Nerima ねりま 区報

11/11 令和8年(2026年)

第2133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

第四回区議会定例会を開催

日(予定)11月27日㈮～12月11日㈮
※会議の日程や傍聴については、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。
問議会事務局☎5984-4732



◀写真提供:スポーツ報知／共同通信イメージズ

12月4日～10日は人権週間

講演と映画の集い

12/6(日)13:00～17:00

練馬文化センター 小ホール

入場無料

人権は、誰もが生まれながらに持っている、人間が人間らしく生きていくための権利です。一人ひとりが自分らしく生き、他の人たちと共に幸せに生きていくためには、お互いを尊重し、認め合い、支え合うことが大切です。上映会や講演会、パネル展を通して、人権について考えてみませんか。

問合せ 人権啓発担当係☎5984-1452 FAX 3948-2013

相談窓口は2面へ

横田慎太郎さん。阪神タイガースに所属した元プロ野球選手。令和5年に28歳で逝去。映画「栄光のバックホーム」のモデルとなった。

第1部 小中学生による人権作文の朗読

第2部 上映会「栄光のバックホーム」

阪神タイガースで将来を期待された横田慎太郎さんが、脳腫瘍により夢を絶たれながらも、家族や仲間の支えを力に闘い続けた姿を描く、感動の物語です。
※日本語字幕・音声ガイド付き。



©2025「栄光のバックホーム」製作委員会

第3部 講演会「諦めない心～家族で闘い続けた日々」

横田慎太郎さんのご両親の真之さん(=写真左)、まなみさん(=写真右)から、映画では語りきれなかった思いやエピソードを伺います。



申し込み方法など

定500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6名)、車いす席(定員4名)、映画の音声ガイド、講演会の手話通訳・要約筆記を利用したい方は、併せて申し込んでください。

パネル展を開催

A 女性に対する暴力をなくす運動
B 国際男性デー

日11月16日㈪～24日㈫午前8時45分～午後8時(16日は午後2時から。24日は正午まで) 場区役所本庁舎2階通路 問Aについて…相談支援担当係☎5984-1497 Bについて…男女共同参画担当係☎5984-4518

人権パネル展

日時	場所
12/3㈬～6㈯8:45～20:00	区役所アトリウム
12/9㈫～15㈪9:00～21:30(※)	男女共同参画センターえーる
12/16㈫～23㈫9:00～21:30(※)	こども発達支援センター

※最終日は12:00まで。

練馬区名誉区民 ちばてつや氏 逝去

謹んで哀悼の意を表します

ちばてつや氏は、去る10月22日に逝去されました。87歳でした。ちば氏は昭和14年に生まれ、43年に連載を開始した漫画「あしたのジョー」(原作:高森朝雄)は、時代を象徴する、一大社会現象となりました。平成26年に練馬区立美術館が開催した「あしたのジョー、の時代展」や、27年の大泉アニメゲートへの「あしたのジョー」の主人公・矢吹丈のモニュメント設置協力など、区の事業に多大な貢献をされました。問総務係☎5984-2600



12月4日～10日は
人権週間

ひとりで悩まず、まずは相談しましょう



人権に関するさまざまな相談を受け付けています。困ったときは一人で悩まず、相談しましょう。▶**区の担当:**人権啓発担当係

配偶者などからの暴力(DV)

身体的な暴力だけでなく、侮辱的な言動による精神的暴力などもDV(ドメスティックバイオレンス)にあたります。

ねりまDV専用ダイヤル
☎5393-3434
(毎日午前9時～午後7時〈祝休日は午後5時まで。年末年始を除く〉)
※緊急の場合は警察☎110へ。

練馬区ささえーるLINEでも相談できます
区HP▶

多様な性のあり方(LGBTなど)

性的少数者であることを理由とした偏見や差別的な扱いによって、生きづらさを抱える人がいます。

男女共同参画センターえーる
性的マイノリティに関する相談
☎3996-9050
(第3土曜午前9時～午後5時)

詳しくは区HP▶

性犯罪・性暴力

同意のない性的な行為は、性暴力であり、重大な人権侵害です。

性犯罪・性暴力被害者のためのワンストップ支援センター
☎#8891または☎0120-8891-77
(毎日24時間)

相談ほっとLINE@東京でも相談できます
東京都人権部HP▶

外国人に対する差別的言動(ヘイトスピーチ)

特定の民族や国籍の人々を排斥するヘイトスピーチは、被害者を傷つけるだけでなく、外国人への偏見や差別を助長します。

外国人のための人権相談
☎0570-090-911
(平日午前9時～午後5時。10言語に対応)

インターネットからも相談できます
法務省HP▶

インターネット上の人権侵害

特定の個人を対象とした誹謗(ひぼう)中傷や差別的な表現の書き込みが深刻な問題となっています。

違法・有害情報相談センターHPでは、書き込みの削除方法などを相談できます

犯罪被害者とその家族

犯罪被害者やその家族は、身体的苦痛や誹謗中傷による精神的苦痛、捜査や裁判に伴う負担など多岐にわたる問題を抱えています。

(公社)被害者支援都民センター
☎3222-9050
(平日午前9時30分～午後5時30分〈火・水曜は午後7時まで〉)

＼総合相談もご利用ください／
さまざまな人権問題にお答えします

場所	問合せ
東京法務局常設相談所	☎0570-003-110(平日8:30～17:15)
東京都人権プラザ(港区芝2-5-6)	☎6722-0124(平日9:30～17:30)
練馬区区民相談所(区役所内)※	☎5984-4523(第1木曜13:00～16:00)
石神井庁舎区民相談室※	☎3995-1100(第2月曜13:00～16:00)

※相談日の1週間前の午前9時から電話で要予約。相談は50分以内。

11/16(月)から

問合せ 交通企画課☎5984-1274

大泉町・大泉学園町で！ NEW 路線型デマンドタクシーの実証実験を行います

大泉学園駅から長久保までの決められた経路と時間で運行する乗合型の公共交通手段です。予約なしで利用できるほか、一部の座席は事前に予約できます。利用方法や運行時間など詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。日11月16日(月)～来年3月31日(水)　※日曜・祝休日は運休。¥400円(小学生と70歳以上の方300円)　※未就学児無料。　※その他割引制度あり。



※画像はイメージです。



ここがポイント! ☞予約なしで乗車できる！ ☞事前予約で座席を確保できる！

南大泉・東大泉で！ 区域型デマンドタクシーの実証実験を実施しています



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。利用方法など詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。日来年3月31日(水)までの午前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。　※未就学児無料。　※その他割引制度あり。



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。

お知らせ

地域活動倉庫の利用団体を募集

お祭りや商店街のイベントなどの地域活動に使用する物品を収納するための倉庫です。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。対区内の地域活動団体　※町会・自治会、商店会の募集は終了しています(②のみ)。▶**利用期間:**①来年1月～令和13年3月(予定)②来年4月～令和14年3月場①平和台倉庫(平和台1-27-17)②大泉倉庫(大泉町4-28-3)▶**申込期限:**11月25日㈬問地域コミュニティ支援係☎5984-1039

国民健康保険

保険料の減額・免除制度のご利用を

災害や傷病などの特別な事情により、一時的に納付が困難な方はご相談ください。世帯の平均収入額や預貯金など資産の合計が、生活保護基準に基づき算定した額を下回る場合に減額・免除します。納付期限前の保険料(最大3カ月分)が対象です。問こくほ資格係(区役所本庁舎3階)☎5984-4554

ボランティア

精神保健福祉ボランティア講座

精神障害への理解と、ボランティア活動について学びます。日12月12日㈯午後1時～3時場石神井障害者地域生活支援センターういんぐ定10名(先着順)申電話またはハガキ、ファクスで①講座名②郵便番号③氏名④電話番号を、12月5日(消印有効)までに〒177-0041石神井町7-3-28　石神井障害者地域生活支援センターういんぐ☎3997-2181 FAX 3997-2182

住まい・まちづくり

空き家なんでも相談会

空き家の相続・売買・修繕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11月24日㈪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)場関区民センター持物件や権利関係が分かる書類(ある方のみ)申当日会場へ問みどりのまちづくりセンター☎3993-5451

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12月12日㈯午後2時～5時30分場区役所本庁舎20階定50名(先着順)申12月11日㈭までに区HPまたは電話で耐震化促進係☎5984-1938

下石神井の森緑地・長久保の森緑地の都市計画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。▶**縦覧・意見書提出の期限:**11月25日㈬▶**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。問みどり推進課計画係☎5984-1659

環境・リサイクル

不要なアイドリングをやめましょう

アイドリングストップ(停車時のエンジン停止)は、燃料節約と排ガス削減につながります。次のようなときは、アイドリングをやめましょう。

- 運転者が車から離れるとき
- 荷物の積み降ろし作業をするとき
- 人を待つとき
- 車内で休憩をするとき

※特に自動車を使用する事業者は、従業員などに呼び掛けてください。

問環境規制係☎5984-4712

資源の集団回収を始めませんか?

集団回収は、地域の方々による自主的なリサイクル活動です。家庭から出る新聞、雑誌・雑がみ、段ボール、古着(古布)、缶などの資源を集めて回収業者に引き渡します。町会・自治会、PTA、マンションの管理組合など10世帯以上であれば団体登録ができ、回収量1kgにつき6円(雑誌・雑がみは8円)の報奨金が受け取れます(区内登録業者と契約した場合は、報奨金が1割加算されます)。登録方法など詳しくは、お問い合わせください。問資源循環センター☎3995-6711

事業者向け

有料広告を募集
～消費者だより「ぷりずむ」

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:**裏表紙▶**広告サイズ(縦㎜×横㎜):**55×185▶**料金:**3万円▶**刷色:**2色(色指定不可)▶**発行月:**来年1月▶**発行部数:**2万部▶**配布先:**町会・自治会、商店会、区立保育園・幼稚園、区立施設など▶**申込期限:**11月24日㈫問消費生活係☎5910-3089

働く

青少年育成等支援員【会計年度任用職員】

対青少年行政または地域の住民活動に関する知識・経験がある方日来年4月から1年間(再任する場合あり)▶**勤務日時:**午前8時30分～午後5時15分(月16日)　※早朝、夜間、土・日曜、祝休日勤務あり。場青少年育成地区委員会事務局、青少年課内青少年育成地区委員会の事業に関する事務・調整など▶**採用予定数:**若干名(書類選考・面接)▶**報酬(月額):**22万4144円　※交通費支給。　※期末・勤勉手当、社会保険あり。申区HPや青少年課(区役所北庁舎4階)にある申込書を、12月4日(必着)までに青少年課青少年係☎5984-4691

①保育補佐員 ②医療生活支援員【会計年度任用職員】

対①保育士の有資格者、幼稚園教諭免許があり、保育園などで勤務経験がある方②看護師の有資格者日来年4月から1年間(再任する場合あり)▶**勤務日時:**月～土曜①午前7時15分～午後7時45分の間の7時間45分(月16日)②午前8時30分～午後5時15分の間の7時間45分以内(月12～17日)場区立保育園▶**報酬(時給):**①1,821円②2,000円　※交通費支給。　※期末・勤勉手当、社会保険あり(②は勤務条件による)。申区HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、11月30日(必着)までに保育課管理係☎5984-5839

区立保育園のスタッフ【会計年度任用職員(サポートスタッフ〈登録制〉)】

①短時間保育②保育(障害児の保育など)③保育(業務補助・軽作業など)④調理⑤用務のスタッフを募集します。日来年3月まで(再任する場合あり)▶**勤務日:**月～土曜(月10～20日程度)▶**時間:**①朝…午前7時15分から、夕…午後4時から(それぞれ2～3時間程度)②～⑤原則として午前8時30分～午後5時15分の間の4～7時間45分場区立保育園▶**報酬(時給):**①②1,700円③1,526円④⑤1,460円　※交通費支給。　※勤務条件により、期末・勤勉手当、社会保険あり。申区HPや保育課(区役所本庁舎10階)にある申込書を、保育課管理係☎5984-5839

人生半ば世代のキャリアデザイン～エゴグラム診断で私らしさを再発見!

対40～60代の女性日12月10日㈭・17日㈭午前10時～正午【2日制】場男女共同参画センターえーる講1級キャリアコンサルティング技能士／井上訓子定30名(先着順)申同センターHPまたは電話、ファクスで①講座名②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010　※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別を、手話通訳を希望する方はその旨も、11月25日㈬までにお知らせください。

介護スタッフ研修の受講生を募集

介護の仕事の基礎を学べます。修了者は、区内で要支援相当の方を対象とした訪問サービス(家事援助のみ)に従事できる資格を取得できます。希望する方は、説明会に参加してください。対来年1月12日㈫・15日㈭・18日㈰・22日㈭に1日4～5時間程度、ココネリ3階で開催する研修の全日程に参加できる方　※22日の研修終了後、区内の介護サービス事業者が集まる就職相談会を開催します。

〈説明会〉

日来年1月8日㈭午前10時～11時35分場ココネリ3階定60名(抽選)申12月10日㈭までに練馬福祉人材育成・研修センターHPまたは電話で同センターへ　※結果は12月下旬に通知します。　※保育室(1歳以上の未就学児対象。定員10名)を利用したい方は、併せて申し込んでください。問同センター☎6758-0145

お休みします

〈関区民センター☎3928-3046〉…11月22日㈰【施設清掃のため】　※多目的ホールは改修工事のため、来年6月1日㈫から令和10年3月31日㈭までお休みします。問地域振興課施設調整係☎5984-1609

高齢者

高齢者のための自転車マナー教室

対区内在住の60歳以上の方日11月23日㈷午前10時15分～正午場大泉自動車教習所(東大泉6-34-1)定80名(先着順)▶**区の担当:**安全対策係申往復ハガキまたはファクスで①教室名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月16日(必着)までに〒178-0063東大泉6-47-15　練馬西法人会☎3923-7272 FAX 3923-7285

お口とからだの体操でフレイル予防
～ねりまお口すっきり体操講習会

対65歳以上の方日12月4日㈭午前10時～正午場光が丘保健相談所講健康運動指導士／原眞奈美定30名(先着順)申電話で同所☎5997-7722　※参加すると、舌ブラシがもらえます。

子ども・教育

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カ月児と母親日12月16日㈬午前10時～11時30分場問豊玉保健相談所☎3992-1188内講義、運動実技講健康運動指導士／加藤有里定15組(先着順)申区HP

練馬春日町駅周辺施設の再編に関する意見聴取会を開催します

春日町青少年館は練馬区公共施設等総合管理計画に基づき、複合施設として整備します。改築の概要をパネルで紹介し、ご意見を伺います。

日11月29日㈰午前10時～午後2時・午後5時～7時

場問春日町青少年館☎3998-5341

皆さまの声を聴かせてください　このマークは、区民の皆さまの声を聴く記事の目印です。今後も、区民の皆さまからご意見を伺う計画・事業などの記事に掲載します。

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。

対＝対象 日＝日時・期間 場＝場所 内＝内容 講＝講師 定＝定員 ¥＝費用(記載のないものは無料)

令和7年度決算をお知らせします

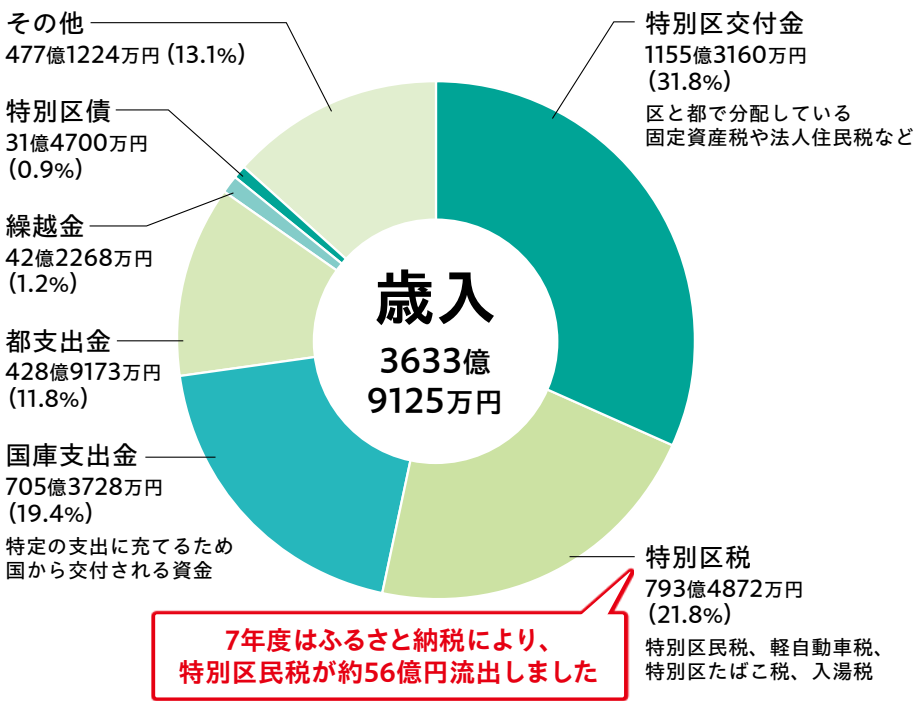
一般会計

7年度の一般会計は、歳入決算額が3633億9125万円、歳出決算額が3554億7625万円でした。

問合せ 財政課☎5984-2465

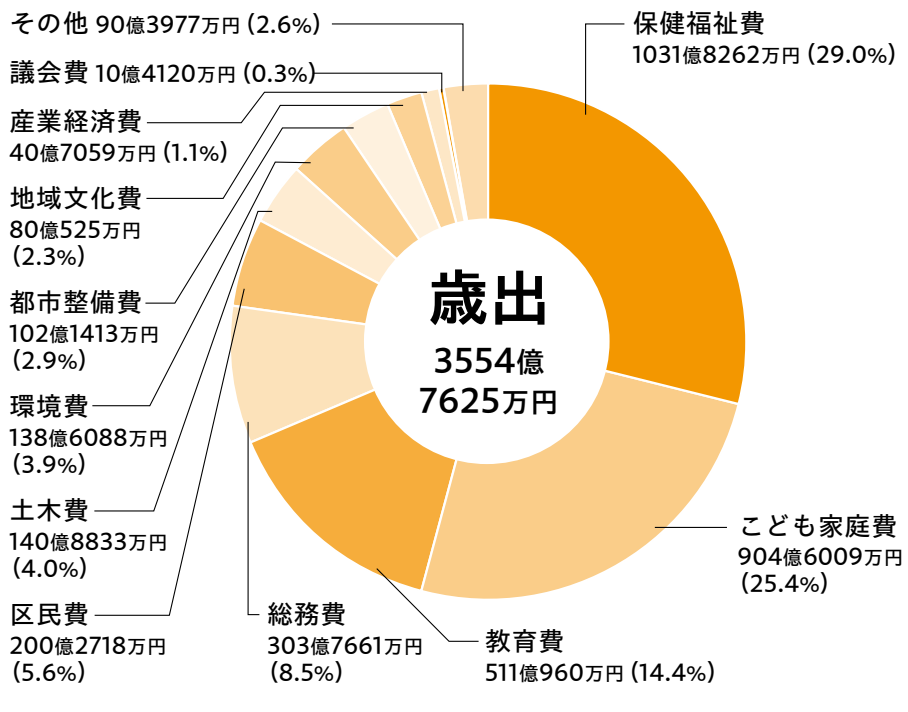
歳入

前年度比7.6%、255億9610万円の増でした。主に国庫支出金が増となり、都支出金などが減となりました。



歳出 (目的別)

前年度比7.9%、259億374万円の増でした。主に教育費が増となり、土木費などが減となりました。



歳出 (性質別)

前年度に比べて、義務的経費は3.1%の増、投資的経費は51.5%の増、その他の経費は5.2%の増となりました。

区分	決算額	構成比(%)
義務的経費	1856億9054万円	52.2
人件費	452億7287万円	12.7
扶助費	1346億4224万円	37.9
公債費	57億7543万円	1.6
投資的経費(普通建設事業費)	411億8219万円	11.6
その他の経費(物件費、補助費など)	1286億 352万円	36.2
計	3554億7625万円	100

特別会計

特定の収入を使って特定の事業を行う場合、収入や支出を一般会計と分けて経理する会計が特別会計です。7年度の特別会計の決算額は下表の通りです。

会計	収入済額	支出済額
国民健康保険事業会計	652億6026万円	646億9685万円
介護保険会計	647億3665万円	639億9207万円
後期高齢者医療会計	206億279万円	205億7493万円

財政健全化判断比率

財政健全化判断比率とは、4つの指標と基準で、地方公共団体の財政の健全性を判定するもので、法律に基づき公表が定められています。区の7年度の状況は、下表の通りです。いずれの比率も法が定めた早期健全化基準を大きく下回り、健全な状態です。

指標	内容	練馬区算定比率	早期健全化基準
実質赤字比率	一般会計における赤字の収入に対する比率	△3.57%	11.25%
連結実質赤字比率	一般会計のほか、特別会計も含めた全会計における赤字の収入に対する比率	△4.19%	16.25%
実質公債費比率	区が負担する借金返済額の収入に対する比率	△0.9%	25.0%
将来負担比率	区が将来負担すべき負債の収入に対する比率	△57.1%	350.0%

貸借対照表(バランスシート)

年度末で区が保有する資産や負債、純資産の内容を一覧表で示したものです。資産の部は固定資産と流動資産の内訳、負債の部は地方債(特別区債)など将来世代が負担すべき債務、純資産の部は今までの世代が負担してきたものを示しています。

8年3月31日現在

資産の部		負債の部	
固定資産		固定負債	
有形固定資産(学校・道路・公園など)	1兆3770億3958万円	地方債、退職手当引当金など	908億5856万円
無形固定資産(ソフトウエアなど)	30億333万円	流動負債	
投資その他の資産(基金など)	1171億9816万円	1年内償還予定地方債、預り金など	180億1509万円
流動資産		負債合計	1088億7365万円
現金預金	148億2985万円	純資産の部	
財政調整基金など	590億4260万円	純資産合計	1兆4622億3987万円
資産合計	1兆5711億1352万円	負債・純資産合計	1兆5711億1352万円

ねりま区報をご自宅にお届けします

新聞未購読で、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。問広報係☎5984-2690

ふるさと納税で練馬区の住民税約62億円が流出

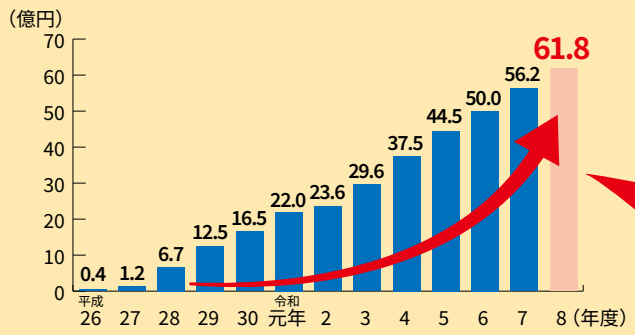
※令和８年度流出見込み額。

現在のふるさと納税制度は、過度な返礼品競争により「地域を応援する」という本来の趣旨が失われるなど、さまざまな問題があります。

ふるさと納税による住民税の流出は年々拡大し、深刻な状況となっています。このまま流出が続けば、現在の区民サービスを安定的に提供していくことが難しくなる恐れがあります。

▲詳しくは区HP

問合せ 財政課☎5984-2465

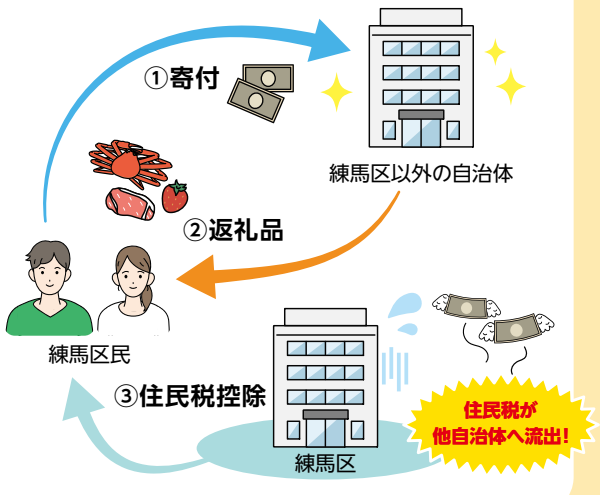


62億円ってどんな額？

学校１校の改築工事費や、区が管理する道路・公園の年間の維持管理費と同等の金額が流出しています。

制度の仕組み

住民税は行政サービスに必要な経費を、住民が負担し合うための仕組みですが、区民の方がふるさと納税をすると、そのほぼ全額が、練馬区に納めるべき住民税などから差し引かれます。その結果、本来であれば区民の皆さんのために使えるはずの住民税が減ってしまいます。



現在の制度にはさまざまな問題があります

所得が高い人ほど有利な仕組み

所得が高い人ほど高額な返礼品を受け取れるため、事実上の節税対策となっており、公平性の観点から問題があります。

恩恵を受けているのはごく一部の自治体のみ

全国1,741自治体のうち、寄付受入額が上位10%の自治体が、全国寄付受入総額の60%を集めており、自治体間の格差が大きくなっています。

自治体が使える寄付金は一定割合に過ぎない

寄付金の約40%は、返礼品や広告費などの寄付を集めるための経費に使われており、寄付金の全額を住民サービスの向上に活用できていません。

国に制度の廃止を求めています

区は、東京23区の区長で構成される特別区長会や東京都と力を合わせ、率先してふるさと納税制度の廃止を含めた抜本的な見直しを国に求めています。

皆さまの声を聴かせてください

アンケートにご協力ください

ふるさと納税制度や区の対応について、区民の皆さまからご意見を伺うため、アンケートを行います。対区内在住の方 申11月30日㈪までに区HP 問財政課☎5984-2465

寄付を受け付けています

～皆さまの温かい応援をお願いします

問合せ 区政改革担当課☎5984-1092

多くの方に区の取り組みを応援いただけるよう、寄付メニューを充実しました。いただいた貴重な寄付は、寄付者の思いに沿って最大限活用させていただきます。

※寄付の方法は、区HPをご覧ください。

イチ押しメニュー

クラウドファンディング型（※）

目標額 300万円

区内初のスケートボード広場！石神井松の風文化公園を応援！



※インターネットを通じて取り組みを広く発信し、さまざまな方から資金を集める方法。

大江戸線延伸の実現に向けて応援したい！



四季の香ローズガーデン開園10周年記念プロジェクト
（練馬みどりの葉っぴい基金）



人も動物も！ともに幸せに生きられるまちを実現したい！



児童養護施設などで育った若者を応援！
～ねりま羽ばたく若者応援プロジェクト



他にも寄付メニューがあります。詳しくは、区HPをご覧ください

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18:00～21:30②③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

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。

健康・衛生

理学療法士が伝える 災害時のフレイル予防講座 ～フレイル・血栓を防ぐポイント

日12月15日㈫午後2時～3時30分 場石神井庁舎5階 内講義、体操 講(公社)東京都理学療法士協会／瀧本知未ほか 定40名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①講座名②住所③氏名④年齢⑤電話番号⑥ファクス番号または電子メールアドレス(ある方のみ)を、11月27日㈮までに福祉防災・システム係☎5984-1337 FAX 5984-1214 Eメール tiikifukushi16@city.nerima.tokyo.jp

発達障害の正しい知識と理解 ～自分らしく地域で暮らすために

日12月15日㈫午後2時～4時 場光が丘区民センター2階 内講義 講東京さつきホスピタル副院長／遠藤季哉 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で光が丘保健相談所☎5997-7722

血糖値と上手に付き合う暮らし方 ～運動で数値改善を目指そう

日12月17日㈭午前9時30分～11時30分 場関保健相談所 内講義、運動実技 講健康運動指導士／旦尾麻樹 定25名(先着順) 申区HPまたは電話で同所☎3929-5381

「大丈夫？」のその先へ ～若者の生きづらさと自殺予防

日12月21日㈪午前10時～正午 場石神井庁舎5階 内講義 講(一社)髙橋聡美研究室代表／髙橋聡美 定50名(先着順) 申区HPまたは電話で大泉保健相談所☎3921-0217

講座・催し

友好都市・長野県上田市物産販売会

おやきやそば、地酒などを販売します。日11月19日㈭午前11時～午後3時 場区役所アトリウム 問国際・都市交流担当係☎5984-1302

大泉学園町福祉園の施設公開

日11月24日㈫～26日㈭午前10時～11時30分・午後1時30分～2時30分 場問大泉学園町福祉園☎3923-8540 FAX 3923-8541 内活動紹介、施設見学など 申当日会場へ

かたくりアート展示 in平和台図書館

かたくり福祉作業所の利用者が描いた絵を展示します。日11月25日㈫～12月13日㈯午前9時～午後8時(土・日曜は午後7時まで)　※11月30日㈪は休館。場平和台図書館 問同作業所☎5387-4610

家族を支える男性のための介護セミナー～男性視点で考える介護と役割とライフバランス

日12月12日㈯午前10時～正午 場男女共同参画センターえーる 講NPO法人認知症サポートセンター・ねりま理事／加藤たまみ 定30名(先着順) 申男女共同参画センターえーるHPまたは電話、ファクスで①セミナー名②氏名(ふりがな)③年齢④電話番号を、同所☎3996-9007 FAX 3996-9010　※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員6名)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢・性別も、手話通訳を希望する方はその旨も、11月26日㈭までにお知らせください。

障害者フェスティバル

福祉団体や障害者施設などによる作品展示やコンサート、自主製品などの販売を行います。日12月5日㈯午前10時～午後3時 場光が丘区民センターなど 問障害者施策推進課管理係☎5984-4598 FAX 5984-1215



情報あらかると①

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

◆脳トレ！健康マージャン教室 対18歳以上の初心者 日毎木曜Ⓐ午前9時～正午Ⓑ午後1時～4時 場上石神井体育館 定各32名(先着順) ¥1回500円(初回は無料) 申電話または電子メールで①教室名(参加希望日とⒶⒷの別も)②氏名③年齢を、SSC上石神井☎3929-8100 Eメール ssc-kamisyakuji@nerimassc.gr.jp

◆没後70年茂田井武とパリの画家たち～Parisの破片(カケラ) 日来年1月31日㈰までの午前10時～午後5時(入館は午後4時30分まで)　※月曜、年末年始休館(ただし、11月23日㈪、来年1月12日㈪は休館)。場問ちひろ美術館・東京(下石神井4-7-2)☎3995-0612 ¥1,200円(18歳以下の方無料。その他割引制度あり) 申当日会場へ

◆公衆浴場でセージの湯 日11月15日㈰ ¥480円(小学生100円、未就学児無料) 問練馬区公衆浴場組合・野内☎3970-4126

◆としまえんあたりのみちくさまつり2026 日11月15日㈰午前9時～午後4時 場練馬城址公園エントランス広場 内飲食物などの販売、音楽・ダンスなどのステージ、抽選会など 問としまえんあたりの実行委員会・志村☎3990-5550　※豊島園駅周辺でスタンプラリーも実施。詳しくは、同インスタグラムをご覧ください。

◆徳川御殿・鷹(たか)狩りショー 日11月15日㈰午後0時30分～3時20分 場北町上宿公園(北町2-34-1) 問ニュー北町商店街振興組合・大木☎090-4945-5811　※詳しくは、同商店街HPをご覧ください。　※同商店街のLINEに登録して11月18日㈫から公開するショーの動画を見た方に、抽選で景品をプレゼント。

◆不動産取引無料相談会 日11月26日㈭午前11時～午後3時 場区役所アトリウム 申当日会場へ 問(公社)東京都宅地建物取引業協会第九ブロック(練馬区支部)☎6845-8240

◆バタフライガーデン観察会「蝶(チョウ)を呼ぶバタフライガーデン～冬のお手入れ入門」 日12月5日㈯午後1時30分～2時30分　※予備日6日㈰。場石神井公園 講神奈川県立高校教師／美ノ谷憲久 申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)

◆ねりまのねり歩き(Ⓐ残された練馬の自然を訪ねようコースⒷ関のぼろ市と富士見池コース) 日場Ⓐ12月6日㈰午前9時20分光が丘区民センター集合～稲荷山憩いの森～中里郷土の森～午後0時30分大泉中央公園解散(約4.5km)Ⓑ9日㈫午前9時20分西武新宿線東伏見駅集合～国史跡下野谷遺跡～富士見池～正午本立寺解散(約3km) 定各15名(抽選) ¥500円 申往復ハガキで①催し名(ⒶⒷの別も)②参加者全員(4名まで)の郵便番号・住所・氏名(ふりがな)・年齢・電話番号を、11月20日(必着)までに〒176-0001練馬1-17-1　ねりま観光案内所☎3991-8101

◆生涯現役セミナー「シニア期に向けた暮らしと働き方」 対55歳以上の方 日12月11日㈮午後1時～3時45分 場ココネリ3階 定35名(先着順) 申電話で生涯現役セミナー事務局予約専用ダイヤル☎5422-1399(平日午前9時～午後5時)

◆区民健康講座「人生会議しませんか～元気なうちから考えるACP」 日12月19日㈯午後2時～3時 場練馬光が丘病院 講練馬光が丘病院透析認定看護師／三次唯子 定100名(先着順) 申電話で同所☎3979-3611(平日午前9時～午後4時)

◆練馬区華道茶道連盟入門講座(ⒶいけばなⒷ茶道)　申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。日来年1月9日㈯～5月23日㈯の主に土曜【11日制】 場問生涯学習センター☎3991-1667 定Ⓐ20名Ⓑ10名(抽選) ¥2万円

◆さくらの辻公園(上石神井3-19-10) 日11月29日㈰午前9時～正午 申〒177-0045石神井台8-23-21　グループ・ミモザ☎090-5788-4578(先着20店)

◆たがら公園(田柄2-45-1) 日11月29日㈰午前10時～正午 申〒179-0073田柄2-8-13　クローバーの会☎090-6487-0857(先着30店。問い合わせは午後6時～8時)

◆秋の陽公園(光が丘2-5-2) 日12月6日㈰午前8時～午後1時 申〒179-0073田柄2-8-2　リサイクルマーケットジョイ☎080-6739-1024(先着50店)

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、開催日の5日前までに申込先へ　※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。

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前 日11月15日㈰午前10時～午後3時 問冨永☎090-4374-3888

献血にご協力を

◆石神井公園駅中央口 日11月14日㈯午前10時～正午・午後1時30分～4時 問東京都赤十字血液センター武蔵野出張所☎0422-32-1100

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。

第23回市民無料相談会
弁護士・税理士・司法書士・不動産鑑定士・社会保険労務士・社会福祉士等、専門家による合同の無料相談会です！
相続・税務・労働相談・不動産等の相談、「遺言書の書き方」や「後見制度」「年金」や「就業規則について」等、専門家が対応いたしますので、ぜひこの機会にご相談ください。
開催日 2026年11月21日(土) 13:00～17:00(各30分)
開催場所 練馬・市民と子ども法律事務所
住所:練馬区豊玉北6－14－1 川上ハイツ1F
(西武池袋線練馬駅西口より徒歩4分)
相談枠に限りがありますため、ご予約をお願いいたします。
お問合わせ(予約) 03－5946－9989
主催:練馬士業懇談会

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

広告 弁護士による無料法律相談会 ～相続・離婚・遺言・不動産トラブル等～
11/18(水) 13:30～17:00 会場:IKE・Biz としま産業振興プラザ 予約不要
住所:東京都豊島区西池袋2-37-4／池袋駅南口 徒歩7分
12/9(水) 17:00～19:00 事前予約制 会場:金剛院 住所:東京都豊島区長崎1-9-2／椎名町駅北口 徒歩1分
予約・問合せ先▶090-8657-1486 (特定非営利活動法人 ライフデザイン)
※木曜・金曜は定休日のため電話受付を行っておりません
辻山・五十嵐法律事務所 ☎03-6912-8801
東京都豊島区西池袋1-7-10 ビルドT9 ビル6階
東京弁護士会所属 弁護士 辻山尚志，弁護士 五十嵐里絵
＊無料相談会の予定はHPにも掲載しております
https://tyig-law.jp

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。

モノづくり体験 革小物を作ってみよう

日11月27日㈭午後1時30分～3時 場厚生文化会館 定15名(先着順) ¥500円 申区HPまたは電話で文化・生涯学習課管理係☎5984-1285

講演会「老後の安心のための住まいと財産の守り方～高齢者を狙う不動産トラブルに備える」

日12月3日㈭午前10時～正午 場石神井公園区民交流センター 講アルタイル法律事務所弁護士／藤井篤 定50名(先着順) 申電話または電子メールで①講演会名②住所③氏名(ふりがな)④電話番号を、11月26日㈭までに消費生活係☎5910-3089 Eメール syohi@city.nerima.tokyo.jp

秋宵(しゅうしょう)の音楽会

対中学生以上 日12月5日㈮午後6時～8時 場向山庭園 ▶曲目:Time to Say Good-byeなど ▶出演:須能愛(ソプラノ)ほか 定30名(先着順) ¥2,000円 申電話で同所☎3926-7810

講演会「手話と出会って」

日12月8日㈫Ⓐ午前10時～正午Ⓑ午後6時45分～8時45分 場光が丘区民センター3階 講手話通訳士／岡安澄子 定各50名(先着順) 申電話またはファクス、電子メールで①講演会名(ⒶⒷの別も)②氏名③電話番号またはファクス番号(ある方のみ)を、12月1日㈫までに障害調整係☎5984-1456 FAX 5984-1215 Eメール shogaisisaku19@city.nerima.tokyo.jp ※手話通訳・要約筆記あり。

谷修ねりうたライブ

練馬を歌うシンガー・ソングライター谷修さんによる音楽ライブです。

日12月19日㈮午後2時～3時 場貫井図書館 定40名(抽選) 申11月29日㈰までに図書館HPまたは電話で同所☎3577-1831

スポーツ

初心者スポーツ教室 ぜんそく児水泳

対気管支ぜんそく(ぜんそく気味も含む)に悩む4歳児～小学生で、医師に参加を認められたお子さん ※当選後に医師の健康調査書が必要です。 日Ⓐ来年1月8日～3月26日の毎金曜午後5時～6時30分【12日制】Ⓑ来年1月14日～3月25日の毎木曜午後5時～6時30分【2月11日を除く。10日制】 場Ⓐ上石神井体育館Ⓑ光が丘体育館 定各45名(抽選) 申区HPまたは往復ハガキで①教室名(ⒶⒷの別も)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⑦保護者の氏名を、11月25日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947

少年少女大運動会

対小学3～6年生 日11月23日㈷午前9時30分～午後3時30分 場光が丘体育館 内おじゃま玉入れ、出た目で勝負、障害物競走など ▶区の担当:スポーツ振興課事業係 申当日会場へ 問練馬区スポーツ協会☎5393-5420

初級パラスポーツ指導員養成講習会



対18歳以上の方 日来年2月7日㈯・12日㈭・14日㈯・21日㈯【4日制】 場区役所本庁舎20階など 定30名(抽選) ¥3,500円(テキストがない方のみ) ※(公財)日本パラスポーツ協会への登録は9,300円。 ▶区の担当:スポーツ振興課振興係 申練馬区水泳連盟HPや体育館、スポーツ振興課(区役所本庁舎8階)などにある申込書を、12月18日(必着)までにSSC大泉☎3921-1300 FAX 3921-1691

情報あらかると②

介護学べるサロン

介護や健康に役立つ講座です。 問在宅介護支援係☎5984-4597

◆グループホームで笑顔になる～歌謡曲体操 日11月15日㈯午後2時～3時30分 場グループホーム希望・練馬(豊玉南2-27-4) 内講義、実技、相談 定12名(先着順) 申電話で同所☎3557-5570

◆食事と運動で健康な生活を～栄養と嚥下(えんげ)・自宅で嚥下体操 日11月21日㈮午後1時～2時 場光が丘区民センター2階 内講義、実技 定30名(先着順) 申電話で高松デイサービスセンター☎3995-5107

◆来て見て感じてLet's Try!デイサービスのリハビリ体験 日11月21日㈮午後1時30分～3時 場富士見台デイサービスセンター 内実技 定15名(先着順) 申電話で同所☎5241-6010

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めます(WEBあり)。詳しくは、区HPをご覧ください。 問育成支援☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆おっと音の実験だ～エコーマイクとおどるへび君をつくろう 対小学生 日11月23日㈷午前10時～正午 場区役所本庁舎20階 定30名(先着順) ¥500円 申電話でねりま子ども劇場・橋本☎080-7008-4775(午後7時～9時) WEBあり

◆親子のためのベビーコンサート 対未就学児と保護者 日12月7日㈰午前10時30分～11時30分 場関区民センター 定40組(先着順) ¥1組500円 申電話でアンサンブルパーク・茂木☎080-9373-0603(午前9時～午後7時) WEBあり

◆親子で楽しく！クリスマスリトミックと木管アンサンブル 対未就学児と保護者 日12月19日㈮午前10時～10時50分 場立野地区区民館 定20組(先着順) ¥お子さん1人につき200円 申電話でリトミックサークルチャチャチャ・藤木☎080-6680-6569(午後8時～10時) WEBあり

学校体育館でスポーツを

◆豊溪小 卓球教室 日12月1日～22日の毎火曜午後7時～8時30分【4日制】 持上履き、ラケット(ある方のみ) 申当日会場へ ※中学生以下は保護者同伴。 問学校応援団・開放係☎5984-1057

学校応援団・開放まつり

◆大泉桜学園 日11月29日㈰午前9時30分～午後0時30分 内ストラックアウト、迷路、手作りコーナー 持上履き 申当日会場へ 問学校応援団・開放係☎5984-1057

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。

家事家計講習会「生活をちょっと見直す家計のヒント～削らない節約で家族を元気に」 18歳以上の方対象 11月28日午前10時～11時30分 光が丘区民センター6階 参加費300円 東京第一友の会光が丘方面・野原☎3977-8214(午後6時以降) Eメール hikarigaokahomen@gmail.com(要予約)

5kmのウォーキング・ランニング・ボランティア 光が丘公園パークラン 毎土曜午前7時50分～9時 光が丘公園売店前集合 会費無料 事務局 HP https://www.parkrun.jp/hikarigaokakoen/

大泉ジャズ体操サークル(健康体操・ストレッチ・筋トレ・ダンスなど) 女性対象 月4回月曜午前10時～11時50分 勤労福祉会館など 講師 森山秀子 月会費4,000円 初回は無料体験可 矢島☎ FAX 6755-1890 Eメール hiroko.pinker11@gmail.com(要予約)

俳画作品展 11月22日午前10時～午後4時30分、23日午前9時30分～午後3時30分 四季の香ローズガーデン講習棟 入場無料 例会…第1・3月曜午前10時～正午 光が丘区民センター6階など 月会費500円 俳画・俳句を楽しむ会・髙橋☎090-1701-1328

シニアダンスの会(社交ダンス〈ワールドスタイル〉) 60歳以上の初心者対象 毎火曜午前10時30分～正午 豊玉リサイクルセンター 月会費2,000円 初回は無料体験可 若部☎090-6124-2304(正午～午後5時) Eメール ituko.wakabe1007@gmail.com

ねりま混声コーラス虹 60歳以上の方対象 第1・3金曜午後1時～3時10分 はつらつセンター豊玉 講師 声楽家／清水映子 月会費2,000円 初回は無料体験可 浅香☎090-8804-8420(要予約)

栄ちゃんの写真展 with Friends(富士山写真・水墨画) 11月21日～23日午後1時～5時 練馬文化センター 入場無料 本橋 Eメール a1-motohashi@docomo.ne.jp

練馬ジャズを楽しむ会第10回発表会 11月20日午後1時30分～5時30分 大泉学園ゆめりあホール 講師 ジャズ歌手／矢作木の実 入場無料 下河☎080-6607-4321 Eメール h.shimogawa@kind.ocn.ne.jp

ゴスペルコンサート 11月15日午後2時30分～4時 関区民センター 入場無料 例会…毎金曜午前10時～正午 立野地区区民館など 月2回講師が指導 月会費2,000円 ジョイフルクローバー・小山 Eメール joyclo.gospel@gmail.com(例会のみ要予約)

学習会「AIで子どもの脳は育つの？～学校では？家庭では？」 11月28日午前10時～午後1時 石神井公園区民交流センター 講師 子どもの権利条約市民・NGOの会共同代表／児玉洋介 参加費無料 練馬の教育を考える会・川人☎070-1306-2244

第55回定期演奏会(「ミサ・セント・セシリア」「邦人組曲より」など) 12月6日午後3時～5時 練馬文化センター 入場料500円 例会…毎金曜午後6時15分～8時45分 光が丘区民センター3階など 入会金1,500円 月会費4,000円 楽譜代実費 初めの1カ月は無料体験可 練馬混声合唱団・小山☎090-6538-5951

お子さんの結婚を考えるセミナー「我が子とのコミュニケーションの取り方」 ①11月21日②23日午後2時～5時 区役所本庁舎19階 ①②とも参加費300円 ハートアンドハート・土屋☎5999-1285(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。

あ タオル大バーゲン！！
今治コンパクトバスタオル￥630＋税(70%OFF)
アウトレットコーナー(日本製)60～40%OFF
朝10:00～夕方5:00
旧店舗から徒歩30秒！
キャッシュレス決済OK！内職者募集中！
タオルのお店レインボー
練馬区高松1-38-25
03-5241-1041
HP:towel-rainbow.com

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→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) 入れ替えパック 四畳半～¥130,000～税込
私がお伺いします! 三代目 白澤聡一
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

広告 石神井公園駅よりバス「三軒寺」下車 練馬区谷原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 合同墓
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→

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。

四季の香ローズガーデン

場所・問合せ 四季の香ローズガーデン(光が丘5-2-6)☎6904-2061

冬のイベントを楽しもう!

12/2(水)～25(金) 16:00～19:00 ※火曜休園。

ガーデンイルミネーション

ライトアップしたトンネルやツリー、森の動物たちがローズガーデンを彩ります。ぜひ、お越しください。

12/24(木)・25(金)
18:30から
サンタクロースが
やってくる!







12/5(土) 10:00～16:00

クリスマスマーケット

クリスマス雑貨や植物を販売するほか、下表のワークショップ(4 5)も行います。





楽しいイベント盛りだくさん!

催し名など	日時	定員	申込期限(必着)
1 バラ年間講座～つるバラの誘引(Ⓐ初級Ⓑ中級) 講ローズガーデンアドバイザー／小河紀子 ¥500円	12/12(土) Ⓐ10:00～11:30 Ⓑ14:00～15:30	各30名(抽選)	11/24
2 クリスマスコンサート ▶曲目:カルメン組曲より抜粋、クリスマスメドレー ▶出演:武蔵野音楽大学木管五重奏	12/13(日) Ⓐ12:10～12:50 Ⓑ17:00～17:40	各100名(抽選)	11/27
3 お正月飾りを作ろう 講第一園芸㈱／中川桃 ¥3,200円	12/20(日) Ⓐ10:00～11:30 Ⓑ14:00～15:30	各28名(抽選)	11/30
4 アロマワックスオーナメント作り ¥1,000円	12/5(土) Ⓐ10:00からⒷ13:00から ※時間はいずれも45分程度。	各18名(先着順)	–
5 ロスフラワー®のヒバで作るクリスマスのミニリース ¥800円	12/5(土) Ⓐ11:00からⒷ14:00から ※時間はいずれも1時間程度。	各30名(先着順)	–

申 1～3往復ハガキで①催し名(1～3とⒶⒷの別も)②住所③氏名(ふりがな)④電話番号⑤参加人数(2のみ)を、申込期限までに〒179-0072光が丘5-2-6 四季の香ローズガーデンへ
※1 3は同HPからも申し込めます。4 5当日会場へ





練馬大根を食べよう!





JA東京あおばで!

練馬大根を販売!

▶販売価格:1本350円

販売開始日	販売場所・問合せ
11/24(火)	練馬地区アグリセンター(春日町1-17-34)☎3999-7851
	にりん草(板橋区高島平3-12-21)☎3975-2189
11/25(水)	とれたて村石神井(石神井町5-11-7)☎3995-3132
11/27(金)	ふれあいの里(桜台3-35-18)☎3991-8711
11/28(土)	こぐれ村(大泉学園町2-12-17)☎3925-3113

※なくなり次第終了。

漬物を販売!



歯切れの良さが特徴の「昆布手割(こぶてわり)大根」とさっぱりした甘酢の「千両漬」を販売します。 ※1袋540円。▶販売開始日:11月27日(金) ※11月21日(土)・22日(日)に光が丘公園けやき広場で開催する農業祭や、29日(日)に石神井公園駅中央口改札前で開催するねりマルシェでも販売。▶販売場所:おか田のおつけもの(高松5-17-9)、JA東京あおばの直売所(上表)、ねりま・石神井観光案内所 問おか田のおつけもの☎3995-6601(月・火曜を除く午前11時～午後6時)

区立施設や区内のレストランで!

練馬大根料理を味わえる!



※写真はイメージです。

場所・問合せ		販売期間	メニュー	価格
区役所展望レストラン(本庁舎20階)☎3948-3315		11/19(木)から	練馬大根のふろふきと鶏のゆず味噌(みそ)焼き御膳	1,980円
和風レストラン「かど36」(勤労福祉会館内)☎3921-5535		11/13(金)から	とりのみぞれ煮・和食御膳(豚角煮大根)など	1,190円から
和風レストラン「かど26」(東大泉5-40-28)☎3921-3077			練馬大根を使ったお弁当	590円から
小料理石井(東大泉5-36-14)☎4283-1430		11/25(水)から	練馬大根みぞれ鍋(コース料理の一部)	8,470円(コース料理)
ホテルカデンツァ東京(高松5-8)	中国料理「白楽天」☎5372-4500	11/16(月)から	練馬大根とポークスペアリブの土鍋スープ	2,000円
	バーラウンジVOISIN☎5372-4499		クロックムッシュ&オニオングラタン仕立ての練馬大根	2,500円
	日本料理「むさしの」☎5372-4501	11/18(水)から	豚バラと練馬大根の常夜鍋	1,800円

※メニューや販売期間、価格は変更になる場合があります。
※なくなり次第終了。

12/15(火) 食育推進講演会 練馬の農から始める健康づくり～おいしい野菜はすぐそばに



練馬の農の魅力や野菜を食べることの大切さ、健康づくりにつながる食生活について、日本栄養大学栄養学部教授の林芙美さん(=写真左)と、白石農園園主の白石好孝さん(=写真右)からお話を伺います。日12月15日(火)午後1時30分～3時30分 場ココネリ3階 定150名(先着順) 申区HPまたはハガキで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、〒176-8501区役所内栄養食育係☎5984-4679 FAX 5984-1211 ※保育室(6カ月以上の未就学児対象。定員8名〈先着順〉)を利用したい方は、お子さんの氏名(ふりがな)・年齢も、手話通訳を希望する方はその旨も、12月4日(金)までにお知らせください。



