

ねりま Nerima 区報

★ 11/11 令和7年
(2025年)

第2097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/>

第四回区議会定例会 を開催

回(予定) 11月28日(金)～12月12日(金)

※会議の日程や傍聴については、区HP

をご覧ください。お問い合わせ

주세요。

☎議会事務局 ☎5984-4732



練馬ならではの食育

おいしく食べて、 健康でしあわせになろう



問合せ 栄養食育係 ☎5984-4679 FAX 5984-1211

詳しくは2面へ

ねりまの食育

＼ライフステージごとのポイント！／

乳幼児期

親子で楽しく食べよう！

離乳食や好き嫌いなど、乳幼児に食の悩みはつきものです。まずは、毎日の食事を親子で楽しむことを意識しましょう。

Check!

保健相談所では、乳幼児の食事について相談できます。また、体験型の相談会も実施しています。詳しくは、区HPをご覧ください



学齢期 思春期

朝ごはんて元気な1日を！

朝食を抜いたり、栄養が偏ったりすると肥満などの原因につながります。「早寝・早起き・朝ごはん」で生活リズムを整えましょう。

Check!

「ちゃんとごはん」プロジェクトでは、自分の健康を考えて食事を用意することができる「食の自立」を目標に、一汁一菜の食事を作り、食の大切さなどを伝えています



▲過去の様子

青年期 壮年期

バランスの取れた食事をとろう！

20代の方は痩せ過ぎや栄養の偏りが、30代以降の方は塩分過多や欠食による生活習慣病が心配されます。バランスの取れた食事が大切です。

Check!

YouTube「ねりま健康ちゃんねる」では、食事の選び方など健康に関する情報を発信しています



高齢期

おいしく食べて元気になるう！

低栄養や筋力低下による「フレイル」が心配されます。誰かと一緒に食事をするのが、心と体の元気につながります。

Check!



▲高齢者に共食の場を提供する事業「食のほっとサロン」

高齢期の食事のポイントなど健康に関する情報を発信しています。詳しくは、区HPをご覧ください



＼農地が身近にある練馬ならではの取り組み！／



練馬区でいつまでも健康で暮らせるように

ねりまの食育応援店

食育と4つのテーマに取り組むお店を「ねりまの食育応援店」として登録しています。

- 練馬産野菜を使っている
- 練馬の特産食材を使っている
- あなたの健康的な食生活を応援する
- いつまでも地域に残したい



▲詳しくは区HP



おいしい野菜のレシピがたくさん！

Instagram ねりまde野菜レシピ

季節の野菜を使った料理や区内農業者オススメのレシピ、バランスの取れた食事のアイデアを紹介しています。



＼区内農産物を使用！／ 一斉学校給食

全区立小中学校で一斉に、区内農産物を使用した学校給食を実施しています。身近な場所で採れた農産物を味わってもらい、地域の食文化を学び、生産に携わる人への感謝の気持ちを育みます。



区内の農業者が心を込めて育てています！

＼もっと食育について知りたい方へ！／

12/16(火)

食育推進講演会

「食べることは
生きること」



「はなちゃんのみそ汁」の著者である安武信吾さん(=写真)から、受け継がれていく味についてお話を伺います。また、区ならではの食育活動も紹介します。☒12月16日(火)午後1時30分～3時30分 📍ココネリ3階 ☑250名(抽選) ☑甲区HPまたは往復ハガキで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、12月2日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員15名<先着順>)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。



お知らせ

照姫まつりの実行委員を募集

照姫まつりの企画・運営を行う実行委員を募集します。区内在住・在勤(在学)で、まつり当日と年7回程度、平日の夜間に開催する会議に出席できる18歳以上の方▶**募集予定数**:若干名(選考)▶**照姫まつりHP**または電話で申込書を請求の上、11月28日(必着)までに同事務局☎050-3627-8907

働く

①保育補佐員②医療生活支援員【会計年度任用職員】

①保育士の有資格者、幼稚園の教員免許がある方で、保育園などで勤務経験がある方②看護師の有資格者▶来年4月から1年間(再任する場合あり)▶**勤務日**:月～土曜(①月16日②月12～20日)▶**時間**:①午前7時15分～午後7時45分の間の7時間45分②午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内▶**場**区立保育園▶**報酬(時給)**:①1,732円②1,915円※交通費支給。※期末・勤勉手当、社会保険あり(②は勤務条件による)。▶**申**区HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、11月28日(必着)までに保育課管理係☎5984-5839

図書館専門員【会計年度任用職員】

司書の資格または図書館の勤務経験がある方▶**期間**:来年1月～3月(再任する場合あり)▶**日**午前8時30分～午後5時15分(月16日)※土・日曜、祝休日勤務あり。▶**場**練馬図書館▶**内**資料の利用案内・相談・選定、企画立案支援など▶**採用予定数**:1名(書類選考・面接)▶**報酬**:月額:21万7585円※交通費支給。※期末・勤勉手当、社会保険あり。▶**申**区HPや光が丘図書館にある募集案内をご覧の上、11月21日(必着)までに光が丘図書館☎5383-6500

住まい・まちづくり

高松農の風景公園の都市計画変更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。▶**縦覧・意見書提出の期間**:11月25日(火)まで▶**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。※様式は自由です。▶**問**みどり推進課計画係☎5984-1659

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などを専門家に相談できま

す。▶**対**区内に空き家を所有している方など▶**日**11月25日(火)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで)▶**場**光が丘区民センター6階▶**内**物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)▶**申**当日会場へ▶**問**みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

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。▶**対**主に旧耐震基準で建てられた建物の所有者▶**日**12月6日(土)午後1時～4時30分の間の45分間▶**場**勤労福祉会館▶**定**16組(先着順)▶**申**12月5日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

ボランティア

精神保健福祉ボランティア講座

精神障害のある方の支援やボランティアを行う上での心構えを学びます。▶**日**12月13日(土)午後1時～3時▶**場**石神井障害者地域生活支援センターういんぐ▶**定**10名(先着順)▶**申**電話またはハガキ、ファクスで①講座名②郵便番号③氏名④電話番号を、12月6日(消印有効)までに〒177-0041石神井町7-3-28 石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181▶**FAX** 3997-2182

お休みします

〈関区民センター☎3928-3046〉…11月23日(祝)【施設清掃のため】

健康・衛生

介護フェスティバル2025 ～11月11日は介護の日～

高齢者が住み慣れた地域でいつまでも暮らせるよう、介護について学ぶイベントを開催します。▶**日**11月28日(金)正午～午後3時▶**場**ココネリ3階▶**申**当日会場へ▶**問**介護保険課管理係☎5984-2863▶**FAX** 3993-6362※手話通訳を希望する方は、11月18日(火)までにお知らせください。

内容など	時間
VR(仮想現実)認知症疑似体験、血管年齢・握力・身長・体組成の測定	12:00～14:30
福祉用具展示・体験、高齢者疑似体験、健康・介護相談	12:00～15:00
演劇「これから始まる私の物語」▶ 定 30名(先着順)	13:10～13:50
講演会「知ることと変わる私の未来」▶ 定 30名(先着順)	14:00～14:20

※内容や時間に変更になる場合があります。

自分の明日を考える ～1人暮らしの在宅療養

住み慣れた自宅で医療と介護を行

う在宅療養について学びます。▶**日**12月6日(土)午後2時～3時45分▶**場**やまと診療所練馬院長／水落紀世子▶**申込期限**:11月26日(水)

場所など	定員(先着順)	申込
石神井公園区民交流センター	60名	区HPまたは電話で地域医療課☎5984-4673
Zoomで視聴	100名	区HP

〈講演会の内容を後日視聴できます〉▶**日**12月10日(火)までに図書館HPまたは電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	日程	定員(抽選)
小 竹☎5995-1121	来年1/13(火)	各20名
大 泉☎3921-0991	1/15(木)	
練 馬☎3992-1580	1/16(金)	12名
平和台☎3931-9581	1/23(金)	30名
春日町☎5241-1311	1/25(日)	20名
光が丘☎5383-6500	1/27(火)	30名
南大泉☎5387-3600	2/5(木)	15名

※時間はいずれも14:00から70分程度。

災害時フレイル・血栓予防講習会

▶**日**12月11日(木)午後2時～3時30分▶**場**石神井庁舎5階▶**内**講義、体操▶**開**(公社)東京都理学療法士協会／山柴恵ほか▶**定**40名(先着順)▶**申**電話またはファクス、電子メールで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月27日(木)までに福祉防災・システム係☎5984-1337▶**FAX** 5984-1214▶**Eメール** tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

医師から学ぶ統合失調症～地域生活で大切なこと

▶**日**12月12日(金)午後2時～4時▶**場**光が丘区民センター2階▶**内**講義▶**開**陽和病院長／牛尾敬▶**定**50名(先着順)▶**申**区HPまたは電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

HbA1cが高めと言われたら～運動で数値改善を目指そう

▶**日**12月18日(木)午前9時30分～11時30分▶**場**関保健相談所▶**内**講義、運動実技▶**開**健康運動指導士／巨尾麻樹▶**定**25名(先着順)▶**申**区HPまたは電話で同所☎3929-5381

子ども・教育

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。▶**届け出方法**:オンライン…区HP▶**郵送**…区HPにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ▶**窓口**…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役

所本庁舎12階)へ▶**問**学務課学事係☎5984-5659

高齢者

高齢者のための自転車マナー教室

区内在住の65歳以上の方▶**日**11月24日(木)午前10時～正午▶**場**大泉自動車教習所(東大泉6-34-1)▶**定**80名(先着順)▶**区**の担当:安全対策係▶**申**往復ハガキまたはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月18日(必着)までに〒178-0063東大泉6-47-15 練馬西法人会☎3923-7272▶**FAX** 3923-7285

プールで足腰しゃっきりトレーニング教室(中級)

区内在住の65歳以上の方▶**日**12月5日～来年1月16日の毎金曜午後1時～2時30分【1月2日を除く。6日制】▶**場**ルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14)▶**内**水中エクササイズなど▶**定**20名(初めての方を優先の上、抽選)▶**料**500円▶**区**の担当:介護予防係▶**申**11月17日(月)までに区HPまたは電話でルネサンス石神井公園☎5910-3975(金・日曜、祝日を除く午前11時30分～午後6時30分)

お口とからだの体操でフレイル予防～ねりまお口すっきり体操講習会

▶**対**65歳以上の方▶**日**12月5日(金)午前10時～正午▶**場**光が丘保健相談所▶**開**健康運動指導士／原真奈美▶**定**30名(先着順)▶**申**電話で同所☎5997-7722※参加者には、舌ブラシを差し上げます。

高齢者基礎調査にご協力を

第10期高齢者保健福祉計画・介護保険事業計画(令和9～11年度)の策定にあたり、高齢者の生活実態や地域との関わりなどを把握するための調査を行います。対象の方に、調査票を11月中旬から順次送付します。▶**区**の担当:高齢社会対策課計画係▶**問**練馬区高齢者基礎調査コールセンター☎0120-550-156(平日午前10時～正午・午後1時～5時)

スポーツ

少年少女大運動会

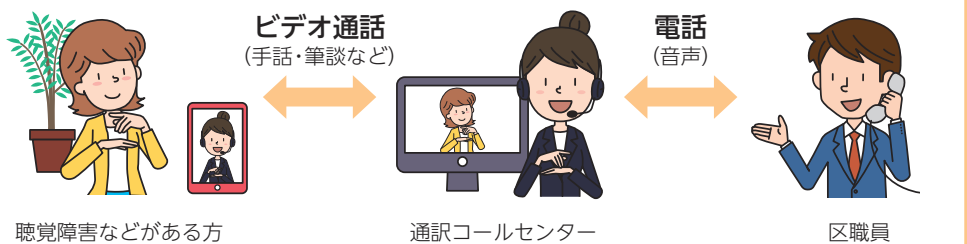
▶**対**小学3～6年生▶**日**11月23日(祝)午前9時～午後4時▶**場**光が丘体育館▶**内**おじゃま玉入れ、ひも取り合戦、障害物競走など▶**区**の担当:スポーツ振興課事業係▶**申**11月21日(金)までに電話で練馬区スポーツ協会☎5393-5420

聴覚障害などがある方へ

NEW 電話代理支援サービスのご利用を ～自宅などから区役所や区立施設へリアルタイムに問い合わせができます

聴覚や言語機能などに障害のある方のコミュニケーション手段の充実を図るため、スマートフォンなどのビデオ通話を通じて、区役所や区立施設へリアルタイムに問い合わせできるサービスを開始します。詳しくは、区HPをご覧ください。お問い合わせください。※通信料はご自身の負担です。

▶**問**障害調整係☎5984-1456▶**FAX** 5984-1215



令和6年度決算をお知らせします

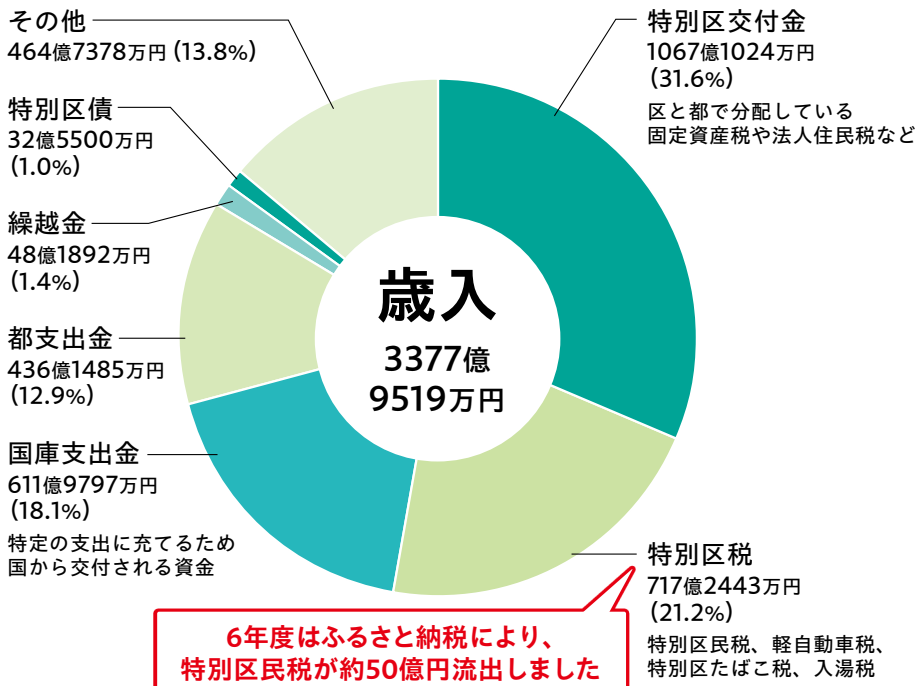
一般会計

6年度の一般会計は、歳入決算額が3377億9519万円、歳出決算額が3295億7251万円でした。

問合せ 財政課 ☎5984-2465

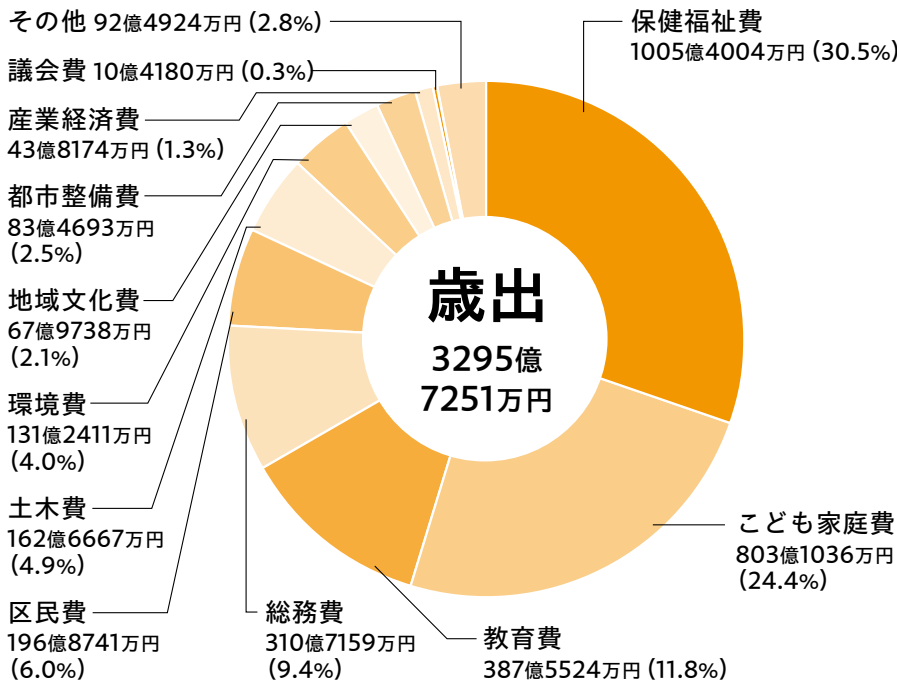
歳入

前年度比4.4%、142億719万円の増でした。主に特別区交付金が増となり、特別区税などが減となりました。



歳出 (目的別)

前年度比4.5%、143億3242万円の増でした。主に総務費が増となり、地域文化費などが減となりました。



歳出 (性質別)

前年度に比べて、義務的経費は6.5%の増、投資的経費は11.5%の減、その他の経費は6.0%の増となりました。

区分	決算額	構成比(%)
義務的経費	1801億6532万円	54.7
人件費	455億5340万円	13.8
扶助費	1283億9568万円	39.0
公債費	62億1624万円	1.9
投資的経費(普通建設事業費)	271億9149万円	8.2
その他の経費(物件費、補助費など)	1222億1570万円	37.1
計	3295億7251万円	100

特別会計

特定の収入を使って特定の事業を行う場合、収入や支出を一般会計と分けて経理する会計が特別会計です。6年度の特別会計の決算額は下表の通りです。

会計	収入済額	支出済額
国民健康保険事業会計	656億2858万円	650億2348万円
介護保険会計	642億1841万円	637億6959万円
後期高齢者医療会計	198億6333万円	198億3632万円

※公共駐車場会計で計上していた予算は、6年度から一般会計で経理しています。

財政健全化判断比率

財政健全化判断比率とは、4つの指標と基準で、地方公共団体の財政の健全性を判定するもので、法律に基づき公表が定められています。区の6年度の状況は、下表の通りです。いずれの比率も法が定めた早期健全化基準を大きく下回り、健全な状態です。

指標	内容	練馬区算定比率	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計における赤字の収入に対する比率	△2.95%	11.25%
連結実質赤字比率	一般会計のほか、特別会計も含めた全会計における赤字の収入に対する比率	△3.49%	16.25%
実質公債費比率	区が負担する借金返済額の収入に対する比率	△2.1%	25.0%
将来負担比率	区が将来負担すべき負債の収入に対する比率	△60.9%	350.0%

貸借対照表(バランスシート)

年度末で区が保有する資産や負債、純資産の内容を一覧表で示したものです。資産の部は固定資産と流動資産の内訳、負債の部は地方債(特別区債)など将来世代が負担すべき債務、純資産の部は今までの世代が負担してきたものを示しています。

7年3月31日現在

資産の部		負債の部	
固定資産		固定負債	
有形固定資産(学校・道路・公園など)		地方債、退職手当引当金など	
1兆3409億8309万円		827億11万円	
無形固定資産(ソフトウェアなど)		流動負債	
15億791万円		1年内償還予定地方債、預り金など	
投資その他の資産(基金など)		134億2852万円	
1113億6026万円		負債合計	
流動資産		961億2863万円	
現金預金		純資産の部	
145億7296万円		純資産合計	
財政調整基金など		1兆4289億1553万円	
566億1994万円		負債・純資産合計	
資産合計		1兆5250億4416万円	

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞末購読で、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。☎広報係 ☎5984-2690



ふるさと納税は 廃止すべきです

練馬区では住民税が年間で約**56億円**流出

※令和7年度流出見込み額。

56億円ってどんな額？

学校1校の改築にかかる経費や、区が管理する道路・公園の年間の維持管理費と同等の金額が流出しています。



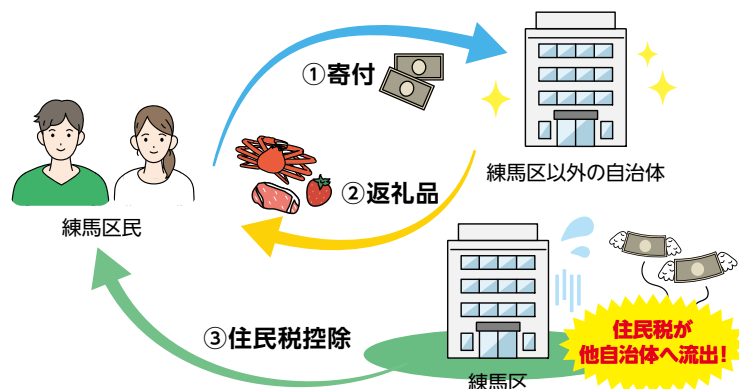
▲詳しくは
区HP

ふるさと納税制度は、憲法に定める地方自治の本旨に反し、「住民サービスの経費は住民自らが負担する」という住民自治の大原則を破壊するものです。現在は過剰な返礼品競争になっており、廃止を含めた抜本的な見直しが必要です。

問合せ 財政課 ☎5984-2465

制度の仕組み

住民税は行政サービスに必要な経費を、住民が負担し合うための仕組みですが、区民の方がふるさと納税をすると、そのほぼ全額が、練馬区に納めるべき住民税などから差し引かれます。その結果、本来であれば区民の皆さんのために使えるはずの住民税が減ってしまいます。



現在の制度にはさまざまな問題があります

所得が高い人ほど 有利な仕組み

所得が高い人ほど高額な返礼品を受け取れるため、事実上の節税対策となっており、公平性の観点から問題があります。

恩恵を受けているのは ごく一部の自治体のみ

全国1,741自治体のうち、寄付受入額が上位10%の自治体が、全国寄付受入総額の60%を集めており、自治体間の格差が大きくなっています。

自治体が使えるのは 寄付金の50%程度

寄付金の約50%は、返礼品や広告費などの寄付を集めるための経費に使われており、寄付金の全額を住民サービスの向上に活用できていません。

国に制度の廃止を求めています

区は、東京23区の区長で構成される特別区長会や東京都と力を合わせ、率先してふるさと納税制度の廃止を含めた抜本的な見直しを国に求めています。

返礼品によらない魅力的な

皆さまの温かい応援をお願いします

寄付メニューの拡充に取り組んでいます

問合せ 区政改革担当課 ☎5984-1092

今年度、さまざまな事業や分野の寄付メニューを拡充しました。いただいた貴重な寄付は、寄付者の思いに沿って最大限活用させていただくため、返礼品はご用意していません。今後も、多くの方から応援いただけるような寄付メニューの拡充に取り組んでいきます。 ※寄付の方法は、区HPをご覧ください。管財係 ☎5984-2807へお問い合わせください。



今年度拡充した寄付メニュー



クラウドファンディング型(※)

子どもたちの未来のために！
新美術館・図書館を
みんなで作ろう

目標額
500万円



クラウドファンディング型

日本の都市農業の魅力を凝縮！
全国都市農業フェスティバル
2025を応援したい！

目標額
300万円
(11/16日まで)



クラウドファンディング型

みんなでトイレのイメージアップ！
平成つつじ公園
リニューアルプロジェクト

目標額
300万円



児童養護施設などで育った
若者を応援！
ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト



医療的ケア児・障害児と
その家族を応援！



ひとり親家庭の子どもたちに
多様な体験の機会を届けたい！
～体験格差解消プロジェクト～

※インターネットを通じて取り組みを広く発信し、さまざまな方から資金を集める方法。

他にも寄付メニューがあります。詳しくは、区HPをご覧ください

休日急患診療所

※保険証が必要です。

小児科 ①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
内科・小児科 ②練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238
③石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404
歯科 ④練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②③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

講座・催し

友好都市紹介マルシェ

長野県上田市や中国・北京市海淀区、オーストラリア・イプスウィッチ市をパネルなどで紹介するほか、各都市の物産品などを販売します。
日11月20日(木)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

かたくり福祉作業所・大泉町福祉園の合同施設公開

日11月26日(水)午前10時～11時30分・午後1時30分～3時 内施設見学、自主生産品の販売など 申当日会場へ 内大泉町福祉園 ☎5387-4681 FAX 5387-4683

松風工作体験

落ち葉や松ぼっくり、ドングリで置き物などを作ります。 日11月15日(土)午前11時～午後0時30分 場内石神井松の風文化公園 ☎5372-2455 定20名(先着順) 申当日会場へ

四季の香ローズガーデンの催し

申往復ハガキで①催し名(1～3と④⑤の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数(3のみ)を、11月26日228日312月5日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061 ※12は同HPからも申し込めます。
1迎春しめ縄飾り作り
日12月7日(日)④午前10時～11時

30分⑥午後2時～3時30分 講第一園芸(株)／中川桃 定各28名(抽選) 料3,200円

2バラ年間講座～つるバラの誘引(①初級②中級)

日12月13日(土)④午前10時～11時30分⑥午後2時～3時30分 講ローズガーデンアドバイザー／小河紀子 定各30名(抽選) 料500円

3クリスマスコンサート

日12月21日(日)④午後0時10分～0時50分⑥午後5時～5時40分 ▶曲目:となりのトトロメドレー、クリスマスフェスティバルなど ▶出演:武蔵野音楽大学木管五重奏団 定各100名(抽選)

大泉学園町福祉園の施設公開

日11月26日(水)～28日(金)午前10時～11時30分・午後1時30分～2時30分

分場 内大泉学園町福祉園 ☎3923-8540 FAX 3923-8541 内活動紹介、施設見学など 申当日会場へ

クリスマスオーナメント作り～トールペイント体験

対小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 日12月7日(日)④午前10時30分から⑥午後1時から⑦午後3時から 場内山庭園 定各10名(先着順) 料1,000円 申電話で同所 ☎3926-7810

貫井図書館40周年記念 谷修ねりうたライブ

練馬を歌うシンガー・ソングライター谷修さんによる音楽ライブです。 日12月7日(日)午後2時～3時30分 場貫井図書館 定40名(抽選) 申11月24日(木)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3577-1831

練馬大根を 食べよう

区立施設や 区内のレストランで!

練馬大根料理を味わえます!

場所・問合せ	販売期間	メニュー	価格
区役所 展望レストラン(本庁舎20階) ☎3948-3315 職員レストラン(西庁舎地下1階) ☎6914-8830	11/17(月)から	練馬大根と四元豚の角煮膳ー漬けまぐろ付きー	2,480円
和風レストラン「かど36」(勤労福祉会館内) ☎3921-5535 和風レストラン「かど26」(東大泉5-40-28) ☎3921-3077 小料理石井(東大泉5-36-14) ☎4283-1430	11/14(金)から	とりのみぞれ煮・和食御膳(豚角煮大根)など 練馬大根を使ったお弁当	1,190円から 590円から
ホテルカデンツァ東京(高松5-8)	11/18(火)から	練馬大根みぞれ鍋(コース料理の一部)	8,470円(コース料理)
中国料理「白楽天」 ☎5372-4500 日本料理「むさしの」 ☎5372-4501	11月中旬から	練馬大根とポークスペアリブの土鍋スープ 大根天ぷら柚子味噌掛け	1,800円 1,500円
ルミエール ☎5372-4499		練馬昔味噌のクロックムッシュ・“東京スタイル”オニオングラタン仕立ての練馬大根	2,300円

※メニューや販売期間、価格は変更になる場合があります。 ※なくなり次第終了。

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。

英会話 ストロベリー

55歳以上の初心者～中級者対象 月3回月曜午後2時～3時 サンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費4,200円 秋山 ☎070-7560-8635(要予約)

卓球(ラージボール) ひかりラージ

月4回火曜午後0時30分～3時30分 光が丘体育館 入会金1,000円 月会費850円 中澤 ☎090-8497-5935(要予約。午前10時～午後9時)

歌声はびねす

50歳以上の方対象 主に第2・4火曜午前10時30分～正午 関区民センターなど 会費1回1,000円 山根 ☎090-5533-0544 Eメール sparroweye1000@gmail.com(要予約)

全書芸(①書道②③硬筆)

4～18歳の方対象 月3回①金曜午後5時30分～7時③木曜午後4時～5時30分 南大泉地区区民館など ①～③とも入会金1,000円、月会費3,000円、教材費月600円 初回は無料体験可 米山 ☎6767-0047(要予約)

ガールスカウト東京都第172団

5歳児以上対象 主に月3回日曜午前中 生涯学習センターなど 年会費8,000円 月会費2,500円 保険料実費 初めの2回は無料体験可 窪田 Eメール tokyo172.198104@gmail.com(要予約)

あい落語まつり

主に視覚障害のある方対象 ※介助者の同伴可。 11月23日午後2時～4時 ココネリ3階 講師 三遊亭はらしょう 参加費無料 NPO法人ガイドヘルプあい ☎5848-2030(要予約。午前9時～午後5時)

混声コーラス 春風の会

60歳以上の方対象 月2回水曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館 講師 高野絹也 会費1回1,500円 初回は無料体験可 天道 ☎FAX 5393-6345(要予約)

フラダンス発表会

12月13日午後1時開場 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…40歳以上の女性対象 月4回①木曜②土曜午前10時～正午 東大泉地区区民館など ①②とも月会費4,400円 初回は無料体験可 フラ・オハナ・カムケア・反町 ☎090-2314-4450 Eメール setsukobaba216516@yahoo.co.jp(例会のみ要予約)

鶴の会舞踊発表会 舞踊の集い

11月23日午前11時30分開演 生涯学習センター 入場無料 大浦 ☎3925-6831

第4回家族でパンザイ・みんなのぶんかさい(合唱・指笛・朗読・クラシックなど)

11月27日午後1時開演 生涯学習センター 入場無料 NPO法人健生会・竹内 ☎090-9647-0710

練馬区俳句連盟

月1回主に土・日曜、祝休日午後1時から ココネリ3階 月会費1,000円 春吟行句会・秋俳句大会あり 渡邊 ☎080-4816-1192 Eメール 1192296ryouma@gmail.com

講演会「自衛隊におけるハラスメント～市民とジェンダーの視点で」

11月30日午後2時～4時 ココネリ3階 講師 弁護士／武井由美子 参加費1,000円 女性「九条の会」・ミヤマエ ☎080-7214-6008

ストレッチ・有酸素運動 さざんか

60歳以上の方対象 毎木曜午後6時～7時 はつらつセンター豊玉 講師 健康体操指導員／小林いずみ 月会費1,500円 とさか ☎090-3437-2239(要予約)

武蔵関歌謡ボイス(発声・新曲指導)

第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事 長／しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は1,000円で体験可 米田 ☎FAX 5991-6011

第5回非核都市ねりま平和展

11月21日～24日 午前10時～午後7時(21日は午後1時から。24日は午後6時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 21日は午後7時から朗読劇あり(参加費1,000円) 平和展実行委員会・みすみ ☎070-7614-0918

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。

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

11月13日(木)～11月30日(日) 石神井公園と池袋で開催 参加無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。そこで、

「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●無料講座概要

▶日時:11月13日(木)～11月30日(日) 午前10時～午後5時【時間予約制・水祝定休・希望の日時を伝えてください】※物件の所在地により対応できない場合があります▶会場:【石神井公園会場】石神井公園ピアレスA2階石神井センター会議室(練馬区石神井町2-14-1・地図参照)【池袋会場】菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶参加特典:不動産売買ガイドブック(写真)▶石神井会場申込:☎0120-331-713▶

池袋会場申込: ☎0120-11-9972 受付時間 午前10時～午後5時 ※個人情報受付と会場案内に利用

石神井公園ピアレス

ルネサンスクラブ
ファミリーマート
無印良品

菊邑91ビル

池袋PARCO
ビックカメラ
三井住友信託銀行

西武線「石神井公園」駅徒歩1分
各線「池袋」駅東口徒歩1分

広告

弁護士による無料法律相談会

～相続・離婚・遺言・不動産トラブル等～

11/19(水), 12/17(水) 13:30～17:00

会場: IKE・Biz としま産業振興プラザ第1会議室 予約不要
住所: 東京都豊島区西池袋2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分

12/9(火) 17:00～19:00

会場: 金剛院 住所: 東京都豊島区長崎1-9-2/椎名町駅北口 徒歩1分
予約・問合せ先: ☎03-6908-3988 (特定非営利活動法人 ライフデザイン)
※本欄・会場は定休日のため電話受付を行っておりません

事前予約制

辻山・五十嵐法律事務所

☎ 03-6912-8801
東京都豊島区西池袋1-7-10 ビルド70ビル6階
東京弁護士会所属 弁護士 辻山尚志、弁護士 五十嵐里絵
*無料相談会の予定はHPにも掲載しております
https://tyig-law.jp

大泉図書館45周年記念講演会 「大泉学園町なるほど物語 ～堤康次郎への系譜」

☎12月7日(日)午後2時～4時 陽大泉図書館 陽筑波大学名誉教授／小場瀬令二 定30名(抽選) 申11月30日(日)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3921-0991 ※オンラインでも配信します。詳しくは、図書館HPをご覧ください。

ユニバーサルワーク研修

精神障害や発達障害のある方と一緒に働き、活動するための考え方を学びます。☎12月8日(月)午後6時～7時45分 陽ココネリ3階 定50名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①研修名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、12月5日(金)までにひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp ※手話通訳や要約筆記、点字資料などを希望する方は、12月1日(月)までにお知らせください。

つながるカレッジねりま オンライン公開講座 ～ゲートキーパー養成講座

地域活動に役立つ知識とスキルを学びます。☎12月10日(水)午前9時30分～11時20分 陽NPO法人ゲートキーパーTONARINO／菊池達樹 申12月3日(水)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

ひきこもりがちなココロをつなぐ ～わたしの「これからライフ」2025

ヨガを楽しみながら、参加者同士で交流します。☎ひきこもりなどの状態にある女性、その家族・支援者の女性 ☎A12月11日(水)B来年1月15日(水)C2月8日(日)午前10時～正午 陽男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 講全米ヨガアライアンスRYT200／滝沢菜穂 定各20名(先着順) 申同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、

開催日の2週間前までに併せて申し込んでください。

講座 「知っておきたい年金の話」

陽練馬年金事務所職員
●光が丘図書館
☎12月13日(土)午後2時～4時 定30名(抽選) 申11月30日(日)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎5383-6500
●春日町図書館
☎12月20日(土)午後2時～4時 定20名(抽選) 申12月10日(水)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎5241-1311

ふるさと文化講座 「練馬区の板碑」

☎12月21日(日)午後2時～4時 陽石神井公園ふるさと文化館 陽大正大学文学部歴史学科准教授／伊藤宏之 定90名(抽選) 申同館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、11月26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

11/19(水) 第307回 入場無料 アトリウムミニステージ

☎11月19日(水)午後0時15分～0時45分
場区役所アトリウム
▶曲目:ショパン／ノクターン第17番Op.62-1、ブラームス／6つの小品より間奏曲Op.118-1 など▶出演:木内伶奈(ピアノ) 陽練馬文化センター ☎3993-3311
※事前の申し込みは不要です。



情報あらかると

ここで紹介する事業は、区が支援したり、官公署などが実施したりするものです。

ミニガイド

◆公衆浴場でセージの湯 ☎11月16日(日) ¥430円(小学生100円、未就学児無料) 陽練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126

◆としまえんあたりのみちくさまつり2025 ☎11月16日(日)午前9時～午後4時 陽練馬城址公園 陽飲食物などの販売、音楽・ダンスなどのステージ、謎解きイベントなど 陽としまえんあたりの実行委員会・志村 ☎3990-5550 ※豊島園駅周辺でスタンプラリーも実施。詳しくは、同Instagramをご覧ください。

◆徳川御殿・鷹(たか)狩りショー ☎11月16日(日)A午後0時30分からB午後1時45分からC午後3時から 陽北町上宿公園(北町2-34-1) 定各100名(先着順) 申電子メールで①催し名(A～Cの別も)②代表者の氏名③参加人数を、ニュー北町商店街振興組合・村上 ☎090-4524-8853 Eメール info@e-murakami.net ※小学3年生以下は保護者同伴。 ※同商店街のLINEに登録して11月19日(水)から公開するショーの動画を見た方に、抽選で景品が当たります。

◆講演会「再チャレンジできる社会とは～つまづいたって、立ち上がれる」 ☎12月2日(火)午後2時30分～4時30分 陽ココネリ3階 陽保護司みらい研究

所代表／今福章二 定300名(先着順) 申当日会場へ 陽練馬区保護司会・山賀 ☎6914-5578

◆ねりまのねり歩き(A残された練馬の自然を訪ねようコースB関のボロ市と千川上水コース) ☎陽A12月8日(月)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～稲荷山憩いの森～長久保憩いの森～午後0時30分大泉中央公園解散(約4.5km)B9日(火)午後0時50分西武新宿線武蔵関駅集合～千川上水～富士見池～午後3時30分本立寺解散(約4.5km) 定各15名(抽選) ¥500円 申往復ハガキで①催し名(AB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、11月21日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆セミナー「セールスポイントを見つけよう! お金をかけず知恵とアイデアで強みを活(い)かした経営戦略」 陽区内事業者など ☎12月9日(火)午後4時～6時 陽ココネリ3階 陽中小企業支援家／小出宗昭 定50名(先着順) 申東鴨信用金庫すがも事業創造センター縁の市HPまたは電話で同センター ☎3918-0196

◆師走に懐かしい町・神田を歩く～古書店街と裏通り ☎陽12月20日(土)午前9時30分東京メトロ東西線九段下駅集合～さくら通り～すずらん通り～午後0時30分JR御茶ノ水駅解散(約5km) 定60名(先着順) ¥800円 申往復ハガキで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・電話番号を、12月3日(必着)までに〒177-0044

上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100

◆クリスマスコンサート ☎12月21日(日)午後1時30分～3時30分 陽大泉学園町体育館 陽バイオリン・マリンバなどの演奏 定150名(先着順) ¥1,000円(中学生以下無料) 申電話またはファクスで①コンサート名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、12月20日(土)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

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。 陽育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆LEDで実験! ～きれいな光のランプを作ろう 陽小中学生 ☎11月24日(火)午前10時～正午 陽区役所本庁舎20階 定30名(先着順) ¥400円 申電話でねりま子ども劇場・橋本 ☎080-7008-4775(午後7時～9時) WEBあり

◆とよたかずひこさんのおはなしの会 陽小学2年生以下のお子さんと保護者 ☎11月29日(土)午前10時～正午 陽大泉図書館 定70名(先着順) 申電話でこひつじ文庫・西 ☎5934-2439 WEBあり
◆やってみよう! ペーガールボール 陽3歳児～中学生と保護者 ☎11月30日(日)午前10時～11時30分 陽光が丘区民センター3階 定15組(先着順) 申電話で練馬区ペーガールボール協会・原田 ☎090-3234-5584 WEBあり

◆すまいるねりま遊遊スクール
◆みんなで楽しく楽器を鳴らそう～ドラムサークル 陽主に知的障害のある小中学生と保護者 ☎12月14日(日)A午前10時～10時40分B午前11時～11時40分 陽こども発達支援センター 定各12名(先着順) ¥1人33円 申電話で音の輪・中村 ☎090-5335-5141(午前10時～午後5時)

子育て学習講座

◆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 陽子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ☎12月6日(土)午後3時～4時30分 陽勤労福祉会館 定20名(先着順) 申電話で旭出学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134(平日午前9時～午後5時30分)

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。 陽在宅介護支援係 ☎5984-4597
◆転倒予防とバランスアップについて ☎11月13日(水)午後1時～3時 陽フォンターナ琴坂7階(東大泉1-28-7) 陽講義、実技 定10名(先着順) 申電話で大泉はなわクリニック ☎080-8046-4316
◆作業療法って何だろう? ☎11月18日(火)午後1時30分～2時30分 陽NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206) 陽講義 定20名(先着順) 申電話で同所 ☎5967-2141
◆腰痛を予防して健康な生活しよう ☎11月19日(水)午後2時～3時

陽高松デイサービスセンター 陽講義、実技 定10名(先着順) 申電話で同所 ☎3995-5107

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、12月2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) ☎12月7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

◆石神井公園駅中央口 ☎11月15日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時 陽東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

学校体育館でスポーツを

◆光和小 初心者卓球教室 陽中学生以上 ☎11月24日(火)午後1時～3時 定10名(先着順) 陽上履き、ラケット(ある方のみ) 申当日会場へ 陽学校応援団・開放係 ☎5984-1057

学校応援団・開放まつり

◆大泉桜学園 ☎11月30日(日)午前9時30分～午後0時30分 陽迷路、サッカー体験、ボールキャッチゲーム 陽上履き 申当日会場へ 陽学校応援団・開放係 ☎5984-1057

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。

白澤

私がお伺いします。

三代目 白澤 聡一

気づいた今が替え時です!

表替え ¥5,500~
新畳 ¥13,750~
裏返し ¥4,400~

即日仕上げ

琉球畳 (和紙畳) 四畳半 ¥126,000~

★重たい家具の移動 ★仕上げの拭き掃除

見積り無料

白澤畳店

練馬区旭丘 1-63-6

0120-75-1153

戸建塗り替えパック

練馬区内／木造2階限定
(築30年位迄・賃貸物件除外)

屋根+外壁 “まるごと”塗り替え
【足場代】込みで長期保証付!!
夏は涼しく 冬は暖かい遮熱塗装

ウレタン
塗装パック
耐用8～10年
88万円(税込)

シリコン
塗装パック
耐用10～15年
92万円(税込)

遮熱
塗装パック
耐用12～20年
96万円(税込)

お気軽に問い合わせください! 受付 8:00～19:00(無休)
練馬区高松2-18-8 特養老人ホーム「第2練馬高松園」裏
創業昭和61年『戸建塗り替実績3124棟』
(有)フレッシュホーム
0120-330-828

お見積り無料!

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 (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

12月4日～10日は人権週間

人権を考える時間、つくってみませんか？

人権は、誰もが生まれながらに持っている、人間が人間らしく生きていくための権利です。一人ひとりが自分らしく生き、そして、他の人たちと共に幸せに生きていくためには、お互いの個性を尊重し、認め合うことが大切です。区では、あらゆる差別や誹謗中傷などの人権侵害は許さないという認識のもと、人権尊重の意識を高めるため、啓発に取り組んでいます。

申込先・問合せ

人権啓発担当係

☎5984-1452 FAX 3993-6512

12/7(日)13:00～17:00 入場無料

講演と映画の集い

日12月7日(日)午後1時～5時 **場**練馬文化センター **定**500名(先着順) **申**区HPまたは電話で人権啓発担当係へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)、車いす席(定員4名)、映画の音声ガイド、講演会の手話通訳・要約筆記を利用したい方は、併せて申し込んでください。

**第1部****人権作文の朗読**

区内の小中学生が人権作文を朗読します。

第2部**講演会「戦場の現場から祈りを捧ぐ～命の大切さ お互いを愛し、敬いあうこと」**

戦場カメラマンの渡部陽一さん(=写真)から、世界の紛争地域で起こっている出来事や真実を、写真や映像とともに伺います。

第3部**上映会「チョコレートな人々」**障害者や多様な背景を持つ人々が働く「久遠チョコレート」の19年の歩みを描いた作品です。
※日本語字幕・音声ガイド付き。

他にも！ パネル展を開催

「女性に対する暴力をなくす運動」パネル展

日11月14日(金)～21日(金)午前8時45分～午後8時(14日は正午から。21日は午後4時まで) **場**区役所本庁舎2階通路 **場**相談支援担当係 ☎5984-1497

「国際男性デー」パネル展

日11月17日(月)～21日(金)午前8時30分～午後8時(17日は正午から。21日は午後4時まで) **場**区役所本庁舎2階通路 **場**男女共同参画担当係 ☎5984-4518

人権パネル展

日時	場所
12/4(木)～8(月)8:45～20:00	区役所アトリウム
12/10(水)～16(火)9:00～21:30(※)	男女共同参画センターえーる
12/17(水)～24(水)9:00～21:00(※)	春日町図書館

※最終日は12:00まで。

さまざまな
人権問題があります**ひとりで悩まず、まずは相談しましょう****配偶者などからの暴力(DV)**

身体的な暴力だけでなく、侮辱的な言動による精神的暴力などもDV(ドメスティックバイオレンス)にあたります。

ねりまDV専用ダイヤル

☎5393-3434

(毎日午前9時～午後9時(土・日曜は午後7時まで。祝休日は午後5時まで。年末年始を除く)) ※緊急の場合は警察☎110へ。

ささえるライン@東京では、LINEでも
相談できます東京ウィメンズ
プラザHP▶**犯罪被害者とその家族**

犯罪被害者やその家族は、身体的苦痛やうわさ・中傷による精神的苦痛、捜査や裁判に伴う負担など多岐にわたる問題を抱えています。

(公社)被害者支援都民センター

☎3222-9050

(平日午前9時30分～午後5時30分(火・水曜は午後7時まで))

性犯罪・性暴力

同意のない性的な行為は、性暴力であり、重大な人権侵害です。

**性犯罪・性暴力被害者のための
ワンストップ支援センター☎#8891**

または☎0120-8891-77(毎日24時間)

相談もっとLINE@東京では、LINEでも相談でき
ます

東京都人権部HP▶

**外国人に対する差別的言動(ヘイトスピーチ)**

特定の民族や国籍の人々を排斥するヘイトスピーチは、被害者を傷つけるだけでなく、外国人への偏見や差別を助長します。

外国語人権相談ダイヤル

☎0570-090-911

(平日午前9時～午後5時。10言語に対応)

インターネットから
も相談できます

法務省HP▶

**インターネット上の人権侵害**

特定の個人を対象とした誹謗中傷や差別的な表現の書き込みが深刻な問題となっています。

**違法・有害情報相談セン
ターHP**では、書き込みの
削除方法などを
相談できます

総合相談もご利用ください

…さまざまな人権問題にお答えします…

場所	問合せ
東京法務局常設相談所	☎0570-003-110(平日8:30～17:15)
東京都人権プラザ(港区芝2-5-6)	☎6722-0124(平日9:30～17:30)
練馬区民相談所(区役所内)※	☎5984-4523(第1木曜13:00～16:00)
石神井庁舎区民相談室※	☎3995-1100(第2月曜13:00～16:00)

※相談日の1週間前の午前9時から電話で要予約。相談は50分以内。