



## 新型コロナウイルス

# 緊急事態です

新型コロナウイルスの感染が、都内で急拡大しています。区民の皆さまの一人おひとりのご協力が極めて重要になっています。新型コロナウイルスの特徴を正しく理解し、外出を控えるなど、感染リスクを避ける行動をお願いします。

▶問合せ:練馬区コールセンター☎5984-4761(平日午前9時～午後5時)

## 3つの密を避けてください

①換気の悪い

**密閉空間**



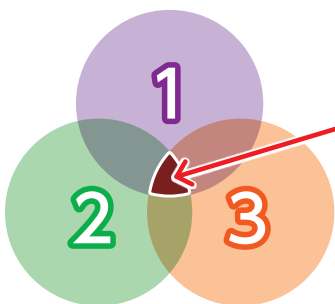
②多数が集まる

**密集場所**



③間近で会話や発声をする

**密接場面**



3つの条件がそろう場所は  
クラスター(集団)発生リスクが高まります!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

2面に続く

## 第33回照姫まつりは中止します

4月26日(日)に開催を予定していた第33回照姫まつりは、不特定多数の方が来場するため、感染のリスクが高まることから、安全面を考慮し中止します。▶問合せ:照姫まつり事務局☎6721-0061

区の対応方針や事業の休止情報、区内の感染者数など最新の情報は、区ホームページをご覧ください。



二次元バーコード

# 新型コロナウイルス 感染拡大防止のために

## ●●● 手洗い・咳エチケット を徹底しましょう ●●●

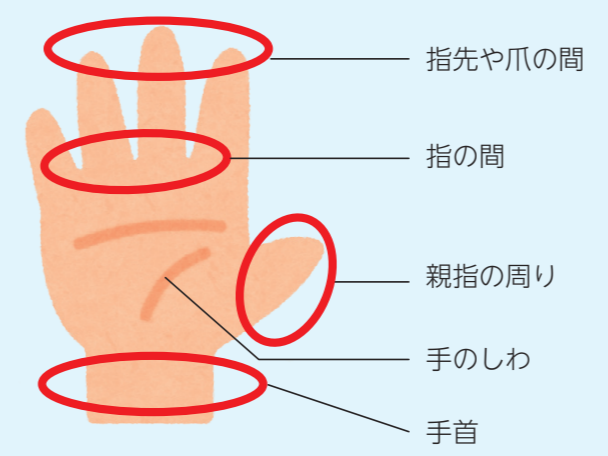
状況は日々厳しさを増しています。  
区は、国や東京都と連携し、区民の皆さまの命と健康を守るため、日々変化する状況に全力で取り組みます。

日々の状況や区の方針などの最新の情報は、区ホームページやツイッター、ねりま情報メールなどで随時お知らせしていきます。

### 日常生活で気を付けること

- 帰宅時や食事前には、せっけんで手洗いをする(2度洗いが有効)
- 咳やくしゃみが出るときは、マスクを着用する
- マスクが無いときは、ティッシュなどで口を覆う
- 発熱などの症状がある場合は、会社や学校を休む(体温は毎日測定し記録する)
- 換気が悪い場所や人が密集して過ごす空間を避ける

### 手洗いで汚れの残りやすいところ



● 帰宅時や食事前には、せっけんで手洗いをする(2度洗いが有効)

### 咳エチケット



● マスクを着用し、口・鼻を覆う  
● マスクがないときはティッシュ・ハンカチで口・鼻を覆う  
● とっさのときは袖で口・鼻を覆う

## ●●● 区民の皆さまへのお願い ●●●

感染者の爆発的な増加など、最悪の事態を回避するためには、今が極めて重要な時期です。当面の間、国の専門家会議が示した以下の4点について、ご理解とご協力をお願いします。

### ① 不要不急の外出は控えてください

### ② 10名以上が集まる集会・イベントへの参加を避けてください

### ③ 家族以外の多人数での会食などは行わないでください

### ④ 若者の皆さまはカラオケやライブハウス、中年の方々はバーやナイトクラブなど接待を伴う飲食店に行くことは控えてください

## ●●● 区はさまざまな形で皆さまをサポートします ●●●

### 事業に影響を受けている中小企業の方

新型コロナウイルス感染症の拡大により影響を受けている区内の中小企業を支援しています。詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。

● **経営相談**  
売上げの低下など、事業活動に影響を受けている企業からの経営に関するさまざまな相談にビジネスマネージャーがお応えします。▶ **問合せ:** 練馬ビジネスサポートセンター(ココネリ4階) ☎6757-2020

● **特別融資**

制度名	区の支援	内容	問合せ
新型コロナウイルス感染症対応特別貸付(区)	利子の90%と信用保証料全額を補助	▶ <b>限度額:</b> 1,000万円 ▶ <b>貸付期間:</b> 運転資金7年以内(据え置き期間1年を含む) ▶ <b>利率:</b> 年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%) ▶ <b>信用保証料:</b> 区が全額負担	融資係(ココネリ4階) ☎5984-2673
新型コロナウイルス感染症対策マル経融資(日本政策金融公庫)	融資開始から3年度間の利子の50%を補助	▶ <b>限度額:</b> 1,000万円 ▶ <b>貸付期間:</b> 運転資金7年以内(据え置き期間3年を含む)、設備資金10年以内(据え置き期間4年を含む) ▶ <b>利率:</b> 0.31%(3年度間、利用者負担0.155%、区負担0.155%) ※4年目以降は基準利率。 ※利率は4月1日現在。	東京商工会議所練馬支部(ココネリ4階) ☎3994-6521

● **労働相談～事業者・従業員向け**  
会社の労働条件・環境に影響を受けている事業者や従業員からの相談に社会保険労務士がお応えします。

対象	日時	申込先・問合せ
事業者向け	火曜午後	練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020
従業員向け	第1・2・3・5水曜、第4土曜 午前10時～正午・午後1時～4時	サンライフ練馬 ☎3970-0250
	随時	勤労福祉会館 ☎3923-5511

※いずれの相談も要予約。

### 4/19(日)・26(日)に臨時電話相談会を実施

新型コロナウイルス感染症の拡大による収入減などで、住民税や各種保険料の納付猶予、生活費・事業資金の貸付などの相談に、電話でお応えします。平日に電話できない方もご相談ください。▶ **日時:**4月19日(日)・26日(日)午前9時～午後4時

● **納付の相談**

種類	問合せ
特別区民税・都民税(住民税)	個人徴収第一係 ☎5984-4547
国民健康保険料	こくほ整理係 ☎5984-4560
後期高齢者医療保険料	後期高齢者保険料係 ☎5984-4588
介護保険料	介護保険課資格保険料係 ☎5984-4593

● **生活にお困りの方の相談**

種類	問合せ
生活相談	練馬総合福祉事務所相談係 ☎5984-4742

● **事業者への支援**

種類	問合せ
中小企業への経営相談・特別融資	経営相談・練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020 特別融資・融資係 ☎5984-2673

## 新型コロナウイルス感染症に関する相談窓口～ご心配な方はお気軽にご相談ください

- 練馬区コールセンター ☎5984-4761 (平日午前9時～午後5時)
  - 厚生労働省相談窓口 ☎0120-565-653 (毎日午前9時～午後9時) **FAX** 3595-2756
  - 東京都相談窓口 ☎0570-550-571 (毎日午前9時～午後9時) **FAX** 5388-1396
- ※英語・中国語・韓国語にも対応しています。

区の対応方針や事業の休止情報、区内の感染者数など最新の情報は、区ホームページをご覧ください。

二次元バーコード

# 耐震化費用を助成

平成28年4月に発生した熊本地震では、倒壊した建物に昭和56年5月以前の古い耐震基準で建築された建物が多数ありました。区では、昭和56年5月以前に建築された建物を対象に、耐震診断や耐震改修工事などにかかる費用の一部を助成します。制度の概要など詳しくは、お問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。



熊本地震による被害の様子

問合せ 防災まちづくり課耐震化促進係(区役所本庁舎15階) ☎5984-1938

## 住宅

### 助成対象

- 昭和56年5月31日以前に建築されたもの
  - 延べ面積の半分以上を住宅の用途が占めるものなど
- ※小規模な長屋・共同住宅も対象となります。

### まずは簡易耐震診断

**無料**

簡単な耐震診断や、耐震改修工事費用の大まかな見積もりなどを無料で行います。区民事務所や防災まちづくり課にあるパンフレットをご覧くださいの上、同封のハガキで申請してください。

## 分譲マンション

### 助成対象

- 昭和56年5月31日以前に建築されたもの
- 3階以上のもの
- 2以上の区分所有者がいること など

### まずはアドバイザー派遣

**最大43万円の助成**

耐震診断、補強の必要性や合意形成のアドバイスを行う建築士の派遣に対し、費用の全部または一部を助成します。

**助成額** 1回の派遣につき限度額4万3000円(10回まで)

### 耐震診断・実施設計

**最大30万円の助成**

建物がどの程度地震に耐えられるか調査や計算をします。それをもとに補強の方法を検討し、図面などを作成します。

**助成額** 耐震診断…費用の3分の2。限度額8万円  
実施設計…費用の3分の2。限度額22万円

### 耐震診断・実施設計

**最大424万5000円の助成**

図面などに基づいて建物の外観調査などを行い、耐震性能を評価する簡易診断と、コンクリート強度なども調査する耐震診断があります。耐震診断が終わると、設計の申請ができます。延床面積により上限があります。

**助成額** 簡易診断…37万2000円～74万5000円  
耐震診断…費用の6分の5。限度額150万円  
実施設計…費用の6分の5。限度額200万円

### 耐震改修工事

**最大100万円の助成**

区の審査で合格した実施設計に基づいて工事を行います。

**助成額** 費用の3分の2。限度額100万円 ※住民税非課税の世帯などは、費用の5分の4。限度額120万円。

### 耐震改修工事

**最大3000万円の助成**

延床面積により上限があります。

**助成額** 費用の3分の2。限度額3000万円

## 自転車シミュレーターで交通ルールを学ぼう!

### 自転車シミュレーターの特徴

- 小学生から高齢者まで、利用者に応じたコースが選択できます
- 実際の交通状況に近い市街地の走行体験ができます
- 自転車クイズを通して、交通ルールやマナーを学ぶことができます

問合せ 安全対策係 ☎5984-1309

### 自転車シミュレーターの設置施設一覧

施設名	電話番号
①大泉交通公園	3924-0996
②学校教育支援センター	6385-9911
③石神井公園ふるさと文化館	3996-4060
④桜台体育館	3992-9612
⑤平和台体育館	5920-3411
⑥大泉学園町体育館	5905-1161
⑦大泉リサイクルセンター	3978-4030

※利用時間・方法など詳しくは、各施設へお問い合わせください。

※②～⑦の施設には、9月30日(木)まで設置します。その後は設置施設が変わる予定です。



## 3月の放射線量測定結果

詳しい測定結果は、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:環境規制係 ☎5984-4712

【測定点】区立12施設 【測定値】単位:マイクロシーベルト/時 【基準値】0.24マイクロシーベルト/時

●地表面から50cm 0.025~0.073 ●地表面から5cm 0.026~0.071

# お知らせ

## 戦没者などの遺族の方へ ～特別弔慰金を支給

戦没者などの死亡当時の遺族で、今年4月1日時点で、軍人恩給や遺族年金を受ける方がいない場合に、遺族の1人に「第11回特別弔慰金」(25万円)を支給します。支給要件や申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶**申込期限**:令和5年3月31日(金)▶**問合せ**:地域福祉係☎5984-2716

# 働く

## 子育て中の就活講座

▶**対象**:子育て中の女性▶**場所**:男女共同参画センターえーる▶**定員**:各50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氏名③電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 **Eメール** oubo@nerima-yell.com ※複数申し込み可。 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその

旨も、1)4月28日(火)2)6月3日(水)までにお知らせください。

### 1 社会保険や税金などの基礎知識

扶養の範囲や社会保険、税金の仕組みを学び、自分に合った働き方を考えます。▶**日時**:5月14日(木)午前10時～正午▶**講師**:東京都金融広報委員会金融広報アドバイザー/音川敏枝

### 2 自分に合った働き方で就職!

自分の理想の働き方を考え、就職活動の流れやポイントについて学びます。▶**日時**:6月18日(木)午前10時～正午▶**講師**:ハローワーク池袋マザーズコーナー就職支援ナビゲーター/水藤和歌子

## 国勢調査の調査員

10月に実施する国勢調査で、世帯を訪問し、調査書類の配布・回収などを行う調査員を募集します。▶**活動期間**:8月下旬～10月下旬▶**報酬**:1調査区につき3万5000円程度▶**申込**:区民事務所や地区区民館にあるチラシや区ホームページをご覧ください。5月8日(必着)までに統計係☎5984-2459

## 特別区(東京23区) 区立幼稚園の教員採用候補者

▶**対象**:幼稚園教諭普通免許を持ち(来年4月1日(木)までに取得見込みも可)、昭和61年4月2日以降に生まれた方▶**場所**:東京23区(大田区・足立区を除く)▶**一次選考**:6月21日(日)▶**申込書の配布場所**:教育指導課(区役所本庁舎12階)、特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課(千代田区飯田橋3-5-1)▶**申**

込:郵送は5月7日(消印有効)までに、持参は5月7日(休)・8日(金)に本人が直接、申込書を特別区人事・厚生事務組合教育委員会事務局人事企画課☎5210-9751

## 会計年度任用職員

▶**期間**:6月～来年3月(再任する場合あり)▶**場所**:区立小中学校▶**申込**:教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある履歴書(写真貼付)を、4月24日(必着)までに教育指導課管理係☎5984-5746

### ●学力向上支援講師

▶**対象**:小学校全科の教員免許を持っている方▶**日時**:1日4～5時間(週5日)▶**内容**:児童への学習指導▶**定員**:5名程度(書類選考・面接)▶**報酬**:時給2,008円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。

### ●スクール・サポート・スタッフ

▶**対象**:教員経験や民間企業などでの事務経験がある方▶**日時**:午前8時15分～午後5時の間の4時間(月17日)▶**内容**:一般教員の業務の補助▶**定員**:10名程度(書類選考・面接)▶**報酬**:時給1,263円 ※交通費支給。 ※期末手当あり。

### ●副校長補佐

▶**対象**:学校運営などに関する知識と経験がある方や民間企業などでの事務経験がある方▶**日時**:午前8時15分～午後5時の間の5時間(月16日)▶**内容**:副校長の業務(事務管理・調査対応などの事務)の補佐▶**定員**:20名程度(書類選考・面接)▶**報酬**:時給1,572円 ※交通費支給。 ※期末手当あり。

# マイナンバーカードを取得して マイナポイントを利用しよう! ～マイナポイントの予約をお手伝いします

9月から、国はマイナポイントによる消費活性化策を実施する予定です。キャッシュレスでチャージまたは買い物をすると、25%分のマイナポイント(上限5,000円)が付与されます。まずはマイナンバーカードを取得し、マイナポイントの予約をしましょう。

## 利用のための準備

### ①まずはマイナンバーカードを取得 (主な申請方法)

← 申請から約1カ月  
かかります

#### ●郵送で

個人番号カード交付申請書に必要事項を記入の上、顔写真を貼って郵送します。



#### ●スマートフォン・パソコンで

交付申請用サイト(<https://www.kojinbangocard.go.jp/kofushinse/>)にアクセスし、必要事項を入力の上、撮影した顔写真を添付し送信します。 ※交付通知書が届いたら、指定の交付場所に本人がお越しください。



### ②マイナポイントの予約(マイキーID設定)

マイキーIDとは、マイナポイントの利用に必要なID(8桁の英数字。マイナンバーとは別のもの)です。マイナンバーカードに対応したスマートフォンやパソコンから設定できます。詳しくは、総務省ホームページ(<https://mynumbercard.point.soumu.go.jp/flow/mykey-get/>)をご覧ください。 ※パソコンの場合はICカードリーダーが必要で、二次バーコード



## 4月13日(月)から区が設定のお手伝いをします

対応のスマートフォンなどをお持ちでない方は、区がお手伝いします。▶**日時**:平日午前9時～午後5時▶**場所**:個人番号カード交付窓口(区役所東庁舎7階)▶**持ち物**:マイナンバーカード ※予約不要。 ※利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁)が必要です。

### ③今後の予定

- 7月 マイナポイントの申し込みで、民間キャッシュレス決済サービスを選択します。
- 9月 マイナポイントを取得し、お買い物などができます。

問合せ

マイナンバーカードの取得について…  
個人番号カード事務センター☎5984-4595(平日午前9時～午後5時)  
マイナポイント事業について…  
マイナンバー総合フリーダイヤル☎0120-95-0178(平日午前9時30分～午後8時 ※土・日曜、祝休日は午後5時30分まで)

# 外国語での相談を受け付けています

英語・中国語・韓国語などの言語で相談が受けられる外国語相談を実施しています。電話相談もできます。知り合いの外国人に紹介してください。



### ●地域振興課(区役所本庁舎9階)☎5984-4333

▶**相談日時**:月～金曜午後1時～5時  
▶**対応言語**:英語・中国語(月曜はタガログ語、金曜は韓国語も)

### ●文化交流ひろば☎3975-1252

日本語を勉強するための情報や外国人住民が地域で生活するための情報を提供しています。また、外国文化の資料などもあります。



▶**交通**:光が丘駅下車A5出口徒歩10分

※左記以外の言語は予約制です。詳しくは、お問い合わせください。

対応言語	曜日	時間
韓国語	月曜	
英語	火曜	午前10時～午後1時
中国語	水曜	※祝休日は午後1時～4時。
英語	木曜	
中国語	金曜	
英語	土曜	午後1時～4時
中国語	日曜	

# 休日急患診療所

※予約不要。健康保険証が必要です。

**小児科** 練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階)☎3994-2238  
**内科・小児科** 練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階)☎3994-2238  
石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階)☎3996-3404

▶**受付時間**:土曜午後6時～9時30分、日曜・祝休日午前10時～11時30分、午後1時～4時30分、午後6時～9時30分 ※練馬区夜間救急こどもクリニックは平日午後8時～10時30分も対応しています。

## ボランティア

### 日本語等指導講師【登録制】

▶**対象**:日本語教育能力検定合格者または日本語教師養成講座420時間修了者 ▶**日時**:1日2時間程度(週1・2回) ▶**場所**:区立小中学校 ▶**内容**:日本語の習得が不十分な児童・生徒への指導 ▶**謝礼**:1時間当たり2,000円 ※交通費は支給しません。 ▶**申込**:教育指導課(区役所本庁舎12階)や区ホームページにある申請書(写真貼付)と登録要件を確認できる証書などの写しを、教育指導課管理係 ☎5984-5746

## 住まい・まちづくり

### 私道の整備費を助成

私道を舗装する場合(再舗装を含む)や、私道に排水設備(下水)を設置する場合の工事費用を助成します。現地へ伺い調査しますので、希望者をご相談ください。▶**主な助成条件**:①私道敷地の土地所有者や私道に隣接する土地所有者など全員の同意が得られる②道の幅が1.2m以上ある③利用戸数が2戸以上ある ※他にも条件があります。詳しくはお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。▶**助成額**:

下表の通り ▶**問合せ**:総合治水係 ☎5984-2074

種類		助成額
舗装	通り抜け道路	区算定工事費の90%
	行き止まり道路	区算定工事費の80%
排水設備(下水)	新設	区算定工事費の90%
	改修	区算定工事費の50%

### 雨水浸透施設・雨水タンクの設置費用などを助成

屋根に降った雨水を地下に浸透させることで、大雨による浸水・洪水被害を軽減する「雨水浸透ます」「雨水浸透トレンチ管(穴の開いた排水管)」の設置費用を助成します。また、併せて「雨水タンク」を購入する場合、購入費用の一部を助成します(雨水浸透施設の設置が困難な場合、雨水タンクの購入のみでも助成します)。申し込み方法など詳しくは、設置・購入前にお問い合わせいただくか、区ホームページをご覧ください。▶**主な助成条件**:敷地面積が500㎡未満の敷地の所有権または借地権がある ※他にも条件があります。▶**助成額**:雨水浸透施設…40万円まで(付帯工事は、うち10万円まで) 雨水タンク…購入価格の半額(2万5000円まで) ※予算額の範囲内で先着順に受け付け。▶**問合せ**:総合治水係 ☎5984-2074

## 国民年金

### 令和2年度の保険料納付書を送付

2年度は、保険料が月額1万6540円に改定されました。4月分からの2年または1年、6カ月前納を希望する方の納付期限は4月30日(木)です。

納付書が届いていない方はご連絡ください。▶**問合せ**:練馬年金事務所 ☎3904-5491

## 条例・計画など

### 令和2年度青少年育成活動方針を策定

青少年問題協議会の答申を受け、子どもの健全育成に関する方針を策定しました。方針の全文は、区内の保育園や幼稚園、区立小中学校などで保護者に配布するほか、区民事務所(練馬を除く)や図書館、青少年課(区役所本庁舎11階)などで配布します。 ※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:青少年係 ☎5984-4691

## お休みします

〈練馬区立美術館 ☎3577-1821〉…4月14日(火)~25日(土)【展示作業のため】

## 高齢者

### 健康長寿はつらつ教室

▶**対象**:区内在住の65歳以上の方 ▶**費用**:500円 ▶**申込**:4月20日(月)までに電話で介護予防生活支援サービス係 ☎5984-4596

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(水中運動など) ▶**定員**:各20名

▶**日時**:5/15~7/3の毎金曜13:00~14:30【8日制】 ▶**場所**:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

▶**日時**:5/18~7/6の毎月曜13:00~14:30【8日制】 ▶**場所**:ルネサンス光が丘(高松5-8)

▶**日時**:5/15~7/3の毎金曜13:00~14:30【8日制】 ▶**場所**:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)

※初めての方を優先の上、抽選。



練馬区民による観光おでかけ情報  
**「よりどりみどり練馬」**

連載  
**43**

フェイスブックを活用した情報ページ「よりどりみどり練馬」では、公式PRサポーターになった区民の皆さまが、身近な地域情報や四季折々の風景など、区のさまざまな魅力を発信しています。ぜひ、ご覧ください。  
▶**問合せ**:広聴広報課「よりどりみどり練馬」担当 ☎5984-1089

投稿された記事を紹介

いろいろな理由で桜が見られないと思いますので3月27日に撮影した桜を。

今年も南田中にある桜並木は見応えある桜のトンネルになってくれました。誰もが元気で自由に過ごせる平穏な日々が戻りますように。

3月29日投稿。



フェイスブックで [よりどりみどり練馬](https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/) と **検索**



## 後期高齢者医療制度のお知らせ

### 75歳以上の方へ 今年度の保険料率が決まりました

後期高齢者医療保険料は、被保険者一人ひとりにかかります。保険料算定の基礎となる保険料率が決まりましたので、お知らせします。 ※保険料は、7月中旬に送付する決定通知書でお知らせします。▶**問合せ**:後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

保険料の計算方法

①所得割額 賦課基準額(*)×8.72%	+	②均等割額 4万4100円	=	年間保険料(①+②) (限度額64万円)
-------------------------	---	------------------	---	-------------------------

※賦課基準額=昨年分の総所得金額等-住民税基礎控除額(33万円)。

## 5/2(土)~6(休) コンビニ交付サービスと証明書発行機などを休止します

**問合せ** 戸籍住民課庶務係 ☎5984-2791

システムメンテナンスのため、5月2日(土)~6日(休)の間、コンビニ交付サービスと区民事務所の証明書発行機は利用できません。 ※2日(土)は練馬区民事務所で取扱う個人番号カードに関する手続きと個人番号カード交付窓口を休止します。

## 長野県上田市の「稲倉の棚田」のオーナー募集

区の友好都市である長野県上田市にある、日本の棚田百選「稲倉の棚田」のオーナーを募集します。オーナーは田植えや稲刈りなどを体験できます(水や草刈りなどの日常的な農作業は保全委員会で行います)。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせいただくか、稲倉の棚田保全委員会ホームページ(<https://inaguranotanada.jimdofree.com/>)にある募集要項をご覧の上、5月10日(日)までに申し込んでください。  
▶**区の担当**:国際・都市交流担当係



コース	年会費	募集区画数(先着順)	特典
白米	4万円	各50	コシヒカリ30kg
玄米	3万5000円		
酒米	5万円	20	搾りたての原酒(専用の4合瓶で12本)

**問合せ** 上田市農産物マーケティング推進室  
☎0268-21-0053 FAX 0268-23-5982  
Eメール [nosanmarket@city.ueda.nagano.jp](mailto:nosanmarket@city.ueda.nagano.jp)

### 頭にも体にも効く！ 脳活ウォーキング

▶対象:65歳以上の方▶日時:5月12日(火)・19日(火)午前10時～正午【2日制】▶場所:光が丘体育館など▶内容:講義、実技、グループワーク▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所研究員/杉山美香▶定員:60名(先着順)▶申込:電話で介護予防係 ☎5984-2094

### 健康・衛生



### 地域で活躍！認知症予防のための推進員養成講座

認知症予防について学び、地域に広める活動を行う方を養成する講座です。修了後は、区の事業や地域活動に自主的に取り組んでいただきます。▶対象:区内在住の方▶日時:6月1日～7月20日の毎月曜午前10時～正午【8日制】▶場所:区役所本庁舎20階など▶講師:NPO認知症予防サポートセンター/多賀努ほか▶定員:50名(抽選)▶申込:5月8日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

### 子ども・教育



### 歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクール【小学校の部】の作品を募集

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。今回、虫歯の予防やかむこ

との大切さなど、歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、歯科医師会賞を区役所内に展示します。また、ポスターの部の特賞は、啓発ポスターとして区内施設などに掲示します。▶対象:図画の部…区内在住の小学1～3年生、ポスターの部…区内在住の小学4～6年生、特別支援学級の部…特別支援学級に在籍する小学生▶内容・募集作品:54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品▶申込:電話で応募要領を請求の上、5月25日(必着)までに歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※応募要領は区ホームページにも掲載しています。

### 5月の2歳6カ月児歯科健診

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

場所(保健相談所)・問合せ	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	7(木)・20(木) 13:00～15:00
北 ☎3931-1347	15(金) 9:00～11:00
光が丘 ☎5997-7722	12(火) 9:00～11:00
石神井 ☎3996-0634	8(金)・22(金) 13:00～15:00
大泉 ☎3921-0217	15(金) 9:00～11:00
関 ☎3929-5381	25(月) 9:00～11:00

### 歯—トファミリーコンクールの参加者を募集

口腔審査を行い、優秀な家族を表彰するコンクールです。1位の方を、東京都主催「8020・すこやか家族」コンクールに推薦します。▶対象:昨年度の3歳児歯科健康診査で虫歯や治療した歯がないと診断されたお子さんと、次の①～③のいずれかに当てはまる区内在住の家族で、未治療の虫歯がなく、歯並び、かみ合わせ、歯ぐきの健康状態が良い方 ①父または母は、治療した歯が5本以下で虫歯などで抜いた歯がない②兄または姉は、治療した歯がない③祖父または祖母は、虫歯などで抜いた歯がない▶日時:5月20日(水)午後3時～4時▶場所:練馬つつじ歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階)▶申込:ハガキで①催し名②住所③お子さんの氏名(ふりがな)・生年月日④参加する家族の氏名(ふりがな)・生年月日・続柄⑤電話番号を、5月11日(必着)までに〒176-8501区役所内歯科保健担当係 ☎5984-4682

### 子育て中のわたしをみつめる「子育てママのポレポレ塾2020」

▶対象:子育て中の女性 ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:5月19日(火)、6月2日(火)・16日(火)・30日(火)、7月14日(火)午前10時～正午【5日制】▶場所:男女共同参画センターえーる▶内容:講義、ワークショップなど▶講師:メンタルケア心理専門家/岩井奈保美ほか▶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氏名③電話番号を、同所 ☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubou@nerima-yell.com ※手話通訳を希望する方は5月1日(金)までに、保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員15名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢を、5月8日(金)までにお知らせください。

### 講座・催し



### 就職活動や地域活動をしている女性のためのエクセル基礎講座

▶対象:パソコンで文字入力ができる女性▶日時:④5月24日(日)⑥8月23日(日)⑦11月15日(日)午後1時～5時▶場所:男女共同参画センターえーる▶講師:MOSインストラクター/後藤悦子▶定員:各10名(抽選)▶資料代:1,000円▶持ち物:USBメモリー▶申込:往復ハガキで①講座名(A～Cの別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥使用しているパソコンのOS名⑦受講理由(50字程度)を、⑧5月9日⑨8月8日⑩10月31日(必着)までに〒177-0041石神井町8-1-10 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 ※保育室(6カ月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)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨もお知らせください。

### 情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

### ミニガイド

- ◆公衆浴場で紅花湯▶日程:4月19日(日)▶場所:区内公衆浴場▶費用:470円(小学生180円、未就学児80円)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・風間 ☎3991-5092
- ◆スポーツ吹き矢教室▶対象:18歳以上の方▶日時:④4月30日(木)⑤5月28日(木)午前10時～正午▶場所:平和台体育館▶定員:各20名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話またはファクスで①教室名(A⑥の別も)②住所③氏名

④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月23日(木)までにSSC平和台 ☎ FAX 5921-7800 (平日午前9時～午後5時)

◆ラケットテニス春季大会個人戦2020!!▶対象:16歳以上の方▶日時:5月10日(日)午前9時～午後4時▶場所:総合体育館▶保険料など:800円▶申込:4月26日(日)までに電話でねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆大泉桜高校公開講座「中国語初級」▶対象:ピンインが読める20歳以上の方▶日時:5月30日～6月27日の毎土曜午前10時～正午【5日制】▶定員:20名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏

名④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月24日(消印有効)までに〒178-0062大泉町3-5-7 大泉桜高校 ☎3978-1180

◆公開講座「木を見て森を知る～連鎖する動脈硬化疾患」▶日時:5月31日(日)午後2時～4時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶内容:講義▶講師:練馬総合病院循環器内科長/伊藤鹿島▶定員:90名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:電話または電子メールで①講座名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 ☎3924-0305 Eメール nrinasc@gmail.com

◆建築無料相談▶日時:第4月曜午前10時～午後2時 ※祝休日の場合はその翌日。▶場所:区役所アトリ

ウム▶内容:新築、リフォーム、耐震診断など▶持ち物:図面などの資料▶申込:当日会場へ▶問合せ:(一社)東京都建築士事務所協会練馬支部 ☎6904-4280

### 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、4月28日(必着)までに申込先へ ※700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:5月3日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒178-0065西大泉2-17-26 オアシス ☎080-2256-4508(先

着150名)◆長光寺橋公園(石神井町1-1-58)▶日時:5月3日(日)午前10時～午後0時30分(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-301 リサイクル・タンポポ ☎090-5423-8684(先着80名。問い合わせは午後7時～9時)

### 朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:4月15日(火)午前10時～午後7時▶問合せ:林 ☎3991-0888

◆江古田ゆうゆうロード▶日時:4月15日(火)午前10時～午後8時▶問合せ:萩原 ☎090-7735-1804

### 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。

■中国語初級講座 初心者対象 毎木曜午前9時～11時30分 上石神井南地域集会所 講師 伊藤忠夫 月会費1,500円 内藤 ☎090-6489-7455 Eメール don-naito1439@piano.ocn.ne.jp(要予約)

■卓球 ひまわり 多少経験のある方対象 毎水曜午前9時～正午、毎金曜午前9時～11時 富士見台地区区民館 水曜はコーチが指導 入会金2,000円 月会費2,000円 桜井 ☎3995-7469(要予約)

■囲碁 烏鷲の友の会 初級者対象 月8回金・土曜午後1時～5時 生涯学習センター分館 月2回講師が指導 入会金1,000円 月会費1,000円 中村 ☎090-2426-9774

■書道(毛筆・ペン習字) さつき会 第2・4月曜午後1時～3時 厚生文化会館 入会金2,000円 月会費2,000円 奥山 ☎090-5495-1871(要予約)

■松華水墨会 18歳以上の方対象 月3回金曜①午前10時～正午②午後1時30分～3時30分 光が丘区民センター5階 講師 松尾華香 ①②とも入会金1,000円、月会費3,000円 年1回作品展あり 石田 ☎080-1125-3860(要予約)

■民謡 瑠声会 毎木曜午後1時～5時 生涯学習センター 講師 日本コロムビア専属/太田瑠声 月会費2,000円 金子 ☎3893-5129

■茶道 松風の会 初心者対象 月1回日曜午後3時～5時 向山庭園 入会金2,000円 月会費1,500円 松永 ☎090-2140-3152(要予約)

■コーラス SingBird 毎木曜午前10時～正午 関区民センターなど 講師 浅野深雪 入会金1,000円 月会費6,000円 品川 ☎6315-7978 Eメール singbird2015@gmail.com(要予約)

■気功・太極拳 和太極拳 中高年齢者対象 毎火曜午後2時30分～4時30分 ことれの里(大泉学園町) 講師 日下明子 月会費3,000円 初回は無料体験可 岡崎 ☎090-1993-5875 Eメール trykotoyo.50@gmail.com(要予約)

■太田マサ子パッチワーク教室作品展2020年 5月8日～10日午前10時～午後6時(8日は正午から。10日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 太田 ☎3926-2663

■中国語 チャイニーズガーデン ①初級者②中級者対象 月4回火曜①午後6時～7時②午後7時10分～9時 生涯学習センターなど 中国人女性講師が指導 月会費①3,000円②4,500円 初回は無料体験可 小澤 ☎ FAX 3952-3799(要予約)

■花の絵・ファンタジック水彩画 20歳以上の方対象 第1・3水曜午前10時～11時30分 石神井公園区民交流センター 入会金3,600円 会費1回1,500円 初回は1,000円で体験可 奥村 ☎090-6304-8880(要予約)

■ゴルフ 芝楽会 60歳以上の方対象 第3水曜主に関越自動車道周辺で活動 練馬駅からバスで送迎あり プレー代実費 4月18日に説明会あり 松原 ☎3994-8240(要予約)

■大泉絵手紙サークル 月2回木曜午後1時～4時 東大泉中央地域集会所 東京絵手紙協会公認講師が指導 月会費2,000円 初回は無料体験可 内田 ☎090-5793-9466

### 区民のひろば・投稿のきまり

▶掲載の対象:区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内のもの ※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。▶申込:持参または郵送、ファクスで〒176-8501区役所内広報広報課広報係(本庁舎7階) FAX 3993-1194 ※区ホームページからも申し込みます。※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。日付指定の催しは、掲載希望号の1カ月前が原稿締

め切りです。※掲載後、次回掲載まで8カ月以上あけていただきます。※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。▶掲載内容の確認:掲載日の10日ほど前に、区報の編集委託会社(株)文化工房が掲載内容の確認を行います。【記載事項】①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別などを限定している場合)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問い合わせ先の方の氏名・電話番号・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ)◎問合せ:広報係 ☎5984-2690

### 広告 起業家募集!

新規開業者の過半数が入会 開業コスト削減出来ます



公益社団法人 全日本不動産協会

東京都本部練馬支部 TEL 03-3261-1010

一街頭相談会随時開催中一

※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。

# さまざまな方法で練馬区の情報発信!

問合せ 広報係 ☎5984-2690  
FAX 3993-1194

## ねりま区報

朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお届けしているほか、駅の広報スタンドや金融機関、ファミリーマート、セブン-イレブン、西友、区立施設にも置いています。

### 区報の送付サービス

新聞未購読で、上記施設で区報の入手が困難な方に無料で送付しています。希望する方は、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。



### デジ版CDなどの区報の送付サービス

視覚障害のある方には、区報の点字版、カセットテープ版、デジ版CDを無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。

## カタログポケット

無料アプリ「カタログポケット」は8カ国語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利です。「カタログポケット」で、ねりま区報をさらに楽しんでみませんか。



カタログポケットの導入手順

**1** このアイコンが目印

まずは上の二次元バーコードをスマートフォンで読み取る

アイフォン版    アンドロイド版

**2** アプリを起動し、通知を許可

**3** 検索画面で「ねりま」と入力

**4** 「ねりま区報」を選択

**5** 「マイコンテンツ」に追加

完了

(パソコンから閲覧できるブラウザ版もあります)

## フェイスブック



(<https://www.facebook.com/nerima.city>)

区政情報だけでなく、担当者が実際に「まちの話題」やイベントなどを取材・体験し、その感想や現場の臨場感を伝えています。



区役所20階展望ロビーからの眺め

## ツイッター



[<https://twitter.com/>(下記アカウント名を入力)]してご覧ください。

名称	アカウント名
東京都練馬区	nerima_tokyo
ねり丸	nerimaru_nerima
練馬アニメーションサイト事務局	anime_nerima
練馬区健康推進課	kenko_de_nerima
ぴいちゃん(練馬みどりの葉っぱい基金)	piichan_nerima
ねりまのめいすいくん(練馬区選挙管理委員会事務局公式)	senkan_nerima
練馬区立区民協働交流センター	kyodo_nerima
練馬区立児童館	nerima_jidokan

## ねりま情報メール



防災や防犯、区のイベントに関する情報などを、登録した方のパソコンやスマートフォンなどに電子メールでお知らせするサービスです。

### 登録方法

区ホームページから申し込んでください。



**広告** 広告の内容については、各広告主にお問い合わせください。 ※広告掲載のお問い合わせは広報係 ☎5984-2690。

## 庭木1本から お手入れOK!

**お客様との約束**

- 庭木1本より明瞭料金
- 土日でもOKです
- トイレはお借りしません
- お茶はご遠慮します

ねりま区報をご覧の方へ

生垣剪定幅1m(高さ2m) 通常2,000円を **1,000円** (先着10名様 ※税別)

株式会社 **ガーデンエクスプレス** 見積無料

東京中央店 練馬区土支田 3-19-12  
☎03-5933-2811 営業時間 9:00~17:00

## 練馬士業懇談会

私達は練馬駅近辺の弁護士・税理士・司法書士・土地家屋調査士・社会保険労務士等の専門家有志の集まりです。相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等の相談会を、年2回計11回開催し、毎回30名以上の区民の方々から御相談をお受けして参りました。残念ながら、新型コロナウイルスの関係上、春期相談会の開催を見送ることになりましたが、御相談等が御座いましたら、下記各事務所または総合窓口まで御連絡下さい。

**【後見制度・登記・不動産関係相談】**  
 上山 法務事務所: 03-5912-3971  
 司法書士野村事務所: 03-6310-4890  
 堀之内司法書士事務所: 03-6914-5484

**【法律相談】**  
 ねりま光法律事務所: 03-6794-4171  
 北西法律事務所: 03-5946-9271  
 練馬・市民と子ども法律事務所: 03-5946-9989

**【その他 総合窓口】**  
**03-5946-9989**  
 練馬・市民と子ども法律事務所内  
**練馬士業懇談会**

## 畳の香りで リラックス&リフレッシュ!

創業70年

# 畳

心誠心誠意    体健康第一    技日々精進

<http://www.miura-tatamiten.com>

くまもと産畳表 表替え: 7,000円~  
裏返し: 3,500円~  
新畳: 14,000円~  
※税別

朝お預かり、夕方お届け **無料**  
家具の移動、畳下の掃除  
「練馬区内共通商品券」もご利用いただけます。  
★月刊kacceでも広告掲載中! HPIはこちらから!

**お見積り無料!**

(株)三浦畳店 練馬区春日町6-3-1 ☎3999-1767