



名誉区民・
牧野富太郎博士をモデルにした
NHKの連続テレビ小説
「らんまん」放送中!

練馬区議会 4/23日

議員選挙 7:00~20:00

告示日 4/16日

問合せ 選挙管理委員会事務局
☎5984-1399 FAX 5984-1226



「NERIMA VOTERS」の皆さん

選挙管理委員会と東京学芸大学附属国際中等教育学校の生徒たちが連携して選挙啓発に取り組んでいます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

投票できる方

- 次の①②の両方に当てはまる方
- ①出生日が平成17年4月24日以前である
 - ②今年1月15日までに練馬区に転入の届け出をし、投票する日まで引き続き区内に住んでいる

選挙のお知らせ

世帯ごとに封書で発送します。投票所へお越しの際は、氏名・投票所を確認の上、ご自分の「選挙のお知らせ」をお持ちください。届いていない場合や紛失した場合でも、左記の条件を満たしていれば投票できます。投票所で申し出てください。

選挙公報

4月17日(月)から各世帯に順次お届けするほか、区立施設や駅、郵便局で配布します。
19日(水)までに届かない場合は、配布事業者の小平広告 ☎042-300-3131(午前8時30分～午後8時)にご連絡ください。

期日前投票 4/17日~22日 8:30~20:00

投票日に仕事や用事などで投票に行けない方は、期日前投票ができます。住所にかかわらず、どの期日前投票所でも投票できます。ご自分の「選挙のお知らせ」の裏面に必要事項を記入の上、お持ちください。

期日前
投票所

区役所本庁舎1階アトリウム	勤労福祉会館1階
石神井庁舎5階	平和台体育館2階
光が丘区民センター2階	大泉学園町体育館地下1階
関区民センター2階	

※体が不自由な方などを除き、車での来場はご遠慮ください。

混雑状況を
事前にチェック!



光が丘体育館で
開票します

- 当日は投票率・開票状況を区ホームページでご覧になれます。
- 当日は光が丘体育館 ☎5383-6611 を休館します(24日(月)は開館。競技場は午後2時30分まで利用できません)。

不在者投票や障害のある方への
支援を2面で紹介

練馬区議会議員選挙

問合せ
選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226

不在者投票

区外に滞在中の方や、指定施設に入院・入所している方は、事前に投票用紙を請求すると、滞在先や施設内で投票できます。希望する方は、選挙管理委員会や各施設へお問い合わせください。

滞在先での投票の場合、マイナンバーカードをお持ちの方は、電子請求もできます。詳しくは、マイナポータルの「ぴったりサービス」をご覧ください。



投票所への移動を支援

障害のある方や介護が必要な方は、投票所への移動に関して支援を受けられる場合があります。事前にお問い合わせください。

問合せ
身体障害・難病等・知的障害のある方…管轄の総合福祉事務所へ
精神障害のある方…管轄の保健相談所へ
介護保険サービスを利用している方…担当のケアマネジャーへ
介護予防・日常生活支援総合事業を利用している方…
地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへ

点字投票・代理投票

目や手が不自由など、自書できない方は、「点字投票」や係員の代筆による「代理投票」ができます。投票所で申し出てください。

郵便等投票

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申請が必要です。申請後、投票用紙の請求は4月19日(水)午後5時までです。

	区分	等級
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
介護保険被保険者証		要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も対象です。

〈新型コロナで療養中の方〉

自宅または宿泊施設で療養中の方は、郵便等で投票できる場合があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

補助金を充実しました！今がチャンス！ 始めよう！省エネ・再エネ生活

練馬区では、二酸化炭素の5割以上が家庭から排出されています。脱炭素社会の実現に向けて、住宅の省エネ・再エネ設備の設置を補助しています。詳しくは、区民事務所(練馬を除く)や図書館、リサイクルセンター、環境課にあるリーフレットや区ホームページをご覧ください。



問合せ
環境課地球温暖化対策係
(区役所本庁舎18階) ☎5984-4706

太陽光発電設備

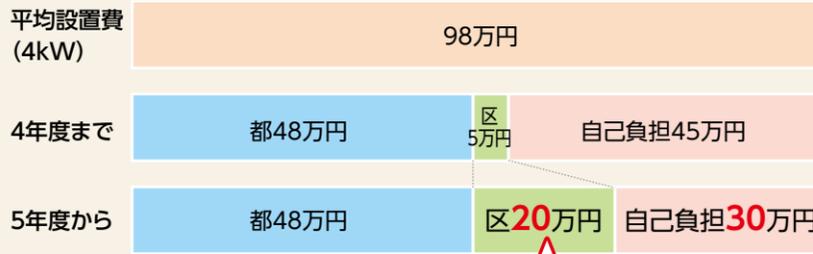
補助上限額：20万円

※1kW以上が対象。



おすすめポイント

- 電気代を年間10万円節約(4kWの場合)
- 災害時に電気が使える



大幅に増額！



改修窓

補助上限額：12万円

※管理組合は20万円。
※改修費用1万1000円以上が対象。



おすすめポイント

- 冷暖房費を節約できる
- 結露対策になる



ほかにもいろいろ

対象設備	補助上限額	
	住宅・事業者	管理組合
自然冷媒ヒートポンプ給湯器(エコキュート)	2万5000円	-
家庭用燃料電池システム(エネファーム)	5万円	-
蓄電システム	6万円	20万円
ビークル・トゥ・ホームシステム(V2H) (電気自動車に蓄えた電力を家庭などで使う装置)	10万円	20万円
LED照明への交換 ※交換費用が1万1000円以上。	-	20万円

補助対象：2/1～来年1/31(水)に設置した設備

- 住宅……区内の既存住宅に対象設備を設置し、申請時に居住している方
事業者……区内の事業所で事業に用いるために対象設備を設置した、次の①②のいずれかに当てはまる事業者
①区内に本店または支店などの登記をしている従業員20名以下の法人
②区内在住の個人事業主
管理組合……区内の集合住宅の共用部分に対象設備を設置した管理組合

申込(先着順)：4/17(月)から

設置完了後、環境課や区ホームページにある申請書に必要な書類を添えて、環境課地球温暖化対策係へ
※国や都の補助、助成制度と併用できます。



お知らせ

弁護士による無料相談会

▶対象:借金や税金・家賃の滞納、労働問題などで経済的に困りの方
▶日時:5月10日(水)、6月7日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内
▶場所:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) ▶申込:電話で同所 ☎3993-9963

練馬区子ども・子育て会議の委員を募集

区の子ども施策の推進に当たり、子育て中の方などの意見を反映するための会議です。年3回程度、平日の夜間に開催します。※謝礼あり。※保育あり。▶対象:区内在住で、小学生以下のお子さんの保護者 ※国や地方公共団体の議員と常勤の公務員を除く。▶任期:7月から2年間 ▶募集人数:5名(選考) ▶申込:こども施策企画課(区役所本庁舎11階)や区ホームページにある申込書をご覧の上、5月11日(必着)までにこども施策企画課 ☎5984-1306

働く

特別区(東京23区) 区立幼稚園の職員

申し込み方法など詳しくは、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局ホームページをご覧ください。▶場所:東京23区(大田区・足立区を除く) ▶問合せ:同局 ☎5210-9751

●臨時任用教員【登録制】

▶対象:幼稚園教諭普通免許がある方 ▶選考方法:書類選考・面接

●教員採用候補者

▶対象:幼稚園教諭普通免許があり(来年4月1日(月)までに取得見込みも可)、平成元年4月2日以降に生まれた方 ▶一次選考:6月18日(日) ▶申込期限:5月9日(火)

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):①1,375円②1,183円③④1,130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

事業者向け

専門家による経営無料相談会

中小企業診断士や社会保険労務士、税理士などの専門家が経営の相談にお応えします。▶日時:5月13日(土)午前10時~午後5時の間の50分間 ▶場所:ココネリ3階 ▶申込:電話または練馬ビジネスサポートセンターホームページで同センター ☎6757-2020

国民年金

令和5年度の保険料納付書を送付

保険料が月額1万6520円に改定されました。納付書が届いていない方はご連絡ください。▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

健康・衛生

看護の日イベント「訪問看護」って何するの?

訪問看護の紹介や相談のほか、看護・リハビリ・福祉用具の見学・体験ができます。▶日時:5月13日(土)午後1時30分~4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶区の担当:医療連携担当係

▶申込:当日会場へ ▶問合せ:訪問看護ステーションデューン大泉学園 ☎6904-6726

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:5月17日(水)午後2時~3時30分 ▶場所:北保健相談所 ▶講師:スポーツプログラマー/山内道子 ▶定員:15名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3931-1347

毛虫の発生を防ぎましょう

毛虫(チャドクガなど)が大量発生しやすい季節になりました。定期的な庭木の枝切りをして、風通しを良くするなど、毛虫の発生を早めを防ぎましょう。

〈毛虫に触れたら〉

触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。症状がひどいときは医師の治療を受けましょう。

◎問合せ:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

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:4月20日(木)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

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:5/11~6/15の毎木曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:大泉学園町体育館 ▶定員:25名 ▶日時:5/18~6/22の毎木曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:ティップネス練馬(練馬1-5-16) ▶定員:23名 ▶日時:5/18~6/22の毎木曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:関区民センター ▶定員:25名 ▶日時:5/22~6/26の毎月曜10:00~11:30【6日制】 ▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8) ▶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) ▶日時:5/15~7/3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) ▶定員:20名
--

※初めての方を優先の上、抽選。

マイナンバーカードに関する臨時窓口を開設



★土曜日に区民事務所でマイナンバーカードが受け取れます 予約制

カードの申請後、送付する交付通知書に同封の案内をご覧の上、事前に予約してください。 ※受け取り以外の手続きはできません。 ▶日時:4月15日~5月27日の毎土曜午前9時~午後5時(4月29日を除く) ▶場所:区民事務所(早宮・光が丘・石神井・大泉・関)、マイナンバーカード交付コーナー(区役所西庁舎1階)

★区役所アトリウムでマイナポイントの申し込みをサポートします

マイナポイントの申し込みや健康保険証の利用登録、公金受取口座の登録をサポートします。 ▶対象:2月末までにマイナンバーカードを申請した方 ▶日時:5月31日(水)までの午前8時30分~午後4時(土曜は午前9時から。日曜、祝日を除く) ▶場所:区役所アトリウム ▶持ち物:マイナンバーカード、マイナンバーカード取得時に設定した暗証番号(4桁)、マイナポイントを受け取る電子マネーなどの情報(決済サービスのIDなど)、本人名義の口座情報(通帳など) ▶申込:当日会場へ

マイナポイントの申し込み期限が9月末まで延長

問合せ

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)

自転車駐車場・タウンサイクルのご利用を



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。

自転車駐車場

設置場所

区内の全駅と大泉学園町のバス停周辺。

利用方法

定期・一時利用(時間・1回)

タウンサイクル(貸し自転車)

設置場所

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。

利用方法

定期利用

定期利用には申し込みが必要です

詳しくはコチラ▶



問合せ

- 自転車駐車場・ねりまタウンサイクル (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

問合せ

- 警察署【練馬 ☎3994-0110、光が丘 ☎5998-0110、石神井 ☎3904-0110】
- ▶ 区の担当:安全対策係

自転車を安全に利用しましょう! ~5月は自転車安全利用TOKYOキャンペーン

●スマートフォンを使いながらの運転はやめましょう

画面を注視することにより周囲の危険に気付かず、重大な事故につながる可能性があります。

●反射板や尾灯を付けましょう

車の運転者などに早めに自分の存在を知らせることができ、事故防止に効果的です。

ヘルメットの着用が努力義務化されました



道路交通法の改正により、自転車を利用する全ての方のヘルメットの着用が努力義務化されました。事故による被害を軽減するため、ヘルメットを着用しましょう。

突然やってくる災害! 在宅避難に備えよう

災害が起きて、自宅が安全であれば、避難する必要はありません。水・食料の備蓄、家具類の転倒防止、建物の耐震補強など、在宅避難に備えましょう。

日頃の備蓄や自宅の安全を確認しよう

防災用品をチェック

～最低3日分、できれば1週間分

- 水**
 - 飲料水(1人1日3ℓ)
 - 風呂の残り湯など(生活用水に使用)
- 食料**
 - すぐに食べられるもの(缶詰)
 - 簡単な調理で食べられるもの(レトルト食品、米)
- その他**
 - 懐中電灯
 - 卓上カセットコンロ
 - 簡易トイレなど



防災用品をあっせんします

防災用品をあっせん価格で購入できます。詳しくは、パンフレットや区ホームページをご覧ください。▶パンフレットの配布場所:区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、区民防災課(同本庁舎7階)、防災学習センターなど▶問合せ:防災学習センター☎5997-6471



保食セット(約3日分) 3,754円

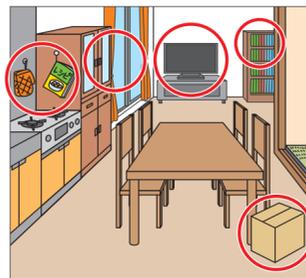


感震ブレーカー 3,721円

ブレーカーを遮断し通電火災を防止します

危険箇所をチェック

- ガスコンロの近くに燃えるものはありますか
- ガラスの飛散防止対策はできていますか
- 家具などは固定されていますか
- 部屋の入り口や廊下にもものを置いていませんか



自宅の危険箇所を診断します

消防署と区はご自宅に訪問し、地震に伴う事故や火災の原因となる箇所、家の中で発生する事故の危険性を診断しています。危険性が認められた場合は、家具転倒防止器具をお渡しします。

▶問合せ:区民防災第二係☎5984-1654

対象

- 次のいずれかに当てはまる世帯
 - 65歳以上の方がいる
 - 介護保険の要介護・要支援の方がいる
 - 障害のある方などがいる
- ※すでに利用した世帯は申し込みできません。



家具転倒防止板

建物の倒壊に備えよう

住宅の耐震化や危険なブロック塀の撤去にかかる費用などを助成しています。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。

住宅の耐震化



▶問合せ:耐震化促進係☎5984-1938

住宅

助成対象:

- 昭和56年5月31日以前に建築されたもの
- 延べ面積の半分以上を住宅の用途が占めるものなど

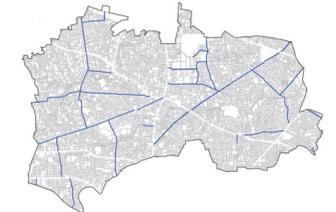


平成28年の熊本地震による被害の様子

一般緊急輸送道路の沿道建築物

助成対象:

- 昭和56年5月31日以前に建築されたもの
- 一般緊急輸送道路(右図参照)の沿道建物で、建物が倒壊したときに道路幅の半分以上をふさいでしまう恐れのあるもの



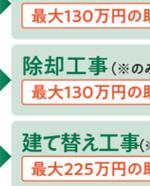
簡易耐震診断 無料



耐震診断・実施設計



耐震改修工事



事前相談



耐震診断



耐震改修工事



最大34万円の助成	最大130万円の助成	最大74万5000円の助成	助成率を9割に拡充、限度額を撤廃	最大6000万円の助成
除却工事(※のみ)	最大130万円の助成	建て替え工事(※のみ)	実施設計	最大6000万円の助成
			最大450万円の助成	建て替え工事
				最大6000万円の助成

※密集事業の対象地区(貫井・富士見台、桜台東部)・防災まちづくり推進地区(田柄、富士見台駅南側、下石神井)

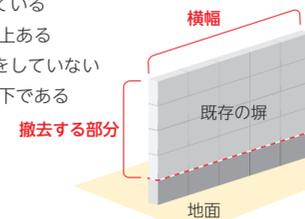
危険なブロック塀などの撤去



▶問合せ:防災調整係☎5984-2438

助成対象:倒壊の恐れがあり、次の①～④の全てに当てはまるコンクリートブロック塀など

- ①区内の道路などに面している
- ②地上部から高さ80cm以上ある
- ③工事契約の締結や撤去をしていない
- ④撤去後の高さが60cm以下である



塀の横幅1m当たりの助成限度額

危険性が高い塀	助成限度額	撤去する部分(=左図)の高さが1mを超える場合
来年3月末まで拡充	1万7000円/㎡	1mを超える部分10cm当たり1,000円を左記に加算
安全性に疑いのある塀※	8,000円/㎡	1mを超える部分10cm当たり500円を左記に加算

※防災まちづくり推進地区(田柄、富士見台駅南側、下石神井)の閉そく防止路線沿道の塀は、危険性が高い塀の助成限度額が適用されます。

ブロック塀を生け垣にしませんか

▶問合せ:みどり推進課協働係☎5984-2418



緑化前



緑化後

	主な助成要件	助成限度額 来年3月末まで拡充
生け垣化	道路に面した部分に連続して1m以上設置	1万2000円/㎡
低木等緑化	緑化部分が1m以上道路に面していて、緑化面積が1㎡以上	9,000円/㎡
緑化に伴うブロック塀撤去	助成対象となる緑化に伴う撤去	1万1000円/㎡

訓練や講習会に参加しよう

5/20(土) 水防訓練

区や消防署などが行う水害の予防訓練を見学できるほか、土のう作り体験などができます。▶日時:5月20日(土)午前10時～正午▶場所:城北中央公園都民の森▶申込:当日会場▶問合せ:区民防災第三係☎5984-4504



〈Aはしご車④VR(仮想現実)防災体験車に乗ってみよう〉

▶対象:④3歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。⑥小学生以上▶時間:午前9時30分～正午▶定員:④60組⑥160名(抽選)▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名(④⑥の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥参加人数(④は2名まで)を、5月8日(必着)までに〒176-8501区役所内区民防災第三係 FAX 3993-1194 ④メール kuminbousai03@city.nerima.tokyo.jp



5/27(土) 防災講習会

「マイ・タイムラインを作って風水害に備えよう」(A)防災学習センター(B)オンラインで開催

台風・大雨時に一人ひとりの避難行動の基準となるマイ・タイムラインや風水害への備えについて学びます。▶日時:5月27日(土)午後2時～3時30分▶講師:気象庁東京管区気象台職員▶定員: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講習会名(A)②の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、5月13日(土)までに同所☎5997-6471 FAX 5997-6472



10～3月の放射線量測定結果

詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:環境規制係☎5984-4712
【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時【基準値】0.24マイクロシーベルト/時
●地表面から50cm 0.024～0.083 ●地表面から5cm 0.025～0.084

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18:00～21:30②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

子ども・教育

私立幼稚園の 保育料・入園料を助成

▶対象:区内在住で、私立幼稚園に3~5歳児を通園させている保護者
※保育料の助成は、認定こども園の3号認定児は対象外。▶申込:①区内の幼稚園...幼稚園がまとめて申請②区外の幼稚園...幼稚園にある申請書を4月28日(金)までに幼稚園係へ ※区外の幼稚園にも①と同じ手続きの園があるので、園に確認してください。
▶問合せ:幼稚園係 ☎5984-1347

保育料の助成上限額	月額1万1200円 ※新制度未移行園の場合は3万6900円。
入園料の助成上限額	5万円 ※練馬こども園に通い、預かり保育を6カ月以上利用した場合は6万円。

5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	12(金)①10:00②11:00 29(月)①13:00②14:00	36組
北 ☎3931-1347	30(水)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	19(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	9(火)①13:30②14:30 24(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	15(月)①9:30 ②10:30	24組
関 ☎3929-5381	19(金)①9:45 ②10:50	24組

5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せんが、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	18(木) 13:00~15:00	32名
北 ☎3931-1347	19(金) 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	9(火) 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	12(金) 9:00~11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	26(金) 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	8(月) 9:00~11:00	24名

歯—トファミリーコンクールの参加者を募集

口腔審査を行い、優秀な家族を表彰するコンクールです。▶対象:令和4年4月~5年3月の3歳児歯科健康診査で虫歯や治療した歯がないと診断されたお子さんと、次の①~③のいずれかに当てはまる区内在住の家族で、未治療の虫歯がなく、歯並び・かみ合わせ・歯ぐきの健康状態が良い方 ①父または母は、治療した歯が5本以下で虫歯などで抜いた歯がない②兄または姉は、治療した歯がない③祖父または祖母は、虫歯などで抜いた歯がない▶日時:5月17日(水)午後2時30分~4時▶場所:

練馬つつじ歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)▶申込:5月9日(火)までに電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ~子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4~12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親など▶日時:5月26日(金)午前10時~11時30分▶場所:関保健相談所▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/須藤浩代▶定員:10組(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②参加者全員の氏名(ふりがな)③お子さんの年齢④電話番号を、同所 ☎3929-5381
Eメール sekihoso@city.nerima.tokyo.jp

講座・催し

創業!ねりま塾「基礎から学ぶ起業塾」(1オンライン2ココネリ3階で開催)

起業の基礎知識とアイデアの作り方を学びます。▶対象:3年以内に起業したい方▶日時:1 5月17日(水)午後6時~9時 2 20日(土)午前10時~午後1時▶講師:中小企業診断士/川口佐和子ほか▶定員:各30名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:5月9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 ※2は電話でも申し込みます。▶問合せ:同センター ☎6757-2020

5/21(日) 練馬児童合唱団 第43回演奏会

区内の小学3年~高校生の団員が日頃の活動の成果を披露します。▶対象:小学生以上▶日時:5月21日(日)午後2時開演▶場所:武蔵野音楽大学▶曲目:Ave Maria、いのちの歌、ドレミのうたなど▶出演:バトラアかね(指揮)、八谷恵子・樋上彩加(ピアノ)▶定員:800名(先着順)▶申込:ハガキまたは電子メールで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加人数を、5月8日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1生涯学習センター ☎3991-1667 Eメール s-center@city.nerima.tokyo.jp



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。

- 朗読サークル 千夜一夜座 第1~3月曜①午前9時5分~10時30分②午前10時35分~正午 男女共同参画センターえーる 講師 フリーアナウンサー/田中千寿江 ①②とも入会金3,000円、月会費4,500円 黒柳 ☎070-6406-1018 Eメール chizuenokatari@gmail.com(要予約)
- クラシックギター独奏・重奏クラブ(基本・初見練習など) 初級者~上級者対象 毎日曜午後2時~6時 光が丘地区区民館など 会費1回1,000円 年4回発表会あり 後藤 ☎3976-5110 Eメール elastarto@gmail.com(要予約)

- 音楽あそび・ソルフェージュ にじいろびあ の 月2回土曜①午前9時30分~10時10分(3歳以上の未就学児)②午前10時20分~11時5分(小中学生の初級者)③午前11時15分~正午(小中学生の中級者) 光が丘区民センター5階など ①~③とも月会費3,000円 初回は無料体験可 神谷 ☎080-3008-7215 Eメール nijiroopiano23@gmail.com(要予約)
- 水中歩行・アクアビクス・筋肉トレーニング アクアマリンスイミングクラブ 女性対象 毎金曜午前11時~午後1時 大泉学園町体育館 講師 高嶺和子 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 柿沼 ☎3921-1130(要予約)
- 大泉太極拳クラブ 月4回金曜午後7時~8時45分 大泉学園町体育館 講師 日本健康太極拳協会認定師範/森全子 月会費3,000円 西田 ☎080-3259-6111 Eメール hnishi@xc5.so-net.ne.jp

- 囲碁サークル 烏鷲友の会 初級者~中級者対象 毎土曜午後1時~5時 生涯学習センター分館 月2回講師が指導 入会金1,000円 月会費1,000円 中村 ☎090-2426-9774
- 健康体操(イス・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいいクラブ 毎水曜①午後1時15分~2時45分②午後3時~4時30分 関区民センター 講師 大谷景 ①②とも年会費100円、月会費2,000円 吉岡 ☎3928-2359 Eメール maimai.club.1999@gmail.com(要予約。午後6時以降)
- 中高年のはじめてピアノ体験会 初心者対象 4月28日午前10時~11時30分 生涯学習センター 講師 奈良原弘美 参加費1,000円 直井 ☎080-3630-2798 Eメール hajimetepiano.org@gmail.com(要予約)
- ハタ・ヨーガ 毎日曜午前10時~正午 早宮地区区民館 月会費3,000円 初回は無料体験可 鬼塚 ☎080-5695-8421(要予約)

- 剣道 豊心館 4歳児以上対象 毎土曜午後6時~9時、毎日曜午前9時~午後0時30分 豊深小 入会金2,000円 月会費1,500円 初めの2カ月は無料体験可 齋藤 ☎3921-1119 Eメール kendo.houshinkan@gmail.com
- 名作を読む会(日本文学・外国文学の読書会) 第2金曜午後1時30分~4時 大泉図書館 月会費300円 初回は無料体験可 伏見 ☎3921-9621(要予約。午後4時以降)
- ウクレレサークル カウラナ 中高年齢の初心者対象 第2・4月曜午後2時~4時 大泉町地域集会所 月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 石川 ☎3924-8205(要予約)
- 絵手紙・水彩画教室 エムズアート 60歳以上の方対象 第1火曜午前9時30分~正午 石神井敬老館 会費無料 宮崎 ☎FAX 3904-0374(要予約。午後3時~8時)

- 手編みサークル 初心者・中高年齢者対象 第1・3①火曜②木曜午前10時~正午 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 横山 ☎090-8036-3664
- 健康麻雀研修会 60歳以上の初級者~中級者対象 毎月曜午後1時~6時 田柄地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 大下 ☎090-1615-7189(要予約)
- 練馬区福島県人会(交流会・旅行・カラオケ・歩く会など) 年4回程度都内・関東近郊などで活動 年会費2,000円 5月21日午前10時30分~午後2時30分に区役所アトリウム地下多目的会議室で総会・県人交流会あり 事務局・渡邊 ☎090-4416-5996(要予約)
- 社交ダンス 花水木会 初級者~中級者対象 毎土曜午後5時30分~9時30分 田柄地域集会所 プロ講師が指導 月会費3,000円 柳 ☎3938-7659(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。

畳替え より良いものを熊本から

創業75年

心誠心誠意

体健康第一

畳

技術の精進

くまもと産畳表 ※税込
表替え: 8,800円~
裏返し: 4,400円~
新畳: 17,200円~

お見積り無料!

朝お預かり、夕方お届け
家具の移動、畳下の掃除
無料!

「練馬区内共通商品券」もご利用いただけます。
★月刊Kacceでも広告掲載中!

(株)三浦畳店 練馬区春日町6-3-1
☎3999-1767

HPIはこちらから!
http://www.miura-tatamiten.com

6月1日(木) 開設 練馬区谷原 1-15-15

練馬谷原ケアパークそよ風

新築

介護付有料老人ホーム

4/15(土)より
内覧会スタート
ご予約はお電話にて
資料請求も承ります。

「そよ風」コンタクトセンター 受付時間/ 9:00 ~ 18:00

0120-384-233

自動音声がかかりますので、チャンネル[1]をお選びください。

■類型/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/利用方式 ●利用料の支払い方式/月払い方式 ●介護にかかわる職員体制/3:1 ●入居時の要件/概ね65歳以上、要介護 ●居住区分/全室個室

冠城苑 冠地・種々の権利形態/賃貸借

広告 **KAJ** 英語・英会話
上戸アカデミー・ジャパン

☎03-3825-3572

小・中学生英会話と英検対策クラス好評!
シニア英会話も人気!

〒176-0023練馬区中村北4-13-3-2F
中村橋駅より徒歩3分
Eメール info-kaj@sunny.ocn.ne.jp

友好都市・上田市写真展

公募で選ばれた長野県上田市の写真を展示します。上田の自然を写真でお楽しみください。▶日時:4月17日(月)~24日(月)午前8時45分~午後8時(17日は正午から。24日は正午まで)▶場所:区役所本庁舎2階通路▶問合せ:国際・都市交流担当係 ☎5984-1302



牛伏山から見る浅間とレンゲツツジ

5月の着付け教室

▶対象:18歳以上の女性▶日時:5月15日(月)・22日(月)・29日(月)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6名(先着順)▶費用:3,600円▶持ち物:着物など▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

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で①教室名(1~5)の別。②は④⑤の別も)②住所(2)は学校名

も)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⑦1は用具の貸し出し希望の有無を、4月21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 ソフトテニス

▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時:5月13日~6月3日の毎土曜午前9時30分~午後0時30分▶場所:豊玉中公園庭球場▶定員:60名(抽選)▶費用:1回500円

2 キャッチバレーボール

▶対象:小学1~4年生▶日時:④5月13日(土)・20日(土)⑤5月27日(土)、6月3日(土)午後4時~6時【2日制】▶場所:④総合体育館⑤平和台体育館▶定員:各50名(抽選)▶費用:76円

3 親子体操

▶対象:4歳以上の未就学児と保護者▶日時:5月14日~6月18日の毎日曜午前10時~11時30分【6日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:20組(抽選)▶費用:1人228円

4 バドミントン

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:5月15日~6月26日の毎月曜午前10時~正午【6月12日を除く。6日制】▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:40名(抽選)▶費用:2,500円

5 健やか体操

▶対象:65歳以上の方▶日時:5月18日~6月22日の毎木曜午後1時30分~3時【6日制】▶場所:大泉学園町体育館▶定員:10名(抽選)▶費用:228円

区民体育大会

▶問合せ:スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎8階) ☎5984-1947

●ゴルフ

▶日時:6月1日(木)午前8時から▶場所:日本カントリークラブ(埼玉県越生町)

▶内容:男女年齢別、新ペリア方式▶定員:112名(先着順)▶費用:1,000円 ※プレー代実費。▶申込:体育館やスポーツ振興課、区ホームページにある実施要項をご覧ください、4月25日(火)までにアサヒゴルフ倶楽部へ

●アควアスロン

▶対象:小学生以上▶日時:6月4日(日)午前9時30分から▶場所:光が丘体育館、光が丘公園▶内容:小学生…スイム60m・ラン1.2km、中学生…ス

イム180m・ラン3.7km、一般(15歳以上)…スイム240m・ラン5.6km▶定員:120名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:体育館や三原台温水プール、スポーツ振興課、区ホームページにある実施要項をご覧ください、5月10日(水)までにトリアスロン連合事務局へ

●軟式野球(未登録チームの部)

▶日時:6月18日~7月9日の毎日曜▶場所:東台野球場▶申込:チーム全員の区内在住・在勤を証明できるものを、4月23日(日)午後2時~3時に直接、同所へ ※高校・大学野球連盟登録者は参加不可。 ※1チーム10名以上、背番号は0~99番を使用。 ※5月14日(日)午後2時から同所で書類審査・抽選会を実施。

3年ぶりに開催! 入場無料 第279回 アトリウムミニステージ 4/26(水) ▶日時:4月26日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:宮城道雄/春の海、笠原道樹/月明かりになど▶出演:青木真子(箏)、笠原道樹(尺八)▶問合せ:練馬文化センター ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。

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

◆庚申の会ビッグサービスデー▶日程:4月15日(土)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:栄町本通り商店街振興組合・萩原 ☎090-7735-1804

◆公衆浴場でかりんの湯▶日程:4月16日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:500円(小学生200円、未就学児100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「どうする!?高齢者医療~ポリファーマシーと薬剤性老年症候群を中心に」▶日時:4月22日(土)午後2時~3時▶申込:4月21日(金)までに順天堂練馬病院ホームページ▶問合せ:同院 ☎5923-3111

◆パネル展「盲導犬(アイメイト)って知ってる?」▶日時:4月27日(木)~29日(土)午前9時~午後4時▶場所:区役所アトリウム▶内容:パネル展示、体験歩行、グッズ販売など▶問合せ:(公財)アイメイト協会 ☎3920-6162

◆護身術と合気道体験講習会▶対象:小学生以上▶日時:5月2日(火)・16日(火)・30日(火)午後4時~5時30分【3日制】▶場所:大泉学園町体育館▶費用:200円(小学生は無料)▶申込:電話またはハガキで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月28日(必着)までに〒178-0062大泉町3-2-13-403 練馬区合気道連盟・新元 ☎042-798-2335

◆初夏の文学散歩▶日時:5月13日(土)午前9時京成線柴又駅集合~葛飾柴又寅さん記念館~矢切の渡し~野菊の墓文学碑~午後2時北総線矢切駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:1,500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、4月24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) ◆建築無料相談▶日時:第4月曜午前10時~午後2時▶場所:区役所アトリウム▶内容:新築、リフォーム、耐震診断など▶持ち物:写真や図面などの資料▶申込:当日会場へ▶問合せ:(一社)東京都建築士事務所協会練馬支部 ☎090-4666-7517

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

◆介護保険サービスの上手な使い方▶日時:4月22日(土)午後2時~3時30分▶場所:介護老人保健施設練馬ゆめの木▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3923-0222

学校体育館でスポーツを

◆小竹小 ラケットテニス大会▶対象:18歳以上の方▶日時:5月5日(火)午後1時~4時▶内容:ミックスダブルスなど▶定員:30名(先着順)▶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

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2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:5月7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)

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

◆0歳からの親子で楽しむおとあとコンサート▶対象:未就学児と保護者▶日時:6月6日(火)午前10時30分~

11時30分▶場所:ココネリ3階▶定員:80名(先着順)▶費用:1人500円(1歳児以下無料)▶申込:電話でおとあと研究室事務局 ☎050-6879-3268(平日午前10時~午後5時)

すまいるねりま遊遊スクール

◆楽しいダンスあそびをしよう!▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:5月6日(土)午前10時~11時30分▶場所:上石神井南地域集会所▶定員:25名(先着順)▶申込:電話でダンスラボ・松浦 ☎080-3000-6580

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館▶日時:4月16日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆巣鴨信用金庫土支店(土支店4-7-7)▶日時:4月12日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分▶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。

アオバジャパン・インターナショナルスクール AOBA サマースクールプログラム2023開講 体験入学のチャンス! インターナショナルスクールでプチ留学体験してみたい? 日時:2023年7/17~8/11(9時~15時) 内容:英語での陶芸、絵画、演劇、楽器等ハンズオンで体験型の学び(プールや遠足などの活動も含む) 対象:幼稚園児~中学生 ※一部高校生対象プログラム有り

健康麻雀 始めませんか! 今なら体験2時間半800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/

SHOSUKE OSAWA

大沢昌助(明治36年~平成9年)は戦前・戦後の社会背景を見据えつつ、モダンでシンプルな独自のスタイルを貫いた昭和を代表する洋画家です。本展では、作画の原点であるスケッチ画に加え、晩年の抽象画など約120点を通し、大沢芸術の豊かさを多面的に紹介します。

▶観覧料:一般1,000円、高校・大学生と65~74歳の方800円、中学生以下と75歳以上の方無料
※一般以外の方は、年齢を確認できるものが必要です。 ※その他割引制度あり。



練馬区立美術館
NERIMA ART MUSEUM



①



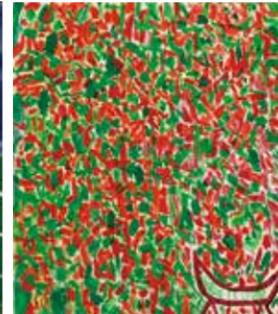
③



⑤



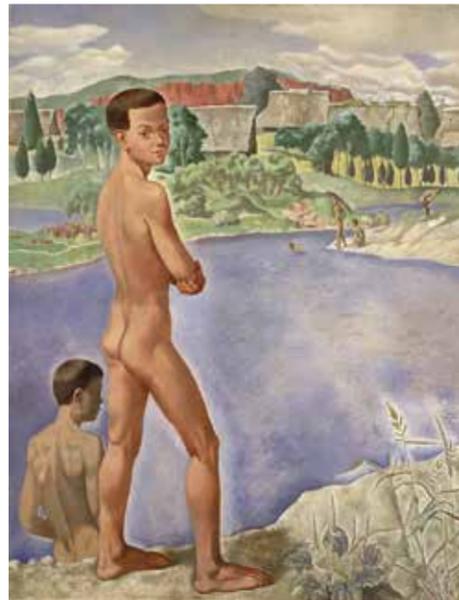
⑥



⑦



⑧



②



④

生誕120年

大沢昌助展

4/29(祝)
6/18(日)
10:00~18:00
(入館は17:30まで)
※月曜休館。

お休みします【展示作業のため】
4月17日(月)~28日(金)

- ①「笛を吹く童女」昭和53年 油彩・キャンバス 個人蔵
- ②「水浴」昭和16年 油彩・キャンバス 当館蔵
- ③「人と太陽」(旧国立競技場壁画原画下図) 昭和39年ごろ 鉛筆・ガッシュ・紙 個人蔵
- ④「黒いおもかげ」平成7年 油彩・キャンバス 当館蔵
- ⑤「変わっていく繰り返し」昭和56年ごろ 油彩・キャンバス 当館蔵
- ⑥「緑と青」平成3年 アクリル・キャンバス 個人蔵
- ⑦「草むらにバッタ」制作年不詳 油彩・キャンバス 個人蔵
- ⑧「自画像」平成8年 油彩・キャンバス 個人蔵

場所・問合せ
練馬区立美術館 ☎3577-1821

会期中の催し

催し名など	対象	日時	定員(抽選)	申込期限(必着)
1 鑑賞プログラム 「トコトコ美術館 vol.45 テーマ:いろ」	3歳以上の未就学児と保護者	5/13(土) A:10:30~12:00 B:14:00~15:30 5/14(日) C:10:30~12:00 D:14:00~15:30	各5組	4/28
2 講演会「大沢昌助・作品の魅力について」 ▶場所:サンライフ練馬 ▶講師:川崎市岡本太郎美術館館長/土方明司	中学生以上	5/20(土)15:00~16:30	70名	5/2
3 アートdeねりまち ワークショップ 「大沢作品と公園の植物をそうごうさせて コラージュ作品をつくろう!」 ▶講師:画家/弓指寛治▶費用:1,000円	小中学生	5/21(日)10:30~15:00	10名	
4 学会員によるスライドトーク	-	5/27(土)14:00~14:20	40名	5/12
5 鑑賞プログラム 「あかちゃんと家族の鑑賞会」	2歳以下のお子さんと家族	6/3(土) A:10:30~11:30 B:13:30~14:30	各10名	5/19
6 鑑賞プログラム 「拡大!美術館 vol.5 テーマ:いろ」 ▶費用:300円	小学生	6/4(日) A:10:30~12:30 B:14:00~16:00	各8名	

▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①催し名(1~6)の別。1はA~D、56はA⑧の別も②参加者全員(1は3名(お子さん2名、保護者1名)まで。2~4は2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、申込期限までに〒176-0021 練馬区立美術館へ
※1356は当日の観覧券、24は観覧券の半券が必要です。



練馬区立美術館の館長に伊東正伸さんが就任しました



国際的な展覧会であるベネチア・ビエンナーレや横浜トリエンナーレなどに携わってきました。この経験を生かして、来館された皆さんが、真の豊かさとは何かを感じたり、考えたりすることができるような美術館を目指したいと思います。

▶問合せ:文化振興係 ☎5984-1284