

- 新型コロナウイルスワクチン接種は無料です
- 電話や電子メールなどで個人情報を求めることはありません
- ▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027

## 特別養護老人ホームから 新型コロナウイルス ワクチン接種を始めます

国は、4月12日(月)から高齢者向けに新型コロナウイルスのワクチン接種を開始すると発表しました。区には4月に975人分のワクチンが供給されます。当初の供給量が少ないため、定員数が多く、接種体制の整った特別養護老人ホームから接種を開始します。

ワクチンの供給状況に応じて、順次、対象者を拡大していきます。今後のスケジュールや接種場所などは、準備ができ次第、区報などでお知らせします。

問合せ

- ・練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
☎5984-1633(平日午前9時～午後5時) FAX 3993-6553
- ・厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター  
☎0120-761770(毎日午前9時～午後9時)

2面へ続く

## 区民の皆様へ

区は、これまでも他の自治体に先駆けて、様々な区独自の対策に取り組んできました。診療所での唾液によるPCR検査や病院経営の支援、ひとり親家庭や中小事業者の支援、保育所など社会インフラの維持等多岐にわたります。

そして今、一日も早くコロナ禍を乗り越えるためには、何としてもワクチン接種を成功させなければなりません。

そこで、いち早く昨年11月から、練馬区医師会と協力してワクチン接種体制の構築に取り組み、関係省庁と協議を重ねてきました。

1月末に発表した「ワクチン接種 練馬区モデル」は、「地域の診療所での個別接種」をメインに、「病院・区立施設等での集団接種」でカバーするベストミックス方式です。厚生労働省が、先進事例として全国の自治体に紹介し、広くメディアに取り上げられました。私自身も、テレビや新聞紙上で説明させて頂きました。2月には、衆議院予算委員会に参考人として招かれ、接種を担う地方自治体の長として、必要量の確実な配布と、今後のスケジュールの早急な明示を、国に要望しました。

医療従事者へのワクチン接種が始まりました。区民への接種はワクチン供給が大幅に遅れているため、先ず、特別養護老人ホームの入所者を対象に開始します。ワクチンが供給され次第、高齢者、基礎疾患のある方、一般区民の方へと拡大します。練馬区医師会・練馬区薬剤師会と協力して、「早くて 近くて 安心」な接種に万全を期してまいります。

国内の死者数は、既に8,000人を超え、区内でも58人の方が亡くなっています。医療従事者の皆さんは、今も最前線で闘われています。区民、事業者の皆さんには、重ねてのご協力をお願いすることになりますが、ここで気を緩めれば、これまでの努力が水泡に帰してしまいます。引き続き、マスクの着用、手洗いや消毒、「密閉・密集・密接の回避」などに取り組んでください。歓送迎会、謝恩会、ランチ会等の会食はお控えください。改めて、ご理解とご協力を心からお願い申し上げます。

令和3年3月15日 練馬区長 前川輝男



区ホームページでご覧になれます

# ワクチン接種に関するQ&Aをご利用ください

問合せ

練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター  
☎5984-1633(平日午前9時～午後5時)

ワクチンの効果や「練馬区モデル」の概要など、ワクチン接種に関するよくある質問と回答を紹介しています。



二次元バーコード

ワクチン接種に関する最新の情報を掲載しています

## 新型コロナワクチン接種 よくある質問と回答(Q&A)

### 練馬区の「よくある質問と回答」

掲載されている内容は、令和3年3月10日現在のものです。ご了承ください。

- 対象者
- 予約(集団接種)
- 予約(診療所)
- 実施時期
- 接種会場
- 接種券
- 優先順位
- 接種
- 練馬区モデル
- ワクチン
- コロナワクチンナビ
- その他

#### 対象者について

#### 「対象者」に関するよくある質問と回答

質問	回答
1 練馬区の接種対象者は。	接種を受ける日に練馬区の住民基本台帳に記録されている方です。(住民登録のある外国人住民を含む)
2 やむを得ない事情があり、住民票を置いていない自治体で接種を受ける場合、どうすればよいか。	以下の項目に当てはまる場合は、接種を受ける際に医師へ申告を行ってください。当てはまらない場合は、申請が必要となりますので、接種を受ける自治体へご連絡ください。 ・入院、入所者 ・基礎疾患を持つ者が主治医の下で接種する場合 ・災害による被害にあった方 ・拘留または留置されている方、受刑者 ・住所外接種者であって、市町村に対して申請を行うことが困難である方 なお、当該対象者は、接種を受ける時点において、現にその状態の方に限ります。
何故、原則住民票のある場所と指定されているか。	国の基準によって示されています。

イメージ画面

## 相談チャットをご利用ください

人工知能を活用した「相談チャット(チャットボット)」がワクチン接種に関する質問に回答します。



二次元バーコード



## 新型コロナワクチン接種 相談チャット

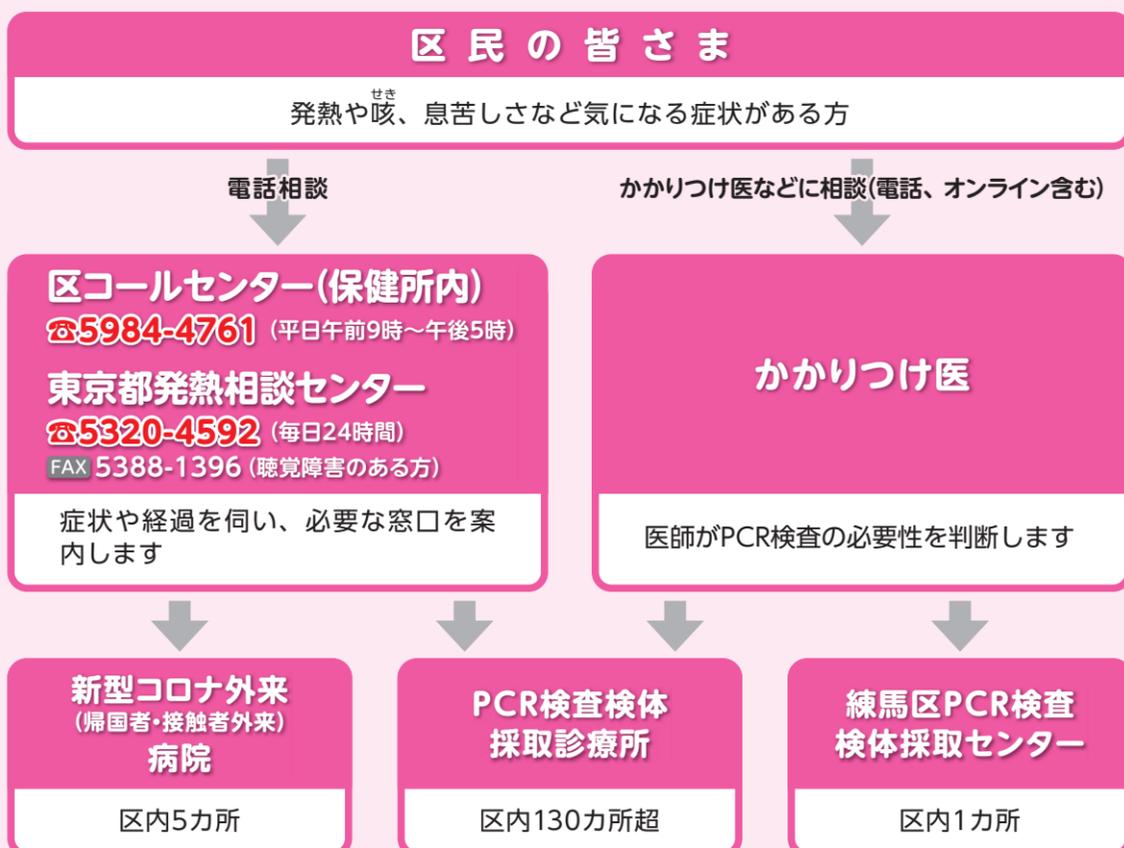


イメージ画面

今後のスケジュールは後日区報などでお知らせします。接種できる診療所の一覧は、接種券と一緒に郵送する予定です。

## PCR検査 気になる症状がある方はご相談ください

事前に電話で症状などを伝えた上で、医療機関を受診してください。かかりつけ医がない場合や相談先に迷っている方は、練馬区コールセンター、東京都発熱相談センターで相談を受け付けています。



### 電話で正確に伝えるための3つの確認事項

- いつから、どんな症状があったか
- 発熱のある人が身近にいたか
- 「密閉」「密集」「密接」の状態で過ごす時間があったか



※電話をする前に振り返し、まとめておきましょう。

問合せ

- ・PCR検査体制について… 予防係☎5984-1017
- ・PCR検査検体採取センターについて… 地域医療課管理係☎5984-4673

施設内発生時に集団検査などを行う保健所検査は、随時実施しています

企画展

観覧無料

# 石神井城 中世豊島氏ここにあり

練馬区立 石神井公園  
ふるさと文化館

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

## 4/3(土)～5/30(日) 9:00～18:00

※月曜休館(ただし、祝日の場合は翌日休館)。

三宝寺池南側には、550年ほど前に「石神井城」がありました。豊島氏が築いたこの城の跡地は、都の文化財に指定されています。本展では、初公開の昭和30～40年代の出土品や城にまつわる関連資料を展示します。



### 関連イベント

#### ●講演会「戦国時代前期の城～石神井城跡と深大寺城跡」

▶日時:4月17日(土)午後2時～3時30分 ▶講師:調布市郷土博物館文化財係学芸員/立川明子 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で同所へ

#### ●石神井城跡を歩く

▶日時:5月16日(日)午前10時～11時 ▶定員:20名(抽選) ▶保険料:50円 ▶申込:往復ハガキで①イベント名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(3名まで)の氏名(ふりがな)を、4月15日(木)までに〒177-0041 石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館へ

## 令和2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、区の新規指定文化財は49件、区登録文化財は214件となりました。▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442

### 指定文化財

#### 丸山東遺跡出土の片口土器

片口土器は、口縁にU字状の片口がある深鉢形の器で、表面に多様な縄の文様があります。区内での出土例は少なく、ほぼ完全な形で復元できたのは丸山東遺跡(大泉町3・4丁目)で発見された本例のみです。



### 登録文化財

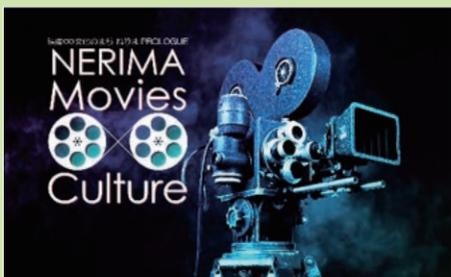
#### 鴨下家文書

鴨下家は旧石神井村田中(現三原台1丁目)で、田柄用水を利用した水車で精穀業・製粉業を営んでいました。明治時代～昭和20年代頃までの文書類517点から、当時の様子を知ることができます。



〈新規文化財を石神井公園ふるさと文化館で展示〉

▶日時:5月16日(日)までの午前9時～午後6時



### 公式ホームページ

## 映像∞文化のまち ねりまPROLOGUE ～区ゆかりの俳優の対談動画を配信

問合せ 文化芸術担当係 ☎5984-1358

区には、昔から映画撮影所やアニメ会社などが多くあり、たくさんの名作が作られてきました。今回、「練馬と映画」をテーマに区ゆかりの俳優の佐久間良子さんと毒蝮三太夫さんによる対談が実現しました。

対談の内容は公式ホームページ「映像∞文化のまち ねりまPROLOGUE」(<https://nerima-eizobunka.com>)で配信しています。今後も、区ゆかりの俳優の対談やインタビューなど、貴重な情報を発信しますので、ぜひご覧ください。 ※次回は俳優の千葉真一さんが出演します(3月30日(火)配信予定)。



二次元バーコード



### 動画の出演者



©(有)ORPHe

#### さくまよしこ 佐久間良子

昭和14年生まれ、練馬区出身。東映第4期ニューフェイス映画「白い崖」でデビュー。130本以上の映画に出演し、数々の映画賞を受賞するほか、NHK大河ドラマ「おんな太閤記」で女性初の主演を務めるなど、日本を代表する女優としての地位を確立。平成23年に文化庁長官賞、24年に旭日小綬章を受章。



#### どくまむしさん だゆう 毒蝮三太夫

昭和11年生まれ、品川区出身。本名は石井伊吉。12歳で舞台「鐘の鳴る丘」でデビュー。「東宝」「大映」の青春映画に出演し、34年に日本大学芸術学部映画学科を卒業。「ウルトラマン」「ウルトラセブン」の隊員役で人気を博す。44年からラジオ「ミュージックプレゼント」でパーソナリティとして活躍し、現在に至る。

## 令和3年度 特別区職員採用試験

問合せ 特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787  
職員課採用係 ☎5984-4153

募集案内は、区民事務所(練馬を除く)や区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、職員課採用係(同本庁舎6階)、特別区人事委員会事務局任用課(千代田区飯田橋3-5-1)で配布します(I類は配布中、その他は6月24日(木)から)。申し込み方法など詳しくは、募集案内や特別区人事委員会ホームページ(<http://www.tokyo23city.or.jp/saiyou-siken.htm>)をご覧ください。

採用区分	試験区分 (【 】は採用予定数)	受験資格 (年齢は4年4月1日(金)現在)	申込期間
I類 【一般方式】	事務【874名】	22歳以上32歳未満の方	4/5(月)まで
	土木造園(土木)【53名】		
	土木造園(造園)【8名】		
	建築【53名】		
	機械【13名】		
	電気【13名】		
	福祉【114名】(※1)	22歳以上30歳未満で、必要な資格・免許がある方	
	衛生監視(衛生)【29名】		
	衛生監視(化学)【5名】		
	心理【24名】(※1)	40歳未満で、大学(短期大学を除く)の心理学を卒業した方またはこれに相当する方	
保健師【111名】(※1)	22歳以上40歳未満で、保健師免許がある方		
I類 【土木・建築新方式】	土木造園(土木)【9名】	22歳以上32歳未満の方	
	建築【6名】		
Ⅲ類	事務	18歳以上22歳未満の方	
	障害のある方を対象とする 選考(事務)	18歳以上32歳未満で、心身に障害のある方(※2)	
経験者	1級職 事務、土木造園(土木)、建築、 機械、電気、福祉、児童福祉、 児童指導、児童心理	60歳未満で民間企業などの 従事歴が一定以上ある方	6/24(休)~ 7/15(休)
	2級職 (主任)		
	3級職 (係長級)		
就職氷河期	事務	36歳以上52歳未満の方	

※1 日本国籍でない方も可。  
※2 身体障害者手帳、療育手帳、精神障害者保健福祉手帳のいずれかをお持ちの方または、知的障害のある方。

## 4月から ひとり親家庭の養育費の取り決めにかかると費用を助成します

問合せ ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

ひとり親家庭の養育費の確保に向けて、公正証書の作成費用や調停申し立て、裁判に必要な収入印紙代などの助成を開始します。

【助成対象】 次の①②の両方に当てはまる方

- ①ひとり親家庭、または離婚協議中で離婚後に子を扶養する予定
- ②公正証書や調停調書などの作成日が4月1日(休)以降

【助成内容】 養育費に関する次の費用

- 公正証書(強制執行認諾条項付き)作成にかかる公証人手数料
- 家庭裁判所の調停申し立てまたは裁判に必要な収入印紙代、戸籍謄本取得代、裁判所からの連絡用切手代

## 4月から 福祉タクシー・自動車燃料費助成の対象を精神障害1級の方へ拡大

心身障害のある方の外出を支援するため、①福祉タクシー券の交付②自動車の燃料費の助成を行っています。4月から①②の対象を、区内在住の65歳未満で、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方にも拡大します。対象となる方には、4月中旬までに案内を送付します。要件を確認の上、申請してください。 ※①②のいずれかを選択。 ※所得制限などがあります。

▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764 FAX 5984-1211

## 4月から 住民税などがPayPay請求書払いで納付できます

納付書(30万円以下)のバーコードを、スマートフォンを使ってアプリのカメラで読み取ると納付できます。詳しくは、PayPayホームページ(<https://paypay.ne.jp/>)をご覧ください。

▶対象:①特別区民税・都民税(普通徴収分)②軽自動車税種別割③国民健康保険料 ▶問合せ:①②個人収納係 ☎5984-4542③こくほ収納係 ☎5984-4559



## 指定葬儀場使用料助成金制度・特別区区民葬儀制度のご案内

### 会場使用料の助成上限額が変わります

～指定葬儀場使用料助成金制度

区が指定した葬儀場(下表参照)で、通夜や葬儀(社葬を除く)を行った方に、会場使用料の一部を助成します。使用料を負担した方、または亡くなった方が区民であることが条件です。助成上限額は、会場使用日が3月31日(休)以前の場合は3万円、4月1日(休)以降の場合は1万5000円に変更になります。

▶申込:①葬儀場や地域振興課、区ホームページにある申請書②会場使用料の領収書の原本(「練馬区提出用」の表示があるもの)③申請者(使用料を負担した方)または亡くなった方の住所を確認できるもの(運転免許証、健康保険証など)の写しを、葬儀の翌日から1年以内に持参または郵送で〒176-8501区役所内事業推進係へ ※使用料を負担した方(領収書の宛名の方)以外の方が申請する場合は委任状が必要です。 ※葬儀場の利用は、各葬儀場にお問い合わせください。

葬儀場名	所在地	電話番号
江古田斎場	小竹町1-61-1	3958-1192
豊島園会館	練馬3-22-6	3991-2234
東高野会館	高野台3-10-3	3995-3724
石神井寶亀閣斎場	石神井台1-2-13	3996-0214
大泉橋戸会館	大泉町6-24-26	3925-1325

### 23区に住んでいる方が利用できます

～特別区区民葬儀制度

葬儀費用の負担を軽減するための制度です。練馬区では17カ所の葬儀業者が取り扱っています(他区の取扱業者も可)。亡くなった方、または葬儀を行う方の住所が東京23区内にあることが条件です。

▶申込:取扱店に申し込んだ後、戸籍住民課戸籍第一係(区役所本庁舎2階)または戸籍第二係(石神井庁舎2階)へ死亡届を提出する際に申し出て、区民葬儀券を受け取ってください ※制度や取扱店については、区民事務所、戸籍第一係、戸籍第二係、地域振興課で配布している案内や、区ホームページをご覧ください。

問合せ 地域振興課事業推進係(区役所本庁舎9階) ☎5984-1523

## 世帯と人口 [3月1日現在]

※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 739,246(-550)			日本人 719,260(-368)			外国人 19,986(-182)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
380,181 (-256)	男 358,568	女 380,678	739,246	男 349,158	女 370,102	719,260	男 9,410	女 10,576	19,986	87,426(-108)	490,459(-419)	161,361(-23)

# お知らせ

## 区民・産業プラザの施設の名称・利用条件が変わります

### ●産業・観光情報コーナーの名称を「ねりま観光案内所」に変更します

4月1日(木)から名称を変更し、「ねりま観光案内所」として開設します。  
▶問合せ:ねりま観光センター ☎4586-1199

### ●研修室が営利目的で利用できるようになります

10月利用分から利用できます。受け付けは4月1日(木)から開始します。利用料金など詳しくは、お問い合わせください。  
▶問合せ:区民・産業プラザ ☎3992-5335

## 四季の香ローズガーデン講習室などの利用申し込みを開始

5月1日(土)にリニューアルオープンする四季の香ローズガーデンの講習棟(旧花とみどりの相談所)では、講習室などを貸し出します。申し込み方法や料金など詳しくは、区ホームページをご覧ください。  
▶問合せ:みどり推進課施設担当 ☎5984-1664

貸し出し施設	定員
講習室	28名
キッチン付き講習コーナー	10名

## 春日町敬老館を閉館します

春日町敬老館は3月31日(水)に閉館します。4月からは新設する街かどケアカフェはるのひ(北町6-35-7)をご利用ください。  
▶問合せ:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

## 条例・計画など

## 令和3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、図書館(南大泉図書館分室を除く)や区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、生活衛生課(同東庁舎6階)、同石神井分室(石神井保健相談所内)、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 ☎5984-4675

## 福祉・障害のある方

### 手話通訳者のご利用を

以下の場所に手話通訳者を配置しています。※予約不要。※日程は変更になる場合があります。詳しくは、各施設や区ホームページにある設置カレンダーをご覧ください。

### ●区役所・総合福祉事務所

場所	日程
区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)	毎月曜・水曜
光が丘総合福祉事務所(光が丘区民センター2階)	毎火曜
石神井総合福祉事務所(石神井庁舎4階)	第2・4木曜
大泉総合福祉事務所(大泉学園ゆめりあ1(4階))	第1・3金曜

※時間はいずれも10:00~12:00・13:00~17:00。

### ●障害者地域生活支援センター

場所	日程
①きらら(豊玉北5-15-19)	毎土曜 または日曜
②ういんぐ(石神井町7-3-28)	
③すてっぷ(光が丘区民センター6階)	第1・3木曜
④さくら(東大泉5-35-2)	第2・4金曜

※時間は①②13:00~16:00、③④10:00~12:00・13:00~17:00。

◎問合せ:障害調整係 ☎5984-1456  
FAX 5984-1215

## 住まい・まちづくり

### 補助230号線大泉学園町地区地区計画などの都市計画原案がご覧になれます

大泉学園町では、大江戸線の延伸

が予定されています。この原案は、延伸の導入空間となる補助230号線の整備にあわせ、沿道や新駅予定地周辺の生活利便性を高めるとともに、防災性の向上を図ることなどを目的に作成したものです。併せて、補助230号線沿道の高度地区、防火地域・準防火地域を変更する各都市計画原案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。※東京都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれます。  
▶縦覧・意見書提出の期間:4月12日(月)まで  
▶縦覧・意見書提出の場所:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。

### 〈説明会〉

▶日時:①3月26日(金)午後6時から②27日(土)午前10時から  
▶場所:大泉学園中 ▶定員:各100名(先着順)  
▶申込:電話または電子メールで①参加希望日(①②の別)②住所③氏名④電話番号を、3月24日(水)までに大江戸線延伸推進課 ☎5984-1459  
Eメール enshin@city.nerima.tokyo.jp

## 働く

### 地域精神保健相談員【会計年度任用職員】

▶対象:精神保健福祉士の有資格者で、1年以上の相談業務などの経験がある方  
▶期間:6月~来年3月(再

任する場合あり) ▶日時:月~金曜午前8時30分~午後5時15分(月16日) ▶場所:保健相談所 ▶採用予定数:2名(書類選考・面接) ▶報酬:月額22万1218円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。 ▶申込:石神井保健相談所や区ホームページにある申込書(写真貼付)を、4月9日(必着)までに石神井保健相談所 ☎3996-0634

### 青少年育成地区指導員【会計年度任用職員】

▶対象:次の①~③のいずれかに当てはまる経験が3年以上ある方 ①教育に関わる職の従事経験②青少年に関わる事務の従事経験③青少年育成活動に直接携わった経験 ▶期間:5月~来年3月(再任する場合あり) ▶日時:午前8時30分~午後5時15分(月11日) ▶場所:青少年育成上石神井地区委員会事務局(上石神井南地域集会所内) ▶内容:青少年育成地区委員会の事業に関する事務・調整など ▶採用予定数:1名(書類選考・面接) ▶報酬:月額12万8896円 ※交通費支給。 ▶申込:青少年課(区役所本庁舎11階)や区ホームページにある募集案内をご覧ください。3月31日(必着)までに青少年課青少年係 ☎5984-4691

## お休みします

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…3月29日(月)【全館清掃のため】

## 3/29(月) 12:00~17:00 終日 図書館のサービスを休止します

1 図書館ホームページ

2 図書館情報ボックス

3 図書館豊玉受取窓口

システムメンテナンスのため、本やCDの検索・予約などができなくなります。詳しくは、お問い合わせください。  
▶問合せ:光が丘図書館 ☎5383-6500

## 3/27(土) 10:00から 補助132号線を交通開放し、バスルートを変更します

区が整備を進めている補助132号線を、3月27日(土)午前10時に交通開放します。併せて、路線バスのルートも変更します。変更に伴い、停留所(西武バス「石神井公園停留所」・関東バス「石神井公園前停留所」)の場所が移動します(右図参照)。運行時刻など詳しくは、各営業所へお問い合わせください。

**問合せ** 補助132号線について…道路整備担当 ☎5984-1603  
路線バスのルート変更について…西武バス練馬営業所 ☎3996-2525、関東バス阿佐谷営業所 ☎3399-3185

## 国民健康保険・後期高齢者医療制度 傷病手当金の適用期間を6/30(水)まで延長します

新型コロナウイルスに感染した国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者に傷病手当金を支給しています。支給には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。  
▶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…東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519

**対象** 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、給与の支払いを受けており、次の①②のいずれかに当てはまる方  
①新型コロナウイルスに感染し、療養のため働くことができない  
②発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため働くことができない

## 公園での宴会は控えてください

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、お花見期間中、公園などで飲食を伴う宴会は控えていただくようお願いします。歩きながら桜を楽しむ際にも、マスクを着用し、混雑を避けるなど、感染予防への取り組みにご協力をお願いします。  
▶問合せ:公園係 ☎5984-1365

## 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

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

## 子ども・教育

### 4月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

離乳食や家族の食事について相談ができます。▶**対象**:0~3歳児と保護者 ▶**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40分程度)	定員
豊玉 ☎3992-1188	5月 ①13:30②14:30 23(金) ①9:30②10:30	36組
北 ☎3931-1347	20(火) ①9:30②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	16(金) ①14:00②15:00	32組
石神井 ☎3996-0634	7(水) ①9:30②10:30 20(火) ①14:00②15:00	36組
大泉 ☎3921-0217	12(月) ①9:30②10:30	24組
関 ☎3929-5381	23(金) ①9:45②10:50	24組

### 4月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶**対象**:10カ月~1歳4カ月児 ▶**内容**:歯磨き・食事・育児相談 ▶**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	15(木)	30名
北 ☎3931-1347	21(水)	18名
光が丘 ☎5997-7722	14(水)	18名
石神井 ☎3996-0634	14(水)	30名
大泉 ☎3921-0217	21(水)	18名
関 ☎3929-5381	22(木)	18名

※時間はいずれも9:00~11:00。

## 高齢者

### 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 ▶**定員**:各15名(抽選) ▶**申込**:4月9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(はつらつセンター)	日時[6日制]
1 豊玉	5/10・17・24・31、 7/5・12の月曜 15:00~16:30
2 光が丘	5/12・19・26、 6/2、7/7・14の 水曜9:30~11:00
3 関	5/27、6/3・10・ 17、7/29、8/5の 木曜13:30~15:00
4 大泉	5/12・19・26、 6/2、7/7・14の 水曜13:30~15:00

### はつらつライフ手帳を発行

元気なうちから介護予防に取り組めるよう、健診や健康状態、将来への備えなどの記録ができるほか、健康づくりの情報や介護予防事業などを紹介しています。▶**配布場所**:区

民事務所(練馬を除く)、地域包括支援センター、敬老館、はつらつセンター、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)、区内医療機関・薬局など ▶**問合せ**:介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596 ※4月以降に65歳を迎える方には、誕生月に郵送します。

### 「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作ります。 ※初めての方には料理本を差し上げます。▶**講師**:いきいきクッキングねりま会員 ▶**定員**:各10名(先着順) ▶**材料費**:600円 ▶**持ち物**:エプロン、三角巾 ▶**申込**:電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

場所	日程
光が丘区民センター2階	4/9(金)
勤労福祉会館	5/14(金)

※時間はいずれも①10:30~12:30②14:00~16:00。

## 新たに「北町カトリック幼稚園」を練馬こども園に認定

区は、全国に先駆け、長時間の預かり保育などを行う私立幼稚園を「練馬こども園」として独自に認定しています。お子さんの教育や保育について選択の幅が広がり、共働き家庭からも利用されています。



今回、新たに「北町カトリック幼稚園」を練馬こども園に認定しました。これで練馬こども園は21園となります。

▶**問合せ**:こども施策担当係 ☎5984-1522 ※申し込み方法など詳しくは、北町カトリック幼稚園にお問い合わせください。

幼稚園名(所在地)	電話番号	対象	預かり保育時間	定員
北町カトリック幼稚園(北町3-16-1)	3931-1661	3~5歳	8:30~18:00	15名

### 練馬こども園の特徴

- 夏・冬・春休みを含め、1日9~11時間預かります
- 各私立幼稚園の特色を生かした教育を実施します

練馬こども園の一覧は区ホームページでご覧になれます。

二次元  
バーコード



### 4月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康相談 ▶ <b>内容</b> :病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊	6(火)・20(火) 13:30~15:30
	北	6(火)・20(火) 13:00~15:00
	光	13(火) 13:30~15:15
	光	22(木) 9:30~11:15
	石	13(火) 9:00~11:00
禁煙に関する相談 ▶ <b>内容</b> :禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石	27(火) 13:30~15:30
	大	6(火)・22(木) 13:00~15:00
	関	12(月)・26(月) 9:00~11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	3~24の毎土曜 13:00~16:30
◆ <b>こころの健康相談</b> ▶ <b>対象</b> :不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	22(木) 14:00~16:15
	北	20(火) 14:00~16:00
	大	22(木)・28(木) //
◆ <b>うつ相談</b> ▶ <b>対象</b> :気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	大	22(木)・28(木) //
	関	30(金) 14:00~15:30
◆ <b>子育てこころの相談</b> ▶ <b>対象</b> :子育てで悩んでいる方	豊	21(水) 13:30~16:30
	石	14(水) 14:00~16:00
◆ <b>思春期・ひきこもり相談</b> ▶ <b>対象</b> :ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	14(水)◎ 14:00~16:00
	豊	23(金) 9:30~11:30
	北	26(月) 14:00~16:00
	光	28(水) 14:40~16:20
◆ <b>酒・ギャンブルなど依存、家族相談</b> ▶ <b>対象</b> :依存症などでお困りの方や家族	石	9(金) 14:00~15:20
	石	22(木) 13:00~14:20
認知症相談 ▶ <b>対象</b> :もの忘れなどでお困りの方や家族	25カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係 ☎5984-4597	

豊玉保健相談所 ☎3992-1188  
北保健相談所 ☎3931-1347  
光が丘保健相談所 ☎5997-7722  
石神井保健相談所 ☎3996-0634  
大泉保健相談所 ☎3921-0217  
関保健相談所 ☎3929-5381

つ:練馬つつじ歯科診療所 ☎3999-3995  
◆:事前に担当地域の保健相談所へご相談ください  
◎:当該地域は、わたしの「便利帳」あなたを受け持つ窓口をご覧ください  
※:診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121へお問い合わせください。

**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。

**NTT docomo ドコモショップ 大泉学園店・石神井公園店・上石神井店**

**ドコモスマホ教室、予約受付中! 😊**







インターネット、文字入力、電話、メール、カメラ、マップ、  
プログラミング、LINEなど様々な講座をご用意しております!

参加費無料!

**大泉学園店** 東京都練馬区東大泉5-43-1 ゆめりあフェンテB館 3階  
定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-376-600

**石神井公園店** 東京都練馬区石神井町3-20-14 HSTower 1階  
定員数:1日3名 専用ダイヤル:0120-367-900

**上石神井店** 東京都練馬区上石神井1-5-11 秋葉ビル 1階  
定員数:1日4名 専用ダイヤル:0120-737-900

他にも、講座は多数ございます。店頭にて直接お申込みいただくか、WEBもしくはお電話にてお申込みください。

**広告** お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8  
電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**

### 講座・催し



#### ボディコントロール(体幹運動)

▶日時:4~6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25日(木)までに電話で同所☎5910-3451

#### ふるさと文化講座「現代に生きる柳生新陰流」

▶日時:5月8日(土)午後2時~3時30分▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶内容:講義、演武▶講師:柳生新陰流兵法第二十二世宗家/柳生耕一平蔵信▶定員:50名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、4月8日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060 Eメール event-furusato@neribun.or.jp

#### 起業家セミナー「創業!ねりま塾」入門編

「起業!それは、頼らない道の選択」をテーマに創業について学びます。▶日時:4月24日(土)午前10時~午後0時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:サファリカレーショップ代表/安部美紀▶定員:50名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、4月22日(木)までに練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/)からも申し込みます。

#### 若年女性のためのわたしの「これからライフ」2021 ~ゆるヨガ女子会

▶対象:ひきこもりなどの状態にある女性▶日時:④4月18日(日)⑤5月23日(日)⑥6月20日(日)午後2時~4時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:全米ヨガアライアンス

RYT200/滝沢菜穂▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名(A~C)の別も②氏名③電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.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、手話通訳を希望する方はその旨も、④4月3日(土)⑤5月8日(土)⑥6月5日(土)までにお知らせください。

### ねりま区報送付サービスのご利用を

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ます。新聞未購読で、下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。



二次元バーコード

▶問合せ:広報係☎5984-2690

#### 区報はさまざまな場所で入手できます

4月からは区内のライフ、ヤマダデンキにも区報を置かせていただくことになりました。ぜひ、ご覧ください。

主な設置場所	
区内の各駅	ファミリーマート(91店舗)
郵便局	セブン-イレブン(100店舗)
金融機関	西友(9店舗)
公衆浴場	ライフ(5店舗)
区立施設	ヤマダデンキ(4店舗)



### 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

- ◆体験教室▶日程:④4月5日(月)⑤19日(月)⑥26日(月)▶場所:大泉学園町体育館▶定員:各10名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名(A~C)と①~③の別も②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、SSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691
- ◆1フットサル▶対象:5歳児~小学3年生▶時間:午後4時~5時
- ◆2フットサル▶対象:小学4~6年生▶時間:午後5時~6時
- ◆3スラックライン▶対象:5歳児~小学6年生▶時間:午後4時~4時45分
- ◆子育てママさんリフレッシュ!フラダンスはじめませんか▶対象:18歳以上の方▶日時:④4月6日~27日⑤5月4日~25日⑥6月1日~29日の毎火曜午前9時30分~10時30分【A④⑤⑥4日制⑤5日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:各30名(先着順)▶費用:2,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498
- ◆春の親子教室▶場所:平和台体育館▶定員:各15組(先着順)▶申込:電話またはファクスで①教室名(1②)の別。①はA②の別も②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④お子さんの生年月日・性別⑤電話番号を、4月5日(月)までにSSC平和台☎ FAX 5921-7800

(平日午前9時~午後5時)

- ◆1リトミック▶対象:1~3歳児と保護者▶日時:4月6日・20日、5月18日、6月1日・15日・29日の火曜④午後1時15分~2時⑤午後2時10分~2時55分【6日制】▶費用:1組6,000円
- ◆2プレキッズ体操▶対象:3~3歳6カ月児と保護者▶日時:4月13日・27日、5月11日・25日、6月8日・22日の火曜午後1時15分~2時30分【6日制】▶費用:1組6,000円
- ◆練馬区水泳連盟春の教室▶対象:18歳以上の方▶申込:往復ハガキで①教室名(1②)の別も②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、③3月26日④4月22日(必着)までに〒178-0065西大泉3-23-11 練馬区水泳連盟/佐竹☎6795-3414(問い合わせは木曜を除く午後6時~9時)
- ◆1上石神井水中ウォーキング▶日時:4月9日~6月25日の毎金曜午前11時~午後1時【12日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:40名(抽選)▶費用:1万1880円
- ◆2泳法講習会▶日時:5月6日~6月24日の毎木曜午前11時~午後1時【8日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:30名(抽選)▶費用:9,900円

#### 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

◆スポーツなど▶申込:④⑤⑥当日

会場▶B電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~9時) ※未就学児は保護者同伴。 ※A④B④は保護者の参加も可。

- ◆1総合体育館▶対象:5歳児~中学生▶日時:4月17日(土)午前9時~正午▶内容:トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員:20名(先着順)▶保険料:50円
- ◆2大泉学園少年野球場▶対象:3歳児~小学生▶日時:4月17日(土)午前10時~正午▶内容:ティーボール▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円
- ◆3光が丘体育館▶対象:小学生▶日時:4月24日(土)午前9時30分~正午▶内容:キッズフットサル▶定員:30名(先着順)▶保険料:50円
- ◆4上石神井体育館▶対象:4歳児~小学生▶日時:4月24日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:トランポリン、鉄棒など▶定員:40名(先着順)
- ◆4月の水泳ワンポイントレッスン▶対象:4歳児~中学生 ※小学3年以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶日時:4月17日(土)・24日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

#### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:3月25日(休)、4月1日(休)午前10時~午後7時▶問合せ:目黒☎3994-8068

◆光が丘IMA南館前▶日時:3月28日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

#### 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。
- ◆高齢者向け水泳教室(初級クラス・中級クラス) 60歳以上の方対象 第2を除く月曜午前9時~11時 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 野田☎090-9243-9233(午後7時~9時)
- ◆春日町パレエジュニア(クラシックバレエ) 毎水曜午後1時~6時 春日町青少年館 入会金5,000円 月会費5,500円 初回は無料体験可 前田☎3990-8225 Eメール kasugatyouballer@gmail.com (要予約)
- ◆草月流生け花 草秀会 第4日曜午後1時45分~4時30分 男女共同参画センターえーる 講師 杉山秀子 月会費1,000円 花材代月1,500円 小宮☎090-6658-9560 Eメール rmsmq474@yahoo.co.jp (要予約)

- ◆手編みサークル(棒針・カギ針・アフガン編み) 中高年齢の初心者対象 第1・3①月曜②木曜午前10時~正午 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 小島☎5241-0572
- ◆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、名所めぐり、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
- ◆24式太極拳 太極拳アリサ 初心者~初級者対象 毎月曜午後5時~6時30分 旭丘地域集会所など 講師 TFA太極拳友好協会/瑤寺理恵子 月会費2,500円 今井☎080-9211-7456 (要予約)
- ◆水曜こぶしスイミング 50歳以上の初心者~中級者対象 月4回水曜午後1時~3時 光が丘体育館 講師 青木喜美子 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,000円 初回は無料体験可 三浦☎080-5670-9718
- ◆俳句 練馬四木会 第4木曜午後1時~4時 石神井台みどり地域集会所 講師 高平嘉幸 月会費500円 倉本☎ FAX 5934-1293 (要予約)

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。

どんな植木でも どんな植栽でも  
どんな解体でも どんな相談でも

見積もり無料!!

代表 吉住太郎

植木工事 解体工事

伐採 1本 1,000~ 木造 1坪 25,000~  
剪定 1本 1,000~ 鉄骨 1坪 30,000~  
草刈 1平米 150~ RC 1坪 50,000~

植木・解体のことは ハヤブサグリーン

本社:東京都足立区島根 2-22-10  
練馬支店:練馬区西大泉 5-16-14

03-6874-8963

畳を替えて、気分一新! 快適生活

表替え ¥4,700~ 新畳 ¥11,200~ 裏返し ¥3,800

即日仕上げ 朝引き取り→夕方納品

防虫シート・竹炭シート 取扱

★重たい家具の移動 無料  
★仕上げの拭き掃除 無料

私たちがお伺いします!!

二代目 白澤 聡  
三代目 白澤 聡一

有限会社 白澤畳店

ご注文 お問い合わせ ☎0120-75-1153

詳しくはホームページへ http://www.shirasawa-tatami.co.jp 練馬区旭丘 1-63-6

お見積り相談無料 その塗装工事、ちょっと待って! [ちょっと補修サービス]も実施します

小冊子「塗装工事マニュアル」を無料でプレゼント! 株式会社住まいるペイント

例えは...●雨どいの調子が悪い ●雨漏りがする ●塀の補修がしたい など

ZOOM 相談受付中 〒176-0023 練馬区中村北4-20-14 MMビル4階 ☎0120-39-4116 / Mail: info@smilepaint.co.jp QRコードより

# 祝ねり丸10周年

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」は、この3月で誕生してから10年を迎えました。10周年を記念してさまざまな企画を行いますので、ぜひお楽しみください。最新情報は、区ホームページまたはツイッターをご覧ください。



区ホームページ



ねり丸ツイッター

問合せ 観光係 ☎5984-1032

これからも  
よろしくねり♪



**ねり丸**

練馬の「ねり」と、愛らしく丸みのある容姿から名づけられました。練馬区の特産品「練馬大根」と区名の「馬」をイメージしています。



## ねりまちてくてくサブリ「ねり丸、見~つけた!」

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサブリ」で、ねり丸10周年記念コースを公開します。また、期間中に条件をクリアした方にオリジナルねり丸グッズを差し上げます。  
※グッズは産業・観光情報コーナー(ココネリ3階)と石神井観光案内所でお渡します。  
▶期間:3月22日(月)~4月5日(月)▶問合せ:健康づくり係 ☎5984-4624

アプリのダウンロードは  
こちら



アイフォン



アンドロイド

## ねり丸と写真を撮ろう!

3月23日(火)から区役所本庁舎20階展望ロビーに、新しくねり丸フォトスポットを設置します。展望ロビーを訪れた記念に、撮影をお楽しみください。



一緒に  
写真を撮る  
ねり♪



## 壁紙やぬり絵を手に入れよう!

区ホームページで、ねり丸の壁紙やぬり絵をダウンロードしたり、グッズ情報を見たりできます。ぜひ、ご覧ください。



## ねり丸のイラストを使ってみよう!

ねり丸のイラストを新たに60種類追加しました。グッズやチラシ・ポスター制作などでご活用ください。

使用申請は電子メールでできます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

ねり丸をデザインしたマスク



イラストは  
約200種類  
ねり!

# 防災学習センターで学ぼう!体験しよう!

場所・問合せ 防災学習センター ☎5997-6471

## 4月から 発災体験ツアーに参加してみよう

昨年7月に導入した全国初の起震車でのVR地震体験が、防災展示室でも体験できるようになります。新たに、VR地震体験と避難行動などの学習を組み合わせ「発災体験ツアー」を開始します。利用方法など詳しくは、お問い合わせください。



### 展示を多言語で解説

掲示されている二次元バーコードをスマートフォンなどで読み取り、言語(日・英・中・韓)を選択すると、展示の解説を多言語で視聴できます。

## コカレジェねりま 防災分野共助コースの受講生を募集

地域の防災活動への参加を希望する方を対象に、発災時の共助活動や区民防災組織についての知識や技術を紹介します。

▶日程:5月~12月の月1回土曜 ▶定員:20名(選考) ▶申込:郵送またはファクス、ポータルサイトで①共助コース②住所③氏名④生年月日⑤電話番号⑥電子メールアドレス⑦志望動機(200字程度)を、4月20日(必着)までに〒179-0072光が丘6-4-1 防災学習センター FAX 5997-6472

詳しくは、ポータルサイトをご覧ください  
<https://www.collegenerima.jp>



二次元  
バーコード

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。