

ねりま区報

Nerima



9/1

令和8年
(2026年)

第2126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/>

熱中症にご注意を!

小まめな水分補給と
休憩を心掛けましょう。
危険な暑さが予想され、
区主催の事業を中止・
延期する場合は、区HP
などでお知らせします。



防災の知識を楽しく身に付けよう!

防災フェスタ

ちびっ子レスキュー

応急救護体験

9/27 日 10:00~12:00 中村中

※雨天中止。

問合せ 区民防災第二係 ☎5984-2605 FAX 3993-1194

会場案内



▶ 交通: 関東バスで「中村南
スポーツ交流センター」
下車徒歩4分、「中村南三
丁目」「中村小学校」下車
徒歩8分、京王バスで「南
蔵院」下車徒歩8分

※体が不自由な方を除き、
車での来場はご遠慮くだ
さい。

詳しくは区HPを
チェック!



2面でさらに紹介!

はたらく車
乗車体験

防災フェスタで学ぼう! 9/27(日) 10:00~12:00 中村中

問合せ 区民防災第二係 ☎5984-2605

起震車体験



地震の揺れを体験して、
**大地震への心構えや
身を守る方法を学ぼう!**

初期消火体験



水の出る消火器を使って、
**扱い方や消火方法
を学ぼう!**

煙ハウス体験



煙が充満するテントを通り抜け、
**火災時の煙の怖さや
避難方法などを学ぼう!**

**ほかにも
たくさん!**

- 防災対策などを学べる20以上の出展ブース
- 避難拠点活動に関するパネル展
- 災害救助犬によるデモンストレーション など

会場でアンケートに答えて、東京都公式アプリ
「東京アプリ」で200ポイントをゲット!

事前にダウンロード! 詳しくはコチラ



9月1日は防災の日～防災について学ぼう!

断水時の対策を学ぼう!

飲料水・携帯トイレを備えよう

自宅が無事の場合、在宅避難をすることで住み慣れた環境でプライバシーが守られた生活を送れます。自宅での断水に備え、飲料水や携帯トイレの備蓄を確認しましょう。

☒区民防災第三係 ☎5984-4504

〈1人当たりの目安〉

飲料水 1日3ℓ × 7日分 = 21ℓ

携帯トイレ 1日5回 × 7日分 = 35個

自分に合った備蓄を
さらにチェック!



▲東京備蓄ナビ

災害時給水ステーションの場所を知ろう

断水時は、「災害時給水ステーション(給水拠点)」で水を配布します。区内では、右表の場所に開設します。詳しくは、東京都水道局HPをご覧ください。☒区民防災第一係 ☎5984-2601



拠点名	所在地
学田公園	豊玉南3-32
みんなの広場公園	石神井町8-41
大泉公園	大泉学園町6-25
練馬給水所	光が丘2-4-1
はやいち公園	早宮1-47-11

このマークが目印!



初期消火を学ぼう!

10/3(土) 軽可搬ポンプ取り扱い講習会

災害時の初期消火活動で使用する軽可搬ポンプの使い方を学びます。☒中学生以上 ☒10月3日(土)午前9時~正午 ☒光和小 ☒石神井消防署員ほか 定30名(先着順) ☒区HPまたは電話、ファクスで①講習会名②住所③氏名④生年月日⑤電話番号を、9月25日(金)までに区民防災第二係 ☎5984-2605 FAX 3993-1194



軽可搬ポンプ操法大会に参加しよう!

講習会受講者は、10月25日(日)に開催する大会に参加できます。講習で身に付けた技術を披露しましょう。



▲過去の様子

共助を学ぼう!

練馬区災害ボランティアを募集



震度5弱以上の地震発生時に、事前に登録した避難拠点(区立小中学校)に集まり、避難者の支援活動や自力での避難が難しい方の安否確認をしていただきます。☒18歳以上の方 ※災害時に活動する団体などに所属している方を除く。☒区HPまたは区民防災課(区役所本庁舎7階)にある申請書を、区民防災課区民防災第二係 ☎5984-2605



10/18日 第49回練馬まつり 特別企画

上映会 劇場版 あしたのジョー2

昨年に続き、今年は区ゆかりの作品「劇場版 あしたのジョー2」を上映します。上映後に、主人公・矢吹丈の声優を務めたあおい輝彦さん(=写真)とアニメーターの野口征恒さんによるトークショーを行います。▶区担当:文化芸術担当係 ※チケット販売に関する問い合わせは、練馬文化センター ☎3993-3311 FAX 3991-9666。



©高森朝雄・ちばてつや／講談社・TMS

日時 10月18日(日)正午～午後3時 **場所** 練馬文化センター(大ホール)

料金(全席指定) 500円 車いす席は250円(同伴者1名は無料)

申込(先着順)

19月2日(水)から練馬文化センターHPまたは
電話で同センター☎3948-9000(午前10時～午後5時)

29月3日(木)から同センターまたは大泉学園ゆめりあ
ホール窓口(午前10時～午後8時)

注意事項

- 1は座席を選べません。
- 1で予定枚数に達した場合は、2の販売はありません。
- 車いす席・ヒアリンググループ受信機(聴覚支援システム)を利用したい方は、電話で同センター☎3948-9000。
- 未就学児は入場できません。



「劇場版 あしたのジョー2」 (昭和56年/112分)

「あしたのジョー 劇場版」の続編。宿命のライバル・カ石徹の死により心に傷を負った主人公・矢吹丈が、強敵カーロスとの試合で完全復帰を果たし、世界最強チャンピオンであるホセ・メンドーサとの戦いに挑む姿を描く。

コンサート&マジックショー

入場
無料

歌のお姉さんのポロンちゃんとマジシャンのごっちゃんによる、歌やマジック、バルーンアートを家族で楽しめるコンサートです。日10月18日(日)午前11時～正午午後2時～3時場練馬文化センター(小ホール)定各500名(先着順)▶区担当:まつり係申9月30日(水)までに練馬まつりHP ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員10名(先着順))を利用したい方は、併せて申し込んでください。問練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907



ポロンちゃん



ごっちゃん



9/20～26は動物愛護週間

ペットを飼うときは ルールとマナーを守りましょう

申込先・問合せ 生活衛生課管理係☎5984-2483

犬の場合

- 登録(生涯1回)と狂犬病予防注射(年1回)は義務
- ふん・尿は散歩前に済ませ、外では必ず後始末を
- 散歩の時はリードにつなぎ、短く持つ
- 無駄吠えをさせない
- 人を咬んだら必ず保健所(区役所東庁舎6階)に届け出を

注射済票の装着も
忘れずに!



猫の場合

- 室内で飼育し、交通事故や感染症などを防ぐ
- 去勢・不妊手術を受けさせる



大切なペットのために今から備えよう

飼い主の突然の入院や施設入所など、やむを得ない事情で飼育できなくなった時に備えることも大切です。親戚や友人に相談したり、利用できる民間業者(動物病院、ペットホテル、老猫・老犬ホームなど)を確認したりしておきましょう。



知っていますか?地域猫活動

飼い主のいない猫によるトラブルを減らし、地域環境を改善するための活動です。区は活動を支援しています。対象など詳しくは、お問い合わせください。



支援内容

- 去勢・不妊手術費用の助成(雄2万円、雌2万8000円)
- 猫捕獲用ケージの貸し出し
- 町会・自治会などとの調整
- 活動へのアドバイス

動物愛護週間の催し

動物愛護週間啓発・地域猫パネル展

日9月7日(月)～15日(火)午前8時45分～午後8時(7日は正午から。15日は正午まで)場区役所アトリウム

保護猫の譲渡会

日9月12日(土)午後1時～4時場渋谷園芸(豊玉中4-11-22)
肉保護された猫の里親を募集 ※譲渡の条件あり。当日の引き渡しは不可。申当日会場へ問NPO法人ねりまねこ ☎090-9858-0227



講演会

「ペットの避難対策のこれから～過去の災害に学ぶ今後の備え」

日10月10日(土)午後2時～4時場区役所アトリウム地下多目的会議室問NPO法人アナイス代表/平井潤子定100名(先着順)申10月9日(金)までに区HPまたは電話で生活衛生課管理係へ



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。



新しい趣味や生きがいを見つけませんか

敬老の日の催し

敬老館やはつらつセンター、地区区民館で
さまざまな催しを行います。



施設名・問合せ		催し名など	日時
〒176の地域 (練馬地区)	はつらつセンター 豊玉 ☎5912-6401	初心者コーラス教室卒業発表会	9/24(木)11:00～11:30
		敬老祭ステージ (コンサート・シルバードiscoなど)	9/27(日) 9:30～16:00
石神井地区(〒177の地域)	三原台敬老館 ☎3924-8834	フラダンス・レクダンスなどの発表会	9/21(祝)10:00～12:00
		作品展示・発表 (書道・俳句・水彩画など)	9/21(祝)10:00～15:00
		歌・琴などの演奏会	9/21(祝)13:15～15:00
	石神井敬老館 ☎3996-2900	要予約 演芸大会 (A芸能発表Bカラオケ大会)	9/19(土)A9:45～11:30 B13:00～15:00
	石神井台敬老館 ☎3995-8270	要予約 演芸大会	9/21(祝)13:00～16:00
	上石神井敬老館 ☎3928-8623	要予約 みんなで歌おう、お花ボックス作り	9/15(木)13:00～15:00
		要予約 レク遊び、腰・肩・膝の痛み対策	9/29(木)14:00～15:30
	はつらつセンター 関 ☎3928-1987	輪投げ、ボッチャ、釣りゲーム	9/21(祝)10:00～12:00
		アイロンビーズで作る花のアート スタンド 定50名(先着順)	9/21(祝)13:00～15:30
		クラフトパンチ、塗り絵、 血管年齢測定会	9/21(祝)13:00～15:30
		わくわく絵本 (大人向け絵本の読み聞かせ)	9/21(祝)14:00～15:00

施設名・問合せ		催し名など	日時
大泉地区(〒178の地域)	西大泉敬老館 ☎3924-9545	フクロウのストラップ作り	9/21(祝) 9:30～15:00
		要予約 昭和歌謡を楽しもう	9/21(祝)10:00～11:30
		要予約 カーレット(卓上カーリング)を 楽しもう	9/21(祝)13:30～15:00
	大泉北敬老館 ☎3925-7105	要予約 みんなで歌おう! (キーボード伴奏・カラオケ)	9/21(祝)10:30～11:30
		要予約 レクダンス、フラダンス、手話歌	9/21(祝)13:30～15:00
	はつらつセンター 大泉 ☎3867-3180	ミニタオルでかわいい物作り体験	9/5(土)13:45～15:45
〒179の地域 (光が丘地区)	はつらつセンター 光が丘 ☎5997-7717	情熱のフラメンコ	9/5(土)14:30～15:30
		要予約 落語会	9/19(土)14:00～15:30
	春日町南地区区民館 ☎3926-4971	要予約 講談会	9/11(金)14:00～15:00

要予約 は事前の申し込みが必要です。電話で各施設へ
申当日会場へ ※整理券を配布する催しがあります。詳しくは、各施設に
お問い合わせください。

敬老祝品を贈呈します

長年にわたり社会に貢献された高齢者に感謝し、長寿を祝福
するため敬老祝品を贈呈します。今年度、100歳以上の方、
白寿(99歳)・米寿(88歳)を迎える方に、9月中旬に簡易書
留で送付します。

新100歳おめでとう新聞

100歳を迎えても元気に活躍されている方の長生きの秘訣
を、区HPで紹介しています。ぜひ、ご覧ください。

問合せ いきがい係☎5984-4763



高齢者の元気な毎日を応援！

いきいき健康券のご利用を

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) ※すでに利用している方は申し込みません。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▶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、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
問高齢者いきいき健康事業担当☎6758-1722

老人クラブに入りませんか

おおむね60歳以上の方が、趣味や社会奉仕、健康づくりに
関する活動などを行っています。詳しくは、
お問い合わせください。▶区担当:いき
がい係問練馬区老人クラブ連合会事務局
☎6914-5125(平日午前10時～午後4時)

9月は認知症月間

認知症への理解を深めよう！

問合せ 在宅介護支援係 ☎5984-4597 FAX 5984-1214



▲区HP



白雉映像祭2026 武蔵大学×練馬区

10/4
日

上映会「ぼけますから、よろしくお願いします。」
& 映画監督・信友直子さんによる講演会とトークセッション

認知症の母親とその介護をする父親の暮らしを、娘で映画監督の信友直子さん(=写真)が撮影したドキュメンタリー映画です。家族が支え合いながら困難を乗り越える姿を通して、夫婦や家族の絆を描いています。上映後、信友直子さんと武蔵大学社会学部准教授の市川衛さんによる対談を行います。 ※映画は日本語字幕付き。

日10月4日(日)午後1時～4時30分 場武蔵大学 定300名(抽選)
申区HPまたはハガキで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(4名まで)の氏名(ふりがな)を、9月24日(必着)までに〒176-8501区役所内在宅介護支援係へ ※車いす席(定員4名)や手話通訳を希望する方は、その旨もお知らせください。 ※申し込みは1人1通です。 ※結果は9月30日(水)までに通知します。



昭和36年広島県呉市生まれ。61年から映像制作に携わり、ギャラクシー賞奨励賞など多数受賞。本作で劇場公開作品の初監督を務める。



パネル展

認知症をより身近に感じるには

場所	日時
区役所アトリウム	9/1(火)～14(月)8:45～20:00 (1(火)・7(月)は12:00から。 14(月)は13:00まで)
勤労福祉会館	9/15(火)～30(水)9:00～22:00 (30(水)は13:00まで)



▲過去の様子

耳の聞こえ講演会(※)

加齢性難聴と補聴器

認知症と難聴の関連性や、補聴器の役割について学びます。補聴器の展示もあります。日9月24日(木)午前10時～正午 場区役所アトリウム地下多目的会議室 認認定補聴器技能者／宮廣忠男 定80名(先着順) 申区HPまたは電話で在宅介護支援係へ



認知症フォーラム(※)

気持ちを伝えあうケア・暮らしの中で学んだこと
～父との対話を通じて

精神保健福祉士の南高まりさん(=写真左)に、父親で認知症専門医の長谷川和夫さん(=写真右)から学んだ認知症と共に暮らすヒントについて伺います。日9月19日(土)午後1時30分～4時 場区役所アトリウム地下多目的会議室 定150名(先着順) ¥100円 申区HPまたは電話で在宅介護支援係へ



認知症サポーター養成講座

認知症の方やその家族が安心して日常生活を送るための理解者・応援者を養成する講座です。参加者には、認知症サポーターを示すカードを差し上げます。日申込期限までに図書館HPまたは電話で各申込先へ



場所(図書館)・申込先	日時	定員(抽選)	申込期限
稲荷山 ☎3921-4641	9/19(土)10:00～11:30	15名	9/12(土)
小竹 ☎5995-1121	9/26(土)14:00～16:00	20名	9/16(水)
光が丘 ☎5383-6500	9/29(火)14:00～16:00	30名	9/15(火)

※講演内容を文字で画面に表示します。
※車いす席(定員2名)や手話通訳を希望する方は、開催日の1週間前までにお知らせください。

認知症の方やご家族の方へ

●本人ミーティング

認知症の方同士で交流できます。詳しくは、地域包括支援センターへお問い合わせください。

連絡先はコチラ



▲区HP

●認知症カフェ

認知症の方やその家族が、地域住民や支援者、専門家などと交流・相談できます。

●介護家族の会

家族を介護している方や介護経験のある方などと情報交換できます。



▲詳しくは区HP

図書館に認知症月間特設コーナーを設置します

認知症に関連する図書などを展示します。詳しくは、図書館HPをご覧ください。



●認知症なんでも相談窓口

認知症の方や介護者が抱える困り事について、専門家に相談できます。申専用の申し込みフォームまたは電話で各施設へ



施設名(所在地)	申込先	日時
ミニケアホーム きみさんち (関町北3-36-12)	☎3929-2208	第2土曜 14:00～17:00、 第3水曜 18:00～21:00
小規模多機能型 居宅介護たがらの家 (田柄4-10-25)	☎3998-8767	月～土曜 9:30～17:30

※時間はいずれも1時間程度。 ※上記以外の日時を希望する方は、お問い合わせください。

●認知症介護家族による
介護なんでも電話相談
☎6904-5080

介護の悩みを、認知症介護の経験者に相談できます。
▶受付日時:毎水曜午前10時～午後3時 ※年末年始を除く。

お知らせ

多重債務110番に相談できます

借金返済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。**日**9月7日(月)・8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

男女共同参画センターえーるフェスティバル実行委員を募集

フェスティバルは、講演会や利用団体の発表などを通じて、楽しみながら男女共同参画社会の実現について考える催しです。来年6月に開催するフェスティバルを企画・運営する実行委員を募集します。実行委員会は9回程度開催します。 ※交通費程度の謝礼あり。 ※保育あり(6カ月以上の未就学児対象)。▶**募集人数:**若干名(選考) **日**9月25日(金)までに男女共同参画センターえーるHP**閲**同センター**☎**3996-9007

ハローワーク池袋の平日夜間・土曜の開庁は9/30(水)まで

10月以降の平日夜間・土曜の相談は、ハローワーク新宿をご利用ください。▶**区**の**担当:**産業振興調整係**閲**ハローワーク池袋職業相談第1部門**☎**5911-8609(部門コード41#)

働く

練馬区シルバー人材センターの会員

高齢者の経験や技能に応じた就業の機会を提供します。会員になるためには、説明会への参加が必要です。詳しくは、同センターHPをご覧ください。ただくか、お問い合わせください。**対**区内在住の60歳以上の方▶**年会費:**2,000円▶**区**の**担当:**いきがい係**閲**同センター**☎**3993-7168

就職支援セミナー

「オンライン面接の基本やAIを活用した就職活動」をテーマに、就職に

役立つセミナーを行います。**日**10月6日(火)午後1時30分～3時30分**場**ココネリ3階**講**中小企業診断士／石崎勇太**定**40名(先着順)▶**区**の**担当:**産業振興調整係**日**練馬区人材確保支援事業事務局HP**閲**同事務局**☎**0120-13-2711(平日午前9時～午後5時) ※オンラインでも配信します。詳しくは、同事務局HPをご覧ください(定員30名(先着順))。

自衛官など

閲自衛隊東京地方協力本部練馬地域事務所**☎**3991-8921

種目		対象	申込期間
防衛 大学校	推薦・ 総合 選抜	高卒または 高専3年次修了 (見込み含む) 以上21歳未満 の方	9/5(土)～ 8(火)
	一般		10/15(木) まで
防衛 医科 大学校	看護 学科		10/2(金) まで
	医学科		10/8(木) まで
2等 陸・海・空士		18歳以上 33歳未満の方	随時

ボランティア

布の絵本制作講習会

完成した作品は、図書館の子ども向けの蔵書として利用されます。**日**10月20日・27日、11月10日・17日の火曜午前10時～午後0時30分【4日制】**場**石神井図書館**講**布の絵本の会こぶし会員**定**12名(抽選)**日**10月10日(土)までに図書館HPまたは電話で同所**☎**3995-2230

選挙啓発サポーター

選挙に関するイベントのサポートや期日前投票の立会人をしていただきます。 ※立会人は報酬あり。**対**選挙権があり練馬区に住民登録している18～39歳の方**日**区HP**閲**選挙管理委員会事務局**☎**5984-1399

事業者向け

専門家による無料経営相談会

中小企業診断士や税理士、社会保険労務士、日本政策金融公庫の相談員に相談できます。**日**10月4日(日)午前10時～午後4時の間の50分間**場**ココネリ3階**日**10月1日(木)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

ねりま区報の制作・編集業務を委託する事業者を募集

来年4月からねりま区報の制作・編集業務を委託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。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。▶**申込期限:**10月1日(休)**閲**広報係**☎**5984-2690

住まい・まちづくり

A下石神井の森緑地 B長久保の森緑地の都市計画原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す。また、説明会と公聴会(区からの説明や質疑応答を行わず、原案に対してご意見を伺う場)を開催します。公述(意見を述べること)を希望する方は、申出書を提出してくだ

さい。▶**縦覧・意見書・申出書提出の期限:**9月24日(木)▶**縦覧・意見書・申出書提出の方法:**区HPまたは都市計画課(区役所本庁舎16階)へ ※郵送可。 ※意見書の様式は自由です。申出書の様式は区HPや都市計画課にあります。

〈説明会〉**日**A9月1日(火)**B**3日(休)午後6時30分から**場**A上石神井南地域集会所**B**大泉学園地区区民館**日**当日会場へ〈公聴会〉

日A10月13日(火)**B**15日(木)午後6時30分から**場**A上石神井南地域集会所**B**大泉学園地区区民館 ※公述人がいない場合は、公聴会は行いません。傍聴(先着順)を希望する方は、事前にお問い合わせください。

日計画・説明会について…みどり推進課計画係**☎**5984-1659、**縦覧・意見書・公聴会について**…都市計画課都市計画担当係**☎**5984-1534

耐震セミナー

昭和56年5月以前に建築された分譲マンションや一般緊急輸送道路沿道建築物の所有者に、専門家が耐震化に向けた対策や区の助成制度などを紹介します。**日**9月26日(土)午後1時～4時30分**場**石神井庁舎5階**定**50名(先着順) **日**9月25日(金)までに区HPまたは電話で耐震化促進係**☎**5984-1938

政治活動用ポスターでお困りの方へ

区HPからご連絡ください

問合せ

選挙管理委員会事務局**☎**5984-1399

政党や政治家などのポスターでお困りの方は、ご連絡ください。

例えば

- 自宅の塀に無断でポスターを貼られてしまった…
- 以前ポスターの掲示を許可したが、掲示をやめたい…
- 公共施設の塀にポスターが貼られている…

▲ポスターの例

9/3(木)～10/9(金)

第三回区議会定例会

9月3日(木)

議会運営委員会、
本会議(区長所信
表明、議案上程)、
決算特別委員会

9月4日(金)～8日(火)

本会議(一般質問)

9月9日(水)

常任委員会

9月10日(木)

特別委員会

9月11日(金)

常任委員会

9月14日(月)～29日(火)

決算特別委員会

9月30日(水)

議会運営委員会、
決算特別委員会

10月1日(木)

本会議(追加上程)、
予算特別委員会

10月5日(月)

予算特別委員会

10月6日(火)

常任委員会、
特別委員会

10月7日(水)

決算特別委員会

10月9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

「大江戸線延伸 沿線まちづくりデザイン」策定に向けたオープンハウスを開催します

主なテーマ まちづくりデザイン(案)

大江戸線延伸後のまちの将来像やその実現に向けた取り組みなどをまとめた計画です。今年の秋ごろの策定に向け、パネルを使って新駅周辺の将来像やイメージ図などの「まちづくりデザイン(案)」を紹介し、ご意見を伺います。

日

当日会場へ

日

大江戸線延伸推進担当係

☎

5984-1584

場所	日時
大泉北地域集会所	9/13(日)10:00～14:00
土支田中央地域集会所	9/14(月)16:00～20:00
北大泉地区区民館	9/15(火)16:00～20:00
区役所でも開催	区役所アトリウム 9/17(木)10:00～15:00

大江戸線延伸推進キャラクター／えんしん君

都市計画原案などがご覧になれます

意見のある方は、意見書を提出できます。また、説明会を開催します。 ※都が定める用途地域の変更の区原案もご覧になれます。 ▶**縦覧・意見書提出の期限**:9月24日(木) ▶**縦覧・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 ※郵送可。 ※意見書の様式は自由です。 ●**補助156号線東大泉・西大泉・南大泉地区地区計画** 補助156号線東大泉・西大泉・南大泉地区地区計画、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画原案を作成しました。 <説明会> ⑤(㉑)9月5日(土)午後3時から⑥6日(日)

午前10時から⑦(㉒)大泉第六小⑧(㉓)大泉小⑨(㉔)当日会場へ⑩(㉕)西部地域まちづくり課☎5984-4751 ●**氷川台駅周辺地区地区計画** 氷川台駅周辺地区地区計画、特別用途地区の変更、高度地区の変更、防火地域及び準防火地域の変更の各都市計画原案を作成しました。 <説明会> ⑤(㉑)9月11日(金)午後6時30分から⑥(㉒)13日(日)午前10時30分から⑦(㉓)開進第四小⑨(㉔)当日会場へ⑩(㉕)東部地域まちづくり課☎5984-1594

条例・計画など

特定個人情報保護評価書(素案)にご意見を

予防接種に関する事務では、特定

個人情報(マイナンバーを含む個人情報)を取り扱っています。予防接種事務のデジタル化に向け、特定個人情報保護評価書の再評価を行います。 素案の全文や意見の提出方法など詳しくは、区HPをご覧ください。 ⑩(㉕)予防接種係☎5984-2484 **FAX** 3993-6553

税

固定資産税・都市計画税第2期分の納期限は9/30(水)

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。 ⑩(㉕)練馬都税事務所☎3993-2261

健康・衛生①

🩺

ペット相談

獣医師がしつけや病気などについて無料で相談を受け付けます。 ※ペットの同伴は不可。 ⑤(㉑)9月8日(火)・29日(火)午後1時30分～4時30分⑦(㉒)区役所アトリウム⑨(㉔)当日会場へ ※電話相談☎3993-1111(代表)もできます。 ⑩(㉕)生活衛生課管理係☎5984-2483

自分と家族の明日を考える ～在宅療養の基本のお話

住み慣れた自宅で医療と介護を行う在宅療養について学びます。 ⑤(㉑)10月3日(土)午後2時～3時45分⑦(㉒)光が丘区民センター3階⑩(㉕)メディケアクリニック石神井公園医師／遠藤光史 ⑤(㉑)60名(先着順) ⑨(㉔)9月15日(火)までに区HPまたは電話で医療連携担当係☎5984-4673 ※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。 <講演会の内容を後日視聴できます> ⑨(㉔)9月30日(水)までに図書館HPまたは電話で各申込先へ

場所(図書館)・申込先	日時(いずれも70分程度)	定員(抽選)
貫井☎3577-1831	11/14(土)14:00	30名
小竹☎5995-1121	11/18(水)14:00	20名
南田中☎5393-2411	11/21(土)14:00	20名
稲荷山☎3921-4641	11/26(木)13:00	15名
大泉☎3921-0991	12/4(金)14:00	30名
平和台☎3931-9581	12/5(土)14:00	30名

介護相談・交流カフェ

～認知症ケア専門士が教える いつまでも元気でいるための豆知識

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。 ⑤(㉑)10月3日(土)午後2時～4時⑦(㉒)南大泉地域集会所 ⑤(㉑)30名(先着順) ⑨(㉔)電話で南大泉地域包括支援センター☎3923-5556

申し込みは9/28(月)～10/2(金)

来年4月からの区立福祉園などの利用者を募集～生活介護を行う障害者通所施設

常に介護が必要な方に、食事や健康管理などの支援や創作・生産活動の機会を提供します。 ⑤(㉑)区内在住の18歳以上で、障害支援区分が3以上(50歳以上は2以上)の方 ⑨(㉔)事前に区HPまたは電話で予約の上、9月28日(月)～10月2日(金)に直接、下表の申込先へ ※その他の通所施設については、区HPをご覧ください。 ⑩(㉕)直接各施設へお問い合わせください。

お住まいの地域	申込先(総合福祉事務所障害者支援係)
〒176	練馬(区役所西庁舎2階)☎5984-4609 FAX 5984-1213
〒177	石神井(石神井庁舎4階)☎5393-2816 FAX 3995-1104
〒178	大泉(大泉学園ゆめりあ1〈4階〉)☎5905-5272 FAX 5905-5277
〒179	光が丘(光が丘区民センター2階)☎5997-7796 FAX 5997-9701

募集施設

施設名	所在地
中村橋福祉ケアセンター ★	貫井1-9-1
貫井福祉園(※1) ★	貫井2-16-12
谷原フレンド(※2)	谷原5-6-5
Leaves練馬高野台 ★	高野台3-8-5
関町福祉園	関町南3-15-35
大泉学園町福祉園 ★	大泉学園町3-9-20
大泉町福祉園	大泉町3-29-20
光が丘福祉園	光が丘2-4-10
氷川台福祉園 ★	氷川台2-16-2

★…医療的ケアを必要とする重症心身障害者の受け入れを実施 ※1 改修工事に伴い、来年7月(予定)まで光が丘第七小跡施設(光が丘2-6-1)に移転しています。 ※2 週3日の通所施設です。

9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。 ⑩(㉕)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・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	
	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	
歯科		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
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
忠医会病院(高松3-6-11)	☎5848-8761

●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

●休日施術当番接骨院

▶**施術時間**:午前9時～午後5時

6日(日)	遠畑接骨院(豊玉北5-12-10)	☎5946-5946
	マキノ接骨院(練馬4-26-11)	☎5999-3776
	日高アスリート接骨院(関町北2-28-3)	☎6882-3979
13日(日)	にだいら整骨院(桜台1-5-4)	☎3993-7866
	ゆうし接骨院(高松3-13-7)	☎5848-3252
	みさと接骨院(上石神井1-16-6)	☎3929-0801
20日(日)	坂口接骨院(氷川台4-49-11)	☎3937-0660
	おおで整骨院(田柄1-26-11)	☎3939-7535
	赤坂接骨院(関町北1-26-7)	☎3920-4021
21日(祝)	羽沢接骨院(羽沢1-20-8)	☎3993-0890
	たけくま整骨院(高松6-26-2)	☎3995-7378
	池島接骨院(関町北2-31-7)	☎3920-5556
22日(祝)	牧内整骨院(北町1-1-18)	☎3931-1050
	塚田接骨院(石神井町3-27-7)	☎3996-0397
	てらす整骨院(南大泉4-55-7)	☎6767-8348
23日(祝)	篠整骨院(栄町36-5)	☎3991-6623
	真栄接骨院(旭町3-32-19)	☎3930-4755
	植村接骨院(東大泉6-50-9)	☎3922-2911
27日(日)	杏文接骨院(氷川台3-29-4)	☎5920-2121
	愛身堂東映通接骨院(東大泉2-18-2)	☎5387-6789
	愛身堂接骨院(大泉学園町7-14-22)	☎3923-6789

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になれます。 ⑩(㉕)広報戦略係☎5984-2693

健康・衛生



オンライン開催「メンタルヘルスケア講座～職場の仲間のこころの不調に気づくために」

日

10月6日(火)午後2時～3時30分

講

NPO法人ゲートキーパーTONA RINO理事／児玉裕子

定

100名(先着順)

日

9月30日(水)までに区HP

関

電

統合失調症を正しく理解するために

日

10月9日(金)午後2時～3時30分

場

北保健相談所

内

講

定

申

電

高齢者



ひと汗かいて、ひとつ風呂！～9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**費**200円(入浴料込み)**申**当日会場へ**関**介護予防係**電**5984-2094

浴場名	日時	定員(先着順)
江古田湯 (旭丘1-17-3)	毎火曜 13:15～14:15 【9/22を除く】	各10名
たつの湯 (石神井台6-19-26)	毎水曜 14:00～15:00 【9/23を除く】	各10名
第二亀の湯 (関町北1-15-7)	9/3(木)・17(木) 10:45～11:45	各10名
辰巳湯 (桜台4-42-2)	毎金曜 13:15～14:15	各10名

オーラルフレイルを予防する！すこやか健口教室

対

65歳以上の方

日

9月30日(水)午前10時～午後0時30分

場

関

定

申

電

※参加すると、舌ブラシなどがもらえます。 ※歯科相談(先着20名)も実施します。希望する方は、併せて申し込んでください。

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**日**9月17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

〈下表の会場で同時視聴できます〉

申

場所・申込先	
はつらつセンター	光が丘 電5997-7717
	関 電3928-1987
	豊玉 電5912-6401
敬老館	三原台 電3924-8834
	石神井 電3996-2900
	石神井台 電3995-8270
	上石神井 電3928-8623
	西大泉 電3924-9545
	大泉北 電3925-7105
街かどケアカフェ	みらい青空 電5912-0523
	かしわ 電5848-6177
	さくら 電5946-2311
	つつじ 電3577-8815
	はるのひ 電5399-5347
	いちよう 電6913-1515
	こぶし 電5372-6300
	あじさい 電5387-2751
	けやき 電3923-5556

頭と体を動かそう！健康長寿はつらつまつり

日

9月27日(日)午前10時～午後3時

場

はつらつセンター豊玉

内

申

関

電

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

費

500円

申

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

9/24～11/5の毎木曜13:30～16:00

【7日制】

場

場

電

申

日

10/7～12/9の毎水曜10:00～11:30

【11/4・11・18を除く。7日制】

場

関

場

電

申

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

9/30～10/21の毎水曜14:30～15:30

【4日制】

場

場

電

申

日

10/1～22の毎木曜10:00～11:00

【4日制】

場

場

申

関

電

※初めての方を優先の上、抽選。

11/15日 9:00～14:00

Tokyo健康ウォーク2026

クイズを解きながらウォーキングをするほか、お笑いタレントの小島よしおさんによる開会式や抽選会、無料の大腸がん検診(40歳以上の方対象)などを行います。

大腸がんの予防には適度な運動が効果的です。楽しく歩いて運動習慣を身に付けましょう。

日時

11月15日(日)午前9時～午後2時

場所

光が丘公園

内容

定員

費用

区の担当

申込

電





10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

関

※時間はいずれも40分程度。

育児栄養歯科相談

対

内

※おとなの歯磨き相談も実施。

1歳児子育て相談

対

内

2歳6カ月児歯科健診

対

内

2カ月児相談

対

内

講

※時間はいずれも受付時間終了後1時間30分程度。

子ども・教育



赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てパパの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と父親
内講義、運動実技 定各15組(先着順)
申区HP

●関保健相談所

日10月3日(土)午前10時～11時30分
講健康運動指導士／旦尾麻樹 問同所
☎3929-5381

●豊玉保健相談所

日10月17日(土)午前10時～11時30分
講健康運動指導士／加藤有里 問同所
☎3992-1188

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

対首のすわった4～12カ月児と母親
内講義、運動実技 申区HP

●北保健相談所

日10月7日(水)午前10時～11時30分
講健康運動指導士／須藤浩代 定20組(先着順) 問同所
☎3931-1347

●大泉保健相談所

日10月14日(水)午前10時～正午 講健康運動指導士／加藤有里 定15組(先着順) 問同所
☎3921-0217

練馬区珠算コンクール

対区内在住・在学または練馬区珠算教育連盟会員の珠算教室などに通っている小中学生 日11月3日(祝)④午前9時30分～正午 ⑥午後0時15分～4時30分 場区役所本庁舎19階など 内個人総合競技(乗算、除算、見取算など6種目)、種目別競技(読上算、

読上暗算) ※小学生4級程度、中学生3級程度。 ※④は個人総合競技のみ。 ¥1,500円 問そろばんなど 区担当:育成支援係 日9月20日(日)までに電話で練馬区珠算教育連盟・加藤 ☎090-3816-2054

障害児者のきょうだい児を支援します

～レクリエーション活動を実施

アートがテーマのレクリエーションを通して、参加者同士で交流できます。 対小学生以下のきょうだい児とその家族 日10月3日(土)午前10時～正午 場こども発達支援センター 講ばくらの美術研究所スタッフ 定10組(先着順) 申区HP ※保育室(障害のある1歳6カ月児～小学生対象。定員3名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。 問事業計画係 ☎5984-4602 FAX 5984-1215

講座・催し ①



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。 問地域生活支援担当係 ☎5984-1387 FAX 5984-1215

場所	日時
大泉図書館	9/10(木)・24(木) 11:00～13:30
ココネリ2階	9/14(月)・15(火)・18(金) 11:00～14:00

五味康祐のオーディオで聴くレコードコンサート

～ベートーベン3大ピアノソナタと月の曲

対中学生以上 日9月26日(土)④午後1

時30分～3時 ⑥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) ¥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(④⑥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、9月10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

日本大学芸術学部公開講座「見るだけじゃない、演劇の楽しみ方」

対18歳以上の方 場日本大学芸術学部 定A B各30名 C 45名(先着順) 申9月24日(木)までに区HPまたは電話で生涯学習センター ☎3991-1667 ※複数申し込み可。

講座名	日程	講師
A 劇作家・演出家・俳優を体験してみよう！(ワークショップ)	10/3(土)	演劇学科助教／大池容子
B 今日からあなたもデザイナー！～劇空間デザインを体験してみよう！(ミニチュア作成)	10/10(土)	演劇学科専任講師／青木拓也
C 日芸の舞台に立ってみよう(ワークショップ)	10/17(土)	演劇学科教授／山口英峰ほか

※時間はいずれも10:40～12:10。

月見の茶会

対中学生以上 日9月26日(土)④午後4時30分から ⑥午後5時30分から

9/27日

秋のおたのしみ会

めざせ名俳優！
プロのお芝居を観て、
いっしょに演劇ワークショップ

演劇ユニットNef Jumpingの芝居2作品の鑑賞と、ワークショップを行います。 対3～18歳の方 ※未就学児は保護者同伴。
日9月27日(日)午後2時～4時 場大泉図書館 定40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

来年度入園の
幼稚園児を募集

区立幼稚園 9/16(水)・17(木)に各幼稚園で受け付け

対区内在住の4歳児(令和4年4月2日～5年4月1日生まれ) 申区HPまたは区立幼稚園、区民事務所(練馬を除く)、こども発達支援センター、学務課(区役所本庁舎12階)にある入園案内をご覧の上、9月16日(水)・17日(木)午前9時30分～正午に直接、入園を希望する幼稚園へ ※結果は11月上旬に通知します。 ※入園前に面接と健康診断を行います。 問学務課幼稚園係 ☎5984-1347

幼稚園名(所在地)	電話番号	定員(抽選)
光が丘さくら(光が丘2-4-8)	3976-2562	84名
光が丘むらさき(光が丘3-3-5)	3976-7221	84名
北大泉(大泉町2-46-6)	3925-6092	78名



私立幼稚園 10/15(木)から入園案内・願書を配布

区内の私立幼稚園では、10月15日(木)から、来年度の入園案内・願書などを配布します。願書は11月1日(日)から受け付けます。詳しくは、入園を希望する幼稚園にお問い合わせください。
※私立幼稚園の所在地・電話番号は、区HPをご覧ください。



認可保育園や練馬こども園などの募集は、
区報10月1日号でお知らせします



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

非通知非対応

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。

講座・催し

外国人のための生活オリエンテーション講座
～ねりまでくらすはじめのいっぽ

ごみの出し方や災害時の対応などの生活ルールを学びます。和菓子作りも体験できます。

対

外国人の方

回

10月24日(土)午前10時～正午

場

勤労福祉会館

定

20名(抽選)

費

300円

申

10月9日(金)までに区HPまたは電話で地域振興課事業推進係

☎

5984-4333

人権セミナー映画上映会「荒野に希望の灯をともし」

アフガニスタンで35年にわたって医療支援に携わり、用水路建設による地域再生に取り組んだ医師・中村哲さんの生き方を通して、平和や人権などについて考えます。

回

10月2日(金)午後6時30分～8時

場

区役所アトリウム地下多目的会議室

定

70名(先着順)

申

区HPまたは電話で人

権啓発担当係へ ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員4名)を利用したい方は、9月17日(木)までに併せて申し込んでください。
(パネル展)
中村哲さんの現地活動を紹介します。

場所	日時
男女共同参画センターえーる	10/13(火)までの9:00～21:30
区役所アトリウム	10/9(金)～13(火)8:45～20:00

※いずれも10/13は12:00まで。

対

人権啓発担当係

☎

5984-1452

勤労福祉会館の催し

定

各30名(先着順)

申

開催日の2日前までに電話で同館

☎

3923-5511

●働き方改革講座「多様な働き手の多様な働き方で乗り切ろう～働き方改革をチャンスと捉えよう」

回

10月9日(金)午後6時～8時

講

特定社会保険労務士／角山史朗

●元気はつらつ生活講座「ケアフーズを知ろう～介護食ってなに?」

回

10月13日(火)午後1時30分～3時

30分

講

介護福祉士／志寒浩二

●健康生きがい講座「正しい歩き方を知って、健康ウォーキング」

回

10月17日(土)午後2時～4時

講

健康ウォーキング指導士／富所正史

費

200円

スポーツ

初心者スポーツ教室
バレーボール

対

15歳以上の方(中学生を除く)

回

10月8日～11月12日の毎木曜午前10時～正午

場

総合体育館

定

50名(抽選)

費

500円

申

区HPまたは往復ハガキで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④生年月日(学生は学年も)⑤性別⑥電話番号を、9月15日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係

☎

5984-1947

区民スポーツ大会

対

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)などをご覧ください。

●少林寺拳法

回

9月23日(祝)午前10時から

場

光が丘体育館

申

実施要項をご覧くださいの上、9月7日(月)までに練馬区少林寺拳法連盟事務局へ

●なぎなた

回

10月18日(日)午後1時から

場

桜台体育館

費

2,000円

申

実施要項をご覧くださいの上、9月24日(木)までに練馬区なぎなた連盟へ

●陸上

対

小学生以上

回

10月25日(日)午前9時から

場

練馬総合運動場公園内トラック競技、フィールド競技

費

1種目一般1,000円、小学生～高校生800円、リレーは1チーム2,000円

申

実施要項をご覧くださいの上、9月18日(金)までに練馬区陸上競技協会へ



9～12月ベルデに泊まってイベントを楽しもう!

施設名	日程・内容
ベルデ武石本館・新館(長野県)	11月中旬～下旬…新そば祭り 12/24(木)…クリスマスケーキの提供 12/31(木)…年越しそばの提供(新館のみ)
ベルデ岩井(千葉県)	12/31(木)まで…アンケート回答者へ竹細工の提供 9/25(金)…中秋の名月鑑賞 10/23(金)…十三夜の鑑賞 12/1(火)～25(金)…クリスマスケーキの提供 12/31(木)…年越しそばの提供

※イベントの内容など詳しくは、各ベルデへお問い合わせください。

宿泊の予約方法

●電話で各ベルデへ
武石本館☎0268-86-2526
武石新館☎0268-86-2525
岩井☎0470-57-4141

●インターネットで「ベルデ宿泊予約サイト」

※ベルデ軽井沢は工事のため、12月31日(木)まで休館します。

ねりま観光ツアー
Nerima Sightseeing Tour

太陽の恵みを、ぎゅっと収穫。好評の
練馬産のキウイ狩り
&
ホテルランチバイキングツアー

公園をガイドと散策し、光が丘の歴史や自然を感じながら、キウイの収穫体験やランチバイキングを楽しめます。

回場

①10月30日(金)③31日(土)午前10時光が丘区民センター2階集合～夏の雲公園・春の風公園～おざわ農園～午後1時30分ホテルカデンツァ東京解散(約2km)

定

各15名(抽選)

費

①4,700円③5,000円 ※摘み取り代1kg分を含む。

申

9月15日(火)までにねりま観光センターHP ※結果は9月下旬に同センターHPでお知らせします。

対

同センター☎4586-1199

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。
- 50歳からの英会話 初級者対象 月3回水曜午後2時～3時30分 男女共同参画センターえーる 月会費4,000円 初回は無料体験可 佐藤☎080-5021-6113

メール

 sato-yuji13410@jcom.home.ne.jp (要予約)
- 中国語サロン 初級者～中級者対象 毎火曜午後0時30分～1時50分 光が丘地区区民館など 中国人女性講師が指導 月会費4,000円 教材費実費 初回は無料体験可 大木☎090-5343-5576 (要予約。午前中)

- 水中歩行運動・水泳 水歩会 月4回木曜午前9時～11時 三原台温水プール 女性講師が指導 入会金1,000円 月会費1,700円 保険料実費 初回は無料体験可 木村☎5934-1188 (要予約)
- 新時代練馬の美術館を考えるつどい 9月12日午後2時～4時 練馬区職員研修所 資料代500円 練馬区立美術館を考える会・勝山☎080-2008-3793

メール

 k-sigeru@jcom.home.ne.jp
- 健康体操(椅子・ボール・セラバンドを使用) さわやか体操まいまいクラブ 毎水曜①午後1時15分～2時45分②午後3時～4時30分 関区民センター 講師 大谷景①②とも年会費100円、月会費3,000円 小松☎070-4447-4757

メール

 maimai.club.1999@gmail.com (要予約)

- 男の料理教室 大泉料理倶楽部 50歳以上の男性対象 第3土曜午後1時30分～5時 勤労福祉会館 講師 管理栄養士／平島直美 会費3カ月4,000円 材料費3カ月2,000円 新井☎080-5687-2525

メール

 t_arai0115@yahoo.co.jp (要予約)
- 講演会「①憲法改正・戦争する国づくりのねらいと危険性②自衛隊駐屯地のある街「練馬」で平和を考える」①9月27日午後6時30分～8時30分②10月24日午後5時30分～7時30分 ココネリ3階 講師 渡辺治ほか ①②とも参加費無料 区民集会実行委員会☎3993-5405

メール

 nerimakusyokurou@d01.itscom.net
- 水泳 スイマーズ 3泳法で25m泳げる中高年齢の女性対象 毎水曜午前11時～午後1時 上石神井体育館 月会費2,000円 初回は無料体験可 高橋☎FAX 3929-3880 (要予約)

- 第3回原爆・戦争写真展(①写真展示会②上映会・講演会) 小学生以上対象 ①9月9日～12日午前9時～午後6時②13日午後1時30分～6時30分 ①春日町図書館②春日町地域集会所 ①②とも入場無料 ねりま春日町九条の会・大津☎3577-7941
- 第5回家族でパンザイ・みんなのぶんかさい(合唱・ダンス・クラシック・アンデス音楽の演奏など) 9月19日午後1時開演 生涯学習センター 入場無料 NPO法人健生会・竹内☎090-9647-0710
- 武蔵関歌謡ボイス(発声・新曲指導) 第1・3木曜午後2時～4時 関区民センター 講師 日本歌謡指導者協会理事長／しんま多井地 入会金2,000円 月会費2,500円 初回は1,000円で体験可 米田☎FAX 5991-6011

メール

 jpljpl@ezweb.ne.jp

- 健康からてクラブ無料体験会 小学生対象 9月6日午前9時30分～11時30分 豊玉小 例会…5歳児以上対象 毎日曜午前9時～正午 豊玉小 入会金3,000円 月会費2,000円 初回は無料体験可 久保☎FAX 5387-8963

メール

 kbs@kuboshokai.com (体験会のみ要予約)
- チャオズウインドアンサンブル第9回定期演奏会 9月27日午後1時30分開場 練馬文化センター 指揮 山崎勇太 入場無料 末永☎090-9008-7723

メール

 info@chaoz.jp
- すずしろ卓球クラブ(ラージボール) 60歳以上の方対象 毎火曜午後4時～6時 総合体育館 入会金1,000円 月会費750円 初回は無料体験可 木村☎5998-0342 (要予約)

企画展

海を渡ってきた植物の物語

入場
無料

前期

9/12(土)～10/25(日) 9:30～

後期

10/30(金)～12/13(日) 16:30

場所・問合せ

牧野記念庭園 ☎6904-6403

※火曜休園(ただし、9/22(祝)、11/3(祝)は開園。9/24(休)、11/4(休)は休園)。
※前期と後期で展示作品が変わります。



コゴメバオトギリ 内城葉子(後期)

日本植物画倶楽部の設立35周年を記念し、同団体が刊行した「日本の帰化植物図譜」掲載作品や会員による新作を展示するほか、牧野富太郎博士のコレクションから選んだ江戸時代後期に渡来した植物図を展示します。

関連イベント

催し名など	日時	定員
1 デモンストレーション 「黒のイラストボードに植物画を描く」 📄植物画家／北博子	9/23(祝) 10:00～11:30	30名(抽選)
2 ワークショップ「葉っぱのフロッタージュ」 📄小学生以上📄植物画家／小林恵子	9/23(祝) 13:30～15:00	16名(抽選)
3 アーティストトーク	10/12(祝)、11/15(日) 14:30～15:00	各20名 (先着順)

📄 **1** **2** 9月8日(火)まで **3** 10月1日(木)～開催日の前日に
同園HP



1



2

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**📅9月6日(日)午前10時～午後4時📍ココネリ3階📄区内女性起業家によるワークショップや物品販売📄実行委員会・三浦☎080-3157-6048

◆**キャッシュレスdeエコキタキャンペーン**📅9月7日(月)～18日(金)📍江古田駅北口周辺📄キャッシュレス決済で1,000円以上買い物をした方に、LINEで500円のクーポンを配布 ※なくなり次第終了。📍江古田駅北口商店会・佐久間☎090-3539-5250

◆**健康麻雀教室**📄18歳以上の経験者📅第1・3・5土曜午前9時～11時30分📍平和台体育館📄各20名(先着順)📄¥1回500円📄電話または電子メールで①教室名(参加希望日も)②住所③氏名④年齢⑤電話番号を、SSC平和台☎5921-7800 **【Eメール】**ssc.heiwadai@gmail.com

◆**健康体操教室**📄18歳以上の方📅9月9日～11月25日の毎水曜午前9時30分～10時30分【9月23日・30日、10月28日、11月11日を除く。8日制】📍光が丘体育館📄フィットネスインストラクター／河野和美📄15名(先着順)📄¥1万500円📄電話でSSC光が丘・太田☎090-4745-8498

◆**行政書士による講演会「任意後見契約のススメ」と無料相談会**📅9月11日(金)午後2時～4時30分(講演会は午後3時まで)📍石神井庁舎5階📄9月10日(木)までに電話で東京都行政書士会練馬支部すずしろ行政書士事務所☎5848-5312(平日午前10時～午後4時)

◆**ふれあい教室(講演会①糖尿病を知る②血糖スパイク)**📅①9月12日(土)②26日(土)午後1時30分～3時📍慈誠会・光が丘病院📄慈誠会・光が丘病院糖尿病センター長／渥美義仁ほか📄各20名(先着順)📄同HPまた

は電話で同所☎5997-7272

◆**講演会「あなたの目、耳、鼻は大丈夫? いつまでも元気で健やかな毎日のために」**📅9月16日(火)午後2時～4時20分📍ココネリ3階📄200名(先着順)📄9月11日(金)までに電話で練馬総合病院☎5988-2200

◆**交通安全フェスティバル**📅9月21日(金)午前10時～正午📍大泉自動車教習所(東大泉6-34-1)📄ドライビングシミュレーターによる運転体験、シートベルト効果体験、反射材ストラップ制作体験、子ども制服着用コーナーなど📄当日会場へ📄石神井警察署☎3904-0110 ※詳しくは、同署HPをご覧ください。

◆**第22回親睦ダブルス卓球大会**📄18歳以上の方📅9月27日(日)午前9時30分～午後5時📍上石神井体育館📄80名(先着順)📄¥1人1,000円📄9月18日(金)までにSSC上石神井HP📄同SSC☎3929-8100

◆**レクリエーションスポーツの集い**📄当日会場へ📄練馬区レクリエーション協会・庄司☎090-3517-2021(午後5時以降) ※初心者には電話で予約してください。

●**四半の大会**📅9月27日(日)午後2時～4時📍スタジオルミエール(大泉学園町7-15-21)📄¥500円

●**ふれあいインディアカ大会**📅10月4日(日)午前9時～午後5時📍大泉学園町体育館📄¥1チーム3,000円

●**ターゲットバードゴルフ秋季大会**📅10月10日(土)午前10時～正午📍練馬総合運動場少年野球場

●**グラウンド・ゴルフ大会**📅10月21日(火)午前9時～正午📍大泉さくら運動公園📄¥500円

●**ラケットテニス秋の大会**📅11月8日(日)午前9時～午後4時📍中村南スポーツ交流センター📄¥1,000円

●**ウォークラリー大会**📅11月15日(日)午前9時30分～午後1時▶**集合場所:**西武池袋線大泉学園駅📄¥500円(小学生以下無料)

●**ティーボールフェスティバル**📅11

月23日(金)午前9時～午後5時📍大泉さくら運動公園📄¥1チーム2,000円

●**スポーツスタッキング大会**📅12月20日(日)午後1時～5時📍さわだスポーツクラブ練馬育ち場(下石神井4-28-13)📄¥3,300円

◆**東京アプリ生活応援事業「対面サポート」**📅9月28日(月)～30日(水)①午前9時30分～10時20分②午前11時～11時50分③午後1時30分～2時20分④午後3時～3時50分📍はつつセンター光が丘📄講義📄各24名(先着順)📄電話で東京アプリ専用コールセンター☎6901-7979(午前9時～午後7時)

◆**旧古河庭園～とげぬき地蔵辺りを歩く**📅10月1日(日)午前9時JR上中里駅集合～旧古河庭園～本妙寺～眞性寺～午後0時30分JR巣鴨駅解散(約5km)📄60名(先着順)📄¥800円📄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・電話番号を、9月14日(必着)までに〒179-0076土支田2-3-3 練馬区ウオーキング協会事務局☎080-1207-5512

◆**卓球教室**📄小学生以上📅10月～来年3月の毎火曜午後7時～9時(祝休日、年末年始、10月13日、来年1月5日・12日を除く)📍桜台体育館📄各20名(先着順)📄¥1回500円📄電話または電子メールで①催し名(参加希望日も)②氏名③年齢④電話番号を、開催日の前日までにSSC桜台・南波☎090-1408-9900 **【Eメール】**sakuradai.staff3@gmail.com

◆**チアリーディング体験教室**📄小学生以上📅10月9日～来年2月19日の毎金曜午後6時30分～8時30分【10月16日、11月27日、12月25日、来年1月1日・29日を除く。15日制】📍大泉西中📄15名(先着順)📄¥1万6500円📄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、SSC大泉☎3921-1300 **【FAX】**3921-1691

◆**石神井特別支援学校 学校見学会**📅10月13日(火)午前9時30分～11

時📄授業見学、説明会など📄同学校HP📄同学校☎3929-0012 **【FAX】**3929-1911

◆**志村学園(就業技術科) 学科説明会**📅10月13日(火)午前10時～正午📄授業見学、説明会など📄同学園HP📄同学園(板橋区西台1-41-10)☎3931-2323 **【FAX】**3931-3366

◆**高島特別支援学校 学校見学会**📅10月26日(月)午前9時20分～11時40分📄授業見学、説明会など📄同学校HP📄同学校(板橋区高島平3-7-2)☎3938-0415 **【FAX】**3938-0420

◆**大泉特別支援学校 学校公開**📅10月30日(金)午前9時20分～11時30分📄授業見学、説明会など📄同学校HP📄同学校☎3921-1381 **【FAX】**3921-1316

◆**練馬東法人会・高橋英樹氏講演会**📅10月23日(金)午後5時～6時30分📍ホテルカデンツァ東京(高松5-8)📄100名(先着順)📄ハガキまたはファクス、電子メールで①講演会名②参加者全員(2名まで)の住所・氏名・電話番号を、9月25日(必着)までに〒176-0011豊玉上2-23-10 練馬東法人会☎3994-7272 **【FAX】**3948-9205 **【Eメール】**houjinkai@nerima.or.jp

◆**第1回柿原千紘 箏(こと)・三絃(さんげん) リサイタル**📄小学生以上📅11月8日(日)午後2時開演📍大泉学園ゆめりあホール📄¥①一般3,000円②学生2,500円 ※区内在住の方は500円引き。📄電子メールで①催し名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤希望枚数(①②の別も)を、柿原☎090-7407-7507 **【Eメール】**chihiro.k.koto@gmail.com

朝・夕・青空市

◆**南ヶ丘商店街**📅9月4日(金)午前10時～午後5時📍村上☎3999-4874

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。📄育成支援係☎5984-1292

◆**ねりま遊遊スクール**
◆**石神井ラジコンボートクラブの催し**📄4歳児～小学4年生 ※未就学児は保護者同伴。📍石神井公園ふるさと文化館📄石神井ラジコンボートクラブ事務局・内藤☎090-3409-7944(平日午後6時～7時)

●**ラジコン船の操船体験をしよう!**📅9月26日(土)①午前10時30分～11時30分②午後1時～3時30分、27日(日)③午前9時30分～11時30分④午後1時～3時30分📄④20名⑤～⑥各30名(先着順)📄当日会場へ

●**小さなヨットを作って走らせよう!**📅9月26日(土)午後1時30分～3時30分📄24名(先着順)📄¥200円📄9月4日(金)までに電話で石神井ラジコンボートクラブ事務局へ

◆**子育て学習講座**
◆**ゆっくり子育て子どもが思春期を迎える前に**📄子育て中の保護者、子育て支援に携わる方📅9月26日(土)午後3時～4時30分📍勤労福祉会館📄20名(先着順)📄電話で旭出学園でまえ教室・岡田☎3922-4134(平日午前8時30分～午後5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、9月15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)📅9月20日(日)午前9時30分～正午📄〒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)📅9月20日(日)午前9時30分～午後1時30分📄〒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)

アツ中村橋2026 わたしとまちの記憶

練馬区立美術館
NERIMA ART MUSEUM

9/12(土)～11/8(日)

※美術館は10/18(日)まで。

※美術館は月曜休館(ただし、9/21祝、10/12祝は開館。9/24休、10/13火は休館)。

場所・問合せ 練馬区立美術館 ☎3577-1821

観覧
無料

さまざまなアーティストによる彫刻や絵画、写真、建築などの作品約30点を、美術館のほか、サンライフ練馬やサンツ中村橋商店街などに展示します。点在する作品を巡りながら、まち歩きをお楽しみください。▶時間：午前10時～午後6時(美術館のみ) ※美術館以外の開場時間は、同館HPをご覧ください。



学芸員によるガイドツアーもあります！

学芸員が展示場所を案内し、作品を解説します。日9月23日(祝)、10月17日(土)午後2時～3時▶集合場所:練馬区立美術館申当日会場へ

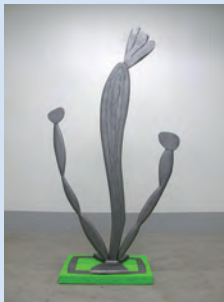


飯田竜太
「Filtered Silence 18」
令和6年 本・木

大小島真木
「森臓 エンタングル」
令和4年 陶・彩色



しんどうあすか
「Detours & Memories」
令和8年 写真



鞍掛純一
「森のうたII」
平成23年 鉄

古井彩夏
「実」
令和3年 鉄



金子貴富 「黄色い地図」
令和8年 油彩・石こう地



10/19(月)～30(金) 展示・撤去作業のため、美術館を休館します

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

中村南スポーツ交流センター

1 0歳以上 2 小学生

11/22(日)

1 13:00～13:45
2 15:30～16:30

お届け!ねりぶん音楽便in練馬

(1 未就学児の部 2 一般の部)

出演 メガネ・ブラス・クインテット(金管五重奏)、野口綾子(ナビゲーター。1のみ(=写真右下))

曲目 幸せなら手をたたこう(金管バージョン)、見岳章/川の流れるように など

定員 各200名(先着順)

入場料 500円(全席指定)

※1は座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。

購入 9月8日(火)午前10時から2、9日(水)午前10時から13



大泉学園ゆめりあホール

1 0歳以上 2 小学生

12/19(土)

1 11:30～12:15
2 14:00～15:00

お届け!ねりぶん音楽便in大泉

(1 未就学児の部 2 一般の部)

出演 岩下智子(フルート)、千田悦子(ハープ)、久保田慶一(ナビゲーター)

曲目 日本の子守唄メドレー、ドビュッシー/垂麻色の髪の乙女 など

定員 各170名(先着順)

入場料 500円(全席指定)

※1は座席が不要な2歳以下のお子さんは無料。
※手話通訳あり。 ※ファクスで鑑賞サポート席を申し込む場合は、①催し名(112の別も)②代表者の住所・氏名(ふりがな)・電話番号またはファクス番号③参加人数(座席が不要なお子さんを除く)④聴覚支援のための振動スピーカーの貸し出し希望の有無をお知らせください。



岩下智子

千田悦子

久保田慶一

練馬文化センター(大ホール)

割引 0歳以上

来年1/30(土)

1 13:00開演
2 18:00開演

来年1/31(日)

3 10:15開演

第12回全日本ポップス&ジャズバンドグランプリ大会

～ALL JAPAN SWING BRASS SUPER LIVE 2027

出演 1 予選通過団体(ポップス/ジャズ編成・アンサンブル部門)
2 スイギー奥田&ザ・ブルースカイオーケストラ、前回グランプリ受賞団体
3 予選通過団体(団体部門)

入場料 1 32,400円 2 3,000円(全席自由) 3 5,000円(1～3を購入する方) ※13は共通チケットです。

※座席が不要な未就学児は無料。

購入 13当日会場へ24 9月11日(金)午前10時から123



練馬文化センター(大ホール)

優先 割引 小学生

来年2/7(日)

15:00開演

フレッシュ名曲コンサート

鈴木優人×鈴木愛美×新日本フィル
～オール・ベートーベン・プログラム

出演 鈴木優人(指揮)、鈴木愛美(ピアノ)、新日本フィルハーモニー交響楽団(管弦楽)

曲目 ベートーベン/序曲「コリオラン」、ピアノ協奏曲第5番変ホ長調「皇帝」、交響曲第6番ヘ長調「田園」

入場料 S席3,800円、A席3,000円(全席指定)

予約 9月29日(火)午前10時から12 (購入は30日(水)午前10時から123)



鈴木優人

鈴木愛美

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)。

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。

小学生 未就学児は入場できません。

0歳以上 該当年齢から入場できます。