

- 転入・転居・転出届などの手続きは6カ所の区民事務所へ……………4面
- 「防災の手引」を全戸配布……………5面
- 新型コロナウイルスに気を付けましょう……………5面

新型コロナウイルスの感染拡大防止のため、催しが中止になる場合があります。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。

## できることから始めよう！ ルールを守ってごみを減量

可燃ごみの中に、資源として「リサイクルできるもの」が年間約20,000トンもあります。混ぜれば「ごみ」、分ければ「資源」です。ぜひ、皆さんもできることから始めてみませんか。▶問合せ:清掃事業係☎5984-1059



新しいアプリで  
ごみの出し方も  
検索できるのよ

これは  
何ごみ?

詳しくは2・3面へ

新型コロナウイルスに気を付けましょう

手洗いの徹底や人ごみを避けるなど日頃から気を付けることが大切です。▶問合せ:感染症指導係☎5984-4671

詳しくは5面へ

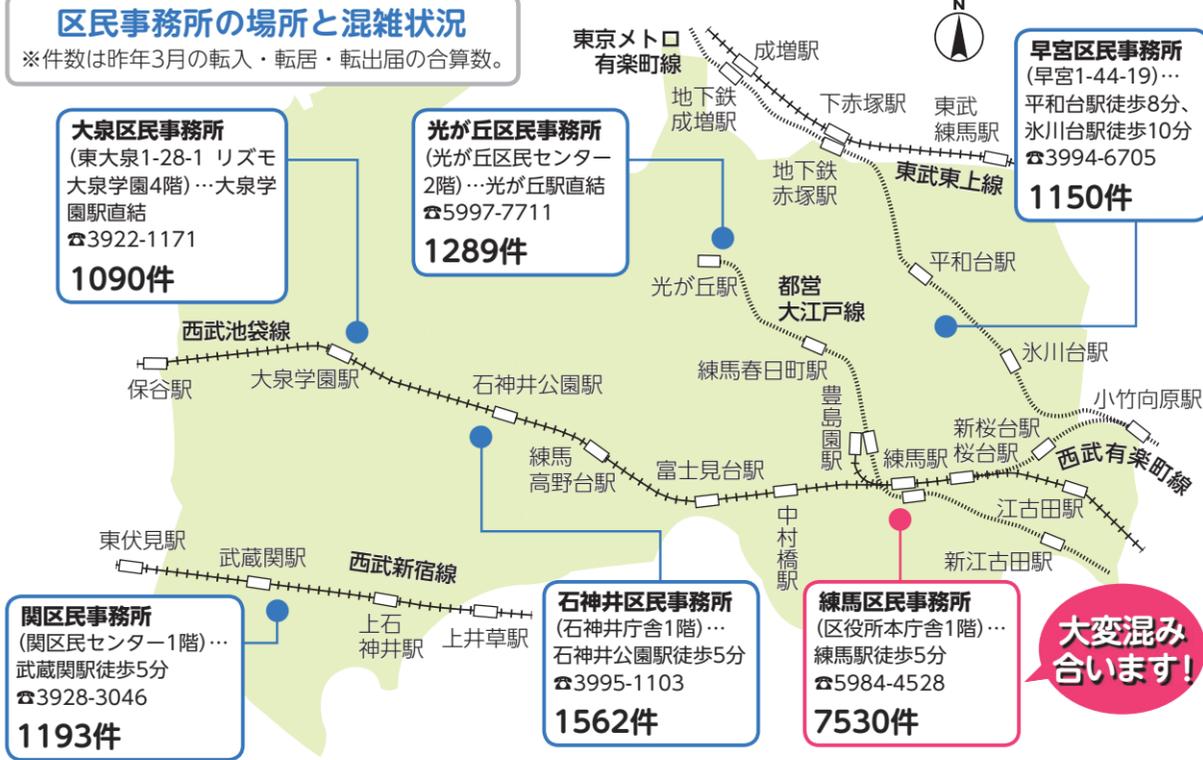


# 3・4月は練馬区民事務所は大変混雑します

～転入・転居・転出届などの手続きは6カ所の区民事務所へ

## 区民事務所の場所と混雑状況

※件数は昨年3月の転入・転居・転出届の合算数。



混雑状況がインターネットから確認できます

事前にチェック



インターネットで区民事務所の待ち人数が確認できるほか、順番が近づいた時に電子メールでお知らせするサービスもあります。



二次元バーコード

## 〈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 印鑑登録 ※2	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。
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。
	税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階) ◎住民税の証明書のみ取り扱います。	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 ※3	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 ※4	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。
	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、他の自治体へ照会・確認が必要な場合には、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、お問い合わせください。
- ※3 郵送でも受け付けます。また、練馬年金事務所 ☎3904-5491でも受け付けます。
- ※4 外国籍のお子さんの手続きは、学務課学事係で受け付けます。

## マイナンバーカードをお持ちの方

## 住民票の写しなどの証明書を取得するには、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)
- ◆窓口で取得するより100円お得です

**問合せ**

- ◆コンビニ交付サービスについて  
…戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791
- ◆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。

## コンビニ交付がますます便利に 3/2月から

- 利用できる店舗が増えます  
左記のコンビニに加え、ミニストップやスーパー、ドラッグストアなどでも利用できるようになります。 ※マルチコピー機を設置している店舗に限ります。
- 戸籍の証明書が取りやすくなります  
練馬区に住民登録がない方でも、本籍が練馬区にあれば、戸籍全部(個人)事項証明書が取れるようになります。 ※事前に利用登録が必要です。
- 住民税の証明書が過去6年度分まで取れます  
課税(非課税)証明書と納税証明書が、最大6年度分取れるようになります。

## バイク・軽自動車・自動車などの廃車手続きはお早めに

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年分の軽自動車税種別割や自動車税種別割が課税されます。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、バイク・軽自動車などは4月1日(水)、自動車は3月31日(火)までに手続きしてください。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、郵送でもできます(4月1日<必着>)。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。

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(125cc以下のバイク、ミニカー) ●小型特殊自動車	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 ●自動車	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(三輪以上) ●被けん引車(ポータントレーラーなど)	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

# お知らせ

## 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9日(月)・10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

## 緑化委員会の区民委員を募集

みどりの保全や創出に関する重要な事項を検討する会議です。委員会は、区民や学識経験者など20名程度で構成されます。 ※謝礼あり。 ▶対象:区内在住の18歳以上で、年3回程度、主に平日の昼間に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名程度(選考) ▶申込:「練馬のみどりを未来へつなぐ

ためにすべきこと」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦みどりに関する活動実績(ある方のみ)⑧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、3月31日(必着)までに持参または郵送、電子メールで〒176-8501区役所内みどり推進課管理係(本庁舎18階) ☎5984-1359 [Eメール] midorisuisin@city.nerima.tokyo.jp ※結果は、5月中旬に通知します。

## ねりま若者サポートステーションの催し

▶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)

### ●活動報告会

▶対象:15～39歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方、その家族・支援者 ▶日時:3月14日(土)午後2時～4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:100名(先着順)

## ●家族セミナー・家族懇談会

▶対象:15～39歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族・支援者 ▶日時:3月28日(土)午後2時～4時30分 ▶場所:春日町青少年館 ▶定員:30名(先着順)

## 障害者フェスティバルに参加しませんか

12月5日(土)に光が丘区民センターとその周辺で開催予定の障害者フェスティバルの参加者(団体)を募集します。参加者(団体)には、事前準備から実行委員として、企画・運営に携わっていただきます。 ※保険料などの費用が掛かります。 ▶内容・対象:①模擬店…区を拠点に活動している非営利の障害者関係団体②ふれあいコンサート③作品展…区内在住・在勤(在学)の障害のある方と家族や非営利の障害者関係団体 ▶申込:電話またはファクスで①住所(団体の場合は所在地)②氏名(団体の場合は団体名と代表者の氏名)③電話番号④ファ

クス番号(ある方のみ)⑤参加内容(①～③の別。複数参加も可)と簡単な内容説明を、3月23日(月)までに障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 [FAX] 5984-1215

## 事業者向け

### 有料広告を募集 「高齢者の生活ガイド」

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。 ▶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:7月 ▶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、地域包括支援センター、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31日(火) ▶問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

# 黙とうをささげましょう

問合せ 総務係 ☎5984-2600

## 東京都平和の日 3月10日(火) 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(水) 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。

# 新たな「防災の手引」と「水害ハザードマップ」を全世帯に配布

「防災の手引」を全面改定しました。大雨の時に浸水が予想される区域や避難所が分かる「水害ハザードマップ」とあわせて、3月31日(火)までに区内の全世帯に配布します。 ▶問合せ:危機管理課庶務係 ☎5984-2762



## 「防災の手引」に新たな内容を追加

- ・災害時にとるべき行動を事前に決めるマイタイムラインの作成
- ・地震の際の「避難拠点」と風水害の「避難所」の違いを紹介
- ・災害時安否確認ボードを付録

## ヤフー防災速報で防災情報を配信

地震速報や豪雨予報などを配信しているヤフー防災速報で、避難所の情報や区からの緊急情報を配信します。利用するには、専用アプリのダウンロードまたは防災速報メール版への登録が必要です。詳しくは、ヤフー防災速報ホームページ(<https://emg.yahoo.co.jp/>)をご覧ください。 ▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

二次元バーコード



# ねりま区報に広告を掲載しませんか

多くの皆さまに利用していただくため、6月1日号から広告の規格を変更します。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。 ▶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) ▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:①60×120…8万円②60×243…16万円③10×235…1万円 ※1日号は③のみの募集です。 ▶刷色:①②4色カラー③2色(黒・青) ▶発行部数:約21万部 ▶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(水) ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

中面

6月から掲載面・サイズが変わります

① 広告枠

① 広告枠

③ 広告枠

② (①を2枠使用した場合) 広告枠

③ 広告枠

# 新型コロナウイルスに気を付けましょう

感染すると、発熱やのどの痛み、1週間以上続く咳、強いだるさなどの症状が見られます。特に、高齢者や持病のある方は重症化しやすく、肺炎を起こして命にかかわる可能性があります。 ▶問合せ:感染症指導係 ☎5984-4671

**相談窓口** 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653(毎日午前9時～午後9時)  
練馬区コールセンター ☎5984-4761(平日午前9時～午後5時)

## 日頃から気を付けること

- 帰宅時や食事前には、せっけんで手洗いをする(2度洗いが有効)
- 高齢者や持病のある方は、なるべく人ごみを避ける
- 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する
- マスクが無いときは、ティッシュなどで口を覆う
- 発熱などの症状がある場合は、会社や学校を休む



# 5月のがん検診

問合せ 成人保健係  
☎5984-4669

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

### 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(水)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、令和元年度に区の胃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、胃部エックス線検査(バリウム) ※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(水)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、令和元年度に受け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(石神井町7-22-3)
島村記念病院(関町北2-4-2)
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)

### C 肺がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(水)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター▶**内容:**問診、胸部エックス線検査、喀痰(かたん)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・申し込み方法など

▶**費用:**A1,000円 B900円 C300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は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受診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は希望の場所名も)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・場所は4月下旬に通知します。 ※A C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。

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。



## 胃がん(内視鏡検査)

※エックス線検査との選択です。

### 胃がん検診(内視鏡検査)

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(水)現在50歳以上の偶数年齢の方▶**期間:**4月～来年3月 ※申し込みは来年2月末まで。▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査▶**費用:**2,000円 ※詳しくは、区ホームページや健康推進課(区役所東庁舎6階)、保健相談所にある「胃内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」をご覧ください。 ※受診には申込書が必要です。 ※対象者には、4月下旬以降順次申込書が送付されます。

75歳以上の方は無料です。 ※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。▶**場所:**協力医療機関 ※詳しくは、お問い合わせください。▶**申込:**電話で協力医療機関へ▶**問合せ:**成人保健係☎5984-4669

## 子宮がん

### 子宮がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(水)現在20歳以上の女性 ※令和元年度に受けた方は受診できません。▶**期間:**4月～来年3月▶**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)



## 特別区民税・都民税(住民税)の申告期限

3月16日(日)

問合せ 区税個人係  
☎5984-4537

## 所得税・贈与税の確定申告書の提出期限と納期限

3月16日(日)

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

## 働く

### ①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ〈登録制〉)】

▶**期間:**4月から1年以内(再任する場合あり)▶**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1,341円②時給1,147円③④時給1,093円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込:**保育課(本庁舎10階)や区ホームページにある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

### 自衛官など

種目	対象	募集期限
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	5/1(金)
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	5/15(金)
自衛官候補生		随時

### 〈自衛官募集説明会を開催〉

▶**日時:**3月20日(祝)～22日(日)午前10時～午後5時 ※入退場自由。▶**場所:**自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所(豊玉北6-3-3 第8平和ビル4階)▶**申込:**当日会場へ◎**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)

▶**対象:**区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動できる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18日～来年3月6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13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

### 不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド

▶**対象:**次の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時間当たり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

## やさしいまちづくり支援事業 まちを笑顔にする地域のアイデア応援します

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、活動への助言などの支援を行います。今回、来年度の助成を希望する団体を募集します。

### 【部門・限度額】

Aはじめの一步助成部門(5万円)	Bやさしいまちづくり活動助成部門(20万円)
これから福祉のまちづくり活動を始めるための準備段階にあたる活動	地域福祉や福祉のまちづくりの課題を解決するための活動

▶**選考方法:**A書類選考B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くださいの上、4月6日(月)～24日(金)に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ

### 【説明会を開催】

▶**申込:**電話またはファクスで①参加日②氏名③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、開催日の1週間前までに併せて申し込んでください。

日時	場所
3/23(月)10:00～11:00	区役所本庁舎20階
3/25(水)18:00～19:00	区役所本庁舎19階

※車での来場はご遠慮ください。

## 住まい・まちづくり

### わが家を空き家にしないために ～空き家活用相談会

空き家活用の事例紹介と相談会を実施します。▶**対象**:空き家を所有している方または空き家を所有する予定がある方▶**日時**:3月15日(日)午前10時～正午▶**場所**:関町北地区区民館▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:電話またはファクスで①相談会名②氏名③電話番号④参加人数⑤相談内容(ある方のみ)を、3月13日(金)までにみどりのまちづくりセンター☎3993-5451 FAX 3993-8070 ※同ホームページ(<https://nerimachi.jp/>)からも申し込みます。

### 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】

## 福祉・障害のある方

### 中学校を卒業するお子さんの ④受給者証の手続きをお忘れなく

⑤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る場合があります。▶**対象**:中学校を卒業する方で、次の①～③のいずれかをお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)②愛の手帳1・2度③精神障害者保健福祉手帳1級▶**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**:お持ちの手帳と認め印、健康保険証を持参の上、各申込先へ

申込先	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
保健予防課精神保健係 (区役所東庁舎6階)	☎5984-4764 FAX 5984-1211
豊玉 (豊玉北5-15-19)	☎3992-1188 FAX 3992-1187
北 (北町8-2-11)	☎3931-1347 FAX 3931-0851
光が丘(光が丘区民センター1階)	☎5997-7722 FAX 5997-7719
石神井 (石神井町7-3-28)	☎3996-0634 FAX 3996-0590
大泉 (大泉学園町5-8-8)	☎3921-0217 FAX 3921-0106
関 (関町東1-27-4)	☎3929-5381 FAX 3929-0787

### お休みします

〈平和台体育館☎5920-3411〉…3月9日(月)・10日(火)【器具点検などのため】

## 高齢者



### はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフレイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。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ルネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所(地区区民館)	日程
高松	3/13(金)
東大泉	3/17(火)

※時間はいずれも9:30～12:00。



### みんなで脳活しませんか ～脳活プログラムの説明会を開催

脳活プログラムとは、認知機能の低下を予防する講座です。受講を希望する方は説明会に参加してください。▶**対象**:自分で通える65歳以上の方▶**日時**:4月6日(月)午後1時30分～4時▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**定員**:120名(先着順)▶**申込**:電話で介護予防係☎5984-2094

### 今回募集するプログラム

#### パソコン編

インターネット検索やフェイスブックを使った交流

▶**日時**:5月7日～8月6日の毎木曜(午前10時～正午(午後1時30分～3時30分【5月21日、7月23日を除く。12日制】)▶**場所**:勤労福祉会館

#### 運動編

二重課題運動や有酸素運動にグループで取り組む

▶**日時**:5月8日～6月26日、7月31日、8月28日の金曜午前10時～11時30分【10日制】▶**場所**:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

#### 絵本読み聞かせ編

読み聞かせの技術を習得し、子どもたちとの交流を目指す

▶**日時**:5月26日～9月29日の毎火曜午後2時～4時【8月11日、9月22日を除く。17日制】▶**場所**:貫井図書館など

## 予防接種をお忘れなく



4月からの入園・入学に備えて、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(火)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	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。
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	
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

### ●休日施術当番接骨院

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

1日(日)	牧内整骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
8日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	おおで接骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
15日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
20日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	たかつか接骨院(東大泉4-24-1)	☎3978-1127
22日(日)	杏文接骨院(冰川台3-29-4)	☎5920-2121
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
29日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	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

## 子ども・教育

### 新小学1年生相談会

▶**対象:**新小学1年生の保護者 ▶**日時:**4月21日(火)午前10時~11時30分 ▶**場所:**学校教育支援センター ▶**講師:**NPO法人翔和学園職員/石川裕美 ▶**定員:**30名(先着順) ▶**申込:**電話またはハガキ、電子メールで①相談会名②氏名③お子さんの年齢④電話番号⑤参加人数⑥相談内容(ある方のみ)を、〒179-0072光が丘6-4-1 学校教育支援センター ☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

### 4月の母親学級(平日2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【2日制】
関 ☎3929-5381	6(月)・13(月)
豊玉 ☎3992-1188	7(火)・14(火)
石神井 ☎3996-0634	10(金)・17(金)
光が丘 ☎5997-7722	17(金)・24(金)

※時間はいずれも13:15~16:00。

### 4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:**4月25日(土)午後1時30分~4時 ▶**場所:**北保健相談所 ▶**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 ☎3931-1347

### 石神井中演劇部による絵本とおはなしの会

▶**日時:**3月14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

### 4月の「パパとママの準備教室」

▶**対象:**出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(2はA②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16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 大泉</b> (〒178-0061 大泉学園町5-8-8 ☎3921-0217)	4(土) 9:00~11:30 (25組)
<b>2 石神井</b> (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	18(土) A 9:00~11:30 B 13:30~16:00 (各40組)
<b>3 北</b> (〒179-0081 北町8-2-11) ☎3931-1347	25(土) 9:00~11:30 (25組)

### 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観察など、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月の主

に第3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学校名・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/>)からも申し込めます。

### ゆるふわイラスト教室

~じゅえき太郎さんとこんちゅうを描こう!

▶**対象:**A 幼児~小学生 B 小学生 ▶**日時:**3月15日(日) A 午後1時~2時 B 午後3時~4時30分 ▶**場所:**稲荷山図書館 ▶**内容:**A 塗り絵 B イラスト ▶**講師:**絵本作家/じゅえき太郎 ▶**定員:**各15名(先着順) ▶**申込:**電話で同所 ☎3921-4641

## 講座・催し

### 関町リサイクルセンターまつり

▶**日時:**3月15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、赤飯・あさまんじゅうなどの販売、紙パックのリサイクル(紙パック10枚とトイレトーパー1個を交換)など

### 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5日を除く。30日制】 ▶**場所:**文化交流ひろば ▶**定員:**30名(面接) ▶**費用:**3,000円 ※教材をお持ちでない方は別途2,700円。 ▶**申込:**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。

## 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(金)~10月31日(土)です。 ※区の事業などで利用できない日があります。



バンガロー

▶**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名以下の場合は、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	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	利用日の3カ月~7日前に電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)

## 3/11(水) 第279回 入場無料

# アトリウムミニステージ

▶**日時:**3月11日(水)午後0時15分~0時45分 ▶**場所:**区役所アトリウム ▶**曲目:**小林秀雄/落葉松など ▶**出演:**矢野敦子(ソプラノ)ほか ▶**問合せ:**(公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。 ※車での来場はご遠慮ください。 ※今月は第2水曜に開催します。



# 未来につなぐ文化財 令和元年度新規指定・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いて、文化財の指定・登録を行っています。今回の決定により、区の指定文化財は48件、登録文化財は213件となりました。 ▶**問合せ:**伝統文化係 ☎5984-2442

指定文化財  
石神井台1-15-6

## 永享八年の夜念仏板碑

有形民俗文化財(宗教法人三宝寺所有・公開)

板碑とは中世に作られた石製の供養塔のことです。この板碑は永享8年(1436年)に行われた夜念仏供養の際に立てられました。「夜念仏供養」と刻まれた板碑としては国内最古の紀年銘をもち、彫刻には優れた表現が認められます。



指定文化財・登録文化財

## 旧見留家納屋

有形文化財(区所有・公開)

木造平屋建てのかつての農家の納屋です。屋根の構造などの特徴から江戸時代末期~明治期に建てられたものと考えられます。区内で現存する農家の納屋の中では古く、地域的な特徴が残る貴重な建造物です。現在は土支田農業公園に移築されています。



「ねりまユニバーサルファッションショー2020〜誰もが自分らしくすてきに輝く舞台」出場者募集!

▶対象:区内在住の方 ※グループでの参加も可。▶日時:5月23日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:生涯学習センター▶定員:60組(先着順)▶申込:代表者が直接、はつらつセンター豊玉または中村敬老館、栄町敬老館へ▶問合せ:はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401

はつらつセンター豊玉の催し

▶場所・問合せ:はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401▶申込:1 3 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電話番号を、3月10日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 はつらつセンター豊玉へ▶2 当日会場へ

1 歌舞伎の世界へようこそ〜指導者に教わるセリフまわしと実演鑑賞

▶対象:区内在住の方▶日時:3月19日(木)午後2時~4時▶講師:NPO法人伝統文化みらい塾/立花志一郎▶定員:70名(抽選)

2 おとらぼ吹奏楽コンサート

▶対象:区内在住の方▶日時:3月22日(日)午後2時~3時▶出演:Music Laboratory~おとらぼ▶定員:50名(先着順)

3 初心者混声コーラス教室~音楽を作り上げる

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:4月14日~9月22日の第2・4火曜午前10時30分~正午【12日制】※9月29日(火)に発表会あり。▶講師:ソプラノ歌手/林えい子▶定員:35名(抽選)▶費用:200円

わくわく・ドキドキ町の生きもの観察会と人形劇

▶日時:3月14日(土)午後1時~4時▶場所:春日町青少年館▶講師:プロナチュラリスト/佐々木洋ほか▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3998-5341

ピアノで春を感じるミュージアムコンサート ~美しい花の季節に寄せて

▶日時:3月28日(土)④午前11時~午後0時30分⑥午後2時~3時30分▶

場所:牧野記念庭園記念館▶出演:ピアノ/久保春代、牧野照美▶定員:各40名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名(④⑥の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加人数(2名まで)を、3月10日(必着)までに〒178-0063東大泉6-34-4 牧野記念庭園記念館 ☎6904-6403 [Eメール] event@makinoteien.jp

五味康祐オーディオレコードコンサート ~ショパンをめぐる人々

▶対象:中学生以上▶日時:3月28日(土)④午後1時30分~3時⑥午後3時30分~5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶講師:日本大学芸術学部音楽学科教授/田代幸弘▶定員:各20名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(④⑥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14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

jp/furusato.html)からも申し込みます。

ふるさと文化講座「石神井西尋常小のリードオルガンの演奏」

石神井西尋常小(現・石神井西小)で使われていた足踏みオルガンの演奏を行います。▶日時:3月15日(日)午後2時~3時▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060▶講師:日本リードオルガン協会会員/相田南穂子▶定員:90名(先着順)▶申込:当日会場へ



本格茶室で学ぶ茶席の作法講座

▶対象:18歳以上の方▶日時:3月17日(火)・24日(火)④午前9時30分~10時45分⑥午前11時~午後0時15分【2日制】▶場所:向山庭園▶定員:各15名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

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

◆障害のある人もない人も一緒に遊ぼう▶日時:3月8日(日)午前9時30分~午後3時▶場所:光が丘体育館▶内容:グラウンド・ゴルフ、インディアカ、ターゲットパードゴルフ、スタンラリーなど▶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・下間 ☎090-9369-6191

◆おやこでゆめをかなえよう!フレッシュハーブのドリームキャチャー作り▶対象:5歳以上のお子さんと保護者▶日時:3月8日(日)午前10時30分~正午▶場所:ココネリ3階▶定員:5組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話または電子メールで①参加者全員の氏名②代表者の電話番号を、F.C.A.・おおば ☎090-8687-7176 [Eメール] flacomu@yahoo.co.jp

◆JA東京あおば 春の感謝セール▶日時:3月13日(金)~15日(日)午前10時~午後5時▶場所・問合せ:ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711▶内容:花・植木・野菜の販売

◆ノルディックウォーキングを始めてみませんか▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:3月14日(土)午前9時▶光が丘体育館前集合~光が丘公園~正午集合場所解散(約5km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円(ポールのない方は別途500円)▶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12日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 [FAX] 5912-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com

◆スプリング・仮装コスプレ猫飛タ市▶日時:3月14日(土)午後4時~7時▶場所:西武池袋線中村橋駅周辺▶内容:仮装パレード、風船・鉢花の配布など(なくなり次第終了)▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆練馬・猫シンポジウム▶日時:3月21日(土)午後1時30分~4時30分▶場所:ココネリ3階▶内容:地域猫活動(猫による地域のトラブルを減らすための活動)についての講演と活動紹介▶講師:竜之介動物病院院長/徳田竜之介ほか▶定員:300名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①住所②氏名③電話番号を、3月20日(木)までにNPO

法人ねりまねこ・亀山 ☎090-9858-0227 [Eメール] nerimachiikineko@yahoo.co.jp

◆逆上がり・とび箱苦手な子あつまれ▶対象:小学生▶日時:3月26日(木)~28日(土)午前10時~11時45分【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教室名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

◆区西北部合同糖尿病区民公開講座「糖尿病患者さんが長生きするために」▶日時:3月28日(土)午後2時~4時▶場所:ハイライフプラザいたばし(板橋区板橋1-55-16)▶講師:帝京大学医学部内科学講座教授/柴田茂ほか▶定員:200名(先着順)▶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電話番号を、3月16日(必着)までに〒173-0012板橋区大和町1-7 板橋区医師会事務局 ☎3962-1301 ※同ホームページ(https://www.itb.tokyo.med.or.jp/gakkai/tonyobyoyo)からも申し込みます。

◆ジュニアバレーボール教室▶対象:小学3年生~17歳の方▶日時:3月29日(日)午前9時~午後5時▶場所:総合体育館▶内容:元日本代表選手による講習会と紅白戦▶定員:100名(先着順)▶費用:500円(チーム10名まで)▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤電話番号⑥ファクス番号(ある方のみ)を、SSC谷原 ☎5933-3997-2500

◆小学生・女性サッカー教室▶対象:④新小学3~6年生⑥中学生以上の女性▶日時:4月~来春3月の主に第2日曜【12日制】▶場所:練馬総合運動公園▶定員:各30名(先着順)▶費用:④6,000円⑥7,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(④⑥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16日(必着)までに練馬区サッカー協会・神藤 ☎090-3331-6558 [Eメール] early.k@jcom.home.ne.jp

◆水中健康体操クラブ体験教室▶対象:60歳以上の方▶日時:4月3日~24日の毎金曜午前9時30分~11時【4日制】▶場所:平和台体育館▶講師:レインポー健康活動普及協会/齋藤みどり▶定員:20名(先着順)▶費用:2,000

円▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、3月27日(金)までにSSC平和台 ☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆お花見ウォーク・呑川駒沢支流緑道と本流緑道の桜並木を歩く▶日時・場所:4月4日(土)午前9時東急田園都市線駒沢大駅集合~駒沢オリンピック公園~呑川支流緑道~呑川本流緑道~午後0時30分東急田園都市線桜新町駅解散(約7km)▶保険料など:500円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、3月13日(必着)までに〒177-0032谷原4-15-12 練馬区ウォーキング協会・鯉淵 ☎5372-1559(問い合わせは午後3時~6時)

◆テニス教室(A~G)▶日時:4月7日~5月19日の毎火曜▶A午前9時~10時50分▶B午前11時5分~午後0時55分、5月21日~6月25日の毎木曜▶C午前9時~10時50分▶D午前11時5分~午後0時55分、6月15日~7月20日の毎月曜▶E午前9時~10時50分▶F午前11時5分~午後0時55分、5月22日~6月26日の毎金曜▶G午後7時~9時▶A B C D E F 夏の雲公園庭球場▶G 土支田庭球場▶定員:A B C D E F 各60名▶G 各80名(先着順)▶費用:6,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(A~G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

◆初心者水泳教室(水っていいな)▶対象:年長児~小学生▶日時:4月10日~6月26日の毎金曜午後3時~4時30分【12日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:25名(先着順)▶費用:8,000円▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、3月19日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 練馬区水泳リーダー連絡会・松本 ☎3990-8870

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 ◆困ったをわかったへ~認知症の症状の理解▶日時:3月8日(日)午後1時30分~3時30分▶場所:都営関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話でミニ

ケアホームさみさんち ☎3929-2208 ◆介護保険制度とサービス利用について▶日時:3月11日(火)午後1時30分~3時▶場所:練馬高松園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 ☎3926-3026

◆いつまでも元気であるために「お口からの健康」▶日時:3月14日(土)午後1時~3時▶場所・問合せ:豊玉サービスセンター ☎3993-1341▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆認知症の介護と終末期について~もしバナゲームで、もしものことを考える▶日時:3月14日(土)午後2時~4時▶場所:錦サービスセンター▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3937-5031

◆認知症と薬▶日時:3月15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

◆身近な日用品でひと工夫!高齢者の健康体操▶日時:3月18日(火)午後2時~3時30分▶場所:やすらぎ舎デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5387-5577

◆認知症サポーター養成講座▶日時:3月21日(土)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▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5241-5451

◆家族だから気づける認知症の初期症状▶日時:3月21日(土)午後2時~3時30分▶場所:大泉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 ☎5387-2201

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

◆光が丘公園体育館横▶日時:3月1日(日)午前10時~11時30分・午後1時~4時

◆石神井庁舎5階▶日時:3月6日(金)午前9時30分~11時30分・午後1時~4時

◆練馬消防署車庫▶日時:3月17日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分

朝・夕・青空市

◆江古田駅北口商店会▶日時:3月2日(月)午前10時~午後6時▶問合せ:佐久間 ☎3993-4435

◆江古田いちば通り商店街▶日時:3

月2日(月)午前10時~午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆南ヶ丘商店街▶日時:3月6日(金)午前9時から▶問合せ:内藤 ☎3926-6404

◆光が丘IMA南館▶日時:3月8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

ねりま遊遊スクール

◆サッカーを楽しもう!▶対象:5歳児~小学生▶日時:3月10日(火)午後5時~6時▶場所:大泉南小▶定員:20名(先着順)▶申込:電話でNPO法人サウスユーベFC・池田 ☎090-8040-4587(午前10時~午後6時)

◆英語で親子体操!▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:3月12日(木)午前10時30分~11時30分▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:10組(先着順)▶費用:1組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)

◆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14日(土)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)

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14日(土)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-13 クローバーの会・渡辺 ☎090-6487-0857(先着30店。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:3月15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 物々 ☎3997-4333(先着50店)

◆平成つじ公園(練馬1-17-6)▶日時:3月22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・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時~8時)

# スポーツ



## 練馬区少年野球大会

▶日時:4月5日~5月17日の毎日  
※開会式は4月5日(日)午前10時  
から▶場所:練馬総合運動場公園  
▶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6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:1~8往復ハガキまたは区  
ホームページ「電子申請」で①教室名  
(1~8)の別、5はA~D、7、8は  
A⑧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11日(必着)までに〒176-  
8501区役所内スポーツ振興課事業  
係 ☎5984-1947 9 当日会場へ

### 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5日~  
19日の毎日曜午前10時~正午【3日  
制】▶場所:総合体育館▶定員:150名  
(抽選)▶費用:312円(保険料など)

### 2 ジュニア陸上

▶対象:小中学生▶日時:4月12日  
(日)・25日(土)、5月17日(日)・31日(日)、  
6月6日(土)・21日(日)午前9時45分~

11時45分【6日制】▶場所:練馬総合  
運動場公園▶定員:40名(抽選)▶費  
用:336円(保険料など)

### 3 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12日(日)・25日(土)、5  
月17日(日)・31日(日)、6月6日(土)・  
21日(日)午前9時45分~11時45分  
【6日制】▶場所:練馬総合運動場公  
園▶定員:40名(抽選)▶費用:336  
円(保険料など)

### 4 硬式テニス

▶対象:15歳以上の方(中学生を除  
く)▶日時:4月3日~5月8日の毎金  
曜午後7時~9時【6日制】※予備日  
5月15日(金)▶場所:夏の雲公園庭  
球場▶定員:80名(抽選)▶費用:  
1,500円(保険料など)

### 5 水泳

▶対象:A60歳未満の女性B60歳  
以上の方C来年4月に小学校入学予  
定のお子さんD新小学1~6年生▶  
日時:4月6日~6月29日の毎月曜A  
午前10時~正午B午後1時~3時C  
午後3時~4時30分D午後4時30分  
~6時【4月13日、5月4日・11日、  
6月8日を除く。9日制】▶場所:中  
村南スポーツ交流センター▶定員:  
A⑧各50名C⑩各45名(抽選)▶費  
用:342円(保険料など)

### 6 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5日  
(日)・12日(日)午前9時30分~11時30  
分【2日制】▶場所:大泉学園町体育

館▶定員:40名(抽選)▶費用:112  
円(保険料など)

### 7 相撲

▶対象:A幼児B小中学生▶日時:A  
4月5日~19日B5月24日~6月7日  
の毎日曜午前10時~正午【3日制】▶  
場所:総合体育館▶定員:各30名(抽  
選)▶費用:168円(保険料など)

### 8 少年少女体操(跳び箱、マット運 動、トランポリン、鉄棒など)

▶対象:A小学1・2年生B小学3~  
6年生▶日時:4月11日~5月30日  
の毎土曜A午後1時45分~3時10分  
B午後3時20分~4時45分【5月2  
日・16日を除く。6日制】▶場所:光  
が丘体育館▶定員:各40名(抽選)▶  
費用:228円(保険料など)

### 9 ファミリースポーツ(マット運 動、トランポリンなど)

▶対象:家族▶日時:4月11日~5月  
30日の毎土曜午後6時~8時【5月2  
日・16日を除く。6日制】▶場所:光  
が丘体育館▶保険料:1人108円▶  
持ち物:上履き

## 都民体育大会練馬区選考会

▶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、2の実施要項  
は、体育館やスポーツ振興課、区ホ  
ームページでご覧になれます。

## 1 卓球

▶日時:4月4日(土)午前9時から▶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代以上、女子...⑥一般⑦40代  
⑧50代⑨60代⑩70代以上 ※一  
般・年代別の2種目に参加できま  
す▶費用:1種目500円(保険料な  
ど)▶申込:実施要項をご覧の上、3  
月10日(必着)までに練馬区卓球連  
盟・吉浦へ

## 2 バスケットボール

▶日時・場所:4月5日(日)・12日(日)・  
光が丘体育館、19日(日)・総合体育  
館、26日(日)・中村南スポーツ交流  
センター いずれも午前9時から▶  
費用:1チーム1万円▶申込:実施要  
項をご覧の上、3月6日(必着)まで  
に練馬区バスケットボール連盟・秋  
田へ

## 3 馬術

▶日時:3月15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:A中障害飛越B馬場馬術  
A3課目Cジムカーナ▶費用:5,000  
円(貸与馬料など) ※馬を持ち込む  
場合は保険料無料▶申込:ハガキ  
またはファクスで①大会名(A~C)  
の別も②住所③氏名(ふりがな)④  
年齢(学生は学校名・学年も)⑤性別  
⑥電話番号⑦職業⑧馬名(持ち込む  
場合のみ)を、3月10日(必着)まで  
に〒177-0032谷原3-16-8 練馬  
区馬術連盟・福井 FAX 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  
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。

■水彩、色鉛筆、油絵無料体験会  
初心者~中級者対象 3月14日午後1  
時~5時 東大泉地区区民館 例会…  
①初心者~中級者②小学生対象 ①第  
2・4土曜②第1・3土曜午後1時~5時  
東大泉地区区民館 講師 よしだのぶ  
ひこ 月会費①2,000円②無料 教材  
費①実費②無料 にじいろ画会・小沼  
☎090-2901-0119 Eメール t3tor  
ao5@i.softbank.jp (要予約)

■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えーるで企画会  
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

■Salon de スペイン語 初心者~多  
少経験のある方対象 月2回金曜午後2  
時10分~6時20分 北町地域集会所  
スペイン人講師が指導 入会金1,000円  
(学生は500円) 会費1回1,200円 和  
田☎090-8874-6341 Eメール takauji-  
masumi@renovate.co.jp (要予約)

■健康のための気功・太極拳 練馬  
太極拳・気功クラブ(気功・簡化・  
混元・剣) 月4回木曜午前10時~正  
午 サンライフ練馬 6名の講師が指  
導 入会金1,000円 月会費3,500円  
五木田☎3926-0886

■ハイキングクラブ・ぐるうぶ山人  
年50回程度ハイキングや縦走、街歩  
き 第1木曜午後7時~9時に貫井地  
区区民館で例会あり 入会金1,500円  
月会費1,000円 石井☎3999-6097

■練馬囲碁サークル 毎火・木曜午  
後1時~5時 生涯学習センターなど  
講師 堀田あや 入会金1,000円 月  
会費2,000円 江本☎FAX 5968-  
4595(要予約)

■「第9回江古田映画祭3.11福島を  
忘れない」の映画14本上映とトーク  
3月1日~12日午後1時から ギャラ  
リー古藤など 講師 有原誠治ほか  
参加費1作品1,000円 大崎☎090-  
4362-1160 Eメール fwge7555@mb.  
infoweb.ne.jp (要予約)

■4泳法・日本泳法無料体験会 中  
高年齢者対象 3月11日・18日・25  
日午後3時~5時 大泉学園町体育館  
女性講師が指導 例会…中高年齢者対  
象 毎水曜午後3時~5時 大泉学園  
町体育館 入会金1,000円 月会費  
3,000円 年会費1,000円 保険料実  
費 生涯水泳友の会・西ヶ谷☎090-  
1700-3191 Eメール hiro.zacs@gmail.  
com (要予約)

■健康・整体体操 Club木曜会  
50~70代の方対象 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5日・12日・19日は無料体験可 佐  
藤☎3922-6295(要予約)

■アップル英会話 毎金曜午前9時30  
分~11時30分 春日町リサイクルセン  
ター 日本人女性が指導 入会金  
1,000円 月会費4,500円 初回は無  
料体験可 矢竹☎3550-5972 Eメール  
yshizue@xpost.plala.or.jp (要予約)

■近代日本史研究会 初心者対象  
第2金曜午後1時~4時 石神井公園  
区民交流センター 入会金500円 月  
会費200円 森松☎090-1212-8559  
(要予約)

■第11回早宮音楽祭 3月14日午後  
2時開演 早宮小 入場無料 早宮小  
吹奏楽団・太田☎090-9374-8933  
Eメール hayamiyawind@gmail.com

■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6,000円 保  
険料年800円 澤崎☎3998-9719

■日本太鼓伝承塾 月4回以上(初級  
12回・中級24回・上級36回) 豊玉第  
二小など 入会金2,000円 会費1回  
1,000円 初回は無料体験可 3月7日  
午後6時~7時に区役所アトリウム地下  
多目的会議室で説明会あり(資料代500  
円) 柴崎☎3993-5463(要予約)

■混声合唱 大泉西合唱団(叙情歌  
から合唱組曲まで) 初心者~中級者  
対象 月4回木曜午前11時~午後1時  
西大泉地区区民館 講師 平良光代ほ  
か 月会費3,000円 9月26日大泉学園  
ゆめりあホールで第8回コンサートあり  
山田☎090-9241-4501 Eメール yamada  
hideki@jcom.home.ne.jp (要予約)

■楽しく仲良く元気よくストレッチ  
あじさい会 第2・4火曜午後1時30  
分~3時 大泉学園町地域集会所  
月会費1,200円 真弓☎090-7704-  
8403(要予約)

■練馬混声コーラス虹 60歳以上  
の初級者~中級者対象 第1・3金曜  
午後1時~3時 はつらつセンター豊  
玉など 講師 声楽家/林えい子  
月会費1,500円 入野☎090-6502-  
1271 Eメール nerima\_konsei\_chorus\_  
niji@yahoo.co.jp (要予約)

■学校給食あれこれおしゃべり会  
3月14日午前10時~正午 石神井公  
園区民交流センター 参加費100円  
新日本婦人の会子どもと教育部・川崎  
☎3557-1241 Eメール fujin\_nerima@  
iaa.itkeeper.ne.jp

■東アジア文化交流のつどい(ベトナム・中国・朝鮮の歌や踊り) 3月14  
日午後1時30分~5時 ココネリ3階  
参加費1,500円 実行委員会・栗原☎  
080-1068-2976 Eメール hatakuri@ya  
hoo.co.jp

■司馬遷「史記」の読解と解釈 史記  
を読む会 月2回月曜午後1時30分~3  
時30分 サンライフ練馬など 講師  
学習院大学教授/鶴間和幸 月会費  
3,000円 初回は無料体験可 きじや☎  
FAX 3977-3361 Eメール tkijiya1945  
@ezweb.ne.jp (要予約)

■軽登山 豊山会 60歳以上の方対象  
月2回関東近郊で活動、偶数月の第1木曜  
午前10時からはつらつセンター豊玉など  
で例会あり 入会金1,000円 年会費  
2,000円 初回に体験登山あり(参加費  
200円) 小林☎090-9333-8732 HP  
https://tozankai.com (要予約)

■中国語発音連続講座「①陳淑梅老  
師(NHK中国語講師)「外国語習得の  
コツ」②母音③子音④まとめ」 初  
心者対象 ①3月20日午後2時~4  
時、②21日③4月4日④5日午後1時  
30分~4時30分 区役所本庁舎19  
階 講師 元日中学院副学院長/鈴  
木繁(②~④のみ) ①~④とも参加費  
1,000円 練馬日中交流促進会☎090-  
3106-6483(要予約)

■親子スキントッチ教室 3月9日午  
前10時30分~11時30分 男女共同  
参画センターえーる 参加費1,000円  
東京スキントッチ会・南☎080-3555-  
6507 Eメール teiki@tokyoskintouch.  
com (要予約)

■泳げない・上達したい・いつまで  
も健康でいたい人の水泳無料体験  
会 60歳以上の方対象 ①3月10日  
②17日③4月14日④21日午後1時~  
3時 三原台温水プール ネリマシル  
パースイミングクラブ・宮原☎090-  
5444-4637(要予約)

■日常の筆文字を学ぶ筆ペン書道会  
第1土曜午後1時~3時 田柄地区区  
民館 月会費1,500円 関口☎3975-  
3019(要予約)

■NKC写真展(花や風景など) 3月  
4日~8日午前10時30分~午後4時30  
分(8日は午後4時まで) 大泉学園ゆ  
めりあギャラリー 入場無料 富岡☎  
3997-6597

■歌謡・民謡入り詩吟無料体験講習  
会 ①3月12日②26日午後3時~5時  
大泉学園町地域集会所 講師(公社)  
日本吟道学院副理事長/山城鷲神 練  
馬吟詠サロン・大塚☎FAX 3939-  
9623(要予約)

■名作を読む会(日本文学・外国文  
学) 第2金曜午後1時30分~4時 大  
泉図書館 月会費200円 初回は無料  
体験可 高清水☎3924-5846(午後5  
時~8時。要予約)

■石神井山の会(登山、ハイキング、  
クライミング、沢登りなど) 関東  
近郊で活動、第3木曜午後7時~9時に  
男女共同参画センターえーるで例会あり  
入会金1,000円 月会費1,000円  
交通費実費 3月15日午前11時~正  
午に石神井庁舎5階、18日午後7時30  
分~8時30分に男女共同参画センター  
えーるで説明会あり 本間☎3995-  
3067 Eメール jimukyoku@shakujii.  
main.jp (要予約)

■ハンドメイドクラブ体験会(①②⑤⑥ヨー  
ロピアントールペイント・レースペイント  
③④⑦ペイント・羊毛フェルト・編み物)  
①3月5日②19日午前9時30分~11  
時30分、③17日④31日午前10時30  
分~午後4時、⑤4月2日⑥16日午後1  
時30分~4時30分 ①②⑤~⑦ココ  
ネリ3階③田柄地域集会所④北町地域  
集会所 ①~⑦とも参加費1,000円、  
教材費1,500円程度 加藤☎080-  
5901-1728(要予約)

広告 東京弁護士会主催 弁護士による 2020年3/9(月)~3/13(金) 11:00~17:00 @大泉郵便局 練馬区大泉学園町4-20-23 ご予約・お問い合わせ:東京弁護士会 業務課 03-3581-3332

※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

ちょっとした一言で救われる命があります。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してみませんか。▶問合せ:精神保健係☎5984-4764



何か悩んでる?  
話してみて

元気ないけど  
どうかしたの?

あなたの言葉と行動で、救われる命があります

なんだか辛そうだけど...  
最近、眠れてる?

何か力に  
なれることはない?

区内では年間100人以上の方が自殺で命を失っています  
~悩んでいる方、悩みに気付いた方は、下記相談窓口へ

相談窓口		受付日時
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
LINE相談【アカウント名】相談ほっとLINE@東京  二次元バーコード		毎日15:00~21:30 ※3・9月以外は17:00~21:30。
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 ※祝休日と年末年始を除く。

### パネル展

区の現状やゲートキーパーの役割などを紹介します。

**日時** 3月2日(月)~10日(火)  
午前8時45分~午後8時  
(2日は正午から。10日は正午まで)

**場所** 区役所アトリウム

(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

① 3/22日 ② 3/28日  
11:00開演 ※雨天中止。

### まちなかコンサート

0歳以上 入場無料

① Vol.35 in ござしハーフマラソン  
場所 光が丘公園けやき広場  
出演 BRASS NEX(金管五重奏)  
曲目 ウィリアムズ/オリンピックファンファーレなど

② Vol.36 in 上石神井  
場所 (仮称)上石神井三丁目公園(上石神井3-2-26)  
出演 ぱんだウインドオーケストラメンバー  
曲目 ジョセフ・トゥリン/トランペットとトロンボーンのための「ファンダンゴ」など



練馬文化センター(小ホール) 優先 割引 小学生

7/11日 7/12日  
19:00開演 15:00開演

### イッセー尾形の妄ソ劇 文豪シリーズその3

文豪たちの名作の登場人物を一人芝居で演じます。

演目 605、フォークなど  
入場料 5,000円(全席指定)  
予約 3月29日(日)午前10時から①③  
(購入は30日(月)午前10時から①②③)



練馬文化センター(大ホール) 割引 小学生

7/19日  
14:00開演

### 練馬交響楽団 第71回定期演奏会

出演 森口真司(指揮)、喜多宏丞(ピアノ)  
演目 ベートーベン/ピアノ協奏曲第5番「皇帝」、プロコフィエフ/交響曲第5番など  
入場料 1,000円(全席自由)  
購入 3月13日(金)午前10時から①②③



練馬文化センター(大ホール) 割引 小学生

7/4日  
14:00開演

### 東京ニューシティ管弦楽団 第3回練馬定期演奏会

出演 内藤彰、神津善行、中村メイコ、神津カンナ、神津はづき  
曲目 神津善行/音楽物語「泣いた赤おに」など  
入場料 S席5,000円、A席4,000円、B席3,000円、C席2,000円(全席指定) ※区内在住の方、60歳以上の方、25歳以下の学生は割引あり。  
購入 ①②③で発売中



南田中児童館 0歳以上 入場無料

3/14日  
11:00~11:40

### 親子で楽しむミュージックキャラバン in 南田中

3歳以下のお子さんと保護者が一緒に楽しめるコンサートです。

出演 シーナアキコ(マリンバ・ガラクタ演奏)、いづみれいな(ダンス)、adi nada(歌・ギター)  
定員 40組(先着順) ※午前10時20分から整理券を配布。シーナアキコ



**チケット予約・購入はこちら**

① 練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分) ☎3948-9000 (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** 友の会会員は優先予約ができます(申込多数の場合は抽選)。  
**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。  
友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

# ねりまの春は楽しさいっぱい!!

味わってみよう

## マルシェで

採れたてのイチゴやトマトなどの練馬産の新鮮野菜・花のほか、おいしい食べ物などとお出合いのマルシェに出掛けてみませんか。▶**区の担当**:農業振興係

3/7  
土

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)



練馬区や西武線沿線で採れた旬を迎える農産物や、加工品などを販売します。▶**日時**:3月7日(土)午前10時～午後3時 ▶**場所**:石神井公園駅中央口改札前

〈まちバルを開催!〉

イチゴやトマトを使用した料理やスイーツを、石神井公園駅周辺の10店舗で味わえます。▶**日程**:3月7日(土)まで ※実施店舗など詳しくは、お問い合わせください。

**問合せ** NKBマルシェ事務局 ☎6625-5580(平日午前10時～午後6時)

3/8  
日

## ねりま de 女子マルシェ



▶**日時**:3月8日(日)午前10時30分～午後2時(なくなり次第終了。雨天決行) ▶**場所**:平成つつじ公園(練馬1-17-6) ▶**問合せ**:チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022(平日午前11時～午後5時)

## 練馬果樹あるファームで

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。4月ごろまで、下表の農園でイチゴの摘み取りができるほか、農家の直売所で購入することもできます。▶**問合せ**:農業振興係 ☎5984-1403



二次元バーコード



### 摘み取り園・農家の直売所

※事前に電話で予約してください。

場所・問合せ	開園時期	栽培品種
みやもとファーム (高松1-39-5) ☎080-8436-3555 (水・木曜を除く午前10時～午後4時)	4月ごろまで(土・日曜のみ。なくなり次第終了)	章姫、紅ほっぺ、東京おひさまベリー

### 農家の直売所

※なくなり次第終了。

場所	栽培品種
加藤農園(三原台3-7)	章姫、紅ほっぺ、よつぼし
かとちゃんファーム(大泉学園町3-18)	とちおとめ
関口いちごファーム(東大泉7-15-7)	

各園の開園日など詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。

巡ってみよう



## お花見散歩まっぷで

これから見頃を迎える花の名所や文化財・野鳥観察スポットなどを巡る、6つのお散歩コースを紹介しています。また、練馬ならではの土産や食事が楽しめる「ねりコレ店」も掲載しています。▶**配布場所**:区民事務所、図書館、ココネリ3階、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



区のフェイスブックでもお花見情報を順次掲載します



二次元バーコード

### 各散歩コースのお花見スポットを紹介

#### ①大泉学園コース(約6km)

牧野記念庭園のオオカンザクラ 東大泉6-34-4



#### ②光が丘コース(約4km)

マグノリア園のコブシ 光が丘6-2



#### ③武蔵関公園コース(約5km)

立野公園のヘキトウジュ 立野町32-1



#### ④石神井公園コース(約4km)

石神井川のサクラ 南田中3-31



#### ⑤千川通りコース(約5km)

平成つつじ公園のツツジ 練馬1-17-6



#### ⑥城北中央公園コース(約5km)

高稲荷公園のサクラ 桜台6-40-1

