

Nerima* ねりま区報

➔ 3/11 令和6年(2024年)

第2037号 毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課
 〒176-8501 豊玉北6-12-1
 ☎3993-1111(代表) FAX) 3993-1194
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>



3/24(日) 8:00 光が丘公園スタート*

練馬こぶし ハーフマラソン 2024

※雨天決行。
※ランナーの募集は終了しました。

みんなで大会を
盛り上げよう!

大会の楽しみ方は2面へ

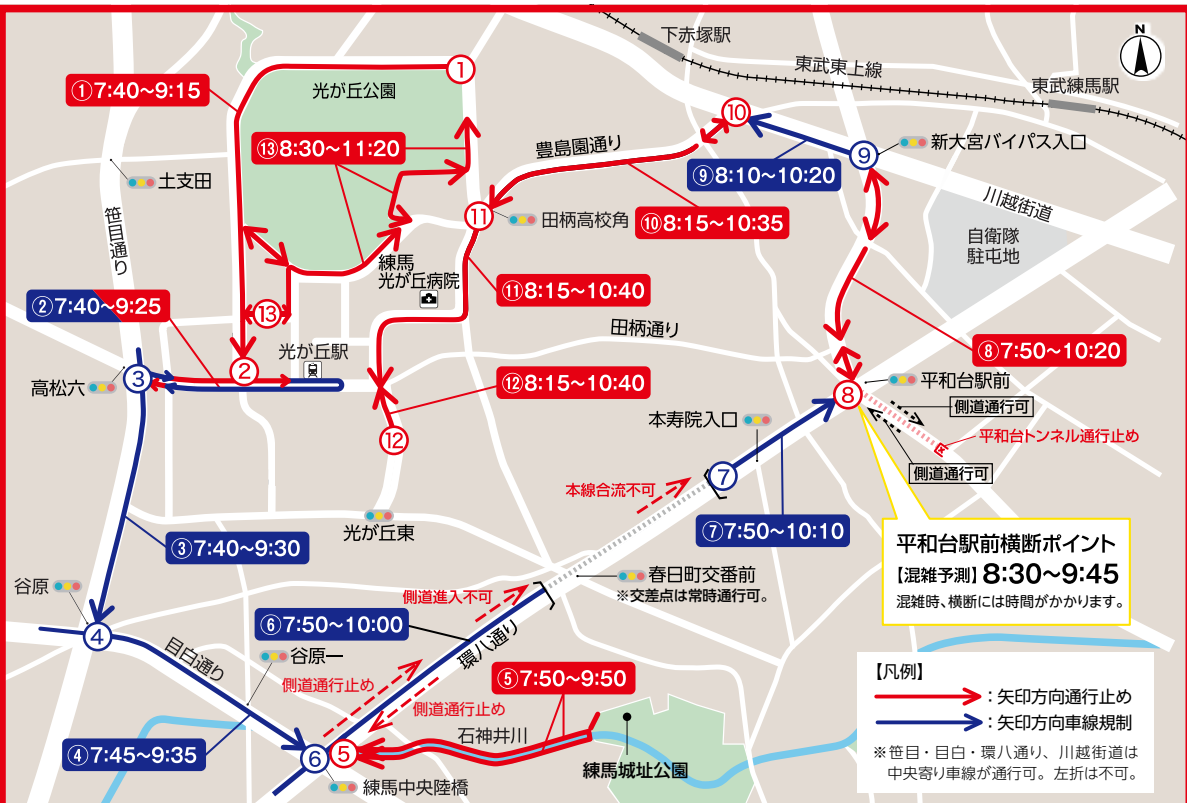
問合せ 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン係) ☎5984-3555 FAX) 5984-1228

交通規制にご協力を

3/24(日)
7:40~11:20

迂回経路や横断ポイント、バス運休情報など詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

※光が丘公園外周道路と光が丘駅前大通りは、大会前日午後7時から交通規制の解除まで、駐車禁止となります。



区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。駅・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・ルネサンスや区立施設にも置いています。

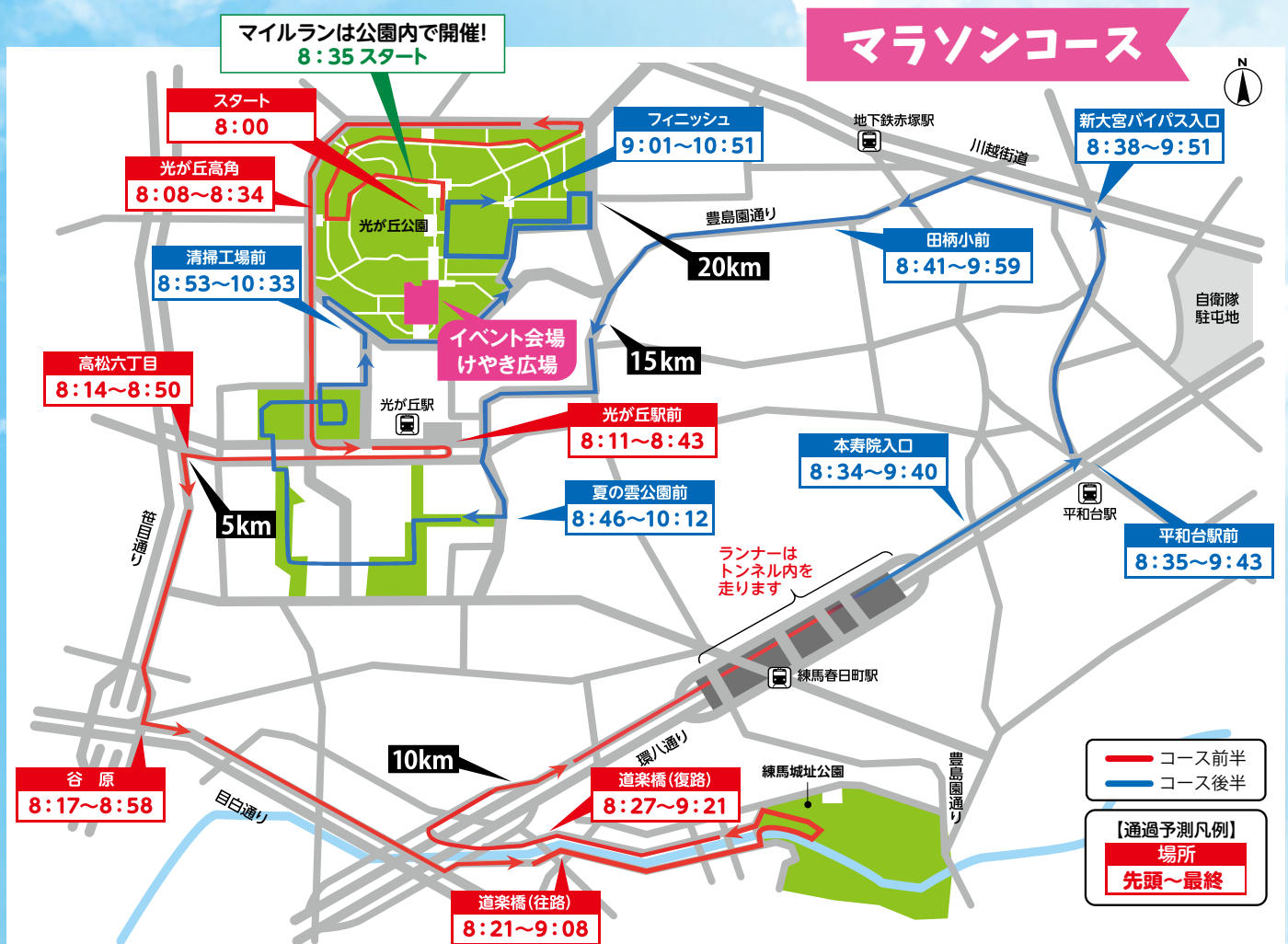
【掲載内容について】 講座などは、原則として区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みます。※申し込みは1人1通です。※費用などの記載がないものは無料です。※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

**3/24
(日)**

みんなで大会を楽しもう!



問合せ
練馬こぶしハーフマラソン
実行委員会事務局
(シティマラソン係)
☎5984-3555



*** ゲストランナー ***



柏原竜二さん 谷川真理さん 吉田香織さん

イベントガイドをご覧ください!

応援スポットやイベント情報を紹介しています。
▶配布場所:区民事務所、図書館、体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)など
※大会ホームページでもご覧になれます。



*** 沿道で!**

**フラッグやうちわで
応援しよう!**

コースの沿道や光が丘公園けやき広場、フィニッシュ付近で配布します。
※なくなり次第終了。



*** 自宅で!**

**大会ホームページで
レースを生配信!**

▶配信時間:午前7時55分~11時



*** 光が丘公園けやき広場で!**

特設ステージのイベント

- 10:20~ 表彰式
- 11:00~ チアリーディング・チアダンスショー
- 11:45~ ゲストランナーによるトークショー

出店ブース 9:00~14:00

◎食べて、見て、触れて、発見しよう!

「ねりコレ」など練馬の“食”の魅力を集めたブースや、区内企業によるPRブースなどが出店します。

◎フードドライブにご協力を

ご家庭で使い切れない未利用食品を持ち寄り、必要としている団体などに提供する取り組みです。缶詰やインスタント食品などをお持ちください。

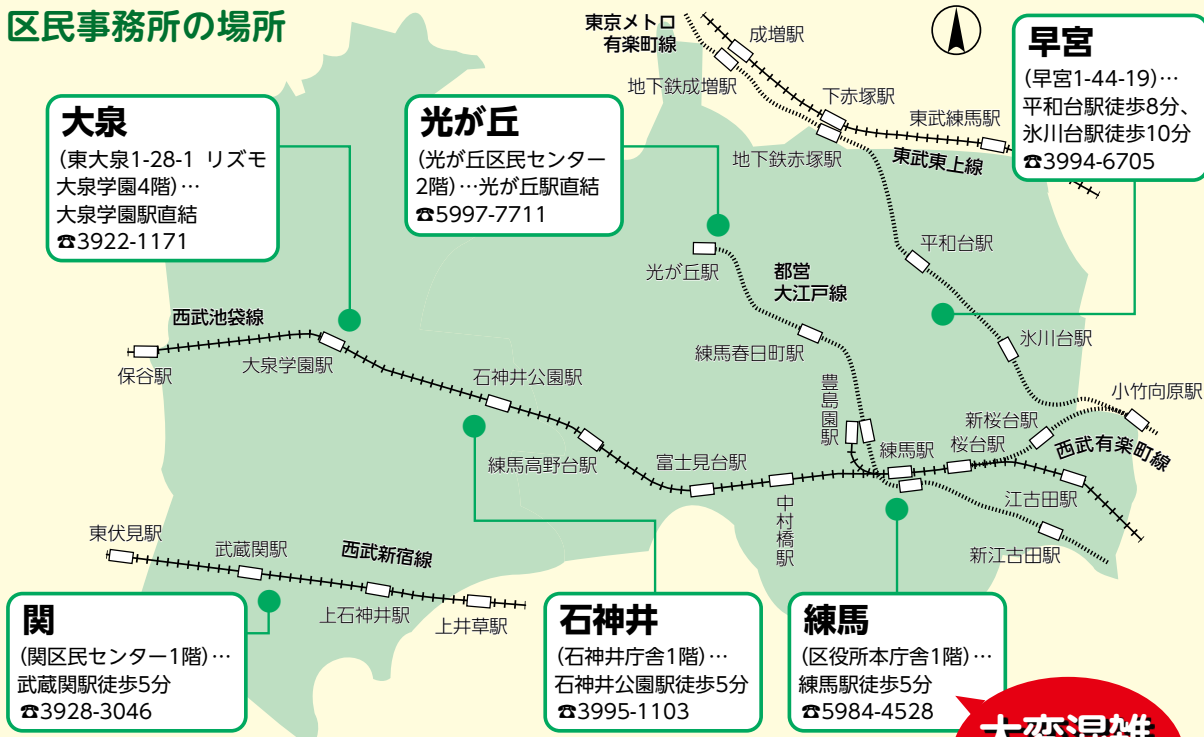


詳しくは
区ホームページ



3・4月の練馬区民事務所は大変混雑します 手続きはお近くの区民事務所へ

区民事務所の場所



待たずにラクラク♪
便利なサービスを
ご利用ください

マイナポータルで 転出届を来庁せずに提出!

マイナンバーカードをお持ちの方は、マイナポータルから提出できます。 ※郵送も可。▶問合せ: 住民記録係 ☎5984-2796



ウェブサイト 「リアルタイム窓口混雑情報」で 混雑状況を事前にチェック!

区民事務所の待ち人数が確認できます。また、呼び出しの順番が近づいたことを電子メールでお知らせします。



AIチャットボットで 手続きの疑問を解決!

区公式LINEや区ホームページから、引っ越し手続きなどの質問に対話形式でお答えします。



3/30(土) 9:00~17:00
全区民事務所を臨時で開庁します

届け出ができる窓口

届け出などの種類	窓口	受付日時 ※1
転入・転居・転出届など 印鑑登録	区民事務所	平日8:30~19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00~17:00も受け付け。
住民票の写し 印鑑登録証明書 住民税の証明書など	区民事務所	平日8:30~19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00~17:00も受け付け。
	税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階) ◎住民税の証明書のみ取り扱い。	平日8:30~17:00
国民健康保険の加入・脱退など	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)	平日8:30~17:00
国民年金の加入・変更 ※2	国民年金係(区役所本庁舎3階) 区民事務所(練馬を除く)	平日8:30~17:00
転入・転居に伴う区立小中学校 の転入学手続き ※3	区民事務所	平日8:30~17:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00~17:00も受け付け。
	学事係(区役所本庁舎12階)	平日8:30~17:15

- ※1 平日の午後5時以降と土曜は、マイナンバーカードや住民基本台帳カードを利用したり、海外から転入したりした場合の転入届が受け付けられないことがあります。
- ※2 郵送や練馬年金事務所 ☎3904-5491でも受け付けます。
- ※3 外国籍のお子さんの手続きは、学事係で受け付けます。

高齢者の方へ

リフレッシュしませんか~区のサービスをご利用ください

問合せ 高齢者支援課高齢給付係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2774



三療サービス(はり・きゅう・マッサージ・指圧)

はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※練馬区三療師会協力。
▶利用回数:年4回まで ※申込月により異なります。

◆65歳以上の方

▶申込:区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢者支援課で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを申込先へ ▶配布場所:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館 ※令和4年4月~5年1月にサービスを利用した方には、6年度分を3月下旬に送付します(申し込み不要)。

◆要介護3~5の方と同居し、在宅で介護している50~64歳の親族など

▶申込:直接、地域包括支援センターまたは高齢者支援課へ

4月から
家族介護者も
対象に!



区ホームページ
からも申し込みます

ひとり暮らし高齢者入浴証

区内の公衆浴場を1回200円で利用できます。 ※5年度分の入浴証に同封の申請書を返送した方には、6年度分を3月下旬に書留で送付します。 ▶対象:65歳以上でひとり暮らしの方 ※居住形態によっては、対象とならない場合があります。 ▶利用回数:52回まで ※申込月により異なります。 ▶申込:直接、地域包括支援センターまたは高齢者支援課へ

お知らせ

皆さまからの寄付(1月分) =ありがとうございました=

いただいた寄付は次の通りです。
※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ**:管財係☎5984-2807

練馬みどりの葉っぱい基金	21万2089円(16件)
練馬のまちの安全・安心のため	2,000円(1件)
ひとり親家庭の支援のため	2万円(1件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	1万円(1件)
高齢者福祉のため	4万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	8,000円(3件)
感染症対策への支援のため	6,000円(2件)
図書館サービスの充実のため	2,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	1万8812円(7件)

みどりバスの北町・氷川台ルートを減便します

運行事業者の運転手不足により、4月1日(月)から北町・氷川台ルートを減便します。時刻表など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:交通企画担当係☎5984-1274

区民交通傷害保険の申し込みは3月29日(金)まで

加入を希望する方は、早めに手続きをしてください。保険内容など詳しくは、お問い合わせください。▶**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)▶**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

自転車の盗難にご注意を

自転車駐車場での被害が多発しています。短時間の駐車でも、必ず鍵をかけましょう。▶**区の担当**:安全安心係▶**問合せ**:練馬警察署☎3994-0110

特別相談「若者のトラブル110番」

29歳以下の契約当事者を対象に、悪質商法による被害や契約トラブルなどに関する電話相談を受け付けます。▶**日時**:3月11日(月)・12日(火)午前9時~午後4時30分▶**相談先・問合せ**:消費生活センター☎5910-4860

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)の家族懇談会

▶**対象**:15~49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族▶

日時:3月25日(月)午後2時~4時▶**場所**:春日町青少年館▶**定員**:30名(先着順)▶**申込**:ねりま若者サポートステーションホームページまたは電話で同ステーション☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

人権・男女共同参画に関する意識と労働実態調査報告書がご覧になれます

区ホームページや図書館(南大泉図書館分室を除く)、勤労福祉会館、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)、人権・男女共同参画課(同東庁舎5階)でご覧になれます。また、前記の場所で概要版を配布します。▶**問合せ**:人権・男女共同参画課☎5984-4518

消費生活センター運営連絡会の会員を募集

区民の方の自主的な団体で、区と協働で活動しています。消費者問題を学びながら、講座の企画・運営や消費者だより「ぷりずむ」の編集、消費者団体活動室(石神井公園区民交流センター内)の運営などを行います。▶**年会費**:2,400円▶**区の担当**:消費生活係▶**申込**:3月29日(金)までに電話で消費者団体活動室☎3996-6351(月・水・金曜午前10時~午後3時)

消費生活展実行委員会の参加団体を募集

消費生活展は、消費者問題に取り組む区内団体の活動成果の発表と地域交流の場です。今回、新しく実行委員会に参加する団体を募集します。▶**申込**:3月29日(金)までに区ホームページまたは電話で消費生活係☎5910-3089

第38回けやきまつりの出店団体を募集

11月ごろに厚生文化会館で開催するけやきまつりで、模擬店を出店する団体を募集します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:実行委員会事務局(厚生文化会館内)☎3991-3080

国民年金

退職したときは届け出を

会社を退職して厚生年金の資格を失った60歳未満の方は、国民年金(第1号被保険者)へ切り替えが必要です。退職した配偶者に扶養されている60歳未満の方(第3号被保険者)も、必ず第1号被保険者への変更の届け出をしてください。保険料の免除・猶予を希望する方は、お問い合わせください。▶**持ち物**:次の①~④が確認できる書類 ①本人であること(運転免許証など)②マイナンバー③基礎年金番号④退職の日付▶**届け出先**:区民事務所(練馬を除く)、国民年金係(区役所本庁舎3階)、練馬年金事務所▶**問合せ**:国民年金係☎5984-4561

許証など)②マイナンバー③基礎年金番号④退職の日付▶**届け出先**:区民事務所(練馬を除く)、国民年金係(区役所本庁舎3階)、練馬年金事務所▶**問合せ**:国民年金係☎5984-4561

福祉・障害のある方

手話通訳のご利用を

窓口到手話通訳者を配置しているほか、遠隔手話通訳も利用できます。(手話通訳者)

●区役所・総合福祉事務所

場所	日程
区役所本庁舎(庁舎案内1・2階)	毎月曜・水曜
光が丘総合福祉事務所(光が丘区民センター2階)	毎火曜
石神井総合福祉事務所(石神井庁舎4階)	第2・4木曜
大泉総合福祉事務所(大泉学園ゆめりあ1(4階))	第1・3金曜

※時間はいずれも10:00~12:00・13:00~17:00。

●障害者地域生活支援センター

場所	日程
①きらら(豊玉北5-15-19)	毎土曜または日曜
②ういんぐ(石神井町7-3-28)	
③すてっぷ(光が丘区民センター6階)	第1・3木曜
④さくら(東大泉5-35-2)	第2・4金曜

※時間は①②13:00~16:00、③④10:00~12:00・13:00~17:00。

〈遠隔手話通訳〉

タブレットを通して、手話オペレーターが通訳します。▶**実施場所**:練馬区役所、区民事務所、総合福祉事務所、保健相談所など

◎**問合せ**:障害調整係☎5984-1456 FAX 5984-1215

働く

令和6年度特別区職員採用試験

対象や申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会ホームページをご覧ください。▶**問合せ**:特別区人事委員会事務局任用課☎5210-9787、職員課採用係☎5984-4153 FAX 3993-1195

採用区分	第一次試験日	申込期間
I類(大卒程度)	4/21(日)	3/25(月)まで
経験者	9/1(日)	6/20(木)~7/11(木)
就職氷河期		
Ⅲ類(高卒程度)	9/8(日)	
障害者		
I類(大卒程度(土木・建築))	9/8(日)	7/23(火)~8/6(火)

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**:6月1日号~8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**:4月1日(月)▶**問合せ**:広報係☎5984-2690

●消費者だより「ぷりずむ」

▶**掲載位置**:裏表紙▶**広告サイズ(縦mm×横mm)**:55×185▶**料金**:3万円▶**刷色**:2色(色指定不可)▶**発行月**:5月上旬▶**発行部数**:2万部▶**配布先**:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限**:3月27日(水)▶**問合せ**:消費生活係☎5910-3089

高齢者いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**募集店舗**:総合調髪・カット料金が3,000円以上の区内理容店・美容店▶**申込期限**:6月28日(金)▶**問合せ**:いきがい係☎5984-4763

お休みします

〈ねりま観光案内所☎3991-8101〉...3月19日(火)【改修工事のため】

高齢者



健康長寿はつらつ教室

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方▶**費用**:500円▶**申込**:3月21日(休)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など)▶**定員**:各15名

▶**日時**:4/11~6/13の毎木曜15:00~16:30【5/9・16・23を除く。7日制】▶**場所**:はつらつセンター豊玉

▶**日時**:4/18~6/20の毎木曜10:00~11:30【5/16・23・30を除く。7日制】▶**場所**:はつらつセンター関

▶**日時**:4/24~6/26の毎水曜9:30~11:00【5/22・29・6/5を除く。7日制】▶**場所**:はつらつセンター光が丘

▶**日時**:4/24~6/26の毎水曜13:30~15:00【5/22・29・6/5を除く。7日制】▶**場所**:はつらつセンター大泉

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**:4/18~5/23の毎木曜9:30~11:30【6日制】▶**場所**:勤労福祉会館▶**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**:4/9~5/14の毎火曜10:00~11:30【6日制】▶**場所**:勤労福祉会館▶**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**:4/11~5/30の毎木曜13:15~14:45【8日制】▶**場所**:光が丘体育館

▶**日時**:4/12~6/7の毎金曜13:00~14:30【5/3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**:4/12~6/7の毎金曜13:00~14:30【5/3を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶**日時**:4/15~6/17の毎月曜13:00~14:30【4/29、5/6を除く。8日制】▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶**日時**:4/16~6/4の毎火曜13:00~14:30【8日制】▶**場所**:大泉学園町体育館

※初めての方を優先の上、抽選。

3/18(月)~
来月10/31(金)(予定)

中村橋地域包括支援センターが サンライフ練馬に一時移転します

大規模改修工事のため、サンライフ練馬(貫井1-36-18)に移転します。また、併設の街かどケアカフェつづじは休止します。出張型街かどケアカフェをご利用ください。実施日など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:中村橋地域包括支援センター☎3577-8815

4/8(月)~令和8年3/31(火)(予定)

区役所本庁舎のエレベーターを一部停止します

改修工事のため、一部のエレベーターが利用できません。ご理解をお願いします。▶**問合せ**:庁舎改修担当係☎5984-1329



子ども・教育

新小学生に医療証、新高校生などに医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の高校生世代までのお子さんを対象に医療費を助成します。新小学1年生(平成29年4月2日～30年4月1日生まれ)と新高校1年生相当(平成20年4月2日～21年4月1日生まれ)のお子さんに新しい医療証を3月15日(金)から順次送付します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。

高校3年生相当までのお子さんの保護者で、医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:児童手当係 ☎5984-5824

お子さんの言葉の心配にお答えします～ことばの教室のご利用を

「発音が正しくできない」「言葉が滑らかに出不い」「言葉の発達に遅れや偏りがある」「読み書きが苦手」などの心配がある小学生を対象に、相談を受け付けています。▶問合せ:就学相談係 ☎5984-5664

相談先	南町小 ☎3993-4500
	北町西小 ☎3932-7631
	石神井小 ☎3997-3279
	関町北小 ☎3594-1231
大泉小 ☎3924-0261	

4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	17(木)①13:00②14:00 24(木)①9:45 ②10:45	36組
北 ☎3931-1347	15(月)①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(金)①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	10(水)①9:30 ②10:30 24(水)①9:30 ②10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	30(水)①9:50 ②10:50	24組
関 ☎3929-5381	19(金)①9:45 ②10:50	24組

4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	25(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	26(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	9(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	12(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	19(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	15(月) 9:00～11:00	24名

講座・催し

手軽に楽しむ テーブル点前体験

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:4月4日(木)・11日(木)・18日(木) ④午前9時30分～10時45分 ⑤午前11時～午後0時15分【3日制】 ▶場所:向山庭園 ▶定員:各6名(先着順) ▶費用:3,200円 ▶申込:電話で同所 ☎3926-7810

わたしの「これからライフ」2024～ゆるヨガ女子会

▶対象:ひきこもりなどの状態にある女性、その家族・支援者の女性 ▶日時:④4月21日(日)⑤5月14日(火)⑥6月25日(火) 午前10時～正午 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:全米ヨガアライアンスRYT200/

滝沢菜穂 ▶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講座名(A～Cの別も)②氏名(ふりがな)③年齢④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、開催日の2週間前までにお知らせください。

スポーツ

ボディーコントロール(体幹運動)

▶日時:4月2日(火)・16日(火)、5月7日(火)・21日(火)、6月4日(火)・18日(火) 午前10時～11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:3月16日(土)までに電話で同所 ☎5910-3451

泳げない人の水泳教室

▶対象:20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:4月16日～7月9日の毎火曜午前10時～正午【6月4日を除く。12日制】 ▶場所:旭町南地区区民館 ▶定員:15名(抽選) ▶費用:1,850円(65歳以上の方1,200円) ▶申込:ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、3月21日(必着)までに〒179-0075高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

初心者スポーツ教室

▶申込:112区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(112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、3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 ③当日会場へ

1 アクアエクササイズ

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:4月15日～6月17日の毎月曜午後7時30分～9時30分【4月29日、5月6日・13日、6月10日を除く。6日制】 ▶場所:三原台温水プール ▶定員:30名(抽選) ▶費用:222円

2 弓道

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く) ▶日時:4月18日～5月30日の毎木曜午後1時～3時【5月2日を除く。6日制】 ▶場所:総合体育館 ▶定員:20名(抽選) ▶費用:3,000円

3 ワンポイント水泳指導(4～6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

※実施日は区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

秩父青少年キャンプ場で自然を満喫しよう!

秩父さくら湖を望む山腹にあるキャンプ場には、バンガローや炊事場、テントなどがあり、自然に親しみながら宿泊体験ができます。▶対象:青少年(6～18歳)が半数以上いる3名以上の区内の団体・区内在住の家族 ※保護者または引率者同伴。 ※9名以下の場合は、青少年が半数未満でも可。▶利用期間:5月1日(水)～10月31日(水) ※区の事業などで利用できない日があります。▶場所:埼玉県秩父市浦山304 ▶費用:無料(まき代などは実費) ▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

人数	申込(先着順)
10名以上	利用日の7日前までに電話で青少年係へ
9名以下	利用日の3カ月～7日前に電話で青少年係へ



バンガロー

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。

■中国語会話 中国語・中国琵琶愛好会 4月2日からの主に第1・2・4火曜午後1時30分～3時 早宮地域集会所 入会金2,000円 月会費4,500円 資料代月500円 李 ☎090-3922-5901 Eメール ling1223biwa@gmail.com(要予約)

■NSクラブ(①大正琴②フォークダンス③ハーモニカ) 60歳以上の方対象 第1・3①月曜②金曜午前9時30分～11時30分③金曜午後1時30分～3時30分 ①中村かしわ地域包括支援センター②サンライフ練馬③貫井図書館 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 関口 ☎070-3523-0208(要予約)

■HugNeri(ハンドメイド・お菓子販売、ワークショップ、リラクゼーションなど) 3月23日午前11時～午後4時 ココネリ3階 入場無料 ハグネリ・栗原 ☎090-7230-6040

■エンジョイ英会話 60歳以上の初心者対象 月3回火曜午後1時～2時 サンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費4,200円 木村 ☎080-5821-9146(要予約)

■社交ダンス ルリークラブ 初級者～中級者対象 毎月曜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 宮田 ☎3924-1147(要予約)

■韓国語会話 マダン 月3回火曜①午後1時～2時30分(初心者)②午前10時～11時30分(中級者) 生涯学習センターなど 講師 金榮愛 ①②とも入会金2,000円、月会費4,000円 初回は無料体験可 根本 ☎090-3499-3149(要予約)

■体幹トレーニング(①太極拳②ヨガ) 主に月4回水曜①午前10時15分～11時15分②午前11時30分～午後0時40分 土支田中央地域集会所など ①②とも月会費3,000円 浜本 ☎090-4703-8133(午後1時～5時)

■社交ダンス ユー&ミー 中級者対象 毎水曜午後6時～8時 石神井公園区民交流センター 講師 JBDF元ラテンA級/藤田有美 入会金1,000円 会費1回1,000円 小泉 Eメール you_and_me2024@outlook.jp(要予約)

■子ども英会話サークル 月3回木曜①午前10時15分～11時(1歳10カ月～3歳児と保護者)②午前11時5分～11時35分(0歳児)、火・金曜③午後3時10分～4時(3～6歳児)④午後4時～4時50分(小学1年生) 生涯学習センターなど 日本人有資格者が指導 ①～④とも入会金1,000円 月会費①3,300円②1,500円③④4,000円 ②～④は3回まで無料体験可 岡 ☎080-6621-9678 Eメール nshoda@mail.goo.ne.jp(要予約)

■開講27年～初めて学ぶエッセイ・自分史・家族史・紀行文無料体験会 50歳以上の方対象 ①4月2日午後1時～3時30分②7日午前9時30分～正午 勤労福祉会館 例会…月1回③日曜午前9時30分～正午④火曜午後1時～3時30分 勤労福祉会館 ③④とも会費1回1,500円、資料代実費 竹内 ☎070-6519-3329(要予約。午前中)

■助産師による女性のためのヨガ 家族保健研究会 女性対象 主に毎月曜午前10時～11時 ココネリ3階 会費1回1,000円 お子さん連れ可 井上 ☎090-6130-3099 Eメール gthwx442@yahoo.co.jp(要予約)

■第35回ねりま人形劇フェスティバル 3月24日午前11時～午後3時30分 光が丘区民センター4階 入場無料 練馬人形劇サークル連絡会議・飯澤 ☎3923-6667

■書道会「輪」作品展 3月26日～31日 午前10時～午後8時(31日は午後5時まで) 春日町図書館 入場無料 渡邊 ☎090-2411-6133

■桜台囲碁サークル 毎月曜～土曜 午後1時～5時 桜台地区区民館 年会費1,500円 年4回大会あり 月例会あり ヒロワタリ ☎3557-6628

■筆ペンでかく絵習字教室 初心者対象 4月11日①午前10時～11時②午後1時30分～2時30分 ココネリ3階 ①②とも参加費1,000円 堀 ☎080-3701-8012 Eメール onebrushtokyo@gmail.com(要予約)

■講演会「こころの病を抱えている子と接するときに家族がしてほしいこと、悪いこと」 3月20日午後2時～4時30分 区役所本庁舎19階 講師 こころの相談員/高森信子 参加費500円 NPO法人練馬すずしろ会 ☎090-9809-8591 Eメール rsc03465@yahoo.co.jp(先着50名)

■石神井台囲碁同好会 60歳以上の初級者～上級者対象 毎火・木曜午前9時～正午 石神井台敬老館 会費2カ月500円 尾上 ☎090-3878-6288 Eメール t-ogami0511@ezweb.ne.jp

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
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30③日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

スポーツリーダー 養成講習会



地域で生涯スポーツの普及に携わるボランティアです。修了者には、認定証を発行します。内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象: 18歳以上の方▶日程: 5~6月の6日間▶場所: 区役所アトリウム地下多目的会議室など▶定員: 30名(抽選)▶費用: 111円▶申込: 区ホームページまたは封書で①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由⑧SSC名または学校応援団の学校名(加入している場合)を、3月22日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課係 ☎5984-1948



高松みらいのはたけで 農業体験しませんか

種まきから収穫までの農作業を、手軽に体験できます。対象や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。▶場所・問合せ: 高松みらいのはたけ(高松2-23-17) ☎5848-6761 ▶費用: 1組1,000円



コース	日程 (土・日曜、祝休日3日間程度)	定員 (先着順)
枝豆	4/14日~7月上旬	40組
トウモロコシ	4/14日~7月上旬	40組
カボチャ	4/14日~7月下旬	12組
ミニトマト	5/5日~6月下旬	24組
ナス・ピーマン	5/5日~6月下旬	20組
落花生	5/26日~9月下旬	20組

*日程は、生育状況により変更になる場合があります。

人気の夏野菜を育てよう!



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

◆桜台のさくら祭り2024▶日時: 3月16日(土)・17日(日)午前11時~午後5時(雨天23日(土)・24日(日))▶場所: 桜台駅南口千川通り▶内容: 模擬店▶問合せ: 桜台商業協同組合・山崎 ☎3991-3037

◆ねりまdeつながるマルシェ▶日時: 3月17日(日)午前10時~午後4時▶場所: ココネリ3階▶内容: 区内女性起業家によるワークショップや物品販売▶問合せ: 実行委員会・三浦 ☎080-3157-6048

◆区民健康医学講座「あなたの脳を守る! 脳卒中の予防と早期発見」▶日時: 3月23日(土)午後2時~3時▶場所: 順天堂練馬病院▶講師: 順天堂練馬病院看護部/塩原友紀▶定員: 30名(先着順)▶申込: 同病院ホームページ▶問合せ: 同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院ホームページをご覧ください。

◆江古田ナイトバザール▶日時: 3月23日(土)午後3時30分~7時▶場所: 江古田ゆうゆうロード▶内容: プリキュアショーなど▶問合せ: 栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆チルコロ石神井▶日時: 3月24日(日)午前11時~午後4時▶場所: 石神井公園商店街▶内容: 模擬店、オリジナル品の販売▶問合せ: 石神井公園商店街振興組合・小川 ☎5393-4286

◆公衆浴場でしょうがの湯▶日程: 3月24日(日)▶費用: 520円(小学生200円、未就学児100円) ※練馬こぶしハーフマラソン参加者はゼッケンを持参すると中学生以上400円、小学生100円。▶問合せ: 練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

◆ねりまのねり歩き(A・B・C・Dコース)▶日時・場所: ①3月25日(月)②28日(木)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~やまはち農園~清水山の森~正午別荘橋バス

停解散(約4km)③4月3日(水)午前9時20分④21日(日)午後1時30分西武池袋線練馬高野台駅集合~観蔵院~長命寺~集合場所解散(約3km) ※いずれも2時間30分程度。 ※③④はバス代、⑤⑥は拝観料実費。

◆簿記講座「日商簿記3級」▶日時: 4月6日~5月25日の毎土曜午前9時30分~午後4時[4月20日、5月4日を除く。6日制]▶場所: 練馬西法人会▶定員: 15名(先着順)▶費用: 1万2000円▶申込: 電話またはファクスで①講座名②住所③氏名④電話番号を、3月25日(月)までに同所 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆ストレッチ&バランスボール体験教室▶対象: 18歳以上の方▶日時: 4月3日~24日の毎水曜午前10時~正午[4日制]▶場所: 平和台体育館▶講師: 日本Gボール協会インストラクター/杉本美枝▶定員: 10名(先着順)▶費用: 3,000円▶申込: 電話または電子メールで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、SSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆練馬区水泳連盟春の教室▶対象: 18歳以上の方▶申込: 往復ハガキで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、A 3月22日 B 4月19日(必着)までに A 〒178-0044東大泉7-29-10 練馬区水泳連盟・滝沢 ☎3867-8343 B 〒177-0044上石神井1-35-19 練馬区水泳連盟・松木 ☎3928-7933

◆上石神井水中ウォーキング▶日時: 4月5日~6月21日の毎金曜午前11時~午後1時[5月3日を除く。11日制]▶場所: 上石神井体育館▶定員: 50名(抽選)▶費用: 1万890円

◆泳法講習会▶日時: 4月25日~6月13日の毎木曜午前11時~午後1時[8日制]▶場所: 光が丘体育館▶定員: 40名(抽選)▶費用: 9,900円

◆菜の花と桜~新橋から浜離宮恩賜庭園散策▶日時・場所: 4月6日(土)午前9時JR新橋駅集合~旧新橋停車場~浜離宮恩賜庭園~築地本願寺~正午都営浅草線東銀座駅解散(約6km)▶定員: 60名(先着順)▶費用: 1,000円▶申込: 往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号、3月25日(必着)までに 〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)

◆往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、3月25日(必着)までに 〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午前10時~午後3時)

◆食べやすい! 栄養たっぷり! 介護食品の世界▶日時: 3月31日(日)午後1時~3時▶自宅での認知症介護と小規模多機能ホーム▶日時: 3月20日(土)午後2時~3時30分▶場所・問合せ: グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) ☎3557-5570▶内容: 講義、相談▶定員: 15名(先着順)▶申込: 当日会場へ

◆血管年齢を知ろう! 血管年齢測定会▶日時: 3月21日(土)午後1時30分~2時30分▶場所: 関町デイサービスセンター▶内容: 講義、実技▶定員: 10名(先着順)▶申込: 電話で同所 ☎3928-5030

◆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

◆スポーツなど▶申込: A C D 当日会場へ B 電話でSSC平和台 ☎5921-7800 C 電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時~8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆総合体育館▶対象: 5歳児~中学生▶日時: 4月13日(土)午前9時~正午▶内容: トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員: 20名(先着順)▶費用: 50円(保護者のみ)

◆平和台体育館▶対象: 5歳児~小学生▶日時: 4月13日(土)午前10時~正午▶内容: スポーツチャンバラ▶定員: 20名(先着順)

◆光が丘体育館▶対象: 小学生▶日時: 4月20日(土)午前9時30分~正午▶内容: キッズフットサル▶定員: 30名(先着順)▶費用: 50円

◆回大泉第三小▶対象: 5歳児~小学4年生▶日時: 4月20日(土)午前10時~正午

◆パート集会所▶内容: 講義、相談▶定員: 各10名(先着順)▶申込: 電話で同ケアホーム ☎3929-2208

◆ボードゲームで介護や認知症を考えてみましょう▶日時: 3月17日(日)午後2時~4時

◆介護食品の世界▶日時: 3月31日(日)午後1時~3時▶自宅での認知症介護と小規模多機能ホーム▶日時: 3月20日(土)午後2時~3時30分▶場所・問合せ: グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) ☎3557-5570▶内容: 講義、相談▶定員: 15名(先着順)▶申込: 当日会場へ

◆血管年齢を知ろう! 血管年齢測定会▶日時: 3月21日(土)午後1時30分~2時30分▶場所: 関町デイサービスセンター▶内容: 講義、実技▶定員: 10名(先着順)▶申込: 電話で同所 ☎3928-5030

◆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

◆スポーツなど▶申込: A C D 当日会場へ B 電話でSSC平和台 ☎5921-7800 C 電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時~8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆総合体育館▶対象: 5歳児~中学生▶日時: 4月13日(土)午前9時~正午▶内容: トランポリン、ボクシングミット打ちなど▶定員: 20名(先着順)▶費用: 50円(保護者のみ)

◆平和台体育館▶対象: 5歳児~小学生▶日時: 4月13日(土)午前10時~正午▶内容: スポーツチャンバラ▶定員: 20名(先着順)

◆光が丘体育館▶対象: 小学生▶日時: 4月20日(土)午前9時30分~正午▶内容: キッズフットサル▶定員: 30名(先着順)▶費用: 50円

◆回大泉第三小▶対象: 5歳児~小学4年生▶日時: 4月20日(土)午前10時~正午

◆ティーボール▶定員: 40名(先着順)▶費用: 100円

◆上石神井体育館▶対象: 4歳児~小学生▶日時: 4月27日(土)午前9時30分~11時30分▶内容: トランポリン、鉄棒など▶定員: 40名(先着順)

◆4月の水泳ワンポイントレッスン▶対象: 4歳児~中学生 ※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。▶日時: ①4月20日(土)②27日(土)午前9時~11時▶場所: ①三原台温水プール、平和台体育館②上石神井体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容: 時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。▶費用: プール利用料(保護者のみ)▶持ち物: 水着、泳帽▶申込: 当日会場へ

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。

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時: 3月31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)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時: 4月7日(日)午前8時~午後1時(雨天中止)▶申込先: 〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店)

献血にご協力を

◆問合せ: 東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆石神井庁舎5階▶日時: 3月13日(水)午前9時30分~11時30分・午後1時~4時

◆練馬消防署▶日時: 3月19日(火)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分

◆ホテルカデンツァ東京▶日時: 3月22日(金)午前10時~正午・午後1時30分~4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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 03-6762-0800

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F (株) サーベイ

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
見積無料 03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

安心安全な婚活をもっと身近に。
エナ結婚相談所

入会金 0円
登録費 0円
見合い料 0円
成婚料 0円

月会費 5,000円

ご来所はWEB・お電話でご予約ください。50代からの婚活も応援します。親類さまのご相談も承っております。

~練馬区・板橋区にお住まいの方限定~
お見合い写真を何度でも無料で撮影いたします。

東京都練馬区田柄 3-17-20
070-9076-1122

ホームページ
www.ena.llc

花咲くねりまの春

区内では、美しい花や風景などを見ることができます。今回、区内で撮影した写真を紹介します。
※種類によって、開花の時期は異なります。▶問合せ:広報調整係 ☎5984-1283



花×青空



- 1 チューリップ(四季の香ローズガーデン)
- 2 コブシ(武蔵関公園)
- 3 オオカンザクラ(牧野記念庭園)

花×街並み



花×大地



- 6 カタクリ(清水山の森)
- 7 花の丘(練馬城址公園)
- 8 カキツバタ(石神井公園)



ねりまの風景の壁紙・カレンダー

区ホームページからダウンロードできます!



- 4 ツツジなど(平成つつじ公園)
- 5 カワヅザクラ(電車の見える公園)

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-

練馬区すべて訪問可能です!
ご自宅や施設(老人ホームなど)で待てるだけ♪

全日(8~22時)まで電話受付中(^-^)
☆国家資格者☆“あん摩師”鍼灸師が行う
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

医師の同意のもと健康保険が使えます♪



アオバジャパン・インターナショナルスクール

サマースクールプログラム2024開講

AOBAでドキドキワクワク異世界体験! 視野を広げよう!

日時:2024年7/15~8/9(9時~15時)
内容:アート、陶芸、理科実験、音楽、ダンス、ミュージカル
英語を通じた体験型の学び
対象:年中~中学生 受付:4月より

詳細・申込はホームページへアクセス
<https://www.japaninternationalschool.com/ja/neighborhood-programs/>
[問い合わせ]Email: extension_programs@aobjapan.jp
Tel: 03-4578-8832
場所:アオバ光が丘キャンパス(練馬区光が丘7-5-1)

コミュニティ・イングリッシュスクール(ACES) 申込受付中!
地域の方対象の英会話セッションです。楽しく英語に親しみましょう!
毎週水曜日 17時~18時
費用:15,000円(10回)
登録料:11,000円(初回のみ)
対象:小学校3年以上、初心者
講師:アオバ教員





SHUHO

生誕
150
年

池上秀畝

高精細画人

3/16(土)~4/21(日)

10:00~18:00 (入館は17:30まで)

※月曜休館。 ※4/2(火)から、一部の展示作品が替わります。



池上秀畝(明治7年~昭和19年)は、長野県伊那市で生まれ、伝統に基づく「旧派」の画家として活躍しました。徹底した写生に基づく描写に、「新派」の画家たちが取り組んだ空気感の表現なども取り入れ、伝統に固執しない日本画表現を確立しました。

本展では、秀畝の代表作を展示し、新たな視点で「旧派」の画家にスポットを当てます。

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

場所・問合せ

練馬区立美術館 ☎3577-1821

①



③



④

②



⑤

①「桃に青鸞図(部分)」 昭和3年 板戸着色 オーストラリア大使館蔵
②「四季花鳥図(夏)」 大正7年 紙本着色 長野県立美術館蔵 ③「松に白鷹図」 昭和3年 板戸着色 オーストラリア大使館蔵 ④「秋晴(秋色)」 明治40年 絹本着色 北野美術館蔵【3月31日(日)まで】 ⑤「桜花雙鳩・秋草群鶉図」 大正10年 絹本金地着色 当館蔵【4月2日(火)から】

会期中の催し

催し名など	対象	日時	定員(抽選)	申込期限(必着)
① ゲストスライドトーク「鳥から見る池上秀畝」 ▶講師:一橋大学非常勤講師/藤元晶子	-	4/13(土) 15:00~15:40	50名	3/29
② 美術講座「二曲小屏風を作る ~紙蝶番から仕上げまで」 ▶講師:表具師/勝村真光▶費用:5,000円	中学生以上	4/20(土)・21(日) 10:30~17:00【2日制】	10名	4/5
③ 鑑賞プログラム 「トコトコ美術館 vol.48 テーマ:とり」	3歳以上の 未就学児と 保護者	4/6(土) A)10:30~12:00@14:00~15:30 4/7(日) C)10:30~12:00@14:00~15:30	各5組	3/22
④ 学芸員によるギャラリートーク	-	3/31(日)、4/14(日) 15:00~15:40	-	-

▶申込:①~③同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(①~③の別。③は④~⑤の別も)②参加者全員(①②は2名まで。③は3名(お子さん2名、保護者1名)まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、申込期限までに〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館へ④当日会場へ ※当日の観覧券が必要です。



練馬区立美術館
NERIMA ART MUSEUM