

- 新型コロナウイルスワクチン接種は無料です
- 電話や電子メールなどで個人情報を求めることはありません
- ▶問合せ:安全安心係 ☎5984-1027

## 新型コロナウイルスワクチン接種

# 医師会と協力して 練馬区モデルを実現!



4月以降から高齢者を対象としたワクチン接種が始まります。区は、今後も、練馬区医師会と協力して、区独自のコロナ対策に取り組んでいきます。

## 練馬区モデル

個別接種



約250カ所の診療所

個別接種をメインに土・日曜も対応できる集団接種でのカバーが実現可能に

集団接種



区立施設・病院

問合せ

練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎5984-1633 (平日午前9時～午後5時)  
FAX 5984-1211  
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761770 (毎日午前9時～午後9時)

2・3面へ続く

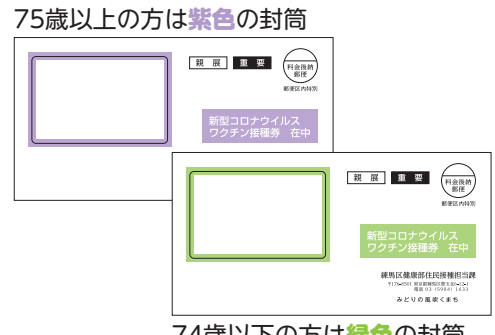
# 「早くて 近くて 安心」の ワクチン接種

## 診療所 (クリニック) での個別接種 ～インフルエンザの予防接種と同じです！

**1 接種券・予診票が到着**

住民登録をしている方を対象に、区から郵送で接種券・予診票を送付します  
※高齢者は3月中旬以降、発送予定。

75歳以上の方は**紫色**の封筒




74歳以下の方は**緑色**の封筒

**2 電話で予約**

かかりつけの診療所に予約をします  
※高齢者は3月下旬以降、開始予定。  
※予約方法は診療所によって異なります。


約250カ所の診療所で  
接種可能！



**3 診療所で接種**

予約した日時に診療所に行きます  
※高齢者は4月以降、開始予定。

身近な診療所なので  
移動の負担も少ない！



- ◆ワクチンの供給量によっては、スケジュールが遅れる場合があります。
- ◆高齢者以外の接種は時期が決まり次第、お知らせします。

## 病院・区立施設での集団接種 ～かかりつけ医がいない方、土・日曜接種を希望する方

接種券が届いたら、電話またはインターネットで区に予約してください。

### 〈接種場所一覧〉

平日	病院	6カ所
	区立施設	サンライフ練馬、石神井公園区民交流センター、北町第二地区区民館、大泉北地域集会所
土・日曜	区立施設	区役所本庁舎、小中学校体育館(8校ずつ、延べ96校を巡回)

※病院名や予約方法など詳しくは、後日区報でお知らせします。





# 新型コロナウイルスワクチン よくある質問

## ■ ワクチンの効果は？

主に発症を防ぐ効果が認められています。2回接種することにより、95%の有効性で熱や咳などの発症を防ぐ効果が認められています。

多くの方が接種することで、個人の発症・重症化予防や、社会全体での感染症の流行を防ぐことが期待されています。

## ■ 必ずワクチン接種を受ける必要があるの？

強制ではありません。受ける方の同意がある場合のみ接種を行います。

## ■ ワクチン接種の順番は？

高齢者から接種が始まります。

※1 令和4年3月31日現在65歳以上の方。

※2 16歳以上の方。



①高齢者(※1)



②基礎疾患のある方



③そのほかの方(※2)

## ■ 接種費用はかかるの？

無料です。

## ■ 接種回数は？

2回の接種が必要であり、通常20日の間隔が必要です。

※ファイザー社のワクチンの場合。



## ■ 副反応は起こる？

一般的にワクチン接種後には、接種部位の痛み、発熱、頭痛などが起こる可能性があります。治療を要したり、障害が残るほどの副反応は極めてまれです。

ワクチンに対する急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーの発生頻度は、アメリカで100万人に5人程度と報告されています。日本では、接種後15～30分経過を見て、万が一、アナフィラキシーが起きて医療従事者が必要な対応を行います。

新型コロナワクチン接種のよくある質問と回答、  
最新の情報は、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。



二次元バーコード

問合せ

練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎5984-1633 (平日午前9時～午後5時)  
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761770 (毎日午前9時～午後9時)

# 3・4月の区民事務所は大変混雑します

～転入・転居・転出届などの手続きは6カ所の区民事務所へ



## 混雑状況を事前にチェック



インターネットで区民事務所の待ち人数が確認できるほか、順番が近づいた時に電子メールでお知らせするサービスもあります。



二次元バーコード

### 〈届け出ができる窓口など〉

届け出などの種類	窓口	受付日時 ※1
転入・転居・転出・世帯変更 印鑑登録 ※2	区民事務所	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付け。
住民票の写し 印鑑登録証明書 住民税の課税(非課税)・納税証明書	区民事務所 税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ◎住民税の証明書のみ取り扱います。	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付け。
国民健康保険の加入・脱退 国民健康保険証の再交付	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) 早宮・光が丘・大泉・関区民事務所	月～金曜8:30～17:00
国民年金の加入・変更 ※3	国民年金係(区役所本庁舎3階) 区民事務所(練馬を除く)	月～金曜8:30～17:00
転入・転居に伴う 区立小中学校の転入学手続き ※4	区民事務所 学務課学事係(区役所本庁舎12階)	月～金曜8:30～19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00～17:00も受け付け。 月～金曜8:30～17:15

※1 月～金曜午後5時以降と土曜は、住民基本台帳カードやマイナンバーカードを利用した特例の転入届や海外からの転入などで、他の自治体へ照会・確認が必要な場合には、届け出が受け付けられないことがあります。

※2 転出届のみ、郵送でも受け付けます。詳しくは、お問い合わせください。  
※3 郵送でも受け付けます。また、練馬年金事務所☎3904-5491でも受け付けます。  
※4 外国籍のお子さんの手続きは、学務課学事係で受け付けます。

## 申請期限 3/31(必着) 保険料を減額・免除します

新型コロナウイルス感染症の影響により下記に当てはまる場合には、保険料の減免を行います。減免には申請が必要です。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。 ※令和元年の所得状況などによって減免の対象とならない場合があります。▶問合せ: 1国民健康保険料減免相談コールセンター☎5984-1644 2後期高齢者保険料係☎5984-4588 3資格保険料係☎5984-4592

### 1国民健康保険 2後期高齢者医療保険

対象(1は世帯、2は被保険者)
次のA④のいずれかに当てはまる場合 A④主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った場合 B④主な生計維持者が次の①～③の全てに当てはまる場合 ①2年の事業収入等(※)のいずれかの減少額が、元年の10分の3以上 ②元年の合計所得金額が1,000万円以下 ③減少した事業収入等を除いた元年の所得が400万円以下 ※事業収入等…給与収入、事業収入、不動産収入、山林収入

### 3介護保険

対象
次のA④のいずれかに当てはまる方 A④世帯の主な生計維持者が死亡または重篤な傷病を負った方 B④世帯の主な生計維持者が次の①②の両方に当てはまる方 ①2年の事業収入等(※)のいずれかの減少額が、元年の10分の3以上 ②減少した事業収入等を除いた元年の所得が400万円以下 ※事業収入等…給与収入、事業収入、不動産収入、山林収入

## バイク・軽自動車・自動車などの廃車手続きはお早めに

4月1日現在でバイクや軽自動車、自動車の所有者などに、1年分の軽自動車税種別割や自動車税種別割が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したりした方で、まだ廃車などの手続きをしていない方は、バイク・軽自動車などは4月1日(木)、自動車は3月31日(水)までに手続きをしてください。原動機付自転車(125cc以下のバイク、ミニカー)・小型特殊自動車に限り、郵送でできます(4月1日<必着>)。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。

車両区分	窓口(開設時間はお問い合わせください)
●原動機付自転車(125cc以下のバイク、ミニカー) ●小型特殊自動車	税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ☎5984-4536 石神井区民事務所(石神井庁舎1階) ☎3995-1103
●二輪の軽自動車 ●二輪の小型自動車 ●自動車	東京運輸支局 練馬自動車検査登録事務所(北町2-8-6) ☎050-5540-2032
●軽自動車(三輪以上) ●被けん引車(ポータントレーラーなど)	軽自動車検査協会 東京主管事務所練馬支所(板橋区新河岸1-12-24) ☎050-3816-3101



# 3月末までにマイナンバーカードを申請して 最大5,000円分のマイナポイントをもらおう!

3月末までにマイナンバーカードを申請した方は、9月末までにキャッシュレス決済で買い物やチャージをすると、マイナポイントを取得できます。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。



二次元バーコード

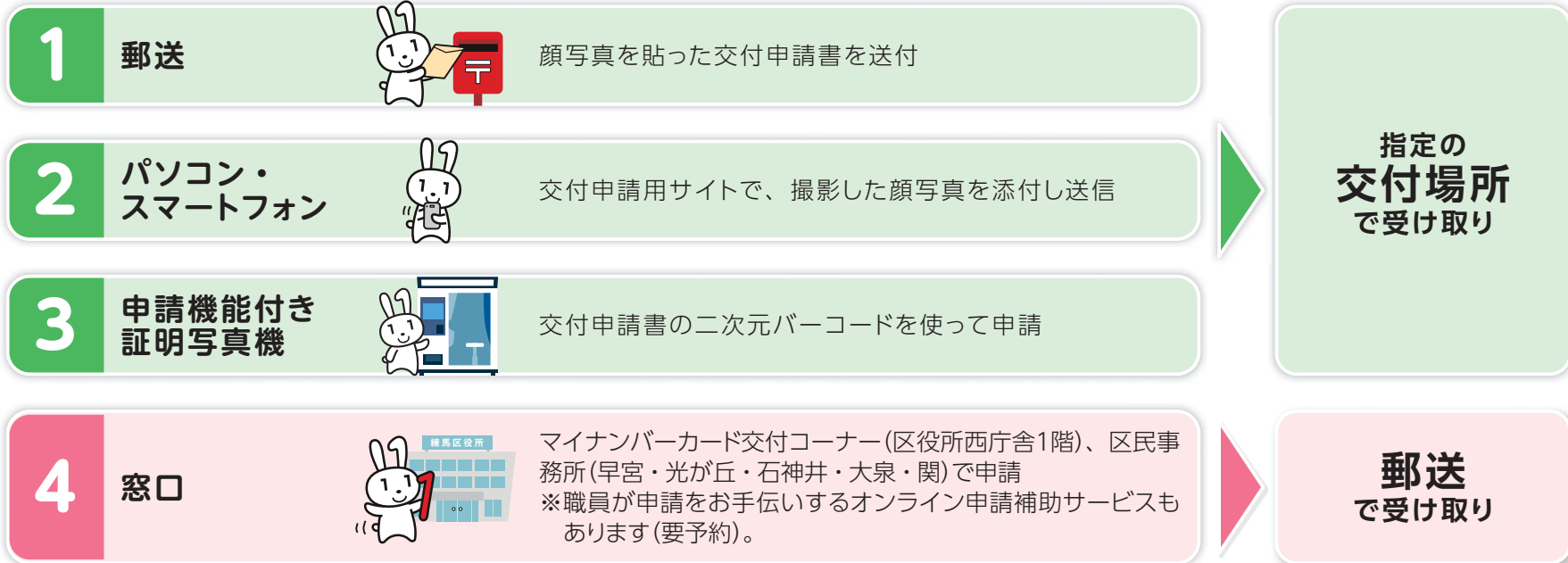
対象期間が延長!



## まずはマイナンバーカードを申請

マイナンバーカードをお持ちでない方に、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月中旬までに送付されます。同封の案内をご覧くださいの上、申請してください。

### ●申請方法は4通り

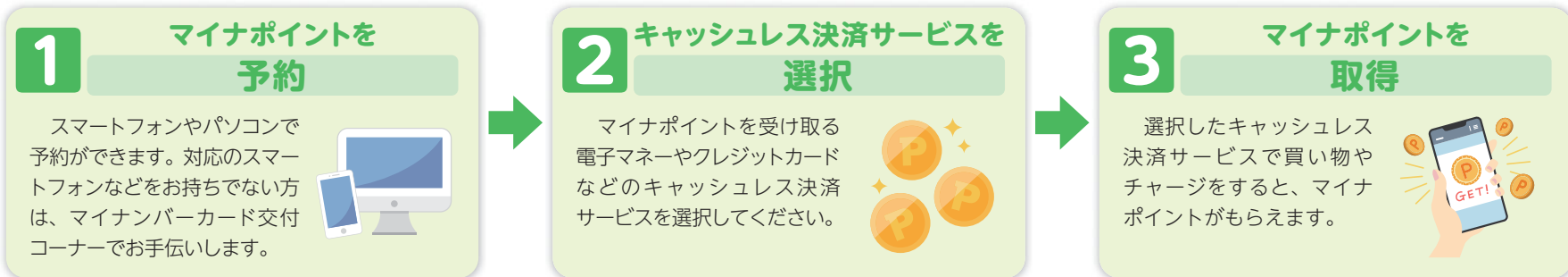


## マイナンバーカードを受け取ったら

## マイナポイントを申し込み

9月末までにキャッシュレス決済で買い物やチャージをすると、利用金額の25%分(最大5,000円分)のマイナポイントを取得できます。

### ●簡単3ステップ!



■マイナポイント、二次元バーコード付き交付申請書について  
…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)

■マイナンバーカードの交付・申請受け付け、マイナポイントの予約・申し込みのお手伝いについて  
…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)

## マイナンバーカードをお持ちの方

マルチコピー機がある全国のコンビニやスーパー、ドラッグストアで取得できます。

## コンビニで住民票の写しなどの証明書が取得できます



■コンビニ交付サービスについて  
…戸籍住民課庶務係☎5984-2791  
■マイナンバーカードについて  
…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)

### コンビニ交付の“ココ”が便利!

- 早朝や深夜(午前6時30分～午後11時)、土・日曜、祝休日でも取得できます  
※年末年始と点検日を除く。
- 戸籍の証明書が取得できます  
練馬区に住民登録がない方でも、本籍が練馬区にあれば、戸籍全部(個人)事項証明書が取得できます。  
※事前に利用登録が必要です。
- 窓口で取得するより100円お得です
- 住民税の証明書が過去6年度分取得できます  
課税(非課税)証明書と納税証明書が、最大6年度分取得できます。

## お知らせ

### オンライン開催 「ねりま若者サポートステーション活動報告会」

▶**対象**:15~49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方、その家族・支援者 ▶**日時**:3月13日(土)午後2時~4時 ▶**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)

### 四季の香ローズガーデンの園芸相談を再開します

5月1日(土)から四季の香ローズガーデン講習棟(旧花とみどりの相談所)での園芸相談 ☎3976-8787を再開

します。 ※来園相談も可。 ※牧野記念庭園の園芸相談は、3月31日(水)で終了します。▶**問合せ**:みどり推進課施設担当 ☎5984-1664

### 特別相談 「若者のトラブル110番」

29歳以下の契約当事者を対象に、悪質商法による被害や契約トラブルなどに関する電話相談を受け付けます。▶**日時**:3月8日(月)・9日(火)午前9時~午後4時30分 ▶**相談先・問合せ**:消費生活センター ☎5910-4860

### みどりのまちづくりセンター運営協議会の区民委員を募集

みどりのまちづくりセンターの事業内容に関して意見・助言を行う運営協議会の区民委員を募集します。

※謝礼あり。▶**対象**:区内在住・在勤(在学)で、年3回程度、平日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**:2名(選考) ▶**申込**:「みどりのまちづくりセンターに期待すること」をテーマとした作文(800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④性別⑤電話番号⑥職業を記入したものを、3月15日(必着)までに持参または郵送で〒176-0012豊玉北5-29-8 みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

## 福祉・障害のある方

### 中学校を卒業するお子さんの障害給付者証の手続きをお忘れなく

⑦医療証の受給資格がなくなる方で、心身に障害のある方は引き続き医療費の助成が受けられる場合があります。▶**対象**:中学校を卒業する方で、次の①~③のいずれかをお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)②愛の手帳1・2度③精神障害者保健福祉手帳1級 ▶**扶養義務者の所得制限**:扶養親

族1人の場合...398万4000円以下(扶養親族1人増すごとに38万円を加算) ▶**申込**:お持ちの手帳と認め印、健康保険証を持参の上、各申込先へ

申込先	電話・ファクス番号
〒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
保健予防課精神保健係(区役所東庁舎6階)	☎5984-4764 FAX 5984-1211
豊玉(豊玉北5-15-19)	☎3992-1188 FAX 3992-1187
北(北町8-2-11)	☎3931-1347 FAX 3931-0851
光が丘(光が丘区民センター1階)	☎5997-7722 FAX 5997-7719
石神井(石神井町7-3-28)	☎3996-0634 FAX 3996-0590
大泉(大泉学園町5-8-8)	☎3921-0217 FAX 3921-0106
関(関町東1-27-4)	☎3929-5381 FAX 3929-0787

## 黙とうをささげましょう

問合せ 総務係 ☎5984-2600

### ◆東京都平和の日 3月10日(水) 午後2時

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、1分間の黙とうをささげましょう。

### ◆東日本大震災 3月11日(木) 午後2時46分

東日本大震災により犠牲になられた方々のご冥福と被災地の復興を祈り、1分間の黙とうをささげましょう。

## 3/20(祝) 7:30から 補助第230号線の一部区間が開通します

都が整備を進めている補助第230号線のうち、右図の約200mの区間が3月20日(祝)午前7時30分に開通します。併せて、みどりバスの保谷ルートも一部変更します(右図参照)。

区は、大江戸線の大泉学園町への早期延伸を目指しており、この道路の地下が導入空間となる予定です。



**問合せ** 補助第230号線について...東京都第四建設事務所工事第一課 ☎5978-1765  
みどりバスについて...交通企画課 ☎5984-1274  
大江戸線の延伸について...大江戸線延伸推進課 ☎5984-1584

## 3/24(水)~9/30(木) (予定) ワクチン接種会場などになるため一部の区立施設が利用できません

新型コロナウイルスワクチンの接種会場や保管施設として利用するため、3月24日(水)~9月30日(木)(予定)は下表の区立施設が利用できません。ご迷惑をお掛けしますが、ご理解とご協力をお願いします。

施設名	利用できない部屋	その他の業務など
①サンライフ練馬	体育室、クラブ室、職業講習室	左記以外の部屋は、利用できます
②石神井公園区民交流センター	大会議室、研修室、料理実習室	
③大泉北敬老館	全室	窓口業務もお休みします
④大泉北地域集会所	全室	窓口業務は行います(平日午前9時~午後5時)
⑤北町第二地区区民館	全室	

※③④に併設の大泉北地域包括支援センターは、通常通り業務を行います。

**問合せ** 新型コロナウイルスワクチン接種について...住民接種担当 ☎5984-1475  
接種以外の施設利用について...①サンライフ練馬 ☎3990-0185  
②石神井公園区民交流センター ☎5910-3451  
③高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068  
④大泉北地域集会所 ☎3922-0191  
⑤北町第二地区区民館 ☎3931-1270

## 大江戸線延伸に向けた取り組みに関するオープンハウスを開催

担当職員が延伸計画の概要や取り組み状況についてパネルを使って説明します。▶**申込**:電話または電子メールで①参加者全員の住所・氏名・電話番号②希望日時・場所(①~④とA⑧の別)を、大江戸線延伸推進担当 ☎5984-1564 [Eメール] enshin@city.nerima.tokyo.jp

場所	日時
①土支地域集会所	3/17(水)A17:00からB18:00から
②大泉北地域集会所	3/19(金)A17:00からB18:00から
③北大泉地区区民館	3/20(土)A17:00からB18:00から
④光が丘区民センター5階	3/21(日)A17:30からB18:30から

※パネルの内容は、3/17(水)からYouTube(ユーチューブ)の練馬区公式チャンネルでもご覧いただけます。

## 「ねりま区報」が東京都広報コンクール 最優秀賞を受賞

東京都広報コンクールは、都内区市町村の広報活動の充実を図るため、毎年行われています。令和2年8月11日号のねりま区報(=写真)が組み写真部門で最優秀賞を受賞しました。

コロナにより、多くの中小企業がダメージを受けた中、16枚の写真で行政の応援メッセージをリアルに演出した点が評価されました。今後も、より一層、区民の皆さまに分かりやすく親しみやすい紙面を制作していきます。▶**問合せ**:広報係 ☎5984-2690





働く

自衛官など

種目	対象	募集期限
一般幹部候補生	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	4/28(水)
歯科・薬剤科幹部候補生	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
一般曹候補生	18歳以上33歳未満の方	5/11(火)
自衛官候補生		随時

〈自衛官募集説明会〉

▶日時:3月19日(金)~21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

ねりまの食育推進ボランティア講座

修了後は、子どもたちと一緒に食事づくりを行うなど、食育活動に協力していただきます。▶日時・内容:講義...4月10日(土)・24日(土)、5月29日(土)、6月12日(土)午前9時30分~11時45分 調理実習...5月15日(土)午前10時~午後1時30分【5日制】▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室など▶講師:群馬大学名誉教授/高橋久仁子ほか▶定員:30名(抽選)▶申込:ハガキまたは区

ホームページ「電子申請」で①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由を、3月26日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係 ☎5984-4679

不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド

▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる方 ①大学または大学院で社会福祉系、心理系、教育系の科目を専攻中または修了した②社会福祉士や精神保健福祉士、臨床心理士、教員免許などの資格があり実務経験がある▶期間:4月から1年間▶日時:週1・2回平日午前8時~午後5時の間の指定する1~3時間程度▶場所:区立小中学校など▶謝礼:1時間当たり1,000円 ※交通費支給。▶申込:学校教育支援センターや区ホームページにある申込書(写真貼付)を、3月22日(必着)までに学校教育支援センター ☎6385-9911

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

●ねりま区報

▶掲載募集号:6月1日号~8月21日号(毎月1日・11日・21日発行)▶掲載位置:①②中面記事下③中面欄外▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:①60×120...8万円②60×243...16万円③10×235...1万円 ※1日号は③のみ募集。▶刷色:①②4色カラー

③2色(黒・青)▶発行部数:約21万部▶配布先:新聞折り込み、区内・周辺の各駅、区内金融機関・郵便局、区立施設など▶申込期限:4月1日(水)▶問合せ:広報係 ☎5984-2690

●高齢者の生活ガイド

▶掲載位置:巻末▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:①127×90...3万円②60×185...3万円③127×185...6万円④260×185...12万円▶刷色:2色(黒・緑)▶発行月:7月▶発行部数:2万8000部▶配布先:区民事務所(練馬を除く)、総合福祉事務所、地域包括支援センター、はつらつセンター、敬老館、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など▶申込期限:3月31日(水)▶問合せ:高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

●シニアナビねりま

▶掲載位置:トップページ画面下部▶広告サイズ(縦×横(ピクセル)):60×120▶容量:10キロバイト以内▶料金(月額):3,000円▶掲載期間:4月1日(水)~来年3月31日(水) ※月単位での申し込み可。▶形式:GIF形式(アニメーション)

ンGIF・透過GIFは不可)▶問合せ:いきがい係 ☎5984-4763

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉...3月7日(日)・21日(日)正午から【断水のため】  
〈平和台体育館 ☎5920-3411〉...3月8日(月)・9日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは10日(水)・11日(木)も利用できません。

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:3月2日(火)・16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

秩父青少年キャンプ場で宿泊体験を楽しもう!

秩父さくら湖を望む山腹にあるキャンプ場には、バンガローや炊事場、テントなどがあり、自然に親しみながら宿泊体験ができます。利用期間は5月1日(土)~10月31日(日)です。 ※区の事業などで利用できない日があります。



バンガロー

▶対象:青少年(6~18歳)が半数以上いる3名以上の区内の団体・区内在住の家族 ※保護者または引率者同伴。 ※9名以下の場合は、青少年が半数未満でも可。▶場所:埼玉県秩父市浦山304▶費用:無料(まき代などは実費)▶問合せ:青少年係(区役所本庁舎11階) ☎5984-4691

人数	申し込み方法
10名以上	利用日の7日前までに電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)
9名以下	利用日の3カ月~7日前に電話で連絡の上、直接、青少年係へ(先着順)

お子さんの予防接種をお忘れなく

4月からの入園・入学に備えて、必要な予防接種を済ませましょう。特にMR(麻しん風しん混合)2期の定期予防接種は、小学校就学前の1年間が接種期間で、3月31日(水)が接種期限です。予診票がない方はご連絡ください。▶問合せ:予防係 ☎5984-2484



3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。

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。

▶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。	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。
	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。
内科・小児科	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	日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~16:30 ※当日、電話で要予約。
	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
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
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  
「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

●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

7日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	大泉学園整骨院(大泉学園町6-28-29)	☎3924-2288
14日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
20日(祝)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
21日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
28日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	おおで接骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789



## 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)

場所	日程
東大泉地区区民館	3/18(木)
サンライフ練馬	3/23(火)

※時間はいずれも9:30～12:00。

### 笑顔で呼吸体操!～姿勢改善!スタイルアップ!肩・首こりや腰痛解消!

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方 ▶**日時:**3月25日(木)午後2時～3時 ▶**場所:**はつらつセンター豊玉 ▶**講師:**リンパケアインストラクター/市原いちえ ▶**定員:**15名(抽選) ▶**申込:**3月16日(火)までに電話で同所 ☎5912-6401

## 子ども・教育



### 令和2年度私立幼稚園の入園料・保育料などの助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの保護者に、入園料と保育料の一部を助成しています。2年度分の申請をしていない方は、3月31日(木)までに申請してください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。 ▶**申込:**幼稚園にある申請書に記入の上、幼稚園係 ☎5984-1347

### 新小学1年生に⑦医療証を送付

健康保険に加入している区内在住の中学生までのお子さんを対象に、医療費を助成しています。新小学1年生となるお子さん(平成26年4月2日～27年4月1日生まれ)の医療証は、4月1日(木)に⑧医療証(乳幼児対象)から⑦医療証に切り替わります。新しい⑦医療証は、3月9日(火)から順次発送します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。また、中学生までのお子さんの保護者で、⑧⑦医療証をお持ちでない方は、申請が必要です。申請方法など詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問合せ:**児童手当係 ☎5984-5824

### 4月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(平日)

▶**対象:**妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入れ方の実習など ▶**持ち物:**母子健康手帳 ▶**申込:**電話またはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、各保健相談所へ

場所(保健相談所)・申込先	日程	定員(先着順)
北 ☎3931-1347 FAX 3931-0851	5(月)	20組
関 ☎3929-5381 FAX 3929-0787	12(月)	10組
豊玉 ☎3992-1188 FAX 3992-1187	27(火)	22組

※時間はいずれも13:00～17:00の間の1時間30分程度。

### 4月の赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース(土・日曜)

▶**対象:**平日の参加が難しい妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。 ▶**内容:**お風呂の入れ方の実習など ▶**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(2はA⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤出産予定月を、3月15日(月)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 大泉 (〒178-0061 大泉学園町5-8-8) ☎3921-0217	3(土) 9:00～ 12:00	20組
2 石神井 (〒177-0041 石神井町7-3-28) ☎3996-0634	17(土) ⑧9:00～ 12:00 ⑨13:15～ 16:15	各30組
3 光が丘 (〒179-0072 光が丘2-9-6) ☎5997-7722	24(土) 9:00～ 12:00	30組

※時間はいずれも1時間30分程度。

## スポーツ



### 区民体育大会 軟式学童野球

▶**日時:**4月4日～5月16日の日曜・祝日【5月3日・4日を除く】 ※開会式は4月4日(日)午前10時から。 ▶**場所:**練馬総合運動場公園 ▶**申込:**スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)や区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月5日(必着)までに練馬区体育協会へ ※申し込みは1団体1チームに限ります。 ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 都民体育大会練馬区選考会

▶**対象:**区内在住、または都内在住で区内在勤(在学)の方 ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。 ▶**問合せ:**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### ●バスケットボール

▶**日時・場所:**4月4日(日)・11日(日)…光が丘体育館、18日(日)…総合体育館、25日(日)…大泉学園町体育館 いずれも午前9時から ▶**費用:**1チーム1万円 ▶**申込:**体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)、区ホームページにある実施要項をご覧の上、3月5日(必着)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ

### ●馬術

▶**日時:**3月28日(日)午前9時から ▶**場所:**観音山乗馬クラブ(茨城県境町) ▶**内容:**①小障害飛越②馬場馬術A3課目③ジムカーナ ▶**費用:**5,000円(貸与馬料など) ※馬を持ち込む場合は3,000円。 ▶**申込:**3月22日(月)までに電話で練馬区馬術連盟・福井 ☎090-3516-1910

## 5月のがん検診

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

6月からは混み合いますので5月の検診をご利用ください

### 胃がん

### 乳がん

### 肺がん

#### 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(木)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2年度に区の胃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。

#### B 乳がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)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2年度に受け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2-4-2)
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)

#### C 肺がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。 ▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター ▶**内容:**問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(50歳以上で喫煙指数<1日の喫煙本数×年数>が600以上の方のみ)

#### 費用・申し込み方法など

▶**費用:**A 1,000円 B 900円 C 300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600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①希望するがん検診名(Bは希望の場所も)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、3月31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4月下旬に通知します。 ※A C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。



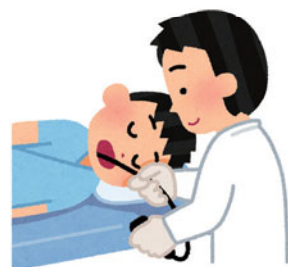
## 胃がん(内視鏡検査)

※エックス線検査との選択です。

### 胃がん検診(内視鏡検査)

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在50歳以上の偶数年齢の方 ▶**期間:**4月～来年3月 ※申し込みは来年2月末まで。 ▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査 ▶**費用:**2,000円 ※詳しくは、区ホームページや健康推進課(区役所東庁舎6階)、保健相談所にある「胃内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」をご覧ください。

※受診には申込書が必要です。 ※対象者には、4月下旬以降順次申込書が送付されます。



75歳以上の方は無料です。 ※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。 ▶**場所:**協力医療機関 ※詳しくは、お問い合わせください。 ▶**申込:**電話で協力医療機関へ ▶**問合せ:**成人保健係 ☎5984-4669

## 子宮がん

### 子宮がん検診

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(木)現在20歳以上の女性 ※令和2年度に受けた方は受診できません。 ▶**期間:**4月～来年3月 ▶**内容:**問診、視診、内診、頸部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。 ▶**費用:**700円(体部細胞診検査も受診した場合は1,000円)





**初心者スポーツ教室**

▶**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(1~5)の別。②はA⑧、⑤はA~Dの別も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦②はまわし、④はラケットの貸し出し希望の有無を、3月11日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

**1 ローラースケート**

▶**対象:**5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶**日時:**4月4日~18日の毎日曜午前10時~正午【3日制】 ※予備日25日(日)。▶**場所:**総

合体育館▶**定員:**40名(抽選)▶**保険料:**315円

**2 相撲**

▶**対象:**A⑧幼児⑧小中学生▶**日時:**A④4月4日~18日⑧5月30日~6月13日の毎日曜午前10時~正午【3日制】 ※予備日A④4月25日(日)⑧6月20日(日)。▶**場所:**総合体育館▶**定員:**各30名(抽選)▶**保険料:**171円

**3 ジュニア陸上**

▶**対象:**小中学生▶**日時:**4月4日(日)・11日(日)、5月2日(日)・16日(日)、6月6日(日)・20日(日)、9月25日(土)、10月3日(日)、11月7日(日)午前9時45分~11時45分【9日制】▶**場所:**練馬総合運動場公園▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料:**513円

**4 硬式テニス**

▶**対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶**日時:**4月9日~5月14日の毎金曜午後7時~9時【6日制】 ※予備日5月21日(金)。▶**場所:**夏の雲公園庭球場▶**定員:**30名(抽選)▶**保険料など:**1,500円

**5 水泳**

▶**対象:**A④60歳未満の女性⑧60歳以上の方⑨来年4月に小学校入学予定のお子さん⑩新小学1~6年生▶**日時:**4月15日~6月24日の毎木曜A④午前10時~正午⑨午後1時~3時⑩午後3時~4時30分⑩午後4時~5時30分【4月29日を除く。10日制】▶**場所:**上石神井体育館▶**定員:**各25名(抽選)▶**保険料:**390円

**講座・催し**



**初級日本語講座**

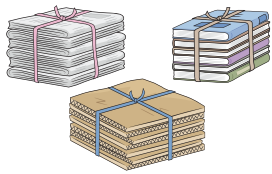
~にほんごのきょうしつ

▶**対象:**日本語が母語でない外国人住民の方▶**日時:**4月2日~7月16日の毎火・金曜午前9時45分~11時45分【5月4日を除く。30日制】▶**場所:**文化交流ひろば▶**定員:**20名(面接)▶**費用:**3,000円 ※教材をお持ちでない方は別途2,750円。▶**申込:**電話で事業推進係 ☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

**分ければ「資源」混ぜれば「ごみ」リサイクルにご協力ください!**

**古紙**

レジ袋やビニール袋に入れず、ひもで束ねましょう。



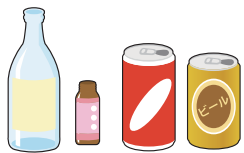
**容器包装プラスチック**

すすいで汚れを落とし、ふた付きのごみ容器や透明(半透明)の袋に入れましょう。



**飲食用のびん・缶**

すすいで水を切り、回収用コンテナに入れましょう。



**ペットボトル**

キャップやラベルを外し、すすいで水を切り、つぶしてから回収用袋に入れましょう。



**汚れ・臭いの落ちないものはリサイクルできません**

容器包装プラスチックとペットボトルは可燃ごみ、びん・缶は不燃ごみとして出しましょう。



家庭で過ごす時間が長くなり、資源やごみの量が増えています。清掃事務所などで配布しているパンフレットや区ホームページをご覧ください。[資源・ごみ分別アプリ]を使って正しく分別しましょう。▶**問合せ:**清掃事業係 ☎5984-1059

**便利なアプリを使ってみよう!**

分別の方法などを確認できるアプリです。「これは何ごみ?」「今日は何ごみを出す日?」。そんな時はぜひ「資源・ごみ分別アプリ」をご活用ください。

**ダウンロードはこちらから**

練馬区資源・ごみ分別アプリ

※お持ちのスマートフォンのOSにより、ダウンロードができない場合があります。



アイフォン



アンドロイド

このアイコンが目印



英語・中国語・韓国語でも利用できます。



趣味と仲間づくり講座

**緑ジョイ倶楽部 参加者募集!**

**オンライン講演会「じっとしていたらもったいない! ~菊地流・魅力的人生のススメ」**

弁護士として働く傍ら、トライアスロンの大会に出場し、小学生のバレーボールチームの監督も務める菊地幸夫さん(=写真)から、自ら動いて人生を楽しむ方法を伺います。▶**対象:**18歳以上の方▶**視聴期間:**3月13日(土)~26日(金)▶**定員:**250名(先着順)▶**申込:**3月11日(木)までに右の二次元バーコードを読み取って申し込んでください



〈生涯学習センターでも放映します〉

▶**日時:**3月13日(土)午後2時~2時45分▶**定員:**50名(先着順)▶**申込:**3月11日(木)までに電話で生涯学習センターへ

問合せ 生涯学習センター ☎3991-1667

緑ジョイ倶楽部は、同じ興味や関心を持つ区民が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして、地域の仲間をつくりませんか。

**4~5月開催! 春の体験講座**

▶**対象:**18歳以上の方▶**場所:**1③4生涯学習センター 2向山庭園▶**申込:**往復ハガキまたは電子メールで①講座名(1~4)の別。②はA⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、3月19日(必着)までに〒176-0012 豊玉北6-8-1 生涯学習センター **Eメール** s-center@city.nerima.tokyo.jp ※申し込みは1人1講座です。

講座名など	日時	定員(抽選)	費用
1 やさしい日本舞踊 ▶持ち物:舞扇子(ある方のみ)、着物(浴衣可)、半幅帯、足袋	4/8~5/20の毎木曜 17:30~19:30 【4/29を除く。6日制】	30名	無料
2 はじめての茶道~表千家清派	A④4/10(土)・17(土) ⑧5/15(土)・22(土) 10:00~12:00【2日制】	各15名	1,060円
3 やさしい民謡~三味線・尺八で唄う	5/8~22の毎土曜 13:00~16:00【3日制】	30名	無料
4 初めてのシャドーボックス体験	5/15(土)・22(土) 13:30~15:30【2日制】	30名	3,000円



3月は自殺対策強化月間

あなたの言葉と行動で、救われる命があります

「何か悩んでる？話してみて」「元気ないけどどうかしたの？」など、ちょっとした一言で救われる命があります。

▶問合せ:精神保健係 ☎5984-4764



～悩んでいる方、悩みに気付いた方は、下記相談窓口へ

Table with 2 columns: 相談窓口 (Consultation Office) and 受付日時 (Reception Hours). It lists various services like '東京都自殺相談ダイヤル', 'LINE相談', and '保健相談所' with their respective contact information and hours.

3/5 金まで パネル展

区の自殺の現状やゲートキーパーの役割などを紹介します。▶日時:3月5日(金)までの午前8時45分～午後8時(5日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム

3/21 日 講演会「幸福度ランキング1位の国の対話力に学ぶ～コロナ禍で孤立しないために」

フィンランド発祥の対話を重視する「オープンダイアログ」を踏まえ、人と人との対話をもたらす効果について伺います。▶日時:3月21日(日)午後2時30分～4時30分▶場所:光が丘区民センター3階▶講師:みどりの杜クリニック院長/森川すいめい▶定員:100名(先着順)▶申込:電話で大泉保健相談所 ☎3921-0217

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

◆そうだ、薬剤師に聞いてみよう～お薬相談会▶日時:3月7日(日)午後1時～3時▶場所:関区民センター▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区薬剤師会(富士見台3-56-3) ☎5848-4450

◆ノルディックウォーキング～南田中稲荷天祖神社へ▶対象:18歳以上の方▶日時・場所:3月13日(土)午前9時西武池袋線練馬高野台駅集合～南田中憩いの森～南田中稲荷天祖神社～観蔵院～正午西武池袋線石神井公園駅解散(約5km)▶定員:20名(先着順)▶参加費:500円(ボールのない方は別途500円)▶申込:電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ボールの有無を、3月11日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 FAX 5912-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆決算整理・決算書作成講座▶日時:3月17日(水)午前10時～午後4時▶場所:練馬西法人会▶講師:税理士/淡路幸史▶定員:10名(先着順)▶費用:5,000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、3月8日(月)までに事務局 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆ジュニアバレーボール教室▶対象:小学3年生～17歳の方▶日時:3月27日(土)午前9時～午後5時▶場所:総合体育館▶内容:元日本代表辺野喜未来による講習会と紅白戦▶定員:50名(先着順)▶費用:500円(チーム6名まで)で申し込み場合は1チーム2,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名②参加者全員の住所・氏名・年齢(学生は学年も)・電話番号・ファクス番号(ある方のみ)を、SSC谷原 ☎ FAX 3997-2500

◆小学生・女性サッカー教室▶対象:①新小学3～6年生②中学生以上の女性▶日時:4月～来年3月の主に第2日曜【12日制】▶場所:練馬総合運動場公園▶定員:各20名(先着順)▶費用:④6,000円⑦7,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A④の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤性別⑥電話番号⑦学校名・4月からの学年(学生のみ)を、練馬区サッカー協会・神藤 ☎090-3331-6558 Eメール early.k@jcom.home.ne.jp

◆シルバー人材センターの教室▶対象:区内在住の60歳以上の方▶定員:各10～20名(抽選)▶申込:電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

Table with 5 columns: 教室名 (Class Name), 曜日 (Day), 時間 (※1) (Time), 場所 (※2) (Location), 受講料 (※3) (Fee). It lists various classes like '歌謡ボイス', '俳句(入門)', 'スポーツ吹き矢', '小物作り', '朗読', '書道', '折り紙', 'ポトルシッパ', '舞踊', 'カメラ', '絵手紙'.

※1 ①10:00～12:00②13:00～15:00③13:00～15:30④13:00～16:30⑤13:30～15:30⑥14:00～16:00. ※2 羽...羽沢教室(羽沢3-36-16)、関...関町リサイクルセンター. ※3 教材費実費.

◆テニス教室(A～D)GHI一般教室▶日時:4月6日～5月18日の毎火曜▶午前9時～10時50分▶午前11時5分～午後0時55分、5月20日～6月24日の毎木曜▶午前9時～10時50分▶午前11時5分～午後0時55分、6月14日～7月26日の毎月曜▶午前9時～10時50分▶午前11時5分～午後0時55分、⑤5月28日～7月2日の毎金曜▶午後7時～9時【A】5月4日を除く。【B】7月19日を除く。【6日制】▶場所:A B C D E F G H I夏の雲公園庭球場▶定員:A B C D E F G H I各45名▶各60名(先着順)▶費用:

6,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(A～Iの別も)②住所③氏名④電話番号⑤会員・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0053関町南1-12-3-305国分方 練馬区テニス協会 ☎080-3123-6840

◆初心者水泳教室(水っていいな)▶対象:年長児～小学生▶日時:4月9日～6月25日の毎金曜午後3時～4時30分【12日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:25名(先着順)▶費用:8,000円▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、3月15日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 練馬区水泳リーダー連絡会・松本 ☎3990-8870

◆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

◆福祉用具の選び方と操作の仕方▶日時:3月14日(日)午後1時30分～3時30分▶場所:大泉学園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 ☎5933-0742

◆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

◆子育て学習講座▶手づくり布おもちゃ講座 あおむしをつくろう▶対象:子育て中の保護者など▶日時:3月12日(金)午前10時～11時30分▶場所:男女共同参画センターえーる▶定員:10名(先着順)▶費用:380円▶申込:電話でちくちく手づくりの会・亀井 ☎080-6555-2247(日曜を除く午後2時～7時)

◆親子 de English▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:3月9日(火)午前10時30分～11時30分▶場所:光が丘地区区民館▶定員:6組(先着順)▶費用:1

組500円▶申込:電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)

◆献血にご協力を▶問合せ:東京都赤十字血液センター 武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆光が丘公園体育館横▶日時:3月7日(日)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆巣鴨信用金庫土支店支店(土支店4-7-7)▶日時:3月9日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

◆練馬消防署▶日時:3月16日(火)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

◆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。◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:3月21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20店)

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:3月28日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 有川久美子 ☎090-5788-4578(抽選30店)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:3月28日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着100店。問い合わせは午後6時～8時)

◆朝・夕・青空市◆南ヶ丘商店街▶日時:3月5日(金)午前9時から▶問合せ:鈴木 ☎3990-6004

◆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。

◆読みきかせ 絵本とあそぼう 3月28日(日)午前11時～11時30分(未就学児)②午後2時～2時30分(小学1・2年生) 貴井図書館 ①②とも参加費無料おはなしハッチ・懸樋 ☎6760-2330

◆詩吟(漢詩・短歌・新体詩など)富岳流日本吟詠会桜台教場 月3回月曜午前10時～正午 桜台地域集会所月会費2,750円 初めの1カ月は無料体験可 朝妻 ☎080-1283-0483(要予約)

◆練馬ジュニアソフトテニスクラブ 小学生対象 毎土曜午前9時～正午 中村中 会費6カ月6,000円 保険料年800円 澤崎 ☎3998-9719

◆オリジナル創作ダンスサークル 知的障害のある高校生以上の方対象月4回火曜または水曜午後4時～6時の間の1時間 大泉学園町体育館 会費無料 西村 ☎090-9693-7062(要予約)

◆ローズ・リリースイミング 毎木曜午後1時10分～3時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費2,500円 木内 ☎080-1089-4845

◆練馬囲碁サークル 毎火・木曜午後1時～5時 生涯学習センターなど 講師 堀田あや 入会金1,000円 月会費2,000円 江本 ☎ FAX 5968-4595(要予約)

◆書道・ペン字 桑文会 月2回土曜午前10時～正午 勤労福祉会館産経国際書会評議員が指導 月会費3,000円 初回は無料体験可 産経国際書会への出品あり 河口 ☎080-3489-7548 Eメール zmr\_72\_149@i.softbank.jp(要予約)

◆ひまわり(①詩吟②民謡③コーラス) 60歳以上の方対象 ①第1・3水曜午前10時～11時15分②第2・4月曜③第2・4木曜午後1時30分～3時30分 ①③サンライズ練馬②中村敬老館 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 関口 ☎070-3523-0208(要予約)

◆サッカー 南が丘FC 年長児～小学生対象 毎土曜または日曜午前9時～午後0時30分 南が丘小など 月会費1,500円 初回は無料体験可 樋笠 ☎090-3913-2547 Eメール higasat@sic-kk.co.jp(要予約)

◆水彩と色鉛筆 ななきち絵画クラブ 第1・3火曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センター 講師 宇都宮敦子 入会金3,000円 月会費3,000円 教材費月500円 村田 ☎090-4924-9282

Advertisement for 'その塗装工事、ちょっと待って!' (Your painting work, wait a little!) featuring ZOOM and QR code for more information.

※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。



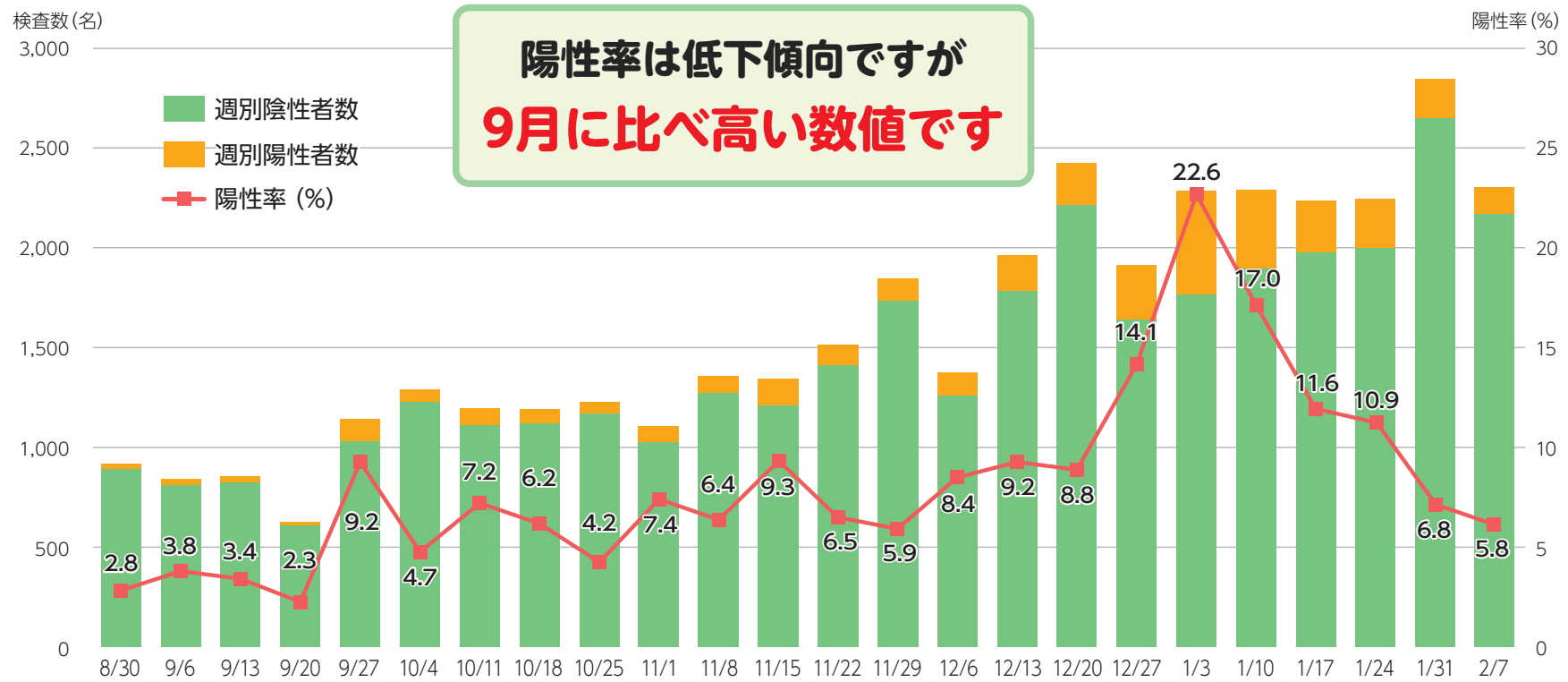
**新型コロナウイルス感染症** 区内の感染状況をお知らせします(2月13日時点)

**気を緩めず、感染予防にご協力をお願いします**

● **感染者数の推移**



● **陽性率の推移**



**(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(大ホール)

優先 割引 小学生

**5/29日** 島津亜矢 歌怪獣襲来ツアー2021  
 12:00-16:00開演

入場料 S席6,800円、A席5,000円(全席指定)  
 予約 3月19日(金)午前10時から①③  
 (購入は20日(例)午前10時から①②③)



練馬文化センター(大ホール)

割引 小学生

**7/11日** 練馬交響楽団第73回定期演奏会  
 14:00開演

出演 金洪才(指揮)、練馬交響楽団(管弦楽)  
 曲目 シューマン/交響曲第1番「春」など  
 入場料 1,000円(全席指定)  
 購入 3月12日(金)午前10時から①②③



チケット  
 予約・購入  
 はこちらで

- 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 練馬文化センターホームページ <https://www.neribun.or.jp/nerima.html>
- ※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。

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  
 お電話で



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  
<https://nerimadenkisyukai.net> ☎03-3994-1422

※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。



# ねりまの春を楽しもう!

## 練馬果樹あるファーム

### 摘みたてのイチゴを味わおう!

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わうことができます。この時期は、下表の農園でイチゴの摘み取りができるほか、農家の直売所で購入することもできます。詳しくは、区ホームページや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。▶**問合せ**:農業振興係 ☎5984-1403



二次元バーコード



#### 摘み取り園・農家の直売所

※事前に電話で予約してください。

場所・問合せ	開園日時	栽培品種
<b>みやもとファーム</b> (高松1-39-5) ☎080-8436-3555 (水・木曜を除く10:00~16:00)	毎金・土曜 ①10:00から ②11:00から	章姫、スターナイト

#### 農家の直売所

※なくなり次第終了。

場所	栽培品種
<b>加藤農園</b> (三原台3-7)	紅ほっぺ、よつぼし
<b>かとちゃんファーム</b> (大泉学園町3-18)	とちおとめ
<b>関口いちごファーム</b> (東大泉7-15-7)	

2021年

### お花見散歩マップを配布

区内の花の名所や文化財・野鳥観察スポットなど、6つのお散歩コースを紹介しています。また、練馬区ならではのお土産や食事が楽しめる「ねりコレ店」も掲載しています。マップを片手に、お出掛けしてみませんか。▶**配布場所**:区民事務所、図書館、ココネリ3階、石神井観光案内所など ▶**問合せ**:ねりま観光センター ☎4586-1199

お散歩は人と距離を保ち、少人数でお願いします。



### 春の風景を紹介

コロナ禍で、外出を控えている方も多いのではないのでしょうか。今回、ご自宅でも美しい春の風景をお楽しみいただけるよう、区内で撮影した写真を紹介します。▶**問合せ**:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694



オオカンザクラ(牧野記念庭園)



都道443号(練馬春日町方面)



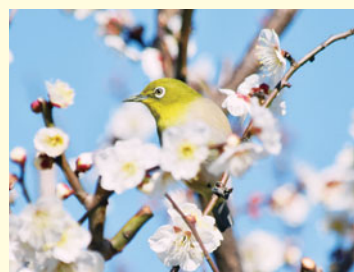
ヘキトウジュ(立野公園)



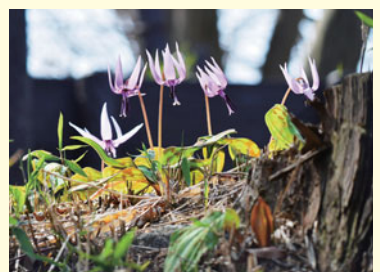
サクラ(立野公園)



武蔵関公園



ウメとメジロ(うめのき憩いの森)



カタクリ(清水山の森)



無料アプリ「カタログポケット」で写真をタップ!

アプリを使ってこの紙面を見ると、他の春の写真をご覧いただけます。



二次元バーコード

区ホームページ・フェイスブックでもご覧になれます

四季折々の区内の風景を紹介しています。ぜひ、ご覧ください。



二次元バーコード



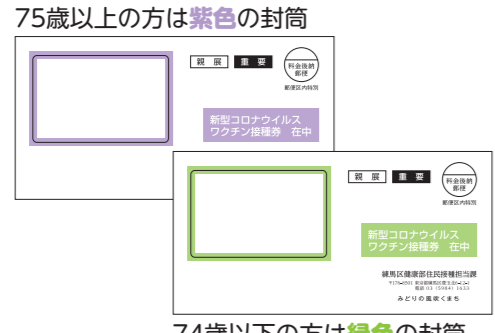
# 「早くて 近くて 安心」の ワクチン接種

## 診療所(クリニック)での個別接種 ～インフルエンザの予防接種と同じです!

**1 接種券・予診票が到着**

住民登録をしている方を対象に、区から郵送で接種券・予診票を送付します  
※高齢者は3月中旬以降、発送予定。


75歳以上の方は**紫色**の封筒  
74歳以下の方は**緑色**の封筒



**2 電話で予約**

かかりつけの診療所に予約をします  
※高齢者は3月下旬以降、開始予定。  
※予約方法は診療所によって異なります。


約250カ所の診療所で接種可能!



**3 診療所で接種**

予約した日時に診療所に行きます  
※高齢者は4月以降、開始予定。

身近な診療所なので移動の負担も少ない!



◆ワクチンの供給量によっては、スケジュールが遅れる場合があります。  
◆高齢者以外の接種は時期が決まり次第、お知らせします。

## 病院・区立施設での集団接種 ～かかりつけ医がいない方、土・日曜接種を希望する方

接種券が届いたら、電話またはインターネットで区に予約してください。

### 〈接種場所一覧〉

平日	病院	6カ所
	区立施設	サンライフ練馬、石神井公園区民交流センター、北町第二地区区民館、大泉北地域集会所
土・日曜	区立施設	区役所本庁舎、小中学校体育館(8校ずつ、延べ96校を巡回)

※病院名や予約方法など詳しくは、後日区報でお知らせします。



## 新型コロナウイルスワクチン よくある質問

### ■ ワクチンの効果は?

主に発症を防ぐ効果が認められています。2回接種することにより、95%の有効性で熱や咳などの発症を防ぐ効果が認められています。  
多くの方が接種することで、個人の発症・重症化予防や、社会全体での感染症の流行を防ぐことが期待されています。

### ■ 必ずワクチン接種を受ける必要があるの?

強制ではありません。受ける方の同意がある場合のみ接種を行います。

### ■ ワクチン接種の順番は?

高齢者から接種が始まります。

※1 令和4年3月31日現在65歳以上の方。  
※2 16歳以上の方。



### ■ 接種費用はかかるの?

無料です。

### ■ 接種回数はいくつ?

2回の接種が必要であり、通常20日の間隔が必要です。  
※ファイザー社のワクチンの場合。



### ■ 副反応は起こる?

一般的にワクチン接種後には、接種部位の痛み、発熱、頭痛などが起こる可能性があります。治療を要したり、障害が残るほどの副反応は極めてまれです。  
ワクチンに対する急性のアレルギー反応であるアナフィラキシーの発生頻度は、アメリカで100万人に5人程度と報告されています。日本では、接種後15～30分経過を見て、万が一、アナフィラキシーが起きても医療従事者が必要な対応を行います。

新型コロナワクチン接種のよくある質問と回答、  
最新の情報は、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。



二次元バーコード

### 問合せ

練馬区新型コロナウイルスワクチン接種コールセンター ☎5984-1633 (平日午前9時～午後5時)  
厚生労働省新型コロナワクチンコールセンター ☎0120-761770 (毎日午前9時～午後9時)