

- 中小企業向け支援事業を紹介 …… 3面
- どき!土器!わくわく!
ねりまの文化財 …… 4・5面
- 高齢者の生活をサポート …… 8面



町会・自治会

練馬区には約250の町会・自治会があります。
家族で参加できるイベントや清掃活動、
万々に備えた訓練など、「住んでよかった」と思える
まちを目指して活動しています。
まずは活動に参加してみませんか。

問合せ 地域コミュニティ支援係
☎5984-1039 FAX 3557-1351

もしもの時も、
助け合って安心!



子どもたちの
見守りも!



詳しくは2面へ



町会・自治会に入riませんか?

ひろがれ! 地域の輪

問合せ 地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

- パトロール
 - 防災訓練
 - お祭り
 - 町会・自治会の活動
 - 情報発信
 - まちの美化
- ※内容は町会・自治会ごとに異なります。



お祭りに参加していた町会の皆さん

東大泉井頭町会のお祭りに参加していた方にお話を伺いました /

気軽に参加してください!

他にはどんなイベントがありますか?

地域巡りに参加した人へ地域で収穫した大根をプレゼントするイベントや柿もぎ体験など、さまざまな活動をしています。先代からずっとこの地域に住んでいますが、まだやったことがない運動会を、いつかしてみたいですね!

入会を迷っている方へメッセージ

まずはお祭りなどのイベントから気軽に参加して、和気あいあいとした雰囲気を感じてほしいです。これからも若い人の意見をどんどん取り入れながら、「町会に入ってよかった」と思えるイベントを開催していきます。地域のつながりが増えることは、安全・安心な暮らしにもつながるので、オススメです!



東大泉井頭町会役員 木村さん

交流の輪が広がりました!

お祭りはどうでしたか?

広々とした校庭に、たこ焼きや綿あめなどの出店がたくさんあって驚きました! 太鼓の体験をしたり、ステージを楽しんだりして、子どもも喜んでいました。新しい友達も増えて、地域の交流の輪が広がってうれしいです!



金子さんご家族

普段の活動を教えてください

今年から町会の班長になりました。回覧板を回したり、一斉清掃に参加したりしています。子どもが小さいので、近所の人と顔見知りになることは、安心につながっています!

もっと町会・自治会を知りたい方はコチラ

区ホームページで

町会・自治会の活動を紹介しています。

加入の申し込みもこちら▶



電話で

お気軽に地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039へお問い合わせください。

リーフレットで

▶配布場所:区民事務所、地区区民館、地域集会所、地域振興課(区役所本庁舎9階)



NEW 練馬をもっと良くするアイデアを募集します!

ねりま協働ラボ

7月から募集開始!

問合せ 協働事業担当係 ☎5984-1614

団体と区が力を合わせて、地域の「あったらいいな」「できたらいいな」という思いを実現する取り組みです。地域の課題を解決するアイデアを募集し、選定されたアイデアに補助金の交付や広報活動などの支援を行います。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶対象:5名以上で構成された町会・自治会やNPO法人、ボランティア団体など



コース名	内容	補助上限額	期間
未来創造チャレンジ	区と協働し、未来の練馬をもっと良くするためのアイデア	300万円	7年度から最長3年間
コラボチャレンジ	複数の団体が協力し、地域の課題を解決するアイデア	30万円	7年度から1年間

清掃活動を支援します

～道路や公園をきれいにしよう!

地域の清掃活動を行う団体に、ごみ袋やほうきなどの清掃用具を提供しています。▶対象:次の①②の両方に当てはまる団体 ①5名以上の区内在住・在勤(在学)の方で構成される②定期的に清掃活動に取り組める▶申込:区ホームページや環境課(区役所本庁舎18階)にある申込用紙を、環境課美化啓発係 ☎5984-4709



4/1(月)～
来
年
3/31(月)

自転車ヘルメットの購入費を助成します



自転車事故で死亡した方の約8割が、頭部に致命傷を負っています。区内の協力店で安全基準を満たしたヘルメットを購入する方に、費用の一部を助成します。 ※協力店の一覧など詳しくは、区ホームページや区民事務所(練馬を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、交通安全課(同13階)で配布するチラシをご覧ください。▶対象:区内在住の方▶申請期間:4月1(月)～来々3月31(月) ※助成予定数がなくなり次第終了。▶助成額:2,000円まで ※1人1個まで。▶申請方法:購入時に協力店で申請 ※助成額分を値引きします。▶持ち物:住所が確認できる身分証明書(運転免許証、健康保険証など)▶問合せ:交通安全課安全対策係 ☎5984-1309



●自転車駐ち車場のご利用を

区内の全駅と大泉学園町のバス停周辺に、定期・一時利用できる自転車駐ち車場があります。利用料金など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶区担当:交通施設係▶問合せ:(公財)練馬区環境まちづくり公社 ☎3993-5100



ビジネスへの想いをカタチに! 中小企業向け支援事業を紹介します

申込先・問合せ

練馬ビジネス
サポートセンター
☎6757-2020



相談事業

相談方法を
選べます

対面 オンライン ※法律相談を除く。電話

相談分野	相談員	日時
総合※1	中小企業診断士など	平日9:00~17:00
起業・創業		
法律	弁護士	月曜9:00~12:00
デジタルサポート※2	中小企業診断士	月曜13:00~17:00
税務※3	税理士	火曜9:00~13:00 金曜13:00~17:00
労務(経営者向け)	社会保険労務士	火曜13:00~17:00
販路拡大・集客	ビジネスマネジャー、デザイナー	水曜9:00~17:00
経営全般	中小企業診断士	木曜13:00~17:00

※1 相談内容に応じて、適切な専門相談や支援につなげる相談窓口です。
※2 会計ソフトや予約システムの活用など、デジタル化に関する相談窓口です。
※3 令和6年度も相談枠を拡充します。

セミナー

起業セミナー「創業!ねりま塾」入門編

「想いを実現する、起業の一步の踏み出し方」をテーマに起業について学びます。

- ▶日時:4月28日(日)午前10時~午後1時
- ▶場所:ココネリ3階
- ▶講師:合同会社のびーく代表/東美希
- ▶定員:80名(先着順)
- ▶申込:4月22日(月)までに同センターホームページまたは電話で同センターへ

補助金

いずれも事業実施前に申し込みが必要です。
詳しくは、同センターホームページをご覧ください。



補助内容	補助対象
NEW 新市場参入や新商品開発など※	商品開発にかかる費用、器具や備品購入にかかる費用など
ホームページの新規作成	デザイン費、素材加工費など
見本市などへの出展	出展料、展示装飾の経費、出品物の輸送費など
各種認証などの取得	認証取得審査費、コンサルタントの派遣や内部監査員の養成研修の経費
産業財産権(特許権・商標権など)の取得	出願料・出願審査請求料、特許料・登録料、弁理士や弁護士への報酬
区内商店街の空き店舗への出店	店舗改修費、賃借料

※8月下旬から募集を開始する予定です。詳しくは、後日同センターホームページなどでお知らせします。

特別貸付

9/30月まで延長 緊急経営支援特別貸付

物価高騰などの影響を受けている事業者を支援するため、特別貸付の受付期間を延長します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶対象:区内の中小事業者 ▶限度額:1000万円(運転資金) ▶返済期間:7年以内(うち、据え置き期間24カ月以内) ▶利率:年2.0%(利用者負担0.2%、区負担1.8%)
※信用保証料は区が全額補助。

問合せ 融資係(ココネリ4階) ☎5984-2673



4月からの 予防接種のお知らせ

問合せ 予防接種係 ☎5984-2484

NEW 男性へのHPVワクチン接種費用を全額助成します

HPV(ヒトパピローマウイルス)は、男性の咽頭がんなども引き起こすウイルスです。▶対象:平成20年4月2日~25年4月1日生まれの男性 ※事前に申し込みが必要です。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶接種期限:来年3月31日(月)



帯状疱疹ワクチン接種費用の助成を継続します

帯状疱疹は、水痘と同じウイルスが原因で起こる皮膚の病気で、皮膚の痛みや発疹などの症状が現れます。接種を希望する方は、お問い合わせください。▶対象:50歳以上の方 ▶接種期限:来年3月31日(月) ※昭和49年4月2日~50年4月1日生まれの方には、4月中旬に予診票を送付します。

種類	接種回数	助成額(1回)
生ワクチン	1回	4,000円
不活化ワクチン	2回	1万1000円



高齢者用肺炎球菌ワクチンの対象者が変わります

▶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、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65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 ▶予診票の発送時期:誕生月の前月 ▶接種期限:①66歳の誕生日前日②来年3月31日(月) ▶自己負担額:1,500円



子育てを応援!

4月からの 新たな取り組みを紹介します

NEW 2カ月児相談が始まります

子育てに関する情報を入手できるほか、グループで交流しながら悩みなどを相談できます。※体重測定あり。▶対象:おおむね2・3カ月児 ▶持ち物:母子健康手帳、バスタオル ▶申込:当日会場へ

●4月の日程

場所(保健相談所)・問合せ	日程・受付時間
豊玉 ☎3992-1188	19(金) 9:30~10:00
北 ☎3931-1347	15(月) 9:30~10:00
光が丘 ☎5997-7722	22(月)13:15~13:30
石神井 ☎3996-0634	10(水) 9:30~10:00
大泉 ☎3921-0217	22(月)13:30~14:00
関 ☎3929-5381	15(月)13:15~13:30

※時間はいずれも、受付時間終了後1時間30分程度。

産後ケア事業の利用料を減額します

助産師から母乳ケアや育児相談などのサポートを受けられる産後ケア事業の利用料を減額します。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。▶対象:出産後1年未満の母親とお子さん ※妊娠20週から申し込めます。▶問合せ:母子保健係 ☎5984-4621

内容	利用料(1日当たり)
母子ショートステイ	6,000円 → 3,500円
母子デイケア	4,000円 → 1,500円
産後ケア訪問	3,000円 → 500円



春休み特別企画★

どき!土器!わくわく!ねりまの文化財

北新井遺跡出土の土偶と土器をモチーフにしたキャラクターが文化財にまつわるエピソードなどを紹介します!

問合せ 伝統文化係 ☎5984-2442



新規登録文化財

北新井遺跡(豊玉北2丁目)出土の縄文土器

縄文時代中期(5,000~4,000年前)の竪穴住居跡から出土した土器です。昭和11年に、著名な考古学者の山内清男の指導のもと、当時の武蔵高等学校の生徒が発掘調査をしました。近年、この調査の資料が公表され、調査内容が明らかになりました。

勝坂式土器

由来 神奈川県相模原市勝坂遺跡の土器と同じ特徴があるから

模様 粘土ひもを貼り付けたり、棒状の道具で描いたりした、渦巻きや三角形など



阿玉台式土器

由来 千葉県香取市阿玉台貝塚の土器と同じ特徴があるから

模様 粘土ひもを貼り付けたり、棒状の道具で描いたりした、橋門など



加曽利E式土器

由来 千葉県千葉市加曽利貝塚E地点の土器と同じ特徴があるから

模様 縄目模様の上に粘土ひもを貼り付けたり、棒状の道具で描いたりした、渦巻きや弧など



どき!わく!ポイント①

発掘調査の事例が少なかった時期に出土した、貴重な土器だよ!練馬区で出土した土器が日本の考古学の発展に大きく役立ったんだ!どきどきするね!

山内清男博士(明治35~昭和45年)は、縄文時代の年代区分(草創期・早期・前期・中期・後期・晩期)の基礎を作ったり、縄文土器の模様が縄で付けられていることを発見したりした、すごい人だよ!



伝統文化係職員の“推し”文化財を紹介!

区登録史跡 栗原遺跡(氷川台1-7)

城北中央公園にある栗原遺跡は、昭和30・31年に発掘調査が行われ、弥生時代や奈良時代などの住居跡が18軒見つかりました。現在は、屋根を復元した奈良時代の住居跡を見ることが出来ます。

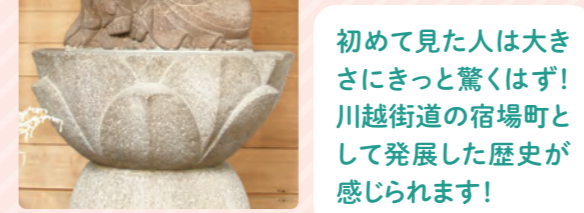


練馬区で屋根を復元した竪穴住居が見られるのはここだけ!昔の人の生活が想像できます!



区指定文化財 北町聖観音座像(北町2-38)

北町観音堂にある観音像です。江戸時代に造られたとされる区内最大の石仏で、台座を含めた高さは2.7mもあります。このような像は人々が集まる場所に造られました。



初めて見た人は大きさにきっと驚くはず!川越街道の宿場町として発展した歴史が感じられます!



国指定天然記念物 三宝寺池沼沢植物群落(石神井台1-26など)

昭和10年に国の天然記念物に指定された、石神井公園・三宝寺池の中の島(浮島)には、カキツバタやミツガシワ、コウホネなどの貴重な植物が今も多くあります。



カキツバタなど四季折々の花が楽しめます!文化財はあなたの身近にもありますよ。探してみてくださいね!



どき!わく!ポイント③



そもそも文化財ってなあに?どうして保護するの?

文化財とは日本の長い歴史のなかで生まれ、育まれ、守られてきた貴重な財産のことだよ。当時の生活や文化を知る手がかりになるので、大切に守っているよ!



もっと文化財に詳しくなろう!

石神井公園ふるさと文化館



3月29日(金)~6月23日(日)に新規登録文化財・北新井遺跡の縄文土器を展示するほか、常設展示室では、土器や練馬大根の資料など区の歴史や人々の生活の様子などを紹介しています。

勝坂式土器のパズルにチャレンジしよう!



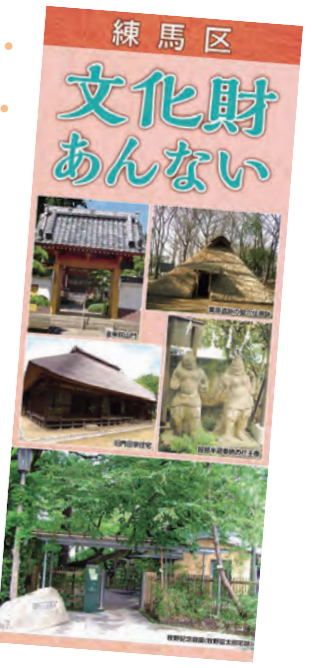
3/29(金)~6/23(日)に展示する阿玉台式土器のキラキラした様子などは、実物を見ないと分かりません!ぜひ見に来てくださいね!



入館無料
石神井公園ふるさと文化館(石神井町5-12-16)
※駐車場はありません。
▶開館時間:午前9時~午後6時
▶休館日:月曜(月曜が祝休日の場合は、その翌日)
▶交通:石神井公園駅下車中央口徒歩15分

練馬区文化財あんない

リニューアル!



見学できる区内の指定・登録文化財約70カ所や、川越街道やふじ山道などの旧道を紹介した地図です。
▶配布時期:4月下旬
▶配布場所:ねりま・石神井観光案内所、石神井公園ふるさと文化館、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、文化・生涯学習課(同本庁舎8階)

縄文ミニ辞典

- 遺跡 昔の人の生活の跡が残されている土地のことだよ
 - 土器 粘土を焼いて作り、鍋などとして使われたよ
- ※調理のイメージ。

なぜ神奈川県や千葉県の遺跡と同じ特徴の土器が練馬区で見つかったの?

どき!わく!ポイント②



周辺地域とモノの交換などを通して人々が交流をしていたからだよ!車もないのに昔の人はすごいね!わくわく!

出土した土器は石神井公園ふるさと文化館で見られるよ!

縄文時代にタイムスリップ! ねりま縄文ニュース

縄文時代の遺跡はなんと93カ所!

区内にある106カ所の遺跡のうち、93カ所が縄文時代の遺跡です。遺跡は川の近くにあるため、練馬区内に流れている白子川や石神井川、江古田川の上・中流域には、縄文時代の遺跡が多くあります。



足元にも遺跡があるかも!

池淵遺跡は発掘調査後、埋め戻して池淵史跡公園(石神井町5-13)として整備されました。公園内には竪穴住居跡の目印があります。また、春日小には尾崎遺跡は、小学校が建設される時に遺跡の発掘調査をしました。縄文時代の住居跡は見つかりませんが、縄文時代早期(9,000年前)の土器などが出土しました。



練馬区には貝塚がない!?

定住して生活していた証拠として貝塚がありますが、練馬区は海から遠いため貝塚は見つかりません。しかし、縄文時代中期の住居跡が多く発見され、区内で一番住居跡の多い扇山遺跡(石神井台4-10など)では、60軒近くの住居跡が見つかりました。木の実などの食べ物が多くあり、人々が定住していたことが分かります。

貝塚は貝殻などのゴミ捨て場などとして利用された場所だよ!



世帯と人口 [3月1日現在]	世帯数	総人口 741,257(+118)		日本人 717,736(+252)		外国人 23,521(+134)		年齢別人口		
		男	女	男	女	男	女	14歳以下	15~64歳	65歳以上
※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。	389,720 (+32)	358,529	382,728	347,332	370,404	11,197	12,324	84,846(+60)	493,226(+60)	163,185(+2)

休日急患診療所 ※健康保険証が必要です。

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
 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
 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

お知らせ

**3月25日(月)から
保健予防課の窓口が区役所
東庁舎6階から7階へ移転**

難病医療費助成や精神障害者保健福祉手帳などの申請件数の増加に伴い、窓口などのスペースを拡大します。▶**問合せ**:保健予防課管理係 ☎5984-2484

4月から区の組織を一部変更

▶**問合せ**:人事企画担当係 ☎5984-4507

●**名称変更** 防災推進課…組織改正に伴い「防災計画課」の名称を変更。

●**名称変更・設置** 施設整備第一課…組織改正に伴い「施設整備課」の名称を変更。施設整備第二課…小中学校の改築・長寿命化の需要増加に対応するため。

●**設置** 在宅育児支援担当課…ベビーシッター利用料の助成など、子育てをサポートを充実させるため。

●**廃止** 住民接種担当課…特例臨時接種の新型コロナウイルスワクチンが定期接種に変更されるため。

住まい・まちづくり

**生産緑地地区の都市計画
変更原案がご覧になれます**

区内全域の生産緑地地区の削除・追加の都市計画変更原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。また、公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べることを希望する方は申し出てください)▶**縦覧・意見書提出の期間**:3月27日(水)~4月17日(水)▶**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。

(公聴会)

▶**日時**:4月23日(火)午後6時30分から

▶**場所**:区役所本庁舎20階▶**公述の**

申し出方法:区ホームページや都市計画課にある申出書を、3月27日~4月17日(必着)に持参または郵送で都市計画課へ ※公述人がいない場合は、公聴会はありません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。

◎**問合せ**:都市計画課土地利用計画担当係 ☎5984-1544

条例・計画など

**令和6年度食品衛生監視指導
計画を策定**

食品の安全管理や飲食店などへの監視指導などについて定めた計画です。計画は、区ホームページや区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、生活衛生課(同東庁舎6階)、同石神井分室(石神井保健相談所内)でご覧になれます。▶**問合せ**:生活衛生課食品衛生担当係 ☎5984-4675

働く

**介護スタッフ研修の
受講生を募集**

介護の仕事の基礎を学ぶ研修です。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、必ず事前説明会に参加してください。▶**対象**:5月15日(水)・20日(月)・21日(火)・27日(日)・29日(水)、6月4日(火)に1日4~5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方 ※6月4日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

(事前説明会)

▶**日時**:5月9日(木)午前10時~11時35分▶**場所**:ココネリ3階▶**定員**:60名(区内在住の方を優先の上、抽選)▶**申込**:4月18日(木)までに練馬福祉人材育成・研修センターホームページまたは電話で同センターへ ※結果は4月26日(金)ごろに通知します。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)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 ☎6758-0145

福祉・障害のある方

**障害者フェスティバルに
参加しませんか**

12月7日(土)に光が丘区民センターとその周辺で障害者フェスティバルを開催予定です。今回、フェスティバルを企画・運営する参加者・団体を募集します。 ※参加費などが掛かります。▶**内容・対象**:A 模擬店…区内の障害者福祉施設や区を拠点に活動している非営利の障害者関係団体

⑧コンサート⑨作品展示…非営利の障害者関係団体や区内在住・在勤(在学)の障害のある方と家族▶**申込**:電話またはファクス、電子メールで①住所(団体の場合は所在地)②氏名(団体の場合は団体名と代表者の氏名)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)⑤参加内容(A~C)の別。複数申し込み可)と簡単な内容説明を、4月19日(金)までに障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598 FAX 5984-1215 **メール** shogaisisaku@city.nerima.tokyo.jp

高齢者



**はつらつセンターで地域活動を
フォローアップします**

趣味や特技を活かして地域で活動するための方法について、いつでも個別相談などを受け付けます。▶**対象**:区内在住の60歳以上の方(説明会)

▶**定員**:各20名(先着順)▶**申込**:4月15日(月)までに電話で各申込先へ

場所(はつらつセンター)・申込先	日時
豊玉 ☎5912-6401	4/23(水) 14:00~15:00
関 ☎3928-1987	4/23(水) 14:00~15:00
大泉 ☎3867-3180	4/20(土) 14:00~15:00
光が丘 ☎5997-7717	4/23(水) 10:00~11:00

子ども・教育



4月の1歳児子育て相談

▶**対象**:おおむね10カ月~1歳4カ月児▶**内容**:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測▶**持ち物**:母子健康手帳▶**申込**:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	26(金) 9:00~11:00	50名
北 ☎3931-1347	23(水) 9:00~11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	10(水) 9:00~11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	17(水) 9:00~11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	17(水) 9:00~11:00	30名
関 ☎3929-5381	25(木) 9:00~11:00	18名

4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・禁煙相談 ▶ 内容 :病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	9(水)・16(水) 13:30~15:30
	北	2(水)・16(水) 13:00~15:00
	光	4(水) 9:00~11:00
	光	23(水) 13:30~15:30
	石	4(水) 9:00~11:00
	石	23(水) 13:30~15:30
心身障害者(児)歯科相談	つ	6~27の毎土曜 13:00~16:30
	豊	16(水) 14:00~16:00
◆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	北	22(月) //
	石	15(月) 9:00~10:30
	関	24(水) 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	大	25(木) 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	17(水)◎・25(木) 14:00~16:00
	光	17(水) 14:40~16:20
	石	26(金) 14:00~15:30
◆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	22(月) 14:00~15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶ 対象 :依存症などでお困りの方や家族	豊	11(木) 14:00~16:00
認知症相談 ▶ 対象 :もの忘れなどでお困りの方や家族	27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係 ☎5984-4597	

つ関大石光北豊
練馬保大石光北豊
馬保泉神保玉
つ保井保保保
じ相健保保保
歯談相相相相
科所談談談談
診所所所所
療所所所所
所所所所
333333
999999
777777
000000
111111
222222
111111
222222
666666
999999
555555
333333
999999
333333
999999
111111
777777
333333
222222
444444
888888

※◆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)。
※診察書の発行ができる医療機関については、医療連携・在宅医療サポートセンター ☎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。

戸建塗り替えパック

練馬区内/木造戸建住宅 (築30年位迄・賃貸物件除外)

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

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)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

4大特典付
①屋根塗装増分半額
②経年劣化部調整込
③付帯物塗装一式込
④バルコニー・ポーチ塗装サービス
※上記共、当社規定による

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『戸建塗り替実績3124棟』
(有)フレッシュホーム
0120-330-828 **お見積り無料!**

http://www.fresh-home330.com

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!!

3,300円(税込)
庭木1本 3m未滿

ねりま区報 読者限定
すべての作業代からさらに5・6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

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**

西武新宿線の連続立体交差事業に着手しました

連続立体交差事業とは、鉄道を一定区間連続して立体化し、多くの踏切を同時になくす事業です。都と区は、西武新宿線(井荻駅～西武柳沢駅間)の連続立体交差事業や関連する側道、武蔵関駅交通広場、鉄道と交差する補助229・230号線について、3月6日に事業認可を取得し、事業に着手しました。引き続き、早期整備に向けて取り組むとともに、駅周辺のまちづくりを推進します。
※計画課計画係(区役所本庁舎13階)で事業認可図書をご覧になれます。



19カ所の踏切がなくなります

問合せ

- 連続立体交差事業・側道整備事業・補助229号線について…交通企画担当係 ☎5984-1274
- 補助230号線・武蔵関駅交通広場について…道路整備担当係 ☎5984-1099
- 駅周辺のまちづくりについて…まちづくり担当係 ☎5984-1058
- 事業認可図書の縦覧について…計画課計画係 ☎5984-2073

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。

■**スポーツウエルネス吹矢練馬城北支部** 60歳以上の初心者対象 第2・4日曜午後2時～3時30分 氷川台地区区民館 月会費1,000円 マウスピース代300円(初回のみ) 柄本 ☎090-2478-4478(要予約)

■**手編み(カギ針・棒針・アフガン編み)** 初心者・中高年齢者対象 第2・4日曜午前10時～正午 光が丘区民センター5階など 入会金2,000円 月会費2,000円 吉沢 ☎5999-3975

■**春のスペシャルコンサート** 4月16日午後2時～4時30分 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…第2水・木曜午後1時30分～3時30分 生涯学習センターなど 講師 シャンソン歌手/萩原恵子 月会費2,000円 譜面代など6カ月1,000円 大人のシャンソン会・オギワラ ☎FAX 3992-9060(要予約)

■**おわら踊り** ①4月14日②25日③5月17日④26日午後1時～5時 石神井公園区民交流センター ①～④とも参加費500円 練馬富山県人会・森井 ☎FAX 5905-0044(要予約)

■**光が丘リコーダーアンサンブル第6回演奏会(G.F.ヘンデル/水上の音楽第2組曲など)** 4月6日午後1時30分開場 大泉学園ゆめりあホール 指揮 向江昭雅 入場無料 徳重 ☎090-6957-9726 Eメール rsxnq504@yahoo.co.jp

■**コスモスイミングクラブ** 初級者～中級者の女性対象 毎火曜午前9時～11時 三原台温水プール 入会金1,000円 月会費3,600円 大和 ☎090-3506-3354(要予約)

■**のんびりウクレレ倶楽部** 初心者対象 第1・3水曜午後1時～2時 東大泉中央地域集会所 会費1回1,000円 初回は無料体験可 東澤 ☎090-1766-3371 Eメール 1030tsuyopon@i.softbank.jp(要予約)

■**フラダンス フラ・オハナ・カムケア** 女性対象 月4回木曜①午前10時～正午②午後1時～3時③土曜午前11時～午後1時 大泉北地域集会所など ①～③とも月会費4,400円 初回は無料体験可 小澤 ☎090-2314-4450 Eメール setsukobaba216516@yahoo.co.jp(要予約)

■**合気道練馬総合体育館道場** 毎土曜午後7時～8時30分 総合体育館 入会金3,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 小林 ☎090-7632-0240 Eメール hiroshi.k1116@gmail.com

■**日本語で①おりがみ会館館長・小林一夫トークショー②折り紙体験** ①4月28日午前11時～正午②3月24日、5月12日午前10時30分～11時30分、4月7日、5月26日午後1時～4時、4月28日午後2時～5時 ココネリ3階 参加費①1,000円②1回400円 英語と折り紙の会・伊澤 ☎080-1347-2545 Eメール izaikuyo@yahoo.co.jp(要予約)

■**ひまわり(①詩吟②コーラス③民謡)** 60歳以上の対象 第1・3水曜午前10時～11時45分②木曜午前9時30分～11時30分③第2・4日曜午後1時30分～3時30分 ①ココネリ3階②貴井図書館③中村かしわ地域包括支援センター ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 清水 ☎090-5406-8250(要予約)

■**書道(漢字・仮名・実用細字・ボールペン字) 墨の会** 高齢者対象 主に月3回水曜午前10時～正午 光が丘区民センター6階 月会費3,000円 山内 ☎3930-3175(要予約)

■**朗読サークル千夜一夜座** 第1～3月曜①午前9時5分～10時30分②午前10時35分～正午 男女共同参画センターエー 講師 フリーアナウンサー/田中千寿江 ①②とも入会金3,000円、月会費4,500円 黒柳 ☎070-6406-1018 Eメール chizuenokatari@gmail.com(要予約)

■**詩吟(漢詩・和歌・抒情詩など) 白秀すみれ春日教室** 月3回水曜午後1時～4時30分 春日町青少年館 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 山崎 ☎FAX 3991-8901

■**太極拳春日クラブ** 月3回土曜午後6時～8時 練馬東中 月会費2,000円 初回は無料体験可 相川 ☎080-1203-0924(要予約)

■**優俳句会** 初心者対象 主に第4日曜午後1時～5時 ココネリ3階 年会費2,000円 月会費1,000円 初回は無料体験可 荒木 ☎5387-8407(要予約)

■**暮らしと事業の無料相談会** 4月4日午後1時～4時 ココネリ3階 ねりま行政書士相談センター・福吉 ☎090-4398-4998 Eメール https://www.s-soudan-center.com(要予約)

■**イスラエルダンスを踊る会** 60歳以上の方対象 第2・4日曜午前9時～11時 はつらつセンター豊玉 講師 那須達磨 会費1回100円 高橋 ☎090-5789-4132(要予約)

■**水中運動・水泳 シルバー月曜スイミング** 65歳以上の方対象 月4回月曜午前9時～10時30分 光が丘体育館 講師 松本喜代子 入会金1,000円 月会費2,000円 富永 ☎090-3530-9936(要予約)

■**社交ダンス アポロ会** 高齢の初級者～中級者の女性対象 主に月3回水曜午後1時～5時 光が丘地区区民館 入会金1,000円 会費6カ月3,000円 ひさし ☎3975-1364(要予約)

■**練馬マジックスクール無料体験会** 中高年齢の初心者対象 4月6日午後2時～4時 区役所本庁舎19階 例会…中高年齢の初心者対象 主に第1・3土曜午後2時～4時 区役所本庁舎19階 プロマジシャンが指導 入会金1,000円 月会費1,500円 初回は無料体験可 かねこ ☎080-3461-1108(要予約。午後5時～10時)

■**東アジア近現代史セミナー「尖閣諸島問題の歴史的淵源を考える」** 3月30日午後1時45分～4時30分 ココネリ3階 講師 垂細亜大学准教授/青山治世 参加費700円(学生は500円) 小沼 ☎080-3737-7087

■**ロシア武術 システム東武自主練会** 18歳以上の初心者対象 主に月2回水曜午後7時30分～9時 光が丘地区区民館など 会費1回500円程度 柴田 ☎080-6594-9250 Eメール https://sltg.mystrikingly.com/(要予約)

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

◆**やさしいヨガ教室**▶日時:4月～来年3月の毎月曜午前11時～正午▶場所:総合体育館▶定員:各30名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話で(公社)練馬区体育協会 ☎5393-5420

◆**「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室**▶日時:4月11日(休)午前10時30分～午後1時▶場所:光が丘区民センター2階▶定員:20名(先着順)▶費用:800円▶申込:電話またはファクスで①住所②氏名③電話番号を、4月5日(金)までにいきいきクッキングねりま ☎FAX 3970-4174

◆**下村湖人の浴恩館公園から小金井公園を歩く**▶日時:場所:4月21日(日)

午前9時JR小金井駅集合～浴恩館公園～江戸東京たてもの園～午後0時30分小金井公園解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:1,000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、4月8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

◆**「A笑いヨガ」脳活性化ゲームで笑って元気!**▶日時:④4月21日、5月19日、6月16日の日曜④4月23日、5月21日、6月11日の火曜午前10時15分～11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:ラフターヨガ認定講師/蓮池龍三ほか▶定員:④各15名⑤各10名(先着順)▶費用:1回1,000円▶申込:電話または電子メールで①催し名(参加希望日)②氏名③電話番号を、開催日の前日までにねりまっハッハッハッハ

☎5935-9701 Eメール nerimahha888@gmail.com

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、4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:4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)

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前**▶日時:3月31日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888

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。

笑顔満開 たたみ替え!

表替え	新量	裏返し
¥5,170～	¥12,870～	¥4,180～

即日仕上げ ★重たい家具の移動
朝引き取り→夕方納品 ★仕上げの拭き掃除
防虫シート・竹炭シート 取扱 ★見積り 無料

三代目 白澤聡一

白澤畳店 練馬区旭丘1-63-6

詳しくはホームページで ▶ <http://www.shirasawa-tatami.co.jp>
ご注文・お問い合わせ なごむ いい ゴザ

0120-75-1153

シニあん訪問マッサージ 治療院-練馬-

練馬区すべて訪問可能です!
ご自宅や施設(老人ホームなど)で待てるだけ♪

全日(8～22時)まで電話受付中(^-^-)
☆国家資格者☆“あん摩師”鍼灸師”が行う
訪問リハビリマッサージ/訪問はりきゅう

練馬区豊玉北4-23-9アーバンテラス練馬202

0120-684-481

高齢者の生活をサポートします

在宅生活の安心をサポート

◆緊急通報システムに熱中症アラート機能を追加

NEW
4月から

緊急通報システムとは急病などの緊急時にボタンを押すと、救急車などが駆け付ける仕組みです。部屋の温度・湿度が一定基準を超えると、音声で熱中症の注意喚起をする機能を追加しました。※既に機器をお持ちの方は、順次更新します。



熱中症の危険が分かり安心!

※固定型の機器が対象。

◆見守りICT機器導入費用を一部助成

NEW
4月から

ICT機器を使い自宅で生活している様子などをモニタリングし、異常を検知した際に、離れて暮らす家族に知らせる仕組みです。

例:ドアの開閉を感知!



スマホで暮らしを確認できて安心!

慢性疾患のあるひとり暮らしや高齢者のみの世帯の方などが対象です。対象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。お問い合わせ: 高齢給付係 ☎5984-2774



スマートフォンの使い方をサポート

◆はつらつセンターでいつでもスマホ相談ができます

NEW
4月から

申込 当日会場へ

基本操作について、施設の職員に気軽に相談できます。▶対象:区内在住の60歳以上の方▶時間:午前9時~正午・午後1時~5時▶問合せ:高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068



場所(はつらつセンター)

豊玉、関、大泉、光が丘

こんな方におすすめ!

- 相談内容が決まっている
- 1対1で質問したい



マナーモードについて聞きたい!

こんな方におすすめ!

- スマホを初めて使う
- 講義形式で学びたい



基本操作をしっかりと学びたい!

◆4月の練馬区スマホ教室

申込

電話で練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133(平日午前9時~午後5時)

基本操作や電話・電子メールの使い方などが学べます。▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。

場所	日時
街かどケアカフェ	さくら 8(月)・15(月) 14:00~16:00
	かしわ 8(月)・15(月) 10:00~12:00
	こぶし 18(木)・25(木) 14:00~16:00
	けやき 10(水)・17(水) 14:00~16:00
	はるのひ 5(金)・12(金) 14:00~16:00
はつらつセンター	豊玉 16(火)・23(火) 10:00~12:00
	関 19(金)・26(金) 10:00~12:00
	大泉 10(水)・17(水) 10:00~12:00
	光が丘 5(金)・12(金) 10:00~12:00

4月
から

要介護の方などの紙おむつの支給対象や支給額を拡大



区が指定する紙おむつの中から希望するものを月1回配達します。練馬区の介護保険の被保険者で、介護保険料所得段階1~8(前年合計所得金額320万円未満)の方や、区外の有料老人ホームなどに入所している方へ対象を広げました。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶利用者負担額(月額):注文金額6,000円まで...注文金額の1割の額、6,000円以上...注文金額から5,400円を引いた額 ※入院などで区が指定する紙おむつを利用できない場合は、5,400円まで支給します。



問合せ

総合福祉事務所高齢者支援係【〒176の方...練馬(区役所西庁舎2階) ☎5984-1670、〒179の方...光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7762、〒177の方...石神井(石神井庁舎4階) ☎5393-2818、〒178の方...大泉(大泉学園ゆめりあ1(9階)) ☎5905-5275】

※制度については、高齢給付係 ☎5984-2774。

4月
から

重度障害者・医療的ケアが必要な方の支援を充実

詳しくは、お問い合わせください。

1 勤務中などの介護を提供 NEW

企業などでの就労を支援するため、重度訪問介護や同行援護、行動援護を利用している方を対象にヘルパーを派遣し、通勤や勤務中に必要となる身体介護などを提供します。 ※自営業の方も対象となる場合があります。

2 蓄電池などを給付 NEW

災害時など電気の確保が困難なときでも、医療機器の利用を継続できるよう、人工呼吸器を利用している方を対象に、蓄電池や発電機、カーインバーターを給付します。

3 リフト付き福祉タクシーの利用対象を拡大

外出を支援するため、リフト付き福祉タクシーの予約料・迎車料を助成しています。新たに、精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方で、日常外出時に車いすを利用している方または寝たきりの状態にある方も対象になります。



▲詳しくは区ホームページ

問合せ

1,2 総合福祉事務所【〒176の方...練馬 ☎5984-4609 FAX 5984-1213、〒179の方...光が丘 ☎5997-7796 FAX 5997-9701、〒177の方...石神井 ☎5393-2816 FAX 3995-1104、〒178の方...大泉 ☎5905-5272 FAX 5905-5277】 3 障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215