



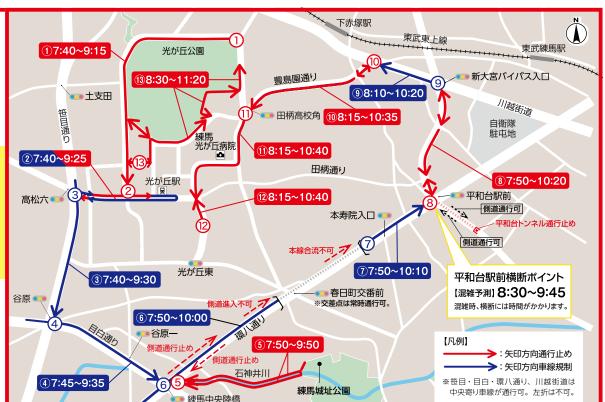
交通規制にご協力を

3/24日

7:40~11:20

※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)以降に申し込めます。 ※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。

8:08~8:34 光が丘公園 8:53~10:33 8:14~8:50 光が丘駅

8:00

5km

マイルランは公園内で開催! 8:35 スタート

> 15 km けやき広場 8:11~8:43

夏の雲公園前 8:46~10:12

9:01~10:51

20km

ランナーは トンネル内を 走ります 練馬春日町駅

據/iæ¹) 道楽橋(復路) 練馬城址公園

8:27~9:21

コース後半

【通過予測凡例】

ゲストランナー

10km



柏原竜二さん

8:17~8:58



谷川真理さん



8:21~9:08

吉田香織さん

イベントガイドをご覧ください!

マラソンコース

川越街道

8:41~9:59

8:34~9:40

8:38~9:51

自衛隊 駐屯地

8:35~9:43

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ソショ

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。



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

問合せ





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



全区民事務所を臨時で開庁します

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。



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	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。
印鑑登録証明書 住民税の証明書など	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)	
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。
いれ八十丁帆 C ※3	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。
- 外国籍のお子さんの手 続きは、学事係で受け 付けます。

高齢者の方グ

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 からも申し込めます

ひとりぐらし高齢者入浴証

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 葉っぴい基金	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)
区	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日側から北町・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㈱**▶申込:**申込書に保険料を 添えて、3月29日箘までに申込先へ ▶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㈱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日火汗前 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

3/18(月)~

来年10/31俭(予定)

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日儉までに電 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

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つじは休止します。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。 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

窓口に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	毎月曜・
(庁舎案内1・2階)	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	第2・4
(石神井庁舎4階)	木曜
大泉総合福祉事務所	第1・3
(大泉学園ゆめりあ1〈4階〉)	金曜
※時間けいずわま.10:00~12:0	nn • 13·nn

※時间はいすれも10.00~12.00・13.00 -17:00。

●障害者地域生活支援センタ−

場所	日程
①きらら(豊玉北5-15-19)	毎土曜または
②ういんぐ(石神井町7-3-28)	日曜
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(⊟)	3/25例まで	
経験者	9/1(日)		
就職氷河期	9/ 1(□)	6/20休~	
Ⅲ類(高卒程度)	9/8(円)	7/11休	
障害者	9/0(□)		
I 類(大卒程度 〈土木・建築〉)	9/8(🖹)	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

▶対象:15~49歳の未就労やひき : きる書類 ①本人であること(運転免 : ▶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 : ※初めての方を優先の上、抽選。

(縦mm×横mm)・料金(1回):①60× 120…8万円②60×243…16万円③ 10×235···1万円▶**刷色:**①②4色力 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日側

●消費者だより「ぷりずむ」

▶問合せ:広報係☎5984-2690

▶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 **歯▶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】

同断石



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: ま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 8日制】▶**場所:**ルネサンス 3を除く 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

4/8例~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





▶問合せ:中村橋地域包括支援センター☎3577-8815

子ども・教育



新小学生に予医療証、新高 校生などに電医療証を送付

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 滑らかに出ない||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

	南町小☆3993-4500
	北町西小☎3932-7631
相談先	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(x) ①13:00②14:00 24(x) ①9:45 ②10:45	36組
北 ☎ 3931-1347	15月①9:30 ②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26億①9:30 ②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	10%①9:30 ②10:30 24%①9:30 ②10:30	36組
大 泉 ☎3921-0217	30(以)①9:50 ②10:50	24組
関 ☎3929-5381	19億①9:45 ②10:50	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休 13:00~15:00	32名
北 本 3931-1347	26億 9:00~11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	9似 9:00~11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	12億 9:00~11:00	32名
大 泉 ☎3921-0217	19億 9:00~11:00	24名
関 ☎3929-5381	15例 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 分~10時45分®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**: △4月21日(□) ®5月14日(火) **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~©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 ex— 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日似・16日似、5月7 □ (火) · 21 □ (火) · 6月4 □ (火) · 18 □ (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日出まで 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 講した方は申し込めません。▶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年龄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: 1 2 区ホームページまたは 往復ハガキで①教室名(12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☎ 5984-19473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号道

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

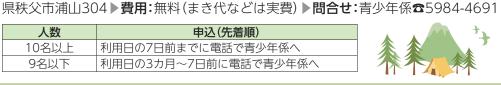
※実施日は区ホームページをご覧いただ くか、お問い合わせください。

秩父青少年キャンプ場で自然を満喫しよう!

5月1日(水)~10月31日(木) ※区の事業などで利用できない日があります。▶場所:埼玉

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 ※9名以下の場合は、青少年が半数未満でも可。▶利用期間: または引率者同伴。

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





- ●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 入会金1,000円 月会費4,200円 園区民交流センター 講師 JBDF元ラ ☎070-6519-3329(要予約。午前中) 3701-8012 [エメール] onebrushtokyo@ **好会** 4月2日からの主に第1・2・4 木村☎080-5821-9146(要予約) 円 資料代月500円 李☎090-3922- 分~2時30分②午後3時~4時 勤労 【こども英会話サークル 月3回木 会費1回1,000円 お子さん連れ可 こと、悪いこと】 3月20日午後2時 com(要予約)

ンス③ハーモニカ) 60歳以上の方 1147(要予約) 対象 第1・3①月曜②金曜午前9時 **■韓国語会話 マダン** 月3回火曜 4時50分(小学1年生) 生涯学習セン 30分 光が丘区民センター4階 入場 @yahoo.co.jp(先着50名) 30分~11時30分③金曜午後1時30分 ①午後1時~2時30分(初心者)②午前 ターなど 日本人有資格者が指導 ① 無料 練馬人形劇サークル連絡会議・**■石神井台囲碁同好会** 60歳以上の ~3時30分 ①中村かしわ地域包括 10時~11時30分(中級者) 生涯学 ~④とも入会金1,000円 月会費① 飯澤☎3923-6667 (要予約)

■HugNeri(ハンドメイド・お菓子販 ■体幹トレーニング(①太極拳② ■開講27年~初めて学ぶエッセイ・ ■桜台囲碁サークル 毎月曜〜土曜 栗原☎090-7230-6040

も入会金1,000円、会費1回1,000円 月~3歳児と保護者)②午前11時5分~ 442@yahoo.co.jp(要予約)

3499-3149(要予約)

売、ワークショップ、リラクゼーション ヨガ) 主に月4回水曜①午前10時15 **自分史・家族史・紀行文無料体験会** 午後1時~5時 桜台地区区民館 年 など) 3月23日午前11時~午後4時 分~11時15分②午前11時30分~午後 50歳以上の方対象 ①4月2日午後1 会費1,500円 年4回大会あり 月例 ココネリ3階 入場無料 ハグネリ・ 0時40分 土支田中央地域集会所など 時~3時30分②7日午前9時30分~正 会あり ヒロワタリ☎3557-6628 ①②とも月会費3,000円 浜本☎090- 午 勤労福祉会館 例会…月1回③日 **▮筆ペンでかく絵習字教室** 初心者 **■エンジョイ英会話** 60歳以上の初心 4703-8133(午後1時~5時)

曜午前9時30分~正午④火曜午後1時 対象 4月11日①午前10時~11時②午 者対象 月3回火曜午後1時~2時 サ **| 社交ダンス ユー&ミー** 中級者対 ~3時30分 勤労福祉会館 ③④とも 後1時30分~2時30分 ココネリ3階 ンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 象 毎水曜午後6時~8時 石神井公 会費1回1,500円、資料代実費 竹内 ①②とも参加費1,000円 堀☎080-

テンA級/藤田有美 入会金1,000円 **■助産師による女性のためのヨガ** gmail.com(要予約) 火曜午後1時30分~3時 早宮地域集 **▮社交ダンス ルリークラブ** 初級 会費1回1,000円 小泉 [エメ━ル] you_ **家族保健研究会** 女性対象 主に **▮講演会「こころの病を抱えている** 会所 入会金2,000円 月会費4,500 者~中級者対象 毎月曜①午後1時30 and_me2024@outlook.jp(要予約) 毎月曜午前10時~11時 ココネリ3階 子と接するときに家族がしてよい 5901 [Eメール ling1223biwa@gmail. 福祉会館 女性プロが指導 ①②と 曜①午前10時15分~11時(1歳10カ 井上☎090-6130-3099 [Eメール gthwx ~4時30分 区役所本庁舎19階 講

支援センター②サンライフ練馬③貫井 習センターなど 講師 金榮愛 ①② 3,300円②1,500円③④4,000円 ② **▮書道会「輪」作品展** 3月26日~31 9時~正午 石神井台敬老館 会費2 図書館 ①~③とも年会費2,000円、とも入会金2,000円、月会費4,000 ~④は3回まで無料体験可 岡☎080- 日午前10時~午後8時(31日は午後 カ月500円 尾上☎090-3878-6288 教材費実費 関□☎070-3523-0208 円 初回は無料体験可 根本☎090- 6621-9678 [Eメール] nshoda@mail. 5時まで) 春日町図書館 入場無料 『Eメール t-ogami0511@ezweb.ne.jp 渡邉☎090-2411-6133

師 こころの相談員/高森信子 参加 **■NSクラブ(①大正琴②フォークダ** 年1回パーティーあり 宮田☎3924- 11時35分(0歳児)、火・金曜③午後3 **■第35回ねりま人形劇フェスティ** 費500円 NPO法人練馬すずしろ会 時10分~4時(3~6歳児)④午後4時~ **バル** 3月24日午前11時~午後3時 ☎090-9809-8591 E×ールrsc03465

初級者~上級者対象 毎火・木曜午前

※健康保険証が必要です。

goo.ne.jp(要予約) 小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238 **内科・** 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

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®SSC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 内スポーツ振興課振興係☎5984-1948



高松みらいのはたけで

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回~7月上旬	40組
トウモロコシ	4/14回~7月上旬	40組
カボチャ	4/14(日)~7月下旬	12組
ミニトマト	5/5씞~6月下旬	24組
ナス・ピーマン	5/5씞~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。		

【気の夏野菜を育てよう! 凇

情|報|あ|ら|か|る|

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日出・17四午前11時~午後5時 (雨天23日生)·24日(日)) ▶**場所:**桜台駅 桜台商業協同組合・川崎☎3991-3037 **◆ねりまdeつながるマルシェ▶日時**: 電話番号を、A®3月18日© ©22日 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 ねりま観光案内所☎3991-8101 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日出午後2時~3時▶場 日本Gボール協会インストラクター/ **所:**順天堂練馬病院▶講師:順天堂練 杉本婦美枝▶定員:10名(先着順)▶費 馬病院看護師/塩原友紀▶定員:30名 用:3,000円▶申込:電話または電子メー (先着順)▶申込:同病院ホームページ ルで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電 ▶問合せ:同病院☎5923-3111 ※オ 話番号を、SSC平和台☎5921-7800 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。
- 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
- 午前11時~午後4時▶場所:石神井公 区水泳連盟・松木☎3928-7933 園商店街▶内容:模擬店、オリジナル丼 △上石神井水中ウォーキング▶日時: 興組合・小川☎5393-4286
- 3月24日(□)▶費用:520円(小学生200 選)▶費用:1 万890円 100円。 ▶問合せ:練馬区公衆浴場組 名(抽選) ▶費用:9,900円 合・野内☎3970-4126
- ◆ねりまのねり歩き(ABカタクリ コースCD高野台コース)▶日時・場 **所:** (A)3月25日(月)(B)28日(大)年前9時20 ち農園~清水山の森~正午別荘橋バス 定員:60名 (先着順) ▶費用:1,000円▶

停解散(約4km)©4月3日似午前9時20 分 ②21日 回午後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。 ※①稚児行列見学あり。 ▶定員: 各15名(抽選) ▶費用:500円 ※ABはバス代、CDは拝観料実費。 ▶申込:往復ハガキで①催し名(A~D) 南□千川通り▶内容:模擬店▶問合せ: の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便 番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・

(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1

- **◆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:
- Eメール ssc.heiwadai@gmail.com ◆練馬区水泳連盟春の教室 ▶対象: ◆江古田ナイトバザール ▶ 日時:3月 18歳以上の方 ▶ 申込:往復ハガキで① 23日出午後3時30分~7時▶場所:江 教室名②住所③氏名④年齡⑤電話番号 古田ゆうゆうロード▶内容:プリキュ を、▲3月22日**B**4 月19日 (必着) まで
- に 4 〒178-0063東大泉7-29-10 練馬 区水泳連盟·滝沢☎3867-8343**B** ◆チルコロ石神井▶日時:3月24日(日) 〒177-0044上石神井1-35-19 練馬
- の販売▶問合せ:石神井公園商店街振 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】▶ ◆公衆浴場でしょうがの湯 ▶ 日程: 場所: 上石神井体育館 ▶ 定員: 50名 (抽
- 円、未就学児100円) ※練馬こぶし **国泳法講習会 ▶日時:**4月25日~6月 ハーフマラソン参加者はゼッケンを持 13日の毎木曜午前11時~午後1時【8 参すると中学生以上400円、小学生 日制 ▶場所:光が丘体育館▶定員:40
- ◆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日生 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 分都営大江戸線光が丘駅集合~やまは 都営浅草線東銀座駅解散(約6km) ▶

全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・ 員:各10名(先着順) ▶申込:電話で同ケ 着順) ▶費用:100円 電話番号を、3月25日(必着)までに アホーム☎3929-2208 〒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)

- 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
- ◆ういてまて(着衣泳)講習会▶対象: 3歳児以上 ※小学3年生以下のお子 さんは保護者同伴。▶**日時:**5月12日(日) 正午~午後4時▶場所:光が丘体育館▶ **内容:**講義、実技**▶講師:**水難学会指導 員▶定員:50名(先着順)▶費用:1,000 円(小学生以下300円、中学生500円) ▶申込:新日本スポーツ連盟練馬区連盟 ホームページまたはハガキで①講習会 名②住所③氏名④年龄⑤学校名(学生 のみ) ⑥電話番号を、〒179-0073田柄 3-27-26 新日本スポーツ連盟練馬区 連盟・江川☎080-1049-1112

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問 合せ:在宅介護支援係☎5984-4597

- ◆転倒を予防する重要性と転倒予 練馬高松園デイサービスセンター▶内 50円(保護者のみ) **容:**講義、実技**▶定員:**20名(先着順) **▶** 申込:電話で同所☎3926-3026
- **めのサービス活用 ▶ 日時:**3月16日生 午後1時~3時**▶場所:**デイサービス太 陽(春日町5-33-29) ▶内容:講義、相 談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で 同所☎5987-2900
- **◆ミニケアホームきみさんちの催し** ▶場所:都営練馬関町北三丁目第3ア

申込:往復ハガキで①催し名②参加者 パート集会所▶内容:講義、相談▶定 ▶内容:ティーボール▶定員:40名(先

- ●ボードゲームで介護や認知症を考え 生 ▶ 日時:4月27日(出午前9時30分~ **てみましょう▶日時:**3月17日⊕午後2 時~4時
- ◆簿記講座「日商簿記3級」 ▶日時:4 ●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日劔午後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日休)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

■ねりま遊遊スクール

◆スポーツなど▶申込: ACE当日 会場へB電話でSSC平和台☎5921-7800 □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。

▶日時:4月13日(土)午前9時~正午**▶内 防の実践的取り組み▶日時:**3月13 **容:**トランポリン、ボクシングミット リサイクルマーケットジョイ**☎**080-

B平和台体育館▶対象:5歳児~小学生 **▶日時:**4月13日出午前10時~正午▶ ◆ひとり暮らしを安心して過ごすた 内容:スポーツチャンバラ▶定員:20名 武蔵野出張所☎0422-32-1100 (先着順)

> ■光が丘体育館 ▶対象:小学生 ▶日時: 4月20日出午前9時30分~正午▶內 容:キッズフットサル▶定員:30名(先 時30分~11時30分・午後1時~3時30分 着順)▶費用:50円

■大泉第三小▶対象:5歳児~小学4年 22日\金午前10時~正午·午後1時30 生▶日時:4月20日(土)午前10時~正午 分~4時

- **旦上石神井体育館▶対象:**4歳児~小学 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: A4月20日出 B27日 出午前9時~11時▶場所: A三原台温 水プール、平和台体育館®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、 水泳帽▶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: △総合体育館▶対象:5歳児~中学生 4月7日回午前8時~午後1時(雨天中 止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2

献血にご協力を

- ▶問合せ:東京都赤十字血液センター
- ◆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日以午前9
- ◆ホテルカデンツァ東京▶日時:3月

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

※広告掲載のお問い合わせは広報係☎5984-2690。

沙原源模鱼

な雨

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

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-



庭木1本から承ります!

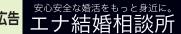
お客様へのお約束

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 (税込) 1,100_R/

1*からの お庭サービス **ガーデン**写*の*スプレス 東京中央支店 練馬区土支田3-19-12 **営業時間** 9:00~17:00

編 03-5933-2811



Asa OP 月会費 Baby OP 月会費 Rachy OP 5,000 P

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。 親御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 無料で撮影いたします

東京都練馬区田柄 3-17-20 070-9076-1122

で以ばくねりまの春

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

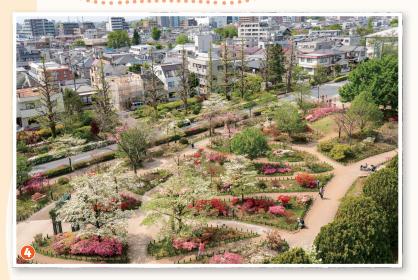


花×青空





- 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)





⑷ 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)





花×大地



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

ねりまの風景の壁紙・カレス

区ホームページから ダウンロードできます!

COBA

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、

対象:年中~中学生 受付:4月より

英語を通した体験型の学び

ダンス、ミュージカル





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。

アオバジャパン・インターナショナルスクール



医師の同意の

もと健康保険

が使えます♪

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)で待ってるだけ♪

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

☎0120−684−48

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)



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

登録料:11,000円(初回のみ)

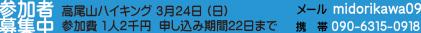
対象:小学校3年以上、初心者

費用:15,000円(10回)

講師:アオバ教員













$3/16(±) \sim 4/21(日)$

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「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日旧まで】 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日似から】

会期中の惟し				
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(±) 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
❸ 鑑賞プログラム 「トコトコ美術館 vol.48 テーマ:とり」	未就字児と 保護者	4/6世	各5組	3/22
4 学芸員によるギャラリートーク	_	3/31(E)、4/14(E) 15:00~15:40	_	_

▶申込: 11~3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A~ □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