

Nerima **ねりま** 区報

➔ **1/11** 令和7年 (2025年)

第2067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/>

インフルエンザなどの
感染症に
ご注意ください

手洗いや消毒、換気などの基本的な
感染防止対策をお願いします。



女性団員活躍中!

消防団員募集!

消防団=男性
というイメージを
変えたい!



女性団員が
必要です!



練馬消防団
青柳尚毅団長

消防団は、会社員や学生など普段は別に本業がある地域の方たちが、災害発生時に消火・救助活動を行う組織です。災害時には消防署の力だけでなく、消防団の力が重要です。一緒に安全・安心なまちをつくりませんか。▶対象:区内在住・在勤(在学)の18歳以上の方▶問合せ:防災訓練支援係☎5984-1396 FAX 3993-1194

令和6年12月1日現在
出典:消防署(練馬・光が丘・石神井)

2面へ続く!

活躍中の団員に聞きました



普段は
大学生

ぜひ
ご入団を!

消防団 = 男性というイメージを変えたい!

入団3年目



日比生萌愛さん

私たちがのような大学生が消防団として活動することで、“男性にしかできない活動”というイメージが変わればいいなと思っています。平常時でも発災時でも女性がいることで安心してもらえる場面は多いはず!

得意分野で活動に貢献! 「機能別団員制度」

広報活動や応急救護指導など、特定の任務に限定して活動する制度です。力仕事などが苦手な方も安心して活動に取り組みます。

学業との両立もバッチリです!

入団2年目



阪下絢花さん

訓練などは基本的に土日が多く、日程も早い段階で分かるので、どちらも全力で取り組むことができています。最近、アルバイトも始めましたが両立できています!

就職活動に活用できる 「学生消防団活動認証制度」

消防団での活動実績を、就職活動時の自己PRに活用できる証明書の交付を受けることができます。

防災への意識が高まった!

入団2年目

発災時の初期消火や救命処置の方法などの技術が身に付きました。また、もしもの時に備えて食料だけでなく、非常用トイレなども備蓄するようになりました。



川島泰葉さん

インタビュー全文は区ホームページ▶



入団21年目

女性団員は重要な存在です!



篠田政典さん

日比生さんをはじめとした女性団員は、訓練後のミーティングなどで、自分では気付かないような視点から意見をくれるので、いつも助かっています。男性団員が多いなか、女性団員は重要な存在です。

ぜひ
ご入団を!

みんなで協力して活動しているので、無理はせず、都合が良いときに参加すれば大丈夫です。ぜひ、一緒に活動しましょう!

普段は
建設業



安心して活動できる 手当や報酬を支給

補償 治療の費用や休業・介護の補償など

報酬 年4万2500円から。出動1回4,000円(災害活動に従事した場合は8,000円)

活動を紹介

平常時



住民を守るための訓練

火災現場での活動を想定して訓練をします。



防火・防災指導

地域の方に防火・防災指導や応急救護指導を行います。



広報活動

地域の行事に参加し、火災予防などの呼び掛けを行います。

発災時



火災発生時は、消火活動や救助活動のほか、鎮火後の警戒活動を行います。地震発生時は、安否確認や救助活動などを行います。

一緒にこのまちを守りましょう!

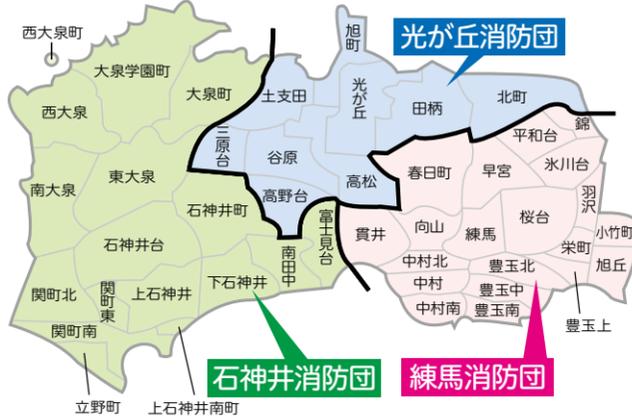
練馬消防団 青柳尚毅団長

私たち消防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」をモットーに、さまざまな職種の方が消防団員として、消火活動や防災指導に取り組み、地域に貢献しています。入団すると、幅広い世代の団員や地域の方とのつながりを深めたり、日常生活や発災時に役立つ技能を身に付けたりすることができます。災害に強いまちを目指し、共に地域を守っていきましょう。



入団や問い合わせはお近くの消防署へ

▶ 区の担当: 防災訓練支援係



東京消防庁
ホームページ
からも申し
込めます!



● 練馬消防団

練馬消防署 ☎3994-0119

✉ nerima2@tfd.metro.tokyo.jp

● 光が丘消防団

光が丘消防署 ☎5997-0119

✉ hikarigaoka2@tfd.metro.tokyo.jp

● 石神井消防団

石神井消防署 ☎3995-0119

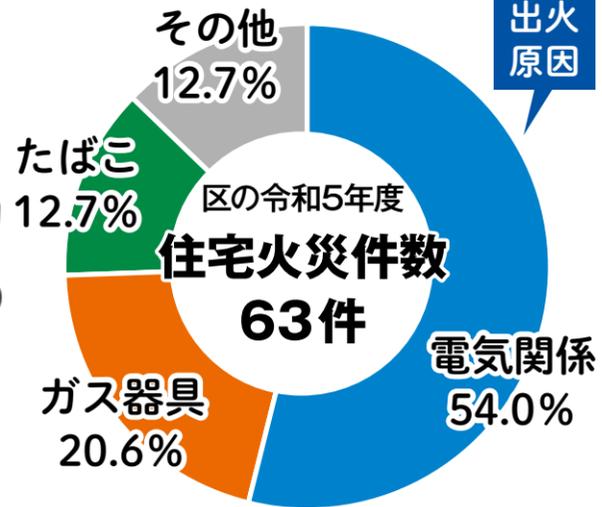
✉ syakujii2@tfd.metro.tokyo.jp

火災は冬に急増します!

まずは自分でできる対策を!

冬は空気が乾燥したり、暖房器具を使用する機会が増えたりすることで、火災発生のリスクが高まります。火災の原因を知って、対策しましょう。

問合せ 防災訓練支援係 ☎5984-1396



出典:消防署(練馬・光が丘・石神井)

出火原因 第1位 電気関係

- 電源コードの周りを定期的に点検・清掃する
- 電気ストーブの周りに燃えやすい物を置かない

出火原因 第2位 ガス器具

- 調理中は目を離さない
- 周りに燃えやすい物を置かない

出火原因 第3位 たばこ

- 吸い殻は水に浸けて完全に消す
- 寝たばこをしない

火災から身を守る! 火災対策用品をあっせん価格で購入できます

詳しくは、区ホームページやパンフレットをご覧ください。▶パンフレットの配布場所:区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、防災学習センター、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、防災推進課(同本庁舎7階)など



危険を知らせる

火災警報器

煙や熱を感知し、警報音などで火災の発生を知らせてくれます。

買い替えの目安は10年!



被害を軽減する

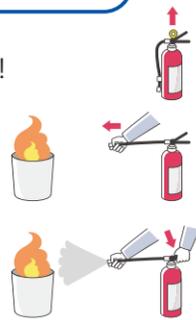
消火器

出火直後であれば、消火器で消し止めることができます。

使い方を確認しよう!



- 安全ピンを抜く!
- ノズルを火元に向ける!
- レバーを強く握る!



地震による電気火災を防ぐ

感震ブレーカー

一定の揺れを感知すると自動的に電気を遮断し、地震による電気火災を防ぎます。



※掲載は一例です。

火災だけじゃない

災害に備えよう!

自宅の危険箇所を確認して備えよう!

▶申込先: 区民防災課 ☎5984-1654

区職員と消防署員がご自宅を訪問し、火災や地震、家庭内の事故で被害が発生する危険性を診断します。危険性が認められた場合は、家具転倒防止器具をお渡しします。

対象 次のいずれかに当てはまる世帯

- 65歳以上の方がいる
- 介護保険の要介護・要支援の方がいる
- 障害のある方などがある

※すでに利用した世帯は申し込みできません。



学んで備えよう! 食と防災~ポリ袋調理を覚えよう!

▶場所・申込先: 防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

ライフラインが止まっても自宅にあるもので温かい食事を作る方法を学びます。
▶対象: 小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時: ①2月14日(金)②15日(土) 午前10時~正午▶内容: 講義、調理実習▶定員: 各20名(先着順)▶費用: 300円▶持ち物: エプロン、三角巾▶申込: 区ホームページまたは電話、ファクスで①催し名(①②の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、2月7日(金)までに同所へ ※保育室(①のみ)。6カ月以上の未就学児対象。定員5名(先着順)。費用50円)を利用したい方は、お子さんの年齢・性別もお知らせください。



災害時、区と前橋市は相互に情報を発信します

区と群馬県前橋市は、いずれかで大規模な災害が発生したとき、相互のホームページで被害状況やライフライン、避難所などの行政情報を発信します。1月18日(土)~31日(金)に前橋市の被災状況を区ホームページに掲載する訓練を実施します。▶問合せ: 広報調整係 ☎5984-1283



お知らせ

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:1月25日(土)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)

弁護士による成年後見制度・遺言・相続などの無料相談会

▶対象:高齢者・障害のある方とその家族など▶日時:2月15日(土)午前10時~午後4時の間の45分間▶場所:石神井庁舎5階▶定員:20組(先着順)▶申込:電話で権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

地域福祉計画推進委員会の区民委員を募集

地域福祉計画に基づいた施策の実施状況を検証・評価する会議です。区民や学識経験者などで構成され、年2回程度、平日に開催します。 ※交通費程度の謝礼あり。 ※保育あり(1歳以上の未就学児対象)▶対象:区内在住の方▶任期:4月から2年間▶募集人数:4名程度(選考)▶申込:「あなたが考える地域福祉について」

をテーマにした作文(400字程度。様式自由)に①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業⑦応募動機⑧区の委員の経験がある方はその名称と任期を記入の上、2月12日(必着)までに郵送または電子メールで〒176-8501区役所内福祉部管理課地域福祉係(西庁舎3階) ☎5984-2716 [Eメール tiikifukushi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:tiikifukushi@city.nerima.tokyo.jp)

ボランティア

保育サービス講習会 ~空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う会員組織「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時~午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただけます。▶対象:20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方▶日時:2月17日(月)~19日(水)・27日(木)・28日(金)午前9時30分~午後4時30分【5日制】▶場所:石神井公園区民交流センターなど▶定員:30名(選考)▶費用:2,500円▶申込:1月31日(金)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

心のふれあい相談員【登録制】

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。▶期間:4月から1年以内▶日時:原則として平日

午前8時~午後5時の間の5時間程度(週2・3日)▶場所:区立小中学校・小中一貫教育校▶内容:児童・生徒の悩み相談など▶謝礼:1時間当たり1,300円 ※交通費は支給しません。▶申込期限:1月31日(金)▶問合せ:学校教育支援センター ☎6385-9911

税

償却資産の申告期限は1月31日(金)

償却資産(事業用の構築物・機械・器具・備品)を所有している方は、1月1日現在の資産を申告してください。エルタックスホームページからも申告できます。▶問合せ:練馬都税事務所 ☎3993-2261

国民年金

20歳になった方へ国民年金加入のお知らせを発送

日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が、20歳の誕生日からおおむね2週間で届きます。保険料の支払いが困難な方や学生には、免除などの制度があります。 ※厚生年金に加入している方を除く。▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

前払いすると保険料が割引かれます

前払いには、6カ月、1年、2年などがあり、納付書や口座振替、クレジットカードで納付できます。▶問合せ:練馬年金事務所 ☎3904-5491

国民健康保険

医療費のお知らせを1月31日(金)に発送

国民健康保険に加入中で、令和6年1月~11月に医療機関を受診した方へ発送します。 ※75歳になった方や社会保険に加入した方などは送付されない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。▶問合せ:こくほ給付係 ☎5984-4553

国民健康保険・後期高齢者医療制度

保養施設事業を終了します

加入者が区と施設で結んだ協定料金で利用できる保養施設事業は、3月31日(月)までの宿泊分で終了します。▶問合せ:保健事業担当係 ☎5984-4713

環境・リサイクル

積雪時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

積雪や路面の凍結により、資源・ごみの収集時間が通常と異なったり、収集を中止したりする場合があります。中止する場合は、区ホームページや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。▶問合せ:可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック、古紙・清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】、びん・缶・ペットボトル…リサイクル推進係 ☎5984-1097

税の申告はお早めに

問合せ 練馬東税務署 ☎6371-2332 練馬西税務署 ☎3867-9711

確定申告書はスマートフォンで作成・提出できます



国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナーでは、スマホやパソコンで確定申告書を作成できます。また、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もできます。

NEW 贈与税の申告がスマホでもできるようになりました

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ためには、3月17日(月)までに申告・納付が必要です。

マイナンバーカードでもっと便利に!

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。



令和6年分の法定調書の提出は1/31(金)まで

「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」と「法定調書」は、管轄の税務署へ提出してください。e-Taxの利用が便利です。



税理士による無料申告相談会を開催 ~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や退職所得がある方、住宅借入金等特別控除が初年度の方などは除きます。

＜日程など＞

管轄	日程(土・日曜を除く)	受付時間	場所
練馬東税務署	1/23(木)~2/4(火)	9:30~16:00	光が丘区民センター2階
	1/22(水)、2/5(水)・10(月)		ココネリ3階
練馬西税務署	1/28(火)~31(金)	9:30~11:30 13:00~15:30	関区民センター
	2/4(火)~7(金)		石神井庁舎5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。

＜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。

①インターネットで事前に申し込み

練馬西税務署管轄区域

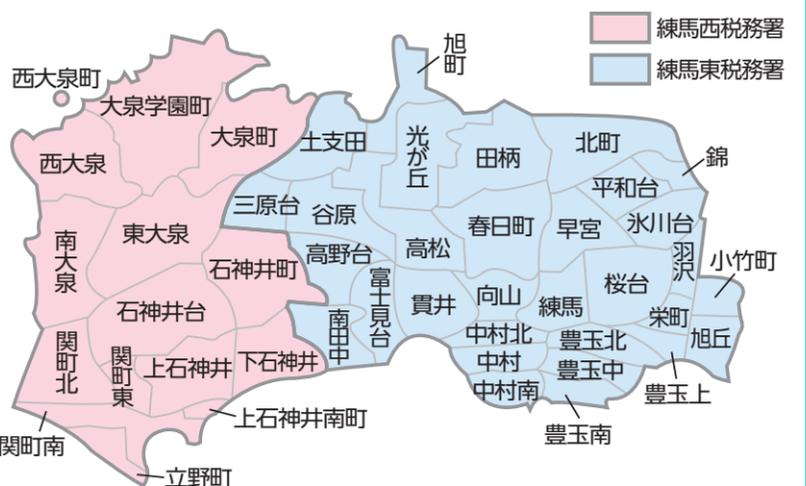


練馬東税務署管轄区域



②当日会場で申し込み

税務署の管轄区域



福祉・障害のある方

障害者青年学級生を募集

申し込み後、面談を行います。▶
対象: 次の①～⑥の全てに当てはまる方
 ①区内在住で下表の障害があり、障害者手帳を持っている②15～39歳(在学中の方を除く)③看護師などによる医療管理や介護を必要としない④着替え・食事・排せつの介助を必要としない(あすなる青年学級は応相談)⑤集団活動に適應できる⑥自分で施設まで通える▶**募集人数:** 各若干名(面談)▶**費用:** 年1,850円 ※教材費など実費。▶**申込:** 区ホームページまたは電話、ファクスで①希望学級(A～D)の別も②氏名③年齢④電話番号⑤希望面談日(第2希望まで)を、1月24日(金)までに春日町青少年館 ☎3998-5341 FAX 3998-5394

学級・対象	場所	日時	主な活動内容
A あすなる青年学級(肢体不自由な方)	光が丘区民センター2階	主に第1日曜 13:00～16:00	絵画、陶芸
B ひまわり青年学級(中重度の知的障害のある方)	春日町青少年館	主に第2日曜 10:30～15:00	ハイキング、スポーツ、音楽
C ともしび青年学級(中重度の知的障害のある方)		主に第3日曜 10:00～14:30	クラブ活動、スポーツ、音楽
D 日曜青年学級(軽度の知的障害のある方)		主に第4日曜 10:00～14:30	クラブ活動、スポーツ

〈面談日時〉

▶**日時:** 1月25日(土)・26日(日)、2月1日(土)・2日(日)午前9時～午後5時の間の30分程度

区内障害福祉サービス事業所(通所)の利用説明会

▶**対象:** 障害があり通所を希望する方、特別支援学校高等部を来年3月に卒業見込みの方など▶**日時:** 2月13日(休

午前10時～正午▶**場所:** ココネリ3階▶**内容:** 就労移行支援事業所、就労継続支援事業所、生活介護事業所などの利用説明・個別相談▶**申込:** 当日会場へ▶**問合せ:** 就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

バリアフリー映画会(音声ガイド・日本語字幕付き)

▶**申込:** 電話またはファクスで①作品名②氏名(ふりがな)③電話番号を、各申込先へ

上映作品	日時・定員(先着順)	場所(図書館)・申込先
シェアの法則(2023年)	2/1(土) 14:00～16:00 (25名)	石神井 ☎3995-2230 FAX 3995-2624
大河への道(2022年)	2/8(土) 14:00～16:00 (25名)	大泉 ☎3921-0991 FAX 3921-0993
風の奏の君へ(2024年)	2/9(日) 13:30～15:30 (14名)	南田中 ☎5393-2411 FAX 5393-2413
こんにちは、母さん(2023年)	2/11(祝) 14:00～16:00 (30名)	貫井 ☎3577-1831 FAX 3577-1834
愛を積むひと(2015年)	2/16(日) 14:00～16:30 (20名)	関町 ☎3929-5391 FAX 3929-5394

事業者向け

農林業センサスにご協力を～農林業を営む皆さまへ

農地や山林をお持ちの方などを対象に、土地の利用状況や農林産物の生産状況などについて調査します。1月中旬から調査員が伺いますので、ご協力ください。▶**問合せ:** 統計係 ☎5997-7724

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。

●消費者だより「ぶりずむ」

▶**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:** 3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:** 2月5日(水)▶**問合せ:** 消費生活係 ☎5910-3089

●図書館だより

▶**掲載位置:** 裏表紙▶**広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:** ①55×90…1万5000円 ②55×180…3万円▶**刷色:** 4色カラー▶**発行月:** 3月中旬▶**発行部数:** 8,000部▶**配布先:** 図書館、区立小中学校・幼稚園・保育園、区立施設など▶**申込期限:** 1月31日(金)▶**問合せ:** 光が丘図書館 ☎5383-6500

住まい・まちづくり

耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。▶**日時:** 2月1日(土)午後1時～4時30分の間の45分▶**場所:** 区役所本庁舎20階▶**申込:** 1月31日(金)までに区ホームページまたは電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

区立施設の指定管理者が決まりました

問合せ

制度について…経理用地課管理係 ☎5984-2801
 施設について…各問合せ先

指定管理者制度は、区立施設の管理を民間事業者・団体がを行い、サービスの向上と経費の節減などを図るものです。4月から区立施設を管理する指定管理者が決定しました。

施設名	指定管理者	問合せ
関町福祉園	(社福)東京援護協会	地域生活支援係 ☎5984-1043
貫井福祉園	(社福)東京都手をつなぐ育成会	
谷原フレンド		
大泉障害者地域生活支援センター		
貫井福祉工房	(社福)安心会	就労支援係 ☎5984-1387
谷原あおぞら学童クラブ		児童館係 ☎5984-5827
高野台デイサービスセンター	(社福)安心会	区立施設運営係 ☎5984-1350
石神井図書館	(株)図書館流通センター	光が丘図書館運営調整係 ☎5984-1682

1/26(日)は電気設備点検のため、区役所(本庁舎・東庁舎・西庁舎)には入れません

問合せ

庁舎管理係 ☎5984-1091

練馬休日急患診療所、練馬区休日・夜間薬局は午後6時以降に利用できます。

〈練馬歯科休日急患診療所に代わって診療します〉

▶**診療日時:** 1月26日(日)午前9時～午後5時▶**場所:** 上原歯科医院(豊玉北6-16-17)▶**申込:** 当日、事前に電話で同所 ☎3557-1180

手話講習会

手話を学びませんか

申込先・
問合せ

〒176-8501区役所内心身障害者福祉センター
 ☎5984-1496 FAX 5984-1215



日時 4月15日～来年3月10日の火曜または水曜 ①午前9時45分～11時45分 ②午後6時45分～8時45分【祝日などを除く。42日制】
 ※他の自治体の登録通訳者は受講できません。
 ※教材費実費。

● 中途失聴者・難聴者、初級～上級クラス

▶**対象:** 区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く)▶**申込:** 区ホームページまたは往復ハガキで①講習会名(112とA～D)の別も②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥応募動機⑦手話の学習歴を、申込期限までに心身障害者福祉センターへ

クラス	曜日	場所	定員	費用	申込期限(必着)
A 中途失聴者・難聴者	水曜	光が丘区民センター7階	各15名(抽選)	無料	2/7
B 初級(初心者のみ)	火曜	光が丘区民センター2階	各40名(抽選)	2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料)	
C 中級	水曜	勤労福祉会館	各若干名(選考)		1/27
D 上級	火曜	光が丘区民センター7階			

※A5年間受講可B～D過去に修了した方は申し込みません。
 ※AD11月以降は、中村橋区民センターで行います。
 ※C2/4(火)に光が丘区民センターD2/5(水)に勤労福祉会館で実技試験を行います(時間はいずれも112)。

● 手話通訳者養成クラス

曜日:火曜

▶**対象:** 区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に2回受講した方は申し込みません。▶**場所:** 光が丘区民センター7階(11月以降は中村橋区民センター)▶**定員:** 各15名(選考)▶**費用:** 2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料)▶**申込:** 区ホームページまたは往復ハガキで①講習会名(112)の別も②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業⑦手話の学習場所・年数⑧このクラスの受講経験の有無(有の場合は受講年度も)⑨聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑩簡潔な志望動機を、2月7日(必着)までに心身障害者福祉センターへ ※2月16日(日)午前9時50分～午後1時に光が丘区民センターで実技試験を行います。



働く

**区立保育園のスタッフ
【会計年度任用職員(サポート
スタッフ(登録制))】**

①短時間保育②保育(障害児の保育など)③保育(業務補助・軽作業など)④調理⑤用務のスタッフを募集します。▶**期間**:4月から1年間(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15分から、夕...午後4時から(それぞれ2~3時間程度)②~⑤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)**:①②1,609円③1,405円④⑤1,344円 ※交通費支給。 ※勤務条件により、期末・勤勉手当、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

**スクールソーシャルワーカー
【会計年度任用職員】**

▶**対象**:次の①②のいずれかに当てはまる方 ①社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理師の有資格者②福祉または教育に関する専門的な知識・経験がある▶**期間**:4月から1年間(再任する場合あり)▶**日時**:月~土曜午前7時30分~午後8時15分の間の7時間45分(月16日)▶**場所**:学校教育支援センター▶**採用予定数**:若干名(書類選考・面接)▶**報酬**:

月額26万2520円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。▶**申込**:区ホームページや同センターにある申込書を、1月20日(必着)までに同センター☎6385-9911

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
高等工科大学(一般)	中卒(見込み含む)以上17歳未満の男子	1/16(木)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	1/27(月)
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。	1/31(金)

合同企業説明会の参加者を募集

▶**日時**:2月6日(木)午後1時~4時▶**場所**:ココネリ3階▶**区の担当**:産業振興調整係▶**申込**:2月5日(水)までに練馬区人材確保支援事業事務局ホームページ▶**問合せ**:同事務局☎0120-13-2711(平日午前9時~午後5時)

(公財)練馬区環境まちづくり公社契約社員(資源循環推進員)

▶**対象**:ごみ収集ができる体力のある方▶**採用予定日**:3月1日(土)または4月1日(火)▶**日時**:週5日午前7時40分~午後4時25分 ※土・日曜、祝休日勤務あり。▶**場所**:資源循環センターなど▶**内容**:ごみの収集など▶**採用**:

予定数:15名程度(書類選考・面接・体力測定)▶**報酬**:月額23万560円(年齢に応じて加算あり。3月までは月額20万5500円) ※交通費支給。 ※賞与、社会保険、正社員登用制度あり。▶**申込**:履歴書(写真貼付)を、1月31日(必着)までに持参または郵送で〒177-0032谷原1-2-20 資源循環センター☎3995-6710

ハローワーク池袋就職面接会

参加企業など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**日時**:1月29日(水)午後1時~5時▶**場所**:ココネリ3階▶**持ち物**:履歴書(写真貼付)、職務経歴書、紹介状 ※いずれも面接を希望する企業数分。▶**区の担当**:産業振興調整係▶**申込**:電話でハローワーク池袋職業相談第1部門☎5911-8609(部門コード41#)

子ども・教育

講演会「自閉スペクトラム症の特別支援教育~何を「特別」に教育すべきか?」

▶**日時**:2月15日(土)午前10時~11時45分▶**場所**:文化交流ひろば▶**講師**:元鳴門教育大学特命教授/井上とも子▶**定員**:100名(先着順)▶**申込**:2月7日(金)までに区ホームページまたは電話でこども発達支援センター☎3975-6251 ※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。

講演会「不登校やひきこもりがちな子どもたちに家族ができること」

▶**対象**:小中学生の保護者▶**日時**:2月22日(土)午前10時~正午▶**場所**:学校教育支援センター▶**講師**:埼玉県立大学教授/東宏行▶**定員**:50名(先着順)▶**申込**:区ホームページまたは電話で同センター☎6385-9911 ※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。

子ども体操教室

▶**対象**:運動が苦手な区内在住の小学1~3年生▶**日時**:2月2日~3月9日の毎日曜午前10時~11時30分【6日制】▶**場所**:南大泉青少年館▶**内容**:鉄棒、跳び箱、マット運動など▶**定員**:20名(初めての方を優先の上、抽選)▶**費用**:300円▶**申込**:1月24日(金)までに区ホームページ▶**問合せ**:春日町青少年館☎3998-5341

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3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、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

2月の子育て相談など

申込	区ホームページ(要予約)								当日会場へ
場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日時	定員(先着順)	日程・受付時間
豊玉 ☎3992-1188	22(土)9:00~11:30	30組	7(金)①9:45 ②10:45 19(水)①9:45 ②10:45	36組	12(水)9:00~10:20	60名	13(木)13:00~15:00	32名	14(金)9:30~10:00
北 ☎3931-1347	10(月)13:30~15:30	20組	13(木)①9:30 ②10:30	32組	14(金)9:00~10:00	40名	28(金)9:00~11:00	24名	28(金)9:30~10:00
光が丘 ☎5997-7722	-	-	17(月)①13:30②14:30	32組	5(水)9:00~10:15	40名	4(火)9:00~11:00	24名	3(月)13:15~13:30
石神井 ☎3996-0634	15(土)9:00~11:00	30組	14(金)①9:30 ②10:30 26(水)①9:30 ②10:30	36組	28(金)9:00~10:00	60名	7(金)9:00~11:00	32名	5(水)9:30~10:00
大泉 ☎3921-0217	2(日)①9:00~11:30 ②13:00~15:30	各20組	18(水)①9:50 ②10:50	24組	17(月)9:00~10:00	40名	21(金)9:00~11:00	24名	17(月)13:30~14:00
関 ☎3929-5381	10(月)13:30~15:30	15組	21(金)①9:45 ②10:50	24組	17(月)13:00~15:00	40名	17(月)9:00~11:00	24名	17(月)13:15~13:30

1/20(月)から 子育てのひろば「西大泉ぴよぴよ」がオープン!

子育てのひろば「ぴよぴよ」は、0~3歳児と保護者などが自由に遊んだり、交流できるひろばです。子育て支援講座などの催しのほか、子育て相談もしています。ぜひご利用ください。

▶**利用日時**:午前10時~午後5時(日曜、祝休日を除く)
▶**問合せ**:育児支援係☎5984-5673

その他の子育てのひろばは区ホームページ▶

親子で楽しく飯ごう炊飯

▶対象:小学3～6年生と保護者▶日時:2月15日(土)午前9時30分～午後3時▶場所:光が丘公園▶内容:飯ごう炊飯、ポッチャなど▶定員:14組(抽選)▶費用:1人500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、1月20日(月)までにスポーツ振興課事業係☎5984-1947

高齢者



はつらつシニアクラブ ～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。▶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:電話でシンコースポーツ(株)西東京支店☎042-512-9394(月～金曜午前9時～午後5時)※申し込みは1人1会場です。

場所	日時
勤労福祉会館	1/22(水) 9:30～10:45
土支田中央地域集会所	1/23(木) 13:30～15:45
生涯学習センター分館	1/28(火) 9:30～10:45
桜台地域集会所	1/30(木) 13:30～15:45

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～1月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋トレトレーニングや体操などを行います。運動後は入浴できます。▶対象:医師から運動を止められていない65歳以上の方▶費用:200円(入浴料込み)▶申込:当日会場▶問合せ:介護予防係☎5984-2094

浴場名	時間	定員(先着順)
天然温泉 久松湯(桜台4-32-15)	1/17～31の毎金曜 10:00～11:00	各10名

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:1月20日(月)までに区ホームページまたは電話で介護予防係☎5984-2094

足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)▶定員:各15名▶日時:2/10～3/24の毎月曜10:00～11:30【2/24を除く。6日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)
▶日時:2/14～3/21の毎金曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)
プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(軽い水中運動など)▶定員:各20名▶日時:2/3～3/31の毎月曜13:00～14:30【2/24を除く。8日制】▶場所:ルネサンス光が丘(高松5-8)
▶日時:2/7～3/28の毎金曜13:00～14:30【8日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

※初めての方を優先の上、抽選。

和菓子教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方

▶日時:1月27日、2月10日・24日、3月3日・10日・24日の月曜午前10時～正午【6日制】▶場所:はつらつセンター豊玉▶講師:料理研究家/柴崎真保▶定員:20名(抽選)▶費用:2,000円▶申込:1月17日(金)までに電話で同所☎5912-6401

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:1月21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 ※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

今日からできる糖尿病予防 ～体を知る、運動、食生活、口腔ケア

▶日時:1月31日(金)、2月14日(金)午後2時～4時【2日制】▶場所:光が丘区民センター3階▶内容:実技、講義▶講師:スポーツプログラマー/山内道子ほか▶定員:40名(先着順)▶申込:電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

中性脂肪・コレステロールが気になる方へ ～最新事情と食事のはなし

▶日時:2月7日(金)午後2時～4時▶場所:石神井保健相談所▶内容:講義▶講師:順天堂練馬病院看護師ほか

▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3996-0634

正しく知ろう！ ギャンブル依存症のこと

▶日時:2月13日(木)午前10時～11時30分▶場所:光が丘区民センター2階▶内容:講義▶講師:アパリクリニック医師/梅野充▶定員:50名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

介護相談・交流カフェ ～納得の介護施設選び

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。▶日時:2月1日(土)午後2時～4時▶場所:桜台地域集会所▶講師:平和台介護老人保健施設アバンセ主任介護支援専門員/里見茂郎▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で桜台地域包括支援センター☎5946-2311

講座・催し①



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
ココネリ2階	1/17(金) 11:00～14:00
大泉図書館	1/23(木)・30(木) 11:00～13:30
光が丘IMA	1/29(水) 11:00～14:00

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

◆区民健康医学講座「ほんとうに五十肩？」▶日時:1月25日(土)午後2時～3時▶場所:順天堂練馬病院▶講師:順天堂練馬病院整形外科・スポーツ診療科医師/榎田芳範▶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。

◆さくらスポーツフェスタ冬▶対象:3歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:1月26日(日)午前10時～正午①午後1時～3時②午前10時～正午③午後1時～3時▶場所:桜台体育館▶内容:①フェンシング、吹矢、ダブルダッチ、ラケットテニス②エアートランポリン、スラックライン、ポッチャ③玉入れ、ジェンガ、輪投げなど▶定員:各100名(先着順)▶費用:200円▶申込:当日会場▶問合せ:SSC桜台・南波☎090-1408-9900

◆伝統文化日本舞踊子ども教室発表会▶日時:1月26日(日)午後2時～4時▶場所:生涯学習センター▶定員:250名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:練馬・春日会・春日☎090-5302-5511

◆講演会「今だからできる将来の備え～任意後見制度と死後事務委任」▶日時:1月29日(火)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶講師:弁護士/土肥尚子▶定員:100名(先着順)▶費用:500円▶申込:NPO法人成年後見のぞみ会ホームページまたは電話で同会・吉浦☎080-5092-1089

◆地域公開講座「子育て応援セミナー～こどもの心をのぞいてみよう!」▶対象:小学生以下のお子さんの保護者

▶日時:2月6日(休)午前10時30分～正午▶場所:大泉学園ゆめりあホール▶講師:神奈川県立精神医療センター児童・思春期精神科医師/菊地祐子▶定員:130名(先着順)▶申込:1月30日(休)までに東京都石神井学園ホームページ▶問合せ:同学園☎3996-4191(平日午前9時～午後5時)

◆少年少女サッカー教室～元日本代表Jリーガーによる指導▶対象:小学生 ※保護者の参加も可。▶日時:2月11日(祝)午前9時30分～11時30分▶場所:立野小▶講師:元鹿島アントラーズ/大野俊三ほか▶定員:70名(先着順)▶費用:500円▶申込:ハガキまたは電子メールで①教室名②郵便番号③住所④氏名⑤学校名・学年⑥性別⑦電話番号を、1月24日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)▶Eメール: ssc-kamisyakujii@nerimassc.gr.jp

◆ねりまさんさん将棋団体交流戦▶対象:高校生以下で構成された3人1組のチーム(3人の認定棋力が④9級以下⑤5級以下⑥初段以下⑦制限なし)▶日時:2月11日(祝)①午前9時30分から②午後0時30分から▶場所:生涯学習センター分館▶定員:各16チーム(先着順)▶費用:1チーム6,000円▶申込:ファクスまたは電子メールで①チーム名(④～⑦の別も)②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)③代表者の電話番号を、日本将棋連盟翔龍館支部・鈴木☎FAX 3934-1107▶Eメール: tls_syofuukan_rob@hotmail.com

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会▶日時:②2月13日(休)③18日(火)④27日(休)午前9時30分から▶内容:説明会、校内見学など▶申込:同学園ホームページまたは電話、ファクスで①説明会(④～⑦の別も)②氏名③学校名・学年④電話番号⑤参加人数を、同学園

(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323 FAX 3931-3366

◆ふれあいポッチャ&パラスポーツ▶対象:小学生以上▶日時:2月22日(土)午前10時～午後4時30分▶場所:光が丘体育館▶内容:ポッチャ、風船バレーなど▶講師:日本ポッチャ協会公認審判員/増田健一▶定員:100名(先着順)▶費用:300円(中学生以下無料)▶申込:SSC光が丘ホームページ▶問合せ:同SSC・増田☎5968-1600

◆石神井特別支援学校 学校見学会▶日時:2月28日(金)午前9時25分から▶内容:授業見学など▶申込:同学校ホームページ▶問合せ:同学校☎3929-0012

子どものための講座

◆ねりま遊遊スクール▶対象:4歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。▶日時:1月18日(土)午前8時30分～10時▶場所:上石神井北小▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で上北小ソフトボール部・軽部☎090-5431-7886

◆思いっきり歌って演奏する0歳からのファミリーコンサート▶対象:中学生以下のお子さんと保護者▶日時:2月15日(土)午前10時30分～11時15分▶場所:生涯学習センター▶定員:300名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でこりのうた・出木☎050-1808-8778(午前10時～午後1時)

◆すまいるねりま遊遊スクール▶対象:知的障害のある小中学生と保護者▶日時:2月2日(日)午前10時～11時▶

場所:石神井公園区民交流センター▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

◆ねりまイクメン講座▶対象:3歳以上の未就学児と父親 ※母親の付き添い可。▶日時:1月18日(土)午前10時30分～11時45分▶場所:関町児童館▶定員:20名(先着順)▶申込:当日会場▶問合せ:ねりまパパ事務局☎090-2231-1556

◆パパと一緒にベビーマッサージとバランスボール体操▶対象:2カ月以上の未歩行のお子さんと父親▶日時:2月9日(日)午前10時～11時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:12組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話でコレット・石本☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

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、④1月16日(休)⑤21日(火)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。◆①和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:1月19日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着20店。問い合わせは午後6時～8時)◆②秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:1月26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フジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室▶日時:1月20日(月)午前10時～正午・午後1時30分～午後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

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月19日(日)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービスかたかご(谷原2-8-3)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎6915-9439

◆介護する人もされる人も励ます回想法▶日時:1月19日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆認知症予防に向けた地域づくり▶日時:1月24日(金)午前10時30分～正午▶場所:グラーブホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、実習▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3594-7011

◆理学療法士に学ぶ腰痛予防体操▶日時:1月25日(土)午後1時～2時▶場所:おでかけ専科デイサービス葵(大泉学園町6-9-21)▶内容:講義、実技▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3978-0919

◆バランス良く食べて、認知症を予防しよう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時▶場所:上石神井特別養護老人ホーム▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5903-3051

◆フレイルを予防するための、ちよい足し献立を学びましょう!▶日時:2月8日(土)午後2時～3時30分▶場所:介護老人保健施設ミレニアム桜台▶内容:講義▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5946-5508

休日急患診療所

※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18:00～21:30②③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

講演会 「美術と社会～現代アート」

▶対象:中学生以上▶場所:サンライフ練馬▶定員:各70名(抽選)▶費用:500円▶申込:練馬区立美術館ホームページまたは往復ハガキで①講演会名(A～D)の別も②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤電話番号を、A/B1月17日C/D24日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16練馬区立美術館 ☎3577-1821

講座名など	日程
A 東日本大震災と写真 ▶講師:写真評論家/飯沢耕太郎	1/25(土)
B 美術批評家・中原佑介が見た社会 ▶講師:東京大学大学院総合文化研究科教授/加治屋健司	1/26(日)
C 美術館建築の歴史と動向 ▶講師:東北大学大学院工学研究科教授/五十嵐太郎	2/8(土)
D 開かれた美術館: 「強い市民」をつくるための金沢21世紀美術館の挑戦 ▶講師:金沢21世紀美術館館長/長谷川祐子	2/11(祝)

※時間はいずれも14:00～15:30。

消費者教室「お米の話と料理～お米のチカラ」

▶日時:1月24日(金)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:ミルフィーユとんかつ、鶏の鍋照りなど▶講師:管理栄養士/秋山敦子▶定員:20名(先着順)▶費用:700円▶持ち物:エプロン、三角巾▶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、1月20日(月)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、1月17日(金)までにお知らせください。

勤労福祉会館の催し

▶定員:各30名(先着順)▶申込:開催日の2日前までに電話で同館 ☎3923-5511

1元気はつらつ生活講座「60歳からの筋トレ栄養学」

▶日時:2月11日(祝)午後1時30分～3時30分▶講師:介護福祉士/志寒浩二

2勤福ポッチャ体験会

▶日時:2月14日(金)午後1時30分～3時30分▶講師:練馬ポッチャクラブ代表/稲木祐二

3健康生きがい講座「健康な栄養食生活で健康寿命を延ばそう」

▶日時:2月15日(土)午後2時～4時▶講師:認知症予防支援相談士/金宮正植▶費用:200円

地域パトロール団体の活動紹介パネル展

▶日時:1月25日(土)・27日(月)・28日(火)午前8時45分～午後8時(28日は午後3時まで)▶場所:区役所アトリウム▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきや新酒、そばなど上田市の名産品を販売します。▶日時:1月23日(木)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

障害の理解を深める研修に参加してみませんか～合理的配慮と障害者差別解消法

▶日時:1月24日(金)午後2時30分～4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:DPI日本会議副議長/尾上浩二▶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、1月23日(木)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

スポーツ

初心者スポーツ教室 スキー

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:3月14日(金)～16日(日)の2泊3日 ※14日午後6時30分区役所集合、16日午後7時30分同所解散。▶場所:武石番所ヶ原スキー場(長野県上田市) ※ベルデ武石本館に宿泊。 ※移動はバスを使用。▶定員:80名(抽選)▶費用:1万4022円(リフト代を除く) ※スキー用具(板・ストックなど)は無料で貸し出しあり。▶申込:区ホームページまたは

往復ハガキで①教室名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級(ある方のみ)を、1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

区民スポーツ大会

▶場所:光が丘体育館▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、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)などでご覧になれます。

●フェンシング(サーブル)

▶対象:小学生以上▶日時:2月16日(日)午前10時から▶申込:実施要項をご覧くださいの上、1月27日(月)までに練馬区フェンシング協会へ

●キャッチバレーボール(小学生の部)

▶対象:小学生15名以内と18歳以上の責任者1名で構成されたチーム ※1団体から複数チームの参加も可。▶日時:①2月23日(祝)②3月2日(日)午前9時から▶申込:実施要項をご覧くださいの上、1月24日(金)までに練馬区キャッチバレーボール協会へ

東京都スポーツ大会練馬区選考会 軟式野球

▶対象:都内在住、または区内在勤の方(5名以内)で構成された年間登録可能チーム ※小中学生、体育・スポーツ団体に登録している高校生・高等専門学校生・大学生は参加できません。▶日程:4月6日(日)から▶場所:東台野球場など▶内容:リーグ戦、決勝トーナメント戦▶申込:チーム全員の参加資格を証明できるものを用意して、申込書を受け取りに2月2日(日)午後1時～3時に石神井公園区民交流センターへ ※申込書は、2月16日(日)午前10時～午後3時に提出。▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

2/9(日) 区民交流事業 ゴールボール体験会

ゴールボールとは、目隠しをして鈴の入ったボールをゴールに投げ合い、得点を競うチームスポーツです。女子硬式野球チームのZENKO BEAMSとゴールボールの体験ができます。▶対象:小学生以上▶日時:2月9日(日)午後1時～3時30分▶場所:中村南スポーツ交流センター▶定員:30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。

■ボールルームダンシング(モダン・ラテン10ダンス・basic・variation)ブロッサム 初級者～中級者対象 月4回土曜午後6時30分～7時30分 豊玉リサイクルセンター 講師 JDC 全日本チャンピオン/西尾浩一ほか 入会金1,000円 会費1回1,100円 初回は500円で体験可 菊地 ☎090-2461-3363 [Eメール kikuchi-popai@nifty.com](mailto:kikuchi-popai@nifty.com) (要予約)

■やさしい韓国語教室 初心者対象 3月からの月2回①火曜午後2時～3時30分②金曜午後5時～6時30分③土曜午後7時～8時30分 ココネリ3階など 日本人講師が指導 ①～③とも月会費3,000円、教材費実費 初回は無料体験可 ぜん ☎070-6517-1879(午後6時以降) [Eメール urihana5nerima@gmail.com](mailto:urihana5nerima@gmail.com) (要予約)

■フェアリーパレエ 月4回木曜午前10時15分～11時45分 光が丘地区区民館など 入会金1,000円 月会費5,500円 初回は無料体験可 中川 ☎090-2447-1720 (要予約)

■上石神井太極拳同好会 60歳以上の初心者対象 月3回月曜午後1時30分～3時 上石神井体育館 月会費2,500円 塚田 ☎FAX 5991-8321

■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 光が丘地区区民センター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

■水泳 かっぱの会 主に5歳児～小学生対象 毎火曜①午後3時15分～4時15分(初級～中級)②午後4時～5時15分(中級～上級) 三原台温水プール ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円、スポーツ保険料実費 初回は無料体験可 2カ月に1回検定あり 浅倉 [Eメール miharadai.kappanokai@gmail.com](mailto:miharadai.kappanokai@gmail.com) (要予約)

■講演会「福島のがたを伝えつづける」 1月25日午後2時～4時 ココネリ3階 講師 子ども脱被ばく裁判原告団長/今野寿美雄ほか 参加費500円(高校生以下と避難者は無料) NPO法人福島子ども保養プロジェクト@練馬・大城 ☎090-7637-8396 [Eメール info@hoyounerima.org](mailto:info@hoyounerima.org)

■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](mailto:sailor@jcom.home.ne.jp)

■混声合唱団かわせみ 毎火曜午後6時30分～9時 生涯学習センターなど 指揮 山本義人 月会費4,000円 9月21日に演奏会あり 高垣 ☎080-3551-6041 [Eメール takagakitomoko@gmail.com](mailto:takagakitomoko@gmail.com)

■俳句 石神井句会 初心者～中級者対象 第1月曜午後1時～4時 石神井公園区民交流センターなど 講師 「秋」無鑑査同人/阿部周二 月会費1,000円 吉浦 ☎FAX 3594-4594 (要予約)

■子どもとつながるおうち英語 0～3歳児対象 1月21日午前10時～11時30分 生涯学習センター 講師 KIKI 参加費1,500円 ときどきなかま・桑原 ☎080-5412-3857 [Eメール dokidokinakama@gmail.com](mailto:dokidokinakama@gmail.com) (要予約)

■童謡・愛唱歌・ポピュラーソング フラワーソング 月2回①月曜②木曜午後1時45分～3時45分 ①光が丘地区区民センター5階②春日町図書館 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,300円 塩島 ☎FAX 6670-0284 [Eメール y-s.yoko.1206@au.com](mailto:y-s.yoko.1206@au.com) (要予約)

■自彊術(健康体操) 健寿会 高齢者対象 毎金曜午前10時30分～正午 はつらつセンター関(公社)自彊術普及会公認資格者が指導 入会金3,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 津曲 ☎080-5414-3870 (要予約)

■練馬高野台韓国語教室 毎木曜①午前10時～11時(初級)②午後7時～8時(中級) 生涯学習センター分館 会費1回1,500円 初回は無料体験可 権 ☎080-5019-2840 [Eメール hilaria.kwon@gmail.com](mailto:hilaria.kwon@gmail.com) (要予約)

■優俳句会 初心者対象 主に第4月曜午後1時～5時 ココネリ3階 年会費2,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 荒木 ☎5387-8407 (要予約)

■水彩画 四季のはがき絵 第1・3金曜午前10時10分～正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 石川 ☎3976-4952 (要予約)

■みんなで楽しむファミリーコンサート 1月26日午後2時～3時30分 ココネリ3階 出演 アンサンブルシェーネ 入場料500円 ちゅうりっぷの会・米村 ☎3997-4405(午後6時～8時) [Eメール tulip1982nerima@yahoo.co.jp](mailto:tulip1982nerima@yahoo.co.jp) (要予約)

■俳句 ねりま句会 初心者～中級者対象 第3日曜午後1時～4時 サンライフ練馬など 講師 「秋」主宰/佐怒賀正美 月会費1,000円 堀 ☎090-7815-4548 (要予約)

■フラダンス フラ・オハナ・カムケア 女性対象 月4回木曜①午前10時～正午②午前11時～午後1時③土曜午前10時～正午 東大泉地区区民館 ①～③とも月会費4,400円 初回は無料体験可 小澤 ☎090-2314-4450 [Eメール setsukobaba216516@yahoo.co.jp](mailto:setsukobaba216516@yahoo.co.jp) (要予約)

■ストレッチヨガ会 50歳以上の初心者の女性対象 主に月4回火曜午前10時～10時45分 豊玉地域集会所など 会費1回1,200円 初回は1,000円で体験可 川端 ☎3994-4069 (要予約)

■新春中国語学習会 2月4日午前9時30分～正午 練馬文化センター 参加費無料 中文映画クラブ・城島 ☎080-5209-1688 [Eメール movie@allkenkou.com](mailto:movie@allkenkou.com) (要予約)

■混声合唱 コールカノン 中高年齢者対象 月3回木曜午後2時～4時 生涯学習センターなど 講師 九貫達也 入会金1,000円 月会費3,000円 初めの2回は無料体験可 高橋 ☎090-2663-8699 (要予約)

■囲碁 暮友会 2級以上の方対象 毎土曜午後1時～5時 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費1,000円 初めの3カ月は月会費無料 年3回大会、隔月講義・指導者あり 渡辺 ☎3926-1110(午前10時～正午)

■演劇塾(台本読み合わせ・発声) Nef Jumping 第2・4日曜午後3時～6時30分 大泉学園地区区民館 月会費3,000円(小学生以下1回1,000円) 初めの2回は無料体験可 天野 ☎080-9818-1229 [Eメール nef3588@gmail.com](mailto:nef3588@gmail.com)

■練馬区民合唱団第31回定期演奏会(ハイドン「ネルソン・ミサ」、混声合唱「みすゞこのみち」) 2月1日午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 例会…18歳以上の方対象 毎土曜午後5時30分～9時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費4,000円 楽譜代実費 清水 ☎090-6281-4367 [Eメール ashimizuo2215234@gmail.com](mailto:ashimizuo2215234@gmail.com) (要予約)

■練馬韓国語サークル(聞き取り・読み・作文・会話) 中級程度の方対象 月2回火曜午後7時～8時30分 石神井公園区民交流センター 韓国語講師が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 神戸 ☎SMS 090-5433-6346 (要予約)

1/17(金)~
2/20(木)

お店の技術を楽しく学べる 「まちゼミねりま」に参加しよう!



商店街の店主が講師となり、お店で専門知識を伝授します。新たな出会いと発見をお楽しみください。
▶申込:練馬区商店街連合会ホームページや区立施設、商店街で配布するチラシをご覧の上、直接各店舗へ ▶区の担当:商工係 ▶問合せ:同連合会 ☎3991-2241 (平日午前9時~午後5時)



申し込みは
1月11日(土)から

個性豊かな74講座!

こんな受講生の声を
いただきました!



普段は塾講師
速読で集中力・記憶力を鍛えよう!



普段は生花店主
お花のアレンジメントを作ろう!



普段は大工
木くずでカーネーションを作ろう!

プロの知識や技術を
得られて勉強になった!

すてきなお店を
知ることができた!

受講者同士で
仲良くなれた!



春休み期間(3/26(水)~4/5(土))の 抽選申し込みを開始



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。春休み期間の利用は、団体と一般に分けて受け付けます。
利用は1グループ1回のみで3泊までです。

※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ません。
※2通以上の申し込みは無効です。 ※軽井沢・武石はスキー用具(板・
ブーツ・ストック)の貸し出しあり(1日1,000円。中学生以下は無料)。
※軽井沢・武石のグラウンドとテニスコートは閉鎖中です。

問合せ

団体利用…少年自然の家 ☎5984-2441
一般利用…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】



ベルデ武石

団体利用 1/17(金)までに区ホームページ

【対象】
10名以上で活動する区内の少年団体や
生涯学習団体など ※親睦のみを目的と
する場合は一般利用となります。

【申込】
1月17日(金)までに区ホームページ ※予約
の順番は1月20日(月)に区ホームページで
お知らせします。

【予約会】
1月22日(水)午後0時30分から行います。
代表者は必ず参加してください。 ※場
所など詳しくは、区ホームページをご覧
ください。

区ホームページ▶



一般利用 1/24(必着)までにベルデ宿泊予約サイトまたは往復ハガキ

【対象】
区内在住・在勤(在学)の方など

【申込】
ベルデ宿泊予約サイトまたは右の申込書を往復
ハガキの往信の裏面に貼って、1月24日(必着)
までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ
※結果は2月3日(月)に発送します。

抽選後の空き室予約方法

ベルデ宿泊予約サイトまたは
電話で各ベルデへ

- 区内在住・在勤(在学)の方
…2月21日(金)から
- 区内在住・在勤(在学)でない方
…2月22日(土)から

ベルデ宿泊予約サイト▶



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	定員3名 (3,000円/室)	定員4名 (4,000円/室)	定員8名 (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。

ベルデ春休み一般利用抽選申込書 (3/26(水)~4/5(土))

①希望施設と日程(3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】 体育館・研修室・グラウンド・テニスコート 【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前・午後 4日目午前 <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない <input type="checkbox"/> 付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する	

マルシェで旬を味わおう!

アプリ「とれたてねりま」デジタルスタンプラリー実施中!

スタンプを5つ以上集めると、区役所マルシェ当日にオリジナルエコバッグがもらえます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ※なくなり次第終了。▶**引換場所**:区役所アトリウム▶**問合せ**:農業振興係☎5984-1403




1/16(木) 区役所マルシェ
(JA東京あおば大泉新鮮直売組合)

▶**時間**:午前10時～午後2時▶**場所**:区役所アトリウム▶**問合せ**:農業振興係☎5984-1403

1/25(土) 麦わらマルシェ

▶**時間**:午前10時～午後3時▶**場所**:光が丘公園売店前▶**問合せ**:JA東京あおば練馬地区アグリセンター☎3999-7851(平日午前9時～午後4時30分)
※いずれもなくなり次第終了。

練馬産のイチゴ狩り & オリジナルパフェ作り体験ツアー

イチゴ狩りや摘みたての新鮮なイチゴを使い、断面に工夫を凝らしたパフェ作りのほか、春日町・高松周辺の散策も楽しめます。

▶**日時・場所**:①2月14日(金)②15日(土)③21日(金)午後1時都営大江戸線練馬春日町駅集合～タオルのお店 フルーツ～農産物直売所～午後3時30分みやもとファーム解散(約1km)▶**定員**:各15名(抽選)▶**費用**:4,000円 ※摘み取り代200g分を含む。▶**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(①～③の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、1月17日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター☎4586-1199 ※結果は1月下旬に通知します。



2種類のイチゴの食べ比べができる!



ねりま観光ツアー
Nerima Sightseeing Tour




※写真はイメージです。

石神井ものがたり

1/18(土)～3/16(日) 9:00～18:00

※月曜休館(ただし、2月24日(休)は開館、25日(火)は休館)。

石神井は、石神井公園の三宝寺池の湧き水や石神井川に恵まれ、古代から人々が水と関わりながら暮らしてきた地域です。本展では、石神井地域に関する文書や写真などの資料を展示し、石神井のあゆみを紹介します。

会期中の催し

催し名	日時	定員
1 講演会「石神井のあゆみ」	2/24(休)14:00～15:30	90名(抽選)
2 展示解説会	2/11(祝)・26(水)14:00～14:30	—

▶**申込**:①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(2名まで)の氏名(ふりがな)を、1月28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へ②当日会場へ

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060



練馬区立 石神井公園 **ふるさと文化館** 開館15周年

NERIMA SHAKUJIKOEN FURUSATO MUSEUM



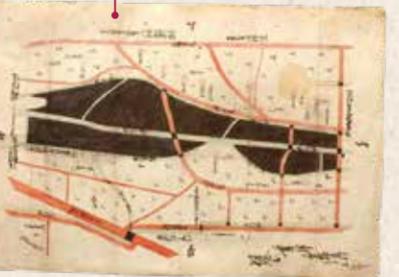
▲江戸名所図会

石神井周辺も記されている江戸時代後期の出版物



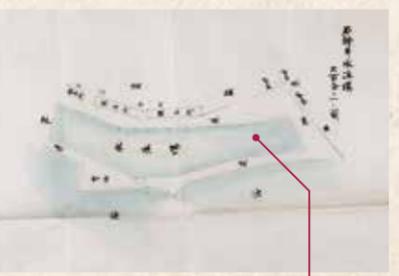
▲江戸時代の上石神井村の水田、用水の様子が描かれている絵図

風光明媚な場所として知られている三宝寺池の昭和初期の景観



▲上石神井村絵図

大正4年に武蔵野鉄道石神井駅(現石神井公園駅)が開業したことを記念し、造立された石碑



▲石神井水泳場絵図

大正9年に作られた日本初の100mプールが描かれている絵図



▲三宝寺池の浮御堂



▲石神井火車站之碑 (現在も石神井公園駅前にあります)

1/15(水)

入場無料

第297回 アトリウムミニステージ



©FUKAYA Yoshinobu / auraY2

▶日時:1月15日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:バッハ/無伴奏チェロ組曲第1番より「プレリュード」、ハーライン/星に願いをなど▶出演:藤澤仁奈(マリンバ)▶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。

3/23(日)

入場無料

練馬区ジュニア・オーケストラ 第40回定期演奏会



▶対象:4歳児以上▶日時:3月23日(日)午後2時開演▶場所:練馬文化センター(大ホール)▶曲目:ドボルザーク/交響曲第9番「新世界より」第1、2、4楽章、バーンスタイン/「キャンディード」序曲、宮川泰/組曲「宇宙戦艦ヤマト」など▶出演:石毛保彦(指揮)ほか▶申込:1月14日(火)午前10時から練馬文化センターホームページまたは電話で同センター ☎3948-9000(チケットの引き換えは同センターと大泉学園ゆめりあホールの窓口)

入団オーディションを開催

▶対象:4月1日(火)現在、次の①~③に当てはまる方 ①区内在住・在学の小学4年生~17歳②月3回土曜午後に生涯学習センター分館で行う練習に参加できる③楽譜が読める▶日時:4月19日(土)午後2時から▶場所:生涯学習センター分館▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①オーディション②住所③氏名(ふりがな)④令和7年4月1日現在の年齢⑤4月からの学校名・学年⑥電話番号⑦電子メールアドレス(ある方のみ)⑧保護者の氏名⑨希望する楽器と経験年数⑩応募動機を、3月27日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センター ☎3993-3311 [Eメール neri.jr.ok@neribun.or.jp](mailto:neri.jr.ok@neribun.or.jp)

募集する楽器

弦楽器

バイオリン、ビオラ(バイオリン経験者も可)、チェロ、コントラバス

管楽器

クラリネット、ホルン、トランペット

打楽器



詳しくは、練馬文化センターホームページをご覧ください▶



コンサートガイド

問合せ 練馬文化センター ☎3993-3311



公益財団法人 練馬区文化振興協会 nerima cultural promotion association

練馬文化センター(大ホール)

2/22(土)

よしもとお笑いライブ in練馬2025

1 16:30開演
2 19:00開演

~冬のほっこり大笑いスペシャル!

出演 中川家、トータルテンボス、レーザーラモン、パンクブーブーほか

入場料 4,500円(全席指定) ※座席が不要な4歳以下のお子さんは無料。

購入 123で発売中



割引 0歳以上

練馬文化センター(大ホール)

3/8(土)

1 11:00開演
2 18:30開演

第10回全日本ポップス&ジャズバンドグランプリ大会

3/9(日) 3 10:30開演

~ALL JAPAN SWING BRASS SUPER LIVE 2025

出演 1 前回グランプリ受賞団体 2 スインギー奥田&ザ・ブルースカイオーケストラ 3 予選審査を通過した団体 ※1は講習会あり。

入場料 1 1,200円 2 3,000円 3 2,700円(全席自由) 4 5,000円(1~3を購入する方) ※座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。

購入 13は当日会場へ 24は123で発売中



割引 0歳以上

練馬文化センター(大ホール)

4/5(日)

おしりたんてい ファミリーステージ ナンブーいせきのだいまじん

1 10:15開演
2 13:00開演
3 15:45開演

入場料 3,800円、グッズ付き4,800円(全席指定) ※2歳以下のお子さんは保護者1名につき1名無料(座席が必要な場合は有料)。

予約 1月18日(土)午前10時から2、19日(日)午前10時から13



©トロール・ポプラ社/おしりたんてい製作委員会

優先 割引 0歳以上

チケット予約・購入はこちらで

- 1 練馬文化センターチケット予約電話 ☎3948-9000(午前10時~午後5時)
- 2 練馬文化センターホームページ
- 3 練馬文化センター・大泉学園ゆめりあホール窓口

※車いす席を利用したい方は、1にお問い合わせください。 ※予約初日で予定枚数に達した場合は、窓口での販売はありません。

- 優先** 友の会会員は優先予約ができます。
- 割引** 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。
- 小学生** 未就学児は入場できません。
- 0歳以上** 該当年齢から入場できます。

友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

安心安全な婚活をもっと身近に。 入会金0円・登録費0円 月会費5,000円 50代からの婚活も応援します。 詳しくはこちらのQRコードを読み込み親御さまのご相談も承っております。 ホームページをご覧ください。 ▶▶▶

工ナ結婚相談所 お見合い料0円・成婚料0円 〒179-0073 東京都練馬区田柄 3-17-20 TEL 070-9076-1122

※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。



「楽農くらぶ」の利用者の皆さん

農業体験農園は、区内の農家が運営している農園です。園主の指導を受けながら、野菜の作付けから収穫までを体験できるので、初めての方も安心して取り組みます。

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

ポイント 1 20種類以上の野菜が作れる！



ポイント 2 講習は週末が中心！お勤めの方にもオススメ！



ポイント 3 必要な道具は園で用意！

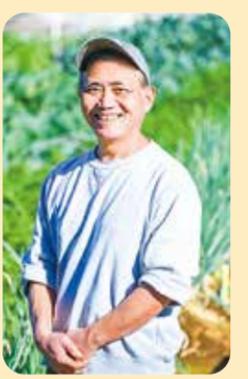


- 対象** 18歳以上の方 ※家族での参加も可。
- 利用期間** 3月～来年1月末 ※更新は園主と相談。
- 年間利用料** 4万3000円(区外在住の方は5万5000円)
- 申込** 往復ハガキに①農園名②住所③氏名④年齢⑤電話番号と、返面に返信先を記入の上、1月31日(必着)までに各農園の申込先へ ※申し込みは、1家族1農園につき1通です。 ※結果は、2月中旬に各園主から通知します。



自分で育てた野菜の美味しさは格別！

皆さんに自分で育てた野菜を収穫する喜びや、おいしい野菜を味わってほしいと思い、農業体験農園を始めました。利用者さんからは「うまみ、やわらかさがお店で買う野菜とは違う」という声も！初めての方にも丁寧に教えます。一緒においしい野菜を育てましょう！



楽農くらぶ 園主 荘光男さん

- 注意事項**
- 栽培する作物の選定などは園主が行います。
 - 農作業に必要な種・苗・資材・肥料などは園主が用意します。追加で資材を希望する場合は、利用者の負担となります。
 - 駐車場はありません。

農園一覧

下表の★は、練馬区農業体験農園園主会ホームページからも申し込みます▶



農園名(所在地)	申込先	募集区画数(抽選)
学田体験農園 (中村南1-4)	〒176-0025中村南1-10-1 神田耕	若干数
田柄すずしろ農園 (田柄1-29)	〒179-0073田柄1-7-2 吉田忠男	10
春日の森ファーム (春日町5-11)	〒179-0074春日町5-23-5 増田真啓	15
イガさんの畑★ (土支田1-35)	〒179-0076土支田1-34-8 五十嵐透	25
楽農くらぶ★ (三原台3-27)	〒177-0031三原台3-28-19 荘光男	20
農の詩 (石神井町5-15)	〒177-0041石神井町5-13-1 富岡忠明	14
農学校「石泉愛らんど」★ (石神井台6-5)	〒177-0045石神井台6-5-27 本橋邦浩	60
あーばん あぐりぱーく石神井台 (石神井台8-2)	〒177-0045石神井台4-21-9 尾崎賀一	8
関町グリーンガーデン★ (関町北3-20)	〒177-0051関町北3-20-8 田中秀一	20

農園名(所在地)	申込先	募集区画数(抽選)
緑の散歩道★ (大泉学園町3-4)	〒178-0061大泉学園町3-6-47 小美濃昌一	35
百の里 (大泉学園町3-17)	加藤正明 ※新規利用者の募集は行いません。	—
百の里第二 (大泉学園町3-12)		
大泉 風のがっこう★ (大泉町1-54)	〒178-0062大泉町1-44-14 白石好孝	35
井頭体験農園★ (東大泉7-27)	〒178-0064南大泉3-15-3 加藤義貴	30
旬感倶楽部★ (南大泉1-6)	〒178-0064南大泉1-6-19 井口和喜	40
緑と農の体験塾★ (南大泉3-17)	〒178-0064南大泉3-15-3 加藤義松	30
南大泉やさい村 (南大泉4-39)	〒178-0064南大泉4-37-16 山口幸治	20
どろんこ・わあるど★ (西大泉2-25)	〒178-0065西大泉2-25-21 内堀雅巳	55