

- ◆いきいき健康券の利用案内……2面
- ◆福祉のまちづくりパートナーシップ 区民活動支援事業……2面
- ◆育児支援ヘルパー事業の対象を拡大 ……3面
- ◆平成21年度新規指定・登録文化財を紹介 ……4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/>

### 4/1(木)から区内全域で

### 練馬区歩行喫煙等の 防止に関する条例を施行

# 歩きタバコとタバコのポイ捨て は禁止になります

歩きタバコは、すれ違う人の衣服を焦がしたり、やけどを負わせたりする恐れがあります。特に子どもにとっては、大人のタバコを持つ手が顔の高さに位置することもあり、大変危険です。また、タバコのポイ捨てはまちの美観を大きく損ねます。

区は、4月1日(木)に区民の皆さまの安全やまちの美化を守るため「練馬区歩行喫煙等の防止に関する条例」を施行し、区内全域での歩きタバコとタバコのポイ捨てを禁止します。

一方、駅周辺に喫煙所を設置し、タバコを吸う人も吸わない人も快適に暮らせる社会の実現を目指します。

▷問合せ まち美化推進係 ☎5984-4709



#### 条例では …… 区内全域で歩きタバコとタバコのポイ捨てを禁止します

4月1日(木)から、区内全域の公共の場所(道路・公園など)で歩きタバコとタバコのポイ捨てを禁止します。また、自転車やバイクを運転している際の喫煙についても禁止となります。

#### 〈そのほかの主な内容〉

##### ●タバコを吸う人への配慮を行います

すでに練馬駅に設置している喫煙所に加えて、4月以降に大泉学園駅など4つの駅



に喫煙所を設置する予定です。

今後、順次区内各駅周辺に喫煙所を設置します。

##### ●今後「喫煙等禁止地区」を指定します

区は、今後さらに喫煙マナーの向上を図る啓発活動を、人通りの多い駅周辺などの地域を中心に実施します。しかし、それでも歩きタバコやタバコのポイ捨てが改善されない場合は、その地域を「喫煙等禁止地区」に指定します。「喫煙等禁止地区」内では、立ち止まっただけの喫煙も禁止となり、違反者に対しては罰則を適用します。なお、罰則は、「喫煙等禁止地区」の指定後、十分な周知期間を設けた上で適用します。

#### 喫煙マナー向上のための 啓発活動を実施しています

区は、昨年12月から区内各駅周辺などで、マナーアップ指導員が歩きタバコやタバコのポイ捨てを注意する、喫煙マナー向上のための啓発活動を実施しています。

また、3月19日(金)まで区内各駅で「歩行喫煙等防止キャンペーン」を実施します。キャンペーンでは、地元の町会・自治会・商店会などの方と共に、条例を解説したパンフレットや携帯灰皿などを配布することで、条例の周知や、喫煙マナーの向上を図ります。



#### 基本構想策定記念 シンポジウム

### ねりま未来 プロジェクト 発進!

～「人とみどりが輝く

わがまち練馬」をめざして

3/26(金) 練馬公民館 入場無料

区は、昨年12月に平成30年代初頭を目標年次とした基本構想を策定しました。基本構想では、区民の皆さまとともに未来の練馬をはぐくむための重点事業として、「みどり」「農」「アニメ」「人づくり」の4つの「ねりま未来プロジェクト」を設定しています。

今回、プロジェクトにかかわりの深い区民の方をパネリストに迎え、プロジェクトを推進するためのアイデアについて話し合います。 ※手話通訳あり。

▷とき 3月26日(金)午後6時30分～8時30分(午後6時開場)▷ところ 練馬公民館(豊玉北6-8-1) ※車での来場はご遠慮ください。▷定

パネリスト…漫画家/松本零士、練馬みどりの機構代表理事/品田穰、農業体験農園「大泉 風のがっこう」運営/白石好孝・白石俊子、地域福祉パワーアップカレッジねりま1期生/新木繁男、練馬区町会連合会副会長/高橋司郎、コーディネーター…首都大学東京教授/大杉寛



松本零士

員 300名(先着順)▷申込 当日会場受け付け▷問合せ 基本構想担当課 ☎5984-1064 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、3月19日(金)までに電話で基本構想担当課へ。

次の8つのメニューから  
1人1つ選んでいただきます

- ①練馬区指定保養施設 (3,000円補助券)
  - ②区内公衆浴場 (7回無料券)
  - ③区内理容店・美容店 (3,000円補助券)
  - ④区内はり、きゅう、マッサージ、指圧施術所 (1回無料券)
  - ⑤豊島園庭の湯 (1回無料券+飲み物券300円分)
  - ⑥区立体育館・プール、練馬区立美術館 (3,000円相当プリペイドカード)
  - ⑦区内映画館 (3回無料券)
  - ⑧ベルデ〈少年自然の家〉(3,000円補助券)
- ※①⑥⑧の施設名などは、わたしの便利帳「文化、スポーツ、余暇」をご覧ください。 ※②～④は、区指定の店舗などでのみ利用できます。指定店舗などについては、お問い合わせください。 ※⑥は、いきいき健康券がなくても75歳以上の方は無料で利用できます。 ※⑧は、食事代と直通バス代(軽井沢・武石のみ)に限り利用できます。代金が3,000円に満たない場合は利用できません。

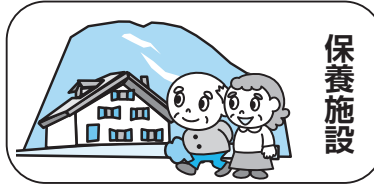
**いきいき健康券を利用できる店舗を募集します**

4月から新たにいきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集します。詳しくは、お問い合わせください。

▽募集店舗 総合調髪・カット料金が3千円以上の理容店・美容店▽申込期限 5月31日(月)▽問合せ 高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993・3711



理容・美容店



保養施設



指圧など



公衆浴場

ご利用  
ください

平成22年度  
**いきいき健康券**

65歳以上の方対象

区は、高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加できるように、22年度に利用できるいきいき健康券を交付します。ぜひ、ご利用ください。

▽問合せ 高齢者いきいき健康事業担当 ☎3993・3711

**申し込みは1人1回まで**

サービスの利用は、いきいき健康券が手元に届いてから来年3月31日(木)までです。いきいき健康券の発送は、申し込みから1か月程度掛かる場合があります。

▽申込締切日 来年2月28日(消印有効)

**申し込みは専用ハガキで**

次の配布場所にある「練馬区高齢者いきいき健康事業のご案内」の申込ハガキに必要事項を記入の上、50円切手を張って郵送で申し込んでください。

▽配布場所 地区区民館、区民事務所練馬を除く、出張所、敬老館、高齢者センター、区立体育館・プール、総合福祉事務所、厚生文化会館(練馬4の2の3)、練馬区立美術館(貫井1の36の16)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階、高齢社会対策課(向2階)など)

21年度のいきいき健康券の利用期限は3月31日(水)です。早めにご利用ください。

豊玉リサイクルセンター 1周年  
ありがとうまつり

4/2(金)・3(土) 入場無料



▽とき・内容・定員  
下表の通り▽ところ  
豊玉リサイクルセンター  
1▽申込 ①当日会場  
受け付け②電話で豊  
玉リサイクルセンター  
☎5999・3196  
へ④往復ハガキに①講  
座名②住所③氏名④電  
話番号⑤保育室(1歳  
以上の未就学児対象)  
希望の有無を記入の上、  
3月20日(必着)までに  
〒176-0011 豊玉上2の22  
の15 豊玉リサイクル  
センターへ

とき	内容	定員
① 4/2(金) 10:00~15:00	リサイクルマーケット、模擬店、サークル発表会、電気自動車「銀河1・2号」の展示と写真会	—
② 4/3(土) 10:00~10:40	ミニ・コンサート…▷出演 アンシャンテ弦楽四重奏	40名(申込順)
③ 4/3(土) 11:00~11:40	子ども向け講座「資源の分別について」…▷内容 紙芝居など	40名(申込順)
④ 4/3(土) 13:00~15:00	講演「廃食油で世界一周」…▷内容 廃食油の精製機械を積んだディーゼルカーで世界一周をした体験談▷講師 バイオディーゼルアドベンチャー/山田周生	40名(抽選)

まちを笑顔にする  
地域のアイデアに  
費用を助成します

平成22年度  
福祉のまちづくり  
パートナーシップ  
区民活動支援事業

区は、誰もが地域の一人として生き生きと生活し、自由に社会参加ができる「福祉のまちづくり」を進めています。今回、区民グループから企画を募集します。選ばれたグループには費用の一部を助成するほか、専門家の派遣などを行います。

▽部門・限度額 下表の通り▽選考方法 書類・公開審査▽申込 3月15日(月)から地域福祉課、区ホームページ「お知らせ」にある応募の手引きをご覧ください。▽申込 開催日の前日までに電話またはファクスで①説明会(①の別も)②氏名③電話

5月8日(土)に練馬まちづくりセンター(豊玉北5の29の8 練馬センタービル3階)でも受け付けます。

**説明会と事前相談を開催**

▽とき・ところ ①4月6日(火)午後2時~3時 30分:区役所本庁舎19階 ②7日(水)午後7時~8時 30分:区役所本庁舎20階 ※車での来場はご遠慮ください。▽申込 開催日の前日までに電話またはファクスで①説明会(①の別も)②氏名③電話

5月8日(土)に練馬まちづくりセンター(豊玉北5の29の8 練馬センタービル3階)でも受け付けます。

**事前相談(予約制)**

過去に助成を受けたことのないグループは、事前相談が必要です。

▽とき 4月12日~23日(月)~金曜日 午前9時~午後5時(水曜は午後8時まで)▽ところ 練馬まちづくりセンター▽申込 電話で練馬まちづくりセンター ☎3993・5451へ

部門	限度額
はじめの一歩助成部門…来年度の事業提案を目標とした準備	5万円
パートナーシップ活動助成部門…福祉のまちづくりの課題を解決する活動	地域活動 20万円 設備整備を伴う活動 100万円
テーマ部門「普及啓発・学び活動助成」…福祉のまちづくりや誰もが使いやすいユニバーサルデザインの講座、人材育成の企画	25万円



地域福祉課やさしいまち推進担当係  
(区役所西庁舎3階)☎5984-1296・  
Fax5984-1214 ※4月からは福祉  
部経営課ひと・まちづくり推進係。

問合せ

**本の探検ラッキー**

会場に用意した本の中から答えを探すクイズ形式の催しです。参加者には、認定証を差し上げます。

▽対象 幼児~小学生 ※保護者の参加も可。▽とき [A]3月26日(金)[B]27日(土) いずれも午前10時~午後4時30分▽申込 当日会場受け付け▽ところ・問合せ 南田中図書館(南田中5の15の22) ☎5393・2411

民設子育てのひろばの  
利用料が4月から無料  
になります

「民設子育てのひろば」  
は、0～3歳のお子さんと  
保護者が交流や情報交換を  
行う施設です。より多くの  
皆さまに利用していただく  
ため、4月から登録料・利  
用料が無料になります。  
※民設子育てのひろばの施  
設・開設日などお問い合わせ  
下さい。

▽対象 区内で活動して  
いる非営利団体 ※政治・  
宗教団体は不可。▽開設場  
所 〒176地域で定期的に利  
用できる場所 ※町会事務  
所・個人宅・商店内も可。  
▽開設日時 週1回3時間  
以上▽助成内容 運営費：  
月額6千円以内(1時間当  
たり1千円)、備品・消耗  
品費：年額10万円以内▽募  
金 1千円②③500円 ※  
特別区民税非課税世  
帯・生活保護受給世帯  
の方は無料。▽申込  
子ども家庭支援セン  
ターにある申請書に必要  
事項を記入の上、120円  
の手紙を同封して、直接  
または郵送で〒176-0012  
練馬区北5の18の12 練  
馬子ども家庭支援セン  
ター ☎3993・81  
55へ ※申請書は、  
区ホームページ「申請  
書ダウンロード」から  
も取り出せます。

平成21年4月1日以降、東  
京都中小企業従業員生活資  
金融資(「さわやか」「すく  
すく」「ささえ)を中央労  
働金庫に申し込み、生活資  
金を借り受けた場合に、区  
が利子の一部を補助しま  
す。詳しくは、お問い合わせ  
ください。

▽対象 次の①④のす  
べてに当てはまる方 ①対  
象となる融資の利子を21年  
4月～22年3月に支払った  
②融資申込日と利子補助申  
請日に区内在住③融資申込  
日に18歳以上④特別区民  
税・都民税・軽自動車税を  
滞納していない▽利子補助  
金額 支払った利子の次の  
割合に相当する金額 「さ  
わか」：2分の1、「す  
くすく」「ささえ」：16分  
の9▽申込 経済課(区役

所本庁舎9階)にある申請  
書に必要書類を添えて、5  
月31日(必着)までに直接  
または郵送で経済課融資係  
☎5984・2673へ  
※東京都中小企業従業員生  
活資金融資の申し込みは、  
中央労働金庫池袋支店 ☎3  
984・5201へ。 ※  
申請書は区ホームページ  
「申請書ダウンロード」か  
らも取り出せます。

も、必ず第1号被保険者へ  
の変更の届け出をしてくだ  
さい。 ※年金手帳と退職  
の日付が分かる書類をお持ち  
ください。  
▽届け出先 区民事務所  
(練馬を除く)、国民年金係  
(区役所本庁舎3階)▽問  
合せ 国民年金係 ☎598  
4・4561

る方に、4月から使用でき  
る新しい受給者証を3月15  
日(月)に発送します。新しい  
受給者証を使用すると、4  
月以降も有効期限まで、医  
療機関の窓口での負担割合  
が1割となります。なお、  
高齢受給者証は世帯主であ  
る方に送付します。 ※負担割  
合が3割の方には、送付し  
ません。4月以降も現在使  
用している受給者証をお使  
いください。

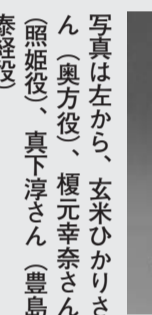
新しい受給者証は返却を  
方、4月1日(木)以降に古  
い受給者証を区民事務所、  
出張所、こくほ資格係(区  
役所本庁舎3階)、こくほ  
石神井係(石神井庁舎2階)  
に返却してください。  
◎問合せ こくほ資格係  
☎5984・4554

# 産前・産後の家庭の 家事をお手伝いします

育児支援ヘルパー事業の対象を拡大



区は、産前・産後の  
体調不良などにより家  
事や育児が困難な家庭  
に、日常的な掃除・洗  
濯・食事の支度などを  
手伝うホームヘルパー  
を派遣しています。4  
月から対象を拡大し  
て、妊娠中・産後6か  
月の方にホームヘルパ  
ーを派遣します。  
▽対象 次の①②③  
のいずれかに当てはま  
る方 ①妊娠中・産後  
6か月②低体重児や多  
胎児を出産した③20歳  
未満で出産した▽利用  
日時 月～金曜午前9  
時～午後5時(祝休日  
を除く)▽利用期間・  
利用限度時間 ①妊娠



中～産後6か月で36時  
間②③出産日から1年  
以内で104時間▽利用料  
金(1時間当たり)  
①1千円②③500円 ※  
特別区民税非課税世  
帯・生活保護受給世帯  
の方は無料。▽申込  
子ども家庭支援セン  
ターにある申請書に必要  
事項を記入の上、120円  
の手紙を同封して、直接  
または郵送で〒176-0012  
練馬区北5の18の12 練  
馬子ども家庭支援セン  
ター ☎3993・81  
55へ ※申請書は、  
区ホームページ「申請  
書ダウンロード」から  
も取り出せます。



写真左から、玄米ひかりさ  
ん(奥方役)、榎元幸奈さん  
(照姫役)、真下淳さん(豊島  
泰経役)

4月25日(日)に石神井公園  
とその周辺で照姫まつりを  
開催します。まつりのメー  
ンイベント「照姫行列」の  
三役を公募し、オーディシ  
ョンを行った結果、照姫役  
に榎元幸奈(えのもと・ゆ  
きな)さん、父親の豊島泰  
経(としま・やすつね)役  
に真下淳(ましも・あつし)  
さん、奥方役に玄米ひかり  
(げんまい・ひかり)さん  
が選ばれました。

照姫行列は、この三役を  
中心に華やかな時代装束を  
身にまとった総勢約100名で  
練り歩きます。  
▽問合せ 実行委員会事  
務局 ☎5946・363  
0、観光係 ☎5984・1  
032

4/25日に開催する  
第23回照姫まつりの  
三役が決定しました

国民年金  
退職したときは届け出を  
会社を退職して厚生年  
金・共済年金の資格を失っ  
たときは、国民年金(第1  
号被保険者)へ切り替えの  
届け出が必要です。なお、  
退職した配偶者に扶養され  
ている方(第3号被保険者)

新しい高齢受給者証を送  
付  
高齢受給者証は、国民健  
康保険に加入している70  
74歳の方に交付しています  
(後期高齢者医療制度に加  
入している方を除く)。  
受給者証の負担割合が  
「2割(平成22年3月31日  
までは1割)」となってい

国民健康保険  
新しい受給者証は返却を  
方、4月1日(木)以降に古  
い受給者証を区民事務所、  
出張所、こくほ資格係(区  
役所本庁舎3階)、こくほ  
石神井係(石神井庁舎2階)  
に返却してください。  
◎問合せ こくほ資格係  
☎5984・4554

チリ大地震救援金を受け付けます 4/30まで  
日本赤十字社では、チリ大地震の災害  
救援金を受け付けています。受付期限ま  
でに右記の口座に振り込んでください。  
▷受付期限 4月30日(金)▷問合せ  
総務係 ☎5984-2600

受付口座：郵便振替 00110-2-5606  
加入者名：日本赤十字社  
※振替用紙の通信欄に「チリ大地震」と記入  
してください。受領証をご希望の方は、併  
せて「受領証希望」と記入してください。

児童館の  
乳幼児向け事業に  
参加しませんか  
リトミック・歌遊びなど

児童館では、月々金  
曜(祝休日を除く)の  
午前中、乳幼児と保護  
者を対象に、リトミッ  
クや歌遊び、読み聞か  
せ、季節の行事などを  
行っています。

開催日時・内容は、  
各児童館にお問い合わせ  
ください。また、区  
ホームページ「学ぶ・  
楽しむ」の「ねりまの  
じどうかん」でもご覧  
になれます。

遊戯室や図書室は、  
行事などのない日も利  
用できます。気軽に  
いでください。  
▽問合せ 各児童館  
(下表参照)

児童館名	所在地	電話番号
栄町	栄町40-7	3994-3287
中村	中村2-25-3	3998-4890
平和台	平和台2-18-14	3933-0297
春日町	春日町2-28-3	3998-8799
北町	北町1-19-17	3931-5481
光が丘	光が丘1-3-1	3975-7137
光が丘 なかよし	光が丘2-9-6	5997-7720
土支田	土支田2-32-8	3925-4784
南田中	南田中5-15-25	3995-5534

児童館名	所在地	電話番号
三原台	三原台2-11-29	3924-8796
石神井	石神井町7-28-21	3996-3800
石神井台	石神井台2-18-13	3995-8267
上石神井	上石神井1-6-16	3929-0999
関町	関町南4-15-7-102	3920-1601
東大泉	東大泉7-20-1	3921-9128
西大泉	西大泉3-21-16	3924-9537
北大泉	大泉町4-15-15	3921-4856
厚生文化会 館児童室	練馬4-2-3	3991-3080

# 平成21年度新規指定・登録文化財を紹介 未来につながる文化財 かけがえのない文化財

区は、練馬区文化財保護審議会の意見に基づき、文化財の指定・登録を毎年行っています。平成21年度は「愛染院文書」を指定文化財に、「丸山東遺跡出土の石棒」など3件を登録文化財

## 指定

**愛染院文書**  
〔有形文化財〕  
〔春日町4の17 愛染院〕〔非公開〕



## 登録

**丸山東遺跡出土の石棒**  
〔有形文化財〕  
〔区所有〕

昭和62年(1987年)以降の発掘調査で丸山東遺跡(大泉町3丁目)から発見された縄文時代中期の2本の石棒で



## 登録

**井口家の屋敷林**  
〔天然記念物〕  
〔立野町 個人所有〕

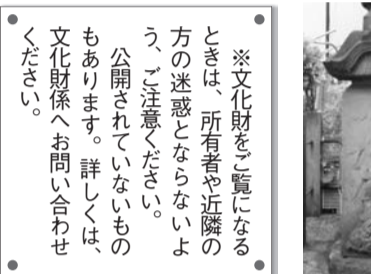
ケヤキを中心にヒイラギモクセイ、イヌシデ、シラカシが見られる屋敷林です。



## 登録

**谷原の庚申塔**  
〔有形民俗文化財〕  
〔富士見台4 個人所有〕

宝永6年(1709年)、旧谷原村の村人によって建てられた庚申塔です。正面には青面金剛立像(しょうめんこんごうりゅうぞう)、向かって左側には阿弥陀如来像(あみだにょらいぞう)、右側には地藏菩薩像(じぞうぼさつぞう)が彫られています。塔身の上には、屋根形の笠が載せてあります。



※文化財をご覧になるときは、所有者や近隣の方の迷惑とならないよう、ご注意ください。  
公開されていないものもあります。詳しくは、文化財係へお問い合わせください。

## CHECK 平成22年度分 区民交通傷害保険の! 申込期限は3月25日(木)

申込期限を過ぎての加入はできません

「区民交通傷害保険」は、加入者が交通事故でけがをした場合に、保険金を支払う保険制度です。  
また、「区民交通傷害保険」の加入者に限り、犯罪被害について保険金を支払う「被害者補償プラン」と、自転車運転中の加害事故などについて保険金を支払う「自転車賠償責任プラン」に申し込みます。  
※保険内容・保険料など詳しくは、申込先にあるパンフレット、区ホームページ「住まい・交通」をご覧ください。  
▽対象 区内在住の方▽保険期間 4月1日(木)〜来年3月31日(木)▽幹事引受保険会社 (株)損害保険ジャパン▽申込 3月25日(木)までに区内金融機関・郵便局にある申込書に保険料を添えて申し込んでください▽問合せ 安全対策係 ☎5984・1309、(株)損害保険ジャパン ☎3349・6018

## 石神井公園駅北第三自転車駐車場を開設

4月1日(木)、石神井公園駅北口に時間利用ができる自転車駐車場を開設します。ぜひ、ご利用ください。  
※8時間を超える利用は、周辺の区立自転車駐車場の1回利用(1回100円)がお得です。

## 4月1日(木)に特別養護老人ホームと介護老人保健施設が開設

申請済み方法や空き状況などは、直接、各施設にお問い合わせください。  
◆特別養護老人ホームこぐれの杜(大泉学園町5の18の41) ☎5935・9158  
社会福祉法人東京雄心会が設置・運営する全室個室(ユニットケア)の施設です(定員60名)。介護保険の要介護1〜5と認定された方の入所のほか、短期入所(シヨートステイ)を行います。※ユニットケア:10人程度のグループで日常生活を営む介護の方法。  
◆特別養護老人ホームみさよはうす土支田(土支田3の27の27) ☎5947・2555  
社会福祉法人シルヴァーウィングが設置・運営する全室個室(ユニットケア)の施設です(定員30名)。介護保険の要介護1〜5と認定された方の入所のほ

## 介護保険

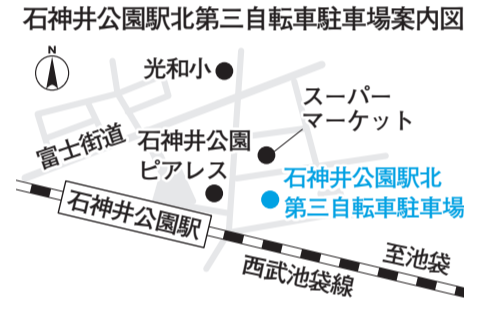
◆平成19〜21年度分の介護保険料が未納の方へ催告書を3月17日(水)に発送  
65歳以上で、20年2月〜21年12月分の介護保険料が未納の方が対象です。3月31日(木)までに金融機関、郵便局、コンビニエンスストア、区民事務所(練馬を除く)、出張所、公金収納コーナー(区役所本庁舎1階)、介護保険課(同西庁舎1階)で納めてください。保険料を納めていないと、介護保険サービスを利用する際、滞納期間に応じて自己負担割合が1割から3割に増えることがあります。  
▽問合せ 介護保険課 ☎5984・4593

## ポランティア

□ブックスタートボランティア  
▽対象 20歳以上の方▽内容 0歳児への絵本の配布、保護者への子どもの読書やコミュニケーションに関する説明など▽場所 次の①〜⑦のいずれかの図書館 ①練馬(豊玉北6の8の1) ☎3992・1580 ②貫井(貫井1の36の16) ☎3577・1831 ③平和台(平和台1の36の17) ☎3931・9581 ④春日町(春日町5の31の2の20) ☎5241・1311 ⑤関町(関町南3の11の2) ☎3929・5391 ⑥稲荷山(大泉町1の3の18) ☎3992・4641 ⑦大泉(大泉学園町2の21の17) ☎3921・0991  
▽申込 3月25日(木)までに電話で各図書館へ

## 献血にご協力を

3月14日(日)午前10時〜11時30分・午後1時〜3時30分 光が丘体育館横(光が丘4の1の4)  
▽問合せ 東京都西赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422・321100



石神井公園駅北第三自転車駐車場案内図  
光和小 ●  
スーパーマーケット ●  
石神井公園ピアレス ●  
石神井公園駅北第三自転車駐車場 ●  
富士街道 ●  
石神井公園駅 ●  
西武池袋線 ●  
至池袋 ●

印刷色 2色(色指定不可)  
▽料金 2万5千円▽発行日 6月(予定)▽発行部数 2万部▽配布場所 区民事務所(練馬を除く)、出張所、高齢者相談センター(地域包括支援センター)支所、高齢者センター、敬老館、総合福祉事務所など  
▽申込期限 4月9日(金)▽問合せ 高齢社会対策課 ☎5984・4584  
◆消費者だより「ぶりずむ」  
▽掲載位置 裏表紙▽広告サイズ 縦55mm×横185mm  
▽料金 3万円▽発行日 5月下旬(予定)▽発行部数 2万部▽配布先 町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園・小中学校、区立施設など▽申込期限 4月2日(金)▽問合せ 消費生活係 ☎5910・3089

人権歴史講座「江戸の〈裏〉を支えた人々〜車善七とその社会」

江戸時代の身分制度が強く固くなる過程を、人物伝から学びます。

▽とき 3月26日(金)午後7時〜8時50分▽ところ 区役所本庁舎20階▽講師 作家/塩見鮮一郎▽定員 50名(抽選)▽申込 往復ハガキに①講座名②住所③氏名④電話番号を記入の上、3月16日(必着)までに区役所内学び支援係 ☎5984・2438へ

学習座談会「資源の集団回収のすすめ」

地域の自主的なりサイクル活動である古紙・古布などの集団回収の仕組みや区への報奨金の申請方法などを紹介します。

▽対象 町会・マンション管理組合の代表者または集団回収に関心のある方▽とき 3月20日(土)午後1時30分〜3時30分▽ところ 豊玉リサイクルセンター(豊玉上2の22の15)▽定員 30名(申込順)▽申込 電話 ☎5999・3196へ

初級日本語講座

〜やさしいにほん語〜

▽対象 ひらがな・カタカナの読み書きと簡単な日常会話ができる区内在住・在勤(在学)の外国籍の方▽とき 4月13日〜6月15日の毎火・金曜午前9時45分〜11時45分[5月4日を除く。18日制]▽ところ 区役所東庁舎3階など▽定員 20名(面接の上、選考)

ひとりぐらし高齢者入浴証を交付

65歳以上で一人暮らしの方を対象に、区と契約している公衆浴場を1回100円の自己負担で利用できる入浴証を交付します。新たに利用を希望する方は申し込んでください。 ※平成21年度中に入浴証を受け取った際に申し込んだ方には3月

下旬に入浴証を郵送しますので、申し込みは不要です。▽対象 65歳以上で同じ敷地内に親族がいない一人暮らしの方▽入浴証の有効期間 4月1日(木)〜来年3月31日(木)▽利用回数 52回まで ※申し込んだ月により異なります。▽申込 直接、総合福祉事務所福祉係(光が丘区民センター2階)、石神井(石神井庁舎4階)、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))、高齢社会対策課事業係(区役所本庁舎2階)へ▽問合せ ☎984・4763

三療サービス(はり・きゅう・マッサージ)指圧のご利用を

区は、65歳以上の方を対象に、はり・きゅう・マッ

新小学1年生に医療証を送付

区は、健康保険に加入している区内在住の中学生を

除く、出張所、総合福祉事務所福祉係(光が丘区民センター2階)、石神井(石神井庁舎4階)、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))、高齢

社会対策課事業係(区役所本庁舎2階)へ直接申し込むか、ハガキに①三療サービス利用券申請②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を送付しますので、4月になつても届かない場合はご連絡ください。

有効期限が過ぎた医療証は、区民事務所(練馬を

除く)、出張所、総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課児童手当係(区役所本庁舎10階)へお返しください(郵送で返却する場合は、児童手当係へ)。

また、中学生までのお子さんの保護者で、まだ④医療証をお持ちでない方は、申請が必要となります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

中学校を卒業するお子さんの医療証の手続きをお忘れなく

区は、健康保険に加入している区内在住の中学生を

除く、出張所、総合福祉事務所福祉係(光が丘区民センター2階)、石神井(石神井庁舎4階)、大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))、高齢

社会対策課事業係(区役所本庁舎2階)へ直接申し込むか、ハガキに①三療サービス利用券申請②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を送付しますので、4月になつても届かない場合はご連絡ください。

有効期限が過ぎた医療証は、区民事務所(練馬を

除く)、出張所、総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課児童手当係(区役所本庁舎10階)へお返しください(郵送で返却する場合は、児童手当係へ)。

また、中学生までのお子さんの保護者で、まだ④医療証をお持ちでない方は、申請が必要となります。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。

1. 2級(内部障害の方

は3級も含む)や愛の手帳

1. 2度をお持ちで、中

学校を卒業する方(平成6

年4月2日〜7年4月1日

生まれ)▽扶養義務者の所

得制限 扶養親族が1人の

場合:38万4千円以下(扶

養親族が1人増すごとに38

万円を加算)▽申込 身体

障害者手帳または愛の手

帳、認め印、健康保険証を

お持ちの上、直接、総合福

祉事務所福祉係(練馬

(区役所西庁舎2階) ☎5

転入・転出・転居届などの臨時受付窓口を開設

転入・転出・転居届

区民事務所

海外からの転入などで、他区市町村への照会・確認が必要となる場合など、当日届け出を受け付けできないことがあります。 ※練馬区民事務所は大変混み合います。なるべく光が丘・石神井・大泉区民事務所をご利用ください。

▽開設日時 3月27日(土)午前9時〜午後5時 ※20日(土)午前9時〜午後5時は第3土曜のため開設。▽受付窓口・問合せ 区民事務所(練馬(区役所本庁舎1階) ☎5998

国民健康保険の加入・脱退

こくほ資格係

保険料の納付や納付相談は行いません。▽開設日時 3月20日(土)午前9時〜午後5時▽受付窓口・問合せ こくほ資格係(区役所本庁舎3階) ☎5998

窓口の開設時間を延長・変更します

区立小中学校の転入学(就学)手続き

3月25日(木)〜31日(水)(土・日曜を除く)は、午後8時まで窓口を開設します。なお、住所変更に伴う転入学手続きは、転入・転居届の手続き後にお越しください。

国民健康保険料などの納付

3月24日(水)〜4月2日(金)(土・日曜を除く)は、開設時間を午後5時30分〜8時に変更します。▽問合せ 出納係 ☎5998

練馬交響楽団員募集オーディションを開催

4月16日(金)午後7時から

練馬交響楽団は、(助)練馬区文化振興協会が活動を支援しているアマチュアの交響楽団です。今回、団員募集オーディションを開催します。

▽対象 区内在住・在勤(在学)の15歳以上(中学生を除く)で、オーケストラで演奏する技術があり、毎金曜午後7時から練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分)で行う練習に参加できる方▽とき 4月

保健福祉サービスの苦情や相談は

「保健福祉サービス苦情調整委員会」は、区から独立した第三者の機関です。専門の相談員が保健福祉サービスの利用に関する苦情や相談を受け付けます。弁護士などの「苦情調整委員会」に直接相談することもできます(要予約。第1〜4火曜午後)。苦情や相談は、直接または電話、郵送、電子メールでお寄せください。

▽受付日時 月〜金曜午前8時30分〜午後5時15分(祝休日、年末年始を除く)

▽受付窓口・問合せ 保健福祉サービス苦情調整委員会事務局(区役所東庁舎4階) ☎3993・1344、電子メール chousei@smile.ocn.ne.jp

官公署だより

◆個人事業者の消費税の確定申告書の提出期限と納期限は3月31日(木)です。納期限を過ぎると延滞税がかかります。税務署は、申告書の提出後に納税通知書などによるお知らせは行いません。お知らせは行いません。口座振り替えの方は、引き落とし日(4月27日(火))の前日までに残高を確認してください。新たに口座振り替えを希望する方は、3月31日(木)までに金融機関、税務署に申し込んでください。▽問合せ 税務署(練馬東) ☎3993・3111、練馬西 ☎3867・9711



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。

### アトリウム 入場無料 ミニコンサート



3月17日(水)午後0時15分～0時45分 区役所アトリウム 関パッハ／オーボエソナタなど 本多啓佑(オーボエ) 興係 ☎5984-1480

※申し込みは不要です。 ※車での来場はご遠慮ください。

毎月第3水曜に開催しています

## 講座・講演会

### 花とみどりの相談所の観察会

①②とも 関花とみどりの相談所とその周辺 関講義、観察会 関20名(抽選) 関往復ハガキに①観察会名(①②の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を記入の上、3月17日(必着)までに〒179-0072 光が丘5-2-6 花とみどりの相談所 ☎3976-9402へ

#### ①サクラの観察会

3月28日(日)午前9時30分～正午

#### ②ツバキの観察会

3月31日(水)午後1時30分～3時30分 関日本ツバキ協会長/桐野秋豊

### 時事問題を考える

=区民大学=

関18歳以上の方 3月24日(水)午後7時～8時30分 関練馬公民館(豊玉北6-8-1) 関3月のニュースを解説 関元毎

日新聞社論説委員長/清水幹夫 関300名(申込順) 関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は申し込み不要です。

### 豊玉高齢者センターの講座

①②とも 関豊玉高齢者センター 関20名(抽選) 関往復ハガキに①講座名(①②の別)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を記入の上、3月20日(必着)までに〒176-0013 豊玉中3-3-12 豊玉高齢者センター ☎5912-6401へ

①能楽への誘い～声を出して話しましょう

関区内在住の方 4月6日～6月22日の毎火曜午後6時～7時【5月4日を除く。11日制】 関「橋弁慶」を語る 関宝生流謡曲囃子/渋谷富美子 ※過去に受講した方はご遠慮ください。

②日本舞踊講座～いろいろな曲で踊りましょう

関区内在住の60歳以上の方 4月7日～6月30日の毎水曜午後6時～7時【5月5日を除く。12日制】 関正派若柳流名取/若柳秀奈美

## スポーツ

### 都民体育大会練馬区選考会

#### ■バスケットボール(一般男子・女子)

関区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中高高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。

関4月18日～5月9日の毎日曜午前9時から 関光が丘体育館など 関1チーム10,000円 関体育館、スポーツ振興課

(区役所本庁舎11階)にある実施要項をご覧ください。3月31日(必着)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ 関スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 初心者スポーツ教室

①～③とも 関往復ハガキに①教室名(①～③の別。③はA④の別も)②住所③氏名(ふりがな。②は親子の氏名)④教室初日現在の年齢・学年⑤性別⑥電話番号を記入の上、3月10日(必着)までに区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947へ

#### ①相撲

関小中学生 関4月4日～5月9日の毎日曜午前10時～正午【6日制】 関総合体育館(谷原1-7-5) 関30名(抽選) 関300円(保険料)

#### ②親子体操

関4歳以上の未就学児と保護者 関5月16日～6月27日の毎日曜午前10時～11時30分【6月13日を除く。6日制】 関上石神井体育館(上石神井1-32-37) 関組み体操、トランポリンなど 関25組(2人1組。抽選) 関1組120円(保険料)

#### ③少年少女体操

関時 関5月22日～7月3日の毎土曜A 午後1時45分～3時10分(小学1・2年生) B 午後3時20分～4時45分(小学3～6年生)【6月12日を除く。6日制】 関総合体育館(谷原1-7-5) 関跳び箱、マット運動、トランポリンなど 関各80名(抽選) 関180円(保険料)

### 4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。

関15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。関各回の前日までに、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	4(日),20(火)……10:00 14(水),30(金)……19:00
平和台体育館(平和台2-12-5) ☎5920-3411	5(月),16(金),25(日)……9:30・19:00
光が丘体育館(光が丘4-1-4) ☎5383-6611	4(日),13(火),17(土),27(火)……9:30・18:30 9(金),19(月),21(水)……9:30
上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎5991-6601	5(月),24(土)……15:00 10(土),29(祝)……18:30 16(金),18(日)……9:30
大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ☎5905-1161	1(木),14(水)……9:30 5(月),18(日)……14:30 10(土),30(金)……18:30

※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。

### ワンポイント水泳指導

個人利用の方を対象に、水泳の指導を行います。希望する方は、プール内でお申し出ください。

関1時間につき小中学生100円・一般200円(プール入場料) 関各施設

施設名	とき
中村南スポーツ交流センター(中村南1-2-32) ☎3970-9651	水曜 9:00～11:00
平和台体育館(平和台2-12-5) ☎5920-3411	火曜 9:00～11:00
光が丘体育館(光が丘4-1-4) ☎5383-6611	金曜 11:00～13:00
上石神井体育館(上石神井1-32-37) ☎5991-6601	金曜 9:00～11:00
大泉学園町体育館(大泉学園町5-14-24) ☎5905-1161	月・火曜 9:00～11:00
三原台温水プール(三原台2-11-29) ☎3924-8861	火曜 11:00～13:00

※6・9月は別日程で行います。詳しくは、後日区報でお知らせします。 ※7・8月、祝休日、休館日は行いません。 ※講習会などで行わない場合があります。

## 情報あらがる

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。

### 子育て学習講座

区内の団体に委託して実施。 関学び支援係 ☎5984-2438

関育てにくい子にはわけがある… 関発達に遅れがあるお子さんの保護者 関3月29日(月)午前10時～正午 関光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6) 関作業療法士/木村順 関60名(先着順) 関当日会場受け付け 関はじめてのいっぽ・米田 ☎3970-3726

関手軽におやつを作ろう… 関幼児の保護者 関3月29日(月)午前10時～正午 関関町北地区区民館(関町北4-12-21) 関20名(申込順) 関300円(材料費など) 関エプロン、三角きん 関電話 ☎6760-9471へ(午後6時以降) ※保育あり(要予約。関100円)。

### ねりま遊遊スクール

区内の団体に委託して実施。 関学び支援係 ☎5984-2438

関なぜぞ大好き!… 関幼児～中学生と保護者 関①3月19日(金)午後4時～5時30分 関②20日(土)午後2時～3時30分 関光が丘区民センター2階(光が丘2-9-6) など 関各日20組(申込順) 関電話

で表現クラブがやがや・小島 ☎090-5200-3832へ

関親子でリトミック… 関1～3歳児と保護者 関3月21日(祝)午前10時～11時30分 関練馬女性センターエー(石神井町8-1-10) 関15組(申込順) 関電話で NPO法人未来こどもランド・笠井 ☎3995-7860へ

関ティーボールを楽しもう… 関小中学生 関3月22日(休)午前8時～9時30分 関東京女子学院(関町北4-16-11) 関40名(申込順) 関野球用クラブ(ある方のみ) 関電話でティーボール同好会・植野 ☎3920-7124へ

関クリケットを始めませんか… 関小中学生と保護者 関3月22日(休)午前9時30分～11時30分 関東京女子学院(関町北4-16-11) 関30組(申込順) 関電話で NPO法人日本クリケット協会練馬支部・三戸 ☎090-7260-1134へ

関魔法の小枝でキーホルダー作り… 関5歳児～小学生 ※5歳児は保護者同伴。 関3月27日(土)午前10時～正午 関光が丘公園(光が丘4-1-1) 関20名(申込順) 関500円(材料費など) 関油性ペン、ぞうきん 関電話で子どもと楽しむネイチャー・アート研究会・太田 ☎3921-6994へ

### ミニガイド

関春期苗木即売会 関3月15日(月)～4月11日(日)午前11時～午後4時30分(雨天中止) 関光が丘公園サービスセンター前(光が丘4-1-1) 関東京緑化連盟・万葉園 ☎042-363-

3359 関講演会と相談会「相続問題と遺言の勧め」

関3月19日(金)午後2時～4時 関区役所本庁舎19階 関20名(申込順) 関500円(資料代) 関電話で東京都行政書士会練馬支部・寺本 ☎5948-5330へ

関練馬みどりの機構の催し ①②とも 関1人100円(保険料など) 関①3月15日(月)②31日(木)までに電話で練馬みどりの機構 ☎5999-9577へ

関森の恵みでおしゃれな草木ポットづくりを楽しむ講座… 関小学生と保護者 関3月22日(休)午前10時～午後0時30分 関石神井台小(石神井台8-6-33)、松山憩いの森(石神井台8-5) 関10組(申込順)

関中新井川緑道巡りと豊玉・中村地区の桜を楽しむ… 関3月7日(水)午前9時30分 関西武池袋線練馬駅中央口集合～南蔵院～豊玉氷川神社～練馬公民館(豊玉北6-8-1) 解散(約4.6km。雨天9日) 関20名(申込順)

関建築無料相談 関3月23日(火)、4月から第4月曜午前10時～午後2時 関区役所本庁舎1階 関新築、リフォーム、耐震診断など 関図面などの資料 関当日会場受け付け 関(東京都建築士事務所協会練馬支部 ☎6909-7200

関桜の名所巡りと東伏見稲荷神社参拝 関3月27日(土)午前9時30分 関西武新宿線武蔵関駅南口集合～本立寺～天祖若宮八幡宮～下野谷遺跡公園～東伏見稲荷神社～西武新宿線東伏見駅解散(約4.5km。小雨決行) 関80名(申込順) 関500円(保険料など) 関電話またはファックスで①催し名②氏名③電話番号④ファックス番号(ある方のみ)を、3月20日(土)までに散歩ジウム実行委員会・阿部 ☎6760-1931・Fax ☎6766-5931へ

### レクリエーションスポーツの祭典

関小学生以上の方 関3月28日(日)午前9時～午後3時 関光が丘体育館(光が丘4-1-4) 関ティーボール、インディアカ、グラウンドゴルフなど 関200円(小学生100円) 関上履き 関当日会場受け付け 関練馬区レクリエーション協会・西條 ☎3991-8382

関春らんまんの石神井川緑道を行く 関4月4日(日)午前8時30分 関練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) 集合～城北中央公園～加賀公園～東武東上線下板橋駅解散(約9.5km。雨天決行) 関500円(小学生以下200円) 関往復ハガキに①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を記入の上、3月23日(必着)までに〒176-0011 豊玉上2-24-4 練馬区ウォーキング協会・山宮 ☎3991-8520へ(午前9時～午後3時)

### 普通救命講習会

関4月18日(日)午前9時～正午 関練馬消防署(豊玉北5-1-8) 関人工呼吸法、心肺蘇生(そせい)法、AED(自動体外式除細動器)操作方法など 関30名(申込順) 関1,400円(テキスト代) 関電話で練馬消防署 ☎3994-0119へ

### 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。 関出店申込 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 関問合せ 申込先または清掃管理課 普及啓発係 ☎5984-1448

関練馬大鳥神社(豊玉北5-18-14) … 3月28日(日)午前10時30分～午後3時(雨天中止) 関〒176-0024 中村2-10-22-101 斎藤珠実 ☎3990-8530(先着10店。問い合わせは午後6時以降)

関長光寺橋公園(石神井町1-1-58) … 4月4日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止) 関〒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)

関秋の陽公園(光が丘2-5-2) … 4月4日(日)午前10時～午後1時(雨天中止) 関〒178-0065 西大泉3-25-6 佐藤茂登子 ☎090-4759-1483(先着130店)

関大泉井頭公園(東大泉7-34-1) … 4月11日(日)午前9時～午後0時30分(雨天中止) 関〒178-0065 西大泉3-30-3 スレイユ ☎090-4923-4803(抽選50店。問い合わせは午後7時～9時)

### 花とみどりの展示会

関関花とみどりの相談所(光が丘5-2-6) ☎3976-9402

### 押し花展・押し花体験会

関3月17日(水)～22日(休)午前9時～午後5時(17日は午後1時から、22日は午後4時まで) 関ボタニカルアート展… 3月25日(木)～28日(日)午前9時～午後5時(28日は午後4時まで)

### 朝・夕・青空市

関江古田ゆうゆうロード商店街… 3月11日(水)午後4時～7時 関関山 ☎3994-3380 関大門通り商店街… 3月13日(土)午前10時～午後6時 関関野 ☎3992-3914 関光が丘IMA南館前… 3月14日(日)午前10時～午後4時 関関北中 ☎3995-4924 関江古田いちば通り商店街… 3月15日(月)午前10時～午後7時 関関南 ☎3991-2340 関練馬銀座本通り商店街… 3月20日(土)午後3時～6時 関関荒井 ☎3991-2120 関早宮商店街… 3月20日(土)午後3時～6時 関関山崎 ☎3993-3388

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：☎…対象、📍…時、📍…場所、📍…内容、📍…講師、📍…定員、📍…参加費、📍…持ち物、📍…申し込み、📍…問合せ ※参加費の記載のないものは無料です。

心も体もいきいきと

今日から実践！ ニコニコペー  
スの健康づくり運動教室

☎医師から運動を止められておらず、介護保険の認定や介護予防事業を受けていない74歳以下の方📍4月5日～26日の毎月曜午前9時30分～11時30分【4日制】📍区役所アトリウム棟地下多目的会議室📍運動実技、食事指導📍35名(申込順) 📍500円📍電話で(株)ルネサンス☎5600-5399へ(平日午前9時30分～午後6時30分) 📍健康づくり係☎5984-4624

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をご遠慮ください。📍📍右上の表の通り📍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

会場	受付時間
豊玉保健相談所	4/15(木)13:30～13:45
関保健相談所	4/20(火)14:15～14:30

すくすく育て元気な子

おうちでむし歯予防～家庭版フッ素・キシリトール製品の使い方

📍1歳6か月未満のお子さんの保育者📍3月16日(火)午前10時～正午📍北保健相談所📍講義📍明海大学歯学部歯科医師/永井明子📍25名(申込順) 📍電話で北保健相談所へ

子どもの定期予防接種

次の方は、お送りした予診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。予診票をお持ちでない方は、お問い合わせください。📍予防係☎5984-2484

予防接種名	対象となるお子さん
DPT	1期初回 生後3か月児
	1期追加 1期初回終了1年後
麻しん風しん	混合1期 平成21年3月生まれ
	混合2期◎ 平成15年4月2日～16年4月1日生まれ
	混合3期◎ 平成8年4月2日～9年4月1日生まれ
	混合4期◎ 平成3年4月2日～4年4月1日生まれ
DT2期	平成11年3月生まれ

◎麻しん、風しんの混合2～4期の接種期限は3月31日(木)です。期限を過ぎると、自費での接種になります。☎日本脳炎の予防接種は、現在、予診票の一斉送付を見合わせています。接種を希望する方は、ご連絡ください。

いつまでもお元気で

65歳からの筋力アップ運動と骨粗しょう症検診

📍☎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📍📍右上の表の通り📍講義、骨量測定(☎は運動実技も)📍📍バスタオル(③④のみ) 📍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をご遠慮ください。☎(A)は水分補給の準備をして、運動しやすい服装でおいでください。

会場	受付時間	定員(申込順)
①豊玉保健相談所	4/21(木)☎A 8:45～9:00 ☎B 9:00～9:15	☎A20名 ☎B30名
	3/23(火)☎A 8:45～9:00 ☎B 9:45～10:00	☎A25名 ☎B30名
②光が丘保健相談所	4/9(金)☎A13:30～13:45 ☎B14:30～14:45	☎A25名 ☎B30名
	4/14(木)☎A 9:30～9:45 ☎B 9:45～10:00	☎A25名 ☎B25名
④大泉保健相談所	3/25(木)☎A13:00～13:15 ☎B14:00～14:15	☎A20名 ☎B30名

家族介護者教室

☎権利擁護・成年後見制度を学ぼう

📍3月17日(水)午前10時～正午📍光が丘区民センター6階(光が丘2-9-6) 📍20名(申込順) 📍電話で光が丘デイサービスセンター☎5997-7706へ

☎よりよい認知症介護を目指して

📍3月20日(土)午後2時～4時📍錦デイスサービスセンター(錦2-6-14) 📍30名(申込順) 📍電話で錦デイスサービスセンター☎3937-5031へ

☎言語リハビリ教室

📍3月27日(土)午後2時～4時📍大泉デイスサービスセンター(東大泉2-11-21) 📍10名(申込順) 📍電話で大泉デイスサービスセンター☎5387-2201へ

📍3月23日(火)午後2時～4時30分

📍練馬文化センター(練馬駅北口下車徒歩1分) 📍講義、劇、展示会📍日本社会事業大学准教授/下垣光 📍500名(先着順) 📍当日会場受け付け📍認知症対策係☎5984-4597

4月の1歳児子育て相談・2歳6か月児歯科健診

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。☎4月から、「1歳児健康相談」の名称が「1歳児子育て相談」に変更になります。📍母子健康手帳、歯ブラシ(☎はコップも) 📍担当の保健相談所

	会場・受付時間(豊…豊玉保健相談所 北…北保健相談所 光…光が丘保健相談所 石…石神井保健相談所 関…関保健相談所 大…大泉保健相談所)
☎1歳児子育て相談…☎平成21年4月生まれ📍歯磨き・育児相談、食事講習会など	豊 1日～15日生まれ…7(木) 16日～30日生まれ…14(木) いずれも13:00～13:15・13:45～14:00
	北 1日～15日生まれ…6(火) 16日～30日生まれ…20(火) いずれも9:00～9:45
	光 1日～15日生まれ…8(木)9:00～10:00 16日～30日生まれ…21(木)13:00～14:00
	石 1日～15日生まれ…7(木)13:00～14:00 16日～30日生まれ…14(木)8:45～9:45
	関 1日～30日生まれ…9(金)9:00～9:45・13:15～14:00
	大 1日～15日生まれ…15(木) 16日～30日生まれ…20(火) いずれも9:00～9:45
☎2歳6か月児歯科健診…☎平成19年10月生まれ	豊 1日～15日生まれ…15(木) 16日～31日生まれ…23(金) いずれも13:00～15:00
	北 1日～15日生まれ…9(金) 16日～31日生まれ…23(金) いずれも9:00～11:00
	光 1日～15日生まれ…6(火) 16日～31日生まれ…27(火) いずれも13:00～15:00
	石 1日～15日生まれ…14(木) 16日～31日生まれ…21(木) いずれも13:00～15:00
	関 1日～15日生まれ…12(月) 16日～31日生まれ…26(月) いずれも9:00～11:00
	大 1日～31日生まれ…9(金)9:00～11:00

認知症支援講演会

帰る家がわからないでも大丈夫!

3/23(火) 14:00 開演 練馬文化センター 入場無料

春の寿大学

受講生募集

☎専門家による講演やクラブ活動を通して、仲間と共に趣味や教養を身に付ける生涯学習講座です。開講式のほか、全4回の講演会と全5回のクラブ活動があります(表1参照)。抽選は、クラブ活動ごとに行い、抽選に落選した方の中から、開講式と講演会のみの方を再抽選します。☎対象 区内在住の65歳以上の方☎ところ 練馬公民館☎申込 往復ハガキに①寿大学②

住所③氏名(ふりがな) ④年齢⑤性別⑥電話番号⑦希望するクラブ名(表2の①～⑦のうち1つ) ⑧落選後の再抽選希望の有無を記入の上、3月23日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 練馬公民館☎3991-1667へ ☎申し込みは1人1通です。☎3回連続で落選している方には、優先制度がありますのでお問い合わせください。

表1 寿大学日程【10日制】

とき	内容・講師・出演
開講式	4/7(水) ☎講師 講師/宝井馬琴
講演会	4/14(水) 「モアイの謎、イースター島の不思議」…☎講師 写真家/柳谷紀一郎
	4/21(水) 「黙過と共苦～ドストエフスキーと現代」…☎講師 東京外国語大学長/亀山郁夫
	4/28(水) 「コロンビア人から見た日本の不思議」…☎講師 元コロンビア国立大学理学部准教授/類東火見路
	5/5(木) 「みんなで歌おう! 昭和歌謡コンサート」…☎出演 音楽ユニット/ハッピー★ホッピー
クラブ活動	5/12～6/9の毎水曜

表2 クラブ活動一覧

クラブ名	定員(名)	費用(円)
① 男の韓国家庭料理…☎対象 男性	24	4,000
② 折り紙で楽しみを	24	300
③ 香りを生活に～簡単アロマセラピー	36	4,000
④ 江戸庶民のエコ生活	54	900
⑤ 台湾文化講座～台湾の息吹と魅力	50	—
⑥ 生命力を高める太極拳	32	100
⑦ 楽しい読み聞かせ	30	—

☎費用の記載のないものは無料。

☎時間は、いずれも14:00～16:00。

多重債務でお悩みの方へ

相談窓口をご利用ください

☎消費者金融からの借入れやクレジットカードの利用などが重なり、返済が困難な状態を多重債務といいます。☎区は、多重債務に関する問題

や悩みの相談にお応えします。☎また、相談内容に応じて、弁護士などの専門相談機関への案内を行っています。ぜひ、ご利用ください。

相談内容	相談先	電話
消費生活相談	消費生活センター(石神井町2-14-1 石神井公園区民交流センター内)	5910-4860
区民相談	練馬区区民相談所(区役所東庁舎5階)	3994-2234
	石神井庁舎区民相談室(石神井庁舎2階)	3995-1100
生活・家庭相談(生活保護など)	〒176地域の方…練馬総合福祉事務所(区役所西庁舎2階)	5984-4742
	〒179地域の方…光が丘総合福祉事務所(光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階)	5997-7714
	〒177地域の方…石神井総合福祉事務所(石神井庁舎3階)	5393-2802
	〒178地域の方…大泉総合福祉事務所(東大泉1-29-1 大泉学園ゆめりあ1(4階))	5905-5263
納付相談(税の滞納など)	〒176・179地域の方…収納練馬係(区役所本庁舎4階)	5984-4547
	〒177・178地域の方…収納石神井係(石神井庁舎2階)	3995-1106
納付相談(国民健康保険料の滞納など)	こくほ整理係(区役所本庁舎3階)	5984-4560