

ねりま区報

Nerima

よりどりみどりねりま

➔
3/1
令和5年
(2023年)

3

リニューアル!



「お花見散歩マップ」を持って出掛けよう

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」店情報も掲載!

お花見特集記事が読めます▶



春らんまん

ねりまの桜を見に行こう!

練馬区
観光ガイドマップ



わり手観光センター
Information Center

「観光ガイドマップ」もご覧ください

~英語・中国語・韓国語も発行

区内の観光スポットや交通情報を紹介しています。マップを片手に練馬のまちを散歩してみませんか。

▶配布場所:区民事務所、図書館、ねりま観光案内所(※)、石神井観光案内所など

▶問合せ:ねりま観光センター☎4586-1199

※3月2日(木)はお休みします。

◀◀◀ 春の味覚・イベント情報を10面で紹介!

夕日に染まる桜(石神井川)

練馬区名誉区民

まつもと れいじ
松本 零士氏 逝去
心からご冥福をお祈りします

松本零士氏は、去る2月13日に逝去されました。85歳でした。松本氏は昭和13年に生まれ、昭和49年連載開始の漫画「宇宙戦艦ヤマト」はアニメブームを巻き起こしました。平成27年には大泉アニメゲートへ「銀河鉄道999」の星野鉄郎・メーテルのモニュメント設置協力など、区の事業に多大な貢献をされました。▶問合せ:総務係☎5984-2600



3/13 日 から

マスクの着用は個人の判断となります

国は、屋内・屋外を問わずマスクの着用は個人の判断に委ねる方針を示しました。
個人の主体的な選択が尊重されるよう配慮をお願いします。



マスクの着用が推奨される場面



医療機関の受診



医療機関・高齢者施設などへの訪問



通勤ラッシュ時などの電車・バス

- コロナ流行期に重症化リスクの高い方が混雑した場所に行くときは、マスクの着用が効果的です。
- 症状がある場合は外出を控え、やむを得ず外出する場合は人混みを避け、マスクを着用してください。
- 医療機関や高齢者施設などの従事者は、勤務中のマスクの着用が推奨されます。

問合せ 練馬区コールセンター
☎5984-4761

3月は
自殺対策
強化月間

大切な人の悩みに 気づき、支えあおう

長引くコロナ禍で、自殺で命を失う方が増えています。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、私たちにできることを考えてみませんか。

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 気づき・声掛け

感情が不安定になるなどのサインを見たら声を掛け、「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)

話をさえぎらず、丁寧に耳を傾けましょう。

3 相談・支援機関につなぐ

相談窓口	受付日時	相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間	豊玉 ☎3992-1188 北 ☎3931-1347 光が丘 ☎5997-7722 石神井 ☎3996-0634 大泉 ☎3921-0217 関 ☎3929-5381	平日 8:30~17:00
相談ほっとLINE @東京(LINE相談)	毎日 15:00~22:30	保健相談所	

区の取り組みを紹介

区ホームページで配信

● 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、悩んでいる方に気づき、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配信しています。



パネル展を開催

▶ 日時: 3月6日(月)までの午前8時45分~午後8時
(6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

3月1日~8日は女性の健康週間

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



パネル展

▶ 日時: 3月9日(木)までの午前8時45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(水)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】

健康づくりに役立つ動画がたくさん!

- 「マスク老け」を撃退! マスクの下でこっそり顔トレ!
- 女性ホルモンとうまく付き合うコツ
- おうちにある〇〇で!? ココロとカラダが“ととのう”睡眠 など

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

区民事務所の場所

大泉
(東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階)…大泉学園駅直結 ☎3922-1171

光が丘
(光が丘区民センター2階)…光が丘駅直結 ☎5997-7711

早宮
(早宮1-44-19)…平和台駅徒歩8分、氷川台駅徒歩10分 ☎3994-6705

石神井
(石神井庁舎1階)…石神井公園駅徒歩5分 ☎3995-1103

練馬
(区役所本庁舎1階)…練馬駅徒歩5分 ☎5984-4528

関
(関区民センター1階)…武蔵関駅徒歩5分 ☎3928-3046

混雑緩和のために

便利なサービスのご利用を

インターネットで
混雑状況を事前にチェック!
区民事務所の待ち人数が確認できます。また、呼び出しの順番が近づいたことを電子メールでお知らせします。

マイナポータルで
転出届を来庁不要で提出!
詳しくは、マイナポータルをご覧ください。お問い合わせください。▶問合せ: 住民記録係 ☎5984-2796

〈届け出ができる窓口〉

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	平日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します。	平日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) 区民事務所(練馬・石神井を除く)	平日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)	平日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)	平日8:30~19:00 ◎練馬区民事務所のみ土曜9:00~17:00も受け付け。 平日8:30~17:15

※1 平日の午後5時以降と土曜は、マイナンバーカードや住民基本台帳カードを利用したり、海外から転入したりした場合の転入届が受け付けられないことがあります。

※2 転出届のみ、郵送やオンラインでも受け付けます。
 ※3 郵送や練馬年金事務所 ☎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。

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(土)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、廃棄したりした方は、3月31日(金)までに廃車などの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。

▲詳しくはコチラ

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(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

3/10(金) 14:00 東京都平和の日に黙とうを

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。

▶問合せ: 総務係 ☎5984-2600

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(水)	税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537
確定申告・納付	所得税・贈与税	税務署 【練馬東 ☎6371-2332、 練馬西 ☎3867-9711】
	個人事業者の 消費税・地方消費税	

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。応募する団体は、事前に相談してください。

部門	対象となる活動	助成限度額	選考方法
はじめの一步助成	これから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	

▶申込: 福祉部管理課や区ホームページにある手引きをご覧の上、4月3日(月)~21日(金)に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ

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

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6日(月)・7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

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)①講演会・家族懇談会②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の家族・支援者 ※②は本人の参加も可。▶

申込:電話でねりま若者サポートステーション ☎5848-8341(木・日曜を除く)

日時	場所	講師	定員(先着順)
①3/13(月) 14:00～16:30	春日町青少年館	公認心理師/新明一星	30名
②3/18(土) 14:00～16:00	ココネリ3階	-	80名

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 ※1日号は③のみ募集。▶広告サイズ(縦mm×横mm)・料金(1回):①60×120…8万円 ②60×243…16万円③10×235…1万円▶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(土)▶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…1万5000円②60×185…1万5000円③127×185…3万円④260×185…6万円▶刷色:2色(黒・緑)▶発行月:7月▶発行部数:2万5000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22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(土)～来年3月31日(日) ※月単位での申し込み可。▶形式:GIF形式(アニメーションGIF・透過GIFは不可)▶問合せ:いきがい係 ☎5984-4763

トルコ・シリア地震救援金を受け付けています

トルコ・シリアで発生した地震により甚大な被害が発生しています。救援活動・復興支援のため、救援金を受け付けています。▶問合せ:総務係 ☎5984-2600

募金箱の設置場所 5/19(金)まで

区役所庁舎案内(本庁舎1階)、石神井庁舎1階案内、区民事務所(練馬・石神井を除く)

※いただいた救援金は、日本赤十字社に振り込みます。

口座振り込みも受け付けています 5/31(水)まで

詳しくは、区ホームページをご覧ください。



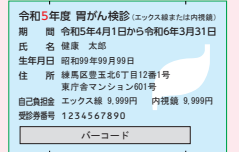
がん検診を受けましょう

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

がん検診には **受診券** をお持ちください!

4月から受診券(チケット)が必要です

対象の検診が一目で分かるよう、受診券をチケット化しています。対象の方には3月下旬に送付します。



※75歳以上の方、令和4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。

練馬区医師会へ申し込み

5月分の申し込みは3月31日(金)まで!

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

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(日)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、4年度に区の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。▶費用:1,000円

肺がん検診

▶対象:区内在住で、来年3月31日(日)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:300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円)

乳がん検診

▶対象:区内在住で、来年3月31日(日)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、4年度に受けた方は受診できません。▶内容:問診、マンモグラフィ(乳房エックス線検査)、視触診(★のみ)▶費用:900円

場所	
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	つかさクリニック(東大泉1-28-6)
浩生会スズキ病院(栄町7-1)	関根ウィメンズクリニック(早宮2-24-10)
小山クリニック(石神井町3-19-17)★	練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック(練馬1-4-1)
じぶクリニック(石神井台7-22-3)	薬師堂診療所(南田中3-26-3)
島村記念病院(関町北2-4-2)	練馬区医師会医療健診センター(高野台2-23-20)
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	

協力医療機関へ申し込み+++++

協力医療機関の一覧は、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。

胃がん検診(内視鏡検査)

※エックス線検査と選択できます。

▶対象:区内在住で、来年3月31日(日)現在50歳以上の方 ※4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 ※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 ※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3月下旬に送付します。

子宮がん検診

▶対象:区内在住で、来年3月31日(日)現在20歳以上の女性 ※4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する場合は1,000円)

ボランティア

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22日~来年3月9日の土曜午後2時~5時【20日制】▶**場所:**中村橋区民センター▶**定員:**15名(抽選)▶**費用:**2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。▶**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住所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

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20日(必着)までに学校教育支援センター ☎6385-9911

住まい・まちづくり

耐震改修相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。 ※助成に関する相談は予約不要。▶**日時:**3月12日(日)午後2時~5時の間の30分▶**場所:**区役所本庁舎19階▶**申込:**3月8日(水)までに電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

働く

図書館専門員 【会計年度任用職員】

▶**対象:**司書の資格がある、または図書館の勤務経験がある方▶**期間:**4月~来年3月(再任する場合あり)▶**日時:**午前8時30分~午後5時15分(月16日) ※土・日曜、祝休日

勤務あり。▶**場所:**光が丘または練馬図書館▶**内容:**資料の利用案内・相談・選定、企画立案支援など▶**採用予定数:**若干名(書類選考・面接)▶**報酬:**月額19万9947円 ※交通費支給。 ※期末手当・社会保険あり。▶**申込:**光が丘図書館や区ホームページにある募集案内をご覧の上、3月7日(必着)までに光が丘図書館 ☎5383-6500

お休みします

〈平和台体育館 ☎5920-3411〉…3月13日(月)・14日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは15日(水)・16日(木)も利用できません。

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中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(午前11時~午後7時)

場所	日程
サンライフ練馬	3/15(水)
東大泉地区区民館	3/17(金)

※時間はいずれも9:15~11:00。

初心者混声コーラス教室 ~音楽を作り上げる

▶**対象:**区内在住の60歳以上の方▶**日時:**4月~来年3月の第2・4木曜午前10時30分~正午【24日制】▶**場所:**はつらつセンター豊玉▶**講師:**ソプラノ歌手/清水映子▶**定員:**25名(抽選)▶**費用:**200円▶**申込:**3月15日(水)までに電話で同所 ☎5912-6401

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7日(水)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

脳を鍛えて、仲間づくり! ~認知症予防脳活プログラム



認知機能の低下を予防する講座です。希望する方は、区ホームページにある募集要項をご覧の上、3月31日(必着)までに申し込んでください。 ※募集要項の送付を希望する方は、3月15日(水)までに電話で介護予防係へ。▶**対象:**自分で通える区内在住の65歳以上で、プログラム終了後もグループで活動を続けられる方 ※要介護認定を受けている方を除く。▶**問合せ:**介護予防係 ☎5984-2094

募集要項はコチラ▶



プログラム名	日時・場所など
スマホで脳活編	▶ 日時: 5/11~8/10の毎木曜⑩10:00~12:00⑪13:30~15:30【5/18、6/15を除く。12日制】▶ 場所: 光が丘区民センター5階▶ 内容: グループでLINEなどの使い方を学び交流を深める
脳活体操編	▶ 日時: 5/19~7/7、8/18、9/15の金曜10:00~11:30【10日制】▶ 場所: ルネサンス富士見台(貫井3-12-33)▶ 内容: 頭と体を同時に使う運動や有酸素運動にグループで取り組む
絵本読み聞かせ編	▶ 日時: 5/16~9/12の毎火曜14:00~16:00【8/15を除く。17日制】▶ 場所: サンライフ練馬▶ 内容: 読み聞かせの技術を習得し、子どもなどとの交流を目指す

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 ※小児科医が診療。	平日の20:00~22:30 土曜・日曜・祝休日の18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 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、15:00~16:30、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	土曜の18:00~21:30 日曜・祝休日の10:00~11:30、13:00~14:00、18:00~21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 予約も可
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。

予約も可 …開始30分前~終了1時間前に電話で各診療所へ

新型コロナの抗原検査 要予約

(1)練馬休日急患診療所 ☎3994-2238
(2)石神井休日急患診療所 ☎3996-3404

検査費用は無料です(初診料などは掛かります)。▶**対象:**新型コロナの感染が疑われる方▶**日時:**日曜・祝休日①午後1時30分~3時②午後3時~5時▶**持ち物:**新型コロナワクチンの接種記録が分かるもの▶**申込:**当日午前9時30分~11時30分に電話で各診療所へ

予約も可 要予約

練馬区医師会
ホームページでも
予約できます



●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

●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

5日(日)	コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
12日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	中島整骨院(土支田1-31-11)	☎5755-3828
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
19日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
21日(祝)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	いとう接骨院(田柄3-23-11)	☎3999-0009
	てらす接骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
26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
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789

毎日午前9時・正午・午後8時の3回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。

※区ホームページやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧になれます。

※番組へのご意見、ご要望を広報戦略係にお寄せください。▶**問合せ:**広報戦略係 ☎5984-2693



子ども・教育

令和4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。4年度分の申請をしていない方は、幼稚園にある申請書を、3月31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月の育児栄養歯科相談

▶対象:0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しています。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	5(水) 9:00~10:00	40名
北 ☎3931-1347	7(金) 9:00~10:00	35名
光が丘 ☎5997-7722	19(水) 9:00~10:15	30名
石神井 ☎3996-0634	28(金) 9:00~10:00	40名
大泉 ☎3921-0217	10(月) 9:00~10:00	25名
関 ☎3929-5381	10(月) 13:00~15:00	30名

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	4(水) 13:00~15:00	24組
北 ☎3931-1347	10(月) 13:30~16:30	20組
光が丘 ☎5997-7722	22(土) 9:00~12:00	30組
石神井 ☎3996-0634	15(土) ①9:00~12:00 ②13:15~16:15	各30組
大泉 ☎3921-0217	25(水) 13:30~16:00	10組
関 ☎3929-5381	8(土) ①9:00~10:30 ②10:30~12:00	各10組

※時間はいずれも1時間30分程度。

スポーツ

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で①教室名(1~6)の別。②はA⑥、⑥はA~⑥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⑦②はまわし、③はラケットの貸し出し希

望の有無を、3月13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 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2日~16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:114円

2 相撲

▶対象:4歳児~中学生▶日時:①4月2日~16日②5月28日~6月11日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日③4月23日④6月18日(日)。▶場所:総合体育館▶定員:各30名(抽選)▶費用:114円

3 硬式テニス

▶対象:15歳以上の方(中学生を除く)▶日時:4月7日~5月19日の毎金曜午後7時~9時【5月5日を除く。6日制】※予備日5月26日(金)。▶場所:夏の雲公園庭球場▶定員:40名(抽選)▶費用:1,500円

4 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9日~23日の毎日曜午前10時~正午【3日制】※予備日30日(日)。▶場所:総合体育館▶定員:40名(抽選)▶費用:114円

5 ジュニア陸上

▶対象:小学生▶日時:4月9日(日)・29日(祝)、5月20日(土)、6月11日(日)・24日(土)、7月30日(日)、9月23日(祝)、11月5日(日)・19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:342円

6 水泳

▶日時・対象:4月13日~6月22日の毎木曜【5月4日を除く。10日制】①女性の部(60歳未満)・午前10時~正午②60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④小学生の部(新小学1~6年生)・午後4時~5時30分▶場所:上石神井体育館▶定員:各45名(抽選)▶費用:380円

秩父青少年キャンプ場で自然を楽しもう!

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(月)~10月31日(火)です。 ※区の事業などで利用できない日があります。▶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、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☎5984-4691



バンガロー

人数	申込(先着順)
10名以上	利用日の7日前までに電話で青少年係へ
9名以下	利用日の3カ月前~7日前に電話で青少年係へ

趣味と仲間づくり講座

エン 縁ジョイ! 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~F)の別)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、3月22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)
A 能楽の世界へ~謡曲「藤」を謡う(宝生流)	4/7~28の毎金曜 13:30~15:30【4日制】	30名
B やさしい民謡~三味線・尺八で唄う	4/12~5/17の毎水曜 13:00~16:00【5/3を除く。5日制】	30名
C 木彫り体験~壁掛け制作 ▶費用:2,000円 ▶持ち物:エプロン、彫刻刀(貸し出しあり)	4/15~5/20の毎土曜 12:30~15:30【4/29、5/6を除く。4日制】	15名
D やさしい日本舞踊 ▶費用:1,500円 ▶持ち物:着物(浴衣可)、足袋、舞扇子	4/22~5/20の毎土曜、5/25(木) 18:00~19:30【6日制】	30名
E はじめての詩吟・今様・和歌~心と体の健康に楽しく吟じましょう	5/13~27の毎土曜 14:00~16:00【3日制】	20名
F 40代からのフラダンス	5/19、6/2・16の金曜 14:30~15:30【3日制】	30名

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。

■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・3(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中村かしわ地域包括支援センター③サンライズ練馬 ①~③とも年会費2,000円、教材費実費 田中☎090-5307-2780(要予約)

■人物画研究 デッサン夢作(①1日デッサン②半日デッサンと半日クロッキー) 月2回水曜または木曜午前10時~午後4時30分 生涯学習センター ①②とも入会金2,000円、会費1回1,500円(クロッキーのみは750円)、教材費1回1,500円(クロッキーのみは750円) 稲垣☎6915-8603(午後7時~9時) [Eメール ha-inagaki@nifty.com](mailto:ha-inagaki@nifty.com)(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審査員が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 産経国際書展への出品あり 河口☎080-3489-7548 [Eメール zmr.723@gmail.com](mailto:zmr.723@gmail.com)(要予約)

■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 宮田☎3948-7241(要予約)
■精神保健に関する講演会「①統合失調症の薬の効用と副作用②親ある間に親亡き後を」 ①3月11日②26日午後2時~4時 ココネリ3階 講師 大泉病院精神科医師/酒井良江ほか ①②とも参加費500円 NPO法人練馬すずしろ会☎090-9809-8591 [Eメール rsc03465@yahoo.co.jp](mailto:rsc03465@yahoo.co.jp)(要予約)
■歴史研究会(近代日本史) 初級者対象 第2金曜午後1時~4時 石神井公園区民交流センター 入会金500円 月会費200円 今井☎090-4700-6039(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
■太田マサ子パッチワーク教室作品展2023年 3月31日~4月2日午前10時~午後6時(31日は正午から。2日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 太田☎3926-2663
■歌と挨拶用語で楽しく学ぶ中国語発音公開講座(①四川省民謡「康定情歌」②挨拶用語) ①3月18日②19日午後1時30分~4時30分 区役所本庁舎19階 講師 元日中学院副学院長/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)

■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)
■武蔵関歌謡ボイス(発声・新曲指導) 第1・3木曜午後2時~4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長/しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は500円で体験可 米田☎FAX 3970-6261
■第34回ねりま人形劇フェスティバル 3月25日午前11時~午後3時 光が丘区民センター4階 入場無料 練馬人形劇サークル連絡会議・飯澤☎3923-6667

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ドリームハイソ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。

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:3月26日(日)・大泉学園町体育館、4月2日(日)・9日(日)・総合体育館、16日(日)・光が丘体育館、23日(日)・中村南スポーツ交流センター いずれも午前9時から▶費用:1チーム1万5000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10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」

障害のある方が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

Table with 2 columns: 場所, 日時. Rows include 大泉図書館 and ココネリ2階.

初級日本語講座 ~にほんごのきょうしつ

▶対象:初めて日本語を習う外国人の方▶日時:4月4日~7月25日の毎火・金曜午前9時45分~11時45分

【5月5日を除く。32日制】▶場所:文化交流ひろば▶定員:30名(面接)▶テキスト代: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。

勤労福祉会館の催し

▶場所:勤労福祉会館▶定員:各30名(先着順)▶申込:1 2 4月12日(水) 3 19日(水)までに電話で同所 ☎3923-5511

働き方改革講座「経営者、人事が知っておくべきポイント~去年と今年の職場の法律改正」

▶日時:4月14日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/角山史朗

2 ライフプラン講座「知って得る相続対策のあれこれ」

▶日時:4月15日(土)午後2時~4時▶講師:司法書士/内山誠▶費用:200円

3 知って役立つ労働法「労働トラブル対策講座」

▶日時:4月21日(金)午後6時~8時▶講師:特定社会保険労務士/萩原一郎

ミニコンサート~春

▶対象:小学生以上▶日時:4月16日(日)午後2時~3時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶曲目:メンデルスゾーン/無言歌集より「春の歌」Op.62-2など▶出演:近藤伸子(ピアノ)▶定員:100名(抽選)▶費用:100円▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、3月24日(必着)までに〒177-

0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート ~ベートーベンの室内楽

▶対象:中学生以上▶日時:3月25日(土)午後1時30分~3時⑧午後3時30分~5時▶場所:石神井松の風文化公園管理棟▶定員:各16名(抽選)▶費用:300円▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①催し名(⑧⑨の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、3月10日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと

文化館分室へ▶問合せ:石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

ふるさと文化講座「中世豊島氏末裔のご先祖探し」

▶日時:4月15日(土)午後2時~4時▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶講師:駒沢女子大学非常勤講師/今野慶信▶定員:90名(抽選)▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①講座名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、3月22日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

練馬交響楽団 第77回定期演奏会 6/17(土) 対象:小学生以上▶日時:6月17日(土)午後1時30分開演▶場所:所沢市民文化センターミュージズ(埼玉県所沢市並木1-9-1)▶曲目:R.シュトラウス/組曲「薔薇の騎士」、ブラームス/交響曲第2番など▶出演:金洪才(指揮)、練馬交響楽団(管弦楽)▶入場料:1,000円(全席自由)▶区の担当:文化振興係▶申込:電話または同ホームページでカンフェティチケットセンター ☎0120-240-540(平日午前10時~午後6時)▶問合せ:練馬交響楽団 ☎050-3144-1204



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

Table with 5 columns: 教室名, 曜日, 時間, 場所, 受講料. Rows include 歌謡ボイス, 俳句入門, 折り紙, 吹き矢, ポトルシップ, 朗読, 書道, カメラ, 手品.

※1 ①10:00~12:00②13:00~15:00 ③13:00~16:30④13:30~15:30 ⑤14:00~16:00.

※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。

◆江古田プチバザール 餅つき大会▶日時:3月5日(日)午前11時~午後3時▶場所:音大通り広場緑地(栄町38-5)

▶問合せ:江古田駅北口商店会・佐久間 ☎080-3203-8859

◆水中健康体験教室▶対象:18歳以上の方▶日時:3月10日~31日の毎金曜午前9時30分~11時【4日制】▶場所:平和台体育館▶講師:レインポー健康体操インストラクター/齋藤みどり▶定員:15名(先着順)▶費用:2,000円▶申込:3月9日(休)までに電話でSSC平和台 ☎5921-7800(平日午前9時~午後5時)

◆障害のある人もない人も一緒にあそぼう▶日時:3月12日(日)午前10時~午後3時▶場所:光が丘体育館▶内容:グラウンド・ゴルフ、ターゲットパードゴルフ、インディアカ、ティーボールなど▶持ち物:上履き▶申込:当日会場へ▶問合せ:練馬区レクリエーション協会・下関 ☎6763-3260

◆講演会「すこやかに、美しく老いる~人生100年時代の過ごし方」▶日時:3月18日(土)午前10時~11時30分▶場所:ココネリ3階▶講師:筑波大学教授/山田実▶定員:120名(先着順)▶費用:500円▶申込:電話または同ホームページでNPO法人成年後見のぞみ会・吉浦 ☎080-5092-1089

◆ノルディックウォーキングin嵐山渓谷▶対象:小学生以上 ※小学生は保護者同伴。▶日時・場所:3月21日(祝)午前9時東武東上線武蔵嵐山駅集合~大平山(埼玉県比企郡)~嵐山展望台~菅谷館跡~午後3時集合場所解散(約12km)▶定員:30名(先着順)▶費用:1,000円(ポールのない方は別途500円)▶申込:電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ポールの有無を、3月18日(土)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆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25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17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)

◆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(日)~28日(火)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10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

◆テニス教室(A~D)G日一般日ナイター▶日時:4月4日~5月9日の毎火曜▶午前9時~10時50分▶午後11時5分~午後0時55分、5月18日~6月22日の毎木曜▶午前9時~10時50分▶午後11時5分~午後0時55分、6月5日~7月10日の毎月曜▶午前9時~10時50分▶午後11時5分~午後0時55分、6月2日~7月7日の毎金曜▶午後7時~8時50分【6日制】▶場所:A B F ~I夏の雲公園庭球場 C D土支田庭球場▶定員:A B F ~I各45名 C D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:5歳児~小学生▶日時:4月7日~6月30日の毎金曜午後3時~4時30分【5月5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

◆簿記講座「日商簿記3級」▶日時:4月8日~5月27日の毎土曜午前9時30分~午後4時【5月6日・13日を除く。6日制】▶場所:練馬西法人会▶定員:15名(先着順)▶テキスト代など:1万2000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16日(休)までに同所 ☎3923-7272 FAX 3923-7285

◆小学生・女性サッカー教室▶対象:A新小学3~6年生B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:練馬総合運動場公園▶費用:A6,000円B7,000円▶申込:電話または電子メールで①教室名(A/B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

春の区民文化祭

▶場所:1 2 4 ~ 7生涯学習センター 3 向山庭園▶問合せ:1 ~ 7生涯学習センター ☎3991-1667 8 練馬区俳句連盟事務局・水村 ☎090-5767-1666 9 練馬区川柳連盟事務局・町井 ☎090-4618-9796 10 民謡大会▶日時:4月2日(日)午前10時30分~午後6時

11 詩吟剣舞詩舞大会▶日時:4月16日(日)午前11時~午後4時30分

12 いけ花とお茶の会▶日時:4月22日(土)・23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)。

13 バレエ・モダンダンス春の祭典▶日時:4月23日(日)午後4時~7時

14 寄席演芸大会▶日時:5月14日(日)午後1時30分~4時45分

15 三曲演奏大会 邦楽(箏・こと)・三絃(さんげん)・尺八▶日時:5月21日(日)午前11時~午後4時45分

16 フォークダンス大会▶日時:5月28日(日)午後1時30分~4時15分

17 俳句大会 詳しくは、4月上旬に区立施設で配布するチラシをご覧ください。▶費用:1,000円

18 いしがいい川柳誌上大会 応募作品は6月上旬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31日(消印有効)

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街▶日時:3月3日(金)午前9時から▶問合せ:栗原 ☎3998-3800

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14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19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19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(もののもの) ☎3997-4333(先着30店)

包丁切れなくて困っていませんか? 丁寧な研ぎで好評です! ☎090-9642-2427 包丁・ハサミ研ぎグループ練馬 練馬区下石神井2-10-13

※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。

練馬果樹あるファーム

摘みたてのイチゴを味わおう!

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	栽培品種
みやもとファーム(高松1-39-5)	章姫、紅ほっぺ、おいCベリー
加藤農園(三原台3-7)	紅ほっぺ、おいCベリー、やよいひめ、スターナイト

●直売所

場所	栽培品種
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。

取材の様子を
特集号2面で
紹介!



1粒1粒細かなところまで気を配り、心を込めて育てています。スーパーでは買えない、新鮮な完熟イチゴです。ぜひご賞味ください! 加藤農園 加藤博久さん

四季の香ローズガーデン

春のイベントに参加しよう! 3/18(土)~4/16(日)

3月下旬から約1万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。▶場所・問合せ:四季の香ローズガーデン ☎6904-2061



催し名など	日時	定員(抽選)	申込
1 春のローズガーデンマルシェ ※荒天中止。	4/1(土)・2(日)・9(日) 10:00~16:00	—	当日会場へ
2 春のプリザーブドアレンジメント ▶講師:第一園芸(株)/中川桃 ▶費用:5,000円	3/25(土)①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各21名	要申込
3 親子で作る! ポンポンうさぎのイースターアレンジメント ▶対象:小学生以下のお子さんと保護者 ▶費用:1組700円	3/26(日)①10:00~11:00 ②14:00~15:00	各14組	
4 ハーブで作る寄せ植え教室 ▶費用:3,500円	4/15(土)①10:30~12:00 ②14:00~15:30	各20名	
5 ゴーヤで緑のカーテンを育てよう! ▶費用:500円	4/16(日)①10:00~11:30 ②14:00~15:30	各23名	

2~5の申し込み方法

往復ハガキまたは同ホームページで①催し名(2~5と①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2/23日10時4/31日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ

他にもイベント盛りだくさん! 詳しくはコチラ▶



はたらくくるま大集合!

3/21(祝) 10:00~12:00 (雨天中止)

パトカーや白バイ、消防車などが集まります。乗車体験や撮影をお楽しみください。▶申込:当日会場へ

23区で唯一の群生地

清水山の森のカタクリを觀賞しよう!



▶対象:18歳以上の方 ▶日時:3月27日(月)午前9時30分~正午 ▶場所:清水山の森(大泉町1-6) ▶定員:10名(抽選) ▶申込:往復ハガキまたは同ホームページで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、3月16日(必着)までに〒177-0051 関町北1-7-14 関町リサイクルセンター ☎3594-5351



Instagramでも春の写真を紹介



旬の野菜を買うならココ!

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11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)

西武グリーンマルシェにも出店!

「チームねりまde女子マルシェ」が東京都女性活躍推進大賞特別賞を受賞

「話して・知って・食べて・楽しんで・つながる」をコンセプトに、女性農業者のつながりと活躍の場を生み出した点が評価されました。▶問合せ:男女共同参画担当係 ☎5984-4518