

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

➡ 10/11 令和8年(2026年)

第2130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

ねりま区報は区HPからもご覧になれます



12/1(火)から 65歳以上の方の初めてのスマホ購入を応援!

12月1日(火)以降に購入したスマホを対象に、購入費を助成します。詳しくは、区報12月1日号でお知らせします。
☎高齢社会対策課管理係 ☎5984-1068



▲区HP

練馬まつり

第49回

バラエティー豊かな
出店やステージ!

10/18(日)

詳しくは2・3面へ

10:00～15:00(小雨決行)

練馬駅北口～練馬総合運動場公園

▶区担当:まつり係

☎練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907 FAX 050-3488-9223

※開催状況は、練馬まつりHPまたは自動応答サービス ☎050-3085-3327で確認できます(10月17日(土)午後8時～18日(日)正午)。



家族で
楽しめる!



はたらくるまも
勢ぞろい!



ワークショップも
いっぱい!



アプリ「とれたてねりま」 デジタルスタンプラリー

スタンプを集めると、練馬まつり当日にオリジナルねり丸グッズがもらえます。

▶引換場所:南町小

※なくなり次第終了。

ダウンロードは
コチラ



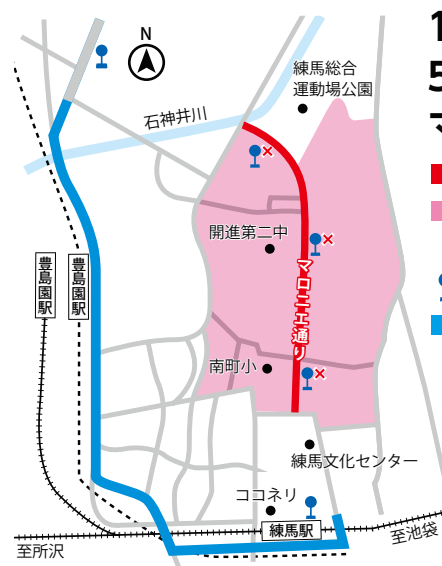
▲区HP

スタンプラリーは2種類!

- 練馬まつり応援! 商店街スタンプラリー 10/5～
練馬駅・豊島園駅周辺の商店街を巡り、12カ所にあるスタンプを4つ以上集めよう!
- 練馬まつりスタンプラリー 当日
会場内5カ所にあるスタンプを3つ以上集めよう!



交通規制にご協力を



10/18(日)
5:45～18:00
マロニエ通り周辺

- 車両通行止め
- 車両通行止め ※住民は通行可。
- 停留所
- × 休止の停留所
- みどりバス迂回経路

※途中の停留所には止まりません。
※ペットを連れての来場はご遠慮ください(補助犬を除く)。
※車での来場はご遠慮ください。

10/18日
10:00～15:00

練馬まつり 第49回 を楽しもう！

練馬まつりのアンケートに答えて

ねり丸
ぷくぷくシールを
もらおう！

▶引換場所:開進第二中
※なくなり次第終了。



ココネリ3階

同時開催 **練馬産業見本市** **10:00～15:00**

区内事業者など50団体が出展し、優れた技術の体験や特徴ある商品の販売などを行います。▶**区の担当:**中小企業振興係
📍練馬産業見本市事務局(㈱産経デジタル内) ☎3275-8386(平日午前10時～午後5時)



特別企画 **ねりまのおしごと体験**
10:00～15:00

ラジオパーソナリティやネイリストなどの仕事を体験できます。終了後、オリジナル通貨がもらえ、景品と交換できます。詳しくは、同HPをご覧ください。👤小学生以上 ※午前10時から整理券を配布。

プレゼント企画 **オリジナルねり丸グッズをゲット！**
※なくなり次第終了。



🚲…駐輪場

問合せ 練馬まつり事務局 ☎050-3627-8907

開進第二中

- すずしろステージ
- ブース出展
- 飲食エリア

南町小

- つつじステージ
- ブース出展
- キャラクターグリーティング

マロニエ通り

- 全国都市農業フェスティバルPRエリア
- ブース出展
- ねりコレ出店&キッチンカー

ペDESTリアンデッキ

- 大道芸などのパフォーマンス

練馬総合運動場公園

- いちょうステージ
- はたらくくるまコーナー
- 観覧無料 仮面ライダーミクスショー(午前11時から・午後1時30分から)



©2026 石森プロ・テレビ朝日・ADK EM・東映

同時開催 **ねりまスポーツひろば** **10:00～15:00**

陸上短距離走やキックターゲット、フェンシング、弓道など、さまざまなスポーツを体験できます。📍当日会場へ📍スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947



公認トラックで
タイムを計れる！



的をねらって
目指せ高得点！

≡ 他にも！ **秋** を彩るイベントたくさん！ ≡

ねりまの
散歩道をゆく！

**デジタル健康
スタンプラリー**

2026

10/16(金)～11/29(日)

全6カ所

ウォーキングしながら景観を楽しむスタンプラリーです。参加には、スタンプラリーアプリ「furari」のダウンロードが必要です。詳しくは、区HPをご覧ください。📅10月16日(金)～11月29日(日) 📍豊玉・桜台地域 📞健康づくり係 ☎5984-4624

ダウンロードは
コチラ



スタンプを集めると、抽選でオリジナルねり丸グッズがもらえる！

スタンプ
3つで！

600名に
当たる！

マンホール風
ラバーコースター



スタンプ
6つで！

300名に
当たる！

ミニがまぐちポーチ



友好都市の魅力満喫！

問合せ 国際・都市交流担当係 ☎5984-1302

📷 オーストラリア・イブスウィッチ市

10/16(金)～
28(水)

イブスウィッチ市写真展

名所などを写真やパネルで紹介します。📅10月16日(金)～28日(水) 午前8時45分～午後8時(16日は午後1時から。28日は正午まで) 📍区役所本庁舎2階通路



🍷 長野県上田市

10/19(月)・
20(火)

上田市アンテナショップ
移転2周年感謝祭

おやきやそばなどの特産品を販売します。📅10月19日(月)・20日(火) 午前11時～午後3時 📍区役所アトリウム



10/21(水)
入場無料

第318回

特別公演

アトリウムミニステージ

～展覧会「アーツ中村橋2026」を音楽で盛り上げよう！

📅10月21日(水) 午後0時15分～0時45分
📍区役所アトリウム ▶曲目:岡野貞一／ふるさと、マスカーニ／歌劇「カヴァレリア・ルスティカーナ」より間奏曲、村松崇継／Land など ▶出演:藤澤仁奈(マリンバ) 📍当日会場へ 📞練馬文化センター ☎3993-3311



©FUKAYA Yoshinobu / auraY2

アーツ中村橋2026について、詳しくは区HP



お知らせ

弁護士による無料相談会

対 借金や税金の滞納、労働問題、離婚などで経済的に困りの方 日 11月4日(水)、12月2日(水)午後1時～4時30分の間の1時間以内 場 生活サポートセンター(区役所西庁舎3階) 申 電話で同所 ☎3993-9963

練馬区農業委員会委員を追加募集

農地の売買・貸借の許可や、農地利用の最適化を推進するなど、農地の保全に取り組む委員会です。月1回程度の会議や農地調査を行います。 対 区内に農地を所有または区内の農地で耕作している農業者 ▶ 任期: 任命日～令和11年7月29日(日) ▶ 募集

人数:1名(選考) ▶ 報酬(月額):3万1400円 申 区HPや都市農業課(区役所北庁舎3階)にある募集要項をご覧ください。11月10日(必着)までに都市農業課都市農業係 ☎5984-1398

ボランティア

保育サービス講習会

～空いた時間を活用して、子育てのお手伝いをしませんか

地域で育児を支え合う「ファミリーサポート事業」の援助会員(有償ボランティア)になるための講習会です。修了後は、午前7時～午後8時の間の都合の良い時間に利用会員のお子さんを預かっていただきます。 対 区内在住の20歳以上で、月1回の定例会に参加できる方 日 11月16日(月)～18日(水)・26日(水)・27日(金)午前9時30分～午後4時30分【5日制】 場 ココ

ネリ3階 定 30名(選考) 費 2,500円 申 10月30日(金)までに電話で練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

働く

保育の就職相談・面接会 in 石神井

求人中の区内保育事業者の紹介も行います。 日 11月14日(土)午後1時～4時 場 石神井公園区民交流センター 申 区HPまたは電話で保育人材育成係 ☎5984-1708

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の売買・修繕・相続登記・敷地境界などを専門家に相談できます。 対 区内に空き家を所有してい

る方など 日 10月26日(月)午前10時～正午の間の20分間(受け付けは午前11時30分まで) 場 石神井庁舎5階 場 物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ) 申 当日会場へ 場 みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451

ねりまマンションセミナー「未来塾」

対 区内分譲マンション管理組合役員・区分所有者 日 11月14日(土)午前10時～正午 場 ココネリ3階 内 判例からみたマンション管理、情報交換会 講 弁護士／田村裕樹 定 40名(先着順) 申 11月9日(月)までに区HPまたは電話で住宅課管理係 ☎5984-1289

お休みします

〈男女共同参画センターえーる ☎3996-9005〉…10月18日(日)【定期清掃のため】

10/15(木) 終日

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

24

区民事務所担当課調整担当係 ☎5984-1031

10/25(日)は電気設備点検のため、区役所(本庁舎・東庁舎・西庁舎)には入れません

練馬休日急患診療所、練馬区休日・夜間薬局は午後6時以降に利用できます。 場 庁舎管理係 ☎5984-1091

11月はオレンジリボン・児童虐待防止推進キャンペーン

子ども虐待防止 オレンジリボン運動

地域で見守るみんなの子

問合せ 子ども家庭支援センター ☎3993-8155

子どもへの虐待とは

- 身体的虐待…殴る、蹴る、たたく、激しく揺さぶる など
- 性的虐待…性的行為を見せる・強要する、児童ポルノの被写体にする など
- 養育の放棄(ネグレクト)…不潔なまま放置する、食事を与えない、家や車に放置する など
- 心理的虐待…言葉で脅す、無視、きょうだい間での差別、家庭内暴力を見せる など

「しつけ」のためでも、体罰や暴言は法律で禁止されています

このようなときは相談してください

保護者の方へ

- 子育てがづらい・苦しい
- 育児に疲れている
- イライラして子どもに手を上げてしまう
- 子どもというのが嫌になり、無視してしまう など

地域の方へ

- 子どもに不自然な傷やあざがある
- 泣き声が絶えず聞こえる
- 子どもを残して親がよく外出している
- 子どもが長時間、家の外に出されている など

子育て相談

相談窓口	問合せ	受付日時
地域子ども家庭支援センター	貫 井 ☎3577-9820 光が丘 ☎5997-7759 大 泉 ☎3925-6713 関 ☎5927-5911	月～土曜9:00～17:00 ※祝休日を除く。
	練 馬 ☎6758-0141	月～土曜9:00～19:00 (土曜は17:00まで) ※祝休日を除く。

児童虐待の相談・通告

相談窓口	問合せ	受付日時
子ども家庭支援センター	☎0120-248-551	月～土曜8:30～19:00 (土曜は17:00まで) ※祝休日を除く。
児童相談所虐待対応ダイヤル	☎1 8 9 (いちはやく)	毎日24時間

子どもの命が危ないときは警察 ☎110へ!

11/7(土) 講演会

第1部 里親などによる養育家庭体験発表

第2部 「自分が嫌い病」の子どもたち ～子どもの社会問題・理解と支援について

日 11月7日(土)午後1時30分～4時30分 場 練馬区職員研修所(豊玉北5-27-2) 講 日本医科大学付属病院児童精神科医師／成重竜一郎(第2部) 定 80名(先着順) 申 区HPまたは電話、ファクスで①講演会②氏名(ふりがな)③電話番号④参加人数を、11月5日(木)までに子ども家庭支援センター ☎3993-8155 FAX 3993-8215 ※保育室(生後3カ月以上の未就学児対象。定員10名〈先着順〉。費用50円)を利用したい方は10月30日(金)までに、手話通訳を希望する方は11月5日(木)までにその旨もお知らせください。 ※里親制度相談コーナーあり(午後1時～4時30分)。

パネル展

児童虐待防止の取り組みや、地域の子育て支援サービスなどを紹介します。 日 10月26日(月)～11月10日(水)、11月14日(土)～30日(月)午前8時45分～午後8時(10月26日は午後1時から) 場 区役所アトリウム

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞末購読で、区報の入手が困難な世帯に無料でお届けしています。希望する方は、区HPから申し込むか、お問い合わせください。 場 広報係 ☎5984-2690

健康・衛生



体と心をリフレッシュ！ ～練馬区健康いきいき体操講習会

📅11月6日(金)午後2時～3時30分📍光が丘区民センター2階📢スポーツプログラマー／山内道子📎30名(先着順)📄電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

排せつケア講座

排せつケアの知識や、おむつの当て方・交換の手順などを学びます。
📅11月11日(水)午前10時～11時30分📍区役所アトリウム地下多目的会議室📎50名(先着順)📄11月6日(金)までに区HPまたは電話で高齢給付係☎5984-2774

お薬手帳の活用を

お薬手帳は、服用している薬を記録するものです。薬の相互作用による悪影響などを防ぐため、手帳は1冊にまとめ、医療機関・薬局に持参しましょう。
📞医務薬事係☎5984-1352

高齢者



脳とからだの健康を学ぼう！ 健康長寿はつつまつりなど

📅11月13日(金)📍関区民センター
📄当日会場へ
●健康長寿はつつまつり
📎各20名(先着順)📄上履き📞介護予防係☎5984-2094

内容	時間
練馬区健康いきいき体操	13:00～13:20
睡眠と健康の知恵袋講座	13:40～14:30
介護予防・フレイル予防講座	14:40～15:20

●つながりの輪を広げよう～認知症にやさしい地域づくり
▶時間:午後1時～3時30分📍脳・血管年齢などの測定、パネル展示、家庭型ロボット体験など📞はつつセンター関☎3928-1987

足腰しゃっきりトレーニング教室

室内やプールで行います。軽い筋トレやストレッチなどをする初級ク

ラスとエクササイズやヨガ、マシンジムなどを体験できる中級クラスがあります。
📍区内在住の65歳以上の方
¥500円▶区担当:介護予防係
📄10月17日(土)📅～📅19日(月)📅18日(日)までに区HPまたは電話で各申込先へ
※申し込みは1人1教室です。

場所・申込先	日時など	定員
Aルネサンス光が丘(高松5-8) ☎5372-4401 (月・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・初級 11/9～12/21の毎月曜 10:00～11:30 【11/23を除く】	15名
	プール・中級 11/9～12/21の毎月曜 13:00～14:30 【11/23を除く】	20名
B大泉学園町体育館 📄SSC大泉 ☎3921-1300	プール・初級 11/10～12/15の毎火曜 13:00～14:30	20名
Cティップネス練馬(練馬1-5-16) ☎0120-937-381 (平日9:00～17:00)	室内・中級 11/12～12/17の毎木曜 10:00～11:30	20名
Dルネサンス石神井公園(石神井町2-14-14) ☎5910-3975 (金・日曜、祝休日を除く11:30～18:30)	室内・中級 11/13～12/18の毎金曜 10:00～11:30	15名
	プール・初級 11/13～12/18の毎金曜 13:00～14:30	20名
Eルネサンス富士見台(貫井3-12-33) ☎070-4238-8134 (金・土曜、祝休日を除く11:30～18:30)	プール・初級 11/13～12/18の毎金曜 13:00～14:30	20名

※いずれも6日制で、初めての方を優先の上、抽選。

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

📄首のすわった4～12カ月児と父親
📅11月7日(土)午前10時～11時30分
📍関石神井保健相談所☎3996-0634
📍講義、運動実技📞健康運動指導士／加藤有里📎18組(先着順)📄区HP

赤ちゃんと一緒にエクササイズ ～子育てママの健康講座

📄首のすわった4～12カ月児と母親
📅11月13日(金)午前10時～11時40分
📍関光が丘保健相談所☎5997-7722
📍講義、運動実技📞健康運動指導

士／加藤有里📎14組(先着順)📄区HP

絵本とあそぶ会 「テーマ:秋を味わおう」

📄小学生以下のお子さんと保護者
📅11月15日(日)午後2時～2時45分
📍石神井公園ふるさと文化館📎50名(先着順)📄電話で同所☎3996-4060

講演会 「不登校からのステップ」

📄小中学生の保護者📅11月21日(土)午前10時～正午📍学校教育支援センター📞のびくフリースクール代表／東美希📎50名(先着順)📄区HPまたは電話で同センター☎6385-9911

小学校の入学準備費を支給

経済的に困っているご家庭に、小学校の入学準備費を来年3月下旬に支給します。希望する方は申請が必要です。申請書は就学時健診で配布します。詳しくは、区HPをご覧ください。
▶申込期限:来年1月8日(消印有効)📞学務課管理係☎5984-5643

スポーツ



初心者スポーツ教室 フェンシング

📄小学4年～中学2年生📅11月18日～12月23日の毎水曜午後7時～8時30分【6日制】📍光が丘体育館📎13名(抽選)¥150円📄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(学年も)⑤性別⑥電話番号⑦利き手を、10月26日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

講座・催し①



大福まつり

📅10月16日(金)午前10時30分～午後2時📍関大泉学園町福祉園☎3923-8540📍ステージショー、模擬店、キッチンカー、ねり丸フォトスポットなど📄当日会場へ

練馬つながるフェスタ in光が丘

地域活動団体がワークショップや物品販売を行います。詳しくは、区HPをご覧ください。
📅10月17日(土)午後1時～3時30分📍光が丘IMA📄当日会場へ📞区民協働交流センター☎6757-2025

かたくりアート展示 in稲荷山図書館

かたくり福祉作業所の利用者が描いたイラストを展示します。
📅10月20日(火)～11月15日(日)午前9時～午後8時(土・日曜、祝日は午後7時まで)
※10月26日(月)、11月9日(月)は休館。
📍稲荷山図書館📞同作業所☎5387-4610

サンライフ落語会 ～健康の秘訣は笑いから

📅10月25日(日)午後2時～4時📍サンライフ練馬▶出演:大泉落語研究会会員📎30名(先着順)📄10月22日(木)までに電話で同所☎3990-0185

ちょこっとライブ ～ギター・エレクトーンなどの演奏会

📅10月31日(土)午後1時～4時📍関春日町青少年館☎3998-5341▶曲目:情熱大陸、夏色、ルビーの指環など📎90名(先着順)📄当日会場へ

津軽三味線鑑賞会

📄中学生以上📅11月3日(祝)午前10時30分～11時30分📍向山庭園▶出演:津軽三味線小山流／小山貢琳📎30名(先着順)¥1,000円📄電話で同所☎3926-7810

知っておきたい年金の話

📅11月7日(土)午後2時～4時📍光が丘図書館📞練馬年金事務所職員📎40名(抽選)📄10月25日(日)までに図書館HPまたは電話で同館☎5383-6500

庭木の剪定講習会

📅11月14日(土)午後1時～3時30分📍西本村憩いの森(大泉学園町2-23)📞(一社)練馬環境造園協会会員📎20名(抽選)📄剪定ばさみ(ある方のみ)📄10月26日(月)までに区HPまたは電話で緑化支援係☎5984-1280

10月は乳がん月間 40歳になったら乳がん検診を

問合せ 健康づくり係☎5984-4624

早期発見・治療が大切です

乳がんは女性のがん罹患率第1位ですが、早期発見・治療すれば、高い確率で助かるといわれています。

40歳になったら2年に1回乳がん検診を

早期発見のためには、検診を受けることが大切です。区の検診は、900円の自己負担で受診できます。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。

乳がん月間ポスター展

📅10月15日(木)までの午前8時45分～午後8時(15日は正午まで)
📍区役所本庁舎2階通路

セルフチェックで早期発見！

乳房を意識する生活習慣(ブレスト・アウェアネス)が大切です。普段の状態を知ること、変化に気づきやすくなります。YouTube「ねりま健康ちゃんねる」では、セルフチェックの方法や症状などの疑問に医師が答える動画を公開しています。ぜひ、ご覧ください。

第38回

練馬区伝統工芸展

伝統の
心と技

11/6(金)～8(日)

10:00～17:00 (8日は16:00まで)

ココネ/3階

入場無料



組紐



東京手描友禅



江戸刺繍



和裁



椅子張

区には100年以上継承されてきた魅力ある伝統工芸があります。本展では、伝統工芸13業種の作品展示や実演、体験、販売を行います。ぜひお越しください。
☎ 中小企業振興係 ☎5984-1483

職人の技が
間近で見られる！



展示・実演・販売する伝統工芸品

全13業種

東京手描友禅・尺八・和裁・江戸筆・組紐・江戸刺繍・陶芸・手織・椅子張・東京額縁・螺鈿時絵・江戸表具・錫工芸

体験コーナー

職人に技を教わりながら、オリジナルの作品が作れます。☎当日会場へ

東京手描友禅

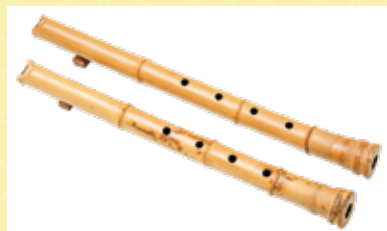
半襟作り



☎ 10歳以上の方 ▶ 時間: 午前10時～午後4時(8日(日)は午後3時まで) 定 1日6名(先着順) ¥ 5,500円

尺八

尺八作り



▶ 時間: 午前10時～午後4時(8日(日)は午後3時まで) 定 1日15名(先着順) ¥ 3,000円から

江戸刺繍

①ブローチ・ヘアゴム作り
②トートバッグ作り



☎ 小学生以上 ▶ 時間: 午前10時～午後4時(8日(日)は午後3時まで) 定 1日10名(先着順) ¥ ①2,500円②3,500円

手織

マフラー作り



☎ 8歳以上の方 ▶ 時間: 午前10時～午後4時(8日(日)は午後3時まで) 定 1日10名(先着順) ¥ 3,500円
※毛糸の持参可。

椅子張

足置き作り



▶ 時間: 午前10時から、午後1時30分から(8日(日)は午後1時から) 定 各4名(先着順) ¥ 7,700円

組紐

組みブレスレット作り



☎ 小学5年生以上 ▶ 時間: 午前11時～午後4時(8日(日)は午後2時まで) 定 1日6名(先着順) ¥ 3,000円

※写真はイメージです。

11/7(土)・8(日)の
催し

お茶席

練馬区華道茶道連盟による抹茶と和菓子が楽しめるほか、生け花もご覧になれます。

▶ 時間: 午前10時30分～午後3時30分 定 各120名(先着順) ¥ 500円 ☎当日会場へ



チャリティー即売会

練馬区伝統工芸会会員の作品を販売します。収益金の一部は練馬みどりの葉っぱい基金などに寄付されます。