



## 新型コロナウイルス

今が極めて重要な時期です  
皆さまのご協力をお願いします



感染の流行を早期に終息させるためには、今、徹底した対策を行う必要があります。区が主催するイベントを原則として延期または中止し、区立小中学校なども臨時休校しています。

感染拡大防止と併せて、「子どもの居場所を確保すること」「社会経済活動を停滞させないこと」の2点を両立させる必要があると考えています。

区民の皆さまも、手洗い・咳エチケットを徹底し、風邪症状があれば外出を控えるなど感染予防への取り組みをお願いします。

▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027 FAX 3993-1194

詳しくは、2面へ

### 区の対応

#### 〈イベント・事業〉

- ・屋内でのイベントは食事を提供するもの、おおむね100人以上が集まるものは原則、延期または中止
- ・屋外でのイベントは食事を提供するもの、おおむね1,000人以上が集まるものは原則、延期または中止
- ・その他のイベントは事業ごとに感染リスクを判断し、実施または中止などを決定
- ・トレーニング室やプールなど、一部の施設で事業を休止

#### 〈小中学校・幼稚園〉

- ・区立小中学校、小中一貫教育校は3月2日から春休みまで臨時休校
- ・区立幼稚園は、感染予防策を講じた上で開園

#### 〈学童クラブ・保育所〉

- ・学童クラブ、ねりっこ学童は、感染予防策を講じた上で春休みと同様の体制で開室
- ・保育所、練馬こども園は感染予防策を講じた上で開所

#### 〈卒業式・修了式〉

- ・卒業(園)式は規模などを縮小し、感染予防策を講じた上で実施
- ・修了式は規模などを縮小し、感染予防策を講じた上で実施

※4月以降については、3月16日(月)をめどに改めて方針を策定

## 練馬こぶしハーフマラソンは中止します

3月22日(日)に開催を予定していた練馬こぶしハーフマラソン2020はランナーやボランティアの皆さま、応援の皆さまの安全面を考慮し中止します。併せて、まちなかコンサートなどのイベントも中止します。 ※ランナーの皆さまには、参加賞などをお送りします。その他、今後の対応は、大会ホームページなどでお知らせします。

▶問合せ:シティマラソン担当係 ☎5984-3555 FAX 5984-1228





# 新型コロナウイルス感染症 拡大防止のために～一人ひとりが注意しよう

問合せ 感染症指導係 ☎5984-4671 FAX 5984-1211

## 日常生活で気を付けること

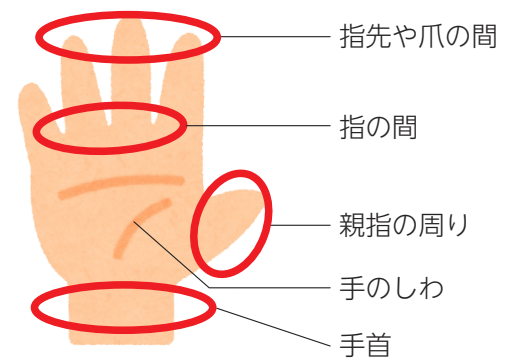
- 帰宅時や食事前には、せっけんで手洗いを  
する(2度洗いが有効)
- 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用  
する
- マスクが無いときは、ティッシュなどで口  
を覆う
- 発熱などの症状がある場合は、会社や学校  
を休む(体温は毎日測定し記録する)
- 換気が悪い場所や人が密集して過ごす空間  
を避ける

### 咳エチケット



- マスクを着用し、口・鼻を覆う
- マスクがないときはティッシュ・  
ハンカチで口・鼻を覆う
- とっさのときは袖で口・鼻を覆う

### 手洗いで汚れの残りやすいところ



## 感染の不安があったら、まずは連絡

感染の不安がある方は、まずは、下記の相談窓口にご連絡してください。  
症状を伺った上で受診が必要な方には医療機関を紹介します。適切な相  
談をせずに医療機関を受診することは、避けてください。

### 新型コロナウイルス感染症とは

#### 〈感染経路〉

感染者のくしゃみや咳、つばなどの飛沫<sup>ひまつ</sup>による「飛沫感  
染」。ウイルスに触れた手で口や鼻を触ることによる「接触  
感染」の2つが考えられます。

#### 〈症状〉

発熱やのどの痛み、1週間以上続く咳、強いだるさなど  
の症状が出ます。感染しても軽症で済むことも多いですが、  
高齢者や持病のある方は重症化しやすいです。

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口～ご心配な方はお気軽にご相談ください

- 練馬区コールセンター ☎5984-4761 (平日午前9時～午後5時)
- 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653 (毎日午前9時～午後9時) FAX 3595-2756
- 東京都相談窓口 ☎0570-550-571 (毎日午前9時～午後9時) FAX 5388-1396 ※英語・中国語・韓国語にも対応しています。

## 3月中の母子保健事業 を延期または中止

### ●延期する事業

「4カ月児健診」「1歳6カ月児歯科健診」「3  
歳児健診」

※再開については、健診日を記載した案内  
を個別に送付します。

### ●中止する事業

「母親学級」「パパとママの準備教室」「赤  
ちゃんからの飲む食べる相談」「1歳児子育て  
相談(1歳からの食事講習会)」「2歳児歯科  
健診・子育て相談」「2歳6カ月児歯科健診」  
「育児栄養歯科相談」など

※再開については、区ホームページなどで  
お知らせします。

◎問合せ:各保健相談所

※延期・中止期間中も個別の相談に対応し  
ています。お気軽にご相談ください。

## 中小企業の 相談窓口のご利用を

新型コロナウイルス感染症の流行により、  
事業活動に影響を受ける、またはその恐れ  
がある中小企業者などを支援するため、経  
営や資金繰りに関する相談を受け付けてい  
ます。

### ●経営相談

売上の低下やサプライチェーンなどに関  
する相談にビジネスマネージャーがお応えし  
ます。▶申込:電話で練馬ビジネスサポート  
センター ☎6757-2020

### ●融資あっせん

事業用の資金について、低利の融資を取  
扱金融機関にあっせんします。区は、利子  
の一部を負担しています。▶問合せ:融資係  
☎5984-2673

## 税の申告などの 期限を4/16(木)に 延長

新型コロナウイルスの感染拡大防止のた  
め、下表の税の申告などの期限を4月16日  
(木)に延長します。詳しくは、区ホームペ  
ージをご覧ください。

| 税の種類と内容                           | 問合せ                                     |
|-----------------------------------|-----------------------------------------|
| 特別区民税・都民税<br>(住民税)の申告             | 区税個人係 ☎5984-4537                        |
| 所得税・贈与税・個<br>人事業者の消費税の<br>確定申告と納付 | 税務署<br>練馬東 ☎6371-2332<br>練馬西 ☎3867-9711 |

# 区民意識意向調査の 主な結果を紹介

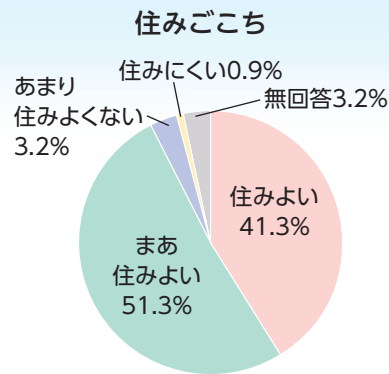
区は毎年度、区民意識意向調査を行っています。今年度の調査結果がまとまりましたので、その一部を紹介します。 ※調査は、区内在住の20歳以上の男女3,000名(無作為抽出)を対象に実施(有効回答数1,089、回収率36.3%)。 ※端数処理のため、合計が100%にならない場合があります。



問合せ 広聴担当係 ☎5984-4501 FAX 3993-4106

## 9割以上の方が 住みよいと感じています

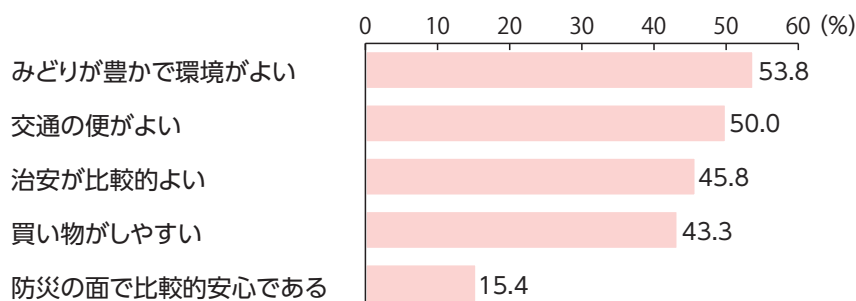
練馬区の住みごちを聞いたところ、「住みよい」と「まあ住みよい」を合わせて9割を超えました。



## 5割以上の方が 「みどりが豊かで環境がよい」と感じています

練馬区が住みよいと感じる理由として、「みどりが豊かで環境がよい」が6年連続で1位となりました。区は、みどりに満足している区民の割合80%を目指し、区民の皆さまとともにみどりを地域で守り育てる取り組みを推進します。

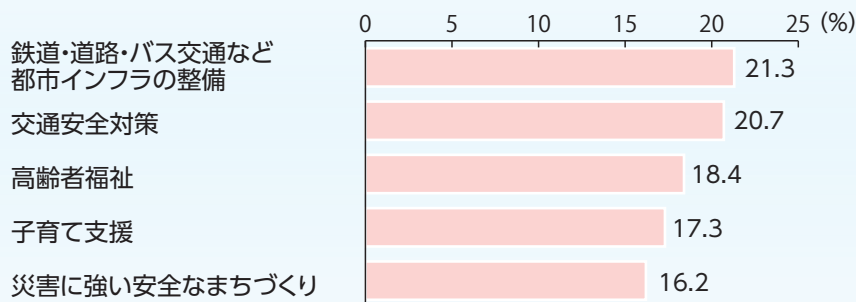
住みよいと感じるところ(複数回答。上位5項目)



## 特に力を入れてほしい施策は「都市インフラの整備」

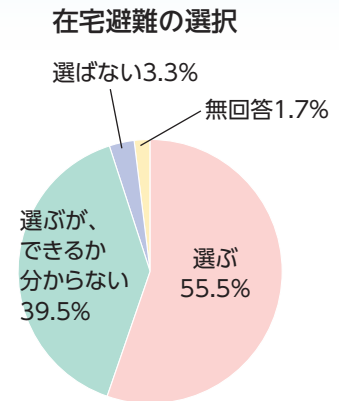
「鉄道・道路・バス交通など都市インフラの整備」が5年続けて1位となりました。区は「第2次みどりの風吹くまちビジョン」に基づき、都営大江戸線の延伸や西武新宿線の立体化など都市インフラの整備、高齢者福祉、子育て支援などの施策に取り組んでいきます。

施策への要望(複数回答。上位5項目)



## 9割以上の方が震災時でも「在宅避難」を選択 すると考えています

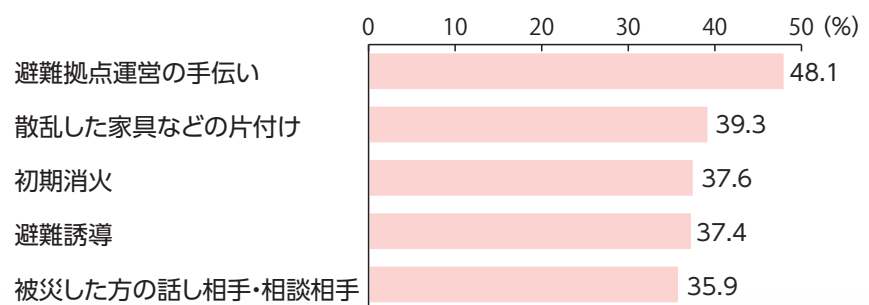
過去の災害では、避難所生活で体調を崩すなどの事例もありました。区は、自宅が無事なときは避難せず、自宅で生活続けること(在宅避難)を勧めています。また、在宅避難に備えるため建物の耐震化助成や防災用品のあっせんを行っています。



## 約5割の方が震災時に「避難拠点運営の手伝い」ができると感じています

震災時に自分や家族の安全を確保(自助)できたら、避難誘導や初期消火、救出・救護など地域の活動(共助)にご協力をお願いします。区は、「自助」「共助」の重要性について啓発活動を行い、地域の防災訓練などの支援を行っています。

震災時に協力できると思う地域の活動(複数回答。上位5項目)



### 調査結果がご覧になれます

調査の結果は、次の場所でご覧になれるほか、概要版を配布しています。▶**閲覧場所**: 地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、青少年館、学校教育支援センター、男女共同参画センターえーる、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階) ※調査結果と概要版は、区ホームページでもご覧になれます。

練馬区プレミアム付商品券  
「ねり丸お買物券」は  
3/31必までにご利用を



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」©練馬区

問合せ 練馬区プレミアム付商品券コールセンター  
☎0120-995-195(平日午前8時30分～午後5時15分)  
HP <https://nerima-premium.com/>



二次元バーコード

ねり丸お買物券の利用期限は3月31日(火)です。払い戻しはできませんので、お持ちの方は、お早めにご利用ください。

### 〈取扱店舗〉

商店街やスーパー、コンビニなど約2,200店舗でご利用できます。詳しくは、練馬区プレミアム付商品券ホームページをご覧ください。  
※取扱店舗の一覧は区民事務所や図書館などで配布しています。

このステッカーが  
取扱店舗の目印!





## お知らせ

### 消費生活センター 運営連絡会会員を募集

区と協働して消費者問題に取り組む、練馬区消費生活センター運営連絡会の会員を募集します。連絡会は区民の方の自主的な団体で、消費者問題を学びながら、講座の企画・運営や消費者だより「ぷりずむ」の編集

協力、消費者団体活動室(石神井公園区民交流センター内)の運営などを行います。▶**年会費**:2,400円▶**区の担当**:消費生活係▶**申込**:3月31日(火)までに電話で消費者団体活動室 ☎3996-6351(月・水・金曜午前10時～午後3時)

### 区民交通傷害保険の 申込期限は3月31日(火)

「区民交通傷害保険」の加入の受け付けを行っています。新規で加入を

希望する方や、継続手続きが済んでいない方は早めに手続きをしてください。▶**対象**:4月1日(水)現在、区内在住の方▶**保険期間**:4月1日(水)～来年3月31日(水)▶**引受保険会社**:損害保険ジャパン日本興亜(株)▶**申込**:3月31日(火)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▶**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 ※この案内は概要です。保険内容など詳しくは、お問い合わせください。

## 住まい・まちづくり

### 分譲マンションに関する 支援制度の活用を

●**無料相談**  
マンション管理士が、管理・運営などの相談を受け付けます。▶**対象**:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶**日時**:第1・3木曜午後1時30分～4時の間の50分以内▶**場所**:練馬区区分民相談所▶**定員**:1日3組(先着順)▶**申込**:希望日の2日前までに電話で住宅課管理係へ  
●**アドバイザー派遣制度の助成**  
(公財)東京都防災・建築まちづくりセンターが実施するマンションアドバイザー制度の費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**助成対象**:①管理・運営、

修繕計画などの講座編と相談編②マンション建て替え・改修の入門編  
◎**問合せ**:住宅課管理係 ☎5984-1289

### 1 西武新宿線連続立体交差化 などの都市計画案 2 環境影響 評価書案の手続きを延期します

2月21日号4面に掲載した西武新宿線連続立体交差化などの都市計画案と環境影響評価書案については、新型コロナウイルス感染症の拡大を防止するため、説明会や縦覧、閲覧、意見書の受け付けが延期となりました。延期後の日程は、後日お知らせします。▶**問合せ**:1 交通企画担当係 ☎5984-1274 2 環境規制係 ☎5984-4712

## 条例・計画など

### 令和2年度食品衛生監視 指導計画を策定

食品の安全管理や飲食店などへの監視指導などについて定めた計画です。計画は、生活衛生課(区役所東庁舎6階)や同石神井分室(石神井保健相談所内)で配布しています。また、区民情報ひろば(区役所西庁舎1階)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ**:生活衛生課食品衛生担当係 ☎5984-4675

## 栄養成分表示を活用しましょう

食品表示法に基づき、4月から一般向けの加工食品に栄養成分表示が原則表示されるようになります。栄養成分表示を見れば、熱量、たんぱく質、脂質、炭水化物、食塩相当量などが、どのくらい含まれているのかが分かります。ぜひ、栄養成分表示を健康づくりに活用してください。



### 講演会

### 食品表示を知っていますか? ～栄養成分表示を中心に

▶**日時**:4月23日(水)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**:群馬大学名誉教授／高橋久仁子▶**定員**:100名(先着順)▶**申込**:電話または区ホームページ「電子申請」で栄養指導担当係へ

**問合せ** 栄養指導担当係 ☎5984-4679

## 住み慣れた地域でいつまでも ～高齢者向けサービスを紹介

区では、高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、さまざまなサービスを提供しています。今回、その一部を紹介します。

### ひとりぐらし高齢者入浴証

区内の公衆浴場を1回100円で利用できます。 ※令和元年度中に申請した方には、2年度分を3月下旬に書留で送付します(申し込み不要)。▶**対象**:65歳以上でひとり暮らしの方 ※居住形態によっては、対象にならない場合があります。▶**利用回数**:52回まで ※申し込んだ月により異なります。▶**申込**:直接、地域包括支援センターや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)へ▶**問合せ**:高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763



### 三療サービス(はり・きゅう・マッサージ・指圧)

はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※令和元年度中に申請した方や平成30年4月～令和2年1月にサービスを利用した方には、2年度分を3月下旬に送付します(申し込み不要)。 ※練馬区三療師会協力。▶**対象**:65歳以上の方▶**利用回数**:年4回まで ※申し込んだ月により異なります。▶**申込**:区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを郵送で申込先へ▶**配布場所**:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館▶**問合せ**:高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763



## 令和2年度高齢者いきいき健康券

▶**対象**:来年3月31日(水)現在、65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)で、練馬区に住民登録をしている方▶**申込**:下記で配布する申込ハガキに記入の上、63円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、敬老館、はつらつセンター、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶**問合せ**:高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

### いきいき健康券メニュー

利用期間は4月1日(水)～来年3月31日(水)

次のメニューから1人1つ選べます。 ※申し込みは1回に限ります。

- 1 練馬区指定保養施設(3,000円補助券)
- 2 区内公衆浴場(7回券(自己負担1回10円))
- 3 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 4 区内はり、きゅう、マッサージ、指圧施術所(1回無料券)
- 5 豊島園庭の湯(平日2回無料券(土・日曜、祝休日は追加料金で利用可))
- 6 区立体育館・プール、練馬区立美術館(3,000円分プリペイドカード)
- 7 区内映画館(1,000円補助券3回分)
- 8 ベルデ〈少年自然の家〉(3,000円補助券)
- 9 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 10 練馬区いきがいデイサービス(5回無料券)

### いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。  
▶**募集店舗**:総合調髪・カット料金が3,000円以上の理容店・美容店▶**申込期限**:5月29日(金)▶**問合せ**:いきがい係 ☎5984-4763



## 2月の放射線量 測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:環境規制係 ☎5984-4712  
【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時 【基準値】0.24マイクロシーベルト/時  
●地表面から50cm 0.025～0.074 ●地表面から5cm 0.026～0.071



## 事業者向け

### 有料広告を募集 消費者だより「ぶりずむ」

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:裏表紙▶広告サイズ(縦mm×横mm):55×185▶料金:3万円▶刷色:2色(色指定不可)▶発行月:5月上旬▶発行部数:2万部▶配布先:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶申込期限:

3月31日(火)▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

## 国民年金

### 退職したときは届け出を

会社を退職して厚生年金の資格を失った60歳未満の方は、国民年金(第1号被保険者)へ切り替えの届け出が必要です。本人確認できるもの(運転免許証など)とマイナンバーを確認できるもの(マイナンバーカードや通知カードなど)、年金手帳、退職の日

付が分かる書類を届け出先にお持ちください。また、退職した配偶者に扶養されている60歳未満の方(第3号被保険者)も、必ず第1号被保険者への変更の届け出をしてください。

なお、保険料の免除・猶予を希望する方はお問い合わせください。▶届け出先:区民事務所(練馬を除く)、国民年金係(区役所本庁舎3階)▶問合せ:国民年金係 ☎5984-4561

## 東京2020パラリンピック観戦チケット ～ハガキ抽選による窓口販売のご案内

### 問合せ

東京2020チケットカスタマーセンター  
☎0570-00-2020(平日午前9時～午後6時)

東京2020パラリンピック観戦チケットを「東京2020チケットセンター有楽町」(千代田区丸の内)で販売します。購入には整理券(抽選)が必要です。

### 〈整理券の申し込み方法〉

- ▶申込期間:3月13日～4月5日(必着)
- ▶申込:ハガキで①大会名・パラリンピック②氏名(フリガナ)③郵便番号・住所④電話番号⑤生年月日(西暦)を、〒119-0152東京2020大会観戦チケット整理券事務局へ ※申し込みは1人1通まで。 ※当選者には、5月上旬に通知します。
- ▶区の担当:オリンピック・パラリンピック調整担当係 ☎5984-1270 FAX 3557-1351

## ねりまちウォーキングクラブ～気軽に健康長寿

▶対象:65歳以上の方▶内容:リハビリ専門職によるウォーキングの指導、実技など ※3はポールウォーキングを実施。▶定員:各15名(抽選)▶申込:13月31日(火)2～44月10日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094 ※申し込みは1人1会場です。

| 場所           | 日時【6日制】                              |
|--------------|--------------------------------------|
| 1はつらつセンター豊玉  | 4/23・30、5/7・14、6/18・25の木曜15:00～16:30 |
| 2はつらつセンター光が丘 | 5/13・20、6/3・10、7/15・22の水曜9:30～11:00  |
| 3はつらつセンター関   | 5/7・14・21・28、7/2・9の木曜13:30～15:00     |
| 4はつらつセンター大泉  | 5/13・20、6/3・10、7/15・22の水曜13:30～15:00 |

## 健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方▶定員:1各25名2各20名(初めての方を優先の上、抽選)▶費用:500円▶申込:3月19日(木)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

|                                              |
|----------------------------------------------|
| 1足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど)          |
| ▶日時:4/16～5/21の毎木曜10:00～11:30【6日制】            |
| ▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16)                       |
| ▶日時:4/15～6/3の毎水曜10:00～11:30【4/29、5/6を除く。6日制】 |
| ▶場所:光が丘区民センター3階                              |
| ▶日時:4/20～6/1の毎月曜10:00～11:30【5/4を除く。6日制】      |
| ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)                          |
| ▶日時:4/16～5/21の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶場所:関区民センター |
| ▶日時:4/20～6/1の毎月曜10:00～11:30【5/4を除く。6日制】      |
| ▶場所:ルネサンス練馬高野台(高野台1-7-17)                    |
| ▶日時:4/21～6/2の毎火曜10:00～11:30【5/5を除く。6日制】      |
| ▶場所:勤労福祉会館                                   |
| 2プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など)                 |
| ▶日時:4/16～6/4の毎木曜13:15～14:45【8日制】▶場所:光が丘体育館   |
| ▶日時:4/14～6/9の毎火曜13:00～14:30【5/5を除く。8日制】      |
| ▶場所:大泉学園町体育館                                 |

4 / 1  
水

## 「街かどケアカフェ さくら」 がオープン!

「街かどケアカフェ」は、高齢者や地域の方が気軽に立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防や健康について学んだり、相談したりできる場です。4月1日(水)から、地域包括支援センターと併設する4カ所目の街かどケアカフェがオープンします。ぜひ、ご利用ください。

### 〈お近くの街かどケアカフェにお越しください〉

区内には地域団体が運営する街かどケアカフェが20カ所あります。詳しくは、お問い合わせください。

### 問合せ

地域包括支援係  
☎5984-2774



### 3/23(日)から

#### 桜台地域包括支援センターが桜台地域集会所に移転します

地域包括支援センターは、介護・福祉・医療などの相談を受け付けている地域の窓口です。移転に伴う担当地域や電話番号の変更はありません。 ※移転作業のため、桜台地域包括支援センターは3月21日(土)にお休みします。

▶問合せ:高齢者支援課管理係 ☎5984-4582

## 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科  
内科・  
小児科

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

▶受付時間:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急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。



## ボランティア

### ねりまの食育推進ボランティア講座

修了後は、子どもたちと一緒に食  
事づくりを行うなど、食育活動に協  
力していただきます。▶**内容・日時**：  
講義…4月11日(土)・25日(土)、5月9  
日(土)、6月13日(土)・20日(土)午前9時  
30分～正午 **調理実習**…5月16日  
(土)午前10時～午後1時30分【6日制】  
▶**場所**：区役所アトリウム地下多目  
的会議室など▶**講師**：日本女子大学  
教授／松月弘恵ほか▶**定員**：30名  
(抽選)▶**申込**：ハガキまたは区ホー  
ムページ「電子申請」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受講理由を、4月1  
日(必着)までに〒176-8501区役所  
内栄養指導担当係☎5984-4679

## 子ども・教育

### 新小学1年生に㊦医療証を送付

健康保険に加入している区内在住  
の中学生までのお子さんを対象に、  
医療費を助成しています。新小学1  
年生となるお子さん(平成25年4月  
2日～26年4月1日生まれ)の医療証  
は、4月1日(水)に㊦医療証(乳幼児対  
象)から㊦医療証に切り替わります。  
新しい医療証は、3月6日から順次  
発送しています。4月になっても届

かない場合はご連絡ください。また、  
中学生までのお子さんの保護者で、  
㊦㊦医療証をお持ちでない方は、申  
請が必要です。申請方法など詳しく  
は、お問い合わせください。▶**問合  
せ**：児童手当係☎5984-5824

### 赤ちゃんと一緒にエクサ サイズ～子育てママの健康講座

▶**対象**：首のすわった0歳児と母親  
▶**日時**：4月14日(火)午前10時～正午  
▶**場所**：平和台体育館▶**内容**：講義、  
実技 ※希望者を対象に午前9時30  
分～10時に体組成測定あり。▶**講  
師**：健康運動指導士／加藤有里ほか  
▶**定員**：30組(先着順)▶**申込**：電話  
で北保健相談所☎3931-1347

### パパのエクササイズ講座 「赤ちゃん遊びながら健康に！」

▶**対象**：6～12カ月児と父親 ※母

親の参加も可。▶**日時**：4月18日(土)  
午前10時～11時30分▶**場所**：関保  
健相談所▶**講師**：健康運動指導士／  
旦尾麻樹▶**定員**：20組(先着順)▶**申  
込**：電話で同所☎3929-5381

### 4月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられま  
す。担当地域の保健相談所で受けて  
ください。▶**持ち物**：母子健康手帳、  
歯ブラシ▶**申込**：当日会場へ

| 場所(保健相談所)・問合せ | 受付日時             |
|---------------|------------------|
| 豊 玉☎3992-1188 | 23(木)13:00～15:00 |
| 北 ☎3931-1347  | 10(金)9:00～11:00  |
| 光が丘☎5997-7722 | 7(火)9:00～11:00   |
| 石神井☎3996-0634 | 24(金)13:00～15:00 |
| 大 泉☎3921-0217 | 24(金)9:00～11:00  |
| 関 ☎3929-5381  | 20(月)9:00～11:00  |

### 少人数の団体や個人の方へ

## 4月からインターネットで地区区民館・ 地域集会所の利用予約ができます

|                  |                                        |
|------------------|----------------------------------------|
| 申請書の<br>配布場所・問合せ | 地域振興課地域施設係(区役所本庁舎9階)<br>☎5984-4573、各施設 |
|------------------|----------------------------------------|

利用するには、事前に登録が必要です。「一般団体等登録  
申請書」に必要事項を記入の上、申し込んでください。  
※申請書は、区ホームページにも掲載しています。休館中  
の施設(豊玉北・富士見台・大泉学園地区区民館、桜台地域  
集会所)は、4月1日(火)から配布します。 ※代表者は区内  
在住・在勤(在学)の20歳以上の方であることが必要です。



## A「練馬区健康いきいき体操」と B「ねりま ゆる×らく体操」の指導員を派遣します

区内の団体や施設などに運動指導士を派遣し、参加者の年齢や状態  
に合わせて区のオリジナル体操を無料で指導します。申し込み方法な  
ど詳しくは、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。  
※**A****B**の同時指導はできません。▶**期間**：5月～来年3月▶**募集  
団体数**：**A**15団体**B**20団体(先着順) ※利用は1団体1回限りです。  
▶**問合せ**：健康づくり係☎5984-4624

## 4月から 飲食店などの屋内は原則禁煙に

受動喫煙に関する法令が全面施行され、一部の場所を除いて原則、禁煙と  
なります。施設の種類により規制内容が異なります(下表参照)。 ※詳しく  
は、東京都ホームページ(<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>)をご覧ください。

▶**問合せ**：受動喫煙対策担当係☎5984-1608

| 規制の内容                  | 施設の種類                                                             |
|------------------------|-------------------------------------------------------------------|
| 敷地内禁煙<br>(屋外に喫煙場所を設置可) | 学校、医療機関、行政機関、バス、タクシー、航空機など<br>※幼稚園、保育所、小中学校、高校は屋外にも喫煙場所の設<br>置不可。 |
| 屋内禁煙<br>(喫煙専用室を設置可)    | 運動施設、ホテル、事務所、船舶、鉄道、従業員のいる飲食<br>店など<br>※従業員のいない飲食店は、屋内禁煙か喫煙を選択。    |

## 区内全域で歩きたばこは禁止です

区は、練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例により、区内全域で歩  
きたばこやたばこのポイ捨てを禁止しています。喫煙する場合は、決  
められた喫煙場所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。  
周囲の方への十分な配慮をお願いします。

▶**問合せ**：まち美化推進係☎5984-4709

### 喫煙者の皆さまへ

区内全域の公共の場所(道路・公園など)で、次の行為を禁止してい  
ます。



歩きたばこ  
たばこのポイ捨て  
自転車やオートバイを運転中の喫煙

## 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

◆**公衆浴場でカモミール湯**▶**日程**：  
3月22日(日)▶**場所**：区内公衆浴場▶  
**費用**：470円(小学生180円、未就学  
児80円)▶**問合せ**：練馬区公衆浴場組  
合・風間☎3991-5092  
◆**ねりまのねり歩き(A・B高野台  
コースC・Dカタクリコース)**▶**日  
時・場所**：④3月31日(火)午前9時20分  
⑥4月19日(日)午後1時20分西武池袋  
線練馬高野台駅集合～観蔵院～長命  
寺～集合場所解散(約3km) ※いず  
れも2時間30分程度。 ※⑥稚児行  
列見学あり。◎4月1日(火)◎3日(金)  
午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集  
合～中里さくらの森緑地～清水山の  
森～正午別荘橋バス停解散(約4km)  
▶**定員**：各15名(抽選)▶**保険料など**：  
500円 ※A・Bは拝観料、C・Dはバ

ス代実費。▶**申込**：往復ハガキで①催  
し名(A～D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、  
3月19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  
◆**簿記講座「日商簿記3級」**▶**日時**：4  
月11日～5月30日の毎土曜午前9時30  
分～午後4時【4月25日、5月2日を除  
く。6日制】▶**場所**：練馬西法人会▶**定  
員**：20名(先着順)▶**テキスト代など**：1  
万2000円▶**申込**：電話またはファクス  
で①講座名②住所③氏名④電話番号  
を、3月23日(月)までに事務局☎3923-  
7272 FAX 3923-7285  
◆**新日本スポーツ連盟春季テニス  
大会(硬式・ダブルス)**▶**日程**：4月  
11日(土)・12日(日)・19日(日) ※予備日  
26日(日)。▶**場所**：土支庭球場▶**内容**：  
A女子初級B男子初級C男女D2人の  
年齢の合計が100歳以上の男女E2人  
の年齢の合計が120歳以上▶**定員**：A

⑧各32組◎64組◎48組◎16組(先着  
順)▶**費用**：1組3,500円▶**申込**：新日本  
スポーツ連盟練馬テニス協議会ホー  
ムページ(<http://njssf-nerima.com/>)  
または電話で同協議会☎090-2662-  
1991  
◆**チャレンジスポーツ～ラート教室**  
▶**対象**：小学生以上▶**日時**：4月14日  
(火)・21日(火)・28日(火)午後6時～7時  
【3日制】▶**場所**：大泉第三小▶**定員**：20  
名(先着順)▶**保険料など**：4,950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、4月13日(月)までにSSC大泉 ☎  
FAX 3921-1300  
◆**目黒を歩く「長泉院附属現代彫  
刻美術館～浄土宗の古刹祐天寺  
へ」**▶**日時・場所**：4月26日(日)午前9時  
JR恵比寿駅集合～長泉院附属現代彫  
刻美術館～目黒川～祐天寺～午後0  
時30分東急東横線祐天寺駅解散(約6  
km)▶**定員**：50名(先着順)▶**資料代な  
ど**：500円▶**申込**：往復ハガキで①催

し名②参加者全員の郵便番号・住所・  
氏名・年齢・性別・電話番号を、3月  
31日(必着)までに〒177-0044上石  
神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-  
8100(問い合わせは月・水・金曜午  
後3時まで)  
◆**ういてまで(着衣泳)講習会**▶**対  
象**：3歳児以上 ※小学3年以下のお子  
さんは保護者同伴。▶**日時**：5月10日  
(日)正午～午後4時▶**場所**：光が丘体育館  
▶**内容**：講義、実技▶**講師**：水難学会指  
導員▶**定員**：40名(先着順)▶**費用**：800  
円(小学生以下200円、中学生500円)  
▶**申込**：ハガキまたは電子メールで①  
講習会名②住所③氏名④年齢⑤学校名  
(学生のみ)⑥電話番号を、4月30日(必  
着)までに〒179-0073田柄3-27-26  
新日本スポーツ連盟・江川 ☎080-  
1049-1112 Eメール t-egawa@jcom.  
home.ne.jp

朝・夕・青空市  
◆**江古田いちば通り商店街**▶**日時**：

3月14日(土)午前10時～午後7時▶**問合  
せ**：林☎3991-0888

### 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、3月31日(必着)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**：  
4月5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 ☎  
080-2567-3071(先着120店。問い  
合わせは平日午後2時～4時)  
◆**長光寺橋公園**(石神井町1-1-58)  
▶**日時**：4月5日(日)午前10時～午後0  
時30分(雨天中止)▶**申込先**：〒177-  
0035南田中4-7-10-301 リサイ  
クル・タンポポ ☎090-5423-8684  
(先着80店。問い合わせは午後7時  
～9時)

## 広告 中止のお知らせ

東京弁護士会主催  
弁護士によるくらしの無料相談会

3/9～13に大泉郵便局にて開催を予定していた無料相談会は新型コロナウィルス対応  
のため、中止とさせていただきます。ご理解の程よろしく願いいたします

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。



## スポーツ



### 初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導

▶**対象:**個人利用の方▶**プール入場料:**1時間につき小中学生100円・一般200円▶**申込:**プール内で申し込み

| 場所・問合せ                      | 日時                 |
|-----------------------------|--------------------|
| 大泉学園町体育館<br>☎5905-1161      | 月・火曜<br>9:00～11:00 |
| 平和台体育館<br>☎5920-3411        | 火曜<br>9:00～11:00   |
| 三原台温水プール<br>☎3924-8861      | 火曜<br>11:00～13:00  |
| 中村南スポーツ交流センター<br>☎3970-9651 | 水曜<br>9:00～11:00   |
| 光が丘体育館<br>☎5383-6611        | 金曜<br>11:00～13:00  |

※7・8月、祝休日、休館日は行いません。  
※講習会などで実施しない場合があります。

### 初心者スポーツ教室 親子体操

▶**対象:**4歳以上の未就学児と保護者▶**日時:**5月10日～6月14日の毎日曜午前10時～11時30分【6日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**25組(抽選)▶**保険料:**1人168円▶**申込:**往復ハガキで①教室名②代表者の住所・氏名・電話番号③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢・性別を、3月23日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

## 講座・催し



### 清水山の森のカタクリを 鑑賞しましょう

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**4月2日(休)午前9時30分～正午▶**場所:**清水山の森(大泉町1-6)▶**定員:**30名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①催し

名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、3月27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。

### 就職活動や地域活動をしている女性のためのパワーポイント基礎講座

▶**対象:**パソコンで文字入力ができる女性▶**日時:**④4月26日(日)⑧8月6日(木)⑩11月13日(金)午後1時30分～4時30分▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**講師:**マイクロソフトオフィスマスター／長安透▶**定員:**各10名(抽選)▶**費用:**1,000円▶**持ち物:**USBメモリー▶**申込:**往復ハガキで①講座名(④～⑩の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由(50字程度)を、④4月11日⑧7月22日⑩10月29日(必着)までに

〒177-0041石神井町8-1-10 男女共同参画センターえーる☎3996-9007 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、お知らせください。

### 牧野記念庭園で春を愛でる ～植物観察会

▶**日時:**3月21日(土)④午前10時～11時30分⑧午後1時30分～3時▶**場所:**牧野記念庭園▶**定員:**各16名(先着順)▶**申込:**電話で花とみどりの相談所☎3976-9402

### ボディーコントロール(体幹運動)

▶**日時:**4月～6月の第1・3火曜午前10時～11時【6日制】▶**場所:**石神井公園区民交流センター▶**講師:**トレーナー／植田麻利子▶**定員:**30名(抽選)▶**申込:**3月16日(月)までに電話で同所☎5910-3451

## まちづくり活動 助成事業

# アイデアあふれるまちづくりの活動に助成します

区民の方が主体となって行う身近な生活空間の保全・改善・創造のためのまちづくり活動に対して、費用の一部を助成します。希望する方は、みどりのまちづくりセンターにある募集要項をご覧の上、事前相談(予約制)を受けてから応募してください。

〈対象となる団体・助成上限額など〉

| 部門名    | 対象となる団体                      | 助成上限額 | 審査方法 | 応募期間                               |
|--------|------------------------------|-------|------|------------------------------------|
| たまご部門  | これからまちづくり活動を始めようとしている3名以上の団体 | 5万円   | 書類審査 | 4/1(水)～9/30(水)<br>※事前相談は9/15(水)まで。 |
| はばたき部門 | まちづくり活動の成果が期待できる3名以上の団体      | 30万円  | 公開審査 | 4/1(水)～5/7(木)<br>※事前相談は4/24(金)まで。  |



地域を楽しむマップづくりやマルシェを開催(はばたき部門)



「農の風景」を巡るまち歩きや景観づくりを実施(はばたき部門)

問合せ

みどりのまちづくりセンター(豊玉北5-29-8 練馬センタービル3階)  
☎3993-5451(平日午前9時～午後5時) FAX 3993-8070  
HP <https://nerimachi.jp>

## 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でお願いします。
- 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。

■**男の料理教室 寿18会** 60歳以上の男性対象 第1水曜午後1時～5時 石神井公園区民交流センター 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費1,000円 材料費月1,000円 斎藤☎090-6199-4969(要予約)

■**道具を使った健康体操(3B体操) すこやかクラブ** 50歳以上の方対象 毎水曜午前10時～11時30分 総合体育館 講師 水谷美奈子 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費3,500円程度(初回のみ) 常法☎5241-3350(要予約)

■**練馬郷土史研究会** 年2・3回土曜に生涯学習センターなどで講演会、年3・4回平日に関東周辺の史跡などを見学 年会費2,000円 講演会参加費1回300円 交通費実費 鎌田☎3977-3091(要予約)

■**武蔵関空手道教室 直心塾** 小学生以上対象 毎日曜午前10時15分～11時45分 関町北地区区民館など 入会金2,000円 月会費3,000円 初めの1カ月と3月20日、4月29日は無料体験可 栗田☎080-4079-2165 [Eメール karatedo.chokushinjuku@gmail.com](mailto:karatedo.chokushinjuku@gmail.com)(要予約)

■**NSクラブ(大正琴・フォークダンス)** 60歳以上の方対象 主に第1・3月曜午前9時30分～11時30分 中村敬老館など 年会費2,000円 教材費実費 加賀谷☎3990-9824(要予約。午後6時以降)

■**ヨガ nao\_yoga** 女性対象 主に毎金曜午前9時15分～10時45分 関町地域集会所 会費1回1,500円 横川☎080-9447-1818 [Eメール 18nao.yokokawa18@yahoo.ne.jp](mailto:18nao.yokokawa18@yahoo.ne.jp)(要予約)

■**マザーズ(ストレッチ・ステップ・ダンスの振り付け)** 初心者対象 毎木曜午前10時10分～11時45分 光が丘地区区民館など 会費1回500円 初回は無料体験可 お子さん連れ可 林☎090-7812-9476

■**メロディーコーラス(ジャズ・ポップス・アカペラ・映画音楽)** 40～60代の女性対象 月3回木曜午後2時～4時30分 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費4,000円 福家☎090-5399-3614 [Eメール tfmelody@ybb.ne.jp](mailto:tfmelody@ybb.ne.jp)(要予約)

■**練馬アカデミー合唱団第25回記念演奏会(混声合唱組曲「筑後川」・モーツァルト作曲「孤児院ミサ」など)** 4月19日午後2時開演 練馬文化センター 指揮 泉翔士 入場料500円 例会…月3回金曜午後6時30分～9時、月1回日曜午後2時～4時30分 練馬第三小など 入会金2,000円 月会費5,000円(学生2,000円) 楽譜代実費 演奏会チケット分担金あり 富永☎3970-2706

■**社交ダンス研究会** 60歳以上の初心者～中級者対象 月4回日曜午後1時～4時 大泉学園地区区民館 入会金1,000円 月会費3,000円 加藤☎080-1083-4499

■**スイミング教室 ゆうゆう** 毎月曜①午後3時～4時(年長児)②午後4時～5時(小学生) 光が丘体育館 ①②とも入会金1,000円、月会費1,800円、保険料年800円 古塚☎050-5360-1952 [Eメール pool.yuuyuu2019@gmail.com](mailto:pool.yuuyuu2019@gmail.com)

■**外国人講師による英語サークル 無料体験会** 60歳以上の初心者の女性対象 3月24日午後2時30分～3時30分 生涯学習センター 例会…60歳以上の初心者の女性対象 月3回火曜午後2時30分～3時30分 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費4,200円 初回は無料体験可 エンジョイ・井出☎070-3849-2941(要予約。平日午前9時～午後3時)

■**大泉太極拳クラブ(健康太極拳、気功八段錦、ストレッチ体操)** 初心者～初級者対象 月4回金曜午後7時～8時45分 大泉学園町体育館 日本健康太極拳協会認定師範が指導 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 北☎080-5460-2898(要予約)

■**ドライフラワーアレンジ** 女性対象 月1回水曜午前10時～正午 大泉町地域集会所など 会費無料 材料費1回3,500円 フラワーアレンジの会・木元☎080-5514-0339(要予約)

■**英語の会 ピュア** 女性対象 第1・3木曜①午前10時～正午(中級者)②午後1時～3時(初級者) 南大泉青少年館 ①②とも月会費2,000円 三浦☎080-5679-8848(要予約)

■**親子リトミック体験会** 3月24日、4月8日・14日・15日・21日①午前9時25分～10時(0歳児)②午前10時10分～10時50分(1歳児)③午前11時～11時45分(2・3歳児) 光が丘区民センター2階など ①～③とも参加費1回100円 ジャックと豆の木・横山☎090-9360-0051 [Eメール aria.mame.mari@gmail.com](mailto:aria.mame.mari@gmail.com)

■**50歳からの女性ピアノサークル無料説明・体験会** ①4月6日午前10時～正午(中級者)②13日午前10時～正午(初級者) 富士見台地区区民館 例会…50歳以上の初級者～中級者の女性対象 1・2カ月に1回月曜午前10時～正午 富士見台地区区民館など 入会金2,000円 年会費2,000円 会費1回500円 練馬ピアノサークル・三城☎070-4080-9660 [Eメール nerima.piano.circle.50@gmail.com](mailto:nerima.piano.circle.50@gmail.com)(要予約)

■**第9回文明カフェ特別講演会「共産中国70年の光と影～隣国の理解を深めるために」** 小学生以上対象 4月15日午後2時～4時 石神井公園ふるさと文化館 講師 元日本経済新聞北京支局長／岡田臣弘 参加費1,000円 サイエンスカフェねりま・佐々岡☎FAX 3924-0305 [Eメール nrimasc@gmail.com](mailto:nrimasc@gmail.com)(要予約)

■**OZハーモニカ・アンサンブル発表会** 3月22日午後1時～4時 勤労福祉会館 入場無料 OZハーモニー・中川☎3924-2809

■**硬式テニスサークルG・T・C** 初級者～中級者の社会人対象 毎木曜午後5時～7時 夏の雲公園庭球場 入会金2,000円 月会費500円 会費1回1,000円 小野寺☎3977-7618(午後7時～10時) [Eメール tennis.gtc@gmail.com](mailto:tennis.gtc@gmail.com)(要予約)

■**英会話サークル WECC** 女性対象 毎火曜①午前9時～10時10分②午前10時15分～11時45分 南大泉地区区民館 オーストラリア人女性講師が指導 ①②とも入会金3,000円 月会費①5,000円②4,000円 初回は無料体験可 今津☎080-1204-5681(平日) [Eメール isakoimz@ybb.ne.jp](mailto:isakoimz@ybb.ne.jp)(要予約)

■**ニャンニャン写真展** 3月23日～29日午前9時～午後6時 勤労福祉会館 入場無料 練馬ニャンニャンフレンドリーの会・岩崎☎3921-9887

■**エッセイ・紀行文・自分史・家族史など～初めて学ぶ大人のための無料教室(通信添削も可)** ①4月5日午前9時30分～正午⑦7日午後1時～3時30分 勤労福祉会館 例会…月1回③日曜午前9時30分～正午④火曜午後1時～3時30分 勤労福祉会館 ③④とも月会費1,500円 竹内☎070-6519-3329(要予約。午前中)

広告

## 起業家募集！

新規開業者の過半数が入会  
開業コスト削減出来ます



公益社団法人

全日本不動産協会

東京都本部練馬支部  
TEL 03-3261-1010

－街頭相談会随時開催中－

※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。



# だから町会・自治会に入っています!

～人と人とのつながりが、地域の安全安心に

子どもを見守る地域の目、お祭りでのみんなの笑顔、きれいなまち並み、万に備えた訓練など……。町会・自治会は「住んで良かった」と思えるまちを目指して活動しています。今回、町会・自治会に加入している皆さんに、お話を伺いました。▶問合せ:地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039 FAX 3557-1351

## 安心して生活できる!



宇野さん

町会が防犯パトロールや防災訓練をしてくれているおかげで、家族が安全に生活できます。地域の安全は自分たちでつくるものだと感じています。

豊玉西町会 宇野さん(30代)

## お祭りで親睦が深められる!



黒田さん

家族が町会のお祭りで楽しませてもらっているので、恩返しがしたいと思い加入しました。今では、イベントのお手伝いを通して地域の皆さんとの親睦を深めています。

田柄町会 黒田さん(30代)

## 地域に知り合いが増えた!



山本さん

引っ越し直後は、知らない方ばかりでとても不安でした。町会に入って知り合いが増え、子どもたちも地域の人に見守られているので安心して過ごせています。

仲二町会 山本さん(40代)

## 多世代で交流ができる!



小松さん

町会の芋掘りや大根の引き抜きイベントを通して、世代を超えて交流する機会が増えました。よりきれいなまちにしたいという思いで、まち美化活動にも参加しています。

南大泉三丁目町会  
小松さん(50代)

## 地域で見守り合える!



佐々木さん

団地は高齢者が多いので、自治会のイベントはお互いが元気かどうかを確認する場にもなっています。他の自治会の方とも声を掛け合いながら、安心して生活しています。

コーシャハイム光が丘第四自治会  
佐々木さん(70代)

## 町会・自治会は地域のために活動しています



## もっと町会・自治会を知りたい方はコチラ

区内には、町会・自治会が253団体(3月1日現在)あります。お住まいの町会・自治会や加入方法など詳しくは、お問い合わせください。 ※区ホームページでもご覧になれます。



二次元  
バーコード

**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。

日本演奏連盟後援 ヴァイオリン **伊藤 万枝** ピアノ **浅野 桜子** チェロ **バクヒョナ**  
増山美知子奨励ニューアーティストシリーズ  
春の宵に大人クラシック  
トリオピアノ 第4回コンサート「クララ・シューマンをめぐる熱い調べ」  
3/23(月) 18:30 開場 19:00 開演 練馬文化センター  
全自由席 / ¥3,000 〇 ¥2,000 小ホール  
プログラム / ピアノ三重奏曲 第1番 主権・お問合せ  
クララ・シューマン / ピアノ三重奏曲 他 PIA 03-6913-3401 詳しくは→

**練馬区の訪問マッサージ**  
健康保険適用・国家資格者が自宅に伺います  
※医師の同意書が必要 (書類は当院で用意します)  
**クイックタイム21治療院**  
☎03-5383-2521  
お気軽にお問い合わせください  
ホームページ | クイックタイム21 | 検索 | 板橋区赤塚新町 1-22-7

Seibu Group  
西武の「くらしとすまいのほほえみ窓口」  
**ほほえみライフ**  
住まいと暮らしに関するさまざまなご要望に  
ワンストップサービスでお応えいたします。

|                                                |                                             |
|------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| <b>不動産仲介</b><br>ホームステージング<br>建物診断<br>リバースモーゲージ | <b>ハウスクリーニング</b><br>家事代行<br>お引越し            |
| <b>住まいのリフォーム</b><br>シロアリ防除<br>ハウスコーティング        | <b>ホームセキュリティ</b><br>みまもりサービス<br>老人ホーム・IoT生活 |

西武プロパティーズ 石神井公園営業所  
西武池袋線「石神井公園」駅徒歩1分 営業時間 / 10:00~18:00(水曜日定休)  
☎0120-700-158 **ほほえみライフ** | 検索

**口と耳で学ぶ 中国語 4月生募集!!!**  
少人数(~6名)で楽しく、密度の深い授業! 一各25回

- ◆入門班—発音の習得を目的とする方  
4/8(水)~9/23(水) 10時~12時
- ◆初級A班—発音を修了された方  
4/9(木)~9/24(木) 13時15分~15時15分
- ◆初級B班—簡単な自己紹介を中国語でできる方  
4/8(水)~9/23(水) 14時~16時  
○教室:「練馬春日町駅」徒歩1分 ○入会金:5千円  
○受講料:75,000円(2回分割、教材費別)※補講制度有  
○講師:鈴木繁(元日中学院副院長)

**発音連続公開講座のご案内**

- ①陳淑梅老師(東京工科大学教授、NHKテレビ講座講師)特別講座「外国語習得のコツ」 3月20日(金) 2~4時
- ②「母音は発音の要—母音と声調」 3月21日(土)
- ③「無気音と有気音—子音と声調」 4月4日(土)
- ④「スキットで発音総まとめ」 4月5日(日)

※②~④は1時半~4時半、会場:練馬区役所19階  
講師:鈴木繁(元日中学院副院長) 参加費:各千円

お申込みは **練馬中文教室:090-3509-2021**

**広告** 自分で決める自分のお墓 樹木葬・合葬墓 10万円~ 海洋散骨 7万円~ 終活サポート株式会社 **03-5844-6545**