

ねりま区報

Nerima



5/21

令和7年
(2025年)

第2080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/>

第二回区議会定例会 を開催

回(予定)6月2日(月)～24日(火) ※会
議の日程や傍聴については、区HPを
ご覧いただくか、お問い
合わせください。☎議会
事務局☎5984-4732



ねりま羽ばたく 若者応援プロジェクト始動!

～児童養護施設などで育った若者を支援～

児童養護施設や里親の家庭で育った若者は、基本的には18歳で自立することが求められますが、生活の不安定さや社会的な孤立といった課題に直面する場合があります。区は、都児童相談所と連携し、こうした若者の不安を解消し、自立を支援するプロジェクトを開始します。

問合せ 子ども家庭支援センター ☎3993-1051 FAX 3993-8215

詳しくは2・3面へ

ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト始動!

問合せ
子ども家庭支援センター
☎3993-1051

これまで

東京都と連携し、子どもを虐待などから守る体制を整えてきました

～児童相談体制「練馬区モデル」～

平成29年度

- 児童虐待の対応に関する連携協定を締結
- 都区双方の職員がケースの援助方針会議への参加を開始

令和2年度

- 都内初! 都区共同の「練馬区虐待対応拠点」を設置

迅速かつ一貫した児童虐待への対応をするため、区子ども家庭支援センターと同一施設内に虐待対応拠点を設置しました。3年8月からは、虐待通告に対する初期対応機関の振り分けを開始しました。

令和6年6月1日

東京都練馬児童相談所が 区子ども家庭支援センターと 同一施設に開設

さらに速やかな対応が可能に

- 虐待通告に対する初期対応機関の振り分けを継続
- 日常的な合同ケース会議
- 合同家庭訪問・面接
- 児童相談所と子ども家庭支援センターの合同研修



練馬区のみ都児童相談所との連携を強化!

当初、他22区が区児童相談所の設置に向かう中、区子ども家庭支援センターによる子どもと保護者への寄り添い支援と、都児童相談所による施設入所などの広域的・専門的対応との連携に取り組んできました。



都区共同の虐待対応拠点は他区にも拡大中!

都は虐待対応拠点を、台東区・中央区・渋谷区・墨田区、目黒区にも設置しました。



プロジェクトへの応援メッセージ

若者を支援し、未来のねりまを活性化

児童養護施設や里親の手を離れたとしても、自立が難しい、行き場のない孤独を抱えた若者たちがいます。「子どもたちがしっかり自立するまで支援していく」という区の取り組みに共感します。こういった取り組みが練馬区だけでなく、多くの自治体に広がることを願っています。前川区長とは、区長が都職員時代からの旧知の間柄です。東京都練馬児童相談所の開設が、今回の「ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト」につながったと思います。これまで都で力強く児童養護を推進してきた区長の集大成です。感動しました。

NPO法人里親ひろば
ほいっぴ 代表理事
坂本洋子さん



多くの支えが子どもたちの安心に

今年度より区の方々のご尽力で施設出身者を支える事業が実施されること、感謝申し上げます。子どもたちへお金の支援だけでなく、多くの人々の支えがあるという安心感が彼らの生きていく糧になると確信しています。今後ともよろしく願い申し上げます。

児童養護施設
錦華学院
施設長
神浩樹さん



巣立った子どもたちへの心強い支援

石神井学園が練馬区に移転をして、今年で83年になります。この間、多くの子どもたちが当学園から巣立っていきました。この「ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト」により支援をしていただけることは、退園者にとって大変心強いことです。今後も退園者の夢に対する支援の輪が広がることを願っています。

児童養護施設
東京都石神井学園
園長
松尾正純さん



これから

児童養護施設や里親の家庭で 育った若者の自立を支援します

～ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト～

都区連携

都内初

児童養護施設などで育った若者は18歳を迎えると、施設からの自立が求められます。区は、生まれ育った環境によらず、自らの意思で希望する未来を切り開いていけるよう、都児童相談所と連携し、生活や居場所の支援などを行います。



▲詳しくは区HP

「ささえる」 生活の支援

生活支度金や、退所後5年間にわたり、家賃と光熱水費を補助します。困窮し、住む場所がなくなった場合には、一時的に住まいを提供し、生活の立て直しを支援します。



「つながる」 居場所の支援

定期的に若者が交流できる場の提供や、住まい・就職に関する相談を行います。LINE相談や弁護士による法律相談も行います。



「つたえる」 周知・啓発

里親と里子を支援する団体と協働し、講演会などを通じて支援の必要性について理解を広めていきます。



6/14(土) 講演会「聞いてみよう 社会的養護を経験した若者の声を」

日 6月14日(土)午後1時30分～4時20分 区役所アトリウム地下多目的会議室 図 NPO法人里親ひろば ほいっぴが副代表/外川達也ほか 図 100名(先着順) 区HPまたは電話、ファクスで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、6月10日(火)までに子ども家庭支援センター ☎3993-1051 FAX 3993-8215 ※保育室(生後58日以上)の未就学児対象。定員7名)を利用したい方は6月3日(火)までに、手話通訳を希望する方は6月10日(火)までにその旨もお知らせください。

児童養護施設 錦華学院を巣立った方からメッセージ

施設で育った若者への支援が広がってほしい

錦華学院での生活は、常に見守ってくれる職員さんや仲間がいて、みんなで楽しく安心して過ごせました。職員さんから「人に優しくする」「人の気持ちを考える」ことを教わり、社会で大切な価値観を身に付けることができました。錦華学院を退所する時には、守られていた環境から急に1人で生活することになるので、大学に通いながらアルバイトをして家賃を払うことができるかなど、全てが不安でした。4月から「ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト」が始まったと聞き、児童養護施設などで育った若者への関心が広がっていることをうれしく感じます。また、家賃補助はもちろん、施設を出て1人で暮らすと周りに頼れる人がいないことが多いので、相談できる場所や同じ悩みを共有できる居場所ができることはありがたいです。このような取り組みが、全国に広がっていくといいですね。

工藤翔夢さん

練馬区の錦華学院で18歳まで過ごす。大学を卒業し、4月から調布市にある児童養護施設「調布学園」で働く。



プロジェクトへの 寄付を募集

～皆さまからの温かい寄付をお待ちしています～

児童養護施設や里親の家庭で育った若者の不安を解消し、自立を支援するために活用します。寄付は、ポータルサイト「ふるさとチョイス」から申し込みます。 ※納付書での納付を希望する方は、お問い合わせください。

寄付はコチラ



お知らせ

皆さまからの寄付(3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。

管財係

5984-2807

区へ	練馬みどりの葉っぱい基金	5159万2501円(23件)
	文化芸術振興のため	20万円(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)
	図書館サービスの充実のため	1万4000円(2件)
	子育て支援のため	2,396円(1件)
練馬区社会福祉協議会へ		66万8638円(12件)

国民健康保険運営協議会の区民委員を募集

国民健康保険事業の運営について審議する会議です。区民や医師・薬剤師などで構成され、年2回程度、主に平日の午後に開催します。 ※謝礼あり。

対

国民健康保険の被保険者で、7月31日(木)現在、72歳未満の方▶**任期**:8月から3年間▶**募集人数**:7名(選考)

申

国民健康保険制度についての意見をまとめた作文(400～800字程度。様式自由)と①住所②氏名(ふりがな)③生年月日④電話番号⑤職業・経歴⑥応募理由

⑦区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、6月17日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501区役所内国保年金課管理係(本庁舎3階) ☎5984-4551 ※結果は、7月中旬に通知します。

環境・リサイクル

施設の改修に伴い資源の回収場所を休止・変更します

日

①6月1日(日)～7月31日(木)②6月1日(日)～来年9月30日(水)

回

リサイクル推進係 ☎5984-1097

対象施設	資源	代替施設・日時など
①大泉特別養護老人ホーム	古	※休止します。
②西大泉地区区民館	古	特別養護老人ホーム光陽苑(西大泉5-21-2)…毎月10日・20日10:00～11:00
	油	西大泉児童館…第2土曜9:00～12:00

古…古着・古布、油…使用済み食用油

働く

夏季学校プール水泳補助指導員【登録制】

対

16歳以上の方

日

学校が指定する日で1日6時間以内

場

区立小中学校

内

小中学生への水泳指導の補助▶**謝礼**:1時間当たり1,230円 ※交通費は支給しません。

申

履歴書(写真貼付)に水泳指導の履歴・健康状態などを記入の上、6月13日(金)までに本人が直接、保健給食課学校保健係(区役所本庁舎11階) ☎5984-5729 ※郵送不可。 ※簡単な面接を行います。

お休みします

〈光が丘図書館☎5383-6500〉…6月6日(金)～12日(木)【館内整理のため】
〈光が丘区民センター☎5997-7718〉…6月7日(土)【害虫駆除のため】

氏名の振り仮名のお知らせを6月下旬に送付

問合せ

戸籍の氏名について……戸籍振り仮名記載担当 ☎5984-1644 (5月26日(月)から受け付け開始)
住民票の氏名・旧氏について…住民記録係 ☎5984-2796

戸籍・住民票の氏名と住民票の旧氏に振り仮名が記載されます。お知らせが順次送付されますので、記載されている振り仮名に誤りがある場合は、来年5月25日(月)までに届け出てください。

詳しくは区HP

▲戸籍の氏名

▲住民票の旧氏

対象	届け出方法など
本籍地が練馬区の方	振り仮名が正しい方 申請不要
	振り仮名に誤りがある方 要申請 …マイナポータル・特設窓口(区役所アトリウム)・郵送

※本籍地が練馬区以外の方は、本籍地の自治体から送付されます。

住民票の旧氏

対象	届け出方法など
住民票に旧氏の登録をしている方	振り仮名が正しい方 申請不要
	振り仮名に誤りがある方 要申請 …区HP・郵送

5/21(水)～30(金) 区営住宅入居者を募集

問合せ

住宅課住宅係 ☎5984-1619

詳しくは、募集案内をご覧ください。
※区HPからも申し込めます。
▶**募集案内・申込書の配布期間**:5月21日(水)～29日(木)▶**募集案内・申込書の配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階)

募集区分と戸数

区分	戸数	主な申し込み資格	優遇要件 ※1
一般世帯	17戸	●同居親族がいる ※2	●区営住宅の落選通知が3枚ある世帯 ●心身障害者などがある世帯
ひとり親世帯	5戸	●配偶者がいない ※2 ●同居親族が中学生以下の子のみである ※3	●中学生以下の子が3人以上いる世帯
若年ファミリー ※4	2戸	●申込者・同居親族全員が40歳未満である ●夫婦のみ、または夫婦と子の世帯である ※3	
単身者	2戸	●同居親族がいない ●60歳以上の方または心身障害者などである	—

※1 優遇要件に当てはまる場合、当選する確率が2倍になります。
※2 内縁関係の方、婚約者、パートナーを含みます。
※3 同居親族に高齢者(65歳以上)がいても申し込める場合があります。
※4 世帯状況により、入居期間が5～10年になります。

区営住宅

起業したい方・経営者などのための講座を開催します！

起業したい方・経営者向け

ビジネス講座「補助金の知識と活用のコツ」

日

6月26日(木)午後7時～9時

講

中小企業診断士／盛澤陽一郎

定

各30名(先着順)

費

500円

申

6月18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。

問

同センター ☎6757-2020

1

ココネリ3階で開催

2

Zoomで開催

起業したい方・起業して間もない方向け

創業！ねりま塾 実践編「本気の起業塾～自分の生き方と向き合う5日間」

日

6月28日～7月26日の毎土曜午前10時～午後3時【5日制】

場

ココネリ3階

内

講義、グループワーク、交流会、個別相談

講

中小企業診断士／川口佐和子ほか

定

30名(先着順)

費

2万円

申

6月19日(木)までに練馬ビジネスサポートセンターHPまたは電話で同センター ☎6757-2020

事業者向け

オンライン開催 練馬ビジネスチャンス交流会

新たな事業者との出会いで、商品やサービスなどを創出したい事業者を対象とした交流会です。

日

7月22日(火)午後1時～3時▶**募集予定数**:30社(抽選)

申

区HPや経済課(区役所本庁舎9階) などにある申込書を、6月20日(必着)までに経済課中小企業振興係 ☎5984-1483

世帯と人口 (5月1日現在)	世帯数		総人口		日本人		外国人		年齢別人口		
	399,818 (+1,791)	男	749,454(+1,683)	男	721,423(+736)	男	28,031(+947)	男	14歳以下	15～64歳	65歳以上
		女		女		女		女	84,111(+56)	501,108(+1,455)	164,235(+172)

健康・衛生



自分と家族の明日を考える ～在宅療養の基本のおはなし

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。
📅6月21日(土)午後2時～3時45分📍すみれホームケアクリニック院長／市場保 ▶ **申込期限**:6月4日(水)

場所など	定員	申込
光が丘区民センター3階	60名 (先着順)	区HPまたは電話で地域医療課 ☎5984-4673
貫井図書館で視聴	30名 (抽選)	図書館HPまたは電話で同所 ☎3577-1831
南田中図書館で視聴	20名 (抽選)	図書館HPまたは電話で同所 ☎5393-2411
Zoomで視聴	100名 (先着順)	区HP

〈講演会の内容を後日視聴できます〉
📄6月4日(水)までに図書館HPまたは電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	日時 (いずれも70分程度)	定員 (抽選)
小竹 ☎5995-1121	7/23(水)10:00	20名
光が丘 ☎5383-6500	7/24(木)14:00	30名
練馬 ☎3992-1580	7/25(金)14:00	12名
南大泉 ☎5387-3600	8/7(木)14:00	15名

子ども・教育



ペアレント・プログラム 「子育てに困っている保護者 向けの子育て講座」

発達が気になる子どもとの関わり方のヒントを学びます。
📅2歳以上の未就学児の保護者📅7月1日(水)・

14日(月)、8月4日(月)・22日(金)、9月8日(月)・19日(金)、10月6日(月)の午前10時～11時30分【7日制】📍石神井保健相談所📍NPO法人I am OKの会／金子知子📅12名(先着順) ▶ **区**の担当:事業計画係📄6月13日(金)までに同法人HP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員5名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。
📍同法人☎3929-1505(平日午前10時～午後5時)

小中学校特別支援学級見学会

来年4月に小中学校の特別支援学

級(知的障害学級)への就学や転学を考えている方を対象に、見学会を開催します。日時など詳しくは、区HPをご覧ください。📄当日会場へ📍就学相談係☎5984-5664

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

📅首のすわった4～12カ月児と父親📅6月28日(土)午前10時～11時30分
📍📍豊玉保健相談所☎3992-1188
📍講義、実技📍健康運動指導士／加藤有里📅10組(先着順)📄区HP

思い出に残る二十歳のつどいをつくろう!

二十歳のつどいスタッフ募集

来年1月12日(祝)に開催する「二十歳のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。7～12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。



▲昨年度のスタッフの皆さん

📅平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた方 ▶ **募集人数**: 8名程度(抽選) 📄電話または電子メールで①二十歳のつどいスタッフ②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、6月30日(月)までに育成支援係☎5984-1292 **Eメール** seishonen03@city.nerima.tokyo.jp



▲詳しくは区HP

5/31は 世界禁煙デー

5/31～6/6は 禁煙週間

禁煙を始めてみませんか



問合せ 健康づくり係☎5984-4624

パネル展「千と千尋から学ぶ!禁煙を成功に導くヒント」

📅5月26日(月)～6月6日(金)午前8時45分～午後8時(26日は午後1時から。6日は午前11時まで)📍区役所本庁舎2階通路

薬剤師による禁煙相談会

📅6月4日(水)午後1時～3時📍区役所アトリウム📄当日会場へ

禁煙支援メール～禁煙マラソン

禁煙に役立つ情報やアドバイスを継続的に電子メールでお送りします。**📄区HP**



学んで災害に備えよう!



申込先・問合せ 防災学習センター☎5997-6471 **FAX** 5997-6472

ねりま防災カレッジ 共助講座

災害時、近隣の住民同士で助け合う「共助」の大切さを学びます。
📅**A**6月26日(水)午後2時～5時📅**B**28日(土)午前9時～正午📍防災学習センター **📄**各40名(先着順) **📄**区HPまたは電話、ファクスで①講座名(**A****B**の別も)②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤電話番号を、6月12日(木)までに同センターへ



福祉事業所向け防災講座

災害時の福祉事業所での課題や対策を学びます。

📅福祉事業所の職員📅6月20日(金)午後1時30分～5時📍練馬福祉人材育成・研修センター(光が丘6-4-1) **📄**50名(先着順) **📄**電話またはファクスで①講座名②参加者全員の氏名(ふりがな)③事業所の郵便番号・住所・名称・電話番号を、6月13日(金)までに防災学習センターへ



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18:00～21:30②③土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

6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 📍病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊北光光石石大	10(水)・24(水) 13:30～15:30 10(水)・24(水) 13:00～15:00 5(木) 9:00～11:00 17(水) 13:30～15:30 10(水) // 26(木) 9:00～11:00 10(水)・24(水) 13:00～15:00 2(月)・16(月) 9:00～11:00	
	豊北光石石大	11(水) 9:00～10:00 13(金) // 18(水) 9:00～10:15 27(金) 9:00～10:00 16(月) 9:00～10:00 16(月) 13:00～14:00	
	つ	7～28の毎土曜 13:00～16:30	
	豊光石大	6(金) 9:00～11:30 5(木) 14:30～16:10 3(水) 14:00～15:30 9(月) 14:00～16:00 23(月) 14:00～15:30	
	北	4(水) 9:30～11:00	
	関	4(水) 14:00～15:40	
◆こころの健康相談 📍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	豊豊北光	11(水)◎ 14:00～16:00 16(月) 9:45～11:45 16(月) 13:30～15:30 18(水) 14:40～16:20	
	石	23(月) 14:00～15:20	
	豊石	5(木) 14:00～16:00 16(月) 14:00～15:30	
	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		
認知症相談 📍もの忘れなどでお困りの方や家族			

豊玉保健相談所 ☎3999-2118
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎3999-7772
石神井保健相談所 ☎3992-1021
大泉保健相談所 ☎3929-5381
練馬つつじ歯科診療所 ☎3993-0956
関保健康相談所 ☎3997-0121
※◆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。

高齢者

6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**区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。**申**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	日程など
はつらつセンター	豊玉 地図 11(水)・18(水)
	関 安全 6(金)・13(金) 災害 17(火)・24(火)
	大泉 カメラ 16(月)・23(月)
	光が丘 アプリ 20(金)・27(金)

※時間はいずれも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。

講座・催し

講演会「読書のユニバーサルデザイン化とディスレクシア支援」

学習障害の一つで、字の読み書きが困難なディスレクシアの方への支援などを学びます。**対**中学生以上 **日**6月21日(土)午前10時～正午 **場**光が丘図書館 **講**国際DAISYコンソーシアム理事／河村宏 **定**50名(抽選) **申**6月10日(火)までに図書館HPまたは電話で同館☎5383-6500

やさしい日本語で話してみよう
～外国語ができなくても大丈夫！

外国人とコミュニケーションを取るためのやさしい日本語の使い方を学びます。**日**6月21日(土)午後2時～4時30分 **場**区役所アトリウム地下多目的会議室 **講**東京にほんごネット代表／有田玲子 **定**45名(先着順) **申**区HP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。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

LGBTパネル展

6月は性的マイノリティーの人権啓発活動が行われるプライド月間です。性の多様性などを紹介します。**日**5月30日(金)～6月5日(木)午前8時45分～午後8時 **場**区役所アトリウム **関**人権啓発担当係☎5984-1452

スポーツ

区民スポーツ大会 剣道

対小学3年生以上 **日**9月7日(日) **場**総合体育館 **内**個人トーナメント **費**1,000円 **申**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。7月1日(火)までに練馬区剣道連盟事務局・乙川へ **関**スポーツ振興課事業係☎5984-1947

令和7年度
高齢者いきいき健康券の
ご利用を

対区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和26年4月1日以前生まれ) **申**区HPまたは下記で配布する申込ハガキに記入の上、85円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶**配布場所**:地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など **関**高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722

いきいき健康券メニュー 利用期限 来年3月31日(火)

次のメニューから選べます。 ※申し込みは1人1回。

- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券(自己負担500円、出張施術の場合は別途1,000円))
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券(土・日曜、特定日は追加料金あり))
- ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券(自己負担1回100円))

高齢者の方へ

みんなでご飯！
食のほっとサロンへ行こう！

実施団体が拡大

て高齢者の方が自立した生活を続けられるよう、支援する通所サービスです。NPO法人などの地域団体が運営しています。詳しくは、区HPをご覧ください。

対象

65歳以上の方

内容

会食、お口の体操、食に関する講座など

区の担当

介護予防係

申込

電話で各申込先へ ※介護保険の要支援認定を受けている方、サービス・活動事業の対象の方は、地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへお問い合わせください。

団体名・申込先	場所	日時	費用(1回)
中村グループ☎3970-2557	練馬第三小	第1・3～5土曜10:30～12:30	500円
システム・ハイ桜台☎6914-9830	桜台地区区民館	毎火曜10:00～13:00	700円
鶴の里サロン☎5904-9011	羽沢3-36-16	毎金曜10:00～12:00	700円
らくぜんランチパーティ☎6915-6300	旭町1-31-4	第1・3土曜11:30～13:30	700円
光の木馬☎5241-5811	はつらつセンター光が丘	第1・3・5月曜10:00～12:00	700円
練馬「パルの家」☎6233-7605	田柄4-38-5	第1・3水曜10:30～13:00	600円
食事処～たがら by田柄地域プロジェクト☎5987-5088	田柄3-12-1	第1・3月曜11:30～13:30	700円
スマイル田柄☎090-6000-2878	田柄地域集会所	第1・3・5水曜10:00～12:00	700円
スマイル北町☎090-6000-2878	北町地区区民館	第1・3・5月曜10:00～12:00	700円
スマイル氷川台☎090-6000-2878	氷川台地区区民館	第1・3・5火曜10:00～12:00	700円
気楽な家☎5393-1023	石神井町8-42-4	第2・4月曜11:00～13:30	700円
ハッピー和☎6796-8080	石神井台3-4-33	第1・3火曜11:30～13:30	700円
はっぴい☎6796-8080	東大泉1-15-10	第2～4金曜12:00～14:00	700円
まちの駅 大泉学園☎3978-0207	大泉学園町5-6-17	毎金曜11:00～13:00	650円
「居場所づくり」お昼サロン☎3995-5258	勤労福祉会館	第1・3月曜10:45～12:45	600円
やすらぎほっとサロン☎5387-5577	西大泉敬老館	第2・4火曜10:00～12:00	700円

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。

小さなお庭OK!
1本から大歓迎!!

見積無料

剪定は1本(3m未満) **3,300円(税込)**

※ゴミ処分別途、3m以上の木、伐採、マツ、マキなどの特殊な木、仕立て物は別途お見積りとなります

ねりま区報 読者限定

すべての作業料金から さらに6月21日以降の作業で

10%引き +10%引き

株式会社大和グリーン

剪定・伐採・生垣・雑草対策
消毒・植栽も承ります!!

お気軽にご相談ください!

フリーダイヤル **0120-187-394**

イーハナ サクヨ

練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8
受付時間 9:00～18:00 無休
板橋・赤羽・上野・川口・戸田・さいたまにも支店あり!

第20回市民無料相談会

弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・社会福祉士等、専門家による合同の無料相談会です！
相続・税務・労務・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」等、専門家が対応しますので、ぜひこの機会にご相談ください。

開催日

2025年6月7日(土)13:00～17:00(各30分)

開催場所

練馬・市民と子ども法律事務所
住所:練馬区豊玉北6-14-1 川上ハイツ1F
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩4分)

相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。

お問い合わせ(予約)

03-5946-9989
主催:練馬士業懇談会 練馬・市民と子ども法律事務所内

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

5/30(金)～6/1(日)

サークル作品展

📅5月30日(金)～6月1日(日)午前10時～午後5時(1日は午後4時まで)

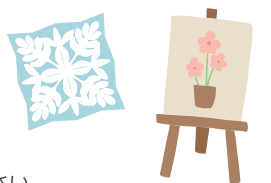
📍🗨️生涯学習センター ☎3991-1667📄当日会場へ

● 展示…似顔絵、障害のある方による水彩画、油絵、水彩画、シャドーボックス、アートフラワー、書道、篆刻、俳画、仏像彫刻、木彫り、バードカービング、陶芸、ボトルシップなど

● チャリティー作品の販売

● 実演…似顔絵、篆刻、ハワイアンキルト

● 体験…水彩画、粘土、俳画、ボトルシップ



※実演と体験の日時・費用など詳しくは、お問い合わせください。

5/22(木)～26(月)

区役所アトリウムで
さつき
皐月を展示

区内では、江戸時代から皐月の生産が盛んに行われてきました。農家が育てた皐月盆栽を展示します。ぜひ、ご覧ください。

📅5月22日(休)～26日(月)午前8時45分～午後8時(26日は午後5時まで) 📍区役所アトリウム 🗨️農業振興係 ☎5984-1403



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

◆江古田ナイトバザール📅5月24日(土)午後4時～7時 📍江古田ゆうゆうロード 🗨️サンパパレードなど 🗨️栄町本通り商店街振興組合・諸井 ☎3991-0954

◆第48回住宅デー📅6月1日(日)午前10時～午後3時(受け付けは午後2時まで) 📍関区民センターなど6会場 🗨️無料住宅相談、包丁研ぎ(実費)、木工教室など 🗨️建設ユニオン練馬支部 ☎3925-0009 ※詳しくは、同支部HPをご覧ください。

◆サマープチバザール📅6月1日(日)午前11時～午後3時 📍江古田駅北口駅前通り 🗨️バザー出店、子ども向けゲームなど 🗨️江古田駅北口商店会・佐久間 ☎090-3539-5250

◆若年認知症講演会「意思決定支援とフォロワー実践」📅6月7日(土)午後1時～3時30分 📍勤労福祉会館(一社)日本意思決定支援ネットワーク副代表／水島俊彦 🗨️100名(先着順) 📄電話または電子メールで①講演会名②氏名③電話番号④電子メールアドレス(ある方のみ)⑤参加人数を、若年認知症ねりまの会MARINE事務局 ☎090-8812-5298 [Eメール] marine2009.office@gmail.com

◆大泉高校公開講座「ミニバスケットボール教室」📅小学4～6年生📅6月7日・21日、7月5日、9月13日・27日、10月4日、11月1日の土曜午後6時～9時【7日制】 ¥800円 📄同学校HPまたは往復ハガキで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤年齢・学年⑥性別の電話番号を、5月30日(必着)までに 〒178-0063東大泉5-3-1 大泉高校 ☎3924-0318

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室📅6月12日(休)午前10時30分～午後1時 📍勤労福祉会館 🗨️

20名(先着順) ¥800円 📄6月11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)

◆ビーチボールバレー交流会📅18歳以上の方📅7月5日(土)午前9時～午後3時30分 📍総合体育館 🗨️40名(先着順) ¥800円(チーム(4～6名)で申し込む場合は1チーム2,800円) 📄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電話番号を、6月20日(金)までにSSC谷原 ☎3997-2500 [Eメール] ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆セタにロータを聴く～佐藤杏樹ハープリサイタル📅小学生以上📅7月7日(月)午後7時開演 📍練馬文化センター ¥前売4,000円、当日5,000円(小中学生は無料) ※区内在住の方は2,000円引き。 📄直接、練馬文化センターへ(午前10時～午後8時) 🗨️アルパルパ企画 ☎050-5470-6996

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

ねりま遊遊スクール

◆スポーツなど📄A B D～F当日会場へ📄電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～8時) ※未就学児は保護者同伴。 ※B～Fは保護者の参加も可。

■光が丘体育館📅小学生📅6月7日(土)午前9時～正午 🗨️キッズチアダンス 🗨️30名(先着順) ¥50円

■総合体育館📅5歳児～中学生📅6月7日(土)午前9時～正午 🗨️トランポリン、ボクシングミット打ちなど 🗨️20名(先着順) ¥50円

■大泉学園町希望が丘公園📅5歳児～小学4年生📅6月21日(土)午前9時～午後1時 🗨️ティーボール 🗨️40名(先着順) ¥100円

■大泉学園町体育館📅3歳児～中学生📅6月21日(土)午前9時30分～11時30分 🗨️トランポリン、ドッジビーなど 🗨️30名(先着順) ¥50円

■桜台体育館📅5歳児～中学生📅6月28日(土)①午前9時～10時②午前10時～11時45分③午前10時45分～11時55分 🗨️④ダブルダッチ⑤スラックライン⑥モルックなど 🗨️各20名(先着順) ¥100円(保護者のみ)

■上石神井体育館📅4歳児～小学生📅6月28日(土)午前9時～正午 🗨️トランポリン、鉄棒など 🗨️40名(先着順) ¥100円

◆6月の水泳ワンポイントレッスン📅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。 📅6月14日(土)②21日(土)③28日(土)午前9時～11時 📍④中村南スポーツ交流センター⑤三原台温水プール、平和台体育館⑥上石神井体育館、光が丘体育館 🗨️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。 ¥プール利用料(保護者のみ) 🗨️水着、水泳帽 📄当日会場へ

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。

■手編み(棒針・カギ針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 第2・4①火曜②木曜午前10時～正午 石神井庁舎5階など ①②とも入会金2,000円、月会費2,000円 高梨 ☎080-3451-8579

■ストレッチ&リズムムーブメントキャッスル 60歳以上の女性対象 毎水曜午後7時～8時30分 光和小入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 大橋 ☎3923-8459(午後7時以降)

■高齢者水泳無料体験会 60歳以上の方対象 6月3日・10日・17日 午後1時～3時 三原台温水プールネリマシルバースイミングクラブ・宮原 ☎090-5444-4637 [Eメール] mi.3820030808.-toshi@docomo.ne.jp(要予約)

サッカーなど

◆石神井西小📅6月7日(土)午前9時45分～正午 🗨️ニュースポーツ、工作、パフォーマンス観賞

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前📅5月25日(日)午前10時～午後3時 🗨️富永 ☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆石神井氷川神社(石神井台1-18-24) 📅5月25日(日)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分 🗨️東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

■スクエアダンス ヘルス・シーカース 初心者対象 月4回木曜午前10時～正午 男女共同参画センターエー 月会費1,000円 奥田 ☎090-2537-9850(要予約)

■第15回アートフロンティア展(絵画・彫刻など) 5月27日～6月1日 午前10時～午後6時(27日は午後2時から。1日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 実行委員会・青木 ☎090-8500-0237

■ちびっこ運動教室(①②体育塾③④コーディネーションゲーム) 4歳児～小学3年生対象 6月28日までの毎火曜①午後4時10分～4時55分②午後5時～5時45分、毎土曜③午後1時～2時④午後2時15分～3時15分 光が丘体育館など 参加費1回500円 初回は無料体験可 例会…4歳児～小学3年生対象 毎火曜⑤午後4時10分～4時55分⑥午後5時～5時45分、毎土曜⑦午後1時～2時⑧午後2時15分～3時15分 光が丘体育館など 会費1回1,500円 初回は無料体験可 YFP+one・柏木 ☎080-1378-2908 [Eメール] yfp.yyuusaku0209@gmail.com(要予約)

■四半的(①陣取り競技会②無料体験会) ①中学生以上②5歳児以上対象 5月25日午後1時～4時 スタジオルミエール(大泉学園町) 参加費①1,000円 練馬区四半的連盟・瀧口 ☎080-8858-3505 [Eメール] mail@shihanmato.jp(要予約)

■マンドリーノ・プリランテ第11回演奏会 小学生以上対象 6月14日 午後2時開演 練馬文化センター 入場無料 石井 ☎090-4935-7245

■手編みサークル(カギ針・棒針・アフガン編み) 初心者・中高年齢者対象 第2・4月曜午前10時～正午 光が丘区民センター2階など 入会金2,000円 月会費2,000円 吉沢 ☎5999-3975

■第40回究美展(油彩・水彩・水墨・パステルなど) 6月3日～8日 午前10時～午後6時(3日は午後2時から。8日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会(クロッキー・デッサン)…毎土曜または日曜午後1時～4時 春日町地域集会所など 会費6カ月3,000円 モデル代1回1,000円 究美会・末岡 ☎3923-6752

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。

笑顔満開 たたみ替え

表替え ¥5,500～
即日仕上げ
朝引き取り→夕方納品
防虫シート・竹炭シート 取扱

新量 ¥13,750～
★重たい家具の移動
★仕上げの拭き掃除
★見積り 無料

裏返し ¥4,400～

琉球畳(和紙畳) 入れ替えバック 四畳半～ ¥126,000～

私が伺います! 三代目 白澤聡一

白澤畳店 練馬区旭丘 1-63-6

詳しくはホームページで ▶ <https://www.shirasawa-tatami.co.jp> ご注文・お問い合わせ

0120-75-1153

あなたの街の植木屋さん お見積0円(出張料金も0円)

7つの安心

✓1本からでもOK!

✓お茶・食事の気遣い無用!

✓トイレは借りません!

✓土日祝も作業OK!

✓近隣店舗からプロの植木職人が見横に!

✓お客様のご要望に対して丁寧に!

✓お見積による1本ずつの明瞭会計!

「ねりま区報を見た!」で 剪定作業 3m未満 通常1本 3,300円(税込)から 先着10名様 10%引

ハローガーデン Hello garden.com まずはご相談ください ハロー いいにわ 受付時間 9:00～17:00 月～金 運営 株式会社 FirstLine

練馬店 練馬区関町北 3-20-5 ☎0120-86-1128

広告 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



環境について学べる イベント盛りだくさん!



楽しく学習・
体験できる

リサイクルセンターで!

- 不用になったものを使ったリサイクル工作
- スケルトン清掃車の展示・実演
- 環境・清掃事業に関する展示など

申当日会場へ



▲同センターHP

日程	場所・問合せ
6/8(日)	春日町 ☎3926-2501
6/15(日)	豊玉 ☎5999-3196
6/22(日)	関町 ☎3594-5351
6/29(日)	大泉 ☎3978-4030

※時間はいずれも10:00~15:00。

＼ 何を作るかは当日のお楽しみ! ／



＼ 間近で見られる! ／



区役所アトリウムで!

問合せ 地球温暖化対策係 ☎5984-4705

パネル展 ~地球を守るために

地球温暖化や海ごみなどの環境問題を解説するほか、練馬のみどりを守り育てる取り組みも紹介します。☎5月29日(木)~6月4日(水)の午前8時45分~午後8時(4日は正午まで) 区役所アトリウム ※図書館やリサイクルセンターで関連イベントを開催します。詳しくは、区HPをご覧ください。



高断熱窓の体験・無料相談会

高断熱窓の性能を体験できるほか、設置に関する相談ができます。☎5月29日(木)・30日(金)、6月3日(火)午前10時~午後4時 区役所アトリウム 申 区HP



暑さは窓から
やってくる!

＼💡 導入のメリット! ／

夏の冷房時、家の窓やドアから侵入する熱の割合は約7割といわれています。高断熱窓にすることで、熱の侵入を減らし、快適に過ごせます。

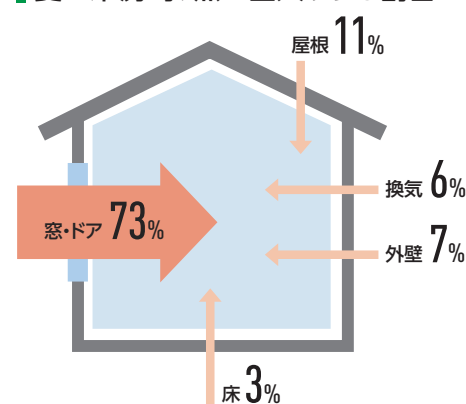
＼💡 他にもこんなメリットが! ／

- 熱中症やヒートショックの対策に!
- 冷暖房効率がアップし、光熱費の節約に!
- 結露を防ぎ、カビやダニの発生予防に!

高断熱窓の設置費用の一部補助もしています!
詳しくは、区HPをご覧ください。



夏の冷房時、熱が入り出る割合



出典:家庭の省エネハンドブック
(令和7年3月東京都発行)

「ねり☆エコ」HPで地球温暖化を楽しく学ぼう!

クイズで学ぶ「ねり☆エコ eラーニング」や、家庭での省エネのコツが分かる「ねりまのエコ暮らし帳」、企業・団体のエコな取り組みを紹介する「エコまちねりま」、「ねり☆エコ 動画 たのしく学ぼう! 地球温暖化」など、家庭で実践できる省エネ対策や夏休みの宿題のヒントになる内容が盛りだくさんです。ぜひ、ご活用ください。☎ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011



地球にいいことはじめよう!

こどもエコクラブの会員を募集します

子どもたちの自主的な環境保全活動や環境学習を支援する全国規模の環境活動クラブです。3~18歳の方と活動を支えるサポーター(18歳以上)がいれば、会員登録ができます。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こどもエコクラブHPをご覧ください。☎地球温暖化対策係 ☎5984-4705

