

# Nerima ねりま 区報

➡ 3/21 令和8年  
(2026年)

第2110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/>

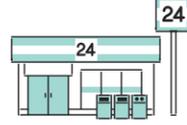
4/1(水) 6:30~12:00

システムメンテナンスのため、  
コンビニ交付サービスと  
証明書発行機を休止します

☎区民事務所担当

課調整担当係

☎5984-1031



## 小中一貫教育校 みらい青空学園と 複合施設を 開設!

3月下旬から  
順次オープンします!

複合施設は  
親子や高齢者も  
利用できるよ!

詳しくは4・5面へ

問合せ 教育施策担当係 ☎5984-1034 FAX 5984-1221

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 出産・子育てなどの サポートが充実します



## NEW RSウイルスワクチンの 定期予防接種を受けられます

問合せ 予防接種係 ☎5984-2484

RSウイルス感染症は、乳幼児がかかると重症化しやすくなります。妊娠中に予防接種を受けることで、生まれてくるお子さんの発症や重症化を予防できます。対象の方には3月下旬から順次予約票を送付します。詳しくは、区HPをご覧ください。



**対象** 接種日現在、妊娠28～36週の方  
**費用** 無料



お子さんの予防接種の  
スケジュール管理に!

ダウンロードは  
コチラ



電子母子手帳  
アプリ「ねりすく」



▲区HP

## NEW 産婦健康診査・1カ月児健康診査 の費用を助成します

問合せ 母子保健係 ☎5984-4621

産後の母子が安心して健診を受けられるよう、受診費用を一部助成します。対象の方には、妊婦面談時に案内します。詳しくは、区HPをご覧ください。 ※3月31日(火)までに妊婦面談を受けた方には、案内を送付します。



### 産婦健康診査

**対象** 出産後2カ月以内に  
受診した方

**助成上限額** 5,000円

**利用回数** 2回まで



### 1カ月児健康診査

**対象** 出生後28～41日の  
間に受診した方

**助成上限額** 6,000円

**利用回数** 1回まで



※いずれも4月1日(水)以降に産産(出生)し、受診日に区内在住の方。

## 充実 産後ケア事業の利用者カードを 電子化します

問合せ 母子保健係 ☎5984-4621

4月1日(水)以降に妊婦面談を受けた方から、助産師による母乳ケアや育児相談などを受けられる産後ケア事業の利用者カードを電子化し、スマホなどで利用できるようになります。 ※出産後に練馬区へ転入した方や妊婦面談を受けていない方は、申請が必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。



●このようなことに利用できます!

内容	利用料(1日当たり)	利用日数・回数
母子ショートステイ	3,500円	7日まで
母子デイケア	1,500円	12日まで ※多胎児世帯は18日。
産後ケア訪問	500円	6回まで ※多胎児世帯は10回。

## 充実 ベビーシッター利用料補助の 対象年齢を拡充します

問合せ 練馬区ベビーシッター利用支援事業コールセンター  
(株)パソナライフケア  
☎0120-221-266(平日午前9時～午後5時)



自宅などで子どもを預かるベビーシッターの利用料を一部補助します。補助要件や申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。ただか、お問い合わせください。

▶区担当:子育て事業係



拡充!

**対象** 区内在住の小学3年生以下のお子さん  
(障害児は小学6年生以下)の保護者

**上限時間(年度)** お子さん1人につき144時間

※障害児、ひとり親家庭、多胎児は1人につき288時間。

**上限額(1時間)** 2,500円 ※午後10時～午前7時は3,500円。

## 4月から がん患者や脱毛症などの方へ

### ウィッグ(かつら)などの 購入費の助成を拡充します



ウィッグや帽子、胸部補整具に加え、エピテーゼ(義眼など)や頭皮冷却用キャップなどの購入費用も助成します。☑次の①②のいずれかに当てはまり、対象品を購入した方 ①がんと診断され、治療に伴う脱毛、乳房の切除をした② **拡充** 脱毛症(加齢や男性型・女性型によるものを除く)や外傷がある ▶ **申請期間**:対象品を購入した日の翌日から1年間 ▶ **助成上限額**:10万円 ※ **拡充** 個数制限なし。☑区HPや健康推進課(区役所東庁舎6階)などにある申請書に必要書類を添えて、健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624



## 4/1(水)～ 来年3/31(水)

### 自転車ヘルメットの 購入費を助成します



区内の協力店で安全基準を満たしたヘルメットを購入する方に、費用を一部助成します。協力店の一覧など詳しくは、区HPや区民事務所(練馬を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、交通安全課(同13階)にあるチラシをご覧ください。☑区内在住の方 ▶ **申請期間**:4月1日(水)～来年3月31日(水) ※助成予定数がなくなり次第終了。▶ **助成上限額**:2,000円 ※1人1個まで。▶ **申請方法**:購入時に協力店で申請 ※助成額分を値引きします。☑住所が確認できる身分証明書(マイナンバーカード、運転免許証など)☑交通安全課安全対策係 ☎5984-1309



# お知らせ

## 皆さまからの寄付(1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	1万8000円(5件)
平成つつじ公園のトイレリニューアル	1万円(1件)
児童養護施設などで育った若者を応援!	4,000円(2件)
医療的ケア児・障害児とその家族を応援!	1万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	11万5244円(8件)
人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	1万2000円(2件)
図書館サービスの充実のため	10万2000円(2件)
障害者福祉とやさしいまちづくりの推進!	1万円(1件)
地震などの災害から練馬のまちを守りたい!	2,000円(1件)
農業振興のため	10万円(1件)
生活困窮世帯の高校進学支援のため	1万円(1件)
練馬区のため	6,000円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	13万2323円(7件)

## 3/30月から保健福祉サービスの苦情・相談窓口が移転

保健福祉サービス苦情調整委員は、区から独立した第三者の機関で、保健福祉サービスの利用に関する苦情や相談を受け付けています。3月30日(月)から事務局が区役所西庁舎10階に移転し、電話番号なども変わります。苦情や相談は、直接または電話、郵送、ファクス、電子メールで受け付けます。▶受付日時:平日

午前8時30分～午後5時▶受付窓口:  
〒176-8501区役所内保健福祉サービス苦情調整委員事務局(西庁舎10階)☎5984-1472 FAX 3993-6371  
Eメール kujochosei@city.nerima.tokyo.jp ※3月27日(金)までは同事務局(同3階)☎ FAX 3993-1344  
Eメール chousei@smile.ocn.ne.jpで受け付けます。

## 4月から新たな区の組織を設置

配慮を必要とする子ども、保護者、学校への支援を強化するため、「教育福祉課」を設置します。☎人事企画担当係☎5984-4507

## 福祉・障害のある方

### 手話通訳のご利用を

窓口到手話通訳者を配置しているほか、遠隔手話通訳なども利用できます。

### 〈手話通訳者〉

#### ●区役所・総合福祉事務所

場所	日程
区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)	毎月曜・水曜
光が丘総合福祉事務所(光が丘区民センター2階)	毎火曜
石神井総合福祉事務所(石神井庁舎4階)	第2・4木曜
大泉総合福祉事務所(大泉学園ゆめりあ1(4階))	第1・3金曜

※時間はいずれも10:00～12:00・13:00～17:00。

#### ●障害者地域生活支援センター

場所	日程
①きらら(豊玉北5-15-19)	毎土曜
②ういんぐ(石神井町7-3-28)	または日曜
③すてっぷ(光が丘区民センター6階)	第1・3木曜
④さくら(東大泉5-35-2)	第2・4金曜

※時間は①②13:00～16:00③④10:00～12:00・13:00～17:00。

### 〈遠隔手話通訳〉

タブレットを通して、手話オペレーターが通訳します。▶実施場所:区役所、区民事務所、総合福祉事務所、保健相談所など

### 〈電話代理支援サービス〉

スマホなどのビデオ通話を利用し、手話やチャットで区役所や区立施設へリアルタイムに問い合わせができます。詳しくは、区HPをご覧ください。

☎障害調整係☎5984-1456 FAX 5984-1215

## 障害者フェスティバルに参加しませんか

12月5日(土)に光が丘区民センターとその周辺で障害者フェスティバルを開催予定です。今回、フェスティバルを企画・運営する参加者・団体を募集します。☎④模擬店…区内の障害者福祉施設や区を拠点に活動している非営利の障害者関係団体⑤コンサート⑥作品展示…非営利の障害者関係団体や区内在住・在勤(在学)の障害のある方と家族  
☎電話またはファクス、電子メールで①住所(団体の場合は所在地)②氏名(団体の場合は団体名と代表者の氏名)③電話番号④ファクス番号(ある方のみ)⑤電子メールアドレス⑥参加内容(④～⑥の別。複数申し込み可)と簡単な内容説明を、4月17日(金)までに障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215

Eメール shogaisaku@city.nerima.tokyo.jp

## 住まい・まちづくり

### 都市計画マスタープランの実施状況報告書がご覧になれます

平成27～令和6年度のまちづくりの成果と進捗をまとめた報告書です。意見のある方は、意見書を提出できます。▶縦覧・意見書提出の期限:4月3日(金)▶縦覧場所:区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区民情報ひろば(区役所北庁舎1階)、都市計画課(同本庁舎16階) ※区HPでもご覧になれます。▶意見書提出の方法:区HPまたは都市計画課へ ※提出は郵送も可。 ※意見書の様式は自由です。☎都市計画課都市計画担当係☎5984-1534

## 事業者向け

### 有料広告を募集 ～エスカレーター手すり

申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。▶掲載位置:区役所内エスカレーター手すりの左右2カ所▶広告サイズ(縦cm×横cm):75×6▶料金:6万4900円▶刷色:4色カラー▶掲載期間:6月中旬～令和10年6月▶申込期限:4月30日(休)☎ひと・まちづくり推進係☎5984-1296

# 葬儀費用の負担を軽減します

問合せ 地域振興課事業推進係(区役所本庁舎9階)☎5984-1523

区HP▶



## 区指定葬儀場使用料助成金

下表の葬儀場で、通夜または葬儀(社葬を除く)を行った場合、1万5000円を限度に会場使用料を助成します。使用料を負担した方または亡くなった方が区民であることが条件です。☎区HPや葬儀場、地域振興課にある案内をご覧ください。 ※使用料を負担した方(領収書の宛名の方)以外の方が申請する場合は、委任状が必要です。 ※葬儀場の利用は、各葬儀場にお問い合わせください。

指定葬儀場	所在地	電話番号
江古田斎場	小竹町1-61-1	3958-1192
豊島園会館	練馬3-22-6	3991-2234
東高野会館	高野台3-10-3	3995-3724
大泉橋戸会館	大泉町6-24-26	3925-1325
石神井寶亀閣斎場	石神井台1-2-13	3996-0214

## 区民葬儀制度

葬儀費用の負担を軽減するための制度です。区内では18カ所の葬儀店が取り扱っています(他区の取扱店も可)。亡くなった方または葬儀を行う方の住所が23区内にあることが条件です。取扱店に申し込み後、戸籍住民課戸籍第一係(区役所本庁舎2階)または戸籍第二係(石神井庁舎2階)へ死亡届を提出する際に申し出てください。詳しくは、区HPや区民事務所、戸籍第一係、戸籍第二係、地域振興課で配布している案内をご覧ください。

### 4月から 民間火葬場の利用料金を助成します～区民葬儀助成金

新たな助成制度です。区民葬儀制度を利用し、23区が指定する民間火葬場を利用した場合、2万7000円(亡くなった方が6歳以下の場合は1万5000円)を限度に助成します。☎区HPや地域振興課にある案内をご覧ください。

## 南大泉・東大泉で

# デマンドタクシーの実証実験を継続します

デマンドタクシーは、あらかじめ決められた乗降ポイント間を、利用者の予約に応じて運行する公共交通手段です。8年度も実証実験を継続します。利用方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

☎4月1日(水)～来年3月31日(水)午前8時30分～午後6時30分(日曜・祝休日は午前9時～午後4時) ¥300円(小学生と70歳以上の方200円) ※エリア外の乗降ポイントを利用する場合は、別途100円。 ※未就学児は無料。☎交通企画課☎5984-1274



●…エリア外の乗降ポイント  
※エリア外間の移動はできません。

## アプリ「練馬区デマンドタクシー」で簡単予約!

乗車1週間前から予約できます

### ダウンロードはこちら



▲区HP



# みらい青空学園と新たな地域の拠点を開設!

小中一貫教育校や児童館・学童クラブ・地域包括支援センター・街かどケアカフェが一体となった複合施設がオープンします。子どもから高齢者まで、幅広い世代が利用できる施設となります。



交通: 江古田駅北口徒歩6分  
※複合施設は駐車場工事のため、自転車での来場はご遠慮ください。

## 4/1(水)から **みらい青空学園**

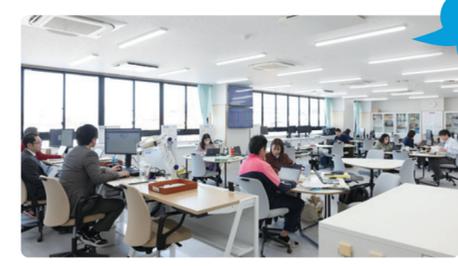
旭丘小と旭丘中が区内2校目の小中一貫教育校「みらい青空学園」として開校します。小中学校それぞれに特別支援学級を引き続き設置します。📍教育施策担当係 ☎5984-1034

### みらい青空学園のPoint

- Point 1 小中学生の交流活動**  
小中学生が同じ校舎で生活している特徴を生かし、中学生が小学生の学習支援を行う「リトルティーチャー」制度を取り入れるなど、交流を図ります。
- Point 2 近隣の大学と連携した教育活動**  
近隣の大学から学生や専門家などを招いて授業を行うなど、音楽や伝統文化に触れる機会を設けます。
- Point 3 教員同士の連携・交流**  
小中学校の教員が一つの職員室に集まり、日常的にコミュニケーションを取れるようにしています。座席を固定しないフリーアドレスを導入するほか、ミーティングスペースを設けるなど、効率的に仕事に取り組める環境を整えます。



発表や調べ学習が行いやすい図書室で、授業もますます充実!



フリーアドレスを導入した職員室



### 3つの主な役割

学びの場  
**みらい青空学園**

交流・相談の場  
**みらい青空地域包括支援センター**

子どもの遊び・子育ての場  
**みらい青空児童館**

## 3/30(月)から **みらい青空地域包括支援センター**

第2育秀苑地域包括支援センターを移転し、名称を変更します。📍同センター ☎5912-0523

### 4/1(水)から **街かどケアカフェみらい青空を併設**

栄町敬老館を移転・機能転換し、街かどケアカフェとして併設します。

### Interview

**敬老館はどんな場所ですか?**  
約30年利用しており、**趣味の囲碁を友人と楽しんでいます。**遠方の家族と連絡を取るため、スマホやパソコンの操作方法を学べる教室に参加したこともあり、**とても大切な居場所**です。

**期待することを教えてください!**  
新しい街かどケアカフェでは、今と同じように**趣味を楽しんだり、興味があることを学んだりできる場所**になってほしいです。また、学園内という立地を生かし、子ども向けの囲碁教室の実施にも挑戦したいです。

敬老館利用者

### 地域包括支援センター・街かどケアカフェってどんなところ?

**区内 27カ所** 医療と介護の相談窓口 **地域包括支援センター**

医療・福祉の専門職員が、高齢者とその家族の悩みや相談に対し、適切な機関と連携して支援する窓口です。🕒月～土曜午前8時30分～午後5時15分(祝休日を除く)

▲区HP

**区内 50カ所** 交流・相談・介護予防の場 **街かどケアカフェ**

高齢者や地域の方が自由に立ち寄り、介護予防を学んだり、健康について相談したりできる場です。詳しくは、お問い合わせください。📍生活支援体制整備係 ☎5984-1695

▲区HP

## 4/1(水)から **みらい青空児童館**

栄町児童館を移転し、名称を変更します。 ※栄町児童館は、3月27日(金)まで利用できます。🕒月～土曜午前10時～午後6時(土曜・学校休業期間は午前9時から) 📍児童館係 ☎5984-5827 ※4月1日(水)からは同館 ☎3955-0717。

- ### みらい青空児童館のPoint
- Point 1 明るく広々とした遊戯室**  
ボールを使った運動など、体を動かす遊びに最適!
  - Point 2 防音仕様の音楽室**  
ギターやドラムなどを使った音楽活動ができる!
  - Point 3 乳幼児専用のキッズルーム**  
授乳・おむつ交換のスペースがあるほか、ミニキッチンも完備!

### Interview

**児童館はどんな場所ですか?**  
幼稚園の帰りなどに利用していますが、**子どもが伸び伸びと遊べ、職員の方が親身になって悩みを聞いてくれるので、とても居心地が良い場所**です。リトミックや体操など、親子で参加できるイベントも多く、同世代の子を持つ保護者の方との交流も楽しめます。

**期待することを教えてください!**  
新しい児童館では、**乳幼児専用の部屋もあると聞いたので、ますます遊びやすい場所になるのではないかと期待しています。**また、普段は子どもが小中学生と交流する機会があまりないので、一緒に楽しめるイベントなどがあたらうれしいです!

児童館利用者

**区内 17カ所** **児童館ってどんなところ?**

読書やスポーツなど、用途に合わせて自由に利用できます。開館日時など詳しくは、区HPをご覧ください。📍18歳未満のお子さん ※未就学児は保護者同伴。

- **中高生も利用できる!**  
音楽活動や卓球などのスポーツのほか、友達と勉強やおしゃべりをして過ごすこともできます。
- **利用ニーズに合った活動を楽しめる!**  
午前中はリズム体操や読み聞かせなど乳幼児向け、午後は工作やダンスなど小学生以上のお子さん向けの活動を実施しています。
- **子育ての悩みを相談できる!**  
子どもの生活や遊びについて相談できるほか、お子さんからの相談も受け付けています。

世帯と人口 [3月1日現在]		世帯数			総人口			年齢別人口		
世帯数	400,242 (-175)	総人口	749,741 (-501)	日本人	720,253 (-390)	外国人	29,488 (-111)	14歳以下	15～64歳	65歳以上
男	362,282	男	348,111	男	14,171	男	15,317	83,424 (-179)	501,300 (-368)	165,017 (+46)
女	387,459	女	372,142	女	15,317	女	15,317			

※( )内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

### 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	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	受付時間: ①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30 ②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30、13:00～16:30、18:00～21:30 ④日曜・祝休日10:00～11:30、13:00～16:30
内科・小児科	② 練馬休日急患診療所(区役所東庁舎2階) ☎3994-2238	
小児科	③ 石神井休日急患診療所(石神井庁舎地下1階) ☎3996-3404	
歯科	④ 練馬歯科休日急患診療所(区役所東庁舎3階) ☎3993-9956	

### 高齢者



#### 4月のスマホ教室⑧相談会

☎区内在住の60歳以上の方☒⑧基本的な操作の学習⑨講師への個別相談(1回30分)☒⑧申込期限までに電話で各申込先へ

場所・申込先	日時	定員	申込期限
はつらつセンター	豊玉 ☎5912-6401	⑧2(木)・16(木) 10:00~12:00	各6名(先着順)
	関 ☎3928-1987	⑧27(月) 10:00~11:30	20名(抽選)
	大泉 ☎3867-3180	⑧17(金) 10:00~12:00	6名(先着順)
	光が丘 ☎5997-7717	⑧8(水) 9:30~11:30	8名(先着順)

※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。

### 子ども・教育



#### お子さんの言葉の心配にお答えします ~ことばの教室のご利用を

「発音が正しくできない」「言葉が滑らかに出不い」「言葉の発達に遅れや偏りがある」「読み書きが苦手」などの心配がある小学生を対象に、相談を受け付けています。☎就学相談係 ☎5984-5664

相談先	電話番号
南町小	☎3993-4500
北町西小	☎3932-7631
石神井小	☎3997-3279
関町北小	☎3594-1231
大泉小	☎3924-0261

### スポーツ



#### 初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(4~6月分)

☎個人利用の方▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円☒当日会場へ

場所・問合せ	日時
大泉学園町体育館 ☎5905-1161	月・火曜 9:00~11:00
平和台体育館 ☎5920-3411	火曜 9:00~11:00
三原台温水プール ☎3924-8861	火曜 11:00~13:00
中村南スポーツ交流センター ☎3970-9651	水曜 9:00~11:00
上石神井体育館 ☎5991-6601	金曜 9:00~11:00
光が丘体育館 ☎5383-6611	金曜 11:00~13:00

※実施日は区HPをご覧ください、お問い合わせください。

### 講座・催し



#### ボディーコントロール(体幹運動)

☒4月7日・21日、5月5日・19日、6月2日・16日の火曜午前10時~11時【6日制】📍石神井公園区民交流センター🗨トレーナー/植田麻利子 ☎30名(抽選)☒3月26日(木)までに電話で同所 ☎5910-3451

#### 新苗からのバラ育て方講座

☒④初級者⑧中級者☒4月25日(土) ④午前10時~11時30分⑧午後2時~3時30分📍四季の香ローズガーデン🗨ローズガーデンアドバイザー/小河紀子 ☎各29名(抽選)💰1,800円 ※新苗のお土産付き。☒同HPまたは往復ハガキで①講座名(④⑧の別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、4月10日(必着)までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデン ☎6904-2061

## 清掃活動を支援します ~道路や公園をきれいにしよう!



地域の清掃活動を行う団体に、ごみ袋やほうきなどの清掃用具を提供しています。☒次の①②の両方に当てはまる団体 ①過半数が区内在住・在勤(在学)の方で、5名以上で構成される②定期的に清掃活動に取り組める ☒区HPや環境課(区役所本庁舎18階)にある申込用紙を、環境課美化啓発係 ☎5984-4709



### 都の助成事業で承認を受けた方へ

## NEW 特定不妊治療(先進医療)の費用を助成します

問合せ 母子保健係 ☎5984-4621

体外受精や顕微授精などの特定不妊治療を行う際、自分で受ける先進医療の費用の一部助成します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。



#### 対象

令和7年4月1日以降に治療を開始し、東京都特定不妊治療費(先進医療)助成事業の承認を受けてから1年以内の方

#### 助成上限額

5万円

### 4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	7(火)・28(火) 13:30~15:30	
	光	7(火)・28(火) 13:00~15:00	
	光	9(木) 9:00~11:00	
	光	21(火) 13:30~15:30	
	石	2(木) 9:00~11:00	
	石	21(火) 13:30~15:30	
	大関	7(火)・23(木) 13:00~15:00	
	大関	13(月)・27(月) 9:00~11:00	
	◆おとなの歯磨き相談 ☒唾液による口腔(こうくう)環境の簡易測定など	豊北	8(水) 9:00~10:00
	光	3(金) //	
光	15(水) 9:00~10:15		
石	24(金) 9:00~10:00		
大関	13(月) //		
大関	13(月) 13:00~14:00		
心身障害者(児)歯科相談	つ	4~25の毎土曜 13:00~16:30	
◆こころの健康相談 ☒不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	北	17(金) 14:00~16:00	
	光	21(火) 14:30~16:10	
	石	9(木)・23(木) 14:00~15:30	
	大関	20(月) 14:00~16:00	
◆うつ相談 ☒気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	豊	14(火) 13:00~15:00	
◆子育てこころの相談 ☒子育てで悩んでいる方	北	15(水) 14:00~16:00	
	石	15(水) 14:30~16:00	
◆思春期相談・ひきこもり相談 ☒ひきこもりと思われる方の家族(◎は、家族グループ相談のみ)	豊	15(水)◎ 14:00~16:00	
	光	22(水) 15:00~16:00	
◆大人の発達障害相談 ☒18歳以上で発達障害と思われる方	石	13(月) 14:00~15:20	
	◆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	17(金) 14:00~16:00
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		

豊玉保健相談所 ☎3939-1211  
北保保健相談所 ☎3931-1188  
光が丘保健相談所 ☎5307-7477  
石神井保健相談所 ☎3933-3322  
大泉保健相談所 ☎3922-0632  
関保健相談所 ☎3929-5381  
つ馬保健相談所 ☎3993-3956

※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。

広告 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。

## 庭木1本から承ります!

お客様へのお約束  
庭木1本より明瞭料金  
トイレはお借りしません  
土日でもOKです  
お茶はご遠慮します

「ねりま区報」をご覧の方に  
生垣の剪定  
長さ1m高さ2m  
通常2,200円を  
初回限定 先着10名様  
1,100円(税込)

☎ 9:00~17:00 練馬区土支田3-19-12  
ガーデンエクスプレス 東京中央 支店  
カタクラ(東証スタンダード上場会社)グループ  
03-5933-2811

お見積り・お問い合わせはお電話もしくは2次元コードから

## 雨漏検査!!

難解な雨漏りを即解決  
特殊検査液で雨漏り原因をピンポイント解明 壁、天井のしみをみつけたらまず、ご一報下さい

修繕費の無駄はカット 見積無料

検査・修繕 0120-18-3216

東京都練馬区練馬2丁目19-3練馬三角ビル1F(株)サーベイ

### 五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート

～春にバイオリンソナタの名曲を聴く

☎中学生以上 問4月25日(土)午後1時30分～3時 問午後3時30分～5時 場石神井松の風文化公園管理棟 定各20名(抽選) 料300円 申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(問の別も)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、4月9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 問石神井公園ふるさと文化館 ☎3996-4060

### 初級日本語講座 ～にほんごのきょうしつ

☎初めて日本語を習う外国人の方 問5月8日～7月17日の毎火・金曜 午前9時45分～11時45分【21日制】 場文化交流ひろば 定30名(先着順) 料2,640円(テキストがない方のみ) 申電話で地域振興課事業推進係

☎5984-4333 ※保育室(1歳児以上対象)を利用したい方は、併せて申し込んでください。

### 講演会「異常気象の未来予測～春と秋が消え、なぜ二季に?」

☎中学生以上 問5月23日(土)午後2時～4時 場石神井公園区民交流センター 講三重大学大学院教授/立花義裕 定120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、5月8日(必着)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

### ねりま観光ツアー「NEXCO東日本東京外環工事×比丘尼橋下流調節池見学ツアー」

普段は見学できない施設に入り、工事の技術や災害時の役割を学びます。

※階段が多いツアーです。 問場①5月28日(休)②29日(金)午前9時30分石神井観光案内所集合～NEXCO東日本大泉インフォメーションセンター～午後2時比丘尼橋下流調節池解散(約3km) 問各15名(抽選) 料1,500円 申4月3日(金)までにねりま観光センターHP ※結果は4月下旬に同センターHPでお知らせします。 問同センター ☎4586-1199

申し込みは 3/29(日)から WEBで先着順

## 高松みらいのはたけで 農業体験しませんか



全3回程度で、種まきから収穫までの農作業を気軽に体験できます。対象や申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

場 問高松みらいのはたけ(高松2-23-17) ☎5848-6761 料1組1,500円



コース	日程(土・日曜・祝休日3回程度)	定員(先着順)
カンタン野菜セット	4/26(日)～7月上旬	15組
落花生	5/24(日)～9月下旬	24組

※日程は、生育状況により変更になる場合があります。

## 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。

健康体操 きさらぎ会 50歳以上の方対象 毎月曜午後7時～8時30分 桜台地区区民館 講師 北川清美 月会費2,500円 初回は無料体験可 田中 ☎3991-9356

日本舞踊サークル 初心者対象 月1回主に土・日曜、祝休日午前10時45分～11時40分 生涯学習センター 月会費500円 初回は無料体験可 村田 ☎070-5558-1445 申メール trombontoro@gmail.com(要予約)

健康体操3B早宮(①やさしい筋トレ・ストレッチ・リズム体操②椅子を使用したストレッチ) 65歳以上の方対象 月2回火曜①午前9時30分～10時45分②午前11時～11時45分 早宮地区区民館 ①②とも入会金1,000円 月会費①1,800円②1,200円 池上 ☎090-3817-1698(要予約)

油絵・パステル・水彩 いっぱの会 初心者～中級者対象 毎金曜午前9時～正午 生涯学習センター分館 講師 藤本珠恵 月会費5,000円 初回は無料体験可 丸山 ☎080-6671-5702 申メール mmaruya88@gmail.com(要予約)

ゴルフ 興友会 60歳以上の方対象 第2金曜 浦和ゴルフ倶楽部(さいたま市) プレー代・交通費など実費 橋本 ☎080-1008-4366(要予約)

大泉フェニックスバドミントンクラブ 16歳以上の方対象 毎日曜 午後3時～6時 大泉南小 年会費1万円 初回は無料体験可 伊東 ☎090-3238-3674 申メール kk-itoh@extra.ocn.ne.jp(要予約)

練馬古文書研究会 第3日曜午後1時30分～4時 男女共同参画センターえーる 年会費4,000円 寒河江 ☎090-9858-0448 申メール k-s829@jcom.home.ne.jp(要予約)

ひまわり(①詩吟②コーラス③民謡) 60歳以上の方対象 第1・3①水曜午前10時～11時45分②木曜午前9時30分～11時30分③第2・4月曜午後1時30分～3時30分 ①ココネリ3階②貫井図書館③中村かしわ地域包括支援センター ①～③とも年会費2,000円、教材費実費 清水 ☎090-5406-8250(要予約)

いきいきレインボー健康体操 中高年齢者対象 毎木曜午前10時～11時 春日町南地区区民館 会費1回500円 初回は無料体験可 齋藤 ☎090-6028-4043 申メール rainbowkfk@gmail.com(要予約)

太極拳練馬春日町クラブ 月3回 土曜午後6時～8時 練馬東中 講師 日中友好協会太極拳指導員/相川優子ほか 月会費2,000円 初回は無料体験可 事務局 ☎080-1203-0924 申メール taikyokukenasugaclub@gmail.com(要予約)

健康リズム体操クラブ(ストレッチ体操・リズムダンス) 60歳以上の方対象 月4回水曜午後1時～3時 桜台地域集会所など 講師 西田晶子 月会費2,500円 初回は無料体験可 年1回発表会あり 浅香 ☎090-8804-8420(要予約)

英語の会ピュア(①③洋楽歌唱②初級英会話) 女性対象 第2・4①火曜午後1時～3時②木曜午前10時～正午 ③午後1時～3時 ①春日町青少年館②③勤労福祉会館 ①～③とも月会費2,000円 三浦 ☎080-5679-8848(要予約)

女性コーラス ばらの会 月4回 金曜午前9時30分～正午 生涯学習センター分館 月会費3,000円 初回は無料体験可 皆川 ☎3996-7494(要予約)

卓球 青卓会 中級者対象 ①毎月曜午後6時30分～9時15分②毎木曜午後0時30分～3時30分 上石神井体育館 講師 横濱好美ほか 月会費①300円②500円 初回は無料体験可 大矢根 ☎090-6178-5464(要予約)

## 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

◆ネリサロマルシェ 問3月22日(日)午前10時～午後4時 場ココネリ3階 問区内女性起業家によるワークショップや物品販売 問実行委員会・三浦 ☎080-3157-6048

◆江古田ナイトパザール 問3月28日(土)午後2時～6時 場江古田ゆうゆうロード 問エコダイザショー、子ども向け商店街体験など 問栄町本通り商店街

振興組合・諸井 ☎3991-0954

### 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(ウェブあり)。詳しくは、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

◆4月の水泳ワンポイントレッスン 問4歳児～中学生 ※小学3年生以下のおひなさんは水着を着用した保護者同伴。 問①4月18日(土)②25日(土)午前9時～11時 問③三原台温水プール、平和

台体育館④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 問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。

◆プール利用料(保護者のみ) 問水着、水泳帽 問当日会場へ

◆スポーツなど 申A電話で日本ティーボール協会練馬区連盟・庄司 ☎090-3517-2021(午後5時～9時) WEBあり 問C当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

問大泉学園町希望が丘公園 問5歳児～小学4年生 問4月18日(土)午前9時～正午

問ティーボール 問50名(先着順) 料1人100円

問光が丘体育館 問小学生 問4月18日(土)午前9時～正午 問キッズフットサル 問30名(先着順) 料1人50円

問上石神井体育館 問4歳児～小学生 問4月25日(土)午前9時～正午 問トランポリン、鉄棒、ゲームなど 問40名(先着順) 料1人100円

### 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、4月7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。

◆こぶし公園(富士見台3-53-1) 問4月12日(日)午前10時～正午 問〒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 問3月29日(日)午前10時～午後3時 問富永 ☎090-4374-3888

広告 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。

**田舎** やっぱり畳が、落ち着きます。

表替え	新畳	裏返し
¥5,500～	¥14,300～	¥4,400～

即日仕上げ 朝引き取り 夕方納品

★重たい家具の移動

★仕上げの拭き掃除

★見積り 無料

私がお伺いします!

白澤 聡

有限会社 白澤畳店

https://www.shirasawa-tatami.co.jp 練馬区旭丘1-63-6

白澤畳店 検索 0120-75-1153

小さなお庭OK! 1本から大歓迎!! 見積り無料

剪定は1本(3m未満) 3,300円(税込)

若さ溢れる有資格者の「プロ」が対応!

剪定・伐採・生垣・雑草対策 消毒・植栽も承ります!!

お気軽にご相談ください!

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 9:00～18:00 無休

0120-187-394

石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区原谷6-8-25 TEL: 03-3996-4200 樹木墓地 一般墓地 浄土真宗 本願寺派 宝林寺 室内納骨堂 後継者不要 過去の宗派不問 20万円～ ご見学・ご相談承ります 詳しくはこちら

# ビジネスへの想いをカタチに! 中小企業向け支援事業を紹介します

申込先・問合せ  
練馬ビジネスサポートセンター  
☎6757-2020  
同センターHP▶ 

## 相談事業 (要予約・相談無料)

相談方法を  
選べます

対面  オンライン  電話   
※法律相談を除く。

相談分野	相談員	日時
総合(※1) 起業・創業	中小企業診断士など	平日9:00~17:00
法律	弁護士	月曜9:00~12:00
デジタルサポート(※2)	中小企業診断士	月曜13:00~17:00
税務	税理士	火曜9:00~13:00 金曜13:00~17:00
労務(経営者向け)	社会保険労務士	火曜13:00~17:00
販売促進・集客	ビジネスマネジャー、デザイナー、 ブログアドバイザー	水曜9:00~17:00
経営全般	中小企業診断士	木曜13:00~17:00

※1 相談内容に応じて、適切な専門相談や支援につなげる相談窓口です。  
※2 会計ソフトや予約システムの活用など、デジタル化に関する相談窓口です。

## 補助金

いずれも事業実施前に申し込み  
が必要です。詳しくは、同センター  
HPをご覧ください。



事業名	補助対象
新規ビジネスチャレンジ補助事業	商品開発費、器具・備品購入費など
ホームページ作成費補助事業	デザイン費、素材加工費など
見本市等出展費用補助事業	出展料、展示装飾の経費、出品物の 輸送費など
各種認証等の取得支援事業	認証取得審査費、コンサルタントの 派遣や内部監査員の養成研修の経費
産業財産権の取得支援事業	出願料・出願審査請求料、特許料・ 登録料、弁理士や弁護士への報酬
商店街空き店舗入居促進事業	店舗改修費、賃借料

## セミナー 起業セミナー「創業!ねりま塾」入門編

「好きなことで起業する!その想いを聞いてみよう!」をテーマに、  
起業について学びます。日4月25日(土)午前10時~午後1時 場ココネリ  
3階 定員40名(先着順) ¥500円 申4月16日(木)までに同センターHPまた  
は電話で同センターへ

ほかにも基礎編や実践編などのコースがあり、  
受講者の段階に応じたコース選択ができます。  
詳しくは、同センターHPをご覧ください。



# 祝 ねり丸 誕生15周年

問合せ 観光係 ☎5984-1032

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」は、この3月で誕生してから15年を迎えました。これからも皆さんに愛され続けるキャラクターを目指していきます。



▲区HP



©2011練馬区ねり丸

意外と  
知らない!?

## ねり丸のあれこれ

練馬の「ねり」と、愛らしく丸みのある容姿から名付けられました。語尾に「ねり」を付けてしゃべります。

**ルックス**  
「練馬大根」と区名の「馬」をイメージ



**冒険家のようなゴーグル**  
どんな困難にも立ち向かっていきます

**頬の赤み**  
練馬の頭文字「N」がポイント

### グッズをゲットしよう!

ねりま・石神井観光案内所をはじめ区内各所でグッズを購入できます。販売場所など詳しくは、区HPをご覧ください。



▲ハンドタオル



▲メモ帳



▲ヘアクリップ

### イラストを使ってみよう!

グッズやチラシ・ポスター制作などに利用できます。利用方法など詳しくは、区HPをご覧ください。



地区祭実行委員会

約200種類のイラストがあるねり!

祭りのPRにも!

地区祭のポスター例

### もっと知ろう!

ねり丸公式エックスでは、ねり丸の日常やイベントへの出演情報などを発信しています。ぜひ、フォローしてください。



▲ねり丸公式エックス

ボクの活躍を見てくれるとうれしいねり!

4月から

## ねりま区報を スマホで読もう!

11言語  
に対応

~無料アプリ「マチイロ」をご利用ください

問合せ 広報係 ☎5984-2690

4月1日(木)から無料アプリ「マチイロ」(運営:㈱マチイロ)でねりま区報をご覧になれます。やさしい日本語と11言語に対応しており、より多くの方に区報をお届けできるようになりました。ねりま区報をもっと手軽に楽しく読んでみませんか。

※無料アプリ「カタログポケット」は3月31日(木)で終了します。



ダウンロードは  
こちら



▲区HP

9年連続!

## 「ねりま区報」が東京都広報コンクールで受賞しました

東京都広報コンクールは、都内区市町村の広報活動の充実を図るため、毎年行われています。令和7年度は組み写真部門で入賞しました。

今後も、より一層、区民の皆さまに分かりやすく親しみやすい紙面を制作していきます。



▲区HP

