

- 転入・転居・転出などの手続きはお近くの区民事務所へ……………2面
- 知っておきたい国民年金……………3面
- 防災講演会……………5面
- お花見散歩マップを配布……………12面



3/22(木)  
18:30~20:30  
入場無料

## シンポジウム

# 区民参加と協働による、新たな自治の創造に向けて

場所 ココネリ3階(練馬1-17-1) 定員 150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(水)までに電話またはファクス、電子メールで①シンポジウム②氏名③電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、企画課☎5984-2447 FAX 3993-1195✉kikaku@city.nerima.tokyo.jp ※手話通訳あり。

練馬の発展には、目指す将来像を区民の皆さまと共有しながら、「区民参加と協働」を根幹に据えて、「ソフト」と「ハード」の両面からインフラ整備に取り組むことが必要です。

今回、「区民参加と協働」について、区民の皆さまとともに考えるため、「区民協働のあり方検討会議」(右下参照)の委員によるシンポジウムを開催します。▶問合せ:企画課☎5984-2447

### 基調講演

## 区民参加と協働による、新たな自治の創造に向けて

区民協働のあり方検討会議の座長で東京都市大学環境学部教授の佐藤真久さんから、区民協働が求められる社会的背景や検討会議の提言のポイントについてお話を伺います。



佐藤真久

### 区民協働のあり方検討会議とは

地域活動への区の支援のあり方や、区組織の体制づくりなどについて検討し、区長に提言していただくための会議です。公募区民や学識経験者、地域活動団体の代表者などにより構成しています。

### パネルディスカッション

## 区民参加と協働について、地域の現場から考える

区民協働のあり方検討会議の佐藤座長や委員4名と前川区長が、これからの「区民参加と協働」について、区民の皆さまとともに考えます。

### パネリスト



加藤政春  
練馬区町会  
連合会会長



三谷ますみ  
NPO法人  
I am OKの会理事



高原洋子  
光が丘地区区民館  
運営委員会会長



吉田美穂子  
パワーアップシンガーズ  
"SOLE"代表



前川耀男  
練馬区長

課長時代、先輩に紹介されて、梅若万三郎さんの子息、未だ学生だった紀長さんに入門した。全くの不肖の弟子ながら、今も月に2回は稽古を続けている。練馬区にはまた、野村万作・萬斎さん親子がいらっしゃる。この2つの縁が重なって始めたのが、練馬新能である。鬱蒼とした石神井の森を借景とする、日本を代表する演者による舞台は、練馬区民の誇りである。梅若家と野村家、更に広く区内の多彩な人材と力を合わせながら、永く伝えて行きたい。

みどり豊かな練馬を、音楽や美術、演劇の花が咲き匂うまちとすること。私の夢である。

練馬区長 前川耀男



5階の窓から

# 3~4月は練馬区民事務所が大変混み合います 転入・転居・転出などの手続きはお近くの区民事務所へ

混雑状況によっては長時間お待ちいただくことがあります。時間に余裕をもってお越しください。



## ＜届け出ができる窓口など＞

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

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

## ＜区民事務所の混雑予想＞

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

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

混雑状況 など	非常に混雑している	少し混雑している
	混雑している	休み

※3/24(土)・31(土)は、臨時的に全区民事務所で開庁します。それ以外の土曜は、練馬区民事務所のみ開庁します。

## 住民票の写しなどの証明書を取得する方へ マイナンバーカードを使ったコンビニ交付が便利です

- ◆全国のセブン-イレブン、ファミリーマート、ローソン、サークルKサンクスのマルチコピー機で取得できます
- ◆早朝や深夜(午前6時30分～午後11時)、土・日曜、祝休日でも取得できます(年末年始と点検日を除く)
- ◆手数料は、窓口より100円安くなります



**問合せ**

- コンビニ交付サービスについて  
…戸籍住民課 ☎3993-1111(代表)
- マイナンバーカードについて  
…練馬区個人番号カード事務センター  
☎5984-4595  
※平日午前9時～午後5時。

## バイク・軽自動車・自動車の廃車手続き期限は3/30(金)

4月1日現在でバイクや軽自動車、自動車の所有者などに、1年分の軽自動車税または自動車税が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したりした方で、まだ廃車などの手続きをしていない方は、3月30日(金)までに手続きをしてください。原動機付自転車(125cc以下のバイク)、ミニカー、小型特殊自動車に限り、郵送による廃車手続きができます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:税証明・軽自動車税担当** ☎5984-4536 ※自動車は東京都自動車税コールセンター ☎3525-4066。



車両区分	窓口(開設時間はお問い合わせください)
●原動機付自転車 ●小型特殊自動車 ●ミニカー	・税務課 税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階) ☎5984-4536 ・石神井区民事務所(石神井庁舎1階) ☎3995-1103
●二輪の軽自動車 ●二輪の小型自動車 ●雪上車	・東京運輸支局 練馬自動車検査登録事務所 (北町2-8-6) ☎050-5540-2032
●軽自動車 (四輪以上および三輪) ●被けん引車 (ポータトレラー等)	・軽自動車検査協会 東京主管事務所練馬支所 (板橋区新河岸1-12-24) ☎050-3816-3101

# 知っておきたい 国民年金



問合せ

国民年金係 ☎5984-4561  
※厚生年金や共済組合に関することは、練馬年金事務所 ☎3904-5491や各共済組合にお問い合わせください。

国民年金は、将来の安心のために日本国内に住む20歳～60歳の全ての方(外国籍の方を含む)が加入する制度です。人生の節目ごとに必要な届け出を確認しましょう。

## 20歳 になったら加入します

20歳の誕生日に、日本年金機構から国民年金への加入の案内が郵送されますので、必ず加入の届け出をしてください。



## 65歳 になったら 老齢基礎年金受給の手続きを

老齢基礎年金は、受給資格期間が10年(120カ月)以上ある方が、原則として65歳から受け取れます。年金を受給するための請求手続きを行ってください。

老齢基礎年金は受給開始を60歳～64歳に繰り上げたり、66歳～70歳に繰り下げたりすることができます。



### 〈国民年金加入者は3種類に分かれます〉

厚生年金*		
国民年金(基礎年金)		
第1号被保険者	第2号被保険者	第3号被保険者
自営業・学生など	会社員・公務員など	第2号被保険者に扶養されている配偶者

\*厚生年金は、第2号被保険者が、国民年金に加え負担することで、上乗せして受け取れる年金制度です。

## 就職・退職・結婚 したら届け出をお忘れなく



就職したら	退職したら	結婚したら
厚生年金に加入する方(会社員など)…届け出は不要です。共済組合に加入する方(公務員など)…届け出が必要です。	届け出が必要です。退職した配偶者の扶養となっていた方も、併せて届け出が必要です。	厚生年金に加入している配偶者に扶養される方は、届け出が必要です。届け出先は配偶者の勤務先です。

## 60歳 を過ぎてても 高齢任意加入制度があります

60歳になっても受給資格期間(年金を受け取るために必要な期間)が足りない方や、年金額を満額に近づきたい方は、65歳まで加入できます。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。



保険料の支払いにお困りの方は猶予・免除制度のご利用を

前年所得が一定額以下の方が対象で、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。

後払いができます

利用できる期限がありますので、詳しくは、練馬年金事務所へお問い合わせください。

もしものときの障害基礎年金・遺族基礎年金など

病気やケガで重度の障害になったときは、一定の要件を満たせば障害基礎年金を請求することができます。また、万が一亡くなられたときには、遺族の方が遺族基礎年金・寡婦年金・死亡一時金を受けられる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

## マルシェに出かけて 練馬産の新鮮野菜を味わおう!!



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



練馬産の農産物・加工品(トマトやイチゴ、ワインなど)や西武線沿線の食材を使った逸品(ジャムやお茶など)を販売します。

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



練馬産の新鮮野菜や花のほか、練馬産農産物を使用した食べ物などマルシェならではの買い物が楽しめます。ぜひお越しください。

▶区の担当: 農業振興係

その他にもマルシェが盛りだくさん!



この時期のおすすめはイチゴやトマトです

イベント名	日時	場所	問合せ
ねりまde女子マルシェ	3/11(日) 10:30～14:00 (なくなり次第終了。雨天決行)	平成つつじ公園 (練馬1-17-6)	チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022 (平日10:00～17:00)
ネリマナイトマルシェ	3/16(金) 15:00～20:00	ココネリ3階 (練馬1-17-1)	ネリマdeマルシェの会・加藤 ☎080-6623-4831 (平日10:00～16:00)

# 区民意識意向調査の 主な結果を紹介

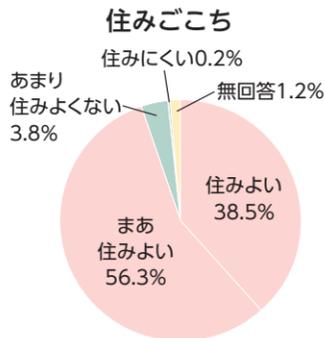
区は毎年度、さまざまな行政課題について区民の皆さまの考えを伺う区民意識意向調査を行っています。今年度の調査結果がまとまりましたので、その一部を紹介します。 ※調査は、区内在住の20歳以上の男女3,000名(無作為抽出)を対象に実施(有効回答数1,184、回収率39.5%)。

問合せ 広聴担当係 ☎5984-4501 FAX 3993-4106



## 9割以上の方が 住みよいと感じています

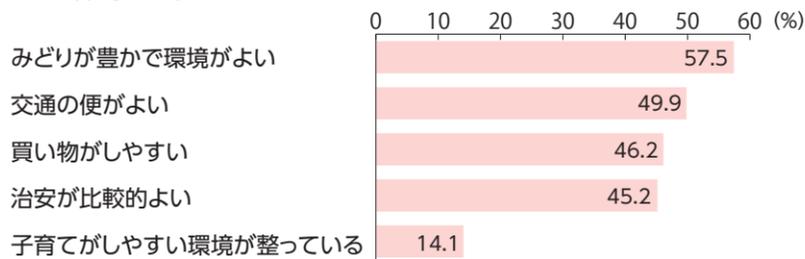
練馬区の住みごちを聞いたところ、「住みよい」と「まあ住みよい」を合わせて9割を超える結果となりました。



## 約6割の方が練馬区を 「みどりが豊かで環境がよい」と感じています

練馬区が住みよいと感ずる理由として「みどりが豊かで環境がよい」が2年続けて1位となっています。区は、区民との協働により、みどりの育成管理について考える「みどりの区民会議」からの提案を活かしながら、区民の皆さまとともにみどり施策に取り組んでいます。

練馬区が住みよいと感ずるところ(複数回答。上位5項目)



## 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3年続けて1位となっています。区は「みどりの風吹くまちビジョン」に基づき、都営大江戸線の延伸や西武新宿線の立体化、都市計画道路の整備、子育て支援などの施策に取り組んでいきます。

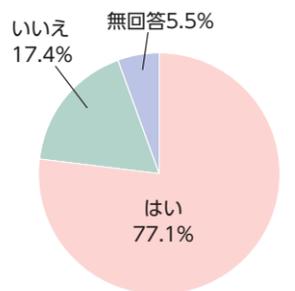
施策への要望(複数回答。上位5項目)



## 約8割の方が住みやすいまちづくりのために 町会・自治会の活動が重要と感じています

町会・自治会の活動は、誰でも参加できます。日頃から交流やいざというときに助け合えるよう防災訓練を行うなど、主体的に地域のつながりを深める活動を行っています。区は、町会・自治会の活動がより活発になるよう支援していきます。 ※町会・自治会の活動について、区報3月11日号でお知らせします。

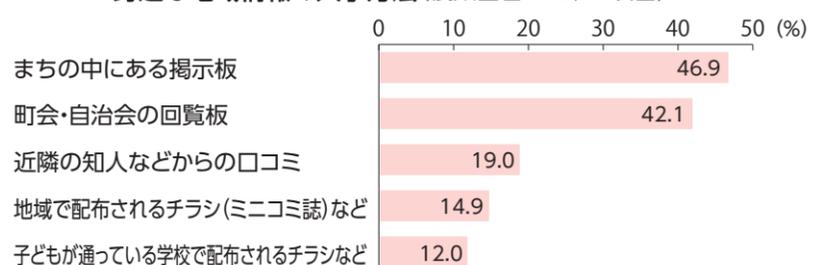
町会・自治会は住みやすいまちづくりのために重要である



## 身近な地域の情報の入手は 「まちの中にある掲示板」

お祭りや清掃活動など、身近な地域の情報の入手手段について聞いたところ、「まちの中にある掲示板」、「町会・自治会の回覧板」が4割を超えました。区は、掲示物を雨や風から保護するため、窓付きの掲示板へ建て替えを進めるなど、身近な地域情報の広報を支援していきます。

身近な地域情報の入手方法(複数回答。上位5項目)



### 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、区民事務所(練馬を除く)、図書館、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。

**3/12** 地域おこし  
プロジェクト

認知症について楽しく学べる  
カードゲーム形式の研修プログラム



## 「N-impro(ニンプロ)」完成発表・体験会を開催

コンビニエンスストアを、認知症高齢者を地域ぐるみで見守る支援拠点とするために、東京大学大学院や区内の介護サービス事業所、コンビニエンスストアによる「ねりまコンビニ協働プロジェクト」が、コンビニエンスストアの従業員向けの研修プログラムを開発しました。今回、研修プログラムの完成発表・体験会を開催します。

▶日時: 3月12日(月)午後6時30分～8時30分(午後6時開場) ▶場所: ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶定員: 50名(先着順) ▶申込: 当日会場へ ▶問合せ: 区民協働交流センター ☎6757-2025

### どんなゲームなの?



コンビニエンスストアの従業員の立場で認知症高齢者への対応方法を考えます。

- ・司会が示す状況でどのように行動するか「Yes」「No」カードで意思表示をします
- ・なぜその行動を選択したのか意見交換をし、理解を深めます

身近なコンビニエンスストアの事例を使用しているので、  
町会・自治会やNPO法人、ボランティア団体などでも活用できます!

※地域おこしプロジェクト…区民の皆さまの自由な発想で未来に向けた練馬の発展につながる取り組みを、区と協働して実施する事業です。

住民税  
(特別区民税・都民税)  
の申告期限

**3月15日(木)**

問合せ 区税個人係  
☎5984-4537

所得税の  
確定申告書の  
提出期限と納期限

**3月15日(木)**

問合せ 税務署  
練馬東 ☎6371-2332  
練馬西 ☎3867-9711

# 地域は地域で守る

## 防災講演会

# 被害を軽減する地域コミュニティの力 ～「個」と「地域」の防災力を高めるために

問合せ 防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

大災害が発生した場合、区内各地で被害が発生するため、消防署などの防災機関だけでは救助は困難となる可能性があります。災害から身を守り、生き延びるためには、「個人の対応力」や「地域の対応力」が大切です。

今回、防災対応力に焦点をあて、具体的な事例や実践的な訓練のポイントなどを村上教授から伺います。普段からできる防災について一緒に考えてみませんか。

- ▶日時: 3月4日(日)午後1時50分～3時20分  
※午後1時～1時40分に防災功労者功労団体表彰式を行います。
- ▶場所: 練馬文化センター  
(練馬駅下車中央北口徒歩1分)
- ▶定員: 592名(先着順)
- ▶申込: 当日会場へ  
※手話通訳、要約筆記あり。



工学院大学教授 / 村上正浩



熊本地震による被害の様子

## 熊本地震から学ぶ地域コミュニティ

平成28年4月の熊本地震は、最大震度7の揺れによって熊本県や大分県に甚大な被害をもたらしました。ここでは、練馬区から被災地に派遣された職員の声を紹介します。

熊本地震では、毛布3,000枚を届けるなどの支援を行いました。現地の避難所で、避難者同士で助け合っている様子を見ると、地域コミュニティの重要さを改めて感じました。大地震では、自分の命は自分で守る「自助」、地域の力を結集して災害に立ち向かう「共助」が大切です。特に「共助」は、日頃から顔の見える関係が災害時にも生きてくるものと感じました。



避難所で救援物資をもらうための長い行列



崩れてしまった寺社



家屋に倒れ込んだ電柱

### 黙とうを ささげましょう

問合せ 総務係  
☎5984-2600

### 東京都平和の目

3月10日(土)午後2時

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

### 東日本大震災

3月11日(日)午後2時46分

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

## 未来につなぐ文化財 平成29年度新規登録文化財を紹介

練馬区文化財保護審議会の意見に基づき、文化財の指定・登録を行っています。今回の登録により、区の登録文化財は211件となりました。▶問合せ: 伝統文化係 ☎5984-2442

### 有形文化財 五十嵐家文書

区所有

土支田の五十嵐家に伝わっていた文書類で、明治7年(1874年)～昭和39年(1964年)の119点があります。大山・木曾御嶽・高尾山・成田の代参講や豊深小など地域に関する資料が残っています。現在は、石神井公園ふるさと文化館で所蔵しており、3月16日(金)～5月23日(水)に一部を展示・公開します。



### 有形文化財 千川堤植櫻楓碑

小竹町1-59 浅間神社所有・公開

大正4年(1915年)11月に行われた大正天皇即位の大礼を奉祝して、千川上水堤に桜と楓を植樹したことを記した碑です。元は江古田駅南口の千川上水沿いにありましたが、後に浅間神社に移設されました。



**お知らせ**

**男女共同参画の集い・ねりまフォーラム2018の実行委員を募集**

男女共同参画社会について考える場として、毎年、区民と協働でねりまフォーラムを開催しています。今回、10月に開催予定のフォーラムを企画・運営する実行委員を募集します。実行委員の方には、男女が抱える身近な問題を話し合いながら、テーマ・講師・内容などを考えていただきます。※交通費程度の謝礼あり。※保育あり(1歳以上の未就学児対象)。

▶**対象:**区内在住で、8回程度(1回2時間)主に平日の昼間に開催する会議に出席できる方 ▶**募集予定数:**6名(選考) ▶**申込:**人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)や区ホームページにある申込書に記入の上、3月19日(必着)までに人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

**消費生活センター運営連絡会会員を募集**

区と協働して消費者問題に取り組む、練馬区消費生活センター運営連絡会の会員を募集します。連絡会は、区民の方の自主的な団体で、消費者問題を学びながら、講座や料理教室の企画・運営、消費者だより「ぶりずむ」の編集協力、消費者団体活動室(石神井公園区民交流センター内)の運営などを行います。

▶**年会費:**2,400円 ▶**区の担当:**消費生活係 ▶**申込:**3月30日(金)までに電話で消費者団体活動室 ☎3996-6351(月・水・金曜午前10時~午後3時)

**青少年問題協議会委員を募集**

区の青少年健全育成の活動方針など、青少年健全育成施策について検

討する区民委員を募集します。▶**対象:**区内在住の20歳以上で、年2回程度主に平日の午後2時間程度開催する会議に出席できる方 ▶**任期:**7月から2年間 ▶**募集人数:**5名(選考) ▶**申込:**履歴書(写真の貼付は不要)と「練馬区の青少年健全育成について」をテーマとした小論文(800~1,200字程度。様式自由)を、3月16日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内青少年係(本庁舎11階) ☎5984-4691

**北町第二地区区民館での使用済み食用油の回収を休止します**

北町第二地区区民館は改修工事のため休館します。休館中は、第3土曜午前9時~正午に錦デイサービスセンターや氷川台地区区民館、早宮地区区民館へお持ちください。▶**休止期間:**4月~来年3月 ▶**問合せ:**リサイクル推進係 ☎5984-1097

**多重債務特別相談**

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談に応じます。※来所相談も可。▶**日時:**3月5日(月)・6日(火)午前9時~午後4時30分 ▶**相談先・問合せ:**消費生活センター ☎5910-4860

**特別相談「若者のトラブル110番」**

29歳以下の契約当事者を対象に、悪質商法による被害や契約トラブルなどに関する電話相談を受け付けます。※来所相談も可。▶**日時:**3月12日(月)・13日(火)午前9時~午後4時30分 ▶**相談先・問合せ:**消費生活センター ☎5910-4860

**ねりま若者サポートステーション活動報告会**

若者の就労や進路決定を支援する

ねりま若者サポートステーションの平成29年度活動報告会を行います。▶**日時:**3月24日(土)午後2時~4時 ▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**定員:**100名(先着順) ▶**申込:**電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

**光が丘清掃工場建て替え工事の説明会を開催**

光が丘清掃工場は、平成32年度の竣工(しゅんこう)に向け、建て替え工事を進めています。今回、工事に関する説明会を開催します。▶**日時:**3月23日(金)午後7時~8時30分、24日(土)午前10時~11時30分・午後2時~3時30分 ▶**場所:**光が丘区民センター3階 ▶**申込:**当日会場へ ▶**問合せ:**東京二十三区清掃一部事務組合計画推進課 ☎6238-0912

**福祉・障害のある方**

**選挙で郵便等投票ができます(一定の障害がある方)**

下表に当てはまり自書できる方は、郵便等で投票ができます。また、下表に当てはまり、上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載人に、投票に関する記載をさせることができます。いずれも事前に選挙管理委員会への申請が必要です。

区分	等級	
介護保険被保険者証	要介護5	
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
	免疫・肝臓	1級~3級

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も郵便等投票ができます。

〈選挙のお知らせへの点字貼付〉  
選挙のお知らせに点字シールを貼付できます。希望する方は、お問い合わせください。  
◎**問合せ:**選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226

**中学校を卒業するお子さんの障害受給者証の手続きをお忘れなく**

⑨医療証の受給資格がなくなる方で、心身に障害のある方は引き続き医療費の助成が受けられます。▶**対象:**身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)または愛の手帳1・2度をお持ちで、中学校を卒業する方(平成14年4月2日~15年4月1日生まれ) ▶**扶養義務者の所得制限:**扶養親族1人の場合…398万4000円以下(扶養親族1人増すごとに38万円を加算) ▶**申込:**身体障害者手帳または愛の手帳、認め印、健康保険証を持参の上、総合福祉事務所福祉事務係へ

申込先(総合福祉事務所)	電話・ファクス番号
練馬(区役所西庁舎2階)	☎5984-4612 FAX 5984-1213
光が丘(光が丘区民センター2階)	☎5997-7060 FAX 5997-9701
石神井(石神井庁舎4階)	☎5393-2817 FAX 3995-1104
大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))	☎5905-5274 FAX 5905-5277

**働く**

**就学心理相談員【非常勤職員】**

▶**対象:**大学院で心理学修士課程を修了した方(修了見込みも可) ▶**期間:**4月から1年間(再任する場合あり) ▶**日時:**月~金曜午前8時30分~午後5時15分の間の7時間45分(月16日) ▶**場所:**区役所本庁舎など ▶**内容:**特別支援教育に係る心理判定など ▶**採用予定数:**1名(選考) ▶**報酬:**月額22万1000円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。 ▶**申込:**学務課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある申込書(写真貼付)と作文を、3月9日(必着)までに学務課就学相談係 ☎5984-5664

**①短時間保育補助②保育補助③調理④用務【臨時職員】**

登録制で欠員状況により採用します。▶**期間:**6カ月以内 ▶**勤務日:**月~土曜(月20日程度) ▶**時間:**①朝…午前7時30分から、夕…午後4時15分から(それぞれ2~3時間程度)②~④原則として午前8時30分~午後5時15分の間の4~7時間45分 ▶**場所:**区立保育園 ▶**賃金:**①時給1,300円(土曜1,400円) ②時給1,100円(土曜1,200円) ③④時給980円(土曜1,080円) ※交通費支給。 ※勤務時間により社会保険あり。 ▶**申込:**履歴書(写真貼付)に希望する職種(①~④の別)を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内保育課管理係(本庁舎10階) ☎5984-5839

**歯科衛生士【臨時職員】**

▶**対象:**有資格者 ▶**採用予定日:**4月以降 ▶**日時:**午前8時30分~午後5時15分の間の4時間または8時間(月1~3日程度) ▶**場所:**保健相談所 ▶**内容:**乳幼児・成人の歯科保健指導、小中学校での歯磨き指導など ▶**採用予定数:**若干名(書類選考・面接) ▶**賃金:**時給1,600円 ※交通費は支給しません。 ▶**申込:**履歴書(写真添付)を3月15日(必着)までに持参または郵送で〒176-0012豊玉北5-15-19 豊玉保健相談所 ☎3992-1188

**不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド**

▶**対象:**①②のいずれかに当てはまる方 ①大学または大学院で社会福祉系、心理系、教育系の科目を専攻中または修了した方 ②社会福祉士や精神保健福祉士、臨床心理士、教員免許などの資格がある実務経験者 ▶**期間:**4月から1年間 ▶**日時:**週1・2回平日午前8時~午後5時の間の指定する1~3時間程度 ▶**場所:**区立小中学校など ▶**謝礼:**1時間あたり1,000円 ※交通費支給。 ▶**申込:**学校教育支援センターや区ホームページにある申込書(写真貼付)を、3月23日(必着)までに学校教育支援センター ☎6385-9911

**まちを笑顔にする地域のアイデアに費用を助成**

**やさしいまちづくり支援事業**

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

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う区民活動グループに、活動費の一部を助成するほか、専門家の派遣などを行っています。今回、平成30年度の助成を希望する団体を募集します。

▶**選考方法:**プレゼンテーション(企画提案など) ▶**申込:**福祉部管理課や区ホームページにある応募の手引きをご覧の上、4月16日(月)~5月10日(木)に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ

**〈部門・限度額〉**

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

**〈説明会を開催〉**

▶**日時・場所:**右表の通り ▶**申込:**電話またはファクスで①参加日②住所③氏名④電話番号またはファクス番号を、開催日の前日までにひと・まちづくり推進係へ ※手話通訳、要約筆記を希望する方は、3月14日(水)までに併せて申し込んでください。

日時	場所
3/23(金) 10:00~12:00	区役所本庁舎20階
4/11(水) 18:00~20:00	区役所西庁舎10階

※車での来場はご遠慮ください。



**練馬区情報番組**

3月の放送内容

【1日~15日】 ●「練馬こぶしハーフマラソン2018」の魅力を紹介  
【16日~31日】 ●あなたの身近なところに!練馬区の文化財を紹介!

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

登録制で欠員状況により採用します。 ※12とも勤務条件により交通費支給。▶期間:6カ月以内▶申込:履歴書(写真貼付)に12の別(1は勤務できる地域・日数・曜日・時間も。2はA~Eの別も)を記入の上、持参または郵送で〒176-8501区役所内子育て支援課庶務係(本庁舎10階) ☎5984-5817

1 児童館・学童クラブ補助

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

2 児童館での中高生の居場所づくり事業補助

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

自衛官など

▶種目:①一般幹部候補生(大学卒業程度)②一般幹部候補生(大学院卒業)③歯科・薬剤科幹部候補生④一般曹候補生⑤自衛官候補生▶対象:①22~25歳の方②修士課程修了者(見込み含む)で20~27歳の方③専門の大卒(見込み含む)で、歯科は20~29歳の方、薬剤科は20~27歳の方④⑤18~26歳の方 ※年齢はいずれも来年4月1日現在。▶募集期限:5月1日(火) ※⑤は随時。▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所 ☎3991-8921

ボランティア

点字教室  
(点訳ボランティア養成)  
=練馬Enカレッジ事業(人材育成事業)=

▶対象:区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動することができる15歳以上の方(中学生を除く) ※過去に修了した方は申し込みません。▶日時:4月21日~来年3月16日の土曜午後2時~5時【20日制】▶場所:中村橋区民センター▶定員:15名(抽選)▶費用:2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥障害者手帳の有無⑦応募の動機を、3月14日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター▶問合せ:中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

事業者向け

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、事業者名などを雑誌のカバーや図書館ホー

ムページなどに掲載できます。 ※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(日)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、光が丘図書館 ☎5383-6500

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

1 ねりま区報

▶掲載募集号:6月1日号~8月21日号(毎月1日・11日・21日発行)▶掲載位置:①~④最終面記事下⑤最終面欄外⑥中面欄外▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:①42×80...4万円②88×80...8万円③88×164...16万円④88×248...24万円⑤10×235...1万5000円⑥10×235...1万円 ※1日号は⑥のみ募集。▶刷色:①~⑤4色カラー⑥2色(黒・青)▶発行部数:約23万部▶配布先:新聞折り込み、区内・周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など▶申込期限:4月1日(日)▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

2 高齢者の生活ガイド

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

3 シニアナビねりま(ホームページ)

▶掲載位置:トップページ画面下部▶広告サイズ:縦60ピクセル×横120ピクセル▶容量:10KB以内▶形式:GIF形式(アニメーションGIF・透過GIFは不可)▶月額:1枠3,000円▶掲載期間:4月1日(日)~来年3月31日(日) ※月単位での申し込み可。▶問合せ:高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

住まい・まちづくり

カーブミラーに異常があったらご連絡を

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

お休みします

〈中村橋区民センター〉...3月4日(日)【改修工事のため】▶問合せ:中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211  
〈平和台体育館 ☎5920-3411〉...3

月12日(月)・13日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは14日(水)・15日(木)も利用できません。

子ども・教育 ①

バスケットボールクリニック

▶対象:小学生▶日時:3月30日(金)午後1時30分~3時30分▶場所:上石神井体育館▶講師:JX-ENEOSバス

ケットボールクリニック専任コーチ▶定員:50名(抽選)▶持ち物:バスケットボール(ある方のみ)など▶申込:ハガキまたはファクスで①催し名②住所③氏名④学校名・学年⑤性別⑥電話番号⑦バスケットボール経験の有無を、3月15日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37上石神井体育館 ☎5991-6601 FAX 5991-6604

5月のがん検診

6月からは混み合いますので5月の検診をご利用ください

胃がん

乳がん

肺がん

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

A 胃がん検診(エックス線検査)

▶対象:区内在住で、来年3月31日現在30歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、現在胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方などは受診できません。▶会場:健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター▶内容:問診、胃部エックス線撮影(バリウム検査) ※食道撮影は行いません。

B 乳がん検診

▶対象:区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、平成29年度に受診した方などは受診できません。▶内容:問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線撮影)

Bの会場一覧

練馬総合病院(旭丘1-24-1)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)
小山クリニック(石神井町3-19-17)
じぶクリニック(石神井台7-22-3)
島村記念病院(関町北2-4-1)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)
つかさクリニック(東大泉1-28-6)
関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
薬師堂診療所(南田中3-26-3)
練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)

新 50歳の方は内視鏡検査を選択できます

区内在住で、来年3月31日現在50歳の方は、内視鏡検査(費用2,000円)またはエックス線検査を選択できます。2月下旬に対象者へ送付した案内をご覧ください。

C 肺がん検診

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

費用・申込方法など

▶費用:A 400円 B 900円 C 300円(喀痰細胞診検査も実施する場合は600円) ※75歳以上の方は無料。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは事前に手続きをすると免除。▶申込:ハガキで①希望するがん検診名(Bは希望の会場名も)②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を、3月31日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課 ※受診日時・会場は4月下旬に通知します。 ※A Cは受診日時・会場を選べません。 ※Bの会場は変更できません。



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

子宮がん検診

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

▶対象:区内在住で、来年3月31日現在20歳以上の女性 ※平成29年度に受診した方は受診できません。▶時期:4月~来年3月▶会場:協力医療機関 ※協力医療機関は、お問い合わせください。▶内容:問診、視診、内診、頸(けい)部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。▶費用:700円(体部細胞診検査も受診した場合は1,000円) ※75歳以上の方は無料。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは事前に手続きをすると免除。▶申込:直接または電話で協力医療機関へ

### 子ども・教育 ②

#### 4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(3は④⑤の別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、3月14日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)
<b>1</b> 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	4/7(土) 9:00～11:30 (25組)
<b>2</b> 北 (〒179-0081 北町8-2-11) ☎3931-1347	4/14(土) 9:00～11:30 (25組)
<b>3</b> 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	4/21(土) ①9:00～11:30 (40組) ②13:30～16:00 (40組)

#### 石神井中演劇部による 絵本とおはなしの会

絵本を芝居にして演じます。▶**日時**:3月10日(土)午後2時～3時▶**場所**:石神井松の風文化公園管理棟▶**定員**:100名(先着順)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572

#### 楽しく遊んでエコロジー！ こどもクラブメンバーを募集

リサイクル工作や自然散策など、楽しく遊びながら学び、エコロジー体験ができる「こどもクラブメンバー」を募集します。▶**対象**:新小学1～6年生▶**日程**:4月～来年3月の月1回土曜▶**場所**:各リサイクルセンター▶**定員**:各20名(抽選)▶**申込**:往復ハガキで①こどもクラブ②住所③氏名(ふりがな)④新学年⑤電話番号⑥保護者の氏名(ふりがな)を、3月24日(必着)までに参加を希望するリサイクルセンターへ【豊玉(〒176-0011 豊玉上2-22-15) ☎5999-3196、関町(〒177-0051 関町北1-7-14) ☎3594-

5351、大泉(〒178-0061 大泉学園町1-34-10) ☎3978-4030、春日町(〒179-0074 春日町2-14-16) ☎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。

### 高齢者

#### はつらつシニアクラブ ～健康長寿に取り組みませんか

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などを測定し、アドバイスを行います。また、運動や文化活動など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の方は一部の測定ができません。▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**日時**:3月14日(水)午前9時30分～正午▶**場所**:南大泉青少年館▶**定員**: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 (平日午前9時～午後5時)

## お子さんの予防接種をお忘れなく

### 3/1～7は子ども予防接種週間

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



## 3月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

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

#### ●休日急患診療所

場 所	受付日時
小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	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 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
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 ※予約不要。 ※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) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、 13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

#### ●休日診療当番医療機関

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

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
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

#### ●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター  
「救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・」  
携帯電話など ☎#7119  
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京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

#### ●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

4日(日)	山口接骨院(北町2-34-3)	☎3550-7505
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
11日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
18日(日)	石田接骨院(北町2-41-5)	☎3550-9036
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
21日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	たかつか接骨院(東大泉4-24-1)	☎3978-1127
25日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288

## 情報あらかると①

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

- ◆**ノルディックウォーキング「増上寺～愛宕山」**▶**対象**:18歳以上の方▶**日時・場所**:3月10日(土)午前8時30分都営大江戸線練馬駅集合～大門駅～増上寺～愛宕山～正午東京メトロ虎ノ門駅解散(約5km)▶**定員**:20名(先着順)▶**参加費**:1,000円(ポールのない方は別途500円) ※交通費実費。▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、3月8日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 ☒ sakuradai.staff3@gmail.com
- ◆**区民健康講座「怖い肺の病気 COPD(慢性閉塞性肺疾患)と間質性肺炎」**▶**日時**:3月10日(土)午前10時～11時30分▶**場所**:光が丘区民センター3階▶**定員**:200名(先着順)▶**申込**:3月9日(金)までに電話で練馬光が丘病院 ☎3979-3611(午前9時～午後4時30分)
- ◆**障害のある人もない人も一緒に遊ぼう**▶**日時**:3月11日(日)午前10時～

- 午後3時(受け付けは午前9時30分から)▶**場所**:光が丘体育館▶**内容**:インディアカ、ターゲットバードゴルフ、グラウンド・ゴルフ、スタンプラリーなど▶**持ち物**:上履き▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:練馬区レクリエーション協会・下問☎090-9369-6191
- ◆**親子で体操～おとうさんと一緒**▶**対象**:3歳児～小学2年生と保護者▶**日時**:①3月11日(日)②4月29日(祝)③5月13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(①～③の別も)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)
- ◆**練馬区薬剤師会健康フェア～健康チェックとお薬相談**▶**日時**:3月11日(日)午後1時～4時▶**場所**:練馬区薬剤師会館(富士見台3-56-3)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:練馬区薬剤師会 ☎5848-4450
- ◆**練馬総合病院創立70周年記念講演会「賢い患者になりましょう」など**▶**日時**:3月17日(土)午後1時～3時45分▶**場所**:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**講師**:ささえあい医療人権センターCOML理事長/山口育子ほか▶**定員**:300名(先着順)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:練馬総合病院☎5988-2200
- ◆**逆上がり・とび箱苦手な子あつまれ**▶**対象**:小学生▶**日時**:3月24日(土)～26日(月)午前10時～正午【3日制】▶**場所**:桜台体育館▶**定員**:30名(先着順)▶**費用**:3,000円▶**申込**:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④学年⑤性別⑥電話番号を、3月10日(必着)までに〒177-0045石神井台6-1-3 練馬区体操指導員連絡会・犬塚☎3922-0854
- ◆**初心者水泳教室「水っていいな 回きちつと平泳ぎ泳げるようになります」**▶**対象**:15歳以上～小学生▶**日時**:4月6日～6月29日の毎金曜午後3時～4時30分▶**場所**:大泉さくら運動公園多目的運動場▶**定員**:各30名(先着順)▶**費用**:①6,000円②7,000円▶**申込**:電話または電子メールで①教室名(①～④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦学校名・4月からの学年(学生のみ)を、3月15日(必着)までに練馬区サッカー協会・神藤 ☎090-3331-6558 ☒ early.k@jcom.home.ne.jp
- ◆**テニス教室(①～④一般教室⑤ナイター教室)**▶**日時**:4月10日～5月15日の毎火曜①午前9時～10時55分②午前11時5分～午後0時55分、5月28日～7月2日の毎月曜③午前9時～

- 10時55分④午前11時5分～午後0時55分、6月7日～7月12日の毎木曜⑤午前9時～10時55分⑥午前11時5分～午後0時55分、⑦6月1日～7月6日の毎金曜午後7時～9時【6日制】▶**場所**:A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z 夏の雲公園庭球場 C D 土支庭球場▶**定員**:A B C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z 各60名 C D E F G H I J K L M N O P Q R S T U V W X Y Z 各40名(先着順)▶**費用**:6,000円▶**申込**:往復ハガキで①教室名(A～Zの別も)②住所③氏名④性別⑤電話番号を、開始日の2週間前までに〒177-0053関町南1-12-3-305国分方 練馬区テニス協会 ☎080-3123-6840
- ◆**花とみどりの展示会**  
◆**生花展**▶**日時**:3月2日(金)～4日(日)午前9時～午後5時(4日は午後3時まで)▶**場所・問合せ**:花とみどりの相談所 ☎3976-9402
- ◆**献血にご協力を**  
▶**問合せ**:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
- ◆**練馬消防署**▶**日時**:3月2日(金)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時30分
- ◆**光が丘公園売店前**▶**日時**:3月4日(日)午前10時～11時30分、午後1時～4時

健康・衛生



「健康日誌(4月～来年3月)」を配布

健康診断結果や毎日の健康状態を記録できるほか、健康づくりのポイントなどを掲載しています。
▶対象:40歳以上の方▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館、保健相談所、体育館、街かどケアカフェ、はつらつセンター、健康推進課(区役所東庁舎6階)▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624



ペット動物無料相談

獣医師がしつけや病気などの相談に応じます。 ※ペットを連れての

来場はご遠慮ください。▶日時:3月13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

講座・催し①

初級日本語講座

～にほんごのきょうしつ

▶対象:日本語が母語でない区内在住・在勤(在学)の外国人住民の方▶日時:4月3日～7月17日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【5月4日を除く。30日制】▶場所:文化交流ひろば▶内容:日常生活に必要な会話や文字の読み方などを学ぶ▶定員:30名(面接の上、決定)▶費用:3,000円 ※教材をお持ちでない方は別途2,700円。▶申込:3月20日

(火)までに電話で事業推進係☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

講演会「謎多き竹取物語の秘密を解き明かす」

▶対象:区内在住の20歳以上の方▶日時:3月26日(月)午後2時～4時▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:古典文学研究家/貝瀬弘子▶定員:70名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講演会名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を、3月13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

児童文学講演会

児童文学作家の高田桂子さんが作品を紹介するほか、物語の作り方についてお話しします。▶対象:小学生以上▶日時:3月24日(土)午後2時

～3時30分▶場所:石神井図書館▶定員:50名(先着順)▶申込:電話で同所☎3995-2230

医療講座「最新の検査と治療法の動向」

▶対象:中学生以上▶日時:3月17日(土)午後2時～3時▶場所:南大泉青少年館▶内容:最新の検査や治療法、がんのリスクを減らす生活習慣などを学ぶ▶講師:練馬桜台クリニック院長/永野正史▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で南大泉図書館☎5387-3600

どなたでも楽しめる歌声広場

▶日時:3月10日(土)午後1時～3時▶場所:かたくり福祉作業所▶講師:音楽療法士/平野真穂▶定員:60名(先着順)▶申込:電話で同所☎5387-4610

趣味と仲間づくり講座

縁ジョイ!倶楽部の参加者募集!

縁ジョイ倶楽部は、同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして地域の仲間をつくりませんか。

▶対象:区内在住の18歳以上の方▶場所:生涯学習センターなど▶申込:生涯学習センターや生涯学習センター分館、図書館、体育館、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、文化・生涯学習課(区役所本庁舎8階)などにあるチラシをご覧の上、生涯学習センターへ



問合せ 生涯学習センター☎3991-1667

学びと文化の情報サイトのホームページ(https://asobiosentoya.jp/)にも掲載しています。

3/21(祝) ふるさと文化講座 練馬区立 石神井公園 ふるさと文化館
首都江戸と練馬・武蔵野
～鷹場・街道・新田・上水をキーワードに
江戸時代、千川上水は、江戸への用水供給という大切な役割を担っていました。今回、鷹場(鷹狩りをする場所)・街道・新田・上水から、近郊農村だった練馬がどのように江戸と関わっていたかを学びます。
場所・申込先 〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 event-furusato@neribun.or.jp
▶日時:3月21日(祝)午後2時～3時30分▶講師:東京学芸大学教授/大石学▶定員:90名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、3月6日(必着)までに石神井公園ふるさと文化館へ
江戸上水配水図

情報あらかると②

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

家族介護者教室

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:在宅療養係☎5984-4597

◆認知症サポーター養成講座▶日時:3月8日(休)午後2時～4時▶場所:光が丘デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5997-7706

◆高齢者の消費生活相談▶日時:3月10日(休)午後1時30分～3時30分▶場所:東大泉デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5387-1021

◆いつまでも若々しい口内環境～口腔(こうくう)ケアのポイントを学ぶ▶日時:3月11日(休)午前10時30分～正午▶場所:光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3923-5264

◆お豆で健康・長寿▶日時:3月11日(休)午後1時30分～3時30分▶場所:大泉学園デイサービスセンター▶内容:講義、試食▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5933-0742

◆認知症になっても穏やかに生活していくために～知っておきたい認知症ケア▶日時:3月17日(休)午後2時～4時▶場所:錦デサービスセンター▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3937-5031

◆認知症の方への接し方～音楽療法を体験しよう▶日時:3月17日(休)午後2時～4時▶場所:問合せ:介護老人保健施設大泉学園ふきのとう☎3924-2215▶内容:講義▶定員:25名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆旬の食材を利用した高齢者のための簡単健康ごはん▶日時:3月22日(休)午後1時30分～3時30分▶場所:練馬中学校デイサービスセンター▶内容:講義、調理実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5241-5451

◆言語リハビリ教室▶日時:3月24日(休)午後2時～4時▶場所:大泉デサービスセンター▶内容:実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5387-2201

◆映像を観(み)て考える「認知症発症」から「自宅での看取(みと)り」▶日時:3月24日(休)午後1時～3時▶場所:練馬高松園デサービスセンター▶内容:講義、グループワーク▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3926-3026

朝・夕・青空市

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

◆南ヶ丘商店街▶日時:3月2日(休)午前9時から▶問合せ:村上☎3999-4874

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

◆サツ中村橋商店街▶日時:3月10日(休)午後4時～7時▶問合せ:向井☎3990-4609

◆光が丘IMA南館前▶日時:3月11日(休)午前10時～午後3時▶問合せ:北中☎3995-4924

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

◆子どものためのヨガ&アロマテラピー▶対象:小学生▶日時:3月11日(休)①午前9時30分～10時30分(ヨガ)②午前10時45分～正午(アロマテラピー)▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:①20名②30名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でオレンジスイート・立山☎3997-4383(平日午後5時～7時)

声優に挑戦してみよう!

▶対象:小中学生▶日時:3月11日(休)午後1時30分～3時30分▶場所:練馬高野台駅前地域集会所▶定員:20名(先着順)▶費用:50円▶申込:電話で千夜一夜座・黒柳☎070-6406-1018(午前7時～午後9時)

◆魔法の小枝でキーホルダーづくり▶対象:4歳児～小学生と保護者▶日時:3月17日(休)午前10時～正午▶場所:光が丘図書館▶定員:20名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で子どもと楽しむネイチャー=アート研究会・太田☎3921-6994(午前9時～午後2時)

◆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:3月18日(休)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)

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:3月10日(休)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)

◆石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)▶日時:3月17日(休)午前10時～正午▶申込先:〒177-0041石神井町2-14-1 練馬区消費生活センター運営連絡会☎3996-6351(先着20店。問い合わせは月・水・金曜午前10時～午後3時)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶日時:3月18日(休)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒179-0083平和台4-20-11-302 HAND TO HAND☎090-8584-3074(先着50店)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:3月18日(休)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 斉藤理子☎3997-4333(先着50店)

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:3月25日(休)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子☎090-5788-4578(抽選50店)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:3月25日(休)午前10時～午後0時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

## 講座・催し②

### オーディオレコードコンサート～五味さんの好きな曲

▶**対象:**中学生以上 ▶**日時:**3月24日(土)午後1時30分～3時③午後3時30分～5時 ▶**場所:**石神井松の風文化公園管理棟 ▶**定員:**各20名(抽選) ▶**費用:**300円 ▶**申込:**往復ハガキで①レコードコンサート(③④の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、3月10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。

### 関町リサイクルセンターまつり

▶**日時:**3月11日(日)午前10時～午後3時 ▶**場所・問合せ:**関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ▶**内容:**リサイクルおもちゃ体験、フランクフルト・あさまんじゅうの販売、紙パックのリサイクル(紙パック5枚とトイレットペーパー1個を交換)など

## スポーツ

### 練馬区少年野球大会

▶**日時:**4月1日～5月20日の毎日曜(雨天順延) ※開会式は4月1日(日)

午前10時から ▶**場所:**石神井松の風文化公園など ▶**申込:**スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)や区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月7日(必着)までに練馬区体育協会へ ※申し込みは1団体1チームに限ります ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室

▶**申込:**往復ハガキで①教室名(1～7)の別、7は④～⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、3月12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 ローラースケート

▶**対象:**5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴 ▶**日時:**4月1日・8日・15日の日曜午前10時～正午【予備日4月22日、3日制】 ▶**場所:**総合体育館 ▶**定員:**150名(抽選) ▶**保険料:**78円

#### 2 少林寺拳法

▶**対象:**小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴 ▶**日時:**4月1日(日)・8日(日)午前9時30分～11時30分【2日制】 ▶**場所:**平和台体育館 ▶**定員:**40名(抽選) ▶**保険料:**54円

#### 3 相撲

▶**対象:**5歳児～小中学生 ▶**日時:**4月1日～5月6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:**162円

#### 4 ジュニア陸上

▶**対象:**小中学生 ▶**日時:**4月8日・

22日、5月6日・20日、6月10日・17日の日曜午前9時45分～正午【6日制】 ▶**場所:**大泉さくら運動公園など ▶**定員:**40名(抽選) ▶**保険料:**210円

#### 5 健康ジョギング

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く) ▶**日時:**4月8日・22日、5月6日・20日、6月10日・17日の日曜午前9時45分～正午【6日制】 ▶**場所:**大泉さくら運動公園など ▶**定員:**40名(抽選) ▶**保険料:**210円

#### 6 硬式テニス

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く) ▶**日時:**4月6日～5月18日の毎金曜午後7時～9時【5月4日を除く。予備日5月25日、6日制】 ▶**場所:**夏の雲公園庭球場 ▶**定員:**80名(抽選) ▶**保険料など:**1,500円

#### 7 水泳

▶**対象:**①60歳未満の女性②60歳以上の方③来年4月に小学校入学予定のお子さん④新小学1～6年生 ▶**日時:**4月2日～6月25日の毎月曜①午前10時～正午②午後1時～3時③午後3時～4時30分④午後4時30分～6時【4月9日・30日、5月14日、6月11日を除く。9日制】 ▶**場所:**中村南スポーツ交流センター ▶**定員:**①②各50名③④各45名(抽選) ▶**保険料:**216円

### 都民体育大会練馬区選考会

1～3とも ▶**対象:**区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません ▶**問**

合せ:スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎8階) ☎5984-1947

#### 1 バスケットボール

▶**日時:**4月1日・8日・22日・29日の日曜午前9時から【4日制】 ▶**場所:**総合体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター ▶**費用:**1チーム1万円 ▶**申込:**体育館やスポーツ振興課、区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月9日(必着)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

#### 2 卓球

▶**日時:**4月1日(日)午前9時30分から ▶**場所:**光が丘体育館 ▶**内容:**シングルス男子…①一般②40代③50代④60代⑤70歳以上 女子…⑥一般⑦40代⑧50代⑨60代⑩70歳以上 ※一般・年代別の2種目に参加できます ▶**保険料など:**1種目500円 ▶**申込:**体育館やスポーツ振興課、区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月12日(必着)までに練馬区卓球連盟へ

#### 3 馬術

▶**日時:**3月18日(日)午前9時から ▶**場所:**観音山乗馬クラブ(茨城県境町) ▶**内容:**①中障害飛越②馬場馬術A3課目③ジムカーナ ▶**貸与馬料など:**5,000円 ※馬を持ち込む場合は保険料1,000円のみ ▶**申込:**ハガキまたはファクスで①大会名(①～③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥職業(学校名・学年)⑦電話番号⑧馬名(持ち込む場合のみ)を、3月12日(必着)までに〒177-0032 谷原3-16-8 練馬区馬術連盟・福井 ☎5934-2913

## 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。

#### 書道(漢字、かな、ペン字、俳画)

●**美術字泉会** ①第1・3金曜②第2・4月曜③第2・4火曜午前10時～正午・午後1時～3時30分 ①勤労福祉会館 ②男女共同参画センターエー③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2,800円 山下 ☎090-2486-2873(要予約)

#### 三味線無料体験会

3月4日・25日午後3時30分～5時 練馬文化センター 服部 ☎3997-7920(要予約)

#### 健康体操 Club木曜会

中高年齢者対象 月3回木曜午前10時～11時30分 東大泉地区区民館 入会金1,000円 月会費2,000円 3月8日・15日・22日は無料体験可 佐藤 ☎3922-6295

#### ハイキング・街ウォッチング わかば歩こう会

中高年齢者対象 月3・4回都内近郊で活動、2カ月に1回男女共同参画センターエーで企画会あり 入会金1,000円 年会費3,000円 交通費実費 初回は無料体験可 川本 ☎3922-6908(要予約)

#### 親子体操(ボール、フラフープ、平均台など) いちごクラブ

おむね1歳6カ月～3歳児と保護者対象 毎水曜午前11時～正午 旭町北地区区民館 講師 練馬区体操協会/犬塚よしみ 月会費1,600円程度 岸間 ☎090-8257-6763 ☒nerima\_ichigoclub@yahoo.co.jp(要予約)

#### ビューティYoga

①毎日曜②毎水曜午前10時10分～11時50分、③毎土曜午前10時15分～11時45分④毎火曜午後7時30分～9時15分 東大泉中央地域集会所など ①～④とも月会費3,500円 初回は無料体験可 レイ ☎090-6539-5787(要予約)

#### 散策・ハイキング無料体験会

中高年齢者対象 ①3月11日午前7時20分から(茨城県水戸市)②4月15日午前9時10分から(千葉県佐倉市)③5月20日午前7時30分から(神奈川県箱根町) 西武池袋線池袋駅集合 ①～③とも交通費実費 例会…中高年齢者対象 月1回東京近郊で活動 入会金1,500円 参加費1回1,000円 交通費実費 瑠璃の会・有馬 ☎FAX 3992-3693(要予約)

#### 第21回都展・練馬支部展(洋画・日本画など)

3月13日～18日午前10時～午後6時(13日は午後2時から。18日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 萩原 ☎3978-3681

#### 中村熟年クラブ松寿会(踊り・書道・輪投げ)

60歳以上の方対象 主に第1・3月曜午前9時30分～11時30分 中村敬老館など 年会費2,000円 教材費実費 佐々木 ☎3990-1129(要予約)

#### アップル英会話

①毎水曜午前10時～正午②毎金曜午前9時30分～11時30分 ①北町第二地区区民館など ②春日町リサイクルセンター 日本人女性が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,500円 矢竹 ☎FAX 3550-5972(要予約)

#### 健康リズム体操クラブ(ストレッチ、リズムダンス)

60歳以上の女性対象 月4回水曜午後1時～3時 桜台地域集会所など 講師 西田晶子 月会費2,000円 森岡 ☎090-4572-2944 ☒morioka\_vpcl13@lsnm.dcms.ne.jp(要予約)

#### 練馬囲碁サークル

初級者～高段者対象 毎火・木曜午後1時～5時 生涯学習センターなど 月2回講師が指導 入会金1,000円 月会費2,000円 年5回大会あり 江本 ☎FAX 5968-4595(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 中村中 会費6カ月4,000円 保険料年800円 沢崎 ☎3998-9719

#### 50歳以上のピアノ教室ムジカ・アレグロ無料演奏会・入会説明会

未経験者～バイエル下巻程度の方対象 3月8日午前10時～11時30分 生涯学習センター 例会…月2回水曜午前9時10分～10時10分 生涯学習センターなど 入会金3,000円 月会費3,000円 大橋 ☎080-5375-6496(要予約)

#### 卓球 ポピー

中高年齢者対象 毎火曜午後0時45分～4時 サンライフ練馬 講師 相川紀光 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 辻 ☎6795-3355

#### ストレッチ・リズム体操 クイーンズクラブ

女性対象 月4回金曜午後1時30分～3時 総合体育館 入会金1,000円 会費3カ月4,000円 3月は無料体験可 長谷川 ☎FAX 3996-1853

#### 連続講演会「中東のいま」

高校生以上対象 3月10日・17日午後2時～4時 光が丘図書館 講師 川上泰徳 参加費1回500円 光が丘図書館利用者の会 ☎090-1656-2404 ☒riyosha.hikarilib@gmail.com(要予約)

#### フラワーアレンジメント(生花・プリザーブド) フォーシーズンズ

第3水曜午前10時30分～午後0時30分 厚生文化会館 月会費1,500円 花材代実費 高橋 ☎090-8587-1956 ☒t.apple@docomo.ne.jp(要予約)

#### 着物着付レッスン

初心者対象 月2・3回①火曜②木曜午後1時～3時 ①石神井公園区民交流センター②練馬文化センター ①②とも会費1回1,000円 田中 ☎3990-1005(要予約)

#### だいこんプラス第15回定期演奏会

3月11日午後2時～4時30分 大泉中 入場無料 事務局・堤 ☎080-5516-9735

#### やさしい英語

50歳以上の初心者対象 毎火曜午前10時～11時 石神井庁舎5階 月会費4,000円 伊東 ☎080-1520-8481(要予約)

#### 第17回和紙絵画草展会展

4月6日～10日午後10時～午後5時(10日は午後2時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 黒岡 ☎3978-1528

#### コンセール・リベルテ・オルケストル・デュアルモニー第15回定期演奏会(祝典のための音楽など)

4月8日午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 渡辺 ☎080-1282-1049

#### 高齢者水泳無料体験会(水泳・水中運動)

60歳以上の方対象 ①3月13日②20日午後1時～3時 三原台温水プール ネリマシルバースイミングクラブ・ゆきづか ☎3978-7886 ☒kk9mu9@bma.biglobe.ne.jp(要予約)

#### パソコン(ワード) 華蓉会

初心者～中級者対象 第1・3火曜午後1時30分～4時30分 男女共同参画センターエー 講師 藤岡紀美子 入会金500円 月会費1,000円 花城 ☎080-1010-9903

#### ウクレレサークル(ハワイアン・ジャズ・ラテン・クラシック)

3月25日から8月までの月1回日曜午前10時から 向山庭園など 月会費1,500円 教材費月1,000円 毎年8月に発表会あり サカタ ☎FAX 6794-4694(要予約)

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

※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月は自殺対策強化月間 大切な人の悩みに 気づき、支えあおう

毎年、全国で約2万人、区内でも100人以上の方が自殺で命を失っています。自殺は、周囲の人々の協力により防ぐことができます。かけがえのない命を一人でも多く守るため、私たちにできることを考えてみませんか。

▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764

〈パネル展〉

▶日時:3月1日(木)~12日(月) 午前8時45分~午後8時 ▶場所:区役所アトリウム

## 自殺を考えた方の声

「いのちは大切にしない」と言われたが、そんなことは分かっているし、自分のことをもっと分かろうとしてほしかった。

誰かに相談することがずっとできなかったが、話を聞いてもらって共感されることで気が楽になった。

## 自殺予防の3つのポイント

### 気づき・声かけ

自殺のサイン(右上参照)に当てはまる様子があったら声をかけ、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

### 受け止める(傾聴)

丁寧な態度を心がけ、話をはぐらかさず、耳を傾けましょう。

### つなぐ

専門家に相談することで解決への道が開ける場合があります。医療機関などへの受診を勧めましょう。



自殺の背景には、さまざまな要因があり、平均4つの要因を抱えていると言われています。

## 自殺の主なサイン

次のようなサインが認められる場合は注意が必要です。

- ✓感情が不安定になる
- ✓これまで関心のあったことに対して興味を失う
- ✓仕事の業績が急に落ちる。休みがちになる
- ✓交際が減り、引きこもりがちになる



## まずはご相談ください

悩んでいる方や悩みに気づいた方は、下記相談窓口へ

相談内容	窓口	受付日時
生きていくのがつらい…、 家族や友人が心配なとき	東京都自殺相談ダイヤル ~こころといのちのほっとライン ☎0570-087478	毎日14:00~翌5:30
	東京いのちの電話 ☎3264-4343	年中無休
	東京自殺防止センター ☎5286-9090	毎日20:00~翌6:00 (火曜は17:00から)
こころの不安や悩みなど	保健相談所 豊玉 ☎3992-1188 北 ☎3931-1347 光が丘 ☎5997-7722 石神井 ☎3996-0634 大泉 ☎3921-0217 関 ☎3929-5381	月~金曜 8:30~17:00 ※祝休日と12/29~1/3を除く。

## (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) **優先 割引 小学生 学生券**

**7/29日** **松竹大歌舞伎**

昼13:00 夜17:30開演

出演 尾上菊之助、市川團蔵ほか

演目 「近江のお兼」「御所五郎蔵」「高坏」

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

予約 3月21日(祝)午前10時から①③  
(購入は22日(木)午前10時から①②③)  
※保育あり(3カ月以上の未就学児対象。定員各5名(先着順)。費用2,000円)。詳しくは、(公財)練馬区文化振興協会へ。



尾上菊之助

練馬文化センター(小ホール) **割引 小学生**

**6/30日** 白石加代子「百物語」シリーズ アンコール上演  
**「牡丹灯笼」**

18:30開演

出演 白石加代子

演目 三遊亭圓朝「牡丹灯笼」

入場料 5,000円(全席指定)

予約 3月10日(出)午前10時から①③  
(購入は11日(日)午前10時から①②③)



練馬文化センター(小ホール) **優先 割引 小学生**

**7/11水** **歌舞伎プレセミナー**

19:00開演

古典芸能解説者の葛西聖司さんが、「松竹大歌舞伎」の見どころや歌舞伎の基礎知識を解説します。

入場料 500円(全席自由)

予約 3月21日(祝)午前10時から①③  
(購入は22日(木)午前10時から①②③)



光が丘児童館びよびよ **0歳以上 入場無料**

**3/16金** **親子で楽しむミュージックキャラバン**

14:00~14:40

子育てのひろばで行う、乳幼児と保護者向けの演奏会です。 ※事前の申し込みは不要です。

出演 チリンとドロロン(歌、コントラバスなど)

曲目 世界のわらべ歌、手あそび歌

定員 40組(先着順)



チケット  
予約・購入  
はこちらで

- ①練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分)  
☎3948-9000(チケット予約専用電話。午前10時~午後5時)
- ②大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
- ③(公財)練馬区文化振興協会ホームページ <https://www.neribun.or.jp/>  
※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①にお問い合わせください。  
※電話予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

- 優先** 友の会会員へ優先予約受け付けを行います。
- 小学生** 未就学児は入場できません。
- 0歳以上** 該当年齢から入場できます。

- 割引** 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。
- 学生券** 一般料金の半額で購入できます(要学生証)。
- 友の会に入会すると、各種特典が利用できます。詳しくは、お問い合わせください。

大泉米粉シフォン & グルテンフリーの米粉パン & あこ天然酵母のパン  
ふくしパン工房たしざん

東大泉7丁目 TEL : 03-6316-9541  
<http://tashizan-knight.crayonsite.net/p/3/>

※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。

夏の雲公園 (光が丘3)

# 練馬でお花見

## ～桜や春の見どころを満喫しよう

### お花見散歩マップを配布

桜のお花見散歩コースや練馬のさまざまな見どころを紹介する「お花見散歩マップ」を配布しています。

「お花見散歩マップ」では、桜が咲き誇る千川通りを巡るコースや野鳥に出会える光が丘コースなど、6つの散歩コースを紹介しています。見どころが盛りだくさんの練馬の春を楽しんでみませんか。

▶ **配布場所:**区民事務所、図書館、ココネリ3階(練馬1-17-1)、石神井観光案内所(石神井町3-23-8)など

問合せ ねりま観光センター ☎4586-1199



### 各散歩コースのおすすめ・見どころ

### お花以外にも楽しめるスポットがいっぱい!!

#### 大泉学園コース



牧野記念庭園

300種類以上の植物が観察できます

#### 光が丘コース



光が丘公園  
バードサンクチュアリ

観察舎にある望遠鏡から野鳥が見られます  
※土・日曜、祝休日のみ開園。

#### 城北中央公園コース



栗原遺跡の竪穴住居跡

奈良時代の人の暮らしぶりを見てみよう

#### 武蔵関公園コース



立野公園の桃花源

碧桃樹(花桃の一種)を配した中国式の庭園

#### 石神井公園コース



むさしのエン座  
(石神井公園ふるさと文化館)

おいしい武蔵野うどんを召しあがれ!

#### 千川通りコース



豊玉公園(通称タコ公園)

海のない練馬でなぜタコが!?

### 桜以外にもこんな花が見られる!



清水山の森の  
カタクリ  
(大泉町1-6)

見頃は  
3月下旬

※晴天の日中に開花します。

マグノリア園のこぶし  
(光が丘6 四季の香公園内)



見頃は  
3月下旬



平成つつじ公園  
(練馬1-17)

見頃は  
4月中旬  
~下旬