

6/7(水)11:00
Jアラートの試験放送を実施
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

わたしたちと区議会

4月23日の区議会議員選挙で、第20期練馬区議会議員50名が選ばれました。任期は令和5年5月30日～9年5月29日の4年間です。

区議会は区民の皆さまの代表として、条例の制定や改廃、予算や決算などを審議・議決するとともに、区が行う事務・事業をチェックする機関です。

ここでは、区民の皆さまと区議会を結ぶ制度のあらましと、今回選出された区議会議員を紹介します。

▶問合せ:議会事務局(区役所西庁舎5階)☎5984-4732 FAX 3993-2424



令和5年第一回区議会定例会の様子

定例会は年4回開催

定例会は2月、6月、9月、11月に開催されます。また、必要に応じて臨時会が開催されることもあります。※第二回区議会定例会の日程は8面参照。

<定例会の主な流れ>

本会議 初日…区長所信表明、議案の提出、請願・陳情の委員会への付託など
2日目以降…一般質問

委員会(※) 審査→決定

本会議 最終日…委員長報告→議決など

※委員会は常に設置している常任委員会と議会運営全般について協議する議会運営委員会、必要に応じて設置する特別委員会があり、定例会閉会中も随時開催します。

請願・陳情ができます

「請願」は、区政について区民の皆さまが直接区議会に要望できる制度で、議員の紹介が必要です。紹介がない場合には「陳情」として扱われます。

請願・陳情は、委員会での審査後、その趣旨を実現すべきとした場合に採択されます。書き方など詳しくは、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。

傍聴ができます

本会議や委員会は、どなたでも傍聴できます。傍聴席は、議場が68席(うち車いす用は2席)で、委員会室は大きさにより異なります。

会議当日、本会議は区役所西庁舎9階の傍聴受付で、委員会は西庁舎5階の議会事務局で傍聴券に住所・氏名を記入し傍聴してください。※手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

会議情報を知りたいときは

区ホームページでは、日程や議決した議案、議員名簿、会議録、本会議のライブ・録画映像などがご覧になれます。本会議の会議録は、図書館や区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、議会事務局でもご覧になれます。

練馬区議会
ホームページ



練馬区議会公式
ツイッター



▶アカウント名:
@Nerima_Kugikai

第20期練馬区議会議員

氏名	会派	連絡先		
		電話	住所	
小林みつぐ	自民党	3999-3471	176-0024	中村1-3-3
小泉純二	自民党	3970-8615	179-0074	春日町6-6-39-603
藤井たかし	自民党	5905-0533	178-0065	西大泉3-29-20
かしわざき強	自民党	3924-7789	178-0062	大泉町4-34-5
福沢剛	自民党	6317-7044	176-0006	栄町1-2-901
上野ひろみ	自民党	3939-0646	179-0073	田柄4-36-34
田中よしゆき	自民党	5903-9417	177-0044	上石神井4-8-8
かわすみ雅彦	自民党	6761-0007	177-0042	下石神井2-34-5-101
かしままさお	自民党	6904-4363	178-0064	南大泉3-9-22
しばたさちこ	自民党	3921-0303	178-0063	東大泉3-4-3-204
高橋しんご	自民党	3408-6675	179-0085	早宮2-10-3
佐藤力	自民党	4500-1756	179-0076	土支田1-6-19
つじ誠心	自民党	080-1957-2758	179-0081	北町8-21-3-E306
笠原ともこ	自民党	3990-3773	177-0034	富士見台1-26-19
浜田ゆきひろ	自民党	3577-3015	176-0021	貫井3-14-8-1F
吉田ゆりこ	公明党	3933-3489	179-0081	北町6-35-27
柳沢よしみ	公明党	3594-7510	177-0051	関町北5-5-8-505
酒井妙子	公明党	6909-2960	179-0072	光が丘3-3-4-922
西野こういち	公明党	6272-4249	176-0021	貫井3-22-11
鈴木たかし	公明党	5933-0705	178-0062	大泉町3-19-16
星野あつし	公明党	3979-8644	179-0071	旭町3-3-3
佐藤じゅんや	公明党	3921-6846	178-0061	大泉学園町4-13-15
倉田れいか	練馬会議	3923-5672	177-0031	三原台2-4-7-1A
石黒たつお	練馬会議	090-1667-1192	178-0064	南大泉2-2-33
井上勇一郎	練馬会議	3926-7146	176-0022	向山3-1-32
しもだ玲	練馬会議	050-3588-0693	177-0041	石神井町3-25-8-302
西田まちこ	練馬会議	090-5307-7817	176-0022	向山3-26-4
のださちこ	練馬会議	080-4131-5544	177-0051	関町北2-17-16-205

氏名	会派	連絡先		
		電話	住所	
白石けい子	立憲民主	3990-3107	179-0075	高松3-24-19
沢村信太郎	立憲民主	6824-5987	177-0035	南田中3-21-7
富田けんじ	立憲民主	6915-7247	179-0083	平和台4-10-4-6F
渡辺てる子	立憲民主	070-8383-4589	178-0063	東大泉5-36-17-303
たかはし純	立憲民主	070-2426-5787	177-0052	関町東1-7-12-104
石森愛	立憲民主	050-3595-0090	177-0041	石神井町8-17-8-105
有馬豊	共産党	3997-4191	177-0041	石神井町2-8-27
島田拓	共産党	5997-5014	179-0071	旭町1-1-15
のむら説	共産党	5999-1200	179-0085	早宮3-1-15
やくし辰哉	共産党	6766-0810	178-0061	大泉学園町2-1-17-101
小松あゆみ	共産党	3825-9122	177-0034	富士見台2-18-10
かとうぎ桜子	インクル	3978-4154	178-0063	東大泉3-1-18-102
岩瀬たけし	インクル	5935-4071	178-0061	大泉学園町2-10-1
高口ようこ	インクル	080-7746-8648	176-0002	桜台3-42-29荒川方
山田かずよし	維新の会	3991-3087	176-0012	豊玉北5-2-14
水上明子	維新の会	080-9099-0808	176-0001	練馬1-20-8-2F
吹田ひでとし	維新の会	080-3525-2317	176-0024	中村3-34-5
やない克子	生活ネット	3993-4899	177-0051	関町北5-17-4
山崎まりも	生活ネット	3993-4899	179-0072	光が丘3-3-4-220
池尻成二	つながる	5933-0108	178-0063	東大泉5-6-9
ももかわ一郎	参政党	6824-1612	179-0083	平和台3-23-14-201
山口あきこ	れいわ練馬	080-3358-0987	178-0063	東大泉7-35-28-1F

<会派名の略称>自民党:練馬区議会自由民主党、公明党:練馬区議会公明党、練馬会議:練馬区議会都民ファーストの会・未来会議・国民民主党、立憲民主:練馬区議会立憲民主党、共産党:日本共産党練馬区議団、インクル:インクルーシブな練馬をめざす会、維新の会:練馬区議会日本維新の会、生活ネット:生活者ネットワーク、つながる:つながる市民・練馬、参政党:練馬区議会参政党、れいわ練馬:れいわ新選組練馬

※5月30日現在。

話題も大豊作！ねりまの“農”

練馬区は、大都市東京の都心近くに立地しながら、市民生活と融合した“生きた農業”があるまちです。都市生活に豊かさをもたらす“ねりまの農”を楽しみませんか。



全国都市農業フェスティバル連載企画 Vol.3

農フェスNEWS 拡大版！ 推し ねりま 2023 まで

11/19(日)

「全国都市農業フェスティバル」を開催

～都市農業の魅力在全国に発信！

11月19日(日)に光が丘公園で「全国都市農業フェスティバル」を開催します。都市農業に積極的に取り組む4都市(国分寺市・松戸市・名古屋市・京都市)を招くほか、全国の自治体に参加を呼び掛け、フェスティバルを盛り上げます。

最新情報は、区ホームページをチェック！



楽しいイベント盛りだくさん！

買う

練馬産の採れたて農産物のほか、江戸東京野菜や京野菜など全国各地の農産物を販売します。



食べる・体験する

全国の農産物を使った料理を販売するキッチンカーが集結します。親子で体験できるワークショップもあります。



学ぶ

全国の都市農業者が、都市農業の魅力や各地の「推し」農産物などを熱く語ります。



参加都市・千葉県松戸市の取り組みを紹介

市内産農産物のブランド化を推進

松戸市では、一定の基準を満たした農産物であることを示すマーク「みのりちゃん」を活用して、ブランド化を推進しています。深い香りと辛味がある「あじさいねぎ」や市場に出回らない希少な「まつどの梨」などブランド力の高い農産物を多数生産しています。また、枝豆の収穫体験など観光農園も盛んです。令和元年には、ねぎの魅力を全国に発信する「全国ねぎサミット2019inまつど」を開催しました。

フェスティバルで松戸市の農産物を販売する予定だよ！



「あじさいねぎ」は通年収穫できます

区内農業者

田中秀一さんが推す練馬の農 (関町グリーンガーデン 関町北3-20-8)

私の推しは、農業者の指導を受けながら、野菜の作付けから収穫までを体験できる「農業体験農園」です。区内に18カ所あり、例年1月に募集を開始します。一から自分で育てた野菜の味は格別で、特に、採れたての枝豆とトウモロコシのおいしさには多くの利用者さんが驚いていますよ。



農業者ならではのコツを伝授！

イベントも盛りだくさん！

自分で採った野菜はおいしいよ！

高松で農の魅力体験

高松みらいのはたけ 夏のはたけで遊ぼう！

6/25(日)

区内農業者による採れたて野菜の販売や、じゃがバターの配布、トラクターの試乗などが楽しめます。▶日時:6月25日(日)午前10時～午後2時▶場所:高松みらいのはたけ(高松2-23-17)▶申込:当日会場へ



じゃがいも収穫体験もあるよ！要予約 時間や費用、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。



農の学校

農とのふれあい・体験コース

8月下旬～12月中旬

農家の指導を受けながら、野菜の作付けや収穫体験を通して、農とふれあう楽しさを学びます。▶対象:15歳以下のお子さんを含む区内在住の2～4名のグループ ※未就学児1名につき保護者1名の参加が必要です。▶日程:8月下旬～12月中旬の土・日曜、祝休日4日間程度(各半日程度)▶場所:農の学校(高松1-35-2)▶定員:10組(抽選)▶費用:1組2,000円 ※別途、保険料1人132円。

▶申込:ハガキまたはつながるカレッジねりまポータルサイトで①コース名②代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員の氏名(ふりがな)・生年月日を、6月30日(必着)までに農業振興係へ ※結果は7月下旬に通知します。



旬の野菜が大集合！

マルシェ

採れたて野菜や加工品など、旬の練馬産農産物をお楽しみください。※なくなり次第終了。



区役所マルシェ 時間はいずれも10:00～14:00

日程	団体名	問合せ
6/13(水)・22(水)	NERIMA Farmer's Market	JA東京あおば練馬地区アグリセンター ☎3999-7851(平日9:00～16:30)
6/22(水)・29(水)	チームねりまde女子マルシェ	チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022(平日11:00～17:00)
6/28(水)	どこでもマルシェ	どこでもマルシェ・田中 ☎090-2446-7005

地域のマルシェ

日時	催し名	場所	問合せ
6/15(水) 9:00～14:00	JA東京あおば関町支店マルシェ	JA東京あおば関町支店(関町北4-11-3)	JA東京あおば石神井地区アグリセンター ☎3995-4955(平日9:00～16:30)
6/17(土) 10:00～15:00	麦わらマルシェ	夏の雲公園みらいの広場(月見大橋南側)(光が丘3-4)	JA東京あおば練馬地区アグリセンター ☎3999-7851(平日9:00～16:30)
6/18(日) 11:00～16:00	どこでもマルシェ	石神井公園商店街振興組合「ふれあい広場」(石神井町3-17-13)	どこでもマルシェ・田中 ☎090-2446-7005
6/25(日) 9:00～15:00	大泉ファーマーズマーケット	大泉図書館、西本村憩いの森	Best Dishes!・荳荳 ☎090-5506-7700

ツアーに参加して農の魅力を見つけよう！

農の恵みと風景を巡る

旬の野菜やブルーベリーの収穫体験を通して、農の風景が広がるエリアを歩きながら満喫するツアーです。▶日時・場所:①7月8日(土)②10日(月)午前9時30分西武池袋線保谷駅集合～鈴木農園～高橋ベリーガーデン2～正午緑と農の体験塾解散▶定員:各15名(抽選)▶費用:1,500円▶申込:往復ハガキまたはねりま観光センターホームページで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、6月14日(必着)までに〒176-0001 練馬1-17-1 ねりま観光センター☎4586-1199 ※結果は6月下旬に通知します。



フレイル予防で健康な人生100年時代へ

気付いていますか？心と体の不調

外出を控えるなど新型コロナ感染を防ぐ生活が続いたことで、心や体が弱まっていませんか。今日からできるフレイル予防に取り組みましょう。

フレイルとは 加齢などにより心や体の働きが弱くなり、活力が低下してきた状態のこと。

- つまづいたり、転んだりすることが増えた
- 食欲がなく、体重が減った
- かめない食品が増えた
- 家の中にいる時間が増えた
- 会話することが少なくなった

問合せ 介護予防係 ☎5984-2094



フレイル予防 4つの柱

運動 積極的に体を動かし、筋力の低下を防ぎましょう

- 💡 1日10分だけ多く動く
- 💡 歩く機会を増やす
- 💡 掃除や洗濯も運動のひとつ

食生活 1日3食、栄養バランスのよい食事をしっかり食べましょう

- 💡 乳製品や果物を積極的に食べる
- 💡 たんぱく質をしっかりと取る
- 💡 家族や友人と一緒に食事を楽しむ

口腔ケア いつまでもおいしく食べられるように口や舌の機能を守りましょう

- 💡 正しい歯磨きでお口の清潔を保つ
- 💡 半年に1回は歯科医院へ
- 💡 お口周りの筋肉をストレッチ

社会参加 買い物や地域活動で、頭や体を使いましょう

- 💡 1日1回は外出する
- 💡 ボランティア活動に参加する
- 💡 近所への散歩も社会参加のひとつ

身近な地域でフレイル予防！

●街かどケアカフェ

街かどケアカフェは、高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談したりできる場です。
▶問合せ: 地域包括支援係 ☎5984-1187

区内に34カ所!
〈お近くの街かどケアカフェにお越しください〉
詳しくは、地域包括支援センターなどで配布するパンフレットや区ホームページをご覧ください。



●はつらつシニアクラブ～「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)・血管年齢・骨の健康度などの測定やフレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象: 区内在住の65歳以上の方 ▶定員: 各50名(先着順) ▶区の担当: 介護予防係 ▶申込: 電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時～午後7時)

場所	日程
大泉学園地区区民館	6/14(水)
光が丘区民センター3階	6/21(水)
関区民センター2階	6/23(金)
石神井公園区民交流センター	6/28(水)

※時間はいずれも9:30～11:00。

●理学療法士が伝えるフレイル予防！

膝や股関節痛の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※Zoomを使った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。 ▶対象: 区内在住の60歳以上の方 ▶日時: 6月15日(木)午後2時30分～3時30分 ▶場所: はつらつセンター大泉 ▶講師: 東京都理学療法士協会会員 ▶申込: 電話で同所 ☎3867-3180

〈右表の会場で同時視聴できます〉
▶申込: 電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	豊 玉 ☎5912-6401
	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
敬老館	栄 町 ☎3994-3286
	南田 中 ☎3995-5538
	高野 台 ☎3996-5135
	三原 台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
	上石神井 ☎3928-8623
	東大泉 ☎3921-9129
西大泉 ☎3924-9545	
大泉北 ☎3925-7105	

6月は
環境月間

地球温暖化について考えてみませんか

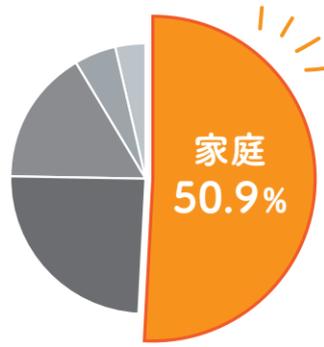


6/7水
まで

パネル展 二酸化炭素を減らすカギは家庭にあり!

区内の二酸化炭素の半分以上が、家庭から排出されています。日常生活の中で気付かないうちに排出している二酸化炭素の量を体感できる展示や、省エネのポイントなどを紹介します。▶日時:6月7日(水)までの午前8時45分～午後8時(7日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:地球温暖化対策係☎5984-4705

※図書館やリサイクルセンターで関連イベントを開催しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



区の二酸化炭素の部門別排出割合

- 家庭 … 50.9%
- 業務 … 24.4%
- 運輸 … 16.1%
- 廃棄 … 5.0%
- 産業 … 3.6%

リサイクルセンターのイベント



- リサイクル工作体験
- スケルトン清掃車の展示・実演
- 環境・清掃事業に関する展示など
- ▶ 申込:当日会場へ

日程	場所・問合せ
6/4(日)	関 町☎3594-5351
6/11(日)	春日町☎3926-2501
6/18(日)	豊 玉☎5999-3196
6/25(日)	大 泉☎3978-4030

※時間はいずれも10:00～15:00。



ご家庭に眠っている食品はありませんか?

フードドライブを実施します

ご家庭で使い切れない未利用食品を持ち寄っていただき、必要としている団体などに提供する取り組みです。食品ロスの削減のため、ご協力をお願いします。▶問合せ:清掃事業係☎5984-1059

これらの食品をお持ちください

缶詰、調味料、乾物、嗜好品、インスタント・レトルト食品

お持ちいただく前にご確認ください

- 未開封で、包装や外装が破損していない
- 冷蔵・冷凍・生鮮食品ではない
- 賞味期限が明記されていて、期限が1カ月以上先である
- 瓶詰ではない
- お酒ではない



食品の受付日時・場所

日時	場所(リサイクルセンター)
6/4(日) 10:00～15:00 6/5(月)・6(火) 9:00～17:00	関 町
6/11(日) 10:00～15:00 6/12(月)・13(火) 9:00～17:00	春日町
6/18(日) 10:00～15:00 6/19(月)・20(火) 9:00～17:00	豊 玉
6/25(日) 10:00～15:00 6/26(月)・27(火) 9:00～17:00	大 泉

※7月から受付窓口を常設します。日時や場所など詳しくは、区報7月1日号でお知らせします。

「ねり☆エコ」ホームページで地球温暖化をたのしく学ぼう!

クイズで学ぶ「ねり☆エコ eラーニング」や、動画で学ぶ「たのしく学ぼう!地球温暖化」、家庭での省エネのコツが分かる「ねりまのエコ暮らし帳」など、家庭で実践できる省エネ対策や夏休みの自由研究のヒントになる内容が盛りだくさんです。ぜひ、ご活用ください。

▶問合せ:ねり☆エコ事務局☎3993-8011



ねり☆エコ



地球にいいことはじめよう!

こどもエコクラブの会員を募集します

子どもたちの自主的な環境保全活動や環境学習を支援する全国規模の環境活動クラブです。3～18歳の方と活動を支えるサポーター(18歳以上)がいれば、会員登録ができます。会員にはメンバーズバッジなどが送られます。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こどもエコクラブホームページをご覧ください。

▶問合せ:地球温暖化対策係☎5984-4705



幅員4m
未満の

きょう 狭あい道路の拡幅にご協力を ～みんなで作る安全・安心なまち

区内の道路の約37%は、幅員4m未満の狭あい道路です。このような狭い道路は、緊急車両の活動を妨げる恐れなどがあるため、拡幅を進めています。

狭あい道路の拡幅にご協力いただける方を対象に助成を行っています。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。



拡幅のメリット

- 緊急車両が活動しやすくなります
- 火災時などの避難経路が確保できます
- 日照や通風など住環境の改善につながります

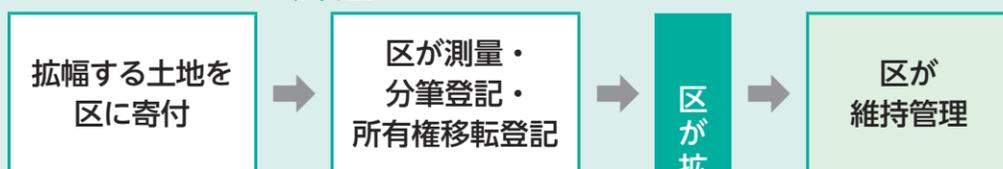


問合せ

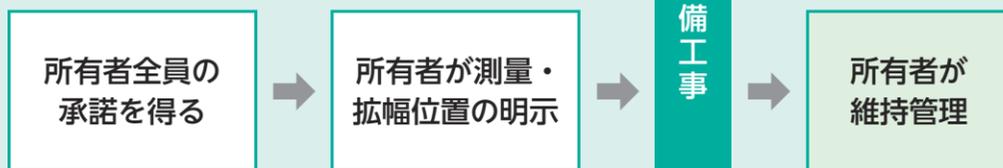
助成や私道の拡幅について…狭あい道路拡幅係 ☎5984-1985
土地の寄付や公道の拡幅について…道路整理係 ☎5984-1972

拡幅の流れ

- 拡幅する道路が**公道**(区道または区有通路)の場合



- 拡幅する道路が**私道**の場合



拡幅整備工事の例

拡幅前



拡幅後



拡幅に伴う助成の一部を紹介

- 支障物を撤去・移設する際の助成金

区による拡幅整備工事をする前に、ブロック塀や電柱、水道メーターなどの支障物を撤去・移設する必要があります。それらの整備にかかる費用を助成します。

- ▶ 対象: これから拡幅を行う土地の所有者(宅地建物取引業者を除く)
- ▶ 助成額: 実際に支払った費用(支障物ごとに単価上限あり。総額150万円以内)

(支障物(電柱)の移設)



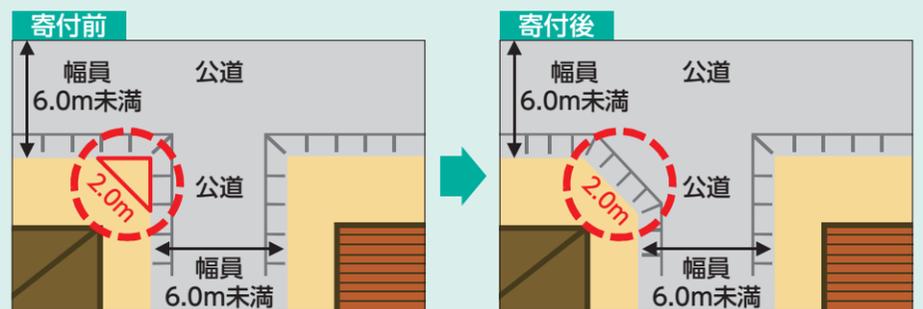
- すみ切り用地を寄付する際の助成金

交差点のすみ切り用地を区に寄付していただける方に助成金を交付します。

- ▶ 対象: 2つ以上の公道が交差するすみ切り用地の土地所有者
- ▶ 助成額

区分	助成額
幅員6.0m未満の公道が交わる角地(※)	面積×路線価の平均
上記以外で建築基準法などにより、すみ切り用地としない土地	1カ所当たり10万円

※東京都建築安全条例の規定により建築の制限を受ける土地。



令和5年度 特別区民税・都民税(住民税)のお知らせ

納税通知書を発送します

5年度住民税は、4年1～12月の所得に対して課税され、5年1月1日現在お住まいの区市町村に納めることになっています。個人で納める方と公的年金から差し引かれる方には、5年度の特別区民税・都民税納税通知書を6月9日(金)に発送します。個人で納める方の第1期分の納期限は6月30日(金)です。

※3月16日以降に申告した方は、申告内容が反映されていない場合があります。その場合は、後日変更通知書を送付します。
 ※給与から差し引かれる方には、5月10日に税額通知書を勤務先に発送しました。

簡単・便利!

キャッシュレス納税のご利用を

スマートフォンの決済アプリや口座振替などで納付ができます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



問合せ 課税内容(税額)などについて…区税第一～第四係 ☎5984-4537
 納付相談について…納付案内センター ☎5984-4547、納付方法について…個人収納係 ☎5984-4542

住民税の証明書が必要な方へ

5年度の住民税の課税(非課税)証明書・納税証明書は6月9日(金)から交付します。

問合せ 税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階) ☎5984-4536

証明書の交付が受けられる方

- ①税務署または練馬区に税の申告をした
- ②勤務先が区に給与支払報告書を提出した
- ③前年中に公的年金等を受給した
- ④前記①～③の方に税法上扶養されている(証明内容に一部制限があります)

※①～④以外の方は、事前に申告の手続きが必要です。
 ※証明書は、5年1月1日現在お住まいの区市町村で交付します。

証明書の交付窓口・受付時間

- 区民事務所…平日午前8時30分～午後7時
 ※練馬区民事務所のみ土曜午前9時～午後5時も受け付けています(祝休日を除く)。
- 税務課…平日午前8時30分～午後5時
- 郵便局(下表の11カ所)…平日午前9時～午後4時
 ※申請時、区に住民登録している本人や住民票上同一世帯の親族に限ります。

郵便局名(所在地)
練馬桜台二(桜台2-17-13)
練馬貫井(貫井5-10-4)
練馬春日南(春日町1-12-3)
練馬土支田(土支田2-29-16)
練馬旭町(旭町2-43-11)
練馬田柄二(田柄2-19-36)
練馬北町(北町1-32-5)
練馬高野台駅前(高野台1-7-3)
練馬関一(関町南1-6-1)
練馬南大泉五(南大泉5-21-24)
大泉(大泉学園町4-20-23)

証明書の交付に必要なもの

本人による申請
本人確認ができるもの
○1点の提示でよいもの…官公署発行の顔写真付き証明書(運転免許証、マイナンバーカード、在留カードなど)
○2点以上の提示が必要なもの…官公署発行の顔写真のない証明書(健康保険証、年金手帳など)
代理人による申請 ※郵便局ではできません。
①委任状(申請者本人が自署したもの) ※わたしの便利帳や区ホームページに見本があります。
②代理人の本人確認ができるもの(前記の「本人による申請」と同じもの)

※郵送での申請、夜間・休日の受け取り(要予約)については、わたしの便利帳や区ホームページをご覧ください。

証明書の種類と交付手数料

1 課税(非課税)証明書

所得金額や課税額を記載したもの ※前年中の所得証明書としても利用できます(例:5年度の証明書には4年1～12月中の所得金額を記載)。

2 納税証明書

1の課税証明書に納税額を記載したもの

〈交付手数料〉

いずれも1通300円。マイナンバーカードを利用してコンビニや区民事務所の証明書発行機で取得する場合は、1通200円。
 ※新型コロナウイルスの影響により、貸付や融資などの手続きを行う方は無料になります(コンビニ、証明書発行機を除く)。

マイナンバーカードをお持ちの方

- コンビニや区民事務所の証明書発行機で取得できます
 利用には、マイナンバーカードに登録した電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です。コンビニでの交付は、セブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなどで取得できます。▶時間:午前6時30分～午後11時

知っておきたい税のはなし

「年収の壁」って本当なの!?

年収が一定額を超え、住民税や社会保険料の負担が生じたりすることが「年収の壁」と言われています。しかし、実態は必ずしもそうではありません。正しい知識を身に付けて、自分に合った働き方について考えてみましょう。▶問合せ:区税第一～第四係 ☎5984-4537



世帯の手取り収入が減ってしまうのでは?

負担が増えてしまうだけでは?

●税制上では、世帯の手取り収入が減らない仕組みが設けられています

給与の場合、年収150万円(住民税では155万円)を超えると、配偶者特別控除が減り始めますが、世帯の手取り収入が減るわけではなく、手取りの伸びが緩やかになります。税制においては、世帯の手取り収入が逆転しないような仕組みがあります。

●社会保険に加入すると、負担だけでなく大きなメリットがあります

年収が106万円または130万円を超えると社会保険料が掛かりますが、将来受け取れる年金が増えたり、医療保険が充実したりするなどのメリットがあります。

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



お知らせ

6月4日～10日は危険物安全週間「身近な危険物に気を付けましょう！」

殺虫剤や制汗剤など可燃性ガスが入っているスプレー缶を、台所などの火の近くで使用すると、引火し火災になる恐れがあります。また、ガス抜きは風通しの良い屋外で行いましょう。▶**問合せ**:防災調整係 ☎5984-1686、各消防署【練馬 ☎3994-0119、光が丘 ☎5997-0119、石神井 ☎3995-0119】

介護保険

「負担限度額認定証」「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」の更新をお忘れなく

認定証・確認証の有効期限は7月31日(月)です。現在、認定証・確認証をお持ちの方には、必要書類を6月上旬に送付します。引き続き認定を希望する方は、有効期限までに申請してください。 ※郵送可。▶**申請先・問合せ**:介護保険課給付係(区役所東庁舎4階) ☎5984-4591

働く

環境まちづくり公社臨時社員
①資源・ごみの収集②車両誘導・資源回収③不燃ごみ仕分け

▶**対象**:ごみの収集や作業所・屋外で作業できる体力のある方 ※②は60歳以上の方。▶**期間**:6～9月▶**日時**:①③午前7時40分～午後4時25分②午前8時25分～午後4時25分 ※①～③とも土曜、祝休日勤務あり。▶**場所**:資源循環センターなど▶**採用予定数**:各若干名(書類選考・面接)▶**報酬(時給)**:①1,445円②1,200円③1,385円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶**申込**:資源循環センターや同ホームページにある募集要項をご覧ください。同センター ☎3995-6711

**看護師向け
再就職支援ナースセミナー**

在宅看護の知識や介護・障害福祉サービスの仕事内容などを紹介します。▶**日時**:6月17日(土)午前10時～11時50分▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:45名(先着順)▶**申込**:電話または練馬福祉人材育成・研修センターホームページで同センター ☎6758-0145 ※お子さん連れ可。

員:45名(先着順)▶**申込**:電話または練馬福祉人材育成・研修センターホームページで同センター ☎6758-0145 ※お子さん連れ可。

ボランティア

地域猫推進ボランティア、災害時ペット管理ボランティア【登録制】

▶**申込**:事前に電話で連絡の上、直接、生活衛生課管理係 ☎5984-2483

●地域猫推進ボランティア

飼い主のいない猫によるトラブルを減らし、地域環境を改善するための活動をします。▶**対象**:18歳以上の方を2名以上含むグループ

●災害時ペット管理ボランティア

災害時にペットが原因の混乱を防ぐため、避難拠点(区立小中学校)などでペットの適正管理をします。▶**対象**:適正な飼育の技術や経験がある18歳以上の方

事業者向け

有料広告を募集

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。

●ねりま区報

▶**掲載募集号**:9月1日号～11月21日号(毎月1日・11日・21日発行)▶**掲載位置**:①②中面記事下③中面欄外 ※1日号は③のみ募集。▶**広告サイズ(縦mm×横mm)**・**料金(1回)**:①60×120…8万円②60×243…16万円③10×235…1万円▶**刷色**:①②4色カラー③2色(黒・青)▶**発行部数**:約20万部▶**配布先**:新聞折り込み、区内・周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など▶**申込期限**:7月1日(土)▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690

●国民健康保険証送付用の封筒

▶**掲載位置**:封筒の裏面▶**広告サイズ(縦mm×横mm)**:70×70▶**料金**:10万円▶**刷色**:1色(色指定不可)▶**発行月**:9月▶**印刷枚数**:約10万枚▶**申込期限**:6月21日(水)▶**問合せ**:国保年金課管理係 ☎5984-4551

住まい・まちづくり

①春日町六丁目地区②高野台一丁目地区の地区計画の変更案などがご覧になれます

高野台一丁目地区は、高度地区、

防火地域及び準防火地域の各都市計画変更案も作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。 ※②は都が定める用途地域の変更案もご覧になれます。▶**縦覧・意見書提出の期間**:6月6日(火)～20日(火)▶**縦覧・意見書提出の場所**:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※用途地域の変更案に関する意見書は、東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階)へ。 ※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:東部地域まちづくり課 ☎5984-1594

A空き家セミナー B相談会

空き家の売買・賃貸・改修・相続登記などについて専門家によるセミナーと相談会を開催します。▶**対象**:区内に空き家を所有している方など▶**日時**:6月24日(土) **A**午後2時～3時 **B**午後3時～4時▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室▶**申込**:**A**当日会場へ **B**電話または電子メールで①氏名②電話番号③相談内容を、6月16日(金)までに空き家等対策係 ☎5984-1192 [Eメール kankyoutokyo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:kankyoutokyo@city.nerima.tokyo.jp)

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。

さい。▶**日時**:6月6日(火)・20日(火)午後1時30分～4時30分▶**場所**:区役所アトリウム▶**申込**:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。▶**問合せ**:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

介護相談・交流カフェ ～認知症もしもの備え・お金の管理ができなくなったら

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。▶**日時**:6月20日(火)午後2時～4時▶**場所**:街かどケアカフェつつじ(中村橋区民センター内)▶**講師**:(一社)信託協会/藤田敏夫▶**定員**:10名(先着順)▶**申込**:電話で同所 ☎3577-8815

井戸水を飲む方はご注意ください

家庭にある浅い井戸は、雨水や地表の影響を受けやすく、細菌や化学物質が検出される場合があります。井戸水を飲む場合は、事前に専門の検査機関による水質検査で安全性を確認しましょう。▶**問合せ**:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

カラダの中からアンチエイジング～高血圧を予防しよう

▶**日時**:7月7日(金)午前10時～11時30分▶**場所**:関保健相談所▶**内容**:講義▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:電話または区ホームページで同所 ☎3929-5381

東京外かく環状道路シールドトンネル工事のオープンハウスを開催

国土交通省・NEXCO東日本・NEXCO中日本が東京外かく環状道路(関越～東名)事業における大泉ジャンクション付近の状況やシールドトンネル工事の状況などについてパネルを使って紹介します。

また、意見交換の場を設けます。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、東京外環プロジェクトホームページをご覧ください。

※オープンハウスは事前の申し込みは不要です。▶**区の担当**:交通企画担当係▶**問合せ**:国土交通省東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)



日時	場所
6/11(日)10:00～12:00・14:00～16:00	大泉インフォメーションセンター(大泉町4-9)
6/12(月)18:00～20:00※	石神井庁舎5階
6/13(火)18:00～20:00※	上石神井南地域集会所

※意見交換を実施。時間は19:00～20:00です。

6/5(月)～27(火) 第二回区議会定例会

6月5日(月)	本会議(会期の決定など)
6月9日(金)	本会議(議長・副議長選挙)
6月12日(月)	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
6月13日(火)～15日(木)	本会議(一般質問)
6月20日(火)	常任委員会
6月21日(水)	特別委員会
6月22日(木)	常任委員会
6月23日(金)	常任委員会、特別委員会
6月27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

国民健康保険 インターネットで脱退手続きができます

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が必要です。手続きはインターネットでできます。詳しくは、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



固定資産税・都市計画税 第1期分の納期限は 6/30(金)

スマートフォンの決済アプリを使って納付書のバーコードを読み取ると納付できます。詳しくは、東京都主税局ホームページをご覧ください。

問合せ 練馬都税事務所 ☎3993-2261



高齢者



はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶
場所:はつらつセンター豊玉▶申込:
1)6月5日(月)2)16日(金)までに電話で
同所☎5912-6401

1)お口の老化を防いで健康寿命を
伸ばしましょう

▶日時:6月12日(月)午後2時~3時30分▶
講師:歯科医師/宮本寛士▶定員:20名(抽選)

2)昭和歌謡コンサート

▶日時:6月24日(土)午後3時~4時▶
出演:柏倉基之(ベース)ほか▶定員:
35名(抽選)

シニア就職支援セミナー 「生涯現役!シニア世代の 働き方と仕事選びのコツ」

▶対象:おおむね60歳以上の方▶日
時:①6月28日(水)②7月5日(水)午後1
時30分~3時50分 ※いずれも午
後3時50分~4時50分に個別相談会
あり。▶場所:①ココネリ3階②勤
労福祉会館▶定員:各30名(先着順)

▶区の担当:いきがい係▶申込:電話
で(株)シグマスタッフ☎0120-916-
898(平日午前9時~午後5時)

子ども・教育 ①

児童手当・児童育成手当の 現況届をお忘れなく

手当を受給中の方のうち、届け出
が必要な一部の方に現況届を順次発
送します。6月30日(必着)までに提
出してください。提出しないと10月
支給分から手当が受けられなくなり
ます。▶問合せ:児童手当係☎5984-
5824

歯・口の健康に関する図画・ ポスターコンクールの作品 を募集

6月4日~10日は歯と口の健康週
間です。虫歯の予防やかむことの重
要さなど、歯・口の健康に関する図
画・ポスターのコンクールを開催し
ます。応募作品の中から特賞、優秀
賞、歯科医師会賞の作品を区役所内
に展示します。▶対象:小学校(図画
の部)…区内在住の小学1~3年生、

小学校(ポスターの部)…区内在住の
小学4~6年生、中学校の部…区
内在住の中学生、特別支援学校(学級)
の部…特別支援学校(学級)に在籍す
る小中学生▶内容・募集作品:54cm
×38cmの画用紙に絵の具、クレヨ
ンなどで描いた作品▶申込:電話で
応募要領を請求の上、9月4日(必着)
までに歯科保健担当係☎5984-4682
※応募要領は区ホームページにも掲
載しています。

赤ちゃんと一緒にエクサ 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▶日時:7月1日(土)午前10時
~11時30分▶場所・問合せ:豊玉
保健相談所☎3992-1188▶内容:
講義、運動実技▶講師:健康運動指
導士/加藤有里▶定員:10組(先着
順)▶申込:区ホームページ

赤ちゃんと一緒にエクサ 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▶日時:7月19日(水)午前10時
~正午▶場所・問合せ:大泉保健相談

所☎3921-0217▶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:区
ホームページ

7月の赤ちゃん準備教室 ~沐浴体験コース

▶対象:妊娠中の方 ※家族1名の
参加も可。▶内容:お風呂の入れ方
の実習など▶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	29(土) 9:00~11:00	30組
北 ☎3931-1347	2(日) ①9:00~12:00 ②13:30~16:30	各30組
光が丘 ☎5997-7722	21(金) 13:00~17:00	16組
石神井 ☎3996-0634	7(金) 13:00~17:00	20組
大泉 ☎3921-0217	22(土) 9:00~12:00	20組
関 ☎3929-5381	10(月) 13:30~15:00	10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

練馬児童合唱団の団員を募集

グループで合唱の基礎を学びます。毎土曜午後2時~3時に生涯学習
センターで練習します。

●入団説明会

▶対象:小学2年~高校生▶日程:7月8日(土) ※時間は個別に通知。▶
場所:生涯学習センター▶内容:保護者同伴の面接・歌▶申込:往復ハガ
キまたは電子メールで①児童合唱団団員応募②住所③お子さんの氏名
(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者の氏名を、6月27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](mailto:s-center@city.nerima.tokyo.jp)

麻しん(はしか)に注意しましょう

都内で、麻しんの感染者が確認されています。麻しんは感染力が
極めて強く、空気・飛沫・接触感染と、あらゆる経路で感染します。

発しんや発熱など、麻しんを疑う症状が現れた場合は医療機関に連絡
し、指示に従ってください。また、感染予防にはワクチン
接種が有効です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶問合せ:感染症対策担当係☎5984-4671



6月は東京都HIV検査・相談月間 ~早期発見・治療が重要です!

エイズは、HIV(ヒト免疫不全ウイルス)の感染で引き起こされる
「後天性免疫不全症候群」を略した言葉です。

HIVによって体の免疫力が低下すると、普段なら病気にならない程度
の弱い病原菌などに感染してしまいます。HIVに感染後、治療しないと
10年前後でエイズを発症するといわれています。また、20~40代で
梅毒の患者数も増加しています。早期発見で治療につなげましょう。

▶問合せ:感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

▶申込:区ホームページ ※月1回実施(梅毒のみの
検査はできません)。▶問合せ:同所☎3992-1188



●東京都新宿東口検査・相談室

(新宿区歌舞伎町2-46-3 SIL新宿ビル2階)
▶申込:電話または同ホームページで同所☎6273-
8512(平日午後3時30分~7時30分、土・日曜午後1
時~4時30分(祝日を除く))



6月の休日医療関係機関

急病者の応急診療
を行います

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

▶問合せ:地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	診療日時
小児科 練馬区夜間救急子どもクリニック (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科医が診療。	平日の20:00~22:30 土曜・日曜・祝休日の 18:00~21:30 ※保護者同伴。 予約も可
内科・小児科 練馬休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30、18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
石神井休日急患診療所 (石神井町3-30-26 石神井庁舎 地下1階)☎3996-3404	日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。
歯科 練馬歯科休日急患診療所 (豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00~11:30、 13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してく
ださい。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

●東京消防庁救急相談センター

「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323

●東京都医療機関案内サービス「ひまわり」

☎5272-0303(毎日24時間自動応答)

予約も可 …開始30分前~終了1時間
前に練馬区医師会ホームページまたは
電話で各診療所へ



●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶施術時間:午前9時~午後5時

4 日 (日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
11 日 (日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
18 日 (日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
25 日 (日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801

子ども・教育②

7月の育児栄養歯科相談

▶対象:0歳児 ▶内容:育児・食事・歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	5(水) 9:00~10:20	50名
北 ☎3931-1347	14(金) 9:00~10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	19(水) 9:00~10:15	30名
石神井 ☎3996-0634	28(金) 9:00~10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	10(月) 9:00~10:00	25名
関 ☎3929-5381	3(月) 13:00~15:00	30名

スポーツ

ユニバーサルスポーツフェスティバル~ポッチャ、ペガボール体験など

障害のある方もない方も楽しめるスポーツです。▶対象:小学生以上 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。▶日時:①7月17日(祝)②9月10日(日)午前10時30分~午後0時30分▶場所:大泉特別支援学校▶定員:各20名(抽選)▶申込:区ホームページ「電子申請」またはスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある申込書を、①7月6日②8月30日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課係 ☎5984-1948 FAX 5984-1228

講座・催し

こけ玉をつくろう!

▶日時:7月22日(土)①午前10時30分~正午②午後2時~3時30分▶

▶場所:四季の香ローズガーデン▶定員:各24名(抽選)▶費用:1,800円▶申込:往復ハガキまたはホームページで①催し名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、6月30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

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

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。カリキュラムの一部をZoomで公開します。▶日時:6月13日(火)午前9時30分~午後0時15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6日(火)までに電話またはつながるカレッジねりまポータルサイトでカレッジ担当係 ☎5984-1613

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート~水の音楽

▶対象:中学生以上▶日時:6月24日

(出)④午後1時30分~3時⑤午後3時30分~5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:各16名(抽選)▶費用:300円▶申込:往復ハガキまたは石神井公園ふるさと文化館ホームページで①催し名(①②の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、6月9日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:6月16日(金)・23日(金)、7月7日(金)午前10時~午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3557-2020 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員3名)を利用したい方は、6月9日(金)までに併せて申し込んでください。

6/16(金)スタジオツアー東京いよいよオープン!

「豊島園通りの歩き方」を発行!

ワーナー ブラザース スタジオツアー東京・メイキング・オブ・ハリウッド・ポッターの開設に合わせ、地元商店会と連携して作成しました。英語・中国語・韓国語にも対応しています。▶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)、ねりま観光案内所、石神井観光案内所、商工観光課(区役所本庁舎9階)など▶問合せ:ねりま観光センター ☎4586-1199

ガイドブック「地球の歩き方」とコラボ!

- ・豊島園駅周辺の飲食店
- ・観光スポット
- ・お土産情報 など



Instagram ねり丸の「#ねりま推し」

ねり丸が隊長になって、区民の皆さまと一緒に区の魅力を積極的に発信しています。▶問合せ:広報戦略係 ☎5984-2693



次はどこに行こうねり丸 フォローしてチェックしてほしいねり!



みんなの「#ねりま推し」を募集中!

区の魅力が伝わる写真に「#ねりま推し」をつけて投稿してください。

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。

■ヨガ エデュカラボ 毎土曜午前10時~11時 石神井公園区民交流センター 入会金3,000円 月会費5,500円 初回は1,000円で体験可 恩田 ☎090-4095-0420 [Eメール] educa.lab19@gmail.com (要予約)

■いすを使った健康体操(転倒予防、肩こり腰痛改善) 生きがい体操サークル 50歳以上の方対象 第1・3金曜午後2時30分~3時30分 南田中地域集会所 講師 健康運動指導士/MIWA 月会費1,000円 初回は無料体験可 武井 ☎3996-8471 (要予約)

■着付けサークル 麻の葉 初心者対象 月2回月曜午前10時30分~正午 都宮練馬四丁目アパート集会所 会費1回1,000円 伊藤 ☎080-3440-2323 (要予約)

■開進第三小同窓会総会 6月24日午後3時~4時30分 開進第三小 参加費500円(中学生無料) かせだ ☎3991-5833

■健康太極拳 月3回金曜午前10時~11時45分 大泉リサイクルセンターなど 年会費1,000円 会費3ヵ月6,000円 初めの1ヵ月は無料体験可 なくも ☎080-9041-6290 (要予約)

■硬式テニス 松風テニスクラブ 10~60歳の方対象 主に月3回土・日曜、祝日午前9時~11時 石神井松の風文化公園庭球場など 会費1回300円 坂井 ☎090-3511-6232 [Eメール] sss315315@yahoo.co.jp (要予約)

■フラワーアレンジメント フラワーサークルHANA 50歳以上の方対象 第3水曜午後1時30分~3時 大泉町地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 花材代など月2,300円 清水 ☎090-1704-7447 (要予約)

■社交ダンス ダンスサークルチャーム 多少踊れる方対象 毎水曜午前10時~11時30分 勤労福祉会館 プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,500円 青山 ☎3996-8911 (要予約)

■英会話 キャメロンの会 月4回木曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センターなど 外国人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は500円で体験可 森元 ☎3995-0494 (要予約)

■中国文学研究会(作文添削・短編講読など) 中国語検定3級程度の方対象 月3回日曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター 中国人講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 佐々木 ☎090-4707-6614 (午後7時以降) [Eメール] shakujichubun2023@gmail.com (要予約)

■練馬アカデミー合唱団(混声合唱と「ピアノのためのにほんのうた1」より「月の沙漠」など) 月1回金曜午後6時30分~9時、月3回日曜午後2時~4時30分 生涯学習センター 講師 泉翔士 入会金2,000円 月会費5,000円(学生2,000円) 楽譜代実費 演奏会分担当あり 富永 ☎3970-2706 (要予約)

■女声コーラス アリオンコール(発声・抒情歌・カンツォーネ・映画音楽など) ①月4回②月2回火曜午前10時~正午 生涯学習センター分館 講師 小平よう子 ①②とも入会金2,000円 月会費①5,500円②3,000円 教材費月100円 初回は無料体験可 伊藤 ☎080-3008-0873 (要予約)

■第20回二彩会水彩画展 6月6日~11日午前10時~午後6時(6日は午後2時から。11日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 原田 ☎090-6045-1431

■テーマパーク音楽で踊るキッズフラダンス体験会 5歳児~小学5年生対象 6月3日・10日午後1時30分~2時15分 田柄地域集会所 参加費500円 例会…月3回土曜①午後2時15分~3時(5歳以上の未就学児)②午後3時~4時(小学1~5年生) 田柄地域集会所 月会費①3,500円②4,000円 アロハキッズ・天野 ☎090-9498-2023 [Eメール] usafly1012@yahoo.co.jp (要予約)

■健康麻雀 大三元 60歳以上の方対象 主に月3回午後1時~5時30分はつつセンター大泉など 会費1回100円 加藤 ☎080-1129-8348

■「教育と愛国」上映会inねりま 6月24日午後6時40分から ココネリ3階 参加費500円 新日本婦人の会練馬支部・宮前 ☎080-7214-6008

■卓球 青卓会 40歳以上の初級者~中級者対象 毎月曜午後6時30分~9時15分 上石神井体育館など 月会費300円 初回は無料体験可 大矢根 ☎090-6178-5464 [Eメール] tkshyn@zoo.email.ne.jp (要予約)

■着物の簡単リフォーム教室 リ・ぼーんAIDA 月2回木曜午後1時~3時30分 年会費2,400円 月会費2,800円 区役所本庁舎19階 会田 ☎6325-3365 [Eメール] ikukoaida3380@yahoo.co.jp (要予約)

■講演会「最期まで自分らしく生きる~在宅医療の可能性と事前指示書の重要性」 7月2日午前10時~正午 石神井公園区民交流センター 講師 医師/高林克己 参加費500円 NPO法人成年後見推進ネットこれから・酒井 ☎090-7819-2581 [Eメール] npokorekara@gmail.com (要予約)

■体力の維持・向上を目標とする水泳・水中体操無料体験会 60~80代の方対象 ①6月13日②20日午後1時~3時 三原台温水プール ネリマシルパースイミングクラブ・宮原 ☎090-5444-4637 (要予約)

■練馬区若手県人会総会・懇親会 7月5日正午~午後3時 ココネリ3階 参加費無料(飲食代実費) 例会…年4回程度活動 ココネリ3階など 佐藤 ☎ FAX 6479-3308 [Eメール] shinjisatorimbo@jcom.home.ne.jp (要予約)

■第31回石神井デッサン会展(洋画・日本画・水彩など) 6月1日~4日午前10時~午後6時(4日は午後3時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会(クロッキー・デッサン)…第1・3土曜午後1時~4時 石神井庁舎5階 入会金3,000円 会費1回1,500円 松尾 ☎090-8509-2327 (例会のみ要予約)

広告 **夏の節電対策 エアコンクリーニング!!** お見積無料 ☎03-5848-7786 LINE登録で各メニュー掲載

※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。

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶申込:1)7月12日(水)2)18日(火)3)19日(水)までに電話で同所☎3923-5511
1)ライフプラン講座「充実したシニアライフを実現するための5つの活動」▶日時:7月15日(土)午後2時~4時▶講師:上級生涯生活設計アドバイザー/小林勝義▶定員:30名(先着順)▶費用:200円
2)スピードクッキング教室ビギナーズ▶日時:7月21日(金)午後6時30分~8時30分▶献立:さけのマヨネーズ

パン粉焼き、ラタトゥイユ、ゴーヤと粉チーズとかつお節のあえ物▶講師:料理研究家/千葉聖子▶定員:16名(先着順)▶費用:2,000円
3)就労支援講座「自分の強み、自分らしさを発見しよう」▶日時:7月21日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎▶定員:30名(先着順)

ウインドアンサンブル・ライブ

中学生以上の方による吹奏楽の演奏会です。▶日時:6月17日(土)午後1時~3時30分▶場所・問合せ:春日

町青少年館☎3998-5341▶定員:90名(先着順)▶申込:当日会場へ

向山庭園の催し

▶場所:向山庭園▶申込:電話で同所☎3926-7810

●七夕茶会▶対象:小学生以上のお子さんと保護者▶日時:7月1日(土)午後6時~7時30分▶定員:20名(先着順)▶費用:1人1,000円

●浴衣の着付け教室▶対象:18歳以上の女性▶日時:7月6日(木)・13日(木)・20日(木)▶午前9時30

分~10時45分@午前11時~午後0時15分[3日制]▶定員:各6名(先着順)▶費用:3,600円▶持ち物:浴衣など

マンガで高校生と一緒に考えるLGBTパネル展

LGBTを取り巻く環境について、東京学芸大学附属国際中等教育学校の生徒が考えた作品を展示します。▶日時:6月7日(水)~13日(火)午前8時45分~午後8時(7日は正午から。13日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:人権啓発担当係☎5984-1452

障害のある方が作る商品を販売!

問合せ 就労支援係☎5984-1387

●手作り品販売市場「ねりいち」

Table with 2 columns: 場所, 日時. Rows include 大泉図書館 and ココネリ2階.

●ふれあいバザールねりま

商品の販売のほか、障害者施設で作った織物や日用雑貨などの展示も行います。▶日時:6月8日(木)~9日(金)午前10時~午後2時▶場所:区役所アトリウム

サークル文化祭

場所・問合せ 生涯学習センター☎3991-1667 申込 当日会場へ

舞台発表会 ▶定員:各300名(先着順)

Table with 2 columns: 日時, 内容. Rows include 6/4日 and 6/11日.

作品展 ▶日時:6月23日(金)~25日(日)午前10時~午後5時(25日は午後4時まで)

●展示 似顔絵、障害者の水彩画、油絵、水彩画、シャドーボックス、パンフフラワー、アートフラワー、書道、篆刻、俳画、木版画、仏像彫刻、木彫り、バードカービング、陶芸、パッチワーク、ボトルシップ ●チャリティー作品の販売 ●実演 似顔絵、篆刻、エスペラント語 ※日時・費用などはお問い合わせください。

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

◆ダブルダッチ教室▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:①6月3日(土)②11日(日)③24日(土)午前9時~10時30分▶場所:①A)桜台体育館②桜台地区区民館▶講師:JDDA公認インストラクター/金子寧々▶定員:各15名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A~Cの別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com
◆第46回住宅デー▶日時:6月4日(日)午前10時~午後3時(受け付けは午後2時まで)▶場所:関区民センターなど6会場▶内容:無料住宅相談、耐震相談、包丁研ぎ(実費)など▶問合せ:建設ユニオン練馬支部☎3925-0009
◆キッズ・フラダンス教室▶対象:4歳児~小学生▶日時:6月6日~27日の毎火曜午後4時30分~5時30分[4日制]▶場所:光が丘体育館▶定員:30名(先着順)▶費用:2,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498
◆インボイス制度の説明会▶対象:事業者▶申込:電話で各税務署へ ※インボイス制度については、国税庁ホームページでもご覧になれます。
●練馬東税務署☎6371-2332 ▶日時:6月8日(木)午後4時10分~4時40分▶定員:40名(先着順)
●練馬西税務署☎3867-9711 ▶日時:1)6月12日(月)午後1時~2時、2)14日(水)④午前10時30分~11時30分⑤午後1時~2時▶定員:各15名(先着順) ※1)は課税2)免税事業者向け。
◆サマースタンプラリー「猫飛夕市」▶日時:6月10日(土)午後4時~7時▶場所:中村橋駅周辺▶内容:野菜やお菓子などの景品をプレゼント ※なくなり次第終

了。▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・向井☎3990-4609
◆第22回練馬区民ウォークラリー大会~石神井の今と昔▶日時:6月11日(日)午前9時~午後1時▶集合場所:男女共同参画センターエーヌ▶費用:500円(小学生以下は無料)▶申込:電話またはファクスで①大会名②氏名③電話番号を、練馬区ウォークラリー研究会・藤田☎FAX 3922-4269
◆行政書士による「暮らしと事業の無料相談会」▶日時:6月15日(木)午前11時~午後4時▶場所:区役所アトリウム▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京都行政書士会練馬支部・榎本☎3924-2093(平日午前11時~午後4時)
◆区民企画・子育て応援講座「A聴き上手になる方法B悩み上手になる方法」▶対象:子育て中の保護者、子育て支援に携わる方▶日時:①6月22日(日)②7月4日(火)午前10時~正午▶場所:男女共同参画センターエーヌ▶講師:こねくとういず副代表/くぼあやの▶定員:各50名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①講座名(A/Bの別も)②氏名(ふりがな)③電話番号を、こねくとういず事務局☎070-2263-5091(平日午前9時~午後5時) Eメール connectw0180@gmail.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、④6月8日(木)⑤20日(火)までにお知らせください。
◆区民企画講座「親子で楽しく算数で遊ぼう~色板ならべ」▶対象:5歳児~小学2年生と保護者▶日時:①6月25日(日)②7月1日(土)午前10時30分~11時30分▶場所:男女共同参画センターエーヌ▶講師:数学シニアインストラクター▶定員:各15組(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名(A/Bの別も)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、④6月8日(木)⑤15日(火)までにかずかちサークルまで☎080-6202-0341(平日午前10時~正午) Eメール math.event@

outlook.jp ※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)・年齢もお知らせください。
◆若葉コンサート▶日時:6月25日(日)午後1時30分~3時30分▶場所:大泉学園町体育館▶内容:バイオリン・マリンバなどの演奏▶定員:150名(先着順)▶費用:1,000円(中学生以下は無料)▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、6月24日(土)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691
◆第22回練馬まちづくり「歴史と文化講座~徳川家康はなぜ天下を統一できたか?」▶日時:6月25日(日)午後2時~4時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:歴史文筆家/上永哲矢▶定員:60名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、南田中のまちを考える会・下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp
◆志村学園(就業技術科) 学科説明会▶日時:①7月6日(木)②13日(水)③17日(日)④31日(月)午前10時から、⑤17日(日)午後2時から▶内容:説明会、校内見学など▶申込:電話またはファクス、志村学園ホームページで①説明会(A~Eの別も)②氏名③学校名・学年④電話番号⑤参加人数を、同学園(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323 FAX 3931-3366
◆高島特別支援学校 学校見学会▶日時:7月7日(金)午前9時40分~11時40分▶内容:授業参観、校内見学など▶申込:6月30日(金)までに高島特別支援学校ホームページ▶問合せ:同学校(板橋区高島平3-7-2)☎3938-0415
◆井草高校公開講座「はじめてのミシン 作ってあげたい子ども服」▶対象:小学5年生以上▶日時:7月22日(土)・23日(日)午前9時30分~正午[2日制]▶定員:12名(抽選)▶費用:500円(高校生以下無料)▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢(学生

は学年も)⑤性別⑥電話番号を、6月9日(必着)までに〒177-0044上石神井2-2-43 井草高校☎3920-0319

献血にご協力を

◆光が丘体育館横▶日時:6月3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

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

◆親子でふれあいベビーマッサージ▶対象:4カ月~1歳6カ月児と保護者▶日時:6月17日(土)午前9時30分~11時▶場所:貫井地区区民館▶定員:10組(先着順)▶費用:1組300円▶申込:電話でPlaying Lab Circle・英賀☎090-5807-1086(午前9時~午後6時)
◆ハイハイからのおやこであそぼう!リトミック&アート▶対象:7カ月~3歳児と保護者▶日時:6月18日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:立野地区区民館▶定員:20組(先着順)▶費用:お子さん1人につき500円▶申込:電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木☎3929-6601(午後8時~10時)
◆お筆(こと)をさわってみよう!▶対象:小中学生▶日時:6月24日(土)午後1時~3時▶場所:高野台地域集会所▶定員:10名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で柿原邦楽の会・井上☎090-8304-3862

すまいるねりま遊遊スクール

◆ペガールボール体験会!▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶日時:6月11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:電話で練馬区ペガールボール協会・原田☎090-3234-5584
◆パラスポーツ体験会!▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者▶

日時:6月18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:電話で練馬区パラスポーツ研究会・青柳☎090-6509-0989

ねりまマイクメン講座

◆パパといっしょにパラスポール体操▶対象:3歳以下のお子さんと父親▶日時:6月17日(土)午前10時~11時▶場所:ココネリ3階▶定員:12組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時~午後5時)

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 ※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。
◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:6月18日(日)午前9時30分~正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時~8時)
◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:6月18日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着30店)
◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:6月25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)

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:6月1日(日)午前10時~午後6時▶問合せ:内田☎3991-1243
◆南ヶ丘商店街▶日時:6月2日(金)午前9時から▶問合せ:栗原☎3998-3800
◆光が丘IMA南館前▶日時:6月11日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

※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。

ねりコレ2024を大募集!

締め切り
7/31日

お土産部門(持ち帰りのできる食品)とメニュー部門(飲食店などのメニュー)の2部門で募集します。あなたのオススメ商品をぜひ教えてください。

応募者の中から抽選で
**区内共通商品券や
ねりコレ詰め合わせを
プレゼント!**

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く贈り物、隠れた名店のメニューまで、厳選した商品が勢ぞろいしています。



ねりコレ
キャラクター
「ねりこ」

お土産部門



メニュー部門



※写真はイメージです。

あなたが知っている「ねりまで愛されるおいしいもの」を教えてください

募集要項はコチラ

- 応募条件**
- 区内で販売を開始してから1年以上経過した商品
 - 店舗の本店または主な事業所が区内にある
 - 事業者・区民などによる応募ともに可
 - ねりコレ2022に認定されていない など

応募方法 ねりま観光センターホームページまたは観光案内所などにあるチラシをご覧の上、7月31日(月)までに同センターへ。



選考方法 推薦された商品は調査を行い、店舗の意向を確認します。その後、「お土産部門」は実食審査を、「メニュー部門」は人気投票を行い、冊子やホームページなどで紹介します。

問合せ ねりま観光センター ☎4586-1199

連続テレビ小説「らんまん」放送中!

6/18日 **講演会 牧野富太郎**
～草木とともに90年

博士の人柄にふれながら、植物研究にささげたその生涯をたどり、博士が愛した植物について、思いを寄せてみませんか。



▶日時:6月18日(日)午後2時～4時 ▶場所:生涯学習センター ▶講師:牧野記念庭園学芸員/田中純子 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話で練馬図書館 ☎3992-1580

牧野富太郎博士にちなんだイベントを開催

6/4日 **ねりコレ店・高知県のアンテナショップでお買い物!**

ねりコレ店や博士の出身地である高知県のアンテナショップが来店し、焼き菓子や芋けんぴ、純米酒などを販売します。

▶日時:6月4日(日)午前10時～午後3時 ▶場所:ココネリ3階 ▶問合せ:ねりま観光センター ☎4586-1199



6/4日 **NHK連続テレビ小説「らんまん」展開催中!**

主人公・万太郎の生家である「峰屋」のセット再現や、出演者の等身大パネルなどを展示します。「らんまん」の世界をお楽しみください。

▶日時:6月4日(日)までの午前10時～午後6時(4日は午後5時まで) ▶場所:ココネリ3階 ▶問合せ:ねりま観光センター ☎4586-1199

