

区民の皆さまの命と健康を守るために

外出は避けてください

国の緊急事態宣言と都の緊急事態措置を受け、通院や食料の買い出しなど生活に必要な場合を除き、外出しないよう区民の皆さまへお願いします。

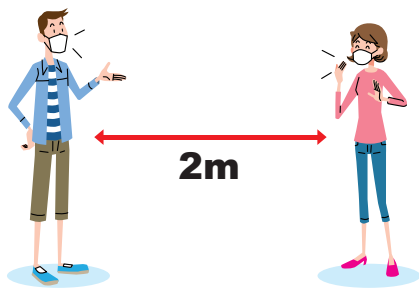
区は、感染拡大の防止に努めるとともに、区民生活への影響をできる限り少なくするため、保育園や学童クラブ、デイサービスセンター、障害者福祉施設などは、感染防止対策を最大限講じた上で運営します。

区民の皆さまお一人おひとりのご協力が極めて重要になっています。

皆さまへのお願い

周りの人と、2m以上の距離を保ってください

間近で会話や発声をする「密接場面」を避けてください。スーパーや公園などへ外出する際もこの距離を保ってください。



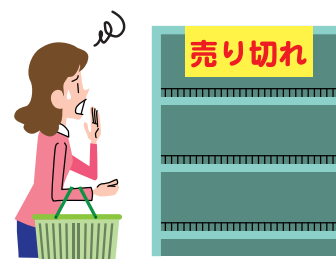
不要不急の外出は避けてください

生活必需品の買い出しや通院のための外出は、制限されません。



買い占めは控えてください

スーパーなどは原則営業を継続します。 unnecessary 買い占めは控えてください。



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。

区へ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症 家庭でできる 感染防止対策を紹介

新型コロナウイルスの感染拡大防止のためには、人との接触を避け、不要不急の外出を控えることが大切です。今回、家の中でも実践できる、感染防止対策を紹介します。

問合せ 練馬区コールセンター ☎5984-4761

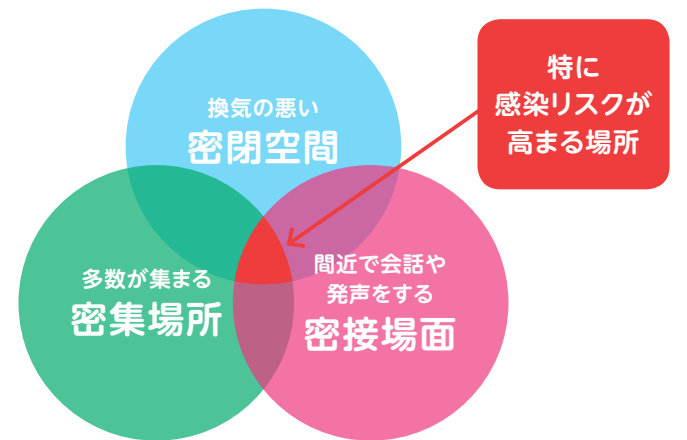
「換気の悪い密閉空間」を解消！ 家の中を換気しよう

感染リスクが高まる「3つの密」の「換気の悪い密閉空間」を解消するためには、定期的な換気が重要です。推奨されている換気方法は次の通りです。



- 30分に1回以上、数分程度、窓を全開する
- 空気の流れをつくるため、2方向の壁の窓を開放する

※窓が1つしかない場合は、ドアを開ける。



感染対策の基本！ 正しい手洗いの仕方をおさらいしよう

感染対策の基本は「手洗い」です。外出先からの帰宅時や調理の前後、食事の前など、こまめに手を洗いましょう。

- 1 流水で手をぬらした後、せっけんをよく泡立てます
- 2 手の平を合わせてこすります
- 3 手の甲を伸ばすようにこすります
- 4 指の間を念入りにこすります
- 5 指先を手の平でこすります
- 6 親指をにぎりながら、ねじって洗います
- 7 手首をにぎって洗います
- 8 十分に水で流したら、清潔なタオルやペーパータオルでよく拭き取って乾かします

接触感染を防ごう！ 手で触れる共用部分を消毒しよう

ウイルスが付着したドアノブや手すりなどに触ると、その手を介して鼻や口、目などの粘膜から感染する「接触感染」が起こる危険があります。家庭内での接触感染を防ぐために、よく触れる場所を消毒しましょう。

接触感染が起こりやすい場所



消毒方法

1日1～2回程度、消毒用アルコールや薄めた家庭用塩素系漂白剤で拭いた後、水拭きしてください。

家庭用塩素系漂白剤を使った消毒液の作り方

500mlのペットボトル1本分の水に対して、漂白剤の原液をキャップ1杯分(5ml)入れて薄めます。

※一般的な家庭用漂白剤の濃度は5～6%です。



家庭でできる体操で 運動不足を解消しよう!

外出の自粛が続き、運動不足になっている方も多いのではないのでしょうか。活動量が減ると、生活習慣病の悪化や筋肉の衰えなど、別の健康被害につながる恐れがあります。今回、子どもから高齢者までできる「練馬区健康いきいき体操」を紹介します。

問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

練馬区健康いきいき体操

区の歌「わが街・練馬」に合わせて体操します。「座位」と「立位」のうち、「立位」の体操を紹介します。

<p>1</p>  <p>歌詞 前奏</p> <p>動作 リズムに合わせて足踏み。</p>	<p>2</p>  <p>歌詞 花と緑に つつまれて わが街・練馬を あるいてごらん</p> <p>動作 腕を左右交互に上に伸ばす。3回目は腕を伸ばしたまま、体を軽く横に倒す。同じ動作を反対側の腕から行い、計4回繰り返す。</p>	<p>3</p>  <p>歌詞 春がきたよと</p> <p>動作 膝を軽く曲げて両手を胸の前で組み、背中を丸めながら両腕を伸ばす。</p>	<p>4</p>  <p>歌詞 こぶし咲き</p> <p>動作 両手を頭の後ろで組み、胸を張りながら両肘を左右に開く。</p>	<p>5</p>  <p>歌詞 梅の香りの漂うなかで</p> <p>動作 指先を肩に当て、肘で大きく円を描く。</p>	
<p>6</p>  <p>歌詞 きっと元気が</p> <p>動作 指先を肩に当て、肩を丸めて両肘を合わせた後に、胸を張って両肘を開く。</p>	<p>7</p>  <p>歌詞 出るでしょう</p> <p>動作 グー・パーをしながら腕を左右交互に胸の前で伸ばし、膝も一緒に曲げ伸ばす。</p>	<p>8</p>  <p>歌詞 朝の光に</p> <p>動作 両腕を左右に開きながら片脚を踏み出す。</p>	<p>9</p>  <p>歌詞 照らされて</p> <p>動作 両手を腰に置き、膝を曲げ伸ばす。</p>	<p>10</p>  <p>歌詞 わが街・練馬を</p> <p>動作 左右のかかとを交互に振り出して床につける。</p>	<p>11</p>  <p>歌詞 あるいてごらん</p> <p>動作 足踏みで、太ももを腰の高さまで引き上げる。</p>
<p>→ 夏がくるよと → つつじ咲き → 土の香りの漂う → なかできっと</p>					
<p>12</p>  <p>歌詞 元気が出るでしょう</p> <p>動作 両手で、太もも→膝→足首とリズムに合わせて軽くたたく。</p>	<p>13</p>  <p>歌詞 間奏</p> <p>動作 肩の力を抜き、両腕を振りながら膝を軽く曲げ伸ばす。</p>	<p>14</p>  <p>歌詞 間奏</p> <p>動作 両腕を胸の前で伸ばし、そのまま膝を軽く曲げながら腰をひねる。</p>	<p>15</p>  <p>歌詞 終了</p> <p>動作 深呼吸をして終了。</p>		

動画をしながら体操しよう!

区ホームページや動画共有サイト「YouTube(ユーチューブ)」の練馬区公式チャンネル(<https://www.youtube.com/watch?v=t05A4Q3nRXc>)からもご覧になれます。



二次元バーコード

お知らせ

皆さまからの寄付(2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**:管財係 ☎5984-2807

区へ	練馬みどりの葉っぱい基金	28万5020円(12件)
	身体障害者・知的障害者のため	50万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ		4680万2778円(9件)

弁護士による無料相談会

▶**対象**:借金や税金・家賃の滞納、労働問題などでお困りの方 ▶**日時**:5月1日(金)、6月5日(金)午後1時~4時30分の間の1時間以内 ▶**場所**:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) ▶**申込**:電話で同所 ☎3993-9963

国民健康保険

加入・脱退の手続きは14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康

保険の脱退手続きを14日以内にしてください。国民健康保険への加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼってお支払いいただきます。脱退手続きが1年以上遅れた場合、保険料が減額にならず、払い過ぎた保険料が戻らない場合がありますのでご注意ください。▶**手続きに必要なもの**:**A**国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書 **B**国民健康保険を脱退する方…国民健康保険証と職場の健康保険証(全員分) **AB**とも①届出人の本人確認ができる書類②世帯主と届け出の必要な方全員のマイナンバーが確認できる書類が必要です。※代理人が届け出をする場合は、委任状が必要です。▶**届出先**: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) ※届け出は郵送でもできます。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:こくほ資格係 ☎5984-4554

働く

債権調査専門員 【会計年度任用職員】

▶**対象**:国税・地方税の収納業務の

経験が10年以上ある方 ▶**期間**:7月~来年3月 ▶**日時**:月~金曜午前8時30分~午後5時15分(月16日) ▶**場所**:練馬総合福祉事務所 ▶**報酬**:月額22万2762円(特殊勤務手当を含む) ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。▶**定員**:1名(書類選考・面接) ▶**申込**:練馬総合福祉事務所(区役所西庁舎2階)や区ホームページにある申込書(写真貼付)を、5月7日(木)までに保護調整係 ☎5984-1504

自衛官など

種目	対象	募集期限
技術海上・航空幹部	大卒以上で2年以上の実務経験のある方	5/22(金)
技術海曹・空曹	国家資格のある20歳以上の方	
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

【自衛官採用個別相談】

▶**日時**:5月15日(金)~17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

①短時間保育②保育③調理④用務【会計年度任用職員(サポートスタッフ(登録制))】

▶**期間**:来年3月まで(再任する場合あり) ▶**勤務日**:月~土曜(月20日程度) ▶**時間**:①朝…午前7時30分から、

夕…午後4時15分から(それぞれ2~3時間程度) ②~④原則として午前8時30分~午後5時15分の間の4~7時間45分 ▶**場所**:区立保育園 ▶**報酬**:①時給1,341円②時給1,147円③④時給1,093円 ※交通費支給。 ※勤務条件により期末手当・社会保険あり。▶**申込**: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を、保育課管理係 ☎5984-5839

事業者向け

区立保育園の運営を委託する事業者を募集

令和4年4月から保育園の運営を委託する事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。事業者には、通常の保育のほか、障害児保育や2時間を超える延長保育を行っていただきます。詳しくは、保育計画調整課(区役所本庁舎11階)や区ホームページにある募集要項をご覧ください。▶**対象保育園**:①北町第二保育園②石神井台保育園 ▶**委託期間**:4年4月から5年間 ※3年4月から1年間は準備委託期間。▶**申込**:5月1日(金)までに電話で連絡の上、募集要項に添付の申込書と必要書類を、6月10日(必着)までに保育計画調整課 ☎5984-4512

令和3年6月1日(火)~4年3月31日(木)

改修工事のため 来年6月から 区役所アトリウム地下多目的 会議室の利用を休止します

▶**問合せ**:庁舎管理係 ☎5984-1091



4/27 生活サポートセンターが 区役所西庁舎3階に移転

より身近で気軽に利用できるよう、区役所西庁舎3階に移転します。生活サポートセンターでは、生活や仕事、家計改善に向けた支援を行っています。また、家賃相当額を給付し、就職に向けた支援をする「住居確保給付金」の相談を受け付けています。ぜひ、ご利用ください。

▶**相談日時**:平日午前8時30分~午後5時15分 ▶**問合せ**:生活サポートセンター ☎3993-9963



心身障害者福祉手当の申請は お済みですか

対象となる方で、まだ申請していない方は、申請してください(表1参照)。
※本人や扶養義務者の所得が制限額(表2参照)を超えている方は対象になりません。
※施設に入所中の方は対象にならない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

対象	申込先・問合せ
身体障害者手帳・愛の手帳・難病に係る医療受給者証をお持ちの方	〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-4612 FAX 5984-1213
	〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7060 FAX 5997-9701
	〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2817 FAX 3995-1104
	〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) ☎5905-5274 FAX 5905-5277
精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	保健予防課精神保健係(区役所東庁舎6階) ☎5984-4764 FAX 5984-1211

表1 対象・手当額

対象(いずれも区内在住の方)	手当額など
原則として65歳未満で、次の①~④のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳1・2級②愛の手帳1~3度③区で指定する難病の方で、難病等医療費助成または小児慢性特定疾病医療費助成を受けている④脳性まひまたは進行性筋萎縮(いしゆく)症 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額1万5500円 ※申請月から支給。
原則として65歳未満で、次の①~③のいずれかに当てはまる方 ①身体障害者手帳3級②愛の手帳4度③精神障害者保健福祉手帳1級 ※20歳未満で育成障害手当を受けている方を除く。	月額1万円 ※申請月から支給。

表2 所得制限額(平成30年中の年間所得)

扶養親族の人数	本人(20歳未満は扶養義務者)
0人	360万4000円
1人	398万4000円
2人	436万4000円
3人	474万4000円
1人増すごとの加算額	38万円

世帯と人口 [4月1日現在]

※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	日本人	外国人	年齢別人口
380,349 (+2,282)	741,588(+1,965)	720,392(+2,253)	21,196(-288)	14歳以下 88,052(+77) 15~64歳 492,803(+1,756) 65歳以上 160,733(+132)
	男 359,633 女 381,955	男 349,824 女 370,568	男 9,809 女 11,387	

！ 令和2年度

健康診査・がん検診などの実施を休止します

ねりま区報4月1日号6面でお知らせした健康診査・がん検診などは、新型コロナウイルスの感染拡大を受け、当面の間休止します。4月下旬から発送を予定していた健康診査・がん検診などのご案内は、開始時期に合わせて送付します。 ※開始時期など詳しくは、区ホームページなどでお知らせします。▶**問合せ**:成人保健係 ☎5984-4669

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。

区民の皆さまの清掃活動を支援します

環境美化活動団体として登録された団体に、ごみ袋やほうきなどを年1回提供しています。

▶**対象**:区内在住・在勤(在学)の方で構成され、年2回以上、道路や公園などの清掃活動に取り組む団体 ▶**申込**:環境課(区役所本庁舎18階)や区ホームページにある申込用紙に記入の上、環境課まち美化推進係 ☎5984-4709



「防災の手引」と「水害ハザードマップ」が届いていない方はご連絡を

新しい「防災の手引」と「水害ハザードマップ」を3月に区内全世帯へお届けしました。まだ届いていない方はご連絡ください。乱丁・落丁があった場合は、危機管理課(区役所本庁舎7階)で交換します。

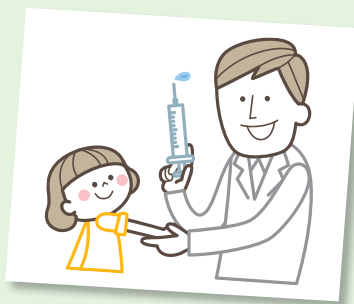


問合せ 危機管理課庶務係 ☎5984-2762

麻しん(はしか)・風しんの予防接種を早めに受けましょう

問合せ 予防係 ☎5984-2484

今年度に定期予防接種の対象となる方は、下表の通りです。お子さんが感染しないためだけでなく、周りの人に感染を広げないためにもなるべく早めに予防接種を受けましょう。



	1期	2期
対象	生後12~24カ月児	平成26年4月2日~27年4月1日生まれのお子さん
予防票の送付時期	生後11カ月になる月	3月に送付済み

任意予防接種も行っています

定期予防接種を受けられなかった方を対象に、任意予防接種の費用を全額助成しています。

▶**対象**:定期予防接種の対象とならない2~18歳の方
▶**申込**:電話で予防係へ

※ねりま子育てサポートナビからも申し込みめます。



二次元
バーコード

5月の健康相談などの日程(無料) 事前に予約が必要です。

内容	場所	日程・受付時間
健康相談 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談	豊	12(火)・26(火) 13:00~15:00
	北	12(火)・26(火) //
	光	14(木) 9:30~11:15
	光	26(火) 13:30~15:15
	石	26(火) 9:00~11:00
禁煙に関する相談 ▶内容:禁煙外来を行っている医療機関の紹介など	石	28(木) 13:30~15:30
	大関	12(火)・28(木) 13:00~15:00 11(月)・25(月) 9:00~11:00
心身障害者(児) 歯科相談	つ	2~30の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族	豊	8(金) 9:30~12:00
	北	29(金) 14:00~16:00
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどで困りの方や家族	光	7(木) 14:40~16:20
	石	21(休) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	大関	29(金) 14:00~16:00
	豊	12(火) 14:00~15:30
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	豊	13(水) 13:30~16:30
	北	20(水) 14:00~16:00
	石	27(水) //
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象:ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	20(水) 14:00~16:15
	豊	20(水)◎ 14:00~16:00
	光	25(月) //
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	豊	18(月) 14:00~16:00
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などで困りの方や家族	豊	13(水) 9:45~12:00
	石	14(木) 14:30~16:00

豊...豊玉保健相談所 ☎3999-2118
北...北保健相談所 ☎3931-1347
光...光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石...石神井保健相談所 ☎3996-0634
大...大泉保健相談所 ☎3921-0217
関...関保保健相談所 ☎3929-5381

つ...練馬つづじ歯科診療所 ☎3999-9956
※◆は事前に担当地域の保健相談所へご相談ください。
※(担当地域は、わたしの便利帳あなたを受け持つ窓口をご覧ください)。
※診断書の発行ができる医療機関については、医療連携センター ☎3997-0121へお問い合わせください。

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。

2次募集

子どものための講座を 企画・運営する団体を募集



子どものための講座を、区内の団体に委託して開催しています。今回、9月1日(火)～来年3月14日(日)に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。



問合せ 青少年課育成支援係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1292

募集する講座

- **ねりま遊遊スクール** (子ども・親子対象)
子どもが体験する・発見する・創作する・感じる・学ぶをテーマにした講座です。
- **すまいるねりま遊遊スクール** (主に知的障害のある小中学生と保護者対象)
遊び・体験・交流を通しての成長・発達をテーマにした講座です。
- **子育て学習講座** (大人対象)
子育てや子どもの教育をテーマにした講座です。
- **子供安全学習講座** (子ども～大人対象)
地域で暮らす子どもの安全・安心・防犯をテーマにした講座です。
- **ねりマイクメン講座** (父親・父子対象)
父親の育児や家事参加、父と子の触れ合いをテーマにした講座です。

申し込み方法など

- ▶ **募集団体:** 次の①～③のいずれかに当てはまる団体
 - ①区内の小中学校・幼稚園・保育園などのPTAや父母会
 - ②練馬区生涯学習届出団体
 - ③代表者が区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、主に区内で活動している団体
- ▶ **開催場所:** 区内の小中学校や幼稚園・保育園、公共施設など
※ねりま遊遊スクールのみ、区外で開催するものも応募できます。
- ▶ **申込:** 青少年課や区ホームページなどにある募集のしおりをご覧の上、5月29日(必着)までに育成支援係へ
※申し込み多数の場合は、内容を審査の上、抽選。

募集期間 6/24～7/24(消印有効)

ねりま手工芸公募展 作品募集

8月30日(日)～9月5日(土)に石神井公園ふるさと文化館で開催する公募展に出品する作品を募集します。

- ▶ **対象:** 区内在住・在勤(在学)の16歳以上の方
- ▶ **募集する作品:** 応募者本人が制作した手工芸作品
- ▶ **作品の規格:** 原則として平面作品は150cm×150cm以内、立体作品は60cm×60cm×60cmのスペースに展示できる大きさ
- ▶ **申込:** 石神井公園ふるさと文化館や文化・生涯学習課(区役所本庁舎8階)などにある募集要項をご覧の上、6月24日～7月24日(消印有効)に石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060 ※募集要項は、同ホームページ(<https://www.neribun.or.jp/furusato.html>)にも掲載しています。



毛虫の発生を防ぎましょう

毛虫(チャドクガなど)などの害虫が大量発生しやすい季節になりました。日頃から樹木の観察・手入れを行い、害虫の発生を早めに防ぎましょう。▶ **問合せ:** 環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

毛虫の発生を防ぐには

定期的に庭木の枝切りをして、風通しを良くするなど、早期発見・駆除を心掛けましょう。

毛虫に触れたら

触れた部分はこすらず、水道水で洗い流してください。症状がひどいときは医師の治療を受けましょう。



チャドクガの幼虫

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。

- ▶ **長生き体操 菊の会** 中高年齢者対象 月3回水曜午前10時～11時20分 貫井地区区民館 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1,250円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3926-3243
- ▶ **ハーモニカ練習 ハーモニックスンライフ** 月4回水曜午前9時30分～11時30分 サンライフ練馬 講師 藤藤美與子(月2回) 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 坂根 ☎FAX 3999-2897(要予約)
- ▶ **英会話サークル イーストクラブ** 初級者～中級者対象 月3回水曜午前10時～正午 光が丘地区区民館など 月会費3,000円 東條 ☎3999-0652(要予約)
- ▶ **如月俳句会** 第4火曜午後1時～5時 石神井公園区民交流センター 講師 下鉢清子 月会費1,500円 初回は無料体験可 金山 ☎3925-7763(要予約)

- ▶ **植物の恵みを楽しむ ハーブの会** 60歳以上の方対象 第3火曜午前11時～午後1時 光が丘地区区民館 月会費1,100円 山口 ☎090-3205-0796(要予約)
- ▶ **端唄・小唄・新内小唄・三味線など 和楽の会** ①第2～4水曜午後1時～4時②第2・4日曜午後1時～5時 向山地域集会所 ①②とも入会金3,000円、月会費4,000円 落合 ☎3999-0169(要予約)
- ▶ **中村・書の会(毛筆・硬筆)** 小学生、20歳以上の女性対象 月3回水曜午後4時～6時30分の間の90分 中村地域集会所 会費1回1,300円(小学生月3,600円) 教材費実費 岡村 ☎FAX 3926-2798
- ▶ **スペイン語クラス パモス** 初級者～中級者対象 第1・3木曜午前9時45分～11時45分 石神井公園区民交流センターなど スペイン人女性講師が指導 月会費3,000円 初回は無料体験可 三浦 ☎3867-3577 [Eメール] naochabi@ezweb.ne.jp(要予約)
- ▶ **卓球 ジェー・オール・シー** 60歳以上の方対象 月3回日曜午後6時～9時 はつらつセンター豊玉 会費無料 高橋 ☎3948-3205(要予約。午後1時まで)

- ▶ **健康麻雀教室 健会** 中級者以上対象 月2回火曜午前9時～正午 石神井台みどり地域集会所 月会費1,000円 荒木 ☎3904-3437(午前9時～午後7時)
- ▶ **初めての俳句 優俳句会** 初心者対象 ①第3月曜(基本)②第4月曜(実作) いずれも午後1時～5時 ココネリ3階 ①②とも年会費1,500円、月会費1,000円 初回は無料体験可 上原 ☎3997-0041(要予約)
- ▶ **社交ダンスサークル わかば** 初級者対象 毎月曜午後2時～3時30分 石神井庁舎5階など 女性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 内藤 ☎080-5070-7567
- ▶ **のぞ美グループ(健康体操・ストレッチ・エアロビクスなど)** 中高年齢の女性対象 毎土曜午前10時～11時30分 春日町青少年館など 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 渡辺 ☎090-3336-6658(要予約)
- ▶ **俳句 ひいらぎ句会** 初級者～中級者対象 第2金曜午後1時～4時 男女共同参画センターえーる 講師 繪硝子 俳句会主宰/和田順子 月会費1,000円 堀 ☎090-7815-4548(要予約)

- ▶ **クローキー(裸婦・着衣) 究美会** 毎土曜または日曜午後1時～4時 春日町地域集会所 会費1回1,000円 末岡 ☎3923-6752
- ▶ **ゴム版で作るスタンプと作画 こぶしの会** 第4土曜午後1時～4時 田柄地区区民館 会費1回1,500円 関口 ☎FAX 3975-3019(要予約)

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

- ▶ **チャレンジスポーツ教室無料体験会** ▶ **対象:** 小学生以上 ▶ **場所:** 大泉学園町体育館 ▶ **申込:** 電話またはファクスで①教室名(1②)の別。1はA～C、2はA～Dの別も)②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、開催日の前日までにSSC大泉 ☎FAX 3921-1300
- ▶ **1スラックライン** ▶ **日時:** ①7月6日(月)②20日(月)③27日(月)午後4時～4時45分
- ▶ **2ジュニアフットサル** ▶ **日時:** ①7月2日(木)②9日(木)③16日(木)④30日(木)午後6時15分～7時15分

朝・夕・青空市

- ▶ **江古田いちば通り商店街** ▶ **日時:** 4月25日(土)午前10時～午後7時 ▶ **問合せ:** 林 ☎3991-0888
- ▶ **春日町本通り商店街** ▶ **日時:** 4月29日(土)午前11時～午後4時 ▶ **問合せ:** 小泉 ☎3998-1010
- ▶ **南ヶ丘商店街** ▶ **日時:** 5月1日(日)午前9時から ▶ **問合せ:** 内藤 ☎3926-6404

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。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。
- ▶ **こぶし公園**(富士見台3-53-1) ▶ **日時:** 5月10日(日)午前10時～正午(雨天中止) ▶ **申込先:** 〒177-0034富士見台3-62-13-203 島裕子 ☎090-6496-5366(先着10店。問い合わせは午後6時～10時)
- ▶ **夏の雲公園**(光が丘3-4-1) ▶ **日時:** 5月17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150店。問い合わせは平日午後2時～5時)

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。** 〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8 電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923 **古道具くら**

※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。

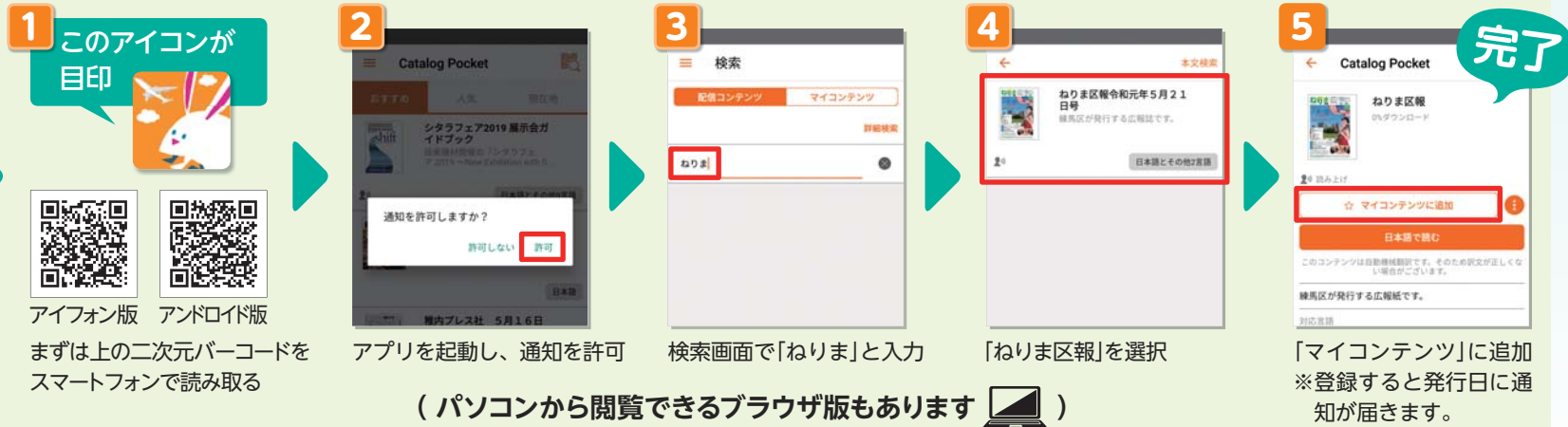


カタログポケット

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



(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「まちの話」やイベントなどを取材・体験し、その感想や臨場感あふれる現場の様子を伝えています。



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

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 44

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

今日は風が強いけど頑張ってまだ桜は咲いています。大変な時期だけど、なんだかこっちゃんも頑張ろうって気持ちになった。今年もきれいに咲いてくれてありがとう、来年はみんなでお花見できるといいな。



4月2日投稿。

フェイスブックで「よりどりみどり練馬」と検索

<https://www.facebook.com/yoridorimidorinerima/>



政治家は贈らない! 有権者は求めない!

公職選挙法は、政治家が有権者に対して寄附をすることを禁止しています。また、有権者が政治家に対して、寄附をするよう勧めたり、求めたりすることも禁止です。ルールを守って明るい選挙を実現しましょう。

▶問合せ: 選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399

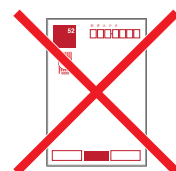
これらの行為は禁止です!

入学・卒業祝い、病気見舞い、結婚祝い・香典、中元・歳暮、地域の行事への寸志・差し入れなど



暑中見舞いなどのあいさつ状も禁止されています

政治家は暑中見舞いや年賀状などを出すことも、答礼のための自筆によるものを除き禁止されています。



広告 相談無料 税理士と会って話せる相続税の相談窓口 お申し込みはコチラ! 090-6039-1334

※ご相談内容によって専門家をご紹介しております。※ご希望によってはお取扱いできない場合がございます。東京都港区赤坂2丁目19番4号FORUM赤坂8階 ファイナンシャル・プランナー 川村 憲史

※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。

新型コロナウイルス感染症

区のサポートを紹介

事業に影響を受けている中小企業の方

国や都による休業要請にご協力をお願いします。
区は、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

売り上げの低下など、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	▶ 限度額: 1,000万円 ▶ 貸付期間: 運転資金7年以内(据え置き期間3年を含む) ▶ 利率: 年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%) ▶ 信用保証料: 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	▶ 限度額: 1,000万円 ▶ 貸付期間: 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) ▶ 利率: 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

※いずれの相談も要予約。

● 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。

子育てに関するお悩みがある方

外出自粛が続き、ご自宅でお子さんと過ごす時間が増えている方も多いと思います。子育てや育児に関する心配やお悩みがある方は、子ども家庭支援センターへご相談ください。

相談先	練馬子ども家庭支援センター (平日午前8時30分～午後7時、土曜午前8時30分～午後5時) 〒176・179の地域の方… ☎3993-8155 〒177・178の地域の方… ☎3995-1108
-----	--

4/26(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

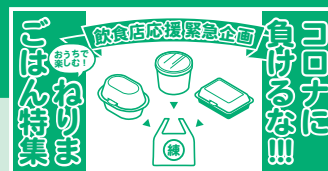
● 事業者への支援

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

休業や失業などで生活資金にお悩みの方

新型コロナウイルス感染症の拡大による休業や失業などで収入が減り、生活資金でお悩みの方に、緊急小口資金や生活支援費などの特例貸付を実施しています。詳しくは、練馬区社会福祉協議会ホームページ(<https://www.neri-shakyo.com/>)をご覧ください。▶ **問合せ:**練馬区社会福祉協議会 ☎3991-5560、☎3992-5600

飲食店応援緊急企画 ～おうちで楽しむ! ねりまごはん特集



新型コロナウイルス感染症の拡大により、大きな影響を受けている区内の飲食店を支援するため、テイクアウト(持ち帰り)やデリバリー(出前)を行う区内の飲食店を、ねりま観光センターホームページで紹介しています。ぜひ、ご利用ください。▶ **問合せ:**商工係 ☎5984-2675

● 区内飲食店事業者の皆さまへ

登録店舗を募集しています。申し込み方法など詳しくは、同ホームページをご覧ください。



二次元バーコード

ねりま観光センターホームページ
<https://www.nerimakanko.jp/>

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。

畳

畳を替えて、**無料**見取り
熊本を応援しよう!

表替え	新畳	裏返し
¥4,700~	¥11,200~	¥3,800

即日仕上げ
朝引き取り→夕方納品

ヘリなし畳(琉球畳) 入れ替えパック 四畳半 ¥125,000~

重たい家具の移動 **無料**
仕上げの拭き掃除 **無料**

防虫シート・竹炭シート 取扱

ご注文の方に『カードケース』プレゼント!!

二代目 白澤 聡

三代目 白澤 聡一

有限会社 **白澤畳店**

〒176-0102 練馬区旭丘 1-63-6

TEL: 0120-75-1153

<http://www.shirasawa-tatami.co.jp>

地元で80余年 三代続く畳店です!!

マル経融資

で円滑な経営をサポートします

融資限度額 2,000万円
返済期間 運転7年/設備10年以内
担保・保証人不要(保証協会の保証も不要です)
融資利率 1.21%(3月2日現在)
※練馬区の利子補給あり(40%・最大3年間)

融資対象

- 最近1年以上、同一商工会議所区域内で営業している方
- 従業員20人以下(商業・サービス業は5人以下)の法人・個人事業主
- 商工業者で日本政策金融公庫の融資対象業種を営んでいる方
- 税金(所得税、法人税、事業税、住民税)を完納している方

まずはお電話でご相談を
お問い合わせ先
東京商工会議所練馬支部 TEL:3994-6521

祝34周年 施工実績 2875棟達成【Wキャンペーン】

外装まるごとパック

屋根・外壁塗装パック【足場代】もコミコミ長期保証

新築時の状態に
戻したい!

《施工前》 《施工後》

イメージを
変えてみたい!

《施工前》 《施工後》

読者限定特典:【付帯物塗装】も無料施工!

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 74万円 (税別)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 80万円 (税別)	遮熱 塗装パック 耐用12~18年 86万円 (税別)
---	--	--

★お気軽にお問い合わせください! 受付8:00~19:00(無休)
練馬区高松 2-18-8 <http://www.fresh-home330.com>

創業昭和61年『戸建住宅塗装一筋34年』
(有)フレッシュホーム
0120-330-828

お見積り **無料**
ご発注の方に
お米5kg贈呈!!

広告 使わなくなったテレビ・冷蔵庫・洗濯機・エアコンの **家電リサイクル回収承ります** お申込みは Webから

練馬電機商会(株式会社サン・クリーン)
〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4-1-3 ☎03-3994-1422 FAX03-3994-1357
<https://nerimadenkisyoukai.net>