

ねりま区報

Nerima



8/21

令和8年
(2026年)

第2125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/>

第三回区議会定例会を開催

回(予定)9月3日(木)～10月9日(金)

※会議の日程や傍聴については、区HP

をご覧ください。お問い合わせ

合せてください。

☎議会事務局 ☎5984-4732



勤続8年目

永吉良太さん

9月は障害者雇用支援月間

一人ひとりの「働きたい」を支えます

勤続4年目

津山圭香さん

2面へ続く

障害のある方の就労と雇用をサポートします



レインボーワークでは、障害のある方が自分に合った働き方を選び、働き続けられるようにサポートしているほか、事業者からの障害者雇用に関する相談も受け付けています。

お気軽に
ご相談
ください!

(社福)練馬区社会福祉協議会

練馬区障害者就労支援センター
「レインボーワーク」

豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階 ☎3948-6501

FAX 3994-1224 Eメール rainbow-work@neri-shakyo.com



▲同HP

事業者

雇用関係

就労者

相談

相談

練馬区・
レインボー
ワーク

- 障害のある方への効果的なサポート方法などのアドバイス
- 雇用に関する制度・助成金などの情報提供

- 職業相談や就労に向けた情報提供など、就職活動の支援
- 個別面談など、仕事を続けるための支援

「できること」や 「強み」を 生かします

(株)テクノプロ・スマイルは、データ入力代行や印刷業務などを行う区内で唯一の特例子会社です。光が丘サービスセンターでは約130名の障害のある方が働いており、互いにコミュニケーションを取りながら、明るい雰囲気の中で働いています。

精神障害のある永吉さんと知的障害と聴覚障害のある津山さんには仕事のやりがいや職場の魅力を、笹久保センター長には職場で大切にしていることについて伺いました。

特例子会社とは

障害のある方が働きやすい環境を整え、一定の要件を満たすことで、親会社の障害者雇用として算定できる子会社のこと。



相談できることが働き続ける支えに

私の業務は、データ入力や書類などの点検・仕分けです。勤続8年目で、後輩の指導も任されています。楽しみは、昼休みに同僚たちと世間話すること。それが仕事を頑張る原動力でもあります。定期的にレインボーワークで面談をしており、雑談を交えながら、相談を聞いてもらっています。スマホ



就労者 永吉良太さん

の操作方法について分からないことがあった際も相談しました。**仕事の悩みや生活の困り事まで気軽に相談できることが、安心して働き続けられる支えになっています。**

☞センター長からみた永吉さん

コミュニケーション能力が高く、チームの中心的存在の永吉さん。当社は希望すれば70歳まで働けるので、後輩たちから頼られる良き先輩として、長く勤めていただきたいと思います。

働き続けることが自信に

勤続4年目で、書類の封入・ラベル貼りなどの軽作業を行っています。昨年より複雑な郵便物の分けも担当し、**初めは強いプレッシャーを感じましたが、今は自信を持ってできるようになりました。**学生時代は片道1時間半の通学が負担でしたが、現在は自宅も職場も区内にあり、通勤しや



就労者 津山圭香さん

すい環境です。通勤の負担が減り、自分の時間も持てるようになったことで、仕事もプライベートも充実した毎日を送っています。

☞センター長からみた津山さん

封入作業の精度とスピードがトップクラスの津山さん。以前は頑張り過ぎて体調を崩すこともありましたが、休暇のとり方などを一緒に見直して仕事のペース配分ができるようになり、大いに活躍してくれています。

働きやすい環境づくりについて 笹久保センター長に伺いました

当社が大切にしているのは、一人ひとりの「**できること**」や「**強み**」を生かすことです。根気強く取り組める方には入力作業を、細かな確認が得意な方には入力内容のチェックを任せるなど、それぞれの適性に合った仕事を担当してもらっています。できることが増え、成長や自信につながることで、安心して長く働ける環境づくりを目指しています。

また、レインボーワークには社員の悩みや相談を聞いてもらっています。仕事の相談だけでなく、生活面も含めて気軽に相談できる場所があることは、とても心強いです。こうした支えも力にしながら、これからも働きやすい環境づくりに取り組み、誰もが活躍できる地域社会の実現につなげていきたいです。



光が丘サービスセンター長
笹久保裕太さん

障害者雇用支援月間の催し

パネル展～しごとのカタチ、いろいろ展

☑**⑧** 8月31日(月)～9月2日(水)午前8時30分～午後8時(2日は午後3時まで) **⑨** 9月7日(月)～16日(水)午前9時～午後8時(土・日曜は午後7時まで。14日(月)は休館)

📍 ④区役所アトリウム **⑥** 平和台図書館

講演会「良品計画の個性を生かした多様なはたらき方」

☑**📅** 9月18日(金)午後2時～4時 **📍** ココネリ3階 **🗣** 特定社会保険労務士／成澤岐代子 **📅** 100名(先着順) **📄** 専用の申し込みフォームまたは電話、ファクスで①講演会名②氏名③電話番号を、9月16日(水)までにレインボーワーク☎3948-6501 **FAX** 3994-1224 ※手話通訳・要約筆記・点字資料を希望する方は、その旨もお知らせください。



ねりいちインフォメーション

問合せ 地域生活支援担当係 ☎5984-1387 **FAX** 5984-1215

32店舗が出店！ ねりいちマーケット

障害者施設で作ったお菓子や雑貨などを販売します。
☑**📅** 9月3日(水)・4日(金)午前10時～午後2時 **📍** 区役所アトリウム

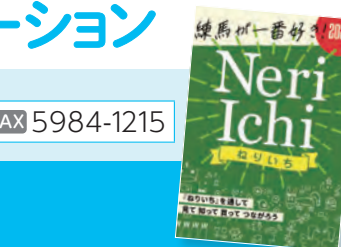
出店情報は区HPをチェック！▶



最新のねりいち情報はこちらから！

ねりいちポータル

障害者施設の商品を集めたポータルサイトです。お気に入りの商品をぜひ見つけてください。



＼魅力いっぱい！／ 練馬区の友好都市

練馬区は、長野県上田市、中国北京市^{かいでん}海淀区、オーストラリア・イプスウィッチ市の3都市と友好都市提携をしています。文化や歴史、自然など、それぞれのまちの魅力を紹介します。

問合せ 国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

長野県上田市



美ヶ原高原美術館

練馬区から車で2時間半、人口約15万人の都市です。北は菅平高原、南は美ヶ原高原などの大自然に囲まれています。区との交流は、昭和55年に武石村(現上田市)に武石少年自然の家(ベルデ武石)を開設したことから始まりました。大規模災害の発生時には相互に応援を行う協定を結んでいます。

Pick Up

アンテナショップ

「信州上田物産館 UEDA Nerima BASE」

おやきやそば、地酒やワインなどが購入できます。▶時間:午前11時～午後7時(土・日曜、祝休日は午後6時まで) 場旭丘1-78-7(西武池袋線江古田駅南口) 信州上田物産館 UEDA Nerima BASE ☎6908-0801



おい
美味だれ
焼き鳥が「100年
フード」として、
文化庁に認定
されました!



平野店長

中国・北京市海淀区



中関村

面積は430km²で練馬区の約9倍、人口は約312万人で、北京市の中心部北西に位置しています。世界遺産の頤和園など歴史的建造物が多数あります。北京大学や清華大学、中国国家図書館などの教育関係機関もあるほか、中関村というハイテク産業の中心地は世界的にも有名です。

Pick Up

中国屈指の名園！世界遺産「頤和園」

1750年、清の第6代皇帝・乾隆帝が母の長寿を祝って造りました。敷地面積の4分の3を人工の湖「昆明湖」が占めています。八角三層の建物や石で造られた船など、見どころ満載です。



オーストラリア・イプスウィッチ市



郵便局の時計塔

面積は1,090km²で練馬区の約23倍、人口は約25万人で、オーストラリア東部のクイーンズランド州にある最も歴史のある地方都市です。築100年を超える美しい教会や建造物が今も残されています。令和6年に友好都市提携30周年を迎えました。

Pick Up

練馬区との友好の象徴「ネリマガーデン」

平成13年に友好のシンボルとして開設されました。日本庭園の美しさと現地の自然が調和した憩いの空間として、市民に親しまれています。



区の花
ツツジも
あります!

区役所アトリウムで開催！ 友好都市関連イベント

友好都市紹介パネル・記念品展

区の友好都市をパネルで紹介するほか、海外友好都市からの記念品も展示します。 8月24日(月)～27日(木)午前8時30分～午後8時(24日は午後1時から。27日は正午まで)

上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などを販売します。 8月25日(火)午前11時～午後3時



「令和8年熊本地震災害義援金」を受け付けています

熊本県で発生した地震により甚大な被害が発生しています。被災された方々に心よりお見舞いを申し上げます。区は、救援活動・復興支援のため、義援金を受け付けています。区長、区職員、区議会議員からの義援金100万円を第一次分として、熊本県へ振り込みました。 総務係 ☎5984-2600

募金箱の設置場所

区役所庁舎案内(本庁舎1階)、石神井庁舎1階案内、区民事務所(練馬・石神井を除く) ※義援金は、被災地全域への寄付として振り込みます。

日本赤十字社でも義援金を受け付けています

ゆうちょ銀行・郵便局

口座番号: 00190-3-605956

口座名義: 日赤令和8年熊本地震災害義援金

※窓口では振込手数料が免除されます。

お知らせ

皆さまからの寄付(6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申し込めます。
図管財係 ☎5984-2807

四季の香ローズガーデン開園10周年記念プロジェクト	7万7477円(7件)
大江戸線延伸の実現に向けて応援したい！	100万2000円(2件)
児童養護施設などで育った若者を応援！	3万2000円(3件)
医療的ケア児者とその家族を応援！	3万2000円(2件)
ひとり親家庭体験格差解消プロジェクト！	2万円(1件)
練馬みどりの葉っぱい基金	128万2548円(39件)
図書館サービスの充実のため	10万円(1件)
田柄第二小学校の教育の発展のため	18万円(1件)
練馬区のため	9,000円(2件)
練馬区社会福祉協議会へ	12万1000円(6件)

税

特別区民税・都民税・森林環境税(第2期)

納期限は8/31(月)

コンビニやモバイルレジ、PayPayなどの電子マネー、ペイジーなどで納付できます。 ※納付が困難な方はご相談ください。
図納付案内センター ☎5984-4547

事業者向け

ビジネス講座「後継者なら知っておきたい財務三表の読み方・活かし方」

図経営者、創業を考えている方 日9月30日(水)午後7時～9時 場ココネリ3階 講中小企業診断士／小早川渡 定30名(先着順) 費500円 申9月23日(祝)までに練馬ビジネスサポートセンターHPまたは電話で同センター ☎6757-2020 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同HPをご覧ください。

食品衛生実務講習会「HACCPの考え方を取り入れた衛生管理について」

図区内の食品事業者など 日9月9日(水)午後2時30分～4時(午後2時開場) 場練馬文化センター 講(一社)東京都食品衛生協会職員 申当日会場へ 図食品衛生担当係 ☎5984-4675

地域子ども家庭支援センターを運営する事業者を募集

来年4月から地域子ども家庭支援センター(練馬・光が丘・貫井・大泉・

関)を運営する事業者を募集します。事業者の選定は、プロポーザル(事業提案)方式で行います。区HPにある募集要領をご覧ください。

【説明会】 日9月1日(火)午前10時～正午 場子ども家庭支援センター 申8月30日(日)までに区HP 図育児支援係 ☎5984-5673

お休みします

【貫井図書館 ☎3577-1831】…9月7日(月)～11日(金)【館内整理のため】

9/10～16は自殺予防週間

その気持ち、話してみませんか
～つらい気持ちや悩みを相談できる窓口があります～

気持ちが落ち込むときやイライラするときは、ひとりで抱え込まず、誰かに相談しましょう。▶区担当:精神支援担当係

相談窓口	受付日時
東京いのちの電話 ☎3264-4343	毎日24時間
#いのちSOS ☎0120-061-338 チャット相談★	
生きづらびっと SNS相談★(LINE、フェイスブックなど)	毎日 8:00～22:00 (月・金曜は 6:00から)
かくれてしまえばいいのです 生きることがしんどいと感じている方のためのWeb空間★	—
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	
平日 8:30～17:00	

悩みに応じた相談窓口を紹介しています
※★の相談もコチラからできます。

◀区HP

しんどい気持ちをやり過ごしたり不安を吐き出せたりできるサイトを紹介します

◀NPO法人 ライフリンクHP

ストレスチェック
こころのSOSを早期発見できるチェックリストなどを掲載しています。

◀区HP

練馬区地域公共交通計画を策定しました

バスの運転手不足による減便・廃止など、地域公共交通を取り巻く状況が大きく変化しています。こうした社会変化に対応し、持続可能な地域公共交通へ再構築していくための計画です。

2月に素案を公表し、区民意見反映制度により皆さまからご意見を伺いました。いただいたご意見と区の考え方や計画の全文は、区HPや区民事務所(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)、交通企画課(同本庁舎16階)でご覧になれます。

図交通企画課交通企画担当係 ☎5984-1274 FAX 5984-1226

●ご意見(119件)の一部を紹介

意見の要旨	区の考え方
デマンドタクシーの予約は高齢者にも利用しやすくしてほしい。	南大泉・東大泉地域における実証実験では、電話で予約ができるほか、予約アプリの操作に関する個別相談会を開催しています。引き続き、高齢者の方にも使いやすい仕組みとなるよう、工夫していきます。

ねりまの地名物語

第16話 氷川台

江戸時代、この地域は「下練馬村」の一部でした。昭和4年に「練馬町」、7年に板橋区が成立した際に「板橋区練馬仲町」となりました。22年の練馬区独立後、40年に住居表示が実施され、地域を守る神が祭られた氷川神社にちなみ「氷川台」と名付けられました。氷川神社や荘厳寺、光傳寺など、今も地域の歴史を伝える寺社が残っています。

もっと知りたい方へ

ウェブサイト「練馬わがまち資料館」では、区の歴史・文化などの情報をご覧になれます。図情報公開担当係 ☎5984-4513

イチ推しスポット

城北中央公園(氷川台1丁目、羽沢3丁目)

広々とした芝生広場や雑木林が広がり、四季折々の自然を楽しめる公園です。園内には陸上競技場やテニスコートなどのスポーツ施設もあり、多くの人に親しまれています。また、区登録文化財の「栗原遺跡の竪穴住居跡」があり、当時の人々の暮らしを知ることができます。例年11月3日(祝)の解説会では、フェンス内に入って見学できます。

世帯と人口【8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 752,884(+179)	日本人 722,139(-144)	外国人 30,745(+323)	年齢別人口		
	404,077 (+169)	男 363,461	男 348,705	男 14,756	14歳以下 83,348(-14)	15～64歳 503,783(+49)	65歳以上 165,753(+144)
		女 389,423	女 373,434	女 15,989			

健康・衛生

ほっとけないよ、 血圧が高いと言われたら

回9月29日(火)午後2時～3時30分 場豊玉保健相談所 内講義 定35名(先着順) 申9月25日(金)までに区HPまたは電話で同所 ☎3992-1188

子ども・教育

区立中学校の学校案内を配布

入学を希望する中学校を選択できる「学校選択制度」を実施しています。小学6年生を対象に、各中学校の特色などを掲載した学校案内を、9月上旬に区立小学校で配布します。区立以外の小学校に通っている児童には郵送します。9月9日(水)までに届かない場合は、ご連絡ください。 問学事係 ☎5984-5659

講演会「聴き上手になる方法」

対小中学生の保護者 回9月26日(土)午前10時～正午 場学校教育支援センター 講こねくとういず副代表／くぼあやの 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で同センター ☎6385-9911

高齢者

脳トレ体操教室

対区内在住の65歳以上の方 回9月28日～12月21日の毎月曜 定午前10時～正午 ⑥午後1時～3時【10月12日、11月23日・30日を除く。10日制】 場セントラルウェルネスクラブ保谷

(南大泉3-27) 内頭と体を同時に使う運動など 定各15名(抽選) 料¥500円 ▶区の担当:介護予防係 申8月27日(木)までに区HPまたは電話でセントラルスポーツ(株) ☎5543-1888(平日午前9時30分～午後6時)

9月のスマホ教室・相談会

対区内在住の60歳以上の方 内①基本的な操作の学習 ②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	⑧17(木) 10:00～12:00	9名(先着順) 9/1(火)
	関 ☎3928-1987	①28(月) 10:00～11:30	20名(抽選) 8/25(火)
	大泉 ☎3867-3180	①18(金) 10:00～12:00	8名(抽選)
	光が丘 ☎5997-7717	①9(水) 9:30～11:30	8名(先着順) 9/1(火)
敬老館	三原台 ☎3924-8834	①2(水) 14:00～16:00	6名(先着順) 9/1(火)
	石神井 ☎3996-2900	⑧25(金) 10:00～12:00	6名(抽選) 8/27(木)
	石神井台 ☎3995-8270	①8(火) 13:30～14:30	5名(抽選) 8/26(水)
	西大泉 ☎3924-9545	①3(木) 14:00～16:00 ⑧2(水) 10:00～12:00	5名(抽選) 6名(抽選) 8/22(土)
大泉北	☎3925-7105	①30(水) 9:30～11:00	6名(先着順) 9/26(土)
		⑧7(月) 10:00～12:00	6名(先着順) 8/31(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。

講座・催し

消費者教室「作ってみよう！ 食べてみよう！防災食 ～災害時の食を考える」

回9月18日(金)午前10時～正午 場石神井公園区民交流センター 定24名(先着順) 料¥500円 講エプロン、三角巾 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、9月8日(火)までに消費生活係 ☎5910-3089 ⑤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、9月2日(水)までにお知らせください。

文化交流カフェ～防災について 一緒に考えて備えましょう

回9月26日(土)午後2時～4時 場石神井公園区民交流センター 定①日本人の方…20名(初めての方を優先の上、抽選) ②外国人の方…20名(先着順) 料¥200円 申電話または電子メールで①催し名②住所③氏名④電話番号⑤国籍を、⑥9月11日(金)⑧18日(金)までに地域振興課事業推進係 ☎5984-1523 ⑤メール chiiki17@city.nerima.tokyo.jp

魏明帝即位1800周年記念講演会「史実としての『三国志』 と物語としての『三国志』」

対15歳以上の方(中学生を除く) 回10月3日(土)午後2時～4時 場貫井図書館 講龍谷大学教授／竹内真彦 定30名(抽選) 申9月19日(土)までに図書館HPまたは電話で同館 ☎3577-

1831 ※オンラインでも配信します。詳しくは、図書館HPをご覧ください。 〈下記の会場で同時視聴できます〉 場大泉図書館 定30名(抽選) 申9月19日(土)までに図書館HPまたは電話で同所 ☎3921-0991

スポーツ

初心者スポーツ教室 ワンポイント水泳指導(9～12月分)

対個人利用の方 場大泉学園町体育館、平和台体育館、三原台温水プール、中村南スポーツ交流センター、上石神井体育館、光が丘体育館 ▶プール入場料:1時間につき小中学生100円・一般200円 申当日会場へ ※実施日は区HPをご覧くださいか、お問い合わせください。 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

区民スポーツ大会

場総合体育館 問スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947 ※実施要項は、区HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などでご覧になれます。

●柔道

回10月4日(日)午前9時から 料¥1,000円 申実施要項をご覧くださいの上、9月16日(水)までに練馬区柔道会事務局へ

●バドミントン(シングルス・ダブルス・トリプルス)

対15歳以上の方(中学生を除く)、練馬区バドミントン協会に登録している中学生以上 回10月11日(日)・18日(日)・25日(日)、11月3日(祝)午前9時30分から 料¥1人1種目1,000円 申実施要項をご覧くださいの上、9月11日(金)までに練馬区バドミントン協会へ

9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	1(火)・15(火) 13:30～15:30	豊玉保健相談所 ☎3992-1188 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3063-4 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381 練馬つつじ園科診療所 ☎3993-9956
	光	3(木) 9:00～11:00	
	光	29(火) 13:30～15:30	
	石	10(木) //	
	石	24(木) 9:00～11:00	
	大関	3(木)・15(火) 13:00～15:00	
	大関	7(月)・28(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)環境の簡易チェックなど	豊北	2(水) 9:00～10:00	※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、わたしの便利帳へ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。
	光	11(金) //	
	光	16(水) //	
	石	25(金) //	
	大関	28(月) //	
心身障害者(児)歯科相談	つ	5～26の毎土曜 13:00～16:30	
こころの健康相談 不眠・無気力・もの忘れなどで困りの方、精神疾患の方や家族	豊光	4(金) 9:00～11:30	豊玉保健相談所 ☎3992-1188 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3063-4 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381 練馬つつじ園科診療所 ☎3993-9956
	石	15(火) 14:30～16:10	
	石	7(月) 14:00～15:30	
	関	17(木) 14:30～16:00	
うつ相談 気持ちが沈む・悲観的になるなどで困りの方や家族	北	9(水) 9:30～11:00	
	豊石	30(水) 13:45～16:30	豊玉保健相談所 ☎3992-1188 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3063-4 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381 練馬つつじ園科診療所 ☎3993-9956
子育てこころの相談 子育てで悩んでいる方	大	10(木) 14:00～15:30	
	大	16(水) //	
	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	9(水)◎ 14:00～16:00
豊		14(月) 9:45～11:45	
北		14(月) 13:30～15:30	
石		14(月) 14:00～15:30	
大人の発達障害相談 18歳以上で発達障害と思われる方	豊	14(月) 14:00～16:00	豊玉保健相談所 ☎3992-1188 北保健相談所 ☎3931-1347 光が丘保健相談所 ☎5997-7722 石神井保健相談所 ☎3063-4 大泉保健相談所 ☎3921-0217 関保健相談所 ☎3929-5381 練馬つつじ園科診療所 ☎3993-9956
	石	24(木) 9:00～10:30	
酒・ギャンブルなど依存、家族相談 依存症などで困りの方や家族	大	17(木) 14:00～16:00	
認知症相談 もの忘れなどで困りの方や家族	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		

三療サービス (はり・きゅう・マッサージ・指圧) のご利用を

問合せ 高齢者支援課高齢給付係(区役所西庁舎3階) ☎5984-2774

はり・きゅう・マッサージ・指圧の中から希望するものを1回1,500円で利用できます(出張の場合は別途1,000円)。 ※練馬区三療師会協力。 ▶利用回数:年4回まで ※申込月により異なります。

◆65歳以上の方

申区HPまたは区民事務所(練馬を除く)や地域包括支援センター、高齢者支援課で直接申し込むか、下記で配布する申込ハガキを申込先へ ▶配布場所:地区区民館、敬老館、はつらつセンター、厚生文化会館

◆要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している50～64歳の親族など

申区HPまたは直接、地域包括支援センターへ

区立施設もご利用ください

はり・マッサージ・指圧を1回1,500円で利用できます。 対次の①②のいずれかに当てはまる方 ①区内在住で60歳以上②要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している50～59歳の親族 場敬老館などの区立施設 申区HPや地域包括支援センター、敬老館、厚生文化会館、旭町南地区区民館、高齢者支援課にあるチラシをご覧くださいの上、申込先へ

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
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
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

▶受付時間:①平日20:00～22:30、土・日曜・祝休日18:00～21:30②土曜18:00～21:30、日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30・18:00～21:30④日曜・祝休日10:00～11:30・13:00～16:30

8/30(日)～9/5(土)

ねりま手工芸公募展

アマチュアの方から募集した手工芸作品を約80点展示します。

日8月30日(日)～9月5日(土)午前10時～午後5時 ※31日(月)は休館。

場石神井公園ふるさと文化館内伝統文化係 ☎5984-2442



※昨年の受賞作品。

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

◆**税に関する絵はがきコンクール**の作品を募集 小学生 日ハガキの裏面に税をテーマにした絵と標語を描画し、表面の下段に①住所②氏名③学校名・学年・クラス④電話番号を記入の上、9月30日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会 ☎3994-7272 ※参加賞、優秀作品に賞品あり。

◆**「東商ねりねりマップ」に自店を無料で掲載しませんか** 区内店舗を紹介するウェブサイト「東商ねりねりマップ」に掲載する事業者を募集します。区内飲食店・小売店事業者など 日東京商工会議所練馬支部HPまたは電話で同支部 ☎3994-6521

◆**本町通りの夏祭り** 日8月29日(土)午後3時～6時(小雨決行) 富士見台本町通り商店街 日お菓子の提供など ※なくなり次第終了。富士見台本町通り商店会・千田 ☎090-7023-2806

◆**高齢者水泳体験会** 日60歳以上の方 日9月4日～18日の毎金曜午後1時～3時 堀平和台体育館 各10名(先着順) 日100円 日電話で平和台マスターズスイミングクラブ・青木 ☎090-3330-2263(午後6時～9時)

◆**石神井祭・防災ウィークエンド** 日 日 日 ①写真展・被災地スライド…9月5日(土)午前11時～午後6時 ふれあい広場(石神井町3-17-13) ②小学生による防災発表・初期消火訓練・AED体験…6日(日)午前10時～11時30分 ふれあい広場 ※神輿(みこし)渡御は6日午後1時から。石神井公園商店街振興組合・豊田 ☎3995-1150

◆**区民健康医学講座「わたしって更年期？」** 日9月5日(土)午後1時～2時 堀順天堂練馬病院 堀順天堂練馬病院産科・婦人科医師／笠原華子 各30名(先着順) 日同病院HP 日同病院 ☎5923-3111 ※オンラインでも配信します。詳しくは、同病院HPをご覧ください。

◆**「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室** 日9月8日(火)午前10時30分～午後1時 堀石神井公園区民交流センター 各20名(先着順) 日800円 日電話または電子メールで①教室名②氏名③電話番号を、9月7日(月)までにNPO法人クリオネ・石垣

☎080-1349-4693(午前9時～午後6時)

日メール kurione@piano.ocn.ne.jp

◆**高齢者水泳無料体験会** 日60歳以上の方 日9月8日・15日・29日の火曜午後1時～3時 堀三原台温水プール 日電話でネリマシルバースイミングクラブ・宮原 ☎090-5444-4637

◆**講演会「依存の反対は「つながり」～薬物乱用を防ぐために地域社会ができること」** 日9月9日(火)午後3時50分～4時45分 堀区役所アトリウム地下多目的会議室 堀練馬区薬剤師会会長／興水淳 各50名(先着順) 日電話または電子メールで①講演会名

②住所③氏名④電話番号を、練馬区保護司会・橋本 ☎6914-5578 日メール nerimakuhogoshikai@gmail.com

◆**パタフライガーデン観察会「チョウが教えてくれること」** 日9月20日(日)午後1時30分～2時30分 ※予備日27日(日)。堀石神井公園 堀グループ多摩虫代表／福田晴男 日電話で石神井公園サービスセンター ☎3996-3950(午前9時～午後5時)

◆**再就職に役立つワード・エクセル基礎科** 日結婚、出産、育児、介護などで離職し、ハローワークで求職登録または東京しごとセンターで利用登録した女性 日10月12日(火)～16日(金)午前10時～午後3時[5日制] 堀男女共同参画センターえーる 各10名(抽選) 日2,640円 日区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(区役所北庁舎4階)などにある募集案内をご覧ください。9月4日(必着)までに募集案内に記載の申込先へ 日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。

◆**歯と口の健康セミナー** 日 日10月22日(火)①午前10時30分～11時15分(セミナー)②午前11時25分～正午(相談会) 堀ココネリ3階 堀梅津歯科医院院長／梅津雅人 各80名(先着順) 日10月9日(金)までに電話で明治安田生命保険相互会社池袋支社 ☎3987-1021(平日午前9時～午後5時)

献血にご協力を

◆**区役所アトリウム地下多目的会議室** 日8月24日(月)午前10時～正午・午後1時30分～4時 堀東京都赤十字血液センター武蔵野出張所 ☎0422-32-1100

朝・夕・青空市

◆**光が丘IMA南館前** 日8月30日(日)午前10時～午後3時 堀富永 ☎090-4374-3888

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、8月31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。

◆**石神井公園区民交流センター** 日9月5日(土)午前9時～午後1時 日〒177-0041石神井町2-14-1 消費生活センター運営連絡会 ☎3996-6351(先着20店。問い合わせは月・水・金曜午前10時～午後3時)

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

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。

■**高齢者無料水泳体験会(水中運動・水泳)** 60歳以上の方対象 ①9月2日②9日③16日④23日午後1時～3時 大泉学園町体育館 専属コーチが指導 例会…60歳以上の方対象 月4回水曜午後1時～3時 大泉学園町体育館 入会金1,000円 月会費1,600円 保険料年1,000円 専属コーチが指導 シルバースイミングクラブ大泉・石黒 ☎090-9157-8044(要予約。午後1時～4時)

■**光が丘夏の雲公園グランドゴルフの会** 50歳以上の方対象 毎月曜午前8時30分～11時 夏の雲公園 月会費500円 今村 ☎090-2566-2177 日メール katsuyoshi.imamura@gmail.com

■**第10回ブラス・ママント!ファミリーコンサート** 9月26日午後1時30分開場 練馬文化センター 入場無料 三枝 ☎070-9298-6414 日メール mamamaxbrass@yahoo.co.jp

でも申し込みます(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。 堀育成支援係 ☎5984-1292

■**ねりま遊遊スクール** ◆**親子ティーボール教室** 日4歳児～小学4年生と保護者 日9月19日(土)午前9時～正午 堀光が丘第八小 各50名(先着順) 日1人100円 日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

◆**スポーツなど** 日当日会場へ ※未就学児は保護者同伴。 ※保護者の参加も可。

●**大泉学園町体育館** 日3歳児～中学生 日9月19日(土)午前9時～正午 堀トランポリン、ドッジビーなど 各30名(先着順) 日1人50円

●**光が丘体育館** 日④小学生⑥4歳児～小学生 日9月26日(土)①午前9時～11時30分②午前9時～正午 堀①木工作②スポーツアスレチック 各④30名⑥

■**チェーンダンス無料講習会** 75歳までの女性対象 9月1日・8日・15日・29日午前9時45分～11時45分 光が丘区民センター3階など 春日フォークダンスクラブ・高橋 ☎090-4726-9933(要予約。午後6時以降)

■**「美・姿・勢」体験会(いすを使った健康体操)** 60歳以上の方対象 ①9月1日②30日午後2時～3時15分 堀ココネリ3階 参加費500円 例会…60歳以上の方対象 月1回午後2時～3時15分 堀ココネリ3階 月会費1,500円 初回は500円で体験可 江島 ☎080-5494-0525 日メール perte0622@gmail.com(要予約)

■**税理士による相続の無料相談会** ①9月3日②9日午後1時15分～5時30分③12日午前9時15分～午後1時30分④25日午後1時15分～5時30分⑤10月4日午前9時15分～午後1時30分⑥6日⑦13日⑧24日午後1時15分～5時30分 ①⑤⑦石神井庁舎5階②③⑥区役所本庁舎19階④石神井公園ふるさと文化館 練馬相続サポートの会・内田 ☎070-1423-4475 日メール souzoku.support@gmail.com(要予約)

■**英会話 ティールーム** 60～70代の初心者対象 月3回月曜午前9時50分～10時50分 石神井庁舎5階 入会金1,000円 月会費4,200円 梅澤 ☎080-6890-3728(要予約)

100名(先着順) 日1人50円

●**桜台体育館** 日6歳児～中学生 ※小学1～3年生も保護者同伴。 日9月26日(土)午前10時～11時45分 堀①卓球②スラックライン③モルックなど 各⑧②0名(先着順) 日1人100円(保護者のみ)

●**上石神井体育館** 日4歳児～小学生 日9月26日(土)午前10時～正午 堀トランポリン、とび箱など 各40名(先着順) 日1人100円

■**子育て学習講座**

◆**こどもの困った行動の見方が変わる講座** 日3～6歳児の保護者 ※お子さん連れ可。 日9月13日(日)午前10時～11時30分 堀ココネリ3階 各20名(先着順) 日500円 日電話でハピネスファミリー・堀井 ☎090-8020-0368(午後4時～8時) ※保育あり(9月4日(金)までに要予約。1～4歳児対象。定員6名。費用100円)。 WEBあり

■**高齢者水泳体験会(水泳・水中歩行・体操)** 60歳以上の方対象 ①9月11日②18日③25日午前11時～午後1時 平和台体育館 参加費1回100円 シルバースイミングクラブ平和台・うるしばら ☎090-8503-7580(要予約。午後5時～10時)

■**障がい者(児)・きょうだい児のチャダンス レインボースターズCN** 第2・4木曜午後5時30分～6時30分 光が丘区民センター2階 講師 児玉朋子 入会金1,000円 年会費1,200円 月会費2,400円 初回は無料体験可 船橋 ☎090-8432-2847 日メール kachou.oyajitaisa.9p@ezweb.ne.jp(要予約)

■**水曜こぶしスイミングクラブ(水泳・水中体操など)** 20歳以上の方対象 毎水曜午後1時～3時 光が丘体育館 講師 岡本由季子ほか 入会金1,000円 月会費2,500円 保険料年2,000円 初回は無料体験可 カケヒ ☎080-5699-1948(要予約)

■**リトルバレエ・ジュニアバレエ友の会** 毎木曜①午後4時～5時(4歳児以上の未就学児と初心者)の小学生)②午後5時～6時(小学生)③毎火曜午後6時30分～8時(中学生以上) 上石神井体育館 講師 坂田亜紀 ①～③とも入会金5,000円、年会費1,200円、月会費6,000円 初回は無料体験可 ローブ ☎SMS070-2677-0221(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。

“不動産を売るとき”って、どうしたらいいの？ 専門家に学ぶ「不動産の上手な売り方無料個別講座」

8月22日(土)～9月29日(火)
石神井公園と池袋で開催
参加無料・要予約

日本では相続財産の約4割を占めるのが不動産だそう。いざ、不動産を売却しようとしても、思い通りにいかなかったり、時間がかかってしまうケースも見られます。そこで、

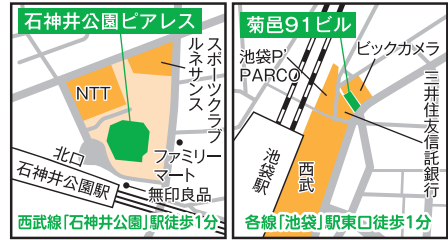
「三井住友トラスト不動産」では、不動産売買の悩みを解決するための無料個別講座を石神井公園駅と池袋駅の駅チカ会場で開催。この機会に参加を(要予約)。

●無料講座概要

▶**日時**:8月22日(土)～9月29日(火)午前10時～午後5時【時間予約制・水祝定休・希望の日時を伝えてください※物

件の所在地により対応できない場合があります】▶**会場**:【石神井公園会場】石神井公園ピアレスA2階石神井センター会議室(練馬区石神井町2-14-1・地図参照)【池袋会場】菊邑91ビル4階池袋センター会議室(豊島区東池袋1-41-6・地図参照)▶**参加特典**:不動産売買ガイドブック(写真)▶**石神井会場申込**:☎0120-331-713

▶**池袋会場申込**:☎0120-11-9972 受付時間午前10時～午後5時※個人情報受付と会場案内に利用



広告

相続無料相談 随時受付中！



03-4330-0229



ねりま司法書士事務所

《練馬駅 5分》

練馬で観光を楽しもう！

ねりま・石神井観光案内所へようこそ！

観光案内所では、区内の観光マップやイベント情報をまとめて探せるほか、ねりコレ商品も購入できます。今回、区内に2カ所ある観光案内所の特長を紹介します。



▲ねりま観光センターHP

問合せ **ねりま観光センター** ☎4586-1199

練馬の魅力

練馬区は住宅が多いイメージがあるかもしれませんが、実は見どころや楽しみがたくさんあります。野菜の収穫体験やアニメ作品のゆかりの地巡り、地元グルメなど、練馬ならではの魅力がいっぱいです！



ねりま観光センター
キャラクター「ねりこ」

練馬駅直結で買い物にも便利！

ねりま観光案内所

(練馬1-17-1 ココネリ3階)

☒ 毎日午前9時～午後9時(年末年始を除く)

☎ 同所 ☎3991-8101



石神井公園駅から徒歩すぐで地域に密着！

石神井観光案内所

(石神井町3-23-8 エミオ石神井公園内)

☒ 毎日午前9時～午後7時(年末年始を除く)

☎ 同所 ☎5923-9220



練馬のお土産と
ねり丸グッズが豊富！



約90種類のねりコレ商品やねり丸&ねりこグッズを販売中！

その数なんと約500冊！
関連書籍が充実



区ゆかりの漫画家作品や練馬の歴史に関する本などが読める！ ※貸し出し不可。

石神井公園をはじめとした
地域の魅力を発信！



周辺地域情報を案内するほか、SNSでも地域の情報を発信中！

練馬に息づく伝統工芸や
地域の作家の作品を販売！



区内でも充実のラインナップ！匠の技が光る作品をぜひお手元で！



広いスペースを生かした
フォトスポット！

季節にちなんだねり丸&ねりこやTVアニメ「四月は君の嘘」のパネルで記念撮影ができる！



練馬のお土産もたくさん！

石神井観光案内所にしかない地域の商品や季節限定のお菓子も！

ねりまをもっと楽しむ 「ねりま観光ツアー」に参加しよう！

インフラ施設見学ツアーや収穫体験、ねりコレ認定店巡りなど、ねりまの魅力を再発見するツアーを実施しています。



10/20(火)・23(金)・24(土) 芸術と食欲の秋を満喫！

ちひろ美術館・東京で鑑賞&ベジファームかのんでサツマイモ掘り体験ツアー

絵本画家・いわさきちひろさんの作品を学芸員の解説付きで鑑賞できるほか、サツマイモの収穫体験ができるツアーです。絵本の世界と農の魅力をお楽しみください。

☒ 場 ①10月20日(火) ②23日(金) ③24日(土) 午前9時30分 西武新宿線上井草駅集合～ちひろ美術館・東京～ベジファームかのん～西武新宿線上石神井駅解散(約2km)

定 各15名(抽選) 料 ①②2,600円 ③2,800円 ※サツマイモ2株分を含む。

申 9月4日(金)までにねりま観光センターHP ※結果は9月中旬に同センターHPでお知らせします。



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。

あ タオル★タオル
高吸水実感フェア開催中！！

朝10:00～夕方5:00

キャッシュレス決済OK！

タオルのお店 **レインボー**
練馬区高松1-38-25
03-5241-1041

畳

やっぱり畳が、落ち着きます。

表替え ¥6,600～税込	新畳 ¥16,500～税込	裏返し ¥4,950～税込
------------------	------------------	------------------

即日仕上げ 朝引き取り 即日納品

★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～¥130,000～税込

私がお伺いします！
白澤 聡 三代理

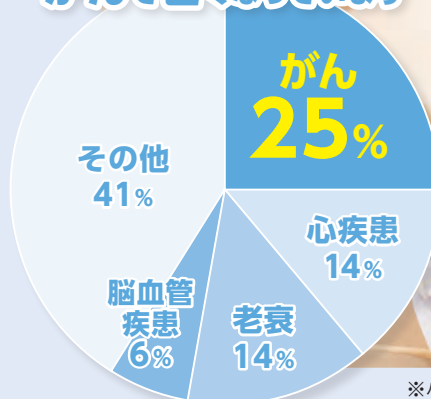
白澤畳店 有限会社
https://www.shirasawa-tatami.co.jp 練馬区旭丘1-63-6
白澤畳店 検索 0120-75-1153

9月はがん征圧月間

問合せ 成人保健係 ☎5984-4669

3つのメリット がん検診を 受けよう!

区では4人に1人が
がんで亡くなっています



※小数点第1位を四捨五入。 出典:令和7年版「ねりまの保健衛生」



メリット 01 早期発見・治療できる!

早期発見・治療によって多くのがんは治る時代です。自覚症状のない初期の段階でがんを見つけられます。

出典:国立がん研究センター

メリット 02 がん以外の病気も 発見できる!

子宮頸がん・大腸がん検診では、がんになる前段階のポリープや潰瘍なども発見できます。必要に応じて治療することで、がんを予防できます。

メリット 03 安心して生活を 続けられる!

異常がなければ、次のがん検診まで安心感が得られます。



受診券(チケット)が必要です!

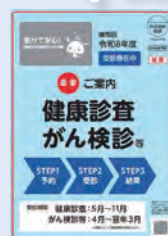
区の検診を利用すると、自費負担の約1割の金額で受診できます。詳しくは、区HPをご覧ください。



20歳以上 子宮がん

40歳以上 胃がん(エックス線検査)、肺がん、大腸がん、乳がん

50歳以上 胃がん(胃内視鏡検査)



※いずれかの封筒に入っています。
※4月下旬に送付しています(転入者を除く)。

紛失した方は、
区HPから再発行できます



がん征圧月間の催し



◀区HP

問合せ 健康づくり係 ☎5984-4624

9/28(月)～10/4(日)

写真展

「今日のわたしに、いいね」

パネル展

「もっと知ってほしい、がんのこと」

がん経験者とその家族、友人、医療従事者のメッセージ付きの写真やがん相談支援センターなどの役割を紹介します。📅9月28日(月)～10月4日(日)午前8時45分～午後8時(28日は正午から。4日は午後4時まで)📍区役所アトリウム



がんに関心の方やご家族が利用できるサービスや相談窓口を掲載した「練馬区がんサポートブック」も配布します!

9/30(水)

がん相談会

順天堂練馬病院がん相談支援センターの看護師や(一社)アピアランス・サポート東京のアドバイザー、乳がん患者団体などに、がんに関する悩みや不安を相談できます。詳しくは、区HPをご覧ください。📅9月30日(水)午前10時～正午📍区役所アトリウム📎当日会場へ

ネイル体験も!

がん治療により、爪が茶色になったり、もろくなったりします。爪の保護や見た目を保つためのネイルを体験できます。



10/3(土)

講演会

がんと診断されたあなたに 知ってほしいこと

📅10月3日(土)午前10時～10時50分 ※講演会終了後、写真展の作品のスライド上映あり。📍区役所アトリウム地下多目的会議室📍順天堂練馬病院がん治療センター長/田邊豊👤50名(先着順)
📅10月2日(金)までに区HP ※講演会の様子は、後日、YouTube「ねりま健康ちゃんねる」からもご覧になれます。



がん患者や脱毛症などの方へ

ウィッグ(かつら)などの 購入費を助成します

ウィッグや帽子、胸部補整具、頭皮冷却用キャップなどの購入費用を助成します。📎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▶**助成限度額:**10万円 ※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へ

