

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



6/1

令和8年
(2026年)

第2117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

- 令和8年度 特別区民税・都民税(住民税)のお知らせ ……2面
- 「ねりま協働ラボ」の募集を開始します ……11面
- 旬の野菜を楽しもう! ……12面



区公式エックス

区公式フェイスブック

区公式LINE



対策を担当する区職員

水害に備える

⚠️ 集中豪雨や台風に警戒を

6～10月ごろは短時間で激しい雨が降る集中豪雨や台風の季節です。近年、都内でも河川の氾濫や下水道から水が溢れるといった水害が発生しています。

いつ起こるか分からない水害に備えましょう。

問合せ 危機管理課庶務係 ☎5984-2762 FAX 3993-1194



詳しくは6・7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。

令和8年度 特別区民税・都民税(住民税)のお知らせ

▶ 納税通知書を発送します

8年度住民税は、7年1~12月の所得に対して課税され、8年1月1日現在お住まいの区市町村に納めます。個人で納める方と公的年金から差し引かれる方には、8年度の納税通知書を6月10日(水)に発送します。個人で納める方の第1期分の納期限は6月30日(火)です。

※3月17日以降に申告した方は、申告内容が反映されていない場合があります。その場合は、後日変更通知書を発送します。
※給与から差し引かれる方には、5月12日に税額通知書を勤務先に発送しました。

問合せ	課税内容(税額)などについて…区税第一~第四係 ☎5984-4537 納付相談について…納付案内センター ☎5984-4547 納付方法について…個人収納係 ☎5984-4542
-----	---

ウェブで簡単申し込み

納め忘れのない 口座振替のご利用を

口座振替の申し込みは、スマホ・パソコンからできます。一度登録すると、次期以降も引き落とされます。申練馬区Web
口座振替受付サービス



▶ 課税(非課税)証明書などを交付します

8年度証明書は6月10日(水)から交付します。

問合せ	税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ☎5984-4536
-----	-------------------------------------



▲区HP



証明書の交付が受けられる方

- ①税務署または区に税の申告をした
 - ②勤務先が区に給与支払報告書を提出した
 - ③前年中に公的年金などを受給した
 - ④前記①~③の方に税法上扶養されている(証明内容に一部制限があります)
- ※①~④以外の方は、事前に申告の手続きが必要です。
※証明書は、8年1月1日現在お住まいの区市町村で交付します。

証明書の交付窓口・受付時間

- 区民事務所…平日午前8時30分~午後7時
※練馬区民事務所のみ土曜午前9時~午後5時も受け付けています(祝休日を除く)。
- 税務課…平日午前8時30分~午後5時
- 郵便局(下表の11カ所)…平日午前9時~午後4時
※申請時、区に住民登録している本人や住民票上同一世帯の親族に限ります。

証明書の種類と交付手数料

- 1 課税(非課税)証明書
所得金額や課税額を記載したもの ※前年中の所得証明書としても利用できます(例:8年度の証明書には7年1~12月中の所得金額を記載)。
 - 2 納税証明書
1の課税証明書に納税額を記載したもの
- 〈交付手数料〉
いずれも1通300円。

郵便局名(所在地)
練馬桜台二(桜台2-17-13)
練馬貫井(貫井5-10-4)
練馬春日南(春日町1-12-3)
練馬土支田(土支田2-29-16)
練馬旭町(旭町2-43-11)
練馬田柄二(田柄2-19-36)
練馬北町(北町1-32-5)
練馬高野台駅前(高野台1-7-3)
練馬関一(関町南1-6-1)
練馬南大泉五(南大泉5-21-24)
大泉(大泉学園町4-20-23)

証明書の交付に必要なもの
本人による申請
本人確認ができるもの ○1点の提示でよいもの…国または地方公共団体発行の顔写真付き証明書(マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど) ○2点以上の提示が必要なもの…国または地方公共団体発行の顔写真のない証明書(資格確認書、介護保険証など)
代理人による申請 ※郵便局ではできません。
①委任状(申請者本人が自署したもの) ※見本は、区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。 ②代理人の本人確認ができるもの(前記の「本人による申請」と同じもの)

※郵送での申請、夜間・休日の受け取り(要予約)については、区HPやわたしの便利帳をご覧ください。

マイナンバーカードを使って便利に申請

■ コンビニなどで交付窓口より100円安く取得できます

マイナンバーカードを利用してコンビニや練馬区民事務所の証明書発行機で取得する場合の手数料は、1通200円です。利用には、マイナンバーカードに登録した電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です。 ※区に住民登録している方に限ります。 ▶時間:コンビニ…午前6時30分~午後11時、証明書発行機(練馬区民事務所のみ)…平日午前8時30分~午後7時 ※土曜午前9時~午後5時も利用できます(祝休日を除く)。

■ オンライン申請が利用できます

24時間申請でき、証明書を郵送で受け取れます(1通300円)。 ※別途郵送料が掛かります。詳しくは、区HPをご覧ください。

6/9(火) 終日

コンビニ交付サービスと 証明書発行機を 休止します

システムメンテナンスのため、利用できません。
☎区民事務所担当課調整担当係 ☎5984-1031

お知らせ

不動産を相続したら登記が必要

相続による不動産の取得を知ってから3年以内に相続登記の手続きが必要です。正当な理由なく手続きをしないと、10万円以下の過料が科される場合があります。☎司法書士会の相続登記相談センター ☎0120-13-7832

6月7日～13日は危険物安全週間「身近な危険物に気を付けましょう！」

殺虫剤や制汗剤など可燃性ガスが入っているスプレー缶や、消毒用アルコール、マニキュア・除光液は、火の近くで使用すると、引火し火災になる恐れがあります。製品に記載された注意書きを読み、正しく使いましょう。また、ガス抜きは風通しの良い屋外で行いましょう。☎防災訓練支援係 ☎5984-1396、各消防署【練馬 ☎3994-0119、光が丘 ☎5997-0119、石神井 ☎3995-0119】

特設人権擁護相談窓口を開設～6月1日は人権擁護委員の日

☎6月4日(木)午前10時～午後4時 ☎練馬区民相談所(区役所東庁舎5階) ☎電話で同所 ☎5984-4523

水道料金の基本料金を4カ月分無償とします

物価高騰下の暑さ対策として、都が実施します。詳しくは、東京都水道局HPをご覧ください。☎東京都水道局サービス推進課 ☎5320-6326

税

固定資産税・都市計画税 第1期分の納期限は6月30日(火)

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

介護保険

「負担限度額認定証」「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」の更新をお忘れなく

認定証・確認証の有効期限は7月31日(金)です。現在、認定証・確認証をお持ちの方には、必要書類を6月上旬に発送します。引き続き認定を希望する方は、有効期限までに申請してください。 ※郵送可。☎介護保険課給付係(区役所東庁舎4階) ☎5984-4591

働く

青少年育成地区指導員【会計年度任用職員】

☎教育に関わる職や青少年に関わる事務従事者の経験、または青少年育成活動に直接関わった経験が3年以上ある方 ☎7月～来年3月(再任する場合あり) ▶勤務日時:午前8時30分～午後5時15分(月11日) ※早朝、夜間勤務あり。☎青少年育成第四地区委員会事務局 ☎青少年育成地区委員会の事業に関する事務・調整など ▶採用予定数:1名(書類選考・面接) ▶報酬(月額):15万1934円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当あり。☎区HPや青少年課(区役所北庁舎4階)にある申込書を、6月10日(必着)までに青少年課青少年係 ☎5984-4691

環境まちづくり公社臨時社員①可燃ごみの収集②車両誘導・資源回収③粗大ごみ積み替え④不燃ごみ分け

☎ごみの収集や作業所・屋外で作業できる体力のある方 ※②は60歳以上の方。☎6～9月 ▶勤務日時:①③④午前7時40分～午後4時25分 ②午前8時25分～午後4時25分 ※①～④とも土曜、祝休日勤務あり。☎資源循環センターなど ▶採用予定数:各若干名(書類選考・面接) ▶報酬(時給):①③1,730円 ②1,340円 ④1,550円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。☎資源循環センターHPをご覧ください。☎同センター ☎3995-6711

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	申込期限
幹部候補生	一般	6/5(金)
	歯科・薬剤科	
幹部候補曹	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
2等陸・海・空士	20歳以上33歳未満の方	随時

看護師向け 再就職支援ナースセミナー

在宅看護の知識や介護・障害福祉サービスの仕事内容などを紹介します。☎6月13日(土)午前9時45分～11時30分 ☎ココネリ3階 ☎定50名(先着順) ☎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。

ボランティア

パソコン・スマホ指導 ボランティア養成講座

☎区内在住で、講座修了後、敬老館などで指導できる50歳以上の方 ☎6月12日(金)午前9時30分～11時30分 ☎はつらつセンター大泉 ☎練馬区ITリーダーの会/長安透 ☎30名(先着順) ☎6月11日(木)までに電話で同センター ☎3867-3180(午前10時～午後5時)

日本語講師ボランティア、通訳ボランティア【登録制】

☎電話または電子メールで①ボランティア名(1②の別)②住所③氏名④電話番号⑤対応可能言語(2のみ)を、地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 ☎Eメール:chiiki17@city.nerima.tokyo.jp 1日本語講師ボランティア ☎日本語教育に関する資格や経験

があり、ボランティア日本語教室での指導や個人への日本語教育活動ができる方

2通訳ボランティア

☎タガログ語・ネパール語・ベトナム語などの通訳ができる方

地域猫推進ボランティア、災害時ペット管理ボランティア、ペット終生飼養相談・支援ボランティア【登録制】

☎事前に電話で連絡の上、直接、生活衛生課管理係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2483 ※2は区HPも可。

1地域猫推進ボランティア

飼い主のいない猫によるトラブルを減らし、地域環境を改善するための活動をします。☎18歳以上の方を2名以上含むグループ

2災害時ペット管理ボランティア

災害時にペットが原因の混乱を防ぐため、避難拠点(区立小中学校)などで飼い主と共にペットを適正に管理します。☎適正な飼育の技術や経験がある18歳以上の方

3ペット終生飼養相談・支援ボランティア

飼い主の健康上の理由などで犬や猫を飼いきることができなくなった場合に、新たな飼い主につながるための保護・譲渡活動をします。☎次の①～③の全てに当てはまる非営利団体 ①18歳以上の方が2名以上いる②1年以上の譲渡活動経験がある方がいる③代表者と構成員の半数以上が区内在住 ※法人格の有無は問いません。

事業者向け

有料広告を募集

～男女共同参画情報紙「MOVE」

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。▶掲載位置:裏表紙▶広告サイズ(縦mm×横mm):55×90▶料金:1万8000円▶刷色:4色カラー▶発行月:10月▶発行部数:1万3000部▶配布先:区立施設、区内・周辺の各駅など▶申込期限:6月30日(火)☎人権・男女共同参画課 ☎5984-4518

連載企画

教えて!ねり丸先生

資源・ごみの分別お悩み相談室

第4弾 ペットボトル

問合せ リサイクル推進係 ☎5984-1097



ペットボトルの分別はどうしたらいいですか?



キャップとラベルは容器包装プラスチックへ、本体は「びん・缶・ペットボトル」の回収日に出すねり!



©2011 練馬区ねり丸

もっと知りたい方はこちらをチェック!

練馬区資源・ごみ分別アプリで!



チャットボットで!



10月からプラスチックの分別方法が変わります

6月のオープンハウス

分別方法の変更点を説明します。リサイクルセンターのイベント開催時に実施します。☎当日会場へ ☎清掃事業係 ☎5984-1059

場所(リサイクルセンター)	日程
関町	6/7(日)
春日町	6/14(日)
豊玉	6/21(日)
大泉	6/28(日)



▲7月以降の日程は区HP

※時間はいずれも10:00～15:00。

個別説明(青空集会)も実施しています

町会・自治会や集積所に伺い、個別に説明します。希望する団体は、お問い合わせください。☎清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】

お知らせ

事業者向け

民設子育てのひろばを運営する事業者を募集

0～3歳児と保護者が遊び、交流できるひろばの運営を行う事業者を募集します。事業者には運営費などを一部助成します。区HPや子ども家庭支援センターにある募集要項をご覧の上、説明会に参加してください。

〈説明会〉

☒6月25日(木)午前10時～11時 ☒子ども家庭支援センター ☒電話で育児支援係 ☎5984-5673

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案などがご覧になれます

武蔵関駅周辺地区地区計画、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。▶**縦覧・意見書提出の期間**:6月9日(火)～23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 ※郵送可。 ※意見書の様式は自由です。☒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 ☒6月27日(土)午後1時～4時30分間の45分間 ☒石神井庁舎5階 ☒16組(先着順) ☒6月26日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係 ☎5984-1938

環境・リサイクル

空き家・空き地の手入れはお早めに

梅雨の時期は樹木や雑草の成長が

早くなります。放置すると、枝のはみ出しや害虫の繁殖につながり、近隣の方の迷惑や、歩行者の通行の妨げになります。所有者・管理者の方は、責任をもって早めに除草や樹木の伐採、清掃をしてください。☒空き家等対策係 ☎5984-1192

お休みします

〈練馬総合運動場公園 ☎3994-3086〉…6月8日(月)【点検などのため】

〈桜台体育館 ☎3992-9612〉…6月8日(月)・9日(火)【器具点検などのため】

〈光が丘図書館 ☎5383-6500〉…6月12日(金)～18日(木)【館内整理のため】

健康・衛生

井戸水を飲む方はご注意ください

家庭にある浅い井戸は、雨水や地表の影響を受けやすく、細菌や化学物質が検出される場合があります。井戸水を飲む場合は、事前に専門の検査機関による水質検査で安全性を確認しましょう。☒環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

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。 ☒6月9日(火)・23日(火)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

介護相談・交流カフェ

～認知症ケア専門士が教えるいつまでも元気でいるための豆知識

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。☒6月20日(土)午後2時～4時 ☒北保健相談所 ☒30名(先着順) ☒電話で北町はるのひ地域包括支援センター ☎5399-5347

体と心をリフレッシュ!

～練馬区健康いきいき体操講習会

☒7月1日(水)午前10時～11時30分 ☒場豊玉保健相談所 ☒講スポーツプログラマー/山内道子 ☒30名(先着

順) ☒電話で同所 ☎3992-1188

高齢者



地域包括支援センターの出張開設「情報発信コーナー」のご利用を

地域包括支援センターの講座などを紹介するほか、介護・福祉・健康・医療などさまざまな相談を受け付けます。☒6月15日(月)午前10時～11時 ☒巣鴨信用金庫3支店(田柄・平和台早宮・土支田) ☒当日会場へ ☒生活支援体制整備係 ☎5984-1695

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～6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。☒医師から運動を止められていない55歳以上の方 ☒¥200円(入浴料込み) ☒当日会場へ ☒介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
練馬湯遊邸 松の湯 (石神井台7-11-1)	毎月曜 13:45～14:45	各10名
江古田湯 (旭丘1-17-3)	毎火曜 13:15～14:15	各10名
天然温泉 久松湯 (桜台4-32-15)	毎金曜 10:00～11:00	各10名
ゆーポッポ (北町6-4-13)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

地域活動講座「あなたの『好き』を活かして、地域イキイキ!

趣味や特技を活かして地域で活動したい方が、活動に役立つノウハウを学べる講座です。参加を希望する方は、必ず説明会に参加してください。☒区内在住の60歳以上の方 ☒9月～来年1月の第2・3火曜午前10時～正午【10日制】 ☒場 ☒はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401 ☒こねくとういず副代表/くぼあやの

〈説明会〉 ☒7月7日(火)午前10時30分～11時30分 ☒定30名(先着順) ☒電話で同所へ

6月は東京都HIV検査・相談月間～匿名・無料で検査を受けられます

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は免疫力を低下させるウイルスです。感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療しないと10年前後で、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌により、さまざまな感染症を起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

また、梅毒の患者数は、1万人を超える高い水準で推移しており、特に20代女性と20～50代男性に多い状況です。

検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。

☒感染症対策担当係 ☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

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



●東京都性感染症ナビ

☒東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等検査予約センター ☎050-3801-5309(午前10時～午後8時(年末年始を除く))



6月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

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

	場所	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・祝休日の18:00～21:30 ※保護者同伴。 ☒予約も可
	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。 ☒予約も可
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	☒予約も可
	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) ☎3993-9956	日曜・祝休日の10:00～11:30、13:00～16:30 ※当日、電話で要予約。

●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**:日曜・祝休日の午前9時～午後7時

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川崎外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
忠医会病院(高松3-6-11)	☎5848-8761

●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)
全国の医療機関・薬局について検索・情報収集ができます。



●休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

7日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
14日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
21日(日)	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	こさべ接骨院(石神井町2-15-8)	☎6913-4702
28日(日)	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348

☒予約も可 …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



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 **回**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	日時
光が丘区民センター3階	6/16(火) 9:30～10:45、 13:00～14:15
南大泉青少年館	6/18(木) 9:30～10:45
桜台地域集会所	6/23(火) 9:30～10:45
石神井公園区民交流センター	6/25(木) 9:30～10:45

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ます。**回**区内在住の60歳以上の方 **回**6月18日(木)午後2時30分～3時30分 **場**はつらつセンター豊玉 **申**電話で同所 ☎5912-6401 ※オンラインで配信するほか、はつらつセンター、敬老館、街かどケアカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧ください。 **問**光が丘図書館 ☎5383-6500

子ども・教育

絵本引換券をお持ちの方へ ～ブックスタートに参加しませんか

4カ月児健診の際に絵本引換券をお渡ししています。引換券と母子健康手帳をお近くの図書館に持参すると、「絵本セット」と交換できます。引換日など詳しくは、図書館HPや4カ月児健診の際に配布した日程表をご覧ください。 **問**光が丘図書館 ☎5383-6500

児童手当・児童育成手当の 現況届をお忘れなく

手当を受給中の方のうち、届け出が必要な一部の方にお知らせを順次発送します。6月30日(必着)までに提出してください。提出しないと10月支給分から手当が受けられなくなります。 **問**児童手当係 ☎5984-5824

歯・口の健康に関する図画・ポスターコンクールの作品を募集

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯の予防やかむことの大切さなど、歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、歯科医師会賞の作品を区役所内に展示するほか、動画も配信します。 **対**特別支援学校(学級)を含む区内在

住(在学)の小中学生 **回**54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品を募集 **申**電話で募集要領を請求の上、9月4日(必着)までに歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※募集要領は区HPでもご覧になれます。

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 **回**7月3日(金)午前10時～正午 **場**問光が丘保健相談所 ☎5997-7722 **内**講義、運動実技 **問**健康運動指導士/加藤有里 **回**12組(先着順) **申**区HP

子ども議員を募集

練馬子ども議会に参加する子ども議員を募集します。 **対**中学生 **回**8名程度(抽選) **申**6月12日(金)までに区HP **問**育成支援係 ☎5984-1292

♪ 夏休みは楽器を体験してみよう!

練馬区ジュニア・オーケストラの 楽器体験教室2026

回7月18日・25日、8月1日・8日・22日の土曜午後0時30分～1時40分【5日制】 **場**生涯学習センター分館 **料** ¥500円 **申**往復ハガキまたは電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤身長⑥保護者の氏名⑦電話番号⑧電子メールアドレス⑨希望する楽器(第2希望まで)を、6月18日(必着)までに〒176-0001 練馬1-17-37 練馬文化センター ☎3993-3311 **EX-MAIL** neri.jr.ok@neribun.or.jp ※楽器は用意します。



楽器	対象 (希望する楽器が未経験で、楽譜が読める方)	定員 (抽選)
バイオリン	身長125cm以上の小学4年～中学生	12名
ビオラ	身長150cm以上の小学5年～中学生	4名
チェロ	身長155cm以上の小学4年～中学生	3名
オーボエ	小学4年～中学生	2名
クラリネット	小学4年～中学生	2名
ファゴット	身長150cm以上の小学6年～中学生	2名
打楽器	小学4年～中学生	4名

ママも 大歓迎!

保育園でパパとあそぼう! パパ♪ねりらんど

保育園ならではの遊びやイベントが楽しめます。参加するとねり丸グッズがもらえます。実施園や日程など詳しくは、区HPをご覧ください。 **対**未就学児と父親 ※母親の参加も可。



回6月6日～12月6日の土・日曜午前10時～11時30分 **場**区立保育園 **申**当日会場へ **問**関町第三保育園 ☎3929-3285、各区立保育園



給食体験ができます

旬の食材を使った給食が食べられます。お子さんの食事の悩みなども相談できます。 **料** 幼児250円、乳児170円 **申**開催日の2週間前から電話で各保育園へ



7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

場所(保健相談所)・問合せ	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 回 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 回 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 回 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 回 歯科健診・相談		2カ月児相談 対 2・3カ月児 回 育児・食事のミニ講座、グループで相談・交流 持 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。	
	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	25(土) 9:00～11:30	30組	3(金)・23(木) ①9:45②10:45	36組	8(水) 9:00～10:20	70名	17(金) 9:00～10:00	50名	9(木) 13:00～15:00	32名	24(金) 9:30～10:00	
北 ☎3931-1347	-	-	14(火) ①9:45②10:45	32組	10(金) 9:00～10:00	50名	22(水) 9:00～11:30	35名	31(金) 9:00～11:00	24名	3(金) 9:30～10:00	
光が丘 ☎5997-7722	5(日) ①9:00～11:20 ②13:30～15:50	各30組	15(水) ①13:30②14:30	32組	15(水) 9:00～10:00	50名	8(水) 9:00～11:30	35名	7(火) 9:00～11:00	24名	27(月) 13:15～13:30	
石神井 ☎3996-0634	18(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	10(金)・28(火) ①9:45②10:45	36組	24(金) 9:00～10:00	70名	15(水) 9:00～11:00	50名	3(金) 9:00～11:00	32名	8(水) 9:30～10:00	
大泉 ☎3921-0217	14(火) 13:30～16:00	15組	21(火) ①9:50②10:50	24組	27(月) 9:00～10:00	40名	22(水) 9:00～11:00	30名	17(金) 9:00～11:00	24名	27(月) 13:30～14:00	
関 ☎3929-5381	-	-	17(金) ①9:45②10:50	24組	13(月) 13:00～15:00	40名	9(水) 9:00～11:00	30名	13(月) 9:00～11:00	24名	13(月) 13:15～13:30	
申込	区HP(要予約)										当日会場へ	

水害に備える



集中豪雨や台風に警戒を

一緒に備えを確認しましょう!



近年、急激な天気の変化により、短時間に激しい雨が降るなど、局地的な大雨が増えています。あらかじめ水害に備えましょう。

問合せ 危機管理課庶務係 ☎5984-2762

都市型水害は、河川が近くになくとも発生するため、注意が必要です



STEP1 都内で発生した水害を知ろう!

令和7年9月に目黒区では1時間に134mmの雨量を観測し、世田谷区や大田区、品川区、港区でも記録的な大雨が降りました。この大雨により、目黒川、妙正寺川、石神井川など多くの河川で氾濫の危険が高まりました。

Pick Up 都市型水害とは?

都市では、雨を下水道などを通じて河川へ流しています。しかし、短時間で激しい雨が降ると排水能力を超えて、マンホールなどから水が溢れることがあります。こうした水害を「都市型水害」といいます。

〈過去の水害の様子〉



▲施設の冠水 令和7年9月(目黒区)



▲道路の冠水 平成22年7月(練馬区)

STEP2 浸水が予想される区域を確認しよう!



水害ハザードマップで、浸水が予想される区域や、浸水の深さを確認しましょう。▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、区民情報ひろば(区役所北庁舎1階)、危機管理課(同本庁舎7階)、防災学習センター ※英語、中国語、韓国語版もあります。 ※区HPでもご覧になれます。

Pick Up 目で聴くハザードマップもあります

視覚障害のある方は、アプリ「Uni-voice Blind」を使ってハザードマップの内容を聴けます。

ダウンロードはコチラ▶

水害ハザードマップに加え、土砂災害ハザードマップもあります。併せて確認しましょう!



避難所も確認しよう!

河川の氾濫などの水害に備え、避難所を指定しています。降雨状況や地域ごとの災害の危険性に依りて、優先度(A→B→C)の順に開設します。避難する際は、区HPや水災害専用コールセンター☎5984-2569などで開設状況を事前に確認しましょう。

Pick Up 在宅避難を検討しましょう

避難所に行くことだけが避難ではありません。自宅が安全な地域にある場合は、在宅避難を検討しましょう。

優先度	避難所	住所
A	桜台地区区民館	桜台3-39-17
	旭町地域集会所	旭町3-11-6
	土支田地域集会所	土支田2-40-21
	南田中敬老館	南田中5-15-25
	大泉第一小	大泉町3-16-23
B	関区民センター	関町北1-7-2
	39カ所	詳しくは、水害ハザードマップをご覧ください
C	27カ所	

STEP3 水害への備えを「日頃」と「大雨時」でチェックしよう!

大雨が近づいてからの行動も大切ですが、被害を減らすためには日頃からの備えも欠かせません。突然の大雨にも落ち着いて対応できるよう、普段から確認と準備をしておきましょう。

日頃の備え

☐ねりま情報メール・区公式LINEに登録する

スマホやパソコンなどで、気象情報や避難情報などを受け取れます。



☐防災用品を準備する

水や食料、簡易トイレのほか、停電に備えて懐中電灯やモバイルバッテリーなどを用意しましょう。



☐災害時の行動を決める

家族構成に合わせて、マイ・タイムラインシートを作り、「いつ・誰が・何をするか」を整理しましょう。



東京マイ・タイムライン 検索

大雨時の行動

☐地下・半地下を避ける

雨水が流れ込みやすいため、浸水する恐れがあります。地下・半地下には入らないようにしましょう。



☐土のうや水のうを用意

玄関など水が入り込みやすい場所に、止水板と組み合わせて設置すると効果的です。土のうは土木出張所で配布しています。☎土木出張所【東部 ☎3994-0083、西部 ☎3995-0083】



▲雨水ます

雨水ますへ雨水が流れやすい状態を保つため、日頃から清掃にご協力ください



☐家財を高いところへ上げる

自家用車はあらかじめ安全な場所へ移動し、重要な書類や家電製品、衣類などは2階や高い場所へ移しましょう。

今からできる備えを学ぼう!

風水害講座~いのちを守る備えを考えよう (A)防災学習センター(B)オンラインで開催

集中豪雨・台風時の備えや避難行動の基準となるマイ・タイムラインシートの作り方などを学びます。後日、動画配信もあります。詳しくは、区HPをご覧ください。📅7月11日(土)午後2時~3時30分👤各50名(先着順)📍区HPまたは電話、ファクスで①講座名(A⑧の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号⑥電子メールアドレス(Bのみ)を、6月30日(火)までに同センター☎5997-6471 FAX 5997-6472



防災インフォメーション

防災気象情報が分かりやすくなりました!

気象庁は、大雨などで災害リスクが高まる時に、「警報」などの防災気象情報を発表しています。

警報・注意報の名称にレベルが付き、避難判断の目安が明確になりました。「レベル3」や「レベル4」の情報が発表された場合は、河川の水位情報などを確認して早めの避難を心掛けてください。詳しくは、気象庁HPをご覧ください。



〈防災気象情報一覧表〉

	河川氾濫	大雨	土砂災害
警戒レベル5相当	レベル5 氾濫特別警報	レベル5 大雨特別警報	レベル5 土砂災害特別警報
警戒レベル4相当	レベル4 氾濫危険警報	レベル4 大雨危険警報	レベル4 土砂災害危険警報
警戒レベル3相当	レベル3 氾濫警報	レベル3 大雨警報	レベル3 土砂災害警報
警戒レベル2	レベル2 氾濫注意報	レベル2 大雨注意報	レベル2 土砂災害注意報
警戒レベル1	早期注意情報		

集中豪雨に強いまちづくりを進めています!

集中豪雨などによる洪水を防ぐため、区内には調節池が整備されています。調節池は、雨が多きときに川の水位を一時的にためて調節し、川の水位を下げます。区内には白子川調節池群、富士見池調節池があるほか、城北中央公園調節池などの整備も進められています。



▲白子川地下調節池



▲調節池の位置図(整備を含む)

講座・催し

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売

場 地域生活支援担当係 ☎5984-1387
FAX 5984-1215

●ふれあいバザールねりま

回 6月4日(木)・5日(金)午前10時～午後2時
場 区役所アトリウム

●手作り品販売市場「ねりいち」

場所	日時
大泉図書館	6/4(木)・11(木)・25(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	6/16(火)～18(木) 11:00～14:00
光が丘IMA	6/24(水) 11:00～14:00

教科書展示会

区立小中学校で使われている教科書を展示します。回 6月6日(土)～19日(金)午前9時～午後7時(土・日曜は午後5時まで)
場 学校教育支援センター ☎6385-9911

かたくりあじさいフェスタ

回 6月20日(土)午前10時～午後2時
場 かねくり福祉作業所 ☎5387-4610
内容 舞台発表、作業公開、模擬店など
申 当日会場へ

ペーパークラフトの犬をつくってみよう!

対 小学4年生以上
回 6月20日(土)午後1時30分～3時
場 かねくり福祉作業所 ☎6904-6403
講 ペーパーアーティスト/太田隆司 定 16名(抽選) 費 500円
申 6月9日(火)までに同HP



外国人のための生活オリエンテーション講座 ～ねりまでくらすはじめのいっぽ

災害時の対応やごみの出し方などの生活ルールを学びます。和菓子作りも体験できます。対 外国人の方
回 6月24日(水)午前10時～正午
場 文化交流ひろば 定 20名(先着順) 費 500円
申 6月22日(月)までに区HPま

たは電話で地域振興課事業推進係 ☎5984-4333

創業!ねりま塾～若者編

対 中学生～35歳の方
回 7月4日(土)午前10時～午後3時
場 ココネリ3階
講 中小企業診断士/酒井勇貴 定 40名(先着順) 費 1,000円
申 6月25日(木)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

講座「知っておきたい年金の話」

回 7月4日(土)午後2時～4時
場 関町図書館
講 練馬年金事務所職員 定 20名(抽選)
申 6月24日(水)までに図書館HPまたは電話で同館 ☎3929-5391

七夕茶会

対 小学生以上のお子さんと保護者
回 7月4日(土)午後3時から⑧午後4時から⑨午後5時から⑩午後6時から
※時間はいずれも30分。
場 向山庭園 定 各8名(先着順) 費 1人1,000円
申 電話で同所 ☎3926-7810

勤労福祉会館の催し

定 各30名(先着順) 申 開催日の2日前までに電話で同館 ☎3923-5511

●就労支援講座「自分の強み、自分らしさを発見しよう」
回 7月17日(金)午後6時～8時
場 特定社会保険労務士/萩原一郎

●ライブプラン講座「人生100年代、知って得する年金講座」
回 7月18日(土)午後2時～4時
場 社会保険労務士/高伊茂 費 200円

スポーツ

区民スポーツ大会

場 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。

●バレーボール(小学生A混合・女子の部)男子・女子の部

回 ①7月25日(土)②8月2日(日)午前9時から
場 ①大泉学園町体育館 ②光が丘体育館 費 1チーム1,000円
申 実施要項をご覧の上、6月20日(土)までに練馬区バレーボール連盟HP

●相撲

対 4歳児～中学生
回 9月20日(日)午後1時から
場 総合体育館 費 25円
申 実施要項をご覧の上、9月5日(土)までに練馬区相撲連盟へ

サークル文化祭 舞台発表会

生涯学習センターを拠点に活動しているサークル団体が、日頃の成果を披露します。

場 生涯学習センター ☎3991-1667

定 各300名(先着順)

申 当日会場へ

日時	内容
6/14(日)12:00～15:10	日本舞踊、民謡踊り、民謡、舞踊、民謡、合唱
6/21(日)12:00～15:30	フラダンス、ギター演奏、コーラス、社交ダンス、ダンス、歌唱

※いずれも11:30開場。

6/20(土)

ウインドアンサンブル・ライブ

中学生以上の方による吹奏楽の演奏会です。回 6月20日(土)午後1時～3時30分
場 春日町青少年館 ☎3998-5341
曲目: リメンバー・ミー、ケセラセラなど
定員: 90名(先着順) 申 当日会場へ



この夏は水泳を楽しもう!

初心者向け

6/28(日) 水泳教室

競泳元日本代表の加藤ゆかさんとパラ日本代表の由井真緒里さんから教わります。

対 小学生以上で25m以上泳げる方

回 6月28日(日)午前10時～正午

場 中村南スポーツ交流センター

定 40名(先着順)

持 水着、水泳帽

申 電話で同所 ☎3970-9651



加藤ゆか



由井真緒里

夏休み水泳教室



対 小学3～6年生 定 各50名(抽選) 費 75円
申 6月15日(月)までに区HP
場 スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



場所	日程【3日制】
大泉学園町体育館	7/22(水)～24(金)
三原台温水プール	7/29(水)～31(金)
平和台体育館	8/5(水)～7(金)
中村南スポーツ交流センター	8/19(水)～21(金)

※時間はいずれも11:00～13:00。



広告



英語・英会話
上戸アカデミー・ジャパン

☎03-3825-3572

英語でクッキング!

〒176-0023練馬区中村北4-13-3-2F
中村橋駅より徒歩3分
Eメール info-kaj@sunny.ocn.ne.jp



区の情報 をさまざまな方法でお届けします!



問合せ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

知りたい情報をタイムリーにお届け!



区公式LINE

興味のある分野を登録することで、一人ひとりに合わせた情報を配信します。



区公式エックス

防災・防犯に関する情報やイベント、新規事業などの区政情報を発信します。



Instagramで区の魅力をお届け!



ねりすたぐらむ(練馬区広報担当)

広報担当職員ならではの目線で、季節の写真など区の魅力を発信しています。



動画でも情報をお届け!

区公式YouTubeチャンネル



練馬区情報番組「ねりまほっとライン」や、区のPR動画などを配信します。



練馬区情報番組

6月の放送内容

●新しい練馬がわかる!

4月20日に就任した吉田健一区長のインタビューと、新たに認定した「ねりコレ2026」を紹介します。



毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。 ※区HPからもご覧になれます。 問広報戦略係 ☎5984-2693

●他にもこんな動画があります!

●災害への備え

地震などから身を守るための日頃の備えを紹介しています。さらに、普段は入れない調節池や地下45mにあるトンネルの様子が見られます。



ねりま区報 をさまざまな方法でご覧になれます!



新聞折り込みで!

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。



駅やスーパーなどで!

区立施設や駅、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、ルネサンスに置いてあります。



広報スタンドを置ける場所を募集しています!

設置には条件があります。詳しくは、お問い合わせください。

▲駅などにある広報スタンド



スマホやパソコンで!

区HPや無料アプリ「マチイロ」でご覧になれます。



無料アプリ「マチイロ」とは

日本語のほか、英・中・韓・タイ・ポルトガル・スペイン・インドネシア・ベトナム・フィリピン・ネパール・ビルマ(ミャンマー)語で読める便利な電子ブックです。やさしい日本語にも対応しています。ダウンロード方法など詳しくは、区HPをご覧ください。



無料で! ご自宅にお届けします



新聞未購読で、上記の方法で入手が困難な方にお届けしています。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。また、視覚障害のある方には、点字版やデージー版CDをお届けしています。希望する方は、お問い合わせください。音声データは区HPでも公開しています。



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。

■公開講座「パーキンソン病の基礎と臨床・介護保険の利用法」6月20日午後1時30分～4時 光が丘区民センター2階 講師 佐藤神経内科診療所院長/佐藤健一ほか 参加費無料 練馬パーキンソン病友の会・木村 ☎090-6014-9083

■四季を楽しむ水彩画 第1・3金曜午前10時～正午 光が丘地区区民館 入会金2,000円 月会費3,000円 教材費月500円 初回は無料体験可 イシカワ ☎3976-4952 (要予約)

■タンゴ・ラテン音楽コンサート! CD・レコード中南米を聴く会 ネリマラテン・タンゴ倶楽部 第4火曜午後1時～3時30分 練馬図書館 月会費500円 田村 ☎080-6600-8733 [Eメール] tamurashige@yahoo.co.jp (要予約)

■森テニス(硬式テニス) 中高年齢の初心者対象 毎月曜・水曜午前11時～午後0時30分 石神井松の風文化公園庭球場 会費1回1,000円 保険料実費 森 ☎090-8747-4777 (要予約)

■DO会銅版画展PLUS 6月16日～21日 午前10時～午後6時(16日は午後1時から。21日は午後5時まで) 練馬区立美術館 入場無料 岡本 ☎5934-3366

■手編みサークル(カギ針・棒針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 第2・4木曜午後1時～3時 光が丘区民センター5階など 入会金2,000円 月会費2,000円 堀江 ☎3976-8404 (要予約)

■フラダンス カイヒクラーニ 50歳以上の方対象 月3回金曜午後2時～3時30分 小竹地域集会所など 月会費4,500円 初めの2回は無料体験可 西村 ☎FAX 3991-7125 [Eメール] kalan ilokomaikai@gmail.com

■演奏会 女声コーラス(歌曲・日本の名歌) 6月20日午後7時～9時 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…月3回木曜午前10時～11時30分 男女共同参画センターえーる 講師 声楽家/笹嶋真夫 入会金1,000円 月会費4,500円 積立金月500円 コーロ・チェレスティーナ・市原 ☎3997-7826

■アルゼンチンタンゴ無料講習会 中高年齢のダンス未経験者対象 ①6月3日②10日③17日④24日午前10時～11時30分 生涯学習センター分館など 講師 リオス・ファン 例会…主に月2～4回水曜午前10時～11時30分 会費無料 アルゼンチンタンゴ練馬・鎌倉 ☎080-5089-4103 (要予約)

■スポーツ吹矢体験会 60歳以上の方対象 ①6月9日②16日③23日午前9時～11時 はつらつセンター 参加費無料 マウスピース代100円(初回のみ) 例会…月3・4回火曜午前9時～11時30分 はつらつセンター 入会金1,000円 練馬関スポーツウエルネス吹矢・高木 ☎080-5959-4193 (要予約。午前10時～午後6時)

■日本・世界の名曲を歌う会 歌サロンサンライズ 第4月曜午前10時～正午 サンライズサーカス(西大泉4-20-17) 月会費500円 中越 ☎090-2529-2680 [Eメール] miccosoprano@gmail.com (要予約)

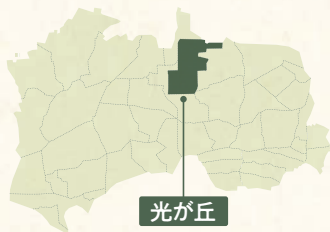
広告 **お庭のお手入れ承ります** 剪定・伐採・防草シート 害虫防除・除草など **見積相談無料** ☎090-6142-4649 植木屋庭舟 加藤航 練馬区大泉学園町8-29-3 ドリームハイツ202

※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。

ねりまの地名物語

第12話 光が丘

昭和18年、戦争が激しさを増す中、首都防衛のため、土支田・田柄・高松にまたがる土地に陸軍の「成増飛行場」が建設されました。戦後、飛行場は姿を変え、23年に米軍の家族宿舎「グラントハイツ」が完成しました。その後、土地返還を求める動きが高まり、44年に緑と太陽のまち練馬を象徴して「光が丘」と名付けられ、48年に全面返還が実現しました。



光が丘



▲詳しくは区HP

区報でも光が丘を特集しました!

もっと知りたい方へ

ウェブサイト「練馬わがまち資料館」では、区の歴史・文化などの情報をご覧になれます。☎情報公開担当係 ☎5984-4513



郷土史研究家で練馬区文化財保護推進員を務めた桑島新一さんが執筆した「ねりまの地名今むかし」(昭和59年6月～60年8月区報連載記事)を再構成し、地名の歴史と由来、その地域のイチ押しスポットなどを紹介します。

イチ押しスポット

秋の陽公園 (光が丘2-5-2)

水田や長屋門(昔の農家などの屋敷門)、田柄用水をイメージしたせせらぎが整備され、「田んぼのある公園」として親しまれています。近隣の小学生が稲作体験を行っているほか、春の田植え、夏の青田、秋の稲穂など、四季折々の風景が楽しめます。

例年約100kgのもち米を収穫!



コンサートガイド

問合せ 練馬文化センター ☎3993-3311



公益財団法人 練馬区文化振興協会 nerima cultural promotion association

練馬文化センター(大ホール)

12/13日 キーウ・クラシック・バレエ くるみ割り人形～全幕

15:00開演

入場料 4,800円(全席指定)
予約 6月28日(日)午前10時から①②
(購入は29日(月)午前10時から①②③)

優先 割引 4歳以上



チケット予約・購入はこちらで

- ① 練馬文化センターチケット予約電話 ☎3948-9000 (午前10時～午後5時)
- ② 練馬文化センターHP
- ③ 練馬文化センター・大泉学園ゆめりあホール窓口

- 優先** 友の会会員は優先予約ができます。
- 割引** 友の会会員は1割引で購入できます(2枚まで)。
- 4歳以上** 該当年齢から入場できます。

友の会会員には各種特典があります。入会については、お問い合わせください。

※車いす席を利用したい方は、①にお問い合わせください。
※予約初日で予定枚数に達した場合は、窓口での販売はありません。

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

◆第49回住宅デー 6月7日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時まで) 📍ハッスル通り商店会など6会場 📄無料住宅相談、包丁研ぎ(実費)、木工教室など 📍建設ユニオン練馬支部 ☎3925-0009

◆不動産取引無料相談会 6月11日(日)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

◆パラ卓球・岩瀬選手による卓球教室 小学生以上 6月11日～来年3月25日の第2・4木曜午後4時～6時 📍光が丘体育館 📄パラリンピック卓球日本代表/岩瀬幸洋 📄各20名(先着順) 💎1回700円 📄当日会場へ 📄SSC光が丘・大熊 ☎090-1765-2482

◆みんなでつくるふれあい教室(講演会) 要介護を防ぐロコモ対策を始めよう ⑥血管年齢 6月13日(日) 27日(日) 午後1時30分～3時 📍慈誠会・光が丘病院 📄慈誠会・光が丘病院リハビリテーション科医師/小林龍生ほか 📄各20名(先着順) 📄同HPまたは電話で同所 ☎5997-7272

◆サマースタンプラリー猫飛夕市 6月13日(日) 午後4時～7時 📍中村橋駅周辺 📄参加者にお菓子などをプレゼント ※なくなり次第終了。 📄サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆エアートランポリン教室～子どもも大人もふわふわジャンプで楽しく運動能力UP 小学生以上 6

月16日～7月28日の毎火曜 ⑥午後7時～7時55分 ⑥午後8時5分～9時 📍桜台体育館 📄各15名(先着順) 💎1人1,000円 ※親子は1組500円引き。 ※初回は1人500円。 📄電話または電子メールで①教室名②住所③氏名④年齢(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、開催日の2日前までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 📄Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆終活ボードゲームマイスター育成講座 6月21日(日)・28日(日) 7月8日(日)・14日(日) 午前10時～正午【2日制】 📍ココネリ3階 📄各20名(先着順) 📄電話または電子メールで①講座名(⑥の別も)②住所③氏名④電話番号を、NPO法人楽膳倶楽部 ☎6915-6300 📄Eメール rakuzen@tokyo.nifty.jp

◆区民企画講座「子育てひと段落ママの副業AI活用講座」 40～60代の女性 6月27日(日)・28日(日) 午前10時～正午【2日制】 📍男女共同参画センターエー ⑥ライティング講師/天木和ほか 📄各20名(先着順) 💎500円 📄スマホ、パソコン 📄電話または電子メールで①講座名②氏名(ふりがな)③電話番号を、6月22日(月)までにこれらから ☎070-4231-5852(午後6時～8時) 📄Eメール korelabo55@gmail.com

◆認知症サポーター養成講座 6月27日(日) 午後1時30分～3時 📍介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23) 📄理学療法士/土井政紀 📄各20名(先着順) 📄電話で同所 ☎3557-1030

◆若葉コンサート 7月5日(日) 午後1時30分～3時30分 📍大泉学園町体育館 📄バイオリン・マリンパなどの演奏 📄150名(先着順) 💎1,000円(中学生以下無料) 📄電話またはファクスで

①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、6月27日(日)までにSSC大泉 ☎3921-1300 📄FAX 3921-1691

◆ポールを使ってお出かけウォーキング～箱根の歴史や自然にふれ探勝路を歩く 18歳以上の方 7月14日(日) 午前7時30分 西武池袋線石神井公園駅集合～芦ノ湖～仙石原～午後6時集合場所解散(約7km) 📄各20名(抽選) 💎6,000円(ポールのない方は別途500円) 📄往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号③ポールの有無を、6月15日(必着)までに ☎177-0032 谷原1-7-5 SSC谷原 ☎3997-2500 📄Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆親子で楽しむおとあーとコンサート 8月5日(日) 午前10時30分開演 📍練馬文化センター 📄ライブイベント、手遊びコーナー、クラシック演奏など ▶出演:おとあーと研究室 💎1,800円(中学生以下700円) 📄おとあーと研究室HP 📄同研究室事務局 ☎050-6879-3268(平日午前10時～午後3時)

◆石神井特別支援学校 学校見学会 7月2日(日) 午前9時30分から 📄授業見学など 📄同学校HP 📄同学校 ☎3929-0012

◆志村学園(A)(B)(D)E学科説明会(就業技術科) ⑥部門公開(肢体不自由教育部門) 7月4日(日) 午前10時～正午、午後2時～4時 ⑥9日(日) ⑥10日(日) ⑥27日(日) ⑥31日(日) 午前10時～正午 📄校内見学など 📄同学園HP 📄同学園(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323

◆高島特別支援学校 学校見学会 7月10日(日) 午前9時20分から 📄授

業見学、校内見学など 📄同学校HP 📄同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街 6月5日(日) 午前10時～午後5時 📍村上 ☎3999-4874

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
◆離れて暮らす親の介護をどうするか 6月4日(日) 午前10時～11時30分 📍光が丘区民センター5階 📄講義 15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

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

◆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。 6月7日(日) 午前9時30分～11時 📍石神井小 📄各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

◆成長のための栄養講座と空手体験レッスン 小学生 6月28日(日) 午後2時～3時30分 📍上石神井体育館 📄各20名(先着順) 📄電話で龍明塾・笹森 ☎090-6183-8111 📄WEBあり

◆親子のためのベビーコンサート 未就学児と保護者 6月29日(日) 午前10時30分～11時30分 📍関区民センター 📄各40組(先着順) 💎1組500円

📄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

◆お笋(こと)をさわってみよう 小学生と保護者 7月4日(日) 午後1時～3時 📍高野台地域集会所 📄各8組(先着順) 💎1人500円 📄電話で柿原邦楽の会・柿原 ☎090-4026-3534

子育て学習講座

◆初夏のかんたんおやつを作ろう! 3～5歳児の保護者 6月14日(日) 午前11時～正午 📍石神井公園区民交流センター 📄各16名(先着順) 💎100円 📄電話でNPO法人クリオネ・石垣 ☎3557-0877(午後3時～8時) 📄WEBあり
◆知的障害のある子の就労～選択肢を広げるために準備しておくこと 子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 6月27日(日) 午後3時～4時30分 📍勤労福祉会館 📄各20名(先着順) 📄電話で旭出学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134(平日午前8時30分～午後5時) 📄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、6月16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。 ※雨天中止。
◆練馬一丁目公園(練馬1-35-3) 6月21日(日) 午前9時30分～正午 📄☎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) 6月21日(日) 午前9時30分～午後1時30分 📄☎177-0041 石神井町1-3-7 物々(ものもの) ☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

地域の課題を解決するアイデアを募集！

8/21(必着)

「ねりま協働ラボ」の募集を開始します

問合せ 協働推進課協働事業担当係(区役所本庁舎9階) ☎5984-1614

団体と区が力を合わせて、地域の「あったらいいな」「できたらいいな」という思いを実現する取り組みです。地域の課題を解決するアイデアを募集し、採択された事業に、補助金の交付や広報活動などの支援を行います。対象や申し込み方法など詳しくは、区HPや協働推進課にある募集要項をご覧ください。

5名以上で構成された町会・自治会、NPO法人、ボランティア団体など 区HPまたは協働推進課にある申込書を、8月21日(必着)までに協働事業担当係へ



選べる2コース

区と一緒に課題解決！

未来創造チャレンジ

区と協働し、未来の練馬をもっと良くするためのアイデアを募集！



例えば

支援が必要な家庭のため、こども食堂の活動をもっと多くの人に知ってもらいたい！



- 区内のこども食堂がまとめて見られる情報サイトを作成
- サイトを通じて活動を発信し、利用者の増加や認知度を向上

こんな支援をします！

補助上限額 300万円

- ・サイト制作費やチラシ作成費などを補助
- ・専門家の派遣 など

事業実施期間 来年4月から最長3年間

採択数(予定) 1事業

昨年度の採択団体を紹介！

団体名 桜台自治会

区と協働し「入って良かった」と実感できる自治会を目指します！

私たちは、区と協働してデジタル化を進めています。LINEを活用した災害時の安否確認体制を整えたり、回覧板・掲示板などを電子化したりして、情報を受け取りやすく、安心できる自治会づくりに取り組みます。防犯・防災と住民同士のつながりを大切に、「入って良かった」と思える自治会を目指します。



桜台自治会会長 / 林文夫さん

ねりま協働ラボで「新自治会モデル」を構築し、自治会の活性化に挑戦します！

他団体と一緒に課題解決！

コラボチャレンジ

複数の団体が協力し、地域の課題を解決するアイデアを募集！



例えば

近所の外国人住民の方が、日本語が分からずに困っている状況をなんとかしたい！



- 町会と協力し、日本語教室を開催
- 外国人住民の方と地域の方が交流できる場を提供

こんな支援をします！

補助上限額 30万円

- ・教材制作費や会場使用料などを補助
- ・広報活動を支援 など

事業実施期間 来年4月～10年3月

採択数(予定) 5事業

昨年度の採択団体と活動内容を紹介！

町会自治会×NPO法人

助け合いの輪を広げる地域活動

NPO法人×NPO法人

終活への理解を深める取り組み

NPO法人×地域団体

中高生のボランティア参加を支える取り組み

スポーツ団体×農業者

スポーツや農業による多世代交流

地域団体×企業

シニアに感動を届ける音楽活動



▲詳しくは区HP



7/11

説明会を開催します

ねりま協働ラボの概要や申込書の書き方などをお伝えします。7月11日(土)午前10時～正午 区役所本庁舎20階 50名(先着順。1団体2名まで) 7月6日(月)までに区HP ※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。



採って・買って・味わって! 旬の野菜を楽しもう!

問合せ 都市農業課農業振興係(区役所北庁舎3階) ☎5984-1403

気軽に野菜収穫体験

ねりまベジかるファーム

!のぼりが目印!

区内では、四季を通じて旬の野菜を味わうことができます。野菜の収穫を「気軽に」体験できる農園を「ねりまベジかるファーム」として紹介します。

農園一覧

場所	収穫野菜
横山農園(谷原6-18-2)	インゲン、ナス
えのもとファーム(南田中1-6-13)	エダマメ、ジャガイモ
斉藤農園(南田中3-28-1)	エダマメ
豊田園芸(石神井町4-27)	トマト、ナス、ピーマン、ジャガイモ
田中農園(立野町16-24)	ジャガイモ
かとちゃんファーム(大泉学園町2-27-59)	エダマメ、ダイコン
ファーム大泉学園(大泉学園町3-17-72)	エダマメ
おおいずみ加藤ファーム(大泉学園町5-32)	エダマメ、ジャガイモ、トウモロコシ
若松屋 練馬農園(大泉学園町5-17-5)	ジャガイモ
村泉農園(大泉町1-51-2)	トウモロコシ
白石農園(大泉町1-54)	キュウリ、トウモロコシ、トマト、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ピーマン、エダマメ、アスパラガス、インゲン、ゴーヤ
関口農園(東大泉7-15-7)	エダマメ
加藤農園(東大泉7-34)	ジャガイモ、トウモロコシ
井口農園(南大泉1-22-2)	ジャガイモ、タマネギ
シトラスファーム高橋(南大泉3-19-35)	エダマメ、ジャガイモ
小美濃園(南大泉5-39-7)	エダマメ、ジャガイモ、トマト
田柄すずしろ農園(田柄1-7-2)	エダマメ、ジャガイモ
五十嵐農園(土支田1-21)	ジャガイモ
西貝ファーム(中村南3-4-23)	ジャガイモ

アプリ「とれたてねりま」のイベントカレンダーをチェック!



アプリ「とれたてねりま」に各農園が、日程や費用、申し込み方法などを順次掲載します。



「ねりまベジかるファーム」の冊子もご覧ください!

野菜の収穫体験ができる農園の情報を掲載しています。▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、ねりま・石神井観光案内所、都市農業課など
※区HPでもご覧になれます。



マルシェで旬を味わおう!

採れたて野菜や加工食品など、旬の練馬産農産物をお楽しみください。 ※なくなり次第終了。

区役所マルシェ 場区役所アトリウム

日程	団体名
6/12(金)	チームねりまde女子マルシェ
6/16(火)	NERIMA Farmer's Market

※時間はいずれも10:00~14:00。



詳しくは、Instagramをチェック!



地域のマルシェ

日時	催し名	場所	問合せ(JA東京あおば)
6/15(月) 9:00~14:00	どこでもマルシェ	JA東京あおば関町支店(関町北4-11-3)	石神井地区アグリセンター ☎3995-4955 (平日9:00~16:30)
6/21(日) 9:00~13:00	麦わらマルシェ	夏の雲公園みらいの広場(月見大橋南側)(光が丘3-4)	練馬地区アグリセンター ☎3999-7851 (平日9:00~16:30)

農園や直売所を巡る!

アプリ「とれたてねりま」スタンプラリー

期間限定! 8/4(火)まで

区役所マルシェオリジナルポーチを手に入れよう!

STEP 1

スタンプラリーのアイコンをタップ

アプリのダウンロードはコチラ



STEP 2

農園や直売所で3つ以上のスタンプをゲット!



ピンが目印

STEP 3

オリジナルポーチがもらえる!



先着100名

※写真はイメージです。

区役所マルシェの会場でプレゼントします。詳しくは、アプリ「とれたてねりま」をご覧ください。

いつでも開催!

ねり丸オリジナルパッチを手に入れよう!

農園や直売所で30以上のポイントを集めた方へ、ねり丸オリジナルパッチをプレゼントします。詳しくは、アプリ「とれたてねりま」をご覧ください。

新たにゴールドバッジが登場!

