



地域で活動はじめてませんか

つながるカレッジねりま



福祉



防災



環境



みどり



農



4月からの
受講生
募集!

受講生のサポートも充実!
詳しくは2面へ

パワーアップカレッジねりまや練馬Enカレッジなどを再編し「つながるカレッジねりま」としてリニューアルします。福祉・防災・農・みどり・環境の5つの学習分野を設け、町会・自治会やNPOなどとのマッチングを進めます。ぜひ地域で活動を始めてみませんか。

▶問合せ:カレッジ担当係 ☎5984-1613 FAX 3557-1351



地域活動に役立つ知識とスキルが学べる!

つながるカレッジ **ねりま**

地域活動に役立つ実践的な知識とスキルを学べる5つの学習分野があります。また、卒業後の活動につなげるための「共通講座」や受講生の地域活動をサポートする「つながる窓口」も用意しています。

▶問合せ:カレッジ担当係 ☎5984-1613

福祉

障害者や高齢者、子育てなどの地域福祉に関する知識や技術を、大学教員などによる講座や障害当事者による講義、福祉の現場のフィールドワークを通じて学びます。

- ▶期間:最長2年
- ▶募集人数:40名(選考)
- ▶費用:年2万円
- ▶問合せ:ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296



..... 受講後の活動例
福祉ボランティア団体、街かどケアカフェ、相談情報ひろばなど

防災

自分たちができる共助活動や避難拠点・防災会など地域の防災活動について、講義や実習を通じて学びます。

- ▶期間:1年
- ▶募集人数:20名(抽選)
- ▶費用:無料
- ▶問合せ:防災学習センター ☎5997-6471



..... 受講後の活動例
防災会、避難拠点運営連絡会、練馬区災害ボランティアなど

農

農業者の支え手となる「ねりま農サポーター」として活動するために必要な作業、都市農業に関する基礎知識などを講義と実習を通じて学びます。

- ※令和2年度の募集は終了しています。
- ▶問合せ:農業振興係 ☎5984-1403



..... 受講後の活動例
収穫・出荷準備などの援農活動、区が行う農業振興事業への従事協力など

みどり

講義や実習、ワークショップを通じて、コミュニティ・ガーデニング(地域の庭づくり)に必要な草花の基礎知識や技術、植栽デザインなどを学びます。

- ▶期間:2年
- ▶募集人数:20名(選考)
- ▶費用:5,500円
- ▶問合せ:みどり協働係 ☎5984-2418



..... 受講後の活動例
公園や駅前の花壇づくりなど

環境: エコ・アドバイザーコース

省エネや創エネ、省資源などエコライフに関わる知識や自ら講座を実施するための技術を学びます。

- ▶期間:1年
- ▶募集人数:20名(選考)
- ▶費用:1,000円
- ▶問合せ:地球温暖化対策係 ☎5984-4705



..... 受講後の活動例
ねりまエコ・アドバイザー、ねり☆エコ協力者、区が行う環境事業への従事協力など

環境: リサイクルボランティアコース

講義やリサイクル講座体験、グループワークを通じて、環境・リサイクルの普及啓発活動に必要な知識や技術を学びます。

- ▶期間:1年
- ▶募集人数:20名(選考)
- ▶費用:4,360円
- ▶問合せ:リサイクル推進係 ☎5984-1097



..... 受講後の活動例
リサイクルセンターのボランティア(講座の運営、小学校への出前講座など)

「共通講座」は地域活動を体験するプログラムや町会・自治会などで活動している方による講義など、全学習分野共通の講座です。

受講中も卒業後も安心!

「つながる窓口」でサポート!

町会・自治会やNPOなどとのマッチングを進めるため、区民協働交流センターに「つながる窓口」を設け、受講生をサポートします。



〈主な支援内容〉

- 受講生と町会・自治会やNPOなどとのマッチング
- 地域活動に関する相談・広報支援・情報提供
- 新たな団体立ち上げを支援するための専門相談
- ボランティア、就業、起業などニーズに応じた窓口を案内

詳しく知りたい方・カレッジに参加したい方へ

募集パンフレットやポータルサイトをご覧ください

●パンフレット

- ▶配布場所:図書館、地区区民館、区民協働交流センター(ココネリ3階)、協働推進課(区役所本庁舎9階)など
- ※区ホームページでもご覧になれます。

●ポータルサイト

<https://www.collegenerima.jp/>

申込期限 **2月28日(消印有効)**



二次元
バーコード



4月からの入園児を募集



認可保育園・地域型保育事業

2/21 (必着)

4月からの利用を希望する方は、申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、2月21日(必着)までに持参または郵送で提出してください。
※申込書などは、区ホームページにも掲載しています。

●新たに保育を行う認可保育園

施設名(仮称)・所在地	定員(名)					
	0歳児	1歳児	2歳児	3歳児	4歳児	5歳児
太陽の子江古田(栄町31-10)	6	10	10	14	※	
みらいく南大泉園(南大泉5-36-12)	6	10	10	14	14	
アスク大泉学園(大泉学園町2-30-44)	6	10	12	17	17	

※令和3年4月から4歳児クラスを、4年4月から5歳児クラスを設置します。

申込書の配布場所・申込先

入園相談係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5848
 総合福祉事務所 ・光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714
 ・石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802
 ・大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5263
 ※施設に関する問い合わせは、整備計画担当係 ☎5984-4687。

居宅訪問型保育事業(待機児童対策)

2/21 (必着)

居宅訪問型保育事業は、利用する未就学児の自宅に保育者を派遣し、1対1の保育を行う事業です。▶**対象:**保育園・地域型保育事業の令和2年4月の利用調整の結果、保留となったお子さん▶**定員:**17名▶**申込:**保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある利用確認書に記入の上、2月21日(必着)までに保育課地域型保育事業係へ ※利用確認書は2月14日(金)から配布します。

問合せ 地域型保育事業係 ☎5984-5845

3歳児1年保育・1歳児1年保育

2/28 (必着)

待機児童対策の一環として、「3歳児1年保育」と「1歳児1年保育」の4月からの利用者を募集します。利用を希望する方は、保育課(区役所本庁舎10階)や区ホームページにある申込書に記入の上、2月28日(必着)までに保育課保育支援係に提出してください。
 ※申込書は2月14日(金)から配布します。 ※利用は最長で来年3月31日(水)までです。

利用料金(月額)	
3歳児1年保育	2万1000円
1歳児1年保育	3万5000円(8時間以内)
	4万5000円(11時間以内)

※生活保護受給世帯は免除。
 ※児童扶養手当受給世帯は1万円減額。
 ※保育の必要性の認定を受けている世帯は無償になる場合あり。

3歳児1年保育

▶**対象:**令和2年4月1日現在3歳で、保育園の2年4月の利用調整の結果、保留となったお子さん

●区立幼稚園

区立幼稚園の空き教室を活用した預かり保育です。練馬駅付近の送迎ステーションから、お子さんをそれぞれの幼稚園に送迎します。 ※幼稚園に直接登園することもできます。

区立幼稚園 合計80名

送迎ステーション
(練馬3-9-9)

北大泉(大泉町2-46-6)

光が丘さくら(光が丘2-4-8)

光が丘むらさき(光が丘3-3-5)

(預かり時間) 月～金曜午前7時30分～午後6時30分

●私立保育園

新設する私立保育園の空き保育室で行う預かり保育です。送迎サービスはありません。

施設名(仮称)・所在地	預かり時間	定員(名)
ミルキーホーム南大泉園(南大泉4-30-12)	月～金曜午前7時30分～午後6時30分	各14
みらいく南大泉園(南大泉5-36-12)	月～金曜午前7時15分～午後6時15分	

1歳児1年保育

▶**対象:**2年4月1日現在1歳で、保育園・地域型保育事業の2年4月の利用調整の結果、保留となったお子さん

施設名・所在地	定員(名)
上石神井保育園(上石神井4-21-3)	15
豊玉第三保育園(豊玉南3-32-37)	10
アンジェリカ田柄保育園(田柄1-6-3)	3
光が丘わかば保育園(光が丘7-6-19)	7
さくらさくみらい練馬(豊玉北4-33-17)	5
ナーサリールームベリーベア練馬(練馬1-17-1 ココネリ4階)	2
にじいろ保育園平和台(平和台1-31-9)	3
にじいろ保育園中村一丁目(中村1-15-29)	5
心羽えみの保育園石神井台(石神井台3-36-10)	8

※保育は月～金曜です。預かり時間は施設により異なります。

問合せ 保育支援係 ☎5984-1491



土支田農業公園の農業教室講習生を募集!

問合せ 花とみどりの相談所 ☎3976-9402

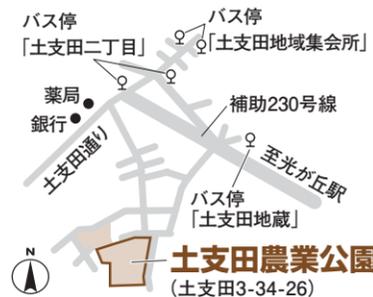
▶**対象:**区内在住で、週1回以上の来園と、土曜または日曜に開催する農業教室(全19日程度)に参加できる世帯 ※募集条件を緩和し、過去に受講した方も申し込めるようになりました。▶**利用期間:**4月1日(水)～来年1月31日(日)▶**定員:**100世帯(初めての方を優先の上、抽選)▶**年間利用料:**3,000円 ※野菜の種類や苗代などは、実費(共同購入)です。肥料は各自で用意してください。▶**申込:**往復ハガキで①農業教室②住所③参加者全員の氏名(ふりがな)④電話番号を、2月20日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6花とみどりの相談所へ ※申し込みは1世帯1通までです。 ※結果は2月28日(金)までに通知します。

ココがオススメ

- 丁寧な指導で初心者でも安心して野菜を作れる!
- 練馬大根のたくあん作りや収穫祭などが楽しめる!
- 1区画約5.6㎡の畑で8種類の野菜を作れる!(共同畑では、他の野菜も作れます)



案内図



▶**交通:**西武バス・国際興業バスで「土支田二丁目」下車徒歩7分、「土支田地蔵」下車徒歩5分、みどりバス保谷ルートで「土支田地蔵」下車徒歩10分 ※駐車場はありません。

お知らせ

皆さまからの寄付(12月分) =ありがとうございました=

いただいた寄付は次の通りです。
※寄付はインターネットからも受け付けています。▶**問合せ**:管財用地係 ☎5984-2807

練馬区のため	7万8882円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	9万3514(6件)
青少年健全育成支援のため	150万円(2件)
人と動物の共生のため	4万4454円(3件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	2万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	121万5237円(32件)

防災懇談会の区民委員を募集

区の災害対策について区民の皆さまの意見を伺うため、懇談会の区民委員を募集します。 ※交通費程度の謝礼あり。▶**対象**:区内在住・在勤(在学)で、任期中数回程度平日の夜間に開催する会議に出席できる方 ▶**任期**:4月から2年間 ▶**募集人数**:10名程度(選考) ▶**申込**:郵送またはファクス、電子メールで①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)⑥略歴⑦応募動機(400字程度。様式自由)を、2月27日(必着)までに〒176-8501区役所内危機管理課庶務係 ☎5984-2762 FAX 3993-1194 Eメール kikikanri01@city.nerima.tokyo.jp

区民農園利用者を追加募集

▶**対象**:区内在住の方(世帯単位)または過半数が区内在住の方で構成される団体 ▶**利用期間**:令和2年4月1日~4年1月31日(1年10ヵ月) ▶**1区画の面積・使用料(月額)**:A~C約

15㎡・400円 D約30㎡・1,600円 ▶**申込**:ハガキで①農園名(A~Dの別)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号③利用者全員の氏名(ふりがな)・生年月日を、2月21日(消印有効)までに〒176-8501区役所内都市農業係 ☎5984-1398 ※申し込みは1世帯(団体)1通までです。申し込み多数の場合は抽選となります。 ※抽選結果は、3月16日(月)までに通知します。 ※昨年11月に申し込んだ方が今回申し込むと、前回の当選・補欠の権利がなくなります。

区民農園名	区画数
A西大泉二丁目(西大泉2-8)	75
B南大泉やまぶし(南大泉5-8・西大泉1-11)	12
C南大泉三丁目(南大泉3-30)	2
D南大泉(南大泉4-30-7)	8

弁護士による無料相談会

●**高齢者や障害のある方とその家族向け(成年後見・遺言・相続など)** ▶**日時**:2月22日(土)午前10時~午後4時の間の45分間 ▶**場所**:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶**定員**:25名(先着順) ▶**申込**:電話で権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

●借金や税金・家賃の滞納、労働問題などでお困りの方向け

▶**日時**:2月26日(水)午後1時~4時30分の間の1時間以内 ▶**場所**:練馬区社会福祉協議会生活サポートセンター(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階) ▶**申込**:電話で同所 ☎3993-9963

行政書士による無料講演会と相談会

▶**対象**:区内在住の60歳以上の方 ▶**日時**:2月28日(金)午後2時~4時30分

分 ▶**場所**:関区民センター ▶**内容**:相続、遺言などの相談 ▶**講師**:東京行政書士会練馬支部会員 ▶**定員**:40名(先着順) ▶**申込**:電話ではつらつセンター関 ☎3928-1987

ねりま若者サポートステーション(①利用説明会②家族懇談会)

▶**対象**:15~39歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族・支援者 ※①は本人の参加も可。 ▶**日時**:2月22日(土)①午後2時~3時②午後3時~4時30分 ※どちらか一方の参加も可。 ▶**場所**:ココネリ3階 ▶**定員**:30名(先着順) ▶**申込**:電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

保健福祉サービスの苦情・相談は☎3993-1344

「保健福祉サービス苦情調整委員」は、区から独立した第三者の機関で、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。また、弁護士などの「苦情調整委員」に直接相談することもできます(第1~4火曜午後。要予約)。文書により苦情申し立てを受けた場合は、調査を行い、必要に応じて事業者や区に対し改善勧告などを行います。苦情や相談は、直接または電話、郵送、ファクス、電子メールで受け付けます。 ▶**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**:〒176-8501区役所内保健福祉サービス苦情調整委員事務局(西庁舎3階) ☎ FAX 3993-1344 Eメール chousei@smile.ocn.ne.jp

国民年金

年金受給者が亡くなったときは早めに届け出を

国民年金を受給している方が亡くなったときは、未支給の年金を受け取れる場合があります。提出先や必要な書類は、受給していた年金の種類によって異なります。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問合せ**:障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金…国民年金係 ☎5984-4561、老齢基礎年金・その他の年金…練馬年金事務所 ☎3904-5491

受け取り金融機関の変更届はお早めに

国民年金を受給している方が、支払いを受ける金融機関を変更する場合は、「受取機関変更届」を提出してください。提出が遅れると、変更前の口座に年金が振り込まれる場合があります。 ▶**問合せ**:障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金…国民年金係 ☎5984-4561、老齢基礎年金・その他の年金…練馬年金事務所 ☎3904-5491

福祉・障害のある方

手話講習会(手話通訳者養成クラス)

区の手話通訳者を目指す方のための講習会です。受講に先立ち実技試験を行います。 ▶**対象**:区内在住・在

勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に2回以上受講した方と他の自治体の登録通訳者は受講できません。 ▶**日時**:4月14日~来年3月16日の火曜④午前9時45分~11時45分⑤午後6時45分~8時45分【祝日などを除く。42日制】 ▶**場所**:中村橋区民センターなど ▶**定員**:各15名(選考) ▶**受講料**:2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料) ※教材費実費。

〈実技試験〉

▶**日時**:2月23日(木)午前9時50分~午後1時 ▶**場所**:中村橋区民センター ▶**試験内容**:読み取り筆記、テープによる聞き取り表現 ▶**申込**:往復ハガキで①講習会名(A④⑤の別)②住所(区外の方は勤務先(学校名)と所在地)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業⑦手話の学習場所・年数⑧このクラスの受講経験の有無(有の場合は受講年度)⑨聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑩簡潔な志望動機を、2月12日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1中村橋福祉ケアセンターへ ◎**問合せ**:中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 FAX 3970-5676

環境・リサイクル

施設の休館に伴い資源の回収場所が変わります

休止期間中は下表の代替施設へお持ちください。 ▶**期間**:①4月1日(水)~来年6月30日(水)②6月1日(月)~来年6月30日(水) ▶**問合せ**:リサイクル推進係 ☎5984-1097

休館施設	資源	代替施設・日時
①旭町南地区区民館	古	学校教育支援センター 駐車場…毎月11日・21日10:00~11:00
	油	光が丘区民センター1階、光が丘地区区民館…第3土曜9:00~12:00
	乾	光が丘区民センター3階、光が丘図書館…常設
②田柄地区区民館	油	光が丘区民センター1階、春日町リサイクルセンター…第3土曜9:00~12:00

古:古着・古布、油:使用済み食用油、乾:乾電池

住まい・まちづくり

住居表示の届け出と補助番号のご利用を

建物を新築・改築した場合は、住民登録の基礎となる住居番号(住居表示)を付けるために届け出が必要です。この届け出は、建築確認申請とは別の手続きです。建物が8割程度完成したら、お問い合わせください。 ▶**問合せ**:補助番号をご利用ください

建物を特定しやすくするため、一定の基準を満たす建物の住居番号に、補助番号を付けることができます。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**対象**:次の①②のいずれかに当てはまる建物の所有者 ①同一の住居表示の建物が10棟以上ある②同一の住居表示の建物が複数棟あり、同姓の方がいるなど建物の特定が困難である ◎**問合せ**:住居表示係 ☎5984-4526

交通事故に備えましょう

自転車を利用する皆さんへ ~4月から保険などへの加入が必要になります

4月から自転車利用中の対人賠償事故に備える保険などへの加入が義務となります。自転車を利用する方は保険加入状況を確認しましょう。詳しくは、東京都ホームページをご覧ください。 ▶**対象**:①自転車利用者(未成年の場合はその保護者)②自転車使用事業者③自転車貸付業者 ▶**区の担当**:安全対策係 ▶**問合せ**:東京都交通安全課 ☎5388-3127




二次元バーコード

区民交通傷害保険加入者を募集

「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、保険金を支払う制度です。「区民交通傷害保険」の加入者は、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」にも申し込みます。 ▶**対象**:4月1日(水)現在、区内在住の方 ▶**保険期間**:4月1日(水)~来年3月31日(水) ▶**引受保険会社**:損害保険ジャパン日本興亜(株)(承認番号 SJNK19-08526<令和元年10月23日作成>) ▶**申込**:3月31日(水)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込先へ ※この案内は、区民交通傷害保険の概要です。保険料・保険内容など詳しくは、お問い合わせいただくか、申込先にあるパンフレットをご覧ください。 ▶**問合せ**:安全対策係 ☎5984-1309、損害保険ジャパン日本興亜(株)東京公務開発部 ☎3349-9666



都営住宅の入居者を募集 (都公募分・地元割当分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込みます。 ※地元割当分は、単身者(65歳以上)向け3戸。 ▶申込書・募集案内の配布期間:2月3日(月)~12日(水) ▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) ▶問合せ:都公募分…東京都住宅供給公社 ☎3498-8894、地元割当分…住宅課住宅係 ☎5984-1619

事業者向け

ビジネス講座 「補助金の知識と活用のコツ」

▶対象:事業者、創業を考えている方 ▶日時:2月27日(木)午後6時~8時 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:中小企業診断士/川口佐和子 ▶定員:80名(先着順) ▶申込:電話またはファクスで①講座名②参加者の氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・業種・電話番号・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(火)までに練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 FAX 6757-1014 ※同ホームページ(<http://www.nerima-idc.or.jp/bsc/>)からも申し込みます。

図書館に雑誌を提供するスポンサーを募集

区内事業者が、図書館の指定する雑誌を購入して提供すると、最新号の雑誌のカバーなどに広告を掲載できます。 ※雑誌は、区が指定する書店から購入していただきます。 ▶期間:来年3月31日(水)まで ▶申込:光が丘図書館や図書館ホームページ(<http://www.lib.nerima.tokyo.jp/>)にある申込書に記入の上、持参または郵送で光が丘図書館 ☎5383-6500

働く

特別区(東京23区)職員 技術職採用フォーラム

▶対象:来年度以降の採用試験(土

木・造園・建築・機械・電気)の受験希望者 ▶日時:3月7日(土)午後1時~4時 ▶場所:明治学院大学白金キャンパス(港区白金台1-2-37) ▶内容:講義、技術職職員による仕事紹介、質問会など ▶定員:500名程度(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:特別区人事委員会事務局任用課 ☎5210-9787

介護・福祉のお仕事フェアin ねりま「ふくしの仕事はじめてセミナー&お仕事相談会」

区内の介護・障害福祉サービス事業所で働く方が、仕事の魅力や体験談などを紹介します。また、就職相談会も開催します。 ▶日時:2月23日(祝) ①午後2時~3時15分(セミナー) ②午後3時15分~4時45分(相談会) ※②のみの参加者は事前の申し込みは不要です。 ※②の受け付けは午後4時15分まで。 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:30名(先着順。①のみ) ▶申込:電話で練馬介護人材育成・研修センター ☎6758-0145 ※お子さん連れ可。 ※参加法人名など詳しくは、同ホームページ(<https://www.nerimacarenet.jp/>)をご覧ください。

自衛官など

種目	対象	募集期間
医科・歯科幹部	医師・歯科医師の免許がある方	4月下旬まで
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

〈自衛官募集説明会を開催〉

▶日時:2月14日(金)~16日(日)午前10時~午後5時 ※入退場自由。 ▶場所:自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所(豊玉北6-3-3 第8平和ビル4階) ▶申込:当日会場へ ◎問合せ:同所 ☎3991-8921

ボランティア

障害のある方へのIT支援ボランティア養成講座(初心者向け)

障害のある方へのパソコンなどの活用を支援するために必要な技術や知識を学ぶ講座です。 ▶対象:講座修了後に区内で障害のある方へIT支援のボランティアができる方 ▶日時:2月16日(日)午前9時30分~午後4時 ▶場所:中村橋区民センター ▶講師:NPO法人練馬ぼそぼらん会員 ▶定員:10名(抽選) ▶費用:1,000

円 ▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、2月7日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター ☎3926-7211 [Eメール sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp](mailto:sinshocenter01@city.nerima.tokyo.jp)

日本語ボランティア実践研修 「苦手な文法をもっと楽に ~自動詞・他動詞を中心に」

▶対象:区内在住の方 ▶日時:2月28日(金)午後2時~4時30分 ▶場所:文化交流ひろば ▶講師:日本語教師/有田玲子 ▶定員:60名(先着順) ▶申込:電話で事業推進係 ☎5984-1523

ジュニアリーダー養成講習会

小学5年~中学生が対象です。講習会では、キャンプ体験などを通してグループ活動の楽しさやルール、レクリエーション活動の技術や知識などを学びます。運営・指導は練馬区青少年委員会とジュニアリーダー養成講習会修了者が行います。 ▶申込:区立小中学校で配布する募集案内や区ホームページをご覧ください ※区立小中学校以外の方は、お問い合わせください。 ▶問合せ:青少年係 ☎5984-4691

お休みします

〈証明書のコンビニ交付サービス、区民事務所の証明書発行機〉…2月19日(水)・3月1日(日)【システム改修のため】 ※2月19日は区民事務所の窓口をご利用いただけます(午前8時30分~午後7時)。 ▶問合せ:戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…2月11日(祝)【保守点検のため】

〈大泉学園町体育館 ☎5905-1161〉…2月10日(月)・11日(祝)【器具点検などのため】 ※温水プールは12日(水)・13日(木)も利用できません。

高齢者

はつらつシニアクラブ ~「はつらつ度」測定します

体組成(脂肪や筋肉の量など)、血管年齢、骨の健康度などの測定やフ

レイルチェック(心身の活力低下の有無を確認)などを行い、アドバイスをします。また、運動や文化活動など近隣で活動している団体の紹介も行います。 ※ペースメーカーを使用の方は一部の測定ができません。 ※申し込みは1人1会場です。 ▶対象:区内在住の65歳以上の方 ▶定員:各50名(先着順) ▶区の担当:介護予防係 ▶申込:電話でスポーツクラブルネサンス石神井公園 ☎5910-3975(午前11時~午後7時。2月2日(日)は休館)

場所	日程
中村南スポーツ交流センター	2/20(木)
上石神井南地域集会所	2/25(火)
早宮地区区民館	2/27(木)

※時間はいずれも9:30~12:00。

「練馬発わかわか かむかむ 元気ごはん」料理教室

高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」の料理を作ります。 ※初めての方には料理本を差し上げます。 ▶定員:各20名(先着順) ▶持ち物:エプロン、三角巾 ▶申込:電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

場所・講師	日時・費用
石神井公園区民交流センター ▶講師:NPO法人クリオネ会員	▶日時:2/19(水) 11:00~13:30 ▶材料費:800円
厚生文化会館 ▶講師:いきいきクッキングねりま会員	▶日時:3/13(金) 10:30~13:00 ▶材料費:600円

健康・衛生 ①

介護する人がひとりで悩まないための講座「仕事と介護の両立~抱え込まない介護のポイント」

▶日時:3月7日(土)午後1時30分~4時 ▶場所:ココネリ3階 ▶内容:講義、交流会 ▶講師:東京大学大学院医学系研究科助教/目麻里子 ▶定員:80名(先着順) ▶申込:電話で在宅療養係 ☎5984-4597

そうだ、薬剤師に聞いてみよう~お薬相談会

薬剤師が、薬の相談を受け付けます。 ▶日時:2月20日(木)午後1時~3時 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111(代表)もできます。 ▶問合せ:医務薬事係 ☎5984-1352

2月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず健康保険証をお持ちください。往診はしません。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	受付日時
小児科 練馬区夜間救急子どもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科専門医が診療。	平日の20:00~22:30 土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
内科・小児科 練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要。 ※15歳以下の方は保護者同伴。
石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	
歯科 練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。

●休日診療当番医療機関

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶診療時間:日曜・祝休日の午前9時~午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター「救急車を呼ぶべきか迷ったら・・・」 携帯電話など ☎#7119
ダイヤル回線 ☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」 ☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119

●休日施術当番接骨院

認め印を必ずお持ちください。

▶施術時間:午前9時~午後5時

2日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
9日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
11日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	たかつか接骨院(東大泉4-24-1)	☎3978-1127
16日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	学園通り整骨院(大泉学園町4-23-8)	☎5387-3560
23日(祝)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
24日(月)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801

税の申告はお早めに

窓口での受け付けは、2/17日～3/16日

税の種類	申告期間	納期限	問合せ
特別区民税・都民税(住民税)	2/17日～3/16日 ※所得税等の確定申告をする方は、住民税・個人事業税の申告は不要です。	普通徴収の場合、年4回 (6・8・10・1月の末日)	区役所内 税務課区税個人係 ☎5984-4537
所得税 復興特別所得税		3/16日 ※口座振替は4/21日。	税務署 練馬東 ☎6371-2332 練馬西 ☎3867-9711
個人事業税		年2回(8・11月の末日)	豊島都税事務所 ☎3981-1211
贈与税	3/16日まで	3/16日	税務署 練馬東 ☎6371-2332 練馬西 ☎3867-9711
個人事業者の消費税・地方消費税	3/31日まで	3/31日 ※口座振替は4/23日。	

令和2年度分の住民税の申告と昨年分の所得税(復興特別所得税を含む)の確定申告の窓口受付期間は、2月17日(月)～3月16日(月)です。
※窓口は、土・日曜、祝休日はお休みします。
※練馬東・西税務署の管轄区域の方を対象に、練馬東税務署で、2月24日(休)・3月1日(日)に申告書の受け付けと作成の相談を行います。

所得税(復興特別所得税)・消費税(地方消費税)・贈与税の確定申告 申告は税務署へ

練馬東税務署 ※昨年6月から下記へ移転しました。
(〒176-8503 栄町23-7(西武有楽町線新桜台駅下車徒歩3分、西武池袋線江古田駅下車北口徒歩5分)) ☎6371-2332

練馬西税務署
(〒178-8624 東大泉7-31-35(西武池袋線大泉学園駅下車南口徒歩8分)) ☎3867-9711

※練馬東税務署は3月16日(月)まで、練馬西税務署は2月17日(月)～3月16日(月)の間、駐車場が利用できません。

国税庁ホームページ(<http://www.nta.go.jp/>)
国税電子申告・納税システムe-Tax(<http://www.e-tax.nta.go.jp/>)

●確定申告書の作成は、国税庁ホームページのご利用を
国税庁ホームページの確定申告書等作成コーナー(<https://www.keisan.nta.go.jp/>)では、スマートフォンでも確定申告書が作成できます。作成した確定申告書は、マイナンバーカードまたは税務署で発行するID・パスワードを使ってe-Taxで送信するか、印刷して郵送することができます。

●税務署の確定申告書作成会場は2月17日(月)～3月16日(月)に開設
相談の受付時間は月～金曜午前8時30分～午後4時です。 ※相談開始は午前9時15分から。 ※確定申告書と確定申告の手引きは、税務署や区民事務所(練馬を除く)、税務課で配布しています(なくなり次第終了)。また、国税庁ホームページにも掲載しています。

住民税の申告 申告は区役所へ

●住民税の申告が必要な場合
2年1月1日現在、**練馬区**に住んでいる**区外**に住んでいて、区内に事務所・事業所などがある場合 ※次のいずれかに当てはまる場合は申告の必要はありません。
①税務署に所得税の確定申告をする
②昨年中の所得が給与所得のみで、勤務先から区に給与支払報告書が提出されている
③昨年中の所得が公的年金等に係る雑所得のみで、年金支払先から公的年金等支払報告書が提出されている(下の「知っておきたい税のはなし」**1**参照)

●申告書の配布と発送
申告書は、区民事務所(練馬を除く)と税務課(区役所本庁舎4階)で配布します。昨年、住民税の申告をした方などには、2月6日(休)に申告書を発送します。

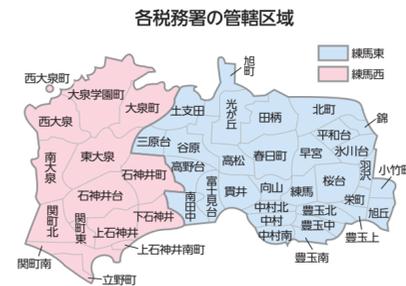
●住民税の申告は窓口または郵送で税務課へ
住民税の申告の日時・場所は、右表の通りです。次のものをお持ちください。
①住民税の申告書(ある方のみ)
②認め印
③所得や経費の明細が分かるもの(給与所得の場合は源泉徴収票)
④控除額が分かるもの(医療費控除等の明細書(※)、生命保険料・地震保険料・国民年金保険料などの領収書や証明書の原本、社会保険料の支払金額が分かるもの、障害者手帳など) ※住民税の医療費控除・セルフメディケーション税制の明細書は、申告書を郵送する場合に同封します。また、区ホームページにも掲載しています。

⑤マイナンバーカードまたは通知カードと本人確認書類 ※郵送の場合は写し(マイナンバーカードは両面)を提出してください。

場所	日程 (土・日曜、祝日を除く)	時間
税務課 (区役所本庁舎4階)	2/17日～3/16日	8:30～17:00
石神井庁舎5階	2/17日～28日(金)	9:00～12:00 13:00～16:00
東大泉中央地域集会所	2/18日(火)・19日(水)	
早宮・上石神井南地域集会所	3/2日(月)・3日(火)	
大泉北地域集会所	3/4日(水)・5日(木)	
光が丘区民センター2階 関区民センター	3/11日(水)～13日(金)	

※車での来場はご遠慮ください。

問合せ 区税個人係 ☎5984-4537



●税理士による無料申告相談会
年金受給者・給与所得者・小規模納税者を対象に無料申告相談会を行います。選付申告以外の方も利用いただけます。 ※譲渡所得や退職所得のある方を除きます。

管轄 (土・日曜、祝日を除く)	日程	受付時間	場所 ※1・2
練馬東税務署	2/3日～7日(金)	9:30から ※3	区役所アトリウム地下多目的会議室
練馬西税務署	2/3日～14日(金)	10:00～11:30 13:00～15:30 ※4	石神井庁舎5階、関区民センター
	2/5日(水)～7日(金)		大泉北地域集会所

※1 車での来場はご遠慮ください。
※2 会場で作成した申告書等の提出もできます。管轄区域(右図参照)が異なる場合は、管轄の税務署へ提出(郵送可)してください。
※3 当日分の整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。
※4 混雑状況により、受け付けを早く締め切ることがあります。

●にせ税理士にご注意ください
税理士資格のない者が税務相談などを受けることは、法律で禁止されています。税理士バッジ・証票を確認してください。

知っておきたい税のはなし

1 公的年金等を受給している方へ(所得税)
昨年中の公的年金等の収入が次のいずれかに該当する場合は確定申告が必要です。
①公的年金等の収入金額が400万円を超える
②公的年金等の収入金額が400万円以下でそれ以外の合計所得が20万円を超える
③外国の法令に基づく公的年金等を受給している
※確定申告が必要な場合でも、還付を受けるために、確定申告をすることができます。
▶**問合せ:**各税務署

〈住民税〉
確定申告が不要な場合でも、公的年金等に係る雑所得以外の所得がある場合や、控除内容に変更・追加のある場合は住民税の申告が必要です。
▶**問合せ:**区役所内区税個人係

2 上場株式等の所得に係る課税方法の選択について
上場株式等の配当所得等や譲渡所得等について、確定申告とは別に住民税の申告をすることで、所得税と異なる課税方法(申告不要制度、申告分離課税、総合課税(配当所得のみ))を選択することができます。納税通知書が送達される前に専用の住民税申告書で手続きをしてください。

※専用の住民税申告書は、区ホームページにも掲載しています。
▶**問合せ:**区役所内区税個人係

3 ふるさと納税ワンストップ特例制度の適用除外について
ふるさと納税ワンストップ特例(確定申告を行わず、住民税から寄付金税額控除を受けられる特例)を選択している方が、医療費控除などの確定申告書や住民税申告書を提出する場合や、地方団体に対するその年の寄付が6万円以上の場合、ワンストップ特例の適用は受けられません。確定申告で控除の適用を受けてください。
▶**問合せ:**区役所内区税個人係

主な税制改正のお知らせ

●ふるさと納税の見直し
昨年6月1日以降、総務大臣が指定した自治体に寄付した場合のみ、寄付金税額控除(特例控除)が適用されます。所得税の所得控除と個人住民税の寄付金税額控除(基本控除)はこれまで通り適用されます。

●住宅ローン控除の拡充
消費税率10%が適用される住宅を取得し、昨年10月1日～今年12月31日(休)に居住を開始した場合で、所得税から控除しきれなかった住宅ローン控除額がある場合、適用期間が10年間から13年間に延長されます。
▶**問合せ:**区役所内区税個人係

退職前に考えましょう 退職後の健康保険
職場の健康保険に加入していた方が退職して、家族が加入する健康保険などの扶養にならない場合、健康保険の加入方法は、主に次の2つです。月々の保険料が異なりますので、退職前に調べた上で、どちらに加入するか考えましょう(下表参照)。

1 国民健康保険に加入する
14日以内に届け出が必要です。届け出が遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険をやめた日までさかのぼってお支払いいただけます。
▶**必要書類:**①健康保険の資格喪失証明書②届け出人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)③世帯主と加入する方のマイナンバーカードまたは通知カード ※代理人が届け出をする場合は、委任状も必要です。
▶**受付窓口:**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)、区民事務所(練馬・石神井を除く)

2 職場の健康保険を任意継続する
職場の健康保険に一定期間加入していた場合は、退職後20日以内に健康保険組合などで手続きをすると、その保険を継続できます(原則2年間。退職後2年以内に75歳になる場合はその前日まで)。 ※職場の健康保険でも、国民健康保険組合の場合は、任意継続制度はありません。

区分	保険料(介護分保険料を含む) ※平成31年度現在。	計算の仕方	月平均最高限度額
1 国民健康保険に加入		前年の所得から算定	8万円(年96万円/世帯)
2 職場の健康保険を任意継続		退職時の標準報酬月額(給与月額)から算定(在職中の約2倍)	協会けんぽ…3万4890円 健康保険組合…健康保険組合により異なる

問合せ 国民健康保険…こくほ資格係 ☎5984-4554
協会けんぽ…全国健康保険協会東京支部 ☎6853-6111
健康保険組合…これまで加入していた健康保険組合

国民健康保険料の正しい算定のために税金の申告を
国民健康保険料は、特別区民税・都民税(住民税)の申告内容に基づき算定します。昨年中に所得がなかった方や、所得が一定以下の方も含め、世帯全員分の申告が必要です。
▶**問合せ:**こくほ資格係 ☎5984-4554

固定資産税・都市計画税 第4期分の納期限は3月2日(日)
支払いは、納め忘れのない便利な口座振替をご利用ください。
▶**問合せ:**練馬都税事務所 ☎3993-2261
※口座振替については、東京都納税推進課 ☎3252-0955。

第一回区議会定例会 2/5日(水)～3/13日(金)

問合せ	議会事務局 ☎5984-4732 FAX 3993-2424
2月5日(水)	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
2月6日(木)・7日(金)・10日(月)	本会議(一般質問)
2月12日(水)	常任委員会
2月13日(木)	特別委員会
2月14日(金)	常任委員会
2月17日(月)～27日(水)	予算特別委員会
2月28日(金)	議会運営委員会、予算特別委員会
3月2日(月)	本会議(追加上程)、予算特別委員会、常任委員会
3月3日(火)～5日(木)	予算特別委員会
3月9日(月)	議会運営委員会、本会議(先議)
3月10日(火)	常任委員会、特別委員会
3月11日(水)	予算特別委員会
3月13日(金)	議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットを連れての来場はご遠慮ください。 ▶日時:2月4日(火)・18日(火)午後1時30分~4時30分 ▶場所:区役所アトリウム ▶申込:当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111 (代表)もできます。 ▶問合せ:生活衛生課管理係 ☎5984-2483

ゲートキーパー・フォローアップ講座「傾聴・相談のスキルアップのために」

▶対象:ゲートキーパー養成講座を修了した方 ▶日時:3月3日(火)午後2時~4時 ▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室 ▶講師:NPO法人メンタルケア協議会理事/西村由紀 ▶定員:50名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ゲートキーパー養成講座の受講年度を、2月26日(水)までに精神保健係 ☎5984-4764 [Eメール](mailto:hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp) hokenyobou05@city.nerima.tokyo.jp

防ごう! 糖尿病~血糖値をコントロールするための運動

▶日時:2月26日(水)午後2時~4時 ▶場所:光が丘区民センター2階 ▶内容:講義、運動実技 ▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

中性脂肪・コレステロールが気になる方必見! 脂質異常症の傾向と対策

▶日時:3月6日(金)午前9時45分~正午 ▶場所:石神井保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:35名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

▶日時:3月6日(金)午後2時~3時30分 ▶場所:石神井保健相談所 ▶講師:健康運動指導士/須藤浩代 ▶定員:

30名(先着順) ▶申込:電話で同所 ☎3996-0634

講演会「小規模多機能型居宅介護支援事業所とクリニックの連携による認知症ケア」

認知症の方への介護サービスを紹介し、地域生活への理解を深めます。 ▶日時:3月19日(木)午前10時~正午 ▶場所:区役所本庁舎20階 ▶講師:練馬区介護サービス事業者連絡協議会/青木伸吾 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話で在宅療養係 ☎5984-4597

子ども・教育

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。 ▶届け出方法:窓口...入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ 郵送...区ホームページにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ ▶問合せ:学務課学事係 ☎5984-5659

3月の母親学級(平日2回コース)

▶対象:妊娠中の方 ※家族での参加も可。 ▶内容:講義、お風呂の入れ方や歯磨き実習など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:当日会場へ

場所(保健相談所)・問合せ	日程[2日制]
北 ☎3931-1347	2(月)・9(月)
豊玉 ☎3992-1188	3(火)・10(火)
大泉 ☎3921-0217	10(火)・17(火)

※時間はいずれも13:15~16:00。

3月の母親学級(土曜1回コース)

▶対象:平日の参加が難しい妊娠中の方 ▶日時:3月7日(土)午前9時~11時30分 ▶場所:光が丘保健相談所 ▶内容:講義 ▶定員:30名(先着順) ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:電話で同所 ☎5997-7722

絵本とあそび会

図書館司書が読み聞かせなどを行います。 ▶対象:幼児~小学生 ▶日

時:2月9日(日)午後2時~3時 ▶場所:石神井松の風文化公園管理棟 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:当日会場へ ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館分室 ☎5372-2572

3月の「パパとママの準備教室」

▶対象:出産を控えた夫婦 ※家族での参加も可。 ▶内容:お風呂の入れ方の実習、妊婦ジャケットの体験など ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:往復ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①教室名(3はA②の別も)②住所③夫婦の氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、2月14日(必着)までに各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時・定員(抽選)
1 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	7(土) 13:30~16:00 (50組)
2 関 (〒177-0052 関町東1-27-4) ☎3929-5381	8(日) 9:00~11:30 (25組)
3 豊玉 (〒176-0012 豊玉北5-15-19) ☎3992-1188	14(土) A⑨:00~11:30 B⑩:13:30~16:00 (各40組)

手話つきおはなし会

聞こえに不自由があるお子さんも楽しめるよう、手話通訳を付けて絵本の読み聞かせなどを行います。 ▶日時:2月29日(土)午前11時~11時30分 ▶場所・問合せ:光が丘図書館 ☎5383-6500 [FAX](mailto:5383-6505) 5383-6505 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:当日会場へ

乳幼児の保護者向け防災講習会「生活再建 知識の備え」

り災証明書の取得や保険の話、住宅ローン・公共料金の支払いなど、子育て世代が被災したときに必要なお金の知識を学びます。 ▶対象:未就学児の保護者 ▶日時:2月29日(土)午前10時~11時30分 ▶場所:ココネリ3階 ▶定員:40名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講習会名②郵便番号③住所④氏名⑤電話番号を、2月22日(土)までに防災学習センター ☎5997-6471 [FAX](mailto:5997-6472) 5997-6472 [Eメール](mailto:kumi@nerima.rc.jp) kumi@nerima.rc.jp

nbousai04@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(未就学児対象。定員20名(先着順)。費用50円)を利用したい方は、お子さんの年齢・性別をお知らせください。

親子で学ぶ生と性講座「生理って、なあに?」

▶対象:小学生と保護者 ※保護者のみの参加も可。 ▶日時:2月29日(土)午後2時~4時 ▶場所:男女共同参画センターえーる ▶講師:麻の実助産所所長/土屋麻由美 ▶定員:30名(先着順) ▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②参加者全員の氏名③お子さんの学年④電話番号を、同所 ☎3996-9007 [FAX](mailto:oubo@nerima-yell.com) 3996-9010 [Eメール](mailto:oubo@nerima-yell.com) oubo@nerima-yell.com ※手話通訳を希望する方は2月14日(金)までに、保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、2月19日(水)までにお知らせください。

揺れ動く思春期の子どもの気持ちを見つめよう ~親子関係の処方箋

▶日時:3月1日(日)午前10時~正午 ▶場所:ココネリ3階 ▶講師:翠会ヘルスケアグループ精神医学研究所医師/後藤恵 ▶定員:80名(先着順) ▶申込:電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、北保健相談所 ☎3931-1347 [Eメール](mailto:kitahoso@city.nerima.tokyo.jp) kitahoso@city.nerima.tokyo.jp

講座・催し

名人に学ぶ! 春からの野菜作りのコツ

▶対象:18歳以上の方 ▶日時:2月29日(土)午前10時~正午 ▶場所:関町リサイクルセンター ▶講師:田中農園/田中大代 ▶定員:30名(抽選) ▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、2月17日(必着)までに〒177-0051関町北1-7-14 関町リサイクルセンター ☎3594-5351 ※リサイクルセンターホームページ(<https://www.nerima-rc.jp/>)からも申し込みます。

4月のがん検診

胃がん

乳がん



6月からは混み合いますので 4月の検診をご利用ください **問合せ** 成人保健係 ☎5984-4669

費用・申し込み方法など

▶費用:A 1,000円 B 900円 ※75歳以上の方は無料。 ※住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは受診前に手続きをすると免除。 ▶申込:ハガキで①4月がん検診(A B)の別と Bは希望する場所も②氏名(ふりがな)③生年月日④年齢⑤性別⑥郵便番号⑦住所⑧電話番号を、2月29日(必着)までに〒177-0033高野台2-23-20 練馬区医師会医療健診センター計画調整課へ ※受診日時・場所は3月下旬に通知します。 ※Aは受診日時・場所を選べません。 ※Bの場所は変更できません。



練馬区医師会ホームページ(<http://www.nerima-med.or.jp/>)からも申し込みます。

A 胃がん検診(エックス線検査)

▶対象:区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、現在胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、令和元年度区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。 ▶場所:健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター ▶内容:問診、胃部エックス線検査(バリウム) ※食道撮影は行いません。

来年3月31日現在50歳以上の偶数年齢の方へ

エックス線検査または内視鏡検査を選択できます。詳しくは、区報3月1日号をご覧ください。

B 乳がん検診

▶対象:区内在住で、来年3月31日現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、令和元年度に受診した方は受診できません。 ▶内容:問診、視触診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)

Bの場所一覧

練馬総合病院(旭丘1-24-1)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)
小山クリニック(石神井町3-19-17)
じぶクリニック(石神井台7-22-3)
島村記念病院(関町北2-4-1)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)
つかさクリニック(東大泉1-28-6)
関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
薬師堂診療所(南田中3-26-3)
練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)

にほんごスピーチ大会

ボランティア日本語教室で学習する外国人が、日本語のスピーチを行い、参加者と交流します。▶日時:2月22日(土)午後1時30分～3時30分▶場所:文化交流ひろば▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で事業推進係☎5984-1523

ふれあいバザールねりま ～障害者自立支援施設の自主製品 展示・販売会

▶日時:2月14日(金)午前10時～午後2時30分▶場所:区役所アトリウム▶内容:クッキーや織物、陶芸品などの展示・販売▶問合せ:障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215

テーブルで点てる簡単お点前体験

▶対象:18歳以上の方▶日時:2月14日(金)・21日(金)・28日(金)④午前9時30分～10時45分⑥午前11時～午後0時15分【3日制】▶場所:向山庭園▶定員:各15名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:電話で同所☎3926-7810

対人関係の悩みを解消し楽になれるワークショップ「ソーシャル・スキルズ・トレーニング」

▶日時:2月6日(木)・13日(木)・20日(木)午前10時～午後0時30分【3日制】▶場所:豊玉障害者地域生活支援センターきらら▶講師:SST普及協会認定講師/河島京美▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎3557-9222 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名(先着順))を利用したい方は、2月4日(火)までに併せて申し込んでください。

おはなし散歩 ～ことばだけでいざなう豊かな世界

おはなしを聞き、想像しながら物語を感じることでできる催しです。▶日時:2月22日(土)④午前10時～10時40分(幼児～小学生向け)⑥午前10時45分～11時45分(小学生～大人向け)▶場所・問合せ:石神井図書館☎3995-2230▶出演:ねりまおはなしの会ほか▶定員:各60名(先着順)▶申込:当日会場へ

女性のためのSNS講座 ～フェイスブック・ツイッターの 基礎から活用まで

▶対象:女性▶日時:3月3日(火)・4日(水)午前10時～正午【2日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:グループや団体ページの作成、災害用伝言版の使い方、セキュリティ設定などを学ぶ▶講師:マイ

クロソフトオフィスマスター/長安透▶定員:30名(先着順)▶資料代:500円▶持ち物:携帯電話またはスマートフォンなど▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名③年齢④電話番号⑤フェイスブックアカウントの有無を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、2月21日(金)までにお知らせください。

消費者講座「おいしく進化! かんたん便利! 冷凍食品の 基礎知識」

▶日時:2月27日(木)午前10時～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:日本冷凍食品協会広報部長/三浦佳子▶定員:50名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月20日(木)までに消費生活係☎5910-3089 Eメール 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)・年齢を、2月17日(月)までにお知らせください。

省エネ月間イベント

工作や保温調理の実演などを通じて省エネについて楽しく学びます。▶対象:小学生以上▶日時:2月16日(日)午前10時～午後1時(受け付けは午後0時45分まで)▶場所・問合せ:春日町リサイクルセンター☎3926-2501▶申込:当日会場へ

はつらつセンター豊玉の催し

▶場所・問合せ:はつらつセンター豊玉☎5912-6401▶申込:13往復ハガキで①催し名(3はA⑥の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号を、2月12日(必着)までに〒176-0013豊玉中3-3-12 はつらつセンター豊玉へ▶2 当日会場へ

1 講演会「キャッシュレス決済ってなに?」

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶日時:2月21日(金)午前10時30分～11時30分▶講師:消費生活アドバイザー/北崎裕紀子▶定員:30名(抽選)

2 情熱のフラメンコショー

▶対象:区内在住の方▶日時:2月22日(土)午後2時～3時▶出演:ラ・カジャリスタ代表/前田雅俊▶定員:30名(先着順)

3 貸出機を使った初心者向けスマートフォン教室

▶対象:区内在住の60歳以上の方▶

日時:④2月23日(祝)⑥26日(水)午後3時～5時▶講師:NPO法人竹箒の会インストラクター▶定員:各20名(抽選)

まちづくり講座「地域空間資源を活用して地域課題を解決する～ねりまのプレイスメイキング」

プレイスメイキング(公共空間を活用し、豊かな地域環境を創造すること)の手法や事例を紹介し、身近なまちづくり活動について考えます。▶日時:2月28日(金)午後6時30分～8時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:(有)ハートビートプラン/園田聡ほか▶定員:70名(先着順)▶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、みどりのまちづくりセンター☎3993-5451 FAX 3993-8070 ※同ホームページ(https://nerimachi.jp/)からも申し込みめます。

海外友好都市紹介講座 「お試し体験! 太極拳」

8つの型を組み合わせた八式太極拳の講座です。▶日時:2月15日(土)午後2時～4時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:国家武術1級裁判員/黄白雲▶定員:40名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講座名②代表者の氏名・電話番号③参加者全員の氏名を、国際・都市交流担当係☎5984-1302 FAX 3993-6512 Eメール kokusaitosi@city.nerima.tokyo.jp

五味康祐オーディオレコードコンサート ～チェロの名曲を聴く

▶対象:中学生以上▶日時:2月22

日(土)④午後1時30分～3時⑥午後3時30分～5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:各20名(抽選)▶費用:300円▶申込:往復ハガキで①催し名(A⑥の別も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、2月8日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室☎5372-2572 ※同ホームページ(https://www.neribun.or.jp/furusato.html)からも申し込みめます。

勤労福祉会館の催し

▶場所・問合せ:勤労福祉会館☎3923-5511

1 今からはじめるイタリアン

▶日時:3月8日(日)午前11時～午後2時▶献立:ほうれん草チーズクリームのパネなど▶講師:イタリア料理研究家/平田節子▶定員:30名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:3月4日(水)までに電話で同所へ

2 ライフプラン講座「今こそ、終活を考えてみよう!!」

▶日時:3月21日(土)午後2時～4時▶講師:介護福祉士/牧野匡道▶定員:30名(先着順)▶費用:200円▶申込:3月18日(水)までに電話で同所へ

3 ねりまタウンコンサート「日本フィルメンバーによる室内楽の夕べ」

▶日時:3月26日(木)午後7時開演▶定員:100名(先着順)▶費用:1,800円 ※18歳以下の方と障害のある方は割引あり。▶申込:電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④学年(学生のみ)⑤電話番号⑥障害の有無を、実行委員会事務局☎5984-3221 FAX 5984-5650

2/15(土)

10:00～15:00

少年少女スポーツ ふれあいひろば

光が丘体育館を無料開放し、指導員がさまざまなスポーツを教えます(温水プール、トレーニング室を除く)。▶対象:幼児～中学生 ※幼児は保護者同伴。▶持ち物:上履き▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947 ※事前の申し込みは不要です。



種目
バドミントン、ストラックアウト、卓球、輪投げ、風船バレー、縄跳び、ダーツ、ミニバスケットボール(フリースロー・ドリブル)、スピードガン(球速測定)

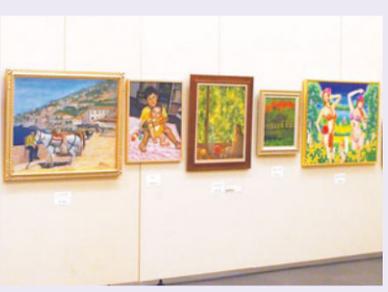
※車での来場はご遠慮ください。

庭や花壇を公開しませんか ～オープンガーデンを募集

個人や事業所などの庭を一般の方に公開するオープンガーデン事業を行っています。今年も5月上旬に自宅などの庭を公開していただける方を募集します。いただいた庭の情報は、区報や区ホームページ、リーフレットなどで紹介します。 ※公開する日程は、調整することができます。▶申込:2月14日(金)までに電話でみどり協働係☎5984-2418



第51回 練馬区民美術展



▶日時:2月1日(土)～9日(日)午前10時～午後6時(3日(月)は休館。9日は午後2時まで。入館は閉館の30分前まで)▶場所・問合せ:練馬区立美術館☎3577-1821▶内容:洋画・日本画・彫刻・工芸など約250点を展示

練馬区ジュニア・オーケストラ 第35回 定期演奏会

▶対象:4歳児以上▶日時:3月22日(日)午後2時開演(午後1時15分開場)▶場所:練馬文化センター▶曲目:ビゼー「カルメン組曲」第1・2番など▶出演:福田光太郎(指揮)ほか▶定員:1,400名(先着順)▶申込:2月3日(月)午前10時から電話で練馬文化センター☎3948-9000(チケットの引き換えは窓口のみ) ※保育室(0~3歳児対象。定員5名(先着順))を利用したい方は、併せて申し込んでください。



入団オーディションを開催

▶対象:4月1日現在、次の①②の両方に当てはまる区内在住・在学の小学4年生~17歳の方 ①毎土曜午後生涯学習センター分館で行う練習に参加できる②原則、希望する楽器の経験がある▶日時:4月4日(土)午後2時から▶場所:生涯学習センター分館▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①オーディション②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は4月からの学校名・学年も)⑤電話番号⑥電子メールアドレス(ある方のみ)⑦保護者の氏名⑧希望する楽器と経験年数⑨応募動機を、3月19日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 (公財)練馬区文化振興協会☎3993-3311 Eメール:neri.jr.ok@neribun.or.jp

募集する楽器

弦楽器…バイオリン(第3ポジション以上を習得している方)、ビオラ(バイオリン経験者も可)、チェロ、コントラバス(※)
管楽器…オーボエ(※)、クラリネット、ファゴット(※)、ホルン、トランペット、トロンボーン
※…ピアノなどの経験があり、楽譜が読めれば未経験者も応募可。

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

◆貯筋運動~いつまでも行きたい所に行ける体力づくり▶対象:60歳以上の方▶日時:①2月3日(月)②17日(月)③3月16日(月)④30日(月)午前10時~11時30分、⑤2月28日(金)午後1時30分~3時▶場所:桜台体育館▶定員:各20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①催し名(①~⑤の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆ねこフェスティワン!@パークロード石神井▶日時:2月7日(金)~16日(日)▶場所:石神井公園商店街▶内容:猫と犬の芸術作品の展示・販売会、スタンプラリー、ワークショップなど▶問合せ:石神井公園商店街振興組合・土屋☎3996-7419

◆笑顔になれる健康法(①◎笑いヨガとリラクゼーションで笑って元気!②◎笑う脳活性化ゲーム)▶日時:2月7日(金)①午前10時15分~11時30分②午後1時30分~3時③3月24日(月)午前10時15分~11時30分④30日(月)午前10時~11時30分▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:ラフターヨガ認定講師/蓮池龍三ほか▶定員:各20名(先着順)▶費用:800円▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名(①~④の別も)②氏名③電話番号を、ねりまっハッハッハッハー☎FAX 5935-9701 Eメール nerimahha888@gmail.com

◆親子で体操教室~おとうさんといっしょ▶対象:3歳児~小学2年生と保護者▶日時:①2月16日(日)②3月22日(日)午後1時~2時30分▶場所:平和台体育館▶内容:マット運動、トランポリン▶定員:各20組(先着順)▶費用:1組700円▶申込:電話またはファクスで①教室名(①②の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆子育て支援教室「Let's体験パママクラス」▶対象:開催日時点で妊娠28~34週の初産の夫婦▶日時:2月29日(土)午後3時~3時▶場所:光が丘保健相談所▶内容:出産や産後の子育ての体験学習▶定員:8組(先着順)▶申込:電話で練馬光が丘病院☎3979-3611(午前9時~午後5時)

◆親子で体操教室~おとうさんといっしょ▶対象:3歳児~小学2年生と保護者▶日時:①2月16日(日)②3月22日(日)午後1時~2時30分▶場所:平和台体育館▶内容:マット運動、トランポリン▶定員:各20組(先着順)▶費用:1組700円▶申込:電話またはファクスで①教室名(①②の別も)②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、SSC平和台☎FAX 5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆子育て支援教室「Let's体験パママクラス」▶対象:開催日時点で妊娠28~34週の初産の夫婦▶日時:2月29日(土)午後3時~3時▶場所:光が丘保健相談所▶内容:出産や産後の子育ての体験学習▶定員:8組(先着順)▶申込:電話で練馬光が丘病院☎3979-3611(午前9時~午後5時)

◆子育て支援教室「Let's体験パママクラス」▶対象:開催日時点で妊娠28~34週の初産の夫婦▶日時:2月29日(土)午後3時~3時▶場所:光が丘保健相談所▶内容:出産や産後の子育ての体験学習▶定員:8組(先着順)▶申込:電話で練馬光が丘病院☎3979-3611(午前9時~午後5時)

◆武蔵大学公開講座「学校教育再考~基盤のゆらぎとあらたな展望」▶日時:3月2日(月)~5日(木)午前10時~正午[4日制]▶場所:武蔵大学▶講師:武蔵大学人文学部教授/和井田清司ほか▶定員:250名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:ハガキまたはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、〒176-8533豊玉上1-26-1 (株)武蔵エンタープライズ☎5984-3785(問い合わせは平日午前9時~午後5時) FAX 5984-3787 Eメール kouza@musashi.ac.jp

◆チャレンジ剣道体験教室▶対象:5歳児以上▶日時:①3月2日(月)②9日(月)③16日(月)午後7時~9時▶場所:大泉西中▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①教室名(①~③の別も)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、SSC大泉☎FAX 3921-1300

◆高島特別支援学校 学校見学会▶日時:3月3日(火)午前9時20分~正午▶内容:授業参観、校内見学など▶申込:ハガキまたはファクスで①学校見学会②住所③氏名④電話番号⑤ファクス番号(ある方のみ)を、2月25日(必着)までに〒175-0082板橋区高島平3-7-2 高島特別支援学校☎3938-0415 FAX 3938-0420

◆子育てコミュニケーションスキルアップ講座▶対象:小学生以下のお子さんの母親▶日時:3月12日(水)午前10時~11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:アメリカ統合心理学協会公認NLPトレーナー/二階堂由貴▶定員:30名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話でこねくとういず事務局☎070-2263-5091 ※同ホームページ(http://u0u1.net/v551)からも申し込みめます。

◆日商原価計算初級講座▶日時:3月14日(土)午前10時~午後4時▶場所:練馬西法人会▶定員:20名(先着順)▶テキスト代など:1万円▶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、2月26日(木)までに事務局☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆環境・健康カフェ特別講演「健康は命より大切?健康寿命を維持するための知識と実践」▶日時:3月18日(火)午後2時~3時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:アンチエイジング研究会理事/堀内道夫▶定員:100名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話またはファクス、電子メールで①講演会名②氏名③電話番号④参加人数を、サイエンスカフェねりま・佐々岡☎FAX 3924-

0305 Eメール nrimasc@gmail.com 訂正して再掲します 1月21日号でお知らせした記事の電話番号に誤りがありましたので、訂正して再掲します。

◆スプリングアフタヌーンコンサート2020「バイオリン・ピアノ・ピアノが奏でる春の調べⅣ」▶対象:60歳以上の方▶日時:2月28日(金)午後1時30分~4時▶場所:大泉学園ゆめりあホール▶出演:バイオリン奏者/神野優子ほか▶定員:100名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①コンサート名②住所③氏名④電話番号を、WHCクラブ☎080-6689-2473(午前9時~午後5時) Eメール foksrm@jcom.home.ne.jp

◆四季の写真展▶日時:2月5日(火)~9日(日)午前9時~午後5時(5日は午後1時から。9日は午後4時まで)▶場所:問合せ:花とみどりの相談所☎3976-9402

◆順天堂大学医学部附属練馬病院▶日時:2月4日(火)午後2時30分~4時45分▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆家族介護者教室 区内の団体に委託して実施。▶問合せ:在宅療養係☎5984-4597

◆認知症サポーター養成講座とN-impro(ニンプロ)▶日時:2月8日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:富士見台デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5241-6010

◆口腔(こうくう)ケアセミナー▶日時:2月8日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:練馬キングス・ガーデンデイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎5399-5315

◆転ばない生活を送ろう~転倒の原因と予防策について▶日時:2月8日(土)午後2時~4時▶場所:錦デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎3937-5031

◆認知症サポーター養成講座▶日時:2月14日(金)午後2時~4時▶場所:豊玉デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎3993-1341

◆高齢者機能訓練の実際▶日時:2月15日(土)午後1時30分~3時30分▶場所:東大泉デイサービスセンター▶内容:講義、実技▶定員:15名(先着順)▶申込:電話で同所☎5387-1021

◆アンガーマネジメント講座▶日時:2月15日(土)午後2時~4時▶場所:桜台☎5946-5508▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:当日会場

◆認知症の方への接し方~N-impro(ニンプロ)を通して意見交換▶日時:2月16日(日)午前10時~正午▶場所:高野台デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5923-0831

◆高齢者の食事について~健康長寿の秘訣(ひけつ)▶日時:2月16日(日)午前10時~正午▶場所:第二光陽苑デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所☎5991-9917

◆私の古い支度講座~自分らしい最期を迎えるために▶日時:2月21日(金)午後1時30分~3時▶場所:関町デイサービスセンター▶内容:講義▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所☎3928-5030

◆高齢者の食生活の大切さ~調理内容とその工夫▶日時:2月21日(金)午後1時45分~2時45分▶場所:土支田デイサービスセンター▶内容:講義、試食▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所☎5387-6760

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:2月1日(土)午前10時~午後7時▶問合せ:林☎3991-0888

◆南ヶ丘商店街▶日時:2月7日(金)午前9時から▶問合せ:内藤☎3926-6404

◆光が丘IMA南館前▶日時:2月9日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永☎090-4374-3888

子どものための講座

区内の団体に委託して実施。▶問合せ:育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆親子でティーボールを楽しもう▶対象:小学生と保護者▶日時:2月11日(祝)午前9時~10時30分▶場所:東京女子学院▶定員:40名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:ティーボール同好会・小山☎3920-7124(平日午前9時~午後5時)

◆吹奏楽にチャレンジ▶対象:小学

4~6年生▶日時:2月15日(土)午前10時30分~正午▶場所:上石神井中▶定員:8名(先着順)▶企画:上石神井中吹奏楽部▶申込:電話で同所☎3920-1126(平日午前9時~午後5時)

◆わくわく!タオル遊びとパネルシアター▶対象:1歳児~小学生と保護者▶日時:2月16日(日)午前10時30分~11時30分▶場所:関区民センター▶定員:50名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でパネルシアターぴょんぴょん・金子☎080-3454-1376(午後7時~9時)

◆おいしい「みそ」を作ってみよう!▶対象:小学生と保護者▶日時:2月16日(日)午後1時~4時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話で新日本婦人の会親子体験わくわく・栗原☎3557-1241(午前10時~午後5時)

◆親子で作る!料理教室「ひな祭りのちらし寿司」ほか▶対象:小学生と保護者▶日時:2月23日(祝)午前11時30分~午後2時30分▶場所:勤労福祉会館▶定員:24名(先着順)▶費用:1人500円▶申込:電話でマイ・クッキング・鈴木☎3921-7317(午前9時~午後5時)

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、開催日の5日前までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車の来場・搬入はご遠慮ください。

◆たがら公園(田柄2-45-1)▶日時:2月8日(土)午前10時~正午(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-13 クローバーの会・渡辺☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時~8時)

◆夏の雲公園(光が丘3-4-1)▶日時:2月16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)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:2月16日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0041石神井町1-3-7 物々☎3997-4333(先着50店)

◆平成つじ公園(練馬1-17-6)▶日時:2月23日(祝)午前10時~午後2時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆゑ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時~8時)

広告 相談無料 遺産相続に強い弁護士への無料相談 お問い合わせはコチラ! 03-6256-8925

※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。 ※ご相談内容によっては税理士等の専門家もご紹介しております。 東京都千代田区平河町2丁目7番4号 砂防倉庫館8楼5階 直法律事務所

ベルデゴールデンウィーク期間(4/25(土)~5/5(祝))の 抽選申し込みを開始

ベルデ(少年自然の家)は、長野県軽井沢町(軽井沢)・上田市(武石)、静岡県下田市(下田)、千葉県南房総市(岩井)〈台風15号の被害による復旧作業中のため、今回は申し込みができません〉にある宿泊施設です。ゴールデンウィーク期間中の抽選申し込みを受け付けます。利用は1グループ1回のみで2泊までです。

問合せ 旅行サービスコーナー ☎5984-1234

ベルデの魅力を紹介!

\\ ベルデ軽井沢 //



周囲の国有林野では、トレッキング、野鳥観察などが楽しめる!

\\ ベルデ下田 //



歴史遺産を生かした貴重なまちなみや透明度が高い下田の海を満喫!

\\ ベルデ武石 //



本館・新館にある天然温泉でゆったりとした時間を!

●対象

区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは、申し込みができません。

●申込

右の申込書に記入の上、往復ハガキの往信の裏面に貼って、2月12日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ ※2通以上申し込んだ場合は無効になります。

●結果

2月25日(火)に発送を予定しています。

●抽選後の空き室予約方法

電話で旅行サービスコーナーまたはインターネットで

●区内在住・在勤(在学)の方

…3月11日(休)から

●区内在住・在勤(在学)でない方

…3月12日(休)から

ゴールデンウィーク一般利用抽選申込書 (4/25(土)~5/5(祝))

①希望施設と日程(2泊まで)を第3希望まで(和室、洋室の指定はできません)	②希望する部屋数(左下の表参照)
第1希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
第2希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
第3希望 施設名を○で囲む。 軽井沢 下田 武石本館 武石新館 日程.....月.....日から.....泊人定員部屋を 部屋数.....室
③利用者数 大人.....人・中学生.....人・小学生.....人 幼児(3歳以上.....人・2歳以下.....人) (うち車いす利用者.....人)	
④申込代表者 〒..... 住所 練馬区..... フリガナ 氏名..... 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください	
⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時を○で囲み、どちらかの□にチェックを入れてください。 【付帯設備名】 体育館・研修室・グラウンド・テニスコート 【利用日時】 初日午後.....2日目午前・午後.....3日目午前 <input type="checkbox"/> 付帯施設が利用できない場合は、宿泊も希望しない <input type="checkbox"/> 付帯施設が利用できなくても、宿泊を希望する	

インターネットでも申し込みます
予約受け付けサイトはこちら
<https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/>

ベルデの部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

ベルデの施設名	2人定員 (500円/室)	3人定員 (3,000円/室)	4人定員 (4,000円/室)	8人定員 (無料/室)	12人定員 (3,000円/室)
軽井沢	-	8室	12室	30室	-
下田	3室	-	8室(※1)	-	1室
武石本館	-	6室	-	18室	-
武石新館	-	1室(※2)	14室	-	-

※1 1,000円/室です。 ※2 車いす対応の部屋です。

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、区ホームページをご覧ください。
●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。

■ストレッチ・ラテンジャズダンス キュー 中高年齢者対象 毎土曜午後6時30分~8時 春日町青少年館など 入会金1,000円 月会費2,500円 窪田☎5923-9822(午後6時以降)

■上石・芝蘭太極拳クラブ 毎木曜午前9時30分~11時30分 上石神井体育館 講師 茅根春枝 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は500円で体験可 山田☎FAX 6312-1274

■簡単ダンスフィットネス パイラード 女性対象 毎木曜午後7時~8時 豊玉地域集会所 会費1回600円 初回は無料体験可 小池☎090-1206-9975 Eメール dancemayuchris@gmail.com(要予約)

■詩吟(漢詩・和歌・俳句・歌謡吟など) 富士吟道会吟泉教室 第1・3金曜午後1時~4時30分 東大泉地域集会所 月会費2,500円 初めの1カ月は無料体験可 内山☎080-7942-3898(要予約)

■日本舞踊・民謡舞踊(西崎流) 千寿会 月4回火曜または木曜午後1時30分~3時30分 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費4,000円 初めの1カ月は無料体験可 佐々木☎080-4632-8901

■練馬区民合唱団第28回定期演奏会(上田益「ミサ・プレヴィス」、源田俊一郎「ふるさとの四季」など) 2月23日午後2時30分開演 練馬文化センター 入場無料 例会...18歳以上の方対象 毎土曜午後5時45分~9時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費4,000円 楽譜代など実費 江口☎FAX 3999-6227 Eメール eguchi-hiroshi@jcom.home.ne.jp(演奏会は要予約)

■学習会「気になりにませんか?子どもに有害な化学物質」 2月20日午前10時~正午 ココネリ3階 講師 NPO法人ダイオキシン・環境ホルモン対策国民会議理事/水野玲子 参加費500円 実行委員会・浅野☎6767-1108(要予約。午後8時まで)

■スクエアダンス無料体験会 2月8日午後6時30分~8時 関区民センター むさしの練馬スクエアダンスクラブ・櫻井☎FAX 6763-6625 HP http://radish-field.ciao.jp/ ■ねりま教育集会「生かそう憲法・子どもの権利条約!子どもによりそう保育・教育・子育てを!」 2月28日午後6時30分~8時30分 ココネリ3階 講師 白梅学園大学学長/近藤幹生 参加費500円 保育あり 練馬教育連絡会議・吉田☎080-5182-9750 Eメール ryo.waka@jcom.home.ne.jp(保育のみ要予約)

■朗読 ういろう会 月1回水曜午前10時~正午 関区民センター 講師 俳優/内木英二 入会金1,000円 月会費1,000円 大隅☎3921-9567(要予約)

■書道(漢字・かな・実用書道・写経) 総合書道会 第1・3①日曜午前9時30分~正午②水曜午後2時~4時30分、③第2・4金曜午後2時~4時30分 ①②サンライフ練馬③石神井公園 区民交流センター 講師 書家/泊綾波 ①~③とも入会金1,000円、月会費3,000円 初回は無料体験可 佐々木☎3904-6027(要予約。午後6時以降)

■社交ダンス無料講習会 初心者~初級者対象 2月4日~25日の毎火曜午後7時~9時 春日町青少年館 講師 山田裕文 例会...初心者~初級者対象 毎火曜午後7時~9時 春日町青少年館など 月会費2,000円 YPダンスサークル・伊藤☎3998-5337(要予約。正午まで)

広告 結婚相談は 経済産業省指導 マル適マーク(CMS)取得で安心安全!! 全国仲人連合会・新宿 特定商取引法重視 親御さんからのご相談も歓迎!! 03-5386-3161 木曜

※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。

ねりまの文化・歴史に触れてみよう

ふるさと文化講座

昔のアニメはこうして撮った ～練馬区登録文化財マルチプレーン 撮影台の実演と解説

かつて東映動画(現東映アニメーション株式会社)で使われていたアニメーション撮影台(=写真)を使って実演と解説を行います。
▶日時:2月24日(休)午後2時～3時30分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:アニメーター/相磯嘉雄ほか▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月12日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060



ねりま観光ツアー

文学散歩～石神井とその周辺

ねりま観光ツアーは、新たな体験を通し、練馬のさまざまな魅力を再発見する催しです。今回は、檀一雄や坂口安吾など多くの作家たちが住んでいた石神井公園周辺を訪ね、文豪たちの足跡をたどりまします。 ※昼食付き ▶日時・場所:①3月10日(火) ②12日(木)午前10時西武池袋線石神井公園駅集合～石神井公園～石神井公園ふるさと文化館分室～午後1時30分葵寿司解散▶定員:各15名(抽選)▶参加費:2,000円▶申込:往復ハガキで①催し名(①②の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、2月13日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター ☎4586-1199 ※同ホームページ(<https://www.nerimakanko.jp/>)からも申し込みめます。



郷土芸能ねりま座公演



区の郷土芸能である祭囃子の競演です。ゲストの説経浄瑠璃師三代目若松若太夫と、八王子車人形の西川古柳座による「小栗判官一代記 矢取り親子対面の段」も上演します。
▶日時:2月16日(日)午後1時～4時(午後0時30分開場)▶場所:生涯学習センター▶出演:白山神社囃子連、関町囃子保存会、南田中囃子保存会、石神井町囃子連▶定員:300名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:伝統文化係 ☎5984-2442



三代目若松若太夫



西川古柳座

(公財)練馬区文化振興協会の催し

問合せ

☎3993-3311
<https://www.neribun.or.jp/>



公益財団法人 練馬区文化振興協会
nerima cultural promotion association

練馬文化センター(小ホール)

割引 小学生

5/9日
13:00開演

練馬区立美術館「ショパン～200年の肖像」展開催記念 音楽映画名作選

ショパンやシューマン、リストたちが登場する音楽映画の名作を上映します。

作品 別れの曲、愛の調べ
入場料 1,000円(全席指定)
購入 2月10日(月)午前10時から ①②③



別れの曲 愛の調べ
提供:T&Kテレフィルム

練馬文化センター(大ホール)

優先 割引 小学生

6/2日
19:00開演

練馬区立美術館「ショパン～200年の肖像」展開催記念 辻井伸行ピアノ・リサイタル ～オール・ショパン

曲目 英雄ポロネーズ、スケルツォ第2番など
入場料 S席5,800円、A席4,800円(全席指定)
予約 2月22日(土)午前10時から ①③
(購入は23日(日)午前10時から ①②③)



©Yuji Hori

練馬文化センター(小ホール)

割引 小学生

6/20日
14:00開演

練馬区演奏家協会コンサート ショパンの想い～祖国への愛

出演 ピアノデュオ 中井恒仁&武田美和子
曲目 4手のための変奏曲二長調、ノクターン第20番 嬰ハ短調「遺作」など
入場料 1,000円(全席指定)
購入 2月13日(休)午前10時から ①②③



練馬文化センター(小ホール)

割引 小学生

5/15日
18:30開演

第144回練馬区民寄席～さん喬・圓太郎・駒治

紫綬褒章を受章した柳家さん喬が登場します。名人の至芸をご堪能ください。

出演 柳家さん喬、橘家圓太郎、古今亭駒治、林家正楽(紙切り)

入場料 3,000円(全席指定)
予約 2月7日(金)午前10時から ①③
(購入は8日(土)午前10時から ①②③)



橘家圓太郎 柳家さん喬 古今亭駒治

練馬文化センター(大ホール)

優先 割引 小学生

6/5日
17:00開演

小椋佳「歌談の会」

ソングライターの小椋佳によるソング&トークショーです。

曲目 俺たちの旅、シクラメンのかほりなど
入場料 6,000円(全席指定)
予約 2月14日(金)午前10時から ①③
(購入は15日(土)午前10時から ①②③)



チケット 予約・購入 はこちら

- ① 練馬文化センター(練馬駅下車中央北口徒歩1分) ☎3948-9000 (チケット予約専用電話。午前10時～午後5時)
- ② 大泉学園ゆめりあホール(大泉学園駅下車北口徒歩1分。大泉学園ゆめりあ1(5階))
- ③ (公財)練馬区文化振興協会ホームページ <https://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にお問い合わせください。
※電話予約で完売の場合は、窓口での販売はありません。

優先 友の会会員は優先予約ができます。

割引 友の会会員は1割引で購入できます(各公演2枚まで)。

小学生 未就学児は入場できません。

友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。