Nerima ねりま区報
よりどりみどりねりま

3/11 令和3年(2021年)
第1929号 毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区　編集/広聴広報課
〒176-8501 豊玉北6-12-1
☎3993-1111(代表)　FAX 3993-1194
https://www.city.nerima.tokyo.jp/

緊急事態宣言が延長されました

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ましょう。

3/29(月) 北町に

保健・福祉サービスの複合施設がオープン

保健相談所や街かどケアカフェ、児童館などが一体となった複合施設を開設します。保健・福祉サービスを行うとともに複合施設ならではの交流事業も実施します。

1・2階 北保健相談所

健康相談やお子さんの健康診査などを行う地域の窓口です。現在の場所から移転し、開設します。▶**利用日時:**月～金曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)▶**問合せ:**北保健相談所☎3931-1347　※電話番号は変わりません。

乳幼児健康診査

1階 街かどケアカフェはるのひ(4月1日(木)開設)

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、相談したりできます。▶**利用日時:**月～土曜午前10時～午後4時(祝休日を除く)▶**問合せ:**地域包括支援係☎5984-2774　※4月1日(木)からは街かどケアカフェはるのひ☎5399-5347。

フレイル予防体操

1階 北町はるのひ地域包括支援センター

練馬キングス・ガーデン地域包括支援センターを移転し、名称を変更して開設します。　※移転作業のため、3月27日(土)はお休みします。▶**利用日時:**月～土曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)▶**問合せ:**高齢者支援課管理係☎5984-4582　※3月29日(月)からは北町はるのひ地域包括支援センター☎5399-5347。

相談窓口

3階 北町はるのひ児童館

春日町児童館を移転し、名称を変更して開設します。壁を登って遊べるクライミングウォールや中高生がバンド活動をできる音楽室のほか、「Nerima Free Wi-Fi」を設置します。　※移転作業のため、3月27日(土)はお休みします。▶**利用日時:**月～土曜午前10時～午後6時(土曜・学校休業期間・都民の日は午前9時から)▶**問合せ:**子ども育成係☎5984-5827　※3月29日(月)からは北町はるのひ児童館☎3933-5100。

クライミングウォール

▶**交通:**平和台駅下車徒歩7分

「練馬区モデル」のワクチン接種の準備を進めています

区は、診療所での「個別接種」と病院・区立施設での「集団接種」を組み合わせた「練馬区モデル」の実施に向けて、準備を進めています。

現在、国からのワクチンの供給予定が、明確に示されていません。ワクチンが供給され次第、速やかに接種を開始します。

3/22(月) 光が丘南地域包括支援センターを開設

高松地域包括支援センターを移転し、名称を変更して開設します。
▶**利用日時:**月～土曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)
▶**問合せ:**高齢者支援課管理係☎5984-4582　※3月22日(月)からは光が丘南地域包括支援センター☎6904-0312。

▶**交通:**西武バス・国際興業バスで「光が丘南通り」下車徒歩1分

4/1(木)から 担当地域の変更により施設へのアクセスがよくなります

施設の開設・移転に伴い、アクセスがよくなるよう担当地域を変更します。変更後の担当地域は下表の通りです。

●地域包括支援センター

▶**問合せ:**各地域包括支援センターへ

地域包括支援センター	変更後の担当地域
北町☎3937-5577	錦、北町1～5・8丁目、平和台
北町はるのひ(現・練馬キングス・ガーデン)☎5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7丁目
田柄☎3825-2590	田柄1～4丁目、光が丘1丁目
光が丘☎5968-4035	光が丘2・4～6丁目、旭町、高松5丁目13～24
光が丘南(現・高松)☎6904-0312	高松4丁目・5丁目1～12、田柄5丁目、光が丘3・7丁目
第3育秀苑☎6904-0192	土支田、高松6丁目

※一般的な相談は、どのセンターでも受け付けます。地区を担当する民生・児童委員に相談することもできます。

●保健相談所

▶**問合せ:**各保健相談所へ

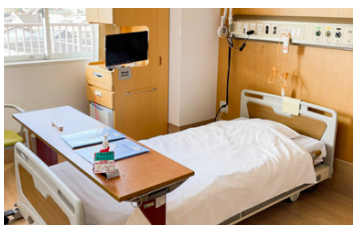
保健相談所	変更後の担当地域
豊玉☎3992-1188	旭丘、向山、小竹町、栄町、桜台、豊玉上、豊玉北、豊玉中、豊玉南、中村、中村北、中村南、貫井、練馬、羽沢
北☎3931-1347	春日町1・2・4丁目、北町、田柄1・2丁目、錦、早宮、氷川台、平和台
光が丘☎5997-7722	旭町、春日町3・5・6丁目、田柄3～5丁目、高松、土支田、光が丘

4月から医療機能をさらに拡充 順天堂大学練馬病院を増床します

区は、医療環境の充実を目指しています。順天堂大学練馬病院は4月にリニューアルオープンし、90床増床します。また、心臓血管外科の新設や手術室の増設など、医療機能を拡充します。▶**問合せ:**医療環境整備課☎5984-1086

【拡充される主な内容】
- ●90床の増床(400床→490床)
- ●心臓血管外科の新設
- ●GCU(新生児治療回復室)の新設
- ●無菌室の新設
- ●手術室の増設
- ●ICU(集中治療室)の増設
- ●NICU(新生児集中治療室)の増設

順天堂大学練馬病院


増床される病室（個室）

増設されるICU

国民健康保険料の納付窓口が区役所本庁舎4階に移転します　3/22(月)から

国民健康保険料や住民税などを1つの窓口で納付できるようにするため、3月22日(月)から国民健康保険料の納付窓口が区役所本庁舎4階に移転します。国民健康保険の加入・脱退などの窓口は、本庁舎3階から変更はありません。▶**問合せ:**こくほ整理係☎5984-4560

大泉総合福祉事務所の事務室を拡張し相談支援体制を強化します　3/22(月)から

今後、増加が見込まれる生活支援などに対応するため、ケースワーカーなどを増員します。それに伴い、3月22日(月)から大泉総合福祉事務所の高齢者支援係と大泉地域包括支援センターの窓口が大泉学園ゆめりあ1の9階に移転します。移転に伴う担当地域や電話番号の変更はありません。▶**問合せ:**生活福祉課管理係☎5984-1532

入ってよかった！町会・自治会

～今だからこそ地域のつながりを大切に

子どもを見守る地域の目、きれいなまち並み、万一に備えた訓練など……。町会・自治会は「住んでよかった」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、コロナ禍での地域のつながりについて伺いました。

問合せ 地域コミュニティ支援係☎5984-1039

町会・自治会のコロナ禍での活動 加入している皆さんに聞きました！

巡回活動で特殊詐欺被害を防止！

外出を控え、電話やインターネットを使用する「新しい生活様式」は、特殊詐欺が発生しやすい環境でもあります。町会の方が各家庭を巡回し、注意喚起をしてくれるおかげで、被害が減少していると思います（南大泉1丁目町会）。

地域の仲間と「その時」に備える！

災害はコロナに関係なく発生します。子どもと一緒に地域の防災訓練に参加して、さまざまな世代の方と知り合いました。お互いに助け合える災害に強いまちを作るため、今後も地域活動に参加していきたいです（豊玉西町会）。

知りたい地域情報が手に入る！

多くの地域活動が休止となり、情報が伝わりにくい状況が続いています。町会の方々が、近所の掲示板やポスティングを通して、地域の様子を伝えてくださることに感謝しています（関町南北町会）。

近所の方との交流が元気の源！

自粛生活に気が滅入ることもありますが、自治会の活動で顔を合わせることで、気分転換やお互いの安否確認もできます。自治会から消毒用のハンドジェルを配布された際も、ちょっとしたおしゃべりで元気づけられました（光が丘パークタウン公園南住宅自治会）。

身近にある「当たり前」… それが町会・自治会です

子どもを見守る地域の目

家族で楽しむまちのイベント

災害に備えた防災訓練

みんなで守るきれいなまち並み

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252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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、事業を中止する場合があります。最新情報は、区ホームページをご覧ください。講座などに参加する場合は、マスクを着用してください。

東日本大震災から10年 この機会に身のまわりの防災対策を見直しましょう

東日本大震災で被災された多くの皆さまに心からお見舞いを申し上げます。

地震は、いつか必ず発生します。地震から自分や家族を守るためには、日頃の備えが重要です。昨年3月に全世帯に配布した「防災の手引」を確認し、備蓄品の点検や家の耐震化、危険なブロック塀の撤去など、身のまわりの防災対策を見直しましょう。▶**問合せ:**危機管理課庶務係☎5984-2762

詳しくは、コチラ

区ホームページで区民の皆さまに取り組んでほしい防災対策を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

二次元バーコード

指定保養施設の宿泊補助を終了します ～予約は3/31㈬まで

ホテルや旅館の宿泊料金を補助する指定保養施設事業は、3月31日㈬までの予約分で終了します。　※予約できるのは、9月30日㈭宿泊分までです。▶**問合せ:**事業推進係☎5984-1523

お知らせ

皆さまからの寄付(1月分)＝ありがとうございました＝

いただいた寄付は次の通りです。※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ:**管財係☎5984-2807

区へ	練馬みどりの葉っぴい基金	14万3177円(5件)
	新型コロナウイルス感染症対策への支援のため	25万円(2件)
	新型コロナウイルス感染症に係るひとり親家庭支援のため	5万円(1件)
	医療機関のため	11万8000円(8件)
	人と動物の共生のため	2万4000円(5件)
	動物愛護のため	3万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ		2万2227円(5件)

区民交通傷害保険の申込期間は3月31日㈬まで

令和3年度の「区民交通傷害保険」への加入を受け付けています。加入を希望する方は、申込書に保険料を添えて、3月31日㈬までに区内金融機関・郵便局に提出してください。保険内容など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**4月1日㈭現在、区内在住の方▶**保険期間:**4月1日㈭～来年3月31日㈭▶**引受保険会社:**損害保険ジャパン㈱▶**申込書の配布場所:**区内金融機関・郵便局など▶**問合せ:**安全対策係☎5984-1309、損害保険ジャパン㈱東京公務開発部☎3349-9666

消費生活センター運営連絡会の会員を募集

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㈭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)

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　※①は本人の参加も可。▶**日時:**3月27日㈯①午後2時～3時②午後3時～4時30分▶**場所:**光が丘区民センター5階▶**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)

練馬区食育推進ネットワーク会議の委員を募集

区の食生活の課題や、農地が身近な練馬区ならではの食育の推進に取り組む会議の委員を募集します。▶**対象:**区内在住で、任期中10回、平日の午後2時間程度開催する会議に出席できる方▶**任期:**5月～令和5年3月▶**募集人数:**6名(選考)▶**申込:**食育に関する意見や今後行いたい食育活動をまとめた作文(800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤職業⑥区の審議会・懇談会などの委員の経験のある方はその名称と任期を記入したものを、4月2日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内健康推進課栄養食育係(東庁舎6階)☎5984-4679

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

住まい・まちづくり

環境影響評価書案に係る見解書がご覧になれます

西武新宿線(井荻駅～西武柳沢駅間)連続立体交差事業に関する環境影響評価書案に係る見解書がご覧になれます。また、都民の意見を聴く会を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は申し出てください。▶**縦覧・閲覧期間:**3月15日㈪～4月5日㈪▶**縦覧場所:**環境課(区役所本庁舎18階)、東京都環境政策課(都庁第二本庁舎19階)▶**閲覧場所:**石神井・関区民事務所、上石神井南地域集会所、関町北・立野・下石神井地区区民館、石神井清掃事務所、関保健相談所、石神井・関町図書館　※区ホームページでもご覧になれます。▶**区の担当:**環境規制係

〈都民の意見を聴く会〉

▶**日時:**4月20日㈫午前11時から▶**場所:**関区民センター▶**公述の申し出方法:**①事業名②住所③氏名④電話番号⑤環境保全の見地からの意見を、3月22日～4月5日(消印有効)に持参または郵送で〒163-8001東京都環境政策課　※公述人がいない場合は開催しません。傍聴を希望する方は、事前にお問い合わせください。◎**問合せ:**東京都環境政策課☎5388-3406

事業者向け

産業融資あっせんの申請方法が変わります

昨年5月に開設したココネリ3階の特別窓口での受け付けは3月26日㈮で終了します。今後は、郵送による申請または金融機関を通じた代行申請になります(一部の貸し付けを除く)。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。▶**問合せ:**融資係(ココネリ3階)☎5984-2673

有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

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㎜×横㎜):**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:**4月9日㈮▶**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、年金手帳、退職の日付が確認でき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)、国保年金課国民年金係(区役所本庁舎3階)▶**問合せ:**国民年金係☎5984-4561

3/20㈫ 練馬区民事務所の土曜窓口と証明書発行機は祝日のためお休みします

証明書のコンビニ交付は利用できます。

▶**問合せ:**調整担当係☎5984-1031

住み慣れた地域でいきいきと暮らそう ～高齢者向けのサービスを紹介

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。ここでは、その一部を紹介します。

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2年度中に申請した方や平成31年4月～令和3年1月にサービスを利用した方には、3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

ひとりぐらし高齢者入浴証 ～自己負担額が変わります

区内の公衆浴場を1回200円で利用できます。　※令和2年度中に申請した方には、3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

令和3年度高齢者いきいき健康券 ～対象年齢やメニューが変わります

▶**対象:**来年3月31日㈭現在、75歳以上(昭和22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☎6758-1722

いきいき健康券メニュー

利用期間は4月1日㈭～来年3月31日㈭

次のメニューから選べます。　※申し込みは1回限り。

❶**区内公衆浴場**(7回補助券・自己負担1回40円)
❷**区内理容店・美容店**(3,000円補助券)
❸**区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所**(1回補助券・自己負担300円)
❹**豊島園庭の湯**(平日2回無料券〈土・日曜、祝休日、特定日は追加料金あり〉)
❺**ベルデ〈少年自然の家〉**(3,000円補助券)　※3月31日㈭までに予約した指定保養施設でも、ベルデの券を3,000円補助券として利用できます。
❻**区内スポーツクラブ**(2回無料券)
❼**練馬区いきがいデイサービス**(5回無料券)

3年度から指定保養施設、区立体育館・プール、練馬区立美術館、区内映画館はメニューの対象外となります。

いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

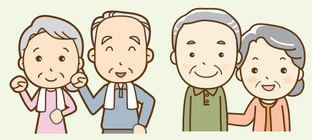
申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**募集店舗:**総合調髪・カット料金が3,000円以上の理容店・美容店▶**申込期限:**5月31日(消印有効)▶**問合せ:**いきがい係☎5984-4763

要介護認定を受けている方に紙おむつなどを支給 ～対象や上限額が変わります

指定する紙おむつ製品の中から希望するものを月1回配達します。▶**対象:**次の①②の両方に当てはまる方　①介護保険の要介護1～5に認定され、常に紙おむつなどを必要とする②住民税非課税　※他にも要件があります。詳しくは、お問い合わせください。▶**利用者負担金額:**注文総額5,000円未満の場合、1割を自己負担(5,000円以上の場合、総額から4,500円を引いた金額を自己負担)　※入院中の方には、紙おむつ代として月額4,800円を支給します。▶**申込:**事前に総合福祉事務所に連絡の上、申し込んでください▶**問合せ:**地域包括支援係☎5984-2774

●申込先

担当地域	総合福祉事務所高齢者支援係
〒176	練馬(区役所西庁舎2階)☎5984-1670
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7762
〒177	石神井(石神井庁舎4階)☎5393-2818
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1〈4階〉)☎5905-5275 ※3/22㈪から大泉学園ゆめりあ1の9階へ移転。



認知症予防脳活プログラム

脳を鍛え、認知機能の低下を予防する講座です。参加を希望する方は、3月19日㈮までに電話で資料を請求してください(先着100名)。▶**対象:**自分で通える区内在住の65歳以上で、脳活プログラム終了後もグループで活動を続けられる方▶**申込先・問合せ:**介護予防係☎5984-2094

プログラム名	日時・場所など
SNS編	▶**日時:**5/20～8/19の毎木曜Ⓐ10:00～12:00Ⓑ13:30～15:30【7/22、8/12を除く。12日制】▶**場所:**勤労福祉会館▶**内容:**インターネット検索やLINEを通じた交流
運動編	▶**日時:**5/7～6/25、7/30、8/27の金曜10:00～11:30【10日制】▶**場所:**ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶**内容:**二重課題運動や有酸素運動にグループで取り組む
絵本読み聞かせ編	▶**日時:**5/25～9/21の毎火曜14:00～16:00【8/10を除く。17日制】▶**場所:**サンライフ練馬▶**内容:**読み聞かせの技術を習得し、子どもなどとの交流を目指す

認知症予防講演会 認知症のあれこれ～病気のこと、治療のこと、そして予防のこと

▶**対象:**区内在住の65歳以上の方▶**日時:**3月29日㈪午後2時～3時40分▶**場所:**区役所アトリウム地下多目的会議室▶**講師:**慈雲堂病院院長／田邉英一▶**定員:**100名(先着順)▶**申込:**電話で介護予防係☎5984-2094

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　0.029～0.080　●地表面から5cm　0.030～0.084

休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

小児科	①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	②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238
	③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404
歯科	④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)☎3993-9956

▶**受付時間:**①～③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30　※①は平日20:00～22:30も対応しています。④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

子ども・教育

中学校入学準備費を増額します

経済的に困っている家庭に支給している入学準備費を増額します。▶**対象:**3月1日現在、就学援助費を受給している小学6年生がいる世帯※生活保護受給世帯を除く。▶**支給額:**5万7400円▶**問合せ:**学務課管理係☎5984-5643

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▶**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	14㈬ 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	16㈮ 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	20㈫ 13:00～15:00	24名
石神井 ☎3996-0634	9㈮ 9:00～11:00	32名
大　泉 ☎3921-0217	23㈮ 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	19㈪ 9:00～11:00	24名

高齢者

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:**3月19日㈮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:**4/13～5/25の毎火曜10:00～11:30【5/4を除く。6日制】▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**25名

▶**日時:**4/14～5/26の毎水曜10:00～11:30【5/5を除く。6日制】▶**場所:**光が丘区民センター2階▶**定員:**25名

▶**日時:**4/15～5/27の毎木曜10:00～11:30【4/29を除く。6日制】▶**場所:**ティップネス練馬(練馬1-5-16)▶**定員:**23名

▶**日時:**4/19～5/31の毎月曜10:00～11:30【5/3を除く。6日制】▶**場所:**ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員:**15名

▶**日時:**4/19～5/31の毎月曜10:00～11:30【5/3を除く。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:**5/6～6/10の毎木曜10:00～11:30【6日制】▶**場所:**関区民センター▶**定員:**25名

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:**4/5～5/31の毎月曜13:00～14:30【5/3を除く。8日制】▶**場所:**ルネサンス練馬高野台(高野台1-7-17)▶**定員:**20名

▶**日時:**4/15～6/10の毎木曜13:15～14:45【4/29を除く。8日制】▶**場所:**光が丘体育館▶**定員:**20名

▶**日時:**4/19～6/14の毎月曜13:00～14:30【5/3を除く。8日制】▶**場所:**ルネサンス光が丘(高松5-8)▶**定員:**20名

▶**日時:**4/20～6/22の毎火曜13:00～14:30【5/4・11を除く。8日制】▶**場所:**大泉学園町体育館▶**定員:**20名

▶**日時:**4/23～6/11の毎金曜13:00～14:30【8日制】▶**場所:**ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶**定員:**20名

▶**日時:**4/23～6/18の毎金曜13:00～14:30【4/30を除く。8日制】▶**場所:**ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶**定員:**20名

※初めての方を優先の上、抽選。

スポーツ

初心者スポーツ教室

●アクアエクササイズ

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**4月5日～5月31日の毎月曜午後7時30分～9時30分【4月12日、5月3日・10日を除く。6日制】▶**場所:**三原台温水プール▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料:**234円▶**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

●親子体操

▶**対象:**4歳以上の未就学児と保護者▶**日時:**5月9日～6月20日の毎日曜午前10時～11時30分【6月13日を除く。6日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**20組(抽選)▶**保険料:**1人174円▶**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

●ワンポイント水泳指導(4～6月分)

▶**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 ☎5905-1161	月・火曜 9:00～11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00～11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00～13:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00～11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00～13:00

※祝日、休館日は実施しません。
※講習会などで実施しない場合があります。

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に費用を助成

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う区民活動団体に、活動費の助成や支援を行っています。応募する団体は、事前に相談してください。

部門	対象となる活動	助成限度額	選考方法
はじめの一歩助成部門	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	5万円	書類選考
やさしいまちづくり活動助成部門	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	10万円	プレゼンテーション(企画提案)

▶**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の上、4月5日㈪～23日㈮に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ

相談先・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

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

◆公衆浴場でローズマリーの湯▶**日程:**3月21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

◆オンライン開催・区民健康医学講座「糖尿病とは?」▶**日時:**3月27日㈯午後2時～3時▶**申込:**3月24日㈬までに、順天堂大学練馬病院ホームページ(https://hosp-nerima.juntendo.ac.jp/)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

◆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3日㈯・10日㈯・24日㈯　※予備日25日㈰。▶**場所:**土支田庭球場▶**内容:**Ⓐ女子初級Ⓑ男子初級Ⓒ男女Ⓓ2人の年齢の合計が100歳以上の男女Ⓔ2人の年齢がそれぞれ60歳以上▶**定員:**ⒶⒷ各32組Ⓒ64組Ⓓ42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://njsf-nerima.com/)または電話で同協議会☎090-2662-1991

◆普通救命講習会▶**内容:**心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など▶**テキスト代:**1,500円▶**申込:**電話で各消防署へ

●練馬消防署☎3994-0119▶**日時:**4月11日㈰午前9時～正午▶**定員:**10名(先着順)

●石神井消防署石神井公園出張所(石神井町2-16-1)☎3995-0119▶**日時:**4月18日㈰午前9時～正午▶**定員:**8名(先着順)

◆下村湖人の浴恩館公園～小金井公園・江戸東京たてもの園を歩く▶**日時・場所:**4月25日㈰午前9時JR東小金井駅集合～浴恩館公園～小金井公園～江戸東京たてもの園～午後0時30分小金井公園西口バス停解散(約6㎞)▶**定員:**40名(先着順)▶**入館料など:**700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、4月9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)

◆ういてまて(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9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　※同ホームページ(https://sites.google.com/view/nerimaku-renmei)からも申し込めます。

献血にご協力を

◆石神井庁舎5階▶**日時:**3月19日㈮午前9時30分～11時15分・午後0時45分～4時▶**問合せ:**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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

◆知って納得、負担の少ない介護技術▶**日時:**3月20日㈷午後1時30分～3時30分▶**場所:**練馬キングス・ガーデン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☎5399-5315

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前▶**日時:**3月14日㈰午前10時～午後3時▶**問合せ:**冨永☎090-4374-3888

◆江古田いちば通り商店街▶**日時:**3月15日㈪午前10時～午後7時▶**問合せ:**目黒☎3994-8068

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。

広告 無料体験レッスン　歌、カラオケ上達 / 音程、リズム感、音域UP　脳活性、健康維持 / 音楽療法、誤嚥予防　042-420-6020　ブランチミュージックスクールひばりヶ丘　新座市野寺 4-9-29-1-201

講座・催し

サンライフ落語会
～笑って、コロナを吹き飛ばしましょう

▶**日時:**3月28日㈰午後2時～4時▶**場所:**サンライフ練馬▶**出演:**大泉落語研究会▶**定員:**30名(先着順)▶**申込:**電話で同所☎3990-0185

勤労福祉会館の催し

▶**場所:**勤労福祉会館▶**定員:**各15名(先着順)▶**申込:**1 4月7日㈬ 2 10日㈯ 3 14日㈬までに電話で同所☎3923-5511

1 知って役立つ労働法「労働トラブルの解決方法」
▶**日時:**4月9日㈮午後6時～8時▶**講師:**特定社会保険労務士／萩原一郎

2 元気はつらつ講座「みんなで考える幸福な最期のとき～もしバナゲーム」
▶**日時:**4月13日㈫午後1時30分～3時30分▶**講師:**介護福祉士／志寒浩二

3 ライフプラン講座「介護予防～生活導線の片付けと住まいの点検」
▶**日時:**4月17日㈯午後2時～4時▶**講師:**合同会社トレスター会長／四ケ所貢▶**費用:**200円

清水山の森のカタクリを観賞しましょう

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**4月2日㈮午前9時30分～正午▶**場所:**清水山の森(大泉町1-6)▶**定員:**10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26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/)からも申し込めます。

自転車駐車場・タウンサイクルのご利用を

区内には、駅周辺などに区立・公営自転車駐車場や、貸し自転車施設「ねりまタウンサイクル」があります。利用料金など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

自転車駐車場

どこにあるの？
区内の全駅と大泉学園町地区のバス停周辺にあります。

利用方法は？
定期・一時利用(時間・1回)ができます。

★定期利用には申し込みが必要です
区ホームページで受け付け状況や料金などを確認できます。

二次元バーコード

タウンサイクル(貸し自転車)

どこにあるの？
練馬、練馬春日町、東武練馬、石神井公園、上石神井、大泉学園の各駅周辺にあります。

利用方法は？
定期利用ができます。
※練馬、練馬春日町、東武練馬の各駅周辺のタウンサイクルでは当日利用もできます。

自転車の放置はやめましょう

路上の放置自転車は歩行者や車両の通行、災害時の緊急活動の妨げになります。自転車を利用する際は、自転車駐車場を利用しましょう。

【放置禁止区域内の放置自転車などは撤去します】
区は、駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内に放置された自転車や50cc以下の原動機付自転車は、ガードレールなどに固定していても、チェーン錠などを切断し、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。

問合せ
自転車駐車場・ねりまタウンサイクル・放置自転車…(公財)練馬区環境まちづくり公社☎3993-5100
光が丘ふれあいの径自転車駐車場……(公財)自転車駐車場整備センター☎6262-5322
▶**区の担当:自転車駐車場・ねりまタウンサイクル**……交通施設係 **放置自転車**…自転車対策係

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。

エッセイ・紀行文・家族史など～初めて学ぶ大人のための無料講習会(初回は通信添削可) ①4月4日午前9時30分～正午②7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とも参加費1回1,500円 竹内☎070-6519-3329 Eメール osamu-takeuchi@khe.biglobe.ne.jp(要予約)

話し方学習 大泉STG話の会 第2・4土曜午後1時30分～3時30分 東大泉中央地域集会所など 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 古川☎090-4092-8397(要予約)

練南新体操クラブ 小学生の女子対象 毎月曜・水曜午後5時～7時 南町小 講師 米澤恵美 月会費5,000円 初回は無料体験可 鈴木☎090-3817-3456 Eメール nrf02028@nifty.com(要予約)

フラダンス HULAスタジオナプア 初心者対象 月3回水曜午前9時30分～10時30分 高野台地域集会所 会費1回1,000円 初回は無料体験可 大村☎090-9334-1778 Eメール roselani-aloha2006@hotmail.co.jp(要予約)

歌、スキットで楽しく学ぶ「中国語の発音～母音、子音、声調」講座 初心者～初級者対象 ①3月20日②21日③4月3日④4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 ①～④とも参加費1,000円 練馬中文教室☎090-3509-2021(要予約)

中村熟年クラブ松寿会(①新舞踊②書道③輪投げ) 60歳以上の方対象 主に第1・3①月曜②火曜午前10時～正午③主に第2・4水曜午後1時30分～3時30分 中村敬老館など ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 関口☎070-3523-0208(要予約)

護身術教室 全日本短剣道 第2・4日曜午後1時～3時 桜台体育館 入会金3,000円 月会費2,500円 山本☎080-7023-8672

透明水彩で風景画を楽しみながら描く 伊藤画塾 第2・4水曜午前9時～正午 文化交流ひろば 会費1回1,500円 初回は無料体験可 伊藤☎090-1047-4024 Eメール itosola@gmail.com(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)

キッズダンス FunnyBeats 5歳児～小学生対象 月4回土曜または日曜午後1時～3時20分 春日町青少年館 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 吉野☎080-1227-0143 Eメール funnybeatsnerima@gmail.com(要予約)

練馬英会話学習会(フリートーキング) 中級程度の方対象 毎水曜午後6時30分～8時30分 生涯学習センター イギリス人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費6,000円 初回は無料体験可 藤井☎ FAX 3977-2635 Eメール kazufujii0930@gmail.com(要予約)

リトミック体験会 3月16日・24日、4月14日・20日・27日①午前9時25分～10時(0～1歳児)②午前10時10分～10時50分(1～2歳児)③午前11時～11時45分(2～4歳児) 光が丘区民センター5階 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.mamemari@gmail.com(要予約。午後5時～7時)

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。

あ！
3/31まで延長！
ねりまプレミアム付商品券使えます
タオルフェア開催中！
【ホテル仕様】バスタオル
定価2,000円⇒556円(税込612円)
当店人気NO.1 リピート率NO.1 ロングセラー！
朝10:00～夕方5:00
※祝のみ休み
タオル全品驚きの価格！
3号館まである広い売り場！
箱入れ・ギフト承ります！
タオル専門会社 フルーツ
練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562
(練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)
www.towel-fruits.com タオル会社フルーツ 検索

お庭の事なら個人邸専門の
～(株)庭屋中村へ～
©新座市 2010
見積・相談無料
0120－194－284
いくよ にわし
携帯・PHS OK
(株)庭屋中村
〒352－0017
新座市菅沢2－11－11

造園1級施工管理士
中村 健人

植木剪定1本の高さと値段
(1～3m未満) 3,000円
(3～4m未満) 6,000円
(4～5m未満) 8,000円

春の芝張りキャンペーン！！
(整地) 1,000円/m2
(芝張り高麗芝) 2,000円/m2
※10m2以上のお庭限定

・親切、丁寧な対応をお約束いたします
・植木1本でもお伺いさせて頂きます
・小さなお庭づくりもお任せ下さい
・1級施工管理士がご相談に乗ります

詳しくは！
(株)庭屋中村 検索

広告 起業家募集！
新規開業者の半数超えが入会
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
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-19-12-301 TEL. 03-5912-0733
－街頭相談会適宜開催－

3/27㊏ 向山庭園観桜会

桜が美しい日本庭園で春の催し物をお楽しみください

庭園コンサート 観覧無料

神野優子

大河原康夫

▶**時間・内容:**Ⓐ午前11時～11時30分(クラシック)Ⓑ午後1時～1時30分(フラメンコ)▶**出演:**Ⓐ神野優子(バイオリン)Ⓑ大河原康夫(ギター)ほか　※事前の申し込みは不要です。

いけ花展示(協力:練馬区華道茶道連盟) 観覧無料

▶**時間:**午前10時～午後3時

練馬の野菜販売

▶**時間:**午前10時から　※なくなり次第終了。

桜ヨガ

▶**対象:**高校生以上▶**時間:**午前10時～11時▶**講師:**(一社)国際ホリスティックセラピー協会認定ヨガインストラクター／市川美幸▶**定員:**8名(先着順)▶**費用:**1,000円▶**申込:**電話で向山庭園へ

春を愛(め)でる桜講座

日本三大桜の一つ「山高神代桜」の樹勢回復に携わった樹木医の和田博幸さんに、関東地方に咲く桜の種類や歴史、文化について伺います。▶**対象:**中学生以上▶**時間:**午後2時～3時30分▶**定員:**15名(先着順)▶**費用:**500円▶**申込:**電話で向山庭園へ

春の催し

桜のライトアップ 観覧無料 雨天中止

▶**日時:**3月25日㈭～28日㈰日没～午後8時30分

春の奏フルートコンサート

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**3月28日㈰午前11時～11時40分▶**曲目:**花、花祭りなど▶**出演:**吉原りえ、遠藤剛史▶**定員:**15名(先着順)▶**費用:**500円▶**申込:**電話で向山庭園へ

歴史講座「練馬と千川上水・桜並木の今昔」

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**4月3日㈯午前10時～11時30分▶**講師:**郷土史家／葛城明彦▶**定員:**15名(先着順)▶**費用:**500円▶**申込:**3月15日㈪から電話で向山庭園へ

茶の湯と端唄(はうた)三味線を楽しむ会

▶**対象:**中学生以上▶**日時:**4月3日㈯午後2時～3時30分▶**講師:**端唄英流次期家元／英鳳亜ほか▶**定員:**12名(先着順)▶**費用:**3,500円▶**申込:**3月15日㈪から電話で向山庭園へ

※車での来園はご遠慮ください。
※混雑時は入場制限を行う場合があります。

場所・問合せ 向山庭園 ☎3926-7810

4/25㈰ 入場無料

アフタヌーン・ミニコンサート ～20歳へのメッセージ

©尾形正茂

▶**対象:**Ⓐ一般Ⓑ平成12年4月2日～13年4月1日に生まれた方　※同伴者1名の参加も可。▶**日時:**4月25日㈰午後6時30分～7時30分▶**場所:**大泉学園ゆめりあホール▶**曲目:**ビバルディ／四季より「春」など▶**出演:**大谷康子(バイオリン)ほか▶**定員:**Ⓐ50名Ⓑ100名(抽選)▶**申込:**往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤生年月日⑥電話番号⑦電子メールアドレス(ある方のみ)⑧同伴者の氏名(参加する場合)を、3月23日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37　練馬文化センター☎3993-3311　※同ホームページ(https://www.neribun.or.jp/nerima.html)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。

二次元バーコード

3/30㈫～4/13㈫

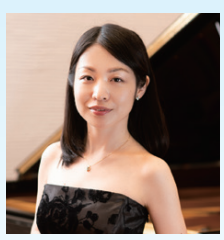
第28回平和祈念コンサートの様子がYouTube(ユーチューブ)でご覧になれます

平和祈念コンサートは、音楽を通して平和について考える催しです。今年度は、新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、収録した演奏や戦時体験のお話をYouTubeの練馬区公式チャンネル(https://www.youtube.com/user/nerimach/videos)で公開します。ぜひご覧ください。

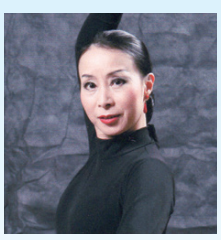
▶**曲目:**ファリャ／スペイン舞曲、J.S.バッハ／G線上のアリアなど▶**問合せ:**総務係☎5984-2600

二次元バーコード

河野智美(ギター)


平尾有衣(ピアノ)

村岡苑子(チェロ)


林順子(フラメンコ)

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力を

- ご来場いただく際は、マスクの着用や手指の消毒などにご協力ください。
- 感染拡大防止のため、内容が変更または中止になる場合があります。