

ねりま区報

Nerima



6/1

令和7年
(2025年)

第2081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

- みどり豊かな住まいづくりを応援します! 2面
- ねりコレ2026大募集! 11面
- 防ごう、熱中症! 12面



真夏の音楽会 (vol.8)

大谷康子と楽しむ音楽の旅

世界の名画を訪ねて

日本を代表するバイオリニスト・大谷康子さんが、「絵画」にちなんだ名曲の数々をお届けします。

大谷康子
(バイオリン・司会)
©Yukisuke Fushimi

問合せ 文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228

※チケット販売に関する問い合わせは練馬文化センター ☎3993-3311。

出演

大谷康子 (バイオリン・司会)

飯森範親 (指揮)

NHK交響楽団 (管弦楽)

曲目

- J.シュトラウスII世 / 喜歌劇「こうもり」序曲
- シュトルツ (萩森英明編曲) / 映画「モナ・リザの失踪」より
- レスピーギ / 「ポッティチェリの3枚の絵」より「ヴィーナスの誕生」
- ムソルグスキー (ラヴェル編曲) / 組曲「展覧会の絵」より「バーバ・ヤーガ」「キエフの大門」

企画構成：伊藤裕太

など



写真提供 3
NHK交響楽団

飯森範親
(指揮)
©山岸伸

8/30(土)16:00開演 練馬文化センター 大ホール

■入場料(全席指定)

S席4,000円、A席3,000円、車いす席1,000円(同伴者1名は無料)

■チケットの予約(先着順)

6/13(金)10:00から 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練馬文化センターHP

6/14(土)10:00から ③練馬文化センター・大泉学園ゆめりあホール窓口(午前10時~午後8時)



※車いす席を利用したい方は、①にお問い合わせください。

※1人2枚まで予約できます。

※6月13日に予定枚数に達した場合は、窓口での販売はありません。

※未就学児は入場できません。

※曲目は変更になる場合があります。

5階の窓から



米国のトランプ大統領が就任して半年、世界は今、戸惑いの渦中にあります。あの偉大だった米国は何処へ行ったのか、信じられないのです。

二十世紀以降の世界史をリードしてきたのは米国でした。経済的軍事的に強大だっただけでなく、豊かな市民生活、科学、技術、文化など様々な面で世界の憧れでした。それだけではありません。

多数派のワスプ(白人、アングロサクソン、プロテスタント)は、厳格なモラルと規律、社会的責任感に優れ、自由と平等は世界の被圧迫民の希望でした。我々日本人も、悔しいけれど日本の敗戦は必然だったと納得するしかない。それだけの人類史的価値を体現していました。それがどうでしょう、今やモラルはゼロからマイナスへ転落、中国並みに自国ファーストに終始、閣議はトランプ礼賛で、北朝鮮の金正恩礼賛と同レベルだと英国誌に揶揄される始末です。

リンカン、ルーズベルト、ケネディのアメリカは何処へ行ったのか。なかでも、リンカンの落差は目を覆います。南北の内戦を、奴隷解放が目的だと位置づけたのはリンカンでした。当時は北部でも、奴隷解放を戦争目的とすることに反対が多く、ニューヨークでは黒人虐殺の暴動が起きたくらいでした。死者だけで65万人に達した凄惨な戦いに厭戦気分も高く、南部が連邦に帰属さえすれば全てを許そうという雰囲気も根強かったのです。

それをリンカンは、独立宣言に立ち戻り「すべての人間は自由かつ平等に造られている」と、奴隷解放宣言を発して戦い抜き、世界の民主主義の土台としました。些細な理由で途上国留学生を強制送還している現状を見たら、リンカンは何と云うでしょうか。

私は一自治体の首長に過ぎませんが、自治に生きる者として、リンカン民主主義の系譜に連なる者でありたい。心から願っています。

練馬区長 前川 耀男



玄関周りに花とみどりの彩りを

みどり豊かな住まいづくりを応援します！

問合せ みどり推進課緑化支援係 ☎5984-1280

緑化支援のメニューが充実！

ご自宅の道路沿いを緑化する 費用の一部を助成します

小規模な緑化でも利用できる、新たな助成を開始しました。詳しくは、区HPをご覧ください。



	主な助成要件	助成額(令和7年度)
NEW 中高木緑化	高さ1.5m以上の樹木を設置	1万2000円/本 ※2m以上は 2万円/本。
NEW プランター緑化	敷地面積150㎡未満の住宅などに 容量50ℓ以上のプランターを設置	5,000円/個
生け垣化	道路に面した部分に1m以上設置	1万2000円/m
低木等緑化	緑化部分が1m以上道路に面していて、 緑化面積が1㎡以上	9,000円/㎡
緑化に伴う ブロック撤去	助成対象となる緑化に伴う撤去	1万1000円/m

緑化のイメージが湧かないときは…

パンフレット「みどりを愉しむ ～ねりま流ガーデンライフ」をご覧ください



▶配布場所:区民事務所(練馬を除く)、みどり推進課(区役所本庁舎18階)など ※区HPでもご覧いただけます。



例えば…

小さな庭でたのしむ

門柱やポストの周りのスペースを小さな庭に見立てましょう。



例えば…

プランターでたのしむ

木や草花を植えるスペースがないときは、大きめのプランターを設置しましょう。



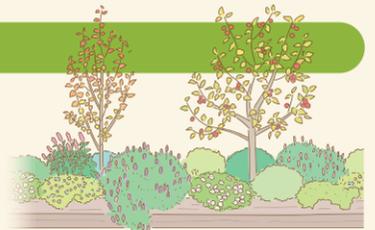
緑化のアドバイスがほしい! そんなときは…

NEW 「練馬区協力店」へご相談ください

練馬区協力店は、ご自宅のみどりの管理方法などを気軽に相談できる園芸店です。お困りごとがある方は、ぜひ、ご相談ください。▶相談方法:直接店舗へ(★は電話で要予約)



▲区HP



相談分野	店舗名(所在地)など	日時
園芸相談	内田園芸(平和台1-23-5)	火～日曜9:00～17:00
	渋谷園芸(豊玉中4-11-22)	毎日9:30～18:00
園芸相談 造園工事	庭樹園(高松6-3-21) ☎3996-8211★	月・火・木～日曜10:00～17:30(第3日曜を除く)
造園工事	(一社)練馬環境造園協会事務局(練田中造園) ☎3925-8187★ ※相談内容を伺い、事業者を紹介します。	平日9:00～17:00

※庭木の手入れは、練馬造園組合の会員事業者にご相談ください。事業者など詳しくは、区HPをご覧ください。

協力店のみなさんに聞きました!

Q ウメの木にアブラムシがついています。どうすればいいですか?

A 少ないときは、歯ブラシで取るのがよいでしょう。多いときは農薬もありますが、注意点があるので、お店で使い方を聞いてから使いましょう。



内田園芸 内田さん

Q ガーデニング初心者です。庭の中心となるようなシンボルツリーには、何がおすすめですか?

A 軽やかな見た目の丈夫な樹木を選びましょう。目隠しには、オリーブや常緑ヤマボウシがおすすめです。



渋谷園芸 伊藤さん

Q 大型の鉢やプランターで樹木を育てる場合は、どんなところに気を付けるといいですか?

A 鉢の中が根でいっぱいになると、良い成長ができません。2～3年に一度、大きな鉢に植え替えましょう。大きな鉢にできないときは、根や枝を切って植え直す必要があります。



庭樹園 杉下さん

四季の香ローズガーデンの園芸相談もご利用ください

☒午前9時30分～正午、午後1時～4時30分(火曜を除く)📍四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6)

▶相談先・問合せ:花とみどりの相談コーナー ☎3976-8787



食べて! 触れて! 旬の野菜を楽しもう!

気軽に野菜
収穫体験



ベジかるファーム

区内では、四季を通じて旬の野菜を味わうことができます。野菜の収穫を「気軽に」体験できる農園を「ねりまベジかるファーム」として紹介します。☎都市農業課農業振興係 ☎5984-1403

農園一覧

場所	収穫野菜
横山農園(谷原6-18-2)	ジャガイモ、トウモロコシ
豊田園芸(石神井町4-27)	ナス、ピーマン、トマト
みやもとファーム(高松1-39-5)	エダマメ
えのもとファーム(南田中1-6-13)	エダマメ、ダイコン
斉藤農園(南田中3-28-1)	エダマメ、ミニメロン、黒エダマメ
田中農園(立野町16-24)	ダイコン、ジャガイモ
かとちゃんファーム(大泉学園町2-27-59)	エダマメ、プロッコリー、カリフラワー
ファーム大泉学園(大泉学園町3-17-72)	エダマメ
おおいずみ加藤ファーム(大泉学園町5-32)	エダマメ、ジャガイモ
村泉農園(村田農園)(大泉町1-51-2)	トウモロコシ
白石農園(大泉町1-54)	キュウリ、トウモロコシ、トマト、ジャガイモ、ニンジン、タマネギ、ピーマン、アスパラガス
関口農園(東大泉7-15-7)	エダマメ、トウモロコシ、ジャガイモ
加藤農園(東大泉7-34)	トウモロコシ
井口農園(南大泉1-22-2)	タマネギ、ジャガイモ、エダマメ
シトラスファーム高橋(南大泉3-19-35)	エダマメ、ジャガイモ
鈴木農園(南大泉3-26-5)	キュウリ、ミニトマト
小美濃園(南大泉5-39-7)	エダマメ、ジャガイモ、ナス
田柄すずしろ農園(田柄1-7-2)	エダマメ、ジャガイモ
五十嵐農園(土支田1-21)	ジャガイモ、ダイコン、ニンジン、トウモロコシ



のぼりが目印!



アプリ「とれたてねりま」のイベントカレンダーをチェック!

アプリ「とれたてねりま」に各農園が、日程や費用、申し込み方法などを順次掲載します。



「ねりまベジかるファーム」の冊子もご覧ください!

野菜の収穫体験ができる農園の情報を掲載しています。▶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)、ねりま・石神井観光案内所、都市農業課(区役所本庁舎9階)など ※区HPでもご覧になれます。



マルシェで旬を味わおう!

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

区役所マルシェ

採れたて野菜や加工食品など、旬の練馬産農産物をお楽しみください。 ※なくなり次第終了。☒区役所アトリウム

日程	団体名
6/9(月)	南口大泉マルシェ実行委員会
6/10(火)	チームねりまde女子マルシェ
6/12(木)	NERIMA Farmer's Market

※時間はいずれも10:00~14:00。



詳しくは、Instagramをチェック!



7/31(木)まで

農園や直売所を巡って、ねり丸オリジナルシールを手に入れよう!

アプリ「とれたてねりま」スタンプラリー

STEP ①

スタンプラリーのアイコンをタップ

アプリのダウンロードはコチラ



STEP ②

農園や直売所で2つ以上スタンプをゲット!



STEP ③

全11種類

ねり丸オリジナルシールが1枚もらえる!



区役所マルシェの会場でプレゼントします。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※なくなり次第終了。

地域のマルシェ

日時	催し名	場所	問合せ (JA東京あおば)
6/13(金)9:00~14:00	JA東京あおば 関町支店マルシェ	JA東京あおば関町支店 (関町北4-11-3)	石神井地区アグリセンター ☎3995-4955 (平日9:00~16:30)
6/28(土)10:00~15:00	麦わらマルシェ	夏の雲公園みらいの広場 (月見大橋南側) (光が丘3-4)	練馬地区アグリセンター ☎3999-7851 (平日9:00~16:30)

あなたの「働きたい」を応援します

オンラインで学ぶ！

女性向けデジタルスキルアップ塾 **NEW**

問合せ 男女共同参画センターえーる ☎3996-9007

女性は、出産や子育てなどにより、離職や非正規雇用の割合が高い傾向にあります。デジタルスキルアップ塾は、ライフステージに合わせて、就職やキャリアアップを目指す女性のための講座です。日時など詳しくは、同センターHPをご覧ください。

☑パソコンをお持ちの女性 ※1・2はオンライン講座の全日程に参加できる方。 ※3の一部はスマートフォンなどでも可。☒6月22日(日)までに同センターHP ※1・2両方の申し込みは不可。



レベルに合わせて選べる**3**コース！

無料

初心者向け

1 PCスキル実践コース (4カ月間)

eラーニングとオンライン講座で、パソコンの基本的な操作を学びます。☒7～10月 ※オンライン講座は期間中の土曜または日曜5日間。☑30名(選考)

学べること

- ワード
- エクセル
- パワーポイント
- Googleアプリ など

初心者～中級者向け

2 Webマーケティングコース (7カ月間)

eラーニングとオンライン講座で、1の内容とWebマーケティングの専門知識を学びます。修了後、就職活動などで活用できる、学習内容を記載したアセスメントシートをお渡しします。☒7月～来年1月 ※オンライン講座は期間中の土曜または日曜10日間。☑30名(選考)

学べること

- 1の内容 + ●デジタルマーケティング
- Web広告
- アクセス分析 など

初心者～中級者向け

3 必要なスキルを学ぶ eラーニングコース (期間中いつでも)

13メニューの中から学びたい講座を選択し、学習できます。メニューはいくつでも選べます。☒7月～来年3月☑440名(先着順)

学べること

- ビジネス基礎(社会人基礎力、仕事の進め方など)
- プロジェクトマネジャーコース
- ITパスポート
- Python入門コース など

9/27

オンライン就職対策講座

面接対策や履歴書の書き方などを学びます。

対象: 1・2の受講者

おすすめポイント

- 1・2コース
疑問点はチャットで質問できる！
- 3コース
スマホでも受講できる！



\\ 地域の課題を解決するアイデアを募集! //

「ねりま協働ラボ」の募集を開始します

8/29 (必着)

団体と区が力を合わせて、地域の「あったらいいな」「できたらいいな」という思いを実現する取り組みです。地域の課題を解決するアイデアを募集し、採択された事業に、補助金の交付や広報活動などの支援を行います。対象や申し込み方法など詳しくは、区HPや協働推進課(区役所本庁舎9階)にある募集要項をご覧ください。

☑5名以上で構成された町会・自治会、NPO法人、ボランティア団体など
☒区HPまたは協働推進課にある申込書を、8月29日(必着)までに協働事業担当係へ



問合せ 協働推進課協働事業担当係 ☎5984-1614

コース名	募集内容	補助上限額	事業実施期間	採択数(予定)
未来創造チャレンジ	区と協働し、未来の練馬をもっとよくなるためのアイデア	300万円	来年4月から最長3年間	1事業
コラボチャレンジ	複数の団体が協力し、地域の課題を解決するアイデア	30万円	来年4月～9年3月	5事業

7/5 ☑ 説明会を開催します

ねりま協働ラボの概要や申込書の書き方などをお伝えします。詳しくは、区HPをご覧ください。☒7月5日(土)午前10時～正午📍区役所本庁舎20階☑50名(先着順。1団体2名まで)☒6月30日(月)までに区HP



昨年度の「未来創造チャレンジ」採択団体を紹介！

団体名 **こどもまんなかネットねりま**

区と協働し、子どもたちがホットでできる場所を提供します！

私たちは、不登校の方やヤングケアラーなどの支援を行う約50団体が登録している民間団体ネットワークを運営しています。この3年間で、区と力を合わせて、支援を必要とする子どもや保護者に情報を提供するために、パンフレットの作成や講演会などを開催します。

こどもまんなかネットねりま代表/長谷部暢子さん



ねりま協働ラボに応募して、今こそ練馬区とつながりましょう！

令和7年度

特別区民税・都民税(住民税)のお知らせ

納税通知書を発送します

7年度住民税は、6年1~12月の所得に対して課税され、7年1月1日現在お住まいの区市町村に納めることになっています。個人で納める方と公的年金から差し引かれる方には、7年度の納税通知書を6月10日(火)に発送します。個人で納める方の第1期分の納期限は6月30日(月)です。

※納税通知書には森林環境税(年額1,000円)が含まれています。
※3月18日以降に申告した方は、申告内容が反映されていない場合があります。その場合は、後日変更通知書を送付します。
※給与から差し引かれる方には、5月12日に税額通知書を勤務先に発送しました。

ウェブで簡単申し込み

納め忘れのない口座振替のご利用を

口座振替の申し込みは、スマホ・パソコンからできます。一度登録すると、次期以降も引き落とされます。申練馬区Web 口座振替受付サービス



問合せ

課税内容(税額)などについて…区税第一~第四係 ☎5984-4537
納付相談について…納付案内センター ☎5984-4547
納付方法について…個人収納係 ☎5984-4542

課税(非課税)証明書などを交付します

7年度証明書は6月10日(火)から交付します。

問合せ

税務課税証明・軽自動車税担当(区役所本庁舎4階) ☎5984-4536



▲区HP



証明書の交付が受けられる方

- ①税務署または練馬区に税の申告をした
 - ②勤務先が区に給与支払報告書を提出した
 - ③前年中に公的年金などを受給した
 - ④前記①~③の方に税法上扶養されている(証明内容に一部制限があります)
- ※①~④以外の方は、事前に申告の手続きが必要です。
※証明書は、7年1月1日現在お住まいの区市町村で交付します。

証明書の交付窓口・受付時間

- 区民事務所…平日午前8時30分~午後7時
※練馬区民事務所のみ土曜午前9時~午後5時も受け付けています(祝休日を除く)。
- 税務課…平日午前8時30分~午後5時
- 郵便局(下表の11カ所)…平日午前9時~午後4時
※申請時、区に住居登録している本人や住民票上同一世帯の親族に限ります。

証明書の種類と交付手数料

1 課税(非課税)証明書

所得金額や課税額を記載したもの ※前年中の所得証明書としても利用できます(例:7年度の証明書には6年1~12月中の所得金額を記載)。

2 納税証明書

1の課税証明書に納税額を記載したもの

〈 交付手数料 〉

いずれも1通300円。

郵便局名(所在地)

練馬桜台二(桜台2-17-13)
練馬貫井(貫井5-10-4)
練馬春日南(春日町1-12-3)
練馬土支田(土支田2-29-16)
練馬旭町(旭町2-43-11)
練馬田柄二(田柄2-19-36)
練馬北町(北町1-32-5)
練馬高野台駅前(高野台1-7-3)
練馬関一(関町南1-6-1)
練馬南大泉五(南大泉5-21-24)
大泉(大泉学園町4-20-23)

証明書の交付に必要なもの

本人による申請

本人確認ができるもの

- 1点の提示でよいもの…官公署発行の顔写真付き証明書(マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど)
- 2点以上の提示が必要なもの…官公署発行の顔写真のない証明書(健康保険証、介護保険証など)

代理人による申請 ※郵便局ではできません。

- ①委任状(申請者本人が自署したもの)
※見本は、区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。
- ②代理人の本人確認ができるもの(前記の「本人による申請」と同じもの)

※郵送での申請、夜間・休日の受け取り(要予約)については、区HPやわたしの便利帳をご覧ください。

マイナンバーカードを使って便利に申請



●コンビニなどで交付窓口より100円安く取得できます

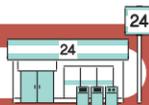
マイナンバーカードを利用してコンビニや区民事務所の証明書発行機で取得する場合の手料は、1通200円です。利用には、マイナンバーカードに登録した電子証明書の暗証番号(数字4桁)が必要です。 ※区に住居登録している方に限ります。▶時間:コンビニ…午前6時30分~午後11時、区民事務所の証明書発行機…平日午前8時30分~午後7時 ※練馬区民事務所のみ土曜午前9時~午後5時も利用できます(祝休日を除く)。

●オンライン申請が利用できます

24時間申請でき、証明書を郵送で受け取れます(1通300円)。 ※別途郵送料が掛かります。詳しくは、区HPをご覧ください。



6/9(月) 終日



コンビニ交付サービスと証明書発行機を休止します

システムメンテナンスのため、利用できません。
問区民事務所担当課調整担当係 ☎5984-1031

物価高騰対策給付金(不足額給付)を支給します

令和6年度に支給した調整給付額に不足が生じた方、5・6年度の低所得世帯への給付金や定額減税の対象外の方に「不足額」として現金を支給します。詳しくは、区報6月21日号でお知らせします。

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)



▲区HP

お知らせ

6月8日～14日は危険物安全週間「身近な危険物に気を付けましょう！」

殺虫剤や制汗剤など可燃性ガスが入っているスプレー缶や、消毒用アルコール、マニキュア・除光液は、火の近くで使用すると、引火し火災になる恐れがあります。製品に記載された注意書きを読み、正しく取り扱いましょう。また、ガス抜きは風通しの良い屋外で行いましょう。☑防災訓練支援係☎5984-1396、各消防署【練馬☎3994-0119、光が丘☎5997-0119、石神井☎3995-0119】

特設人権擁護相談窓口を開設～6月1日は人権擁護委員の日

☒6月5日(木)午前10時～午後4時 ☒練馬区区民相談所(区役所東庁舎5階)☒電話で同所☎5984-4523

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)の家族懇談会

☒15～49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族☒6月13日(金)午後2時～4時 ☒春日町青少年館☒30名(先着順)☒ねりま若者サポートステーションHPまたは電話で同ステーション☎5848-8341(木・日曜を除く)

区政改革推進会議の区民委員を募集

区政の改革などについて検討する会議です。区民や学識経験者などで構成され、任期中に1・2回、平日の夜間に開催します。※謝礼あり。※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。☒区内在住の方▶任期:10月～来年3月(再任する場合あり)▶募集人数:4名程度(選考)☒区HPにある募集案内をご覧ください。7月1日(必着)までに区政改革担当課☎5984-1092

条例・計画など

練馬区社会福祉協議会第6次地域福祉活動計画のパンフレットを配布

地域福祉の推進を目的とした活動・行動計画です。計画の全文は、練馬区社会福祉協議会や同HPでご覧になれるほか、概要版のパンフレットも配布します。▶パンフレットの配布場所:練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)☒同所☎3992-5600

税

固定資産税・都市計画税第1期分の納期限は6月30日(月)

お支払いは、納め忘れのない口座振替をご利用ください。詳しくは、東京都主税局HPをご覧ください。☒練馬都税事務所☎3993-2261

介護保険

「負担限度額認定証」「生計困難者に対する利用者負担額軽減確認証」の更新をお忘れなく

認定証・確認証の有効期限は7月31日(木)です。現在、認定証・確認証をお持ちの方には、必要書類を6月上旬に発送します。引き続き認定を希望する方は、有効期限までに申請してください。※郵送可。☒介護保険課給付係(区役所東庁舎4階)☎5984-4591

働く

看護師向け再就職支援ナースセミナー

在宅看護の知識や介護・障害福祉サービスの仕事内容などを紹介します。☒6月21日(土)午前9時45分～11時30分 ☒ココネリ3階☒45名(先着順)☒練馬福祉人材育成・研修センターHPまたは電話で同センター☎6758-0145 ※お子さん連れ可。

環境まちづくり公社臨時社員

①可燃ごみの収集②車両誘導・資源回収③粗大ごみ積み替え④不燃ごみ仕分け

☒ごみの収集や作業所・屋外で作業できる体力のある方 ※②は60歳以上の方。☒6月～9月▶勤務日時:①③④午前7時40分～午後4時25分②午前8時25分～午後4時25分 ※①～④とも土曜、祝休日勤務あり。☒資源循環センターなど▶採用予定数:各若干名(書類選考・面接)▶報酬(時給):①1,636円②1,290円③1,660円④1,490円 ※交通費支給。※社会保険あり。☒資源循環センターHPをご覧ください。同センター☎3995-6711

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	22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満)
	歯科・薬剤科	専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

ボランティア

日本語講師ボランティア、通訳ボランティア【登録制】

☒電話または電子メールでボランティア名(12の別も)を、地域振興課事業推進係☎5984-1523☒メールchiiki17@city.nerima.tokyo.jp

1日本語講師ボランティア

☒日本語教育に関する資格や経験があり、ボランティア日本語教室での指導や個人への日本語教育活動ができる方

2通訳ボランティア

☒タガログ語・ネパール語・ベトナム語などの通訳ができる方

地域猫推進ボランティア、災害時ペット管理ボランティア【登録制】

☒事前に電話で連絡の上、直接、生活衛生課管理係(区役所東庁舎6階)☎5984-2483 ※2は区HPも可。

1地域猫推進ボランティア

飼い主のいない猫によるトラブルを減らし、地域環境を改善するための活動をします。☒18歳以上の方を2名以上含むグループ

2災害時ペット管理ボランティア

災害時にペットが原因の混乱を防ぐため、避難拠点(区立小中学校)などで飼い主と共にペットを適正に管理します。☒適正な飼育の技術や経験がある18歳以上の方

事業者向け

中村橋区民センターの施設維持管理などを行う事業者を募集

10月から中村橋区民センターの

施設維持管理などを行う事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。区HPや障害者サービス調整担当課(区役所西庁舎1階)にある募集要領をご覧ください。7月1日(火)までに申し込んでください。☒心身障害者福祉センター☎5984-1496

民設子育てのひろばを運営する事業者を募集

0～3歳児と保護者が遊び、交流できるひろばの運営を行う事業者を募集します。事業者には運営費などを一部助成します。区HPや子ども家庭支援センターにある募集要項をご覧ください。説明会に参加してください。

(説明会)

☒6月27日(金)午前10時～11時 ☒子ども家庭支援センター☒電話で育児支援係☎5984-5673

住まい・まちづくり

耐震相談会

(一社)練馬区建築設計事務所協会の建築士が、耐震改修や助成に関する相談にお応えします。☒主に旧耐震基準で建てられた建物の所有者☒6月28日(土)午後1時～4時30分の間の45分間 ☒関区民センター☒16組(先着順)☒6月27日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

環境・リサイクル

空き家・空き地の手入れはお早めに

梅雨の時期は樹木や雑草の成長が早くなります。放置すると、枝のはみ出しや害虫の繁殖につながり、近隣の方の迷惑や、歩行者の通行の妨げになります。所有者・管理者の方は、責任をもって早めに除草や樹木の伐採、清掃をしてください。☒空き家等対策係☎5984-1192

使用済み食用油の常設回収を行っています

都は、東京2025世界陸上の開催を契機に、持続可能な航空燃料(SAF)の原料となる使用済み食用油を回収するキャンペーンを実施しています。区では、区役所西庁舎1階や石神井庁舎1階で使用済み食用油の常設回収を行っています。詳しくは、区HPをご覧ください。☒リサイクル推進係☎5984-1097

お休みします

〈桜台体育館☎3992-9612〉…6月9日(月)・10日(火)【器具点検などのため】
〈生涯学習センター☎3991-1667〉…9月23日(祝)～来年2月20日(金)(順次、各教室)、来年2月1日(日)～28日(土)(ホール)【空調設備などの改修工事のため】 ※いずれの期間も併設の練馬図書館は開館。

6/2(月)～24(火) 第二回区議会定例会

- 6月2日(月) 議会運営委員会、本会議(会期の決定など)
- 6月9日(月) 議会運営委員会、本会議(議長・副議長選挙)
- 6月10日(火) 議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
- 6月11日(水)・12日(木)・16日(月) 本会議(一般質問)
- 6月17日(火) 常任委員会
- 6月18日(水) 特別委員会
- 6月19日(木) 常任委員会
- 6月20日(金) 常任委員会、特別委員会
- 6月24日(火) 議会運営委員会、本会議(議決)

※日程は変更になる場合があります。傍聴や手話通訳を希望する方は、事前にお問い合わせください。

問合せ 議会事務局☎5984-4732 FAX 3993-2424

健康・衛生



井戸水を飲む方にご注意を

家庭にある浅い井戸は、雨水や地表の影響を受けやすく、細菌や化学物質が検出される場合があります。井戸水を飲む場合は、事前に専門の検査機関による水質検査で安全性を確認しましょう。📄環境衛生監視担当係☎5984-2485

介護相談・交流カフェ～ケアマネジャーは何する人?在宅介護になったとき

介護に役立つお話のほか、介護経験のある支援者による相談会を行います。📄6月27日(金)午後2時～4時📄街かどケアカフェはるのひ(北保健相談所内)📄つむぎの木ケアプランサービス主任ケアマネジャー/加藤たまみ📄30名(先着順)📄☎電話で同所☎5399-5347

体と心をリフレッシュ! ~練馬区健康いきいき体操講習会

📄7月1日(火)午後2時～3時30分📄豊玉保健相談所📄スポーツプログラマー/山内道子📄30名(先着順)📄☎電話で同所☎3992-1188

ちょこっと減塩 ~高血圧予防のための食事と生活

📄6月19日(木)午前10時～11時30分📄北保健相談所📄講義📄30名(先着順)📄☎電話で同所☎3931-1347

今日から始める! 高血圧予防

📄7月4日(金)午前10時～11時30分📄関保健相談所📄講義📄30名(先着順)📄☎区HPまたは電話で同所☎3929-5381

医療講座「腎臓を守るためには～生活習慣病を見直そう」

📄7月5日(土)午後2時～3時📄南大泉青少年館📄保谷医院副院長/宇都宮保典📄45名(抽選)📄6月28

日(土)までに図書館HPまたは電話で南大泉図書館☎5387-3600

高齢者



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。📄区内在住の60歳以上の方📄6月19日(木)午後2時30分～3時30分📄はつらつセンター豊玉📄☎電話で同所☎5912-6401
〈下表の会場で同時視聴できます〉
📄☎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	
敬老館	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	
	上石神井☎3928-8623	
	西大泉☎3924-9545	
	大泉北☎3925-7105	
	街かどケアカフェ	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		
いちょう☎6913-1515		
あじさい☎5387-2751		

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

中の方は一部の測定ができません。📄区内在住の65歳以上の方📄各60名(先着順)▶区担当:介護予防係📄☎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
下石神井地区区民館	6/17(火)
桜台地域集会所	6/24(火)
平和台体育館	6/26(木)
勤労福祉会館	6/30(月)

※時間はいずれも9:30～10:45。

なべさんの元気湧くわく講座 ~石川啄木の素敵なウタ

📄6月30日(月)午後2時30分～4時📄はつらつセンター豊玉📄NHK文化センター講師/渡邊一雄📄50名(抽

選)📄6月15日(日)までに電話で同所☎5912-6401

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ~6月のフロ・マエ・フィットネス

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。📄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)📄当日会場へ📄介護予防係☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯(旭丘1-17-3)	毎月曜 13:15～14:15	各10名
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00	各15名
ゆ〜ポップ(北町6-4-13)	毎金曜 14:00～15:00	各10名

6月は東京都HIV検査・相談月間 ~匿名・無料で検査を受けられます

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は、体の免疫力を低下させるウイルスです。HIVの感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療しないと10年前後で、普段なら病気になる程度の弱い病原菌によりさまざまな合併症を引き起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。



また、20～50代で梅毒の患者も増加しています。昨年、感染症法に基づく調査開始以降、最も多い感染者数でした。検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。📄感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

📄☎区HP ※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。
📄☎同所☎3992-1188



●東京都性感染症ナビ

📄☎東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎050-3801-5309(午前10時～午後8時(年末年始を除く))



6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。
📄📄地域医療課☎5984-4673

●休日急患診療所

場所	診療日時
練馬区夜間救急子どもクリニック(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)📄📄☎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。 予約も可
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)📄📄☎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。 予約も可
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)📄📄☎3996-3404	予約も可
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。

予約も可 …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

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
川崎外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中吉祥寺病院(旧田中脳神経外科病院)(関町南3-9-23)	☎3920-6263
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290

●テレホンサービス

- 東京消防庁救急相談センター
「救急車を呼ぶべきか迷ったら…」
携帯電話など☎#7119
ダイヤル回線☎3212-2323
- 東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
☎5272-0303(毎日24時間自動応答)
- 医療情報ネット(ナビイ)
全国の医療機関・薬局について
検索・情報収集ができます。



●休日施術当番接骨院

▶📄施術時間:午前9時～午後5時

1日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	ほがらか接骨院(上石神井1-5-6)	☎6904-7183
8日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	大幸接骨院(旭町1-15-11)	☎5997-3232
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
15日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	秋山接骨院(大泉町5-32-9)	☎5387-1741
22日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789
29日(日)	三晴接骨院(小竹町2-8-8)	☎3958-4325
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021



子ども・教育



絵本引換券をお持ちの方へ ～ブックスタートに参加しませんか

4カ月児健診の際に絵本引換券をお渡ししています。引換券と母子健康手帳をお近くの図書館に持参すると、「絵本セット」と交換できます。引換日など詳しくは、図書館HPや4カ月児健診の際に配布した日程表をご覧ください。☒光が丘図書館 ☎5383-6500

児童手当・児童育成手当の 現況届をお忘れなく

手当を受給中の方のうち、届け出が必要な一部の方に現況届を順次発送します。6月30日(必着)までに提出してください。提出しないと10月支給分から手当が受けられなくなります。☒児童手当係 ☎5984-5824

歯・口の健康に関する図画・ ポスターコンクールの作品を募集

6月4日～10日は歯と口の健康週間です。虫歯の予防やかむことの大切さなど、歯・口の健康に関する図画・ポスターのコンクールを開催します。応募作品の中から特賞、優秀賞、歯科医師会賞の作品を区役所内に展示するほか、動画で配信します。

☑特別支援学校(学級)を含む区内在住(在学)の小中学生☒54cm×38cmの画用紙に絵の具、クレヨンなどで描いた作品を募集☒電話で募集要領を請求の上、9月5日(必着)までに歯科保健担当係 ☎5984-4682 ※募集要領は区HPにも掲載しています。

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

☑首のすわった4～12カ月児と母親☒講義、運動実技☒健康運動指導士/加藤有里☒区HP

●光が丘区民センター3階

☒7月4日(金)午後2時～4時☒40組(先着順)☒光が丘保健相談所 ☎5997-7722

●大泉保健相談所

☒7月10日(木)午前10時～正午☒15組(先着順)☒同所 ☎3921-0217

夏休みは楽器を体験してみよう!

練馬区ジュニア・オーケストラの 楽器体験教室2025

☒7月19日・26日、8月2日・9日・23日の土曜午後0時30分～1時40分
【5日制】☒場生涯学習センター分館☒¥500円☒往復ハガキまたは電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢・学年⑤身長⑥保護者の氏名・電話番号・電子メールアドレス⑦希望する楽器(第2希望まで)を、6月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-37 練馬文化センター ☎3993-3311☒Eメール neri.jr.ok@neribun.or.jp ※楽器は用意します。

楽器	対象 (希望する楽器が未経験で、楽譜が読める方)	定員 (抽選)
バイオリン	小学4年～中学生	10名
ビオラ	身長150cm以上の小学5年～中学生	5名
チェロ	身長157cm以上の小学5年～中学生	2名
コントラバス	身長152cm以上の小学5年～中学生	5名
ファゴット	身長150cm以上の小学6年～中学生	2名
打楽器	小学4年～中学生	3名

7月の子育て相談など



**赤ちゃん準備教室
～沐浴体験コース**
☒妊娠中の方
※家族1名の参加も可。

**赤ちゃんからの飲む食
べる相談**
☒0～1歳児
☒グループで離乳食・食
事相談
※時間はいずれも40分
程度。

育児栄養歯科相談
☒0～3歳児
☒身体計測、育児・
食事・歯科相談
※おとなの歯磨き相談
も実施。

1歳児子育て相談
☒10カ月～1歳4カ月児
☒身体計測、育児・
食事・歯科相談

2歳6カ月児歯科健診
☒2歳6カ月～2歳10
カ月児
☒歯科健診・相談

2カ月児相談
☒2・3カ月児
☒育児・食事のミニ講座、
グループで相談・交流
☒母子健康手帳、バスタオル
※時間はいずれも受付時間
終了後1時間30分程度。

場所(保健相談所)・ 問合せ	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	日時	定員 (先着順)	受付日時
豊玉 ☎3992-1188	29(火) 13:15～15:40	24組	4(金) ①9:45②10:45 16(水) ①9:45②10:45	36組	9(水) 9:00～10:20	70名	25(金) 9:00～10:00	50名	10(木) 13:00～15:00	32名	11(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	5(土) ①9:30～11:30 ②13:45～15:45	各 30組	15(火) ①9:30②10:30	32組	11(金) 9:00～10:00	40名	23(水) 9:00～11:30	35名	18(金) 9:00～11:00	24名	18(金) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	12(土) 9:00～11:50	30組	25(金) ①9:30②10:30	32組	16(水) 9:00～10:15	40名	9(水) 9:00～11:30	35名	8(火) 9:00～11:00	24名	7(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	19(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各 30組	11(金) ①9:45②10:45 23(水) ①9:45②10:45	36組	25(金) 9:00～10:00	70名	16(水) 9:00～11:00	50名	4(金) 9:00～11:00	32名	9(水) 9:30～10:00
大泉 ☎3921-0217	15(火) 13:00～16:00	16組	15(火) ①9:50②10:50	24組	28(月) 9:00～10:00	40名	23(水) 9:00～11:00	30名	25(金) 9:00～11:00	24名	28(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	—	—	18(金) ①9:45②10:50	24組	14(月) 13:00～15:00	40名	24(木) 9:00～11:00	30名	14(月) 9:00～11:00	24名	14(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

ねりま区報 をさまざまな方法でご覧になれます!

新聞に折り込んでお届けしているほか、駅や金融機関、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、区立施設にも置いています。

問合せ 広報係 ☎5984-2690 FAX 3993-1194

■ 無料アプリ「カタログポケット」

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。



■ 音声版・点字版

視覚障害のある方には、区報のデージー版CD、点字版を無料で送付しています。希望する方は、お問い合わせください。音声データは区HPでも公開しています。



■ ご自宅にお届けします

新聞未購読で、上記の施設で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。



©2011練馬区ねり丸

講座・催し



障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売

☎就労支援係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

●ふれあいバザールねりま
📅6月5日(木)・6日(金)午前10時～午後2時
📍区役所アトリウム

●手作り品販売市場「ねりいち」

場所	日時
大泉図書館	6/5(木)・12(木)・26(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	6/17(水)・20(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	6/25(水) 11:00～14:00

講座「知っておきたい年金の話」

📍練馬年金事務所職員 📄各30名(抽選)

●貫井図書館で開催

📅6月14日(土)午後2時～4時 📄6月8日(日)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3577-1831

●大泉図書館で開催

📅7月5日(土)午前10時～正午 📄6月25日(水)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3921-0991

教科書展示会

区立小中学校で使われている教科書を展示します。📅6月7日(土)～20日(金)午前9時～午後7時(土・日曜は午後5時まで) 📍区学校教育支援センター ☎6385-9911

かたくりあじさいフェスタ

📅6月21日(土)午前10時～午後2時
📍区かたくり福祉作業所 ☎5387-4610
📄舞台発表、作業公開、模擬店など 📄当日会場へ

ウインドアンサンブル・ライブ

中学生以上の方による吹奏楽の演奏会です。📅6月21日(土)午後1時～3時30分 📍春日町青少年館 ☎

3998-5341 📄90名(先着順) 📄当日会場へ

歴史講座「ねりまの道とその歴史」

📅6月22日(日)午後2時～4時 📄歴史研究家/葛城明彦 ▶ 📄申込期限:6月8日(日)

場所など	定員(抽選)	申込
南田中図書館 ☎5393-2411	25名	図書館HPまたは電話で同所
Zoomで視聴	100名	図書館HP

〈下表の会場で同時視聴できます〉

📅6月8日(日)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	定員(抽選)
石神井 ☎3995-2230	30名
関町 ☎3929-5391	20名
貫井 ☎3577-1831	35名
大泉 ☎3921-0991	20名

講座「えっ!今月の光熱費がこんなに!?なるほど!省エネのコツ」

📄15歳以上の方(中学生を除く) 📄6月28日(土)午後1時～3時 📍豊玉リサイクルセンター 📄環境ジャーナリスト/箕輪弥生 📄30名(抽選) 📄リサイクルセンター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年齢⑤電話番号を、6月16日(月)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員30名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別もお知らせください。

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート～ピアニストの人生と音楽

📄中学生以上 📄6月28日(土)①午後1時30分～3時 ②午後3時30分～5時 📍石神井松の風文化公園管理棟 📄各20名(抽選) ¥300円 📄石神井

公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①催し名(①②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、6月12日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ 📄石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

文化交流カフェin石神井「七夕のつどい～願いごとを短冊に書いてみよう」

📅7月5日(土)午後2時～4時 📍男女共同参画センターえーる 📄日本人の方…20名(初めての方を優先の上、抽選) 📄外国人の方…20名(先着順) ¥200円 📄電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、①6月20日(金)②7月4日(金)までに地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 📄chiki17@city.nerima.tokyo.jp

勤労福祉会館の催し

📄各30名(先着順) 📄開催日の2日前までに電話で同館 ☎3923-5511

●就労支援講座「自分の強み、自分らしさを発見しよう」

📅7月18日(金)午後6時～8時 📄特定社会保険労務士/萩原一郎

●ライフプラン講座「人生100年時代、知って得する年金講座」

📅7月19日(土)午後2時～4時 📄社会保険労務士/高伊茂 ¥200円

スポーツ



区民スポーツ大会

📄スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧になれます。

●バレーボール(小学生)

📅7月26日(土)⑧8月3日(日)午前9時から 📍①平和台体育館 ②大泉学園町体育館 ¥1チーム1,000円 📄実施要項をご覧の上、6月15日(日)までに練馬区バレーボール連盟・永田へ

●相撲

📄4歳児～中学生 📄9月21日(日)午後1時から 📍総合体育館 ¥24円 📄実施要項をご覧の上、9月6日(土)までに練馬区相撲連盟へ

6/11 (水) 入場無料

アトリウムミニステージ

第302回

📅6月11日(水)午後0時15分～0時45分 📍区役所アトリウム ▶ 曲目: デンツァ/フニクリ・フニクラ、プッチーニ/歌劇「トゥーランドット」より誰も寝てはならぬなど ▶ 出演: 東原佑弥(テノール)、宮尾夕華(ピアノ) 📍練馬文化センター ☎3993-3311 ※事前の申し込みは不要です。



東原佑弥



宮尾夕華

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

練馬文化センター(大ホール) 優先 割引 3歳以上

9/7日

11:30 15:00開演 **爆生!! お笑い in 練馬**

出演 ナイツ、どぶろっく、U字工事ほか

入場料 4,500円(全席指定)

購入 7月4日(金)午前10時から②、5日(土)午前10時から①③




ナイツ どぶろっく

練馬文化センター(大ホール) 優先 割引 小学生

10/5日

15:00開演 **フレッシュ名曲コンサート**
大井駿×山下愛陽×日本フィル

出演 大井駿(指揮)、山下愛陽(ギター)、日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

曲目 ロッシーニ/歌劇「セビリアの理髪師」序曲、ロドリゴ/アランフェス協奏曲、シベリウス/交響曲第2番 二長調 Op.43

入場料 S席3,800円、A席3,000円、B席2,500円(全席指定)

予約 6月25日(水)午前10時から①②(購入は26日(木)午前10時から①②③)




大井駿 山下愛陽

練馬文化センター(大ホール) 優先 割引 3歳以上

9/14日

18:30開演 **アニメ10周年記念「ワンパンマン マジ音楽祭」**

主題歌・劇伴のスペシャルライブ、豪華声優陣の生アフレコが楽しめる音楽イベントです。

出演 JAM Project、森口博子、宮崎誠ほか

入場料 9,900円(全席指定)

購入 6月28日(土)午前10時から①②③



©ONE・村田健介/集英社・ヒーロー協会本部

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練馬文化センターHP

③練馬文化センター・大泉学園ゆめりあホール窓口

※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。

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割引で購入できます(各公演2枚まで)。

小学生 未就学児は入場できません。

3歳以上 該当年齢から入場できます。

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。



日本を代表する俳優 北大路欣也が語る



きたおおじ きんや 北大路欣也

昭和18年生まれ、京都府出身。31年に映画「父子鷹」でデビュー。「葵の暴れん坊」など時代劇黄金時代の東映作品に出演。その後も、「仁義なき戦い 広島死闘篇」「八甲田山」など数多くの映画に出演し、映画俳優として不動の地位を築く。平成27年に旭日小綬章を受章。令和5年に文化功労者に選定。俳優として映画、テレビ、舞台と幅広く活躍。



いとう しろう 伊東四朗

昭和12年生まれ、東京都出身。33年石井均一座でデビュー。37年にてんぷくトリオを結成。40年にテレビ「九ちゃん!」のレギュラーに抜てきされ、お茶の間の人気者に。「おしん」をはじめテレビドラマ史に残る作品やバラエティ番組に出演。映画、舞台、ラジオ、CMと幅広く活躍。



ながみ ゆき 長峰由紀

昭和38年生まれ、埼玉県出身。立命館大学文学部卒業後、62年アナウンサーとしてTBSに入社。「モーニングEye」「わいわいスポーツ塾」など情報・バラエティ番組を担当した後、「Nスタ」などニュース番組を中心に出演。令和5年にTBSを退職し、フリーアナウンサーとして幅広く活躍。

区には、昔から映画撮影所やアニメ会社などが多くあり、たくさんの名作が作られてきました。区と映画のつながりを伝える「ねりま映画サロン」の第6弾として、北大路欣也さんに俳優になったきっかけなどを伺いました。
☎文化芸術担当係 ☎5984-1358

「映像∞文化のまち ねりま」HPで配信!

千葉真一さんや仲代達矢さん、西田敏行さんなどが出演する過去の動画もご覧いただけます。



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

◆シニアこそ貯筋&脳トレ〜ヨガストレッチ・貯筋運動 対おむね60歳以上の方 📅6月6日〜8月22日の毎金曜午後2時〜3時30分(8月15日を除く) 📍桜台体育館 🗣健康運動指導士/山田多佳子 定各16名(先着順) 💰1回1,000円 ☎電話または電子メールで①催し名(参加希望日)②住所③氏名④年齢⑤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](mailto:sakuradai.staff3@gmail.com)

◆パラ卓球・岩瀬選手による卓球教室 📅6月12日〜来年3月26日の第2・4木曜午後4時〜6時 📍光が丘体育館 🗣パラリンピック卓球日本代表/岩瀬幸洋 定各20名(先着順) 💰1回700円 ☎当日会場へ 📍SSC光が丘・大熊 ☎090-1765-2482

◆サマースタンプラリー猫飛夕市 📅6月14日(出)午後4時〜7時 📍中村橋駅周辺 ☎参加者に風船やお菓子などをプレゼント ※なくなり次第終了。 ☎サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆若葉コンサート 📅6月15日(出)午後1時30分〜3時30分 📍大泉学園町体育館 ☎バイオリン・マリンパなどの演奏 定150名(先着順) 💰1,000円(中学生以下無料) ☎電話またはファクスで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、6月7日(出)までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆第24回練馬まちづくり「歴史と文化講座〜第17代当主が語る戦国武将立花宗茂公について」 📅6月20日(出)午後2時〜4時 📍石神井公園ふるさと文化館 🗣歴史家/立花宗鑑 定60名(先着順) 💰500円 ☎電話または電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、南田中のまちを考える会・松藤 ☎090-9479-7543(土・日曜午前10時〜午後4時) [Eメール hkbcp351@yahoo.co.jp](mailto:hkbcp351@yahoo.co.jp)

◆認知症サポーター養成講座 📅6月28日(出)午後1時30分〜3時 📍介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23) 🗣理学療法士/土井政紀 定20名(先着順) ☎電話で同所 ☎3557-1030

◆ポールを使ってお出かけウォーキング〜富士山の森、樹海を歩く 📅7月15日(出)午前7時30分西武池袋線石神井公園駅集合〜富岳風穴〜青木ヶ原樹海〜西湖こもり穴〜午後6時集合場所解散(約6

km) 定20名(抽選) 💰6,000円 ☎往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、7月3日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原 ☎3997-2500 [Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp](mailto:ssc-yahara@nerimassc.gr.jp)

◆石神井特別支援学校 学校見学会 📅7月1日(出)午前9時30分から ☎授業見学など ☎同学校HP ☎同学校 ☎3929-0012

◆志村学園(就業技術科) 学科説明会 📅7月5日(出)①17日(休)②28日(出)午前9時30分から、③5日(出)午後1時30分から ☎説明会、校内見学など ☎同学校HP ☎同学校(板橋区西台1-41-10) ☎3931-2323

◆高島特別支援学校 学校見学会 📅7月7日(出)午前9時20分から ☎授業参観、校内見学など ☎同学校HP ☎同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415

献血にご協力を

◆JA東京あおば石神井支店(石神井町5-11-7) 📅6月13日(出)午前10時〜正午・午後1時30分〜4時 📍東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街 📅6月6日(出)午前10時〜午後5時 📍伏木 ☎3999-2641

◆光が丘IMA南館前 📅6月8日(出)午前10時〜午後3時 📍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。 ☎育成支援係 ☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆親子でリトミック&アート 📅1歳以上の未就学児と保護者 📅6月29日(出)午前10時30分〜11時30分 📍立野地区区民館 定20組(先着順) 💰お子さん1人につき500円 ☎電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木 ☎3929-6601(午後8時〜10時)

◆映画「夢みる小学校」自分のままでいいんだよ! 上映会 ☎小学生と保護者 📅6月8日(出)①午前10時〜11時35分②午後1時〜2時35分③午後3時30分〜5時5分 📍生涯学習センター 定各54名(先着順) ☎当日会場へ ☎エコピール勉強会・渋谷 ☎090-6197-0524

◆お箏(こと)をさわってみよう ☎小中学生と保護者 📅7月5日(出)午後1時

〜3時 📍高野台地域集会所 定18名(先着順) 💰1人500円 ☎電話で柿原邦楽の会・井上 ☎090-8304-3862

子育て学習講座

◆星とにじいろのこどもたち〜自分らしさ・その子らしさを大切に 子育て中の保護者など 📅7月5日(出)午前9時30分〜11時45分 📍ココネリ3階 定75名(先着順) 💰500円 ☎電話でつなぐ・にじいろ・坂本 ☎090-4734-6406(午後5時15分〜8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、6月10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。

◆平成つつじ公園(練馬1-17-6) 📅6月15日(出)午前9時30分〜正午(雨天中止) ☎〒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1-1-11) 📅6月15日(出)午前9時30分〜午後1時30分(雨天中止) ☎〒177-0041石神井町1-3-7 物々(ものもの) ☎3997-4333(先着30店。問い合わせは午後6時〜8時)

広告 PR映像 YouTube動画 高齢者の個人史まで!

テレビ番組で活躍するプロのディレクターが 格安であなたの映像を作ります!

お気軽にご相談ください 無料

映像ハウス 練馬区栄町 30-7 Kurasawa08@gmail.com 090-3960-8123 倉沢まで

※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。

6/2(月)~7/31(木)

ねりコレ2026大募集!

あなたが知っている「ねりまで愛されるおいしいもの」を教えてください

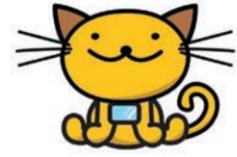
お土産部門(食品のみ)と飲食店メニュー部門の2部門で募集します。推薦された商品は、お土産部門は美食審査を、飲食店メニュー部門は人気投票を行い、認定された商品を冊子やHPなどで紹介します。☎ねりま観光センターHP 問同センター ☎4586-1199



応募者全員に
ねり丸&ねりこの
スマホ壁紙をプレゼント!

ねりコレとは?

「ねりまのオススメ商品コレクション」のこと。ご自宅用やちょっと気の利く贈り物、隠れた名店のメニューまで、厳選した商品が勢ぞろいしています。



ねりま観光センター
キャラクター「ねりこ」



お土産
部門

飲食店メニュー
部門



※写真は全てイメージです。

応募について

- 店舗(事業所)・区民の方、どなたでも応募できます。
- 商品を変えて、1人で何回でも応募できます。

店舗の方へのお願い

- 店舗本店または主な事業所が区内にあるものに限りです。
- 登録料の支払いがあります。 ※2年間で5,000円。
- 審査用・撮影用の食品の無償提供をお願いします。
- 認定後、売上実績報告やイベント出店などにご協力ください。

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。

- 3B体操 健やか3B会 おおむね50歳以上の方対象 主に毎月曜午前10時~正午 上石神井体育館 講師 日本3B体操協会公認指導員/宮崎初恵 入会金1,000円 月会費2,500円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 中村 ☎ FAX 3920-8484 Eメール nkht8507@jcom.zaq.ne.jp(要予約)
- 練馬区岩手県人会のつどい 6月28日午前11時~午後2時40分 区役所本庁舎20階 参加費無料(飲食代実費) 小原 ☎080-6610-9585(要予約)
- 絵画(油彩・水彩・パステル・アクリルなど) 紫紅会 月3回土曜午後6時~9時 生涯学習センター分館 講師 武井浩 年会費3,300円 月会費3,000円 初めの1カ月は無料体験可 千葉 ☎090-4414-8005

- エアロビクス・体操 ヘルスアップサークル 60歳以上の初心者対象 月3回火曜午後1時30分~3時 光が丘区民センター5階など 講師 古関美保子ほか 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 篠原 ☎3976-0984 Eメール fumie@pure.ocn.ne.jp
- ピアノ伴奏 RMジューカ 月4回月~土曜午後3時~7時の間の1時間 栄町会館など 伴奏ピアニストが指導 会費無料 江崎 ☎080-4200-4915 Eメール musicr.group@gmail.com(要予約)
- 社交ダンス 水星会 多少踊れる方対象 月4回水曜午後1時30分~2時30分 サンライフ練馬など 男性プロが指導 入会金1,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 郷家 ☎3994-6083(要予約)
- ねりまシニアピアノ友の会 60歳以上の初心者~中級者対象 月2回水曜午後1時~4時30分 はつらつセンター 関 入会金1,000円 月会費3,000円 うえだ Eメール nerima-piano@amail.plala.or.jp

- コーラス(抒情歌・ポップス・アニメソングなど) かるがも 女性対象 主に第1・3土曜午後1時30分~3時30分 光が丘地区区民館など 入会金500円 月会費3,000円 初回は無料体験可 古川 ☎090-6182-3211(要予約)
- 開進第三小窓会総会 6月28日午後3時~4時30分 開進第三小 参加費500円(中学生無料) かせだ ☎3991-5833
- 親子ヨガレッスン 未就学児と保護者対象 6月18日午前10時30分~11時30分 練馬文化センター 参加費1,500円 例会...未就学児と保護者対象 月1回主に火曜午前10時30分~11時30分 練馬文化センター 月会費1,500円 練馬親子ヨガの会・小西 ☎080-1016-8951 Eメール sato.ko801@icloud.com(要予約)
- やりたいことが見つからない人のための心理学講座 7月2日午後7時~9時 向山庭園 参加費1,500円 セルフエスティーム勉強会・上田 ☎5923-9857 Eメール canfind25@gmail.com(要予約)

- 透明水彩画 伊藤画塾 第2・4水曜午前9時~正午 文化交流ひろば 会費1回1,500円 伊藤 ☎090-1047-4024 Eメール itosola@gmail.com(要予約)
- カラオケサークル 桜会 60歳以上の方対象 主に毎日曜午後1時~5時 桜台地区区民館 会費無料 小林 ☎090-9818-9571(要予約)
- 初夏のフラワーアレンジメント体験会 40歳以上の方対象 6月18日午後1時30分~3時 大泉北地域集会所 参加費1,000円 花材代など2,500円 例会...40歳以上の方対象 第3水曜午後1時30分~3時 大泉北地域集会所 入会金1,000円 月会費1,000円 花材代など月2,500円 フラワーサークルHANA・清水 ☎090-1704-7447(要予約)
- ストレッチ・簡単エアロビクス すみれサークル 40歳以上の方対象 毎火曜午前10時30分~11時30分 春日町青少年館 有資格者が指導 会費1回500円 タケイ ☎080-1012-5228(午後5時以降) Eメール mt.1234sumire@ezweb.ne.jp(要予約)

- 独学で中国語を身につける(発音・日常会話) 初級者~中級者対象 6月16日午後7時30分~10時 ココネリ3階 参加費無料 独学クラブ・王 ☎070-8335-1963 Eメール seminar@gakujm.com(要予約)
- かんたん楽典講座「ピアノの音階を学ぼう」 ハノンを持参できる50歳以上の方対象 6月28日午後2時~3時30分 光が丘区民センター5階 参加費1,000円 例会...隔月第4土曜午後2時~3時30分 光が丘区民センター5階など 会費1回1,000円 ムジカアレグロ・大橋 ☎5984-2357(要予約)
- 第33回石神井デッサン会展 6月10日~15日午前10時~午後6時(15日は午後3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)...20歳以上の方対象 第1土曜午後1時30分~4時 石神井庁舎5階 入会金3,000円 会費1回625円 教材費1,375円 松島 ☎090-7637-4422 Eメール syuzpin@gmail.com

※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。

防ごう、熱中症!



要注意!

身近な方へ
お声がけを!

高齢者

乳幼児

基礎疾患のある方

急に暑くなった日や蒸し暑い日、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり熱中症にかかりやすくなります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。



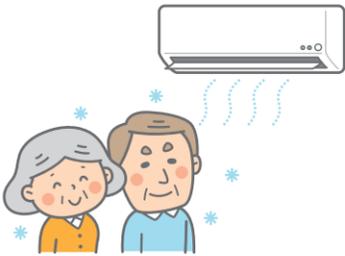
▲区HP

問合せ

保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、
光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、
大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

4つのポイント

エアコンを活用する



室内でもこまめに水分や塩分をとる



日傘や帽子を活用する



炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業を控える



熱中症対策を紹介します



申込先・問合せ

区の熱中症対策について……健康推進課計画調整係☎5984-1608
エアコン購入費の助成について…エアコン購入費助成担当☎5984-1067

熱中症警戒アラートを 確認しましょう

環境省は、熱中症の危険性が極めて高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を、過去に例のない危険な暑さになると予想される日の前日に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。区は、ねりま情報メールなどで注意を呼びかけます。

登録して熱中症の
情報を受け取ろう

ねりま情報
メール▶



区公式
LINE▶



外出時は 涼しい場所で休憩を

これが
目印!

外で暑さを感じた際、冷房の効いた室内で一時的に休憩できる「クーリングスポット(涼みどころ)」を一部の区立施設や薬局に設けています。詳しくは、区HPをご覧ください。



熱中症対策動画をご覧ください

熱中症予防に役立つ動画を区HPで紹介しています。また、一部の区立施設では熱中症対策のポイントを押さえたチラシを配布しています。ぜひご覧ください。



助成額を
拡充

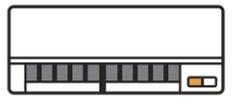
エアコン購入費を助成 1世帯当たり11万1000円まで

対象 自宅にエアコンがない、または故障などで1台も動かない世帯で次のいずれかに当てはまる世帯 ※過去に助成を受けた世帯は申し込めません。

● **住民税非課税世帯** ※収入が急変し、非課税世帯と同じ水準になった世帯も、対象となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

● **児童扶養手当を受給している**

● **生活保護を受給している**



助成額 11万1000円まで
(本体7万3000円、設置工事費3万8000円まで)

申込 10月31日(金)までに区HPまたは電話でエアコン購入費助成担当へ
(生活保護受給中の方は、総合福祉事務所の地区担当員へ)

