

## 5~11歳の方 ワクチン接種が 始まります



※写真はイメージです。

### ワクチンの種類などが大人と異なります!



#### ワクチンの種類

#### ファイザー(小児用)

- 12歳以上の方のワクチンと比べて、有効成分の量は1/3です。

#### 接種回数

#### 2回

- 3週間の間隔を空けて、2回接種します。

#### 接種会場

#### 診療所(約80カ所)

#### 病院(5カ所)

#### 区立施設など(4カ所)

#### 接種券 発送日

#### 3/1(火)

- 1・2回目の接種券を一緒に発送します(到着まで3日程度かかる場合があります)。
- これから5歳になる方には、5歳の誕生日の週に発送します。

よくある質問や予約方法は2面へ

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

### 5階の窓から



子どもを心の底から可愛い、愛おしいと思ったのは、妹に娘が産まれた時でした。事情があり早く実の父親と別れた事もあって、自分が父親になった気持ちで可愛がってきました。その姪も三児の母、先月、50歳の誕生日に花を贈りました。

自分の息子が産まれると、この子と出会う為に自分は生きてきたんだと本気で思いました。その息子が産まれて、これはまた何とも言えない可愛さを実感しています。

ささやかな経験ではありますが、私は確信しています。子どもには無条件で絶対の愛情が必要です。子どもが健やかに育つ為には、身近な人に自分が愛され必要とされているという実感が、不可欠なのです。

都に入って最初の6年半、児童福祉行政に従事しました。児童相談所の一時保護所多数の児童養護施設を訪ね歩き、泊まり込んで子ども達と遊びました。若かった私に群がり身体に纏わり付く子ども達、肉親の愛情に飢えている事を肌で感じました。彼等の為に出来る事は全てやろうと決心し、ファミリーグループホームの創設、養護施設への家庭的なケアの導入、日本初の里親制度の創設と、努力を重ねて来ました。

児童相談所の運営にも現場で従事しました。その私の実感ですが、特別区は、人口は多くても、社会実態から、広域専門行政は担えないのです。ハードの行政で、水道・下水道・公共交通が担えないのと同じです。

区立児相の設置を区の自治権拡充の手段とする方達がいいます。何故、区立が都立よりベターなのか、説明が無いです。児童福祉に生きてきた私には、理解し難い事です。

今回、都立練馬児童相談所の設置が決定されました。区の身近なケアと都の広域専門的なケアとの連携こそ必要であるという方針に、都が明確に舵を切ったものです。引き続き練馬の子どもの為に全力を尽くそうと決意しています。

練馬区長 前川輝男



## 教えて！小児接種～よくある質問と回答

- Q 安全なの？**  
2回目接種後、約2カ月間の追跡調査の結果、**安全性が確認されています。**
- Q 副反応は出るの？**  
12歳以上のワクチンと同様に、接種部位の痛み、頭痛、疲労、寒気、発熱などの症状が出る場合があります。症状が重い場合は、接種した医療機関などにご相談ください。
- Q どれだけ効果があるの？**  
発症予防効果は**90.7%**と報告されています。  
※オミクロン株が流行する前のデータです。
- Q 接種しなければいけないの？**  
**強制ではありません。**保護者の同意がある場合のみ接種します。
- Q 4歳以下は接種できないの？**  
現在、有効性・安全性が明らかになっていないため、**接種できません。**今後、対象年齢が広がる可能性があります。
- Q 接種当日の持ち物は？**  
接種券、予診票、本人確認書類、母子健康手帳を持ってきてください。なお、保護者の同伴が必要です。
- Q 1回目に小児用ワクチンを接種して、2回目前に12歳になったら？**  
2回目も小児用ワクチンを接種します。
- Q 他の予防接種をするときは？**  
新型コロナウイルスワクチンの接種と、**前後13日以上の間隔を空けてください。**

### 予約方法など

接種会場	診療所	病院	区立施設など(※1)
	約80カ所 一覧は、接種券に同封する案内をご覧ください。	練馬総合病院、順天堂練馬病院、島村記念病院(※2)、大泉生協病院、練馬光が丘病院	サンライフ練馬、石神井公園区民交流センター、勤労福祉会館、ホテルカンツァ東京光が丘ドーム(高松5-8)
予約方法(※3)	診療所に電話	インターネット <a href="https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/">https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/</a>	
予約開始日	3/4(金)から	3/8(火)12:00から	
接種開始日	3/8(火)	3/14(月)	3/26(土)

※1 1回目に区立施設の予約をすると、2回目は3週間後の同じ曜日・時間・会場で自動的に予約されます。  
 ※2 島村記念病院は、かかりつけ患者のみ接種できます。予約方法など詳しくは、直接病院にお問い合わせください。  
 ※3 国からのワクチン供給量が不足した場合、予約が取りづらくなる場合があります。

**お子さんが安心して通えるように  
～職員への接種を進めています**

区は、2月から学校・保育園・幼稚園など、子ども関連施設の職員に優先的に接種を行い、施設内での感染リスクを減らす取り組みを進めています。

### 18歳以上の方の3回目接種

## 2回目接種の6カ月後から接種できます

#### 接種券発送スケジュール

接種券が届き次第、予約できます。

2回目接種日	接種券発送日
9/14～20	3/7(月)
9/21～27	3/14(月)
9/28～10/3	3/22(火)
10/4～10	3/28(月)
10/11～17	4/4(月)
10/18～24	4/11(月)

※接種券は、到着まで1週間程度かかる場合があります。  
 ※2回目接種後に練馬区へ転入した方は、接種券の申請が必要です。詳しくは、コールセンターにお問い合わせください。

#### 予約方法など

予約がとりやすいので  
オススメ！

診療所 (約350カ所) ファイザー	病院 (6カ所) ファイザー	区立施設など (10カ所) モデルナ
診療所に電話で予約 	インターネットまたは電話で予約 予約専用HP	インターネットまたは電話で予約 予約専用HP
一覧は、接種券に同封する案内をご覧ください。	☎050-3174-6435(※) (毎日24時間自動応答)	☎050-5433-5548 (毎日9:00～17:00)

※1・2回目をモデルナで接種し、病院で3回目接種を希望する方は、☎050-5433-5548で予約してください。

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)

# 区民意識意向調査の 主な結果を紹介

区政運営の基礎資料とするため、毎年度、区民意識意向調査を行っています。  
ここでは、令和3年度の調査結果の一部を紹介します。

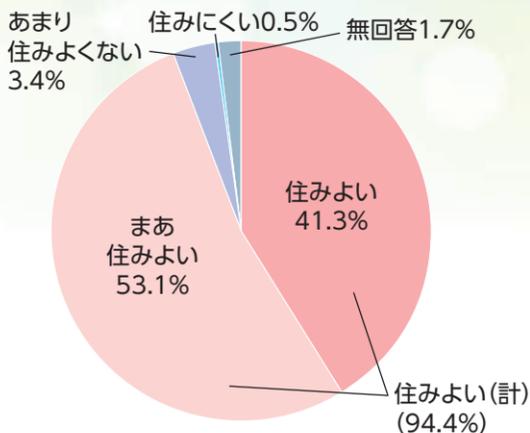


問合せ 広聴担当係 ☎5984-4501 FAX 3993-4106

## 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。

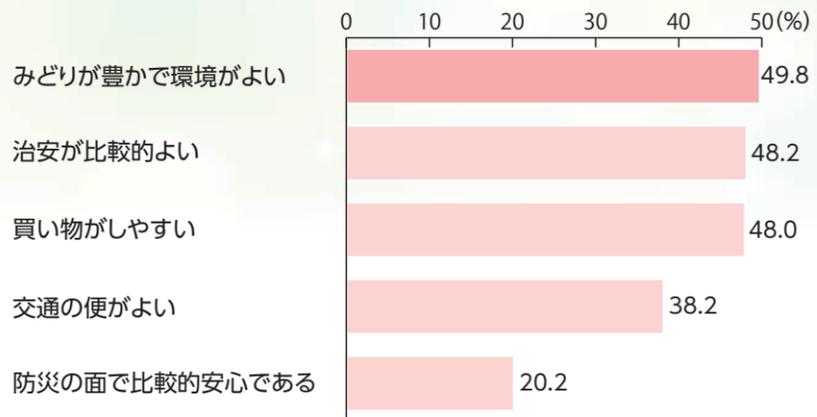
住みごち



## 約5割の方が 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8年連続で1位となりました。

住みよいと感じるところ(複数回答。上位5項目)



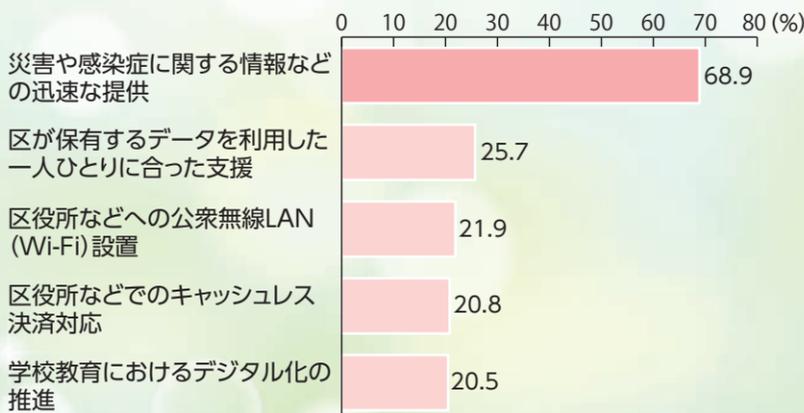
## 新たな調査項目

## 区に望むデジタル化の取り組み

### 約7割の方が 緊急情報の迅速な提供を望んでいます

デジタル化について、区に力を入れてほしいことを聞いたところ、「災害や感染症に関する情報などの迅速な提供」が約7割でした。

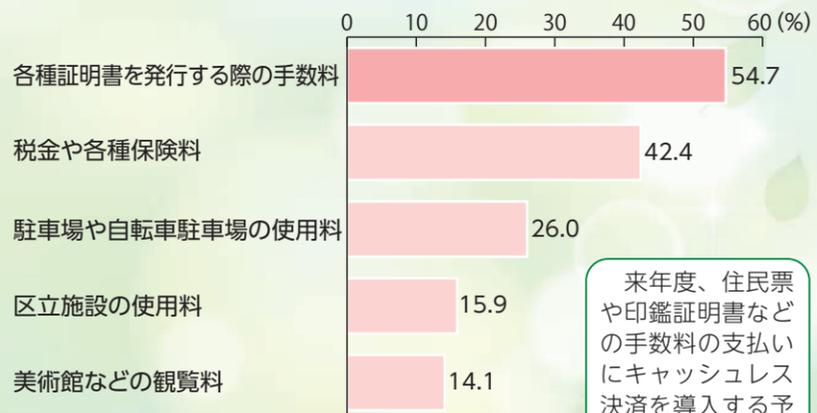
力を入れてほしいこと(複数回答。上位5項目)



### 5割以上の方が 証明書手数料のキャッシュレス化を望んでいます

キャッシュレス決済を導入してほしい手続きについて聞いたところ、「各種証明書を発行する際の手数料」が5割を超えました。

キャッシュレス決済を導入してほしい手続き(複数回答。上位5項目)



来年度、住民票や印鑑証明書などの手数料の支払いにキャッシュレス決済を導入する予定です。



### 調査結果がご覧になれます

調査結果は、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10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。

# お知らせ

## 多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。▶日時:3月7日(月)・8日(火)午前9時～午後4時30分▶相談先・問合せ:消費生活センター ☎5910-4860

## 緑化委員会の区民委員を募集

みどりの保全や創出に関する重要な事項を検討する会議です。委員会は、区民や学識経験者など20名程度で構成されます。 ※謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。▶対象:区内在住で、年3回程度、主に平日の昼間に開催する会議に出席できる方▶任期:7月から2年間▶募集人数:5名(選考)▶申込:「練馬のみどりを保全および創出するために区民ができること」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤職業⑥電話番号⑦みどりに関する活動実績(ある方のみ)⑧区の審議会・懇談会などの委員の経験がある方はその名称と任期を記入の上、3月31日(必着)までに持参または郵送、電子メールで〒176-8501 区役所内みどり推進課管理係(本庁舎18階) ☎5984-1359 [Eメール midori\\_suisin@city.nerima.tokyo.jp](mailto:midori_suisin@city.nerima.tokyo.jp) ※結果は、5月中に通知します。

## 若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所) ①活動報告会②利用説明会

▶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 ※本人の参加も可。▶日時:①3月19日(土)午後2時～4時②26日(土)午後1時30分～2時30分③午後2時40分～4時▶場所:①ココネリ3階②光が丘区民センター5階▶定員:①80名②各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)

## 福祉・障害のある方

### 中学校を卒業するお子さんの受給者証の手続きをお忘れなく

⑦医療証の受給資格がなくなる方で、心身に障害のある方は引き続き医療費の助成が受けられる場合があります。▶対象:中学校を卒業する方で、次の①～③のいずれかをお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)②愛の手帳1・2度③精神障害者保健福祉手帳1級▶扶養義務者の所得制限:398万4000円以下(扶養親族1人の場合。扶養親族1人増すごとに38万円を加算)▶申込:お持ちの手帳と健康保険証を持参の上、各申込先へ

申込先	電話・ファクス番号
①②の方 総合福祉事務所	〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612 FAX5984-1213
	〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060 FAX5997-9701
	〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817 FAX3995-1104
	〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274 FAX5905-5277
保健予防課精神保健係(区役所東庁舎6階)	☎5984-4764 FAX5984-1211
③の方 保健相談所	豊玉(豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 FAX3992-1187
	北(北町6-35-7) ☎3931-1347 FAX3931-0851
	光が丘(光が丘区民センター1階) ☎5997-7722 FAX5997-7719
	石神井(石神井町7-3-28) ☎3996-0634 FAX3996-0590
	大泉(大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217 FAX3921-0106
関(関町東1-27-4) ☎3929-5381 FAX3929-0787	

## 選挙で郵便等投票ができます(一定の障害がある方)

下表に当てはまり自書できる方は、郵便等で投票ができます。また、下表に当てはまり、上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載人に投票の記載をさせ、郵便等で投票ができます。いずれも事前に選挙管理委員会への申請が必要です。

区分	等級	
介護保険被保険者証	要介護5	
身体障害者手帳	両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
	心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
	免疫・肝臓	1級～3級

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も郵便等投票ができます。

### 〈選挙のお知らせへの点字貼付〉

選挙のお知らせに点字シールを貼付できます。希望する方は、お問い合わせください。

◎問合せ:郵便等投票について…選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226、点字貼付について…ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214

## 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。

### ●ねりま区報

▶掲載募集号:6月1日号～8月21日号(毎月1日・11日・21日発行)▶掲載位置:①②中面記事下③中面欄外※1日号は③のみ募集。▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金(1回):①60×120…8万円②60×243…16万円③10×235…1万円▶刷色:①②4色カラー③2色(黒・青)▶発行部数:約21万部▶配布先:新聞折り込み、区内・周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など▶申込期限:4月1日(金)▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

### ●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:5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:3月31日(休)▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

### ●高齢者の生活ガイド

▶掲載位置:巻末▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:①127×90…1万5000円②60×185…1万5000円③127×185…3万円④260×185…6万円▶刷色:2色(黒・緑)▶発行月:7月▶発行部数:2万5000部▶配布先:区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、地域包括支援センター、はつらつセンター、敬老館、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶申込期限:3月31日(休)▶問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

### ●シニアナビねりま

▶掲載位置:トップページ画面下部▶広告サイズ(縦×横(ピクセル)):60×120▶容量:10キロバイト以内▶料金(月額):3,000円▶掲載期間:4月1日(金)～来々3月31日(金)※月単位での申し込み可。▶形式:GIF形式(アニメーションGIF・透過GIFは不可)▶問合せ:いきがい係 ☎5984-4763

## 働く

### ごみの収集作業員【会計年度任用職員(サポートスタッフ(登録制))】

▶対象:ごみ収集ができる体力のある方▶日時:月～土曜午前7時40分～午後4時25分(月16日以内)▶場所:練馬清掃事務所または石神井清掃事務所(谷原)▶報酬:日給1万745円 ※交通費支給。 ※特殊勤務手当を含む。▶申込:直接または電話で清掃事務所【練馬 ☎3992-7141、石神井(谷原) ☎5393-3001】

申請期限  
3/31(必着)

## 保険料を減額・免除します

新型コロナウイルス感染症の影響により下記に当てはまる場合には、保険料の減免を行います。減免には申請が必要です。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。 ※令和2年の所得状況などによって減免の対象とならない場合があります。▶問合せ:1国民健康保険料減免相談コールセンター ☎5984-1644 2後期高齢者保険料係 ☎5984-4588 3資格保険料係 ☎5984-4592

### 1国民健康保険 2後期高齢者医療保険

対象(1は世帯、2は被保険者)
次のA④のいずれかに当てはまる場合 A④主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合 B⑤主な生計維持者が次の①～③の全てに当てはまる場合 ①3年の事業収入等(※)のいずれかの減少額が、2年の10分の3以上 ②2年の合計所得金額が1000万円以下 ③減少した事業収入等を除いた2年の所得が400万円以下 ※事業収入等…給与収入、事業収入、不動産収入、山林収入

### 3介護保険

対象
次のA④のいずれかに当てはまる方 A④世帯の主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方 B⑤世帯の主な生計維持者が次の①②の両方に当てはまる方 ①3年の事業収入等(※)のいずれかの減少額が、2年の10分の3以上 ②減少した事業収入等を除いた2年の所得が400万円以下 ※事業収入等…給与収入、事業収入、不動産収入、山林収入

## 税に関するお知らせ

### 確定申告の申告期限と納期限

税の種類	申告・納期限
所得税・贈与税	3/15(火)
個人事業者の消費税・地方消費税	3/31(休)

### 〈コロナの影響で期限内の申告・納付が困難な方へ〉

感染者や自宅待機者など期限内に申告・納付が困難な方は、4月15日(金)まで申告・納付期限を延長することができます。詳しくは、国税庁ホームページ(<https://www.nta.go.jp/>)をご覧ください。▶問合せ:税務署【練馬東 ☎6371-2332、練馬西 ☎3867-9711】



### 特別区民税・都民税(住民税)の申告期限は3月15日(火)

3月16日(水)以降に確定申告や住民税の申告をした場合、4年度住民税の特別徴収税額通知書・普通徴収納税通知書への反映が間に合わない場合があります。▶問合せ:税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537

### 事業者の皆さまへ インボイス制度の説明会を開催

インボイス制度(適格請求書等保存方式)とは、売り手の事業者が、買い手から求められたときに、正確な適用税率や消費税額などを請求書で伝えるものです。来々10月の制度導入に向け、説明会を開催します。▶日時:3月3日(木)④午前10時30分～11時30分⑤午後1時～2時▶場所:勤労福祉会館▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話で練馬西税務署 ☎3867-9711 ※制度について詳しくは、国税庁ホームページでご覧いただけます。



### 環境まちづくり公社契約社員(不燃ごみ仕分け)

▶対象:作業所や屋外で作業できる体力のある方▶期間:3月16日(水)~来年3月31日(金)▶日時:午前7時40分~午後4時25分(月20日以内)※土曜、祝休日勤務あり。▶場所:資源循環センター▶採用予定数:17名(書類選考・面接)▶報酬:時給1,385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://nerimashigen.jp/>)にある募集要項をご覧ください。上、資源循環センター ☎3995-6710

### (公財)練馬区文化振興協会契約職員(学芸員)

▶期間:6月から1年間(正職員登用の場合あり)▶日時:週5日午前9時30分~午後6時15分の間の7時間45分(土・日曜、祝休日勤務あり)▶場所:練馬区立美術館▶内容:美術に関する調査・研究、企画・展示など▶採用予定数:若干名(書類選考・

面接)▶申込:練馬区文化振興協会(豊玉北5-28-3 豊玉館3階)や(公財)練馬区文化振興協会ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/>)にある募集案内をご覧ください。上、3月22日(必着)までに(公財)練馬区文化振興協会 ☎6914-7305

### 住まい・まちづくり

#### 住居表示の届け出と補助番号のご利用を

建物を新築・改築した場合は、住民登録の基礎となる住居番号(住居表示)を付けるために届け出が必要です。この届け出は、建築確認申請とは別の手続きです。建物の上棟が完了したら、お問い合わせください。

#### 〈補助番号をご利用ください〉

建物を特定しやすくするため、一定の基準を満たす建物の住居番号に、補助番号を付けることができます。詳しくは、お問い合わせください。▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる建物の所有者 ①同一の

住居表示の建物が10棟以上ある②同一の住居表示の建物が複数棟あり、同姓の方がいるなど建物の特定が困難である  
◎問合せ:住居表示係 ☎5984-4526

### ボランティア

#### 点字教室(点訳ボランティア養成)

▶対象:区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動できる15歳以上の方(中学生を除く) ※過去に修了した方は申し込みません。▶日時:4月16日~来年3月4日の土曜午後2時~5時【20日制】▶場所:中村橋区民センター▶定員:若干名(抽選)▶費用:2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。▶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⑤電話番号⑥障害者手帳の有無⑦応募の動機を、3月11日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター▶問合せ:中村橋福祉ケア

センター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

#### 不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド

▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる方 ①大学または大学院で社会福祉系、心理系、教育系の科目を専攻中または修了した②社会福祉士や精神保健福祉士、臨床心理士、教員免許などの資格があり実務経験がある▶期間:4月から1年間▶日時:週1・2回平日午前8時~午後5時の間の指定する1~3時間程度▶場所:区立小中学校など▶謝礼:1時間当たり1,000円 ※交通費支給。▶申込:学校教育支援センターや区ホームページにある申込書(写真貼付)を、3月22日(必着)までに学校教育支援センター ☎6385-9911

### お休みします

〈平和台体育館 ☎5920-3411〉…3月14日(月)・15日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは16日(水)・17日(木)も利用できません。

## 自転車駐車場・タウンサイクルのご利用を

### 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。



### 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。

### 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。



## バイク・軽自動車・自動車などの廃車手続きはお早めに

4月1日現在でバイクや軽自動車、自動車の所有者などに、1年分の軽自動車税種別割や自動車税種別割が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したりした方で、まだ廃車などの手続きをしていない方は、バイク・軽自動車などは4月1日(金)、自動車は3月31日(木)までに手続きをしてください。原動機付自転車(125cc以下のバイク、ミニカー)・小型特殊自動車に限り、郵送でできます(4月1日(必着))。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。

車両区分	窓口(開設時間はお問い合わせください)
●原動機付自転車(125cc以下のバイク、ミニカー) ●小型特殊自動車	税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ☎5984-4536
	石神井区民事務所(石神井庁舎1階) ☎3995-1103
●二輪の軽自動車 ●二輪の小型自動車 ●自動車	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所(北町2-8-6) ☎050-5540-2032
●軽自動車(三輪以上) ●被けん引車(ボートトレーラーなど)	軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎050-3816-3101

## 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
はじめの一步助成部門	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ください。4月4日(月)~22日(金)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

## 黙とうをささげましょう 問合せ 総務係 ☎5984-2600

- ◆東京都平和の日 3月10日(木) 午後2時  
東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、1分間の黙とうをささげましょう。
- ◆東日本大震災 3月11日(金) 午後2時46分  
東日本大震災により犠牲になられた方々のご冥福と被災地の復興を祈り、1分間の黙とうをささげましょう。

## 健康・衛生



### 介護相談・交流カフェ 「一人で抱えない介護のコツ ～助っ人は必須!～」

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。▶日時:3月26日(土)午後2時～4時▶場所:街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)▶講師:介護離職防止対策促進機構理事/飯野三紀子▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5399-5347

### 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:3月8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

### 食品を扱う方などへ ～保健相談所での腸内細菌検査 (検便)は終了します

3月23日(水)以降に検査を希望する方は、民間の登録検査機関に申し込んでください。登録検査機関など詳しくは、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。▶問合せ:生活衛生課管理係☎5984-2483

場所(保健相談所)	最終受付日
石神井	3/14(月)
北・関	3/16(水)
豊玉・光が丘・大泉	3/22(火)

## 高齢者



### 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。 ※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ネサンス石神井公園☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
サンライフ練馬	3/16(水)
東大泉地区区民館	3/18(金)

※時間はいずれも9:30～12:00。

## 子ども・教育



### 新小学1年生に⑤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27年4月2日～28年4月1日生まれ)の医療証は、4月1日(金)に⑤医療証(乳幼児対象)から⑥医療証に切り替わります。新しい⑥医療証は、3月9日(水)から順次発送します。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、⑤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

### 令和3年度私立幼稚園の入園料・保育料などの助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。3年度分の申請をしていない方は、3月31日(木)までに申請してください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。▶申込:幼稚園にある申請書に記入の上、幼稚園係☎5984-1347

## 区ホームページで紹介 専門医のコラム第2弾

### 「みんなが知りたい、コロナのこと」

新型コロナウイルスの感染拡大により、外出自粛や社会活動の制限が続いています。コロナ禍が日常生活に及ぼす影響について医師が語るコラムを、区ホームページに掲載しています。ぜひ、ご覧ください。▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

テーマ	医師
コロナ禍でのこころの守り方	陽和病院院長/牛尾敬
コロナ禍での糖尿病対策	菅原医院院長/菅原正弘
コロナ禍で妊娠出産を無事に乗り切るために	順天堂練馬病院/荻島大貴
コロナ禍の子どものお口の健康を守るために!	あけみ小児歯科クリニック院長/川端明美



## お子さんの予防接種をお忘れなく

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませましょう。特にMR(麻しん風しん混合)第2期の定期予防接種は、小学校就学前の1年間が接種期間で、3月31日(木)が接種期限です。予診票がない方はご連絡ください。▶問合せ:予防係☎5984-2484

## 8月開設 特別養護老人ホームの入所者を募集

(社福)香南会が設置・運営する特別養護老人ホームおおいずみの里(大泉町4-20)の入所者を募集します。▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる方 ①介護保険の要介護3～5と認定された方②要介護1・2と認定され、地域包括支援センターで特例基準に該当すると判断された方のうち、居家で介護を受けることが困難な方▶定員:ユニット型(108名)、短期入所(ショートステイ。12名)▶区の担当:地域包括支援係▶申込:地域包括支援センターやおおいずみの里開設準備室(東大泉1-37-13和田第2ビル4階)で配布する申込用紙に記入の上、3月31日(消印有効)までに郵送で開設準備室☎6904-5950 ※区内の特別養護老人ホームに関することは、担当地域の地域包括支援センターへ。

## 3月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関へ電話で確認してください。

▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

### ●休日急患診療所

	場所	受付日時
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00～22:30 土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階)☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階)☎3996-3404	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。
歯科	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階)☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

### ●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

### ●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター  
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」  
携帯電話など ☎#7119  
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」  
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 東京消防庁救急病院案内  
練馬消防署 ☎3994-0119  
光が丘消防署 ☎5997-0119  
石神井消防署 ☎3995-0119

### ●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶施術時間:午前9時～午後5時

6日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	紅の葉接骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
13日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
20日(日)	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
21日(祝)	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
27日(日)	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
27日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

### ローズガーデン絵本の読み聞かせ会

自然や植物に関する絵本の読み聞かせや手あそびなどを行います。▶**対象:**幼児～小学2年生と保護者▶**日時:**3月12日(土)午後2時～2時30分▶**場所:**四季の香ローズガーデン講習棟▶**定員:**10組(先着順)▶**申込:**3月11日(金)までに電話で同所☎6904-2061

### 4月の育児栄養歯科相談

▶**対象:**0歳児と保護者▶**内容:**育児・食事・歯科相談▶**持ち物:**母子健康手帳▶**申込:**開催日の1カ月前から電話で各保健相談所へ ※おとなの歯磨き相談も実施しています。希望する方は、併せて申し込んでください。

場所(保健相談所)・申込先	日時
豊玉 ☎3992-1188	6(水) 9:00～10:00
北 ☎3931-1347	8(金) 9:00～10:00
光が丘 ☎5997-7722	6(水) 9:00～10:30
石神井 ☎3996-0634	22(金) 9:00～10:30
大泉 ☎3921-0217	18(月) 9:00～10:00
関 ☎3929-5381	11(月) 13:00～15:00

### 4月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(平日)

▶**対象:**妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶**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:**電話またはファクスで①教室

名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、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 FAX3992-1187	26(火)	24組
北 ☎3931-1347 FAX3931-0851	11(月)	20組
関 ☎3929-5381 FAX3929-0787	18(月)	10組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

### 4月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(土・日曜)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。▶**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は④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、3月14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)
1 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	23(土) 9:00～ 12:00	30組
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	16(土) ④9:00～ 12:00 ⑤13:15～ 16:15	各30組
3 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	9(土) 9:00～ 12:00	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

## 5月のがん検診

6月からは混み合いますので5月の検診をご利用ください



問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

### A 胃がん検診(胃部エックス線検査)

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(金)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、現在胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、令和3年度に区の胃内視鏡検査を受けた方は受診できません。▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター▶**内容:**問診、胃部エックス線検査(バリウム) ※食道撮影は行いません。▶**費用:**1,000円

### C 肺がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(金)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター▶**内容:**問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(50歳以上で喫煙指数<1日の喫煙本数×年数>が600以上の方のみ)▶**費用:**300円(喀痰細胞診検査も受診した場合は600円)

### B 乳がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(金)現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、令和3年度に受けた方は受診できません。▶**内容:**問診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)、視触診(★のみ)▶**費用:**900円

### Bの場所一覧

練馬総合病院(旭丘1-24-1)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)
小山クリニック(石神井町3-19-17)★
じぶクリニック(石神井台7-22-3)
島村記念病院(関町北2-4-2)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)
つかさクリニック(東大泉1-28-6)
関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
薬師堂診療所(南田中3-26-3)
練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)

### 申し込みは練馬区医師会へ

### インターネット

<http://www.nerima-med.or.jp/>



電話 (平日午前9時～午後5時) ※土曜は正午まで。 ☎5923-1771

※受診日時・場所は4月下旬に通知します。 ※75歳以上の方は無料。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは受診前に手続きをしないと免除。

## がん検診を受けましょう

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

### 胃がん検診(胃内視鏡検査)

※胃部エックス線検査との選択です。

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(金)現在50歳以上の偶数年齢の方▶**期間:**4月～来年3月 ※申し込みは来年2月末まで。▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査▶**費用:**2,000円 ※詳しくは、区ホームページや健康推進課(区役所東庁舎6階)、保健相談所にある「胃内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」をご覧ください。 ※受診には申込書が必要です。 ※対象者には、4月下旬以降、順次申込書を送付します。

### 子宮がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(金)現在20歳以上の女性 ※令和3年度に受けた方は受診できません。▶**期間:**4月～来年3月▶**内容:**問診、視診、内診、頸部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。▶**費用:**700円(体部細胞診検査も受診した場合は1,000円)

### 申し込みは電話で協力医療機関へ

協力医療機関の一覧は、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。 ※75歳以上の方は無料。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは受診前に手続きをしないと免除。

### 仲間づくり しませんか

## 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、区ホームページにある募集要項をご覧ください。 ※募集要項の送付を希望する方は、3月10日(木)までに電話で介護予防係へ。▶**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▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094



▲募集要項はコチラ

プログラム名	日時・場所など
SNS交流編	▶ <b>日時:</b> 5/12～7/28の毎木曜⑩10:00～12:00⑪13:30～15:30【12日制】▶ <b>場所:</b> 勤労福祉会館▶ <b>内容:</b> インターネット検索やLINEを使った交流
脳活体操編	▶ <b>日時:</b> 5/13～7/1、8/5、9/2の金曜10:00～11:30【10日制】▶ <b>場所:</b> スポーツクラブルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶ <b>内容:</b> 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	▶ <b>日時:</b> 5/10～9/6の毎火曜14:00～16:00【8/16を除く。17日制】▶ <b>場所:</b> サンライフ練馬▶ <b>内容:</b> 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

## 講座・催し



### 勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶定員:各30名(先着順)▶申込:1 4月6日(水)2 3 13日(水)までに電話で同所☎3923-5511

**1働き方改革講座「経営者・人事が知っておくべき働き方改革関連法」**  
▶日時:4月8日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/角山史朗

**2知って役立つ労働法「労働トラブル解決方法」**  
▶日時:4月15日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎

**3キャリア開発講座「リカレント教育(学び直し)を上手に学ぶコツ！」**  
▶日時:4月16日(土)午後2時~4時▶講師:特定社会保険労務士/佐藤良道▶費用:200円

### 初級日本語講座

~にほんごのきょうしつ

▶対象:日本語が母語でない外国人住民の方▶日時:4月5日~7月22日の毎火・金曜午前9時45分~11時45分【4月29日、5月3日を除く。30

日制】▶場所:文化交流ひろば▶定員:20名(面接)▶テキスト代:2,750円(お持ちでない方のみ)▶申込:電話で事業推進係☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

### ソプラノとバイオリンの演奏会

▶対象:中学生以上▶日時:3月26日(土)午後5時30分~7時▶場所:向山庭園▶曲目:さくら横ちょう、アニーローリーなど▶定員:15名(先着順)▶費用:1,500円▶申込:電話で同所☎3926-7810

### 花どき呈茶

▶対象:中学生以上▶日時:3月26日(土)①午前11時~正午②午後1時~2時③午後2時~3時④午後3時~4時▶場所:向山庭園▶定員:各4名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で同所☎3926-7810

### 五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート~バロック音楽名曲集

▶対象:中学生以上▶日時:3月26日(土)①午後1時30分~3時②午後3時30分~5時▶場所:石神井松の風文化公

園管理棟▶定員:各16名(抽選)▶費用:300円▶申込:往復ハガキで①催し名(㉠㉡の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、3月11日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ ※同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/furusato.html>)からも申し込めます。▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

### 青年リーダーパネル展

ジュニアリーダー養成講習会で小中学生を指導する青年リーダーの活動を紹介します。▶日時:3月9日(水)・10日(木)午前8時45分~午後8時(9日は正午から)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:青少年係☎5984-4691

### 手づくり品販売市場「ねりいちinココネリ」

障害のある方が作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶日時:3月14日(月)~18日(金)午前11時~午後2時▶場所:ココネリ2階▶問合せ:就労支援係☎5984-1387

## スポーツ

### 初心者スポーツ教室

▶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(1~7)の別。②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦⑧はまわし、⑨はラケットの貸し出し希望の有無を、3月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

#### 1アーチェリー

▶対象:中学生以上▶日時:4月1日~5月6日の毎金曜午後7時~9時【6日制】▶場所:総合体育館▶定員:15名(抽選)▶保険料など:2,000円※用具の貸し出しあり。

#### 2ローラースケート

▶対象:5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:4月3日(日)・10日(日)・17日(日)午前10時~正午【3日制】※予備日24日(日)。▶場所:総合体育館▶定員:40名(抽選)▶保険料:126円

#### 3相撲

▶対象:㉠幼児㉡小中学生▶日時:㉢

4月10日~24日㉣5月29日~6月12日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日㉤5月1日(日)㉥6月19日(日)。▶場所:総合体育館▶定員:各30名(抽選)▶保険料:126円

#### 4ジュニア陸上

▶対象:小学生▶日時:4月3日(日)・17日(日)・5月15日(日)・6月4日(土)・19日(日)・7月3日(日)・9月4日(日)・24日(土)・11月6日(日)・20日(日)午前9時45分~11時45分【10日制】▶場所:練馬総合運動場公園▶定員:30名(抽選)▶保険料:420円

#### 5弓道

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:4月7日~5月19日の毎木曜午前10時~正午【5月5日を除く。6日制】▶場所:総合体育館▶定員:15名(抽選)▶保険料など:3,000円

#### 6硬式テニス

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:4月8日~5月20日の毎金曜午後7時~9時【4月29日を除く。6日制】※予備日5月27日(金)。▶場所:夏の雲公園庭球場▶定員:40名(抽選)▶保険料など:1,500円

#### 7水泳

▶日時・対象:4月14日~6月23日の毎木曜【5月5日を除く。10日制】㉠女性の部(60歳未満)…午前10時~正午㉡60歳以上の部…午後1時~3時㉢幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時~4時30分㉣小学生の部(新小学1~6年生)…午後4時~5時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:各25名(抽選)▶保険料:420円

### 都民体育大会練馬区選考会馬術

▶対象:区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。▶日時:3月27日(日)午前9時から▶場所:観音山乗馬クラブ(茨城県境町)▶内容:㉠小障害飛越㉡馬場馬術A3課目㉢ジムカーナ▶費用:5,000円(貸与馬料など)※馬を持ち込む場合は3,000円。▶申込:3月21日(木)までに電話で練馬区馬術連盟・福井☎090-3516-1910▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

## 秩父青少年キャンプ場で宿泊体験を楽しもう!

秩父さくら湖を望む山腹にあるキャンプ場には、バンガローや炊事場、テントなどがあり、自然に親しみながら宿泊体験ができます。利用期間は5月1日(日)~10月31日(月)です。 ※区の事業などで利用できない日があります。



バンガロー

▶対象:青少年(6~18歳)が半数以上いる3名以上の区内の団体・区内在住の家族 ※保護者または引率者同伴。 ※9名以下の場合は、青少年が半数未満でも可。▶場所:埼玉県秩父市浦山304▶費用:無料(まき代などは実費)▶問合せ:青少年係(区役所本庁舎11階)☎5984-4691

人数	申し込み方法
10名以上	利用日の7日前までに電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)
9名以下	利用日の3カ月前~7日前に電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)

## 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。

**1ハイキング・街ウォッチング わかば歩こう会** 中高年齢者対象 月3・4回都内近郊で活動、2カ月に1回男女共同参画センターえーるで企画会あり 入会金1,000円 年会費3,000円 交通費実費 初回は無料体験可川本☎3922-6908

**2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 ①中村地域集会所 ②ココネリ3階③サンライフ練馬 ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 田中☎090-5307-2780(要予約)

**3水彩画 翠彩会** 60歳以上の方対象 第1・3土曜午前9時~正午 はつらつセンター関 講師 吉田のぶこ 入会金1,000円 月会費2,000円 年1回展覧会あり 横田☎080-3032-4378(要予約)

**4健康体操 きさらぎ会** 50歳以上の女性対象 毎月曜午後7時~8時30分 桜台地区区民館 講師 北川清美 月会費2,500円 初回は無料体験可 田中☎3991-9356

**5手編みサークル(棒針・カギ針・アフガン編み)** 初心者・中高年齢者対象 ①第2・4金曜②第1・3土曜午前10時~正午 勤労福祉会館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 飯田☎3921-1108

**6硬式テニス 美しいテニス** 試合ができる中級程度の女性対象 毎水曜または木曜午前10時~正午 大泉学園町希望が丘公園運動場など 入会金1,000円 会費1回500円 荒木☎3904-3437(要予約。午前9時~午後7時)

**7中国語公開講座(①民謡・草原情歌②スキット③挨拶用語④唐詩・春暁で学ぶ発音教室(発音全般に触れる))** 初心者対象 ①3月19日②20日午後1時30分~4時30分 ③4月2日午前9時30分~午後0時30分 ④3日午後1時30分~4時30分 区役所本庁舎19階元日中学院副学院長/鈴木繁 ①~④とも参加費1,000円(学生は200円) 練馬中文教室☎090-3509-2021(要予約)

**8がっぽろ筋トレ(筋力トレーニングとストレッチ)** 毎月曜①午後3時15分~4時15分②午後4時30分~5時30分 立野地区区民館 講師 大谷景 ①②とも月会費2,000円 西岡☎090-4202-2384

**9練馬囲碁サークル** 毎火・木曜午後1時~5時 生涯学習センターなど 講師 堀田あや 入会金1,000円 月会費2,000円 講義・指導書、年5回大会などあり 江本☎FAX 5968-4595(要予約)

**10全書芸(①書道②硬筆)** 幼児~中学生対象 月3回①金曜午後5時40分~7時30分②木曜午後の都合の良い時間 南大泉地区区民館など ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円、教材費月550円 初回は無料体験可 米山☎6767-0047

**11Languageサロン(①②スペイン語③英語)** 月2回金曜①午後2時35分~3時50分(中級者)②午後4時~5時15分(上級者)、③月2回土曜午前11時30分~午後0時30分(中級者) 田柄地域集会所 外国人講師が指導 ①~③とも入会金1,000円、会費1回1,500円 和田☎090-8874-6341(メール [espana@renovate.co.jp](mailto:espana@renovate.co.jp)) (要予約)

**12練馬ジュニアソフトテニスクラブ** 小学生対象 毎土曜午前9時~正午 中村中 会費6カ月6,000円 保険料年800円 澤崎☎3998-9719

**13骨盤首猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンス体験会** 3月3日~7月28日の毎木曜①午前9時7分~

9時42分(いすを使ってS字猫背矯正とダンス)②午前9時43分~10時13分(正常な背骨の湾曲と骨盤の位置を確認し矯正と尿失禁筋トレ)③午前10時13分~10時49分(誤えんと尿失禁にならないためのダンス)④午前10時49分~11時19分(猫背・反り腰・丸い腰の確認と矯正方法)⑤午前11時19分~11時55分(骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンス)⑥午前11時55分~12時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑦午前12時25分~12時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑧午前12時55分~1時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑨午前1時25分~1時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑩午前1時55分~2時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑪午前2時25分~2時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑫午前2時55分~3時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑬午前3時25分~3時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑭午前3時55分~4時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑮午前4時25分~4時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑯午前4時55分~5時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑰午前5時25分~5時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑱午前5時55分~6時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑲午前6時25分~6時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)⑳午前6時55分~7時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉑午前7時25分~7時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉒午前7時55分~8時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉓午前8時25分~8時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉔午前8時55分~9時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉕午前9時25分~9時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉖午前9時55分~10時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉗午前10時25分~10時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉘午前10時55分~11時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉙午前11時25分~11時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉚午前11時55分~12時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉛午前12時25分~12時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉜午前12時55分~1時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉝午前1時25分~1時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉞午前1時55分~2時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㉟午前2時25分~2時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊱午前2時55分~3時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊲午前3時25分~3時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊳午前3時55分~4時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊴午前4時25分~4時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊵午前4時55分~5時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊶午前5時25分~5時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊷午前5時55分~6時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊸午前6時25分~6時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊹午前6時55分~7時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊺午前7時25分~7時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊻午前7時55分~8時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊼午前8時25分~8時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊽午前8時55分~9時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊾午前9時25分~9時55分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)㊿午前9時55分~10時25分(骨盤猫背・尿失禁筋トレ)

### 3月は自殺対策強化月間

# 大切な人の悩みに気づき、支えあおう

長引くコロナ禍で、自殺で命を失う方が増えています。

周囲の方の声掛けで救われる命があります。かけがえのない命を守るために、私たちにできることを考えてみませんか。

▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764

3/7月まで

## パネル展

▶日時:3月1日(火)~7日(月)までの午前8時45分~午後8時(1日は正午から。7日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム

## あなたの近くに悩んでいる方はいませんか? ~命を救う3つのポイント

### ①気づき・声掛け

次のようなサインが見られる方がいたら声を掛け、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

#### 〈主なサイン〉

- 感情が不安定になる
- 関心のあったことに興味を失う
- 交際が減り、引きこもりがちになる



最近、何かあった?

### ②受け止める(傾聴)

丁寧な態度を心掛け、話をさえぎらず、耳を傾けましょう。

#### 〈傾聴のポイント〉

- 相手の立場に立つ
- 先入観を持たずに「ただ聴く」
- 沈黙もそのまま受け入れる



そうなんだ

### ③つなぐ

必要な情報を伝え、相談・支援機関につなぎましょう。

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
相談ほっとLINE @東京(LINE相談)	毎日 15:00~22:30
豊玉 ☎3992-1188 北 ☎3931-1347 光が丘 ☎5997-7722 石神井 ☎3996-0634 大泉 ☎3921-0217 関 ☎3929-5381	月~金曜 8:30~17:00 ※祝休日と年末年始を除く。

## 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

- ◆障害のある人もない人も一緒に遊ぼう▶日時:3月6日(日)午前10時~午後3時▶場所:光が丘体育館▶内容:グラウンド・ゴルフ、インディアカ、ターゲットパードゴルフ、ティーボールなど▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区レクリエーション協会・下関 ☎090-9369-6191
- ◆高齢者水泳無料体験会(体操・水中運動・水泳)▶対象:60歳以上の方▶日時:①3月11日(金)②18日(金)③25日(金)午後1時~3時▶場所:平和台体育館▶定員:各10名(先着順)▶保険料:1回100円▶申込:電話で平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎3932-8451(午後6時~9時)
- ◆ねりまワイン2021リリースパーティ&つながるマルシェ▶日時:3月13日(日)午前10時30分~午後3時(雨天20日)▶場所:東京ワイナリーの畑(南大泉6-20)▶内容:ワイン・野菜の販売など▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京ワイナリー ☎3867-5525(水曜を除く) ※詳しくは、ねりまワインプロジェクトホームページ(https://nerimawine.com/)をご覧ください。
- ◆ポッチャ体験会~障害のある方、ない方誰でも参加できます▶対象:幼児以上▶日時:3月24日、4月7日、21日、5月12日、26日の木曜午後4時~6時▶場所:光が丘体育館▶費用:1回300円(中学生以下無料)▶申込:電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
- ◆低学年親子ティーボール教室▶対象:5歳児~小学4年生と保護者▶日時:

- 3月26日(土)午前9時~正午▶場所:大泉学園町希望が丘公園▶保険料:1人200円▶申込:3月18日(金)までに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)
- ◆ノルディックウォーキングin加治丘陵▶対象:18歳以上の方▶日時:場所:3月27日(日)午前9時西武池袋線飯能駅集合~桜山展望台~トーベ・ヤンソンあけぼの子ども森公園~入間川桜並木~午後3時西武池袋線飯能駅解散(約10km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円(ポールのない方は別途500円)▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、3月25日(金)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com
- ◆初心者水泳教室(水泳)▶対象:①A水っていいな②Bきちんと泳ぎ③泳げるようになる(りたい)▶対象:①A年長児~小学生②B新小学3年~中学生▶日時:①4月1日~6月24日の毎金曜午後3時~4時30分【4月29日を除く。12日制】②③4月7日~6月30日の毎木曜午後5時30分~7時【5月5日を除く。12日制】▶場所:①光が丘体育館②旭町南地区区民館▶定員:①25名②③各8名(先着順)▶費用:8,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(A~Cの別も)②住所③氏名(ふりがな)④4月からの学年⑤性別⑥電話番号を、3月15日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601練馬区水泳リーダー連絡会・松本 ☎3990-8870
- ◆テニス教室(テニス)▶対象:①A一般教室②Bナイター教室▶日時:4月5日~5月17日の毎火曜A午前9時~10時50分B午前11時5分~午後0時55分、5月19日~6月23日の毎木曜C

- 午前9時~10時50分D午前11時5分~午後0時55分、6月6日~7月11日の毎土曜E午前9時~10時50分F午前11時5分~午後0時55分、6月3日~7月8日の毎金曜午後7時~8時50分【A/B/E/G/Hを除く。6日制】▶場所:A/B/E/G/H夏の雲公園庭球場C/D土支庭球場▶定員:A/B/E/G/H各45名C/D各60名(先着順)▶費用:6,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(A~Fの別も)②住所③氏名④電話番号⑤会員・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0053関町南1-12-3-305国分方 練馬区テニス協会 ☎080-3123-6840
- ◆春爛漫(らんまん)!浅草寺~牛嶋神社・隅田公園辺りを歩く▶日時:場所:4月9日(土)午前9時東京メトロ銀座線浅草駅集合~浅草寺~待乳山聖天~牛嶋神社~午後0時30分隅田公園解散(約5km)▶定員:50名(先着順)▶費用:800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・電話番号を、3月24日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)
- ◆小学生・女性サッカー教室▶対象:①A新小学3~6年生②中学生以上の女性▶日程:4月~来年3月の主に第2日曜【12日制】▶場所:練馬総合運動場公園▶費用:①6,000円②7,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤学校名・4月からの学年(学生のみ)⑥性別⑦電話番号を、練馬区サッカー協会・神藤 ☎090-3331-6558 [Eメール] early.k@jcom.home.ne.jp
- ◆シルバー人材センターの教室▶対象:区内在住の60歳以上の方▶定員:

- 各10~20名(先着順)▶申込:電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168
- | 教室名     | 曜日     | 時間(※1) | 場所(※2) | 受講料(※3)   |
|---------|--------|--------|--------|-----------|
| 歌謡ボイス   | 第1・3月曜 | ⑥      | 羽      | 1か月3,000円 |
| 俳句(入門)  | 第1・3火曜 | ①      | 羽      | 1回1,000円  |
| スポーツ吹き矢 | 第1・3土曜 | ⑤      | 羽      | 1回1,000円  |
| 小物作り    | 第2・4火曜 | ③      | 羽      | 1回400円    |
| 朗読      | 毎火曜    | ②      | 羽      | 1回1,500円  |
| 書道      | 第1・3火曜 | ①      | 関      | 1か月2,000円 |
|         | 第2・4火曜 | ⑤      | 関      |           |
| 折り紙     | 第2金曜   | ⑥      | 羽      | 1回1,000円  |
| ボトルシップ  | 第1・3土曜 | ④      | 羽      | 1回700円    |
| 舞踊      | 第1・3火曜 | ⑤      | 関      | 1回500円    |
| カメラ     | 第1・3木曜 | ①      | 関      | 1か月3,000円 |
| 絵手紙     | 第1・3金曜 | ③      | 関      | 1回1,000円  |
- ※1 ①10:00~12:00②13:00~15:00③13:00~15:30④13:00~16:30⑤13:30~15:30⑥14:00~16:00。
  - ※2 羽...羽沢教室(羽沢3-36-16)、関...関町リサイクルセンター。
  - ※3 教材費実費。

- 涯学習センター ☎3991-1667 練馬区俳句連盟事務局・足立 ☎3922-0917 練馬区川柳連盟事務局・桑原 ☎6915-8983
- ◆民謡大会▶日時:4月3日(日)午前11時~午後7時30分
- ◆詩吟剣舞詩舞大会▶日時:4月17日(日)午前10時~午後4時30分
- ◆いけ花とお茶の会(①裏千家②利休古流)▶日時:①4月23日(土)②24日(日)午前10時~午後4時 ※茶席は午前10時30分~午後3時。お茶をたてる体験もできます(費用1席1,000円)。
- ◆三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八)▶日時:5月8日(日)午前11時~午後4時45分
- ◆寄席演芸大会▶日時:5月14日(土)午後1時30分~4時45分
- ◆フォークダンス大会▶日時:5月29日(日)午後1時30分~4時15分
- ◆俳句大会 詳しくは、4月中旬に区立施設で配布するチラシをご覧ください。
- ◆川柳大会 応募作品は6月中旬に大会の会報で発表します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶費用:1,000円▶申込期限:3月31日(必着)

### 献血にご協力を

- ▶問合せ:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
- ◆光が丘体育館▶日時:3月6日(日)午前10時~正午・午後1時30分~4時
- ◆石神井公園駅北口バスロータリー▶日時:3月8日(火)午前10時~正午
- ◆朝・夕・青空市
- ◆南ヶ丘商店街▶日時:3月4日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

### 春の区民文化祭

- ▶場所:①練馬文化センター②~⑥生涯学習センター▶問合せ:①~⑥生

練馬果樹あるファーム

# 摘みたてのイチゴを味わおう

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。この時期は、下表の農園でイチゴの摘み取りができるほか、農家の直売所で購入することもできます。詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。▶**問合せ**:農業振興係 ☎5984-1403



### 摘み取り園・農家の直売所

場所・問合せ	開園日時	栽培品種
<b>みやもとファーム</b> (高松1-39-5) ☎080-8436-3555 (水・木曜を除く10:00~16:00)	毎土曜 10:00~11:30	章姫、紅ほっぺ

※生育状況により日曜も開園。

### 農家の直売所

場所	栽培品種
<b>加藤農園</b> (三原台3-7)	紅ほっぺ、よつぼし、おいこベリー、恋みのり、やよいひめ
<b>かとちゃんファーム</b> (大泉学園町3-18)	とちおとめ

※なくなり次第終了。

2022年

## お花見散歩まっぷを配布

区内の花の名所や文化財・野鳥観察スポットなど、6つのお散歩コースを紹介しています。また、練馬区ならではのお土産や食事などが楽しめる「ねりコレ店」も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。▶**配布場所**:区民事務所、図書館、ねりま観光案内所、石神井観光案内所など▶**問合せ**:ねりま観光センター ☎4586-1199



3/25(金)~28(月)

## 向山庭園 桜のライトアップ

ライトアップされた桜をぜひお楽しみください(11面の写真11参照)。▶**日時**:3月25日(金)~28日(月)日没~午後8時30分(雨天中止) ※観覧無料。 ※開花状況により、日程が変更になる場合があります。

**場所・問合せ** 向山庭園 ☎3926-7810

## 練馬文化センターの催し

問合せ ☎3993-3311  
<https://www.neribun.or.jp/nerima.html>



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(大ホール)

**6/16(木)** 18:30開演 **第147回練馬区民寄席~小遊三・白酒・三三**

**出演** 三遊亭小遊三、桃月庵白酒、柳家三三、江戸家小猫(物まね)ほか  
**入場料** S席3,500円、A席2,500円(全席指定)  
**予約** 3月6日(日)午前10時から①③(購入は7日(月)午前10時から①②③)



桃月庵白酒



三遊亭小遊三



柳家三三

練馬文化センター(大ホール)

**6/30(木)** 14:00開演 **令和4年度 松竹歌舞伎舞踊公演**

**出演** 中村芝翫、中村橋之助、中村福之助、中村歌之助、中村松江ほか  
**演目** 御挨拶、操り三番叟、連獅子  
**入場料** 一等席6,900円、二等席6,300円、三等席4,500円(全席指定)  
**予約** 3月21日(祝)午前10時から①③(購入は22日(火)午前10時から①②③)



連獅子

大泉学園ゆめりあホール

**4/20(水)** 14:00開演 **アフタヌーン・ミニコンサート4月**

**出演** 依田真宣(バイオリン)、小中澤基道(ビオラ)、長谷川彰子(チェロ)  
**曲目** ドホナーニ/弦楽三重奏第1楽章、久石譲/君をのせてなど  
**定員** 150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2歳以下のお子さんを除く)を、3月18日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センターへ ※③からも申し込みます。 ※車いす席を利用したい方は、その旨もお知らせください。



依田真宣



小中澤基道



長谷川彰子

練馬文化センター(大ホール)

**7/10(日)** 14:00開演 **練馬交響楽団 第75回定期演奏会**

**出演** 小森康弘(指揮)、練馬交響楽団(管弦楽)  
**曲目** アーノルド/ピータールー序曲、メンデルスゾーン/交響曲第3番イ短調Op.56「スコットランド」など  
**入場料** 1,000円(全席指定)  
**購入** 3月11日(金)午前10時から①②③



小森康弘

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 練馬区文化センターホームページ <https://www.neribun.or.jp/nerima.html>
- ※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。

- 優先** 友の会会員は優先予約ができます。
  - 割引** 友の会会員は1割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。

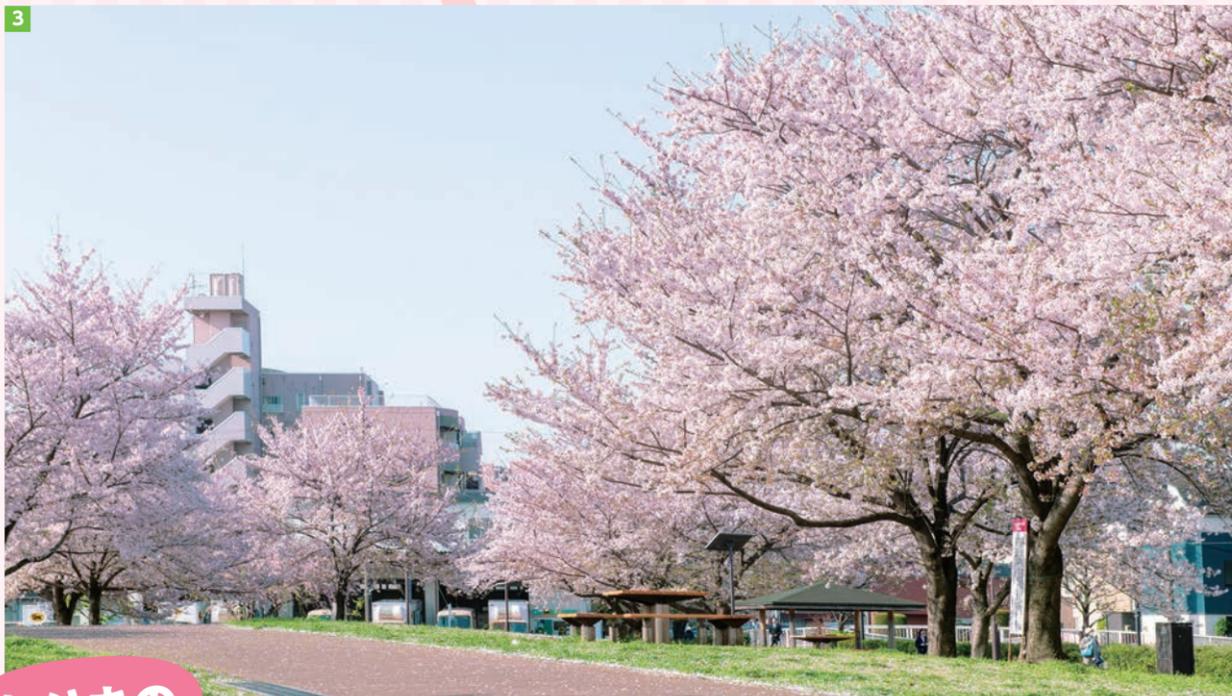
広告 **ひきこもり訪問支援 ぱすてる**

訪問相談・カウンセリング・外出同行いたします

初回  
訪問相談  
無料

カウンセリングサロンぱすてる  
練馬区富士見台4-36-40 TEL:080-6565-0992

※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。

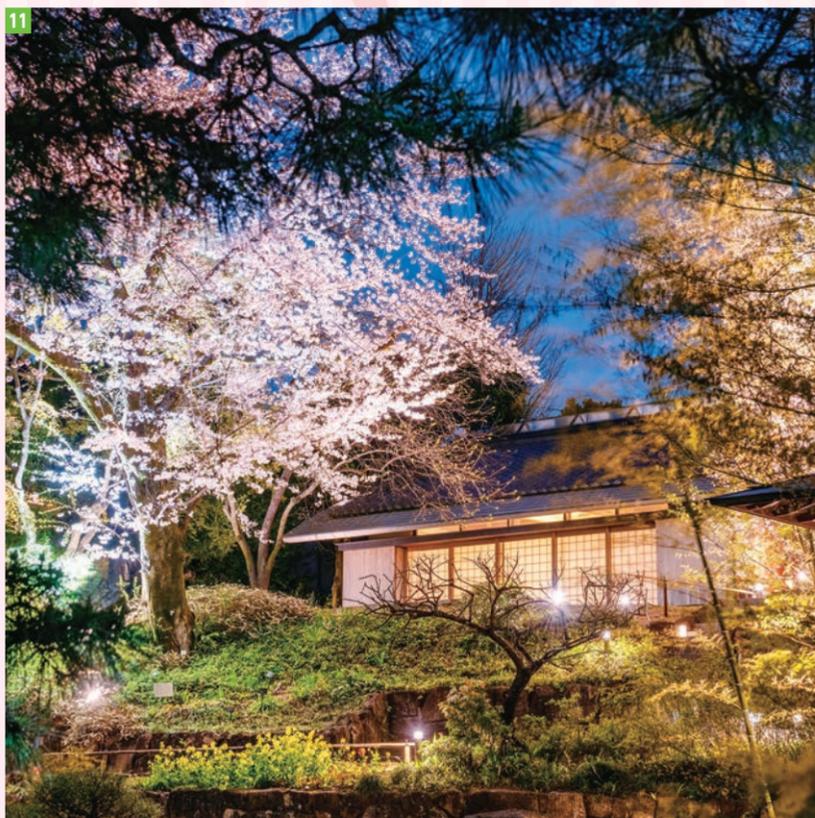
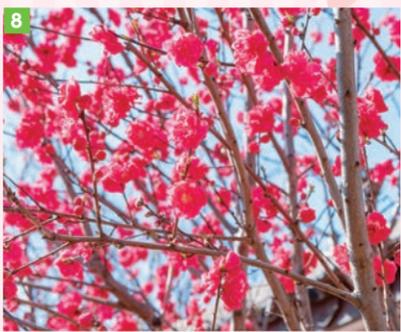
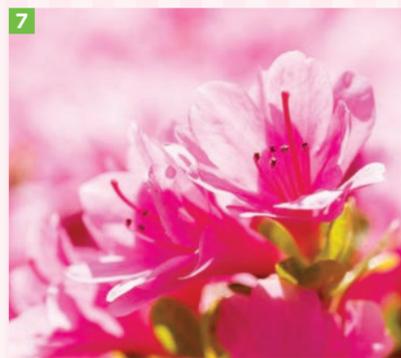


ねりまの

## 春の風景を紹介

区内では、美しい風景を楽しむことができます。今回、区内で撮影した写真を紹介します。▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

練馬の風景の壁紙・カレンダーが  
区ホームページから  
ダウンロードできます!



1カワツザクラ(田柄梅林公園) 2サクラ(石神井川沿い) 3サクラ(城北中央公園) 4ボタン(愛染院) 5カタクリ(清水山の森) 6チューリップ(石神井公園) 7ツツジ(平成つつじ公園) 8ヘキトウジュ(立野公園) 9オオカンザクラとメジロ(牧野記念庭園) 10コブシ(武蔵関公園) 11サクラ(向山庭園)。桜のライトアップを開催。詳しくは10面参照)

広告 **家電を正しくリサイクル!**【テレビ・エアコン・冷蔵庫・洗濯機】回収を致します。

※家電リサイクル券を発行し、リサイクル料金と収集運搬料金を頂戴しております。



お申込みは  
WEBか  
お電話で

株式会社サン・クリーン/練馬電機商会  
〒176-0012東京都練馬区豊玉北4-1-3  
(平日10-17時 土日祝日休) TEL: 03-3994-1422

※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。



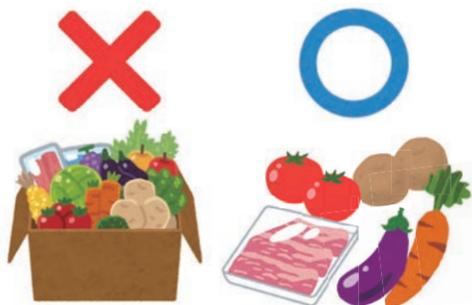
ごみの多くは焼却処分されるため、量が増えると二酸化炭素の排出量が増え地球温暖化につながります。環境を守るためには「ごみを発生させない」ことが大切です。ごみを減らす工夫を生活の中に取り入れませんか。

▶問合せ:清掃事業係 ☎5984-1059

**工夫1**

**必要な分だけ買う**

食べ切れる分、使う分だけ買う。  
簡易包装のものを選ぶことも効果的。



**工夫2**

**繰り返し使う**

詰め替えできるものを選んだり、  
まだ使えるものは人に譲ったりする。



**工夫3**

**環境に優しいものを選ぶ**

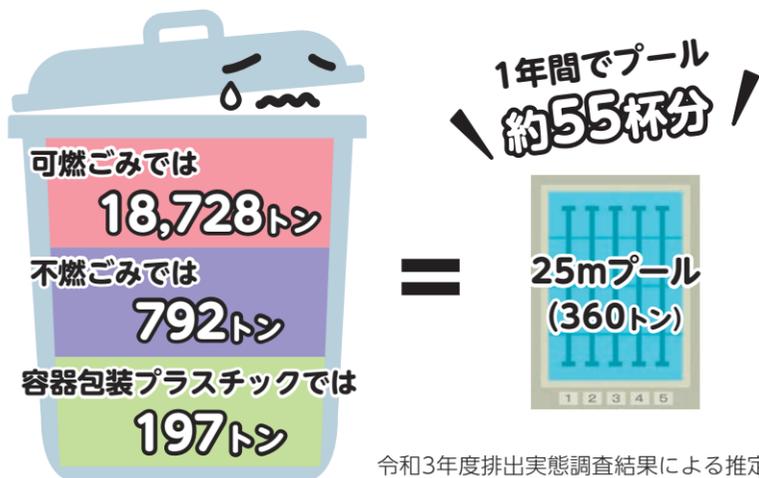
リサイクルされた商品など、  
環境への負荷が少ないものを選ぶ。



それでも、ごみが出て  
しまったら...

**資源・ごみを正しく分けましょう!**

区内では「リサイクルできるもの」が  
**19,717トン**もごみに!



正しく分けてごみを減らそう!

**「資源・ごみ分別アプリ」  
のご利用を**

分別方法などを確認できるアプリです。  
英・中・韓国語に対応しています。

ダウンロードはこちらから



アイフォーン



アンドロイド



ねりま  
資源・ごみ

この  
アイコンが  
目印



4月から

**一部地域で不燃ごみの収集曜日を変更します**

対象地域にお住まいの方には、変更後の収集曜日をお知らせするチラシを3月上旬に配布します。