③石神井公園区民交流センター２階　①～③とも入会金1,000円、会費１回1,500円　花材代実費　初回は花材代（実費）のみで体験可　渡辺☎Fax3997-8405（要予約）

◆茶道（裏千家）　そうよう会　第２金曜午後１時～４時　光が丘区民センター５階　会費１回1,500円　富岡☎3926-2550（要予約）

◆リボンクラフト＆プリザーブドフラワー体験会　①３月14日午前10時～正午…関町リサイクルセンター②22日午前10時～正午…上石神井地域集会所、24日③午後４時～６時④午後７時～９時…勤労福祉会館　①～④とも参加費無料、花材代3,000円　例会…⑤第１または３火曜午前10時～正午…関町リサイクルセンター⑥第２または４火曜午前10時～正午…上石神井地域集会所、第２または４木曜⑦午後２時～４時⑧午後７時～９時…勤労福祉会館⑤～⑧とも入会金1,000円、会費１回1,000円、花材代実費　フルール・渡辺☎090-3699-1744（要予約）

◆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　上石神井区民地域集会所　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）

◆三味線無料体験会　①３月13日午後３時～４時30分…練馬文化センター②27日午後１時30分～３時30分…サンライフ練馬　彩ノ会・服部☎3997-7920（要予約）

◆古典「伊勢物語」を楽しく読む会　初心者対象　４月から第２・４水曜午前10時～正午　厚生文化会館　入会金1,000円　月会費3,000円　鎌田☎3977-3091（要予約）

◆第10回大泉青少年音楽祭　３月５日正午開演　大泉中　入場無料　青少年委員会大泉東西ブロック・盛田☎090-1112-3537

◆中国語会話　チャイニーズガーデン　月４回火曜①午後６時～７時（初級）②午後７時10分～９時（中級）　練馬公民館　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

◆健康いきいきストレッチ　フレッシュ体操教室　中高年齢の女性対象　毎木曜午後７時～８時30分　石神井公園区民交流センター２階　月会費3,500円　初回は無料体験可　すぎやま☎3939-8469

◆社交ダンス　すずらん会　初心者・初級者対象　毎木曜午前９時40分～11時　練馬公民館など　入会金1,500円　月会費2,800円　大森☎3970-3259

◆公開講座「助成金制度と耐震改修」と無料耐震診断　３月12日午前10時～午後４時　石神井庁舎　参加費無料　関東建築ネットワーク☎3922-2979

◆ファイナンシャルプランナーによる生命保険個別無料相談会　①３月20日②27日午前９時30分～午後５時の間の１時間程度　サンライフ練馬　お子さん連れ可　川村☎090-6039-1334（要予約）

◆健康体操（ストレッチ・玄米ダンベルなど）　ひばり　50～70代の方対象　月３回土曜午前10時～11時30分　練馬公民館　入会金1,000円　月会費2,500円　３月５日・12日・19日に無料体験会あり　薗田☎3999-6749（要予約）

◆親子リトミック無料体験会　３月７日・14日①午前10時～10時45分（１・２歳児）②午前11時～11時45分（２・３歳児）　南大泉地域集会所　例会…月３回月曜③午前10時～10時45分（１・２歳児）④午前11時～11時45分（２・３歳児）　南大泉地域集会所　③④とも入会金1,200円、月会費3,100円　ピーターラビット・菊池☎Fax5935-4314（要予約）

◆太極拳・気功無料体験会　①３月３日・10日・17日・24日午後７時～８時30分…開進第一中②３月３日・10日・31日午前10時～11時30分…光が丘区民センター３階③３月５日・12日・19日・26日午前10時～11時30分…光が丘地区区民館④３月６日・13日・20日午前10時～11時30分…桜台体育館⑤３月８日・15日・22日、４月５日・12日午前10時30分～正午…早宮地域集会所　中国人女性講師が指導　早宮気功会・内田☎080-3012-0612（要予約）

◆親子リトミック無料体験会　１～３歳児対象　３月10日午前10時～正午　旭町南地区区民館　例会…月３回木曜①午前９時30分～10時15分（２・３歳児）②午前10時20分～11時５分（１・２歳児）　旭町南地区区民館　①②とも入会金500円、月会費3,500円　ピッコラマーノ・野沢☎090-2308-6452（要予約）

◆レディーステニス教室　４月４日から毎月曜（６回）Ⓐ午前９時～10時50分Ⓑ午前11時10分～午後１時　夏の雲公園庭球場　５月17日から毎火曜（６回）Ⓒ午前９時～10時50分Ⓓ午前11時10分～午後１時　土支田庭球場　Ⓐ～Ⓓとも参加費6,000円　**申込**　往復ハガキに①希望コース（Ⓐ～Ⓓの別）②住所③氏名④電話番号を記入の上、ⒶⒷ３月14日ⒸⒹ４月26日（必着）までに〒176-0004小竹町2-53-7鶴達郎方練馬区テニス協会☎3974-8652へ

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…対象、時…時、所…場所、内…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

子どもの予防接種と無料相談

対平日に接種を受けられない方、接種をしていない方時３月13日㈰午前10時～正午・午後２時～４時所健康診査室（区役所東庁舎２階）内費接種DPT・麻しん風しん混合・麻しん・風しん・DT２期・日本脳炎）…4,000～10,000円（練馬区の予防接種票をお持ちの方は無料）、相談…無料持母子健康手帳申接種…３月10日㈭正午までに電話で練馬区医師会☎3997-7500へ、相談…当日会場受け付け問予防係☎5984-2484

育児と離乳食

①～③とも内講義、献立紹介持母子健康手帳、スプーン申電話で各保健相談所へ

①**豊玉保健相談所（２・３回食）**…対７～10か月児と保育者時３月11日㈮午前10時～11時30分定30組（申込順）

②**北保健相談所（１回食）**…対５・６か月児と保育者時３月11日㈮午前10時～11時30分定25組（申込順）

③**光が丘保健相談所（２・３回食）**…対７～10か月児と保育者時３月17日㈭午前10時～11時30分定30組（申込順）

パパとママの準備教室

①②とも対出産を控えた夫婦内講義、ビデオ上映、お風呂の入れ方の実演指導持母子健康手帳、エプロン定各回25組（申込順）申電話で各保健相談所へ

①**豊玉保健相談所**…３月12日㈯Ⓐ午前９時30分～11時30分Ⓑ午後１時30分～３時30分

②**北保健相談所**…３月26日㈯午前９時～正午

心も体もいきいきと

よくわかる！インプラント治療の実際

時３月24日㈭午後２時～４時所光が丘保健相談所内講義講西川歯科医院長／西川英次定40名（申込順）申電話で光が丘保健相談所へ

健診を受けましょう

５月分の胃がん検診

対区内在住で、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。所健康診査室（区役所東庁舎２階）、練馬区医師会医療健診センター内胃部エックス線撮影　※バリウムを飲みます。食道撮影は行いません。費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。申ハガキに①５月胃がん検診②氏名（ふりがな）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、３月31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４月下旬に通知します。問成人保健係☎5984-4669

５月分の乳がん検診

対区内在住で、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22年度に受診した方は受診できません。所練馬総合病院（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内問診、視触診、マンモグラフィ（乳房エックス線検査）費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。申ハガキに①５月乳がん検診②希望する会場名（１か所のみ）③氏名（ふりがな）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、３月31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４月下旬に通知します（会場の変更はできません）。問成人保健係☎5984-4669

子宮がん検診

対区内在住で、来年３月31日㈯現在20歳以上の女性　※平成22年度に受診した方は受診できません。時４月～来年３月所協力医療機関　※協力医療機関についてはお問い合わせください。内問診、視診、内診、頸（けい）部細胞診検査　※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査を行います。費700円（体部細胞診検査も受診した場合は1,000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。申直接または電話で協力医療機関へ問成人保健係☎5984-4669

お薬相談会

時３月13日㈰午後１時～３時所光が丘IMA１階光の広場（光が丘5-1-1）内練馬区薬剤師会による相談申当日会場受け付け問医務薬事係☎5984-1352

家族介護者教室

◇認知症サポーター養成講座
時３月12日㈯午前10時30分～午後０時30分所問介護老人保健施設ミレニアム桜台（桜台2-1-13）☎5946-5508内講義定30名（先着順）申当日会場受け付け

◇介護者のための手軽にできる腰痛体操
時３月12日㈯午後１時30分～３時30分所練馬デイサービスセンター（練馬2-24-3）内講義、実技定15名（申込順）申電話で練馬デイサービスセンター☎5984-1701へ

◇認知症を支える家族に必要な知識
時３月12日㈯午後１時30分～３時30分所富士見台デイサービスセンター（富士見台1-22-4）内講義定20名（申込順）申電話で富士見台デイサービスセンター☎5241-6010へ

◇頭痛、腰痛を緩和するツボ療法
時３月12日㈯午後１時30分～３時30分所関町特別養護老人ホーム（関町南4-9-28）内講義定15名（申込順）申電話で関町デイサービスセンター☎3928-5030へ

◇軟らかくて食べやすい栄養満点な食事
時３月12日㈯午後２時～４時所大泉デイサービスセンター（東大泉2-11-21）内献立紹介、調理実習定20名（申込順）申電話で大泉デイサービスセンター☎5387-2201へ

◇食事で便通を整えましょう
時３月18日㈮午後１時30分～３時30分所問土支田デイサービスセンター（土支田2-40-18）☎5387-6760内調理実習など定10名（先着順）持エプロン、三角巾申当日会場受け付け

３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。
問地域医療課☎5984-4673

◆休日急患診療所

	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	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。
	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	
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	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。
	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	

◆休日診療当番医療機関

栗林胃腸科外科（石神井町7-14-5）	☎3904-3215	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。
田中脳神経外科病院（関町南3-9-23）	☎3920-6263	
島村記念病院（関町南4-21-21）	☎3928-0071	
久保田産婦人科病院（東大泉3-29-10）	☎3922-0262	
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	

◆休日診療当番接骨院（9:00～17:00）

	接骨院（認め印を持参）
6日	**植竹接骨院**（豊玉中3-12-6）☎3993-6522 **まこと接骨院**（高松4-24-16）☎3926-4348 **学園通り整骨院**（大泉学園町4-23-8）☎5387-3560
13日	**山口接骨院**（北町2-34-3）☎3550-7505 **さくらい接骨院**（富士見台4-13-2）☎3999-9334 **昭和接骨院**（下石神井4-14-10）☎5393-3871
20日	**はづき接骨院**（桜台2-17-16）☎3948-6230 **たちのべ接骨院**（春日町3-3-2）☎3970-9993 **大賀接骨院**（大泉学園町7-19-5）☎3867-0702
21日	**小林接骨院**（練馬4-20-6）☎3992-9805 **牧内接骨院**（北町1-1-18）☎3931-1050 **並木接骨院**（東大泉4-29-35）☎3978-2737
27日	**大久保接骨院**（中村北4-6-12）☎5241-8704 **近藤接骨院**（北町8-4-3）☎3933-9471 **石神井接骨院**（下石神井4-27-7）☎3996-5683

◆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・プッシュ回線☎＃7119
ダイヤル回線☎3212-2323

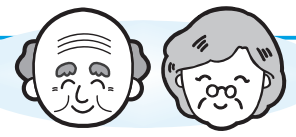
◆東京消防庁救急病院案内

練馬消防署	☎3994-0119
光が丘消防署	☎5997-0119
石神井消防署	☎3995-0119

◆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）

認知症支援講演会



どこいくの？迷っても安心なまち　ねりま

認知症の方が道に迷っている時に地域でどのように対応すればよいか講演と声掛け実演などで学びます。
時３月25日㈮午後２時～４時30分所練馬公民館（豊玉北6-8-1）講日本社会事業大学准教授／下垣光他定300名（先着順）申当日会場受け付け問認知症対策係☎5984-4597

３/25㈮14:00～16:30　練馬公民館

シンポジウム　発達障害当事者の思いと地域生活支援

３/26㈯13:00～16:00　光が丘区民センター２階

発達障害のある方と専門家の方を迎え、発達障害のある方が地域で自立して生活していくために必要なことは何かを考えるシンポジウムを開催します。
時３月26日㈯午後１時～４時所光が丘区民センター２階（光が丘2-9-6）講明神下診療所長／米田衆介他定80名（申込順）申電話またはファクス、電子メールで①シンポジウム名②氏名③電話番号を、光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ☎5997-7858・Fax 5997-7857・電子メールhikaristep@waltz.ocn.ne.jpへ