

# ねりま区報

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。



みんなと楽しんで



歌って♪



好きなことして



体を動かして!

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





# 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



▲区HP

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「歌声いちよう」を月1回開催!

#### 街かどケアカフェいちよう

(高野台5-24-1 高野台デイサービスセンター内)

回月～土曜午前10時～午後4時(祝休日を除く) 回同所☎6913-1515



### Pickup!

### 特別養護老人ホームの職員が健康などの情報をお届け!

#### 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)

回第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
ホワイエえこだ 認知症カフェ&ニットカフェ 回(公社)認知症のひ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ケアラヴィール練馬内	第4木曜14:00～15:00	介護予防体操、座談会
エクセレントカフェ☎5912-1165	豊玉南2-4-10 エクセレント練馬内	第3水曜14:00～15:00	体操、茶話会
元気グループ ラジオ体操 回第3育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。

### 区長や区議会議員など特別職の給料・報酬

学識経験者などで構成される練馬区特別職報酬等および議会政務活動費審議会の答申に基づき、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)

(7年4月1日現在)

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
大学卒	22万円	22万5500円	総合職 23万円 一般職 22万円
高校卒	18万2000円	18万8000円	18万8000円

※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

### 勤務実績に応じて支給されるもの

#### ●超過勤務手当(勤務時間を超えて勤務したときに支給)

職員1人当たりの平均支給月額	2万6936円
----------------	---------

#### ●特殊勤務手当(著しく特殊な勤務に従事したときに支給)

手当の種類	全4種類
手当支給職員の割合	11.7%
支給職員1人当たりの平均支給月額	8,283円

#### ●その他(休日給、宿日直手当など)

### 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・勤奨退職で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

### 職層別職員数

(7年4月1日現在／単位：人)

区分	部長級	課長級	課長補佐級	係長級	主任級	一般	合計
男	23	69	194	443	644	673	2,046
女	2	20	60	417	1,188	623	2,310
合計	25	89	254	860	1,832	1,296	4,356

※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。

### 懲戒処分

(6年度／単位：人)

区分	免職	停職	減給	戒告	合計
人数	0	2	0	2	4

※懲戒処分とは、地方公務員法や地方公務員法に基づく条例などに違反した場合に行う処分。

## 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。 管財係 ☎5984-2807

新美術館・図書館を みんなでつくる	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。 区内在住・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〒176-8501 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。 区内在住の方 ▶ **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ください。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カ月以上の未就学児対象)。 区内在住の方 ▶ **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をご覧ください。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

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。 ▶ **縦覧・意見書・申出書提出の期間:**12月22日(月)～1月19日(月) ▶ **縦覧・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、公聴会はありません。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。 **申計画・説明会について…**公園計画係 ☎5984-4538、**縦覧・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。 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 **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」

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) 費500円 申1月14日

(水)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 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同HPをご覧ください。

### 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 関保育人材育成係 ☎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 関同事務局 ☎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でご覧になれます。 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 関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す。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	シグ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	

## 「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

### 〈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

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



## 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	750,888(-27)	日本人	721,146(-245)	外国人	29,742(+218)	年齢別人口		
401,020(-49)	男	362,807	男	348,469	男	14,338	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	388,081	女	372,677	女	15,404	83,738(-120)	502,189(+87)	164,961(+6)



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。📍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 (はつらつセンター)	日程など
豊玉	📍地図 14(水)・21(水)
関	📍安全 13(水)・20(水)
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・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。📅1月6日(水)・20日(水)午後1時30分～4時30分📍区役所アトリウム📄当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。📍生活衛生課管理係☎5984-2483

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。📍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(水)までにご相談ください。📍学事係☎5984-5659

絵本とあそぶ会  
「テーマ:むかしばなし」

📍小学生以下のお子さんと保護者📅1月25日(日)午後2時～2時45分📍石神井公園ふるさと文化館📎50名(先着順)📞電話で同所☎3996-4060

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 📍病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北光石大関	13(水)・27(水) 6(水)・20(水) 8(木) 27(水) 6(水) 22(木)	13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00 13:30～15:30 9:00～11:00 13:30～15:30
	豊北光石大関	6(水)・20(水) 19(月)・26(月)	13:00～15:00 9:00～11:00
	豊北光石大関	7(水) 9(金) 21(水) 30(金) 19(月) 19(月)	9:00～10:00 // 9:00～10:15 9:00～10:00 // 13:00～14:00
	つ	10～31の毎土曜	13:00～16:30
	北石大関	27(水) 22(木) 29(木) 23(金)	9:00～11:00 14:00～15:30 14:00～16:00 14:30～16:00
	豊北	28(水) 21(水)	13:45～16:30 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)	豊北光石	7(水)◎ 22(木) 14(水) 13(水) 13(水)	14:00～16:00 9:30～11:30 14:00～16:00 9:00～11:00 14:00～15:30
	豊	19(月)	14:00～16:00
	石	19(月)	14:00～15:30
	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 📍もの忘れなどでお困りの方や家族			

豊玉保健相談所 ☎3992-1188  
北保保健相談所 ☎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  
関保保健相談所 ☎3929-5381  
練馬つつじ歯科診療所 ☎6963-6956

※◆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 ☎3997-0121へお問い合わせください。

健康管理アプリ  
「ねりまちてくてくサプリ」

＼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)。  
📍健康づくり係☎5984-4624

▲詳しくは区HP

「ねりまちてくてくサプリ」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。

📍青少年課育成支援係(区役所本庁舎11階) ☎5984-1292  
✉️ 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

申し込み方法など

▶募集团体:次の①～③のいずれかに当てはまる団体  
①区内の小中学校のPTAや幼稚園・保育園などの保護者会  
②練馬区生涯学習届出団体  
③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。

📄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ください。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。📅A1月20日(水)午前10時30分～11時30分B21日(水)午後6時30分～7時30分📍区役所本庁舎19階📎各30名(先着順)📄電話または電子メールで①説明会(A・B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 ※B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。



## 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(休)午前11時～午後3時 場区役所アトリウム 図国際・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 図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～モーツァ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) 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) 料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、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 図石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

### 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(休)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 日1月13日(休)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) E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①1月25日(日)②2月22日(日)午後6時～8時 場区春日町青少年館 ☎3998-5341 図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) 料上履き 申当日会場へ

## スポーツ



### 初心者スポーツ教室

図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。 場豊玉中公園庭球場 定60名(抽選) 料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をご覧ください。か、お問い合わせください。

### 区民スポーツ大会

図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)などでご覧になれます。

#### ●①ロードレース②小学生駅伝

対①中学生以上②小学3～6年生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 図①約3km、約4km(部門によって異なります)②約1,000m×4区間 料①1,000円(中高生800円)②1チーム3,200円 申実施要項をご覧ください。1月7日(休)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(学生連盟加盟者を除く) 日2月15日(日)午前9時から 場光が丘体育館 申実施要項をご覧ください。1月27日(休)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 申実施要項をご覧ください。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 料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ください。1月20日(休)までに練馬区スポーツ協会へ 図スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

### 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)休園。

場所・問合せ 牧野記念庭園 ☎6904-6403

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。



不知火 山田壽雄筆

### 関連イベント

#### ■ ボタニカルアート講座

日1月28日(休)、2月4日(休)午前10時～午後3時30分【2日制】 定8名(抽選) 料2,000円 料透明水彩絵の具など 申12月28日(日)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



## 縁ジョイ!倶楽部

1/24(土)

### 講演会「朝岡聡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」

&

### 縁ジョイ倶楽部オープンキャンパス

フリーアナウンサーの朝岡聡さん(=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た方へ、ねり丸グッズをプレゼントします。

対18歳以上の方 日①1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 ☎3991-1667 FAX 3991-0056



ちひろ美術館・東京、  
石神井図書館共催

## 子どもにやさしいまちづくり 講座

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あり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：齋典道(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)

#### 第2回 「まちへのまなざしと私にできること」

講師：西川正(NPO法人ハンズオン埼玉理事/岡山県真庭市立中央図書館館長)  
日時：2026年1月25日(日) 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)

【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

【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とより学びが深まる内容になっていますが、単発での参加も可能です。 ※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。

文化庁  
令和7年度  
Innovate Museum 事業

広告

## 相続登記はお済みですか？

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



# 防災について考えよう!

1/18(日) 防災イベント

## 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



人形劇



朗読

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／小畑真吾ほか**定**30名(先着順) **申**電話またはファクス、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カ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

●**A**光が丘IMA**光**が丘区民センター5階**日**1月8日**木**④午前10時～10時30分⑥午前11時～正午**図**④トークショー、クイズ⑥特殊詐欺被害防止公演**出**演:ねりまだいこん。(お笑い芸人) **固**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**図**クイズ、車両展示など**出**演:ひょっこりはん(お笑い芸人) **固**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**固**餅や甘酒、豚汁などの販売 ※なくなり次第終了。 **固**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回はじめてのポッチャ大会(A個人戦Bペア戦Cチーム戦)****固**小学生以上**日**1月25日**日**午後1時～5時**場**桜台体育館**定**④4名⑥各4組(先着順) **料**④300円⑥1組500円⑦1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****固**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) **料**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**12月28日**日**午前10時～午後3時 **固** 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 **固**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。 **固**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****固**未就学児と保護者**日**1月5日**日**午前10時30分～11時30分**場**関区民センター**定**40組(先着順) **料**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!****固**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) **料**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****固**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) **料**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****日**当日会場へ ※ **A** **C**は保護者の参加も可。**固**中村南スポーツ交流センター**固**小学生**日**1月9日**金**午後4時～6時**固**フラグフットボール**定**30名(先着順) **固**平和台体育館**固**小学生**日**1月10日**土**午前10時～正午**固**フロアボール**定**30名(先着順) **料**50円

◆**大泉学園町体育館****固**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**固**トランポリンなど**定**30名(先着順) **料**50円

◆**1月の水泳ワンポイントレッスン****固**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。**日**①1月17日**土**②24日**土**午前9時～11時**場**④三原台温水プール、平和台体育館⑥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**固**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。**料**プール利用料(保護者のみ) **固**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****固**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) **料**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****固**16歳以上の方**日**1月11日**日**午後1時～5時**定**30名(先着順) **固**上履き、ラケット(ある方のみ) **日**当日会場へ **固**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。 ※車でのお来場・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 リサイクルおてだまや☎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

**固**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**12月28日**日**、1月10日**土**午前10時～正午・午後1時30分～4時  
◆**光が丘公園けやき広場****日**1月12日**祝**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**固**豚汁の提供、昔遊び、子ども向けゲームなど**固**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・松村眞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「百々の里」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 ねりま楽農隊☎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回月曜午後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  
トイレはお借りしません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

「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(税別)

☎ 9:00～17:00 練馬区土支田3-19-12  
**ガーデンエクスプレス** 東京中央支店  
カククラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
**03-5933-2811**

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

## 家族葬は、公益社

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!

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]  
さよならのこころ  
**0120-347-556**



相談無料・随時受付中  
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 250047





# 年末年始・1月の休日医療関係機関



必ずマイナ保険証または資格確認書をお持ちください。往診はしません。☎地域医療課 ☎5984-4673

■ **休日急患診療所** 急病者の応急診療を行います。診療状況により電話がつながりにくい場合があります。

	場所など	診療日時
小児科	練馬区夜間救急こどもクリニック(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	平日の20:00～22:30 土曜・日曜・祝休日・12月29日(月)～1月3日(土)の18:00～21:30 ※保護者同伴。 <b>予約也可</b>
	練馬休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階) 予約専用 ☎050-5810-4682(自動応答) 問合せ ☎3994-2238	土曜の18:00～21:30 日曜・祝休日・12月29日(月)～1月3日(土)の10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ※15歳以下の方は保護者同伴。 <b>予約也可</b>
内科・小児科	石神井休日急患診療所(石神井町3-30-26 石神井庁舎地下1階) 予約専用 ☎050-5526-1262(自動応答) 問合せ ☎3996-3404	
歯科	練馬歯科休日急患診療所(豊玉北6-12-1 区役所東庁舎3階) 問合せ ☎3993-9956	日曜・祝休日・12月29日(月)～1月3日(土)の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

**予約也可** …開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会HPまたは電話で各診療所の **予約専用** へ



■ **休日診療当番医療機関**

診療科目を必ず電話で確認の上、来院してください。

▶ **診療時間**:午前9時～午後7時

日曜・祝休日・ 12月29日(月)～ 1月3日(土)	浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
	川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
	大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
	田中吉祥寺病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
	久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262

■ **歯科休日診療当番医療機関**

当日、事前に電話で連絡してください。

▶ **診療時間**:午前9時～午後5時

12月	29日(月)	金沢歯科医院(練馬1-2-9)	☎3948-6766
		松本歯科クリニック(石神井町6-2-12)	☎3995-8861
		佐藤歯科医院(春日町6-16-11)	☎3998-6414
	30日(火)	かわらい歯科医院(大泉学園町5-6-5)	☎3922-3239
	31日(水)	杉江歯科医院(早宮2-17-37)	☎3931-5400
1月		上石神井北口歯科(上石神井2-25-5)	☎3594-3811
	1日(祝)	はすいけ歯科医院(富士見台4-44-2)	☎3990-1188
		西村歯科クリニック(南大泉3-27-18)	☎3867-6480
	2日(金)	相田歯科医院(田柄2-51-7)	☎3939-0631
		梅津歯科医院(石神井台6-18-4)	☎5387-6018
	3日(土)	やもと歯科医院(田柄5-27-11)	☎3999-8818
		みやもと歯科医院(石神井台7-22-3)	☎3594-4618

■ **年始当番薬局**

▶ **受付時間**:午前10時～午後5時

1月	1日(祝)	たむら薬局江古田銀座店(栄町2-7)	☎3557-6291
		日の丸薬局(貫井2-5-5)	☎3990-5397
		アイセイ薬局東大泉店(東大泉6-34-47)	☎5947-7158
		イオン薬局練馬店(光が丘5-1-1)	☎3976-3821
		日本調剤練馬旭丘薬局(旭丘1-20-7)	☎6909-0701
	2日(金)	日の丸薬局(貫井2-5-5)	☎3990-5397
		ひがし大泉薬局(石神井台6-5-18)	☎5933-0851
		イオン薬局練馬店(光が丘5-1-1)	☎3976-3821
		たむら薬局江古田銀座店(栄町2-7)	☎3557-6291
		みとよ堂薬局(中村1-6-15)	☎3970-9839
	3日(土)	アイセイ薬局東大泉店(東大泉6-34-47)	☎5947-7158
		雄飛堂薬局光が丘IMA東店(光が丘2-10-2)	☎6909-2531

■ **休日施術当番接骨院**

▶ **施術時間**:午前9時～午後5時

12月	29日(月)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
		さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
		フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
	30日(火)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
		サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
1月	31日(水)	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
		町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
		ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	1日(祝)	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
		コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2)	☎3991-1231
		たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	2日(金)	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
		牧内整骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
		サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	3日(土)	小池接骨院(西大泉1-33-4)	☎3923-3044
		名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
		おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	4日(日)	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
		名倉堂氷川台整骨院(氷川台4-6-4)	☎5399-0777
		塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	11日(日)	フカサワ整骨院(上石神井2-30-20)	☎3594-3289
		ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
		ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	12日(祝)	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
		桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
		さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	18日(日)	たかつか接骨院(大泉学園町2-17-14)	☎3978-1127
		羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
		こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
	25日(日)	市毛接骨院(関町南2-2-6)	☎3928-0346
		あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
		愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
		日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979

テレホン  
サービス

● **東京消防庁救急相談センター**  
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」  
携帯電話など… ☎#7119  
ダイヤル回線… ☎3212-2323

● **東京都医療機関案内**  
サービス「ひまわり」  
☎5272-0303  
(毎日24時間自動応答)

● **医療情報ネット(ナビイ)**  
全国の医療機関・薬局につい  
て検索・情報収  
集ができます。



● **東京消防庁救急病院案内**  
練馬消防署… ☎3994-0119  
光が丘消防署… ☎5997-0119  
石神井消防署… ☎3995-0119

● **東京都小児救急電話相談**  
(子供の健康相談室)  
携帯電話など… ☎#8000  
ダイヤル回線… ☎5285-8898  
(平日午後6時～翌朝8時、土・日曜・  
祝休日・年末年始午前8時～翌朝8時)

## 年末年始の区役所・区立施設の窓口

☎ 各施設

施設名	区役所	区役所展望レストランロビー	石神井庁舎	区民事務所		区民相談所・石神井庁舎区民相談室	保健相談所・総合福祉事務所	地域包括支援センター	はつらつセンター（光が丘・関のみ）	敬老館	子ども家庭支援センター	ぴよぴよ（北大泉光が丘児童館、立野・田柄・春日町南地区区民館、西大泉のみ）	児童館		支援センター 学校教育支援センター	練馬ビジネスサポートセンター	資源循環センター	図書館	練馬文化センター！ 大泉学園ゆめりあホール	土木出張所・公園出張所	その他の施設
				練馬	その他								上石神井・東大泉・光が丘・平和台	その他							
12/26(金)	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○
12/27(土)	×	○	△1	○	×	×	×	○	○	○	○	○	○	○	△2・3	×	○	○	○	×	○
12/28(日)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	△3	×	○	○	△5	×	○
12/29(月)～1/3(土)	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	△4	×	×	×	×
1/4(日)	×	○	×	×	×	×	×	×	×	×	×	×	○	×	△3	×	○	×	△5	×	○

※区内11カ所の郵便局で行っている住民票の写しなどの証明書発行は、12/27(土)～1/4(日)はお休みします。  
※戸籍関係の届け出(出生・死亡・婚姻など)は、区役所西庁舎1階でいつでも受け付けます。

○…開いている日 ×…お休みの日  
△1…事前に予約している団体のみ利用できます。利用受け付けは行いません。  
△2…教育相談室と教科書センターは利用できます。  
△3…事前に予約している団体のみ利用できます。利用受け付けは行います。  
△4…12/29(月)は利用できます。  
△5…利用受け付けなどの窓口業務のみ行います(午後8時まで)。

**12/29(月)～1/3(土)**  
**みどりバス(全ルート)とデマンドタクシー**  
**(南大泉・東大泉地域)を運休します**  
☎交通企画課 ☎5984-1274



©2011練馬区ねり丸