

お知らせ

弁護士による無料相談会

▶対象:借金や税金・家賃の滞納、労働問題などで経済的に困りの方▶日時:3月5日(金)、4月7日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内▶場所:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階)▶申込:電話で同所☎3993-9963

ボランティア

オンライン開催 「高齢者支え合いサポーターの活動紹介・相談会」

高齢者支え合いサポーターは、地域で高齢者を支える人材として活動しています。今回、地域でボランティア活動を考えている方を対象にオンラインで活動紹介と相談会を行います。▶日時:3月4日(水)午後2時~4時▶定員:20名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①氏名②電話番号③電子メールアドレスを、2月25日(水)までにボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208 [Eメール](mailto:volunteer@neri-shakyo.com) volunteer@neri-shakyo.com

日本語ボランティア実践研修 「苦手な文法をもっと楽に~自動詞・他動詞を中心に」

▶対象:区内在住の方▶日時:①3月11日(水)②18日(水)午後2時~3時30分▶場所:文化交流ひろば▶講師:日本語教師/有田玲子▶定員:各30名(先着順)▶申込:電話で事業推進係☎5984-1523

国民健康保険

保険料仮徴収のお知らせを 2月17日(水)に発送

保険料を特別徴収(公的年金からの引き落とし)でお支払いいただいている世帯と、4月から特別徴収の対象となる世帯の令和3年度の保険料は、4月~来年2月分の年金から引き落とします。3年度の保険料が決定する前の4・6月は、仮徴収額として、今年

度の保険料を参考にした額を引き落としとします。詳しくは、世帯主へ2月17日(水)に発送する「国民健康保険料仮徴収のお知らせ」をご覧ください。▶問合せ:こくほ資格係☎5984-4554

お休みします

〈こどもの森〉…2月24日(水)・25日(木)【補修工事のため】▶問合せ:みどり推進課施設担当係☎5984-1664
〈光が丘区民センター☎5997-7718〉…2月27日(土)【電気設備点検のため】

高齢者

いつでも、どこでも、すこしでも 「ねりま ゆる×らく体操講習会」

▶対象:65歳以上の方▶内容:ひざの曲げ方など日常の動作に役立つ実技指導▶区担当:健康づくり係▶申込:電話でスポーツクラブネサンス練馬高野台☎5372-1006(月曜を除く午前11時~午後7時)

場所	日時	定員(先着順)	
街かどケアカフェ	こぶし (練馬高野台駅前地域集会所内)	3/9(水) 10:30~12:00	9名
	さくら (桜台地域集会所内)	3/11(木) 10:30~12:00	8名
	けやき (南大泉地域集会所内)	3/16(水) 10:30~12:00	10名
	つつじ (中村橋区民センター内)	3/18(木) 10:30~12:00	10名
保健相談所	光が丘	3/1(月) 14:30~16:00	10名
	石神井	3/15(月) 14:30~16:00	15名
	豊玉	3/23(水) 14:30~16:00	15名

お口とカラダの元気を引き出すトレーニング ~ねりまお口すっきり体操講習会

▶対象:65歳以上の方▶日時:3月10日(水)午前10時~正午▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義、運動実技など▶講師:健康運動指導士/原真

奈美▶定員:12名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

子ども・教育

3月の2歳児・2歳6カ月児 歯科健診

▶対象:おおむね1歳11カ月~2歳10カ月児▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	11(水) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	12(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	2(水) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	19(金) 13:00~15:00	32名
大泉 ☎3921-0217	5(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	22(月) 9:00~11:00	24名

3月の「1歳からの食事相談」

幼児がいる家庭の食事について、事例紹介と個別相談を行います。▶対象:1~2歳児の保護者▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも20分程度)
豊玉 ☎3992-1188	15(月) 13:30~15:30
北 ☎3931-1347	3(水) 9:00~11:00
光が丘 ☎5997-7722	3(水) 9:00~11:00
石神井 ☎3996-0634	12(金) 13:30~15:30
大泉 ☎3921-0217	15(月) 13:30~15:30
関 ☎3929-5381	8(月) 13:30~15:30

健康・衛生

そうだ、薬剤師に聞いてみよう~お薬相談会

▶日時:2月24日(水)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

スポーツ

初心者スポーツ教室 ぜんそく児水泳

▶対象:気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児~新小学4年生で、医師にこの教室への参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。▶日時・場所:①4月1日~6月24日の毎木曜午後3時30分~5時30分【4月29日を除く。12日制】…三原台温水プール②4月5日~6月28日の毎月曜午後3時30分~5時30分【4月12日、5月3日・10日、6月14日を除く。9日制】…平和台体育館▶定員:各25名(抽選)▶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(①②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⑦保護者の氏名を、2月22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

弁護士による「成年後見制度」講演会

▶日時:3月2日(水)午前10時~正午▶場所:ココネリ3階▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、権利擁護センターほっとサポートねりま☎5912-4022 [FAX](mailto:3994-1224) 3994-1224 ※Zoomを使ったオンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。

防犯・防火意識啓発パネル展

▶日時:2月16日(水)までの午前8時45分~午後8時(16日は午後4時まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:安全安心係☎5984-1027

東京都議会議員の定数が増えます

東京都議会で、現行の選挙区定数を是正する条例が可決されました。また、任期満了に伴う東京都議会議員選挙の日程が7月4日(日)に決定しました。

▶問合せ:選挙管理委員会事務局☎5984-1399

選挙区	変更前	変更後
練馬区	6	7
大田区	8	7

生涯学習センターホールの改修工事を延期します

令和3年6月~4年秋ごろを予定していた生涯学習センターの改修工事は、事業の見直しに伴い延期になりました。日程が決まりましたら、改めてお知らせします。 ※6月~9月分のホール利用の抽選会は、3月2日(水)に実施します。▶問合せ:生涯学習センター☎3991-1667

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。



渋沢×北区
青天を衝け大河ドラマ館

北区 渋沢

<https://taiga-shibusawa.tokyo>

東京北区大河ドラマ「青天を衝け」活用推進協議会 03-3908-1364

渋沢×北区 青天を衝け 大河ドラマ館

東京23区初の大河ドラマ館が

壱子飛鳥山に

2021年
2月20日
開館



資料提供: 渋沢史料館