

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。 ※ページがない場合は、遷移しません。

# ねりま区報

Nerima



# 3/1

令和7年  
(2025年)

第2072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/>

今号の注目情報

- まちを笑顔にする地域のアイデアに費用を助成 ……2面
- がん検診を受けましょう ……4面
- ねりまの春のイベントを楽しもう! ……10・11面



区公式エックス



区公式フェイスブック



区公式LINE



# そのごみ、 本当に不燃ごみ? ~正しく分別してリサイクル!

正しく分別すれば…



新しく  
生まれ変わる!

問合せ 清掃事業係 ☎5984-1059 FAX 5984-1227



ねりま  
ほっとライン  
リポーター  
岩野桜子さん



練馬区情報番組

ねりま  
ほっとライン コラボ企画!

不燃ごみの分別を  
私がレポートします!

6・7面へ続く

資源循環センターで不燃ごみを選別する様子

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。



**やさしいまちづくり支援事業の助成団体を募集**



**まちを笑顔にする地域のアイデアに費用を助成**

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う団体に、活動費の助成や支援を行っています。初めて応募する団体は、必ず事前に相談してください。

▶**申込:**区ホームページや福祉部管理課にある手引きをご覧の上、4月1日(火)~18日(金)に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ ※事前相談は3月3日(月)~4月16日(水)です。



**相談先・問合せ** 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係(区役所西庁舎3階)  
☎5984-1296

部門	対象	助成上限額	選考方法
はじめの一步助成	福祉のまちづくり活動を始めための準備段階に当たる活動	5万円	プレゼンテーション(企画提案)
やさしいまちづくり活動助成	地域福祉や福祉のまちづくりの課題を解決するための活動	10万円	

**はじめの一步助成部門**

**ボランティア集団・みんないっしょ!**

〈子ども食堂を通じてみんなを元気に!〉

子どもや子育て世代、高齢者、障害のある方など誰もが心地よく過ごせる居場所をつくれたらと思い、子ども食堂を始めました。

区の助成のおかげで、活動を充実させることができました。これから活動を始めたいと思っている方は、ぜひ、活用してみてください!



メンバーの皆さん



中高生も参加



「地域活動紹介BOOK」でその他の助成団体の活動を紹介! ▶▶▶

区ホームページ▶



**助成団体に聞きました!**

**やさしいまちづくり活動助成部門**

**ねりま笑店街実行委員会・ねりまキッズボランティア**

〈子どもたちが輝ける居場所に!〉

「子どもたちのやりたいことを実現する」をモットーに、子どもたちが企画するイベントなどを開催しています。

助成を受けた3年間は、支援事業の研修会で実践的な内容を学べたり、チラシの配布方法など細かい助言をもらえたりするので、新しい知識が身に付きました。

また、研修会などで他の助成団体とつながることができるのは、区の助成の特徴だと思います!



メンバーの皆さん



防災クイズラリーの様子

**医療費・介護サービス費 自己負担限度額を超えた額を支給します**

同一世帯(※)で医療費と介護サービス費の両方で自己負担があった場合、世帯の所得により自己負担の限度額が決められています。年間(8月~翌年7月分)で限度額を超えた場合は、超えた額が高額介護合算療養費などとして支給されます。加入している医療保険に申請してください。

※令和6年7月31日現在、同じ医療保険に加入している方のみを指します。

**対象**

5年8月1日~6年7月31日に医療保険と介護保険の両方で自己負担のあった世帯

**加入している保険により申請手続きが異なります**

〈対象期間を通して同じ保険に加入していた世帯〉

①国民健康保険	3月中に区から申請書を送付します
②後期高齢者医療制度	3月中に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します
③社会保険・共済組合・国民健康保険組合	6年7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください ※申請時に、介護保険自己負担額証明書が必要となります。

〈対象期間内に加入していた医療保険が変わった世帯〉

6年7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください。

**支給額の計算式**

医療保険と介護保険の自己負担の合計額 - 高額療養費や高額介護サービス費など = 対象世帯の負担限度額(右表参照) = 支給額

※保険適用外の診療やサービス(差額ベッド・食事代など)は除きます。  
※70歳未満の方は、1つの医療機関で同月内に支払った医療費が2万1000円未満のものは除きます。  
※支給額が500円以下の場合、支給対象外です。

**世帯の負担限度額**

**70歳未満の方**

6年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額(年額)
901万円超(※)	212万円
600万円超~901万円以下(※)	141万円
210万円超~600万円以下(※)	67万円
210万円以下(※)	60万円
世帯全員が住民税非課税	34万円

※国民健康保険加入者全員の前年の総所得金額などから住民税基礎控除額(43万円)を差し引いた金額の合計。

**70歳以上の方**

6年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額(年額)
現役並み所得Ⅲ(690万円以上)	212万円
現役並み所得Ⅱ(380万円以上)	141万円
現役並み所得Ⅰ(145万円以上)	67万円
一般	56万円
住民税非課税Ⅱ	31万円
住民税非課税Ⅰ	19万円

- ・現役並み所得Ⅰ~Ⅲ...70歳以上で住民税課税所得が145万円以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者がいる世帯
- ・住民税非課税Ⅱ...世帯全員が住民税非課税
- ・住民税非課税Ⅰ...世帯全員が住民税非課税で、所得が一定基準以下(年金受給額80万円以下など)
- ・一般...上記以外の世帯

**問合せ**

①国民健康保険	こくほ給付係 ☎5984-4553
②後期高齢者医療制度	後期高齢者資格係 ☎5984-4587
③社会保険・共済組合・国民健康保険組合	加入している医療保険 ※介護保険自己負担額証明書については、介護保険課給付係 ☎5984-4591。

## お知らせ

### 多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。▶日時:3月3日(月)・4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

### 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10日(月)・11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

### みどりバスのルート再編・ダイヤ改正をします

運行事業者の運転手不足により、4月1日(火)から関町・南大泉・氷川台ルートを再編します。また、保谷・大泉ルートの日曜・祝日ダイヤを改正します。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

## ボランティア

### パソコン・スマホ指導ボランティア養成講座

▶対象:講座終了後、敬老館などで指導ができる区内在住の50歳以上の方▶日時:3月24日(月)午前9時30分～11時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶講師:練馬区ITリーダーの会/長安透▶定員:30名(先着順)▶申込:3月19日(火)までに電話で同センター ☎3867-3180(午前10時～午後5時)

### 不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド【登録制】

▶対象:次の①～③のいずれかに当てはまる方 ①大学または大学院で社会福祉系・心理系・教育系の科目

を専攻中または修了した②社会福祉士や精神保健福祉士・臨床心理士・教員免許などの資格があり実務経験がある③学童クラブ・児童館などで実務経験がある▶期間:4月から1年間▶日時:週1・2回平日午前8時～午後5時の間の1～3時間程度▶場所:区立小中学校など▶謝礼:1時間当たり1,200円 ※交通費支給▶申込:区ホームページや学校教育支援センターにある申込書(写真貼付)を、同センター ☎6385-9911

### 点字教室(点訳ボランティア養成)

▶対象:区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動できる15歳以上の方(中学生を除く) ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:4月26日～来年3月14日の土曜午後2時～5時【20日制】▶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:15名(抽選)▶費用:2,400円 ※別途、テキスト代600円程度▶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(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障害者手帳の有無⑦応募動機を、3月14日(必着)までに〒176-8501区役所内心身障害者福祉センター ☎5984-1496 FAX 5984-1215

## 福祉・障害のある方

### ㊦受給者証の手続きをお忘れなく～㊦医療証の対象は18歳になる年度末まで

㊦医療証の受給資格がなくなる方で、心身に障害のある方は引き続き医療費の助成が受けられる場合があります。▶対象:平成18年4月2日～19年4月1日生まれで、次の①～③のいずれかをお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)②愛の手帳1・2度③精神障害者保健福祉手帳1級▶世帯主などの所得制限:398万4000円以下(扶養親族1人の場合。扶養親族1人増すごとに38万円を加算)▶申込:区ホームページをご覧くださいの上、各申込先へ

申込先	電話・ファクス番号	
①②の方 総合福祉事務所	〒176の地域… 練馬(区役所西庁舎2階)	☎5984-4612 FAX 5984-1213
	〒179の地域… 光が丘(光が丘区民センター2階)	☎5997-7060 FAX 5997-9701
	〒177の地域… 石神井(石神井庁舎4階)	☎5393-2817 FAX 3995-1104
	〒178の地域… 大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))	☎5905-5274 FAX 5905-5277
保健予防課精神保健係(区役所東庁舎7階)	☎5984-4764 FAX 3993-6553	
③の方 保健相談所	豊玉(豊玉北5-15-19)	☎3992-1188 FAX 3992-1187
	北(北町6-35-7)	☎3931-1347 FAX 3931-0851
	光が丘(光が丘区民センター1階)	☎5997-7722 FAX 5997-7719
	石神井(石神井町7-3-28)	☎3996-0634 FAX 3996-0590
	大泉(大泉学園町5-8-8)	☎3921-0217 FAX 3921-0106
関(関町東1-27-4)	☎3929-5381 FAX 3929-0787	

## 事業者向け

### 有料広告を募集～ねりま区報

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。▶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(火)▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

### 練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)の掲載施設を募集

区内施設のエレベーターの有無など、バリアフリー情報を閲覧できるウェブサイトです。マップに掲載を希望する民間施設などを募集します。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。▶問合せ:ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214

## 働く

### 環境まちづくり公社契約社員 ①車両誘導・家具の簡易修繕 ②不燃ごみ仕分けなど

▶対象:作業所や屋外で作業できる体力のある方 ※①は3月31日(月)現在60歳以上で、家具の簡易修繕の経験がある方。▶期間:4月～来年3月▶日時:週5日①午前8時25分～午後4時25分②午前7時40分～午後4時25分 ※①②とも土曜、祝休日勤務あり。▶場所:資源循環センター▶採用予定数:各若干名(書類選考・面接)▶報酬(時給):①1,290円②1,490円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。▶申込:資源循環センターホームページや同センターにある募集要項をご覧くださいの上、同センター ☎3995-6711

### 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
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	4/4(金)
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
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)	4/8(火)
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	5/7(水)
自衛官候補生		随時

## 税の申告・納付は期限内に!

税の種類	期限	問合せ
特別区民税・都民税(住民税)の申告	3/17(月)	税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537
確定申告・納付	所得税・贈与税	3/17(月)
	個人事業者の消費税・地方消費税	3/31(月)

## 黙とうをささげましょう

問合せ 総務係 ☎5984-2600

### 東京都平和の日 3月10日(月)午後2時

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、1分間の黙とうをささげましょう。

### 東日本大震災 3月11日(火)午後2時46分

東日本大震災により犠牲になられた方々のご冥福と被災地の復興を祈り、1分間の黙とうをささげましょう。

## バイク・軽自動車などの廃車手続きはお早めに

4月1日現在、バイクや軽自動車などを所有している方に、1年分の軽自動車税種別割が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したりなどして所有しなくなった方は、廃車手続きをしてください。詳しくは、区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。



車両区分	問合せ
●原動機付自転車(125cc以下のバイク、電動キックボード、ミニカー) ●小型特殊自動車	税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ☎5984-4536 石神井区民事務所(石神井庁舎1階) ☎3995-1103
●二輪の軽自動車 ●二輪の小型自動車	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所(北町2-8-6) ☎050-5540-2032
●軽自動車(三輪以上) ●被けん引車(ポータトレーラーなど)	軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎050-3816-3101

## 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中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(平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
石神井公園 区民交流センター	3/11(火)
早宮地区区民館	3/13(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

### はつらつセンターの介護予防事業

▶**対象:**区内在住の55歳以上の方 ▶**費用:**500円 ▶**申込:**3月8日(土)までに

区ホームページまたは電話で各申込先へ

- 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)  
▶**日時:**4/3～24の毎水曜10:00～11:00【4日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター大泉 ☎3867-3180▶**定員:**25名
- ▶**日時:**4/16～5/7の毎水曜14:30～15:30【4日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717▶**定員:**20名
- ねりまウォーキング**(ウォーキングの基礎、実技など)▶**定員:**各15名
- ▶**日時:**4/3～6/5の毎水曜13:00～16:00【5/1を除く。9日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401
- ▶**日時:**4/9～6/18の毎水曜9:30～11:00【5/7・14・21・28を除く。7日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717
- ▶**日時:**4/9～6/18の毎水曜13:30～15:00【5/7・14・21・28を除く。7日制】▶**場所・申込先:**はつらつセンター大泉 ☎3867-3180

※初めての方を優先の上、抽選。

### ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～3月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力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:**当日会場へ ▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

上の方 ▶**費用:**200円(入浴料込み) ▶**申込:**当日会場へ ▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日程	定員(先着順)
桑の湯 (北町8-5-2)	毎水曜	各10名
ゆ〜ポッポ (北町6-4-13)	3/14(金)・21(金)・25(火)・28(金)	各10名

※時間はいずれも14:00～15:00。

### はつらつセンター豊玉の催し

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方 ▶**申込:**1 3月4日(火) 2 15日(土) 3 26日(水)までに電話で同センター ☎5912-6401

**1 老人ホームの基礎知識**  
▶**日時:**3月6日(木)午前10時30分～正午 ▶**講師:**(株)介護施設研究所/齋藤弘毅 ▶**定員:**50名(抽選)

**2 お墓の基礎知識(A講演会@相談会)**  
▶**日時:**3月31日(月)A午後2時～3時@午後3時～4時 ▶**講師:**(一社)日本石材産業協会/二上昌弘 ▶**定員:**A50名@16名(抽選) ※@のみの参加は不可。

**3 ヘルシーフラダンス**  
▶**日時:**4月9日・23日・30日の水曜 A午後3時～3時50分@午後4時～4時50分【3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)

時50分【3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)

## 子ども・教育



### 4月の2カ月児相談

グループで、育児や栄養について相談できるほか、体重測定ができます。▶**対象:**おおむね2・3カ月児 ▶**持ち物:**母子健康手帳、バスタオル ▶**申込:**当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程・受付時間
豊玉 ☎3992-1188	18(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	21(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	21(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	9(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	14(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	14(月) 13:15～13:30

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

# がん検診を受けましょう

## 4月からの予約を開始します

※予約開始日は会場により異なります。

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

## がん検診には 受診券(チケット)が必要です!

対象の方には4月下旬に発送します。 ※4月に受診を希望する方は、区ホームページまたは電話で成人保健係へ。



※画像はイメージです。

※75歳以上の方、令和6年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは無料です。

申込先

練馬区医師会

…… 申し込み方法

ホームページ



電話 (平日午前9時～午後5時) ※土曜は正午まで。 ☎5923-1771

協力医療機関

…… 申し込み方法

直接、各医療機関へ

※協力医療機関の一覧は、区ホームページをご覧ください。

## 4月から始まるがん検診

### 胃がん検診(バリウム検査)

練馬区医師会

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、6年度に区の内視鏡検査を受けた方などは受診できません。 ▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター ▶**内容:**問診、胃部エックス線検査 ※食道撮影は行いません。 ▶**費用:**1,000円

### 胃がん検診(内視鏡検査)

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在50歳以上の方 ※6年度に区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。 ▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター(申し込みは電話のみ)、協力医療機関 ▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査 ▶**費用:**2,000円 ※受診には「内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」が必要です。対象の方には受診券に同封します。

### 乳がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)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、6年度に受けた方は受診できません。 ▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関 ▶**内容:**問診、マンモグラフィー(乳房エックス線検査)、視触診(一部の医療機関のみ) ▶**費用:**900円

### 子宮がん検診

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在20歳以上の女性 ※6年度に受けた方は受診できません。 ▶**場所:**協力医療機関 ▶**内容:**問診、視診、内診、頸部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。 ▶**費用:**700円(体部細胞診検査も受診する場合は1,000円)

## 5月から始まるがん検診

### 肺がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。 ▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関 ※健康診査室は6月から。 ▶**内容:**問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方のみ) ▶**費用:**300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円)

### 大腸がん検診

練馬区医師会\*

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在40歳以上の方 ▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)\*、練馬区医師会医療健診センター\*、協力医療機関 ※健康診査と同時に受診の場合のみ。 ▶**内容:**問診、便潜血反応検査 ▶**費用:**100円

### 前立腺がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(火)現在60・65歳の男性 ▶**場所:**健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関 ▶**内容:**問診、血液検査 ▶**費用:**300円

### 令和6年度私立幼稚園の入園料・保育料の助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。6年度分の申請をしていない方は、3月31日(月)までに申請してください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。 ▶問合せ:幼稚園係 ☎5984-1347

### 4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	22(㈬) 13:15～15:40	24組
光が丘 ☎5997-7722	19(土) 9:00～11:50	30組
石神井 ☎3996-0634	12(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組
大泉 ☎3921-0217	15(㈬) 13:30～16:00	16組
関 ☎3929-5381	5(土) 9:15～11:15	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

### 4月の育児栄養歯科相談

▶対象:0～3歳児 ▶内容:育児・食事・歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳

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	9(水) 9:00～10:20	70名
北 ☎3931-1347	18(金) 9:00～10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	16(水) 9:00～10:15	50名
石神井 ☎3996-0634	25(金) 9:00～10:00	70名
大泉 ☎3921-0217	14(月) 9:00～10:00	40名
関 ☎3929-5381	14(月) 13:00～15:00	40名

### 児童手当の最終申請期限は3月31日(月)

児童手当を昨年10月分からさかのぼって受給するためには、3月31日(月)までに申請が必要です。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:児童手当係 ☎5984-5824

## スポーツ①

### 東京都スポーツ大会練馬区選考会 バスケットボール

▶対象:都内在住、または区内在勤の方(3名以内)で構成された年間登録可能チーム ※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6日(日)・27日(日)・総合体育館、13日(日)・20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。 ▶問合せ:スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

## 4月開設 医療・介護の複合施設「光が丘医療福祉プラザ」

練馬光が丘病院跡施設に開設します。医療分野では、緩和ケア病床を備えた病院や在宅医療を担う診療所、介護分野では、介護医療院や看護小規模多機能型居宅介護事業所で構成されます。詳しくは、区報3月21日号でお知らせします。 ▶区の担当:医療環境整備担当係 ▶問合せ:同施設開設準備室 ☎6906-4600(平日午前9時～午後5時)

### 4月開校 光が丘福祉専門学校

同プラザ内に開校する介護福祉士を養成する学校です。一定の条件を満たせば返還が免除される修学資金貸付制度などの支援があります。詳しくは、同学校ホームページをご覧ください。 ▶区の担当:高齢社会対策課計画係 ▶問合せ:同学校 ☎3939-5022(平日午前9時～午後5時)

## 秩父青少年キャンプ場で自然を楽しもう!

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(木)～10月31日(金) ※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

## 3/8(土) 地域活動を見て・知って・楽しもう!

### 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。

▶日時:3月8日(土)正午～午後3時30分 ▶場所:ココネリ3階 ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:区民協働交流センター ☎6757-2025

詳しくは、区ホームページ▶



### ワークショップ・体験

工作、小物作り、南京玉すだれ、健康体操など ※一部有料。



### 物品販売

食べ物、小物、地域活動団体の自主生産品など



### 動画で地域活動団体を紹介しています!

YouTube「練馬区立区民協働交流センターチャンネル」▶



## 3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) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎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。 <b>予約可</b>
	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎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。 <b>予約可</b>
内科・小児科	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) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。
	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
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
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

予約可

…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の予約専用へ



### ●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時～午後5時

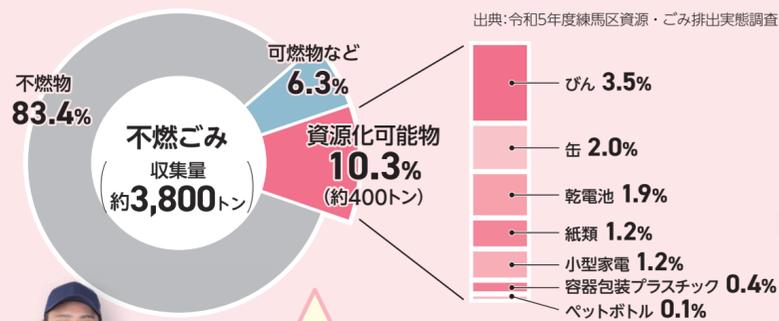
2日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
9日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970
16日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
20日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
23日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
30日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686

# 正しく分別 できていますか? ~ごみの出し方、再チェック!



問合せ 清掃事業係 ☎5984-1059

## 不燃ごみの中に約10%もリサイクル可能なものが!



こんなにたくさんリサイクルできるものが含まれていたなんて! どのようなものに生まれ変わるはずだったのでしょうか?

### 正しく分別することで新しく生まれ変わります!

問合せ リサイクル推進係 ☎5984-1097

資源循環センターの皆さん

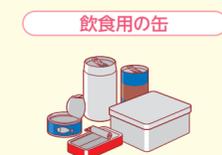


飲食用のびん

**出し方** ふたを外したあと、すすいで水を切り、赤色の回収用テナへ



びんなど



飲食用の缶

**出し方** すすいで水を切り、緑色の回収用テナへ ※スプレー缶・ガスポンペは不燃ごみへ。



自動車ホイール、**再び** 建築用の鉄筋、缶など



飲食用のペットボトル

**出し方** キャップとラベルをはがしたあと、すすいで水を切り、軽くつぶしてから青色の回収用袋へ ※キャップとラベルは容器包装プラスチックへ。



ペットボトル

#### 「ボトルtoボトル」の取り組みを推進しています

ペットボトルの原料を、化石由来から使用済みペットボトルに替えることで、二酸化炭素排出量を約60%削減できるといわれています。4月からは、区内の家庭から排出される全てのペットボトルが「ボトルtoボトル」でリサイクルされます。

びん・缶・ペットボトルについて詳しくは、区ホームページ▶



乾電池

**出し方** 電池の両極にテープを貼って絶縁し、区立施設や回収協力店に設置している「乾電池回収ボックス」へ ※液漏れしているものは不燃ごみへ。 詳しくは、区ホームページ▶



建築用の鉄筋など

小型家電(13品目)



**出し方** 区立施設に設置している「小型家電回収ボックス」へ



金属原料など



詳しくは、区ホームページ▶

## 分別のお悩み解決! ごみの出し方豆知識



●油が入っていたびんは資源?

**不燃ごみ**でOK!  
汚れが落ちにくくリサイクルできません



●使い捨てカイロの出し方は?

**不燃ごみ**でOK!  
中身は主に鉄粉です



穴あけ不要!

●使いかけのスプレー缶・ライター・ガスポンペは不燃ごみ?

中身が残ったままだと火災の危険性が! 使い切ってから別の袋に入れて**不燃ごみ**へ ※使い切れない場合は管轄の清掃事務所にご相談ください。



●傘は骨組みと生地に分別する必要があります?

**不燃ごみ**でOK!  
分別する必要はありません

なるほど~!



### 迷ったときはこちらをチェック

#### 資源・ごみ分別アプリで!

- ・分別方法を簡単に検索できる!
- ・収集日をアラートでお知らせ!



資源・ごみ



区ホームページ

ダウンロードはこちら



#### AIチャットボットで!

調べたい資源・ごみの品目を入力するだけで、AIが対話形式で分別方法をお答えします。



AIチャットボット

#### 動画で!

区公式YouTubeチャンネルで、資源・ごみの分別方法の動画を公開しています。



練馬区 小型家電の出し方 知っていますか?

### リサイクル工場などでの発火事故につながります!

## 充電式電池を含む製品は袋を分けて不燃ごみへ

モバイルバッテリーや加熱式たばこなど、充電式電池を使った製品は、強い衝撃が加わると発火し大変危険です。不燃ごみの収集日に、他の不燃ごみとは別の袋で出してください。▶問合せ:清掃事務所【〒176・179の方...練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方...石神井 ☎3928-1353】



モバイルバッテリー、加熱式たばこ、ハンディファンなどは別の袋に! 容器包装プラスチックには出せません!



練馬清掃事務所 職員

### 資源・ごみ information

4/12(土)から

## 古着・古布の回収場所が増えます

透明か半透明の袋に入れ、口を閉じて回収時間内にお持ちください。土・日曜、祝休日、雨天でも回収します。▶問合せ:リサイクル推進係 ☎5984-1097

34カ所に!

回収日時	回収場所
毎月 12日・22日	14:00~15:00 向山地域集会所
	15:30~16:30 石神井台みどり地域集会所



ねりまほっとライン特別号(3月14日公開予定)では、可燃ごみの収集や光が丘清掃工場での処理の流れなどを紹介します。区公式YouTubeチャンネルでご覧になれます。▶問合せ:広報戦略係 ☎5984-2693



毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。3月の放送内容は「季節の移ろいを楽しもう!」です。 ※区ホームページからもご覧になれます。 区公式YouTubeチャンネル▶



# スポーツ②

## 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(1~7の別) ④はA⑧、⑦はA~⑩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(4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 硬式テニス**  
▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)  
▶**日時:**4月4日~5月9日の毎金曜午

後7時~9時【6日制】 ※予備日5月16日(金)▶**場所:**夏の雲公園庭球場▶**定員:**60名(抽選)▶**費用:**2,000円

**2 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6日~20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:**72円

**3 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6日~20日の毎日曜午前10時~正午【3日制】 ※予備日27日(日)▶**場所:**総合体育館▶**定員:**100名(抽選)▶**費用:**72円

**4 相撲**  
▶**対象:**4歳児~中学生▶**日時:**④4月6日~20日⑤5月25日~6月8日の毎日曜午前10時~正午【3日制】 ※予備日④4月27日(日)⑤6月15日(日)▶**場所:**総合体育館▶**定員:**各30名(抽選)▶**費用:**72円

**5 ジュニア陸上**  
▶**対象:**小学生▶**日時:**4月6日(日)・19日(土)・5月18日(日)・6月8日(日)・29日(日)・7月13日(日)・9月6日(土)・10月12日(日)午前9時45分~11時45分【8日制】▶**場所:**練馬総合運動場公園▶**定員:**30名(抽選)▶**費用:**192円

**6 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7日~6月2日の毎月曜午後7時30分~9時30分【4月14日、5月5日・12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:**144円

**7 水泳**  
▶**対象・日時:**4月10日~6月12日の毎木曜【10日制】④**女性の部(60歳未満)**…午前10時~正午⑥**60歳以上の部**…午後1時~3時⑦**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⑧**小学生の部(新小学1~6年生)**…午後4時~5時30分▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**各45名(抽選)▶**費用:**240円

### 趣味と仲間づくり講座

## 緑ジョイ倶楽部 参加者募集!

4~6月開催

同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして地域の仲間をつくりませんか。▶**対象:**18歳以上の方▶**場所:**生涯学習センター▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①講座名(A~Iの別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、3月21日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1生涯学習センター ☎3991-1667 ※申し込みは1人1講座です。



講座名など	日時	定員(抽選)	費用
<b>A</b> 小さな童地蔵を彫ろう	4/1~22の毎火曜 13:00~16:00【4日制】	15名	1,000円
<b>B</b> はじめての詩吟・今様・和歌を楽しく遊ばせよう	5/10~24の毎土曜 14:00~16:00【3日制】	30名	-
<b>C</b> 小さなものを木で作ろう	5/14~6/25の毎水曜 13:30~16:30【5/28を除く。6日制】	6名	4,000円
<b>D</b> 友禅染を楽しむ	6/7~28の毎土曜 10:00~13:00【4日制】	8名	3,000円

講座名など	日時	定員(抽選)	費用
<b>E</b> ようこそ能楽の世界へ	6/7~7/5の毎土曜 13:30~15:30【5日制】	30名	-
<b>F</b> 水彩画教室 ▶持ち物:画材、絵のモチーフ	6/10~24の毎火曜 13:00~16:00【3日制】	15名	1,000円
<b>G</b> はじめてのボイストレーニング	4/10~24の毎木曜 14:00~15:30【3日制】	10名	200円
<b>H</b> ボトルシップ作り	5/9~23の毎金曜 14:00~16:00【3日制】	10名	2,000円
<b>I</b> お仕事帰りのフラダンス	6/6~7/4の毎金曜 19:00~20:00【5日制】	30名	-

## 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

◆**シルバー人材センターの教室**▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**定員:**各20名程度(先着順)▶**申込:**電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

教室名	曜日	時間(※1)	場所(※2)	受講料(※3)
歌謡ボイス	第1・3月曜	⑤	羽	1ヵ月 3,000円
中国語発音	毎水曜	④	羽	1回 1,500円
折り紙	第2金曜	⑤	羽	1回 1,200円
吹き矢	第1・3土曜	④	羽	1回 1,000円
ボトルシップ	第1・3土曜	③	羽	1回 700円
朗読	毎火曜 第2・4金曜	② ④	羽 関	1回 1,500円
書道	第1・3金曜 第1・3火曜 第2・4火曜	① ① ④	羽 関	1ヵ月 2,100円
カメラ	第1・3木曜	①	関	1ヵ月 3,500円
映像技術・撮影編集	第1・3木曜	⑤	関	1回 1,500円

※1 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③13:00~16:30 ④13:30~15:30 ⑤14:00~16:00。

※2 羽…羽沢教室(羽沢3-36-16)、関…関町リサイクルセンター。

※3 教材費実費。

◆**広場緑地まつり**▶**日時:**3月2日(日)午前11時~午後3時▶**場所:**音大通り広場緑地(栄町38-5)など▶**内容:**餅つき、子どもゲーム、抽選会▶**問合せ:**江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859

◆**スプリングスタンプラリー-猫飛夕市**▶**日時:**3月8日(土)午後4時~7時▶**場所:**中村橋駅周辺▶**内容:**参加者にお菓子をプレゼント ※なくなり次第終了。▶**問合せ:**サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

### ◆健康卓球(A無料体験会B教室)

▶**日時:**④3月11日(火)午後0時30分~3時30分⑤4月1日からの月3回火曜午後0時30分~3時30分▶**場所:**大泉学園町体育館▶**定員:**各20名(先着順)▶**費用:**月3,950円(⑥のみ)▶**申込:**電話またはファクスで①催し名(A⑧の別も)②氏名③年齢④電話番号⑤卓球経験の有無を、3月10日(月)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆**ダブルダッチ体験会**▶**対象:**5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶**日時:**3月15日・22日・29日の土曜午前9時~10時▶**場所:**桜台体育館▶**定員:**各15名(先着順)▶**費用:**500円▶**申込:**電話または電子メールで①催し名(参加希望日)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤電話番号を、開催日の2日前までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆**子ども交流工作教室**▶**日時:**3月19日(火)午後3時~5時▶**場所:**みんなのドア(富士見台2-47-14)▶**定員:**15名(先着順)▶**申込:**電話または電子メールで①教室名②氏名③電話番号を、3月18日(火)までにコミュニティパズル・松井 ☎070-5599-4414(平日午前9時~午後6時) Eメール puzzle.nerima@gmail.com

◆**障害のある人もない人も一緒にあそぼう**▶**日時:**3月20日(水)午前10時~午後3時▶**場所:**光が丘体育館▶**内容:**グラウンド・ゴルフ、ターゲットバードゴルフ、インディアカ、ティーボールなど▶**持ち物:**上履き▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**練馬区レクリエーション協会・下間 ☎090-9369-6191

◆**講習会「闇バイトや詐欺から身を守る対処法」**▶**日時:**3月28日(金)午前10時~正午▶**場所:**ココネリ3階▶**講師:**練馬警察署警察官▶**定員:**80名(先着順)▶**申込:**当日会場へ▶**問合せ:**練馬区シルバー人材センター・齋藤 ☎070-3998-0804

### ◆ポールを使ってお出かけウォーキング~桜映える湖畔ウォーク

▶**対象:**18歳以上の方▶**日時・場所:**4月1日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合~佐久間ダム湖(千葉県鋸南町)~午後6時集合場所解散(約7km)▶**定員:**20名(抽選)▶**費用:**6,500円▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、3月18日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5SSC谷原 ☎3997-2500 Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆**ストレッチ&バランスボールクラブ体験**▶**対象:**18歳以上の方▶**日時:**4月2日~30日の毎水曜午前10時~正午【5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/杉本婦美枝▶**定員:**10名(先着順)▶**費用:**3,500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

◆**簿記講座「日商簿記3級」**▶**日時:**4月5日~5月24日の毎土曜午前9時30分~午後4時【4月19日、5月3日を除く。6日制】▶**場所:**練馬西法会▶**定員:**15名(先着順)▶**費用:**1万5000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14日(金)までに同所 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆**テニス教室(A~D)GHI一般Eナイター**▶**日時:**4月8日~5月27日の毎火曜A午前9時~10時50分B午前11時5分~午後0時55分、5月15日~6月19日の毎水曜C午前9時~10時50分D午前11時5分~午後0時55分、6月9日~7月14日の毎月曜G午前9時~10時50分H午前11時5分~午後0時55分、I5月23日~6月27日の毎金曜午後7時~8時50分【A B 4月29日、5月6日を除く。6日制】▶**場所:**A B F G H夏の雲公園庭球場C D 土支田庭球場▶**定員:**A B F G H各45

名C D各60名(先着順)▶**費用:**6,000円▶**申込:**往復ハガキで①教室名(A~D F~Hの別も)②住所③氏名④電話番号⑤会員・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0033高野台4-22-15-511鬼木会 練馬区テニス協会 ☎080-3123-6840

◆**ねりま体操フェスティバル参加者募集**▶**対象:**音楽に合わせた振り付けができるグループ▶**日時:**6月29日(日)午前10時から▶**場所:**光が丘体育館▶**費用:**1人700円▶**申込:**電話または電子メールで①グループ名②代表者の氏名・電話番号を、3月31日(月)までにねりまリズムムーブメント協会・吉良 ☎090-2469-2935 Eメール nerifcs.dance@gmail.com

### 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

◆**練馬駅北口バスロータリー**▶**日時:**3月8日(土)午前10時~正午・午後1時30分~4時

◆**石神井公園駅中央口**▶**日時:**3月11日(火)午前10時~11時30分

◆**練馬消防署車庫**▶**日時:**3月14日(金)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分

### 春の区民文化祭

▶**場所:**1 2 4 ~ 7 9 生涯学習センター 3 向山庭園 8 練馬文化センター▶**問合せ:**1 ~ 9 生涯学習センター ☎3991-1667 10 練馬区いきがい川柳連盟事務局・町井 ☎090-4618-9796

◆**民謡大会**▶**日時:**4月6日(日)午前10時30分~午後6時

◆**詩吟剣舞詩舞大会**▶**日時:**4月13日(日)午前11時~午後4時

◆**いけ花とお茶の会**▶**日時:**①4月19日(土)②20日(日)午前10時~午後4時 ※茶席は午前10時~午後3時(費用1席1,000円)。

◆**バレエ・モダンダンス春の祭典**▶**日時:**4月27日(日)午後4時~7時

◆**民謡大会**▶**日時:**5月4日(水)午後2時~4時

◆**寄席演芸大会**▶**日時:**5月10日(土)午後1時30分~4時45分

◆**三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八)**▶**日時:**5月18日(日)午前11時~午後4時45分

◆**合唱祭**▶**日時:**5月18日(日)午後0時30分~5時

◆**フォークダンス大会**▶**日時:**5月25日(日)午後1時30分~4時15分

◆**いきがい川柳誌上大会** 応募作品は6月末に大会の会報で発表します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**費用:**1,000円▶**申込期限:**3月14日(消印有効)

### 朝・夕・青空市

◆**江古田いちば通り商店街**▶**日時:**3月1日(土)午前10時~午後6時▶**問合せ:**内田 ☎3991-1243

◆**南ヶ丘商店街**▶**日時:**3月7日(金)午前10時~午後5時▶**問合せ:**伏木 ☎3999-2641

◆**光が丘IMA南館前**▶**日時:**3月9日(日)午前10時~午後3時▶**問合せ:**富永 ☎090-4374-3888

### 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、3月11日(必着)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。

◆**平成つづじ公園(練馬1-17-6)**▶**日時:**3月16日(日)午前9時30分~正午(雨天中止)▶**申込先:**〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時~8時)

◆**和田堀公園(石神井町1-1-11)**▶**日時:**3月16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30店。問い合わせは午後6時~8時)

### 講座・催し



#### 勤労福祉会館の催し

▶**申込**:開催日の2日前までに電話で同館☎3923-5511

▶**1元気はつつ生活講座「ゲームで考えるあなたの花道」**

▶**日時**:4月8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知って役立つ労働法「労働トラブル対策講座」**

▶**日時**:4月18日(金)午後6時～8時▶**講師**:特定社会保険労務士/萩原一郎▶**定員**:30名(先着順)

▶**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19日(土)午後2時～4時▶

▶**講師**:司法書士/内山誠▶**定員**:50名(先着順)▶**費用**:200円

▶**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	3/6(木)・13(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	3/11(火)・13(木)・14(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	3/26(水) 11:00～14:00

## コンサートガイド

練馬文化センター  
問合せ ☎ 3993-3311  
FAX 3991-9666



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(小ホール)

優先 割引 小学生

**6/7日 6/8日** イッセー尾形の右往沙翁劇場  
19:00開演 15:00開演 番外編 銀河鉄道に乗って

**出演** イッセー尾形  
**入場料** 5,500円(全席指定)  
**予約** 3月29日(土)午前10時から①②  
(購入は30日(日)午前10時から①②③)



©浅田政志

※専用の機器を使って、聴覚障害のある方の鑑賞をサポートします。希望する方は、練馬文化センターにお問い合わせいただくか、②をご覧ください。

#### 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(2枚まで)。

**小学生** 未就学児は入場できません。

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。

## 講演会 虫プロでの思い出 手塚治虫先生の足跡を辿る

虫プロ(虫プロダクション)は手塚治虫さんが設立し、富士見台の地で日本アニメの礎を築いた制作会社です。虫プロに勤めていた黒川慶二さんと高橋良輔さんから、虫プロや練馬区での思い出を伺います。▶**日時**:3月16日(日)午後1時30分～3時30分▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:60名(先着順)▶**申込**:ねりま観光センターホームページ▶**問合せ**:同センター☎4586-1199



黒川慶二郎



高橋良輔

## 第299回 アトリウム ミニステージ

▶**日時**:3月5日(水)午後0時15分～0時45分  
▶**場所**:区役所アトリウム▶**曲目**:ベートーベン/バイオリンソナタ第5番「春」より第1楽章、メンケン/ディズニーメドレーなど  
▶**出演**:加藤小百合(バイオリン)、大橋響子(ピアノ)▶**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。



加藤小百合



大橋響子

## 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。

▶**朗読サークル千夜一夜座** 第1～3月曜①午前9時5分～10時30分②午前10時35分～正午③午後1時30分～3時男女共同参画センターえーる 講師フリーアナウンサー/田中千寿江 ①～③とも入会金3,000円、月会費4,500円 黒柳☎070-6406-1018 [Eメール] chizuenokatari@gmail.com (要予約)

▶**中村熟年クラブ松寿会(①書道②輪投げ)** 60歳以上の方対象 第1・3①火曜午前9時30分～11時30分②金曜午後1時30分～3時30分 中村かしわ地域包括支援センター ①②とも年会費2,000円、教材費実費 田中☎090-5307-2780(要予約)

▶**英会話 ホワイトローズ** 60歳以上の初心者対象 月3回金曜午後1時～2時 石神井庁舎5階 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費3,900円 佐藤☎070-3519-2718(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)** 主に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)

▶**武蔵関歌謡ボイス(カラオケ発声・新曲指導)** 第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は1,000円で体験可 米田☎FAX 3970-6261

▶**太極拳・気功 ゆうゆう太極拳** 月3回①火曜または土曜午前10時15分～11時30分②木曜午後1時30分～2時45分 生涯学習センター ①②とも入会金2,000円、月会費3,500円 初回は無料体験可 はやし☎080-4939-3838(要予約)

▶**練馬郷土史研究会** 年2・3回土曜に生涯学習センターで講演会、年3・4回平日に関東周辺の史跡などを見学 年会費2,000円 講演会参加費1回300円 交通費実費 鎌田☎3977-3091(要予約)

▶**光が丘マジッククラブ** 初心者対象 第2・4月曜午前9時30分～11時30分 光が丘区民センター5階など プロのマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 山本☎3976-1978(要予約)

▶**講演会「歴史否定と教科書問題の現在」** 3月15日午後1時45分～4時30分 豊玉リサイクルセンター 講師 子どもと教科書全国ネット21事務局長/稲谷陽子 参加費500円 練馬教育問題交流会・中川☎080-6635-0225

▶**第10回記念ほのぼのコンサート(混声・女声・児童合唱)** 3月15日午後2時開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…毎木曜午前10時～正午 西大泉地区区民館 講師 平良光代 月会費4,000円 初めの1カ月は無料体験可 大泉西合唱団・横山☎090-4197-9191 [Eメール] utanoizumi324@gmail.com(コンサートのみ要予約)

▶**日本太鼓伝承塾説明会** 3月9日午後5時30分～6時30分 区役所アトリウム地下多目的会議室 参加費500円 例会…月4回以上(初級12回・中級24回・上級36回) 豊玉第二小など 入会金2,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 和田☎080-4000-2729(要予約)

▶**練馬囲碁サークル** 毎火・木曜午後1時～5時 生涯学習センターなど 講師 堀田あや 入会金1,000円 月会費2,000円 月2回講義・指導基、年5回大会などあり 宮田☎3948-7241(要予約)

▶**硬式テニス 火曜テニス会** 初級者～中級者対象 毎火・金曜午前9時～11時 大泉学園町希望が丘公園庭球場など 入会金1,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 依田☎5999-3070 [Eメール] kazyoda132@gmail.com(要予約)

▶**水泳 クリオネスイミングクラブ** 中高年齢の初心者対象 第1・3～5月曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 有資格者が指導 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 浜口☎3991-2825(要予約)

▶**練馬ジュニアソフトテニスクラブ** 小学生対象 毎土曜午前9時～正午 中村中 会費6カ月6,000円 保険料年800円 澤崎☎3998-9719(要予約)

▶**混声合唱団こぶし(名歌・抒情歌・発声練習)** 60歳以上の方対象 第2・4日曜午後1時～4時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 堀☎090-6701-3535 [Eメール] hori-t@sky.plala.or.jp(要予約)

▶**卓球 ポピー** 60歳以上の経験者対象 主に月4回火曜午後1時～4時 サンライフ練馬 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 村松☎090-9102-3226(要予約。午後5時～8時)

▶**茶道(裏千家) 真葉会** 初心者対象 主に月2回土曜または日曜午前9時～午後5時の間の2時間 向山庭園 月会費1,500円 水屋料実費 初回は1,000円で体験可 宗真[Eメール] mari\_10\_23iram@hotmail.com(要予約)

▶**男の料理教室 大泉料理倶楽部** 50歳以上の男性対象 第3土曜午後1時30分～5時 勤労福祉会館 講師 管理栄養士/平島直美 会費3カ月3,500円 材料費3カ月2,000円 新井☎080-5687-2525 [Eメール] t\_arai0115@yahoo.co.jp(要予約)

▶**シャンソン・カンツォーネ シャンテ・ラ・ヴィ** 月2回日曜午後2時～4時 勤労福祉会館 講師 シャンソン歌手/黛ようこ 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 白土☎080-5197-1745(要予約)

▶**クラシックギター独奏・重奏クラブ(基本・初見練習など)** 初級者～上級者対象 毎日曜午後2時～6時 光が丘地区区民館など 会費1回1,000円 年4回発表練習会あり 後藤☎080-3247-3484 [Eメール] elastarto@gmail.com(要予約)

▶**第36回ねりま人形劇フェスティバル** 3月9日午前10時30分～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

▶**24式太極拳・32式剣 TFA練馬桜台教室** 月4回金曜午後6時30分～8時30分 豊玉東小 講師 TFA太極拳友好協会準指導員/瑤寺理恵子 月会費3,000円 石野☎090-1654-6983(要予約)

▶**東京ミュージックシンフォニックバンド第45回定期演奏会** 4月20日午後1時30分開演 練馬文化センター 指揮 安藤雅夫 入場料500円 HP https://tokyo-muse.jp/

▶**子育て応援講座「育ジ部」** 子育て中の保護者・支援者対象 3月11日午前10時～正午 男女共同参画センターえーる 参加費1,000円 こねくとういず事務局☎070-8441-8008 [Eメール] connectw0180@gmail.com(要予約)

▶**がんばろう筋トレ(筋力トレーニングとストレッチ)** 毎月曜①午後2時15分～3時15分②午後3時30分～4時30分 立野地区区民館 講師 大谷景 ①②とも月会費2,000円 初回は無料体験可 下条☎5991-6520 [Eメール] ganbaroukintore@gmail.com(要予約)

▶**ハワイアンダンス体験会(①②初心者③中高年齢者)** ①3月12日午後2時～4時②16日午後2時～4時③24日午後3時～5時 高野台地域集会所 ①～③とも参加費1,000円 プアリア・宮川☎080-6518-0915(要予約)

▶**都展・練馬支部展(洋画・日本画など)** 3月11日～17日午前10時～午後5時(11日は午後2時から。17日は午後4時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 実行委員会・石崎☎080-5494-4184 [Eメール] kasugaishizaki@gmail.com

▶**①お菓子作り体験会(ピザと栗蒸ようかん)②お花のトールペイント体験会** 中学生以上の方対象 ①3月8日午前9時～11時②3月20日・23日・27日・28日午前10時～正午 石神井公園区民交流センター ①②とも参加費1回1,500円、材料費1回1,500円 ハピネス・のまた☎070-6948-4422 [Eメール] nomatanoriko@gmail.com(要予約)

▶**ゆき歌謡教室(ピアノ伴奏による演歌の歌唱指導)** 60歳以上の初心者対象 月2回火曜午後2時～4時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費2,000円 遠山☎070-5571-9178(要予約)

▶**パワーヨガ シャンティ練馬** 女性対象 毎金曜午前10時15分～11時35分 早宮地域集会所 講師 元綿本ヨーガスタジオ講師/Hiroko 年会費1,800円 月会費4,000円 初回は1,000円で体験可 梶岡[Eメール] shantie14419hm@gmail.com(要予約)

# ねりまの春のイベントを楽しもう!



## 向山庭園 観桜会



※体が不自由な方を除き、車での来園はご遠慮ください。

桜が美しい日本庭園で春の催しをお楽しみください

場所・問合せ 向山庭園 ☎3926-7810

3/29 (土)

### 観桜茶会 (練馬区華道茶道連盟協力)



▶時間: ㉠午前10時30分から ㉡午前11時から ㉢午前11時30分から ㉣午後1時から ㉤午後1時30分から ㉥午後2時から ㉦午後2時30分から ▶定員: 茶室…各7名、和室…各14名(先着順) ▶費用: 500円 ▶申込: 電話で同所へ

### いけ花展示 (練馬区華道茶道連盟協力)

▶時間: 午前10時～午後3時

#### ●いけ花体験会

▶時間: ㉠午前10時30分～11時30分 ㉡午後1時30分～2時30分 ▶定員: 各6名(先着順) ▶費用: 1,000円 ▶申込: 電話で同所へ



3/30 (日)

### 庭園コンサート

～フルートとピアノの音色を楽しむ

▶申込: 当日会場へ

#### ●午前の部

▶時間: 午前11時～11時30分  
▶曲目: うぐいすなど  
▶出演: だてかよこ (フルート) 森真奈美 (ピアノ)



#### ●午後の部

▶時間: 午後2時～2時30分  
▶曲目: 春の海など  
▶出演: 高橋由起 (フルート) 平田侑 (ピアノ)



## 他にもイベントたくさん!



### 桜のライトアップ

▶日時: 3月下旬～4月上旬の日没～午後8時30分(雨天中止) ※詳しくは、同ホームページをご覧ください。



### 3/30 (日) 花どきを愉しむ夜桜の茶会

▶対象: 中学生以上 ▶日時: 3月30日(日) ㉠午後6時から ㉡午後6時30分から ㉢午後7時から ㉣午後7時30分から ▶定員: 各8名(先着順) ▶費用: 1,000円 ▶申込: 電話で同所へ

### 4/1 (火) 春を愛でる桜講座

日本三大桜のひとつ「山高神代桜(山梨県北杜市)」の樹勢回復に携わった樹木医の和田博幸さん(=写真)から、桜の種類や歴史・文化について伺います。▶対象: 中学生以上 ▶日時: 4月1日(火) 午前10時30分～正午 ▶定員: 30名(先着順) ▶費用: 1,500円 ▶申込: 電話で同所へ



## 3/29(土)～4/20(日) 四季の香ローズガーデンの催し

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

3月下旬から4月上旬にかけて約1万本のチューリップが見頃を迎えるほか、カラフルなイースターエッグが園内を彩ります。

催し名など	日時	定員(抽選)	申込期限(必着)
1 ぼんぼんウサギの春のアレンジメント ▶費用: 1,500円	3/29(土) ㉠10:00～11:00 ㉡14:00～15:00	各15名	3/14
2 ドライフラワー入りバスボムを作ろう! ▶対象: 小学生以上 ▶費用: 300円	4/12(土) ㉠10:00～11:00 ㉡11:30～12:30	各15名	3/28
3 お花屋さんに花かんむりを作ってもらおう ▶費用: 1,000円	4/12(土) ㉠10:00～11:30 ㉡14:00～15:30	各18名	3/28
4 初心者からのサボテンの育て方講座 ▶講師: 園芸研究家/市場至 ▶費用: 1,000円	4/13(日) 10:30～12:00	30名	3/28
5 秋まで楽しめるハンギングバスケットを作ろう ▶費用: 4,200円	4/19(土)・20(日) ㉠9:30～11:30 ㉡14:00～16:00	各15名	4/4



#### 申し込み方法

同ホームページまたは復讐ハガキで①催し名(1～5)の別、②住所③氏名(ふりがな)④年齢(2のみ)⑤電話番号を、申込期限までに〒179-0072 光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ



3/20(祝) 10:00～13:00 (雨天中止)

### はたらくくるま大集合!

パトカーや白バイ、消防車などが集まり、乗車体験や撮影を楽しめます。

▶申込: 当日会場へ



3/9(日)

## 大泉みどりのマルシェ



### マルシェで旬の農産物を味わおう!

練馬産農産物やお花、お菓子、ハンドメイド雑貨などを販売します。 ※なくなり次第終了。 ▶日時: 3月9日(日) 午前10時～午後2時(小雨決行) ▶場所: 中里郷土の森 ▶区の担当: 農業振興係 ▶問合せ: チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022

同時開催

### ワークショップ「えんぴつ風ストラップ作り」

園内の木の枝を使って作ります。農と自然のフイズなども楽しめます。 ▶問合せ: 中里郷土の森 ☎3922-3021

練馬果樹あるファーム

## 摘みたてのイチゴを味わおう!



区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わえます。この時期は、イチゴの摘み取りができるほか、直売所で購入できます。詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。 ▶問合せ: 農業振興係 ☎5984-1403

### 摘み取り園・直売所

摘み取りを希望する場合は、申し込みが必要です。開園日時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	摘み取り園	直売所	栽培品種
みやもとファーム (高松1-39-5)	🍓		章姫、紅ほっぺ
加藤農園 (三原台3-7)	🍓	🍓	紅ほっぺ、おいベリー、ほしうらら、スターナイト
かとちゃんファーム (大泉学園町3-18・大泉学園町2-27-59)		🍓	とちおとめ

※なくなり次第終了。



〔春の訪れ〕



# ねりまを彩る桜の風景

区内では、いろいろな場所で美しい桜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。

問合せ 広報調整係 ☎5984-1283

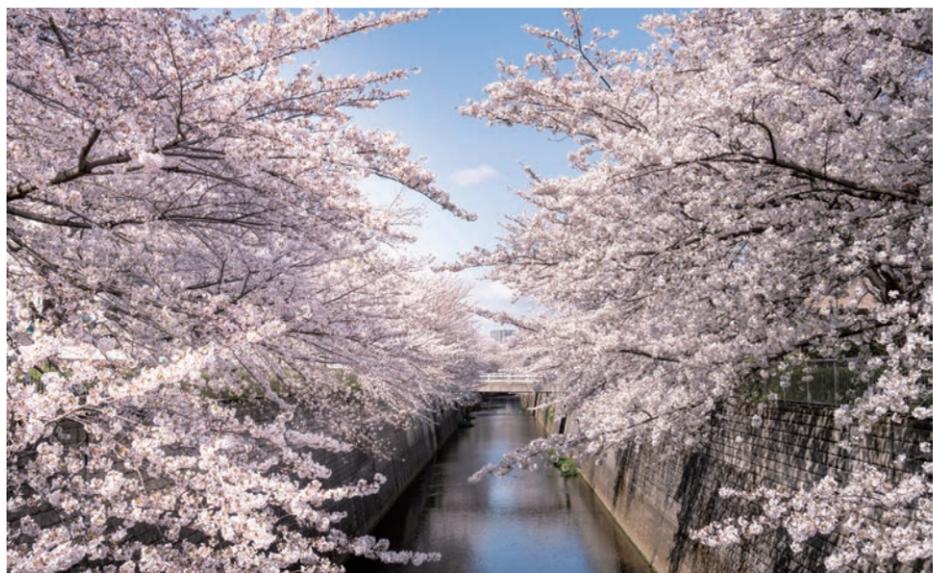


向山庭園のオオシマザクラ(向山3-1-21)

## 📍 練馬×桜



高稲荷公園のソメイヨシノ(桜台6-40-1)



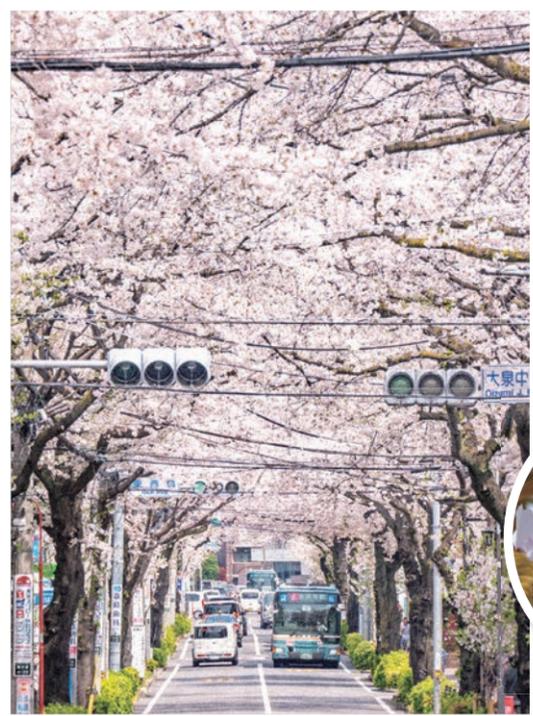
石神井川沿いのソメイヨシノ(高野台1丁目付近)

## 📍 石神井×桜



武蔵関公園のソメイヨシノ(関町北3-45-1)

## 📍 大泉×桜



大泉学園通りのソメイヨシノ(東大泉4丁目付近)



牧野記念庭園のオオカンザクラ(東大泉6-34-4)



## 📍 光が丘×桜



光が丘公園のソメイヨシノ(光が丘2・4丁目、旭町2丁目)



電車の見える公園のカワヅザクラ(北町1-38-23)



Instagram

「ねりすたぐらむ(練馬区広報担当)」

広報担当の職員ならではの目線で、季節の写真など区の魅力を発信しています。ぜひご覧ください。



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

