





 さくいん	2
 練馬区ガイド	6
6 練馬区のプロフィール	8 練馬区の主要なイベント
 防災、安全安心	10
10 地震発生時の対応	16 区の災害対策
12 被害想定	16 火災・水害
13 日頃から準備しておくこと	18 安全安心なくらし
15 地域を守るう	
 窓口案内	20
20 練馬区役所のご案内	25 あなたを受け持つ窓口
22 区民事務所のご案内	26 転入された方へ
23 時間外窓口サービス	27 転居・転出する方へ
 届出、証明	28
28 届出、登録、証明	36 国民年金
34 国民健康保険	38 税金
35 後期高齢者医療制度	
 子育て、教育	40
40 出産・子育て	44 保育
41 子どもの健康・各種助成制度	47 学校・教育
 健康、医療	49
49 医療	50 健康
 福祉	54
54 高齢者	70 ひとり親家庭
61 介護保険	72 生活にお困りのとき
65 障害のある方	

 暮らし	74
74 町会・自治会、消費生活、ペット	77 仕事・経営
75 交通	78 環境
 住まい	80
 リサイクル、ごみ	84
 各種相談	87
 身近な区政	91
91 広聴・広報	93 情報公開
93 直接請求、住民監査請求	94 議会・選挙
 文化・スポーツ、農業、施設案内	97
97 生涯学習・スポーツ	99 観光、国際・都市交流、協働推進
98 農業	100 施設案内
 テレホンガイド	108
 ファクスガイド	140
 暮らしの広告	141
区内の主なバス路線図	裏表紙

練馬区 わたしの便利帳

NERIMA CITY GUIDE BOOK 2023

ご利用にあたって

この便利帳は、原則として令和5年8月1日現在の情報を掲載しています。最新の情報は、「ねりま区報」や練馬区ホームページ(<https://www.city.nerima.tokyo.jp/>)でご確認いただくか、お問い合わせください。


電話番号に市外局番の記載がない場合は、市外局番は「03」です。

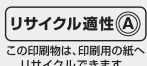
各事業・サービスについては、主な情報を掲載しています。詳しくは、問い合わせ先(☎)までお尋ねください。

視覚に障害があり、希望される方には、点字版・カセットテープ版・デジジー版を郵送します。

広告の内容については、広告に掲載されている連絡先へお尋ねください。

無断で複写、転載することはご遠慮ください。

 見やすく読みまちがえにくい
ユニバーサルデザインフォント
を採用しています。

 リサイクル適性(A)
この印刷物は、印刷用の紙へ
リサイクルできます。

令和5年10月発行
表紙撮影場所：練馬区立牧野記念庭園

編集・発行／練馬区 区長室広聴広報課
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1
☎03-3993-1111(代) FAX03-3993-1194

制作・編集・広告販売・印刷／株式会社サイネックス
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
☎03-3265-6541(代表)





さくいん

さくいん

あ	愛の手帳	66
	空き家・あき地の適正管理	79
	アスベスト調査費用・除去工事費用の助成	79
	アライグマ対策	78
	安全・安心パトロールカーの地域貸し出し	18
い	育児に関すること	40
	遺族基礎年金	37
	一時預かり(保育)	45
	犬の登録	74
	医療機関案内	49・123
	医療費の助成(給付)	
	(子ども)	42
	(障害者)	67
	(難病など)	53
	(妊産婦)	42
	(ひとり親家庭)	71
	印鑑登録	31
	印鑑登録証明書	32
う	雨水浸透施設設置・雨水タンク購入費用の助成	83
	運動場	102・121
え	エイズ相談、検査(HIV/エイズ・性感染症相談、検査)	52
	英訳証明書	33
	園芸相談	79
お	応急小口資金	73
	大泉学園ゆめりあホール	100
	おくやみコーナー	29
か	カーボンニュートラル化設備設置等補助制度	79
	外国語での生活相談	90
	外国人への支援	99
	介護人の派遣(重度脳性まひ者)	69
	介護保険	61
	介護用ベッドの貸し出し	72
	介護予防	56
	介護療養型医療施設	64・109
	介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)	64・109
	介護老人保健施設	64・109
	害虫対策	78
	街頭消火器	17
	街路灯の補修、新設	83
	学童クラブ	47
	火災警報器の給付(高齢者)	58
	貸し出し施設	103
	ガスの復帰方法	12
	課税証明書	39

	河川	83
	火葬許可申請	28
	学校	
	(施設開放(体育館・校庭))	97
	(教室開放)	104・119
	(費用の援助)	47
	学校教育支援センター	48・120
	寡婦年金	37
	紙おむつの支給	
	(高齢者)	56
	(障害者)	69
	カラス対策	78
	肝炎ウイルス検診	52
	環境美化	78
	がん検診	52
	観光	99
	感染症に関する相談	50
き	基準地価格(地価公示)	81
	休日急患診療所	49
	休日当番医療機関	49
	求職	77
	狭あい道路の解消に係る助成	82
	教育資金	48
	教育相談	48
	狂犬病予防注射	74
	行政相談	91
	居宅生活支援(重症患者)	68
	居住支援制度(保証料の助成)	80
	緊急一時保護(障害者)	69
	緊急通報システム	
	(高齢者)	57
	(障害者)	68
	勤労福祉会館	119
く	クーリング・オフ	74
	区営住宅	80
	区議会	94
	区政への意見・要望	91
	区長への手紙	91
	区報	92
	区民協働交流センター	99・119
	区民交通傷害保険	76
	区民・産業プラザ	119
	区民事務所	22
	区民情報ひろば	93
	区民センター	108
	区民葬儀	29
	区民相談	87

	区民ホール	120
	区役所	20
	車いすの貸し出し	72
け	警察署	121
	軽自動車税種別割	39
	軽自動車の手続き	76
	敬老祝品の贈呈	60
	敬老館・敬老室	60・108
	健康診査	
	(国民健康保険)	35
	(成人)	52
	(乳幼児)	41
	(妊婦)	40
	健康相談	
	(乳幼児)	41
	(その他)	50
	健康体力相談	89
	建築に関すること	82
	限度額適用認定証	35
	原爆被爆者の援護	72
	権利擁護センターほっとサポートねりま(練馬区社会福祉協議会)	55・110
こ	公園	105
	公園出張所	120
	公害	79
	光化学スモッグ	79
	高額療養費の支給	
	(後期高齢者医療制度)	36
	(国民健康保険)	35
	後期高齢者医療制度	35
	公共駐車場	77
	公衆浴場	119
	厚生文化会館	110
	広聴	91
	高等学校	118
	広報	92
	「公有地の拡大の推進に関する法律」に基づく届出、申出	81
	高齢者	
	(いきがい・仕事)	59
	(介護予防)	56
	(各種福祉サービス)	56
	(健康)	55
	(高齢者いきいき健康事業)	60
	(高齢者お困りごと支援事業)	56
	(高齢者在宅生活あんしん事業)	57
	(施設)	60

(住まい)	59
(相談)	54
国際・都市交流	99
国民健康保険	34
国民年金	36
戸籍	
(証明書(戸籍謄本・抄本など))	32
(届出)	28
子育てスタート応援券	41
子育て相談	46
子育てのひろば	46
骨髄等提供者支援事業	53
子ども家庭支援センター	41
子どもトワイライトステイ (夜間一時保育)	46
子どもの医療費助成	42
こども発達支援センター	70
ごみ	84
婚姻届	28
コンビニ交付サービス	33
さ 災害ボランティアの募集	15
災害見舞金	18
災害用伝言ダイヤル・伝言板	11
産後ケア事業	40
産後相談	40
サンライフ練馬(東京中高 年齢労働者福祉センター)	119
三療サービス	55
し シェアサイクル	76
歯科	
(休日急患診療所)	49
(心身障害者(児))	67
(成人)	52
(妊産婦)	40
(要介護高齢者)	55
時間外窓口サービス	23
資源	84
資源循環センター	121
仕事の相談・紹介	
(高齢者)	61
(障害者)	65
(その他)	77
施設案内	100
指定葬儀場	29
自転車	75
私道に関すること	83
児童育成手当	43
児童館(室)	46・115
自動車	
(障害者への助成)	68
(臨時運行許可)	76

児童手当	43
児童扶養手当	43
児童養護施設	116
死亡一時金(国民年金)	37
死亡届	28
石神井公園区民交流センター	119
石神井公園ふるさと 文化館・分室	100
石神井庁舎	123
就学援助費 (学校でかかる費用の援助)	47
住居確保給付金	81
住居番号の届出	82
住居表示変更証明書	82
住宅	
(改修(高齢者))	59
(改修費の支給 (介護サービス))	64
(公営住宅)	80
(公的住宅)	80
(修築資金の融資あっせん)	81
重度心身障害者手当	66
住民監査請求	93
住民税(特別区民税・都民税)	38
住民票記載事項証明書	32
住民票の写し	32
受水槽	83
出産育児一時金	35
出産前産後の支援	40
出産費用の助成(入院助産)	42
出生記念苗木の配布	41
出生届	28
出張調髪	
(高齢者)	57
(障害者)	68
手話通訳者の派遣	69
生涯学習	97
生涯学習センター	100
障害基礎年金	37
障害児一時預かり	45
障害児福祉手当	66
障害者就労支援センター (レインボーワーク)	110
障害者職業相談	65
障害者地域生活支援センター	65・110
障害のある方の相談	65
障害のある児童・生徒の就学	47
障害福祉サービス (介護給付など)	66
消火器のあっせん	16
奨学金の相談	48
浄化槽	83

小学校	47・117
上・下水道	83
消費生活	74
消費生活センター	119
消費生活相談	90
情報公開	93
消防署	121
ショートステイ	
(高齢者)	58・64
(子ども)	40・45
(障害者)	66
女性福祉資金	73
除籍謄本・抄本	32
自立支援医療(精神通院医療)	53
自立支援用具給付(高齢者)	57
シルバー人材センター	61・110
シルバーパス	59
シルバーピア	80
寝具クリーニング(高齢者)	56
心身障害者福祉集会所	70・108
心身障害者福祉手当	66
心身障害者扶養共済制度	67
新生児聴覚検査費助成	42
身体障害者手帳	66
す 水害ハザードマップ	17
スポーツ	97
スポーツ施設	102
住まい確保支援事業	81
せ 生活サポートセンター	72・110
生活相談	72
生活保護	72
請願	94
性感染症相談・検査	52
青少年館	120
精神障害者保健福祉手帳	66
精神保健相談	50
清掃事務所	121
性的マイノリティに関する相談	89
税金	38
税務署	121
世帯変更届	30
摂食・えん下 リハビリテーション診療	
(高齢者)	55
(心身障害者(児))	67
選挙	96
戦争犠牲者の援助	72
そ 騒音	79
葬儀	29

そ	総合福祉事務所	25・72・123
	葬祭費	
	（後期高齢者医療）	36
	（国民健康保険）	35
	相談窓口	87
	粗大ごみ	85
た	体育館	102・121
	体育館開放（小・中学校）	97
	大学	118
	第3子誕生祝金	42
	帯状疱疹	51
	耐震シェルター設置費用の助成	13
	耐震診断・耐震改修工事などの費用助成	13
	体操	51
	体力測定	97
	宅地・建物に関すること	82
	多胎児ファミサポ利用券	45
	多目的広場	103
	短期特例保育	45
	男女共同参画センターえーる	120
ち	地域集会所	119
	地域包括支援センター	54
	地価公示	81
	地下室等設置に係る浸水対策の届出	82
	地区区民館	119
	秩父青少年キャンプ場	107
	中学校	47・118
	中学校卒業程度認定試験	48
	中国残留邦人等への支援	72
	中小企業者への支援	78
	町会・自治会	74
	長期優良住宅の認定	82
	町名地番変更証明書	82
	直接請求	93
	陳情	94
て	庭園	105
	庭球場（テニスコート）	102・121
	デイケア（通所リハビリテーション）	64
	デイサービスセンター	109
	適応指導教室	48
	電気・ガス・水道	121
	転居・転出する方へ	27
	転居届	30
	電子証明書（公的個人認証）	33
	点字シール付き封筒の利用登録	68
	転出届	30
	転籍届	28

	電動キックボードの手続き	76
	転入学	47
	転入された方へ	26
	転入届	30
と	東京都母子及び父子福祉資金	73
	動物の保護	74
	道路	83
	都営住宅	80
	特殊詐欺に注意	19
	特定健康診査	35
	特定疾病の認定申請	35
	特定不妊治療費助成	42
	特定保健指導	35
	特別永住者証明書の申請	31
	特別区民税・都民税	38
	特別支援学校	118
	特別児童扶養手当	43
	特別障害者手当	66
	特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）	64・109
	都市型軽費老人ホーム	59
	都市計画・まちづくり	81
	都市宣言	裏表紙裏
	図書館	101・120
な	中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）	70・108
	難病医療費助成	53
に	にこにこ	46
	日常生活用具の給付（障害者）	69
	入院資金の貸付（高齢者・障害者）	73
	入院時食事代などの減額申請	
	（後期高齢者医療制度）	36
	（国民健康保険）	35
	入学通知	47
	乳幼児一時預かり	45
	入浴証の交付（高齢者）	56
	認証保育所	44・113
	認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	57
	認知症に関する相談	55
	認定こども園	44・117
ね	ネズミ対策	78
	ねりっこクラブ	48
	ねりま安全・安心情報マップ	18
	ねりま区報	92
	練馬こども園	44・117
	ねりま情報メール	92
	ねりまタウンサイクル（貸し自転車）	76
	ねりまちレポーター	91
	練馬年金事務所	121

	練馬ビジネスサポートセンター	78・119
	練馬文化センター	100
	ねりまほっとライン（練馬区情報番組）	92
	練馬みどりの葉っぱい基金	79
	練馬わがまち資料館（検索サイト）	93
	ねりま若者サポートステーション	120
	年金	36
の	農業	98
	納税	38
	納税証明書	39
は	配偶者等の暴力（DV）に対する専門相談	89
	バイクの手続き	76
	ハクビシン対策	78
	パスポート	90
	ハチ対策	78
	伐採の届出	79
	はつらつセンター	60・108
	バリアフリー改修費用の助成	82
ひ	B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成制度	53
	非課税証明書	39
	美術館	100
	引っ越し	26・27
	ひとり親家庭に関すること	70
	ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	57
	避難拠点	10
	避難行動要支援者名簿	15
	病院	
	（休日・夜間）	49
	（区内医療機関名簿）	123
	病児・病後児保育	45
	びよびよ	46
ふ	ファミリーサポート（育児支えあい）事業	45
	風しん抗体検査・予防接種	51
	プール	102・121
	福祉園	70・110
	福祉作業所・福祉工房	70・110
	福祉資金の貸付	73
	福祉タクシー券の交付	68
	福祉用具の貸し出し	72
	不在住証明書	32
	ブックスタート事業	41
	布団の乾燥消毒（高齢者）	56
	ブロック塀等撤去費用助成	13
	文化交流ひろば	99・120

へ	ペット	74
	ベルデ(少年自然の家)	107
ほ	保育園	44・111
	防災学習センター	100
	防災対策の助成や制度	13
	防災の手引	16
	防災用品の購入(あっせん事業)	14
	放置自転車	75
	防鳥用ネットの貸し出し	86
	防犯ブザーの配布	
	(高齢者)	58
	(小・中学生)	47
	訪問入浴	
	(介護保険)	64
	(障害者)	69
	ホームヘルプサービス	
	(介護保険)	64
	(障害者)	66
	(ひとり親)	71
	保健指導票の交付	42
	保健所・保健衛生施設	108
	保健福祉サービスに関する苦情や相談	91
	保険料	
	(介護保険)	62
	(後期高齢者医療制度)	35
	(国民健康保険)	34
	(国民年金)	37

	保護樹木・樹林	79
	母子健康手帳	40
	母子生活支援施設	71
	保証料の助成(居住支援制度)	80
	補助犬	69
	補装具費の支給	69
	補聴器購入費用の助成	
	(高齢者)	58
	(障害者)	69
	保養施設(国民健康保険・後期高齢者医療制度)	107
	ボランティアに関する相談	90
ま	マイナンバーカード	33
	街かどケアカフェ事業	56
	⑧医療証	71
	⑩・⑪・⑫医療証	42
み	みどりに関すること	79
	みどりバス	75
	民生・児童委員	72
や	野球場	102・121
	野生動物への対策	78
ゆ	融資あっせん	
	(勤労者)	77
	(中小企業向け)	78
	郵送請求(戸籍・住民票・税証明)	33
	郵便局	121
	郵便局での証明書の請求	33
	有料老人ホーム	59

	ゆめりあホール	100
よ	要介護・要支援の認定	63
	養護老人ホーム	59
	幼稚園	47・117
	要約筆記者の派遣	69
	予防接種	
	(子ども)	41
	(成人)	51
ら	落書き消し	78
	ランニングコース	103
り	離婚届	28
	リサイクル	86
	リサイクルセンター	86・121
	り災証明書	18
	リフト付タクシー	
	(障害者)	68
	(高齢者)	57
	療養費の支給	
	(後期高齢者医療制度)	36
	(国民健康保険)	35
	緑化費用の助成	79
ろ	老人クラブ	59
	労働講座	78
	労働相談	89
	老齢基礎年金	37
	路外駐車場設置届	76
わ	ワークサポートねりま	77・119

郵便番号案内

ア	旭丘	176-0005
	旭町	179-0071
オ	大泉学園町	178-0061
	大泉町	178-0062
カ	春日町	179-0074
	上石神井	177-0044
	上石神井南町	177-0043
キ	北町	179-0081
コ	向山	176-0022
	小竹町	176-0004
サ	栄町	176-0006
	桜台	176-0002
シ	下石神井	177-0042
	石神井台	177-0045
	石神井町	177-0041
セ	関町北	177-0051

セ	関町東	177-0052
	関町南	177-0053
タ	高野台	177-0033
	高松	179-0075
	田柄	179-0073
	立野町	177-0054
ト	豊玉上	176-0011
	豊玉北	176-0012
	豊玉中	176-0013
	豊玉南	176-0014
ナ	土支田	179-0076
	中村	176-0024
	中村北	176-0023
ニ	中村南	176-0025
	西大泉	178-0065
	西大泉町	178-0066

ニ	錦	179-0082
ヌ	貫井	176-0021
ネ	練馬	176-0001
ハ	羽沢	176-0003
	早宮	179-0085
ヒ	光が丘	179-0072
フ	氷川台	179-0084
	東大泉	178-0063
フ	富士見台	177-0034
ヘ	平和台	179-0083
ミ	南大泉	178-0064
	南田中	177-0035
ヤ	三原台	177-0031
	谷原	177-0032

上記に記載がない場合…176-0000