

## ボランティア

### ねりまの食育推進ボランティア講座

修了後は、子どもたちと一緒に食事づくりを行うなど、食育活動に協力していただきます。▶**内容・日時**: 講義…4月11日(土)・25日(土)、5月9日(土)、6月13日(土)・20日(土)午前9時30分～正午 **調理実習**…5月16日(土)午前10時～午後1時30分【6日制】▶**場所**: 区役所アトリウム地下多目的会議室など▶**講師**: 日本女子大学教授/松月弘恵ほか▶**定員**: 30名(抽選)▶**申込**: ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年

齢⑥電話番号⑦受講理由を、4月1日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養指導担当係☎5984-4679

## 子ども・教育

### 新小学1年生に③医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の中学生までのお子さんを対象に、医療費を助成しています。新小学1年生となるお子さん(平成25年4月2日～26年4月1日生まれ)の医療証は、4月1日(水)に③医療証(乳幼児対象)から④医療証に切り替わります。新しい医療証は、3月6日から順次発送しています。4月になっても届

かない場合はご連絡ください。また、中学生までのお子さんの保護者で、③医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**: 児童手当係☎5984-5824

### 赤ちゃんと一緒にエクササイズ～子育てママの健康講座

▶**対象**: 首のすわった0歳児と母親▶**日時**: 4月14日(火)午前10時～正午▶**場所**: 平和台体育館▶**内容**: 講義、実技 ※希望者を対象に午前9時30分～10時に体組成測定あり。▶**講師**: 健康運動指導士/加藤有里ほか▶**定員**: 30組(先着順)▶**申込**: 電話で北保健相談所☎3931-1347

### パパのエクササイズ講座「赤ちゃん遊びながら健康に！」

▶**対象**: 6～12カ月児と父親 ※母

親の参加も可。▶**日時**: 4月18日(土)午前10時～11時30分▶**場所**: 関保健相談所▶**講師**: 健康運動指導士/巨尾麻樹▶**定員**: 20組(先着順)▶**申込**: 電話で同所☎3929-5381

### 4月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。▶**持ち物**: 母子健康手帳、歯ブラシ▶**申込**: 当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	受付日時
豊玉☎3992-1188	23(木)13:00～15:00
北☎3931-1347	10(金)9:00～11:00
光が丘☎5997-7722	7(火)9:00～11:00
石神井☎3996-0634	24(金)13:00～15:00
大泉☎3921-0217	24(金)9:00～11:00
関☎3929-5381	20(月)9:00～11:00

### 少人数の団体や個人の方へ

## 4月からインターネットで地区区民館・地域集会所の利用予約ができます

申請書の配布場所・問合せ 地域振興課地域施設係(区役所本庁舎9階)☎5984-4573、各施設

利用するには、事前に登録が必要です。「一般団体等登録申請書」に必要事項を記入の上、申し込んでください。※申請書は、区ホームページにも掲載しています。休館中の施設(豊玉北・富士見台・大泉学園地区区民館、桜台地域集会所)は、4月1日(水)から配布します。※代表者は区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方であることが必要です。



## A「練馬区健康いきいき体操」と B「ねりま ゆる×らく体操」の指導員を派遣します

区内の団体や施設などに運動指導士を派遣し、参加者の年齢や状態に合わせて区のオリジナル体操を無料で指導します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。※A Bの同時指導はできません。▶**期間**: 5月～来年3月▶**募集団体数**: A 15団体 B 20団体(先着順) ※利用は1団体1回限りです。▶**問合せ**: 健康づくり係☎5984-4624

## 4月から 飲食店などの屋内は原則禁煙に

受動喫煙に関する法令が全面施行され、一部の場所を除いて原則、禁煙となります。施設の種類により規制内容が異なります(下表参照)。※詳しくは、東京都ホームページ(<https://www.fukushihoken.metro.tokyo.lg.jp/>)をご覧ください。

▶**問合せ**: 受動喫煙対策担当係☎5984-1608

規制の内容	施設の種類の
敷地内禁煙(屋外に喫煙場所を設置可)	学校、医療機関、行政機関、バス、タクシー、航空機など ※幼稚園、保育所、小中学校、高校は屋外にも喫煙場所の設置不可。
屋内禁煙(喫煙専用室を設置可)	運動施設、ホテル、事務所、船舶、鉄道、従業員のいる飲食店など ※従業員のいない飲食店は、屋内禁煙か喫煙を選択。

## 区内全域で歩きタバコは禁止です

区は、練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例により、区内全域で歩きタバコやタバコのポイ捨てを禁止しています。喫煙する場合は、決められた喫煙場所や携帯灰皿を使用して、喫煙マナーを守りましょう。周囲の方への十分な配慮をお願いします。

▶**問合せ**: まち美化推進係☎5984-4709

### 喫煙者の皆さまへ

区内全域の公共の場所(道路・公園など)で、次の行為を禁止しています。



**歩きタバコ**  
**タバコのポイ捨て**  
**自転車やオートバイを運転中の喫煙**

## 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

◆**公衆浴場でカモミール湯**▶**日程**: 3月22日(日)▶**場所**: 区内公衆浴場▶**費用**: 470円(小学生180円、未就学児80円)▶**問合せ**: 練馬区公衆浴場組合・風間☎3991-5092  
◆**ねりまのねり歩き(A・B・高野台コースC・D・カタクリコース)**▶**日時**: 場所: ③3月31日(火)午前9時20分 ④4月19日(日)午後1時20分西武池袋線練馬高野台駅集合～観蔵院～長命寺～集合場所解散(約3km) ※いずれも2時間30分程度。 ※③稚児行列見学あり。 ④4月1日(水)③3日(金)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～中里さくらの森緑地～清水山の森～正午別荘橋バス停解散(約4km)▶**定員**: 各15名(抽選)▶**保険料など**: 500円 ※A・Bは拝観料、C・Dはバ

ス代実費。▶**申込**: 往復ハガキで①催し名(A～D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・性別・電話番号を、3月19日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 産業・観光情報コーナー☎3991-8101  
◆**簿記講座「日商簿記3級」**▶**日時**: 4月11日～5月30日の毎土曜午前9時30分～午後4時【4月25日、5月2日を除く。6日制】▶**場所**: 練馬西法人会▶**定員**: 20名(先着順)▶**テキスト代など**: 1万2000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23日(月)までに事務局☎3923-7272 FAX 3923-7285  
◆**新日本スポーツ連盟春季テニス大会(硬式・ダブルス)**▶**日程**: 4月11日(土)・12日(日)・19日(日) ※予備日26日(日)▶**場所**: 土支田庭球場▶**内容**: ④女子初級⑤男子初級⑥男女⑦2人の年齢の合計が100歳以上の男女⑧2人の年齢の合計が120歳以上▶**定員**: ④

⑤各32組⑥64組⑦48組⑧16組(先着順)▶**費用**: 1組3,500円▶**申込**: 新日本スポーツ連盟練馬テニス協議会ホームページ(<http://njfsf-nerima.com/>)または電話で同協議会☎090-2662-1991  
◆**チャレンジスポーツ～ラート教室**▶**対象**: 小学生以上▶**日時**: 4月14日(火)・21日(火)・28日(火)午後6時～7時【3日制】▶**場所**: 大泉第三小▶**定員**: 20名(先着順)▶**保険料など**: 4,950円▶**申込**: 電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月13日(月)までにSSC大泉☎FAX 3921-1300  
◆**目黒を歩く「長泉院附属現代彫刻美術館～浄土宗の古刹祐天寺へ」**▶**日時**: 4月26日(日)午前9時JR恵比寿駅集合～長泉院附属現代彫刻美術館～目黒川～祐天寺～午後0時30分東急東横線祐天寺駅解散(約6km)▶**定員**: 50名(先着順)▶**資料代など**: 500円▶**申込**: 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・性別・電話番号を、3月31日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井☎3929-8100(問い合わせは月・水・金曜午後3時まで)  
◆**ういてまて(着衣泳)講習会**▶**対象**: 3歳児以上 ※小学3年以下のお子さんは保護者同伴。▶**日時**: 5月10日(日)正午～午後4時▶**場所**: 光が丘体育館▶**内容**: 講義、実技▶**講師**: 水難学会指導員▶**定員**: 40名(先着順)▶**費用**: 800円(小学生以下200円、中学生500円)▶**申込**: ハガキまたは電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤学校名(学生のみ)⑥電話番号を、4月30日(必着)までに〒179-0073田柄3-27-26新日本スポーツ連盟・江川☎080-1049-1112 Eメール t-egawa@jcom.home.ne.jp

3月14日(土)午前10時～午後7時▶**問合せ**: 林☎3991-0888

### 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31日(必着)までに申込先へ ※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。  
◆**秋の陽公園**(光が丘2-5-2)▶**日時**: 4月5日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶**申込先**: 〒178-0065西大泉2-17-26リサイクルマーケットジョイ☎080-2567-3071(先着120店。問い合わせは平日午後2時～4時)  
◆**長光寺橋公園**(石神井町1-1-58)▶**日時**: 4月5日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)▶**申込先**: 〒177-0035南田中4-7-10-301 リサイクル・タンポポ☎090-5423-8684(先着80店。問い合わせは午後7時～9時)

### 朝・夕・青空市

◆**江古田いちば通り商店街**▶**日時**:

## 広告 中止のお知らせ

東京弁護士会主催  
弁護士によるくらしの無料相談会

3/9～13に大泉郵便局にて開催を予定していた無料相談会は新型コロナウイルス対応のため、中止とさせていただきます。ご理解の程よろしくお願いたします

お問い合わせ: 東京弁護士会 業務課

**03-3581-3332**

※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。