

# ねりま 区報

これまで474名  
の方が卒業！

2/1 令和8年  
(2026年)

第2105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/>

2/8(日)は  
衆議院議員選挙  
最高裁判所裁判官国民審査

詳しくは12面へ

期日前投票所、当日投票所、開票所  
になる施設で行う事業や催しを中止・  
延期している場合があります。開催状  
況を確認の上、お越しください。

## 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  
(Community Gardening Course Beginner's Course)



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)



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



## 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

## 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。



## 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) Ⓐ樹木管理Ⓑ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

※ⒶⒷ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

※他にも「農」分野があります(8年度の募集は終了)。



## 福祉・防災分野の説明会を開催

申電話またはファックス、電子メールで①説明会(A～C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。

日時	場所
A2/13(金)14:00～15:00	ココネリ3階
B2/19(木)14:00～15:00	光が丘区民センター5階
C2/24(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でもご覧になります。

### 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をご覧いただくか、お問い合わせください。対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。問総務係 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	練馬区文化振興協会(本庁舎19階)	3/2(月)
6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)	
5階	練馬区人権・男女共同参画課、国際・都市交流課(東庁舎5階) こども家庭部青少年課(本庁舎11階)	3/9(月)
4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階	産業経済部経済課、商工観光課(本庁舎9階)	3/16(月)
2階	区民情報ひろば(西庁舎10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

対区内在住の方(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ヶ月間)▶1区画の面積・使用料(月額):約15m<sup>2</sup>・400円申込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〉

対 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)問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。問練馬都税事務所☎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。問練馬年金事務所☎3904-5491 ※障害基礎年金・遺族基礎年金・寡婦年金は、国民年金系☎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

対 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。申資源循環センター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)①午後1時30分~4時30分(セミナー、相談・面接会)②午後2時30分~4時

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

30分(相談・面接会)場ココネリ3階定各70名(先着順)申練馬福祉人材育成・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階問履歴書(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:産業振興調整係申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

問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。対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申2月14日(土)までに区HP問春日町青少年館☎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)問都公募分…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

## 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〉



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



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)申同センター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)☎3993-5451(平日午前9時~午後5時)

ます。▶総覧・意見書提出の期間:2月2日(月)~16日(月)▶総覧・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)【器具点検のため】※温水プールは11日(祝)・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(祝)【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」

■2月14日(土)午後2時~4時  
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	図書館HPまたは電話で各図書館へ
貫井図書館で視聴 ☎3577-1831	30名	
南田中図書館で視聴 ☎5393-2411	30名	
Zoomで視聴 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。■2月26日(木)午後2時~4時  
場所:貫井地域集会所 定員30名(先着順)  
申込: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

■3月3日(火)午後2時30分~4時  
場所:ココネリ3階  
講師:東京都ペストコントロール協会会長／清水一郎  
定員:100名(先着順)  
申込: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  
E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。対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)  
申込:当日会場へ  
問合せ: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~ポッポ (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。■2月13日(金)午前10時~11時30分  
場所:巢鴨信用金庫5支店(江古田・練馬・田柄・平和台・早宮・土支田)  
申込:当日会場へ  
問合せ: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 定員各60名(先着順)  
▶区の担当:介護予防係  
申込: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。対区内在住の60歳以上の方  
■2月19日(木)午後2時30分~3時30分  
場所:はつらつセンター豊玉  
申込:電話で同所 ☎5912-6401

〈下表の会場で同時視聴できます〉

申込:電話で各申込先へ

場所・申込先
光が丘 ☎5997-7717
関 ☎3928-1987
大泉 ☎3867-3180
栄町 ☎3994-3286
南田中 ☎3995-5538
三原台 ☎3924-8834
石神井 ☎3996-2900
石神井台 ☎3995-8270
上石神井 ☎3928-8623
西大泉 ☎3924-9545
大泉北 ☎3925-7105
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
いちょう ☎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)へ提出…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。対区内在住の新中学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▶区の担当:ひとり親家庭支援係  
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

対小中学生 申込ハサウエー(38cm×27cm)の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

急病者の応急診療を行います。

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。問合せ:地域医療課 ☎5984-4673

### ●休日急患診療所

場所	診療日時
練馬区夜間救急こどもクリニック (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
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	
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



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

<



# 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年内に所得があった方 ※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。



#### 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年内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

## 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)
- ・勤労学生の合計所得金額(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

### 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、e-TAX 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(火)	
東大泉中央地域集会所	2/17(水)～18(木)	
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)	
大泉北地域集会所	3/10(木)～11(金)	

※体が不自由な方を除き、車での来場はご遠慮ください。

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ヵ所から受けていて、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ヵ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

#### 〈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

税の種類	申告期限	納期限	問合せ
特別区民税・都民税(住民税)	3/16(月)	普通徴収の場合、年4回(6・8・10・1月の末日)	区役所内 税務課区税第一～第四係 5984-4537
所得税(復興特別所得税含む)	※所得税(復興特別所得税含む)の確定申告をする方は、住民税・個人事業税の申告は不要です。	3/16(月) ※口座振替は4/23(木)。	税務署 練馬東 6371-2332 練馬西 3867-9711
個人事業税		年2回(8・11月の末日)	豊島郡税事務所 3981-1211
贈与税	3/16(月)	3/16(月)	税務署 練馬東 6371-2332 練馬西 3867-9711
個人事業者の消費税・地方消費税	3/31(火)	3/31(火) ※口座振替は4/30(木)。	税務署 練馬東 6371-2332 練馬西 3867-9711

※期限を過ぎて申告した場合、8年度住民税の特別徴収税額通知書・普通徴収納税通知書への反映が間に合わない場合があります。

## 所得税・消費税・贈与税の確定申告

申告は税務署へ

ネットが  
オススメ!

### 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をご覧いただか、お問い合わせください。



#### 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

#### 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】

### 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年内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。

**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」**

対中高生の保護者 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④午後3時～4時 場稻荷山図書館 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 申春日町青少年館☎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。問就労支援係☎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) 場問生涯学習センター☎3991-1667

**春節を祝う会**

中国の正月(春節)を祝い、中国帰国者が歌や踊りを披露します。日2月14日(土)午後1時30分～3時30分 場勤労福祉会館 ¥500円▶区の担当:援護係 申2月10日(火)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

**消費者教室「命を守る命をつなぐ～すぐに役立つ防災知恵ぶくろ」**

日2月26日(木)午前10時～正午 場石神井公園区民交流センター 講生活アドバイザー／金瀬千里 定30名(先着順) 申電話または電子メールで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、2月24日(火)までに消費生活係☎5910-3089 Eメール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、2月9日(月)までにお知らせください。

**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ヶ月～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

**赤ちゃん準備教室  
～沐浴体験コース**

対妊娠中の方  
※家族1名の参加も可。

**赤ちゃんからの  
飲む食べる相談**

対0～1歳児  
内グループで離乳食・食事相談  
※時間はいずれも40分程度。

**育児栄養歯科相談**

対0～3歳児  
内身体計測、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**

対10ヶ月～1歳4ヶ月児  
内身体計測、育児・食事・歯科相談

**2歳6ヶ月児歯科健診**

対2歳6ヶ月～2歳10ヶ月児  
内歯科健診・相談

**2ヶ月児相談**

対2・3ヶ月児  
内育児・食事のミニ講座、  
グループで相談・交流  
持母子健康手帳、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)****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

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 やさしいるーぐくいなく

(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。対15歳以上の方(中学生を除く)□2月28日(土)午後1時~3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分場文化交流ひろば定45名(先着順)申区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

場間男女共同参画センターえーる☎3996-9007 FAX 3996-9010講こねくとういす副代表／くぼあやの定各30名(先着順)申同センターHP※保育室(6ヶ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

## 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。場区役所アトリウム間農業振興係☎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。

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!

対子育て中の父親□2月28日(土)午前10時~正午

●いい夫婦ってなんだ?~も上手になる方法

□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時場文化交流ひろば定各24名(先着順)申区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

申開催日の2日前までに電話で同館☎3923-5511

●勤福ボッチャ体験会

□3月13日(金)午後1時30分~3時30分講練馬ボッチャクラブ代表／稻木祐二定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時講特定社会保険労務士／萩原一郎定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時講社会保険労務士／平尾啓泰定50名(先着順)¥200円

ねりま  
観光ツアーアー

＼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。

ルーブル美術館にも出展した練馬区手工芸作家連盟会長・川井淳子さんの盆栽を展示し、制作秘話を伺うほか、手のひらサイズの姫リンゴ(=写真)の盆栽作りを教わります。対小学生と保護者□場3月26日(木)午後0時30分都営大江戸線光が丘駅集合~午後3時30分四季の香ローズガーデン解散(約0.5km)定10組(抽選)¥1組3,500円持エコバッグ、エプロン

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

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。□場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)定各15名(抽選)¥1,500円

2の申し込みはコチラ



## 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(12の別。2は④⑦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12月下旬2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)場区役所本庁舎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

直通 非通知非対応

にわね  
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。

10 令和8年(2026年)2月1日 ねりま区報

対=対象 日=日時・期間 場=場所 内=内容 講=講師 定=定員 ¥=費用(記載のないものは無料)

## 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¥1人300円申区HPや庭球場、ス

ポート振興課(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

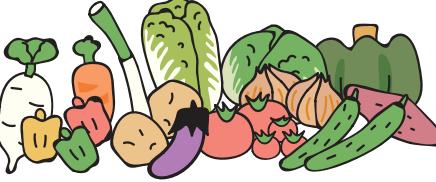
### 少年少女スポーツふれあいひろば

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問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。

- 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11m<sup>2</sup>・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つ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。

足立区立第四中夜間学級☎3887-1466(午後1時~7時)  
◆冬の丸の内~皇居東御苑散策対60歳以上の方日2月7日(土)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)¥700円申電話またはファックスで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(木)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問(新)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)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2階定10名②10組(先着順)申2月13日(金)まで

で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)

◆スポーツウェ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)¥1,000円※用具の貸し出しあり。申電話またはファックス、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(木)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(土)午後1時~5時場武蔵大学☎5984-3713内映像上映、講演会講師:脳科学者/恩賜絢子ほか定200名(先着順)申同大学HP

◆文教地区~一橋界隈を歩く日場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)¥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(木)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 学校見学日3月2日(日)午前9時30分から内授業見学など申同学校HP同学校☎3929-0012

### ◆高島特別支援学校 学校見学会

日3月5日(土)午前9時20分から内授業見学、校内見学など申同学校HP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②④5・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)午前9時~午後1時②

④午後1時30分~2時15分④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Jリーガー/村田翔ほか定16チーム②④30名

③④各60名(先着順)¥1,111チーム

3,500円②1人500円申SSC光が丘

HP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せんか?ピーポくんも参加するかも!?

対小学生~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¥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

ル基礎科場結婚、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)¥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(木)までに募集案

内に記載の申込先へ問女性デジタル

カレッジ事業(入門コース)事務局☎

6261-7524 ※保育室(6ヶ月以上の

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。問

在宅介護支援係☎5984-4597

### ◆認知症に特化したデイサービス

スってどんなところ?日2月14日(土)

午後2時~3時場第3育秀苑デイサー

ビスセンター内講義定15名(先着順)

申電話で同所☎6904-0105

### ◆認知症になつ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時場

伏木☎3999-2641

#### ◆光が丘IMA南館前

日2月8日(日)午前10時~午後3時場富永☎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

でも申込みます(WEBあり)。詳しく述べてください。

は、区HPをご覧ください。問育成支

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(木)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)¥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

対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)¥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

対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)¥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

### ◆ねりまイクメン講座

◆パパと一緒にバルーンアートを作つて遊ぼう対小学生と保護者日2月21日(土)午前10時30分~11時45分場

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



