

ねりま区報
創刊70周年!

区ホームページで
区報のあゆみを
振り返ります



練馬でお得なお買い物!

区内商店街の約1,300店で使えるプレミアム付商品券の購入申し込みを、5月26日(必着)まで受け付けています。また、キャッシュレス決済サービス「PayPay」を利用したキャンペーンを実施します。お得なお買い物を楽しみませんか。

▶ 問合せ:商品券について…練馬区商店街連合会 ☎3991-2241 FAX 3991-2276、PayPayについて…商工係 ☎5984-2675 FAX 5984-1902

ねりま
プレミアム付
商品券を発売

利用期間:7/5(水)~12/31(日)

プレミアム率
30%
5,000円で
6,500円分
使える!



PayPay
ポイント還元
キャンペーン

期間:6/1(木)~7/31(月)

最大
20%
還元!



申し込み方法などは2・3面で紹介!

利用期間は7/5(水)~12/31(日)

申し込みは5/26(必着)まで

ねりまプレミアム付商品券を発売!



対象

区内在住、在勤(在学)の方

販売価格

1組5,000円(500円券×13枚)

購入限度

1人4組(2万円)まで

使えるお店

区内商店街の約1,300店(大型店は除く)

※お店の一覧は、ねりまプレミアム付商品券ホームページでご覧になれます。



購入までの流れ



申し込み方法

インターネットで

ねりまプレミアム付商品券ホームページから申し込んでください。



ハガキで

下の申込書をハガキに貼って申し込んでください。

※申し込みは1人1回です。

※申し込み多数の場合は抽選となります。

※抽選結果は6月下旬に通知します。

購入場所一覧

- 指定した購入場所でのみ購入できます
- 申し込み後の変更はできません
- 複数に分けての購入はできません

JA東京あおば

平日午前9時~午後3時

101 練馬春日町支店	105 田柄支店	109 大泉支店
102 中村橋支店	106 平和台支店	110 東大泉支店
103 桜台支店	107 石神井支店	111 西大泉支店
104 高松支店	108 関町支店	

信用金庫

平日午前9時~午後3時

201 東京シティ信用金庫	石神井支店	207 西京信用金庫	北町支店	212 東京信用金庫	上板橋支店
202 西京信用金庫	富士見台支店	208 西京信用金庫	大泉支店	213 東京信用金庫	練馬支店
203 西京信用金庫	上井草支店	209 西京信用金庫	保谷支店	214 東京信用金庫	大泉支店
204 西京信用金庫	石神井台支店	210 西京信用金庫	氷川台支店	215 東京信用金庫	武蔵関支店
205 西京信用金庫	練馬支店	211 東京信用金庫	中村橋支店	216 東京信用金庫	土支支店
206 西京信用金庫	江古田支店				

郵便局

平日午前9時~午後5時

301 練馬二	316 練馬南田中	331 練馬大泉二	346 練馬田柄東
302 練馬四	317 練馬南田中二	332 練馬大泉四	347 練馬田柄二
303 練馬桜台二	318 石神井公園駅前	333 練馬東大泉四	348 練馬春日
304 練馬小竹	319 石神井四	334 練馬東大泉七	349 練馬春日南
305 練馬旭丘	320 下石神井三	335 練馬東大泉二	350 練馬春日二
306 練馬桜台	321 上石神井	336 練馬東大泉三	351 練馬高松
307 練馬豊玉	322 練馬下石神井通	337 練馬南大泉五	352 練馬高松三
308 練馬豊玉中	323 練馬上石神井北	338 練馬南大泉一	353 練馬土支田
309 練馬貫井	324 石神井台六	339 練馬南大泉四	354 練馬北町
310 練馬中村	325 練馬関町	340 練馬西大泉三	355 練馬平和台
311 練馬中村二	326 武蔵関駅前	341 練馬西大泉五	356 練馬平和台一
312 練馬谷原	327 練馬関一	342 練馬西大泉二	357 練馬氷川台
313 練馬高野台	328 練馬立野	343 練馬旭町	358 練馬早宮
314 練馬高野台駅前	329 練馬大泉学園	344 練馬光が丘団地内	
315 練馬富士見台四	330 練馬大泉学園北	345 練馬田柄	

平日午前9時~午後7時 土曜午前9時~午後3時(光が丘郵便局は午後5時まで)

※土曜は大変混雑します。できるだけ平日をご利用ください。

359 練馬	360 石神井	361 大泉	362 光が丘
--------	---------	--------	---------

練馬区商店街連合会事務局

7月8日(土)・9日(日)・15日(土)・16日(日)
午前10時~午後3時

401 産業イベントコーナー(ココネリ3階)

表面(ハガキの送付先)

〒176-0001練馬1-17-1 ココネリ4階
練馬区商店街連合会事務局 行

裏面(申し込み内容)

ねりまプレミアム付商品券申込書

1. 購入希望組数・購入希望場所

(1) 購入希望組数
1組5,000円。上限は1人4組2万円まで。
1~4までの数字を記入してください。

(2) 購入希望場所
「購入場所一覧」の中から3ケタの番号を記入してください。
※販売場所の曜日、時間も確認してください。

2. 住所・氏名など

住所 〒

フリガナ

氏名 姓 名

年齢 歳 電話番号

※記載事項はデータ入力しますので、楷書ではっきりと記入してください。
※個人情報、ねりまプレミアム付商品券の業務以外には使用しません。
※記載内容に不備がある場合、申し込みは無効となります。

区外にお住まいの方は、
右記いずれかに✓を入れてください。

区内在勤 区内在学

注意事項

- ・たばこ、商品券・プリペイドカードなどの換金性の高いもの、税金のお支払いなどには使用できません。
- ・キャンセルの発生などにより、落選した方に2次販売のご案内をすることがあります。

期間は6/1(木)～7/31(月)

PayPayポイント還元キャンペーン

物価上昇の影響を受けた区民や区内の店舗を応援するため、キャッシュレス決済サービス「PayPay」を利用したキャンペーンを実施します。期間中、PayPayを使って対象店舗で買い物をすると、支払額の最大20%のポイントが戻ってきます。

▶ 問合せ: 商工係 ☎5984-2675

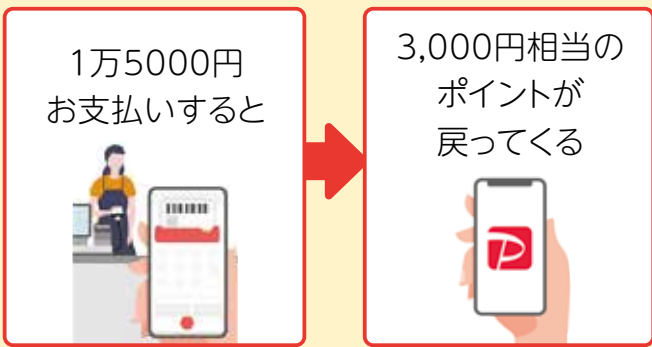
PayPayとは?

スマートフォンのアプリを使って、代金の支払いができるサービスです。キャンペーンで付与されるポイントは、普段の買い物に1ポイント=1円相当として利用できます。

【PayPayアプリの問い合わせ先】

☎0120-990-634

ポイント付与の例



ポイント付与上限
 ・支払い1回につき3,000ポイント
 ・期間中1人1万ポイント

詳しくは、区ホームページをご覧ください▶



利用の流れ

STEP1 アプリをダウンロード



ダウンロードは
コチラ▶



STEP2 アプリ内での支払い方法を次の①②から選択

- ① PayPay残高
▶ チャージ方法: セブン銀行・ローソン銀行のATM、銀行口座
- ② PayPayあと払い、PayPayあと払い(一括のみ)
※クレジットカード、PayPay商品券は対象外です。



ココが①②
になっているか確認

※画像はイメージです。

STEP3 対象店舗でお買い物



支払いの翌日から30日後にポイントが付与されます

商店街でもねりま推し!

推ねしり
2023ま

春

名誉区民・牧野富太郎博士をモデルにしたNHKの連続テレビ小説「らんまん」放送中!



大泉学園駅周辺の商店街などにフラッグを設置

夏

ワーナー ブラザース スタジオツアー 東京・メイキング・オブ・ハリ・ポッターが6月16日(金)にオープン!



豊島園駅周辺の店舗ではウィンドーフラッグがお出迎え

秋

全国都市農業フェスティバルを11月19日(日)に開催!



練馬産農産物のほか、全国各地の農産物を販売

博士が晩年を過ごした大泉地域を巡ろう!

らんまんもんじゃ (ロードふじみ商店会 わらべ)



練馬区商店街連合会ホームページ



オリジナルの魔法メニューを販売!

とろ〜りラズベリーのブラッディーオレオ (春日町本通り商店会 志村電機珈琲焙煎所)



ねりまシティ・ウィザード・プロジェクトホームページ



練馬産農産物を使った商品を味わおう!

練馬農園サラダ (おとり様商店会 パスタ処Pitango)



アプリ「とれたてねりま」のダウンロードはコチラ



LINE を登録してお得な情報をゲット!

登録はコチラ▶



動画 で商店街の魅力を紹介!

練馬区商店街連合会 動画

検索



お知らせ

春の特設行政相談窓口を開設

国などの仕事に関する意見・要望に、行政相談委員が応じます。▶日時・場所:5月20日(土)…光が丘区民センター2階、6月3日(土)…リヴィンオズ大泉店1階(東大泉2-10-11)いずれも午後1時~4時▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区区民相談所 ☎5984-4523

区政改革推進会議の区民委員を募集

区政の改革などについて検討する会議です。区民や学識経験者などで構成されます。※謝礼あり。▶対象:区内在住で、3カ月に1回程度、平日の夜間に開催する会議に出席できる方▶任期:9月~来年3月(再任する場合あり)▶募集人数:4名程度(選考)▶申込:区政改革担当課(区役所本庁舎6階)や区ホームページにある募集案内をご覧ください。6月12日(必着)までに区政改革担当課 ☎5984-1092

環境・リサイクル

光化学スモッグにご注意を！5~9月は発生しやすくなります

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、防災無線放送や区ホームページなどでお知らせします。注意報が出たら、なるべく外出は避け、激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、喉が痛くなったりしたときは、洗眼やうがいをしてください。症状が改善しないときは、医師の診察を受け、保健予防課管理係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2484へ届け出てください。※光化学スモッグ情報は、東京都大気汚染テレ

ホンサービス ☎5640-6880、東京都光化学スモッグ情報ホームページで確認できます。▶問合せ:環境規制係 ☎5984-4712

福祉・障害のある方

初心者向け 障害者パソコン教室

▶日時:6月11日(日) 1 午前9時30分~正午 2 午後1時30分~4時▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:1 2 各4名(抽選)▶費用:1,000円▶申込:電話またはファクスで①教室名(1 2 と A~E の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、5月25日(木)までに同所 ☎3926-7211 FAX 3970-5676 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
A パソコン入門	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
B ワード(文書作成など)	
C エクセル(表計算・グラフなど)	
D タブレット(携帯端末の相談・体験)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方
E 視覚障害(読み上げソフト)	

※Aは以前受講した方、B Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

事業者向け

有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

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。▶掲載位置:裏表紙▶広告サイズ(縦mm×横mm):55×185▶料金:3万円▶刷色:2色(色指定不可)▶発行月:7月上旬

▶発行部数:2万部▶配布先:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶申込期限:5月26日(金)▶問合せ:消費生活係 ☎5910-3089

働く

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15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分間の4~7時間45分▶場所:区立保育園▶報酬(時給):①1,375円②1,183円③④1,130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

氷川台福祉園の1日外出行事の介助者

福祉園は、18歳以上の障害のある方が通う施設です。年3回程度行う1日外出行事(園外活動)で利用者の介助をする方を募集します。▶対象:18歳以上の方▶日時:5~12月の平日午前9時15分~午後3時15分 ※詳しい日程は、お問い合わせください。▶謝礼:1日6,000円▶申込:電話またはファクスで①園外活動行事の介助者②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、氷川台福祉園 ☎3931-0167 FAX 3931-2477

住まい・まちづくり

松山の森緑地の都市計画変更案がご覧になれます

意見のある方は意見書を提出できます。▶縦覧・意見書提出の期間:5月25日(木)まで▶縦覧・意見書提出の場所:都市計画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。▶問合せ:みどり推進課計画係 ☎5984-1659

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…5月14日(日)【保守点検のため】

健康・衛生

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:6月6日(火)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:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

血糖値が気になる方へ~食事と生活、運動とお口の健康について

▶日時:①6月16日(金)②27日(火)午後2時~3時30分▶場所:豊玉保健相談所▶内容:①講義、運動実技②講義、献立紹介▶講師:スポーツプログラマー/山内道子(①のみ)▶定員:各20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3992-1188

外国語での相談を受け付けています

英語・中国語・韓国語などで区の手続きや生活の相談などができます(電話相談も可)。知り合いの外国人の方に紹介してください。

	地域振興課(区役所本庁舎9階) ☎5984-4333	文化交流ひろば(光が丘3-1-1) ☎3975-1252
相談時間	13:00~17:00	10:00~13:00 土・日曜、祝休日は13:00~16:00
英語	月~金曜	火・木・土曜
中国語		水・金・日曜
韓国語	金曜	月曜
タガログ語	月曜	—

※上記以外の言語でも相談できます(予約制)。詳しくは、お問い合わせください。

◆文化交流ひろばのご利用を

日本語を勉強するための情報や外国人の方が地域で生活するための情報を提供しています。ぜひ、ご利用ください。



▶交通:光が丘駅下車A5出口徒歩10分

子育て世帯

児童1人当たり5万円

生活支援特別給付金を支給します

対象

令和5年3月31日現在、18歳未満のお子さんを養育している方 ※障害児は20歳未満。 ※ひとり親世帯以外は来年2月末までに生まれた新生児も対象。

●ひとり親世帯

対象	申請	支給時期
A 3月分の児童扶養手当を受給している方	不要	5/12(金)
B 公的年金などを受給しているため、児童扶養手当を受給していない方 ※収入がAと同じ水準の方のみ。	必要	7月下旬以降
C 5年1月1日以降の収入が急変し、収入見込額がAと同じ水準になった方		

●ひとり親世帯以外(住民税非課税の方など)

対象	申請	支給時期
4年度の「子育て世帯生活支援特別給付金」を練馬区で受給した方	不要	5/19(金)
対象児童を養育しており、5年1月1日以降の収入が急変し、住民税非課税世帯と同じ水準になった方	必要	7月下旬以降

申請が必要な方へ

申請書を提出してください。▶申請書の配布期間:6月5日(月)~来年2月29日(木)▶配布場所:総合福祉事務所(練馬を除く)、子育て支援課(区役所本庁舎10階) ※区ホームページでもご覧になれます。

問合せ

制度について…子ども家庭庁コールセンター ☎0120-400-903(平日午前9時~午後6時)、手続きについて…練馬区子育て世帯給付金コールセンター ☎5984-1191(平日午前8時30分~午後5時15分)

住民税非課税世帯への給付金について

1世帯当たり3万円の給付金を支給します。対象など詳しくは、区報6月21日号でお知らせします。▶問合せ:練馬区価格高騰支援給付金コールセンター ☎5984-4753(平日午前9時~午後5時)

アプリ「カタログポケット」でねりま区報がご覧になれます

日本語のほか8カ国語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。ぜひ、ご利用ください。▶問合せ:広報係 ☎5984-2690



自分の明日を考える

～ひとり暮らしの在宅療養

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。▶日時:6月10日(土)午後2時～3時30分▶講師:祐ホームクリニック平和台/林伸宇▶申込期限:5月25日(休)

場所など	定員(先着順)	申込
光が丘区民センター3階	50名	電話で地域医療課 ☎5984-4673
Zoomで視聴	80名	区ホームページから申し込み
練馬図書館で視聴	12名	電話で同所 ☎3992-1580

(講演会の内容を後日視聴できます)▶申込:5月25日(休)までに電話で各図書館へ

場所(図書館)・申込先	日時(いずれも70分程度)	定員(先着順)
南大泉 ☎5387-3600	7/13(木) 14:00	25名
小竹 ☎5995-1121	7/14(金) 14:00	17名
南田中 ☎5393-2411	7/16(日) 14:00	25名
貫井 ☎3577-1831	7/17(祝) ⑩10:00 ⑪14:00	各30名
春日町 ☎5241-1311	8/6(日) 10:00	20名

高血圧が気になる方へ

～食生活を見直しましょう

▶日時:6月15日(土)午前10時～正午▶場所:大泉保健相談所▶内容:講義▶定員:30名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3921-0217

子ども・教育

ひとり親家庭向け 家庭訪問型学習支援事業

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。▶対象:区内在住の小学4年～中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など▶日時:8月～来年3月の月3回(1回2時間)▶定員:35世帯(選考)▶区の担当:ひとり親家庭支

援係▶申込:電話で(株)トライグループ ☎3237-8077(日曜、祝休日を除く午後1時～10時)

6月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。▶対象:0～1歳児▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時(いずれも40分程度)	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	16(金)⑩10:00⑪11:00 19(月)⑩13:00⑪14:00	36組
北 ☎3931-1347	22(木)⑩9:30 ⑪10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	26(月)⑩13:30⑪14:30	32組
石神井 ☎3996-0634	7(祝)⑩9:30 ⑪10:30 29(木)⑩9:30 ⑪10:30	36組
大泉 ☎3921-0217	20(火)⑩9:30 ⑪10:30	24組
関 ☎3929-5381	9(金)⑩9:45 ⑪10:50	24組

6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▶申込:区ホームページ

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	22(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	16(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	13(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	9(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	23(金) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	5(月) 9:00～11:00	24名

赤ちゃんと一緒にエクササイズ

～子育てママの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と妊娠中に血圧・血糖値が高めと言われた母親▶日時:6月13日(火)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:北保健相談所 ☎3931-1347▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

赤ちゃんと一緒にエクササイズ

～子育てパパの健康講座

▶対象:首のすわった4～12カ月児と父親▶日時:6月17日(土)午前10時～11時30分▶場所・問合せ:石神井保健相談所 ☎3996-0634▶内容:講義、運動実技▶講師:健康運動指導士/加藤有里▶定員:15組(先着順)▶申込:区ホームページ

講演会「学校や勉強が苦手な子どもたちの進路選択～不登校経験者の様々な進路について」

▶対象:中高生の保護者▶日時:6月24日(土)午前10時～正午▶場所:学校教育支援センター▶講師:NPO法人まほろび理事長/守矢俊一▶定員:30名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①講演会名②氏名③お子さんの年齢④電話番号⑤参加人数を、同所 ☎6385-9911 [Eメール oubo@city.nerima.tokyo.jp](mailto:oubo@city.nerima.tokyo.jp)

明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。▶対象:区内在住(在学)の小学生～高校生▶申込:四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月8日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

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:5月19日(金)までに電話で介護予防係 ☎5984-2094

わかわか かむかむ 元気応援教室 (調理実習、栄養と口腔(こうくう)について学ぶ)

▶日時:6/16～7/21の毎金曜9:30～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:10名

足腰しゃっきりトレーニング教室 (室内で行う筋力強化、ストレッチなど)

▶日時:6/13～7/18の毎火曜10:00～11:30【6日制】▶場所:勤労福祉会館▶定員:25名

▶日時:6/14～7/19の毎水曜10:00～11:30【6日制】▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:25名

▶日時:6/16～7/21の毎金曜10:00～11:30【6日制】▶場所:ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶定員:15名

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:6/16～8/4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)

▶日時:6/23～8/18の毎金曜13:00～14:30【8/11を除く。8日制】▶場所:ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)

※初めての方を優先の上、抽選。

いつも笑顔! 健康長寿はつらつまつり

▶日時:5月24日(水)午前9時30分～午後3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:運動・口腔・認知機能の低下予防や栄養摂取などに関する講座と展示、血管年齢・転倒リスクの測定など▶申込:当日会場へ▶問合せ:介護予防係 ☎5984-2094



蚊の発生を防ぎ、感染症の予防を!

暑さとともに蚊の発生もピークを迎え、10月ごろまでは注意が必要です。蚊が増えると、デング熱などの感染症が人から人へ広がる可能性が高まります。日頃から自分でできる対策を心掛けましょう。

▶問合せ:環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

幼虫の発生場所をなくす

蚊の幼虫(ボウフラ)は少量の水たまりがあれば生息できます。家の周りの水たまりをなくしましょう。

潜む場所を減らす

樹木の剪定や草むしりなどをして、蚊が潜む場所を減らしましょう。虫よけ剤を使ったり、肌の露出を避けたりする工夫も大切です。

都や区での取り組み

石神井公園や光が丘公園、豊玉公園、こどもの森、武蔵関公園、大泉さくら運動公園で蚊のサーベイランス(監視調査)を実施します。調査結果は、区ホームページでご覧になれます。区では、感染症が拡大する恐れが生じた場合は、速やかに駆除などの対応を行います。

新型コロナ 受診・療養などの相談先はコチラ

- 東京都新型コロナ相談センター ☎0120-670-440 (毎日24時間)
- 練馬区コールセンター ☎5984-4761 (平日午前9時～午後5時)

〈療養期間の目安〉

5月8日からは、発症後5日間を経過し、症状軽快から24時間を経過するまで、外出を控えることが推奨されます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。



不安な気持ち、話してみませんか?

こころの悩みをご相談ください

気持ちが落ち込んだり、イライラするときは、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶区の担当:精神保健係

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
相談はとLINE@東京 (LINE相談)	毎日 15:00～22:30
保健相談所	月～金曜 8:30～17:00
豊玉 ☎3992-1188	
北 ☎3931-1347	
光が丘 ☎5997-7722	
石神井 ☎3996-0634	
大泉 ☎3921-0217	
関 ☎3929-5381	
男女共同参画センターえーる ☎3996-9050 ※男性の悩みや性的マイノリティに関する相談にもお応えします(要予約)。	毎日9:00～19:00 (祝休日は17:00まで)

休日急患診療所

※健康保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- 内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
- ③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
- 歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

- ▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30③日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

講座・催し

シンポジウム「クラスに2・3人いる読み書きが苦手な子どもたち」

発達障害のため、読み書きが苦手な子どもについてお話を聞き、地域で何ができるかを考えます。▶日時:6月24日(土)午後1時30分~4時▶場所:ココネリ3階▶講師:言語聴覚士/関口裕昭▶定員:200名(先着順)▶申込:電話またはファクスで

①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号④受講理由を、練馬ボランティア・地域福祉推進センター☎3994-0208 FAX 3994-1224 ※オンラインでも配信します。詳しくは、練馬区社会福祉協議会ホームページをご覧ください。

創業！ねりま塾「女性のためのここから起業」

女性講師が、事業アイデアの見つけ方などを紹介します。▶対象:18歳以上の女性▶講師:中小企業診断

士/熊谷友貴▶定員:各30名(先着順)▶費用:1,000円▶申込:6月2日(金)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。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。▶問合せ:同センター☎6757-2020

1ココネリ3階で開催▶日時:6月10日(土)午前10時~午後1時
2Zoomで開催▶日時:6月14日(水)午前10時~午後1時

ハーブティーづくり

▶日時:5月18日(木)午前11時~午後3時 ※1回15分程度。▶場所:区役所西庁舎10階▶講師:NPO法人自然工房めばえスタッフ▶持ち物:お湯を入れた保温水筒▶申込:当日会場へ▶問合せ:みどり推進課保全

係☎5984-1683

ねりま防災カレッジ 自助講座

地震への備えや災害時の対応を学びます。▶定員:1各40名2各50名(先着順)▶申込:電話またはファクス、区ホームページ「電子申請」で①講座名(1,2とA~Cの別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、6月1日(木)までに防災学習センター ☎5997-6471 FAX 5997-6472

日時	場所・実施方法	
	1	2
A 6/15(木)・22(木)・29(木) 14:00~16:00【3日制】	防災学習センター	オンライン
B 6/10(土)10:00~17:00	—	
C 6/20(水)・27(水)・7/4(水) 18:30~20:30【3日制】	—	

5/17(水) 第280回 アトリウムミニステージ

入場無料

▶日時:5月17日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:モーツァルト/「魔笛」より「パパパの二重唱」、バーンスタイン/「ウエスト・サイド・ストーリー」より「トゥナイト」など▶出演:高橋結里(ソプラノ)、加藤知志(バリトン)、山岸麻悠美(ピアノ)▶問合せ:練馬文化センター☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。



高橋結里



加藤知志



山岸麻悠美

中里郷土の森 ホタルの観察会

夜の小川でヘイケボタルを観察しながら、解説や展示を楽しめます。▶日時:6月16日~7月9日の毎金・土・日曜午後8時~9時▶場所:中里郷土の森緑地▶定員:各150名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①希望日(3つまで)②代表者の氏名・年齢・電話番号③参加する家族の氏名④身障者用駐車場使用の有無(1日1台のみ)を、5月31日(必着)までに〒178-0062大泉町1-51-2 中里郷土の森緑地☎3922-3021



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でお願いします。
●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。

■やさしい韓国語教室 初心者~初級者対象 6月からの第1・3金曜①午後2時~3時30分②午後7時~8時30分 練馬産業会館(豊玉上) 日本人講師が指導 ①②とも月会費3,000円、教材費実費 初回は無料体験可 デン☎070-6517-1879(午後7時以降) Eメール urihana5nerima@gmail.com(要予約)

■練馬無料塾 塾に通っていない中高生対象 毎日曜~火曜午後6時~9時 光が丘区民センター6階など 荒木☎080-4369-0318 Eメール yyjhikari@w4.dion.ne.jp(要予約)

■いきいき体操クラブ(軽い筋トレ、ストレッチ、リズム運動など) 60歳以上の女性対象 第1~3火曜午前10時~11時 はつらつセンター-光が丘 講師 伊藤みつ子 月会費3,000円 原田☎3970-4120(要予約。午後4時~6時)

■詩吟木旺会 主に月4回木曜午前9時~正午 富士見台地区区民館 講師 詩吟神風流代範/石倉神良 入会金1,000円 月会費2,000円 山本☎3990-1948 Eメール hirobou@fj8.sonet.ne.jp

■囲碁 青泉会 2級以上の方対象 主に毎木曜午後1時~5時 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費1,000円 入会月を含め3カ月無料 年3回大会、隔月講義・指導者あり 細川☎FAX 3923-0059

■練馬シャンソンを楽しむ会 月2回日曜午後2時~3時30分 男女共同参画センターえーる 講師 シャンソン歌手/清水智子 入会金3,000円 月会費3,000円 楽譜代3カ月400円 初回は1,300円で体験可 下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp(要予約)

■中国語の学習 チャイニーズガーデン ①初級者②中級者対象 毎火曜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 教材費年2,500円程度 初回は無料体験可 鈴木☎FAX 6915-8062(要予約)

■ハンドメイドフェス手づくり玉手箱(①手づくり市②③ミニコンサート) 5月21日①午前11時~午後5時、②午後1時③午後3時開演 ココネリ3階 出演 金沢区民フィル弦楽5重奏アンサンブル(②③のみ) ①~③とも入場無料 穂原☎080-6550-6551(午前中) Eメール tedukuritamatebako@gmail.com

■ストレッチ・リズムダンス 楓スポーツクラブ 60歳以上の方対象 毎木曜午前11時~午後1時 石神井台地域集会所など 講師 名波陽子 入会金500円 月会費2,500円 初回は無料体験可 高橋☎090-5535-2945

■練馬勤労者つりの会 主に月2・3回東近郊で釣行、第4木曜午後6時30分~8時に石神井公園区民交流センターで定例会あり 入会金1,000円 月会費850円 釣行費実費 加藤☎FAX 3925-0561(要予約)

■少年少女体操教室 キリンクラブ 小学生対象 毎木曜午後4時~6時 上石神井体育館 練馬区体操指導員が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 谷田部☎6689-7582 Eメール kirin-club@hotmail.com(要予約)

■社交ダンス スパイラル 初級者~中級者対象 毎火曜午後1時~4時 光が丘区民センター2階 入会金1,000円 月会費3,000円 保科☎090-3009-5111

■第35回三曲演奏会 5月13日午後1時30分~4時30分 生涯学習センター 入場無料 練馬三曲研究会・小野寺☎080-5445-5407 Eメール mrs.yako@ezweb.ne.jp

■子ども空手道無料体験会 4~6歳児対象 5月22日午後5時~5時30分 総合体育館 講師 中村とよこ 例会...月3回月曜①午後4時~5時(女性と高齢者の初心者)②午後5時~5時30分(4~6歳児) 総合体育館 ①②とも入会金1,000円 月会費①2,400円②1,800円 谷原空手道の会・中村☎080-3020-0402 Eメール anaranjadotomate@live.jp

■中国語サロン ①初級者②中級者対象 毎火曜①午後0時40分~2時②午後2時10分~3時50分 光が丘地区区民館など 中国人講師が指導 月会費①4,000円②4,500円 教材費年2,640円 初回は無料体験可 須加☎090-4414-6932(要予約。午後6時~9時)

■女声合唱団こーる・ぼぶり無料体験会(「夢をあきらめないで」) 5月23日午前10時~正午 男女共同参画センターえーる 例会...月4回火曜午前10時~正午 男女共同参画センターえーるなど 講師 中山京子 入会金1,000円 月会費4,000円 川人☎070-1306-2244(要予約)

■絵本の読み聞かせ会 5月21日①午前11時~11時30分(6歳以下のお子さんと保護者)②午後2時~2時30分(10歳以下のお子さんと保護者) 貫井図書館 ①②とも参加費無料 にじいる絵本クラブ・羽鳥☎070-4127-8974

■光が丘マジッククラブ 初心者対象 第2・4月曜午前9時30分~11時30分 光が丘区民センター2階など プロのマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,000円 山本☎3976-1978(要予約)

■ストレッチとリズムダンス ハッピーダンス2003 中高年齢者対象 毎月曜午後0時15分~1時45分 富士見台地区区民館など 講師 青木肇子 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 喜多村☎FAX 3577-1291

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。

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの? 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

5月13日(土)~6月4日(日) 石神井公園と池袋で開催 参加無料・要予約

日本では相続財産の半数以上の割合を占めるのが不動産だそう。いざ、相続が発生してから不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケ-

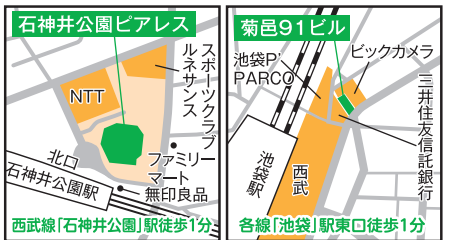
スも見られます。そこで、三井住友信託銀行グループの「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●講座概要 ▶日時:5月13日(土)~6月4日(日)午前10時~午後5時【時間予約制・希望

の日時を伝えてください】▶会場:【石神井公園会場】石神井公園ピアレス A2階石神井センター会議室(練馬区石神井町2-14-1・地図参照)【池袋会場】菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶定員:各会場各日3組(水・祝定休)▶参加特典:不動産売買ガイドブックを進呈▶申込:無料講座事務局(わか



ば企画内)☎0120-661-339受付時間10時~17時▶WEB申込:左記の二次元バーコードから※個人情報は受け付けと会場の案内に利用



富士見台 ほまれクリニック泌尿器科・内科

夜間頻尿・検尿の異常・生活習慣病・甲状腺 泌尿器科専門医 糖尿病・内分泌内科専門医

「富士見台駅」北口正面 (ファミリーマート2階)

練馬区貫井3-10-8 山善大野ビル2階 TEL 03-5848-8777

じゃがいも掘りをしませんか ～ふれあい農園

▶対象:個人または9名以下のグループ▶費用:1セット(15個程度)500円▶申込:ハガキまたは区ホームページ「電子申請」で①催し名②農家名(A~Dの別)③日程(Aは午前・午後の別も)④代表者の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・電話番号⑤参加人数⑥希望のセット数(Cは2セット以上)を、5月19日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ☎5984-1403 ※申し込み多数の場合は抽選。 ※結果は6月13日(火)までに通知します。



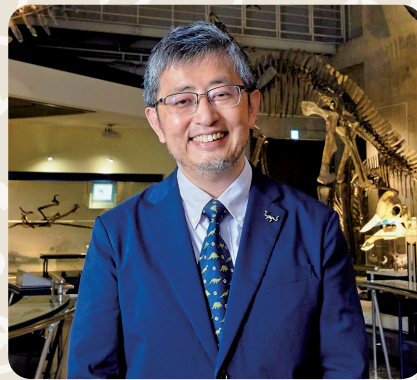
農家名	畑の場所	セット数	日程	利用時間帯	
				午前	午後
A 加藤茂平	早宮4-13-2	200	6/24(土)、7/1(土)	9:00~11:30	14:00~16:00
B 吉田忠男	田柄1-7	150	6/17(土)・18(日)・24(土)・25(日)	9:00~12:00	—
C 加藤憲明	三原台3-7	50	6/17(土)	9:00~11:30	—
D 井口哲哉	南大泉1-18	100	6/17(土)・18(日)・24(土)・25(日)	10:00~11:30	—

6月は環境月間

講演会「恐竜から考える 私たちの現代と近未来」

クイズに答えながら、恐竜の進化や絶滅から地球環境を考えます。

- ▶対象:小学4年~中学生 ※保護者の参加も可。
- ▶日時:6月4日(日)午後2時~4時▶場所:区役所アトリウム 地下多目的会議室
- ▶講師:国立科学博物館副館長/真鍋真
- ▶定員:150名(先着順)
- ▶申込:電話またはねり☆エコホームページでねり☆エコ事務局 ☎3993-8011 ※講師への質問も受け付けます(ある方のみ)。



©与古田松市

恐竜博士が
やってくる!



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

- ◆ターゲットバードゴルフ初心者体験会▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時:5月20日(土)午前10時~正午(雨天中止)▶場所:練馬総合運動場公園▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区ターゲットバードゴルフ協会・田代 ☎090-4061-9569
- ◆オンライン開催・区民健康医学講座「ご自身やご家族ががんを診断されたらどうしますか?」 視聴方法など詳しくは、順天堂練馬病院ホームページをご覧ください。▶日時:5月20日(土)午後2時~3時▶問合せ:同病院 ☎5923-3111
- ◆江古田プチバザール▶日時:5月21日(日)午前11時~午後3時▶場所:江古田駅北口駅前通り▶内容:フリーマーケット、射的▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859
- ◆ねりまのねり歩き(A@光が丘バラコースC@話題の「らんまん」と白子川源流コース)▶日時・場所:①6月10日(土)②12日(月)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合~四季の香ロー

ズガーデン~バードサンクチュアリ~午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km)▶14日(火)①17日(土)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合~大泉井頭公園~牧野記念庭園~午後0時30分集合場所解散(約4.5km)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(A~D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26日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆石神井の歴史と文化を訪ねるまち歩き~再発見ウォーク▶日時・場所:5月28日(日)午後0時50分西武池袋線石神井公園駅集合~池淵史跡公園~石神井城址~石神井ホテル跡~午後3時30分石神井公園ふるさと文化館解散(約3.5km)▶定員:25名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または電子メールで①催し名②氏名③電話番号を、石神井まちづくりの会・下河 ☎080-6607-4321 [Eメール] h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

◆江戸四宿を歩く~旧日光道中・千住宿▶日時・場所:6月18日(日)午前9時東京メトロ日比谷線南千住駅集合~小塚原刑場跡~千住大橋~荒川土手

~午後0時30分東京メトロ日比谷線北千住駅解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:800円▶申込:往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、5月26日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512

◆ねりま体操フェスティバル参加者募集▶対象:音楽に合わせた振り付けができるグループ▶日時:10月29日(日)午前10時から▶場所:光が丘体育館▶費用:1人700円▶申込:体育館やスポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実施要項をご覧の上、7月14日(必着)までにねりまリズムムーブメント協会・古関 ☎3925-3116

◆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 ※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。

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:5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 グループ・ミモザ ☎090-5788-4578(抽選50店)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:6月4日(日)午前9時~午後1時(雨天中止)▶申込先:〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ ☎080-6739-1024(先着50店。問い合わせは月~土曜午後1時~4時)

◆区役所アトリウム地下多目的会議室▶日時:5月15日(月)午前10時~正午・午後1時30分~4時▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆今から知っておきたい成年後見制度▶日時:5月13日(土)午後2時~3時30分▶場所:はつらつセンター大泉▶内容:講義、相談▶定員:25名(先着順)▶申込:電話で辻内科循環器科歯科クリニック ☎3924-2019

◆セカンドライフを楽しむ 介護予防とシニア向け便利グッズ体験▶日時:5月13日(土)午後2時~4時▶場所:問合せ:ケアサービス伊東(平和台4-23-22) ☎3934-1282▶内容:講義、実技▶定員:15名(先着順)▶申込:当日会場へ

朝・夕・青空市

- ◆南ヶ丘商店街▶日時:5月12日(金)午前9時から▶問合せ:栗原 ☎3998-3800
- ◆光が丘IMA南館前▶日時:5月14日(日)午前10時~午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室▶日時:5月15日(月)午前10時~正午・午後1時30分~4時▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597

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
- ◆春の小川の観察会 小さな怪物たち▶対象:小学2~5年生と保護者▶日時:5月28日(日)午前10時~正午▶場所:西歩道橋付近の石神井川▶定員:20組(先着順)▶費用:1人300円(保護者は200円)▶申込:電話で川と水辺を楽しむプロジェクト・佐藤 ☎5910-7056(火・木・土曜午前8時~9時)
- ◆すまいるねりま遊遊スクール
- ◆新聞紙とテープでつくって遊ぼう!▶対象:主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者▶日時:6月3日(土)午前10時30分~11時30分▶場所:中村橋福祉ケアセンター▶定員:5組(先着順)▶申込:電話で旭出学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134(午前9時~午後5時30分)

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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみを
みつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 03-6762-0800

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F (株)サーベイ

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

3,300円(税込)

庭木1本 3m未済

ねりま区報 読者限定

すべての作業代から さらに6・7月作業
10%引き +10%引き

若さあふれる有資格者の「プロ」が対応!

フリーダイヤル **0120-187-394**

(株)大和グリーン 練馬区練馬1丁目20-8

ご存じですか?成年後見制度

成年後見制度とは?

認知症や障害などの理由により判断能力が低下した方を、後見人などが支援する制度です。本人の意思を尊重しながら、その人の生活や財産を守ります。

どんな人が後見人になるの?

親族や専門職(弁護士や司法書士、社会福祉士など)、研修を受けた地域住民(市民後見人)や法人(法人後見)などが担います。家庭裁判所が適切な後見人を選びます。**地域の身近な存在である“市民後見人”が注目されています。**

どんなことをしてくれるの?

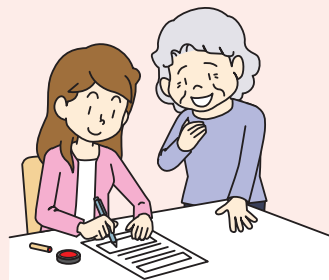
●財産を守ります

年金や施設の費用など毎月の収支を把握し、本人の希望に沿った暮らしができるよう生活費を管理します。



●生活をお手伝いします

定期訪問による状況確認のほか、必要なサービスを受けられるよう手続きを代理で行います。



地域住民による市民後見人の活動は、社会福祉協議会や家庭裁判所が連携してサポートします。



まずはご相談ください

**練馬区社会福祉協議会
権利擁護センター
ほっとサポートねりま**

豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階
☎5912-4022 FAX 3994-1224



成年後見制度の周知や相談・支援を行う窓口です。お気軽にご相談ください。

私たちがサポートします!



<このような事業も行っています>

- **地域福祉権利擁護事業、財産保全・手続き代行サービス**
判断能力があっても、自分で福祉サービスを適切に選択したり、手続きしたりすることが難しい方を支援します。
- **法人後見事業**
権利擁護センターが、法人として成年後見人などを担います。
※利用には要件があります。詳しくは、お問い合わせください。

あなたも市民後見人になりませんか?

6/12 (月) 養成研修説明会
～その人らしい地域生活を支える

養成研修を受けて、必要な知識を身に付けた方が市民後見人として活動できます。今回、研修の概要などを紹介する説明会を開催します。

▶日時:6月12日(月)午後1時30分～4時30分 ▶場所:石神井庁舎5階 ▶内容:講演会、市民後見人の活動報告 ▶講師:立教大学教授/飯村史恵 ▶申込:電話で権利擁護センターへ



地域で活躍中の市民後見人の皆さんに聞きました!

本人が財産だと思っているものを、どう守っていけるのかを考えて活動しています。多様な価値観の大切さを学べます。



堀さん (活動歴4年)

身近な立場でご本人に寄り添い、その人らしい生き方を大切に、不安なく過ごせるようお手伝いしています。



本間さん (活動歴4年)

社会福祉協議会がサポートしてくれるので、安心して活動できます。大変なこともありますが、達成感もいっぱいです。



古家さん (活動歴13年)