

手洗いの徹底、マスクの着用、こまめな換気、「密閉」「密集」「密接」の回避などを心掛けましょう。

新型コロナウイルス感染症で

お困りの方は お電話ください

年末年始も新型コロナウイルス感染症の相談窓口を開設しています。気になる症状がある方や経済的にお困りの方は、下記の窓口にご相談ください。

発熱など気になる症状がある方

東京都発熱相談センター
☎5320-4592
(毎日24時間)

発熱や咳、息苦しさなど気になる症状があり、受診先をお探しの方は、お電話ください。症状や経過を伺い、受診可能な医療機関を案内します。

経済的にお困りの方

生活相談コールセンター
☎5984-4703
(午前9時～午後5時)

休業や失業などで経済的にお困りの区民の方の相談を受け付けます。必要に応じて、住居確保給付金や緊急小口資金特例貸付などの制度を案内します。

区民の皆様へ

この年末年始は、新型コロナウイルス感染症が猛威を振るうさなかで迎えることになりました。区民の皆さん誰もが、自分や家族が発熱したらどうすればよいか、心配されていると思います。

区は、年末年始期間中も、練馬区医師会や医療機関の方々々と力を合わせて、区民の皆さんが安心できる体制を確保するため、全力を尽くしてまいります。

年末年始には、外出や会食の機会が多くなります。

改めて、区民の皆さんには、「密閉」「密集」「密接」の回避、マスクの着用、手洗い、換気など感染防止対策の徹底をお願いいたします。

この難局を皆さんとともに乗り越えていきたい。ご理解とご協力を重ねてお願い申し上げます。



練馬区長 前川燿男

年末年始の休日医療関係機関・区立施設のお休みは2面で紹介

年末年始のお知らせ

休日医療関係機関は例年通り実施します

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

新型コロナウイルス感染症の拡大防止のため、診療内容や診療体制を変更する場合があります。事前に各機関に電話で確認してください。
※新型コロナウイルス感染症については東京都発熱相談センター ☎5320-4592へ。

●休日急患診療所 急病者の応急診療を行います。

	場所	受付時間
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(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。	12/30(水)~1/4(月)10:00~11:30、13:00~16:30、18:00~21:30 ※予約不要(ただし、発熱のある方は必ず事前に電話で連絡してください)。
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	※混雑により、お待ちいただくことや、受付・診療時間を変更する場合があります。 ※15歳以下の方は保護者同伴。 ※換気のため室内が寒くなるので、暖かい服装でお越しください。
	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	12/29(火)~1/3(日)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:午前9時~午後7時

12月29日(火)~ 1月3日(日)	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
	久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262

●歯科休日診療当番医療機関

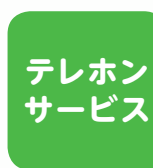
当日、事前に電話で連絡してください。
▶診療時間:午前9時~午後5時

12月	29日(火)	ジョージ歯科クリニック(中村北2-24-15) ☎3998-8041 ありふく歯科医院(南大泉1-44-28) ☎3867-3202
	30日(水)	相田歯科医院(田柄2-51-7) ☎3939-0631 上石神井北口歯科(上石神井2-25-5) ☎3594-3811
	31日(木)	杉江歯科医院(早宮2-17-37) ☎3931-5400 かわらい歯科医院(大泉学園町5-6-5) ☎3922-3239
1月	1日(金)	はすいけ歯科医院(富士見台4-44-2) ☎3990-1188 富村歯科医院(石神井台8-22-1) ☎3922-1023
	2日(土)	山本歯科医院(北町1-5-17) ☎3937-1322 岩田歯科医院(石神井町3-24-7) ☎3996-0269
	3日(日)	しのぶ歯科クリニック(田柄5-5-21) ☎3825-0414
		タロウ歯科(上石神井2-23-17) ☎5991-8002

●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

12月	29日(火)	牧内整骨院(北町1-1-18) ☎3931-1050
		たがら接骨院(田柄2-27-16) ☎3939-3659
		赤坂接骨院(関町北1-26-7) ☎3920-4021
	30日(水)	桶谷整骨院(桜台4-1-6) ☎3948-7665
		いとう接骨院(田柄3-23-11) ☎3999-0009
		フカサワ整骨院(上石神井2-30-20) ☎3594-3289
31日(木)	坂口接骨院(氷川台4-49-11) ☎3937-0660	
	塚田接骨院(石神井町3-27-7) ☎3996-0397	
	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29) ☎3924-2288	
1月	1日(金)	あおい接骨院(北町2-25-11) ☎3550-3250
		おおで整骨院(田柄1-26-11) ☎3939-7535
		小池接骨院(西大泉1-33-4) ☎3923-3044
	2日(土)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2) ☎3991-1231
		塚田接骨院(石神井町3-27-7) ☎3996-0397
		てらす整骨院(南大泉4-55-7) ☎6767-8348
3日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5) ☎3994-7804	
	マキノ接骨院(練馬4-26-11) ☎5999-3776	
	花道接骨院(石神井台8-22-1) ☎3922-2634	



- 東京消防庁救急相談センター「病院へ行く?救急車を呼ぶ?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
- 東京都小児救急相談(子供の健康相談室)
携帯電話など…☎#8000、ダイヤル回線…☎5285-8898
看護師・保健師などが対応します。
受付時間:平日…午後6時~翌朝8時
土・日曜、祝休日、年末年始…午前8時~翌朝8時

区役所・区立施設の窓口をお休みします ▶問合せ:各施設

施設名	区役所 石神井庁舎	資源循環センター	防災学習センター	ゆめりあホール 大泉学園 練馬文化センター	南大泉青少年館 生涯学習センター	ふるさと文化館・分室 石神井公園 練馬区立美術館	図書館	その他の施設
12/28(月)	△1	○	△3	△4		×		○
12/29(火)~1/3(日)	×	△2	×	×		×		×
1/4(月)	△1	○	△3	△4		×		○

※区内11カ所の郵便局とコンビニで行っている住民票の写しなどの証明書発行は、12/29(火)~1/3(日)はお休みします。
※戸籍関係の届け出(出生・死亡・婚姻など)は、区役所西庁舎1階でいつでも受け付けます。
※各施設の電話番号は、「わたしの便利帳」や区ホームページをご覧ください。

- …開いている日
- ×…お休みの日
- △1…会議室、土・日・休日区政案内(区役所本庁舎2階)は利用できません。
- △2…12/30(水)~1/3(日)はお休みします。
- △3…事前に予約している団体のみ研修室を利用できます。
- △4…利用受け付けなどの窓口業務のみ行います(午後8時まで)。

みどりバス(全ルート)は運休します 12/29(火)~1/3(日)



練馬区公式アニメキャラクター「わり丸」©練馬区

▶問合せ:交通企画課 ☎5984-1274

新型コロナウイルス関連情報

国民健康保険・
後期高齢者医療制度

傷病手当金の適用期間を 3/31(水)まで延長します

新型コロナウイルスに感染した国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者に傷病手当金を支給しています。支給には申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。▶**問合せ**:国民健康保険…こくほ給付係 ☎5984-4553、後期高齢者医療制度…東京都後期高齢者医療広域連合お問い合わせセンター ☎0570-086-519

対象 国民健康保険または後期高齢者医療制度の加入者で、給与の支払いを受けており、次の①②のいずれかに当てはまる方
①新型コロナウイルスに感染し、療養のため働くことができない
②発熱などの症状があり感染が疑われ、療養のため働くことができない

生活にお困りの方の仕事探しを応援します

生活サポートセンターでは、新型コロナウイルス感染症の影響で求職活動をしている方を支援しています。お困りの方は、ご相談ください。希望する仕事や働き方などに合わせて、下記の窓口を案内します。▶**対象**:住居確保給付金・緊急小口資金特例貸付・総合支援資金特例貸付(*)のいずれかを利用した方▶**相談日時**:平日午前8時30分~午後5時15分▶**相談窓口**・**問合せ**:生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) ☎3993-9963

●就労応援ねりま(ハローワーク)

就職支援ナビゲーターが相談者を個別に担当し、継続して就職相談・職業紹介などを行います。

●就労サポーター(職業紹介事業者) **新規 1/4月から**

就労サポーターが相談者の希望を伺い、独自に求人情報の開拓やマッチング、定着支援などを行います。

※住居確保給付金…退職や休業などで減収し、住居を失う恐れのある世帯に家賃相当額を支給。
※緊急小口資金特例貸付…休業などにより収入が減少した方への貸付。
※総合支援資金特例貸付…失業などにより収入が減少した方への貸付。

1/4月から

国民健康保険料の納付がますます便利に!

納付書(30万円以下)のバーコードを、スマートフォンを使ってアプリのカメラで読み取ると納付できます。ぜひ、ご利用ください。

▶**問合せ**:こくほ収納係 ☎5984-4559

●クレジットカードで納付

〈利用アプリ〉モバイルレジ
〈利用可能なクレジットカード〉
VISA、Mastercard、JCB、
AMERICAN EXPRESS、Diners Club

※支払い方法は「1回払い」のみで、決済手数料が掛かります。



モバイルレジ

●電子マネー「LINE Pay 請求書支払い」で納付

〈利用アプリ〉
LINE



※手数料は掛かりません。

LINE

4月から区立施設を管理する 指定管理者が決定しました

指定管理者制度は、区立施設の管理を民間事業者・団体がを行い、サービスの向上と経費の節減などを図るものです。令和3年4月(四季の香ローズガーデンは5月)から区立施設を管理する指定管理者が決まりましたので、お知らせします。

問合せ 制度について…経理用地課管理係 ☎5984-2801
施設について…各問合せ先

施設名	指定管理者	問合せ
区民・産業プラザ	(一社)練馬区産業振興公社	
東京中高年齢労働者福祉センター(サンライフ練馬)	練馬建物総合管理協同組合	経済課庶務係 ☎5984-2672
勤労福祉会館	NPO法人練馬区障害者福祉推進機構	
練馬文化センター、大泉学園ホール、美術館	(公財)練馬区文化振興協会	文化・生涯学習課文化振興係 ☎5984-1284
石神井公園ふるさと文化館		文化・生涯学習課伝統文化係 ☎5984-2442
光が丘福祉園	(社福)武蔵野会	障害者施策推進課地域生活支援係 ☎5984-1043
北町福祉作業所		障害者施策推進課就労支援係 ☎5984-1387
大泉福祉作業所	(社福)同愛会	障害者施策推進課就労支援係 ☎5984-1387
大泉つつじ荘		障害者施策推進課地域生活支援係 ☎5984-1043
光が丘区民ホール、関区民ホール	(社福)練馬区社会福祉事業団	地域振興課地域施設係 ☎5984-4573
はつらつセンター(光が丘・関)、光が丘デイサービスセンター		高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068
高野台敬老館	生活協同組合・東京高齢協	高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068
四季の香ローズガーデン	第一園芸みどりのまち共同事業体	みどり推進課施設担当係 ☎5984-1664
リサイクルセンター(関町・春日町)	練馬エコみらいプロジェクト	清掃リサイクル課リサイクル推進係 ☎5984-1097
リサイクルセンター(豊玉・大泉)	アクティオ・練馬リサイクル共同事業体	
軽井沢少年自然の家	軽井沢フード(株)	保健給食課少年自然の家係 ☎5984-2441
武石少年自然の家	(一財)上田市地域振興事業団	
平和台図書館	シダックス大新東ヒューマンサービス(株)	光が丘図書館運営調整係 ☎5383-6500
平和台児童館、平和台児童館学童クラブ	(公財)児童育成協会	
東大泉児童館、東大泉児童館学童クラブ、東大泉児童館第二学童クラブ	(株)ウィッシュ	子育て支援課運営支援係 ☎5984-1078

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、4月1日(木)~令和4年3月13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**:区立施設など ※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。
- ▶**委託料**:1企画につき講座委託料1万円または2万円(年間4万円まで)。
- すまいるねりま遊遊スクールは1企画につき講座委託料2万5000円(年間5万円まで)。 ※いずれも保育を行う場合は6,500円を加算。
- ▶**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、1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。

説明会

応募する団体は参加してください。▶**日時**:1月14日(休) ④午前10時30分~11時30分 ⑤午後6時30分~7時30分▶**場所**:区役所本庁舎19階▶**定員**:各27名(先着順)▶**申込**:1月13日(水)までに電話で育成支援係へ ※Zoomを使ったオンライン配信も行います。詳しくは、お問い合わせください。

窓 口 から 区 役 所 を 変 え る 区役所の手続きが便利に!

区は、目指すべき将来像の実現に向けた総合計画「第2次みどりの風吹くまちビジョン」の中で「窓口から区役所を変える」を掲げ、窓口サービスの向上に取り組んでいます。



窓 口

1/4月から 転入・転出に必要な申請書をまとめて作成!

申請書一括作成システムを導入

転入や転出など引っ越しの際に必要な手続きを区民事務所の窓口で特定し、申請書を一括して作成できるシステムを導入します。職員と一緒に専用の端末を見ながら入力し、複数の申請書をまとめて作成するため、何度も書類を書く必要がなくなります。▶問合せ:調整担当係 ☎5984-1031



● 区ホームページで
● 必要な手続きがすぐ分かる! ●

1月4日(月)から、パソコンやスマートフォンなどからアクセスし質問に答えると、引っ越しや出生などの際に必要な手続きが分かるガイド機能を導入します。ぜひ、ご利用ください。

マイナンバーカード

12月末から この機会に取得しよう! <1>

カードをお持ちでない方へ 交付申請書が送付されます

マイナンバーカードをお持ちでない方を対象に、地方公共団体情報システム機構から「二次元バーコード付き交付申請書」が3月までに送付されます。二次元バーコードを読み込むと、申請手続きを行うことができます。▶問合せ: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。年末年始を除く)

〈以下の方は対象外です〉

- ・75歳以上の方 ※東京都後期高齢者医療広域連合が別途、パンフレットを送付しています。
- ・今年中に、二次元バーコード付き申請書が添付された個人番号通知書や通知カードの送付を受けた方
- ・地方出入国在留管理局からマイナンバーカードの申請について周知された中长期在留者などの外国人の方 など

12/28月から 窓口に行きやすくなる! <2>

個人番号カード交付窓口が 区役所西庁舎1階に移転

より窓口に行きやすくなるよう、個人番号カード交付窓口が区役所西庁舎1階に移転し、「マイナンバーカード交付コーナー」として開設します。▶問合せ: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)

受付業務

- マイナンバーカードの交付
(平日午前8時30分~午後7時、土曜午前9時~午後5時)
- マイナンバーカードの申請受け付け(月~土曜午前9時~午後5時)
※土曜は要予約。
※職員が申請をお手伝いするオンライン申請補助サービスもあります。
- マイナポイントの予約・申し込みのお手伝い
(平日午前9時~午後5時)

〈区民情報ひろばは区役所西庁舎10階に移転します〉

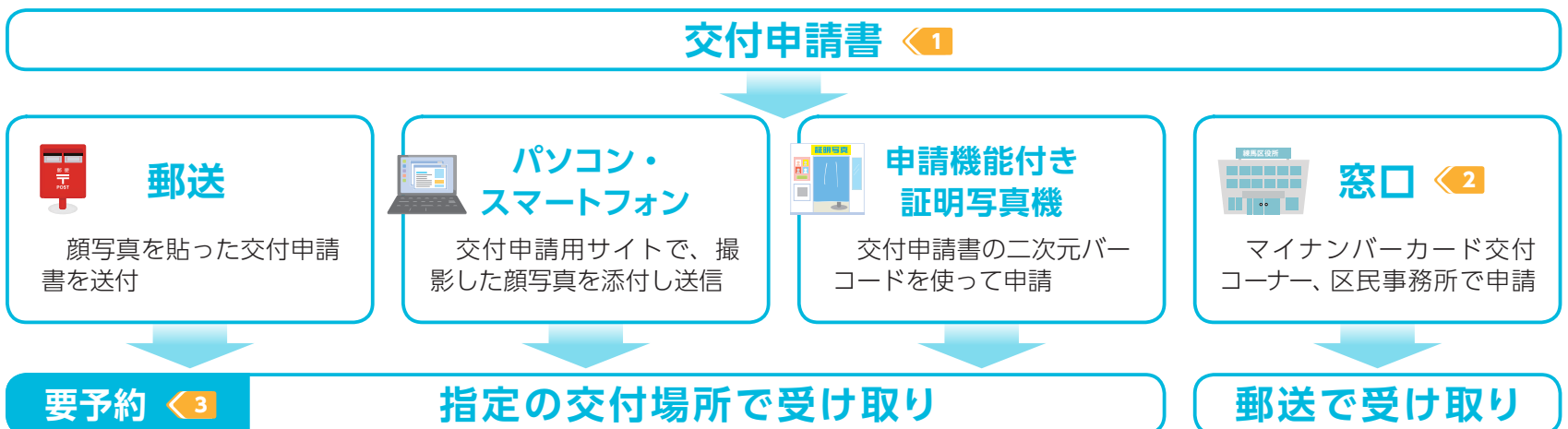
区政に関する資料の閲覧・貸し出しや公文書公開請求の受け付け・相談などを行う区民情報ひろばは、区役所西庁舎1階から10階に移転します。▶問合せ:情報公開担当係 ☎5984-4513

1/15金から スムーズに受け取れる! <3>

カードの受け取りが予約制に

混雑を避けるため、窓口での交付が予約制になります。カードの申請後、送付する交付通知書に同封の案内をご覧の上、事前に予約してください。予約受け付けは、1月8日(金)から開始します。▶問合せ: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)

申請の流れ



世帯と人口 [12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
380,564 (-23)	740,350 (-117)	720,421 (-228)	19,929 (+111)	14歳以下 87,768 (-35)
	男 359,115	男 349,808	男 9,307	15~64歳 491,231 (-153)
	女 381,235	女 370,613	女 10,622	65歳以上 161,351 (+71)

健康・衛生



在宅療養講演会「自分らしく自宅で最期まで過ごすために」

▶日時:1月31日(日)午後2時~4時▶場所:光が丘区民センター3階▶講師:メディケアクリニック石神井公園/長濱久美▶定員:60名(先着順)▶申込:電話で地域医療課☎5984-4673

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:1月22日(金)午後2時~3時30分▶場所:大泉保健相談所▶講師:スポーツプログラマー/山内道子▶定員:8名(先着順)▶申込:電話で同所☎3921-0217

高齢者



高齢者向け料理本「練馬発わかわか かむかむ元氣ごはん」料理教室

初めての方には料理本を差し上げます。▶講師:いきいきクッキングねりま会員▶定員:各10名(先着順)▶材料費:600円▶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	日時
光が丘区民センター2階	1/8(金) 10:30~13:00
勤労福祉会館	1/22(金) 10:30~13:00

子ども・教育



区立中学校の入学通知書を発送

4月に中学校に入学するお子さん(平成20年4月2日~21年4月1日生まれの区内在住の児童)の保護者に、1月上旬に入学通知書を発送します。通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月22日(金)までにご相談ください。▶問合せ:学事係☎5984-5659

子育て講習会「子どもとの関わり方~思春期の心、身体、脳」

▶対象:小中学生の保護者▶日時:1月30日(土)、2月13日(土)・27日(土)午前10時~正午【3日制】▶場所:学校教育支援センター▶講師:臨床心理士/

マーシャル理恵子▶定員:20名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講習会名②氏名③お子さんの学年④電話番号を、同所☎6385-9911 [Eメール] oubo@city.nerima.tokyo.jp

1月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

離乳食や家族の食事について、個別に相談ができます。▶対象:0歳児の保護者(1歳ごろまで参加可)▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日時(いずれも20分程度)
豊玉 ☎3992-1188	8(金) 9:30~11:30 14(木) 13:30~15:30 25(月) 13:30~15:30
北 ☎3931-1347	15(金) 13:30~15:30
光が丘 ☎5997-7722	19(火) 13:30~15:30
石神井 ☎3996-0634	12(火) 13:30~15:30 20(水) 9:00~11:00 27(水) 9:00~11:00
大泉 ☎3921-0217	18(月) 9:00~11:00
関 ☎3929-5381	22(金) 9:00~11:00

1月の1歳児子育て相談

▶対象:1歳~1歳4カ月児▶内容:歯科相談、食事相談▶持ち物:母子健康手帳▶申込:電話で各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程・定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	21(木)(30名)
北 ☎3931-1347	20(水)(15名)
光が丘 ☎5997-7722	14(木)(18名)
石神井 ☎3996-0634	13(水)(30名)
大泉 ☎3921-0217	27(水)(15名)
関 ☎3929-5381	21(木)(15名)

※時間はいずれも9:00~11:00。

講座・催し



人権セミナー「同和問題(部落差別)の今と、これからの人権教育」

▶日時:1月19日(火)午後6時30分~8時▶場所:区役所本庁舎20階▶講師:教育ファシリテーター/武田緑▶定員:20名(先着順)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①セミナー名②住所③氏名④電話番号を、人権啓発担当係☎5984-1452 [FAX] 3993-6512 [Eメール] jinkendanjo@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4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月8日(金)までにお知らせください。

1月のふるさと文化館の催し

▶場所・問合せ:石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060▶費用:②100円④50円⑤⑥300円▶申込:当日会場へ

内容	日時	定員(※)(先着順)
ふれあい土曜事業		
①ゆらゆらゆれるだるまさん	9(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
②雪と星のパーモビール	16(土) ①13:00から ②14:00から	各15名
③クイズラリーふるさと文化館を探検しよう	23(土) 13:00~16:00	-
④節分の赤鬼お面	30(土) ①13:00から ②14:00から	各9名
正月事業		
⑤和風作りを楽しもう	10(日) 13:00~15:00	20名
⑥ビー玉ころころツリー迷路	11(祝) 13:00~15:00	20名

※④の定員を超えた場合は⑤の整理券を配布します。

1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	豊北	5(火)・19(火) 13:00~15:00
	光石	5(火)・19(火) // 7(木) 9:30~11:15
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	石大	7(木) 13:30~15:30
	石大	26(火) 9:00~11:00 5(火)・26(火) 13:00~15:00 4(月)・18(月) 9:00~11:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	9~30の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊北	28(木) 14:00~16:15
	光石	21(木) 14:00~16:00 19(火) 14:30~16:10 7(木) 14:00~15:30
◆うつ相談 ▶対象:気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石大	18(月) 9:00~10:30
	石大	7(木)・28(木) 14:00~16:00 29(金) 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	豊北	13(水) 13:30~16:30
	光石	27(火) 14:00~16:00 20(水) 14:10~15:40 6(水) 14:00~16:00
◆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)	豊豊	20(水) 14:00~16:15
	豊豊	27(火)◎ 14:00~16:00
◆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	石	28(木) 9:00~10:30
	豊石	6(水) 9:45~12:00 14(木) 14:30~16:00
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族	25カ所の地域包括支援センター	で実施(要予約)。詳しくは、在宅療養係☎5984-4597

「こわい?こわくない?わにわにの絵本展~石神井公園生まれのワニのおはなし」サイン会



福音館書店

1月23日(土)から石神井公園ふるさと文化館で開催する特別展のオープニングイベントです。当日絵本を購入した方を対象に、作者の小風さちさんと山口マオさんのサイン会を行います。 ※サインは1人1冊です。▶日時:1月23日(土)午前10時~正午▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶定員:30名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(小学生以下のみ)・電話番号を、1月7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 [Eメール] event-furusato@neribun.or.jp

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健相談所 ☎3929-5381

つ:練馬つじ歯科診療所 ☎3993-9956
◆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。

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。

そろそろお庭の植木を何とかしたいとお考えの方へ!!

・造園、ガーデニング
・ブロック、フェンス、駐車場工事(要見積り)
(造園の料金例)
剪定(直径10cm)→3,300円

==お気軽にお電話ください==

富士の彩園

〒176-0012 練馬区豊玉北 6-20-9
TEL: 0120-233-351 携帯: 080-2164-8000
ホームページ: http://www.fujikommu.com/

お見積り・相談無料!

大泉学園駅南口徒歩3分

チーズ専門店 クッキング・チーズ

2020 ねりコレ ねりコレ

チーズ屋さんのピザセット 2枚入り 1,064yen (税抜)

チーズガレット 370yen (税抜)

オードブルセット 予約受付中 1,389yen (税抜)

Tel 03-5935-4428 営業時間 11:00~19:30
東京都練馬区東大泉5-38-20
定休日:月曜日 定休日:月曜が祝日の場合は火曜日休みとなります

ねりまプレミアム付商品券使えます!!

広告 起業者募集! 新規開業者の半数超えが入会 開業コスト削減出来ます (公社)全日本不動産協会 東京都本部練馬支部 03-3261-1010

大谷康子と楽しむ 五大洲の旅

新型コロナウイルス感染症の影響で延期していた「真夏の音楽会 vol.3」を開催します。日本を代表するバイオリニストの大谷康子さんと読売日本交響楽団が、世界各地の珠玉の音楽を皆さまにお届けします。▶問合せ:文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228 ※チケット販売に関する問い合わせは、(公財)練馬区文化振興協会 ☎3993-3311。

出演

大谷康子(バイオリン)
渡邊一正(指揮)
読売日本交響楽団(管弦楽)

曲目

- ♪古関裕而「東京オリンピックマーチ」
- ♪歌劇アイダより「凱旋行進曲」
- ♪映画スター・ウォーズより「メインテーマ」など

日時 2/28(日) 14:00開演(13:15開場)

場所 練馬文化センター大ホール

入場料 S席3,500円、A席2,500円、
(全席指定) 車いす席1,000円(同伴者1名は無料)

申込 12/25(金)10:00から電話で練馬文化センター
(先着順) ☎3948-9000 (10:00~17:00)

大谷康子

人気・実力ともに日本を代表するバイオリニスト。東京芸術大学、同大学院博士課程修了。文化庁「芸術祭大賞」受賞。東京音楽大学教授、東京芸術大学講師などを務め、平成28年4月から(公財)練馬区文化振興協会理事長。

©尾形正茂



エッセンシャルワーカーを無料で招待!

▶**対象:**区内在住・在勤のエッセンシャルワーカー ※同伴者1名の参加可。▶**定員:**100名(抽選)▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③エッセンシャルワーカーの方の従事している分野(医療、保育、高齢者介護、障害者児支援、警察・消防、公共交通、電気・ガス・通信、小売・運輸業、清掃・リサイクルなど)を、1月7日(必着)までに〒176-8501区役所内文化振興係 [Eメール bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp](mailto:bunkashougai@city.nerima.tokyo.jp) ※結果は1月下旬に通知します。

新型コロナウイルス感染拡大防止にご協力を

- マスクの着用や受付時の検温・消毒などにご協力ください。
- 感染拡大防止のため、内容が変更または中止になる場合があります。



街かどケアカフェに新たに3カ所が加わりました

問合せ 地域包括支援係 ☎5984-2774

「街かどケアカフェ」は、高齢者などが自由に立ち寄り、お茶を飲みながら介護予防について学んだり、健康について相談したりできる場です。今回、新たに3つの地域団体などが加わりました。新型コロナウイルス感染症に気を付けながら、介護予防に取り組みましょう。※街かどケアカフェの一覧は、区ホームページでご覧になれます。

新しい街かどケアカフェ

名称(所在地)・問合せ	日時	主な事業
つながるサロン(東大泉7-36-15) ☎080-6757-1965	毎土曜10:00~15:00	茶話会、体操
カフェ すてきな笑顔(平和台4-23-22) ☎3934-1282	第4土曜14:00~16:00	茶話会、介護相談
地域の集いの場「心つなぐ」(平和台2-50-1) ☎5921-1005	第2土曜13:00~16:00	体操、講座

※一部有料の事業があります。詳しくは、お問い合わせください。
※お休みする場合がありますので、事前に地域包括支援係または各施設にお問い合わせください。



認知症予防体操