

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

練馬区のため	101万円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	82万4754円(47件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	1万円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	5万4036円(6件)

マイナンバーカード業務を一部停止します

システムメンテナンスのため、暗証番号の初期化や電子証明書の発行・更新を停止します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶期間:4月29日(祝)~5月7日(日)▶問合せ:住民記録係 ☎5984-2796

条例・計画など

令和5年度青少年育成活動方針を配布

子どもの健全な育成を目的とした基本方針です。方針は、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:青少年課青少年係 ☎5984-4691

ボランティア

健康づくり運動リーダー育成講座

健康づくりや介護予防に役立つ、簡単に効果的な体操の指導方法やボランティアを行う上での心構えを学びます。▶日時:6月3日(土)・11日(日)・18日(日)午前9時30分~11時30分【3日制】▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:健康運動指導士/黒田恵美子ほか▶定員:35名(抽選)▶申込:ハガキまたは区ホームページで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、5月17日(必着)までに〒176-8501区役所内健康づくり係 ☎5984-4624

住民主体の「通いの場」を立ち上げよう!フレイル予防サポーター育成研修

フレイル予防を区民に伝える方法を学びます。修了後は、通いの場の新規立ち上げや、はつらつシニアクラブのサポーターとして活動しま

す。▶対象:区内在住の方▶日時:6月1日~7月20日の毎木曜午後2時~4時15分【8日制】▶場所:区役所本庁舎20階など▶講師:東京都健康長寿医療センター研究所/佐伯京子ほか▶定員:30名(抽選)▶申込:5月2日(火)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

事業者向け

ビジネス講座「チームの“絆”を強くする“フレド”(行動基準)の作り方」

▶対象:経営者、創業を考えている方▶日時:5月25日(休)午後7時~9時▶講師:中小企業診断士/酒井勇貴▶費用:500円▶申込:5月17日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ ※1は電話も可。▶問合せ:同センター ☎6757-2020
1 ココネリ3階で開催
▶定員:30名(先着順)
2 Zoomで開催
▶定員:30名(先着順)

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…4月23日(日)午後5時から【害虫駆除のため】

地域の清掃にご協力を~5月は美化活動月間

町会・自治会などで構成する練馬区環境清掃推進連絡会と区は、5月に地域の美化活動を行います。区民の皆さまも都合の良いときに、自宅や店舗、事業所周辺の清掃をお願いします。集めたごみは分別し、通常の資源・ごみ収集日に出してください。▶問合せ:美化啓発係 ☎5984-4709



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

◆**ハワリンバヤル2023(モンゴルの春祭り)**▶日時:5月4日(祝)午前11時~午後5時、5日(祝)午前9時~午後3時▶場所:光が丘公園けやき広場▶内容:モンゴル料理の販売、民族音楽の演奏など▶問合せ:実行委員会 ☎080-4004-6792

◆**ラケットテニス春季大会個人戦2023**▶対象:16歳以上の方▶日時:5月14日(日)午前9時~午後4時▶場所:総合体育館▶費用:800円▶申込:電話でねりまラケットテニス協会・山田 ☎090-9134-9811

◆**ねりまのねり歩き(A武蔵関・かんかん地蔵コース@北町・二つの富士塚コース)**▶日時:5月15日(月)午前9時20分西武新宿線武蔵関駅集合~千川上水~関のかんかん地蔵~午後0時30分スーパーアキダイ解散(約5km)▶20日(土)午前9時20分東京メトロ有楽町線地下鉄赤塚駅集合~田柄川緑道~浅間神社富士塚~午後0時30分東武東上線東武練馬駅解散(約4km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500

円▶申込:往復ハガキで①催し名(A@の別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、5月2日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆**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:5月21日(日)午前9時~午後5時▶場所:総合体育館▶内容:講習会、紅白戦▶講師:元上尾メディックス/辺野喜未来▶定員:50名(先着順)▶費用:500円(チーム6名まで)で申し込む場合は1チーム2,000円▶申込:電話でSSC谷原 ☎3997-2500

◆**大泉高校公開講座「武蔵嵐山のフィールドスタディ」**▶日時:6月4日(日)午前8時~午後2時▶集合場所:東武東上線武蔵嵐山駅▶費用:533円▶申込:往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号⑧ファクス番号(ある方のみ)を、5月8日(必着)までに〒178-0063東大泉5-3-1 大泉高校 ☎3924-0318

◆**オンライン配信・区民健康づくりセミナー「健康寿命プラン 人生100年代 予防・健康づくりを考える」**事前に質問を募集します。質問・視

聴方法など詳しくは、練馬区医師会ホームページをご覧ください。6月12日(月)から配信します。▶問合せ:同会 ☎3997-7500

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前**▶日時:4月30日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

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、5月9日(必着)までに申込先へ ※1区画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14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 リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店。問い合わせは午後6時~9時)

献血にご協力を

◆**練馬駅北口バスロータリー**▶日時:4月22日(土)午前10時30分~午後0時30分・午後2時~4時30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

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

◆**若手地球物理学者おっくんのサイエンスラボ~圧力の巻**▶対象:小学4年生~中学生 ※保護者の参加も可。▶日時:5月20日(土)午後2時~3時45分▶場所:貫井図書館▶講師:東京大学地球惑星科学専攻特別研究員/奥田善之▶定員:30名(先着順)▶申込:電話でわんぱく文庫・長崎 ☎090-7207-0531(午後6時~9時)

◆**スポーツなど**▶申込:A|B|D|E当日会場へC電話で日本サッカー協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時~8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

◆**大泉学園町体育館**▶対象:3歳児~中学生▶日時:5月20日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:体操、トランポリンなど▶定員:30名(先着順)▶費用:50円

◆**国台台体育館**▶対象:5歳児~中学生▶日時:5月20日(土)①午前9時~10時30分②午前10時~11時45分③午

前10時45分~正午▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン③ポッチャ▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)

◆**光が丘公園**▶対象:5歳児~小学4年生▶日時:5月20日(土)午後1時~3時▶内容:ティーボール▶定員:40名(先着順)▶費用:100円

◆**上石神井体育館**▶対象:4歳児~小学生▶日時:5月27日(土)午前9時30分~11時30分▶内容:鉄棒、トランポリンなど▶定員:40名(先着順)

◆**中村南スポーツ交流センター**▶対象:5歳児~中学生▶日時:5月29日(月)午後4時~6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:30名(先着順)

◆**5月の水泳ワンポイントレッスン**▶対象:4歳児~中学生 ※小学3年生以下のお子さんには水着を着用した保護者が付き添ってください。▶日時:5月6日(土)・20日(土)午前9時~11時▶場所:三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター▶内容:時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。

▶費用:プール利用料(保護者のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ

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。

外装まるごとパック

区内/戸建(木造2階建)限定 (築30年位迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁「まるごと」塗り替え
夏は涼しく冬は暖かい遮熱塗装【足場代】込みで長期保証付!!

ウレタン 塗装パック 耐用8~10年 88万円(税込)	シリコン 塗装パック 耐用10~15年 92万円(税込)	遮熱 塗装パック 耐用12~20年 96万円(税込)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

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 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏

創業昭和61年「戸建塗替一筋36年」
(有)フレッシュホーム
0120-330-828

お見積り無料!

http://www.fresh-home330.com

笑顔満開 たたみ替え!

表替え ¥5,170~(税込)	新量 ¥12,870~(税込)	裏返し ¥4,180~(税込)
--------------------	--------------------	--------------------

即日仕上げ
朝引き取り→夕方納品
防虫シート・竹炭シート 取扱

★重たい家具の移動
★仕上げの拭き掃除
★見積り無料

白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6
http://www.shirasawa-tatami.co.jp
0120-75-1153

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