

- 新型コロナウイルスの新規感染者数が急増しています……4面
- 「信州上田クラインガルテン」がオープン! ……10面
- 農業体験農園 ……12面



練馬区公式ツイッター



練馬区公式フェイスブック

匠の技と心

練馬の伝統工芸

区には、100年以上継承されてきた魅力ある伝統工芸があり、16業種33名の職人が活動しています。昨年は新型コロナウイルス感染症の影響で伝統工芸展が中止になるなど、区内の伝統工芸も大きな影響を受けた年となりました。今回、コロナにも負けることなく作品を作り続けている4名の職人の技と思いを紹介します。

▶問合せ: 中小企業振興係 ☎5984-1483 FAX 5984-1902

2・3面に続く

螺鈿蒔絵の貝置ききの作業

新型コロナウイルスの
新規感染者数が急増しています

1月4日現在、都内の医療提供体制が逼迫^{ひっばく}しています。引き続き、手洗いの徹底、マスクの着用、こまめな換気、「密閉」「密集」「密接」の回避などを心掛けて行動してください。最新の情報は、区ホームページをご覧ください。

「生活の中」に伝統工芸を



東京額縁 練馬区伝統工芸会会長 竹中康さん

お客さまの要望を形にする、オーダーメイドを中心に製作しています。創業時は絵画ブームもあり量産品を主に作っていましたが、私は直接お客さまとやり取りをする方が向いていたようで、自然と今のやり方になりました。額縁は飾る作品を活かしてこそ、あくまでも脇役です。お客さまの抱く抽象的なイメージを形にするのは難しく、苦労することもあります。試行錯誤して製作したものを喜んでいただけたときはうれいすね。

時代の変化に合わせて、伝統工芸も変わってきています。額縁も、以前は木彫りに金箔仕上げなど重厚感のあるものが主流でした。今は、さまざまなライフスタイルや作品に合わせて、多様な仕上げをするようになりました。「伝統工芸」と聞いて、敷居が高く感じられる人も多いかもしれませんが、生活に彩りを与える身近なものとして、多くの皆さまに知っていただきたいと思ひます。



東京額縁

日本では明治時代に洋画の流入とともに発展しました。かつては彫刻、塗装など分業で行っていたものを、東京額縁は職人が仕上げまで一貫して行います。



手織



手織り機を使って作品を作ります。宗廣力三さんによって再興された郡上紬は、草木染めによる素朴な色合いと光沢が特徴です。



「手仕事」にこだわりたい

手織 小熊素子さん

経(たて)と緯(よこ)の組み合わせだけで表現できる、そこが面白いと思って織の世界に入りました。大学卒業後すぐに、人間国宝の宗廣力三さんに2年間住み込みで師事しました。新しいことを覚えるのが楽しくてあっという間でしたね。染めのこだわりは、植物の樹皮や草木から出る天然染料を使うこと。植物ごとに特性があって、ブレンドすることでさまざまな色が作れます。糸は、普通なら捨てられてしまうものも使います。織ってみると温かみのある作品ができるんです。世の中に無駄なものはないと感じています。

昔から変わらないものは「伝統」と呼ばれていますが、基本的に工芸については「手仕事」のこだどと思っています。お米も、元は田んぼから。洋服も同じように糸から織って作りたい。「伝統」は「生活」と同じことなのかもしれません。いつか個展を開いて、自分の作ったものを皆さんに見てもらいたいですね。

暮らしの中に、いまも息づく伝統の技

「繊細で美しい」
作品を見てほしい



螺鈿蒔絵 土方杉久さん

父がべっ甲製造卸業、祖父が蒔絵師の家で育ちました。「祖父の技術をこのまま終わらせたくない」と思ったことがこの世界に入ったきっかけです。漆で絵柄を描き、細かく切った貝で装飾する「螺鈿」と、漆の上に金粉をまいて文様を描く「蒔絵」。どちらも、とても根気のいる作業です。見る角度によって変わる貝の輝きと繊細な模様が、螺鈿蒔絵の美しさだと思っています。

着物を着る機会が減るにつれ、和装小物の需要も減っているのが現状です。伝統工芸は昔の特別なもの、と思っている方もいるかもしれませんが、日常でも使える装身具もたくさんあります。今はコロナもあって、お客さまに直接見ってもらうのは難しいかもしれませんが、こんなときだからこそ、より多くの形でお客さまの目に留まるように伝統工芸も変わらなければならないと、日々試行錯誤しています。



螺鈿蒔絵

べっ甲(タイマイの甲羅)の土台の上に、漆で模様を描き、金粉・あわび貝などで装飾します。かんざしなどの和装品のほか、ブローチなどの洋装品にも加工されています。



東京手描友禅

下絵から手描きで行い、全工程を1人の職人が担います。落ち着いた色彩の中にも江戸らしい粋や洒落が表現されていることが特徴です。



「好き」だから続けられる

東京手描友禅 川崎崇二郎さん

もともと山形にいましたが、知り合いを頼って上京しました。どんな仕事をするかも知らなかったで、友禅をやると聞いてびっくり。1カ月後には「向いてない」と辞めようとした(笑)。そこで引き止められてから、もう68日目です。最初の4年間は雑用ばかりでしたが、師匠から「この色入れて」と1カ所ずつ色をもらい、だんだんと筆を触らせてもらえるようになりました。10年修業した後、独立して練馬に来てからだんだんと仕事が面白くなりましたね。難しいのは色の調合。微妙に違う色がたくさんあって、机の上はいつも絵の具でいっぱいなんです。

80歳を過ぎてでもやっているのは、単純に「好き」だから、というのが一番だと思います。用はなくても仕事部屋に来ては何かしら作ってしまう。職人の数は減っているけれど、着物という文化がなくなることはないと思っています。自分もまだまだ続けていくつもりです。



新型コロナウイルスの**新規感染者数**が**急増**しています

1月4日現在、都内の医療提供体制が逼迫しています。引き続き、手洗いの徹底、こまめな換気などを心掛け、以下の感染リスクが高まる「5つの場面」にご注意ください。最新の情報は、区ホームページをご覧ください。

出典：内閣官房新型コロナウイルス感染症対策推進室

1	2	3	4	5
飲食を伴う 懇親会	大人数や長時間の 飲食	マスクなしでの 会話	狭い空間での 共同生活	居場所の 切り替わり

※1月4日時点の情報に基づき作成しています。

災害に備えよう!

消防署と区は火災や地震、家の中で発生する事故の危険性を診断する「防火防災診断」を実施しています。診断後、家具転倒の危険性があった場合は、区から1カ所分の家具転倒防止器具をお渡しします。

▶問合せ：区民防災第二係 ☎5984-1654

住まいの防火防災診断

対象

次のいずれかに当てはまる世帯

- ①65歳以上の方がいる
 - ②介護保険の要介護・要支援の方がいる
 - ③身体障害者手帳をお持ちの方がいる
 - ④愛の手帳をお持ちの方がいる
 - ⑤精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方がいる
 - ⑥人工呼吸器を使用している方がいる
 - ⑦難病医療費助成を受けている方がいる
- ※すでに利用した世帯は申し込みできません。

診断の流れ

- 1** 電話で区民防災課へ申し込み ☎5984-1654
- 2** 事前に消防署から連絡の上、消防署と区の職員が訪問し、ご自宅を診断
- 3** 診断結果に応じて1カ所分の家具転倒防止器具をお渡しします

熊本地震の教訓を活かすために

東京消防庁によると、平成28年に起きた熊本地震では、けがの原因の3~4割が家具の転倒・落下などによるものでした。ご自宅が安全な場合は、避難所に避難する必要はありません。防火防災診断を受けて、災害時も自宅で生活できるようにしましょう。



▲熊本地震による被害の様子

家具の転倒防止対策をしていないと起こりうる3つの危険

①けが	②火災	③避難障害
転倒・落下した家具に当たったり、下敷きになったりする	家具がストーブなどに転倒・落下し、火災が発生する	出入り口の近くに家具が転倒すると逃げられなくなる

上級救命講習会

初めて講習を受ける方も参加できます。▶日時：2月20日(土)午前9時~午後5時▶場所：防災学習センター▶内容：傷病者の応急手当て(心肺蘇生<そせい>法、搬送法など)▶定員：15名(先着順)▶テキスト代：2,800円▶申込：電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講習会名②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、2月13日(土)までに同所 ☎5997-6471 FAX 5997-6472

保育事業所向け防災講習会

災害時の子どもの引き渡し方や応急保育などについて学びます。▶対象：保育事業所の職員▶日時：2月26日(金)午後3時~5時▶場所：防災学習センター▶定員：40名(先着順)▶申込：電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講習会名②参加者全員(2名まで)の氏名③事業所の郵便番号・住所・名称・電話番号を、2月19日(金)までに同所 ☎5997-6471 FAX 5997-6472

12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 0.031~0.079 ●地表面から5cm 0.031~0.082

お知らせ

ねりま若者サポートステーション (①利用説明会②家族懇談会)

▶対象:15~49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:1月30日(土)①午後2時~3時②午後3時~4時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

条例・計画など

特定個人情報保護評価書を再評価

①個人住民税②国民年金③後期高齢者医療制度④予防接種に関する事務の特定個人情報保護評価書は、公表から5年になるため、国の指針に基づき再評価を行いました。再評価にあたっては、区民意見反映制度により、区民の皆さまからご意見を伺ったほか、専門家などによる第三者点検を受け、妥当性・適合性が認められました。評価書の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、各担当部署、区ホームページでご覧になれます。▶問合せ:①税務課区税電算係(区役所本庁舎4階)☎

5984-2703②国保年金課国民年金係(同本庁舎3階)☎5984-4561③国保年金課後期高齢者資格係(同本庁舎2階)☎5984-4587④保健予防課予防係(同東庁舎6階)☎5984-2484

税

中小企業の方へ 令和3年度分の固定資産税・都市計画税を軽減します

事業用家屋や償却資産に係る3年度分の固定資産税・都市計画税の課税標準(課税台帳に登録されている価格)が2分の1またはゼロとなります。詳しくは、東京都主税局ホームページ(https://www.tax.metro.tokyo.lg.jp/ncov/new_virus_kotei_small.html)をご覧ください。▶対象:新型コロナウイルス感染症の影響により事業収入が一定程度減少した中小事業者など▶申請期限:2月1日(消印有効)▶問合せ:東京23区固定資産税コロナコールセンター☎3525-4106(平日午前9時~午後5時)

償却資産の申告期限は2月1日(月)

償却資産(事業用の構築物・機械・器具・備品)を所有している方は、1月1日現在の資産を申告してください。申告方法など詳しくは、

お問い合わせください。 ※申告はエルタックスホームページ(https://www.eltax.lta.go.jp/)でも行えます。▶問合せ:練馬都税事務所 ☎3993-2261

中学生の「税についての作文」と「税の標語」受賞者発表

税の制度を学んでもらうため、全国納税貯蓄組合連合会と全国間税会総連合会が毎年行うコンクールです。今年度は、「作文」は区内35校から3,579点、「標語」は13校から3,334点の応募がありました。区が贈呈した賞の受賞者は下表の通りです。なお、受賞作品は区ホームページでご覧になれます。

〈受賞作品を展示〉
▶日時:1月30日(土)~2月8日(月)午前8時45分~午後8時▶場所:区役所アトリウム

◎問合せ:収納課管理係 ☎5984-4541

税についての作文

賞	氏名(敬称略)	学校名・学年
練馬区長賞	名尾 萌花	田柄中3年
	川口 結愛	石神井西中3年
練馬区議会議長賞	小野 巨輝	練馬東中3年
	清水 耀	大泉第二中3年
練馬区教育委員会教育長賞	今井 美沙	三原台中3年
	小林 夏実	大泉西中3年

税の標語

賞	氏名(敬称略)	学校名・学年
練馬区長賞	-	石神井中2年
練馬区教育委員会教育長賞	河野 衣久美	大泉西中2年

※本人の希望により、一部非掲載としています。

事業者向け

有料広告を募集

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。

●男女共同参画情報紙「MOVE(ムーブ)」
▶掲載位置:裏表紙▶広告サイズ(縦mm×横mm):57×90▶料金:1万8000円▶刷色:4色カラー▶発行月:4月▶発行部数:2万1000部▶配布先:区立保育園・幼稚園、学童クラブを利用している保護者、区立施設、区内・周辺の各駅など▶申込期限:1月27日(水)▶問合せ:人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

●消費者だより「ぷりずむ」
▶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:3月▶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:2月12日(金)▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

税の申告はお早めに

問合せ 練馬東税務署 ☎6371-2332 ※2月1日(月)~3月31日(水)の間、駐車場は利用できません。
練馬西税務署 ☎3867-9711

スマートフォンで確定申告書の作成・提出ができます

●作成は国税庁ホームページで!

国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナー(https://www.keisan.nta.go.jp/)では、スマートフォンで確定申告書を作成できます。特に、寄附金控除・医療費控除を受ける方や年金収入がある方は、簡単に



二次元バーコード



●提出はe-Taxで!

作成した確定申告書は、マイナンバーカードまたは税務署で発行するID・パスワードがあれば、スマートフォンを使ってe-Taxで送信できます。申告期間中、窓口が大変混雑するので、ぜひご利用ください。

税務署の確定申告書作成会場は2/16(火)~3/15(月)に開設

受付時間は午前8時30分~午後4時です。混雑緩和のため、入場には当日会場配布する整理券が必要です。 ※当日分の整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。

●LINEアプリで整理券を入手できます

国税庁のLINEアカウントを「友だち」に追加して手続きを行うと、整理券を事前に入手することができます。



二次元バーコード

▶アカウント名:国税庁

贈与税の申告・納付は2/1(月)~3/15(月)に

「相続時精算課税」や「贈与税の住宅取得等資金の非課税」の適用を受けるには、2月1日(月)~3月15日(月)に申告が必要です。

令和2年分の法定調書の提出は2/1(月)まで

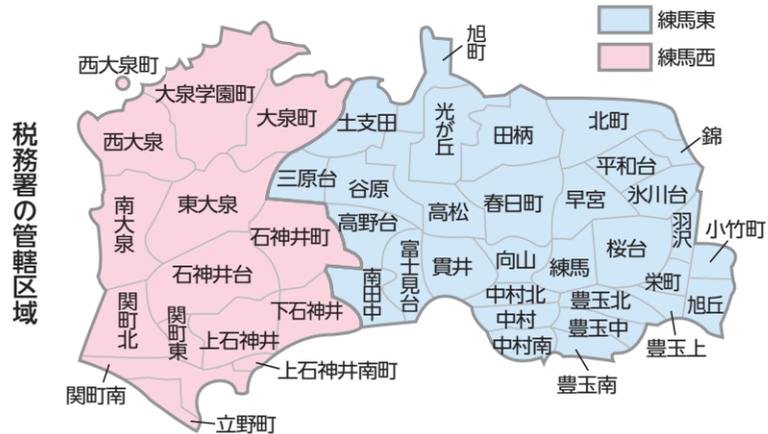
「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」と「法定調書」は、管轄の税務署へ提出してください。

税理士による無料申告相談会を開催

小規模納税者の所得税(復興特別所得税を含む)と消費税、年金受給者と給与所得者の所得税の申告が対象です。土地、建物、株式などの譲渡所得と退職所得は除きます。

管轄	日程 (土・日曜を除く)	受付時間 ※1	場所 ※2・3
練馬東 税務署	1/26(火)~2/5(金)	9:30から	光が丘区民センター2階
	2/8(月)~10(水)		ココネリ3階
練馬西 税務署	2/3(水)・4(木)	10:00~11:30 13:00~15:30	大泉北地域集会所
	2/4(木)~9(火)		石神井庁舎5階
	2/5(金)~10(水)		関区民センター

※1 当日分の整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。
※2 車での来場はご遠慮ください。
※3 会場で作成した申告書等の提出もできます。管轄区域(下図参照)が異なる場合は、管轄の税務署へ提出(郵送可)してください。



税務署と各相談会場では、検温を実施しています。37.5℃以上の熱がある場合は、入場をお断りさせていただきます。

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。

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:来年3月まで(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15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▶報酬(時給):①1,341円②1,147円③④1,093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(区役所本庁舎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

(公財)練馬区環境まちづくり公社契約社員

●場内作業

▶対象:3月31日(水)現在、60~67歳で作業場や屋外で作業ができる体力のある方▶期間:4月から1年間▶日時:週5日午前8時30分~午後4時30分(土・日曜、祝休日勤務あり)▶場所:資源循環センター▶内容:金属資源の解体作業、再使用家具の清掃・修理など▶採用予定数:若干名(書類選考・面接)▶報酬:時給1,150円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶申込:資源循環センターや同ホームページ(<http://nerima-shigen.jp/>)にある募集要項をご覧ください。1月25日(必着)までに資源循環センター☎3995-6711

●放置自転車などの保管・返還業務

▶対象:3月1日(月)現在、67歳以下の方▶採用予定日:3月1日(月)▶日時:週5日午前9時~午後5時45分(土・日曜、祝休日勤務あり)▶場所:区内の自転車集積所など▶採用予定数:若干名(書類選考・面接)▶報酬:月給16万6800円程度 ※交通費支給。

※賞与・社会保険あり。▶申込:(公財)練馬区環境まちづくり公社(豊玉北5-29-8)や同ホームページ(<https://www.nkm.or.jp/>)にある募集要項をご覧ください。1月29日(必着)までに(公財)練馬区環境まちづくり公社☎3993-8011

自衛官など

種目	対象	募集期間
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

(自衛官採用説明会)

▶日時:1月22日(金)~24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:同所☎3991-8921

ボランティア

心のふれあい相談員【登録制】

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。▶期間:4月から1年以内▶日時:原則として平日午前8時~午後5時の間の5時間程度(週2・3日)▶場所:区立小中学校・小中一貫教育校▶内容:児童・生徒の悩み相談など▶謝礼:1時間当たり1,300円 ※交通費は支給しません。▶申込期限:2月1日(月)▶問合せ:学校教育支援センター☎6385-9911

保育サービス講習会

~空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員になるための講習会です。修了後は、援助会員(有償ボランティア)として、午前7時~午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。▶対象:

次の①②の両方に当てはまる方 ①20歳以上②月1回の定例会に参加できる▶日時:2月15日(月)・16日(火)・24日(水)~26日(金)午前9時30分~午後4時30分【5日制】▶場所:大泉子ども家庭支援センター▶定員:15名(選考)▶テキスト代:2,000円▶申込:1月30日(土)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター☎3993-4100

布の絵本製作講習会

完成した作品は、図書館の子ども向けの蔵書として利用されます。▶日時:2月3日~24日の毎水曜午前10時~正午【4日制】▶場所:小竹図書館▶講師:ボランティアサークルドレミ文庫会員▶定員:16名(先着順)▶申込:2月2日(火)までに電話で同所☎5995-1121

福祉・障害のある方

障害者青年学級の参加者募集

▶対象:次の①~⑥の全てに当てはまる方 ①区内在住で下表の障害があり、障害者手帳を持っている②15~39歳(在学中の方を除く)③看護師などによる医療管理や介護を必要としない④着替え・食事・排せつの介助を必要としない(あすなる青年学級は応相談)⑤集団活動に適應できる⑥自分で施設まで通える▶募集人数:各若干名(面談)▶保険料:年1,850円 ※教材費など実費。▶申込:1月25日(月)までに電話で春日町青少年館☎3998-5341

学級・対象	場所	日時	主な活動内容
あすなる青年学級(肢体不自由な方)	光が丘区民センター2階	主に第1日曜13:00~16:00	絵画、陶芸
ひまわり青年学級(重度の知的障害のある方)	春日町青少年館	主に第2日曜10:30~15:00	ハイキング、音楽、スポーツ
ともしび青年学級(中度の知的障害のある方)	旭丘小	主に第3日曜10:30~15:30	クラブ活動、スポーツ、音楽
日曜青年学級(軽度の知的障害のある方)	春日町青少年館	主に第4日曜9:30~15:00	クラブ活動、スポーツ

バリアフリー映画会(音声ガイド・日本語字幕付き)

▶申込:電話またはファクスで①作

品名②氏名(ふりがな)③電話番号を、各申込先へ

上映作品	日時・定員(先着順)	図書館名・申込先
居眠り警音(2019年・日本)	2/7(日)13:30~16:00(25名)	大泉☎3921-0991 FAX3921-0993
引越し大名!(2019年・日本)	2/14(日)14:00~16:15(25名)	貫井☎3577-1831 FAX3577-1834
こんな夜更けにバナナかよ愛しき実話(2018年・日本)	2/20(土)14:00~16:15(15名)	関町☎3929-5391 FAX3929-5394
春との旅(2010年・日本)	2/21(日)13:30~16:00(25名)	石神井☎3995-2230 FAX3995-2624
くちびるに歌を(2015年・日本)	2/28(日)13:30~16:00(15名)	南田中☎5393-2411 FAX5393-2413

お休みします

〈石神井図書館☎3995-2230〉...1月18日(月)~22日(金)【館内整理のため】
〈稲荷山図書館☎3921-4641〉...1月25日(月)~29日(金)【館内整理のため】

高齢者



4館合同スタンプラリー「認知症予防講座」

スタンプを集めながら認知症予防について学べる講座です。全て集めた方にはプレゼントを差し上げます。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶定員:各15名(先着順)▶申込:電話で各申込先へ

内容	日時	場所・申込先
認知症に関するお金の話	1/21(木)14:00~15:00	栄町敬老館☎3994-3286
認知症予防講話	1/28(木)14:00~15:30	中村橋地域包括支援センター☎3577-8815
認知予防体操	2/9(火)14:00~15:30	はつらつセンター豊玉☎5912-6401
N-impro(ニンプロ)~YesNoゲーム	2/25(木)14:00~15:00	中村敬老館☎3998-2036

シニア起業入門セミナー「これからの時代の起業と経営」

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日時:2月9日(火)午後2時~4時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:中小企業診断士/栗原啓悟▶定員:30名(先着順)▶区担当:いしがい係▶申込:電話で(株)OMEGA HIGH☎0120-660-188(平日午前9時~午後5時)



国民健康保険・後期高齢者医療制度のお知らせ

問合せ 国民健康保険.....こくほ給付係☎5984-4553
後期高齢者医療制度...後期高齢者資格係☎5984-4587

●葬祭費を支給

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が亡くなったとき、葬儀を行った方(喪主)に7万円を支給します。詳しくは、お問い合わせください。▶申請期間:葬儀の翌日から2年間

●交通事故などでケガをしたときは届け出を

交通事故や傷害など第三者の行為によって受けた傷病の医療費は、相手方が過失割合に応じて負担するのが原則です。ただし、相手方からの賠償が遅れる場合などには、一時的に国民健康保険や後期高齢者医療制度の保険証を使用して治療を受けられます。そのようなときは必ず事前にご連絡ください。

この制度は相手方が支払うべき医療費を保険者が一時的に立て替えるもので、その費用は後日保険者が相手方に請求します。 ※交通事故の場合、交通事故証明書が必要です。



20歳になった方へ 国民年金加入のお知らせをお送りします

日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が、20歳の誕生日からおおむね2週間以内に届きます。保険料の支払いが困難な方や学生には、免除などの制度があります。 ※厚生年金または共済年金に加入している方を除く。▶問合せ:練馬年金事務所☎3904-5491

2/4☎ 8:00~13:00 コンビニ交付サービスと証明書発行機を休止します

システムメンテナンスのため利用できません。▶問合せ:戸籍住民課庶務係☎5984-2791

令和2年度いきいき健康券の申し込み期限は2月28日(日)

まだ申し込んでいない方は、早めに申し込んでください。利用期限は3月31日(火)です。 ※3年度の利用申し込みについては、後日区報でお知らせします。 ▶対象:65歳以上(昭和31年4月1日以前生まれ)の方で練馬区に住居登録のある方 ※申し込みは年度内1回です。 ▶問合せ:高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993-3711

健康長寿はつらつ教室

▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶費用:500円 ▶申込:1月20日(火)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

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:2/15~3/22の毎月曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8) ▶定員:15名

▶日時:2/15~3/22の毎月曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:ルネサンス練馬高野台(高野台1-7-17) ▶定員:25名

▶日時:2/16~3/30の毎火曜①10:00~11:30②14:00~15:30【2/23を除く。6日制】 ▶場所:勤労福祉会館 ▶定員:各25名

▶日時:2/17~3/24の毎水曜①10:00~11:30②14:00~15:30【6日制】 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶定員:各25名

▶日時:2/18~3/25の毎木曜12:15~13:45【6日制】 ▶場所:テップネス練馬(練馬1-5-16) ▶定員:23名

▶日時:2/18~3/25の毎木曜①10:00~11:30②14:00~15:30【6日制】 ▶場所:関区民センター ▶定員:各25名

※初めての方を優先の上、抽選。

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。 ※①②は健康・生活相談

あり(要予約)。 ※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	日程
①光が丘区民センター3階	1/20(火)
②南大泉青少年館	1/26(火)
③生涯学習センター分館	1/28(木)

※時間はいずれも9:30~12:00。

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 ▶区の担当:健康づくり係 ▶申込:電話でスポーツクラブル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)	2/9(火) 10:30~12:00 9名
	けやき(南大泉地域集会所内)	2/16(火) 10:30~12:00 10名
	つつじ(中村橋区民センター内)	2/18(木) 10:30~12:00 10名
	さくら(桜台地域集会所内)	2/25(木) 10:30~12:00 8名
保健相談所	北	2/9(火) 14:30~16:00 8名
	大泉	2/19(金) 10:30~12:00 8名
	豊玉	2/22(月) 14:30~16:00 15名

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮くだ

さい。 ▶日時:1月19日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

子ども・教育 ①

2月の母親学級(平日コース)

▶対象:妊娠中の方 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶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	日程・定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	9(火)(20名)
光が丘 ☎5997-7722	19(金)(20名)
石神井 ☎3996-0634	12(金)(20名)
関 ☎3929-5381	1(月)(10名)

※時間はいずれも13:30~15:30。

2月の母親学級(土曜コース)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中

の方 ▶日時:2月27日(土)午後2時~4時 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義、お風呂の入れ方の実習など ▶定員:20名(先着順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

2月の「パパとママの準備教室」

▶対象:出産を控えた夫婦 ▶内容:お風呂の入れ方の実習など ▶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住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、1月25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)
北 (〒179-0081 北町8-2-11) ☎3931-1347	21(日) 8:45~11:30 (16組)
石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	27(土) 9:00~12:00 (36組)
大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	6(土) 9:00~12:00 (15組)

※時間はいずれも1時間程度。

ねりま区報 をさまざまな形でお届けしています

「ねりま区報」は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしているほか、駅の広報スタンドや金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、区立施設にも置いています。また、以下のサービスも用意していますので、区報をご覧ください。 ▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

新聞を未購読の方は、区報の送付サービスのご利用を

新聞未購読で、上記の施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。

視覚障害のある方にデジ版CDなどの区報を送付

視覚障害のある方には、区報の点字版、カセットテープ版、デジ版CDを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。

練馬区発

100万人のハンドスタンプアートプロジェクト 東京2020大会応援アートが完成!

問合せ オリンピック・パラリンピック事業担当 ☎5984-1270

東京2020オリンピック・パラリンピック競技大会の200日前を記念して、洋画家の野見山暁治さんが制作した大会応援アートを展示します。アートには、平成30年の秋から区主催イベントなどで集めた、区立小中学校の児童・生徒や区民の皆さんの手形(ハンドスタンプ)を使用しています。 ※東京2020公式アートポスターの展示やホストタウン(デンマーク、エクアドル)の紹介も併せて行います。 ▶日時:1月19日(火)~29日(金)午前8時45分~午後8時(29日は午後5時まで) ▶場所:区役所アトリウム



野見山暁治

平成15年に東京国立近代美術館で展覧会を開催するなど、日本の現代洋画界を代表する画家。平成26年に文化勲章を受章。練馬区名誉区民。

©川津英夫

デジタルでイラストを描こう! 画像クリエイター入門

デジタルイラストの基本を絵画アプリを使って学びます。 ▶対象:15~39歳の方(中学生を除く) ▶日時:2月6日(土)①午前10時30分~午後0時30分②午後1時30分~3時30分③午後4時30分~6時30分 ▶場所:春日町青少年館 ▶講師:デジタルイラストレーター/佐藤江里 ▶定員:各10名(抽選) ▶持ち物:タッチペン ▶申込:ハガキまたは電子メールで①講座名(①~③の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、1月27日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9 春日町青少年館 ☎3998-5341 [Eメール] youth1@city.nerima.tokyo.jp



練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」 ©練馬区

子ども・教育 ②

お父さんと作るおうちごはん ～なんちゃって恵方巻とおにぎらず

▶対象:小学1～3年生と父親▶日時:1月30日(土)午前9時45分～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:はまあず代表/瀧文子▶定員:12組(先着順)▶費用:1組1,000円▶持ち物:エプロン、三角巾など▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)③お子さんの学年④電話番号を、男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール](mailto:oubo@nerimayell.com) oubo@nerimayell.com

2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) 9:30～11:30
北 ☎3931-1347	17(水) 9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	5(金) 9:00～11:00
石神井 ☎3996-0634	26(金) 13:30～15:30
大泉 ☎3921-0217	9(火) 9:00～11:00
関 ☎3929-5381	15(月) 13:30～15:30

講演会 「小1ギャップを乗り越える」

▶対象:新小学1年生の保護者▶日時:2月8日(月)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相談内容(ある方のみ)を、同所 ☎6385-9911 [Eメール](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp) oubo@city.nerima.tokyo.jp

2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	25(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	26(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	2(火) 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	15(月) 9:00～11:00	24名

子ども体操教室

▶対象:運動が苦手な区内在住の小学1～3年生▶日時:2月7日～3月14日の毎日曜午前10時～11時30分【6日制】▶場所:南大泉青少年館▶内容:鉄棒、跳び箱、マット運動など▶定員:20名(初めての方を優先の上、抽選)▶保険料:300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学校名・学年⑥性別⑦電話番号を、1月21日(必着)までに〒179-0074春日町4-16-9春日町青少年館 ☎3998-5341

講座・催し

パネル展「スタート!エコライフ2021冬」と「こどもエコ・コンクール100選」

エコな暮らしのヒントや区への取り組みを紹介するほか、地球環境に関する絵画コンクールの入賞作品を展示します。▶日時:1月21日(木)～28日(木)午前8時45分～午後8時(21日は午前10時から。28日は午後4時まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011

消費者講座「知らないと危険!インターネットに潜む落とし穴」

▶日時:1月29日(金)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:(一社)ECネットワーク理事/原田由里▶定員:50名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④

電話番号を、1月28日(木)までに消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) 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)・年齢も、1月18日(月)までにお知らせください。

消費者教室「新型コロナウイルスの脅威～環境・生態系の破壊がもたらしたもの」

▶日時:2月9日(火)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:環境ジャーナリスト/井田徹治▶定員:50名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月8日(月)までに消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) 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)・年齢も、1月26日(火)までにお知らせください。

上映会えーるシネサロン「ビリーブ 未来への大逆転」(日本語字幕付き)

▶日時:2月6日(土)①午後1時～3時15分②午後4時～6時15分▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:各20名(先着順)▶資料代:500円▶申込:電話またはファクス、電子メールで①上映会名(①②の別も)②氏名③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 [Eメール](mailto:oubo@nerimayell.com) oubo@nerimayell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員各6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、1月22日(金)までにお知らせください。

ヤングダンス講座

▶対象:中学生～おおむね30代の方▶日時:①1月19日(火)、2月16日(火)、3月16日(火)午後7時～9時②1月31日(日)、2月7日(日)、3月7日(日)午後6時～8時 ※1日のみの参加も可。▶場所:春日町青少年館▶内容:ヒップホップダンスなど▶講師:ダンスインストラクター/湖都美▶定員:各25名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3998-5341

相続法改正と成年後見制度(①講演会②相談会)

▶日時:1月29日(金)①午後2時～3時②午後3時から ※②のみの参加は不可。▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:行政書士/林政明▶定員:

③35名④6名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5912-6401

障害の理解を深める講座「誰もが住みよい地域になるために～障害者差別解消法を知る」

▶日時:2月12日(金)午後2時～4時▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:DPI日本会議副議長/尾上浩二▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、2月10日(水)までに練馬障害福祉人材育成・研修センター ☎3993-9985 FAX 3994-1224 ※同ホームページ(<https://kensyu.neri-shakyo.com/>)からも申し込めます。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方と手話通訳・点字資料を希望する方は、2月4日(木)までにお知らせください。

スポーツ

区民体育大会 キャッチバレーボール(小学生の部)

▶対象:小学生15名以内と成人の監督(責任者)1名で構成されたチーム ※1団体から複数チームの参加も可。▶日時:2月21日(日)・28日(日)午前9時から▶場所:総合体育館▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、1月23日(必着)までにキャッチバレーボール協会へ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

都民体育大会練馬区選考会 軟式野球

▶対象:区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方で構成された年間登録可能チーム ※小中学生、体育・スポーツ団体に登録している高校生・高等専門学校生・大学生は参加できません。▶日程:4月4日(日)から▶場所:東台野球場▶内容:トーナメント方式▶申込:チーム全員の参加資格を証明できるものを用意して、申込書を受け取りに2月7日(日)午後1時～3時に石神井公園区民交流センターへ ※申込書は、2月21日(日)午前10時～午後3時に提出。 ※年間登録の受け付けは2月7日(日)に行います。▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

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。

■第32回写真展 すずしろ 1月22日～27日午前10時～午後6時(22日は午後2時から。27日は午後4時まで)練馬区立美術館 入場無料 JRP練馬支部・齋藤 ☎6760-3279
■俳句 ねりま句会 初心者～中級者対象 第3日曜午後1時～4時 サンライズ練馬など 講師「秋」主宰/佐怒賀正美 月会費1,000円 阿部 ☎3926-9217(要予約)

■ウクレレサークル コリナ 中高年齢の初心者対象 第2・4土曜午前10時～正午 土支田中央地域集会所 月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 碓石 ☎080-4187-4133(要予約)
■ウィンドアンサンブルドゥヴァンセ第8回演奏会 1月17日午後1時から整理券を配布 生涯学習センター 入場無料 浅見 ☎090-5406-3402 [Eメール](mailto:w.e.devancer@gmail.com) w.e.devancer@gmail.com
■絵画(油彩・水彩・パステル・アクリル) 紫紅会 月3回土曜午後6時～9時 生涯学習センター分館 講師 蒼崎会会員/武井浩 年会費3,600円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 林山 ☎090-2495-7100

■フラダンス フラ・オハナ・カム ケア 40歳以上の女性対象 毎木曜①午前11時～午後1時②午後1時～3時、毎土曜③午前11時～午後1時④午後1時～3時 ①②東大泉地区区民館③④大泉北地域集会所 ①～④とも月会費4,200円 初回は無料体験可 吉川 ☎090-2314-4450(要予約)
■日本舞踊を楽しむ会 中高年齢者対象 毎火曜午前10時～11時30分 春日町地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 春日 ☎090-5302-5511 [Eメール](mailto:kasugaryu@necopro.jp) kasugaryu@necopro.jp
■社交ダンス 夢 初心者～中級者対象 毎土曜午後2時30分～5時 桜台地域集会所 入会金1,000円 月会費1回1,300円 内田 ☎080-9401-9924

■高齢者水泳体験会(水中運動・水泳など) 60歳以上の方対象 ①2月1日②15日③22日午後1時～3時 上石神井体育館 ①～③とも保険料100円 シルバースイミング上石神井・杉浦 ☎090-9881-1853(要予約。午後6時～9時)
■俳句 石神井句会 初心者～中級者対象 第1月曜午後1時～4時 石神井公園区民交流センターなど 講師「秋」主宰/佐怒賀正美 月会費1,000円 小山 ☎6761-3446(要予約)
■囲碁・将棋・麻雀のオンラインゲームの操作方法を学ぶ講習会 第1・3水曜午前9時～11時 石神井庁舎5階 高等専門情報工学の教員などが指導 入会金2,000円 月会費2,000円 荒木 ☎3904-3437(要予約。午後5時～10時)

■剣道 武蔵剣友会(①基本②一般) 小学生以上対象 ①毎火曜午後6時～8時、毎土曜午後5時～7時②毎火曜午後6時～9時、毎土曜午後5時～8時、毎日曜午前9時～正午 光が丘夏の雲小など ①②とも月会費2,000円 初めの1カ月は無料体験可 田中 ☎090-8688-0833 [Eメール](mailto:musashi_kenyukai@yahoo.co.jp) musashi_kenyukai@yahoo.co.jp
■社交ダンス 大泉友の会 初級者～中級者対象 毎金曜①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時 勤労福祉会館 女性プロが指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,000円 年1回パーティーあり 松崎 ☎090-7006-9466 [Eメール](mailto:sailor@jcom.home.ne.jp) sailor@jcom.home.ne.jp(要予約)

(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ

☎3993-3311
https://www.neribun.or.jp/



公益財団法人 練馬区文化振興協会
nerima cultural promotion association

練馬文化センター(小ホール)

0歳以上 入場無料

2/12金 ねりぶんアフタヌーン・ミニコンサート vol.8

出演 美島佑哉(バイオリン)、安里佳子(ピアノ)
曲目 サン＝サーンス/序奏とロンド・カプリチオーソ Op.28など
定員 400名(抽選)
申込 往復ハガキで①催し名②代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(ある方のみ)③参加人数(2名まで。座席が不要なお子さんを除く)を、1月21日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会へ ※③からも申し込めます。 ※車いす席を利用したい方は、その旨もお知らせください。



美島佑哉 安里佳子

北大泉地区区民館

0歳以上 入場無料

2/28日 まちなかコンサート vol.43 in 北大泉

出演 明珍宏和(バリトン)、赤松美紀(ピアノ)
曲目 ウィルシュ/オー・シャンゼリゼなど
定員 40名(抽選)
申込 往復ハガキで①催し名②代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(ある方のみ)③参加人数(2名まで。座席が不要なお子さんを除く)を、1月22日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会へ ※③からも申し込めます。



明珍宏和 赤松美紀

1 大泉学園地区区民館 2 関町北地区区民館

0歳以上 入場無料

1 2/20土 2 2/24水 親子で楽しむミュージックキャラバン おとみくと音のたび～世界の音をめぐろう!

3歳以下のお子さんと保護者が一緒に楽しめる演奏会です。

出演 おとみく(音楽ワークショップ・アーティスト)

演目 サンバをえんそうしよう! など
定員 1 40組 2 25組(抽選)

申込 往復ハガキで①催し名(1 2の別も)②代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号・電子メールアドレス(ある方のみ)③参加人数(2名まで。座席が不要なお子さんを除く)を、1月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会へ ※③からも申し込めます。



大泉学園ゆめりあホール

練馬区演奏家協会コンサート 割引 小学生

3/5金 武満徹の世界～音・色彩・言葉

出演 久保法之(カウンターテナー)、巖崎文彦(ギター)、浅井文(ピアノ)

曲目 武満徹/雨の樹 素描II～オリヴィエ・メシアンの追憶に など

入場料 1,000円(全席指定)

購入 1月14日(休)午前10時から ①②③



久保法之

チケット 予約・購入 はこちらで

- ① 練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分) ☎3948-9000 (チケット予約電話。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。

割引 友の会会員は1割引引きで購入できます(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。

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

◆**そうだ、薬剤師に聞いてみよう～お薬相談会**▶日時:1月17日(日)午後1時～3時▶場所:問合せ:練馬区薬剤師会(富士見台3-56-3) ☎5848-4450▶申込:当日会場へ ※電話相談もできます。

◆**区民企画講座「子育て世代のためのすぐのできるお片づけ」**▶日時:1月21日(休)午前10時～11時45分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:整理収納アドバイザー/三浦恭子▶定員:25名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、1月18日(月)までにあんだんで ☎080-3526-4477(午後4時～7時)▶Eメール andante.nerima@gmail.com ※保育室(6カ月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)・年齢もお知らせください。

◆**オンライン開催・区民健康医学講座「全身麻酔について～麻酔を受けられる方へ」**▶日時:1月23日(土)午後2時～3時▶申込:1月20日(木)までに、順天堂大学練馬病院ホームページ(https://www.juntendo.ac.jp/hospital_nerima/lecture/)から申し込んでください▶問合せ:順天堂大学練馬病院 ☎5923-3111

◆**ざくらスポーツフェスタ冬～コロナに負けない体力づくり**▶場所:桜台体育館▶定員:各40名(先着順)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(1 2の別)、①は④⑤の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、1月18日(必着)までに〒176-0002桜台3-28-1 SSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 ※同ホームページ(<http://www.nerimassc.gr.jp/sscsaku/>)からも申し込めます。

◆**サーキットプレイランド・エアートランポリン・パパママのためのエクササイズ**▶対象:小学生以下のお子さんと保護者▶日時:1月24日(日)午前9時15分～10時30分⑥午前10時45分～正午▶2 スラックライン▶対象:小学生以上▶日時:1月24日(日)午後1時～4時◆**伝統文化日本舞踊子ども教室発表会**▶日時:1月24日(日)午後2時30分～4時▶場所:生涯学習センター▶定員:100名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬・春日会・春日 ☎090-5302-5511◆**少年少女サッカー教室～元日本代表のJリーガーによる指導**▶対象:小学生 ※保護者の参加も可▶日時:2月11日(祝)午前9時30分～正午▶場所:立野小▶講師:元鹿島アントラーズ/大野俊三ほか▶定員:80名(先着順)▶保険料など:500円(保護者は300円)▶申込:ハガキまたはファクスで①教室名②郵便番号③住所④氏名⑤学校名・学年⑥性別⑦電話番号⑧講師への質問(ある方のみ)を、1月29日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎ FAX 3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)◆**第19回パドミントン親睦交流会**▶対象:16歳以上の初級者～中級者▶日時:2月11日(祝)午前10時～午後2時▶場所:平和台体育館▶定員:48名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:電話または電子メールで①大会名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号⑦初級・中級の別を、1月27日(休)までにSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時～午後5時)▶Eメール ssc-heiwadai@nerimassc.gr.jp◆**志村学園(就業技術科)学科説明会**▶日時:2月18日(休)午前10時～正午▶内容:説明会、校内見学など▶申込:電話またはファクスで①説明会②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、2月17日(休)までに同所 ☎3931-2323 FAX 3931-3366◆**泳力検定会**▶対象:週1回以上水泳

の練習をしている方▶日時:3月28日(日)午前9時～午後1時▶場所:大泉学園町体育館▶保険料など:600円 ※別途、1種目につき検定料500円。▶申込:体育館にある申込書に記入の上、検定料を添えて2月13日(土)までにSSC大泉 ☎3921-1300

◆**令和3年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒を募集**▶対象:都内在住・在勤で、昭和21年3月31日以前の尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、新制中学校を卒業していない方▶申込締切日:1月29日(金) ※2月7日(日)に選考。▶問合せ:神田一橋中 ☎3265-5961

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

◆**福祉用具の有効活用**▶日時:1月16日(土)午後2時～4時▶場所:大泉サービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5387-2201

◆**知っておこう、これからの高齢者施設**▶日時:1月17日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:大泉学園デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5933-0742

◆**認知症サポーター養成講座**▶日時:1月19日(火)午後1時30分～3時▶場所:関町サービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3928-5030

◆**免疫アップが期待できる食事の話**▶日時:1月23日(土)午後1時～3時▶場所:田柄サービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3825-1551

◆**お口からの健康～いつまでも元気であるために**▶日時:1月24日(日)午前10時～正午▶場所:豊玉サービスセンター▶内容:講義▶定員:16名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3993-1341

◆**脳トレってなに?～脳の健康法について**▶日時:1月30日(土)午後2時～4時▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3923-0222

朝・夕・青空市

◆**南ヶ丘商店街**▶日時:1月15日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

◆**江古田いちば通り商店街**▶日時:1月15日(金)午前10時～午後7時▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

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

◆**ハイハイからの親子であそぼう! リトミック&アート**▶対象:7カ月以上の未就学児と保護者▶日時:1月19日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:立野地区区民館▶定員:20組(先着順)▶費用:お子さん1人につき500円▶申込:電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木 ☎3929-6601(午後8時～10時)

◆**バターをつくらう!**▶対象:5歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。▶保護者の参加も可。▶日時:1月24日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:平和台図書館▶定員:15名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でちいさい暮らし研究所 ☎090-4477-0910(午前11時～午後6時)

◆**親子 de English**▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:1月26日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

すまいるねりま遊遊スクール

◆**新聞紙とテープで作って遊ぼう!**▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:1月30日(土)午前10時

30分～11時30分▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:5組(先着順)▶費用:1人30円▶申込:電話で旭学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134(平日午前9時～午後6時)

子育て学習講座

◆**布おもちゃ講座「いちごのお手玉をつくらう」**▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:1月29日(金)午前10時～11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:10名(先着順)▶費用:380円▶申込:電話でちくちく手づくりの会・亀井 ☎080-6555-2247(日曜を除く午後2時～7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。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆**和田堀公園**(石神井町1-11)▶日時:1月17日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々 ☎3997-4333(先着50店)

◆**平成つじ公園**(練馬1-17-6)▶日時:1月31日(日)午前9時30分～正午(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)

◆**秋の陽公園**(光が丘2-5-2)▶日時:2月7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50店。問い合わせは平日午後2時～5時)

◆**長光寺橋公園**(石神井町1-1-58)▶日時:2月7日(日)午前9時30分～正午(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50店。問い合わせは午後7時～9時)

友好都市・上田市 **宿泊施設付きの農園**

「信州上田クラインガルテン」がオープン! 4月からのオーナーを募集

問合せ

上田市農産物マーケティング推進室
☎0268-21-0053

区の友好都市である長野県上田市に、農園と田舎暮らしを楽しむことができる施設「クラインガルテン」がオープンします。薪ストーブが設置された宿泊施設付きの農園で、野菜作りやガーデニングを楽しんだり、住民と交流したりと1年を通じて田舎暮らしを満喫できます。詳しくは、上田市ホームページ(<https://www.city.ueda.nagano.jp/soshiki/nosanmarket/>)をご覧ください。▶年会費:56万円▶募集区画数:9区画(抽選)▶申込期限:2月22日(月)▶区の担当:国際・都市交流担当係



上田市の魅力を写真で紹介!

上田市は、練馬区から直線で約190kmの距離にある、人口約16万人の都市です。北は菅平高原、南は美ヶ原高原などの大自然に囲まれています。練馬区との交流は、昭和55年に武石村(現上田市)に武石少年自然の家(ベルデ武石)を開設したことから始まり、大規模災害の発生時には相互に応援を行う協定を結んでいます。▶問合せ:国際・都市交流担当係☎5984-1302



上田市を
もっと知りたい方は
こちら

二次元
バーコード

信州上田観光情報 **検索**

https://www.city.ueda.nagano.jp/site/kanko_joho/



ベルデ春休み期間(3/26金~4/4日)の抽選申し込みを開始

ベルデ(少年自然の家)は、長野県軽井沢町(軽井沢)・上田市(武石)、静岡県下田市(下田)、千葉県南房総市(岩井)にある宿泊施設です。春休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。利用は1グループ1回のみで3泊4日までです。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・ブーツ・ストック)の貸し出しがあります(1日1,000円。中学生以下は無料)。 ※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは冬季閉鎖中です。

問合せ 団体利用…少年自然の家係 ☎5984-2441
一般利用…旅行サービスコーナー ☎5984-1234



ベルデ武石

☎ 団体利用 1/18日までに電話で

【対象】
10名以上で利用する区内の少年団体や生涯学習団体など ※親睦のみを目的とする場合は一般利用となります。 ※同一団体の重複申し込みはできません。

【申込】
1月18日(月)までに電話で少年自然の家係に連絡の上、申し込みに必要な書類を1月21日(木)までに提出してください。

【抽選・予約会】
1月21日(木)午前10時から区役所本庁舎19階で抽選・予約会を行います。代表者は必ず参加してください。

📧 一般利用 1/21(必着)までに往復ハガキやインターネットで

【対象】
区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、抽選申し込みができません。

【申込】
右の申込書に記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、1月21日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ ※2通以上申し込んだ場合は、無効になります。

【結果】
2月2日(火)に発送を予定しています。

【抽選後の空き室予約方法】
電話で旅行サービスコーナーまたはインターネットで

- 区内在住・在勤(在学)の方 …2月18日(木)から
- 区内在住・在勤(在学)でない方 …2月19日(金)から

ベルデ春休み一般利用抽選申込書(3/26金~4/4日)

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

インターネットでも申し込みます 予約受け付けサイトはこちら <https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/>

ベルデの部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

ベルデの施設名	2人定員(500円/室)	3人定員(3,000円/室)	4人定員(4,000円/室)	8人定員(無料/室)	12人定員(3,000円/室)
軽井沢	—	8室	12室	24室	—
下田	3室	—	8室(※1)	—	1室
武石本館	—	6室	—	18室	—
武石新館	—	1室(※2)	14室	—	—
岩井	—	4室(※3)	6室	16室(※3)	—

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

「牧野日本植物図鑑」出版80周年記念展 牧野図鑑は終わらない! ~増補版から最新版まで

1/16(土)~3/21(日) 9:30~16:30 入場無料

※火曜休館(ただし、2/23(祝)は開館。2/24(火)は休館)。

牧野富太郎は、昭和15年に研究の集大成である「牧野日本植物図鑑」を出版しました。その後も改訂・増補が続き、平成29年には「新分類牧野日本植物図鑑」が出版されました。本展では、最新版で追加された植物の原図を初展示し、牧野関わった改訂・増補作業も紹介します。



モミジチャルメルソウ 安江尚子

ギャラリー・トーク(学芸員による展示解説)

▶日時: ①2月14日(日)②3月14日(日)午後2時30分~2時50分 ▶定員: 各30名(先着順) ▶申込: 当日会場へ

場所・問合せ 牧野記念庭園記念館 ☎6904-6403

マルシェに出掛けて 練馬産農産物を味わおう!

練馬産の旬の野菜や加工品などを販売するマルシェ(即売会)を開催します。新鮮でおいしい練馬産農産物と出会うマルシェに出掛けてみませんか。▶区の担当: 農業振興係



12月のマルシェの様子

催し名	日時	場所	問合せ
麦わらマルシェ	1/18(月)~20(水) 10:00~14:00	区役所アトリウム	NERIMA Farmer's Market・西貝 ☎090-4396-2812
どこでもマルシェ 石神井	1/22(金) 11:00~15:00	JA東京あおば石神井公園支店跡地(石神井町3-30-33)	JA東京あおば石神井地区アグリセンター ☎3995-4955(平日9:00~16:00)

※なくなり次第終了。



農業体験農園で 野菜作りを始めよう!



農業体験農園は、区内の農家が開設し、経営・管理している農園です。農園主の指導を受けながら、野菜の作付けから収穫まで体験できるので、初心者も安心して取り組みます。

問合せ 農業振興係 ☎ 5984-1403

🍅 利用料など

- ▶ **利用期間:** 3月中旬～来年1月末 ※更新は園主と相談。
- ▶ **年間利用料:** 3万8000円(練馬区に住居票がない方は5万円)
※利用料には、指導料・野菜収穫代などを含まず。

🍆 申し込み方法など

- ▶ **対象:** 20歳以上の方 ※家族での参加も可。
- ▶ **申込:** 往復ハガキに①農園名②住所③氏名④年齢⑤電話番号と、返信面に返信先を記入の上、1月31日(消印有効)までに各農園の申込先へ
- ※下表の★の農園は、専用の申し込みフォーム(<https://bit.ly/388dNiq>)からも申し込みます。

- ※申し込みは、1農園につき1通までです。
- ※結果は、2月中に各園主から通知します。



▲申し込みはこちら

注意事項

- ・区画の貸し出しではないので、栽培する作物の選定などは園主が行います。
- ・農作業に必要な基本的な種・苗・資材・肥料などは園主が用意します。ただし、追加で資材を希望する場合は利用者の負担となります。
- ・駐車場はありません。



🌟 おすすめポイント!

- ・1区画約30㎡の畑で**20種類以上**の野菜を作れる!
- ・講習は**週末が中心**なので、お勤めの方も参加しやすい!
- ・必要な**道具は園で用意**するので、初心者でも安心!

野菜作りは 健康に良いですよ!

私たち農業のプロが、初心者でも安心して野菜を作れるように丁寧に指導します。採れたての野菜は甘みが強く、特にダイコンやネギは鮮度でおいしさが変わるので、皆さんにぜひ味わってほしいです。

自然と触れ合っただけで体を動かすのは健康にも良いですよ。子どもから高齢者まで幅広い世代が参加しているので、参加者同士の交流も魅力のひとつです。私たちと一緒に野菜作りにチャレンジして、農業の素晴らしさを体験してください!



農学校「石泉愛らんど」
本橋邦浩さん

🍄 農業体験農園一覧

農園名	申込先	募集区画数(抽選)
学田体験農園 (中村南1-4)	〒176-0025中村南1-10-1 神田耕	94
田柄すずしろ農園 (田柄1-29)	〒179-0073田柄1-7-2 吉田忠男	10
イガさんの畑 ★ (土支田1-35)	〒179-0076土支田1-34-8 五十嵐透	35
楽農くらぶ (三原台3-27)	〒177-0031三原台3-28-19 荘光男	20
農の詩 (石神井町5-15)	〒177-0041石神井町5-13-1 富岡忠明	21
農学校「石泉愛らんど」 ★ (石神井台6-5)	〒177-0045石神井台6-5-27 本橋邦浩	40
あーばん あぐりぱーく石神井台 (石神井台8-2)	〒177-0045石神井台4-21-9 尾崎賢一	25
関町グリーンガーデン (関町北3-20)	〒177-0051関町北3-20-8 田中秀一	11
井頭体験農園 ★ (東大泉7-27)	〒178-0064南大泉3-15-3 加藤義貴	30

農園名	申込先	募集区画数(抽選)
どろんこ・わあるど ★ (西大泉2-25)	〒178-0065西大泉2-25-21 内堀雅巳	54
旬感倶楽部 ★ (南大泉1-6)	〒178-0064南大泉1-6-19 井口和喜	20
緑と農の体験塾 ★ (南大泉3-17)	〒178-0064南大泉3-15-3 加藤義松	26
南大泉やさい村 (南大泉4-39)	〒178-0064南大泉4-37-16 山口幸治	25
大泉 風のがっこう ★ (大泉町1-54)	〒178-0062大泉町1-44-14 白石好孝	25
緑の散歩道 ★ (大泉学園町3-4)	〒178-0061大泉学園町3-6-47 小美濃昌一	45
百々の里 ★ (大泉学園町3-17)	〒178-0061大泉学園町2-30-45 加藤正明	30
百々の里第二 ★ (大泉学園町3-12)		10