ねりま区報

Nerima

よりどりみどりねりま

3/1　平成29年（2017年）

第1784号　毎月1日・11日・21日発行

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

練馬区公式ツイッター　練馬区公式フェイスブック

今号の注目情報

■転入・転居・転出届や印鑑登録などの手続きはお近くの区民事務所へ … 3面
■出張所の新たな活用方法などのお知らせを全戸配布します …… 3面
■臨時福祉給付金を支給します …… 4面

練馬区独立70周年

みどりの風吹くまちへ　練馬区独立70周年

\いよいよ/ 記念事業スタート！

練馬区は、昭和22年8月1日に板橋区から分離・独立し、23番目の特別区として誕生しました。今年は、独立から70周年という記念すべき年です。区は、記念事業を通して、区民の皆さまと70周年をお祝いし、夢のあるまちづくりを進めていきます。

▶**問合せ：**企画課☎5984-2447 FAX 3993-1195

「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。

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

練馬区独立70周年記念事業 主なイベントを紹介！

みどりの風吹くまちへ 練馬区独立70周年

3月26日㈰に開催する練馬こぶしハーフマラソンを幕開けに1年間にわたって記念事業を展開します。今回、主な記念事業を紹介します。

▶**問合せ**：企画課☎5984-2447 FAX 3993-1195

記念事業スタート！

練馬こぶしハーフマラソン 3/26㈰

光が丘地区など

※詳しくは、区報3月21日号をご覧ください。

4/23㈰ 照姫まつり

5/13㈯ 練馬こどもまつり

5月～10月 ガーデニングコンテスト

7/22㈯～8/5㈯ ねりま文化ウィーク

独立記念日 8/1㈫

記念式典

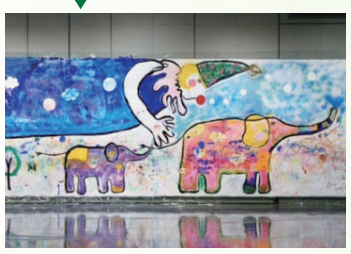
練馬文化センター

©尾形正茂

記念式典のほか、日本を代表するバイオリニストの大谷康子さんとNHK交響楽団員によるコンサートを開催します。

こどもアートアドベンチャー

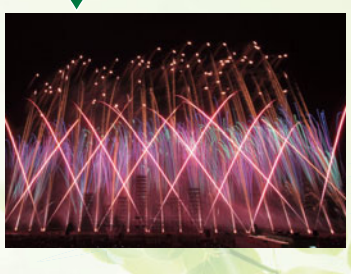
ココネリホール



プロのアーティストと一緒に絵を描くなど、子どもの創造力をアートで表現するイベントです。

花火フェスタ

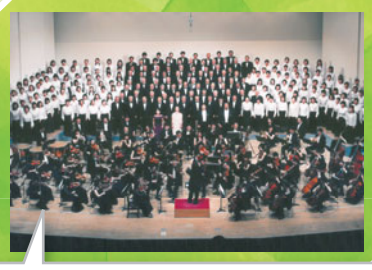
練馬総合運動場



独立記念日の締めくくりは、花火と音楽による演出やにぎやかな出展、ステージで盛り上げます。

真夏の第九 8/5㈯

練馬文化センター



1,000人規模の区民による合唱団が、ベートーベン交響曲第九番を合唱し、歓喜の歌声を高らかに響かせ、独立70周年を祝います。

みどりの風 練馬薪能（たきぎのう） 10/14㈯

石神井松の風文化公園

梅若万三郎氏と野村万作氏をはじめ豪華出演者による能と狂言の至高の舞台と、「区民コンサート」をみどり豊かな会場で同日開催します。

練馬まつり・記念パレード 10/15㈰

としまえん・練馬駅周辺

みこし、サンバ、阿波踊り、よさこい、マーチングバンドなど3,000人を超す規模のパレードを開催します。

12月（仮称）ねりまユニバーサルフェスティバル

区民協働事業

～区民が企画し、自主的に実施する事業です。

- 練馬をキラッと（練馬の魅力を一堂に集めたイベント）
- 森のJazz祭
- こどもたちと夢見る大泉学園2047年
- みどりの街・練馬！子どもの外遊び～昔・今・そして、これから～
- 宇宙に関する講演会と松本零士トークショー

※開催日など詳しくは、後日区報でお知らせします。

協賛金にご協力を

練馬区独立70周年記念事業区民実行委員会では、区とともに記念事業を実施し、独立70周年を盛り上げていきます。現在、協賛金（個人 1口1,000円～、団体 1口1万円～）を受け付けています。協賛金は、実行委員会が実施する記念事業などに活用させていただきます。ご協力をお願いします。

問合せ・申込先

実行委員会事務局（企画課内）☎5984-2447

FAX 3993-1195 ✉kikaku@city.nerima.tokyo.jp

3～4月は練馬区民事務所が混み合います お近くの区民事務所をご利用ください

3～4月は、転入・転居・転出届や印鑑登録などの手続きで、区役所内の練馬区民事務所が大変混み合います。混雑を避けるためにも、お近くの区民事務所をご利用ください。混雑状況によっては長時間お待ちいただくことがあります。時間に余裕をもってお越しください。

〈 区民事務所の混雑予想 〉

※3/25㈯・4/1㈯は、臨時的に全区民事務所で開庁します。それ以外の土曜は、練馬区民事務所のみ開庁します。

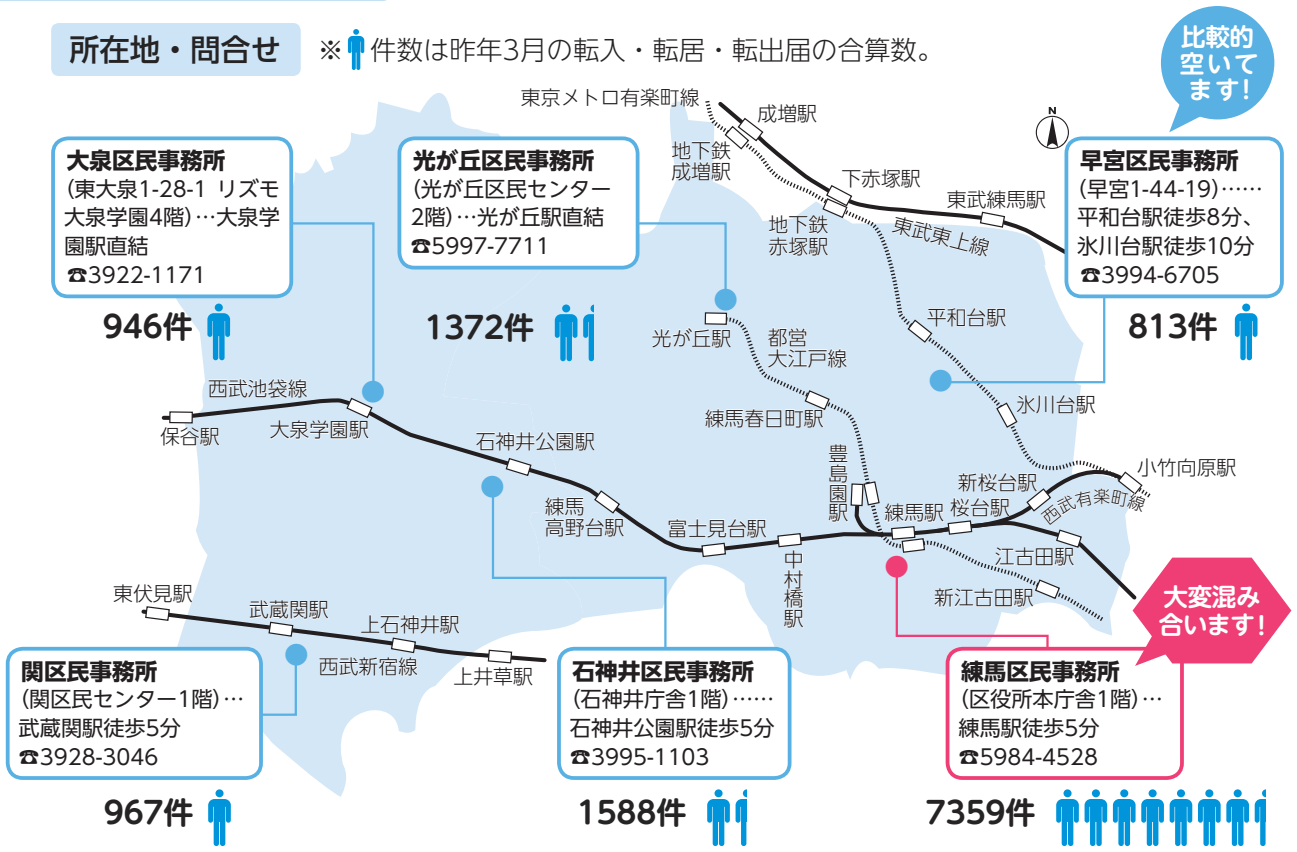
	日	月	火	水	木	金	土(※)
3月				1	2	3	4
	5	6	7	8	9	10	11
	12	13	14	15	16	17	18
	19	20	21	22	23	24	25
	26	27	28	29	30	31	

	日	月	火	水	木	金	土(※)
4月							1
	2	3	4	5	6	7	8
	9	10	11	12	13	14	15
	16	17	18	19	20	21	22
	23/30	24	25	26	27	28	29

混雑状況など	
	非常に混雑している
	混雑している
	少し混雑している
	休み

所在地・問合せ

※件数は昨年3月の転入・転居・転出届の合算数。



届け出などの種類	窓　口	受付日時　※1
転入・転居・転出・世帯変更届　※2 印鑑登録 自動交付機利用登録　※3	区民事務所	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付けます。
住民票の写し 印鑑登録証明書 住民税の課税(非課税)・納税証明書	区民事務所	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付けます。
	税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎４階) ◎住民税の証明書のみ取り扱います。	月～金曜8:30～17:00
	自動交付機(区内21カ所)　※3 ◎事前に利用登録が必要です。	月～金曜8:30～21:00 土・日曜、祝休日9:00～17:00
国民健康保険の加入・脱退 国民健康保険証の再交付	こくほ資格係(区役所本庁舎３階) こくほ石神井係(石神井庁舎２階) 早宮・光が丘・大泉・関区民事務所	月～金曜8:30～17:00
国民年金の加入・変更	国民年金係(区役所本庁舎３階) 区民事務所(練馬を除く)	
転入・転居に伴う 区立小中学校の転入学手続き　※4	区民事務所	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付けます。
	学務課学事係(区役所本庁舎12階)	月～金曜8:30～17:00

※1　月～金曜午後5時以降と土曜は、住民基本台帳カードやマイナンバーカード(個人番号カード)を利用した特例の転入届や、海外からの転入などで、他の自治体への照会・確認が必要となる場合などは、届け出が受け付けられないことがあります。
※2　転出届のみ、郵送でも受け付けます。詳しくは、お近くの区民事務所にお問い合わせください。
※3　自動交付機は、6月30日㈮で廃止します。
※4　外国籍のお子さんの手続きは、学務課学事係でのみ受け付けます。

出張所は新たな施設に変わります

お知らせを全戸配布します

区では、出張所で行っていた証明書の交付や税などの収納をコンビニや郵便局で実施するなど、利便性を高めてきました。その結果、出張所は3月末で廃止し、区民の自主的な地域活動の拠点とすることとしました。

新たな活用方法や出張所で取り扱っている各種手続きの今後の窓口などを掲載したお知らせ(**＝上図**)を、3月6日㈪～24日㈮に全戸配布します。▶**問合せ:**窓口調整係☎5984-1647

〈 住民票の写しなど証明書の交付場所 〉

- **区民事務所**
- **郵便局**
  練馬桜台二、練馬貫井、練馬春日南、練馬土支田、練馬旭町、練馬田柄二、練馬北町、練馬高野台駅前、練馬関一、練馬南大泉五、大泉
- **コンビニ(マルチコピー機)**
  セブン-イレブン、ローソン、サークルKサンクス、ファミリーマート　※マイナンバーカードが必要です。

高齢者相談センター支所を移転します

出張所廃止後のスペースに、高齢者相談センター支所を一部移転するほか、名称を変更します。　※高齢者相談センター支所の担当区域は変更ありません。　※電話番号など詳しくは、後日区報などでお知らせします。▶**問合せ:**高齢者支援課管理係☎5984-4582

旧名称	新名称	移転先	予定時期
富士見台	**高野台**	練馬高野台駅前地域集会所内 (高野台1-7-29)　※1	4月
光陽苑	**南大泉**	南大泉地域集会所内 (南大泉5-26-19)	7月
ふきのとう	**大泉北**	大泉北地域集会所内 (大泉学園町4-21-1)	
錦	**北町**	北町地区区民館内 (北町2-26-1)	9月
中村橋		中村橋区民センター内 (貫井1-9-1)　※2	

※1…住所は変更ありません。　※2…センター内での移転。

4/1㈯から

区立施設の名称を変更します

区民の皆さまにより分かりやすくなるよう、施設の名称を変更します。
※いずれの施設も電話番号や住所、利用方法などは変更ありません。

【地域集会所】

▶**問合せ:**地域施設係☎5984-4573

旧名称	新名称
上石神井地域集会所	**上石神井北地域集会所** ☎5991-3600 (上石神井2-36-18)
上石神井区民地域集会所	**上石神井南地域集会所** ☎3920-0620 (上石神井1-6-16)

【はつらつセンター】

高齢者センターの名称を、はつらつセンターに変更します。▶**問合せ:**高齢社会対策課管理係☎5984-1068

旧名称	新名称
光が丘高齢者センター	**はつらつセンター光が丘** ☎5997-7717(光が丘2-9-6)
関高齢者センター	**はつらつセンター関** ☎3928-1987(関町北1-7-2)
豊玉高齢者センター	**はつらつセンター豊玉** ☎5912-6401(豊玉中3-3-12)

低所得者向け 臨時福祉給付金(経済対策分)を支給します

消費税の引き上げによる影響を緩和するため、低所得の方に臨時福祉給付金(経済対策分)を支給します。支給を受けるには申請が必要です。対象と思われる方には2月28日に申請書を発送しました。申請期限は9月1日㈮です。

問合せ　臨時給付金コールセンター☎0120-921-152(通話料無料)
【受付時間】平日午前9時～午後5時

支給対象

以下の全てに当てはまる方

①平成28年1月1日時点で練馬区に住民登録をしている
②平成28年度の住民税(特別区民税・都民税)が課税されていない
※生活保護を受給している場合や、平成28年度の住民税が課税されている方に扶養されている場合などは対象になりません。
※平成28年1月2日以降に練馬区に転入した方は、平成28年1月1日時点で住民登録のあった区市町村にお問い合わせください。

支給額

1人につき1万5000円　※支給は1回限りです。

申請方法

申請書は同封の返信用封筒で区役所へ返送してください。
※区民事務所や出張所などには提出できません。

▶**申請先:**〒176-8501区役所内臨時給付金担当課
▶**申請期限:**9月1日(消印有効)
▶**提出書類:**申請書、添付書類(詳しくは、申請書の裏面をご覧ください)

●住民税が課税されない方の収入額の目安

給与所得者

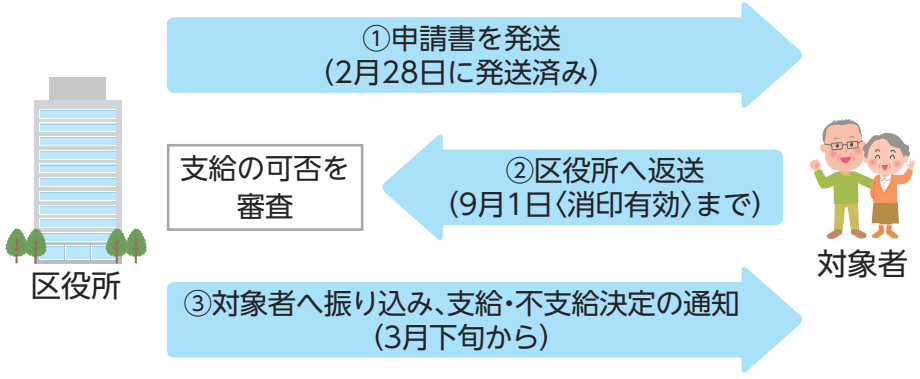
区　分	非課税限度額目安(給与収入相当額)
単身(本人)	100万円
本人＋扶養親族等1人	156万円
本人＋扶養親族等2人	205万9999円
本人＋扶養親族等3人	255万9999円

公的年金等受給者

区　分		非課税限度額目安(年金収入相当額)
65歳以上	単身(本人)	155万円
	本人＋扶養親族等1人	211万円
65歳未満	単身(本人)	105万円
	本人＋扶養親族等1人	171万3333円

※家族構成や控除額などにより異なります。

給付金が支給されるまで



振り込め詐欺などにご注意を

申請内容に不明な点があった場合、区から問い合わせることはありますが、ATM(現金自動預払機)の操作をお願いすることなどは絶対にありません。不審な電話が掛かってきたり、郵便が届いたりしたら、区や最寄りの警察署、警察相談電話(#9110)に連絡してください。

特別養護老人ホームの入所者募集

8月に、社会福祉法人が設置・運営する特別養護老人ホームを2施設開設します。▶**対象:**①②のいずれかに当てはまる方　①介護保険の要介護3～5と認定された方②要介護1・2と認定され、高齢者相談センターで特例基準に該当すると判断された方のうち、居宅で介護を受けることが困難な方▶**申込:**高齢者相談センターや下表の申込先にある申込用紙に記入の上、3月31日(消印有効)までに郵送で各申込先へ　※区内の特別養護老人ホームに関することは、高齢者相談センターへ【〒176の方…練馬☎5984-2774、〒179の方…光が丘☎5997-7716、〒177の方…石神井☎5393-2814、〒178の方…大泉☎5905-5271】。

特別養護老人ホーム	内容・定員	設置・運営者	問合せ・申込先
(仮称)練馬の丘キングス・ガーデン(練馬2-27-7)	ユニット型(60名)、従来型(2床室24名・個室12名)	(社福)キングス・ガーデン東京	練馬の丘キングス・ガーデン開設準備室(早宮2-10-22)☎080-9411-7595
(仮称)練馬さくらの杜(土支田2-16-27)	ユニット型(108名)	(社福)春和会	練馬さくらの杜開設準備室(土支田1-31-11　山八マンションA棟302)☎0120-900-875

※短期入所(ショートステイ。定員各12名)も行います。

お花見散歩まっぷを配布

区内のお花見スポットをめぐる6つのコースを紹介しています。▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(関町を除く)、ココネリ3階(練馬1-17-1)、石神井観光案内所(石神井町3-23-8)、商工観光課(区役所本庁舎9階)など▶**問合せ:**(一社)練馬区観光協会事務局(区役所観光係内)☎5984-1032

3/25㈯ 空き家所有者向けセミナー・相談会を開催

空き家対策に関するセミナーと、空き家の売買・賃貸・改修・相続登記などの専門家による相談会を実施します。
▶**対象:**区内に空き家を所有している方または、空き家を所有する予定がある方▶**日時:**3月25日㈯午前10時～正午▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**定員:**200名(先着順)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**まち美化推進係☎5984-4709

お知らせ

皆さまからの寄付(1月分)
＝ありがとうございました＝

いただいた寄付は次の通りです。▶**問合せ:**管財用地係☎5984-2807

区へ	練馬区のため	2,000円(1件)
	練馬みどりの葉っぱい基金	56万709円(6件)
	農業振興のため	104万3918円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ		38万105円(11件)

男女共同参画の集い・ねりまフォーラム2017の実行委員を募集

男女共同参画社会について考える場として、毎年、区民と協働でねりまフォーラムを開催しています。今回、10月に開催予定のフォーラムを企画・運営する実行委員を募集します。実行委員の方には、男女が抱える身近な問題を話し合いながら、テーマ・講師・内容などを考えていただきます。　※保育あり(1歳以上の未就学児対象)。▶**対象:**区内在住で8回程度(1回2時間)、主に平日の昼間に開催する予定の会議に出席できる方▶**募集人数:**6名程度(選考)▶**申込:**人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)または区ホームページにある申込書に記入の上、3月17日(必着)までに人権・男女共同参画課☎5984-4518

消費生活センター運営連絡会会員を募集

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、区民の方の自主的な団体で、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「ぷりずむ」の編集協力、消費者団体活動室(石神井公園区民交流センター内)の運営などを行います。▶**年会費:**2,400円▶**区の担当:**消費生活係▶**申込:**3月31日㈮までに電話で消費者団体活動室☎3996-6351(平日午前10時～午後3時)

医療施策検討委員会の区民委員を募集

区の地域医療施策について検討する区民委員を募集します。▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の20歳以上で、年5回程度(1回2時間)開催される会議に出席できる方▶**任期:**4月から1年間▶**募集人数:**3名(書類選考)▶**謝礼:**1回7,500円▶**申込:**「私が考える練馬区に必要な医療環境」をテーマとした作文(1,200字程度。A4判横書き400字詰め原稿用紙〈手書き〉)に、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を記入の上、3月15日(必着)までに直接または郵送で〒176-8501区役所内医療環境整備担当係(東庁舎6階)☎5984-1086

多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談に応じます。　※来所相談も可。▶**日時:**3月6日㈪・7日㈫午前9時～午後4時30分▶**相談先・問合せ:**消費生活センター☎5910-4860

特別相談「若者のトラブル110番」

29歳以下の契約当事者を対象に、悪質商法による被害や契約トラブルなどに関する電話相談を受け付けます。　※来所相談も可。▶**日時:**3月13日㈪・14日㈫午前9時～午後4時30分▶**場所・問合せ:**消費生活センター☎5910-4860

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、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。▶**縦覧日時・場所:**3月3日㈮・6日㈪・7日㈫…選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階)、4日㈯・5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

ねりま若者サポートステーション活動報告会

若者の就労や進路決定を支援するねりま若者サポートステーションの平成28年度活動報告会を行います。▶**日時:**3月25日㈯午後2時～4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**100名(先着順)▶**申込:**電話でねりま若者サポートステーション☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

国民年金

年金受給資格期間が短縮されます

8月から年金受給資格期間(年金を受け取るために必要な期間)が25年から10年に短縮されます。改正に伴い新たに受給資格を得る方には、日本年金機構から2月下旬～7月上旬に順次、年金請求書が送られます。請求すると、今年9月分以降の年金が10月から受け取れます。▶**問合せ:**練馬年金事務所☎3904-5491

まちを笑顔にする地域のアイデアに費用を助成
～やさしいまちづくり支援事業

問合せ　福祉部管理課ひと・まちづくり推進係(区役所西庁舎3階)☎5984-1296 FAX 5984-1214

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う区民活動グループに、活動費の一部を助成するほか、専門家の派遣などを行っています。今回、平成29年度の助成を希望する団体を募集します。

▶**部門・限度額:**下表のとおり
▶**選考方法:**プレゼンテーション(企画提案など)
▶**申込:**福祉部管理課や区ホームページにある応募の手引きをご覧の上、4月17日㈪～5月11日㈭に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ

はじめの一歩助成部門(5万円)	やさしいまちづくり活動助成部門(20万円)
来年度の事業提案を目標とする準備のための活動	地域福祉および福祉のまちづくりの課題を解決するための活動

〈 説明会を開催 〉

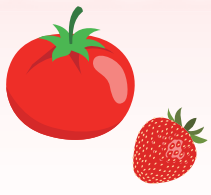
▶**日時・場所:**右表のとおり
▶**申込:**電話またはファクスで①参加日②住所③氏名④電話番号またはファクス番号を、開催日の前日までにひと・まちづくり推進係へ　※手話通訳、要約筆記を希望する方は、3月17日㈮までに併せて申し込んでください。

日時	場所
3/24㈮10:00～12:00	区役所本庁舎19階
4/12㈬19:00～21:00	

※車での来場はご遠慮ください。

春爛漫(らんまん)！旬の練馬産農産物を味わおう！

都市の中に農地がある練馬区では、新鮮な野菜や果物を身近で味わうことができます。春もJA東京あおばの共同直売所や、農家の自宅前直売所、区内各地の農家などが主催するマルシェでおいしい農産物を購入できます。この機会に、練馬産のイチゴやトマトなどを味わってみませんか。
▶**問合せ:**農業振興係☎5984-1403



JA東京あおば共同直売所で！

場所	営業日時(休業日)
ふれあいの里(桜台3-35-18)☎3991-8711	10:00～17:00(火曜)
練馬地区振興センター(春日町1-17-34)☎3999-7851	9:00～16:30(土・日曜、祝休日)
とれたて村石神井(石神井町5-11-7)☎3995-3132	9:00～16:30(祝休日)
こぐれ村(大泉学園町2-12-17)☎3925-3113	10:00～17:00(水曜)

農家の自宅前直売所で！

直売所マップでは100カ所を超える直売所の所在地や販売している主な農産物などを紹介しています(4月に更新版を発行予定)。▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)や図書館(関町を除く)、都市農業課(区役所本庁舎9階)など　※区ホームページでもご覧になれます。

区内各地のマルシェで！

初開催　西武鉄道がマルシェを開催！
SEIBU Green Marché
(西武グリーンマルシェ)

▶**日時:**3月18日㈯午前10時～午後4時▶**場所:**石神井公園駅中央口改札前▶**問合せ:**NKBマルシェ事務局☎3504-2128(平日午前10時～午後6時)

ねりまde女子マルシェ

▶**日時:**3月4日㈯午前10時～午後2時(なくなり次第終了)▶**場所:**平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶**問合せ:**チームねりまde女子マルシェ・白石☎080-6510-6022(平日午前11時～午後5時)

ネリマナイトマルシェ

▶**日時:**3月17日㈮午後4時～9時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**問合せ:**ネリマdeマルシェの会・加藤☎080-6623-4831(平日午前10時～午後4時)

住まい・まちづくり

都市計画の案がご覧になれます

上石神井三丁目公園と下石神井五丁目公園の案がご覧になれます。意見のある方は意見書を提出できます。▶**縦覧・意見書提出の期間:**3月15日㈬までの午前8時30分～午後5時15分(土・日曜を除く)▶**縦覧・意見書提出の場所:**都市計画課(区役所本庁舎16階)　※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ:**公園係☎5984-1365

カーブミラーに異常があったらご連絡を

交差点などに設置されているカーブミラーの鏡面に傷や割れなどの破損があったり、取り付け角度がずれていたりする場合は、支柱に貼ってあるシールの番号と設置場所を土木出張所へご連絡ください。支柱やガードパイプに異常がある場合もご連絡ください。▶**問合せ:**土木出張所【東部☎3994-0083、西部☎3995-0083】

建物を新築・改築したら住居表示の届け出を

建物を新築・改築した場合は、住民登録の基礎となる住居番号(住居表示)を付けるために届け出が必要です。この届け出は、建築確認申請とは別の手続きです。建物が8割程度完成したら、お問い合わせください。▶**問合せ:**住居表示係☎5984-4526

ボランティア

点字教室(点訳ボランティア)=練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動することができる15歳以上の方(中学生を除く)　※過去に受講した方は申し込めません。▶**日時:**4月15日～来年3月17日の土曜午後2時～5時【20日制】▶**場所:**中村橋区民センター▶**定員:**15名(抽選)▶**費用:**2,400円　※別途、テキスト代600円程度。▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥障害者手帳の有無を、3月15日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1　中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

1 ねりま区報

▶**掲載募集号:**6月1日号～8月21日号(毎月1日・11日・21日発行)▶**掲載位置:**①～④最終面記事下⑤最終面欄外⑥中面欄外▶**広告サイズ(縦㎜×横㎜)・料金:**①42×80…4万円②88×80…8万円③88×164…16万円④88×248…24万円⑤10×235…1万5000円⑥10×235…1万円　※1日号は⑥のみの募集です。▶**刷色:**①～⑤4色カラー⑥2色(黒・青)▶**発行部数:**約24万部▶**配布先:**新聞折り込み、区内・周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など▶**申込期限:**4月1日㈯▶**問合せ:**広報係☎5984-2690

2 高齢者の生活ガイド

▶**掲載位置:**巻末▶**広告サイズ(縦㎜×横㎜)・料金:**①127×90…3万円②60×185…3万円③127×185…6万円④260×185…12万円▶**刷色:**2色(黒・緑)▶**発行月:**6月(予定)▶**発行部数:**2万8000部▶**配布先:**区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、高齢者相談センター、高齢者センター、敬老館、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶**申込期限:**3月22日㈬▶**問合せ:**高齢社会対策課計画係☎5984-4584

3 シニアナビねりま(ホームページ)▶**掲載位置:**トップページ画面下部▶**広告サイズ:**縦60ピクセル×横120ピクセル▶**容量:**10KB以内▶**形式:**GIF形式(アニメーションGIF・透過GIFは不可)▶**月額:**1枠3,000円▶**掲載期間:**4月1日㈯～来年3月31日㈯　※月単位での申し込み可。▶**申込期限:**3月22日㈬▶**問合せ:**高齢社会対策課計画係☎5984-4584

働く

①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】

登録制で、欠員状況により採用します。▶**期間:**6カ月以内▶**勤務日:**月～土曜(月20日程度)▶**時間:**①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)②～④原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分▶**場所:**区立保育園▶**賃金:**①時給1,300円(土曜1,400円)②時給1,100円(土曜1,200円)③④時給960円(土曜1,060円)　※交通費支給。　※勤務時間により社会保険あり。▶**申込:**履歴書(写真貼付)に希望する職種(①～④の別)を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階)☎5984-5839

バイク・軽自動車・自動車などの廃車手続きはお早めに

4月1日現在でバイクや軽自動車、自動車などの登録をしている方は、1年分の軽自動車税または自動車税が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したりした方で、まだ廃車などの手続きをしていない方は、期限までに手続きをしてください。原動機付自転車(125cc以下のバイク)、ミニカー、小型特殊自動車に限り、郵送による廃車手続きができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**手続き期限:**3月31日㈮▶**問合せ:**税証明・軽自動車担当☎5984-4536　※自動車は東京都自動車税コールセンター☎3525-4066。

車両区分	窓口(開設時間はお問い合わせください)
●原動機付自転車 ●小型特殊自動車 ●ミニカー	・税務課　税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階)☎5984-4536 ・石神井区民事務所(石神井庁舎1階)☎3995-1103
●二輪の軽自動車 ●二輪の小型自動車 ●雪上車	・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 (四輪以上および三輪) ●被けん引車 (ボートトレーラー等)	・軽自動車検査協会 東京主管事務所練馬支所 (板橋区新河岸1-12-24)☎050-3816-3101

住民税(特別区民税・都民税)の申告期限

3月15日㈬

問合せ　区税第一係☎5984-4537

所得税の確定申告書の提出期限と納期限

3月15日㈬

問合せ　税務署
練馬東☎3993-3111
練馬西☎3867-9711

3月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

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

●休日急患診療所

	場　所	受付日時
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、診療にあたります。	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。
内科・小児科	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、事前に電話で連絡の上、受付時間内に来所してください。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。
▶**診療時間:**日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262

●テレホンサービス

●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・・・」
携帯電話など　☎#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

●休日診療当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。
▶**施術時間:**午前9時～午後5時

5日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
12日(日)	小間沢接骨院(早宮4-16-6)	☎5999-1550
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
19日(日)	近藤接骨院(北町8-4-3)	☎3933-9471
	にしやま整骨院(石神井町4-3-15)	☎3995-5721
	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288
20日(祝)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
26日(日)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

ねりま ほっとライン

練馬区情報番組 3月の放送内容

【1日～15日】●独立70周年記念事業の紹介、「練馬こぶしハーフマラ
【16日～31日】●出張所が新たな施設に変わります!～区民の自主的な

1児童館・学童クラブ補助 2児童館での中高生の居場所づくり事業補助【臨時職員】

登録制で欠員状況により採用します。　※1 2とも交通費支給。▶**期間:**6カ月以内▶**申込:**履歴書(写真貼付)に1 2の別(1は勤務できる地域・日数・曜日・時間も。2はⒶ～Ⓔの別も)を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内子育て支援課庶務係(本庁舎10階)☎5984-5817

1児童館・学童クラブ補助

▶**日時:**月～土曜午前8時30分～午後6時15分の間の4時間以上(週2・3日。主に午後)　※施設により異なります。▶**場所:**児童館、学童クラブ▶**内容:**子どもの対応など(施設により障害児対応あり)▶**賃金:**時給1,100円(土曜1,200円)

2児童館での中高生の居場所づくり事業補助

▶**日時:**午後5時15分～7時15分(週1・2日)　※施設により異なります。▶**場所:**児童館(Ⓐ栄町Ⓑ中村Ⓒ北町Ⓓ石神井台Ⓔ西大泉)▶**賃金:**時給1,300円(土曜1,400円)

不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド

▶**対象:**①②のいずれかに当てはまる方　①大学または大学院で社会福祉系、心理系、教育系の科目を専攻中または修了した方②社会福祉士や精神保健福祉士、臨床心理士、教員免許などの資格がある実務経験者▶**期間:**4月から1年間▶**日時:**週1回平日午前8時～午後5時の間の学校が指定する1・2時間程度▶**場所:**区立小中学校など▶**謝礼:**時給①1,500円②2,000円　※交通費は支給しません。▶**申込:**学校教育支援センターまたは区ホームページにある履歴書(写真貼付)を、3月24日(必着)までに持参または郵送で学校教育支援センター☎6385-9911

自衛官

▶**種目:**①一般幹部候補生(大学卒業程度)②一般幹部候補生(大学院卒業者)③歯科・薬剤科幹部候補生▶**対象:**①22～25歳の方②修士課程修了者(見込み含む)で20～27歳の方③専門の大卒(見込み含む)で、歯科は20～29歳の方、薬剤科は20～27歳の方。　※年齢はいずれも来年4月1日現在。▶**募集期限:**5月5日㈷

〈採用セミナー〉

▶**日時:**Ⓐ3月14日㈫Ⓑ16日㈭Ⓒ4月12日㈬正午から▶**場所:**ⒶⒸホテルグランドヒル市ヶ谷(新宿区市谷本村町4-1)Ⓑ立川グランドホテル(立川市曙町2-14-16)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所☎3991-8921

福祉・障害のある方

中学校を卒業するお子さんの㊙受給者証の手続きをお忘れなく

㊙医療証の受給資格がなくなる方で、心身に障害のある方は引き続き医療費の助成が受けられます。▶**対象:**身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)または愛の手帳1・2度をお持ちで、中学校を卒業する方(平成13年4月2日～14年4月1日生まれ)▶**扶養義務者の所得制限:**扶養親族1人の場合…398万4000円以下(扶養親族1人増すごとに38万円を加算)▶**申込:**身体障害者手帳または愛の手帳、認め印、健康保険証を持参の上、総合福祉事務所福祉事務係へ【練馬(区役所西庁舎2階)☎5984-4612、光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7060、石神井(石神井庁舎4階)☎5393-2817、大泉(大泉学園ゆめりあ1〈4階〉)☎5905-5274】

お休みします

〈①第四出張所②桜台出張所にある住民票の写し・印鑑登録証明書・住民税の証明書の自動交付機〉…①3月11日㈯午前9時～11時、19日㈰正午～午後3時②3月25日㈯【電気設備工事のため】▶**問合せ:**住民記録係☎5984-2796

〈コンビニでの証明書交付機〉…3月5日㈰・12日㈰午後6時30分～11時【保守点検のため】▶**問合せ:**窓口調整係☎5984-1647

〈平和台体育館☎5920-3411〉…3月13日㈪・14日㈫【器具点検などのため】　※温水プールは15日㈬・16日㈭も利用できません。

5月のがん検診

6月からは混み合いますので5月の検診をご利用ください

胃がん　乳がん　肺がん　問合せ 成人保健係☎5984-4669

A 胃がん検診

▶**対象:**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、現在胃の疾患で治療中の方、妊娠中または妊娠の可能性のある方、指示に従って自力で動けない方は受診できません。▶**会場:**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▶**内容:**問診、胃部エックス線撮影(バリウム検査)　※食道撮影は行いません。

B 乳がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の女性　※妊娠・授乳中の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、平成28年度に受診した方は受診できません。▶**内容:**問診、視触診、マンモグラフィ検査(乳房エックス線撮影)

乳がん検診の会場一覧
練馬総合病院(旭丘1-24-1)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)
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)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)
つかさクリニック(東大泉1-28-6)
関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
薬師堂診療所(南田中3-26-3)
練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)

C 肺がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の方　※妊娠中または妊娠の可能性がある方は受診できません。▶**会場:**練馬区医師会医療健診センター▶**内容:**問診、胸部エックス線撮影、喀痰(かくたん)細胞診検査(50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方のみ)

費用・申し込み方法など

▶**費用:**A400円B900円C300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円)　※75歳以上の方は無料。　※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは事前に手続きをすると免除。▶**申込:**ハガキで①希望するがん検診名(Bは希望の会場名も)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、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　※区民事務所(練馬を除く)、出張所、保健相談所で申込ハガキを配布しています。　※受診日時・会場は4月下旬に通知します。　※胃がん・肺がん検診は受診日時・会場を選べません。

二次元バーコードを読み取ると、練馬区医師会ホームページ(http://www.nerima-med.or.jp/)からも申し込みできます。

認知症予防　あなたも脳活しませんか ～脳活プログラムの参加者募集説明会

パソコンを使った交流や、絵本の読み聞かせをすることで認知機能の低下を予防する講座の説明会を行います。受講を希望する方は説明会に参加してください。

▶**対象:**介助なしで通える65歳以上の方で、脳活プログラム終了後も活動を続けられる方▶**日時:**3月30日㈭午後1時30分～4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**80名(先着順)▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-2094

今回募集するプログラム

パソコン編　▶**日程:**5月11日～7月27日の毎木曜【12日制】▶**場所:**勤労福祉会館

絵本読み聞かせ編　▶**日程:**5月30日～9月19日の毎火曜【17日制】▶**場所:**貫井図書館など

お子さんの予防接種をお忘れなく

3/1～7は子ども予防接種週間

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませましょう。特にMR(麻しん風しん混合)2期の定期予防接種は、小学校就学前の1年間が接種期間です。接種期限は、3月31日㈮です。予診票がない方はご連絡ください。▶**問合せ:**予防係☎5984-2484

子宮がん検診

問合せ 成人保健係☎5984-4669

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日現在20歳以上の女性　※平成28年度に受診した方は受診できません。▶**時期:**4月～来年3月▶**会場:**協力医療機関　※協力医療機関は区ホームページをご覧いただくかお問い合わせください。▶**内容:**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も行います。▶**費用:**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。　※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは事前に手続きをすると免除。▶**申込:**直接または電話で協力医療機関へ

ソン2017」開催告知
地域活動拠点へ～

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビJ:COM(ジェイコム)チャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
※区ホームページ「ねりまほっとライン」や動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(https://www.youtube.com/user/nerimach)からもご覧になれます。　※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。▶**問合せ:**広報戦略係☎5984-2693

高齢者

健康長寿はつらつ教室

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**定員:**各25名(初めての方を優先の上、抽選)▶**費用:**500円▶**申込:**3月13日㈪までに電話で総合事業係☎5984-4596

足腰しゃっきりトレーニング教室(筋力強化、ストレッチなど)
▶**日時:**4/19～5/31の毎水曜10:00～11:30【5/3を除く。6日制】▶**場所:**光が丘区民センター3階
▶**日時:**4/20～6/8の毎木曜10:00～11:30【5/4・25を除く。6日制】▶**場所:**関区民センター
▶**日時:**4/18～5/23の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**勤労福祉会館

元気体操

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**4月2日～9月17日の第1・3日曜午前10時30分～正午【12日制】▶**場所:**豊玉高齢者センター▶**講師:**健康作りコーディネーター／萩野博▶**定員:**20名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、3月22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

健康・衛生

ペット動物無料相談

獣医師がしつけや病気などの相談に応じます。　※ペットを連れての来場はご遠慮ください。▶**日時:**3月7日㈫午後1時30分～4時30分▶**場所:**区役所アトリウム▶**申込:**当日会場へ　※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ:**生活衛生課管理係☎5984-2483

講演会「新時代到来！ウイルス性肝炎の最新治療」

▶**日時:**3月18日㈯午後2時～4時▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**講師:**練馬光が丘病院副院長／藤岡高弘▶**定員:**80名(先着順)▶**申込:**電話で北保健相談所☎3931-1347

大泉町福祉園　介護体験教室～一緒に学ぼう介護のこと

▶**日時:**Ⓐ3月21日㈫Ⓑ22日㈬午前10時～午後3時▶**場所:**大泉町福祉園▶**内容:**講議、実習▶**定員:**各10名(先着順)▶**申込:**3月14日㈫までに電話で同所☎5387-4681

子ども・教育

平成28年度 私立幼稚園の入園料・保育料の助成申請をお忘れなく

私立幼稚園に通うお子さんの保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。28年度分の申請をしていない方は、3月31日㈮までに申請してください。　※4月以降に入園する場合は入園後に申請してください。▶**申込:**幼稚園にある申請書に記入の上、幼稚園係☎5984-1347

入園料・保育料の額		助成額
入園料	4万円未満	全額
	4万円以上	4万円
保育料	月額1万9200円未満	月額から8,000円を引いた額
	月額1万9200円以上	1万1200円

※就園奨励費補助金を受けている方は、助成額が異なる場合があります。

パパとママの準備教室

▶**対象:**出産を控えた夫婦　※家族での参加も可。▶**日時:**4月15日㈯Ⓐ午前9時～11時30分Ⓑ午後1時30分～4時▶**場所:**石神井保健相談所▶**内容:**お風呂の入れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など▶**定員:**各40組(抽選)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(ⒶⒷを希望順に)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号⑤出産予定月を、3月14日(必着)までに〒177-0041石神井町7-3-28　石神井保健相談所☎3996-0634

育児と離乳食

▶**対象:**6～10カ月児と保護者▶**日時:**3月17日㈮午前10時～11時30分▶**場所:**北保健相談所▶**内容:**講義、献立紹介▶**定員:**30組(先着順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で同所☎3931-1347

石神井中演劇部による絵本とおはなしの会

▶**日時:**3月11日㈯午後2時～3時▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟▶**定員:**100名(先着順)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572

絵本作家高畠那生と「はでははでチーターをつくろう！」

▶**対象:**5歳児以上　※小学2年生以下は保護者同伴。▶**日時:**3月30日㈭午後1時30分～3時30分▶**場所:**光が丘図書館▶**内容:**絵本のよみきかせとワークショップ▶**定員:**40名(先着順)▶**持ち物:**絵の具の筆など▶**申込:**電話で同所☎5383-6500

講座・催し❶

早朝の植物観察会

▶**日時:**3月12日㈰午前8時30分～9時20分▶**場所:**花とみどりの相談所周辺の公園▶**定員:**20名(先着順)▶**保険料:**50円▶**申込:**電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

【未来につなぐ文化財】

平成28年度新規指定文化財の紹介

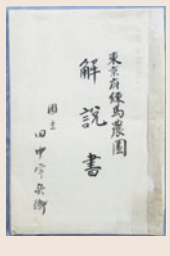
問合せ　伝統文化係☎5984-2442

練馬区文化財保護審議会の意見に基づき、文化財の指定・登録を行っています。28年度は、「田中家資料」を指定文化財にしました。これにより、区の指定文化財は46件となりました。

有形文化財　田中家資料

所有　田中家(北町5)

江戸時代後期から昭和初期まで、下練馬村(現在の北町)で種子屋(たねや)を営んでいた田中家に伝わる資料です。田中家は、「種宇(たねう)」という屋号で農産物の種の販売を始め、明治42年から「東京府練馬農園」として営業しました。文書類、看板、種袋、写真、営業案内の紙型、店の図面など、明治29年から昭和初期までの資料381点が現存します。　※非公開。



〈資料の一部を特別公開〉

▶**日時:**3月25日㈯～5月19日㈮午前9時～午後6時　※月曜休館。

▶**場所:**石神井公園ふるさと文化館

情報あらかると❶

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

◆高齢者水泳教室無料体験会(水泳・水中運動・体操)▶**対象:**60歳以上の方▶**日時:**3月10日㈮・17日㈮・24日㈮午後1時～3時【3日制】▶**場所:**平和台体育館▶**定員:**10名(先着順)▶**申込:**電話で平和台マスターズスイミングクラブ・石川☎3933-2886(午後6時～9時)

◆障害のある人もない人も一緒に遊ぼう▶**日時:**3月12日㈰午前10時～午後3時(受け付けは午前9時30分から)▶**場所:**光が丘体育館▶**内容:**レクリエーションスポーツ(けん玉、輪投げ、ペガーボールなど)、スタンプラリー▶**持ち物:**上履き▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**練馬区レクリエーション協会・下間☎090-9369-6191

◆子ども調剤体験～薬剤師のお仕事体験をしてみませんか▶**対象:**小学4～6年生▶**日時:**3月12日㈰午後2時～4時▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**内容:**お菓子などを使った調剤体験▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で練馬区薬剤師会☎5848-4450(平日午前10時～午後5時)　※どなたでも参加できる血管年齢測定会やお薬相談会も実施します(事前の申し込みは不要)。

◆石神井公園周辺の桜とノルディック▶**対象:**18歳以上の方▶**日時・場所:**3月25日㈯午前9時西武池袋線練馬高野台駅集合～石神井公園～石神井公園ふるさと文化館～正午西武池袋線石神井公園駅解散(約6km)▶**定員:**25名(先着順)▶**費用:**1,000円(ポールのある方は500円)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、3月22日㈬までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 ✉sakuradai.staff3@gmail.com

◆ジュニアバレーボール教室▶**対象:**小学3年生～17歳の方▶**日時:**3月25日㈯午前9時～午後5時▶**場所:**総合体育館▶**定員:**100名(先着順)▶**費用:**500円(チーム〈10名まで〉で申し込む場合は1チーム3,000円)▶**内容:**東海大の中島聡司コーチによる講習会と紅白戦▶**申込:**電話またはファクスで①住所②氏名③年齢(学生は学年も)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、SSC谷原☎ FAX 3997-2500

◆逆上がり・とび箱苦手な子あつまれ▶**対象:**小学生▶**日時:**3月25日㈯～27日㈪午前10時～正午【3日制】▶**場所:**桜台体育館▶**定員:**30名(先着順)▶**費用:**3,000円▶**申込:**往復ハガキで①教室名②住所③氏名④学年⑤性別⑥電話番号を、3月10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

◆ふるさと練馬の歴史講座「“伝説”はいかにして創られるのか～『金の鞍』『照姫』悲話の源流」▶**日時:**3月26日㈰午後2時～4時▶**場所:**石神井公園ふるさと文化館▶**講師:**郷土史家／葛城明彦▶**定員:**80名(先着順)▶**参加費:**500円▶**申込:**電話または電子メールで①催し名②氏名③参加人数④電話番号を、サイエンスカフェねりま・佐々岡☎3924-0305 ✉nrimasc@gmail.com

◆初心者水泳教室(A水っていいなBきちっと平泳ぎC泳げるようになりたい)▶**対象:**A年長児～小学生BC小学3年～中学生▶**日時:**A4月7日～6月30日の毎金曜午後3時～4時30分 BC4月6日～6月29日の毎木曜午後5時30分～7時【A5月5日BC4日を除く。12日制】▶**場所:**A光が丘体育館BC旭町南地区区民館▶**定員:**A25名BC各8名(先着順)▶**費用:**8,000円▶**申込:**往復ハガキで①教室名(A～Cの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、3月21日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601　練馬区水泳リーダー連絡会・松本☎3990-8870

◆お花見ウオーク春色染める辰巳の森公園と夢の島を巡る▶**日時・場所:**4月8日㈯午前9時東京メトロ有楽町線辰巳駅集合～辰巳の森公園～夢の島熱帯植物館～午後0時30分東京メトロ有楽町線新木場駅解散(約6km)▶**保険料など:**600円▶**申込:**往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、3月16日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12　練馬区ウオーキング協会・鯉渕☎5372-1559(問い合わせは午後3時～6時)

◆テニス教室(A～F一般教室Gナイター教室)▶**日時:**4月11日～5月16日の毎火曜A午前9時～10時55分B午前11時5分～午後0時55分、5月29日～7月3日の毎月曜C午前9時～10時55分D午前11時5分～午後0時55分、6月8日～7月13日の毎木曜E午前9時～10時55分F午前11時5分～午後0時55分、G6月2日～7月7日の毎金曜午後7時～9時【6日制】▶**場所:**ABEFG夏の雲公園庭球場CD土支田庭球場▶**定員:**ABEFG各60名CD各80名(先着順)▶**費用:**6,000円▶**申込:**往復ハガキで①教室名(A～Gの別も)②住所③氏名④性別⑤電話番号を、開始日の2週間前までに〒177-0053関町南1-12-3-305国分方　練馬区テニス協会☎080-3123-6840

◆小学生・女性サッカー教室▶**対象:**Ⓐ新小学2～6年生Ⓑ中学生以上の女性▶**日時:**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】▶**場所:**練馬総合運動場(7月まで)、大泉さくら運動公園多目的運動場(8月以降)▶**定員:**各30名(先着順)▶**費用:**Ⓐ6,000円Ⓑ7,000円▶**申込:**ハガキで①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦学校名・4月からの学年(学生のみ)を、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(問い合わせは午後8時以降)

◆歩くことの大切さ講座▶**日時:**4月12日㈬・20日㈭午前9時30分～正午、27日㈭午後1時～5時【3日制】▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室など▶**講師:**健康運動指導士／加藤有里ほか▶**定員:**50名(先着順)▶**保険料など:**500円▶**申込:**電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、4月2日㈰までにねりま歩く会☎080-3358-2131 ✉nerima_arukukai@yahoo.co.jp

1サクラ2ツバキの観察会

1 2とも▶**場所:**花とみどりの相談所周辺の公園▶**定員:**20名(抽選)▶**保険料:**50円▶**申込:**往復ハガキで①講座名(1 2の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、3月11日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6　花とみどりの相談所☎3976-9402

内容	日時	講師
1サクラの種類の見分け方の講義と観察	3/24㈮ 9:30～12:00	—
2長寿の木、ツバキの種類の見分け方の講義と観察	3/25㈯ 10:00～12:00	伊予つばき協会会長／山口聰

関町リサイクルセンターまつり

▶**日時:**3月12日㈰午前10時～午後3時▶**場所・問合せ:**関町リサイクルセンター☎3594-5351▶**内容:**リサイクルおもちゃ体験、フランクフルト・あさまんじゅうなどの販売、紙パックのリサイクル(洗って切り開き、乾かした紙パック5枚とトイレットペーパー1個を交換)など

さくらまつり
～向山庭園文化発表会

▶**日時:**3月25日㈯午前10時～午後5時▶**場所・問合せ:**向山庭園☎3926-7810▶**内容:**琴の演奏、舞踊、落語、作品展示など

春の音楽まつり

1～4とも▶**場所・問合せ:**豊玉高齢者センター☎5912-6401▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**当日会場へ

日時	催し名
1 3/4㈯ 15:00～16:00	一緒に歌いましょう！歌声サロン
2 3/11㈯ 14:00～15:00	Swing Away ジャズコンサート
3 3/18㈯ 14:00～15:00	合唱団「ブルースカイ」歌声広場
4 3/25㈯ 15:00～16:00	合唱団「カンタービレ」はつらつコンサート

殺陣(たて)
～パフォーマンス＆トーク

▶**対象:**区内在住の方▶**日時:**3月12日㈰午後2時～3時▶**場所・問合せ:**豊玉高齢者センター☎5912-6401▶**内容:**演舞と講演▶**講師:**芸道殺陣波濤流高瀬道場師範／多加野詩子ほか▶**定員:**70名(先着順)▶**申込:**当日会場へ

オーディオレコードコンサート
～五味康祐のオーディオの音色を楽しむ

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**3月25日㈯Ⓐ午後1時30分～3時Ⓑ午後3時30分～5時▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟▶**講師:**日本オーディオ協会諮問委員／西川和男▶**定員:**各20名(抽選)▶**費用:**500円▶**申込:**往復ハガキで①レコードコンサート(ⒶⒷの別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、3月11日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44　石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572　※同ホームページ(http://www.neribun.or.jp/furusato.html)からも申し込めます。

大泉学園町福祉園　施設公開

▶**日時:**3月13日㈪～17日㈮午前10時～11時30分、午後1時～2時30分▶**内容:**活動や施設の見学など▶**申込:**当日会場へ

〈練馬交響楽団による弦楽器四重奏のコンサートを開催〉

▶**日時:**3月16日㈭午前10時30分～11時15分

◎**場所・問合せ:**大泉学園町福祉園☎3923-8540

ビブリオバトル(知的書評合戦)

発表者がえりすぐりの本を紹介し、観覧者が最も読みたくなった本を投票で決めます。▶**対象:**中学生以上(発表者のみ)▶**日時:**3月18日㈯午後2時～3時30分▶**場所:**石神井図書館▶**定員:**①発表者10名②観覧者50名(先着順)▶**申込:**①電話で同所☎3995-2230②当日会場へ

寿大学をリニューアル！

趣味と仲間づくり講座
縁ジョイ(エン)倶(ク)楽(ラ)部(ブ)参加者募集

縁ジョイ倶楽部は、同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。今回、クラブ活動に先立ち講演会も行います。新たな活動にチャレンジして、仲間と一緒に楽しみませんか。▶**対象:**区内在住の18歳以上の方▶**場所:**生涯学習センター▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①希望するクラブ名(1～10の別。9 10はⒶⒷの別も)②講演会参加希望の有無③郵便番号④住所⑤氏名(ふりがな)⑥年齢⑦電話番号を、3月25日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1　生涯学習センター☎3991-1667✉s-center@city.nerima.tokyo.jp　※講演会のみの参加も可。　※申し込みは1人1通です。

クラブの活動内容		日時	定員(抽選)	費用
1	日本舞踊・座学・着物の着付けや作法を学ぶ▶**持ち物:**舞扇、着物(浴衣可)、帯(半幅)、ひも類、足袋(たび)	4/13・20・27、5/11・18・25の木曜17:30～19:00【6日制】	15名	無料
2	日本の伝統文化の「謡曲」を体験する	4/13・27、5/11・25の木曜14:00～16:00【4日制】	30名	
3	三味線の基礎を学び、奏でてみる	4/12・19・26、5/10・17の水曜18:30～20:30【5日制】	10名	
4	俳句を学習し、人生をより豊かに(基本から実作まで)	4/19・26、5/10・24・31の水曜14:00～16:30【5日制】	25名	
5	紙の彫刻「シャドウボックス」制作・体験	5/20・27の土曜14:00～16:00【2日制】	10名	2,500円(材料費など)
6	茶道にふれる	5/12・19・26の金曜14:00～16:00【3日制】	15名	1,500円
7	木彫りのコースターを作る	5/20・27の土曜13:30～16:00【2日制】	10名	1,060円(材料費など)
8	「篆刻(てんこく)」とは何かを学び自分の印を作る	5/16㈫13:30～16:30	10名	530円(材料費など)
9	三味線と尺八の伴奏で「民謡」をうたう	4/22㈯Ⓐ13:00～14:30 Ⓑ15:00～16:30	各20名	無料
10	大正琴でやさしい曲を学ぶ	Ⓐ4/18㈫Ⓑ5/9㈫ 10:00～12:00	各10名	

●講演会「たこ焼きがつなぐ、おいしいネットワーク」

日本コナモン協会会長の熊谷真菜さんが、世界が注目する日本の粉物の食文化の講演やおいしいたこ焼きの焼き方の実演をします。

▶**日時:**4月12日㈬午後2時～4時▶**定員:**300名(抽選)

情報あらかると2

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。

花とみどりの展示会

▶**場所・問合せ:**花とみどりの相談所☎3976-9402

◆いけばな展(池の坊)▶**日時:**3月3日㈮～5日㈰午前9時～午後5時(5日は午後3時まで)

◆草花の水彩スケッチと七宝展▶**日時:**3月8日㈬～12日㈰午前9時～午後5時(12日は午後4時まで)

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。▶**問合せ:**在宅療養係☎5984-4597

◆認知症サポーター養成講座▶**日時:**3月11日㈯午後1時30分～3時▶**場所:**やすらぎミラージュデイサービスセンター▶**内容:**講義▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5905-1191

◆口腔(こうくう)ケア教室▶**日時:**3月11日㈯午後1時30時～3時30分▶**場所:**東大泉デイサービスセンター▶**内容:**講義▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5387-1021

◆認知症の方への対応と家族のストレス対処方法▶**日時:**3月11日㈯午後2時～4時▶**場所:**錦デイサービスセンター▶**内容:**講義▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3937-5031

◆旬の食材を利用した高齢者のための簡単健康ごはん▶**日時:**3月15日㈬午後1時～3時▶**場所:**練馬中学校デイサービスセンター▶**内容:**講義、調理実習▶**定員:**10名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5241-5451

◆高齢ドライバー事故の対策最前線▶**日時:**3月19日㈰午前10時～正午▶**場所:**豊玉南しあわせの里デイサービスセンター▶**内容:**講義▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5946-2323

◆認知症サポーター養成講座▶**日時:**3月25日㈯午後2時～4時▶**場所:**豊玉デイサービスセンター▶**内容:**講義▶**定員:**20名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3993-1341

◆言語リハビリ教室▶**日時:**3月25日㈯午後2時～4時▶**場所:**大泉デイサービスセンター▶**内容:**実技▶**定員:**10名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎5387-2201

◆「困った」を「わかった」へ変える認知症の症状の理解▶**日時:**3月25日㈯午後2時～4時▶**場所:**関町北地区区民館▶**内容:**講義▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

献血にご協力を

▶**問合せ:**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆練馬消防署▶**日時:**3月3日㈮午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分

◆光が丘公園売店前▶**日時:**3月5日㈰午前10時～11時30分、午後1時～4時

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶**日時:**3月1日㈬午前10時～午後7時▶**問合せ:**林☎3991-0888

◆南ヶ丘商店街▶**日時:**3月3日㈮午前9時から▶**問合せ:**村上☎3999-4874

◆富士見台ほんちょう通り商店街▶**日時:**3月4日㈯午後2時から▶**問合せ:**牧田☎3926-4580(月・水・金曜)

◆サンツ中村橋商店街▶**日時:**3月11日㈯午後4時～7時▶**問合せ:**向井☎3990-4609

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶**問合せ:**育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆家族で楽しむ英語あそび▶**対象:**小学1～3年生と保護者　※兄弟の参加も可。▶**日時:**3月12日㈰午前10時30分～11時30分▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**定員:**15組(先着順)▶**申込:**電話でママと一緒にABC♪・黒宮☎5934-3896(午前9時～午後8時)

◆魔法の小枝でキーホルダーづくり▶**対象:**4歳児～小学生と保護者▶**日時:**3月18日㈯午前10時～正午▶**場所:**光が丘図書館▶**定員:**20名(先着順)▶**費用:**1人500円▶**申込:**電話で子どもと楽しむネイチャー＝アート研究会・太田☎3921-6994(午前9時～午後2時)

子育て学習講座

◆手づくり布おもちゃ講座・いちごのお手玉▶**対象:**子育て中の保護者、子育て支援に携わる方　※お子さん連れ可。▶**日時:**3月17日㈮午前10時～11時30分▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**定員:**15名(先着順)▶**費用:**400円▶**申込:**電話でちくちく手づくりの会・亀井☎080-6555-2247(月～土曜午後2時～8時)

リサイクルマーケット

▶**出店申込:**往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ　※700円以下の出店料が掛かります。　※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)▶**日時:**3月18日㈯午前10時～正午▶**申込先:**〒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25店。問い合わせは平日午前10時～午後3時)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶**日時:**3月19日㈰午前9時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒179-0083平和台4-20-11-302　HAND TO HAND☎090-8584-3074(先着50店)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶**日時:**3月19日㈰午前9時30分～午後1時30分(雨天26日)▶**申込先:**〒177-0041石神井町1-3-7　斉藤理子☎3997-4333(先着50店)

◆春の風公園(光が丘7-4-1)▶**日時:**3月20日㈷午前9時～午後0時30分(雨天中止)▶**申込先:**〒179-0081北町2-9-11　山口治子☎3931-0246(先着50店。問い合わせは午後8時以降)

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶**日時:**3月26日㈰午前9時～正午(雨天中止)▶**申込先:**〒177-0051関町北1-26-12-202　有川かおり☎090-3104-0583(抽選50店)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶**日時:**3月26日㈰午前10時～午後1時(雨天中止)▶**申込先:**〒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)

講座・催し②

勤労福祉会館の催し

1～3とも▶**場所:**勤労福祉会館▶**申込:**1 4月5日㈬ 2 2日㈰ 3 23日㈰までに電話で同所☎3923-5511

1 国家資格取得支援講座
▶**講師:**国家資格研修センター所長／藤田和幸▶**定員:**各50名(先着順)▶**費用:**1万5500円

内容	日時【いずれも6日制】	
A行政書士	4/8～5/20の毎土曜(5/6を除く)	19:00～19:40
Bマンション管理士・管理業務主任者		19:50～20:30
C宅建講座		20:40～21:20

※A～Cとも事前説明会を、4月1日㈯午後7時から開催します。

2 勤福落語会
▶**日時:**4月9日㈰午後2時～4時▶**講師:**大泉落語研究会／柳家福治▶**定員:**150名(先着順)▶**費用:**500円

3 分かりやすい簿記3級講座
▶**日時:**4月30日～5月28日の毎日曜【5日制】午前10時～正午▶**講師:**塾講師／宮崎恵美子▶**定員:**30名(先着順)▶**費用:**8,800円

座・サポーターズの催し

1 2とも▶**場所・問合せ:**生涯学習センター☎3991-1667▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場へ

1 音楽塾～なるほど！おもしろ楽器学(ピアノ)
▶**日時:**3月15日㈬午後7時～8時(午後6時45分開場)▶**出演:**日本大学芸術学部音楽学科助教／竹田香子ほか

2 練馬寄席
▶**日時:**3月17日㈮午後6時30分～8時40分(午後6時開場)▶**出演:**練馬区素人寄席演芸連盟

リサイクルセンターの講座

1～3とも▶**対象:**18歳以上の方▶**申込:**往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、1 3月23日 2 24日 3 4月14日(必着)までに各申込先へ　※3で保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別もお知らせください。　※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込めます。

1 清水山の森のカタクリを観賞する
▶**日時:**4月7日㈮午前9時30分～正午▶**場所:**清水山の森(大泉町1-6)▶**定員:**20名(抽選)▶**申込先:**関町リサイクルセンター(〒177-0051関町北1-7-14)☎3594-5351

2 ダンボールコンポストで生ごみ堆肥作り
▶**日時:**4月8日㈯午前10時～正午▶**場所・申込先:**春日町リサイクルセンター(〒179-0074春日町2-14-16)☎3926-2501▶**定員:**15名(抽選)▶**費用:**100円

3 圧力鍋で省エネクッキング
▶**日時:**4月25日㈫午前10時～正午▶**場所・申込先:**豊玉リサイクルセンター(〒176-0011豊玉上2-22-15)☎5999-3196▶**献立:**中華ちまきなど▶**定員:**10名(抽選)▶**費用:**500円▶**持ち物:**エプロン、三角巾

初級日本語講座 ～にほんごのきょうしつ

▶**対象:**日本語が母語でない区内在住・在勤(在学)の外国人住民の方▶**日時:**4月4日～7月18日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【5月5日を除く。30日制】▶**場所:**文化交流ひろば▶**内容:**日常生活に必要な会話や文字の読み方などを学ぶ▶**定員:**20名(面接の上、決定)▶**費用:**3,000円　※教材をお持ちでない方は別途2,700円。▶**申込:**3月21日㈫までに電話で事業推進係☎5984-4333　※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

スポーツ

練馬区少年野球大会

▶**日時:**4月2日～5月21日の毎日曜(雨天順延)　※開会式は4月2日㈰午前10時から。▶**場所:**練馬総合運動場など▶**申込:**スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)や区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月8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。▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

初心者スポーツ教室

1～6とも▶**申込:**往復ハガキで①教室名(1～6の別。6はA～Dの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、3月10日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1 少林寺拳法
▶**対象:**小学生以上　※小学3年生以下は保護者同伴。▶**日時:**4月2日㈰・9日㈰午前9時30分～11時30分【2日制】▶**場所:**平和台体育館▶**定員:**40名(抽選)▶**保険料:**72円

2 ローラースケート
▶**対象:**5歳以上の方　※小学3年生以下は保護者同伴。▶**日時:**4月2日～16日の毎日曜午前10時～正午【3日制】▶**場所:**総合体育館▶**定員:**150名(抽選)▶**保険料:**69円

3 硬式テニス
▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**4月7日～5月19日の毎金曜午後7時～9時【5月5日を除く。予備日5月26日。6日制】▶**場所:**夏の雲公園庭球場▶**定員:**80名(抽選)▶**保険料など:**1,500円

4 ジュニア陸上
▶**対象:**小中学生▶**日時:**4月2日・23日、5月14日・28日、6月4日、7月2日の日曜午前9時45分～正午【6日制】▶**場所:**練馬総合運動場▶**定員:**40名(抽選)▶**保険料:**210円

5 健康ジョギング
▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**4月2日・23日、5月14日・28日、6月4日、7月2日の日曜午前9時45分～正午【6日制】▶**場所:**練馬総合運動場▶**定員:**40名(抽選)▶**保険料:**210円

6 水泳
▶**対象:**A60歳未満の女性B60歳以上の方C来年4月に小学校入学予定のお子さんD新小学1～6年生▶**日時:**4月3日～6月26日の毎月曜A午前10時～正午B午後1時～3時C午後3時～4時30分D午後4時30分～6時【4月10日、5月8日、6月12日を除く。10日制】▶**場所:**中村南スポーツ交流センター▶**定員:**AB各50名CD各45名(抽選)▶**保険料:**240円

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。
●掲載を希望する方は、区ホームページ「ねりま区報」の「区民のひろば掲載申し込みについて」をご覧ください。

話し方学習　大泉STG話の会　第2・4土曜午後1時30分～3時30分　東大泉中央地域集会所　入会金1,000円　月会費1,500円　初回は無料体験可　古川☎090-4092-8397(要予約)

練馬囲碁サークル　毎火・木曜午後1時～5時　生涯学習センターなど　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　江本☎FAX5968-4595(要予約)

中村熟年クラブ松寿会(踊り・書道・輪投げ)　60歳以上の方対象　主に第1・3月曜午前9時30分～11時30分　中村敬老館など　年会費2,000円　教材費実費　佐々木☎3990-1129(要予約)

高齢者向け水泳教室　60歳以上の方対象　第2を除く月曜①午前9時～11時(初心者～15m程度泳げる方)②午後1時～3時(15m以上泳げる方)　光が丘体育館　①②とも入会金1,000円、月会費2,000円、保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円)　初回は無料体験可　岩坪☎5241-5598(午後6時～9時)

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

書道(ペン字)　紫光会　第1・3月曜①午前10時～正午②午後1時～3時　男女共同参画センターえーる　講師　茂原洽秋　①②とも入会金2,000円、月会費2,000円　中田☎FAX3996-8435(要予約)

子どもと親の音楽体験　バンビーニ　4・5歳児と保護者対象　月3回金曜主に午後3時10分～4時　光が丘地区区民館　入会金1,000円　月会費4,000円　4月7日・14日は無料体験可　田中☎FAX3976-7772(要予約)

八坂剣道会　毎日曜①午前9時10分～10時10分(年長児～小学生)②午前10時20分～正午(中学生以上)　八坂小　講師　山田一郎　①②とも入会金3,000円、月会費3,000円　渡邉☎090-4456-5136

英会話　キッズ・イングリッシュ　小学生対象　①毎日曜午前9時～正午②毎月曜③毎火曜午後4時30分～6時30分　①②土支田中央地域集会所③光が丘地区区民館　外国人講師が指導　①～③とも月会費4,000円　永井☎090-2176-4603(要予約)

ストレッチ・リズム体操無料体験会　女性対象　3月3日～24日の毎金曜午後1時30分～3時　総合体育館　例会…女性対象　毎金曜午後1時30分～3時　総合体育館　プロが指導　入会金1,000円　会費3カ月4,000円　クイーンズクラブ・長谷川☎3996-1853

かな書道　紅会　月2回月曜午前10時～正午　関町北地区区民館　月会費2,500円　佐藤☎3928-8920(要予約)

イースターエッグ作り(トールペイント、木の実のスパイスアレンジなど)体験会　①3月3日②11日③15日午前10時～正午　石神井公園区民交流センター　①～③とも参加費1,500円、材料費1,000円　ハピネス・野又☎090-4422-3522✉nomatanoriko@gmail.com(要予約)

クラシックバレエ　①⑤20歳以上の方②④3～6歳児③⑥小学1～3年生対象　月4回月曜①午後1時～2時30分②午後3時15分～4時③午後4時30分～5時30分、月4回土曜④午後1時15分～2時⑤午後2時15分～3時15分⑥午後3時30分～4時30分　春日町青少年館など　①～⑥とも月会費5,500円　初回は500円で体験可　前川☎090-1547-2604✉trk3m@jcom.home.ne.jp(要予約)

高齢者水泳無料体験会(水泳・水中運動)　60歳以上の方対象　①3月14日②21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✉kk9mu9@bma.biglobe.ne.jp(要予約)

散策・ハイキング無料体験会　60歳以上の初心者対象　①3月25日午前8時10分から(東京都羽村市)②4月23日午前6時50分から(群馬県甘楽町)③5月14日午前8時50分から(千葉県浦安市)　西武池袋線①石神井公園駅②池袋駅③練馬駅集合　①～③とも交通費実費　例会…60歳以上の初心者対象　月1回土・日曜東京近郊で活動　入会金1,500円　参加費1回1,000円　交通費実費　瑠璃の会・有馬☎FAX3992-3693(要予約)

健康体操・ストレッチ・玄米ダンベル　Club木曜会　60歳以上の方対象　月3回木曜午前10時～11時30分　東大泉地区区民館　入会金1,000円　月会費2,000円　3月2日・9日・16日は無料体験可　佐藤☎3922-6295(要予約)

第30回ねりま人形劇フェスティバル　3月19日午前9時55分～午後4時　光が丘区民センター4階　入場無料　練馬人形劇サークル連絡会議・飯澤☎3923-6667

ハワイアンダンス体験会　①⑥初心者②～⑤母親対象(5歳以下のお子さん連れも可)　①3月13日午後3時～4時、16日②午後1時～2時③午後4時～5時、23日④午後1時～2時⑤午後4時～5時⑥27日午後3時～4時　高野台地域集会所　①～⑥とも参加費1,000円　プアリリア・宮川☎080-6518-0915(要予約)

結団15周年だいこんブラス第14回定期演奏会　3月12日午後2時～4時30分　大泉中　入場無料　事務局・堤☎080-5516-9735

知的発達の診断(知能検査)　2～5歳児と保護者対象　①3月15日午前9時～午後1時②26日午後1時～5時　石神井公園区民交流センター　①②とも参加費1,500円　バンビの家・新井☎3996-0932(要予約)

初めて学ぶエッセイ＆自分史入門講座(作品発表・添削指導など)　月1回①日曜②火曜午前9時30分～正午　勤労福祉会館　①②とも参加費1回1,500円　4月2日・4日は無料体験可　竹内☎070-6519-3329(要予約)

第8回早宮音楽祭　3月11日午後2時開演　早宮小　入場無料　早宮小・渡邊☎3993-5165

三味線無料体験教室　3月12日・19日午後3時30分～4時30分　練馬文化センター　彩ノ会・服部☎3997-7920(要予約)

ポピーの会(水彩画、静物画、野外スケッチなど)　第1・3金曜午前10時～午後1時　下石神井地区区民館　講師　橋本豊雄　会費1回1,200円　3月3日・4日は下石神井地区区民館で作品展あり(入場無料)　橋本☎090-2300-1243

社交ダンス　毎金曜①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時　勤労福祉会館　講師　大沢美子　①②とも会費1回1,000円　大泉友の会事務局☎FAX3928-6704

自彊術石神井会無料体験会　3月22日・29日午前10時～11時30分　石神井公園区民交流センター　例会…月4回水曜午前10時～11時30分　石神井公園区民交流センターなど　年会費3,000円　月会費2,500円　宮﨑☎3995-9484(要予約。午後6時～9時)

コンセール・リベルテ・オルケストル・ドゥアルモニー第14回定期演奏会(ゴジラ、桜華幻想など)　4月16日午後2時開演　練馬文化センター　入場無料　渡辺☎080-1282-1049

パソコン点訳ボランティア養成講座　初心者対象　4月1日～来年3月17日の主に第1・3土曜午後1時～3時　練馬区社会福祉協議会会議室など　教材費実費　つつじ点訳友の会・古谷☎FAX3928-1587(要予約)

広告 相談無料 弁護士・税理士と話せる相続ガイド ～いまから、そしてこれから話合っていくべきことを考える～ お申し込みはコチラ! 03-4334-5205
※ご相談内容によって専門家をご紹介しております。
※ご希望によってはお取扱いできない内容がございます。ソニー生命保険株式会社 東京中央ライフプランナーセンター第5支社 ライフプランナー 川村 憲史
東京都千代田区1-7-2 東京サンケイビル29F ■03-4334-5205 ■SL15-1480-0099
※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

都民体育大会練馬区選考会

1～4とも▶**対象:**区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、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。▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎8階)☎5984-1947

1弓道

▶**日時:**3月20日㈷午前9時30分から▶**場所:**総合体育館▶**内容:**近的個人戦▶**申込:**ハガキで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、3月10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

2卓球

▶**日時:**4月2日㈰午前9時から▶**場所:**総合体育館▶**内容:シングルス男子**…①一般②40代③50代④60代⑤70歳以上　**女子**…⑥一般⑦40代⑧50代⑨60代⑩70歳以上　※一般・年代別の2種目に参加できます。▶**保険料など:**1種目500円▶**申込:**体育館やスポーツ振興課、区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月17日(必着)までに練馬区卓球連盟へ

3バスケットボール

▶**日時:**4月9日～30日の毎日曜午前9時から【4日制】▶**場所:**光が丘体育館、大泉学園町体育館▶**登録料:**1チーム1万円▶**申込:**体育館やスポーツ振興課、区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月10日(必着)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

4馬術

▶**日時:**3月12日㈰午前9時から▶**場所:**観音山乗馬クラブ(茨城県境町)▶**内容:**Ⓐ中障害飛越Ⓑ馬場馬術A3課目Ⓒジムカーナ▶**貸与馬料など:**5,000円　※馬を持ち込む場合は保険料1,000円のみ。▶**申込:**3月9日㈭までに電話で練馬区馬術連盟・福井☎090-3516-1910

3/20㈷

練馬区ジュニア・オーケストラ 第32回 定期演奏会

入場無料

小学生から高校生までの団員が、日頃の練習の成果を披露します。

▶**日時:**3月20日㈷午後2時開演(午後1時15分開場)　※開演前にミニコンサートあり。▶**場所:**練馬文化センター　※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:**バレエ組曲／くるみ割り人形など▶**定員:**1,400名(先着順)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**生涯学習センター分館☎3904-4881

新入団員オーディションを開催

▶**対象:**4月1日現在、次の①②の両方に当てはまる区内在住・在学の小学4年生～17歳の方　①毎土曜午後に生涯学習センター分館で行う練習に参加できる②希望する楽器の経験があり、楽器を用意できる(用意できない楽器についても、申し込める場合があります。詳しくは、お問い合わせください)▶**日時:**4月8日㈯午後2時から▶**場所:**生涯学習センター分館▶**申込:**往復ハガキで①オーディション②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は4月からの学校名・学年も)⑤電話番号⑥保護者の氏名⑦希望する楽器と経験年数を、3月29日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1生涯学習センター分館☎3904-4881

募集する楽器

弦楽器…バイオリン(第3ポジション以上ができる方)、ビオラ(バイオリン経験者も可)、チェロ、コントラバス

管・打楽器…クラリネット、ファゴット、ホルン、トランペット、トロンボーン、パーカッション　※コントラバス、ファゴット、パーカッションはピアノなどの楽器の経験があり、楽譜が読めれば応募可。

大切な人からのサインを見逃さないで ～3月は自殺対策強化月間

昨年は全国で約2万2000人、区内でも毎年100人以上の方が自殺で命を失っています。自殺は、周囲の人々の協力により防ぐことができる社会的な問題です。かけがえのない命を一人でも多く守るため、私たちにできることを考えてみませんか。▶**問合せ:**精神保健係☎5984-4764

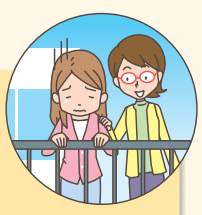
自殺予防の3つのポイント

ポイント1 気づき・声かけ

自殺を考えている人の多くは、何らかのサインを発しています。行動の変化が気になる人がいたら勇気を出して声をかけてみましょう。

自殺の主なサイン

- □感情が不安定になる
- □投げやりになったり、身なりに構わなくなったりする
- □仕事の業績が急に落ちたり、休みがちになったりする
- □食欲の低下や不眠など、さまざまな体の不調を訴える
- □自殺をほのめかす



ポイント2 受け止める

相談を受けたら、相手のペースに合わせ、真剣に耳を傾け、「つらかったですね」などと共感するよう心がけましょう。　※本人を責めたり、「頑張れ」など叱咤激励(しったげきれい)したりするのはやめましょう。

ポイント3 つなぐ

専門家に相談することで解決への道が開ける場合があります。下表の相談窓口や医療機関への受診を勧めましょう。

窓口		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 ～こころといのちのほっとライン☎0570-087478	毎日14:00～翌日5:30
	東京いのちの電話☎3264-4343 インターネット相談 https://www.inochinodenwa-net.jp	毎日24時間
	東京自殺防止センター☎5286-9090	毎日20:00～翌日6:00(火曜日は17:00から)
うつ病などこころの健康相談	相談保健所　豊　玉☎3992-1188　石神井☎3996-0634　北　☎3931-1347　大　泉☎3921-0217　光が丘☎5997-7722　関　☎3929-5381	平日8:30～17:00

広告　練馬区の家族葬は、上場企業の 株式会社 ニチリョクへ。　0120-678-000　24時間受付 年中無休
※広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

地域コミュニティは地震災害の課題を解決する鍵！

～地域のもつ力を一緒に考えませんか

熊本地震による被害の様子

大地震が発生した際、消防署などの公的機関だけでの救助は困難です。災害から身を守るためには、近所での助け合いなどの基本となる「地域コミュニティ」や「日頃の備え」が大切です。今、私たちにできる防災について考えてみませんか。

▶**問合せ：**防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472

3/5㈰ 防災講演会

地域コミュニティのもつ力 ～始める防災・続ける防災

入場無料

練馬文化センター

災害時、まずは隣近所での助け合いが大切です。今回、東日本大震災の被災地の実例を元に、地域での防災活動の重要性について砂金准教授から伺います。

▶**日時：**3月5日㈰午後1時50分～3時20分　※午後1時～1時40分に防災功労者功労団体表彰式を行います。▶**場所：**練馬文化センター（練馬駅下車北口徒歩1分）▶**定員：**592名（先着順）▶**申込：**当日会場へ

※手話通訳、要約筆記あり。

常磐大学コミュニティ振興学部准教授／砂金祐年

光が丘で 熊本地震の揺れを体験！

「起震車ねり丸号」（＝**写真**）では、熊本地震と同じ震度7の揺れを体験できます。地震への事前の備えを行うきっかけとして、ぜひ参加してください。▶**日時：**毎火・木曜、第2日曜午後2時から　※雨天・強風時中止。▶**場所：**防災学習センター（光が丘6-4-1）▶**申込：**当日会場へ※事前の申し込みは不要です。

黙とうをささげましょう

東京都平和の日 3月10日㈮午後2時

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、1分間の黙とうをささげましょう。

東日本大震災 3月11日㈯午後2時46分

東日本大震災で犠牲になられた方々のご冥福と被災地の復興を祈り、1分間の黙とうをささげましょう。

問合せ　総務係 ☎5984-2600

(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ ☎3993-3311 http://www.neribun.or.jp/

公益財団法人 練馬区文化振興協会 nerima cultural promotion association

練馬文化センター（小ホール）　優先　割引　小学生

7/6㈭ 歌舞伎プレセミナー

午後7時開演

「松竹大歌舞伎」の見どころや歌舞伎の基礎知識を解説します。

出　演　葛西聖司（古典芸能解説者）

入場料　500円（全席自由）

チケット予約・購入方法　電話予約…3月20日㈪午前10時から❶
購入…3月21日㈫午前10時から❶❷❸

練馬文化センター（小ホール）　割引　小学生

7/8㈯ イッセー尾形の妄ソーセキ劇場

午後3時開演

文豪、夏目漱石の「明暗」「草枕」などを題材に、イッセー尾形が独自の解釈・演出で贈る一人芝居です。

入場料　5,000円（全席指定）

チケット予約・購入方法　電話予約…3月5日㈰午前10時から❶
購入…3月6日㈪午前10時から❶❷❸

大泉学園ゆめりあホール　練馬区立美術館「19世紀パリ時間旅行展」開催記念　割引　小学生

6/3㈯・4㈰ フランス映画傑作選

午後1時開演

内　容　3日㈯…「巴里の屋根の下」「獣人」（関連講演付き）
4日㈰…「スリ」「フレンチ・カンカン〈復元長尺版〉」

入場料　1,200円（1日券・全席自由）

チケット購入方法　3月3日㈮午前10時から❶❷❸

フレンチ・カンカン

練馬文化センター（大ホール）　優先　割引　小学生　学生券

7/30㈰ 松竹大歌舞伎

【昼の部】午後1時開演　【夜の部】午後5時30分開演

中村橋之助改め八代目中村芝翫の襲名披露を行います。

出　演　中村芝翫、中村橋之助、中村福之助、中村梅玉ほか

演　目　「猩々」「襲名披露口上」「一谷嫩軍記 熊谷陣屋」

入場料　一等席5,800円、二等席4,800円、三等席3,000円（全席指定）

チケット予約・購入方法　電話予約…3月20日㈪午前10時から❶
購入…3月21日㈫午前10時から❶❷❸

※保育あり（3カ月以上の未就学児対象。定員各5名〈先着順〉。費用2,000円）。詳しくは、(公財)練馬区文化振興協会へ。

橋之助改め中村芝翫
撮影:荒木大甫

練馬文化センター　0歳以上　入場無料

3/19㈰ チェンバロ ミニコンサート

正午開演

本間みち代が贈るバロック時代の音楽と音色をお楽しみください。

曲　目　J.S.バッハ／ゴルトベルグ変奏曲など　※事前の申し込みは不要です。

中村橋駅南口駅前広場（中村北4-2）　0歳以上　入場無料

3/11㈯ まちなかコンサートvol.15 in 中村橋

午後3時開演

出　演　シュマン・ドゥ・ネイジュ（フルート：髙橋由起、ピアノ：平田侑）

曲　目　サティ／ジュ・トゥ・ヴ、春メドレーなど

※事前の申し込みは不要です。　※雨天中止。

チケット予約・購入はこちらで

❶練馬文化センター（練馬駅下車中央北口徒歩1分）
☎3948-9000（チケット予約専用電話。午前10時～午後5時）
❷大泉学園ゆめりあホール（大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1〈5階〉）
❸(公財)練馬区文化振興協会ホームページ　http://www.neribun.or.jp/
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、❶にお問い合わせください。
※電話予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

優先　練馬文化センター友の会会員へ優先予約受け付けを行います。
割引　練馬文化センター友の会会員は1割引きで購入できます（各公演2枚まで）。
小学生　未就学児は入場できません。
●歳以上　該当年齢から入場できます。
学生券　一般料金の半額で購入できます（要学生証）。

友の会に入会すると、(公財)練馬区文化振興協会が開催する主催・共催事業で各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。