



より豊かな
区民生活を目指して
第3次みどりの風吹くまちビジョンを策定します

11月30日に
第四回区議会定例会で
前川区長が所信を表明

はじめに

職員の期末・勤勉手当に係る源泉所得税の納付遅延について申し上げます。納期限の誤認により多額の加算税等を課されたことは、行政としてあってはならない不適切な事務処理であり、区民の皆様へ深くお詫び申し上げます。

既に全額を関係管理職に賠償請求し、近く関係職員に対して人事上の処分を厳正に行います。区職員全体を指揮監督する者として、その責任を重く受け止め、私と副区長の給料を30%、3カ月間削減することとし、本定例会に条例案を提出しています。

職員一人ひとりが、区民の皆様への税を基盤に職務を執行しているという公務の原点に立ち返って、一日も早く信頼を回復できるよう全力を尽くしていきます。

令和5年度11月補正予算案

源泉所得税の納付遅延に伴う延滞金及び不納付加算税の納付や、児童生徒への性暴力等の防止に要する経費、国が新たに実施する住民税非課税世帯等への1世帯あたり7万円の給付金に要する経費などを計上し、今年度4度目の補正予算を編成しました。補正予算額は59億2354万円となっています。

第3次みどりの風吹くまちビジョン等の策定

●第3次みどりの風吹くまちビジョンの策定

平成30年にランドデザイン構想を策定し、練馬区の目指すべき将来像をお示しました。

「暮らし」の分野では、福祉・医療等が飛躍的に充実しています。「区民参加と協働」は確実に進み、「都市」の分野の取組も大きく前進しています。区政を更に前に進め、ランドデザイン構想を実現するため、「第3次みどりの風吹くまちビジョン」の素案を取りまとめました。これまでの取組を着実に継続・発展させながら、その上に立って、みどり、文化、スポーツ、都市インフラなど、区民生活をより豊かにする施策に更に力を入れていきます。

計画期間は令和6年度から10年度までとし、基本計画とアクションプランで構成しています。基本計画では「改革ねりま」のこれまでの取組と、今後の区の基本姿勢及び施策の柱を、アクションプランでは、23の戦略計画と人口・財政の状況などをお示します。

●公共施設等総合管理計画実施計画の改定等

「練馬区公共施設等総合管理計画」で定めた方針に基づき、安全性の向上や、財政の持続可能性などの観点から優先順位を精査し、「実施計画」を改定します。令和6年度から10年度に取り組む改修・

改築や委託・民営化の内容を整理します。併せて、学校施設管理実施計画の中間見直しを行い、後半5カ年の年度別計画をお示します。

子ども・教育施策

●「第2次区立小・中学校および区立幼稚園の適正配置基本方針」の策定

学校教育を充実し、児童生徒に良好な教育環境を提供するため、「第2次区立小・中学校および区立幼稚園の適正配置基本方針」の素案を作成しました。過小・過大規模の学校、改築に課題のある学校から適正配置の候補校を抽出し、来年度以降対象校を決定します。

区立幼稚園については、来年度、外部の有識者を加えた委員会を設置して、今後の園児数の動向を踏まえた適正規模、ニーズが拡大する障害児保育などの検討に着手します。

●児童生徒への性暴力等防止特別対策委員会の設置

過日、練馬区立中学校の校長が逮捕されるという許し難い不祥事が起きました。区長として、区民の皆様へ深くお詫び申し上げます。

2面へ続く

教育委員会では、練馬区立学校の教育職員等による児童生徒への性暴力等を防止するため、学識経験者や弁護士、心理士等による「児童生徒への性暴力等防止特別対策委員会」を設置します。未然防止、早期発見、初期対応等の具体策を検討し、来年夏までに提言を頂く予定です。また、区独自の第三者相談窓口を近く設置し、相談しやすい環境を整えます。

●保育所入園申請のオンライン化

全国初となったLINEを使う「保育園探し」や「保育指数シミュレーション」などに続いて、10月からオンラインによる「入園申請」を開始し、保活支援の全てにICTを活用する練馬区モデルが完成しました。現時点でのオンライン申請の利用率は、郵送や窓口提出を上回り、最多の31%に上っています。

福祉施策

●第9期高齢者保健福祉計画等の策定

第9期高齢者保健福祉計画では、団塊ジュニア世代が高齢者になる令和22年を見据え、今後3年間で取り組むべき施策を明らかにします。生活支援コーディネーターをこれまでの2人体制から、地域包括支援センター全所に配置して27人体制に拡充します。介護保険事業計画では、今後3年間の介護保険サービスの利用量等の見込みをお示しします。

●障害者計画の中間見直し等

令和3年度から8年度を計画期間とする障害者計画は、今年度が中間年度に当たるため、一部改定を行います。医療的ケアが必要な方の住まいや日中活動の場の整備、重度障害者の就労支援などを新たに盛り込みます。障害福祉計画、障害児福祉計画では、国の基本指針に沿って、令和8年度までのサービス供給見込み量をお示しします。

●三原台2丁目用地を活用した生活介護事業所等の誘致

新たに取得した三原台2丁目用地を活用し、医療的ケアが必要な方や重度障害者を対象とする日中活動の場、家族の負担軽減など多機能型の施設を誘致します。来年度、施設を整備・運営する事業者を選定し、23区の障害者福祉を先導する施設となるよう力を尽くしていきます。

健康施策

●感染症予防計画の策定

新型コロナ対応を踏まえて感染症法が改正され、これまで都道府県に策定が義務付けられていた感染症予防計画を区でも策定することとなりました。新型インフルエンザ等感染症対策ネットワーク会議でご意見を頂き、検討を進めます。

●新型コロナウイルスワクチン接種

9月20日から、生後6カ月以上の希望する方にXBB対応ワクチンの接種を実施しています。集団接種は年内に終了しますが、地域の診療所による個別接種は年度末まで続けます。

防災・環境施策

●地域防災計画の修正等

昨年東京都は、10年振りに「首都直下地震等による東京の被害想定」を更新しました。区内の建物全壊棟数は減少する一方で、焼失棟数は約1万1000棟に増加すると想定されています。本年5月に修正された「東京都地域防災計画」を踏まえ、「練馬区地域防災計画」を修正します。建築物の耐震化・不燃化、狭隘道路の拡幅、出火防止対策、初期消火力の強化、中高層マンション防災対策など、「攻めの防災」を更に進め、12年度までに、人的・

物的被害を概ね半減することを目指します。

今月6日、国・東京都・練馬区が共同で、弾道ミサイルを想定した住民避難訓練を、都内で初めて緊急一時避難施設を使って、練馬駅周辺で実施しました。今回の訓練を契機に、「アラートが発令された際に、区民一人ひとりが状況に応じて必要な行動をとれるよう、国や都と協力して取り組んでいきます。

●避難行動要支援者の避難支援の強化

避難行動要支援者名簿の全面的な更新に向け、来年1月から登録者全員に対する現況調査を開始します。あわせて、「どこへ」「だれと」避難するかを予め定める個別避難計画の作成を、「避難行動要支援者のみの世帯」から優先的に進めます。

●練馬区みどりの総合計画の中間見直し

平成31年に策定した「みどりの総合計画」の中間見直しを行います。後半の5年間では、長期プロジェクトである稲荷山公園や大泉井頭公園の整備に向けた検討、民有のみどりの約半数を占める住宅地等の沿道緑化の推進、区民の皆様のみどりへの関わりを深め育てる「(仮称)ねりまみどりフェスタ」の開催など、これまでの取組を更に充実させます。

「みどりのネットワークの形成」「みどりを育むムーブメントの輪を広げる」を柱に、みどりに満足している区民の割合80%を目指します。

なお、これまで述べた各計画は、近く素案を公表し、区議会並びに区民の皆様のご意見を頂いたうえで、年度内に成案化する予定です(3面参照)。

都市農業施策

●全国都市農業フェスティバル

全国都市農業フェスティバルは、雲一つない青空に黄色く色付いたイチョウが映えるなか開催され、3万6000人もの方に来場頂きました。

招聘4都市との意見交換会や著名人を招いたトークライブでは、消費者と顔が見える関係づくりの重要性や効果的な情報発信などについて、予定時間を超過するほど活発な意見が相次ぎました。招聘都市の農業者から「農業者、JA、行政が揃って議論する場は意義があり、今回を契機に意見交換・交流を継続したい」とコメントを頂き、主催者として意を強くしたところです。来場者の皆様にも、農業者の営農に対する熱意と真摯な姿勢を身近に感じて頂いたものと思います。

フェスティバルを通じて、我が国における都市農業の意義を再確認し、都市生活に新たな豊かさをもたらす都市農業の魅力と可能性を、全国に発信することができたものと考えています。世界都市農業サミットに続く今回の成功を大きなバネとして、今後も各都市の皆様と一体となって都市農業への理解促進と更なる発展を目指していきます。

招聘4都市をはじめ参加頂いた24自治体、開催に尽力頂いた実行委員会の皆様、農業者をはじめJA東京あおばの皆様にご感謝申し上げます。



全国都市農業フェスティバルの様子

おわりに

今年、順天堂練馬病院が三次救急医療機関に指定され、来年の開設に向けて、(仮称)東京都練馬児童相談所の準備も進んでいます。更に、大江戸線の延伸、西武新宿線の高架化など、区が推し進

めてきた政策が着実に前進しました。

牧野記念庭園の「書齋再現プロジェクト」には多くの寄付を頂き、NHK朝ドラ「らんまん」の開始と時期を合わせて公開することができました。入場者は10月末現在で14万人を超え、平年1年間の5倍以上になっています。6月にオープンしたハリ・ポッター スタジオツアー東京は、練馬区の世界デビューとなりました。想定した以上の賑わいで、年明けのチケット販売も好調だと聞いています。地元商店会などが展開した機運醸成の取組がメディアに大きく取り上げられ、地域に賑わいをもたらしています。

全国都市農業フェスティバルは大きな成果を上げ、機運醸成事業「ねりまランタンナイト」では、子どもたちがイラストを描いたものなど1,000基のランタンが夜空を彩る姿に大きな歓声が上がりました。今月3日に初開催した「ねりまの森の音楽祭」では、車椅子利用者をはじめ乳幼児から高齢者まで約7,000人の参加を頂きました。思い思いに芝の上で寝転んだり手拍子を打ったりしながら、大谷康子さんと吹奏楽の競演、子どもたちの演奏やダンスを楽しんでいる姿が印象的でした。



ねりまの森の音楽祭の様子

この1年間、区民の皆様には、「ねりま推し」をスローガンに、練馬区を大いに盛り上げて頂きました。区政の根幹である「参加から協働へ」が、確実に一歩進んだものと考えています。

今、日本は、少子化の進行、赤字国債に頼った財政運営、経済の低迷、国際的な地位の低下など、かつてない国家的危機に直面しています。しかし、国からは全く危機感が伝わってきません。例えば先進国の少子化は、いわば人類の歴史の進展の結果であり、これを前提とした今後の社会のあり方、政策のあり方の検討を進めるべき時を迎えているのではないかと考えています。

債務残高がGDPの2倍を超える状況のなか、狙われているのが東京、とりわけ特別区の財源です。日本がこれまで何とか持ちこたえてこられたのは、特別区を中心とする東京圏の人材の力によるものです。国庫負担金や補助金、地方交付税交付金も、その多くが東京での税収により支えられています。東京が果たしている企業活動の集積を支える努力や役割を国は評価することなく、税源の偏在是正を理由に財源を奪い続けています。東京の力を弱めることは日本の衰退を意味していることを、国は全く認識していません。私は今、特別区長会の副会長の職にあります。区長会全体の認識を高め、特別区と東京都が協力して国と向き合い、立ち向かっていきたいと考えています。

区を取り巻く環境は極めて不透明ですが、こうした状況に左右されることなく、着実に区政を運営することが私の責務です。練馬区は今、全国でも稀な人口の増加傾向にあり、まだまだ発展を続けます。区長に就任して10年。コロナのワクチン接種をはじめ、全国自治体を先導する多数の政策、「練馬区モデル」を実現してきました。これからもあらゆる分野で工夫を重ね、新たな「練馬区モデル」を展開し、区民の皆様にお約束した「改革ねりま第Ⅲ章」を必ず成し遂げる。そう決意しています。区議会の皆様、区民の皆様のご理解、ご協力をお願いします。

区の計画(素案)にご意見を

区の計画の素案がまとまりましたので、あらましを紹介します。
区民の皆さまからご意見を伺い、今年度中に策定する予定です。



詳しくは、区ホームページへ▶



1 公共施設等総合管理計画(実施計画)(令和6~10年度)・(追補版)

実施計画は、平成29年に策定した「公共施設等総合管理計画」に基づき、改修・改築、委託・民営化などに関する令和6~10年度の具体的な取り組みを示しています。追補版は、「公共施設等総合管理計画」に必要な項目を追記しています。

2 学校施設管理実施計画

平成31年に「学校施設管理実施計画」を策定し、約5年が経過したため、中間の見直しを行います。新たに学校の長寿命化改修・改築に関する整備方針などを決めました。

3 第2次区立小中学校および区立幼稚園の適正配置基本方針

急速な少子化により、区の年少人口は今後も長期的に減少していく見込みです。方針では、今後の児童・生徒数の動向や学校施設の状況を考慮した適正配置の基本的な考え方や、区立幼稚園を取り巻く状況の変化を踏まえた今後の検討の方向性を示しています。

4 第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(令和6~8年度)

高齢者の健康と福祉を増進するための計画と、介護保険サービスの利用量などの見込みを示す計画です。「元気高齢者の活躍と健康づくり・フレイル予防の推進」「高齢者を支える地域との協働の推進」などの6つの柱で構成されています。

5 障害者計画一部改定(令和3~8年度)・第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画(令和6~8年度)

障害者に関する総合的な施策の目標や、障害福祉サービスなどの供給見込み量を示す計画です。「障害福祉サービス基盤の整備と住まいの確保」「相談支援体制の強化」などの6つの柱で構成されています。

6 地域防災計画

災害対策を総合的に定めた計画です。首都直下地震などによる被害を軽減するため、防災まちづくりや火災対策、避難行動要支援者対策、中高層マンション防災対策など、「攻めの防災」をさらに進めます。

7 みどりの総合計画

平成31年に「みどりの総合計画」を策定し、みどりの保全と創出のための計画を示しました。策定から約5年が経過したため、中間の見直しを行います。

8 国民健康保険データヘルス計画第3期(令和6~11年度)

「保健事業の実施計画」と「特定健康診査等実施計画」を一体化した計画です。「国保医療費の適正化」「生活の質の維持・向上」「健康意識の改革・改善」を目指し、特定健診や特定保健指導の実施率向上、生活習慣病の重症化予防、医療の適正な受診支援などに取り組みます。

9 令和6年度食品衛生監視指導計画

食品の検査や食品取扱施設への立ち入り、監視指導の重点項目などを定めています。

10 自殺対策計画(第2次)

自殺対策基本法に基づいた計画です。誰も自殺に追い込まれることのない社会の実現を目指し、区の現状を踏まえた令和6~10年度の具体的な取り組みを示しています。

ご意見をお寄せください

素案の全文は、区ホームページや区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、各担当部署などでご覧になれます。ご意見は、区民意見反映制度により募集します。①計画名②意見③住所④氏名⑤電話番号を、1月15日(必着)までに区ホームページまたは持参、郵送、ファクスでお寄せください。※郵送の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。 ※ご意見は、匿名で公表する場合があります。

計画(素案)の名称	問合せ・ご意見の送付先
1 公共施設等総合管理計画(実施計画)・(追補版)	企画課企画担当係(本庁舎6階) ☎5984-2448 FAX 3993-1195
2 学校施設管理実施計画	学校施設課学校整備担当係(本庁舎11階) ☎5984-1072 FAX 5984-1221
3 第2次区立小中学校および区立幼稚園の適正配置基本方針	教育施策課教育施策担当係(本庁舎11階) ☎5984-1034 FAX 5984-1221
4 第9期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画	高齢社会対策課計画係(西庁舎3階) ☎5984-4584 FAX 5984-1214
5 障害者計画一部改定・第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画	障害者施策推進課事業計画担当係(西庁舎1階) ☎5984-4602 FAX 5984-1215
6 地域防災計画	防災計画課防災計画係(本庁舎7階) ☎5984-1327 FAX 3993-1194
7 みどりの総合計画	みどり推進課計画係(本庁舎18階) ☎5984-1659 FAX 5984-1227
8 国民健康保険データヘルス計画第3期	国保年金課保健事業担当係(本庁舎3階) ☎5984-4551 FAX 3993-3260
9 令和6年度食品衛生監視指導計画	生活衛生課食品衛生担当係(東庁舎6階) ☎5984-4675 FAX 5984-1211
10 自殺対策計画(第2次)	保健予防課精神保健係(東庁舎6階) ☎5984-4764 FAX 5984-1211

※1はオープンハウスを開催します(特集号4面参照)。

子どもたちの意見を募集しています

子どもに関する区の取り組みを定める計画などに、子どもたちの意見を反映させるため、区ホームページの子ども向けページに、計画などの概要を紹介するページを作りました。ぜひご意見をお寄せください。



お知らせ

障害者基礎調査の報告書がご覧になれます

障害者計画の一部改定(令和3~8年度)と第7期障害福祉計画・第3期障害児福祉計画(6~8年度)(3面参照)の基礎資料とするため、障害のある方などを対象に行った調査の報告書ができました。報告書は、区ホームページや障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)でご覧になれます。区民情報ひろば(同10階)では1冊500円で販売します。また、概要版を前記の場所のほか保健相談所や総合福祉事務所などで配布します。▶**問合せ**:障害者施策推進課事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

手話通訳者登録試験

聴覚に障害のある方へ派遣している手話通訳者の登録試験を行います。▶**対象**:区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、次の①~③のいずれかに当てはまる方 ①A区の手話講習会(手話通訳者養成クラス)または同等の講習会を修了した(いずれも来年3月修了予定者を含む)②前記①相当の手話通訳技術がある③手話通訳士の有資格者または東京手話通訳等派遣センター登録手話通訳者▶**日時**:2月4日(日)午前9時30分~午後3時▶**場所**:区役所本庁舎19階▶**試験内容**:筆記、手話読み取り、手話表現、手話による面接 ※③は面接のみ。▶**申込**:区ホームページまたはハガキで①試験名と受験資格(①~③の別。①は講習会名と修了(予定)年度も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥手話の学習年数を、

1月5日(必着)までに〒176-8501 区役所内障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215

弁護士による無料相談会

▶**対象**:借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的に困りの方▶**日時**:1月10日(水)、2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

税

固定資産税・都市計画税 第3期分の納期限は12月27日(水)

お支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。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

保険料

12月分の納期限は1月4日(木)

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料を口座振替で納めている方は、1月4日(木)に引き落としますので、早めに入金をお願いします。▶**問合せ**:国民健康保険料…こくほ収納係 ☎5984-4559、後期高齢者医療保険料…後期高齢者保険料係 ☎5984-4588、介護保険料…資格保険料係 ☎5984-4593

環境・リサイクル

ごみの分別にご協力を~リチウムイオン電池を使った製品は不燃ごみへ

モバイルバッテリーや電動歯ブラシ、加熱式たばこなどリチウムイオン電池を使った製品は、強い衝撃が

加わると発火し大変危険です。不燃ごみの収集日に、他の不燃ごみとは別の袋で出してください。▶**問合せ**:清掃事務所[〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353]

事業者向け

令和6年度から住民税の特別徴収税額通知書を電子データで受け取れます

エルタックスで給与支払報告書を提出した事業者は、特別徴収税額通知書(納税義務者用)について電子データでの受け取りを選べるようになります。詳しくは、エルタックスホームページをご覧ください。▶**問合せ**:税務課区税第一~第四係 ☎5984-4537

外遊びの場の提供事業者を募集

子どもの健全育成を目的に実施する外遊びの場の提供事業に対し、事業費の一部を助成しています。応募する団体は、電話で連絡の上、12月25日(月)までに募集要領を取りに来てください(配布時に説明あり)。▶**対象**:次の①~③の事業を実施できる社会福祉法人やNPO法人などの団体 ①外遊び事業②移動型外遊び事業③外遊びの普及・啓発事業 ※営利を目的とする団体は対象外。▶**認定期間**:4月~令和9年3月▶**募集团体数**:1団体(選考)▶**募集期限**:1月12日(必着)▶**募集要領の配布場所**・**問合せ**:子育て支援課学校応援団・開放係(区役所本庁舎10階) ☎5984-1057

仕事と育児・介護の両立支援セミナー

男性の育児休業取得の推進や仕事と介護の両立支援の方法などを学びます。▶**対象**:経営者、人事労務担当者▶**日時**:1月26日(金)午後2時~4時45分▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:20

社(先着順)▶**区の担当**:中小企業振興係▶**申込**:1月19日(金)までに(株)パソナ育児・介護支援事務局ホームページまたは電話で同事務局 ☎5542-1740

高齢者筋力向上トレーニング事業を委託する事業者を募集

4月から運営を行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。区ホームページや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある募集要領をご覧ください。▶**問合せ**:高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

働く

①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ(登録制))】

▶**期間**: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30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。 ※勤務条件により社会保険あり。▶**申込**:区ホームページや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

自衛官など

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

種目	対象	募集期間
自衛官候補生	18歳以上 33歳未満の方	随時
高等工科学校(一般)	中卒(見込み含む) 以上17歳未満の男子	1/5(金)

お休みします

(光が丘区民センター ☎5997-7718) …12月16日(土)【害虫駆除のため】

税・国民健康保険料の納付は期限内に!

12月は滞納STOP強化月間

問合せ 納付案内センター ☎5984-4547



タイヤロックなどを行い、滞納処分を強化!



区では、12月に令和4年度以前の住民税や、5年度の国民健康保険料に滞納がある方へ一斉に催告書を発送します。

納付できるのに納付しない方や再三の催告に応じず納付相談のない方に対しては、滞納金額にかかわらず、財産調査や滞納処分(差し押さえ)を強化し、早期の滞納解消に取り組みます。

納付が困難な方はまずはお相談を!

病気や失業などやむを得ない事情で期限内の納付が困難な方は、必ずご相談ください。放置すると、延滞金が増えるとともに、滞納処分の対象となります。

納め忘れのない口座振替をご利用ください

詳しくは、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



年末年始の資源回収・ごみ収集はお休みします

年内の収集最終日と来年の開始日は、集積所看板や区民事務所で配布している一覧、区ホームページなどで確認できます。例年、収集最終日に排出が集中します。早めに出しましょう。 ※年末年始は収集時間が通常より早まる場合があります。各収集日の午前8時(びん・缶・ペットボトルは午前9時)までに出してください。



令和5年度 年末年始資源・ごみ収集のお知らせ	
可燃	12月 日()
不燃	12月 日()
資源回収(プラスチック)	12月 日()
古紙	12月 日()
可燃	1月 日()
不燃	1月 日()
古紙	1月 日()

集積所の掲示

種類	お休み期間
A 可燃・不燃ごみ	12/31(日)~1/3(水)
B 容器包装プラスチック、古紙	
C びん・缶・ペットボトル	12/29(金)~1/3(水)
D 古着・古布、使用済み食用油	

問合せ A/B 〒176・179の地域…練馬清掃事務所 ☎3992-7141 〒177・178の地域…石神井清掃事務所 ☎3928-1353
C/D リサイクル推進係 ☎5984-1097

ねりま区報をご自宅にお届けします

▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690

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。



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:12月20日(水)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

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

▶日時:1/16~2/20の毎火曜9:30~11:30【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶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:1/11~2/22の毎木曜10:00~11:30【2/1を除く。6日制】▶場所:関区民センター▶定員:25名

▶日時:1/16~2/20の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

▶日時:1/17~2/21の毎水曜10:00~11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:1/18~2/22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:1/18~2/22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

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:1/19~3/15の毎金曜13:00~14:30【2/23を除く。8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶日時:1/19~3/15の毎金曜13:00~14:30【2/23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:1/23~3/19の毎火曜13:00~14:30【2/13を除く。8日制】▶場所:大泉学園町体育館

▶日時:1/29~3/25の毎月曜13:00~14:30【2/12を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)

※初めての方を優先の上、抽選。

講演会「加齢性難聴と補聴器」

補聴器の役割やメンテナンスの方法などについて、認定補聴器技能者からお話を伺います。▶日時:1月19日(金)午前10時~11時30分▶場所:

石神井公園区民交流センター▶定員:30名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、高齢給付係☎5984-2774 FAX 5984-1214

子ども・教育



新しい医療証を発送します

ひとり親家庭の方などを対象とした医療証の有効期限は、12月31日(日)です。引き続き受給できる方には、新しい医療証を12月18日(月)以降に送付します。受給者または同居親族などの令和4年中の所得が一定額以上の方は、対象になりません。

医療制度は、受給者と同居親族の住民税課税・非課税の状況によって、医療機関での自己負担額が変わります。同封の「医療証のてびき」で確認してください。▶問合せ:児童手当係☎5984-5824

親子で学ぶ生と性講座「カラダとココロの大切なはなし」

▶対象:5歳児~小学3年生と保護者、子育て支援に携わる方など▶日時:1月14日(日)午前10時~11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:麻の実助産所所長/土屋麻由美▶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②参加者全員の氏名(ふりがな)③お子さんの年齢④代表者の電話番号を、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、12月26日(火)までにお知らせください。

1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	18(木) 13:00~15:00	32名
北☎3931-1347	18(木) 9:00~11:00	24名
光が丘☎5997-7722	16(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	22(月) 9:00~11:00	24名

1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	26(金)①10:00~11:00 29(月)①13:00~14:00	36組
北☎3931-1347	23(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)①13:30~14:30 24(火)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

親子で作るクリスマスランチ

▶対象:小学3~6年生と保護者▶日時:12月23日(土)午前10時~午後1時▶場所:石神井公園区民交流センター▶献立:キッシュ、ヨーグルト

ムースなど▶講師:練馬栄養士会会員▶定員:12組(抽選)▶費用:1組1,000円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:12月17日(日)までに電話で同センター☎5910-3451

子育て講習会「思春期はこわくない~思春期の子どもへの関わり方」

▶対象:小中学生の保護者▶日時:1月6日(土)、2月3日(土)、3月2日(土)午前10時~正午【3日制】▶場所:学校教育支援センター▶講師:公認心理師/マーシャル理恵子▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講習会名②氏名③お子さんの学年④電話番号⑤参加人数を、同所☎6385-9911 Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp

講座・催し①

明るい選挙啓発ポスター作品展

▶問合せ:選挙管理委員会事務局☎5984-1399

日時	場所
①12/21(木)~27(水) 9:00~20:00	石神井公園区民交流センター
②1/9(火)~15(月) 8:45~20:00	区役所アトリウム

※初日は①11:00②16:00から。最終日はいずれも15:00まで。

ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:1月6日(土)、2月6日(火)・20日(火)、3月5日(火)午前10時~11時、1月25日(土)、3月21日(木)午後2時~3時【6日制】▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:トレーナー/植田麻利子▶定員:30名(抽選)▶申込:12月16日(土)までに電話で同所☎5910-3451

喫煙マナーの向上にご協力を

区内全域で歩きタバコは禁止です

条例により、区内全域で歩きタバコやたばこのポイ捨てを禁止しています。喫煙所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。▶問合せ:美化啓発係☎5984-4709

マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を中心に指導員が巡回し、歩きタバコなどの注意・指導や条例の周知活動をしています。

啓発グッズの配布

歩きタバコやポイ捨てでお困りの方に、自宅の扉などに貼るシールや看板(=写真)を配布しています。

喫煙所の設置

区内の一部の駅周辺に喫煙所を設置しています。

喫煙の際は周囲への配慮を

受動喫煙は、さまざまな場面で起こります。周りへの配慮が、吸わない方の健康を守ります。

▶問合せ:健康推進課計画調整係☎5984-1608



⚠️ 自宅でたばこを吸っていても、周囲に煙が流れることも

開けるまでワクワク! 本の福袋

図書館の職員がおすすめする本を「福袋」に入れて貸し出します。※なくなり次第終了。



図書館名・問合せ	期間	対象
光が丘☎5383-6500	12/19(火)~1/8(祝) 12/26(火)から	大 幼小青
練馬☎3992-1580	12/19(火)~1/8(祝)	幼小青大
南大泉☎5387-3600	12/23(土)から	幼小青大
小竹☎5995-1121	12/26(火)~1/8(祝)	幼小青大
石神井☎3995-2230	1/5(金)から	幼小青大
平和台☎3931-9581	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
関町☎3929-5391	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
貫井☎3577-1831	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
稲荷山☎3921-4641	1/5(金)から	幼小青大
南大泉分室子ども本のひろば☎3925-4151	1/5(金)から	幼小
春日町☎5241-1311	1/5(金)から	幼小青大
南田中☎5393-2411	1/5(金)~8(祝)	幼小青大
大泉☎3921-0991	1/6(土)から	幼小青大

幼…幼児向け 小…小学生向け 青…中高生向け 大…大人向け

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
- 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、18:00~21:30④日曜・祝休日10:00~11:30、13:00~16:30

講座・催し②

令和6年健やかカレンダー 原画展

小中学生の作品240点を展示します。▶日時:12月25日(月)~1月8日(祝)午前8時45分~午後8時(25日は午後1時から)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

地域活動のための プレゼンテーション講座

▶日時:1月12日(金)午後2時~4時▶場所:区役所本庁舎19階▶講師:中小企業診断士/藤尾翔太▶定員:30名(先着順)▶申込:1月9日(火)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係 ☎5984-1613

勤労福祉会館の催し

▶申込:1月6日(土)23日(火)までに電話で同所 ☎3923-5511
1 エアロビクス教室
▶日時:1月9日~3月26日の毎火曜 ①午前10時~10時45分 ②午前11時

~11時45分【3月19日を除く。11日(祝)】▶講師:フィットネスクラブパーソナルトレーナー/毛利恭子▶定員:各30名(先着順)▶費用:5,500円

2 太極拳でいきいきライフ

▶日時:1月20日~2月10日の毎土曜 午前10時~11時30分【4日制】▶講師:日本太極養生健身会会長/竹内彰一▶定員:35名(先着順)▶費用:3,000円

3 ライフプラン講座「優しい経済学・2024年の世界の動きと経済展望」

▶日時:1月20日(土)午後2時~4時▶講師:経済評論家/小泉有史▶定員:30名(先着順)▶費用:200円

向山庭園 初釜茶会

▶対象:小学生以上▶日時:1月14日(日)①午前10時30分~11時45分 ②午後1時30分~2時45分▶場所:向山庭園▶定員:各12名(先着順)▶費用:1,100円▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

友好都市・長野県上田市 物産販売会

年越しそばやお酒、みそなど上田市の名産品を販売します。▶日時:

12月26日(火)午前11時~午後3時▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

スポーツ

初心者スポーツ教室

▶申込:1~3区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(13はA②、2はA~④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、12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 4/5 当日会場へ

1 なぎなた

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:①1月12日・19日②26日、2月2日の金曜午前10時~11時30分【2日制】▶場所:桜台体育館▶定員:各10名(抽選)▶費用:76円

2 水泳

▶対象・日時:1月15日~3月25日の毎月曜【2月12日・26日、3月11日を除く。8日制】①女性の部(60歳未満)…午前10時~正午②60歳以上の部…午後1時~3時③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)…午後3時~4時30分④小学生の部…午後4時30分~6時▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:各45名(抽選)▶費用:304円

3 少年少女体操(跳び箱、マット運動、トランポリン、鉄棒など)

▶対象・日時:1月20日~3月9日の毎土曜 ①午後1時45分~3時10分(小学1・2年生)②午後3時20分~4時45分(小学3~6年生)【2月17日・24日を除く。6日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:各40名(抽選)▶費用:228円

4 ファミリースポーツ(ニュースポーツ、ゲーム、トランポリンなど)

▶対象:家族▶日時:1月20日~3月9日の毎土曜午後6時~8時【2月17日・24日を除く。6日制】▶場所:光が丘体育館▶費用:1人228円▶持ち物:上履き

5 ワンポイント水泳指導(1~3月分)

▶対象:個人利用の方▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00

※実施日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。

12/20(水)
入場無料

第287回 アトリウムミニステージ

▶日時:12月20日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:きらきら星、おめでとうクリスマスなど▶出演:柏崎直之(エレクトーン)▶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。

1/14
(日)

区民交流事業

新春お笑いライブ

▶日時:1月14日(日)午後1時~2時30分▶場所:中村南スポーツ交流センター▶出演:ワハハ本舗所属芸人▶定員:240名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3970-9651



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。

■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

■スキークラブ 雪けむり 初級者~上級者対象 11~4月の月2回関東などで活動、第2火曜午後6時30分~8時30分に区役所本庁舎19階で例会あり スキー指導員が指導 年会費5,000円 片野 ☎3997-0042 Eメール katano1209@gmail.com(要予約)

■親子コーデメイク&キラキラネイル教室~視覚障害のあるママも楽しめるクリスマス親子イベント 4歳児~小学2年生のお子さんと母親対象 12月23日午後1時~3時 ココネリ3階 参加費1,000円 (一社)セルフサポートマネージメント・石井 ☎080-8743-1138 Eメール s.1312002338@gmail.com(要予約)

■箏・三弦&津軽三味線リサイタル 12月25日午後4時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 てまり会・高橋 ☎090-5337-7064

■創立30周年記念講演会「人生100年時代と登山~登山家として山岳医として見えてきた人生の処方箋」 12月17日午後1時~2時30分 勤労福祉会館 講師 日本山岳会会長/橋本しをり 参加費無料 例会…第3木曜午後7時~8時30分 男女共同参画センターえーる 入会金1,000円 月会費850円 石神井山の会・本間 ☎3995-3067 Eメール jimukyoku@shakujiyama.club(要予約)

■光が丘ギターサークル ラ・ルールズ 月1・2回水曜午前9時~午後1時または土曜午後1時~5時 旭町南地区区民館など 講師 児玉祐子 会費1回1,500円 上平田 ☎080-4184-4688 Eメール tommykamihirata.tk@gmail.com(要予約)

■卓球 レックス 毎火曜午後1時~3時 総合体育館 入会金1,000円 月会費1,000円 川島 ☎080-1362-8351

■絵手紙教室 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)

■女声合唱 コーロ・ヴェリタ 毎土曜午前10時~正午 生涯学習センター 指揮 大久保真 入会金1,000円 月会費5,000円 積立金月500円 初めの1カ月は無料体験可 名取 ☎090-1604-9299

■俳句 つわの花 初心者~初級者対象 第2土曜午前9時~正午 生涯学習センター 入会金1,000円 会費1回1,000円 浜田 ☎3928-3944(午後6時~9時)

■イングリッシュハンドベル体験会 12月24日午前10時~正午 男女共同参画センターえーる 参加費1,000円 石神井公園トーンチャイムサークル・工藤 ☎090-2474-2753(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。

新教室OPEN記念コンサート ☆各回先着150名様ご招待!
大泉学園ゆめりあホール (ご予約不要・5歳~)

12/19 (火) 3/1 (金) 4/3 (水) いずれも 18:30開場 19時~20時

響きの良いホールでクラシック名曲やシーズン曲をお届けします♪

MAOヴァイオリン教室
練馬区石神井町1-25-7-303 石神井公園駅3分
03(6913)3401
オーダーメイドの個人レッスン 予約制/振替可/入会金・回数制限なし 体験レッスン受付中!

初回ゲスト 木野清華 pf 伊藤万桜 vn
東京藝大講師 当教室講師 maioito.info

入会金 0円 安心安全な婚活をもっと身近に。
入会時、相談所に支払う費用 わかりやすい料金設定とSCRUM・CMSで安心してご活動いただけます。ご来所はWEBまたはお電話でご予約ください。50代からの婚活も応援します。親御さまのご相談も承っております。~練馬区民の方限定~
登録費 0円 連盟に登録する費用・WEB登録費用
お見合い料 0円 お見合いの際に相談所に支払う調整費用※1
成婚料 0円 結婚のお相手が決まり退会時に相談所に支払う費用※1
月会費 5,000円
お見合い申込・申受け・WEB使用料・毎月のサポート費用
※1 国際会員のお相手にはお見合い料や成婚料がかかる場合があります。

エナ 結婚相談所
070-9076-1122
〒179-0073 東京都練馬区田柄3-17-20
https://www.m.ena.llc

4/21(日) 第37回 照姫まつり 出演者・出展団体を募集

区の担当 まつり係 問合せ 照姫まつり事務局 ☎050-3627-8907

1 照姫行列の出演者

▶対象: A~Cは区内在住、D~Lは区内在住・在勤(在学)で、約3kmの行列コースを歩ける方



役柄	年齢	性別	定員
A 照姫	12~17歳	女	1名
B 豊島泰経(照姫の父)	30歳以上	男	1名
C 奥方(照姫の母)	21歳以上	女	1名
D 警護武者	15歳以上	男	7名
E 旗持武者	18歳以上		
F 舞楽者	15歳以上	不問	9名
G 女武者	12歳以上	女	4名
H 花拍子	12~17歳		
I 稚児童姫	8~11歳		20名
J 若武者	8~14歳	男	8名
K 龍玉持ち	15歳以上	不問	1名
L 龍神			6名

※A~Cの結果...書類選考後、2月23日(祝)のオーディションで決定します。
 ※D~Lの結果...2月下旬に郵送で通知します。
 ※年齢は来年4月1日(月)現在です。
 ※演出上、定員は変更になる場合があります。



2 ステージ出演団体

▶対象:区内で活動している団体
 ▶場所:石神井公園野外ステージ・特設ステージ



3 出展団体

▶対象:区内で活動している団体・企業など
 ▶場所:石神井公園けやき広場・くつろぎ広場など

1/11(必着)まで 申し込み方法

募集要項をご覧の上、1月11日(必着)までに申し込んでください。
 ▶募集要項の請求方法:電話または電子メールで①参加区分(1~3)の別②代表者の住所・氏名(団体の場合は団体名も)・電話番号を、照姫まつり事務局 ☎050-3627-8907 [Eメール] info.nerima.teruhime@gmail.com ※同ホームページでもご覧になれます。



情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

- ◆庚申の会ビッグサービスデー▶日程:12月15日(金)▶場所:江古田ゆうゆうロード▶内容:ボックスティッシュをプレゼント ※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
- ◆地産マルシェ&北海道応援キャンペーン▶日時:12月17日(日)午前11時から▶場所:北町上宿公園(北町2-34-1)▶内容:北海道産ホタテの串焼きを購入した方に北海道産玉ねぎをプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:ニュー北町商店街振興組合・村上 ☎090-4524-8853
- ◆JA東京あおば 直売所フェスタ▶日程:12月16日(土)・17日(日)▶場所:ふれあいの里(桜台3-35-18)、こぐれ

- 村(大泉学園町2-12-17)、とれたて村石神井(石神井町5-11-7)▶問合せ:JA東京あおば地域振興部 ☎5910-3066
- ◆公衆浴場でゆず湯▶日程:12月21日(木)・22日(金) ※実施日は施設によって異なります。各浴場にご確認ください。▶場所:区内公衆浴場▶費用:520円(75歳以上の方300円、小学生200円、未就学児100円)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126
- ◆タックルやスクラムがない安全なラグビー教室▶対象:小学生▶日時:①1月11日~2月8日②2月29日~3月28日の毎木曜午後4時30分~6時【5日制】▶場所:平和台体育館▶講師:練馬クラブコーチ/後藤嘉志▶定員:各20名(先着順)▶費用:5,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(①②の別も)②住所③氏名④学年⑤電話番号を、SSC平和台 ☎5921-7800 [Eメール] ssc.heiwadai@gmail.com

- ◆スポーツ交流会▶場所:総合体育館▶定員:各100名(先着順)▶費用:200円
- ◆ストレッチ・ランニング講習会など▶対象:15歳以上(中学生を除く)▶日時:1月13日(土)午前9時~正午▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、SSC谷原 ☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimassc.gr.jp
- ◆トランポリン・ポッチャなど▶対象:4歳児~中学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:1月13日(土)午後1時~4時▶申込:当日会場へ
- ◆大泉桜高校公開講座「油彩で静物画を描く」▶日時:1月13日~2月17日の毎土曜午前10時~正午【1月27日を除く。5日制】▶定員:12名(抽選)▶費用:1,000円▶持ち物:油彩道具、キャンバス▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、12月18日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校 ☎3978-1180

- ◆出張茶話会in大泉「成人期のご家族の発達に不安がある方へ~将来の悩みや不安を相談できます」▶日時:1月16日(火)午後1時~3時▶場所:大泉障害者地域生活支援センターさくら▶定員:6名(先着順)▶申込:電子メールで①氏名②相談対象者の年齢・性別を、NPO法人 I am OKの会 ☎5903-8381(毎金曜午前10時~午後3時) [Eメール] mentor@oknokai.net
- ◆東京都石神井学園地域公開講座「生涯、養育院の「院長さん」として~渋沢栄一と社会福祉事業」▶日時:2月6日(火)午後1時30分~3時30分▶場所:大泉学園ゆめりあホール▶講師:東京都健康長寿医療センター/稲松孝思ほか▶定員:150名(先着順)▶申込:東京都石神井学園ホームページまたは電話で学園・もり ☎3996-4211
- ◆第17回ねりま幼児水泳大会▶対象:未就学児▶日時:3月10日(日)午前10

- 時から▶場所:光が丘体育館▶定員:200名(先着順)▶費用:1種目2,000円(1種目追加ごとに別途1,000円)、リレー3,000円▶申込:練馬区水泳連盟ホームページや体育館にある申込用紙を、1月22日(必着)までにねりま幼児大会係・渡辺 ☎090-3315-9690

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◆料理の楽しさを学ぶ「基本的な料理法を知る」▶対象:小学3~5年生と保護者▶日時:1月21日(日)午前10時30分~午後0時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:8組(先着順)▶費用:1組1,000円▶持ち物:エプロン、三角巾▶申込:電話でいきいきクッキングねりま事務局 ☎3970-4174(午前9時~午後5時)

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。



シニあん訪問マッサージ

治療院-練馬-

訪問地域⇒練馬区/中野区/杉並区/板橋区/豊島区など
ご自宅や施設で待てるだけ♪

全日(8~22時)まで電話受付中(^-^)

全員が国家資格者である“あん摩師”鍼灸師”です
訪問リハビリマッサージ 訪問はりきゅう

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202

☎0120-684-481

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 **ガーデンエクステル**
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 **03-5933-2811**
無料

広告 相続・遺言等初回無料相談! 電話 03-6913-1420 石神井法律事務所 練馬区石神井町7-2-1-302 弁護士 家村邦雄(東京弁護士会)

冬は
エネルギーの
使用量が増加

今すぐできる! 家庭の省エネ

電気・ガス代が高騰しています。一人ひとりが工夫をすることで、家計にも地球にも優しい省エネに取り組んでみませんか。▶**問合せ**:地球温暖化対策係 ☎5984-4705



消費電力 約85%カット!

照明器具

- LED電球に切り替える
- カバーを掃除する

エアコン

- 暖房時の室温は20℃に
- フィルターはこまめに掃除

月2回程度

テレビ

- 見ていないときは消す
- 画面の明るさを下げる

パソコン

- 画面の明るさを下げる

カーテン

- 床まで届く厚手のものに

使っていない部屋

- 不要な照明や家電は消す

電気カーペット

- 断熱マットを敷いて暖かさを守る
- 必要な部分だけ温める

服装

- 重ね着をして、3つの首(首・手首・足首)を暖かく!

冷蔵庫

- 設定温度は「中」か「弱」に
- 物を詰め込みすぎない

お風呂

- 間隔をあけずに入浴する
- こまめにシャワーを止める

温水洗浄トイレ

- 便座と洗浄水の温度は下げて、ふたをする
- 外出・就寝時は節電モードに

洗濯機

- 洗濯物はまとめて洗う
- なるべく自然乾燥にする

豆知識

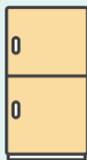
電力消費が多い家電ランキング

- 1位 照明器具 ——— 18.7%
- 2位 冷蔵庫 ——— 17.9%
- 3位 テレビ ——— 11.6%
- 4位 エアコン ——— 11.5%

上位4つで約6割!

買い替えて省エネ

家電の省エネ性能は向上しているので、買い替えが大きな省エネになります。サイズや機能をよく考えて選びましょう。



電力使用ピークは午後5時～9時!

電力ひっ迫の恐れがあるときは、でんき予報で今日のピークを確認しましょう。



その他の省エネ対策は、「家庭の省エネハンドブック(令和5年3月東京都発行)」をご覧ください



STOP! 地球温暖化

エコライフチェックで二酸化炭素を削減しました

エコライフチェックは、身近な行動で二酸化炭素排出量を減らし、地球温暖化対策を実践する取り組みです。今年の夏休み期間に、小中学生など約1万9000人が参加し、548kgの二酸化炭素を削減しました。結果など詳しくは、区ホームページや区民事務所(練馬を除く)、図書館、リサイクルセンター、環境課(区役所本庁舎18階)でご覧になれます。

▶**問合せ**:環境課地球温暖化対策係 ☎5984-4705



2ℓのペットボトル
約13万本分の体積



1/28(日)

古布を再利用して親子で楽しむ巾着づくり



▶**対象**:小学5年生～中学生と保護者 ▶**日時**:1月28日(日)午後1時30分～4時 ▶**場所**:資源循環センター ▶**定員**:20名(抽選) ▶**持ち物**:古布、糸など ▶**申込**:ハガキまたはファクス、電子メールで①催し名②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢④電話番号を、12月25日(必着)までに〒177-0032谷原1-2-20 資源循環センター ☎3995-6711

FAX 3995-6733 Eメール risaikuru-shigen@nkm.or.jp