

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。 ※ページがない場合は、遷移しません。

ねりま区報

➡ 12/1 令和7年(2025年)

第2099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/>

キャッシュレス決済の 対応施設を拡大

施設使用料の支払いに
クレジットカードやPay
Payなどのキャッシュレ
ス決済を利用できます。 ▲詳しくは区HP
☎区政改革担当課☎5984-1092



12/3～9は障害者週間

心のバリアフリー を育む

区は、誰もが暮らしやすいまちを目指し、障害への理解を進める取り組みを行っています。12月3日～9日の障害者週間にちなんで、光が丘春の風小で開催された障害理解・ユニバーサルデザイン体験教室に伺い、「心のバリアフリー」を推進する障害当事者の方と教室に参加した児童にインタビューしました。

問合せ 事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215

詳しくは6・7面へ

区報は、朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでいます。
駅・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・ルネサンスや区立施設にも置いています。

【掲載内容について】 講座などは、原則、区内在住・在勤(在学)の方が対象で、発行日(施設が休館の場合
はその翌日)以降に申し込みます。 ※申し込みは1人1通です。 ※区役所へ郵送する場合は、郵便番号
(〒176-8501)と部署名のみで届きます。 ※☎や FAX は市外局番「03」を省略しています。

まだまだ

全国都市農業フェスティバル2025大盛況！

農の恵みを感じよう！

問合せ 農業振興係 ☎5984-1403

冬の味覚狩り！

気軽に野菜収穫体験を楽しもう！

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。収穫体験の日程や申し込み方法など詳しくは、アプリ「とれたてねりま」をご覧ください。

農園一覧

場所	収穫野菜
西貝ファーム(中村南3-4-23)	ミニダイコン、カブ
横山農園(谷原6-18-2)	ダイコン、小松菜
えのもとファーム(南田中1-6-13)	サツマイモ、練馬大根、ダイコン
斉藤農園(南田中3-28-1)	ホウレンソウ、小松菜、京ニンジン
豊田園芸(石神井町4-27)	ハクサイ、キャベツ、ダイコン、カブ、ラディッシュ
田中農園(立野町16-24)	ダイコン
おおいずみ加藤ファーム(大泉学園町5-32)	ダイコン、ブロッコリー、ニンジン
白石農園(大泉町1-54)	ジャガイモ、ニンジン
関口農園(東大泉7-15-7)	秋ジャガイモ
井口農園(南大泉1-22-2)	練馬大根、ダイコン
シトラスファーム高橋(南大泉3-19-35)	ダイコン、ブロッコリー
みやもとファーム(高松1-39-5)	練馬大根、サトイモ、ネギ

7万5000人のご来場
ありがとうございました！

11月15日・16日に全国都市農業フェスティバル2025を開催し、全国32自治体と共に都市農業の魅力と可能性を発信しました。これからも練馬区が全国の先頭に立ち、農業者の皆さまやJA東京あおば、全国の自治体と連携し、都市農業の振興に取り組みます。

12/21(日) 10:00～14:00

NEW たかまつ 農の風景まつり

豊かな農地や屋敷林が残る「農の風景育成地区」に指定されている高松地区で、農の魅力を楽しむイベントを開催します。🕒12月21日(日)午前10時～午後2時

場所	内容
高松みらいのはたけ(高松2-23-17)	●練馬大根収穫体験 ●餅つき体験 など
みやもとファーム(高松1-39-5)	●地元野菜の販売 ●子ども向けブース(射的、お菓子釣りなど)

直売所などを巡るデジタルスタンプラリーも開催！ 詳しくはコチラ

ねりま高松農の風景育成地区実行委員会HP▶

農の学校で学ぼう！

初級コース

農の学校は、農家を支える人材を育成し、支え手を必要とする農家とつなぐ役目を担っています。農家を支援するために必要な作業、基礎知識などを講義と実習で学びます。修了後は「ねりま農サポーター」として、農家のお手伝いや区の農業イベントに協力していただきます。また、技術の定着と向上を目的とした中級コースに進めます。☑区内在住の18歳以上の方🕒3～12月の土・日曜、祝休日20日程度(各半日程度)📍農の学校(高松1-35-2)など👤15名(選考)💰1万円

申し込みはコチラ

1月5日(月)までにつながるカレッジねりまポータルサイト
※結果は2月6日(金)までに通知します。

説明会を開催

🕒12月6日(土)午後2時～3時☎電話または電子メールで①氏名(ふりがな)②電話番号③電子メールアドレスを、12月5日(金)午後3時まで農の学校☎5848-9901 ✉️info@agora-zoen.co.jp

マルシェで旬を味わおう！

採れたての野菜や加工品など、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。

区役所マルシェ 📍区役所アトリウム

日程	団体名
12/18(木)	どこでもマルシェ
12/19(金)	チームねりまde女子マルシェ

※時間はいずれも10:00～14:00。

地域のマルシェ

日時	催し名	場所	問合せ(JA東京あおば)
12/15(月) 9:00～14:00	どこでもマルシェ	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)
12/21(日) 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)

練馬の自然を楽しもう!

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。



▲同センターHP

申当日会場へ ※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
落ち葉掃き体験、炊き出し訓練	12/6(土) 10:00~11:30	石庭の森緑地 (東大泉7-50-48)
落ち葉掃き体験	12/10(水) 14:00~16:00	竹の子憩いの森 (西大泉1-22)
腐葉土作り体験 持 軍手、長靴 (ある方のみ)	12/20(土) 10:00~11:00 (受け付けは 9:45~10:00)	大関山の森緑地 (関町北4-33-19)

12/21日 まで クイズラリーを開催中!

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、景品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。 ※景品は選べません。 対18歳以下の方



四季の香ローズガーデンの催し

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

ガーデンイルミネーション

12/25日までの16:00~17:00

※火曜休園。
※土・日曜、24日・25日は19:00まで。

ライトアップしたトンネルやツリー、森の動物たちがローズガーデンを彩ります。ぜひ、お越しください。



バラを育ててみませんか?

バラの育て方講座 ～冬剪定を学ぼう

対 ①初心者 ②中級者 日 1月17日(土) ①午前10時~11時30分 ②午後2時~3時30分 講 ローズガーデンアドバイザー/小河紀子 定 各30名(抽選) 料 ¥500円 申 同HPまたは往復ハガキで

①講座名(①②の別も) ②住所 ③氏名(ふりがな) ④電話番号を、1月5日(必着)までに〒179-0072 光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ



中里郷土の森企画展

きみの推しをみつけよう! 練馬のとり展

区内で見つけられる身近な野鳥を紹介します。推しの野鳥を探してみませんか。

場所・問合せ 中里郷土の森(大泉町1-51-2) ☎3922-3021



▲中里郷土の森HP

推しの野鳥に投票しよう!

ねりま野鳥大選挙

投票箱



自然解説員が鳥の見つけ方を伝授!



双眼鏡の貸し出しもあるよ!

自然解説員/吉村翔太さん

野鳥を見つけてゲットしよう! とりコレカード

施設内で見つけた野鳥のカードがもらえます。さらに、カードを集めると缶バッジなどのオリジナルグッズをプレゼントします。



他にも候補者たくさん!

お知らせ

政治家からの寄附は禁止されています

公職選挙法は、政治家が有権者に対して寄附をすることを禁止しています。また、有権者が政治家に対して、寄附をするよう勧めたり、求めたりすることも禁止です。

〈罰則をもって禁止されている寄附に当たる行為の例〉

- 病気見舞い●入学・卒業祝い●中元・歳暮●落成式・開店祝いの花輪・祝儀●結婚祝い・香典(本人が出席しない場合)●地域の行事への寸志・差し入れ など

年賀状などを出すことも、答礼のための自筆によるものを除き、禁止されています。 選挙管理委員会事務局☎5984-1399

福祉・障害のある方

障害のある方などへのアンケート調査にご協力を

障害のある方へのサービスの利用意向などを調査します。調査結果は、今後の施策や障害者計画などの資料として活用します。区内の障害のある方など4,600名を無作為に抽出し、12月中旬までに調査票を発送します。事業計画係☎5984-4602 FAX 5984-1215

初心者向け障害者パソコン教室

日 1月18日(日) 1 午前9時30分～正午 2 午後1時30分～4時 場 中村橋区民センター 定 各4名(抽選) 費 1,000円 申 電話またはファクスで①教室名(1 2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、12月25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 スマートフォン・タブレット(相談・体験)	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 パソコン入門	
C ワード(文書作成など)	
D エクセル(表計算・グラフなど)	
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

※Bは以前受講した方、C/D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。

働く

区立小中学校のスタッフ【会計年度任用職員】

日 4月から1年間(再任する場合あり) 場 区立小中学校 申 1月4日(日)までに区HP 固 サポート人材推進係☎5984-1312

●エデュケーション・アシスタント ▶勤務日時:1日7時間(月17日) 内 小学1～3年生の学級担任補助 ▶採用予定数:98名(書類選考、適性検査、面接) ▶報酬(時給):1,597円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。

●学校生活支援員(1 固定職 2 短時間職) 対 次の①～③のいずれかに当てはまる方 ①教員免許がある②保育士・介護福祉士・心理士などの資格がある③学校教育や障害者施策などに関する知識・経験がある ▶勤務日時: 1 1日7時間(月17日) 2 1日4時間(月13日)または1日5時間(月11日) 内 児童・生徒への学習支援、日常生活上の介助など ▶採用予定数:各20名(書類選考、適性検査、面接) ▶報酬(時給):1,714円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当あり。 ※1は社会保険あり。

●学力向上支援講師 対 小学校全科または中学校の数学・英語の教員免許がある方 ▶勤務日時:1日5時間(週5日) 内 児童・生徒への学習指導補助 ▶採用予定数:10名(書類選考、適性検査、面接) ▶報酬(時給):2,047円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。

●スクール・サポート・スタッフ 対 教員経験や民間企業などで事務経験がある方 ▶勤務日時:1日4時間(月17日) 内 一般教員の業務補助 ▶採用予定数:10名(書類選考、適性検査、面接) ▶報酬(時給):1,525円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当あり。

●副校長補佐 対 学校運営などに関する知識・経験や民間企業などで事務経験がある方 ▶勤務日時:1日5時間(月16日) 内 副校長の業務(服務管理・調査対応など

どの事務)の補佐 ▶採用予定数:5名(書類・実技選考、適性検査、面接) ▶報酬(時給):1,758円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当あり。

●部活動指導員 対 次の①～③のいずれかに当てはまる方 ①部活動やスポーツクラブなどで指導の経験がある②教員免許がある③指導と管理運営の知識・経験がある ▶勤務日時:主に平日午後3時～7時の間の3時間程度、土・日曜、祝休日午前7時～午後7時の間の4時間程度(週16時間以内) 内 区立中学校で実技指導、学校外活動の引率、部活動の管理運営など ▶採用予定数:30名(書類選考、適性検査、面接) ▶報酬(時給):1,783円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当あり。

12/12(金)まで

第四回区議会定例会

ねりま区報11月21日号4面に掲載した開催日程に変更がありました。12月2日(火)以降の日程は次の通りです。

12月2日(火)・3日(水) … 本会議(一般質問)

12月4日(木) … 常任委員会

12月5日(金) … 特別委員会、常任委員会、議会運営委員会、本会議(先議)

12月8日(月) … 常任委員会

12月9日(火) … 予算特別委員会

12月10日(水) … 常任委員会、特別委員会

12月12日(金) … 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

4/1(水)～9/30(水)

改修工事のため、総合体育館(競技場・会議室)の利用を休止します

競技場・会議室以外の施設は利用できます。 固 総合体育館☎3995-2805

12/6(土)・7(日)・13(土)・14(日)

今年は大泉学園ゆめりあギャラリーと練馬文化センターで開催！

ねりま漫画サロン

問合せ 文化芸術担当係☎5984-1358

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、漫画の魅力を体験できるイベントを開催します。

区内在住の漫画家・本庄敬さんが、本イベントのために特別に描き下ろしたイラストです

原画展示

区ゆかりの漫画家総勢27名の複製原画など49点を展示します。 日 ④12月6日(土)・7日(日)⑥13日(土)・14日(日) 午前10時～午後6時 場 ④大泉学園ゆめりあギャラリー ⑥練馬文化センター

漫画家による展示ガイド

作品の解説や経験談、練馬区での思い出を伺います。 定 各10名(先着順) 申 当日会場へ ※午前10時から整理券を配布。

日程

場所

漫画家

12/6(土)

大泉学園ゆめりあギャラリー

本庄敬

12/13(土)

練馬文化センター

あおきてつお

※時間はいずれも12:30から30分程度。

似顔絵コーナー

無料でプレゼント！

漫画家の下條よしあきさんや高見まこさん、のむらしんぼさん、鈴木みつはるさん、あおきてつおさんが似顔絵を描きます。 定 各30名(先着順) 申 当日会場へ

日時

場所

12/7(日)

④10:15～13:30
⑥14:00～17:00

大泉学園ゆめりあギャラリー

12/14(日)

⑥10:15～13:30
④14:00～17:00

練馬文化センター

※④⑥は10:00から、⑥④は13:30から整理券を配布。

学校事務補助員・学校栄養士【会計年度任用職員】

📅4月から1年間(再任する場合あり)
▶**勤務日時:**午前8時15分～午後4時45分の間の7時間(月17日) 📍区立小中学校など 📅12月22日(月)までに区HP📖職員係☎5984- 5629

●**学校事務補助員**
📖ワード・エクセルの基本的な操作ができる方 ▶**採用予定数:**若干名(書類・実技選考、面接) ▶**報酬(日額):**1万683円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。

●**学校栄養士**
📖有資格者 ※3月31日(火)までに取得見込みも可。 📖献立作成、児童・生徒のアレルギー対応など ▶**採用予定数:**若干名(書類選考、面接) ▶**報酬(日額):**1万2738円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。

特別区(東京23区)職員採用のための説明会を開催

各区の紹介や技術・専門職の個別相談などを行います。申し込み方法など詳しくは、特別区人事委員会HPをご覧ください。 📅1月11日(日) 午前10時～午後4時 📍立教大学(豊島区西池袋3-34-1) ▶**区の担当:**採用係📖特別区人事委員会事務局任用課☎5210-9787

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
高等工科学校(一般)	中卒(見込み含む)以上17歳未満の男子	1/15(木)
奨学生	大学の理工学部・工学部の3・4年生または修士課程に在学している方 ※年齢制限あり。	1/30(金)
自衛官候補生	18歳以上33歳未満の方	随時

ボランティア

管理栄養士【登録制】

📖有資格者 📅4月から1年間 ▶**勤務日時:**午前8時30分～午後5時の間の4時間程度(月2～4日) 📖保健相談所📖乳幼児健診での栄養指導・相談など ▶**謝礼(日額):**7,200円 ※交通費は支給しません。 📄区HPにある申込書(写真貼付)を、12月12日(必着)までに石神井保健相談所☎3996-0634

事業者向け

有料広告を募集

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。 ▶**申込期限:**12月26日(金)

●**健康診査受診券などの発送用封筒**
▶**掲載位置:**封筒の裏面 ▶**広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:**①60×90…20万円②50×80…20万円 ▶**刷色:**4色カラー ▶**印刷枚数:**①約20万枚②約

40万枚 📖成人保健係☎5984-4669

●**練馬区一般郵便用封筒**
▶**掲載位置:**封筒の裏面(①角形2号②長形3号) ▶**広告サイズ(縦mm×横mm)・料金:**①80×100…11万円②50×90…35万円 ▶**刷色:**1色(緑) ▶**掲載予定期間:**6月～令和9年5月 ▶**印刷枚数:**①約25万枚②約60万枚 📖出納係☎5984-5796

●**男女共同参画情報紙【MOVE】**
▶**掲載位置:**裏表紙 ▶**広告サイズ(縦mm×横mm):**55×90 ▶**料金:**1万8000円 ▶**刷色:**4色カラー ▶**発行月:**4月 ▶**発行部数:**1万3000部 ▶**配布先:**区立

施設、区内・周辺の各駅など 📖人権・男女共同参画課☎5984-4518

来年度の見守り配食事業の登録事業者を募集

お弁当の配達時に高齢者などの見守りや安否確認を行う事業者を募集します。登録した事業者は、利用者に配布するパンフレットに記載されます。区HPにある実施要綱をご覧ください。12月25日(木)までに申し込んでください。 📖高齢給付係☎5984-2774

歳末たすけあい運動募金にご協力を

12月31日(火)まで町会連合会や民生児童委員協議会と募金活動を行います。寄せられた募金は、福祉活動団体への助成事業や新入学児童へのランドセル贈呈など、区内の地域福祉活動のために活用します。募金は、練馬区社会福祉協議会のほか、郵便振り込みなどでも受け付けます。 📖練馬区社会福祉協議会☎3992-5600



店舗・診療所・共同住宅など

バリアフリー改修費用の一部を助成

問合せ

福祉のまちづくり係☎5984-1649 FAX 5984-1225

スロープや手すりの設置、入り口の自動ドア化、和式トイレの洋式化などの改修費用を助成します。申し込み方法など詳しくは、工事契約前に区HPをご覧ください。 ※個人住宅、共同住宅の住戸内の整備は対象外。 📖中小企業者、管理組合など ▶**助成額:**対象工事費の2分の1 ※上限あり。

対象となる建物の用途・規模

用途	規模(床面積の合計)
店舗、診療所など	全ての規模
共同住宅	1,000㎡以上

※平成15年4月までに工事に着手した建物に限る。

改修前

改修後

このステッカーが目印！

ネリマフリーファイ

Nerima Free Wi-Fiがさらに便利に！

オープンローミングを導入

駅周辺や区立施設など区内43カ所に設置している全てのNerima Free Wi-Fiに、オープンローミング(Wi-Fi相互接続基盤)を導入しました。登録方法など詳しくは、区HPをご覧ください。 📖情報政策課☎3825-0211

自動接続で快適に！

一度設定すれば、対応しているWi-Fiスポットに自動接続されます

令和8年カレンダーなども配布

消費者トラブル防止カレンダー

契約トラブルなどに遭わないために知っておきたい情報を掲載しています。 ▶**配布場所:**区民事務所(練馬・石神井・光が丘を除く)、地域包括支援センター、地区区民館(西大泉を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、敬老館、はつらつセンター、体育館、保健相談所、総合福祉事務所、男女共同参画センターえーる、消費生活センター📖消費生活係☎5910-3089

縦42cm×横30cm

女性手帳2026

男女共同参画に関する情報のほか、女性の健康、仕事、子育てなど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)、総合福祉事務所、男女共同参画センターえーる、区役所庁舎案内(本庁舎1階) など ※郵送を希望する方は、180円切手を貼った返信用封筒(17cm以上×11cm以上)に住所・氏名を記入の上、12月26日(必着)までに〒176-8501区役所内人権・男女共同参画課へ。 📖人権・男女共同参画課☎5984-4518

いずれも配布は1人1部です。 ※なくなり次第終了。

健やかカレンダー

区内の小中学生が描いた各月の出来事や風景などで彩られています。 ▶**配布場所:**区民事務所(練馬・石神井を除く)、地区区民館(西大泉を除く)、児童館、図書館、青少年館、男女共同参画センターえーる、厚生文化会館、石神井庁舎1階、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階) 📖青少年係☎5984-4691

縦42cm×横30cm・縦84cm×横60cmの2種類

心のバリアフリーを育む

10月21日に光が丘春の風小で行われた障害理解・ユニバーサルデザイン体験教室では、児童が車いす体験などを通して、互いの違いに気づき、認め合い、支え合う「心のバリアフリー」の大切さを学びました。講師の語りかけが、やさしさの芽を育てるきっかけになりました。

問合せ 事業計画係 ☎5984-4602 **FAX** 5984-1215

interview

違いを知り、認め合い、支え合えるまちに

違いを知ることがやさしさの第一歩

「違いを知ることがやさしさにつながる」ということを伝えたくて活動を始めました。子どもの頃からの啓発に力を入れ、心が育つ時期に「知ること」の大切さを伝えることで、「思いやりの心」が育まれると信じています。教室では、子どもたちが車いすの操作の難しさなどに気づき、素直に感じたことを話す姿に、心のバリアフリーの広がりを感じました。

心のバリアフリーを広げ、みんなにやさしい社会へ

今後は、福祉に関心を持つ機会がなかった方にも、福祉を身近に感じてもらえるよう、区内の団体と連携しながら活動していきたいです。
心のバリアフリーに必要なのは、「知ること」と「思いやりの心」。それは誰にでもできることです。「ちょっと気にかける」「声を掛ける」そんな小さな一歩が、やさしい社会をつくります。違いを知り、認め合い、支え合う。そんなまちをみんなで育てていきましょう。

インタビュー記事全文は、
区HPでご覧になれます！▶



Pick up

トーキングエイドが大江さんの「声」

大江さんは声を出してお話することができません。トーキングエイドは、文字盤で作成した文章や絵文字を、合成音声で発話させたり、メールで送信させたりすることができます。



光が丘春の風小 4年生

「大変なんだな」って気付けた！

車いすは段差が押しづらかったし、目を閉じて歩く体験では、周りが分からず怖かったです。でも、友達のサポートで安心できたし、助け合う大切さが分かりました！



講師 ユニラボねりま代表 大江峻太さん

1歳のときに脳性まひと診断。四肢にまひがあり、車いすを使用している。共生社会の実現に向けた活動を行う団体「ユニラボねりま」の代表を務める



違いに気付いてできること！

肢体不自由・内部障害のある方のために
優先駐車場やバリアフリートイレの利用は控えましょう。



「大丈夫ですか？」と言える人になりたい！

困っている人に「大丈夫ですか？」と言える人になりたいです。少し勇気があるけど、その一言で安心してもらえたらうれしいです！

光が丘春の風小 4年生



講師 手輪サロン代表 榎谷香さん

1歳のときに高熱が原因で聴力を失う。手話やスマホの音声認識機能でコミュニケーションを取っている。地域で「共生・共育」の輪を広げる活動を行う団体「手輪サロン」の代表を務める



interview

共生社会への一歩をこの教室から

教室では、子どもたちが真剣に学びながらも、笑顔が見られたことが印象的でした。障害のある人と触れ合い、「助ける、助けられる」という関係だけでなく、「思いやり・協力・多様性」を自然に学べる場となるよう、これからも取り組んでいきます。

社会にはさまざまな人がいます。先入観で人を判断せず、「何に困っているんだろう」と考え、理解しようとする気持ちが大切です。聞こえなくても、皆さんのやさしさは心に届いています。手話や表情、そして気持ちでつながれるまちを一緒につくれたらうれしいです。



「大丈夫ですか？」と言える人になりたい！

困っている人に「大丈夫ですか？」と言える人になりたいです。少し勇気があるけど、その一言で安心してもらえたらうれしいです！

光が丘春の風小 4年生



講師 かるがもの会代表 塚田まゆみさん

生まれつき弱視で、中学生の頃に視力を失う。白杖を使用している。視覚障害のある親とその家族で構成される団体「かるがもの会」の代表を務める

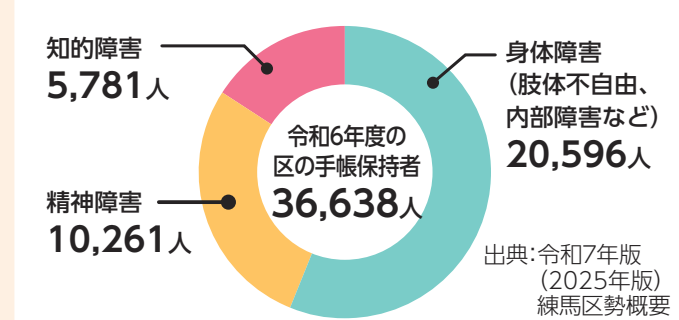
interview

見えないからこそ、伝えられることがある

「自分は人と違うのでは？」と悩むことがあるかもしれません。でも、その違いは、見方を変えれば強みになる。そんな気づきを届けたくて、この教室に参加しています。教室では、「歯磨きはどうしてる？」など率直な質問があり、相手を知ろうとする姿勢が垣間見えました。

今後も、見えない立場ならではの発信を続け、誰もが前向きに生きられる社会づくりと心のバリアフリーの実現を目指していきます。

障害の種類はさまざまです



Pick up

発達障害

対人関係で困ったり、文字の読み書きが苦手だったりします。

周囲のサポート

困っている様子のときは、穏やかな表情で声を掛けましょう。



もっと知ろう！

障害者とのコミュニケーションガイドブック

「みんなでつくろう暮らしやすいまちねりま」をご覧ください

障害のある方とのコミュニケーション方法の具体例などを紹介しています。▶ **配布場所**: 図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民事務所(練馬を除く)、保健相談所、障害者施策推進課(区役所西庁舎1階)など
※区HPでもご覧になれます。



みんなにやさしく！

まちのバリアフリーも広がっています

鉄道駅のホームドア整備を促進！

練馬高野台駅、石神井公園駅に続き、令和8年度は中村橋駅、富士見台駅、新桜台駅、9年度は大泉学園駅で整備を予定しています。区は引き続き、西武鉄道と連携して駅の安全性向上に取り組めます。📞 区交通企画課 ☎5984-1274 **FAX** 5984-1226



▲6年に設置が完了した練馬高野台駅

「あんしんおでかけマップ」で、区内のバリアフリー情報を紹介しています

📍 団ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 **FAX** 5984-1214



▲詳しくは区HP



お知らせ

住まい・まちづくり

補助233号線沿道地区地区計画などの都市計画案がご覧になれます

補助233号線沿道地区地区計画、補助230号線大泉町三丁目地区地区計画の変更、補助230号線大泉学園町地区地区計画の変更、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画案を作成しました。意見のある方は、意見書を提出できます。 ※都が定める用途地域の変更案もご覧になれます。▶縦覧・意見書提出の期限:12月15日(月)▶縦覧・意見書提出の方法:区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。 ※用途地域の変更に 関する意見書は、東京都都市計画課(都庁第二本庁舎12階)へ。 固 大江戸線延伸推進課 ☎5984-1459

お休みします

〈豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196〉…12月7日(日)【断水のため】 ※図書館豊玉受取窓口 ☎3992-1600も利用できません。

〈上石神井体育館 ☎5991-6601〉…12月8日(月)・9日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは10日(水)・11日(木)も利用できません。

〈石神井図書館 ☎3995-2230〉…12月15日(月)～19日(金)【館内整理のため】

〈光が丘区民センター ☎5997-7718〉…12月20日(土)【害虫駆除のため】

健康・衛生

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。 日 12月9日(火)・23日(火)午後1時30分～4時30分 場 区役所アトリウム 申 当日会場へ ※電話相談 ☎3993-1111 (代表) もできます。 固 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

高齢者

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～12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。 対 医師から運動を止められていない55歳以上の方 費 200円(入浴料込み) 申 当日会場へ 固 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 【12/29を除く】	各10名
桑の湯(北町8-5-2)	毎水曜 14:00～15:00 【12/31を除く】	各10名
辰巳湯(桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15 【12/26を除く】	各10名

地域包括支援センターの出張相談会

介護・福祉・健康・医療などさまざまな相談を受け付けます。 日 12月15日(月)午前10時～11時30分 場 巣鴨信用金庫5支店(江古田・練馬・田柄・平和台早宮・土支田) 申 当日会場へ 固 生活支援体制整備係 ☎5984-1695

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。 対 区内在住の65歳以上の方 固 各60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
大泉学園地区区民館	12/17(水)
平和台体育館	12/18(木)
中村南スポーツ交流センター	12/23(火)

※時間はいずれも9:30～10:45。

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 12月18日(木)午後2時30分～3時30分 場 はつらつセンター光が丘 申 電話で同所 ☎5997-7717 ※はつらつセンター、敬老館、街かどカフェで同時視聴できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

おなか健康教室 ～長生きの秘訣は腸から

対 区内在住の60歳以上の方 日 12月19日(金)午前10時～10時45分 場 はつらつセンター豊玉 内 講義、体操 講 東京ヤクルト販売(株)／小金井美雪 定 40名(抽選) 申 12月12日(金)までに電話で同所 ☎5912-6401

冬の感染症・食中毒を 予防しよう

インフルエンザ 流行中! 新型コロナ

主な症状は、38℃以上の高熱や筋肉痛、関節痛などです。 主な症状は、発熱や咳・咽頭痛、頭痛、倦怠感などです。下痢、嘔吐、嗅覚・味覚障害も起こることがあります。

予防のポイント

- こまめな手洗いや消毒
- 効果的な場面でのマスクの着用や咳エチケットの実施
- 十分な休養・バランスのよい食事
- 適度な加湿(50～60%前後)や換気
- 早めの予防接種 など

ノロウイルス

感染すると、1～2日後に嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こります。二枚貝の生食や、感染者の嘔吐物などから感染します。

予防のポイント

- 食品は中心温度が85～90℃で90秒以上加熱 ※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- こまめな手洗い
- 感染者の嘔吐物やふん便が床や衣服に付いた場合は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒

問合せ

インフルエンザ・新型コロナ…感染症対策担当係 ☎5984-4671
ノロウイルス…食品衛生担当係 ☎5984-4675

12月の休日医療関係機関

必ず保険証(12月2日(火)以降はマイナ保険証または資格確認書)をお持ちください。往診はしません。 固 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) 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。 予約も可
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	
歯科	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

浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
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
田中吉祥寺病院(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

●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)

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



●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時～午後5時

7日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	真栄接骨院(旭町3-32-19)	☎3930-4755
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
14日(日)	あおい接骨院(北町2-25-11)	☎3550-3250
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	浅木接骨院(西大泉2-16-26)	☎3923-1686
21日(日)	ごとう接骨院(桜台2-1-5)	☎3994-7804
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
28日(日)	あかつ接骨院(豊玉中3-13-14)	☎3991-9303
	紅の葉整骨院(石神井町3-19-14)	☎6763-3022
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

はつらつセンターの介護予防事業～足腰しゃっきりトレーニング教室

🔍区内在住の55歳以上の方 回1月8日～2月5日の毎木曜午前10時～11時【1月29日を除く。4日制】🏟関区民センター 肉軽い筋トレ、ストレッチなど 定25名(初めての方を優先の上、抽選) 料500円 申12月8日(月)までに区HPまたは電話ではつらつセンター関 3928-1987

子ども・教育



高校・大学受験の費用を支援～申請はお早めに

東京都の受験生チャレンジ支援貸付事業では、所得が一定額以下の世帯主に、高校・大学受験のための学習塾や受験の費用を無利子で貸し付けています。今年度から、貸付金の上限額などを拡充しました。
また、所定の要件を満たせば、貸付金の返済が免除されます。詳しくは、区HPをご覧ください。 ▶ 申請期限: 1月30日(金) 問総合福祉事務所相談係【〒176の方…練馬(区役所西庁舎2階) 35984-4742、〒179の方…光が丘(光が丘区民センター2階) 35997-7714、〒177の方…石神井

(石神井庁舎3階) 35393-2802、〒178の方…大泉(大泉学園ゆめりあ1(4階)) 35905-5263】

第44回練馬区学校保健大会

「みんなで育てよう 心も体もすこやかな児童・生徒」をテーマとした研究発表と特別講演を行います。 回12月11日(休)午後1時30分～4時30分 🏟練馬文化センター 問東京都立松沢病院副院長／近藤伸介 定450名(先着順) 申12月10日(水)までに区HPまたは電話で学校保健係 35984-5729

子育て講習会「思春期はこわくない!～思春期まる分かり講座」

🔍小中学生の保護者 回1月19日、2月16日、3月16日の月曜午前10時～正午【3日制】🏟学校教育支援センター 問公認心理師／マーシャル理恵子 定30名(先着順) 申区HPまたは電話で同所 36385-9911

父と子の体操教室「パパと一緒に! 元気いっぱいに体を動かそう!」

🔍5歳児～小学3年生と父親 ※祖父の参加も可。 回1月25日(日)午前10時～11時30分 🏟男女共同参画センターえーる 33996-9007 問幼児

体育指導員／小畑真吾 回15組(先着順) 申同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、1月8日(木)までに併せて申し込んでください。

白銀の富士・初春の花々を愉しむ大磯ウォーキング～8人の首相が住んだ町 歴史と自然探訪

🔍小学生以上 ※小学生は保護者同伴。 回🏟1月31日(土)午前6時30分区役所集合～大磯港～旧吉田茂邸～午後5時集合場所解散(約8km) 定35名(抽選) 料6,000円(小学生5,000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。 12月15日(月)までにスポーツ振興課振興係 35984-1948

講座・催し ①



就職活動や地域活動をしている女性のためのパソコン講座

🔍パソコンで文字入力ができる女性 ※過去に受講した方は申し込みません。 🏟男女共同参画センターえーる 33996-9007 FAX 3996-9010 問MOSインストラクター／後藤悦子 定各10名(先着順) 料1,000円 申同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方、手話通訳を希望する方は、開催日の2週間前までに併せて申し込んでください。

内容	日程
ワード	1/8(木)
エクセル基礎	1/21(水)
エクセル実践	1/29(木)
パワーポイント	2/18(水)

※時間はいずれも13:30～16:30。

動画配信「ワーク・ライフ・バランスセミナー～人と組織がともに成長する、持続可能な経営を目指して」

▶ 視聴期限: 1月31日(土) 問社会保険労務士／一ノ瀬史子 申1月26日(月)までに男女共同参画センターえーるHP 問同センター 33996-9007

終活の第一歩「私の生き方ノート」を書こう

定各20名(先着順) 申電話で権利擁護センターほっとサポートねりま 35912-4022

場所	日程
はつらつセンター豊玉	12/10(水)
小竹地域集会所	12/19(金)
光が丘区民センター5階	1/21(水)
早宮地域集会所	1/26(月)

※時間はいずれも10:00～11:30。

初級日本語講座～にほんごのきょうしつ

🔍初めて日本語を習う外国人の方 回1月9日～3月24日の毎火・金曜午前9時45分～11時45分【3月20日を除く。21日制】🏟文化交流ひろば 定30名(先着順) 料2,640円(テキストがない方のみ) 申電話で地域振興課事業推進係 35984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

勤労福祉会館の催し

定各30名(先着順) 申開催日の2日前までに電話で同館 33923-5511

1 ライフプラン講座「優しい経済学～2026年の世界の動きと経済展望」 回1月17日(土)午後2時～4時 問経済評論家／高橋英希 料200円
2 就労支援講座「自分らしい仕事を探そう!」

回1月23日(金)午後6時～8時 問特定社会保険労務士／萩原一郎

健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」は3/31(火)に終了します

問合せ 健康づくり係 35984-4624

サービスの終了に伴い、記録などのデータも全て削除されます。終了するまではアプリを活用したイベントを実施します。引き続きご利用ください。

Instagram「ねりま健すたぐらむ」をチェック!

健康に関する講座やイベント情報、コラムなどを発信しています。ぜひ、フォローしてください。



1月の子育て相談など



◀赤ちゃん準備教室はコチラ



◀相談・健診はコチラ



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
肉グループで離乳食・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
肉身体計測、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
肉身体計測、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
肉育児・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 33992-1188	27(火) 13:15～15:40	24組	9(金) ①9:45②10:45 21(水) ①9:45②10:45	36組	7(水) 9:00～10:20	70名	23(金) 9:00～10:00	50名	15(木) 13:00～15:00	32名	16(金) 9:30～10:00
北 33931-1347	24(土) 9:30～11:30	30組	20(火) ①9:30②10:30	32組	9(金) 9:00～10:00	40名	28(水) 9:00～11:30	35名	16(金) 9:00～11:00	24名	19(月) 9:30～10:00
光が丘 35997-7722	17(土) ①9:00～11:50 ②13:15～16:05	各30組	26(月) ①13:30②14:30	32組	21(水) 9:00～10:15	40名	14(水) 9:00～11:30	35名	20(火) 9:00～11:00	24名	5(月) 13:15～13:30
石神井 33996-0634	25(日) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30	各30組	14(水) ①9:45②10:45 23(金) ①9:45②10:45	36組	30(金) 9:00～10:00	70名	21(水) 9:00～11:00	50名	9(金) 9:00～11:00	32名	7(水) 9:30～10:00
大泉 33921-0217	13(火) 13:30～16:00	16組	19(月) ①9:30②10:30	24組	19(月) 9:00～10:00	40名	28(水) 9:00～11:00	30名	22(木) 9:00～11:00	24名	19(月) 13:30～14:00
関 33929-5381	-	-	16(金) ①9:45②10:50	24組	19(月) 13:00～15:00	40名	29(木) 9:00～11:00	30名	19(月) 9:00～11:00	24名	19(月) 13:15～13:30
申込	区HP(要予約)										当日会場へ

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

3090-6142-4649

非通知非対応

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

※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 35984-2690。

講座・催し②

柿の栽培・収穫体験 ～柿を育ててみませんか

㊦18歳以上の方を含む、次の㊨㊩のいずれかに当てはまるグループ
㊨区内在住の家族㊩区内在住の方が半数以上いるグループ
㊨2～11月の土曜5日程度(午前中) ㊭大泉学園町3丁目の畑 ※駐車場はありません。
㊫15組(抽選) ㊮1組4,000円 ※別途、保険料1人165円。
㊬ハガキまたはファクスで①柿の栽培②参加者全員の郵便番号・住所・氏名

(ふりがな)・年齢③代表者の氏名・電話番号を、12月8日(必着)までに〒176-8501区役所内農業振興係 ㊮5984-1403 FAX 3993-1451

武蔵野音楽大学学生による サロンコンサート ～ピアノとクラリネットの午後

㊦小学生以上 ㊨1月18日(日)午後2時～3時 ㊭石神井松の風文化公園管理棟 ㊫100名(抽選) ㊬石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①コンサート名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、12月19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 ㊮3996-4060

講演会「美術と社会～近代美術」

「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 ㊭ココネリ3階 ㊫各130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(㊨㊩の別も)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、12月26日(必着)までに〒176-0021貫井1-36-16 練馬区立美術館 ㊮3577-1821

講座名など	日程
㊨近代日本と美術家 ㊬美術史家／尾崎正明	2/7(土)
㊨近代美術と社会～西洋近代 絵画から見えてくるもの ㊬大原美術館館長／三浦篤	2/11(祝)

※時間はいずれも14:00～15:30。

ねりま観光ツアー 「練馬産のイチゴ狩り&オリジナルパフェ作り体験ツアー」

イチゴ狩りや、摘みたての新鮮なイチゴを使ったパフェ作り、春日町・高松周辺の散策を楽しめます。
㊨㊭2月14日(土)午後1時都営大江戸線練馬春日町駅集合～農の学校～農産物直売所～午後3時30分 みやもと

ファーム解散(約1.2km) ㊫15名(抽選) ㊮4,000円 ㊬12月12日(金)までにねりま観光センターHP ※結果は1月中旬に同センターHPでお知らせします。
㊨同センター ㊮4586-1199

スポーツ

スキー大会①区民スポーツ大会②練馬区選手権大会

㊦小学生以上 ㊨1月18日(日)午前8時30分から ㊭オグナほかスキー場(群馬県片品村) ※現地集合・解散。
㊨①大回転競技②回転競技 ㊮3,000円(中学生以下無料) ㊬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。
1月7日(水)までに大会事務局へ㊨スポーツ振興課事業係 ㊮5984-1947

区民スポーツ大会 キャッチバレーボール(一般)

㊦中学生以上の男子チーム・女子チーム、25歳以上の女子チーム ㊨1月25日(日)、2月8日(日)午前9時から ㊭総合体育館 ㊬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。
12月26日(金)までに練馬区キャッチバレーボール協会へ㊨スポーツ振興課事業係 ㊮5984-1947

第57回

練馬区民美術展

区民の皆さんから募集した美術作品約280点を展示します。

㊨㊩洋画<油彩画>、日本画、彫刻・工芸…12月11日(木)～16日(火)、洋画<油彩画以外>…21日(日)～26日(金)午前10時～午後6時(15日(月)・22日(月)は休館。16日・26日は午後2時まで) ㊭㊨練馬区立美術館 ㊮3577-1821

美術館をお休みします
【展示作業のため】

12/1(月)～10(水)、
17(水)～20(土)



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

◆JA東京あおばの催し シクラメンと冬の華特別販売 ㊨12月3日(火)～7日(日)午前10時～午後5時 ㊭㊨ふれあいの里(桜台3-35-18) ㊮3991-8711

◆歳末バラエティーセール ㊨12月15日(月)まで ㊭江古田駅北口周辺 ㊩買い物をした方に抽選で景品をプレゼント ㊨江古田駅北口商店会・佐久間 ㊮090-3539-5250

◆保護猫の譲渡会 ㊨12月7日(日)午後1時～4時 ㊭渋谷園芸(豊玉中4-11-22) ㊩保護された猫の里親を募集 ※譲渡の条件あり。当日の引き渡しは不可。
㊬当日会場へ㊨NPO法人ねりまねこ ㊮090-9858-0227

◆歳末クリスマスセール ㊨12月8日(月)～22日(月) ㊭石神井公園商店街 ㊩抽選で賞品をプレゼント ※お買い上げ金額3,000円で抽選1回(抽選会は20日(土)～22日(月)正午～午後6時。なくなり次第終了)。
㊨石神井公園商店街振興組合・水野 ㊮3904-6160

◆健康フラダンス教室 ㊨18歳以上の方 ㊨12月9日～2月17日の毎火曜午前9時30分～10時30分【12月30日、1月6日を除く。9日制】 ㊭光が丘体育館 ㊫15名(先着順) ㊮1万500円 ㊬電話でSSC光が丘・太田 ㊮090-4745-8498

◆メンタルヘルス公開講座「子どもの心と環境」 ㊨12月13日(土)午後2時～4時 ㊭ステーションコンファレンス池袋(豊島区西池袋1-11-1) ㊫150名(先着順) ㊬電話またはファクス、電子メールで①講座名②氏名③電話番号を、12月12日(金)までに慈雲堂病院 ㊮3928-6511 FAX 3928-6626 Eメール kouza@jiundo.or.jp

◆ラグビー教室 ㊨4歳児～小学5年生 ㊨12月14日(日)午前9時10分～11時30分 ㊭練馬総合運動場公園 ㊬日本

ラグビーフットボール協会公認育成コーチほか ㊨12月13日(土)までに練馬ラグビースクールHP ㊨同スクール・大嶋 ㊮080-4413-2703

◆光アートの祭典「ねりま光が丘光ページェントフェスタ2025&26」

㊨12月20日(土)・21日(日)午前10時～午後8時 ※ふれあいの径では1月25日(日)までの午後4時～10時に15万球のイルミネーションを点灯。
㊭光が丘公園園けやき広場など ㊩光アートステージ、音楽ダンス、出店など ㊨ねりま光が丘地域力活性化プロジェクト実行委員会事務局・大熊 ㊮090-1765-2482

◆映画上映会「嗚呼満蒙開拓団」

㊨12月20日(土)午後1時～4時 ㊭生涯学習センター ㊫150名(先着順) ㊬12月13日(土)までに電話で中国「帰国者」・家族とともに歩む練馬の会 ㊮090-2435-4823

◆認知症サポーター養成講座 ㊨12月27日(土)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 ㊫20名(先着順) ㊬電話で同所 ㊮3557-1030

◆新春！荏原七福神巡り ㊨㊭1月4日(日)午前9時30分JR大井町駅集合～大井蔵王権現神社～法蓮寺～小山八幡神社～午後0時30分東急目黒線西山駅解散(約7km) ㊫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、12月15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

◆テニス教室(一般) ㊮6,000円 ㊬往復ハガキまたは電子メールで①教室名(㊨㊩の別も)②住所③氏名④性別⑤電話番号⑥会員・一般の別を、開始日の2週間前までに〒177-0033高野台4-22-15-511鬼木方 練馬区テニス協会 ㊮090-7273-5365 Eメール nerima-ta@jcom.zaq.ne.jp

㊨土支田庭球場 ㊨1月6日～2月10日の毎火曜午前9時～10時50分【6日制】 ㊫60名(先着順)

㊨RIS夏の雲公園庭球場 ㊨2月12日～3

月19日の毎木曜 ㊨午前9時～10時50分 ㊨午前11時5分～午後0時55分【6日制】 ㊫各45名(先着順)

◆新春初歩き～二重橋周辺散策

㊨㊭1月10日(土)午前9時30分JR東京駅集合～丸の内仲通り～二重橋～行幸通り～午後0時30分集合場所解散(約5km) ㊫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、12月15日(必着)までに〒177-0044上石神井1-32-37 SSC上石神井 ㊮3929-8100

◆オペラ公演「恐るべき子どもたち」

㊨㊨2月4日(水)午後7時⑤5日(木)午後4時開演 ㊭練馬文化センター▶出演:中川賢一(指揮)ほか ㊮S席1万円、A席8,000円、B席6,000円、学生席4,000円 ㊬(一社)東京室内歌劇場HP ㊨同劇場事務局 ㊮5642-2267

◆サロンオーケストラで綴る～時代を彩る音楽

㊨小学生以上 ㊨2月10日(火)午後7時開演 ㊭大泉学園ゆめりあホール▶出演:ルロット・オーケストラ ㊮前売2,500円、当日3,000円 ※学生は1,000円引き。
㊬ルロット・オーケストラHPまたは大泉学園ゆめりあホール窓口(午前10時～午後8時) ㊨同オーケストラ ㊮080-7140-6610

◆スキースクール ㊨小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。
㊨2月20日(金)午後6時大泉学園町体育館集合～22日(日)午後6時集合場所解散(2泊3日) ㊭菅平高原スノーリゾート(長野県上田市) ㊬(公財)全日本スキー連盟公認指導員／柴田博 ㊫15名(先着順) ㊮3万5000円(小学生3万4000円) ※リフト代実費。 ※スキー用具の貸し出しあり(有料)。
㊬電話またはファクスで①教室名②住所③氏名④年齢⑤性別⑥電話番号を、2月12日(休)までにSSC大泉 ㊮3921-1300 FAX 3921-1691

◆朗読オペラ「椿」 ㊨3月13日(金)⑨午後1時⑩午後6時30分⑩14日(土)午後1時開演 ㊭大泉学園ゆめりあホール▶出演:中原さ織(ソプラノ)、大田翔(テ

ノール)、田中俊太郎(バリトン)ほか ㊮4,800円(区内在住の方4,500円。家族ペア8,500円) ㊬Water-FlowHP ㊨ウォーターフロー ㊮080-5197-8466

◆奨学金の希望者募集 詳しくは、(公財)福太郎奨学財団HPまたは同事務局(豊島区東鴨2-12-10 東鴨信用金庫研修会館内)にある募集要項をご覧ください。
㊨次の①②のいずれかに当てはまる方 ①都内在住で、大学などに在学または進学予定②都内の大学などに在学または進学予定▶申込期限:2月10日(火)▶貸与金額:月額5万円(無利息) ㊨同事務局 ㊮3940-0495

献血にご協力を

◆光が丘公園けやき広場 ㊨12月6日(土)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

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

◆認知症の講座とハンドベルミニコンサート ㊨12月6日(土)午後2時～3時 ㊭NPO法人むすび(光が丘3-9-3-206) ㊫30名(先着順) ㊬電話で同所 ㊮6904-3275

◆脳を元気に保つ生活の工夫 ㊨12月16日(火)午後2時～4時 ㊭㊨ケアサービス伊東(平和台4-23-22) ㊮090-9665-2220 ㊩講義、実技 ㊫20名(先着順) ㊬当日会場へ

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(WEBあり)。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

◆0歳からの音楽会～生演奏でクリスマスを楽しもう ㊨年末就学児と保護者 ㊨12月16日(火)午前10時30分～11時15分 ㊭光が丘区民センター3階 ㊫

15組(先着順) ㊮お子さん1人につき500円 ㊬電話でおとのたね・江口 ㊮090-1415-7352(午前9時～午後8時)

WEBあり

◆親子で楽しむフィットレピー～好きな香りでハンドクリーム作り

㊨1～3歳児と保護者 ㊨12月17日(水)午前10時～正午 ㊭光が丘区民センター6階 ㊫10組(先着順) ㊮1組500円 ㊬電話で子育てプレイスふわり・松本 ㊮090-7243-6967(午前9時～午後5時) WEBあり

◆2026年のカレンダーを作ろう

㊨3歳児～中学生 ※小学2年生以下は保護者同伴。
㊨12月21日(日)午前10時30分～午後0時30分 ㊭光が丘区民センター5階 ㊫16名(先着順) ㊮500円 ㊬電話でばくらの美術研究所・尾崎 ㊮090-4126-2061(午前10時～午後6時) WEBあり

ねりマイクメン講座

◆パパと家族の離乳食講座 ㊨妊娠中の方と配偶者 ㊨12月13日(土)午後4時～5時30分 ㊭石神井公園区民交流センター ㊫15組(先着順) ㊮1組300円 ㊬電話でNPO法人クリオネ・石垣 ㊮080-1349-4693(午後3時～8時) WEBあり

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、12月16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) ㊨12月21日(日)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) ㊨12月21日(日)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)

ねりまの地名物語

第9話 桜台

この地域は、千川と石神井川の桜に囲まれていました。千川の桜は大正4年、大正天皇即位を記念して、石神井川の桜は昭和9年、明仁上皇誕生を記念して植えられたものです。桜の名所にちなんで、11年に開業した駅が「桜台」と名付けられました。37・38年に地番整理などが行われ、町名も「南町2・3丁目」から「桜台1～6丁目」となりました。

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、区の歴史・文化などの情報をご覧になれます。 情報公開担当係 ☎5984-4513



イチ推しスポット

練馬区独立記念碑 (桜台2-18-1)

昭和22年に練馬区が独立した際、開進第三小旧講堂に区役所を設けました。その後、区役所は移設しましたが、独立30周年を記念して同校庭に記念碑を建てました。独立60周年を機に区民の皆さんが訪れることができるよう、道路面に移設しています。

独立当時の区役所庁舎▶
(開進第三小旧講堂)



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

大泉学園ゆめりあホール

2/23 祝
15:00開演

練馬区演奏家協会レクチャーコンサート マリンバ100変化～色彩の妙

出演 小川佳津子(マリンバ)、ニツ木千由紀(マリンバ) ほか
曲目 伊藤康英／マリンバ・アンサンブルによる音の絵「四季」、高山直也／マリンババレエ など

入場料 1,500円(全席指定)
購入 12月5日(金)午前10時から②、6日(土)午前10時から①③



小川佳津子



ニツ木千由紀

練馬文化センター(大ホール)

3/15 日
14:00開演

練馬交響楽団スプリングコンサート 魔法の贈りもの

出演 松尾葉子(指揮)、榛葉心梨(フルート)、練馬児童合唱団(合唱)、練馬交響楽団(管弦楽)
演目 チャイコフスキー／バレエ組曲「眠りの森の美女」より序奏とリラの精、「ハリー・ポッター」コンプリート(8つの映画より) など

入場料 1,000円(全席自由)
購入 ①②③で発売中



松尾葉子



榛葉心梨



練馬児童合唱団

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。

割引 友の会会員は1割引きで購入できます(各公演2枚まで)。

小学生 未就学児は入場できません。

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。

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。
- (要予約)がないものは、予約不要です。

■**骨盤猫背S字そくわん脳矯正エアロビクスダンシング**①③**手すり付きダンス筋トレ**②**筋トレと矯正エアロビ** 初心者対象 12～7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(20～70代の方)③午前10時55分～11時55分(高齢者) 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(20～70代の方)⑥午前10時55分～11時55分(高齢者) 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)

■**フラダンス プアナニフルーム** 毎火曜午前10時15分～正午 桜台地域集会所など 会費1回1,000円 初回は無料体験可 西村 ☎090-8999-0152(要予約)

■**ふらっとりハーモニーウインターコンサート** 1月11日午後1時開場 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会…月3回土曜午前9時45分～11時35分 勤労福祉会館など 会費1回1,500円 長嶋 ☎090-4438-1511(例会のみ要予約)

■**ダンスパフォーマンスグループ** 初心者対象 月3回火曜午後6時30分～8時 石神井公園区民交流センター 講師 高橋眞琴 月会費3,000円 初回は無料体験可 西田 ☎080-4871-9124(要予約)

■**スキークラブ 雪けむり** 初級者～上級者対象 11～4月の月2回関東などのスキー場で活動、12月2日、1月6日、2月からの第2火曜午後6時30分～8時30分に区役所本庁舎19階で例会あり スキー指導員が指導 年会費5,000円 片野 ☎3997-0042 [Eメール](mailto:katano@kkd.biglobe.ne.jp) katano@kkd.biglobe.ne.jp(要予約)

■**火曜会(油絵・水彩画・パステル画など)** 初心者～中級者対象 第2・4火曜 午後6時30分～8時30分 春日町青少年館 日本美術家連盟会員が指導 入会金2,500円 月会費3,000円 年1回展覧会あり 初回は無料体験可 島野 ☎090-7840-9252(要予約)

■**社交ダンス なごみ会** 初級者～中級者対象 月3回土曜午後2時～3時 春日町地域集会所 男性プロが指導 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 田辺 ☎090-9390-2153 [Eメール](mailto:westbook122@gmail.com) westbook122@gmail.com(要予約)

■**クリスマスゴスペルコンサート** 12月20日午後6時30分～8時 関区民センター 入場無料 例会…毎金曜午前10時～正午 立野地区区民館など 月2回講師が指導 月会費2,000円 ジョイフルクローバー・吉井 [Eメール](mailto:joyclo.gospel@gmail.com) joyclo.gospel@gmail.com(例会のみ要予約)

■**社交ダンス アレマーナ** 初心者～中級者対象 毎火曜午後1時～3時40分 光が丘区民センター2階 有資格の女性が指導 入会金1,000円 月会費3,000円 保科 ☎090-3009-5111

■**講演会「①先駆的な練馬の都市農業②地域医療のこれから③子どもの生きる力を育む給食」** ①12月20日午後6時30分から②1月10日午前9時30分から③1月23日午後6時30分から ①区役所本庁舎地下多目的会議室②③ココネリ3階 講師 浅井葉子ほか ①～③とも参加費無料 区民集会実行委員会・鳴海 ☎3993-5405 [Eメール](mailto:nerimakusyokurou@d01.itscom.net) nerimakusyokurou@d01.itscom.net

■**ウォーキング 健康サークルひかり** 中高年齢者対象 月2回主に第2・4火曜午後2時～3時 光が丘公園 月会費1,000円 初回は無料体験可 ツシマ ☎070-1520-6682 [Eメール](mailto:citicoa3200@gmail.com) citicoa3200@gmail.com(要予約)

■**シニアチェアヨガサークル satoyoga** 60歳以上の初心者対象 第4水曜午前9時30分～10時45分 土支田地域集会所 入会金2,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 大川 ☎080-6922-8607 [Eメール](mailto:jeny.o@icloud.com) o.3103.0108.jeny.o@icloud.com(要予約)

■**コン・フォートクラブ写真展** 12月11日～14日午前10時～午後6時(14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…偶数月の最終日曜午後1時～4時 石神井公園区民交流センター 入会金2,000円 年会費8,000円 月1回撮影会、年数回学習会・写真展などあり 中川 ☎090-2469-6226

■**有酸素運動・ストレッチ・筋づくり NPO法人MYフィットネス研究会** 60歳以上の方対象 ①毎火曜②毎水曜午前10時～11時30分 ①南大泉地域集会所②上石神井南地域集会所など ①②とも月会費3,500円 初回は無料体験可 佐藤 ☎3396-4540(要予約)

■**石神井ヘルシーダンス(ストレッチ・脳トレ・筋力アップ・リズムダンス)** 中高年齢の女性対象 毎金曜午前9時30分～11時 石神井公園区民交流センター 講師 高橋眞琴 月会費3,000円 初回は無料体験可 青木 ☎FAX 3997-6771

■**脳かつ体操無料体験会** 12月3日午後1時20分～2時40分 富士見台地区区民館 講師 健康運動指導士／高口江里子 例会…第1・3水曜午後1時～2時30分 富士見台地区区民館 会費6カ月600円 初回は無料体験可 脳活サークルかえで・岩崎 ☎080-6783-5097 [Eメール](mailto:tatemi175@gmail.com) tatemi175@gmail.com(要予約)

■**社交ダンスサークル アンジレ** 初級者～中級者対象 毎土曜午後6時30分～8時 石神井公園区民交流センターなど 男性プロが指導 入会金1,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 久保 ☎090-3502-6438(要予約)

■**俳画作品展** 12月14日午前10時～午後5時、15日午前9時～午後3時30分 四季の香ローズガーデン講習棟 入場無料 例会…第1・3月曜午前10時～正午 光が丘区民センター6階 月会費500円 俳画・俳句を楽しむ会・高橋 ☎090-1701-1328



**予約施設数
も拡大!**

**新しい施設予約システム
での予約を1月から
順次スタートします!**

問合せ 施設システム係 ☎5984-1375

＼ 7月の施設利用分から予約できます ／



予約開始月は施設により異なります

施設名(部屋名)	7月分の予約開始月
区民・産業プラザ(ホール、研修室1～5、多目的室)	1月 ※1月のみ 5月10:00から。
石神井公園区民交流センター(展示室兼集会室、大会議室)	
光が丘区民センター(多目的ホール)	
関区民センター(多目的ホール)	
地区区民館・地域集会所	3月
上記以外の文化施設 ※生涯学習センター、青少年館など。	4月
スポーツ施設 ※区立体育館、野球場、庭球場、運動場など。	5月
光が丘区民センター ※多目的ホールを除く。	
関区民センター ※多目的ホールを除く。	
練馬文化センター(リハーサル室・集会室)	

利用者登録の内容によって、
予約開始月が異なる場合
があります。詳しくは、下記の
ガイドブックをご覧ください
か、利用を希望する施設へ
お問い合わせください



システムを利用するには利用者登録が必要です!
～オンラインでの登録が便利です



▶ **ガイドブックの配布場所：**地区区民館(西大泉を除く)、地域集会所、体育館、図書館(南大泉図書館分室を除く)など



**現行システムを
利用している方も
登録を忘れずに！**

現行システム(公共施設予約システム、地域集会施設予約システム、区民・産業プラザ予約システム)では、7月の施設利用分から、予約できなくなります。