

- 練馬Enカレッジで学ぼう!.....2面
- 4月からの入園児を募集.....3面
- 税の申告はお早めに.....6・7面
- 「味ストロ練馬」を開催.....12面



## 漬物で広がる 食の楽しみ

刻みたくあん

奈良漬け

**オススメレシピ**

焼いたパンやクラッカーの上に乗せて楽しもう!

**絶品の食材コラボ**  
奈良漬け+クリームチーズ  
奈良漬けのうまみとクリームチーズのなめらかさが溶け合った味わい深い逸品です。

刻みたくあん+納豆  
コリコリのたくあんとネバネバの納豆は、食感も楽しめる相性抜群の組み合わせです。

**他にも!! 千枚漬けとハムのおつまみ**

千枚漬けのまろやかな酸味が特徴の、さっぱりとした味わいです。

**作り方**

- ①千枚漬けとハムを重ねる
- ②かいわれ大根やチーズなどを①の上に乗せて巻けば出来上がり!

## 第31回 ねりま漬物物産展

2/8(金)~10(日) 10:00~19:00  
ココネリ3階(練馬1-17-1) (10日は17:00まで)

ご飯のお供にぴったりな漬物ですが、ちょっとした工夫で簡単におかずやおつまみにもなります。ねりま漬物物産展で販売している漬物を使って、普段と違う食べ方を楽しんでみませんか。

問合せ  
練馬漬物事業組合(株)雅香岡田内)  
☎3995-6601  
区役所内中小企業振興係  
☎5984-1483 FAX 5984-1902

**伝統の「練馬大根のたくあん漬け」**

米ぬかと塩で1カ月以上漬けた「練馬大根のたくあん漬け」は、昔ながらの素朴な味と歯切れの良さが特徴で、市場に出回ることが少ない貴重なものです。今回、新商品として、甘口の練馬大根のたくあん漬けも販売します。

**イベントを開催**

**ぬか漬けの漬け方教室**  
▶日時:2月9日(土)④午後1時~2時15分⑤午後3時~4時15分▶定員:各24名(先着順)▶持ち物:エプロンなど▶申込:2月1日(金)午前9時から電話で練馬漬物事業組合☎3995-6601

**漬物クイズスタンプラリー**  
▶日時:2月8日(金)午後4時から  
※先着30名に記念品を差し上げます。

**練馬大根たくあん漬けの歴史などを紹介するパネル展**  
▶日時:期間中常設

通信販売やJA東京あおばでも購入できます。詳しくは2面へ

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン-イレブンや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座・大会などは、原則として区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日以降に申し込みができます。 ※郵送・ファクス・電子メールでの申し込みは、1人1通に限ります。 ※参加費など記載のないものは無料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

# 練馬大根のたくあん漬けなどを販売

ねりま漬物産展で購入できなかった方も、通信販売やJA東京あおばで購入することができます。ぜひ、おいしい漬物をご賞味ください。

## 通信販売でも購入できます

2/16(土)まで

▶**区の担当:**中小企業振興係 ▶**申込:**電話またはファクスで①住所②氏名(ふりがな)③電話番号④希望の商品名(1~3の別)と個数⑤送付先の住所・氏名・電話番号(贈答用のみ)を、練馬漬物事業組合 ☎3995-6601 FAX 3995-6068 ※2月23日(土)以降に順次発送します。

商品名	価格(送料込み)
1 練馬大根たくあん漬け(5本入り)	5,000円
2 練馬大根たくあん漬け(2本入り)とお薦め漬物のセット	5,000円
3 練馬大根たくあん漬け(1本入り)とお薦め漬物のセット	4,000円

※支払い方法は代引きです(贈答用はゆうちょ銀行での振り込み可。振替用紙を送付します)。

## JA東京あおばでも販売します

2/12(火)から

練馬大根のたくあん漬けを1本650円で販売します。▶**区の担当:**農業振興係

販売開始日	営業時間	販売場所 (JA東京あおば)
2/12(火)	9:00~16:30	とれたて村石神井(石神井町5-11-7) ☎3995-3132 ※定休日は祝日。 練馬地区アグリセンター(春日町1-17-34) ☎3999-7851 ※定休日は土・日曜、祝休日。
	10:00~17:00	こぐれ村(大泉学園町2-12-17) ☎3925-3113 ※定休日は水曜。 にりん草(板橋区高島平3-12-17) ☎3975-2189 ※定休日は日曜、祝日。 ※建て替え中のため、仮店舗で営業中。
2/13(水)	10:00~17:00	ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711 ※定休日は火曜。

※なくなり次第終了。

# 女性の健康づくりを応援します

3月1日~8日は女性の健康週間

家事や育児、仕事、介護など忙しい日々の中、自分の健康が後回しになってしまう方も多いのではないのでしょうか。この機会に、自分の生活を見直してみませんか。

問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

## 健康づくり講習会「キレイでただし姿勢の作り方」

健康の基本となる「姿勢」について学びます。また、女性に多い冷えや肩こりなどを解消するポイントも紹介します。▶**日時:**3月3日(日)午前10時~11時40分 ▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**講師:**健康運動指導士/黒田恵美子 ▶**定員:**50名(先着順) ▶**申込:**電話または区ホームページ「電子申請」で健康づくり係へ

## 健康的な口元と白い歯でアンチエイジング ~女性のためのお口の健康講座

▶**日時:**2月24日(日)午前10時~11時30分 ▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**内容:**講義、歯肉マッサージ体験、お口の体操 ▶**講師:**すずしろ歯科副院長/山本麻美 ▶**定員:**60名(先着順) ▶**申込:**電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、北保健相談所 ☎3931-1347 ☒ kitahoso@city.nerima.tokyo.jp ※参加者には歯磨きグッズを差し上げます。

## 保健師による女性の健康相談

▶**日時:**3月1日(金)~8日(金)午前9時~午後5時 ※土・日曜を除く。 ※来所相談もできます(要予約)。▶**相談先・問合せ:**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】



## パネル展「女性のライフステージに合わせたお口の健康の作り方」

▶**日時:**3月2日(土)~15日(金)午前8時45分~午後8時(15日は正午まで) ▶**場所:**区役所本庁舎2階通路

# 練馬Enカレッジで学ぼう!

練馬Enカレッジは、地域での活動やボランティア活動を考える方向けの講座です。ぜひ、ご参加ください。

## 手話講習会(手話通訳者養成クラス)

区の手話通訳者をを目指す方のための講習会です。受講に先立ち実技試験を行います。▶**対象:**区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に2回以上受講した方と他の自治体の登録通訳者は受講できません。▶**日時:**4月16日~来年3月10日の火曜(A)午前9時45分~11時45分(B)午後6時45分~8時45分【祝日などを除く。42日制】▶**場所:**中村橋区民センターなど▶**定員:**各15名(選考)▶**受講料:**2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料) ※教材費実費。▶**問合せ:**中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676 (実技試験)

▶**日時:**2月24日(日)午前9時50分~午後1時▶**場所:**中村橋区民センター▶**試験内容:**読み取り筆記、テープによる聞き取り表現▶**申込:**往復ハガキで①講習会名(A)(B)の別も②住所(区外の方は勤務先(学校名)と所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業⑦手話の学習場所・年数⑧このクラスの受講経験の有無(有の場合は受講年度も)⑨聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑩簡潔な志望動機を、2月12日(必着)までに〒176-0021 貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンターへ

## ジュニアリーダー養成講習会

小学5年~中学生が対象です。講習会では、キャンプ体験などを通してグループ活動の楽しさやルール、レクリエーション活動の技術や知識などを学びます。運営・指導は練馬区青少年委員会とジュニアリーダー養成講習会修了者が行います。▶**申込:**区立小中学校で配布する募集案内や区ホームページをご覧の上、2月18日(消印有効)までに申し込んでください ※区立小中学校以外の方はお問い合わせください。▶**問合せ:**青少年係 ☎5984-4691

## 趣味と仲間づくり講座「縁ジョイ倶楽部」 合同講演会「じっとしていたらもったいない!~仲間を作って活動しよう」

元フジテレビアナウンサーの露木茂さん(=写真)がキャスターの視点から、心豊かな生活を送るために何が必要かについてお話しします。▶**日時:**3月2日(土)午後2時~3時30分▶**場所:**生涯学習センター▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**電話で同所 ☎3991-1667



# 4月からの 入園児を 募集



## 認可保育園・地域型保育事業

2/22  
(必着)

新たに以下の施設で保育を開始します。4月からの利用を希望する方は、申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、2月22日(必着)までに持参または郵送で提出してください。 ※申込書などは、区ホームページにも掲載しています。

	施設名(仮称)・所在地	定員(名)					
		0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
認可保育園	マグハウス江古田(本園) (豊玉北1-6-2)	-	-	9	9	9	9
	マグハウス江古田(分園) (豊玉上1-8-18) ※	5	9	-	-	-	-
家庭的保育事業 (保育ママ)	張籠由利(東大泉3)		3				
	遠藤由恵(富士見台2)		3				
	中村瑞穂(上石神井2)		3				
	岡村あさ子(練馬3)		3				
小規模保育事業	ロビフレズ豊玉上 (豊玉上2-17-1)	-		3	16		-

※小規模保育事業から移行する園。0~1歳児は分園、2~5歳児は本園に通園します。

### 申込書の配布場所・申込先

入園相談係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5848  
総合福祉事務所  
・光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714  
・石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802  
・大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263  
※施設に関する問い合わせは、整備計画担当係 ☎5984-4687。  
※家庭的保育事業に関する問い合わせは、保育事業者係 ☎5984-5845。

## 居宅訪問型保育事業(待機児童対策)

2/22  
(必着)

居宅訪問型保育事業は、利用する未就学児の自宅に保育者を派遣し、1対1の保育を行う事業です。▶**対象:**保育園・地域型保育事業の平成31年4月の利用調整の結果、保留となったお子さん▶**定員:**20名▶**申込:**保育課や区ホームページにある利用確認書に記入の上、2月22日(必着)までに保育課保育事業者係へ、※利用確認書は2月15日(金)から配布します。

問合せ 保育事業者係 ☎5984-5845

## 病児・病後児保育施設のご利用を

問合せ 保育事業者係 ☎5984-5845 FAX 5984-1220

### 4月から「病児保育室ペンギンルーム」を開設

4月から病児・病後児保育施設「病児保育室ペンギンルーム(氷川台3-40-6)」を開設します。利用するには、事前の登録が必要です。登録は3月25日(月)から受け付けます。▶**対象:**生後6カ月~10歳未満の①保育所などに通う区内在住のお子さん②区内の保育所などに通うお子さん▶**保育時間:**月~金曜午前8時30分~午後6時▶**定員:**7名▶**費用:**登録料1,000円、保育料1日2,000円 ※世帯の課税状況などにより減額・免除申請ができます。▶**問合せ:**のと小児科クリニック ☎5945-9855

## 3歳児1年保育・1歳児1年保育

3/1  
(必着)

待機児童対策の一環として、「3歳児1年保育」と「1歳児1年保育」の4月からの利用者を募集します。利用を希望する方は、保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書に記入の上、3月1日(必着)までに保育課保育支援係に提出してください。 ※申込書は2月15日(金)から配布します。 ※利用は最長で来年3月31日(火)までです。

利用料金(月額)	
3歳児1年保育	2万1000円
1歳児1年保育	3万5000円(8時間以内)
	4万5000円(11時間以内)

※生活保護受給世帯は免除。  
※児童扶養手当受給世帯は利用料金(月額)から1万円減額。

### 3歳児1年保育

▶**対象:**31年4月1日現在3歳で、保育園の31年4月の利用調整の結果、保留となったお子さん

#### ●区立幼稚園

区立幼稚園の空き教室を活用した預かり保育です。練馬駅付近の送迎ステーションから、お子さんをそれぞれの幼稚園に送迎します。 ※幼稚園に直接登園することもできます。



#### ●私立保育園

新設する私立保育園の空き保育室で行う預かり保育です。送迎サービスはありません。

施設名(仮称)・所在地	預かり時間	定員(名)
みらいく北町園(北町5-17-7)	月~金曜午前7時15分 ~午後6時15分	各10
はなさき石神井台(石神井台1-15-1)		

### 1歳児1年保育

▶**対象:**31年4月1日現在1歳で、保育園・地域型保育事業の31年4月の利用調整の結果、保留となったお子さん

施設名・所在地	定員(名)
上石神井保育園(上石神井4-21-3)	15
豊玉第三保育園(豊玉南3-32-37)	10
アンジェリカ田柄保育園(田柄1-6-3)	3
光が丘わかば保育園(光が丘7-6-19)	14
さくらさくみらい練馬(豊玉北4-33-17)	5
ナーサリールームベリーベアー練馬(練馬1-17-1 ココネリ4階)	6
にじいろ保育園平和台(平和台1-31-9)	3
にじいろ保育園中村一丁目(中村1-15-29)	5
心羽えみの保育園石神井台(石神井台3-36-10)	8

※保育は月~金曜です。預かり時間は施設により異なります。

問合せ 保育支援係 ☎5984-1491

#### 〈病児・病後児保育施設とは〉

保育所などに通うお子さんを、病気の回復期で集団保育の難しい期間や、病気の回復期には至らないが、当面症状が急変する恐れのない期間に一時的に保育を行う施設です。

### 6施設が集まる合同登録会を開催 ~各園で必要な事前登録が、1カ所です~

登録には①健康保険証・㊦または㊧医療証②登録料(1施設1,000円)③母子健康手帳が必要です。▶**日時:**3月2日(土)午前10時~午後1時▶**場所:**区役所西庁舎10階▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**保育事業者係へ

施設名・所在地
ナーサリールームベリーベアー練馬(練馬1-17-1 ココネリ4階)
ぱるむ光が丘(光が丘5-6-1)
ぱるむ大泉(東大泉1-20-32)
アイル平和台病児保育室(春日町2-14-45)
みつばちねりま(高野台1-8-15)
ソラスト中村橋(向山1-13-2) ※

※4月から病児保育を開始します。

## お知らせ

### 就労や進路に悩む若者の自立を支援するねりま若者サポートステーション利用説明会

▶**対象:**15~39歳の未就労や引きこもりなどの状態にある方やその家族・支援者 ▶**日時:**2月16日(土)午後2時~4時 ▶**場所:**勤労福祉会館 ▶**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(木・日曜、祝日を除く)

### 区民交通傷害保険加入者を募集

「区民交通傷害保険」は、加入者が交通事故でけがをした場合に、保険金を支払う制度です。「区民交通傷害保険」の加入者は、自転車運転中の加害事故などについて保険金を支払う「自転車賠償責任プラン」にも申し込みます。▶**対象:**4月1日(月)現在、区内在住の方 ▶**保険期間:**4月1日(月)~来年3月31日(火) ▶**引受保険会社:**損害保険ジャパン日本興亜(株)(承認番号SJNK18-10009<平成30年11月29日作成>) ▶**申込:**3月15日(金)までに区内金融機関・郵便局にある申込書に保険料を添えて申込先へ ※この案内は、区民交通傷害保険の概要です。保険料・保険内容など詳しくは、お問い合わせいただくか、申込先にあるパンフレットをご覧ください。▶**問合せ:**安全対策係 ☎5984-1309、損害保険ジャパン日本興亜(株)東京公務開発部 ☎3349-9666

## 住まい・まちづくり

### 都市計画の案がご覧になれます

①大泉学園町六丁目公園②西本村の森緑地の各都市計画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:**2月15日(金)までの午前8時30分~午後5時15分(土・日曜、祝日を除く) ▶**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:**①公園係 ☎5984-1365 ②みどり計画係 ☎5984-1659

### 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、両方に申し込みます。 ※地元割当分は、単身者(65歳以上)向け5戸。▶**申込書・募集案内の配布期間:**2月4日(月)~13日(水) ▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、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

### 空き家セミナー・相談会

空き家の売買・賃貸・改修・相続登記などについて専門家によるセミナーと相談会を開催します。▶**日時:**3月10日(日)午前10時~正午 ▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶**申込:**当日会場へ ▶**問合せ:**まち美化推進係 ☎5984-4709

### 西武新宿線井荻駅~西武柳沢駅間の連続立体交差化計画などの説明会を開催

西武新宿線の連続立体交差化計画、駅前広場計画などの関連する都市計画案の説明会を行います。 ※東京都・杉並区・西東京市・西武鉄道(株)共催。なお、まちづくり条例に基づく原案の説明会を兼ねており、区による都市計画決定・変更に係る手続きについては区報2月21日号でお知らせします。▶**定員:**各500名(先着順) ▶**申込:**当日会場へ ▶**問合せ:**連続立体交差化計画について…東京都交通企画課 ☎5388-3284、道路計画などについて…区役所内交通企画課 ☎5984-1274 ※手話通訳を希望する方は2月7日(木)までに電話またはファクスで①参

加日時②住所③氏名を、交通企画課 ☎5984-1274 FAX 5984-1226、保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は2月8日(金)までに電話で(株)ジャパンベビーシッターサービス ☎3423-1251(平日午前9時~午後5時)

日時	場所
2/13(水) 18:30~20:30	井草中 (杉並区上井草3-20-11)
2/14(木) 18:30~20:30	関町小 (関町北3-23-34)
2/15(金) 18:30~20:30	東伏見小 (西東京市東伏見6-1-28)
2/16(土) 14:00~16:00	上石神井小 (上石神井4-10-9)

## 環境・リサイクル

### 休館施設の資源回収を休止します

休止期間中は下表の代替施設や近隣の回収施設へお持ちください。▶**期間:**4月1日(月)~来年3月31日(火) ▶**問合せ:**リサイクル推進係 ☎5984-1097

休館施設	資源	回収施設・回収日時
大泉学園地区区民館	古	大泉桜学園東側 …毎月6日・16日 12:30~13:30
	油	大泉学園町地域集会所 …第2土曜 9:00~12:00
桜台地域集会所	古	豊玉リサイクルセンター …毎土曜9:00~12:00 開進第三中 …毎月10日・20日 12:30~13:30
	乾	豊玉リサイクルセンター …常設
豊玉北地区区民館	油	豊玉リサイクルセンター …第3土曜 9:00~12:00
富士見台地区区民館	油	南田中地域集会所 …第2土曜 9:00~12:00

古:古着・古布、油:使用済み食用油、乾:乾電池

## 事業者向け

### ビジネス講座「補助金の知識と活用のコツ」

▶**対象:**事業者や創業を考えている方

▶**日時:**2月28日(木)午後6時~8時 ▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**講師:**中小企業診断士/川口佐和子 ▶**定員:**80名(先着順) ▶**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、2月26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。

## 条例・計画など

### 練馬区まちづくり条例の改正素案にご意見を

練馬区まちづくり条例では、開発事業における近隣住民への事前周知の手続きや整備の基準などを定めています。今回、条例改正の素案がまとまりました。区民の皆さまからご意見を伺い、31年度中に改正する予定です。

- 〈主な改正内容〉
- ワンルーム形式の集合住宅に関する規制の強化
  - 寄宿舍(シェアハウスなど)に関する規制の追加など

### 〈ご意見を募集します〉

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)、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、都市計画課(同本庁舎16階)、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、2月21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区役所内都市計画課都市計画担当係 ☎5984-1534 FAX 5984-1226 ✉ [toshikeikaku03@city.nerima.tokyo.jp](mailto:toshikeikaku03@city.nerima.tokyo.jp)

## 練馬区民による観光おでかけ情報「よりどりみどり練馬」 連載 34

フェイスブックを活用した情報ページ「よりどりみどり練馬」では、公式PRサポーターになった区民の皆さまが、身近な地域情報や四季折々の風景など、区のさまざまな魅力を発信しています。ぜひ、ご覧ください。▶**問合せ:**広聴広報課「よりどりみどり練馬」担当 ☎5984-1089

### 投稿された記事を紹介

吐く息が白い朝。上石神井駅はすてきな朝日に包まれます。



1月7日投稿。

フェイスブックで [よりどりみどり練馬](https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/) と検索  

<https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/>

## 2/26 火 コンビニ交付サービスと証明書発行機が休止します

システム改修のため、コンビニ交付サービスと区民事務所の証明書発行機は終日利用できません。 ※区民事務所の窓口はご利用いただけます(午前8時30分~午後7時)。▶**問合せ:**戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791

## 第一回区議会定例会 2/1(金)~3/8(金)

問合せ 議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424

2月1日(金)	議会運営委員会、 本会議(区長所信 表明、議案上程)	2月26日(火)	本会議(追加上程)、 予算特別委員会、 常任委員会
2月4日(月)~6日(水)	本会議(一般質問)	2月27日(水)~3月1日(金)	予算特別委員会
2月7日(木)	常任委員会	3月5日(火)	常任委員会、 特別委員会
2月8日(金)	特別委員会	3月6日(水)	予算特別委員会
2月12日(火)	常任委員会	3月8日(金)	議会運営委員会、 本会議(議決)
2月13日(水)~22日(金)	予算特別委員会		
2月25日(月)	議会運営委員会、 予算特別委員会		

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

## 福祉・障害のある方

### 弁護士による無料相談会

▶**対象:**高齢者や障害のある方とその家族など▶**日時:**3月9日(土)午前10時～午後4時の間の45分▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**定員:**25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へ▶**問合せ:**同所 ☎5912-4022 FAX 3994-1224

## 働く

### ふくしの仕事 はじめてセミナー&相談・面接会

区内の介護・障害福祉サービス事業所などで働く方が、仕事の魅力や体験談などをお話します。また、就職を希望する方へ就職相談・面接会を実施します。▶**日程:**2月24日(日)▶**場所:**ココネリ3階(練馬1-17-1)〈セミナー〉

▶**時間:**午後1時～2時30分▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**電話で練馬介護人材育成・研修センターへ

### 〈就職相談・面接会〉

▶**時間:**午後2時～4時30分(受け付けは午後4時まで)▶**持ち物:**履歴書(面接を希望する場合。写真貼付)▶**申込:**当日会場へ ※参加事業者名など詳しくは、同ホームページ(<http://www.nerima-carenet.jp/>)をご覧ください。

◎**問合せ:**練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145

### 自衛官など

種目	対象	募集期限
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の男性	2/22(金)
予備自衛官補	18歳以上34歳未満の方(保有する技能に応じて55歳まで)	4/12(金)

※いずれも年齢は今年4月1日(月)現在。

### 〈自衛隊職業説明会を開催〉

▶**対象:**大学生、大学院生、第二新卒者、専門学校生など▶**日時:**④2月23日(土)⑤24日(日)午後1時から▶**場所:**防衛省(新宿区市谷本村町5-1)▶**申込:**説明会の前日までに電話で問い合わせ先へ

◎**問合せ:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所 ☎3991-8921

## お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…2月10日(日)【保守点検のため】

## 健康・衛生

### 医師が話す認知症基礎講座

▶**日時:**2月28日(木)午前10時～正午▶**場所:**区役所本庁舎20階▶**講師:**鈴木医院院長/鈴木康子▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**電話で在宅療養係 ☎5984-4597

### そうだ、薬剤師に聞いてみよう～お薬相談会

薬剤師が薬と健康の相談に応じます。▶**日時:**2月14日(木)午後1時～3時▶**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:**医務薬事係 ☎5984-1352

### 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:**2月5日(火)・19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

### 講演会「障害がありながら地域で安心して生活するために」

▶**日時:**3月1日(金)午後2時～4時▶**場所:**関保健相談所▶**講師:**NPO法人共生ネットワークグループホームレモンホーム世話人ほか▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎3929-5381 FAX 3929-0787 ✉sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

## 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)や血管年齢、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。 ※申し込みは1人1会場です。▶**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:**電話でスポーツクラブネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
早宮地区区民館	2/20(水)
中村南スポーツ交流センター	2/21(木)
石神井公園区民交流センター	2/28(木)

※時間はいずれも9:30～12:00。

### 「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」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。

12とも▶**定員:**20名(先着順)▶**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

場所・講師	日時・費用
1 石神井公園区民交流センター▶講師:NPO法人クリオネ会員	▶日時:2/27(水)11:00～13:30▶材料費:800円
2 生涯学習センター▶講師:いきいきクッキングねりま会員	▶日時:3/8(金)10:30～13:00▶材料費:600円

### 歴史と古典の講座

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**3月6日～27日の毎水曜午後2時～4時【4日制】▶**場所:**光が丘区民センター3階▶**内容:**日本の古典作家について学ぶ▶**講師:**元昭和女子大学教授/西沢正史▶**定員:**100名(抽

選)▶**費用:**500円▶**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、2月8日(必着)までに〒179-0072光が丘2-9-6 はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717

## 子ども・教育①

### 国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。▶**届け出方法:**窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ 郵送…区ホームページにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ▶**問合せ:**学務課学事係 ☎5984-5659

### 3月の母親学級(平日3回コース)

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

場所(保健相談所)・問合せ	日程【3日制】
北 ☎3931-1347	4月・11月・18月
豊玉 ☎3992-1188	5月・12月・19月
大泉 ☎3921-0217	12月・19月・26月

※時間はいずれも13:30～16:00。

### 3月の母親学級(土曜1回コース)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方▶**日時:**3月2日(土)午前9時～11時30分▶**場所:**光が丘保健相談所▶**内容:**講義▶**定員:**30名(先着順)▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**電話で同所 ☎5997-7722

## 講演会「災害が起こったら、うちのペットはどうしよう～住まいから考えるペットの安全」



災害に備えてペットと安全に暮らすための住まいの工夫や、同行避難について学びます。▶**日時:**2月17日(日)午後2時～4時▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**講師:**家庭動物住環境研究家/金巻とも子▶**定員:**120名(先着順)▶**申込:**電話またはハガキ、ファクス、電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号⑤参加人数を、2月14日(必着)までに〒176-8501区役所内生活衛生課管理係 ☎5984-2483 FAX 5984-1211 ✉seikatueisei01@city.nerima.tokyo.jp

## 庭や花壇を公開しませんか? ～オープンガーデンを募集

区では、個人や事業所などの庭を一般の方に公開するオープンガーデン事業を行っています。今年も自宅などの庭を公開していただける方を募集します。 ※公開する日程は、調整することができます。▶**申込:**3月15日(金)までに電話でみどり協働係 ☎5984-2418



## ガーデニング写真コンテストを開催!

庭や玄関先、ベランダのコンテナなどの写真を募集する予定です。詳しくは、4月以降の区報でお知らせします。

## 2/16(土) 10:00～15:00 少年少女スポーツふれあいひろば

総合体育館と中村南スポーツ交流センターを無料開放し、指導員がさまざまなスポーツを教えます(温水プール、トレーニング室を除く)。▶**対象:**幼児～中学生 ※幼児は保護者同伴。▶**持ち物:**上履き▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※事前の申し込みは不要です。



場所	種目
総合体育館	バドミントン、ストラックアウト、卓球、輪投げ、風船バレーボール、縄跳び、ダーツ、ミニバスケットボール(フリースロー・ドリブル)
中村南スポーツ交流センター	バドミントン、ストラックアウト、卓球、輪投げ、風船バレーボール、縄跳び、ダーツ

※車での来場はご遠慮ください。

# 税の申告はお早めに

## 窓口での受け付けは2月18日(月)～3月15日(金)

税の種類	申告期間	納期限	問合せ
住民税 (特別区民税・都民税)	2/18月～3/15金 ※所得税等の確定申告をする方は、住民税・個人事業税の申告は不要です。	普通徴収の場合、年4回 (6・8・10・1月の末日)	区役所内 税務課区税個人係☎5984-4537
所得税 復興特別所得税		3/15金 ※口座振替は4/22月。	税務署 練馬東☎6371-2332 練馬西☎3867-9711
個人事業税		年2回(8・11月の末日)	豊島都税事務所☎3981-1211
贈与税	3/15金まで	3/15金	
個人事業者の 消費税・地方消費税	4/1月まで	4/1月 ※口座振替は4/24月。	税務署 練馬東☎6371-2332 練馬西☎3867-9711

## 住民税の申告 申告は区役所へ

### ●住民税の申告が必要な場合

31年1月1日現在、**1**練馬区に住んでいる**2**区外に住んでいて、区内に事務所・事業所などがある場合 ※次のいずれかに当てはまる場合は申告の必要はありません。

- 1 税務署に所得税の確定申告をする
- 2 30年中の所得が給与所得のみで、勤務先から区に給与支払報告書が提出されている
- 3 30年中の所得が公的年金等に係る雑所得のみで、年金支払先から公的年金等支払報告書が提出されている(右下の「知っておきたい税の話」**1**参照)

### ●申告書の配布と発送

申告書は、区民事務所(練馬を除く)と税務課(区役所本庁舎4階)で配布します。昨年、住民税の申告をした方などには、2月6日(水)に

申告書を発送します。

●**住民税の申告は窓口または郵送で税務課へ**  
住民税の申告の日程・場所は、右表の通りです。次のものをお持ちください。

- 1 住民税の申告書(ある方のみ)
- 2 認め印
- 3 所得や経費の明細が分かるもの(給与所得の場合は源泉徴収票)
- 4 控除額が分かるもの(医療費控除等の明細書(※)、生命保険料・地震保険料・国民年金保険料などの領収書や証明書の原本、社会保険料の支払金額が分かるもの、障害者手帳など) ※住民税の医療費控除・セルフメディケーション税制の明細書は、申告書を郵送する場合に同封します。また、区ホームページからダウンロードできます。

平成31年度分の住民税の申告と30年分の所得税(復興特別所得税含む)の確定申告の窓口受付期間は、2月18日(月)～3月15日(金)です。

※窓口は、土・日曜、祝日はお休みします。  
※練馬東・西税務署の管轄区域の方を対象に、練馬東税務署(旭町2-8-18)で、2月24日(日)、3月3日(日)に申告書の受け付けと作成の相談を行います。

## 所得税(復興特別所得税)・消費税(地方消費税)・贈与税の確定申告 申告は税務署へ

**練馬東税務署** ※仮庁舎へ移転しています。  
(〒179-8503旭町2-8-18(都営大江戸線光が丘駅下車A4出口徒歩18分、西武バスで「旭町二丁目」下車徒歩2分)) ☎6371-2332

**練馬西税務署**  
(〒178-8624東大泉7-31-35(西武池袋線大泉学園駅下車南口徒歩8分)) ☎3867-9711  
※練馬東税務署は3月15日(金)まで、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。  
国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)  
国税電子申告・納税システムe-Tax(<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)

### ●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

### ●税理士による無料申告相談会

年金受給者・給与所得者・小規模納税者を対象に無料申告相談会を行います。還付申告以外の方も利用できます。 ※譲渡所得や退職所得のある方を除きます。

管轄	日程 (土・日曜、祝日を除く)	受付時間 ※1	場所 ※2・3
練馬東税務署	2/4月～8月(金)	9:30～14:30	光が丘区民センター2階、区役所アトリウム地下多目的会議室
	2/12月～14月(木)		ココネリ3階(練馬1-17-1)
練馬西税務署	2/1月～15日(金)	10:00～11:30	石神井庁舎5階、関区民センター
	2/6月・7月(木)	13:00～15:30	大泉北地域集会所
	2/13月～15日(金)		勤労福祉会館

※1 混雑状況により、受け付けを早く締め切ることがあります。  
※2 車での来場はご遠慮ください。  
※3 各税務署の管轄区域(右図参照)の方で、申告相談を行った方の確定申告書のみ受け付けます。

### 各税務署の管轄区域



### ●申告書等の提出には、マイナンバーの記載が必要です

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

## 知っておきたい税のはなし

### 1 公的年金等を受給している方へ

30年中の公的年金等の収入が次のいずれかに該当する場合は確定申告が必要です。

- 1 公的年金等の収入金額が400万円を超える
  - 2 公的年金等の収入金額が400万円以下でそれ以外の合計所得が20万円を超える
  - 3 外国の法令に基づく公的年金等を受給している
- ※確定申告が不要な場合でも、還付を受けるために確定申告をすることができます。

▶**問合せ:**各税務署

### 《住民税》

確定申告が不要な場合でも、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある場合や、控除内容に

変更・追加のある場合は住民税の申告が必要となります。▶**問合せ:**区役所内区税個人係

**2 上場株式等の所得に係る課税方法の選択について**  
上場株式等の配当所得等や譲渡所得等について、確定申告とは別に住民税の申告をすることで、所得税と異なる課税方法(申告不要制度、申告分離課税、総合課税(配当所得のみ))を選択することができます。納税通知書が送達される前に専用の住民税申告書で手続きをしてください。 ※専用の住民税申告書は、区ホームページからダウンロードできます。

▶**問合せ:**区役所内区税個人係

## 主な税制改正のお知らせ

所得税・住民税では、所得が一定額以下の配偶者がいる場合、居住者の所得に応じた控除が適用されます。

**問合せ** 住民税について…区役所内区税個人係  
所得税について…各税務署

### 配偶者控除

配偶者の合計所得金額が38万円以下の場合に適用される配偶者控除の控除額が、居住者の合計所得金額に応じて下表の通り変更になりました。居住者の合計所得金額が1,000万円を超える場合は、配偶者控除の適用はできないこととされました。

居住者の合計所得金額	控除額(※1)	
	控除対象配偶者	老人控除対象配偶者(※2)
900万円以下	38(33)万円	48(38)万円
900万円超950万円以下	26(22)万円	32(26)万円
950万円超1,000万円以下	13(11)万円	16(13)万円

※1 ( )は住民税の控除額。 ※2 配偶者の12月31日現在の年齢が70歳以上の方。

### 配偶者特別控除

対象となる配偶者の合計所得金額が38万円超123万円以下になりました。また、控除額が配偶者の合計所得金額と居住者の合計所得金額に応じて下表の通り変更になりました。なお、改正前と同様、合計所得金額が1,000万円を超える居住者は配偶者特別控除の適用はできません。

配偶者の合計所得金額	居住者の合計所得金額(※)		
	900万円以下	900万円超950万円以下	950万円超1,000万円以下
38万円超85万円以下	38(33)万円	26(22)万円	13(11)万円
85万円超90万円以下	36(33)万円	24(22)万円	12(11)万円
90万円超95万円以下	31万円	21万円	11万円
95万円超100万円以下	26万円	18万円	9万円
100万円超105万円以下	21万円	14万円	7万円
105万円超110万円以下	16万円	11万円	6万円
110万円超115万円以下	11万円	8万円	4万円
115万円超120万円以下	6万円	4万円	2万円
120万円超123万円以下	3万円	2万円	1万円

※所得税と住民税の控除額が異なる場合は( )内に住民税の控除額を記載しています。

【1日～15日】●練馬の未来を担う新成人を紹介!「成人の日のつどい」特集

【16日～28日】●平成31年度 当初予算案を紹介



練馬区情報番組 2月の放送内容

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビ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)で放送中。  
※区ホームページ「ねりまほっとライン」や動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(<https://www.youtube.com/user/nerimach>)からもご覧いただけます。 ※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。▶**問合せ:**広報戦略係☎5984-2693

### 消費税軽減税率制度説明会

消費税の軽減税率制度は、10月1日(火)から、消費税率10%への引き上げと同時に実施されます。軽減税率制度は、全ての事業者に関係があります。特に、飲食料品を取り扱う事業者は、税率ごとの商品管理やレジ・受発注システムの整備などの事前準備が必要となりますので、ご参加ください。

▶**対象:**区内事業者 ▶**日時:**3月1日(金)午後2時～4時 ▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶**定員:**150名(先着順) ▶**申込:**当日会場へ ▶**問合せ:**税務署【練馬東☎6371-2332、練馬西☎3867-9711】 ※車での来場はご遠慮ください。

### 固定資産税・都市計画税 第4期分の納期限は2月28日(金)

お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。

▶**問合せ:**練馬都税事務所☎3993-2261  
※口座振替については、東京都納税推進課☎3252-0955。

### 退職前に考えましょう 退職後の健康保険

職場の健康保険に加入していた方が退職して、家族が加入する健康保険などの扶養にならない場合、健康保険の加入方法は、主に次の2つです。月々の保険料が異なりますので、自分の保険料を退職前に調べた上で、どちらに加入するか考えましょう(下表参照)。

#### 1 国民健康保険に加入する

国民健康保険に加入する場合は、14日以内に届け出が必要です。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合、保険料は職場の健康保険をやめた日までさかのぼってお支払いいただけます。

▶**必要書類:**①健康保険の資格喪失証明書②届け出人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)③世帯主と加入する方のマイナンバーカードまたは通知カード ※代理人が届け出をする場合は、委任状が必要です。

▶**受付窓口:**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)

#### 2 職場の健康保険を任意継続する

職場の健康保険に一定期間加入していた場合は、退職後20日以内に健康保険組合などで手続きをすると、その保険を継続できます(原則2年間。退職後2年以内に75歳になる場合はその前日まで)。

※職場の健康保険でも、国民健康保険組合の場合は、任意継続制度はありません。

区分	保険料(介護分保険料を含む) ※平成30年度現在。	
	計算の仕方	月平均最高限度額
<b>1</b> 国民健康保険に加入	前年の所得から算定	約7万7500円 (年93万円/世帯)
<b>2</b> 職場の健康保険を任意継続	退職時の標準報酬月額(給与月額)から算定(在職中の約2倍)	○協会けんぽ …3万2116円 ○健康保険組合…健康保険組合により異なる

**問合せ** 国民健康保険…こくほ資格係☎5984-4554  
協会けんぽ…全国健康保険協会東京支部☎6853-6111  
健康保険組合…これまで加入していた健康保険組合

### 正しい国民健康保険料の算出などのために税金の申告を

国民健康保険料は、住民税(特別区民税・都民税)の申告内容に基づき決定します。平成30年中に所得がなかった方や、所得が一定以下の方は、保険料が減額される場合があるため、申告してください。

▶**問合せ:**こくほ資格係☎5984-4554

## 子ども・教育 ②

### 3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、2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> 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	2(土) 13:30～16:00 (50組)
<b>2</b> 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	9(土) 9:00～11:30 (25組)
<b>3</b> 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	16(土) ④9:00～11:30 ⑤13:30～16:00 (各40組)

### 絵本とあそぶ会

図書館司書による読み聞かせなどを行います。▶**対象**:幼児～小学生▶**日時**:2月11日(祝)午後2時～3時▶**場所**:石神井松の風文化公園管理棟▶**定員**:30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

## スポーツ

### 都民体育大会練馬区選考会 弓道

▶**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。▶**日時**:3月11日(月)午前9時30分から▶**場所**:総合体育館▶**内容**:近的個人戦▶**申込**:ハガキで①大会名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、2月28日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 練馬区体育協会へ▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

## 講座・催し

### 省エネ月間イベント

紙パックで作るブーメランや小物入れ、保温調理の実演などを通じて省エネについて楽しく学びます。▶**対象**:小学生以上▶**日時**:2月17日(日)午前10時～午後1時(受け付けは午後0時45分まで)▶**場所**・**問合せ**:春日町リサイクルセンター☎3926-2501▶**申込**:当日会場へ

### はつらつセンター豊玉の催し

**1****2**とも▶**対象**:区内在住の方▶**場所**:はつらつセンター豊玉▶**申込**:往復ハガキで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦相談会参加の有無(2のみ)を、**1**2月14日**2**18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**参加型音読講座「声を出さずって気持ちいい!」

▶**日時**:2月25日(月)午後2時～3時▶**内容**:現代詩や古典を音読する▶**講師**:八洲学園大学非常勤講師/降旗

美月▶**定員**:50名(抽選)  
**2**相続法が大改正!～行政書士がイチから解説します  
▶**日時**:3月5日(火)④午後2時～3時15分(講演会)⑤午後3時20分～4時30分(相談会) ※相談会のみ参加は不可。▶**講師**:東京都行政書士会練馬支部行政書士▶**定員**:④30名⑤10名(抽選)

### ふれあいバザールねりま～障害者自立支援施設の自主製品展示・販売会

▶**日時**:2月15日(金)午前10時～午後2時30分▶**場所**:区役所アトリウム▶**内容**:クッキーや織物、陶芸品などの展示・販売▶**問合せ**:障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215

### 講演会「子どもと結ぶこころの絆(アタッチメント)～虐待を防ぐために」

▶**日時**:2月12日(火)午前10時～正午▶**場所**:石神井図書館▶**講師**:明治大学文学部教授/加藤尚子▶**定員**:60名(先着順)▶**申込**:電話で同所☎3995-2230

# 4月のがん検診

## 胃がん

## 乳がん



### 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40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、平成30年度区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。▶**場所**: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。

### 来年3月31日現在50歳以上の偶数年齢の方へ

エックス線撮影または内視鏡検査を選択できます。詳しくは、区報3月1日号をご覧ください。

### 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、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、平成30年度に受診した方は受診できません。▶**内容**:問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

### Bの場所一覧

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)

6月からは混み合いますので4月の検診をご利用ください

問合せ 成人保健係☎5984-4669

### 費用・申し込み方法など

▶**費用**:A1,000円 B900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受診前に手続きをすると免除。▶**申込**:ハガキで①4月がん検診(A B)の別とBは希望する場所も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、2月28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へ ※受診日時・場所は3月下旬に通知します。 ※Aは受診日時・場所を選ばません。 ※Bの場所は変更できません。



二次元バーコードを読み取り、練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)から申し込むこともできます。

### 31年度から がん検診の対象年齢などが変わります

区では、国の指針に沿った、科学的根拠に基づくがん検診を実施し、区民の皆さまが効果的にがん検診を受けられるよう、次の通り見直します。

種類	対象年齢	費用
胃がん(内視鏡検査)	50歳以上の偶数年齢の方	2,000円
胃がん(エックス線検査)	40歳以上の方	1,000円
大腸がん	40歳以上の方	100円

## 2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	練馬区夜間救急子どもクリニック(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
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
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

3日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
10日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
11日(祝)	牧内接骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	さくら接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	たかつか接骨院(東大泉4-24-1)	☎3978-1127
17日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
24日(日)	植竹接骨院(豊玉中3-12-6)	☎3993-6522
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

**もっと発見!ねりま 人物図書館のつどい[3.11 あの日あなたはどこで何をしていましたか]**

東日本大震災時の自分の行動をまとめ、経験や思いを発表します。▶**対象:**中学生以上▶**日時:**3月9日(土)午後2時~4時▶**場所:**生涯学習センター▶**講師:**元明治大学和泉図書館事務長/坂口雅樹▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で練馬図書館 ☎3992-1580

**散歩が変わる、景観がわかる~景観ウォッチング(石神井公園界わい編)**

▶**日時:**3月10日(日)午後1時~4時30分

分▶**集合場所:**石神井公園ふるさと文化館▶**講師:**東京建築士会練馬支部まちづくり部会会員ほか▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料:**30円▶**申込:**電話またはハガキ、ファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月28日(必着)までに〒176-0012豊玉北5-29-8みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451 FAX 3993-8070 ※ホームページ(<https://nerimachi.jp/>)からも申し込みます。

**武蔵関公園の探鳥会**

▶**対象:**小学3年生以上▶**日時:**3月3日(日)午前9時30分~正午▶**場所:**武蔵関公園▶**講師:**日本野鳥の会理

事/安西英明▶**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年齢⑤電話番号を、2月15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。

**オーディオレコードコンサート~名手が奏でるショパンの世界**

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**2月23日(土)④午後1時30分~3時⑤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催し名(㉔㉕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、2月9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 ※ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/form/index.html>)からも申し込みます。

**映画上映会**

▶**日時:**3月9日(土)午後2時~4時▶**場所:**関町図書館▶**上映作品:**人生フルーツ(2016年・日本)▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所 ☎3929-5391

**第50回 練馬区民美術展**

▶**日時:**2月2日(土)~11日(祝)午前10時~午後6時(4日(月)は休館。11日は午後2時まで。入館は閉館の30分前まで)▶**場所・問合せ:**練馬区立美術館 ☎3577-1821▶**内容:**洋画・日本画・彫刻・工芸など約270点を展示



**郷土芸能ねりま座公演**

区の郷土芸能である祭囃子と、埼玉県秩父市で活躍している秩父歌舞伎正和会による「菅原伝授手習鑑」などの公演を行います。

▶**日時:**2月17日(日)午後1時~4時(午後0時30分開場)▶**場所:**生涯学習センター▶**出演:**中里囃子連、上石神井囃子連中、北町囃子保存会、石神井台囃子連、秩父歌舞伎正和会▶**定員:**300名(先着順)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**伝統文化係 ☎5984-2442 ※車での来場はご遠慮ください。



**みどりの中で宿泊体験! 秩父青少年キャンプ場を利用しませんか**

使用料無料 (まき代などは実費)

**申込先・問合せ** 〒176-8501区役所内青少年課青少年係(本庁舎11階) ☎5984-4691

秩父さくら湖を望む山腹にあるキャンプ場には、バンガローや炊事場、テントなどがあり、自然に親しみながら宿泊体験ができます。利用期間は5月1日(祝)~10月31日(休)です。 ※区の事業などで利用できない日があります。

▶**対象:**青少年(6~18歳)が半数以上いる3名以上の区内の団体・区内在住の家族 ※保護者または引率者同伴。 ※9名以下の場合、青少年が半数未満でも可。▶**場所:**埼玉県秩父市浦山304

人数	申し込み方法
10名以上	往復ハガキで①希望日(第3希望まで)②利用人数③団体名④代表者の住所・氏名・電話番号を、2月15日(必着)までに青少年係へ ※応募者多数の場合は抽選。 ※3月1日(金)からは、利用日の7日前までに電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)。
9名以下	4月1日(月)から、利用日の3カ月前~7日前までに電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)



バンガロー

**南極から暮らしのヒントを学ぼう!**

**南極料理人に聞く南極の食と暮らし~食品ロス削減に向けた講演会**

南極での生活体験をもとに環境に優しい食や生活のヒントについて紹介します。また、パネル展も開催します。▶**日時:**3月9日(土)午後2時~4時▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**講師:**第57次南極地域観測隊調理隊員/渡貫淳子(=写真)▶**定員:**100名(先着順)▶**申込:**電話またはファクスで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 FAX 5999-2888 ※手話通訳を希望する方は、3月1日(金)までにお知らせください。



**子ども向け**

**南極ってどんなところ? 南極観測隊経験者による「南極クラス」**

▶**対象:**小学3~6年生▶**日時:**3月3日(日)午後1時30分~3時30分▶**場所:**春日町リサイクルセンター▶**講師:**ミサワホーム南極観測隊経験者▶**定員:**30名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、2月14日(必着)までに〒179-0074春日町2-14-16 春日町リサイクルセンター ☎3926-2501

※いずれも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。

**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。
- 陶芸 陶楽会** 50歳以上の方対象 月4回平日午前10時~午後4時 光が丘区民センター5階 入会金3,000円 月会費2,000円 村上 ☎090-1700-5866 (要予約)
- スクエアダンス無料体験会** 2月9日午後2時~4時 関区民センターむさしの練馬スクエアダンスクラブ・櫻井 ☎FAX 6763-6625

- ハワイアンキルトサークル** 初心者対象 第2・4水曜午前9時45分~11時45分 ココネリ3階 入会金1,000円 参加費1回1,000円 材料費実費 関岡 ☎090-5392-7195 (要予約)
- フラダンス ワイナニ フラストアジ** 30~60代の方対象 毎木曜または土曜午前9時30分~10時30分 スタジオレキップ(東大泉) 参加費1回1,500円 初回は無料体験可 福岡 ☎090-1254-1601 〓 hula.sachi517@gmail.com (要予約)
- 社交ダンス無料体験会(ワールドスタイル)** 60歳以上の初心者対象 ①2月5日②6日午前10時20分~正午 ①生涯学習センター②石神井庁舎5階 シニアドダンスの会・古谷 ☎090-1766-7366

- 社交ダンス 水星会** 多少踊れる方対象 月4回水曜午後0時30分~2時 JA東京あおば中村橋支店 男性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 郷家 ☎3994-6083 (要予約)
- 第11回定期演奏会(ブラームス・バイオリン協奏曲など)** 2月23日午後2時開演 練馬文化センター 出演 バイオリン奏者/小泉百合香 入場無料 メルクルディ・フィルハーモニー管弦楽団・高野 ☎090-9687-4952
- みんなの・イタリア語サークル** 初心者対象 毎月曜午前10時~11時 生涯学習センター分館 イタリア人講師が指導 月会費2,500円 大沢 ☎090-4413-0778 (要予約)

- 散策・ハイキング無料体験会(①田浦梅まつり②高尾山③佐倉チュールまつり)** 中高年齢者対象 ①2月24日午前9時50分から②3月31日午前8時20分から③4月7日午前9時10分から 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 瑠璃の会・有馬 ☎ FAX 3992-3693 (要予約)
- 吟詠(漢詩・和歌・新体詩) 晴山流晴翔会** 月4回日曜午後1時~4時 上石神井南地域集会所 月会費1,500円 教材費1,000円(初回のみ) 初めの1カ月は無料体験可 庄野 ☎3920-7291 (午後7時~9時)

- 社交ダンス無料講習会** 初心者~初級者対象 2月5日~26日の毎火曜午後7時~9時 春日町青少年館 講師 山田裕文 例会…初心者~初級者対象 毎火曜午後7時~9時 春日町青少年館など 月会費2,000円 YPダンスサークル・伊藤 ☎3998-5337 (要予約。正午まで)
- 沖縄空手道 無想会** 毎火曜~金曜午後6時15分~7時 大泉学園町体育館 参加費1回1,500円 木屋 ☎3923-5529
- ゴルフ友の会 興友会** 60歳以上の方対象 第2金曜 浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市) 年会費2,400円 プレー代・交通費実費 永島 ☎090-2749-9673 (要予約)

# 3/24日 練馬区ジュニア・オーケストラ 第34回 定期演奏会

▶対象:4歳児以上▶日時:3月24日(日)午後2時開演(午後1時15分開場)▶場所:練馬文化センター▶曲目:ドボルザーク/交響曲第9番「新世界より」など▶出演:田邊賀一(指揮)ほか▶定員:1,400名(先着順)▶申込:電話で練馬文化センター☎3948-9000(チケットの引き換えは窓口のみ) ※保育室(0~3歳児対象。定員5名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。



## 新入団員オーディションを開催

▶対象:4月1日現在、次の①②の両方に当てはまる区内在住・在学の小学4年生~17歳の方 ①毎土曜日に生涯学習センター分館で行う練習に参加できる②原則、希望する楽器の経験がある▶日時:4月6日(土)午後2時から▶場所:生涯学習センター分館▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①オーディション②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は4月からの学校名・学年も)⑤電話番号⑥保護者の氏名⑦希望する楽器と経験年数を、3月28日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会☎3993-3311✉neri.jr.ok@neribun.or.jp

### 募集する楽器

弦楽器…バイオリン(第3ポジション以上を習得している方)、ビオラ(バイオリン経験者も可)、チェロ、コントラバス(ピアノなどの楽器の経験があり、楽譜が読めれば未経験者も応募可)  
管楽器…フルート、クラリネット、ホルン、トランペット、トロンボーン、チューバ

## 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

◆ねこフェス+ワン!@パークロード石神井▶日程:2月8日(金)~17日(日)▶場所:石神井公園商店街▶内容:猫と犬の芸術作品の展示・販売会、スタンパラリー、ワークショップなど▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・土屋☎3996-7419

◆1ダブルダッチ2スラックライン教室▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴▶日時:2月9日~3月23日の毎土曜▶午前9時15分~10時45分▶午後10時~11時45分【3月2日を除く】▶場所:桜台体育館▶定員:各25名(先着順)▶費用:1回500円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:SSC桜台・南波☎090-1408-9900

◆区西北部合同糖尿病講演会「糖尿病と運動療法」▶日時:2月16日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:北とぴあ(北区王子1-11-1)▶講師:順天堂大学医学部准教授/田村好史ほか▶定員:400名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:北区医師会事務局☎5390-3511

◆講演会「成人期の発達障害におけるこれからの課題」▶日時:2月22日(金)午後2時~4時▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:白梅学園大学子ども学部発達臨床学科学科准教授/廣澤満之▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号またはファクス番号を、2月19日(木)までに大泉障害者地域生活支援センターさくら☎3925-7371 FAX 3925-7386

◆ウォーキング事業~発見!てくてく練馬▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴▶日時・場所:2月24日(日)午前9時15分西武池袋線大泉学園駅集合~白子川~清水山の森~中里の富士塚~午後1時集合場所解散(約12km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:100円▶企画:練馬区スポーツ推進委員会▶申込:2月20日(木)までに電話でスポーツ振興課係☎5984-1948

◆武蔵大学公開講座「英語で書かれる/読まれる世界の文学」▶日時:3月4日(月)~7日(木)午前10時~正午【4日制】▶場所:武蔵大学▶講師:武蔵大学人文学部准教授/ポール・ミンフォードほか▶定員:250名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:ハガキまたはファク

ス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、〒176-8533豊玉上1-26-1 (株)武蔵エンタープライズ☎5984-3785(問い合わせは平日午前9時~午後5時) FAX 5984-3787✉kouza@musashi.ac.jp

◆高島特別支援学校 学校見学会▶日時:3月5日(火)午前9時20分~正午▶内容:授業参観、校内見学など▶申込:ハガキまたはファクスで①住所②氏名③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、2月22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

◆初めてのノルディックウォーキング教室▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:3月9日(土)午前9時平和台体育館集合~城北中央公園~正午集合場所解散(約2km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:1,000円(ポール代含む)▶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22日(金)までにSSC平和台☎ FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆再就職をめざす女性のための職業訓練~ワード・エクセル基礎科▶対象:結婚、出産、育児、介護などで退職後、再就職を希望し、ハローワークで求職登録をした方▶日時:3月11日(月)~15日(金)午前10時~午後3時【5日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10名(抽選)▶テキスト代:2,160円▶申込:石神井公園区民交流センターや男女共同参画センターえーる、図書館、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)、区ホームページにある募集案内をご覧の上、2月15日(金)までに募集案内に記載の申込先へ ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください▶問合せ:東京都能力開発課☎5320-4807

◆区民健康講座「腎不全について」▶日時:3月16日(土)午後2時~3時30分▶場所:練馬光が丘病院▶定員:100名(先着順)▶申込:3月9日(土)までに電話で同所☎3979-3611(午前9時~午後4時30分)

◆中学校夜間学級の生徒募集 都内の公立中学校8校では、小中学校を卒業していない方や、諸事情により中学校で十分に学べなかった方のための夜間学級を設置し、生徒を募集しています。16歳以上の方であれば、国籍に関係なく入学の相談に応じます。また、日本語を習得するための日本語学級も開設しています。いずれも授業料は無料です。 ※設置校など詳しくは、お

問い合わせください▶問合せ:世田谷区立区三宿中☎3424-5255(午後2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

◆認知症サポーター養成講座▶日時:2月8日(金)午後2時~4時▶場所:豊玉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☎3993-1341

◆認知症サポーター養成講座▶日時:2月9日(土)午後1時30分~3時▶場所:やすらぎミラージュデイサービスセンター▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5905-1191

◆お薬を上手に飲むために~訪問薬剤師がお手伝いできること▶日時:2月10日(日)午前10時~正午▶場所:高野台デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5923-0831

◆言語リハビリ教室▶日時:2月16日(土)午後1時~3時▶場所:関町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☎3928-5030

◆認知症サポーター養成講座▶日時:2月16日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:第3育秀苑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☎6904-0105

◆認知症サポーター養成講座▶日時:2月16日(土)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

◆家でできるツボやマッサージを学び、痛みの軽減と健康を維持しましょう▶日時:2月17日(日)午前10時~正午▶場所:第二光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5991-9917

◆知っておこう これからの高齢者施設▶日時:2月17日(日)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▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5933-0742

### 朝・夕・青空市

◆古古田駅北口商店会▶日時:2月1日(金)午前10時~午後6時▶問合せ:佐久間☎3993-4435

◆古古田いちば通り商店街▶日時:2月1日(金)午前10時~午後7時▶問合せ:

林☎3991-0888

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

◆南ヶ丘商店街▶日時:2月8日(金)午前9時から▶問合せ:内藤☎3926-6404

◆光が丘IMA南館前▶日時:2月10日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

### 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

◆物語「ハイジ」の世界を読み解く~ハイジをめぐる大人たち▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:2月17日(日)午後2時~4時▶場所:光が丘図書館▶定員:60名(先着順)▶申込:電話でひかり文庫・田倉☎3977-2381(午後7時~9時) ※保育あり(2月10日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員6名。費用50円)。

◆講演会「これからの教育と子どもの本」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:2月24日(日)午後2時~4時▶場所:光が丘図書館▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校図書館を考える会・工藤☎5936-4792(午後7時~9時) ※保育あり(2月18日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員5名。費用50円)。

#### ねりま遊遊スクール

◆親子で作る手作りべんとう▶対象:小学生と保護者▶日時:2月10日(日)午前11時30分~午後2時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:12組(先着順)▶費用:1人500円▶持ち物:エプロン、三角巾など▶申込:電話でマイ・クッキング・鈴木☎3921-7317(午前9時~午後5時)

◆野球を楽しもう!▶対象:小学4~6年生▶日時:2月16日(土)午前9時~正午▶場所:中村中▶定員:30名(先着順)▶費用:100円▶企画:中村中野球部▶申込:2月8日(金)までに電話で同所☎3990-4436(平日午前9時~午後5時)

◆ナチュラルハーブで花粉症対策スプレー作り▶対象:3歳児~小学生▶日時:2月16日(土)午前10時~11時30分▶場所:光が丘区民センター5階▶定員:15名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で子育てプレイスふわり・松本☎090-7243-6967(午前9時~午後5時)

◆親子でリトミック▶対象:①5カ月~2歳児と保護者②5カ月~1歳児と保護者▶日時:2月27日(水)①午前9時40分~10時40分②午前11時~正午▶場所:早宮地域集会所▶定員:各14組(先着順)▶費用:1組100円▶申込:電話でキラキラプロジェクト・戸ヶ崎☎080-4426-2295

### 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:2月9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名。問い合わせは午後6時~8時)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:2月17日(日)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 齊藤理子☎3997-4333(先着30名)

◆石神井公園区民交流センター(石神井町2-14-1)▶日時:2月23日(土)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名。問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:2月24日(日)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名)

◆平成つじ公園(練馬1-17-6)▶日時:2月24日(日)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・ゆゑ☎080-1980-6310(先着100名。問い合わせは午後6時~8時)

### 学校体育館でスポーツを

◆豊玉小 卓球を楽しむ会▶対象:16歳以上の方▶日時:2月16日(土)午後1時~5時▶持ち物:ラケット(ある方のみ)、上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057

### 学校応援団・開放まつり

◆上石神井北小▶日時:2月3日(日)午前10時~午後3時▶内容:大縄跳び、障害物リレー、手作りひろば、カレーの提供など▶定員:500名(先着順)▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:学校応援団・開放係☎5984-1057 ※小学2年生以下は保護者同伴。

# ベルデですてきな休日を 過ごしませんか

ベルデは豊かな自然の中にある宿泊施設で、スポーツなどを楽しめる環境などが整備されています。今回、魅力の一部を紹介します。▶問合せ:少年自然の家・学校保健係 ☎5984-2441

## 岩井

千葉県南房総市の岩井海岸北側にある施設です。南房総の山にも近く、自然の中でくつろげます。



周辺には砂山や沖ノ島公園など、大人も子どもも楽しめる施設がたくさん!

## 下田

静岡県下田市須崎の高台にある施設です。幕末にペリーがやってきた歴史的な町としても有名です。



歴史遺産を生かした貴重なまち並みや透明度が高い下田の海を満喫!

## たけし 武石

長野県上田市の美ヶ原高原の麓にある施設です。市内には真田氏ゆかりの上田城があるほか数多くの文化財などをご覧になれます。



本館・新館にある天然温泉でゆ〜ったりとした時間を!

## 軽井沢

長野県軽井沢町の浅間山の麓にある施設です。周囲の国有林野では、トレッキング、野鳥観察などが楽しめます。



大自然の中でスポーツを楽しもう!

## ゴールデンウィーク期間の予約受け付けを開始(4/27(土)~5/5(祝))

### ●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。※利用は1グループ1回のみで2泊3日までです。

### ●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、2月13日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家・学校保健係へ ※2通以上申し込んだ場合は無効になります。

### ●結果

2月25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  
…3月13日(水)から
- 区内在住・在勤(在学)でない方  
…3月14日(木)から

問合せ 旅行サービスコーナー ☎5984-1234

### ゴールデンウィーク一般利用抽選申込書 (4/27(土)~5/5(祝))

①希望施設と日程(2泊まで)を第3希望まで(和室、洋室の指定はできません)	②希望する部屋数(左下の表参照)
第1希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊	.....人定員部屋を 部屋数.....室
第2希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊	.....人定員部屋を 部屋数.....室
第3希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊	.....人定員部屋を 部屋数.....室
③利用者数 大人.....人・中学生.....人・小学生.....人 幼児(3歳以上.....人・2歳以下.....人) (うち車いす利用者.....人)	
④申込代表者 〒..... 住所 練馬区..... ふりがな 氏名..... 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください	
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時を○で囲み、どちらかの□にチェックを入れてください。 【付帯設備名】 グラウンド・体育館・テニスコート・研修室 【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前 <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する	

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。

ベルデの施設名	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)
軽井沢	-	8室	12室	30室	-
下田	3室	-	8室(※1)	-	1室
武石本館	-	6室	-	18室	-
武石新館	-	1室(※2)	14室	-	-
岩井	-	4室(※3)	6室	16室(※3)	-

※1 1,000円/室です。 ※2 車いす対応の部屋です。 ※3 団体のみ利用できます。

レンタルボックス  
広告 **chicoowa**

ハンドメイド作品の委託販売ショップです  
レザークラフトのワークショップを随時受付しています

練馬区桜台 4-22-8 ヴィラ・オークス 101  
☎03-6885-4302 <https://www.chicoowa.com/>



平日11:00~19:00 日曜・祝日10:00~19:00  
土曜14:00~19:00 定休日:毎週月曜

※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。

**3/10日**  
ココネリ3階  
(練馬1-17-1)

**入場無料**

ココネリが1日だけのレストランになる!

# 味**ビストロ** 練馬

vol. プランタン(春)

問合せ 区民協働交流センター ☎6759-9119

地域おこしプロジェクト(※)として、区内の飲食店の若手シェフたちが結成した団体「Nerima若手Chefs Club」オリジナルの練馬産野菜を使った料理などを楽しめるイベントです。 ※飲食などは有料です。 ▶日時:3月10日(日)午前11時~午後3時(飲食の注文は午後2時30分まで)

※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。

Nerima若手Chefs Club代表  
ヴィーノ・エ・ラーボ 高橋智行シェフ

練馬産野菜の魅力を引き出すメニューのほか、ワインやビールなどのドリンク、洋菓子、北海道札幌市・愛媛県の物産販売、ネイル体験などが楽しめます。皆さまのご来場をお待ちしています。



練馬産野菜を生かしたメニュー



練馬のお野菜を挟んだローストビーフサンド



根菜と牡蠣(海老)の炊き合わせ



蕎麦のお刺身と練馬のお野菜の山葵醤油和え



桜海老とお野菜の炊き込み御飯



低温調理した鶏ムネ肉とアボカドのよだれ鶏



豚バラ肉と牛タン、練馬産野菜のポリートミスト

オリジナルワンプレート料理付き

**1** プレミアムJAZZコンサート

要申込

日本を代表するJAZZバンド“ブルースカイオーケストラ”のスインギー奥田氏によるプレミアムコンサートを開催します。Nerima若手Chefs Clubが提供する料理もお楽しみください。 ▶対象:小学生以上 ▶時間:午後4時30分~7時 ▶定員:200名(抽選) ▶費用:3,500円(飲み物代一部有料)



**2** シニアソムリエによるワインセミナー

要申込

都内のレストランでワインソムリエを務めた経験を生かし、ワイン造りに取り組むソン・ユガン氏によるワインセミナーです。おすすめのワインと一緒にNerima若手Chefs Clubが提供する料理をお楽しみください。 ▶対象:20歳以上の方 ▶時間:①午前11時~午後1時②午後2時~4時 ▶定員:各20名(抽選) ▶費用:3,500円



1,2の申し込み

往復ハガキで①イベント名(1,2)の別。②はA⑧の別も②参加者全員(4名まで)の氏名(ふりがな)③代表者の郵便番号・住所・氏

名・電話番号を、2月15日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1区民協働交流センターへ ※抽選結果は2月下旬にお知らせします。

(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(小ホール)

優先 割引 小学生

**6/15日** 15:00開演  
厳選!ヴィルトゥオーゾシリーズvol.3  
辻彩奈バイオリン・リサイタル

出演 辻彩奈(バイオリン)、碓井俊樹(ピアノ)  
曲目 J.S.バッハ/無伴奏パルティータ第2番BWV1004より「シャコンヌ」、フランク/バイオリン・ソナタなど

入場料 3,500円(全席指定)

予約 2月22日(金)午前10時から ①③

(購入は23日(土)午前10時から ①②③)

辻彩奈  
©Warner Classics



優先 友の会会員へ優先予約受け付けを行います。

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)。

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。

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。

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。

大泉学園ゆめりあホール

割引 4歳以上

**6/2日** 14:00開演  
山崎バニラの活弁大絵巻  
in ゆめりあ 2019 ~勇者のアイテム

大正琴とピアノで無声映画の名作を弾き語ります。

出演 山崎バニラ(活動写真弁士)

演目 豪勇ロイド、心の力、忍術千一夜

入場料 2,000円(全席指定) ※4歳児~小学生は1,000円。

購入 2月27日(水)午前10時から ①②③



豊玉北地区区民館

0歳以上 入場無料

**3/3日** 11:00~11:40  
親子で楽しむミュージック  
キャラバン in 豊玉北

乳幼児と保護者向けの演奏会です。

出演 チリンとドロン(歌、コントラバスなど)

曲目 手のダンス、小さな家など

定員 40組(先着順)

※午前10時20分から整理券を配布。

