

これまで474名
の方が卒業！

地域で活動はじめませんか

つながるカレッジねりま

問合せ カレッジ担当係 ☎5984-1613 FAX 3557-1351



みどり
(コミュニティ・ガーデナーコース入門編)



農



防災

4月からの
受講生
募集！

ココが魅力！

- 地域活動の知識を深められる
- 地域に関わるさまざまな分野を学習できる
- 活動に役立つ実践的な知識やスキルが身に付く
- 卒業生との交流もあり、地域活動のための人脈ができる



みどり
(ねりまの森維持管理コース)



福祉

詳しくは2面へ

つながるカレッジ ねりまで学ぼう！



問合せ 協働推進課カレッジ担当係 ☎5984-1613

卒業生のおすすめポイント！

みどり分野(コミュニティ・ガーデナーコース) 令和6年度卒業生

花壇管理団体「ねりまコロポックルの会」を
立ち上げ、早宮地域で活動中！ 小海昇さん

花や土の知識だけでなく、地域とのつながりや
コミュニケーションの重要性を学べたことが大き
な収穫でした。実際に植栽や土作りを体験できた
のも魅力の一つです。自分の興味や得意分野が地
域のために役立つことで、自分自身の楽しみや満
足感にもつながると実感しました。

福祉

障害者や高齢者、子どもなどの地域福祉
に関する知識と技術を、大学教授などによ
る講義やグループワークを通じて学びます。

期 間 5月～来年2月
(主に水曜(30日制))

募集人数 25名(選考)

費 用 1万5000円

申込期限 3月6日(金)

問 合 せ ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296

受講後の活動例 街かどケアカフェの運営
福祉ボランティア団体への加入など

防災

「自助」「共助」の重要性や避難拠点・防災
会の活動など、災害時に必要な知識と技術
を学びます。

期 間 5月～12月
(月1回土曜(8日制))

募集人数 20名(選考)

費 用 無料

申込期限 3月6日(金)

問 合 せ 防災学習センター ☎5997-6471

受講後の活動例 避難拠点運営連絡会や防災会
練馬区災害ボランティアへの加入など

みどり (コミュニティ・ガーデナーコース入門編)

植物の基礎知識や花壇デザインなど、公
園や駅前の花壇の管理に必要な知識と技術
を学びます。

期 間 7月～来年3月
(主に第1木曜(9日制))

募集人数 25名(選考)

費 用 3,000円

申込期限 2月27日(金)

問 合 せ 協働係 ☎5984-2418

受講後の活動例 花壇管理団体への加入や新規立ち上げなど

みどり (ねりまの森維持管理コース)
①樹木管理 ②草地管理専攻

草刈りや剪定など、憩いの森の管理に
必要な知識と技術を学びます。

期 間 4月～来年2月
(主に第3土曜(6日制))

募集人数 各15名(選考)

費 用 2,000円
※①②両方受講する場合は3,000円。

申込期限 2月27日(金)

問 合 せ 協働係 ☎5984-2418

受講後の活動例 憩いの森の自主管理団体への加入など

福祉・ **防災**分野の説明会を開催

☎電話またはファクス、電子メールで①説明会(Ⓐ～Ⓒの別も)②氏名③電話番号を、開催日
の前日までにカレッジ担当係 ☎5984-1613 FAX 3557-1351 Eメール kyodosuishin04@city.
nerima.tokyo.jp ※手話通訳や要約筆記などを希望する方は、開催日の8日前までにお知ら
せください。 ※みどり分野の説明会はありません。

※他にも「農」分野があります(8年度の募集は終了)。

日時	場所
Ⓐ2/13(金)14:00～15:00	ココネリ3階
Ⓑ2/19(木)14:00～15:00	光が丘区民センター5階
Ⓒ2/24(火)10:00～11:00	石神井公園区民交流センター

申し込み方法など詳しくはコチラ

パンフレット

▶配布場所:図書館(小竹を除く)、地区区民館
(西大泉を除く)、区民協働交流センター、協働
推進課(区役所本庁舎9階)など ※区HPでも
ご覧になれます。

ポータルサイト

地域で活動する団体の検索など
もできます。

ココネリ3階！ 受講中も卒業後も安心！

区民協働交流センター
「つながる窓口」でサポート！

主な支援内容

● 受講生と地域活動団体とのマッチング
● 地域活動に関する相談・広報支援・情報提供
● 団体の立ち上げを支援する専門相談
● ボランティアなどニーズに応じた窓口を案内

地域活動につながるイベントが他にも！

地域活動スキルアップ講座「NPO法人立ち上げ講座」

日①2月27日(金)②3月6日(金)午前10時～午後0時30分 場ココネリ3階 講NPO法人としまNPO推進協議会代表理事／柳田好史 定各30名(先着順) 申①2
月24日(火)②3月2日(月)までにつながるカレッジねりまポータルサイトまたは電話でカレッジ担当係 ☎5984-1613

4月からの保育園利用のお知らせ

2/13金 1次受付に申し込まれた方全員に結果通知を発送

内定に至らなかった方は、申し込み不要で2次利用調整の対象となります。なお、入園希望園を変更する方は、2月20日(必着)までに変更届の提出が必要です。詳しくは、同封のお知らせをご覧ください。

問合せ 保育課入園相談係 ☎5984-5848



2次受付は 2/20(必着) まで

4月からの利用を希望する方は、区HPや保育課などにある申込書に就労証明書などの必要書類を添えて、2月20日(必着)までに申込先へ提出してください。

オンライン申請は2/20金17:15まで!



申込書の
配布場所・
申込先

保育課入園相談係(区役所本庁舎10階) ☎5984-5848

総合福祉事務所

・光が丘(光が丘区民センター2階) ☎5997-7714

・石神井(石神井庁舎3階) ☎5393-2802

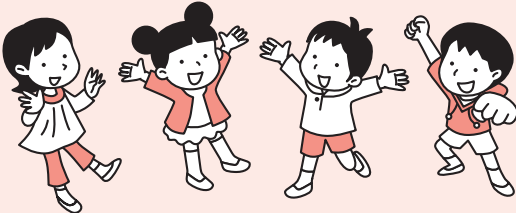
・大泉(大泉学園ゆめりあ1<4階>) ☎5905-5263

※総合福祉事務所では、入園に関する相談や書類の確認は行っていません。

4月からの入園が 内定に至らなかった方へ ～待機児童対策を実施

4月からの入園が内定に至らなかった方を対象に、1歳児1年保育や2歳児1年保育を実施する予定です。実施する学齢により申し込み方法などが異なります。詳しくは、2月13日(金)から区HPなどでお知らせします。

問 保育支援係 ☎5984-1491



区民交通傷害保険の 加入者を募集

交通事故でけがをした場合に、治療期間に応じて保険金が支払われる制度です。自転車利用者に加入が義務付けられている自転車賠償責任保険などに対応したコースもあります。詳しくは、区HPをご覧ください。か、お問い合わせください。☎ 保険開始時点で区内在住・在勤(在学)の方 ▶ **保険期間**: 4月1日(火)～来年3月31日(水)(中途加入の場合は申込月の翌月1日～来年3月31日(水)) ▶ **引受保険会社**: 損害保険ジャパン(株)(承認番号SJ25-12928<令和8年1月26日作成>) ▶ **申込書** 3月31日(火)までに専用サイトまたは申込書に保険料を添えて、申込先へ ※中途加入は、専用サイトからの申し込みのみ。 ▶ **申込書の配布場所・申込先**: 区内金融機関・郵便局 ☎ 損害保険ジャパン(株) 公務文教営業部 ☎3349-9666、安全対策係 ☎5984-1309



コース (※1)	保険料 (※2)	最高保険金額	
		交通傷害	自転車賠償(※3)
XJ	1,500円	35万円	1億円
AJ	2,200円	150万円	
BJ	3,000円	350万円	
CJ	4,300円	600万円	
A	1,200円	150万円	—
B	2,000円	350万円	
C	3,300円	600万円	

※1 全てのコースに被害事故補償(最高保険金額600万円)が付きます。

※2 中途加入の場合、保険開始日により保険料が異なります。

※3 自転車運転中に他人にけがを負わせたり、他人の財物を壊したりしたときの損害を補償します。

2月から

区役所北庁舎へ 一部の組織が移転します

練馬区役所北庁舎に下表の組織が移転します。詳しくは、区HPをご覧ください。☎ 総務係 ☎5984-2600



移転する組織

階数	組織名(現在の場所)	移転日
8階	施設管理担当部(本庁舎17階)	2/24(火)
7階		
6階	練馬区文化振興協会(本庁舎19階)	3/2(月)
5階	練馬区シルバー人材センター(豊玉北5-29-8 練馬センタービル5階)	
4階	総務部人権・男女共同参画課、国際・都市交流課(東庁舎5階) 子ども家庭部青少年課(本庁舎11階)	3/9(月)
3階	都市農業担当部都市農業課、練馬区農業委員会(本庁舎9階)	3/16(月)
2階	産業経済部経済課、商工観光課(本庁舎9階)	
1階	区民情報ひろば(西庁舎10階)	

※電話番号の変更はありません。

お知らせ

区民農園の利用者を追加募集

図区内在住の方(世帯単位)または過半数が区内在住の方で構成された団体▶**利用期間**:4月～令和10年1月(1年10カ月間)▶**1区画の面積・使用料(月額)**:約15㎡・400円**日**区HPまたはハガキで**①農園名(A～E)**の別も**②**代表者の住所・氏名(ふりがな)・生年月日・電話番号**③**利用者全員の住所・氏名(ふりがな)・生年月日**④**世帯の場合は世帯主の氏名(ふりがな)・生年月日**⑤**団体の場合は団体名を、2月18日(消印有効)までに〒176-8501区役所内都市農業係☎5984-1398 ※申し込み多数の場合は抽選。結果は3月6日(金)までに通知します。 ※昨年11月に申し込んだ方が今回申し込むと、前回の当選・補欠の権利がなくなります。

区民農園名(所在地)	区画数
A 西大泉二丁目 (西大泉2-8)	62
B 南大泉三丁目 (南大泉3-30)	2
C 大泉学園町四丁目 (大泉学園町4-26)	14
D 南大泉やまぶし (南大泉5-8、西大泉1-11)	5
E 上石神井三丁目 (上石神井3-2)	6

※日照条件などがよくない区画あり。

二十歳のつどい
お祝い品の引き換えはお早めに

二十歳のつどいで配布したお祝い品引換券「ねり丸からの成人20きっぷ」の有効期限は2月15日(日)です。対象店舗で合計1,000円以内の商品と引き換えることができます。詳しくは、区HPをご覧ください。**〈会場に来場できなかった方へ引換券を配布します〉****図**平成17年4月2日～18年4月1日に生まれた区内在住の方▶**配布場所**:青少年課(区役所本庁舎11階)**日**青少年課育成支援係☎5984-1292

税

固定資産税・都市計画税
第4期分の納期限は3/2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。**日**練馬都税事務所☎3993-2261

国民年金

年金受給者が亡くなった
ときは早めに届け出を

国民年金を受給している方が亡くなったときは、未支給の年金を受け取れる場合があります。提出先や必要な書類は、受給していた年金の種類によって異なります。詳しくは、お問い合わせください。**日**練馬年金事務所☎3904-5491 ※障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金は、国民年金係☎5984-4561も可。

働く

環境まちづくり公社契約社員
①車両誘導・家具の簡易修繕
②不燃ごみ仕分けなど

日作業所や屋外で作業できる体力のある方 ※①は3月31日(火)現在60歳以上の方。**日**4月～来年3月▶**勤務日時**:週5日①午前8時25分～午後4時25分②午前7時40分～午後4時25分 ※①②とも土曜、祝休日勤務あり。**場**資源循環センター▶**採用予定数**:各若干名(書類選考・面接)▶**報酬(時給)**:①1,340円②1,550円 ※交通費支給。 ※社会保険あり。**日**資源循環センターHPや同センターにある募集要項をご覧くださいの上、同センター☎3995-6711

介護・福祉のお仕事フェアin
ねりま「はじめてセミナー&
相談・面接会」

区内の介護・障害福祉サービス事業所で働く方が、仕事の魅力や体験談などを紹介します。また、就職相談や面接を行います。**日**2月15日(日) **日**①午後1時30分～4時30分(セミナー、相談・面接会) **日**②午後2時30分～4時

30分(相談・面接会)**場**ココネリ3階**定**各70名(先着順)**日**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。 ※参加法人など詳しくは、同HPをご覧ください。

ハローワーク池袋就職面接会

参加企業など詳しくは、区HPをご覧ください。**日**2月20日(金)午後1時～5時**場**ココネリ3階**日**履歴書(写真貼付)、職務経歴書、紹介状※いずれも面接を希望する企業数分。▶**区の担当**:産業振興調整係**日**電話でハローワーク池袋職業相談第1部門☎5911-8609(部門コード41#)

自衛官など

日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
予備自衛官補	18歳以上 52歳未満の方 (保有する技能に 応じて55歳未満)	3/30(月)

ボランティア

心身障害者青年学級の協力者

障害のある方のレクリエーション

や創作活動などのサポートを行います。 ※謝礼あり。**日**18歳以上の方**日**来年3月まで▶**活動日時**:月1回日曜午前9時30分～午後3時の間の2時間30分～4時間**場**春日町青少年館など**日**2月14日(土)までに区HP**日**春日町青少年館☎3998-5341

住まい・まちづくり

都営住宅の入居者を募集
(都公募分・地元割当分)

申し込み資格など詳しくは、申込書と一緒に配布する募集案内をご覧ください。 ※都公募分と地元割当分は、それぞれの申し込み資格を満たせば、両方に申し込みめます。 ※地元割当分は、65歳以上の単身者向け4戸。▶**申込書・募集案内の配布期間**:2月2日(月)～10日(火)▶**配布場所**:区民事務所(練馬を除く)、図書館(小竹・南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(同13階) **日**都公募分…東京都住宅供給公社☎3498-8894、**地元割当分**…住宅課住宅係☎5984-1619

みのわの森緑地・上石神井の
森緑地の都市計画案がご覧に
なれます

意見のある方は意見書を提出でき

2/5(木)～3/13(金) 第一回区議会定例会

2月5日(木)	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
2月6日(金)・9日(月)・10日(火)	本会議(一般質問)
2月12日(木)	常任委員会
2月13日(金)	特別委員会
2月16日(月)	常任委員会
2月17日(火)～27日(金)	予算特別委員会
3月2日(月)	議会運営委員会、予算特別委員会
3月3日(火)	本会議(追加上程)、予算特別委員会、常任委員会
3月4日(水)～6日(金)	予算特別委員会
3月10日(火)	常任委員会、特別委員会
3月11日(水)	予算特別委員会
3月13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
-----	-------------------------------

まちづくり活動助成事業

アイデアあふれる
まちづくりの活動に助成します!



住み続けたいと思えるようなまちの実現に向けて取り組む、区民主体の活動に対して、費用の一部を助成します。みどりのまちづくりセンターHPや同センターにある募集要項をご覧くださいの上、事前相談(予約制。オンライン相談も可)を受けてから応募してください。



〈助成事例〉



けやきのある庭で
親しまれてきた風景を守りながら、身近なみどりに親しむ活動



川などの水辺で
子どもたちが主体的に活動する環境教育活動

●対象となる活動など

部門名	対象	主な活動内容	助成上限額	審査方法	応募期間
たまご部門	3名以上の団体	まちづくり活動を始めるための学習・調査、アイデアの試行など	10万円	書類審査	4/8(水)～10/14(水) ※事前相談は2/16(月)～9/14(月)。
はばたき部門		身近な生活空間や都市環境の保全・改善・創造につながるまちづくり活動	30万円	公開審査	3/10(火)～4/15(水) ※事前相談は2/16(月)～4/6(月)。

〈事業説明会〉

日2月28日(土)午後2時～2時35分 ※終了後、午後4時までたまご部門助成団体の研修を見学できます。**場**みどりのまちづくりセンター**定**15名程度(先着順)**日**同センターHPまたは電話で同センター ※オンラインでも配信します(事業説明会のみ)。詳しくは、同HPをご覧ください。

問合せ	みどりのまちづくりセンター(豊玉北5-29-8 練馬センタービル3階)☎ FAX 3993-5451 (平日午前9時～午後5時)
-----	--

ます。▶縦覧・意見書提出の期間:2月2日(月)～16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。 問 みどり推進課計画係 ☎5984-1659

お休みします

〈大泉学園町体育館☎5905-1161〉…2月9日(月)・10日(火)【器具点検などのため】 ※温水プールは11日(水)・12日(木)も利用できません。
〈男女共同参画センターえーる☎3996-9005〉…2月11日(水)【電気設備点検のため】
〈平和台図書館☎3931-9581〉…2月16日(月)～20日(金)【館内整理のため】

健康・衛生

医療講座「健康寿命延伸の道筋～筋肉革命95」

回 2月14日(土)午後2時～4時 問ねりま健育会病院院長／酒向正春▶申込期限:2月8日(日)

場所など	定員(抽選)	申込
大泉図書館 ☎3921-0991	30名	
貫井図書館で視聴 ☎3577-1831	30名	図書館HPまたは電話で各図書館へ
南田中図書館で視聴 ☎5393-2411	30名	
Zoomで視聴 問大泉図書館 ☎3921-0991	100名	図書館HP

介護相談・交流カフェ ～介護体験を語ろう・聞こう みんなの体験から介護を学びましょう

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。 回 2月26日(木)午後2時～4時 場 貫井地域集会所 回 30名(先着順) 問 電話で中村橋地域包括支援センター ☎3577-8815

ネズミ対策講習会

回 3月3日(火)午後2時30分～4時 場 ココネリ3階 問 東京都ベストコントロール協会会長／清水一郎 回 100名(先着順) 問 電話または電子メールで①講習会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤電子メールアドレスを、2月24日(火)までに環境衛生監視担当係 ☎5984-2485 問メールseikatueisei04@city.nerima.tokyo.jp

高齢者

ひと汗かいて、ひとつ風呂！ ～2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。 問 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) 問 当日会場へ 問 介護予防係 ☎5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
貫井浴場(貫井2-20-16)	毎水曜 14:00～15:00 【2/11を除く】	各15名
ゆ～ポップ(北町6-4-13)	毎木曜 14:00～15:00 【2/5を除く】	各10名
江古田湯(旭丘1-17-3)	毎金曜 13:15～14:15	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。 回 2月13日(金)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) 問 当日会場へ 問 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的の方は一部の測定ができません。 問 区内在住の65歳以上の方 回 各60名(先着順)▶区を担当:介護予防係 問 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
上石神井南地域集会所	2/17(火)
早宮地区区民館	2/18(水)
東大泉地区区民館	2/25(水)
光が丘区民センター3階	2/26(木)

※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。 問 区内在住の60歳以上の方 回 2月19日(木)午後2時30分～3時30分 場 はつらつセンター豊玉 問 電話で同所 ☎5912-6401
〈下表の会場で同時視聴できます〉 問 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
街かどケアカフェ	大泉北 ☎3925-7105
	かしわ ☎5848-6177
	さくら ☎5946-2311
	つつじ ☎3577-8815
	はるのひ ☎5399-5347
	こぶし ☎5372-6300
	けやき ☎3923-5556
	いちよう ☎6913-1515
	あじさい ☎5387-2751

子ども・教育①

国立・都立・私立小中学校への入学には届け出を

お子さんが区立以外の小中学校へ入学する場合は、届け出が必要です。▶届け出方法:オンライン…区HP 郵送…区HPにある書類に入学許可書または入学承諾書の原本を同封して、学務課学事係へ 窓口…入学許可書または入学承諾書の原本を、区民事務所または学務課学事係(区役所本庁舎12階)へ 問 学務課学事係 ☎5984-5659

令和8年度ひとり親家庭向け学習クーポン事業のお知らせを発送します

学習塾などに利用できるクーポン方式による助成事業です。受け取るためには申請が必要です。詳しくは、2月上旬に発送するお知らせをご覧ください。 問 区内在住の新中学1・2年生または新高校1・2年生のお子さんのいる家庭で、児童扶養手当を受給しているひとり親家庭(生活保護受給世帯を除く)など▶区を担当:ひとり親家庭支援係 問 学習クーポン運営事務局 ☎050-1871-1896(平日午前9時～午後5時)

「社会を明るくする運動」ポスター・チラシの原画を募集

問 小中学生 問 八つ切り(38cm×27cm)の画用紙に描いた作品の裏右下に①氏名(ふりがな)②学校名・学年③電話番号を記入の上、区立小中学校の方…学校へ 区立小中学校以外の方…2月20日(必着)までに持参または郵送で〒176-8501 区役所内青少年課青少年係(本庁舎11階) ☎5984-4691



▲令和7年度「社会を明るくする運動」ポスター

2月の休日医療関係機関

必ず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。 問 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) 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。

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
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。
- 東京消防庁救急病院案内
練馬消防署 ☎3994-0119
光が丘消防署 ☎5997-0119
石神井消防署 ☎3995-0119



●休日施術当番接骨院

▶施術時間:午前9時～午後5時

1日(日)	小間沢接骨院(早宮4-25-3)	☎5999-1550
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	関町整骨院(関町北2-4-4)	☎3920-3997
8日(日)	豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4)	☎6914-5320
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
11日(祝)	桶谷整骨院(桜台4-1-6)	☎3948-7665
	さくらい接骨院(富士見台4-13-2)	☎3999-9334
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
15日(日)	町田接骨院(桜台3-14-14)	☎3991-2475
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
22日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	ゆう整骨院(旭町1-15-30)	☎6904-1602
	花道接骨院(石神井台8-22-1)	☎3922-2634
23日(祝)	樽本接骨院(豊玉中4-13-21)	☎3948-8586
	たがら接骨院(田柄2-27-16)	☎3939-3659
	関口接骨院(東大泉7-29-22)	☎3921-4970

税の申告は期限内に

令和8年度分の住民税の申告と7年分の所得税(復興特別所得税含む)の確定申告を受け付けます。

申告は**3/16(月)**まで

住民税の申告

申告は区役所へ

ネット・郵送が
オススメ!

住民税の申告が必要な方

8年1月1日現在練馬区に住んでいて、7年中に所得があった方 ※区外に住んでいて、区内に事務所などがある場合も対象です。



▲区HPで申告判定ができます

〈次のいずれかに当てはまる方は申告不要です〉

- ・税務署に所得税の確定申告をする
- ・7年中の所得が給与所得のみで、勤務先から区に給与支払報告書が提出されている(下の「知っておきたい税のはなし」[2](#)参照)
- ・7年中の所得が公的年金等に係る雑所得のみで、年金支払先から区に公的年金等支払報告書が提出されている(下の「知っておきたい税のはなし」[2](#)参照)

所得がなかった方へ

保険料の正しい算定のために期限内の申告をお願いします

国民健康保険・後期高齢者医療制度・介護保険の保険料などは、住民税の申告内容に基づき算定します。7年中に所得がなかった方でも、各保険に加入している場合は申告をしてください。保険料の軽減などには世帯全員分の申告が必要です。

申告書の配布と発送

申告書は、区HPに掲載するほか、区民事務所(練馬を除く)と税務課(区役所本庁舎4階)で配布しています。昨年、住民税の申告をした方などには、2月2日(月)に申告書を発送します。



問合せ 税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537

住民税の申告はネットまたは郵送が便利です ⚠️窓口は混雑します

8年度から、マイナンバーカードを使用してスマホやパソコンで申告できます。詳しくは、eLTAX HPをご覧ください。



郵送または窓口で申告する場合は、次の書類を税務課に提出してください。

〈提出書類〉

- ①住民税の申告書
 - ②所得や経費の明細が分かるもの(給与所得の場合は源泉徴収票)
 - ③控除額が分かるもの(医療費控除の明細書(下の「知っておきたい税のはなし」[3](#)参照)、生命保険料・地震保険料の証明書の原本、社会保険料の支払金額が分かるもの、障害者手帳など)
 - ④マイナンバーが確認できる書類(マイナンバーカード、マイナンバーが記載された住民票の写しなど)
 - ⑤本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、在留カードなど)
- ※郵送の場合、③の障害者手帳や④⑤は写し(マイナンバーカードは両面)を提出してください。

●申告窓口

場所	日程(土・日曜、祝休日を除く)	受付時間
税務課(区役所本庁舎4階)	2/16(月)～3/16(月)	8:30～17:00
石神井庁舎5階	2/16(月)～25(水)	9:00～12:00 13:00～16:00
東大泉中央地域集会所	2/17(火)・18(水)	
上石神井南地域集会所	3/3(火)・4(水)	
光が丘区民センター2階	3/3(火)～5(木)	
早宮地域集会所	3/5(木)・6(金)	
関区民センター	3/9(月)～11(水)	9:00～12:00 13:00～16:00
大泉北地域集会所	3/10(火)・11(水)	

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

知っておきたい税のはなし

1 主な税制改正のお知らせ

8年度の住民税から以下の内容が適用されます。詳しくは、区HPをご覧ください。



①給与所得控除の見直し

給与所得控除の最低保障額が55万円から65万円に引き上げられ、給与収入金額190万円まで給与所得控除額が65万円となります。

②扶養親族等の所得要件の引き上げ

- ・扶養親族および同一生計配偶者の合計所得金額(48万円以下→58万円以下)
- ・ひとり親の生計を一にする子の総所得金額等(48万円以下→58万円以下)
- ・勤労学生 of 合計所得金額(75万円以下→85万円以下)

③特定親族特別控除の創設

19歳以上23歳未満で合計所得金額が58万円超123万円以下の生計を

一にする親族(特定親族)の場合、特定親族の合計所得金額に応じて3万～45万円の特定親族特別控除が受けられます(配偶者、青色事業専従者として給与の支払いを受ける人および白色事業専従者を除く)。

2 給与・公的年金等の収入がある方へ

〈所得税〉

7年中の収入が次のいずれかに当てはまる場合は、確定申告が必要です。

- ・給与の収入金額が2000万円を超える
- ・給与を1カ所から受けていて、給与・退職所得以外の所得金額が20万円を超える
- ・給与を2カ所以上から受けていて、年末調整されていない給与収入金額と給与・退職所得以外の所得金額の合計金額が20万円を超える
- ・公的年金等の収入金額が400万円を超える

確定申告書はスマホやパソコンで作成・提出できます

国税庁HPの確定申告書等作成コーナーでは、スマホやパソコンで確定申告書を作成できます。また、マイナンバーカードを使用して提出もできます。



贈与税の申告もスマホでできます

相続時精算課税や贈与税の住宅取得等資金の非課税の適用を受けるためには、3月16日(月)までに申告・納付が必要です。

マイナンバーカードでもっと便利に！

マイナポータルと連携すると、給与所得の源泉徴収票の一部や医療費、ふるさと納税などの内容を自動入力できます。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。



郵送で提出する場合の提出先

東京国税局業務センター大手町分室(〒100-8156千代田区大手町1-3-3)に提出してください。 ※e-Taxの場合は、管轄の税務署に提出してください。

税務署の確定申告書作成会場は 2/16(月)～3/16(月)に開設

整理券が必要です

受付時間は、平日午前8時30分～午後4時(相談は午前9時15分から)です。申告書の提出のみの場合を除き、入場には整理券が必要です。 ※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。 ※3月1日(日)にベルサール渋谷ファースト(渋谷区東1-2-20)で申告書作成の相談を行います。駐車場はありません。

〈整理券の入手方法〉 ※整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。

・LINEで事前に申し込み

国税庁のLINEアカウントを「友だち」に追加して申し込んでください。



・当日会場で申し込み

▶アカウント名:国税庁

問合せ 税務署【練馬東☎6371-2332、練馬西☎3867-9711】

- ・公的年金等の収入金額が400万円以下で、それ以外の所得金額が20万円を超える
 - ・外国の法令に基づく公的年金等を受給している
- ※上記の場合以外でも確定申告が必要な場合があります。詳しくは、国税庁HPをご覧ください。



〈住民税〉

確定申告が不要な場合でも、給与や公的年金等以外の収入がある場合や、控除内容に変更・追加のある場合は住民税の申告が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。



3 医療費控除を申告する方へ

医療費控除の申告を行う場合は、「医療費控除の明細書」の提出が必要です。領収書の添付などでは受け付けられません。領



税理士による無料申告相談会

整理券が必要です

小規模納税者の所得税(復興特別所得税含む)と消費税、年金受給者と給与所得者の所得税(復興特別所得税含む)の申告が対象です。土地、建物、株式などの譲渡所得や退職所得がある方、住宅借入金等特別控除が初年度の方などは除きます。

〈日程など〉

管轄	日程	受付時間	場所
練馬東税務署	2/2(月)・3(火)	9:30～16:00	ココネリ3階
練馬西税務署	2/3(火)～6(金)	9:30～11:30 13:00～15:30	石神井庁舎5階

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。
※申告書の提出のみの場合は、東京国税局業務センター大手町分室へ郵送で提出してください。

〈整理券の入手方法〉 ※整理券がなくなり次第、受け付けを終了します。

①インターネットで事前に申し込み

練馬東税務署管轄区域		練馬西税務署管轄区域	
------------	--	------------	--

②当日会場で申し込み

◆にせ税理士にご注意ください

税理士資格のない者が税務相談などを受けることは、法律で禁止されています。税理士バッジ・証票を確認してください。

◆便利なキャッシュレス納付をご利用ください

国税の納付には、金融機関や窓口に行かなくても納付手続きができる「キャッシュレス納付」が便利です。

詳しくは、国税庁HP▶



収書は添付不要ですが、5年間保管してください。詳しくは、区HPをご覧ください。

国民健康保険に加入中の方へ

〈「医療費のお知らせ」も医療費控除の申告手続きに使用できます〉

国民健康保険に加入中で、7年中に医療機関を受診した方へ1月30日に発送しました。お知らせが届かない場合は、ご連絡ください。

📄こくほ給付係 ☎5984-4553

※申告手続きについては、下記問合せ先にお問い合わせください。


問合せ

- 1 2 3** の住民税について
…区役所内区税第一～第四係 ☎5984-4537
- 2 3** の所得税について
…税務署【練馬東☎6371-2332、練馬西☎3867-9711】



子ども・教育

2



石神井中演劇部による
絵本とおはなしの会

日

3月14日(土)午後2時～3時^場石神井公園ふるさと文化館^定30名(抽選)^申同館HPまたは往復ハガキで①催し名②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(3名まで)の氏名(ふりがな)を、2月18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「不登校のお子さん、
学校生活が苦手なお子さんの
進路を考える」

図

中高生の保護者^日3月14日(土)午前10時～正午^場学校教育支援センター^講NPO法人まほろび理事長／守矢俊一^定60名(先着順)^申区HPまたは電話で同センター☎6385-9911 ※オンラインでも配信します。詳しくは、区HPをご覧ください。


ゆるふわイラスト教室
～じゅえき太郎さんとこんちゅう
を描こう！

対

小学生^日3月15日(日)④午後1時

～2時⑥午後3時～4時^場稲荷山図書館^定各15名(抽選)^申2月28日(土)までに図書館HPまたは電話で同所☎3921-4641

講座・催し



青年学級作品展

知的障害や肢体不自由のある方が制作した、絵画や陶芸作品などを展示します。^日2月3日(火)～23日(祝)午前9時～午後9時 ※9日(月)は休館。^場春日町図書館^図春日町青少年館☎3998-5341 ^{FAX} 3998-5394

手作り品販売市場「ねりいち」

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。^図就労支援係☎5984-1387 ^{FAX} 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	2/5(木)・12(木)・26(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	2/16(月)・18(水)～20(金) 11:00～14:00
光が丘IMA	2/25(水) 11:00～14:00

寿大学通信講座 書き初め展

60歳以上の方を対象とする通信講座の受講生の作品を展示します。^日2月14日(土)・15日(日)午前9時～午後5時(15日は午後4時まで)^場生涯学習センター☎3991-1667

こども誰でも通園事業の利用者を募集

問合せ

こども通園事業係☎3993-1050

こども誰でも通園事業は、保護者の就労の有無にかかわらず、未就園児を対象に、定期的に保育所や幼稚園を利用できる事業です。利用時間や実施場所など詳しくは、区HPをご覧ください。 ※現在利用している方も申請が必要です。

対 象

6カ月～2歳の未就園児

期 間

4月1日(水)から

利用上限時間


月48時間、1日8時間

場 所

区内保育所、幼稚園など

費 用

無料 ※施設により昼食代などが掛かります。



利用の流れ

※申し込み多数の場合は、利用できないことがあります。

1

区HPで
利用認定申請

➡

2

保育所などへ
申し込み

➡

3

保育所などと
面談

➡

4

利用枠の
予約

➡

5

利用開始


こんなメリットがあります！

●


同年代の子どもたちと交流でき、家庭とは異なる環境を経験できる


●

育児負担の軽減や保育士に育児相談ができる




3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

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	-		6(金) ①9:45②10:45 18(水) ①13:00②14:00	36組	4(水) 9:00～10:20	70名	27(金) 9:00～10:00	50名	12(木) 13:00～15:00	32名	13(金) 9:30～10:00
北 ☎3931-1347	14(土) ①9:30～11:30 ②13:45～15:45	各 30組	10(火) ①9:30②10:30	32組	6(金) 9:00～10:00	40名	24(火) 9:00～11:30	35名	13(金) 9:00～11:00	24名	16(月) 9:30～10:00
光が丘 ☎5997-7722	6(金) 13:15～16:05	24組	16(月) ①13:30②14:30	32組	18(水) 9:00～10:15	40名	11(水) 9:00～11:30	35名	3(火) 9:00～11:00	24名	2(月) 13:15～13:30
石神井 ☎3996-0634	13(金) 13:30～15:30	24組	9(月) ①13:30②14:30 25(水) ①9:45②10:45	36組	27(金) 9:00～10:00	70名	18(水) 9:00～11:00	50名	6(金) 9:00～11:00	32名	4(水) 9:30～10:00
大 泉 ☎3921-0217	7(土) 9:00～11:30	20組	16(月) ①9:30②10:30	24組	16(月) 9:00～10:00	40名	25(水) 9:00～11:00	30名	6(金) 9:00～11:00	24名	16(月) 13:30～14:00
関 ☎3929-5381	1(日) 9:15～11:15	20組	13(金) ①9:45②10:50	24組	9(月) 13:00～15:00	40名	19(木) 9:00～11:00	30名	9(月) 9:00～11:00	24名	9(月) 13:15～13:30
申 込	区HP(要予約)										当日会場へ

広告

ご相談無料!
預託金不要!

終活

身元保証

地域の専門家がサポート!


☎070-8365-9179

10:00-19:00 やさしい るーごいなく

(一社)ねりま終活身元保証センター

東京都練馬区谷原5-13-40-105

HPは
こちら



※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。

講演会「電気や電化製品にできるだけ頼らない豊かな暮らし」

光熱費0円のエコハウス「ほくほく」を造り、住みながら情報発信をしている斎藤健一郎さんから、省エネ術を伺います。📅15歳以上の方(中学生を除く)📅2月28日(土)午後1時～3時📍豊玉リサイクルセンター📎30名(抽選)📄リサイクルセンターHPまたは往復ハガキで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号を、2月16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

にほんごスピーチ大会

ボランティア日本語教室で学習する外国人が日本語でスピーチを行います。 ※参加者との交流あり。📅2月28日(土)午後2時～4時30分📍文化交流ひろば📎45名(先着順)📄区HPまたは電話で地域振興課事業推進係☎5984-1523 ※オンラインでも配信します(先着100名)。詳しくは、区HPをご覧ください。

男女共同参画講座

📍📞男女共同参画センターえーる☎3996-9007 FAX 3996-9010📎こねくとういず副代表／くぼあやの📎各30名(先着順)📄同センターHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨

も、開催日の2週間前までにお知らせください。

●令和パパのための家族コミュニケーション講座～パパだって頑張ってるぜ！

📅子育て中の父親📅2月28日(土)午前10時～正午

●いい夫婦ってなんだ？～揉め上手になる方法

📅3月17日(火)午前10時～正午

文化交流カフェin光が丘
～知って、話して、楽しもう！
外国人留学生とやさしい交流

📅3月9日(月)📍午前10時～正午📍午後2時～4時📍文化交流ひろば📎各24名(先着順)📄区HPまたは電話で地域振興課事業推進係☎5984-1523

勤労福祉会館の催し

📄開催日の2日前までに電話で同館☎3923-5511

●勤福ポッチャ体験会

📅3月13日(金)午後1時30分～3時30分📍練馬ポッチャクラブ代表／稲木祐二📎30名(先着順)

●就労支援講座「セカンドキャリアに向けて準備しよう！」

📅3月13日(金)午後6時～8時📍特定社会保険労務士／萩原一郎📎30名(先着順)

●ライフプラン講座「エンディングノート～なぜ書く？」

📅3月21日(土)午後2時～4時📍社会保険労務士／平尾啓泰📎50名(先着順) ¥200円

区役所マルシェで
練馬産農産物を
味わおう！



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📍農業振興係☎5984-1403



日程	団体名
2/17(火)	NERIMA Farmer's Market
2/19(木)	南口大泉マルシェ with vegetable growers

※時間はいずれも10:00～14:00。



詳しくは、
Instagramをチェック！



＼練馬区手工芸作家連盟×ねりま観光センター特別企画！／

1 ネオ染花・
創作盆栽づくり



四季の香ローズガーデンの園内ガイド、
ローズソフト引換券付き



※写真はイメージです。

1の申し込み
はコチラ



＼元学芸員による案内付き！／

2 石神井文学散歩を
楽しもう！



「趣味の菓子 大島屋」で使える300円補助券付き

2の申し込み
はコチラ



石神井公園付近に住んでいた作家・檀一雄や坂口安吾などのゆかりの地や名所などを訪ねます。📍📍4月3日(金)📍7日(火)午前9時30分西武池袋線石神井公園駅集合～趣味の菓子 大島屋～オリエンタルハート～石神井公園～正午石神井公園ふるさと文化館分室解散(約2km)📎各15名(抽選) ¥1,500円

申し込み方法

ねりま観光センターHPまたは往復ハガキで①催し名(1 2の別。2はA Bの別も)②参加者全員(1は2名まで)の住所・氏名(ふりがな)・年齢・性別・電話番号を、2月13日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1 ねりま観光センター☎4586-1199 ※結果は1 2月下旬 2 3月上旬に通知します。

2/3(火)～ 26(木)

パネル展「練馬の鉄道・駅」

問合せ 情報公開担当係☎5984-4513

鉄道や駅が時代に合わせて変化してきた様子を所蔵写真の中から展示するほか、出張所の再編から現在の区民事務所に至るまでの過程もパネルで紹介します。📅2月3日(火)～26日(木)午前8時45分～午後8時(3日は正午から)📍区役所本庁舎2階通路

練馬の写真を募集しています

写真は、ウェブサイト「練馬わがまち資料館」や区民情報ひろば(区役所西庁舎10階)で公開します。詳しくは、お問い合わせください。

＼いただいた写真を紹介／



石神井公園ボート池(昭和10年代)

＼区の資料や所蔵写真などが見られる！／

ウェブサイト「練馬わがまち資料館」はコチラ▶



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

☎090-6142-4649

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☎5984-2690。

スポーツ

東京都スポーツ大会練馬区選考会 ソフトテニス(男子・女子ダブルス)

対18歳以上の方(高校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生を除く) 日3月15日(日)午前9時から ※予備日20日(祝)。 場土支田庭球場 費1人300円 申区HPや庭球場、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の上、2月27日(金)までに練馬区ソフトテニス連盟・久下☎090-1407-1632




2/14(土)10:00～15:00 光が丘体育館

少年少女スポーツふれあいひろば

対3歳児～中学生 ※未就学児は保護者同伴。 持上履き 申当日会場へ 内スポーツ振興課事業係☎5984-1947 ※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

こんなスポーツが楽しめる！

- ミニバスケットボール
- バドミントン
- など



土支田農業公園の農園の利用者を募集

- 農業教室はありません。希望者に農園を区画ごとに貸し出します。
- 管理人は常駐しません。野菜の種まきから収穫まで、ご自身で行ってください。
- 野菜の種や苗を用意してください。

対区内在住の世帯 ▶利用期間:4月～来年1月 定66世帯(抽選) ▶1区画の面積・使用料(年額):約11㎡・3,000円 ▶主な設備:水道・農具庫(共用) ※一部農具の貸し出しあり。 申区HPまたは往復ハガキで①土支田農業公園②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号を、2月13日(消印有効)までに〒176-8501区役所内みどり推進課施設係へ ※申し込みは1世帯1通です。



案内図



▶交通:西武バス・国際興業バスで「土支田二丁目」下車徒歩7分、「土支田地蔵」下車徒歩5分、みどりバス保谷ルートで「清水山の森」下車徒歩7分 ※車での来園はご遠慮ください。

問合せ みどり推進課施設係☎5984-1664

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

◆**中学校夜間学級の生徒募集** 都内の公立中学校7校では、小中学校を卒業していない方や、諸事情により中学校で十分に学べなかった方のために夜間学級を設置し、生徒を募集しています。16歳以上の方であれば、国籍に関係なく入学の相談を受け付けます。一部の学校では日本語学級も開設しています。いずれも授業料は無料です。設置校など詳しくは、お問い合わせください。 固足立区立第四中夜間学級☎3887-1466(午後1時～7時) ◆**冬の丸の内～皇居東御苑散策** 60歳以上の方 日場2月7日(日)午前9時30分JR東京駅丸の内北口集合～大手門～皇居東御苑～午後0時30分JR東京駅付近解散(約6km) 定30名(先着順) 費700円 申電話またはファクスで①催し名②代表者の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号③参加者全員の氏名・年齢・電話番号を、2月4日(火)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691 ◆**防災企画展～地震を正しく恐れるために** 日2月7日(土)・8日(日)午前10時～午後4時 場光が丘IMA 内ワークショップ、災害用携帯トイレの使い方、家具転倒防止器具の体験など 申当日会場へ 内練馬都市ライフホールディングス☎5323-2325(平日午前9時30分～午後5時30分) ◆**行政書士による①空き家セミナー②無料相談** 日2月15日(日)①午前9時30分～10時40分②午前10時40分～正午 場区役所本庁舎20階 定①30名②10組(先着順) 申2月13日(金)ま

でに電話で東京都行政書士会練馬支部・鈴木☎090-7261-9881(平日午前10時～午後4時) ◆**スポーツウエルネス吹矢親睦交流競技会** 対60歳以上の方 日2月15日(日)午前10時～午後3時 場平和台体育館 定20名(先着順) 費1,000円 ※用具の貸し出しあり。 申電話またはファクス、電子メールで①催し名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥用具の貸し出し希望の有無を、2月10日(火)までにSSC平和台☎ FAX 5921-7800 Eメール ssc.heiwadai@gmail.com ◆**認知症サポーター養成講座** 日2月21日(土)午後1時30分～3時 場介護付き有料老人ホームうらら練馬(早宮4-27-23) 講理学療法士／土井政紀 定20名(先着順) 申電話で同所☎3557-1030 ◆**武蔵大学映像祭「映像と対話で描く、新しい認知症の姿」** 日2月23日(祝)午後1時～5時 場 武蔵大学☎5984-3713 内映像上映、講演会 講脳科学者／恩蔵絢子ほか 定200名(先着順) 申同大学HP ◆**文教地区～一橋界限を歩く** 日場3月1日(日)午前9時30分東京メトロ東西線九段下駅集合～東京大学発祥の地～新島襄先生誕生の地～常盤橋門跡～午後0時30分東京メトロ半蔵門線三越前駅解散(約6km) 定60名(先着順) 費800円 申往復ハガキで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、2月10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☎080-1207-5512 ◆**石神井特別支援学校 学校見学会** 日3月2日(月)午前9時30分から 内授業見学など 申同学校HP 固同学校☎3929-0012

◆**高島特別支援学校 学校見学会** 日3月5日(休)午前9時20分から 内授業見学、校内見学など 申同学校HP 固同学校(板橋区高島平3-7-2) ☎3938-0415 ◆**フットサルフェスタ(1交流会2教室)** 対①小学6年生で構成された5名以上のチーム②A5・6歳児と保護者③小学1～3年生④小学4～6年生 日3月7日(土)①午前9時～午後1時②A午後1時30分～2時15分③午後2時30分～3時45分④午後4時～5時40分 場光が丘体育館 講元リリーガー／村田翔ほか 定①6チーム②A30名③C各60名(先着順) 費①1チーム3,500円②1人500円 申SSC光が丘HP 固同SSC・大熊☎090-1765-2482 ◆**未来の警察官あつまれ!警察官と運動会～一緒に体を動かしましょうか?ピーポくんも参加するかも!?** 固小学生～大学生 日3月7日(土)午前11時～午後1時 場練馬総合運動場公園 内障害物競走、警察官の業務紹介、車両展示など 費200円 申2月27日(金)までに電話で練馬警察署☎3994-0110 ◆**再就職に役立つワード・エクセル基礎科** 固結婚、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 日3月9日(月)～13日(金)午前10時～午後3時[5日制] 場男女共同参画センターえーる 定10名(抽選) 費2,200円 申区HPや男女共同参画センターえーる、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の上、2月6日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ 固女性デジタルカレッジ事業(入門コース)事務局☎6261-7524 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

介護学べるサロン
介護や健康に役立つ講座です。 固在宅介護支援係☎5984-4597 ◆**認知症に特化したデイサービスってどんなところ?** 日2月14日(土)午後2時～3時 場第3育苑デイサービスセンター 内講義 定15名(先着順) 申電話で同所☎6904-0105 ◆**認知症になってもわが家で生きる** 日2月14日(土)午後2時～3時 場練馬キングス・ガーデンデイサービスセンター 内講義、相談 定10名(先着順) 申電話で同所☎5399-5315 ◆**椅子ヨガ～体を整える・呼吸を整える・心を整える** 日2月15日(日)午前10時～11時 場光陽苑デイサービスセンター 内実技 定30名(先着順) 申電話で同所☎3923-5264

朝・夕・青空市
◆**南ヶ丘商店街** 日2月6日(金)午前10時～午後5時 固伏木☎3999-2641 ◆**光が丘IMA南館前** 日2月8日(日)午前10時～午後3時 固 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(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。 固育成支援係☎5984-1292 ◆**ねりま遊遊スクール** ◆**パラスポーツ体験会** 対3歳児～中学生と保護者 日2月15日(日)午前10時～11時30分 場光が丘区民センター3階 定15組(先着順) 申電話で練馬区パラスポーツ研究会・原田☎090-6509-0989 WEBあり ◆**親子 de English** 対1～3歳児と保護者 日2月19日(休)午前10時30分～

11時30分 場光が丘地区区民館 定10組(先着順) 費1組500円 申電話でKidsbox親子Englishサークル・松本☎090-7243-6967(午前9時～午後5時) WEBあり ◆**ゴム動力ヘリコプターを作ろう** 固小中学生と保護者 日2月22日(日)午前10時～11時30分 場ココネリ3階 定25組(先着順) 費300円(保護者500円) 申電話でぶんかサイエンスカフェ・伊藤☎090-1771-0901 WEBあり ◆**音楽を聴いて絵を描こう&絵本の紹介** 固2歳児～小学生 ※未就学児は保護者同伴。 日2月22日(日)午前10時～正午 場立野地区区民館 定20名(先着順) 費200円 申電話でわいわいワーカーズ立野・浜中☎090-8541-3696(午前9時～午後5時) WEBあり ◆**ねりマイクメン講座** ◆**パパと一緒にバルーンアートを作って遊ぼう** 固小学生と保護者 日2月21日(土)午前10時30分～11時45分 場 固東大泉児童館☎3921-9128 定100名(先着順) 申当日会場へ

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。 ※雨天中止。 ◆**練馬一丁目公園**(練馬1-35-3) 日2月15日(日)午前9時30分～正午 申〒177-0035南田中4-7-10-201 リサイクル・ゆう ☎080-1980-6310(先着30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) 日2月15日(日)午前9時30分～午後1時30分 申〒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)

ベルデ(少年自然の家)

ゴールデンウィーク期間(4/29祝～5/5祝)の抽選申し込みを開始

軽井沢(長野県軽井沢町)・武石(上田市)・岩井(千葉県南房総市)にある宿泊施設です。利用は1グループ1回のみで2泊までです。

2/13(必着)

問合せ

少年自然の家係 ☎5984-2441
ベルデ【軽井沢 ☎0267-46-4141
武石本館 ☎0268-86-2526
武石新館 ☎0268-86-2525
岩井 ☎0470-57-4141】

ベルデ武石

- 対象

区内在住・在勤(在学)の方など ※区内在住・在勤(在学)でない方が半数を超えるグループは申し込みません。
- 申込

ベルデ宿泊予約サイトまたは右の申込書を往復ハガキの往信の裏面に貼って、2月13日(必着)までに〒176-8501区役所内少年自然の家係へ。 ※岩井で10名以上の利用を希望する区内の少年団体や生涯学習団体は、電話で少年自然の家係へ。 ※同グループで2件以上の申し込みは、無効です。
- 結果

2月19日(木)に通知します。
- 抽選後の空き室予約方法

ベルデ宿泊予約サイトまたは電話で各ベルデへ。
- 〈区内在住・在勤(在学)の方〉

3月13日(金)正午から
- 〈区内在住・在勤(在学)でない方〉

3月14日(土)正午から

ベルデ宿泊予約サイトはこちら

部屋の種類と個室利用料金 ※別途、基本料金などが掛かります。

施設名	定員3名 (3,000円/室)	定員4名 (4,000円/室)	定員8名 (無料/室)
軽井沢	8室	11室	24室
武石本館	6室	—	18室
武石新館	1室(※1)	14室	—
岩井	4室(※2)	6室	16室(※2)

※1 車いす対応の部屋です。 ※2 団体のみ利用できます。

ベルデゴールデンウィーク一般利用抽選申込書(4/29祝～5/5祝)

①希望施設を1つ選び、必要な部屋数を に記入してください
(和室、洋室の指定はできません。選べる施設は希望別につき1つです)

第1希望

軽井沢
3人定員 室
4人定員 室
8人定員 室

武石本館
3人定員 室
8人定員 室

武石新館
3人定員 室
4人定員 室

岩井
4人定員 室

②希望日程を に記入してください
月 日から
泊 (2泊まで)

第2希望

軽井沢
3人定員 室
4人定員 室
8人定員 室

武石本館
3人定員 室
8人定員 室

武石新館
3人定員 室
4人定員 室

岩井
4人定員 室

月 日から
泊 (2泊まで)

第3希望

軽井沢
3人定員 室
4人定員 室
8人定員 室

武石本館
3人定員 室
8人定員 室

武石新館
3人定員 室
4人定員 室

岩井
4人定員 室

月 日から
泊 (2泊まで)③利用者数 大人 人・中学生 人・小学生 人
幼児(布団あり 人・布団なし 人)
(うち車いす利用者 人)④申込代表者
氏名 〒 -
住所 練馬区
区外在住で区内在勤(在学)の方は勤務先(学校名)
☎ 利用当日まで連絡の取れる電話番号を記入してください⑤運動施設・研修室の利用を希望する場合は、付帯設備名、利用日時に○印を付け、どちらかの□にチェックを入れてください。
【付帯設備名】 グラウンド・体育館・テニスコート・研修室
【利用日時】 初日午後 2日目午前・午後 3日目午前
☐付帯設備が利用できない場合は、宿泊も希望しない
☐付帯設備が利用できなくても、宿泊を希望する
※往復ハガキの往信の裏面に貼ってください。

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)

6/13 日 ねりぶんJAZZ 23rd Anniversary Special
15:00開演 宮本貴奈プレミアム・コンサート(特別ゲスト:八神純子)

出演 宮本貴奈(ピアノ・ボーカル)、
八神純子(ボーカル)ほか
曲目 宮本貴奈/Rainbow、八神純子/みずいろの雨
など
入場料 S席5,000円、A席4,000円(全席指定)
予約 2月28日(土)午前10時から ①②
(購入は3月1日(日)午前10時から ①②③)



宮本貴奈 八神純子

練馬文化センター(大ホール)

6/27 日 南こうせつ コンサートツアー2026
17:00開演 ～君と僕のうた

入場料 8,000円(全席指定)
予約 2月20日(金)午前10時から ①②
(購入は21日(土)午前10時から ①②③)



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。

■社交ダンス無料講習会 初心者～初級者対象 2月3日～24日の毎火曜午後7時～9時 春日町青少年館など 講師 山田裕文 例会…初心者～初級者対象 毎火曜午後7時～9時

春日町青少年館など 月会費2,000円 YPダンスサークル・内池 ☎080-1144-6207(要予約)
■スペイン語学習 Languageサロン 経験者対象 月2回①金曜午後1時15分～2時25分②土曜午前11時30分～午後0時40分 田柄地域集会所 スペイン人講師が指導 ①②とも入会金1,000円、会費1回1,500円 和田 ☎090-8874-6341 [Eメール] espana@renovate.co.jp (要予約)
■一茎Enjoy書道会(楷書・行書・かな・創作) 初心者対象 毎土・日曜午後1時30分～3時 北町地区区

民館 入会金1,000円 会費1回1,500円 初回は無料体験可 年1回作品展あり 菜畑 ☎FAX 3933-8599 [Eメール] m.nahata5678@gmail.com(要予約)
■囲碁 爛柯友の会 毎金曜午後1時～5時 勤労福祉会館 入会金1,000円 月会費1,500円(高段者は500円) 年3回大会・リーグ戦、月1回講師による講義・指導碁あり 中川 ☎080-5548-3974
■江古田めぐるヨガ 60歳以上の方対象 月3回月曜①午後1時15分～2時15分②午後2時45分～3時45分

小竹地域集会所 講師 ヨガインストラクター/Chiko ①②とも会費2ヵ月4,500円 初回は500円で体験可 中島 ☎SMS 090-1559-9827(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4,000円 初めの1ヵ月は無料体験可 千葉 ☎090-4414-8005
■ひなまつりフラワーアレンジメント体験会 50歳以上の方対象 2月20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…50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)
■囲碁 碁友会 2級以上の方対象 毎土曜午後1時～5時 勤労福祉会館 入会金2,000円 月会費1,000円 初めの3ヵ月は月会費無料 年3回大会、隔月講義・指導碁あり 渡辺 ☎3926-1110(午前9時～11時30分)

2/8日

7:00~20:00

お昼前後と午後6時以降が
混み合います

公示日

1/27火

問合せ

選挙管理委員会事務局 (区役所本庁舎16階) ☎5984-1399 FAX 5984-1226

区HP▶



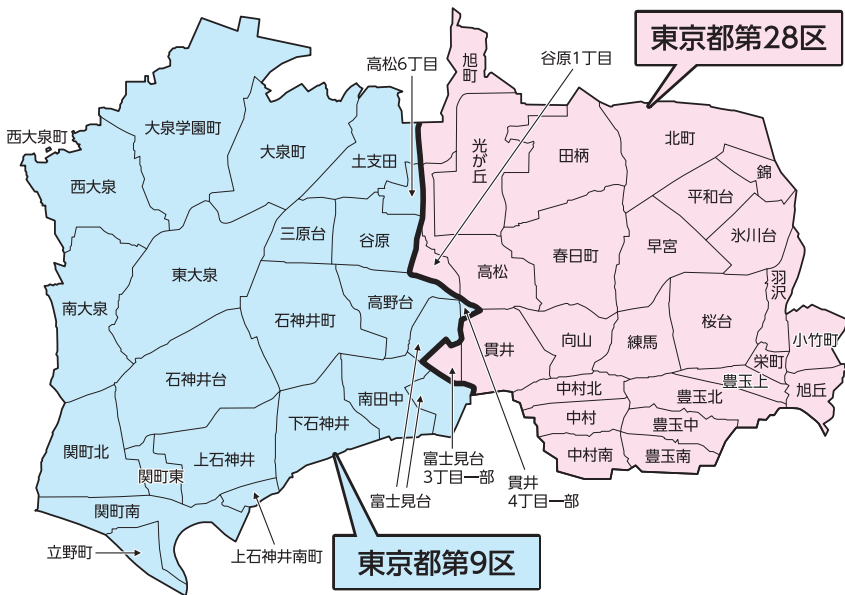
衆議院議員選挙

最高裁判所裁判官国民審査

3つの投票を行います

衆議院議員選挙(小選挙区選出)

投票用紙に**候補者名**を1名記入してください。練馬区は、お住まいの地域により選挙区が「東京都第9区」と「東京都第28区」に分かれます(下図参照)。各選挙区から1名が当選します。各選挙区の詳しい住所は、区HPをご覧ください。



衆議院議員選挙(比例代表選出)

投票用紙に**政党等名**を1つ記入してください。政党等の得票数に応じて、東京都全域から19名が当選します。

最高裁判所裁判官国民審査

投票用紙に裁判官の氏名が印刷されています。信任する場合は何も記入せずに投票します。やめさせたい裁判官がいる場合は、×印を記入してください。

投票できる方

次の①②の両方に当てはまる方

- ①出生日が平成20年2月9日以前である
 - ②令和7年10月26日までに練馬区に転入の届け出をし、投票する日に選挙権があり、選挙人名簿に登録されている
- ※10月27日以降に転入の届け出をした方は、前住所地の選挙人名簿に登録されていれば、前住所地で投票ができます。

「選挙のお知らせ」「選挙公報」「審査公報」を発送します

投票所へお越しの際は、氏名・投票所を確認の上、ご自分の「選挙のお知らせ」をお持ちください。**急な選挙となったため、期日前投票の開始日に「選挙のお知らせ」が届いていない場合があります。届いていない場合や紛失した場合でも、選挙人名簿に登録されていれば投票できます。投票所で申し出てください。**

また、2月1日(日)ごろから「選挙公報」「審査公報」を各世帯に順次お届けするほか、区立施設や駅、郵便局で配布します。2月6日(金)までに届かない場合は(株)トーカンエクスプレス ☎3364-8566 (午前8時30分~午後8時)にご連絡ください。東京都選挙管理委員会のHPでもご覧になれます。

東京都選挙
管理委員会
HP▶



不在者投票

区外に滞在中の方や、指定施設に入院・入所している方は、事前に投票用紙を請求すると、滞在先や施設内で投票できます。希望する方は、選挙管理委員会や各施設へお問い合わせください。 ※滞在先での投票の場合、マイナンバーカードをお持ちの方は、電子請求もできます。詳しくは、区HPまたはマイナポータルの「ぴったりサービス」をご覧ください。 ※指定施設は区HPでも確認できます。

期日前投票

第9区・第28区の別にかかわらず、どの期日前投票所でも投票できます。ご自分の「選挙のお知らせ」の裏面か、投票所に備え付けの請求書に必要事項を記入してください。
※身体が不自由な方などを除き、車での来場はご遠慮ください。

期日前投票所	期間
区役所本庁舎1階アトリウム (第9区の方は、7(土)は西庁舎地下1階)	2/7(土)までの 8:30~20:00
石神井庁舎5階	
光が丘区民センター2階	
関区民センター2階	
勤労福祉会館1階	
平和台体育館2階	
大泉学園町体育館地下1階	



混雑状況を 事前にチェック!

区HPから期日前投票所の混雑状況を確認できます。

※7日(土)は大変混雑します。



支援が必要な方へ

郵便等で投票

右表に当てはまり自書できる方は、郵便等で投票できます。また、右表に当てはまり、かつ上肢または視覚の障害の程度が1級の方は、代理人に投票の記載をさせることもできます。いずれも事前に選挙管理委員会へ申請が必要です。申請後、投票用紙の請求は2月4日(水)午後5時までです。

区分	等級
両下肢・体幹・移動機能	1級・2級
心臓・じん臓・呼吸器・ぼうこう・直腸・小腸	1級・3級
免疫・肝臓	1級~3級
介護保険被保険者証	要介護5

※戦傷病者手帳をお持ちで、一定の要件に当てはまる方も可。

投票所への移動を支援

障害のある方や介護が必要な方は、投票所への移動に関して支援を受けられる場合があります。詳しくは、事前にお問い合わせください。

問合せ
身体障害・難病等・知的障害のある方…管轄の総合福祉事務所へ
精神障害のある方…管轄の保健相談所へ
介護保険サービスを利用している方…担当のケアマネジャーへ
介護予防・日常生活支援総合事業を利用している方…地域包括支援センターまたは担当のケアマネジャーへ

投票所での支援

●投票支援カード

「選挙のお知らせ」宛名の裏面に「投票支援カード」です。必要な支援をカードに記入の上、係員に提示してください。

●点字投票・代理投票

目や手が不自由など、自書できない方は、「点字投票」や係員の代筆による「代理投票」ができます。投票所で申し出てください。

●手話通訳者・要約筆記者の派遣

東京手話通訳等派遣センターへ事前にご相談ください。
☎ FAX 3341-5635
Eメール nerima@tokyo-shuwacenter.or.jp

●遠隔手話通訳

タブレットなどを利用し、手話オペレーターが通訳する遠隔手話通訳が利用できます。投票所で申し出てください。

開票は総合体育館〈9区〉・
光が丘体育館〈28区〉で行います

- 当日は投票率・開票状況を区HPでご覧になれます。
- 当日は総合体育館☎3995-2805と光が丘体育館☎5383-6611を休館します。