

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

Nerima



1/21

令和8年
(2026年)

第2104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/>

第一回区議会定例会 を開催

回(予定)2月5日(木)～3月13日(金)

※会議の日程や傍聴については、区HP
をご覧ください。お問い合わせ
ください。

問議会事務局 ☎5984-4732



受け継いだ伝統の味 練馬大根のたくあん漬



2/6(金)・7(土)

ねりま漬物物産展を開催 詳しくは2面へ

問合せ

練馬漬物事業組合(練雅香岡田内) ☎3995-6601

FAX 3995-6068、中小企業振興係 ☎5984-1483

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・ベルク・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。

練馬大根のたくあん漬けの歴史

練馬大根の起源は江戸時代にさかのぼり、5代将軍・徳川綱吉に献上したといわれています。その頃から、干した大根を塩と米ぬかで漬けるたくあん漬けが作られるようになりました。長く保存できることから、明治時代後期から大正時代にかけて軍隊や学校で需要が高まり、区内には約400軒の漬物工場ができるなど、たくあん漬けの一大生産地へと成長しました。練馬大根の生産数の減少や食生活の変化により、たくあん漬けの生産数も減少しましたが、技術と伝統は今も受け継がれています。

大森輝秋「練馬大根沢庵漬込み図」▶



伝統の干し方を知る

たち編み

大根を縄で編んで干し台につるし、約10日間天日干しします。根元を2・3cm切り落とすことで乾燥を早めたり、より多くの大根を干したりできる、昔ながらの手法です。



今も残る歴史を知る

たくあん漬けの大樽^{だる}

(高松1-40-1 わかみや公園内)

昭和10~40年代に使用されたといわれる大樽です。一度に4,000本以上の大根を漬け込むことができました。非常に大きいため、はしごを使い、人が樽の中に入って漬け込んでいました。



もっと深く知る

石神井公園ふるさと文化館

(石神井町5-12-16)

たくあん漬けに使用されていた道具や練馬大根の歴史を学べるパネルなどを展示しています。▶開館時間:午前9時~午後6時 ※月曜休館。☎同所 ☎3996-4060



練馬大根のたくあん漬けを販売!



第38回 ねりま漬物物産展

日時

2/6(金)・7(土)
10:00~19:00

場所

ココネリ3階

問合せ

練馬漬物事業組合(株)雅香岡田内) ☎3995-6601

練馬大根を塩と米ぬかで漬け込んだ「ねりま本干沢庵」のほか、練馬産野菜を使用したさまざまな漬物を販売します。 ※なくなり次第終了。

▶交通: 練馬駅下車中央北口徒歩1分



受け継がれた
味を、ぜひご堪能
ください!



ねりま
本干沢庵1本
750円!

他にも購入のチャンス!

オンラインなどで!

練馬大根のたくあん漬け以外の漬物も購入できます。2月13日(金)ごろにクール宅配便で発送します。 ※郵送・ファクスでも申し込みます。区民事務所(練馬を除く)やココネリ3階、石神井観光案内所、経済課(区役所本庁舎9階)などにある注文用紙を、練馬漬物事業組合へ。

申し込み方法	申し込み期限
郵送	1/27(消印有効)
オンライン・ファクス	1/31(土)



ねり漬.com

JA東京あおばで!

販売開始 2/9(月)

販売場所・問合せ
練馬地区アグリセンター(春日町1-17-34) ☎3999-7851
とれたて村石神井(石神井町5-11-7) ☎3995-3132
ふれあいの里(桜台3-35-18) ☎3991-8711
こぐれ村(大泉学園町2-12-17) ☎3925-3113
にりん草(板橋区高島平3-12-21) ☎3975-2189



※なくなり次第終了。 ※営業日時はJA東京あおばHPをご覧ください。

4月からの会計年度任用職員を募集

選考方法や申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。🗨4月から1年間▶採用予定数:各若干名



職・内容		対象(資格など)	勤務場所	勤務日時(※1)	報酬(※2)	申込期限(必着)・問合せ
子ども・教育	保育補佐員 (預かり保育など)	●保育士の有資格者 ●幼稚園教諭免許があり保育園などで勤務経験がある方	区立幼稚園	月～金曜 ①11:15～17:00 ②14:00～17:00 (月16日以内)	時給1,821円	2/4までに 幼稚園係 ☎5984-1347
	学童クラブ育成協力員 (障害児の保育、学童クラブの運営など)	●保育士・児童指導員などの有資格者 ●学童保育などに関する知識・経験がある方	区立学童クラブ	月～土曜 8:30～18:15の間の ①6時間 ②7時間45分 (月16日)	時給1,700円	2/2までに 児童館係 ☎5984-5827
	医療生活支援員 (児童・生徒への医療的ケアなど)	看護師の有資格者	区立小学校	月～金曜8:00～17:00の間の 7時間45分以内 (月20日以内)	時給2,000円	2/3までに 特別支援教育係 ☎5984-1276
	心理教育相談員 (児童・生徒・保護者への心理面談など)	●公認心理師・臨床心理士・臨床発達心理士の有資格者 ●心理学修士課程を修了した方(修了見込みも可) ●有資格者と同程度の知識・経験がある方	学校教育支援センター	月～土曜8:30～18:15の間の 7時間45分 (月16日)	月額25万4632円	2/2までに 学校教育支援センター ☎6385-9911
	子ども家庭支援相談員 (児童虐待などの相談対応、家庭訪問)	●社会福祉士・保育士・児童指導員・保健師の有資格者 ●大学で心理学を専攻し修了した方(修了見込みも可) ●児童相談業務に関する知識・経験がある方	子ども家庭支援センター	月～金曜9:15～17:15 (週4日。夜間勤務あり)	日額1万4662円	1/30までに 子ども家庭支援センター ☎3993-8155
	青少年育成等支援員 (事務・調整)	青少年行政または地域の住民活動に関する知識・経験がある方	青少年育成地区委員会事務局	8:30～17:15 (月16日。早朝、夜間勤務あり)	月額22万4144円	2/2までに 青少年係 ☎5984-4691
	青少年育成地区指導員 (事務・調整・補佐など)	●教育に関わる職、青少年に関わる事務従事の経験が3年以上ある方 ●青少年育成活動に直接関わった経験が3年以上ある方		8:30～17:15 (月11日。早朝、夜間勤務あり)	月額15万1934円	
	図書館専門員 (資料の利用案内・相談・選定、企画立案支援など)	●司書の有資格者 ●図書館で勤務経験がある方	光が丘・練馬図書館	8:30～17:15 (月16日)	月額22万8220円	1/30までに 光が丘図書館 ☎5383-6500
福祉	男女共同参画センター相談員 (DVなどの相談対応)	DVなどの相談業務に関する知識・経験がある方	男女共同参画センターえーる	月～土曜8:30～17:15 (月16日)	月額22万5118円	1/30までに 相談支援担当係 ☎5984-1497
	資産調査専門員 (生活保護受給者などの資産状況調査)	●社会保険労務士の有資格者 ●年金事務所などで実務経験が3年以上ある方	練馬総合福祉事務所	月～金曜8:30～17:15 (月16日)	月額24万5362円(※3)	1/30までに 練馬総合福祉事務所管理係 ☎5984-2768
	高齢者支援調査員 (介護保険の調査・申請受け付けなど)	介護支援専門員の有資格者			月額23万2422円(※3)	
	高齢者保健指導専門員 (高齢者の栄養・運動に関する訪問相談、健康教育など)	管理栄養士などの有資格者で、実務経験が1年以上ある方	高齢者支援課		月額23万82円	1/30までに 高齢者支援課管理係 ☎5984-4582
	債権調査専門員 (生活保護受給者などの債権管理・回収)	国税・地方税の収納実務経験が5年以上ある方など	石神井総合福祉事務所		月額24万5362円(※3)	2/3までに 石神井総合福祉事務所管理係 ☎5393-2801
	地域精神保健相談員 (精神障害者への訪問支援、障害支援区分認定調査など)	精神保健福祉士の有資格者で、実務経験がある方	関保健相談所		月額25万8444円	1/30までに 関保健相談所 ☎3929-5381
	障害者施設支援補助員 (利用者への支援補助)	社会福祉士・保育士・児童指導員の有資格者	氷川台福祉園		月額23万1322円	2/2までに 氷川台福祉園 ☎3931-0167
			大泉学園町福祉園			2/2までに 大泉学園町福祉園 ☎3923-8540
その他	行政事務補佐員 (窓口対応、文書作成、経理事務など)	●行政実務などの知識・経験がある方 ●事務に生かせる資格がある方	区立施設	月～金曜8:30～17:15 (月16日)	日額1万2616円	1/26までに 採用係 ☎5984-4153
	産業保健指導員 (職員の健康に関する相談対応、助言・指導など)	保健師の有資格者で、安全衛生管理に関する知識がある方	練馬区職員研修所(豊玉北5-27-2)		月額24万3376円	2/5までに 職場環境係 ☎3993-3286
	土木技術補佐員 (土木工事・陳情に関する技術支援、相談対応など)	土木行政に関する知識・経験がある方	区立施設		月額22万9195円	1/30までに 土木部管理課庶務係 ☎5984-1304
	都市計画調査員 (都市計画に関する事務、窓口対応など)	都市計画や都市整備事務事業に関する知識・経験がある方			月額22万9195円	2/4までに 都市計画課庶務係 ☎5984-1264

※1 職場により勤務日時が異なる場合があります。 ※2 交通費支給。勤務条件により、休日・期末・勤勉手当、社会保険あり。 ※3 特殊勤務手当を含む。

お知らせ

皆さまからの寄付(11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

新美術館・図書館をみんなでつくる	1万5000円(6件)
全国都市農業フェスティバル2025を応援！	2,000円(1件)
児童養護施設などで育った若者を応援！	10万4000円(5件)
医療的ケア児・障害児とその家族を応援！	11万4000円(3件)
ひとり親家庭体験格差解消プロジェクト！	1万4000円(2件)
練馬みどりの葉っぱい基金	22万3781円(8件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	2万2000円(5件)
図書館サービスの充実のため	4,000円(2件)
子育て支援のため	1万4000円(2件)
障害者福祉とやさしいまちづくりの推進！	1万2000円(2件)
地震などの災害から練馬のまちを守りたい！	1万2000円(2件)
ねりまの森の音楽祭のため	2,000円(1件)
練馬区のため	11万円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	22万7516円(5件)

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📅2月7日(土)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)

税

特別区民税・都民税・森林環境税(第4期)納期限は2/2(月)

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。
☎納付案内センター☎5984-4547

国民年金

65歳になったら
老齢基礎年金の受給手続きを

国民年金(老齢基礎年金)は、原則として受給資格期間が10年以上ある方が、65歳から受け取れます。受給資格がある方は、受給開始年齢を60～64歳に繰り上げたり、66～75歳に繰り下げたりできます。

受給には請求手続きが必要です。手続きの時期や場所、必要書類などは事前にお問い合わせください。
※特別支給の老齢厚生年金や退職共済年金を受給中の方が、65歳になって老齢基礎年金を請求する場合は、誕生月に送付される年金請求書のハガキを日本年金機構へ郵送してください。
☎練馬年金事務所☎3904-5491 ※国民年金第1号被保険者(自営業者など)期間のみで受給資格期間を満たした方は国民年金係☎5984-4561でも受け付けます。

後期高齢者医療制度

医療費のお知らせを
1/26(月)に発送

後期高齢者医療制度に加入中で、令和6年9月～7年8月に医療機関を受診した方へ発送します。
☎東京都後期高齢者医療広域連合お問合せセンター☎0570-086-519

国民健康保険・後期高齢者医療制度

葬祭費を支給します

国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者が亡くなったとき、葬儀を行った方(喪主)に7万円を支給します。詳しくは、区HPをご覧ください。ただくか、お問い合わせください。
▶申請期間:葬儀の翌日から2年間

☎国民健康保険…こくほ給付係☎5984-4553、後期高齢者医療制度…後期高齢者資格係☎5984-4587

交通事故などでケガをしたときは届け出を

交通事故や傷害など第三者の行為によって受けた傷病の治療費は、相手方が過失割合に応じて負担するのが原則です。ただし、相手方からの賠償が遅れる場合などは、一時的に国民健康保険や後期高齢者医療制度を利用して治療を受けられます。その場合は、必ず事前にご連絡ください。
☎国民健康保険…こくほ給付係☎5984-4553、後期高齢者医療制度…後期高齢者資格係☎5984-4587

福祉・障害のある方

区内障害福祉サービス事業所(通所)の利用説明会

☎障害があり通所を希望する方、特別支援学校高等部を来年3月に卒業見込みの方など📅2月25日(水)午前10時～正午📍ココネリ3階☎就労移行支援事業所、就労継続支援事業所、生活介護事業所などの利用説明・個別相談📄当日会場へ☎就労支援係☎5984-1387📠5984-1215

2/6(金)11:00 Jアラートの試験放送を実施

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

区の友好都市!

長野県上田市「稲倉の棚田」を応援しませんか?
～米作り体験カカワリ隊を募集!

日本の棚田百選に選ばれた「稲倉の棚田」の支援者を募集します。▶区の担当:国際・都市交流担当係📄稲倉の棚田HP☎上田市農業政策課☎0268-21-0053

📄農作業体験コース

田植えや稲刈りなどを体験できます(水の管理や草刈りなどの日常的な管理は保全委員会が行います)。

コース	年会費	特典(稲倉の棚田産)
エリアオーナー	12万1000円	コシヒカリ玄米90kg
シェアパートナー	4万4000円	コシヒカリ玄米30kg

※なくなり次第終了。
※他のコースもあります。詳しくは、同HPをご覧ください。

📄協力金コース

棚田の保全活動を応援できます(農作業体験はありません)。

金額	主な特典(稲倉の棚田産)
1万1000円	コシヒカリ2合パック×3個、せっけん、オリジナルエコバッグ
5,500円	コシヒカリ2合パック×1個、せっけん
1,100円	オリジナルステッカー



退職前に考えましょう

退職後の健康保険

職場の健康保険に加入していた方が退職して、家族が加入する健康保険などの扶養にならない場合、健康保険の加入方法は、主に次の2つです。月々の保険料が異なるので、退職前に調べた上で、どちらに加入するか考えましょう。

1国民健康保険に加入する

加入手続きが必要です。手続きが遅れた場合でも、保険料は職場の健康保険をやめた日までさかのぼってお支払いいただきます。▶必要書類:①健康保険の資格喪失証明書②届け出人の本人確認書類(マイナンバーカードや運転免許証など)③世帯主と加入する方のマイナンバーが確認できる書類 ※代理人が届け出をする場合は、委任状も必要です。▶受付窓口: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)、区民事務所(練馬・石神井を除く) ※届け出は郵送も可。詳しくは、お問い合わせください。

2職場の健康保険を任意継続する

職場の健康保険に一定期間加入していた場合は、退職後20日以内に健康保険組合などで手続きをすると、その保険を継続できます(最長2年間。退職後2年以内に75歳になる場合はその前日まで)。 ※職場の健康保険でも、国民健康保険組合の場合は、任意継続制度はありません。

区分	保険料(介護分保険料を含む) ※令和7年度現在。	
	計算の仕方	月平均最高限度額
1国民健康保険に加入	前年の所得から算定	9万833円(年109万円/世帯)
2職場の健康保険を任意継続	退職時の標準報酬月額(給与月額)から算定(在職中の約2倍)	・協会けんぽ…3万6800円 ・健康保険組合…健康保険組合により異なる

問合せ

国民健康保険…こくほ資格係☎5984-4554
協会けんぽ…全国健康保険協会東京支部☎6853-6111
健康保険組合…これまで加入していた健康保険組合

世帯と人口 [1月1日現在]	世帯数		総人口		日本人		外国人		年齢別人口		
	400,678		750,559(-329)		720,897(-249)		29,662(-80)		14歳以下	15～64歳	65歳以上
	※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。		(-342)		男		男		83,589(-149)	501,992(-197)	164,978(+17)
					女	387,907	女	女	15,382		

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。

●区HP

自社のHPがない場合は掲載できません。▶料金(月額):①②2万円 ③1万円▶掲載期間:4月1日(水)～来
年3月31日(水) ※月単位での申し込み可。▶形式:GIF形式(アニメーションGIF、透過GIFは不可) ㊦広聴広報課庶務係☎5984-2694

掲載位置	広告サイズ(縦×横<ピクセル>)・容量
①トップページ画面下部	60×120 (10キロバイト以内)
第2階層画面下部	120×180 (100キロバイト以内)
③事業者向け	

●公設掲示板

区内に約890基ある公設掲示板に掲載できます。 ※塩化ビニールシートを使って広告主負担で作成。▶掲載位置:下図参照▶広告サイズ(縦mm×横mm):260×1,131▶料金(1基):年3万円▶刷色:4色カラー▶掲載期間:1年間(更新可)▶募集期間:随時 ※掲載は申し込みから1～2カ月後。㊦地域コミュニティ支援係☎5984-1039



ビジネス講座「事業継承を成功に導いた後継者の大改革」

㊦経営者、創業を考えている方㊦2月26日(木)午後7時～9時㊦ココネリ3階㊦(株)澤井コーヒー本店代表取締役ノ澤井泰佑 ㊦30名(先着順) ¥500円㊟2月18日(水)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。

光が丘福祉専門学校「マッチング支援事業」のオンライン説明会

光が丘福祉専門学校の学生と区内事業所をつなぎ、在学中のアルバイトや卒業後の就職を支援するマッチング支援事業を実施しています。今回、事業の説明会を開催します。㊦区内の介護サービス事業所、障害福祉サービス事業所、病院㊦2月6日(金)午後2時～3時▶区の担当:高齢社会対策課計画係㊦2月4日(水)までに同学校HP㊦同学校☎3939-5022 (火～土曜午前9時～午後5時)

高齢者いきいき健康券を利用できる理容店・美容店を募集

申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。▶募集店舗:総合調髪・カット料金が3,000円以上の区内理容店・美容店▶申込期限:6月30日(火)㊦いきがい係☎5984-4763

物価高騰対策給付金

区独自

住民税非課税世帯等へ 1世帯当たり2万円を支給

対象・申請方法など 申請から支給まで4週間程度かかります

令和7年12月1日現在、練馬区に住民登録をしており、A～Cのいずれかに当てはまる世帯 ※重複して支給はできません。

A 7年度分の住民税均等割が非課税で、6年度の「第2回物価高騰対策給付金(3万円)」を練馬区から受給した世帯 申請不要

対象と思われる世帯には、1月下旬に「支給のお知らせ」を送付します。▶支給時期:2月下旬以降

⚠このような世帯は申請が必要です

- 練馬区からAの給付金を受給していない
- 練馬区からAの給付金を受給したが、同世帯に転入者がいる など

1月下旬から順次「確認書」を送付します。4月30日(消印有効)までに返送してください。

※「支給のお知らせ」や「確認書」が届かない場合は、お問い合わせください。

B 8年1月支給分の児童扶養手当を練馬区から受給した世帯 申請不要

対象と思われる世帯には、1月下旬に「支給のお知らせ」を送付します。▶支給時期:2月下旬以降

C 7年1月以降に収入が減少し、Aと同じ水準になった世帯 要申請

区HPや総合福祉事務所、物価高騰対策給付金相談窓口(区役所西庁舎1階)、生活サポートセンター(同3階)、練馬区社会福祉協議会(豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階)にある案内をご覧ください。



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)

休日急患診療所

※マイナ保険証または資格確認書が必要です。

- 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

お休みします

〈南田中図書館☎5393-2411〉…2月2日(月)～4日(水)【館内整理のため】

〈関町北地区区民館☎3594-2603〉…6月1日(月)～来年10月31日(日)【改修工事のため】

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。㊦2月3日(火)午後1時30分～4時30分㊦区役所アトリウム㊟当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。㊦生活衛生課管理係☎5984-2483

中性脂肪・コレステロールの予防～今からできる、食事と生活

㊦2月17日(火)午後2時～4時㊦石神井保健相談所㊦講義㊦順天堂練

1/31(土)・2/1(日)

ねりまのじどうかん展

～あそぼう!みんなの児童館

テーマ 巨大化計画

～大きくなっちゃった!?小さくなっちゃった!?

区内の児童館・児童室の事業を紹介するほか、作品の展示や工作などの体験コーナーがあります。㊦1月31日(土)・2月1日(日)午前10時～午後6時㊦ココネリ3階㊦石神井児童館☎3996-3800

馬病院看護師ほか㊦30名(先着順) ㊟区HPまたは電話で同所☎3996-0634

高齢者

2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	日程など
はつらつセンター	豊玉 安全 18(水)・25(水)
	関 アプリ 17(火)・24(火)
	大泉 地図 9(月)・16(月)
	光が丘 災害 13(金)・20(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。



2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	豊北光光石石大関	10(水)・24(水) 3(水)・17(水) 5(木) 24(水) 19(木) 24(水) 3(水)・17(水) 2(月)・16(月)	13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00 13:30～15:30 9:00～11:00 13:30～15:30 13:00～15:00 9:00～11:00
	豊北光石大関	4(水) 13(金) 4(水) 27(金) 16(月) 16(月)	9:00～10:00 // 9:00～10:15 9:00～10:00 // 13:00～14:00
	つ	7～28の毎土曜	13:00～16:30
	豊北石大関	6(金) 26(木) 18(水) 24(水) 13(金)	9:00～11:30 14:00～16:00 14:00～15:30 14:00～16:00 14:00～15:30
	豊光石	24(水) 17(水) 9(月)	13:00～15:00 14:30～16:10 14:00～15:30
	豊光	4(水)◎ 25(水)	14:00～16:00 14:40～16:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ㊦依存症などでお困りの方や家族	豊石	12(木) 26(木)	14:00～16:00 9:00～10:30
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		

つ練馬つじ歯科診療所☎3993-9956
関関保健相談所☎3929-5381
大大泉保健相談所☎3921-0217
石石神井保健相談所☎3996-0634
光光が丘保健相談所☎3997-7722
北北保健康相談所☎3931-1347
豊豊玉保健相談所☎3992-1188

※◆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。

▶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

スポーツ


区民スポーツ大会
軟式学童野球

回4月5日～5月10日の土・日曜、祝日
場練馬総合運動場公園など
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の上、2月27日(金)までに練馬区スポーツ協会へ ※申し込みは1団体1チームです。
内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

講座・催し

文化財を火災から守ろう！
1/26は文化財防火デー

文化財防火デーに合わせて行われる消防署の消防演習を見学できます。
回1月26日(月)午前10時～10時30分
場道場寺(石神井台1-16-7) 申当日会場へ
内伝統文化係 ☎5984-2442



過去の様子

障がい者の学校卒業後の学びの場!みて、知って、体験しよう!

回2月7日(土) ④午前10時～正午 ⑥午後1時30分～4時
場区役所アトリウム地下多目的会議室
内④障害者地域生活支援センターなどの活動紹介 ⑥工作・音楽などのワークショップ
定④80名 ⑥150名(先着順) ▶区の情報あらかると

担当:事業計画係 申当日会場へ
NPO法人障がい児・者の学びを保障する会MoreTimeねりま ☎5933-9155 FAX 5933-9255

区民環境行動講演会「夏も冬も、断熱で快適に過ごそう！」

回2月21日(土)午後2時～4時
場区役所アトリウム地下多目的会議室
講東北芸術工科大学教授／竹内昌義
定100名(先着順) 申区HPまたはハガキ、ファクスで
①講演会名②氏名(ふりがな)③電話番号を、〒176-8501区役所内環境企画係 ☎5984-1374 FAX 5984-1227

ひきこもりUX女子会 forYouth

ひきこもりなどの状態にある女性の交流会です。
内ひきこもりなどの状態にある18～29歳の女性(高校生を除く)
回2月19日(木)午後2時～4時
場区男女共同参画センターエー
定3996-9007 FAX 3996-9010
講(一社)ひきこもりUX会議スタッフ
定40名(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、手話通訳を希望する方は、2月5日(木)までに併せて申し込んでください。

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) 申電話またはファクスで
①講座名(参加希望日も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加理由(20字程度)を、権利擁護センターほっとサポートねりま ☎5912-4022 FAX 3994-1224

場所	日程
練馬高野台駅前地域集会所	2/10(火)
東大泉中央地域集会所	2/20(金)
関区民センター	3/11(水)
上石神井南地域集会所	3/17(火)

※時間はいずれも10:00～11:30。

ジュニアリーダー養成講習会に参加しませんか

問合せ 青少年係 ☎5984-4691

野外活動などを通してグループ活動の楽しさやルール、レクリエーションの知識や技術などを学びます。
対④区内在住の新小学5・6年生 ⑥区内在住の新中学1～3年生
回4～12月の日曜(9日程度) 料⑦7,500円 ⑩1万円 申区HPや区立小中学校で配布する募集案内をご覧くださいの上、2月5日(必着)までに青少年係へ

1/27(火)～30(金)
青年リーダーパネル展

ジュニアリーダー養成講習会で小中学生を指導する青年リーダーの活動を紹介します。
回1月27日(火)～30日(金)午前8時30分～午後8時(27日は正午から。30日は正午まで)
場区役所アトリウム



過去の様子

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

- ◆レッツエンジョイスイミング～新学期までに泳げるようになろう！
内小学生 回2月5日～3月26日の毎木曜午後4時～5時【8日制】
場平和台体育館 定10名(先着順) 料9,500円
内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性別⑥電話番号を、2月3日(火)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 [Eメール sakuradai.staff3@gmail.com](mailto:sakuradai.staff3@gmail.com)
◆区民健康講座「緩和ケアについて」
回2月21日(土)午後2時～3時
場光が丘区民センター3階
講練馬光が丘病院緩和ケア内科医長／東有佳里
定150名(先着順) 内電話で同病院 ☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)
◆水中運動指導士養成講習会
内18歳以上の方 回3月1日(日)・15日(日)・20日(祝)午前10時～午後5時15分【3日制】
場愛和幼稚園 講アクアサイズ協会認定上級指導士／高野恒久
定20名(先着順) 料3,000円 ※登録料実費。
申SSC大泉HPにある申込書を、2月25日(木)までにSSC大泉 ☎3921-1300
◆城西五区スノーフェスティバル
回3月15日(日)午前9時から
場菅平高原スノーリゾート(長野県上田市) ※現地集合・解散。
内④大回転競技大会⑥仮装イベント滑走大会
定100名(先着順) 料4,500円(⑥のみ。18歳以下の方2,000円) 回3月3日(火)までに練馬区

- スキー協会HP 内同協会 ☎090-8032-4172
◆ジュニア春スキー教室
内小学2年～高校生 回3月28日(土)～30日(月)の2泊3日
場湯の丸スキー場(長野県東御市) 定70名(先着順) 料4万2000円(小学生4万1000円)
回2月27日(金)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)

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。
内育成支援係 ☎5984-1292

- ねりま遊遊スクール
◆かんたんに作れる「おねがい風(たこ)」を作ろう！
内小学生 回1月25日(日)午前10時～正午
場サンライフ練馬 定20名(先着順) 料50円
内電話で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) [WEBあり](#)
◆子どもといっしょにフィットセラピー～ハーブ香るてごね石鹸(せっけん)づくり
内1～3歳児と保護者 回2月5日(休)午前10時～正午
場光が丘区民センター6階 定10組(先着順) 料1組500円
申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](#)
◆お筆(こと)をさわってみよう
内小中学生と保護者 回2月28日(土)午後1時～3時
場高野台地域集会所 定8組

- (先着順) 料1人500円 申電話で柿原邦楽の会・井上 ☎090-8304-3862 [WEBあり](#)
◆スポーツなど 内当日会場へ
●中村南スポーツ交流センター
内小学生と保護者 回2月13日(金)午後4時～6時
場フラッグフットボール 定30名(先着順)
●総合体育館
内5歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。
回2月28日(土)午前9時～正午
内トランポリン、ボクシングミット打ちなど 定20名(先着順) 料50円
◆2月の水泳ワンポイントレッスン
内4歳児～中学生 ※小学3年生以下

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。
●(要予約)がないものは、予約不要です。
■英語教室 STEP by STEP 中級者対象 月3回火曜午前9時30分～11時30分 男女共同参画センターエー
る イギリス人男性講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は無料体験可 ケンボウ ☎090-9360-8897 [Eメール kemboyukio@gmail.com](mailto:kemboyukio@gmail.com)
■クロッキー・デッサン 究美会 毎土曜または日曜午後1時～4時 春日町地域集会所など 年会費6,000円 モデル代1回1,000円 末岡 ☎3923-6752
■認知症予防・健康維持の日帰り旅行 こぶしの会 60歳以上の方対象 第1・3火曜午前10時～正午 はつらつセンター光が丘 交通費など実費 南 ☎090-2306-2118
■公開講座「パーキンソン病の基礎と臨床・介護保険の利用法」 2月7日午後1時30分～4時 光が丘区民センター2階 講師 佐藤神経内科診療所院長／佐藤健一ほか 参加費無料 練馬パーキンソン病友の会・木村 ☎090-6014-9083

- のお子さんは水着を着用した保護者同伴。
回④2月21日(土)⑥28日(土)午前9時～11時
場④三原台温水プール、平和台体育館⑥上石神井体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター
内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。
料プール利用料(保護者のみ) 内水着、水泳帽 内当日会場へ
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、2月3日(必着)までに申込先へ ※1区画700円以下の出店料が掛かります。 ※車での来場・搬入はご遠慮ください。

- ◆こぶし公園(富士見台3-53-1) 回2月8日(日)午前10時～正午(雨天中止) 内〒177-0034富士見台3-62-13-203リサイクルおてだまや ☎090-6496-5366(先着20店)
朝・夕・青空市
◆光が丘IMA南館前 回1月25日(日)午前10時～午後3時 内富永 ☎090-4374-3888
献血にご協力を
◆練馬駅北口バスロータリー 回1月24日(土)午前10時～正午・午後1時30分～4時 内東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

広告

庭木剪定

剪定は1本 3,300円! 高さ3m未満・ゴミ処分別途

剪定・伐採・消毒・雑草対策

植栽・庭木・お花

株式会社 大和グリーン
練馬支店 練馬区練馬1丁目20-8
受付時間 9時～18時(無休)

お見積無料!お気軽にお問い合わせください
0120-187-394

※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。

楽しく学んで環境に優しく!

リサイクルセンターで

新しい発見を!

リサイクルセンターでは、3R(リデュース・リユース・リサイクル)を普及し、自然やものを大切にする「持続可能な未来」の実現に向けて活動しています。身近なエコを体験しに、ぜひ訪れてみてください。

各リサイクルセンター

リサイクルセンターHP▶



さまざまなことに取り組んでいます!

資源回収

乾電池や充電式電池のほか、古着・古布や使用済み食用油、小型家電など、さまざまな資源を回収しています。



講座・イベントの開催

3Rの推進のほか、家庭で取り組める省エネの方法や生物の多様性を学べる講座・イベントを開催しています。



粗大ごみ再使用家具などの販売

回収した粗大ごみから、再使用可能な家具などを低価格で販売しています。また、食器などの小物の引き取り・販売も行っています。



リサイクルセンターに行ってみよう!

豊玉リサイクルセンター (豊玉上2-22-15)

問同所 ☎5999-3196

緑化に力を入れており、四季折々のさまざまなみどりや花を楽しめる!



今はツバキが見頃!

講師に専門家を呼び、幅広いテーマの講座を開催!



関町リサイクルセンター (関町北1-7-14)

問同所 ☎3594-5351

再使用可能な食器などの小物の種類が豊富!



長年続く講座から新しい講座まで、年間150本開催!



リユース品で作ったレーシングカー!

大泉リサイクルセンター (大泉学園町1-34-10)

問同所 ☎3978-4030

周辺にみどりが多く、練馬大根を使用した切り干し大根作りなど地産地消がテーマの講座を開催!



床を踏む振動がエネルギーに変わる足踏み発電を体験できる!



踏むと床のLED照明が光る!

春日町リサイクルセンター (春日町2-14-16)

問同所 ☎3926-2501

工作やエコクッキングなど子ども向けの講座が充実!



毎年2月に工作などで省エネを楽しく学べるイベントを開催!



今年は2/8日に開催予定! 当日会場へお越しください!

リサイクルセンターのボランティア募集中!

環境やリサイクルに関する講座の企画・運営やリサイクルセンターの運営補助を行います。 ※交通費程度の謝礼あり。

場リサイクルセンター▶募集人数:各10名程度(選考) 申リサイクルセンターHPや同センターにある応募用紙を、各リサイクルセンターへ

環境について学べる講座を開催!

2/14(土) 地球温暖化の現況と 私たちにできる省エネの知恵

対15歳以上の方(中学生を除く) 日2月14日(土)午前10時~11時 場豊玉リサイクルセンター 定30名(抽選) 申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、2月3日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター ☎5999-3196

3/15(日) 鯨骨・ヨコヅナ・深海洞窟 ~深海生物研究の最前線

日3月15日(日)午後2時~4時 場生涯学習センター 講東京海洋大学大学院客員教授/藤原義弘 定200名(先着順) 申リサイクルセンターHPまたは往復ハガキで①講座名②参加者全員(4名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、2月28日(消印有効)までに〒178-0061大泉学園町1-34-10 大泉リサイクルセンター ☎3978-4030 FAX 3978-4209 ※手話通訳を希望する方はその旨も、2月15日(日)までにお知らせください。 ※オンラインでも配信します(先着200名)。詳しくは、同HPをご覧ください。

世界最大級の深海魚!

ヨコヅナイワシ ©JAMSTEC





練馬区立美術館
NERIMA ART MUSEUM



練馬区立 石神井公園
ふるさと文化館

初

コラボ企画

観覧無料

もっと 浮世絵で行こ!

幕末明治の暮らし、娯楽、事件…

場所

石神井公園ふるさと文化館

練馬区立美術館と石神井公園ふるさと文化館では、描かれた時代が異なるさまざまな浮世絵を収蔵しています。本展では、幕末から明治の人々の暮らしなどが描かれた浮世絵を約70点展示します。**問**展示に関すること…同美術館☎3577-1821、**場所**に関すること…同文化館☎3996-4060



深斎英泉「江戸町一丁目 和泉屋内泉寿 しかのかのこ」 文政前期(1820年) ごろ 大判錦絵



小林清親「アラビアンナイト 宮殿」 大正元年～4年(1912～1915年) 水彩、紙



小林清親「高輪牛町 瀧月景」 明治12年(1879年) 大判錦絵



歌川国芳
「としよりのよふな若い人だ」(部分)
弘化4年(1847年) ごろ 大判錦絵

会期中の催し

催し名など	日時	定員(抽選)
1 講演会「浮世絵にみる歌舞伎役者～プロマイドとしての魅力」 講 神奈川大学国際日本学部准教授／藤澤茜	2/22(日) 14:00～15:30	60名
2 木版刷りでうちわを作ろう 対 小学生以上 講 (例)高橋工房／高橋由貴子 ¥ 1,500円	3/1(日) 14:00～16:00	20名
3 学芸員によるギャラリートーク	2/8(日)・25(水) 14:00～14:30	—

申 1 2同美術館HPまたは往復ハガキで**①**催し名(**1 2**の別)**②**代表者の住所・電話番号**③**参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)・年齢(学生は学年も)を、**1**2月6日**2**13日(必着)までに〒176-0021 貫井1-36-16 練馬区立美術館へ**3**当日会場へ



東京2025デフリンピックでメダルを獲得した4選手に

区民栄誉賞を授与

区では、スポーツや芸術、学術などで、特に顕著な業績を挙げ、広く区民に敬愛され、社会に希望と活力を与え、区の名を高めた方を顕彰しています。昨年11月に開催された東京2025デフリンピックでメダルを獲得した区ゆかりの4選手に、区民栄誉賞を授与しました。**問**総務係☎5984-2600 **FAX** 3993-1195



▲区HP



山田真樹選手
陸上男子400m **金メダル**
陸上男子4x400mリレー **金メダル**
陸上男子200m **銀メダル**



森こころ選手
空手女子 形 団体戦 **金メダル**



山田瑞恵選手
卓球女子団体戦 **銀メダル**
卓球女子ダブルス **銅メダル**



原口凌輔選手
サッカー男子 **銀メダル**



▲昨年12月22日に区役所にお越しいただきました