

ねりま 区報

Nerima

★ 11/21 令和7年
(2025年)

第2098号 毎月1日・11日・21日発行

発行/練馬区 編集/広聴広報課
〒176-8501 豊玉北6-12-1
☎03-3993-1111(代表)
FAX 03-3993-1194
<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>

粗大ごみの申し込みはお早めに

ごー なな まる さん ご み きゅつ きゅつ

5703-5399

年末に向けて申し込みが大幅に増えるため、年内に収集・持ち込みができる場合があります。区HPからも申し込みます。



日常の家事を仕事に ／訪問介護で人を支える

訪問介護は、介護が必要な高齢者の在宅での暮らしを支援するサービスです。今回、掃除・洗濯、買い物代行、調理などの家事を援助する訪問介護員（訪問ヘルパー）に、仕事のやりがいや介護職の魅力についてインタービューしました。問高齢社会対策課計画係 5984-4584 FAX 5984-1214



訪問ヘルパー／宮澤佐智子さん

詳しくは2・3面へ

人は何の為に仕事をするのでしょうか。多くの志ある公務員は、立身出世ではなく、国民全体の為に優れた仕事をする事、それ自体を生き甲斐としています。私も、自分の歴史観と良心だけに従って仕事をしました。どんなに苦労が多くとも、必ず誰かが見ていてくれる。そう信じていました。士は己を知る者の為に死す。上司・同僚、議員さん達と一緒に死んだからこそ生涯、存分に仕事が出来たのです。今回の来訪は、魂に響く、嬉しい驚きでした。引き続き我が練馬区の職員と一緒に全力を尽くそう。心に誓っています。

練馬区長 前川耀男

先月末、東京都と国土交通省の幹部が私を訪ねて見えました。都が住宅政策を見直す事になり、現行体系を構築した私は直接この身で担当ましたが、重要な契機となつたのが住宅政策でした。バブルで住宅政策懇談会を設置し、初めて国から部長を招き私が下に付きました。カプセルホテルに泊まって作業し、私一人で報告を書き上げました。若い私が初めて全力投球した忘れられない仕事です。

その後は、次から次に大課題を命じられました。バブル崩壊で頓挫した臨海副都心開発の再開、空前の財政難を切り抜けた都政史上初めての職員給与削減、バラマキの見直しと認証保育所など新規施策を組み合わせた福祉改革。中でも最も苦労したのは、初めて東京一極集中を、日本を牽引するエンジンと位置付けた、積極的な政策展開でした。東京への投資の再集中、羽田空港の国際化、外郭環状道路の再着工など死力を尽くしました。



5階の窓から

未経験から始める、生活を支える介護

問合せ 高齢社会対策課計画係☎5984-4584



(株)みんなのかいご 訪問ヘルパー／宮澤佐智子さん

●知識ゼロから介護の世界に

介護職を始めたきっかけは、親の介護が必要になったときに役立つ知識を得たいと思ったからです。介護の経験が全くなかったので、最初は「勉強させてもらおう」という気持ちで、**資格を取得できる「介護スタッフ研修」**を受講しました。

やりがいは、利用者の方から感謝の言葉をいただけることです。とても励みになります。

●日常生活の延長が仕事に

介護職には「身体的に大変」などのマイナスイメージがありました。研修を受講し、自分が当たり前のようにやっている家事も、年齢を重ねると難しくなることを知り、掃除・洗濯など家事援助のサービスが求められていることに気付きました。逆に、**日常生活の延長が仕事になると**いうハードルの低さが、一步踏み出す勇気になりました。

●プライベートとの両立も充実

訪問介護は**週1日1時間からでも働ける**ので、プライベートと両立しやすく、子育て中の方も多く働いています。子どもの学校行事や体調を崩した時に休みをとることになってしまっても、柔軟に対応していただけます。心的負担がなく休める環境は、**誰にとっても働きやすい**と思います。

●ライフステージに合わせて成長できる

家事援助の仕事を1年間続け、介護の仕事にもっと深く関わりたりなり、**身体介護ができる資格を取得するため「介護職員初任者研修」**を受講しました。子どもが大きくなったら、国家資格である介護福祉士の資格取得に挑戦したいです。職場には40~50代で初めて介護職に携わる方や、セカンドキャリアとして活躍している方もいます。どのタイミングで介護の世界に飛び込んでもキャリアアップでき、**ライフステージに合わせて成長できるのも、介護職の魅力**だと思います。



利用者の声
いつも明るくはつらつと
働いてくれて、
とても助かっています!

- ## 1日の流れ
- | | | |
|-------------|---|--|
| 8:40 | 出勤
職場に立ち寄らず、
利用者宅に直行できます | |
| 9:00~10:00 | 1件目の利用者宅へ
掃除や洗濯を行います | |
| 10:20~11:20 | 2件目の利用者宅へ
日用品や食材などの買い物代行・調理を行います | |
| 11:40 | 一時帰宅！昼食タイム
お昼をとったり、自宅の家事を済ませたりします | |
| 13:00~14:00 | 3件目の利用者宅へ
トイレや浴室、キッチンなどの水回りを掃除します | |
| 14:20 | 帰宅
お疲れ様でした！ | |

※感染症予防のため、勤務中はマスクを着用していますが、撮影のため外しています。

あなたも訪問ヘルパーに！

区独自 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びます。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、事前説明会に参加してください。**対**来年1月19日(月)・21日(水)・22日(木)・28日(水)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 **※28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〉

日来年1月14日(水)午前10時~11時35分 **場**ココネリ3階 **定**60名
(抽選) **申**12月15日(月)までに練馬福祉人材育成・研修センターHPまたは電話で同センター☎6758-0145 **※**結果は12月下旬に通知します。 **※**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。



練馬区介護サービス事業者連絡協議会会長／加藤均さん

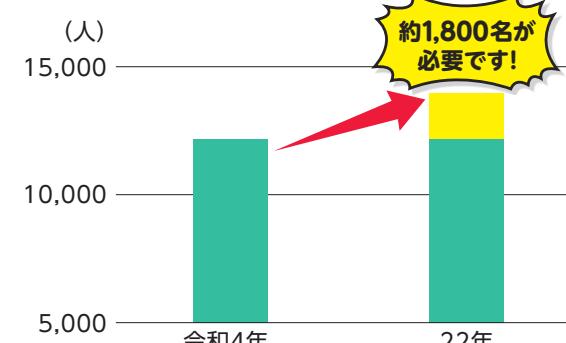
受講をお待ちしております！

ちょっとした空き時間を活用したい方、新しいキャリアを築きたい方など、さまざまな方が挑戦できるところが訪問ヘルパーの魅力です。区独自で行っている介護スタッフ研修を受講し、介護の世界に一步踏み出してみませんか。

区は、介護職を目指す方を応援します

高齢者の増加に伴い、介護サービスの需要も高まっており、介護人材の確保が課題となっています。令和22年には、4年現在の職員数に加え約1,800名が必要になる想定です。区は、介護の現場を支えるさまざまな人材の参入や、職員一人ひとりの活躍を促進するとともに、質の高い介護サービスを提供する人材の育成と定着を支援します。問高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

必要となる職員数の推移



出典:第9期練馬区高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画

介護人材を確保するための区の取り組みを紹介!

キャリアアップにかかる資格取得費用を助成

介護職に就く方やキャリアアップを考えている方を支援するため、資格取得にかかる費用を助成しています。問ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296



▲詳しくは区HP

訪問ヘルパーの例



区独自 介護スタッフ研修

受講料無料

修了後にできること

- 家事援助

介護職員初任者研修

全額助成

修了後にできること

- 家事援助
- 身体介護

- 家事援助

介護職員実務者研修

受講料の9割助成
(上限10万円)

修了後にできること

- 家事援助
- 身体介護
- 訪問ヘルパーの管理・指導など

※介護職員初任者研修を修了しなくても受講できます。

介護福祉士(国家資格)
の資格取得全額助成
(受験手数料1万8380円、登録手数料3,320円)

主な受験資格は以下の通りです

- 3年以上介護職を務め、介護職員実務者研修を修了した方
- 光が丘福祉専門学校などの介護福祉士養成施設を卒業(見込み含む)した方

光が丘福祉専門学校

今年4月に開校!

介護福祉士を養成する学校です。区内の介護施設などの実習を通じ、実践的なスキルを身に付けられます。

区は、学生の区内事業者への就職・定着を支援する「マッチング支援事業」や学生用宿舎の賃貸補助を行っています。問同学校 ☎3939-5022 (火~土曜午前9時~午後5時)



研修などの手厚いサポートも!

練馬福祉人材育成・研修センターでは、事業所職員に対し、介護・障害福祉サービス向上を図るための研修などを実施しています。

問同センター ☎6758-0145

- 年間100回以上の研修を実施
- 仕事の悩みなどによるメンタルヘルスの相談窓口を設置
- 就労希望者に対し、就職相談会や面接会を開催



外国人の方も活躍しています!

特別養護老人ホーム「光陽苑」で働くミャンマーからの留学生

6年度に十文字学園女子大学と福祉・保育などの分野で連携を図る協定を結びました。区は、同大学の留学生と区内の特別養護老人ホームとのマッチングを行っています。問高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584

利用の方と一生懸命コミュニケーションを取る姿は、周りの職員にもいい影響を与えています!

光陽苑施設長／佐藤翼さん



平日は食事の介助や準備・片付け、土日は入浴の介助も行っています。最初は戸惑うこともありましたが、職員の方からのアドバイスもあり、だんだん慣れてきました。



左からメイさん、サンニさん

利用の方の話を聞いたり、笑顔を見たりすることにやりがいを感じます。介護の仕事は大変なこともありますですが、これからも丁寧に利用の方の生活を支えていきたいです。

お知らせ 皆さまからの寄付(9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。問管財係☎5984-2807

新美術館・図書館をみんなでつくりよう	17万3000円 (9件)
全国都市農業フェスティバル2025を応援!	17万1004円 (12件)
児童養護施設などで育った若者を応援!	30万4000円 (3件)
医療的ケア児・障害児とその家族を応援!	2万8000円 (6件)
練馬みどりの葉っぱい基金	2万6147円 (5件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	3万6000円 (11件)
図書館サービスの充実のため	15万2000円 (6件)
子育て支援のため	1万円(3件)
障害者福祉とやさしいまちづくりの推進!	2,000円(1件)
地震などの災害から練馬のまちを守りたい!	2,000円(1件)
高齢者福祉のため	13万円(2件)
母子家庭の支援のため	1万円(1件)
練馬区のため	125万4849円 (5件)
練馬区社会福祉協議会へ	40万8199円 (5件)

11/28(金)～12/12(金)

第四回区議会定例会

- 11月28日(金)……… 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
 12月1日(月)～3日(水)… 本会議(一般質問)
 12月4日(木)……… 常任委員会
 12月5日(金)……… 特別委員会
 12月8日(月)……… 常任委員会
 12月10日(水)……… 常任委員会、特別委員会
 12月12日(金)……… 議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

問合せ 議会事務局☎5984-4732 FAX 3993-2424

12/1(月)・2(火)

マルシェde延伸 大江戸線 & 延伸オープンハウス

延伸予定地域で採れた農産物やねりコレ商品などを販売するほか、延伸の進捗状況や実現に向けた区の取り組みなどについて、パネルを使って紹介します。12月1日(月)・2日(火)午前10時～午後2時
場区役所アトリウム(大江戸線延伸推進担当係☎5984-1564



前回の様子

延伸の事業化が大きく前進!

都の公表では、1日約6万人の需要増が見込まれ、「開業から40年以内の黒字化」が可能とされています。また、整備効果を費用で割った費用便益比も国の鉄道事業許可の基準を満たす結果となり、延伸の事業化が大きく前進しました。今後も延伸の早期実現に向けて、取り組んでいきます。

世帯と人口 [11月1日現在]

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	日本人	外国人	年齢別人口
401,069 (+536)	750,915(+633)	721,391(+140)	29,524(+493)	14歳以下 15～64歳 65歳以上

成を希望する方は、お問い合わせください。問福祉防災・システム係☎5984-1337 FAX 5984-1214

環境・リサイクル

不要なアイドリングをやめましょう

アイドリングストップ(停車時のエンジン停止)は、燃料節約と排ガス削減につながります。次のようなときは、アイドリングをやめましょう。

- 運転者が車から離れるとき
- 荷物の積み降ろし作業をするとき
- 人を待つとき
- 車内で休憩をするとき

特に自動車を使用する事業者は、従業員などに呼び掛けてください。

問環境規制係☎5984-4712

働く

区立保育園のスタッフ
【会計年度任用職員(サポートスタッフ^{登録制})】

①短時間保育②保育(障害児の保育など)③保育(業務補助・軽作業など)④調理⑤用務のスタッフを募集します。1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時から(それぞれ2～3時間程度)②～⑤原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分場区立保育園▶報酬(時給):①②1,609円③1,405円④⑤1,344円 ※交通費支給。※

勤務条件により、期末・勤勉手当、社会保険あり。問HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

国民健康保険

保険料の減額・免除制度のご利用を

災害や傷病などの特別な事情により、一時的に納付が困難な方はご相談ください。世帯の平均収入額や預貯金など資産の合計が、生活保護基準に基づき算定した額を下回る場合に減額・免除します。納付期限前の保険料(最大3カ月分)が対象です。問こくほ資格係(区役所本庁舎3階)☎5984-4554

税・国民健康保険

12月7日(日)に臨時の納付相談を受け付けます
～督促状が届いた方へ

生活困窮などにより納付が困難な方を対象に相談を受け付けます。督促状の指定期限を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・差押えなどの滞納処分を行います。※会場で納付も可。※電話相談也可。12月7日(日)午前9時～午後4時場問納付案内センター(区役所本庁舎4階)☎5984-4547申当日会場へ

お休みします

〈練馬図書館☎3992-1580〉…12月1日(月)～5日(金)【館内整理のため】

ごみの分別にご協力を

膨張した充電式電池などの回収場所を拡大

膨張した充電式電池やそれを含む製品(モバイルバッテリーや加熱式たばこなど)の回収場所が増えました。不燃ごみなど出さずに、回収場所にお持ちください。詳しくは、区HPをご覧ください。問清掃事業係☎5984-1059



回収場所

- リサイクルセンター NEW
(関町・春日町・豊玉・大泉)
- 資源循環センター NEW
- 清掃事務所(練馬・石神井)

※不燃ごみの収集日に作業員へ手渡しても可。電極が露出している場合は、テープなどを貼り絶縁してください。
※膨張していない充電式電池などの出し方は、区HPをご覧ください。

来年10月から
分別変更 プラスチックでできた製品の資源化を開始します

地球温暖化や海ごみなどの環境問題に対応するためには、プラスチックごみの削減や資源化をする必要があります。来年10月から、容器包装プラスチックに加え、ストロー・歯ブラシなど、プラスチックでできた製品を一緒に回収し、資源化します。詳しくは、区HPをご覧いただけ、お問い合わせください。

問リサイクル推進係☎5984-1097



健康・衛生

高次脳機能障害について
学ぼう～目に見えない障害を知る

■12月13日(土)午前10時～正午 場
貫井地域集会所内 講義講都立豊島
病院リハビリテーション科部長／
中島英樹定50名(先着順) 申電話
またはファックスで①講演会名②氏名
③電話番号を、12月10日(水)までに
心身障害者福祉センター☎5984-
1496 FAX 5984-1215

高齢者

長寿すこやか歯科健診の
受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔(こうくう)内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。詳しくは、区HPをご覧いただか、お問い合わせください。
対76歳(昭和24年4月～25年3月生まれ)または80歳(昭和20年4月～21年3月生まれ)の方間成人保健係☎5984-4669

12月の練馬区スマホ教室

基本操作や電話・電子メールのほか、安全な使い方や災害に備えた使い方などが学べます。対区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。申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)

場所	日程など
はつらつ センター	豊玉 カメラ10(水)・17(水)
	関 地図 9(火)・16(火)
	大泉 災害 15(月)・22(月)
	光が丘 安全 12(金)・19(金)

※時間はいずれも10:00～12:00。
※常時、スマホ相談窓口(9:00～12:00・
13:00～17:00)も開設しています。

寿文化祭「作品展」の
参加者を募集

60歳以上の方の趣味の発表と相互交流の場として、練馬区老人クラブ連合会が開催します。■来年2月13日(金)～15日(日)午前10時～午後4時

区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、資格を満たしていれば申し込みます。詳しくは、募集案内をご覧ください。※区HPからも申し込みます。▶対象・募集戸数:65歳以上の単身者用9戸、65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯用2戸▶募集案内の配布期限:12月1日(月)▶募集案内の配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)間住宅課住宅係☎5984-1619

住宅名	主な申込資格
羽沢(羽沢3-36-16)	・区内に3年以上在住している ・所得が基準内である ・自立して生活できる ・住宅に困っているなど
土支田(土支田2-40-18)	
豊玉(豊玉南3-9-13)	
高松(高松6-3-24)	

休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科

- ①練馬区夜間救急こどもクリニック(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

スポーツ



初心者スポーツ教室 水泳

対日来年1月5日～3月30日の毎月曜
【1月12日、2月9日・23日、3月9日
を除く。9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…
午後4時30分～6時場中村南スポー
ツ交流センター定各45名(抽選)￥

216円申込HPまたは往復ハガキで①
教室名(Ⓐ～Ⓓ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電話番号を、12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

スポーツ研修会～スポーツ
ハラスメントの防止に向けて

■12月6日(土)午後6時～8時場区役
所アトリウム地下多目的会議室定
40名(先着順)▶区の担当:スポーツ
振興課事業係申電話で練馬区ス
ポーツ協会☎5393-5420

12/1は世界エイズデー

無料・匿名でHIV検査を行っています

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、体の免疫力を低下させるウイルスです。感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療をしないと10年前後で、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌によりさまざまな合併症を引き起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

また、20～50代で梅毒の患者が増加しています。検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。間感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

申込HP ※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。
間所☎3992-1188



●東京都性感染症ナビ

申東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等
検査予約センター☎050-3801-5309(午前10時～午後8時
<年末年始を除く>)



HIVに関するパネル展

■11月25日(火)～12月12日(金)午前8時45分～午後8時(25日は午前10時
から。12日は午前11時まで)場区役所本庁舎2階通路

12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	豊北	9(火)・23(火) 13:30～15:30 9(火)・23(火) 13:00～15:00 4(木) 9:00～11:00 23(火) 13:30～15:30 石 18(木) 9:00～11:00 石 23(火) 13:30～15:30 大 9(火)・23(火) 13:00～15:00 関 1(月)・15(月) 9:00～11:00
◆おとなの歯磨き相談	豊北	3(水) 9:00～10:00 12(金) //
◆おとなの歯磨き相談	光	17(水) 9:00～10:15 石 19(金) 9:00～10:00 大 15(月) //
心身障害者(児)歯科相談	北	6～27の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談	豊北	16(火) 14:00～16:00 25(木) 14:30～16:10 石 12(金) 14:00～15:30
◆うつ相談	北	17(水) 9:30～11:00
◆子育てこころの相談	石	17(水) 14:30～16:00 大 8(月) 14:00～16:00
◆思春期・ひきこもり相談	豊北	1(月) 9:45～11:45 3(水) 14:00～16:00 北 1(月) 13:30～15:30 関 1(月) 14:00～15:30
◆大人の発達障害相談	石	8(月) 14:00～15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談	豊北	4(木) 14:00～16:00 17(水) 14:40～16:20 石 15(月) 14:00～15:30
認知症相談	27カ所の地域包括支援センター 間もの忘れなどでお困りの方や家族	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 関 大 石 光 北 豊
保 保 保 保 保 保
健 保 保 保 保 保
相 保 保 保 保 保
健 保 保 保 保 保
相 保 保 保 保 保
健 保 保 保 保 保
相 保 保 保 保 保
健 保 保 保 保 保
科 診 3 3 3 3 3 3
診 3 3 3 3 3 3
療 所 2 2 2 2 2 2
所 3 3 3 3 3 3
3 9 2 9 9 1 1
3 9 5 3 0 1 1
3 8 2 0 7 4 1
9 1 1 6 7 7 8
9 5 7 3 2 4 2
6

※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」
をご覗ください)。
●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。

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

6 令和7年(2025年)11月21日 ねりま区報

対=対象 日=日時・期間 場=場所 内=内容 講=講師 定=定員 ¥=費用(記載のないものは無料)

講座・催し

練馬つながるフェスタ
in石神井

地域活動団体がワークショップや
物品販売を行います。詳しくは、区
HPをご覧ください。日11月30日

日午後1時～3時 場石神井公園区民
交流センター申当日会場へ問区民
協働交流センター☎6757-2025

ひろがる!
こど森ワークショップ

ツリーハウスクリエイターの小林
崇さんによるツリーハウス作りの
実演や、基地作りを楽しめます。

12/21(日)

冬うらら～中村南落語の会

日12月21日(日)午後1時～2時30分 場中村南スポーツ交流センター
定240名(先着順)申電話で同所☎3970-9651



春風亭昇羊



瀧川鯉白



立川ういん

中村橋駅周辺のまちなみ整備を
VR映像で紹介!

「だれもがアートを感じられるまち」
をコンセプトに、中村橋のまちづくり
を進めています。今回、中村橋駅周辺
のまちなみ整備をVR(仮想現実)で再
現した映像やこれまでの取り組みなどを動画とパネルで紹介します。
※映像は完成版ではありません。

問美術館再整備まちづくり担当課☎5984-1288



中村橋駅南口駅前広場(イメージ)

日程	時間	場所
11/21(金)～28(金)		区役所アトリウム
12/3(水)～12(火)	9:00～17:00(※1)	光が丘体育館
12/15(月)・16(火)		勤労福祉会館
12/17(水)・18(木)		上石神井体育館
12/19(金)～21(日)	9:00～18:00	貫井図書館
12/23(火)～25(木)	10:00～18:00(※2)	練馬区立美術館

※1 初日は10:00から。最終日は16:00まで。 ※2 初日は11:00から。最終日は16:00まで。

情報あらかると①

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

◆歳末大売り出しゅうゆうセール

日11月23日(祝)～12月10日(日)陽江古
田ゆうゆうロード内買い物をした方に
抽選で景品をプレゼント

◆住まいのなんでも相談会日11月
26日(火)、来年1月27日(火)、2月25日(火)

◆歳末謝恩大売り出し日11月26日
～12月20日(土)下石神井商店街内

抽選で景品をプレゼント ※お買い上
げ金額500円で抽選1回。下石神井

商店街振興組合・石川☎3995-3020
※11月26日(火)～来年1月20日(火)に、
イルミネーションの点灯あり。

◆歳末大売り出し日12月1日(月)～18
日(木)富士見台みのり商店街内買

物をした方に抽選で景品をプレゼント

富士見台みのり商店会・宇多川☎

3990-5609

◆住まいのなんでも相談会日11月

26日(火)、来年1月27日(火)、2月25日(火)

◆中学生意見発表大会日12月6日(土)

午前10時～11時30分(午前9時30分

開場)陽生涯学習センター内豊玉中、

豊玉第二中、開進第二中の生徒による

意見発表定120名(先着順)申当日会

場へ青少年育成第一地区委員会事

務局☎5984-5809

◆武蔵大学 秋のライトアップイベ
ント(映画「夢で会えたら」無料上映

会、学生食堂の一般開放など)日11

月28日(金)午後5時～8時30分(受け付
けは午後8時まで)申当日会場へ

※詳しくは、同大学HPをご覧ください。

◆中学生意見発表大会日12月6日(土)

午前10時～11時30分(午前9時30分

開場)陽生涯学習センター内豊玉中、

豊玉第二中、開進第二中の生徒による

意見発表定120名(先着順)申当日会

場へ青少年育成第一地区委員会事

務局☎5984-5809

◆寒桜まつり日12月7日(日)午前9時～
正午陽大泉第一小内フランクショード、

ポップコーン・甘酒の提供、野菜の販売

など ※なくなり次第終了。北大泉

商栄会・佐藤☎3924-5290

◆「練馬発わかわか かむかむ元気

ごはん」料理教室日12月11日(木)午前

10時30分～午後1時陽光が丘区民セ

ンター2階定20名(先着順)¥800円

申12月10日(木)までに電話でいきいき

クッキングねりま☎3970-4174(午前

9時～午後5時)

◆親子de体操教室定3歳以上の未就

学児と保護者日12月14日(木)午前1

月25日(木)午前9時～正午陽大泉第一小内フランクショード、

ポップコーン・甘酒の提供、野菜の販売

など ※なくなり次第終了。北大泉

商栄会・佐藤☎3924-5290

◆クリスマスコンサート日12月20日

(木)午後3時～4時陽和病院内プロの

バイオリン・ピアノ奏者による演奏定

70名(先着順)申電話で同所☎3923-

0221

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。

相続・遺言・終活支援・交通事故・任意整理

地域のみなさまの「これから」の安心を創造する

弁護士法人 東京けやき法律事務所

相談料 30 分 3,000 円(税込) 相続は初回 30 分無料

※事業主・不動産オーナーの方のご相談は初回 30 分 5,000 円(税込)

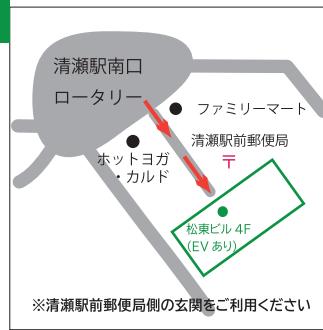
弊所は2016年7月、「都心の事務所に行かなくても大丈夫です」をモットーに
清瀬に開設。以来、親しみやすくわかりやすい相談を心がけ、地域のみなさま
から多くのご依頼を承り、その信頼にお応えしてまいりました。

創立10年の節目となる本年、弊所は地域絆のさらなる貢献を目指して法人化。
2つの拠点で、みなさまを心よりお待ち申し上げます。

2026年1月 練馬事務所を石神井公園南口に移転予定

西武池袋線
沿線の方

TEL 024-497-1425



清瀬事務所 (清瀬駅南口徒歩1分)

〒204-0022 東京都清瀬市松山1-4-20 松東ビル406

弁護士 小池 良
(第二東京弁護士会)西武新宿線
沿線の方

TEL 050-5799-4791



練馬事務所 (武蔵関駅北口徒歩1分)

〒177-0051 東京都練馬区関町北4-1-6 ハイクレスト関602

弁護士 遠藤 直斗
(第二東京弁護士会)

広告

ご相談無料!
預託金不要!

終活

身元保証

地域の専門家がサポート!

070-8365-9179

10:00-19:00 やさしいるーぐくいなく

(一社)ねりま終活身元保証センター

東京都練馬区谷原5-13-40-105

HPは
こちら

消費者教室

場石神井公園区民交流センター **申**電話または電子メールで①教室名(12の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、**112月5日(金)** **212日(金)**までに消費生活係☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、**111月28日(金)** **212月1日(月)**までにお知らせください。
1スマホ、PC、SNSの終活も考えてみよう
日12月11日(木)午前10時～正午 **講**NPO法人エンディングノート普及

協会理事長／赤川なおみ **定**50名(先着順)

2「減プラ生活」を始めよう！
日12月17日(水)午前10時～正午 **講**環境ジャーナリスト／栗岡理子 **定**60名(先着順)

講演会「ひきこもりを生きる～本人と親が傷つけあわないために」

日来年1月10日(土)午後2時～4時30分 **場**分場区役所アトリウム地下多目的会議室 **講**白梅学園大学名誉教授／長谷川俊雄 **定**80名(先着順) **申**12月22日(月)までに区HPまたは電話で自立促進支援係☎5984-4698

11/23祝

12/31木

**練馬区商業まつり
歳末売出し**

商店会を利用している方への感謝の気持ちを込めて、各商店会で開催します。開催期間や抽選方法は、商店会により異なります。詳しくは、練馬区商店街連合会HPをご覧ください。

▶区の担当:商工係間同連合会☎3991-2241

抽選で景品が当たります

期間中、商業まつりに参加している商店会(右のポスターを掲示)で買い物をした方を対象に、「氷川きよし特別公演ペアチケット」などが当たる抽選会を行います。

**情報あらかると②****子どものための講座**

区内の団体に委託して実施しています。講座によっては、電子メールなどでも申し込みます(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。園育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆光のカクテルを作ろう **対**小中学生 **申**電話でミニケアホームきみさんち☎090-8084-6657
◆12月の水泳ワンポイントレッスン **対**4歳児～中学生 ※小学3年生以下の子さんは水着を着用した保護者同伴。 **日**12月20日(土)午前9時～11時 **場**三原台温水プール、上石神井体育館、平和台体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター **内**時間内に来場したお子さんに指導者が助言 ※2時間の講座ではありません。 ¥ プール利用料(保護者のみ) **講**水着、水泳帽 **申**当日会場へ

◆すまいるねりま遊遊スクール **申**電話でミニケアホームきみさんち☎090-8084-6657
◆アートとリトミックのコラボレーション冬 **対**主に知的障害のある小中学生と保護者 **日**12月7日(日)午前10時～正午 **場**こども発達支援センター **内**8組(先着順) ¥ 1組500円 **申**電話でぼくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 **日**11月30日(日)午前10時～午後3時 **講**富永☎090-4374-3888

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。園在宅介護支援係☎5984-4597

◆安心、認知症の介護～はじめの一歩 **日**11月21日(金)午後2時～3時30分 **講**グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) **内**講義、相談 **定**12名(先着順) **申**電話で同所☎3557-5570

◆地域のつながりを生かした助け合いの仕組みについてみんなで考え方！ **日**11月21日(金)午後3時～4時30分 **場**グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13) **内**講義、相談 **定**10名(先着順) **申**電話で同所☎3594-7011

◆認知症のつらい症状を和らげる回想法 **日**11月23日(祝)午後1時30分～4時 **場**都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 **内**講義 **定**10名(先着順)

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 **日**11月30日(日)午前10時～午後3時 **講**富永☎090-4374-3888

地区祭

◆第一地区祭 **実行委員会・島田**☎5984-5809
●豊玉小 **日**11月29日(土)正午～午後3

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HP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。
●(要予約)がないものは、予約不要です。

■水泳 とびうおクラブ 65歳以上の初級者対象 月4回水曜午前11時～午後1時 光が丘体育館 講師 吉田敏子 入会金1,000円 月会費2,500円 教材費1,100円(初回のみ) 初回は無料体験可 吉岡☎FAX 3928-2359 Eメール sekimachi1951@gmail.com(要予約)

■健康体操(椅子・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいいクラブ 毎水曜①午後1時15分～2時45分②午後3時～4時30分 関区民センター 講師 大谷景 ①②とも年会費100円、月会費3,000円 小松☎070-4447-4757 Eメール maimai.club.1999@gmail.com(要予約)

■お子さんの結婚を考えるセミナー 「我が子とのコミュニケーションの取り方」 ①11月24日②29日③12月7日午後2時～5時 区役所本庁舎19階 ①～③とも参加費100円 ハートアンドハート・土屋☎5999-1285(要予約)

■講演会「冤罪事件はなぜ起きるのか？～あなたの身にいつか降りかかるかもしれない」 11月30日午後6時30分開演 ココネリ3階 講師 日本国救援会前副会長／瑞慶賀淳参加費500円 練馬・文化の会☎090-9809-8591 Eメール rsc03465@yahoo.co.jp

■①台湾映画上映会「空を拓く～建築家・郭茂林という男」②講演会「湾生の遺言」 11月24日午後1時～5時 ココネリ3階 講師 ノンフィクション作家／宮本孝(②のみ) 参加費500円 NPO法人ベーシックライフインフォメーション協会・加藤☎090-3065-4824

献血にご協力を

◆光が丘公園けやき広場 **日**11月23日(祝)午後1時30分～11時30分・午後1時～3時30分 **場**東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

剪定は1本(3m未満) **3,300円**(税込)

※ごみ袋分別別、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積となります。

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** + **10%引き** (先着20名様)

株式会社 **大和グリーン**

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休

板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さきたまにも支店あり！

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

お気軽にご相談ください

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！

剪定・伐採・生垣・雑草対策

消毒・植栽も承ります!!

お問い合わせ

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** + **10%引き** (先着20名様)

株式会社 **大和グリーン**

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休

板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さきたまにも支店あり！

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

お気軽にご相談ください

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！

剪定・伐採・生垣・雑草対策

消毒・植栽も承ります!!

お問い合わせ

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** + **10%引き** (先着20名様)

株式会社 **大和グリーン**

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休

板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さきたまにも支店あり！

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

お気軽にご相談ください

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！

剪定・伐採・生垣・雑草対策

消毒・植栽も承ります!!

お問い合わせ

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** + **10%引き** (先着20名様)

株式会社 **大和グリーン**

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休

板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さきたまにも支店あり！

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

お気軽にご相談ください

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！

剪定・伐採・生垣・雑草対策

消毒・植栽も承ります!!

お問い合わせ

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** + **10%引き** (先着20名様)

株式会社 **大和グリーン**

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休

板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さきたまにも支店あり！

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

お気軽にご相談ください

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応！

剪定・伐採・生垣・雑草対策

消毒・植栽も承ります!!

お問い合わせ

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から **10%引き** + **10%引き** (先着20名様)

株式会社 **大和グリーン**

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8 受付時間 9:00～18:00 無休

板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さきたまにも支店あり！

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

お

ねりまの秋と冬の彩り



区内で撮影した美しい風景を紹介します。

問合せ 広報調整係 5984-1283



向山庭園(向山3-1-21)
※ライトアップは11月下旬～12月上旬の
日没～午後8時30分に実施予定(雨天中止)。
詳しくは、同園HPをご覧ください。



城北中央公園
(氷川台1丁目、羽沢3丁目)



練馬総合運動場公園前
(練馬2-29-10)



大泉中央公園(大泉学園町9丁目)

2月上旬～
3月下旬が
見頃！



牧野記念庭園の
ユキワリイチゲ
(東大泉6-34-4)

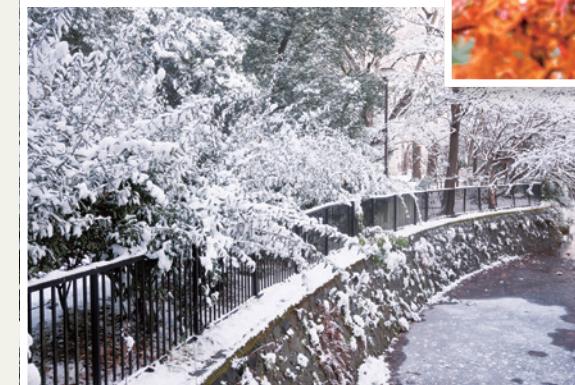


風の丘公園から見える富士山
(大泉町1-44-26)

大泉



道場寺(石神井台1-16-7)



武蔵関公園(関町北3-45-1)

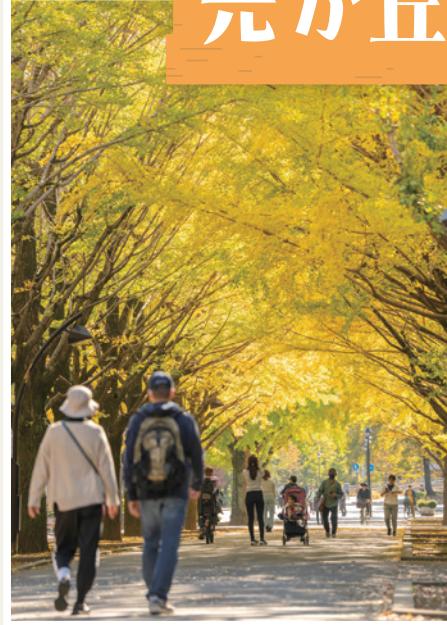


石神井公園のカワセミ
(石神井台1・2丁目、
石神井町5丁目)



四季の香ローズガーデン
(光が丘5-2-6)

光が丘



光が丘公園
(光が丘2・4丁目、
旭町2丁目)

早咲きの
ツバキは2月から
楽しめます！



夏の雲公園内のツバキ園
(光が丘3-4-1)



インスタグラム
「ねりすたぐらむ(練馬区広報担当)」

広報担当職員ならではの目線で、季節の写真など
区の魅力を発信しています。ぜひご覧ください。



ねりまの風景の壁紙・カレンダー



区HPから
ダウンロードできます！

