

- ◆被災地への温かいご支援ありがとうございます
……………2面
- ◆震災復興支援チャリティーアトリウムコンサート……………2面
- ◆子育てのひろば利用案内……………2面
- ◆石神井公園駅付近の踏切がなくなります……………3面

ともに築き 未来へつなぐ 人とみどりが輝く わがまち練馬

発行/練馬区 編集/広聴広報課広報係 〒176-8501豊玉北6-12-1 ☎3993-1111(代表) Fax3993-1194 <http://www.city.nerima.tokyo.jp/>

4月24日(日)午前7時～午後8時 練馬区議会議員選挙 練馬区長選挙

4月24日(日)は、練馬区議会議員選挙・練馬区長選挙の投票日です。また、期日前投票は4月18日(月)から始まります。

▶問合せ 選挙管理委員会事務局(区役所本庁舎16階)

☎5984-1399



選挙に行こう!

◎明るい選挙のイメージキャラクター「選挙のめいすいくん」



選挙のお知らせを発送します

練馬区で投票できる方(表1参照)に「選挙のお知らせ」を世帯ごとに封書で発送します。

投票所においでの際は、氏名・投票所を確認の上、ご自分の「選挙のお知らせ」をお持ちください。「選挙のお知らせ」が届いていない場合などでも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所で申し出てください。

投票の仕方

投票は、練馬区議会議員選挙と練馬区長選挙の2種類です。最初は、練馬区議会議員選挙の投票を、次に練馬区長選挙の投票をします(下図参照)。〈点字投票・代理投票ができます〉…目や手が不自由などの理由により、ご自分で字を書くことのできない方は、「点字投票」や係員による「代理投票」ができます。投票所で申し出てください。

期日前投票は4月18日(月)～23日(土)

投票日に仕事や旅行などで投票に行けない方は、期日前投票ができます。また、災害復旧などのためこれから被災地へ向かう方も、出発前に期日前投票をご利用ください。住所にかかわらず、どの期日前投票所(表2参照)でも投票できます。

ご自分の「選挙のお知らせ」の裏面に必要事項を記入の上、お持ちください。

選挙公報をお届けします

候補者の政見などを掲載した「選挙公報」を4月20日(木)から、各世帯にお届けします。また、区立施設・駅・郵便局で配布します。

〈音声版を送付します〉…区内在住の視覚障害がある方で、希望する方に「選挙公報」の音声版を送付します。申し込みが必要です。詳しくは、お問い合わせください。

滞在地での投票や郵便投票ができます

☐区外に滞在中の方や指定施設に入院・入所中の方は不在者投票ができます

☐一定の障害がある方や要介護5の方で、自書できる方は郵便投票ができます

いずれも事前に手続きが必要です。早めにお問い合わせください。 ※郵便投票の投票用紙の請求は、4月20日(木)午後5時まで受け付けます。

開票は即日行います

開票は4月24日(日)午後8時40分から、光が丘体育館(光が丘4-1-4)で行います。

〈当日、光が丘体育館は休館します〉…4月24日(日)は、光が丘体育館☎5383-6611が休館します(25日(月)は、競技場のみ午後3時30分から開館します。プール・トレーニング室についてはお問い合わせください)。

表1 投票できる方・できない方

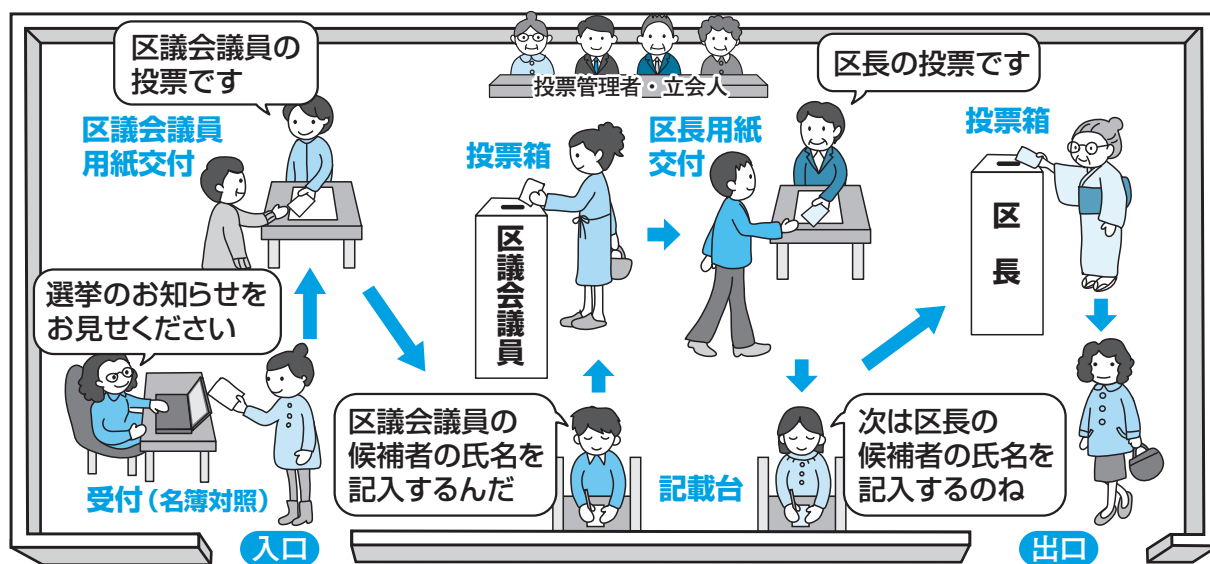
投票日現在の住所が練馬区内	平成3年4月25日までに生まれ、今年1月16日までに転入の届け出をし、引き続き練馬区に住んでいる方	できる
	今年1月17日以降に転入の届け出をし、引き続き練馬区に住んでいる方	できない
	練馬区内で転居をした方	できる(※)
投票日現在の住所が練馬区外の方		できない

※今年3月30日までに区内で転居の届け出をした方は、新住所の投票所となります。

表2 期日前投票所一覧(7か所)

期日前投票所	所在地	期間	時間
区役所アトリウム	豊玉北6-12-1	4月18日(月)～23日(土)	午前8時30分～午後8時
石神井庁舎5階	石神井町3-30-26		
光が丘区民センター2階	光が丘2-9-6		
関区民センター	関町北1-7-2		
勤労福祉会館(※)	東大泉5-40-36		
平和台体育館	平和台2-12-5		
大泉学園町体育館	大泉学園町5-14-24		

◎駐車場に限りがあります。身体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
※勤労福祉会館には、駐車場がありません。



当日は、投票率と開票状況がパソコンや携帯電話からご覧になれます

■区ホームページ(<http://www.city.nerima.tokyo.jp/>)をご覧ください。 ※携帯電話の場合は、末尾に「m/oshirase/」を付けてください。



震災復興支援チャリティー アトリウムコンサート

～演奏家有志による
心と心をつなぐ
リレーコンサート～

4/13水
10:00～15:00

区役所
アトリウム

入場
無料

東日本大震災で被災された方を支援するため、チャリティーコンサートを開催します。当日は、募金箱を設置し、皆さまからの募金を受け付けます。

※事前の申し込みは不要です。

※車での来場はご遠慮ください。

▷とき 4月13日(水)午前10時～午後3時▷ところ 区役所アトリウム▷内容 上を向いて歩こう、荒城の月、春、浜辺の歌など▷問合せ (財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311

出演者

大谷康子(バイオリン)、西原侑里(ピアノ)、柳瀬直子(ピアノ)、岡崎耕治(ファゴット)、岡崎悦子(ピアノ)、横山桂(チェロ)、只野なつき(ピアノ)、西條貴人(ホルン)、佐橋美起(ソプラノ)、梶山久美(バイオリン)、上田晴子(ピアノ)、三上明子(フルート)、青木美稚子(アルト)、小池ちとせ(ピアノ)ほか



大谷康子



西原侑里

被災地への 温かいご支援 ありがとうございます



問合せ 東日本大震災に関する練馬区専用ダイヤル
☎0120・984・964

区は、東日本大震災の被災者を支援するため、旧光が丘第二小で区民の皆さまから救済物資の受け付けを行いました。3月22日～4月3日に3千400人を超える方から物資を提供していただき、東京都などを通じてダンボール箱約2千箱分を被災地に搬送しまし

救済物資の受け付けを一時中止します

現在、被災地での物資の需要が変化していることから、区での受け付けを4月6日で一時的に中止しました。

た。ご協力ありがとうございました。

東日本大震災に関する練馬区専用ダイヤルの受付時間を変更
避難者の受け入れなどについて問い合わせに応じています。
▽受付時間 毎日午前8時30分～午後5時15分



皆さまからの救済物資は、地域の方のご協力をいただき被災地に向けて搬送しました

いっぱい つくろう

子育てのひろばの仲間



子育てのひろばの「J」利用を

区は、おおむね0～3歳のお子さんを子育て中の方が来室して、お子さんを遊ばせたり、子育ての情報を交換したりする場として、「子育てのひろば」事業を実施しています。子育ての仲間作りにぜひご利用ください。
※2の施設の一覧は、わたしの便利帳「テレホンガイド」をご覧ください。

▽問合せ ①・④：練馬子ども家庭支援センター ☎3993・8155、②：子ども育成係 ☎5984・5827、③：運営支援係 ☎5984・1078

1 子育てのひろば 専用施設「びよびよ」

「びよびよ」は、子育てのひろばの専用施設で、区内に7か所開設しています。

▽実施施設など 下表の通り
▽利用方法 予約はいりません。自由に入室してください(無料)。

2 学童クラブ室を 活用した子育ての ひろば「こども」

「こども」は、小学生が利用していない時間帯の学童クラブ室を活用した子育てのひろばで、今年度は69か所を実施します。実施曜日など詳しくは、各施設にお問い合わせください。 ※5月から光が丘すみれ・光が丘どんぐり学童クラブでも「こども」を開始します。

▽利用方法 予約はいりません。自由に入室してください

1 「びよびよ」一覧 (利用時間はいずれも午前10時～午後4時)

施設名	所在地	電話番号	実施曜日
練馬びよびよ	豊玉北5-18-12	3993-8200	月・火・木・金・土曜 (祝休日も開室)
貫井びよびよ	貫井3-25-15	3577-9820	月・火・水・金・土曜 (祝休日も開室)
光が丘びよびよ	光が丘2-9-6 光が丘区民センター6階	5997-7763	月・火・木・金・土曜 (祝休日も開室)
関びよびよ	関町北1-21-15	5991-4711	月・火・木・金・土曜 (祝休日も開室)
大泉びよびよ	東大泉5-35-1	3925-6716	月・火・木・金・土曜 (祝休日も開室)
西大泉びよびよ	西大泉1-27-10	3978-8881	月～土曜 (祝休日は休室)
北大泉びよびよ	北大泉4-15-15 北大泉児童館併設	3921-4856	月・水・木・土曜 (祝休日は休室)

3 民間学童保育施設を活用した子育てのひろば一覧 (利用時間はいずれも午前10時～午後1時。祝休日は休室)

施設名	所在地	電話番号	実施曜日
こどもフローラ	下石神井2-35-16	3996-6699	月～金曜
こどもくらぶじゃんけんぼん	西大泉2-12-5	3925-2150	月～金曜

4 民間団体による子育てのひろば一覧 (祝休日は休室)

施設名	所在地	電話番号	実施曜日	利用時間
ありんこぼと	向山4-28-15	3970-3932	月・水・木曜	10:00～15:00
かるがも親子・氷川台	氷川台3-24-17	3934-5314	火・木・金曜	10:00～15:00
かるがも親子の家	北町2-35-4	5920-5533	月・水・木曜	10:00～15:00
光が丘プレパひろば	旭町1-16-1	3976-1009	月・水・金曜	9:30～14:30
ほっぷ・すてっぷ	南田中1-6-14-102	3995-1720	月～木曜	10:00～15:00
未来こどもランド	石神井町3-27-14	3995-7860	月～金曜	10:00～15:00
千川バンビ	下石神井1-1-3	6807-0977	月・火・金曜	10:00～16:00
あいあい東大泉	東大泉3-41-7-201	3924-3508	火・水・金・土曜	10:00～15:00
あいあい南大泉	南大泉4-32-19	6750-7081	水・木・土曜	10:00～15:00

3 民間学童保育施設を活用した子育てのひろば

民間団体が運営している学童保育施設を活用した子育てのひろばです。

▽実施施設など 左表の通り
▽利用方法 予約はいりません。自由に入室してください(有料)。

▽注意事項 学校休業日などは、利用できません。詳しくは、各施設にお問い合わせください。

4 民間団体による子育てのひろば

NPO法人(特定非営利活動法人)などが、運営している子育てのひろばです。子育て相談や子育てに関する講習・情報提供も行っています。

▽実施施設など 左表の通り
▽利用方法 予約はいりません。自由に入室してください(無料)。

春のフェア'11

4/29(祝)～5/8(日)

期間中の教室の参加者を募集

▽とき 5月1日(日)午前10時～正午▽内容 公園内の樹木や野草、昆虫などを観察する▽講師 (財)日本自然保護協会自然観察指導員/川上典子他▽定員 30名(申込順)

1 歩いて自然を探す教室
室々新緑の中でいきものつながり!

▽とき 5月7日(土)午後1時～4時▽内容 稲荷山憩いの森(土支田4の14)などを散策▽講師 練馬みどりの機構事務局職員/木谷勝▽定員 10名(抽選)▽参加費 300円(保険料など)

4 新緑いきいき! みどり散歩

▽対象 初心者▽とき 5月4日(祝)午後1時30分～3時30分▽講師 園芸家/榎本兼一▽定員 20名(抽選)▽参加費 千

3 母の日を迎える寄せ植え教室

4月29日(祝)～5月8日(日)に開催される「春のフェア'11」で、事前に申し込みが必要な教室の参加者を募集します。

2 鉢物再生工房

4/17(日)から

石神井公園駅付近の踏切がなくなります

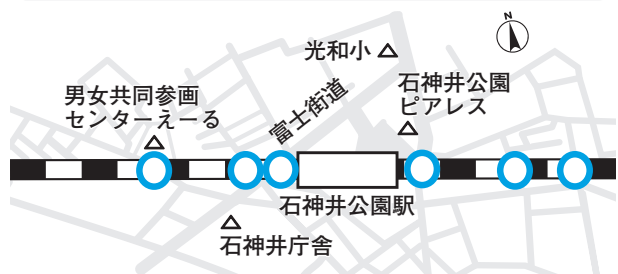
下り線も高架化されます

区と東京都、西武鉄道(株)は、踏切による交通渋滞の解消を図るため、西武池袋線石神井公園駅付近の高架化を進めています。

今回、練馬高野台駅～石神井公園駅付近の下り線の高架化工事が完了し、4月17日(日)から運行を開始します。これに伴い、石神井公園駅付近の6か所の踏切がなくなります(下図参照)。

また、区は、この地域で長年にわたりまちづくり活動や鉄道の高架化に貢献された8名の方に感謝状を贈りました。

石神井公園駅周辺概略図 (○は撤去される踏切)



計画係 ☎5984・2007

4月からの 児童扶養手当・特別児童扶養手当の支給額などが変わります

◎申請先・問合せ 児童手当係 (区役所本庁舎10階) ☎5984-5824

〔配偶者に障害がある方の児童扶養手当の支給対象が変わります〕

児童扶養手当の金額が、配偶者が受給している障害基礎年金の子の加算額を上回る場合は、子の加算に代えて児童扶養手当を受給できるようになります。

児童扶養手当		
区分	変更前	変更後
全部支給	4万1,720円	4万1,550円
一部支給	9,850円	9,810円
	4万1,710円	4万1,540円

特別児童扶養手当		
区分	変更前	変更後
特児1級	5万750円	5万550円
特児2級	3万3,800円	3万3,670円

父母の離婚などで単身で児童を扶養している保護者に支給する児童扶養手当と、障害のあるお子さんを扶養している保護者に支給する特別児童扶養手当の支給月額が、4月分(8月に振り込み予定)から物価変動に伴い左表の通り減額となります。

高齢者団体などへ 認知症予防ミニ講座の講師を派遣

講師は、養成講座を受講し、区の認定を受けた認知症予防推進員です。

▽対象 老人クラブ、高齢者サークル、構成員の5割以上が65歳以上の方の団体など▽内容 認知症予防に効果的な生活習慣についての講義など(30分程度)▽講座実施時期 来年3月中旬まで▽募集数 40団体(申込順)▽申込 実施希望日の1か月前までに電話で認知症対策係 ☎5984・4597へ

小中学生の 就学費用を援助

区は、経済的に困っている家庭に対して、小中学校で掛かる費用の一部を援助しています。申請方法など詳しくは、学務課(区役所本庁舎12階)、区ホームページ「教育」にある案内をご覧ください。 ※区立小中学校に通学する新1年生には、入学後に学校から案内を配布します。 ※平成18～22年度に援助費の受給申請書を出した方は、転校や世帯状況の変更がなければ、新たに申請する必要はありません。所得を審査

平成23年度練馬区青少年育成活動方針を策定

区は、区民の方などからなる青少年問題協議会の答申を受け、「平成23年度練馬区青少年育成活動方針」を策定しました。方針では、「地域とともに心のかような明るい家庭づくりを進める」など4つの重点目標を定め、家庭や地域でできる取り組みを紹介しています。全文は、区内の保育園・幼稚園・区立小中学校で保護者に配布する他、光が丘・大泉区民事務所、出張所、石神井庁舎2階、青少年課(区役所本庁舎10階)で配布します。また、区ホームページ「学ぶ・楽しむ」の「青少年向け」をご覧ください。

悪質な訪問販売 「お断り」シールを配布

悪質な訪問販売による消費者被害防止のため、シールを配布しています。玄関や電話の周りに貼るなどご活用ください。

▽配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、総合福祉事務所、消費生活センター(石神井町2の14の1 石神井公園区民交流センター2階)、経済課(区役所本庁舎9階)▽問合せ 消費生活係 ☎5910・3089

都市計画道路放射第35・36号線建設事業に関する環境影響評価書がご覧になれます

東京都が作成した東京都都市計画道路放射第35・36号線(板橋区小茂根4丁目～練馬区早宮2丁目)建設事業に関する環境影響評価書がご覧になれます。

▽縦覧・閲覧期間・場所 4月12日(火)～26日(火)午前9時～午後5時(施設の閉庁日を除く)：小竹図書館

男女共同参画を考えた情報紙「MOVE」を配布

今回の特集は「男女共同参画の歩み in 練馬」です。4月15日(金)から配布します。

▽配布場所 区内各駅の広報スタンド、地区区民館、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、男女共同参画センター(石神井町8の1の10)、人権・男女共同参画課(区役所本庁舎6階)▽問合せ 人権・男女共同参画課 ☎5984・45118

練馬区生涯学習推進計画を策定

区は「人が育ち 地域をつくる 学びのまち ねりま」を実現するため、「練馬区生涯学習推進計画」を策定しました。計画は、区民事務所(練馬を除く)、出張所、図書館、体育館、

献血にご協力を

4月13日(木)午前10時～11時30分、午後1時～3時30分、ホテルカデンツア光が丘(高松5の8)

4月20日(木)午前9時30分～11時30分、午後1時～3時、東鴨信用金庫土支店(土支田4の7の7)

▽問合せ 東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422・321100

平成23年度 後期高齢者医療保険 保険料のお知らせ

問合せ 後期高齢者保険料係 ☎5984・4588

保険料の納付

◆特別徴収(年金からの徴収)の方
2か月に1回、年金から差し引いて徴収します。既に特別徴収の方は、4〜8月に支給される年金から23年2月と同額の保険料を徴収します。なお、保険料額についての通知書は送付しません。

◆普通徴収(納付書や口座振替による徴収)の方
毎月納めていただきます。4月中旬に暫定保険料決定通知書を送付します。これは、21年中の所得を基に保険料額を計算した仮の保険料額で、4〜6月の3か月分です。

◆22年中の所得を基に計算した保険料額決定通知書を送付します。特別徴収仮徴収額決定通知書を送付しました。6月から特別徴収を開始する方には、4月中旬に特別徴収仮徴収額決定通知書を送付します。保険料額は通知書で確認してください。

◆均等割額の軽減
同一世帯の世帯主と被保険者の方全員の所得の合計額が表1の基準額以下の場合、保険料が軽減されます。

表1 均等割額の減額割合

基準額(総所得金額 ※1)	軽減割合()は軽減後の均等割額
33万円	85% (5,600円) ※2
33万円+24万5,000円×同一世帯の被保険者数(被保険者である世帯主を除く)	50% (1万8,900円)
33万円+35万円×同一世帯の被保険者数	20% (3万200円)

※1 総所得金額は、「給与収入-給与所得控除額」「年金収入-公的年金等控除額」「事業収入-必要経費」などの合計額です。また、65歳以上で公的年金等控除を受けた場合、さらに15万円を控除します。

※2 後期高齢者医療保険の被保険者全員が年金収入80万円以下で、その他の所得がない場合、軽減割合は90%となります。

表2 所得割額の減額割合

基準額(旧ただし書き所得 ※3)【 】は年金収入のみの場合	軽減割合
15万円 [168万円]	全額
20万円 [173万円]	75%
58万円 [211万円]	50%

※3 旧ただし書き所得とは、前年の総所得金額や山林所得金額、株式・長期譲渡所得金額などの合計から基礎控除額33万円を引いた額です(雑損失の繰越控除額は控除しません)。

合計額が表1の基準額以下の場合、保険料が軽減されます。

所得割額の軽減

◆被扶養者だった方の保険料の特例
後期高齢者医療保険加入前まで、会社などの健康保険(国民健康保険・国民健康保険組合を除く)の被扶養者だった方は、所得割額が全額免除となります。また、均等割額が9割軽減されます(軽減後の均等割額は3千700円)。

石神井公園ふるさと文化館サポーターを募集

石神井公園ふるさと文化館(石神井町5の12の16)で、展示品の解説やイベントの準備などをしていただくサポーター(ボランティア)を募集します。

◆説明会: サポーターを希望する方は、必ず説明会に参加してください。

▽とき ①4月27日(水)30日(土) いずれも午後2時〜3時30分▽申込 電話で石神井公園ふるさと文化館 ☎3996・4060へ

◎問合せ 石神井公園ふるさと文化館

区民の方の自主的なまちづくり活動に助成

練馬まちづくりセンターは、区民の方が主体となつたまちづくり活動に費用の一部を助成します。申し込む方は、4月22日(金)〜5月15日(日)に練馬まちづくりセ

利用者募集 練馬型グループ 保育室格台



5月1日(日)から、桜台駅近くのマンションの一室を借り上げ、「練馬型グループ保育室格台」を開設します。練馬型グループ保育室は、共働きなどにより家庭で保育できないお子さんを、区立保育園の園長経験者などが預かるものです。今回、グループ保育室を利用するお子さんを募集します。

▽対象 区内在住で平成20年4月2日〜23年3月5日生まれのお子さん▽募集人数 0歳児

管理係 ☎5984・5839へ

私立幼稚園 入園料・保育料を助成します



▽対象 区内在住で、私立幼稚園に3〜5歳児を通園させている保護者 ※入園料は、今年4月1日以降の入園児の保護者のみ。▽助成額 下表の通り▽申込 ①区内の幼稚園にお子さんを通園させている方: 幼稚園がまとめて申請②区外の幼稚園にお子さんを通園させている方: 幼稚園にある申請用紙に必要事項を記入の上、4月28日(木)までに学務課事務係(区役所本庁舎12階)へ ※区外の幼稚園で、①と同じ手続きの園がありますので、園に確認してください。▽問合せ 学事係 ☎5984・5659

入園料・保育料の額		助成額
入園料	4万円未満	全額
	4万円以上	4万円
保育料	月額1万9,200円未満	保育料月額から8,000円を引いた額
	月額1万9,200円以上	月額1万1,200円

※住民税(特別区民税・都民税)非課税世帯または住民税所得割額が一定以下の世帯には、助成に加え就園奨励費があります。その場合、助成額が異なることがあります。

国民年金

◆平成23年度の学生納付特例を受け付けます
学生で収入が少なく保険料を納められない方は、申請して承認されると、承認された期間について保険料の後払い(10年以内)ができます。 ※2年を過ぎると当時の保険料に計算金がつきます。 ※対象にならない学校もあります。 ※22年度に承認を受けた方には、6月上旬までに日本年金機構から申請書をお送りします。

▽問合せ 練馬年金事務所 ☎3904・5491、区役所内国民年金係 ☎5984・4561

官公署だより

□平成23年度の国民年金保険料納付書を送付
23年度は、保険料が月額1万5千100円から1万5千200円に改定されました。納付書が届いていない方は、ご連絡ください。4月分からの1年前納または6か月前納を希望する方は、納期限が5月2日(月)ですので、早めにご連絡ください。

▽問合せ 練馬年金事務所 ☎3904・5491

□東日本大震災の被害で避難されている方、国税に関する相談や納税証明書の交付などは、避難場所の最寄りの税務署でも受け付けます。また、青森・岩手・宮城・福島・茨城県の納税者に対しては、国税の申告・納付などの期限延長を行います。その他の地域で被害に遭われた方も期限延長ができる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

▽問合せ 税務署 [練馬東 ☎3993・3111、練馬西 ☎3867・9711]

区民の皆さまの清掃活動を支援

区は、区民の方で構成された「大泉学園町希望が丘公園運動場」の交通手段に誤

訂正します

4月1日号2面に掲載した「大泉学園町希望が丘公園運動場」の交通手段に誤

自転車駐車場・レンタサイクル



◆…有料制自転車駐車場

定…定期利用 月額1,000～2,200円(通学の場合は600～1,700円)

※駅までの距離などで金額が異なります。

※3・6か月単位の利用料金には割引があります。

※順番待ちになる場合があります。

①…1回利用 100円 ※光が丘ふれあいの径は24時間ごとに100円。

原…50cc以下の原動機付自転車も利用可

【定期利用】1か月3,000円、3か月8,000円、6か月16,000円

【1回利用】200円

時…時間利用 8時間ごとに100円(3時間以内は無料)

●…レンタサイクル「ねりまタウンサイクル」

【定期利用】1か月2,000円(学生1,500円)、3か月5,700円(学生4,200円)

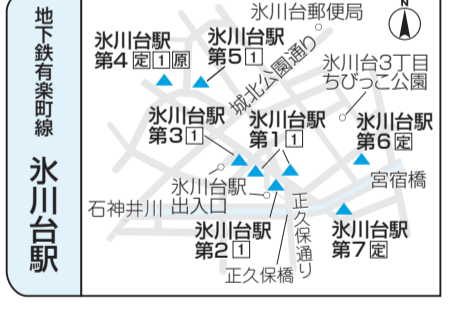
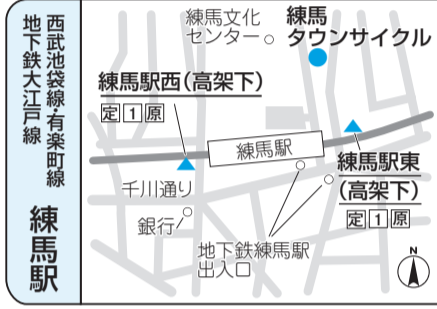
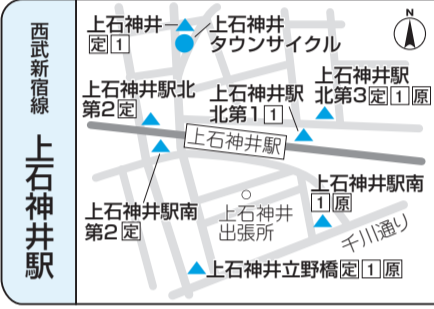
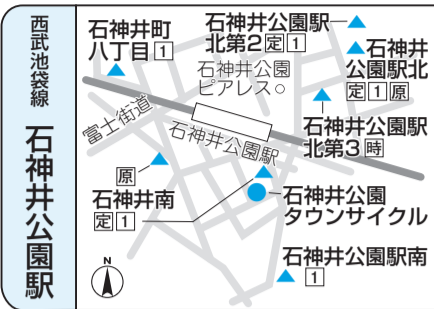
6か月9,600円(学生7,200円)

【1回利用】当日(24時間以内)200円、半日(4時間以内)100円

★…無料自転車駐車場 ◆…西京市自転車駐車場

問合せ

有料制自転車駐車場・ねりまタウンサイクル…自転車問い合わせセンター ☎3993-5100 ※桜台駅東・西、練馬駅東・西、中村橋駅東・西、富士見台駅東・西、光が丘ふれあいの径自転車駐車場(地区上下線の付いた駐車場)は、(助)自転車駐車場整備センター ☎3667-1241。
無料自転車駐車場・西京市自転車駐車場…交通施設係 ☎5984-1996



駅周辺の放置自転車は撤去します

駅周辺の放置禁止区域に放置された自転車と50cc以下の原動機付自転車は、5分ほど警告放送を流し、警告後も移動されない場合は撤去します。撤去日の翌日から1か月を過ぎても引き取りがない自転車などは、法令に基づき処分します。

▷返還日時 毎日午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く) ▷持参する物 ①身分を証明する物(運転免許証など) ②撤去された自転車などの鍵 ③撤去料(自転車4,000円、原動機付自転車7,000円) ④返還通知ハガキ(受け取った方のみ) ▷問合せ 自転車問い合わせセンター ☎3993-5100



凡例：①対象、②時、③所、④場所、⑤内容、⑥講師、⑦出演、⑧定員、⑨参加費(記載のないものは無料)、⑩持ち物、⑪企画、⑫申し込み、⑬問合せ

講座・講演会

集団回収のすすめ 学習・座談会

④4月25日(月)午後1時30分～3時30分 ⑤豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ⑥古紙・空き缶などの集団回収の仕組みや区の報奨金制度などを紹介 ⑦25名(申込順) ⑧電話で豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196へ

時事問題を考える =区民大学=

④18歳以上の方 ⑤4月28日(木)・5月19日(木)午後2時～3時30分 ※6月以降の日程は後日区報でお知らせします。⑥練馬公民館(豊玉北6-8-1) ⑦その月のニュースを解説 ⑧元毎日新聞社論説委員長/清水幹夫 ⑨300名(申込順) ⑩電話または区ホームページ「電子申請」で練馬公民館 ☎3991-1667へ ※既に申し込んでいる方で6か月受講がない方は、申し込みが必要です。

こどもお茶教室 =公民館サポーターズ講座=

④小学3～6年生 ⑤5月7日・21日、6月4日、7月2日・16日の土曜午前10時～11時30分【5日制】 ⑥練馬公民館 ⑦練馬区華道茶道連盟会員 ⑧20名(抽選) ⑨2,500円(茶菓子代など) ⑩往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学年)⑤性別⑥電話番号⑦保護者氏名を記入の上、4月27日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ

自然「感」察会 ～石神井公園の魅力再発見～

④5月8日(日)、11月20日(日)午前10時～午後2時【2日制】 ⑤石神井公園(石神井台1-26-1) ※5月8日は終了後、希望者で石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)を見学。⑥プロ・ナチュラリスト/佐々木洋 ⑦30名(抽選) ⑧40円(保険料) ⑨往復ハガキに①教室名②住所③氏名(ふりが

な)④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、4月27日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館 ☎3991-1667へ

初級外国語講座 ～韓国語・スペイン語～

④5月11日～7月27日の毎水曜午後6時30分～8時30分【12日制】 ⑤区役所東庁舎3階など ⑥会話レッスンなど ⑦各言語とも15名(抽選) ⑧7,500円(教材費など) ⑨往復ハガキに①講座名(韓国語・スペイン語の別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥希望言語の学習歴を記入の上、4月21日(必着)までに区役所内国際交流係 ☎5984-4333へ

新緑の中で野鳥を探そう

④小学生以上の方 ※小学生は保護者同伴。⑤5月14日(土)午前9時30分～11時 ⑥光が丘公園(光が丘4-1-1) ⑦(株)生態計画研究所主任研究員/中村忠晶 ⑧30名(抽選) ⑨往復ハガキに①講座名②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を記入の上、4月28日(必着)までに区役所内みどり計画係 ☎5984-1659へ

小学校科学教室

④小学5年生 ⑤時下表の通り ⑥顕微鏡を使って、水や土の中の小さな生物などを調べる ⑦区立小学校教諭 ⑧各30名(抽選) ⑨100円(保険料など) ⑩往復ハガキに①教室名(A～D)の別も。第4希望まで②住所③氏名(ふりがな)④学校名・学年⑤電話番号⑥保護者氏名を記入の上、4月27日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1 総合教育センター ☎3904-4881へ

とき【5日制】	ところ
5/14～6/11の毎土曜 A 9:30～11:30 B 13:30～15:30	関町小(関町北3-23-34)
5/21～6/18の毎土曜 C 9:30～11:30 D 13:30～15:30	豊玉小(豊玉中4-2-20)

初級エアロビクス教室

④5月17日～8月2日の毎火曜午前10時～11時30分【12日制】 ⑤区勤労福祉

練馬文化センターの催し

◇交通 練馬駅北口下車徒歩1分
(車で来場する方は、練馬駅北口地下駐車場〈有料〉をご利用ください)

はいだしょうこ ファミリーコンサート

④8月6日(土)午後2時開演 ⑤大ホール ⑥ぼよん行進曲、バナナのおやこなど ⑦はいだしょうこ・中西圭三(歌)、東京ニューシティ管弦楽団 ⑧3,000円(全席指定) ※車いす席は本人・付添者とも1,500円。 ※3歳未満のお子さんは無料(座席が必要な場合は有料)。
(チケット予約・購入方法)
4月16日(土)午前10時から①で電話予約が、②で予約・購入ができます。また、17日(日)午前10時から③④で購入



ができます(申込順)。
①練馬文化センター ☎3948-9000 ②チケットぴあ ☎0570-02-9999 ③大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅北口下車徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1〈5階〉) ④練馬区文化振興協会ホームページ(<http://www.neribun.or.jp/>) ※車いす席・難聴者用イヤホンを利用したい方は、①へ申し込んでください。

はいだしょうこ

会館 ⑤健康運動実践指導者/細矢瑞枝 ⑥30名(抽選) ⑦7,500円 ⑧直接または電話、往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、5月10日(必着)までに〒178-0063東大泉5-40-36 勤労福祉会館 ☎3923-5511へ

催し

区民将棋大会

④5月8日(日)午前9時～午後5時 ※小学生は午後0時30分から。⑤総合教育センター ⑥クラス別リーグ戦 ⑦200名(抽選) ⑧往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①大会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤段級位(小学生は「小学生」と記入)を、4月23日(必着)までに〒177-0033高野台2-25-1 総合教育センター ☎3904-4881へ

パソコン相談会

事前に相談内容を伺います。
⑤パソコンの基本操作ができる方 ⑥

5月12日(木)④午前10時～正午⑤午後1時30分～3時30分 ⑥男女共同参画センターえーる(石神井町8-1-10) ⑦地域ITリーダー ⑧各回10名(申込順) ⑨パソコン(ある方のみ) ⑩電話で男女共同参画センターえーる ☎3996-9007へ ※保育室(①1歳以上の未就学児)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

映画・音楽会

60歳以上の方対象の映画会

①②とも③各回200名(先着順) ④当日会場受け付け
①関区民センター(関町北1-7-2)
④4月22日(金)④午前10時から⑤午後1時30分から⑥にあんちゃん(主演/長門裕之) ⑦関区高齢者センター ☎3928-1987
②光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6)
④4月28日(木)④午前10時から⑤午後1時30分から⑥慕情(主演/ジェニファー・ジョーンズ) ⑦光が丘高齢者センター ☎5997-7717

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。

花とみどりの展示会

④春の山野草とスケッチ展…4月15日(金)～17日(日)午前9時～午後5時(17日は午後4時まで) ⑤園花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402

ミニガイド

■親子水泳教室
④おむつをとれた幼児と保護者 ⑤毎火曜午前11時5分～午後0時30分(7・8月を除く) ⑥大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ⑦20組(申込順) ⑧月5,000円 ⑨電話またはファ

クスで①教室名②親子の住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、SSC大泉 ☎Fax3921-1300へ(問い合わせは月～土曜午前9時～午後5時〈祝日を除く〉)

■藤の花ファミリーコンサート
④4月29日(祝)午後2時～3時45分 ⑤練馬東小(春日町1-30-11) ☎3990-9142 ⑥ダンソン第2番、ルパン3世のテーマなど ⑦練馬東中吹奏楽部 ⑧200名(先着順) ⑨上履き ⑩当日会場受け付け

■カラダが喜ぶアクアエクササイズ
④40歳以上の方 ⑤5月11日～来年3月28日の毎水曜午前9時30分～10時45分(7・8月と祝日を除く) ⑥光が丘体育館(光が丘4-1-4) ⑦40名(申込順) ⑧入会金1,000円、月2,500円 ⑨電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498へ

ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。
⑤園学び支援係 ☎5984-2438
●絵本の世界を体験してみよう…④3歳以下のお子さんと保護者 ⑤4月20日(水)午前10時30分～正午 ⑥石神井公園(石神井台1-26-1) ⑦20組(申込順) ⑧電話で石神井・冒險遊びの会・鈴木

☎090-7278-1141へ(午前10時～午後2時)

●母の日のプリザーブドフラワーアレンジ作り…④小中学生 ※小学3年以下のお子さんは保護者同伴。⑤4月23日(土)午前10時～正午 ⑥豊玉リサイクルセンター(豊玉上2-22-15) ⑦20名(申込順) ⑧500円(材料費など) ⑨電話でフラワーアレンジクレエ・長谷川 ☎090-2913-0748へ

●里山体験プログラム「たけのこ掘りとザリガニ釣り」…④小学生と保護者 ⑤4月23日(土)午前10時30分～午後2時 ⑥里山ギャラリーノア(埼玉県寄居町) ⑦15組(申込順) ⑧1人1,500円(昼食代など) ⑨電話でむさしの里山ネットワーク・太田 ☎3921-6994へ

●ふれあいベビーマッサージ…④2～8か月児と保護者 ⑤4月25日(月)午前10時～11時30分 ⑥春日町青少年館(春日町4-16-9) ⑦18組(申込順) ⑧1組500円(材料費など) ⑨電話でマシュー・清田 ☎090-6173-3970へ(午前10時～午後8時)

●親子で楽しくファーストサイン…④6か月～1歳6か月児と保護者 ⑤4月29日(祝)午前10時30分～11時30分 ⑥光が丘区民センター6階(光が丘2-9-6)

⑩10組(申込順) ⑪1組500円(材料費など) ⑫電話でSMILE KIDS・増本 ☎080-2056-6353へ(午前10時～午後8時)

ねりまイクメン講座

区内の団体に委託して実施。
●パパも一緒にベビーマッサージ…④2～8か月児と保護者 ⑤4月24日(日)午前10時～11時 ⑥石神井公園区民交流センター2階(石神井町2-14-1) ⑦15組(申込順) ⑧1組500円(材料費など) ⑨電話でChanahana・中川 ☎090-9813-4103へ ⑩園学び支援係 ☎5984-2438

リサイクルマーケット

車での来場・搬入はご遠慮ください。700円以下の出店料が掛かります。
▷出店申込 往復ハガキに①住所②氏名③電話番号を記入の上、開催日の5日前までに申込先へ
▷問合せ 申込先または清掃リサイクル課普及啓発係 ☎5984-1448
●春の風公園(光が丘7-4-1)…5月1日(日)午前9時～正午(雨天中止) ④〒177-0042下石神井6-5-18 ミモザ・サラダ ☎090-6154-6204(抽選50店)。

問い合わせは午後6時～8時)
●長光寺橋公園(石神井町1-1-58)…5月1日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止) ④〒176-0001練馬2-22-13リサイクル・タンポポ ☎090-5423-8684(先着100店。問い合わせは午後7時～9時)
●大通り南公園(光が丘7-4-1)…5月4日(祝)午前9時～午後2時(雨天中止) ④〒179-0072光が丘7-7-11-903 四つ葉のクローバー ☎3976-3136(先着30店。問い合わせは午後8時～10時)
●早宮公園(早宮2-13-5)…5月7日(土)午前9時30分～正午(雨天中止) ④〒179-0081北町2-31-1 滝浦美香 ☎080-6807-5368(問い合わせは午後4時以降)

朝・夕・青空市

●江古田いちば通り商店街…4月15日(金)午前10時～午後7時 ⑤間南部 ☎3991-2340
●練馬銀座本通り商店街…4月16日(土)午前10時から ※商品がなくなり次第終了。⑥間荒井 ☎3991-2120
●早宮商店街…4月16日(土)午後3時～6時 ⑦間山崎 ☎3993-3388

講座・大会などの対象は原則として区内在住・在勤(在学)の方です。郵送申込の場合は、1人1通に限ります。区内在住でない方は、勤務先や学校の住所を記入してください。

武蔵大学図書館のご利用を

区と武蔵大学との協定により、武蔵大学図書館(豊玉上1-26-1)で、貸し出しや館内閲覧などができます。

▷対象 区立図書館の利用登録をしている18歳以上の方(大学院生、大学生、短大生、高校生、大学受験生を除く)▷有効期限 手続きの日~その年度の3月22日 ※毎年、手続きが必要です。▷費用 年3,000円▷申込 直接、区立図書館へ ※区立図書館の一覧は、わたしの便利帳「テレホンガイド」参照。▷問合せ 光が丘図書館☎5383-6500

スポーツ

女性スポーツ大会

□バレーボール

①APTAチーム(区内の同一小学校の児童の母親)②クラブチーム(区内在住の20歳以上の既婚女性・30歳以上の未婚女性)③6月12日(日)・14日(火)・17日(金)予選、19日(日)準決勝・決勝 いずれも午前9時から総合体育館9人制トーナメント④1チーム2,000円(保険料など)⑤体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎11階) ☎5984-1947

※過去の大会出場経験などにより参加できない場合があります。詳しくは、実施要項をご覧ください。

初心者スポーツ教室

①~③とも④15歳以上の方(中学生を除く)⑤往復ハガキに①教室名(①~③の別)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥学年(学生のみ)⑦電話番号を記入の上、4月20日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947へ

①弓道

⑤5月5日~6月9日の毎木曜午前10時~正午【6日制】⑥総合体育館(谷原1-7-5)⑦30名(抽選)⑧2,000円(保険料など)

②卓球

⑤5月11日~6月15日の毎水曜午前10時~正午【6日制】⑥総合体育館(谷原1-7-5)⑦40名(抽選)⑧500円(保険料など) ※ラケットの貸し出しあり。

③エアロビックダンス

⑤5月13日~6月17日の毎金曜午後7時~9時【6日制】⑥光が丘体育館(光が丘4-1-4)⑦100名(抽選)⑧60円(保険料)

区民体育大会

①スポーツ振興課事業係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1947

□水泳(高校生・一般の部)

⑤6月19日(日)午前9時から⑥光が丘体育館⑦右上の表の通り⑧1種目500円、リレーは1チーム1,000円(保険

料など)⑨体育館、三原台温水プール、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。5月13日(必着)までに練馬区体育協会へ ※小学生・中学生の部は、9月18日(日)に実施します。詳しくは、後日区報でお知らせします。

〈都民体育大会水泳競技会練馬区選考会も同時開催〉…⑩区内在住の方、または都内在住で区内在勤の方 ※小中高生、高等専門学校生、学生スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。⑪区民体育大会と同じ

水泳競技会種目一覧 (単位: m)

区分	種目	一般		
		高校生 24歳	25~34歳	60~64歳
自由形	男	100	50	25
	女	100	50	25
平泳ぎ	男	100	50	25
	女	100	50	25
バタフライ	男	50	50	25
	女	50	50	25
背泳ぎ	男	50	50	25
	女	50	50	25
個人メドレー	男	200	※一般の部については、実施要項をご覧ください。	
	女	200		
リレー	男	200		
	女	200		
フリー	男	200		
	女	200		

※プログラムは3日前から体育館、三原台温水プールでご覧になれます。

□アควアスロン

⑤小学生以上の方⑥6月5日(日)午前9時30分から(雨天決行)⑦光が丘体育館、光が丘公園⑧小学生…スイム60m・ラン1.2km、中学生・50歳以上…スイム180m・ラン3.7km、15歳以上(中学生を除く)…スイム240m・ラン5.6km⑨500

円(保険料など)⑩体育館、三原台温水プール、スポーツ振興課にある実施要項をご覧ください。5月21日(必着)までにトリアスロン連合事務局へ

5月のトレーニング室利用説明会

区立体育館のトレーニング室は会員制です。説明会に参加し会員になると、どこの体育館でも利用できます。

④15歳以上の方(中学生を除く) ※障害などにより1人で利用できない方は、付き添いが必要です。⑤各回の前日までに、直接または電話で各体育館へ ※各回とも定員があります(申込順)。

総合体育館(谷原1-7-5) ☎3995-2805	16月、30月……10:00
平和台体育館(平和台2-12-5) ☎5920-3411	6(金)、13(金)、22(日) ……9:30
光が丘体育館(光が丘4-1-4) ☎5383-6611	2(月)、7(土)、10(火)、12(木)、17(火)、19(木)、25(木) ……9:30
上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎5991-6601	3(祝)、29(日)……15:00 14(土)、23(月)……9:30
大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ☎5905-1161	5(祝)、21(土)……14:30 8(日)、17(火)……9:30

※中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ☎3970-9651については、お問い合わせください。

お休みします

◆練馬区立美術館☎3577-1821

⑤4月12日(火)~15日(金)【展示作業のため】

◆勤労福祉会館☎3923-5511

⑤5月9日(月)【全館清掃のため】

区民のひろば

この欄は、区民の方の自主的なサークル活動などを紹介しています。区の事業ではありませんので、内容などの確認は、当事者間で行ってください。 ※記事中の会場は主催者が利用を予定しているものです。▷掲載の問合せ 広報係☎5984-2690

◆親子英語リトミック教室 Music Together 月3回火曜①午前9時30分~10時15分(1歳児)②午前10時30分~11時15分(2歳児) 光が丘区民センター5階 ①②とも入会金1,500円、月会費3,500円 4月26日に体験会あり(参加費300円) 風間☎5387-0152(要予約)

◆点字講習会 初心者対象 5月12日~7月14日の毎水曜午後1時30分~3時30分 大泉図書館 参加費10回3,000円 大泉点字会・小万☎3925-8879(要予約)

◆ファイナンシャルプランナーによる生命保険個別無料相談会 ①4月25日②27日③30日午後1時~5時の間の1時間程度 サンライフ練馬 お子さん連れ可 小田原☎090-7286-4047(要予約)

◆コン・フォートクラブ写真習作展 4月14日~17日午前10時~午後6時(17日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…偶数月の最終日曜午後1時~4時 石神井公園区民交流センター2階 入会金2,000円 年会費8,000円 月1回撮影会、年数回学習会・写真展などあり 平井☎3904-6329(午後8時~9時)

◆スワンスイミングクラブ 多少泳げる中高年齢の女性対象 毎水曜午前11時~午後1時 上石神井体育館 練馬区水泳連盟コーチが指導 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 小川☎3995-2427

◆第8回楽しい歌謡セミナーとボイストレーニング 初心者~中級者と指導者を希望する方対象 6月12日午後1時30分~4時 関区民センター 講師 作詞作曲家/星桂三他 参加費1,500円 教材費実費 日本歌謡指導者協会・新聞☎Fax3970-6261(要予約)

◆地唄舞 花びら会 5月から第1・3・4火曜①午前10時~正午②午後6時30分~8時30分 ①石神井公園区民交流センター2階など②貫井活動交流室など ①②とも月会費4,000円(中学生以下3,500円) 初回は1,000円で体験可 島田☎3922-1035(要予約)

◆第14回和紙絵草紙展 4月23日~27日午前10時~午後5時(27日は午後2時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 貝和☎3995-5623

◆大正琴無料体験会 4月12日・5月10日午前10時~11時30分 桜台地域集会所 例会…月2回火曜午前10時~11時30分 桜台地域集会所 入会金1,000円 月会費3,000円 第三花かげ会・佐藤☎3991-3945(要予約)

◆健康瞑想教室 盛善会 月1回主に水曜午前10時~11時30分 サンライフ練馬 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 吉田☎080-3017-0878(要予約)

◆囲碁講習会 初級~有段者対象 ①4月16日~6月4日の毎土曜②4月19日~6月7日の毎火曜午後1時~5時 興風館(上石神井) 講師 アマ8段/武林正博 ①②とも参加費8回5,000円 例会…毎火・水・土曜午後1時~5時 興風館 月会費1,500円 日本棋院練馬囲碁連盟支部・坂本☎3929-2869(要予約)

◆ウオーキング カタクリの会 67歳以下で6km以上歩ける方対象 月4回都内近郊などで活動 第4火曜午前中に石神井庁舎で健康講座やミーティングあり 入会金1,000円 年会費3,000円 安藤☎3923-3848(要予約。午前中)

◆韓国語学習など 韓国文化サークル 初級以上の方対象 月3回金曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター2階など 月会費3,000円 小澤☎080-1069-9232(要予約)

◆詩吟(漢詩・和歌・新体詩など) 富岳流桜台吟詠会 月3回火曜午前10時~正午 桜台地域集会所 月会費2,600円(入会月は無料) 井田☎3993-5889

◆ちぎり絵教室 第3土曜午前10時~正午 石神井公園区民交流センター2階 入会金3,000円 月会費1,000円 材料費月1,000円 戸池☎5935-9701(要予約)

◆春塘俳句会 初心者~中級者対象 第4月曜午後1時~5時 貫井活動交流室 講師 俳誌春塘代表/清水和代 月会費1,500円 津田☎Fax3992-9158(要予約)

◆講習会(①フラワーアレンジメント②生け花) 4月25日午後2時~4時 石神井公園区民交流センター2階 ①②とも参加費1回1,500円、花材代実費 ナゲシコ・灰台☎090-3478-4532(要予約)

◆自然の多い公園で既製の遊具を使わず親子で外遊び 自然育児の会「青空」グループはだしんぼ光が丘 6歳以下のお子さんと保護者対象 毎火曜午前10時30分~午後2時 光が丘公園など 月会費600円 見学月1,000円 初回は無料体験可 杉原☎080-5051-1968(要予約)

◆生きがい体操サークル 50歳以上の方対象 第1・3金曜午後2時30分~3時30分 南田中地域集会所 講師 健康運動指導士/柳田美和 月会費1,000円 初回は無料体験可 杉田☎3970-2770(要予約)

◆シャンソンを歌う会(抒情歌・映画音楽) ①月2回月曜②月4回月曜午後1時30分~3時30分 総合教育センターなど ①②とも入会金2,000円、教材費月1,500円 月会費①3,000円②4,000円 大橋☎3999-5508

◆リズム体操 ひまわりクラブ 月2回水曜午前10時~正午 練馬公民館 月会費1,000円 年会費1,000円 伊藤☎3994-2632(要予約)

◆太極拳春日クラブ 第1~3土曜午後7時~9時 練馬東中 入会金2,000円 月会費2,500円 大野☎3990-1776(午後6時~9時)

◆アルゼンチンタンゴ無料体験会 初心者対象 4月30日午前10時~正午 光が丘区民センター3階 アルゼンチン人講師が指導 アルゼンチンタンゴの会・小池☎070-5074-5010(要予約)

◆ベビー・親子・ジュニア・成人女性の体操 ①②③1歳6か月以上の未就園児と母親対象④2か月~1歳児と母親対象⑤60歳以下の女性対象⑥3~6歳児対象 毎月曜①午前9時30分~10時45分②午前11時~午後0時15分、毎火曜③午前9時30分~10時45分④午前11時~正午、毎金曜⑤午前10時15分~11時30分⑥午後3時45分~4時45分 東大泉地区区民館など ①~⑥とも入会金2,500円(④のみ無料)、月会費2,000円 初回は無料体験可 百瀬☎3923-7808(要予約)

◆老化防止のための健美体操 ストレッチひまわりグループ 40歳以上の女性対象 第1・3・4金曜午後2時~4時 東大泉地区区民館 月会費2,500円 初めの1か月は無料体験可 阿久津☎3995-6325

◆水の中を楽しく歩く会 中高年齢者対象 月4回主に月曜または水曜①午前10時~11時②午前11時~正午③午後1時~2時④午後2時~3時 旭町南地区区民館 講師 東京女子体育大学教授/覚張秀樹 ①~④とも入会金1,000円、月会費1,500円、保険料年800円(65歳未満の方年1,600円) 堀口☎3977-3126(要予約。午後7時以降)

◆中国水墨画(花・山水画など) 初心者対象 第2・4水曜午前9時~正午 東大泉中央地域集会所 講師 丁長林 入会金500円 月会費3,000円 教材費月500円 池田☎080-1361-9944

◆女声合唱団 練馬シルバーコーラス 中高年齢者対象 第1・3水曜午後1時30分~3時30分 練馬公民館 入会金1,000円 月会費1,500円 9月10日に発表会あり 荻原☎3992-9060

◆俳句 光が丘さくら句会 初心者対象 第4日曜午後1時30分~3時30分 光が丘図書館 月会費1,000円 年4回都内近郊へ吟行あり 小山☎090-3915-0021(要予約)

◆演劇サークル ユーモア 中高年齢者対象 第1・3土曜午後0時30分~3時30分 桜台地区区民館など 会費1回500円 植木☎090-8503-6199(要予約)

◆茶道(表千家) 初心者対象 第1・3金曜午後1時~6時 練馬公民館 入会金1,000円 月会費3,000円 水屋月1,000円 齋藤☎3976-2022

◆第18回ねりまシニアセミナー「これからの人生を新しい仲間と」 5月14日午前10時~午後4時 石神井公園区民交流センター2階 講師 ゆうもあくらぶ事務局/石黒敬章 参加費1,000円 楽友会・竹田☎Fax3978-0797(5月6日までに要予約)

◆練馬囲碁同好会 第1・3日曜午前9時30分~午後5時 サンライフ練馬 会費1回200円 山崎☎3932-8667(要予約)

練馬区保健所(〒176-8501豊玉北6-12-1 区役所東庁舎6階) 豊玉保健相談所(〒176-0012豊玉北5-15-19) ☎3992-1188 北保健相談所(〒179-0081北町8-2-11) ☎3931-1347
光が丘保健相談所(〒179-0072光が丘2-9-6) ☎5997-7722 石神井保健相談所(〒177-0041石神井町7-3-28) ☎3996-0634 関保健相談所(〒177-0052関町東1-27-4) ☎3929-5381
大泉保健相談所(〒178-0061大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217 ※受け付けは午前8時30分～午後5時。

凡例: 図…対象、時…時、所…場所、図…内容、講…講師、定…定員、費…参加費、持…持ち物、申…申し込み、問…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

すくすく育て元気な子

4月の母親学級(土曜1回コース)

平日の参加が難しい妊娠中の方 4月23日(土)午前9時～11時30分 光が丘保健相談所 講義35名(申込順) 母子健康手帳 電話で光が丘保健相

談所へ

育児と離乳食(2・3回食)

7～10か月児と保育者 4月22日(金)午前10時～11時30分 豊玉保健相談所 講義、献立紹介 30組(申込順) 母子健康手帳、スプーン 電話で豊玉保健相談所へ

子どもの定期予防接種

次の方は、お送りする予防接種票に必要事項を記入して、協力医療機関で予防接種を受けてください。予防接種票をお持ちでない方は、お問い合わせください。

図予防係 ☎5984-2484

Table with 3 columns: 予防接種種名, 対象となるお子さん, 接種時期. Includes DPT, 麻しん風しん, DT2期, 日本脳炎.

◎麻しん、風しんの混合2～4期の接種期限は来年3月31日(出)です。期限を過ぎると、自費での接種になります。 ※平成17年4月2日～18年4月1日生まれのお子さんへの日本脳炎の予防接種票の送付は、4月19日(火)の予定です。



すくすく元気に大きくあれ!

いつまでも元気で

65歳からの筋力アップ運動と骨量測定

図A医師から運動を止められていな

い65歳以上の方 65歳以上の女性 講義、骨量測定 (Aは運動実技も) 電話で各保健相談所へ ※介護保険の認定や介護予防事業を受けている方、骨粗しょう症と診断されて治療中の方はご遠慮ください。また、骨量測定は1年以内に受診した方はご遠慮ください。 ※Aは水分補給の準備をして、運動しやすい服装でおいで

Table with 3 columns: 会場, 受付時間, 定員(申込順). Lists locations like 北保健相談所, 石神井保健相談所, 関保健相談所.

心も体もいきいきと

骨粗しょう症予防教室

20～64歳の女性 ※骨粗しょう症と診断されて治療中の方、1年以内に受診した方はご遠慮ください。 骨量測定(素足での、かかと超音波検査)、生活と食事の話など 各回40名(申込順) 電話で各保健相談所へ (2)は5月13日(金)まで

Table with 2 columns: 会場, 受付時間. Lists 北保健相談所, 石神井保健相談所, 関保健相談所.

家族介護者教室

言語リハビリ教室 4月23日(土)午後1時30分～3時30分 関町デザイナーサービスセンター(関町南4-9-28) ☎3928-5030 実技10名(先着順) 当日会場受け付け

5月 1歳児子育て相談と1歳からの食事講習会・2歳6か月児歯科健診

図担当の保健相談所 受付時間内に、お住まいの地域を担当する保健相談所へ直接おいでください。

Table with 3 columns: 会場(保健相談所), 日程・受付時間, 内容. Lists locations like 豊玉, 北, 光が丘, 石神井, 関, 大泉.



脳の健康度テストを受けてみませんか



「脳の健康度テスト」は、健康な方が自分の記憶力などを知るために行うテストです。 なお、テストを受けた方は、パソコンで冊子作りを行い、認知症予防を図る「みんなでわくわく脳力アッププログラム」に参加することもできます。 図次の①～③の全てに当てはまる方 ①4月1日現在で65～79歳 ②介護保険

の要支援・要介護認定を受けていない ③認知症と診断されていない 5月9日(月)・16日(月)午前10時～正午 5月12日(木)・19日(木)午後2時～4時【いずれも2日制】 光が丘区民センター3階(光が丘2-9-6) 勤労福祉会館(東大泉5-40-36) 各100名(申込順) 電話で認知症対策係 ☎5984-4597へ

任意予防接種の費用を助成します

小児用肺炎球菌・ヒブワクチンは、同時接種後の死亡例の報告を受け、3月4日から接種が一時的に中止となっていました。これを受けて、区は、任意予防接種費用の助成について、上記2種類のワクチンを対象外としていました。

今回、厚生労働省は「小児用肺炎球菌・ヒブワクチンと死亡との直接的、明確な因果関係が認められない」と結論を出し、4月1日から接種が再開されました。これに伴い、区は4種類のワクチン(小児用肺炎球菌、ヒブ、水痘(みずぼうそう)、流行性耳下腺炎(おたふくかぜ))の接種費用の助成を開始します。

図問合せ 練馬区保健所保健予防課 ☎5984-2484

ご注意ください

- いずれの助成も契約医療機関での接種分が助成対象です
□予防接種票がないと助成を受けられません
□助成制度開始以前に接種したものは、助成対象外です

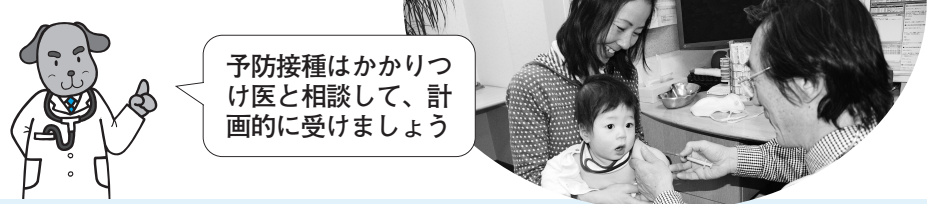
は、助成対象外です □予防接種の効果と副反応を理解した上で接種を受けてください 任意予防接種は保護者の判断で接種するかどうか決めるものです。気にかかることがある場合は、かかりつけ医に相談してから接種を受けてください。



4種類のワクチン予防接種費用の2回分を助成

- 対象 区内在住で平成21年4月2日以降生まれのお子さん
対象ワクチン ○小児用肺炎球菌 ○ヒブ ○水痘(みずぼうそう) ○流行性耳下腺炎(おたふくかぜ)

- ▷助成内容 1回当たり5,000円を2回まで
▷接種期限 3歳の誕生日の前々日
▷申込 4月25日(月)から練馬区保健所、保健相談所で配布する申請用紙に必要事項を記入の上、5月2日(月)から直接または郵送で練馬区保健所保健予防課予防係へ ※直接、保健相談所でも申し込みます。 ※申請用紙は、5月2日(月)から区ホームページ「保健・医療・健康・衛生」の「予防接種」の「子どもの予防接種」からも取り出せます。



予防接種はかかりつけ医と相談して、計画的に受けましょう

ヒブワクチン予防接種費用の全額を助成

- 対象 区内在住で平成23年4月2日以降生まれのお子さん

- ▷助成回数 4回まで(接種開始年齢により回数が異なります)
▷助成金額 接種費用の全額
▷接種期限 5歳の誕生日の前々日 ※申し込みは不要です(お子さんが生後1か月になる月に、予防接種票を送付します)。