

ねりま区報

Nerima

よりどりみどりねりま

★ 3/11 令和5年 (2023年)

第2001号 毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課
〒176-8501 豊玉北6-12-1
☎3993-1111 (代表) FAX 3993-1194
https://www.city.nerima.tokyo.jp/



3/26(日) 8:00 光が丘公園 スタート

練馬こぶしハーフマラソン 2023

問合せ 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン係) ☎5984-3555 FAX 5984-1228

※雨天決行。
※ランナーの募集は終了しました。



ゲストランナー



柏原竜二さん 谷川真理さん 吉田香織さん

イベントガイドを配布します

ランナーの応援スポットやイベント情報を紹介しています。
▶ 配布場所: 区民事務所、図書館、体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)など ※大会ホームページでもご覧になれます。



大会の楽しみ方や交通規制などを2面で紹介

練馬区長 前川 輝男

長谷川等伯「松林図」は美術展で見ました。深い霧に静まる縹緲たる松林は、江戸期以前の日本絵画の頂点、神品です。ピカソの「ゲルニカ」、渡辺華山「鷹見泉石」、青木繁「海の幸」や高島野十郎「蠟燭」も衝撃的でした。久隅守景「納涼図」は、写真をデスク上に置いてあります。

区立美術館を全面改築します。生の芸術との出会いは、人生を変え世界を変えます。子ども達が幼い時から身近で芸術に親しみ、高齢者が人生の収穫期を楽しむ、練馬区ならではの美術館を区民の皆さんとともに創ろう。心に誓っています。

名譽区民の松本零士さんが逝去されました。私の零士さんは銀河鉄道999です。若い私にはメールが眩しく見えました。御霊安かれと心からお祈りいたします。

日本の漫画は芸術の域に達しています。私の学生時代が転機でした。大学の寮には創刊はやほの漫画週刊誌が散乱し、水木しげる、ちばてつや、白土三平、西岸良平と読み漁りました。当時、「学生なのに漫画ばかり読んで」と批判されましたが、「読みもしないで的外れの事を」と友と笑ったものです。一方であの頃の私は吉本隆明に夢中になっていました。

漫画もそうですが、芸術には出会いがあります。田舎の小学校を転々としていた頃は、手塚治虫の鉄腕アトムが精一杯でした。鹿児島市の中学に入ると直ぐ、図書室でマネの「笛を吹く少年」に遭遇しました。目が釘付けになりました。アングル「泉」の裸体の乙女も同時に見た筈ですが、多感な少年の記憶に、不思議な事にマネだけが刻まれています。

フェルメール「デルフトの眺望」は、初めて新聞で見た瞬間、息をのみました。初夏の朝、陽が差し初め、澄明な大気に包まれた市街と水面が醸し出す静謐な魂を揺さぶられました。以来私は、フェルメールに呪縛されたままです。



5階の窓から

区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。また、駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・ファミリーマート・セブン・イレブン・西友・ライフ・サミット・ヤマダデンキ・コジマ・ルネサンスや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座などは、原則として区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みができます。※申し込みは、1人1通。※参加費など記載のないものは無料。※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

練馬こぶしハーフマラソン

を楽しもう!

マラソン実行委員会事務局(シティマラソン係) ☎5984-3555

マイルランは光が丘公園内で開催!

問合せ

 コース前半
 コース後半

【通過予測凡例】
場所
先頭～最終

推し
しり
2023 ま

11:45~ ゲストランナーによる
トークショー

1 7:40~9:15

2 7:45~9:25

3 7:45~9:30

4 7:50~9:35

5 7:50~9:50

6 7:50~10:00

7 7:50~10:10

8 7:50~10:20

9 8:10~10:20

10 8:15~10:35

11 8:15~10:40

12 8:15~10:40

13 8:30~11:20

【混雑予測】 8:30~9:45
混雑時、横断には時間がかかります。

凡例

矢印方向を規制

→ 通行止め

→ 車線規制

※ 笹目・目白・環八通り、川越街道は中央寄り車線が通行可。左折は不可。

4月から

練馬・大泉地域

地域包括支援センターが 2カ所オープンし区内27カ所に!

「地域包括支援センター」は、医療・福祉の専門職員が、高齢者とその家族の悩みや相談に対し、適切な機関と連携して支援する窓口です。新たに2カ所が加わり、身近な地域で相談できる体制が充実しました。



▲詳しくはコチラ

このような場合はご相談を

ご本人も

ご家族の方も

- 医療や介護について相談したい
- 認知症かもしれない
- 将来のお金の管理が不安
- 虐待が疑われる
- 悪質な訪問販売の被害にあった



中村かしわ地域包括支援センター

中村敬老館を機能転換し、地域包括支援センターとして開設します。▶**利用日時**:月～土曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)▶**問合せ**:高齢者支援課管理係☎5984-4582 ※4月からは中村かしわ地域包括支援センター☎5848-6177。

〈街かどケアカフェかしわを併設します〉

高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、介護予防を学んだり、健康について相談したりできる場です。

▶**利用日時**:月～土曜午前9時～午後5時(祝休日を除く)▶**問合せ**:地域包括支援係☎5984-1187



やすらぎシティ地域包括支援センター

特別養護老人ホームやすらぎシティ東大泉内に開設します。▶**利用日時**:月～土曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)▶**問合せ**:高齢者支援課管理係☎5984-4582 ※4月からはやすらぎシティ地域包括支援センター☎5935-8321。



4月から

担当地域が変わります

2カ所のオープンに伴い、アクセスがよくなるよう一部のセンターで担当地域を変更します。▶**問合せ**:各地域包括支援センター

地域包括支援センター	変更後の担当地域
豊玉☎3993-1450	豊玉中、豊玉南
練馬☎5984-1706	練馬
中村橋☎3577-8815	貫井、向山
中村かしわ☎5848-6177	中村、中村南、中村北

※一般的な相談は、どのセンターでも受け付けます。

地域包括支援センター	変更後の担当地域
やすらぎミラージュ☎5905-1190	大泉町1～4丁目
大泉学園☎5933-0156	大泉学園町1～3丁目、大泉町5・6丁目、東大泉3丁目(52～55番、58～66番)
大泉☎5387-2751	東大泉1・2・3丁目(1～51番、56・57番)・4～6丁目
やすらぎシティ☎5935-8321	東大泉7丁目、南大泉1～4丁目

高齢者の方へ 区のサービスをご利用ください

問合せ 高齢者支援課高齢給付係☎5984-2774

ひとりぐらし高齢者入浴証

区内の公衆浴場を1回200円で利用できます。 ※4年度分の入浴証に同封の申請書を返送した方には、5年度分を3月下旬に書留で送付します。▶**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 ※申込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

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)。 ※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 ※申込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



お知らせ

最大2万円分マイナポイントの申し込み期限が5月末に延長されました

▶**対象:**2月末までにマイナンバーカードを申請した方▶**問合せ:**マイナポイントについて…マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178(毎日午前9時30分～午後8時)、**マイナポイントの申し込み支援について:**個人番号カード事務センター☎5984-4595(平日午前9時～午後5時)

3/13(月)～5/7(日) 区職員のマスク着用にご理解をお願いします

3月13日(月)からマスクの着用は個人の判断となりますが、区職員は、窓口の対応や高齢者・障害者施設内の業務などでは、極力マスクを着用します。 ※学校・児童館・学童クラブの職員は、3月31日(金)まではマスクを着用します。 ※窓口の飛沫防止用のパーテーションは、引き続き設置します。▶**問合せ:**人事企画担当係☎5984-1287

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13日(月)・14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

消費生活センター運営連絡会の会員を募集

区民の方の自主的な団体で、区と協働で活動しています。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、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(金)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)

練馬区食育推進ネットワーク会議の委員を募集

食育を推進するための計画や事業を検討します。▶**対象:**区内在住で、

任期中10回、平日の午後2時間程度開催する会議に出席できる方▶**任期:**5月～令和7年3月▶**募集人数:**6名(選考)▶**申込:**食育に関する意見や今後行いたい食育活動をまとめた作文(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⑥区の審議会・懇談会などの委員の経験のある方はその名称と任期を記入したものを、4月4日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内栄養食育係(東庁舎6階)☎5984-4679

区民交通傷害保険の申し込みは3月31日(金)まで

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(土)現在、区内在住・在勤(在学)の方▶**保険期間:**4月1日(土)～来々3月31日(日)▶**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(金)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

練馬区個人情報保護に関する法律施行条例を施行します

個人情報保護法の区への直接適用に伴い、4月に施行します。区は、引き続き個人情報の適正な取り扱いを図っていきます。 ※条例の全文は、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ:**情報公開課☎5984-4513

働く

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	募集期間
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)	6/15(木)まで
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	5/9(火)まで
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	随時
予備自衛官補	18歳以上34歳未満の方(保有する技能に応じて55歳未満)	4/6(木)まで

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、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べること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17日(金)～4月7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27日(木)午後7時から▶**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17日～4月7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、公聴会はいりません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前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

㊤春日町六丁目地区㊤高野台一丁目地区の地区計画の変更原案などがご覧になれます

高野台一丁目地区は、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画変更原案も作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。 ※㊤は都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれます。▶**縦覧・意見書提出の期間:**3月17日(金)～4月7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。▶**説明会**▶**日時:**㊤3月18日(土)午後2時から㊤19日(日)午後5時から▶**場所:**㊤文化交流ひろば㊤練馬高野台駅前地域集会所▶**申込:**当日会場へ◎**問合せ:**東部地域まちづくり課☎5984-1527

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)へ切り替えが必要です。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。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。▶**持ち物:**次の①～④が確認できる書類 ①本人であること(運転免許証など)②マイナンバー③基礎年金番号④退職の日付▶**届け出先:**区民事務所(練馬を除く)、国民年金係(区役所本庁舎3階)▶**問合せ:**国民年金係☎5984-4561

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可。

〈封筒に点字を付けられます〉

選挙のお知らせなど区から送付する一部の封筒に、点字シールを貼付できます。併せて、発送する旨を電子メールでお知らせすることもできます。▶**申込:**電話または電子メールで①点字付き封筒②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥電子メールによるお知らせの希望の有無(有の場合は電子メールアドレスも)を、ひと・まちづくり推進係☎5984-1296 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

事業者向け

高齢者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円以上の区内理容店・美容店▶**申込期限:**6月30日(金)▶**問合せ:**いきがい係☎5984-4763

区内で急増中!悪質な訪問販売

～「屋根瓦が落ちそうだ」「外壁が剥がれそうだ」などに要注意!

リフォームや屋根の修理を騙る契約トラブルが急増しています。家族構成などの個人情報や不在日時を聞かれたらご注意ください。▶**区の担当:**安全安心係▶**問合せ:**警察署【練馬☎3994-0110、光が丘☎5998-0110、石神井☎3904-0110】

気をつけるポイント

- すぐにドアを開けない
- その場で契約しないで家族などに相談
- 相手が帰らない場合は110番



ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料でお届けしています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。▶**問合せ:**広報係☎5984-2690



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**:5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**:3月27日(月)▶**問合せ**:消費生活係☎5910-3089

ボランティア

ねりまの食育推進 ボランティア講座

修了後は、子どもや高齢者を対象とした食育活動に協力していただきます。▶**日時・内容**:**講義**…4月22日(土)、5月13日(土)、6月10日(土)・24日(土)午前9時30分～正午 **調理実習**…5月27日(土)午前10時～正午【5日制】▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室など▶**講師**:群馬大学名誉教授／高橋久仁子ほか▶**定員**:30名(抽選)▶**申込**:ハガキまたは区ホームページで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由を、4月5日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係☎5984-4679

お休みします

〈ねりま観光案内所☎3991-8101〉…3月12日(日)～17日(金)【改修工事のため】

子ども・教育

新小学生に㊟医療証、新高校生などに㊟医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の高校生世代までのお子さんを対象に医療費を助成します。新小学1年生(平成28年4月2日～29年4月1日生まれ)と新高校1～3年生年代(平成17年4月2日～20年4月1日生まれ)

のお子さんに新しい医療証を3月16日(木)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。

中学3年生までのお子さんの保護者で、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:児童手当係☎5984-5824

4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**:0～1歳児▶**申込**:区ホームページ

場所(保健相談所)・ 問合せ	日時 (いずれも40分程度)	定員 (先着順)
豊 玉 ☎3992-1188	14(金)⑩10:00⑪11:00 17(月)⑩13:00⑪14:00	36組
北 ☎3931-1347	25(火)⑨9:30 ⑩10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	21(金)⑨9:30 ⑩10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	5(水)・26(水) ⑨9:30 ⑩10:30	36組
大 泉 ☎3921-0217	18(火)⑨9:30 ⑩10:30	24組
関 ☎3929-5381	14(金)⑨9:45 ⑩10:50	24組

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**:区ホームページ

場所(保健相談所)・ 問合せ	日時	定員 (先着順)
豊 玉 ☎3992-1188	27(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	21(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	11(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	14(金) 9:00～11:00	32名
大 泉 ☎3921-0217	28(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	10(月) 9:00～11:00	24名

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20日(月)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 :4/6～6/8の毎木曜15:00～16:30【5/4・11・18を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター豊玉
▶ 日時 :5/10～7/19の毎水曜9:30～11:00【6/7・14・21・28を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター光が丘
▶ 日時 :5/10～7/19の毎水曜13:30～15:00【5/24、6/14・21・28を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター大泉
▶ 日時 :5/18～7/20の毎木曜10:00～11:30【6/15・22・29を除く。7日制】▶ 場所 :はつつセンター関
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)
▶ 日時 :4/20～6/1の毎木曜9:30～11:30【5/4を除く。6日制】▶ 場所 :勤労福祉会館▶ 定員 :10名
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 :4/11～5/16の毎火曜10:00～11:30【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 :4/13～6/8の毎木曜13:15～14:45【5/4を除く。8日制】▶ 場所 :光が丘体育館
▶ 日時 :4/14～6/9の毎金曜13:00～14:30【5/5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 :4/18～6/6の毎火曜13:00～14:30【8日制】▶ 場所 :大泉学園町体育館
▶ 日時 :4/21～6/16の毎金曜13:00～14:30【5/5を除く。8日制】▶ 場所 :ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

新型コロナ

5～11歳の方

オミクロン株対応ワクチン接種が始まりました

お持ちの接種券で予約できます。接種会場など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**対象**:小児用ワクチンを2回接種し、最後の接種日から3カ月以上経過した5～11歳の方 ※これから対象となる方には、接種可能日の2週間前を目安に送付します。▶**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)

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

◆おもしろスポーツをやってみよう

▶**日時**:3月19日(日)午後1時15分～4時(雨天中止)▶**場所**:高松小▶**内容**:ティールボール、ディスクゴルフなど▶**企画**:練馬区スポーツ推進委員会▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:スポーツ振興課振興係☎5984-1948 ※未就学児は保護者同伴。

◆**江古田キャンパスプロジェクト成果発表会**▶**日時**:3月20日(月)午前10時～午後5時▶**場所**:江古田駅南口など▶**内容**:写真展示、VTR放映、撮影会など▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:西武鉄道お客さまセンター☎04-2996-2888

◆**四谷～永田町界わい・帝都の事件を歩く**▶**日時・場所**:4月2日(日)午前9時JR四ツ谷駅集合～清水谷公園～赤坂門跡～日枝神社～午後0時30分東京メトロ有楽町線桜田門駅解散(約6km)▶**定員**:60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20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

◆**春らんまん!玉川上水と羽村せきの桜並木を歩く**▶**日時・場所**:4月8日(土)午前9時JR羽村駅集合～中里介石の墓～羽村取水せき～田村酒造場～午後0時30分JR福生駅解散(約6km)▶**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20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)

◆**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8日(土)・15日(土)・23日(日) ※予備日30日(日)。▶**場所**:土支田庭球場▶**内容**:④女子初級⑥男子初級⑥男女⑥2人の年齢の合計が100歳以上の男女⑥2人の年齢の合計が120歳以上▶**定員**:④⑥各32組⑥64組⑥48組⑥16組(先着順)▶**費用**:1組3,800円▶**申込**:電話または

同ホームページで新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会☎090-2662-1991

◆**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7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**:50名(先着順)▶**費用**:1,000円(小学生以下300円、中学生500円)▶**申込**:ハガキまたは同ホームページで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、〒179-0073田柄3-27-26 新日本スポーツ連盟練馬区連盟・江川☎080-1049-1112

◆**ねりまのねり歩き(㊤㊦カタクリコース㊤㊦高野台コース)**▶**日時・場所**:㊤4月3日(月)㊤4日(火)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)㊤5日(水)午前9時20分㊤23日(日)午後1時20分西武池袋線練馬高野台駅集合～観蔵院～長命寺～集合場所解散(約3km)▶**定員**:各15名(抽選)▶**費用**:500円 ※㊤㊦は拝観料実費。▶**申込**:往復ハガキで①催し名

(㊤～㊦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20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101

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 ◆**ゲームで考える人生会議～伝えたい終末期の思いを考えよう**▶**日時**:3月19日(日)午後2時～4時▶**場所**:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶**内容**:講義▶**定員**:10名(先着順)▶**申込**:当日会場へ▶**問合せ**:ミニケアホームきみさんち☎3929-2208 ◆**もしバナゲームで一緒に楽しく人生会議してみませんか**▶**日時**:3月23日(木)午後1時30分～3時▶**場所**:関町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☎3928-5030

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

◆**石神井庁舎5階**▶**日時**:3月15日(水)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(木)午前10時～11時30分・午後1時～4時

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前**▶**日時**:3月12日(日)・19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(水)午前10時～午後7時▶**問合せ**:内田☎3991-1243

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、3月28日(必着)までに申込先へ ※1区画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**:4月2日(日)午前9時～午後1時(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)

休日急患診療所

※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(②は15:00から。③は14:00まで)・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

講座・催し**茶会での振る舞い方講座**

▶**対象:**18歳以上の方 ▶**日時:**4月6日(木)・13日(木)・20日(木) ④午前9時30分～10時45分 ⑤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:**3,600円▶**申込:**電話で同所 ☎3926-7810

わたしの「これからライフ」2023～ゆるヨガ女子会

▶**対象:**ひきこもりなどの状態にある女性 ▶**日時:**④4月16日(日)午前10時

～正午 ⑤5月11日(木)午後2時～4時 ⑥6月10日(土)午前10時～正午▶**場所:**男女共同参画センターえーる▶**講師:**全米ヨガアライアンスRYT200/滝沢菜穂▶**定員:**各20名(先着順)▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①講座名(④～⑥の別も)②氏名(ふりがな)③年齢 ④電話番号を、同所 ☎3996-9007 **FAX** 3996-9010 **Eメール** oubo@nerima-yell.com ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、開催日の2週間前までにお知らせください。

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。修了者には、認定証を発行します。内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**対象:**18歳以上の方▶**日程:**5～6月の6日間▶**場所:**中村南スポーツ交流センターなど▶**定員:**30名(抽選)▶**費用:**114円▶**申込:**封書または区ホームページで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23日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

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。

■**姿勢・肩こり・腰痛改善、ストレッチ** 光が丘コアモデルの会 月1回①平日午後7時30分～8時30分②土・日曜、祝休日午後2時～3時 光が丘地区区民館 講師 看護師/西田理江 ①②とも会費1回1,500円 初回は無料体験可 北村 ☎090-8689-3216 (要予約)

■**楊式・広範太極拳体験会** 3月20日、4月3日 午後1時30分～2時30分 東大泉地域集会所 参加費1回500円 例会…第1・3月曜午後1時30分～2時30分 東大泉地域集会所 入会金100円 月会費900円 新日本婦人の会あかね班・松田 ☎ **FAX** 4362-5400 (要予約)

■**いつでもどこでもできるイス体操・足腰強化の体験会** 3月23日・30日 午前10時30分～正午 ココネリ3階 参加費1回500円 NPO法人MYフィットネス研究会 ☎070-7780-8464 (要予約。午後6時以降)

■**スクエアダンス無料体験会** 3月18日 午後2時～4時 関区民センターむさしの練馬スクエアダンスクラブ・佐藤 ☎080-4109-0630 **HP** <http://radish-field.ciao.jp>

■**シニアワールドカフェ2023(多世代交流会)** 3月25日、4月22日、5月27日 午前10時～正午 桜台地域集会所 参加費1回300円 明るい介護の会・水口 ☎070-2176-3636 (要予約)

■**英会話 CHAT** 中級者対象 毎土曜午前10時～正午 貫井地区区民館など ネイティブ講師が指導 月会費6,000円 初回は500円で体験可 江口 ☎090-2907-0930 (要予約)

■**ストレッチ&有酸素運動 さざんか会** 毎木曜午後6時～7時 はつらつセンター豊玉 講師 健康指導員/小林いずみ 月会費1,500円 とさか ☎090-3437-2239 (要予約)

■**手編みサークル** 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

■**ハーモニカ(唱歌・童謡) スイム・ハーモニー** 初心者の高齢者対象 毎水曜午後1時～5時 石神井公園区民交流センター 会費無料 塚野 ☎3921-3082

■**フィットネスベリダダンス ゴールデンベリ** 60歳以上の方対象 第1・3水曜、毎木曜午前10時30分～正午 はつらつセンター豊玉など 会費1回1,000円 初回は無料体験可 田中 ☎090-6342-1043 **Eメール** kbd3kira@yahoo.co.jp (要予約)

■**NSクラブ(①大正琴②フォークダンス③ハーモニカ)** 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③金曜午後1時30分～3時30分 ①中村かしわ地域包括支援センター②貫井地区区民館③貫井図書館 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 関口 ☎070-3523-0208 (要予約)

■**社交ダンス 大泉友の会** 初級者～中級者対象 毎金曜①午後1時30分～2時30分②午後3時～4時 勤労福祉会館 女性プロが指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,000円 年1回パーティーあり 松崎 ☎090-7006-9466 **Eメール** sailor@jcom.home.ne.jp

■**セミナー①③「武士と武具」②「今こそ役立つ! 武士道講座」** 3月21日①午前11時～11時40分②午後1時～2時③午後2時～2時40分 ココネリ3階 ①～③とも入場料300円 刀剣杉田・宇部 ☎090-6253-4870

■**女性のための分かち合いドリームセラピー体験会** ①女性②母親対象 ④4月16日⑤23日 午後1時30分～4時 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費500円 例会…女性対象 月1回日曜午後1時30分～4時 石神井公園区民交流センター 入会金1,000円 月会費1,500円 横山 ☎090-2905-2777 **Eメール** chinagi.y@icloud.com (要予約)

■**染色倶楽部「彩遊」10周年記念型染作品展** 3月22日～26日 午前10時～午後4時 勤労福祉会館 入場無料 磯永 ☎090-8942-9128

■**助産師による女性のためのヨガ家族保健研究会** 女性対象 主に毎月曜午前10時～11時30分 ココネリ3階 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上 ☎090-6130-3099 **Eメール** gthwx442@yahoo.co.jp (要予約)

■**講演会「『戦争する国』でなく『平和を広める日本へ』** 3月14日 午後6時30分開演 ココネリ3階 講師 NGO コスタリカ平和の会代表/伊藤千尋 参加費500円 ねりま九条の会・小沼 ☎080-3737-7087

■**仏像彫刻 ほとけを彫る会** 月4回 木曜午後1時～5時 生涯学習センター 入会金2,000円 月会費6,000円 田村 ☎3970-6947 (要予約)

■**卓球 ポピー** 60歳以上の方対象 主に月3回火曜午前10時～午後1時 貫井地区区民館 講師 渡辺恵子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 藤田 ☎3993-1905 (要予約。午後5時以降)

■**習字・書道・硬筆 菜の花会** 小学生以上対象 ①月2回②月4回主に月曜午後3時30分～6時30分 早宮地区区民館 講師 毎日書道会会友/姫野春華 ①②とも入会金1,000円 月会費①2,000円②4,000円 教材費など実費 初回は無料体験可 創玄学生展への出品あり 石田 ☎080-6543-0714 **Eメール** nanohana.kai.55@gmail.com (要予約)

■**日本太鼓伝承塾** 月4回以上(初級12回・中級24回・上級36回) 豊玉第二小など 入会金2,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 3月21日正午から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) 和田 ☎080-4000-2729 (要予約)

■**混声コーラス 春風の会** 60歳以上の方対象 月2回水曜午前9時15分～正午 勤労福祉会館など 講師 高野絹也 会費1回1,500円 初回は無料体験可 天道 ☎5393-6345 (要予約)

生誕160年・朝ドラ化決定記念 連載企画**牧野富太郎図鑑****第11巻 我が植物園の仲間たち⑤****高知から来たサクラ**

庭園では3月上旬から4月下旬までさまざまな種類のサクラが入れ替わり咲きます。中でも、ねりまの名木に指定されているセンダイヤは必見です。高知市の仙台屋という店の前にあった品種で、博士が名付けたといわれています。博士は90歳を超えた晩年、「自分の命のあるうちに、自宅の庭にこの花を咲かせたい」と願い、高知の知人に苗木を送ってもらいました。

ピンク色の美しい花

花は淡いピンク色で花びらの先端やふちの色味は濃くなり、開花と同時に葉も開きます。見頃は3月下旬で、同じ時期に咲くソメイヨシノに比べると華やかな印象です。ぜひ庭園に見にきてください。



センダイヤ

生誕160年記念特別展を開催中!

場所・問合せ: 牧野記念庭園 ☎6904-6403

**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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット

検査・修繕 03-6762-0800

見積無料

東京都練馬区練馬2丁目19-3 練馬三角ビル1F (株) サーベイ

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: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/>

コロナ対策も
完璧です!

広告

富士見台
ほまれクリニック泌尿器科・内科

夜間頻尿・検尿の異常・生活習慣病・甲状腺
泌尿器科専門医 糖尿病・内分泌内科専門医

「富士見台駅」北口正面
(ファミリーマート2階)

練馬区貫井3-10-8 山善大野ビル2階
TEL 03-5848-8777



区民意識意向調査の主な結果を紹介

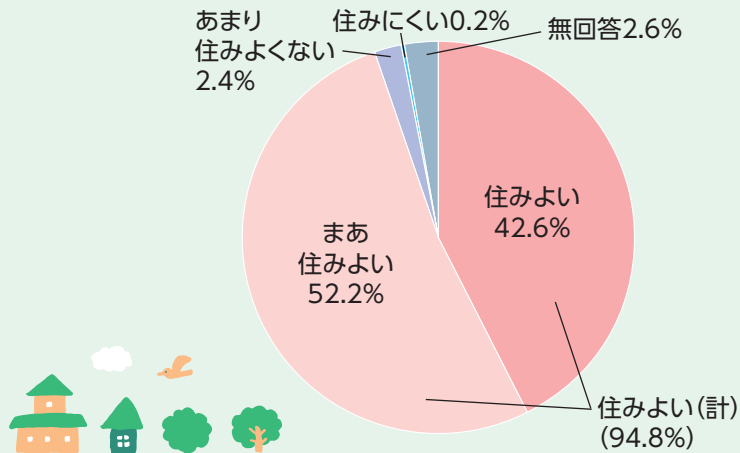
区政運営の基礎資料とするため、毎年度、区民意識意向調査を行っています。
令和4年度の調査結果の一部を紹介します。

問合せ 広聴担当係 ☎5984-4501



9割以上の方が住みよいと感じています

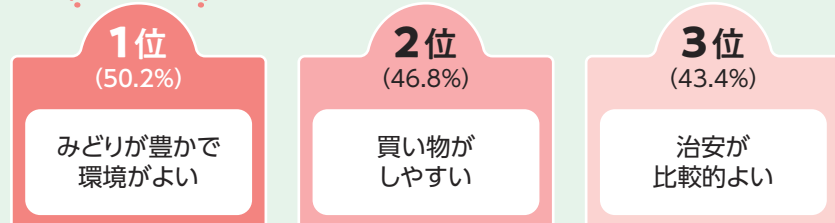
住みごころ



住みよいと感じるところ

(複数回答。上位3項目)

9年連続



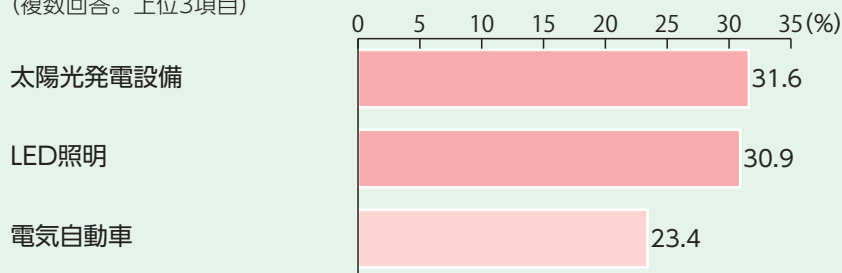
今年度のテーマ

脱炭素社会に向けた取り組み

3割の方が「太陽光発電設備」と「LED照明」を導入したいと感じています

導入したい設備

(複数回答。上位3項目)

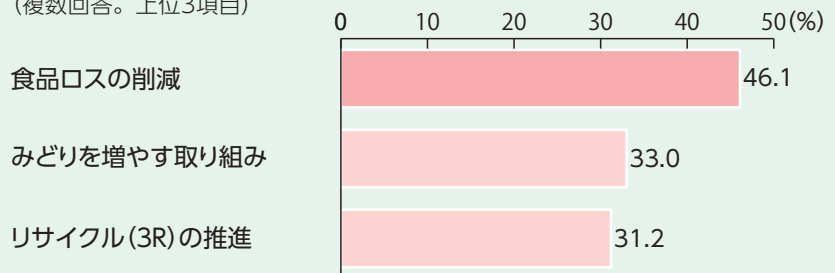


4月から太陽光パネル設置補助の上限を5万円から20万円へ大幅に引き上げます。詳しくは、区報4月11日号でお知らせします。

4割以上の方が「食品ロスの削減」に力を入れるべきと考えています

区が力を入れるべき取り組み

(複数回答。上位3項目)



7月からリサイクルセンターで未利用食品の受け取りを常時行うなど、フードドライブ事業を拡充します。

調査結果がご覧になれます

▶ 閲覧場所: 区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、地区区民館、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) ※区ホームページでもご覧になれます。



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

ガーデンエクスプレス

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**

家族葬は公益社

充実した設備で安心のお葬式を

- 明るくほどよいサイズの式場
- 24時間安置可能
- ゆっくり休める控室

公益社では新型コロナウイルス感染拡大防止に努めています

事前相談 相談無料 随時受付中

公益社 ご葬儀相談センター [24時間・365日受付]
さよならのこころ **0120-347-556**

「終活セット」
資料をプレゼント!
お電話にてお申込みください。

2021年10月オープン 公益社 練馬会館 練馬区豊玉北4-16-3 [220174]

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

※家電リサイクル法・小型家電リサイクル法に則り処理をしますので回収料金を頂戴しております。

株式会社サン・グリーン TEL: 03-3994-1422

お申込みはWEBかお電話で

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4-1-3
(平日10-17時 土日祝休み)

3/20(月)「高松みらいのはたけ」がオープン!

種まき・間引きから収穫までの農作業を、手軽に体験できる畑です。作物の成長を間近で観察できるほか、マルシェなどのイベントを開催します。

- ▶開園時間:午前9時～午後5時
- ▶問合せ:農業振興係☎5984-1403



農業体験ができます

種まき



間引き



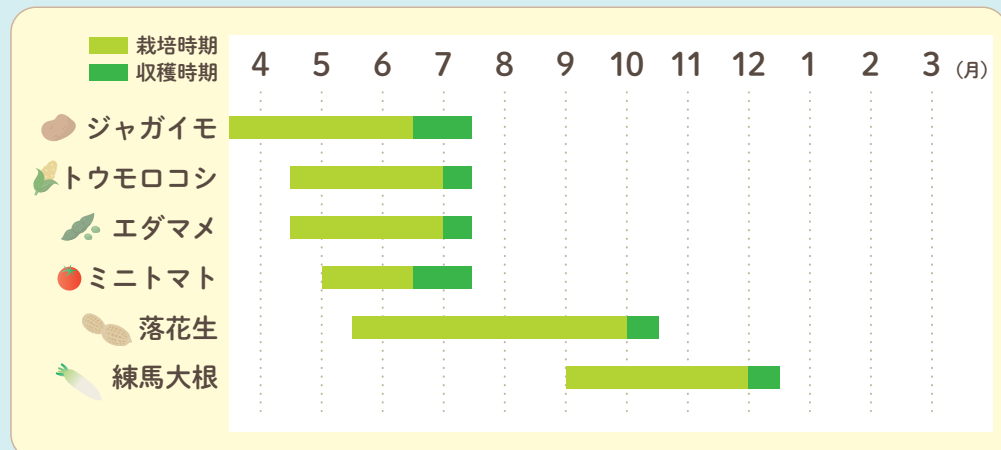
収穫



トウモロコシやエダマメなどの栽培を体験できます。申し込み方法や日程など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



園内で見ることができる主な野菜



見学会を開催します



- 施設内や園内を見学 ●トラクターと一緒に写真撮影
- ▶日時:3月19日(日)午前11時～午後1時▶申込:当日会場へ



「農の学校」の園内を開放します



農の学校は、都市農業を支える援農ボランティア「ねりま農サポーター」を育成する場です。3月20日(月)から自由に散策し、農の風景をお楽しみいただけます。

- ▶開園時間:午前9時～午後5時



令和4年度

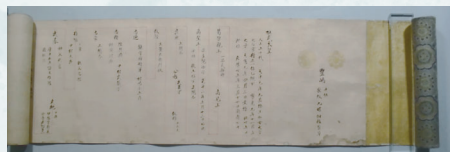
新規登録文化財を紹介

有形文化財

豊島家文書

〈石神井公園ふるさと文化館 区所有・非公開〉

豊島家は、石神井城主だった豊島泰経の子孫と伝えられ、江戸幕府の旗本です。江戸時代から明治時代ごろまでの文書類25点が残っており、系図には泰経の事績などが記されています。3月18日(土)～5月14日(日)に一部を展示しています。



練馬区文化財保護審議会の意見に基づき、文化財の指定・登録を行っています。今回の2件の登録により、区の登録文化財は219件となりました。

- ▶問合せ:伝統文化係☎5984-2442

有形民俗文化財

東本村の庚申塔

〈平和台1-4 区所有・公開〉

貞享2年(1685年)9月、下練馬村本村(現・平和台付近)で庚申講(庚申の日に行事を行う集団)によって造られました。正面に邪鬼を踏む青面金剛像、その下に三猿が彫られています。

