

ねりま区報

1/21 令和7年(2025年)

第2068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
☎3993-1111(代表) FAX 3993-1194
https://www.city.nerima.tokyo.jp/

第一回区議会定例会を開催

▶日程(予定):2月6日(木)~3月14日(金)
※会議の日程や傍聴については、区ホームページをご覧ください。
▶問合せ:議会事務局 ☎5984-4732

第37回

ねりま漬物物産展

2/7(金)・8(土) 10:00~19:00
ココネリ3階

練馬大根を塩と米ぬかで漬け込んだ「ねりま本干沢庵」のほか、べったら漬け、奈良漬け、はりはり漬けなど、さまざまな漬物を販売します。
※なくなり次第終了。



ねり漬.com

問合せ

練馬漬物事業組合(株)雅香岡田内)
☎3995-6601 FAX 3995-6068
中小企業振興係 ☎5984-1483



▶交通:練馬駅下車中央北口徒歩1分



ねりま本干沢庵
1本650円!

練馬大根のたくあんは楽しみ方いろいろ!



詳しくは2面へ

5階の窓から



留学中の若い日、ヨーロッパの古い小都市を訪ねると、街の中心には必ず、教会、議会と並んで、美術館がありました。美術館は、市民の日常生活に溶け込んでおり、贅沢施設ではなかったのです。同じ時代、日本の江戸では、浮世絵が蕎麦一杯の値段で広く庶民に流通していました。生活者が日常的に、ゴッホやマネを魅惑した名画に接していたのです。人間は、生きる意味、この世界の意味を問い掛けずにはいられない存在です。美術は、音楽や文学とともに、重要な啓示を与えてくれます。

今、練馬区ならではの新しい美術館の実現に取り組んでいます。平田晃久さんの斬新な建物設計案が大きな注目を集め、パネル展とNHKの放送には、若者を中心に想定以上の大きな反響がありました。現美術館の歴代館長と学芸員の皆さんは、あしたのジョー展、シスレー展、舟越保武展など数々の独創的な企画展を開催し、高い評価を得てきました。その実力が十二分に発揮され、老若男女誰もが楽しめる新美術館にしたいと思います。

美術館は、巨大な国立、都立があれば用が足りるわけではありません。区立の美術館は、住民の皆さんと一体で地域文化の核となるものです。練馬区は、中村橋のまちと一体の美術館を目指します。練馬区政は、改革ねりまが功を奏して、新たな段階に入りつつあります。この10年の決算を比較すると、歳出増加約900億円のうち約8割が福祉、教育、子ども施策です。基金も大きく積み増し、健全な財政運営を堅持しています。

これまで全力で取り組んできた福祉医療や都市インフラという安心の基盤を更に充実しながら、文化、スポーツ、みどりなどの施策に積極的に取り組んでいきたい。その先頭を切るのが新美術館です。

練馬区長 前川輝男

練馬大根の「たくあん」オススメの食べ方を紹介!

農家
オススメ

ご飯がモリモリ進む!

たくあんと白ご飯



田柄すずしろ農園
吉田真理子さん

王道の組み合わせはやっぱり最高!
練馬大根のたくあんは、江戸時代から作られているんですよ! 伝統の味を、白ご飯と一緒に召し上がれ♪



練馬大根のたくあんが完成するまで

練馬大根は細く長いのが特徴で、折れないように注意しながら丁寧に引き抜きます。その後、きれいに洗い、約10日間天日干しすることで水分が抜け、たくあんに適した状態になります。最後に、約2カ月間漬け込んで熟成させると完成です。



伝統的な干し方「たち編み」

漬物屋
オススメ

あえるだけ!
簡単おいしい!

たくあん入りポテトサラダ



たくあんのクリームチーズあえ

歯切れのいい食感が特徴の練馬大根のたくあん。ひと手間加えるだけでおいしい料理に変身! チャーハンに入れてもおいしいですよ! お試しください!



株式会社岡田社長
岡田隆さん

作り方

みじん切りしたたくあんに、ポテトサラダに混ぜたり、クリームチーズとあえてクラッカーにのせたり、簡単なアレンジでおいしく食べられます。

ねり漬.comでレシピを紹介▶



料理
研究家
オススメ

おうちで海外気分♪

たくあん入り台湾風卵焼き

お子さんでもおいしく食べられる楽うまレシピです! 材料も少なく、パパッと作れるのでオススメです! 今日のごはんのおかずはいかがですか!



※きじまりゅうたさんのレシピを参考に広聴広報課職員が作りました。

作り方

- 材料(2人分)**
- たくあん…100g
 - 細ネギ…3本
 - 卵…3個
 - ごま油…大さじ1/2
 - ごま油(焼き用)…大さじ1/2
 - ★しょうゆ…小さじ1
 - ★こしょう…少々

- 手順**
- 細ネギは3cmの長さに、たくあんは5mm幅の半月切りか、いちょう切りにする
 - 卵を溶きほぐして★を混ぜる
 - 24cm程度のフライパンに、ごま油を入れて火にかけて温まったら、たくあんと細ネギをしんなりするまで2分ほど炒める
 - 2の卵液を注ぎ、大きくかき混ぜる
 - 焼き色がついたら裏返し、ごま油を足して全体がカリッとするまで炒めて完成!



料理研究家

きじまりゅうたさん

JA東京あおばの広報紙で連載を担当するほか、NHKの料理番組などに出演

JA東京あおばホームページでレシピを紹介▶



＼買えるのは今だけ!／

練馬大根のたくあんはココでも買える!



オンライン

申込期限 1/31(金)

練馬大根のたくあん以外の漬物も購入できます。2月14日(金)ごろにクール宅配便で発送します。

郵送・ファクスでも

申込期限 1/27(消印有効)

区民事務所(練馬を除く)やココネリ3階、石神井観光案内所、経済課(区役所本庁舎9階)などにある注文書を、練馬漬物事業組合へ。



ねり漬.com

JA東京あおば

販売開始 2/10(月)

販売場所・問合せ

練馬地区アグリセンター(春日町1-17-34) ☎3999-7851
とれたて村石神井(石神井町5-11-7) ☎3995-3132
ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711
こぐれ村(大泉学園町2-12-17) ☎3925-3113
にりん草(板橋区高島平3-12-21) ☎3975-2189

※なくなり次第終了。
※営業日時はJA東京あおばホームページをご覧ください。



4月からの会計年度任用職員を募集



選考方法や申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶期間:4月から1年間▶採用予定数:各若干名

	職・内容	対象	勤務場所	日時	報酬(※1)	申込期限(必着)・問合せ
子ども・教育	保育補佐員 (預かり保育など)	●保育士の有資格者 ●幼稚園教員免許があり保育園などで勤務経験がある方	区立幼稚園	月～金曜 ①11:15～17:00 ②14:00～17:00 (月16日以内)	時給1,732円	2/4までに 幼稚園係 ☎5984-1347
	医療生活支援員 (児童・生徒への医療的ケアなど)	看護師の有資格者	区立小中学校	月～金曜8:00～17:00の間の7時間45分以内(月20日以内)	時給1,915円	2/3までに 就学相談係 ☎5984-5664
	心理相談員 (乳幼児の成長発達に関する相談対応、助言・指導など)	公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士の有資格者で、地方公共団体などで心理相談業務の経験がある方	北保健相談所	月～金曜8:30～17:15 (月16日)	月額24万5149円	1/24までに 北保健相談所 ☎3931-1347
	就学心理相談員 (就学相談に伴う児童・生徒への発達検査など)	心理学修士課程を修了した方(修了見込みも可)で、公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士の有資格者、同程度の知識・経験がある方	学務課	月～金曜8:30～17:15 (月16日)	月額24万5149円	2/3までに 就学相談係 ☎5984-5664
	特別支援教育相談員 (特別支援学級などへの就学・転学相談)	●学校教育の経験がある方 ●特別支援教育に関する知識・経験がある方など			月額21万4483円	
	心理教育相談員 (児童・生徒・保護者への心理面談など)	心理学修士課程を修了した方(修了見込みも可)で、公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士の有資格者、同程度の知識・経験がある方	学校教育支援センター	月～土曜8:30～18:15の間の7時間45分(月16日)	月額24万5149円	2/3までに 学校教育支援センター ☎6385-9911
	子ども家庭支援相談員 (児童虐待などに関する相談)	●社会福祉士・保育士・児童指導員・保健師の有資格者 ●大学で心理学を専攻し修了した方(修了見込みも可) ●児童相談業務に関する知識・経験がある方	子ども家庭支援センター	月～金曜9:15～17:15 (週4日)	月額1万4095円	1/31までに 子ども家庭支援センター ☎3993-8155
	青少年育成地区指導員 (事務・調整・補佐など)	●教育に関わる職、青少年に関わる事務従事者の経験が3年以上ある方 ●青少年育成活動に直接関わった経験が3年以上ある方	青少年育成地区委員会事務局	8:30～17:15 (月11日。早朝、夜間勤務あり)	月額14万4620円	1/31までに 青少年係 ☎5984-4691
	図書館専門員 (資料の利用案内・相談・選定、企画立案支援など)	●司書の有資格者 ●図書館で勤務経験がある方	光が丘・練馬図書館	8:30～17:15(月16日)	月額21万7585円	1/30までに 光が丘図書館 ☎5383-6500
福祉	債権調査専門員 (生活保護受給者などの債権管理・回収)	国税・地方税の収納実務経験が5年以上ある方など	光が丘総合福祉事務所	月～金曜8:30～17:15 (月16日)	月額23万5081円(※2)	2/4までに 保護調整係 ☎5984-1504
	地域精神保健相談員 (精神障害者への訪問支援、障害支援区分認定調査など)	精神保健福祉士の有資格者で、実務経験がある方	豊玉保健相談所		月額24万9225円	2/10までに 豊玉保健相談所 ☎3992-1188
	障害者施設支援補助員 (利用者への支援補助)	社会福祉士・保育士・児童指導員の有資格者	氷川台福祉園	8:30～17:15(月16日)	月額22万687円	1/31までに 氷川台福祉園 ☎3931-0167
			大泉学園町福祉園			1/31までに 大泉学園町福祉園 ☎3923-8540
障害者施設看護員 (利用者への看護業務、医療的ケアなど)	看護師の有資格者	大泉学園町福祉園	8:30～17:15の間の①7時間45分②7時間③6時間 (月16日)	時給1,947円	1/31までに 大泉学園町福祉園 ☎3923-8540	
その他	行政事務補佐員 (窓口対応、文書作成、経理事務など)	●行政実務などの経験が1年以上ある方 ●事務に生かせる資格がある方	区立施設	月～金曜8:30～17:15 (月16日)	月額1万1828円	1/26までに 採用係 ☎5984-4153
	産業保健指導員 (職員の健康に関する相談対応、助言・指導など)	保健師の有資格者で、安全衛生管理に関する知識がある方	人材育成課		月額23万3184円	2/6までに 職場環境係 ☎3993-3286
	情報処理専門技術員 (手続きのオンライン化やデジタル技術の活用に関する技術的支援など)	情報処理システムの設計や運用などに関する資格・知識・経験がある方	情報政策課		月額31万572円	2/5までに 情報政策課管理係 ☎3825-0211
	危機管理・防災普及事務調査員 (防災資器材の操作・指導、起震車の運転など)	中型免許(8t)を所持し、中型車の運行経験のある方で、防災に関する知識・経験がある方	危機管理課		月～金曜8:30～17:15 (月16日)	月額22万9815円
防災学習センター			9:30～18:15(月16日)			

※1 交通費支給。勤務条件により、休日・期末・勤労手当、社会保険あり。 ※2 特殊勤務手当を含む。

お知らせ

皆さまからの寄付(11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。▶**問合せ**:管財係 ☎5984-2807

練馬区のため	2万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	31万9850円(22件)
練馬のまちの安全・安心のため	1万2000円(2件)
障害者支援のため	4,000円(2件)
高齢者福祉のため	2,000円(1件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	14万4000円(37件)
図書館サービスの充実のため	2,000円(1件)
心豊かで健康な子どもを育ちを支えるため	100万8000円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	17万4505円(9件)

ボランティア

リサイクルセンターの運営など

環境やリサイクルに関する講座の

企画・運営やリサイクルセンターの運営補助を行います。 ※交通費程度の謝礼あり。▶**場所**:リサイクルセンター▶**募集人数**:各10名程度(選考)▶**申込**:リサイクルセンターホームページや同センターにある応募用紙を、各リサイクルセンター【豊玉 ☎5999-3196、春日町 ☎3926-2501、関町 ☎3594-5351、大泉 ☎3978-4030】

税

特別区民税・都民税・森林環境税(第4期)納期限は1/31(金)

コンビニやモバイルレジ、ペイジー、楽天ペイなどの電子マネーで納付できます。 ※納付が困難な方のご相談ください。▶**問合せ**:納付案内センター ☎5984-4547

国民年金

65歳になったら老齢基礎年金の受給手続きを

国民年金(老齢基礎年金)は、原則として受給資格期間が10年以上ある方が、65歳から受け取れます。受給資格がある方は、受給開始年齢

を60~64歳に繰り上げたり、66~75歳に繰り下げたりできます。

受給には請求手続きが必要です。手続きの時期や場所、必要書類などは事前にお問い合わせください。 ※特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金を受給中の方が、65歳になって老齢基礎年金を請求する場合は、誕生月に送付される年金請求書のハガキを日本年金機構へ郵送してください。▶**問合せ**:練馬年金事務所 ☎3904-5491 ※国民年金第1号被保険者(自営業者など)期間のみで受給資格期間を満たした方は国民年金係 ☎5984-4561でも受け付けます。

を60~64歳に繰り上げたり、66~75歳に繰り下げたりできます。

国民健康保険・後期高齢者医療制度

葬祭費を支給します

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が亡くなったとき、葬儀を行った方(喪主)に7万円を支給します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶**申請期間**:葬儀の翌日から2年間▶**問合せ**:国民健康保険…こくほ給付係 ☎5984-4553、後期高齢者医療制度…後期高齢者資格係 ☎5984-4587

交通事故などでケガをしたときは届け出を

交通事故や傷害など第三者の行為によって受けた傷病の治療費は、相手方が過失割合に応じて負担するのが原則です。ただし、相手方からの賠償が遅れる場合などは、一時的に国民健康保険や後期高齢者医療制度を利用して治療を受けられます。そのようなときは必ず事前にご連絡ください。▶**問合せ**:国民健康保険…こくほ給付係 ☎5984-4553、後期高齢者医療制度…後期高齢者資格係 ☎5984-4587

事業者向け

食に関する介護予防活動を行う事業者に補助金を支給～食のほっとサロン事業

月2回以上、会食の場の提供とお口の体操などの介護予防活動を行う事業者に、補助金を支給します。区ホームページや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある手引きをご覧ください。▶**問合せ**:高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

物価高騰対策給付金

住民税非課税世帯等へ **1世帯当たり3万円を支給**
18歳以下(平成18年4月2日以降生まれ)の児童1人当たり2万円を加算

対象・申請方法など 申請から支給まで4週間程度かかります
令和6年12月13日現在、練馬区に住居登録をしており、**A~C**のいずれかに当てはまる世帯 ※重複して支給はできません。

A 6年度分の住民税均等割が非課税で、5年度の「電力・ガス・食料品等価格高騰支援給付金(7万円の追加給付分)」または6年度の「物価高騰対策給付金(住民税非課税世帯分)」を練馬区から受給した世帯 **申請不要**

対象と思われる世帯には、1月下旬に「支給のお知らせ」を送付します。
▶**支給時期**:2月中旬以降

! **このような世帯は申請が必要です**
● 練馬区から**A**の各給付金を受給していない
● 練馬区から**A**の各給付金を受給したが、同世帯に転入者がいるなど
1月下旬から順次「確認書」を送付します。4月30日(消印有効)までに返送してください。

B 6年11月分の児童扶養手当を練馬区から受給した世帯 **区独自 申請不要**

対象と思われる世帯には、1月下旬に「支給のお知らせ」を送付します。
▶**支給時期**:2月中旬以降

C 6年1月以降に収入が減少し、**A**と同じ水準になった世帯 **区独自 要申請**

区ホームページや総合福祉事務所、物価高騰対策給付金相談窓口(区役所西庁舎1階)、生活サポートセンター(同3階)、練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)にある案内をご覧ください。 

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)

まちづくり活動助成事業

アイデアあふれるまちづくりの活動に助成します!

住み続けたいと思えるようなまちの実現に向けて取り組む、区民主体の活動に対して、費用の一部を助成します。みどりのまちづくりセンターホームページや同センターにある募集要項をご覧ください。事前相談(予約制。オンライン相談も可)を受けてから応募してください。 

〈助成事例〉



農の風景の保全を目指す援農活動



みどりを生かしたアート活動

●対象となる活動など

部門名	対象	主な活動内容	助成上限額	審査方法	応募期間
たまご部門	3名以上の団体	まちづくり活動を始めるための学習・調査、アイデアの試行など	10万円	書類審査	2/17(月)~10/14(火) ※事前相談は1/27(月)~9/16(火)。
はばたき部門	3名以上の団体	身近な生活空間や都市環境の保全・改善・創造につながるまちづくり活動	30万円	公開審査	2/17(月)~4/14(月) ※事前相談は1/27(月)~4/4(金)。

〈活動事例紹介&事業説明会〉

▶**場所**:みどりのまちづくりセンター▶**定員**:各20名(先着順)▶**申込**:同センターホームページまたは電話で同センター ※オンラインでも配信します。詳しくは、同ホームページをご覧ください。

日時	講師
2/14(金)19:00~20:30	隅田川マルシェ実行委員会/イワタマサヨシ
2/22(土)13:30~15:30	(一社)TOKYO PLAY/嶋村仁志ほか

問合せ みどりのまちづくりセンター(豊玉北5-29-8 練馬センタービル3階) ☎ FAX 3993-5451(平日午前9時~午後5時)

世帯と人口(1月1日現在)	世帯数						総人口 745,927(-112)						年齢別人口		
	395,526(-32)	男	360,504	男	347,772	男	12,732	14歳以下	15~64歳	65歳以上					
※()内は前月比。※住民基本台帳による人口。		女	385,423	女	371,624	女	13,799	84,321(-122)	497,669(-38)	163,937(+48)					

高齢者いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶募集店舗:総合調髪・カット料金が3,000円以上の区内理容店・美容店▶申込期限:6月30日(月)▶問合せ:いきがい係 ☎5984-4763

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

●区ホームページ

自社のホームページがない場合は掲載できません。▶料金(月額):①2万円②1万円▶掲載期間:4月1日(火)~来年3月31日(火) ※月単位での申し込み可。▶形式:GIF形式(アニメーションGIF、透過GIFは不可)▶問合せ:広聴広報課庶務係 ☎5984-2694

掲載位置	広告サイズ(縦×横(ピクセル))・容量
①トップページ画面下部	60×120 (10キロバイト以内)
②2階層画面下部	120×180 (100キロバイト以内)

●公設掲示板

区内に約890基ある公設掲示板に掲載できます。 ※塩化ビニールシートを使って広告主負担で作成。▶掲載位置:下図参照▶広告サイズ(縦mm×横mm):260×1,131▶料金(1基):年3万円▶刷色:4色カラー▶掲載期間:1年間(更新可)▶募集期間:随時 ※掲載は申し込みから1~2カ月後。▶問合せ:地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039



ビジネス講座「後継者が考える、事業継承で“受け継ぐべきこと”“変えるべきこと”」

▶対象:経営者、創業を考えている方▶日時:2月20日(木)午後7時~9時▶場所:ココネリ3階▶講師:パッケージアート(株)代表取締役/小林正彦▶定員:30名(先着順)▶費用:500円▶申込:2月12日(水)までに練馬ビジネスサポートセンターホームページ

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、同ホームページをご覧ください。

メンタルヘルスケア講座「職場の仲間のこころの不調に気づくために」

▶日時:2月25日(火)午後2時~3時▶場所:区役所アトリウム地下多目的会議室▶講師:NPO法人ゲートキーパーTONARINO/森本美花▶定員:100名(先着順)▶申込:2月14日(金)までに区ホームページまたは電話で保健予防課 ☎5984-4520 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

お休みします

〈西大泉地区区民館 ☎3921-6493〉…6月1日(日)~来年9月30日(水)【改修工事のため】

子ども・教育

2月の1歳児子育て相談

▶対象:おおむね10カ月~1歳4カ月児▶内容:歯磨き・育児相談、食事講習会、身体計測▶持ち物:母子健康手帳▶申込:区ホームページ ※参加者には歯ブラシを差し上げます。

場所(保健相談所)・問合せ	日時	定員(先着順)
豊玉 ☎3992-1188	21(金) 9:00~11:00	50名
北 ☎3931-1347	19(水) 9:00~11:30	35名
光が丘 ☎5997-7722	12(水) 9:00~11:30	35名
石神井 ☎3996-0634	19(水) 9:00~11:00	50名
大泉 ☎3921-0217	26(水) 9:00~11:00	30名
関 ☎3929-5381	27(木) 9:00~11:00	30名

ゆるふわイラスト教室 ~じゅえき太郎さんとこんちゅうを描こう!

▶対象:小学生▶日時:2月24日(木)A午後1時~2時 B午後3時~4時▶場所:稲荷山図書館▶定員:各15名(抽選)▶申込:2月16日(日)までに図書館ホームページまたは電話で同所 ☎3921-4641

動画配信「親子で学ぼう!おうちでできる性教育のはじめの一步」

お子さんへの「性」の伝え方や、自分の体を性暴力から守る方法などを、看護師マッキーさんから学びます。▶視聴期間:3月25日(火)まで▶申込:3月21日(金)までに男女共同参画センターえるホームページ▶問合せ:同センター ☎3996-9007

健康・衛生

オンライン講座「歯を守る歯周治療のこだわり~歯周病だけでなく虫歯治療にも」

▶日時:2月27日(木)午後2時30分~4時 ※講座の内容を3月2日(日)まで視聴できます。▶講師:池田歯科クリニック/池田頼宣▶定員:80名(先着順)▶申込:2月17日(月)までに区ホームページ▶問合せ:北保健相談所 ☎3931-1347

高齢者

令和6年度いきいき健康券の申し込み期限は2/28(金)

まだ申し込んでいない方は、早めに申し込んでください。利用期限は

3月31日(月)です。 ※すでに利用している方は申し込みません。 ※7年度分については、後日区報でお知らせします。▶対象:区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和25年4月1日以前生まれ)▶申込:区ホームページ「電子申請」または区民事務所(練馬を除く)などにある申込ハガキで、2月28日(消印有効)までに高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722

2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。▶対象:区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。▶申込: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	日時など
街かどかわ	地図 3月10(月)10:00~12:00
さくら	カメラ 3月10(月)14:00~16:00
はるのひ	災害 21(金)・28(金)14:00~16:00
こぶし	アプリ 5(水)・12(水)14:00~16:00
けやき	安全 7(金)・14(金)14:00~16:00
豊玉	アプリ 18(水)・25(水)10:00~12:00
関	災害 19(水)・26(水)10:00~12:00
大泉	安全 7(金)・14(金)10:00~12:00
光が丘	カメラ 21(金)・28(金)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。

1/25(土)・26(日) ねりまのじどうかん展 ~あそぼう!みんなの児童館

テーマ 昔の時代にタイムスリップ

区内の児童館・児童室の事業を紹介するほか、作品の展示や昔の遊び・工作などの体験コーナーがあります。▶日時:1月25日(土)・26日(日)午前10時~午後6時▶場所:ココネリ3階▶問合せ:南田中児童館 ☎3995-5534

2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 ▶内容:病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	4(火)・18(火) 13:30~15:30	豊玉保健相談所 ☎3999-21188 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎3999-77722 石神井保健相談所 ☎3999-60634 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381
	北	4(火)・18(火) 13:00~15:00	
	光	6(木) 9:00~11:00	
	光	18(火) 13:30~15:30	
	石	6(木) //	
	石	25(火) 9:00~11:00	
心身障害者(児)歯科相談	つ	1~22の毎土曜 13:00~16:30	
◆こころの健康相談 ▶対象:不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	4(火) 14:00~16:00	※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。
	北	3(月) //	
	光	18(火) 14:30~16:10	
	石	5(水)・25(火) 14:00~15:30	
◆子育てこころの相談 ▶対象:子育てで悩んでいる方	石	19(水) 14:30~16:00	
	豊	12(水)◎ 14:00~16:00	
◆思春期・ひきこもり相談 ▶対象: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)	北	12(水) //	
	光	5(水) 14:40~16:20	
◆大人の発達障害相談 ▶対象:18歳以上で発達障害と思われる方	豊	10(月) 14:00~16:00	
	豊	13(木) 14:00~16:00	
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ▶対象:依存症などでお困りの方や家族	石	20(木) 14:00~15:30	
認知症相談 ▶対象:もの忘れなどでお困りの方や家族		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	

ジュニアリーダー養成講習会に参加しませんか

問合せ 青少年係 ☎5984-4691

野外活動などを通してグループ活動の楽しさやルール、レクリエーションの知識や技術などを学びます。▶対象:区内在住の新小学5年~中学生▶申込:区ホームページや区立小中学校で配布する募集案内をご覧ください。2月5日(必着)までに青少年係へ



キャンプの様子(埼玉県秩父市)

1/24(金)まで 青年リーダーパネル展

ジュニアリーダー養成講習会で小中学生を指導する青年リーダーの活動を紹介します。▶日時:1月24日(金)までの午前8時30分~午後8時(24日は正午まで)▶場所:区役所アトリウム

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18:00~21:30②土曜18:00~21:30、日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30・18:00~21:30③日曜・祝休日10:00~11:30・13:00~16:30

講座・催し

文化財を火災から守ろう！ 1/26は文化財防火デー

文化財防火デーに合わせて行われる消防署の消防演習を見学できます。▶日時:1月24日(金)午前10時～10時30分▶場所:石神井公園ふるさと文化館▶申込:当日会場へ▶問合せ:伝統文化係☎5984-2442

明るい選挙政治教養講座 「衆院選で政治や暮らしはどう変化？」

▶日時:2月8日(土)午前10時30分～正午(午前10時開場)▶場所:生涯学習センター▶講師:NHK解説委員/相澤祐子▶定員:200名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:選挙管理委員会事務局☎5984-1399

上映会「望郷の鐘」

中国残留邦人孤児の肉親捜しに尽

力した山本慈昭さんの半生を描いた作品です。▶日時:2月22日(土)午後1時～5時▶場所:生涯学習センター▶定員:100名(先着順)▶区の担当:援護係▶申込:2月10日(月)までに電話で中国「帰国者」・家族とともに歩む練馬の会☎090-2435-4823

障害理解推進講演会 「聴覚障害のある私と、音のないサッカー」

▶日時:2月1日(土)午後2時～4時▶場所:ココネリ3階▶講師:デフサッカー選手/原口凌輔▶定員:100名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話、ファクスで①講演会名②代表者の氏名・電話番号・ファクス番号または電子メールアドレス③参加人数を、1月30日(木)までに事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215 ※手話通訳・要約筆記あり。

にほんごスピーチ大会

ボランティア日本語教室で学習する外国人が日本語でスピーチを行い

ます。 ※参加者との交流あり。▶日時:3月1日(土)午後2時～4時30分▶場所:文化交流ひろば▶定員:45名(先着順)▶申込:区ホームページまたは電話で地域振興課事業推進係☎5984-1523 ※オンラインでも配信します(先着100名)。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

消費者教室 「食品冷凍のコツを聞く～冷凍から解凍までのテクニック」

▶日時:2月6日(木)午前10時30分～正午▶場所:石神井公園区民交流センター▶講師:(株)ニチレイフーズ食メディア担当/笹嶺舞依子▶定員:50名(先着順)▶申込:電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月3日(月)までに消費生活係☎5910-3089 [Eメール] 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27日(月)までにお知らせください。

トークイベント「出版社が語る～この本の魅力！」

出版業界の方々へ、各社がおすすめる本の紹介と、その本にまつわるエピソードなどを伺います。▶対象:中学生以上▶日時:2月16日(日)午後2時～4時▶場所:貫井図書館▶定員:40名(抽選)▶申込:図書館ホームページまたは電話で同所☎3577-1831

スポーツ

区民スポーツ大会 軟式学童野球

▶日程:4月6日～6月1日の日曜・祝日▶場所:練馬総合運動場公園など▶申込:区ホームページや体育館、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。2月28日(金)までに練馬区スポーツ協会へ ※申し込みは1団体1チームです。▶問合せ:スポーツ振興課事業係☎5984-1947

区の友好都市! 長野県上田市 「稲倉の棚田」を応援しませんか? ～米作り体験カカワリ隊を募集!

日本の棚田百選に選ばれた「稲倉の棚田」の支援者を募集します。▶区の担当:国際・都市交流担当係▶申込:4月20日(日)までに稲倉の棚田ホームページ▶問合せ:上田市農業政策課☎0268-21-0053



〈農作業体験コース〉

田植えや稲刈りなどを体験できます(水の管理や草刈りなどの日常的な管理は保全委員会が行います)。

コース	年会費	特典(稲倉の棚田産)
エリアオーナー	11万円	コシヒカリ90kg
シェアパートナー	3万8500円	コシヒカリ30kg
酒米オーナー	6万6000円	日本酒「信州亀輪」4合瓶×12本

※なくなり次第終了。

〈協力金コース〉

棚田の保全活動を応援できます。農作業体験はありません。

金額	特典(稲倉の棚田産)
1万1000円	コシヒカリ2合パック×3個、せっけん、オリジナルエコバッグ など
5,500円	コシヒカリ2合パック×1個、せっけん など
1,100円	オリジナルステッカー など

2/1(土)・2(日)

ねりコレ即売会 inココネリ



厳選されたねりまのオススメ商品が集結します。今回は板橋区の「板橋のいっぴん」も販売します。ぜひお越しください。▶日時:2月1日(土)・2日(日)午前10時～午後3時▶場所:ココネリ3階▶問合せ:ねりま観光センター☎4586-1199



▲詳しくは同センターホームページ

光が丘の石畳(パティスリーキャロリーヌ)



アルコールジェラート(Gelateria YoiYoi)



熟成ぼしいも(ベジファームかのん)



すまいる・はちみつ(Sweets&Honey Factory)

ねり丸の撮影会も開催!

▶時間:①午前11時～11時15分
②午後2時～2時15分

一緒に写真を撮ろうね!



※写真はイメージです。

お買い物をした方に
ステキな景品が当たる抽選会も実施!

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、区ホームページをご覧ください。
- 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。

■スペイン語(会話・学習) アミーゴス・デ・エスパニョール 中級者対象 第1・3水曜午後3時15分～4時45分 旭町南地区区民館 外国人講師が指導 入会金2,000円 月会費3,000円 大野☎ FAX 3999-5864 (要予約)

■コントラクトブリッジ(カードゲーム) 練馬春日町ブリッジクラブ 初級者～中級者対象 毎火曜午後1時～5時 春日町地域集会所 年会費2,000円 初回は無料体験可 徳丸☎6909-2027(要予約。午後5時以降)

■練馬区ターゲットバードゴルフ協会 ①毎火・金曜正午～午後3時②毎水曜午前9時～正午 練馬総合運動場公園 ①②とも入会金1,000円、年会費5,000円 初回は無料体験可 大橋☎080-5066-6868

■リラックスヨガ上石神井会 毎金曜午前10時30分～午後0時15分 上石神井南地域集会所など ヨガインストラクターが指導 入会金2,000円 会費7回1万円 初回は1,000円で体験可 山岸☎3928-1738(要予約)

■上石神井空手クラブ 初心者～中級者対象 月4回土曜①午後6時～7時(4歳児～小学2年生)②午後6時45分～8時(小学3年生以上) 上石神井体育館 ①②とも月会費3,500円 初回は無料体験可 松井☎5912-2913(要予約)

■桜英会話 50歳以上の初心者対象 月3・4回火曜午前10時～11時 男女共同参画センターえーる 外国人講師が指導 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 スズキ☎080-6375-6622(要予約)

■カラオケなど 三友会 毎火曜午後1時～5時 富士見台地区区民館 年会費5,000円 月1回定例会あり 大谷☎3990-7611

■シャンソン・カンツォーネ・ポップスなど 健美会 75歳以上の女性対象 月2回日曜午後2時30分～4時30分 光が丘区民センター5階 会費1回1,500円 楽譜代1回200円 初回は200円で体験可 岩元☎090-8511-4044 [Eメール] iwamotoganko@icloud.com(要予約)

■シニアエアヨガ satoyoga 60歳以上の初心者対象 第4水曜午前9時45分～10時45分 土支地域集会所 入会金1,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 大川☎080-6922-8607 [Eメール] o.3103.0108.jeny.o@icloud.com(要予約)

■韓国語会話無料体験会 初級者対象 1月31日午前10時30分～正午 練馬区職員研修所 講師 キム・ヨンエ 例会…月3回金曜午前10時30分～正午 練馬区職員研修所 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 韓国語会話初級教室・栗原☎6899-1236(要予約)

■朗読 喜楽堂 初心者対象 第3月曜午後2時30分～3時30分 桜台地域集会所 講師 童野智子 入会金500円 会費1回500円 教材費実費 岩元☎090-8511-4044 [Eメール] iwamotoganko@icloud.com(要予約)

広告 **お売り下さい。使わなくなった物。**

〒179-0076 東京都練馬区土支田 3-47-8
電話(FAX)03-3922-0422 / 携帯電話 090-5500-5923

古道具くら

※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。

ねりま ほっとライン 映像で楽しむ ねりまの魅力 を見てみよう!

区が制作する1回約10分の情報番組です。区の魅力や話題のイベントなどを紹介しています。

問合せ 広報戦略係 ☎5984-2693

公園の下にトンネルが!?

災害に備えよう!



ねりまの豆知識がいっぱい!

知ってる? ねりま7つのトリビア



イベントを密着取材!

ねりま漫画サロン inゆめりあホール



ココがポイント!

地震などから身を守るための日頃の備えを紹介! 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を大公開!

災害が起きたとき、どんな役に立つねり?



ココがポイント!

区内の公園にある珍しい遊具や地名の由来など、7つのトリビアを紹介! 練馬区について詳しくなれるかも!

水を注ぐと不思議な音が流れる水琴窟。音色は動画をチェックするねり!



ココがポイント!

イベントをプロデュースした「JIN-仁」の作者・村上もとかさんの密着取材やワークショップの様子をお届け!

漫画家仲間と知り合ったきっかけなど、貴重な裏話も聞けるねり!



左から「ドラゴン桜」の作者・三田紀房さん、村上もとかさん、「島耕作」シリーズの作者・弘兼憲史さん

視聴方法はコチラ 毎月1日に内容を更新しています

区公式YouTubeチャンネルで!

過去の動画もご覧になれます。



チャンネル登録してね!



ケーブルテレビで!

毎日午前9時・正午の2回、J:COMチャンネル(地上デジタル11チャンネル)で放送しています。

今後の放送内容

2月号…未来を担う 練馬区二十歳のつどい
3月号…季節の移ろいを楽しもう



お楽しみに!

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

- ◆講演会「知的障害者の地域での就労支援」▶対象:知的障害のある方とその家族など▶日時:2月6日(休)午前10時～正午▶場所:区役所本庁舎19階▶定員:25名(先着順)▶費用:300円▶申込:電話で練馬手をつなぐ親の会 ☎080-8805-5502(午前9時～午後4時)
- ◆「練馬発わかかわかむかむ元氣ごはん」料理教室▶日時:2月13日(休)午前10時30分～午後1時▶場所:石神井公園区民交流センター▶定員:20名(先着順)▶費用:800円▶申込:2月12日(休)までに電話でいきいきクッキングねりま ☎3970-4174(午前9時～午後5時)
- ◆区民健康講座「リウマチについて」▶日時:2月22日(休)午後2時～3時▶場所:光が丘区民センター3階▶定員:150名(先着順)▶申込:電話で練馬光が丘病院 ☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)
- ◆ねりまのねり歩き(①観梅と下練馬の富士塚コース②橋と梅と早春の農を探るコース)▶日時・場所:①2月23日(休)午前9時20分東京メトロ有楽町線平和台駅集合～うめのき憩いの森～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)②3月1日(休)

- ③3日(月)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)▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円▶申込:往復ハガキで①催し名(ア～エの別も)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10日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光案内所 ☎3991-8101
- ◆スキースクール▶対象:小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴▶日時:2月28日(休)午後6時大泉学園町体育館集合～3月2日(休)午後6時集合場所解散(2泊3日)▶場所:菅平高原スノーリゾート(長野県上田市)▶講師:(公財)全日本スキー連盟公認指導員/柴田博▶定員:15名(先着順)▶費用:3万5000円(小学生は3万4000円)※リフト代実費。 ※スキー用具の貸し出しあり(有料)▶申込:電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月20日(休)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691
- ◆教育評論家・尾木ママ講演会▶日時:3月5日(休)午後5時～6時30分▶場所:ホテルカデンツァ東京▶定員:100名(先着順)▶申込: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31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
- ◆ジュニア春スキー教室▶対象:小学2年生～高校生▶日程:3月29日(土)～31日(月)の2泊3日▶場所:湯の丸スキー場(長野県東御市)▶定員:80名(先着順)▶費用:4万2000円(小学生は4万1000円)▶申込:2月28日(休)までに練馬区スキー協会ホームページまたは電話で同協会 ☎090-6341-9159(平日午前9時～午後5時)
- 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。詳しくは、区ホームページをご覧ください。▶問合せ:育成支援係 ☎5984-1292
- ねりま遊遊スクール
◆親子で楽しむフィットセラピー～お好きな香りでハンドクリーム作り▶対象:1～3歳児と保護者▶日時:2月6日(休)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター6階▶定員:10組(先着順)▶費用:1組500円▶申込:電話で子育てプレイスふわり・松本 ☎090-7243-6967(午前9時～午後5時)
- ◆お箏(こと)をさわってみよう▶対象:小中学生▶日時:2月22日(休)午後1時～3時▶場所:高野台地域集会所▶定員:10名(先着順)▶費用:500円▶申

- 込:電話で柿原邦楽の会・柿原 ☎090-7407-7507
- ◆スポーツなど▶申込:AG当日会場へ☎電話で日本テニスボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～9時) ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。
- ◆中村南スポーツ交流センター▶対象:5歳児～中学生▶日時:2月14日(休)午後4時～6時▶内容:フラッグフットボール▶定員:30名(先着順)
- ◆田柄第二小▶対象:5歳児～小学4年生▶日時:2月16日(休)午前9時～正午▶内容:ティーボール▶定員:40名(先着順)▶費用:100円
- ◆桜台体育館▶対象:5歳児～中学生▶日時:2月22日(休)午前9時～10時①午前10時～11時45分②午前10時45分～11時55分▶内容:①ダブルダッチ②スラックライン③ラケットテニス▶定員:各20名(先着順)▶費用:100円(保護者のみ)
- ◆2月の水泳ワンポイントレッスン▶対象: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。▶日時:①2月15日(土)②22日(土)午前9時～11時▶場所:①三原台温水プール②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▶内容: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。▶費用:プール利用料(保護者

- のみ)▶持ち物:水着、水泳帽▶申込:当日会場へ
- 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。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。
- ◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:2月2日(日)午前8時～午後1時(雨天中止)▶申込先:〒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)
- ◆こぶし公園(富士見台3-53-1)▶日時:2月9日(日)午前10時～正午(雨天中止)▶申込先:〒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)
- 朝・夕・青空市
◆光が丘IMA南館前▶日時:1月26日(日)午前10時～午後3時▶問合せ:富永 ☎090-4374-3888
- 献血にご協力を
◆練馬駅北口バスロータリー▶日時:1月25日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

広告 小冊子「失敗しない塗装工事7つの防衛策」 30名様に無料進呈! TEL:0120-103-610 株式会社ペインティアホームズ 練馬区上石神井4-26-16プリリアントハイツ1F

※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。

NEW

オンラインで便利に! ねりま電子図書館を使ってみよう!

問合せ 光が丘図書館 ☎5383-6500 FAX 5383-6505

電子書籍を楽しもう!

スマートフォンやタブレットなどで、いつでも読書を楽しめます。 ※通信料はご自身の負担です。▶対象:区内在住・在勤(在学)の方



読める電子書籍は
約3,500冊

今後も
増える予定
です!



図書館に行かずに貸出・返却!

本の貸出・返却がオンライン上でできます。貸出期間を過ぎると自動で返却されます。▶貸出期間:2週間▶貸出・予約数:各2冊まで

バリアフリーにも対応!

文字や写真が拡大できます。読み上げなどに対応している本もあります。

親子で楽しめる本がたくさん!

音声や音楽が付いた絵本など、親子で簡単に楽しめます。

利用方法

図書館利用カードに記載されているIDと、パスワードでログインします。パスワードの設定方法など詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。



他にもオンラインサービスが充実!

詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

デジタル利用カードが使える!

紙のカードがなくても、スマートフォンなどの画面にデジタル利用カードを表示することで図書館のサービスを利用できます。



オーディオブックを配信!

オーディオブックは、ナレーターや声優の朗読で読書を楽しむ「耳で聴く本」です。小説や落語など、さまざまなジャンルがあります。▶対象:区内在住・在勤(在学)の方



読書記録を残せる!

希望する方は、借りた本の履歴を残せるほか、読んだ本の感想などを入力できます。 ※記録は本人のみ確認できます。

イベントに申し込める!

図書館で開催するイベントに、簡単に申し込みます。

図書館利用カードをお持ちでない方は、利用登録が必要です!

図書館・ねりま電子図書館を利用するには、登録が必要です。区内在住で中学生以上の方は、図書館ホームページから申し込みます。それ以外の方は、図書館や受取窓口で申し込みます。詳しくは、お問い合わせください。



知っていますか? 図書館サービス豆知識



借りたい本がどこの図書館にあるか分からない...

図書館ホームページで、どこの図書館にあるかを調べられます。予約をすれば、希望する図書館に取り寄せられます。



調べたいことがあるけど、どの本に書いてあるか分からない...

困ったときは、図書館員に相談してください。調べ物を手伝います。



返却期限が迫っているけど、忙しくて借りた図書館まで返しに行けない...

区内19カ所の図書館・受取窓口で返却できます。詳しくは、図書館ホームページをご覧ください。

