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 Nerima 区報

11/21 令和8年(2026年)

第2134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

今号の注目情報

■知ってお得なマイナンバーカード活用術……2面
■粗大ごみの申し込みはお早めに…3面
■インスタグラムで見つけよう!ねりまの魅力……8面

区公式エックス　区公式フェイスブック　区公式LINE



12/21(月)まで

区民アンケートにご協力を

皆さまの声を聴かせてください

問合せ　企画課☎5984-2448 FAX 3993-1195

区は、令和10年3月(予定)に基本構想を策定します。策定に当たり、練馬区のイメージや20年後に期待する姿などを伺うアンケートを行います。回答にご協力ください。

対区内在住・在勤(在学)の方 申12月21日(月)までに区HP

※区内在住の20歳以上の方の中から無作為に抽出した1万8000名に、郵送でも発送しています。

▲回答はコチラから!

どなたでも回答できます!(5～10分)

たくさんの回答を待ってるねり!

©2011練馬区ねり丸

基本構想とは?

基本構想は、練馬区の望ましい未来の絵姿を描き、その実現に向けた歩みを支える「道標(みちしるべ)」です。今年度から検討を始め、練馬区独立80周年を迎える来年度に、新しい基本構想を策定します。区民の皆さまと一緒に考え、創り上げていきます。

区の最上位計画!

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)以降に申し込めます。　※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。

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。



マイナちゃんに聞く!

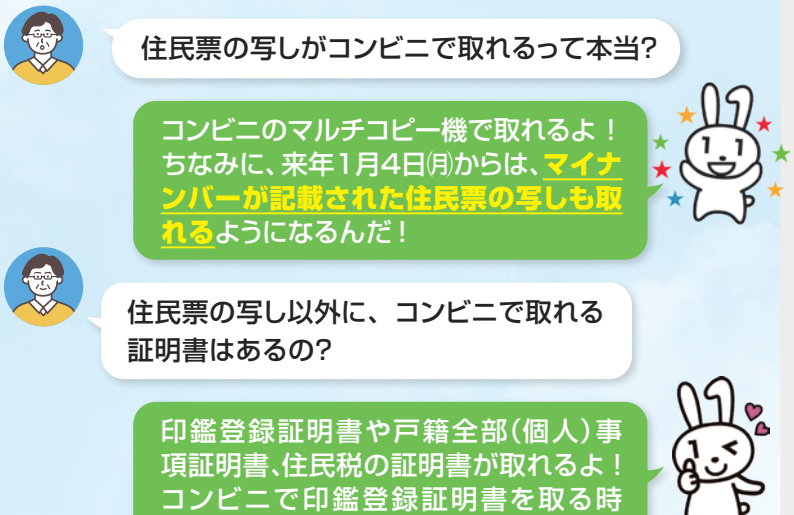
知ってお得なマイナンバーカード活用術

～もう区役所に行かなくてもいいかも!?

問合せ
- コンビニ交付サービスに関すること…区民事務所担当課調整担当係☎5984-1031
- オンライン転出届、コンビニでの暗証番号初期化・再設定に関すること…住民記録係☎5984-2796

コンビニで住民票の写しなどが取れる!

▲操作方法など詳しくは区HP



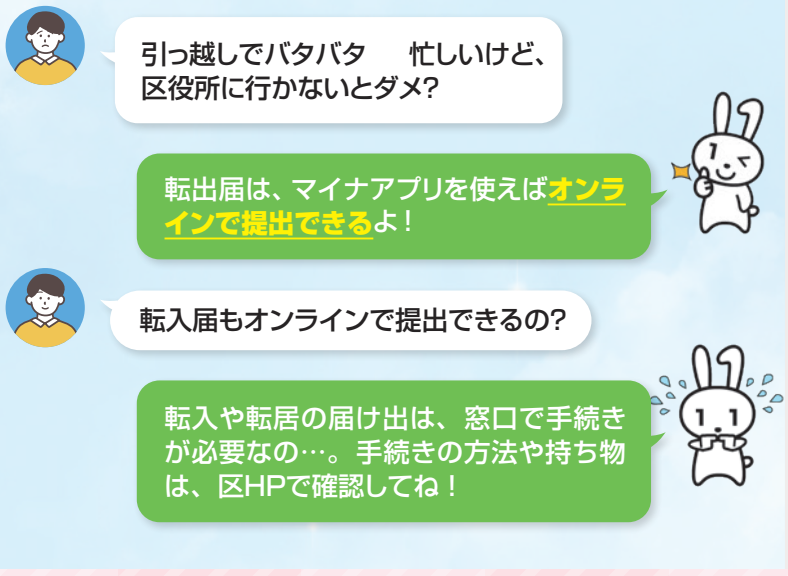
マルチコピー機の利用は「行政サービス」ボタンから!



※マルチコピー機の機種により、画面が異なります。

区役所に行かなくても、転出届が出せる!

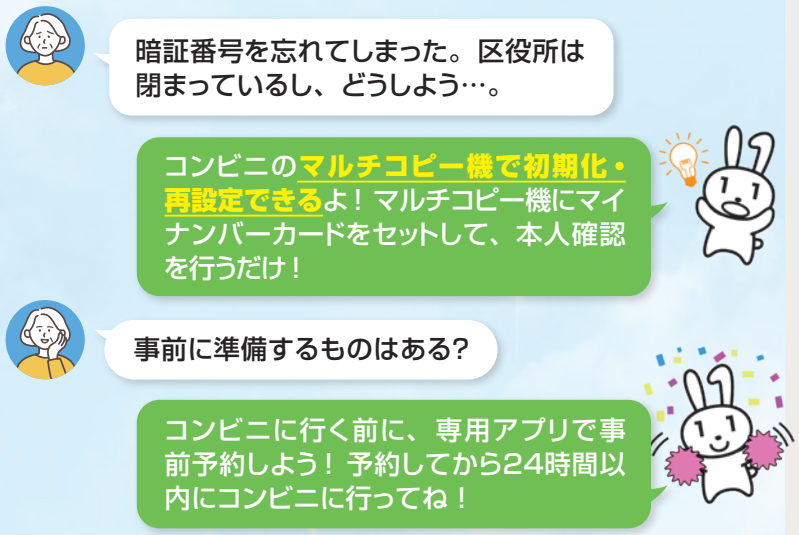
▲詳しくは区HP



コンビニで、暗証番号のロックを解除できる!

※利用者証明用電子証明書の暗証番号(数字4桁)または署名用電子証明書の暗証番号(英数字6～16桁)のいずれかが分かる場合のみ。

▲詳しくはJ-LIS(地方公共団体情報システム機構)HP



インフォメーション

マイナンバーカードを持っていない方へ

オンラインや電話、窓口、郵送で交付申請書を請求できます。詳しくは、区HPをご覧ください。

有効期限の2・3カ月前にお知らせが届きます

マイナンバーカードの有効期限は発行日から10回目(18歳未満の方は5回目)の誕生日まで、電子証明書の有効期限は発行日から5回目の誕生日までです。お知らせが届いたら、早めに更新しましょう。

郵便局での証明書交付サービスは来年8月末で終了します

区内11カ所の郵便局で行っている証明書交付サービスは、来年8月末で終了します。住民票の写しなどの証明書はコンビニで取れるほか、オンラインや郵送でも申請できます。ぜひご利用ください。

国が進める標準システムへの移行に伴い、サービスを停止します

詳しくは、区HPをご覧ください。

12/16㈬・29㈫～来年1/3㈰

コンビニ交付サービス

問区民事務所担当課調整担当係☎5984-1031

12/28㈪

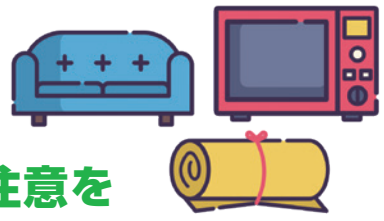
住民税に関する手続き

一部の手続きを停止します。

問区税第一～第四係☎5984-4537

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。

粗大ごみの申し込みはお早めに



年末に向けて申し込みが大幅に増えるため、年内に収集・持ち込みができない場合があります。早めに申し込んでください。

粗大ごみ受付センター ☎5703-5399（ごーななまるさん ごみきゅっきゅっ）　区HPからの申し込みが便利です

⚠ 悪質な事業者にご注意を

不用品の回収をトラックやチラシで呼び掛ける事業者の多くが無許可の違法事業者です。「不用になった家具や家電を処分する」「無料で引き取る」と言いながら、高額な処理費用を請求してくる場合があります。被害に遭わないためにも、区の粗大ごみ受付センターに処理を依頼してください。

＼リサイクル工場などでの発火事故につながります！／

充電式電池を含む製品は袋を分けて不燃ごみへ

モバイルバッテリーや加熱式たばこなど充電式電池を含む製品は、強い衝撃が加わると発火し大変危険です。廃棄するときは、他の不燃ごみとは別の袋で出してください。電極が露出している場合は、テープなどを貼り絶縁してください。　※電池部分が膨張しているときは、リサイクルセンターや清掃事務所、資源循環センターにお持ちいただくか、不燃ごみの収集日に作業員に手渡してください。問清掃事務所【〒176・179の方…練馬☎3992-7141、〒177・178の方…石神井☎3928-1353】

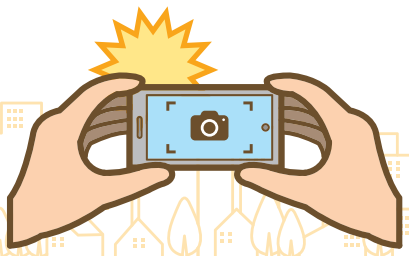
▲区HP



みんなの気付きでよいまちへ

ねりまちレポーターを募集

問合せ 広聴担当係☎5984-4501





アプリで簡単登録！ダウンロードはコチラから

練馬区

▲ねりレポHP

＼ねりまちレポーター登録者3,938名／

皆さんと共にまちをきれいにしています

昨年度は3,103件の投稿をいただきました。今後も、いただいた情報を基に対応します。不具合を見つけた際には投稿をお願いします。

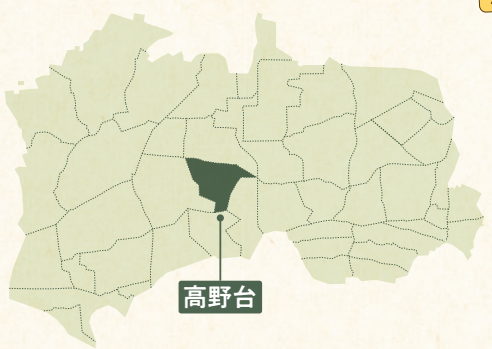
ねりまの地名物語

郷土史研究家で練馬区文化財保護推進員を務めた桑島新一さんが執筆した「ねりまの地名今むかし」(昭和59年6月～60年8月区報連載記事)を再構成し、地名の歴史と由来、その地域のイチ推しスポットなどを紹介します。

第18話 高野台（たかのだい）

江戸時代、この地域は「谷原（やわら）村」と呼ばれました。昭和7年に板橋区が成立した際に「板橋区石神井谷原町1・2丁目」、24年に「谷原町」、40年の住居表示で2丁目の目白通りを挟んだ北側が「谷原（やはら）」、南側が「高野台」となりました。

「高野台」という地名は、この地域にある長命寺（ちょうめいじ）の山号「東高野山（ひがしこうやさん）」に由来します。当時、足立区に「高野町（こうやちょう）(現在の西新井)」があり、読み方を区別するために「高野台（たかのだい）」と名付けられたといわれています。



過去の掲載記事はコチラ

区HPでは本連載のバックナンバーをご覧になれます。
問広報係☎5984-2690

イチ推しスポット

長命寺（高野台3-10-3）

豊かなみどりに囲まれ、四季を感じられる寺院です。境内には南大門や区指定文化財の「長命寺の梵鐘（ぼんしょう）」と「長命寺仁王門」があり、江戸時代から続く長い歴史を今に伝えています。今の季節には「ねりまの名木」であるイチョウが見頃を迎えます。歴史と季節の彩りを楽しみに、訪れてみませんか。



南大門



長命寺仁王門

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

皆さまからの寄付(9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。問管財係☎5984-2807

区へ	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！	60万4000円(3件)
	四季の香ローズガーデン開園10周年記念プロジェクト	10万円(1件)
	児童養護施設などで育った若者を応援！	13万4000円(4件)
	医療的ケア児者とその家族を応援！	3万2000円(3件)
	練馬みどりの葉っぴい基金	4万3991円(3件)
	人も動物も幸せに生きられるまち実現のため	4万2000円(6件)
	図書館サービスの充実のため	3,000円(1件)
	子育て支援のため	2,000円(1件)
	高齢者福祉のため	65万3489円(1件)
	練馬のまちの安全・安心を守りたい！	1万2000円(1件)
	地域住民の健康増進のため	65万3489円(1件)
	練馬区のため	1107万8000円(4件)
練馬区社会福祉協議会へ		1671万4936円(45件)

若者自立支援事業(ねりま若者サポートステーション・居場所)の家族懇談会

対15～49歳の未就労やひきこもりなどの状態にある方の家族日12月5日㈯午後2時～4時場春日町青少年館定30名(先着順)申ねりま若者サポートステーションHPまたは電話で同ステーション☎5848-8341(木・日曜、祝日を除く)

手話通訳者登録試験

聴覚に障害のある方へ派遣している手話通訳者の登録試験を行います。対区内在住・在勤(在学)の20歳以上の方で、次のⒶ～Ⓒのいずれかに当てはまる方　Ⓐ区の手話講習会(手話通訳者養成クラス)または同等の講習会を修了した(いずれも来年3月修了予定者を含む)Ⓑ前記Ⓐ相当の手話通訳技術がある Ⓒ手話通訳士の有資格者または東京手話通訳等派遣センター登録手話通訳者日来年1月31日㈰午前9時30分～午後3時場区役所本庁舎19階▶**試験内容:**筆記、手話読み取り、手話表現、手話による面接　※Ⓒは面接のみ。申区HPまたはハガキで①試験名と受験資格(Ⓐ～Ⓒの別。Ⓐは講習会名と修了〈予定〉年度も)②住所③氏名(ふりがな)④年齢⑤電話番号⑥手話の学習年数を、12月11日(必着)までに〒176-8501区役所内障害調整係☎5984-1456 FAX 5984-1215

税・国民健康保険

12月6日㈰に臨時の納付相談を受け付けます
～督促状が届いた方へ

生活困窮などにより納付が困難な方を対象に相談を受け付けます。督促状の指定期限を過ぎても納付がない場合、法令に基づき財産調査・差押えなどの滞納処分を行います。
※会場で納付も可。　※電話相談も可。日12月6日㈰午前9時～午後4時場問納付案内センター(区役所本庁舎4階)☎5984-4547申当日会場へ

事業者向け

有料広告を募集
～男女共同参画情報紙「MOVE」

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㎜):**55×90▶**料金:**1万8000円▶**刷色:**4色カラー▶**発行月:**来年4月▶**発行部数:**1万3000部▶**配布先:**区立施設、区内・周辺の各駅など▶**申込期限:**12月10日㈭問人権・男女共同参画課☎5984-4518

民設子育てのひろばを運営する事業者を募集

0～3歳児と保護者が遊び、交流できるひろばの運営を行う事業者を募集します。事業者には運営費などを一部助成します。区HPや子ども家庭支援センターにある募集要項をご覧の上、説明会に参加してください。
〈説明会〉
日12月10日㈭午前10時30分～11時30分場子ども家庭支援センター申電話で育児支援係へ
問育児支援係☎5984-5673

子育てスタート応援券事業の講座・公演を実施する事業者を募集

リトミックやベビーマッサージなどの講座や、乳幼児と保護者が対象のコンサートなどの公演を実施する事業者で、子育てスタート応援券事業に参入を希望する事業者を募集します。申し込み方法など詳しくは、区HPをご覧ください。問子育て事業係☎3993-1052

外国人介護職員向け交流会の参加者を募集

対区内の介護サービス事業所や障害福祉サービス事業所、病院に勤めている外国人の方　※日本人も可。日来年2月7日㈰午後2時～4時場ココネリ3階定30名(抽選)▶**区の担当:**高齢社会対策課計画係申12月15日㈫までに光が丘福祉専門学校HP問同学校☎3939-5022(火～土曜午前9時～午後5時)

お休みします

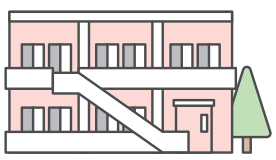
〈練馬総合運動場公園☎3994-3086〉…11月30日㈪【点検などのため】
〈練馬図書館☎3992-1580、石神井図書館☎3995-2230〉…12月7日㈪～11日㈮【館内整理のため】

区立高齢者集合住宅の入居者を募集

11月上旬の都営住宅入居者募集に申し込んだ方も、資格を満たしていれば申し込めます。詳しくは、募集案内をご覧ください。　※区HPからも申し込めます。

▶**対象・募集戸数:**65歳以上の単身者用7戸、65歳以上の方を含む60歳以上の2人世帯用2戸▶**募集案内の配布期間:**11月24日㈫～12月3日㈭▶**募集案内の配布場所:**区民事務所(練馬を除く)、図書館(南大泉図書館分室を除く)、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、住宅課(区役所本庁舎13階)問住宅課住宅係☎5984-1619

住宅名	主な申込資格
羽　沢(羽沢3-36-16)	・区内に3年以上在住している ・所得が基準内である ・自立して生活できる ・住宅に困っている　など
土支田(土支田2-40-18)	
豊　玉(豊玉南3-9-13)	
高　松(高松6-3-24)	



11/27㈮～12/11㈮ 第四回区議会定例会

11月27日㈮	議会運営委員会、本会議(区長所信表明、議案上程)
11月30日㈪～12月2日㈬	本会議(一般質問)
12月3日㈭	常任委員会
12月4日㈮	特別委員会
12月7日㈪	常任委員会
12月9日㈬	常任委員会、特別委員会
12月11日㈮	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

12/1㈫・2㈬ マルシェ de 延伸 大江戸線2026＆延伸オープンハウス

＼「大江戸線延伸　沿線まちづくりデザイン」を紹介！／

問合せ　大江戸線延伸推進担当係☎5984-1564

延伸予定地域で採れた農産物やねりコレ商品などを販売するほか、延伸の進捗(しんちょく)状況や延伸後のまちの将来像などを示した「大江戸線延伸　沿線まちづくりデザイン」を、パネルで紹介します。
日12月1日㈫・2日㈬午前10時～午後2時
場区役所アトリウム



前回の様子

「大江戸線延伸 沿線まちづくりデザイン」を策定しました

新駅予定地周辺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。区HPや区民情報ひろば(区役所北庁舎1階)、大江戸線延伸推進課(同本庁舎16階)でご覧になれます。



世帯と人口【11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	753,034(+258)	日本人	721,789(-65)	外国人	31,245(+323)	年齢別人口		
404,120(+169)	男	363,563	男	348,592	男	14,971	14歳以下	15～64歳	65歳以上
	女	389,471	女	373,197	女	16,274	83,276(+29)	503,682(+178)	166,076(+51)

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。

高齢者

12月のスマホⒶ教室Ⓑ相談会

対区内在住の60歳以上の方 内Ⓐ基本的な操作の学習Ⓑ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	Ⓐ14㈪・21㈪ 10:00～12:00【2日制】	8名(抽選)	12/3㈭
	関 ☎3928-1987	Ⓐ21㈪ 10:00～11:30	20名(抽選)	11/26㈭
	大泉 ☎3867-3180	Ⓐ4㈮ 9:15～12:15	10名(抽選)	11/25㈫
		Ⓐ18㈮ 10:00～12:00	8名(抽選)	
	光が丘 ☎5997-7717	Ⓐ9㈬ 9:30～11:30	8名(先着順)	12/1㈪
敬老館	石神井 ☎3996-2900	Ⓐ8㈫ 14:00～16:00	8名(抽選)	11/27㈮
	上石神井 ☎3928-8623	Ⓑ18㈮ 10:00～12:00	6名(先着順)	12/12㈯
	石神井台 ☎3995-8270	Ⓐ2～23の毎水曜 13:00～16:00【4日制】	10名(抽選)	11/25㈫
	大泉北 ☎3925-7105	Ⓐ23㈬ 9:30～11:00	6名(先着順)	11/25㈫
	西大泉 ☎3924-9545	Ⓐ3㈭ 14:00～16:00	5名(抽選)	11/24㈪

※はつらつセンターでは、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。

長寿すこやか歯科健診の受診は来年3月まで

食べ物がかみにくい・飲み込みにくいなどの口腔内トラブルは、フレイルや誤えん性肺炎につながります。高齢期に注意したい口腔機能を無料でチェックします。直接、協力歯科医院に申し込んでください。詳しくは、区HPをご覧いただくか、お問い合わせください。対76歳(昭和25年4月～26年3月生まれ)または80歳(昭和21年4月～22年3月生まれ)の方 問成人保健係☎5984-4669

子ども・教育

南田中親子落語会

日12月12日㈯午後2時～4時 場南田中小▶出演:大泉落語研究会会員 定200名(抽選) 申12月1日㈫までに図書館HPまたは電話で南田中図書館☎5393-2411

親子で作ろう！楽しいクリスマスランチ

対小学生以上のお子さんと保護者 日12月13日㈰午前11時～午後2時 場石神井公園区民交流センター▶献立:クリームシチュー、ガーリックトースト、クッキー 講練馬栄養士会会員 定12組(抽選) ¥1組1,500円 持エプロン、三角巾 申12月4日㈮までに電話で同センター☎5910-3451

絵本とあそぶ会「テーマ:ふゆのおたのしみ」

対小学生以下のお子さんと保護者 日12月20日㈰午後2時～2時45分 場石神井公園ふるさと文化館 定50名(先着順) 申電話で同所☎3996-4060

12/1は世界エイズデー　無料・匿名でHIV検査を行っています

HIV(ヒト免疫不全ウイルス)は免疫力を低下させるウイルスです。感染初期は自覚症状がほとんどありませんが、治療しないと10年前後で、普段なら病気にならない程度の弱い病原菌により、さまざまな感染症を引き起こします。この状態をエイズ(後天性免疫不全症候群)といいます。

また、梅毒の患者数は1万人を超える高い水準で推移しており、特に20代女性と20～50代男性に多い状況です。

検査を受けて、早期発見・治療につなげましょう。

問感染症対策担当係☎5984-4671

HIV・梅毒検査の申込先(要予約)

●豊玉保健相談所

申区HP　※月1回実施(梅毒のみの検査は不可)。

問同所☎3992-1188

●東京都性感染症ナビ

申東京都HIV等検査予約サイトまたは電話で東京都HIV等検査予約センター☎6694-3566(午前10時～午後8時〈年末年始を除く〉)

HIVに関するパネル展

日11月24日㈫～12月15日㈫午前8時45分～午後8時(24日は午後2時から。15日は正午まで) 場区役所本庁舎2階通路

冬の感染症・食中毒を予防しよう

インフルエンザ

主な症状は、38℃以上の高熱や筋肉痛、関節痛などです。

新型コロナ

主な症状は、発熱や咳・咽頭痛、頭痛、倦怠感などです。下痢、嘔吐、嗅覚・味覚障害も起こることがあります。

予防のポイント

- 小まめな手洗いや消毒
- 効果的な場面でのマスクの着用や咳エチケットの実施
- 十分な休養や水分補給、バランスのよい食事
- 適度な加湿(50～60%前後)や換気
- 早めの予防接種　など



〈予防接種の費用を一部助成〉

対象の方には9月下旬に予診票を送付しました。希望する方は、早めに接種してください。問予防接種係☎5984-2484

予防接種	対象(接種日現在)	接種期限
インフルエンザ	6カ月児～高校3年生相当のお子さん、65歳以上の方など	来年1/31㈰
新型コロナ	65歳以上の方など　※来年1月以降に65歳になる方には、誕生月の前月下旬までに予診票を送付します。	来年3/31㈫

ノロウイルス

感染すると、1～2日後に嘔吐、下痢、発熱などの症状が起こります。二枚貝の生食や、感染者の嘔吐物などから感染します。

予防のポイント

- 食品は中心温度が85～90℃で90秒以上加熱
  ※特に、二枚貝は加熱してから食べることをお勧めします。
- 小まめな手洗い
- 感染者の嘔吐物やふん便が床や衣服に付いた場合は、塩素系漂白剤や熱湯で消毒



問合せ　インフルエンザ・新型コロナ…感染症対策担当係☎5984-4671
ノロウイルス…食品衛生担当係☎5984-4675

12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 内病気や健診結果の見方、栄養、歯科に関する相談など	豊	8㈫・22㈫	13:30～15:30
	北	1㈫・22㈫	13:00～15:00
	光	3㈭	9:00～11:00
	光	15㈫	13:30～15:30
	石	3㈭	9:00～11:00
	石	22㈫	13:30～15:30
	大	8㈫・24㈭	13:00～15:00
	関	7㈪・21㈪	9:00～11:00
◆おとなの歯磨き相談 内唾液による口腔環境の簡易チェックなど	豊	2㈬	9:00～10:00
	北	11㈮	〃
	光	16㈬	〃
	石	11㈮	〃
	大	14㈪	〃
	関	21㈪	13:00～14:00
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 対不眠・無気力・もの忘れなどでお困りの方、精神疾患の方や家族	豊	1㈫	14:00～16:00
	光	8㈫	14:30～16:10
	石	10㈭	14:00～15:30
	関	8㈫	〃
◆うつ相談 対気持ちが沈む・悲観的になるなどでお困りの方や家族	北	2㈬	9:30～11:00
◆子育てこころの相談 対子育てで悩んでいる方	石	16㈬	14:30～16:00
◆思春期相談・ひきこもり相談 対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㈬◎	14:00～16:00
	豊	14㈪	9:45～11:45
	北	14㈪	13:30～15:30
	大	7㈪	14:00～16:00
◆大人の発達障害相談 対18歳以上で発達障害と思われる方	石	7㈪	14:00～15:20
◆酒・ギャンブルなど依存、家族相談 対依存症などでお困りの方や家族	豊	11㈮	14:00～16:00
	光	16㈬	15:00～16:00
	石	14㈪	9:00～10:30
	石	24㈭	14:30～16:00
若年性認知症相談 対若年性認知症の方(64歳以下)や家族、医療・介護関係者	日12/21㈪9:00～12:00 場区役所本庁舎19階 申区HPまたは電話で在宅介護支援係へ		
認知症相談 対もの忘れなどでお困りの方や家族	27カ所の地域包括支援センターで実施(要予約)。詳しくは、在宅介護支援係へ		

豊…豊玉保健相談所☎3992-1188
北…北保健相談所☎3931-1347
光…光が丘保健相談所☎5997-7722
石…石神井保健相談所☎3996-0634
大…大泉保健相談所☎3921-0217
関…関保健相談所☎3929-5381
つ…練馬つつじ歯科診療所☎3993-9956

※◆は事前に担当地域は、わたしの便利帳「あなたを受け持つ窓口」〈担当地域の保健相談所へご相談ください(担当地域をご覧ください)。
※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。

在宅介護支援係☎5984・4597

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。

スポーツ

スポーツ指導者研修会
～トップアスリートが実践している世界最強の健康マネジメント

日12月5日㈯午後6時～8時場区役所アトリウム地下多目的会議室定40名(先着順)▶**区の担当:**スポーツ振興課事業係申電話で練馬区スポーツ協会☎5393-5420

初心者スポーツ教室　水泳

対日来年1月4日～3月29日の毎月曜【1月11日、2月8日、3月8日・22日を除く。9日制】Ⓐ**65歳未満の部**…午前10時～正午Ⓑ**65歳以上の部**…午後1時～3時Ⓒ**幼児の部(来年4月に小学校入学予定のお子さん)**…午後3時～4時30分Ⓓ**小学生の部**…午後4時30分～6時場中村南スポーツ交流センター定各45名(抽選)¥225円申区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電話番号を、12月4日(必着)までに〒176-8501区役所内スポーツ振興課事業係☎5984-1947



来年1/5㈫ ＼トヨタアリーナ東京で／ フリースローチャレンジ



昨年オープンしたBリーグ「アルバルク東京」の本拠地である「トヨタアリーナ東京(江東区青海1-3-1)」のメインアリーナでフリースローにチャレンジできます。参加者には景品をプレゼントします。詳しくは、練馬区スポーツ協会HPをご覧ください。

日来年1月5日㈫正午～午後1時30分定200名(先着順)▶**区の担当:**スポーツ振興課事業係申12月10日㈭までに同協会HP問同協会☎5393-5420

令和9年健やかカレンダーの配布・原画展の開催

区内の小中学生が描いた各月の出来事や風景などで彩られています。

問青少年係☎5984-4691



縦42㎝×横30㎝・縦84㎝×横60㎝の2種類

配布場所　※なくなり次第終了。

区民事務所(練馬・石神井を除く)、地区区民館、児童館、図書館、青少年館、男女共同参画センターえーる、厚生文化会館、区役所庁舎案内(本庁舎1・2階)、石神井庁舎1階

原画展

応募総数1,961点の中から選ばれた小中学生の作品240点を展示します。

場所	日時
石神井公園区民交流センター	12/4㈮～9㈬9:00～22:00 (4㈮は12:30から。9㈬は14:00まで)
練馬区立美術館	12/11㈮～17㈭10:00～18:00(11㈮は14:00から。17㈭は14:00まで)　※14㈪は休館。
区役所アトリウム	12/18㈮～25㈮8:45～20:00(25㈮は16:00まで)

講座・催し

知っておきたい年金の話

講練馬年金事務所職員申1 11月25日㈬2 12月11日㈮3 来年1月7日㈬までに図書館HPまたは電話で各図書館へ

1 南田中図書館
日12月5日㈯午後2時～4時定25名(抽選)問同館☎5393-2411

2 平和台図書館
日12月19日㈯午後2時～4時定30名(抽選)問同館☎3931-9581

3 稲荷山図書館
日来年1月16日㈯午前10時～正午定15名(抽選)問同館☎3921-4641

オンライン初級日本語講座
～にほんごのきょうしつ

対初めて日本語を習う外国人の方
日12月21日～来年3月29日の毎月曜・木曜午前10時～正午【12月24日・28日・31日、来年1月4日・11日、2月11日、3月22日を除く。22日制】定25名(先着順)¥2,640円(テキストがない方のみ)▶**区の担当:**地域振興課事業推進係申電話または電子メールで①講座名②住所③氏名④電話番号⑤電子メールアドレス(ある方のみ)⑥国籍を、㈱TOPランゲージ☎5444-7077 Eメール info@toplanguage.co.jp

ひきこもり家族のためのライフプラン
～親が元気なうちにできること

日来年1月16日㈯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内講義講ファイナンシャルプランナー／畠中雅子定80名(先着順)申12月22日㈫までに区HPまたは電話で自立促進支援係☎5984-4698

12/13㈰ 冬うらら～中村南落語の会

日12月13日㈰午後1時～2時30分場中村南スポーツ交流センター
定240名(先着順)申電話で同所☎3970-9651


春風亭昇羊


春風亭昇咲


春風亭昇ちく

11/23㈷～12/31㈭ 練馬区商業まつり 歳末売出し





商店会を利用している方への感謝の気持ちを込めて、各商店会で開催します。開催期間や抽選方法は、商店会により異なります。詳しくは、練馬区商店街連合会HPをご覧ください。

▶**区の担当:**商工係問同連合会☎3991-2241

抽選で景品が当たります

期間中、商業まつりに参加している商店会(右のポスターを掲示)で買い物をした方を対象に、「坂本冬美歌手生活40周年記念公演ペアチケット」などが当たる抽選会を行います。



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。

“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」

11月22日㈰～12月20日㈰
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**:11月22日㈰～12月20日㈰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※個人情報は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》

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。

11/29(日) 国際ココフェス 日本&インドネシア 美・食フェス in 練馬

区内飲食店の料理やインドネシアの伝統料理などを販売するほか、力士のパフォーマンスやインドネシア舞踊など多彩なステージイベントもあり、文化交流を体感できます。ぜひお越しください。日11月29日(日)午前10時30分～午後4時場ココネリ3階問ねりま観光センター☎4586-1199



詳しくはコチラ

▲インスタグラム

インドネシア伝統料理 サテ

※写真はイメージです。

特別ゲスト 芝田山親方(元横綱・大乃国)



同日開催 10:30～15:00 ねりコレ即売会

厳選された練馬のオススメ商品が集結します。

来年1/30(土) あんずの家で親子クッキー作り体験ツアー

ねりま観光ツアー

NPO法人あんずの家のお菓子作りのプロから、簡単なクッキーの作り方を教わります。ねり丸クッキーなども作れます。対5歳以上のお子さんと保護者日場来年1月30日(土)Ⓐ午前9時30分Ⓑ午後2時西武池袋線桜台駅集合～Ⓐ午前11時30分Ⓑ午後4時NPO法人あんずの家解散(約0.5km)定各8組(抽選)¥1組1,500円申12月4日(金)までにねりま観光センターHP　※結果は12月下旬までに同センターHPでお知らせします。問同センター☎4586-1199

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

◆Ⓐ歳末謝恩大売り出しⒷイルミネーション日11月25日(火)～Ⓐ12月20日(日)Ⓑ来年1月20日(火)場下石神井商店街内抽選で景品をプレゼント(Ⓐのみ)　※お買い上げ金額500円で抽選1回。問下石神井商店街振興組合・石川☎3995-3020

◆歳末大売り出しゆうゆうセール日11月28日(土)～12月15日(火)午後4時～7時場江古田ゆうゆうロード内買い物をした方に抽選で景品をプレゼント問栄町本通り商店街振興組合・諸井☎3991-0954

◆歳末バラエティーセール日12月1日(火)～15日(火)場江古田駅北口周辺の商店街内買い物をした方に抽選で景品をプレゼント問江古田駅北口商店会・佐久間☎090-3539-5250

◆歳末大売り出し日12月1日(火)～19日(土)場富士見台みのり商店街内買い物をした方に抽選で景品をプレゼント問富士見台みのり商店会・宇多川☎3990-5609

◆光が丘イルミネーションスタンプラリー2026日12月2日(水)～25日(金)場光が丘IMAなど内スタンプを3つ集めた方に抽選で景品をプレゼント問ホテルカデンツァ東京☎5372-4411　※詳しくは、同HPをご覧ください。

◆中学生意見発表大会日12月5日(土)午前10時～11時30分(午前9時30分開場)場区役所アトリウム地下多目的会議室内豊玉中、豊玉第二中、開進第二中の生徒による意見発表定120名(先着順)申当日会場へ問青少年育成第一地区委員会事務局☎5984-5809

◆ねりま終活フェスタ(Ⓐ講演会・ボクササイズなどⒷ個別相談会)日12月6日(日)午前10時～午後3時30分場ココネリ3階申Ⓐ当日会場へⒷ電話または電子メールで①氏名②来場時間③相談内容を、NPO法人楽膳倶楽部☎6915-6300 Eメール rakuzen@tokyo.nifty.jp

◆「練馬発わかわか かむかむ元気ごはん」料理教室日12月8日(火)午前10時30分～午後1時場石神井公園区民交流センター定20名(先着順)¥800円申電話または電子メールで①教室名②氏名③電話番号を、12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) Eメール kurione@piano.ocn.ne.jp

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。

◆けんか広場公園(石神井台3-8-7)日12月6日(日)午前10時～午後1時申〒177-0045石神井台3-14-2　リトルベア☎3996-5880(先着20店。問い合わせは午後6時～8時)

◆こぶし公園(富士見台3-53-1)日12月13日(日)午前10時～正午申〒177-0034富士見台3-62-13-203　リサイクルおてだまや☎090-6496-5366(先着20店)

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。問育成支援係☎5984-1292

ねりま遊遊スクール

◆0歳からの音楽会～生演奏と一緒に歌って踊ろう対未就学児と保護者日12月11日(金)午前10時30分～11時15分場光が丘区民センター5階定15組(先着順)¥お子さん1人につき500円申電話でおとのたね・江口☎090-1415-7352(午前9時～午後8時) WEBあり

◆グイポンビュンで速くなるかけっこ教室対5歳児～中学生　※小学生以下は保護者同伴。日12月12日(土)午前8時55分～10時30分場光が丘公園芝生広場定20名(先着順)¥50円申電話でグイポンビュン陸上クラブ・岩田☎080-5401-3848(平日午後1時～3時30分)

◆遊んで学ぼう！鬼ごっこ教室対Ⓐ5歳以上の未就学児Ⓑ小学生　※Ⓐは保護者の参加も可。日12月19日(土)Ⓐ午後1時～2時Ⓑ午後2時15分～3時15分場光が丘体育館定Ⓐ20名Ⓑ30名(先着順)¥1人500円申電話でSSC光が丘・柏木☎080-1378-2908(午前10時～午後10時) WEBあり

◆スポーツなど申当日会場へ　※A未就学児B小学3年生以下のお子さんは保護者同伴。　※保護者の参加も可。A総合体育館対5歳児～中学生日12月5日(土)午前9時～正午内トランポリン、ネオホッケーなど定20名(先着順)¥1人50円

B中村南スポーツ交流センター対小学生日12月11日(金)午後4時～6時内フラッグフットボール定30名(先着順)

◆12月の水泳ワンポイントレッスン対4歳児～中学生　※小学3年生以下のお子さんは水着を着用した保護者同伴。日Ⓐ12月12日(土)Ⓑ19日(土)午前9時～11時場Ⓐ三原台温水プールⒷ上石神井体育館、光が丘体育館、中村南スポーツ交流センター内時間内に来場したお子さんに指導者が助言　※2時間の講座ではありません。¥プール利用料(保護者のみ)持水着、水泳帽申当日会場へ

すまいるねりま遊遊スクール

◆アートとリトミックのコラボレーション冬対主に知的障害のある小中学生と保護者日12月6日(日)午前10時30分～正午場こども発達支援センター定8組(先着順)¥1組500円申電話でぼくらの美術研究所・尾崎☎090-4126-2061(午前10時～午後6時)

◆生演奏で音楽を楽しもう！対主に知的障害のある小中学生と保護者・介助者日12月13日(日)午前10時30分～11時15分場勤労福祉会館定10組(先着順)¥お子さん1人につき500円申電話でおとのたね・江口☎090-1415-7352(午前9時～午後8時) WEBあり

朝・夕・青空市

◆光が丘IMA南館前日11月29日(日)午前10時～午後3時問冨永☎090-4374-3888

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。

囲碁　青林会　おおむね10級以上の方対象　月4回主に土曜または日曜午後1時～5時　生涯学習センターなど　月会費500円　年4回大会あり　小坂☎090-7281-1800(要予約)

英文法クラスレッツチャット　60歳以上の初心者～中級者対象　月1回火曜午後1時35分～2時30分　石神井庁舎5階　講師　クリス・フォックス　月会費1,200円　斉藤☎080-9870-3175(要予約)

卓球　あじさいクラブ　中高年齢で多少経験のある方対象　毎金曜午前9時～正午　桜台体育館　専属コーチが指導　入会金1,000円　月会費3,000円　いりたに☎3992-6853

油絵・パステル・水彩　いっぽの会　初心者～中級者対象　毎金曜午前9時～正午　生涯学習センター分館　講師藤本珠恵　月会費5,000円　初回は無料体験可　丸山☎080-6671-5702 Eメール mmaruya88@gmail.com(要予約)

講演会「震災・原発避難者はいまPART12～東京の15年　福島の15年」　12月6日午後2時～4時　勤労福祉会館　講師　東京新聞記者／片山夏子ほか　参加費500円(高校生以下と避難者無料)　NPO法人福島こども保養プロジェクト@練馬・伊丹☎070-3982-9514 Eメール info@hoyounerima.org

ストレッチ体操　ヘルスの環　月4回火曜午後1時～3時　東大泉地区区民館　講師　北川清美　入会金1,000円　月会費3,000円　安斉☎3867-4493

スキー教室　小学生以上対象　12月28日・29日の1泊2日　湯の丸スキー場(長野県東御市)　全日本スキー連盟公認指導員が指導　参加費4万4000円(小学生4万1000円)　ラディッシュスキークラブ・吉田☎090-3522-0352 Eメール radish.jr.sc@gmail.com(要予約)

卓球　青卓会　50歳以上の方対象　①毎月曜午後6時30分～9時15分②毎木曜午後0時30分～3時30分　上石神井体育館　講師　横濵好美ほか　月会費①300円②500円　初回は無料体験可　大矢根☎090-6178-5464(要予約)

卓球　平和台ラージボールクラブ　50歳以上の方対象　毎水曜午後0時30分～3時　平和台体育館　入会金1,000円　月会費500円　額賀☎090-4227-9124 Eメール nukagamamoru1010@gmail.com

第23回ロトンヌ絵画展(油彩・パステル・水彩)　11月25日～29日午前10時～午後5時(25日は午後1時から。29日は午後4時まで)　大泉学園ゆめりあギャラリー　入場無料　例会…月3回土曜午前9時30分～正午　勤労福祉会館　月会費2,500円　立石☎090-8265-8616

健康体操　きさらぎ会　50歳以上の方対象　毎月曜午後7時～8時30分　桜台地区区民館　講師　北川清美　月会費2,500円　初回は無料体験可　田中☎3991-9356

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。



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。

インスタグラムで見つけよう！ ねりまの魅力

写真や動画を通して、練馬区の魅力や旬の情報を発信しています。まだ知らない練馬の魅力を見つけてみませんか。

フォロワー1万5000人突破! ねりすたぐらむ

区内の風景や季節の写真、イベント情報を広聴広報課ならではの視点で発信しています。問広報調整係☎5984-1283

他にもすてきな写真がいっぱい！

人気の投稿 TOP3



1位 **としまえん生誕100周年 ～最後の夏の記録**(8月31日投稿)

♥1.3万 💬268 🔁590 ✈598



2位 **ダブルレインボー**(4月27日投稿)

♥1.2万 💬48 🔁147 ✈381



3位 **キンモクセイとギンモクセイ**(10月9日投稿)

♥9,905 💬31 🔁221 ✈394

※11月13日時点。

新コーナー「ねりまにヌマる」を配信中! ねり丸の〈#ねりま推し〉

区内のおすすめスポットや話題のお店などを、ねり丸が編集長になり、紹介しています。問広報戦略係☎5984-2693

実際の投稿はコチラ!

新コーナー「ねりまにヌマる」とは

ひとつの推しをいろいろな視点からお届けします。

場所の魅力
ねり丸が推しスポットを紹介!

人・活動の魅力
推しスポットに関わる人や区内の活動を紹介!

漫画で楽しむ
取材内容を基に漫画で練馬の魅力を紹介!



ねりま推し編集部員







区長コラム Vol.2

練馬の未来を、皆様とともに

皆様は、10年後、20年後の練馬区をどのようなまちにしたいとお考えでしょうか。

子どもたちが安心して成長できるまち。高齢になっても住み慣れた地域で暮らし続けられるまち。地域のつながりが息づき、みどりに恵まれたまち。描く未来は人それぞれですが、その思いを重ね合わせていくことが、まちづくりの第一歩だと思います。

先日の練馬まつりでは、多くの人の笑顔に触れ、練馬の活気と人の温かさを改めて感じました。また、9月の防災フェスタでは、救助袋による避難や煙の中を歩く体験を通じて、日頃の備えの大切さを再認識しました。こうした行事に参加するたびに、地域のつながりこそが練馬の大きな力だと感じています。

来年、練馬区は独立80周年という節目を迎えます。多くの区民の皆様が力を合わせて築いてきた歩みを振り返るとともに、次の時代への新たな一歩を踏み出す年でもあります。

現在、区では新たな基本構想の策定に向けた準備を進めています。基本構想は、将来の練馬の姿と進むべき方向を示す「道標(みちしるべ)」です。変化の激しい時代だからこそ、区民の皆様とともに未来の練馬を描いていきたいと考えています。

ぜひ多くの皆様に関心を持っていただき、ご意見をお寄せください(1面参照)。皆様とともに、次の時代の練馬をつくっていきます。

練馬区長　吉田健一



今日も現場へ



▲練馬まつりで販売ブースを訪問



▲練馬産業見本市で来場者と交流



▲防災フェスタで煙ハウス体験



▲地区祭で模擬店をお手伝い