

不要不急の外出は自粛してください。3密の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなどを心掛けましょう。

頼れる仲間ができました 町会・自治会がつくる地域のつながり

問合せ 地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039 FAX 3557-1351



詳しくは2・3面へ

※撮影のためマスクを外しています。

子どもの頃から最大の楽しみは映画と読書でした。感受性豊かな小学生時代、鹿児島島の田舎で学びました。道端の木に小屋掛けして住む友、畳の無い床板の上で暮らす友、蒸かし芋一本が弁当だった友。共に学んだ同級生達を良く覚えていてます。父親が警察官だった我が家も大差は無く、転勤で引越す時、荷物は布団袋2つと雑貨だけ。国民の大多数が平等に貧しかったのです。だからといって、文化など要らないとはならなかった。誰もが文化に飢えていました。我々子どもも、何より映画を見たかった、本を読みたかったのです。映画は学校が見せてくれました。街の映画館へクラス全員で出かけたり、校庭や講堂で映写会が開催されました。ディズニーやキングコングを初めて見たのも、その時でした。いや、楽しかった！心躍りを今も覚えています。因みに当時は、貸本屋が全盛でした。

大学に入り上京した頃には世間が少し豊かになっていて、貧しかった私も、安い小さな名画座の探訪と神田古書街の梯子を趣味に出来るようになりました。銀座並木座、池袋の文芸座・文芸座地下、人世坐、早稲田松竹など、劇場の匂いまで克明に覚えていてます。小津の東京物語、黒沢の七人の侍、成瀬の浮雲、溝口の雨月物語、小林の切腹、ジョンフォードの荒野の決闘、オーソンウェルズの市民ケーン、エリアカザンの波止場など、人生観まで影響を受けました。「人の生くるはパンのみによるにあらず」キリストの言葉です。私は確信しています。文化芸術なくして人は生きられない。人間存在を根源で支えるものなのです。

練馬区は、美術館の全面改築と映像文化のまちづくりを進める方針です。それより福祉医療を優先すべきとする意見があります。しかし、二者択一を迫るのは間違いです。両方とも必要なのです。

だからこそ、就任以来、全国を先導する数々の福祉医療サービス練馬区モデルを構築するとともに、合わせて文化芸術の振興にも力を尽くしてきました。区民の皆さんと力を合わせ「みどりの風吹くなか誰かが優れた文化芸術を楽しめるまち」を創りたい。私は心から念願しています。

練馬区長 前川 耀男



5階の窓から

町会・自治会がつくる地域のつながり

いざというときに「あの人なら」と頼れる関係。そんなつながりができるコミュニティに、あなたも参加しませんか。

問合せ 地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039



谷原町会の皆さんに伺いました！

自分のペースで参加できます

- ◎ 町会に入ったきっかけは？
できる範囲で清掃活動や地域の人たちとの交流をしたいと思い、転居を機に入会しました。
- ◎ 町会に入って感じたことは？
防犯パトロールなど、地域の目があることで子どもが安全に過ごすことができると実感しました。地域の方とつながることが大切だと感じています。
- ◎ 町会に入って良かったことは？
入会はハードルが高いと感じる方がいるかもしれませんが、地域とのつながりができ、安心感を得られます。世代が違う方と知り合えるのも魅力です。自分のペースで気軽に参加できますよ。



千葉さんご一家

あいさつが安心感に

- ◎ 町会に入ったきっかけは？
近所の方に誘われて入会しました。最初はそれほど関わっていませんでしたが、徐々に仲の良い人が増え、今では町会歴30年になります。
- ◎ どんな活動をしていますか？
「あいさつが飛び交うまちにしよう」と声かけ運動を行っています。普段から顔見知りになってくと、防犯になり、いざというときにも助け合えるので、安心感があります。



井上さん

近所とつながりができました

- ◎ 町会に入ったきっかけは？
転居後すぐに、町会の班長さんが入会を勧めてくれました。実家が町会に入っていたこともあり、入会を決めました。
- ◎ 町会に入って感じたことは？
防災訓練や備蓄物資に関する回覧板を見て、「いざというときに、全て自力で解決するのではなく、地域で支え合えるんだ」と町会の存在を心強く感じました。



石丸さんご一家

まずは気軽に参加してみませんか

- ◎ 谷原町会の活動内容は？
住民の親睦と助け合いを目的として、防災・防犯や環境美化活動をはじめ、日帰り旅行や農業体験など、さまざまなイベントを実施しています。最近では、子育て世代を応援するため、親子で楽しめる「子ども広場」も始めました。
- ◎ コロナ禍での取り組みは？
自宅待機などでお困りの方から連絡があれば、買い出しなどのお手伝いをするようにしています。また、役員会をリモート形式でできるように勉強会を開いています。
- ◎ 町会に入っていない方へのメッセージを
町会に入ったからといって、すぐに何かをしなければいけないということはありません。どのイベントも自由参加ですし、休日を選んで実施しているので、気軽に参加してみてください。



谷原町会長 横山さん

こんな活動をしています

家族で楽しめるイベントや地域の見守り、まちの情報発信など…。町会・自治会はみんなが住みよいまちを目指して活動しています。



みんなで楽しいお祭り!



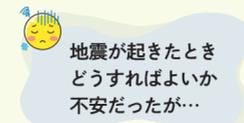
掲示板も大切な情報源です



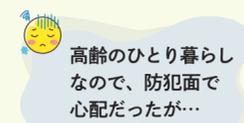
※活動は自由参加です。
※内容は町会・自治会ごとに異なります。
※コロナの影響で実施していない活動があります。

いざというときに備えています

いつ起きるか分からない災害への備えや、火災や犯罪を防ぐためのパトロールなど、まちの安全・安心を守ることも町会・自治会の役割です。



防災訓練などで、「そのとき」に備えることができた!



パトロールによる声かけで、安心することができた!



東日本大震災から11年

大災害では、すぐに消防などの救助が駆けつけられないことがあります。日頃から近隣の方と「顔の見える関係」を築いておくことが、災害時の助け合いにつながります。

3.11のとき、町会・自治会は…

- 【被害状況をチェックし、対応しました】(練馬区貫井町会)
会員で手分けをして、町内の被害状況を確認して回りました。屋根瓦が落ちてしまった家には、ブルーシートで応急処置をしました。
- 【高齢者を救出しました】(光が丘パークタウン公園南住宅自治会)
団地内の部屋で本棚が倒れ、高齢者が閉じ込められているとの情報が入りました。会員2人で駆けつけ、救出することができました。
- 【避難場所を提供しました】(練馬中央自治会)
駅前、多数の帰宅困難者が立ち尽くしていました。電車が動くまでの居場所として近くの小学校を案内し、毛布の提供などを手伝いました。

興味を持った方はコチラから

ハガキで

リーフレット「町会・自治会に入ろう!」にあるハガキで申し込んでください。
▶ 配布場所: 区民事務所、地区区民館、地域集会所、地域振興課(区役所本庁舎9階)



インターネットで

区ホームページから申し込んでください。



電話で

地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039へ



区内には、町会・自治会が253団体あります(3月1日現在)。※活動内容は、区ホームページでもご覧になれます。



コロナ禍での町会・自治会の新たな取り組み

【マスクや消毒液を配布】
会員にマスクや消毒液を配布するなど、感染予防の啓発をしました。
西大泉連合町会など

【役員会などをオンラインで開催】
Zoomを使って役員会を開催するなど、感染リスクを減らして活動しています。
光が丘地区連合協議会など

【ホームページやSNSで情報発信】
コロナ禍でも役立つ地域の情報などを発信しています。
春日町町会など

新型コロナウイルス関連情報**高齢者の3回目ワクチン接種率が
6割を超えました**

2月からワクチン接種「練馬区モデル」を本格的に開始し、高齢者は約1カ月間で6割を超える方が3回目接種を終えました。練馬区は、3回目接種をした人数(18歳以上)が約16万人と23区で最多となっています。接種を希望する方は、早めの接種をお勧めします。



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
☎0120-427-417(平日午前9時～午後5時)

(3月3日時点)

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(木)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

相談窓口**お困りの方はご相談ください**

熱や咳など、気になる症状がある
練馬区コールセンター☎5984-4761(平日午前9時～午後5時)
東京都発熱相談センター☎5320-4592(毎日24時間)
☎6258-5780(毎日24時間)

陽性になった方で不安や困りごとがある
自宅療養サポートセンター「うちさぼ東京」
☎0120-670-440(毎日24時間)
※食料品やパルスオキシメーターの配送は、インターネットからも申し込みます。

受診できる医療機関について知りたい
東京都発熱相談センター医療機関案内専用ダイヤル
☎6630-3710(毎日24時間)
☎6626-3473(毎日午前9時～午後6時)

**高齢者向けの
サービスを紹介****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3年度中に申請した方や2年4月～3年1月にサービスを利用した方には、4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、高齢者支援課(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 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込みます。▶**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**:高齢者支援課高齢給付係☎5984-2774

ひとり暮らし高齢者入浴証

区内の公衆浴場を1回200円で利用できます。 ※3年度分の入浴証に同封の申請書を返送した方には、4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、対象と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または高齢者支援課(区役所西庁舎3階)へ▶**問合せ**:高齢者支援課高齢給付係☎5984-2774

**高齢者いきいき健康券
～申し込みは5月から**

4年度の高齢者いきいき健康券の申し込みは5月からです。詳しくは、区報5月21日号でお知らせします。▶**問合せ**:高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722

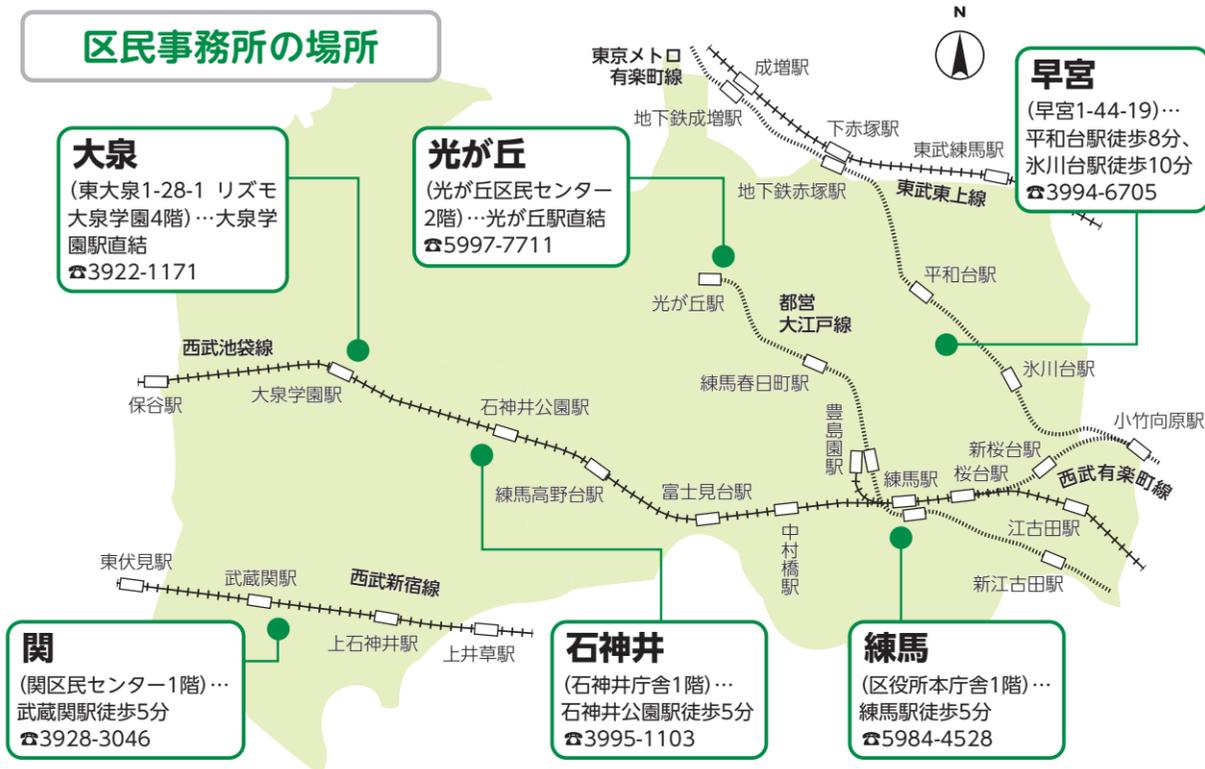
いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

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

3・4月の区民事務所は大変混雑します

～転入・転居・転出届などの手続きは6カ所の区民事務所へ

区民事務所の場所



インターネットで混雑状況を事前にチェック



スマートフォンなどで区民事務所の待ち人数が確認できます。また、呼び出しの順番が近づいたことを電子メールでお知らせするサービスもあります。



＜届け出ができる窓口など＞

届け出などの種類	窓口	受付日時(祝休日を除く) ※1
転入・転居・転出・世帯変更 印鑑登録 ※2	区民事務所	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付け。
住民票の写し 印鑑登録証明書 住民税の課税(非課税)・納税証明書	区民事務所 マイナンバーカードを使ってコンビニでも取得できます	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付け。
国民健康保険の加入・脱退 国民健康保険証の再交付	税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ◎住民税の証明書のみ取り扱います。	月～金曜8:30～17:00
国民年金の加入・変更 ※3	こくほ資格係(区役所本庁舎3階) こくほ石神井係(石神井庁舎2階) 早宮・光が丘・大泉・関区民事務所	月～金曜8:30～17:00
転入・転居に伴う 区立小中学校の転入学手続き ※4	国民年金係(区役所本庁舎3階) 区民事務所(練馬を除く)	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付け。
	区民事務所	月～金曜8:30～17:15
	学務課学事係(区役所本庁舎12階)	月～金曜8:30～17:15

※1 月～金曜午後5時以降と土曜は、マイナンバーカードなどを利用した特例の転入届や、海外からの転入などで、他の自治体へ照会・確認が必要な場合には、届け出が受け付けられないことがあります。

※2 転出届のみ、郵送でも受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。
※3 郵送でも受け付けます。また、練馬年金事務所☎3904-5491でも受け付けます。
※4 外国籍のお子さんの手続きは、学務課学事係で受け付けます。

75歳以上で一定以上所得のある方 10月から医療費の自己負担割合が変わります

令和4年以降、団塊の世代が75歳以上となり始め、後期高齢者の医療費が増加します。現役世代の負担を抑え、国民皆保険を未来につないでいくため、一定以上所得のある方は、自己負担割合が「2割」に変わります。「2割」となった方には、負担を一定額に抑えるための軽減措置があります。新しい被保険者証は、9月に送付します。

区分	負担割合	
	9月まで	10月から
現役並み所得者	3割	3割
一定以上所得のある方	1割	2割 負担軽減あり
一般所得者	1割	1割

詳しくは、後日区報でお知らせします

問合せ

厚生労働省後期高齢者窓口負担割合コールセンター
☎0120-002-719(月～土曜午前9時～午後6時)
区役所内後期高齢者資格係
☎5984-4587

「ねりま区報」が東京都広報コンクールで受賞しました

東京都広報コンクールは、都内区市町村の広報活動の充実を図るため、毎年行われています。今年度、ねりま区報は3つの部門(広報紙・1枚写真・組み写真)で入賞しました。

今後も、より一層、区民の皆さまに分かりやすく親しみやすい紙面を制作していきます。▶問合せ:広報係☎5984-2690



「小児救急ミニ講座」が上手な医療のかけ方アワードで受賞しました

上手な医療のかけ方アワードは、医療機関へのかかり方の改善につながる優れた取り組みを表彰するものです。今年度、小児科医が病気への対処法などを伝える「小児救急ミニ講座」が優秀賞(自治体部門)を受賞しました。▶問合せ:地域医療課管理係☎5984-4673



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
- 小児科 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

お知らせ



中村敬老館は工事のためお休みします

来月4月からは、新たに街かどケアカフェ・地域包括支援センターとして開設します。▶期間:4月1日(金)~来月3月31日(金)▶問合せ:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

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(木)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)

区民交通傷害保険の申し込みは3月31日(木)まで

令和4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、早めに手続きをしてください。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(金)現在、区内在住の方▶保険期間:4月1日(金)~来月3月31日(金)▶引受保険会社:損害保険ジャパン(株)▶申込:申込書に保険料を添えて、3月31日(木)までに申込先へ▶申込書の配布場所・申込先:区内金融機関・郵便局▶問合せ:損害保険ジャパン(株)東京公務開発部 ☎3349-9666、安全対策係 ☎5984-1309

特別相談「若者のトラブル110番」

29歳以下の契約当事者を対象に、悪質商法による被害や契約トラブルなどに関する電話相談を受け付けます。▶日時:3月14日(月)・15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

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)とマイナンバーが確認できるもの、基礎年金番号が確認できるもの、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

4月から年金手帳の代わりに基礎年金番号通知書を送付します

新たに国民年金に加入する方と再発行をする方には「基礎年金番号通知書」が送付されます。お持ちの年金手帳は、4月以降も基礎年金番号を確認する書類として利用できます。大切に保管してください。▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

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

◆春の光が丘消防フェス▶日時:3月19日(土)午前10時~午後2時▶場所:問合せ:光が丘消防署 ☎5997-0119▶内容:消防車両や装備の見学など▶申込:当日会場へ

◆公衆浴場でローズマリーの湯▶日程:3月20日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:480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「今日からできる!脳卒中予防~小さなことから始めてみましょう」▶日時:3月26日(土)午後2時~3時▶申込:3月24日(木)までに、順天堂大学練馬病院ホームページから申し込みください▶問合せ:順天堂大学練馬病院 ☎5923-3111

◆ねりまのねり歩き(A・B・高野台コース)▶日時:4月1日(金)~5日(火)午前9時20分西武池袋線練馬高野台駅集合~観蔵院~長命寺~正午集合場所解散(約3km)▶日時:4月6日(水)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~やまはち農園~清水山の森~正午別荘橋バス停解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶保険料など:500円 ※A・B・拝観料▶バス代実費▶申込:往復ハガキで①催し名(A~Dの別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、3月24日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆簿記講座「日商簿記3級」▶日時:4月16日~5月28日の毎土曜午前9時30分~午後4時[4月30日を除く。6日制]▶場所:練馬西法人会▶定員:15名(先着順)▶テキスト代など:1万2000円▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、3月21日(木)までに事務局 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆江戸四宿・旧中山道板橋宿~渋沢栄一的事迹を歩く▶日時:4月24日(日)午前9時JR板橋駅集合~近藤勇墓所~縁切り榎~渋沢栄一像~午後0時30分東武東上線大山駅解散(約6km)▶定員:50名(先着順)▶保険料など:800円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、4月8日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512

◆ういてまで(着衣泳)講習会▶対象:3歳児以上 ※小学3年以下のお子

◆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2日(日)・9日(土)・16日(土) ※予備日24日(日)▶場所:土支田庭球場▶内容:①女子初級②男子初級③男女④2人の年齢の合計が100歳以上の男女⑤2人の年齢がそれぞれ60歳以上▶定員:①②各32組③④⑤各42組⑥16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▶日時:4月10日(日)午前9時~正午▶場所:練馬消防署▶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▶定員:8名(先着順)▶テキスト代:1,500円▶申込:電話で同所 ☎3994-0119

◆簿記講座「日商簿記3級」▶日時:4月16日~5月28日の毎土曜午前9時30分~午後4時[4月30日を除く。6日制]▶場所:練馬西法人会▶定員:15名(先着順)▶テキスト代など:1万2000円▶申込:電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、3月21日(木)までに事務局 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆江戸四宿・旧中山道板橋宿~渋沢栄一的事迹を歩く▶日時:4月24日(日)午前9時JR板橋駅集合~近藤勇墓所~縁切り榎~渋沢栄一像~午後0時30分東武東上線大山駅解散(約6km)▶定員:50名(先着順)▶保険料など:800円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、4月8日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512

◆ういてまで(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8日(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 ※ホームページ(https://sites.google.com/view/nerimaku-renmei)からも申し込みます。

◆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

◆神神井庁舎駐車場▶日時:3月18日(金)午前9時30分~11時30分・午後1時~4時

◆ホテルカデンツァ東京(高松5-8)▶日時:3月23日(水)午前10時~11時30分・午後1時~4時

◆介護学べるサロン▶介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆予防から使える福祉用具▶日時:3月24日(木)午後2時30分~3時30分▶場所:第3育秀苑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 ☎6904-0105

◆朝・夕・青空市▶日時:3月13日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

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

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。

◆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回平日に東武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)

◆バイオリンを弾いてみよう!聴いてみよう! 3歳以上の方対象 3月27日①午前10時30分~11時20分②午前11時40分~午後0時30分、4月1日③午後1時30分~2時20分④午後2時40分~3時30分 南大泉地域集会所 ①~④とも参加費1,000円 まつざわ ☎090-1656-0473 [Eメール] pv.concert@gmail.com(要予約)

◆楽しく仲良く元気よくストレッチあじさい会 主に第2・4火曜午後1時~2時30分 大泉学園町地域集会所 月会費1,500円 真弓 ☎090-7704-8403(要予約)

◆講演会「首都東京の精神医療を考えると映画「夜明け前」 3月16日午後1時30分~4時30分 ココネリ3階 講師 都立松沢病院名誉院長/齋藤正彦 参加費500円 練馬精神保健福祉会練馬すずしろ会 ☎FAX 3994-3382 [Eメール] rsc03465@yahoo.co.jp

◆ストレッチ さわやか体操 60歳以上の方対象 毎水曜午後1時30分~3時 光が丘区民センター5階など 講師 大高綾子 入会金1,000円 月会費2,000円 糸井 ☎3976-4668

◆バスケットボール QUINTET 毎土・日曜午後7時~9時 光が丘第三中 会費1回100円 岩崎 ☎090-4016-5597 [Eメール] tmy_0127@yahoo.co.jp(要予約)

◆ねりま混声コーラス虹 60歳以上の方対象 第1・3金曜午後1時~3時はつつセンター豊玉 声楽家が指導 月会費2,000円 初めの2回は無料体験可 長島 ☎090-6019-0388(要予約)

◆NSクラブ(①大正琴②フォークダンス) 60歳以上の方対象 第1・3①月曜②金曜午前9時30分~11時30分 サンライフ練馬 ①②とも年会費2,000円、教材費実費 関口 ☎070-3523-0208(要予約)

◆第6回オール台湾デー(①台湾生活相談会②映画「パッテンライ」③バザー④映画「空を拓く~郭茂林」) 3月21日①②午前11時から③正午から④午後1時30分から ココネリ3階 ①~④とも入場無料 NPO法人ベシクライフインフォメーション協会・中村 ☎080-7243-1119

◆話し方学習 大泉STG話しの会 第2・4土曜午後1時30分~3時30分 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)

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。



庭木1本から承ります!

お客様へのお約束 庭木1本より明瞭料金 トイレはお借りしません お茶はご遠慮します 土日でもOKです 「ねりま区報」をご覧の方に 生垣剪定 長さ1m 高さ2m 通常2,200円を 先着10名様 (税込) 1,100円!

1本からの お庭サービス ガーデンエクスペリエンス 東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 営業時間 9:00~17:00 見積無料 03-5933-2811

口と耳で学ぶ 中国語 4月生募集!!

講師:鈴木 繁 (元日中学院副院長) 少人数(2~5名)制、基礎を重点的に学習~各26回(要見学)

◆入門班一発音から自己紹介まで ①水曜午後班 4/6(水)~9/28(水)1時半~3時半 ②木曜午前班 4/7(木)~9/29(木)10時~12時

◆初級3一発音を修了し簡単な自己紹介ができる方 4/6(水)~9/28(水)10時~12時

◆初級5一初級文法を基本的に理解している方 4/7(木)~9/29(木)1時半~3時半

○教室:「練馬春日町駅」徒歩1分 ○受講料:78,000円(教材費別) ○入会金:5,000円

初心者、初級者を対象とした発音公開講座 各回教材を変えて発音全般(母音、子音、声調)に触れます ①中国民謡「草原情歌」~3月19日(土)1時半~4時半 ②スキットで学ぶ~3月20日(日)1時半~4時半 ③挨拶用語で学ぶ~4月2日(土)9時半~12時半 ④唐詩「春眠暁を覚えず」~4月3日(日)1時半~4時半 会場:練馬区役所本庁舎19階 参加費:各1,000円(学生200円)要予約 ※雑誌「人民中国」贈呈 ◆発音特訓教室~○日時:5月3,4,5日、1時~4時 ○人数:2~4名 ○受講料:15,000円

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 一街頭相談会適宜開催一 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北5-19-12-301 TEL. 03-5912-0733

住まい・まちづくり

生産緑地地区の都市計画変更原案がご覧になれます

区内全域の生産緑地地区の削除・追加の都市計画変更原案がご覧になれます。意見のある方は意見書を提出できます。また、公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、変更原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べる)を希望する方は申し出てください。

▶ **縦覧・意見書提出の期間:** 3月18日(金)~4月8日(金) ▶ **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。

▶ **公聴会**
▶ **日時:** 4月18日(月)午後6時30分から ▶ **場所:** 区役所本庁舎20階 ▶ **公述の申し出方法:** 都市計画課や区ホームページにある申出書を、3月18日~4月8日(必着)に持参または郵送で都市計画課へ ※公述人がいない場合は、公聴会には行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、4月8日(金)以降にお問い合わせください。

◎ **問合せ:** 都市計画課土地利用計画担当係 ☎5984-1544

働く

障害者給付審査会調査員【会計年度任用職員】

▶ **対象:** 看護師・保健師・精神保健福祉士・社会福祉士・介護福祉士・介護福祉専門員の有資格者、または同等の知識・経験がある方 ▶ **期間:** 4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9時の間の7時間45分(月16日) ▶ **場所:** 障害者サービス調整担当課(区役所西庁舎1階) ▶ **内容:** 障害支援区分認定の情報調査 ▶ **採用予定数:** 1名(書類選考・面接) ▶ **報酬:** 月額20万568円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。 ▶ **申込:** 障害者サービス調整担当課や区ホームページにある募集案内をご覧ください。3月22日(必着)までに障害者サービス調整担当課障害審査係 ☎5984-2719

高齢者

健康長寿はつつ教室

▶ **対象:** 区内在住の65歳以上の方 ▶

費用:500円 ▶ **申込:** 3月18日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など) ▶ **定員:** 各15名

▶ **日時:** 4/18~6/20の毎月曜15:00~16:30【5/16・23・30を除く。7日制】 ▶ **場所:** はつつセンター豊玉

▶ **日時:** 5/11~7/20の毎水曜9:30~11:00【6/8・15・22・29を除く。7日制】 ▶ **場所:** はつつセンター光が丘

▶ **日時:** 5/11~7/20の毎水曜13:30~15:00【5/25・6/15・22・29を除く。7日制】 ▶ **場所:** はつつセンター大泉

▶ **日時:** 5/19~7/28の毎木曜10:00~11:30【6/16・23・30・7/7を除く。7日制】 ▶ **場所:** はつつセンター関

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:** 4/14~5/26の毎木曜10:00~11:30【5/5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の毎火曜10:00~11:30【5/3を除く。6日制】 ▶ **場所:** 勤労福祉会館 ▶ **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) ▶ **定員:** 各20名

▶ **日時:** 4/14~6/9の毎木曜13:15~14:45【5/5を除く。8日制】 ▶ **場所:** 光が丘体育館

▶ **日時:** 4/15~6/10の毎金曜13:00~14:30【4/29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)

▶ **日時:** 4/19~6/14の毎火曜13:00~14:30【5/3を除く。8日制】 ▶ **場所:** 大泉学園町体育館

▶ **日時:** 4/25~6/13の毎月曜13:00~14:30【8日制】 ▶ **場所:** ルネサンス光が丘(高松5-8)

※初めての方を優先の上、抽選。

子ども・教育

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	28(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	15(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	12(火) 13:00~15:00	24名
石神井 ☎3996-0634	8(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	22(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	11(月) 9:00~11:00	24名

講座・催し

“イイね”りまつアー

防災学習センターの見学や、光が丘公園の散策をします。▶ **対象:** 外国人の方とその家族 ※知り合いの外国人の方に紹介してください。▶ **日時:** 3月27日(日)午後1時~4時 ▶ **定員:** 20名(先着順) ▶ **申込:** 電話または電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号④国籍を、事業推進係 ☎5984-4333 [Eメール: chiiki17@city.nerima.tokyo.jp](mailto:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp)

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25日~6月6日の毎月曜午後7時30分~9時30分【5月9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:** 198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生年月日(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

●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
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
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。

泳げない人の水泳教室

▶ **対象:** 20歳以上の方 ▶ **日時:** 4月19日~7月19日の毎火曜午後1時~3時【5月3日、6月7日を除く。12日制】 ▶ **場所:** 旭町南地区区民館 ▶ **定員:** 30名(抽選) ▶ **保険料:** 1,850円(65歳以上の方1,200円) ▶ **申込:** ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号を、3月22日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

スポーツリーダー養成講習会

スポーツリーダーは、地域で生涯スポーツの普及に携わるボランティアです。講習会の修了者には、認定証を発行します。▶ **対象:** 18歳以上の方 ▶ **定員:** 25名(抽選) ▶ **保険料:** 66円 ▶ **申込:** 封書または区ホームページ「電子申請」で①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日・年齢⑤電話番号⑥受講理由⑦SSC名(加入している場合)を、3月25日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

内容	日時【5日制】	場所
講義 (5/28(土)の午前は実技(救急法短期講習))	5/14(土)9:45~16:00	区役所アトリウム地下多目的会議室
	5/21(土)10:00~17:10	
実技 (ウォーミングアップなど)	5/28(土)10:00~16:00	区役所本庁舎20階
	5/16(月)19:00~21:00	
グループ発表 (イベントプログラミング)	6/11(土)13:00~16:25	中村南スポーツ交流センター

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。

2022年 3月1日 OPEN

介護付有料老人ホーム

うらら練馬

24時間看護体制
リハビリテーション

うららかに
これからも

平和台駅 徒歩12分

“いつまでも自分らしく生活したい”そんな想いに応えています。

安心と信頼の証

24時間看護体制
専属の看護師が24時間365日常駐し、ご入居者の毎日の健康をサポートします。

リハビリテーション
専属の機能訓練士がご入居者の状態に合わせたプログラムを組み、身体機能の維持をサポートします。

※掲載している内容は変更となる場合がございます。

STARTS スターツケアサービス株式会社

東京都練馬区 早宮4丁目27-23

【施設概要】●類型/介護付有料老人ホーム ●介護保険/東京都指定特定施設入居者生活介護(介護専用型) ●入居時の要件/要介護 ●介護に関わる職員体制/2.5:1 ●居室の権利形態/利用権方式 ●利用料の支払い方式/選択方式 ●居住区分/個室

3駅利用可能

随時内覧 予約受付中

資料請求・見学に関するお問合せ **0120-982-410**
(9:00~18:00)土日祝含む(担当:練馬準備室)
<https://www.starts-care.jp>

妊娠中の方・子育て中の方を応援!

電子母子手帳アプリ
ねりすく
 3/28日に開始!



「ねりすく (ねりますくすくアプリ)」でできること



成長記録を確認できる!
 乳幼児健診の記録が自動的に反映されます



妊娠・子育て情報が手に入る!
 妊娠週数や子どもの年齢に合わせた情報がタイムリーに届きます



予防接種のスケジュールを管理できる!
 接種時期や接種履歴を確認できます

ダウンロードはこちら
ねりすく 検索

このアイコンが目印



※ダウンロードは3月28日(月)から。

※「ねりま子育てサポートナビ」は3月末に終了します。

問合せ 健康推進課庶務係 ☎5984-2482

4月
から

産後ケア事業の利用可能日数を増やします

4月から「母子デイケア」と「産後ケア訪問」の利用可能日数(回数)を増やします。母乳ケアや育児相談など、助産師からのサポートを受けられます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象:**心身の不調や育児不安を抱える出産後1年未満の母親とお子さん ※妊娠20週から申し込みます。▶**問合せ:**保健相談所【豊玉 ☎3992-1188、北 ☎3931-1347、光が丘 ☎5997-7722、石神井 ☎3996-0634、大泉 ☎3921-0217、関 ☎3929-5381】

	利用可能日数(回数)
母子デイケア	7日→ 12日 (多胎児世帯は18日)
産後ケア訪問	3回→ 6回 (多胎児世帯は10回)

※利用者負担金が掛かります。



四季の香ローズガーデンの催し

4月は春バラが咲き始める季節です。春のぽかぽか陽気に、四季の香ローズガーデンの催しに参加してみませんか。
 ▶**申込:**往復ハガキで①催し名(A~Eの別。ADEはA②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、**A**3月25日**B**4月1日**D**8日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061 ※同ホームページ(<https://www.shikinokaori-rose-garden.com/>)からも申し込みます。



催し名など	日時	定員(抽選)	費用
A 親子で作る ポンポンうさぎさんの イースターアレンジメント ▶対象:小学生以下のお子さんと保護者	4/10(日) ①11:00~12:00 ②14:00~15:00	各14組	1組700円
B 春の自然散策	4/16(土) 9:30~11:00	15名	50円
C ローズガーデンでヨガを楽しもう ▶講師:ネリヨガ/yumi	4/17(日) 9:00~10:00	20名	1,500円
D 春のハンギングバスケット教室	4/23(土) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30	各22名	3,500円
E ゴーヤで緑のカーテンを育てよう!	4/24(日) ①10:30~12:00 ②14:00~15:30	各22名	500円

