

ねりま Nerima 区報

➔ 5/11 令和7年 (2025年)

第2079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/>

5/28(水)11:00

Jアラートの
試験放送を実施



無線放送塔からJアラート(全国瞬時警報システム)の試験放送を行います。放送内容は、自動音声応答サービス☎0120-707-111でも確認できます。固防防災施設係☎5984-2602

地域で支える 安心して 預けられる人と場所 ファミリーサポート



お任せください!

いい子で
待ってね!

援助会員

利用会員

ファミリーサポートは、育児のお手伝いをしてほしい方(利用会員)にお手伝いをしたい方(援助会員)を紹介し、お子さんの預かりや保育施設への送迎などを行う会員制の活動です。地域で助け合いながら子育てをする有償ボランティア活動で、子育て家庭を支援しています。ぜひ、ご利用ください。

問合せ 練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100 FAX 3993-8205

2・3面へ続く



ねりまの子育てサポートを紹介します



地域の方に預けて安心!

ファミリーサポート

申込先・問合せ 練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100 FAX 3993-8205



利用会員の声

上の子の習い事の送り迎えに行くとき、下の子を預かってもらいました。自宅で預かってもらえるので、安心して利用できます。援助会員の方がとても頼もしかったです!



援助会員 利用会員



理由を問わず利用できます!

- 保育園や習い事の送迎をしてほしい
- 仕事や用事で忙しいので、子どもを預かってほしい
- パパやママだけでリフレッシュしたい など

まずは会員登録を!

- 対象** 区内在住の生後58日～小学生の保護者
- 保育時間** 午前7時～午後8時
- 保育場所** 援助会員宅、利用会員宅、ファミサポホーム(保健相談所内)など
- 保育料金** お子さん1人につき1時間800円(土・日曜、祝休日、年末年始は900円)



詳しくは区HP

利用の流れ



子どもが好き・子育ての経験を生かしたい方へ

約300名の方が活躍中!

子どもを預かる援助会員を募集します!

区内在住で、保育サービス講習会を修了した方が対象です。

援助会員の声

子どもが自立して自分の時間ができたとき、ファミリーサポートの存在を知りました。預かったお子さんと接していると、元気をもらえます。責任もありますが、やりがいも十分です!

保育サービス講習会

☑20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方 ☑6月16日(月)～18日(水)・26日(水)・27日(金) 午前9時30分～午後4時30分【5日制】 ☑ココネリ3階など ☑30名(選考) ☑2,500円 ☑5月31日(土)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンターへ

保育園に遊びに行こう!

区立保育園では、乳幼児と保護者を対象に催しを行っています。詳しくは、区HPをご覧ください。各保育園にお問い合わせください。

園庭開放

主に平日の午前中に園庭を開放しています。砂場やすべり台などの遊具で安心して遊べるほか、園児との交流も楽しめます。

ふれあい給食

旬の食材を使った給食を園児と一緒に食べることができます。お子さんの食事の悩みなども相談できます。☑大人・幼児250円、乳児170円

子育て相談

乳幼児の睡眠や食事、発達などの悩みを相談できます(電話相談も可)。☑平日午前10時～午後3時

季節の行事・イベントなど

七夕・正月遊びなどの伝統行事のほか、手遊び・わらべ歌など、園児と一緒に遊べます。身体計測も行っています。

0～3歳児と保護者対象

親子で遊べる場所がたくさん!



詳しくは区HP

子育てのひろば

親子で楽しく遊んだり、保護者が交流したりできます。お気軽にお越しください。 ※祝休日などの開室については、各施設へお問い合わせください。☎育児支援係 ☎5984-5673

区立施設「ぴよぴよ」



民設子育てのひろば



施設名(所在地)	電話番号	曜日	時間
練馬ぴよぴよ(ひろば室)(豊玉北5-18-12)	3993-8200	毎日	9:00～16:00
貫井ぴよぴよ(貫井3-25-15)	3577-9823	月～水・金・土	
関びよびよ(関町北1-21-15)	5991-4711	月・火・木～土	9:00～17:00
立野地区区民館ぴよぴよ(立野町15-42)	3928-6217	月～土	10:00～17:00
大泉ぴよぴよ(東大泉5-35-1)	3925-6716	月・火・木～土	9:00～17:00
西大泉ぴよぴよ(西大泉4-9-1)	5935-6886		
北大泉児童館ぴよぴよ(北大泉4-15-15)	3921-4856		
田柄地区区民館ぴよぴよ(田柄3-28-13)	3926-4934	月～土	10:00～17:00
春日町南地区区民館ぴよぴよ(春日町5-20-25)	3926-4974		
光が丘児童館ぴよぴよ(光が丘1-3-1)	3975-7137		
光が丘ぴよぴよ(ひろば室)(光が丘5-2-5)	3979-8101	毎日	9:00～17:00

施設名(所在地)	電話番号	曜日	時間
さくらひろば(豊玉北1-12-3)	5999-0209	月～金	10:00～15:00
みんなのいえ 小竹さくらんぼひろば(小竹町2-25-3)	070-1295-1053		9:30～14:30
おやこのひろば tocotoco(中村南3-6-14)	070-8510-2115	月・火・木～土	10:00～15:00
谷原いすきあ(谷原5-1-20)	070-1300-5120	火～金・日	10:00～16:00
しろくまひろば(谷原5-16-38)	6913-3308	火・水・金	10:00～15:00
未来こどもランドすまいる高野台(高野台3-12-9)	5923-7555	月～金	9:00～14:00
あいあいあい石神井台(石神井台5-9-6)	6767-2588	月～金	10:00～15:00
ろんろんのひろば(石神井台7-28-10)	080-9771-6060	水～日	10:00～15:00
未来こどもランドすまいる石神井(石神井町3-27-14)	3995-5575	月～金	10:00～15:30
千川パンピ(下石神井1-1-3)	6807-0977	月・水・金	10:00～16:00
3丁目いすきあ(東大泉3-11-7)	6755-6029	火～金・日	10:00～16:00
あいあいあい東大泉(東大泉3-41-7 2階)	3924-3508		
あいあいあい南大泉(南大泉1-44-16)	6750-7081		
大泉子育てのひろば わとと(大泉学園町7-13-17)	5935-7453	月～金	10:00～15:00
かるがも親子・氷川台(氷川台3-24-17)	3934-5314		
平和台子育てひろば(早宮2-16-31 2階)	6906-6166		10:00～16:00
かるがも親子の家(北町2-21-5)	090-5777-0104	月・木・金	10:00～15:00

学童クラブ室を活用したひろば

小学生が利用していない午前中の学童クラブ室を親子で利用できます。 ※学校休業期間中などは利用できない場合があります。

区立施設「にこにこ」

69カ所の学童クラブで実施しています。実施施設・曜日など詳しくは、区HPをご覧ください。☎児童館係 ☎5984-5827



民間学童保育施設

一部有料の施設があります。詳しくは、各施設にお問い合わせください。☎放課後対策第二係 ☎5984-1078

施設名(所在地)	電話番号	曜日(※1)	時間
リっこう学童クラブ(小竹町2-43-12)	5986-0261		9:30～12:00
colors桜台二丁目学童クラブ(桜台2-46-12)	6914-5691		11:00～12:00
学童保育あそびむ(羽沢3-39-15)	070-5021-3297		11:00～13:30
キッズボイス中村橋学童クラブ(中村北4-2-6)	5848-6786	月～金	12:00～13:00
石保学童クラブ(南田中5-20-2)	3996-0040		10:00～12:00(※2)
民間学童クラブmimi(下石神井2-35-16)	3996-6699		11:00～12:00
明光学童クラブ石神井公園(石神井町3-17-16)	3904-5255		10:15～11:30
関町南アフタースクール(関町南4-19-6)	6904-8090	月12回	10:00～13:00
こどもくらぶじゃんけんぼん(西大泉2-12-5)	3925-2150	月～金	11:00～12:00
明光学童クラブ大泉学園(西大泉1-1-16 2階)	3978-0550		
明光学童クラブ南大泉(南大泉4-55-6)	3921-0025		

※1 いずれも祝休日、春・夏・冬休みは休室。 ※2 9月からは13:00まで。

外で遊べる「おひさまぴよぴよ」

外遊びを楽しめるほか、常駐する相談員に子育て相談できます。☎子ども家庭支援センター ☎3993-8155



施設名(所在地)	曜日	時間
豊玉公園(豊玉北6-8-3)	月	9:30～13:30
中村かしわ公園(中村1-17-1)	火	
石神井公園A野球場横くぬぎ広場(石神井台1-26-1)	木	
立野公園(立野町32-1)	金	
井頭の森緑地(東大泉7-26-8)	水	
大泉中央公園砂場周辺(大泉学園町9-4-3)	水	
光が丘公園芝生広場南側(光が丘4-1-1)	火・金	
城北中央公園ひだまり広場(氷川台1-3-1)	木	

※いずれも祝休日、春・夏・冬休みを除く。

お知らせ

春の特設行政相談窓口を開設

国などの仕事に関する意見・要望に、行政相談委員が応じます。☒場 5月17日(土)…リヴィンオズ大泉店1階、24日(土)…光が丘区民センター2階 いずれも午後1時～4時☒当日会場へ☒練馬区区民相談所 ☎5984-4523

環境・リサイクル

光化学スモッグにご注意を！5～9月は発生しやすくなります

光化学スモッグ注意報が発令・解除されたときは、区HPや防災無線放送などでお知らせします。注意報が出たら、なるべく外出は避け、

激しい運動は控えましょう。目がチカチカしたり、喉が痛くなったりしたときは、洗眼やうがいをしてください。症状が改善しないときは、医師の診察を受け、保健予防課管理係(区役所東庁舎7階) ☎5984-2484へ届け出てください。 ※光化学スモッグ情報は、東京都光化学スモッグ情報HPや東京都大気汚染テレホンサービス ☎5640-6880でも確認できます。☒環境規制係 ☎5984-4712

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。☒来年3月まで(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📍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。☒区HP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

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の売買・賃貸・相続登記・境界確定などについて専門家に相談できます。☒区内に空き家を所有している方など☒5月26日(月)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)📍区役所アトリウム☒物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)☒当日会場へ☒みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

6月1日(日)からみどりバスの運賃を改定

一般路線バスの運賃に合わせて、改定します。☒交通企画課 ☎5984-1274

区分	新運賃	
	現金	IC運賃
大人	230円	
小学生、65歳以上の方、障害のある方(※)	120円	115円

※対象は①身体障害者手帳②愛の手帳③写真付き精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方です。①～③の付き添いの方も、割引になる場合があります。

7/1(火)～8/10(日)

PayPayポイント10%付与キャンペーン

キャッシュレス決済サービス「PayPay」で買い物をした方に、10%のポイントを付与するキャンペーンを行います。詳しくは、区報6月21日号でお知らせします。



事業者の方へ 新規参加店舗を募集

区HPをご覧ください。☒区内中小企業 ※導入済みの店舗は自動で参加店に登録されます。

☒PayPay新規加盟店窓口 ☎0120-957-640(午前10時～午後7時)



区民の方へ PayPayの使い方説明会を開催

☒各20名(先着順)☒電話または電子メールで①希望日(☒①の別も)②氏名③電話番号を、商工係 ☎5984-2675

場所	日程
石神井庁舎5階	6/26(木)
区役所本庁舎19階	6/30(月)、7/3(木)・4(金)

※時間は①10:30～11:30②13:30～14:30。



▲区HP

ご存じですか？成年後見制度

成年後見制度とは、認知症や障害などにより、自分で十分な判断ができなくなった方の意思決定を後見人が助ける制度です。本人の意思を尊重しながら、財産や生活を守ります。

どんな人が後見人になるの？

親族や専門職(弁護士や司法書士、社会福祉士など)、研修を受けた地域の方(市民後見人)や法人(練馬区社会福祉協議会)などが担います。家庭裁判所が適切な後見人を選びます。

どんなことをしてくれるの？

● 財産を守ります

年金や施設の費用など毎月の収支を把握し、本人の希望に沿った暮らしができるよう財産を守ります。



● 生活をお手伝いします

定期訪問による状況確認のほか、必要なサービスを受けられるよう代理で手続きを行います。



まずはお気軽にご相談ください！

練馬区社会福祉協議会 権利擁護センターほっとサポートねりま

(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階) ☎5912-4022 FAX 3994-1224

成年後見制度の周知や相談・支援を行う窓口です。詳しくは、練馬区社会福祉協議会HPをご覧ください。 ※地域包括支援センターや障害者地域生活支援センターでも相談できます。



助成制度などのご利用を

区では、制度を利用するために必要な費用を助成しています。他にも、後見人が被後見人宛ての郵送物の送付先を一括で変更できるサービスもあります。対象など詳しくは、区HPをご覧ください。



地域の身近な存在「市民後見人」

地域の方による後見人です。地域の身近な存在として、本人に寄り添った支援をします。活動は、社会福祉協議会や家庭裁判所が連携してサポートします。市民後見人養成研修の概要などを紹介する説明会を開催します。

6/11(水) 養成研修説明会

☒6月11日(水)午後1時30分～4時30分📍ココネリ3階
🗨講義、市民後見人の活動報告🗨弁護士/土肥尚子
☒100名(先着順)☒電話で権利擁護センターへ

市民後見人同士の定期的な勉強会や交流、サポートがあります！

市民後見人はちょっとの勇気と行動力で、区民の皆さんの人生を最後までサポートする応援団です

私たちと一緒に活動してみませんか？

活動歴5年 大木さん

活動歴4年 五十嵐さん



▲練馬区社会福祉協議会キャラクター ネリー

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、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



福祉・障害のある方

選挙で郵便等投票ができます

下表に当てはまり自書できる方は、郵便などで投票できます。また、下表に当てはまり、かつ上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理記載人に投票の記載をさせることもできます。いずれも事前に選挙管理委員会への申請が必要です。 選挙管理委員会事務局 ☎5984-1399 FAX 5984-1226

区分	等級
身体障害者手帳 両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
免疫・肝臓	1級～3級
介護保険被保険者証	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も可。

〈封筒に点字を付けられます〉

選挙のお知らせなど区から送付する一部の封筒に、点字シールを貼付できます。併せて、発送する旨を電子メールでお知らせすることもできます。 申電話または電子メールで①点字付き封筒②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥電子メールによるお知らせの希望の有無(有の場合は電子メールアドレスも)を、ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

初心者向け 障害者パソコン教室

6月15日(日) 1午前9時30分～正午 2午後1時30分～4時 陽光が丘区民センター7階 定各4名(抽選) ¥1,000円 申電話またはファクスで①教室名(112とA～Eの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号またはファクス番号(ある方のみ)⑤障害名と手帳の種類を、5月22日(木)までに心身障害者福祉センター ☎

5984-1496 FAX 5984-1215 ※手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※介助が必要な方は、介助者を同伴してください。

コース	対象
Aパソコン入門	次のいずれかをお持ちの方 ・愛の手帳 ・身体障害者手帳 ・精神障害者保健福祉手帳
Bワード(文書作成など)	
Cエクセル(表計算・グラフなど)	
Dスマートフォン・タブレット(相談・体験)	
E視覚障害(読み上げソフト)	身体障害者手帳を持っている視覚障害のある方

※Aは以前受講した方、B/Cはパソコンの基本操作・文字入力ができない方は受講できません。

事業者向け

有料広告を募集 消費者だより「ぷりずむ」

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: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:7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:5月27日(火) 消費生活係 ☎5910-3089

ボランティア担当者基礎研修

対福祉施設や病院、地域活動団体などでボランティアの受け入れに携わる方 6月19日(木)午後2時～5時 陽光が丘デイサービスセンター 定40名(先着順) ¥1,000円 申6月9日(月)までに電話で練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208

お休みします

〈関区民センター ☎3928-3046〉…5月25日(日)【施設清掃のため】
〈春日町図書館 ☎5241-1311〉…5月26日(月)～30日(金)【館内整理のため】

高齢者

シニア就業支援セミナー 「生涯現役！シニア世代の働き方と仕事選びのコツ」

対区内在住のおおむね60歳以上の方 6月11日(水) 26日(木) 午後1時30分～3時50分 ※いずれも午後3時50分～4時50分に個別相談会あり。 場A区役所本庁舎20階B勤労福祉会館 定各30名(先着順) ▶区の担当:いしがい係 申(株)シグマスタッフHPまたは電話で同社 ☎0120-916-898(平日午前9時～午後5時)

子ども・教育

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と母親 6月2日(月)午前10時～11時30分 場石神井保健相談所 ☎3996-0634 講義、運動実技 健康運動指導士/加藤有里 定15組(先着順) 申区HP

夏の自然観察会

対小学生以上 ※小学2年生以下は保護者同伴。 6月14日(土)午前9時～正午 場光が丘公園 講プロナチュラリスト/ささき隊長ほか 定30名(抽選) ¥50円 申5月30日(金)までに区HP 春日町青少年館 ☎3998-5341

講演会「不登校のお子さん、 学校生活が苦手なお子さんの 進路を考える」

対中高生の保護者 6月14日(土)午前10時～正午 場学校教育支援センター 講NPO法人まほろび理事長/守矢俊一 定60名(先着順) 申区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。

ひとり親家庭向け 家庭訪問型学習支援事業

学習支援員が自宅に伺い、お子さんの学習支援と保護者の悩み相談を行います。 対区内在住の小学1年～中学2年生のお子さんのいる家庭で児童扶養手当を受給しているひとり親家庭など 8月～来年3月の月3

回(1回2時間) 定60世帯(選考) ▶区の担当:ひとり親家庭支援係 申電話で(株)サクシード ☎5287-1962(平日午前9時～午後9時30分)

明るい選挙啓発ポスターを募集

選挙について感じることを表現した絵や、みんなが選挙に行きたくなくなるような絵をお送りください。応募者全員に記念品を差し上げます。 対区内在住(在学)の小学生～高校生 申四つ切り(54.2cm×38.2cm)または八つ切り(38.2cm×27.1cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①住所②氏名(ふりがな)③学校名・学年④電話番号を記入の上、9月12日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内選挙管理委員会事務局(本庁舎16階) ☎5984-1399

健康・衛生

ゲートキーパー養成講座 「命を守るゲートキーパーとは」

ゲートキーパーは、悩んでいる方に気づき、話を聴いて、必要な支援につなぎ見守る方です。講座では、自殺を防ぐために一人ひとりができることを学びます。 6月10日(火) 午後6時30分～8時15分 場区役所アトリウム地下多目的会議室 講NPO法人ゲートキーパーTONARINO 副理事長/宇野浩 定100名(先着順) 申6月5日(木)までに区HPまたは電話で保健予防課 ☎5984-4520

高血圧が気になる方へ ～食生活を見直しましょう

6月20日(金)午前10時～正午 場大泉保健相談所 講義 定30名(先着順) 申電話で同所 ☎3921-0217

災害時フレイル・血栓予防 講習会

6月27日(金)午後2時～3時30分 場ココネリ3階 講義、体操 講(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、6月13日(金)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

住民税・国民健康 保険料の支払い

納め忘れのない 口座振替が便利です

一度申し込むと、指定の口座から自動的に引き落とされ、納め忘れがなく便利です。Web口座振替は、スマホやパソコンから簡単に申し込めます。 下記の期限までに申し込むと、第1期分から口座振替が利用できます。

住民税 ……5月31日(土)
国民健康保険料 ……6月5日(木)

詳しくは区HP▶



〈キャッシュレス決済も利用できます〉

モバイルレジ、au PAY・d払い・PayPay・楽天ペイの請求書払い、ペイジー(住民税のみ)でも納付できます。

詳しくは区HP▶



事業者の方へ 住民税の納入はeLTAXのご利用を

インターネットを利用して、複数の自治体へまとめて納入できます。クレジットカードも利用できます。

詳しくはeLTAX HP▶



問合せ 住民税について…個人収納係 ☎5984-4542
※事業者の方は、事業所収納係 ☎5984-4548。
国民健康保険料について…こくほ収納係 ☎5984-4559

もしもの時に備えて ペットの行き先を考えましょう ～ペット終生飼養相談・支援事業を開始

相談先・問合せ 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

飼い主の施設入所や死亡など、やむを得ない事情で飼育できなくなった犬や猫を保護・譲渡する事業を、ペットボランティア団体や練馬区獣医師会と連携して実施します。もしもの時に備えて、次の飼い主を探しておくのは今の飼い主の責任ですが、お困りの場合にはご相談ください。 区HP▶



休日急患診療所

※保険証が必要です。

- 小児科 ①練馬区夜間救急子どもクリニック(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



友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などを販売します。☎5月16日(金)午前11時～午後3時 📍区役所アトリウム 🏠国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

消費生活パネル展

消費者団体の活動や、暮らし・環境に関わる情報を紹介します。☎5月22日(木)～28日(水)午前8時45分～午後8時(22日は正午から。28日は正午まで) 📍区役所アトリウム 🏠消費生活係 ☎5910-3089

庭木の剪定講習会 (A中低木 B生け垣)

☎A6月7日(土)B21日(土)午後1時30分～4時 📍A区宮桜台六丁目アパート11号棟(桜台6-25-11) B千坪憩いの森(東大泉5-11) 🗨(一社)練馬環境造園協会会員定各20名(抽選) 📅剪定ばさみ(ある方のみ) ☎5月23日(金)までに区HPまたは電話で緑化支援係 ☎5984-1280

創業！ねりま塾～女性編

☎区内で起業を考えている女性 🗨中小企業診断士/青柳紗千子 💰1,000円 ☎5月29日(木)までに練馬ビジネスサポートセンターHP ※1は電話も可。 ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、併

せて申し込んでください。🏠同センター ☎6757-2020

1 ココネリ3階で開催

☎6月7日(土)午前10時～午後1時 定40名(先着順)

2 Zoomで開催

☎6月11日(水)午前10時～午後1時 定20名(先着順)

今さら聞けないユニバーサルデザインの基本

☎5月31日(土)午後1時～3時30分 📍勤労福祉会館 定50名(先着順) ☎電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、5月30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、点字資料を希望する方はその旨も、5月26日(月)までにお知らせください。

スポーツ



区民スポーツ大会 卓球(3ダブルス)

☎3名で構成されたチーム ※一般の部・シニアの部(65歳以上)があります。☎6月21日(土)午前9時30分から 📍総合体育館 💰1チーム2,100円 ☎区HP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。5月30日(金)までに練馬区卓球連盟・吉浦へ ☎スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

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

◆区民健康医学講座「子育ての時間軸～いつ頑張(らせ)ればいいんだろう」☎5月31日(土)午後2時～3時 📍順天堂練馬病院 🗨順天堂練馬病院新生児科医師/寒村正人 定30名(先着順) ☎同病院HP 📍同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆ねりまのねり歩き(A⑧光が丘バラコース C大泉の牧場コース) ☎6月2日(月)B7日(土)午前9時20分都営大江戸線光が丘駅集合～四季の香ローズガーデン～バードサンクチュアリ～午後0時30分光が丘公園けやき広場解散(約3.5km) ☎8日(日)午前9時20分西武池袋線大泉学園駅集合～牧野記念庭園～小泉牧場～午後0時30分JA東京あおばこぐれ村解散(約4km) 定各15名(抽選) 💰500円 ☎往復ハガキで①催し名(A～Cの別)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、5月22日(必着)までに ☎176-0001練馬1-17-1ねりま観光案内所 ☎3991-8101

◆ユニバーサルスポーツチャレンジ ☎4歳児以上 ☎6月8日(日)午前10時～正午・午後1時～3時 📍平和台体育館 🗨ポッチャ、風船パレー、ペガールボール、モルックなど 定各100名(先着順) ☎当日会場へ 📍SSC平和台 ☎5921-7800

◆区企画講座「即実践!ちよとしたコツで更年期を心地よく迎えよう!」 ☎30～50代の女性 ※お子さん連れ可。☎6月11日(水)B7月9日(水)午前10時～正午 📍男女共同参画センターえーる 🗨(一社)体力メンテナンス協会認定産後指導士/小宮知子 定各15名(先着順) 💰500円 ☎電話または電子

メールで①講座名(A⑧の別)②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号⑤お子さんの参加の有無を、コレット・石本 ☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時) Eメール collet2022.nerima@gmail.com

◆江戸時代から愛された堀切菖蒲(しょうぶ)園を訪ねる ☎6月22日(日)午前9時京成線堀切菖蒲園駅集合～堀切天祖神社～堀切菖蒲園～お花茶屋跡～午後0時30分京成線お花茶屋駅解散(約6km) 定60名(先着順) 💰800円 ☎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、6月2日(必着)までに ☎179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキング協会・五十嵐 ☎080-1207-5512

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 ☎5月11日(日)午前10時～午後3時 📍富永 ☎090-4374-3888

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、6月3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。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1) ☎6月8日(日)午前10時～午後2時(雨天中止) ☎ ☎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10店)

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。☎育成支援係 ☎5984-1292

■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 ☎主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者 ☎6月15日(日)午前10時～10

時40分B午前11時～11時40分 📍こども発達支援センター 定各12名(先着順) 💰1人33円 ☎電話で音の輪・中村 ☎090-5335-5141(午前10時～午後5時) ◆みんなで楽しくリズムジャンプ! ☎主に知的障害のある小中学生と保護者 ☎6月15日(日)午前10時～11時30分 📍ココネリ3階 定5組(先着順) ☎電話で旭出学園でまえ教室・岡田 ☎3922-4134(平日午前8時30分～午後5時) ◆大人も子どももリフレッシュ! パラソールで運動不足解消 ☎主に知的障害のある小中学生と保護者 ☎6月22日(日)午前10時～11時 📍勤労福祉会館 定10組(先着順) 💰1組500

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。

■水中歩行・アクアビクス・筋トレ アクアマリンスイミングクラブ 中高年齢の女性対象 月4回金曜午前11時～午後1時 大泉学園町体育館 講師 高嶺和恵 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 柿沼 ☎3921-1130(要予約)

■書道(毛筆・漢字・仮名) 園の会 初心者～中級者対象 第1・3火曜午後1時30分～3時30分 南大泉青少年館 講師 読売書法会理事/横田北園 月会費3,000円 初回は無料体験可 西原 ☎ FAX 3924-8431(要予約)

■英会話 オーロラ 50歳以上の初心者対象 月3回水曜午前9時～9時50分 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3,500円 初回は無料体験可 芝原 ☎080-5803-4729(要予約)

円 ☎電話でコレット・石本 ☎090-7295-2999(平日午前9時～午後5時)

献血にご協力を

🏠東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆光が丘公園売店前 ☎5月17日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆区役所アトリウム地下多目的会議室 ☎5月23日(金)午前10時～正午・午後1時30分～4時

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。🏠在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆自宅で最期までどう過ごすか ☎5月17日(土)午後1時～3時 📍デイサービス太陽(春日町5-33-29) 🗨講義、相談 定20名(先着順) ☎電話で同所 ☎5987-2900

◆終活準備の第一歩～エンディングノートの書き方 ☎5月31日(土)午後2時～3時30分 📍介護老人保健施設練馬ゆめの木 🗨講義 定30名(先着順) ☎電話で同所 ☎3923-0222

◆認知症予防と早期発見～芸術療法を体験しよう ☎6月7日(土)午後2時～4時 📍関い介護老人保健施設大泉学園ふきのとう ☎3924-2215 🗨講義、実技 定50名(先着順) ☎当日会場へ

■東京練馬断捨離会 第3日曜午後3時15分～4時45分 男女共同参画センターえーる やましたひでこ公認断捨離トレーナーが指導 月会費1,500円 テキスト代300円(初回のみ) 木村 ☎090-2755-1494 Eメール danshari.kimsachi0122@gmail.com(要予約)

■練馬区福島県人会(交流会・旅行・カラオケ・歩く会など) 年4回程度都内・関東近郊などで活動 年会費2,000円 6月8日午前11時～午後2時に区役所本庁舎20階で総会・県人交流会あり 事務局・渡邊 ☎090-4416-5996(要予約)

■健康コーラスどれみ 60歳以上の方対象 第2・4水曜午後3時～4時 勤労福祉会館など 会費1回1,500円 初回は無料体験可 内山 ☎080-2249-4914 Eメール meilimusic520@gmail.com(要予約)

■ハワイアンフラ無料体験会 18歳以上の初心者～中級者の女性対象 ①5月27日②6月3日午後3時～4時30分 東大泉中央地域集会所 フイアオカラ・江頭 ☎ SMS 090-5196-9506(要予約)

■軟式野球 練馬マンデーズ 50歳以上の方対象 毎月曜午前9時～午後1時 東台野球場 年会費8,000円 坂根 ☎090-2231-3502(要予約)

■水泳教室 スイスイクラブ 小学生対象 毎水曜午後5時～7時 光が丘体育館 講師 松本喜代子 月会費2,500円 保険料年800円 初回は無料体験可 白沢 Eメール hikarigaokasuisuiclub@gmail.com(要予約)

■匠美会(油絵・水彩画・パステル画・絵手紙など) 第2水曜正午～午後3時 春日町青少年館 講師 まつもとと匠 月会費1,500円 日野 ☎090-5992-3631 Eメール yoshih60@gmail.com(要予約)

■剣道 武蔵剣友会(①基本②一般) 小学生以上対象 ①毎火曜午後6時～8時、毎土曜午後5時～7時②毎火曜午後6時～9時、毎土曜午後5時～8時、毎日曜午前9時～正午 ①光が丘の雲小②光が丘第三中 ①②とも入会金1,000円 ①月会費2,500円②年会費5,000円 スポーツ保険料年①800円②1,850円 初めの1カ月は無料体験可 松井 Eメール musashi.kennyuukai@gmail.com(要予約)

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」

5月13日(火)～5月31日(土) 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:5月13日(火)～5月31日(土) 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



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～

5月21日(水)13時30分～17時 会場:IKE・Biz としま産業振興プラザ <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

6月11日(水)17時～19時<事前予約制> 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) ※木曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません

辻山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801 東京都豊島区池袋1-7-10 ビルD79ビル6階 東京弁護士会所属 弁護士 辻山尚志、弁護士 五十嵐雄 無料相談会の予定はHPにも掲載しております https://tji-law.jp

5/21(水) 第301回 アトリウムミニステージ

入場無料

日5月21日(水)午後0時15分~0時45分 場区役所アトリウム
 ▶曲目:いずみたく/見上げてごらん夜の星を、カプレ/「五重奏曲」より第一楽章など ▶出演:Divertissevents
 問練馬文化センター ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。



秦明穂(フルート)



鈴木かなで(オーボエ)



松嶋優美(クラリネット)



殿岡芽依(ファゴット)



松島史緒(ピアノ)

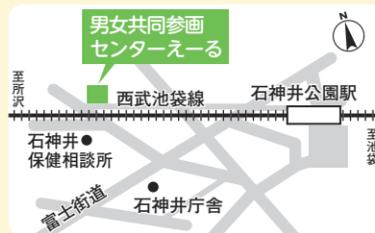
6/7(土) 10:00~17:00 • 8(日) 10:00~16:30

2025えーるフェスティバル ~みんなで!ふれてみよう!

性別にとらわれず、一人ひとりが自分らしく生きていける「男女共同参画社会」を目指し、区民が企画・運営するイベントです。

場所・問合せ 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007 FAX 3996-9010
 Eメール oubo@nerima-yell.com

同センターHP▶



交通:石神井公園駅下車西口徒歩6分
 ※車でのご来場はご遠慮ください。

※6月6日(金)~8日(日)の図書・資料室の利用は、午後5時までです。

特別講演会「挑戦する勇氣~背中を押してくれた大切な人の言葉」 6/7(土) 10:30~12:30



落語家の林家つる子さん(=写真)から、落語界での挑戦や、支えとなった周囲の方々との関係性についてお話を伺い、女性視点に描き直した落語「紺屋高尾」を披露していただきます。

日6月7日(土)午前10時30分~午後0時30分
 定100名(先着順)

申電話またはファクス、電子メールで①講演会名②参加者全員の氏名(ふりがな)③代表者の電話番号を、同センターへ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、手話通訳を希望する方はその旨も、5月22日(木)までにお知らせください。

★ワークショップ

催し名など	日時	定員(先着順)	申込
わたしにもあるかも? アンコンシャスバイアス(無意識の思い込み) 問グループワーク	A 6/7(土) 15:30~16:40 B 8(日) 10:40~11:50	各20名	要申込
在宅避難のススメ~よーいどん! 備えと心構え	6/7(土) 13:30~14:40 8(日) 13:30~15:00	各30名	当日会場へ
絵本の読み聞かせ・工作~ありのままのあなた 問4歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。	6/7(土) 13:30~15:00 8(日) 10:40~12:10	各10名	

要申込 電話またはファクス、電子メールで①催し名(A/Bの別も)②参加者全員の氏名(ふりがな)③代表者の電話番号を、同センターへ ※手話通訳を希望する方はその旨も、5月22日(木)までにお知らせください。

他にもイベント盛りだくさん!

★オープニング

日程	出演
6/7(土)	せんばジュニア(太鼓演奏)
6/8(日)	上石神井北小金管バンドクラブ

※時間はいずれも10:00~10:15。



ボクも登場するねり!

©2011練馬区ねり丸

★区内団体のステージ発表や作品展など

合唱などのステージ発表のほか、写真・書道などの作品を展示します。詳しくは、同センターHPをご覧ください。



★販売

お弁当や焼き菓子、アクセサリなどの小物を販売します。

日6月7日(土)・8日(日)午前10時30分から

7日は、チームねりまde女子マルシェによる練馬産野菜やジャムなどの販売もあります



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。

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

戸建塗り替えパック

練馬区内/木造戸建住宅 (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)
--------------------------------------	---------------------------------------	-------------------------------------

- 4大特典付
- 1 屋根塗装増分半額
 - 2 経年劣化部調整込
 - 3 付帯物塗装一式込
 - 4 バルコニートップコート塗装サービス
※上記共、当社規定による

お気軽にお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『戸建塗り替え実績3124棟』
 (有)フレッシュホーム
 0120-330-828

お見積り無料!

浄土真宗本願寺派 03-3996-4200

宝林寺

石神井公園駅よりバス「三軒寺」
 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

ハーブの香りを楽しもう!

6/7(土)~29(日)9:00~17:00 ※火曜休園。

四季の香ローズガーデンハーブフェア

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6) ☎6904-2061

ハーブ摘み取り体験やハーブガーデンツアーなどの講座を開催するほか、毎週末四季の香カフェがオープンします。▶交通:光が丘駅下車A4出口徒歩6分



期間中の催し

催し名など	日時	定員	申込期限(必着)
1 キッチンハーブを摘み取ってブーケを作ろう ¥500円	6/8(日)Ⓐ10:00~10:40 Ⓑ11:15~11:55(雨天中止)	各15名 (抽選)	5/27
2 年間バラ講座~夏前のお手入れ 講 ローズガーデンアドバイザー/小河紀子 ¥500円	6/14(土)Ⓐ10:00~11:30(初級) Ⓑ14:00~15:30(中級)	各30名 (抽選)	5/30
3 蒸し暑い夏を乗り切る!ハーブのデオドラントスプレー 講 アロマアーティスト/高原千美美 ¥1,200円	6/22(日)Ⓐ10:30~11:30 Ⓑ14:00~15:00	各28名 (抽選)	6/6
4 ハーブガーデンツアー 講 ポプリ&ハーブスタイリスト/永田ヒロ子	6/28(土)Ⓐ13:30~14:00 Ⓑ14:30~15:00(雨天中止)	各15名 (先着順)	-

申**1**~**3** 同HPまたは往復ハガキで①催し名(1~3とA/Bの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、申込期限までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ**4** 当日会場へ



四季の香カフェ



見た目が美しいハーブティーやローズソフトなどが楽しめるカフェです。
6月7日(土)~29日(日)の毎土・日曜午前11時~午後4時



5/22(木)11:00~15:00

区役所でも ハーブティー作り

問合せ 保全係 ☎5984-1683

5月22日(木)午前11時~午後3時 ※1回15分程度。場 区役所西庁舎10階 講 NPO法人自然工房めばえスタッフ 講 お湯を入れた保温水筒 申 当日会場へ



中里郷土の森 ホタルの 観察会

場所・問合せ 中里郷土の森 ☎3922-3021

夜の小川でヘイケボタルを観察しながら、解説や展示を楽しめます。

6月13日~22日、7月4日~13日の金・土・日曜午後8時~9時 各150名(抽選) 同HPまたは往復ハガキで①希望日(3つまで)②参加者全員(8名まで)の氏名③代表者の年齢・電話番号④身体障害者用駐車場使用の有無(1日1台のみ)を、5月26日(必着)までに〒178-0062大泉町1-51-2 中里郷土の森へ ※申し込みは1組1通です。



ねりまの森こどもフェスタ

憩いの森や緑地を管理している区民団体が、それぞれの森の魅力を生かしたイベントを行います。18歳以下の方にオリジナルグッズをプレゼントします。申 当日会場へ(雨天中止) ※駐車場はありません。



▲同センターHP

問合せ みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

イベント名	日時	場所
葉っぱで遊ぼう	5/17(土) 14:00~16:00	南高松の森緑地 (高松2-14-4)
モルック大会、 4輪自転車タイムトライアル など	5/25(日) 10:00~15:00	きたつばら憩いの森 (谷原3-9)
草引っこ抜き競争、 森の中でスタンプラリー	6/28(土) 9:30~11:30	西本村憩いの森 (大泉学園町2-23)

クイズラリーを開催中!

区内11カ所の憩いの森などを、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。対象の森など詳しくは、同センターHPをご覧ください。対 18歳以下の方

6/30(月)まで

