

- がん検診を受けましょう……………4面
- ねりまの春を楽しもう!……………10・11面
- 練馬文化センター友の会会員募集!
……………12面



区公式エックス
(旧ツイッター)



区公式フェイスブック



区公式LINE



使えるものは ごみにしない

正しく分別
できるかな?

可燃ごみの中には、「古紙としてリサイクルできるもの」が年間約1万2000トンも含まれています。分別すれば資源として活用できます。まずは、できることから始めてみませんか。

▶問合せ:清掃事業係 ☎5984-1059 FAX 5984-1227



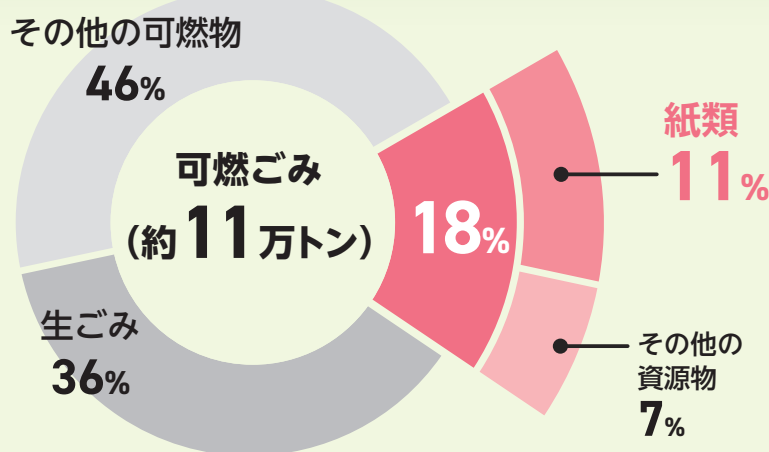
紙類は
こっちじゃ
ないよ!

可燃ごみ

詳しくは2・3面へ

ごみの分別 **捨てないで** 大

可燃ごみに「リサイクル可能なもの」が 約2割含まれていました



出典:令和5年度練馬区資源・ごみ排出実態調査

古紙として出せば…

約1万2000トンがリサイクル可能!

排出実態調査について
詳しくは区ホームページ▶



このようなものも資源になります

封筒

トイレトペーパー
やラップの芯

値札・商品タグ

メモ用紙

「可燃ごみ」ではなく
「古紙」で出す

紙袋をごみ箱の横に
置いてもいいね!

分別に迷ったら…

AIチャットボットで!

NEW 4月から

調べたい資源・ごみの品目を入力するだけで、AIが対話形式で分別方法をお答えします。

※画像はイメージです。

資源・ごみ分別アプリで!

ダウンロードはこちらから

このアイコンが目印

ねりま
資源・ごみ

アイフォーン

アンドロイド

分別方法を簡単に検索できる!

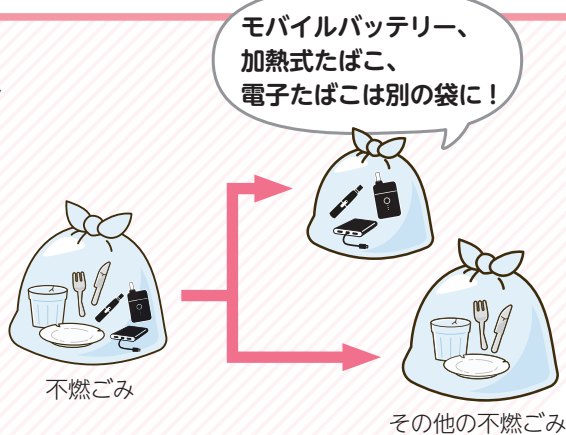
収集日をアラームでお知らせ!

資源・ごみ information

昨年10件の発火事故が発生!

リチウムイオン電池を含む製品は 袋を分けて**不燃ごみ**へ

モバイルバッテリーや加熱式たばこなど、リチウムイオン電池を使った製品は、強い衝撃が加わると発火し大変危険です。不燃ごみの収集日に、他の不燃ごみとは別の袋で出してください。▶**問合せ:**清掃事務所【〒176・179の方…練馬☎3992-7141、〒177・178の方…石神井☎3928-1353】



4/12(金)から **古着・古**

透明か半透明の袋に入れ、回収時間内にお持ちください。雨天でも回収します。▶**問合せ:**リサイクル推進係☎5984-1097

電熱式防寒服など
バッテリー付きの衣類は回収できません

切な資源!

問合せ 清掃事業係 ☎5984-1059

ごみの処理にいくらかかる?

区民1人当たり年間9,486円かかっています。一人ひとりが、少しずつごみを減らすことが大切です。



え、そうなんだ!

プロが教える! 今すぐできる! 資源・ごみの出し方豆知識



びんのプラスチック製キャップが外れない

処理施設で分けるので、外さなくてもOK!

びん



揚げ物に使った油は固めて可燃ごみ?

回収場所は区ホームページ▶



冷ましてペットボトルに入れ、回収場所へ

使用済み食用油



お弁当の紙ラベルが剥がしにくい

処理施設で取り除くので、そのままでもOK!

容器包装プラスチック



割れた食器や刃物の出し方は?

袋に入れ、「キケン」と書いて出す ※刃物は厚紙などで包む。

不燃ごみ

開きやすい部分があります!



紙パックをはさみで切るのが面倒

手でも簡単に開ける!

古紙



生ごみはそのまま出している

ごみの減量と防臭のため、水分を切ってから出す

可燃ごみ

やっていますか?

ごみを減らすポイントをチェック

- 買い物の前に冷蔵庫の中を見てから、必要な分だけ買う
- 作った料理は食べ切る「**食べキリ**」
- 食材は最後まで使い切る「**使いキリ**」
- 生ごみは水分を切る「**水キリ**」
- もらいものや買いすぎた未開封の食品は**フードドライブ**を活用する

キーワードは3つの「キリ」

正しく分別することで、ごみを減らすことができます。ごみを減らす工夫ができていないか、左のリストでチェックしてみましょう!



練馬清掃事務所 黒田さん

フードドライブとは?

家庭で余っている未利用食品を持ち寄り、必要としている団体に提供し活用してもらう活動のことです。区では、受付窓口を常設しています。

詳しくは区ホームページ▶



布の回収場所が増えます

火災の原因に!



	回収日時	回収場所
毎月 12日・ 22日	8:30 ~ 9:30	北町第二地区区民館
	10:00 ~ 11:00	早宮地区区民館
	12:30 ~ 13:30	春日町地域集会所

区立施設 29カ所!

その他の回収場所など詳しくは区ホームページ▶



「ボトルtoボトル」の取り組みを推進します

ペットボトルの原料を、化石由来から使用済みペットボトルに替えることで、二酸化炭素排出量を約60%削減できるといわれています。

現在、区内の家庭から排出されるペットボトルの約70%が「ボトルtoボトル」でリサイクルされていますが、事業者と協定を締結し、100%を目指します。▶問合せ:リサイクル推進係 ☎5984-1097



がん検診を 受けましょう

4月からの予約を受け付けています

※予約開始日は会場により異なります。

がん検診には **受診券** (チケット) をお持ちください!

対象の方には4月下旬に発送します。
※発送前に受診を希望する方は、電話で成人保健係へ。

※75歳以上の方、令和5年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは無料です。

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

申込先

練馬区医師会

…… 申し込み方法

ホームページ



電話 (平日午前9時～午後5時)
※土曜は正午まで。
☎5923-1771

協力医療機関

…… 申し込み方法

直接、各医療機関へ

※協力医療機関の一覧は、区ホームページをご覧ください。

胃がん検診(バリウム検査)

練馬区医師会

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(月)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、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、5年度に区の内視鏡検査を受けた方などは受診できません。▶**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 ※食道撮影は行いません。▶**費用:**1,000円

胃がん検診(内視鏡検査)

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(月)現在50歳以上の方 ※5年度に区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。▶**期間:**4月～来年3月▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター(申し込みは電話のみ)、協力医療機関▶**内容:**問診、経口または経鼻内視鏡検査▶**費用:**2,000円 ※受診には「胃内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」が必要です。対象の方には4月下旬に発送します。

肺がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(月)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。▶**期間:**5月から▶**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、協力医療機関▶**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:**300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円)

乳がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(月)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、5年度に受けた方は受診できません。▶**期間:**4月～来年3月▶**場所:**練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関▶**内容:**問診、マンモグラフィー(乳房エックス線検査)、視触診(一部の医療機関のみ)▶**費用:**900円

子宮がん検診

協力医療機関

▶**対象:**区内在住で、来年3月31日(月)現在20歳以上の女性 ※5年度に受けた方は受診できません。▶**期間:**4月～来年3月▶**場所:**協力医療機関▶**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する場合は1,000円)



詳しくは
区ホームページへ



3/1～8は女性の健康週間

仕事や家事、育児、介護など忙しい日々の中、自分の健康に気が回らないことも多いのではないのでしょうか。この機会に、日々の生活を見直してみませんか。

動画配信

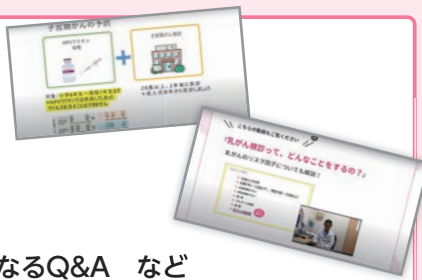
YouTube「ねりま健康ちゃんねる」で順次配信します。

▶**問合せ:**健康づくり係 ☎5984-4624



健康づくりに役立つ動画がたくさん!

- 歯科衛生士さんに聞いてみよう!
「キレイで清潔感のある口もと」をめざすには?
- 子宮頸がん～正しく知って、正しく予防しよう
- 気になること、先生に聞いてみました!～乳がん気になるQ&A など



パネル展

- ▶**日時:**3月10日(日)までの午前8時30分～午後8時
- ▶**場所:**区役所本庁舎2階通路
- ▶**問合せ:**健康づくり係 ☎5984-4624

健康相談

- ▶**日時:**3月8日(金)までの午前9時～午後5時(土・日曜を除く)
- ▶**場所・問合せ:**保健相談所
【豊玉 ☎3992-1188、北 ☎3931-1347、光が丘 ☎5997-7722、石神井 ☎3996-0634、大泉 ☎3921-0217、関 ☎3929-5381】

3/1～7は 子ども予防接種週間

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(麻疹風疹混合)第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(日)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:**予防接種係 ☎5984-2484

電子母子手帳アプリ「ねりすく」で スケジュール管理ができます

予防接種スケジュールの管理のほか、子どもの成長記録や子育て情報の確認もできます。ぜひ、ご利用ください。

詳しくは区ホームページ▶



NEW 本籍が練馬区でない方も 戸籍証明書を取得できます



これまで本籍地で取得していた戸籍証明書などが、区の窓口で取得できます。詳しくは、区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。▶**受付時間**:平日午前8時30分～午後4時30分▶**場所**:区民事務所(練馬・石神井を除く)、戸籍住民課戸籍第一係(区役所本庁舎2階)、戸籍第二係(石神井庁舎2階)▶**問合せ**:戸籍調整担当係☎5984-1645



3/16(土)～19(火) 美術館・貫井図書館改築等 基本設計概要パネル展

美術館・貫井図書館の改築に関する基本設計の概要を、平面図や立体図などで紹介します。▶**日時**:3月16日(土)～19日(火)午前10時～午後6時(16日は午後1時から。18日(月)は休館)▶**場所**:練馬区立美術館▶**問合せ**:美術館再整備担当係☎5984-4723



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、バイクや軽自動車、自動車などを所有している方に、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、廃棄したりした方は、4月1日(月)までに廃車手続きをしてください。原動機付自転車・小型特殊自動車に限り、郵送で手続きができます(4月1日(必着))。詳しくは、区ホームページをご覧くださいか、お問い合わせください。



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、電動キックボード、ミニカー)	税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階)☎5984-4536
●小型特殊自動車	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 (ボートトレーラーなど)	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

やさしいまちづくり支援事業

まちを笑顔にする 地域のアイデアに費用を助成

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う団体に、活動費の助成や支援を行っています。初めて応募する団体は、必ず事前に相談してください。▶**申込**:区ホームページや福祉部管理課にある手引きをご覧くださいの上、4月1日(月)～19日(金)に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ ※事前相談は4月17日(水)まで。

部門	対象	助成上限額	選考方法
はじめての一步助成	福祉のまちづくり活動を始めるための準備段階に当たる活動	5万円	プレゼンテーション(企画提案)
やさしいまちづくり活動助成	地域福祉や福祉のまちづくりの課題を解決するための活動	10万円	

相談先・問合せ 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係
(区役所西庁舎3階)☎5984-1296



区ホームページで令和5年度の助成団体を紹介!

医療費・介護サービス費 自己負担限度額を超えた額を支給します

同一世帯(※)で医療費と介護サービス費の両方で自己負担があった場合、世帯の所得により自己負担の限度額が決められています。年間(8月～翌年7月分)で限度額を超えた場合は、超えた額が支給されます。加入している医療保険に申請してください。
※令和5年7月31日現在、同じ医療保険に加入している方のみを指します。

対象

4年8月1日～5年7月31日に医療保険と介護保険の両方で自己負担のあった世帯

加入している保険により申請手続きが異なります

〈対象期間を通して同じ保険に加入していた世帯〉

①国民健康保険	3月中に区から申請書を送付します
②後期高齢者医療制度	3月中に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します
③社会保険・共済組合・国民健康保険組合	5年7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください

〈対象期間内に加入していた医療保険が変わった世帯〉

5年7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください。

支給額の計算式

$$\text{医療保険と介護保険の自己負担の合計額} - \text{高額療養費や高額介護サービス費など} - \text{対象世帯の負担限度額(右表参照)} = \text{支給額}$$

※保険適用外の診療やサービス(差額ベッド・食事代など)は除きます。
※70歳未満の方は、1つの医療機関で同月内に支払った医療費が2万1000円未満のものは除きます。
※支給額が500円以下の場合、支給対象外です。

世帯の負担限度額

70歳未満の方

5年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額(年間)
901万円超(※)	212万円
600万円超～901万円以下(※)	141万円
210万円超～600万円以下(※)	67万円
210万円以下(※)	60万円
世帯全員が住民税非課税	34万円

※国民健康保険加入者全員の前年の総所得金額などから住民税基礎控除額(43万円)を差し引いた金額の合計。

70歳以上の方

5年7月現在の所得区分	世帯の負担限度額(年間)
現役並み所得Ⅲ(690万円以上)	212万円
現役並み所得Ⅱ(380万円以上)	141万円
現役並み所得Ⅰ(145万円以上)	67万円
一般	56万円
住民税非課税Ⅱ	31万円
住民税非課税Ⅰ	19万円

・現役並み所得Ⅰ～Ⅲ…70歳以上で住民税課税所得が145万円以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者がいる世帯
・住民税非課税Ⅱ…世帯全員が住民税非課税
・住民税非課税Ⅰ…世帯全員が住民税非課税で、所得が一定基準以下(年金受給額80万円以下など)
・一般…上記以外の世帯

①国民健康保険	こくほ給付係☎5984-4553
②後期高齢者医療制度	後期高齢者資格係☎5984-4587
③社会保険・共済組合・国民健康保険組合	保険証に記載されている医療保険へお問い合わせください

お知らせ

多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。▶日時:3月4日(月)・5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

皆さまからの寄付(12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	4万5000円(6件)
練馬みどりの葉っぱい基金	66万609円(39件)
練馬のまちの安全・安心のため	3万円(2件)
ユニバーサルデザインの推進のため	4,000円(1件)
障害者福祉のため	1万2000円(5件)
ひとり親家庭の支援のため	4000万円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	53万3000円(52件)
感染症対策への支援のため	1万円(1件)
図書館サービスの充実のため	20万2000円(10件)
心豊かで健康な子どもの育ちを支えるため	4,000円(2件)
子育て支援のため	3万6000円(4件)
練馬区社会福祉協議会へ	71万9167円(24件)

保健福祉サービスの苦情・相談は☎3993-1344

区から独立した第三者の機関である「保健福祉サービス苦情調整委員」が、保健福祉サービスの利用に関する苦情や相談を受け付けます。弁護士などの委員に直接相談することもできます(第1～4火曜午後。要予約)。文書により苦情申し立てを受けた場合は、調査を行い、必要に応じて事業者や区に対し改善勧告などを行います。苦情や相談は、直接または電話、郵送、ファクス、電子メールで受け付けます。▶受付日時:月～金曜午前8時30分～午後5時(祝休日、年末年始を除く)▶受付窓口:〒176-8501区役所内保健福祉サービス苦情調

整委員事務局(西庁舎3階)☎FAX 3993-1344 Eメール chousei@smile.ocn.ne.jp

青少年問題協議会の区民委員を募集

区の青少年健全育成施策について検討する会議です。区民や学識経験者、学校関係者などで構成され、年2回程度、主に平日の午後に2時間程度開催します。※謝礼あり。※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。▶対象:区内在住の18歳以上の方▶任期:7月から2年間▶募集人数:5名(選考)▶申込:履歴書(写真不要)と「練馬区の青少年健全育成について」をテーマとした小論文(800～1,200字程度。様式自由)を、3月25日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内青少年係(本庁舎11階)☎5984-4691 ※結果は5月中旬までに通知します。

住まい・まちづくり

住居表示の届け出と補助番号のご利用

建物を新築・改築した場合は、住民登録の基礎となる住居番号(住居表示)を付けるために届け出が必要です。この届け出は、建築確認申請とは別の手続きです。建物の上棟が完了したら、お問い合わせください。〈補助番号をご利用ください〉

建物を特定しやすくするため、一定の基準を満たす建物の住居番号に、補助番号を付けることができます。▶対象:次の①②のいずれかに当てはまる建物の所有者 ①同一の住居表示の建物が10棟以上ある②同一の住居表示の建物が複数棟あり、同姓の方がいるなど建物の特定が困難である

◎問合せ:住居表示係☎5984-4526

福祉・障害のある方

㊦受給者証の手続きをお忘れなく～㊧医療証の対象は18歳になる年度末まで

㊧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:平成17年4月2日～18年4月1日生まれで、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:398万4000円以下(扶養親族1人の場合。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 FAX5984-1213
〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階)	☎5997-7060 FAX5997-9701
〒177の地域…石神井(石神井庁舎4階)	☎5393-2817 FAX3995-1104
〒178の地域…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階))	☎5905-5274 FAX5905-5277
保健予防課精神保健係(区役所東庁舎6階)	☎5984-4764 FAX5984-1211
豊玉(豊玉北5-15-19)	☎3992-1188 FAX3992-1187
北(北町6-35-7)	☎3931-1347 FAX3931-0851
光が丘(光が丘区民センター1階)	☎5997-7722 FAX5997-7719
石神井(石神井町7-3-28)	☎3996-0634 FAX3996-0590
大泉(大泉学園町5-8-8)	☎3921-0217 FAX3921-0106
関(関町東1-27-4)	☎3929-5381 FAX3929-0787

国民年金

受け取り金融機関の変更届はお早めに

国民年金の支払いを受ける金融機関を変更する場合は、「受取機関変更届」を提出してください。変更まで1～2カ月かかります。早めに提出してください。▶問合せ:練馬年金事務所☎3904-5491 ※障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金は、国民年金係☎5984-4561でも受け付けます。

事業者向け

ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)の事務を行う事業者を募集

7月からの事業開始に当たり、コールセンター業務や書類審査などを行

う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。区ホームページや子ども家庭支援センターにある募集要領をご覧ください。▶問合せ:同センター☎5984-5673

ボランティア

不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド【登録制】

▶対象:次の①～③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③学童クラブ・児童館などで実務経験がある▶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1,200円 ※交通費支給。▶申込:区ホームページや学校教育支援センターにある申込書(写真貼付)を、3月21日(必着)までに学校教育支援センター☎6385-9911

点字教室(点訳ボランティア養成)

▶対象:区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動できる15歳以上の方(中学生を除く) ※過去に受講した方は申し込みません。▶日時:4月27日～来年3月8日の土曜午後2時～5時【20日制】▶場所:光が丘区民センター7階▶定員:15名(抽選)▶費用:2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。▶申込:区ホームページまたは往復ハガキで①教室名②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥障害者手帳の有無⑦応募動機を、3月13日(必着)までに〒176-0021貫井1-9-1 中村橋福祉ケアセンター☎3926-7211 FAX 3970-5676

6月開設

(仮称)愛の家都市型軽費老人ホーム 練馬北町の入居者を募集

メディカル・ケア・サービス(株)が運営する「(仮称)愛の家都市型軽費老人ホーム練馬北町(北町8-14-23)」が開設します。全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある高齢者向けの施設です。施設では、食事を提供するほか、緊急時に24時間常駐の職員が対応します。 ※介護保険の施設ではありません。入居後に介護が必要となった場合、外部の介護保険サービスをご利用いただけます。▶対象:区内在住の60歳以上で低所得の方など ※他にも入居要件があります。▶生活保護を受給している方も入居できます。▶定員:20名▶月額利用料(予定):11万6790円から(家賃・食費・水道光熱費を含む) ※本人の収入により異なります。▶入居相談・問合せ:お近くの地域包括支援センターへ ※施設の運営事業者が優先度を判定し、入居者を決定します。 ※開設する施設に関することは、愛の家都市型軽費老人ホーム練馬北町準備室☎5988-7201。

税の申告・納付は期限内に!

税の種類	期限	問合せ
特別区民税・都民税(住民税)の申告	3/15(金)	税務課区税第一～第四係☎5984-4537
確定申告・納付 所得税・贈与税	3/15(金)	練馬東税務署☎6371-2332
個人事業者の消費税・地方消費税	4/1(月)	練馬西税務署☎3867-9711

働く

自衛官など

▶問合せ:自衛隊東京地方協力本部
練馬地域事務所 ☎3991-8921

種目	対象	募集期限
予備自衛官補	18歳以上52歳未満の方(保有する技能に応じて55歳未満)	4/11(木)
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)	4/12(金)
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		5/7(火)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

お休みします

〈平和台体育館 ☎5920-3411〉…3月11日(月)・12日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは13日(水)・14日(木)も利用できません。
〈大泉図書館 ☎3921-0991〉…3月11日(月)～15日(金)【館内整理のため】

高齢者



はつらつセンター豊玉の催し

▶対象:区内在住の60歳以上の方 ▶申込:1 3月17日(日) 2 15日(金)まで

に電話で同センター ☎5912-6401

1 歌謡曲コンサート～ピアノと歌での昭和歌謡とポップス

▶日時:3月24日(日)午後3時～4時 ▶出演:全国カラオケ大会優勝/彩音 ▶定員:50名(抽選)

2 遺言はあなたの大切な方へのラブレター 実践編(A講演会B相談会)

▶日時:3月31日(日)A午後2時～3時 B午後3時～5時 ▶講師:行政書士/林政明 ▶定員:A35名B16名(抽選)

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ネサンス石神井公園 ☎5910-3975(金曜を除く午前11時～午後7時)

場所	日程
上石神井南地域集会所	3/14(木)
サンライフ練馬	3/15(金)

※時間はいずれも9:30～11:00。

健康・衛生



高齢者用肺炎球菌ワクチンの接種はお早めに

4月から接種対象が変更になります。接種を希望する方は、3月中旬に接種を受けてください。 ※変更内容は、区報3月21日号をご覧ください。 ▶対象:これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、3月31日(日)現在、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65・70・75・80・85・90・95・100歳 ②60～64歳で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害がある ▶接種期限:3月31日(日) ▶自己負担額:1,500円 ▶問合せ:予防接種係 ☎5984-2484

新型コロナワクチンの無料接種は3月末まで

接種を希望する方で接種券が手元にない場合は発行申請が必要です。 ▶申込:区ホームページまたは電話で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 ☎0120-427-417(平日午前9時～午後5時) FAX 3993-6553

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。 ※ペットの同伴は不可。 ▶日時:3月5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

子ども・教育



令和5年度私立幼稚園の入園料・保育料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。5年度分の申請をしていない方は、3月29日(金)までに幼稚園係 ☎5984-1347 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。

4月の赤ちゃん準備教室～沐浴体験コース

▶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: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	23(火) 13:15～15:30	24組
光が丘 ☎5997-7722	20(土) 9:00～11:50	30組
石神井 ☎3996-0634	13(土) A9:00～11:00 B13:30～15:30	各30組
大泉 ☎3921-0217	9(火) 13:30～16:00	10組
関 ☎3929-5381	6(土) 9:15～11:15	20組

※時間はいずれも1時間30分程度。

4月の育児栄養歯科相談

▶対象:0～3歳児 ▶内容:育児・食事・歯科相談 ▶持ち物:母子健康手帳 ▶申込:区ホームページ ※おとなの歯磨き相談も実施。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	17(水) 9:00～10:20	60名
北 ☎3931-1347	12(金) 9:00～10:00	40名
光が丘 ☎5997-7722	17(水) 9:00～10:15	40名
石神井 ☎3996-0634	26(金) 9:00～10:00	60名
大泉 ☎3921-0217	22(月) 9:00～10:00	40名
関 ☎3929-5381	15(月) 13:00～15:00	40名

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(日)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(月)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。

▶問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

●休日急患診療所

	場所	診療日時
小児科	練馬区夜間救急子どもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) ☎3994-2238 ※小児科医が診療。	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 予約も可
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	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 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
	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	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

「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」

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)

予約も可 …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ



●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

3日(日)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
10日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
17日(日)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
20日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
24日(日)	名倉堂冰川台整骨院(冰川台4-6-4)	☎5399-0777
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
31日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741



スポーツ

初心者スポーツ教室

▶ **申込:**区ホームページまたは往復ハガキで①教室名(1~6)の別。①はA~D、⑤はA⑥の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦まわしの貸し出し希望の有無(⑤のみ)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 水泳

▶ **日時・対象:**4月1日~6月24日の毎月曜【4月8日・29日、5月6日・13日、6月10日を除く。8日制】**④女性の部(60歳未満)**…午前10時~正午**⑥60歳以上の部**…午後1時~3時**③幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)**…午後3時~4時30分**②小学生の部(新小学1~6年生)**…午後4時30分~6時▶ **場所:**中村南スポーツ交流センター▶ **定員:**各45名(抽選)▶ **費用:**296円

2 硬式テニス

▶ **対象:**15歳以上の方(中学生を除く)▶ **日時:**4月5日~5月17日の毎金曜午後7時~9時【5月3日を除く。6日制】※予備日5月24日(金)。▶ **場所:**夏の雲公園庭球場▶ **定員:**60名(抽選)▶ **費用:**2,000円

3 少林寺拳法

▶ **対象:**小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。▶ **日時:**4月7日~21日の毎日曜午前9時30分~11

時30分【3日制】▶ **場所:**大泉学園町体育館▶ **定員:**20名(抽選)▶ **費用:**111円

4 ジュニア陸上

▶ **対象:**小学生▶ **日時:**4月7日(日)・21日(日)、5月19日(日)、6月2日(日)・15日(土)、7月7日(日)・20日(土)、9月1日(日)・15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)▶ **費用:**333円

5 相撲

▶ **対象:**4歳児~中学生▶ **日時:**④4月7日~21日⑥5月26日~6月9日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日④4月28日(日)⑥6月16日(日)。▶ **場所:**総合体育館▶ **定員:**各30名(抽選)▶ **費用:**111円

6 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7日~21日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日28日(日)。▶ **場所:**総合体育館▶ **定員:**100名(抽選)▶ **費用:**111円

都民体育大会練馬区選考会 バスケットボール

▶ **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。▶ **日時・場所:**4月7日(日)・28日(日)・29日(祝)…総合体育館、21日(日)…光が丘体育館 いずれも午前9時から▶ **費用:**1チーム1万5000円▶ **申込:**区ホームページ

や体育館、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ください。3月8日(金)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ▶ **問合せ:**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。▶ **問合せ:**就労支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	3/7(木)・28(日) 11:00~13:30
ココネリ2階	3/13(水)~15(金) 11:00~14:00
光が丘IMA	3/21(木) 11:00~14:00

勤労福祉会館の催し

▶ **申込:**1 4月7日(日) 2 12日(金) 3 18日(木)までに電話で同所☎3923-5511

1 **元気はつらつ生活講座「ゲームで考えるあなたの花道」**

▶ **日時:**4月9日(火)午後1時30分~3時30分▶ **講師:**介護福祉士/志寒浩二▶ **定員:**30名(先着順)

2 勤福落語会

▶ **日時:**4月14日(日)午後1時30分~4時30分▶ **出演:**落語協会真打ち/柳家福治ほか▶ **定員:**150名(先着順)▶ **費用:**500円

3 **ライフプラン講座「知って得する相続対策のあれこれ」**

▶ **日時:**4月20日(土)午後2時~4時▶

講師:司法書士/内山誠▶ **定員:**30名(先着順)▶ **費用:**200円

池上秀敏展ゲストスライドトーク「レットライ! 牧野式植物画鑑賞」

3月16日(土)から練馬区立美術館で開催する「生誕150年 池上秀敏展」のスライドトークです。▶ **日時:**3月30日(土)午後3時~3時40分▶ **場所:**練馬区立美術館▶ **講師:**牧野記念庭園学芸員/田中純子▶ **定員:**50名(抽選)▶ **申込:**同館ホームページまたは往復ハガキで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(学生は学年も)・電話番号を、3月15日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館☎3577-1821 ※当日の観覧券が必要です。

地域活動スタートアップ講座

▶ **日時:**3月13日(水)午後2時~4時30分▶ **場所:**区役所本庁舎19階▶ **講師:**としまNPO推進協議会代表理事/柳田好史▶ **定員:**30名(先着順)▶ **申込:**3月8日(金)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係☎5984-1613

語り部講話会

~中国残留邦人の体験

▶ **日時:**3月23日(土)午後2時~4時▶ **場所:**男女共同参画センターえーる▶ **定員:**40名(先着順)▶ **区の担当:**援護係▶ **申込:**3月18日(月)までに電話で中国「帰国者」・家族とともに歩む練馬の会☎090-2435-4823

3月は
自殺対策
強化月間

大切な人の悩みに 気付き、支えあおう

区では、令和4年に112名の方が自殺で命を失っています。周囲の方の声掛けで救われる命があります。かけがえない命を守るために、私たちにもできることがあります。

あなたの近くに悩んでいる方はいませんか?

命を救う3つのポイント



1 気付き・声掛け

身なりや表情、話し方などに気になることがあれば声を掛け、「心配している」というメッセージを伝えましょう。

2 受け止める(傾聴)

話をさえぎったり、相手を否定したりせず、丁寧に耳を傾けましょう。

3 相談・支援機関につなぐ

区ホームページで悩みに応じた相談先を紹介しています



相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
相談ほっとLINE @東京(LINE相談)	毎日 15:00~22:30

相談窓口	受付日時
豊玉☎3992-1188	平日 8:30~17:00
北☎3931-1347	
光が丘☎5997-7722	
石神井☎3996-0634	
大泉☎3921-0217	
関☎3929-5381	

3月は中高年齢の男性の 自殺が増える傾向にあります

特に中高年齢の男性は、つらい悩みを抱えていても、周りに助けを求めづることがあります。いつもと違う様子に気付いたら、まずは声を掛けてみましょう。



区ホームページで公開

● 専門家のコラム

こころの健康づくりに取り組めるよう、専門家のコラムを掲載しています。



● 動画「ゲートキーパー養成講座」

ゲートキーパーとは、悩んでいる方に気付き、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。ゲートキーパーの役割を学べる動画を公開しています。



パネル展を開催

▶ **日時:**3月4日(月)までの午前8時45分~午後8時(4日は正午まで)▶ **場所:**区役所アトリウム

問合せ

精神保健係☎5984-4764

第290回

3/6 水

入場無料

アトリウムミニステージ



▶日時:3月6日(水)午後0時15分~0時45分▶場所:区役所アトリウム▶曲目:メンケン/アンダー・ザ・シー、ビゼー/歌劇「カルメン」より第1幕への前奏曲など▶出演:SPiN(スティールパンアンサンブル)▶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。



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

◆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20名程度(先着順)▶申込:電話で練馬区シルバー人材センター☎3993-7168

教室名	曜日	時間(※1)	場所(※2)	受講料(※3)
歌謡ボイス	第1・3月曜	⑤	羽	1ヵ月3,000円
折り紙	第2金曜	⑤	羽	1回1,200円
吹き矢	第1・3土曜	④	羽	1回1,000円
ポトルシップ	第1・3土曜	③	羽	1回700円
朗読	毎火曜	②	羽	1回1,500円
書道	第1・3金曜	①	関	1ヵ月2,100円
	第1・3火曜			
	第2・4火曜			
カメラ	第1・3木曜	①	関	1ヵ月3,500円
手品	第1・3金曜	④	関	1回1,500円

※1 ①10:00~12:00②13:00~15:00③13:00~16:30④13:30~15:30⑤14:00~16:00。

※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。

◆広場緑地まつり(餅つき、フリーマーケット)▶日時:3月3日(日)午前11時~午後3時▶場所:音大通り広場緑地(栄町38-5)など▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間☎080-3203-8859

◆いすに座って健康体操▶対象:18歳以上の方▶日時:3月6日・13日・27日の水曜午前10時45分~11時40分[3日制]▶場所:光が丘体育館▶定員:15名(先着順)▶費用:2,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498

◆スプリングスタンプラリー猫飛夕市▶日時:3月9日(土)午後4時~7時▶場所:中村橋駅周辺▶内容:参加者にお菓子をプレゼント ※なくなり次第終了。▶問合せ:サンツ中村橋商店街振興組合・向井☎3990-4609

◆保護猫の譲渡会▶日時:3月10日(日)午後1時~5時▶場所:リヴィンオズ大泉店3階▶内容:保護された猫の里親を募集 ※譲渡の条件あり。当日の引き渡しは不可。▶申込:当日会場へ▶問合せ:NPO法人ねこけん☎070-6971-0281

◆石神井交通安全のついで▶日時:3月19日(火)午後2時~4時▶場所:大泉学園ゆめりあホール▶内容:交通安全教室、演奏、落語▶出演:警視庁音楽隊、三遊亭圓雀▶定員:130名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:石神井警察署☎3904-0110

◆親子ティーボール教室▶対象:5歳児~小学4年生と保護者▶日時:3月23日(土)午前9時~正午▶場所:大泉学園町希望が丘公園▶費用:1組200円▶申込:3月15日(金)までに電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時~9時)

◆ラケットテニス教室~小学生から高齢者まで一緒にスポーツ!▶対象:小学生以上▶日時:3月23日・4月27日の土曜午前10時30分~正午▶場所:桜台体育館▶定員:各10名(先着順)▶費用:100円▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:SSC桜台・南波☎090-1408-9900

◆逆上がり・とび箱苦手な子集まれ▶対象:小学生▶日時:3月26日(火)~28日(木)午前10時~11時30分[3日制]▶場所:桜台体育館▶定員:30名(先着順)▶費用:3,000円▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名④学年⑤性別⑥電話番号を、3月8日(必着)までに〒177-0045石神井台6-1-3 練馬区体操指導員連絡会・犬塚☎3922-0854

◆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▶日程:4月~来年3月の主に第2

日曜[12日制]▶場所:練馬総合運動公園▶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(④⑦の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤学校名・4月からの学年(学生のみ)⑥性別⑦電話番号を、練馬区サッカー協会・神藤☎090-3331-6558 [Eメール] early.k@jcom.home.ne.jp

◆ボールを使ってお出かけウォーキング▶日時:場所:4月2日(火)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合~鹿野山九十九谷展望公園(千葉県君津市)~神野寺~マザー牧場~午後5時30分集合場所解散(約8km)▶定員:20名(抽選)▶費用:6,500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・性別・電話番号を、3月19日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原☎3997-2500

◆初心者水泳教室「水っていいな」▶対象:5歳児~小学生▶日時:4月5日~6月28日の毎金曜午後3時~4時30分[5月3日を除く。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⑤4月からの学年(学生のみ)⑥性別⑦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

◆テニス教室(①~④⑥⑦⑧一般⑨ナイター)▶日時:4月9日~5月14日の毎火曜①午前9時~10時50分②午前11時5分~午後0時55分、5月16日~6月20日の毎木曜③午前9時~10時50分④午前11時5分~午後0時55分、6月3日~7月8日の毎月曜⑤午前9時~10時50分⑥午前11時5分~午後0時55分、⑦5月31日~7月5日の毎金曜午後7時~8時50分[6日制]▶場所:①②③④⑤⑥⑦⑧各45名⑨各60名(先着順)▶費用:6,000円▶申込:往復ハガキで①教室名(①~②③④⑤⑥⑦⑧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〒177-0033高野台4-22-15-511鬼木方 練馬区テニス協会☎090-7273-5365

◆エンジョイ大西スポーツクラブ体験会▶対象:小学生以上▶場所:大西西中▶定員:各10名(先着順)▶申込:電話またはファクスで①催し名(①~④の別と参加希望日)②氏名③年齢④電話番号を、4月6日(土)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

種目	日時
①新体操	4/10(水)・17(水) 18:45~20:00
②女子バレーボール	4/12(金)・19(金) 19:00~20:30
③チャアリーディング	4/12(金)・19(金) 19:15~20:30
④バドミントン	4/13(土)・20(土) 18:45~20:15
⑤ダンプリング	4/14(日)・21(日) 19:00~20:30
⑥剣道	4/15(月)・16(火)・22(月) 18:30~20:00
⑦男子バレーボール	4/15(月)・22(月) 19:00~20:30
⑧バスケットボール	4/16(火)・23(火) 19:00~20:30

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

◆石神井公園駅中央口▶日時:3月5日(火)午前10時~11時30分

◆練馬駅北口バスロータリー▶日時:3月9日(土)午前10時30分~午後0時30分・午後2時~4時30分

春の区民文化祭

▶場所:①②④~⑧生涯学習センター ⑨向山庭園 ⑩練馬文化センター▶問合せ:①~⑧生涯学習センター☎3991-1667 ⑩練馬区いきがい川柳連盟事務局・町井☎090-4618-9796

①民謡大会▶日時:4月7日(日)午前10時30分~午後6時

②詩吟剣舞詩舞大会▶日時:4月14日(日)午前11時~午後4時

③いけ花とお茶の会▶日時:4月20日

(土)・21日(日)午前10時~午後4時 ※茶席は午前10時30分~午後3時(費用1席1,000円)。

④バレエ・モダンダンス春の祭典▶日時:4月21日(日)午後4時~7時

⑤民謡大会▶日時:5月5日(火)午後1時~4時30分

⑥寄席演芸大会▶日時:5月12日(日)午後1時30分~4時45分

⑦三曲演奏大会(箏くこと)・三絃(さんげん)・尺八▶日時:5月19日(日)午前11時~午後4時45分

⑧フォークダンス大会▶日時:5月26日(日)午後1時30分~4時15分

⑨合唱祭▶日時:6月2日(日)午前11時~午後6時

⑩いきがい川柳誌上大会 応募作品は6月末に大会の会報で発表します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶費用:1,000円▶申込期限:3月15日(消印有効)

朝・夕・青空市

◆江古田いちば通り商店街▶日時:3月1日(金)午前10時~午後6時▶問合せ:内田☎3991-1243

◆光が丘IMA南館▶日時:3月10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、3月12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。

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)▶日時:3月17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80店。問い合わせは午後6時~8時)

◆和田堀公園(石神井町1-1-11)▶日時:3月17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(ものもの)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時以降)

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。

■ハイキング・街ウォッチング わかば歩こう会 中高年齢者対象 月2・3回都内近郊で活動、2カ月に1回男女共同参画センターエーで企画会あり 入会金1,000円 年会費3,000円 交通費実費 初回は無料体験可 川本☎3922-6908(要予約)

■静物画(水彩・油彩) マグノリア 初心者~中級者対象 月3回午後1時~4時 ココネリ3階など 講師 日本美術家連盟会員/石塚一男 入会金2,000円 月会費3,000円 久保☎090-9394-2274 [Eメール] t.kubo.39@ezweb.ne.jp

■女声合唱団こーる・ぼぶり無料体験会(「ピリブ」など) 3月19日午前10時~正午 勤労福祉会館 例会…月4回火曜午前10時~正午 勤労福祉会館 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)

■硬式テニス 松風テニスクラブ 10~59歳の方対象 主に月7回土・日曜、祝日午前9時~11時 石神井松の風文化公園庭球場など 会費1回300円 坂井☎090-3511-6232 [Eメール] sss315315@yahoo.co.jp(要予約)

■裂織で作るベスト・ジャケット 紬の会 女性対象 第2土曜午前10時~正午 中村地域集会所 会費1回1,000円 浜☎3990-1661(要予約。午後6時以降)

■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 月2回講義・指導碁、年5回大会などあり 宮田☎3948-7241(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 会費6ヵ月6,000円 保険料年800円 澤崎☎3998-9719(要予約)

■中村熟年クラブ松寿会(①新舞踊 ②書道③輪投げ) 60歳以上の方対象 主に第1・3①月曜②火曜午前10時~正午、③主に第2・4水曜午後1時30分~3時30分 ①中村地域集会所 ②ココネリ3階③サンライフ練馬 ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 田中☎090-5307-2780(要予約)

■中国語公開講座(①歌で学ぶ中国語発音②発音総まとめと初級文法の復習) ①初心者②経験者対象 ①3月16日②30日午後1時30分~4時30分 区役所本庁舎19階 講師 元日中学院副院長/鈴木繁 ①②とも参加費500円(学生は100円) 練馬中文教室☎090-3509-2021(要予約)

■生涯水泳友の会(4泳法・日本泳法) 中高年齢者対象 毎水曜午後3時15分~5時15分 大泉学園町体育館 女性コーチが指導 入会金1,000円 年会費1,000円 月会費3,000円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 西ヶ谷☎090-1700-3191(要予約)

■練馬郷土史研究会 年2・3回土曜に生涯学習センターで講演会、年3・4回平日に関東周辺の史跡などを見学 年会費2,000円 講演会参加費1回300円 交通費実費 鎌田☎3977-3091(要予約)

■クラシックギター独奏・重奏クラブ(基本・初見練習など) 初級者~上級者対象 毎日曜午後2時~6時 光が丘地区区民館など 会費1回1,000円 年4回発表会あり 後藤☎3976-5110 [Eメール] elastarto@gmail.com(要予約)

■卓球 ポピー 60歳以上の多少経験のある方対象 主に月4回火曜午後1時~4時 サンライフ練馬 女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 村松☎090-9102-3226(要予約。午後5時~8時)

■太極拳・気功 ゆうゆう太極拳 月3回火曜午前10時10分~11時30分 生涯学習センター 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 はやし☎080-4939-3838(要予約)

■コントラクトブリッジ(トランプゲーム) 練馬春日町ブリッジクラブ 初級者~中級者対象 毎火曜午後1時~5時 春日町地域集会所 会費6ヵ月2,000円 初回は無料体験可 石井☎090-9206-0742(要予約)

■脳かつ体操無料体験会 3月6日午後2時15分~3時45分 富士見台地区区民館 講師 高口江里子 脳活サークルかえで・岩崎☎080-6783-5097 [Eメール] tatemi175@gmail.com(要予約)

■硬式テニス 土支田テニスサークルTAD 65~75歳の中級者対象 毎火・木曜午前9時~11時 土支田庭球場 月会費500円 初回は無料体験可 高橋☎080-2332-4161 [Eメール] makokan@jcom.home.ne.jp(要予約)

■日本太鼓伝承塾 月4回以上(初級12回・中級24回・上級36回) 豊玉第二小など 入会金2,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 3月10日午後5時30分から区役所アトリウム地下多目的会議室で説明会あり(資料代500円) 和田☎080-4000-2729(要予約)

■油彩・パステル・水彩 いっぱいの会 初心者~中級者対象 毎金曜午前9時~正午 生涯学習センター分館 講師 稲憲一郎 月会費5,000円 丸山☎080-6671-5702 [Eメール] mmaruya11@mvc.biglobe.ne.jp(要予約)

■タイ語 サヌックディ タイ語で簡単な日常会話ができる方対象 月2回金曜午後2時30分~4時30分 生涯学習センター 講師 中島マリン 月会費3,000円 初回は無料体験可 大島☎080-5010-9368(要予約)

■軟式野球 練馬マンデーズ 60歳以上の方対象 毎月曜午前9時~午後1時 東台野球場 月会費1,000円 南☎3997-1870(要予約)

■健康体操(リズムシェイプ・体幹トレーニング) 青葉会 毎金曜午前10時~11時 総合体育館 講師 小野加代子 入会金1,000円 月会費2,000円 吉野☎6750-7242(要予約)

「お花見散歩まっぷ2024」で ねりまの春を楽しもう!

6つのコースの
見どころを紹介!

問合せ ねりま観光センター ☎4586-1199



3月上旬が見頃!

牧野記念庭園の
オオカンザクラ

色鮮やか!
夏の雲公園のツバキ

圧巻の桜並木!
石神井川沿いの桜

**中国式の
庭園がすてき!**

立野公園の桃花源

まるで
桜のトンネル!

南田中の山下橋付近の桜

**美しいツツジが
咲き誇る!**

平成つつじ公園

※各コースのエリアはイメージです。

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。区ならではの土産や食事が楽しめる「ねりコレ」店の情報も掲載しています。ぜひ、ご覧ください。

▶配布場所:区民事務所、図書館、ねりま・石神井観光案内所など

詳しくは、ねりま観光センターホームページ▶



3/30 (土) 向山庭園 観桜会



※体が不自由な方を除き、車での来園はご遠慮ください。

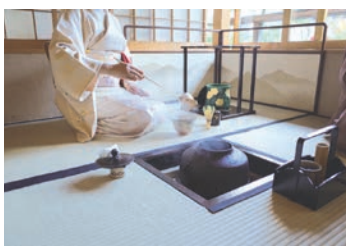


桜が美しい日本庭園で春の催しをお楽しみください

場所・問合せ 向山庭園 ☎3926-7810

観桜茶会 (練馬区華道茶道連盟協力)

▶時間: ④午前10時30分から⑤午前11時から⑥午前11時30分から⑦午後1時から⑧午後1時30分から⑨午後2時から⑩午後2時30分から ▶定員: 茶室…各7名、和室…各14名(先着順) ▶費用: 500円 ▶申込: 電話で向山庭園へ



桜のライトアップ



▶日時: 3月23日(土)~26日(火)日没~午後8時30分(雨天中止)

花どきを愉しむ夜桜の茶会

▶対象: 中学生以上 ▶日時: 3月24日(日) ④午後6時から⑤午後6時30分から⑥午後7時から⑦午後7時30分から ▶定員: 各5名(先着順) ▶費用: 800円 ▶申込: 電話で向山庭園へ

庭園コンサート

バイオリンとピアノの音色を楽しむ

▶時間: 午前11時~11時30分
▶曲目: タイスの瞑想曲など
▶出演: 山室牧子(バイオリン)
鈴木暁美(ピアノ)



バイオリンとハープの音色を楽しむ

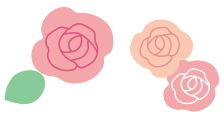
▶時間: 午後2時~2時30分
▶曲目: 愛の挨拶など
▶出演: 中澤万紀子(バイオリン)
宮本あゆみ(ハープ)



いけ花展示 (練馬区華道茶道連盟協力)



▶時間: 午前10時~午後3時



3/20(祝)~4/14(日)

フオトスポットも
あります

四季の香ローズガーデンの催し

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

3月下旬から約1万2000本のチューリップが見頃を迎えるほか、カラフルなイースターエッグが園内を彩ります。

催し名など	日時	定員(抽選)	申込期限(必着)
1 サクラ色のフレームアレンジメント ▶講師:第一園芸(株)/中川桃 ▶費用:6,000円	3/23(土) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各21名	3/13
2 春のハンギング講座 ▶費用:3,800円	4/6(土) ①9:30~11:30 ②14:30~16:30	各16名	3/22
3 サボテンを育ててみよう ▶講師:園芸研究家/市場至 ▶費用:500円	4/7(日) ①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各21名	3/22
4 ポンポンうさぎのアレンジメントづくり ▶費用:1,500円	4/14(日) ①10:00~11:00 ②14:00~15:00	各15名	3/29
5 らくぜんマルシェ ※雨天中止。 ▶内容:焼き菓子や野菜などの販売	4/6(土)10:00~16:00	-	-



申し込み方法

1~**4** 同ホームページまたは往復ハガキで①催し名(**1**~**4**と①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、申込期限までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ**5**当日会場へ

詳しくはコチラ▶



3/20(祝)10:00~13:00 ※雨天決行。

牧野富太郎博士の パネル展と高知県物産展

博士のふるさと・高知県の特産品を販売するほか、よさこい踊りを一緒に楽しめます。▶出演:(一財)ドリーム夜さらい祭りグローバル振興財団▶申込:当日会場へ



同時開催10:00~12:00 ※雨天中止。

はたらくくるま大集合

パトカーや白バイ、消防車などが集まり、乗車体験や撮影を楽しめます。▶申込:当日会場へ



3/9(土)マルシェを開催!

SEIBU Green Marché

西武グリーンマルシェ

農産物や総菜、ワインなど、練馬区や西武線沿線のこだわりの逸品を販売します。▶日時:3月9日(土)午前10時~午後3時▶場所:石神井公園駅中央口改札前▶区の担当:農業振興係▶問合せ:NKBマルシェ事務局 ☎3504-2128(平日午前10時~午後6時)



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えます。この時期は、イチゴの摘み取りができるほか、直売所で購入できます。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



🍓 摘み取り園・直売所

摘み取りを希望する場合は、申し込みが必要です。開園日時や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。



場所	摘み取り園	直売所	栽培品種
みやもとファーム (高松1-39-5)	🍓		章姫、紅ほっぺ、やよいひめ、よつぼし、ベリーポップはるひ・すず
加藤農園 (三原台3-7)	🍓	🍓	紅ほっぺ、おいベリー、ほしうらら、スターナイト
かとちゃんファーム (大泉学園町3-18・大泉学園町2-27-59)		🍓	とちおとめ

※なくなり次第終了。

広告 お庭のお手入れ承ります

剪定・伐採・害虫防除・除草など

見積相談無料 ☎090-6142-4649

植木屋庭舟 加藤航
練馬区大泉学園町8-29-3ドリームハイツ202

※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。

練馬文化センター友の会 (ねりぶんフレンズ) 会員募集!

練馬文化センターのリニューアルにあわせて、練馬文化センター友の会(ねりぶんフレンズ)が新たにスタートします。皆さまの入会をお待ちしています。▶問合せ:練馬文化センター ☎3993-3311

＼うれしい特典がたくさん!／

特典1 チケットを 10%引き で 購入できる! <small>※1公演につき2枚まで。</small>	特典2 チケットを 先行予約 できる! <small>※申し込み多数の場合は抽選。</small>	特典3 情報誌・ 公演チラシなどが 毎月届く!
--	---	--

会費 入会金500円 年会費1,500円 <small>※有効期間は入会月から1年間。 ※4月30日(火)までに入会の方に限り、令和7年5月末まで有効。</small>	申し込み方法 ●練馬文化センターホームページから ●大泉学園ゆめりあホール窓口で	詳しくは、 練馬文化センターホームページを ご覧ください
--	---	------------------------------------



練馬文化センター 令和6年度のラインナップはコチラ!

会員になって お得に楽しもう!

日程	催し名
5/26(日)	練馬文化センターリニューアル記念 狂言の会 ~三番叟・末広かり・博奕十王 ▶出演:野村万作・萬斎・裕基ほか
6/1(土)	練馬文化センターリニューアル記念 華麗なるガラ・コンサート ▶出演:大谷康子ほか
7/7(日)	第148回練馬区民寄席~雲助・一朝・勸之助
7/14(日)	練馬交響楽団 第79回定期演奏会
7/20(土)・21(日)	イッセー尾形の右往沙翁劇場
7/28(日)	練馬区演奏家協会レクチャーコンサート
10/12(土)	パシフィックフィルハーモニア東京 0歳からのオーケストラファミリーコンサート in練馬
10/26(土)	白石加代子「百物語」シリーズ アンコール公演第5弾

日程	催し名
11/10(日)	練馬交響楽団 第80回定期演奏会
11/16(土)	ねりぶんJAZZ~ジャズ評論界の俊英・高木信哉 プロデュース第3弾!
12/8(日)	實川風ピアノ・リサイタル(仮)
12/13(金)	キーウ・クラシック・バレエ 「くるみ割り人形 全幕」
7年1/26(日)	練馬区演奏家協会レクチャーコンサート
7年2/2(日)	能・狂言への誘い(仮) ▶出演:香川靖嗣、野村万作ほか
7年3/2(日)	みんなの和太鼓コンサート(仮) ▶出演:太鼓集団天邪鬼
7年3/16(日)	練馬交響楽団 スプリングコンサート

上記以外の公演や申し込み開始日など詳しくは、後日練馬文化センターホームページや区報などでお知らせします。 ※公演内容は、変更・中止になる場合があります。

趣味と仲間づくり講座

緑ジョイ!倶楽部 参加者募集!

4~6月開催

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。▶対象:18歳以上の方▶場所:生涯学習センター▶申込:往復ハガキまたは電子メールで①講座名(A~H)の別。Aは①②の別も②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、3月29日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 [Eメール s-center@city.nerima.tokyo.jp](mailto:s-center@city.nerima.tokyo.jp) ※申し込みは1人1講座です。



詳しくは「学びと文化の情報サイト」▶

講座名など	日時	定員(抽選)	費用
Aはじめての茶道(表千家清派)	①4/6・13 ②5/11・18の土曜10:00~12:00【2日制】	各15名	1,600円
B水彩画 ▶持ち物:絵の具	4/9~23の毎火曜 13:00~16:00【3日制】	12名	1,000円
C大人の似顔絵 ▶持ち物:絵の具	4/12~26の毎金曜 14:00~16:00【3日制】	20名	1,000円
Dやさしい民謡 ~三味線・尺八で唄う	5/8~6/5の毎水曜 13:00~17:00【5日制】	30名	-
Eボトルシップ(ヨット)作り	5/14~28の毎火曜 14:00~16:00【3日制】	10名	2,000円
Fはじめて学ぶ華道	5/21~6/18の毎火曜 10:30~12:30【5日制】	30名	1回2,500円
Gお仕事帰りのフラダンス	6/7~7/5の毎金曜 19:00~20:00【5日制】	30名	-
H能楽の世界へ ~「鶴亀」を謡う(宝生流謡曲)	6/8~29の毎土曜 13:30~15:30【4日制】	30名	-