

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。※ページがない場合は、遷移しません。

練馬区報 Nerima

★12/21 令和7年
(2025年)

第2101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/>

インフルエンザなどの
感染症に
ご注意ください!

手洗いや消毒、換気などの基本的な感染防止対策をお願いします。



気軽に立ち寄って 心も体も元気に

街かどケアカフェに
出掛けよう!



問合せ 生活支援体制整備係
☎5984-1695 FAX 5984-1214

詳しくは2面へ

区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。
駅・金融機関・郵便局・公衆浴場・薬局・ファミリーマート・セブン-イレブン・西友・
ライフ・サミット・ヤマダデンキ・コジマ・ルネサンスや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座などは、原則、区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合はその翌日)以降に申し込みます。※申し込みは1人1通です。※区役所へ郵送する場合は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。※☎やFAXは市外局番「03」を省略しています。



街かどケアカフェに出掛けよう!

街かどケアカフェは、高齢者をはじめとする地域の方が気軽に立ち寄り、介護予防を学んだり、健康について相談したりできる場です。ぜひ、お越しください。

問合せ 高齢者支援課生活支援体制整備係(区役所西庁舎3階)☎5984-1695



世代を問わず
どなたでも
利用できます!



8カ所 常設型～区立施設に併設

特徴

- 日曜・祝休日を除き開設しているため、気軽に立ち寄れる!
- 地域包括支援センターの隣にあり、相談体制が充実!
- 給茶機があり、お茶を飲みながら交流できる!

主な活動

- 健康講座・体操
- 認知症カフェ
- 折り紙、塗り絵 など



利用者インタビュー

気軽に立ち寄って、 好きなことを楽しめる!

ケアカフェには4月から通っています。歌うことが好きで、週2回のカラオケに毎回参加しています!ケアカフェでできた友人や、職員の方との交流も楽しみの一つです。家から近く、気軽に立ち寄れるのもうれしいポイントです。



高野台在住 秋山さん

41カ所 地域サロン型～地域団体などが運営

特徴

- 月1回の活動もあり、参加しやすい!
- 実施団体が多く、より身近な場所で開催!
- 刺しゅうやラジオ体操など、さまざまな趣味に出会える!

主な活動

- 健康講座・体操
- 手工芸
- 茶話会 など



利用者インタビュー

外出する機会が増え、 明るい気持ちに!

料理やフレイル予防の体操、歌などいろんな催しがあり、どれも楽しく参加しています!ケアカフェのおかげで外出する機会が増え、参加している方とおしゃべりすることで、明るい気持ちになります。



西大泉在住 小澤さん

Pickup!

生伴奏で歌う「歌声いちょう」を 月1回開催!

街かどケアカフェいちょう

(高野台5-24-1 高野台デイサービスセンター内)

日月～土曜午前10時～午後4時(祝休日を除く)問同所☎6913-1515



Pickup!

特別養護老人ホームの職員が 健康などの情報を届け!

サンライズすまいる

(西大泉4-20-17 特別養護老人ホームサンライズ大泉内)

日第3月曜午後2時～4時申電話で同所☎5935-7401



お近くの街かどケアカフェに お越しください

場所など詳しくは、区HPや冊子「つながる
たのしさ発見BOOK」をご覧ください。▶冊
子の配布場所:地域包括支援センター、はつ
らつセンター、敬老館、高齢者支援課など



コンビニや薬局でも! 出張型街かどケアカフェ

地域包括支援センターが区立施設や
コンビニ、薬局などに出張し、介護予防
体操や認知症カフェなどを実施してい
ます。詳しくは、区HPをご覧ください。



地域サロン型の街かどケアカフェが5カ所増えました!

名称・問合せ	活動場所	日時	主な事業
ホワイエこだ 認知症カフェ&ニットカフェ 問(公社)認知症の人と家族の会東京都支部 ☎5367-8853(火・金曜10:00～15:00)	旭丘1-33-10	①奇数月の第2水曜13:30～15:30 ②偶数月の第2水曜14:00～15:30	①認知症カフェ ②編み物
はまあず 朝のラジオ体操とストレッチ ☎090-1501-4160	豊玉上2-18-1 中新井公園	毎日6:30～7:00 ※雨天中止。	ラジオ体操、ストレッチ
輝け! 元気UP運動☎5999-6511	豊玉中2-27-10 SOMPOケアラヴィーレ練馬内	第4木曜14:00～15:00	介護予防体操、座談会
エクセルントカフェ☎5912-1165	豊玉南2-4-10 エクセルント練馬内	第3水曜14:00～15:00	体操、茶話会
元気グループ ラジオ体操 問第3育秀苑地域包括支援センター☎6904-0192	土支田3-17-13 土支田公園	毎土曜9:30～10:00 ※雨天中止。	ラジオ体操、脳トレ体操

※一部有料の事業があります。詳しくは、お問い合わせください。

区職員の給与の状況などをお知らせします

条例に基づき、区職員の給与や職員数の状況などをお知らせします。※区HPでもご覧になれます。
※令和7年特別区人事委員会勧告は反映していません。



問合せ 人事係 5984-5782

給与などの決定の仕組み

一般職員の給与

特別区人事委員会が民間企業の給与実態を調査し、23区職員の給与について勧告を行っています。この勧告に基づき、区議会の審議を経て、条例で定めています。

職種別給与支給実績(主な職種のみ)

区分	職員数	平均年齢	平均給料月額	6年度実績				
				年間平均期末・勤勉手当支給額	年間給与支給額合計	年間平均給与支給額	年間平均共済費等事業主負担金	年間平均職員人件費
一般事務	2,164人	39歳	29万3742円	180万2988円	141億2798万648円	671万1629円	127万4711円	798万6340円
部長級	16人	55歳	47万3450円	380万7190円	1億8059万464円	1289万9318円	222万3191円	1512万2510円
課長級	59人	50歳	42万4759円	304万9939円	6億2520万9034円	1077万9466円	203万2808円	1281万2274円
係長級	549人	47歳	36万9263円	234万6736円	47億816万9177円	851万3868円	164万4139円	1015万8007円
主任級	712人	41歳	29万174円	176万1891円	44億3896万3960円	645万1982円	124万7909円	769万9891円
主事	828人	30歳	23万3928円	133万2282円	41億7504万8013円	527万1525円	96万7763円	623万9288円
福祉	294人	42歳	29万9600円	188万1654円	21億2188万4950円	709万6605円	137万4475円	847万1080円
保育士	658人	49歳	32万4516円	196万6549円	49億5034万7453円	692万3562円	137万2285円	829万5848円
児童指導	161人	48歳	33万900円	194万5173円	11億4441万5669円	693万5852円	138万3427円	831万9280円
土木	173人	39歳	31万4545円	187万3398円	11億8882万9155円	699万3112円	133万3164円	832万6277円
調理	110人	55歳	28万5304円	167万8926円	7億5079万7737円	600万6381円	119万8426円	720万4808円
用務	67人	57歳	27万9003円	146万8806円	4億3546万9141円	558万2973円	113万3988円	671万6926円
作業Ⅲ	171人	49歳	28万8931円	179万6168円	12億2311万6004円	707万34円	133万5384円	840万5419円
全職員	4,356人	42歳	30万1387円	183万8396円	296億6675万2294円	677万3231円	130万4826円	807万8057円

※一般事務以外の区分には、部長級・課長級・係長級などを含む。
※給与支給額は、給料に諸手当を加えたもの。

人件費

(6年度)

住民基本台帳人口	歳出額(A)	実質収支(黒字額)	人件費(B)	人件費率(B/A)	(参考)5年度の 人件費率
74万5927人	3263億996万円	59億9083万円	455億5339万円	14.0%	13.0%

※数値は、6年度普通会計(国の定める基準による。練馬区は一般会計のみ)決算による。

※住民基本台帳人口は、7年1月1日現在。

※人件費には、諸手当、共済費(社会保険料の事業主負担分)、特別職に支給される給料・報酬などを含む。

一般行政職の初任給

(7年4月1日現在)

区分	練馬区	東京都	国	給料			報酬		
				区長	副区長	教育長	議長	副議長	議員
大学卒	22万円	22万5500円	総合職 23万円 一般職 22万円	115万1600円	92万900円	86万4200円	92万900円	79万4300円	62万2300円
高校卒	18万2000円	18万8000円	18万8000円	6月期1.775月分 12月期1.775月分 合計で3.55月分	6月期1.85月分 12月期1.85月分 合計で3.70月分				

※国の総合職・一般職は、国家公務員採用試験区分による。

特別職の報酬など

(7年4月1日現在)

区分	給料			報酬		
	区長	副区長	教育長	議長	副議長	議員
月額	115万1600円	92万900円	86万4200円	92万900円	79万4300円	62万2300円
期末手当	6月期1.775月分 12月期1.775月分 合計で3.55月分	6月期1.85月分 12月期1.85月分 合計で3.70月分				

給与の概要(7年4月1日現在)

職員1人当たりの支給額は、6年度支給実績によるものです。

毎月決まって支給されるもの

給料

仕事の内容や責任に応じて6種類の給料表、級などにより定められています。

地域手当

民間における賃金や、物価が特に高い地域に勤務する職員に支給されます。支給額は、給料・扶養手当・管理職手当の合計額の20%(職員1人当たりの平均支給月額6万1982円)です。

扶養手当

配偶者	4,000円
子	9,500円
父母など	6,000円

※15~22歳の子がいる場合は、1人当たり4,000円を加算。

住居手当

月額2万7000円以上の家賃を支払っている職員	8,300円
27歳以下	1万8700円加算
28~32歳	9,300円加算

その他

通勤手当、管理職手当、初任給調整手当など

一定の時期に支給されるもの

期末・勤勉手当

給料月額に対する支給率は下表の通りです。職務の級などにより加算措置があります。

区分	6月期	12月期	合計
期末手当	1.25月分	1.25月分	2.5月分
勤勉手当	1.175月分	1.175月分	2.35月分

退職手当

退職時の給料月額に、勤続年数や退職事由に応じた支給率を乗じて計算します。6年度に退職した職員1人当たりの平均支給額は普通(自己都合)退職で、284万1000円、定年・勤務退職で2001万7000円でした。

職員数など

職員数適正化への取り組み状況

(各年度4月1日現在/単位:人)

区分	令和2年度	3年度	4年度	5年度	6年度	7年度
職員定数	4,736	4,537	4,537	4,510	4,510	4,510
増減数	-	△199	0	△27	0	0
職員数	4,513	4,480	4,418	4,372	4,380	4,356
増減数	-	△33	△62	△46	8	△24

※課長補佐級には統括技能長を、係長級には技能長を、主任級には技能主任を含む。

お知らせ 皆さまからの寄付(10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	8,000円(4件)
全国都市農業フェスティバル2025を応援!	4,000円(2件)
児童養護施設などで育った若者を応援!	3万円(1件)
医療的ケア児・障害児とその家族を応援!	2万円(1件)
ひとり親家庭体験格差解消プロジェクト!	8,000円(3件)
練馬みどりの葉っぱい基金	27万5288円(13件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	3万円(2件)
高齢者福祉のため	64万4197円(2件)
地震などの災害から練馬のまちを守りたい!	1万円(1件)
地域住民の健康増進のため	64万2196円(1件)
ねりまの森の音楽祭のため	1万7000円(3件)
練馬区のため	6万8000円(3件)
練馬区社会福祉協議会へ	18万2922円(42件)

文化財保護推進員を募集

文化財の巡回など、文化財の保護活動に協力していただきます。問区内住・在勤の方▶任期:4月から2年間▶募集人数:若干名(選考)▶謝礼:月額5,000円申「文化財の保護と活用」をテーマとした作文(600字以内。様式自由)に①住所②

氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤略歴⑥文化財関連の活動実績を記入の上、1月15日(必着)までに持参または郵送、電子メールで⑦176-8501区役所内文化・生涯学習課伝統文化係(本庁舎8階)☎5984-2442メールbunkashougai@city.nerima.tokyo.jp

情報公開および個人情報保護運営審議会の区民委員を募集

情報公開制度や個人情報保護制度の運営について審議する会議です。区民や学識経験者で構成され、年2回程度、平日の昼間に開催します。問区内住の方▶任期:4月から2年間▶募集人数:5名程度(選考)▶謝礼:1回7,700円申区HPや区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)にある募集要領をご覧の上、1月16日(必着)までに個人情報保護担当係☎5984-4513

環境審議会の区民委員を募集

環境基本計画や環境施策について調査・審議する会議です。区民や学識経験者などで構成され、年3回程度、平日の昼間に開催します。※保育あり(6ヶ月以上の未就学児対象)。問区内住の方▶任期:4月から2年間▶募集人数:7名程度(選考)▶謝礼:1回7,700円申区HPをご覧の上、1月23日(必着)までに環境課庶務係☎5984-1047

住まい・まちづくり

富士見台一丁目公園の都市計画原案がご覧になれます

意見のある方は意見書を提出でき

「東京における都市計画道路の整備方針(案)」にご意見を

問合せ 東京都都市整備局都市基盤部街路計画課☎5388-3379、区役所内交通企画課☎5984-1328

都市計画道路を計画的かつ効率的に整備するための計画です。現行の方針は今年度で終了することから、新たな整備方針について検討を行い、7月には皆さまからご意見をいただきました。

今回、「東京における都市計画道路の整備方針(案)」がまとまりました。区民の皆さまからのご意見を伺い、今年度中に策定します。

整備方針(案)は、東京都都市整備局HPや都民情報ルーム(都庁第一本庁舎3階)、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)、交通企画課(同本庁舎16階)でご覧になれるほか、オープンハウスとパネル展を開催します。

ご意見のある方は、1月30日(消印有効)までに東京都都市整備局HPまたは持参、郵送、ファックスでお寄せください。

<オープンハウス>

日1月16日(金)・17日(土)午前10時～午後6時(17日は午後4時まで)
場新宿駅西口広場

ご意見の送付先 〒163-8001東京都都市整備局都市基盤部街路計画課(都庁第二本庁舎11階) FAX 5388-1354



<パネル展>

日1月20日(火)～30日(金)午前8時45分～午後8時
場区役所本庁舎2階通路

世帯と人口 [12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
401,020 (-49)	750,888(-27) 男 362,807 女 388,081	721,146(-245) 男 348,469 女 372,677	29,742(+218) 男 14,338 女 15,404	14歳以下 83,738(-120) 15～64歳 502,189(+87) 65歳以上 164,961(+6)

ます。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は申出書を提出してください。▶総覽・意見書・申出書提出の期間:12月22日(月)～1月19日(月)▶総覽・意見書・申出書提出の方法:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。

※意見書の様式は自由です。申出書の様式は区HPや都市計画課にあります。

<説明会>

日1月7日(水)午後7時から場南田中地域集会所申当日会場へ

<公聴会>

日1月27日(火)午後6時30分から場南田中地域集会所 ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。

問計画・説明会について…公園計画係☎5984-4538、総覽・意見書・公聴会について…都市計画課都市計画担当係☎5984-1534

A空き家セミナー B相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などについて、専門家によるセミナーと相談会を開催します。

対区内に空き家を所有している方など日1月17日(土)A午後1時30分～2時40分 B午後2時50分～4時30分場区役所アトリウム地下多目的会議室申A当日会場へB電話または電子メールで①氏名②電話番号③相談内容④空き家の所在地を、1月14日(水)までに空き家等対策係☎5984-1192 Eメールkankyou@city.nerima.tokyo.jp

事業者向け

ビジネス講座「お金を残せ!事業継続のための資金繰り管理のノウハウ」

対経営者、創業を考えている方日1月22日(木)午後7時～9時場ココネリ3階講中小企業診断士／河崎暁定30名(先着順)￥500円申1月14日

働く

保育の就職相談・面接会

求人中の区内保育事業者の紹介もします。日1月17日(土)午後1時～4時場ココネリ3階申区HP問保育人材育成係☎5984-1708

就職支援セミナー

「ライフスタイルに合った仕事の選び方」をテーマに、就職に役立つセミナーを行います。日1月29日(木)午後1時30分～3時30分場ココネリ3階講国家資格キャリアコンサルタント／清野美香子定40名(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問同事務局☎0120-13-2711(平日午前9時～午後5時)

税

令和7年度小中学生の「税の作品」受賞者が決定

税について理解を深めるため、関係団体が開催しているコンクールです。区が贈呈した賞の受賞者と受賞作品は、区HPでご覧になります。内小学生…①書道②絵はがき、中学生…③作文④標語
<受賞作品の展示>日1月16日(金)～18日(日)午前8時45分～午後8時場区役所アトリウム問①②税務課管理係☎5984-4532、③④収納課管理係☎5984-4541

お休みします

〈三原台温水プール☎3924-8861〉…1月13日(火)～16日(金)【清掃のため】
〈小竹図書館☎5995-1121〉…1月19日(月)～3月2日(月)【改修工事のため】※予約した資料の貸し出しなどを行う臨時受取窓口を1月24日(土)～2月28日(土)に開設します。

区立施設の指定管理者が決定しました

指定管理者制度は、区立施設の管理を民間事業者・団体が行い、サービスの向上と経費の節減などを図るもので、4月から区立施設を管理する指定管理者が決定しました。

問合せ 制度について…経理用地課管理係☎5984-2801
施設について…各問合せ先

施設名	指定管理者	問合せ
石神井松の風文化公園	練馬区スポーツ協会・五十嵐商会共同事業体	スポーツ振興課運営調整係☎5984-1660
中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)	(社福)東京援護協会	同センター☎5984-1496
光が丘福祉園	(社福)武蔵野会	地域生活支援係☎5984-1043
平和台図書館	シダックス大新東ヒューマンサービス(株)	光が丘図書館運営調整係☎5984-1682
北町児童館・北町児童館学童クラブ	(株)日本保育サービス	児童館係☎5984-5827
北大泉児童館	(株)マミー・インターナショナル	

世帯と人口 [12月1日現在]

※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。

高齢者



1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 (はつらつセンター)	日程など
豊玉	地図 14(水)・21(水)
関	安全 13(火)・20(火)
大泉	カメラ 19(月)・26(月)
光が丘	アプリ 23(金)・30(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。

理学療法士が伝える!
介護予防・フレイル予防!

健康維持の知識や運動方法を学び

健康管理アプリ
「ねりまちでくてくサプリ」今の生活に「+10分」/
黒田先生の「歩きたくなる!
ウォーキングZoomレッスン」
キャンペーン

アプリを使って期間中に一定の距離を歩いた方は、Zoomで少人数のレッスンが受けられる抽選に参加できます。運動習慣が身に付く効果的なウォーキングのポイントを健康運動指導士の黒田恵美子さんがアドバイスします。

▶期間:2月2日(月)まで ※レッスンは2月21日(土)・22日(日)。

問健康づくり係☎5984-4624



▲詳しくは
区HP



「ねりまちでくてくサプリ」は3/31(火)にサービスを終了します
サービスの終了に伴い、記録などのデータも全て削除されます。

子どものための講座を
企画・運営する団体を募集

子どものための講座を、区内の団体に委託して開催しています。今回、4月1日(水)~令和9年3月14日(日)に開催する講座を企画・運営する団体を募集します。詳しくは、区HPをご覧ください。

問青少年課育成支援係(区役所本庁舎11階)☎5984-1292

Eメール seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



募集する講座

★ねりま遊遊スクール(子ども・親子対象)
テーマ 体験・発見・創作・感じる・学ぶ★すまいるねりま遊遊スクール(主に知的障害のある小中学生と保護者対象)
テーマ 遊び・体験・交流を通しての成長・発達★子育て学習講座(大人対象)
テーマ 子育て・教育★子供安全学習講座(子ども~大人対象)
テーマ 安全・安心・防犯小児・高齢者インフルエンザ
ワクチンの助成は1月31日(土)
まで

希望する方は、早めに接種してください。対象の方には9月に予診票を発送しました。予診票が届いていない方や紛失した方は、ご連絡ください。問予防接種係☎5984-2484

子ども・教育



区立中学校の入学通知書を配布

4月に中学校に入学する区内在住のお子さん(平成25年4月2日~26

年4月1日生まれ)の保護者に、区立中学校の入学通知書を1月上旬に配布します(区立小学校在籍の方は小学校で配布。それ以外の方は郵送)。

通知後、特別な事情がある方は、通学区域外の学校に変更できる場合があります。1月21日(火)までにご相談ください。問学事係☎5984-5659

絵本とあそぶ会
「テーマ:むかしばなし」

対小学生以下の子さんと保護者
日1月25日(日)午後2時~2時45分場
石神井公園ふるさと文化館定50名
(先着順) 申電話で同所☎3996-
4060

大	石	光	北	豊
練	大	石	光	北
馬	泉	神	が	保
つ	井	井	健	健
じ	健	相	相	相
相	相	談	談	所
談	所	所	所	所
所	所	所	所	所
3	3	9	9	9
9	3	5	3	9
2	9	9	9	1
9	1	1	2	2
3	0	0	1	1
9	2	7	7	8
3	8	1	7	8
9	1	7	4	6
5	6	7	7	5
6	7	7	7	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」
をご覧ください)。
※診断書の発行ができる医療機関については、
医療連携・在宅医療サポートセンターへお問い合わせください。

3	9	7	0	1
9	7	0	1	2
2	1	2	1	1
1	1	1	2	1
7	7	7	7	6

1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	13(火)・27(火) 13:30~15:30 6(水)・20(水) 13:00~15:00 8(木) 9:00~11:00
病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	光石	27(火) 13:30~15:30 6(火) 9:00~11:00
	大	22(木) 13:30~15:30 6(火)・20(水) 13:00~15:00 19(月)・26(月) 9:00~11:00
	関	19(月) 9:00~11:00
◆おとなの歯磨き相談	豊北	7(水) 9:00~10:00 9(金) //
唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	光石	21(水) 9:00~10:15 30(金) 9:00~10:00
	大	19(月) //
	関	19(月) 13:00~14:00
心身障害者(児)歯科相談	つ	10~31の毎土曜 13:00~16:30
◆こころの健康相談	北石	27(火) 9:00~11:00 22(木) 14:00~15:30
対不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	大	29(木) 14:00~16:00 23(金) 14:30~16:00
	関	28(水) 13:45~16:30 21(水) 14:00~16:00
◆子育てこころの相談	豊北	7(水) 14:00~16:00 22(木) 9:30~11:30
対子育てで悩んでいる方	北光	14(火) 14:00~16:00 13(火) 9:00~11:00
	石	13(火) 14:00~15:30
◆思春期・ひきこもり相談	豊	19(月) 14:00~16:00
対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)	北	22(木) 9:30~11:30 14(火) 14:00~16:00
	光	13(火) 9:00~11:00
	石	13(火) 14:00~15:30
◆大人の発達障害相談	豊	19(月) 14:00~16:00
対18歳以上で発達障害と思われる方	北	19(月) 14:00~15:30
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談	石	19(月) 14:00~15:30
対依存症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
認知症相談		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

申し込み方法など

▶募集団体:次の①~③のいずれかに当てはまる団体

- 区内の小中学校のPTAや幼稚園・保育園などの保護者会
- 練馬区生涯学習届出団体
- 代表者が区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、主に区内で活動している団体



▶開催場所:区立施設など

※ねりま遊遊スクールのみ、区外での開催も可。

申区HPや図書館(南大泉図書館分室を除く)、体育館、青少年館、青少年課などにある募集のしおりをご覧の上、2月6日(必着)までに育成支援係へ ※申し込み多数の場合は、審査の上、抽選。



説明会

初めて応募する団体は参加してください。日①1月20日(火)午前10時30分~11時30分②21日(水)午後6時30

分~7時30分場区役所本庁舎19階定各30名(先着順)申電話または電子メールで①説明会(②の別も)②氏名③電話番号を、1月19日(月)までに育成支援係へ ※②はオンラインでも配信します。詳しくは、区HPや募集のしおりをご覧ください。

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。問広報係☎5984-2690



講座・催し



友好都市・長野県上田市物産販売会

新酒や新そば、正月飾りなどの特産品を販売します。日12月25日(木)午前11時～午後3時場区役所アトリウム国際・都市交流担当係5984-1302

明るい選挙政治教養講座「選挙とSNSそして“多党化の時代」

日1月17日(土)午前10時30分～正午(午前10時開場)場生涯学習センター講NHK解説委員／太田真嗣定200名(先着順)申当日会場へ選挙管理委員会事務局5984-1399

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～モーツアルトが弾いたオルガンを巡る旅

対中学生以上日1月24日(土)午後1時30分～3時(日)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)￥1300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(ⒶⒷ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、1月8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石神井公園ふるさと文化館5996-4060

つながるカレッジねりまオンライン公開講座～新たな福祉課題への対応

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。日1月21日(木)午前9時30分～午後0時20分講十文字学園女子大学教授／今井伸申1月13日(火)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係5984-1613

講演会「発達障害者の青年期以降の自立支援」

日1月24日(土)午後1時～4時場区役所アトリウム地下多目的会議室講明星大学教育学部教授／廣澤満之定80名(先着順)▶区の担当:事業計画係申電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号または電子メールアドレスを、NPO法人I am OKの会5903-8381(金曜午前10時～午後3時)メールmentor@oknokai.net

ヤングダンス講座

対小学生～おおむね30代の方日1月25日(日)2月22日(日)午後6時～8時場問春日町青少年館5998-5341内ヒップホップダンスなど講ダンスインストラクター／湖都美定各25名(先着順)持上履き申当日会場へ



不知火 山田壽雄筆

企画展
入場無料

ハナショウブとモミジ 石井勇義と山田壽雄の園芸植物図譜

1/10(土)～3/8(日) 9:30～16:30

※火曜、1/21(休園)。

場所・問合せ 牧野記念庭園5904-6403

牧野富太郎と親交のあった園芸家・石井勇義が、植物画家・山田壽雄に描画を頼んだ伝統的な園芸植物の図を展示します。※国立国会図書館から借りたツバキ・サザンカの図は2月11日(祝)から。

関連イベント

ボタニカルアート講座

日1月28日(木)、2月4日(木)午前10時～午後3時30分【2日制】定8名(抽選)￥2,000円透明水彩絵の具など申12月28日(木)までに同HP

学芸員によるギャラリートーク

日2月7日(土)、3月1日(日)①午前10時30分～10時50分②午後2時30分～2時50分定各20名(先着順)申開催日の前日までに同HP



ちひろ美術館・東京、
石神井図書館共催

当講座では、講師からのお話や参加者同士のグループワークを通じて、子どもを取り巻く現状を知り、子どもが孤立することなく、ウェルビーイングに生きられる地域や社会を育むために必要なことをともに考えます。この機会にぜひ、子どもとともに暮らす大人の考え方を考えてみませんか。

第1回「子どもたちの現状と大人にできること」

講師:斎典道(NPO法人PIECES代表理事/ソーシャルワーカー)

日時:2026年1月10日(土) 14:00～16:00

定員:30名(抽選)/参加費:無料/場所:練馬区立石神井図書館

申込期間:2025年11月26日(水)～12月25日(木)

【申込方法】 練馬区立図書館ホームページ、または石神井図書館カウンター 電話 03-3995-2230よりお申し込みください。

※2回参加される方が優先となります。各回のみの参加も可能です。※各回ごとに申込みが必要です。

※全2回を通してご参加いただくより学びが深まる内容になっていますが、単発でのご参加も可能です。※応募多数の場合は抽選となります。抽選結果は12月28日(日)までにご連絡します。

相続登記・遺言・終活・会社登記 板橋区大山金井町37-10-310 お気軽にお電話下さい!
大谷剛司法書士事務所 大山駅徒歩3分/無料出張可

03-5926-4535

スポーツ



初心者スポーツ教室

問スポーツ振興課事業係5984-1947

ソフトテニス

対小学生以上 ※小学生は保護者同伴。

日2月の毎日曜午前9時30分～午後0時30分

※1日のみの参加も可。

場豊玉中公園球場定60名(抽選)

￥1回500円 ※用具の貸し出し

あり。申区HPまたは往復ハガキで①

教室名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⑦用具の貸し出し希望の有無

を、1月9日(必着)までに〒176-8501

区役所内スポーツ振興課事業係へ

ワンポイント水泳指導(1～3月分)

対個人利用の方場大泉学園町体育

館、平和台体育館、三原台温水プ

ール、中村南スポーツ交流センター、

上石神井体育館、光が丘体育館▶

プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円申当日会場へ

※実施日は区HPをご覧いただ

くか、お問い合わせください。

区民スポーツ大会

問スポーツ振興課事業係5984-1947

※実施要項は、区HPや体育

館、スポーツ振興課(区役所本庁舎

8階)などでご覧になります。

①ロードレース②小学生駅伝

対①中学生以上②小学生4名で構成されたチーム日2月8日(日)午前9時から場練馬総合運動場公園など内①約3km、約4km(部門によって異なります)②約1,000m×4区間￥①1,000円(中高生800円)②1チーム3,200円申実施要項をご覧の上、1月7日(火)までに練馬区陸上競技協会へ

フェンシング(エペ)

対小学5年～中学生、20歳以上の方(学生連盟加盟店を除く)日2月15日(日)午前9時から場光が丘体育館申実施要項をご覧の上、1月27日(火)までに練馬区フェンシング協会へ

トランポリン(個人・シンクロ競技)

対3歳児以上日3月20日(祝)午前9時30分から場総合体育館申実施要項をご覧の上、2月20日(金)までに練馬区体操協会事務局へ

硬式テニス大会(シングルス)

①東京都スポーツ大会練馬区選考会(男女)②③ベテラン男子

対①18歳以上の方(高校生を除く)

②50歳以上の方③60歳以上の方日

3月1日～15日の毎日曜午前9時から

※予備日3月22日(日)。場土支田庭球

場、夏の雲公園庭球場￥1,500円申

区HPや体育館、庭球場、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)にある実

施要項をご覧の上、1月20日(火)までに練馬区スポーツ協会へ

振興課事業係5984-1947

縁ジョイ!俱楽部

1/24(土)

講演会「朝岡聰の人生アップデート術!～趣味と交流で人生を豊かにするヒント」

&

縁ジョイ俱楽部オープンキャンパス

フリーナンサーの朝岡聰さん(=写真)から、趣味や交流をキーワードに、人生を常に輝かせる方法と新たな分野で活躍する秘訣を伺います。その後、ハワイアンキルトや太極拳などの団体の活動を見学できます。4団体見学しスタンプを集めの方へ、ねり丸グッズをプレゼントします。

対18歳以上の方日内1月24日(土)午後2時～3時

(講演会(手話通訳あり)、午後3時～4時(オープン

キャンパス)場生涯学習センター定

300名(先着順)申区HPまたは電話で

同所5991-1667 FAX 3991-0056



QR code for event information.



ちひろ美術館・東京、
石神井図書館共催

当講座では、講師からのお話や参加者同士のグループワークを通じて、子どもを取り巻く現状を知り、子どもが孤立することなく、ウェルビーイングに生きられる地域や社会を育むために必要なことをともに考えます。この機会にぜひ、子どもとともに暮らす大人の考え方を考えてみませんか。

第1回「子どもたちの現状と大人にできること」

講師:斎典道(NPO法人PIECES代表理事/ソーシャルワーカー)

日時:2026年1月10日(土) 14:00～16:00

定員:30名(抽選)/参加費:無料/場所:練馬区立石神井図書館

申込期間:2025年11月26日(水)～12月25日(木)

【申込方法】 練馬区立図書館ホームページ、または石神井図書館カウンター 電話 03-3995-2230よりお申し込みください。

※2回参加される方が優先となります。各回のみの参加も可能です。※各回ごとに申込みが必要です。

※全2回を通してご参加いただくより学びが深まる内容になっていますが、単発でのご参加も可能です。※応募多数の場合は抽選となります。抽選結果は12月28日(日)までにご連絡します。

【主催】
「みる・よむ・体験する」
ねりまフォーラム実行委員会
東京都練馬区下石神井4-7-2
TEL: 03-3995-0612
【協力】
NPO法人PIECES

文江ヒカル
令和7年度
Innovate Museum 事業

防災

について考え方!

1/18(日) 防災イベント

とも 灯そう!心のあかり

~おうち防災今すぐスタート

阪神・淡路大震災をきっかけに防災の普及啓発を行っている「心のあかりを灯す会」が、人形劇や朗読、防災クイズなどを通して、大地震への備えを伝えます。日1月18日(日)午後1時30分~3時30分 場区役所アトリウム地下多目的会議室 定100名(先着順) 申区HPまたは電話で区民防災第一係☎5984-2601



1/31(土) えーる防災講座

在宅避難を学ぼう

演劇と講義を通じて、災害時の在宅避難について学びます。

日1月31日(土)午後2時~4時 場男女共同参画センターえーる講BPプロジェクト主宰/小畠真吾ほか定30名(先着順) 申電話またはファックス、電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010 Eメール oubo@nerima-yell.com ※保育室(6ヶ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、手話通訳を希望する方はその旨も、1月15日(木)までにお知らせください。



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

◆「110番の日」キャンペーン 申当日

会場へ

●光が丘IMA⑧光が丘区民センター5階 日1月8日(木)午前10時~10時30分⑧午前11時~正午 内⑧トークショー、クイズ⑧特殊詐欺被害防止公演▶出演:ねりまだいこん。(お笑い芸人) 関光が丘警察署☎5998-0110

●石神井公園駅前広場 日1月10日(土)午後2時~3時30分 内クイズ、車両展示など▶出演:ひょっこりはん(お笑い芸人) 関石神井警察署☎3904-0110

◆新春餅つき大会と獅子舞 日1月12日(祝)午前10時30分~午後1時 場石神井公園商店街 内餅や甘酒、豚汁などの販売 ※なくなり次第終了。 関石神井公園商店街振興組合・豊田☎3995-1150

◆自転車安全利用TOKYOセミナー 日1月23日(金)午後2時~4時40分 場区役所本庁舎20階 定50名(先着順) 申東京都HPや交通安全課(区役所本庁舎13階)にある申込書を、1月15日(木)までに東京都総合推進課☎5388-3123 ※オンラインでも受講できます(定員50名先着順)。詳しくは、東京都HPをご覧ください。

◆第4回はじめてのボッチャ大会(④個人戦⑤ペア戦⑥チーム戦) 小学生以上 日1月25日(日)午後1時~5時 場桜台体育館 定④名⑤各4組(先着順) ¥④300円⑤1組500円⑥1チーム600円 申電話または電子メールで①催し名(④~⑥の別も)②参加者全員の氏名・年齢・電話番号を、1月15日(木)までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆第24回バドミントン親睦交流大会 對16歳以上の初級者~中級者 日2月11日(祝)午前9時~午後4時 場平和台体育館 定60名(先着順) ¥1,000円 申電子メールで①大会名②住所③氏名(ふ

りがな)④年齢⑤性別⑥電話番号⑦初級・中級の別を、1月22日(木)までにSSC平和台☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 日1月28日(日)午前10時~午後3時 場富永☎090-4374-3888

◆南ヶ丘商店街 日1月9日(金)午前10時~午後5時 場伏木☎3999-2641

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。 関育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆親子のためのベビーコンサート 對未就学児と保護者 日1月5日(月)午前10時30分~11時30分 場関区民センター 定40組(先着順) ¥1組500円 申電話でアンサンブルパーク・茂木☎080-9373-0603(午前9時~午後7時) WEBあり

◆スポーツの基本「走・跳・投」を楽しもう! 對小学生 日1月18日(日)午前9時30分~正午 場石神井公園 定50名(先着順) ¥100円 申電話で(一社)growth harmony☎090-4544-1753 WEBあり

◆ハイハイからの親子でリトミック&アート 對1歳以上の未就学児と保護者 日1月25日(日)午前10時30分~11時30分 場立野地区区民館 定20組(先着順) ¥お子さん1人につき500円 申電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木☎3929-6601(午後8時~10時) WEBあり

◆スポーツなど 申当日会場へ ※ACは保護者の参加も可。

◆中村南スポーツ交流センター 對小学生 日1月9日(金)午後4時~6時 内フラッグフットボール 定30名(先着順)

◆平和台体育館 對小学生 日1月10日(土)午前10時~正午 内フロアボール 定30名(先着順) ¥50円

大泉学園町体育館

3歳児~中学生 ※未就学児は保護者同伴。 日1月17日(土)午前9時30分~11時30分 内トランポリンなど 定30名(先着順) ¥50円

◆1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1月17日(土)~24日(土)午前9時~11時 場⑧三原台温水プール、平和台体育館⑧上石神井体育館、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) 内水着、水泳帽 申当日会場へ

子供安全学習講座

◆CONNECT災害時クッキング 体験会 小学生~18歳の方 ※小学生は保護者同伴。 日1月17日(土)午前10時~正午 場光が丘公園 定30名(先着順) ¥1人500円 申電話で(一社)Smartgive☎080-3862-4816(午前11時~午後6時) WEBあり

学校体育館でスポーツを

◆練馬小 ラケットテニスお楽しみ大会 内16歳以上の方 日1月11日(日)午後1時~5時 定30名(先着順) 内上履き、ラケット(ある方のみ) 申当日会場へ

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。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1) 日1月11日(日)午前10時~正午(雨天中止) 申〒177-0034富士見台3-62-13-203 リサイクルおでだまや☎090-6496-5366(先着20店)

◆練馬一丁目公園(練馬1-35-3)

日1月18日(日)午前9時30分~正午(雨天中止) 申〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着30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1月18日(日)午前9時30分~午後1時30分(雨天中止) 申〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの)☎3997-4333(先着20店)。問い合わせは午後6時~8時)

◆秋の陽公園

光が丘2-5-2 日1月25日(日)午前8時~午後1時(雨天中止) 申〒179-0073田柄2-8-2 リサイクルマーケットジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

献血にご協力を

関東京都赤十字血液センター武蔵野出

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。

社交ダンス 大泉友の会

初級者~中級者対象 毎金曜①午後1時30分~2時30分②午後3時~4時 勤労福祉社会館 女性プロが指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,000円 年1回パーティーあり 松崎☎090-7006-9466(要予約)

イングリッシュハンドベル&トーンチャイム体験会

1月18日午前10時~正午 男女共同参画センターえーる 参加費1,000円 例会…月2回①水曜②日曜午前10時~11時30分 男女共同参画センターえーる ①②とも会費1回1,500円 石神井公園トーンチャイムサークル・工藤☎090-2474-2753(要予約)

ハワイアンダンス無料体験会

①15~59歳の初心者②60歳以上の方対象 1月14日①午後3時~4時②午後4時~5時 高野台地域集会所 プアリア・宮川☎080-6518-0915(要予約)

張所☎0422-32-1100

◆石神井公園駅中央口 日1月28日(日)午前9時30分~午後1時30分

◆光が丘公園けやき広場 日1月12日(日)午前9時30分~11時30分・午後1時~3時30分

地区祭

◆第一地区祭 日1月11日(日)午前10時~正午 場豊玉第二小内豚汁の提供、昔遊び、子ども向けゲームなど実行委員会・島田☎5984-5809

油彩・水彩・アクリルなど やよい会 月4回土曜または日曜午前10時~正午 練馬区立美術館 講師 真島直子 入会金1,000円 月会費6,000円 大谷☎5372-4635(要予約)

スペイン語クラス VAMOS

初級者~中級者対象 第1・3木曜午前9時45分~11時45分 男女共同参画センターえーる スペイン人女性講師が指導 月会費3,000円 初回は無料体験可 三浦☎3867-3577 Eメール naochabi@ezweb.ne.jp(要予約)

農に親しむ①管理栄養士・松村真由子先生と一緒に美味しい旬の白菜料理に挑戦②春からの野菜作り

①1月31日午後1時~4時②2月21日午前10時~正午 ①文化交流ひろば②区役所本庁舎19階 講師 農業体験農園「百匁の里」園主/加藤正明(②のみ) 参加費①1,000円②500円 春からの除草・片付けボランティアも募集 ねりま農業農業☎090-3509-2021 Eメール lingmufan@gmail.com(要予約)

英語を楽しむ会

初級者~中級者対象 月3回曜午後1時~2時30分 石神井公園区民交流センター アメリカ人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 初回は無料体験可 梅田☎070-8593-6652(午前8時~午後7時) Eメール f.umeda2827@gmail.com(要予約)

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。

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束

庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

9:00~17:00
ガーデンエクスプレス
カタログ(東証スタンダード上場会社)グループ
03-5933-2811

「ねりま区報」をご覧の方に

生垣の剪定
長さ1m 高さ2m
通常2,200円を
初回限定 先着10名様

1,100円!
(税込)

家族葬は、公益社

おひとりさま・おふたりさまの終活も幅広くサポートします。

公益社 ご葬儀相談センター [24時間・365日受付]

0120-347-556 ▶ 事前相談承ります

公益社 練馬会館 練馬区豊玉北4-16-3 | 公益社 上板橋会館 板橋区上板橋2-3-2

公益社 KOEKISHA

まずは簡単お電話で
(9:00~17:00受付)

「終活セット」
資料を
プレゼント!

相談無料・随時受付中

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

