

**スタンプラリー参加者に  
缶バッジをプレゼント!**

今年の練馬こどもまつりは、練馬区独立70周年を記念してスタンプラリーも行います。



各会場先着3,000名限定! ▲



ゲーム楽しいな♡



元気いっぱいまどろよ!



フェイスペイントで  
ままつり気分♪



落ちないように  
そーとと...



練馬区独立70周年記念事業

## 第35回 練馬こどもまつり

5/13(土) 10:00~15:30

参加費無料

※悪天候の場合は14日(日)に延期。

会場では、ゲームや工作、ステージでの出し物など催しが  
いっぱいです。準備段階から多くの子どもたちが参加し、当日  
も大活躍します。ぜひ、お越しください。

▶問合せ: 子ども育成係 ☎5984-5827

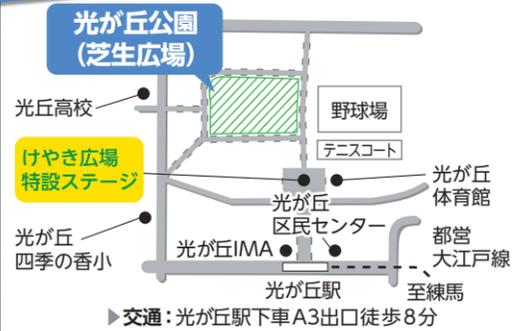


いろんな遊びが  
いっぱい◇◇



広〜い芝生  
気持ちいい!

### 会場



- 和太鼓の演奏、ダンス、バトントワリング
- 工作体験、アートバルーン、スポーツ体験など



- 和太鼓の演奏、ダンス、合唱
- 工作体験、スポーツ体験、けん玉など

光が丘公園で同日開催 5/13(土)10:30~11:00

### 東京2020オリンピック・パラリンピック フラッグツアーフラッグ歓迎セレモニーを開催!

オリンピックフラッグ・パラリンピックフラッグが、スペシャルアンバサダーの城島茂さん(TOKIO)とアンバサダーの海堀あゆみさん(元女子サッカー日本代表)とともにやってきます! ▶場所: 光が丘公園けやき広場特設ステージ ※雨天の場合は、光が丘区民センター3階で開催。 ※詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ: オリンピック・パラリンピック担当係 ☎5984-1270  
※主催は東京都/東京2020組織委員会/JOC/JPC。

### ご来場の皆さまへ

来場の際は、電車やバスをご利用ください。飲食物や物品の販売はありません。延期・中止の場合は、区ホームページでお知らせします。

当日は児童館と厚生文化会館児童室をお休みします ※まつりを延期した場合は、通常通り開館・開室します。

# 住み慣れた地域で 元気に暮らしていくために

介護保険は、40歳以上の方が保険料を出し合っ、介護を必要としている高齢者を社会全体で支え合う仕組みです。区は、高齢者の自立した生活に向けて、必要性やその度合い(要介護度)に応じて、介護

サービスを提供しています。今回、利用できる具体的な事例や区内で利用できるサービスの一部を紹介します。

▶問合せ:介護保険課管理係 ☎5984-2863 FAX 3993-6362

# 上手に介護サービスを利用して 自立した生活を



## 介護サービスは自分でできることを増やすために 利用しましょう

介護サービスは利用者の意欲や能力を引き出して、日常生活の中での目標を実現するために提供されます。サービスを利用しながら、できないことを少しずつできるようにして、自宅で自立した日常生活を継続しましょう。



脳梗塞を発症し、半身にまひが残ってしまい不安になっている。

### 通所リハビリ (デイケア) を利用したら



日帰りで歩行訓練を行い、少しずつ身体機能が回復してきている。

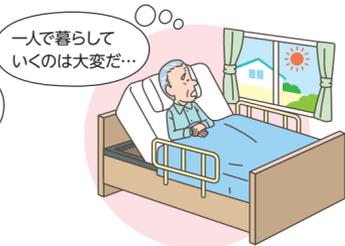


慢性的な関節疾患のため、家事をすることが大変になってきている。

### 訪問介護 を利用したら



買い物や掃除はホームヘルパーに頼んで、自分でできることは自分でしている。



持病が重くなり長期入院後、自宅に戻ったが生活していけるか心配になっている。

### 訪問看護 を利用したら



看護師が自宅に来て病状チェックしてくれるので安心している。

## 介護サービスは自立した生活に向けた ヒントがいっぱい

介護サービスには、自立した日常生活を過ごすためのヒントやアドバイスがたくさんつまっています。サービスで行ったことを日常生活に生かして、いきいきとした毎日を過ごしましょう。



## 練馬区で受けられる介護サービスが充実! ～地域密着型サービス

要介護状態になっても、できる限り住み慣れた自宅で安心して暮らし続けられるよう、地域の特性に応じて柔軟に提供されるサービスです。今回、サービスの一部を紹介します。

### 自宅で住み続けるための サービス

#### 看護小規模多機能型居宅介護

利用者の様態や希望に応じて事業所への「通い」や「宿泊」、自宅に来てもらう「訪問(看護、介護)」サービスを組み合わせ受付けられます。

#### 環境の変化に敏感な高齢者 (特に認知症の方)にも安心



### 24時間対応のサービス

#### 定期巡回・随時対応型訪問介護看護

介護職員と看護師などが連携し、自宅で生活しながら、24時間365日、必要なサービスを受けられます。



### 認知症の方のための 通所サービス

#### 認知症対応型通所介護

認知症と診断された方が食事や入浴などの介護や生活支援、身体機能の維持など機能訓練サービスを日帰りで受けられます。

#### 専門的な認知症ケアを 手厚く受けられるから安心



## 地域密着型サービスを利用するには?

### STEP 1

まずは相談!

近くの高齢者相談センターや居宅介護支援事業所のケアマネジャーへご相談ください。

### STEP 2

事業所に行ってみよう!

実際に事業所に行っ、雰囲気などを確かめてみましょう。区ホームページ「医療と介護の情報サイト」で、介護事業所を検索できます。

### STEP 3

自分に合ったサービスを見つけて契約!



## 冊子

## 「すぐわかる介護保険」 を配布しています

介護保険の仕組みや受けられるサービス、相談窓口が記載されています。

▶配布場所: 高齢者相談センター、区民事務所(練馬を除く)、図書館、介護保険課(区役所東庁舎4階)など



## お知らせ

### 地価公示価格がご覧になれます

1月1日現在の地価公示価格(国が区内の一般的な画地を抽出し、1㎡あたりの価格を公表したもの)が区民事務所(練馬を除く)、図書館、経理用地課(区役所東庁舎3階)でご覧になれます。▶**問合せ**:経理用地課 管財用地係 ☎5984-2807

### 働く

### 幼稚園補助教員採用候補者【登録制】

特別区(東京23区。大田区・足立区を除く)では産休・育児休業補助教員の採用候補者を募集します。▶**職種**:臨時的任用教員(幼稚園)▶**資格**:幼稚園教諭の普通免許状を持ち、国公私立幼稚園の正規任用教員(区立幼稚園臨時的任用教員を含む。非常勤講師を除く)として1年以上の経験があり、昭和32年4月2日以降に生まれた方▶**申込書の配布場所**:教育指導課(区役所本庁舎12階)、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局採用選考担当(千代田区飯田橋3-5-1 東京区政会館)▶**選考方法**:書類選考・面接▶**申込**:6月1日(木)・2日(金)に本人が直接、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局採用選考担当 ☎5210-9857

### 障害者施設看護員【非常勤職員】

申し込み方法など詳しくは、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。▶**対象**:正看護師の有資格者▶**期間**:6月~来年3月(再任する場合あり)▶**日時**:月~金曜午前9時30分~午後3時30分(月10日)▶**内容**:心身障害者に対する看護、医療的ケアなど▶**採用予定数**:1

名(書類選考・面接)▶**報酬**:月額1万800円 ※交通費支給▶**申込期限**:5月18日(必着)▶**問合せ**:中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211

## ボランティア

### 福祉有償運送運転者講習会

障害のある方や高齢者の送迎を行う有償運送ボランティアになるための講習会です。乗降介助の方法などを学びます。▶**対象**:運転免許証をお持ちの方▶**日時**:6月10日(土)・11日(日)午前9時~午後5時【2日制】▶**場所**:区役所東庁舎7階▶**定員**:12名(抽選)▶**費用**:1万1500円(区内在住の方、区内福祉有償運送団体所属の方は6,500円)▶**申込**:電話またはファクスで申込用紙を請求の上、6月2日(金)までに直接、練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6新練馬ビル5階) ☎3992-5600 FAX 3994-1224 ※申込用紙は同ホームページ(<http://www.neri-shakyo.com/>)にも掲載しています。

## 国民健康保険

### 加入・脱退の手続きは14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きを14日以内に行ってください。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。脱退手続きが1年以上遅れた場合、保険料が減額にならず、払い過ぎた保険料が戻らない場合がありますのでご注意ください。▶**手続きに必要なもの**:**A**国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書 **B**国民健康保険を脱退する方…国民健康保険証と職場の健康保険証(全員分) **AB**ともに①世帯主と届出の必要な方全員のマイナンバー

(個人番号)が確認できる書類②届出人の本人確認ができる書類が必要です。※代理人が届出をする場合は、委任状が必要です。▶**届出先**: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)、区民事務所(練馬・石神井を除く)▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

## 税

### 自動車税・軽自動車税の納期限は5月31日(水)

自動車税の納税通知書を5月1日(月)、軽自動車税の納税通知書を10日(水)に発送します。納期限は5月31日(水)です。

#### ●減免について

身体障害者手帳などをお持ちで、一定の要件に当てはまる方は①自動車税・自動車取得税②軽自動車税の減免が受けられます。5月31日(水)までに申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

◎**問合せ**:①について…東京都自動車税コールセンター ☎3525-4066、②について…税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

## 住まい・まちづくり

### ねりまマンション未来塾

▶**対象**:区内分譲マンションの管理組合役員・区分所有者▶**日時**:6月10日(土)午後1時30分~4時50分▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**内容**:「管理会社との上手な付き合い方」の講義と交流会▶**講師**:(一社)東京都マンション管理士会会員▶**定員**:80名(先着順)▶**申込**:電話またはファクスで①未来塾②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、6月5日(月)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237

## 都営住宅の入居者を募集(都公募分・地元割当分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。※都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込みめます。※地元割当分は、2人以上世帯向け2戸、5人以上世帯向け1戸。▶**申込書・募集案内の配布期間**:5月8日(月)~16日(水)▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)▶**問合せ**:都公募分…東京都住宅供給公社 ☎3498-8894、地元割当分…住宅課住宅係 ☎5984-1619

## 子ども・教育

### 6月のパパとママの準備教室

**1~3**とも▶**対象**:出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。▶**内容**:お風呂の入れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など▶**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(2はA⑧の別も)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、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)	申込期間(必着)
<b>1</b> 北 (〒179-0081 北町8-2-11) ☎3931-1347	6/10(土) 13:30~ 16:00(25組)	5/11 ~24
<b>2</b> 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	6/11(日) ⑧9:00~ 11:30(40組) ⑩13:30~ 16:00(40組)	5/1 ~15
<b>3</b> 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	6/17(土) 9:00~ 11:30(25組)	5/11 ~25

## 区民委員を募集します

### A 区政改革推進会議

「みどりの風吹くまちビジョン」に基づき、区政改革の内容などを継続的に検討する会議です。会議は、区民や学識経験者など12名程度で構成されます。▶**対象**:年6回程度、平日夜間に開催する会議に出席できる区内在住の方▶**任期**:6月~来年3月(予定。再任する場合あり)▶**募集人数**:4名(書類選考・面接)

### B (仮称)区民協働のあり方検討会議

区政改革計画の根幹に据えている「区民参加と協働」の具体的なあり方などを検討する会議です。会議は、区民や学識経験者など10名程度で構成されます。▶**対象**:協働や地域活動に関心がある方で、年6回程度、平日夜間に開催する会議に出席できる区内在住の方▶**任期**:6月~来年3月▶**募集人数**:4名(書類選考)

### 申込

応募理由を書いた作文(A 1,000~1,500字 B 400~800字。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業⑦区の審議会・懇談会などの委員の経験がある方はその名称と任期を記入の上、**A**5月31日**B**22日(必着)までに持参または郵送、電子メールで申し込んでください。

**申込先**  
**A** 〒176-8501 区役所内区政改革担当課(本庁舎6階) ☎5984-1092  
 ☒ kuseikaikaku@city.nerima.tokyo.jp  
**B** 〒176-8501 区役所内協働推進課(本庁舎9階) ☎5984-1247  
 ☒ kyodosuishin@city.nerima.tokyo.jp

## 5月1日(日)から区役所でクールビズを実施します

問合せ 総務係 ☎5984-2600

節電対策の一環として、職員はノーネクタイなどの軽装で業務を行います。ご理解とご協力をお願いします。



## 5/3(祝)

憲法記念日に寄せて

## 差別や偏見をなくしお互いの人権を尊重しましょう

憲法は、基本的人権の尊重を大きな柱の1つとしており、侵すことのできない永久の権利として一人ひとりの人権の保障を目指しています。

ここ数年、特定の民族の方々を誹謗(ひぼう)・中傷したり、特定地域を名指した誤解や偏見に基づく落書きをしたりする行為が起きています。これらは差別行為であり、許されるものではありません。昨年6月には「本邦外出身者に対する不当な差別的言動の解消に向けた取組の推進に関する法律(ヘイトスピーチ解消法)」が、12月には「部落差別の解消の推進に関する法律」が施行されました。差別をなくし、人権が尊重される社会を実現するためには、さまざまな人権問題に関心を持つとともに、身近な人間関係の中でお互いを思いやりながら生活することが大切です。

一人ひとりが、かけがえのない存在であることを認め、お互いの人権を尊重しましょう。

問合せ 人権・男女共同参画課 ☎5984-1452



**麻しん(はしか)・風しん予防接種を早めに受けましょう**

平成29年度に定期予防接種の対象となるお子さんは、下表の通りです。期限までに予防接種を受けましょう。※定期予防接種を受けられなかったお子さんを対象に、任意予防接種費用を全額助成しています。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**予防係 ☎5984-2484

予防接種名	MR(麻しん風しん混合)	
	1期	2期
対象	平成28年4月2日~29年4月1日生まれ	平成23年4月2日~24年4月1日生まれ
予診票の送付時期	生後11カ月になる月	3月に送付済み
接種期限	2歳の誕生日の前日	平成30年3月31日

**産前からだの身体と心を取り戻そう!  
~赤ちゃん運動リフレッシュ講座**

▶**対象:**0歳児と母親 ▶**日時:**6月8日(木)午後2時~4時 ▶**場所:**豊玉保健相談所 ▶**内容:**運動実技、献立紹介 ▶**講師:**高村内科クリニック/小池日登美 ▶**定員:**20組(先着順) ▶**申込:**電話で同所 ☎3992-1188

**子ども服・絵本の交換ひろば**

▶**対象:**18歳以上の方 ※お子さん連れ可。▶**日時:**5月28日(日)午前10時30分~正午(受け付けは午前9時30分から。交換品がない方は午前11時20分から入場可) ▶**場所・問合せ:**春日町リサイクルセンター ☎3926-2501 ▶**持ち物:**子ども服(サイズは160cm以下。40点まで。使用済み肌着は不可)、絵本 ※事前持ち込みは5月12日(金)から受け付けます。▶**申込:**当日会場へ

**健康・衛生**

**体と心をリフレッシュ!  
~健康いきいき体操講習会**

▶**日時:**5月30日(火)午後2時~4時 ▶**場所:**北保健相談所 ▶**講師:**スポーツプログラマー/山内道子 ▶**定員:**25名(先着順) ▶**申込:**電話で同所 ☎3931-1347

**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:**5月16日(火)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

**認知症サポーター養成講座  
=練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=**

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:**6月1日(木)午後2時~4時 ▶**場所:**勤労福祉会館 ▶**講師:**デイサービス金のまり統括責任者/廣島人水 ▶**定員:**100名(先着順) ▶**申込:**電話で在宅療養係 ☎5984-4597

**親子凧あげ大会**

▶**日時:**5月5日(祝)午前11時~午後3時(雨天中止) ▶**場所:**大泉中央公園 ▶**内容:**好きな絵を描ける白紙六角凧400枚を配布(午前11時30分から。先着順)、凧あげの指導、大凧あげなど ▶**申込:**当日会場へ ▶**問合せ:**春日町青少年館 ☎3998-5341 ※大泉凧の会主催。

**平成29年度 児童育成手当の新規申請は5月中旬に**

児童育成手当は、5月申請分から平成28年中の所得が基準となります。手当は申請しないと支給されません。新たに対象となる方は必ずお問い合わせの上、申請してください。手当は申請日の翌月分から支給します。※既に受給している方は、新たに申請する必要はありません。▶**対象・手当月額:**表1の通り ▶**所得制限額表:**表2の通り

**申請先・問合せ**

- 児童手当係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5824
- 総合福祉事務所福祉事務係
- 【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】

表1 対象・手当月額

区分	対象	手当月額
児童育成手当	平成11年4月2日以降に生まれた児童を養育している母子家庭や父子家庭などの方 ※1	1万3500円
障害手当	20歳未満の心身に障害(身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1~3度程度、脳性まひまたは進行性筋萎縮症など)がある児童を養育している方 ※1 ※2	1万5500円

※1 児童福祉施設(乳児院)などに入所している児童は対象になりません。  
※2 練馬区心身障害者福祉手当と併せて受給することはできません。

表2 所得制限額

28年中の扶養親族等の数	所得金額
0人	368万4000円
1人	406万4000円
2人	444万4000円
3人	482万4000円
以下、1人増すごとに38万円を加算	

※社会保険料控除分(一律8万円)を含む金額です。あらためて社会保険料を控除して計算する必要はありません。  
※所得金額とは、給与所得者の場合、源泉徴収票の給与所得控除後の金額です。確定申告をした方の場合は、確定申告書の所得金額の合計です。  
※この他に医療費控除・寡婦控除・障害者控除などを受けられる場合があります。

**家庭訪問型学習支援事業を実施します ひとり親家庭自立応援プロジェクト**

ひとり親家庭に学習支援員が訪問し、学習の支援と併せ、子どもに寄り添った悩み相談・生活支援を行います。希望する方は、電話で申込先へ申し込んでください。▶**対象:**児童扶養手当を受給している、または同様の所得水準(=下表)であるひとり親家庭のうち、小学4年~中学2年生の児童のいる家庭 ▶**日時:**8月~平成30年3月の月3回(1回2時間) ▶**定員:**30世帯(面接) ▶**区の担当:**ひとり親家庭支援係

**児童扶養手当が支給される所得制限額(平成27年中の所得が基準)**

27年中の扶養親族等の数	所得金額	
	申請者(保護者)	同居親族など
0人	200万円	244万円
1人	238万円	282万円
2人	276万円	320万円
以下、1人増すごとに38万円を加算		

**申込先** 学研エデュケーショナル ☎0120-199-315(平日午前9時~午後5時) ※平日午後5時~8時は ☎080-5979-0456。

**区立中学校の学校公開**

当日、直接学校へお越しください。公開時間や公開内容など詳しくは各学校にお問い合わせください。原則、水曜の午後は公開しません。

**●学校公開でのお願い**

- 上履きと下履き入れをご用意ください。
- 車や自転車での来校はご遠慮ください。
- 来校の際は、必ず受付をお通りください。

中学校名	電話番号	日程
旭丘	3957-3133	5/27(土)、9/4(月)~9(土)、10/28(土)
豊玉	3994-1451	6/9(金)・10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
豊玉第二	3993-4212	5/8(月)~13(土)、6/10(土)、7/8(土)・15(土)、9/9(土)、10/14(土)
中村	3990-4436	6/10(土)・12(月)・13(火)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
開進第一	3993-2417	6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
開進第二	3993-1348	6/10(土)、7/8(土)、9/4(月)~9(土)、10/14(土)
開進第三	3993-4265	5/9(火)、7/3(月)、9/16(土)、10/7(土)

中学校名	電話番号	日程
開進第四	3993-1481	6/10(土)、7/8(土)、9/4(月)~9(土)・16(土)、10/14(土)・28(土)
北町	3932-7231	6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
練馬	3990-5451	6/10(土)、7/8(土)、9/4(月)~9(土)、10/14(土)
練馬東	3998-0231	5/6(土)、7/3(月)~8(土)、9/2(土)
貫井	3990-6412	6/9(金)・10(土)、9/7(木)~9(土)
田柄	3990-4403	6/5(月)~10(土)、9/5(火)~9(土)・11(月)・12(火)
豊溪	3939-0245	5/20(土)・27(土)、6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)・28(土)
光が丘第一	3976-5871	9/7(木)~9(土)
光が丘第二	3976-9202	5/27(土)・29(月)・31(水)、6/1(木)・2(金)、10/2(月)~6(金)
光が丘第三	3977-3521	5/8(月)~12(金)、10/10(火)~14(土)
光が丘第四	3976-5891	5/20(土)、6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)・28(土)
石神井	3997-3131	6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
石神井東	3996-2157	6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/10(火)~14(土)

中学校名	電話番号	日程
石神井西	3920-1034	7/10(月)~14(金)
石神井南	3997-3315	6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
上石神井	3920-1126	5/13(土)
南が丘	3904-5782	6/3(土)、9/24(日)、10/20(金)
谷原	3995-8036	6/3(土)、7/8(土)、10/14(土)・21(土)
三原台	3925-9564	5/27(土)、6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
大泉	3924-0771	6/10(土)、6/12(月)~14(水)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
大泉第二	3922-0165	6/10(土)、7/3(月)~8(土)、9/9(土)・30(土)、10/14(土)・28(土)
大泉西	3921-7101	6/9(金)・10(土)、10/13(金)・14(土)
大泉北	3925-9230	6/10(土)、7/7(金)・8(土)・10(月)、9/9(土)、10/12(木)~14(土)
大泉学園	3925-4492	5/27(土)、6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、10/14(土)
大泉学園桜	3924-1126	6/9(金)・10(土)、7/8(土)、9/8(金)・9(土)
関	3929-0048	6/9(金)・10(土)、9/8(金)・9(土)
八坂	3924-0399	6/10(土)、7/8(土)、9/9(土)、9/11(月)~16(土)、10/2(月)~6(金)

入学を希望する中学校を、受け入れが可能な人数の範囲で、通学区域外から選択できる「学校選択制度」を実施しています。今回、実際に授業や部活動など学校の様子を見ていただくため、区立中学校全34校の学校公開を行います。▶**問合せ:**学事係 ☎5984-5659

# 23区で緑被率がナンバー1!

## みどりの楽しみ方もよりどりみどりで

Yori Dori Midori  
よりどりみどりねりま

東京23区第1位の緑被率を誇る練馬区(平成28年度調査)では、豊かなみどりを生かし、さまざまな催しを開催しています。また、区民の皆さまの身近にあるみどりを育むための取り組みも行っています。みどりに囲まれたねりまでの生活を楽しみませんか。



**練馬区独立70周年記念事業**  
締め切りは **7/31 (必着)**

### 自慢のみどりを紹介しよう

## 庭や花壇を公開しませんか

### ～ガーデニングコンテストを開催

区独立70周年を記念して、個人・事業所・学校などの庭や花壇を一般の方に公開するイベントを開催します。庭や玄関先、ベランダのコンテナ、温室植物、道路沿いの花壇やバラ作りなどの写真をお寄せください。▶**申込**: みどり推進課(区役所本庁舎18階) などにあるチラシや区ホームページをご覧の上、7月31日(必着)までに申し込んでください。▶**問合せ**: みどり協働係 ☎5984-2418 ※公開が難しい方は、写真だけの応募も可能です。 ※応募された写真は9月に区役所アトリウムで展示するほか、リーフレットなどで紹介します。



**いきものと触れ合おう**  
締め切りは **5/19 (必着)**

## ホテルの観察会

ヘイケボタルを観察するほか、ホテルの生態を自然観察員とともに探ります。▶**日時**: 6月3日～7月9日の毎土・日曜午後8時～9時の間の20分 ▶**場所**: 中里郷土の森緑地 ▶**定員**: 各20名(先着順) ▶**申込**: 往復ハガキで①希望日(第3希望まで) ②参加者全員(4名まで)の住所・氏名・年齢③身障者用駐車場使用希望の有無(1日1台まで)を、5月19日(必着)までに〒178-0062大泉町1-51-2 中里郷土の森緑地 ☎3922-3021 ※同ホームページ(<http://www.ces-net.jp/nakazato/>)からも申し込みます。

ホテルの幼虫も観察できます

交通: 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

**このような方、応募をお待ちしています!**

自慢のバラ園を皆さんにお見せしたいわ!

玄関外の花壇を見てもらえたらうれしいな!

私は写真で紹介したいわ

**見て、触れて、味わおう**  
5/11 (木)

## ハーブティーづくりを体験!

ハーブテラスのハーブを摘み取り、新鮮なハーブティーの入れ方を学びます。▶**日時**: 5月11日(木)午前11時～午後3時 ▶**場所**: ハーブテラス(区役所西庁舎10階) ▶**講師**: NPO法人めばえスタッフ ▶**持ち物**: お湯を入れた保温水筒 ▶**申込**: 当日会場へ ▶**問合せ**: みどり事業係 ☎5984-1683

**ハーブテラスとは?**  
区役所西庁舎10階にあり、ペパーミント(=左写真)やラベンダーなどのハーブのほか、生け垣・壁面緑化に適した植物の展示をご覧になれます。▶**開園時間**: 平日午前9時～午後5時(年末年始と荒天時は閉園)

**みどりを増やす仲間になろう**

## 500円お得に植物などを楽しめる

### ぴいちゃんファンクラブの会員を募集!

入会すると、指定されたお店で植物・園芸用品と交換できる引換券(2年で3,000円分)や、缶バッジなどのぴいちゃんグッズをプレゼントします。▶**会員期間**: 平成31年3月31日まで ▶**会費**: 2,500円(2年分) ▶**申込**: チラシのハガキまたは区ホームページ「電子申請」で来年1月31日(消印有効)までに申し込んでください。▶**チラシの配布場所**: 区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、図書館、リサイクルセンター、石神井公園ふるさと文化館、石神井松の風文化公園管理棟、花とみどりの相談所、みどり推進課(区役所本庁舎18階) など ▶**問合せ**: みどり協働係 ☎5984-2418

上のバーコードを読み取ることで、「ぴいちゃんファンクラブ」のページを開くことができます。

**身近なみどりを増やそう**

## 生け垣などの緑化費用を助成!

区内のみどりを増やし育てるため、新たに緑化する場合に、費用の一部を助成しています。今回、生け垣と沿道緑化の助成を紹介します。他にも屋上緑化や壁面緑化、フェンス緑化の助成も行っています。▶**助成を希望する方は、事前にお問い合わせください。** ▶**問合せ**: みどり協働係 ☎5984-2418

助成項目	主な交付要件	助成上限額
生け垣	道路に面した部分に連続して1m以上設置する	1mにつき1万円 ※既存塀の撤去は生け垣1mにつき1万円、既存舗装の撤去は生け垣1mにつき5,000円。
沿道緑化	緑化部分が2m以上道路に接していて、緑化面積が1m以上ある	1mにつき5,000円 ※既存塀の撤去は塀1mにつき1万円、既存舗装の撤去は舗装1mにつき1万円。

塀を生け垣にすると風通しがよくなってオススメよ!

**詳しくはパンフレットをチェック!**  
▶**配布場所**: みどり推進課(区役所本庁舎18階) など  
※区ホームページでもご覧になれます。

**みどりの実態調査結果のお知らせ**

## 23区第1位の緑被率を支えているのは 民有地のみどり!

昨年度に実施した調査結果では、練馬区の緑被率は23区で引き続き第1位となりました。しかし、相続や宅地開発などにより、緑被率は24.1%となり、23年度に比べて1.3ポイント、面積は62ヘクタール(光が丘公園1つ分以上)減少しました。区では、調査の結果を踏まえ、みどり施策の新たな考え方をまとめていきます。 ※調査結果は、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ**: みどり計画係 ☎5984-1659

**区のみどりの課題を一緒に考えてみませんか** 5/11 (木)

多くの区民の皆さまがみどりに愛着をもつ一方、落ち葉や日照をめぐる課題、みどりの維持管理の負担など、さまざまな課題にも直面しています。区は、区民の皆さまとともにみどりを守り育てる方策を考えるため「みどりの区民会議」を設置し、検討を重ねてきました。今回、3回目の会議を開催します。会議は傍聴できます。 ※会議の概要は、区ホームページでご覧になれます。▶**日時**: 5月11日(木)午後6時30分から ▶**場所**: 区役所本庁舎20階 ▶**定員**: 10名(先着順) ▶**申込**: 当日会場へ ▶**問合せ**: みどり協働係 ☎5984-2418

**高齢者**



**健康長寿はつらつ教室**

**1**～**3**とも ▶ **対象:**区内在住の65歳以上の方 ▶ **費用:**500円 ▶ **申込:**5月11日(木)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

<b>1</b> わかわか かむかむ元気応援教室 (調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)
▶ <b>日時:</b> 6/7～7/12の毎水曜9:30～11:30 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> はつらつセンター豊玉 ▶ <b>定員:</b> 12名
▶ <b>日時:</b> 6/2～7/7の毎金曜9:30～11:30 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> 光が丘区民センター2階 ▶ <b>定員:</b> 12名
▶ <b>日時:</b> 6/1～7/6の毎木曜9:30～11:30 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> 勤労福祉会館 ▶ <b>定員:</b> 15名
<b>2</b> まる得! 若がり教室 (筋力強化などの運動、栄養と口腔について学ぶ)
▶ <b>日時:</b> 6/5～7/10の毎月曜10:00～11:40 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> ルネサンス光が丘(高松5-8) ▶ <b>定員:</b> 25名
▶ <b>日時:</b> 6/2～7/7の毎金曜10:00～11:40 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) ▶ <b>定員:</b> 25名
<b>3</b> 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)
▶ <b>日時:</b> 6/7～7/12の毎水曜10:00～11:30 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> はつらつセンター光が丘 ▶ <b>定員:</b> 25名
▶ <b>日時:</b> 6/15～7/20の毎木曜10:00～11:30 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> 関区民センター ▶ <b>定員:</b> 25名
▶ <b>日時:</b> 6/6～7/11の毎火曜10:00～11:30 ▶ <b>6日制</b> ▶ <b>場所:</b> 勤労福祉会館 ▶ <b>定員:</b> 25名

※初めての方を優先の上、抽選。

**はつらつセンター豊玉の講座**

**1** **2**とも ▶ **場所:**はつらつセンター豊玉 ▶ **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年齢⑤電話番号を、**1**5月17日**2**15日(必着)までに〒176-0013 豊玉中3-3-12 はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401

**1** **男のカンタン料理教室**  
▶ **対象:**区内在住の60歳以上の男性  
▶ **日時:**5月24日、6月14日・28日、7月12日の水曜午後5時～7時【4日制】 ▶ **講師:**料理研究家/岸真弓 ▶ **定員:**16名(抽選) ▶ **費用:**2,000円

**2** **ラテンダンスフィットネス**  
▶ **対象:**区内在住の60歳以上の方  
▶ **日時:**5月29日、6月5日・19日、7月3日・31日、8月21日、9月11日・25日、10月2日・16日・30日の月曜午後4時～5時【11日制】 ▶ **講師:**インストラクター/小池まゆ子 ▶ **定員:**15名(抽選)

**「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室**

▶ **日時:**5月19日(金)午前11時～午後2時 ▶ **場所:**勤労福祉会館 ▶ **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:**ハッピーねり会員 ▶ **定員:**20名(先着順) ▶ **材料費:**800円 ▶ **持ち物:**エプロン、三角巾 ▶ **申込:**電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

**高齢者用肺炎球菌ワクチンの任意予防接種を助成します**

▶ **対象:**65歳以上で定期予防接種の対象とならない方 ※前回の接種から5年以上の間隔が空いている方。  
▶ **助成期限:**来年3月31日(土) ▶ **接種場所:**区内協力医療機関 ▶ **自己負担額:**4,000円 ▶ **申込:**電話で予防係 ☎5984-2484

**講座・催し ①**

**地域福祉パワーアップカレッジねりま第10回カレッジ祭**  
=練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

▶ **日時:**5月20日(出)午前10時～午後4時 ▶ **場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶ **内容:**太鼓演奏などのステージイベント、認知症の疑似体験など(パネル展、障害者施設による自主製品の販売会)  
▶ **日時:**5月8日(月)～11日(木)午前10時～午後4時(販売会は午後3時まで) ▶ **場所:**区役所アトリウム(パワカレ討論会)  
▶ **日時:**5月9日(火)午前11時～午後4時15分 ▶ **場所:**ココネリ3階  
◎ **問合せ:**ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1503 FAX 5984-1214

**対人関係の悩みを解消し元気になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」**

▶ **日時:**5月22日、6月26日、7月24日の月曜午前10時～午後0時30分 ※1日のみの参加も可。 ▶ **場所:**豊玉障害者地域生活支援センターから ▶ **講師:**SST普及協会認定講師/河島京美 ▶ **定員:**20名(先着順)  
▶ **申込:**電話で同所 ☎3557-9222 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名(先着順))を希望する方は、併せて申し込んでください。

**向山庭園の講座**

**1** **2**とも ▶ **場所:**向山庭園 ▶ **申込:**電話で同所 ☎3926-7810  
**1** **盆点前体験と初心者のための飲み方講座**  
▶ **対象:**中学生以上 ▶ **日時:**5月9日(火)・16日(火)午前10時30分～正午【2日制】 ▶ **定員:**10名(先着順) ▶ **費用:**2,000円  
**2** **季節の花の寄せ植え教室**  
▶ **対象:**①小学生と保護者②15歳以上の方(中学生を除く) ▶ **日時:**5月14日(日)①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 ▶ **定員:**①5組②5名(先着順) ▶ **費用:**①1組1,500円②1人1,500円 ▶ **持ち物:**ビニール手袋

**介護予防を地域で推進!**

**「はつらつシニアクラブ」を開催**

体力、体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度、脳年齢などの測定会を実施し、身体のアドバイスをするほか、運動や文化活動など、測定会場の近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用している方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1回限りです。 ▶ **対象:**区内在住の65歳以上の方 ▶ **定員:**各50名(先着順) ▶ **区の担当:**介護予防係 ▶ **申込:**電話で(株)コアラ体育サービス ☎3902-8192(午前9時～午後5時)

測定会場	日時
サンライフ練馬	5/16(火)
関区民センター	5/25(木)
大泉学園地区区民館	5/31(水)

※上記の場所に加えて、桜台・土支田中央地域集会所、田柄・下石神井・西大泉地区区民館、平和台体育館、南大泉青少年館でも実施します。詳しくは、後日区報などでお知らせします。



**害虫に関する電話相談 11/30(木)まで**

**☎3995-0533**

**受付時間** 午前9時～午後5時  
※土・日曜、祝休日でも対応します。



初期のスズメバチの巣

害虫に関する相談やスズメバチの巣の駆除などに、専門の業者が無料で応じます。 ※スズメバチの巣の駆除には、巣の高さや目視で確認できる場所にあるなどの条件があります。詳しくは、お問い合わせください。 ▶ **区の担当:**環境衛生監視担当係

**5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 石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※予約はいりません。
歯科 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	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
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
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

**●歯科休日診療当番医療機関**

当日、事前に電話で連絡してください。  
▶ **診療時間:**午前9時～午後5時

3日(祝)	カモ歯科クリニック(貫井3-11-13)	☎3999-6330
3日(祝)	小山歯科医院(関町北3-3-21)	☎3920-1508
4日(祝)	島津歯科医院(栄町1-6)	☎3557-1261
4日(祝)	中山歯科クリニック(大泉町3-2-13)	☎3923-0030
5日(祝)	水野歯科医院(田柄3-6-20)	☎5241-6487
5日(祝)	梅津歯科医院(石神井台6-18-4)	☎5387-6018

**●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

**●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

3日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
3日(祝)	沢田接骨院(富士見台2-17-22)	☎3990-1818
3日(祝)	小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
4日(祝)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
4日(祝)	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
4日(祝)	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
5日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
5日(祝)	光が丘接骨院(土支田1-13-2)	☎5934-3460
5日(祝)	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288
7日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
7日(日)	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
7日(日)	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
14日(日)	植竹接骨院(豊玉中3-12-6)	☎3993-6522
14日(日)	仁愛堂前田整骨院(春日町4-16-21)	☎3970-0550
14日(日)	いきいき整骨院(上石神井1-16-8)	☎3928-5729
21日(日)	近藤接骨院(北町8-4-3)	☎3933-9471
21日(日)	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
21日(日)	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
28日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
28日(日)	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
28日(日)	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

創業！ねりま塾・実践編「本気の起業塾」

▶対象:起業を考えている方、起業して間もない方▶日時:6月3日～7月15日の毎土曜午前10時～午後4時【7月8日を除く。6日制】▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶内容:講義、グループワーク、交流会、個別相談▶講師:中小企業診断士/川口佐和子▶定員:30名(抽選)▶費用:2万円▶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、5月24日(水)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/)からも申し込めます。

大泉学園町のお庭めぐり～茶・庭・菓をめぐるちっちゃい旅

やすらぎラウンジ大泉学園前(大泉学園町6-18-44)でお散歩マップを受け取り、マップに掲載されているみどり豊かな大泉学園町の住宅の庭を回れます。▶日時:5月13日(土)午前10時～午後4時▶問合せ:みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

障害者通所施設合同運動会

区内の通所施設に通っている障害のある方、ボランティア、職員、関係者の総勢1,000人による運動会です。区民の皆さまも応援にぜひお越しください。▶日時:5月20日(土)午前10時～午後3時30分(雨天21日(日))▶場所:南町小 ※駐車場はありません。

＜ボランティアを募集＞ 運動会当日の午前8時～午後5時に、進行などを手伝っていただける方を募集します。▶申込:電話で実行委員会(やすらぎ夢工房) ☎5933-2023

◎問合せ:障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598

さわやか区民歩行会「貸し切りバスで行く軽井沢の休日」

▶対象:18歳以上の方▶日時:6月10日(土)午前7時④区役所正面玄関⑥西武池袋線石神井公園駅集合、11日(日)午後5時集合場所解散(1泊2日)▶場所:軽井沢タリアセン、塩沢湖、ベルデの森・アプトの道(1日6km程度の歩行。いずれも長野県) ※ベルデ軽井沢に宿泊(男女別の相部屋)。▶定員:④90名⑥45名(抽選)▶費用:1万3000円(バス代、保険

料など)▶申込:往復ハガキで①区民歩行会(④⑥の別も)②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号③代表者の氏名を、5月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

絵本「ヤマネコ毛布」の原画展

▶日時:5月23日(火)～6月4日(日) <トークライブを開催> 絵本作家の山福朱実さんが作品を紹介するほか、ギタリストの末森樹さんが作品にまつわる曲を演奏します。▶日時:5月28日(日)午後2時～4時▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で大泉図書館へ ◎場所・問合せ:大泉図書館 ☎3921-0991

パソコン指導ボランティア養成講座

▶対象:パソコンの基本操作ができる区内在住の方で、修了後に初心者を対象としたパソコン指導のボランティア活動ができる方▶日時:6月21日(水)・28日(水)、7月5日(水)・15日(土)午後1時～4時【4日制】▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:練馬176地域ITリーダーの会会員▶定員:10名(抽選)▶持ち物:2GB以上のUSBメモリ▶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、6月5日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401

5/21

区民交流事業

近藤欽司さんの卓球教室

▶対象:小学生以上でラリーができる方▶日時:5月21日(日)午後1時～4時▶場所:中村南スポーツ交流センター▶講師:元日本代表女子卓球監督/近藤欽司(=写真)▶定員:100名(先着順)▶持ち物:ラケット▶申込:電話で同所 ☎3970-9651



ベルデ夏休み期間(7/21金～8/30水)の抽選申し込み受け付けを開始

ベルデ(少年自然の家)は、長野県軽井沢町(軽井沢)・上田市(武石)、静岡県下田市(下田)、千葉県南房総市(岩井)にある宿泊施設です。夏休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用は1グループ1回のみで3泊4日までです。

問合せ 団体利用…少年自然の家・学校保健係 ☎5984-2441 一般利用…旅行サービスコーナー ☎5984-1234



ご注意ください

～学校事業などで利用できない日があります

- 下田…7/21(金)～8/17(木)
●武石本館…7/21(金)・24(月)・25(火)・29(土)・30(日)、8/1(火)～6(日)・16(水)・17(木)
●岩井…7/21(金)～8/13(日)・26(土)

※軽井沢は、8/1(火)～9(水)・19(土)～23(水)の団体利用はできません。

団体利用

●対象 10名以上で利用する区内の少年団体や生涯学習団体など ※親睦のみを利用目的とする場合は一般利用となります。 ※同一団体の重複申し込みはできません。
●申込 5月10日(水)までに電話で少年自然の家・学校保健係へ連絡の上、申し込みに必要な

書類を5月16日(火)までに提出してください。
●抽選会 5月16日(火)午前10時から区役所本庁舎19階で抽選会を行います。
●予約会 5月24日(水)午前9時から区役所本庁舎19階で抽選会の順番に従い、予約を受け付けます。担当者は必ず参加してください。

一般利用

●対象 区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、抽選申し込みができません。
●申込 右の申込書に記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、5月16日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家・学校保健係へ。なお、2通以上申し込んだ場合は、無効になります。

●抽選結果 6月5日(月)に発送を予定しています。
●抽選後の空き室予約方法 電話で旅行サービスコーナーまたはインターネットで。
・区内在住・在勤(在学)の方…6月21日(水)から
・区内在住・在勤(在学)でない方…6月22日(木)から

インターネットでも申し込みます



予約受け付けサイトはこちら

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



各ベルデの部屋の種類と個室利用料金 ※別途基本料金などが掛かります。

Table with 6 columns: 施設名, 2人定員 (500円/室), 3人定員 (3,000円/室), 4人定員 (4,000円/室), 8人定員 (無料/室), 12人定員 (3,000円/室). Rows include 軽井沢, 下田, 武石本館, 武石新館, 岩井.

※1 1,000円/室です。 ※2 車いす対応の部屋です。

ベルデ夏休み一般利用抽選申込書 (7/21金～8/30水)

Application form for Verde summer vacation general use. Includes fields for facility name, dates, room numbers, user count, and contact information.

### 講座・催し②

#### 初夏の山野草よもやま話

▶日時:5月19日(金)午前10時~正午  
▶場所:花とみどりの相談所▶内容:講義、鉢植え植物の手入れの実演 ※山野草の苗を差し上げます。▶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電話番号を、5月8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

#### デジタル一眼レフカメラで花の写真を撮ろう

▶対象:初心者▶日時:5月21日(日)午前10時~正午▶場所:花とみどりの相談所など▶内容:講義、実習▶講師:NHK学園講師/平野正志▶定員:20名(抽選)▶教材費:200円▶持ち物:デジタル一眼レフカメラ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、5月8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 ※撮影した作品の講評会を5月28日(日)に開催します。

#### 五味康祐オーディオコンサート~テープでクラシックとピュラー音楽を楽しむ

▶対象:中学生以上▶日時:5月27日(土)午後1時30分~3時⑥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:T&T代表/唐金利生▶定員:各20名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(②③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、5月13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>)からも申し込みます。



オープンリールデッキ

#### 浴衣やひとえの着物を作務衣(さむえ)にリメイク

▶対象:18歳以上の方▶日時:6月2日

(金)・9日(金)午前10時~午後3時【2日制】▶場所:関町リサイクルセンター▶定員:10名(抽選)▶費用:100円▶持ち物:浴衣など▶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、5月25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。

### スポーツ

#### 区民体育大会

12とも▶問合せ:スポーツ振興課 事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページでご覧になれます。

#### 1 レスリング

▶対象:小学生以上▶日時:6月18日(日)午前9時から▶場所:光が丘体育館▶内容:小学生の部、中学生の部、一般の部▶費用:2,000円(小中学生は1,500円)▶申込:実施要項をご覧の上、5月28日(必着)までに練馬区レスリング連盟へ

の上、5月28日(必着)までに練馬区レスリング連盟へ

#### 2 新体操

▶対象:小学生~大学生の女性▶日程:9月2日(土)▶場所:総合体育館▶内容:学年別大会(中学生以上はジュニアの部)▶保険料など:500円▶申込:実施要項をご覧の上、7月25日(必着)までに新体操連盟・喜納へ

#### 初心者スポーツ教室

12とも▶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電話番号を、5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 剣道

▶対象:小学生以上▶日時:6月4日~7月9日の毎日曜午後1時30分~3時30分【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:50名(抽選)▶保険料:210円

#### 2 なぎなた

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:6月9日~6月30日の毎金曜午前10時~正午【4日制】▶場所:桜台体育館▶定員:20名(抽選)▶保険料:140円

### 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

##### ◆公衆浴場で菖蒲(しょうぶ)湯

▶日時:5月5日(祝)▶場所:区内公衆浴場▶費用:460円(小学生以下無料)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092

##### ◆ダブルダッチ教室~ダンスと縄跳びのパフォーマンス

▶対象:5歳以上の方▶日時:④5月6日(土)⑥14日(日)⑦27日(土)午前9時15分~10時45分▶場所:桜台体育館▶定員:各20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①催し名(②③の別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台 ☎090-1408-9900 ✉sakuradai.staff3@gmail.com

##### ◆JA東京あおば 母の日応援セール

▶日時:5月10日(水)~14日(日)午前10時~午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711▶内容:カーネーションなどの鉢花の販売

##### ◆春のラケットテニス大会個人戦

▶対象:16歳以上の方▶日時:5月14日(日)午前9時~午後5時▶場所:総合体育館▶保険料など:1,000円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:ねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

##### ◆親子で体操教室~おとうさんといっしょ

▶対象:3歳児~小学2年生と保護者▶日時:④5月14日(日)⑥6月11日(日)⑦7月9日(日)午後1時~2時30分▶場所:平和台体育館▶内容:マット運動、トランポリン▶定員:各20組(先着順)▶費用:1組700円▶持ち物:上履き▶申込:直接またはファクスで①教室名(②③の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台(平和台体育館内) ☎FAX 5921-7800(問い合わせは月~金曜午前9時~午後5時)

##### ◆ターゲットバードゴルフ初心者体験会

▶対象:小学生以上(小学生は保護者同伴)▶日時:5月20日(土)午前10時~正午(雨天中止)▶場所:練馬総合運動場▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区ターゲットバードゴルフ協会・小野塚 ☎3934-5289

##### ◆護身術と合気道体験講習会

▶対象:小学生以上▶日時:5月17日~31日の毎水曜午後4時~6時【3日制】▶場所:大泉学園町体育館▶保険料など:600円(小学生無料)▶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性別⑥電話番号を、5月16日(水)までに練馬区合気道連盟・茂野 ☎080-2229-6314 ✉youshoukan@gmail.com

##### ◆第41回わんぱく相撲練馬区大会

▶対象:小学生▶日時:5月21日(日)午前10時~午後4時▶場所:光が丘体育館▶内容:男女学年別相撲大会 ※小学4~6年生の優勝者は都大会に出場。 ※未就学児が参加できるイベントあり。▶申込:当日会場へ▶問合せ:(公社)東京青年会議所・佐治 ☎090-3040-4248

##### ◆比丘尼橋遺跡C地点の見学会

▶日時:5月13日(土)午前10時~午後4時(受け付けは午後3時まで。荒天中止)▶場所:比丘尼橋遺跡C地点発掘現場(東大泉2-27)▶内容:外環道建設に伴う遺跡発掘調査現場と出土品の見学▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都埋蔵文化財センター東大泉二丁目分室 ☎6904-6591

##### ◆大泉高校公開講座「ミニバスケットボール教室」

▶対象:小学3~6年生▶日時:5月31日、6月7日、7月5日、9月6日、10月4日・11日、11月1日、12月13日、来年1月31日、2月28日の水曜午後6時30分~8時30分【10日制】▶保険料:800円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢・学年⑥性別⑦電話番号⑧ファクス番号(ある方のみ)を、5月12日(必着)までに〒178-0063東大泉5-3-1 大泉高校 ☎3924-0318

##### ◆老年学・老年医学公開講座「認知症、でも大丈夫」

▶日時:6月2日(金)午後1時15分~4時15分▶場所:練馬文化センター▶内容:講義▶講師:東京都健康長寿医療センター脳卒中課長/金丸和富ほか▶定員:1,400名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都健康長寿医療センター ☎3964-3241

##### ◆大泉特別支援学校 学校見学会

▶日時:6月27日(火)午前9時40分~午前11時30分▶内容:授業見学、説明会など▶申込:電話またはファクスで①学校見学②住所③氏名④電話番号を、6月16日(金)までに同所 ☎3921-1381 FAX 3921-1316

##### ◆石神井特別支援学校 学校見学会

▶日時:6月2日(金)午前9時20分~11時30分▶内容:授業見学、個別相談など▶申込:電話またはファクスで①学校見学②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、5月24日(水)までに同所 ☎3929-0012 FAX 3929-1911

##### ◆高島特別支援学校 学校見学会

▶日時:6月9日(金)午前9時40分~正午▶内容:学校説明、校内見学など▶申込:ハガキまたはファクスで①学校見学②住所③氏名④学校名・保育園名・幼稚園名⑤電話番号を、6月1日(必着)までに〒175-0082板橋区高島平3-7-2 高島特別支援学校 ☎3938-0415 FAX 3938-0420

##### ◆志村学園(肢体不自由教育部門)一般見学会

▶日時:6月26日(月)午前9時30分~正午▶内容:授業見学、部門概要の説明など▶申込:電話またはファクスで①学校見学会②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、6月12日(必着)までに同所 ☎3931-2323 FAX 3931-3366

### 春の区民文化祭

▶場所:1 練馬文化センター 2 ~ 4 生涯学習センター▶問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

1 春の合唱祭▶日時:5月14日(日)午前11時~午後6時

2 民謡大会▶日時:5月14日(日)午後1時~4時

3 三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八)▶日時:5月21日(日)午前11時30分~午後4時30分

4 フォークダンス大会▶日時:5月28日(日)午後1時30分~4時15分

### 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

◆言語リハビリ教室▶日時:5月27日(土)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

◆足腰の痛み、放っておくと寝たきりになる?リハビリ担当が教える基礎知識と自己チェック▶日時:5月13日(日)午後1時30分~3時30分▶場所・問合せ:富士見台デイサービスセンター ☎5241-6010▶内容:講義、実技▶定員:20名(先着順)▶申込:当日会場へ

##### ◆学ぶ・健康体操~やわらかい身体(からだ)づくり

▶日時:5月20日(土)午後1時~3時▶場所:デイサービスセンターフローラ石神井公園▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3996-6600

### 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

#### 子育て学習講座

##### ◆子育てセミナー「いい子ってどんな子?」

▶対象:幼児~中学生の保護者▶日時:5月16日(火)午前10時~11時30分▶場所:石神井区民交流センター▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で家庭倫理の会練馬・岡田 ☎090-2329-6000 ※保育あり(5月10日(水)までに要予約。1歳児以上対象。定員12名)。

##### ◆幼児と家族の食事「手作りお弁当!」

▶対象:未就学児の保護者▶日時:5月21日(日)午前10時~11時30分▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(先着順)▶費用:400円▶申込:電話でNPO法人クリオネ・石垣 ☎080-1349-4693 ※保育あり(5月15日(月)までに要予約。1歳児以上対象。定員5名)。

##### ◆「いいお母さん」は卒業!誰もが自分らしく生きる子育て講座

▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:5月25日(木)午前10時~正午▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でファミリープラス・ソエジマ ☎090-8564-4388 ※保育あり(5月18日(水)までに要予約。1歳児以上対象。定員8名。費用30円)。

#### ねりま遊遊スクール

##### ◆川にすむ小さな生き物たち

▶対象:小学2~6年生と保護者▶日時:5月13日(土)午前9時30分~正午▶場所:茜歩道橋付近の石神井川▶定員:20組(先着順)▶費用:1組200円▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(午前9時~11時)

##### ◆親子でティーボールを楽しむ

▶対象:小学生と保護者▶日時:5月21日(日)午前9時~10時30分▶場所:東京女子学院▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:ティーボール同好会・小山 ☎3920-7124(平日午前9時~午後5時)

### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:5月1日(月)午前10時~午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

### 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。

##### ◆たがら公園(田柄2-45-1)

▶日時:5月13日(土)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-13 渡辺真貴子 ☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時~8時)

##### ◆美術の森緑地(貫井1-36-26)

▶日時:5月20日(土)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)

##### ◆和田堀公園(石神井町1-1-11)

▶日時:5月21日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天28日)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子 ☎3997-4333(先着50店)

##### ◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)

▶日時:5月21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150店。問い合わせは平日午後0時30分~3時)

##### ◆春の風公園(光が丘7-4-1)

▶日時:5月28日(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30店。問い合わせは午後7時以降)

##### ◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)

▶日時:5月28日(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)

### 学校体育館でスポーツを

##### ◆北町西小 初心者卓球教室

▶対象:16歳以上の方▶日時:5月12日~6月2日の毎金曜午後7時~9時▶持ち物:上履き、ラケット(ある方のみ)▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

※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。

(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ ☎3993-3311 https://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(大ホール) 10/27金 18:30開演 ハンガリー国立歌劇場 こうもり

練馬文化センター(大ホール) 8/6日 14:00開演 That's が~まるちよば SHOW! +ロッケンロールペンギン

大泉学園ゆめりあホール 第9回ゆめりあ若手寄席 8/18金 19:00開演 真夏の夜の落語会

練馬文化センター 小学生 練馬区独立70周年記念事業 ねりま文化ウィーク ワークショップ

石神井松の風文化公園管理棟 0歳以上 5/21日 12:00開演 まちなかコンサートvol.18 in 石神井松の風文化公園

チケット予約・購入はこちら ①練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分) ☎3948-9000

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。

- 書道(漢字・かな・硬筆・実用書) 墨穂会 ①月3回火曜午前9時30分~正午(大人)②月2回土曜午前9時30分~正午(小学生~高校生)
ハタ・ヨーガ同好会 月4回日曜午前10時~正午 北町第二地区区民館
健康リズム体操クラブ(ストレッチ体操、リズム運動) 60歳以上の方対象 毎水曜午後1時~3時

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

# 練馬の農業に触れてみよう!



申込先・問合せ 〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 FAX 3993-1451



**旬の野菜を  
収穫しよう!**  
～野菜ウォークラリー～



JA東京あおばの協力で、田柄・春日町の2カ所程度の畑を回り、生産者の方の話を聞きながら季節の野菜の観察・収穫を行います。収穫した野菜は持ち帰ることができます。※申し込みは、1グループにつき1通までです。※収穫する野菜は、グループごとと同量です。▶**対象:**区内在住の5歳以上の方で、大人を含む2～4名のグループ ▶**日時:**6月24日(土)午前10時～正午 ▶**定員:**50組(抽選) ▶**費用:**1組700円(別途保険料1人30円) ▶**申込:**ハガキまたはファクスで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・生年月日③代表者の氏名・電話番号を、5月19日(必着)までに農業振興係へ ※抽選結果は、5月31日(水)までに代表者へ通知します。



**じゃがいも掘りを  
体験しよう!**  
～ふれあい農園

▶**対象:**9名以下のグループ ▶**日時・場所:**右表の通り ▶**費用:**1セット(3株)500円 ※1株は4～6個です。 ※当日、園主にお支払いください。▶**申込:**ハガキまたはファクスで①催し名②希望する畑の記号(A～G)と園主名③希望日時(午前・午後の別も)④代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号⑤参加希望人数⑥希望セット数を、5月10日(必着)までに農業振興係へ ※申し込み多数の場合は抽選。結果は、希望日の5日前までに代表者へ通知します。

記号	園主	畑の場所	セット数	実施日	利用時間帯	
					午前	午後
A	加藤	早宮4-13	500	6/24(土)・25(日)・7/1(土) ※6/25(日)は午前のみ。	9:00～12:00	13:30～16:00
B	宮本	高松4-17	80	6/11(日)・17(土)・18(日)	10:00～11:00	—
C	吉田	田柄1-7	350	6/17(土)・18(日)・24(土)・25(日)	9:00～12:00	—
D	五十嵐	土支田1-20	300	6/24(土)・25(日)・7/1(土)・2(日)	10:00～11:30	14:00～15:00
E	桜井	石神井台8-9	250	6/24(土)・25(日)・7/1(土)・2(日)	9:00～12:00	14:00～16:00
F	井口	関町南4-5	500	7/1(土)・2(日)・8(土)・9(日) ※7/2(日)・9(日)は午後のみ。	9:00～11:00	14:00～16:00
G	永井	南大泉6-20	80	6/10(土)・11(日)・17(土)・18(日)・24(土)・25(日)	10:00～12:00	13:00～15:00

## 保育園に遊びにきてね!

区内にある保育園では、地域にお住まいの乳幼児と保護者を対象に、地域交流事業としてさまざまな催しを行っています。ぜひ遊びに来てください。

※一部の私立保育園では、地域交流事業を実施していません。  
※区立保育園の催しの予定は、区ホームページでご覧になれます。  
▶問合せ:各保育園

### 園庭開放

月1～4回、平日の午前中に園庭を開放しています。砂場やすべり台をはじめ、園児が遊んでいる遊具で、小さなお子さんでも安心して遊べます。また、園児との触れ合いも楽しめます。

### ふれあい給食

区立保育園では、旬の食材を利用した食事を園児と一緒に食べることができます。また、お子さんの食事の悩みなども相談できます。

▶**食材費:**大人・幼児250円、乳児170円

### 身体計測

園庭開放などの際に、身長・体重の計測を行っています。お子さんの成長がわかるよう、成長の記録はカードに記入してお渡しします。希望者には、カウプ指数(発育や栄養状態の目安)もお知らせしています。

### 遊びの提供

正月遊び・節分・ひな祭り・七夕などの伝統行事のほか、手遊び・わらべ歌・パネルシアター・どろんこ遊びなど、園児と一緒に遊べます。

### 体験学習・ボランティア

地域の学生などが、保育士の指導を受けながら、子どもたちと一緒に遊んだり、着替えを手伝ったりして、園児たちと接して関わり方を学びます。 ※ボランティア活動を希望する方は、各保育園にお問い合わせください。

### 子育て相談

乳幼児の子育て相談にお応えします(電話相談も可)。▶**受付時間:**月～金曜午前10時～午後3時(祝休日を除く) ▶**相談内容:**基本的習慣(睡眠・食事・排せつ)、発達(言葉・身体)、しつけなど