

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。

ねりま区報

Nerima



1/11

令和8年
(2026年)

第2103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/>

住民税非課税世帯などへ
1世帯当たり2万円を支給

対象など詳しくは、区報1
月21日号でお知らせします。

区HP▶



問
合
せ

練馬区物価高騰対策給付金
コールセンター ☎0120-186-906
(平日午前9時～午後5時)



満田悠さん



相原誠さん



吉田三緒さん



大切なまちを自分たちで守る

消防団員募集！

消防団は、会社員や学生など普段は別に本業がある地域の方たちが、災害発生時に消火・救助活動を行う組織です。災害時には消防署だけでなく、消防団の力が必要です。一緒に安全・安心なまちをつくりませんか。

☎区内在住・在勤(在学)の18歳以上の方 園防災訓練支援係 ☎5984-1396 FAX 3993-1194

団員のインタビューなど
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・ベルク・ヤマダデンキ・コジマ・ルネサンスや区立施設にも置いてあります。

【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。

表紙を飾った！ 活躍中の団員に聞きました



◀インタビュー
全文は区HP

忙しくても無理なく参加できます！

消防団の活動はスケジュールが早めに分かるので、仕事が忙しい時期でも調整しやすく、無理のない範囲で参加できます。責任感を持ちつつ、自分のペースで長く続けていきたいです。

消防団に興味のある方へ

若い団員もいて、楽しく活動できています。地域のつながりが広がることも大きな魅力です。ぜひ一緒に活動しましょう！

普段は
会社員

入団3年目
満田悠さん



防災への意識が生まれます！

手順を覚えることは大変でしたが、放水や応急救護などの技術を習得し、防災意識が身に付きました。今では、日常生活においても、消火栓の場所や緊急時の行動を常に意識するようになりました。

消防団に興味のある方へ

仲間と協力しながら地域を守ることにやりがいを感じています。生まれ育ったまちは自分たちで守れるよう、一緒に防災の意識や知識を高めていきましょう！

普段は
自営業者

入団2年目
相原誠さん



地域貢献の第一歩が消防団でした！

子育てに一区切りがつき、「地域に貢献したい」と考えていたところ、知人の消防団員に誘われ、入団しました。防災訓練や地域イベントを通じて、普段の生活では得られない経験ができ、充実した日々を送っています。

消防団に興味のある方へ

消防団で習得できる応急手当や防災の知識は、災害時だけでなく、日常生活でも活用でき、家庭での安全対策につながります。仲間と協力しながら学べるのも魅力です！

普段は
主婦

入団1年目
吉田三緒さん



意外と知らない！？ 消防団 豆知識

安心して活動できる 補償や報酬を支給

補償 治療費や休業・介護の補償など
報酬 年4万2500円から。出動1回4,500円(災害活動に従事した場合は9,000円)

就職活動に活用できる 「学生消防団活動認証制度」

消防団での活動実績を、就職活動時の自己PRに活用できる証明書の交付を受けることができます。

得意分野で活動に貢献！ 「機能別団員制度」

広報活動や応急救護指導など、特定の任務に限定して活動する制度です。力仕事などが苦手な方も安心して活動に取り組めます。

活動を紹介

平常時



住民を守るための訓練

火災現場での活動を想定して訓練をします。



防火・防災指導

地域の方に防火・防災指導や応急救護指導を行います。



広報活動

地域の行事に参加し、火災予防などの呼び掛けを行います。

発災時



火災発生時は、消火・救助活動のほか、鎮火後の警戒活動を行います。地震発生時は、安否確認や救助活動などを行います。

練馬区の安心は、私たちの手で

光が丘消防団長／加藤正八

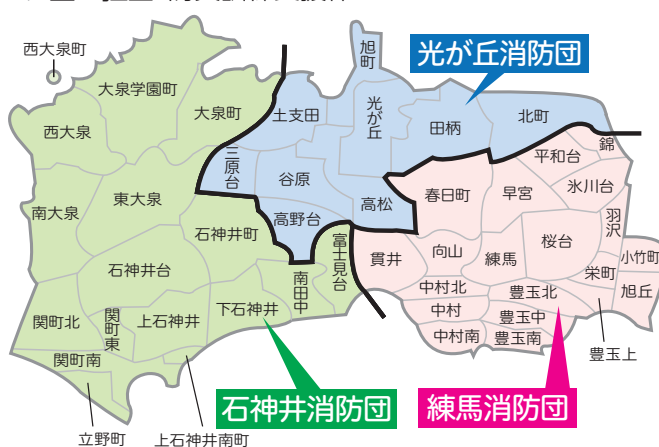
消防団は「自分たちのまちは自分たちで守る」という思いを胸に、幅広い職種の方々が力を合わせて活動しています。消火活動や防災訓練の指導などに取り組み、地域の安全と安心を支えています。入団すると、災害時に役立つ知識、技能が身に付き、さらには地域とのつながりも深まります。

ぜひ、災害に強いまちを目指し、私たちと一緒に地域を守っていきましょう。



入団や問い合わせは お近くの消防署へ

▶ 区の担当: 防災訓練支援係



東京消防庁
HPからも
申し込めます！



●練馬消防団

練馬消防署 ☎3994-0119

✉ nerima2@tfd.metro.tokyo.jp

●光が丘消防団

光が丘消防署 ☎5997-0119

✉ hikarigaoka2@tfd.metro.tokyo.jp

●石神井消防団

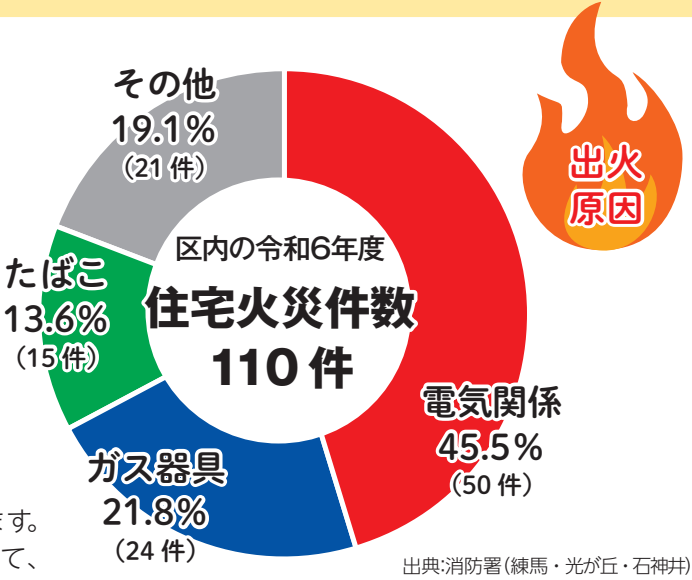
石神井消防署 ☎3995-0119

✉ syakujii2@tfd.metro.tokyo.jp

火災は冬に急増します！

～まずは自分でできる対策を！

冬は空気が乾燥し、暖房器具の使用も増えるため、火災発生リスクが高まります。昨年度の冬に、区内では火災によって6名の方が亡くられました。火災の原因を知って、対策しましょう。 図 防災訓練支援係 ☎5984-1396



出火原因 第1位

電気関係

電源コードの周りを定期的に点検・清掃する

電気ストーブの周りに燃えやすい物を置かない

出火原因 第2位

ガス器具

調理中は目を離さない

周りに燃えやすい物を置かない

出火原因 第3位

たばこ

吸い殻は水に漬けて完全に消す

寝たばこをしない

命を守るために災害に備えよう！

地震による火災の約6割は電気が原因！ 感震ブレーカーの購入費用を補助します

申込先・問合せ 防災推進課防災事業推進係(区役所本庁舎7階) ☎5984-1686

感震ブレーカーは、一定の揺れを感知すると自動的に電気を遮断し、地震による電気火災を防ぎます。 図 令和7年4月1日以降に感震ブレーカーを購入・設置した木造住宅世帯 ※区から感震ブレーカーを貸与されている世帯を除く。 ▶補助額：対象経費の4分の3 ※上限額1万5000円(接続された機器の電気のみを遮断する特定機器遮断型は、5,000円)。 ※1世帯1回まで。 申 区HPや防災推進課にある申請書に必要書類を添えて、3月13日(消印有効)までに申込先へ



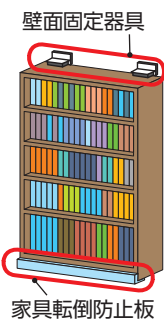
自宅の危険箇所を確認して、備えよう！

防火防災診断

申 区民防災課 ☎5984-1654

区職員と消防署員がご自宅を訪問し、地震や火災、家庭内の事故で被害が発生する危険性を診断します。危険性が認められた場合は、家具転倒防止器具をお渡しします。 申 電話で申込先へ

- 対象 次のいずれかに当てはまる世帯
- 65歳以上の方がいる
 - 介護保険の要介護・要支援の方がいる
 - 障害のある方などがいる
- ※すでに利用した世帯を除く。



学んで、備えよう！

食と防災
～ポリ袋調理を覚えよう！

場 申 防災学習センター
☎5997-6471 FAX 5997-6472

ライフラインが止まっても自宅にあるもので温かい食事を作る方法を学びます。 図 小学4年生以上 ※小学生は保護者同伴。 日 ①2月20日(金)②21日(土) 午前10時～正午 図 講義、調理実習 定 各20名(先着順) ¥300円 図 エプロン、三角巾 申 区HPまたは電話、ファクスで①催し名(①②の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、2月6日(金)までに同所へ ※保育室(①のみ。6カ月以上の未就学児対象。定員5名(先着順)。費用50円)を利用したい方は、お子さんの年齢・性別もお知らせください。



体験して、備えよう！

防災企画展

図 防災学習センター ☎5997-6471

初期消火、応急救護の体験などができるほか、防災に関する取り組みなどのパネル展示を行います。 日 1月23日(金)午前9時～午後3時 場 区役所アトリウム 申 当日会場へ



来場者には防災グッズをプレゼント！

災害時、区と前橋市は相互に情報を発信します

区と群馬県前橋市は、いずれかで大規模な災害が発生したとき、相互のHPで被害状況やライフライン、避難所などの行政情報を発信します。1月17日(土)～31日(土)に区の被災状況を前橋市HPに掲載する訓練を実施します。 図 広報調整係 ☎5984-1283



お知らせ

弁護士による成年後見制度・遺言・相続などの無料相談会

☎高齢者・障害のある方とその家族など📅2月7日(土)午前10時～午後4時の間の45分間📍練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)👤20組(先着順)☎電話またはファクスで①相談会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、権利擁護センターほっとサポートねりま☎5912-4022 FAX 3994-1224

男女共同参画推進懇談会の委員を募集

男女共同参画や女性活躍推進、困難な問題を抱える女性への支援などに関する区の施策を検討する会議です。区民や学識経験者などで構成され、年3回程度、主に平日の夜間に開催します。 ※謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。☎今年4月1日現在、区内に在住・在勤(在学)の方 ※過去に3期以上務めた方を除く。▶任期:

4月から2年間▶募集人数:8名程度(選考)☎区HPや人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階)にある募集要領をご覧ください。2月13日(必着)までに人権・男女共同参画課☎5984-4518

国民健康保険

医療費のお知らせを1月30日(金)に発送

国民健康保険に加入中で、令和7年1月～11月に医療機関を受診した方へ発送します。 ※75歳になった方や社会保険に加入した方などは送付されない場合があります。詳しくは、お問い合わせください。☎こくほ給付係☎5984-4553

税

償却資産の申告期限は2月2日(月)

償却資産(事業用の構築物・機械・器具・備品)を所有している方は、1月1日現在の資産を申告してください。eLTAXHPからも申告できます。☎練馬都税事務所☎3993-2261

国民年金

20歳になった方へ国民年金加入のお知らせを発送

日本年金機構から「国民年金加入のお知らせ」が、20歳の誕生日からおおむね2週間で届きます。保険料の支払いが困難な方や学生には、免除などの制度があります。 ※厚生年金に加入している方を除く。☎練馬年金事務所☎3904-5491

前払いすると保険料が割引かれます

前払いには、6カ月、1年、2年などがあり、納付書や口座振替、クレジットカードで納付できます。☎練馬年金事務所☎3904-5491

住まい・まちづくり

武蔵関駅周辺地区地区計画の都市計画原案などがご覧になれます

地区計画の都市計画原案を作成しました。併せて、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各

都市計画原案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。 ※都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれます。▶縦覧・意見書提出の期間:1月13日(火)～2月3日(火)▶縦覧・意見書提出の方法: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。

《説明会》📅①1月16日(金)午後7時から②17日(土)午前10時から📍関区民センター☎当日会場へ☎新宿線・外環沿線まちづくり課☎5984-1058

耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。☎主に旧耐震基準で建てられた建物の所有者📅2月1日(日)午後1時～4時30分の間の45分間📍区役所本庁舎20階👤16組(先着順)☎1月30日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

1/21(水) 終日

システムメンテナンスのため、コンビニ交付サービスと証明書発行機を休止します

☎区民事務所担当課調整担当係☎5984-1031

練馬区長選挙 立候補予定者説明会

4月12日(日)に行われる練馬区長選挙に立候補を予定している方への説明会を開催します。立候補予定者や関係者は必ず出席してください。📅2月14日(土)午後1時30分から📍区役所本庁舎20階☎電話で選挙管理委員会事務局☎5984-1399

税の申告はお早めに

問合せ 練馬東税務署☎6371-2332 練馬西税務署☎3867-9711

確定申告書はスマホで作成・提出できます

国税庁HPの確定申告書等作成コーナーでは、スマホやパソコンで確定申告書を作成できます。また、マイナンバーカードがあれば、スマホやパソコンで提出もできます。

税務署での確定申告の相談は必ず事前予約を！ 国税庁公式LINE▶

贈与税の申告もスマホでできます 相続時精算課税や贈与税の住宅取得等資金の非課税の適用を受けるためには、2月1日(日)～3月16日(月)に申告・納付が必要です。

マイナンバーカードで もっと便利に！ マイナポータルと連携すると、給与所得の源泉徴収票や医療費、ふるさと納税などの内容を自動入力できます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。

令和7年分の法定調書の提出は2月2日(月)まで 「給与所得の源泉徴収票等の法定調書合計表」と「法定調書」は、東京国税局業務センター大手町分室(〒100-8156千代田区大手町1-3-3)へ郵送で提出してください。オンラインで提出できるe-Taxの利用が便利です。

税理士による無料申告相談会を開催～整理券が必要です

小規模納税者の所得税(復興特別所得税を含む)と消費税、年金受給者と給与所得者の所得税(復興特別所得税を含む)の申告が対象です。土地、建物、株式などの譲渡所得や退職所得がある方、住宅借入金等特別控除が初年度の方などは除きます。

＜日程など＞

管轄	日程(土・日曜を除く)	受付時間	場所
練馬東税務署	1/20(火)～30(金)	9:30～16:00	光が丘区民センター2階
	2/2(月)・3(火)		ココネリ3階
練馬西税務署	1/27(火)～30(金)	9:30～11:30 13:00～15:30	関区民センター
	2/3(火)～6(金)		石神井庁舎5階

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
※申告書の提出のみの場合は、東京国税局業務センター大手町分室(〒100-8156千代田区大手町1-3-3)へ郵送で提出してください。

＜整理券の入手方法＞ ※整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。

①インターネットで事前に申し込み

練馬西税務署管轄区域

練馬東税務署管轄区域

②当日会場で申し込み

税務署の管轄区域

福祉・障害のある方

障害者青年学級生を募集

申し込み後、面談を行います。
☒ 次の①～⑥の全てに当てはまる方
①区内在住で下表の障害があり、障害者手帳を持っている②15～39歳(在学中の方を除く)③看護師などによる医療管理や介護を必要としない④着替え・食事・排せつの介助を必要としない(あすなろ青年学級は応相談)⑤集団活動に適應できる⑥自分で施設まで通える▶**募集人数**:各若干名(面談)▶**¥**年2,000円 ※教材費など実費。
☒ 区HPまたは電話、ファクスで①希望学級(A～D)の別も)②氏名③年齢④電話番号⑤希望面談日時(第2希望まで)を、1月23日(金)までに春日町青少年館 ☎ 3998-5341 **FAX** 3998-5394

学級・対象	場所	日時	主な活動内容
A あすなろ青年学級 (肢体不自由な方)	光が丘区民センター2階	主に第1日曜 13:30～15:40	絵画、陶芸
B ひまわり青年学級 (中重度の知的障害のある方)	春日町青少年館	主に第2日曜 10:30～14:30(野外の場合は 16:00まで)	ハイキング、スポーツ、音楽
C ともしび青年学級 (中重度の知的障害のある方)		主に第3日曜 9:20～11:10 または12:50～14:40	クラブ活動、スポーツ、音楽
D 日曜青年学級 (軽度の知的障害のある方)		主に第4日曜 10:00～11:30または 13:00～14:30	クラブ活動、スポーツ

〈面談日時〉

☒ 1月24日(土)・25日(日)・31日(土)、2月1日(日)午前9時～午後5時の間の30分程度

働く

スクールソーシャルワーカー【会計年度任用職員】

☒ 次の①②のいずれかに当てはまる方
①社会福祉士・精神保健福祉士・臨床心理士・公認心理師のいずれかの資格がある②福祉または教育に関する専門的な知識・経験がある▶**期間**:4月から1年間(再任する場合あり)▶**勤務日時**:月～土曜午前7時30分

～午後8時15分の間の7時間45分(月16日)☒学校教育支援センター▶**採用予定数**:若干名(書類選考・面接)▶**報酬(月額)**:27万763円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。☒区HPや同センターにある申込書を、1月19日(必着)までに同センター ☎ 6385-9911

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。▶**期間**:4月から1年間(再任する場合あり)▶**勤務日**:月～土曜(月10～20日)▶**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)**:①②1,700円③1,526円④⑤1,456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

自衛官など

☒ 自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所 ☎ 3991-8921

種目	対象	募集期限
高等工科学校(一般)	中卒(見込み含む)以上17歳未満の男子	1/15(木)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	1/28(木)
奨学生	大学の理工学部・工学部の3・4年生または修士課程に在学している方 ※年齢制限あり。	1/30(金)

(公財)練馬区環境まちづくり公社契約社員(資源循環推進員)

☒ ごみ収集ができる体力のある方▶**採用予定日**:3月1日(日)または4月1日(木)▶**勤務日時**:週5日午前7時40分～午後4時25分 ※土・日曜、祝休日勤務あり。☒資源循環センターなど☒ごみの収集など▶**採用予定数**:20名程度(書類選考・面接・体力測定)▶**報酬(月額)**:23万560円(年齢・

収集業務経験に応じて加算あり) ※交通費支給。 ※賞与、社会保険、正社員登用制度、資源回収業務手当などあり。☒履歴書(写真貼付)を、1月16日(必着)までに持参または郵送、電子メールで〒177-0032谷原1-2-20 資源循環センター ☎ 3995-6710 **Eメール** risaikuru-shigen2@nkm.or.jp

合同企業説明会の参加者を募集

☒ 2月12日(木)午後1時～4時☒コネリ3階▶**区の担当**:産業振興調整係☒練馬区人材確保支援事業事務局HP☒同事務局 ☎ 0120-13-2711(平日午前9時～午後5時)

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

●消費者だより「ぷりずむ」▶**掲載位置**:裏表紙▶**広告サイズ(縦mm×横mm)**:55×185▶**料金**:3万円▶**刷色**:2色(色指定不可)▶**発行月**:3月上旬▶**発行部数**:2万部▶**配布先**:町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限**:1月27日(火)☒消費生活係 ☎ 5910-3089
●パンフレット「練馬区資源・ごみの分け方と出し方」▶**掲載位置**:中面▶**広告サイズ(縦mm×横mm)**:60×90▶**料金**:9万円▶**刷色**:4色カラー▶**発行月**:8月▶**発行部数**:45万部▶**配布先**:区内全世帯▶**申込期限**:2月10日(火)☒清掃事業係 ☎ 5984-1059

環境・リサイクル

積雪時は資源・ごみの収集を中止する場合があります

積雪や路面の凍結により、資源・ごみの収集時間が通常と異なること

石神井公園区民交流センターの利用を再開

空調設備の改修工事が終わり、施設の利用を再開しました。
☒同センター ☎ 5910-3451

や、収集を中止することがあります。中止する場合は、区HPや「資源・ごみ分別アプリ」などでお知らせします。
☒可燃・不燃ごみ、容器包装プラスチック、古紙…清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎ 3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎ 3928-1353】、びん・缶・ペットボトル…リサイクル推進係 ☎ 5984-1097

ボランティア

保育サービス講習会～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。☒20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方☒2月16日(月)～18日(水)・26日(水)・27日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】☒石神井公園区民交流センターなど☒30名(選考)▶**¥**2,500円☒1月31日(土)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター ☎ 3993-4100

心のふれあい相談員【登録制】

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。▶**期間**:4月から1年以内▶**勤務日時**:原則として平日午前8時～午後5時の間の5時間程度(週2・3日)☒区立小中学校・小中一貫教育校☒児童・生徒の悩み相談など▶**謝礼**:1時間当たり1,300円 ※交通費は支給しません。▶**申込期限**:2月2日(月)☒学校教育支援センター ☎ 6385-9911

お休みします

〈稲荷山図書館 ☎ 3921-4641〉…1月26日(月)～30日(金)【館内整理のため】

手話講習会

手話を学びませんか

申込先・問合せ 〒176-8501区役所内心身障害者福祉センター ☎ 5984-1496 **FAX** 5984-1215



☒ 4月14日～来年3月16日の火曜 **1** 午前9時45分～11時45分 **2** 午後6時45分～8時45分【祝日などを除く。42日制】☒中村橋区民センター ※他の自治体の登録通訳者は受講できません。 ※教材費実費。

中途失聴者・難聴者、初級～上級クラス

☒ 区内在住・在勤(在学)の15歳以上の方(中学生を除く)☒区HPまたは往復ハガキで①講習会名(**1 2**とA～D)の別も)②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥応募動機⑦手話の学習歴を、申込期限までに申込先へ

クラス	定員	費用	申込期限(必着)
A 中途失聴者・難聴者	各15名(抽選)	無料	2/6
B 初級(初心者のみ)	各40名(抽選)	2,400円 (障害者手帳を お持ちの方は無料)	
C 中級	各若干名 (選考)		
D 上級			
			1/26

※B～D過去に修了した方は申し込みません。

※C2/3(火)D2/4(水)に実技試験を行います(時間はいずれも**1 2**)。

手話通訳者養成クラス

☒ 区内在住・在勤(在学)の19歳以上で、練馬区手話講習会上級クラス修了程度の方 ※過去に2回受講した方は申し込みません。
☒各15名(選考)▶**¥**2,400円(障害者手帳をお持ちの方は無料)☒区HPまたは往復ハガキで①講習会名(**1 2**の別も)②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地も)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥職業⑦手話の学習場所・年数⑧このクラスの受講経験の有無(有の場合は受講年度も)⑨聴覚障害者に関するボランティアなどの活動経験⑩簡潔な志望動機を、2月6日(必着)までに申込先へ ※2月15日(日)午前9時50分～午後1時に実技試験を行います。

高齢者

はつらつシニアクラブ

～「はつらつ度」測定します

姿勢や体組成(脂肪や筋肉の量など)の測定、フレイルチェックなどを行い、アドバイスをします。近隣の運動・文化活動団体の情報も提供します。 ※ペースメーカーを使用中の方は一部の測定ができません。

対区内在住の65歳以上の方**定**各60名(先着順) ▶ **区**の担当:介護予防係 **申**電話でシンコースポーツ(株)西東京支店 ☎042-512-9394 (平日午前9時～午後5時) ※申し込みは1人1会場です。

場所	日程
桜台地域集会所	1/22(木)
石神井公園区民交流センター	1/27(火)
勤労福祉会館	1/28(水)
総合体育館	1/29(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

はつらつセンターの介護予防事業

～足腰しゃっきりトレーニング教室

対区内在住の55歳以上の方**内**軽い筋トレ、ストレッチなど**費**500円**申**1月20日(火)までに区HPまたは電話で各申込先へ

場所・申込先	日時【4日制】	定員
場 勤労福祉会館 申 大泉 ☎3867-3180	2/12～3/5の 毎木曜 10:00～11:00	25名
光が丘 ☎5997-7717	2/18～3/11の 毎水曜 14:30～15:30	20名

※初めての方を優先の上、抽選。

ひと汗かいて、ひとつ風呂！

～1月のフロ・マエ・フィットネス

公衆浴場の営業開始前に筋力トレーニングや体操などを行います。運動後は入浴できます。**対**医師か

ら運動を止められていない55歳以上の方**費**200円(入浴料込み)**持**バスタオル(⑥のみ)**申**当日会場へ**内**介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員 (先着順)
①桑の湯 (北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00	各10名
②天然温泉 久松湯 (桜台4-32-15)	1/23(金)・30(金) 10:00～11:00	各10名

子ども・教育

子ども体操教室

対運動が苦手な区内在住の小学1～3年生**日**2月1日～3月8日の毎日曜午前10時～11時30分【6日制】**場**南大泉青少年館**内**鉄棒、跳び箱、マット運動など**定**20名(初めての方を優先の上、抽選)**費**300円**申**1月23日(金)までに区HP**内**春日町青少年館 ☎3998-5341

赤ちゃんと一緒にエクササイズ

～子育てママの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と母親**日**2月2日(月)午前10時～11時30分**場****内**石神井保健相談所 ☎3996-0634**内**講義、運動実技**講**健康運動指導士／加藤有里**定**15組(先着順)**申**区HP

オンライン講座「子どもの歯並び、いつからどうする?～正しい知識と治療のタイミング」

日2月9日(月)午後2時～4時**講**よしかわ矯正歯科院長／吉川剛太**定**50名(先着順)**申**2月1日(日)までに区HP**内**豊玉保健相談所 ☎3992-1188

講演会「現代の子育て事情を考える～多様な子どもの共育て」

日2月21日(土)午前10時～11時45分**場**文化交流ひろば**講**和光大学現代人間学部心理教育学科教授／一瀬早百合**定**100名(先着順)**申**2月

13日(金)までに区HPまたは電話で子ども発達支援センター ☎3975-6251 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

講演会「不登校やひきこもりがちの子どもたちに家族ができること」

対小中学生の保護者**日**2月28日(土)午前10時～正午**場**学校教育支援センター**講**埼玉県立大学名誉教授／東宏行**定**60名(先着順)**申**区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

健康・衛生

介護相談・交流カフェ

～介護体験を語ろう聞こう みんなの体験から介護を学びましょう

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。**日**1月31日(土)午後2時～4時**場**街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)**定**30名(先着順)**申**電話で同所 ☎5399-5347

防ごう!糖尿病～血糖管理のために体を知る、運動、食生活、口腔ケア

日2月6日(金)・13日(金)午後2時～4時【2日制】**場**光が丘区民センター2階**内**講義、運動実技**講**健康運動指導士／黒田恵美子ほか**定**40名(先着順)**申**区HPまたは電話で光が丘保健相談所 ☎5997-7722

スポーツ

区民スポーツ大会 キャッチバレーボール(小学生の部)

対小学生15名以内と18歳以上の責任者1名で構成されたチーム ※1団体から複数チームの参加も可。

日3月1日(日)・8日(日)午前9時から**場**光が丘体育館など**申**区HPや体育館、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30日(金)までに練馬区キャッチバレーボール協会へ**内**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

東京都スポーツ大会練馬区選考会 軟式野球

対都内在住、または区内在勤の方(5名以内)で構成された年間登録可能チーム ※小中学生、体育・スポーツ団体に登録している高校生・高等専門学校生・大学生は参加できません。**日**4月5日(日)から**場**東台野球場など**内**リーグ戦、決勝トーナメント戦**申**チーム全員の参加資格を証明できるものを用意して、申込書を受け取りに2月8日(日)午後1時～3時に石神井公園区民交流センターへ ※申込書は、2月22日(日)午前10時～午後3時に提出。**内**スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

講座・催し

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。**内**就労支援係 ☎5984-1387 **FAX** 5984-1215

場所	日時
ココネリ2階	1/14(水)～16(金) 11:00～14:00
大泉図書館	1/22(木)・29(水) 11:00～13:30
光が丘IMA	1/28(水) 11:00～14:00

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきや新酒、そばなどの名産品を販売します。**日**1月23日(金)午前11時～午後3時**場**区役所アトリウム**内**国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

2月の子育て相談など

◀赤ちゃん準備教室は
コチラ

◀相談・健診は
コチラ

赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース 対 妊娠中の方 ※家族1名の参加も可。	赤ちゃんからの 飲む食べる相談 対 0～1歳児 内 グループで離乳食・ 食事相談 ※時間はいずれも40 分程度。	育児栄養歯科相談 対 0～3歳児 内 身体計測、育児・ 食事・歯科相談 ※おとなの歯磨き相談 も実施。	1歳児子育て相談 対 10カ月～1歳4カ月児 内 身体計測、育児・ 食事・歯科相談	2歳6カ月児歯科健診 対 2歳6カ月～2歳10 カ月児 内 歯科健診・相談	2カ月児相談 対 2・3カ月児 内 育児・食事のミニ講座、 グループ相談・交流 講 母子健康手帳、バスタオル ※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。						
場所(保健相談所)・ 問合せ	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	14(土) 9:00～11:30	30組	6(金) ①9:45②10:45 18(水) ①9:45②10:45	36組	4(水) 9:00～10:20	70名	20(金) 9:00～10:00	50名	12(木) 13:00～15:00	32名	13(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	16(月) 13:30～15:30	20組	10(火) ①9:30②10:30	32組	13(金) 9:00～10:00	40名	25(水) 9:00～11:30	35名	27(金) 9:00～11:00	24名	20(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	1(日) ①9:00～11:50 ②13:15～16:05	各 30組	27(金) ①9:30②10:30	32組	4(水) 9:00～10:15	40名	18(水) 9:00～11:30	35名	3(火) 9:00～11:00	24名	2(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	7(土) 9:00～11:00	30組	13(金) ①9:45②10:45 25(水) ①9:45②10:45	36組	27(金) 9:00～10:00	70名	18(水) 9:00～11:00	50名	6(金) 9:00～11:00	32名	4(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	24(火) 13:30～16:00	16組	24(火) ①9:50②10:50	24組	16(月) 9:00～10:00	40名	25(水) 9:00～11:00	30名	20(金) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	9(月) 13:30～15:30	15組	20(金) ①9:45②10:50	24組	16(月) 13:00～15:00	40名	26(木) 9:00～11:00	30名	16(月) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

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。**内**広報係 ☎5984-2690

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

～合理的配慮と障害者差別解消法

㊦1月29日(木)午後2時30分～4時30分 ㊦練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) ㊦DPI日本会議副議長／尾上浩二 ㊦30名(先着順) ㊟同センターHPまたは電話、ファクスで①研修名②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、1月28日(水)までに同センター ☎6758-0145 FAX 5383-7421

戦後80年 次世代の語り部講話

戦中・戦後の暮らしを伝える国立施設「昭和館」の語り部の方から、戦時下のお米への憧れやその暮らしを伺います。 ㊦中学生以上 ㊦2月7日(土)午後2時～3時30分 ㊦光が丘図書館 ㊦50名(抽選) ㊟1月25日(日)までに図書館HPまたは電話で同図書館 ☎5383-6500

トークイベント「出版社ベテランの心を支えたこの本」

出版業界の方々に、自身がおすす

める本の紹介と、その本にまつわる思い出などを伺います。 ㊦中学生以上 ㊦2月15日(日)午後2時～4時 ㊦貫井図書館 ㊦40名(抽選) ㊟図書館HPまたは電話で同所 ☎3577-1831

講演会「私の人生を私らしく最後まで生きる～これからの成年後見制度と意思決定支援」

㊦2月18日(水)午後1時30分～4時 ※終了後、相談会あり。 ㊦勤労福祉会館 ㊦弁護士／水島俊彦 ㊦100名(先着順) ㊟電話またはファクスで①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、2月10日(火)までに権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

ふるさと文化講座「あれも浮世絵これも浮世絵」

㊦2月23日(祝)午後2時～3時30分 ㊦石神井公園ふるさと文化館 ㊦たばこと塩の博物館主任学芸員／湯浅淑子 ㊦90名(抽選) ㊟同文化館HPまたは往復ハガキで①講座名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28日(必着)までに〒177-0041石神井町5-12-16 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

勤労福祉会館の催し

㊟開催日の2日前までに電話で同館 ☎3923-5511

●元気はつつ生活講座「60歳からの筋トレ栄養学」

㊦2月10日(火)午後1時30分～3時30分 ㊦介護福祉士／志寒浩二 ㊦30

名(先着順)

●勤福落語会

㊦2月15日(日)午後1時30分～4時30分 ▶出演:落語協会真打ち／柳家三三ほか ㊦150名(先着順) ㊦500円

●健康生きがい講座「健康な栄養食生活で健康寿命を延ばそう!～カギは糖質オフ生活」

㊦2月21日(土)午後2時～4時 ㊦認知症予防支援相談士／金宮正植 ㊦30名(先着順) ㊦200円

ねりまパトロールフェア

申込先・問合せ 安全安心係 ☎5984-1027



1/24(土)

住宅防犯対策講習会

㊦1月24日(土)午前10時～11時30分 ㊦区役所アトリウム地下多目的会議室 ㊦講義、防犯対策物品の展示・説明、個別相談 ㊦NPO法人東京都セキュリティ促進協力会会員 ㊦200名(先着順) ㊟1月21日(火)までに電話で申込先へ

1/24(土)～27(火)

パトロール団体活動紹介パネル展

㊦1月24日(土)～27日(火)午前8時45分～午後8時(27日は午後2時まで) ㊦区役所アトリウム

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

◆不動産取引無料相談会 ㊦1月16日(金)午前11時～午後3時 ㊦区役所アトリウム ㊟当日会場へ ㊦(公社)東京都宅地建物取引業協会第九ブロック(練馬区支部) ☎6845-8240

◆区民健康医学講座「フレイルを知っていますか?～目指せ、健康長寿!」 ㊦1月17日(土)午後2時～3時 ㊦順天堂練馬病院 ㊦順天堂練馬病院慢性疾患看護専門看護師／岡本諒子 ㊦30名(先着順) ㊟同病院HP ㊦同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆さくらスポーツフェスタ冬 ㊦3歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。 ㊦1月25日(日)㊦午前10時～正午 ㊦午後1時～3時 ㊦午前10時～正午・午後1時～3時 ㊦桜台体育館 ㊦㊦ダブルダッチ、吹き矢、スラックライン、卓球 ㊦パターゴルフ、ポッチャ、コーンホール、ブラボウリング ㊦エアートランポリンなど ㊦各100名(先着順) ㊦200円 ㊟当日会場へ ㊦SSC桜台・南波 ☎090-1408-9900

◆伝統文化日本舞踊子ども教室発表会 ㊦1月25日(日)午後2時～4時 ㊦生涯学習センター ㊦250名(先着順) ㊟当日会場へ ㊦練馬春日会・春日 ☎090-5302-5511

◆地域公開講座「子育てを楽しむヒント」 ㊦子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ㊦2月5日(木)午前10時30分～正午 ㊦大泉学園ゆめりあホール ㊦心の相談室エムズルーム代表／三浦くみ子 ㊦130名(先着順) ㊟1月30日(金)までに東京都石神井学園HP ㊦同学園 ☎3996-4191(平日午前9時～午後5時)

◆不動産街頭無料相談会 ㊦2月5日(木)午前10時30分～午後4時 ㊦区役所アトリウム ㊦30名(先着順) ㊟電話またはファクス、電子メールで①氏名②年齢③電話番号を、2月2日(月)までに(公社)全日本不動産協会東京都本部練馬支部 ☎5912-0733(平日午前11時～午後4時) FAX 5912-0734 Eメール nerima@tokyo.zennichi.or.jp

◆健康講演会「人生楽しい100年時代の骨と脳と心と身体(からだ)づくり～脳筋連関とは」 ㊦2月5日(木)午後2時～4時 ㊦ココネリ3階 ㊦ねりま健育会病院院長／酒向正春 ㊦150名(先着順) ㊦500円 ㊟電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名④電話番号を、1月31日(土)までにNPO法人成年後見のぞみ会・佐藤 ☎090-1739-2675 Eメール skenji20190330@gmail.com

◆SAKURA BLAS ORCHESTER 第1回記念演奏会 ㊦小学生以上 ㊦2月8日(日)午後2時～4時 ㊦練馬文化センター ㊦吹奏楽の演奏 ▶出演:山崎勇太(指揮)、練馬児童合唱団ほか ㊦前売1,000円、当日1,500円 ※学生は500円引き。 ㊦2月7日(土)までに桜プラス塾HPまたは練馬文化センター窓口(午前10時～午後8時。7日は午後4時まで) ㊦同塾事務局 ☎4400-5100

◆ねりまさんさん将棋団体交流戦 ㊦高校生以下で構成された3人のチーム(3人の認定棋力が㊦A9級以下㊦5級以下㊦初段以下㊦制限なし) ㊦2月11日(祝)㊦午前9時30分から㊦㊦午後0時30分から ㊦生涯学習センター分館 ㊦各16チーム(先着順) ㊦1チーム6,000円 ㊟ファクスまたは電子メールで①チーム名(㊦A～㊦Dの別も)②参加者全員の氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・並び順③代表者の電話番号を、日本将棋連盟翔風館支部・鈴木 ☎ FAX 3934-1107 Eメール tls_syoufuukan_rob@hotmail.com

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会 ㊦2月12日(木)・19日(木)午前9時30分から ㊦説明会、校内見学など ㊦同学園HP ㊦同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323

◆女性しごと応援キャラバンin練馬「面接の心構えと応答のポイント」 ㊦女性 ㊦㊦2月17日(火)㊦午前10時～正午(セミナー)㊦午後0時20分～1時25分(個別相談会) ※㊦のみの参加は不可。 ㊦ココネリ3階 ㊦A50名㊦12名(先着順) ㊟女性しごと応援キャラバンHPまたは電話で同事務局 ☎6734-1346 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、2月10日(火)までに併せて申し込んでください。

◆競技用車いすに乗って遊ぼう! ㊦小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。 ㊦2月21日(土)午前10時～

11時30分 ㊦上石神井体育館 ㊦40名(先着順) ㊦200円 ㊟電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③年齢(学生は学年も)④電話番号を、2月9日(月)までにSSC上石神井 ☎3929-8100 Eメール ssc-kamisiyakujii@nerimassc.gr.jp

◆ふれあいポッチャ&パラスポーツ ㊦小学生以上 ㊦2月21日(土)午前10時～午後4時30分 ㊦光が丘体育館 ㊦日本ポッチャ協会公認審判員／増田健一 ㊦100名(先着順) ㊦300円(中学生以下無料) ㊟SSC光が丘HP ㊦同SSC・増田 ☎5968-1600

◆バドミントンジュニア交流大会(学年男女別シングルストーナメント戦) ㊦小学4～6年生 ※都大会以上の優勝者は除く。 ㊦2月22日(日)午前9時～午後5時 ㊦平和台体育館 ㊦60名(先着順) ㊦700円 ㊟電子メールで①大会名②氏名(ふりがな)③学年④性別⑤保護者の氏名・電話番号を、2月10日(火)までにSSC平和台 ☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆ねりまのねり歩き(A観梅と下練馬の富士塚コースB㊦C椿と田柄梅林公園コース) ㊦㊦㊦2月23日(祝)午前9時20分東京メトロ有楽町線平和台駅集合～うめのみ憩いの森～下練馬の富士塚～午後0時30分東武東上線東武練馬駅解散(約3km) ㊦3月1日(日)㊦7日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～田柄梅林公園～愛染院～午後0時30分集合場所解散(約5km) ㊦各15名(抽選) ㊦500円 ㊟往復ハガキで①催し名(㊦A～㊦Cの別も)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、2月6日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆ダンスパフォーマンスクラブチーム合同発表会 ㊦ダンスパフォーマンスの発表ができるチーム ㊦2月23日(祝)午後1時～4時 ㊦総合体育館 ㊦10チーム(先着順) ㊦1チーム3,000円 ※参加者1名につき別途100円。 ㊟電子メールで①催し名②チーム名・発表内容・活動場所③代表者の氏名・電話番号・電子メールアドレスを、1月16日(金)までにSSC谷原 ☎3997-2500 Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆練馬東法人会・さかなクン講演会 ㊦2月26日(木)午後5時～6時30分 ㊦ホテルカデンツァ東京 ㊦100名(先着順)

㊟ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号を、1月20日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会 ☎3994-7272 FAX 3948-9205 Eメール houjinkai@nerima.or.jp

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

◆親子 de English ㊦1～3歳児と保護者 ㊦1月22日(木)午前10時30分～11時30分 ㊦光が丘地区区民館 ㊦10組(先着順) ㊦1組500円 ㊟電話でKidsbox親子Englishサークル・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時) WEBあり

◆ソフトボールを楽しもう! ㊦5歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。 ㊦1月24日(土)午後1時～3時30分 ㊦石神井小 ㊦20名(先着順) ㊟電話で石神井スマイル・下田 ☎050-7119-7003(午前9時～午後5時) WEBあり

◆親子で節分豆まき厄落とし ㊦0～3歳児と保護者 ㊦2月4日(火)午前10時30分～11時30分 ㊦ココネリ3階 ㊦15組(先着順) ㊦1組100円 ㊟電話でくまちゃん幼児クラブ遊遊スクール部・増田 ☎080-4199-5925(月～土曜午前9時～正午)

◆親子でバランスボール ㊦3歳児～小学3年生と保護者 ㊦2月22日(日)午前10時～11時 ㊦ココネリ3階 ㊦20組(先着順) ㊦1人500円 ㊟電話でコレと・石本 ☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

ねりまイクメン講座

◆パパと一緒にバルーンアートを作って遊ぼう ㊦3歳以上の未就学児と父親 ※母親の付き添い可。 ㊦1月17日(土)午前10時30分～11時45分 ㊦関町児童館 ㊦20名(先着順) ㊟当日会場へ ㊦ねりまパパ事務局・野上 ☎090-2231-1556 WEBあり

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、1月27日(必着)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。

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) ㊦2月1日(日)午前8時～午後1時(雨天中止) ㊦〒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)

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

◆ミニケアホームきみさんちの催し ㊦都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 ㊦講義 ㊦各10名(先着順) ㊟電話でミニケアホームきみさんち ☎3929-2208

●冬の健康を保つ高齢期の栄養補給 ㊦1月18日(日)午後2時～4時

●認知症の心を和ます回想法 ㊦1月31日(土)午後2時～4時

◆屋内での転倒予防 ㊦1月23日(金)午後1時30分～2時30分 ㊦関関町デイスサービスセンター ☎3928-8115 ㊦講義、実技 ㊦10名(先着順) ㊟当日会場へ

◆離れて暮らす親の介護をどうするか ㊦1月29日(木)午前10時～11時30分 ㊦光が丘区民センター6階 ㊦講義、相談 ㊦10名(先着順) ㊟電話で小規模多機能型居宅介護たがらの家 ☎3998-8767

◆認知症と予防体操 ㊦1月29日(木)午後1時～3時 ㊦フォンターナ琴坂7階(東大泉1-28-7) ㊦講義、相談、実技 ㊦10名(先着順) ㊟電話で大泉はなわクリニック ☎080-8046-4316

◆寒い時こそ家(うち)のできるフレイル予防 ㊦2月2日(月)午後1時30分～3時 ㊦田柄デイスサービスセンター ㊦講義、実技 ㊦20名(先着順) ㊟電話で同所 ☎3825-1551

◆口腔(こうくう)ケアで変わる!高齢者の健康と快適な暮らしをサポート ㊦2月15日(日)午後2時～3時 ㊦上石神井特別養護老人ホーム ㊦講義、実技 ㊦10名(先着順) ㊟電話で同所 ☎5903-3051

献血にご協力を

◆区役所アトリウム地下多目的会議室 ㊦1月23日(金)午前10時～正午・午後1時30分～午後4時 ㊦東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

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
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18:00～21:30②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

1/16(金)～2/19(木)

お店の技術を楽しく学べる

「まちゼミねりま」に参加しよう!

受講者の満足度はなんと

100%

(令和6年度利用者アンケート)

商店街の店主が講師となり、お店で専門知識を伝授します。新たな出会いと発見をお楽しみください。

申練馬区商店街連合会HPや区立施設、商店街で配布するチラシをご覧ください。
区担当:商工係
同連合会☎3991-2241(平日午前9時～午後5時)



個性豊かな全62講座!

顔の筋肉を動かして
自然な笑顔に!
フェイシャルサロン



マシンを使って体を鍛えよう!
フィットネスクラブ体験



だしこそすべて!
かつお節の種類や
だしの取り方などを
学ぼう



天然酵母のやさしい世界!
添加物・化学調味料を
不使用のパンを作って
味わおう



他にもこんな講座が!

- ミラーレス一眼カメラ体験会
- 和菓子を作る楽しいひととき
- ガラスとハーバリウム制作体験会
- お花のアレンジメントを作ろう!
- お薬調剤体験
- やさしいお灸セルフケア講座 など

受講者の声



近くの商店街の
すてきなお店を
知ることができた!



お店の人と
だけでなく、
受講者同士でも
仲良くなった!



プロならではの
知識・技術を
直接聞いて
勉強になった!

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。

■水泳・水中ウォーキング フリッパー 初級者～中級者の女性対象 月4回金曜午前9時～11時 大泉学園町体育館 講師 茨田忍ほか 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,200円 初回は無料体験可 菊池☎3978-4863(要予約)

■ストレッチ・筋力トレーニング スマイル 60歳以上の初心者～初級者の女性対象 毎土曜午前9時30分～10時45分 石神井台みどり地域集会所 健康運動指導士が指導 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 小柳☎090-7203-8415(要予約)

■楽しいイタリア(イタリア語とイタリアの文化・芸術などの話) 初級者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 生涯学習センター分館など イタリア人講師が指導 月会費4,000円 初回は無料体験可 大沢☎090-4413-0778(要予約)

■お花のトールペイント体験会(メガネケース・コースターなど) ①1月15日②18日③29日午前10時～正午 石神井公園区民交流センター ①～③とも参加費1回1,500円、材料費1回1,500円 ハピネス・のまた☎090-4422-3522(午後6時以降) [Eメール] nomatanoriko@gmail.com(要予約)

■俳句 ねりま句会 初心者～中級者対象 第3日曜午後1時～4時 サンライフ練馬など 講師 「秋」主宰/佐怒賀正美 月会費1,000円 堀☎090-7815-4548(要予約)

■大泉団碁サークル 毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 講師 元呉清源研究会アシスタント/朝野佐千代 入会金1,000円 月会費3,000円 講義・指導碁、年2回リーグ戦などあり 高瀬☎3923-0185

■手品の学校練馬教室 第2月曜・第4金曜午後2時～4時 桜台地域集会所など 講師 高橋正樹 会費1回1,500円 初回は無料体験可 年2回お楽しみ会あり 奥澤☎3999-0434(要予約)

■俳句 石神井句会 初心者～中級者対象 第1月曜午後1時～4時 石神井公園区民交流センターなど 講師 「秋」無鑑査同人/阿部周二 月会費1,000円 吉浦☎FAX 3594-4594(要予約)

■女声合唱(ボイストレーニング・ワルツなど) コーロ・マードレ 毎木曜午前10時～午後0時30分 関町北地区区民館など 月会費5,000円 山本☎3921-8405(要予約)

■高齢者水泳体験会(水中運動・水泳など) 65歳以上の方対象 ①2月2日②16日③3月2日④16日⑤23日午後1時～3時 上石神井体育館 ①～⑤とも参加費100円 シルバースイミング上石神井・五十嵐☎090-5205-2194(要予約。午後6時～9時)

■新春ハープ演奏会 1月16日午後4時～4時50分 勤労福祉会館 出演 ハープ奏者/小島彬 入場無料 練馬西納税貯蓄組合連合会・町田☎090-3315-9864(要予約)

■社交ダンス 夢 初級者～中級者対象 毎土曜午後2時30分～5時 桜台地域集会所 入会金1,000円 会費1回1,300円 内田☎080-9401-9924

■健康麻雀 月5回土・日曜、祝休日午後1時～6時 南大泉地区区民館 入会金1,000円 森岡☎090-2463-7420

■健康維持体操 CLUBチャンバラ体操 60歳以上の方対象 第1・3・5日曜午前10時30分～正午 はつつセンター豊玉 月会費500円 中原☎080-4204-0800

■クラシックバレエ プリンセスバレエ 毎金曜①午後5時35分～6時25分(未就学児)②午後6時30分～7時30分(小学1～5年生)③午後7時35分～8時50分(小学6年生以上) 光が丘地区区民館など ①～③とも入会金2,000円 月会費①3,900円②4,200円③4,700円 初回は無料体験可 1年半に1回発表会あり 富川☎080-5403-0852(要予約)

■混声合唱団こぶし(名歌・抒情歌・発声練習) 60歳以上の方対象 第2・4日曜午後1時～4時 生涯学習センターなど 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 佐藤☎090-3098-6592 [Eメール] satomichiko7026@ybb.ne.jp(要予約)

■ストレッチ体操 ヘルスの環 初心者の女性対象 月4回火曜午後1時～3時 東大泉地区区民館 講師 北川清美 入会金1,000円 月会費3,000円 斉齊☎3867-4493(要予約)

■歌声倶楽部(叙情歌・フォークソング) 第4日曜午前10時～正午 南大泉地域集会所 月会費500円 川口☎090-1766-0526

■抒情歌・シャンソン 歌う会あかね 女性対象 月2回月曜午後1時～4時 男女共同参画センターエーる 講師 中澤利佳子 月会費2,000円 沼口☎6356-5838

■フィットネスベリーダンス無料体験会 60歳以上の初心者対象 1月21日午前10時30分～正午 はつつセンター豊玉 例会…60歳以上の初心者対象 月6回水曜または木曜午前10時30分～正午 はつつセンター豊玉など 会費1回1,000円 初回は無料体験可 ゴールデンベリー・蝦名☎090-9844-6953 [Eメール] kbd3kira@yahoo.co.jp(要予約)

■みんなで楽しむファミリーコンサート 1月25日午後2時～3時30分 ココネリ3階 出演 アンサンブルシェーネ 入場料500円 ちゅうりっぷの会・米村☎3997-4405(午後6時～8時) [Eメール] tulip1982nerima@yahoo.co.jp(要予約)

■講演会「福島15年～今だからこそ伝えたい」 1月31日午後6時30分～8時30分 ココネリ3階 講師 精神科医/蟻塚亮二ほか 参加費500円(高校生以下と避難者無料) NPO法人福島こども保養プロジェクト@練馬・伊丹☎070-3982-9514 [Eメール] info@hoyounerima.org

1/21(水)

入場無料

第309回 アトリウムミニステージ

日 1月21日(水)午後0時15分～0時45分 場 区役所アトリウム ▶ 曲目: モーツァルト(近衛秀健編曲)ノアイネ・クライネ・ナハトムジーク、石川亮太編曲ノ山の音楽家じゅんばん協奏曲 など ▶ 出演: こもれびクインテット(木管五重奏) 申 当日会場へ 固 練馬文化センター ☎3993-3311



3/22(日)

入場無料

練馬区ジュニア・オーケストラ 第41回定期演奏会

対 4歳児以上 日 3月22日(日)午後2時開演 場 練馬文化センター(大ホール) ▶ 曲目: ホルストノ「惑星」より火星・木星、チャイコフスキーノ組曲「くるみ割り人形」など ▶ 出演: 石毛保彦(指揮)ほか 申 1月14日(水)午前10時から練馬文化センターHPまたは電話で同センター ☎3948-9000(チケットの引き換えは同センターと大泉学園ゆめりあホール窓口)



入団オーディションを開催

対 4月1日(水)現在、次の①～③の全てに当てはまる方 ①区内在住・在学の小学4年生～17歳 ②月3回土曜午後に生涯学習センター分館で行う練習に参加できる③楽譜が読める 日 4月18日(土)午後2時から 場 生涯学習センター分館 申 往復ハガキまたは電子メールで①オーディション②住所③氏名(ふりがな)④今年4月1日現在の年齢⑤4月からの学校名・学年⑥電話番号⑦電子メールアドレス(ある方のみ)⑧保護者の氏名⑨希望する楽器と経験年数⑩応募動機を、3月27日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センター ☎3993-3311 Eメール neri.jr.ok@neribun.or.jp

募集する楽器

●弦楽器

バイオリン、ビオラ(バイオリン経験者も可)、チェロ、コントラバス



●管楽器

フルート、クラリネット、オーボエ、ファゴット、ホルン、トランペット



詳しくは、練馬文化センターHP▶

マルシェで ねりまの旬を味わおう!



※いずれもなくなり次第終了。

1/18(日)

麦わらマルシェ

日 1月18日(日)午前10時～午後3時(小雨決行) 場 夏の雲公園みらいの広場(月見大橋南側)(光が丘3-4) 固 JA東京あおば練馬地区アグリセンター ☎3999-7851(平日午前9時～午後4時30分)

1/19(月)

区役所マルシェ (JA東京あおば大泉新鮮直売組合)

日 1月19日(月)午前10時～午後2時 場 区役所アトリウム 固 農業振興係 ☎5984-1403

美術のまち構想

ワークショップ 「中村橋の手ざわりを表現しよう」

問合せ 美術館再整備まちづくり担当課 ☎5984-1288



美術家として活躍している光島貴之さんと一緒に中村橋駅周辺を歩いて、音やにおい、手触りを感じながら、まちの魅力を再発見します。感じたことをもとに手で触れて楽しめるアート作品を作ります。対 小学生以上 日 1月31日(土)午後1時～4時30分 場 練馬区立美術館 固 平田晃久建築設計事務所ノ平田晃久ほか 定 15名(抽選) 申 区HPまたは往復ハガキで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥参加人数を、1月22日(必着)までに〒176-8501区役所内美術館再整備まちづくり担当課へ



広告

お庭のお手入れ承ります

剪定・伐採・防草シート
害虫防除・除草など

見積相談無料

☎090-6142-4649

非通知非対応

植木屋庭舟 加藤航

練馬区大泉学園町8-29-3ドリームハイツ202

※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。

第53回

消費生活展 ねりま

入場
無料

日時 2/7(土)10:00～16:00

場所 石神井公園区民交流センター

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

暮らしや環境に関わる情報を楽しみながら学べます。ぜひ、お越しください。

未来につなぐ 暮らしの知恵



▲詳しくは
区HP

申込先・問合せ 消費生活係 ☎5910-3089 [Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp](mailto:syohi@city.nerima.tokyo.jp)

ステージイベント

10:30～11:30

A講演会

賢い消費者になる
ための買い物の極意

㈱アキダイ代表取締役社長／
秋葉弘道



13:30～14:30

B生活展寄席

落語で知る
江戸の暮らし～時そば

▶出演:落語家／古今亭陽々



申し込み方法

対小学生以上 定各100名(先着順) 申電話または電子メールで①催し名(A Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月4日(水)までに消費生活係へ ※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、1月22日(木)までにお知らせください。

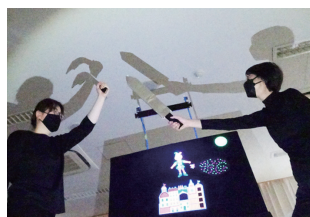
パネル展示・実演

区内の消費者団体などが食・環境・消費者問題などについて、日頃の活動成果をパネルと実演で発表します。



出張図書館 in 生活展

買い物や食に関する本の展示・閲覧のほか、大型絵本の読み聞かせ・パネルシアターを行います。



〈幼児・低学年向け読み聞かせ・パネルシアター〉
▶時間:午前11時30分～午後0時15分・午後2時30分～3時15分 申当日会場へ

アイメイト(盲導犬)と歩こう!

アイメイト(盲導犬)と歩行体験ができます。対小学生以上 ▶時間:①午前10時30分～11時10分②午前11時30分～正午③午後1時30分～2時10分④午後2時30分～3時10分 定①③④各30名②25名(先着順) 申当日会場へ ※開始20分前から整理券を配布。



他にも暮らしに役立つイベントがいっぱい!

昔ながらの手作り
おもちゃの配布

おもちゃドクターによる
おもちゃの修理
※修理代実費。

リサイクルバザー

不用になった
鍋・フライパンの回収
※土鍋・ガラス製品は不可。
※牛乳パックは回収しません。

消費生活展
以外にもためになる
楽しいイベントが!

2/3(火) 消費者講座

大切にしたいものをお繕い
～はじめてのダーニング



「ダーニング」は、穴が開いたり擦り切れたりした衣類を、針と糸で織り込むヨーロッパの伝統的な修繕技法です。単なる修繕ではなく、傷みを魅力に変え、新品以上の味わいを生み出すその技法を、体験しながら学びます。

回2月3日(火)午前10時～正午 場石神井公園区民交流センター ㈱(一社)日本ダーニング協会認定講師／中須賀香織ほか 定30名(先着順) 料600円 持傷んだ衣類、裁縫道具(ダーニングマッシュルーム・針など。ある方のみ) 申電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤ダーニングマッシュルーム・針の貸し出し希望の有無を、1月26日(月)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、1月19日(月)までにお知らせください。

広告

ご相談無料!
預託金不要!

終活

身元保証

地域の専門家がサポート!

☎070-8365-9179
10:00-19:00 やさしい らーごいなく

(一社)ねりま終活身元保証センター
東京都練馬区谷原5-13-40-105

HPは
こちら



※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。

季節の恵みを
作付けから
収穫まで！

農業体験農園で
野菜作りを始めよう！



「南大泉やさい村」の利用者の皆さん

農業体験農園は、区内の農家が運営している農園です。園主の指導を受けながら、野菜の作付けから収穫までを体験できるので、初めての方も安心して取り組みます。

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

ポイント
1

20種類以上の
野菜が作れる！



ポイント
2

講習は週末が中心！
お勤めの方にもオススメ！



ポイント
3

必要な道具は
園で用意！



対 象

18歳以上の方 ※家族での参加も可。

利用期間

3月中旬～来年1月末 ※更新は園主と相談。

年間利用料

4万3000円(区外在住の方は5万5000円)

申込

往復ハガキに①農園名②住所③氏名④年齢⑤電話番号と、返信面に返信先を記入の上、1月30日(必着)までに各農園の申込先へ ※申し込みは、1家族1農園につき1通です。 ※結果は、2月16日(月)までに各園主から通知します。

注意事項

- 栽培する作物の選定などは園主が行います。
- 農作業に必要な種・苗・資材・肥料などは園主が用意します。追加で資材を希望する場合は、利用者の負担となります。
- 駐車場はありません。

下表の★は、練馬区農業体験農園
園主会HPからも申し込みます▶



農園一覧

農園名(所在地)	申込先	募集区画数(抽選)
学田体験農園 (中村南1-4)	〒176-0025中村南1-10-1 神田耕	98
田柄すずしろ農園★ (田柄1-29)	〒179-0073田柄1-7-2 吉田忠男	10
春日の森ファーム (春日町5-11)	〒179-0074春日町5-23-5 増田貴啓	5
イガさんの畑★ (土支田1-35)	〒179-0076土支田1-34-8 五十嵐透	25
楽農くらぶ★ (三原台3-27)	〒177-0031三原台3-28-19 荘光男	30
農の詩 (石神井町5-15)	〒177-0041石神井町5-13-1 富岡忠明	23
農学校「石泉愛らんど」★ (石神井台6-5)	〒177-0045石神井台6-5-27 本橋邦浩	70
あーばん あぐりぱーく石神井台 (石神井台8-2)	〒177-0045石神井台4-21-9 尾崎賀一	若干数
関町グリーンガーデン★ (関町北3-20)	〒177-0051関町北3-20-8 田中秀一	18

農園名(所在地)	申込先	募集区画数(抽選)
緑の散歩道★ (大泉学園町3-4)	〒178-0061大泉学園町3-6-47 小美濃昌一	30
百の里 (大泉学園町3-12)	加藤正明 ※新規利用者の募集は行いません。	—
大泉 風のがっこう★ (大泉町1-54)	〒178-0062大泉町1-44-14 白石好孝	30
井頭体験農園★ (東大泉7-27)	〒178-0064南大泉3-15-3 加藤義貴	30
旬感倶楽部★ (南大泉1-6)	〒178-0064南大泉1-6-19 井口和喜、井口敏樹	20
緑と農の体験塾★ (南大泉3-17)	〒178-0064南大泉3-15-3 加藤義松	30
南大泉やさい村 (南大泉4-39)	〒178-0064南大泉4-37-16 山口幸治	15
どろんこ・わあるど★ (西大泉2-25)	〒178-0065西大泉2-25-21 内堀雅巳	50