

ねりま区報

Nerima



4/1

令和7年
(2025年)

第2075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

- 区の計画を策定 3面
- 生活の不安や悩みをご相談ください ... 5面
- 企画展「武蔵野鉄道 開通110周年
～西武池袋線と沿線のあゆみ」... 12面



区公式エックス



区公式フェイスブック



区公式LINE



広げよう!

みどりを育む ムーブメントの輪

区には、公園や農地など豊かなみどりがたくさんあります。大切なみどりを守り、未来に引き継ぐため、区民の皆さんと共に守り育てる「みどりを育むムーブメントの輪」を広げていきます。

岡みどり推進課協働係 ☎5984-2418 FAX 5984-1227

かみしゃく森部で活動するご家族

2面へ続く

大切なみどりを守り育て未来につなごう!

みどりを育む活動をしている皆さんに聞きました!

上石神井憩いの森

憩いの森管理団体

かみしゃく森部

～子育て世帯が中心に活動!



代表の中島さん(写真左上)とご家族

代表/中島俊寛さん

地域のみどりを守りたいと思い、活動を始めました。まだ1年目で、今はごみ拾いや掃除が中心です。子育て世帯が仕事をしながらでも長く続けられるように、ゆるく無理なく活動しています。森がきれいになると清々しい気持ちになり、子どもたちにとってもみどりの大切さを実感できる活動となっています。

森の保全

憩いの森管理団体は、森の特性を大切にしながら、樹木の剪定や清掃、イベントなどを行っています。



中ノ宮竹林公園

花壇管理団体

クモリン緑化花の会

～経験豊富な方々が活躍!



代表の山吉さん(写真左)とメンバーの皆さん

代表/山吉和司さん

もともと緑化協力員として活動していたメンバーが集まって立ち上げた会で、6年間活動しています。「つながるカレッジねりま」のみどり分野を積極的に受講し、経験と技術を活かしながら、この公園や夏の雲公園の花壇管理などを続けています。花に癒やされてリフレッシュでき、地域の皆さんとのつながりも深まります。

花壇管理

花壇管理団体は、公園や区立施設、駅前広場などにある花壇・プランターを、手入れしています。



あなたもみどりを育むムーブメントの輪に入りませんか?

問合せ みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

ボランティア活動で!

練馬 みどりの人材バンク

みどりを守る活動をしたい方と団体をつなぐ「練馬みどりの人材バンク」は、現在、約260名の方が登録しています。登録すると、森の保全や花壇管理、落ち葉清掃などの活動情報を受け取れます。

対中学生以上 申同センターHP



イベントで!

ねりまの森 ともフェスタ

憩いの森などを管理している団体が、それぞれの森の魅力を活かしたイベントを行います。詳しくは、区報5月11日号でお知らせします。



5/1(木)～6/30(月)

クイズラリーに参加しよう!

森を2カ所以上回ってクイズに答えた方に、オリジナルグッズをプレゼントします。詳しくは、同センターHPをご覧ください。対18歳以下の方



4月から

皆さまからの寄付をお待ちしています

練馬のみどりを未来へつなぐための基金です。応援したいプロジェクトを選んで寄付することができます。令和7年度のプロジェクトなど詳しくは、区報4月21日号でお知らせします。図みどり推進課協働係 ☎5984-2418



▲葉っぱい基金HP

樹木1本からの緑化・プランター緑化の助成を開始します

道路沿いや建物を緑化した場合に、その費用の一部を助成しています。4月から新たな助成メニューを開始しました。詳しくは、区HPをご覧ください。図みどり推進課協働係 ☎5984-2418



区の計画を策定



第3期子ども・子育て支援事業計画

安心して子どもを産み育て、子どもたちが健やかに成長できる環境を整備するための計画です。🏠こども施策企画課こども施策担当係(本庁舎11階) ☎5984-1306 📠5984-1220

ご意見(406件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
育児支援ヘルパーの利用時間の上限が36時間と少ないため、より手厚くしてほしい。	利用上限時間を拡大し、子育て家庭への支援を充実します。

教育振興基本計画中間見直し

教育の振興のための施策に関する基本的な計画です。令和6年3月に策定した「第3次みどりの風吹くまちビジョン」と整合を図るなど、計画の見直しを行いました。🏠教育施策課教育施策担当係(本庁舎11階) ☎5984-1290 📠5984-1221

ご意見(107件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
学校保健の連携先を学校医だけでなく、その分野の専門家にも広げてほしい。テーマに沿った専門家による講演をしてほしい。	各学校の実態やニーズに応じて、外部の専門家に講師依頼ができるようにしています。さまざまな専門家を招いた授業を推進していきます。

特別支援教育実施方針

支援を必要とする子どもたちのために、就学前からの教育相談の実施や、知的障害学級の増設、自閉症・情緒障害学級の設置に向けた検討など、今後の取り組みを示す方針です。🏠学務課特別支援教育係(本庁舎12階) ☎5984-1276 📠3991-1147

ご意見(55件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
自閉症・情緒障害の特別支援学級を早急に設置してほしい。	改築中の仮設校舎なども含めた施設の検討、対象者や入学手順など具体的な検討を開始します。

地域福祉計画

地域福祉を推進し、みんなでつくる誰もが安心して暮らせるまちの実現を目指す計画です。🏠福祉部管理課地域福祉係(西庁舎3階) ☎5984-2716 📠5984-1214

ご意見(41件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
民生・児童委員の活動をさらに周知し、制度が十分に活かされるようにしてほしい。	ポスターの掲示やリーフレットの配布などを実施しています。民生・児童委員と相談しながら周知活動を充実します。

健康づくりサポートプラン

誰もが自ら健康づくりに取り組むまちの実現を目指す計画です。🏠健康推進課計画調整係(東庁舎6階) ☎5984-1608 📠5984-1211

ご意見(26件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
節酒・節煙に向けた取り組みを示して、正しい選択ができるようにするのが良いと思う。	適正な飲酒量の目安や、喫煙が健康に及ぼす影響についての最新情報を発信し、必要な方に届くように取り組みます。

素案を公表し、区民意見反映制度により、皆さまからご意見を伺いました。いただいたご意見と区の考え方や計画の全文は、区HPや区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、各担当部署などでご覧になれます。



第6次男女共同参画計画

男女共同参画社会の実現に向けた総合的な計画です。🏠人権・男女共同参画課男女共同参画担当係(東庁舎5階) ☎5984-4518 📠3993-6512

ご意見(28件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
困難な問題を抱える若年女性が、相談しやすい環境づくりを行ってほしい。	悩みを抱える若年女性が気軽に立ち寄れる居場所事業や、夜間・休日でもつながることができるLINE相談を実施します。

災害廃棄物処理計画

被災家屋の片付けや解体で発生する廃棄物、避難拠点などから排出される生活ごみの処理についてまとめた計画です。🏠清掃リサイクル課計画調整係(本庁舎18階) ☎5984-1095 📠5984-1227

ご意見(15件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
災害時に発生する廃棄物処理について、行政だけでなく当事者を巻き込んで啓発や訓練などに取り組んでほしい。	区民・事業者に向けて、災害時に発生する廃棄物への対応について周知・啓発に取り組むほか、平常時から協力協定事業者と訓練などを実施します。

令和7年度食品衛生監視指導計画

食品の安全管理や飲食店への監視指導などについて定めた計画です。🏠生活衛生課食品衛生担当係(東庁舎6階) ☎5984-4675 📠5984-1211

ご意見(7件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
食中毒の危険性を広く周知してほしい。	チラシ「ねりま食品衛生だより」や区HP、SNSなどで食中毒予防について周知しています。

こどもの森整備基本計画

こどもの森の拡張整備に向けて、現計画を改定しました。🏠みどり推進課施設係(本庁舎18階) ☎5984-1664 📠5984-1227

ご意見(52件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
遊び場が広がるのは良いと思う。特に秘密基地が作れるスペースを広くすれば、子どもたちのアイデアが増すと思う。	新たに整備する冒険ゾーンは、子どもたちがツリーハウスや秘密基地などを創意工夫しながら作れる場とします。

子ども読書活動推進計画(第5次)

子どもの読書活動の推進に関する施策の方向性と取り組みを示す計画です。🏠光が丘図書館子供事業統括係 ☎5383-6500 📠5383-6505

ご意見(127件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
しゃべれる図書館は、友達と本の感想を共有できたり、赤ちゃんが泣いたりしても周りを気にしないでよいので賛成する。	会話ができる時間や場所のルールを決めて、皆さんが居心地よく過ごせる図書館を目指します。



子どもたちからもご意見をいただきました！

いただいたご意見と区の考え方など詳しくは、区HPをご覧ください。



リスクを早期発見！ 「けんしん」で安心な毎日を！

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

気付かないうちに進行する生活習慣病

高血圧や糖尿病などの生活習慣病は、食事や運動、喫煙、飲酒など日々の習慣に深く関係しています。気付かないうちに進行し、病気が発症することもあります。



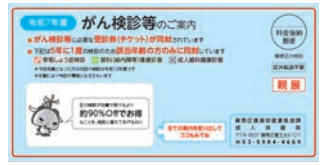
早期発見のために健診へ！

▼ 区の健診を受けましょう **自費で受けるより約90%もお得！**

種類	対象(来年3月31日(火)現在)	費用
健康診査(※)	30歳以上の方	300円
肝炎ウイルス検診	30歳以上で未受診の方	無料
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性	500円
眼科(緑内障等)健診	40・45・50・55・60・65歳の方	900円
成人歯科健診	20・25 拡大 ・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方	500円
長寿すこやか歯科健診	76・80歳の方	無料
妊産婦歯科健診	妊娠中または産後1年未満の方(健診時)	無料

※40歳以上で社会保険に加入している方は対象外。

4月下旬に健診の案内とがん検診などの受診券(チケット)を送付します



※いずれかの封筒が届きます。



健康診査時に
保育サービスを実施します
詳しくは、区HPをご覧ください。



高齢者の方へ もの忘れ検診を受けましょう



認知症は早期に発見すれば、症状を改善したり進行を遅らせたりすることができます。対象の方に受診券を送付します。
☎高齢者支援課在宅介護支援係 ☎5984-4597

対象(来年3月31日(火)現在)	受診券の送付
70・75歳の方	5月上旬に送付します
70歳以上の方	区HPまたは地域包括支援センターで申し込んでください

自分で行える
認知症の気づきチェックリスト
区HPや地域包括支援センター、高齢者支援課(区役所西庁舎3階)でご覧になれます。



受診券の申し込みや
チェックリストはコチラ▶



高齢者用肺炎球菌ワクチンの 予診票を発送

対 これまでに肺炎球菌ワクチンの接種を受けたことがなく、来年3月31日(火)現在、次の①②のいずれかに当てはまる方 ①65歳の方②60～64歳の方で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害がある
▶ 予診票の発送時期: ①誕生月の前月②4月下旬 ▶ 自己負担額: 4,000円
☎ 予防接種係 ☎5984-2484

がん患者の方へ ウィッグ(かつら)などの 購入費を助成します

ウィッグや帽子、胸部補整具の購入費用を助成します。対 がんと診断され、治療に伴う脱毛、乳房の切除をした方で、対象品を購入した方 ▶ 申請期間: 対象品を購入した日(領収書に記載の日付)の翌日から1年間 ▶ 助成額: 10万円まで 申 区HPや健康推進課(区役所東庁舎6階)などにある申請書に必要書類を添えて、健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624





ひとり親家庭の方へ

20歳未満のお子さんがあるひとり親家庭のさまざまな相談を受け付け、自立を支援します。離婚を考えている方などもご相談ください。

相談窓口 **ひとり親家庭支援係**(区役所本庁舎10階)
☎5984-1319 **FAX** 3993-1181

対面・電話・オンラインで相談できます(要予約)

相談内容		日時
総合相談	専門相談員に相談できます	平日8:30~20:00 第2・4土曜10:00~16:00
出張相談	専門相談員がご自宅に伺います	平日10:00~16:00の間の 1時間程度
法律相談	弁護士に養育費などの相談ができます	平日…月4回 土曜…年4回
家計相談	ファイナンシャルプランナーに家計などの相談ができます	平日…月3回 拡充

※平日8:30~17:15の総合相談は予約不要。

ひとり親家庭自立応援プロジェクトがさらに充実!

事業数
23区
No.1

学習クーポン事業 **都内初** **NEW**

10月から、学習塾や家庭教師などに利用できるクーポン券を、中学1・2年生に年10万円分、高校1・2年生に年15万円分配布します。対象の方には案内を送付します。



訪問型学習支援

対象を、小学1年~中学2年生に拡大します。学習支援員がご自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。

親子体験応援事業

これまでの日帰りバスツアーや収穫体験に加え、コンサート鑑賞など18事業に拡大します。

ホームヘルプサービス

冠婚葬祭など親の外出時に、月1回4時間までサービスが利用できるようになります。また、対象を離婚協議中で別居している世帯などにも拡大します。



詳しくはコチラ!

●練馬区ひとり親家庭支援ナビ
相談窓口の予約もできます。



●ひとり親家庭サポートブック

▶配布場所:総合福祉事務所、ひとり親家庭支援係など



生活にお困りの方へ

経済的にお困りの方の相談に応じ、関係機関と連携しながら解決策を一緒に考えます。

相談窓口 **生活サポートセンター**(区役所西庁舎3階)
☎3993-9963 **FAX** 3993-1180

※生活保護に関する相談は、総合福祉事務所にご相談ください。

住まいの支援がさらに充実!

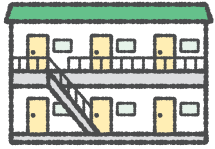
詳しくは、同センターにご相談ください。

住まいサポーターを配置 **NEW**

住まいサポーターが、不動産への同行や入居後の見守り支援などを行い、安定した生活を行えるよう支援します。

転宅費用を助成 **NEW**

生活保護基準相当の収入・資産状況の世帯を対象に、現在よりも家賃が安い住宅などへの転宅費用を最大40万円助成します。



不安や悩みを抱えている方へ

ひきこもり状態にある方やその家族など、不安や悩みを抱え、どこに相談してよいかわからない方はご相談ください。



相談窓口

ボランティア・地域福祉推進センター(コーナー)
練馬(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)
☎3994-0208 **FAX** 3994-1224
光が丘(光が丘区民センター6階)
☎5997-7721 **FAX** 5997-7721
関町(関町リサイクルセンター内)
☎3929-1467 **FAX** 3929-1497
大泉(東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階)
☎3922-2422 **FAX** 3922-2412

※担当地域はありません。いずれの窓口でも相談を受け付けます。

総合福祉事務所は
福祉の総合相談窓口です

生活保護の相談をはじめ、高齢者や障害のある方、ひとり親家庭の方などを支援します。

相談窓口

総合福祉事務所相談係
〒176の地域…練馬(区役所西庁舎2階)
☎5984-4742 **FAX** 5984-1213
〒179の地域…光が丘(光が丘区民センター2階)
☎5997-7714 **FAX** 5997-9701
〒177の地域…石神井(石神井庁舎3階)
☎5393-2802 **FAX** 3995-1137
〒178の地域…大泉(東大泉1-29-1 ゆめりあ1(4階))
☎5905-5263 **FAX** 5905-5277

今年度の

国民健康保険などの保険料率が決まりました

《国民健康保険》

世帯を単位として加入者の人数や所得などを基に計算されます。保険料は、6月下旬に世帯主宛てに送付する納入通知書でお知らせします。
☎こくほ資格係☎5984-4554

世帯の保険料=A+B+C

所得割額	均等割額	
賦課基準額(※) ×7.71%	+	4万7300円 ×加入者数
		=
		A 基礎(医療)分 (限度額66万円)
所得割額	均等割額	
賦課基準額(※) ×2.69%	+	1万6800円 ×加入者数
		=
		B 後期高齢者 支援金分 (限度額26万円)
所得割額	均等割額	
40～64歳の加入者 の賦課基準額(※) ×2.25%	+	1万6600円 ×40～64歳の 加入者数
		=
		C 介護分 (限度額17万円)

※賦課基準額＝昨年分の総所得金額等－住民税基礎控除額。

失業した方の保険料を軽減します

対象となる方は届け出が必要です。▶**軽減期間**:離職日の翌日の属する月から翌年度末まで☑雇用保険受給資格者証(原本)と、資格確認書または国民健康保険被保険者証を持参の上、こくほ資格係(区役所本庁舎3階)または、こくほ石神井係(石神井庁舎2階)へ ※郵送可。☎こくほ資格係☎5984-4554

対象

- 次の①～③の全てに当てはまる国民健康保険加入者
①雇用保険受給資格者証を交付されている(特例受給資格者を除く)
②雇用保険受給資格者証の離職理由が倒産・解雇などである
③離職日現在、65歳未満である

《後期高齢者医療制度 75歳以上の方》

被保険者一人ひとりに掛かります。保険料は、7月下旬に送付する決定通知書でお知らせします。
☎後期高齢者保険料係☎5984-4588

保険料

所得割額	均等割額	年間保険料
賦課基準額(※1) ×9.67%(※2)	+	4万7300円
		=
		(限度額80万円) (※2)

- ※1 賦課基準額＝昨年分の総所得金額等－住民税基礎控除額。
※2 激変緩和措置は終了しました。

安心して医療サービスを受けるために ～医療費を大切に

加入者の高齢化や医療技術の高度化などにより、国民健康保険の医療費が増加傾向にあります。医療費の増加は、保険料の値上がりにもつながります。これからも安心して医療サービスを受けるために、一人ひとりが健康づくりへの意識を高めましょう。☎保健事業担当係☎5984-4713

日頃から気を付けよう！5つのポイントをチェック☑

- ☐ かかりつけ医を持ち、同じ病気の重複受診を避ける
- ☐ ジェネリック医薬品を積極的に利用し、薬は必要な分だけもらう
- ☐ 「お薬手帳」を活用し、薬の飲み合わせや重複に注意する
- ☐ 毎年の健康診査を受けるなど、定期的に健康をチェックする
- ☐ バランスの良い食生活、適度な運動など生活習慣病予防を心掛ける

始めよう！省エネ・再エネ ～補助金を紹介

予算がなくなり次第、終了！
お早めに！

練馬区では、二酸化炭素の5割以上が家庭から排出されています。脱炭素社会の実現に向けて、住宅の省エネ・再エネ設備の設置を補助しています。詳しくは、区HPをご覧ください。



問合せ

環境課地球温暖化対策係
(区役所本庁舎18階) ☎5984-4706

高断熱窓・ドア

上限額を
引き上げ

補助上限額：20万円

※区内業者が施工した場合のみ。区外業者は12万円。



- 快適な室温を保ち、熱中症やヒートショックの対策に
- 光熱費の節約に
- 結露の低減に



他にもいろいろ

設備	補助上限額		
	個人	事業者	管理組合
太陽光発電設備	8万円		
蓄電システム ※太陽光発電設備と同時設置・申請が必要。	5万円		
エネファーム	5万円		－
エコキュート	2万5000円		－
V2H(電気自動車の電力を家庭などで使う設備)	10万円		
LED照明への交換 上限額を引き上げ	－		49戸以下…25万円 50～99戸…50万円 100戸以上…75万円

補助対象：2/1～来年3/31(火)に設置した設備

- 個人……区内の既存住宅に設備を設置し、申請時に居住している方
事業者……区内の事業所で事業に用いるために設備を設置した次の①②のいずれかに当てはまる事業者
①区内に本店または支店などの登記をしている従業員20名以下の法人
②区内在住の個人事業主
管理組合…区内のマンションの共用部分に設備を設置した管理組合

申請開始日：4/15(火)

設置完了後、区HPや環境課にある申請書に必要書類を添えて、環境課地球温暖化対策係へ ※国や都の補助金と併用できます。

東京都みんなのうちに太陽光 太陽光発電設備と蓄電システムの共同購入

購入したい人同士が、事業者からまとめて買うことで安く購入できる仕組みです。昨年は市場価格から約25%引きされました。参加方法など詳しくは、東京都みんなのうちに太陽光HPをご覧ください。 ※区の補助金と併用できます。☎同事務局☎0120-723-100



お知らせ 📢

ねりま区報令和6年縮刷版を発行

6年に発行したねりま区報を掲載しています。▶**閲覧場所**:図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)など ※区民情報ひろばでは、1冊1,500円で販売します。📞広報係☎5984-2690

令和6年版練馬区統計書を発行

区の人口・産業・教育・福祉などの統計資料、各種統計調査の結果を掲載しています。▶**閲覧場所**:図書館、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階) ※区HPでもご覧になれます。 ※区民情報ひろばでは、1冊1,000円で販売します。📞統計係☎5997-7724

生活習慣病に関する講座を企画・運営する団体を募集

▶**実施期間**:5月～来年2月 ▶**募集団体数**:6団体(書類選考) ▶**委託料**:1講座につき2万5000円まで 📄区HPや国保年金課(区役所本庁舎3階)にある募集の手引きをご覧の上、講座実施日の1カ月前までに国保年金課保健事業担当係☎5984-4713

税

固定資産税に係る土地・家屋の価格などがご覧になれます

📅令和7年1月1日現在、区内に土地・家屋をお持ちの方📅6月30日(月)までの平日午前8時30分～午後5時📞📞練馬都税事務所☎3993-2261

令和7年度特別区民税・都民税(住民税)・森林環境税証明書の交付

住民税などの証明書(6年中の所得の証明書)の交付開始日は、給与と特別徴収で納税している方(給与から住民税が差し引かれる方)と非課

税の方は5月12日(月)、それ以外の方は6月10日(火)です。📄税証明・軽自動車税担当☎5984-4536

軽自動車税種別割に新たな区分が加わりました

原動機付自転車の区分が法改正され、新たに総排気量125cc以下で最高出力4kW以下の二輪車が第一種原動機付自転車に加わりました。軽自動車税種別割の税額は2,000円です。📄税証明・軽自動車税担当☎5984-4536

働く

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	募集期限
幹部候補生	一般	4/4(金)
	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)	
予備自衛官補	歯科・薬剤科	4/8(火)
	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方	
一般曹候補生	18歳以上52歳未満の方(保有する技能に応じて55歳未満)	4/8(火)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	5/7(水)
		随時

条例・計画など

令和7年度青少年育成活動方針を策定

子どもの健全な育成を目的とした基本方針です。方針は、区内の保育園や幼稚園、区立小中学校で保護者に配布するほか、区民事務所(練馬を除く)や図書館、青少年課(区役所本庁舎11階)などで配布します。 ※区HPでもご覧になれます。📄青少年課青少年係☎5984-4691

福祉・障害のある方

こども食堂などの運営費を補助

こども食堂などを運営する団体を支援するため、運営などにかかる費用の補助を開始します。詳しくは、区HPをご覧ください。▶**申込期限**:4月30日(水) ▶**助成限度額**:開設…50万円、運営…120万円、**備品の購入**…30万円📄ひと・まちづくり推進係☎5984-1296

福祉団体の運営費を補助

障害のある方やその家族などで構成され、福祉のために活動する区内団体に運営費の一部を補助します。詳しくは、区HPをご覧ください。▶**申請期限**:5月30日(金)📄障害者施策推進課管理係☎5984-4598 📠5984-1215

国民年金

令和7年度の学生納付特例を受け付けます

学生で収入が少なく保険料を納め

られない方は、申請して承認されると、保険料の後払い(10年以内)ができます。 ※対象にならない学校があります。 ※6年度の承認を7年2月中旬までに受けた方は、4月中旬までに日本年金機構から申請書が送付されます。 ※後払いすると加算額が上乗せされる場合があります。📄練馬年金事務所☎3904-5491、国民年金係(区役所本庁舎3階)☎5984-4561

事業者向け

有料広告を募集～エスカレーター手すり

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**:区役所内エスカレーター手すりの左右2カ所 ▶**広告サイズ**(縦cm×横cm):76×6 ▶**料金**:6万2600円 ▶**刷色**:4色カラー ▶**掲載期間**:6月中旬～来年6月 ▶**申込期限**:4月30日(水)📄ひと・まちづくり推進係☎5984-1296

お休みします

〈こどもの森〉…4月13日(日)【園内整備のため】📄みどり推進課施設係☎5984-1664

オンラインで印鑑登録証明書の申請ができます

区HPや区公式LINEから申請できます。手数料の支払いには、クレジットカードやPayPayなどのキャッシュレス決済を利用できます。 ※利用にはマイナンバーカードと専用のアプリが必要です。📄住民記録係☎5984-2796



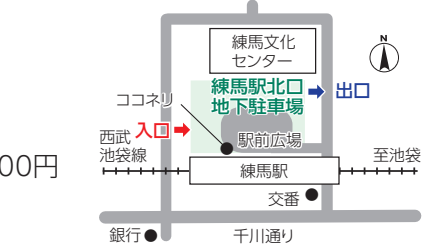
▲詳しくは区HP



🚗 駅前駐車場のご利用を

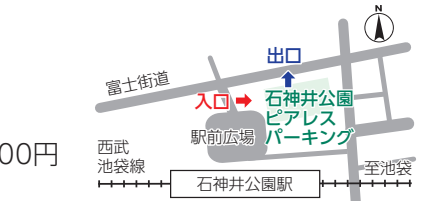
■練馬駅北口地下駐車場

📅24時間
¥7:00～22:00…30分200円
22:00～7:00…60分100円
1日最大料金(0:00～24:00)1,800円
📄駐車場管理事務所☎3557-5190



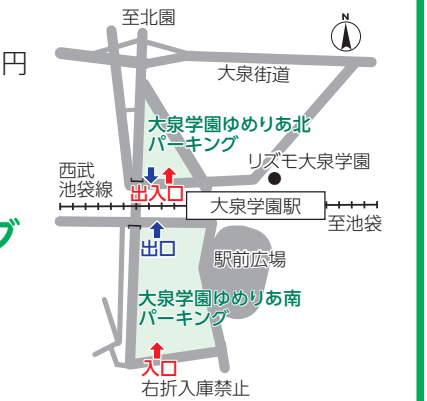
■石神井公園ピアレスパーキング (石神井公園駅北口駐車場)

📅24時間
¥7:00～23:00…15分100円
23:00～7:00…60分100円
1日最大料金(0:00～24:00)1,600円
📄駐車場管理事務所☎5910-3981



■大泉学園ゆめりあ北パーキング (大泉学園駅北口駐車場)

📅7:00～23:00
¥15分100円
1日最大料金(7:00～23:00)1,600円
1泊(23:00～7:00)800円
📄駐車場管理事務所☎5933-1711



■大泉学園ゆめりあ南パーキング (大泉学園駅南口駐車場)

📅24時間
¥7:00～23:00…15分100円
23:00～7:00…60分100円
1日最大料金(0:00～24:00)1,600円
📄駐車場管理事務所☎5933-1711



高齢者



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**定**各50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	日程
田柄地区区民館	4/16(水)
石神井公園区民交流センター	4/23(水)
サンライフ練馬	4/24(木)

※時間はいずれも9:30～10:45。

はつらつセンターの 介護予防事業

対区内在住の55歳以上の方**¥**500円**申**4月9日(水)までに区HPまたは電話で各申込先へ ※初めての方を優先の上、抽選。

●足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で軽い筋トレ、ストレッチなど)

場所・申込先	日時【4日制】	定員
豊玉 ☎5912-6401	5/6～27の毎火曜 14:00～15:30	20名
関 ☎3928-1987	5/8～29の毎木曜 10:00～11:00	25名

●ねりまちウォーキング
(ウォーキングの基礎、実技など)

場所・申込先	日時【7日制】	定員
関 ☎3928-1987	5/7～7/9の毎水曜 13:30～15:00 【6/4・11・18を除く】	15名

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。 ※オンラインでも配信します。詳しくは、お問い合わせください。**対**区内在住の60歳以上の方**日**4月17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

〈下表の会場で同時視聴できます〉
申電話で各申込先へ

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 ☎5997-7717
	関 ☎3928-1987
	大泉 ☎3867-3180
	栄町 ☎3994-3286
	南田中 ☎3995-5538
	三原台 ☎3924-8834
	石神井 ☎3996-2900
	石神井台 ☎3995-8270
敬老館	上石神井 ☎3928-8623
	西大泉 ☎3924-9545
	大泉北 ☎3925-7105
	かしわ ☎5848-6177
	さくら ☎5946-2311
	はるのひ ☎5399-5347
	こぶし ☎5372-6300
	けやき ☎3923-5556
街かど ケアカフェ	

はつらつセンター豊玉の催し

申14月14日(月)**2**20日(日)までに電話で同センター ☎5912-6401

1あなたらしく生きるために～大切な財産を守る方法

対区内在住の方**日**4月23日(水)午前10時～正午**内**講義**定**50名(抽選)

2初心者混声コーラス教室

対区内在住の60歳以上の方**日**5月～9月の第2・4木曜午前10時30分～正午**【10日制】****講**ソプラノ歌手／清水映子**定**40名(抽選)**¥**200円

高齢者の団体へ スマホ相談員を無料で派遣します

60歳以上の区民の方を対象にしたスマホ相談会を実施する団体に、スマホ相談員を派遣します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。 ※派遣は2時間までで、1人当たりの相談時間は30分以内です。 ※相談員は、スマホ相談員養成講座を修了し、認定試験に合格したシルバー人材センターの会員です。

▶**区**の担当:いきがい係岡練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ 4月のフロ・マエ・フィットネス ～対象が55歳以上に拡大

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。**対**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)**申**当日会場へ**問**介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員 (先着順)
浅間湯 (栄町38-3)	毎月曜 10:00～11:00	各10名
たつの湯 (石神井台6-19-26)	毎水曜 13:30～14:30	各10名
川場湯 (桜台3-15-14)	毎木曜 14:00～15:00	各15名
桑の湯 (北町8-5-2)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

4月は20歳未満飲酒防止強調月間

20歳未満の飲酒は禁止されています

成年年齢は18歳ですが、20歳未満の飲酒は法律で禁止されています。成長過程にある方の飲酒は、心身に大きな影響を及ぼします。ご家庭や地域で飲酒防止にご協力ください。

◆小売店で年齢確認を実施しています

東京小売酒販組合加盟店などでは、酒類販売時に年齢確認を実施しています。ご理解をお願いします。

問合せ 青少年係 ☎5984-4691

狂犬病予防注射は飼い主の義務です！

問合せ 生活衛生課管理係(区役所東庁舎6階) ☎5984-2483

生後91日以上の子犬は、毎年1回(4月～6月)の狂犬病予防注射が義務付けられています。2月28日までに犬の登録をした方には、予防注射の案内を送付しました。4月に公園など17カ所で行う集合注射か、動物病院で接種してください。

〈注射済票を交付していない動物病院で接種したときは〉

病院が発行する証明書を保健相談所や生活衛生課に提示し、注射済票の交付を受けてください(手数料550円)。 ※区HPからも申請できます。

〈犬の登録も忘れずに〉

ペットショップなどで犬を購入したときは、装着されているマイクロチップの情報を、環境省のデータベースに登録する必要があります。詳しくは、「犬と猫のマイクロチップ情報登録」HPをご覧ください。

また、マイクロチップが装着されていない犬は、保健相談所などで登録の手続きを行ってください(手数料3,000円)。

▲区HP

4月の休日医療関係機関

急病者の応急診療を行います。

必ず保険証をお持ちください。往診はしません。
問地域医療課 ☎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	
	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

川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中脳神経外科病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
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

●歯科休日診療当番医療機関

当日、事前に電話で連絡してください。
▶**診療時間**:午前9時～午後5時

29日(祝)	森田歯科医院(桜台2-23-2)	☎3991-7694
	石塚歯科医院(石神井町2-31-29)	☎3996-2882

予約可 …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

●休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

6日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	大賀接骨院(大泉学園町7-19-5)	☎3867-0702
13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
	たかつか接骨院(大泉学園町4-18-41)	☎3978-1127
20日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	サイトウ田柄接骨院(田柄3-7-17)	☎5848-8034
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
27日(日)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	小林接骨院(練馬4-20-6)	☎3992-9805
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
29日(祝)	名倉堂冰川台整骨院(冰川台4-6-4)	☎5399-0777
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183

スポーツ

令和7年度版スポーツガイドブックを発行

区立スポーツ施設などの案内や利用方法、スポーツ教室・大会の日程などを紹介しています。▶**配布場所**：区民事務所(練馬を除く)、体育館、庭球場、練馬総合運動場公園、三原台温水プール、中村南スポーツ交流センター、石神井松の風文化公園、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)、スポーツ振興課(同本庁舎8階)など ※区HPでもご覧になれます。☎スポーツ振興課管理係☎5984-1372

初心者スポーツ教室

申区HPまたは往復ハガキで①教室名(1～12)の別。1712は㉔㉕の別も②住所(7は学校名も)③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号⑦用具の貸し出し希望の有無(14～6のみ。15は利き手も)を、4月16日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

1ゴルフ
対15歳以上の方(中学生を除く)回㉔5月7日～6月25日の毎水曜午後

1時～2時30分㉕5月9日～6月27日の毎金曜午後4時～5時30分【8日制】※予備日㉔7月2日㉕㉔4日(金)。場㉔アサヒゴルフ倶楽部(富士見台4-13-13)㉕上井草ゴルフセンター(上石神井南町1-1)定各20名(抽選)¥1万2192円 ※用具の貸し出しあり。

2バレーボール
対15歳以上の方(中学生を除く)回5月8日～6月12日の毎木曜午前10時～正午【6日制】場総合体育館定50名(抽選)¥500円

3バドミントン
対15歳以上の方(中学生を除く)回5月8日～6月12日の毎木曜午後1時～3時【6日制】場総合体育館定50名(抽選)¥2,500円

4卓球
対15歳以上の方(中学生を除く)回5月9日～6月13日の毎金曜午前10時～正午【6日制】場中村南スポーツ交流センター定40名(抽選)¥500円 ※用具の貸し出しあり。

5アーチェリー
対中学生以上回5月9日～6月13日の毎金曜午後7時～9時【6日制】場総合体育館定20名(抽選)¥2,000円 ※用具の貸し出しあり。

6ソフトテニス
対小学生以上 ※小学生は保護者同伴。回5月10日～31日の毎土曜午

前9時30分～午後0時30分 ※1日のみの参加も可。場豊玉中公園庭球場定60名(抽選)¥1回500円 ※用具の貸し出しあり。

7キャッチバレーボール
対小学1～4年生回㉔5月10日(土)・17日(土)㉕24日(土)・31日(土)午後4時～6時【2日制】場㉔平和台体育館㉕大泉学園町体育館定各50名(抽選)¥48円

8親子体操
対4歳以上の未就学児と保護者回5月11日～6月15日の毎日曜午前10時～11時30分【6日制】場上石神井体育館定20組(抽選)¥1人144円

9フェンシング
対小学3年～中学2年生回5月14日～6月18日の毎水曜午後7時～9時【6日制】場光が丘体育館定10名(抽選)¥144円

10健やか体操
対65歳以上の方回5月16日～6月20日の毎金曜午後1時30分～3時【6日制】場上石神井体育館定15名(抽選)¥144円

11やさしいエアロビックダンス
対15歳以上の方(中学生を除く)回5月16日～6月20日の毎金曜午後7時～9時【6日制】場光が丘体育館定60名(抽選)¥144円

12体操・トランポリン
対㉔4・5歳児㉕小学生回5月17日～

31日の毎土曜㉔午前9時30分～10時15分㉕午前10時30分～11時15分【3日制】場総合体育館定各30名(抽選)¥1,500円

講座・催し

障害の理解を深める研修に参加してみませんか

場練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1)定各30名(先着順)申同センターHPまたは電話、ファクスで①研修名(A～Cの別も)②氏名(ふりがな)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)を、開催日の前日までに同センター☎6758-0145 FAX 5383-7421

研修名	日時
A障害者への意思決定支援と障害者権利条約	4/18(金) 9:30～11:30
B合理的配慮と障害者差別解消法	4/25(金) 14:30～16:30
Cダウン症の特性と理解	5/21(水) 9:30～12:30

地区区民館で遊ぼう！～新入生歓迎行事を開催

地区区民館は、未就学児から高齢者まで、さまざまな年代の方が楽しめる事業を行っています。4月に新小学1年生の歓迎行事を行います。ぜひ、お近くの地区区民館にお越しください。 ※右表以外の地区区民館でもイベントを実施しています。詳しくは、区HPをご覧ください。



地区区民館名・問合せ	日時	内容
関 町 北☎3594-2603	4/7(月)～11(金)13:30から	館での遊び方の紹介
下石神井☎3904-5061	4/9(水)15:30から	館の紹介、記念品のプレゼント
春日町南☎3926-4971	4/15(火)15:30から	人形劇、ダンス、ゲーム大会など
早 宮☎3994-7961	4/16(水)14:30から	人形劇、ゲーム大会など
田 柄☎3926-4932	4/16(水)15:00～16:00	ゲーム大会、プラバン工作
立 野☎3928-6216	4/21(月)14:30から	プラバン工作
	4/23(水)14:30から	おもちゃショー
	4/24(木)14:30から	ストラックアウト体験会
光 が 丘☎3979-6911	4/24(木)14:30から	館内探検、ゲーム大会、記念品のプレゼント

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

◆えこだパンさんぽwith桜台回4月5日(土)・6日(日)午前10時～午後5時場江古田駅南口駅前広場回運営委員会・大山☎5996-3485 ※詳しくは、「とにかく江古田!」プロジェクトHPをご覧ください。

◆レッツスイミング～夏までに泳げるようになろう!回小学生回4月10日～6月26日の毎木曜午後3時30分～4時30分【12日制】場平和台体育館定10名(先着順)¥1万円申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆さくら祭り回4月13日(日)午前9時～正午場大泉第一小回甘酒・ポップコーンの提供、フリーマーケットなど回北大泉商栄会・佐藤☎3924-5290

◆親子de体操教室回3歳以上の未就学児と保護者回㉔4月13日㉕5月11日㉖6月29日㉗7月27日㉘8月31日の日曜午前10時30分～正午場平和台体育館回幼児体育遊び指導員／大高綾子

定各20組(先着順)¥1組1,000円申電話または電子メールで①教室名(㉔㉕の別も)②参加者全員の住所・氏名・年齢・電話番号を、開催日の2日前までにSSC平和台☎5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com

◆慈雲堂病院公開講座「わたしって発達障害?」回4月19日(土)午後2時～4時定200名(先着順)申当日会場へ回同病院☎3928-6511

◆認知症サポーター養成講座回4月26日(土)午後1時30分～3時場介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23)回理学療法士／土井政紀回20名(先着順)申電話で同所☎3557-1030

◆昭和初期政治の舞台・荻外荘を訪ねる回場4月29日(例)午前9時JR荻窪駅集合～大田黒公園～荻外荘～善福寺川緑地～午後0時30分JR阿佐ヶ谷駅解散(約6km)定60名(先着順)¥1,100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、4月14日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウォーキング協会・五十嵐☎080-1207-5512

◆脳トレandさわやか体操回18歳以上の方回5月6日～6月17日の毎火曜午前9時30分～10時30分【5月27日を除く。6日制】場勤労福祉会館回アルファ

ビクスインストラクター／岡部和江回10名(先着順)¥4,200円申電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、4月30日(例)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆スクエアアップスポーツ教室(㉔バレーボール㉕バドミントン㉖縄跳び)回㉔㉕小中学生㉖5歳児～小学生回5月11日(日)㉔午前9時～正午㉕㉖午後1時～3時場総合体育館定㉔㉕80名㉖㉗各30名(先着順)¥500円申電話または電子メールで①教室名(㉔㉕の別も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、SSC谷原☎3997-2500 Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆健康フラダンス教室回18歳以上の方回5月13日からの月3回火曜午前9時30分～10時30分場光が丘体育館定15名(先着順)¥月3,500円申電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498

◆区民健康づくりセミナー「からだと脳の健康を維持して、健康長寿を達成しよう」回6月1日(日)午前9時30分～11時30分場練馬区医師会館(高野台2-23-20)回国立長寿医療研究センター理事長／荒井秀典回100名(先着順)回練馬区医師会HPまたはハガキ、ファクスで①セミナー名②住

所③氏名④電話番号⑤参加人数⑥質問(ある方のみ)を、5月20日(必着)までに〒177-8508高野台2-23-20 練馬区医師会 ☎3997-7500 FAX 3997-7511

献血にご協力を

回東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

◆光が丘公園けやき広場回4月5日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆巢鴨信用金庫土支田支店回4月16日(水)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

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。

◆こぐれの森緑地(大泉学園町4-2-4)回4月19日(土)午前10時～正午(雨天26日(土))回〒178-0065西大泉3-6-6ぶどうの会・内田☎3978-4589(先着20店)

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6)回4月20日(日)午前9時30分～正午(雨天中止)回〒177-0035南田中4-7-10-201 リ

サイクル・ゆう☎080-1980-6310(先着80店。問い合わせは午後6時～8時)

◆和田堀公園(石神井町1-11)回4月20日(日)午前9時30分～午後1時30分(雨天中止)回〒177-0041石神井町1-3-7 物々(もののもの)☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街回4月4日(金)午前10時～午後5時回伏木☎3999-2641

◆光が丘IMA南館前回4月13日(日)午前10時～午後3時回富永☎090-4374-3888

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HPをご覧ください。回育成支援係☎5984-1292

――― **ねりま遊遊スクール** ―――

◆思いっきり歌って演奏する0歳からのファミリーコンサート回中学生以下のおさんと保護者回5月4日(例)午後3時～3時40分場生涯学習センター回300名(先着順)¥1人500円申電話でこりのうた・出水☎050-1808-8778(午前10時～午後1時)

広告

包丁切れなくて困っていませんか？

丁寧な研ぎで好評です！

☎3993-7168

平日8:30～17:15 開催場所と日時は→

公益社団法人
練馬区シルバー人材センター
練馬区豊玉北5-29-8練馬センタービル5階

※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。

第71回練馬区美術家協会展

練馬区美術家協会会員による洋画・日本画・彫刻・工芸などの作品約60点を展示します。**📅**4月6日(日)～13日(日)午前10時～午後6時(13日は午後4時まで。入館は閉館の30分前まで) ※7日(月)は休館。 ※12日(土)午後2時から会員によるギャラリートークあり。**📍**🗳️練馬区立美術館**☎**3577-1821

ヤングダンス講座

📅小学生～おおむね30代の方**📅**④4月29日(例)⑤5月25日(日)⑥6月29日(日)午後6時～8時**📍**🗳️春日町青少年館**☎**3998-5341**📅**🗳️ヒップホップダンスなど**📍**🗳️ダンスインストラクター／湖都美**📅**各25名(先着順)**📄**📄当日会場へ

勤労福祉会館の催し

📄開催日の2日前までに電話で同館**☎**3923-5511

1勤福落語会

📅5月11日(日)午後1時30分～4時30分
▶**出演:**落語協会真打ち／三遊亭律歌ほか**📅**150名(先着順)**¥**500円

2就労支援講座[自己肯定感を高めよう!]

📅5月16日(金)午後6時～8時**📍**特定社会保険労務士／萩原一郎**📅**30名(先着順)

3ライフプラン講座[中高齢期の生命保険～資産管理、贈与、相続対策への活用]

📅5月17日(土)午後2時～4時**📍**ファイナンシャルプランナー／阿部拓也**📅**30名(先着順)**¥**200円

アニメ・まんがのまち

まちの地形の不思議や商店街の魅力を見つけよう!

ねりま観光ツアー

富士見台散策ツアー

公園や商店街をガイドと巡り、富士見台の街並みや地形の移り変わりを学べます。ねりコレ2024(ねりまのオススメ商品コレクション)に認定されたお店を巡り、食べ歩きも楽しめます。**📅**📅場④5月9日(金)⑥14日(水)午前9時西武池袋線富士見台駅集合～ぞうさん児童遊園～一本松緑地～富士見台本町通り商店街～午後1時集合場所解散(約4km)**📅**各15名(抽選)**¥**2,300円**📄**📄ねりま観光センターHPまたは往復ハガキで①催し名(④⑥の別も)②参加者全員の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、4月11日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター**☎**4586-1199 ※結果は4月中旬に通知します。

連載スタート!

ねりまの地名物語

第1話 練馬

江戸から大正時代、この地域は「下練馬村」と呼ばれていました。昭和4年に「練馬町」、昭和7年に板橋区の成立で「板橋区練馬南町4・5丁目」となりました。

昭和22年8月、板橋区練馬支所管内が独立し、多くの区民が長年願っていた「練馬区」が誕生しました。さらに、昭和38年には、住居表示制度の都内初の事例として、町名「練馬」が生まれました。

📍イチ推しスポット

練馬白山神社の大ケヤキ(国指定文化財)(練馬4-2)

樹齢約900年とされるこの巨木は、永保3年(1083)年に源義家が後三年合戦で奥州へ向かう際に、戦勝を祈願して奉納したものと伝えられています。一時、落雷や腐朽によって衰弱したものの、樹木医による治療で見事に回復しました。今なお、力強くそびえ立つ生命力から、パワースポットとされています。

都内最大級の大きさです

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、区の資料や所蔵写真、歴史・文化などのエピソードをご覧になれます。**📍**📍情報公開担当係**☎**5984-4513

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。

大泉囲碁サークル

毎月曜午後1時～5時 勤労福祉会館 講師 元呉清源研究会アシスタント／朝野佐千代 入会金1,000円 月会費3,000円 講義・指導碁、年2回リーグ戦などあり 高瀬**☎**3923-0185

書道(漢字・かな・ペン字・インテリア書道など)

①第1・3②第2・4火曜午前9時30分～正午、③第2火曜午前10時～午後0時15分、④第1または第2土曜午後1時30分～3時30分 ①サンライフ練馬②勤労福祉会館③富士見台地区区民館④東大泉中央地域集会所 練馬区書道連盟所属の講師が指導 ①～④とも入会金500円 月会費①②3,000円③④1,500円 初回は無料体験可 網**☎**090-8436-4028(要予約)

第36回写真展 すずしろ

4月30日～5月4日午前10時～午後6時(4日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…第2金曜午後5時30分～8時30分 光が丘地区区民館 月会費1,000円 初回は無料体験可 JRP練馬支部・齋藤**☎**090-6473-6291

睦会「写真の集い」第25回写真展

4月7日～13日午前10時～午後6時(7日は午後1時から。13日は午後5時まで) 大泉学園ゆめりあギャラリー 入場無料 例会…奇数月の第3火曜午後1時～5時 生涯学習センター分館 講師 庄村勝男 年会費6,000円 年数回撮影会あり 小槻**☎**090-9645-6517 **📧**📧yuki.otsuki0928@gmail.com

水泳・水中運動 火曜会

おおむね50歳以上の初心者～初級者対象 毎火曜午後3時～5時 光が丘体育館 有資格者の女性コーチが指導 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年1,850円(65歳以上の方1,200円) 初回は無料体験可 鈴木**☎**📠3979-9647 **📧**📧rjisuz7@yahoo.co.jp(要予約)

骨盤猫背5字そくわん脳矯正エアロビクスダンシング①いすに座る矯正ダンス②③筋トレと矯正エアロビ

4～7月の毎木曜①午前9時7分～9時55分(高齢者)②午前9時55分～10時55分③午前10時55分～11時55分(30～70代の方) 光が丘区民センター2階など ①～③とも参加費1回200円 初回は無料体験可 例会…毎木曜④午前9時7分～9時55分(高齢者)⑤午前9時55分～10時55分⑥午前10時55分～11時55分(30～70代の方) 光が丘区民センター2階など 月会費④1,600円⑤⑥2,000円 本田**☎**080-9531-9043(要予約)

石神井公園の歴史散歩

4月4日午後1時30分西武池袋線石神井公園駅集合 講師 郷土史家／葛城明彦 参加費500円 ぶらりサークル・宮前**☎**6760-9446(要予約)

ラジオ体操・中国三大国民体操 練功十八法(健康運動・呼吸体操)

練馬すずしろ会 毎日午前6時30分～7時(雨天中止) 練馬総合運動場公園(少年野球場) 年会費2,400円 初回は無料体験可 富吉**☎**3992-1352

創立20周年記念コンサート・発表会

4月16日午後2時～4時30分 大泉学園ゆめりあホール 出演 シャンソン歌手／萩原恵子 入場無料 大人のシャンソン会・萩原**☎**3992-9060

俳句会かたかご

初心者～上級者対象 第1水曜午後1時～5時 石神井公園区民交流センター 講師 繪硝子 同人会長／高平嘉幸 月会費1,000円 年2回程度吟行あり 村上**☎**090-2748-8963 **📧**📧kaminorimura@jcom.zaq.ne.jp(要予約)

「高砂」を謡おう

初心者～上級者対象 4月7日・28日、5月14日・26日 午前10時～正午 春日町地域集会所 参加費1回500円 柏樹会・八田**☎**090-6002-2618 **📧**📧QYJ13065@nifty.com(要予約)

書道会「輪」作品展

4月15日～20日 午前10時～午後8時(20日は午後5時まで) 春日町図書館 入場無料 渡邊**☎**3976-8170

社交ダンス体験会

中高年齢の初級者対象 4月11日午前10時～11時30分 光が丘区民センター5階 参加費無料 例会…中高年齢の初級者～中級者対象 月4回金曜午前10時～11時30分 光が丘区民センター5階 有資格者が指導 会費1回500円 初回は無料体験可 スマイル・漆原**☎**090-8108-9740

第13回和文化フェスin練馬

5月6日午前10時30分～午後5時 ココネリ3階 入場無料 (一社)和文化教養普及協会・宇部**☎**090-6253-4870

人物画研究 デッサン夢作(①1日デッサン②半日クロッキーと半日デッサン)

月2回水曜または木曜午前10時～午後4時 生涯学習センター ①②とも入会金2,000円、会費1回1,000円 モデル代1回2,000円 稲垣**📧**📧ha-inagaki@nifty.com(要予約)

中年のはじめてピアノ体験会

50歳以上の初心者対象 4月10日午後3時～4時 勤労福祉会館 参加費1,000円 佐藤**☎**080-5512-9884 **📧**📧hajimetepiano.org@gmail.com(要予約)

子どものための楽しい中国語学習会

小中学生対象(保護者の参加可) 4月21日午後6時～7時15分、29日午前10時30分～11時45分 ココネリ3階 参加費無料 バイリンガル学生会・高橋**☎**090-3451-6209 **📧**📧info@kagocle.com(要予約)

書道と漢字の勉強 書学会

主に月1回最終土曜①午後4時30分～5時15分②午後5時25分～6時10分③午後6時20分～7時5分④午後7時15分～8時 三原台地域集会所 練馬区書道連盟所属の講師が指導 ①～④とも入会金500円、月会費500円、教材費月660円 初回は無料体験可 羽田**☎**090-9156-8246(要予約)

囲碁 清遊会

2級以上の方対象 毎土曜午後1時～5時 生涯学習センター分館 入会金500円 会費無料 年2回大会などあり 彦坂**☎**3977-8783

ゴルフ 芝楽会

第3金曜主に埼玉県ゴルフ場で活動 プレー代・交通費実費 4月12日午後1時30分～5時に石神井公園区民交流センターで説明会あり 矢島**☎**090-4536-3955 **📧**📧shibarakukai@gmail.ne.jp(要予約)

英会話 イーコムの会

初級者～中級者対象 月3回月曜午前10時30分～正午 石神井公園区民交流センター アメリカ人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費4,500円 教材費年3,000円 初回は無料体験可 石川**☎**090-9108-3926 **📧**📧ishikayo921@jcom.zaq.ne.jp(要予約)

パッチワーク「キルト・ビー」体験教室

4月15日・22日午前9時40分～11時40分 ココネリ3階 参加費1回1,500円 中川**☎**5999-2495(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

企画展 観覧無料



練馬区立 石神井公園 ふるさと文化館
NERIMA SHAKUJIKOEN FURUSATO MUSEUM

武蔵野鉄道 開通110周年

～西武池袋線と沿線のあゆみ

4/12(土)～6/8(日) 9:00～18:00

※月曜休館(ただし、5/5(祝)・6(休)は開館。5/7(水)は休館)。

場所・問合せ 石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

武蔵野鉄道(現西武池袋線)が大正4年4月に開通して、今年で110年になります。西武池袋線は、池袋を始点として練馬区域を東西に走る鉄道の、昔も今も区民の重要な交通機関となっています。本展では、さまざまな資料から、西武池袋線の歴史や沿線の発展について紹介します。

会期中の催し

催し名など	日時	定員
1 講演会「武蔵野鉄道と大泉学園都市～箱根土地会社の土地開発」 立教大学名誉教授／老川慶喜	5/25(日)14:00～16:00	90名(抽選)
2 ふるさと文化講座「武蔵野鉄道・旧西武鉄道(現西武新宿線)の沿線開発」 鉄道博物館主幹学芸員／奥原哲志	6/1(日)14:00～16:00	90名(抽選)
3 展示解説会	4/30(水)、6/8(日)14:00～14:30	—

申**1****2** 同館HPまたは往復ハガキで①催し名(**1****2**の別も)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、**1**4月30日**2**5月8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へ**3**当日会場へ



▲石神井停車場 大正5年



▲国策線に沿った大泉勤労の家土地付特売 武蔵野電車不動産課 昭和13年



▲西武鉄道沿線案内(部分) 昭和54年



▲西武有楽町線新桜台小竹向原間開通記念乗車券(包紙) 昭和58年

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

石神井松の風文化公園管理棟

1 0歳以上 **2** 小学生

5/18日
1 11:30～12:15
2 14:00～15:00

お届け!ねりぶん音楽便in石神井
(**1**未就学児の部 **2**一般の部) 企画展関連イベント

石神井公園ふるさと文化館の企画展「武蔵野鉄道開通110周年～西武池袋線と沿線のあゆみ」に合わせて、鉄道をテーマにお届けします。

出演 柴田晶子(口笛)、つのだりょうこ(歌〈特別出演〉)、重松万里子(ピアノ)
曲目 **1**久石譲／さんぽ、シャーマン兄弟／小さな世界 など
2久石譲／風の通り道、ドビュッシー／月の光 など

定員 各100名(先着順)

入場料 500円(全席指定) ※**1**は座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。

購入 4月8日(火)午前10時から**3**、9日(水)午前10時から**1****3****4**



柴田晶子

つのだりょうこ



重松万里子

関区民センター

1 0歳以上 **2** 小学生

6/29日
1 11:30～12:15
2 14:00～15:00

お届け!ねりぶん音楽便in関町
(**1**未就学児の部 **2**一般の部)

出演 中澤万紀子(バイオリン)、大河内涼子(バイオリン)、本田佳奈(ビオラ)、松尾佳奈(チェロ)

曲目 **1**メンケン／フレンド・ライク・ミー、サラサーテ／カルメン幻想曲 など
2マンシーニ／ムーン・リバー、ルグラン／シェルブールの雨傘 など

定員 各200名(先着順)

入場料 500円(全席指定) ※**1**は座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。

購入 4月8日(火)午前10時から**3**、9日(水)午前10時から**1****3****4**
※手話通訳あり。
※聴覚支援のための振動スピーカーを利用したい方は**1****2**。



中澤万紀子

大河内涼子



本田佳奈

松尾佳奈

練馬文化センター(小ホール)

優先 割引 小学生

7/6日
14:00開演

第149回練馬区民寄席～喬太郎・彦いち・文菊

出演 柳家喬太郎、林家彦いち、古今亭文菊ほか

入場料 3,500円(全席指定)

予約 4月26日(土)午前10時から**1****3**(購入は27日(日)午前10時から**1****3****4**)



柳家喬太郎

林家彦いち

古今亭文菊

練馬文化センター(大ホール)

割引 小学生

7/13日
14:00開演

練馬交響楽団 第81回定期演奏会

出演 佐々木新平(指揮)、西本夏生(ピアノ)、練馬交響楽団(管弦楽)

曲目 ガーシュウィン／ラプソディ・イン・ブルー、バーンスタイン／「ウエスト・サイド・ストーリー」よりシンフォニック・ダンス など

入場料 1,000円(全席自由)

購入 **1****3****4**で発売中



佐々木新平

西本夏生

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 FAX 3991-9666

※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。

3 練馬文化センターHP

4 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割引まで購入できます(各公演2枚まで)。

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。

0歳以上 該当年齢から入場できます。

小学生 未就学児は入場できません。