

スポーツ

初心者スポーツ教室

▶ **申込:** 区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(1~6)の別。1はA~D、5はA⑧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⑦まわしの貸し出し希望の有無(5のみ)を、3月11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 水泳

▶ **日時・対象:** 4月1日~6月24日の毎月曜【4月8日・29日、5月6日・13日、6月10日を除く。8日制】**④女性**の部(60歳未満)…午前10時~正午**⑥60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**②小学生の部(新小学1~6年生)**…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:** 296円

2 硬式テニス

▶ **対象:** 15歳以上の方(中学生を除く)▶ **日時:** 4月5日~5月17日の毎金曜午後7時~9時【5月3日を除く。6日制】※予備日5月24日(金)▶ **場所:** 夏の雲公園庭球場▶ **定員:** 60名(抽選)▶ **費用:** 2,000円

3 少林寺拳法

▶ **対象:** 小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶ **日時:** 4月7日~21日の毎日曜午前9時30分~11

時30分【3日制】▶ **場所:** 大泉学園町体育館▶ **定員:** 20名(抽選)▶ **費用:** 111円

4 ジュニア陸上

▶ **対象:** 小学生▶ **日時:** 4月7日(日)・21日(日)、5月19日(日)、6月2日(日)・15日(土)、7月7日(日)・20日(土)、9月1日(日)・15日(日)午前9時45分~11時45分【9日制】▶ **場所:** 練馬総合運動場公園▶ **定員:** 30名(抽選)▶ **費用:** 333円

5 相撲

▶ **対象:** 4歳児~中学生▶ **日時:** ④4月7日~21日⑤5月26日~6月9日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日④4月28日(日)⑤6月16日(日)▶ **場所:** 総合体育館▶ **定員:** 各30名(抽選)▶ **費用:** 111円

6 ローラースケート

▶ **対象:** 5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶ **日時:** 4月7日~21日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日28日(日)▶ **場所:** 総合体育館▶ **定員:** 100名(抽選)▶ **費用:** 111円

都民体育大会練馬区選考会 バスケットボール

▶ **対象:** 区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。▶ **日時・場所:** 4月7日(日)・28日(日)・29日(祝)…総合体育館、21日(日)…光が丘体育館 いずれも午前9時から▶ **費用:** 1チーム1万5000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ください。3月8日(金)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ▶ **問合せ:** スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

講座・催し

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶ **問合せ:** 就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	3/7(木)・28(日) 11:00~13:30
ココネリ2階	3/13(水)~15(金) 11:00~14:00
光が丘IMA	3/21(木) 11:00~14:00

勤労福祉会館の催し

▶ **申込:** 1 4月7日(日) 2 12日(金) 3 18日(木)までに電話で同所 ☎3923-5511

1 **元気はつらつ生活講座「ゲームで考えるあなたの花道」**

▶ **日時:** 4月9日(火)午後1時30分~3時30分▶ **講師:** 介護福祉士/志寒浩二▶ **定員:** 30名(先着順)

2 勤福落語会

▶ **日時:** 4月14日(日)午後1時30分~4時30分▶ **出演:** 落語協会真打ち/柳家福治ほか▶ **定員:** 150名(先着順)▶ **費用:** 500円

3 **ライフプラン講座「知って得する相続対策のあれこれ」**

▶ **日時:** 4月20日(土)午後2時~4時▶

講師:司法書士/内山誠▶ **定員:** 30名(先着順)▶ **費用:** 200円

池上秀畝展ゲストスライドトーク「レットライ! 牧野式植物画鑑賞」

3月16日(土)から練馬区立美術館で開催する「生誕150年 池上秀畝展」のスライドトークです。▶ **日時:** 3月30日(土)午後3時~3時40分▶ **場所:** 練馬区立美術館▶ **講師:** 牧野記念庭園学芸員/田中純子▶ **定員:** 50名(抽選)▶ **申込:** 同館ホームページまたは往復ハガキで①催し名②参加者全員(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、3月15日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ☎3577-1821 ※当日の観覧券が必要です。

地域活動スタートアップ講座

▶ **日時:** 3月13日(水)午後2時~4時30分▶ **場所:** 区役所本庁舎19階▶ **講師:** としまNPO推進協議会代表理事/柳田好史▶ **定員:** 30名(先着順)▶ **申込:** 3月8日(金)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

語り部講話会

~中国残留邦人の体験

▶ **日時:** 3月23日(土)午後2時~4時▶ **場所:** 男女共同参画センターえーる▶ **定員:** 40名(先着順)▶ **区の担当:** 援護係▶ **申込:** 3月18日(月)までに電話で中国「帰国者」・家族とともに歩む練馬の会 ☎090-2435-4823

3月は
自殺対策
強化月間

大切な人の悩みに 気づき、支えあおう

区では、令和4年に112名の方が自殺で命を失っています。周囲の方の声掛けで救われる命があります。かけがえない命を守るために、私たちにもできることがあります。

あなたの近くに悩んでいる方はいませんか?

命を救う3つのポイント



1 気づき・声掛け

身なりや表情、話し方などに気になることがあれば声を掛け、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

2 受け止める(傾聴)

話をさえぎったり、相手を否定したりせず、丁寧に耳を傾けましょう。

3 相談・支援機関につなぐ

区ホームページで悩みに応じた相談先を紹介しています



相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
相談ほっとLINE @東京(LINE相談)	毎日 15:00~22:30

相談窓口	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	平日 8:30~17:00
北 ☎3931-1347	
光が丘 ☎5997-7722	
石神井 ☎3996-0634	
大泉 ☎3921-0217	
関 ☎3929-5381	

3月は中高年齢の男性の 自殺が増える傾向にあります

特に中高年齢の男性は、つらい悩みを抱えていても、周りに助けを求めづることがあります。いつもと違う様子に気付いたら、まずは声を掛けてみましょう。



区ホームページで公開

● 専門家のコラム

こころの健康づくりに取り組めるよう、専門家のコラムを掲載しています。



● 動画「ゲートキーパー養成講座」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。ゲートキーパーの役割を学べる動画を公開しています。



パネル展を開催

▶ **日時:** 3月4日(月)までの午前8時45分~午後8時(4日は正午まで)▶ **場所:** 区役所アトリウム

問合せ

精神保健係 ☎5984-4764