

- 練馬区みどりの総合計画(素案)にご意見を……………2面
- 世界都市農業サミット・プレイベントを開催しました!……………3面
- 年末年始のお知らせ……………8面



知られざる練馬を深掘り!

普段は非公開の場所なども積極的に取材します。



練馬区の魅力を分かりやすく紹介!

皆さまに役立つとおきの情報をお伝えします。

練馬の魅力を映像でお届け!

## ねりまほっとライン



練馬の話題や最新情報をお届け!

区内にある話題の場所などを現地からお届けします。

ねりまほっとラインは練馬区が制作する情報番組で、練馬区の魅力や話題のイベントなどを紹介しています。今回、おすすめ番組や視聴方法などを紹介します。

問合せ 広報戦略係 ☎5984-2693 FAX 3993-1194



私が練馬区の魅力をお伝えします!

菊池良子

フリーアナウンサー。NHK山口などのアナウンサーを経て、ねりまほっとラインのリポーターを平成27年から務める。

視聴方法など詳しくは、2面へ

# ねりまほっとライン のおすすめ動画を紹介します



## 大泉散歩 (平成30年6月放映)



大泉を散歩しながら、おいしい食事を気軽に味わえるお店やジャパンアニメーション発祥のまちならではの特色などを紹介しています。



二次元バーコードを読み取ると視聴できます

## 銭湯特集 (平成30年8月放映)



区内にあるレトロな銭湯や最新の設備を備える銭湯を紹介するほか、銭湯絵が完成する過程をご覧ください。



二次元バーコードを読み取ると視聴できます

## 光が丘の歴史 (平成30年9月放映)



かつて光が丘にあったグラントハイツや成増飛行場などを当時の資料などから紹介し、現在のまち並みになるまでの変遷を伝えています。



二次元バーコードを読み取ると視聴できます

### 今後の放映予定

- 1月 1日～15日 …… 新春区長対談「練馬ならではの都市文化を楽しめるまち」
- 1月16日～31日 …… 聴いて、奏でて、楽しもう！  
～音楽のまち・ねりま特集

## ねりまほっとラインはココで見られます!

- ▶ 毎日午前9時・正午・午後8時に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  
※視聴するには、ケーブルテレビに加入している必要があります。
- ▶ 「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネルで



ユーチューブで **ねりまほっとライン** と **検索**

問合せ 広報戦略係 ☎5984-2693 FAX 3993-1194

## 練馬区みどりの総合計画(素案)へのご意見を募集します

前回の改定から約10年が経過し、みどりの状況や社会状況は大きく変化しています。みどりの量だけでなく質にも着目し、「ランドデザイン構想」で示した将来像の実現に向け、みどりの保全と創出に関する個別計画として定めます。今回、区民の皆さまからご意見を伺い、今年度中に策定する予定です。

### 主な内容

#### ●目標

- 練馬のみどりに満足している区民の割合を80%に増やす

#### ●基本方針

- みどりを守る・増やす
- みどりのムーブメントの輪を広げる

#### ●重点施策

- 重要な樹林地の保全
- 都市農地の保全
- 地域ぐるみでの緑化の推進
- みどりの魅力あふれる公園の整備
- 都市計画道路の整備におけるみどりの創出
- 区民協働の機運醸成に向けた基金制度のリニューアル
- 区民による公園や憩いの森の利活用や管理運営の推進
- 個人のみどりを地域で守る仕組みの拡充

### ご意見をお寄せください

素案の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く。12月29日(土)～1月14日(祝)は休館)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、みどり推進課、区ホームページでご覧になれます。ご意見は区民意見反映制度により募集します。①意見②住所③氏名④電話番号を、1月25日(必着)までに持参または郵送、ファクス、電子メールでお寄せください。 ※ご意見は、匿名で公表する場合があります。

#### 〈問合せ・ご意見の送付先〉

〒176-8501 区役所内みどり推進課みどり計画係(本庁舎18階)  
☎5984-1659 FAX 5984-1227 ✉midorisuisin02@city.nerima.tokyo.jp

1/12(土)・29(火)

## 羽田空港の機能強化に関する説明会を開催



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(午後3時～7時の間で南風のとき、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するほか、パネルの閲覧や質問ができます。 ※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: ①1月12日(土)午後1時～5時 ②29日(火)午後3時～7時(入退場自由)
- ▶ 場所: ①光が丘IMA光の広場(光が丘5-1-1) ②区役所アトリウム ▶ 区の担当: 環境規制係 ▶ 問合せ: 国土交通省航空局 ☎0570-001-160

44歳以下の  
方対象

## 若年者就職面接会in練馬

ハローワーク池袋共催の就職面接会を行います。また、ハローワークの個別相談コーナーでは、面接の受け方や書類の書き方について相談に応じます。 ※参加企業名など詳しくは、1月11日(金)頃から区ホームページでご覧になれます。

- ▶ 日時: 1月25日(金)午後1時～4時(受け付けは午後3時30分まで) ▶ 場所: ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶ 持ち物: 履歴書(写真貼付)、職務経歴書、紹介状(ある方のみ) ※いずれも希望企業数分。 ※雇用保険受給中の方は受給資格者証も。 ▶ 区の担当: 中小企業振興係 ▶ 申込: 当日会場へ ▶ 問合せ: ハローワーク池袋職業相談第1部門 ☎5911-8609(部門コード41#)

### 〈就職面接会事前準備セミナー〉

応募する企業を想定した面接対策を行います。就職面接会の事前セミナーとして活用してください。

- ▶ 日時: 1月22日(火)午前10時～午後4時 ▶ 場所: ココネリ3階(練馬1-17-1)
- ▶ 定員: 30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(日・木曜、祝日と年末年始を除く)



# 世界都市農業サミット・プレイベントを開催しました!

問合せ 国際会議担当係 ☎5984-1498 FAX 3993-1451

11月23日(祝)~25日(日)に、来年の「世界都市農業サミット」に向けて、都市農業の魅力を広く発信し、機運を高めるプレイベントを開催しました。ここでは、当日の様子を紹介します。

サミット本番は  
来年11/29(金)  
~12/1(日)!

ねりまほっとラインでイベントの様子を放映中!

二次元バーコードを読み取ると、動画がご覧になれます



ニューヨーク・ロンドンの行政担当者・研究者などによる視察・意見交換会



「農」をテーマにしたトークショー 練馬暮らしのススメ



ワールドマーケット



収穫体験



来年のサミットに向けて、区内の視察や区内農業者との意見交換を行いました。参加者は、都市の中にある農地やコインロッカー式の農産物直売所など、自国にない練馬の農の魅力を感じていました

ねりマルシェ



みんなde農コンテスト表彰式



歌姫JAZZサミット



他にも「国際交流のつどい」「お試し体験!太極拳」を開催しました!  
※トークショー(シンポジウム)は、全国モーターボート競走施行者協議会からの拠出金を受け実施しました。

第38回 緑の都市賞  
区が取り組んでいる  
「農の生きるまちねりま」  
が国土交通大臣賞を受賞

農業の支え手を育成し支援を必要とする農家とつなぐ「農の学校」や「農業体験農園」など、都市ならではの農地を活かしたまちづくりが評価されました。同賞で都市農業が表彰されるのは初となります。今後も、区は農業者などと協力し都市農業の振興と農地の保全を図っていきます。

▶問合せ: 都市農業係 ☎ 5984-1398

## 4月から区立施設を管理する指定管理者が決定しました

指定管理者制度は、区立施設の管理を民間事業者・団体が行い、サービスの向上と経費の節減などを図るものです。平成31年4月から区立施設を管理する指定管理者が決まりましたので、お知らせします。

▶問合せ: 制度について…経理用地課管理係 ☎5984-2801 施設について…各問合せ先

施設名	指定管理者	問合せ
区民・産業プラザ	(一社)練馬区産業振興公社	経済課庶務係 ☎5984-2672
石神井公園ふるさと文化館	(公財)練馬区文化振興協会	文化・生涯学習課伝統文化係 ☎5984-2442
石神井松の風文化公園	練馬区体育協会・植文・五十嵐商会共同事業体	スポーツ振興課運営調整係 ☎5984-1660
石神井町福祉園	(社福)東京都手をつなぐ育成会	障害者施策推進課地域生活支援係 ☎5984-1043
白百合福祉作業所 かたくり福祉作業所	(社福)練馬区社会福祉協議会	障害者施策推進課就労支援係 ☎5984-1387
しらゆり荘	(社福)東京都手をつなぐ育成会	障害者施策推進課地域生活支援係 ☎5984-1043
豊玉障害者地域生活支援センター 石神井障害者地域生活支援センター	(社福)練馬区社会福祉協議会	障害者施策推進課事業計画担当係 ☎5984-4602
母子生活支援施設	(社福)大洋社	生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319
はつらつセンター豊玉	(社福)奉優会	
デイサービスセンター (土支田、高松、錦、練馬中学校、東大泉、豊玉、練馬)	(社福)練馬区社会福祉事業団	高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068
高野台デイサービスセンター	(社福)安心会	
小竹図書館	ハートフルサポート共同事業体	光が丘図書館運営調整係 ☎5383-6500

## 税務署からのお知らせ

### ●確定申告書の作成は国税庁ホームページのご利用を

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナー (<https://www.keisan.nta.go.jp/>) で、確定申告書が作成できます。作成した確定申告書は、マイナンバーカードまたはIDとパスワードを利用してe-Taxで送信するか、印刷して郵送することができます。

※IDとパスワードの発行は税務署で行っています。

二次元バーコードを読み取るとアクセスできます



### ●マイナンバーについてのお知らせ

確定申告書は税務署へ提出する都度、マイナンバーの記載と本人確認書類の提示または写しの添付が必要です(e-Taxで送信すれば本人確認書類の提示または写しの提出が不要です)。

#### 【本人確認書類の例】

- マイナンバーカード
- 通知カードと運転免許証または公的医療保険の被保険者証など

#### 各税務署の管轄区域



#### 問合せ

練馬東税務署 ☎6371-2332  
練馬西税務署 ☎3867-9711

※練馬東税務署は、仮庁舎(旭町2-8-18)へ移転しています(5月末まで)。  
※練馬東税務署は2月1日(金)~3月15日(金)、練馬西税務署は2月18日(月)~3月15日(金)の間、駐車場が利用できません。

# 区職員の給与の状況などをお知らせします

区民の皆さまに、区政に対してより一層のご理解をいただけるよう、「練馬区人事行政の運営等の状況の公表に関する条例」に基づき、区職員の給与や職員数の状況などをお知らせします。 ※区ホームページでもご覧になれます。

問合せ 人事係 ☎5984-5782

## 1 給与などの決定の仕組み

### ● 一般職員の給与

東京23区共同で設置している特別区人事委員会が、毎年、23区内の民間企業の給与実態などを調査して行う勧告に基づき、区議会の審議を経て、条例で定めています。

### ● 区長や区議会議員など特別職の給料・報酬

学識経験者などで構成される練馬区特別職報酬等および議会政務活動費審議会の答申に基づき、区議会の審議を経て、条例で定めています。

### ▶ 職種別給与と支給実績(主な職種のみ)

(平成30年4月1日現在)

区分	職員数	平均年齢	平均給料月額	29年度実績				
				年間平均期末・勤労手当支給額	年間給与支給額合計	年間平均給与支給額	年間平均共済費等事業主負担金	年間平均職員人件費
一般事務	1,912人	42歳	29万1063円	173万8568円	127億3050万 877円	678万9600円	257万7355円	936万6955円
部長級	21人	57歳	47万3995円	375万6281円	2億9837万2350円	1297万2710円	404万1272円	1701万3982円
課長級	55人	51歳	42万1249円	280万3839円	5億4262万6862円	1043万5131円	374万 613円	1417万5744円
係長級	475人	50歳	36万8859円	221万9733円	38億1207万7318円	852万8137円	322万3477円	1175万1614円
主任級	645人	45歳	30万5149円	181万2484円	50億2592万1740円	697万 765円	268万7661円	965万8426円
主事	716人	31歳	21万1267円	115万2846円	30億5150万2607円	482万8326円	184万5542円	667万3868円
福祉	242人	43歳	31万5005円	181万 737円	16億3451万1505円	701万5070円	266万9624円	968万4694円
保育士	895人	46歳	32万1920円	184万1049円	60億7838万4270円	682万9645円	262万4957円	945万4602円
児童指導	215人	46歳	31万5149円	179万8148円	14億7906万7172円	660万2978円	253万5625円	913万8603円
土木技術	159人	42歳	31万4888円	180万1559円	10億8705万4968円	696万8301円	262万8366円	959万6667円
調理	211人	52歳	29万2859円	163万6387円	13億7546万1344円	600万6381円	229万4848円	830万1229円
用務	138人	55歳	29万6427円	167万8167円	8億7133万8493円	617万9705円	232万8403円	850万8108円
作業Ⅲ	200人	48歳	29万8457円	169万9561円	14億1126万6605円	702万1226円	271万7602円	973万8828円
全職員	4,487人	44歳	30万3138円	176万6330円	300億8509万3498円	676万9823円	257万6290円	934万6113円

※一般事務以外の区分には、部長級・課長級・係長級などを含む。 ※給与支給額は、給料に諸手当を加えたもの。  
※職員人件費は、給与支給額に共済費等事業主負担金を加えたもの。

### ▶ 人件費

(29年度)

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支(黒字額)	人件費(B)	人件費率(B/A)	(参考)28年度の人件費率
72万8479人	2454億9425万円	81億2217万円	419億221万円	17.1%	16.5%

※数値は、29年度普通会計(国の定める基準による。練馬区においては、一般会計のみ)決算による。  
※住民基本台帳人口は、30年1月1日現在。  
※人件費には、特別職に支給される給料・報酬、諸手当のほか、共済費(社会保険料の事業主負担分)などを含む。

### ▶ 一般行政職の初任給

(30年4月1日現在/単位:円)

区分	練馬区	東京都	国
大学卒	18万3700	18万2700	総合職 18万3700 一般職 17万9200
高校卒	14万7100	14万4600	14万7100

※国の総合職・一般職は、国家公務員採用試験区分による。

### ▶ 特別職の報酬など

(30年4月1日現在/単位:円)

区分	給料		報酬		
	区長	副区長	議長	副議長	議員
月額	113万8000	91万	91万	78万5000	61万5000
期末手当	6月期1.55月分 12月期1.60月分 3月期0.20月分 合計で3.35月分		6月期1.55月分 12月期1.65月分 3月期0.20月分 合計で3.40月分		

## 2 給与の概要(30年4月1日現在)

職員1人当たりの支給額は、29年度支給実績によるものです。

### 【毎月決まって支給されるもの】

- ①給料 仕事の内容や責任に応じて6種類の給料表、級などにより定められています。
- ②地域手当 民間における賃金や、物価が特に高い地域に勤務する職員に支給されます。支給額は、給料・扶養手当・管理職手当の合計額の20%です(職員1人当たりの平均支給月額6万2123円)。
- ③扶養手当

配偶者	1万円
子(15歳未満)	7,500円
子(15~22歳)	1万1500円
配偶者を欠く一子	1万円
父母など	6,000円

※30年度から支給基準改定による経過措置あり。

### ④住居手当

月額2万7000円以上の家賃を支払っている職員	8,300円
27歳以下	1万8700円加算
28~32歳	9,300円加算

- ⑤その他 通勤手当、管理職手当、初任給調整手当など

### 【毎月勤務実績に応じて支給されるもの】

- ①超過勤務手当 正規の勤務時間を超過して勤務したときに支給される手当

職員1人当たりの平均支給月額	2万5494円
----------------	---------

- ②特殊勤務手当 著しく特殊な勤務に従事したときに支給される手当

手当の種類	全4種類
手当支給職員の割合	10.6%
支給職員1人当たりの平均支給月額	9,310円

- ③その他 休日給、宿日直手当など

### 【一定の時期に支給されるもの】

#### ①期末・勤労手当

給料月額に対する支給率は下表の通りです。職務の級などにより加算措置があります。

区分	6月期	12月期	3月期	合計
期末手当	1.15月分	1.20月分	0.25月分	2.60月分
勤労手当	0.95月分	0.95月分	—	1.90月分

#### ②退職手当(退職時)

退職時の給料月額に、勤続年数や退職事由に応じた支給率を乗じて計算します。29年度に退職した職員1人当たりの平均支給額は、普通(自己都合)退職で211万5000円、定年・勤奨退職で2056万1000円でした。

## 3 職員数などの状況

### ▶ 職員数適正化への取り組み状況

23年4月1日の職員数を基準に、27年4月1日までの4年間で職員数を250名削減する目標に対し、275名の削減を行いました。29年12月に練馬区職員定数管理計画を策定し、30年から5年間で職員定数を200削減する数値目標を設定しました。

(単位:人)

区分	23年度	24年度	25年度	26年度	27年度	28年度	29年度	30年度
職員数	4,710	4,582	4,513	4,495	4,435	4,429	4,444	4,487
増減数	—	△128	△69	△18	△60	△6	15	43

※職員数は、各年度の4月1日現在の数値。

### ▶ 職層別職員数

(30年4月1日現在/単位:人)

区分	部長級	課長級	課長補佐級	係長級	主任級	一般	合計
男	23	70	142	439	720	602	1,996
女	5	17	40	397	1,391	641	2,491
合計	28	87	182	836	2,111	1,243	4,487

※課長補佐級には統括技能長を、係長級には技能長を、主任級には技能主任を含む。

### ▶ 懲戒処分

(29年度/単位:人)

区分	免職	停職	減給	戒告	合計
人数	0	2	1	6	9

※懲戒処分とは、地方公務員法や地方公務員法に基づく条例などに違反した場合に行う処分。

### 東京都民生委員制度100周年記念イベント

## 昼下がりの落語会

桂文治さんによる落語のほか、民生・児童委員の活動のPRや福祉作業所の自主製品の販売などを行います。お気軽にご参加ください。▶日時:1月18日(金)午後2時~4時(午後1時30分開場)▶場所:練馬文化センター▶出演:桂文治、柳亭芝楽、コントD51▶定員:850名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:地域福祉係 ☎5984-2716

## 特別養護老人ホームの入所者を募集

6月に、社会福祉法人平成記念会が設置・運営する特別養護老人ホーム「(仮称)ケアホーム板橋(板橋区向原3-7)」が開設します。板橋区民のほか、近隣区(練馬区・豊島区・北区)にお住まいの方も利用できます。▶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、地域包括支援センターで特例基準に該当すると判断した方のうち、居宅で介護を受けることが困難な方▶定員:200名 ※板橋区の入所基準に基づき、必要性の高い方から入所となります。▶区の担当:地域包括支援係▶申込:地域包括支援センターで配布する申込用紙に記入の上、郵送でケアホーム板橋開設準備室(ヴィラ町田内) ☎042-783-0900 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、担当地域の地域包括支援センターへ。

## 世帯と人口 [12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	732,583(-45)	日本人	712,961(-96)	外国人	19,622(+51)	年齢別人口		
370,647(+15)	男	356,440	男	347,258	男	9,182	14歳以下	15~64歳	65歳以上
	女	376,143	女	365,703	女	10,440	87,980(-2)	485,242(-49)	159,361(+6)

# お知らせ

## 皆さまからの寄付(10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。  
※インターネットからも寄付を受け付けています。▶問合せ:管財用地係 ☎5984-2807

区へ	練馬区のため	2万円(1件)
	練馬みどりの葉っぱい基金	2万3190円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ		7万6796円(17件)

## 環境・リサイクル

### 練馬区環境作文コンクール 入賞者発表

入賞作品は、環境課(区役所本庁舎18階)や図書館、区ホームページでご覧になれます。

#### 〈入賞作品を展示〉

▶日時:1月18日(金)~24日(木)午前8時45分~午後8時 ▶場所:区役所アトリウム ※平成30年度子どもエココンクール入賞作品も展示します。  
◎問合せ:環境課地球温暖化対策係 ☎5984-4705

#### 小学生部門

賞	氏名(敬称略)	学校名・学年
最優秀	七尾 悠	高松小6年
優秀	原口 智行	高松小6年
佳作	小山 莉菜	早宮小6年
	田川 碧彩	中村西小4年
	永井 優凪	大泉東小5年
	二瓶 葵	高松小6年
	柳瀬 直人	関町小5年
	若松 真幸	高松小6年

#### 中学生部門

賞	氏名(敬称略)	学校名・学年
最優秀	関 穂華	石神井西中1年
優秀	蛸子 寛之	大泉中2年
佳作	佐藤 舞紘	大泉中2年
	中山 三鳳	石神井西中1年
	夏目 航希	大泉中2年
	真野 夏陽	上石神井中1年
	丸山 奈々	石神井西中1年
	三浦 佳那子	開進第一中2年

## 働く

### 練馬区職員(1学芸研究2栄養士3看護師)

選考方法・日時など詳しくは、募集案内をご覧ください。

1~3とも ▶採用予定日:4月1日(月) ▶申込:区民事務所(練馬を除く)や区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、職員課(同本庁舎6階)、区ホームページにある募集案内をご覧ください。郵送の場合は1月9日(必着)、持参の場合は1月10日(木)までに職員課人事係 ☎5984-5782

#### 1学芸研究

▶対象:昭和54年4月2日以降に生まれ、大学を卒業し、学芸員の資格が

ある方 ※3月31日までに卒業・取得見込みも可。▶場所:区役所 ▶採用予定数:1名(選考)

#### 2栄養士

▶対象:平成元年4月2日以降に生まれ、管理栄養士免許を持っている方 ※3月31日までに取得見込みも可。▶場所:保健相談所、保育園など ▶採用予定数:2名(選考)

#### 3看護師

▶対象:昭和49年4月2日以降に生まれ、看護師免許を持っている方 ※3月31日までに取得見込みも可。▶場所:福祉園、心身障害者福祉センター、保育園など ▶採用予定数:4名(選考)

### 青少年育成地区指導員 【非常勤職員】

▶対象:①~③のいずれかに3年以上従事経験のある方 ①教育に関わる職②青少年行政に関わる事務③青少年育成活動 ▶期間:4月から1年間 ▶日時:1日7時間45分(月11日) ▶場所:青少年育成地区委員会 ▶採用予定数:若干名(書類選考・面接) ▶報酬:月額12万8000円 ※交通費支給。▶申込:履歴書(写真貼付)と「青少年との関わりから学んだこと」をテーマとした作文(800~1,200字。400字詰め原稿用紙)を、1月11日(必着)までに郵送で〒176-8501区役所内青少年係 ☎5984-4691

### 用務【臨時職員】

▶期間:2月~7月 ▶日時:月~金曜午前11時~午後5時(月20日以内) ▶場所:大泉学園町福祉園 ▶採用予定数:1名(書類選考) ▶賃金:時給1,020円 ※交通費支給。▶申込:履歴書(写真貼付)と住所・氏名を記入し、82円切手を貼った返信用封筒を、1月10日(必着)までに持参または郵送で〒178-0061大泉学園町3-9-20 大泉学園町福祉園 ☎3923-8540

### 保育のお仕事 就職相談・面接会

保育施設への就職を希望する方を対象に就職相談と面接会を行います。また、区内の保育施設の紹介も行います。▶日時:1月19日(土)午後1時~4時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:私立保育所係 ☎5984-1634

## 事業者向け

### ビジネス講座「商品・サービスの価値を伝え尽くす魅力的なチラシ作りのポイント」

▶対象:事業者、創業を考えている方 ▶日時:1月24日(木)午後7時~9時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:中小企業診断士/水上洋介 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話またはファクスで①講座名②参加者の氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・業種・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、1月22日(火)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。

## 住まい・まちづくり

### 光が丘地区地区計画の変更原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:1月18日(金)までの午前8時30分~午後5時15分(土・日曜、祝休日、年末年始を除く) ▶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:東部地域まちづくり課 ☎5984-1594

## お休みします

〈三原台温水プール☎3924-8861〉…1月15日(火)~18日(金)【プール清掃などのため】

## 健康・衛生

### おいしく、楽しく、美しく、 摂食機能の実力 ~長生きは唾液で決まる

▶日時:1月22日(火)午後2時~4時 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:講義 ▶講師:日本大学歯学部摂食機能療法学講座教授/植田耕一郎 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

### 1月の健康相談などの日程(無料)

内容	会場	日程・受付時間
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊北 光石 石大	8(火)・22(火) 13:00~15:00 8(火)・22(火) // 15(水) 13:30~15:15 31(木) 9:30~11:15 15(水) 9:00~11:00 29(火) 13:30~15:30 8(火)・24(木) 13:00~15:00 7(月)・21(月) 9:00~11:00
体組成の測定 ▶内容:体組成計を使用し、ご自身でBMIなどを計測	光石 石大	31(木) 9:30~11:15 15(水) 9:00~11:00 29(火) 13:30~15:30
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	大関	8(火)・24(木) 13:00~15:00 7(月)・21(月) 9:00~11:00
育児栄養歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北 光石 石大	9(水)・23(水) 9:00~10:00 11(金)・22(火) // 9(水)・30(水) // 11(金)・25(金) // 21(月) // 21(月) 13:00~14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	12~26の毎土曜 14:30~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北 光石 石大	25(金) 9:30~12:00 21(月) 14:00~16:00 29(火) // 9(水) 14:30~16:00 31(木) 14:00~15:30 10(木) 14:00~16:00 23(水) 14:00~15:30
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊北 光石 石大	9(水) 13:30~16:30 30(水) 14:00~16:00 23(水) // 16(水) 14:30~16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊北 豊光	16(水) 14:00~16:15 ◎30(水) 14:00~16:00 17(木) 14:40~16:20
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	石	24(木) 9:00~10:30
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	石	17(木) 14:00~15:30
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査・梅毒検査(匿名)	豊	11(金) 9:00~10:00
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族		25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係 ☎5984-4597

### HbA1c や血糖値が気になる はじめたら…今日からはじめる! 糖尿病予防の食生活

▶日時:1月30日(水)午前10時~正午 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:35名(先着順) ▶申込:1月28日(月)までに電話または区ホームページ「電子申請」で同所 ☎3996-0634

### 体と心をリフレッシュ!

#### ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:1月17日(木)午後2時~3時30分 ▶場所:大泉保健相談所 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

### 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:1月30日(水)午後2時~4時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:(公社)認知症の人と家族の会東京都支部副代表/伊藤万利子 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話で在宅療養係 ☎5984-4597

豊北保健相談所 ☎3999-2118  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5997-7722  
石神井保健相談所 ☎3996-0634  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
関保健康相談所 ☎3929-5381

つ:練馬つじじい歯科診療所 ☎3993-0956  
◆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)  
※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。

## 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

練馬区夜間救急子どもクリニック(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 ※練馬区夜間救急子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。

## 高齢者



### ねりまお口すっきり体操講習会～お口と体のストレッチ

▶対象:65歳以上の方 ▶日時:1月30日(水)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶講師:健康運動指導士/原真奈美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

### 「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」の料理を作ります。 ※初めての方には料理本を差し上げます。 ▶日時:①1月11日(金)②2月8日(金)午前10時30分～午後1時 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:いきいきクッキングねりま会員 ▶定員:各20名(先着順) ▶材料費:600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

## 子ども・教育



### 1月の「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

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

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)
豊玉 ☎3992-1188	16(水)・28(月) ①14:00②15:00
北 ☎3931-1347	18(金)①10:00②10:50
光が丘 ☎5997-7722	21(月)①10:00②10:50
石神井 ☎3996-0634	10(水)・17(水)・31(水) ①10:00②10:50
大泉 ☎3921-0217	25(金)①10:00②10:50
関 ☎3929-5381	18(金)①10:15②11:00

### ねりま小中一貫教育フォーラム

▶日時:2月1日(金)午後2時30分～4時 ▶場所:練馬文化センター ▶内容:小中一貫教育についての発表など

定員:200名(抽選) ▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②代表者の氏名・電話番号または電子メールアドレス③参加人数を、1月18日(必着)までに〒176-8501区役所内教育指導課管理係 FAX 3991-1147 ☎shidoshitsu@city.nerima.tokyo.jp ※落選者には、1月25日(金)までに通知します。

〈ポスターを展示します〉  
▶日時:2月1日(金)午後1時45分～4時 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶内容:小中一貫教育の取り組み事例を紹介 ▶申込:当日会場へ  
◎問合せ:教育指導課管理係 ☎5984-5746

### 区立中学校の入学通知書を発送

4月に中学校に入学するお子さん(平成18年4月2日～19年4月1日生まれの区内在住の児童)の保護者に、1月上旬に入学通知書を発送します。通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月18日(金)までにご相談ください。 ▶問合せ:学事係 ☎5984-5659

## 講座・催し



### ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:1月15日・29日、2月5日・19日、3月5日・19日の火曜午前10時～11時【6日制】 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:トレーナー/植田麻利子 ▶定員:30名(抽選) ▶申込:12月26日(水)までに電話で同所 ☎5910-3451

### ふるさと文化講座「武蔵野」と練馬～武蔵野研究100年

創刊して100年を迎えた地域の歴史や文化などを紹介する機関誌「武蔵野」を通して、練馬地域の歴史などを紹介します。 ▶日時:1月27日(日)午後2時～3時30分 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶講師:武蔵野文化協会専務理事/加藤功 ▶定員:90名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-4060

### 1月のふるさと文化館の催し

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 ▶費用:①300円②⑥150円③200円 ▶申込:当日会場へ

内容	日時	定員(先着順)
ふれあい土曜事業		
①やっこ凧を作って飛ばそう	5(土) 13:00～15:00	30名
②折本ミニノートを作ろう	12(土) ①13:00から ②14:00から	各20名
③切り紙で作る雪のレジストラップ	19(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
④石神井公園ふるさと文化館を探検しよう	26(土) 13:00～15:00	-
正月事業		
⑤イノシシ親子のカレンダーを作ろう	4(金) ①13:00から ②14:00から	各20名
⑥抹茶サービス	6(日) 12:00～14:00	60名
⑦お手玉マスターになろう(検定証付き)	6(日) 13:00～15:00	-

### 消費者講座「はじめてのシニア向けスマートフォン」

▶日時:1月29日(火)午前10時～正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:NPO法人竹箒の会/橋詰信子ほか ▶定員:30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、1月10日(必着)までに〒177-0041石神井町2-14-1 消費生活係 ☎5910-3089

### オーディオレコードコンサート「五味康祐とオーディオ」

▶対象:中学生以上 ▶日時:1月26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: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(A⑥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、1月12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(https://www.neribun.or.jp/furusato.html)からも申し込みます。

### 消費者教室「ちょっとした工夫があなたを守る!～暮らしの中の防災対策」

▶日時:1月26日(土)午前10時～正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、1月25日(金)までに消費生活係 ☎5910-3089 ☎syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳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)・年齢を、1月18日(金)までにお知らせください。

### 勤労福祉会館の催し

①～③とも ▶場所:勤労福祉会館 ▶申込:①1月11日(金)②12日(土)③26日(土)までに電話で同所 ☎3923-5511

#### ①手軽でおいしい中国料理

▶日時:1月16日(水)④午前10時30分～午後0時30分⑤午後1時30分～3時30分 ▶献立:蒸し鶏のねぎソース、里芋と青菜炒めなど ▶講師:中国料理研究家/齊藤朝子 ▶定員:各16名(先着順) ▶費用:2,000円

#### ②ライフプラン講座「やさしい経済学・平成31年の経済講座」

▶日時:1月19日(土)午後2時～4時 ▶講師:経済評論家/長澤正広 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:200円

#### ③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:7,500円

内容	日時(いずれも3日制)
④行政書士	19:00～19:40
⑤マンション管理士・管理業務主任者	1/31、2/7・14の木曜 19:50～20:30
⑥宅建講座	20:40～21:20

※④～⑥とも事前説明会を、1/23(水)20:00から開催します。

## 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。

■千寿(北千住)七福神めぐり 50歳以上の方対象 1月7日午前9時西池袋線池袋駅集合 参加費無料 交通費など実費 例会…50歳以上の方対象 主に第1木曜午前10時～午後4時 勤労福祉会館など 入会金2,000円 年会費2,700円 保険料1,850円(65歳以上の方1,200円) 年に数回遠足などあり さまざまな趣味の仲間が集う同好サークル玄暉会・宇敷 ☎090-3406-5302 ☎ushiki2@hyper.ocn.ne.jp (要予約)

■社交ダンス いずみ会 初級者対象 毎土曜午後1時30分～5時 春日町地域集会所 女性プロが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 穴澤 ☎080-6727-0718

■太極拳夢星(簡化24式・扇子功・32式剣) 初心者～中級者対象 月4回水曜午前9時30分～正午 東大泉地域集会所 入会金2,000円 月会費4,000円 佐藤 ☎5387-8226(午後5時～8時)

■キッズのためのジャズダンスサークル ポコアポコ 4歳児～小学生対象 毎土曜午後5時30分～6時30分 下石神井地区区民館など 月会費3,000円 初回は無料体験可 中島 ☎090-9385-9021 ☎nyappi@pa-ss.bb4u.ne.jp (要予約)

■料理を楽しむ会 初心者の男性対象 第1日曜正午～午後3時 石神井公園区民交流センター 講師 練馬栄養士会会員 月会費1,200円 初回は無料体験可 丸山 ☎FAX 5999-4550 ☎tmar@jcom.home.ne.jp (要予約)

■四季のはがき絵(水彩画) 第1・3金曜午前10時～正午 花とみどりの相談所 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 肥沼 ☎3976-5739(要予約)

■優俳句会(創作・鑑賞・吟行・句会) 初心者対象 第4月曜午後1時～5時 ココネリ3階 講師 亀井六歩 入会金1,000円 月会費1,000円 上原 ☎3997-0041 (要予約)

■50歳からの英会話 初心者対象 月3回主に水曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターエー 月会費4,000円 初回は無料体験可 上沼 ☎6766-6647 (要予約)

■剣道 武蔵剣友会 小学生以上対象 ①毎火曜午後6時～8時②毎土曜午後5時～7時 光が丘夏の雲小 ①②とも月会費2,000円 初めの1カ月は無料体験可 横松 ☎090-8314-5686

■すまいるパソコン教室 中高年齢の初心者～中級者対象 ①月3回金曜午後6時～8時、月2回②金曜③土曜午後1時30分～4時30分 石神井公園区民交流センター ①～③とも入会金1,000円、月会費2,500円 1月10日～17日午前9時～午後10時に石神井公園区民交流センターで作品展あり 保母 ☎FAX 3997-8558

■手編みサークル 中高年齢者対象 第1・3①木曜②金曜午前10時～正午 光が丘区民センター5階など ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 さざさか ☎080-2252-6367 (要予約)

■第45回東アジア近現代史連続セミナー「朝鮮から見た日清・日露戦争」 12月22日午後1時30分～4時30分 ココネリ3階 講師 一橋大学/加藤圭木 入場料700円(高校生以下無料) 小沼 ☎3991-7087

■赤ちゃんも障がいのある方も楽しめるファミリーコンサート(弦楽四重奏、フルート、ピアノ) 1月13日午後2時開演 ココネリ3階 出演 アンサンブルシェーネ 入場料500円 ちゅうりっぷの会・米村 ☎3997-4405(午後6時～8時) ☎tulip1982nerima@yahoo.co.jp (要予約)

■田崎はじめ回顧展 1月13日～19日午前10時～午後5時30分(19日は午後4時まで。15日を除く) 石神井公園ふるさと文化館 入場無料 実行委員会・田崎 ☎070-6465-2654 ☎hajimet-kaikoten@hotmail.com

■いきいき体操クラブ(軽い筋トレ、ストレッチ、リズム運動など) 60歳以上の女性対象 第1～3火曜午前10時～11時30分 光が丘区民センター3階 講師 伊藤みづ子 月会費3,000円 原田 ☎3970-4120 (要予約。午後5時～6時)

■料理サークル ムッシュ・グルメの会 60歳以上の男性対象 第2水曜午後5時～7時 はつらつセンター豊玉 講師 岸真弓 月会費1,500円 材料費1回1,000円 鈴木 ☎FAX 6914-7069 ☎suzuki.makoto.tama@gmail.com (要予約)

■練馬韓国語サークル(聞き取り・読み・作文・会話) 中級程度の方対象 月4回火曜午後7時～8時30分 石神井公園区民交流センター 韓国語講師が指導 入会金1,000円 月会費5,000円 神戸 ☎FAX 5903-8517 (要予約)

■第7回縄文楽オカリナコンサート 1月14日午後2時～4時 勤労福祉会館 入場無料 小坂 ☎3922-1248

※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。

### ひとり親家庭のための就活メイクアップセミナー

▶対象:区内在住のひとり親家庭の保護者 ▶日時:1月24日(木)午前10時~正午 ▶場所:区役所西庁舎10階 ▶講師:日本ビジュアル支援協会理事/坂井ナオミ ▶定員:30名(先着順) ▶持ち物:卓上鏡、メイク用品など ▶申込:1月21日(月)までに電話でひとり親家庭支援係 ☎5984-1319 ※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、併せて申し込んでください。

### 明るい選挙啓発ポスター作品展

▶日時:①1月9日(水)~15日(火)午前8時45分~午後8時(9日は午後1時から。15日は午後3時まで) ②1月22日(火)~29日(火)午前9時~午後7時(22日は午後1時から。29日は午後3時まで) ▶場所:①区役所アトリウム ②石神井庁舎5階 ▶問合せ:選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399

### 庭木の剪定入門講座~落葉樹編

▶日時:1月25日(金)午前9時30分~

11時30分 ▶場所:花とみどりの相談所など ▶講師:造園家/千葉一弘ほか ▶定員:40名(抽選) ▶保険料:50円 ▶持ち物:剪定ばさみ ▶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、1月4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

### ちょこっとライブ~エレクトーン・ギターなどの生演奏会

▶日時:1月12日(土)午後2時~4時 ▶場所・問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341 ▶曲目:YMCA、ミッシェンインポッシブル、ルージュの伝言など ▶申込:当日会場へ ※当日はレクリエーションホールの個人利用ができません。

### 成年後見制度における意思決定支援の理念と問題点

▶日時:1月23日(水)午前9時30分~午後0時30分 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:東京アドヴォカシー法律事務所弁護士/池原毅和 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話で権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022

## スポーツ

### 都民体育大会練馬区選考会

12とも ▶対象:区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※2は小中学生、高校生、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 ☎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)、区ホームページなどでご覧になれます。

#### 1バドミントン(個人)

▶日時:2月10日(日)午前9時から ▶場所:総合体育館 ▶保険料など:1組2,000円 ▶申込:実施要項をご覧の上、1月14日(必着)までに練馬区バドミントン協会・塩澤へ

#### 2硬式テニス(男女シングルス)

▶日程:2月24日(日)、3月3日(日)・10日(日)【予備日3月17日(日)】 ▶場所:土支田庭球場、夏の雲公園庭球場 ▶保険料など:1,500円 ▶申込:実施要項をご覧の上、1月21日(必着)までに練馬区体育協会へ

### 区民体育大会①ロードレース競技会②小学生駅伝

▶対象:①中学生以上②小学3~6年生4名で構成されたチーム ▶日時:2月10日(日)午前9時から ▶場所:大泉中央公園など ▶内容:①3km、5km(部門によって異なります) ②1,083m×4区間 ▶保険料など:①1,000円(中学生650円) ②1チーム2,600円 ▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、1月10日(必着)までに申し込んでください。 ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室 ソフトテニス

▶対象:中学生以上 ▶日時:2月1日~22日の毎金曜午後7時~9時【4日制】 ▶場所:総合体育館 ▶定員:40名(抽選) ▶保険料など:1回500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学年(学生のみ)⑥性別⑦電話番号を、1月24日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

## 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

#### ◆JA東京あおばの催し(地場産野菜・花・植木などの販売)

1こぐれ村年末即売会 ▶日時:12月22日(土)~30日(日)午前10時~午後5時(30日は午後2時まで) ▶場所:こぐれ村(大泉学園町2-12-17) ▶問合せ:大泉地区アグリセンター ☎3925-3112

2とれたて村歳末感謝祭 ▶日時:12月26日(水)~30日(日)午前9時~午後4時30分 ▶場所:とれたて村石神井(石神井町5-11-7) ▶問合せ:石神井地区アグリセンター ☎3995-4955

3ふれあいの里歳末感謝セール ▶日時:12月26日(水)~30日(日)午前10時~午後5時(30日は午後4時まで) ▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711

◆公衆浴場で正月朝湯 ▶日程:1月2日(水) ※開始時間は各浴場にお問い合わせください。 ▶場所:区内公衆浴場 ▶費用:460円(小学生180円、未就学児80円) ▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092

◆練馬清掃工場個人見学会 ▶日時:1月12日(土)午後1時30分~3時 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:1月10日(木)までに電話で練馬清掃工場 ☎3995-5311

◆防災イベント「灯そう!心のあかり」 ▶日時:1月12日(土)午後1時30分~3時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶内容:ねり丸と一緒に考えよう!「大地震!どうする在宅避難」、大震災の被災体験の作文朗読、防災人形劇など ▶定員:300名(先着順) ▶企画:心のあかりを灯す会 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:区民防災第一係 ☎5984-2601

◆認知症サポーター養成講座&オレンジカフェ ▶日時:1月13日(日)、2月10日(日)、3月10日(日)午前10時~午後1時 ▶場所:デイサービス金のまり(石神井台8-8-8) ▶申込:電話で同所 ☎6766-8660

◆ねり歩きガイドの会が案内するねりまのねり歩き2019・お正月特別企画「開運・雑司が谷七福神めぐり」 ▶日時・場所:1月16日(水)午前9時40分東京メトロ有楽町線護国寺駅集合~

清土出現所~鬼子母神堂~仙行寺~午後0時30分池袋駅解散(約3km) ▶定員:15名(抽選) ▶保険料など:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名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、1月7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

◆スポーツ交流会 1~5とも ▶日程:1月19日(土) ▶場所:総合体育館 ▶保険料など:200円 ▶申込:12電話またはファクスで①教室名(A~Eの別) ②住所③氏名④年齢⑤学年⑥性別⑦電話番号を、1月15日(火)までにSSC谷原へ ☎~☎当日会場へ ▶問合せ:SSC谷原 ☎FAX 3997-2500

1スポーツ教室(インディアカ) ▶対象・時間:①中学生以上(午前9時30分~10時30分) ②小学3~6年生(午前10時40分~11時40分) ▶定員:各20名(先着順)

2スポーツ教室(風船バレー) ▶対象・時間:①小学3年~中学生(午前9時30分~10時30分) ②5歳児~小学2年生(午前10時40分~11時40分) ▶定員:各20名(先着順)

3ミニゲーム(輪投げ、魚釣り、的当てなど) ▶時間:午前9時30分~午後3時

4デモンストレーション(ジュニアダンス、チアリーディング) ▶時間:午後0時30分~1時

5スポーツ体験(トランポリン、ビーチボールバレー、スラックラインなど) ▶時間:午後1時~2時20分

◆親子で体操~おとうさんと一緒に ▶対象:3歳児~小学2年生と保護者 ▶日時:①1月27日(日)②2月17日(日)午後1時~2時30分 ▶場所:平和台体育館 ▶定員:各20組(先着順) ▶費用:1組700円 ▶申込:電話またはファクスで①教室名(A~Eの別) ②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台 ☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆練馬わくわくスキースクール ▶対象:区内在住の小学3年~中学生 ▶日程:2月23日(土)・24日(日)の1泊2日 ▶場所:牧の入高原スノーパーク(長野県木島平村) ▶定員:80名(先着順) ▶費用:2万800円 ※リフト代実費。 ※スキー用具の貸し出しあり(有料)。 ▶申込:

体育館やわくわくスキー塾ホームページ(https://www.facebook.com/wakuwakuski)にある募集要項をご覧ください。上、村松 ☎5912-0130(株)アイワ(敬称略)

◆スキー教室 ▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ▶日時:3月1日(金)午後6時大泉学園町体育館集合~3日(日)午後6時集合場所解散 ▶場所:菅平高原パインビークスキー場(長野県上田市) ▶講師:全日本スキー連盟A級コーチ ▶定員:30名(先着順) ▶宿泊費・交通費など:2万9000円(小学生は2万8000円) ※リフト代実費。

▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月25日(月)までにSSC大泉 ☎FAX 3921-1300 ※(公財)全日本スキー連盟のバッジテストあり(検定料・登録料実費)。

◆女性再就職サポートプログラム「プランがあっても大丈夫!再就職はじめての一步コース」 ▶対象:結婚、出産、育児、介護などで離職し、パソコンの基本操作ができる54歳以下の女性 ▶日時:3月4日(月)~8日(金)午前10時~午後4時【5日制】 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶定員:25名(面接) ▶申込:電話で東京しごとセンター女性しごと応援テラス ☎5211-2855 ※同ホームページ(https://www.tokyoshigoto.jp/jyosei/)からも申し込みます。 ※保育あり。 ※2月14日(水)・15日(木)・19日(日)2日(休)に面接を行います。

◆税に関する絵はがきコンクールの作品を募集 ▶対象:小学生 ▶申込:ハガキの裏面に税をテーマにした絵と標語を描画し、表面の下段に①住所②氏名③学校名・学年・クラス④電話番号を記入の上、1月11日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会 ☎3994-7272 ※参加賞、優秀作品に賞品あり。

◆南ヶ丘商店街 ▶日時:1月11日(金)午前9時から ▶問合せ:内藤 ☎3926-6404

### 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:1月12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)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1) ▶日時:1月14日(日)午前10時~午後1時(雨天中止) ▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 島裕子 ☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時~9時)

### 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

◆認知症ケア「五感刺激」~嗅覚・触覚編 ▶日時:1月19日(土)午後2時~4時 ▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木 ▶内容:講義、実技 ▶定員:10名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3923-0222

### 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 ◆自然素材で正月飾りを作らしよう ▶対象:小学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。 ▶日時:12月27日(日)午後1時~3時 ▶場所:春日町リサイクルセンター ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で光が丘エコクラブ・宮澤 ☎080-1106-6847

◆グイ・ボン・ビュンで速くなる~陸上教室 ▶対象:小学3年~中学生 ▶日時:1月6日(日)午前8時55分~正午 ▶場所・問合せ:光が丘第三中 ☎3977-3521(平日午前9時~午後5時) ▶定員:30名(先着順) ▶費用:50円 ▶持ち物:上履き(雨天時) ▶申込:当日会場へ ◆はじめてのバレエを楽しもう! ▶対象:3歳以上の未就学児 ▶日時:1月

14日(日)午前10時~11時30分 ▶場所:春日町青少年館 ▶定員:15名(先着順) ▶費用:50円 ▶申込:電話でバレエR・前川 ☎090-1547-2604(午後3時~9時)

◆ソフトテニスを楽しもう ▶対象:小学4~6年生 ▶日時:1月20日(日)午前10時~午後0時30分 ▶場所:上石神井中 ▶定員:30名(先着順) ▶費用:50円 ▶企画:上石神井中ソフトテニス部 ▶申込:電話で同所 ☎3920-1126(平日午前9時~午後5時)

◆スポーツなど A~Cとも ▶定員:30名(先着順) ▶申込:A電話でSSC平和台 ☎5921-7800 B☎当日会場へ C平和台体育館 ▶対象:小学生 ▶日時:1月19日(土)午前10時~正午 ▶内容:ダブルダッチ

◆光が丘体育館 ▶対象:小学生 ▶日時:1月26日(土)午前9時30分~11時30分 ▶内容:少女バレー ▶保険料:50円

◆中村南スポーツ交流センター ▶対象:小中学生 ▶日時:1月28日(月)午後4時~6時 ▶内容:フラッグフットボール、バドミントン

◆1月の水泳ワンポイントレッスン A~Eとも ▶対象:4歳児~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

◆三原台温水プール...1月19日(土)・26日(土)午前9時~11時

◆上石神井体育館...1月19日(土)・26日(土)午前9時~11時

◆光が丘体育館...1月19日(土)午前9時~11時

◆中村南スポーツ交流センター...1月19日(土)・26日(土)午前9時~11時

◆平和台体育館...1月26日(土)午前9時~11時

### 学校応援団・開放まつり

◆練馬第三小 ▶日時:1月12日(土)午後1時~3時30分 ▶内容:ストラックアウト、卓球、輪投げなど ▶持ち物:上履き、おわん、箸 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:学校応援団・開放係 ☎5984-1057

相談無料 弁護士・税理士と話せる相続ガイド お申し込みはこちら! 090-6039-1334

※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。 東京都港区赤坂2丁目19番4号FORUM赤坂8階 ファインシャル・プランナー 川村 憲史

※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。

# 年末年始のお知らせ

## 休日医療関係機関

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

●休日急患診療所 急病者の応急診療を行います。

診療科	場所	受付時間
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ※小児科専門医が診療します。	12/30(日)~1/4(金)10:00~11:30、13:00~16:30、 18:00~21:30
内科	練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)	※予約不要。 ※混雑により、お待ちいただいたり、受付・診療時間を 変更したりする場合があります。
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)	※15歳以下の方は保護者同伴。
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)	12/29(土)~1/3(木)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

日	接骨院	電話番号	日	接骨院	電話番号
12月29日(土)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804	1月1日(祝)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	光が丘接骨院(土支田1-13-2)	☎5934-3460		ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183		小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
12月30日(日)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660	1月2日(水)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397		大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289		いきいき整骨院(上石神井1-16-8)	☎3928-5729
12月31日(月)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660	1月3日(木)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535		大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741		大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288

**テレホンサービス**

「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」  
東京消防庁救急相談センター

携帯電話など… ☎ #7119  
ダイヤル回線… ☎ 3212-2323

●東京都医療機関案内 サービス「ひまわり」

☎5272-0303  
(毎日24時間自動応答)

●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

●東京都小児救急相談(子供の健康相談室)

携帯電話など… ☎ #8000、ダイヤル回線… ☎5285-8898

看護師・保健師などが対応します。  
受付時間 平日…午後6時~11時  
土・日曜・祝休日・年末年始…午前9時~午後11時

## 区役所・区立施設の窓口をお休みします

区役所や区立施設は、年末年始に右表の通りお休みします。ただし、戸籍関係の届け出(出生・死亡・婚姻など)は、区役所西庁舎1階でいつでも受け付けます。 ※各施設の電話番号は、「わたしの便利帳」や区ホームページをご覧ください。▶問合せ:各施設

- ▶凡例
- …開いている日 ×…お休みの日
  - △…開館時間や業務内容などが通常と異なる日
  - △1…12/30(日)~1/3(木)はお休みします。
  - △2…午後8時まで窓口業務のみを行います。

施設名	区役所・区民事務所	区役所・石神井庁舎	北大泉児童館ひよびよ	資源循環センター	練馬文化センター	ゆめりあホール	図書館	その他の施設(※)
12/28(金)	○	○	×	○	△2	△2	○	○
12/29(土)~1/3(木)	×	×	×	△1	×	×	×	×
1/4(金)	○	○	×	○	△2	△2	×	○

※証明書発行機、区内11カ所の郵便局とコンビニで行っている住民票の写しなどの証明書発行は、12/29(土)~1/3(木)はお休みします。

みどりバス(全ルート)は  
12/29(土)~  
1/3(木)に  
運休します



▶問合せ:交通企画課  
☎5984-1274

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。

## 積水ハウスグループの「自立型」高齢者向け賃貸住宅のご案内

完全予約制 モデルルーム内覧会開催 参加無料



### グランドマスト練馬桜台

開催日 1/12(土) 10:30~16:00

申込締切 1/11(金) 定員:先着10組様

【グランドマスト練馬桜台 物件概要】●所在地/東京都練馬区桜台2-29-1 ●交通/西武有楽町線「新桜台」駅 徒歩7分 ●総戸数/47戸 ●専有面積/39.36㎡(1R)~65.14㎡(2LDK+S) ●構造・規模/重量鉄骨造3階建 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅(登録番号 16020) ●竣工/平成30年4月30日 ●入居開始日/平成30年6月1日 ●賃料(月額)/137,000円~250,000円 ●共益費(月額)/20,000円 ●生活支援サービス費(月額・税別)/1名入居 38,000円 2名入居 57,000円 ●敷金/月額賃料の3ヶ月分 411,000円~750,000円

【共通概要】●契約形態/普通賃貸借契約(4年間) ●仲介手数料(税別)/月額賃料の1ヶ月分 ●取引態様/仲介 ●設計・施工/積水ハウス株式会社 ●貸主/積和グランドマスト株式会社 ●仲介/株式会社イチイ 東京都新宿区新宿6-7-1 東京都知事免許(11)第39368号(公社)全日本不動産協会会員(公社)不動産保証協会会員(公財)日本賃貸住宅管理協会会員(公社)東京共同住宅協会会員



### グランドマスト江古田の杜

開催日 1/11(金) 1/19(土) 10:30~16:00 10:30~16:00

申込締切 各日前日まで 定員:各日先着10組様

【グランドマスト江古田の杜 物件概要】●所在地/東京都中野区江古田3-14-2 ●交通/都営大江戸線「新江古田」駅 徒歩12分 ●総戸数/121戸 ●専有面積/45.69㎡(1LDK)~71.10㎡(2LDK) ●構造・規模/鉄筋コンクリート造14階建 ●建物用途/サービス付き高齢者向け住宅(登録番号 15028) ●竣工/平成30年8月31日 ●入居開始日/平成30年10月1日 ●賃料(月額)/140,000円~325,000円 ●共益費(月額)/20,000円 ●生活支援サービス費(月額・税別)/1名入居 35,000円 2名入居 52,500円 ●敷金/月額賃料の3ヶ月分 420,000円~975,000円

こんな疑問やお悩みをお持ちの方、ぜひお越しください。

ひとり暮らしで食事の準備や片付けが面倒。食事付きのマンションってないかな。

自分のことは自分でしたいけど、今まで通り自由に暮らせるのかしら?

介護施設は安心だけど、部屋に浴室やキッチンがないのは嫌。

段差でつまづきやすくて不安…

自由に過ごしたいけど、緊急時の安心は欲しい…



積和グランドマスト株式会社 ICHII 株式会社イチイ 0120-117-258 営業時間/9:00~18:00 定休日/日曜