

お休みします

〈練馬区立美術館 ☎3577-1821〉…
3月31日(月)～4月5日(土)【展示作業のため】
〈職員レストラン Ra dish〉…4月1日(火)～11日(金)【事業者変更のため】 ※
購入済みの回数券の利用期限は3月31日(月)です。払い戻しはできません。
▶問合せ: 福利厚生係 ☎5984-1601

健康・衛生

看護の日イベント～ご存じですか？あなたの近くの訪問看護

パネル展示や映像で訪問看護を紹介します。▶日時: 4月22日(火)～24日(休)午前8時30分～午後8時 ※午前10時～午後4時は看護師などが案内します。▶場所: 区役所アトリウム

▶区の担当: 医療連携担当係 ▶申込: 当日会場へ ▶問合せ: TOEI訪問看護ステーション ☎6914-5330

子ども・教育

4月の1歳児子育て相談

▶対象: おおむね10カ月～1歳4カ月児 ▶内容: 歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測 ▶持ち物: 母子健康手帳 ▶申込: 区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	25(金) 9:00～11:00	50名
北 ☎3931-1347	30(水) 9:00～11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	9(水) 9:00～11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	16(水) 9:00～11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	23(水) 9:00～11:00	30名
関 ☎3929-5381	17(木) 9:00～11:00	30名

講座・催し

初級日本語講座 ～にほんごのきょうしつ

▶対象: 初めて日本語を習う外国人の方 ▶日時: 5月9日～7月18日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【21日制】 ▶場所: 文化交流ひろば ▶定員: 30名(面接) ▶費用: 2,640円(テキストがない方のみ) ▶申込: 電話で地域振興課事業推進係 ☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート

～春にシューベルトを聴く
▶対象: 中学生以上 ▶日時: 4月26日(土) ①午後1時30分～3時 ②午後3時30分～5時 ▶場所: 石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員: 各20名(抽選) ▶費用: 300円 ▶申込: 石神井公園ふるさと文化館ホームページまたは往復ハガキで①催し名(①②の別も)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、4月10日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44石神井公園ふるさと文化館分室へ ▶問合せ: 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

スポーツ

初心者スポーツ教室 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 ▶申込: 当日会場へ

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

※実施日は区ホームページをご覧ください。お問い合わせください。

4月の健康相談などの日程(無料)		事前に予約が必要です。	
内容	場所	日程・受付時間	
健康・禁煙相談 ▶内容: 病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	8(火)・22(火) 13:30～15:30	つ 関大石光北豊 練馬大泉光北豊 保健相保保保保保 談相保保保保保 所所所所所 ☎3992-1188 ☎3931-1347 ☎5997-7722 ☎3996-0634 ☎3921-0217 ☎3929-5381
	北	8(火)・22(火) 13:00～15:00	
	光	10(木) 9:00～11:00	
	光	15(火) 13:30～15:30	
	石	3(木) 9:00～11:00	
	石	22(火) 13:30～15:30	
◆おとなの歯磨き相談 ▶内容: 唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	豊	8(火)・22(火) 13:00～15:00	つ 関大石光北豊 練馬大泉光北豊 保健相保保保保保 談相保保保保保 所所所所所 ☎3992-1188 ☎3931-1347 ☎5997-7722 ☎3996-0634 ☎3921-0217 ☎3929-5381
	北	7(月)・21(月) 9:00～11:00	
◆心身障害者(児)歯科相談	つ	5～26の毎土曜 13:00～16:30	
◆こころの健康相談 ▶対象: 不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	北	22(火) 14:00～16:00	※は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください。 〔担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」をご覧ください。〕 ※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎3997-0121へお問い合わせください。
	石	21(月) 14:00～15:30	
	関	16(水) //	
◆うつ相談 ▶対象: 気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊	15(火) 13:00～15:00	大 24(木) 14:00～16:00
	大	24(木) 14:00～16:00	
◆子育てこころの相談 ▶対象: 子育てで悩んでいる方	北	14(月) 14:00～16:00	石 16(水) 14:30～16:00 大 28(月) 14:00～16:00
	石	16(水) 14:30～16:00	
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象: ひきこもりと思われる方の家族(家族グループ相談のみ)	豊	2(火) 14:00～16:00	光 16(水) 14:40～16:20
	光	16(水) 14:40～16:20	
◆大人の発達障害相談 ▶対象: 18歳以上で発達障害と思われる方	石	14(月) 14:00～15:20	
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象: 依存症などでお困りの方や家族	豊	3(木) 14:00～16:00	
認知症相談 ▶対象: もの忘れなどでお困りの方や家族		27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

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

- ◆ねりまワインフェスティバル(①街中ワイン巡り②マルシェ) ▶日程など: ①3月22日(土)～4月12日(土)②4月13日(日)正午～午後5時 ▶場所: ①石神井公園駅・大泉学園駅・保谷駅周辺 ②西武池袋線高架下(石神井町8-10-18付近) ▶費用: 1,500円(②のみ) ▶問合せ: 東京ワイナリー ☎3867-5525 (水曜を除く) ※詳しくは、ねりまワインプロジェクトホームページをご覧ください。
- ◆江古田ナイトパザール ▶日時: 3月22日(土)午後4時～7時 ▶場所: 江古田ゆうゆうロード ▶内容: エコデザイナーショーなど ▶問合せ: 栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆チルコロ石神井 ▶日時: 3月30日(日)午前11時～午後4時 ▶場所: 石神井公園商店街 ▶内容: 模擬店 ▶問合せ: 石神井公園商店街振興組合・小川 ☎5393-4286

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室 ▶日時: 4月10日(休)午前10時30分～午後1時 ▶場所: 石神井公園区民交流センター ▶定員: 20名(先着順) ▶費用: 800円 ▶申込: 4月9日(休)までに電話でいきいきクッキングねりま ☎3970-4174(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、4月8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。
◆こぶし公園(富士見台3-53-1) ▶日時: 4月13日(日)午前10時～正午(雨天

中止) ▶申込先: 〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 ▶日時: 3月30日(日)午前10時～午後3時 ▶問合せ: 富永 ☎090-4374-3888

子どものための講座

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては、電子メールなどでも申し込みます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ: 育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆おやこでたのしむコンサート! ▶対象: 小学生以下のお子さんと保護者 ▶日時: 4月13日(日)午後2時～3時 ▶場所: ココネリ3階 ▶定員: 80名(先着順) ▶費用: 1人500円 ▶申込: 電話でアン

サンプル・ココリノ事務局 ☎090-6118-1739(午前9時～午後2時)

◆スポーツなど ▶申込: ☑電話でSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時～午後3時) ☑☑☑当日会場へ ☑電話で日本テニス協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※☑～☑は保護者の参加も可。

☑平和台体育館 ▶対象: 小学生 ▶日時: 4月12日(土)午前10時～正午 ▶内容: スポーツチャンバラ ▶定員: 20名(先着順) ☑光が丘体育館 ▶対象: 小学生 ▶日時: 4月12日(土)午前10時～正午 ▶内容: キッズフットサル ▶定員: 30名(先着順) ▶費用: 50円

☑総合体育館 ▶対象: 5歳児～中学生 ▶日時: 4月19日(土)午前9時～正午 ▶内容: トランポリン、ボクシングミット打ちなど ▶定員: 20名(先着順) ▶費用: 50円(保護者のみ)

☑大泉学園町希望が丘公園 ▶対象: 5歳児～小学4年生 ▶日時: 4月19日(土)午前9時～午後1時 ▶内容: ティーボール ▶定員: 40名(先着順) ▶費用: 100円

☑上石神井体育館 ▶対象: 4歳児～小学生 ▶日時: 4月26日(土)午前9時～正午 ▶内容: トランポリン、とび箱など ▶定員: 40名(先着順) ▶費用: 100円

◆4月の水泳ワンポイントレッスン ▶対象: 4歳児～中学生 ※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。 ▶日時: ①4月19日(土)②26日(土)午前9時～11時 ▶場所: ①三原台温水プール、平和台体育館②上石神井体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター ▶内容: 時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。 ▶費用: プール利用料(保護者のみ) ▶持ち物: 水着、水泳帽 ▶申込: 当日会場へ

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。

笑顔満開 たたみ替え!

表替え ¥5,500～	新量 ¥13,750～	裏返し ¥4,400～
----------------	----------------	----------------

琉球畳(和紙畳) 入れ替えバック 四畳半～ ¥126,000～

即日仕上げ ★重たい家具の移動 ★仕上げの拭き掃除 ★見積り 無料

私がお伺いします!

三代目 白澤 聡一

株式会社 白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6

詳しくはホームページで ▶ <https://www.shirasawa-tatami.co.jp> ご注文・お問い合わせ

0120-75-1153

あなたの街の植木屋さん お見積り0円(出張料も0円)

7つの安心

- ☑1本からでもOK!
- ☑お茶・食事の気遣い無用!
- ☑トイレは借りません!
- ☑土日祝も作業OK!
- ☑近隣店舗からプロの植木屋職人が見物!
- ☑お客様のご要望に対して丁寧に!
- ☑お見積りによる1本ずつの明瞭会計!

「ねりま区報を見た!」で 剪定作業 3m未満 通常1本 3,300円(税込)から

先着10名様 10%割引

ハローガーデン Hello Garden.com

まずはご相談ください ハロー いいにわ 受付時間 9:00～17:00 月～金 株式会社 FirstLine

練馬店 練馬区関町北3-20-5 ☎0120-86-1128

広告 お売り下さい。使わなくなった物。 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 古道具くら