

- 練馬区みどりの総合計画を策定…2面
- マイナンバーカードでさらに便利に…3面
- あなたの禁煙をサポートします…5面
- シェアサイクルで出かけよう! …8面



真夏の音楽会 vol.2

大谷康子と楽しむ

# 音楽の旅 アメリカ



日本を代表するバイオリニストの大谷康子さんが、皆さまをアメリカ音楽の世界に誘います。

▶ 問合せ: 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228

※チケット販売に関する問い合わせは(公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311。

**出演**

大谷康子(バイオリン)、中野翔太(ピアノ)、NHK交響楽団メンバー、池末信とザ・ソウルマティックス(ゴスペル)

**曲目**

- ★アメリカの都会  
ニューヨーク・ニューヨーク、弦楽四重奏「アメリカ」より
  - ★アメリカ南部  
映画「風と共に去りぬ」より
  - ★世界で歌われている名曲  
イツ ア スモール ワールド など
- ※曲目は変更になる場合があります。

**大谷康子**

人気・実力ともに日本を代表するバイオリニスト。東京芸術大学、同大学院博士課程修了。文化庁「芸術祭大賞」受賞。東京音楽大学教授、東京芸術大学講師などを務め、平成28年4月から(公財)練馬区文化振興協会理事長。

©尾形正茂

**日時** 8/1(木) 15:00開演(14:15開場)

**場所** 練馬文化センター大ホール

**入場料** 2,000円(全席指定)

**申込** 5月26日(日)午前10時から電話で練馬文化センター ☎3948-9000 (午前10時～午後5時)

※(公財)練馬区文化振興協会ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/>)からも申し込めます(利用登録が必要です。チケットの代金支払・受け取りは窓口のみです)。 ※5月27日(月)から練馬文化センター、大泉学園ゆめりあホールの窓口でも販売します(午前10時～午後8時)。26日(日)に完売した場合、窓口での販売はありません。 ※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、電話で練馬文化センターに申し込んでください。 ※未就学児は入場できません。



## 「練馬区みどりの総合計画」を策定

区のみどりに関する施策の総合的・計画的な推進を図るため、「練馬区みどりの総合計画」を策定しました。本計画では、みどりに関する30年後の目標と、今後10年間の施策を明らかにしています。

策定にあたっては、区民意見反映制度により、区民の皆さまからご意見をいただきました。計画の全文やいただいたご意見と区の方針は、図書館(南大泉図書館分室を除く)や区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)、みどり推進課(同本庁舎18階)、区ホームページでご覧になれます。

▶問合せ:みどり推進課みどり計画係 ☎5984-1659 FAX 5984-1227

### 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

- みどりのネットワークの形成
- みどりを育む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
- みどりのネットワークの拠点となる大規模な公園づくり
- 都市計画道路の整備におけるみどりの創出
- 個人のみどりを地域で守る仕組みの拡充
- 公園や憩いの森の区民管理の拡充
- 練馬区みどりを育む基金のリニューアル



### いただいたご意見と区の方針(32件)の一部を紹介

ご意見	区の方針
区民の満足度を目標とするのであれば、質問内容を固定し、調査方法の詳細も公表してほしい。	区民の意識や意向を統計的に捉えるために実施している「区民意識意向調査」で、5年ごとに把握する予定です。設問は、毎回同様とします。



世界都市農業サミット連載企画 Vol.6

### 「みんなde農コンテスト」企画実施部門の受賞企画① =果樹とふれあい、親と子の心を育む農業体験教室「ぶどう畑のミツオさん」=

#### 谷原のぶどう園でぶどうの栽培体験!

収穫までの栽培過程を親子で体験する企画です。2月の「ぶどう畑のウインターパーティー」では、シャインマスカットのつる切りとリース作りを楽しみました。

ポイントは、芽を3つ残したところで枝を切り落とすこと。皆さん慎重に枝を切り落とし、すてきなリースを作っていました。



完成したリース

### 「みんなde農コンテスト」アイデア(絵画)部門の優秀作品③ =20年後の農のある練馬の姿=

動物と仲良く暮らす様子を描いています。練馬区のみどりが全部見えるネリタワーの下に、畑アートで練馬区のマークを作りました。空からでも練馬区の位置が分かります。



小学生高学年の部  
高橋心翔さんの作品

問合せ 国際会議担当係 ☎5984-1498



世界都市農業サミットは11/29(金)～12/1(日)に開催! 詳しくは、区ホームページをご覧ください。



# 森もりファンクラブメンバー募集中!

区は、みどりを育むムーブメントの輪を広げるため、区民の皆さまとともに地域のみどりを守り育てる仕組みづくりを進めています。区内に残る貴重な「憩いの森」で、自然観察などの森の魅力探しやお手入れなどに取り組む「森もりファンクラブ」のメンバーを募集しています。一緒に魅力ある森を守り育てませんか。

問合せ みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451 FAX 3993-8070

活動場所	日時	活動内容
A 南高松憩いの森(高松2-14)	主に第3土曜午後1時～4時	生物調査、野草の保全、草刈り、樹木剪定、イベント開催など
B 西本村憩いの森(大泉学園町2-23)	主に第4土曜午後1時～4時	



森のお手入れ活動



森のおはなし会

### 森もりファンクラブとは

憩いの森を、楽しみながら、守り育てる区民の団体です。みどりのまちづくりセンターの支援を受け、区と協働し、自主的に活動できる団体を目指しています。

### 森もりファンクラブメンバーの声



こんな近くにすてきな森があります。自然豊かな森と一緒に守り育てませんか?  
平松哲さん(西本村憩いの森ファンクラブ)

親子で楽しく参加しています。身近な自然の中で季節を感じることができますよ!  
高橋幸子さん、侑里ちゃん(南高松憩いの森ファンクラブ)



### 申し込み方法

電話またはファクスで①活動場所(A/Bの別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、みどりのまちづくりセンターへ ※同ホームページ(<https://nerimachi.jp/>)からも申し込みます。



# マイナンバーカードでさらに便利に

マイナンバーカードは、マイナンバーが記載された本人確認ができる写真付き身分証明書で、住民票の写しなどのコンビニ交付サービスや電子申請手続きに利用できます。便利なマイナンバーカードをぜひご利用ください。

**5/27(月)から5つの区民事務所でも窓口申請ができます**

**申請方法は4通り** 申請から約1カ月でできます

問合せ 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)

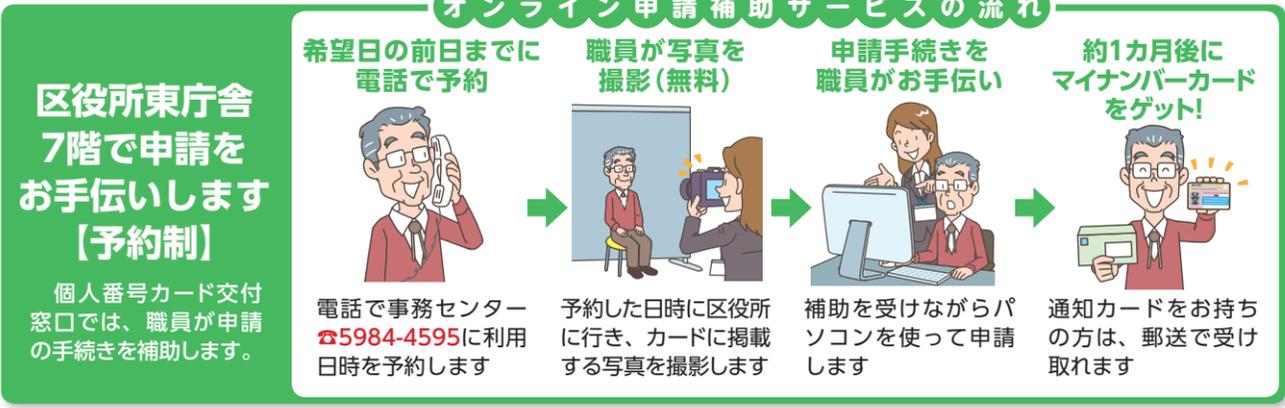
- 1 郵送**  
個人番号カード交付申請書に必要事項を記入の上、顔写真を貼って郵送します。
- 2 パソコン・スマートフォン**  
交付申請用サイトにアクセスし、必要事項を入力の上、撮影した顔写真を添付し送信します。
- 3 申請機能付きの証明写真機**  
まちなかの申請機能付き証明写真機で、交付申請書の二次元バーコードを使って申請します。

**交付場所  
で受け取り**  
交付通知書が届いたら、指定の交付場所に、本人がお越しください。

- 4 窓口申請**  
5月27日(月)から、区民事務所(練馬を除く)でもマイナンバーカードの申請ができます。▶**対象**:初めて申請する方▶**日時**:平日午前9時～午後5時▶**場所**:区民事務所(練馬を除く)、個人番号カード交付窓口(区役所東庁舎7階)▶**持ち物**:通知カード、顔写真、免許証などの本人確認書類(写真付きでない場合は2点)。

**郵送  
で受け取り**  
本人限定受取郵便で郵送します。

## オンライン申請補助サービスの流れ



**6/8(土) お休みします**  
システム処理のため練馬区民事務所の土曜窓口とマイナンバーカードの交付窓口をお休みします。  
※証明書のコンビニ交付は利用できます。  
▶問合せ:調整担当係 ☎5984-1031

## 5/29(水)まで 区営住宅入居者を募集

問合せ 住宅課住宅係 ☎5984-1619

区内に1年以上在住し、所得が基準内であるほか、下表の要件にあてはまる方が対象です。詳しくは、募集案内をご覧ください。また、区ホームページ「電子申請」からも申し込めます。

- ▶募集案内・申込書の配布期限:5月29日(水)まで
- ▶募集案内・申込書の配布場所: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)

### 募集区分と募集戸数

区分	戸数	主な申し込み資格(全てを満たすこと)	優遇要件 ※1
一般世帯	25戸	●同居親族がいる	●区営住宅の落選ハガキが3枚ある世帯 ●心身障害者を含む世帯
ひとり親世帯	10戸	●配偶者(未婚、婚約者を含む)がいない ●同居親族が中学生以下の子のみである ※2	●中学生以下の子が3人以上いる世帯
若年ファミリー ※3	5戸	●申込者・同居親族全員が40歳未満である ●夫婦のみ、または夫婦と子の世帯である ※2	
単身者	1戸	●60歳以上の方、または身体障害者手帳1～4級などの単身者である	●適用はありません

※1 優遇要件に当てはまる場合、当選する確率が2倍になります。  
※2 同居親族に高齢者(65歳以上)がいても申し込める場合があります。  
※3 世帯状況により、入居期間が5～10年になります。

## 羽田空港の機能強化に関する地域説明会を開催

問合せ 国土交通省航空局 ☎0570-001-160  
※説明会については環境規制係 ☎5984-4712。

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時の間で南風のととき、区の上空を通過する案)を示しています。今回、国の担当者が直接説明する地域説明会を区内2カ所で開催します。

- ▶対象:区内在住の方(下表の地域にお住まいの方を優先)
- ▶申込:当日会場へ

日時	場所	優先地域
5/27(月) 19:00～20:30	【光が丘地区】 光が丘区民センター2階	氷川台3～4丁目、平和台、早宮、春日町、高松、北町3～8丁目、田柄、光が丘、旭町、土支田、富士見台4丁目、高野台2丁目、谷原1・3・4丁目、大泉町1丁目
6/3(月) 19:00～20:30	【練馬地区】 ココネリ3階(練馬1-17-1)	旭丘、小竹町、栄町、羽沢、豊玉上、豊玉中、豊玉南、豊玉北、中村、中村南、中村北、桜台、練馬、向山、貫井

# お知らせ

## 皆さまからの寄付(3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。  
※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ**:管財用地係 ☎5984-2807

練馬みどりの葉っぱい基金	42万9139円(4件)
産業振興のため	30万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	29万7124円(11件)

## 6月から税務相談の相談時間が変わります

練馬区区民相談所と石神井庁舎区民相談室で行っている税務相談の相談時間が、6月から1件につき50分以内になります。なお、対象や申込方法などに変更はありません。▶**問合せ**:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

## 国民健康保険運営協議会の委員を募集

保険給付や保険料など、国民健康保険事業の運営に関する重要事項について審議しています。運営協議会

は、練馬区国民健康保険の被保険者や、医師・薬剤師の代表などで構成されます。被保険者の代表として、運営協議会に参加していただける方を募集します。会議は年3回程度、平日の午後または夜間に開催します。 ※謝礼あり。▶**対象**:練馬区国民健康保険の被保険者で、7月31日(水)現在、72歳未満の方 ▶**任期**:8月から3年間 ▶**募集人数**:7名(選考) ▶**申込**:「国民健康保険制度について思うこと」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)と、①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業・経歴⑦応募理由⑧区の委員の経験がある方はその名称と任期を記入したものを、6月17日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内国保年金課管理係(本庁舎3階) ☎5984-4551 ※結果は、7月中に通知します。

## 区政改革推進会議の委員を募集

「みどりの風吹くまちビジョン」に基づき、区政改革の内容などを継続的に検討する会議です。会議は、区民や学識経験者など12名程度で構成されます。 ※謝礼あり。▶**対象**:4カ月に1回程度、平日夜間に開催

する会議に出席できる区内在住の方 ▶**任期**:8月~来年3月(予定。再任する場合あり) ▶**募集人数**:4名(書類選考・面接) ▶**申込**:応募理由を書いた作文(1,000~1,500字。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業⑦区の審議会・懇談会などの委員の経験がある方はその名称と任期を記入の上、6月21日(必着)までに持参または郵送、電子メールで〒176-8501区役所内区政改革担当課(本庁舎6階) ☎5984-1092 ✉kuseikaikaku@city.nerima.tokyo.jp

## 介護保険

### 平成29・30年度分の保険料が未納の方へ ~催告書を5月30日(木)に発送

65歳以上で、29年4月~31年2月分の保険料が未納の方が対象です。6月13日(木)までに納めてください。未納の場合、介護保険サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が3~4割に増えることがあります。事情により保険料を一括で納められない方は、相談してください。▶**問合せ**:資格保険料係 ☎

5984-4593

## 働く

### 夏季学校プール水泳補助指導員【登録制】

▶**対象**:4月1日現在、16歳以上の方 ▶**期間**:夏休み期間中で学校の指定する日 ▶**時間**:1日6時間以内 ▶**場所**:区立小中学校 ▶**内容**:小中学生への水泳指導の補助 ▶**謝礼**:1時間当たり1,100円 ※交通費は支給しません。▶**申込**:履歴書(写真貼付)に水泳指導の履歴・健康状態などを記入の上、6月20日(水)までに本人が直接、保健給食課学校保健係(区役所本庁舎11階) ☎5984-5729 ※郵送不可。 ※簡単な面接を行います。

### 保育のお仕事 魅力発見フェア

保育所への就職を希望する方を対象にセミナーと相談会を行います。また、パネルシアターや手遊びなどの紹介も行います。 ※事業者との面接はありません。▶**日時**:6月19日(水)午前10時~正午 ▶**場所**:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶**定員**:60名(先着順) ▶**申込**:6月18日(火)までに電話で私立保育所係 ☎5984-1634

# きょう 狭あい道路などを解消するための助成制度を拡充・新設しました

**問合せ** 建築防災係(区役所本庁舎15階) ☎5984-1985

狭あい道路を拡幅するための費用を助成しています。また、曲り角を通りやすくするため、区にすみ切り用地を寄付していただく場合などの助成制度を新設しました。詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。



## 拡充 狭あい道路の拡幅に伴う工作物の撤去などの費用の助成

### 拡充内容

私道でも、区がL形側溝の移設や舗装などの道路拡幅工事を行えるよう制度を拡充しました。

### 助成対象

次のA/Bの両方に当てはまること ※宅地建物取引業者を除く。

**A**家の建て替えの際に道路を拡幅する必要がある右の①~③のいずれかに当てはまるものであること

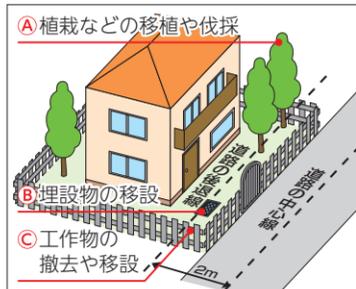
- ①4mに満たない道路
- ②4m以上でも拡幅しなければならない道路
- ③家の建て替えを可能にしようとする道

**B**区道の場合は拡幅する土地を区に寄付などをすること。私道の場合は土地所有者から拡幅することの同意が書面で得られていて、拡幅後の道路の管理をすること

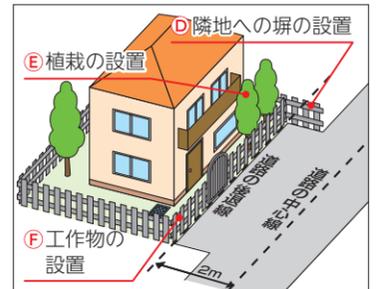
### 助成内容

下図のA~Fに係る費用

#### 【支障物の撤去などの助成】



#### 【工作物の設置などの助成】



### 助成金の限度額

実際に支払った費用(上限150万円)

## 家の建て替えが可能な道路にするための費用の助成

### 助成対象

※宅地建物取引業者を除く。

- ①既に家が建ち並んでいる道を建築基準法の道路にするための申請をする方
- ②すみ切りとなる土地を所有する方

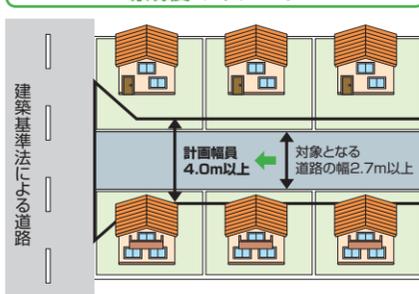
### 助成内容

- ①道路にするための調査、測量など申請に係る費用
- ②すみ切りに係る費用

### 助成金の限度額

実際に支払った費用(上限40万円)

### 助成後のイメージ



## 新設 区にすみ切り用地を寄付していただく場合などの助成

### 助成対象

区道または区有通路のすみ切り用地となる土地を所有する方

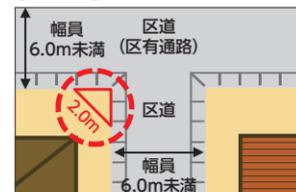
### 助成内容

区分	助成金額	
	区に寄付する場合	区が地上権を設定する場合
家の建て替えの際に敷地の隅を道路状にしなければならない土地※1	面積×路線価の平均	面積×路線価の平均×1/3
その他のすみ切り用地となる土地※2	1カ所当たり10万円	1カ所当たり5万円

※1 東京都建築安全条例第2条第1項の規定により建築の制限を受ける土地。  
※2 位置指定道路などですみ切りとしなければならない土地。

### 道路整備のイメージ

#### 【寄付前】



#### 【寄付後】



## 行き止まりの道に災害時の避難経路となる通路を設置する費用の助成

### 助成対象

幅員が4m以下の行き止まりの道路や道に接する土地を所有する方

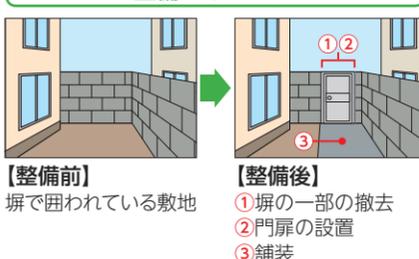
### 助成内容

避難ができる通路を整備するための工作物や樹木の撤去、門扉などの設置、舗装などに係る費用

### 助成金の限度額

実際に支払った費用(上限30万円)

### 整備のイメージ



## 世帯と人口 [5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 736,791(+2,102)			日本人 716,257(+1,538)			外国人 20,534(+564)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
375,651(+1,990)	357,951	378,840	736,791	348,391	367,866	716,257	9,560	10,974	20,534	87,926(+112)	489,041(+1,917)	159,824(+73)

住まい・まちづくり

西武新宿線複々線化計画の廃止に関する説明会を開催

西武新宿線西武新宿駅～上石神井駅間の複々線化計画の廃止に関する都市計画素案の説明を行います。▶**定員**:各100名(先着順)▶**区の担当**:交通企画課▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:都市計画について…東京都交通企画課☎5388-3284、複々線化計画について…西武鉄道(株)鉄道計画課☎04-2926-2183 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、5月28日(火)までに電話で(株)小学館集英社プロダクション☎3515-6896(平日午前10時～午後5時) ※手話通訳あり。

日時	場所
5/29(水) 18:30～19:30	新井区民活動センター (中野区新井3-11-4)
5/30(木) 18:30～19:30	八成小 (杉並区井草2-25-4)
5/31(金) 18:30～19:30	上石神井中 (上石神井4-15-27)
6/1(土) 14:00～15:00	高田馬場センタービル3階 (新宿区高田馬場1-31-18)

環境・リサイクル

5月26日(日)は区内一斉清掃の日

町会・自治会で構成される練馬区環境清掃推進連絡会と区が協働し、区内一斉清掃を行います。区民の皆さまも都合の良い時間に、自宅や店舗、事業所周辺の清掃をお願いします。拾い集めたごみは分別し、通常の資源・ごみ収集日に出してください。▶**問合せ**:まち美化推進係☎5984-4709



5/22(水)～25(土)

ボランティア

練馬まつりのスタッフを募集(当日の運営・企画)

申込書に記入の上、申し込んでください。▶**対象**:区内在住・在勤(在学)で、10月に開催予定の練馬まつりと年5回程度平日の夜間に開催する会議に参加できる18歳以上の方▶**募集人数**:若干名▶**区の担当**:まつり係▶**申込書の請求方法**:電話で申込書を請求の上、5月31日(金)までに練馬まつり事務局☎6721-0061

事業者向け

ビジネス講座「事業承継を円滑にする! 事業承継補助金の活用術」

▶**対象**:経営者、後継候補者▶**日時**:6月20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/瀬戸正人▶**定員**:30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、6月18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。

お休みします

〈勤労福祉会館☎3923-5511〉…5月27日(月)【全館清掃のため】  
〈春日町図書館☎5241-1311〉…5月27日(月)～31日(金)【館内整理のため】

健康・衛生



認知症サポーター・ステップアップ講座～認知症の方への声かけの仕方や接し方を学ぼう

▶**対象**:認知症サポーター養成講座を受講した方▶**日時**:6月27日(木)午前9時30分～正午▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**講師**:(株)PAO代表取締役/北田信一▶**定員**:60名(先着順)▶**申込**:電話で在宅療養係☎5984-4597

地域で活躍! 認知症予防のための推進員養成講座

認知症予防に効果的な生活習慣などを学び、地域に広める活動を行う方を養成する講座です。修了後は、区の事業や地域活動に取り組んでいただきます。▶**対象**:区内在住の方▶**日時**:7月19日～9月6日の毎金曜午後2時～4時【8月16日を除く。7日制】▶**場所**:区役所東庁舎7階など▶**講師**:NPO認知症予防サポートセンター/多賀努ほか▶**定員**:50名(抽選)▶**申込**:6月26日(水)までに電話で介護予防係☎5984-2094

6月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。  
※体組成の測定・育児栄養相談を除く。

内容	場所	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	豊北光石石石大関	4(水)・18(火) 13:00～15:00 4(水)・18(火) // 11(水) 13:30～15:15 20(木) 9:30～11:15 6(水) 9:00～11:00 25(水) 13:30～15:30 11(水)・27(木) 13:00～15:00 10(月)・24(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	豊北光石石石大関	5(水)・26(水) 9:00～10:00 7(金) // 19(水) // 14(金)・28(金) // 10(月)・24(月) // 24(月) 13:00～14:00
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	豊北光石石石大関	1～29の毎土曜 14:30～16:30
育児栄養相談 ▶持ち物:母子健康手帳	豊北光石石石大関	5(水)・26(水) 9:00～10:00 7(金) // 19(水) // 14(金)・28(金) // 10(月)・24(月) // 24(月) 13:00～14:00
◆おとなの歯磨き相談 ▶内容:歯内の健康チェックと歯磨き相談 ▶持ち物:歯ブラシ	豊北光石石石大関	5(水) 13:30～16:30 7(金) 14:00～16:15 28(金) 9:30～12:00 14(金) 14:00～16:00 光 7(金) 13:30～15:20 石 25(水) 9:00～11:00 石 7(金) 14:00～15:30 石 26(水) 14:00～16:00 27(木) // 大関 17(月) 9:30～12:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	1～29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	豊北光石石石大関	5(水) 13:30～16:30 7(金) 14:00～16:15 28(金) 9:30～12:00 14(金) 14:00～16:00 光 7(金) 13:30～15:20 石 25(水) 9:00～11:00 石 7(金) 14:00～15:30 石 26(水) 14:00～16:00 27(木) // 大関 17(月) 9:30～12:00
◆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	豊北光石石石大関	5(水) 13:30～16:30 7(金) 14:00～16:15 28(金) 9:30～12:00 14(金) 14:00～16:00 光 7(金) 13:30～15:20 石 25(水) 9:00～11:00 石 7(金) 14:00～15:30 石 26(水) 14:00～16:00 27(木) // 大関 17(月) 9:30～12:00
◆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)	豊北光石石石大関	19(水) 14:00～16:15 ◎26(水) 14:00～16:00
◆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	豊北光石石石大関	19(水) 9:45～12:00 13(木) 14:30～16:00
HIV(エイズウイルス)抗体即日検査、梅毒・クラミジア・淋菌検査(匿名) ※HIV・梅毒は血液、クラミジア・淋菌は尿による検査。	豊北光石石石大関	7(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	豊北光石石石大関	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

豊北光石石石大関  
豊北保健相談所 ☎3999-2118  
北保健相談所 ☎3933-1134  
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  
関保保健相談所 ☎3929-5381

つ…練馬つじ歯科診療所 ☎3999-6956  
◆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。

アトリウム 皐月展

▶**日時**:5月22日(水)～25日(土)  
午前8時45分～午後5時  
▶**場所**:区役所アトリウム  
▶**内容**:さつき盆栽の展示  
▶**問合せ**:農業振興係☎5984-1403

5/31は世界禁煙デー 5/31～6/6は禁煙週間 あなたの禁煙をサポートします

この機会に禁煙に取り組めるよう、さまざまな形でサポートしています。▶**問合せ**:健康推進課健康づくり係(区役所東庁舎6階)☎5984-4624

◆禁煙医療費補助事業

禁煙にかかる医療費の自己負担分の1/2を補助します(上限1万円)。▶**対象**:禁煙治療の開始前または治療中の区内在住の20歳以上の方 ※過去にこの事業の補助を受けた方は申し込みません。▶**定員**:200名(先着順)▶**申込**:健康推進課や保健相談所、医療機関・薬局、区ホームページなどにある案内をご覧ください

◆禁煙支援マップ

禁煙外来と禁煙支援薬局のマップを配布します。▶**配布場所**:健康推進課、保健相談所、区内の協力医療機関・歯科医院・薬局など



◆禁煙支援メール「禁煙マラソン」

登録した方に、禁煙に役立つさまざまな情報やアドバイスを電子メールでお送りします。▶**申込**:電子メールで、件名に「練馬区禁煙マラソン申し込み」と記入の上、申し込み専用アドレス(nerima@kinen-marathon.jp)に申し込んでください

◆禁煙週間パネル展

▶**期間**:5月31日(金)～6月14日(金)午前8時45分～午後8時(14日は正午まで)  
▶**場所**:区役所本庁舎2階通路

◆薬剤師会禁煙相談会

▶**日時**:6月6日(木)午後1時～3時  
▶**場所**:区役所アトリウム  
▶**内容**:禁煙するためのアドバイス、禁煙補助薬パンフレットの配布など

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科 練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238  
内科・小児科 練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238  
石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404

▶**受付時間**:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こどもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。

## 子ども・教育

### 6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

少人数のグループで試食を交えながら、食事の相談ができます。▶**対象**:0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可)▶**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	12(水)・17(月) ①14:00②15:00 28(金)①10:00②11:00
北 ☎3931-1347	27(木)①10:00②10:50
光が丘 ☎5997-7722	5(水)・21(金) ①10:00②11:00
石神井 ☎3996-0634	20(水)・27(水) ①10:00②10:50
大泉 ☎3921-0217	10(月)①10:00②10:50
関 ☎3929-5381	21(金)①10:15②11:00

### 赤ちゃんと一緒にできるパパトレ!楽しく遊んでシェイプアップ講習会

▶**対象**:4～12カ月児と父親 ※母親の参加も可。▶**日時**:6月22日(土)午前10時～正午▶**場所**:大泉保健相談所▶**内容**:講義、運動実技▶**講師**:健康運動指導士/加藤有里▶**定員**:

20組(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3921-0217

### 中学校就学相談(特別支援教育)

来年4月に中学校の特別支援学級(知的障害や発達障害などのあるお子さんが通う学級)などへの就学を考えている方を対象に、就学相談を行います。希望する方は就学相談説明会で申し込んでいただくか、6月17日(月)以降に電話で就学相談係に申し込んでください。

#### 〈就学相談説明会〉

就学相談の流れを説明します。▶**日時**:6月14日(金)午前10時30分～正午(午前10時開場)▶**場所**:ココネリ3階(練馬1-17-1)▶**申込**:当日会場へ

#### 〈見学会〉

知的障害学級の教育内容を紹介します。▶**申込**:当日会場へ

学校名	日時
石神井中	7/4(水)8:50～12:40
大泉中	7/5(木)8:50～12:30
中村中	7/8(日)8:45～12:25
旭丘中	7/10(火)8:45～12:30
光が丘第三中	7/11(水)8:40～12:30
南が丘中	9/11(水)8:45～12:30
練馬中	9/13(金)8:50～12:30
谷原中	9/18(水)8:45～12:30

◎**問合せ**:就学相談係 ☎5984-5664

### 講演会「さまざまなタイプの高校進学～チャレンジスクールを知ろう」

▶**対象**:小学生～18歳の方と保護者▶**日時**:6月27日(木)午前10時～正午▶**場所**:学校教育支援センター▶**内容**:チャレンジスクールである都立稔ヶ丘高校と六本木高校の紹介▶**講師**:都立高校教諭▶**定員**:60名(先着順)▶**申込**:電話またはハガキ、電子メールで①講演会名②氏名③お子さんの年齢④電話番号⑤参加人数を、〒179-0072光が丘6-4-1 学校教育支援センター ☎6385-9911 ✉oubo@city.nerima.tokyo.jp

## 講座・催し

### 虫のファッションショーにご招待!～歩いて自然をさがす教室

▶**日時**:6月1日(土)午前10時～正午▶**場所**:花とみどりの相談所周辺の公園▶**内容**:テントウムシやいろいろな虫たちの観察▶**講師**:(公財)日本自然保護協会自然観察指導員/川上典子▶**定員**:30名(先着順)▶**保険料**:50円▶**申込**:電話で花とみどりの相談所 ☎3976-9402

### 勤労福祉会館の講座

1～3とも▶**場所**:勤労福祉会館▶**申込**:1 6月1日(土)2 3 8日(土)までに電話で同所 ☎3923-5511

#### 1 経営分析講座「財務諸表の読み方を学ぶ」

▶**日時**:6月4日(火)・6日(水)・11日(火)・13日(木)午後6時30分～9時【4日制】▶**講師**:明治大学名誉教授/山口孝▶**定員**:50名(先着順)

#### 2 元気はつらつ生活講座「サルコペニア(老齢や病気などによる筋肉量の低下)予防ではつらつボディ」

▶**日時**:6月11日(火)午後1時30分～3時30分▶**内容**:講義▶**講師**:介護福祉士/志寒浩二▶**定員**:30名(先着順)

#### 3 職業能力開発講座「スマートフォンの実践活用術」

▶**日時**:6月15日(土)午後2時～4時▶**講師**:ITコーディネーター/好澤一穂▶**定員**:30名(先着順)▶**費用**:200円

### じっくり学ぶ6月の着付け教室

▶**対象**:20歳以上の女性▶**日時**:6月3日(月)・10日(月)・17日(月)①午前9時～10時15分②午前10時45分～正午【3日制】▶**場所**:向山庭園▶**定員**:各15名(先着順)▶**費用**:3,000円▶**申込**:電話で同所 ☎3926-7810

# 熱中症にご注意を!

蒸し暑い日や、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり、熱中症にかかりやすくなります。また、室内にいても熱中症を起こすことがあります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。

## 主な症状

めまい、立ちくらみ、筋肉痛、多量の汗、吐き気、頭痛などがあります。特に意識がない、けいれん、高熱、まっすぐ歩けないという症状がある時は救急車を呼びましょう。



## このような方は注意

高齢者、乳幼児、持病(心臓疾患や糖尿病など)のある方、肥満の方、屋外で長時間作業や運動をする方、閉め切った室内でエアコンをつけない方など



**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】

## 予防のポイント

- 室内でもこまめに水分(糖分が入っていないお茶など)を取る。たくさん汗をかいた時は塩分補給も忘れずに行う
- 外出時は、日傘を使ったり、帽子や通気性の良い衣服を身に着けたりする
- 炎天下や、風通しが悪い場所での運動や作業は控える
- 睡眠・栄養をしっかりとって、体力を維持する
- 我慢せずにエアコンや扇風機を活用する



## 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。

■**女声コーラス アリオンコーラス(発声・抒情歌・カンツォーネ・映画音楽など)** 月4回火曜午前10時～正午 生涯学習センター分館 講師 小平ようこ 入会金2,000円 月会費4,600円 教材費月1,000円 初回は無料体験可 斉藤 ☎080-1150-5905 (要予約)  
■**朗読サークル 千夜一夜座** ①第1・3月曜午前10時～11時30分 ②第2・4月曜午後1時30分～3時 ③春日町青少年館④石神井公園区民交流センター 講師 フリーアナウンサー/田中千寿江 会費1回1,500円 黒柳 ☎070-6406-1018 ✉senyaichiya-za@willcom.com (要予約)

■**社交ダンス スターダスト** 初心者～中級者対象 月4回火曜午後1時～3時 土支田地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 小野 ☎3925-4129  
■**コール春日(愛唱歌など)** 中高年齢者対象 月2回木曜午前10時～正午 練馬文化センターなど 入会金1,000円 月会費3,000円 教材費月1,000円 岩下 ☎3994-5020 (要予約)  
■**第9回みんなのおんがくかい** 6月1日午後1時～4時30分 生涯学習センター 出演 中彩香能・三四朗 参加費500円 NPO法人健全会・土橋 ☎090-4000-1215 (午後6時以降)  
■**書道研究 豊島書道倶楽部** 月2回土曜午前10時～正午 向山庭園 月会費3,000円 日野 ☎090-8642-3963 (要予約)  
■**太極拳・氣功 和太極拳** 中高年齢者対象 毎火曜午後2時30分～4時20分 ござの里(大泉学園町) 講師 日下明子 月会費3,000円 初回は無料体験可 岡崎 ☎090-1993-5875 (要予約)

■**60歳以上の女性のためのやさしい英会話無料体験会** 初心者対象 6月11日午後2時30分～3時30分 生涯学習センター エンジョイ英会話・井出 ☎070-3849-2941 (要予約。平日午後4時まで)  
■**料理サークル コスモ** 50歳以上の方対象 第2木曜午前10時～午後1時 石神井公園区民交流センター 入会金1,000円 会費6ヵ月4,000円 材料費1回800円 安永 ☎3577-5427 (要予約)  
■**練馬新潟県人会総会** 6月16日午後5時～6時 区役所本庁舎20階 入場無料 総会終了後に懇親会あり 例会…年4回ココネリ3階などで活動 年会費2,000円 くつわだ ☎FAX 3948-5129 (要予約。午後5時～9時)  
■**60代からスタートする英会話** 60～70代の初心者対象 毎金曜午後3時10分～4時40分 石神井公園区民交流センター 講師 山口恵一 会費1回1,500円 斉藤 ☎090-5778-6501 ✉pyupyu11years@gmail.com (要予約)

■**対話的講演会「市民が変わる、政治と暮らし みんなで止めよう! 戦争できる国づくり」** 6月6日午後6時30分～9時 勤労福祉会館 講師 上智大学国際教養学部教授/中野晃一 参加費500円 対話的研究会・入江 ☎090-2642-0435  
■**タイ語サークル サーボーディー** 第1～3水曜午前9時30分～11時30分 生涯学習センターなど タイ人講師が指導 月会費4,500円 資料代月500円 初回は無料体験可 米野 ☎FAX 3979-6641 ✉mieko-y-s@s2.dion.ne.jp (要予約)  
■**卓球サークルY&Y** 初心者～中級者対象 毎火曜午前9時～正午 光が丘体育館 コーチが指導 月会費2,000円 佐伯 ☎5997-2315  
■**水泳 レ・クリスタル** 60歳以上の初級者～中級者の女性対象 第2を除く月曜午後1時～3時 光が丘体育館 講師 遠藤秀子ほか 入会金2,000円 月会費2,000円 保険料実費 初回は無料体験可 相原 ☎3998-4670

■**子どもの料理教室** 小学3年～中学生対象 主に第3土曜午前9時30分～午後0時30分 石神井公園区民交流センター 月会費800円 保険料年330円 練馬栄養士会・テラモト ☎090-1994-6388 (要予約。午後8時～9時)  
■**木曜フォークダンスサークル初心者無料体験会** 5月30日午後1時～3時 サンライフ練馬 例会…毎木曜午後1時～3時 サンライフ練馬 入会金1,000円 月会費2,500円 立石 ☎3992-0923 (午後6時～9時)  
■**写経②絵手紙 心のたび土曜会** 月1回土曜午後1時30分～4時 サンライフ練馬 ①②とも入会金1,000円 月会費1,200円 近藤 ☎3998-3021 (要予約。午後6時30分～8時)  
■**太極拳 星雲気功会** 毎土曜午前10時～11時30分 光が丘地区区民館など 中国人女性が指導 入会金3,000円 月会費5,000円 初回は無料体験可 星野 ☎080-1257-3755 (要予約)

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。** 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**

※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。

6月のふるさと文化館ふれあい土曜事業

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 ▶費用:①300円②200円③100円 ▶申込:当日会場へ

Table with 3 columns: 内容, 日時, 定員(※)(先着順). Rows include ①型染めで作る和紙のカード, ②いるり端で聞く昔ばなし, ③光るホタルのメモクリップ作り, ④クイズラリーふるさと文化館を探検しよう, ⑤七夕にかざるちがや馬を作ろう

※Aの定員を超えた場合はBの整理券を配布します。

ピアノとバイオリンによる初夏のミニコンサート

▶日時:6月2日(日)午後2時~3時 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶出演:浅野桜子(ピアノ)、伊藤万桜(バイオリン) ▶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

コレクション展関連鑑賞プログラム

6月14日(金)から練馬区立美術館で開催する収蔵作品展「ふえるコレクション、かわるコレクション」の関連講座です。▶場所:練馬区立美術館 ▶申込:往復ハガキで①催し名(1②の別。1はA⑧、2はA~⑩の別も)②参加者全員(2は3名(お子さん2名、保護者1名)まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号③お子さんとの関係(1のみ)を、15月31日26月7日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16練馬区立美術館 ☎3577-1821 ※同ホームページ(https://www.neribun.or.jp/museum/)からも申し込めます。

1赤ちゃん和家人の鑑賞会

▶内容:コレクション展鑑賞、画材に触れる体験 ▶定員:各15名(抽選)

2トコトコ美術館vol.28 テーマ:すな

▶内容:コレクション展鑑賞、読み聞かせ、工作など ▶定員:各5組(抽選)

Table with 2 columns: 対象, 日時. Rows include 12歳以下のお子さんと家族, 23歳以上の未就学児と保護者

教科書展示会

文部科学省の検定を受けた来年度の小学校用の教科書を展示します。※学校教育支援センターでは現在使われている小中学校用教科書も展示します。▶問合せ:学校教育支援センター ☎6385-9911

Table with 2 columns: 日程, 場所. Rows include ①6/4(火)~27(木) 学校教育支援センター, ②6/6(木)~9(日) 大泉図書館, ③6/14(金)~17(月) 貫井図書館, ④6/18(火)~23(日) 関町図書館

※時間はいずれも9:00~19:00(①は土・日曜は17:00まで。③は6/14(金)は13:00から、6/17(月)は12:00まで。

ふるさと文化講座「古文書の収集・整理・保存とその活用」

歴史研究における古文書活用の重要性とその方法について解説します。▶日時:6月25日(火)午後2時~4時 ▶場所:石神井公園ふるさと文化館 ▶講師:戦国史研究者/柴辻俊六 ▶定員:90名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-4060

文化交流講座「韓国家庭料理を作ってみよう」

韓国語を担当している多言語情報支援員と一緒に、おやつ作りとキムチを作り、異文化交流をします。▶日時:6月17日(月)午前10時~午後1時 ▶場所:文化交流ひろば ▶定員:

30名(抽選) ▶材料費: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電話番号を、6月3日(必着)までに〒176-8501区役所内事業推進係 ☎5984-1523

消費生活展ねりま講演会「人生100年時代 健康長寿の食生活」

▶日時:6月16日(日)午後1時30分~3時30分 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:NPO法人日本成人病予防協会/上原道康 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、6月14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、6月5日(水)までにお知らせください。

スポーツ

スポーツ指導者研修会

けが防止のためのストレッチについて学びます。▶日時:6月8日(土)午後5時30分から ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶定員:50名(先着順) ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 ▶申込:電話で練馬区体育協会 ☎5393-5420

情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆江古田ナイトバザール ▶日時:5月25日(土)午後4時~8時 ▶場所:江古田ゆうゆうロード ▶内容:サンパレード、スタンパレード ▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆JA東京あおば 花・植木・野菜・赤飯の即売会 ▶日時:5月25日(土)・26日(日)午前10時~午後4時 ▶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

◆不動産街頭無料相談会 ▶日時:5月28日(火)午前10時30分~午後4時30分 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:(公社)全日本不動産協会東京都練馬支部 ☎5912-0733

◆ほんちよう通りのエイサー祭り ▶日時:6月1日(土)午後3時~6時 ▶場所:富士見台ほんちよう通り商店街 ▶内容:お菓子の提供(子どものみ。なくなり次第終了)など ▶問合せ:富士見台本町通り商店会・大野 ☎3926-4580 (月・水・金曜)

◆練馬清掃工場個人見学会 ▶日時:6月8日(土)午後1時30分~3時 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:6月6日(木)までに電話で練馬清掃工場 ☎3995-5311

◆ビーチボールバレー交流会 ▶対象:①20歳以上の方②20歳以上の方で構成する4~6名のチーム ▶日時:6月29日(土)午前9時~午後3時30分 ▶場所:総合体育館 ▶定員:①15名②8チーム(先着順) ▶費用:1人500円 ▶申込:電話またはファクスで①催し名(②の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)⑦チーム名(チームの場合のみ)・人数を、6月20日(木)までにSSC谷原 ☎FAX 3997-2500

◆ねり歩きガイドの会が案内するねりまのねり歩き(A⑧大泉牧場

コースC⑩江古田コース) ▶日時:

場所:①6月13日(木)②15日(土)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~牧野記念庭園~小泉牧場~午後0時30分北野神社解散(約4km) ③6月19日(水)④21日(金)午前9時20分西武池袋線江古田駅集合~浅間神社(富士塚)~武蔵大学~正午集合場所解散(約2.5km) ▶定員:各15名(抽選) ▶保険料など:500円 ▶申込:往復ハガキで①催し名(A⑩の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、6月3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

花とみどりの展示会

▶場所・問合せ:花とみどりの相談所 ☎3976-9402

◆小品盆栽展 ▶日時:5月24日(金)~26日(日)午前9時~午後5時(26日は午後4時まで)

◆光が丘カメラ・クラブ「四季の写真展」 ▶日時:5月29日(水)~6月2日(日)午前9時~午後5時(29日は午後1時から。2日は午後4時まで)

献血にご協力を

◆光が丘公園売店前 ▶日時:5月25日(土)・26日(日)午前10時~11時30分・午後1時~4時 ▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

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

◆親子ラケットテニス教室 ▶対象:4歳児~中学生と保護者 ▶日時:6月1日(土)午前9時30分~11時30分 ▶場所:練馬小 ▶費用:1人500円 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:ねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆マジックボックスを作って絵合わせを楽しもう! ▶対象:小学生と保護

者 ▶日時:6月1日(土)午前10時~正午 ▶場所:大泉西小 ▶定員:10組(先着順) ▶費用:1組60円 ▶申込:電話でねりまエコー・アドバイザー葉っぱの会・塚越 ☎3925-4732(午後6時~8時)

◆親子てつがく講座 ▶対象:小学生と保護者 ▶日時:6月9日(日)午後2時~4時 ▶場所:立野地区区民館 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:1人500円 ▶申込:電話でわいわい・ワークス・立野・浜中 ☎090-8541-3696

◆スポーツなど ▶申込:☎①D②③④⑤⑥⑦⑧⑨電話でSSC平和台 ☎5921-7800 ※未就学児は保護者同伴。

◆桜台体育館 ▶対象:5歳児~中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:6月1日(土)①午前9時15分~10時45分②午前10時~11時45分、29日(土)③午前9時15分~10時45分④午前9時30分~11時45分 ▶内容:①③ダブルダッチ②スラックライン④ラケットテニス ▶定員:各20名(先着順)

◆光が丘体育館 ▶対象:小学生 ▶日時:6月1日(土)午前9時30分~11時30分 ▶内容:チアダンス ▶定員:30名(先着順) ▶保険料:50円

◆大泉学園町体育館 ▶対象:5歳児~中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:6月15日(土)午前9時~正午 ▶内容:ソフトバレーボール、バスケットボール、卓球、縄跳びなど ▶定員:30名(先着順)

◆大泉学園少年野球場 ▶対象:4歳児~小学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:6月15日(土)午前9時30分~正午 ▶内容:ティーボール ▶保険料:50円

◆平和台体育館 ▶対象:①4歳児~小学生②小学生 ※①は保護者の参加も可。 ▶日時:①6月15日(土)②29日(土)午前10時~正午 ▶内容:①スポーツチャレンジャー②スラックライン ▶定員:各30名(先着順)

◆上石神井体育館 ▶対象:4歳児~小学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:6月22日(土)午前9時20分~11時45分 ▶内容:鉄棒、跳び箱、トランポリンなど ▶定員:80名(先着順)

◆中村南スポーツ交流センター ▶対象:①5歳児~中学生②小中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:6月24日(月)午後4時~6時 ▶内容:①フラッグフットボール②バスケットボール ▶定員:40名(先着順)

◆総合体育館 ▶対象:5歳児~中学生 ※保護者の参加も可。 ▶日時:6月29日(土)午前9時~正午 ▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど ▶定員:50名(先着順) ▶保険料:50円

◆6月の水泳ワンポイントレッスン ▶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...6月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

◆上石神井体育館...6月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

◆中村南スポーツ交流センター...6月1日(土)・15日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

◆平和台体育館...6月1日(土)・22日(土)・29日(土)午前9時~11時

◆光が丘体育館...6月15日(土)・29日(土)午前9時~11時

子育て学習講座

◆親子で気軽に海外プチステイ&留学講座 ▶対象:小学生以下のお子さんの保護者 ▶日時:6月2日(日)午前9時45分~正午 ▶場所:ココネリ3階(練馬1-17-1) ▶講師:留学カウンセラー/岩月真理ほか ▶定員:40名(先着順) ▶費用:500円 ▶申込:電話でぶんかさいエンスカフェ・伊藤 ☎090-1771-0901 ※保育あり(5月26日(日)までに要予約。1歳児以上対象。定員10名。費用100円)。

◆障害者の親なきあと~お金の残し方と管理法 ▶対象:主に障害のある方の家族、支援者 ▶日時:6月23日(日)午前

10時~11時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶講師:「親なきあと」相談室主宰/渡部伸 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:電話でちゅうりつぷの会・佐久間 ☎090-6100-8229(正午~午後4時)

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:5月25日(土)午前10時~午後7時 ▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆光が丘IMA南館前 ▶日時:5月26日(日)午前10時~午後4時 ▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

◆春日町本通り商店会 ▶日時:5月29日(火)午前11時~午後4時 ▶問合せ:小泉 ☎3998-1131

リサイクル・マーケット

▶出店申込:往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、開催日の5日前までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ▶日時:6月2日(日)午前9時~正午(雨天中止) ▶申込先:〒178-0065西大泉2-17-26 リサイクルマーケットジョイ ☎080-2256-4508(先着120店。問い合わせは平日午後2時~5時)

◆光が丘公園けやき広場(光が丘4-1-1) ▶日時:6月9日(日)午前10時~午後3時(雨天中止) ▶申込先:〒177-0051関町北1-25-20-105 ラブアース・フレンドリーサークル ☎5991-9022(先着120店。問い合わせは午後7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~認知症の人を理解しよう ▶日時:6月9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 ▶定員:20名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎5991-9917

# シェアサイクルで出かけよう!

複数のサイクルポート(自転車置き場)を設置し、いつでもどのポートでも自転車の貸し出し・返却ができるシステムです。区では来年の3月まで社会実験を行っています。ぜひご利用ください。▶問合せ:自転車対策係 ☎5984-1993

## ココが便利!

- 電動アシスト付き自転車だから、楽に移動ができる!
- 借りた場所に返さなくてOK! サイクルポートであればどこでも返却できます。
- 利用前にホームページから予約ができる!



## サイクルポート設置場所

● サイクルポート ● サイクルポート兼1日パス販売所



### 光が丘地区

- 1 光が丘駅前広場
- 2 ホテルカデンツァ光が丘 (1日パス販売所(有人))
- 3 四季の香公園
- 4 春の風公園
- 5 夏の雲公園
- 6 秋の陽公園
- 7 土支田一丁目(笹目通り)
- 8 セブン-イレブン 練馬高松6丁目店
- 9 ローソン 練馬旭町一丁目店
- 10 月見大橋下
- 11 むつみ台
- 12 ファミリーマート 高松六丁目店
- 13 ファミリーマート 練馬土支田二丁目店
- 14 ファミリーマート 練馬高松五丁目北店

### 大泉・石神井・上石神井地区

- 15 総合体育館
- 16 ファミリーマート 高野台二丁目店
- 17 上石神井駅北第三自転車駐車場(1日パス販売所(無人))
- 18 ファミリーマート 石神井台七丁目店
- 19 石神井図書館
- 20 ファミリーマート 石神井台二丁目店
- 21 ファミリーマート 練馬富士見台店
- 22 ファミリーマート 練馬高野台一丁目店
- 23 石神井公園周辺東
- 24 石神井公園駅南口
- 25 石神井松の風文化公園
- 26 ファミリーマート 練馬石神井町八丁目店
- 27 NPC24H東大泉第6パーキング
- 28 勤労福祉会館
- 29 パークサイド石神井
- 30 ファミリーマート 石神井台六丁目店
- 31 ファミリーマート 練馬西税務署前店
- 32 大泉学園駅南口
- 33 NPC24H大泉学園南口パーキング
- 34 ウインドヒルズ189
- 35 セブン-イレブン 練馬南大泉5丁目店
- 36 大泉学園駅北口
- 37 ファミリーマート 練馬東大泉四丁目店
- 38 ファミリーマート 南大泉六丁目店
- 39 セブン-イレブン 練馬東大泉NTTビル店
- 40 リヴィンオズ大泉店
- 41 セブン-イレブン 練馬石神井町8丁目店
- 42 セブン-イレブン 練馬インター店
- 43 こぐれの森緑地
- 44 ファミリーマート 練馬大泉町一丁目店
- 45 ファミリーマート 大泉学園町四丁目店
- 46 ファミリーマート 大泉長久保通り店
- 47 サントピアテニスパーク

## シェアサイクルを利用するには

### 料金表(税抜き)

	月額会員	1回会員	1日パス
支払方法	クレジットカード、ドコモ払い		A ICカード(パスモなど) B 現金
基本料金	2,000円/月(最初の30分無料)	最初の30分150円	A 1,500円/日 B +500円(専用ICカード発行料)
延長料金	30分ごとに100円		なし

利用の流れ(例) 詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

**1 まずは会員登録**  
 運営会社「ドコモ・バイクシェア」のホームページ(<https://docomo-cycle.jp/herima/>)で、会員登録ができます。  
 ※クレジットカードやICカード(パスモなど)が必要です。

簡単登録!  
二次元バーコード

**2 自転車を借りよう**  
 ICカードをかざすと鍵が開きます。  
 ※ICカードをお持ちでない方はホームページから暗証番号を取得し開錠できます。

**3 返却しよう**  
 上図の①～④のサイクルポートで返却できます。  
 ※練馬区以外のサイクルポートでは貸し出し・返却ができません。

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。

**夏の予定はもう決めた?**  
**はとバス**がお得!!  
 一般料金から**5%割引**  
 さらに  
 会員 **2,000円** 補助  
 登録家族 **1,000円** 補助

ほかにも夏を楽しむサービスがいっぱい!  
**6/29**まで 入会するなら今がチャンス!  
 入会キャンペーン実施中!

特典  
 1. 入会金 (200円)  
 2. 会費2か月分 (1,000円) **0円**

働く方の福利厚生サービス  
**03-3993-6600**  
 ねりまファミリーバック 検索

★タオルケット★  
 専門店ならではの品揃え  
 今治フランドタオルケット半額市!  
 定価¥8,000⇒¥3,480  
 などなど、お買得商品が盛りだくさん!!

**タオル大バーゲン** 数に限りがあります。お早めどうぞ♪  
**5/21(火)～6/2(日)**  
 朝10:00～夕方6:00

タオル全品驚きの価格!  
 3号館まである  
 広い売り場!  
 箱入れ・ギフト承ります!

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562  
 (練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)  
<http://www.towel-fruits.com> タオル専門店 フルーツ  
 タオル会社 フルーツ 検索

こんなお悩みありませんか?  
 ● 争族を防ぎたい  
 ● 遺言書を作成したい  
 ● 不動産の諸問題を解決したい  
 ● 相続税がいくらか心配

**相続無料相談会開催**  
 会場:ココネリ(練馬区練馬1-17-1 区民・産業プラザ内)  
**5月24日(金)・27日(月) 9:00～21:00**  
 予約制:個別に1時間のご相談を承ります ※その他の日時はお相談ください

私達が担当します!  
 相続のお悩みを  
 ご相談ください

税理士 植原光隆  
 不動産・金融 小守美行  
 司法書士 林史人

☎03-6914-5730 ご相談ご予約  
 平日 9:00～18:00  
 一般社団法人相続事業承継相談センター