

# ねりま区報

★ 12/11 令和7年  
(2025年)

第2100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/>

## 今号の注目情報

■区の計画(素案)にご意見を …… 4面

■第39回照姫まつり  
出演者・出展団体を募集 …… 7面

■今すぐできる!家庭の省エネ  
～冬はエネルギーの使用量が増加… 8面



区公式エックス



区公式フェイスブック



区公式LINE



全国都市農業フェスティバル2025は  
大盛況でした!



## 11月28日に 第四回区議会定例会で 前川区長が所信を表明

# 区民生活をより豊かに もっともっと発展する練馬区へ

### はじめに

#### ●東京2025デフリンピック

東京2025デフリンピックが閉幕しました。日本で初めて開催されたことにより、聴覚障害のある方々への社会的な理解が深まったものと考えています。

区ゆかりの選手も大活躍しました。男子陸上の山田真樹選手、女子空手の森こころ選手が金メダル、女子卓球の山田瑞恵選手、男子サッカーの原口凌輔選手が銀メダルを獲得されました。

選手の皆様が力を尽くして闘う姿は、大きな感動を与えてくれました。75万区民を代表して、心からのお祝いと感謝を申し上げます。

#### ●全国都市農業フェスティバル2025の開催

都市農業は区長就任以来、最も力を入れてきた政策の一つです。私自身が直接、農林水産省や国土交通省へ出向き、農地制度や税制度の改善を働きかけてきました。都市農業振興基本法の制定、生産緑地下限面積の緩和、生産緑地貸借制度の創

設などを実現することができました。全国自治体の先頭に立って、取り組んできたつもりです。

都市農業の意義を再確認し、都市生活に新たな豊かさをもたらす魅力と可能性を広く発信するため、令和元年度に「世界都市農業サミット」を開催しました。参加されたニューヨークの行政担当者からは、「練馬の都市農業は言わば我々が目指すべきモデル」とコメントを頂き、高い評価を得ることができました。

今月15・16日、秋晴れと金色の銀杏が眩しいなか、32自治体の参加を得て、全国都市農業フェスティバル2025を開催しました。区内外から7万5000人の方にご来場頂き、農産物販売ブース、キッチンカーは大盛況でした。青い空のもと、会場に溢れる農業者と来場者の笑顔に接し、胸に迫るものがありました。

初日の意見交換会では、「都市農業への理解醸成」「経営の安定化」などをテーマに活発な意見交換が行われ、2日目のトークライブでは、農業者の方々に自身の取組を交えて熱く語って頂きました。

開催にご尽力頂いた全国32自治体の皆様、実行委員会の皆様、農業者をはじめJA東京あおばの皆様 に心から感謝を申し上げます。

### 子育て・教育施策

#### ●ママパパ活躍応援事業「ねりまママパパてらす」の開始

ママやパパの地域での活躍を後押しする、「ねりまママパパてらす」を開始しました。今年度中に、ママやパパが講師となる自主講座等を14回開催するとともに、交流イベントを通じて、地域との繋がりを広げていきます。

#### ●区立小中一貫教育校「みらい青空学園」校舎の竣工

旭丘小学校と旭丘中学校を改築し、区内2校目となる小中一貫教育校「みらい青空学園」の校舎が竣工しました。来年4月の開校に先駆け、1月から新校舎での授業を開始します。

2面へ続く



4月には、併設する児童館・学童クラブ・地域包括支援センター・街かどケアカフェが開設し、子どもから高齢者まで幅広く利用できる施設となります。

### 光が丘福祉専門学校・介護人材の育成

介護福祉士養成施設「光が丘福祉専門学校」では、一期生が国家資格の取得を目指しています。9月には二期生の募集を開始し、入学選考が順調に進んでいます。引き続き、学校、区内事業所と連携し、学生の住まいと学費をサポートしながら、卒業後の区内での就職を促進します。

区は先月から、学校をお借りして、外国人介護職員向けの国家試験対策講座を実施しています。試験後には交流会を開催し、地域で孤立することなく働き続けられるようにします。

### 福祉・健康施策

#### ●中村橋区民センターの開設

中村橋区民センターの大規模改修が完了し、障害者、高齢者など利用者の特性に配慮したバリアフリー機能を備えた施設となりました。今月17日には、心身障害者福祉センター、貫井地域集会所、中村橋地域包括支援センター及び街かどケアカフェつつじが、来月1日には、貫井学童クラブが区民センターでの運営を開始します。

#### ●聴覚障害者向け電話代理支援サービスの開始

電話代理支援サービスを開始しました。聴覚などに障害のある方が、ご自身のスマートフォンやタブレットのビデオ通話機能等を活用して、手話通訳オペレーターを介し区役所や区立施設への問合せができるようになりました。引き続き、情報バリアフリー環境の充実に努めていきます。

#### ●新型インフルエンザ等対策行動計画の改定

新型インフルエンザ等対策行動計画を改定します。

新たな呼吸器感染症の発生も視野に入れ、感染の波が複数回来ることを想定して、準備期、初動期、対応期ごとの実施体制や取組内容を明らかにします。なお、通称は「新たな感染症の危機に備える練馬区行動計画」とします。

コロナ禍では、感染拡大の防止と医療提供体制の充実、区民・事業者の支援、社会インフラの維持の3分野で、全国に先駆けて様々な施策に取り組みました。ワクチン接種体制練馬区モデルの構築、生活相談コールセンターの設置、保育所や介護・障害者施設の運営支援などで得た知見、経験を計画に反映します。

### 防災、まちづくり、環境施策

#### ●耐震改修促進計画の改定

耐震改修促進計画を改定します。新たな数値目標のもと、緊急輸送道路沿道建築物、分譲マンションや2000年基準を満たさない木造住宅などについて、助成金の拡充、周知啓発や個別勧奨などの取組を強化し、耐震化を一層促進します。

#### ●マンション管理適正化推進計画の見直し

昨年度の実態調査により、築40年を超える高経年マンションが、著しく増加することが判明しました。

管理不全の拡大を防ぐため、マンション管理適

正化推進計画を見直します。アドバイザー制度利用助成の充実、助言・指導等の強化などにより、管理組合による自主的かつ適正な維持管理を促進していきます。

#### ●空き家等対策計画の改定

空き家等対策計画を改定します。

昨年度、実態調査を実施し、空き家が1,416棟、そのうち327棟が建築基準法上の接道要件を満たしていないことが明らかになりました。防災まちづくり推進地区に指定している田柄地区では、将来こうした空き家が増加することが懸念されています。建替えや除却を促進するため、区では初となる空家等活用促進区域に指定し、接道要件の緩和など建替え基準の見直しを行います。

司法書士会など専門家6団体の協力を得て、管理不全状態の空き家の所有者に対し、新たにアウトリーチ型の支援を行います。

近隣への影響が著しい、いわゆる「ごみ屋敷」の解決に向けて、引き続き、環境、保健、福祉などの関連部門が連携・協力し、必要な行政サービスに繋がます。

なお、これまでに述べた各計画は、来月素案を公表し、区議会並びに区民の皆様のご意見を頂いたうえで、年度内に成案化する予定です。

#### ●鉄道駅のエレベーター増設

小竹向原駅2ルート目の練馬区側エレベーターの早期設置を、東京メトロと西武鉄道に強く要請してきました。本年4月東京メトロは、中期経営計画で、設置に向け検討を推進するとなりました。早期実現に向け、東京メトロ・西武鉄道との協議を進めます。

光が丘駅2ルート目のエレベーターは、6月から設置工事が行われており、来年度中に供用開始の予定です。

#### ●ねりまみどりフェスタの開催

「ねりまみどりフェスタ」を、練馬こぶしハーフマラソンと同日の来年3月22日、光が丘公園で初開催します。

フェスタでは、みどりを守り育てる活動を行っている、区民団体などの取組等を紹介します。憩いの森管理団体や練馬環境造園協会などの協力のもと、子どもも大人も一緒に楽しみながら、みどりや生きものと直接ふれあい、様々な遊びや体験などを通じて、練馬の魅力を感じられるイベントとします。

### キャッシュレス決済ポイント還元事業の実施

物価上昇の区民生活への影響を緩和するとともに、区内商店街等での消費喚起に繋げるため、本年2回目のキャッシュレス決済ポイント還元事業を行います。ポイント還元率は10%、12月1日から12月31日までの31日間実施します。

### 新たな施設予約システムの稼働

来年1月に新たな施設予約システムが稼働します。これまでシステム未対応だった図書館と庁舎の会議室など19施設を加え、113施設について7月利用分から順次予約受付を開始します。

また先月から、キャッシュレス決済を拡大し、地域集会施設やスポーツ施設などで利用できるよ

うにしました。

今後もオンライン化・キャッシュレス化を推進し、利便性の向上に努めます。

### おわりに

#### ●世界で活躍する日本人

今年のノーベル生理学・医学賞を坂口志文氏、化学賞を北川進氏が受賞しました。これまでの31人に上る受賞者は、日本国民の力量を世界に示すものだと思います。誇らしい限りです。今後も2人に続く方々が現れることを心から願っています。

メジャーリーグでは、大谷翔平選手が3年連続4度目のMVPという偉業を達成しました。ワールドシリーズ連覇を果たしたチームを投打で牽引した活躍は、これまでのメジャーリーガーのイメージを遥かに超えるものでした。私だけでなく、多くの皆様が胸を熱くしていたと思います。

#### ●区政を取り巻く政治経済情勢

国政では先月、新たな連立政権が発足しました。衆議院では近く過半数に達する見通しですが、参議院では少数与党となっています。

中東では、和平に向けた停戦の第一段階が進みつつあるものの、現在も予断を許さない状況にあり、ウクライナ情勢は先を見通すことができません。中国との緊張も浮上しています。

トランプ大統領が就任して1年が経とうとしています。関税措置は、世界経済に重い影響を及ぼし続けています。アメリカ国内の社会の分断が深刻化すると懸念されています。

私たちは、引き続き先行きが不透明で不確実な状況に置かれているのです。

#### ●大江戸線の延伸・区政運営への決意

都は先月、大江戸線の延伸について、事業化に向けた検討結果を公表しました。これにより大江戸線の延伸は大きく前進しました。区は、都が進める事業計画案の作成、国との協議に全面的に協力していきます。

事業化に向けて、新駅予定地周辺のまちの姿を明確にすることが求められています。区は、駅前空間の整備内容を加えた「沿線まちづくりデザイン」の策定に着手し、鋭意検討を進めています。大江戸線延伸推進基金を引き続き計画的に積み増していきます。

区民の皆様と力を合わせた甲斐があって、練馬区は今、更なる発展の時を迎えています。練馬区の福祉医療サービスは飛躍的に充実し、都市インフラの整備も着実に進みました。区の人口は75万人を超え、今後も増加を続ける見込みです。練馬区は、全国でも極めて稀な、豊かな可能性を持ったまちなのです。

今後は、実現に向けて大きく前進した大江戸線の延伸を基軸として、福祉医療サービスを更に充実し、文化・スポーツ・みどりなど、区民生活をより豊かにする施策を組み合わせ、一体で取り組んでいく。これによって、練馬区はもっともっと発展する、そう確信しています。

引き続き、区議会の皆様、区民の皆様と力を合わせて、全力を尽くしたい。お力添えを心からお願い申し上げます。

おめでとうございます！

区ゆかりの4選手が東京2025デフリンピックでメダルを獲得！

山田真樹選手



陸上男子400m、4×400mリレー

森こころ選手



陸上男子200m

山田瑞恵選手



空手女子 形 団体戦

原口凌輔選手



サッカー男子



卓球女子団体戦



卓球女子ダブルス

令和8年度

会計年度任用職員登録制

(サポートスタッフ)を募集

任用期間は1年以内で、選考により決定します(再任する場合あり)。申し込み方法など詳しくは、区HPや区民事務所(練馬を除く)、職員課(区役所本庁舎6階)にある募集案内をご覧ください。 ※4月1日(水)採用を希望する方は、12月26日(必着)までに申し込んでください。



職・内容	対象(資格など)	勤務場所	日時(※1)	報酬(※2)	申込先・問合せ
事務 (データ入力など)	—	区立施設	月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日以内)	時給1,476円	職員課採用係 ☎5984-4153
学校事務 (データ入力など)	—	区立小中学校・幼稚園	月～金曜午前8時15分～午後5時の間の7時間以内(月20日以内)	時給1,476円	学校…教育総務課職員係 ☎5984-5629 幼稚園…学務課幼稚園係 ☎5984-1347
児童指導 (子どもの対応など)	—	区立児童館・学童クラブなど	月～土曜午前8時30分～午後6時15分の間の4時間程度(月8日程度。主に午後)	時給1,526円	子育て支援課庶務係 ☎5984-5817
児童指導 (中高生の居場所づくり事業補助)		区立児童館	月～土曜午後5時15分～7時15分(月5日程度)	時給1,700円	
保育補助 (短時間保育)	保育の知識と経験を有する方	区立保育園	月～土曜①午前7時15分②午後4時からそれぞれ2～3時間30分程度(月20日程度)	時給1,700円	保育課管理係 ☎5984-5839
保育補助 (障害児保育など)			月～土曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日程度)		
保育支援 (業務補助)	—	区立保育園	月～土曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日程度)	時給1,526円	保育課管理係 ☎5984-5839
		田柄・春日町南・立野地区 区民館びよびよ	月～土曜午前9時15分～午後5時15分(月10日以内)		子ども家庭支援センター ☎3993-8155
スクールソーシャルワーカー (学校訪問、個別支援など)	臨床心理士・公認心理師・社会福祉士・精神保健福祉士の有資格者、1年以上の実務経験がある方	学校教育支援センター	月～土曜午前7時30分～午後8時15分の間の7時間45分以内(月16日以内)	時給1,872円	学校教育支援センター ☎6385-9911
介助員 (支援の必要な園児の介助)	幼稚園または小学校の教員免許がある方、保育士の有資格者、障害児保育の経験がある方	区立幼稚園	月～金曜午前8時40分～午後4時40分の間の3～7時間(月20日以内)	時給1,700円	学務課幼稚園係 ☎5984-1347
介助員 (給食介助)	—	大泉学園町福祉園	月～金曜午前11時30分～午後1時30分(月20日以内)	時給1,700円	大泉学園町福祉園 ☎3923-8540
保健師・看護師 (乳幼児健診業務など)	有資格者	豊玉・光が丘・石神井保健相談所	月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分(月20日以内)	時給1,875円	豊玉保健相談所☎3992-1188 光が丘保健相談所☎5997-7722 石神井保健相談所☎3996-0634
保健師・看護師 (妊娠・子育て相談など)	有資格者	関保健相談所、健康推進課	月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の6～7時間(月20日以内)	時給1,875円	関保健相談所☎3929-5381 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621
保健師 (特定保健指導業務など)	有資格者	健康推進課	月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間以内(月20日以内)	時給1,875円	健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624
栄養士 (特定保健指導業務など)				時給1,872円	
歯科衛生士 (歯科保健業務など)	有資格者	豊玉・石神井保健相談所	月～金曜午前8時30分～午後5時15分(月16日以内)	時給1,872円	豊玉保健相談所☎3992-1188 石神井保健相談所☎3996-0634
学校栄養士 (学校給食の献立作成など)	有資格者	区立小中学校	月～金曜午前8時15分～午後5時の間の7時間以内(月18日以内)	時給1,872円	教育総務課職員係 ☎5984-5629
用務 (施設整備・清掃)	—	区立小中学校・幼稚園	月～金曜午前7時45分～午後4時30分の間の4～7時間(月20日以内)	時給1,456円	教育総務課職員係 ☎5984-5629
		区立保育園	月～土曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日程度)		保育課管理係 ☎5984-5839
		土木出張所など	月～金曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日以内)		職員課採用係 ☎5984-4153
調理 (給食の調理補助)	—	区立保育園	月～土曜午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月20日程度)	時給1,456円	保育課管理係 ☎5984-5839
養護 (保健室運営など)	有資格者	区立小中学校	月～金曜午前8時15分～午後4時45分(月16日以内)	日額1万3570円	教育指導課教職員係 ☎5984-5749
ごみ収集作業員 (集積所のごみ収集作業)	ごみ収集ができる体力のある方	練馬・石神井清掃事務所	月～土曜午前7時40分～午後4時25分(月16日以内)	日額1万3391円 (特殊勤務手当を含む)	練馬清掃事務所 ☎3992-7141 石神井清掃事務所 ☎3928-1353

※1 職場により勤務日時が異なる場合があります。 ※2 交通費支給。勤務条件により、期末・勤勉手当、社会保険あり。



## お知らせ

### 弁護士による無料相談会

借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的にお困りの方 日 1月7日(木)、2月4日(水)午後1時～4時30分の間の1時間以内 場 生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) 申 電話で同所 ☎3993-9963

### 手話通訳者登録試験

聴覚に障害のある方へ派遣している手話通訳者の登録試験を行います。 対 区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、次の④～⑥のいずれかに当てはまる方 ④区の手話講習会(手話通訳者養成クラス)または同等の講習会を修了した(いずれも来年3月修了予定者を含む) ⑤前記④相当の手話通訳技術がある ⑥手話通訳士の有資格者または東京手話通訳等派遣センター登録手話通訳者 日 2月1日(日)午前9時30分～午後3時 場 区役所本庁舎19階 ▶試験内容:筆記、手話読み取り、手話表現、手話による面接 ※⑥は面接のみ。 申 区HPま

たはハガキで①試験名と受験資格(④～⑥の別。④は講習会名と修了(予定)年度も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥手話の学習年数を、12月25日(必着)までに〒176-8501 区役所内障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215

### 働く

#### 業務協力員[会計年度任用職員]

対 障害者手帳をお持ちの方 日 4月から1年間(再任する場合あり) ▶勤務日時:平日の1日7時間30分(月16日) 場 区立施設 内 事務の補助 ▶採用予定数:10名程度(実技選考・面接) ▶報酬(時給):1,449円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。 申 区HPや職員課(区役所本庁舎6階)にある募集案内をご覧ください。12月26日(必着)までに職員課人事係 ☎5984-5782 FAX 3993-1195

#### 子育て世代の就活講座～未来の教育費と働き方を考える

対 20歳未満のお子さんがいる方 日 1月23日(金)午前10時～正午 場 岡男女共同参画センターえーる ☎3996-

9007 FAX 3996-9010 講 グロースライン社会保険労務士法人代表社員／羽石乃理子 定 40名(先着順) 申 同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、1月8日(木)までに併せて申し込んでください。

### 人材確保セミナー&お仕事相談会「ケアマネやるなら練馬区で！」

ケアマネジャーが、仕事の魅力ややりがい、練馬区で働くメリットなどを紹介するほか、相談会を開催します。 日 1月25日(日)午後2時～4時30分 場 ココネリ3階 定 45名(先着順) 申 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 ※お子さん連れ可。

### 事業者向け

#### 求職者から“選ばれる”中小企業になる採用戦略セミナー

対 区内中小企業 日 1月20日(火)午後1時～4時 場 ココネリ3階 内 講義、個別相談 講 (株)トリプルアイズ執行役員／藤澤由士 ▶募集数:30社(先着順) ▶区の担当:産業振興調整係 申 練馬区人材確保支援事業事務局HP 岡同事務局 ☎0120-13-2711(平日午前9時～午後5時)

#### 練馬ビジネスチャンス交流会

自社の製品やサービスのアピールを通じて、区内事業者同士で交流できます。 日 2月24日(火)午後1時～3時 場 ココネリ3階 ▶募集予定数:

30社(抽選) 申 区HPまたは経済課(区役所本庁舎9階)などにある申込書を、1月16日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483

### 住まい・まちづくり

#### 東京外かく環状道路シールドトンネル工事のオープンハウスを開催

東京外かく環状道路(関越～東名)事業における大泉ジャンクション付近やシールドトンネル工事の状況などについてパネルを使って紹介します。 ▶区の担当:交通企画担当係 申 当日会場へ 岡 国土交通省東京外かく環状国道事務所 ☎0120-34-1491(平日午前9時15分～午後6時)

日時	場所
1/15(木) 18:00～20:00※	上石神井南地域集会所
1/16(金) 18:00～20:00※	石神井庁舎5階
1/17(土) 10:00～12:00・14:00～16:00	大泉インフォメーションセンター(大泉町4-9)

※19:00～20:00に意見交換を実施。申し込み方法など詳しくは、東京外環プロジェクトHPをご覧ください。お問い合わせください。

#### 空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などを専門家に相談できます。 対 区内に空き家を所有している方など 日 12月22日(月)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで) 場 勤労福祉会館 内 物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ) 申 当日会場へ 岡 みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

### 石神井庁舎跡敷地の活用に関するパネル展を開催

現在の石神井庁舎にある区民事務所などは、令和10年度に整備予定の石神井公園駅前の再開発ビルに移転します。跡敷地には、子どもから大人まで世代を超えて活動・交流できる施設を整備する方針です。今回、石神井庁舎跡敷地活用検討会議から提出された提言内容をご紹介します。 日 12月17日(火)までの午前9時～午後5時 場 石神井庁舎5階 岡 企画担当係 ☎5984-2448



▲詳しくは区HP

## 区の計画(素案)にご意見を

区の計画の素案がまとまりましたので、あらましを紹介します。区民の皆さまからご意見を伺い、今年度中に策定する予定です。詳しくは、区HPをご覧ください。



### 1 新たな感染症の危機に備える練馬区行動計画(新型インフルエンザ等対策行動計画)

リスクの高い感染症の発生時における感染拡大防止と、社会経済活動のバランスを踏まえた総合的な対策をまとめた計画です。国や都の計画の改定内容に加え、新型コロナの対応実績を踏まえて改定します。

### 2 耐震改修促進計画

震災から区民の生命と財産を守るため、建築物の耐震化を促進する計画です。避難や救助、救援活動の大動脈となる緊急輸送道路の沿道建築物や住宅、分譲マンションなどの耐震化に取り組みます。

### 3 マンション管理適正化推進計画

マンションの管理状況の課題や今後の取り組みをまとめた計画です。令和5年2月に策定した同計画を見直し、居住者が安全・安心、快適に住み続けられるまちの実現を目指します。

### 4 空き家等対策計画

空き家やごみ屋敷の発生抑制と適正な維持管理を促進するための計画です。専門家による相談・支援体制の強化や、不接道が課題となる区域を「空家等活用促進区域」に指定し、空き家などの解消に取り組みます。

### 5 令和8年度食品衛生監視指導計画

食品の検査や食品取り扱い施設への立ち入り、監視指導の重点項目などを定めています。

### ----- ご意見をお寄せください -----

素案の全文は、区HP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)、各担当部署などでご覧になれます。ご意見は、区民意見反映制度により募集します。①計画名②意見③住所④氏名⑤電話番号を、1月15日(必着)までに区HPまたは持参、郵送、ファクスでお寄せください。 ※郵送の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。 ※ご意見は、匿名で公表する場合があります。

計画(素案)の名称	問合せ・ご意見の送付先
1 新型インフルエンザ等対策行動計画	危機管理課計画係(本庁舎7階) ☎5984-1327 FAX 3993-1194
2 耐震改修促進計画	防災まちづくり課耐震化促進係(本庁舎15階) ☎5984-1938 FAX 5984-1225
3 マンション管理適正化推進計画	住宅課管理係(本庁舎13階) ☎5984-1289 FAX 5984-1237
4 空き家等対策計画	環境課空き家等対策係 ☎(本庁舎18階) ☎5984-1192 FAX 5984-1227
5 令和8年度食品衛生監視指導計画	生活衛生課食品衛生担当係(東庁舎6階) ☎5984-4675 FAX 5984-1211

### 子どもたちの意見を募集しています

子どもたちの意見を聞くため、区HPの子ども向けページで、計画の概要を紹介しています。ぜひご意見をお寄せください。



### ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、区報の入手が困難な方に無料でお届けしています。希望する方は、区HPから申し込むか、お問い合わせください。 岡 広報係 ☎5984-2690





## 税

### 固定資産税・都市計画税 第3期分の納期限は1月5日(月)

お支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。詳しくは、東京都主税局HPをご覧ください。  
㊦練馬都税事務所 ☎3993-2261

## 保険料

### 12月分の納期限は1月5日(月)

国民健康保険料、後期高齢者医療保険料、介護保険料を口座振替で納めている方は、1月5日(月)に引き落としますので、早めに入金をお願いします。  
㊦国民健康保険料…こくほ収納係 ☎5984-4559、後期高齢者医療保険料…後期高齢者保険料係 ☎5984-4588、介護保険料…資格保険料係 ☎5984-4593

## 環境・リサイクル

### 令和6年度地球温暖化対策 報告書がご覧になれます

区立施設の年間二酸化炭素排出量や温暖化対策の実施状況などをまとめました。報告書は、区HPでご覧になれます。  
㊦環境課事業推進係 ☎5984-4702

## 高齢者

### シニアボランティア活動セ ミナー～はじめての一步を踏み出そう

㊦おおむね60歳以上の方 ㊦1月29日(木)午後1時30分～3時30分 ※午後3時30分～4時30分に個別相談会あり。  
㊦ココネリ3階 ㊦30名(先着順)  
▶区の担当:いきがい係 ㊦(株)シグマスタッフHPまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

### お口とからだの体操で フレイル予防 ～ねりまお口すっきり体操講習会

㊦65歳以上の方 ㊦1月14日(木)午前

10時～正午 ㊦北保健相談所 ㊦健康運動指導士／原眞奈美 ㊦30名(先着順)  
㊟電話で同所 ☎3931-1347  
※参加者には、舌ブラシを差し上げます。

### 足腰しゃっきりトレーニング 教室

室内またはプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級クラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。  
㊦区内在住の65歳以上の方 ¥500円 ▶区担当:介護予防係 ㊟12月17日(水)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
大泉学園町体育館 ㊦SSC大泉 ☎3921-1300	室内・中級 1/15～2/26の毎木曜10:00～11:30 【2/12を除く】	25名
	プール・初級 2/17～3/24の毎火曜13:00～14:30	20名
ルネサンス光が丘 (高松5-8) ☎5372-4401 (月・日曜、祝休日を除く 11:30～18:30)	室内・初級 1/19～3/2の毎月曜10:00～11:30 【2/23を除く】	15名
	プール・中級 1/26～3/9の毎月曜13:00～14:30 【2/23を除く】	20名
ティップネス練馬 (練馬1-5-16) ☎0120-937-381 (平日9:00～17:00)	室内・初級 1/22～2/26の毎木曜 10:00～11:30	23名
ルネサンス石神井公園 (石神井町2-14-14) ☎5910-3975 (金・日曜、祝休日を除く 11:30～18:30)	室内・初級 1/23～2/27の毎金曜 10:00～11:30	15名
	プール・初級 1/30～3/6の毎金曜 13:00～14:30	20名
ルネサンス富士見台 (貫井3-12-33) ☎070-4238-8134 (金・土曜、祝休日を除く 11:30～18:30)	プール・初級 1/23～2/27の毎金曜 13:00～14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

## 健康・衛生

### 認知症予防講演会「脳と芸術 ～五感を駆使して生き生きとした脳を保ちましょう」

㊦1月29日(木)午後2時～3時40分  
㊦富田いきいきクリニック院長／富田修一 ▶ 申込期限:1月9日(金) ㊦介護予防係 ☎5984-2094

場所など	定員 (先着順)	申込
区役所アトリウム 地下多目的会議室	100名	区HPまたは電話で 介護予防係へ
Zoomで視聴	50名	区HP

〈下表の会場で同時視聴できます〉  
㊟電話で各申込先へ

場所(はつらつセンター)・ 申込先	定員 (先着順)
豊玉 ☎5912-6401	20名
関 ☎3928-1987	30名
大泉 ☎3867-3180	20名
光が丘 ☎5997-7717	20名

## 子ども・教育

### 新しい親医療証を発送します

ひとり親家庭の方などを対象とした親医療証の有効期限は、12月31日(水)です。引き続き受給できる方には、新しい医療証を12月17日(水)以降に発送します。受給者または同居親族などの令和6年中の所得が一定額以上の方は、対象になりません。  
親医療制度は、受給者と同居親族の住民税課税・非課税の状況によっ



## 喫煙マナーの向上に ご協力を

### 区内全域で歩きたばこは禁止です

条例により、区内全域で歩きたばこやポイ捨てを禁止しています。喫煙マナーを守りましょう。  
㊦環境課美化啓発係(区役所本庁舎18階) ☎5984-4709

### マナーアップ指導員による啓発活動

駅周辺を中心に指導員が巡回し、歩きたばこなどのマナー違反に対する注意・指導を行っています。

### 啓発グッズの配布

歩きたばこやポイ捨てでお困りの方に、自宅の塀などに貼るシールや看板(=写真)を環境課で配布しています。

### 喫煙所の設置

区内の一部の駅周辺に喫煙所を設置しています。喫煙の際は、喫煙所を利用してください。

### 喫煙の際は 周囲への配慮を

受動喫煙は、さまざまな場面で起こります。周りへの配慮が、吸わない方の健康を守ります。  
㊦健康推進課計画調整係 ☎5984-1608

て、医療機関での自己負担額が変わります。同封の「親医療証のてびき」で確認してください。  
㊦児童手当係 ☎5984-5824

### 中高生の美術ゼミ 「アートディレクターの仕事」

㊦中高生 ㊦1月17日(土)午後2時～3時30分 ㊦サンライフ練馬 ㊦アートディレクター／菊地敦己 ㊦30名(先着順) ¥700円 ㊟1月15日(木)までに練馬区立美術館HP ㊦同館 ☎3577-1821

## スポーツ

### 初心者スポーツ教室

㊟区HPまたは往復ハガキで①教室名(1・2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、1月5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 タグラグビー

㊦4歳児～小学4年生 ㊦1月31日(土)午前9時～午後3時、2月1日(日)午前9時～正午【2日制】 ㊦練馬総合運動場公園 ㊦40名(抽選) ¥48円

#### 2 スキー

㊦15歳以上の方(中学生を除く) ㊦3月6日(金)～8日(日)の2泊3日 ※6日午後6時30分区役所集合、8日午後7時30分同所解散。 ㊦湯の丸スキー場(長野県東御市) ※ベルデ軽井沢に宿泊。 ※移動はバスを使用。 ㊦80名(抽選) ¥1万3835円(リフト代を除く) ※スキー用具(板・ブーツ・ストック)は無料で貸し出しあり。

## 年末年始

## 資源回収・ごみ収集は お休みします

年内の収集最終日と来年の開始日は、区HPや集積所看板で確認できるほか、区民事務所などで一覧を配布しています。

例年、収集最終日に排出が集中します。早めに出しましょう。 ※年末年始は収集時間が通常より早まることがあります。各収集日の午前8時(びん・缶・ペットボトルは午前9時)までに出してください。



令和7年度 年末年始資源・ごみ収集のお知らせ			
資源回収とごみ収集はそれぞれ異なる曜日・時間があります。詳しくは下記をご覧ください。			
可燃	12月	日	( )
不燃	12月	日	( )
資源物 (びん・缶・ペットボトル)	12月	日	( )
古紙	12月	日	( )
可燃	1月	日	( )
不燃	1月	日	( )
古紙	1月	日	( )

集積所の掲示

種類	お休み期間
A 可燃・不燃ごみ	12/31(水)～1/3(土)
B 容器包装プラスチック、古紙	
C びん・缶・ペットボトル	
D 古着・古布、使用済み食用油	12/29(月)～1/3(土)

※可燃ごみが水・土曜収集の地域は、1/4(日)に可燃ごみの臨時収集を行います。

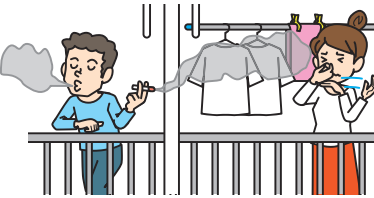
問合せ A B 〒176・179の地域…練馬清掃事務所 ☎3992-7141  
〒177・178の地域…石神井清掃事務所 ☎3928-1353  
C D リサイクル推進係 ☎5984-1097

## 休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

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  
内科・小児科 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  
歯科 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・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30



⚠ 自宅でたばこを吸っていても、周囲に煙が流れることも



講座・催し

ダンスフェスティバル

高校生やキッズチームを中心としたダンスステージです。 日12月20日(土)午後1時～4時 場 関春日町青少年館 ☎3998-5341 申 当日会場へ

令和8年健やかカレンダー原画展

小中学生の作品約220点を展示します。 日12月22日(月)～1月6日(火) 午前8時45分～午後8時(22日は午後

1時から。年末年始を除く) 場 区役所アトリウム 図 青少年係 ☎5984-4691

知っておきたい年金の話

講 練馬年金事務所職員 定 各20名(抽選) 申 申込期限までに図書館HPまたは電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	日程	申込期限
平和台 ☎3931-9581	1/17(土)	1/8(木)
関 町 ☎3929-5391	1/24(土)	1/14(水)

※時間はいずれも14:00～16:00。

ボディーコントロール(体幹運動)

日1月6日・20日、2月3日・17日、3月3日・17日の火曜午前10時～11時【6日制】 場 石神井公園区民交流センター 講 トレーナー／植田麻利子 定 30名(抽選) 申 12月16日(火)までに電話で同所 ☎5910-3451

障害年金の基礎知識～不安解消! 具体的なQ&Aを中心に

日1月18日(日)午後2時～4時 場 豊玉障害者地域生活支援センターきらら 講 (一社)年金トータルサポート・コスモ／岡尾詩乃ほか 定 30名(先着順) 申 電話またはファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号またはファクス番号④障害年金に関する質問を、1月9日(必着)までに同センター ☎3557-2020 FAX 3557-2090 ※手話通訳を希望する方はその旨も、お知らせください。

文化交流カフェ～各国のラッキーマンバー＆やさしい日本語で交流

日1月17日(土)午後2時～4時 場 石神井公園区民交流センター 定 ①日本人の方…24名(初めての方を優先の上、抽選) ②外国人の方…24名(先着順) 費 200円 申 ①12月25日(休) ②1月16日(金)までに区HPまたは電話で地域振興課事業推進係 ☎5984-1523

創業! ねりま塾 実践編(冬)「本気の起業塾～自分の生き方と向き合う5日間」

対 起業したい方、起業して間もない方 日1月17日～2月14日の毎土曜午前10時～午後3時【5日制】 場 ココネリ3階 図 講義、グループワーク、交流会、個別相談 講 中小企業診断士／川口佐和子ほか 定 30名(先着順) 費 2万円 申 1月8日(休)までに練馬ビジネスサポートセンターHPまたは電話で同センター ☎6757-2020

開けるまでワクワク! 本の福袋

図書館職員がおすすめする本を「福袋」に入れて貸し出します。 ※なくなり次第終了。

図書館名・問合せ	期間	対象	
南大泉 ☎5387-3600	12/20(土)から	幼 小 青 大	
南大泉分室 こどもと本のひろば ☎3925-4151		幼 小 大	
光が丘 ☎5383-6500	12/23(火)～1/12(祝)	大	
	12/23(火)から	幼 小 青	
練 馬 ☎3992-1580	12/23(火)～1/12(祝)	幼 小 青 大	
小 竹 ☎5995-1121	12/26(金)～1/12(祝)		
平和台 ☎3931-9581	1/5(月)～12(祝)		
関 町 ☎3929-5391			
稲荷山 ☎3921-4641	1/5(月)から		
石神井 ☎3995-2230	1/6(火)から		
春日町 ☎5241-1311			
南田中 ☎5393-2411	1/6(火)～12(祝)		
大 泉 ☎3921-0991	1/9(金)～20(火)		
貫 井 ☎3577-1831	1/10(土)～12(祝)		

幼…幼児向け 小…小学生向け 青…中学生向け 大…大人向け

12/17(水) 第308回 アトリウムミニステージ

入場無料

日12月17日(水)午後0時15分～0時45分 場 区役所アトリウム ▶ 曲目: アメイジング・グレイス、グルーバー／きよしこの夜 など ▶ 出演: CAPPELLATTE(アカペラトリオ)

申 当日会場へ 図 練馬文化センター ☎3993-3311

1/11(日) 新春お笑いライブ

日1月11日(日)午後1時～2時30分 場 中村南スポーツ交流センター ▶ 出演: ワハハ本舗所属芸人 定 240名(先着順) 申 電話で同所 ☎3970-9651

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。

中国語勉強会

初級者～中級者対象 1月26日午後7時～9時30分 ココネリ3階 参加費無料 ビジネス中国語クラブ・大山 ☎080-7822-9201 Eメール zwtong21@outlook.jp (要予約)

朗読のひととき～親や子に贈るお話

1月17日午後1時30分開演 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…第1・3木曜午前10時～正午 東大泉中央地域集会所 講師 元テレビ朝日アナウンサー／内田則子 月会費3,000円 すずしろ会・鎌田 ☎FAX 3928-8201 (例会のみ要予約。午後6時以降)

抒情歌・歌謡曲を歌う会 ふらっとおんがくたいむ

月6・7回 午前10時～11時30分 男女共同参画センターえーるなど 会費1回1,000円 長嶋 ☎090-4438-1511 (要予約)

区民のひろば・掲載のきまり

対 区民の方や区内の団体(代表者と構成員の半数以上が区民の方)が、区内の公的施設を利用して行う自主的な活動で、原則として1回の会費が1,500円以内(1月1日から2,000円以内)のもの ※営利活動、売名行為、政治・宗教関係、対象が著しく限定されているもの、物品などの交換は掲載できません。 申 区HPまたは持参、郵送、ファクスで 〒176-8501 区役所内広聴広報課

新星'78クリスマスコンサート

12月23日午後7時開演 生涯学習センター 入場料1,000円(中学生以下無料) 三好 ☎3994-4555 Eメール musica-go6410@docomo.ne.jp (要予約)

区民のひろば

広報係(本庁舎7階) FAX 3993-1194 ※掲載は先着順(申し込みからおおむね3カ月後)です。日付指定の催しは、掲載希望号の1カ月前までに申し込んでください。 ※掲載後、次回掲載まで8カ月以上空けていただきます。 ※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。 ▶ 内容の確認: 掲載日の2～3週間ほど前に、委託会社・ママズラボ(株)が掲載内容の確認を行います。

【記載事項】

①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別など)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問合せ先の方の氏名・連絡先・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ) 図 広報係 ☎5984-2690

区HP ▶

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。

PACIFIC PHILHARMONIA NORICHKA HIMORI MUSIC DIRECTOR

指揮 ユージン・ツィガン 管弦楽 パシフィックフィルハーモニア東京

1/31 2026 [土] 14:00開演 東京芸術劇場 コンサートホール 豊島区西池袋 1-8-1

【ご予約・お問い合わせ】 パシフィックフィルハーモニア東京チケットデスク 03-6206-7356(平日10-18時 練馬区旭丘 1-71-6-4F) ppt.or.jp

【プレイガイド】 チケットぴあ / イープラス / 東京芸術劇場ボックスオフィス

第179回定期演奏会

この運命を 超克して いくための、 力と自由と、 愛と意思を。

グリーング:「パールギェント」組曲 第1番 R.シュトラウス:「ばらの騎士」組曲 展覧会の絵

ムソルグスキー(ラヴェル編)

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

弁護士による無料相談会

-相談・離婚・遺言・不動産トラブル等-

12/17 (水) 13時30分～17時 Ike・Biz としま産業振興プラザ 予約不要 豊島区西池袋 2-37-4 / 池袋駅南口 徒歩7分

12/25 (木) 10時～12時 事前予約制 練馬区立区民・産業プラザ 3階区民福祉交流センター多目的室1 練馬区練馬 1-17-1(Coconeri) / 練馬駅中央北口 徒歩1分 予約・問合せ ▶ 03-6912-8801 (住山・五十嵐法律事務所)

1/14 (水) 17時～19時 事前予約制 金剛院 豊島区長崎 1-9-2 / 椎名町駅北口 徒歩1分 予約・問合せ ▶ 03-6908-3988 (株式会社有明法律事務所 / ライフデザイン) ※木曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません

住山・五十嵐法律事務所

☎ 03-6912-8801 東京都豊島区西池袋 1-7-10 ビルD79 8階 東京弁護士会所属 弁護士 住山尚志、弁護士 五十嵐里絵 \*無料相談会の予定はHPにも掲載しております https://tyig-law.jp



4/26(日)

第39回照姫まつり

出演者・出展団体を募集

区の担当

まつり係

問合せ

照姫まつり事務局☎050-3627-8907

1 照姫行列の出演者

対A〜Cは区内在住、D〜Lは区内在住・在勤(在学)で、約3kmの行列コースを演技をしながら歩ける方



龍玉持ち・龍神



稚児童姫

役柄	年齢	性別	定員
A 照姫	12〜17歳	女	1名
B 豊島泰経(照姫の父)	30歳以上	男	1名
C 奥方(照姫の母)	21歳以上	女	1名
D 警護武者	15歳以上	男	7名
E 旗持武者	18歳以上		4名
F 舞楽者	15歳以上	不問	9名
G 女武者	12歳以上	女	4名
H 花拍子	12〜17歳		6名
I 稚児童姫	8〜11歳		20名
J 若武者	8〜14歳	男	8名
K 龍玉持ち	15歳以上	不問	1名
L 龍神			6名

※A〜Cの結果・・・書類選考後、2月22日(日)のオーディションで決定します。

※D〜Lの結果・・・2月下旬に郵送で通知します。

※年齢は来年4月1日(木)現在です。 ※演出上、定員は変更になる場合があります。

2 ステージの出演団体

対区内で活動している団体

場石神井公園野外ステージ・特設ステージ

3 出展団体

対区内で活動している団体・企業など

場石神井公園けやき広場・くつろぎ広場など

1/8(必着)まで 申し込み方法

募集要項をご覧ください。1月8日(必着)までに申し込んでください。

▶募集要項の請求方法:電話または電子メールで①参加区分(1〜3)の別)②代表者の住所・氏名(団体の場合は団体名も)・電話番号を、照姫まつり事務局☎050-3627-8907 [Eメール info.nerima.teruhime@gmail.com](mailto:info.nerima.teruhime@gmail.com) ※同HPでもご覧になれます。



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

◆JA東京あおば〜こぐれ村冬の収穫祭📅12月13日(土)・14日(日)午前10時〜午後5時📍こぐれ村(大泉学園町2-12-17)☎3925-3113📍地場産の野菜・花・加工品の販売など

◆庚申の会ビッグサービスデー📅12月15日(月)📍江古田ゆうゆうロード📍クーポン券の配布、ボックスティッシュのプレゼント ※なくなり次第終了。📍栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆公衆浴場でゆず湯📅12月22日(月)¥430円(小学生100円、未就学児無料)📍練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆こども防災発表会📅1月6日(火)午後1時〜4時📍ココネリ3階📍当日会場へ📍NPO法人BOON☎3944-8003

◆ねりまみんなでプラネタリウム📅1月7日(水)①午前10時45分から②

- 午前11時45分から③午後0時45分から④午後2時30分から⑤午後3時30分から⑥午後4時30分から⑦午後5時15分から⑧午後6時15分から⑨午後7時から ※時間はいずれも40分程度。
- 📍ココネリ3階📍プラネタリウム鑑賞、ワークショップ📍(一社)星つむぎの村／高橋真理子📍各30名(先着順)¥500円(未就学児無料)📍電話または電子メールで①催し名(①〜⑨の別)②氏名(ふりがな)③電話番号または電子メールアドレス④参加人数を、ねりまみんな実行委員会・藤田☎090-7185-6831 [Eメール hoshizora-minpura@gmail.com](mailto:hoshizora-minpura@gmail.com)
- ◆ねりまのねり歩き(A⑧開運・雑司が谷七福神巡りコースC⑩模擬原子爆弾の着弾・爆発地点を訪ねるコース)📅📍①1月15日(木)②31日(土)午前9時50分東京メトロ有楽町線護国寺駅集合〜清土鬼子母神堂〜仙行寺〜午後0時30分西武池袋線池袋駅解散(約3km)📍③18日(日)④25日(日)午前9時20分西武新宿線西武柳沢駅集合〜国史跡下野谷遺跡〜富士見池〜正午西武新宿線武蔵

- 関駅解散(約4km)📍各15名(抽選)¥500円📍往復ハガキで①催し名(①〜⑨の別)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、12月26日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所☎3991-8101
- ◆スポーツ交流会📍総合体育館¥200円📍SSC谷原☎3997-2500 [Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp](mailto:ssc-yahara@nerimassc.gr.jp)
- ④フラッグフットボール⑤自重筋トレ教室📅1月17日(土)①午前9時30分〜11時②午前11時10分〜午後0時10分📍電話または電子メールで①催し名(①②の別)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、1月15日(木)までにSSC谷原へ
- スポーツ体験(トランポリン・スラックライン・ポッチャなど)📅1月17日(土)午後1時〜3時📍当日会場へ
- ◆第19回ねりま幼児水泳大会📍未就学児📅3月8日(日)午前10時から📍陽光が丘体育館📍200名(先着順)¥1種目2,000円(1種目追加ごとに別途1,000円)、リレー4,000円📍練馬区水泳連盟

- HP📍ねりま幼児大会係・渡辺☎090-3315-9690
- 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(ウェブあり)。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

◆遊んで学ぼう! 鬼ごっこ教室📍④4歳以上の未就学児⑤小学生 ※④は保護者の参加も可。📅12月27日(土)午後1時〜2時⑥午後2時15分〜3時15分📍陽光が丘体育館📍各15名(先着順)¥1人100円📍電話でSSC陽光が丘・柏木☎080-1378-2908(午前10時〜午後10時) [ウェブあり](#)

◆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。📅1月11日(日)午前8時55分〜10時30分📍田柄中📍¥50円📍当日会場へ📍グイボンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848

- 朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前📅12月14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

◆認知症予防で音楽療法を体験しよう! 📅12月13日(土)午後2時30分〜4時📍介護老人保健施設大泉学園ふきのとう📍講義📍20名(先着順)📍電話で同所☎3924-2215

◆認知症と共に暮らす自分らしい生き方📅12月21日(日)午前10時〜11時📍豊玉南しあわせの里📍講義、相談📍11名(先着順)📍電話で同所☎5946-2323
- 献血にご協力を

◆光が丘公園売店前📅12月20日(土)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

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。

畳

私がお伺いします。

三代目 白澤 聡一

気づいた今が替え時です!

表替え ¥5,500〜(税込)

新 畳 ¥13,750〜(税込)

裏返し ¥4,400〜(税込)

即日仕上げ

朝引き取り〜夕方納品

★重たい家具の移動★仕上げの拭き掃除

見積り無料

有限会社 白澤畳店

練馬区旭丘 1-63-6

0120-75-1153

琉球畳 (和紙畳) 四畳半〜 ¥126,000(税込)

入れ替えハッパシ



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、伐採、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1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!!

お気軽に相談ください!

フリーダイヤル 0120-187-394

イーハナ サクヨ

広告


石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区谷原6-8-25 TEL : 03-3996-4200

樹木墓地 一般墓地

浄土真宗 宝林寺 本願寺派

室内納骨堂 後継者不要 過去の宗派不問 20万円〜

ご見学・ご相談承ります 詳しくはこちら





環境にも家計にも  
優しい!

# 今すぐできる! 家庭の省エネ

～冬はエネルギーの使用量が増加

問合せ 地球温暖化対策係 ☎5984-4705

区では、二酸化炭素の50%以上が家庭から排出されています。少しの工夫でできる、環境にも家計にも優しい省エネに取り組んでみませんか。

## 照明器具

- 白熱電球をLED電球に交換  
93.0kWh ↓ 3,150円 ↓

## エアコン

- 必要な場所だけつける  
40.7kWh ↓ 1,380円 ↓
  - フィルターは月2回程度掃除  
32.0kWh ↓ 1,080円 ↓
- CHECK** 風向きは下に。サーキュレーターはエアコンの対角線上に置き、効率よく空気を循環!

## 服装

- CHECK** 重ね着をして、3つの首(首・手首・足首)を暖かく!

## 冷蔵庫

- 設定温度は「中」か「弱」に  
61.7kWh ↓ 2,090円 ↓
- 物を詰め込みすぎない  
43.8kWh ↓ 1,480円 ↓

## 温水洗浄トイレ

- 使わないときは、ふたをする  
34.9kWh ↓ 1,180円 ↓
  - 便座の設定温度を下げる  
26.4kWh ↓ 890円 ↓
- CHECK** タイマーや節電モードを活用!

出典: 家庭の省エネハンドブック2025(令和7年3月東京都発行)

↓=削減できるエネルギー量(年間) ↓=節約額(年間)

## テレビ

- 見ていないときは消す  
1日1時間で28.9kWh ↓ 980円 ↓
- 画面の明るさを下げる  
18.7kWh ↓ 630円 ↓

## 使っていない部屋

- 不要な照明は消す  
1日1時間で12.4kWh ↓ 420円 ↓ (LED電球の場合)

## 電気カーペット

- 必要な部分だけ温める  
89.9kWh ↓ 3,050円 ↓
- CHECK** 断熱マットを敷いて暖かさを保とう!

## お風呂

- こまめにシャワーを止める  
12.8m³ ↓ (ガス) 3,520円 ↓
- CHECK** 間隔を空けずに入浴!

## 洗濯機・乾燥機

- 乾燥機は自然乾燥と併用して使う  
394.6kWh ↓ 1万3380円 ↓
- CHECK** 洗濯物はまとめて洗うのがオススメ!

その他の省エネ対策(全38項目)は、「家庭の省エネハンドブック2025(令和7年3月東京都発行)」をご覧ください



Pick up

## 高断熱窓で快適に過ごそう!

戸建ても  
マンションも!

無料

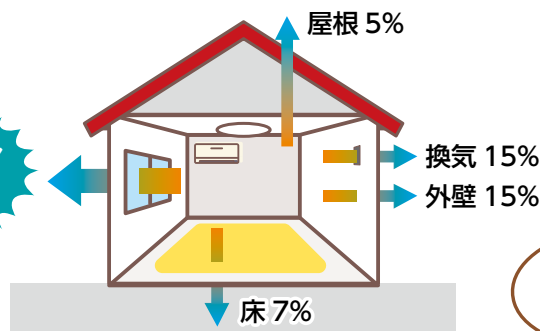
暖房の熱の約60%は窓やドアから逃げていきます。断熱性能の高い窓に替えることで、熱の出入りが少なくなり、快適に過ごせます。

### メリットがたくさん!

- ヒートショック(※)対策に!
- 暖かさが持続し、光熱費の節約に!
- 結露を抑え、カビやダニの発生を予防!

※急激な温度変化により、心臓や血管に負担がかかる健康被害のこと。

熱が入り出る割合



## 高断熱窓の体験・相談会を開催

効果を体験できるほか、窓に関する悩みを専門家に相談できます。**日**12月19日(金)午前10時～午後4時 **場**区役所アトリウム **申**区HP

暖房がなかなか効かない...



## エコな生活を始めよう! ～冬のエコライフチェック

家庭でできる省エネについて学べます。一人ひとりの行動が二酸化炭素の削減につながります。 **場** 地球温暖化対策係 ☎5984-4705

チェックは  
区HPから!



12/22(月)～1/13(火)

## こどもエコ・コンクール作品展



地球環境に関する絵画コンクールの応募作品から、入賞作品25点や、小学生の作品約100点、中学生の作品約200点を展示します。**日**12月22日(月)～1月13日(火)午前8時45分～午後8時(22日は午後1時から。13日は午後4時まで。年末年始を除く) **場** 区役所アトリウム **場** ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011