

ねりま区報

Nerima*

★ 3/11 令和7年(2025年)

第2073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/>



練馬こぶし ハーフマラソン 2025

3/23(日) 8:00 ✨
光が丘公園スタート



※雨天決行。
※ランナーの募集は終了しました。

大会の楽しみ方は2面へ

問合せ 練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン係) ☎5984-3555 FAX 5984-1228

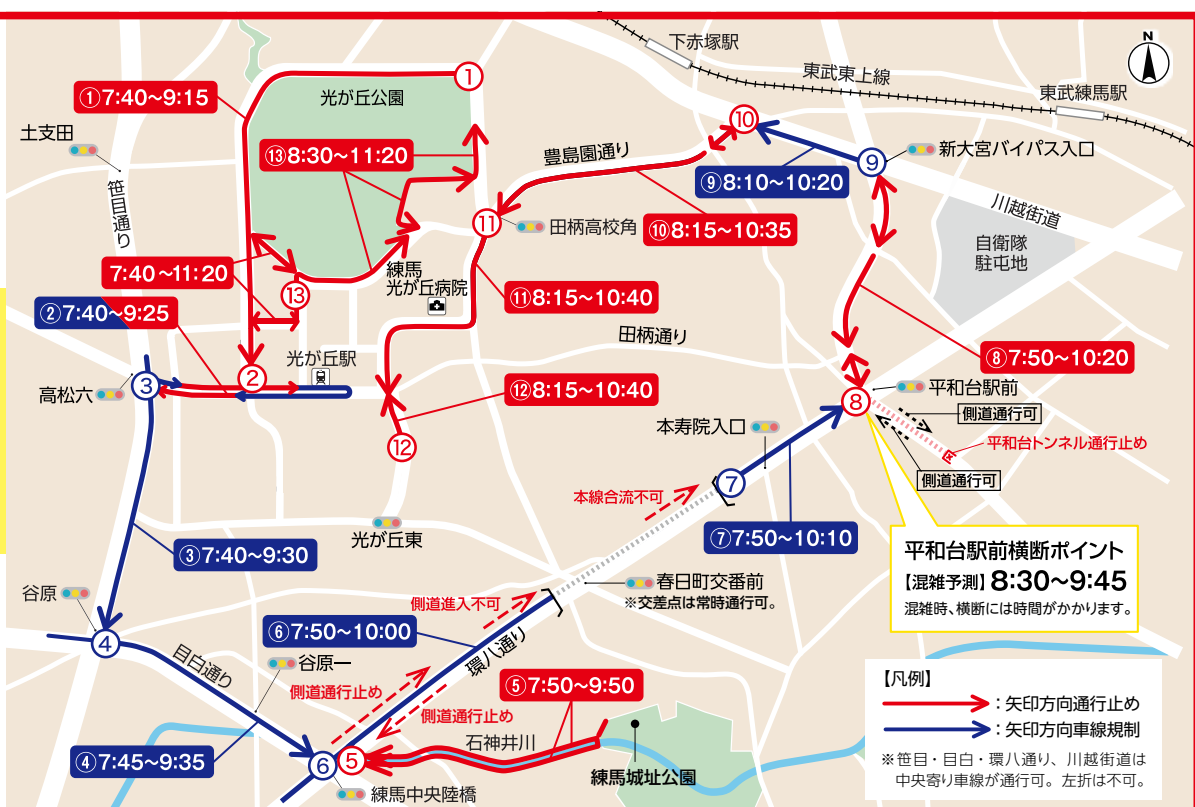


交通規制に ご協力を

3/23(日)
7:40~11:20

迂回経路や横断ポイント、バス運休情報など
詳しくは、大会ホームページをご覧ください。

※光が丘公園外周道路と光が丘駅前大通り
は、大会前日午後7時から交通規制の解
除まで、駐車禁止となります。



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・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、原則として区内在住・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。 ※費用などの記載がないものは無
料です。 ※区役所へ郵送する場合の宛先は、郵便番号(〒176-8501)と部署名のみで届きます。

3/23
(日)

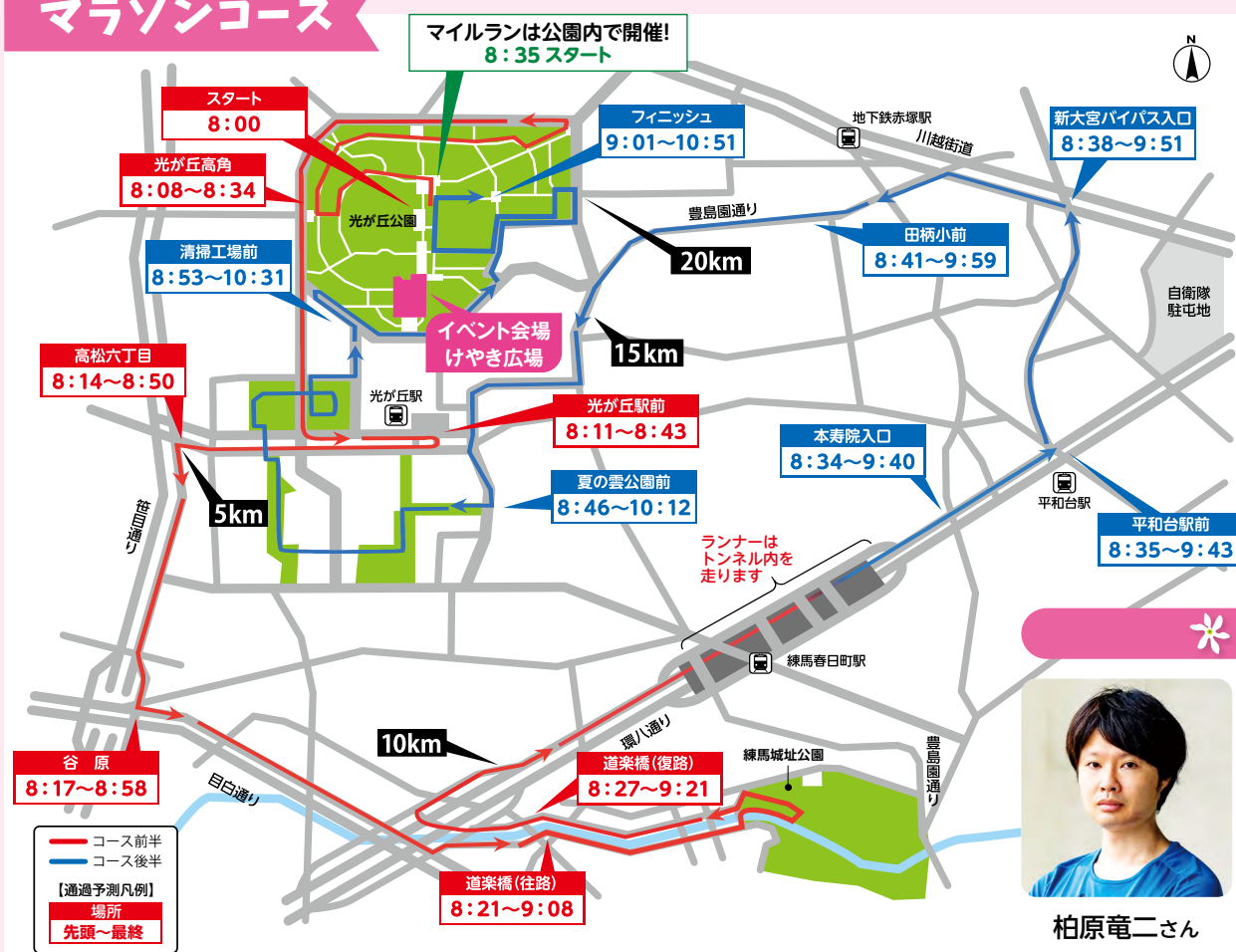
みんなの力で大会を 盛り上げよう！



今年で8回目となる練馬こぶしハーフマラソンは、全国から5,000人のランナーが参加する練馬区最大のスポーツイベントです。桜やこぶしの花が咲く中、みどり豊かな公園や普段は走れない幹線道路を走ります。沿道からランナーを応援しましょう。▶**問合せ**:練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局(シティマラソン係) ☎5984-3555 FAX 5984-1228



マラソンコース



イベントガイドを ご覧ください！

応援スポットやイベント
情報を紹介しています。

▶**配布場所**:区民事務所、
図書館、体育館、スポーツ
振興課(区役所本庁舎8階)
など ※大会ホームペ
ージでもご覧になれます。



* ゲストランナー *



柏原竜二さん



谷川真理さん



吉田香織さん

* 沿道で！

フラッグやうちわで 応援しよう！

コースの沿道や光が丘公園け
やき広場、フィニッシュ付近で配布
します。※なくなり次第終了。



* 自宅で！

大会ホームページで レースを生配信！

▶**配信時間**:午前7時55分~11時



* 光が丘公園けやき広場で！

特設ステージ

10:20~ 表彰式

11:00~ チアリーディング・
チアダンスショー

11:45~ デファスリート・
ゲストランナーに
よるトークショー

* デファスリート *



中野洸介選手
(デフ陸上マラソン)



岡田海緒選手
(デフ陸上800m・1500m)

出店ブース 9:00~14:00

練馬の名産品を販売する模擬店や体験
ブースなど、約40団体が出店します。



11/15(土)~26(水)

東京2025デフリンピックが開催されます

耳のきこえない・きこえにくいアスリートのための国際スポーツ大会「デフリンピック」が東京で開催されます。日本では初開催で、第1回大会から100周年の大会です。

区は、障害の有無にかかわらず誰もがスポーツを楽しみ、尊重しあう共生社会を目指しています。大会直前の10月にスポーツイベントでランタンの打ち上げ、11月に区役所アトリウムでのパネル展を行い、大会を盛り上げます。



練馬こぶしハーフ
マラソンでは
デフリンピックの
フラッグも
配布します！

手話「拍手」を覚えて
応援しよう！

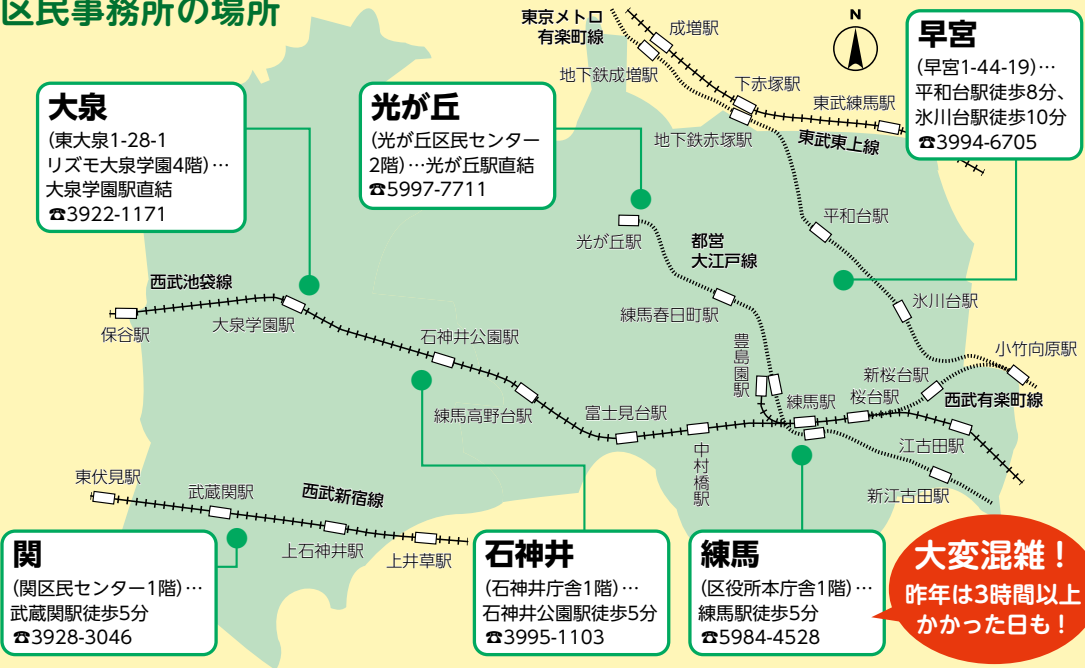


両手を上にあげて、
手をひらひらとさせます

3・4月の練馬区民事務所は
大変混雑します

手続きはお近くの区民事務所へ

区民事務所の場所



3/29(土)

9:00~17:00

全ての区民事務所を開所

※軽自動車税納税証明書の交付、国民健康保険の加入・脱退、国民年金の加入・変更などはできません。

混雑状況を事前にチェック！

ウェブサイト

「リアルタイム窓口混雑情報」

区民事務所の待ち人数が確認できます。また、呼び出しの順番が近づいたことを電子メールでお知らせします。

届け出ができる窓口

届け出などの種類	窓口	受付日時
転入・転出・転居届など ※1	区民事務所	平日8:30~19:00 土曜9:00~17:00(練馬のみ)
住民票の写し		
印鑑登録証明書		
住民税の証明書など	区民事務所	平日8:30~19:00 土曜9:00~17:00(練馬のみ)
	税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階)	平日8:30~17:00
国民健康保険の加入・脱退など	区民事務所(練馬・石神井を除く) こくほ資格係(区役所本庁舎3階) こくほ石神井係(石神井庁舎2階)	平日8:30~17:00
国民年金の加入・変更 ※2	区民事務所(練馬を除く) 国民年金係(区役所本庁舎3階)	平日8:30~17:00
転入・転居に伴う区立小中学校の転入学手続き ※3	区民事務所	平日8:30~19:00 土曜9:00~17:00(練馬のみ)
	学事係(区役所本庁舎12階)	平日8:30~17:15

- ※1 平日午後5時以降と土曜は、マイナンバーカードや住民基本台帳カードを利用したり、海外から転入したりした場合の転入届が受け付けられないことがあります。
- ※2 郵送や練馬年金事務所 ☎3904-5491 でも受け付けます。
- ※3 外国籍のお子さんの手続きは、学事係で受け付けます。

区民事務所に行かなくてもOK！



マイナンバーカードで
手続きラクラク！

※利用には、利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)や署名用電子証明書の暗証番号(英数字6~16桁)が必要です。

マイナポータルから
転出届を提出できる！

▶問合せ:住民記録係 ☎5984-2796



コンビニで住民票の写しなどの
証明書が取得できる！

全国のセブン-イレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップなどのマルチコピー機で取得できます。手数料は、窓口より100円安くなります。

▶時間: 午前6時30分~午後11時
▶問合せ:区民事務所担当課調整担当係 ☎5984-1031



▲区ホームページ

高齢者の方へ

リフレッシュしませんか~区のサービスをご利用ください

問合せ 高齢者支援課高齢給付係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2774

三療サービス(はり・きゅう・マッサージ・指圧)

はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※練馬区三療師会協力。▶利用回数:年4回まで ※申込月により異なります。

◆65歳以上の方

▶申込:区ホームページまたは区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢者支援課で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを申込先へ▶配布場所:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館 ※令和5年4月~7年1月にサービスを利用した方には、7年度分を3月下旬に送付します。

◆要介護3~5の方と同居し、在宅で介護している50~64歳の親族など

▶申込:区ホームページまたは直接、地域包括支援センターへ



▲区ホームページ

ひとりぐらし
高齢者入浴証

区内の公衆浴場を1回200円で利用できます。 ※6年度分の入浴証に同封の申請書を返送した方には、7年度分を3月下旬に送付します。▶対象:65歳以上でひとり暮らしの方 ※居住形態によっては、対象とならない場合があります。▶利用回数:52回まで ※申込月により異なります。▶申込:直接、地域包括支援センターまたは高齢者支援課へ

4月から
対象
拡大

敬老館などの
区立施設でも
利用できます

はり・マッサージ・指圧を1回1,500円で利用できます。区内在住の60歳以上の方に加え、要介護3~5の方と同居し、在宅で介護している50~59歳の親族なども対象となります。▶申込:区ホームページや地域包括支援センター、敬老館、厚生文化会館、旭町南地区区民館、高齢者支援課にあるチラシをご覧くださいの上、申込先へ

お知らせ

皆さまからの寄付(1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	3万2000円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	10万2489円(11件)
練馬のまちの安全・安心のため	2,000円(1件)
農業振興のため	10万円(1件)
障害者支援のため	2,000円(1件)
ひとり親家庭の支援のため	3万円(1件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	2万円(1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	2,000円(1件)
感染症対策への支援のため	6,000円(2件)
図書館サービスの充実のため	1万2000円(2件)
心豊かで健康な子どもの育ちを支えるため	2,000円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ	3万9405円(7件)

練馬区食育推進ネットワーク 会議の委員を募集

食育を推進するための計画や事業を検討する会議です。年5回程度、平日の午後に2時間程度開催します。
▶**対象**:区内在住の方 ▶**任期**:5月～令和9年3月 ▶**募集人数**:6名(選考)
▶**申込**:食育に関する意見や今後行いたい食育活動をまとめた作文(800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤職業⑥区の審議会・懇談会などの委員の経験がある方はその名称と任期を記入したものを、4月4日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内栄養食育係(東庁舎6階) ☎5984-4679

区民交通傷害保険の 申し込みは3/31(月)まで

加入を希望する方は、早めに手続きをしてください。保険内容など詳しくは、お問い合わせください。▶**対象**:4月1日(火)現在、区内在住・在勤(在学)の方 ▶**保険期間**:4月1日(火)～来年3月31日(火) ▶**引受保険会社**:損害保険ジャパン(株) ▶**申込**:申込書に保険料を添えて、3月31日(月)までに申込先へ ▶**申込書の配布場所・申込先**:区内金融機関・郵便局 ▶**問合せ**:損害保険ジャパン(株)公務文教営業部 ☎3349-9666、安全対策係 ☎5984-1309

国民年金

退職したときは届け出を

会社を退職して厚生年金の資格を失った60歳未満の方は、国民年金(第1号被保険者)へ切り替えが必要です。退職した配偶者に扶養されている60歳未満の方(第3号被保険者)も、必ず第1号被保険者への変更を届け出てください。保険料の免除・猶予を希望する方は、お問い合わせください。▶**持ち物**:次の①～④が確認できる書類 ①本人であること(運転免許証など)②マイナンバー③基礎年金番号④退職の日付 ▶**届け出先**:区民事務所(練馬を除く)、国民年金係(区役所本庁舎3階)、練馬年金事務所 ▶**問合せ**:国民年金係 ☎5984-4561

働く

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20日程度) ▶**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 ▶**場所**:区立

保育園 ▶**報酬(時給)**:①②1,609円③1,405円④⑤1,344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。 ▶**申込**:区ホームページや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係 ☎5984-5839

事業者向け

有料広告を募集 ～消費者だより「ぶりずむ」

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。▶**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**:5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**:3月21日(金) ▶**問合せ**:消費生活係 ☎5910-3089

住まい・まちづくり

みどりバスの運賃改定に ご意見を

一般路線バスの運賃改定に合わせ、公平性の観点からみどりバスの運賃改定を検討しています。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**:3月21日(金)まで ▶**縦覧・意見書提出の場所**:交通企画課(区役所本庁舎16階) ※区ホームページでもご覧になれます。▶**問合せ**:交通企画課 ☎5984-1274

生産緑地地区の都市計画 変更原案がご覧になれます

区内全域の生産緑地地区の削除・追加の都市計画変更原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。また、公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は、申出書を提出してください。▶**縦覧・意見書・申出書提出の期間**:3月19日(火)～4月9日(火) ▶**縦覧・意見書・申出書提出の方法**:区ホームページまたは都市計画課(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。申出書の様式は区ホームページや都市計画課にあります。

〈公聴会〉

▶**日時**:4月24日(木)午後6時30分から ▶**場所**:区役所本庁舎20階 ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。 ◎**問合せ**:都市計画課土地利用計画担当係 ☎5984-1544

福祉・障害のある方

手話通訳のご利用を

窓口に手話通訳者を配置しているほか、遠隔手話通訳なども利用できます。

〈手話通訳者〉

●**区役所・総合福祉事務所**

場所	日程
区役所本庁舎 (庁舎案内1・2階)	毎月曜・水曜
光が丘総合福祉事務所 (光が丘区民センター2階)	毎火曜
石神井総合福祉事務所 (石神井庁舎4階)	第2・4木曜
大泉総合福祉事務所 (大泉学園ゆめりあ1〈4階〉)	第1・3金曜

※時間はいずれも10:00～12:00・13:00～17:00。

●**障害者地域生活支援センター**

場所	日程
①きらら(豊玉北5-15-19)	毎土曜 または日曜
②ういんぐ(石神井町7-3-28)	
③すてっぷ (光が丘区民センター6階)	第1・3木曜
④さくら(東大泉5-35-2)	第2・4金曜

※時間は①②13:00～16:00、③④10:00～12:00・13:00～17:00。

〈遠隔手話通訳など〉

タブレットを通して、手話オペレーターの通訳や、会話を文字で表示するコミュニケーション支援アプリを利用できます。▶**実施場所**:練馬区役所、区民事務所、総合福祉事務所、保健相談所など ◎**問合せ**:障害調整係 ☎5984-1456 FAX 5984-1215

自転車駐車場・ タウンサイクルのご利用を



区内には、駅周辺などに区立・公営自転車駐車場や、貸し自転車施設「ねりまタウンサイクル」があります。利用料金など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**区の担当**:交通施設係

自転車駐車場

設置場所

区内の全駅、大泉学園町5～7丁目のバス停周辺

利用方法

定期・一時利用(時間・1回)

詳しくは
区ホームページ



問合せ

自転車問い合わせセンター ☎3993-5100
※光が丘ふれあいの径自転車駐車場の問い合わせは、(公財)自転車駐車場整備センター ☎6262-5322。

ねりまタウンサイクル

設置場所

練馬、練馬春日町、東武練馬、石神井公園、上石神井、大泉学園の各駅周辺

利用方法

定期利用

詳しくは
区ホームページ



4/1(火)から

総排気量125cc以下・最高出力4kW以下の 二輪車は区立自転車駐車場に停められます

総排気量125cc以下で最高出力4kW以下の二輪車は、50cc以下の一般原動機付自転車と同じ取り扱いになります。放置禁止区域内などに放置されている場合、4月1日(火)から撤去対象になります。自転車駐車場をご利用ください。



▲区ホームページ

問合せ

駐車について…交通施設係 ☎5984-1996
撤去について…自転車対策係 ☎5984-1993

区ホームページ・SNSから
区の情報をゲット!

区ホーム
ページ▶



区公式
LINE▶



区公式
エックス▶



区公式
YouTube▶



ボランティア

3/25(火)から
大泉ボランティア・地域福祉
推進コーナーが移転

ボランティアやNPO法人などの地域活動や、日常生活での困り事を相談する場です。より利用しやすくするため、リズモ大泉学園2階(東大泉1-28-1)に移転します。 ※現在の場所は3月21日(金)まで。 ▶**区の担当**: 地域福祉係 ▶**問合せ**: 同コーナー ☎3922-2422

お休みします

〈勤労福祉会館 ☎3923-5511〉…
3月24日(月)【全館清掃のため】

高齢者

高齢者サークルの事業に助成

▶**対象**: おおむね60歳以上の方が、定期的に活動を行っている20名以上のサークル ▶**助成事業**: ①会員以外の区民の参加が10名以上の事業 ②会員以外の区民を対象としたボランティア活動 ※要件など詳しくは、お問い合わせください。 ※①②の助成を両方受けることはできません。 ▶**助成額**: 対象事業経費の2分の1(上限年4万円) ▶**申込**: 区ホームページや高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)にある募集要領をご覧の上、4月11日～5月9日(消印有効)に高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763 ※申し込み多数の場合は抽選。

子ども・教育

新小学生に㊦医療証、新高校生などに㊧医療証を発送

健康保険に加入している区内在住の高校生年代以下のお子さんを対象に医療費を助成しています。新小学1年生(平成30年4月2日～31年4月1日生まれ)と新高校1年生相当(平成21年4月2日～22年4月1日生まれ)の

お子さんに新しい医療証を3月14日(金)から順次発送します。4月になっても届かない場合はご連絡ください。 高校生年代以下のお子さんがいる方で、医療証がない場合は、申請が必要です。詳しくは、お問い合わせください。 ▶**問合せ**: 児童手当係 ☎5984-5824

4月の「赤ちゃんからの飲む食べる相談」

少人数のグループで、乳幼児のいる家庭の食事について相談できます。 ▶**対象**: 0～1歳児 ▶**申込**: 区ホームページ

場所(保健相談所)・ 問合せ	日時 (いずれも40分程度)	定員 (先着順)
豊玉 ☎3992-1188	11(金)①9:45②10:45 23(木)①9:45②10:45	36組
北 ☎3931-1347	15(木)①9:30②10:30	32組
光が丘 ☎5997-7722	25(金)①9:30②10:30	32組
石神井 ☎3996-0634	7(月)①9:45②10:45 23(木)①9:45②10:45	36組
大泉 ☎3921-0217	22(木)①9:50②10:50	24組
関 ☎3929-5381	11(金)①9:45②10:50	24組

4月の2歳6カ月児歯科健診

2歳10カ月ごろまで受けられます。担当地域の保健相談所で受けてください。 ▶**持ち物**: 母子健康手帳 ▶**申込**: 区ホームページ

場所(保健相談所)・ 問合せ	日時	定員 (先着順)
豊玉 ☎3992-1188	17(木) 13:00～15:00	32名
北 ☎3931-1347	25(金) 9:00～11:00	24名
光が丘 ☎5997-7722	8(火) 9:00～11:00	24名
石神井 ☎3996-0634	11(金) 9:00～11:00	32名
大泉 ☎3921-0217	17(木) 9:00～11:00	24名
関 ☎3929-5381	14(月) 9:00～11:00	24名

お子さんの言葉の心配にお答えします～ことばの教室のご利用を

「発音が正しくできない」「言葉が滑らかに出ない」「言葉の発達に遅れや偏りがある」「読み書きが苦手」などの心配がある小学生を対象に、相談を受け付けています。 ▶**問合せ**: 就学相談係 ☎5984-5664

相談先	南 町 小 ☎3993-4500
	北町西小 ☎3932-7631
	石神井小 ☎3997-3279
	関町北小 ☎3594-1231
	大 泉 小 ☎3924-0261

講座・催し

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。 ▶**対象**: 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 ▶**日時**: ①4月22日(火) ②5月20日(火) ③6月24日(火) 午前10時～正午 ▶**場所・問合せ**: 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010 ▶**講師**: 全米ヨガアライアンスRYT200／滝沢菜穂 ▶**定員**: 各30名(先着順) ▶**申込**: 同センターホームページ ※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。

スポーツ

泳げない人の水泳教室

▶**対象**: 20歳以上の方 ※過去に受講した方は申し込めません。 ▶**日時**: 4月14日～7月7日の毎月曜午後1時～3時【5月5日を除く。12日制】 ▶**場所**: 旭町南地区区民館 ▶**定員**: 15名(抽選) ▶**費用**: 1,850円(65歳以上の方1,200円) ▶**申込**: ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥性別⑦電話番号を、3月24日(必着)までに〒179-0075 高松5-23-15 旭町南地区区民館 ☎3904-5191

小学生・女性サッカー教室

▶**対象**: ①新小学3～6年生②中学生以上の女性 ▶**日程**: 4月～来年3月の主に第2日曜【12日制】 ▶**場所**: 練馬総合運動場公園 ▶**費用**: ①6,000円 ②7,000円 ▶**区の担当**: スポーツ振興課事業係 ▶**申込**: 電話または電子メールで①教室名(①②の別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤学校名・4月からの学年(学生のみ)⑥性別⑦電話番号を、練馬区サッカー協会・神藤 ☎090-3331-6558 Eメール early.k@jcom.home.ne.jp

スポーツリーダー養成講習会

地域で生涯スポーツの普及に携わるボランティアです。修了者には、認定証を発行します。内容など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

▶**対象**: 18歳以上の方 ▶**日程**: 5～6月の6日間 ▶**場所**: 区役所アトリウム地下多目的会議室など ▶**定員**: 30名(抽選) ▶**費用**: 72円 ▶**申込**: 区ホームページまたは封書で①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢⑥電話番号⑦受講理由⑧SSC名または学校応援団の学校名(加入している場合)を、3月21日(必着)までに〒176-8501 区役所内スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948





ねりま区報 をさまざまな方法でご覧になれます!

問合せ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

©2011
練馬区ねり丸



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、ヤマダデンキ、コジマ、ルネサンスに置いています。

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!

区ホームページや無料アプリ「カタログポケット」でご覧になれます。



無料アプリ「カタログポケット」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・ベトナム語に対応し、音声の読み上げ機能があるなど、とても便利な電子ブックです。ダウンロード方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。



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、区ホームページから申し込むか、お問い合わせください。また、視覚障害のある方には、点字版やデジジー版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。音声データは区ホームページでも公開しています。



休日急患診療所

※保険証が必要です。

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18:00～21:30 ②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30 ④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

高松みらいのはたけで 農業体験しませんか



種まきから収穫までの農作業を、気軽に体験できます。対象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。▶**場所・問合せ:**高松みらいのはたけ(高松2-23-17) ☎5848-6761 ▶**費用:**1組1,300円



コース	日程 (土・日曜・祝休日3回程度)	定員 (先着順)
エダマメ	4/13(日)～7月上旬	40組
トウモロコシ	4/13(日)～7月上旬	40組
ミニトマト	4/27(日)～6月下旬	24組
落花生	5/25(日)～9月下旬	24組

※日程は、生育状況により変更になる場合があります。



8年連続!

「ねりま区報」が東京都広報コンクールで受賞しました

東京都広報コンクールは、都内区市町村の広報活動の充実を図るため、毎年行われています。令和6年度は1枚写真部門で入賞しました。

今後も、より一層、区民の皆さまに分かりやすく親しみやすい紙面を制作していきます。

▶**問合せ:**広報係 ☎5984-2690



▲区ホームページ



令和6年度

新規指定文化財を紹介

練馬区文化財保護審議会の意見に基づき、文化財の指定・登録を行っています。今回の決定により、区の指定文化財は50件となりました。

▶**問合せ:**伝統文化係 ☎5984-2442

有形文化財

三宝寺山門

(石神井台1-15 宗教法人三宝寺所有・公開)



文政10年(1827年)に建築されたと伝えられる山門です。装飾性豊かな彫刻などに江戸時代後期の社寺建築の特徴が見られます。江戸幕府の三代将軍・徳川家光が狩猟の際に立ち寄った伝承があり、「御成門」(家柄の高い人を迎えるための門)として造られたと考えられます。

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でお願いします。
- 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。

■**大人のための学びの無料講座**(脳トレ・教養知識トレーニング・旅行記・ミニエッセイなど) 初心者対象 ①4月1日午後1時～3時30分②6日午前9時30分～正午 勤労福祉会館 例会…月1回③火曜午後1時～3時30分④日曜午前9時30分～正午 勤労福祉会館 ③④とも参加費1回1,500円、資料代実費 初回は無料体験可 竹内 ☎070-6519-3329(要予約)

■**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)

■**和裁・着付け 着物勉強会** 初心者対象 月2回金曜午前10時～正午 練馬文化センター 入会金2,000円 月会費3,000円 大野 ☎6760-4835(要予約)

■**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)

■**名作を読む会(日本文学・外国文学の読書会)** 第2金曜午後1時30分～4時 大泉図書館 月会費300円 初回は無料体験可 舟崎 ☎3867-1841(要予約。午後7時以降)

■**おわら踊り・三味線・鼓弓** ①3月16日②4月6日③20日午後1時～5時 石神井公園区民交流センター ①～③とも参加費500円 練馬富山県人会・森井 ☎FAX 5905-0044(要予約)

■**軟式野球 練馬すずしろ野球クラブ** 60歳以上の方対象 毎月曜・木曜午前9時～11時 北大泉野球場 月会費2,000円 春秋公式リーグ戦参加 高崎 ☎080-1044-6514

■**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 柴崎 ☎090-7706-5751 **【Eメール】** ma-shibasaki@jcom.home.ne.jp

■**登山・ハイキング・クライミング など 石神井山の会** 月2回程度関東近郊で山行、第3木曜午後7時～9時に男女共同参画センターエーで例会あり 入会金1,000円 月会費850円 交通費実費 3月20日午後2時～3時に男女共同参画センターエーで入会説明会あり 事務局 ☎080-8146-8179 **【Eメール】** setumeikai@shakujiiyama.club(要予約)

■**光が丘リコーダーアンサンブル第7回演奏会(G.F.ヘンデル／水上の音楽第3組曲など)** 3月30日午後2時開演 ココネリ3階 指揮 向江昭雅 入場無料 徳重 ☎090-6957-9726 **【Eメール】** rsxnq504@yahoo.co.jp

■**コアラ・スイミングクラブ** 女性対象 第1～4火曜午前9時～11時 上石神井体育館 講師 小林秀子 入会金1,000円 月会費2,000円 池田 ☎3929-0081(午後6時～9時)

■**光が丘将棋同好会** 中級者対象 毎日曜午後1時～5時 旭町南地区区民館など 入会金500円 会費6カ月1,000円(女性500円、中学生以下無料) 下田 ☎3977-3683

■**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

※掲載後、次回掲載まで8カ月以上あけていただきます。 ※掲載内容は練馬区が編集・決定を行います。▶**内容の確認:**掲載日の2～3週間ほど前に、委託会社・ママズラボ(株)が掲載内容の確認を行います。

【記載事項】①団体名②活動内容・催し名③対象(経験や年齢、性別など)④日時⑤場所⑥講師⑦入会金・月会費など⑧予約の有無⑨問合せ先の方の氏名・連絡先・住所(掲載はされません)⑩掲載希望号(日付指定の催しのみ)

◎**問合せ:**広報係 ☎5984-2690 区ホームページ▶ 

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。

学研の高齢者住宅

サービス付き
高齢者向け住宅

ココファン大泉学園

練馬区大泉学園町 5-11-10

入居一時金
0円

2025年4月

現地内覧 開始!

平日・土日祝も内覧ご案内可能です(予約制) 入居ご予約 好評承り中!

●入居しやすい賃貸形式 ●面会・外出自由 土・日・祝日も受付中

●24時間ケアスタッフ常駐 内覧予約 **0120-956-432**

●自立から要介護5 お看取りまで対応 お問合せ 運営:株式会社学研ココファン

◆類型: サービス付き高齢者向け住宅◆居住の権利形態: 終身建物賃貸借方式◆利用料の支払方式: 月払い方式◆入居時の要件: 入居時自立・要支援・要介護◆介護保険: 在宅サービス利用可◆居室区分: 全室個室

雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決

特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみを
みつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット

見積無料

検査・修繕 **0120-18-3216**

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

広告

弁護士による無料法律相談会
-相続・男女・遺言・不動産トラブル等-

3月19日(水)13時30分～17時
IKE・Biz としま産業振興プラザ <予約不要>
豊島区西池袋 2-37-4/池袋駅南口 徒歩7分

3月26日(水)18時～20時
喫茶店チャミー <予約不要>
練馬区桜台 1-29-20/新桜台駅1番出口 徒歩1分

3月12日(水)17時～19時
金剛院 <事前予約制>
豊島区長崎 1-9-2/椎名町駅北口 徒歩1分
予約・問合せ ▶03-6908-3988 (特定非営利活動法人ライフデザイン)



社山・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D9ビル8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>



資料展

桜 太田洋愛

入場無料

3/20(祝)～4/13(日) 9:00～17:00 ※火曜休園。

場所・問合せ 牧野記念庭園 ☎6904-6403

桜をこよなく愛し、日本各地を旅した太田洋愛は、牧野富太郎博士との交流をきっかけに植物画の道へ進みました。今回、昭和48年に出版された「日本桜集」の原画の複製を展示します。庭園の桜とともにお楽しみください。

学芸員による
ギャラリートーク

▶日時:3月30日(日)①午前10時30分～10時50分②午後2時30分～2時50分▶定員:各20名(先着順)
▶申込:3月29日(土)までに同ホームページ



天城吉野(「日本桜集」より) 太田洋愛

3/22
(土)

春のわくわく
グルメフェスタ

区内店舗の銘菓や友好都市・長野県上田市のリンゴなどを販売します。石川県輪島市の朝市を復興支援するため、干物や輪島塗などの名産品も販売します。ぜひ、お越しください。

▶日時:3月22日(土)午前10時から ※なくなり次第終了。
▶場所:ココネリ3階▶区の担当:産業振興調整係
▶問合せ:(一社)練馬区産業振興公社 ☎6757-2018



惣兵衛最中(あわ家惣兵衛)



リンゴジュースや銘菓など(上田市)



干物など(輪島朝市)

※写真はイメージです。

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

◆ネリサロマルシェ▶日時:3月15日(土)午前10時～午後4時▶場所:四季の香ローズガーデン▶内容:区内女性起業家によるワークショップや物品販売▶問合せ:実行委員会・三浦 ☎080-3157-6048
◆桜台のさくら祭り2025▶日時:3月15日(土)・16日(日)午前11時～午後5時(雨天22日(土)・23日(日))▶場所:桜台駅南口千川通り▶内容:模擬店▶問合せ:桜台商業協同組合・山崎 ☎3991-3037
◆公衆浴場でしょうがの湯▶日程:3月16日(日)▶費用:430円(小学生100円、未就学児無料)▶問合せ:練馬区公衆浴場組合・野内 ☎3970-4126
◆区民との意見交換会「光が丘清掃工場の紹介」▶日時:3月22日(土)午後1時～4時▶場所:光が丘清掃工場▶内容:施設見学、パネル展示、子ども向けゲームコーナーなど▶申込:当日会場へ▶問合せ:東京二十三区清掃一部事務組合 ☎6238-0624
◆区民健康医学講座「ぜんそくについて考える」▶日時:3月22日(土)午後2時～3時▶場所:順天堂練馬病院▶講師:順天堂練馬病院呼吸器内科医師／大田進▶定員:30名(先着順)▶申込:同病院ホームページ▶問合せ:同病院 ☎

5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院ホームページをご覧ください。

◆ねりまのねり歩き(A・B・C・D・E・Fコース)▶城北中央公園・田柄川緑道コース▶日時・場所:④4月2日(火)午前9時20分⑤20日(日)午後1時20分西武池袋線練馬高野台駅集合～観蔵院～長命寺～集合場所解散(約4km)⑥5日(土)午前9時20分東京メトロ有楽町線水川台駅集合～栗原遺跡～金乗院～正午東武東上線東武練馬駅解散(約4.5km)※A・Bはいずれも2時間30分程度。※Cは稚児行列見学あり。▶定員:各15名(抽選)▶費用:500円 ※A・Bは拝観料実費。▶申込: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、3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
◆いすに座って健康体操▶日時:4月～来年3月の毎水曜午前10時40分～11時40分▶場所:光が丘体育館▶定員:15名(先着順)▶費用:月3,500円▶申込:電話でSSC光が丘・太田 ☎090-4745-8498
◆練馬区水泳連盟春の教室▶対象:18歳以上の方▶申込:往復ハガキで①教室名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、A3月28日B4月21日(必着)までにA〒178-0044東大泉7-29-10 練馬区水泳連盟・滝沢 ☎3867-8343B〒177-0044上石神井1-35-19 練馬

区水泳連盟・松木 ☎3928-7933
A上石神井水中ウォーキング▶日時:4月4日～6月20日の毎金曜午前11時～午後1時【12日制】▶場所:上石神井体育館▶定員:40名(抽選)▶費用:1万1880円
B泳法講習会▶日時:4月24日～6月12日の毎木曜午前11時～午後1時【8日制】▶場所:光が丘体育館▶定員:30名(抽選)▶費用:9,900円
◆お花見ウォーク～亀戸天神社から隅田公園を歩く▶日時・場所:4月5日(土)午前9時JR錦糸町駅集合～亀戸天神社～普門院～午後0時30分隅田公園解散(約6km)▶定員:60名(先着順)▶費用:800円▶申込: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、3月24日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100(月・水・金曜午前10時～午後3時)
◆ういてまで(着衣泳)講習会▶対象:3歳児以上 ※小学3年生以下のお子さんは保護者同伴。▶日時:5月11日(日)正午～午後4時▶場所:光が丘体育館▶内容:講義、実技▶講師:水難学会指導員▶定員:50名(先着順)▶費用:1,000円(小学生以下300円、中学生500円)▶申込:新日本スポーツ連盟練馬区連盟ホームページまたはハガキで①講習会名②住所③氏名④年齢⑤学校名(学生のみ)⑥電話番号を、〒179-0073田柄3-27-26 新日本スポーツ連盟練馬区連盟・江川 ☎080-1049-1112

献血にご協力を

▶問合せ:東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100
◆石神井庁舎5階▶日時:3月18日(火)午前9時30分～11時・午後0時30分～4時
◆ホテルカデンツァ東京▶日時:3月21日(金)午前10時～正午・午後1時30分～4時

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。
◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10)▶日時:3月30日(日)午前9時～正午(雨天中止)▶申込先:〒177-0045石神井台8-23-21 グループ・ミモザ ☎090-5788-4578(抽選30店)
◆秋の陽公園(光が丘2-5-2)▶日時:4月6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)

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。▶問合せ:在宅介護支援係 ☎5984-4597
◆声を出して歌おう!音楽療法による認知症予防▶日時:3月16日(日)午前10時30分～正午▶場所:めぐみガー

デン(石神井町3-10-25)▶内容:講義、実技▶定員:13名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5372-2782
◆ボードゲームで学べる認知症と介護▶日時:3月16日(日)午後2時～4時▶場所:都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話でミニケアホームさみさんち ☎3929-2208
◆家族の相談事例を検討する▶日時:3月17日(月)午前10時～正午▶場所:光が丘区民センター6階▶内容:講義、相談▶定員:20名(先着順)▶申込:当日会場へ▶問合せ:小規模多機能型居宅介護たがらの家 ☎3998-8767
◆訪問看護のお仕事とは!デイスービスって何だろう?▶日時:3月19日(水)午後6時～7時▶場所:ツクイ練馬光が丘(土支田1-20-11)▶内容:講義▶定員:20名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎5910-7980
◆認知症の段階に合わせた介護サービスのより良い使い方▶日時:3月21日(金)午前10時30分～正午▶場所:グループホームしゃくじいの庭(上石神井2-20-13)▶内容:講義、相談▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3594-7011
◆自宅でできる腰痛・肩こり・筋力低下の介護予防運動▶日時:3月27日(月)午後1時～2時▶場所:練馬高松園デイスービスセンター▶内容:実技▶定員:10名(先着順)▶申込:電話で同所 ☎3926-3026

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。

公益財団法人
青葉園
ふるさとのお墓をお引越ししませんか?
お墓のお引っ越しのご相談を承ります
「墓地」購入は ☎048-623-2111
所在地:〒331-0052 さいたま市西区三橋 5-1505
墓地経営許可:埼玉県・32指令公衛収第1043号 / 宗旨・宗派・宗教不問

庭木1本から承ります!

お客様へのお約束
庭木1本より明瞭料金
トイレはお借りしません
土日でもOKです
お茶はご遠慮します

「ねりま区報」をご覧の方に
生垣の剪定
長さ1m高さ2m
通常2,200円を
初回限定先着10名様
1,100円! (税込)

図 9:00～17:00
ガーデンエクスプレス 練馬区土支田3-19-12
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ 東京中央支店
お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから
03-5933-2811

広告
浄土真宗本願寺派 宝林寺 石神井公園駅よりバス「三軒寺」
03-3996-4200 東京都練馬区谷原 6-8-25
NEW OPEN 樹木墓地「石神井自然の杜」 室内納骨堂 合同墓地 一般墓地

後継者不要 過去の宗派不問
20万円～ ご見学・ご相談承ります

地域包括支援センターが移転し、 より身近な窓口になります！



3/24(月)から

大泉地域 包括支援センター



大泉学園ゆめりあ1の9階にある大泉地域包括支援センターは、リズモ大泉学園2階に移転します。

▶問合せ:同センター ☎5387-2751

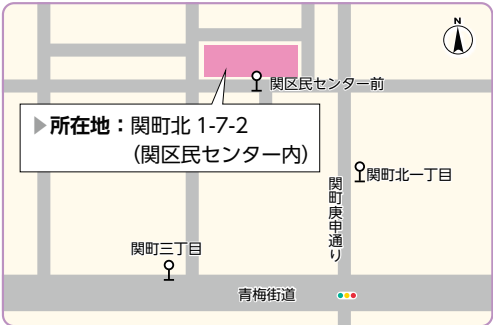
街かどケアカフェあじさいを開設

東大泉敬老館を移転・機能転換し、街かどケアカフェとして併設します。



3/24(月)から

関町地域 包括支援センター



関町特別養護老人ホーム内にある関町地域包括支援センターは、関区民センター1階に移転します。

▶問合せ:同センター ☎3928-5222

関区民センター内

はつつセンター関をご利用ください

健康づくりなどの事業や地域の活動・交流に参加できます。

▶対象:区内在住の60歳以上の方

▶問合せ:同センター ☎3928-1987

3/31(月)から

高野台西地域 包括支援センター



陽和病院内にある練馬ゆめの木地域包括支援センターは、高野台デイサービスセンター内に移転し、名称を「高野台西地域包括支援センター」に変更します。

▶問合せ:高齢者支援課管理係 ☎5984-4582 ※3月31日(月)からは同センター ☎6913-1515。

街かどケアカフェいちょうを開設

高野台敬老館を移転・機能転換し、街かどケアカフェとして併設します。



4月から

担当地域・名称が変わります

3カ所の移転に伴い、アクセスが良くなるよう一部のセンターで担当地域を変更します(=右表)。また、フローラ石神井公園地域包括支援センターの名称を「moi(モア)地域包括支援センター」に変更します。

地域包括支援センター	変更後の担当地域
高野台西(練馬ゆめの木) ☎6913-1515	谷原、高野台2～5丁目
高野台 ☎5372-6300	富士見台、高野台1丁目、南田中1～3丁目
石神井 ☎5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3丁目

※一般的な相談は、どのセンターでも受け付けます。

地域包括支援センター・街かどケアカフェってどんなところ？

医療と介護の相談窓口

区内
27カ所

地域包括支援センター

医療・福祉の専門職員が、高齢者とその家族の悩みや相談に対し、適切な機関と連携して支援する窓口です。

▶利用日時:月～土曜
午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)



▲区ホームページ



ご本人も・ご家族の方も

このような場合はご相談ください

- 最近ものの忘れが増えた気がする
- 悪質な訪問販売の被害にあった
- 健康維持のために地域活動をしたい
- 介護サービスや介護の悩みの不安を解消したい
- 近所のひとり暮らしの高齢者の様子が心配

交流・相談・介護予防の拠点

区内
43カ所

街かどケアカフェ

高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、介護予防を学んだり、健康について相談したりできる場です。

▶問合せ:地域包括支援係 ☎5984-1187



▲区ホームページ

常設型

地域包括支援センターがある区立施設内で運営しています。▶利用日時:月～土曜午前10時～午後4時(祝休日を除く)



地域サロン型

区と協定を結ぶ地域団体などが運営しています。協定を結ぶ団体を随時募集しています。詳しくは、お問い合わせください。

地域サロン型に1カ所加わりました！

名称(所在地)・問合せ	日時	主な事業
いきいきストレッチ会 (向山3-13-5 向山公園内) ☎3998-4526	毎日6:30～7:10 ※雨天中止。	ラジオ体操など