

記事のタイトルをクリックすると、当該記事のホームページに遷移します。 ※ページがない場合は、遷移しません。

ねりま区報

Nerima

➡ 5/21 令和8年(2026年)

第2116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/

今号の注目情報

■環境について考えよう!.....3面

■ねりコレ2026を認定!.....4面

■夏本番前に熱中症に備えよう!...8面



区公式エックス



区公式フェイスブック



区公式LINE

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」がリニューアル

スマホで楽しく健康づくり!



仲間と一緒に!

いつまでも健康に!



問合せ

練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133 (平日午前9時~午後5時)
介護予防係 ☎5984-2094 FAX 5984-1214

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。

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」がリニューアル！ スマホで楽しく健康づくり！



問合せ 練馬区スマートフォン事業コールセンター ☎6700-5133
(平日午前9時～午後5時)

フレイル予防アプリ「フィット&ゴー」がリニューアルしました。スマホを使い、楽しみながら健康になりませんか。▶**区の担当**:介護予防係

アプリのダウンロードはコチラ



▲区HP

オススメ機能を紹介！

1	2	3	NEW
毎日の健康状態を簡単に記録！	健康状態の変化がデータで見える！	生活を広げるきっかけづくりに！	「フレンド機能」でもっと楽しく、安心に！
<p>歩数が自動で記録されるほか、体重・体脂肪や血圧、血糖値なども入力できます。AIが記録を分析し、改善ポイントを提案します。</p> 	<p>歩数や歩行距離、歩行時間、消費カロリーなどをグラフで確認でき、毎日の運動習慣をサポートします。</p> 	<p>東京都が運営するウェブサイト「100年活躍ナビ」から、イベントやボランティアなど、社会参加のきっかけとなる情報を知ることができます。</p> 	<p>家族や友人をフレンドとして登録すると、歩数を共有できます。親しい人に見守られながら、楽しく運動を続けられます。</p> 

リニューアル記念キャンペーン！

新しくなった「フィット&ゴー」のアプリをダウンロードすると、オリジナルエコバッグがもらえます。参加方法や配布場所など詳しくは、区HPをご覧ください。
対 区内在住の18歳以上の方
※なくなり次第終了。



まずはスマホの使い方を学びたい方へ

6月のスマホ教室(A教室 B相談会)

対 区内在住の60歳以上の方 **内** A基本的な操作の学習 B講師への個別相談(1回30分) **申** 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	①8月・15月10:00～12:00【2日制】	6名(抽選)	6/1(月)
	②4(木)・18(木)10:00～12:00	各6名(先着順)	
	③10(水)10:00～12:00	8名(抽選)	
関 ☎3928-1987	①29(月)10:00～11:30	20名(抽選)	5/25(月)
大泉 ☎3867-3180	①19(金)10:00～12:00	6名(抽選)	
光が丘 ☎5997-7717	①10(水)9:30～11:30	8名(先着順)	6/1(月)

※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。

令和8年度

高齢者いきいき健康券のご利用を



※画像はイメージです。

対 区内在住で年度内に75歳以上になる方(昭和27年4月1日以前生まれ)
申 区HPまたは下記で配布する申込ハガキに記入の上、85円切手を貼って来年2月28日(消印有効)までに郵送で申込先へ ※申し込みからお届けまで1カ月程度かかる場合があります。▶**配布場所**: 地域包括支援センター、区民事務所(練馬を除く)、地区区民館(西大泉を除く)、はつらつセンター、敬老館、総合福祉事務所、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、高齢社会対策課(区役所西庁舎3階)など **☎** 高齢者いきいき健康事業担当 ☎6758-1722



いきいき健康券メニュー

▶ 利用期限: 来年3月31日(火)

次のメニューから選べます。 ※申し込みは1人1回です。

- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・きゅう・マッサージ・指圧施術所(1回補助券<自己負担500円、出張施術の場合は別途1,000円>)
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券<土・日曜、特定日は追加料金あり>)
- ベルデ(少年自然の家)(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券<自己負担1回100円>)



環境について考えよう!

区役所アトリウムで!

パネル展 ~地球を守るために

地球温暖化や海ごみなどの環境問題を解説するほか、練馬のみどりを守り育てる取り組みも紹介します。5月28日(木)~6月3日(水)午前8時45分~午後8時(3日は正午まで)区役所アトリウム ※図書館などで関連イベントを開催します。詳しくは、区HPをご覧ください。



楽しく学習・体験できる

問合せ 地球温暖化対策係 ☎5984-4705

高断熱窓の体験・相談会

高断熱窓の効果を体験できるほか、窓のリフォームに関する相談ができます。5月29日(金)・30日(土)、6月1日(月)~3日(水) 午前10時~午後4時(3日は午後2時まで) 区役所アトリウム 申区HP



暑さは窓からやってくる!

導入のメリット!

夏の冷房時、家の窓やドアから侵入する熱の割合は約70%といわれています。高断熱窓にすることで、熱の侵入を減らし、快適に過ごせます。

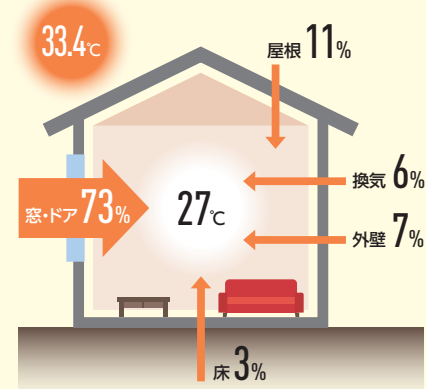
他にもこんなメリットが!

- 熱中症やヒートショックの対策に!
- 冷暖房効率がアップし、光熱費の節約に!
- 結露を 방지、カビやダニの発生予防に!

設置費用の一部を補助しています! 詳しくは、区HPをご覧ください



夏の冷房時、熱が入り出る割合



リサイクルセンターで!

申当日会場へ

- 不用になったものでリサイクル工作
- プラスチックの分別方法に関するオープンハウス
- スケルトン清掃車の展示・実演
- 環境・清掃事業に関する展示など

日程	場所・問合せ
6/7(日)	関 町 ☎3594-5351
6/14(日)	春日町 ☎3926-2501
6/21(日)	豊 玉 ☎5999-3196
6/28(日)	大 泉 ☎3978-4030



▲同センターHP

※時間はいずれも10:00~15:00。

何を作るかは当日のお楽しみ!



間近で見られる!



「ねり☆エコ」HPで地球温暖化を楽しく学ぼう!

クイズで学ぶ「ねり☆エコ地球温暖化クイズ」や、家庭での省エネのコツが分かる「ねりまのエコ暮らし帳」、企業・団体のエコな取り組みを紹介する「エコまちねりま」など、家庭で実践できる省エネ対策や夏休みの宿題のヒントになる内容が盛りだくさんです。ぜひ、ご活用ください。問ねり☆エコ事務局 ☎3993-8011



ねりねこ☆



ねりこんw

一緒に学ぼう!

地球にいいことはじめよう!

こどもエコクラブの会員を募集します

子どもたちの自主的な環境保全活動や環境学習を支援する全国規模の環境活動クラブです。3~18歳の方と活動を支えるサポーター(18歳以上)がいれば、会員登録ができます。登録料、年会費は無料です。申し込み方法など詳しくは、こどもエコクラブHPをご覧ください。

問地球温暖化対策係 ☎5984-4705



**オススメ
商品
大集合!**

ねりコレ2026を認定!

問合せ **ねりま観光センター** ☎4586-1199

料理研究家の浜内千波さんをはじめとした各分野の専門家による審査や区民の皆さまの投票などにより、ねりコレ2026を認定しました。認定した88商品は、ねりま観光センターHPでご覧になれるほか、お土産部門の商品を取り上げた冊子と、飲食店のメニュー部門をまとめたグルメマップで紹介しています。ぜひ、お近くのねりコレ認定店へお出掛けください。



ねりコレとは?

「ねりまのオススメ商品コレクション」のこと。ご自宅用やちょっと気の利いた贈り物、隠れた名店のメニューなどを厳選した練馬の商品です。



ねりま観光センター
キャラクター「ねりこ」

▶ **配布場所**: 区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、ねりま・石神井観光案内所、ねりコレ認定店、商工観光課(区役所北庁舎2階)など
※グルメマップは、ねりま・石神井観光案内所、ねりコレ認定店、商工観光課などで配布。

認定された商品の一部を紹介!



お土産部門

温めても冷やしてもおいしい、
ハンドサイズのアップルパイ



子亀のアップルパイ
焼き菓子きび党®
(インターネット・委託販売のみ)

自家農園のブドウを
使用した白ワイン



※写真は全てイメージです。

3~6カ月発酵熟成させた、
うまみが特徴の白みそ



すずしろの里
糀屋三郎右衛門
(中村2-29-8)

北海道産たらこを使用した、
風味豊かなつくだ煮



たらこ佃煮
佃宝(春日町1-10-25)

ねりまブラン
東京ワイナリー(大泉学園町2-8-7)



自家農園で栽培した
農薬不使用の果物を使用

**農家の
手作りジャム**
五十嵐農園
(土支田1-35-17)



練馬産ブルーベリーを
使用した発泡酒

**ネリマールン
ブルーベリープロイ**
伊勢屋鈴木商店
(石神井町3-17-12)

スポンジと甘さ控えめの
生クリームが瓶の中に!



**いちごの瓶
ショートケーキ**
ピサンリカフェ
(桜台1-11-6)

具材たっぷり! スパイス香る
スリランカカレー



カレープレート
セイロンティースタイル&カレー
(練馬2-22-21)



季節の花をあしらった
サブレの詰め合わせ

**柴田農園の
花束バターサブレ**
リアン(桜台2-40-9)

パンチのあるしょうがで
食欲をそそる味に!



生姜焼き定食
笑姜や(栄町4-10)

メニュー部門



5/23(土)・24(日) 10:00~15:00

ねりコレ商品の即売会を開催!

ねりコレ2026認定店の商品を購入できるほか、さまざまな催しもあります。ぜひ、お越しください。📍ココネリ3階📅当日会場へ



販売商品など詳しくは、
ねりま観光
センターHP



★ねりコレ店主から教わる! お茶の入れ方講座

▶ **時間**: 午前11時~11時30分・午後1時~1時30分 ☎各6名(先着順) 💰500円

★ミニコンサート

▶ **時間**: 午前11時30分~正午・午後1時30分~2時

★24日(日)のみ 廃材で作る大根アート体験

☎商品を購入した小学生以下のお子さん
▶ **時間**: 午前11時~正午・午後1時~2時30分



作品の例▶

世帯と人口 (5月1日現在)

※()内は前月比。 ※住民基本台帳による人口。

世帯数	総人口	752,889(+1,424)	日本人	722,371(+574)	外国人	30,518(+850)
404,034 (+1,705)	男	363,531	男	348,888	男	14,643
	女	389,358	女	373,483	女	15,875

年齢別人口		
14歳以下	15~64歳	65歳以上
83,335 (-46)	504,219 (+1,306)	165,335 (+164)

講座・催し



講演会 「学びの多様性に応える ～ディスレクシアの場合」

学習障害の一つで、字の読み書きが困難なディスレクシアの方への支援などを学べるほか、疑似体験コーナーもあります。☎中学生以上☒6月27日(土)午前10時～正午📍光が丘図書館🗨認定NPO法人エッジ会長／

藤堂栄子☎50名(抽選)☒6月11日(木)までに図書館HPまたは電話で同館☎5383-6500

ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト講演会「知ってほしい社会的養護～支えるしくみと当事者の声」

児童養護施設や里親の家庭で育った若者(社会的養護経験者)への支援の必要性などについて、NPO法人里親ひろば ほういっぷ副代表の外川達也さんから話を伺うほか、児童養護施設などで育った方のパネルディス

カッションを行います。☒6月20日(土)午後1時30分～4時20分📍区役所アトリウム地下多目的会議室☎100名(先着順)☒区HPまたは電話、ファクスで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数を、6月16日(火)までに子ども家庭支援センター☎3993-1051 FAX 3993-8215 ※保育室(生後58日以上)の未就学児対象。定員7名)を利用したい方は6月9日(火)までに、手話通訳を希望する方は6月16日(火)までにその旨お知らせください。

スポーツ



区民スポーツ大会 剣道

☎小学3年生以上☒9月13日(日)📍光が丘体育館📄個人トーナメント ¥1,000円☒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。7月17日(金)までに練馬区剣道連盟事務局・乙川へ☎スポーツ振興課事業係☎5984-1947

ママやパパの活躍を応援!

ねりまママパパてらすの



ねりまママパパてらす
NERIMA MAMA PAPA TERRACE

ねりまママパパてらすは、子育て中の母親や父親が講師となり、子どもや子育て家庭向けに実施する講座を区が支援する取り組みです。また、子育て支援団体や地域で活動する保護者などが参加する交流イベントを企画・運営する実行委員を募集します。

1 講師 2 イベント実行委員を募集

申込先・問合せ **こども施策企画課(区役所本庁舎11階) ☎5984-1306**

1 講師

児童館や子育てのひろばなどで行う講座の講師として活動していただきます。
☎区内在住・在勤(在学)でおおむね18歳未満のお子さんがある方 ▶ 募集人数: 5名
程度(選考) ▶ 補助上限額: 3万円 ▶ 申込期限: 6月30日(火)

2 イベント実行委員

来年3月に開催予定の交流イベントを企画・運営する実行委員です。
年5回程度(1回2時間)、主に平日の昼間に活動します。 ※謝礼あり。
※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。☎区内在住・在勤(在学)の方 ▶ 募集人数: 10名程度(選考) ▶ 申込期限: 6月15日(月)



▲前回の様子

約1,500名の方が来場!

申し込み方法

区HPやこども施策企画課にある募集要項をご覧ください。申込期限までに申込先へ



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。

■ **ハビネス体操クラブ(椅子に座ってストレッチ・筋トレ・脳トレ)** 毎火曜午前10時～11時30分 桜台地域集会所 入会金1,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 十河☎FAX 6322-4985 [Eメール] sogochin817@gmail.com (要予約)

■ **第30回二水会展** 5月26日～31日 午前10時～午後6時(26日は午後2時から。31日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 例会…毎火曜午前10時～午後1時 練馬区立美術館など 講師 西山督夫 入会金1,000円 月会費3,000円 久野☎090-9855-7111 (例会のみ要予約)

■ **社交ダンス(ワールドスタイル) ロイヤル60'sクラブ** 60歳以上の初心者対象 毎水曜午前10時30分～正午 石神井庁舎5階 月会費2,000円 初回は無料体験可 宮木☎090-9367-1202 [Eメール] kgongmu@gmail.com

■ **第53回練馬文化の会美術会展(絵画・彫刻など)** 7月8日～12日 午前10時～午後6時(12日は午後4時まで) 練馬区立美術館 入場無料 仲野☎090-4827-3329

■ **上映会「はだしのゲンはまだ怒っている」** 小学生以上対象 6月14日 午後2時開演 光が丘区民センター3階 入場料1,000円(高校生以下無料) 小田☎090-6547-3623 (要予約。午前10時～午後8時)

■ **ストレッチ・リズム体操 ジムナス OTC** 60歳以上の初心者の女性対象 月3回月曜午前10時～11時30分 東大泉地域集会所 月会費1,500円 初回は無料体験可 吉川☎080-2343-4864 [Eメール] oma0602@docomo.ne.jp (要予約)

■ **開進第三小同窓会総会** 6月20日 午後3時～4時30分 開進第三小 参加費500円(中学生無料) かせだ☎3991-5833

■ **音楽体操(筋肉・メンタルなどのトレーニング)** 中高年齢者対象 第4水曜午前10時～11時30分 都営石神井町8丁目アパート集会所 月会費1,000円 初回は無料体験可 のぶくに☎080-1123-9875

■ **ロシア武術 システム東武自主練会** 18歳以上の方対象 月2回水曜午後7時30分～9時 旭町南地区区民館など 会費1回400円程度 スポーツ保険料年2,000円 柴田☎080-6594-9250 [URL] https://sltg.mystrikingly.com/ (要予約)

■ **桜英会話** 50歳以上の初心者対象 月3・4回火曜①午前10時～11時②午前11時～正午 男女共同参画センターえーる 外国人講師が指導 ①②とも入会金1,000円、月会費4,000円 初回は無料体験可 スズキ☎080-6375-6622 (要予約)

■ **女声コーラス(シャンソン・ポップス・アカペラ・映画音楽など) メロディーコーラス** 50～70代の方対象 月3回水曜午後2時～4時 生涯学習センターなど 会費1回1,000円 楽譜代実費 初回は無料体験可 福家☎090-5399-3614 [Eメール] tfmelody@ybb.ne.jp (要予約)

■ **なつメロの会(カラオケ)** 60歳以上の方対象 第2・4金曜午前10時～正午 早宮地区区民館 会費無料 ツシマ☎070-1520-6682 [Eメール] citiicoa3200@gmail.com (要予約)

■ **ラジオ体操・中国三大国民体操 練馬すずしろ会** 毎日午前6時30分～7時(雨天中止) 練馬総合運動場公園(少年野球場) 年会費2,400円 初回は無料体験可 富吉☎3992-1352

■ **高齢者水泳無料体験会(水中歩行・体操・水泳など)** 60歳以上の方対象 ①6月2日②9日③16日 午後1時～3時 三原台温水プール ネリマシルバースイミングクラブ・宮原☎090-5444-4637 (要予約)

■ **石神井川の調査・川遊び・遠足・ミーティングなど ねりまジュニアレンジャー** 小学3年～中学生対象(小学3年生は保護者同伴) 12月までの月2回日曜主に午前10時～正午 石神井川周辺で活動 年会費3,000円 初回は無料体験可 岡田☎090-5790-3656 [Eメール] shakujii_wakimizu@yahoo.co.jp (要予約)

■ **コントラクトブリッジ(カードゲーム) 春日町ブリッジクラブ** 初級者～中級者対象 毎火曜午後1時～5時 春日町地域集会所 会費無料 内田☎6914-7031 [Eメール] tomiouchida7@gmail.com (要予約)

■ **楽しく学べる中国語体験会** 6月27日 午前10時30分～正午 生涯学習センター 参加費500円 例会…初級者～中級者対象 主に月2回日曜午後1時～2時30分 生涯学習センターなど 入会金2,500円 月会費3,800円 初回は無料体験可 FS中国語・野呂☎080-6657-1373 [Eメール] shuanglu670@gmail.com (要予約)

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

やっぱり畳が、落ち着きます。

表替え ¥5,500 <small>～税込</small>	新畳 ¥14,300 <small>～税込</small>	裏返し ¥4,400 <small>～税込</small>
----------------------------------	----------------------------------	----------------------------------

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

琉球畳 (和紙畳)
四畳半～¥126,000～税込

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

夏本番前に **熱中症に備えよう!**

要注意!
身近な方へ
お声がけを!

高齢者

乳幼児

基礎疾患
のある方

障害
のある方

急に暑くなった日や蒸し暑い日、風が弱く気温・湿度が高い日は、体温調節がうまくできなくなり熱中症にかかりやすくなります。適切な予防法を知り、熱中症を防ぎましょう。



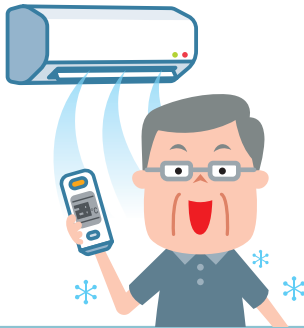
▲区HP

問合せ

保健相談所【豊玉☎3992-1188、北☎3931-1347、光が丘☎5997-7722、石神井☎3996-0634、大泉☎3921-0217、関☎3929-5381】

4つのポイント

エアコンを活用する



室内でも小まめに水分や塩分をとる



日傘や帽子を活用する



炎天下や風通しが悪い場所での運動や作業を控える



命を守るために、エアコンの活用を!

屋内で、熱中症が原因で亡くなった方のほとんどはエアコンを使用していませんでした。暑い日は夜間も使用し、命を守りましょう。



一部の区立施設で
ポイントを押さえた
チラシを配布中!



助成額を
拡充

エアコン購入費を助成

1世帯当たり11万6000円まで

対象

次のいずれかに当てはまり、自宅にエアコンがない、または故障などで1台も動かない世帯 ※過去に助成を受けた世帯は申し込みません。

●住民税非課税世帯

※収入が急変し、非課税世帯と同じ水準になった世帯も、対象となる場合があります。詳しくは、お問い合わせください。

●児童扶養手当を受給している

●生活保護を受給している

助成額

11万6000円まで
(本体7万8000円、設置工事費3万8000円まで)

申込

区HPまたは電話でエアコン購入費助成担当☎5984-1067
(生活保護受給中の方は、総合福祉事務所の地区担当員へ)



熱中症対策を紹介します

問合せ 健康推進課計画調整係☎5984-1608

熱中症警戒アラートを 確認しましょう

環境省は、熱中症の危険性が高くなると予想される日の前日夕方または当日早朝に「熱中症警戒アラート」を、過去に例のない危険な暑さになると予想される日の前日に「熱中症特別警戒アラート」を発表します。区は、ねりま情報メールなどで注意を呼びかけます。

登録して
熱中症の情報を
受け取ろう

ねりま情報
メール▶



区公式
LINE▶



外出時は 涼しい場所で休憩を

外で暑さを感じた際、冷房の効いた室内で一時的に休憩できる「クーリングスポット(涼みどころ)」を一部の区立施設や薬局、コンビニエンスストア(ファミリーマート、ローソン)に設けています。詳しくは、区HPをご覧ください。



これが
目印!

