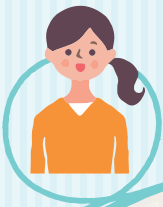


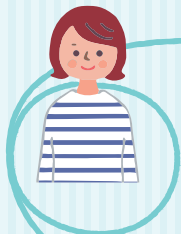
活動を手伝ってくれる人がほしい...
誰かに頼みたい!



介護施設で話し相手!



ニュースポーツの指導!



地域で子育ての見守り!



自分の時間ができた!
新しいことをやってみたい!

盲導犬育成のお手伝い!



「頼みたい」と「やってみたい」がつながる!

地域活動マッチング イベント NEW

ボランティアを探す団体とボランティアに関心がある方をつなぐ、マッチングイベントです。ボランティアを始めたい方は、お気軽にご参加ください。

▶問合せ:ひと・まちづくり推進係☎5984-1296 FAX 5984-1214

日時 2/27(火)10:00~14:00

場所 石神井公園区民交流センター

申込 当日会場へ



交通:石神井公園駅下車中央口徒歩1分

2面へ続く

自分に合ったボランティア活動を知るチャンス!

地域活動マッチングイベントに参加しませんか

日時 2/27(火)10:00~14:00

場所 石神井公園区民交流センター

申込 当日会場へ

問合せ ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296

個別相談ブース

実際に活動している団体に直接話を聞くことができます。スタッフがマッチングをお手伝いします。お気軽にお声掛けください。

14団体が参加!

- 子どもの見守り
- 盲導犬育成のお手伝い
- ニュースポーツイベントなどのお手伝い
- 福祉施設の利用者の話し相手
- こども食堂や料理教室のお手伝い など

団体の活動が分かる冊子も配布します!

詳しくは
区ホームページ



もっと知りたいあなたへ

3/2(土)11:30~14:30

練馬つながるフェスタ in 練馬

地域で活動する町会・自治会やNPO法人、ボランティア団体などの取り組みを、ワークショップなどで紹介します。詳しくは、区報2月21日号をご覧ください。

いつでも相談できます!

下表の施設で、ボランティアに関する相談を受け付けています。詳しくは、練馬区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。



相談先(ボランティア・地域福祉推進センター(コーナー))	練馬 ☎3994-0208	光が丘 ☎5997-7721
	大泉 ☎3922-2422	関町 ☎3929-1467

得意を生かしてマッチング! マッチング例を紹介

◆NPO法人ハッピーひろば

こども食堂や障害のある方の居場所など、区内で「ひと」と「まち」をつなげる「ひろば」づくりをしています。

これまでの経験を生かし、チラシ作りから始めました。今では子どもたちと遊んだり工作したりしています。子どもたちやボランティアの仲間と話ができて楽しいです!



ボランティア
桜井謙一さん



ハッピーひろば代表理事
横谷恭子さん

苦手のチラシ作りを手伝ってくれて助かりました! 桜井さんがいるおかげで、安心して利用できるとい声もあります。一緒に地域で安心して過ごせる場所をつくっています!



4月からの入園児を募集



認可保育園・地域型保育事業(2次受け付け)

2/21
(必着)

4月からの利用を希望する方は、区ホームページや保育課にある申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、2月21日(必着)までに申込先へ提出してください。

オンライン申請が便利です!



申込書の配布場所・申込先

- 保育課入園相談係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5848
総合福祉事務所
- ・光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714
 - ・石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802
 - ・大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263

1歳児1年保育(待機児童対策)

2/28
(必着)

4月からの利用を希望する方は、区ホームページや保育課にある申込書を、2月28日(必着)までに保育課保育支援係に提出してください。

※申込書は2月14日(水)から配布します。 ※利用は最長で来年3月31日(月)までです。▶**対象**:4月1日(月)現在1歳で、認可保育園・地域型保育事業の4月の利用調整の結果、保留となったお子さん▶**利用料金(月額)**:3万5000円(8時間以内)、4万5000円(11時間以内) ※第2子以降の児童、生活保護受給世帯、住民税非課税世帯は免除。 ※児童扶養手当受給世帯は1万円減額。

施設名(所在地)	定員
ナーサリールームベリーベア-練馬(練馬1-17-1 ココネリ4階)	6名
さくらさくみらい 練馬(豊玉北4-33-17)	5名
豊玉第三保育園(豊玉南3-32-37)	10名
にじいろ保育園中村一丁目(中村1-15-29)	5名
しろくま保育園(谷原5-16-38)	5名
上石神井保育園(上石神井4-21-3)	15名
心羽えみの保育園石神井台(石神井台3-36-10)	8名
光が丘わかば保育園(光が丘7-6-19)	6名
アンジェリカ田柄保育園(田柄1-6-3)	5名
みらいく田柄園(田柄3-19-2)	5名
ミアヘルサ保育園ひびき練馬春日町(春日町4-13-3)	5名
みらいく高松2丁目園(高松2-27-31)	5名
にじいろ保育園平和台(平和台1-31-9)	3名

※保育は月~金曜です。利用時間は園によって異なります。

問合せ 保育課保育支援係(区役所本庁舎10階)☎5984-1491



オンライン申請は2/14(水)から



お知らせ

区民農園の利用者を追加募集

▶**対象:**区内在住の方(世帯単位)または過半数が区内在住の方で構成された団体▶**利用期間:**4月~令和8年1月(1年10カ月間)▶**1区画の面積・使用料(月額):**約15㎡・400円▶**申込:**区ホームページ[電子申請]またはハガキで①農園名(A/Bの別)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号③利用者全員の住所・氏名(ふりがな)・生年月日④団体の場合は団体名を、2月19日(消印有効)までに〒176-8501区役所内都市農業係 ☎5984-1398 ※申し込み多数の場合は抽選。結果は3月8日(金)までに通知します。 ※昨年11月に申し込んだ方が今回申し込むと、前回の当選・補欠の権利がなくなります。

区民農園名(所在地)	区画数
A 西大泉二丁目 (西大泉2-8)	61
B 大泉学園町四丁目 (大泉学園町4-26)	1

※日照条件などがよくない区画あり。

成人の日のつどい お祝い品の引き換えはお早めに

成人の日のつどいで配布したお祝い品引換券の有効期限は2月8日(木)です。対象店舗でねりコレ商品などと引き換えてください。▶**問合せ:**育成支援係 ☎5984-1292

国民年金

年金受給者が亡くなったときは早めに届け出を

国民年金を受給している方が亡くなったときは、未支給の年金を受け取れる場合があります。提出先や必要な書類は、受給していた年金の種類によって異なります。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ:**練馬年金事務所 ☎3904-5491 ※障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金は、国民年金係 ☎5984-4561でも受け付けます。

2/3(土)18:00~22:00

区ホームページの問い合わせメールが利用できません

システムメンテナンスのため利用できません。

▶**問合せ:**広報調整係 ☎5984-1283

2/8(木)~3/15(金) 第一回区議会定例会

- 2月8日(木) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
- 2月9日(金)・13日(火)・14日(水) 本会議(一般質問)
- 2月15日(木) 常任委員会
- 2月16日(金) 特別委員会
- 2月19日(月) 常任委員会
- 2月20日(火)~3月1日(金) 予算特別委員会
- 3月4日(月) 議会運営委員会、予算特別委員会
- 3月5日(火) 本会議(追加上程)、予算特別委員会、常任委員会
- 3月6日(水)~8日(金) 予算特別委員会
- 3月12日(火) 常任委員会、特別委員会
- 3月13日(水) 予算特別委員会
- 3月15日(金) 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

税

固定資産税・都市計画税 第4期分の納期限は2月29日(木)

お支払いは、納め忘れのない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

住まい・まちづくり

都営住宅の入居者を募集 (都公募分・地元割当分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込めます。 ※地元割当分は、65歳以上の単身者向け3戸。▶**申込書・募集案内の配布期間:**2月9日(金)まで▶**配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)▶**問合せ:**都公募分…東京都住宅供給公社 ☎3498-8894、地元割当分…住宅課住宅係 ☎5984-1619

南田中の森緑地の都市計画 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。▶**縦覧・意見書提出の期間:**2月15日(木)まで▶**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。▶**問合せ:**みどり推進課計画係 ☎5984-1659

環境・リサイクル

令和4年度地球温暖化対策 報告書がご覧になれます

一定規模のエネルギーを使用した区立施設の年間二酸化炭素排出量、温暖化対策の実施状況などをまとめました。報告書は、区ホームページでご覧になれます。▶**問合せ:**環境計画推進係 ☎5984-4702

働く

介護・福祉のお仕事フェアin ねりま「ふくしの仕事はじめて セミナー&相談・面接会」

区内の介護・障害福祉サービス事業所で働く方が、仕事の魅力や体験談などを紹介します。また、就職相談や面接を行います。▶**日時:**2月25日(日)④午後1時30分~2時30分(セミナー、相談・面接会)⑤午後2時30分~4時30分(相談・面接会)▶**場所:**ココネリ3階▶**定員:**各70名(先着順)▶**申込:**練馬福祉人材育成・研修センターホームページまたは電話で同センター ☎6758-0145 ※お子さん連れ可。 ※参加法人など詳しくは、同ホームページをご覧ください。

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	募集期限
貸費学生(技術)	大学の理工学部・工学部の3・4年生または修士課程に在学している方 ※年齢制限あり。	2/19(月)
予備自衛官補	18歳以上52歳未満の方(保有する技能に応じて55歳未満)	4/11(木)

ボランティア

心身障害者青年学級の協力者

障害のある方のレクリエーションや

創作活動などのサポートを行います。 ※謝礼あり。▶**対象:**18歳以上の方▶**期間:**来年3月まで▶**日時:**月1回日曜午前10時~午後3時の間の2時間30分~4時間▶**場所:**春日町青少年館など▶**申込:**2月28日(水)までに電話で春日町青少年館 ☎3998-5341

事業者向け

介護予防手帳の発行・ いきがいデイサービスの運営 を委託する事業者を募集

いずれも事業者の選定は、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

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…2月11日(祝)【電気設備点検のため】

〈南田中図書館 ☎5393-2411〉…2月13日(火)~15日(木)【館内整理のため】

〈こどもの森〉…2月13日(火)~16日(金)【整地作業のため】▶**問合せ:**みどり推進課施設係 ☎5984-1664

〈大泉学園町体育館 ☎5905-1161〉…2月13日(火)・14日(水)【器具点検などのため】 ※温水プールは15日(木)・16日(金)も利用できません。

〈中村南スポーツ交流センター温水プール ☎3970-9651〉…2月20日(火)~29日(木)【補修工事のため】

2/24(土)16:00から

放射35号線 平和台トンネルを 一部開通します

都が整備を進めている放射35号線(早宮・北町)のうち、平和台トンネルの一部(2車線のみ)を開通します。詳しくは、東京都第四建設事務所ホームページをご覧ください。

▶**区の担当:**交通企画課



開通前イベントを開催

開通前の平和台トンネルを歩くイベントを開催します。イベントの内容や申し込み方法など詳しくは、東京都第四建設事務所ホームページをご覧ください。▶**日時:**2月18日(日)午前10時~午後5時

問合せ 東京都第四建設事務所 ☎5978-1727

感染症予防計画(素案)にご意見を

新型コロナ対応を踏まえ、次の感染症危機に備えるため、区の感染症対策の方向性を示す計画です。

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)、保健予防課でご覧になれます。

ご意見は、区民意見反映制度により募集します。①意見②住所③氏名④電話番号を、2月21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。

※ご意見は、匿名で公表する場合があります。



**問合せ・
ご意見の
送付先**

〒176-8501区役所内保健予防課感染症事務担当係(東庁舎7階) ☎5984-4671 FAX 5984-1211

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。 ※ペットの同伴は不可。 ▶日時:2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

医療講座上映会 「高血圧を知ろう~血圧の測定から減塩まで」

▶日時:2月21日(水)④午前11時~11時40分⑥午後2時~2時40分⑦午後4時~4時40分 ▶場所:南大泉青少年館 ▶講師:保谷医院副院長/宇都宮保典 ▶定員:各40名(先着順) ▶申込:電話で南大泉図書館 ☎5387-3600

ネズミ・害虫(トコジラミなど)対策講習会

▶日時:2月28日(水)午後2時30分~4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:東京都ベストコントロール協会会長/清水一郎 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講習会名②住所③氏名④電話番号⑤電

子メールアドレスを、2月22日(木)までに環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 [Eメール seikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp](mailto:seikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp) ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

介護相談・交流カフェ ~認知症もしもの備え・探し物が増えたと思ったら

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。 ▶講師:(一社)介護離職防止対策促進機構理事/飯野三紀子 ▶定員:各30名(先着順) ▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

●街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)

▶日時:2月24日(土)午後2時~4時 ▶申込:電話で同所 ☎5399-5347

●練馬高野駅駅前地域集会所

▶日時:3月2日(土)午後2時~4時 ▶申込:当日会場へ

高齢者



理学療法士が伝える フレイル予防!

認知症の予防など、健康維持の知識や運動方法を学びます。 ※オンラインでも配信します。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:2月15日(水)午後2時30分~3時30分 ▶場所:はつらつセンター大泉 ▶申込:電話で同所 ☎3867-3180

(下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	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	豊玉 ☎5912-6401
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	

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(金曜を除く午前11時~午後7時)

場所	日程
早宮地区区民館	2/14(水)
中村南スポーツ交流センター	2/15(木)
勤労福祉会館	2/21(水)

※時間はいずれも9:30~11:00。

はつらつセンター豊玉の催し

▶申込:2月15日(水)までに電話で同センター ☎5912-6401

●初心者のための簡単男の料理教室

▶対象:区内在住の60歳以上の男性 ▶日時:2月28日(水)、3月13日(水)午後5時30分~7時30分【2日制】 ▶講師:料理研究家/岸真弓 ▶定員:16名(抽選) ▶費用:1,600円 ▶持ち物:エプロン、三角巾

●ヘルシーフラダンス

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶日時:3月6日(水)・13日(水)④午後3時~3時50分⑥午後4時~4時50分【2日制】 ▶講師:フラダンスインストラクター/天野和栄 ▶定員:各15名(抽選)

●低所得の子育て世帯向け●

給付金の申請は 2/29(木)まで



食費などの物価高騰の影響を受けている低所得の子育て世帯の生活を支援するため、昨年5月から国の給付金を支給しています。対象や申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶問合せ:練馬区子育て世帯給付金コールセンター ☎5984-1191



区民交通傷害保険の加入者を募集

交通事故でけがをした場合に、治療期間に応じて保険金が支払われる制度です。自転車利用者に加えが義務付けられている自転車賠償責任保険などに対応したコースもあります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ▶対象:4月1日(月)現在、区内在住・在勤(在学)の方 ▶保険期間:4月1日(月)~来年3月31日(月) ▶引受保険会社:損害保険ジャパン(株)(承認番号SJ23-09746<令和5年11月8日作成>) ▶申込:申込書に保険料を添えて、3月29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



コース (※1)	保険料 (一時払)	最高保険金額	
		交通傷害	自転車賠償(※2)
XJ	1,500円	35万円	1億円
AJ	2,200円	150万円	
BJ	3,000円	350万円	
CJ	4,300円	600万円	
A	1,200円	150万円	—
B	2,000円	350万円	
C	3,300円	600万円	

※1 全てのコースに被害事故補償(最高保険金額600万円)が付きます。
※2 自転車運転中に他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したりしたときの損害を補償します。

退職前に 考えましょう

退職後の健康保険

職場の健康保険に加入していた方が退職して、家族が加入する健康保険などの扶養にならない場合、健康保険の加入方法は、主に次の2つです。月々の保険料が異なるので、退職前に調べた上で、どちらに加入するか考えましょう。

1 国民健康保険に加入する

加入手続きが必要です。手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険をやめた日までさかのぼってお支払いいただきます。 ▶必要書類:①健康保険の資格喪失証明書②届け出人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)③世帯主と加入する方のマイナンバーが確認できる書類 ※代理人が届け出をする場合は、委任状も必要です。 ▶受付窓口:こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)、区民事務所(練馬・石神井を除く) ※届け出は郵送も可。詳しくは、お問い合わせください。

2 職場の健康保険を任意継続する

職場の健康保険に一定期間加入していた場合は、退職後20日以内に健康保険組合などで手続きをすると、その保険を継続できます(最長2年間。退職後2年以内に75歳になる場合はその前日まで)。 ※職場の健康保険でも、国民健康保険組合の場合は、任意継続制度はありません。

区分	保険料(介護分保険料を含む) ※令和5年度現在。	
	計算の仕方	月平均最高限度額
1 国民健康保険に加入	前年の所得から算定	8万6666円(年104万円/世帯)
2 職場の健康保険を任意継続	退職時の標準報酬月額(給与月額)から算定(在職中の約2倍)	・協会けんぽ…3万5460円 ・健康保険組合…健康保険組合により異なる

問合せ 国民健康保険…こくほ資格係 ☎5984-4554
協会けんぽ…全国健康保険協会東京支部 ☎6853-6111
健康保険組合…これまで加入していた健康保険組合

子ども・教育

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。
▶**届け出方法**:郵送…区ホームページにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ 窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ▶**問合せ**:学務課学事係 ☎5984-5659

講演会「学校や勉強が苦手な子どもたちの進路選択」

▶**対象**:中高生の保護者▶**日時**:3月9日(土)午前10時～正午▶**場所**:学校教育支援センター▶**講師**:NPO法人まほろび理事長/守矢俊一▶**定員**:40名(先着順)▶**申込**:電話または電子メールで①講演会名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

3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	6(水) 9:00～10:20	50名
北 ☎3931-1347	8(金) 9:00～10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	6(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	22(金) 9:00～10:00	50名
大泉 ☎3921-0217	11(月) 9:00～10:00	25名
関 ☎3929-5381	18(月) 13:00～15:00	30名

3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	23(土) ④9:00～11:30 ⑥13:00～15:30	各30組
北 ☎3931-1347	2(土) ④9:00～10:15 ⑥10:40～11:55	各15組
光が丘 ☎5997-7722	15(金) 13:00～17:00	16組
石神井 ☎3996-0634	8(金) 13:00～17:00	20組
大泉 ☎3921-0217	16(土) 9:00～12:00	20組
関 ☎3929-5381	11(月) 13:30～15:00	10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

石神井中演劇部による絵本とおはなしの会

▶**日時**:3月9日(土)午後2時～3時▶**場所**:石神井公園ふるさと文化館▶**定員**:40名(抽選)▶**申込**:同ホームページまたは往復ハガキで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(3名まで)の

氏名(ふりがな)を、2月14日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

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▶**日時**:2月26日(月)午前10時～11時30分▶**場所**・**問合せ**:石神井保健相談所 ☎3996-0634▶**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

「社会を明るくする運動」ポスターの原画を募集

「社会を明るくする運動」は、犯罪や非行のない明るい社会を実現するための全国的な取り組みです。今回、6月に発行するチラシやポスターに掲載する原画を募集します。▶**対象**:中学生▶**申込**:八つ切り(38cm×27cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①氏名(ふりがな)②学校名・学年③電話番号を記入の上、区立中学校の方…学校へ 区立中学校以外の方…2月22日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内青少年課青少年係(本庁舎11階) ☎5984-4691

脳を鍛えて、仲間づくり! ～認知症予防脳活プログラム

問合せ 高齢社会対策課介護予防係 (区役所西庁舎3階) ☎5984-2094



認知機能の低下を予防する講座です。▶**対象**:区内在住の65歳以上で、プログラム修了後もグループで活動を続けられる方 ※要介護認定を受けている方を除く。▶**申込**:区ホームページまたは区民事務所や地区区民館、敬老館、高齢社会対策課にある申込書を、3月1日(必着)までに高齢社会対策課介護予防係へ



プログラム名	日時・場所など
脳活体操編	▶ 日時 :4/8～6/24、9/9の月曜10:00～12:00【4/29、5/6を除く。11日制】▶ 場所 :セントラルウェルネスクラブ保谷(南大泉3-27)▶ 内容 :グループで頭と体を同時に使う運動やウォーキング▶ 定員 :15名
スマホで脳活編	▶ 日時 :4/18～7/11の毎木曜⑩10:00～12:00⑪13:30～15:30【5/2を除く。12日制】▶ 場所 :石神井公園区民交流センター▶ 内容 :グループでLINEなどの使い方を学ぶ▶ 定員 :各10名
絵本読み聞かせ編	▶ 日時 :5/7～9/3の毎火曜14:00～16:00【8/13を除く。17日制】▶ 場所 :サンライフ練馬▶ 内容 :読み聞かせの技術を習得し、子どもや高齢者などと交流▶ 定員 :20名

※初めての方を優先の上、抽選。

4月からの乳がん検診の申し込みは 直接、医療機関へ

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

▶**対象**:区内在住で、来年3月31日(月)現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、令和5年度に受けた方は受診できません。▶**費用**:900円 ※受診には受診券(チケット)が必要です(4月下旬に発送予定)。発送前に受診を希望する方は、お問い合わせください。

検診を実施する医療機関

区ホームページをご覧ください。成人保健係へお問い合わせください。 ※練馬区医師会医療健診センターでの受診を希望する方は、練馬区医師会ホームページをご覧ください。同センター ☎5923-1771へお問い合わせください。



▲区ホームページ

2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	
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
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
11日(祝)	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
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
12日(休)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
18日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
23日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
25日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

税の申告は期限内に

令和6年度分の住民税の申告と5年分の所得税(復興特別所得税含む)の確定申告を受け付けます。

申告は3/15(金)まで

税の種類	申告期限	納期限	問合せ
特別区民税・都民税(住民税)	3/15(金) ※所得税などの確定申告をする方は、住民税・個人事業税の申告は不要です。	普通徴収の場合、年4回(6・8・10・1月の末日)	区役所内 税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537
所得税 復興特別所得税		3/15(金) ※口座振替は4/23(火)。	練馬東税務署☎6371-2332 練馬西税務署☎3867-9711
個人事業税		年2回(8・11月の末日)	豊島都税事務所☎3981-1211
贈与税	3/15(金)	3/15(金)	
個人事業者の消費税・地方消費税	4/1(月)	4/1(月) ※口座振替は4/30(火)。	練馬東税務署☎6371-2332 練馬西税務署☎3867-9711

※期限を過ぎて申告した場合、6年度住民税の特別徴収税額通知書・普通徴収納税通知書への反映が間に合わない場合があります。

住民税の申告

申告は区役所へ

郵送申告が
オススメ!

◆住民税の申告が必要な方

6年1月1日現在練馬区に住んでいて、5年中に所得があった方 ※区外に住んでいて、区内に事務所などがある場合も対象。



▲区ホームページで申告判定ができます

〈次のいずれかに当てはまる方は申告不要です〉

- ・税務署に所得税の確定申告をする
- ・5年中の所得が給与所得のみで、勤務先から区に給与支払報告書が提出されている
- ・5年中の所得が公的年金等に係る雑所得のみで、年金支払先から公的年金等支払報告書が提出されている(下の「知っておきたい税のはなし」2参照)

所得がなかった方へ

保険料の正しい算定のために期限内の申告をお願いします

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険の保険料などは、住民税の申告内容に基づき算定します。5年中に所得がなかった方でも、各保険に加入している場合は申告をしてください。保険料の軽減などには世帯全員分の申告が必要です。

◆申告書の配布と発送

申告書は、区ホームページに掲載するほか、区民事務所(練馬を除く)と税務課(区役所本庁舎4階)で配布しています。昨年、住民税の申告をした方などには、2月2日(金)に申告書を発送します。



問合せ 区税第一～第四係☎5984-4537

◆住民税の申告は郵送または窓口で

次の書類を税務課に提出してください。

〈提出書類〉

- ①住民税の申告書
 - ②所得や経費の明細が分かるもの(給与所得の場合は源泉徴収票)
 - ③控除額が分かるもの(医療費控除の明細書(下の「知っておきたい税のはなし」3参照)、生命保険料・地震保険料・国民年金保険料などの領収書や証明書の原本、社会保険料の支払金額が分かるもの、障害者手帳など)
 - ④マイナンバーが確認できる書類(マイナンバーカード、マイナンバーが記載された住民票の写しなど)
 - ⑤本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、健康保険証など)
- ※郵送の場合、④⑤は写し(マイナンバーカードは両面)を提出してください。

●申告窓口

場所	日程(土・日曜、祝日を除く)	時間
税務課(区役所本庁舎4階)	2/16(金)～3/15(金)	8:30～17:00
石神井庁舎5階	2/16(金)～28(火)	9:00～12:00 13:00～16:00
東大泉中央地域集会所	2/16(金)・19(月)	
早宮・上石神井南地域集会所	2/29(休)・3/1(金)	
大泉北地域集会所	3/4(月)・5(火)	
光が丘区民センター2階	3/6(水)～8(金)	
関区民センター		

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

所得税・消費税・贈与税の確定申告

申告は税務署へ

ネット申告が
オススメ!

◆確定申告書はスマホで作成・提出できます

国税庁ホームページの確定申告書作成コーナーでは、スマホやパソコンで確定申告書を作成できます。さらに、マイナンバーカードや税務署で発行するID・パスワードがあれば、スマホやパソコンで提出することもできます。



〈マイナンバーカードでもっと便利に!〉NEW

マイナポータルと連携すると、給与所得の源泉徴収票や医療費、ふるさと納税などの内容を自動入力できます。詳しくは、国税庁ホームページをご覧ください。



◆税務署の確定申告書作成会場は2/16(金)～3/15(金)に開設

整理券が必要です

受付時間は、午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から)です。申告書の提出のみの場合を除き、入場には整理券が必要です。整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。 ※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。 ※区内全域の方を対象に、練馬東税務署で2月25日(日)に申告書の受け付けと作成の相談を行います。

〈整理券の入手方法〉

- ・LINEで事前に申し込み
国税庁のLINEアカウントを「友だち」に追加して手続きを行うと、事前に整理券を入手できます。
- ・当日会場で申し込み ▶アカウント名:国税庁



◆にせ税理士にご注意ください

税理士資格のない者が税務相談などを受けることは、法律で禁止されています。税理士バッジ・証書を確認してください。

◆税理士による無料申告相談会

整理券が必要です

小規模納税者の所得税(復興特別所得税を含む)と消費税、年金受給者と給与所得者の所得税の申告が対象です。土地、建物、株式などの譲渡所得と退職所得は除きます。

〈整理券の入手方法〉

※整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。

●インターネット・電話で事前に申し込み

※電話予約は平日午前9時～午後4時。

練馬西税務署管轄区域	練馬東税務署管轄区域
☎6745-6329	☎6745-6327

●当日会場で申し込み

管轄	日程(土・日曜を除く)	受付時間	場所
練馬西税務署	2/1(休)・2(金)	9:30～11:30	関区民センター
	2/6(火)～9(金)	13:00～15:30	石神井庁舎5階
練馬東税務署	2/6(火)まで	9:30～16:00	光が丘区民センター2階
	2/13(火)・14(水)		ココネリ3階

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。 ※申告書の提出のみの場合は、管轄の税務署へ直接または郵送で提出してください。

◆贈与税の申告・納付は電子申告が便利です

「相続時精算課税」や「贈与税の住宅取得等資金の非課税」の適用を受ける場合には、期限内に申告が必要です。e-Taxによる電子申告が便利です。

問合せ 練馬東税務署☎6371-2332、練馬西税務署☎3867-9711

知っておきたい税のはなし

1 主な税制改正のお知らせ

令和6年度から、国税として森林環境税(年額1,000円)を区が住民税均等割と合わせて課税します。なお、平成26年度から開始された防災・減災事業の財源を確保するための住民税均等割の税率の特例(年額1,000円の加算)は、令和5年度で終了します。

また、国外居住親族に係る扶養控除等の見直しや、上場株式等の配当所得および譲渡所得の課税方式に係る改正などもあります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



- 1、2～4の住民税について…区役所内区税第一～第四係☎5984-4537
- 2～4の所得税について…練馬東税務署☎6371-2332、練馬西税務署☎3867-9711
- 3の「医療費のお知らせ」について…区役所内こくほ給付係☎5984-4553
- 5について…区役所内個人収納係☎5984-4542

2 公的年金等を受給している方へ

〈所得税〉

5年中の公的年金等の収入が次のいずれかに当てはまる場合は確定申告が必要です。

- ①公的年金等の収入金額が400万円を超える
 - ②公的年金等の収入金額が400万円以下で、それ以外の所得金額が20万円を超える
 - ③外国の法令に基づく公的年金等を受給している
- ※確定申告が不要な場合でも、還付を受けるために、確定申告をすることがあります。

〈住民税〉

確定申告が不要な場合でも、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある場合や、控除内容に変更・追加のある場合は住民税の申告が必要です。

3 医療費控除を申告する方へ

医療費控除の申告を行う場合は、「医療費控除の明細書」の提出が必要です。領収書の添付などでは受け付けられません。領収書の提出は不要ですが、自宅5年間保存してください。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



「医療費のお知らせ」も医療費控除の申告手続きに使用できます

国民健康保険に加入中で、5年間に医療機関を受診した方へ2月上旬に発送します。お知らせが届かない場合は、ご連絡ください。



4 ふるさと納税ワンストップ特例制度の適用除外について

確定申告書や住民税申告書を提出する場合や、地方公共団体に対するその年の寄付が6カ所以上の場合は、ワンストップ特例(確定申告を行わず、住民税から寄付金税額控除を受けられる特例)の適用は受けられません。確定申告で控除の適用を受けてください。

5 住民税(普通徴収分)の納付は口座振替が便利です

一度申し込むと、指定の口座から自動的に引き落とされ、納め忘れがなく便利です。スマホやパソコンから簡単に申し込めます。

〈キャッシュレスも利用できます〉

納付書の情報があれば、電子マネーやインターネットバンキング、クレジットカードで、いつでもどこでも納付できます。



▲詳しくは、区ホームページをご覧ください



講座・催し

寿大学通信講座 書き初め展

60歳以上の方を対象とする通信講座の受講生の作品を展示します。
 ▶日時:2月17日(土)・18日(日)午前9時～午後5時(18日は午後4時まで)
 ▶場所・問合せ:生涯学習センター ☎3991-1667

青年学級作品展

知的障害や肢体不自由のある方が制作した、絵画や陶芸作品などを展示します。
 ▶日時:2月3日(土)～25日(日)午前9時～午後9時 ▶場所:春日町図書館 ▶問合せ:春日町青少年館 ☎3998-5341 FAX 3998-5394

障害者とのコミュニケーションサポーター養成研修

障害のある方とのコミュニケーションやサポート方法を学びます。
 ▶日時:3月16日(土)午後1時～4時 ▶場所:区役所本庁舎20階 ▶講師:(株)ミライロ/近藤茜 ▶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研修名②氏名(ふりがな)③電話番号またはファクス番号を、2月29日(木)までに事業計画担当係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215 [Eメール shogaisisaku02@city.nerima.tokyo.jp](mailto:shogaisisaku02@city.nerima.tokyo.jp)

障害の理解を深める研修に参加してみませんか～障害者・高齢者福祉の歴史と発展過程

▶日時:2月22日(木)午前9時30分～午後0時30分 ▶場所:練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) ▶講師:日本障害者協議会副代表/石渡和実 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:同センターホームページまたは電話、ファクスで①研修名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、2月21日(水)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売

▶問合せ:就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

●手作り品販売市場「ねりいち」

場所	日時
大泉図書館	2/1(木)・8(木)・22(木)・29(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	2/13(火)～16(金) 11:00～14:00 (2/15(水)を除く)
光が丘IMA	2/21(水) 11:00～14:00

●ふれあいバザールねりま

▶日時:2月7日(水)・8日(木)午前10時～午後2時 ▶場所:区役所アトリウム

環境講演会「海の温暖化」

▶日時:3月3日(日)午後2時～4時 ▶場所:区役所本庁舎20階 ▶講師:朝日新聞

記者/山本智之 ▶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講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月22日(木)までに地球温暖化対策係 ☎5984-4705 FAX 5984-1227 [Eメール kankyuu03@city.nerima.tokyo.jp](mailto:kankyuu03@city.nerima.tokyo.jp)

消費者教室「未来の食～日本の農業はどうなるのか」

▶日時:2月29日(木)午前10時～正午 ▶場所:石神井公園区民交流センター ▶講師:食政策センタービジョン21主宰/安田節子 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月22日(木)までに消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp) ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、2月16日(金)までにお知らせください。

つながるカレッジねりま オンライン公開講座～新しい隣人・性的マイノリティー

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。
 ▶日時:2月13日(火)午前9時30分～11時40分 ▶講師:NPO法人パープル・ハンズ事務局長/永易至文 ▶申込:2月7日(水)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

にほんごスピーチ大会

ボランティア日本語教室で学習する外国人が日本語でスピーチを行います。 ※参加者との交流あり。
 ▶日時:3月9日(土)午後2時～4時30分 ▶場所:文化交流ひろば ▶定員:45名(先着順) ▶申込:区ホームページまたは電話で地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページを

ご覧ください。

文化交流カフェ～外国人留学生による文化紹介と交流会

▶日時:3月1日(金)午前10時～正午 ▶場所:文化交流ひろば ▶定員:24名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 [Eメール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp](mailto:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp)

読書会 「かこさとしを読もう！」

お気に入りの児童書を紹介し合います。 ※観覧のみも可。
 ▶日時:2月25日(日)午後2時～3時30分 ▶場所:生涯学習センター ▶定員:30名(先着順) ▶申込:2月18日(日)までに電話で練馬図書館 ☎3992-1580

勤労福祉会館の催し

▶定員:各30名(先着順) ▶申込:
13月12日(火) **2**13日(水)までに電話で同所 ☎3923-5511

1 就労支援講座「セカンドキャリアに向けて準備しよう！」

▶日時:3月15日(金)午後6時～8時 ▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎

2 ライフプラン講座「一度きりの人生、終わり良ければ全て良し」

▶日時:3月16日(土)午後2時～4時 ▶講師:終活支援アドバイザー/早川修 ▶費用:200円

講演会「事例を通して学ぶ 任意後見制度のいろは」

▶日時:3月7日(木)午後2時～4時 ※講演会後に相談会あり。 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:司法書士/松田竜也 ▶定員:100名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月29日(木)までに権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

2/17(土)10:00～15:00 光が丘体育館

少年少女スポーツふれあいひろば

スポーツに楽しく触れ合えるイベントです。 ▶対象:3歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。 ▶持ち物:上履き ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

種目

ストライクアウト、球速測定、ミニバスケットボール、卓球など

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

土支田農業公園

農業教室で野菜を作ろう!

▶対象:区内在住で、週2回以上の来園と、土曜または日曜に開催する農業教室(全15日程度)に参加できる世帯 ▶利用期間:4月1日(月)～来年1月31日(金) ▶定員:100世帯(初めての方を優先の上、抽選) ▶利用料(年額):3,000円 ※別途、野菜の種や肥料代などが掛かります。 ▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①農業教室(土支田)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、2月15日(消印有効)までに〒176-8501 区役所内みどり推進課施設係へ ※申し込みは1世帯1通です。 ※害虫や雑草を防ぐため、最小限の農薬を使用します。



おすすめポイント!

- 指導員がいるので初めての方でも安心!
- 9種類の野菜を作れる!



案内図



▶交通:西武バス・国際興業バスで「土支田二丁目」下車徒歩7分、「土支田地蔵」下車徒歩5分、みどりバス保谷ルートで「清水山の森」下車徒歩7分 ※体が不自由な方を除き、車での来園はご遠慮ください。

問合せ

みどり推進課施設係 ☎5984-1664



防災企画展
「もしもの時に備えよう」

初期消火や応急救護の体験ができるほか、避難拠点の備蓄品などをご覧になれます。▶日時:2月9日(金)午前9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:区民防災第二係☎5984-2605

防災講演会「災害の時代におけるコミュニティ防災のあり方」

▶日時:3月3日(日)午後1時50分～3時20分▶場所:ココネリ3階▶講師:神戸大学名誉教授/室崎益輝▶定員:100名(先着順)▶申込:区ホーム

ページまたは電話、ファクスで①講演会名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、2月29日(休)までに防災学習センター☎5997-6471 FAX 5997-6472 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

上映会えーるシネマサロン
「ほどけそな、息」

傷ついた子どもたちを救うために奔走する児童福祉司の苦悩と実態の実話を基に描いた作品です。▶日時:3月16日(土)④午前10時30分～11時30分⑥午後2時～3時▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:各30名(先着順)▶申込:電話またはファク

ス、電子メールで①上映会名(④⑥の別も)②氏名(ふりがな)③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、3月1日(金)までにお知らせください。

手軽に楽しむ
テーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:2月15日(木)・22日(木)・29日(木)④午前9時30分～10時45分⑥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:3,200円▶申込:電話で同所☎3926-7810

スポーツ

都民体育大会練馬区選考会
ソフトテニス(男子・女子ダブルス)

▶対象:18歳以上の方(高校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生を除く)▶日時:3月31日(日)午前9時から ※予備日4月7日(日)。▶場所:土支田庭球場▶費用:1人300円▶申込:区ホームページや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧の上、3月8日(金)までに練馬区ソフトテニス連盟・久下☎090-1407-1632

2/1(土)～25日

スタジオツアー東京のあるまち 練馬
魔法商店街のまちがい探して
夢の商品ゲット!
キャンペーン

期間中、対象店舗で1,000円以上買い物をした方に、間違い探し付きの応募用紙を配布します。間違いを見つけて応募した方の中から抽選で、スタジオツアー東京で販売している人気商品をプレゼントします。詳しくは、練馬区商店街連合会ホームページをご覧ください。▶区の担当:商工係▶問合せ:練馬区商店街連合会☎3991-2241



このポスターが目印!



スタジオツアー東京の
人気商品を**1,410名に**
プレゼント!

- ★ パーカー
- ★ 羽ペンとノート
- ★ ぬいぐるみ など

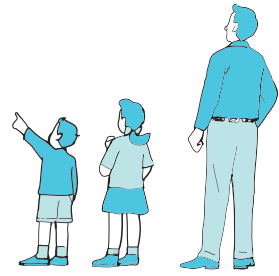
2/1(木)～26日

ウェブサイト「練馬わがまち資料館」
紹介パネル展

「練馬わがまち資料館」は区の資料や所蔵写真などを掲載したウェブサイトです。その中から、練馬にまつわる興味深いエピソードを紹介いたします。▶日時:2月1日(木)～26日(月)までの午前8時45分～午後8時(1日は正午から。26日は正午まで)▶場所:区役所本庁舎2階通路

こんなエピソードを紹介

- ねりまの地名 今むかし
- 古老が語るねりまのむかし
- ねりまの伝説 など



練馬の写真を募集しています

写真は、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)やウェブサイト「練馬わがまち資料館」で公開します。詳しくは、お問い合わせください。

いただいた写真を紹介!



問合せ 情報公開担当係☎5984-4513

ウェブサイト「練馬わがまち資料館」はコチラ▶



企画展
入場無料

2/3(土)～3/31(日)

9:30～16:30 ※火曜休園。

画工 水島南平
花を描く

場所・問合せ 牧野記念庭園☎6904-6403

水島南平(明治12年～昭和25年)は、牧野富太郎の著書「牧野日本植物図鑑」の作図を担当した一人です。農業技術の向上を目的とした研究機関で園芸植物や家畜などを描きました。生涯にわたり生物の描画に挑み続けた水島とその作品を紹介します。

学芸員によるギャラリートーク

▶日時:2月12日(休)、3月20日(祝)④午前10時30分～10時50分⑥午後2時30分～2時50分▶定員:各20名(先着順)▶申込:同ホームページ



「シャクヤク(豊英香)」
大正10年 ©BAM



「シクラメン」 大正10年
東京都農林総合研究センター蔵

2/18(日)

郷土芸能ねりま座

区の郷土芸能であるまつりぼやしの競演です。ゲストに説経浄瑠璃師の三代目若松若太夫と埼玉県三芳町の竹間沢車人形保存会を迎え「日高川入相花王恋闘路～安珍・清姫悲恋物語」を披露します。▶日時:2月18日(日)午後1時～4時30分(午後0時30分開場)▶場所:生涯学習センター▶出演:白山神社囃子連、関町囃子保存会、南田中囃子保存会、石神井町囃子連▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442 ※当日の問い合わせは、生涯学習センター ☎3991-1667。



第55回 練馬区民美術展

区民の皆さまから応募していただいた洋画・日本画・彫刻・工芸など約250点を展示します。▶日時:2月3日(土)～12日(休)午前10時～午後6時(5日(月)は休館。12日は午後2時まで。入館は閉館の30分前まで)▶場所・問合せ:練馬区立美術館 ☎3577-1821



学芸員による案内付き!

石神井文学散歩を楽しもう!



石神井公園付近に住んでいた檀一雄や坂口安吾などの作家ゆかりの地や名所などを訪ねます。▶日時・場所:㉠3月13日(水)㉡15日(金)午前9時30分西武池袋線石神井公園駅集合～石神井公園～正午石神井公園ふるさと文化館分室解散(約2km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:1,500円▶申込:ねりま観光センターホームページまたは往復ハガキで①催し名(㉠㉡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、2月13日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199



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

◆セミナー「空き家の早期対策の勧め」と無料相談会▶日時:2月12日(休)午前9時30分～正午▶場所:ココネリ3階▶定員:50名(先着順)▶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)

◆保護猫の譲渡会▶日時:2月12日(休)午後1時～5時▶場所:リヴィンオズ大泉店3階▶内容:保護された猫の里親を募集 ※譲渡の条件あり。当日の引き渡しは不可。▶申込:当日会場へ▶問合せ:NPO法人ねこけん ☎070-6971-0281

◆難病ピアサロン▶対象:難病の方やその家族など▶日時:2月20日(火)午後1時～3時▶場所・問合せ:大泉障害者地域生活支援センターさくら ☎3925-7371▶内容:交流・情報交換▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

◆認知症サポーター養成講座▶日時:2月24日(土)午後1時30分～3時▶場所:介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)▶講師:理学療法士/土井政紀▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3557-1030

◆フットサルフェスタ(1交流会2教室)▶対象:1小学1年生で構成された5名以上のチーム2④5歳児～小学2年生と保護者⑥小学3～6年生▶日時:3月16日(土)1午前9時～午後1時2④午後1時30分～3時⑥午後3時30分～5時30分▶場所:光が丘体育館▶講師:元Jリーガー/村田翔▶定員:116チーム2各60名(先着順)▶費用:11チーム3,000円21人500円▶申込:SSC光が丘ホームページ▶問合せ:同SSC・大熊 ☎090-1765-2482

◆高島特別支援学校 学校見学会

▶日時:2月27日(火)午前9時40分～11時40分▶内容:授業参観、校内見学など▶申込:2月20日(火)までに同学校ホームページ▶問合せ:同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415

◆スキー教室▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶日時:3月1日(金)午後6時大泉学園町体育館集合～3日(日)午後6時集合場所解散(2泊3日)▶場所:菅平高原スノーリゾート(長野県上田市)▶講師:(公財)全日本スキー連盟A級コーチ▶定員:15名(先着順)▶費用:3万円(小学生は2万9000円) ※リフト代実費。▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月15日(休)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆ネイチャーウォーク&ゲームin石神井公園▶対象:小学生以上のお子さんと保護者▶日時:2月25日(日)午前10時～正午▶場所:石神井公園▶講師:自然観察指導員/松本喜代子ほか▶定員:10組(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話または電子メールで①催し名②参加者全員の住所・氏名③電話番号を、2月18日(日)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 [Eメール] sakuradai.staff3@gmail.com

◆みんなでボードゲームであそぼう!▶対象:3歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:2月25日(日)午前10時～正午▶場所:立野地区区民館▶定員:20名(先着順)▶費用:200円▶申込:電話でわいわいワーカーズ立野・浜中 ☎090-8541-3696(午前9時～午後5時)

◆声優・俳優による宮沢賢治作品朗読劇▶対象:小中学生と保護者▶日時:3月17日(日)①午前10時30分～11時30分②午後1時30分～2時30分▶場所:関区民センター▶定員:各120名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でHexaBeat・宮下 ☎090-4421-4761(午前10時～午後6時)

◆献血にご協力を▶日時:2月10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

◆朝・夕・青空市▶日時:2月11日(日)午前10時～午後6時▶問合せ:内田 ☎3991-1243

◆江古田いちば通り商店街▶日時:2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:2月2日(日)午前9時～午後5時▶問合せ:栗原 ☎3998-3800

◆光が丘IMA南館▶日時:2月11日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

◆みんなのひろば

◆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。

◆社交ダンス アレマーナ 初心者～中級者対象 毎火曜午後1時～4時 光が丘区民センター2階 有資格の女性が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 渡部 ☎070-2644-8205(要予約。午前中)

◆卓球 ひまわり 多少経験のある方対象 毎水・金曜午前9時～正午 富士見台地区区民館 女性コーチが指導(水曜のみ) 入会金2,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 山田 ☎3999-0303(要予約。午後4時以降)

◆キッズ・ジュニアバレエ 毎木曜①午後3時20分～4時(3歳以上の未就学児)②午後4時30分～5時30分(小学生以上) 向山地域集会所 ①②とも入会金2,000円、月会費5,000円 初回は無料体験可 稲垣 ☎080-5547-0724(要予約)

◆シャンソン・カンツォーネ・ポップスなど 健美会 75歳以上の女性対象 月2回日曜午後2時30分～4時30分 光が丘区民センター5階 会費1回1,500円 楽譜代1回200円 初回は200円で体験可 岩元 ☎090-8511-4044 [Eメール] iwamotoganko_0622@yahoo.co.jp(要予約)

◆ストレッチ・リズムダンス アップル 60歳以上の方対象 毎火曜午前11時～午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 森田 ☎080-1276-3782

◆フラワーアレンジメント フラワーサークルHANA 40歳以上の方対象 第3水曜午後1時30分～3時 大泉北地域集会所 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)

区民のひろば

◆卓球 青卓会 ①毎月曜午後6時30分～8時30分(小学生)②毎木曜午後0時30分～3時30分(60歳以上の方) 上石神井体育館 ①②とも月会費500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)

◆社交ダンス無料講習会 初心者～初級者対象 2月6日～27日の毎火曜午後7時～9時 春日町青少年館など 講師 山田裕文 例会…初心者～初級者対象 毎火曜午後7時～9時 春日町青少年館など 月会費2,000円 YPダンスサークル・内池 ☎080-1144-6207(要予約)

◆練馬アカデミー合唱団(混声合唱のための「ホームソングメドレー」)より「アニーローリー」など) 月4回日曜または祝日午後2時～4時30分 生涯学習センターなど 講師 宮里英樹 入会金2,000円 月会費5,000円 楽譜代実費 富永 ☎3970-2706(要予約)

広告 お庭のお手入れ承ります 剪定・伐採・害虫防除・除草など

見積相談無料 ☎090-6142-4649

植木屋庭舟 加藤航 練馬区大泉学園町8-29-3ドリームハイソ202

※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。

●ベルデ(少年自然の家)●

ゴールデンウィーク期間(4/27(土)~5/5(祝))の
抽選申し込みを開始



ベルデ武石

軽井沢(長野県軽井沢町)・武石(上田市)、岩井(千葉県南房総市)にある宿泊施設です。利用は1グループ1回のみで2泊までです。

問合せ

少年自然の家係 ☎5984-2441
ベルデ【軽井沢 ☎0267-46-4141
武石本館 ☎0268-86-2526
武石新館 ☎0268-86-2525
岩井 ☎0470-57-4141】

●対象

区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、申し込みができません。

●申込

右の申込書を往復ハガキの往信の裏面に貼って、2月14日(必着)までに〒176-8501 区役所内少年自然の家係へ ※2通以上の申し込みは、無効です。

●結果

2月21日(水)に発送予定 ※当選者は3月5日(火)までに手続きをしてください。

●抽選後の空き室予約方法

インターネットまたは電話で各ベルデへ
 〈区内在住・在勤(在学)の方〉
 3月12日(火)から
 〈区内在住・在勤(在学)でない方〉
 3月13日(水)から

ゴールデンウィーク一般利用抽選申込書(4/27(土)~5/5(祝))

①希望施設と日程(2泊まで)を第3希望まで(和室、洋室の指定はできません)	②希望する部屋数(左下の表参照)
第1希望 施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
第2希望 施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
第3希望 施設名を○で囲む 軽井沢 武石本館 武石新館 岩井 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
③利用者数 大人.....人・中学生.....人・小学生.....人 幼児(布団あり.....人・布団なし.....人) (うち車いす利用者.....人)	
④代表者 〒..... 住所 練馬区..... 区外在住で区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名) ふりがな..... 氏名..... 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください	
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時を○で囲み、どちらかの□にチェックを入れてください。 【付帯設備名】 グラウンド・体育館・テニスコート・研修室 【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前 <input type="checkbox"/> 付帯施設が利用できない場合は、宿泊も希望しない <input type="checkbox"/> 付帯施設が利用できなくても、宿泊を希望する	

インターネットでも申し込みます



ベルデ宿泊予約サイトはこちら



部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

施設名	3人定員 (3,000円/室)	4人定員 (4,000円/室)	8人定員 (無料/室)
軽井沢	8室	11室	24室
武石本館	6室	-	18室
武石新館	1室(※1)	14室	-
岩井	4室(※2)	6室	16室(※2)

※1 車いす対応の部屋です。 ※2 団体のみ利用できます。

ねりま区報 をさまざまな方法でご覧になれます!



©2011練馬区ねり丸

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、郵便局、公衆浴場、薬局、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、区立施設にも置いています。

問合せ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

■無料アプリ「カタログポケット」

日本語のほか、英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。



■音声版・点字版

視覚障害のある方には、区報のカセットテープ版、デジタルCD、点字版を無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。音声データは区ホームページでも公開しています。



■ご自宅にお届けします

新聞未購読で、上記の施設で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。



広告 弁護士による無料法律相談会
~相続・男女・遺言・不動産トラブル等~

2月21日(水) 13時~17時
IKE・Biz としま産業振興プラザ <予約不要>
豊島区西池袋 2-37-4 / 池袋駅南口 徒歩7分

2月28日(水) 18時~20時
喫茶店チャミー <予約不要>
練馬区桜台 1-29-20 / 新桜台駅1番出口 徒歩1分

2月14日(水) 17時~19時
赤門テラス なゆた <事前予約制>
豊島区長崎 1-9-2 金剛院内/椎名町駅北口 徒歩1分
予約・問合せ先 ▶03-6908-3988 (しいなまちみとら)



辻山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801
東京都豊島区西池袋 1-7-10 ビルドT9ビル6階
東京弁護士会所属
弁護士 辻山尚志 弁護士 五十嵐里絵

※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。

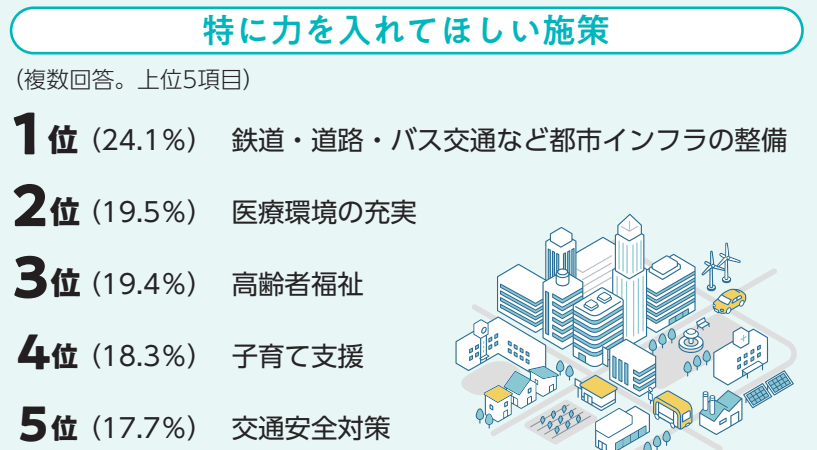
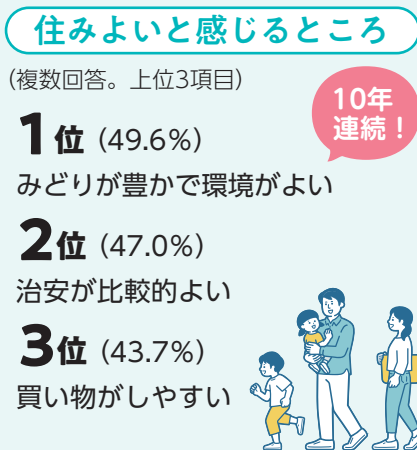
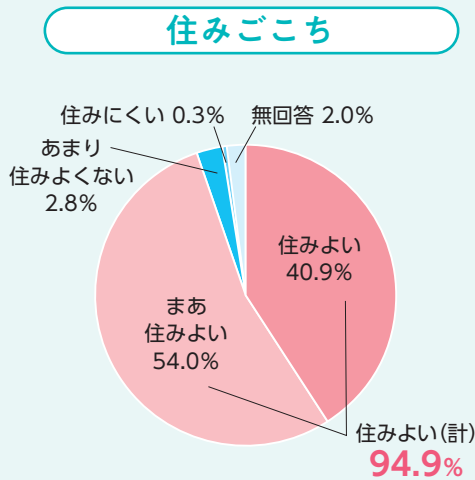
区民意識意向調査の主な結果を紹介

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。
昨年8月に行った調査の結果を一部紹介します。

問合せ 広聴担当係 ☎5984-4501

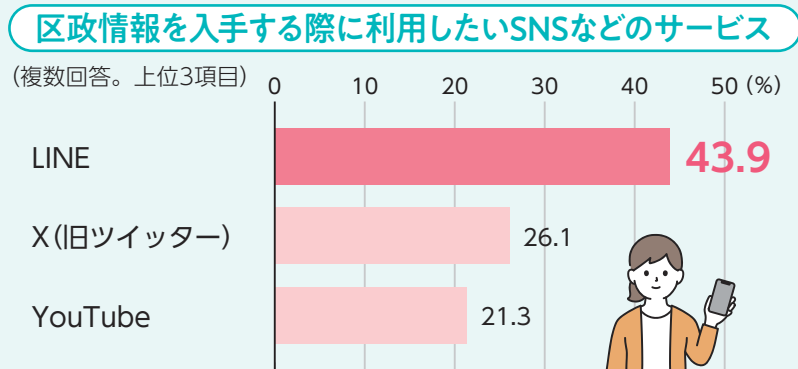
9割以上の方が住みよいと感じています

都市インフラの整備に最も力を入れてほしいと考えています

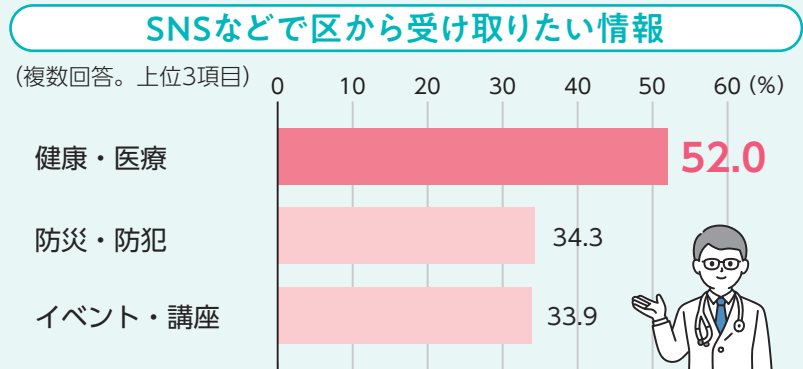


区の情報発信について

4割以上の方が「LINE」を利用して区政情報を入手したいと考えています

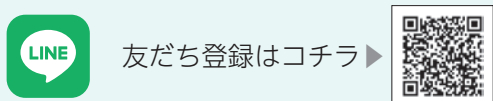


5割以上の方が「健康・医療」の情報を受け取りたいと考えています



あなたの欲しい情報が選べる! 練馬区公式LINEと友だちになりませんか

年齢や興味のある分野を登録することで、一人ひとりに合わせた情報を配信します。



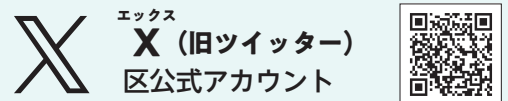
あなたの知りたい情報をお届け!



主な配信内容

- 防災・防犯 ● 子ども ● 保健・福祉
 - 税・国保・年金 ● 文化・スポーツ
 - 都市農業・観光・産業 ● まちづくり・環境・ごみ
 - 地域活動・ボランティア・職員採用 など
- ※災害などの緊急情報は全員に配信します。

他にもあります



防災・防犯に関する情報やイベント、新規事業などの区政情報を発信します。



練馬区情報番組「ねりまほっとライン」や、区のPR動画などを配信します。

問合せ 広報調整係 ☎5984-1283

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)、地区区民館、図書館(南大泉図書館分室を除く)、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。

