

お知らせ

弁護士による無料相談会

借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的にお困りの方 回3月4日(水)午後1時～4時30分の間の1時間以内 場生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) 申電話で同所 ☎3993-9963

国民健康保険

保険料仮徴収のお知らせを2/17(火)に発送

保険料を特別徴収(公的年金からの引き落とし)で納付している世帯と、4月から特別徴収の対象となる世帯の令和8年度の保険料は、4月～来年2月分の年金から引き落としします。8年度の保険料が決定する前の4・6月は、仮徴収額として、今年度の保険料を参考にした額を引き落と

します。詳しくは、2月17日(火)に世帯主へ発送するお知らせをご覧ください。 回こくほ資格係 ☎5984-4554

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などを専門家に相談できます。 対区内に空き家を所有している方など 回2月24日(火)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで) 場区役所アトリウム 持物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ) 申当日会場へ 回みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

ねりまマンションセミナー「未来塾」

対区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者 回3月14日(土)午前10時～午後0時15分 場区役所本庁舎20階 内マンションの防災対策など 講マンション管理士／野口昌弘ほか 回30名

(先着順) 申3月9日(月)までに区HPまたは電話で住宅課管理係 ☎5984-1289

働く

令和8年度特別区職員採用試験

対象や申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会HPをご覧ください。 回特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787、職員課採用係 ☎5984-4153

採用区分	第一次試験日	申込期間
I 類【早期SPI枠】 (大卒程度)	3/4(水)～ 17(火)	2/18(水) まで

お休みします

〈こどもの森〉…2月16日(月)～19日(木)【園内整備のため】 回みどり推進課施設係 ☎5984-1664
〈関区民センター☎3928-3046〉…2月22日(日)【施設清掃のため】

高齢者

オーラルフレイルを予防する！すこやか健口教室

対65歳以上の方 回3月13日(金)午前10時～午後0時30分 場石神井公園区民交流センター 内講義、体操 定40名(先着順) 申区HPまたは電話で歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※参加者には、舌ブラシなどを差し上げます。 ※歯科相談(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

子ども・教育

赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てパパの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と父親 回3月14日(土)午前9時50分～11時30分 場光が丘区民センター3階 内講義、実技 講健康運動指導士／旦尾麻樹 定25組(先着順) 申区HP 回光が丘保健相談所 ☎5997-7722

健康・衛生

体と心をリフレッシュ！～練馬区健康いきいき体操講習会

回3月11日(水)午前10時～11時30分 場石神井保健相談所 講スポーツプログラマー／山内道子 定30名(先着順) 申電話で同所 ☎3996-0634

災害時フレイル・血栓予防講習会

回3月11日(水)午後2時～3時30分 場勤労福祉会館 内講義、体操 講(公社)東京都理学療法士協会／山柴恵ほか 定40名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、2月25日(水)までに福祉防災・システム係 ☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

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HP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。
- (要予約)がないものは、予約不要です。

■落語の音読・歌・体操・早口ことば 気楽に歌う会 75歳以上の女性対象 第1・3木曜午前11時30分～午後0時30分 桜台地域集会所 入会金500円 会費1回500円 岩元 ☎090-8511-4044(要予約)

■中国語公開講座(①中国民歌で発音矯正②問答形式でピンポイント初級文法の復習) 初級者対象 3月8日①午前10時～正午②午後1時～3時 区役所本庁舎19階 講師 元日中学院副学院長／鈴木繁 ①②とも参加費500円 練馬中文教室 ☎090-3509-2021(要予約)

■おやこ英会話無料体験会 1歳10カ月～3歳児と保護者対象 3月5日午前10時15分～11時 生涯学習センター 例会…月3回木曜①午前10時15分～11時(1歳10カ月～3歳児と保護者)、月3回火・金曜②午後3時～3時50分(3～6歳児)③午後4時～4時50分(小学1～3年生)④午後4時50分～5時40分(小学3～5年生)⑤午後5時40分～6時30分(小学6年生) 生涯学習センターなど ①～⑤とも入会金1,000円 月会費①3,300円②～⑤4,500円 初回は無料体験可 こども英会話サークル・岡 ☎080-6621-9678 Eメール noka1965@icloud.com(要予約)

■英会話無料体験会 小学生対象 2月28日午後1時30分～3時 土支田中央地域集会所 例会…小学生対象 月4回①日曜午前9時～正午②月曜午後3時30分～6時30分 土支田中央地域集会所 外国人講師が指導 ①②とも月会費5,000円(小学1～3年生4,000円) 初回は無料体験可 キッズイングリッシュ・永井 ☎090-2176-4603(要予約)

■俳画 穂有・虹の会 第2月曜午後1時～4時 石神井庁舎5階 月会費1,500円 佐藤 ☎3926-3243

■ソフトエアロビクス・ストレッチ・筋トレ ニコニコクラブ 60歳以上の女性対象 毎月曜午後1時～3時 旭町南地区区民館 講師 尾崎京子 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 たての ☎3930-3929(要予約。午後3時以降)

■社交ダンス スパイラル 毎火曜午後1時～4時 光が丘区民センター2階 入会金1,000円 月会費3,000円 保科 ☎090-3009-5111

■硬式テニス コパン 初級者以上対象 月4～6回土・日曜①午後3時～5時②午後5時～7時 夏の雲公園庭球場など ①②とも月会費1,000円 初回は無料体験可 秋元 ☎090-6545-9955(要予約)

■コアラスイミングクラブ 女性対象 主に月4回火曜午前9時～11時 上石神井体育館 講師 小林秀子 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 高橋 ☎090-8646-3928(要予約)

■囲碁 青林会 おおむね10級以上の方対象 月4回主に土曜または日曜午後1時～5時 生涯学習センターなど 月会費500円 年4回大会あり 小坂 ☎090-7281-1800(要予約)

■中国語 チャイニーズガーデン 初級者～中級者対象 毎火曜午後6時30分～8時30分 ココネリ3階など 中国人女性講師が指導 月会費5,000円 教材費年2,500円程度 初回は無料体験可 鈴木 ☎FAX 6915-8062(要予約)

■ピアノ(伴奏・独奏) Rムジーク 月1～4回月～土曜午後1時～7時の間の1時間 米町会館など 伴奏ピアニストが指導 会費1回1,500円 初回は無料体験可 江崎 ☎080-4200-4915 Eメール musicr.group@gmail.com(要予約)

■手編みサークル彩の会(カギ針・棒針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 ①第1・3火曜②第2・4火曜午前10時～正午 ①石神井庁舎5階など②石神井公園区民交流センター ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 本郷 ☎080-1079-7539(要予約。午後1時～4時)

■フェリーチェ音楽の会(イタリア発声法で歌う世界のポップス・クラシック) 女性対象 月2回主に土曜午後1時～2時 厚生文化会館 声楽家が指導 入会金2,000円 月会費2,500円 事務局 ☎090-5767-2381(午後3時以降) Eメール daimusika@yahoo.co.jp(要予約)

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。

不動産の売却・土地活用・老朽貸家対策のノウハウとは？ 専門家に学ぶ「土地活用まるわかり個別相談会」を開催

2月23日(月・祝)無料・要予約 練馬産業会館で開催

土地や建物を「売りたい」「有効活用したい」「建て替えたい」と思ってもどこから手を付けていいかわからないもの。不動産の悩みは多くの方が経験することですが、専門家に直接相談できる機会は多くはありません。

そこで「アート住宅流通」「旭化成ホームズ」では2月23日(月・祝)「土地活用まるわかり個別相談会」を開催。相談会では、不動産売却の進め方のポイント、遊休地・貸駐車場・借地・底地の有効活用、住む予定のない実家の空き家対策の選択肢、老朽化した自宅、貸家やアパートの建て替えの手順などについて相談できます。この機会に気軽に参加を。

●相談会概要 ▶日時:2月23日(月・祝)午前9時30分～午後5時【希望の時間を伝えてください・物件の場所により取り扱いができない場合があります、事前に所在地を伝えてください】▶会場:練馬産業会館2階中会議室(練馬区豊玉上2-23-10)▶申込:相談会事務局(わかば企画内) ☎0120-661-339 受付時間午前10時～午後5時※個人情報は受付と会場案内に利用します

WEBの申込はコチラから

