

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 Nerima 区報

➡ 3/21 令和7年 (2025年)

第2074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/

4月1日(火) 午前6時30分～正午

システムメンテナンスのため、  
コンビニ交付サービスと  
証明書発行機を休止します

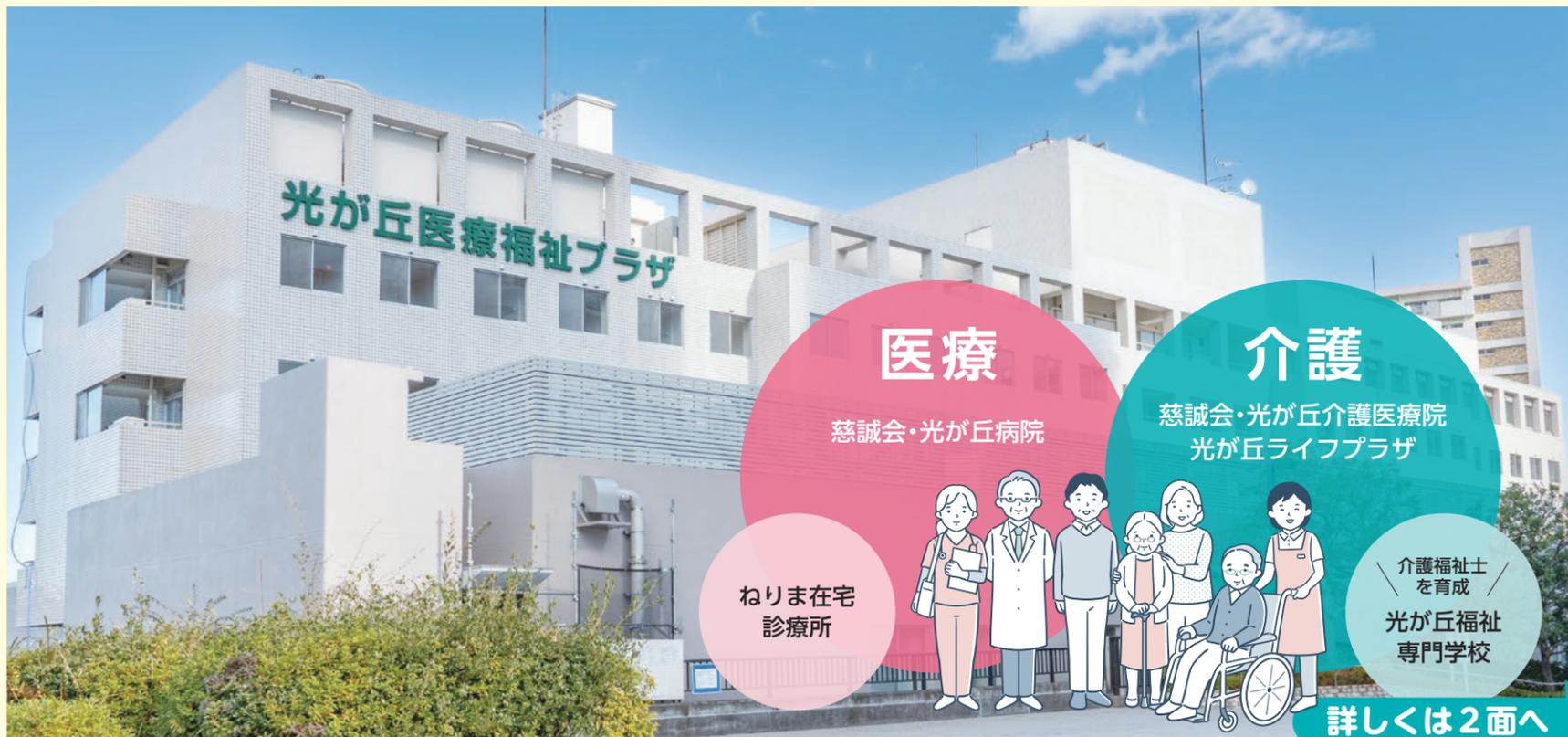
▶ 問合せ:区民事務所担当課調整担  
当係 ☎5984-1031

4/1(火)から運営開始!

## 医療・介護の複合施設 区内初

# 光が丘医療福祉プラザが開設

区は、高齢化の進展に伴い、医療・介護が必要になっても、誰もが住み慣れた地域で安心して暮らせるまちを目指しています。光が丘医療福祉プラザでは、練馬光が丘病院などの医療機関や介護事業所と連携し、入院から在宅生活に至るまで切れ目のない医療・介護サービスを提供します。

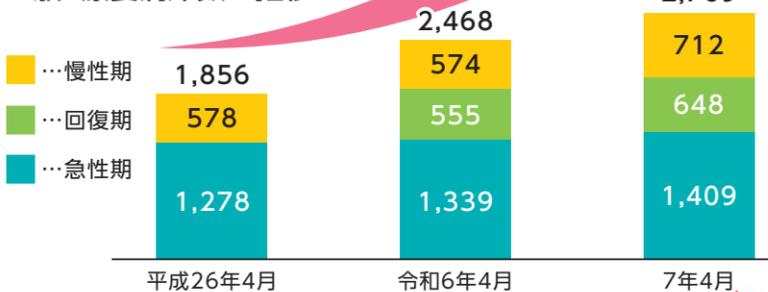


## 区の医療・介護サービスは飛躍的に充実!

### 医療

区は、高齢化の進展を踏まえ、病床の確保を積極的に進めています。平成26年度には約1,800床だった病床が、令和7年度には約2,800床となり、約1,000床増床します。急性期・回復期・慢性期の病床機能が区内全域にバランスよく配置され、身近な地域で医療を受けられる体制が整います。▶ 問合せ:医療環境整備担当係 ☎5984-1086 FAX 5984-1211

一般・療養病床数の推移



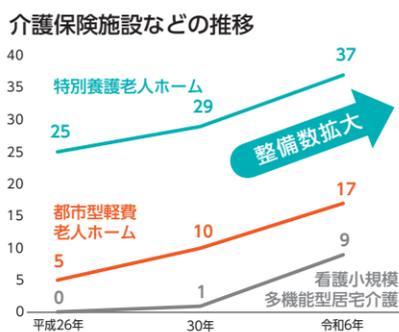
### これまでの主な取り組み



### 介護

区は、介護保険施設や生活を支える地域の相談窓口を整備したり、介護予防の地域拠点を開設したりするなど、さまざまな取り組みを着実に進めています。▶ 問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584 FAX 5984-1214

### 都内トップの施設数を実現



### 地域包括支援センターの体制強化

医療・福祉の専門職員が連携を取りながら、高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。

区立施設などの身近な場所に移転したほか、生活支援コーディネーターを全センターに配置するなど体制を強化しました。

### 街かどケアカフェを展開

高齢者などが気軽に立ち寄り、介護予防や健康について相談できる地域の拠点です。平成28年度に開設し、現在43カ所で実施しています。



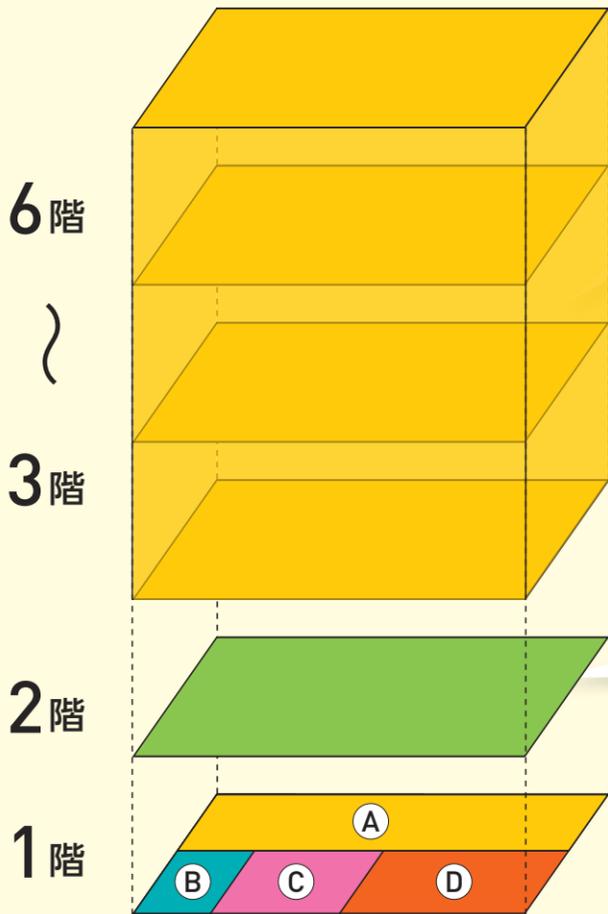
## 光が丘医療福祉プラザが開設

# 入院から在宅生活まで、切れ目のない医療・介護サービスを提供します



▶交通:光が丘駅下車A2出口徒歩9分

### 光が丘医療福祉プラザのフロア構成



### 慈誠会・光が丘病院 ☎5997-7272

**6階** 緩和ケア病床 **16床** 区内初

がんなどの重い病気の進行に伴うさまざまな苦痛に対して、和らげる治療やケア、看取りを行います。

**5階** 地域包括ケア病床

**50床** 光が丘地域初

急性期治療を終えた患者の在宅復帰に向けた継続的な治療やリハビリを行います。在宅療養患者の一時的な受け入れも担います。



▲リハビリテーション室

**4階** 認知症治療病床 **43床**

認知症患者のこころの安定を図りながら、認知症の周辺症状の回復・改善を目指します。

**3階** 医療療養病床 **48床**

急性期治療を終え、病状が安定したものの、引き続き医療提供の必要性が高く、長期にわたり療養を必要とする患者に対応します。

**1階A** 外来診察室(内科・外科・緩和ケア内科など)

### 2階 慈誠会・光が丘介護医療院 ☎5997-7272

区内初

医療ニーズが高く、特別養護老人ホームで受け入れが困難な方などを対象に、医療・看護・看取り・ターミナルケアなどを行います。



病院 介護医療院 について詳しくは、同院ホームページをご覧ください



### 1階B ねりま在宅診療所 ☎6909-8266

(平日午前9時～午後5時)  
※4月1日(火)からつながります。

通院が難しい方などを対象に訪問診療を提供します。



※写真はイメージです。

### 1階C 光が丘ライフプラザ (看護小規模多機能型居宅介護) ☎5967-1960

「通い」を中心に、「宿泊」や自宅への「訪問介護」「訪問看護」サービスを、本人の状況などに応じて組み合わせ利用できます(10月から共生型サービス\*も開始(都内初))。

※介護保険と障害福祉サービスを同一の事業所で一体的に提供するサービスのこと。



▲同プラザホームページ



### 1階D 光が丘福祉専門学校 ☎3939-5022

(平日午前9時～午後5時)

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。



▲実習室

4月から

## 障害児への支援を充実～支給対象を拡大します

下記の事業を、保護者の所得にかかわらず対象とします。

いずれも支給には申請が必要です。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。



- ▶対象事業: 1 日常生活用具給付
- 2 住宅設備改善費給付
- 3 心身障害者(児)紙おむつ支給
- 4 心身障害者福祉タクシー
- 5 心身障害者自動車燃料費助成

問合せ

対象事業	地域	担当部署	電話・ファクス番号
1 2	〒176の方	総合福祉事務所 障害者支援係	練馬 ☎5984-4609 FAX 5984-1213
	〒179の方		光が丘 ☎5997-7796 FAX 5997-9701
	〒177の方		石神井 ☎5393-2816 FAX 3995-1104
	〒178の方		大泉 ☎5905-5272 FAX 5905-5277
3 4 5	〒176の方	総合福祉事務所 福祉事務係	練馬 ☎5984-4612 FAX 5984-1213
	〒179の方		光が丘 ☎5997-7060 FAX 5997-9701
	〒177の方		石神井 ☎5393-2817 FAX 3995-1104
	〒178の方		大泉 ☎5905-5274 FAX 5905-5277

※4 5で精神障害者保健福祉手帳(1級)をお持ちの方は、精神保健係 ☎5984-4764 FAX 3993-6553へお問い合わせください。

4月から

## 妊娠期から出産・子育てまでを応援します



問合せ 出産・子育て応援担当係 ☎5984-1336

### ねりママ出産・子育て応援金(妊婦支援給付金)を支給～出産・子育て応援ギフトから名称が変更になりました

4月以降に妊娠・出産した方にそれぞれ5万円を支給します。申請方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。 ※現金またはギフトを選べます。 ※応援金とは別に東京都から10万円相当のギフトも支給されます。



### 多子世帯を支援～バースデーサポート事業を拡充

1歳の誕生日を迎えるお子さんのいる家庭に6万円相当のカatalogギフトを贈呈しています。4月以降に1歳の誕生日を迎える第2子には1万円分、第3子以降は2万円分を上乗せします。 ※ギフトの贈呈には要件があります。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



4月から

## 帯状疱疹ワクチンの定期接種を開始します



問合せ 予防接種係 ☎5984-2484

帯状疱疹は、水痘と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気で、皮膚の痛みや発疹などの症状が現れます。

- ▶対象: これまでに公費助成による帯状疱疹ワクチンの接種を受けたことがなく、次の①②のいずれかに当てはまる方
  - ① 来年3月31日(火)現在、65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上 ※100歳以上の方は令和7年度のみ。
  - ② 接種日現在60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害がある
- ▶予診票の発送時期: 6月下旬 ※発送前に接種を希望する方は、申請が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

### 任意接種費用の一部助成

定期接種の対象の方を除く、50～64歳の方が対象です。予診票の発送時期など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



4/1(火)～来年3/31(火)

## 自転車ヘルメットの購入費を助成します

区内の協力店で安全基準を満たしたヘルメットを購入する方に、費用の一部を助成します。 ※協力店の一覧など詳しくは、区ホームページや区民事務所(練馬を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、交通安全課(同13階)にあるチラシをご覧ください。



- ▶対象: 区内在住の方 ▶申請期間: 4月1日(火)～来年3月31日(火) ※助成予定数がなくなり次第終了。
- ▶助成上限額: 2,000円 ※1人1個まで。
- ▶申請方法: 購入時に協力店で申請 ※助成額分を値引きします。 ▶持ち物: 住所が確認できる身分証明書(運転免許証、マイナンバーカードなど)
- ▶問合せ: 交通安全課安全対策係 ☎5984-1309

## 清掃活動を支援します

～道路や公園をきれいにしよう!

地域の清掃活動を行う町会・自治会などの団体に、ごみ袋やほうきなどの清掃用具を提供しています。



### 50世帯以上の団体

- ▶対象: 次の①②の両方に当てはまる団体
  - ① 区内の一定地域にあり、50世帯以上で構成される
  - ② 月1回以上、定期的に清掃活動に取り組める
- ▶期間: 4月～令和9年3月

### 5名以上の団体

- ▶対象: 次の①②の両方に当てはまる団体
  - ① 過半数が区内在住・在勤(在学)の方で、5名以上で構成される
  - ② 定期的に清掃活動に取り組める
- ▶期間: 4月～令和8年3月

申込

区ホームページや環境課(区役所本庁舎18階)にある申込用紙を、環境課美化啓発係 ☎5984-4709





みんなで助け合う。支え合う。  
**町会・自治会に  
 入りませんか?**

区内には約250の町会・自治会があり、会員が力を合わせて「住んでよかった」と思える地域を目指し、さまざまな活動を行っています。また、町会・自治会の活動は“いざ”というときに地域住民同士が助け合える関係性づくりにもつながっています。今回、三原台町会の皆さんにお話を伺いました。

問合せ 地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039



三原台  
町会の  
皆さん

## 町会・自治会の活動

### 防災

初期消火や安否確認の訓練を実施するなど、日頃から災害に備える活動をしています。



### 防犯

防犯パトロールや子どもの登下校の見守り、高齢者への声掛けなど地域の安全・安心を見守っています。



### イベントの開催

夏祭りや盆踊り、餅つき大会の実施など、地域住民同士の交流・親睦を深める活動を企画・運営しています。



### 美化活動

道路のごみ拾いや道端の草刈りをしています。特に5月と11月の区内一斉清掃日には、中心となって美化活動に取り組んでいます。



## 町会・自治会 Q&A

### Q 加入のメリットは?

**A** 地域住民同士で協力し合える関係が築けるため、災害時などでも安心感が増します!

地域住民の方と顔見知りになることで、防災・防犯活動や子どもたちの健全育成活動なども力を合わせて取り組めるようになります。

### Q 活動は毎回参加しないといけないの?

**A** 無理せず、できる範囲でご参加ください!

加入したからといって、すぐに何かしなければいけないということはありません。無理せず、まずは興味があること、楽しそうなことから参加してみてください。

### Q 会費はいくら?何に使われているの?

**A** 月100~300円のところが多いです!

地域の安全・安心につながる活動や地域住民同士が親睦を図るイベントなどに使っています。会計部門が適切に収支を管理しているほか、回覧板やホームページで収支報告をしています。

### Q 加入は義務ですか?

**A** 加入は任意です。義務ではありません!

地域住民が協力し合いながら、より住みよい地域づくりを目指して活動している自主的な団体です。災害時や困ったときは、隣近所の助け合いが必要です。

## 世帯と人口 (3月1日現在)

※( )内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口 745,448(-167)			日本人 718,749(-228)			外国人 26,699(+61)			年齢別人口		
	男	女	合計	男	女	合計	男	女	合計	14歳以下	15~64歳	65歳以上
395,347 (-1)	360,218	385,230	745,448	347,411	371,338	718,749	12,807	13,892	26,699	84,086(-120)	497,435(-122)	163,927(+75)

### 子育て中の会員にインタビュー

## 子育て世帯にうれしい活動が多い!

### 入会のきっかけは?

7年前に区外から引っ越してきました。まちの掲示板で会員募集の記事を見て、町会に興味を持ちました。町会の防災訓練に参加して、会員の方々の活発さに触れ、入会を決めました。

### 町会の印象は?

盆踊り大会や餅つき大会など、親子で楽しめるイベントを身近で開催してくれるのがありがたいです。また、子どもたちの登下校の見守りをしてくれるなど、子育て世帯にうれしい取り組みが多いです。

### 入会を迷っている方へメッセージを!

活動を通じて知り合いが増え、地域住民同士で助け合える関係が築けました。入会を迷っている方は、まずはイベントに参加してみてくださいはいかがでしょう。きっと、入会したくなりますよ!



竹下さんご家族

三原台町会は、イベントがたくさん!

## 町会・自治会の年間イベント例

### 三原台町会の場合

4月	
5月	春の交通安全運動、区内一斉清掃日
6月	食の安全勉強会
7月	東京消防庁防災館見学会、納涼盆踊り大会
8月	ラジオ体操
9月	秋の交通安全運動、救急救命講習会、ターゲットバードゴルフ・ポッチャ体験会、防災訓練
10月	子どもみこし、環境勉強会
11月	秋の火災予防運動、軽可搬ポンプ操法大会、ハイキング、区内一斉清掃日、防犯パトロール強化月間
12月	歳末特別警戒パトロール
1月	
2月	餅つき大会
3月	

※内容は町会・自治会ごとに異なります。

### 交通防犯部部長にインタビュー

## 地域住民の安全・安心を願って。見守り続けて15年

### どのような活動をしていますか?

毎月5のつく日に防犯パトロールをしているほか、子どもたちの登下校の見守りをしています。活動は、「見守り隊」というグループで行っていて、会員同士で協力しながら活動しています。

### 活動で工夫していることはありますか?

あいさつや声掛けをして、積極的にコミュニケーションを取るようになっています。会話ができれば、地域の防犯意識も高まりますよね。

### 今後の意気込みを教えてください!

元気にあいさつを返してくれたり、「ありがとう」と感謝してくれたりすると、とてもうれしいですし、やりがいになります。最近、物騒な事件が増えているので、今後も気を引き締めて取り組んでいきたいです。



三原台町会交通防犯部部長 大山さん

### 町会長にインタビュー

## 町会の活動を通じて、「ここに住んでいて良かった!」と思ってもらいたい

### 三原台町会の特徴を教えてください

防災部や環境部などの8つの部会に分かれて、それぞれの役割で活動しています。気軽楽しめるイベントを数多く実施し、地域住民の方と直接お会いして、じかに町会の魅力を感じてもらえるよう取り組んでいます。

### 運営で気を付けていることはありますか?

テーマを設けて勉強会を開催したり、施設の見学に行ったりして、会員の皆さんの学習の場をつくることを大切にしています。毎年、夏になると東京消防庁防災館に行って、防災に関する知識や技術を学んで防災訓練に活かしています。最終的には、学んだことを地域住民の方に還元できればと思っています。

### 入会を迷っている方へメッセージを!

町会発足40年目の年に東日本大震災が、50年目の年に新型コロナの大流行がありましたが、みんな協力して活動を続けてきました。今後も、「ここに住んでいて良かった!」と思ってもらえるような取り組みを進めていきます。皆さんの入会をお待ちしています。

三原台町会会長 酒井さん

## もっと町会・自治会を知りたい方・加入したい方はコチラ

### 区ホームページで

町会・自治会の活動を紹介しています。

加入の申し込みはコチラ▶



### 電話で

お気軽に地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039へお問い合わせください。

### リーフレットで

▶配布場所:区民事務所、地区区民館、地域集会所、地域振興課(区役所本庁舎9階)



## 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18:00~21:30②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

## お知らせ

### 外国人住民向け冊子「練馬区 くらしのガイド」を発行

区の窓口・サービスなどを英語・中国語・韓国語で紹介しています。転入する方に窓口でお渡しするほか、区民事務所や広聴広報課(区役所本庁舎7階)などでも配布します。▶**問合せ:**広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

## 働く

### 介護スタッフ研修の 受講生を募集

介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助

のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、事前説明会に参加してください。▶**対象:**5月20日(火)・26日(月)・6月3日(火)・10日(火)に1日4~5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※6月10日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

#### 〈事前説明会〉

▶**日時:**5月13日(火)午前10時~11時35分 ▶**場所:**ココネリ3階 ▶**定員:**60名(区内在住の方を優先の上、抽選) ▶**申込:**4月17日(木)までに練馬福祉人材育成・研修センターホームページまたは電話で同センターへ ※結果は4月24日(木)ごろに通知します。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

◎**問合せ:**同センター ☎6758-0145

## 福祉・障害のある方

### 障害者フェスティバルに 参加しませんか

12月6日(土)に光が丘区民センターとその周辺で障害者フェスティバルを開催予定です。今回、フェスティバルを企画・運営する参加者・団体を募集します。▶**内容・対象:**①模擬店…区内の障害者福祉施設や区を拠点に活動している非営利の障害者関係団体②コンサート③作品展示…非営利の障害者関係団体や区内在住・在勤(在学)の障害のある方と家族▶**申込:**電話またはファクス、電子メールで①住所(団体の場合は所在地)②氏名(団体の場合は団体名と代表者の氏名)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)⑤参加内容(A~C)の別。複数申し込み可)と簡単な内

容説明を、4月18日(金)までに障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215 Eメール shogaisaku@city.nerima.tokyo.jp

## ボランティア

### ペット終生飼養相談・支援 ボランティア団体【登録制】

飼い主の健康上の理由などで犬や猫を飼い続けることができなくなった場合に、新たな飼い主につながるための保護・譲渡活動をします。▶**対象:**次の①~③の全てに当てはまる非営利団体 ①18歳以上の方が2名以上いる②1年以上の譲渡活動経験がある方がいる③代表者と構成員の半数以上が区内在住 ※法人格の有無は問いません。▶**申込:**事前に電話で連絡の上、直接、生活衛生課管理係 ☎5984-2483

# 土支田農業公園の 農園の利用者を募集



❗ 昨年度までと  
利用方法などが  
異なります

- 農業教室はありません。希望者に農園を区画ごとに貸し出します。
- 管理人は常駐しません。野菜の種まきから収穫まで、ご自身で行ってください。
- 野菜の種や苗を用意してください。

▶**対象:**区内在住の世帯 ▶**利用期間:**5月1日(木)~来年1月31日(土)  
▶**定員:**50世帯(抽選) ▶**1区画の面積・使用料(年額):**約11㎡・2,700円 ▶**主な設備:**水道・農具庫(共用) ※一部農具の貸し出しあり。▶**申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①土支田農業公園②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、4月2日(消印有効)までに〒176-8501区役所内みどり推進課施設係へ ※申し込みは1世帯1通です。



### 案内図



▶**交通:**西武バス・国際興業バスで「土支田二丁目」下車徒歩7分、「土支田地蔵」下車徒歩5分、みどりバス保谷ルートで「清水山の森」下車徒歩7分 ※車での来園はご遠慮ください。

問合せ みどり推進課施設係 ☎5984-1664

## 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。

■ **高齢者水泳体験会(準備体操・水中運動・水泳)** 60歳以上の方対象 4月4日・11日・18日午後1時~3時 平和台体育館 保険料1回100円 例会…60歳以上の方対象 毎金曜午後1時~3時 平和台体育館 入会金1,000円 月会費2,000円 保険料年500円 初めの3回は100円で体験可 平和台マスターズスイミングクラブ・服部 ☎FAX 3932-8451 (要予約。午後6時~9時)

■ **手編みサークル彩の会(アフガン編み・カギ針・棒針)** 初心者~中級者対象 ①第2・4金曜②第1・3土曜午前10時~正午 勤労福祉会館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 飯田 ☎3921-1108

■ **話し方学習 大泉STG話しの会** 第2・4土曜午後1時30分~3時30分 東大泉中央地域集会所など 入会金1,000円 会費1回700円 初回は無料体験可 古川 ☎090-4092-8397 (要予約)

■ **太極拳春日クラブ** 月3回土曜午後6時~8時 練馬東中 講師 日中友好協会太極拳指導員/相川優子ほか 月会費2,000円 初回は無料体験可 事務局 ☎080-1203-0924 Eメール taikyokukenkasugaclub@gmail.com (要予約)

■ **ねりま混声コーラス虹** 60歳以上の方対象 第1・3金曜午後1時~3時10分 はつらつセンター豊玉 講師 声楽家/清水映子 月会費2,000円 初回は無料体験可 安田 ☎3993-6963 (要予約)

■ **アップル英会話** 毎金曜午前9時30分~11時30分 春日町リサイクルセンター 日本人女性講師が指導 月会費5,000円 初回は無料体験可 矢竹 ☎3550-5972 Eメール megiyatake@xmail.plala.or.jp (要予約)

■ **韓国語会話 ソダン** 初心者対象 月3回金曜午前10時30分~正午 生涯学習センターなど 講師 キム・ヨンエ 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 栗原 ☎6899-1236 (要予約)

■ **脳かつ体操無料体験会** 4月2日 午後1時30分~2時40分 富士見台地区区民館 講師 健康運動指導士/高口江里子 例会…第1・3水曜午後1時~2時30分 富士見台地区区民館 会費6カ月600円 初回は無料体験可 脳活サークルかえで・岩崎 ☎080-6783-5097 Eメール tatemi175@gmail.com (要予約)

■ **ひまわり(①詩吟②コーラス③民謡)** 60歳以上の方対象 第1・3①水曜午前10時~11時45分②木曜午前9時30分~11時30分③第2・4月曜午後1時30分~3時30分 ①ココネリ3階②貫井図書館③中村かしわ地域包括支援センター ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 清水 ☎090-5406-8250 (要予約)

■ **イタリア語サークル(イタリア語とイタリアの文化・芸術などの話)** 初級者対象 月3回火曜午前10時~11時30分 石神井庁舎5階など イタリア人講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 大沢 ☎090-4413-0778 (要予約)

■ **手編みサークル(棒針・カギ針・アフガン編み)** 初心者・中高年齢者対象 ①第1・3木曜②第2・4土曜午前10時~正午 生涯学習センター分館 ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 喜多川 ☎090-9372-3225 (要予約)

■ **上映会「サイレントフォールアウト」** 3月23日午前10時~11時30分 谷原地域集会所 参加費無料 谷原台9条の会・田中 ☎080-5042-0554

広告 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

**小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!** 見積無料 剪定は1本(3m未満) **3,300円(税込)** ※ゴミ処分別、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積りとなります

ねりま区報 読者限定 すべての作業料金から さらに4月21日以降の作業で **10%引き +10%引き**

株式会社 **大和グリーン** プリーザイル イーハナ サクヨ **0120-187-394**

お気軽に相談ください! 剪定・伐採・生垣・雑草対策 消毒・植栽も承ります!!

**戸建塗り替えパック** 練馬区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁“まるごと”塗り替え **【足場代】込みで長期保証付!!** 夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装

代表取締役 菊高 比登志 筆頭親方 金内 宏幸

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 **88万円(税込)** シリコン 塗装パック 耐用10~15年 **92万円(税込)** 遮熱 塗装パック 耐用12~20年 **96万円(税込)**

お気軽にお問い合わせください! 受付 8:00~19:00(無休) 練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏 創業昭和61年『戸建塗り替え実績3124棟』 **(有)フレッシュホーム** **0120-330-828** お見積り無料!

浄土真宗本願寺派 **宝林寺** 石神井公園駅よりバス「三軒寺」 東京都練馬区谷原 6-8-25 **NEW OPEN** 樹木墓地「石神井自然の杜」 室内納骨堂 合同墓地 一般墓地 後継者不要 過去の宗派不問 20万円~ ご見学・ご相談承ります



高齢者  
の方へ

## あなたの健康と笑顔を支えます！ はつらつセンターをご利用ください



はつらつセンターは、健康づくり・レクリエーションなどの事業や地域の活動・交流に参加できる施設です。ぜひ、ご利用ください。 ※利用するには、はつらつセンターまたは敬老館が発行した「利用証」が必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。各センターへお問い合わせください。



- 対象** 区内在住の60歳以上の方
- 主な施設** 娯楽室、講習室、浴室など



場所(はつらつセンター)・問合せ	開館日時
光が丘(光が丘2-9-6 光が丘区民センター3階) ☎5997-7717	月～土曜9:00～17:00 ※祝休日、年末年始を除く。
関(関町北1-7-2 関区民センター内) ☎3928-1987	
豊玉(豊玉中3-3-12) ☎5912-6401	毎日9:00～21:30 (第3日曜は17:00まで) ※年末年始を除く。
大泉(大泉学園町1-34-20) ☎3867-3180	

## スマートフォンの使い方をサポートします



### はつらつセンターでいつでも スマホ相談ができます

**申込** 当日会場へ

基本操作について、施設の職員に気軽に相談できます。  
▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ▶**時間**:午前9時～正午・午後1時～5時 ▶**問合せ**:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068

### 4月の練馬区スマホ教室

**申込** 電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133  
(平日午前9時～午後5時)

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。

場所	日時など
光が丘	<b>地図</b> 9(水)・16(水)14:00～16:00
	<b>安全</b> 18(金)・25(金)10:00～12:00
関	<b>カメラ</b> 15(火)・22(火)10:00～12:00
豊玉	<b>災害</b> 23(水)・30(水)10:00～12:00
大泉	<b>アプリ</b> 14(月)・21(月)10:00～12:00

こんな方におすすめ！

- 相談内容が決まっている
- 1対1で質問したい



マナーモード  
について  
聞きたい！

こんな方におすすめ！

- スマホを初めて使う
- 講義形式で学びたい



基本操作をしっかりと  
学びたい！

## 地域活動をフォローアップします

趣味や特技を活かして地域で活動したい方が、活動に役立つノウハウを学べる講座です。参加を希望する方は、必ず説明会に参加してください。  
▶**対象**:区内在住の60歳以上の方

### 〈説明会〉

▶**定員**:各15名(抽選)  
▶**申込**:4月15日(火)までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時	
はつらつセンター	光が丘	4/30(水)13:00～15:00
	関	4/22(火)14:00～15:00
	豊玉	4/29(水)14:00～15:00
	大泉	4/23(水)10:30～11:30

## ビジネスへの想いをカタチに！ 中小企業向け支援事業を紹介します

申込先・問合せ

練馬ビジネスサポートセンター  
☎6757-2020

同センターホームページ▶



### 相談事業 (要予約・相談無料)

相談方法を  
選べます

対面



オンライン  
※法律相談を除く。



電話



相談分野	相談員	日時
総合(※1)	中小企業診断士など	平日9:00～17:00
起業・創業		
法律	弁護士	月曜9:00～12:00
デジタルサポート(※2)	中小企業診断士	月曜13:00～17:00
税務	税理士	火曜9:00～13:00 金曜13:00～17:00
労務(経営者向け)	社会保険労務士	火曜13:00～17:00
販売促進・集客	ビジネスマネジャー、デザイナー、プログアドバイザー	水曜9:00～17:00
経営全般	中小企業診断士	木曜13:00～17:00

※1 相談内容に応じて、適切な専門相談や支援につなげる相談窓口です。  
※2 会計ソフトや予約システムの活用など、デジタル化に関する相談窓口です。

### 補助金

いずれも事業実施前に申し込みが必要です。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。



事業名	補助対象
<b>採択数拡大!</b> 新規ビジネスチャレンジ補助事業	商品開発費、器具・備品購入費など
ホームページ作成費補助事業	デザイン費、素材加工費など
見本市等出展費用補助事業	出展料、展示装飾の経費、出品物の輸送費など
各種認証等の取得支援事業	認証取得審査費、コンサルタントの派遣や内部監査員の養成研修の経費
産業財産権の取得支援事業	出願料・出願審査請求料、特許料・登録料、弁理士や弁護士への報酬
商店街空き店舗入居促進事業	店舗改修費、賃借料

### セミナー

### 起業セミナー「創業！ねりま塾」入門編

バー「咲場923」の国澤禎樹さん・葉子さんから「夫婦で作り上げる理想の店～地元の練馬だからできる二人三脚」をテーマにお話を伺い、創業について学びます。▶**日時**:4月26日(土)午前10時～午後1時▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:40名(先着順)▶**費用**:500円▶**申込**:4月17日(木)までに同センターホームページまたは電話で同センターへ

ほかにも基礎編や実践編などのコースがあり、受講者の段階に応じたコース選択ができます。詳しくは、同センターホームページをご覧ください。

