

- 区民意識意向調査の主な結果を紹介 .....3面
- 関町図書館が本施設で業務を再開 .....3面
- ごみの処理手数料が変わります...4面



## 住み慣れた“ねりま”で いつまでも暮らせるように！

詳しくは  
2面へ

高齢者が安心して生活できる取り組みをさらに充実！

いつまでも  
元気に暮らしたい



健康づくりや  
介護予防を  
サポートします！

### 地域交流と介護予防の場「街かどケアカフェ」

出張所廃止後のスペースや地域団体が運営する集いの場などで街かどケアカフェを展開し、相談や交流ができる介護予防の拠点を増やします。  
▶問合せ：生活支援体制整備係 ☎5984-1465



介護予防の拠点を増やします

### はつらつシニアクラブ

地域の活力を生かした介護予防事業の開催日数を大幅に増やし、健康な生活を送るためのアドバイスや地域で活動している団体の紹介なども行います。  
▶問合せ：介護予防係 ☎5984-2094



日々の暮らしや  
家族を  
サポートします！



困りごとを  
気軽に相談したい

### ひとり暮らし高齢者などへの訪問支援の開始

高齢者相談センター支所と区民ボランティアが連携して、ひとり暮らしの高齢者などの訪問支援を行うモデル事業を開始します。来年度から3カ所で順次開始し、平成30年度には全センターで実施する予定です。  
▶問合せ：生活支援体制整備係 ☎5984-1465

### 高齢者相談センター支所を移転

来年度に支所4カ所を区民に身近な出張所廃止後のスペースへ移し、より利用しやすい窓口になります。  
▶問合せ：高齢者支援課管理係 ☎5984-4582

相談窓口をさらに  
充実させます



### 回復期リハビリテーション 専門の「ねりま健育会病院」 が開院 詳しくは2面へ

急性期の病院を退院後、自宅への復帰が難しい患者を対象に、入院によるリハビリテーションを集中的に行います。



早期復帰できるよう集中的にリハビリを行います

病気になっても自宅復帰や、  
住み慣れた地域での生活を  
サポートします！

また自宅で  
暮らしたい



住み慣れたねりまで  
暮らしたい

### 健育会病院併設の介護老人 保健施設「ライフサポート ねりま」が開設 詳しくは2面へ

介護が必要になった方に、リハビリテーションを中心とした介護を行い、自宅復帰や在宅生活を支援します。

### 特別養護老人ホーム2施設を 開設 詳しくは2面へ

8月に特別養護老人ホーム2施設（204床）を開設し、介護が必要になっても住み慣れた地域で過ごせる施設を増やしていきます。

# 練馬区は地域全体で 高齢者を支える仕組みを作ります!

## 病気になっても自宅復帰や在宅生活をサポート

### 回復期リハビリテーション病院「ねりま健育会病院」と介護老人保健施設「ライフサポートねりま」が開設します

4月から、区内2カ所目となる回復期リハビリテーション病院(※)のねりま健育会病院(100床)が開院します。急性期の病院を退院した患者が早期に自宅復帰できるよう集中的にリハビリテーションを行います。

また、介護老人保健施設ライフサポートねりま(80床)が開設します。併せて通所リハビリテーション(デイケア)や訪問看護、訪問リハビリテーションなどを行い、介護が必要になった方の在宅生活を支援します。



ねりま健育会病院・  
ライフサポートねりま  
(大泉学園町7-3-28)  
▶交通:大泉学園駅北口から  
西武バスで「大泉風致地区」  
下車徒歩1分

※回復期リハビリテーション病院…脳卒中などの疾患を急性期の病院で治療し、退院後すぐに自宅への復帰が難しい患者を対象に、リハビリテーションを行います。

**問合せ** 病院に関すること…ねりま健育会病院☎5935-6102  
介護老人保健施設に関すること…ライフサポートねりま☎5935-6713

## 地域のつながりで支え合う

### 地域の高齢者を見守るボランティアを募集しています

ボランティアの方には定期的に高齢者宅を訪問し、玄関先での声かけなどをしていただきます。活動に当たっては、高齢者相談センター支所がボランティアの方々を支援します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。



皆さまのご協力をお待ちしています

**問合せ** 生活支援体制整備係☎5984-1465

## これからもねりまで生活するために

施設数  
都内  
No.1

### 8月に開設する特別養護老人ホームの入所者を募集しています

区有地の活用などにより特別養護老人ホームを2施設開設します。申し込み方法など詳しくは、下表の施設にお問い合わせください。 ※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】。



(仮称)練馬の丘キングス・ガーデン  
完成イメージ図

施設名(住所)	内容・定員	問合せ先
(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(36名)	練馬の丘キングス・ガーデン開設準備室☎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)	練馬さくらの杜開設準備室☎0120-900-875

平成29年度

65歳以上  
の方対象

## 高齢者いきいき健康券 をご利用ください

**問合せ** 高齢者いきいき健康事業担当  
☎3993-3711



## いきいき健康券を 利用できる 理容店・美容店を募集

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。  
▶募集店舗:総合調髪・カット料金が3,000円以上の理容店・美容店  
▶申込期限:5月31日(水)

高齢者の外出の機会を増やし、健康でいきいきと過ごせるように、平成29年度に利用できる「いきいき健康券」を交付します。 ※申し込みからお届けまで1カ月程度掛かる場合があります。

▶対象:来年3月31日現在、65歳以上(昭和28年4月1日以前生まれ)で、練馬区に住民登録をしている方

▶申込:配布場所にある「練馬区高齢者いきいき健康事業のご案内」の申込ハガキに記入の上、52円切手(29年6月からは62円切手)を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ

▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、敬老館、高齢者センター、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など

## いきいき健康券メニュー

利用期間は4月1日(土)~来年3月31日(土)です

次のメニューから、1人1つ選べます。

※申し込みは1回に限ります。

- ①練馬区指定保養施設(3,000円補助券)
- ②区内公衆浴場(7回無料券)
- ③区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- ④区内はり、きゅう、マッサージ、指圧施術所(1回無料券)

- ⑤豊島園庭の湯(2回無料券)
- ⑥区立体育館・プール、練馬区立美術館(3,000円分プリペイドカード)
- ⑦区内映画館(3回無料券)
- ⑧ベルデ〈少年自然の家〉(3,000円補助券)
- ⑨区内スポーツクラブ(2回無料券)
- ⑩練馬区いきがいデイサービス(5回無料券)

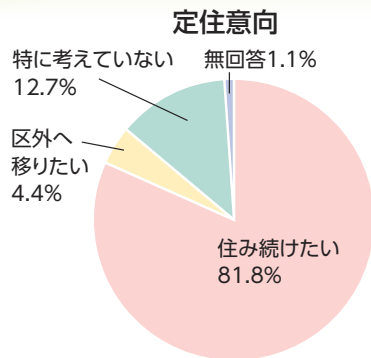
# 区民意識意向調査の 主な結果を紹介



区は毎年度、さまざまな行政課題について区民の皆さまの考えを伺う区民意識意向調査を行っています。今年度の調査結果がまとまりましたので、その一部を紹介します。 ※調査は、区内在住の20歳以上の男女3,000名(無作為抽出)を対象に実施(有効回答数1,247、回収率41.6%)。  
▶問合せ:広聴担当係 ☎5984-4501 FAX 3993-4106

## 8割以上の方が「住み続けたい」と感じています

定住意向について聞いたところ、「ずっと住み続けたい」と「当分は住み続けたい」を合わせた「住み続けたい」が8割を超え、平成26年度から増加傾向にあります。

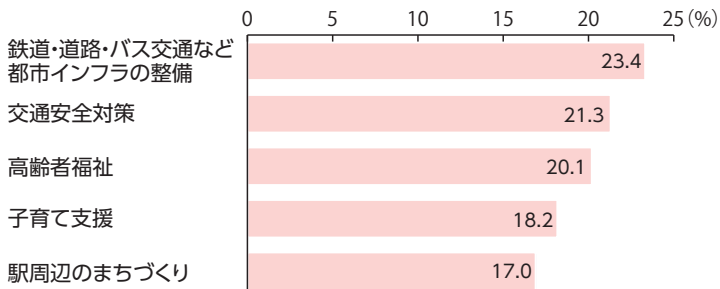


## 特に力を入れてほしい施策は「インフラの整備」

「鉄道・道路・バス交通など都市インフラの整備」が2年続けて1位となっています。

区は、今後の区政運営の方向性を示した「みどりの風吹くまちビジョン」に基づき、地下鉄大江戸線の延伸や都市計画道路の整備、高齢者福祉、子育て支援などの施策に取り組んでいきます。

施策への要望(複数回答。上位5項目)

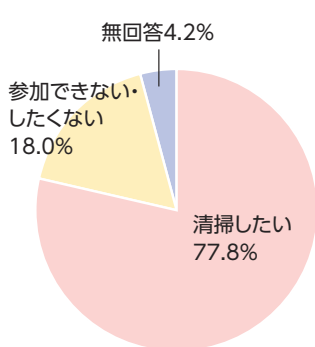


## 約8割の方が地域の落ち葉清掃をしたいと思っています

地域の住民や団体による落ち葉清掃への参加意向を聞いたところ、「都合があえば参加したい」「1回くらいは参加してみたい」「積極的に参加したい」「団体での清掃には参加できないが、個人的に清掃をしたい」を合わせた「清掃したい」方は約8割となっています。

区では、清掃したいと思っている方が、清掃活動に参加しやすい仕組みづくりや、活動の機会を増やしていくことを検討していきます。

落ち葉清掃への参加意向

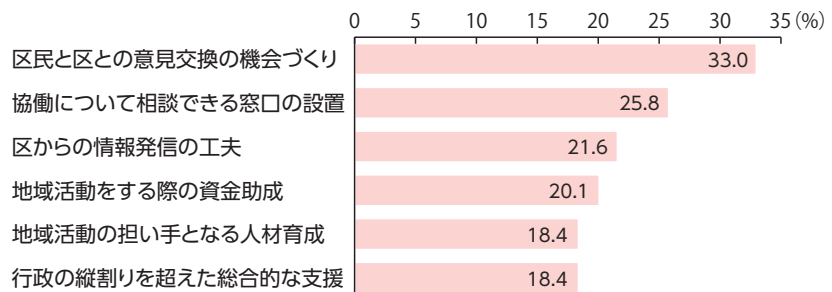


## 協働を進めるために区民と区との意見交換の機会を求められています

区政運営には区民の皆さまとの協働が不可欠であると考えています。協働を進める上で特に区に求めるものについて聞いたところ、「区民と区との意見交換の機会づくり」と「協働について相談できる窓口の設置」が重要という回答でした。

区は、調査結果を踏まえ、「区民参加と協働」のあり方を検討し、新しい協働の指針を作っていきます。

協働を進める上で特に区に求めるもの(複数回答。上位6項目)

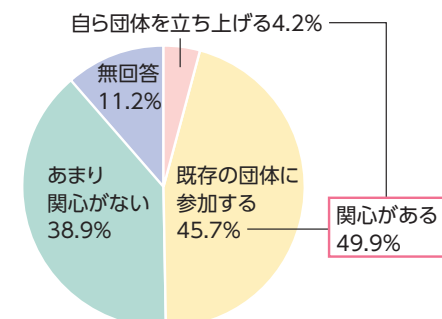


## 約5割の方が地域活動に関心があります

地域で活動を始める方法について聞いたところ、「既存の団体に参加する」と「自ら団体を立ち上げる」方が約5割となりました。

区では、地域活動に関心のある方が参加しやすい環境や仕組みづくりを行い、区民の皆さまの自主的な活動を支援していきます。

地域で活動を始める方法



## 調査結果がご覧になれます

調査の結果は、次の場所でご覧になれるほか、概要版を配布しています。▶**閲覧場所**:地区区民館(高松を除く)、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(関町を除く)、青少年館、学校教育支援センター、男女共同参画センターえーる、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階) ※調査結果と概要版は、区ホームページでもご覧になれます。

3/25(土) と 4/1(土)

## 転入・転居・転出届などの 臨時窓口を開設



3月25日(土)と4月1日(土)午前9時～午後5時に区民事務所で臨時窓口を開設します。届け出に必要なものなど詳しくは、お問い合わせください。▶**取り扱い業務**:転入・転居・転出届、印鑑登録や住民票などの証明書発行 ※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)を利用した転入届や、海外からの転入届などで、他自治体への問い合わせが必要となる場合などは、届け出を受け付けられないことがあります。

受付窓口・問合せ

区民事務所	電話番号
練馬(区役所本庁舎1階) <b>大変混みます</b>	5984-4528
早宮(早宮1-44-19)	3994-6705
光が丘(光が丘区民センター2階)	5997-7711
石神井(石神井庁舎1階)	3995-1103
大泉(東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階)	3922-1171
関(関区民センター1階)	3928-3046

4/6(木)から

## 関町図書館の業務を再開~仮設事務所は3月20日(祝)まで

改修工事のため休館している関町図書館は、4月6日(木)から本施設(関町南3-11-2)で業務を再開します。仮設事務所(関町北2-1-2)での業務(返却ポスト含む)は、3月20日(祝)で終了します。 ※返却ポストは、3月21日(火)から関町図書館をご利用ください。

問合せ 関町図書館 ☎3929-5391

## ベルデ(少年自然の家)のインターネット予約を開始

4月1日(土)午前8時30分からインターネットでも予約できます。

問合せ 少年自然の家係 ☎5984-2441



予約受け付けサイトはこちら

<https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/>



## 〈4月から電話予約がさらに充実〉

旅行サービスコーナー(☎5984-1234)の窓口や電話に加え、土・日曜、祝休日は、各ベルデ(軽井沢☎0267-46-4141、下田☎0558-22-5650、武石☎0268-86-2525、岩井☎0470-57-4141)で電話予約が可能になります(夏休みなどの特別期間を除く)。

食べられるのに捨てていませんか?  
**“食品ロス”はもったいない!**  
 MOTTAINAI

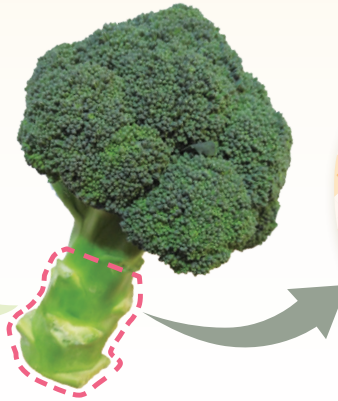
1週間に **即席めん1袋分** のムダをなくそう!

「食品ロス」とは、まだ食べられるのに捨てられている食べ物のことです。区内の家庭から出た可燃ごみのうち、利用されずに捨てられてしまった食品は、年間約3,000トンもあります。これは、1人が1週間に、84g(即席めん約1袋分)を捨てていることとなります。ここでは、食品ロスを減らす簡単な工夫を紹介します。  
 ▶問合せ:清掃事業係 ☎5984-1059

**工夫1** 食品は捨てる部分でできるだけ少なく!

例えば、ブロッコリーの茎も違った食感でおいしく食べられます。

この部分を捨てていませんか?



**工夫2** 買いすぎに注意!

買い物の前に冷蔵庫の中身をチェックしたり、ばら売りなどを活用したりしましょう。



その食品の特性に応じた保管場所で保存して長持ちさせましょう。

**工夫3** 賞味期限と消費期限の違いを知っていますか?

2つの言葉の違いを知ると「食品ロス」を減らせます。

スナック菓子や即席めんなど

弁当やパンなど

賞味期限  
29年3月11日

消費期限  
29年3月11日

おいしく食べられる  
期限です

安全に食べられる  
期限です

期限を少し過ぎても品質は大きく変わりません

期限内に食べましょう

いずれも、開封したら早めに食べましょう。

**工夫4** 残さず食べよう!

作り過ぎや、外出時の注文のし過ぎなどは避け、食卓に出たものは食べきるように心掛けましょう。



〈外出時にできる食品ロス対策チェック〉

- 小盛りメニューを利用していますか。
- 注文前にボリュームを確認し、食べきれないと思ったら「少なめにできますか」とお願いしていますか。
- メニューの中に食べられないものがあれば、注文の際に抜いてもらうようにお願いしていますか。

10/1日 **ごみの処理手数料が変わります** 問合せ 清掃事業係 ☎5984-1059

区民の皆さまへ **粗大ごみの処理手数料を改定します**

10月1日(日)申し込み分から粗大ごみの処理手数料(表1)を改定します。



表1 主な粗大ごみの処理手数料

主な品目	収集		持ち込み(※)	
	現在	改定後	現在	改定後
掃除機、ガスコンロ、ふとん、自転車(16インチ未満)	300円	400円	200円	
ソファ(1人用)、自転車(16インチ以上)	700円	800円	400円	
シングルベッド、机、ベッドマット	1,000円	1,200円	500円	600円
たんす(3辺のうち長い2辺の合計が270cm以上のもの)、ダブルベッド	1,800円	2,000円	900円	1,000円
両そで机、マッサージチェア(全身用)	2,500円	2,800円	1,300円	1,400円

※資源循環センターに持ち込む場合の料金です。

家庭から出る粗大ごみや引っ越しなどで出る多量のごみ、事業活動に伴うごみを排出する場合は、廃棄物処理手数料を負担していただいています。

しかし、処理手数料とごみ処理にかかる費用との間に差が生じています。そこで、10月1日(日)から廃棄物処理手数料を1kgあたり36.5円から40円に改定します。

事業者の皆さまへ **事業系一般廃棄物処理手数料を改定します**

●一般廃棄物処理業者に収集を依頼している事業者の方

10月1日(日)から、処理業者と事業系一般廃棄物の収集・運搬・処分契約を結ぶ際の上限額を1kgあたり36.5円から40円に改定します。具体的な契約内容については、委託先の処理業者にお問い合わせください。



●区の収集を利用している事業者の方

ごみを排出する際に貼る事業系有料ごみ処理券の料金(表2)とデザインが変わります。新しい事業系有料ごみ処理券は10月1日(日)から販売します。なお、9月30日(土)までに購入した事業系有料ごみ処理券は、10月31日(火)まで使用できます。

表2 事業系有料ごみ処理券の料金

券種	現在	改定後
小/10リットル券(10枚1セット)	690円	760円
中/20リットル券(10枚1セット)	1,380円	1,520円
大/45リットル券(10枚1セット)	3,100円	3,420円
特大/70リットル券(5枚1セット)	2,415円	2,660円

**資源・ごみの処理にはこれだけお金が掛かっています**

家庭から排出される資源・ごみは粗大ごみなどを除き原則無料で収集しています。しかし、実際には皆さまの大切な税金でその経費を賄っています。ごみを減らし、経費を削減することが大切です。

▶問合せ:計画調整係 ☎5984-1095

区民1人あたりの年間処理経費(平成27年度)



**2月の放射線量測定結果**

詳しい測定結果は、区ホームページ「東日本大震災関連情報」の「放射線量等の測定結果(分類別)」をご覧ください。▶問合せ:環境規制係 ☎5984-4712  
 【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時  
 ●地表面から50cm 0.030~0.074 ●地表面から5cm 0.032~0.076

お知らせ

シニア世代の就職を支援する講座を充実させます

これまで石神井公園区民交流センターを中心に行ってきたシニア世代の就職を支援する講座を充実させ、7月頃から練馬・光が丘・石神井・大泉の4地域で開催する予定です。

これに伴い、石神井公園区民交流センター内のシニアしごと支援コーナーは3月末で閉鎖します。 ※同センター内のワークサポートねりまでは、今後もシニアの就職支援活動を行います。▶問合せ:高齢社会対策課管理係☎5984-1068

区民交通傷害保険の申込期限は3月17日(金)

「区民交通傷害保険」の加入の受け付けを行っています。新規で加入を希望する方や、継続手続きが済んでいない方は早めに手続きをしてください。▶対象:4月1日(土)現在、区内在住の方▶保険期間:平

成29年4月1日(土)～平成30年3月31日(土)▶引受保険会社:損害保険ジャパン日本興亜(株)(承認番号SJNK16-13974(平成28年12月20日作成))▶申込:平成29年3月17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込先へ▶問合せ:安全対策係☎5984-1309、損害保険ジャパン日本興亜(株)東京公務開発部☎3349-9666 ※この案内は概要です。保険内容など詳しくは、お問い合わせください。

国民年金

60歳以上の方でも任意加入ができます

国民年金の加入期間は、60歳の誕生日の前日までです。ただし、60歳になっても受給資格期間が不足しているために年金が受けられない方や、受給資格があっても年金額を満額に近づけたい方は、65歳になるまで任意加入できます。また、昭和40年4月1日以前に生まれた方で、65歳になっても受給資格期間

が不足する方は、70歳に達するまでの間で受給資格期間を満たすまで、任意加入できます。任意加入の申し込み手続きは、60歳の誕生日の前日から行えます。加入期間は申し込んだ月からになります。届け出に必要な書類など詳しくは、お問い合わせください。▶届け出先・問合せ:国民年金係(区役所本庁舎3階)☎5984-4561

住まい・まちづくり

上石神井駅周辺地区のまちづくりと南北道路(外環の2)に関する「オープンハウス」を開催

上石神井駅周辺地区のまちづくりのこれまでの検討状況や、南北道路(外環の2(新青梅街道～千川通り間))と駅前広場の整備に向けた測量などに関するパネルと模型を展示し、質問などにお答えします。▶日時:3月20日(木)午前10時～午後1時、21日(火)午後5時～8時▶場所:上石神井区民地域集会所▶申込:当日会場へ▶問合せ:西部地域まちづくり課☎5984-1278

事業者向け

有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

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。▶掲載位置:裏表紙▶広告サイズ:縦55mm×横185mm▶料金:3万円▶刷色:2色(色指定不可)▶発行時期:5月(予定)▶発行部数:2万部▶配布先:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶申込期限:3月29日(水)▶問合せ:消費生活係☎5910-3089

図書館に雑誌を提供するスポンサーを募集

区内事業者が、図書館の指定する雑誌を購入して提供すると、最新号の雑誌のカバーなどに広告を掲載できます。 ※雑誌は、区が指定する書店から購入していただきます。▶期間:来年3月31日(土)まで▶申込:光が丘図書館や図書館ホームページ(<http://www.lib.nerima.tokyo.jp/>)にある申込書に記入の上、持参または郵送で光が丘図書館☎5383-6500

羽田空港の機能強化に関する説明会を開催

問合せ 国土交通省航空局☎0570-001-160

国は、今後増大する航空需要に対応するため、発着枠の増加が可能となる飛行経路案(南風のとき区の上空を通過する案)を示しています。

今回、国が飛行経路案や環境・安全対策などについて説明会を開催します。説明会では、説明パネルの閲覧や質問ができます。説明は国土交通省の職員が行います。

※飛行経路案について詳しくは、「羽田空港のこれから(<http://www.mlit.go.jp/koku/haneda>)」をご覧ください。

▶日時:3月15日(水)午後2時～7時(入退場自由)▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶区の担当:環境規制係▶申込:当日会場へ

平成29年度 特別区職員採用試験の日程が決定しました

問合せ 特別区人事委員会事務局任用課☎5210-9787 職員課人事係☎5984-5782

29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)。試験案内は、区民事務所(練馬を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、職員課人事係(同本庁舎6階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3-5-1)で配布します。

申し込み方法など詳しくは、下表の試験案内配布開始日以降に区報などでお知らせします。

採用区分	試験区分 (【 】は採用予定数)	受験資格 (年齢は30年4月1日現在)	試験案内 配布開始日	申込 期間	
I類 (大学卒業程度) 【一般方式】	事務【980名】	22歳以上 32歳未満の方	配布中	4/1(土) ～10(月)	
	土木造園(土木)【49名】				
	土木造園(造園)【16名】				
	建築【55名】				
	機械【23名】				
	電気【27名】				
I類 【土木・建築新方式】	福祉【83名】※	22歳以上30歳未満で、必要な資格・免許をお持ちの方	7/3(月)	7/3(月) ～8/7(月)	
	衛生監視(衛生)【34名】				
	衛生監視(化学)【5名】				
III類 (高校卒業程度)	心理【36名】※	40歳未満で、大学(短期大学を除く)の心理学を卒業した方またはこれに相当する方	7/3(月)	7/3(月) ～31(月)	
	保健師【69名】※	22歳以上40歳未満で、必要な資格・免許をお持ちの方			
経験者	I類 【土木・建築新方式】	土木、建築	7/3(月)	7/3(月) ～31(月)	
	III類 (高校卒業程度)	事務			18歳以上 22歳未満の方
		身体に障害のある方を対象とする選考(事務)			18歳以上32歳未満で、身体障害者手帳をお持ちの方
2級職	事務、技術(土木造園・建築など)、福祉	歴民間企業などのある従事	28歳以上 32歳未満		
3級職 (主任主事I)		32歳以上 37歳未満			
3級職 (主任主事II)		37歳以上 46歳未満			

※は日本国籍でない方も可。

練馬区民による観光おでかけ情報 「よりどりみどり練馬」 連載14

フェイスブックを活用した情報ページ「よりどりみどり練馬」では、公式PRサポーターになった区民の皆さまが、身近な地域情報や四季折々の風景など、区のおもしろさを発信しています。ぜひ、ご覧ください。〈公式PRサポーターを募集〉

申し込み方法など詳しくは、情報ページ「よりどりみどり練馬」をご覧ください。▶問合せ:広報課「よりどりみどり練馬」担当☎5984-1089

投稿された記事を紹介

今年は練馬区独立70周年という区切りの年ですが、こちらは練馬区独立30周年として建立された記念碑で、練馬区役所発祥の地である開進第三小学校に設置されています。40年前の昭和52年にはどんな式典が催されたんでしょうね。



1月29日投稿。

フェイスブックで「よりどりみどり練馬」と検索

<https://www.facebook.com/yoridorimidori/nerima/>



休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404

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



牧野記念庭園 春の植物観察会

日時:3月20日(祝)午前10時~11時30分@午後1時30分~3時
場所:牧野記念庭園 定員:各16名(先着順)
申込:電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402

自分らしく生きるために! 書いてみよう、自分史入門

日時:3月25日(土)午後2時~4時
場所:石神井図書館 講師:自分史活用アドバイザー/宮野真有
定員:30名(先着順) テキスト代:300円
申込:電話で同所 ☎3995-2230

起業家セミナー 「創業!ねりま塾」入門編

[3人で結ぶ・つながる・ビジネスになる!]をテーマに、創業について学びます。
日時:4月16日(日)午前10時~午後1時30分
場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)
講師:コミュニティカフェいろむすびcafe 共同代表/赤星裕美ほか
定員:80名(先着順)
申込:電話またはファクスで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、4月13日(木)までに練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(http://www.nerima-idc.or.jp/bsc)からも申し込みます。

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、123月27日34月3日(必着)までに各申込先へ ※2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。
※同ホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込みめます。

1新聞紙で作る紙ブローチ

日時:4月10日(月)午前10時~午後0時30分
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:12名(抽選)
持ち物:新聞紙のカラー広告

2プランターで作る生ごみ堆肥とベビーリーフ作り

日時:4月11日(火)午前10時~正午
場所・申込先:関町リサイクルセンター(〒177-0051関町北1-7-14) ☎3594-5351
定員:18名(抽選)
費用:100円
持ち物:軍手

3単衣(ひとえ)の着物から洋服をリメイク

日時:4月14日(金)午前10時~午後3時
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
定員:14名(抽選)
持ち物:着物、5mm×170cmのリボン、ボタン

春の日の向山茶会

対象:小学生以上 日時:4月2日(日)午前10時~11時30分@午前11時30分~午後1時@午後1時30分~3時
場所:向山庭園 内容:茶道部の中高生によるお点前の茶会
定員:各30名(先着順) 費用:1,000円
申込:電話で同所 ☎3926-7810

春の着付け教室

対象:小学生以上の女性 日時:4月3日(月)・10日(月)・17日(月)午前10時30分~正午【3日制】
場所:向山庭園 定員:10名(先着順) 費用:3,000円
持ち物:着物一式 申込:電話で同所 ☎3926-7810

スポーツ

泳げない人の水泳教室

対象:20歳以上の方 日時:4月14日~7月14日の毎金曜午後1時~3時【5月5日、6月16日を除く。12日制】
場所:旭町南地区区民館 定員:20名(抽選)
保険料:1,850円(65歳以上の方1,200円)
申込:ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、3月21日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

初心者スポーツ教室

申込:12往復ハガキで①教室名(12の別も)②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別・学年(1のみ)④電話番号を、3月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 3 プール内で申し込み

1相撲

対象:5歳児~中学生 日時:4月2日~5月7日の毎日曜午前10時~正

午【6日制】 場所:総合体育館 定員:30名(抽選) 保険料:216円

2親子体操

対象:4歳以上の未就学児と保護者 日時:4月23日~6月4日の毎日曜午前10時~11時30分【5月21日を除く。6日制】
場所:上石神井体育館 定員:25組(抽選) 保険料:1人96円

3ワンポイント水泳指導

対象:個人利用の方 プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円

Table with 2 columns: 場所・問合せ, 日時. Lists various sports facilities and their operating hours.

※7・8月、祝休日、休館日は行いません。
※9月は別日程で行います。詳しくは、後日区報でお知らせします。
※講習会などで実施しない場合があります。

アトリウムミニステージ 第243回 3/15水 入場無料
日時:3月15日(水)午後0時15分~0時45分
場所:区役所アトリウム 曲目:ビードフ/サックス・オ・ファンなど
出演:山崎憂佳(サックス)
問合せ:(公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311
※事前の申し込みは不要です。
※車での来場はご遠慮ください。

区民のひろば

●この欄は、区民の方のサークル活動などを紹介しています。内容などの確認は当事者間でお願いします。
●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。
●場所は施設の予約状況により変更になる場合があります。

六十路書道会(漢字・細字・実用書など) 60歳以上の方対象 主に第1・3水曜午後1時~4時 光が丘区民センター3階 月会費3,000円 清水 ☎3924-8604(要予約)

大正琴・フォークダンス NSクラブ 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 坂根 ☎FAX 3999-2897(要予約)

水墨画 芸墨会 第1・3土曜②日曜午後1時30分~4時30分 ①早宮地域集会所②ココネリ3階 講師 画家/郭朝勇 ①②とも入会金2,000円、月会費3,000円、教材費月1,000円 金 ☎FAX 6766-5818(要予約)

クラシックギター独奏・重奏クラブ(クラシック・ポピュラー・抒情歌・映画音楽など) ①毎日曜午後2時~6時30分(独奏・重奏)、月1・2回 ②平日午後1時~5時③土曜午後5時30分~9時30分(独奏・発表練習) 光が丘地区区民館など ①~③とも会費1回1,000円 後藤 ☎FAX 3976-5110(要予約)

旭スイミングクラブ(水中歩行・水泳) 18歳以上の方対象 毎木曜午後7時30分~9時 旭町南地区区民館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,500円 伊藤 ☎080-1006-8307(要予約)

リラックスヨガの会 女性対象 毎月曜午後2時~3時45分 石神井公園区民交流センターなど 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 上田 ☎3996-9804(要予約)

第20回記念都展・練馬支部展(洋画・日本画など) 3月28日~4月2日 午前10時~午後6時(28日は午後2時から。2日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 萩原 ☎3978-3681

健康太極拳 月4回土曜午前10時~正午 豊玉リサイクルセンターなど 会費3カ月8,000円 年会費1,000円 初めの1カ月は無料体験可 なぐも ☎FAX 3921-3154

メロディーコーラス(ジャズ・ポップス・アカペラ) 50~60代の女性対象 月3回木曜午後2時~4時30分 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費4,000円 福家 ☎090-5399-3614 ☎tfmelody@ybb.ne.jp(要予約)

ストレッチ・セルフマッサージ・ウォーキング シェイプアップクラブS&U 毎木曜午後6時30分~8時30分 桜台地域集会所 講師 山田慶子 月会費4,000円 新井 ☎3557-3717

茶道(裏千家) 祥桜会 第1土曜・第3日曜午後1時~4時 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費2,000円 駆見 ☎090-6198-1003 ☎kumiyuuki@gmail.com(要予約)

練馬ジュニアソフトテニスクラブ 小学生対象 毎土曜午前9時~正午 中村 会費6カ月4,000円 保険料年800円 澤崎 ☎3998-9719

パドミントン ゆーばークラブ 月4回金曜午前9時30分~正午 平和台体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 小野寺 ☎FAX 3991-6380

和裁・着付けの勉強会 月2回木曜①午前10時~正午②午後1時~3時③月2回金曜午前10時~正午 ①②石神井公園区民交流センター③練馬文化センター ①~③とも入会金2,000円、会費1回1,500円、材料費800円(初回のみ) 関根 ☎3992-8002(午後7時以降)

ハーモニカ・アンサンブル OZ ハーモニー 主に第1~3木曜午前9時~正午 勤労福祉会館 講師 ハーモニカ振興会認定講師/黒田彩 入会金1,000円 月会費3,500円 年1・2回演奏会への出演あり 滝島 ☎090-7012-4151 ☎taki1819@jcom.home.ne.jp(要予約)

フラダンス・マルラニ無料体験講習会 女性対象 3月17日・24日午前11時15分~午後0時5分 スタジオジョイ(豊玉北) 例会:女性対象 月3回金曜午前11時15分~午後0時5分 スタジオジョイ(豊玉北) 月会費4,500円 堀川 ☎080-9678-1104 ☎malulani1105@gmail.com(要予約)

「手づくり玉手箱」ミニライブ(バンドネオン・フルート) 3月19日午後1時~1時30分・午後3時~3時30分 ココネリ3階 入場無料 穂原 ☎080-6550-6551

山吹書道会(漢字・仮名・細字・実用書) 第1~3土曜午後5時45分~8時または第1~3日曜午後1時30分~4時 光が丘区民センター6階など 月会費3,000円 秋吉 ☎3977-6141

音楽ボランティアグループ・アール 月2回程度特別養護老人ホームで定期演奏会などあり 会費無料 江崎 ☎080-4200-4915 ☎musicr.group@gmail.com(要予約)

いっぴの会(油彩・水彩・パステル) 初心者~中級者対象 毎金曜午前9時~正午 生涯学習センター分館 講師 稲憲一郎 月会費5,000円 福岡 ☎3999-1346(要予約)

大泉団碁サークル 毎月曜午後1時~5時 勤労福祉会館 講師 元呉清源研究会アシスタント/朝野佐千代 入会金1,000円 月会費3,000円 年2回リーグ戦などあり 中川 ☎080-5548-3974

詩吟・謡曲 和漢朗詠会 月2回 主に光が丘区民センター2階 月会費1,000円 佐伯 ☎FAX 3999-1807 ☎tadafumi.saeki@zj9.so-net.ne.jp(要予約)

いきいき健康マージャン土支田の会 毎土曜午後1時~4時 土支田中央地域集会所 講師 佐川正高 会費1回1,500円 荻野 ☎090-5320-7299 ☎ik2kmc@docomo.ne.jp(要予約)

英語育児サークルTwinkle Star 0~3歳児と保護者対象 月1回主に月曜午前10時30分~正午 光が丘区民センター6階など 会費1回1,000円 松本 ☎090-7243-6967 ☎yokomoa89@gmail.com(要予約)

練馬郷土史研究会 年2・3回土曜に生涯学習センターなどで講演会、年3・4回関東周辺の史跡などを見学 年会費1,500円 講演会参加費1回300円程度 交通費実費 鎌田 ☎3977-3091(要予約)

田柄中吹奏楽部「春風コンサート」 3月26日午後2時開演 田柄中 入場無料 田柄中 ☎3990-4403

練馬フォトサロン 奇数月の土曜または日曜午後1時~5時 石神井公園区民交流センター 月会費100円 偶数月に撮影会あり 岡野 ☎090-8858-4188 ☎okanont@dol.hi-ho.ne.jp(要予約)

骨盤エクササイズ体験会 3月16日・17日午前10時~11時45分 ココネリ3階 会費1回500円 NPO法人MYフィットネス研究会 ☎090-5527-2471(要予約)

子どもアート教室(①青虫などの制作②粘土で動物制作と相談) ①2・3歳児と保護者対象②4~6歳児対象 3月30日①午前9時30分~10時15分②午前10時30分~11時45分 ココネリ3階 参加費①500円②800円 ポコアポコ・岡本 ☎3948-9772 ☎pocoapoco3kids@gmail.com(要予約)

※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。

3/22(水)

講演会



## 少子高齢化・人口減少 社会のゆくえ～日本、練馬、 そして、私たちの暮らしはどうなる？

日本は、少子高齢化・人口減少が進み、世界中のどこの国も経験したことのない「超」超高齢社会を迎えようとしています。社会が大きく変わるなかで、私たちの暮らしはどうなるのか、練馬区をはじめとする自治体にはどんな取り組みが求められるのか、一緒に考えてみませんか。



▶日時:3月22日(水)午後6時30分～8時30分(午後6時開場)▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:国立社会保障・人口問題研究所 所長/森田朗(=写真)▶定員:130名(先着順)▶申込:当日会場へ

※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、3月14日(火)までに電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号またはファクス番号を、企画課 ☎5984-2447 FAX 3993-1195。 ※手話通訳あり。

## 練馬こぶしハーフマラソン 2017

2017 NERIMA KOBUSHI HALF MARATHON



応援マップを持って  
ランナーを応援しよう!

開催まで  
あと15日



3月26日(日)に練馬こぶしハーフマラソン2017を開催します。開催にあたり、ランナーの応援ポイントや、光が丘公園内イベント会場の出店ブースなどの情報を掲載した応援マップ(=写真)を配布しています。

▶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)、体育館、シティマラソン担当課(区役所本庁舎8階)など ※大会ホームページ(<http://www.nerima-halfmarathon.jp/>)でもご覧になれます。

▶問合せ:シティマラソン担当課  
☎5984-3555

コース沿道などで応援手旗を配布します



## アイデアあふれる まちづくり活動に助成します

みどりのまちづくりセンターでは、区民の方が主体となって行うまちづくり活動に対して費用の一部を助成します。申し込む方は、みどりのまちづくりセンターにある応募の手引きをご覧の上、事前相談(予約制)を受けてから応募してください。

問合せ みどりのまちづくりセンター(豊玉北5-29-8練馬センタービル3階)  
☎3993-5451 FAX 3993-8070

〈対象となる活動・助成上限額など〉

部門名	対象となる活動	助成上限額	審査方法	応募期間
たまご部門	これからまちづくりを始めるための準備活動	5万円	書類審査	4/3(月)～11/30(木) ※事前相談は10/31(火)まで。
はばたき部門	身近な生活空間の保全・改善・創造のための活動	30万円	公開審査	4/3(月)～5/8(月) ※事前相談は4/24(月)まで。

〈説明会を開催〉

助成の要件や審査方法、提案書・予算書作成の要点などについて説明します。▶日時:①3月25日(土)午後2時～4時②29日(水)午後6時30分～8時30分▶場所:みどりのまちづくりセンター▶申込:開催日の前日までに電話のみどりのまちづくりセンターへ



赤いバケツまつりでの打ち水体験(平成27年度からはばたき部門)




介護施設の庭を地域の方に開放(平成28年度からはばたき部門)

活動成果報告会を開催

平成28年度に助成を受けたまちづくり団体が活動成果を報告します。▶日時:3月26日(日)午後1時～5時▶場所:武蔵大学▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場へ

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。



# 家でできる“注文住宅”相談

「家を建てたい」と思いはじめたけど…

子どもが泣いちゃって  
ゆっくり相談できない!

おむつにおっぱい  
外出はなかなか難しい

そんなママのためのサービスです。

スーモカウンターとは?  
電話☎でアドバイザーが  
ぴったりの建築会社をご紹介します

予算や家への希望を伺い、それをかなえる会社を複数ご紹介いたします。第三者的な立場なので、特定の会社を無理に勧めることはありません。

「うちの収入だと  
いくらの家が建つ?」など  
簡単な質問だけでもOK!  
お気軽にお電話ください。



予約不要 サービスは全て無料

☎0120-945-960  
10:00～18:00 毎日受付

※お電話内容は、サービス品質向上のため録音させていただきます  
※ご相談内容によっては、改めてお時間をいただく場合もございます

広告 練馬区 指定保養施設 相模湾 絶景の宿 **ラビスタ伊豆山** 区民の皆様は 区補助金をご利用の場合 **7,800円～** ●ご予約・お問合せ 毎日9:00～21:00 **0557(80)3666** (練馬区民である旨をお申し出ください)