

ねりま区報

★ 10/21 令和7年 (2025年)

第2095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

■ねりま漫画サロン 2面

■感震ブレーカーの購入費用を補助します 3面

■東京2025デフリンピックを応援しよう! 8面



区公式エックス



区公式フェイスブック



区公式LINE



今年は
2会場で
開催!

ねりまの森の音楽祭 2025

入場無料
入退場自由

日時 11/3 祝 10:30~16:30

場所 練馬総合運動場公園
平成つつじ公園 (雨天時は練馬文化センター)

来場者には
缶バッジやノートなどを
プレゼント!
※なくなり次第終了。



総合司会進行

大谷康子

©Yukisuke Fushimi
企画構成: 伊藤裕太

大谷康子さんプロデュースによる野外コンサートです。開放感あふれる雰囲気の中で音楽を楽しみませんか。当日の開催状況など詳しくは、区HPをご覧ください。

☎文化振興係 ☎5984-1284 FAX 5984-1228

※車いすエリア・手話通訳・振動スピーカーもあります。
振動スピーカーの利用を希望する方は、文化振興係へお問い合わせください。

芝生でリラックスして楽しめます! レジャーシートやブランケットをお持ちください

©藍原範道

練馬総合運動場公園ステージ

第1部 10:30~12:00 キッズ・パフォーマンス

子どもたちによる演奏やダンスをお楽しみください。

第2部 13:00~15:00 ワールドミュージックと楽器体験

世界の珍しい楽器の演奏をお楽しみください。楽器体験もできます。

第3部 15:30~16:30

日本が世界に誇るプロ吹奏楽団
「東京佼成ウインドオーケストラ」

大谷康子さんによるバイオリンの演奏やお話と、大井剛史さんの指揮による吹奏楽団の演奏をお楽しみください。



Pick Up!

すてきなバルーンをゲットしよう!
バルーンアートコーナー



カホン奏者でバルーンアーティストでもある仙道さおりさんが、お花などのアートバルーンを作り、配布します。▶時間:午後2時45分~4時30分 定員35名(先着順) 区HP ※当日午前10時30分から、抽選で100名程度の方にも配布します。



平成つつじ公園ステージ

10:30~15:00

10:30~10:50に
ねり丸グリーティング
もあるよ!

ワールドミュージック&
キッズ・パフォーマンス

世界の珍しい楽器の演奏、子どもたちによる演奏やダンスをお楽しみください。



折り紙ワークショップ

音楽祭で演奏する楽器の発祥国の「国旗」に使われている色の折り紙で、花や音符などを作ります。完成した作品を練馬総合運動場公園に飾り、音楽祭会場を彩ります。



両会場で!

キッチンカー&フードコーナー
で世界のおいしい食事
も楽しめます!

※写真はイメージです。



練馬スパゲティ
は100食限定!
※練馬総合運動場公園のみ。

漫画の魅力体験しよう! **ねりま漫画サロン**

練馬区ゆかりの
漫画家がずらり

練馬区には多くの漫画家が住んでおり、たくさんの作品が生み出されています。
区ゆかりの漫画家と連携し、漫画の魅力を感じることができるイベントを開催します。
対小学生以上

問合せ 文化芸術担当係 ☎5984-1358 FAX 5984-1228

1

12/6^土

練馬区ゆかりの漫画家によるトークショー

日 12月6日(土)午後2時～3時 場 大泉学園ゆめりあホール 定 130名(抽選)



▲銀牙-流れ星 銀-



「銀牙」シリーズの作者

高橋よしひろ

昭和28年生まれ、秋田県出身。
47年「下町弁慶」で漫画家デビュー。
「銀牙-流れ星 銀-」で第32回小学館漫画賞を受賞。令和3年に横手市増田まんが美術館の2代目名誉館長に就任。かつて練馬区に在住。

主な作品

「白い戦士ヤマト」「銀牙-流れ星 銀-」
「銀牙伝説WEED」など。
週刊漫画ゴラクにて
「～銀牙伝説～レクイエム」連載中

「蒼き炎」など代表作多数

石川サブロウ

昭和28年生まれ、北海道出身。
49年「立ち読み厳禁」で第7回手塚賞佳作を受賞、同作品で漫画家デビュー。長く練馬区に在住し、多くの作品を生み出している。

主な作品

「北の土竜」「蒼き炎」
「神様のカルテ」(原作:夏川草介)
「がばい-佐賀のがばいばあちゃん-」
(原作:島田洋七)など



◎石川サブロウ/
集英社

2

NEW 12/13^土

公開座談会

「ねりま漫画家ミーティング」

「私のアシスタント時代とデビュー」をテーマに漫画家のわたべ淳さん、高見まこさん、立野真琴さんが語り合います。 日 12月13日(土)午後2時～3時 場 練馬文化センター 定 25名(抽選)

わたべ 淳



東京都出身。昭和55年「海へ...」で漫画家デビュー。数多くの作品を生み出し、漫画専門学校で講師を務めた経歴も持つ。

主な作品

「横浜ラブ・コネクション」「レモンエンジェル」
「風にヨロシク!」「ライジング」など



▲レモンエンジェル

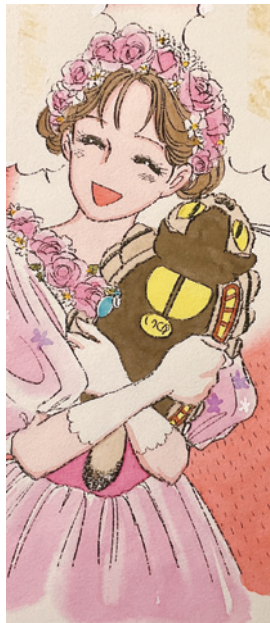
高見まこ



東京都出身。昭和55年「みどりのラブ・ステップ」で漫画家デビュー。58年～62年にかけて連載した「いとしのエリー」は映画化もされた。

主な作品

「いとしのエリー」
「ふたりの気持ち」
「ボクの彼女」
「BABY BEAT」など



▲ふたりの気持ち

立野真琴



富山県出身。昭和61年「ゆられてたまごBoys」で漫画家デビュー。以降、練馬区に在住し、現在も複数の作品を執筆中。

主な作品

「そりゃないぜBABY」
「カードの王様」
「ホス探へようこそ」
「YELLOW」など



▲ホス探へようこそ

3

12/6^土・13^土

ワークショップ

「漫画家と一緒にキャラクターを描いてみよう!」

漫画家の下條よしあきさんと近藤たかしさん、のむらしんぼさん、高見まこさんにキャラクターの描き方を教わります。 日 12月6日(土) ④午前10時30分～正午 ⑤午後1時30分～3時 ⑥13日(土)午前10時30分～正午 場 ④⑤大泉学園ゆめりあギャラリー ⑥練馬文化センター 定 ④⑤各15名 ⑥25名(抽選)



申込

区HPまたは往復ハガキで①催し名(1～3の別。3は④～⑥の希望順も)②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、10月31日(必着)までに〒176-8501区役所内文化芸術担当係へ ※車いす席や手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください(1①2のみ)。 ※結果は11月18日(火)までに通知します。



この事業は、宝くじの社会貢献広報事業として、宝くじの受託事業収入を財源として実施しているコミュニティ助成事業であり、宝くじの助成金で実施する事業です。



11/17(月)から

中村橋区民センターリニューアルオープン

中村橋福祉ケアセンターなどの運営を再開します

中村橋区民センターの大規模改修工事が終わり、11月17日(月)から、施設の全面的な運営を再開します。 中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター) ☎5984-1496 FAX 5984-1215



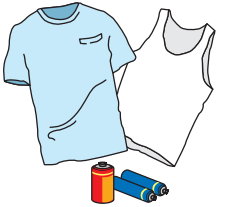
フロア構成		
階数(※1)	内容	問合せ
1階	中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)	☎5984-1496
2階	中村橋地域包括支援センター・街かどケアカフェつつじ	☎3577-8815
	貫井地域集会所(会議室)	
3階	貫井地域集会所(トレーニング室※2)など	地域振興課担当係 ☎5984-1612

※1 1階にヘレン中村橋(障害児保育園)、3階に貫井学童クラブ(12月1日(月)から再開)があります。
※2 サンライフ練馬から移設。

中村橋区民センターで資源の回収を開始します

▶ 期間: ①11月20日(木)②12月20日(土)③④11月26日(木)から 中村橋区民センターリサイクル推進係 ☎5984-1097

資源	日時
①古着・古布	毎月10日・20日14:00～15:00
②使用済み食用油	毎月第3土曜9:00～12:00
③乾電池	常設
④小型家電	



地震による火災の約6割は電気が原因

感震ブレーカーの購入費用を補助します



申込先・問合せ 防災推進課防災事業推進係 (区役所本庁舎7階) ☎5984-1686

感震ブレーカーは、一定の揺れを感知すると自動的に電気を遮断し、地震による電気火災を防ぎます。 令和7年4月1日以降に感震ブレーカーを購入・設置した木造住宅世帯 ▶ 補助額: 対象経費の4分の3 ※上限額1万5000円 (接続された機器の電気のみを遮断する特定機器遮断型は、5,000円)。 ※1世帯1回まで。 区HPや防災推進課にある申請書に必要書類を添えて、来
年3月13日(消印有効)までに防災推進課防災事業推進係へ



防災まちづくり事業実施地区の木造住宅世帯などには無償で貸与しています

- 次の①②のいずれかに当てはまる世帯
- ①防災まちづくり事業実施地区の木造住宅
 - ②避難行動要支援者のみ

区HPや防災推進課などにある申請書を、11月30日(消印有効)までに防災推進課防災事業推進係へ



10/22(水)～31(金)は

問合せ 自転車対策係 ☎5984-1993

駅前放置自転車クリーンキャンペーン

路上の放置自転車は歩行者や車両の通行、災害時の緊急活動の妨げになります。自転車駐車場を利用しましょう。



放置禁止区域内の放置自転車などは撤去します

駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内に放置された自転車や原動機付自転車(※)は、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。

※総排気量125cc以下かつ最高出力4kW以下の二輪車。

撤去された自転車などは1カ月以内に引き取りを

撤去日の翌日から1カ月間は集積所で保管し、1カ月を経過しても引き取りがない場合は法令に基づき処分します。返還時に撤去手数料が掛かります。返還場所や引き取りに必要なものは、お問い合わせください。 自転車問い合わせセンター ☎3993-5100

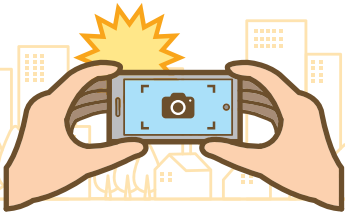
盗まれたらすぐに盗難届の提出を

盗まれた自転車が放置された場合でも、撤去手数料が掛かります。ただし、撤去日の前日までに盗難届が受理された場合は、手数料が免除されます。

みんなの気づきでよいまちへ

問合せ 広聴担当係 ☎5984-4501

ねりまちレポーターを募集



①不具合を撮影

暗くて不安…

②スマートフォンで投稿

区に送信♪

③区が対応

すぐに対応!

アプリで簡単登録! ダウンロードはコチラから

練馬区 ▲ねりレポHP

ねりまちレポーター登録者3,703名

皆さんと共にまちをきれいにしています

昨年度は1,528件の投稿をいただきました。今後も、いただいた情報を基に素早く対応します。不具合を見つけた際には投稿をお願いします。

お知らせ

皆さまからの寄付(8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。 固 管財係 ☎5984-2807

区へ	新美術館・図書館を みんなで作ろう	12万2073円 (7件)
	児童養護施設などで 育った若者を応援！	10万8000円 (3件)
	医療的ケア児・障害児 とその家族を応援！	5万2000円 (2件)
	ひとり親家庭体験格差 解消プロジェクト！	1万円(1件)
	練馬みどりの 葉っぱい基金	2万7866円 (3件)
	人も動物も幸せに生き られるまち実現のため	8,000円(2件)
	図書館サービスの 充実のため	10万2000円 (2件)
	高齢者福祉のため	2,000円(1件)
	練馬区のため	1075万8000円 (4件)
	練馬区社会福祉協議会へ	21万6376円 (13件)

国民健康保険

加入・脱退の手続きは
14日以内に

職場の健康保険を脱退した方は国民健康保険への加入手続きを、職場の健康保険に加入した方は国民健康保険の脱退手続きを14日以内にしてください。

加入手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険を脱退した日までさかのぼっての支払いとなります。脱退手続きが1年以上遅れた場合、払い過ぎた保険料が戻らない場合があります。▶**手続きに必要なもの**：**A**国民健康保険に加入する方…職場の健康保険の資格喪失証明書 **B**国民健康保険を脱退する方…職場の資格確認書または資格情報のお知らせ(全員分) **A B**とも…①届け出人の本人確認書類②世帯主と届け出の必要な方全員のマイナンバーが確認できる書類▶**届け出先**：区民事務所(練馬・石神井を除く)、こくほ資格係(区役所本庁舎3階)、こくほ石神井係(石神井庁舎2階) ※郵送可。 ※脱退のみ、区HPも可。 固 こくほ資格係 ☎5984-4554

税

特別区民税・都民税・森林
環境税(第3期)
納期限は10/31(金)

コンビニやモバイルレジ、PayPayなどの電子マネー、ペイジーなどで納付できます。 ※納付が困難な方はご相談ください。 固 納付案内センター ☎5984-4547

国民年金

年金の「予約相談」のご利用を
～スムーズに相談できます

日本年金機構ではお近くの年金事務所や、街角の年金相談センターで年金相談を行っています。年金の受給に関する相談・手続きを希望する方は、電話で予約の上、来所してください。 ※予約の際に、基礎年金番号をお知らせください。 固 日本年金機構予約受け付け専用電話 ☎0570-05-4890

住まい・まちづくり

ねりまマンションセミナー
「未来塾」

対 区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者 日 11月8日(土)午前

10時～正午 場 区役所本庁舎20階 内 区分所有法の改正など 講 弁護士／奥島健二 定 30名(先着順) 申 11月4日(火)までに区HPまたは電話で住宅課管理係 ☎5984-1289

事業者向け

ビジネス講座「若手人材・
アルバイトの定着率を高める
コミュニケーションの技術」

対 経営者、創業を考えている方 日 11月20日(木)午後7時～9時 場 ココネリ3階 講 (株)YOHAKU代表取締役／千葉みどり 定 30名(先着順) 費 500円 申 11月12日(火)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 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同HPをご覧ください。

健やか運動協力店への加入に
ご協力を

健やか運動協力店は、商店の皆さまに子どもたちへの声掛けや、非行防止の働き掛けに協力していただくものです(協力店は約1,300店)。健やか運動協力店への新規加入をお願いします。加入方法など詳しくは、お問い合わせください。 固 青少年係 ☎5984-4691



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活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 1 10月31日(金)までに電話でモアタイム ☎5933-9155 2 ～ 5 当日会場へ
※雨天中止。 ※駐車場はありません。

問合せ みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

イベント名など	日時	場所
1 草木染めワークショップ 対 小学生以上 定 各8名(先着順) 費 500円	11/1(土) A 10:00～11:00 B 11:00～12:00	高松しいのき憩いの森 (高松1-35)
2 植物観察会 定 各10名(先着順)	10/26(日) A 12:00～13:00 B 13:30～14:30	千坪憩いの森 (東大泉5-11)
3 落ち葉遊び、森のお掃除体験	11/15(土) 14:00～15:30	南高松の森緑地 (高松2-14-4)
せんていし 4 剪定枝を使ったキーホルダー作り 費 500円		
5 モルック大会、 四輪自転車タイムトライアル など	11/30(日) 10:00～15:00	きたっばら憩いの森 (谷原3-9)

10/25(土)～12/21(日) クイズラリーを開催!

区内10カ所の憩いの森などを、2カ所以上巡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。対象の憩いの森など詳しくは、同センターHPをご覧ください。
対 18歳以下の方





まちづくりの実施状況を紹介します ～これからのまちづくりにご意見を

まちづくりの総合的な方針などを定めた「練馬区都市計画マスタープラン」を改定してから約10年がたちます。区の職員がまちづくりの実施状況についてパネルを使って紹介し、質問などにお答えします。これからのまちづくりへのご意見も伺います。
申 当日会場へ 固 都市計画担当係 ☎5984-1534

日時	場所
11/6(木)15:30～19:30	石神井庁舎5階
11/7(金)12:30～16:30	関区民センター
11/15(土)13:30～17:30	光が丘区民センター2階
11/19(水)15:30～19:30	区役所アトリウム



12/1(月)～31(水)

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11月21日号でお知らせします。

また、区内のソフトバンクショップでPayPayの使い方を相談できます。詳しくは、区HPをご覧ください。
固 商工係 ☎5984-2675

事業者の方へ

新規参加店舗を募集



区HPをご覧くださいの上、導入手続きをしてください。
対 区内中小企業 ※導入済みの店舗は自動で加盟店に登録されます。 固 PayPay新規加盟店窓口 ☎0120-957-640 (午前10時～午後7時)



世帯と人口【10月1日現在】 ※（ ）内は前月比。※住民基本台帳による人口。	世帯数	総人口 750,282(+255)	日本人 721,251(+168)	外国人 29,031(+423)	年齢別人口		
	400,533 (+226)	男 362,540	男 348,570	男 13,970	14歳以下 83,899(-73)	15～64歳 501,517(+193)	65歳以上 164,866(+135)
		女 387,742	女 372,681	女 15,061			

子ども・教育



乳幼児の保護者向け 防災講習会

👤未就学児の保護者 ※お子さん連れ可。 ㊟各40名(先着順) ㊟10月31日(金)までに区HPまたは電話で防災学習センター☎5997-6471

日時	講師	場所・実施方法
11/14(金) 10:00～11:30	防災士／佐藤美嶺	オンライン
11/15(土) 14:00～15:30	(株)良品計画社員	防災学習センター

絵本とあそぶ会 「テーマ:みのりの秋」

👤小学生以下のお子さんと保護者 ㊟11月23日(木)午後2時～2時45分 場石神井公園ふるさと文化館 ㊟50名(先着順) ㊟電話で同所☎3996-4060

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 内講義・運動実技 ㊟区HP
●石神井保健相談所
㊟11月15日(土)午前10時～11時30分 講健康運動指導士／加藤有里 ㊟15組(先着順) ㊟同所☎3996-0634
●北保健相談所
㊟11月29日(土)午前10時～11時30分 講健康運動指導士／旦尾麻樹 ㊟15組(先着順) ㊟同所☎3931-1347

高齢者



お口とカラダの元気を 引き出すトレーニング ～ねりまお口すっきり体操講習会

👤65歳以上の方 ㊟11月14日(金)午

前10時～正午 場石神井保健相談所 講健康運動指導士／原眞奈美 ㊟30名(先着順) ㊟電話で同所☎3996-0634

おしごと説明会 (合同企業説明会)

👤おおむね60歳以上の方 ㊟11月28日(金)午後2時～4時30分 場ココネリ3階 ㊟30名(先着順) ▶区担当:いきがい係 ㊟(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)

11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。 👤区内在住の60歳以上の方 ※いずれも2日制で先着順。 ㊟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		日時など
はつらつセンター	豊玉	災害 19(水)・26(水)
	関	カメラ 7(金)・14(金)
		地図 18(火)・25(火)
	大泉	アプリ 10(月)・17(月)
	光が丘	地図 12(金)・28(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。

健康・衛生



お悩み解決!お薬・健康相談会 ～そうだ薬剤師にきいてみよう

㊟11月2日(日)午後2時～4時 場区役所本庁舎20階 ㊟10月30日(木)までに電話でこくほ給付係☎5984-4553

体と心をリフレッシュ! ～練馬区健康いきいき体操講習会

㊟11月25日(火)午後2時～3時30分

場光が丘区民センター2階 講スポーツプログラマー／山内道子 ㊟30名(先着順) ㊟電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

難病講演会「専門医が語る!～パーキンソン病との向き合い方と最新治療」

㊟12月2日(火)午後2時～4時 場ココネリ3階 講順天堂練馬病院脳神経内科医師／濃沼崇博 ㊟50名(先着順) ㊟区HPまたは電話で豊玉保健相談所☎3992-1188

11月14日は世界糖尿病デー

糖尿病には1型と2型があり、2型糖尿病は生活習慣や遺伝的な要因などで発症し、脳卒中や心臓病など、命に関わる合併症を引き起こすこともあります。この機会に、自分の健康について考えてみませんか。
〈パネル展〉
㊟10月27日(月)～11月9日(日)午前8時45分～午後8時(27日は正午から) 場区役所本庁舎2階通路
問健康づくり係☎5984-4624

11/24(休)

／ やってみよう!／
エキサイティングボクシング

👤16歳以上の方
㊟11月24日(休)午前10時～11時30分
場中村南スポーツ交流センター
講ボクシングインストラクターほか
㊟100名(先着順)
㊟電話で同所☎3970-9651

11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	豊北光石大関	11(火)・25(火) 18(火)・25(火) 6(木) 18(火) 11(火) 20(木) 4(火)・18(火) 10(月)・17(月)	13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00 13:30～15:30 // 9:00～11:00 13:00～15:00 9:00～11:00
	豊北光石大関	5(水) 14(金) 19(水) 21(金) 17(月) 17(月)	9:00～10:00 // 9:00～10:15 9:00～10:00 // 13:00～14:00
	つ	1～29の毎土曜	13:00～16:30
	北光大関	21(金) 18(火) 13(木) 7(金)	14:00～16:00 14:30～16:10 14:00～16:00 14:30～16:00
	豊石	18(火) 10(月)	13:00～15:00 14:00～15:30
	豊光関	19(水) 26(水) 19(水)	14:00～16:00 14:10～15:40 14:30～16:00
	豊石	5(水)◎ 27(木)	14:00～16:00 14:00～15:20
◆大人の発達障害相談 👤18歳以上で発達障害と思われる方	豊石	10(月) 20(木)	14:00～15:20 14:00～15:30
	石	28(金)	14:30～16:00
認知症相談 👤もの忘れなどでお困りの方や家族	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		

豊玉保健相談所 ☎3992-1188
北保健相談所 ☎3931-1347
光が丘保健相談所 ☎5997-7722
石神井保健相談所 ☎3996-0634
大泉保健相談所 ☎3921-0217
関保健康相談所 ☎3929-5381
練馬つつじ歯科診療所 ☎3969-6956

※◆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 ☎3970-0121へお問い合わせください。

NEW

ねりまママパパてらす講座を開催します

子育て中の母親や父親を講師とした、子どもや子育て家庭向けの講座を11月から順次開催します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。
🗨こども施策担当係☎5984-1306

ママのリフレッシュにぴったりなダンスレッスンや、子どもが自由に描いた絵をグッズにできるワークショップなど楽しい講座が盛りだくさん! ぜひ、ご参加ください!

ハクビシン・アライグマの被害でお困りの方へ

ハクビシンやアライグマによる天井裏への侵入や庭木の果樹の食べ荒らしなどでお困りの方は、ご相談ください。専門事業者が現地調査を行い、無料でわなを設置します。 ※設置には一定の条件があります。 🗨美化啓発係☎5984-4709

ハクビシン

アライグマ

出典:東京都環境局

休日急患診療所		※保険証が必要です。
小児科	①練馬区夜間救急こどもクリニック(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	▶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・18:00～21:30 ※②10/26(日)10:00～17:00はお休みします。
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	

スポーツ②

🏸

区民スポーツ大会
ローラースケート

🕒11月24日(休)午前10時～正午(受け付けは午前9時30分から) ※予備日11月30日(日)。**📍**総合体育館**📄**スピード競技(男女別)…小学生未満の部(男女とも100m)、小学1・2年生の部(男子200m・女子100m)、小学3・4年生の部(男女とも200m)、小学5・6年生の部(男子300m・女子200m)、中学生の部(男子300m・女子200m)、高校生・一般の部(男子300m・女子200m) **👤**フィギュア

競技(フリー演技のみ)…男子の部・女子の部**💰**300円**📄**ハガキまたは電子メールで①大会名・種目・部別②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤性別⑥電話番号を、11月4日(必着)までに〒359-1145所沢市山口5170-1-60-1-205 ローラースポーツ連盟・岩片**📧****📧**norio.iwakata@gmail.com**📍**スポーツ振興課事業係**☎**5984-1947

講座・催し

👤

正しく使えていますか？
身近な洗剤・洗浄剤など

🕒11月18日(火)午前10時～正午**📍**石神井公園区民交流センター**👤**

化学製品PL相談センター／伊東美樹**👤**50名(先着順) **📄**電話または電子メールで①講座名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月11日(火)までに消費生活係**☎**5910-3089 **📧****📧**syohi@city.nerima.tokyo.jp ※保育室(1歳以上の未就学児対象)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、10月31日(金)までにお知らせください。

講演会

「美術と社会～パリのアジア芸術家 1920-40を考える」

「美術を通して社会を見つめる」という切り口で、「近代美術」をテーマに専門家からお話を伺います。**📄**中

学生以上**🕒**11月29日(土)午後2時～3時30分**📍**石神井公園区民交流センター**👤**比較文学・比較文化研究者／稲賀繁美**👤**100名(抽選) **💰**1,000円**📄**練馬区立美術館HPまたは往復ハガキで①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)・電話番号を、11月14日(必着)までに〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館 **☎**3577-1821

第39回けやきまつり

🕒11月9日(日)午前10時～午後3時**📍**厚生文化会館 **☎**3991-3080 **📄**模擬店、リサイクルバザー、作品展など**📄**当日会場へ

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

◆**令和8年度千代田区立神田一橋中学校通信教育課程の生徒を募集** **📄**都内在住・在勤で尋常小学校または国民学校初等科を修了したが、高等学校の入学資格がない方 ▶ **📄**申込期限:11月21日(金) ※12月6日(土)に選考。**📍**神田一橋中 **☎**3265-5961

◆**江古田はひとつ～ハロウィーンパーティ** **🕒**10月25日(土)午後1時～5時**📍**江古田駅周辺の商店街**📄**スタンプを集めた方に抽選で景品をプレゼント(なくなり次第終了) **📍**栄町本通り商店街振興組合・諸井 **☎**080-3240-8786

◆**本町通りのハロウィーンパーティー** **🕒**10月25日(土)午後3時～6時**📍**富士見台本町通り商店街**📄**イベントに参加したお子さんにお菓子を配布(なくなり次第終了) **📍**富士見台本町通り商店会・川口 **☎**6784-2461

◆**チルコロdeハロウィーン** **🕒**10月26日(日)午前11時～午後4時**📍**石神井公園商店街**📄**模擬店、ゲームコーナー、仮装したお子さんにお菓子を配布(なくなり次第終了) **📍**石神井公園商店街振興組合・吉原 **☎**3996-0155

◆**ハロウィーンスタンプラリー** **🕒**10月25日(土)午前10時～午後5時**📍**氷川台商店街**📄**参加した小学生以下のお子さんにお菓子を配布(先着300名) **📍**氷川台商店会・篠 **☎**3931-6015

◆**パラグアイフェスティバルin TOKYO 2025** **🕒**10月26日(日)午前10時～午後4時**📍**光が丘公園けやき広場**📄**民族音楽の演奏、ダンス、パラグアイ料理・民芸品の販売、ワークショップなど ※余剰金の一部はパラグアイの支援を行う非営利団体などに寄付。**📍**実行委員会・堀田 **☎**090-9807-9220

◆**JA東京あおば 直売所フェスタ～秋の収穫祭** **🕒**11月1日(土)・2日(日) **🕒**午前9時～午後4時30分**🕒**午前10時～午後5時**📍**①とれたて石神井(石神井町5-11-7) **🕒**ふれあいの里(桜台3-35-18) **🕒**こぐれ村(大泉学園町2-12-17) **📍**JA東京あおば地域振興部 **☎**5910-3066

◆**11thパークロード石神井カレーDay** **🕒**11月1日(土)～3日(祝)**📍**石神井公園駅周辺**📄**期間限定メニューの販売、抽選会**📍**石神井公園商店街振興組合・土屋 **☎**3996-7419

◆**練馬ジャズボーカル教室発表会** **🕒**11月7日(金)午後1時～5時 ※入退場自由。**📍**大泉学園ゆめりあホール**📄**当日会場へ**📄**練馬ジャズを楽しむ会・下河 **☎**080-6607-4321

◆**再就職に役立つワード・エクセル基礎科** **📄**結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録をした女性 **🕒**12月1日(月)～5日(金)午前10時～午後3時**📄**[5日制]**📍**男女共同参画センターエーる **👤**10名(抽選) **💰**2,200円 **📍**区HPや男女共同参画センターエーる、図書館、区民事務所、人権・男女共同参画課(区役所東庁舎5階) などにある募集案内をご覧ください。

◆**第19回バドミントン中学1年生大会(ダブルストーナメント戦)** **🕒**12月7日(日)午前9時～午後5時**📍**平和台体育館 **👤**40組(抽選) **💰**1人1,000円 **📄**電子メールで①大会名②2人の氏名(ふりがな)・性別・電話番号・学校名を、11月4日(火)までにSSC平和台 **☎**5921-7800 **📧**ssc.heiwadai@gmail.com

◆**ジュニア冬休みスキー教室** **📄**小学3年～高校生 **🕒**12月27日(土)～29日(月)の2泊3日**📍**湯の丸スキー場(長野県東御市) **👤**70名(先着順) **💰**小学生4万1000円、中学生4万2000円**📄**12月4日(休)までに練馬区スキー協会HPまたは電話で同協会・村松 **☎**090-4967-2102(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

◆**JA東京あおば石神井支店**(石神井町5-11-7) **🕒**10月23日(木)午前10時～正午・午後1時30分～4時

◆**光が丘公園売店前** **🕒**10月26日(日)午前9時30分～11時30分・午後1時～3時30分

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。**📍**国育成支援係 **☎**5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆**作って遊ぼう! 風車を作ろう** **📄**小学生 **🕒**10月26日(日)午前10時～正午**📍**サンライフ練馬 **👤**20名(先着順) **📄**電話でNPO法人子どもの夢と思い出作り舎・山本 **☎**6760-3378(午後7時～9時)

◆**茶道体験趣向万国博茶会** **📄**5歳児～中学生と保護者 **🕒**11月2日(日)午前10時～11時**🕒**午前11時30分～午後0時30分**🕒**午後1時～2時**🕒**午後2時30分～3時30分**📍**石神井松の風文化公園管理棟 **👤**各10組(先着順) **💰**1人500円 **📄**電話で来帰庵の会・新倉 **☎**3997-8147(午前9時～午後8時)

◆**親子で楽しむリトミックと歌～うたはびまーと音楽会** **📄**未就学児と保護者 **🕒**11月2日(日)午前11時～正午**📍**勤労福祉会館 **👤**30名(先着順) **💰**1組100円 **📄**電話でうたはびまーと・渡邊 **☎**090-9139-2508(午後5時～7時)

◆**遊んで学ぼう! 鬼ごっこ教室** **📄**4歳以上の未就学児**🕒**小学生 ※**🕒**は保護者の参加可。**🕒**11月22日(土) **🕒**午後1時～2時**🕒**午後2時15分～3時15分**📍**光が丘体育館 **👤**各15名(先着順) **💰**1人100円 **📄**電話でSSC光が丘・柏木 **☎**080-1378-2908(午前10時～午後10時)

◆**親子ティーボール教室** **📄**4歳児～小学4年生と保護者 **🕒**11月23日(祝)午前10時～11時30分**📍**大泉さくら運動公園 **👤**30名(先着順) **💰**1人100円 **📄**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～9時)

◆**お箏(こと)をさわってみよう!** **📄**小学生と保護者 **🕒**11月29日(土)午後1時～3時**📍**高野台地域集会所 **👤**8組(先着順) **💰**1人500円 **📄**電話で柿原邦楽の会・井上 **☎**090-8304-3862

◆**スポーツなど** **📄**当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加可。

●**中村南スポーツ交流センター** **📄**5歳児～小学生 **🕒**11月14日(金)午後4時～6時**📄**フラッグフットボール **👤**30名(先着順)

●**大泉学園町体育館** **📄**3歳児～中学生 **🕒**11月15日(土)午前9時30分～11時30分**📄**体操、トランポリンなど **👤**30名(先着順) **💰**50円

●**桜台体育館** **📄**5歳児～中学生 **🕒**11月22日(土)午前9時～10時**🕒**午前10時～11時45分**🕒**午前10時45分～11時55分**📄**①ダブルダッチ②スラックライン③モルックなど **👤**各20名(先着順) **💰**100円(保護者のみ)

●**総合体育館** **📄**5歳児～中学生 **🕒**11月22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

●**上石神井体育館** **📄**4歳児～小学生 **🕒**11月29日(土)午前9時～正午**📄**トランポリン、跳び箱、ボール投げなど **👤**40名(先着順) **💰**100円

◆**11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。**🕒**11月15日(土) **🕒**22日(土)午前9時～11時**📍**③三原台温水プール、平和台体育館④上石神井体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター**📄**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

◆**子育て学習講座**

◆**布おもちゃ講座「いぬのおまわりさんの指人形をつくろう」** **📄**子育て中の保護者、子育て支援に携わる方 ※お子さん連れ可。**🕒**10月31日(金)午前10時～11時30分**📍**男女共同参画センターエーる **👤**12名(先着順) **💰**100円(お子さんは30円) **📄**電話でちくちく手づくりの会・臼井 **☎**090-4745-5204(午後3時～5時)

学校体育館でスポーツを

◆**光和小 初心者卓球教室** **📄**中学生以上 **🕒**11月3日(祝)午後1時～3時**👤**10名(先着順) **📄**上履き、ラケット(ある方のみ) **📄**当日会場へ**📄**学校応援団・開放係 **☎**5984-1057

地区祭

◆**第一地区祭** **🕒**10月25日(土)午後2時～7時**📍**南町小**📄**実行委員会・島田 **☎**5984-5809

◆**大泉西地区祭(南大泉)** **🕒**10月26日(日)午前9時～正午**📍**大泉第六小**📄**実行委員会・三浦 **☎**3922-1124

◆**石神井地区祭** **🕒**11月1日(土)午前10時～午後3時30分(雨天2日(日)) **📍**石神井公園**📄**実行委員会・大野 **☎**5393-2875

◆**第三地区祭(向山地区)** **🕒**11月2日(日)午前10時～午後1時**📍**向山小**📄**実行委員会・保戸塚 **☎**080-5488-4157

◆**谷原地区祭** **🕒**11月2日(日)午前10時～午後3時**📍**石神井東中**📄**実行委員会・かみむら **☎**090-2677-9506

◆**桜台地区祭** **🕒**11月8日(土)午前10時～午後2時**📍**小竹小**📄**実行委員会・土田 **☎**090-7203-4395

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。

エニタイムフィットネス中村橋駅前店

【グランドオープン】

10.29〔水〕11:00～

お得な入会キャンペーン実施中

TEL：047-710-2028
東京都練馬区貫井 1-2
サンパレス中村橋 1F

詳細はこちら

店舗公式HP

11/15(土)～26(水)開催

東京2025デフリンピックも応援しよう!

練馬区ゆかりの
選手も出場します!



デフ卓球 山田瑞恵選手 デフサッカー 原口凌輔選手

11/3(祝)

障害のある方もない方も一緒にスポーツを楽しもう!

東京2025デフリンピック機運醸成事業

ねりすぽフェスティバル

持上履き申当日会場へ固スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

FAX 5984-1228 ※小学3年生以下は保護者同伴。

場所	時間	内容
光が丘 体育館	10:00～12:00	ボッチャ
	12:20～12:40	チアリーディング発表会
	13:00～15:45	デフサッカー体験教室 Pick up!
光が丘公園 けやき広場(※)	10:00～16:00	ボクシングミット打ち、モルック、グラウンドゴルフ、ターゲットパードゴルフ、四半的、スポーツスタッキング、けん玉、輪投げ、パフォーマンス発表

※内容は変更になる場合があります。雨天中止。

Pick up!

デフサッカー体験教室

東京2025デフリンピックに出場するデフサッカー男子日本代表のキャプテン・松元卓巳選手、原口凌輔選手と対戦形式でデフサッカーを体験できるほか、トークショーでは、東京2025デフリンピックへの意気込みなども伺います。



松元卓巳選手



原口凌輔選手

11/10(月)
～18(火)

デフリンピックについて知ろう! 東京2025デフリンピックパネル展

デフリンピックの競技や練馬区ゆかりの選手などを紹介します。

固11月10日(月)～18日(火)午前8時45分～午後8時(10日は午後2時から。18日は午後4時まで)場区役所アトリウム固事業計画係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

東京2025デフリンピック PRキャラバンカーがやってくる!

パネル展示や缶バッジの配布などのPR活動を行います。固10月30日(木)午後1時30分～2時(予定)場区役所正面玄関前



会場で!
無料で!

観戦できます

東京2025デフリンピックは、どなたでも無料で観戦できます。競技日程など詳しくは、東京2025デフリンピックHPをご覧ください。



自宅でも!

東京2025デフリンピック公式YouTubeチャンネルで、大会の様子が生配信されます。



東京2025デフリンピックとは?

耳の聞こえない・聞こえにくいアスリートのための国際スポーツ大会「デフリンピック」が東京で開催されます。日本では初開催で、第1回大会から100周年の記念大会です。区は、障害の有無にかかわらず誰もがスポーツを楽しみ、尊重し合う共生社会を目指しています。



12/7(日)開催 申し込みは10/26(日)12:00から

第19回練馬大根引っこ抜き競技大会の参加者を募集



入賞者には賞品をプレゼント!

部門	対象(区内在住の方)	定員(先着順)	費用
選手権の部 (抜いた本数を競う)	15歳以上の方 (中学生を除く)	男性の部…75名 女性の部…75名	1人1,000円
グループ参加の部 (大根の長さを競う)	15歳以下の方と 保護者 (1組5名まで)	60組	1組1,000円

※大根の生育状況などにより、中止や定員数を変更する場合があります。
※選手権の部・グループ参加の部の同時申し込みはできません。

固12月7日(日)午前9時30分～正午場
固高松みらいのはたけ(高松2-23-17) ☎5848-6761申10月26日(日)
正午から専用の申し込みフォーム

申し込み方法など
詳しくは区HP



11/4(火)～来年1/30(金)
農産物自動販売機

「ねり丸直売所」プレゼントキャンペーン



区役所
アトリウムに
あるよ

期間中、商品付属のアンケートに答えた方に、ねり丸オリジナルステッカー台紙を差し上げます。台紙の配布場所など詳しくは、区HPをご覧ください。固11月4日(火)～来年1月30日(金)の平日午前10時30分～午後7時(台紙の配布は午後4時まで)場区役所アトリウム固農業振興係 ☎5984-1403 ※なくなり次第終了。



さらに! 全11種類の
ねり丸ステッカーを
抽選で5名に
プレゼント!

