



無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス☎0120-707-111でも確認できます。  
▶問合せ:防災施設係☎5984-2602

地元でおトクにお買い物!

プレミアム率  
30%

5,000円で  
6,500円分  
使える

## ねりまプレミアム付 商品券を発売!



区内商店街の約1,300店で使えるプレミアム付商品券の購入申し込みを受け付けています。お得にお買い物を楽しみませんか。

▶問合せ:練馬区商店街連合会☎3991-2241 FAX 3991-2276、区役所内商工係☎5984-2675

申し込みは 5/27(必着)まで

### 対象

区内在住、在勤(在学)の方

### 販売価格

1組5,000円(500円券×13枚)

### 購入限度

1人4組(2万円)まで

### 使えるお店

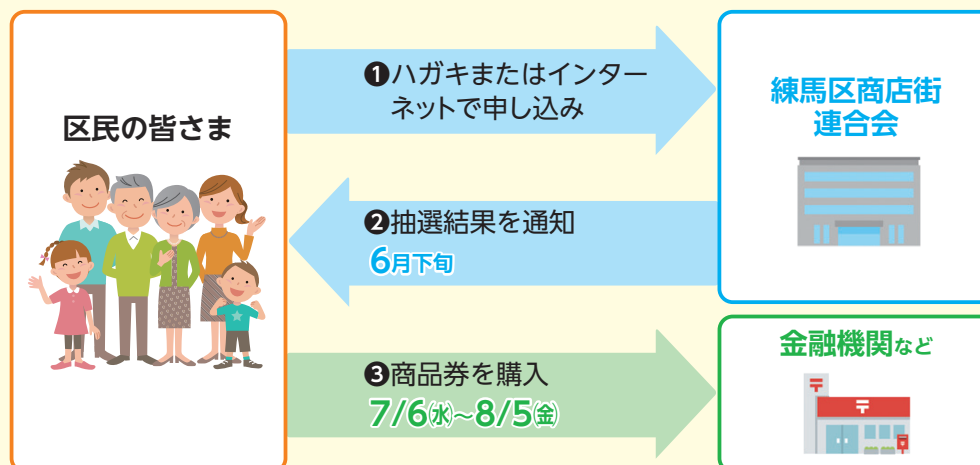
区内商店街の約1,300店(大型店は除く)  
※お店の一覧は、ねりまプレミアム付商品券ホームページ(<https://premium.nerima-shotengai.jp/>)でご覧になれます。



### 利用期間

購入した日から12月31日(土)まで

### 購入までの流れ



申し込み方法は2面で紹介

# 5/27(必着)まで **ねりまプレミアム付商品券** 申し込み方法

## インターネットで

ねりまプレミアム付商品券ホームページ  
(<https://premium.nerima-shotengai.jp/>)から申し込んでください。



## ハガキで

下の申込書に記入の上、ハガキに貼って申し込んでください。

※申し込みは1人1回です。  
※申し込み多数の場合は抽選となります。  
※抽選結果は6月下旬に通知します。

表面(ハガキの送付先)

〒176-0001練馬1-17-1 ココネリ4階  
練馬区商店街連合会事務局 行

裏面(申し込み内容)

### ねりまプレミアム付商品券申込書

#### 1. 購入希望組数・購入希望場所

(1) 購入希望組数  
1組5,000円。上限は1人4組2万円まで。  
1~4までの数字をご記入ください。  組

(2) 購入希望場所  
「購入場所一覧」の中から3ヶタの番号をご記入ください。  
※販売場所の曜日、時間も併せてご確認ください。

#### 2. ご住所・お名前など

ご住所	〒		
フリガナ			
お名前	姓	名	
年齢	歳	電話番号	

※記載事項はデータ入力しますので、楷書ではっきりとご記入ください。  
※個人情報、ねりまプレミアム付商品券の業務以外には使用しません。  
※記載内容に不備がある場合、申し込みは無効となります。

区外にお住まいの方は、  
右記いずれかに✓を入れてください。  区内在勤  区内在学

## 購入場所一覧

- 指定した購入場所でのみ購入できます
- 申し込み後の変更はできません
- 複数回に分けての購入はできません

### JA東京あおば

平日午前9時~午後3時

101 練馬春日町支店	105 田柄支店	109 富士見台支店
102 中村橋支店	106 平和台支店	110 大泉支店
103 桜台支店	107 石神井支店	111 東大泉支店
104 高松支店	108 関町支店	112 西大泉支店

### 信用金庫

平日午前9時~午後3時

201 東京シティ信用金庫 石神井支店	207 北町支店	212 上板橋支店
202 富士見台支店	208 西京信用金庫 大泉支店	213 練馬支店
203 上井草支店	209 保谷支店	214 大泉支店
204 石神井支店	210 氷川台支店	215 武蔵関支店
205 練馬支店	211 東京信用金庫 中村橋支店	216 土支店支店
206 江古田支店		

### 郵便局

平日午前9時~午後5時

301 練馬二	316 練馬南田中	331 練馬大泉二	346 練馬田柄東
302 練馬四	317 練馬南田中二	332 練馬大泉四	347 練馬田柄二
303 練馬桜台二	318 石神井公園駅前	333 練馬東大泉四	348 練馬春日
304 練馬小竹	319 石神井四	334 練馬東大泉七	349 練馬春日南
305 練馬旭丘	320 下石神井三	335 練馬東大泉二	350 練馬春日二
306 練馬桜台	321 上石神井	336 練馬東大泉三	351 練馬高松
307 練馬豊玉	322 練馬下石神井通	337 練馬南大泉五	352 練馬高松三
308 練馬豊玉中	323 練馬上石神井北	338 練馬南大泉一	353 練馬土支店
309 練馬貫井	324 石神井台六	339 練馬南大泉四	354 練馬北町
310 練馬中村	325 練馬関町	340 練馬西大泉三	355 練馬平和台
311 練馬中村二	326 武蔵関駅前	341 練馬西大泉五	356 練馬平和台一
312 練馬谷原	327 練馬関一	342 練馬西大泉二	357 練馬氷川台
313 練馬高野台	328 練馬立野	343 練馬旭町	358 練馬早宮
314 練馬高野台駅前	329 練馬大泉学園	344 練馬光が丘団地内	
315 練馬富士見台四	330 練馬大泉学園北	345 練馬田柄	

平日午前9時~午後7時 土曜午前9時~午後3時(光が丘郵便局は午後5時まで)  
※土曜は大変混雑します。できるだけ平日をご利用ください。

359 練馬	360 石神井	361 大泉	362 光が丘
--------	---------	--------	---------

### 練馬区商店街連合会事務局

7月9日(土)・10日(日)・16日(土)・17日(日)  
午前10時~午後3時

401 産業イベントコーナー(ココネリ3階)
------------------------

### 注意事項

- ・たばこ、商品券・プリペイドカードなどの換金性の高いもの、税金の支払いなどには使用できません。
- ・キャンセルの発生などにより、落選した方に2次販売のご案内をする場合があります。

## 感染・重症化予防には 3回目接種が重要です

### ~練馬区医師会からメッセージ



感染すると20~30代の方でも重症化することや、後遺症が出る場合があります。実際、倦怠感や咳などの症状に、長い間悩まされている患者さんもいます。ワクチンを2回接種しても、効果は時間の経過とともに低下しますが、3回目接種を行うことで、感染・重症化予防の効果を高められます。基礎疾患のある方にも高い発症予防効果があります。自分が感染しない、家族や友人に感染させない、感染しても症状を軽くするために3回目接種が重要です。

ネット  
予約

<https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/>



電話  
予約

病院.....☎050-3174-6435  
(毎日24時間自動応答)  
区立施設など...☎0120-427-409  
(毎日午前9時~午後5時)

### 第3弾

## 専門職のコラムを区ホームページで紹介 「みんなが知りたい、コロナのこと」

コロナ禍が日常生活に及ぼす影響について医師や薬剤師などが語るコラムです。ぜひ、ご覧ください。



▶問合せ:健康づくり係☎5984-4624

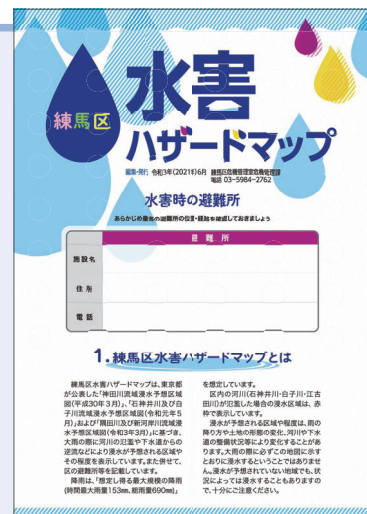
テーマ	講師
健診・検診控えに要注意!	知久医院/知久信明
マスク生活でも鼻呼吸!!	山室歯科医院/山室直子
薬局は街の保健室~気軽に立ち寄り健康相談!	泉ライフ薬局/曾田一恵
これから新しい命を迎える・迎えた人へ	つむぎ助産所/渡辺愛

## 4回目接種が始まります

詳しくは、区報5月21日号でお知らせします。基礎疾患のある方は、申請が必要な場合がありますので、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: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)

# ハザードマップを 見てみよう

これから本格的な台風・大雨シーズンを迎えます。水害ハザードマップで、浸水が予想される区域や、浸水の深さを確認しましょう。▶配布場所：区民事務所(練馬を除く)、危機管理課(区役所本庁舎7階) ※区ホームページでもご覧になれます。▶問合せ:危機管理課庶務係 ☎5984-2762



## 避難所を確認しよう

河川の氾濫などの水害に備え、避難所をあらかじめ指定しています。降雨状況や地域ごとの災害の危険性に応じて、優先度(A→B→C)の順に開設します。避難する際は、事前に開設状況を水災害時専用コールセンター☎5984-2569や区ホームページなどで確認しましょう。

### ご存じですか？在宅避難

災害時、避難所に行くことでかえって危険な場合があります。自宅が無事なときは、在宅避難を検討しましょう。

優先度	避難所	住所
A	桜台地区区民館	桜台3-39-17
	旭町地域集会所	旭町3-11-6
	土支田地域集会所	土支田2-40-21
	南田中敬老館	南田中5-15-25
	大泉第一小	大泉町3-16-23
	関区民センター	関町北1-7-2
B	39カ所	—
C	28カ所	—

※B・Cの避難所など詳しくは、水害ハザードマップをご覧ください。

## 日頃から備えよう

### 1 マイ・タイムラインシートを作る



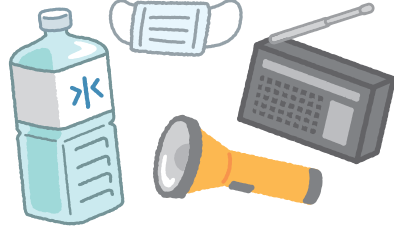
家族構成や生活環境に合わせ、災害時に「いつ・誰が・何をするのか」を整理できる行動計画です。

### 2 ねりま情報メールに登録する



パソコンやスマートフォンなどに、気象情報や避難情報などを配信します。

### 3 防災用品を用意する



水や食料、マスクのほか、停電に備えて懐中電灯やラジオなどを用意しましょう。

### 4 雨水ます周辺を清掃し、土のうを準備する



土のうを配布しています。▶問合せ:土木出張所【東部 ☎3994-0083、西部 ☎3995-0083】

## 体験しよう! 学ぼう!



### 水防訓練

日程 5月21日(土) 場所 城北中央公園都民の森 申込 当日会場へ

#### 訓練見学

区や消防署などが行う水害の予防訓練や家屋からの救助訓練を見学できます。

▶時間:午前10時~正午 ▶問合せ:区民防災第一係 ☎5984-2601



水害を想定した土のう積み訓練



家屋からの救助訓練

#### 土のう作り体験

土の詰め方や袋の結び方などを学び、土のうを作ります。

▶時間:午前9時30分~正午 ▶問合せ:練馬消防署 ☎3994-0119

#### 参加した方の中から抽選で体験ができます!

- VR防災体験車に搭乗  
起震車の揺れをVR(仮想現実)の地震映像に合わせて体験します。
- ブローカー車で強風体験  
大型扇風機が付いている車両を使い、台風と同じ風速を体験します。



### ねりま防災カレッジ~自助講座 (1)防災学習センター (2)オンラインで開催)

地震や水害への備えと、発災時の対応を学びます。

▶日時:A6月16日(木)・23日(木)・30日(木)午後2時~4時【3日制】B6月18日(土)午前10時~午後5時C6月21日(火)・28日(火)、7月5日(火)午後6時30分~8時30分【3日制】

▶定員:1各40名2各50名(先着順)  
▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講座名(1・2とA~Cの別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、6月9日(木)までに防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472

## お知らせ

### 春の特設行政相談窓口を開設

国などの仕事に関する意見・要望に、行政相談委員が応じます。▶**日時・場所**:5月25日(水)…区役所アトリウム、6月11日(土)…リヴィンオズ大泉店1階(東大泉2-10-11) いずれも午後1時~4時▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

### 国民健康保険

#### 加入・脱退の手続きが必要です

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きをしてください。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。脱退手続きが1年以上遅れた場合、保険料が減額にならず、払い過ぎた保険料が戻らない場合があるのでご注意ください。▶**手続きに必要なもの**:**A**国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書**B**国民健康保険を脱退する方…国民健康保険証と職場の健康保険証(全員分) **AB**とも①届出人の本人確認ができる書類②世帯主と届け出の必要な全員のマイナンバーが確認できる書類が必要です。※代理人が届け出をする場合は、委任状が必要です。▶**届け出先**: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)、

区民事務所(練馬・石神井を除く) ※届け出は郵送でもできます。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。▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

### 環境・リサイクル

#### 光化学スモッグにご注意を! 5~9月は発生しやすくなります

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災無線放送や区ホームページなどでお知らせします。注意報が出たら、なるべく外出は避け、激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、喉が痛くなったりしたときは、洗眼やうがいをしてください。症状が改善しないときは、医師の診察を受け、保健予防課予防係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2484へ届け出てください。※光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880、東京都ホームページ(<http://www.ox.kankyo.metro.tokyo.jp>)で確認できます。▶**問合せ**:環境規制係 ☎5984-4712

### 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

#### 自衛官など

▶**問合せ**:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所 ☎3991-8921

種目	対象	募集期限
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	6/16(木)
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

#### 介護スタッフ研修の受講生を募集

介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、必ず事前説明会に参加してください。▶**対象**:7月1日(金)・4日(月)・11日(月)・12日(火)・14日(水)・15日(金)に1日4~5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※15日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

#### 〈事前説明会〉

▶**日時**:6月24日(金)午前10時~11時35分▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:70名(区内在住・在勤の方を優先の上、抽選)▶**申込**:6月2日(木)までに

電話で練馬福祉人材育成・研修センターへ ※同ホームページ(<https://www.nerima-carenet.jp/>)からも申し込みます。 ※結果は6月10日(金)に通知します。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

◎**問合せ**:練馬福祉人材育成・研修センター ☎6758-0145

### 福祉・障害のある方

#### 初心者向け障害者パソコン教室

▶**日時**:6月12日(日) **1**午前9時30分~正午 **2**午後1時30分~4時▶**場所**:中村橋福祉ケアセンター▶**定員**:**12**各4名(抽選)▶**費用**:1,000円▶**申込**:電話またはファクスで①教室名(**12**と**A~E**の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、5月26日(木)までに同所 ☎3926-7211 **FAX** 3970-5676 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
<b>A</b> パソコン入門	
<b>B</b> ワード(文書作成など)	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
<b>C</b> エクセル(表計算・グラフなど)	
<b>D</b> タブレット(携帯端末)相談・体験	
<b>E</b> 視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※**A**は以前受講した方、**B****C**はパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

## 第二回区議会定例会を開催

▶**日程(予定)**:6月1日(水)~21日(火) ※会議の日程や傍聴については、お問い合わせください。▶**問合せ**:議会事務局 ☎5984-4732

## 外国語での相談を受け付けています

英語・中国語・韓国語などで区の手続きや生活の相談などができます(電話相談も可)。知り合いの外国人の方に紹介してください。

	地域振興課(区役所本庁舎9階) ☎5984-4333	文化交流ひろば(光が丘3-1-1) ☎3975-1252
相談時間	13:00~17:00	10:00~13:00 土・日曜、祝日は13:00~16:00
英語	月~金曜	火・木・土曜
中国語		水・金・日曜
韓国語	金曜	月曜
タガログ語	月曜	—

※上記以外の言語でも相談できます(予約制)。詳しくは、お問い合わせください。

#### ◆文化交流ひろばのご利用を

日本語を勉強するための情報や外国人の方が地域で生活するための情報を提供しています。ぜひ、ご利用ください。



▶交通:光が丘駅下車A5出口徒歩10分

## 予防接種のお知らせ

問合せ 予防係 ☎5984-2484

### 子宮頸がんワクチン(キャッチアップ接種) 接種を逃した方は無料で接種を受けられます

接種による痛みや運動障害などの症状が報告されたため、平成25年6月から積極的な勧奨を控えていましたが、厚生労働省がワクチンの安全性を確認し、昨年11月に再開を決定しました。接種機会を逃した方を対象に、6月下旬に予診票を発送します。▶**対象**:次の①②の両方に当てはまる方 ①平成9年4月2日~18年4月1日生まれの女性②過去に子宮頸がんワクチンを3回接種していない▶**接種期間**:令和7年3月31日(月)まで

#### 〈自費で接種を受けた方へ〉

自費で接種を受けた方に払い戻しをします。対象や申請方法などは決まり次第、お知らせします。

### 麻しん(はしか)・風しん 早めに予防接種を受けましょう

麻しん(はしか)は、感染すると重い合併症を引き起こすことがあります。風しんは、妊娠中の方が感染すると、生まれてくるお子さんに心疾患や白内障、難聴などの影響が出る可能性があります。

お子さんが感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにもなるべく早めに予防接種を受けましょう。

#### 〈任意予防接種も行っています〉

定期予防接種を受けられなかった方を対象に、任意予防接種の費用を全額助成しています。▶**対象**:定期予防接種の対象とならない2~18歳の方▶**申込**:電話で予防係へ

	第1期	第2期
対象	生後12~24カ月児	平成28年4月2日~29年4月1日生まれのお子さん
予診票の送付時期	生後11カ月になる月	3月に送付済み

コロナかも?と思ったら、こちらの相談窓口へ

・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)

### 条例・計画など

#### 令和4年度青少年育成活動方針を配布

子どもの健全な育成を目的とした基本方針です。方針は、区内の保育園や幼稚園、区立小中学校などで保護者に配布するほか、区民事務所(練馬を除く)や図書館、青少年課(区役所本庁舎11階)などで配布します。 ※区ホームページでもご覧になれます。 ▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

### 事業者向け

#### 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mm×横mm):55×185 ▶料金:3万円 ▶刷色:2色(色指定不可) ▶発行月:7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:5月27日(金) ▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

### お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…5月15日(日)【保守点検のため】  
〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…5月23日(月)～27日(金)【館内整理のため】

### 子ども・教育

#### ひとり親家庭向け 訪問型学習支援事業を実施

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。 ▶対象:区内在住の小学4年～中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など ▶日時:8月～来年3月の月3回(1回2時間) ▶定員:35世帯(選考) ▶区の担当:ひとり親

家庭支援係 ▶申込:電話で(株)トライグループ ☎6684-1087(日曜、祝休日を除く午後1時～10時)

#### 6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	30(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	17(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	14(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	10(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	17(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	13(月) 9:00～11:00	24名

#### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と父親 ※母親の参加も可。 ▶日時:6月18日(土)午前10時～11時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/加藤有里 ▶定員:15組(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

#### 明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。 ▶対象:区内在住(在学)の小学生～高校生 ▶申込:四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月9日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

### 健康・衛生

#### 血糖値が気になる方へ～食事と生活、運動とお口の健康について

▶日時:①6月2日(木)②16日(木)午後2時～3時30分 ▶場所:豊玉保健相談所 ▶内容:①講義、運動実技②講義、献立紹介 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子(①のみ) ▶定員:各15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

#### 高血圧が気になる方へ～食生活を見直しましょう

▶日時:6月14日(火)午前10時～正午 ▶場所:大泉保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:25名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

### 高齢者

#### スマホ相談会

スマートフォンの活用について疑問や不安を相談できます。 ▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶区の担当:高齢社会対策課管理係 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:スマートフォン普及啓発事業事務局 ☎5348-2735(平日午前9時～午後5時) ※スマートフォンをお持ちでない方には、無

料で貸し出しします。

場所	日程
三原台敬老館	5/14(土)
はつらつセンター関	5/16(月)
東大泉敬老館	5/20(金)
西大泉敬老館	5/28(土)

※時間はいずれも13:00～16:00。

#### 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:5月20日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室(調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ) ▶定員:各10名

▶日時:6/16～7/21の毎木曜9:30～11:30[6日制] ▶場所:勤労福祉会館

▶日時:6/17～7/22の毎金曜9:30～11:30[6日制] ▶場所:光が丘区民センター2階

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:6/15～7/20の毎水曜10:00～11:30[6日制] ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶定員:25名

▶日時:6/17～7/22の毎金曜10:00～11:30[6日制] ▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) ▶定員:15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:6/17～8/5の毎金曜①9:45～11:15②13:00～14:30[8日制] ▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

▶日時:6/20～8/15の毎月曜13:00～14:30[7/18を除く。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。

### お子さんのことで悩んでいること・心配なこと

## 学校教育支援センターへご相談ください

●例えばこのようなとき●



電話で



教育相談室	
光が丘	☎5998-0091
練馬	☎3991-3666
関	☎3928-7200
大泉	☎6385-4681

※月～土曜9:00～17:00(金曜は18:00まで)。

メールで



区ホームページから送信できます。



▲教育相談 ▲いじめ相談

6/25(土)

### 講演会 学校や勉強が苦手な子どもたちの進路選択～不登校経験者のさまざまな進路

▶対象:小学生～高校生の保護者 ▶日時:6月25日(土)午前10時～正午 ▶場所:学校教育支援センター ▶講師:NPO法人まほろび理事長/守矢俊一 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号④お子さんの学年⑤参加人数を、同所 ☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

## 蚊の発生を防ぎましょう

#### ●蚊の幼虫の発生場所をなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。



#### ●蚊が潜む場所を減らそう

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。虫よけ剤を使ったり、肌の露出を避けたりする工夫も大切です。



#### 都や区の取り組み

石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森、武蔵関公園、大泉さくら運動公園で蚊のサーベイランス(監視調査)を実施します。調査結果は、区ホームページでご覧になれます。区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合に、速やかに駆除などの対応ができる体制を整えています。

### 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(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平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30、13:00～16:30

### 講座・催し



#### 創業！ねりま塾 「女性のためのここから起業」

中小企業診断士の女性講師が、事業アイデアのを見つけ方などを紹介します。▶**対象**:18歳以上の女性▶**講師**:中小企業診断士/益智智佳▶**定員**:各30名(先着順)▶**費用**:1,000円▶**申込**:6月3日(金)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ(<https://www.nerima-idc.or.jp/bsc>)から申し込んでください ※1は電話でも申し込みます。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を

利用したい方は、併せて申し込んでください。▶**問合せ**:練馬ビジネスサポートセンター☎6757-2020

- 1 **ココネリ3階で開催**  
▶日時:6月11日(土)午前10時~午後1時
- 2 **Zoomで開催**  
▶日時:6月16日(木)午前10時~午後1時

#### リボンや紐でつくるストラップ

▶日時:①6月7日(火)②16日(木)午後2時~4時▶**場所**:厚生文化会館▶**定員**:各12名(抽選)▶**材料費**:200円▶**申込**:往復ハガキまたは電子メールで①催し名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、5月24日(必着)までに〒176-8501区役所内文化・生涯学習課管理係☎

5984-1285 **メール** bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp

#### つながるカレッジねりま オンライン公開講座~自分のビジョンを見つけ、まちとつながる

つながるカレッジねりまは、地域活動に役立つ知識とスキルを学ぶ場です。今回、カリキュラムの一部をYouTubeで公開します。▶**日時**:6月11日(土)午前10時~正午▶**講師**:こねくとういず/村嶋美茶子ほか▶**申込**:6月7日(火)までに電話でカレッジ担当係☎5984-1613 ※ポータルサイト(<https://www.collegenerima.jp/>)からも申し込みます。

#### シンポジウム「クラスに2・3人いる読み書きが苦手な子どもたち」

発達障害のため、読み書きが苦手な子どもについてお話を聞き、地域で何ができるかを考えます。▶**日時**:6月17日(金)午前10時~午後0時30分▶**場所**:ココネリ3階▶**講師**:言語聴覚士/関口裕昭▶**定員**:150名(先着順)▶**申込**:電話またはファクスで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号④受講理由を、練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208 **FAX** 3994-1224 ※オンラインでも配信します。詳しくは、練

馬区社会福祉協議会ホームページ(<https://www.neri-shakyo.com/>)をご覧ください。

### スポーツ



#### 初心者スポーツ教室 剣道

▶**対象**:小学生以上▶**日時**:6月5日~7月17日の毎日曜午後1時30分~3時30分【6月26日を除く。6日制】▶**場所**:総合体育館▶**定員**:20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年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、5月23日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

#### 区民体育大会 レスリング

▶**対象**:小学生以上▶**日時**:7月24日(日)午前9時から▶**場所**:総合体育館▶**内容**:小学生の部、中学生の部、一般の部▶**費用**:2,000円(小中学生は1,500円)▶**申込**:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧くださいの上、6月17日(必着)までに練馬区レスリング連盟・村山へ▶**問合せ**:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

中里郷土の森

## ホタルの観察会



ハイケボタルの観察やホタルにまつわる展示などが楽しめます。▶**日時**:6月17日~7月10日の毎金・土・日曜午後8時~9時▶**場所**:中里郷土の森緑地▶**定員**:各80名(抽選)▶**申込**:往復ハガキで①希望日(3つまで)②参加する家族の氏名(ふりがな)・年齢③電話番号④身障者用駐車場使用の有無(1日1台のみ)を、5月31日(消印有効)までに〒178-0062大泉町1-51-2 中里郷土の森緑地☎3922-3021 ※ホームページ(<https://www.ces-net.jp/nakazato/>)からも申し込みます。

## じゃがいも収穫体験 ~ふれあい農園



▶**対象**:個人または9名以下のグループ▶**費用**:1セット(15個程度)500円▶**申込**:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①催し名②農家名(A/Bの別)③日程(午前・午後の別も)④代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号⑤参加人数⑥希望のセット数を、5月19日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係☎5984-1403 ※申し込み多数の場合は抽選。 ※結果は6月13日(月)までに通知します。



▲申込みはコチラ

農家名	畑の場所	セット数	日程	利用時間帯	
				午前	午後
A加藤茂平	早宮4-13	200	6/25(土)、7/2(土)	9:00~11:30	14:00~16:00
B井口哲哉	南大泉1-18	60	6/18(土)・19(日)	10:00~11:00	-
			6/25(土)・26(日)、7/2(土)・3(日)	10:00~11:30	

### 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。

■**卓球 練馬ラージ** 50歳以上の初心者対象 毎火曜午後4時~6時 光が丘体育館 卓球専門コーチが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 松井☎**FAX** 3976-8466(要予約)

■**長生き体操 菊の会** 中高年齢者対象 月3回水曜午前10時~11時10分 貫井地区区民館 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1,250円 初回は無料体験可 佐藤☎3926-3243

■**50歳からのフィットネス無料体験会(ストレッチ・リズムダンス・体メンテナンス)** ①5月18日②25日 午前10時~正午 平和台体育館 MYフィットネスねりまの会・岡田☎090-5527-2471(要予約。午後6時以降)

■**手編み(棒針・カギ針・アフガン編み)** 初心者・中高年齢者対象 第2・4①火曜②木曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 高梨☎3999-4913

■**アップル英会話** 毎金曜午前9時30分~11時30分 春日町リサイクルセンター 日本人女性講師が指導 月会費5,000円 初回は無料体験可 矢竹☎3550-5972 **メール** yshizue@xpost.plala.or.jp(要予約)

■**第33回写真展 すずしろ** 5月25日~29日午前10時~午後6時(29日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 JRP練馬支部・齋藤☎6760-3279

■**ローズ・リリスイミング** 毎木曜午後1時10分~3時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 木内☎080-1089-4845

■**ビューティYoga** ①毎日曜②毎水曜午前10時10分~11時50分 東大泉中央地域集会所など ①②とも月会費3,500円 初回は無料体験可 レイ☎090-6539-5787(要予約)

■**ストレッチ体操 いずみ会** 毎木曜午前10時30分~正午 南大泉地区区民館 講師 粕川雅子 入会金1,000円 月会費2,000円 上田☎3921-7236(要予約)

■**料理教室(韓国料理・太っちょマカロン・韓国もち) はりなクッキング** 女性対象 週1回平日午前10時~午後5時の間の3時間 文化交流ひろば 会費1回1,500円 材料費実費 ハリナ☎090-8315-1004 **メール** harin.kim0708@gmail.com(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。

確かな家族葬を約束する  
**千代田セレモニー**

安心と安全への取り組みを継続し、あたたかい家族葬をお手伝いします。

**千代田豊島園会館** 練馬区指定葬儀場 使用料助成金対象ホール 東京都練馬区練馬3-22-6

東高野会館・石神井買電園斎場・大泉橋戸会館での家族葬もお手伝いします

家族葬のご依頼・事前のご相談は **24時間・365日受付**

通話無料 **0120-16-9876**

**不動産相談会** **無料**

公益社団法人全日本不動産協会東京都本部の

不動産に関する法律・税金・建築等のお悩みに、弁護士・税理士等の専門家が無料でお応えします。

不動産に関するお悩み相談 売買・賃貸相談  
相続・贈与の税金相談 新築・改築の相談

詳しくは東京都本部 練馬支部のホームページまで

Q 全日練馬 検索

主催/ (公社)全日本不動産協会 東京都本部 練馬支部 TEL.03-5912-0733 〒176-0012 練馬区豊玉北5-19-12 富士練馬ビル301

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・グリーン/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**



# イベントを再開します

区は、コロナウイルス感染防止対策を実施して、イベントを順次再開します。日程など詳しくは、後日区報でお知らせします。

▶問合せ: 広報係 ☎5984-2690



みどりの風 練馬新能



練馬まつり

## 照姫まつりの様子をご覧ください

4月24日、3年ぶりに照姫まつりを開催しました。当日の様子を動画と写真で紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



### 動画で

練馬区情報番組「ねりまほっとライン」

5月16日(月)から照姫まつりの特集をご覧ください。



YouTubeの練馬区公式チャンネル▲

### 写真で

無料アプリ「カタログポケット」

アプリを使ってこの紙面を見ると、他の写真もご覧いただけます。



## 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

- ◆旭出学園(特別支援学校) 学校説明会・進学相談会 ▶日時: A オープンスクール(全学部対象)…5月14日(土)午前9時30分～正午 B オンライン学校説明会…14日(土)午後1時30分～2時10分 C 午後2時45分～3時25分 D 高等部専攻科…6月4日(土)午前9時～正午 E 中学部…8日(木)午前9時～正午 F 幼稚園・小学部…9日(木)午前9時30分～午後0時10分 G 高等部…11日(土)午前9時～午後0時30分 ▶申込: 電話またはファクス、電子メールで①学校説明会(A～F)の別。Bは12の別も②住所③氏名④電話番号を、同所 ☎3922-4134 FAX 3923-4009 Eメール miki-1950@asahide.ac.jp
- ◆オンライン開催・区民健康医学講座「てんかんって何?～てんかん発作を疑う症状と対処法について」▶日時: 5月28日(土)午後2時～3時 ▶申込: 5月26日(木)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
- ◆ねりまのねり歩き(A)⑧光が丘コース(C)⑩白子川源流コース ▶日時・場所: ⑧6月3日(金)⑩4日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～四

- 季の香ローズガーデン～バードサンクチュアリ～正午光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)◎15日(木)⑩17日(金)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～大泉井頭公園～牧野記念庭園～正午集合場所解散(約4.5km) ▶定員: 各15名(抽選) ▶保険料など: 500円 ▶申込: 往復ハガキで①催し名(A～⑩の別)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、5月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101
- ◆ライフ・チャレンジ・ザ・ウォーク～ゲームを楽しみながらウォーキング(A)3kmコース(B)5kmコース ▶日時: 6月5日(日)午前9時～正午(雨天12日(日)) ▶集合場所: 光が丘公園けやき広場 ▶定員: 300名(先着順) ▶費用: 100円 ▶申込: 電話またはファクスで①催し名(A)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、5月26日(木)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691
- ◆花菖蒲(しょうぶ)を観る～薬師池公園辺り里山を歩く ▶日時・場所: 6月11日(土)午前9時30分小田急線鶴川駅集合～自由民権資料館～薬師池公園～午後2時30分集合場所解散(約6km) ▶定員: 50名(先着順) ▶保険料など: 800円 ※バス代実費。▶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、5月26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・金曜午前10時～午後3時)
- ◆普通救命講習会 ▶日時: 6月12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: 18名(先着順) ▶テキスト代: 1,500円 ▶申込: 電話で同所 ☎3994-0119
- ◆初夏!花菖蒲(しょうぶ)を訪ねて「明治神宮御苑～新宿中央公園辺りを歩く」▶日時・場所: 6月19日(日)午前9時JR原宿駅集合～明治神宮御苑～平田神社～午後0時30分新宿中央公園解散(約6km) ▶費用: 1,300円 ▶申込: 往復ハガキで①催し名②参加者の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、5月30日(必着)までに〒179-0076 土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512
- ◆ねりま体操フェスティバル参加者募集 ▶対象: 音楽に合わせた振り付けができるグループ ▶日時: 10月30日(日)午前10時から ▶場所: 光が丘体育館 ▶費用: 1人700円 ▶申込: 体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧ください、7月15日(必着)までにねりまリズムムーブメント協会・古閑 ☎3925-3116

- 都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
- 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 ◆春の小川の観察会～川にすむ小さな怪物たち ▶対象: 小学2～6年生と保護者 ▶日時: 5月22日(日)午前9時30分～正午 ▶場所: 茜歩道橋付近の石神井川 ▶定員: 20組(先着順) ▶費用: 1人200円 ▶申込: 電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(火・木・土曜午前9時～11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
- ◆5月から始まる「もの忘れ検診って?」▶日時: 5月14日(土)午後2時～3時30分 ▶場所: はつらつセンター大泉 ▶内容: 講義、相談 ▶定員: 20名(先着順) ▶申込: 電話で内科循環器科歯科クリニック ☎3924-2019
- ◆認知症介護を学びませんか? ▶日時: 5月28日(土)午後2時～3時30分 ▶場所・問合せ: 高齢者福祉総合センター希望練馬センター(豊玉南2-27-4) ☎3557-5570 ▶内容: 講義、相談 ▶定員: 10名(先着順) ▶申込: 当日会場へ
- ◆健康を維持するために ▶日時: 5月29日(日)午前11時～正午 ▶場所・問合せ: ケアサービス伊東(平和台4-23-22)

- ☎3934-1282 ▶内容: 講義 ▶定員: 15名(先着順) ▶申込: 当日会場へ
- 朝・夕・青空市 ◆南ヶ丘商店街 ▶日時: 5月13日(金)午前9時から ▶問合せ: 鈴木 ☎3990-6004
- ◆光が丘IMA南館前 ▶日時: 5月15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: 5月16日(月)午前10時～午後7時 ▶問合せ: 目黒 ☎3994-8068
- リサイクル・マーケット ▶出店申込: 往復ハガキで①住所②氏名③電話番号を、5月24日(必着)までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。
- ◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10) ▶日時: 5月29日(日)午前9時～正午(雨天中止) ▶申込先: 〒177-0045 石神井台8-23-21 グループ・ミモザ ☎090-5788-4578(抽選50店)
- 学校体育館でスポーツを ◆北町西小 初心者卓球教室 ▶対象: 16歳以上の方 ▶日時: 5月13日～6月3日の毎金曜午後7時～9時 ▶持ち物: 上履き、ラケット(ある方のみ) ▶申込: 当日会場へ ▶問合せ: 学校応援団・開放係 ☎5984-1057

- 献血にご協力を ◆区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶日時: 5月16日(月)午前10時～正午・午後1時30分～4時 ▶問合せ: 東京

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 3m未済 練馬支店オープン記念!!**

**3,300円(税込)**

**小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!**

ねりま区報 読者限定

すべての作業代からさらに6～7月作業 **10%引き +10%引き**

若さあふれる有資格者の「プロ」が対応!

フリーダイヤル **0120-187-394**

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8

**健康麻雀 始めませんか!**

マーじゃんを始めてみたい  
もっと上手になりたい  
趣味のお友達を作りたい

マーじゃんはできるけど  
点数計算が苦手…  
人数が集まらない…

今なら体験2時間半700円!

レベル別レッスン  
女性講師在籍!

**麻雀教室**

女性も多く和やかな  
雰囲気楽しく過ごせる

**麻雀ひろば**

健康麻雀 コミュニティの会

定休日:月曜日・木曜日 AM10:00～PM7:00 練馬区大泉学園町7-16-19-B1  
TEL:03-5387-0541 **まずはお電話ください!** <http://kenko-community.jp/>

高齢者のアクセル踏み間違い暴走事故防止に! 右足を左側に寄せブレーキペダルに近づけるパッド

特許商品 発明賞受賞 スマートドライブパッド アマゾンで販売中 アマゾンで検索

株式会社 クリーンネット TEL: 024-953-5900 福島県郡山市うねめ町241

**光が丘エリア**



**練馬エリア**



ねりまの

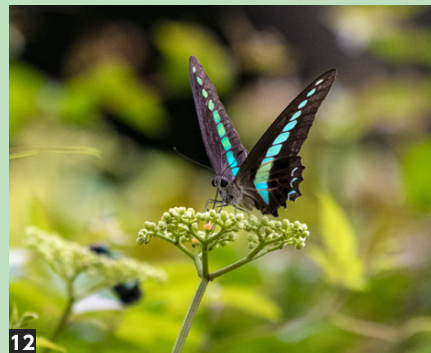
**初夏の風景を紹介**

区内では、美しい風景や生き物を見ることができます。今回、区内で撮影した写真を紹介します。▶問合せ:広報調整係 ☎5984-1283

**石神井エリア**



**大泉エリア**



1 城北中央公園 2 四季の香ローズガーデン 3 光が丘公園 4 向山庭園 5 練馬白山神社 6 美術の森緑地 7 石神井公園 8 立野公園 9 武蔵関公園 10 牧野記念庭園 11 稲荷山憩いの森 12 大泉中央公園



区ホームページで壁紙・カレンダーをダウンロードできます!

