

# Nerima ねりま区報

よりどりみどりねりま

➔ 3/21 平成29年 (2017年)

第1786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/

練馬区独立  
70周年記念事業が  
スタート



3/26 (日) 8:00 光が丘公園スタート

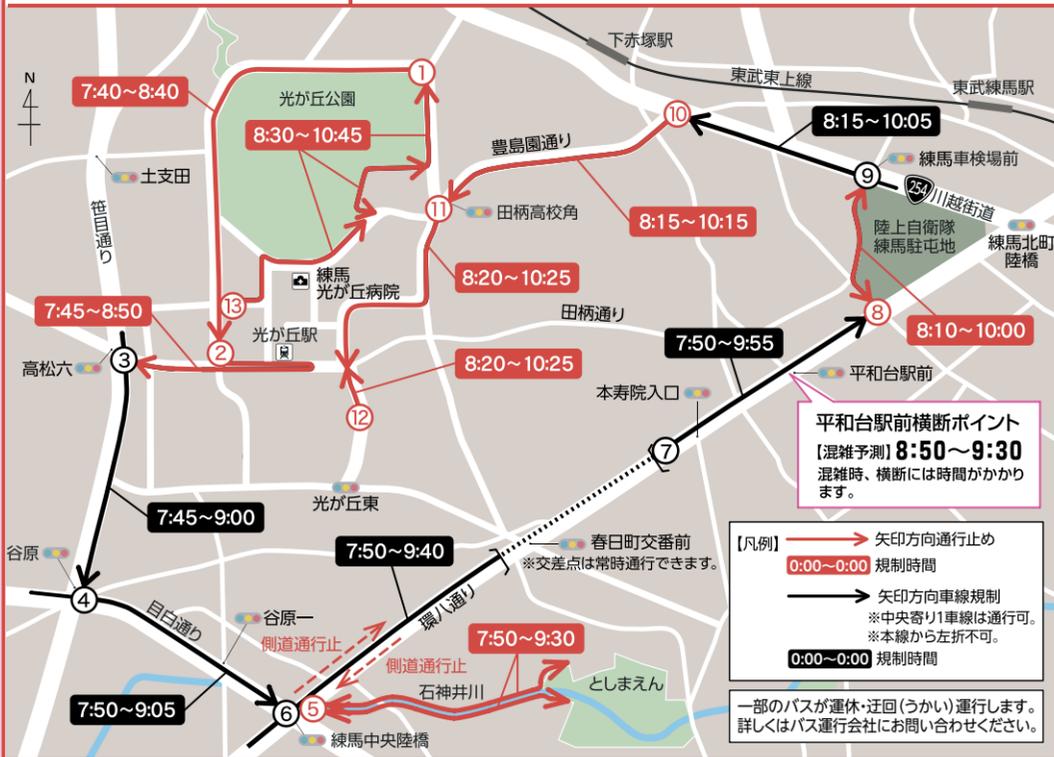
## 練馬こぶしハーフマラソン 2017



### 交通規制

3/26 (日) 7:40 ~ 10:45

ご迷惑をお掛けしますが、ご協力をお願いします。



5,000人のランナーが区内を駆け抜ける姿は壮観です。今年は練馬区独立70周年を記念して、小中学生を対象に「マイルラン」を開催します。また、光が丘公園ではトークショーや出店ブースなど、皆さまが楽しめる催しを行います。 ※雨天決行。 ※ランナーの募集は終了しました。▶ 問合せ: シティマラソン担当係 ☎ 5984-3555 FAX 5984-1228

### ゲストランナー



谷川真理さん



藤原新さん



吉田香織さん

みんなで楽しめる  
イベントを2面で紹介

「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あります。

【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。

# 3/26(日) 練馬こぶしハーフマラソンは 楽しみ方がいろいろ!

## 光が丘公園けやき広場で!

**出店ブース 9:00~15:00**

●「よりどりみどり練馬ストリート」で区の魅力を再発見!…区をPRするブースが立ち並ぶエリアです。広報キャンペーン「よりどりみどり練馬」をモチーフにした空間を創出します。また、区独立70周年記念ブースでは、区の歴史にまつわるクイズを出題し、正解者にはハンドタオル(=写真)などをプレゼントします。

●飲食物の販売…焼き鳥や焼きそばなどを販売します。



## けやきステージのイベント

**表彰式 10:15~10:45**

**まちなかコンサート vol.16 in 光が丘 11:00~11:30**

異色のアンサンブルで陽気な音楽をお届けします。 ※雨天中止。▶曲目:「聖者の行進」など▶出演:二井田ひとみ(トランペット)、青木研(バンジョー)、松永敦(チューバ)

**あのアスリートがやってくる! ~観るもよし、やるもよし、スポーツっていいね 11:45~12:45**

荻原健司さんや金藤理絵さん、区内在住の石川丈則さんとゲストランナーの谷川真理さん、藤原新さん、吉田香織さんをお招きし、東京2020オリンピック・パラリンピックに向けたトークショーを開催します。

車いすバスケットボールの催しも行います!



荻原健司 (ノルディック複合 競技)



金藤理絵 (競泳)



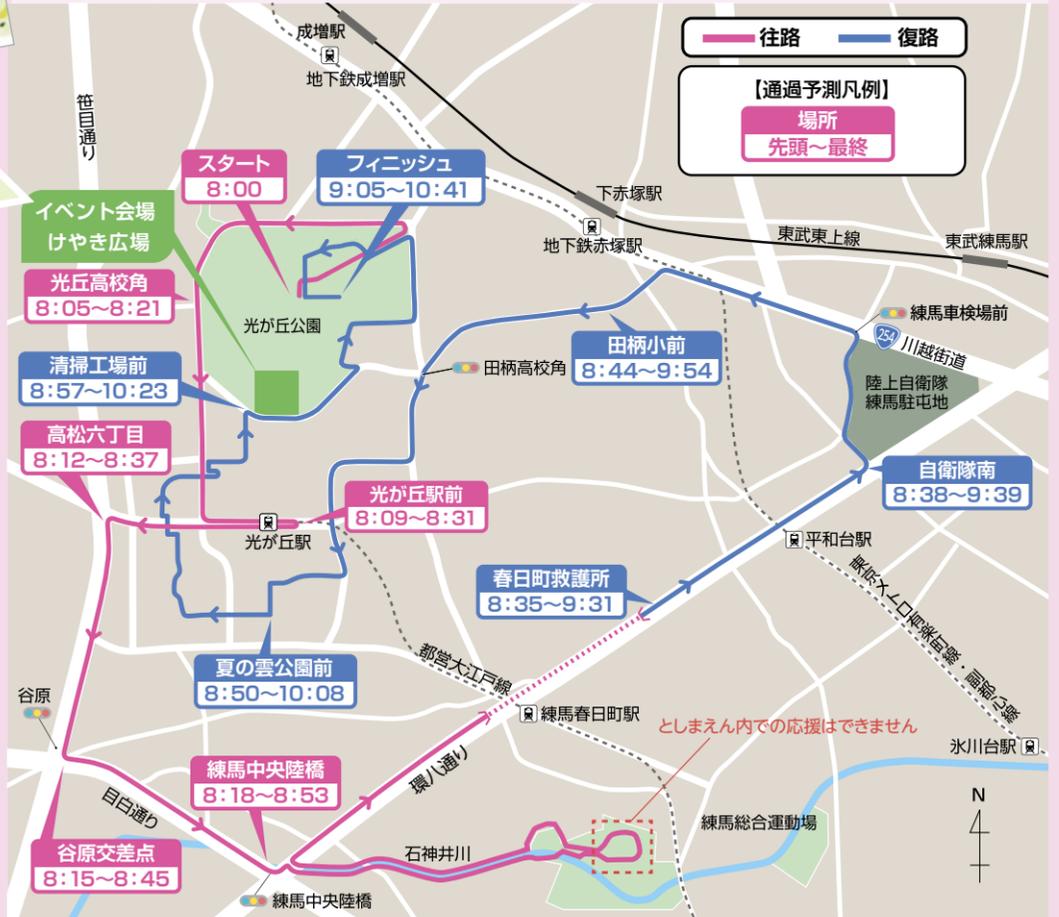
石川丈則 (車いすバスケットボール)

## 沿道で!

問合せ シティマラソン担当係 ☎5984-3555

### 応援フラッグで応援しよう!

コースの沿道や光が丘公園のけやき広場、フィニッシュ付近で応援フラッグを配布します(なくなり次第終了)。



## 自宅で!

### J:COM や YouTube でレースを生中継!

J:COMチャンネル(地上デジタル11チャンネル)やYouTube「練馬こぶしハーフマラソン2017」で当日午前7時30分~10時54分に放送します。



二次元バーコードを読み取ると、生中継をご覧いただけます(J:COMホームページ)。



グラントハイツ(現光が丘) 昭和28年

区独立70周年を記念し、マラソンコースの昔の様子も放映!

### ツイッターで応援メッセージを募集!



ツイッターで、ランナーへの応援メッセージなどをお寄せください。投稿メッセージの一部は、生中継で紹介されます。

**投稿方法** ハッシュタグ「#練馬こぶし」をつけてつぶやいてください。

## 4/1(土) から 区の組織が一部変わります

### 都市農業調整課を設置

平成31年の世界都市農業サミット開催準備や都市農地保全などをさらに推進します。

### 生活福祉課を設置

ひとり親家庭への支援体制の充実や、4つの福祉事務所間の調整・統括機能を強化します。また、生活福祉課の設置に伴い、福祉企画課を廃止します。

### 新宿線・外環沿線まちづくり課を設置

西武新宿線や外環の2などの沿線のまちづくり体制を強化し、事業を着実に推進します。

### その他

建築安全に関する専管組織であった、技術監理調整課を廃止し、継続する事務を総務課に移行します。

問合せ 人事企画担当係(組織定数担当) ☎5984-4507

## 3/21(火) から

### 練馬高齢者相談センターの場所が変わります

練馬高齢者相談センターを3月21日(火)に区役所西庁舎3階に移転します。電話番号は変わりません。

問合せ 庁舎管理係 ☎5984-1091

# 関越自動車道高架下に 区立施設がオープン

大泉地域の関越自動車道高架下に区立施設を開設します。ぜひ、ご利用ください。※大泉運動場、地域交流ひろばは、1月から利用を開始しています。

▶交通:大泉学園駅北口から西武バス「朝霞駅」行き、「福祉センター入口」行きで「住宅前」下車徒歩4~7分 ※はつらつセンター大泉、大泉リサイクルセンターは車での来場はご遠慮ください。



4/20 (木)  
オープン

## はつらつセンター大泉

大泉学園町1-34-20

◆開館時間…午前9時~午後9時30分  
※年末年始は休館。



60歳以上の区民の方を対象に、健康づくりやレクリエーションなどの事業や活動・交流の場の提供を総合的に行う健康増進施設です。▶**問合せ:**はつらつセンター大泉 ☎3867-3180 ※3月31日(金)までの問い合わせは、高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068。

利用区分	施設内容	利用方法
個人利用	浴室、リラックコーナー、交流談話サロンなど	高齢者センターまたは敬老館の利用証で利用できます。お持ちでない方は、健康保険証などの本人確認書類と、緊急時に連絡のとれる方の氏名・住所・電話番号を書いたメモなどをご持参ください。
団体利用	集会室、調理実習室、トレーニング室など	事前に登録が必要です。4月20日(木)以降にはつらつセンター大泉で登録を受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。 ※4月1日(土)からはつらつセンター(光が丘・関・豊玉)、敬老館などで申込書を配布します。

※団体利用の施設は、個人で利用できる場合があります。

### 団体利用の抽選会を開催

5月1日(月)午前10時から、5月2日(火)~7月31日(月)利用分の抽選会を行います。

### 施設利用体験会を開催

▶日時:4月15日(土)午後1時~4時 ▶内容:ものづくり教室(メッセージカード作りなど)、にこにこ体操教室、マッサージ機・卓球の体験など  
▶申込:当日会場へ ※年齢にかかわらず、どなたでも参加できます。

4/20 (木)  
オープン

## 大泉リサイクルセンター

大泉学園町1-34-10

◆開館時間…午前9時~午後5時(会議室は午後10時まで) ※水曜(祝休日の場合は翌平日)、年末年始は休館。



環境やリサイクルに関する各種講座や情報の提供、再使用家具の販売などを行います。地域のリサイクル活動や環境学習の拠点としてご利用ください。▶**問合せ:**大泉リサイクルセンター ☎3978-4030 ※4月19日(水)までは、大泉リサイクルセンター準備室 ☎090-1675-4956。

利用区分	施設内容	利用方法
個人利用	展示室、情報資料コーナー、コミュニティコーナー	事前の申し込みは不要です。
団体利用	会議室	事前に登録が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

※このほかに区主催の講座などを開催するリサイクル工房があります。

### 内覧会を開催

▶日時:4月19日(水)午後1時~4時 ▶申込:当日会場へ

### オープン記念イベント

▶日時:4月22日(土)午前10時~午後3時  
▶内容:山口ともさんによる「ガラクタ音楽会」やリサイクル講座体験(さき織り、ペットボトルでビーズのアクセサリ作りなど)、おやき・綿菓子・ポップコーンの販売など  
▶申込:当日会場へ



## 大泉運動場

大泉町5-24-12

◆利用時間…午前9時~午後6時  
※3・9・10月は午後5時まで。11~2月は午後4時まで。 ※年末年始を除く。



フットサルなどができる人工芝コート2面と、バスケットボールなどができるダスト舗装コート1面があります。施設の利用方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。  
▶**問合せ:**大泉運動場 ☎3922-6121

## 地域交流ひろば

大泉町5-23-10

◆利用時間…午前9時~午後6時  
※3・9・10月は午後5時まで。11~2月は午後4時まで。 ※年末年始を除く。



イベントなど多目的に利用できるひろば(400㎡×2面)があります。施設の利用方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。  
▶**問合せ:**地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

## 地域活動倉庫

大泉学園町1-34-55など



地域活動を行うために使用する物品を収納するための倉庫です。※現在は利用の募集をしていません。  
▶**問合せ:**地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

## お知らせ

### 手話通訳者のご利用を

聴覚障害などのある方が窓口で円滑に相談できるよう、手話通訳者を配置しています。 ※予約不要。

担当地域	総合福祉事務所 障害者支援係	日程
〒176	練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4609 FAX 5984-1213	第1・3 火曜
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7796 FAX 5997-9701	毎火曜
〒177	石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2816 FAX 3995-1137	第2・4 金曜
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5272 FAX 5905-5277	第1・3 金曜

※年末年始・祝休日の場合は前後の開庁日に振り替えます。  
※時間はいずれも午前10時～正午・午後1時～5時。

## 福祉・障害のある方

### 福祉タクシー券を交付

障害のある方を対象に、平成29年度に使用できる福祉タクシー券(月額3,500円分)を交付します。▶**対象:**身体障害者手帳の下肢・体幹・移動・視覚・内部の障害で1～3級または愛の手帳1・2度の方 ※所得制限があります。 ※新規登録は、65歳未満の方が対象です。既

## 個人事業者の消費税・地方消費税の確定申告書の提出期限・納期限は3月31日

▶**問合せ:**税務署【練馬東☎3993-3111、練馬西☎3867-9711】

に登録している方には、3月23日(休)にお知らせを送ります。▶**申込:**3月27日(月)以降に①お知らせ②来所される方の認め印③身体障害者手帳または愛の手帳を持参の上、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】 ※代理の方でも申し込みます。

## 住まい・まちづくり

### マンション耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築されたマンションの管理組合や所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。▶**日時:**4月29日(祝)午後1時～4時30分▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**80名(先着順)▶**申込:**建築課(区役所本庁舎15階)または区ホームページにある申込用紙を、4月26日(水)までに持参またはファクスで建築課耐震化促進係☎5984-1938

## 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。年金手帳と退職の日付が分かる書類を届け出先にお持ちください。また、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。なお、保険料の免除・猶予を希望する方はお問い合わせください。▶**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

## 働く

### 事務【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▶**日時:**原則として月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日以内)▶**場所:**区役所など▶**内容:**事務補助(配属先によりパソコン作業あり)▶**賃金:**時給960円 ※交通費支給。 ※勤務内容により社会保険あり。▶**申込:**区民事務所(練

馬を除く)や職員課(区役所本庁舎6階)、区ホームページにある申込書(写真貼付)を、持参または郵送で職員課人事企画担当係☎5984-5784

## お休みします

〈勤労福祉会館☎3923-5511〉…3月27日(月)【全館清掃のため】  
〈関区民センター2階多目的ホール〉…10月～12月【空調設備の改修工事のため】▶**問合せ:**地域施設係☎5984-4573

# 環境にやさしい 軽自動車の税金を軽減

## ～グリーン化特例を延長



平成28年度に実施されたグリーン化特例(軽課)が1年間延長されます。排出ガス性能と燃費性能の優れた軽自動車は、29年度の税が軽減されます。 ※軽減は29年度限りです。 ※区が自動車検査証情報に基づき課税するので、手続きは不要です。▶**対象:**28年4月1日(金)～29年3月31日(金)に初めて車両番号の指定を受けた軽自動車、下表の(ア)～(ウ)のいずれかに当てはまるもの

車両区分	グリーン化特例(軽課)適用の車両			グリーン化特例(軽課)適用外の車両		
	(ア)おおむね75%軽減	(イ)おおむね50%軽減	(ウ)おおむね25%軽減			
四輪以上	乗用	自家用	2,700円	5,400円	8,100円	10,800円
		営業用	1,800円	3,500円	5,200円	6,900円
	貨物用	自家用	1,300円	2,500円	3,800円	5,000円
		営業用	1,000円	1,900円	2,900円	3,800円
三輪		1,000円	2,000円	3,000円	3,900円	

(ア)～(ウ)の詳しい区分については、区ホームページをご覧ください

**問合せ** 税証明・軽自動車税担当☎5984-4536

# 太陽光発電設備などの設置費用を補助します

## 問合せ

環境課地球温暖化対策係  
(区役所本庁舎18階)  
☎5984-4706

分散型エネルギー社会の推進に向け、住宅や事業所に太陽光発電設備や家庭用燃料電池システムなどの設備を設置した方に、抽選で設置費用の一部を補助します。補助対象となる設備の種類と補助額は表1の通りです。補助要件など詳しくは、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館(関町を除く)、リサイクルセンター、環境課にあるリーフレット、または区ホームページをご覧ください。

- ▶**申込期間:**表2の通り ※第1～3期ごとに抽選を行い、補助対象者を決定します。
- ▶**申込:**設置完了後、環境課または区ホームページにある申請書に必要書類を添えて、持参または郵送で環境課地球温暖化対策係へ

### 住宅用

▶**対象:**区内在住で、自分が居住している住宅に補助対象となる設備を設置した方

### 事業者用

▶**対象:**区内の事業所に事業に用いるために補助対象となる設備を設置した、次の①②のいずれかに当てはまる事業者  
①区内で事業を営む従業員20名以下の法人で、区内に本店または支店などの登記をしている  
②区内在住の個人事業主である



### 管理組合

▶**対象:**区内の集合住宅に補助対象となる設備を設置した管理組合

表1 補助対象となる設備の種類・補助額

設備の種類	補助対象者・補助上限額
太陽光発電設備(2kw以上) ※発電量全量を売電する場合は、補助対象外。	区民・事業者…6万円 管理組合…20万円
強制循環式太陽熱利用システム	区民・事業者…2万5000円 管理組合…20万円
自然冷媒ヒートポンプ給湯器 (通称:エコキュート)	区民・事業者…2万5000円
ガスエンジン・コージェネレーションシステム (通称:エコウィル)	区民・事業者…2万5000円
家庭用燃料電池システム (通称:エネファーム)	区民・事業者…6万円
蓄電システム	区民・事業者…6万円 管理組合…20万円
ビークル・トゥ・ホームシステム	区民・事業者…2万5000円 管理組合…20万円
直管形LED照明等への交換 (交換費用が1万円(税抜き)以上)	事業者…2万円 管理組合…20万円
窓の断熱改修 (改修費用が1万円(税抜き)以上)	区民・事業者…2万円 管理組合…20万円

表2 申込期間

	設備設置日	申請受付期間
第1期	2/1(水)～6/30(金)	4/17(月)～7/31(月)
第2期	7/1(土)～10/31(水)	8/1(水)～11/30(木)
第3期	11/1(水)～来年1/31(水)	12/1(金)～来年2/28(水)

## 世帯と人口 [3月1日現在]

※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	日本人	外国人	年齢別人口
360,469 (-71)	723,442(-151)	707,045(-54)	16,397(-97)	14歳以下 88,035(-31)
	男 353,617	男 346,047	男 7,570	15～64歳 478,154(-305)
	女 369,825	女 360,998	女 8,827	65歳以上 157,253(+185)



# 安心して子育てできるまち、ねりま

～4月からお子さんの成長と子育ての支援を充実!

## 赤ちゃんからの 飲む食べる相談

～離乳期の赤ちゃんがいる家族の食事



赤ちゃんの食事(離乳食)は、家族の健康的な食事と基本は一緒で、赤ちゃんの成長に合わせて調整するものです。4月から、試食を交えた少人数グループでの相談会を開催します。▶**対象**:0歳児の保護者(1歳頃まで参加可)  
▶**申込**:当日会場へ ※事前の申し込みは不要です。

	場所・問合せ	日時
保健相談所	豊玉 ☎3992-1188	4/7(金)10:00から、10:50から、14:00から、14:50から 4/17(月)14:00から、14:50から
	北 ☎3931-1347	4/19(水)10:00から、10:45から
	光が丘 ☎5997-7722	4/12(水)・24(月)10:00から、10:50から
	石神井 ☎3996-0634	4/13(木)・20(木)10:00から、10:45から
	大泉 ☎3921-0217	4/21(金)10:00から、10:50から
	関 ☎3929-5381	4/18(水)10:15から

※受講は30～40分です。開始10分前にお越しください。

### 4月利用分から助成額を増額

## 認証保育所の保育料を助成

問合せ 保育課保育事業者係 ☎5984-5845

保育サービスを選択できる環境を整えるため、認証保育所の保育料の補助額を月5,000円増額します。また、ひとり親世帯への加算を開始します。  
▶**対象**:区内在住で、都内の認証保育所と月160時間以上利用する契約を行い、保育料を納めた保護者 ※一時保育は除く。 ※途中契約の月は対象外。  
▶**申込**:区内の認証保育所や総合福祉事務所(練馬を除く)、保育課(区役所本庁舎10階)、区ホームページにある申請書に記入の上、入所日から30日以内に保育課保育事業者係へ ※毎年度更新が必要。 ※転園した場合は、再度申請が必要です。

### 4月利用分からの助成額(月額)

0歳児	1・2歳児	3歳児以上
2万5000円(ひとり親世帯は3万5000円)	2万円(ひとり親世帯は3万円)	1万5000円(ひとり親世帯は2万5000円)

※年齢は、4月1日現在の年齢。



## 新たに2カ所の子ども家庭支援センターに すくすくアドバイザーを設置

子育てに関する相談に応じる「すくすくアドバイザー」を、4月1日(土)から新たに2カ所に配置します。▶**問合せ**:練馬子ども家庭支援センター ☎3993-8155

施設名	電話番号	相談日
子育て支援課(区役所本庁舎10階)	5984-1517	月～金曜
練馬子ども家庭支援センター練馬駅北分室	3948-2312	月～土曜
大泉子ども家庭支援センター	3925-6700	
新規 光が丘子ども家庭支援センター	6385-4167	
新規 関子ども家庭支援センター	6674-2082	

※祝休日、年末年始を除く。時間はいずれも午前9時～午後5時。

## 病児・病後児保育施設のご利用を

問合せ 各施設、保育課保育事業者係 ☎5984-5845



保育所などに通うお子さんを、病気の回復期(★)で集団保育の難しい期間に一時的に預かる病児保育や、病気の回復期には至らないが、当面症状が急変する恐れのない場合に預かる病児保育を実施しています。利用するには、事前に各施設で登録が必要です。

▶**対象**:生後6カ月～10歳未満の①保育所などに通う区内在住の児童②区内の保育所などに通う児童 ▶**費用**:登録料1,000円、保育料1日2,000円 ※保育料は、生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の方は無料、所得税非課税世帯の方は1日1,000円。▶**申込**:各施設や保育課(区役所本庁舎10階)、区ホームページにある申請書に必要書類を添えて、事前連絡の上、直接各施設へ

	病児・病後児保育施設	定員	利用日時
病後児	ソラスト中村橋 (向山1-13-2) ☎5241-5110	4名	月～金曜 8:30～18:00
	こどもデイケアプリムラ (関町北1-22-10) ☎3928-5032	7名	
病児・病後児	ナーサリールームベリールベア練馬 (練馬1-17-1 ココネリ4階) ☎5946-6714	10名	
	順天堂大学練馬病院病児・病後児保育室みつばちねりま (高野台1-8-15) ☎5923-3111	10名	
	練馬区医師会病児保育センターぱるむ光が丘 (光が丘5-6-1) ☎3977-9400	12名	月～金曜 8:00～18:00
	練馬区医師会病児保育センターぱるむ大泉 (東大泉1-20-32) ☎5947-5233	7名	

※祝休日、年末年始を除く。

### ★病気の回復期とは

- 診断が確定し急性期を経過したとき以降
- 伝染性の病気は感染期を経過したとき以降
- 外傷は症状が固定したとき以降

4/1(土)から

## 施設を利用する際の書類が変わります

4月1日(土)から、病児・病後児保育施設を利用する際に提出する「診療情報提供書」が複写式の書類に変わります。必ず、病院に「診療情報提供書」を持参の上、医師が記入したものを施設に提出してください。

### 利用方法



配布場所  
保育課(区役所本庁舎10階)、病児・病後児保育施設、一部の小児科・耳鼻科など

## 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科  
内科・小児科

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  
練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238  
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。

4月の健康相談日程(無料)
事前に予約が必要です。
※育児栄養歯科相談を除く。
相談内容: 健康相談、禁煙に関する相談、育児栄養歯科相談、おとなの歯磨き相談、心身障害者(児)歯科相談、こころの健康相談、うつ相談、子育てこころの相談、思春期・ひきこもり相談、酒・ギャンブルなど依存、家族相談、認知症相談、HIV(エイズウイルス)抗体即日検査・梅毒検査(匿名)

※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター☎3997-0121へお問い合わせください。

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1188
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
関保健相談所 ☎3929-5381

練馬高齢者相談センター ☎5984-2774
石神井高齢者相談センター ☎5905-2771
大泉高齢者相談センター ☎3993-9956
ついでに歯科診療所 ☎3993-9956

※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください)。

子ども・教育

4月の母親学級(平日3回コース)

対象:妊娠中の方 ※家族での参加も可。
内容:講義、お風呂の入れ方の実習、歯磨き実習など
持ち物:母子健康手帳
申込:当日会場へ

場所・問合せ 日程(3日制)
豊玉保健相談所 ☎3992-1188 11(火)・18(火)・25(火)
光が丘保健相談所 ☎5997-7722 4(火)・11(火)・18(火)
石神井保健相談所 ☎3996-0634 7(金)・14(金)・21(金)
関保健相談所 ☎3929-5381 10(月)・17(月)・24(月)

4月の母親学級(土曜1回コース)

対象:平日の参加が難しい妊娠中の方
日時:4月22日(土)午後1時30分~4時
場所:北保健相談所
内容:講義
定員:30名(先着順)
持ち物:母子健康手帳
申込:電話で同所☎3931-1347

健康・衛生

認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るには、地域の方の理解や応援が必要です。今回、地域の理解者・応援者である認知症サポーターの養成講座を開催します。参加者には、認知症サポーターであることを示すオレンジリングを差し上げます。
日時:4月20日(木)午前10時~正午
場所:区役

所アトリウム地下多目的会議室
講師:陽和病院高齢者担当課長/塚本寿美雄
定員:100名(先着順)
申込:電話で在宅療養係☎5984-4597

お口の健康まつり~お口のうらおいアップで健康アップ!

日時:4月14日(金)午前10時~午後2時30分
※受け付けは午後2時まで。
場所:光が丘区民センター3階
申込:1~4 当日会場へ 5 電話で歯科保健担当係☎5984-4682
※参加者には、歯ブラシと舌ブラシを差し上げます。

主な内容 時間
1 一緒に歌いましょう 10:00~10:20
2 お口と顔のリフレッシュ体操 10:20~11:00
講師:健康運動指導士/原真奈美
3 お口のうらおい検査 11:10~14:30
定員:50名(先着順)
4 スポーツ吹き矢体験 11:10~14:30
5 歯科健診 12:00~13:30
定員:25名(先着順)

高齢者

「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

日時:4月14日(金)午前10時30分~午後1時
場所:光が丘区民センター2階
内容:高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作る
※初めての方には料理本を差し上げます。
講師:食のサポーターねりま会員
定員:20名(先着順)
材料費:500円
持ち物:エプロン、三角巾
申込:電話で総合事業係☎5984-4596

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をお願いします。
●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。

- 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)
卓球 ポピー 毎火曜午後0時45分~4時 サンライズ練馬 講師 相川紀洸 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 藤原☎080-3400-1333
健康体操(リズムシェイプ・体幹トレーニング) 青葉会 毎金曜午前10時~11時 総合体育館 講師 小野加代子 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 吉野☎6750-7242
大泉女声合唱団 毎水曜午前9時45分~11時45分 勤労福祉会館 講師 吉田伸昭 入会金1,000円 月会費5,000円 小坂☎FAX 3922-1248
ヨーガ カイラーサヨガ 毎水曜午前10時~11時30分 大泉学園地区区民館 月会費2,000円 石原☎3921-2080

- 油彩・水彩・パステルなどの人物画 グループ・ルピナス 月3回主に金曜午後1時15分~4時30分 生涯学習センター 入会金2,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 宮本☎080-3450-4285
ちりめん細工展 3月31日~4月5日午前10時~午後4時(4月3日を除く。5日は午後3時まで) 石神井公園ふるさと文化館 入場無料 例会…第4火曜午後1時~4時30分 石神井庁舎5階 会費1回500円 華の会・栗林☎090-3237-5684(要予約)
フラダンス無料体験会 3月27日、4月3日午前10時15分~11時15分 大泉北地域集会所 講師 北島京子 フラ・プルメリア・橋本☎080-9355-4923(要予約)
リトミック・英語 ミュージック スプラウツ ①1・2歳児と保護者②2・3歳児と保護者③0・1歳児と保護者④1~3歳児と保護者対象 月3回火曜①午前10時~10時45分②午前11時~11時45分、月2回土曜③午前10時~10時45分④午前11時~11時45分 光が丘区民センター5階 入会金1,500円(①②のみ) 会費①②月3,500円③④1回1,500円 3月25日・28日は500円で体験可 森田☎080-5879-2358☎vc-akane.m@ezweb.ne.jp(要予約)
詩吟無料講習会 4月1日・8日・15日午後1時~2時30分 勤労福祉会館 講師 天真流六代目宗家/山田天真 天真流吟詠会・印南☎FAX 3991-6311(要予約。午後6時~8時)

- ラパナハワイアンキルトクラブ 生徒作品展 4月14日~16日午前10時~午後5時(16日は午後4時30分まで) 練馬文化センター 関岡☎090-5392-7195
吟詠(漢詩・和歌・新体詩) 晴山流翔翹会 月4回日曜午後1時~4時 上石神井区民地域集会所 月会費1,500円 初めの1カ月は無料体験可 庄野☎3920-7291(午後7時~9時)
日舞・新舞 鶴千宏会 月4回主に水・金・日曜午後1時~5時 向山地域集会所 月会費5,000円 初回は無料体験可 奈田☎FAX 3926-6600(要予約。午前中または午後5時以降)
山下敏雅弁護士に聞く、若者の法律~子ども・若い人を取り巻く課題について考える勉強会 4月1日午後2時~4時 勤労福祉会館 会費500円(29歳以下無料) ラ・プラスさくらの通り道・加藤木☎080-3595-6431☎la.place.sakura@gmail.com(要予約)
着付け教室 第2・4水曜午前10時~正午 都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 月会費2,000円 折居☎3928-7545
ストレッチ、筋力トレーニング、ダンスなど無料体験会 60歳以上の方対象 4月3日・10日・17日・24日午前11時15分~午後0時30分 東大泉地区区民館 例会…60歳以上の方対象 月4回日曜午前11時15分~午後0時30分 東大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,500円 百瀬☎090-5179-2910(要予約)

- 石神井山の会(ハイキング・登山など) 関東近郊で活動、第3木曜午後7時~8時30分に男女共同参画センターで例会 入会金1,000円 月会費1,000円 交通費実費 3月26日午後2時~3時に勤労福祉会館で説明会あり 本間☎3995-3067☎yamanokai@shakujii.main.jp(要予約)
水泳 銀泳会 60歳以上の初心者・初級者対象 毎火曜午前9時~11時 光が丘体育館 入会金2,000円 月会費2,500円 保険料年1,500円(70歳以上の方は年1,000円) 初回は無料体験可 佐野☎3977-9921
健康体操(ストレッチ・腰痛予防体操・経絡体操) 中高年齢の女性対象 月3回水曜①午前10時30分~正午(70歳以上)②午後1時30分~3時(60歳以上)、③毎金曜午前10時30分~正午(60歳以上) 貫井地区区民館①~③とも入会金1,500円 月会費①2,500円②3,000円③3,500円 3月22日・24日・29日、4月5日は無料体験可 板倉☎3990-2032
社交ダンス ミルクティ 初心者対象 4月からの月4回水曜午後6時30分~8時30分 東大泉中央地域集会所など 入会金500円 月会費3,500円 4月は無料体験可 清水☎080-5042-4893☎norimashi@ezweb.ne.jp
エアロビックス ポコ・ア・ポコ 30~50代の方対象 毎火曜午前10時15分~11時45分 総合体育館 入会金1,000円 月会費2,500円 お子さん連れ可 初回は無料体験可 三宅☎FAX 5910-7374

- 第15回大泉さくら祭り(スタンプラリー、和太鼓演奏、ヒップホップダンス、空手演武など) 3月26日午前9時~午後4時 大泉中など 入場無料 大泉さくら並木を守る会・秋本☎3921-2727
総合書道展 書道展(漢字・かな・写経・古典など) 4月21日~23日午前10時~午後6時(23日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…第1・3①日曜午前10時~正午②水曜午後2時~4時 貫井地区区民館 ①②とも入会金1,000円、月会費2,600円、教材費月400円 初回は無料体験可 泊☎090-3802-7812(要予約)
親子リトミック無料体験会 6カ月~3歳児のお子さんとその保護者対象 4月6日①午前9時40分~10時20分②午前10時30分~11時10分③午前11時20分~正午 高野台地域集会所 例会…6カ月~3歳のお子さんとその保護者対象 月3回木曜④午前9時40分~10時20分⑤午前10時30分~11時10分⑥午前11時20分~正午 高野台地域集会所 ④~⑥とも月会費3,100円 リトミックサークルバンビ・川口☎090-5406-5994☎mikiguchiko@icloud.com(要予約)
やり直し英文法と身近な英会話無料体験会 初級者対象 4月6日・20日午前10時~11時30分 石神井台みどり地域集会所 例会…第1・3木曜午前10時~11時30分 石神井台みどり地域集会所など 入会金1,000円 月会費2,000円 KOKONE ENGLISH・木村☎090-6345-5437(要予約)

広告 新茶予約開始! 早期ご予約で特別割引、又は送料無料 〒176-0001 練馬区練馬 1-23-2 おいしいお茶 花摘の高野園 お問い合わせ☎03-3991-1360 FAX3991-3323

※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。

講座・催し



4月のふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 ▶費用:35300円 ▶申込:当日会場へ

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(先着順). Rows include activities like 'わくわく大道芸とバルーンアートに挑戦!', '石神井公園ふるさと文化館を探検しよう', etc.

初春の尾瀬ヶ原探勝

▶対象:18歳以上の方 ▶日時・場所:5月26日(金)午前8時30分練馬文化センター集合～尾瀬ヶ原(群馬県)～27日(土)午後7時集合場所解散 ※至仏山荘に宿泊。▶内容:往復約15kmの山道をガイドと一緒に歩く▶定員:22名(抽選)▶費用:2万円(バス代、宿泊費など)▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、4月21日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14 関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込みます。 ※事前説明会を5月13日

(出)午前10時から関町リサイクルセンターで行います。

就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座(ワード基礎編)

▶対象:パソコンで文字入力ができる方 ▶日時:4月18日(火)午前9時30分～正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子 ▶定員:10名(抽選) ▶費用:1,000円 ▶持ち物:USBメモリ ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由(50字程度)を、4月3日(必着)までに〒177-0041石神井町8-1-10男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢もお知らせください。

大こもれば展

～まちづくり情報誌を通して見る、練馬のまちのこんなところとあんなところ

みどりのまちづくりセンターが発行しているまちづくり情報誌「こもれば」の地域特集号を展示します。また、練馬春日町タウンサイクルの貸し自転車を使ったまちめぐりの紹介も行います。▶日時:3月28日(火)～4月9日(日)午前9時～午後9時(4月3日(月)を除く)▶場所:春日町図書館▶問合せ:みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

圧力鍋でたけのこづくし

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:4月22日(土)午後6時～8時 ▶場所:春日町リサイクルセンター ▶献立:たけのこご飯、たけのこの天ぷらなど ▶定員:12名(抽選) ▶費用:500円 ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:往

復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、4月8日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター ☎3926-2501 ※リサイクルセンターホームページ(https://www.nerima-rc.jp/)からも申し込みます。

スポーツ



初心者スポーツ教室アーチェリー

▶対象:中学生以上 ▶日時:5月12日～6月16日の毎金曜午後7時～9時【6日制】▶場所:総合体育館 ▶定員:20名(抽選)▶保険料など:2,000円▶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性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を、3月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

4/1申請分から 要介護・要支援認定を受けている65歳以上の方対象

住宅を改修するときの補助内容が変わります～高齢者自立支援住宅改修給付事業(設備改修)

給付を受けるには、工事を行う前に申請が必要です。変更内容や申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:介護保険課給付係 ☎5984-4591

今回の変更点

- 変更: 浴槽の支給限度額を25万円に引き下げます。
改修種目に追加: 玄関スペースの拡張(車いすを利用している方のみ)
▶自己負担額:改修にかかる費用の1割
▶支給限度額:10万円
※支給限度額を超えた費用は全額自己負担になります。

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

- ◆江古田ナイトパザール▶日時:3月25日(土)午後5時～8時▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ウルトラマンとの握手会・撮影会など▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎080-3240-8786
◆チルコロ石神井▶日時:3月26日(日)午前10時～午後5時▶場所:石神井公園商店街▶内容:産直野菜の販売、模擬店、ストリートライブなど▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・武田 ☎5935-1400
◆公衆浴場でカモミール湯▶日時:3月26日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:460円(小学生180円、未就学児80円)※練馬こぶしハーフマラソン参加者はゼッケンを持参すると、中学生以上200円、小学生無料。▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092
◆ねり歩きガイドの会が案内するねりまのねり歩き(A⑧練馬駅北コースC⑩高野台コース)▶日時・場所:④4月2日(日)午前9時20分④4日(火)午後1時20分西武池袋線練馬駅集合～白山神社～石神井川桜並木～平成つじ公園解散④4月3日(月)午前9時20分④21日(金)午後1時20分西武池袋線練馬高野台駅集合～観音院曼荼羅美術館～長命寺～集合場所解散 ※いずれも2時間30分程度。▶定員:各15名(抽選)▶保険料など:④⑤500円⑥800円▶申込:往復ハガキで①催し名(A～⑩の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番

- 号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、3月27日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 産業・観光情報コーナー ☎3991-8101
◆区民企画講座「自分の身体に気づく「やさしいヨガ」」▶日時:4月16日(日)午後3時～5時▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で練馬ふくしの輪・石川 ☎090-7234-0731(午後6時～9時)※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員15名)を利用したい方はお子さんの氏名・年齢もお知らせください。
◆区民企画講座「健康長寿で人生を楽しもう!」▶日時:4月19日(火)午後1時30分～3時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:健康体操、歌、小物づくりなど▶定員:30名(先着順)▶参加費:200円▶申込:電話またはファクスで①氏名②電話番号を、長生きが喜べる会・遠藤 ☎FAX 3998-8771
◆練馬清掃工場個人見学会▶日時:4月8日(土)午後1時30分～3時▶定員:50名(先着順)▶申込:4月6日(木)までに電話で練馬清掃工場 ☎3995-5311
◆練馬区水泳連盟春の教室 Ⅱ②とも▶対象:18歳以上の方▶定員:40名(抽選)▶申込:往復ハガキで①教室名(Ⅱ②の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、①3月31日②4月6日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟・佐竹 ☎6795-3414(問い合わせは木曜を除く午後6時～9時)
Ⅰ水中ウォーキング▶日時:4月7日～6月23日の毎金曜午前11時～午後1時【5月5日を除く。11日制】▶場所:上石神井体育館▶費用:9,900円
Ⅱ泳法講習会▶日時:4月13日～6月8日の毎木曜午前11時～午後1時【5月4

- 日を除く。8日制】▶場所:大泉学園町体育館▶費用:9,000円
◆初級簿記講座「日商簿記3級」▶日時:4月22日～6月3日までの毎土曜午前9時30分～午後4時【5月6日を除く。6日制】▶場所:練馬西法人会▶定員:20名(先着順)▶テキスト代など:1万2000円▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、4月5日(木)までに事務局 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

花とみどりの展示会

- ◆ポタニカルアート展▶日時:3月30日(休)～4月2日(日)午前9時～午後5時(2日は午後4時まで)▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

朝・夕・青空市

- ◆江古田いちば通り商店街▶日時:3月25日(土)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888
◆春日町本通り商店街▶日時:3月31日(日)午前10時～午後4時▶問合せ:小泉 ☎3998-1131

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
◆スポーツなど▶申込:☎電話でSSC平和台 ☎5921-7800☎☎当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。
Ⅳ平和台体育館▶対象:小学生▶日時:4月1日(土)午前10時～正午▶内容:体力測定▶定員:30名(先着順)
Ⅴ桜台体育館▶対象:5歳児～中学生※保護者の参加も可。▶日時:4月15日(土)①午前9時15分～10時30分②午

- 前10時～11時45分▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン▶定員:各20名(先着順)
Ⅵ総合体育館▶対象:4歳児～中学生※保護者の参加も可。▶日時:4月15日(土)午前9時～正午▶内容:トランポリン、ネオホッケー、ラグビーなど▶定員:50名(先着順)▶保険料:50円
Ⅶ大泉学園町体育館▶対象:5歳児～中学生※保護者の参加も可。▶日時:4月15日(土)午前9時30分～正午▶内容:ソフトバレーボール、ドッジボール、縄跳びなど▶定員:30名(先着順)
Ⅷ大泉学園少年野球場▶対象:幼児～小学生※保護者の参加も可。▶日時:4月15日(土)午前9時30分～正午▶内容:ティールボール
Ⅸ上石神井体育館▶対象:4歳児～小学生※保護者の参加も可。▶日時:4月22日(土)午前9時20分～11時45分▶内容:跳び箱、鉄棒、トランポリンなど▶定員:80名(先着順)
Ⅹ光が丘体育館▶対象:小学生※保護者の参加も可。▶日時:4月22日(土)午前9時30分～11時30分▶内容:フットサル▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円
◆4月の水泳ワンポイントレッスンⅣ～Ⅹとも▶対象:幼児～中学生※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ
Ⅺ三原台温水プール…4月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)午前9時～11時

- (土)・15日(土)・22日(土)午前9時～11時
Ⅻ中村南スポーツ交流センター…4月1日(土)・8日(土)・15日(土)・22日(土)午前9時～11時
Ⅼ平和台体育館…4月8日(土)・22日(土)午前9時～11時
Ⅽ光が丘体育館…4月1日(土)・15日(土)午前9時～11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。
◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:4月2日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)▶申込先:〒178-0065西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎080-2256-4508(先着130店。問い合わせは平日午後0時30分～3時)
◆中村かしわ公園(中村1-17-1)▶日時:4月9日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)▶申込先:〒179-0075高松4-7-20 山田典孝 ☎090-4534-5611(先着20店。問い合わせは午後6時～9時)
◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)▶日時:4月15日(土)午前10時～午後1時(雨天22日)▶申込先:〒178-0065西大泉3-6-6 内田民子 ☎3978-4589(先着20店。問い合わせは午後7時～9時)
◆美術の森緑地(貫井1-36-26)▶日時:4月16日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶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20店。問い合わせは平日午前10時～午後3時)

起業者募集! 新規開業者の6割が入会(公社)全日本不動産協会 東京都本部練馬支部

開業コスト削減出来ます 広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

# 中里郷土の森緑地 清水山の森 オープン!



**問合せ** 中里郷土の森緑地……☎3922-3021  
清水山の森……☎3904-7557(西部公園出張所)

▶**交通:**中里郷土の森緑地…大泉学園駅北口から西武バス和光市駅南口行きで「北大泉」下車徒歩5分、清水山の森…石神井公園駅北口から西武バス成増駅南口行きで「土支田二丁目」下車徒歩3分 ※車での来場はできません。

**3/25(土) 9:00 オープン**

## 中里郷土の森緑地



森の学習棟

夏の夜はヘイケボタルを観察できます(要予約)



100年以上前からある屋敷林を生かした公園です。井戸水を活用してホタルを育成するほか、子どもたちが楽しめる自然体験型プログラムを実施します。  
▶**開園時間:**午前9時～午後5時(3～9月) ※10～2月は午後4時30分まで。  
※火曜(祝休日の場合はその翌平日)・年末年始は休園。

**3/23(木) 13:00 オープン**

## 清水山の森



カタクリの花

東京23区唯一の大規模なカタクリの群生を誇る公園です。カタクリは3月下旬～4月中旬の晴天の日に開花します(開花期はガイドを配置)。▶**開園時間:**終日 ※カタクリ群生区域は、開花状況により4月中旬までの午前9時～午後5時のみ開放します。 ※開花状況など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 開園記念イベント

#### ? 謎解きラリーゲーム 3/25(土) 4/10(月)

カードに書かれた自然にまつわる謎を解きながら、中里郷土の森緑地や清水山の森などを探索します。 ※正解した方には、オリジナルグッズを差し上げます。 ▶**カードの配布場所:**森の学習棟(中里郷土の森緑地内)

#### 自然体験型プログラム

季節の動植物を自然解説員と観察します。 **112**とも ▶**場所:**中里郷土の森緑地 ▶**定員:**15名(先着順) ▶**申込:**当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。  
**1 野鳥観察のすすめ!** ▶**日時:**3月25日(土)午前11時～正午  
**2 カエルのひみつ**(カエルを触って観察) ▶**日時:**3月26日(日)午前11時～正午  
※4月以降は毎日曜日に自然体験型プログラムを開催します。内容など詳しくは、中里郷土の森緑地ホームページ(<http://www.ces-net.jp/nakazato/>)をご覧ください。

**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。

創業60年、親子二代

心 誠心誠意 体 健康第一

技 日々精進

**豊**

当店では熊本産のイグサを使うことで熊本地震の復興支援をしています。

熊本産(国産) ※税別  
表替え: 7,000円～  
裏返し: 3,500円～  
新 畳: 14,000円～

★月刊kacceでも広告掲載中!

お見積り無料! 朝お預かり、夕方お届け 家具の移動、畳下の掃除 無料 「練馬区内共通商品券」もご利用いただけます。

<http://www.miura-tatamiten.com>

**(株)三浦豊店** 練馬区春日町6-3-1 ☎3999-1767

今治タオル買うなら! タオルのフルーツ

**あ! タオル大バーゲン**

3/21(火)～4/9(日)  
朝10:00～夕方6:00

驚きの品揃え! 3号館まである 広い売り場! 箱入れ・ギフト承ります!

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562 (練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり) <http://www.towel-fruits.com>

タオル専門店 フルーツ

〒143-0292 練馬区高松1-37-15

ねりま 勤労者福祉共済事業

**ファミパッ** 会費月額 **500円**

会員になってお得をGET!! リフレッシュはおまかせください!

練馬区内の企業で働く方ならどなたでもご入会できます。練馬区民の方は練馬区外の中小企業で働く方もO.K!

**知って入って使ってお得!**

ゆうえんち1日券 定額の半額以下 西武園ゆうえんち としまえん 東武動物公園

トラベル利用補助 **4,000円** (指定旅行会社)

映画鑑賞券 **1,300円** T・ジョイ SEIBU 大泉 ユナイテッドシネマ イオンシネマ

人気展覧会チケット **900円** 東京都美術館 東京国立博物館など

一般社団法人練馬区産業振興公社 **ねりまファミリーバック**

すぐお電話を! ☎03-3993-6600 [ねりまファミリーバック](http://www.nerimafamilyback.com)

**広告** 相談無料 弁護士・税理士と話せる相続ガイド お申し込みはコチラ! **03-4334-5205** 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