

交通規制のお知らせ

～皆さまのご協力をお願いします～

大会日程 **3月24日(日)**
 光が丘公園 8:00スタート
 規制時間 **7:40～11:20**

- 光が丘公園外周道路および光が丘駅前大通りは、大会前日19時から交通規制の解除まで、駐車禁止の規制がかかります。規制時間中の駐車はできません。
- 交通規制及び迂回、コース横断等については、現場の大会係員の指示に従ってください。
- 路線バスの一部が運休・迂回運行します。詳しくは、3月上旬から大会ホームページ、バス会社ホームページでお知らせします。
- ランナー通過中は、道路の横断が制限されます。
- イベント開催中はマラソンコース周辺上空に、主催者の許可なく無人航空機(ドローン・ラジコン機等)を飛行させることはできません。

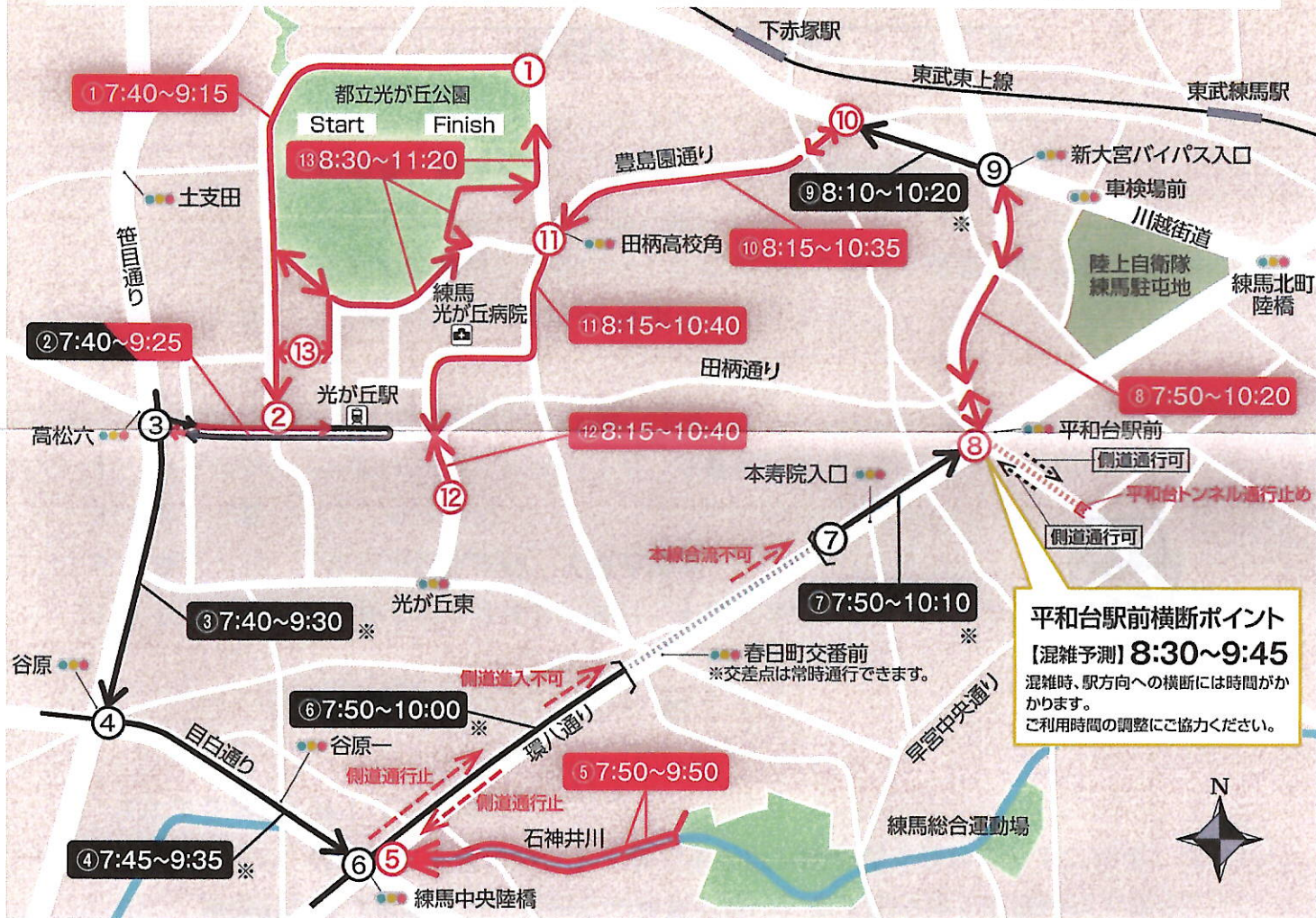
⚠ 規制時間は目安であり変更する場合があります。

【凡例】 : 矢印方向通行止め

: 矢印方向車線規制

17:40～9:15 : 規制時間

※笹目通り、目白通り、環八通り、川越街道は中央寄り車線の通行可。左折はできません。



平和台駅前横断ポイント
 【混雑予測】8:30～9:45
 混雑時、駅方向への横断には時間がかかります。ご利用時間の調整にご協力ください。

練馬光が丘病院への経路

●練馬光が丘病院には、光が丘公園外周を時計回りに迂回してください。ご迷惑をおかけしますが、迂回や出発時間の調整についてご協力をお願いいたします。



光が丘警察署からのお知らせ

- コース及び会場周辺で不審な人、ものを見かけたら、すみやかに110番してください。
- 東京都内の多くの地域で、無人航空機(ドローン・ラジコン機等)を飛行させることが禁止されています。許可なく飛行させた場合、処罰されることもあります。



たくさんの
笑顔が走る
首都東京

荒天時等の開催可否は、以下でお知らせします。

【自動音声サービス】
 050-3665-9603 (当日5:00～11:00)
 【大会公式ホームページ】



大会ホームページ

【お問合せ】

練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局
 電話：03-5984-3555
 〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1
 練馬区スポーツ振興課内(本庁舎8階)

新型コロナウイルスワクチン

無料での接種は

令和6年**3月31日**で

終了します



©2011練馬区ねり丸

令和5年9月20日から令和6年3月31日の
期間中に、接種は一人1回までです（初回接種を除く）。
※ ご希望の方は期間内に余裕をもって受けてください。
※ 令和6年度以降は全額または一部自己負担での
接種となる見込みです。

詳しくは練馬区公式ホームページをご確認ください。

練馬区 コロナワクチン

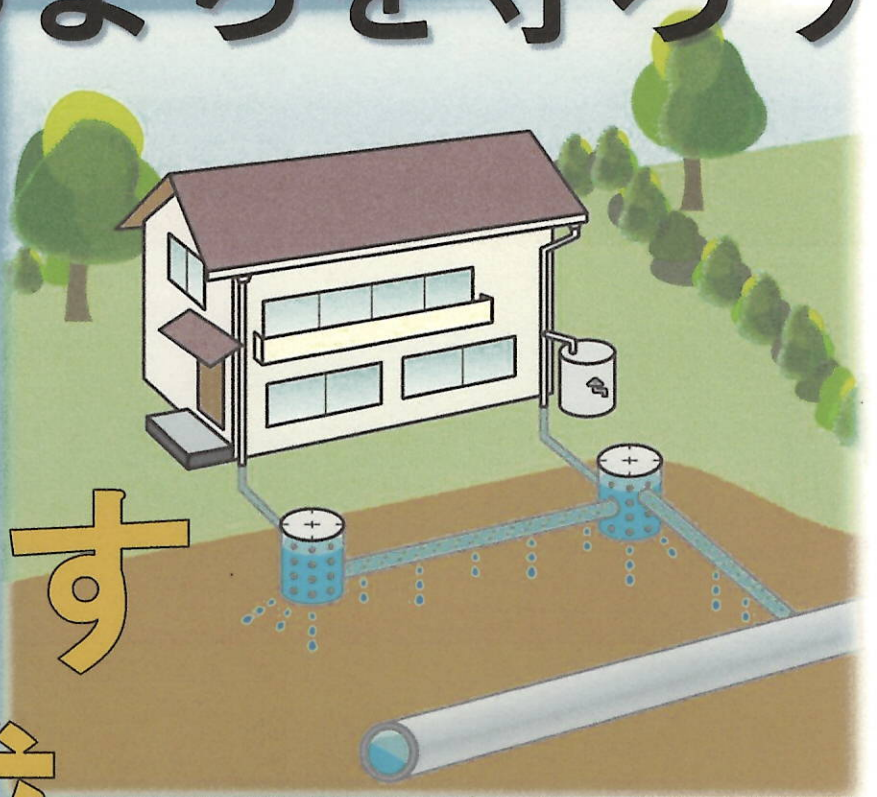
検索



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（R6.3.29まで）

☎0120-427-417（平日9:00～17:00）

みんな 水害からまちを守ろう



浸透ます 助成



©2011練馬区ねり丸

練馬区では一定条件のもと
雨水浸透施設の設置費用を助成しています

【練馬区HPからご確認ください】

宅地内に雨水浸透ますを設置することで
河川や下水道に流れる雨水を減らし
浸水被害が軽減されます。

浸透ますを設置して
水害からまちを守りませんか！



練馬区 雨水助成

検索

助成制度の問い合わせ：土木部計画課総合治水係
03-5984-2074

練馬区ジュニア・オーケストラ



Nerima Junior Orchestra

団員募集

学校や学年の垣根を超えた仲間と、一緒に音楽を楽しみませんか？

練馬区ジュニア・オーケストラの令和6年度新入団員を募集します！

オーディション日程 ▶ 4 / 13 (土) 14:00～ 練馬区立生涯学習センター分館 音楽室 (西武池袋線 練馬高野台駅より徒歩15分)

募集楽器 弦楽器 … ヴァイオリン、ヴィオラ、チェロ*、コントラバス*
管楽器 … フルート、オーボエ**、クラリネット、ファゴット**
ホルン**、トランペット**、トロンボーン**

打楽器*
※(*)は、ピアノ等ほかの楽器の経験があり、楽譜が読める方なら未経験者も応募可。
※(**)は、中学生以上で、ピアノ等ほかの楽器の経験があり、楽譜が読める方なら未経験者も応募可。

応募方法や楽器別の対象条件など詳しくは、練馬文化センターHPをご覧ください！

対象 令和6年4月1日現在、次の項目に当てはまる方
①練馬区内在住・在学の小学4年生～17歳の方
②土曜日(月3回・不定期) 14:15～16:30に生涯学習センター分館で行う練習に参加できる方
③原則、希望する楽器の経験がある方
④楽譜が読める方
※その他、楽器別の対象条件があります。

申込締切 3 / 18(月) 必着



【出演】

江戸桜太鼓

せんばジュニア

せんば颯

ねりまジュニア和太鼓音楽祭 2024

令和6年3月15日(Fri.)

開演：19：00

(開場：18：30)

会場：練馬区立生涯学習センター

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北6丁目8番1号

後援：練馬区教育委員会 / 練馬区太鼓連盟

主催：石神井太鼓保存会 せんば太鼓

問合せ先：090-5427-5297(代表：山本)

senbadaiiko@gmail.com

◇チケット料金：500円◇

【自由席】

※お求めは当日、会場にて
お願いいたします。

せんば太鼓公式アカウント

はじめました!

友達追加をお願いします。



つらい気持ち、相談してください あなたの気持ちに寄り添います

【こころの健康相談】

- 豊 玉保健相談所 ☎3992-1188
- 北 保健相談所 ☎3931-1347
- 光が丘保健相談所 ☎5997-7722
- 石神井保健相談所 ☎3996-0634
- 大 泉保健相談所 ☎3921-0217
- 関 保健相談所 ☎3929-5381

東京いのちの電話 ☎3264-4343

悩みに応じた
相談窓口の紹介



練馬区ホームページ

生きるのがつらいと
感じた時はこちら



相談ほっとLINE@東京

3月 は 自殺対策強化月間です

練馬区保健予防課

古着・古布の 資源回収します！

練馬区からのお知らせ



令和6年4月12日（金）から
以下の施設で古着・古布回収を始めます！

回収日	回収時間	回収施設
毎月 12日と 22日	8:30 ~ 9:30	北町第二地区区民館（北町6-24-101）
	10:00 ~ 11:00	早宮地区区民館（早宮4-14-5）
	12:30 ~ 13:30	春日町地域集会所（春日町5-30-1）

回収時間に「古着・古布回収中」の、のぼり旗を立てて回収します。施設ではお預かりしませんので、回収時間内にお持ちください。雨天でも回収します。
※交通事情により、回収車が多少遅れることがあります。

回収できるもの



回収できないもの



中身が確認できる透明や半透明の袋でお出してください

回収した古着・古布は、中古衣料や工業用ぞうきん、フェルトに再利用します。

※地域の集団回収に参加されている方は、集団回収でお出してください。
※上記以外の定期回収については、区ホームページ、または冊子「資源・ごみの分け方と出し方」をご覧ください。

お問合せ
練馬区清掃リサイクル課
電話5984-1097

