

ねりま区報

Nerima み



3/1

令和8年
(2026年)

今号の注目情報

第2108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/>

■プラスチックでできた製品を

可燃ごみから資源へ 3面

■がん検診で命を守りましょう 5面

■向山庭園観桜会 11面



区公式エックス

区公式フェイスブック

区公式LINE

ヘッドホン
の使用

携帯電話
の使用

違反!

自転車の交通違反が反則金の対象に! 4月から青切符開始!

問合せ 安全対策係 ☎5984-1309 FAX 5984-1237

詳しくは2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・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。

4月から

自転車の交通違反に交通反則通告制度 (青切符)が始まります

自転車に関わる事故が多発しているため、ルールを守って安全に運転してもらうための制度です。ぜひこの機会に、日頃の運転を見直しましょう。☎安全対策係 5984-1309



▲区HP

自転車に関わる事故率は

54.7%

※令和7年に区内で発生した事故に占める割合。



113種類の違反行為から一部を紹介

このような違反行為は青切符の対象です！

※一定期間内に反則金を納めれば、手続きは終了します。

携帯電話などの使用
反則金 1万2000円



遮断踏み切りへの立ち入り
反則金 7,000円



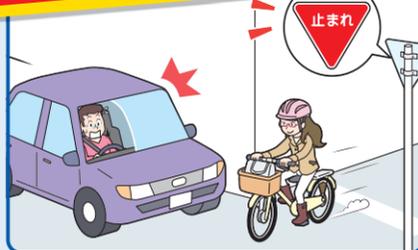
信号無視
反則金 6,000円



右側通行
反則金 6,000円



一時不停止
反則金 5,000円



並走
反則金 3,000円



16歳以上
の方が対象です！

※15歳以下の方は対象外ですが、違反行為を見つけた場合は指導・警告を行います。

違反行為は他にも！

- 無灯火(反則金 5,000円)
- 制動装置(ブレーキ)不良(反則金 5,000円)
- 傘差し運転(反則金 5,000円)
- 2人乗り(反則金 3,000円)
- 周囲の音が聞こえないヘッドホンなどの使用(反則金 5,000円)
- 歩道通行 ※安全確保のために必要な場合などを除く。(反則金 6,000円) など

石神井警察署員

注意 飲酒運転や妨害運転などの悪質な違反行為は、逮捕や裁判の対象となります！

駐輪マナーも守ろう！

自転車駐車場などをご利用ください



自転車を放置すると、歩行者や車両の通行、災害時の緊急活動の妨げになります。区立・公営自転車駐車場や、貸し自転車施設「ねりまタウンサイクル」をご利用ください。利用料金など詳しくは、区HPをご覧ください。▶区担当:交通施設係

自転車駐車場

設置場所

区内の全駅、大泉学園町5~7丁目のバス停周辺

利用方法

定期・一時利用(時間・1回)



ねりまタウンサイクル

設置場所

練馬、練馬春日町、東武練馬、石神井公園、上石神井、大泉学園の各駅周辺

利用方法

定期利用



放置禁止区域内の 放置自転車などは撤去します

駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内に放置された自転車や原動機付自転車(※)は、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。☎自転車対策係 5984-1993

※総排気量125cc以下かつ最高出力4kW以下の二輪車。



問合せ

自転車問い合わせセンター ☎3993-5100

※光が丘ふれあいの径自転車駐車場の問い合わせは、(公財)自転車駐車場整備センター ☎6262-5322。

10月から資源・ごみの分別方法が変わります

プラスチックでできた製品を 可燃ごみから資源へ ~プラスチックとして回収できるものが増えます

10月から、容器包装プラスチックに加え、ストローや歯ブラシなど、プラスチックでできた製品(製品プラスチック)と一緒に回収し、資源化します。詳しくは、区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。
🗨️リサイクル推進係 ☎5984-1097

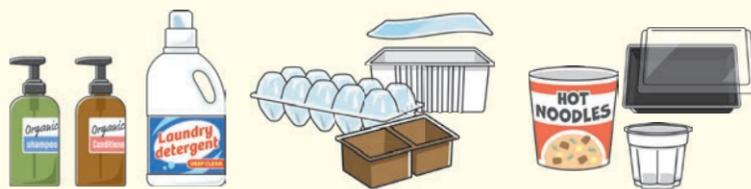


現在

🗑️マークが目印!

10月から

容器包装プラスチックとして回収しているものの例



ボトル類

シャンプー・リンス・洗剤の容器 など

パック類

卵・カレー・豆腐の容器 など

カップ類

カップ麺・プリン・弁当の容器 など

プラスチックとして新たに回収するものの例



入浴・洗面用品

洗面器・歯ブラシ・うがい用のコップ など

台所用品

タッパー・ストロー・スポンジ など

文具類・日用品

定規・ハンガー・CD(DVD) など

学んでみよう! プラスチックを資源化する理由?

●地球温暖化を緩和

プラスチックは、製造と廃棄の過程で多くの二酸化炭素が排出されています。使用量を減らし、適切にリサイクルすることで、地球温暖化の進行を抑えられます。



●最終処分場は約50年で満杯に!

現在、製品プラスチックは可燃ごみと一緒に収集し清掃工場で焼却後、最終処分場に埋められています。年間の最終処分量から考えると、最終処分場は約50年で満杯になるといわれています。長期間使用するためにはマイボトルを持ち歩くなど、日頃からごみの減量を意識して生活することが重要です。



海の環境を守る一歩にも!

海に流れ着いたプラスチックは、分解されずに長い間残り続け、海の生物が餌と間違えて食べてしまう場合があります。プラスチックの流出を防ぐことで、生態系への悪影響を抑えられます。



出典:政府広報オンライン

集積所の看板を3月上旬から順次貼り替えます

清掃事務所職員が新しい看板(=写真)に貼り替えます。🗨️清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】



連載企画

教えてねり丸先生

10月からプラスチックの分別方法が変わります

資源・ごみの分別お悩み相談室

第1弾 果物ネット・発泡スチロール箱 🗨️リサイクル推進係 ☎5984-1097



果物ネットや発泡スチロール箱の分別はどうしたらいいですか?



容器包装プラスチックで出せるねり!
🗑️マークが付いていなくても出せるねりよ!



©2011 練馬区ねり丸

もっと知りたい方は
こちらをチェック!

練馬区資源・ごみ
分別アプリで!



区HPで!



4月から 住民説明会を開催!

分別方法の変更に向け、4月から住民説明会などを行います。日程など詳しくは、今後の連載企画でお知らせします。
🗨️清掃事業係 ☎5984-1059

個別説明(青空集会)も実施します

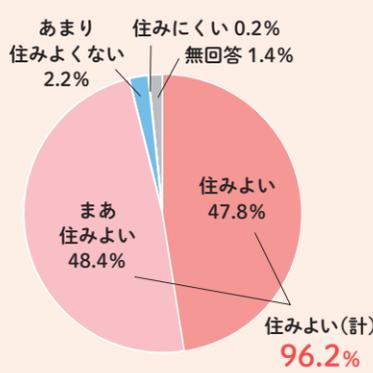
町会・自治会や集積所に伺い、個別に説明する「青空集会」も実施します。4月以降の予約を受け付けています。詳しくは、お問い合わせください。🗨️清掃事務所【〒176・179の方…練馬 ☎3992-7141、〒177・178の方…石神井 ☎3928-1353】

区民意識意向調査の主な結果を紹介

区政運営の基礎資料とするため、毎年度、区民意識意向調査を行っています。昨年7月に行った **問合せ** 広聴担当係☎5984-4501 調査の結果を一部紹介します。

90%以上の方が住みよいと感じています

住みごころ



住みよいと感じるところ

(複数回答。上位3項目)

1位 (51.3%)

治安が比較的よい

2位 (49.2%)

みどりが豊かで環境がよい

3位 (45.5%)

買い物がしやすい



都市インフラの整備に最も力を入れてほしいと考えています

特に力を入れてほしい施策

(複数回答。上位5項目)

1位 (28.7%)

鉄道・道路・バス交通など都市インフラの整備

2位 (19.3%)

子育て支援

3位 (18.9%)

医療環境の充実

4位 (18.4%)

高齢者福祉

5位 (18.1%)

駅周辺のまちづくり



調査結果をご覧になれます

▶**閲覧場所**:区民事務所(練馬を除く)、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)、青少年館、学校教育支援センター、男女共同参画センターえーる、区民情報ひろば(区役所西庁舎10階。3月16日(月)から同北庁舎1階) ※区HPでもご覧になれます。



医療費・介護サービス費 自己負担限度額を超えた額を支給します

同一世帯(※)で医療費と介護サービス費の両方で自己負担があった場合、世帯の所得により自己負担の限度額が決められています。年間(8月～翌年7月分)で限度額を超えた場合は、超えた額が高額介護合算療養費などとして支給されます。加入している医療保険に申請してください。

※令和7年7月31日現在、同じ医療保険に加入している方のみを指します。

対象

6年8月1日～7年7月31日に医療保険と介護保険の両方で自己負担のあった世帯

加入している保険により申請手続きが異なります

〈対象期間を通して同じ保険に加入していた世帯〉

| | |
|---------------------|---|
| ①国民健康保険 | 3月中に区から申請書を送付します |
| ②後期高齢者医療制度 | 3月中に東京都後期高齢者医療広域連合から申請書を送付します |
| ③社会保険・共済組合・国民健康保険組合 | 7年7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください ※申請時に、介護保険自己負担額証明書が必要となります。 |

〈対象期間内に加入していた医療保険が変わった世帯〉

7年7月31日現在、加入している医療保険へお問い合わせください。

支給額の計算式

$$\text{医療保険と介護保険の自己負担の合計額} - \text{高額療養費や高額介護サービス費など} - \text{対象世帯の負担限度額(右表参照)} = \text{支給額}$$

※保険適用外の診療やサービス(差額ベッド・食事代など)は除きます。
 ※70歳未満の方は、1つの医療機関で同月内に支払った医療費が2万1000円未満のものは除きます。
 ※支給額が500円以下の場合、支給対象外です。

70歳未満の方

| 7年7月現在の所得区分 | 世帯の負担限度額(年額) |
|-------------------|--------------|
| 901万円超(※) | 212万円 |
| 600万円超～901万円以下(※) | 141万円 |
| 210万円超～600万円以下(※) | 67万円 |
| 210万円以下(※) | 60万円 |
| 世帯全員が住民税非課税 | 34万円 |

※国民健康保険加入者全員の5年中の総所得金額などから住民税基礎控除額(43万円)を差し引いた金額の合計。

70歳以上の方

| 7年7月現在の所得区分 | 世帯の負担限度額(年額) |
|------------------|--------------|
| 現役並み所得Ⅲ(690万円以上) | 212万円 |
| 現役並み所得Ⅱ(380万円以上) | 141万円 |
| 現役並み所得Ⅰ(145万円以上) | 67万円 |
| 一般 | 56万円 |
| 住民税非課税Ⅱ | 31万円 |
| 住民税非課税Ⅰ | 19万円 |

- ・現役並み所得Ⅰ～Ⅲ…70歳以上で住民税課税所得が145万円以上の国民健康保険・後期高齢者医療制度の加入者がいる世帯
- ・住民税非課税Ⅱ…世帯全員が住民税非課税
- ・住民税非課税Ⅰ…世帯全員が住民税非課税で、所得が一定基準以下(年金収入額80万円以下など)
- ・一般…上記以外の世帯

世帯の負担限度額

| | |
|---------------------|---|
| ①国民健康保険 | こくほ給付係☎5984-4553 |
| ②後期高齢者医療制度 | 後期高齢者資格係☎5984-4587 |
| ③社会保険・共済組合・国民健康保険組合 | 加入している医療保険 ※介護保険自己負担額証明書については、介護保険課給付係☎5984-4591。 |

黙とうをささげましょう **問合せ** 総務係☎5984-2600

東京都平和の日 3月10日(火)午後2時

東京大空襲をはじめ、戦災で亡くなられた方々のご冥福を祈り、世界の恒久平和の実現を願って、1分間の黙とうをささげましょう。

東日本大震災 3月11日(水)午後2時46分

東日本大震災により犠牲になられた方々のご冥福と被災地の復興を祈り、1分間の黙とうをささげましょう。

東京都平和の日記念行事 東京空襲資料展

戦時中や戦後の生活が分かる資料を展示するほか、戦争体験者が当時の経験を語る映像も上映します。☒ 3月6日(金)～12日(木)午前10時～午後6時(10日を除く) **場**大泉学園ゆめりあギャラリー **申**当日会場へ **問**東京都生活文化局文化振興部記念行事担当☎5000-7230

早期発見・治療で90%以上が助かります

がん検診で命を守りましょう

4月からの予約を開始します

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

がん検診には **受診券(チケット)** が必要です!

対象の方には4月下旬に発送します。
※4月に受診を希望する方は、区HPまたは電話で成人保健係へ。



※画像はイメージです。

※予約開始日は会場により異なります。

※75歳以上の方、令和7年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方などは無料です。

申込先・申し込み方法

HP



練馬区医師会

電話 (平日午前9時~午後5時) ※土曜は正午まで。 ☎5923-1771

協力医療機関

直接、各医療機関へ
※協力医療機関の一覧は、区HPをご覧ください。



4月から始まるがん検診

胃がん検診(バリウム検査)

練馬区医師会

対区内在住で、来年3月31日(休)現在40歳以上の方 ※過去に胃の手術を受けた方、胃の疾患で治療中の方、妊娠中の方、指示に従って自力で動けない方、7年度に区の内視鏡検査を受けた方などは受診できません。場健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター内問診、胃部エックス線検査 ※食道撮影は行いません。 ¥1,000円

乳がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

対区内在住で、来年3月31日(休)現在40歳以上の女性 ※妊娠・授乳中の方、断乳後6カ月以内の方、乳房の疾患で治療中・経過観察中の方、7年度に受けた方は受診できません。場練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関内問診、マンモグラフィー(乳房エックス線検査)、視触診(一部医療機関のみ) ¥900円

胃がん検診(内視鏡検査)

練馬区医師会

協力医療機関

対区内在住で、来年3月31日(休)現在50歳以上の方 ※7年度に区の内視鏡検査を受けた方は受診できません。場練馬区医師会医療健診センター(申し込みは電話のみ)、協力医療機関内問診、経口または経鼻内視鏡検査 ¥2,000円 ※受診には「内視鏡検査(胃カメラ)申込書兼同意書」が必要です。対象の方の受診券に同封します。

子宮がん検診

協力医療機関

対区内在住で、来年3月31日(休)現在20歳以上の女性 ※7年度に受けた方は受診できません。場協力医療機関内問診、視診、内診、頸部細胞診検査 ※医師が必要と認める場合は体部細胞診検査も行います。 ¥700円(体部細胞診検査も受診する場合は1,000円)

5月から始まるがん検診

肺がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

対区内在住で、来年3月31日(休)現在40歳以上の方 ※妊娠中の方は受診できません。場健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関内問診、胸部エックス線検査、喀痰細胞診検査(50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方のみ) ¥300円(喀痰細胞診検査も受診する場合は600円)

大腸がん検診

練馬区医師会*

協力医療機関

対区内在住で、来年3月31日(休)現在40歳以上の方 場健康診査室(区役所東庁舎2階)*、練馬区医師会医療健診センター*、協力医療機関 ※健康診査と同時に受診の場合のみ。内問診、便潜血反応検査 ¥100円

前立腺がん検診

練馬区医師会

協力医療機関

対区内在住で、来年3月31日(休)現在60・65歳の男性 場健康診査室(区役所東庁舎2階)、練馬区医師会医療健診センター、協力医療機関内問診、血液検査 ¥300円

3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 | 同上 |
| | 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 |
| 川崎外科(東大泉6-34-46) | ☎3922-2912 |
| 大泉生協病院(東大泉6-3-3) | ☎5387-3111 |
| 久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10) | ☎3922-0262 |
| 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) | ごとう接骨院(桜台2-1-5) | ☎3994-7804 |
| | マキノ接骨院(練馬4-26-11) | ☎5999-3776 |
| | 大賀接骨院(大泉学園町7-19-5) | ☎3867-0702 |
| 8日(日) | 豊玉上サイトウ接骨院(豊玉上2-20-4) | ☎6914-5320 |
| | 真栄接骨院(旭町3-32-19) | ☎3930-4755 |
| | 浅木接骨院(西大泉2-16-26) | ☎3923-1686 |
| 15日(日) | 町田接骨院(桜台3-14-14) | ☎3991-2475 |
| | こさべ接骨院(石神井町2-15-8) | ☎6913-4702 |
| | 秋山接骨院(大泉町5-32-9) | ☎5387-1741 |
| 20日(祝) | コマツモ接骨院(豊玉上1-8-2) | ☎3991-1231 |
| | 小林接骨院(練馬4-20-6) | ☎3992-9805 |
| | てらす整骨院(南大泉4-55-7) | ☎6767-8348 |
| 22日(日) | あかつ接骨院(豊玉中3-13-14) | ☎3991-9303 |
| | 大幸接骨院(旭町1-15-11) | ☎5997-3232 |
| | 植村接骨院(東大泉6-50-9) | ☎3922-2911 |
| 29日(日) | 三晴接骨院(小竹町2-8-8) | ☎3958-4325 |
| | 愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2) | ☎5387-6789 |
| | 池島接骨院(関町北2-31-7) | ☎3920-5556 |

お知らせ

多重債務特別相談

多重債務でお困りの方を対象に、専門相談員が無料で電話相談を受け付けます。☒3月2日(月)・3日(火)午前9時～午後4時30分 ▶相談先:消費生活センター☎5910-4860

特別相談 「若者のトラブル110番」

29歳以下の契約当事者を対象に、悪質商法による被害や契約トラブルなどに関する電話相談を受け付けます。☒3月9日(月)・10日(火)午前9時～午後4時30分 ▶相談先:消費生活センター☎5910-4860

住民基本台帳に関する事務の特定個人情報保護評価書を再評価

マイナンバーカード交付などの業務の一部委託に伴い、特定個人情報保護評価書の再評価を行いました。区民意見反映制度により、区民の皆さまからご意見を伺ったほか、専門家などによる第三者点検を受け、妥当性・適合性が認められました。評価書の全文など詳しくは、区HPをご覧ください。☒住民記録係☎5984-2796

福祉・障害のある方

☎受給者証の手続きをお忘れなく～☎医療証の対象は18歳になる年度末まで

☎医療証の受給資格がなくなる方

で、心身に障害のある方は引き続き医療費の助成を受けられる場合があります。☒平成19年4月2日～20年4月1日生まれで、次の①～③のいずれかをお持ちの方 ①身体障害者手帳1・2級(内部障害の方は3級も含む)②愛の手帳1・2度③精神障害者保健福祉手帳1級 ▶世帯主などの所得制限:404万1000円以下(扶養親族1人の場合。扶養親族1人増すごとに38万円を加算)☒区HPをご覧ください。各申込先へ

| 申込先 | 電話・ファクス番号 |
|-----------------------------------|----------------------------|
| 〒176の地域… 練馬 (区役所西庁舎2階) | ☎5984-4612 FAX5984-1213 |
| 〒179の地域… 光が丘(光が丘区 民センター2階) | ☎5997-7060 FAX5997-9701 |
| 〒177の地域… 石神井 (石神井庁舎4階) | ☎5393-2817 FAX3995-1104 |
| 〒178の地域… 大泉(大泉学園ゆ めりあ1(4階)) | ☎5905-5274 FAX5905-5277 |

※③の方は、事前に精神保健係☎5984-4764 FAX3993-6553へお問い合わせください。

選挙で郵便等投票ができます

右表に当てはまり自書できる方は、郵便などで投票できます。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。☒選挙管理委員会事務局☎5984-1399 FAX5984-1226

| 区分 | 等級 |
|-------------------------------|------|
| 身体障害者手帳 両下肢・体幹・ 移動機能 | 1・2級 |
| 心臓・じん臓・ 呼吸器・ぼうこう・ 直腸・小腸 | 1・3級 |
| 免疫・肝臓 | 1～3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。

〈封筒に点字を付けられます〉

選挙のお知らせなど区から送付する一部の封筒に、点字シールを貼付できます。併せて、発送する旨を電子メールでお知らせすることもできます。☒電話または電子メールで①点字付き封筒②住所③氏名(ふりがな)④生年月日⑤電話番号⑥電子メールによるお知らせの希望の有無(有の場合は電子メールアドレスも)を、ひと・まちづくり推進係☎5984-1296 Eメール tiikifukushi08@city.nerima.tokyo.jp

働く

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 |
|--------|-----------------------------------|--------------|
| 幹部候補生 | 一般 22歳以上26歳未満の方(修士課程修了者は28歳未満) | 4/3(金) |
| | 歯科・薬剤科 専門の大学を卒業した20歳以上30歳未満の方 | |
| 幹部候補曹 | 20歳以上33歳未満の方 | 5/7(木) 随時 |
| 一般曹候補生 | 18歳以上 | |
| 自衛官候補生 | 33歳未満の方 | |

地域精神保健相談員 【会計年度任用職員】

☒精神保健福祉士の有資格者で、実務経験がある方☒5月～来年3月(再任する場合あり) ▶勤務日時:月～金曜午前8時30分～午後5時15分(月16日) 📍豊玉保健相談所

▶採用予定数:1名(書類選考・面接)▶報酬:月額25万8444円 ※交通費支給。 ※期末・勤勉手当、社会保険あり。☒区HPや同所にある募集案内をご覧ください。3月16日(必着)までに同所☎3992-1188

ボランティア

不登校などの児童・生徒を支援するネリマフレンド【登録制】

☒次の①～③のいずれかに当てはまる方 ①大学または大学院で社会福祉系・心理系・教育系の科目を専攻中または修了した②社会福祉士や精神保健福祉士・臨床心理士・教員免許などの資格があり実務経験がある③学童クラブ・児童館などで実務経験がある☒4月から1年間▶勤務日時:週1・2回平日午前8時～午後5時の間の1～3時間程度 📍区立小中学校など ▶謝礼:1時間当たり1,200円 ※交通費支給。☒区HPや学校教育支援センターにある申込書(写真貼付)を、同センター☎6385-9911

住民主体の「通いの場」を立ち上げよう!フレイル予防サポーター育成研修

グループワークを通じて、フレイル予防を区民に伝える方法を学びます。☒区内在住の方☒5月19日～7月7日の毎火曜午後2時～4時30分【8日制】 📍勤労福祉会館など 🗨合同会社ワンプリッジ/佐伯京子ほか☒30名(抽選) ☒3月27日(金)までに区HPまたは電話で介護予防係☎5984-2094

点字教室 (点訳ボランティア養成)

☒区内在住・在勤(在学)で点訳ボランティアとして活動できる15歳以上の方(中学生を除く) ※過去に受講した方は申し込みません。☒4月18日～来年3月13日の土曜午後2時～

税の申告・納付は 期限内に!

| 税の種類 | 期限 | 問合せ |
|-----------------------|-----------------|---------------------------|
| 特別区民税・都民税 (住民税)の申告 | 3/16(月) | 税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537 |
| 確定申告・納付 | 所得税・贈与税 | 3/16(月) |
| | 個人事業者の消費税・地方消費税 | 3/31(火) |

バイク・軽自動車など

廃車手続きはお早めに

4月1日(水)現在、バイクや軽自動車などを所有している方に、1年分の軽自動車税種別割が課税されます。他人に譲ったり、廃棄したりなどで所有しなくなった方は、廃車手続きをしてください。詳しくは、区HPをご覧ください。 ☒お問い合わせください。



| 車両区分 | 問合せ |
|---|---|
| ●原動機付自転車 (125cc以下のバイク、電動キックボード、ミニカー) ●小型特殊自動車 | 税務課税証明・軽自動車税担当 (区役所本庁舎4階) ☎5984-4536 石神井区民事務所 (石神井庁舎1階) ☎3995-1103 |
| ●二輪の軽自動車 ●二輪の小型自動車 | 東京運輸支局 練馬自動車検査登録事務所 (北町2-8-6) ☎050-5540-2032 |
| ●軽自動車(三輪以上) ●被けん引車 (ポータトレイラーなど) | 軽自動車検査協会 東京主管事務所練馬支所 (板橋区新河岸1-12-24) ☎050-3816-3101 |

やさしいまちづくり支援事業の助成団体を募集

まちを笑顔にする 地域のアイデアに費用を助成

地域福祉や福祉のまちづくり活動を行う団体に、活動費の助成や支援を行っています。初めて応募する団体は、必ず事前に相談してください。☒区HPや福祉部管理課にある手引きをご覧ください。4月1日(水)～17日(金)に福祉部管理課ひと・まちづくり推進係へ ※事前相談は4月15日(水)まで。

| 部門 | 対象 | 助成上限額 | 選考方法 |
|---------------|-----------------------------|-------|---------------------|
| はじめの一步助成 | 福祉のまちづくり活動を始めるための準備段階に当たる活動 | 5万円 | プレゼンテーション (企画提案) |
| やさしいまちづくり活動助成 | 地域福祉や福祉のまちづくりの課題を解決するための活動 | 10万円 | |

相談先・問合せ 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係
(区役所西庁舎3階) ☎5984-1296



区HPで令和7年度の助成団体を紹介!

5時【20日制】場中村橋区民センター
定15名(抽選) ¥2,400円 ※別途、テキスト代600円程度。申区HPまたは往復ハガキで①教室名②住所(区外の方は勤務先(学校名)・所在地)③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥障害者手帳の有無⑦応募動機を、3月13日(必着)までに〒176-8501区役所内心身障害者福祉センター ☎5984-1496 FAX 5984-1215

食育推進ボランティア講座

修了後は、子どもや高齢者を対象とした食育活動に協力していただきます。回講義…4月25日(土)、5月23日(土)午前9時30分～正午、6月6日(土)午後1時30分～4時 調理実習…5月16日(土)午前9時30分～正午【4日制】場区役所アトリウム地下多目的会議室など 群馬大学名誉教授/高橋久仁子ほか 定40名(抽選) 申区HPまたはハガキで①講座名②郵便番号③住所④氏名(ふりがな)⑤年齢⑥電話番号⑦電子メールアドレス(ある方のみ)⑧受講理由を、3月19日(必着)までに〒176-8501区役所内栄養食育係 ☎5984-4679

事業者向け

練馬区バリアフリーマップ(あんしんおでかけマップ)の掲載施設を募集

区内施設のエレベーターの有無など、バリアフリー情報を閲覧できるウェブサイトです。マップに掲載を希望する民間施設などを募集します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。問ひと・まちづくり推進係 ☎5984-1296 FAX 5984-1214

お休みします

〈平和台体育館 ☎5920-3411〉…3月9日(月)・10日(火)【器具点検などのため】
〈大泉図書館 ☎3921-0991〉…3月9日(月)～13日(金)【館内整理のため】

〈生涯学習センター ☎3991-1667〉…10月26日(月)～12月28日(月)【電気設備などの改修工事のため】 ※窓口業務は行いません(午前9時～午後5時)。

健康・衛生

動画配信「睡眠の専門医に聞く!～睡眠と休養の深い関係」

睡眠が不足すると、肥満、高血圧、糖尿病、認知症などのリスクが高まり、こころの健康にも影響します。正しい睡眠の知識について、専門医が解説します。▶視聴方法:YouTube「ねりま健康ちゃんねる」 問健康づくり係 ☎5984-4624

子ども・教育

令和7年度私立幼稚園の入園料・保育料などの助成申請をお忘れなく

私立幼稚園などに通うお子さんの保護者に、入園料や保育料などの一部を助成しています。7年度分の申請をしていない方は、3月31日(火)までに申請してください。 ※4月以降に入園する場合は、入園後に申請してください。 問幼稚園係 ☎5984-1347

高齢者

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。 対区内在住の60歳以上の方 日3月19日(木)午後2時30分～3時30分 場はつらつセンター大泉 申電話で同所 ☎3867-3180 ※はつらつセンター、敬老館、街かどケア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。か、お問い合わせください。

ひと汗かいて、ひとつ風呂! ～3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 | 各15名 |
| ゆ〜ポッポ(北町6-4-13) | 毎木曜 14:00～15:00 | 各10名 |
| 江古田湯(旭丘1-17-3) | 毎金曜 13:15～14:15 [3/20を除く] | 各10名 |

はつらつセンターの介護予防事業

対区内在住の55歳以上の方 ¥500円 申3月10日(火)までに区HPまたは電話で各申込先へ

| |
|---|
| 足腰しゃっきりトレーニング教室(室内で行う筋力強化、ストレッチなど) 定各25名 |
| 日4/1～22の毎水曜14:30～15:30【4日制】 場申はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717 |
| 日4/2～23の毎木曜10:00～11:00【4日制】 場申はつらつセンター大泉 ☎3867-3180 |
| ねりまちウォーキング(ウォーキングの基礎、実技など) 定各15名 |
| 日4/8～6/24の毎水曜9:30～11:00【4/29、5/6・20・27、6/3を除く。7日制】 場申はつらつセンター光が丘 ☎5997-7717 |
| 日4/8～6/24の毎水曜10:00～11:30【4/29、5/6・20・27、6/3を除く。7日制】 場申はつらつセンター関 ☎3928-1987 |
| 日4/8～6/24の毎水曜13:30～15:00【4/29、5/6・20・27、6/3を除く。7日制】 場申はつらつセンター大泉 ☎3867-3180 |
| 日4/9～6/4の毎木曜13:30～16:00【4/30、5/7を除く。7日制】 場申はつらつセンター豊玉 ☎5912-6401 |

※初めての方を優先の上、抽選。

思い出に残る二十歳のつどいをつくろう!

二十歳のつどい スタッフ募集

来年1月11日(祝)に開催する「二十歳のつどい」で、催しなどを企画・運営するスタッフを募集します。4～12月の夜間や土曜に数回の会議を行います。 対平成18年4月2日～19年4月1日に生まれた方 ▶募集人数:10名程度(抽選) 申4月13日(月)までに区HP 問育成支援係 ☎5984-1292



前回のスタッフの皆さん



4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 | 赤ちゃん準備教室 ～沐浴体験コース | | 赤ちゃんからの飲む食べる相談 | | 育児栄養歯科相談 | | 1歳児子育て相談 | | 2歳6カ月児歯科健診 | | 2カ月児相談 | |
|----------------|-----------------------------------|---------|---|---------|-------------------|---------|------------------|---------|-------------------|---------|-------------------|---------|
| | 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) |
| 豊玉 ☎3992-1188 | 21(火) 13:15～15:40 | 24組 | 14(火) ①13:00②14:00 21(火) ①9:45②10:45 | 36組 | 8(水) 9:00～10:20 | 70名 | 17(金) 9:00～10:00 | 50名 | 16(木) 13:00～15:00 | 32名 | 24(金) 9:30～10:00 | 24名 |
| 北 ☎3931-1347 | 25(土) ①9:30～11:30 ②13:45～15:45 | 各30組 | 23(木) ①9:45②10:45 | 32組 | 3(金) 9:00～10:00 | 50名 | 14(火) 9:00～11:30 | 35名 | 24(金) 9:00～11:00 | 24名 | 10(金) 9:30～10:00 | 24名 |
| 光が丘 ☎5997-7722 | - | - | 16(木) ①9:30②10:30 | 32組 | 15(水) 9:00～10:00 | 50名 | 8(水) 9:00～11:30 | 35名 | 7(火) 9:00～11:00 | 24名 | 20(月) 13:15～13:30 | 24名 |
| 石神井 ☎3996-0634 | 11(土) ①9:00～11:00 ②13:30～15:30 | 各30組 | 10(金) ①9:45②10:45 22(水) ①9:45②10:45 | 36組 | 24(金) 9:00～10:00 | 70名 | 15(水) 9:00～11:00 | 50名 | 10(金) 9:00～11:00 | 32名 | 8(水) 9:30～10:00 | 32名 |
| 大泉 ☎3921-0217 | - | - | 28(火) ①9:50②10:50 | 24組 | 13(月) 9:00～10:00 | 40名 | 22(水) 9:00～11:00 | 30名 | 17(金) 9:00～11:00 | 24名 | 13(月) 13:30～14:00 | 24名 |
| 関 ☎3929-5381 | 20(月) 13:30～15:30 | 15組 | 17(金) ①9:45②10:50 | 24組 | 13(月) 13:00～15:00 | 40名 | 9(水) 9:00～11:00 | 30名 | 13(月) 9:00～11:00 | 24名 | 13(月) 13:15～13:30 | 24名 |
| 申込 | 区HP(要予約) | | | | | | | | | | 当日会場へ | |

毎日午前9時・正午の2回、ケーブルテレビJ:COMチャンネル東京(地上デジタル11チャンネル)で放送中。
※区HPやYouTubeの練馬区公式チャンネルからもご覧いただけます。 問広報戦略係 ☎5984-2693



講座・催し



友好都市・長野県上田市 物産販売会

おやきやそば、地酒、お菓子などの特産品を販売します。☒3月3日(火)午前11時～午後3時📍区役所アトリウム📄国際・都市交流担当係☎5984-1302

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。📄就労支援係☎5984-1387 FAX 5984-1215

| 場所 | 日時 |
|--------|------------------------------|
| 大泉図書館 | 3/5(木)・26(木) 11:00～13:30 |
| ココネリ2階 | 3/16(月)～19(木) 11:00～14:00 |
| 光が丘IMA | 3/25(水) 11:00～14:00 |

中国帰国者のお話を聴く会 ～戦後世代の語り部による講話

☒3月14日(土)午後1時30分～3時30分📍男女共同参画センターえーる📄35名(先着順)▶区担当:援護係

☒3月12日(木)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

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート ～音楽の楽しみ方

☒中学生以上☒3月28日(土)④午後1時30分～3時⑤午後3時30分～5時📍石神井松の風文化公園管理棟📄オーディオ研究者/西川和男📄各20名(抽選)💎500円☒石神井公園ふるさと文化館HPまたは往復ハガキで①催し名(④⑤の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号③参加者全員(2名まで)の氏名(ふりがな)を、3月12日(必着)までに〒177-0045石神井台1-33-44 石神井公園ふるさと文化館分室へ📄石神井公園ふるさと文化館☎3996-4060

ねりま観光ツアー 「光が丘消防署&光が丘清掃工場見学ツアー」

煙ハウスや水が出る消火器を体験できるほか、最新の機械を活用したごみ処理の様子を見学できます。☒小学生と保護者☒4月25日(土)④午前9時30分⑤午後1時30分都営大

江戸線光が丘駅集合～光が丘消防署～④正午⑤午後4時光が丘清掃工場解散(約1km)📄各10組(抽選)☒3月13日(金)までにねりま観光センターHP ※結果は3月下旬に同センターHPでお知らせします。📄同センター☎4586-1199

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
●働き方改革講座「労働者にとっての昨年・今年の労働法改正」

☒4月10日(金)午後6時～8時📄特定社会保険労務士/角山史朗📄30名(先着順)
●元気はつらつ生活講座「ゲームで考える介護のお話」
☒4月14日(火)午後1時30分～3時30分📄介護福祉士/志寒浩二📄30名(先着順)
●ライフプラン講座「知って得する相続対策のあれこれ」
☒4月18日(土)午後2時～4時📄司法書士/内山誠📄50名(先着順)💎200円

3/4水 第311回 アトリウム ミニステージ

☒3月4日(水)午後0時15分～0時45分📍区役所アトリウム▶曲目:バッハ/無伴奏チェロ組曲第1番より「プレリュード」、バッハ=グノー/アヴェ・マリアなど▶出演:高橋弘治(バロック・チェロ)、岡田龍之介(チェンバロ)☒当日会場へ📄練馬文化センター☎3993-3311



高橋弘治 岡田龍之介

コンサートガイド

問合せ 練馬文化センター ☎3993-3311 FAX 3991-9666



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(小ホール) **割引** **小学生**

5/21(木) 19:00開演 **万作・萬斎狂言の会** 万作・萬斎・裕基ほか

出演 野村万作・萬斎・裕基ほか
演目 狂言「舟渡智」「魚説法」「止動方角」※解説あり。
入場料 5,500円(全席指定)
予約 3月5日(休)午前10時から①②(購入は6日(金)午前10時から①②③)

野村万作 野村萬斎 野村裕基

練馬文化センター(小ホール) **優先** **割引** **小学生**

6/6(土) 6/7(日) 19:00開演 15:00開演 **イッセー尾形の 右往沙翁劇場in練馬2026**

出演 イッセー尾形
入場料 5,500円(全席指定)
予約 3月28日(土)午前10時から①②(購入は29日(日)午前10時から①②③)
※専用の機器を使って、聴覚障害のある方の鑑賞をサポートします。希望する方は、②をご覧ください。くか、練馬文化センターにお問い合わせください。

©浅田政志

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。

■俳画を楽しむ会 第3土曜午前9時30分～11時30分 ココネリ3階など 講師 全日本俳画穂有会師範/中村有紀 月会費1,500円 材料費実費中村☎FAX 3970-0620 Eメール norico.nakamura@gmail.com(要予約)

■英会話 キャメロンの会 月4回木曜午前10時～正午 石神井公園区民交流センターなど 外国人講師が指導 入会金2,000円 月会費4,000円 初回は500円で体験可 森元☎3995-0494(要予約)

■三味線無料体験会 小学生以上の初心者～中級者対象 3月14日・28日午後3時～4時30分 練馬文化センター 早苗会・服部☎090-7807-2214(要予約)

■日本太鼓伝承塾説明会 3月8日午後1時30分～2時30分 区役所アトリウム地下多目的会議室 参加費500円 例会…月4回以上(初級12回・中級24回・上級36回) 豊玉第二小など 入会金2,000円 会費1回1,000円 初回は無料体験可 和田☎080-4000-2729(要予約)

■NSクラブ(①大正琴②書道③フォークダンス) 60歳以上の方対象 第1・3①月曜②火曜③金曜午前9時30分～11時30分 ①②中村かきわ地域包括支援センター③貫井地域集会所 ①～③とも年会費2,000円、教材費実費坂根☎090-5520-9349(要予約)

■硬式テニス 楽しいテニス 初級者～上級者対象 毎木曜主に午後1時～3時 石神井松の風文化公園庭球場など 会費1回400円 プレー代実費 浅田☎080-4193-4025(要予約。午後6時～10時)

■東京ミューズシンフォニックバンド第46回定期演奏会 4月18日午後2時開演 練馬文化センター 指揮 安藤雅夫 入場料500円 HP https://tokyo-muse.jp/

■シャンテ・ラ・ヴィ発表会 5月2日午後1時～4時30分 大泉学園ゆめりあホール 入場無料 例会(シャンソン・カンツォーネ)…月2回日曜午後2時～4時 勤労福祉会館 講師 シャンソン歌手/黛ようこ 入会金1,000円 月会費3,000円 初回は無料体験可 白土☎080-5197-1745(例会のみ要予約)

■練馬囲碁サークル 経験者対象 毎火・木曜午後1時～5時 生涯学習センターなど 講師 堀田あや 入会金1,000円 月会費2,000円 月2回講義・指導碁、年5回大会などあり 宮田☎3948-7241(要予約)

■練馬郷土史研究会 年2・3回土曜に生涯学習センターで講演会、年3・4回平日に関東周辺の史跡などを見学 年会費2,000円 講演会参加費1回300円 交通費実費 鎌田☎3977-3091(要予約)

■体幹トレーニング(①太極拳②ヨガ) 主に月4回水曜①午前10時15分～11時15分②午前11時30分～午後0時30分 土支田中央地域集会所など ①②とも月会費3,000円 浜本☎090-4703-8133(要予約。午後1時～5時)

■英会話 オーロラ 50歳以上の初心者対象 月3回水曜午前9時～9時50分 サンライフ練馬 講師 クリス・フォックス 入会金1,000円 月会費3,500円 初回は無料体験可 芝原☎080-5803-4729(要予約)

■ヨガ KAYOGA 女性対象 月3回金曜午後0時20分～1時50分 小竹地域集会所 講師 齊藤佳代子 月会費4,000円 初回は無料体験可 多田羅☎080-5192-8219 Eメール skyka3110k@gmail.com(要予約)

■つくし旬会 第4月曜午後1時～4時 立野地区区民館 講師 児玉和子 月会費1,500円 初回は無料体験可 根岸☎080-9817-3885

■練馬ジュニアソフトテニスクラブ 小学生対象 毎日曜午前9時～正午 中村中 会費6ヵ月6,000円 保険料年800円 澤崎☎3998-9719(要予約)

■講演会「教育勅語の『活用』にNOを!100歳の北村小夜さんが話す教育勅語のここが問題だ!」 3月7日午後1時30分～4時 サンライフ練馬 参加費500円 練馬教育問題交流会・中川☎080-6635-0225

■おわら踊り・三味線・胡弓 ①3月20日②26日③4月11日午後1時～5時 石神井公園区民交流センター ①～③とも参加費500円 初回は無料体験可 練馬富山県人会・森井☎FAX 5905-0044(要予約)

■アマゾネスたちのフォルクローレコンサート 3月20日午後1時30分～4時 大泉学園ゆめりあホール 出演 ソニャドーレスほか 入場無料 セレシータス・堀澤☎090-6190-0870 Eメール sugiko@dp.u-netsurf.ne.jp(要予約)

■イスラエルダンスを踊る会 60歳以上の方対象 第2・4日曜午前9時～11時 はつらつセンター豊玉 講師 那須達磨 会費1回100円 初回は無料体験可 高橋☎090-5789-4132(要予約)

■大泉西合唱団(混声合唱(合唱曲・抒情歌)) 毎木曜午前10時～正午 東大泉地区区民館など 講師 平良光代 月会費5,000円 初めの1カ月は無料体験可 横山☎090-4197-9191 Eメール dyfjp639@yahoo.co.jp(要予約)

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 (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。

スポーツ



初心者スポーツ教室

申区HPまたは往復ハガキで①教室名(1~6の別。4はA⑥、6はA~Dの別も)②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は4月からの学年も)⑤性別⑥電話番号⑦まわしの貸し出し希望の有無(4のみ)を、3月16日(必着)までに〒176-8501 区役所内スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

1硬式テニス

対15歳以上の方(中学生を除く) 日4月3日~5月8日の毎金曜午後7時~9時【6日制】 ※予備日5月15日(金)。場夏の雲公園庭球場 定80名(抽選) ¥2,000円

2少林寺拳法

対小学生以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。日4月5日~19日の毎日曜午前9時30分~11時30分【3日制】場大泉学園町体育館 定20名(抽選) ¥75円

3ローラースケート

対5歳児以上 ※小学3年生以下は保護者同伴。日4月5日~19日の毎日曜午前10時~正午【3日制】 ※予備日26日(日)。場総合体育館 定100名(抽選) ¥75円

4相撲

対4歳児~中学生 日4月5日~19日 日5月24日~6月7日の毎日曜午前10時~正午【3日制】 ※予備日A

4月26日(日)@6月14日(日)。場総合体育館 定各30名(抽選) ¥75円

5ジュニア陸上

対小学生 日4月12日(日)、5月10日(日)・24日(日)、6月14日(日)、8月30日(日)、9月13日(日)・26日(土)、10月11日(日) 午前9時45分~11時45分【8日制】場練馬総合運動場公園 定30名(抽選) ¥200円

6水泳

対日4月16日~6月18日の毎木曜【10日制】A65歳以上の部...午後2時~4時 B幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)...午後4時~5時30分 C小学生の部(新小学1~6年生)...午後5時30分~7時 D65歳未満の部...午後7時~9時 場光が丘体育館 定各45名(抽選) ¥250円

東京都スポーツ大会練馬区選考会 バスケットボール

対都内在住、または区内在勤の方(3名以内)で構成された年間登録可能チーム ※小中学生、高校生、高等専門学校生、体育・スポーツ団体に登録している大学生は参加できません。日場4月5日(日)、5月3日(祝)・光が丘体育館、4月19日(日)・26日(日)・29日(祝)・中村南スポーツ交流センター いずれも午前9時から ¥1チーム1万5000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。3月6日(金)までに練馬区バスケットボール連盟・秋田へ 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

3/7(土)

地域活動を見て・知って・楽しもう!



練馬つながるフェスタ in 練馬

地域で活動する町会・自治会やNPO法人、ボランティア団体などの取り組みを、ワークショップなどで紹介します。

日3月7日(土)正午~午後3時30分 場ココネリ3階 申当日会場へ 問区民協働交流センター ☎6757-2025

詳しくは区HP▶



ワークショップ・体験

工作、小物作り、南京玉すだれ、健康体操など ※一部有料。

物品販売

食べ物、小物、地域活動団体の自主生産品など



練馬つながるフェスタ開催10周年!

特設コーナー

これまで実施したワークショップや体験コーナーの様子など、10年の歩みをパネルと映像で紹介します。

YouTube「練馬区立区民協働交流センターチャンネル」で地域活動団体を紹介しています!



ねりまの春はわくわくいっぱい! イベントに行ってみよう!

3/8(日)

大泉みどりのマルシェ



練馬産農産物やお花、お菓子、ハンドメイド雑貨などを販売します。 ※なくなり次第終了。日3月8日(日)午前10時~午後2時(小雨決行) 場中里郷土の森 ▶ 区の担当: 農業振興係 問チームねりまde女子マルシェ・白石 ☎080-6510-6022

同時開催!

ワークショップ

「春の若草しおり作り」

園内の若草を摘み取って作ります。自然に関するクイズなども楽しめます。 問中里郷土の森 ☎3922-3021

3/14(土)

春のcococoneriマーケット 2026

練馬産イチゴや区内店舗のスイーツ、友好都市・長野県上田市の日本酒のほか、石川県輪島市の朝市と八丈島を復興支援するため、干物などの特産品も販売します。ぜひ、お越しください。

日3月14日(土)午前10時から ※なくなり次第終了。場ココネリ3階 ▶ 区の担当: 経済課担当係 問(一社)練馬区産業振興公社 ☎6757-2018



イチゴ(練馬区)



日本酒(上田市)

※写真はイメージです。

練馬果樹あるファーム

摘みたてのイチゴを味わおう!

区内では、四季を通じてさまざまな果実を味わえます。この時期は、イチゴの摘み取りができるほか、直売所で購入できます。詳しくは、区HPや冊子「練馬果樹あるファーム」をご覧ください。 問農業振興係 ☎5984-1403

摘み取り園・直売所

摘み取りを希望する場合は、申し込みが必要です。開園日時や申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。 ※なくなり次第終了。



| 場所 | 摘み取り園 | 直売所 | 栽培品種 |
|------------------------------------|-------|-----|--------------------------|
| みやもとファーム (高松1-39-5) | 🍓 | | 章姫、紅ほっぺ |
| 加藤農園 (三原台3-7) | 🍓 | 🍓 | 紅ほっぺ、おいCベリー、ほしうらら、スターナイト |
| かとちゃんファーム (大泉学園町3-18・大泉学園町2-27-59) | | 🍓 | とちおとめ |

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

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。

趣味と仲間づくり講座



4~6月開催 参加者募集!

同じ興味や関心を持つ方が集い、つながるきっかけづくりの場として、区内で活動する団体が行う講座です。新たな活動にチャレンジして地域の仲間をつくりませんか。対18歳以上の方 場A~H生涯学習センターII向山庭園 甲区HPまたは往復ハガキで①講座名(A~II)の別。Cは①②の別も②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、3月19日(必着)までに〒176-0012豊玉北6-8-1 生涯学習センター ☎3991-1667 ※申し込みは1人1講座です。



Table with 4 columns: 講座名など, 日時, 定員(抽選), 費用. Rows include: A川柳を楽しく学ぼう, B木彫りを楽しむ~リモコンラック, Cボトルシップ作り, Dだれでもできる気功太極拳

Table with 4 columns: 講座名など, 日時, 定員(抽選), 費用. Rows include: E初心者からのやさしい民謡, F誰でもできるハワイアンキルト, Gセンスのいない俳句, H正しい姿勢のフラダンス, I立礼で学ぶはじめての茶の湯

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

◆シルバー人材センターの教室 区内在住の方 各20名程度(先着順) 甲電話で練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

Table with 5 columns: 教室名, 曜日, 時間(※1), 場所(※2), 受講料(※3). Rows include: 歌謡ボイス, 太極拳, 中国語発音, 折り紙, 吹き矢, ボトルシップ, 朗読, 書道, カメラ, スマホで撮影・編集

※1 ①10:00~12:00 ②13:00~15:00 ③13:00~16:30 ④13:30~15:30 ⑤14:00~16:00。

※2 羽…羽沢教室(羽沢3-36-16)、関…関町リサイクルセンター。

※3 教材費実費。

◆ノルディックウォーキングin野火止用水~平林寺 55歳以上の方 日場3月14日(土)午前9時西武池袋線東久留米駅集合~野火止用水~本多緑道~正午平林寺解散(約6km) 定20名(先着順) ¥1,500円(ポールのない方は別途500円) ※交通費実費。甲電話または電子メールで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③ポールの有無を、3月12日(木)までにSSC桜台・南波 ☎090-1408-9900 Eメール sakuradai.staff3@gmail.com

◆スプリングスタンプラリー猫飛タ市 日場3月14日(土)午後4時~7時 場中村橋駅周辺 甲参加者にお菓子をプレゼント ※なくなり次第終了。甲サンツ中村橋商店街振興組合・向井 ☎3990-4609

◆レクリエーションスポーツの祭典 日場3月20日(土)午前10時~午後3時 場

光が丘体育館 甲グラウンド・ゴルフ、ターゲットボードゴルフ、インディアカ、ティーボールなど 甲上履き 甲当日会場へ 甲練馬区レクリエーション協会・牧 ☎090-6013-6789

◆桜台のさくら祭り2026 日場3月21日(土)・22日(日)午前11時~午後5時(雨天28日(土)・29日(日)) 場桜台駅南口千川通り 甲模擬店 甲桜台商業協同組合・山崎 ☎3991-3037

◆ポールを使ってお出かけウォーキング~千葉県北部で湖沼の自然と歴史探訪 18歳以上の方 日場4月3日(金)午前7時30分西武池袋線神井公園駅集合~甚兵衛渡し跡~印旛沼~成田山新勝寺~午後6時集合場所解散(約7km) 定20名(抽選) ¥6,000円 甲往復ハガキまたは電子メールで①催し名②参加者全員の郵便番号・住所・氏名・年齢・性別・電話番号を、3月11日(必着)までに〒177-0032谷原1-7-5 SSC谷原 ☎3997-2500 Eメール ssc-yahara@nerimassc.gr.jp

◆簿記講座「日商簿記3級」 日場4月4日~5月23日の毎土曜午前9時30分~午後4時 [4月25日、5月2日を除く。6日制] 場練馬西法人会 定15名(先着順) ¥1万5000円 甲電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号を、3月13日(金)までに同所 ☎3923-7272 FAX 3923-7285 Eメール info@nerimanishi-houjinkai.or.jp

◆桜&新緑ウォーク! 鷹の台~薬用植物園 日場4月11日(土)午前9時西武国分寺線鷹の台駅集合~小平市立中央公園~玉川上水~薬用植物園~正午西武拝島線東大和市駅解散(約6km) 定60名(先着順) ¥800円 甲往復ハガキで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、3月25日(必着)までに〒177-0044 上石神井1-32-37 SSC上石神井 ☎3929-8100

◆Tanti bei fiori vol.4 小学生以上 日場4月29日(土)午後2時開演 場大泉学園ゆめりあホール ▶ 曲目: オペラ「ホフマン物語」より舟歌など ▶ 出演: Tanti bei fiori ¥4,000円(区内在住の方2,000円。先着25名) 甲電子メールで①催し名②氏名(ふりがな)③電話番号④電子メールアドレス⑤購入枚数を、Tanti bei fiori・前田 ☎080-1050-4592 Eメール tantibeifiori@gmail.com

◆オペラのおはなし日本の童話「泣いた赤鬼」 4歳児以上 ※未就学児は保護者同伴。 日場5月9日(土)午後2時開演 場大泉学園ゆめりあホール ▶ 曲目: 童話オペラ「泣いた赤鬼」、オペラ「カルメン」よりハバナラ・闘牛士の歌など ▶ 出演: 平良光代(ソプラノ)、小谷円香(メゾソプラノ)、伊藤潤(テノール)、金努(バリトン)ほか ¥A一般4,000円 B学生2,000円(全席自由) 甲電子メールで①催し名②氏名③購入枚数(A/Bの別も)を、歌のいずみ・平良 ☎090-4197-9191 Eメール utanoizumi324@gmail.com

◆貯筋体操体験教室 50歳以上の方 日場3月12日~26日の毎木曜午後2時10分~3時40分 場大泉学園町体育館 甲健康運動指導士/山田多佳子 定各5名(先着順) 甲電話またはファクスで①教室名②氏名③年齢④性別⑤電話番号を、開催日の前日までにSSC大泉 ☎3921-1300 FAX 3921-1691

◆テニス教室(A~D)GH一般日ナイター 日場4月7日~5月19日の毎火曜 A午前9時~10時50分 B午前11時5分~午後0時55分、5月14日~6月18日の毎木曜 C午前9時~10時50分 D午前11時5分~午後0時55分、6月8日~7月13日の毎月曜 G午前9時~10時50分 H午前11時5分~午後0時55分、F5月22日~6月26日の毎金曜午後7時~8時50分 [A/B5月5日を除く。6日制] 場A/B/F/G/H夏の雲公園庭球場 C/D土支庭球場 定A/B/F/G/H各45名 C/D各60名(先着順) ¥6,000円 甲往復ハガキまたは電子メールで①教室名(A~D、F~Hの別も)②住所③氏名④電話番号⑤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

◆初心者水泳教室「水っていいな」 5歳児~小学生 日場4月10日~10月23日の毎金曜午後3時~4時30分 [7・8月を除く。20日制] 場光が丘体育館 定25名(先着順) ¥1万4000円 甲往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤4月からの学年(学生のみ)⑥性別⑥電話番号を、3月16日(必着)までに〒179-0075高松3-7-25-601 SSC光が丘・松本 ☎3990-8870

◆ねりま体操フェスティバル参加者募集 音楽に合わせた振り付けがで

きるグループ 日場6月21日(日)午前10時から 場光が丘体育館 ¥1人700円 甲電話または電子メールで①グループ名②代表者の氏名・電話番号を、4月15日(木)までにねりまリズムムーブメント協会・吉良 ☎090-2469-2935 Eメール nerifes.dance@gmail.com

◆献血にご協力を 練馬駅北口バスロータリー 日場3月7日(土)午前10時~正午・午後1時30分~4時 場東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

◆春の区民文化祭 場1 3 5 6 8 生涯学習センター 2 向山庭園 4 7 練馬文化センター 甲 1 ~ 8 生涯学習センター ☎3991-1667 9 練馬区いきがい川柳連盟事務局・空閑 ☎090-7016-2199

◆民謡大会 日場4月5日(日)午前10時30分~午後6時

◆いけ花とお茶の会 日場4月18日(土)・19日(日)午前10時~午後4時 ※茶席は午前10時~午後3時(1席1,000円)。

◆詩吟舞詩舞大会 日場4月19日(日)午前11時~午後4時

◆バレエ・モダンダンス春の祭典 日場4月26日(日)午後4時~6時

◆寄席演芸大会 日場5月10日(日)午後1時30分~4時45分

◆三曲演奏大会(箏(こと)・三絃(さんげん)・尺八) 日場5月16日(土)午前11時~午後4時45分

◆合唱祭 日場5月24日(日)正午~午後5時

◆フォークダンス大会 日場5月24日(日)午後1時30分~4時15分

◆いきがい川柳誌上大会 応募作品は7月に大会の会報で発表します。申し込み方法など詳しくは、お問い合わせください。 ¥1,000円 ▶ 申込期限: 4月24日(消印有効)

◆介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。甲在宅介護支援係 ☎5984-4597

◆認知症の新しい治療薬と予防について 日場3月14日(土)午後2時30分~4時 場 甲介護老人保健施設大泉学園ふきのとう ☎3924-2215 甲講義 定20名(先着順) 甲当日会場へ

◆姿勢を学び元気に暮らそう! 日場3月15日(日)午前10時30分~正午 場めぐみガーデン(石神井町3-10-25) 甲講

義、実技、相談 定15名(先着順) 甲電話で同所 ☎5372-2782

◆もしバナゲームで考える楽しい終活 日場3月15日(日)午後2時~4時 場都営練馬関町北三丁目第3アパート集会所 甲講義、相談 定10名(先着順) 甲電話でミニケアホームきみさんち ☎3929-2208

◆離れて暮らす親の介護をどうするか~事例から考える 日場3月19日(木)午前10時~11時30分 場光が丘区民センター6階 甲講義 定15名(先着順) 甲電話で小規模多機能型居宅介護たがらの家 ☎3998-8767

◆朝・夕・青空市

◆南ヶ丘商店街 日場3月6日(金)午前10時~午後5時 場伏木 ☎3999-2641

◆光が丘IMA南館前 日場3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し込みます(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。甲育成支援係 ☎5984-1292

◆ねりま遊遊スクール

◆アジリティ&コーディネーション~体を上手に使ってすばやく動こう! 小学生 日場3月15日(日)午前11時30分~午後0時30分 場学校教育支援センター 定40名(先着順) ¥500円 甲電話で和魂スポーツクラブ・奥野 ☎090-2562-8500(正午~午後3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、3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) 日場3月15日(日)午前9時30分~正午 甲〒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) 日場3月15日(日)午前9時30分~午後1時30分 甲〒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)

向山庭園 観桜会

桜が美しい日本庭園で
春の催しをお楽しみください

場所・問合せ 向山庭園 ☎3926-7810



※体が不自由な方を除き、車での来園はご遠慮ください。

3/28
土

観桜茶会 (練馬区華道茶道連盟協力)



▶時間: ㉠午前10時30分から
㉡午前11時から ㉢午前11時30分から
㉣午後1時から ㉤午後1時30分から
㉥午後2時から ㉦午後2時30分から
定茶室…各7名、和室…各14名(先着順)
¥800円 申電話で同所へ

3/29
日

庭園コンサート

当日会場へ

～バイオリンとピアノの音色を楽しむ

●午前の部

▶時間: 午前11時～11時30分
▶曲目: ベートーベン/バイオリンソナタ第5番「春」など
▶出演: 伊藤万桜(バイオリン)
増井咲(ピアノ)



伊藤万桜

増井咲

●午後の部

▶時間: 午後2時～2時30分
▶曲目: ビバルディ/四季より「春」など
▶出演: 芝田愛子(バイオリン)
村本麻里子(ピアノ)



芝田愛子

村本麻里子

いけ花展示 (練馬区華道茶道連盟協力)

▶時間: 午前10時～午後3時

●いけ花体験会

▶時間: ㉠午前10時30分～11時30分
㉡午後1時30分～2時30分 定 各6名
(先着順) ¥1,500円 申電話で同所へ



他にもイベントたくさん!



桜のライトアップ

日 3月下旬～4月上旬の日没～午後8時
(雨天中止)
※詳しくは、同HPをご覧ください。



3/29
日

花どきを愉しむ 夜桜の茶会

対中学生以上 日 3月29日(日) ㉠午後6時から
㉡午後6時30分から ㉢午後7時から
㉣午後7時30分から 定 各8名
(先着順) ¥1,000円 申電話で同所へ

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 ☎6904-2061

4月上旬ごろに約1万本のチューリップが見頃を迎えるほか、カラフルなイースターエッグが園内を彩ります。

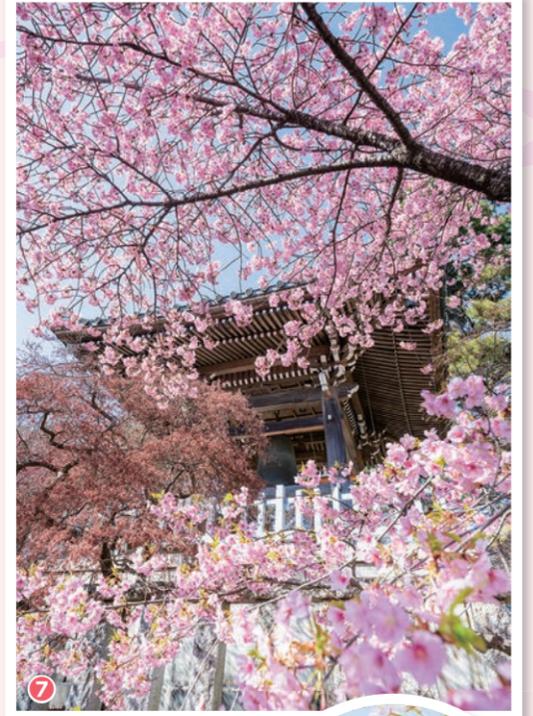
| 催し名など | 日時 | 定員 | 申込期限(必着) |
|--|--|---------------|----------|
| 1 ぼんぼんウサギの春のアレンジメント作り ¥1,800円 ※小学3年生以下は保護者同伴。 | 3/28(土) ㉠10:00～11:00 ㉡14:00～15:00 | 各16名 (抽選) | 3/13 |
| 2 初夏を彩る寄せ植えワークショップ 講 (一社)日本ハンギングバスケット協会/榊澤智江 ¥4,500円 | 4/11(土) ㉠10:00～12:00 ㉡14:00～16:00 | 各22名 (抽選) | 3/27 |
| 3 はたらくるま2026 内 白パイやショベルカーなどの乗車体験 | 3/20(祝) 10:00～13:00 (雨天中止) | - | - |
| 4 植物の香りで楽しむイースターバスボム作り ¥500円 ※小学3年生以下は保護者同伴。 | 3/29(日) ㉠10:00から ㉡11:00から ㉢13:00から ㉣14:00から (受け付けは9:00から) | 各10名 (先着順) | - |
| 5 ローズガーデンフラフェスタ | 4/4(土) 10:00～14:00 | - | - |

申 1 2 同HPまたは往復ハガキで①催し名(1 2と㉠㉡の別も)②住所
③氏名(ふりがな)④電話番号を、申込期限までに〒179-0072光が丘
5-2-6 四季の香ローズガーデンへ 3～5 当日会場へ



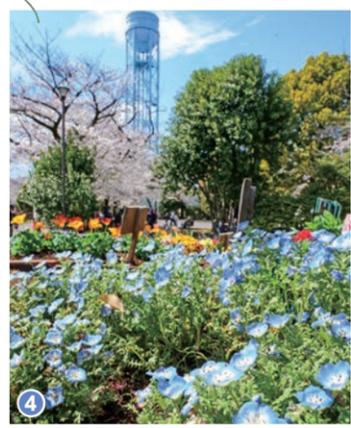
色鮮やかなねりまの春

区内で撮影した美しい花や風景などを紹介します。 図広報調整係 ☎5984-1283



カタクリ群生地の
一般公開は
3/13(金)~4/13(月)!

青・紫

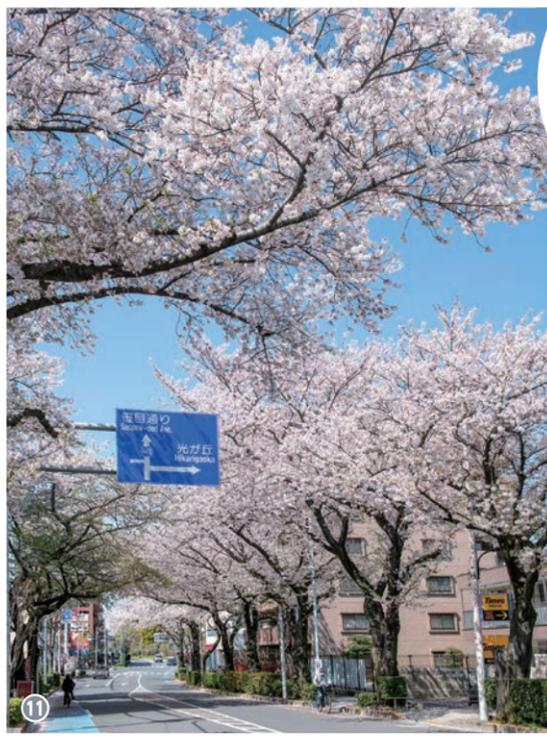


赤・ピンク



- ① 大泉中央公園の藤棚 (大泉学園町9-4-3)
- ② 清水山の森のカタクリ (大泉町1-6)
- ③ 四季の香ローズガーデンのネモフィラ (光が丘5-2-6)
- ④ 長光寺橋公園のネモフィラ (石神井町1-1-58)
- ⑤ 武蔵関公園のカワセミ (関町北3-45-1)

- ⑥ 田柄梅林公園のボケ (田柄5-5-2)
- ⑦ 道場寺のカワツザクラ (石神井台1-16-7)
- ⑧ 向山庭園のジンダイアケボノとメジロ (向山3-1-21)
- ⑨ 四季の香ローズガーデンのチューリップ
- ⑩ 牧野記念庭園のオオカンザクラ (東大泉6-34-4)



コブシは
練馬区の木!

白

- ⑪ 都道443号線沿いのソメイヨシノ (春日町6丁目付近)
- ⑫ 中村かしわ公園のハクモクレン (中村1-17-1)
- ⑬ 牧野記念庭園のユキワリイチゲ
- ⑭ 白子川沿いのソメイヨシノ (不動橋(大泉町1-6)付近)
- ⑮ 武蔵関公園のコブシ



Instagram
「ねりすたぐらむ(練馬区広報担当)」

広報担当職員ならではの目線で、季節の写真など
区の魅力を発信しています。ぜひご覧ください。



ねりまの風景の壁紙・カレンダー



区HPから
ダウンロードできます

