

■=持ち物 □=申込 ▲=問合せ HP=ホームページ

**区西北部合同区民公開講座  
「糖尿病予防デー～食事・運動療法と最新の薬物療法」**

■3月14日(土)①午前11時～午後2時30分②午後1時30分～4時 場 練馬文化センター内③糖尿病に関するブース出展、服薬相談④食事・運動・薬物療法に関する講演会  
順天堂練馬病院糖尿病・内分泌内科先生准教授／川角正彦ほか定500名(先着順)⑤のみ▶区の担当:健康づくり係⑥申当日会場へ問練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター☎3997-0121(平日午前9時～午後5時)

**講座・催し**



**友好都市・長野県上田市  
物産販売会**

おやきやそば、地酒などの特産品を販売します。■2月20日(金)午前11時～午後3時 場 区役所アトリウム問国際・都市交流担当係☎5984-1302

**ひなまつり  
フラワーアレンジメント教室**

■3月1日(日)①午前10時～11時30分②午後2時～3時30分 場 四季の香ローズガーデン講第一園芸(株)/中川桃定各28名(抽選)￥3,800円申同ガ

**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**

◆ねこフェス+ワン!@パークロード

石神井 ■2月14日(土)～23日 習石神井公園商店街内 猫と犬の芸術作品の展示・販売会、スタンプラリーなど問石神井公園商店街振興組合・土屋☎3996-7419

◆庚申の会ビッグサービスデー

■2月15日(日)場江古田ゆうゆうロード内 ワーク券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。問栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆公衆浴場でちんぴの湯

■2月15日(日)￥430円(小学生100円、未就学児無料)固練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆不動産取引無料相談会

■2月20日(金)午前11時～午後3時 場 区役所アトリウム内 当日会場へ問(公社)東京都宅地建物取引業協会第九プロック(練馬区支部)☎6845-8240

◆区民健康医学講座「てんかんを正しく知る～子どもから高齢者まで安心

デンHPまたは往復ハガキで①教室名(ⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月19日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6四季の香ローズガーデン☎6904-2061

**消費者講座**

場 石神井公園区民交流センター定各50名(先着順)申電話または電子メールで①講座名(12の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、1月24日(火)2月3日(火)までに消費生活係☎5910-3089E-mail 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(火)2月20日(金)までにお知らせください。

**1くらしをラクに!心も整う整理収納術**

■3月2日(月)午前10時～正午 場 整理収納アドバイザー／中山真由美  
**2豊かな老後のため知っておきたいお金の話**

■3月5日(木)午前10時～正午 場 金融経済教育推進機構(J-FLEC)職員／川口貴文

**“イイね”りまツア-**

区の伝統文化を学ぶほか、みそ汁など和食の調理を体験します。対外国人の方とその家族 ※知り合い

の外国人の方に紹介してください。■3月28日(土)午前10時～午後1時30分 場 石神井公園ふるさと文化館など定20名(先着順)￥300円申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、地域振興課事業推進係☎5984-1523E-mail chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

**スポーツ**

**初心者スポーツ教室  
ぜんそく児水泳**

対気管支ぜんそく(ぜんそく気味も

含む)に悩む4歳児～小学生で、医師に参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。■4月6日～6月29日の毎月曜午後3時30分～5時【4月13日、5月4日・11日、6月8日を除く。9日制】④4月9日～6月25日の毎木曜午後5時～6時30分【12日制】場④平和台体育馆④大泉学園町体育馆定各45名(抽選)申HPまたは往復ハガキで①教室名(ⒶⒷ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保護者の氏名を、2月25日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

# 郷土芸能ねりま座

区の郷土芸能である祭囃子の催しです。区内囃子団体による演奏のほか、ゲストに八王子車人形西川古柳座を迎え、「東海道中膝栗毛 赤坂並木から卯塔場の段」を披露します。

■3月8日(日)午後1時～4時(午後0時30分開場)

場 生涯学習センター▶出演:北町囃子保存会、富士見台囃子保存会、石神井台囃子連、関町囃子保存会定300名(先着順)申当日会場へ

問 伝統文化係☎5984-2442 ※当日の問い合わせは、生涯学習センター☎3991-1667。



料が掛かります。※車での来場・搬入はご遠慮ください。※雨天中止。

◆ねりまのねり歩き(ⒶⒷカタクリコース)◎練馬駅北コース

月28日(土)①午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～やまち農園～清水山の森～正午別荘橋バス停解散(約4km)②4月1日(火)午前9時20分西武池袋線練馬駅集合～向山庭園～石神井川の桜並木～正午平成つつじ公園解散(約4km)定各15名(抽選)￥500円

※⑧はバス代実費。往復ハガキで①催し名(Ⓐ～Ⓑの別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、3月6日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1

ねりま観光案内所☎3991-8101

**献血にご協力を**

◆練馬駅北口バスロータリー

月14日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時 場 練馬駅北口バスロータリー

月20日(土)午前10時JR茅ヶ崎駅集合～一里塚～鶴嶺八幡宮～旧南湖院～午後2時30分集合場所解散(約7km)定60名(先着順)￥800円申往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、3月2日(必着)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。※雨天中止。

◆秋の陽公園(光が丘5-2-5)月3日(日)午前8時～午後1時申〒179-0073

田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

◆けんか広場公園(石神井台3-8-7)月3日(日)午前10時～午後1時申〒177-0045石神井台3-14-2 リトルベア☎3996-5880(先着20店)問い合わせは午後2時～5時)

**介護学べるサロン**

介護や健康に役立つ講座です。問在宅介護支援係☎5984-4597

◆ゲーム「ニンプロ」で考え方!

認知症の対応月22日(日)午後2時～4時 場 都営練馬駅北三丁目第3アパート集会所内講義定10名(先着順)申電話でミニケアホームきみさんち☎3929-2208

◆離れて暮らす親の介護をどうするか～事例から考える月23日(月)午前10時～11時30分 場 グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)

内講義・相談定10名(先着順)申電話で同所☎3594-7011

◆役に立つ福祉用具の選び方月2月

24日(火)午前11時～正午 場 NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206)内講義・相談定15名(先着順)申電話で同所☎6904-3275

◆どうすればいい?教えて、認知症

予防のこと月28日(土)午後2時～3時30分 場 介護老人保健施設練馬ゆめの木内講義定20名(先着順)申電話で同所☎3923-0222

◆地域で支える健康づくり～ピロリ菌と胃がんの予防医療月28日(土)午後3時～4時 場 ケアサービス伊東(平和台4-23-22)内講義定20名(先着順)申電話で同所☎090-9665-2220

**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めます。詳しくは、区HPをご覧ください。園育成支援係☎5984-1292

**ねりま遊遊スクール**

◆遊んで学ぼう!鬼ごっこ教室月5歳以上の未就学児④小学生 ※④は保護者の参加も可。月3月14日(土)午後1時～2時④午後2時15分～3時15分 場 光が丘体育館定各15名(先着順)￥1人100円申電話でSSC光が丘・柏木☎080-1378-2908(午前10時～午後10時)

**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。

**気づいた今が替え時です!**

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

即日仕上げ

重たい家具の移動 見積り無料

朝引き取り→夕方納品

白澤畠店

練馬区旭丘1-63-6  
0120-75-1153

私がお伺いします  
三代目 白澤聰一

**外壁・屋根塗装パック**

築後20年超の屋根にはカバーアップをお勧めします。

外壁+屋根“まるごと”塗り替え 木造戸建住宅限定  
『足場代』込みで長期保証付!! 冬は暖かく 夏は涼しい遮熱塗装

3大特典付  
①経年劣化部調整込  
②付帯物塗装一式込  
③バルコニー防水コート塗装サービス

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 戸建塗替実績 3275棟  
(有)フレッシュホーム お見積り無料!  
0120-330-828

樹木墓地一般墓地

淨土真宗本願寺派

宝林寺 合同墓地

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 詳しくはこちら

