

「密閉」「密集」「密接」の回避、人と人との距離の確保、マスクの着用、手洗いなど基本的な感染防止策を引き続きお願いします。

## 新型コロナワクチン・練馬区モデル

# 4回目接種 を始めます

### 対象

- 60歳以上の方
- 18歳以上の基礎疾患のある方  
重症化リスクが高いと医師が認める方

#### ①の方・②のうち下記に当てはまる方には 接種券を送ります

- 1回目接種時に、基礎疾患を理由として接種券の発行申請をした
- 身体障害者手帳を持っており、心臓・呼吸器・腎臓・肝臓の機能障害がある(4/22時点)
- 精神障害者保健福祉手帳や愛の手帳を持っている(3/31時点)
- 自立支援医療受給者証(精神通院)を持っており、「重度かつ継続」に該当する(3/31時点)
- 要介護・要支援認定を受けている(4/27時点)

⚠️ ②で上記以外の方は、申請が必要です。  
詳しくは、区ホームページをご覧ください。  
か、お問い合わせください。



▲詳しくはコチラ



### 接種時期

3回目接種の5カ月後から

### 接種券の発送スケジュール

接種時期の2週間前を目安に発送します。

3回目接種日	接種券の発送
1/12まで	5/23(月)
1/13～19	5/30(月)
1/20～26	6/6(月)







### ワクチンの種類

ファイザー・モデルナ

1～3回目と異なるワクチンを接種することも認められています。

### 接種会場・予約方法

5/27(金)正午から予約開始

	診療所	病院	区立施設
接種会場	約350カ所 	練馬総合病院 浩生会スズキ病院 順天堂練馬病院 島村記念病院 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 
ワクチン	ファイザー	ファイザー	ファイザー・モデルナ
予約方法	診療所に電話	 <b>ネット予約</b> <a href="https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/">https://vaccines.sciseed.jp/nerima-vaccine/</a>  <b>電話予約</b> ☎0120-427-409・☎0120-658-077	

●接種会場への移動が困難な方にリフト付き福祉タクシーの利用料金を助成します。詳しくは、お問い合わせください。

### 問合せ

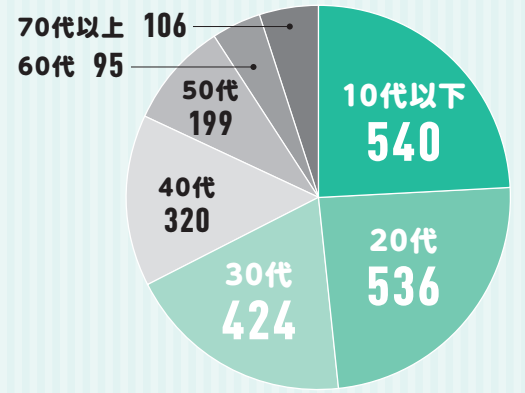
練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎0120-427-417 (平日午前9時～午後5時) FAX 3993-6553

## 3回目接種

# 若い世代の3回目接種が必要です ～感染者の3人に2人が30代以下!

30代以下の3回目接種率は約4割と伸び悩む一方、感染者は約7割を占めています。社会全体を守るために、若い世代も3回目接種をお願いします。若い世代でも、感染すると重症化することや長い間後遺症に悩まされることがあります。

区内感染者数(5/1~16)



### 10代の体験談

Aさん一家：父・母・兄（3回目接種済み）・Aさん（3回目未接種）

#### 高熱と激しい喉の痛みに苦しみました

最初、母が勤務する保育園で陽性者が出ました。濃厚接触者ではありませんでしたが、母に微熱の症状が出て感染が判明。その後、私も倦怠感を感じ、翌日には39℃の熱と咳、激しい喉の痛みに襲われました。兄も微熱が出て、結果的に母・兄・私の3人が感染しました。私は高熱と、水を飲むのもためらうような激しい喉の痛みに4日間も苦しめられ、熱が下がっても変な咳がしばらく続きました。



#### 副反応より感染したときの症状の方がつらいです

母と兄は3回目接種をしていましたが、私は接種後の副反応で熱が出たこと、打っている友人が少なかったことを理由に、なんとなく先延ばしにしていました。その結果、母と兄は微熱と軽い咳のみで回復し、私だけが高熱と長引く咳に苦しむことになりました。

私と同じように「副反応が心配」「周りも打っていないから」と3回目接種をしていない若い人が多いと思います。私は感染して、副反応とは比べものにならないくらい辛い思いをしました。油断せず、接種しておけばよかったと思います。

### 2回目接種の5カ月後に接種できるようになります

3回目の接種間隔が、2回目接種の5カ月後に短縮されます。接種時期の2週間前を目安に接種券を発送します。実施時期など詳しくは、お問い合わせください。

#### 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)



# 5/31は世界禁煙デー 5/31～6/6は禁煙週間

## 始めよう! 禁煙 ～かるたで学ぶ禁煙のコツ

禁煙を成功させるための知識を「かるた」で分かりやすくまとめました。この機会に、楽しく禁煙のコツを学んでみませんか。

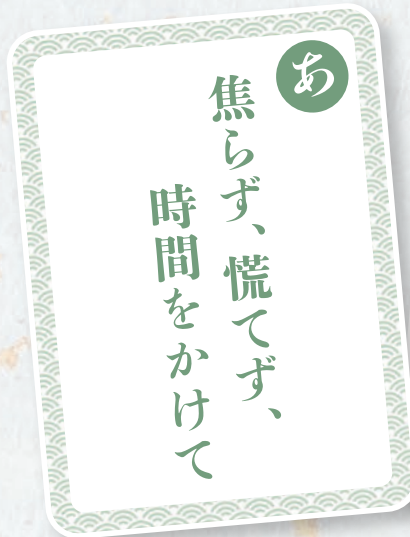
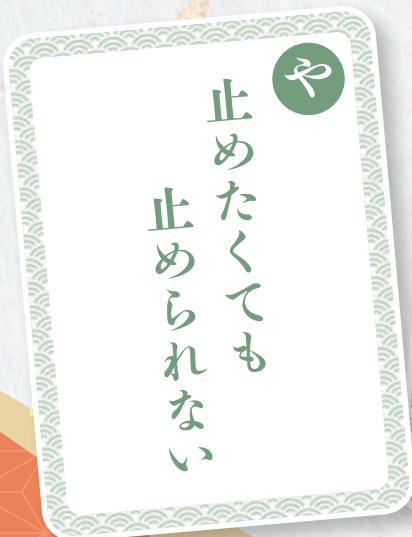
問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

#### パネル展を開催

▶日時:5月28日(土)～6月10日(金)午前8時45分～午後8時(10日は正午まで) ▶場所:区役所本庁舎2階通路



◀区ホームページでも公開



#### 専門家に相談してみよう!「薬剤師による禁煙相談会」

▶日時:6月2日(木)午後1時～3時 ▶場所:区役所アトリウム  
▶申込:当日会場へ

#### 吸わない習慣付けを応援!「禁煙マラソン」

禁煙に役立つ情報やアドバイスを継続的に電子メールでお送りします。▶申込:専用の申し込みフォーム(<https://form.os7.biz/f/68afad6d/>)から申し込んでください



こんなとき!

# 成年後見制度が役立ちます

## ●成年後見制度とは?

認知症や障害などの理由により判断能力が不十分な方を、後見人が支援する制度です。

## ●どんな人が後見人になるの?

親族や専門職、研修を受けた地域住民(市民後見人)や法人などが担います。家庭裁判所が適切な後見人を選びます。

## ●どんなことをしてくれるの?

日常生活で使うお金の管理や施設への入所手続き、福祉サービスの契約などを行います。



事例 1

母は最近もの忘れが多いみたい。  
何にお金を使ったのか  
思い出せず、気が付いたら  
生活費がなくなってしまうことも…。



本人の希望に沿った生活ができるよう  
お金の管理をするほか、  
保険料や公共料金などの  
支払いをお手伝いします。



法定後見制度  
本人の判断能力がすでに不十分な方

事例 2

認知症の父はひとり暮らし。  
様子を見に行ったら、  
高額な商品を  
何個も購入していることに  
気が付いた。



生活に必要なものかどうかを  
一緒に判断します。  
不要な場合は、契約を  
取り消すこともできます。



事例 3

元気に暮らしているが、  
頼れる親族はいない。  
将来入院したり  
認知症になったりしたとき、  
どうすればいいんだろう。



元気なうちに  
信頼できる人に依頼して、  
将来してもらいたいことを  
決めておくことができます。



任意後見制度  
本人の判断能力が  
しっかりしている方

## まずはご相談ください!

練馬区社会福祉協議会

**権利擁護センター**

**ほっとサポートねりま**

(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)

☎5912-4022 FAX 3994-1224

HP <https://www.neri-shakyo.com/departament/kenri>



## このような事業も行っています

### ●地域福祉権利擁護事業、 財産保全・手続き代行サービス

判断能力があっても、自分で福祉サービスを適切に選択したり手続きしたりすることが難しい方を支援します。

### ●法人後見事業

権利擁護センターが、法人として後見活動を行います。

※利用には要件があります。詳しくは、お問い合わせください。



あなたも市民後見人になりませんか

## 6/13(月) 養成研修説明会～その人らしい地域生活を支える

住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、地域住民が後見活動を行う「市民後見人」を養成しています。関心がある方は、ぜひ参加してください。▶対象:おおむね70歳以下の方▶日時:6月13日(月)午後2時～4時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:立教大学教授/飯村史恵▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤応募動機を、権利擁護センターへ



## お知らせ

### 皆さまからの寄付(3月分) =ありがとうございました=

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

練馬区のため	100万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	44万1000円(7件)
新型コロナウイルス感染症対策への支援のため	3万3000円(2件)
医療機関のため	2,000円(1件)
ひとり親家庭の支援のため	7,000円(2件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	3万5000円(2件)
高齢者福祉のため	10万円(1件)
人と動物の共生のため	1万2000円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	24万3762円(11件)

### 国民健康保険運営協議会の区民委員を募集

保険給付や保険料など、国民健康保険事業の運営に関する重要事項を審議します。区民の方や医師・薬剤師の代表などで構成され、平日の午後または夜間に年3回程度開催します。 ※謝礼あり。▶**対象**:国民健康保険の被保険者で、7月31日(日)現在、72歳未満の方 ▶**任期**:8月から

3年間▶**募集人数**:7名(選考)▶**申込**:「国民健康保険制度について思うこと」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤職業・経歴⑥応募理由⑦区の委員の経験がある方はその名称と任期を記入したものを、6月17日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内国保年金課管理係(本庁舎3階) ☎5984-4551 ※結果は、7月中旬に通知します。

### 特設人権擁護相談窓口を開設

6月1日の人権擁護委員の日になんで開設します。▶**日時**:6月2日(木)午前10時～午後4時▶**場所**:練馬区区民相談所(区役所東庁舎5階)▶**申込**:5月26日(木)から電話で同所 ☎5984-4523

### 健康増進事業の特定個人情報保護評価書を作成

マイナポータルを使用し、保健医療情報を閲覧・活用できるPHR(パーソナルヘルスレコード)制度を開始するため、特定個人情報保護評価書を作成しました。作成に当たっては、区民意見反映制度により区民の皆さまからご意見を伺ったほか、専門家などによる第三者点検を受け、妥当性・適合性が認められました。

評価書の全文は、区民事務所(練馬を除く)や図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、健康推進課(同東庁舎6階)、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ**:健康推進課成人保健係 ☎5984-4669

## 介護保険

### 令和2・3年度分の保険料の催告書を5月30日(月)に発送

令和2年4月～4年2月分の保険料が未納の方が対象です。6月13日(月)までに納めてください。未納の場合、介護サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が3～4割に増えることがあります。一括で納められない方は、ご相談ください。▶**問合せ**:資格保険料係 ☎5984-4593

## 福祉・障害のある方

### 選挙で郵便等投票ができます(一定の障害のある方)

下表に当てはまり自書できる方は、郵便等で投票できます。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。▶**問合せ**:選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226

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・腎臓・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。

### (封筒に点字を付けられます)

選挙のお知らせをはじめとする区から送付する封筒に、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**:ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214

## 住まい・まちづくり

### ねりまマンションセミナー「未来塾」

▶**対象**:区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者▶**日時**:6月11日(土)午後2時～4時▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**内容**:マンションの迷惑行為への対処法など▶**講師**:弁護士/田村裕樹ほか▶**定員**:30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②マンション名③住所④氏名⑤電話番号を、6月6日(月)までに住宅課管理係 ☎5984-1289 FAX 5984-1237 Eメール jutakuka@city.nerima.tokyo.jp

### 耐震改修相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。 ※助成に関する相談は予約不要。▶**日時**:6月12日(日)午後1時～4時の間の30分間▶**場所**:東大泉中央地域集会所▶**申込**:6月8日(水)までに電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

### 練馬区地域公共交通会議

みどりバスのルート再編に関する会議です。傍聴を希望する方は申し込んでください。▶**日時**:5月31日(火)午後4時～5時▶**場所**:区役所本庁舎19階▶**定員**:5名(先着順)▶**申込**:電話または電子メールで①氏名②電話番号を、5月27日(金)までに交通企画課 ☎5984-1274 Eメール kotsu-k@city.nerima.tokyo.jp

## 働く

### 夏季学校プール水泳補助指導員【登録制】

▶**対象**:16歳以上の方▶**日時**:学校が指定する日で1日6時間以内▶**場所**:区立小中学校▶**内容**:小中学生への水泳指導の補助▶**謝礼**:1時間当たり1,100円 ※交通費は支給しません。▶**申込**:履歴書(写真貼付)に水泳指導の履歴・健康状態などを記入の上、6月16日(木)までに本人が直接、保健給食課学校保健係(区役所本庁舎11階) ☎5984-5729 ※郵送不可。 ※簡単な面接を行います。

### 保育のお仕事フェア 就職相談・面接会

保育施設への就職を希望する方を対象に、区内の保育事業者の紹介や就職相談・面接会を行います。また、保育の仕事内容などを展示で分かりやすく紹介します。▶**日時**:6月18日(土)午後1時～4時(展示は午後2時から)▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:40名(先着順)▶**申込**:電話または区ホームページ「電子申請」で保育人材育成係 ☎5984-1708

## 5/23(月)～31(火) 区営住宅の入居者を募集

詳しくは、募集案内をご覧ください。 ※区ホームページ「電子申請」からも申し込めます。

▶**募集案内・申込書の配布期間**:5月23日(月)～31日(火)

▶**募集案内・申込書の配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)



### 募集区分と戸数

所得が基準内で区内に1年以上在住し、下表の要件に当てはまる方が対象です。

区分 ※1	戸数	主な申し込み要件	優遇要件 ※2
一般世帯	15戸	●同居親族がいる	●区営住宅の落選ハガキが3枚ある世帯 ●心身障害者を含む世帯
ひとり親世帯	3戸	●配偶者(未届け、婚約者を含む)がいない ●同居親族が中学生以下の子のみである ※3	●中学生以下の子が3人以上いる世帯
若年ファミリー ※4	2戸	●申込者・同居親族全員が40歳未満である ●夫婦のみ、または夫婦と子の世帯である ※3	

※1 単身者向けの募集はありません。  
※2 優遇要件に当てはまる場合、当選する確率が2倍になります。  
※3 同居親族に高齢者(65歳以上)がいても申し込める場合があります。  
※4 世帯状況により、入居期間が5～10年になります。

**問合せ** 住宅課住宅係 ☎5984-1619

## 6/1(水)～21(火) 第二回区議会定例会

6月1日(水)	議会運営委員会、本会議(会期の決定など)	6月9日(木)・10日(金)・13日(月)	本会議(一般質問)
6月7日(火)	議会運営委員会、本会議(議長・副議長選挙)	6月14日(火)	常任委員会
6月8日(水)	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)	6月15日(水)	特別委員会
		6月16日(木)	常任委員会
		6月17日(金)	常任委員会、特別委員会
		6月21日(火)	議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

**問合せ** 議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424

## 世帯と人口 [5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	739,097(+966)	日本人	719,967(+403)	外国人	19,130(+563)	年齢別人口		
384,209 (+1,229)	男	357,778	男	348,800	男	8,978	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	381,319	女	371,167	女	10,152	86,481(-29)	490,637(+979)	161,979(+16)

事業者向け

ビジネス講座「ウィズコロナ時代こそ活用したいプレスリリース実践術」

▶対象: 経営者、創業を考えている方 ▶日時: 6月22日(水)午後7時~9時 ▶講師: 中小企業診断士/小口真和 ▶費用: 500円 ▶申込: 6月14日(火)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は電話でも申し込めます。▶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

▶定員: 30名(先着順)

2 Zoomで開催

▶定員: 30名(先着順)

ボランティア担当者基礎研修

▶対象: 福祉施設や病院、地域活動団体などでボランティア受け入れに携わる方 ▶日時: 6月30日(木)午後1時30分~4時30分 ▶場所: ココネリ3階 ▶定員: 20名(先着順) ▶資料代など: 1,000円 ▶申込: 6月16日(木)までに電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 ※オンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。

オンライン開催 練馬ビジネスチャンス交流会

ICT化を推進したい事業者とICT化に関する業務を受注できる事業者をつなぐ交流会です。▶日時: 7月29日(金)午後2時~4時 ▶募集予定数: 40社(抽選) ▶申込: 経済課(区役所本庁舎9階)などにある申込書を、6月17日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483 ※区ホームページからも申し込めます。

お休みします

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…5月23日(月)【全館清掃のため】 〈光が丘図書館 ☎5383-6500〉…6月3日(金)~9日(木)【館内整理のため】

〈光が丘区民センター ☎5997-7718〉…6月4日(土)【害虫駆除のため】

子ども・教育

6月の1歳児子育て相談・1歳からの食事講習会

▶対象: おおむね10カ月~1歳4カ月児 ▶内容: 歯磨き・育児・食事相談 ▶持ち物: 母子健康手帳 ▶申込: 電話で各保健相談所へ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

Table with 3 columns: 場所(保健相談所)・申込先, 日程, 定員(先着順). Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 大泉, 関.

※時間はいずれも9:00~11:00。

6月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象: 0~3歳児と保護者 ▶申込: 電話で各保健相談所へ

Table with 3 columns: 場所(保健相談所)・申込先, 日時(いずれも40分程度), 定員(先着順). Rows include 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 大泉, 関.

講演会 「心の成長としつけの話」

▶対象: 3歳以上の未就学児の保護者 ▶日時: 6月20日(月)午前10時~正午 ▶場所: 貫井図書館 ▶講師: 公認心理師/永瀬春美 ▶定員: 30名(先着順) ▶申込: 5月23日(月)午前10時から電話で地域子ども家庭支援センター貫井 ☎3577-9820 ※保育室(6カ月以上

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。

健康・衛生

講演会「認知症の治療と専門病院の役割」

▶対象: 認知症の方の支援に携わる方 ▶日時: 6月13日(月)午前10時~正午 ▶場所: 区役所本庁舎20階 ▶講師: 陽和病院医師/村田雄一 ▶定員: 40名(先着順) ▶申込: 電話または区ホームページ「電子申請」で在宅介護支援係 ☎5984-4597

6月の健康相談などの日程(無料)

事前に予約が必要です。

Table with 3 columns: 内容, 場所, 日程・受付時間. Lists various health consultation services like 健康相談, 禁煙に関する相談, etc.

豊玉保健相談所 ☎3999-2118 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

※は事前に担当地域の保健相談所へ相談ください(担当地域は、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・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。

令和4年度 高齢者いきいき健康券のご利用を

▶対象: 年度内に75歳以上になる方(昭和23年4月1日以前生まれ)で、練馬区に住民登録をしている方 ▶申込: 下記で配布する申込ハガキに記入の上、63円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※区ホームページ「電子申請」からも申し込めます。 ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶配布場所: 地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など ▶問合せ: 高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722



いきいき健康券メニュー 利用期限 来年3月31日(金)

次のメニューから選べます。 ※申し込みは1回限り。

- 1 区内公衆浴場(7回補助券・自己負担1回50円)
2 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
3 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券・自己負担300円)
4 豊島園庭の湯(平日2回無料券(土・日曜、祝休日、特定日は追加料金あり))
5 ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
6 区内スポーツクラブ(2回無料券)
7 練馬区いきがいデイサービス(5回無料券)

小中学校 特別支援学級 見学会



来年4月に小中学校の特別支援学級(知的障害学級)への就学や転学を考えている方を対象に、見学会を開催します。▶申込: 当日会場へ ▶問合せ: 就学相談係 ☎5984-5664

Table with 2 columns: 学校名, 見学会の日時. Lists schools like 旭丘, 豊玉第二, etc., and their respective dates and times.

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18:00~21:30 ②③土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30 ④日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30

### 講座・催し



#### 教科書展示会

区立小中学校で使われている教科書を展示します。▶日時:6月1日(水)~14日(水)午前9時~午後7時(土・日曜は午後5時まで)▶場所・問合せ:学校教育支援センター ☎6385-9911

#### つながるカレッジねりま オンライン公開講座 ~社会保険制度を学ぶ

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Zoomで公開します。▶日時:6月21日(水)午前9時30分~午後0時50分▶講師:十文字学園女子大学人間生活学部教授/今井伸▶申込:6月

15日(水)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/>) から申し込みます。

#### 茶会での振る舞い方講座

▶対象:18歳以上の方▶日時:6月15日(水)・22日(水)・29日(水)午前9時30分~10時45分④午前11時~午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各5名(先着順)▶費用:

3,000円▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

#### ハーブティーづくり

▶日時:5月26日(水)午前11時~午後3時 ※1回15分程度▶場所:区役所西庁舎10階▶講師:NPO法人自然工房めばえスタッフ▶持ち物:お湯を入れた保温水筒▶申込:当日会場へ▶問合せ:みどり推進課係 ☎5984-1683

## 四季の香 ローズガーデンの催し

#### 1バラの育て方講座~開花後の管理方法

バラの管理と害虫から守る方法などを学びます。▶日時:6月18日(土)午前10時~11時30分④午後2時~3時30分▶講師:第一園芸(株)/小河紀子▶定員:各28名(抽選)▶費用:500円



#### 2初夏の苔玉づくり教室

涼しげな苔玉を作り、自宅での管理方法などを学びます。▶日時:7月2日(土)午前10時30分~正午④午後2時~3時30分▶定員:各18名(抽選)▶費用:1,500円



▶申込:往復ハガキで①講座名(12と④⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、16月3日217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/>) から申し込みます。



## 思い出に残る成人式をつくろう! 成人の日のつどい スタッフを募集

来年1月9日(祝)に開催する「成人の日のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。7~12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。 ※成年年齢引き下げ後も「成人の日のつどい」は20歳が対象です。▶対象:平成14年4月2日~15年4月1日に生まれた方▶募集人数:8名程度(抽選)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①成人の日のつどいスタッフ②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、6月30日(水)までに育成支援係 ☎5984-1292 FAX 5984-1221 Eメール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



練馬区成人の日のつどい



### 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。

■ストレッチ体操・リズム運動 健康リズム体操クラブ 60歳以上の方対象 毎水曜午後1時~3時 桜台地域集会所など 講師 西田晶子 月会費2,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 矢野 ☎090-3518-3011 (要予約)

■書道(漢字・かな・実用・ペン)美文字の会 小学生以上対象 第1・3土曜午前10時~正午 サンライフ練馬 会費1回1,500円(小中学生は1,000円) 北原 ☎6317-1492 (要予約。午後6時以降)

■ハーモニカ 石泉ハーモニカ 50歳以上の方対象 毎土曜午前9時30分~11時30分 勤労福祉会館など 月会費2,500円 内田 ☎3921-6623 (要予約)

■キッズフラダンス体験会 5月28日①午後1時45分~2時30分(3歳以上の未就学児)②午後2時45分~3時45分(小学1~3年生) 田柄地域集会所 ①②とも参加費500円 例会…月3回土曜③午後1時45分~2時30分(3歳以上の未就学児)④午後2時45分~3時45分(小学1~3年生) 田柄地域集会所 月会費③3,500円④4,000円 アロハキッズ・天野 ☎090-9498-2023 Eメール usafly1012@yahoo.co.jp (要予約)

■絵手紙・新聞ちぎり絵・エコグッズの展示と体験 5月29日午前10時~午後3時 大泉北地域集会所 講師 日本絵手紙協会公認/畠山汐美 参加費無料 新日本婦人の会かたくり班・宮前 ☎6760-9446 Eメール shisuichan2016@gmail.com (要予約)

■英検学習会 中高年齢の初級者~中級者対象 月4回土曜午前10時~正午 石神井庁舎5階など 入会金1,000円 月会費1,000円 熊野 ☎090-7228-1155

■人物画研究 デッサン夢作(①1日デッサン②半日クロッキー) 月2回水曜または木曜①午前10時~午後4時30分②午後1時~4時 生涯学習センター ①②とも入会金2,000円 会費1回①1,500円②750円 教材費①1,500円②750円 稲垣 ☎6915-8603(午後7時~9時) Eメール ha-inagaki@nifty.com (要予約)

■史記を読む会 月2回月曜午後1時30分~3時30分 サンライフ練馬など 講師 学習院大学名誉教授/鶴間和幸 月会費3,000円 初回は無料体験可 きじや ☎FAX 3977-3361 Eメール t-kijiya1945@ezweb.ne.jp (要予約)

■トールペイント・レースペイント・コード手芸体験会 18歳以上の女性対象 5月26日午前9時30分~正午 ココネリ3階 参加費1,500円 フルール・ド・クール・加藤 ☎080-5901-1728 (要予約)

■健康麻雀 ゆうゆうクラブ 毎月曜午前9時30分~午後0時30分 大泉学園地区区民館など 会費1回500円 小野 ☎090-2569-5931 (要予約)

■コントラクトブリッジ 練馬春日町ブリッジクラブ 多少経験のある方対象 毎月曜午後1時~5時 春日町地域集会所 会費6カ月2,000円 初回は無料体験可 石井 ☎090-9206-0742 Eメール ki0710@nifty.com (要予約)

■高齢者水泳体験会(水中運動・水泳) 60歳以上の方対象 ①6月1日②8日③15日午後1時~3時 大泉学園町体育館 ①~③とも参加費100円 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044 (要予約。午後1時~4時)

■健康維持サークル アクティブ(①太極拳・ヨーガ②社交ダンス) 毎水曜①午前10時15分~午後0時30分②午後1時~3時 土支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 石川 ☎3922-7664

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。

サービス付き高齢者向け住宅 介護付有料老人ホーム

## リーシェガーデン大泉学園

### 見学予約・資料請求 受付中!

☎0120-652-165 お申込みはこちらから▼

●●●見学ご来場特典●●●  
紀州南高梅プレゼント

※数に限りがございます。また内容に変更がある場合がございます。あらかじめご了承ください。

東日本福祉 大泉学園 検索  
<https://www.ej-welfare.jp/facility/4088/>  
運営主体/株式会社東日本福祉経営サービス

2022年2月1日 オープン!

365日 24時間 介護スタッフ 常駐



●アクセシビリティ  
大泉学園駅よりバス「大泉風致地区」下車徒歩約2分



●所在地  
練馬区大泉学園町7-10-21 (元 双葉幼稚園)

●タイプ/介護付有料老人ホーム(一般型特定施設入居者生活介護)●居住の権利形態/終身建物賃貸借方式●利用料の支払い方式/選択方式●入居時の要件/入居時自立・要支援・要介護●介護保険/東京都指定介護保険特定施設●建物概要/地上5階建て●居室区分/全室個室(全67室・広さ21㎡以上)●介護にかかわる職員体制/3:1以上

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

# 6/18(土)~25(土) 男女共同参画センターえーる フェスティバル

## ～誰もが自分らしく暮らせる社会へ

場所・問合せ 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com

性別にとらわれず、一人ひとりが輝いて生きていける「男女共同参画社会」を目指し、区民が企画・運営するフェスティバルです。



交通:石神井公園駅下車西口徒歩6分  
※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

### 特別講演会「上野千鶴子先生、ユースと語る！」

社会学者の上野千鶴子先生と若者が、日常で感じる男女格差について語り合う様子を動画でご覧になれます。▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講演会名(A/Bの別)②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(Aのみ)を、6月17日(金)までに同所へ

#### A YouTubeで配信

▶視聴期間:6月18日(土)午前9時~25日(土)午後3時

#### B 男女共同参画センターえーるで上映

▶日時:6月18日(土)午前10時~11時30分  
▶定員:30名(先着順)



撮影:後藤さくら

### 区内団体の作品展示とステージ発表

写真・書道などの作品を展示するほか、合唱・朗読・フラダンスなどのステージ発表の様子を上映します。

▶申込:当日会場へ ※同ホームページでもご覧になれます。



詳しくはコチラ

### ワークショップ「語ろう!学ぼう!考えよう！」

講座名	日時・講師など	申込
1 パネルディスカッション 暮らしの中のモヤモヤ ~今、若者が思っていること	▶日時:6/18(土)14:00~16:00 ▶定員:20名(先着順)	当日会場へ
Zoomで開催 2 婦人保護から女性自立支援へ ~当事者主体の新たな支援の枠組み	▶日時:6/19(日)14:00~15:30 ▶講師:婦人保護施設いずみ察施設長/横田千代子 ▶定員:30名(先着順)	要申込
3 ハツラツ人生を送ろう! ~男性も厨房(ちゅうぼう)に	▶日時:6/19(日)10:30~12:30 ▶講師:武蔵大学名誉教授/国広陽子 ▶定員:20名(先着順)	
4 お話広場~フレイルってなに?	▶日時:6/18(土)14:00~16:30	
5 フレイルチェックしてみませんか!	▶日時:6/19(日)①14:30~15:00②15:10~15:40③15:50~16:20 ▶講師:ゆうゆう倶楽部会員 ▶定員:各12名(先着順)	当日会場へ

#### 2,3の申し込み

電話またはファクス、電子メールで①講座名(2,3の別)②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス(2のみ)を、6月17日(金)までに同所へ

### 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

◆江古田プチバザール ▶日時:5月22日(日)午前10時~午後3時 ▶場所:江古田駅北口駅前通り ▶内容:フリーマーケット ▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室 ▶日時:6月10日(金)午前10時30分~午後1時 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶定員:20名(先着順) ▶費用:600円 ▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、6月3日(金)までにいきいきキッチンねりま・小泉 ☎FAX 3970-4174

◆ビーチボールバレー交流会 ▶対象:①18歳以上の方②18歳以上の方で構成する4~6名のチーム ▶日時:7月2日(土)午前9時30分~午後3時30分 ▶場所:総合体育館 ▶定員:④4名③8チーム(先着順) ▶費用:1人500円 ▶申込:6月20日(月)までに電話でSSC谷原 ☎3997-2500

◆とうきょう総文2022~高校生による芸術文化の祭典 ▶期間:7月31日(日)~8月4日(木) ▶場所:練馬文化

センターなど ▶内容:伝承芸能・和太鼓のコンクールなど ▶問合せ:全国高等学校総合文化祭事務局 ☎5320-7474 ※観覧方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、同ホームページ(https://tokyo-soubun2022.ed.jp/)をご覧ください。

#### 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

◆親子で楽しく運動遊び ▶対象:2・3歳児と保護者 ▶日時:6月4日(土)午前10時30分~11時20分 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:10組(先着順) ▶費用:1組300円 ▶申込:電話で3B体操練馬・加藤 ☎090-7724-9197

◆親子 de English ▶対象:1~3歳児と保護者 ▶日時:6月9日(木)午前10時30分~11時30分 ▶場所:光が丘地区区民館 ▶定員:10組(先着順) ▶費用:1組500円 ▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時~午後5時)

◆スポーツなど ▶申込:A~C目 当日会場へ 電話で日本テニスボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-

2021(午後5時~8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※B~Dは保護者の参加も可。

◆光が丘体育館 ▶対象:小学生 ▶日時:6月4日(土)午前9時30分~正午 ▶内容:キッズチアダンス ▶定員:30名(先着順) ▶費用:50円

◆総合体育館 ▶対象:5歳児~中学生 ▶日時:6月18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) ▶費用:50円

◆大泉学園町体育館 ▶対象:3歳児~中学生 ▶日時:6月18日(土)午前9時30分~11時30分 ▶内容:体操、トランポリンなど ▶定員:30名(先着順) ▶費用:50円

◆大泉学園少年野球場 ▶対象:5歳児~小学4年生 ▶日時:6月18日(土)午前10時~正午 ▶内容:ティーボール ▶定員:40名(先着順) ▶費用:100円

◆上石神井体育館 ▶対象:4歳児~小学生 ▶日時:6月25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)

◆中村南スポーツ交流センター ▶対象:5歳児~中学生 ▶日時:6月27日(月)午後4時~6時 ▶内容:フラッグフットボール ▶定員:30名(先着順)

#### ◆6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:6月4日(土)・18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、中村南スポーツ交流センター ▶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

#### ◆すまいるねりま遊遊スクール

◆ベガール体験会! ▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者 ▶日時:6月5日(日)午前10時~11時30分 ▶場所:光が丘区民センター3階 ▶定員:15組(先着順) ▶申込:電話で練馬区ベガール協会・原田 ☎090-3234-5584

#### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街 ▶日時:5月25日(水)午前10時~午後7時 ▶問合せ:目黒 ☎3994-8068

◆春日町本通り商店街 ▶日時:5月25日(水)午前11時~午後3時 ▶問合せ:小泉 ☎3998-1010

◆光が丘IMA南館 ▶日時:5月29日(日)午前10時~午後3時 ▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

#### 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、開催日の5日前までに申込先へ ※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。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ▶日時:6月5日(日)午前9時~正午(雨天中止) ▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店。問い合わせは月~土曜午後1時~4時)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1) ▶日時:6月12日(日)午前10時~午後3時(雨天中止) ▶申込先:〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着10店。問い合わせは午後6時~10時)

#### 献血にご協力を

◆光が丘体育館横 ▶日時:5月28日(土)午前10時~正午・午後1時30分~4時 ▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

**あ!** 話題のハーブバスタオル

100万枚突破! 日本製 三重おぼろ

半分サイズの5倍の吸水力! 洗濯が楽!

朝10:00~夕方5:00 (日曜は朝11:00~)

バスタオル卒業宣言 1,000円(税込1,100円) 定価1,300円(1,430円)

タオル全品驚きの価格! 3号館まである広い売り場! 箱入れ・ギフト承ります!

タオル専門会社 フルーツ

練馬区高松1-37-15 ☎0120-156-562 (練馬春日町駅A3出口より徒歩5分、Pあり)

www.towel-fruits.com タオル会社フルーツ

**畳** いぐさの香りで気分一新

表替え ¥5,200~※ 新畳 ¥12,900~※ 裏返し ¥4,180~※

即日仕上げ 朝引き取り~夕方納品 防虫シート・竹炭シート 取扱い

★重たい家具の移動 ★仕上げの拭き掃除 ★見積り 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 練馬区旭丘1-63-6

詳しくはホームページ▶ http://www.shirasawa-tatami.co.jp

ご注文・お問い合わせ なごむ いい コサ

0120-75-1153

広告 撮りためた写真や動画をビデオ編集承ります mido企画 ホームページ midokikaku.info 携帯 090-6315-0918 当企画ではハイキング参加者を募集しています。5月28日(土)奥多摩(御岳山) 参加費 1人3千円

オススメ商品大集合!

# ねりコレ2022を認定!



料理研究家の浜内千波さんをはじめとした各分野の専門家による審査や区民の皆さまの投票などにより、ねりコレ2022を認定しました。認定した86商品は、ねりま観光センターホームページ(<https://www.nerimakanko.jp/>)でご覧になれるほか、お土産部門の商品を冊子で紹介しています。ぜひお近くのねりコレ店へお出掛けください。▶**問合せ**:ねりま観光センター(ココネリ4階) ☎4586-1199



▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、ココネリ3階、石神井観光案内所、商工観光課(区役所本庁舎9階)など

練馬の新定番!



## お土産部門 60商品

### デュネット

アルカション(南大泉5-34-4)

**おすすめポイント**

フランスの洋酒が香る大人の焼き菓子。製造・販売できるのは日本ではここだけ。



### 練馬大根最中

栄泉(大泉学園町1-12-2)

**おすすめポイント**

細長い練馬大根の形を再現。材料の多くに大根を使用した練馬愛を感じる最中。



### 生姜のしょう油炊き

高山商店(高松3-21-15)

**おすすめポイント**

世界で活躍する老舗が作る、甘辛く炊き上げた生姜の佃煮。ご飯のお供に最適。



### 自然栽培の梅ジャム

ブレッド&カフェ ハーベスト(石神井台5-28-23)

**おすすめポイント**

無農薬で育てた梅を、砂糖だけで煮詰めた自家製ジャム。スッキリとした甘さ。



いまずぐ食べたい!



## メニュー部門 26商品

### コーヒーゼリーラテソフト

志村電機珈琲焙煎所(春日町1-11-1)

**おすすめポイント**

お店自慢のエスプレッソを使ったコーヒーゼリー&ソフトクリームの贅沢なデザート。



### ケララミールスベジ

南インド料理 ケララパワン(豊玉北5-31-4)

**おすすめポイント**

日本では珍しい本格派南インド料理。たくさんの種類の野菜がたっぷり食べられる。



### オムライス

レストラン ミュール(MÛR)(桜台3-15-9)

**おすすめポイント**

海外の日本大使館で腕をふるったシェフ考案のオムライス。自家製ソースが決め手。



### ハレ日のみぞれ糧うどん(肉入り)

エン座(石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館内)

**おすすめポイント**

区内で製粉した大麦全粒粉が香る、つるりとした喉越しのもうひとつの武蔵野うどん。



### ねりコレとは?

「練馬のオススメ商品コレクション」のこと。ご自宅用やちょっと気の利いた贈り物、隠れた名店のメニューまで、厳選した練馬の商品です。



ねりコレキャラクター「ねりこ」

### 発表イベント

## ねりコレ商品の即売会を開催!!

魅力的な商品が集結します。ぜひお越しください。  
▶**日時**:5月31日(火)、6月1日(水)午前10時~午後3時  
▶**場所**:区役所アトリウム

