

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・持ち込みができない場合があります。区HPからも申し込みます。



訪問ヘルパー／宮澤佐智子さん

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ビューしました。☎高齢社会対策課計画係 ☎5984-4584 FAX 5984-1214

詳しくは2・3面へ

5階の窓から



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に敬意を表しに来たと言うのです。いや、吃驚しました。都の課長として住宅政策の再構築を担ったのは平成2年、大昔です。それをまあ今もなお……驚きました。

生涯を公務員として生き多数の難題を直接この身で担当しましたが、重要な契機となったのが住宅政策でした。バブルで住宅価格が高騰し普通の都民が入居出来ない、まさに今と同じ緊急事態に、都は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、次から次到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。

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。士己を知る者の為に死す。上司・同僚、議員さん達と一体だったからこそ生涯、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体で全力を尽くそう。心に誓っています。

練馬区長 前川 輝男

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、自分が当たり前に行っている家事も、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がきました。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、一歩を踏み出す勇氣にも**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も、柔軟に対応していただけます。心理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くなり、**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べます。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。☑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〉

☒来年1月14日(水)午前10時～11時35分 📍ココネリ3階 ☒60名(抽選) ☒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

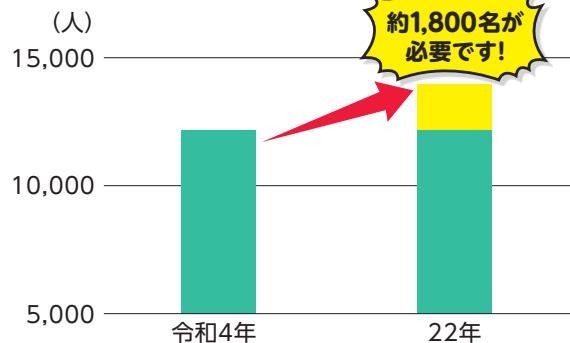
受講をお待ちしております！

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の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、介護の世界に一歩を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

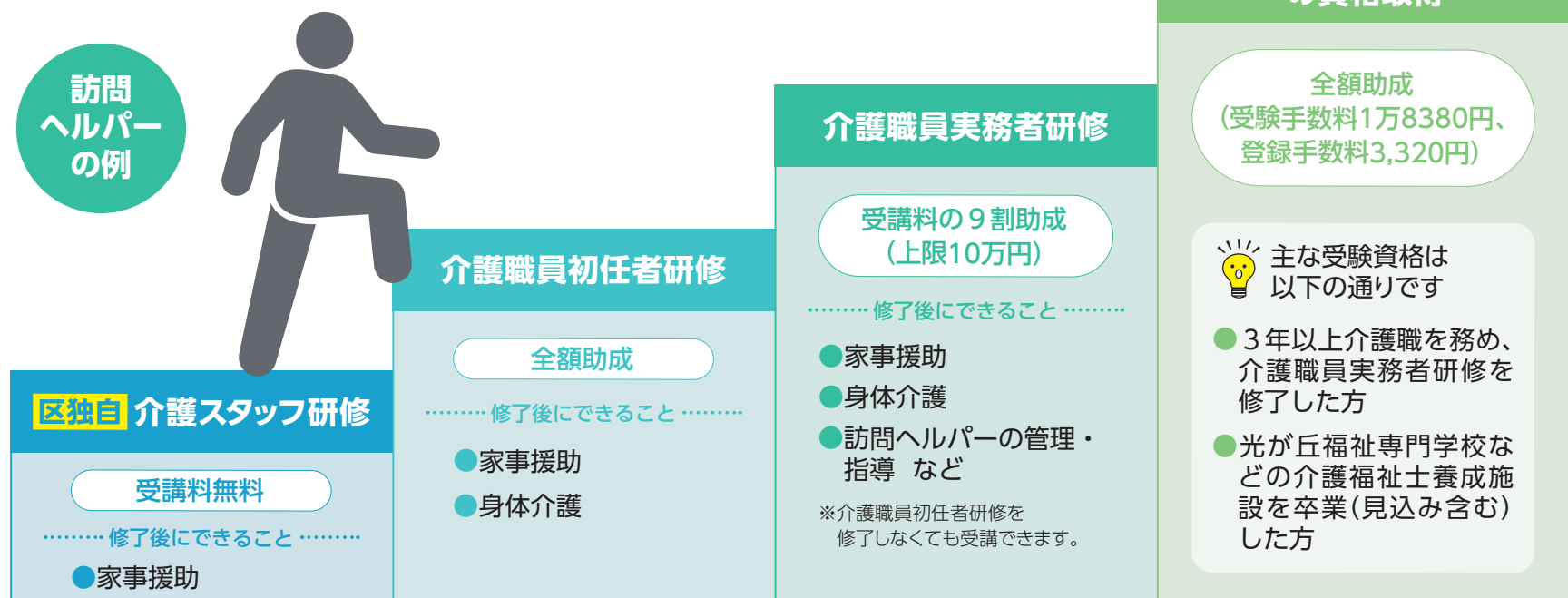
介護人材を確保するための区の手組みを紹介!



▲詳しくは
区HP

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



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での実習を通じ、実践的なスキルを身に付けられます。

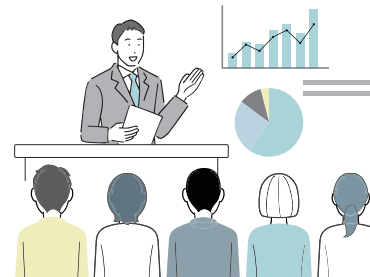
区は、学生の区内事業者への就職・定着を支援する「マッチング支援事業」や学生用宿舍の家賃補助を行っています。 問 同学校 ☎3939-5022 (火～土曜午前9時～午後5時)



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

利用者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

利用者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が、これからも丁寧に利用者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。
📍管財係☎5984-2807

新美術館・図書館を みんなでつくる	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 (57件)

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)の家族懇談会

📅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📅12月
6日(土)午後2時～4時📍春日町青少
年館👤30名(先着順)📄ねりま若者
サポートステーションHPまたは電
話で同ステーション☎5848-8341
(木・日曜、祝休日を除く)

福祉・障害のある方

避難行動要支援者名簿の登
録・個別避難計画の作成の
お知らせを発送しました

区は、災害時に自力避難が難しい
方をあらかじめ登録する「避難行動
要支援者名簿」と、災害時に「どこへ」
「だれと」避難するかを決める「個別
避難計画」を作成しています。新た
に対象となる方へ、お知らせを発送
しました。同封の案内をご覧の上、
返送してください。📄次の①～④
のいずれかに当てはまる方 ①要介
護3以上の認定を受けた②身体障害
者手帳1・2級を持っている③愛の
手帳を持っている④精神障害者保健
福祉手帳1級を持っている ※上記
以外の方で、名簿の登録や計画の作

成を希望する方は、お問い合わせく
ださい。📍福祉防災・システム係
☎5984-1337 📠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
員などと呼び掛けてください。

📍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。📅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📍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。📄区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。
📍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。 ※電話相談も
可。📅12月7日(日)午前9時～午後4
時📍納付案内センター(区役所本
庁舎4階)☎5984-4547📄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】

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 📠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
📍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。

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
ごみなどで出さずに、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。📍清掃事業係☎5984-1059



回収場所

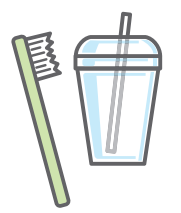
- リサイクルセンター NEW
(関町・春日町・豊玉・大泉)
- 資源循環センター NEW
- 清掃事務所(練馬・石神井)

※不燃ごみの収集日に作業員へ手渡し
でも可。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、ストローや歯ブラシなど、プラスチックでできた
製品と一緒に回収し、資源化します。詳しくは、区HP
をご覧ください。📍リサイクル推進係☎5984-1097



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 750,915(+633)	日本人 721,391(+140)	外国人 29,524(+493)	年齢別人口		
	401,069 (+536)	男 362,855	男 348,616	男 14,239	14歳以下	15～64歳	65歳以上
		女 388,060	女 372,775	女 15,285	83,858(-41)	502,102(+585)	164,955(+89)

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 ㊦講義 ㊦都立豊島病院リハビリテーション科部長／中島英樹 ㊦50名(先着順) ㊟電話またはファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、12月10日(木)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をご覧くださいか、お問い合わせください。 ㊦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 ㊦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。 ㊦区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。 ㊟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めます。詳しくは、募集案内をご覧ください。 ※区HPからも申し込めます。 ▶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) ㊦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
土支田(土支田2-40-18)	・所得が基準内である
豊 玉(豊玉南3-9-13)	・自立して生活できる
高 松(高松6-3-24)	・住宅に困っている など

場 大泉学園ゆめりあギャラリー ▶区の担当: いきがい係 ㊟12月26日(金)までに、老人クラブに所属している方…直接、所属している老人クラブへ 所属していない方…直接、練馬区老人クラブ連合会事務局(豊玉北5-27-2)へ ㊦同事務局 ☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

子ども・教育

中高生の美術ゼミ

㊦中高生 場 サンライフ練馬 ¥700円 ㊟開催日の2日前までに練馬区立美術館HP ㊦同館 ☎3577-1821

内容など	日程
美術を見る、書く、考える ㊦美術批評家／榎木野衣	12/13(土)
美術の国際交流 ㊦練馬区立美術館館長／伊東正伸	12/27(土)

※時間はいずれも14:00～15:30。

クリスマスに親子で料理を楽しもう！

㊦小学生以上のお子さんと保護者 ㊦12月14日(日)午前11時～午後2時 場 石神井公園区民交流センター ▶献立: パンで作るカラフルピザ、かぼちゃスープ、ゼリー ㊦練馬栄養士会会員 ㊦12組(抽選) ¥1組1,200円 ㊦エプロン、三角巾 ㊟12月1日(月)までに電話で同センター ☎5910-3451

冬休み特別企画！小学生向け認知症サポーター養成講座

認知症のことを知り、見守る方法や一人ひとりができることを学びます。修了後、認知症サポーターを示すカードがもらえます。 ㊦小学4～6年生と保護者 ※お子さんのみの参加も可。 ㊦来年1月6日(火)午後1時30分～3時 場 区役所本庁舎20階 ㊦30組(先着順) ㊟区HPまたは電話で在宅介護支援係 ☎5984-4597

区立中学校新1年生学校選択の公開抽選

受け入れ可能人数を超えた学校の公開抽選を12月1日(月)～3日(水)に区役所で行います。抽選校など詳しくは、区HPをご覧ください。 ※抽選の対象となる方には、別途通知します。 ㊦学事係 ☎5984-5659

スポーツ

初心者スポーツ教室 水泳

㊦回来年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】 ㊦女性の部(60歳未満)…午前10時～正午 ㊦60歳以上の部…午後1時～3時 ㊦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 ㊦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 ㊦各45名(抽選) ¥

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。 ㊦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 ㊟区HP ※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。 ㊦同所 ☎3992-1188

●東京都性感染症ナビ ㊟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 ㊦病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	9(火)・23(火) 13:30～15:30
	北	9(火)・23(火) 13:00～15:00
	光	4(木) 9:00～11:00
	光	23(火) 13:30～15:30
	石	18(木) 9:00～11:00
	石	23(火) 13:30～15:30
◆おとなの歯磨き相談 ㊦唾液による口腔環境の簡易測定など	大	9(火)・23(火) 13:00～15:00
	関	1(月)・15(月) 9:00～11:00
	豊	3(水) 9:00～10:00
	北	12(金) //
◆おとなの歯磨き相談 ㊦唾液による口腔環境の簡易測定など	光	17(水) 9:00～10:15
	石	19(金) 9:00～10:00
	大	15(月) //
	関	15(月) 13:00～14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	6～27の毎土曜 13:00～16:30
◆こころの健康相談 ㊦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	豊	16(火) 14:00～16:00
	光	25(木) 14:30～16:10
◆うつ相談 ㊦気持ちがち沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	石	12(金) 14:00～15:30
	北	17(水) 9:30～11:00
◆子育てこころの相談 ㊦子育てで悩んでいる方	石	17(水) 14:30～16:00
	大	8(月) 14:00～16:00
◆思春期・ひきこもり相談 ㊦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	1(月) 9:45～11:45
	豊	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 ㊦18歳以上で発達障害と思われる方	石	8(月) 14:00～15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ㊦依存症などでお困りの方や家族	豊	4(木) 14:00～16:00
	光	17(水) 14:40～16:20
	石	15(月) 14:00～15:30
認知症相談 ㊦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	

休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科

内科・小児科

歯科

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

▶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10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

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。 回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 内区民協働交流センター ☎6757-2025

ひろがる！こども森ワークショップ

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。

回11月30日(日)、12月7日(日)午前11時～午後3時(雨天12月21日(日)) 場こどもの森 申当日会場へ 内みどり推進課施設係 ☎5984-1664

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～年末にウィーンのオペレッタを楽しむ

対中学生以上 回12月27日(土) ①午後1時30分～3時 ②午後3時30分～5時 場石神井松の風文化公園管理棟

定各20名(抽選) 費300円 申石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで ①催し名(①②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、12月11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 内石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

12/21(日)

冬うらら～中村南落語の会

回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

初級パラスポーツ指導員養成講習会

対4月1日現在、18歳以上の方 回来年2月8日(日)・13日(金)～15日(日)【4日制】 場区役所アトリウム地下多目的会議室など 定30名(抽選) 費3,500円(テキストがない方のみ) ※(公財)日本パラスポーツ協会への登録は9,300円。 ▶区担当:スポーツ振興課振興係 申練馬区水泳連盟HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある申込書を、12月19日(必着)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

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。

内美術館再整備まちづくり担当課 ☎5984-1288

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

12/1(月)～31(水)

ねりまのお店でお買い物！ PayPayポイント付与キャンペーン


物価上昇の影響を受けた区民や区内の店舗を応援するため、キャッシュレス決済サービス「PayPay」を利用したキャンペーンを実施します。期間中、PayPayを使って対象店舗で買い物をすると、支払額の最大10%のポイントが付与されます。利用方法など詳しくは、区HPをご覧ください。 内商工係 ☎5984-2675

PayPayとは？

スマートフォンのアプリを使って、代金の支払いができるサービスです。キャンペーンで付与されるポイントは、普段の買い物に1ポイント＝1円相当として利用できます。

ポイント付与上限

- 支払い1回につき3,000ポイント
- 期間中1人5,000ポイント



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

◆歳末大売り出しゆうゆうセール 回11月23日(祝)～12月10日(火) 場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 内栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆歳末謝恩大売り出し 回11月26日(火)～12月20日(土) 場下石神井商店街 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。 内下石神井

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 回12月1日(月)～18日(木) 場富士見台みのり商店街 内買い物をした方に抽選で景品をプレゼント 内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 回11月26日(火)、来年1月27日(火)、2月25日(火) 午前10時～午後4時 場区役所アトリウム 申当日会場へ 内練馬区住宅サービス協議会・佐藤 ☎3825-5522

◆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) 回11月28日(金)午後5時～8時30分(受け付けは午後8時まで) 回当日会場へ ※飲食代実費。 内同大学 ☎5984-3813 ※詳しくは、同大学HPをご覧ください。

◆中学生意見発表大会 回12月6日(土) 午前10時～11時30分(午前9時30分開場) 場生涯学習センター 内豊玉中、豊玉第二中、開進第二中の生徒による意見発表 回120名(先着順) 申当日会場へ 内青少年育成第一地区委員会事務局 ☎5984-5809

◆寒桜まつり 回12月7日(日)午前9時～正午 場大泉第一小 内フラダンスショー、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。 内北大泉商栄会・佐藤 ☎3924-5290

◆「練馬発わかかわか かむかむ元気ごはん」料理教室 回12月11日(木) 午前10時30分～午後1時 場光が丘区民センター2階 回20名(先着順) 費800円 回12月10日(水)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 回3歳以上の未就学児と保護者 回①12月14日②来年1月25日③2月15日④3月29日の日曜午前10時30分～正午 場平和台体育館 内幼児体育遊び指導員／大高綾子 回各25組(先着順) 費1組1,000円 内電話または電子メールで①教室名(①～④の別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、開催日の2日前までにSSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆クリスマスコンサート 回12月20日(土) 午後3時～4時 場陽和病院 内プロのバイオリン・ピアノ奏者による演奏 回70名(先着順) 内電話で同所 ☎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、弊所は地域絵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しております。

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

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

TEL 024-497-1425



※清瀬駅前郵便局側の玄関をご利用ください

弁護士 小池 良

(第二東京弁護士会)

西武新宿線沿線の方

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

TEL 050-5799-4791



ハイクレスト関6F

弁護士 遠藤 直斗

(第二東京弁護士会)

消費者教室

📍石神井公園区民交流センター📄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](mailto: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。
11スマホ、PC、SNSの終活も考えてみよう
📅12月11日(木)午前10時～正午📞NPO法人エンディングノート普及

協会理事長／赤川なおみ📅50名(先着順)
21「減プラ生活」を始めよう！
📅12月17日(水)午前10時～正午📞環境ジャーナリスト／栗岡理子📅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」
📅来年1月10日(土)午後2時～4時30分📍区役所アトリウム地下多目的会議室📞白梅学園大学名誉教授／長谷川俊雄📅80名(先着順)📄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)と12/31(水) 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。
▶区担当:商工係📞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。📞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📍小中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。📅12月7日(日)午後1時～2時30分・午後3時～4時30分📍区役所本庁舎20階📅各40名(先着順)📄1人500円📞電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤☎090-1771-0901 ※保育あり(11月30日(日)までに要予約。定員10名。費用100円)。
◆グイボンビュンで速くなる陸上教室📍6歳児～小学生 ※保護者同伴。📅12月14日(日)午前8時55分～10時30分📍田柄中📄1人50円📞当日会場へ📍グイボンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848
◆0歳から楽しめるコンサート～うたはぴまーと音楽会📍小学生以下のお子さんと保護者📅12月14日(日)午前11時～正午📍勤労福祉会館📅40組(先着順)📄1組100円📞電話でうたはぴまーと・渡邊☎090-9139-2508(午後5時～7時) [WEBあり](#)
◆スポーツなど📄📞電話で日本テニスボール協会練馬区連盟・庄司☎090-3517-2021(午後5時～9時) [WEBあり](#)
B1C当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※Aは保護者の参加も可。
A中村南スポーツ交流センター📍5歳児～小学4年生📅12月5日(金)午後4時～5時30分📍ティンボール📅50名(先着順)📄1人100円
B中村南スポーツ交流センター📍小学生と保護者📅12月12日(金)午後4時～6時📍フラッグフットボール📅30名(先着順)
C平和台体育館📍A0・1歳児と保護者B2・3歳児と保護者📅12月13日(土)A午前10時～10時45分B午前11時～

11時45分📍ハワイアンリトミック📅各10組(先着順)
◆12月の水泳ワンポイントレッスン📍4歳児～中学生 ※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。📅12月20日(土)午前9時～11時📍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📍📞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)📍水着、水泳帽📄当日会場へ
◆すまいるねりま遊遊スクール
◆アートとリトミックのコラボレーション冬📍主に知的障害のある小中学生と保護者📅12月7日(日)午前10時30分～正午📍こども発達支援センター📅8組(先着順)📄1組500円📞電話でぶくらの美術研究所・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📅11月30日(日)午前10時～午後3時📍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。📍在宅介護支援係☎5984-4597
◆安心、認知症の介護～はじめての一步📅11月21日(金)午後2時～3時30分📍グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4)📍📞講義、相談📅12名(先着順)📞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よう！📅11月21日(金)午後3時～4時30分📍グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)📍📞講義、相談📅10名(先着順)📞電話で同所☎3594-7011
◆認知症のつらい症状を和らげる回想法📅11月23日(祝)午後1時30分～4時📍都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所📍📞講義📅10名(先着順)

📞電話でミニケアホームきみさんち☎090-8084-6657
◆本音で語る災害への備えの現実～絆の前にあるもっと大切な基本📅11月29日(土)午後2時～3時30分📍介護老人保健施設練馬ゆめの木📍📞講義、実技📅30名(先着順)📞電話で同所☎3923-0222

学校応援団・開放まつり

◆仲町小📅11月29日(土)午前10時～正午📍スポーツチャンバラ、和太鼓体験、お菓子のつかみ取りなど📄当日会場へ📍学校応援団・開放係☎5984-1057

学校体育館でスポーツを

◆バレーボール親睦試合📍15歳以上の方(中学生を除く)📅11月29日(土)午後1時～5時📍大泉西小📍上履き📄当日会場へ📍学校応援団・開放係☎5984-1057

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、開催日の5日前までに申込先へ ※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。
◆けんか広場公園(石神井台3-8-7)📅12月7日(日)午前10時～午後1時(雨天中止)📄〒177-0045石神井台3-14-2 リトルベア☎3996-5880(先着20店。問い合わせは午後2時～5時)
◆こぶし公園(富士見台3-53-1)📅12月14日(日)午前10時～正午(雨天中止)📄〒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)

献血にご協力を

◆光が丘公園けやき広場📅11月23日(祝)・24日(休)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分📍東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

地区祭

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

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。

11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2,000円 初回は無料体験可 柳原☎FAX 5383-5089(要予約。午後6時以降)
11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☎080-3247-3484 [Eメール elastarto@gmail.com](mailto:elastarto@gmail.com)(要予約)
11筆ペン書道 こぶしの会 第1土曜午後1時～3時 田柄地区区民館 入会金1,000円 月会費1,500円 関口☎3975-3019(要予約)
11話し方学習 大泉STG話しの会 第2・4土曜午後1時30分～3時30分 東大泉中央地域集会所など 入会金1,000円 会費1回700円 初回は無料体験可 古川☎090-4092-8397(要予約)
11アップル英会話 月3回金曜午前9時30分～11時30分 春日町リサイクルセンター 日本人女性講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 矢竹☎3550-5972(午前10時～午後5時) [Eメール megyatake@xmail.plala.or.jp](mailto:megyatake@xmail.plala.or.jp)(要予約)

時📍焼きそば・フランクフルトの提供、ボッチャ、ボールゲームなど
●豊玉南小📅11月30日(日)午前10時～正午📍餅つき、ポップコーンの提供、ゲームコーナー、高齢者体験など

11女声二部合唱(日本・外国の抒情歌、フォークソング) パンジーコーラス 第2・4月曜午前10時15分～11時45分 立野地区区民館など 講師 林いづみ 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](mailto:sekimachi1951@gmail.com)(要予約)
11健康体操(椅子・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいまいクラブ 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](mailto:maimai.club.1999@gmail.com)(要予約)
11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)
11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 日本国民救援会前副会長／瑞慶覧淳 参加費500円 練馬・文化の会☎090-9809-8591 [Eメール rsc03465@yahoo.co.jp](mailto:rsc03465@yahoo.co.jp)
11①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「灣生の遺言」 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

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。

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!! 見積無料

剪定は1本(3m未満) 3,300円(税込)

※ゴミ処分別途、3m以上の木、伐後、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積りとなります

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から さらに12月21日以降の作業で 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・さいたまにも支店あり!

剪定・伐採・生垣・雑草対策 消毒・植栽も承ります!!

お気軽にご相談ください! フリーダイヤル 0120-187-394

広告

相続・遺言の相談窓口

東京都練馬区豊玉北 4-26-13 EAST506 《練馬駅5分》 ☎ 03-4330-0229

ねりま司法書士事務所

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。



道場寺(石神井台1-16-7)

石神井



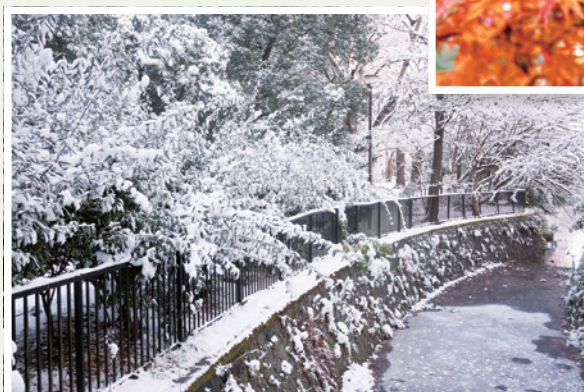
石神井公園のカワセミ
(石神井台1・2丁目、
石神井町5丁目)



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)



武蔵関公園(関町北3-45-1)

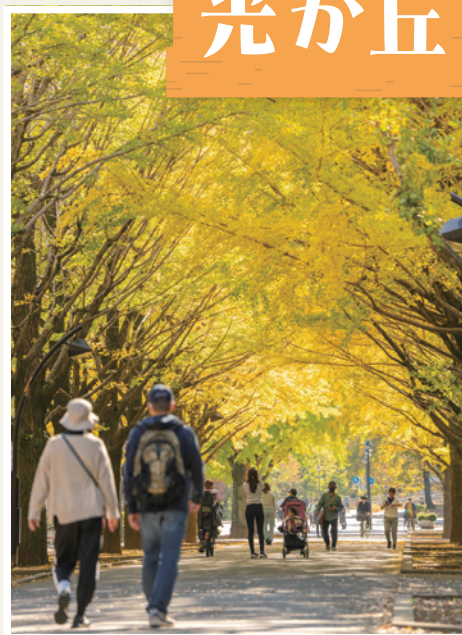


大泉中央公園(大泉学園町9丁目)



2月上旬～
3月下旬が
見頃！
牧野記念庭園の
ユキフリイチゲ
(東大泉6-34-4)

光が丘



光が丘公園
(光が丘2・4丁目、
旭町2丁目)



四季の香ローズガーデン
(光が丘5-2-6)



風の丘公園から見える富士山
(大泉町1-44-26)

大泉



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)



Instagram
「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！

