令和7年
2025年
10月発行

練馬区 わたしの便利帳

NERIMA CITY GUIDE BOOK 2025

さくいん	2
練馬区ガイド	6
防災、安全安心	10
窓口案内	20
届出、証明	28
子育て、教育	40
医療、健康	49
福祉	54
暮らし	74
住まい	80
リサイクル、ごみ	84
各種相談	87
身近な区政	91
文化・スポーツ、農業、施設案内	97
テレホンガイド	108
ファクスガイド	140
暮らしの広告	141

練馬区役所
〒176-8501
練馬区豊玉北6-12-1
03-3993-1111
（代表）
03-3993-1101
（休日・夜間）

練馬区 わたしの便利帳
令和7年（2025年）10月発行
練馬区

「みどりの風吹くまち」へようこそ

区民の皆様には、日頃から練馬区政にご理解とご協力をいただき、心から感謝申し上げます。

『わたしの便利帳』は、暮らしに役立つ区のサービスや相談窓口、防災・安全安心に関する情報を掲載しています。

皆様のお手元に置いていただき、日常生活のさまざまな場面でお役立ていただければ幸いです。

令和7年10月

練馬区長 前川（まえかわ） 燿男（あきお）

Information Tool

練馬区の主な情報ツール

練馬区公式ホームページ

ねりま区報

月3回発行
（1日・11日・21日）

送付サービスのお申し込みはこちらから

練馬区公式LINE

アカウント名：@nerimacity

興味のある分野の情報をお届けします。

友だち登録はこちらから

練馬区公式 X（旧Twitter）

アカウント名：@nerima_tokyo

防災・安全安心に関する情報やイベント情報などを発信しています。

練馬区公式アプリ

区ホームページをご覧ください。

練馬区公式YouTubeチャンネル、練馬区公式Facebook、Instagramなど、その他のSNSについては、区ホームページをご覧ください。

さくいん 2

練馬区ガイド 6
6 練馬区のプロフィール
8 練馬区の主要なイベント

防災、安全安心 10
10 地震発生時の対応
12 これから起こる地震の被害想定
13 日頃から準備しておくこと
15 地域を守ろう
16 区の災害対策
16 火災・水害
18 安全安心なくらし

窓口案内 20
20 練馬区役所のご案内
22 区民事務所のご案内
23 時間外窓口サービス
25 あなたを受け持つ窓口
26 転入された方へ
27 転居・転出する方へ

届出、証明 28
28 届出、登録、証明
34 国民健康保険
35 後期高齢者医療制度
36 国民年金
38 税金

子育て、教育 40
40 出産・子育て
41 子どもの健康・各種助成制度
44 保育
47 学校・教育

医療、健康 49
49 医療
50 健康

福祉 54
54 高齢者
61 介護保険
64 障害のある方
70 ひとり親家庭
72 生活にお困りのとき

暮らし 74
74 町会・自治会、消費生活、ペット
75 交通
77 仕事・経営
78 環境

住まい 80

リサイクル、ごみ 84

各種相談 87

身近な区政 91
91 広聴・広報
92 情報公開
93 直接請求・住民監査請求
93 議会・選挙

文化・スポーツ、農業、施設案内 97
97 生涯学習・スポーツ
98 農業
99 観光、国際・都市交流、協働推進
100 施設案内

テレホンガイド 108

ファクスガイド 140

暮らしの広告 141

区内の主なバス路線図 裏表紙

練馬区 わたしの便利帳

NERIMA CITY GUIDE BOOK 2025

ご利用にあたって

この便利帳は、原則として令和7年8月1日現在の情報を掲載しています。最新の情報は、「ねりま区報」や練馬区ホームページ（https://www.city.nerima.tokyo.jp/）でご確認いただくか、お問い合わせください。
電話番号に市外局番の記載がない場合は、市外局番は「03」です。
各事業・サービスについては、主な情報を掲載しています。詳しくは、問い合わせ先（問）までお尋ねください。
視覚に障害があり、希望される方には、デイジー版を郵送します。
広告の内容については、広告に掲載されている連絡先へお尋ねください。
無断で複写、転載することはご遠慮ください。

UD FONT 見やすく読みまちがえにくい ユニバーサルデザインフォントを採用しています。

リサイクル適性Ⓐ この印刷物は、印刷用の紙へリサイクルできます。

令和7年10月発行
表紙撮影場所：四季の香ローズガーデン

編集・発行／練馬区 区長室広聴広報課
〒176-8501 東京都練馬区豊玉北6-12-1
☎03-3993-1111（代） FAX03-3993-1194

制作・編集・広告販売・印刷／株式会社サイネックス
〒102-0083 東京都千代田区麹町5-3
☎03-3265-6541（代表）

さくいん

あ	愛の手帳	65
	空き家・あき地の適正管理	79
	アスベスト調査費用・除去工事費用の助成	79
	アライグマ対策	78
	安全・安心パトロールカーの地域貸し出し	18
い	育児に関すること	40
	遺族基礎年金	37
	一時預かり（保育）	45
	犬の登録	74
	医療機関案内	49・123
	医療費の助成（給付）	
	（子ども）	42
	（障害者）	67
	（難病など）	53
	（妊産婦）	42
	（ひとり親家庭）	71
	印鑑登録	31
	印鑑登録証明書	32
う	雨水浸透施設設置・雨水タンク購入費用の助成	83
	運動場	102・121
え	HIV/エイズ相談、検査	52
	英訳証明書	33
	園芸相談	79
お	応急小口資金	73
	大泉学園ゆめりあホール	100・103
	おくやみコーナー	29
	オンライン請求（戸籍・住民票・税証明）	33
か	カーボンニュートラル化設備設置等補助金	79
	外国語での生活相談	90
	外国人への支援	99
	介護人の派遣（重度脳性まひ者）	69
	介護保険	61
	介護用ベッドの貸し出し	72
	介護予防	56
	介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）	109
	介護老人保健施設	109
	害虫対策	78
	街頭消火器	17
	街路灯の補修、新設	83
	学童クラブ	47
	貸し出し施設	103
	ガスの復帰方法	12
	課税証明書	39
	河川	83
	火葬許可申請	28
	学校	
	（施設開放（体育館・校庭））	97
	（教室開放）	104・119
	（費用の援助）	47
	学校教育支援センター	48・120
	寡婦年金	37
	紙おむつの支給	
	（高齢者）	56
	（障害者）	69
	カラス対策	78
	肝炎ウイルス検診	52
	環境美化	78
	がん検診	52
	観光	99
	感染症に関する相談	50
き	基準地価格（地価公示）	81
	休日急患診療所	49
	休日当番医療機関	49
	求職	77
	狭あい道路の解消に係る助成	82
	教育資金	48
	教育相談	48
	狂犬病予防注射	74
	行政相談	91
	居宅生活支援（重症患者）	67
	居住支援制度（保証料の助成）	80
	緊急一時保護（障害者）	69
	緊急通報システム	
	（高齢者）	57
	（障害者）	68
	勤労福祉会館	104・119
く	クーリング・オフ	74
	区営住宅	80
	区議会	93
	区政への意見・要望	91
	区長への手紙	91
	区報	91
	区民協働交流センター	99・104・119
	区民交通傷害保険	76
	区民・産業プラザ	119
	区民事務所	22・108
	区民情報ひろば	92
	区民センター	108
	区民葬儀	29
	区民相談	87
	区民ホール	120
	区役所	20
	車いすの貸し出し	72
け	警察署	19・121
	軽自動車税種別割	38
	軽自動車の手続き	76
	敬老祝品の贈呈	60
	敬老館・敬老室	60・108
	健康診査	
	（国民健康保険）	35
	（成人）	52
	（乳幼児）	41
	（妊婦）	40
	健康相談	
	（乳幼児）	41
	（その他）	50
	健康体力相談	89
	建築に関すること	82
	限度額適用認定証	35
	原爆被爆者の援護	72
	権利擁護センターほっとサポートねりま（練馬区社会福祉協議会）	55・110
こ	公園	105
	公園出張所	120
	公害	79
	光化学スモッグ	79
	高額療養費の支給	
	（後期高齢者医療制度）	36
	（国民健康保険）	35
	後期高齢者医療制度	35
	公共駐車場	77
	公衆浴場	119
	厚生文化会館	104・110
	広聴	91
	高等学校	118
	広報	91
	「公有地の拡大の推進に関する法律」に基づく届出、申出	81
	高齢者	
	（いきがい・仕事）	59
	（介護予防）	56
	（各種福祉サービス）	56
	（健康）	55
	（高齢者いきいき健康事業）	60
	（高齢者お困りごと支援事業）	56
	（高齢者在宅生活あんしん事業）	57
	（施設）	60

	（住まい）	59
	（相談）	54
	国際・都市交流	99
	国民健康保険	34
	国民年金	36
	戸籍	
	（証明書（戸籍謄本・抄本など））	32
	（届出）	28
	子育てスタート応援券	41
	子育て相談	46・88
	子育てのひろば	46
	骨髄等提供者支援事業	53
	子ども家庭支援センター	41
	こども誰でも通園事業	46
	子どもトワイライトステイ（夜間一時保育）	46
	子どもの医療費助成	42
	こども発達支援センター	70
	ごみ	84
	婚姻届	28
	コンビニ交付サービス	33
さ	災害ボランティアの募集	15
	災害見舞金	18
	災害用伝言ダイヤル・伝言板	11
	産後ケア事業	40
	産後相談	40
	サンライフ練馬（東京中高年齢労働者福祉センター）	104・119
	三療サービス	55
し	シェアサイクル	76
	歯科	
	（休日急患診療所）	49
	（心身障害者（児））	67
	（成人）	52
	（妊産婦）	40
	（要介護高齢者）	55
	時間外窓口サービス	23
	資源	84
	資源循環センター	121
	仕事の相談・紹介	
	（高齢者）	61
	（障害者）	64
	（その他）	77
	施設案内	100
	指定葬儀場	29
	自転車	75
	児童育成手当	43
	児童館（室）	46・115
	自動車	
	（障害者への助成）	68
	（臨時運行許可）	76
	児童手当	43
	児童扶養手当	43
	児童養護施設	116
	死亡一時金（国民年金）	37
	死亡届	28
	石神井公園区民交流センター	104・119
	石神井公園ふるさと文化館・分室	100・104
	石神井庁舎	123
	就学援助費（学校でかかる費用の援助）	47
	住居確保給付金	81
	住居番号の届出	82
	住居表示変更証明書	82
	住宅	
	（改修（高齢者））	59
	（改修（介護サービス））	63
	（公営住宅）	80
	（公的住宅）	80
	（修築資金の融資あっせん）	81
	重度心身障害者手当	66
	住民監査請求	93
	住民税（特別区民税・都民税）	38
	住民票記載事項証明書	32
	住民票の写し	32
	受水槽	83
	出産育児一時金	35・42
	出産前出産後の支援	40
	出産費用の助成（入院助産）	42
	出生記念苗木の配布	41
	出生届	28
	出張調髪	
	（高齢者）	57
	（障害者）	67
	手話通訳者の派遣	69・96
	生涯学習	97
	生涯学習センター	100・104・120
	障害基礎年金	37
	障害児一時預かり	45
	障害児福祉手当	66
	障害者在宅生活あんしん事業	68
	障害者就労支援センター（レインボーワーク）	110
	障害者職業相談	64・89
	障害者地域生活支援センター	64・110
	障害のある方の相談	64
	障害のある児童・生徒の就学	47
	障害福祉サービス（介護給付など）	65
	消火器のあっせん	16
	奨学金の相談	48
	浄化槽	83
	小学校	47・117
	上・下水道	83
	消費生活	74
	消費生活センター	119
	消費生活相談	90
	情報公開	92
	消防署	15・121
	ショートステイ・短期入所	
	（高齢者）	58・63
	（子ども）	40・46
	（障害者）	65・70
	女性福祉資金	73
	除籍謄本・抄本	32
	自立支援医療（精神通院医療）	53
	自立支援用具給付（高齢者）	57
	シルバー人材センター	61・110
	シルバーパス	59
	シルバーピア	80
	寝具クリーニング（高齢者）	56
	心身障害者福祉集会所	70・103・108
	心身障害者福祉手当	66
	心身障害者扶養共済制度	66
	新生児聴覚検査費助成	42
	身体障害者手帳	65
	森林環境税	38
す	水害ハザードマップ	17
	スポーツ	97
	スポーツ施設	102
	住まい確保支援事業	81
せ	生活サポートセンター	72・110
	生活相談	72
	生活保護	72
	請願	93
	性感染症相談・検査	52
	青少年館	97・104・120
	精神障害者保健福祉手帳	65
	精神保健相談	50・64
	清掃事務所	121
	性的マイノリティに関する相談	89
	税金	38
	成年後見制度についての相談	64
	税務署	38・121
	世帯変更届	30
	摂食・えん下リハビリテーション診療	
	（高齢者）	55
	（心身障害者（児））	67
	選挙	95

	戦争犠牲者の援助	72
そ	騒音	79
	葬儀	29
	総合福祉事務所	25・72・123
	葬祭費	
	（後期高齢者医療）	36
	（国民健康保険）	35
	相談窓口	87
	粗大ごみ	85
た	体育館	102・120
	体育館開放（小・中学校）	97
	大学	118
	第3子誕生祝金	42
	帯状疱疹	51
	耐震シェルター設置費用の助成	13
	耐震診断・耐震改修工事などの費用助成	13
	体操	51
	体力測定	97
	宅地・建物に関すること	82
	多胎児ファミサポ利用券	45
	多目的広場	103
	短期特例保育	45
	男女共同参画センターえーる	104・120
ち	地域集会所	104・119
	地域包括支援センター	54
	地価公示	81
	地下室等設置に係る浸水対策の届出	82
	地区区民館	104・119
	秩父青少年キャンプ場	107
	中学校	47・118
	中学校卒業程度認定試験	48
	中国残留邦人等への支援	72
	中小企業者への支援	78
	町会・自治会	74
	長期優良住宅の認定	82
	町名地番変更証明書	82
	直接請求	93
	陳情	93
て	庭園	105
	庭球場（テニスコート）	102・121
	デイサービスセンター	109
	電気・ガス・水道	121
	転居・転出する方へ	27
	転居届	30
	電子証明書（公的個人認証）	33
	点字シール付き封筒の利用登録	68
	転出届	30
	転籍届	28
	電動キックボードの手続き	76
	転入学	47
	転入された方へ	26
	転入届	30
と	東京都母子及び父子福祉資金	73
	動物の保護	74
	道路	83
	都営住宅	80
	特殊詐欺に注意	19
	特定健康診査	35
	特定疾病の認定申請	35
	特定保健指導	35
	特別永住者証明書の申請	31
	特別区民税・都民税	38
	特別支援学校	118
	特別児童扶養手当	43
	特別障害者手当	66
	特別養護老人ホーム（介護老人福祉施設）	109
	都市型軽費老人ホーム	59
	都市計画・まちづくり	81
	都市宣言	裏表紙裏
	図書館	101・120
な	中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）	70・108
	難病医療費助成	53
に	にこにこ	46
	日常生活用具の給付（障害者）	69
	入院資金の貸付（高齢者・障害者）	73
	入院時食事代などの減額申請	
	（後期高齢者医療制度）	36
	（国民健康保険）	35
	入学通知	47
	乳幼児一時預かり	45
	入浴証の交付（高齢者）	56
	認証保育所	44・114
	認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成	57
	認知症に関する相談	55・61
	認定こども園	44・117
ね	ネズミ対策	78
	ねりっこクラブ	48
	ねりま区報	91
	練馬こども園	44・117
	ねりま情報メール	92
	ねりまタウンサイクル（貸し自転車）	76
	ねりまちレポーター	91
	練馬年金事務所	37・121
	練馬ビジネスサポートセンター	78・119
	練馬文化センター	100・103
	ねりまほっとライン（練馬区情報番組）	92
	練馬みどりの葉っぴい基金	79
	練馬わがまち資料館（検索サイト）	92
	ねりま若者サポートステーション	120
	年金	36
の	農業	98
	納税	38
	納税証明書	39
は	配偶者等の暴力（DV）に対する専門相談	89
	バイクの手続き	76
	ハクビシン対策	78
	パスポート	90
	ハチ対策	78
	伐採の届出	79
	はつらつセンター	60・108
	バリアフリー改修費用の助成	82
ひ	B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成制度	53
	非課税証明書	39
	美術館	100・104
	引っ越し	26・27
	ひとり親家庭に関すること	70
	ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業	57
	避難拠点	10
	避難行動要支援者名簿	15
	病院	
	（休日・夜間）	49
	（区内医療機関名簿）	123
	病児・病後児保育	45
	ぴよぴよ	46
ふ	ファミリーサポート（育児支えあい）事業	45
	風しん抗体検査・予防接種	51
	プール	102・120
	福祉園	70・110
	福祉作業所・福祉工房	70・110
	福祉資金の貸付	73
	福祉タクシー券の交付	68
	福祉用具の貸し出し	72
	不在住証明書	32
	ブックスタート事業	41
	布団の乾燥消毒（高齢者）	56
	ブロック塀等撤去費用助成	13
	文化交流ひろば	99・104・120

へ	ペット	74
	ベビーシッター利用支援事業	45
	ベルデ（少年自然の家）	107
ほ	保育園	44・111
	防災学習センター	100・104
	防災対策の助成や制度	13
	防災の手引	16
	防災用品の購入（あっせん事業）	14
	放置自転車	75
	防鳥用ネットの貸し出し	86
	防犯ブザーの配布	
	（高齢者）	58
	（小・中学生）	47
	訪問入浴	
	（介護保険）	63
	（障害者）	69
	ホームヘルプサービス（訪問介護など）	
	（介護保険）	63
	（障害者）	65
	（ひとり親）	71
	保健指導票の交付	42
	保健所・保健衛生施設	108
	保健福祉サービスに関する苦情や相談	91
	保険料	
	（介護保険）	62
	（後期高齢者医療制度）	35
	（国民健康保険）	34
	（国民年金）	37
	保護樹木・樹林	79
	母子健康手帳	40
	母子生活支援施設	71
	母子保健オンライン相談	40
	保証料の助成（居住支援制度）	80
	補助犬	69
	補装具費の支給	69
	補聴器購入費用の助成	
	（高齢者）	58
	（障害者）	69
	ボランティアに関する相談	90
ま	マイナンバーカード	33
	街かどケアカフェ事業	56
	親医療証	71
	障受給者証	67
	乳・子・青医療証	42
み	みどりに関すること	79
	みどりバス	75
	民生・児童委員	72
や	野球場	102・121
	野生動物への対策	78
ゆ	融資あっせん	
	（勤労者）	77
	（中小企業向け）	78
	郵送請求（戸籍・住民票・税証明）	33
	郵便局	121
	郵便局での証明書の請求	33
	有料老人ホーム	59
	ゆめりあホール	100・103
よ	要介護・要支援の認定	62
	養護老人ホーム	59
	幼稚園	47・117
	要約筆記者の派遣	69・96
	予防接種	
	（子ども）	42
	（成人）	51
ら	落書き消し	78
	ランニングコース	103
り	離婚届	28
	リサイクル	86
	リサイクルセンター	86・104・121
	り災証明書	18
	リフト付タクシー	
	（高齢者）	57
	（障害者）	68
	療養費の支給	
	（後期高齢者医療制度）	36
	（国民健康保険）	35
	緑化費用の助成	79
ろ	老人クラブ	59
	労働講座	78
	労働相談	89
	老齢基礎年金	37
	路外駐車場設置届	76
わ	ワークサポートねりま	77・119

郵便番号案内

ア	旭丘	176-0005
	旭町	179-0071
オ	大泉学園町	178-0061
	大泉町	178-0062
カ	春日町	179-0074
	上石神井	177-0044
	上石神井南町	177-0043
キ	北町	179-0081
コ	向山	176-0022
	小竹町	176-0004
サ	栄町	176-0006
	桜台	176-0002
シ	下石神井	177-0042
	石神井台	177-0045
	石神井町	177-0041
セ	関町北	177-0051
セ	関町東	177-0052
	関町南	177-0053
タ	高野台	177-0033
	高松	179-0075
	田柄	179-0073
	立野町	177-0054
ト	豊玉上	176-0011
	豊玉北	176-0012
	豊玉中	176-0013
	豊玉南	176-0014
	土支田	179-0076
ナ	中村	176-0024
	中村北	176-0023
	中村南	176-0025
ニ	西大泉	178-0065
	西大泉町	178-0066
ニ	錦	179-0082
ヌ	貫井	176-0021
ネ	練馬	176-0001
ハ	羽沢	176-0003
	早宮	179-0085
ヒ	光が丘	179-0072
	氷川台	179-0084
	東大泉	178-0063
フ	富士見台	177-0034
ヘ	平和台	179-0083
ミ	南大泉	178-0064
	南田中	177-0035
	三原台	177-0031
ヤ	谷原	177-0032

上記に記載がない場合…176-0000

練馬区のプロフィール
Profile of Nerima

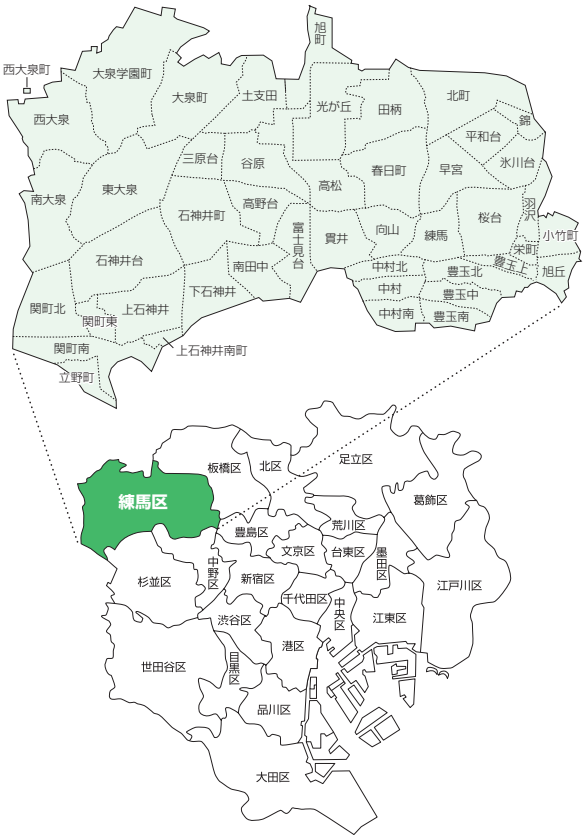
誕生

練馬区は、昭和22年8月1日に板橋区から分離独立し、23番目の特別区として誕生しました。

位置

練馬区は、23区の北西部に位置し、北東から南にかけては板橋区、豊島区、中野区、杉並区に接し、西から南西にかけては西東京市、武蔵野市との境をもち、北は埼玉県の新座市、朝霞市、和光市に接しています。

経・緯度でみると、東経139度33分46秒～139度40分52秒、北緯35度42分43秒～35度46分46秒に位置しています。



面積

東京都総面積の約**2.2**%
23区の総面積の約**7.7**%
23区の中では5番目の面積

48.08㎢

人口

23区の中で**2**位の

750,022人

※令和7年8月1日現在（住民基本台帳による）

「ねりま」地名の由来

「ねりま」という地名の由来には、
・関東ローム層の赤土をねったところを「ねり場」といった。
・石神井川流域の低地の奥まったところに沼＝「根沼」が多かった。
・奈良時代、武蔵国に「乗潴（のりぬま）」という宿駅があった。
・中世、豊島氏の家臣に馬術の名人がおり、馬を馴らすことを「ねる」といった。
などの諸説があり、定説はありません。

区の紋章

区の紋章は、練馬区が平和で、健康で、明るいまちに発展していくようにという願いをこめて、昭和28年12月に制定されました。

デザインは公募で選ばれ、カタカナの「ネ」の字と「馬のひづめ」を組み合わせ、図案化したものです。

練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」

©2011練馬区ねり丸

練馬の「ねり」と、愛らしく丸みのある容姿から名付けられました。練馬区の特産品「練馬大根」と区名の「馬」をイメージしています。

区の花ツツジ

「ツツジ」は、3月下旬から5月下旬にかけて花を咲かせます。平成つつじ公園では、さまざまな品種のツツジを見ることができます。

区の木コブシ

「コブシ」は、3月下旬から4月上旬にかけて、若葉の出る前に白い花を咲かせます。花には芳香があり、私たちを楽しませてくれます。

美しい花とみどり豊かな、住みよいまちづくりを進めるために、昭和46年4月、区のシンボルになる花と木を区民から公募し、花には「ツツジ」、木には「コブシ」を選定しました。

＼＼ 区民意識意向調査 ／／

（令和６年度調査）

練馬区が住みよいと感じるところ

「みどりが豊かで環境がよい」(50.0%)が5割と最も多く、次いで「治安が比較的よい」(46.5%)、「買い物がしやすい」(45.7%)、「交通の便がよい」(42.9%)などの順となっています。

1位 みどりが豊かで環境がよい

2位 治安が比較的よい

練馬区の住みごこち

練馬区の住みごこちを聞いたところ、「住みよい」(46.5%)、「まあ住みよい」(47.1%)がそれぞれ5割近くとなっており、この2つを合わせた『肯定的評価』は9割以上となっています。

『住みよい』が **9割以上**

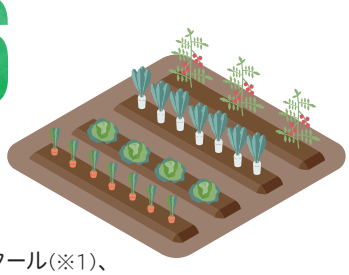
練馬区への愛着

練馬区に愛着を感じるか聞いたところ、「愛着を感じる」(36.6%)と「どちらかというと愛着を感じる」(42.8%)を合わせた約8割の人が『感じる』と回答しています。

『感じる』が **約8割**

農の豊かさを実感
練馬区内農地面積

171.36ヘクタール



内訳

生産緑地地区 **159.70**ヘクタール(※1)、
宅地化農地 **11.66**ヘクタール(※2)
23区内で**1**位

※1 令和６年８月20日現在
※2 令和６年１月１日現在

憩いと遊びの場がたくさん
公園および児童遊園の数

23区内で1位

707か所

※令和７年４月１日現在

内訳
都 立：**5**か所
区 立：**484**か所
児童遊園：**218**か所

練馬区の主要なイベント

Events in Nerima

春 Spring

3月 練馬こぶし ハーフマラソン

区内の主要幹線道路をメインコースとして、人と街と緑とをつなぐハーフマラソン大会です。

光が丘公園周辺

5月 練馬こどもまつり

遊びや工作など、子どもや親子で楽しめるイベントを実施します。

児童館・厚生文化会館・地区区民館

4月 照姫まつり

照姫、豊島泰経、奥方など総勢約100人が豪華絢爛な時代衣装を身にまとい、石神井公園周辺を練り歩く照姫行列が最大の見どころです。

石神井公園、石神井公園駅周辺

5月 ローズガーデン フェスティバル

5月中旬からさまざまなバラが見頃を迎え、香りや色合いを楽しめます。

四季の香ローズガーデン

夏 Summer

8月 こどもアート アドベンチャー

ステージパフォーマンスやワークショップなどを楽しみながらアート体験ができる参加型イベントです。

ココネリ3階

8月または9月 真夏の音楽会

日本を代表するバイオリニストの大谷康子さん(<公財>練馬区文化振興協会理事長)とさまざまな音楽家が共演して、音楽の旅をする珠玉のコンサートです。

練馬文化センター

Autumn 秋

9月 みどりの風練馬薪能

薪の明かりに照らされた幻想的な舞台で、能と狂言が演じられます。

石神井松の風文化公園
花と木立ちの広場

10月 練馬まつり

昭和53年から行われている、練馬区２大まつりのひとつです。模擬店や区民が披露するステージパフォーマンスなど、練馬の魅力を存分に体験できるおまつりです。

練馬駅北口周辺、マロニエ通り周辺

Winter 冬

11月 ねりまの森の音楽祭

誰でも気軽に参加できる音楽祭です。野外の開放的な雰囲気の中、大谷康子さんのコンサートや世界のさまざまな楽器を使った演奏などが楽しめます。

練馬総合運動場公園、平成つつじ公園

12月 練馬大根引っこ抜き競技大会

練馬大根の収穫期を迎えた畑で、制限時間内に抜いた大根の本数や長さを競う一大イベントです。なかなか抜けない練馬大根を相手に悪戦苦闘し、大根抜きを楽しむ参加者の姿で会場が賑わいます。

高松みらいのはたけ

区内では、他にもたくさんのイベントが開催されています。
練馬区観光情報サイト「とっておきの練馬」でご紹介しています。

防災、安全安心

地震発生時の対応

大地震が起きたら

問 区民防災課　☎5984-2601

緊急地震速報

地震の発生直後に、各地での強い揺れの到達時刻や震度を予想し、テレビ・ラジオなどで伝えます。この情報を見聞きしたときは、あわてずに、まず身の安全を確保してください。

身の安全と火の始末

自分や家族がけがをしないことが第一です。揺れがおさまったら、火元の確認をしましょう。

※"地震だ、すぐ避難"ではありません。自宅が安全なら避難しません。

隣近所の助け合い

あわてずに、隣近所で助け合って次のことを行いましょう。

・救出、救護　・初期消火
・安否確認

隣近所にも被害が発生している恐れがあります。近隣の方々の安否確認には、災害時安否確認ボードなどの活用が有効です。

火災が拡大・自宅が倒壊したら

最寄りの避難拠点へ避難しましょう。

避難拠点

区立の全小・中学校です。「わたしの便利帳」に挟み込んでいる地図「練馬区全図」裏面の「練馬区防災地図」で確認できます。地域の災害時の活動拠点となり、避難者の受入れや、災害情報の提供などを行います。

避難拠点では、子どもや妊婦、高齢者や障害者、外国人などさまざまな方が生活を共にします。一人ひとりがお互いに協力し、ゆずり合って生活していくことが大切です。

避難する場合

問 区民防災課　☎5984-2601

どんなときに避難するの?

・家屋倒壊や火災延焼など生命への危険を感じたとき
・区役所、警察署などの防災関係機関から避難指示があったとき

避難するときは

電気のブレーカーを落とし、ガスの元栓を閉めてください。その後、戸締まりをしましょう。

・近くの避難拠点(区立小・中学校)へ避難し、区や学校の職員、地域の避難拠点運営連絡会の指示に従ってください。居住地による避難先の指定はありません。
・避難拠点の施設自体が大きな被害を受けたり、避難拠点に火災が迫ったときは、避難拠点の職員などの指示に従い、他の避難拠点や東京都指定の避難場所(都立公園など)へ避難します。

避難するときのペットについて

問 生活衛生課　☎5984-2483

どうしても避難しなければならないときは、ペットを連れて避難してください(ペット同行避難)。避難先では、人とペットは別の場所で生活します。避難者の中には、動物の苦手な方やアレルギーの方もいるためです。避難拠点のルールに従い、責任を持って自分のペットの世話をしてください。大切なペットの命を救い、守るのは飼い主です。日頃からペットの防災対策をしておきましょう。

・**身元の表示、健康管理**⇒犬は鑑札またはマイクロチップ、狂犬病予防注射済票を、その他の動物はマイクロチップまたは飼い主の氏名と連絡先を書いた迷子札を装着しておきましょう。また、各種ワクチン、ノミ・ダニ予防などの健康管理をしておきましょう。
・**しつけ**⇒おすわり、待て、無駄吠えをしない、ケージに入ることを嫌がらないなど、飼い主の指示に従うようにしておきましょう。
・**生活用品**⇒避難拠点にはペット用品はありません。飼い主自身で用意してください。フードと水(5～7日分)、ケージ、リード、トイレ用品、常備薬などをいつでも持ち出せるように備えておきましょう。

外出時の注意

問 防災推進課防災事業推進係　☎5984-1686

外出中に大地震が発生したとき

屋外では、落下物から身を守り安全な場所に避難しましょう。駅や電車、大型店舗、ホール、競技場などでは、係員の指示や案内放送に従って、落ち着いて行動してください。また、現地の自治体の指示に従ってください。

いずれの場所でも、けが人の救護や、身体が不自由な人への支援などに、積極的に協力しましょう。

※海のそばにいるときは津波を警戒!! 地元の防災放送に注意してください。地震を感じたら、すぐに高い場所をめざして避難してください。できるだけ海から離れてください。

帰宅困難者の行動対策

大地震が起こると、通常の交通手段が使えなくなることが想定されます。すぐに移動を開始すると火災に巻き込まれたり、落下物などによりケガをする恐れがあります。また、多くの人が歩いて帰ると道路に人が溢れ、救急車などの緊急通行車両の妨げになります。

災害時にはむやみに移動を開始せず、安全を確認した上で職場や外出先などに待機してください。次の10か条を参考に、日頃から対策を行っておきましょう。

帰宅困難者の行動心得10か条

- □あわてず騒がず、状況確認
- □携帯ラジオをポケットに
- □作っておこう帰宅地図(東京都防災マップを見る)
- □ロッカー開けたらスニーカー(防災グッズ)
- □机の中にチョコやキャラメル(簡易食料)
- □事前に家族で話し合い(連絡手段・集合場所)
- □安否確認方法の練習を(災害用伝言ダイヤル171)
- □歩いて帰る訓練を(帰宅経路)
- □季節に応じた冷暖準備(携帯カイロやタオルなど)
- □声を掛け合い、助け合おう

徒歩帰宅者への支援

区内7か所の区立施設(区民・産業プラザ、練馬文化センター、石神井公園区民交流センター、勤労福祉会館、光が丘区民ホール、関区民ホール、生涯学習センター分館)を練馬区帰宅支援ステーションに位置付け、水やトイレ、情報の提供を行います。また、区内の民間事業者と協定を結んでおり、帰宅困難者の受入れを行います。

東京都では、コンビニエンスストア、ファストフード店、ファミリーレストラン、ガソリンスタンドなどとの協定により支援を行います。

家族などとの連絡手段

問 危機管理課庶務係　☎5984-2762

大災害が発生した場合は、電話がつながりにくくなります。その際に家族などと連絡をとるには、次の手段があります。

災害用伝言ダイヤル171

大災害に際し、被災地との通話が困難になった場合、災害用伝言ダイヤルが提供されています。

171をダイヤルした後ガイダンスに従ってください。

web171

インターネットを利用して安否確認を行うものです。

https://www.web171.jp

災害用伝言板

携帯電話のインターネット接続サービスを利用して、安否確認を行うものです。NTTドコモ、au、ソフトバンク、ワイモバイル各社の端末で利用できます。詳しくは、各社へお問い合わせください。

正しい情報に基づく冷静な行動を

大地震が起きたときなど災害時は、うわさ話(デマ)が広まることがあります。受け取った内容をうのみにせず、自治体のホームページなど公共機関から正しい情報を入手するようにしましょう。

区では、さまざまな方法で情報発信をしています

- 防災無線放送塔(➡16p参照)
- 区公式ホームページ、ねりま情報メール、区公式SNS(LINE、X(旧Twitter))、Yahoo!防災速報(➡92p参照)
- 臨時災害放送局(➡16p参照)
- 臨時区報

災害時には、状況に応じて臨時区報を発行し、避難拠点に掲示します。

無線放送の内容を確認できます

☎(フリーダイヤル)0120-707-111

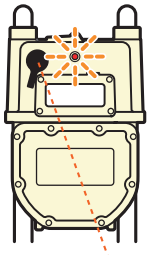
※放送内容を確認できるのは、放送後24時間以内です。

ガスの復帰方法

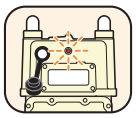
都市ガス・LPガスは震度5程度以上の地震を感知したときなどに、ガスを遮断する装置が作動します。その後、ガス臭くない場合は、以下の復帰方法で使用することができます。

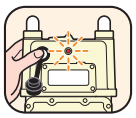
都市ガス

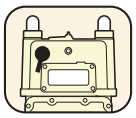
ガスを遮断する装置（マイコンメーター）が作動しているときは、赤いランプが点滅しています。



❶
すべてのガス器具を止める。
屋外の器具も忘れずに。

❷ 
復帰ボタンのキャップを外す。

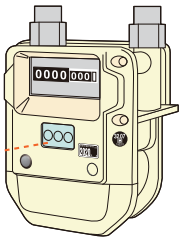
❸ 
復帰ボタンを奥までしっかり押して、ゆっくり手を離す。
（ボタンは元に戻り、赤ランプは再び点滅）（キャップを元に戻す）

❹ 
約3分待つ。（この間にマイコンが安全を確認）
赤ランプの点滅が消えるとガスが使えます。
消えないときは、もう一度❶から。

※ガス臭い時、正常に復帰しないときには、
東京ガスネットワークへご連絡ください。
※出典元:https://www.tokyo-gas.co.jp/network/meter/reset/

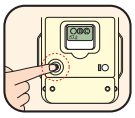
LPガス

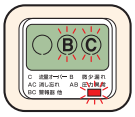
ガスが止まったときは、復帰の手順に従って操作してください。
ガス漏れなどの異常がない場合は、復帰してガスが使えます。

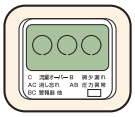


表示部に「ガス止」の文字が表れたとき!
※通常は文字表示はありません。

❶
器具栓を全て閉めてください。

❷ 
左側のボタンを押してください。
「ガス止」の文字が消えます。

❸ 
液晶の文字と赤ランプが点滅します。
1分間お待ちください。

❹ 
液晶の文字と赤ランプが消えます。
復帰完了です。
開栓してお使いください。

※参考資料:日本ガスメーター工業会「マイコンメーターの復帰方法<LPガス>」
※出典元:https://www.jgia.gr.jp/lp/miconmeterlp_reset/

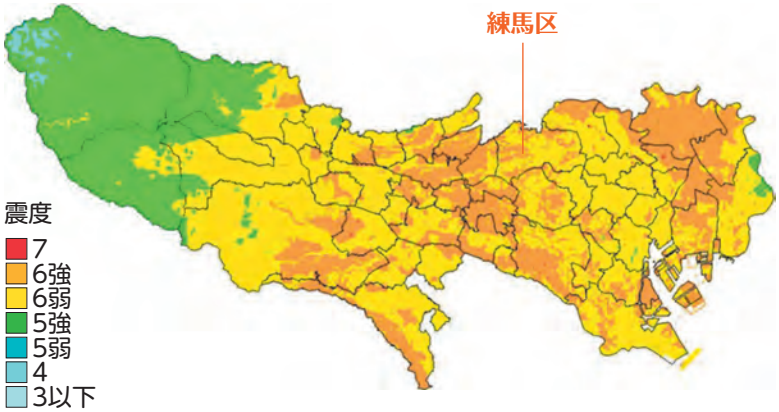
これから起こる地震の被害想定

地震への備えを行う上で大切なのは、実際の地震でどのような被害が発生するのかをイメージすることです。
令和4年5月に、東京都防災会議が「首都直下地震等による東京の被害想定」を公表しました。
この想定をもとに、自分にどのような被害が及ぶのかイメージし、日頃から対策を進めておきましょう。

「首都直下地震等による東京の被害想定」における練馬区の被害

【多摩東部直下地震（M7.3）】

練馬区の想定震度 ： 震度6強～6弱



令和4年5月　東京都防災会議
「首都直下地震等による東京の被害想定」より

（冬・夕方　風速8m/sの場合）

主な被害		多摩東部直下地震（M7.3）
建物全壊棟数		2,493棟
出火件数		28件
焼失棟数		11,004棟
死者数		314人
負傷者数		3,564人
避難者数		129,837人
帰宅困難者数		43,191人
閉じ込めにつながり得るエレベーター停止台数		586台
ライフライン	電力（停電率）	10.9%
	通信（不通率）	7.4%
	上水道（断水率）	14.4%
	下水道（管きょ被害率）	3.9%
	ガス（供給停止率）	32.7%

日頃から準備しておくこと

家具類の転倒防止や建物の耐震化を行うなど、自宅の安全対策が大切です。
また、災害時に必要なものを備蓄し、持ち出すものを用意しておきましょう。

家の中の安全対策

タンスなどの家具、冷蔵庫、ピアノは、ベルトやL字金具などで転倒・移動防止対策をしておきましょう。食器棚や本棚はゴムバンドやひもをかけて本などの落下防止を、ガラスは飛散防止フィルムを貼りガラスが飛び散るのを防ぎましょう。

防災用品の購入（あっせん事業） ➡14p参照

防災対策の助成や制度

耐震診断・耐震改修工事などの費用助成

問 防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

耐震診断や耐震改修工事などの費用の一部を助成します。

対象

区内にあり、次の①または②に該当する住宅
①昭和56年5月31日までに新築の工事に着手した住宅
②平屋建てまたは2階建ての木造在来軸組工法（基礎はコンクリート造）で、昭和56年6月1日から平成12年5月31日までに新築または増築の工事に着手した住宅

助成内容

耐震診断から実施設計・耐震改修工事までの一連の工程が対象です。なお、住宅（戸建住宅、小規模な長屋および共同住宅）は、簡易診断を無料で行っています。

助成額

下表以外の建築物（一定規模以上の賃貸住宅・事務所・店舗など）についてはお問い合わせください。

区分	簡易診断	耐震診断	実施設計	耐震改修工事
住宅 ※1	無料	費用の4分の3【12万円】	費用の3分の2【22万円】	費用の3分の2【130万円】※2 ※3
分譲マンション（対象②を除く、3階以上）	費用の10分の10【37万2千円～】	費用の6分の5【150万円】	費用の6分の5【200万円】	費用の3分の2【3,000万円】

【　】内は限度額です。
※1 防災まちづくり事業実施地区は、助成率や限度額が異なります。
※2 所有する方が居住し、所有する方を含む世帯全員の方が住民税非課税の場合などは費用の5分の4【150万円】
※3 障害者手帳をお持ちの方、または要介護・要支援認定を受けている方が居住する住宅の場合は費用の4分の3【200万円】

上記の限度額のほか、延べ面積に基づく限度額があります。

住宅修築資金の融資あっせん

➡81p参照

民間建築物アドバイザー派遣助成制度

問 防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

分譲マンションや賃貸住宅などの所有者、公共的施設、災害時医療機関および緊急輸送道路沿道建築物などの所有者がアドバイザー派遣をした場合、かかった費用に対して助成します。

対象

昭和56年5月31日までに新築の工事に着手した分譲マンションや賃貸住宅、公共的施設、災害時医療機関および緊急輸送道路沿道建築物など

助成額

1回の派遣につき、43,000円を限度（助成対象経費10/10）
（1つの建築物につき、最大10回まで助成可能）

耐震シェルター・防災ベッド設置費用の助成

問 防災まちづくり課耐震化促進係 ☎5984-1938

区が指定した耐震シェルター・防災ベッドを設置する方に、費用の9割（50万円が限度）を助成します。

対象

区内にあり、昭和56年5月31日までに建築された2階建て以下の木造住宅に居住していて、世帯全体が住民税非課税の方で次のいずれかに該当する場合
・世帯内に65歳以上の方がいる
・障害者手帳をお持ちの方、または要介護・要支援認定を受けている方がいる

ブロック塀等撤去費用助成

問 防災推進課防災事業推進係 ☎5984-2438

ブロック塀などの倒壊による事故を未然に防止するため、撤去費用の助成を行っています。

助成額

ブロック塀などの横の長さ1mあたりの助成限度額は、以下のとおりです。
①危険性が高い塀の場合
17,000円/mかつ撤去する部分の高さが1mを超える場合、1mを10cm超えるごとに1,000円/mを加算
②安全性に疑いのある塀の場合
8,000円/mかつ撤去する部分の高さが1mを超える場合、1mを10cm超えるごとに500円/mを加算

※所有する塀がどちらの助成額に該当するかは、お問い合わせください。
※実際にかかった費用が上記助成限度額未満の場合は、実際にかかった費用が助成額となります。
※助成には条件がありますので、希望する場合は、撤去に着手する前に必ず事前にお問い合わせください。詳しくは助成のパンフレットや区ホームページをご覧ください。

さまざまな備え

問 防災学習センター　☎5997-6471

在宅避難の備え

大地震により電気・ガス・水道などが止まっても生活できるように、最低3日分、可能な限り1週間分程度は生活に欠かせない物を用意しておきましょう。食料品や飲料水などは、日常的に購入している品物を多めに購入し、消費しながら補充する方法（ローリングストック）も有効です。また、トイレの備えとして、災害用携帯トイレも用意しましょう。慢性病の方がいる家庭では日頃飲んでいる薬やお薬手帳、乳幼児がいる家庭では育児用ミルクやベビーフードなど、それぞれの家庭に応じた備えをしておくことが大切です。

防災用品の購入（あっせん事業）

区内在住・在勤の方に、防災用品（家具転倒防止器具・保存食・感震ブレーカーなど）を特別価格であっせんします。区民防災課（本庁舎7階）・防災学習センター・各区民事務所（練馬を除く）などでパンフレットを配布しています。通信販売方式のため、直接取扱業者へお申し込みください。

わが家の安全点検

非常持出品チェックリスト☑

いざというときにすぐ持ち出せる品を
あらかじめ用意しておきましょう。

貴重品
- □現金（小銭）・印鑑　□権利証券・預金通帳
- □免許証・保険証　□マイナンバーカード

非常食品
- □飲料水　□非常食（アルファ化米・缶詰など）
- □食物アレルギー対応食・介護食・治療食
- □液体ミルク・粉ミルク・哺乳瓶・紙コップ
- □離乳食・子どものおやつ

応急医薬品など
- □ガーゼ・包帯・ばんそうこう　□傷薬・目薬・消毒液
- □風邪薬・胃腸薬　□その他の常備薬　□三角巾
- □マスク　□お薬手帳　□眼鏡・入れ歯・補聴器など

衣類など
- □下着類・替えの上着　□タオル・手袋・雨具
- □運動靴・スリッパ

乳幼児用品
- □紙おむつ　□乳幼児の衣類　□おしりふき

小物道具
- □救助を呼ぶための笛　□懐中電灯
- □携帯ラジオ・予備の電池　□簡易食器セット
- □紐・ロープ　□缶切り・ナイフ・ラップ・アルミホイル
- □シーツ・携帯トイレ・ティッシュ
- □筆記用具・古新聞・ビニール袋
- □カセットコンロ・固形燃料　□歯ブラシ・液体ハミガキ
- □ウェットティッシュ　□生理用品
- □携帯電話・スマートフォン・モバイルバッテリー

家庭の防災対策チェック☑

準備できているものにはチェックを付けてみてください。
☑が付かなかったものは対策が必要です。

けがの防止
- □テレビを低い位置に置いている
- □たんすや本棚の上に重い物を置いていない
- □家具類・大型家電製品などの転倒防止対策をしている
- □寝室には大きな家具を置いていない
- □食器棚や窓ガラスに飛散防止フィルムを貼り付けている
- □ブロック塀や石垣を補強している

火災の防止
- □消火器などの消火器具を台所の近くに用意している
- □ストーブの耐震自動消火装置をときどき点検している
- □ストーブの上で洗濯物を乾かしていない
- □街頭消火器のある場所を知っている

災害時の対応
- □地震がおきたときの正しい行動を知っている
- □家族で災害時の対応について話し合っている
- □近所の人と協力し合える関係をつくっている
- □避難拠点（区立小・中学校）の場所を知っている

家庭で開く防災会議

災害時に備えて、日頃から次のことについて家族で話し合い、確認しておきましょう。

- **わが家の危険箇所のチェック**
- **連絡方法の確認**
- **備蓄品や非常持出品のチェック**
- **避難場所やルートの確認**
- **地域防災活動へ参加**

地域を守ろう

災害による被害を減らすためには、地域における助け合いが欠かせません。
日頃から隣近所や地域での協力態勢を整えておきましょう。

共助

地域の区民防災組織

問 区民防災課　☎5984-2601

「自分たちのまちは自分たちで守る」という考えのもとに、地域の防災活動を行う区民防災組織が結成されています。積極的に参加して地域を守りましょう。

防災会

町会や自治会を単位として、主に火災時の消火活動や地域での救出・救護・安否確認などを行うために結成されています。

市民消火隊

火災発生時に、避難拠点周辺や避難道路など地域での火災の消火や延焼防止活動を行います。

避難拠点運営連絡会

区立全小・中学校で、避難した方々の支援活動などに協力するため、地域の皆さまにより結成されています。

地域の防災訓練への参加を

問 区民防災課　☎5984-2601

区内ではさまざまな防災活動が行われています。区や消防機関などのほかにも、区民防災組織や町会・自治会などが各地域で防災訓練を実施しています。いざというときに、地域で連携して災害に対応できるように、防災訓練に積極的に参加しましょう。

消防団　問 各消防署 ➡121p参照

区内には、練馬、光が丘、石神井の3消防団があります。消防団は、地域の方々で組織され日頃から訓練に励み、火災や大地震などが発生したときは、消防署とともに消火活動や救助活動にあたります。また、平常時には、区民に対して初期消火などの防災訓練指導を行うなど、地域の防災リーダーとして幅広い活動を行っています。消防団員には報酬・制服が支給され、公務災害補償制度もあります。区内在住・在勤の18歳以上の方であれば、どなたでも入団できます。入団を希望される方は、お近くの消防署にご相談ください。

消防署の管轄区域はこちらから

練馬区災害ボランティアの募集

問 区民防災課　☎5984-2601

震度5弱以上の地震発生時に、避難拠点となる区立小・中学校に参集いただき、避難行動要支援者の安否確認や、地域の避難拠点運営連絡会の方々とともに避難者に対する支援などを行うボランティアを募集しています。

練馬区災害時ペット管理ボランティアの募集

問 生活衛生課管理係　☎5984-2483

災害発生時に、避難拠点となる区立小・中学校などに参集いただき、避難してきたペットの管理を飼い主と一緒に行うボランティアを募集しています。

避難行動要支援者名簿・個別避難計画のご案内

問 福祉部管理課福祉防災・システム係　☎5984-1337

区では、大地震などの災害が起きたときに、自力で避難することが難しく、支援を必要とする方（避難行動要支援者）をあらかじめ登録する避難行動要支援者名簿を作成しています。また、避難行動要支援者名簿登録者の中で作成に同意いただいた方を対象に、「どこへ」「だれと」避難するかをあらかじめ定める個別避難計画も作成しています。

災害時には、名簿・計画を活用し、地域全体で安否確認・避難支援を行う体制を構築しています。外部提供に同意された方の名簿・計画情報は、平常時から、民生・児童委員、区民防災組織等、地域包括支援センター、消防機関、警察機関と情報を共有しています。

要支援者の方々は、特に地域の皆さまによるさまざまな手助けを必要としています。支援を行える方は、自分の身の安全を確保した後、要支援者の安否を確認し、必要な支援を行ってください。

また、要支援者の方は、普段から近隣の方との交流を持ち、いざというときに支援を受けられる関係づくりを心がけましょう。

区の災害対策

区では、「災害に強い安全・安心なまち」の実現に向け、これまでの震災における教訓や、被災地への支援活動などの経験を活かしながら防災対策の強化に取り組んでいます。

公助

防災の手引

災害が起こったときにとるべき行動や、日頃から備えておくことについてわかりやすく説明しています。

配布場所 危機管理課(本庁舎7階)、防災学習センター、各区民事務所など

※英語、中国語、韓国語版もあります。

練馬区防災センター

本庁舎7階に「練馬区防災センター」を設置しています。防災無線、高所カメラなどの設備や、災害対策本部室があります。

防災無線放送塔

区立施設や区立公園など区内207か所に防災無線放送塔を設置し、防災情報などを提供します。放送内容が聞こえにくかった場合に、放送された内容を電話で確認できるサービスを行っています。☎0120-707-111(通話料無料)

また、「ねりま情報メール」・区ホームページ・X(旧Twitter)でも放送内容を確認できます。

ねりま情報メール

➡92p参照

区の防災・防犯などの情報をメールで配信するサービスです。

臨時災害放送局(FM放送)

大規模災害発生時に、臨時に開設することができるFM放送(77.1MHz)です。

被災者支援情報など必要な情報を発信します。開設する場合は区ホームページなどでお知らせします。

民間団体・他自治体との協定

災害時の被災者の救出・応急医療・道路障害物除去・食料の確保などのため、民間団体や他の自治体と協定を結んでいます。

物資の確保

飲料水・生活用水の確保

飲料水は、避難拠点である区立小・中学校の受水槽や、応急給水用資器材を使って給水を受けることができます。その他、都が設置した応急給水槽や給水所、それでも不足する場合には、区内に23か所ある防災井戸で給水を受けることもできます。

生活用水は、区内に約500か所あるミニ防災井戸や避難拠点の学校防災井戸により確保します。

物資の備蓄

区では、ペットボトル飲料水・クラッカー・アルファ化米・液体ミルクなどの食料、毛布・紙おむつなどの生活必需品、発電機・組立式トイレなどの資器材を備蓄しています。各家庭でも、日頃利用している食料品や生活必需品を少し多めに買い置きしておく「日常備蓄」などにより、最低でも3日分、可能な限り1週間分の備蓄を心がけてください。

火災・水害

火災に備えて

消火器のあっせん

問 防災推進課防災事業推進係 ☎5984-1686

安心して適正な価格で消火器の購入や薬剤の詰め替えなどを行えるよう、区が業者を紹介しています。

詳しくは、あっせんのパンフレットや区ホームページをご覧ください。

パンフレット配布場所

防災推進課(本庁舎7階)、防災学習センター、各区民事務所(練馬を除く)、各図書館、各地区区民館、各地域包括支援センター、区内各消防署

購入方法 業者へ直接注文

(消火器の使い方)

①安全栓を引き抜く ②ホースをはずし火元に向ける ③レバーを強くにぎる

住宅防火10の心得

- □調理中は、こんろから離れないようにしましょう。
- □寝たばこは、絶対にやめましょう。
- □ストーブの周りに、物を置かないようにしましょう。
- □家の周りを整理整頓しましょう。
- □ライターやマッチを子供の手の届く場所に置かないようにしましょう。
- □コンセントの掃除を心掛けましょう。
- □住宅用火災警報器を全ての居室・台所・階段に設置し、定期的な作動確認をしましょう。
- □寝具類やエプロン・カーテンなどは、防炎品にしましょう。
- □万が一に備え、消火器を設置し使い方を覚えましょう。
- □ご近所同士で声をかけあい、火の用心に心掛けましょう。

火災が起きたら

・「火事だ」と大声で周囲の人に知らせ、119番へ通報する（火事・救急の別、住所、目標物を知らせる）。
・天井の高さに達するなど、火が大きくなっていたら、すぐに避難する。

街頭消火器

問 防災推進課防災事業推進係　☎5984-1686

区では、火災や震災時の初期消火の際に誰でも使用できるよう、消火器を区内各所に設置しています。いざというときに備えて普段から近くの街頭消火器の位置を確認しておきましょう。火災で使用したときや、破損に気がついたときは、ご連絡ください。

風水害に備えて

問 危機管理課庶務係　☎5984-2762

気象情報に注意

台風・集中豪雨の場合は、気象情報にご注意ください。

ねりま情報メール（防災気象情報）

➡92p参照

練馬区防災気象情報

区ホームページで、水位や雨量がご覧になれます。

浸水の予防

地下室・地下車庫など浸水被害を受けやすい場所では、土のうや止水板を取り付けるなど、自衛手段を用意しましょう。

雨水ますの清掃

道路のL字溝などにある雨水ますの入り口が詰まり、水はけが悪くなると、思わぬ被害が生じることがあります。雨水ますの入り口には物を置かず、清掃にご協力ください。

危険な場所に近づかない

増水した河川や、浸水している場所は、大変危険です。近づかないでください。

危険な場合は高いところに避難

浸水により危険な状態になったときは、建物の2階など高いところに移動し、安全を確保してください（垂直避難）。安全が確保できない場合は、早めに避難所や安全な親戚・知人宅に避難してください。

練馬区水害ハザードマップ

自宅の浸水リスクや避難所を確認し、必要な備えをしましょう。

配布場所　危機管理課（本庁舎7階）、区民情報ひろば（西庁舎10階）、防災学習センター、各区民事務所

※英語、中国語、韓国語版もあります。

耳で聴くハザードマップ

視覚に障害のある方も、アプリ上でハザードマップの情報が音声で確認できます。

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

避難所について

降雨状況や地域ごとの危険性に応じ、優先度をつけて避難所を開設します。お近くの避難所は、「練馬区水害ハザードマップ」で確認してください。

※台風・集中豪雨と地震では、避難する場所が異なります。

	名称	場所
台風・集中豪雨	避難所	浸水のおそれがない地区区民館や地域集会所など
地震	避難拠点	全区立小・中学校

水災害時専用コールセンター

台風最接近の前日に、水災害時専用コールセンター（☎5984-2569）を開設します。開設している避難所や区事業・区立施設の休止状況などのお問合せにお答えします。

火災・水害にあったら

り災証明書・被災証明書などの発行

火災のとき　各消防署 ➡121p参照

風水害のとき
防災推進課防災事業推進係　☎5984-1686

災害見舞金

問 (火災のとき)防災推進課防災訓練支援係　☎5984-1396
問 (水害のとき)防災推進課防災事業推進係　☎5984-1686

区内在住の世帯または事業所が火災や水害(床上浸水)により被害を受けたとき、状況により8,000円～40,000円(死亡された場合は60,000円の弔慰金)を支給します。

火災・水害などによるごみの処理

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照

ごみ処理手数料を減額または免除します(対象外となる場合があります)。

災害にともなう融資(小災害の場合)

応急小口資金、福祉資金 ➡73p参照

税などの減免の問合せ

住民税など ➡39p参照

国民健康保険料・医療費
国保年金課　☎3993-1111㈹

後期高齢者医療保険料・医療費
国保年金課　☎3993-1111㈹

国民年金保険料
練馬年金事務所　☎3904-5491㈹

介護保険料・サービス費用の自己負担額
介護保険課　☎3993-1111㈹

り災者(火災など)の都営住宅への受入れ案内

問 東京都住宅供給公社都営住宅募集センター　☎3498-8894

諸要件がありますのでお問い合わせください。り災から2週間以内に東京都住宅供給公社へ申し込みが必要です。

安全安心なくらし

安全安心なくらしのために

問 危機管理課安全安心係　☎5984-1027

安全安心のための情報提供

ねりま情報メール(安全・安心情報) ➡92p参照

防犯・防火ハンドブック

住居侵入や特殊詐欺などの犯罪の手口と防犯対策、火災を未然に防ぐための対策などを紹介しています。

配布場所
危機管理課(本庁舎7階)、防災学習センター、各区民事務所など
※英語、中国語、韓国語版もあります。

防犯ブザーの配布

小・中学生の児童・生徒への配布 ➡47p参照

ひとり暮らし高齢者などへの配布 ➡58p参照

パトロール団体登録制度

区内で自主的に、防犯・防火に関わるパトロール活動を実施している団体を支援しています。登録要件や支援の内容などはお問い合わせください。

安全・安心パトロールカーの地域貸し出し

青色回転灯を搭載した安全・安心パトロールカーを貸し出します(運転は委託警備員が行います)。

貸し出し対象
・町会・自治会、商店会、PTAなどが行うパトロール活動
・パトロール団体や地域防犯防火連携組織として区に登録した団体が行うパトロール活動

貸し出し方法などはお問い合わせください。

特殊詐欺に注意

問 危機管理課安全安心係　☎5984-1027
問 各警察署 ➡121p参照

警察署の管轄区域はこちらから

特殊詐欺とは

電話や手紙などで家族や公共機関の職員などを名乗って現金やキャッシュカードを騙し取ったり、ATMの操作で犯人の口座に送金させたりする犯罪の総称です。

不審に感じたら、すぐに警察に通報してください。

オレオレ詐欺

子どもや孫などの親族になりすまし、

「会社のお金が入ったカバンを落としてしまった、今日中にお金がいるんだけど、何とかならない?」

「交通事故を起こしてしまった、今なら示談金を払えば、相手方も許すと言っている。」

などと言ってきます。さらに、区役所職員、銀行協会職員、警察官や銀行員など複数の人物になりすまし、お金をだまし取ります。

たとえ、親族の名前を名乗っても、お金やカードに関わる電話は一旦切り、かけ直して確認してください。

還付金詐欺

「●●様のお宅ですか?練馬区役所健康保険課の○○です」と言って電話を掛けてきます。

「過去の医療費の累積還付金が2万3,220円あります。手続きの期限は先週までででした。今日中ならまだ間に合います」

「お使いの銀行はどこですか?」

「その銀行だと○○駅前のATMなら最新のATM機ですから、ATMの操作でお金がもどります」

と言って、還付金の手続きを装い、ATMの操作を指示して犯人の口座に振り込ませます。

ATMでお金は戻りません!

預貯金詐欺

警察官や銀行協会などの職員を名乗り、

「あなたの口座が犯罪に利用されています。キャッシュカードなどの交換手続きが必要です」

などと言って、暗証番号を聞き出し、キャッシュカードや預貯金通帳をだまし取ります。

クレジットカードやキャッシュカードの情報を他人に教えてはいけません!

架空料金請求詐欺(サポート詐欺)

インターネットを利用中に突然「ウイルス感染した」などと偽の警告画面を表示して不安をあおり、警告画面上の番号に電話をかけさせます。その後、遠隔操作ソフトのインストールを指示したり、遠隔操作サポート費用の名目で金銭などをだまし取ります。

表示されている番号に電話をかけたり、犯人側が要求するソフトのダウンロードやインストールをしないでください。

警告画面を消せない場合は、強制終了するか、パソコンを再起動してください。

未然に防ぐための取組

区内における特殊詐欺被害が依然として多発していることから、区民の意識啓発に係る施策を実施しています。

自動通話録音機の無料貸与

自動通話録音機を設置すると、呼び出し音が鳴る前に、相手方に警告メッセージが流れ、通話内容を録音します。詐欺の犯人は録音されることを嫌がり電話を切るため、電話に出ずに被害を防止することができます。

申し込みについて詳しくは、危機管理課安全安心係までお問い合わせください。

対　象　区内在住で65歳以上の方がいる世帯

※申し込める台数は1世帯につき1台まで。
※過去に東京都や区、警察署から貸与を受けた世帯は除きます。

「高齢者対象セーフティ教室」の開催

敬老館・地区区民館・はつらつセンターなどの区立施設において、警察署の方を講師として迎え、高齢者対象の防犯教室を随時開催しています。

安全・安心パトロールカーによる広報

公園や通学路などの区内巡回パトロールを、24時間365日行っています。

昼間帯の区内巡回パトロール中に、安全・安心パトロールカーの放送設備を使って、特殊詐欺被害防止や子どもの見守りなどに関する放送を行っています。

消費生活相談員による出張講座

問 経済課消費生活係(石神井公園区民交流センター内)　☎5910-3089

消費者被害の未然防止を図るために、悪質商法などをテーマに消費生活相談員が講師としてお話しします。

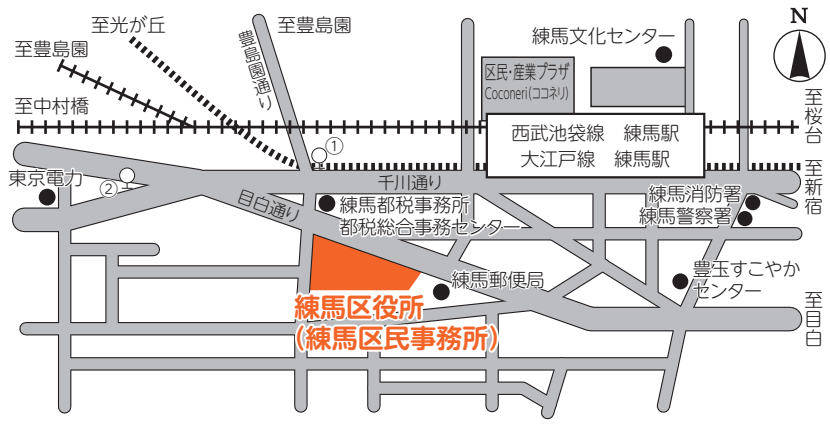
※10人以上の会合や集会を対象とし、個人への出張は行いません。

窓口案内

練馬区役所のご案内

練馬区役所　〒176-8501 豊玉北6-12-1　☎3993-1111(代表)/☎3993-1101(休日・夜間)

※代表電話については、お問い合わせ内容の正確な把握とご利用者のサービス向上のため、通話を録音させていただいております。
練馬区議会各会派の控室は95pをご参照ください。



主な交通機関

鉄道:練馬駅から徒歩5分

バス:・成増駅南口から練馬駅北口行(西武)「練馬区役所入口」①下車
・荻窪駅北口から練馬駅行(関東)「練馬区役所入口」①下車
・中野駅北口から練馬駅行(京王)「練馬区役所」②下車

窓口の受付時間

平日(月～金曜)　午前8時30分～午後5時
(祝休日、年末年始を除く)

※時間外窓口サービス➡23・24p参照

駐車場(本庁舎地下1・2階)

問 総務課庁舎管理係　☎5984-1091

利用時間　平日:午前8時15分～午後10時
土・日・祝休日:午前8時45分～午後10時

駐車料金
・申請・交付・相談などで利用のときは2時間まで無料。以降15分ごとに100円
・展望レストラン・展望ロビー・会議室の利用、営利目的などで利用のときは、最初の30分100円。以降15分ごとに100円

その他
・障害者手帳などをお持ちの方(介助者含む)は利用料が無料になります。
・朝まで停め置くことはできません。

※身体が不自由な方などを除き、なるべく電車やバスなど公共交通機関をご利用ください。

住民記録・戸籍の窓口

住民記録の窓口

本庁舎1階(練馬区民事務所)➡30p参照

戸籍の窓口

本庁舎2階(戸籍第一係)➡28p参照

その他の案内

区役所会議室の利用申し込み ➡104p参照

出納コーナー

問 会計管理室出納係　☎5984-5796

窓口支払業務
区が発行した通知書をお持ちの方への支払いを行います。
受付時間　午前9時～午後3時

窓口収納業務
納付金の収納を行います。
受付時間　午前8時30分～9時、午後3時～5時
対　象　区発行の納入通知書をお持ちの方

区民情報ひろば(西庁舎10階) ➡92p参照

展望ロビー・展望レストラン・喫茶コーナー

展望ロビー(本庁舎20階)
利用時間　午前9時～午後9時30分(第4日曜、年末年始を除く)

展望レストラン(本庁舎20階)
利用時間　午前11時30分～午後9時(第4日曜、年末年始を除く)※ラストオーダー午後8時

喫茶コーナー(西庁舎1階)
利用時間　午前10時30分～午後4時(土・日・祝休日、年末年始を除く)

庁舎案内図

:バリアフリートイレ
:赤ちゃんスポット
授乳・おむつ替えができます。
:AED
◉有料コピー
…本庁舎15階(カラー可)
本庁舎14階(A3のみ)
本庁舎　1階(カラー可)
西庁舎10階(カラー可)
(区民情報ひろば)

本庁舎高層棟

展望ロビー　展望レストラン 会議室(交流会場)	20階
会議室(1901～1907)	19階
環境課　みどり推進課 清掃リサイクル課	18階
施設管理課※　施設整備第一課※ 施設整備第二課※　監査事務局	17階
都市計画課　交通企画課 美術館再整備まちづくり担当課 東部地域まちづくり課　西部地域まちづくり課 新宿線・外環沿線まちづくり課 大江戸線延伸推進課　選挙管理委員会事務局	16階
開発調整課　建築課　建築審査課 防災まちづくり課　有料コピー	15階
土木部管理課　道路公園課 有料コピー	14階
住宅課　土木部計画課 特定道路課　交通安全課	13階
教育総務課　学務課　教育指導課	12階
教育施策課　保健給食課　学校施設課 青少年課※　運営調整係(光が丘図書館) こども施策企画課　保育計画調整課 子育て支援課	11階
子育て支援課(児童手当など・学童クラブ) 保育課　ひとり親家庭支援係(生活福祉課)	10階
経済課※　商工観光課※　外国語相談窓口 都市農業課(練馬区農業委員会)※ 地域振興課　協働推進課	9階
文化・生涯学習課　スポーツ振興課 美術館再整備担当課	8階
広聴広報課(広報担当) 危機管理課　防災推進課　区民防災課 練馬区防災センター	7階
企画課　区政改革担当課　財政課 総務課　文書法務課　職員課	6階

東庁舎

練馬区保健所　保健予防課 生活福祉課 チャレンジオフィス(障害者施策推進課)	7階
練馬区保健所　健康推進課 生活衛生課 地域医療課　医療環境整備課	6階
区民相談所　国際・都市交流課※ 人権・男女共同参画課※ 練馬区役所地域包括支援センター	5階
介護保険課	4階
練馬つつじ歯科休日急患診療所 経理用地課(契約など)　(連絡通路)	3階
休日急患診療所　夜間救急こどもクリニック 休日・夜間薬局　健康診査室 青少年育成第一地区事務局　(連絡通路)	2階
警備室 証明写真	1階

本庁舎低層棟

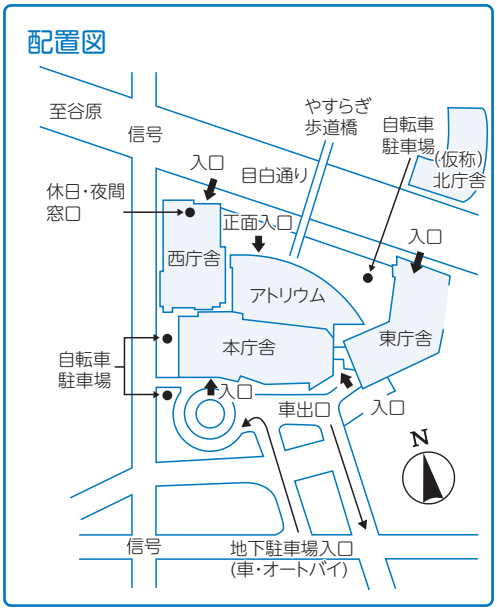
庁議室	5階 (連絡通路)	区議会 (議長室 副議長室 区議会事務局)
収納課 (住民税・国民健康保険料など)	4階 (連絡通路)	区議会(全員協議会室)
収納課 (納付・相談は4階)	3階 (連絡通路)	福祉部管理課　生活サポートセンター 高齢社会対策課　高齢者支援課 保健福祉サービス苦情調整委員事務局 指導検査担当課
国民年金課 (後期高齢者医療制度)	2階 (連絡通路)	練馬総合福祉事務所 就労応援ねりま
マイナンバーカード交付コーナー 出納コーナー 指定金融機関(みずほ銀行)	1階 (連絡通路)	障害者施策推進課 障害者サービス調整担当課 喫茶コーナー　警備室 休日・夜間窓口 中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)

西庁舎

ハーブテラス 区民情報ひろば(有料コピー)※	10階
区議会 (本会議場傍聴席)	9階
区議会 (本会議場 第四・第五委員会室)	8階
区議会 (第一～第三委員会室 議員控室)	7階
区議会(議員控室)	6階

練馬総合福祉事務所 練馬区民事務所(住民票・住所変更・印鑑登録など) 庁舎案内　庁舎会議室受付(庁舎管理係) 多目的会議室入口　有料コピー	1階	職員レストラン　売店
駐車場	B1	
多目的会議室　駐車場	B2	

配置図



※令和8年3月頃から(仮称)練馬区役所北庁舎へ移転します。

区民事務所のご案内

窓口受付時間

平日　午前8時30分～午後7時
土曜(練馬区民事務所のみ)　午前9時～午後5時
※日曜・祝休日、年末年始は受け付けません。

取り扱う主な業務

下表に記載の事務でも、一部については同一庁舎内の他部署で取り扱う場合や平日の午後5時以降および土曜日には取り扱っていない事務があります。あらかじめ、参照ページの記載内容をご確認いただくか、お問い合わせください。

	区民事務所で取り扱う主な事務内容	平日日中(※1)	平日夜間(※2)	土曜(※3)	参照ページ
届出	転入・転出・転居・世帯変更※4	○	○	○	30p
	印鑑登録	○	○	○	31p
	国民健康保険の加入・脱退	○	×	×	34p
	国民年金の加入・変更	○	×	×	36p
	区立小・中学校への転入学手続き(住民票の異動に伴うもの(海外からの転入の方を除く))	○	○	○	47p
証明	住民票の写し※5、住民票記載事項証明書	○	○	○	32p
	印鑑登録証明書	○	○	○	32p
	戸籍謄本・抄本など(除籍・改製原戸籍などを除く)※5	○	○	×	32p
	住民税の課税(非課税)・納税証明書※6	○	○	○	39p
	軽自動車税種別割の納税証明書	○	×	×	39p
	住居表示変更証明書	○	○	○	82p
マイナンバー	カードの申請受付・交付	○	×	○	33p
	電子証明書の手続き	○	○	○	33p
納付	住民税、軽自動車税種別割	○	×	×	38p
	国民健康保険料	○	×	×	34p
	介護保険料	○	×	×	62p
	後期高齢者医療保険料	○	×	×	35p
その他	飼い犬の登録、登録内容の変更※7	○	○	○	74p
	国・都・私立学校入学・在学届(都立特別支援学校を除く)	○	○	○	47p

※1 平日日中…月～金曜の午前8時30分から午後5時まで
※2 平日夜間…月～金曜の午後5時から7時まで
※3 土曜…祝休日を除く土曜日の午前9時から午後5時まで(練馬区民事務所のみ)
※4 国外からの転入届や転出情報が確認できない特例転入など、他自治体などへの問合せが必要になる手続きは、平日夜間・土曜は取り扱いできません。
※5 練馬区外に住所・本籍がある方の受付は午後4時30分まで
※6 証明対象年度の基準日(1月1日)にお住まいの区市町村が、住民税の証明書を交付します。
※7 飼い犬の登録内容の確認が必要になる手続きは、平日夜間・土曜は取り扱いできません。

練馬区民事務所　☎3993-1111(代)

〒176-8501 豊玉北6-12-1 区役所内本庁舎1階

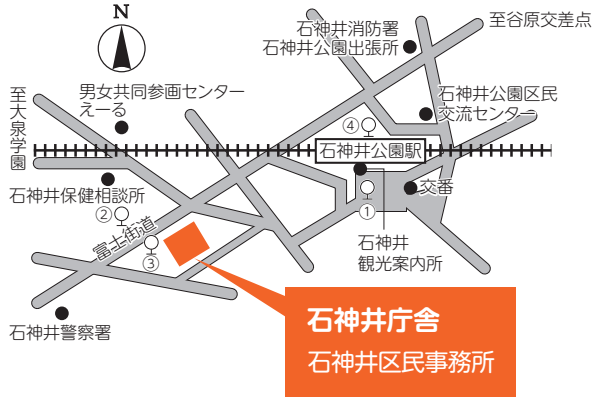
案内図 ➡20p参照

石神井区民事務所　☎3995-1103

〒177-8509 石神井町3-30-26 石神井庁舎1階

主な交通機関

鉄道:石神井公園駅西口から徒歩5分
バス:成増駅南口から石神井公園駅行(西武・国際)で終点④下車／成増町から吉祥寺駅行(西武)で「石神井庁舎前」③下車／阿佐ヶ谷駅北口から石神井公園駅行(関東)で終点①下車／荻窪駅北口から石神井公園駅行(西武・関東)で終点①下車／吉祥寺駅北口から上石神井駅経由・成増町行(西武)で「石神井庁舎前」②下車

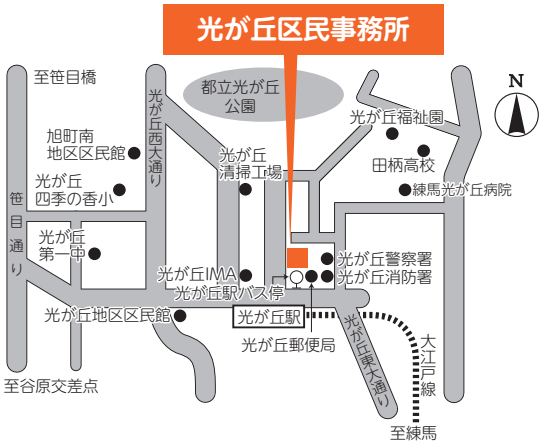


光が丘区民事務所　☎5997-7711

〒179-0072 光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階

主な交通機関

鉄道:光が丘駅区民センター連絡口直結
バス:成増駅南口から光が丘駅行(西武)で「光が丘駅」下車／練馬高野台駅から成増駅南口行(西武)で「光が丘駅」下車／みどりバス・保谷ルート・北町ルートで「光が丘駅」下車



早宮区民事務所

☎3994-6705

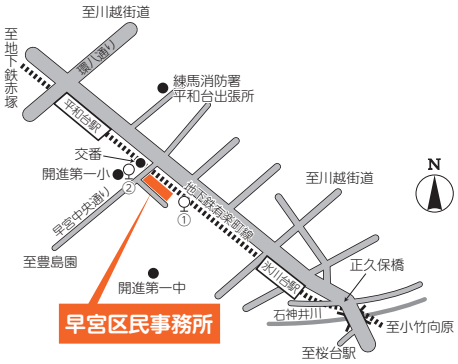
〒179-0085 早宮1-44-19

主な交通機関

鉄道:平和台駅2番出口から徒歩8分
氷川台駅1番出口から徒歩10分

バス:みどりバス・氷川台ルートで「早宮一丁目」①または「開進第一小学校」②下車

※駐車スペースが少ないため、身体が不自由な方などを除き、車での来所はご遠慮ください。



大泉区民事務所

☎3922-1171

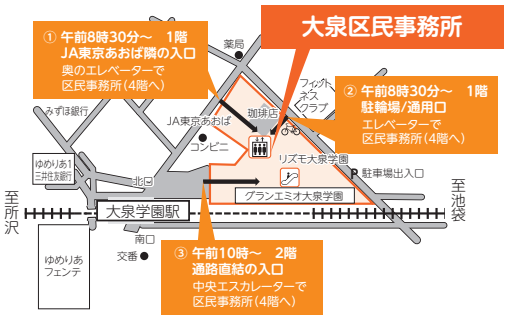
〒178-0063 東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階

主な交通機関

鉄道:大泉学園駅北口からペデストリアンデッキ直結(徒歩3分)

大泉学園駅北口直結のGrand Emio(グランエミオ)の上の階です。

※駐車場・駐輪場は有料です。



関区民事務所

☎3928-3046

〒177-0051 関町北1-7-2 関区民センター1階

主な交通機関

鉄道:武蔵関駅南口から徒歩5分

バス:大泉学園駅南口から吉祥寺駅行(西武)で「関町北一丁目」下車／みどりバス・関町・南大泉ルートで「関区民センター前」下車

バス会社名は次のように省略しております。

☞西武バス(西武)　国際興業バス(国際)　関東バス(関東)　練馬区みどりバス(みどりバス)

時間外窓口サービス

平日昼間に窓口にお越しになれない方のため、下表の通り時間外窓口サービスを行っています。手続きの種類により本人確認できるもの(運転免許証など)が必要です。また、**予約が必要なものがあります**。予約の要・不要は次の記号で表しています ので、確認の上ご利用ください。

5時:当日午後5時までに予約　**4時**:当日午後4時までに予約(当日のみ予約を受け付けます)
◎:直前の平日開庁日の午前9時から午後5時までに予約　■:予約はいりません

手続き	平日夜間			土・日・祝休日 ( )内は窓口の時間	問合せ(予約先) ※各区民事務所の電話番号 ➡22・23p参照
	午後5時から7時まで	午後7時から8時まで	午後8時から翌日午前8時30分		
戸籍の届出(婚姻・出生・死亡など) 届書は事前に用意してください	■西庁舎1階			■西庁舎1階(終日)	戸籍住民課戸籍第一係 ☎5984-4530
戸籍の届出の相談	4時 本庁舎2階	—		—	戸籍住民課戸籍第一係 ☎5984-4530
戸籍の証明書の交付 身分証明書の交付については練馬区に本籍を持ってから4か月以上経過した本人の請求に限ります※	■本庁舎2階 ■区民事務所	—		—	戸籍住民課戸籍第一係 ☎5984-4530 各区民事務所
住所の異動届 他自治体などに確認が不要な転入・転出などに限ります※	■区民事務所	—		■練馬区民事務所 (祝休日を除く毎土曜日の午前9時～午後5時)	平日夜間 各区民事務所 土曜日 練馬区民事務所

※戸籍の広域交付および国外からの転入届や転出届の内容確認が必要な転入届など、他自治体などへの問合せが必要になる手続きは、平日夜間・土・日・祝休日は取り扱いできません。

手続き	平日夜間 午後5時から7時まで	平日夜間 午後7時から8時まで	平日夜間 午後8時から翌日午前8時30分	土・日・祝休日 ( )内は窓口の時間	問合せ(予約先) ※各区民事務所の電話番号 ➡22・23p参照
住民票の写しの交付 予約の場合は、受け取りに来る方(本人または同一世帯の方の請求に限る)が、予約の電話をしてください。また、マイナンバー(個人番号)が記載された住民票の写しは、予約による交付はできません。	5時 西庁舎1階			◎西庁舎1階(終日)	練馬区民事務所
	■区民事務所	—		■練馬区民事務所 (祝休日を除く毎土曜日の午前9時～午後5時)	平日夜間 各区民事務所 土曜日 練馬区民事務所
印鑑登録・印鑑登録証明書の交付	■区民事務所	—		■練馬区民事務所 (祝休日を除く毎土曜日の午前9時～午後5時)	
住民税の申告・相談	5時 本庁舎4階 (来庁時間は午後7時まで)		—	—	税務課区税第一～第四係 ☎5984-4537
住民税・軽自動車税種別割の納付相談	5時 本庁舎4階 (来庁時間は午後7時まで)		—	—	収納課納付相談係 (納付案内センター) ☎5984-4547
住民税の課税(非課税)・納税証明書の交付 予約の場合は、受け取りに来る方(本人または区に住民登録のある住民票上同一世帯の親族の申請に限る)が、予約の電話をしてください。	5時 西庁舎1階			◎西庁舎1階(終日)	税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536
	■区民事務所	—		■練馬区民事務所 (祝休日を除く毎土曜日の午前9時～午後5時)	平日夜間 各区民事務所 土曜日 練馬区民事務所
軽自動車税種別割の納税証明書の交付 予約の場合は、受け取りに来る方(本人または区に住民登録のある住民票上同一世帯の親族の申請に限る)が、予約の電話をしてください。	5時 西庁舎1階			◎西庁舎1階(終日)	税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536
国民健康保険 加入・脱退・資格確認書の手続き・療養費・出産育児一時金・葬祭費などの申請	5時 本庁舎3階 (来庁時間は午後7時30分まで)		—	—	国保年金課こくほ資格係 ☎5984-4554 国保年金課こくほ給付係 ☎5984-4553
国民健康保険 保険料の納付相談	5時 本庁舎4階 (来庁時間は午後7時まで)		—	—	収納課納付相談係 (納付案内センター) ☎5984-4547
後期高齢者医療制度 資格確認書などの再交付申請・療養費・葬祭費などの申請・保険料の納付相談	5時 本庁舎2階	—		—	国保年金課後期高齢者資格係 ☎5984-4587 国保年金課後期高齢者保険料係 ☎5984-4588
国民年金 加入・変更などの手続き	4時 本庁舎3階 (来庁時間は午後7時30分まで)		—	—	国保年金課国民年金係 ☎5984-4561
介護保険 介護保険認定申請・保険料の納付相談	5時 東庁舎4階 (納付相談の来庁時間は午後7時まで)		—	—	介護保険課介護認定第一係 ☎5984-2867 介護保険課資格保険料係 ☎5984-4593
児童扶養手当・児童育成手当・特別児童扶養手当・ひとり親家庭等医療証の新規申請など	5時 本庁舎10階		—	—	子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

*年末年始の期間は、戸籍の届出のみ取り扱います。
*庁舎および電算システム保守のため業務を行わない日があります(「ねりま区報」・区ホームページなどでお知らせします)。

あなたを受け持つ窓口

	町名	丁目	総合福祉事務所	保健相談所	土木出張所 公園出張所	清掃事務所
あ	旭丘	1・2丁目	練馬	豊玉	東部	練馬
	旭町	1～3丁目	光が丘	光が丘		
	大泉学園町	1～9丁目	大泉	大泉	西部	石神井
	大泉町	1・3～6丁目				
		2丁目		石神井		
か	春日町	1・2・4丁目	光が丘	北	東部	練馬
		3・5・6丁目		光が丘		
	上石神井	1～4丁目	石神井	関	西部	石神井
	上石神井南町	全域				
	北町	1～8丁目	光が丘	北	東部	練馬
	向山	1～4丁目	練馬	豊玉		
	小竹町	1・2丁目				
さ	栄町	全域	練馬	豊玉	東部	練馬
	桜台	1～6丁目				
	下石神井	1～6丁目	石神井	石神井 ※石神井台4・7・8丁目は関	西部	石神井
	石神井台	1～8丁目				
	石神井町	1～8丁目				
	関町北	1～5丁目				
	関町東	1・2丁目		関		
	関町南	1～4丁目				
た	高野台	1～5丁目	石神井	石神井	西部	石神井
	高松	1～6丁目	光が丘	光が丘	東部	練馬
	田柄	1・2丁目		北		
		3～5丁目		光が丘		
	立野町	全域	石神井	関	西部	石神井
	土支田	1～4丁目	光が丘	光が丘	東部	練馬
	豊玉上	1・2丁目	練馬	豊玉		
	豊玉北	1～6丁目				
	豊玉中	1～4丁目				
	豊玉南	1～3丁目				
な	中村	1～3丁目	練馬	豊玉	東部	練馬
	中村北	1～4丁目				
	中村南	1～3丁目				
	西大泉	1～6丁目	大泉	大泉	西部	石神井
	西大泉町	全域				
	錦	1・2丁目	光が丘	北	東部	練馬
	貫井	1～5丁目	練馬	豊玉		
	練馬	1～4丁目				
は	羽沢	1～3丁目	練馬	豊玉	東部	練馬
	早宮	1～4丁目	光が丘	北		
	東大泉	1～7丁目	大泉	石神井	西部	石神井
	光が丘	1～7丁目	光が丘	光が丘	東部	練馬
	氷川台	1～4丁目		北		
	富士見台	1～4丁目	石神井	石神井	西部	石神井
	平和台	1～4丁目	光が丘	北	東部	練馬
ま	南大泉	1～6丁目	大泉	石神井	西部	石神井
	南田中	1～5丁目	石神井			
	三原台	1～3丁目				
や	谷原	1～6丁目	石神井	石神井	西部	石神井

※区民事務所には、受け持ち地域はありません（区民事務所の所在地・取り扱い業務➡22・23p参照）。

転入された方へ

転入届（区外からの引っ越しのとき）

問➡30p参照

練馬区に住み始めた日から14日以内に届出をしてください（住み始める前の届出はできません）。

国民健康保険に加入する方

問➡34p参照

転入手続きのときに、国民健康保険の加入をお申し出ください。

国民年金を受給している方

問➡36p参照

年金事務所にご確認ください。

印鑑登録

問➡31p参照

希望される方は、新たに印鑑登録の手続きをしてください。

後期高齢者医療制度に該当する方（75歳以上の方）

問➡35p参照

東京都外から転入された方は、負担区分等証明書をお持ちください。

介護保険の要介護・要支援認定を受けている方

問➡62p参照

転入日から14日以内に申請をしてください。

身体障害者手帳、愛の手帳をお持ちの方

問➡65p参照

手帳をお持ちになり、住所変更の手続きをしてください。

自立支援医療受給者証（精神通院）、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

問➡53・65p参照

保健相談所または保健予防課にお問い合わせください。

障害福祉サービスの支給決定を受けている方

問➡65p参照

前住所地で必要書類を確認の上、練馬区で受給申請をしてください。

子ども医療証（乳・子・青）

問➡42p参照

新たに練馬区に住民登録された該当者の方は、交付申請をしてください。

児童手当などを受給している方

問➡43p参照

前住所地の転出予定日の翌日から数えて15日以内に手続きをしてください。

お子さんの予防接種、妊婦・お子さんの健康診査

問➡40～42p参照

予防接種は保健予防課、妊婦健康診査は健康推進課、お子さんの健康診査は管轄の保健相談所へお問い合わせください。

小学生・中学生の保護者の方

問➡47p参照

転入前の学校で発行された在学証明書を提示し、入学通知書の交付を受けてください。国・都・私立学校に通学される方は届出をしてください。

犬を飼っている方

問➡74p参照

犬の所在地を変更してから30日以内に手続きをしてください。

バイク（125cc以下）、電動キックボード、ミニカー、小型特殊自動車などをお持ちの方

問➡76p参照

廃車申告受付書、運転免許証などをお持ちになり、登録手続きをしてください。

引っ越しをしたら　ほかの手続きもお忘れなく

- 料金・引っ越し・契約内容の変更は、ご契約されている小売電気事業者およびガス会社にお問い合わせください。
- 電気／停電などに関するお問合せ　東京電力パワーグリッド株式会社 コンタクトセンター ☎0120-995-007
- ガス／東京ガスネットワーク株式会社　ガス漏れ通報専用電話 ☎0570-002299（IP電話からは ☎6735-8899）
  ガスメーター・ガス管などの問合せ ☎0570-023388（IP電話からは ☎6627-6257）
- 水道／東京都水道局お客さまセンター　引っ越し・契約の変更や料金・漏水修繕・その他 ☎0570-091-100

転居・転出する方へ

転出届（区外への引っ越しのとき） 問 ➡30p参照

引っ越し前から受け付けます（引っ越し後も受け付けます）。

転居届（区内での引っ越しのとき） 問 ➡30p参照

引っ越しをした日から14日以内に届出をしてください（引っ越し前の届出はできません）。

国民健康保険に加入している方 問 ➡34p参照

転出後、資格確認書をお返しください。新住所地で加入手続きをしてください。

国民年金に加入または受給している方 問 ➡36p参照

転出先の新住所地でご確認ください。

印鑑登録 問 ➡31p参照

転出日以降は、印鑑登録証（カード）を破棄してください。登録を希望される方はあらためて新住所地で登録してください。
区内での転居の場合、手続きは不要です。

後期高齢者医療の資格確認書などをお持ちの方（75歳以上の方） 問 ➡35p参照

転出後、資格確認書をお返しください。また、東京都外へ転出する方は、負担区分等証明書を請求してください。

介護保険の被保険者証をお持ちの方 問 ➡62p参照

転出後、介護保険被保険者証をお返しください。

身体障害者手帳、愛の手帳をお持ちの方 問 ➡65p参照

手帳をお持ちになり、新住所地で住所変更の手続きをしてください。

自立支援医療受給者証（精神通院）、精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方 問 ➡53・65p参照

新住所地での手続きについては、転出先にお問い合わせください。区内転居の場合は、練馬区で住所変更の手続きをしてください。

障害福祉サービスの支給決定を受けている方 問 ➡65p参照

練馬区でご相談の上、新住所地で受給申請の手続きをしてください。

子ども医療証（㊚・㊛・㊐） 問 ➡42p参照

転出手続きの際に、㊚・㊛・㊐医療証をお返しください。新住所地での手続きについては、転出先の区市町村へお問い合わせください。

児童手当などを受給している方 問 ➡43p参照

練馬区の転出予定日の翌日から数えて15日以内に転出先の区市町村で申請してください。

小学生・中学生の保護者の方 問 ➡47p参照

在籍している学校で、在学証明書と教科用図書給与証明書を受け取り、新住所地の自治体（区内転居の場合は各区民事務所または学務課学事係）に提出してください。

犬を飼っている方 問 ➡74p参照

犬の所在地を変更してから30日以内に手続きをしてください。転出の場合は練馬区への手続きは不要です。

バイク（125cc以下）、電動キックボード、ミニカー、小型特殊自動車などをお持ちの方 問 ➡76p参照

ナンバープレート、標識交付証明書、運転免許証などをお持ちになり、廃車手続きをしてください（転出のみ）。

ご利用ください

- 郵便物の転送／最寄りの郵便局（➡121p参照）に転居届を提出すると1年間転送されます。
- 粗大ごみの処分／申込制で有料です。➡85p参照
  粗大ごみ受付センター ☎5703-5399

届出、証明

届出、登録、証明

戸籍の届出

届出先・問合せ先 戸籍住民課戸籍第一係（本庁舎2階） ☎5984-4530
戸籍住民課戸籍第二係（石神井庁舎2階） ☎3995-1105

※お住まいにかかわらず、区役所と石神井庁舎のどちらでも受け付けています。区民事務所では取り扱っていません。

種類	届出人	届出先	届出期間	必要なものおよび注意事項
出生届	父または母、もしくは父母（連名） （父または母が届け出られないときは、お問い合わせください）	本籍地、または出生地、あるいは届出人の住所地の区市役所・町村役場	生まれた日から14日以内	届　書　1通 添付書類　出生証明書（出生届に付いています。医師または助産師に記入してもらってください）、母子健康手帳 注　意　命名は、常用漢字、人名用漢字、ひらがな、カタカナに限ります。
死亡届	親族 （親族が届け出られないときは、お問い合わせください）	死亡者の本籍地、または届出人の住所地、あるいは死亡した場所の区市役所・町村役場	死亡の事実を知った日から7日以内	届　書　1通 添付書類　死亡診断書（死亡届に付いています。医師に記入してもらってください）
	死体火葬許可申請も同時に手続きしてください（火葬場を決めてからおいでください）。			
婚姻届	夫と妻	夫か妻の本籍地、または住所地の区市役所・町村役場	－	届　書　1通 注　意 ・証人（成人2人）の署名が必要です。 ・本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）をお持ちください。
離婚届	夫と妻 （調停（裁判）離婚の場合は申立人）	夫婦の本籍地、または住所地の区市役所・町村役場	調停（裁判）離婚の場合は、調停の成立または審判・判決の確定日から10日以内	届　書　1通 添付書類 調停（裁判）離婚の場合は調停調書の謄本などが必要です。 注　意 ・証人（成人2人）の署名が必要です（調停（裁判）離婚の場合は不要）。 ・夫婦間の未成年の子については親権者を定めてください。 ・本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど）をお持ちください。
	旧姓に戻らずに婚姻中の氏をそのまま使いたい場合は、お問い合わせください。			
転籍届	戸籍筆頭者と配偶者	転籍地、現本籍地または住所地の区市役所・町村役場	－	届　書　1通
	その他の届出については、お問い合わせください。			

ご不幸があったとき

おくやみハンドブック

問 戸籍住民課　5984-1273

各手続きに必要なものなどをまとめたパンフレットです。

配布場所　各区民事務所

おくやみコーナー

問 おくやみコーナー専用ダイヤル　5984-1198

おくやみに関する多岐にわたるお手続きについて、一括して案内・受付を行っています。ご利用は、ご予約いただいた方を優先いたします。

亡くなられたときの主な手続き

国民健康保険（死亡の届出は不要です）	国保年金課こくほ資格係 5984-4554
国民健康保険（保険料の納付）	収納課納付相談係（納付案内センター） 5984-4547
国民健康保険（葬祭費支給）	国保年金課こくほ給付係 5984-4553
後期高齢者医療制度（死亡の届出は不要です）	国保年金課後期高齢者資格係 5984-4587
後期高齢者医療制度（保険料の納付）	国保年金課後期高齢者保険料係 5984-4588
後期高齢者医療制度（葬祭費支給）	国保年金課後期高齢者資格係 5984-4587
介護保険に関すること	介護保険課資格保険料係 5984-4592
国民年金に関すること	国保年金課国民年金係 5984-4561 練馬年金事務所 3904-5491（代）
世帯主の変更	各区民事務所➡22・23p参照
身体障害者手帳・愛の手帳の返還	管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照
精神障害者保健福祉手帳の返還	保健予防課精神保健係 5984-4764
子ども医療費助成（㊙・㊑・㊒医療証）、ひとり親家庭等医療費助成（㊞医療証）	子育て支援課児童手当係 5984-5824
児童手当、児童扶養手当、児童育成手当、特別児童扶養手当	子育て支援課児童手当係 5984-5824

葬儀

問 地域振興課事業推進係　5984-1523

区民葬儀

葬儀費用の負担軽減のため、区民葬儀取扱業者が行っている葬儀です。取扱業者に申し込み後、死亡届を提出するときに区民葬儀券を請求し、取扱業者に渡してください。

区民葬儀券発行窓口　戸籍住民課戸籍第一係（本庁舎2階）、戸籍第二係（石神井庁舎2階）

区民葬儀取扱葬儀店

今井葬儀社	旭丘1-76-2	3951-2527
石山葬儀社	豊玉北5-17-8	3992-4243
今井商店	中村北4-2-8	3999-1318
東京祭典	練馬4-11-11	3991-2295
金周内田	北町1-16-6	3933-0426
西武葬儀社	南大泉3-31-24	3924-3040
伊藤葬儀社	大泉学園町3-6-35-103	3924-7498
小澤葬祭	関町北4-1-10	3920-0878
小澤葬祭 上石神井支店	上石神井4-4-22	3920-4733
マキノ祭典	上石神井4-9-24	3929-1040
マキノ祭典 東大泉店	東大泉3-16-31	3924-0080
マキノ祭典 大泉学園町店	大泉学園町6-12-44	3921-1616
マキノ祭典 大泉学園駅前店	東大泉3-17-19	3924-0080
マキノ祭典 石神井公園駅前店	石神井町7-1-2	6913-2075
まごころ式典	土支田4-13-6	6760-6409
長谷川葬儀社	早宮3-43-4	5912-5646
きよせ典礼	西大泉6-3-7	3921-9090
ネクストワン	高松3-7-17 フレグランス光が丘1階	3991-0278

区指定葬儀場使用料助成金

区が指定した葬儀場で通夜・葬儀（社葬は除く）を行った場合、会場使用料の一部を助成します。

区指定葬儀場

江古田斎場	小竹町1-61-1	3958-1192
東高野会館	高野台3-10-3	3995-3724
大泉橋戸会館	大泉町6-24-26	3925-1325
石神井寳亀閣斎場	石神井台1-2-13	3996-0214
豊島園会館	練馬3-22-6	3991-2234 0120-17-9876（夜間）

住民記録の届出

届出先・問合せ先 各区民事務所➡22・23p参照

住所や家族構成などが変わるときは、下表の届出期間内に届出を行ってください。期間内に届出がない場合は、過料が科せられる場合があります。

※外国人住民の方(中長期在留者、特別永住者など)も住所や家族構成が変わる場合は日本人同様に下記の届出を行ってください。

種類	どんなとき	届出期間	必要なものおよび注意事項
転入届	区外(国内)から引っ越してきたとき	引っ越しした日から14日以内(引っ越し前の届出はできません)	・届出人のマイナンバーカード、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書など本人確認できるもの(有効なものに限る) ・前住所の区市町村発行の転出証明書(ただし、前区市町村でマイナンバーカードまたは住民基本台帳カードによる特例の転出届を行っている方で転出予定日から30日以内に、マイナンバーカードまたは住民基本台帳カードを持参して特例の転入をされる方は不要です) ・マイナンバーカード・住民基本台帳カード(所有者のみ) ・外国人住民の方は、上記に加え転入される方全員の在留カード、特別永住者証明書、仮滞在許可書、一時庇護許可書のいずれかが必要です。 ・在学証明書(練馬区立の小中学校に転校する場合のみ)
	国外から引っ越してきたとき ※住民基本台帳に記載されていない外国人の方が、新たに中長期在留者になられたときも同様の手続きが必要になります。		・届出人のマイナンバーカード、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書など本人確認できるもの(有効なものに限る) ・転入される方全員のパスポート(入国の際は、必ず、入国日のスタンプを押印して貰ってください。入国日のスタンプがない場合は搭乗券の半券など入国日が確認できる書類も提示してください。) ・戸籍全部事項証明書(戸籍謄本)と戸籍の附票の写し(日本人のみ) ・外国人住民の方は、転入される方全員のパスポートと在留カード、特別永住者証明書、仮滞在許可書、一時庇護許可書のいずれかが必要です。 ・基礎年金番号のわかるもの(国民年金第1号被保険者の対象となる方のみ)
転居届	練馬区内で引っ越ししたとき	引っ越しした日から14日以内(引っ越し前の届出はできません)	・届出人のマイナンバーカード、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書など本人確認できるもの(有効なものに限る) ・マイナンバーカード・住民基本台帳カード(所有者のみ) ・転居される外国人の方は、在留カード、特別永住者証明書、仮滞在許可書、一時庇護許可書のいずれかが必要です。 ・在学証明書(練馬区立の小中学校に転校する場合のみ)
転出届	区外へ引っ越しするとき	引っ越しする14日前から(引っ越し後も受け付けします)	・届出人のマイナンバーカード、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書など本人確認できるもの(有効なものに限る) ・マイナンバーカードをお持ちの方は、引っ越し日の30日前から、マイナポータルを利用してオンラインで転出届を提出できます(転出先が国外の場合を除く)。 ・郵送でも届出ができます。詳しくは各区民事務所にお問い合わせください。
世帯変更届	世帯主が変わったとき	変更があった日から14日以内	・届出人のマイナンバーカード、運転免許証、写真付き住民基本台帳カード、在留カード、特別永住者証明書など本人確認できるもの(有効なものに限る) ・詳しくは各区民事務所にお問い合わせください。

※特別永住者の方が所持する「外国人登録証明書」は、法令で定める期間は、特別永住者証明書とみなされます(「みなし特別永住者証明書」といいます)。
※外国人住民の方は、続柄を証明する書類(外国語の場合は、訳者を明らかにした邦訳文を添付すること)が必要になることがあります。
※後期高齢者医療制度➡35p、児童手当➡43p、介護保険➡62pの手続きは各担当課へお問い合わせください。

特別永住者証明書の申請

問 戸籍住民課住民記録係　☎5984-2796

申請・届出先および窓口受付時間

各区民事務所(➡22・23p参照)
平日 午前8時30分～午後5時

※土・日・祝休日、年末年始は受け付けません。
※中長期在留者の在留カードは、出入国在留管理局で取り扱います。

有効期限

・特別永住者証明書
券面記載の有効期限まで
・外国人登録証明書(みなし特別永住者証明書)
16歳の誕生日まで

申請に必要なもの

・特別永住者証明書または外国人登録証明書(みなし特別永住者証明書)
・有効な旅券(持っている方のみ)
・写真1枚(タテ4cm×ヨコ3cmで6か月以内に撮影し、無帽、無背景、正面向)

紛失などによる再交付申請の場合

・紛失などを証明する資料

国籍、氏名などの変更届出の場合

・変更が生じたことを証明する文書

主な手続き	申請期間
有効期間更新申請	有効期限の2か月前から有効期限の日まで
再交付申請(紛失など)	失った事実を知ってから14日以内
再交付申請(汚損など)	すみやかに申請してください。
国籍、氏名などの記載事項変更届出	変更してから14日以内に届け出てください。

印鑑登録

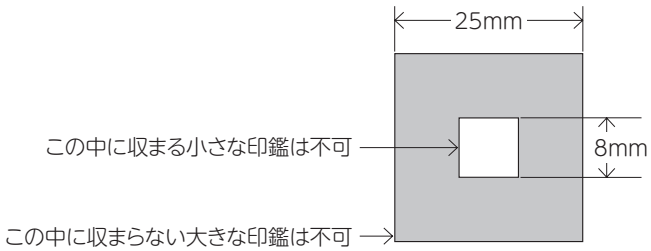
登録先・問合せ先 各区民事務所➡22・23p参照

登録できる方

練馬区の住民基本台帳に登録されている方(15歳未満と印鑑登録をする意思能力を有しない方を除く)

登録できない印鑑(例示)

・8mm四方の中に収まるもの、または25mm四方の中に収まらないもの
・印影が氏名を表していないもの、氏名以外の記載(職業など)をしたもの。その他、氏名の表記の仕方によっては登録できない場合があります。
・ほかの方(家族を含む)がすでに登録している印鑑
・印影が不鮮明なもの。または判読が困難なもの
・ゴム、プラスチックなど、変形・磨耗しやすい材質で作ったもの(量産されている印鑑は適当ではありません)



登録手数料　50円

交付の流れ

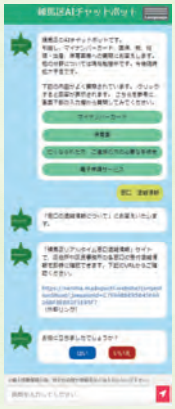
①本人が、登録する印鑑と本人確認書類(資格確認書(健康保険証)・年金手帳など)を持って各区民事務所に申請します。
②区から自宅へ照会書が郵送されますので、必要事項を記入し、登録印を押印します。
③照会書と本人確認書類(資格確認書(健康保険証)・年金手帳など)を、申請した区民事務所に30日以内に持参すると、印鑑登録証(カード)が交付されます。

※代理人が手続きをするときは委任状が必要です。
※特例として、本人が日本の官公署発行の写真付きで有効な本人確認書類(マイナンバーカード、運転免許証、日本のパスポート、在留カード、特別永住者証明書など)を提示したとき、または条例に定める保証書を持参したときは、即日交付できます。詳しくは、手続きをする区民事務所にお問い合わせください。

練馬区 AI チャットボット

＼＼引っ越し・おくやみ、資源・ごみ、保育園などに関する手続きの質問にお答えします／／

だれでも使える　スマホで簡単　24時間対応　手続きがわかる



戸籍、住民票などの証明書のとり方

住民記録関係および印鑑登録証明書

請求先・問合せ先 各区民事務所➡22・23p参照

必要なもの

住民記録関係　本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）

印鑑登録証明書　印鑑登録証（印鑑は不要）

※代理人が請求する場合の証明書の委任状についてはお問い合わせください。
※外国人住民の住民票の写しなどには、外国人登録原票に記載されていた父母や配偶者の氏名、上陸許可年月日、過去（平成24年7月8日以前）の氏名・通称・国籍・居住地の変更履歴などは記載されません。ご自分や未成年の子、亡くなった親族などの外国人登録原票の写しが必要な方は、出入国在留管理庁（外国人登録原票担当☎5363-3005）へお問い合わせください。

戸籍関係の証明書

請求先・問合せ先

- 戸籍住民課戸籍第一係（本庁舎2階）☎5984-4530
- 戸籍住民課戸籍第二係（石神井庁舎2階）☎3995-1105

※本籍地が練馬区以外の方でも令和6年3月1日から練馬区でお手続きができるようになりました。詳しくはお問い合わせください。

必要なもの

本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）

住民税の証明書

請求先・問合せ先 税務課税証明・軽自動車税担当（本庁舎4階）☎5984-4536

取扱窓口・手数料

種類			手数料	各区民事務所	戸籍第一係・戸籍第二係	コンビニ交付	郵便局*6
戸籍関係	戸籍全部事項証明書（戸籍謄本）*1 戸籍に記録されている方全員の証明	本籍が練馬区	1通 450円 *2（350円）	○*3	○	○	○
		本籍が練馬区外（戸籍の広域交付）	1通 450円	○*4	○	—	—
	戸籍個人事項証明書（戸籍抄本）*1 戸籍に記録されている方のうち、必要とする方だけの証明 ※本籍が練馬区外の方は本籍地の自治体でお手続きください。		1通 450円 *2（350円）	○*3	○	○	○
	除籍全部事項証明書（除籍謄本）*1 除籍になった戸籍に記録されている方全員の証明	本籍が練馬区	1通 750円	—	○	—	—
		本籍が練馬区外（戸籍の広域交付）	1通 750円	—	○	—	—
	除籍個人事項証明書（除籍抄本）*1 除籍になった戸籍に記録されている方のうち、必要とする方だけの証明 ※本籍が練馬区外の方は本籍地の自治体でお手続きください。		1通 750円	—	○	—	—
	改製原戸籍謄本*1 法務省令などに基づき、戸籍の書式変更や電算化などの改製を行った際の全員の元の戸籍の写し	本籍が練馬区	1通 750円	—	○	—	—
		本籍が練馬区外（戸籍の広域交付）	1通 750円	—	○	—	—
	改製原戸籍抄本*1 法務省令などに基づき、戸籍の書式変更や電算化などの改製を行った際の元の戸籍のうち、必要とする方だけの証明の写し ※本籍が練馬区外の方は本籍地の自治体でお手続きください。		1通 750円	—	○	—	—
	戸籍の附票の写し*1 各人の住所の異動を記録したもの		1通 300円	○*3	○	—	○
	身分証明書 禁治産、準禁治産、破産の宣告および後見の登記の無いことを証明するもの ※本人以外は委任状が必要です。		1通 300円	○*3	○	—	—
	不在籍証明書 「××番地に○○の戸籍は無い」ことを証明するもの		1通 300円	○*3	○	—	—
住民記録関係	住民票の写し		1通　300円 *2（200円）	○	—	○	○
	住民票記載事項証明書		1通　300円	○	—	—	○
	不在住証明書		1通　300円	○	—	—	—
印鑑登録証明書			1通　300円 *2（200円）	○	—	○	○
住民税の課税（非課税）・納税証明書			1通　300円 *2（200円）	○	—	○	○
軽自動車税種別割の納税証明書			1通　300円	○*5	—	—	—

※その他の証明書はお問い合わせください。
*1 本人、配偶者、直系血族以外の証明書を請求するときは、請求理由を具体的に示してください（法で定められた要件を満たさない場合は交付できません）。
*2 マイナンバーカードをお持ちの方がコンビニ交付サービスや各区民事務所に設置されている証明書発行機により発行する場合は、（　）内の金額で取得できます。
*3 練馬区民事務所を除く。石神井区民事務所は平日の午後5時から7時まで。
*4 練馬区民事務所、石神井区民事務所を除く。
*5 練馬区民事務所を除く。
*6 郵便局では、申請日現在、練馬区在住の本人および住民票上同一世帯の方のみ（住民税の証明書は、同一世帯の親族のみ）申請できます。他の区市町村への引っ越しなどで練馬区に住民登録がなくなっている方は利用できません。また、住民票記載事項証明書は、区の様式によるものに限ります。

郵便局での住民票の写しなどの請求

問 (住民票関係)戸籍住民課住民記録係 ☎5984-2796
問 (戸籍関係)戸籍住民課戸籍第一係 ☎5984-4530
問 (税証明関係)税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

区内11か所の郵便局で証明書の交付を行っています。区民事務所窓口での取扱いと一部異なる場合があります。(取扱窓口・手数料の表➡32p参照)

証明書交付を取り扱う郵便局(区内11か所)

窓口	住所	窓口	住所
練馬桜台二	桜台2-17-13	練馬北町	北町1-32-5
練馬貫井	貫井5-10-4	練馬高野台駅前	高野台1-7-3
練馬春日南	春日町1-12-3		
練馬土支田	土支田2-29-16	練馬関一	関町南1-6-1
練馬旭町	旭町2-43-11	練馬南大泉五	南大泉5-21-24
練馬田柄二	田柄2-19-36	大泉	大泉学園町4-20-23

利用時間 平日 午前9時～午後4時 ※土・日・祝休日、年末年始は受け付けません。

証明書の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

全国のコンビニエンスストアに設置されているマルチコピー機で証明書の交付を行っています。利用にはマイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)の入力が必要です。

※15歳未満の方と成年被後見人の方は利用できません。
※戸籍の証明書は、本籍地が練馬区の方は取得できます。ただし、練馬区に住民登録がない方は、事前に利用登録が必要です。
※年金手続き用住民票など手数料が無料となるものは、窓口で取得してください。また、すでに取得された証明書の差し替えや返金はできませんのでご注意ください。
※区民事務所窓口での取扱いと一部異なる場合があります。(取扱窓口・手数料の表➡32p参照)

利用時間 午前6時30分～午後11時
※点検日は休止します。

オンラインによる請求

問 (戸籍関係)戸籍住民課戸籍第一係 ☎5984-4530
問 (住民票関係)戸籍住民課住民記録係 ☎5984-4745
問 (税証明関係)税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

戸籍関係の証明書・住民票の写し・印鑑登録証明書・税の証明書などは、オンラインによる請求を受け付けています。手数料などの決済完了後、住民登録地へ郵送します。

※オンラインによる請求には、マイナンバーカード、署名用電子証明書の暗証番号、公的個人認証アプリが必要です。証明書の取得条件など詳しくは、区ホームページをご覧ください。
※戸籍関係の証明書は練馬区に本籍がある、またはあった場合に限ります。
※税の証明書は➡39p参照

郵送による請求

問 (戸籍関係)戸籍住民課戸籍第一係 ☎5984-4530
問 (住民票関係)戸籍住民課住民記録係 ☎5984-4745
問 (税証明関係)税務課税証明・軽自動車税担当 ☎5984-4536

戸籍関係の証明書・住民票の写し・税の証明書などは、郵送による請求を受け付けています。郵送請求に必要な書類についてはお問い合わせください。

※戸籍関係の証明書は練馬区に本籍がある、またはあった場合に限ります。
※税の証明書は➡39p参照

英訳証明書

問 総務課総務係 ☎5984-2600

区の発行する証明書(戸籍など)を英訳した証明書の発行については、事前にお問い合わせください。

証明手数料 1通300円

マイナンバーカード

問 練馬区マイナンバーカード事務センター(平日午前9時～午後5時) ☎5984-4595

プラスチック製でICチップが付いたカードです。券面には、顔写真(申請時0歳の方を除く)、氏名、住所、カード有効期限、マイナンバー(個人番号)などが記載されます。ICチップ内には電子証明書を搭載できます。

申請方法(新規申請、更新申請)

申請書を用いて、郵送、スマホ、パソコン、証明写真機で申請できます。これらの方法が困難な場合は事前にご相談ください。

※申請書がない場合は、電話、区ホームページ、区民事務所窓口で請求してください。
※詳しくはお問い合わせください。

受取方法(一般的な方法)

交付通知書(申請後1～2か月で区から届きます)と本人確認書類を持参して、区民事務所でお受け取りください。更新申請の方は新旧カードの交換になります(旧カードがない場合は有料になります)。

電子証明書(公的個人認証)

受付・問合せ先 各区民事務所 ➡22・23p参照

コンビニ交付サービスの利用、マイナポータルへのログイン、e-Taxをはじめとする電子申請など通信回線を利用して行うさまざまな手続きの際に必要になります。

※受付時間は、区民事務所にお問い合わせください。

電子証明書の種類(2種類)

- **署名用電子証明書**
  e-Taxなどの電子申請をする際に、改ざんなどが行われていないこと、本人が送信したことを証明するために使用します。
- **利用者証明用電子証明書**
  コンビニ交付サービス、e-Tax、マイナポータルなどのログインの際に、本人認証として使用します。

電子証明書の発行・更新

電子証明書の新規発行や更新を希望する方は、原則、本人がカードを持参し、区民事務所で手続きをしてください。

マイナンバーカード・電子証明書の暗証番号の初期化・再設定

暗証番号を失念した場合や、誤入力によりロックがかかってしまった場合は、区民事務所で初期化・再設定の手続きをすることができます。本人が有効なマイナンバーカードおよび別の本人確認書類を持参し、手続きを行ってください。

※電子証明書のみ、コンビニエンスストアなどに設置されたキオスク端末（マルチコピー機）で初期化・再設定できます。スマートフォンと専用アプリが必要です。詳しくは、区ホームページでご案内しています。

国民健康保険

国保のしおり

国民健康保険について詳しく解説した「国保のしおり」を発行しています。

配布場所　国保年金課（本庁舎3階）、各区民事務所

加入・脱退の届出

問 国保年金課こくほ資格係　☎5984-4554

「届出人（代理人含む）の本人確認ができるもの（マイナンバーカード、運転免許証など）」と「マイナンバーの確認ができるもの（マイナンバーカードなど）」および下表の「必要なもの」をお持ちの上、14日以内に届出をしてください。

届出先　国保年金課こくほ資格係（本庁舎3階）、こくほ石神井係（石神井庁舎2階）、各区民事務所（練馬・石神井を除く）

こんなときには		必要なもの
国保に加入する	職場の健康保険などの資格がなくなったとき	健康保険資格喪失証明書
	健康保険などの被扶養者からはずれたとき	
	生活保護を受けなくなったとき	保護決定通知書または保護受給証明書（廃止日が分かるもの）
	子どもが生まれたとき	母子健康手帳
国保を脱退する	職場の健康保険などに加入したとき	加入した方全員分の新しい資格確認書または資格情報のお知らせ
	生活保護を受け始めたとき	保護決定通知書または保護受給証明書（開始日が分かるもの）
	死亡したとき	死亡届に基づき脱退となるため届出は不要です。
	75歳になったとき	届出は不要です。
その他	資格確認書などを汚損・紛失したとき	汚損したときは資格確認書など
	加入者の在留資格を短期滞在に変更したとき	パスポート・資格確認書など
	修学のため子どもが区外へ転出するとき	在学証明書
	児童福祉施設に入所し住所変更したとき	在園証明書
	障害者支援施設に入所し住所変更したとき	入所証明書
	老人ホームなどの介護保険施設に入所または長期入院のために区外へ転出したとき	入所証明書

※職場の健康保険加入による脱退申請はオンラインでも手続き可能です。右の二次元コードから申請できます。

資格確認書・高齢受給者証

問 国保年金課こくほ資格係　☎5984-4554

資格確認書

マイナ保険証をお持ちでない方と、新規で国保に加入する方に交付します。

資格情報のお知らせ

マイナ保険証をお持ちの方が、簡単に健康保険の資格確認をできるように交付するA4サイズの紙です。資格情報のお知らせだけでは医療機関・薬局を受診できません。

カードリーダーの不具合などでマイナ保険証が利用できない場合に、マイナ保険証とともに医療機関・薬局の受付で提示することにより、保険が適用されます。

高齢受給者証

70歳から74歳までの加入者の方に交付されます。

医療機関にかかるときは、資格確認書と一緒に提示してください。マイナ保険証を提示して受診する場合、高齢受給者証の提示は不要です。

保険料

問 国保年金課こくほ資格係　☎5984-4554

保険料は①基礎（医療）分保険料、②後期高齢者支援金分保険料、③介護分保険料の合計額です。加入者人数、介護保険第2号被保険者（40～64歳）の該当人数、そして旧ただし書き所得をもとに世帯単位で計算されます。

保険料の納付

納付方法

問 収納課こくほ収納係　☎5984-4559

原則、口座振替での納付をお願いします。

- **口座振替**
- **納付書（スマートフォンでの納付を含む）**
- **年金から引き落とし（特別徴収）**

納付相談

問 収納課納付相談係（納付案内センター）　☎5984-4547

保険料を納め忘れている方や事情のある方は、滞納をそのままにせず早めにご相談ください。

滞納をそのままにしておくと、滞納処分（差押え）を行うことがあります。

保険料・医療費が払えないとき

問 (保険料の減免)国保年金課こくほ資格係 ☎5984-4554

問 (医療費の減免)国保年金課こくほ給付係 ☎5984-4553

災害や傷病など、特別な事情で一時的に保険料や医療費(主に入院療養が対象)の支払いが困難なときに、減額・免除する制度がありますのでご相談ください。

保険給付

問 国保年金課こくほ給付係 ☎5984-4553

療養費の支給	特定の理由により、医療費を全額負担したときは申請が可能です。審査・決定の上、国民健康保険の負担分を後日支給します。
出産育児一時金	国民健康保険の被保険者が出産したとき、出産時の世帯主に支給します。
葬祭費	国民健康保険の被保険者が死亡したとき、葬儀を行った方(喪主)に支給します。
特定疾病の認定申請	特定疾病に該当する方は、申請によりその診療にかかる1か月の一部負担金の自己負担限度額が1医療機関につき1万円または2万円となる受療証を発行します。
限度額適用認定証の申請	一部負担金が、高額療養費の自己負担限度額までの負担になる認定証を発行します。
入院時食事代の減額申請	世帯主と国保加入者全員が住民税非課税の場合、申請により、入院時の食事代が減額になる認定証を発行します。
高額療養費の支給	月の1日から末日までに受けた診療の保険適用分の一部負担金が、自己負担限度額を超えた場合、超えた額が支給されます。
高額療養費資金の貸付	高額療養費が支給されるまでの間に、医療機関への支払いが困難な場合、高額療養費支給見込額の一部をお貸ししています。
高額介護合算療養費の支給	医療費と介護保険サービスの自己負担額の合計が年間限度額を超えた場合に、超えた額のうち医療費の利用割合に応じた額を支給します。
交通事故や傷害によりけがをしたとき	事故などの治療で国民健康保険を利用する場合は届出が必要です。

特定健康診査・特定保健指導

特定健康診査

問 健康推進課成人保健係 ☎5984-4669

対象となる方には、受診券と案内を送付します。

特定保健指導

問 健康推進課健康づくり係 ☎5984-4624

特定健康診査の結果から、生活習慣の改善の必要がある方には特定保健指導を行います。対象となる方には健康診査の結果説明時に、案内をお渡しします。

後期高齢者医療制度

加入

問 国保年金課後期高齢者資格係 ☎5984-4587

加入者(被保険者)

・75歳以上の方(75歳の誕生日から自動的に加入)
・65歳以上で一定の障害のある方(認定を受けた日から加入)
※生活保護受給者、在留期間が3か月以下または入国が医療目的の外国籍の方などを除く。

資格確認書

令和7年8月1日から令和8年7月31日までは、マイナ保険証をお持ちの方にも資格確認書が交付されます。令和8年8月1日以降も資格確認書の交付を希望する場合は、申請が必要となる予定です。

転入・転出時の手続き

転入したとき

都外から転入された方は、転入の手続きの際に、前住所地発行の「負担区分等証明書」をお持ちください。

窓口 各区民事務所➡22・23p参照

転出するとき

転出後、資格確認書をお持ちの場合にはお返しください。転出先が都外の方は、転出届の際に、「負担区分等証明書」をご請求ください。

窓口 国保年金課後期高齢者資格係(本庁舎2階)、各区民事務所(練馬を除く)

保険料

問 国保年金課後期高齢者保険料係 ☎5984-4588

保険料は被保険者の所得や世帯の所得状況などに応じて、東京都後期高齢者医療広域連合で決めます。

納付

保険料は、原則として介護保険料が引かれている年金から引かれます。対象となる年金の受給額が年額18万円未満の方や、介護保険料と後期高齢者医療保険料の合算額が対象となる年金の1回当たりの年金受給額の2分の1を超える方などは、納付書や口座振替で納めます。口座振替を希望される方はご連絡ください。

納付が困難なとき

特別な理由がなく滞納が続くと、財産の差押えを受ける場合もあります。災害などで一時的に納付が困難な方は、申請により減免される場合がありますので、ご相談ください。

給付

問 国保年金課後期高齢者資格係　☎5984-4587

保険医療機関では、かかった医療費の1割、2割または3割の負担(自己負担額)で受診できます。

名称	内容
高額療養費の支給	1か月の医療にかかる自己負担額が、限度額を超過した場合は、その超過額が払い戻されます。該当する方には、診療月からおおよそ4か月後に広域連合からお知らせをお送りします。事前に申請する必要はありません。 ※申請期間は、原則診療日の翌月の1日から2年間です。
療養費の支給	次の理由で費用を全額負担したときは、申請をすると、審査の上、自己負担額を差し引いた額が後日支給されます。 ・やむを得ず保険証を提示できずに治療を受けたとき ・医師が必要と認め、コルセットなどの治療用装具を作ったとき ・医師が治療上必要と認め、はり・きゅう・あん摩・マッサージなどを受けたとき ・海外で診療を受けたとき(日本での保険適用範囲に限る。また治療目的で渡航した場合は除く)
高額医療・高額介護合算療養費の支給	1年間(毎年8月～翌年7月31日)の後期高齢者医療制度と介護保険のそれぞれの自己負担額(保険適用分)の世帯での合計額が自己負担限度額を超過した場合は、申請により超過額がそれぞれの制度から払い戻されます。
交通事故などでけがを負ったとき	事故の治療で保険証を使用する場合は、届出が必要です。また、警察にも必ず届出をしてください。
葬祭費	被保険者が死亡し葬儀などを行ったときは、申請により葬儀を行った方(喪主)に支給します。
入院時食事代などの減額申請	世帯全員が住民税非課税の場合、自己負担限度額と入院時の食事代が減額される制度があります。詳しくはお問い合わせください。

後期高齢者健康診査 ➡52p参照

長寿すこやか歯科健診 ➡52p参照

国民年金

練馬区国民年金パンフレット

問 国保年金課国民年金係　☎5984-4561

配布場所 国保年金課(本庁舎3階)、各区民事務所(練馬を除く)

年金への加入

加入対象者

強制加入の方

第1号被保険者

日本国内に住む20歳以上60歳未満の自営業・学生の方など

第2号被保険者

会社員や公務員などで厚生年金や共済組合に加入している方

第3号被保険者

第2号被保険者に扶養されている20歳以上60歳未満の配偶者

任意加入できる方

・海外に住んでいる日本人(20歳以上65歳未満)
・60歳以上で受給資格を満たしていない方、年金額を増やしたい方

加入、変更などの手続き

問 国保年金課国民年金係　☎5984-4561

本人確認とマイナンバーを確認できるものをお持ちください。

届出先 国保年金課国民年金係(本庁舎3階)、各区民事務所(練馬を除く)

こんなとき	必要なもの
厚生年金をやめたとき(60歳前に退職したとき)※1	年金手帳または基礎年金番号通知書 退職年月日のわかるもの
配偶者(厚生年金加入者)の扶養からはずれたとき	年金手帳または基礎年金番号通知書 扶養からはずれた年月日のわかるもの
付加保険料を納めたいとき・やめたいとき	年金手帳または基礎年金番号通知書
共済組合に加入したとき※2	年金手帳または基礎年金番号通知書 加入年月日のわかるもの(事前にお問い合わせください)

※1 扶養している配偶者がいるときには併せて届出をしてください。
※2 厚生年金に加入したときは原則として自動的に資格を喪失しますので手続きは必要ありません。
※任意加入の手続きについてはお問い合わせください。

保険料

納付

問 練馬年金事務所　☎3904-5491㈹

年金事務所から送られる納付書で、お近くの金融機関・郵便局・コンビニエンスストアなどで納めるか、口座振替・クレジットカード・電子(キャッシュレス)決済により納めてください(区役所・年金事務所では、保険料の納付はできません)。

国民年金保険料は税の社会保険料控除の対象となります。

免除・納付猶予

問 国保年金課国民年金係　☎5984-4561

第1号被保険者(強制加入)で保険料を納めることが困難な方は、免除の制度があります。また、50歳未満の方を対象とした納付猶予制度や、学生の方を対象とした学生納付特例制度、生活保護の生活扶助や障害年金を受給している方を対象とした法定免除制度、出産される方を対象とした産前産後期間の免除制度があります。詳しくはお問い合わせください(区民事務所では、免除・納付猶予の手続きはできません)。

年金の相談窓口

国保年金課国民年金係　☎5984-4561
国民年金のみの相談

練馬年金事務所　☎3904-5491㈹

電車:石神井公園駅北口下車徒歩15分
バス:石神井公園駅北口から成増駅南口行または石神井循環(下屋敷経由)で「石神井幼稚園入口」下車徒歩2分

日本年金機構　「ねんきんダイヤル」
☎0570-05-1165(ナビダイヤル)
年金相談に関する一般的なお問合せ

年金の受給

問 練馬年金事務所　☎3904-5491㈹

受給要件を満たした方は各自で請求の手続きをしてください。請求先や必要なものは、年金の種類により異なります。年金事務所へ事前にお問い合わせください。

※下記の年金の請求手続きは、国保年金課国民年金係(☎5984-4561)でも受付できます。事前にお問い合わせください。

種類	受給要件
老齢基礎年金	年金加入期間が第1号被保険者期間のみで、かつ10年(120月)以上保険料を納めた方が、65歳になったとき
障害基礎年金	①第1号被保険者期間中、または被保険者期間満了後基礎年金を受給するまでに初診日がある病気やけがによって障害の状態となり、次の条件を満たした場合 ㋐国民年金法に定める1または2級の障害に該当していること ㋑初診日の前日において一定の納付要件が満たされていること ②初診日が20歳前で、傷病により上記㋐の障害の状態にあるとき(本人限度額以上の所得や公的年金などを受けている場合は支給額に制限あり)
遺族基礎年金	次のいずれかに該当する方が死亡したとき、その方と生計維持関係にあった子のある配偶者またはその子に支給 ※対象となる子は「18歳到達年度の末日を迎えていない子」または「障害がある20歳未満の子」です。 ①国民年金に加入している方。ただし死亡日の前日において一定の納付要件が満たされている必要があります ②保険料納付済期間、免除期間などを合わせて25年以上ある方
寡婦年金	夫が第1号被保険者として受給資格期間を満たした後、年金を受けずに死亡したとき、妻に60歳から65歳までの間支給。ただし妻は夫に生計を維持され10年以上婚姻関係があること
死亡一時金	3年以上保険料を納めた方が、年金を受けずに死亡したとき

税金

区税つうしん

問 税務課管理係　☎5984-4532

区が課税・徴収している「特別区民税・都民税（住民税）」「軽自動車税種別割」「特別区たばこ税」「入湯税」などについて説明しています。

配布場所　税務課・収納課（本庁舎4階）、各区民事務所

相談や問合せ

住民税など

特別区民税・都民税（住民税）、森林環境税、軽自動車税種別割

問 税務課、収納課　☎3993-1111㈹

都税

固定資産税、不動産取得税など

問 練馬都税事務所（豊玉北6-13-10）　☎3993-2261

個人事業税、法人事業税、地方法人特別税、法人都民税

問 豊島都税事務所（豊島区西池袋1-17-1）　☎3981-1211

事業所税

問 新宿都税事務所（新宿区西新宿7-5-8）　☎3369-7151

自動車税

問 東京都自動車税コールセンター　☎3525-4066

国税（所得税、消費税、相続税、贈与税など）

問 練馬東税務署（栄町23-7）　☎6371-2332

管轄区域　下記練馬西税務署の管轄区域以外の地域

問 練馬西税務署（東大泉7-31-35）　☎3867-9711

管轄区域　石神井町、石神井台、上石神井、上石神井南町、下石神井、立野町、関町東、関町南、関町北、東大泉、西大泉、西大泉町、南大泉、大泉町、大泉学園町

課税

特別区民税・都民税（住民税）、森林環境税

問 税務課区税第一～第四係　☎5984-4537

住民税は、区や都の行政サービスに必要な経費を住民の方々が広く負担するものです。税額は、所得金額に応じて課税される所得割額と、所得金額にかかわらず定額で課税される均等割額との合計額です。

森林環境税は、森林整備などに必要な地方財源を安定的に確保するため創設された国税です。1人年額1,000円を、住民税均等割と併せて区が課税・徴収します。

課税される方

①1月1日に練馬区に住んでいて、前年中に条例で定めた一定額以上の所得があった方

※1月2日以降に練馬区外に転出しても練馬区で課税されます。

②1月1日に練馬区外に住んでいて、練馬区内に事務所、事業所などがある方（練馬区では均等割のみ課税）

※森林環境税は課税されません。

申告書の提出

前記①②に該当する場合は、「特別区民税・都民税申告書」を区役所に提出してください。

※ただし、①のうち、次の場合は提出不要です。

（ア）税務署に所得税の確定申告書を提出した場合

（イ）前年中の所得が給与や公的年金だけで、勤務先や年金支払者から区に支払報告書が提出されており、医療費控除など控除内容に変更・追加のない場合

※非課税の場合でも、所得金額の記載のある非課税証明書の交付や国民健康保険などの保険料の軽減などを受けるためには、住民税の申告が必要です。

軽自動車税種別割

問 税務課税証明・軽自動車税担当　☎5984-4536

4月1日にバイクや軽自動車、小型特殊自動車などを所有している方に1年分の税額が課税されます。

バイク・軽自動車などの手続き（申告）➡76p参照

納税

納付方法

問 収納課個人収納係　☎5984-4542

窓口での納付

銀行、信用金庫、農協、郵便局、コンビニエンスストア、区役所本庁舎4階収納課窓口、各区民事務所（練馬を除く）

スマートフォンによる納付（普通徴収・軽自動車税種別割）

・モバイルレジ
・電子マネー

対象アプリ　PayPay・au PAY・d払い・楽天ペイ

※電子マネーの対象アプリに変更が生じる場合があります。最新情報は区ホームページをご覧ください。

※コンビニエンスストア、スマートフォンによる納付はバーコードが印刷されている30万円以下の納付書に限ります。

ペイジーによる納付（普通徴収・軽自動車税種別割）

インターネットバンキング、ATM

口座振替（自動払込）（普通徴収のみ）

地方税お支払いサイト（軽自動車税種別割のみ）

納付相談

問 収納課納付相談係（納付案内センター）　☎5984-4547

病気や災害、退職や事業の廃止などの理由により期限内の納付が困難なときは、ご相談ください。

滞納をそのままにしておくと、延滞金が加算されます。また、滞納処分（差押え）を行うことがあります。

納付案内

問 収納課納付相談係(納付案内センター) **☎5984-4547**

納期限を経過しても納付が確認できない場合、電話・自動音声・SMS(ショートメッセージ)・訪問による納付の案内を行っています。

実施時期 土・日・祝休日を含む午前9時～午後8時

※業務の一部を委託しています。
※訪問員は、区発行の身分証を携帯しています。
※電話などでATMからの振込を案内することはありません。「振り込め詐欺」にご注意ください。

税の減免

特別区民税・都民税(住民税)、森林環境税

問 税務課区税第一～第四係 **☎5984-4537**

特別区民税・都民税(住民税)

・生活保護法による扶助を受けている方
・失業などで著しく生活に困窮し、当分の間この状況の回復の見込みがない方(生活保護基準を下回る程度まで生活に困窮されている方)
・災害などにより自己が居住する住宅および家財に甚大な被害を受けた方

詳しくは、お問い合わせください。

森林環境税

免除の要件など詳しくはお問い合わせください。

軽自動車税種別割

問 税務課税証明・軽自動車税担当 **☎5984-4536**

次に該当する場合は、納期限(5月末)までに減免の申請をしてください。詳しくはお問い合わせください。

・生活保護法による生活扶助を受けている方
・災害により自己が居住する住宅に甚大な被害を受けた方
・心身に一定の障害のある方(または同一生計者など)が軽自動車などを所有し、一定の条件で運転している場合(普通自動車を含め1台に限る)
・車検証の車体の形状が「車いす移動車」「身体障害者輸送車」または「入浴車」などである場合

税の証明書

問 税務課税証明・軽自動車税担当 **☎5984-4536**

区で発行する税の証明

税の種類	証明書の種類	手数料
特別区民税・都民税(住民税)※1	課税証明書 非課税証明書 納税証明書※2 (いずれも申請日の5年前の年度から最新年度まで)	1通300円※3
軽自動車税種別割	納税証明書	1通300円 ※車検用は無料

※1 区役所に住民税の申告をしてから証明書が交付できるまで、日数がかかります。詳しくはお問い合わせください。
※2 納税証明書は、納めた金額が証明書へ記載されるまで、2週間程度かかります。直ちに納めた金額の証明書が必要な場合は、お問い合わせください。
※3 コンビニ交付サービスや区民事務所に設置されている証明書発行機により発行する場合は200円。

申請に必要なもの

本人確認ができるもの(マイナンバーカード、運転免許証など)

※代理人が申請する場合は、本人確認ができるもののほかに、委任状が必要です。詳しくはお問い合わせください。

取扱窓口

税務課税証明・軽自動車税担当(本庁舎4階)
各区民事務所➡22・23p参照
区内11か所の郵便局➡33p参照

※軽自動車税種別割は、練馬区民事務所、郵便局を除く

時間外の取扱窓口 ➡24p参照

郵送申請

各証明は、郵送による交付申請ができます。なお、住民税の証明書は本人申請のみ受け付けます。必要な書類についてはお問い合わせください。

オンライン申請

各証明は、オンラインによる交付申請ができます。ただし、軽自動車税種別割の証明書は、法人または代理人によるオンライン申請はできません。必要なものなど詳しくは、区ホームページでご案内しています。

コンビニエンスストア・証明書発行機で取得するとき(住民税のみ) ➡33p参照

全国のコンビニエンスストアなどに設置されているマルチコピー機と各区民事務所に設置されている証明書発行機で取得できます。

※利用にはマイナンバーカードと利用者証明用電子証明書の暗証番号(4桁の数字)の入力が必要です。

都税・国税の証明書

都税・国税の証明書は下記にお問い合わせください。

都税(固定資産税・法人事業税・個人事業税など)

練馬都税事務所(他の都税事務所でも発行可)
☎3993-2261

国税(所得税・消費税・相続税・贈与税など)

練馬東税務署 ☎6371-2332
練馬西税務署 ☎3867-9711

子育て、教育

出産・子育て

子育てに関するアプリ

ねりますくすくアプリ

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

妊婦さんやお子さん向けのお知らせ受信や、お子さんの予防接種のスケジュール管理ができます。

ねりすく

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

ねりま子育て応援アプリ（ねりはぐ）

問 こども施策企画課こども施策担当係 ☎5984-1522

希望する子育て支援サービスの“知る・探す・申し込む”がスマホでいつでも、どこでも簡単にできます。

ねりま 子育て 応援

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

出産・育児

母子健康手帳の交付

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照
問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

産婦人科で妊娠確認の上、以下の窓口にて妊娠届出書をご記入ください。母子健康手帳と一緒に、妊婦健康診査受診票や妊娠・子育ての情報をまとめた冊子などをお渡しします。

配布窓口 各保健相談所、健康推進課（東庁舎6階）など

赤ちゃん準備教室・育児に関する講習会など

問 保健相談所➡108p参照

赤ちゃん準備教室沐浴体験コース（予約制）

沐浴実習や子育てサービスの紹介などを行っています。どの保健相談所でも受講できます。

対象 妊婦さん、パートナーまたは家族（1組最大2人まで）

育児に関する講習会

育児、食事、歯の健康に関する講習会を行っています。

対象 乳幼児の保護者

妊産婦の健診・相談

妊婦の健康診査

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

区が契約した都内の医療機関・助産所および埼玉県の一部医療機関で、妊娠中に健康診査、超音波検査および子宮頸がん検診の助成が受けられます。妊婦健康診査受診票などを提出すると、健診費用の一部が助成されます。

※助産所では、健康診査費用のみ助成が受けられます。

妊産婦歯科健康診査

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

練馬区歯科医師会加入の協力歯科医療機関で、妊娠中から産後1年未満の間に1回、無料で受けられます。

母子保健オンライン相談

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

妊娠・子育てに関するお悩みについて、医師などの専門職が24時間365日メール相談を受け付けるほか、夜間のオンライン相談を実施します。

産後相談

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

お子さんの4か月児健診のときに、母親の産後の健康相談を行っています。

出産前出産後の支援

ねりママ出産・子育て応援金〈妊婦支援給付金〉

問 健康推進課出産・子育て応援担当係 ☎5984-1336

妊娠・出産した方に、ねりママ出産・子育て応援金〈妊婦支援給付金〉を支給します。現金またはギフトカードを選択できます。

産後ケア事業

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照
問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

助産師のいる施設での母子ショートステイ（宿泊）・母子デイケア（日帰り）や、助産師がご自宅を訪問する産後ケア訪問を受けることができます。利用にあたっては自己負担金がかかります。

対象 生後1歳未満（ショートステイは概ね4か月まで）の赤ちゃんとお母さん

育児支援ヘルパー

問 在宅育児支援担当課子育て事業係 ☎5984-5673

産前産後の体調不良などにより、家事支援を必要とするご家庭に、日常的な掃除・洗濯・食事の支度などをお手伝いするヘルパーを派遣します。低体重児、多胎妊産婦などの場合は利用限度時間や利用料金が変わります。

利用期間 妊娠中～お子さんが2歳になった月の末日

利用日時 月～土曜　午前9時～午後6時
※祝休日、年末年始を除く
※土曜は一部の事業者のみ利用可能です。
※一部の事業者は午後5時までの利用となります。

利用限度時間 原則96時間

利用料金 1時間1,000円(生活保護受給世帯、住民税非課税世帯などは免除規定あり)

子育てスタート応援券

問 在宅育児支援担当課子育て事業係 ☎5984-5673

出生または転入された2歳未満のお子さんがいるご家庭に交付しています(1歳以上で転入された場合は交付申請が必要です)。育児支援ヘルパー事業、助産師ケア事業、産科医療機関実施事業、子育て支援講座、ファミリーサポート事業、乳幼児一時預かり事業、民設子育てのひろば一時預かり事業、保育園一時預かり事業にご利用いただけます。

ブックスタート事業(絵本の配布)

問 光が丘図書館 ☎5383-6500

4か月児健診の際にお渡しする絵本引換券と母子健康手帳を図書館に持参した方に、「絵本セット」を配布します。

こんにちは赤ちゃん訪問

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

生後4か月までの乳児がいる全家庭を訪問し、育児や産後の相談を行っています。

バースデーサポート事業

問 健康推進課出産・子育て応援担当係 ☎5984-1336

1歳になるお子さんがいるご家庭に、子育てに関するアンケートや情報提供を行っています。アンケートに回答した方には育児用品などのカタログギフトを贈呈します。

出生記念苗木の配布

問 みどり推進課協働係 ☎5984-2418

お子さんが生まれた記念に苗木を無料で配布します。希望する場合は、「子育てスタート応援券」に同封の「出生記念苗木申込書」でお申し込みください(子育てスタート応援券は➡41p参照)。

子ども家庭支援センター

問 各子ども家庭支援センター➡110p参照

子どもと家庭に関するあらゆる相談に応じ、相談内容に応じた専門機関やサービスの紹介などを行っています。

内容

・子どもと家庭の総合相談
・児童虐待に関する通告・相談
・ファミリーサポート事業、多胎児ファミサポ利用券交付事業、育児支援ヘルパー事業、乳幼児一時預かり事業、ベビーシッター利用支援事業、子どもショートステイ・トワイライトステイ事業、子育てスタート応援券交付事業、子育て支援啓発講座など

子どもの健康・各種助成制度

保健相談所の健康相談

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

2か月児相談

生後2～3か月のお子さんと保護者を対象に、グループによる相談や交流を行っています(申込不要)。

育児栄養歯科相談

0歳から3歳までのお子さんの身体計測、育児や食生活・歯科などの相談を行っています(予約制)。

赤ちゃんからの飲む食べる相談

0歳から1歳過ぎまでのお子さんがいる家庭の食事について、管理栄養士に相談ができます(予約制)。

1歳児子育て相談

おおむね10か月から1歳4か月のお子さんを対象に歯みがき、育児、食事についての相談と身体計測を行っています。同時に1歳からの食事講習会を行っています。

1歳児子育て相談の日程は、「ねりま区報」、区ホームページにてご案内します(予約制)。

2歳児子育て相談

2歳のお誕生月に育児・食事・心理発達・歯みがき相談などを行っています。同時に歯科健康診査も行っています。該当のお子さんには通知を送付します。

乳幼児の健康診査

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

健康診査

対象 4か月、6・9か月、1歳6か月、3歳のお子さん
該当のお子さんには通知を送付します。

歯科健康診査

対象 1歳6か月、2歳、2歳6か月、3歳のお子さん

1歳6か月、2歳、3歳のお子さんには通知を送付します。2歳6か月児歯科健診日程は、「ねりま区報」、区ホームページにてご案内します(予約制)。

子どもの予防接種

問 保健予防課予防接種係 ☎5984-2484

対象年齢の方に予診票を送付します。予防接種協力医療機関で接種を受けてください。助成内容および対象者についてはお問い合わせください。

転入などで練馬区の予診票をお持ちでない方はご連絡ください。

定期予防接種の種類

BCG(結核)、B型肝炎、ロタウイルス、Hib(ヒブ)、小児用肺炎球菌、DPT-IPV-Hib(5種混合)、DPT-IPV(4種混合)、DPT(3種混合)、不活化ポリオ、MR(麻しん風しん混合)、水痘(みずぼうそう)、日本脳炎、DT(2種混合)、子宮頸がん(HPV感染症)

費用助成を行っている任意予防接種の種類

おたふくかぜ、MR(麻しん風しん混合)、HPV男性、小児インフルエンザ

妊娠・出産に関わる助成

新生児聴覚検査費助成

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

区が契約した都内の医療機関および埼玉県の一部医療機関で、生後50日までに受診した新生児聴覚検査(初回検査)費用の助成が受けられます。

里帰り出産等妊婦健康診査・新生児聴覚検査費用の助成

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

受診票を使用できない助産所や都外医療機関などで、妊婦健康診査・新生児聴覚検査を受けた方に、費用の一部を公費負担額の範囲内で助成します。

出産育児一時金

出産した方が出産日に加入している国民健康保険や健康保険組合などから支給されます。詳しくは加入する健康保険組合などにお問い合わせください。

国民健康保険の方➡35p参照

出産費用の助成(入院助産)

問 管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

出産費用にお困りで、指定助産施設で出産する方に、入院費用の全部または一部を助成します。所得制限などがあるほか、出産前の申請が必要です。

保健指導票の交付

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

生活保護受給世帯・住民税非課税世帯の妊産婦や乳幼児が診察・検査などの保健指導を指定医療機関で受ける場合、費用が公費負担されます。事前にご相談ください。

妊産婦のための医療費助成

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621

対象 妊娠高血圧症候群、糖尿病などにより入院治療が必要な妊産婦で、次のいずれかに該当する方

・前年の所得税額が30,000円以下の世帯に属する方
・入院見込み期間が26日以上の方

第3子誕生祝金

問 子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

第3子以降の児童が出生し、次のすべてを満たす保護者の方に祝金を支給します。

①今回出生した児童を含めて3人以上の18歳未満の児童と同居している

②今回出生した児童の出生日の1年以上前から区内に居住している

※1年未満の場合は、転入後1年以上経過すれば申請できます。

③祝金を受給した後1年以上、今回出生した児童とともに区内に居住する意思がある

子どもの医療費助成

子ども医療費の助成(乳・子・青医療証)

問 子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

高校生年代まで(18歳に達した年度の末日まで)のお子さんの医療費(健康保険の自己負担額・入院時食事療養標準負担額)を助成します。

出生届、転入届により新たに対象となったお子さんの保護者の方は医療証の交付申請が必要です。

ひとり親家庭等医療費助成(親医療証)➡71p参照

未熟児のための養育医療費給付

問 健康推進課母子保健係 ☎5984-4621
問 保健相談所➡108p参照

各種健康保険の自己負担額を給付します。出生時の体重が2,000g以下または生活力が特に弱く、指定医療機関に入院し、医師が入院療育を必要と認めた乳児が対象です。

小児精神障害者入院医療費助成(都制度)

問 保健予防課精神保健係 ☎5984-4764
問 保健相談所➡108p参照

小児精神病(入院)への医療費を助成します。

その他の医療費助成

問 保健予防課管理係 ☎5984-2484
問 保健相談所➡108p参照

小児慢性特定疾病医療費助成(都制度)

小児慢性特定疾病にかかっている児童などについて、医療費の自己負担分の一部を助成します。

自立支援医療費助成(育成医療)

満18歳未満で、身体に機能障害があり、手術などにより確実な治療効果が期待できる方の医療費の一部を助成します。

児童手当など

問 子育て支援課児童手当係　　5984-5824

原則として申請日の翌月分から支給されます。手当金額は変更となる場合があります。

令和7年4月1日現在

手当の種類		対象・月額
児童手当		高校生年代まで(18歳に達した年度の末日まで)の児童を養育する保護者 ※公務員の方は勤務先に申請してください。 **月額　10,000円～30,000円**
児童扶養手当		次のいずれかの状態にある児童を養育する保護者 ①離婚、未婚、死亡により父または母がいない児童 ②父または母に重度の障害がある児童 ③父または母に1年以上遺棄されている児童 ④父または母が配偶者からの暴力により裁判所から保護命令を受けた児童 ⑤父または母が法令により1年以上拘禁されている児童 ※児童とは18歳に達した年度の末日まで(中度以上の障害のある方は20歳未満)です。 ※配偶者・扶養義務者(同居する親族)の方にも所得制限があります。 ※保護者や扶養義務者の所得により、支給額が異なります。 ※児童が施設に入所しているときなどは受給できません。 **月額　全部支給　46,690円** **一部支給　所得に応じて11,010円～46,680円** **※児童数により加算あり。**
特別児童扶養手当		20歳未満で中度以上の障害のある方を養育する保護者 ※配偶者・扶養義務者の方にも所得制限があります。 ※対象の方が公的年金を受けているとき、または施設に入所しているときなどは受給できません。 **月額　1級(重度)　56,800円** **2級(中度)　37,830円**
児童育成手当	育成手当	次のいずれかの状態にある児童を養育する保護者 ①離婚、未婚、死亡により父または母がいない児童 ②父または母に重度の障害がある児童 ③父または母に1年以上遺棄されている児童 ④父または母が配偶者からの暴力により裁判所から保護命令を受けた児童 ⑤父または母が法令により1年以上拘禁されている児童 ※児童とは18歳に達した年度の末日までです。 ※児童が施設に入所しているときなどは受給できません。 **月額　13,500円**
	障害手当	心身に一定程度(身体障害者手帳1・2級程度、愛の手帳1～3度程度、脳性まひ、および進行性筋萎縮症)の障害がある20歳未満の方を養育する保護者 ※対象の方が施設に入所しているときなどは受給できません。 ※区の心身障害者福祉手当と併給できません。 **月額　15,500円**

保育

保育が必要なとき

保活支援サービス(LINE)

区の公式アカウントを「友だち」に追加すると、自宅周辺の保育施設の検索や保育指数のシミュレーションができます。

友だち登録はこちらから

入園に関すること

問 保育課入園相談係 ☎5984-5848

保育園などの入園に関する手続きのほか、休日保育、区立保育園の延長保育の利用について、案内・受付を行っています。入園希望月によって申込締切日が異なるのでご注意ください。

保育料に関すること

問 保育課保育認定係 ☎5984-1479

すべての児童について、基本保育料は無料です。

ただし、延長保育を利用する際の延長保育料は、お支払いいただきます。

認可保育園

区立・私立保育園一覧 ➡111・112p参照

区立保育園と私立保育園があり、保護者が仕事、病気、介護などのため、家庭では十分な保育を受けることのできない児童(生まれた日を含めて58日目～就学前)を保育します。

家庭的保育事業(保育ママ)

問 各家庭的保育者 ➡115p参照

保育士などの資格のある家庭的保育者が、自宅などで家庭的な雰囲気の中、生まれた日を含めて58日目～2歳児までの3～5人の児童を保育します。

小規模保育事業

問 各小規模保育事業 ➡114p参照

定員19人までの小規模な保育施設です。生まれた日を含めて58日目～2歳児までの児童を保育します(施設によって異なります)。

事業所内保育事業

問 各事業所内保育事業 ➡114p参照

事業所内の施設において、従業員のお子さんと地域のお子さんを一緒に保育します。生まれた日を含めて58日目～2歳児までの児童が対象です(施設によって異なります)。

居宅訪問型保育事業

問 各居宅訪問型保育事業 ➡114p参照

お子さんの自宅に保育者を派遣し、1対1の保育を行います。生まれた日を含めて58日目～就学前の児童を対象とした一般児向けと、障害や疾病などにより医療的ケアが必要で、集団保育が著しく困難であるお子さんを対象とした障害児向けがあります。

認証保育所

問 各認証保育所 ➡114p参照

東京都が定める基準を満たした民間保育施設です。利用の相談・申し込みは、各施設に直接お問い合わせください。

無償化および保育料補助

問 保育課保育サービス推進係 ☎5984-1622

対象

0～2歳児の非課税世帯と3歳児以上の全世帯について、保育の必要性の認定を受けた場合に無償化の対象となります。また、区内在住で認証保育所(区内・区外を問いません)と月160時間以上利用する月ぎめ契約を行っている児童の保護者の方に保育料補助金を交付します。

補助上限額(月額)

クラス、課税状況		無償化	保育料補助金
0～2歳児クラス	非課税	42,000円	38,000円
	課税	対象外	80,000円
3～5歳児クラス		37,000円	40,000円

※各年齢は毎年4月1日時点の満年齢です。

申請先

原則、施設を通して保育課保育サービス推進係へ申請してください。

認定こども園

問 各認定こども園(私立幼稚園一覧の「☆」印の園) ➡117p参照

幼稚園と保育園の機能を持った施設で、私立幼稚園4園が認定されています。

練馬こども園

問 各練馬こども園(私立幼稚園一覧の「★♥」印の園) ➡117p参照

問 こども施策企画課こども施策担当係 ☎5984-1306

区独自の幼保一元化施設として、通年で一日9時間から11時間の保育を実施する私立幼稚園(認定こども園を含む)を「練馬こども園」として認定しています。3歳未満児を対象とした預かり保育を実施する園もあります。

一時的に保育が必要なとき

ファミリーサポート(育児支えあい)事業

問 練馬区ファミリーサポートセンター ☎3993-4100

区が実施する講習を修了した有償ボランティア(援助会員)が、お子さんを1対1でお預かりします。利用するには利用会員登録が必要です。

対　象　生後58日～小学6年生の児童の保護者

利用料金　平日…1時間800円
土・日・祝休日、年末年始…1時間900円

利用時間　午前7時～午後8時

多胎児ファミサポ利用券の交付

問 在宅育児支援担当課育児支援係 ☎5984-5673

2歳未満の多胎児がいる世帯でファミリーサポート利用会員に登録した方へ、「多胎児ファミサポ利用券」を交付しています。多胎児が同時にファミリーサポート事業を利用する場合、1人分の料金で利用できます。

乳幼児一時預かり事業

問 各子育てのひろば「ぴよぴよ」➡111p参照

保護者のリフレッシュのためなど、理由を問わずお子さんをお預かりします。ご利用は事前に施設で面談・登録(要予約)をしていただいた上で、利用希望日の前日午後3時までにお申し込みください(当日受付も実施しています)。

対　象　生後6か月～就学前の児童

費　用　3時間1単位　0歳2,000円／1歳以上1,500円

実施施設	利用日	利用時間
練馬ぴよぴよ(一時預かり室)	日～土曜	午前9時～正午 正午～午後3時 午後3時～6時
光が丘ぴよぴよ(一時預かり室)		午前10時～午後1時 午後1時～4時
貫井ぴよぴよ		
大泉ぴよぴよ	日・水曜	
関ぴよぴよ		

一時預かり

問 各実施保育園➡111・112p参照

保護者の育児疲れ解消、急病や出産などさまざまな理由で一時的にお子さんを預けたいときに、保育園の専用保育室などでお預かりします。

対　象

区内在住の生まれた日を含めて58日目(園により異なる)～小学校就学前の集団保育が可能なお子さんです。認可保育園などに通園しているお子さんはご利用できません。

保育時間および費用　各実施保育園にお問い合わせください。

申　込

利用には保育園ごとに事前の登録が必要です。利用希望日の前日までに直接実施保育園に申し込んでください。

※登録時には、健康診断書の提出が必要な場合があります(健康診断書の費用は自己負担になります)。

障害児一時預かり事業

問 こども発達支援センター ☎3975-6251

保護者のリフレッシュや病気などの理由で保育が必要になったときに、障害のあるお子さんや発達に心配のあるお子さんを一時的にお預かりします。事前の面談が必要です。

対象年齢　1歳6か月から12歳(小学6年生)まで

費　用　1時間100円

利用時間　月～土曜
午前9時～午後5時(祝日・年末年始を除く)

短期特例保育

問 保育課保育サービス推進係 ☎5984-1622

普段家庭で保育されている区内在住のお子さんが、保護者の出産、入院、家族の疾病などの理由により一時的に保育を必要とする場合に、保育員または定員に欠員のある一部の保育施設で一時的に保育する制度です。詳しくはお問い合わせください。

対　象

区内在住の生まれた日を含めて58日以上～就学前の児童

保育料

1日あたり1,000円(午前8時30分～午後5時の間の8時間)

※世帯の課税状況などにより免除申請ができます。

病児・病後児保育

問 各病児・病後児保育施設➡115p参照

病気の回復期で集団保育の難しい期間や、病気の回復期には至らないが、当面急変の恐れのない期間に一時的に保育します。利用には施設ごとに事前の登録が必要です。

対　象　生後6か月～10歳未満で次のいずれかに当てはまるお子さん
・保育所などに通所する区内在住の児童
・区内保育所などに通所する児童

登録料　1施設あたり1,000円

保育料　1日あたり2,000円(食事代は別料金)

※世帯の課税状況などにより減額、免除申請ができます。

ベビーシッター利用支援事業(一時預かり利用支援)

問 コールセンター　株式会社パソナライフケア(練馬区委託事業者)
☎0120-221-266

都が認定したベビーシッター事業者を利用した際の利用料の一部を区が補助します。

対　象　未就学児の保護者

補助上限時間(年度あたり)

児童1人あたり　144時間まで
多胎児は児童1人あたり　288時間まで

補助上限額(1時間あたり)

午前7時～午後10時　2,500円
午後10時～翌日午前7時　3,500円

対象経費　ベビーシッター利用料

※年会費・交通費・キャンセル料・おむつ代等付随サービスは除く

子どもショートステイ（短期入所）

保護者の疾病、出産による入院や就労などにより家庭で養育することが困難なときに、お子さんを宿泊でお預かりします。利用には事前の面談・登録（要予約）が必要です。

なお、保育園などへの送迎サービス（有料）の利用もできます（乳児院を除く）。また、乳児院では宿泊を伴わない日帰り利用もできます。

実施施設	対象	電話
陽だまり荘 豊玉南3-32-35	2歳～小学6年生	☎3991-7893
東京都石神井学園 石神井台3-35-23	2歳～18歳未満	☎3996-4191
錦華学院 小竹町1-60-8	小学生～18歳未満	☎3955-0988
聖オディリアホーム乳児院 中野区上鷺宮5-28-28	生後2か月～2歳未満	☎5971-8071 問合せは在宅育児支援担当課育児支援係（☎5984-5673）へ
登録家庭	2歳～小学6年生	

受入時間 午前8時～午後8時
（乳児院は午前9時～午後6時）
（登録家庭は午前9時～午後5時）

利用料金 1泊2日6,000円（以後1日3,000円加算）
（乳児院は1泊2,500円、日帰り1回1,500円）

減免措置 住民税非課税世帯、生活保護受給世帯および多胎児世帯は減免措置があります。

子どもトワイライトステイ（夜間一時保育）

保護者が残業の時などに、お子さんを午後10時までお預かりします。保育園などへの送迎サービス（有料）の利用もできます。利用には事前の登録が必要です。

対　象 2歳～小学6年生（東京都石神井学園は18歳未満）

保育時間 午後5時～10時

実施施設	利用日	電話
練馬ぴよぴよ（ひろば室）	毎日（年末年始を除く）	➡111p参照
光が丘ぴよぴよ（一時預かり室）	月～土曜（祝休日・年末年始を除く）	➡111p参照
東京都石神井学園 石神井台3-35-23		☎3996-4191

費　用 1回 2,000円

減免措置 住民税非課税世帯、生活保護受給世帯および多胎児世帯は減免措置があります。

こども誰でも通園事業

問 在宅育児支援担当課こども通園事業係 ☎3993-1050

保護者の就労の有無にかかわらず、未就園児を対象に、定期的に保育所や幼稚園を利用できる事業です。

対　象 生後6か月～2歳児の未就園児

みんなのあそび場

子育てのひろば

0～3歳の乳幼児親子が自由に遊び、交流できるひろばです。

子育てのひろば「ぴよぴよ」

問 各子育てのひろば「ぴよぴよ」➡111p参照

子育て支援講座や人形劇などの催しを行っているほか、子育て相談もお受けしています。

ぴよぴよ	開室時間	休室日
練馬ぴよぴよ（ひろば室）	午前9時～午後4時	通年開室
光が丘ぴよぴよ（ひろば室）	午前9時～午後5時	通年開室
貫井ぴよぴよ		日・木曜
大泉ぴよぴよ		日・水曜
関ぴよぴよ		
西大泉ぴよぴよ	午前10時～午後5時	日曜・祝休日
光が丘児童館ぴよぴよ		
北大泉児童館ぴよぴよ		
田柄地区区民館ぴよぴよ		
春日町南地区区民館ぴよぴよ		
立野地区区民館ぴよぴよ		

※年末年始は全館休室となります。

民設子育てのひろば

問 各民設子育てのひろば➡111p参照

NPO法人などの民間団体が運営しています。開室日時など詳しくは各施設へお問い合わせください。

にこにこ

問 各実施学童クラブ➡115p参照

児童のいない午前中の時間帯を利用して、学童クラブ室を開放しています。また、児童館や厚生文化会館内の学童クラブ室では、子育てグループへの貸し出しも行っています。詳しくは実施施設にお問い合わせください。

児童館・児童室、地区区民館

問 各児童館➡115p参照
問 各地区区民館➡119p参照
問 厚生文化会館 ☎3991-3080

図書室、工作室、遊戯室などがあります。子どもたちが自由に来館して遊ぶことができ、施設を利用して遊びの指導や、各種の催しを行っています。施設によっては、絵本の読み聞かせやリズム体操などの乳幼児向け事業や、中高生向け事業も行っています。利用時間、休館日など詳しくは各施設へお問い合わせください。

子育て相談

すくすくアドバイザー ➡88p参照

子育てに関する「なんでも相談」を受け付け、必要に応じて、お子さんに身近な子育て支援施設や事業などを紹介します。

子育てのひろば「ぴよぴよ」➡111p参照

育児に関する相談ができます。

区立保育園 ➡111p参照

お子さんのしつけ、食事、睡眠など日常生活の相談に応じています。

学校・教育

学校（幼稚園・小学校・中学校）

幼稚園

区立幼稚園（3園）

問 学務課幼稚園係 ☎5984-1347

問 各区立幼稚園➡117p参照

入園を希望する園へ直接お申し込みください。募集日時などについては9月頃「ねりま区報」でお知らせします。

対象 区内在住の4・5歳児

私立幼稚園（38園）

問 各私立幼稚園➡117p参照

募集案内は各幼稚園で10月頃配布します。詳しくは9月頃「ねりま区報」でお知らせします。

一部の幼稚園は、認定こども園として保育所的機能を備えています。

保護者への補助

問 学務課幼稚園係 ☎5984-1347

問 各私立幼稚園➡117p参照

区内在住で、私立幼稚園に3～5歳児を通園させている保護者に、入園料や保育料などの一部を補助します。

小・中学校

新入学児童の入学（就学）通知

区立小・中学校に新入学予定の児童の保護者に入学（就学）通知書を交付します。入学式の際、学校に提出してください。

	交付するもの	交付時期	交付方法
区立小学校	就学通知書	10月中旬までに	郵送
区立中学校	選択希望票	10月上旬	小学校を通じて配布※
	入学通知書	1月中旬までに	

※区立小学校に通学していない児童分は郵送します。

国立・都立・私立の小・中学校入学・在学届

問 学務課学事係 ☎5984-5659

国立・都立・私立の小・中学校への転入学

電子または書面で申請できます。電子の場合は、区ホームページで申請方法をご確認ください。書面の場合は、各区民事務所または学務課学事係まで届け出てください。届出の際は、入学承諾書（許可書）の原本または生徒手帳などのコピーをお持ちください。

区立および上記以外への転入学

学務課学事係までご連絡ください。

住所変更を伴う転入学の手続きなど

問 学務課学事係 ☎5984-5659

転入学するときは、前の学校から①在学証明書と②教科用図書給与証明書を受け取ります。

転入・区内転居の場合は、住所変更の手続き後に各区民事務所または学務課学事係に①の証明書を提示すると、入学通知書が交付されます。転出の場合は、転出先の自治体で手続きしてください。

特別な理由で前の学校に通学を希望する場合は、その学校を所管する教育委員会に申請が必要です。

障害のある児童・生徒の就学

問 学務課就学相談係 ☎5984-5664

知的な発達や心身の発達に遅れや障害があるお子さんの就学（転入学）相談を行っています。

就学援助費（学校でかかる費用の援助）

問 学務課管理係 ☎5984-5643

国公立小・中学校に通学する、経済的な理由により就学が困難なご家庭に対し、学用品費などの援助を行っています。申請方法など詳しくはお問い合わせください。

防犯ブザーの配布

問 危機管理課安全安心係 ☎5984-1027

区内在住・在学の新小学1年生や小・中学校の転入生に防犯ブザーを配布しています。

区内の小・中学校（国公立・私立含む）

通学する学校を通じて配布しています。

区外の小・中学校（区内在住の方のみ）

各区民事務所（練馬を除く）、危機管理課（本庁舎7階）で配布しています。

※既に配布した方を除きます。

放課後の保育など

学童クラブ

問 子育て支援課放課後対策第一係 ☎5984-1519

問 各学童クラブ➡115p参照

保護者の就労などにより主に放課後の時間帯に保育を必要とする児童が、年齢が異なっても仲間となって楽しく遊び共に過ごすことで、豊かに育つための事業です。

対　象 区内在住または区立小学校に在籍する児童
※高学年（小学校4～6年生）は、一部の学童クラブで対応しています。

保育料 月額5,500円（二人目以降は4,500円）
※免除制度があります。

ねりっこクラブ

問 子育て支援課放課後対策第一係 ☎5984-1519
問 各ねりっこクラブ➡116p参照

「ねりっこ学童クラブ」と「ねりっこひろば」の二つの機能を持つ、小学生を対象とした放課後と長期休業中の事業です。

ねりっこ学童クラブ

事業内容は、学童クラブと同様です。

ねりっこひろば

児童が家に帰ることなく、小学校内でスタッフの見守りのもと、遊びや読書、自主学習などができる、放課後や長期休業中の安全・安心な居場所です。

対　象　実施校の児童
実施日時　授業のある日　放課後～午後5時
長期休業中など授業のない日　午前9時～午後5時
※冬期は午後4時半まで。
利用手続き　事前登録が必要です。登録時に年間500円の保険料がかかります。

民間学童クラブ事業

問 各民間学童クラブ事業実施施設➡116p参照

株式会社、社会福祉法人、特定非営利活動法人その他の団体が運営している事業です。

サービス内容は各施設へお問い合わせください。

中学校卒業程度認定試験

問 東京都教育庁地域教育支援部義務教育課 ☎5320-6752
問 文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課 ☎5253-4111

病気などやむを得ない事由により中学校を卒業できなかった方などが受験できます。

いろいろな相談

教育相談（学校教育支援センター）

教育相談室

問 各学校教育支援センター➡120p参照

学校に行きたがらない、いじめられる、学習が思うように進まない、発達が気になるなど、教育上のさまざまな不安や悩みについて、心理・医療の専門相談員が相談に応じています。なお、電話やオンラインでの相談も受け付けています。

※東京都教育相談センター（☎0120-53-8288）でも教育相談を受け付けています。

不登校児童・生徒の学習等支援（フリーマインド・トライ）

問 学校教育支援センター（光が丘） ☎6385-9911
問 学校教育支援センター石神井台 ☎5935-7381

区内在住の不登校児童・生徒に対して、次のような活動を通して、社会的自立ができるよう支援します。フリーマインド（小学生対象）・トライ（中学生対象）はそれぞれ光が丘・石神井台の2か所に教室があります。

・児童・生徒一人ひとりが希望する学習活動
・心の安定を図るための相談支援
・スポーツ、レクリエーション、校外体験などのグループ活動

教育資金・奨学金の相談

区の制度 ➡73p参照

東京都母子及び父子福祉資金
女性福祉資金
福祉資金
受験生チャレンジ支援貸付事業

都の制度

東京都中小企業従業員生活資金融資制度 ➡77p参照

国の教育ローン

日本政策金融公庫教育ローンコールセンター ☎0570-008656

その他相談窓口

相談先	内容	電話
東京都私学財団	私立高等学校等就学支援金	☎6743-5011
	私立高等学校等授業料軽減助成金・奨学給付金	☎5206-7925
	私立中学校等授業料軽減助成金	☎5206-7808
	東京都育英資金	☎5206-7929
	入学支度金貸付	入学しようとする学校にお問い合わせください。
交通遺児育英会	交通遺児・保護者が重度障害の家庭	フリーダイヤル ☎0120-521286
あしなが育英会	病気・災害・自死遺児・親が重度障害の家庭	フリーダイヤル ☎0120-77-8565

就学・転入学などの相談

都立高校への入学相談・転入学の問合せ

東京都教育相談センター（高校進級・進路・入学相談） ☎3360-4175
都立高校入試相談コーナー ☎5320-6755

高等学校卒業程度認定試験の問合せ

文部科学省総合教育政策局生涯学習推進課 ☎5253-4111

医療、健康

医療

休日診療・救急医療のご案内

休日急患診療所

土曜日の夜間、休日などに急患の診療を行っています。薬は原則1、2日分の処方となります。受診の際は保険証、各種医療証(お持ちの方はお薬手帳)をお持ちください。

	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 ☎050-5810-4682(予約専用) ☎3994-2238(問合せ)	平日 午後8時～10時30分 土・日・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日) 午後6時～9時30分 ※保護者同伴　※予約可
内科・小児科	練馬休日急患診療所 豊玉北6-12-1 区役所東庁舎2階 ☎050-5810-4682(予約専用) ☎3994-2238(問合せ)	土曜 午後6時～9時30分 日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日) 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分 午後6時～9時30分 ※15歳以下の方は保護者同伴 ※予約可
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 ☎050-5526-1262(予約専用) ☎3996-3404(問合せ)	
歯科	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	日曜・祝休日・年末年始(12月29日～1月3日) 午前10時～11時30分 午後1時～4時30分 ※当日、電話で要予約

※予約可…開始30分前～終了1時間前に練馬区医師会ホームページまたは電話で各診療所へ。

休日当番医療機関

受診の際は保険証や各種医療証をお持ちください。往診は行いません。

休日診療当番医療機関

医療機関が交代で各月の休日医療機関となります。その月の当番医療機関は毎月1日発行の「ねりま区報」や区ホームページでお知らせします。

診療時間　日曜・祝休日・12月29日～1月3日の午前9時～午後7時

※必ず当日事前に連絡してから受診してください。
※当日診療可能な診療科目については確認してください。

病院名(住所)	電話
練馬総合病院(旭丘1-24-1)	☎5988-2290
大泉生協病院(東大泉6-3-3)	☎5387-3111
田中吉祥寺病院(関町南3-9-23)	☎3920-6263
浩生会スズキ病院(栄町7-1)	☎3557-2001
久保田産婦人科病院(東大泉3-29-10)	☎3922-0262
川満外科(東大泉6-34-46)	☎3922-2912

休日歯科診療当番医療機関

ゴールデンウイーク期間中(4月28日～5月6日)の日曜・祝休日と12月29日～1月3日に当番で診療を行います。詳しくは「ねりま区報」や区ホームページでお知らせします。

休日施術当番接骨院

毎月1日発行の「ねりま区報」や区ホームページでその月の当番接骨院をお知らせします。

医療機関の電話案内など

東京都医療機関案内サービス「ひまわり」　☎5272-0303

電話・ファクスで24時間受付

ファクス　FAX5285-8080(聴覚障害者用)

外国語による相談(午前9時～午後8時)
☎5285-8181
(英語・中国語・韓国語・タイ語・スペイン語)

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。
https://www.iryou.teikyouseido.mhlw.go.jp

東京消防庁救急相談センター　☎#7119

救急車を呼ぶべきか迷うときなどの救急相談を24時間受け付けています。
(ダイヤル回線の場合) ☎3212-2323

東京消防庁救急病院案内

問 各消防署➡121p参照

24時間救急医療機関を案内しています。

区内医療機関の案内

かかりつけ医の案内

問 練馬区医師会医療連携・在宅医療サポートセンター
☎3997-0121

平日:午前9時～午後5時／土曜:午前9時～正午

医療機関の案内

問 生活衛生課医務薬事係　☎5984-1352

区内の医療機関の案内をしています。
区内の医療機関名簿➡123p参照

健康

相談

相談名	内容	日時	相談先
健康相談	病気や健診結果の見方、食生活、歯科、禁煙に関する相談(予約制)	各保健相談所にお問い合わせください。	管轄の保健相談所➡25・108p参照
おとなの歯みがき相談	歯科衛生士による歯みがきの仕方などの相談、唾液による口腔環境の簡易測定(予約制) ※簡易測定は、むし歯や歯周病を診断するものではありません。		
アスベストに関する健康相談	アスベストに由来する疾患についての健康相談		
精神保健相談	心の病気や精神的な問題に関する相談(予約制) ・こころの健康相談 ・子育てこころの相談 ・うつ相談 ・思春期・ひきこもり相談 ・酒・ギャンブルなど依存、家族相談 ・大人の発達障害相談		
精神保健福祉相談	こころの健康に関わる内容、アルコール・薬物・ギャンブルなどの依存症に関する相談、思春期の問題などの相談	電話相談 平日　午前9時～午後5時 面接相談 平日　午前9時～午後5時 (電話相談により面接が必要とされた場合、予約)	東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711
	精神的な問題で困った時や、よく眠れない、やる気がでない、死にたくなるなどつらい時の相談	毎日　午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)	東京都夜間こころの電話相談 ☎5155-5028
	仕事、人間関係、孤独や不安などでつらい気持ちを抱えている方のお話を相談員が伺い、必要に応じて専門の支援機関を紹介	電話相談 毎日　正午～翌日午前5時30分 LINE相談(相談ほっとLINE@東京) 毎日　午後3時～11時 (受付は午後10時30分まで)	東京都自殺相談ダイヤル ～こころといのちのほっとライン～ ☎0570-087478 相談ほっとLINE@東京 友だち登録はこちらから
	精神疾患や障害に関するさまざまなこころの悩みを抱える方(都内在住・在勤・在学の本人および家族)のための総合相談窓口	LINE相談(相談ほっとLINE@東京) 毎日　午後5時～10時 (受付は午後9時30分まで)	
医療に関する相談	都内にある病院(20床以上)に関する相談	平日　午前9時～正午、 午後1時～5時	東京都医療安全支援センター 「患者の声相談窓口」 ☎5320-4435
	区内の診療所(クリニック、医院など)に関する相談	平日　午前9時～午後5時	生活衛生課医務薬事係 ☎5984-1352
感染症に関する相談	結核、その他感染症に関する相談	平日　午前9時～午後5時	保健予防課感染症対策担当係 ☎5984-4671

乳幼児の健康に関する相談➡41p参照

練馬健康管理アプリ「ねりまちてくてくサプリ」

問 健康推進課健康づくり係　☎5984-4624

練馬のまちを歩いて巡って楽しみながら健康づくりができるよう、歩数計をはじめ健康に関するさまざまな機能を搭載しています。最新の情報は区ホームページでご確認ください。

講習会・教室

問 保健相談所➡108p参照

保健相談所では、生活習慣病予防教室など、さまざまな講習会や、教室を催しています。

詳しくは「ねりま区報」でお知らせします。

体操

練馬区健康いきいき体操

問 健康推進課健康づくり係　☎5984-4624

「練馬区の歌―わが街・練馬―」に合わせ、子どもから高齢者まで取り組める健康体操です。体操は座位と立位の2通りです。区ホームページで動画配信しています。

ねりま ゆる×らく体操

問 健康推進課健康づくり係　☎5984-4624

骨や筋肉、神経、腱などの運動器の働きを整え健康寿命を延ばすことを目的に作られた、誰でも気軽に取り組める体操です。区ホームページで動画配信しています。

ねりま お口すっきり体操

問 健康推進課歯科保健担当係　☎5984-4682

リズミカルな曲に合わせて行うお口の体操です。お口の周囲の筋肉をストレッチすることで、いつまでもおいしく食事をし、会話を楽しむための体操です。区ホームページで動画配信しています。

予防接種

問 保健予防課予防接種係　☎5984-2484

子どもの予防接種　➡42p参照

成人の予防接種

風しん抗体検査・予防接種

任意助成

19歳以上で、次のいずれかに当てはまる方に、風しん抗体検査・予防接種の費用助成を行っています。

・妊娠を希望している女性
・妊娠を希望している女性の同居者（同居者とは住民登録上の住所が同一の場合をいいます）
・妊娠している女性の同居者

※過去に風しん予防接種の助成を受けたことがある方は対象外です。

帯状疱疹

定期助成

次のいずれかに当てはまる方に費用の一部助成を行っています。

・令和8年3月31日現在、65・70・75・80・85・90・95歳、100歳以上
・接種日現在60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害がある

※100歳以上の方は令和7年度のみ。
※過去に帯状疱疹予防接種の助成を受けたことがある方は対象外です。

任意助成

定期接種の対象の方を除く、50～64歳の方に費用の一部助成を行っています。

※過去に帯状疱疹予防接種の助成を受けたことがある方は対象外です。

高齢者用肺炎球菌

65歳の方と、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害を有する方に費用助成を行っています。

※過去に高齢者用肺炎球菌ワクチンを受けたことのある方は助成対象外です。

インフルエンザ（10月～翌年1月）

65歳以上の方と、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害を有する方に、費用助成（接種期間中1回のみ）を行っています。

新型コロナ（10月～翌年3月）

65歳以上の方と、60歳以上65歳未満で、心臓・腎臓・呼吸器の機能またはヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能の障害で身体障害者手帳1級程度の障害を有する方に、費用助成（接種期間中1回のみ）を行っています。

健康診査・がん検診など

乳幼児の健康診査

➡41p参照

成人の健康診査

対象年齢は、翌年3月末時点の年齢です。

問 健康推進課成人保健係 ☎5984-4669

名称	対象
30歳代健康診査	30～39歳の方
後期高齢者健康診査	後期高齢者医療被保険者証をお持ちの方
75歳健康診査	75歳の方
医療保険未加入者健康診査	以下のいずれかに該当する40歳以上の方 ・生活保護受給中などの理由により医療保険に加入していない ・中国・樺太残留邦人等の方で支援給付を受給している
肝炎ウイルス検診	30歳以上でこれまで検診を受診したことがない方
眼科(緑内障等)健康診査	40・45・50・55・60・65歳の方
骨粗しょう症検診	40・45・50・55・60・65・70歳の女性
成人歯科健康診査	20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方
長寿すこやか歯科健診	76・80歳の方

※75歳以上の方は無料。前年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方、中国・樺太残留邦人の方で支援給付を受給中の方は無料(事前に申請が必要な場合があります)。

*特定健康診査・特定保健指導(国民健康保険)➡35p参照

がん検診

対象年齢は、翌年3月末時点の年齢です。

問 健康推進課成人保健係 ☎5984-4669

名称	対象
胃がん検診(胃部エックス線検査)	40歳以上で前年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を未受診の方
胃がん検診(胃内視鏡検査)	50歳以上で前年度に区の胃がん検診(胃内視鏡検査)を未受診の方
乳がん検診	40歳以上で前年度未受診の女性
子宮がん検診(頸部細胞診検査)	20歳以上で前年度未受診の女性 ※体部細胞診も実施する場合があります。
肺がん検診(胸部エックス線検査)	40歳以上の方 ※50歳以上で喫煙指数(1日の喫煙本数×年数)が600以上の方は、かくたん細胞診検査も実施する場合があります。 ※加熱式タバコについては「カートリッジの本数」を「喫煙本数」とします。
大腸がん検診	40歳以上の方
前立腺がん検診	60・65歳の男性

※75歳以上の方は無料。前年度住民税非課税世帯の方、生活保護受給中の方、中国・樺太残留邦人の方で支援給付を受給中の方は無料(事前に申請が必要な場合があります)。

HIV/エイズ・性感染症相談、検査

相談

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

各保健相談所で受け付けています。

検査(無料・匿名・予約制)

問 豊玉保健相談所 ☎3992-1188

豊玉保健相談所で、HIV検査・梅毒検査を原則月に1度金曜に実施します。その他の性感染症検査(クラミジア・淋菌)は、6月、12月のHIV検査・梅毒検査と同時に希望する方に実施します。

※検査内容が変更される場合がありますので、事前にお問い合わせください。

※事前に予約が必要です(匿名)。

予約受付方法 区ホームページから申し込み

https://www.city.nerima.tokyo.jp/hokenfukushi/hoken/kenkoshinsa/hiv.html

東京都の検査・相談窓口(無料・匿名・予約制)

問 東京都HIV等検査予約センター ☎050-3801-5309

東京都新宿東口検査・相談室、多摩地域検査・相談室などでHIV検査・梅毒検査および相談ができます。

予約受付方法

・電話　午前10時～午後8時(年末年始を除く)

・東京都HIV等検査予約サイト
https://yoyaku.metro.tokyo.lg.jp/

医療費などの助成

名称	概要	問合せ
難病医療費助成(都制度)	認定された疾病(難病)について、医療費の自己負担が原則2割になります。また、自己負担には月額の限度額があります。 ※難病医療費助成を受けている方は、練馬区心身障害者福祉手当を受給できる場合がありますので、➡66pの手当の項目をご覧ください。	保健相談所➡108p参照 保健予防課管理係　☎5984-2484
B型・C型ウイルス肝炎治療医療費助成制度(都制度)	B型・C型肝炎のインターフェロン治療およびB型肝炎の核酸アナログ製剤治療、C型肝炎のインターフェロンフリー治療にかかる医療費を助成する制度です。	
大気汚染医療費助成(都制度)	大気汚染の影響を受けると推定される疾病にかかっている方に対し、疾病の治療に要した医療費を助成する制度です。	
石綿(アスベスト)助成	石綿(アスベスト)により健康被害を受けた方およびそのご遺族への救済制度です。	
肝がん・重度肝硬変医療費助成制度(都制度)	肝がん・重度肝硬変治療研究促進事業の受付を行っています。一定の条件を満たす方へB型・C型肝炎ウイルスに由来する肝がん・重度肝硬変の入院または通院治療費の一部を助成します。	保健予防課管理係　☎5984-2484
骨髄等提供者支援事業	骨髄・末梢血幹細胞を提供した方(ドナー)やドナーが勤務する事業所に助成金を交付する事業です。	
自立支援医療(精神通院医療)(都制度)	精神疾患を理由として通院している方の医療費を助成する制度です(精神通院のみ、入院は除く)。	保健相談所➡108p参照 保健予防課精神保健係　☎5984-4764
結核に関する助成	結核への医療費助成制度があります。	保健予防課感染症対策担当係　☎5984-4671

- **妊産婦の医療費に関する助成➡42p参照**
- **子どもの医療費に関する助成➡42p参照**
- **障害者の医療費に関する助成➡67p参照**
- **ひとり親家庭の医療費に関する助成➡71p参照**

福祉

高齢者

相談

地域包括支援センター（医療と介護の相談窓口）

高齢者とその家族の生活を支える地域の窓口です。健康づくり・介護予防の支援、自宅で医療と介護を受ける在宅療養や認知症の相談、成年後見制度の活用支援、区の高齢者サービスや介護保険の要介護認定申請の受付などを行っています。また、高齢者虐待に関する相談・通報窓口となっています。

受付時間　月～土曜　午前8時30分～午後5時15分（祝休日および12月29日～1月3日を除く）

センター名	所在地	電話番号	担当地域
第2育秀苑	羽沢2-8-16 特別養護老人ホーム内	5912-0523	旭丘、小竹町、羽沢、栄町
桜台	桜台1-22-9 桜台地域集会所内	5946-2311	桜台
豊玉	豊玉南3-9-13 2階 デイサービスセンター内	3993-1450	豊玉中、豊玉南
練馬	練馬2-24-3 デイサービスセンター内	5984-1706	練馬
練馬区役所	豊玉北6-12-1 区役所内東庁舎5階	5946-2544	豊玉上、豊玉北
中村橋	貫井1-9-1 中村橋区民センター2階※	3577-8815	貫井、向山
中村かしわ	中村2-25-3	5848-6177	中村、中村南、中村北
北町	北町2-26-1 北町地区区民館内	3937-5577	錦、北町1～5・8、平和台
北町はるのひ	北町6-35-7 北保健相談所内	5399-5347	氷川台、早宮、北町6・7
田柄	田柄4-12-10 特別養護老人ホーム内	3825-2590	田柄1～4、光が丘1
練馬高松園	高松2-9-3 特別養護老人ホーム内	3926-7871	春日町、高松1～3
光が丘	光が丘2-9-6 光が丘区民センター2階	5968-4035	光が丘2・4～6、旭町、高松5-13～24番
光が丘南	光が丘3-3-1-103号	6904-0312	高松4・5-1～12番、田柄5、光が丘3・7
第3育秀苑	土支田1-31-5 特別養護老人ホーム内	6904-0192	土支田、高松6
高野台西	高野台5-24-1 デイサービスセンター内	6913-1515	谷原、高野台2～5
高野台	高野台1-7-29 練馬高野台駅前地域集会所内	5372-6300	富士見台、高野台1、南田中1～3
石神井	石神井町3-30-26 石神井庁舎4階	5923-1250	三原台、石神井町、石神井台1・3
moi（モア）	下石神井3-6-13 特別養護老人ホーム内	3996-0330	下石神井、南田中4・5
第二光陽苑	関町北5-7-22 特別養護老人ホーム内	5991-9919	石神井台2・5～8、関町東2、関町北4・5
関町	関町北1-7-2 関区民センター1階	3928-5222	関町北1～3、関町南2～4、立野町
上石神井	上石神井1-6-16 上石神井南地域集会所内	3928-8621	上石神井、関町東1、関町南1、上石神井南町、石神井台4
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7 特別養護老人ホーム内	5905-1190	大泉町1～4
大泉北	大泉学園町4-21-1 大泉北地域集会所内	3924-2006	大泉学園町4～9
大泉学園通り	東大泉3-53-1 東大泉地区区民館内	5933-0156	大泉学園町1～3、大泉町5・6、東大泉3-52～55番・3-58～66番
南大泉	南大泉5-26-19 南大泉地域集会所内	3923-5556	西大泉、西大泉町、南大泉5・6
大泉	東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階	5387-2751	東大泉1・2・3-1～51番・3-56～57番・4～6
やすらぎシティ	東大泉7-27-49 特別養護老人ホーム内	5935-8321	東大泉7、南大泉1～4

※令和7年11月頃までサンライフ練馬3階（貫井1-36-18）に移転。

高齢者の生活ガイド

問 高齢社会対策課計画係　☎5984-4584

区が実施している高齢者向けの保健・福祉サービスの概要をまとめた冊子を3年に1回発行しています。

配布場所　各区民事務所（練馬を除く）、各地域包括支援センター、高齢社会対策課（西庁舎3階）など

その他相談窓口

認知症介護家族による介護なんでも電話相談

☎6904-5080

介護経験の豊富な相談員が日常の介護の悩みに対応します。

相談日　水曜（年末年始除く）

相談時間　午前10時～午後3時

認知症なんでも相談窓口

問 高齢者支援課在宅介護支援係　☎5984-4597

認知症ケアの専門家が、アットホームな雰囲気の中で相談をお受けします。

対象　認知症本人、認知症の方を介護している方

場所　区内介護施設2か所

詳しくはお問い合わせください。

権利擁護センターほっとサポートねりま（練馬区社会福祉協議会）

☎5912-4022

物忘れや認知症などのために判断能力が十分でない方が安心して日常生活を送るため、本人の意思を尊重しながら福祉サービス利用援助を基本とした日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援（有料）、成年後見制度や終活に関する相談を受け付けています。

※終活に関する相談は、権利擁護センターほっとサポートねりま終活相談専用ダイヤル（☎6914-7171）におかけください。

▶地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）➡67p参照

▶財産保全・手続き代行サービス ➡67p参照

健康

成人歯科健康診査 ➡52p参照

要介護高齢者歯科診療

問 練馬つつじ歯科診療所　☎3993-9956

身体状況により、一般の歯科診療所で治療困難な方の歯科治療を行います。事前に電話予約が必要です。

対　象　要介護高齢者

診療日　木・土曜

予約受付　火～土曜　午前9時～午後5時

摂食・えん下リハビリテーション診療

問 練馬つつじ歯科診療所　☎3993-9956

練馬つつじ歯科診療所での外来または歯科医師が自宅に訪問して診療します。事前に電話予約が必要です。

対　象　要介護高齢者であって、摂食・えん下機能に障害のある方

外来診療日　第1・2・4火曜およびその他の火曜のうち1回（ただし3月は除く）

訪問診療日　水曜（月4回）

予約受付　火～土曜　午前9時～午後5時

摂食・えん下機能支援事業

問 摂食・えん下機能支援センター　☎5984-5843

申込書兼チェックシートをご提出いただいた方で、摂食・えん下機能の低下が疑われる場合は、歯科医師が原則ご自宅まで訪問し、検査を行います。

対象　原則、要介護高齢者で、食事中にむせることが多い方や食べたり飲んだりすることに不安を感じている方

費用　無料

受付　火・水曜　午前9時～午後5時

三療サービス

問 地域包括支援センター➡54p参照

問 高齢者支援課高齢給付係　☎5984-2774

はり、きゅう、マッサージ、指圧のいずれかを受けられる利用券をお送りします（出張は別途1,000円負担あり）。

対　象　65歳以上の方

交付枚数　年間4枚以内（申請月により交付枚数が異なります）

費　用　1回1,500円の自己負担

※要介護3～5の方と同居し、在宅で介護している満50歳～64歳の親族などの方も上記と同じ内容のサービスを受けられます。

高齢者体力テスト ➡97p参照

高齢者みんな健康プロジェクト

問 高齢者支援課高齢者健康支援係　☎5984-1189

高齢者保健指導専門員などが地域包括支援センターなどと連携し、糖尿病の重症化予防やフレイルの予防が必要な方、健診未受診の方および多数の処方薬がある方のご自宅を訪問し、地域で開催する介護予防や栄養講座などを案内します。

介護予防

街かどケアカフェ事業

問 地域包括支援センター➡54p参照
問 高齢者支援課生活支援体制整備係 ☎5984-1695

常設型・地域サロン型街かどケアカフェ

地域包括支援センターを併設する一部の区立施設や地域団体などが運営する集いの場で、高齢者などが気軽に集い、介護予防について学べる「街かどケアカフェ」を区内45か所で運営しています。

出張型街かどケアカフェ

地域包括支援センターが、地域集会所やコンビニ、薬局などで、体操や健康相談など、さまざまなイベントを実施する「出張型街かどケアカフェ」を開催しています。

介護予防・日常生活支援総合事業

サービス・活動事業

問 ①②介護保険課事業者運営推進係 ☎5984-4589
問 ③～⑤高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

介護予防と自立した日常生活を送れるよう支援することを目的としています。

①訪問サービス②通所サービス③シルバーサポート事業④食のほっとサロン⑤高齢者筋力向上トレーニングがあります。

対象 ・要支援1・2の判定を受けた方
・65歳以上の方で健康長寿チェックシートで生活機能の低下があると判定された方

※サービスの利用にあたっては、介護予防ケアプランの作成が必要です。地域包括支援センター(➡54p参照)にご相談ください。

健康長寿はつらつ事業(一般介護予防事業)

問 高齢社会対策課介護予防係 ☎5984-2094

いつまでも元気でいるために、介護予防について理解を深め、毎日の生活に取り入れる工夫や方法を学ぶイベントや教室があります。詳しくは「ねりま区報」や区ホームページをご覧ください。

はつらつシニアクラブ
認知症予防プログラム
地域リハビリテーション活動支援
足腰しゃっきりトレーニング教室
いきがいデイサービス

各種福祉サービス

くらしの援助

福祉資金の貸付 ➡73p参照

入院資金の貸付 ➡73p参照

入浴証の交付

問 地域包括支援センター➡54p参照
問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

ひとり暮らしの高齢者の方に、最大52枚の入浴証を交付します(申請月により交付枚数が異なります)。

対象 65歳以上のひとり暮らしの方(親族・非親族を問わず、同居者がいない方。また、同一敷地内に親族が居住していない方など)

※自己負担があります。

高齢者お困りごと支援事業

問 練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168

シルバーサポーター(練馬区シルバー人材センター会員)が、電球の交換や生活用品の買い物など、1時間以内に行うことができる軽易な日常生活上の支援を行います。年6回まで利用できます。

対象 75歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみの世帯

※自己負担があります。

ごみの戸別訪問収集 ➡86p参照

布団の乾燥消毒

問 地域包括支援センター➡54p参照

毎月1回専門業者が実施します。6月は薬品消毒、11月または12月は水洗い、その他の月は乾燥消毒です。

対象 要介護1～5で、65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上の高齢者のみの世帯の方

※自己負担があります。

紙おむつなどの支給

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係➡25・123p参照
問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

区指定の紙おむつ製品から利用者が選んだものを、月1回配送します。区指定の紙おむつなどが持ち込めない場合は、申請月から月額上限5,400円のおむつ代を支給します。

対象 区の介護保険の被保険者で常時紙おむつなどを必要とする要介護1～5の方(別途所得要件あり)

※自己負担があります。

寝具のクリーニング

問 地域包括支援センター➡54p参照

ひと月あたり2枚クリーニング利用券を交付します。

対象 65歳以上で要介護3～5の方

※自己負担があります。

出張調髪

問 地域包括支援センター➡54p参照

年5回利用できる出張調髪券を交付します。新規申請の場合は、申請月により枚数が異なります。

対象 65歳以上の要介護3～5の方で外出が困難な方

※自己負担があります。

外出するとき

問 地域包括支援センター➡54p参照

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

リフト付タクシー

車いすやストレッチャー(寝台)のまま乗り降りできる福祉車両のタクシーです。区が予約料と迎車料に相当する料金を負担し利用料金が軽減されます。

※運賃などは本人負担となります。

対象 65歳以上の要介護3～5の方で外出時に車いすなどを利用する方

申込 区が指定するタクシー会社に利用予定日の2週間前から電話で予約してください。

福祉用具などの給付・貸し出し

車いす・介護用ベッドの貸し出し ➡72p参照

緊急用車いすの貸し出し ➡72p参照

福祉用具の相談・展示

問 地域包括支援センター➡54p参照

介護機器・補助用具の紹介、使用方法の相談に応じています。

自立支援用具給付

問 地域包括支援センター➡54p参照

65歳以上で、日常生活の動作に何らかの困難があり、自立支援用具の使用が必要と認められる方に給付します。

対象品目

①腰掛便座、入浴補助用具、歩行支援用具(手すり)、スロープ
②シルバーカー、安全つえ、電磁調理器

※原則として要介護・要支援と認定された方を除きます。
※②は要介護・要支援認定を受けている方も対象となる場合があります。
※電磁調理器については、火の消し忘れがあるなど、防火上必要と認められる方が対象となります。
※自己負担があります。

安心のために

高齢者在宅生活あんしん事業

問 地域包括支援センター➡54p参照

ひとり暮らし高齢者や高齢者のみの世帯の高齢者が在宅で安心して暮らし続けることを支援するため、見守り事業や見守り配食と緊急時の自宅への駆けつけサービスを一体的に提供します。また、区が指定する見守りICT機器の導入費用を助成します。

対象

65歳以上の高齢者で、要介護・要支援・総合事業対象者の方、または慢性疾患などのため日常生活上常に注意を要する方で、次の①～④のいずれかに該当する方

①ひとり暮らし高齢者　②高齢者のみの世帯
③日中または夜間に独居の高齢者
④同居者全員が介護保険要介護度1～5、身体障害者手帳1～4級、愛の手帳1～4度または精神障害者保健福祉手帳1～3級の世帯に属する方

内容

①緊急通報システム　②生活リズムセンサー
③見守り訪問　④見守り電話
⑤見守り配食　⑥見守りICT

※③と④の併用はできません。②は①との併用になります。⑤と⑥は、対象の要件に該当しない場合でも利用できます。
※住まい確保支援事業(➡81p参照)をご利用される方は、対象の要件に該当しない場合でも①、②、④を利用できます。

費用

	住民税課税世帯	住民税非課税世帯	生活保護世帯
緊急通報システム	400円	300円	無料
生活リズムセンサー	600円	200円	無料
見守り訪問	無料	無料	無料
見守り電話	無料	無料	無料
見守り配食	弁当代実費(料金は配食業者により異なります)		
見守りICT	月額利用料など		

ひとり暮らし高齢者等訪問支援事業

問 地域包括支援センター➡54p参照

認知症の方を含むひとり暮らし高齢者などが地域で孤立することのないよう、地域包括支援センターの訪問支援員とボランティアが自宅を訪問し、介護予防など、個々の状況に応じた支援につなげます。

対象 65歳以上のひとり暮らし高齢者および高齢者のみ世帯のうち、介護保険サービスを利用していない方や生活保護を受給していない方など

認知症高齢者位置情報提供サービス利用料助成

問 地域包括支援センター➡54p参照

区と協定を結ぶ事業者の位置情報提供サービスの利用料の半額を助成します。

対象 認知症により外出したまま自宅に戻れない症状のある高齢者(若年性認知症の方を含む)を介護している家族

※自己負担があります。

もの忘れ検診

問 高齢者支援課在宅介護支援係　☎5984-4597

次の方を対象にもの忘れ検診を実施しています。検診を受けるには受診券が必要です。

対象 ①70歳・75歳の方
②70歳以上の①以外の方で、「自分でできる認知症の気づきチェックリスト」が20点以上の方、またはもの忘れのご心配のある方

費用 無料

高齢者補聴器購入費用の助成（高齢者聞こえのコミュニケーション支援事業）

問 地域包括支援センター➡54p参照
問 高齢者支援課在宅介護支援係　☎5984-4597

医師により補聴器の必要性が認められた方に補聴器の購入費用を助成します。

対　象 次の①～③のすべてに該当する方
①65歳以上の方
②中等度難聴で医師が補聴器の必要性を認めた方
③身体障害者手帳（聴覚障害）をお持ちでない方で、身体障害者手帳の対象（高度難聴）とならない方

助成額 住民税非課税の方:72,000円を限度
住民税課税の方:36,000円を限度
※受診料、文書料などは自己負担

防犯ブザーの配布

問 危機管理課安全安心係　☎5984-1027

防犯目的のほか、地震や火災などの被害に遭ったときに、居場所を周囲に知らせることができるよう、防犯ブザーを配布しています。

対　象 65歳以上のひとり暮らし、または65歳以上のみの世帯の方
※既に配布した方を除きます。

配布場所 各総合福祉事務所、各地域包括支援センター、危機管理課（本庁舎7階）

自動消火器の給付

問 地域包括支援センター➡54p参照

自動消火器は、火災時に自動的に消火液を散布するものです。1本給付します。

対象 次の①～③のすべてに該当する方
①65歳以上の方
②次のア、イ、ウのいずれかに該当する方
ア　介護保険の要介護3～5と認定された方
イ　介護保険の要介護1、2で火の消し忘れなどを起こすおそれのある認知症と診断された方
ウ　ひとり暮らしの方
③居住環境から、防火の配慮が必要な方
※居宅に、希望する同種の火災予防設備が設置してある方は除きます。

費用 無料

緊急一時宿泊

問 地域包括支援センター➡54p参照

区が確保している高齢者施設の居室を提供します（原則9泊10日以内）。

対象 次の①または②に該当する方
①緊急ショートステイ利用
介護保険の要介護・要支援認定を受けた方（第2号被保険者含む）、または健康長寿チェックシートで総合事業の対象者と判定された方で、次のいずれにも該当する方
・介護する家族の急病、けが、親族などの葬儀への参加などのため家族からの介護を受けられない
・介護保険による短期入所生活介護（ショートステイ）の空きがない
②緊急保護利用
生活上の諸問題を抱え、援助または緊急の保護を必要とするおおむね65歳以上の方

費用 ①緊急ショートステイ利用
1泊3,000円
食費などの利用者負担あり
②緊急保護利用
宿泊料の利用者負担なし
食費などの利用者負担あり

その他

介護学べるサロン

問 高齢者支援課在宅介護支援係　☎5984-4597

気軽に足を運べる地域の介護施設などで気分転換や健康に役立つ学習を行います。日時・場所は「ねりま区報」や区ホームページなどでお知らせします。

対象 高齢者を介護する家族の方など

在宅療養ガイドブック「わが家で生きる」

問 地域医療課医療連携担当係　☎5984-4673

在宅療養を支える仕組みや、自宅で受けられる医療や介護サービスなどをわかりやすく紹介している冊子を配布しています。

※在宅療養とは、住み慣れた自宅で医療や介護を受けながら療養生活を送ることです。

配布場所 地域医療課（東庁舎6階）、地域包括支援センターなど

住まい

住まいの確保

高齢者向け民間賃貸住宅の提供

問 高齢社会対策課施設係 ☎5984-4586

公営住宅への入居を希望している方を対象に、民間の賃貸住宅を紹介し、家賃などを補助します。募集は年1回「ねりま区報」でお知らせします。所得制限などがあります。生活保護を受けている方は対象となりません。一定の期間が経過した場合は、家賃などの補助が終了します。

対象 公営住宅への入居を希望し、区内に3年以上居住している65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上の方で60歳以上の親族などと2人で暮らす方

住まい確保支援事業(民間賃貸住宅の物件情報の提供)

➡81p参照

居住支援制度(保証料の助成)

➡80p参照

区立高齢者集合住宅・都営住宅・区営住宅

➡80p参照

養護老人ホーム

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係➡25・123p参照

対象 経済的理由・家庭の状況により、自宅での生活が困難なおおむね65歳以上の方(生計中心者が住民税の所得割非課税であること)

費用 収入に応じた費用負担

※区内に養護老人ホームはありません。

都市型軽費老人ホーム

問 地域包括支援センター➡54p参照

全室個室で、身体機能の低下などにより自立した生活に不安がある方のための施設です。ご相談は、担当地域にかかわらず、地域包括支援センターへお問い合わせください。

有料老人ホーム

問 全国有料老人ホーム協会 ☎5207-2763

施設により入居条件や費用、サービスが異なります。詳しくは各施設にお問い合わせください。

住まいの改修など

自立支援住宅改修

問 地域包括支援センター➡54p参照

予防給付

手すりの取付、段差の解消、床材や扉の変更、便器の洋式化を行います。

対象 65歳以上で、要介護・要支援認定審査の結果、非該当の判定を受け、身体状況などに関する一定の要件を満たす方

※自己負担があります。

設備給付

浴槽・流し・洗面台の取替、便器の洋式化、玄関の造作物の撤去、階段昇降機などの設置を行います。

対象 65歳以上で、要介護・要支援認定を受けている方

※自己負担があります。

※各工事別に上限額や要件などがありますので、詳しくはお問い合わせください。

住宅修築資金の融資あっせん ➡81p参照

耐震診断・耐震改修工事などの費用助成

➡13p参照

いきがい・仕事

いきがい・余暇

東京都シルバーパス

問 東京バス協会(シルバーパス専用電話) ☎5308-6950

都営バス、都営地下鉄、都電、日暮里・舎人ライナー、都内民営の路線バスに乗車できます。

※練馬区では、みどりバス(練馬区コミュニティバス)にも乗車できます。

対象 70歳以上の方(寝たきりの方は除く)

※自己負担があります。

老人クラブ

問 高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

問 練馬区老人クラブ連合会 ☎6914-5125

おおむね60歳以上の方が地域で自主的にクラブをつくり活動しています。区は活動費を助成しています。

高齢者サークル助成

問 高齢社会対策課いきがい係 ☎5984-4763

高齢者サークルが主催する特別事業(会員以外の区民参加中心の事業やボランティア事業)に助成します。

対 象 会員がおおむね60歳以上のサークル(その他要件あり)

助成額 年間40,000円を限度(助成対象経費1/2)

団体向け出張スマホ相談

問 **練馬区シルバー人材センター** ☎**3993-7168**

受講団体が手配した会場にシルバー人材センターの相談員が出張し、スマホの基本操作に関する相談を無料で受け付けます。

対象 団体の活動として、60歳以上の区民を対象としたスマホ相談会を実施する団体

内容 1回の相談会は2時間までで、相談時間は1人あたり30分以内です。なお、シルバー人材センターが用意した会場での個人向けスマホ相談会も開催しています。詳しくは、お問い合わせください。

寿大学通信講座

問 **生涯学習センター** ☎**3991-1667**

俳句と書道の添削指導を行います(スクーリングあり)。

対象 60歳以上の方

敬老祝品の贈呈

問 **高齢社会対策課いきがい係** ☎**5984-4763**

区内最高齢の方、100歳以上の方、白寿(99歳)、米寿(88歳)の方にお祝品を贈呈します。祝品は9月に自宅へ届けます。

初心者スポーツ教室 ➡97p参照

高齢者いきいき健康事業

問 **高齢者いきいき健康事業担当** ☎**6758-1722**

高齢期を迎えられた方が、ますます健康でいきいきと社会参加できるよう支援するため、ご希望のメニューに利用できる「いきいき健康券」を交付します。

対象 当該年度末(3月31日)現在75歳以上で、練馬区に住民登録をしている方

内容 次のメニューから1つ利用できます。

- 区内公衆浴場(6回500円補助券)
- 区内理容店・美容店(3,000円補助券)
- 区内はり・灸・マッサージ・指圧施術所(1回補助券・自己負担500円〈出張施術の場合は別途1,000円〉)
- 豊島園庭の湯(平日2回無料券)
- 区立少年自然の家「ベルデ」(3,000円食事補助券)
- 区内スポーツクラブ(2回無料券)
- 練馬区いきがいデイサービス(5回補助券・自己負担1回100円)

高齢者施設

はつらつセンター

問 **各はつらつセンター➡108p参照**

スマートフォン相談窓口・教室、健康づくり・レクリエーションなどの事業や活動・交流の場を総合的に提供する施設です。区内に4か所(光が丘・関・豊玉・大泉)あります。

対　象 60歳以上の個人・団体

利用時間 光が丘・関　午前9時～午後5時
豊玉・大泉　午前9時～午後9時30分
(毎月第3日曜日は午後5時まで)

休館日 日曜・祝休日(敬老の日除く)、年末年始

※豊玉・大泉は年末年始のみ

敬老館

問 **各敬老館➡108p参照**

スマートフォン相談会・教室や、憩いと交流の場と皆さんの健康づくり・趣味活動などを支援する施設です。区内に8館あります。

対　象 60歳以上の方

利用時間 午前9時～午後5時

休館日 日曜・祝休日(敬老の日除く)、年末年始

敬老室

問 **各地区区民館➡119p参照**

問 **厚生文化会館** ☎**3991-3080**

厚生文化会館と地区区民館(高松を除く21館)にあります。

対　象 60歳以上の方

利用時間 午前9時～午後5時

休館日 日曜・祝休日(各館で異なる)、年末年始

詳しくは、各施設までお問い合わせください。

仕事の紹介・相談

問 高齢社会対策課いきがい係　☎5984-4763

シニア就業支援セミナー

就業を支援するセミナーを、区内2地域で開催するほか、個別相談を行います。

対　象　おおむね60歳以上の方
費　用　無料
受講者の募集　「ねりま区報」で行います。

シニアボランティア活動セミナー

ボランティア活動を支援するセミナーを開催するほか、個別相談を行います。

対　象　おおむね60歳以上の方
費　用　無料
受講者の募集　「ねりま区報」で行います。

おしごと説明会

シニアの積極採用を行う企業による説明会を開催します。

対　象　おおむね60歳以上の方
費　用　無料
受講者の募集　「ねりま区報」で行います。

職場体験事業

ハローワークで就業に向けた面談を行い、事業担当者が同行して高齢者の雇用を希望する中小企業などで職場体験を実施します。

対　象　おおむね60歳以上の、就業を希望している方
費　用　無料

シルバー人材センター

問 練馬区シルバー人材センター　☎3993-7168

高齢者にふさわしい仕事を受注して、会員の経験・技能に応じた就業の機会を提供します。入会には、毎月開催する「入会説明会」に出席することが必要です（事前予約制）。

会員資格　原則として60歳以上の健康で働く意欲のある方で、センターの趣旨に賛同される方
会　費　2,000円（年度額）

介護保険

相談

すぐわかる介護保険

問 介護保険課管理係　☎5984-2863

介護保険の仕組み、相談窓口や介護サービスなどを紹介しています。

配布場所　介護保険課（東庁舎4階）、各地域包括支援センター、各区民事務所（練馬を除く）など

介護保険に関する相談窓口

- 地域包括支援センター　➡54p参照
- 介護保険課　☎3993-1111㈹

介護サービスの利用に関する相談、苦情、要望

- 居宅介護支援、サービス提供事業所、地域包括支援センターへ直接
- 練馬区保健福祉サービス苦情調整委員（第三者機関）➡91p参照
- 東京都国民健康保険団体連合会介護相談窓口
  ☎6238-0177　相談時間　平日　午前9時～午後5時

認知症の方の相談

- 地域包括支援センター➡54p参照
- 認知症介護家族による介護なんでも電話相談➡55p参照
- 認知症なんでも相談窓口➡55p参照

介護保険への加入

問 介護保険課資格保険料係（資格担当）　☎5984-4592

加入対象者

区にお住まいの方（在留期間が3か月以下または入国が医療目的や観光・保養目的の外国籍の方を除く）で、次のいずれかに該当する方全員が加入します。原則として加入の届出は不要です。

- **第1号被保険者**
  65歳以上の方
- **第2号被保険者**
  医療保険に加入している40歳から64歳までの方

介護保険被保険者証

介護保険の要介護・要支援認定の申請をするときやサービスを利用するときに必要となります。大切に保管してください。

第1号被保険者

65歳になる前の月に交付(郵送)します。

第2号被保険者

要介護・要支援認定を受けた方に交付します。

転入・転出の際の手続き

問 介護保険課介護認定第一係　☎5984-2867

転入されてきた方

前住所地で要介護・要支援認定を受けていた方

地域包括支援センター(➡54p参照)または介護保険課で、転入してから14日以内に要介護・要支援認定申請をしてください。

転出される方

要介護・要支援認定を受けている方

新しい住所地で転入日から14日以内に要介護・要支援認定申請をしてください。

※転出後、介護保険被保険者証をお返しください。
なお、転出先が介護保険施設(特別養護老人ホームなど)、養護老人ホーム、特定施設(有料老人ホームなど)の方は別に手続きが必要となる場合があります。詳しくは、介護保険課資格保険料係資格担当(☎5984-4592)までお問い合わせください。

介護保険料

保険料の算定方法

問 介護保険課資格保険料係(資格担当)　☎5984-4592

第1号被保険者

本人の所得や世帯の特別区民税課税状況などに応じて19の段階に区分されます。

区は、必要な介護サービス費用などの見込に基づき、3年ごとに保険料を見直しています。令和6年度から8年度までの3年間の基準額(第5段階)は80,040円(年額)です。

第2号被保険者

加入している医療保険の算定方法により決まります。詳しくは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

保険料の納付

問 介護保険課資格保険料係(資格担当)　☎5984-4592

第1号被保険者

・老齢(退職)年金、遺族年金、障害年金のうち、いずれか一つの年金の年額が18万円以上の方	年金から徴収(特別徴収)
・年金の年額が18万円未満の方 ・年金を受給していない方 ・年金が一時差し止めになった方 ・年度途中で65歳になった方 ・年度途中で他の区市町村から転入した方 ・年度途中で保険料が変更となった方	納付書や口座振替により納付(普通徴収)

※保険料の納め方の選択はできません。一定の条件に当てはまると、特別徴収が開始されます。

第2号被保険者

加入している医療保険に、医療分と介護分を合わせて納めます。詳しくは、加入している医療保険者にお問い合わせください。

保険料負担の軽減

問 介護保険課資格保険料係(資格担当)　☎5984-4592

災害など特別な事情で、一時的に収入が減少し保険料を納めることが困難な方を対象に、保険料を減免できる場合があります。

また、所得段階が第2段階または第3段階に該当する方のうち、一定の要件を満たす生計困難な方には、第1段階の保険料額に減額します。

詳しくはお問い合わせください。

保険料を納めないでいると

問 介護保険課資格保険料係(収納担当)　☎5984-4593

滞納が続くと、介護保険サービスを利用する際に給付制限を行います。また、財産の差押えを行う場合があります。納期限を過ぎた保険料の一括納付が困難な場合はご相談ください。

要介護・要支援認定

問 介護保険課介護認定第一係　☎5984-2867

認定の対象者

第1号被保険者

病気やけがなどの原因にかかわらず介護や支援を要する状態の方

第2号被保険者

脳血管疾患など、加齢による心身の変化に伴う16の特定疾病が原因で介護や支援を要する状態の方

認定の申請

介護サービスを利用するには、区から認定を受ける必要があります。地域包括支援センター(➡54p参照)または介護保険課へ直接申請してください。

認定までの流れ

調査員が自宅などを訪問し、心身の状態や日頃の生活、家族、居住環境などについて聞き取りや動作確認の調査をします。その結果と主治医の意見書をもとに、専門家が審査・判定し、介護が必要な度合いを区が認定します。

※非該当と認定された方は、介護保険サービスは利用できませんが、区の福祉サービスや介護予防・日常生活支援総合事業(➡56p参照)を利用できる場合があります。

介護保険サービスの利用

問 地域包括支援センター ➡54p参照
問 介護保険課給付係 ☎5984-4591

要支援1・2の認定を受けた方

地域包括支援センターまたは居宅介護支援事業所が、本人の心身や生活の状況を調査し、作成したケアプランに基づいてサービスを利用します。

※サービス・活動事業のみの利用を希望する場合は、認定を受けずに、健康長寿チェックシートの活用により利用できます(➡56p参照)。

要介護1～5の認定を受けた方

居宅サービスを利用する場合

居宅介護支援事業所が、本人の心身や生活の状況を調査し、作成したケアプランに基づいてサービスを利用します。

施設サービスを利用する場合

施設のケアマネジャーが作成したケアプランに基づいて、サービスを利用します。

介護サービスの種類

介護予防・居宅サービス
居宅介護支援、訪問介護、訪問入浴介護、訪問看護、訪問リハビリテーション、居宅療養管理指導、福祉用具貸与、福祉用具購入、住宅改修、通所介護、通所リハビリテーション、短期入所生活介護、短期入所療養介護、特定施設入居者生活介護
地域密着型サービス
定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護、地域密着型通所介護、認知症対応型通所介護、小規模多機能型居宅介護、看護小規模多機能型居宅介護、認知症対応型共同生活介護(グループホーム)
施設サービス(介護保険施設)
介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)、介護老人保健施設、介護医療院

サービス費用の利用者負担

介護保険サービスを利用した場合は、サービス費用の1割から3割を利用者が負担します。要介護・要支援認定を受けた方には介護保険負担割合証を交付します。

なお、施設サービス利用時には、1割～3割のサービス費用のほかに、居住費(滞在費)、食費、日常生活費などがかかります。

利用者負担の軽減

いずれも申請が必要です。詳しくはお問い合わせください。

施設利用時の居住費(滞在費)・食費の軽減

介護保険施設などを利用(入所・短期入所)した場合に、世帯全員(別世帯の配偶者含む)が特別区民税非課税で預貯金などの資産が一定額以下の場合に、居住費(滞在費)と食費が減額されます。

生計が困難な方への利用者負担の軽減

一定の要件に該当する方が、軽減を実施している事業所で対象のサービスを利用した場合に、利用者負担額(サービス費、居住費、食費)が4分の3に軽減されます。

高額介護(介護予防)サービス費の支給

世帯内で同一月内に利用したサービスの利用者負担額の合計が一定額を超えた場合に、超えた分を後から支給します。対象者には、サービス利用月から2～3か月後に区から申請書を送付します。

高額医療合算介護(介護予防)サービス費の支給

医療保険と介護保険サービスの利用者負担額の合計が一定の年間限度額を超えた場合に、超えた分のうち介護保険の利用割合に応じた額を、後から支給します。対象者には、加入している医療保険から2月以降に申請書を送付します。

特別な事情があるときの利用者負担の軽減

災害など特別な理由により利用者負担の支払いが困難になった場合に、サービス費の利用者負担額が減額・免除されることがあります。

障害のある方

相談

障害者福祉のしおり

問 障害者施策推進課管理係
☎5984-4598/FAX5984-1215

障害のある方に関するさまざまな福祉施策、相談窓口や各種サービスを紹介しています。点字版・デイジー版のしおりも配布しています。

配布場所
障害者施策推進課(西庁舎1階)、各区民事務所、各保健相談所、各総合福祉事務所など

総合的な相談や支援の窓口

各総合福祉事務所

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

手帳や補装具、日常生活用具、介護給付などのサービスについての相談

障害者地域生活支援センター

障害のある方が自立した日常生活または社会生活を営むことができるよう、必要な支援を行う施設です。相談、日中の活動、各種講座やプログラム、地域との交流を通じた障害理解の促進などの事業を行っています。利用方法など、詳細については各センターにお問い合わせください。

※所在地は➡110p参照

対 象 障害のある方とその家族

利用時間 平日:午前9時～午後8時、土・日曜:正午～午後8時

センター名	休業日	問合せ
豊玉障害者地域生活支援センターきらら	水曜・祝休日、年末年始	☎3557-9222 FAX3557-2090
光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ	火曜・祝休日、年末年始	☎5997-7858 FAX5997-7857
石神井障害者地域生活支援センターういんぐ	火曜・祝休日、年末年始	☎3997-2181 FAX3997-2182
大泉障害者地域生活支援センターさくら	水曜・祝休日、年末年始	☎3925-7371 FAX3925-7386

虐待に関する相談窓口

- 障害者虐待防止センター　虐待通報専用ダイヤル(24時間受付)　☎5984-1334/FAX5984-4721
- 総合福祉事務所(障害者支援係・知的障害者担当係)➡123p参照
- 保健相談所➡108p参照

各種相談

障害を理由とする差別に関する相談

問 障害者施策推進課事業計画係
☎5984-4602/FAX5984-1215

問 総合福祉事務所障害者支援係／知的障害者担当係➡123p参照

問 保健相談所➡108p参照

相談日 平日　午前8時30分～午後5時15分

障害者相談員

身体障害者、知的障害者および精神障害者の生活、就学、就職などに関する相談に応じ、助言や指導を行う民間の協力者です。

※各相談員の連絡先などについては➡109・110p参照

知的障害者の日常生活・進路・就労・対人関係などの相談

問 手をつなぐ あんしん相談(東京都手をつなぐ育成会)
☎5389-2614/FAX5389-4090

相談日 月～木曜　午前10時～午後5時(来所相談は要予約)

成年後見制度についての相談

問 権利擁護センターほっとサポートねりま(練馬区社会福祉協議会)
☎5912-4022/FAX3994-1224

相談日 平日　午前9時～午後5時

精神保健相談、精神障害者の社会復帰の相談

問 管轄の保健相談所➡25・108p参照

問 東京都立中部総合精神保健福祉センター ☎3302-7711

相談日 平日　午前9時～午後5時

職業相談

問 練馬区障害者就労支援センター(レインボーワーク)
☎3948-6501/FAX3994-1224

相談日 平日・第3土曜　午前8時30分～午後5時15分

医療的ケア児などに関する相談

問 こども発達支援センター
☎3975-6251/FAX3975-6252

相談日 平日　午前9時～午後5時

手帳

身体障害者手帳

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

手や足、目や耳、言語、心臓、腎臓、呼吸器、ぼうこう、直腸、小腸、肝臓および免疫の機能などに障害のある方に交付されます。障害の種類と程度によって1～6級に分けられています。

愛の手帳

問 (18歳未満の方)東京都練馬児童相談所
☎6915-8253

問 (18歳以上の方)東京都心身障害者福祉センター
☎3235-2961

知的障害者(児)が各種サービスを受けるために、東京都が交付している手帳です。お問い合わせや交付申請先は年齢により異なります。住所変更・紛失などの際の手続きは、管轄の総合福祉事務所障害者支援係(➡25・123p参照)で受け付けます。

精神障害者保健福祉手帳

問 保健相談所➡108p参照
問 保健予防課精神保健係 ☎5984-4764

精神疾患による障害のため、長期にわたり日常生活または社会生活への制約がある方に交付されます。障害の程度によって1～3級に分けられています。

有効期間は2年です。2年ごとに再認定を受け更新できます。

障害福祉サービス(介護給付など)

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係(身体障害・難病等・知的障害)➡25・123p参照
問 管轄の保健相談所(精神障害)➡25・108p参照

障害や難病などのある方が自分の意思で福祉サービスを選択し、事業者と対等な立場で契約を結んでサービスを利用できます。

利用者は原則としてサービス利用費用の1割を負担します。

対象となるサービス

サービスによって対象が異なります。利用できるサービスや詳細については、お問い合わせください。

介護給付

居宅介護(ホームヘルプ)、重度訪問介護、同行援護、行動援護、重度障害者等包括支援、短期入所(ショートステイ)、療養介護、生活介護、施設入所支援

訓練等給付

自立訓練、就労移行支援、就労継続支援A型・B型、就労定着支援、就労選択支援、自立生活援助、共同生活援助

児童福祉法のサービス

児童発達支援、放課後等デイサービス、居宅訪問型児童発達支援、保育所等訪問支援

手当・年金

手当

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係➡25・123p参照

いずれの手当も支給制限があります。

手当の種類	対象	手当額
特別障害者手当	20歳以上で身体または精神に著しく重度の障害があるため、日常生活において常時特別の介護を必要とする状態にある方で、手当の判定基準に該当する方 ※専用の診断書による判定があります。	月額29,590円
障害児福祉手当	20歳未満で身体または精神に重度の障害があるため、日常生活において常時介護を必要とする状態で、手当の判定基準に該当する方 ※専用の診断書による判定があります。	月額16,100円
重度心身障害者手当	①重度の知的障害で常時複雑な配慮を要する程度の精神症状を有する方 ②重度の知的障害と重度の身体障害が重複している方 ③重度の肢体不自由で、四肢の機能が失われ座っていることが困難な方	月額60,000円
心身障害者福祉手当	①身体障害者手帳1～3級の方 ②愛の手帳1～4度の方 ③脳性まひ、進行性筋萎縮症の方 ④区の指定する難病の医療受給者証をお持ちの方 ⑤小児慢性疾患のうち区の指定する難病に該当する方 ⑥精神障害者保健福祉手帳1級の方 ※⑥のみ問い合わせは保健予防課精神保健係(☎5984-4764)へ	月額15,500円 ※ただし身体障害者手帳3級、愛の手帳4度、精神障害者保健福祉手帳1級の方は月額10,000円

特別児童扶養手当・児童育成手当などについて➡43p参照

難病に該当する方の医療費助成について➡53p参照

年金

障害基礎年金 ➡37p参照

障害厚生年金

問 練馬年金事務所　☎3904-5491㈹

在職中に初診のある病気・けががもとで、体に障害が残ったとき、または1年6か月経っても治らないときで一定の障害に該当する場合に支給されます。

心身障害者扶養共済制度

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係➡25・123p参照

障害者を扶養する保護者が死亡または重度障害になったとき、残された障害者の生活の安定を図るため、保護者が加入する制度です。

掛金

一口あたり9,300円～23,300円(加入時の年齢によって異なります)、障害者一人につき二口まで加入できます。

年金

一口あたり月額2万円の年金が支給されます。

医療

心身障害者医療費の助成（㊍受給者証）

問 **対象①②の方**
管轄の総合福祉事務所福祉事務係➡25・123p参照

問 **対象③の方**
保健予防課精神保健係 ☎5984-4764
保健相談所➡108p参照

健康保険で医療を受けたときの自己負担額（高額療養費を除く）、薬剤自己負担金が助成されます。対象の方には㊍受給者証が交付されます。

※住民税が課税されている方は一部の助成となります。
※所得の制限があります。

対象 原則として65歳未満で、次の手帳を所持している方
①身体障害者手帳1・2級（内部障害は1～3級）
②愛の手帳1・2度
③精神障害者保健福祉手帳1級

更生医療

問 **管轄の総合福祉事務所障害者支援係**➡25・123p参照

人工透析、人工関節置換術、心臓のペースメーカー埋め込み手術、抗HIV療法など、障害の軽減や進行を防ぐための医療費を助成します。事前に申請が必要です。

本人負担額は対象医療費用の1割（原則）となります。ただし、所得や疾病による負担上限額があります。

対象 身体障害者手帳をお持ちの方

自立支援医療（精神通院医療）➡53p参照

入院資金の貸付➡73p参照

心身障害者（児）の歯科に関すること

問 **練馬つつじ歯科診療所** ☎3993-9956

歯科相談

心身に障害のある方を対象に、歯磨きの指導や食事療法の相談などを行い、歯の病気の予防を図っています。相談は事前に電話予約が必要です。

相談日 土曜　午後1時～4時30分
予約受付 火～土曜　午前9時～午後5時

歯科診療

一般の歯科診療所で診療が困難な心身障害者（児）を対象に、歯科診療を行います。事前に電話予約が必要です。

診療日 木・土曜
予約受付 火～土曜　午前9時～午後5時

摂食・えん下リハビリテーション診療

心身障害者（児）で、摂食・えん下機能に障害のある方の外来および訪問診療を行います。事前に電話予約が必要です。

外来診療日 第1・2・4火曜およびその他の火曜のうち1回（ただし3月は除く）
訪問診療日 水曜（月4回）
予約受付 火～土曜　午前9時～午後5時

各種の給付やサービス

日常生活のサービス・助成

地域福祉権利擁護事業（日常生活自立支援事業）

問 **権利擁護センターほっとサポートねりま（練馬区社会福祉協議会）** ☎5912-4022/FAX3994-1224

本人との契約に基づいて定期的に訪問し、福祉サービスの利用援助や日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援を行います（有料）。

対象 物忘れや認知症状がある高齢者や障害のある方などで、判断能力が十分でない方

サービス内容

①**福祉サービスの利用援助**
福祉サービスを利用するための手続きや支払いの支援

②**日常的金銭管理サービス（①の利用が前提）**
医療費・公共料金などの支払い、年金などの受領手続き、日常生活に必要な預金の出し入れなどの支援

③**書類預かりサービス（①の利用が前提）**
日常使用しない通帳・権利証などの預かり、保管

財産保全・手続き代行サービス

問 **権利擁護センターほっとサポートねりま（練馬区社会福祉協議会）** ☎5912-4022/FAX3994-1224

身体障害や病気などのため、財産の保管、預金の払戻しや各種手続きを行うことが困難な方を対象に、財産の保管や手続き代行を有料で行います。

出張調髪

問 **管轄の総合福祉事務所福祉事務係**➡25・123p参照

年6回利用できる出張調髪券を交付します。新規申請の場合、申請月により枚数が異なります。

対象 東京都重度心身障害者手当を受給していて、外出困難な方

費用 1回　500円

重症患者の方への居宅生活支援

問 **管轄の総合福祉事務所障害者支援係**➡25・123p参照

事業者からのホームヘルパーの派遣を受けた場合や、ポータブルトイレなどの日常生活用品を購入した際の費用を助成します。

対象 医師から、末期の悪性腫瘍またはこれに準ずる状態と診断がなされていて居宅で生活している方（介護保険法、障害者総合支援法の制度の対象者、東京都難病医療費等助成制度の対象者を除く）

障害者在宅生活あんしん事業

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

障害者の在宅生活を支援するため、見守り事業や緊急時の自宅への駆けつけサービスを一体的に提供します。

対象 18歳以上のひとり暮らしなどで、身体に重度の障害がある方、または障害者総合支援法の対象となる疾病のある方

内容 ①緊急通報システム　②生活リズムセンサー
③見守り電話　④温湿度センサー
※②③④は、①との併用です。

点字シール付き封筒の利用登録

問 福祉部管理課ひと・まちづくり推進係　☎5984-1296

区が送付する封筒の一部に、通知名や問合せ先などの点字を付けて送付しています。通知を発送する旨を電子メールでお知らせすることもできます。

対象 区内在住で視覚障害のある方

視覚障害者等サービス・図書館資料郵送サービス

➡101p参照

居住支援制度（保証料の助成）

➡80p参照

住まい確保支援事業（民間賃貸住宅の物件情報の提供）

➡81p参照

交通に関するサービス・助成

交通機関など公共料金の割引

問 管轄の総合福祉事務所 障害者支援係（身体障害・知的障害）➡25・123p参照

問 東京都福祉局障害者施策推進部精神保健医療課（精神障害）　☎5320-4464

身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方に都営交通の無料パスを交付します（精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方は、都営地下鉄などの定期券発売所で申請・交付）。また、身体障害者手帳・愛の手帳・精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方および介護者には交通機関の運賃割引制度などがあります（割引制度の内容は交通機関により異なります）。

自動車燃料費の助成

問 ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務所➡25・123p参照
問 ③保健予防課精神保健係　☎5984-4764

対象
下記①～④のいずれかに該当する方で、車両を所有している方
①身体障害者手帳の障害種別が下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害でその等級が1～3級の方
②愛の手帳1・2度の方
③精神障害者保健福祉手帳1級の方
④前述①～③の障害のある方と同居し、同一生計を営む方
※年齢、所得などの制限あり（所得制限は20歳以上の方のみ）
※福祉タクシー券の交付を受けている方は除く

助成額 月額2,800円

福祉タクシー券の交付

問 ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務所➡25・123p参照
問 ③保健予防課精神保健係　☎5984-4764

対象
①身体障害者手帳の障害種別が下肢機能、体幹機能、移動機能、視覚、内部障害でその等級が1～3級の方
②愛の手帳1・2度の方
③精神障害者保健福祉手帳1級の方
※年齢、所得などの制限あり（所得制限は20歳以上の方のみ）
※自動車燃料費の助成を受けている方は除く

助成額 月額3,500円

リフト付タクシー

問 ①②管轄の総合福祉事務所福祉事務所➡25・123p参照
問 ③保健予防課精神保健係　☎5984-4764

車いすやストレッチャー（寝台）のまま乗り降りできる福祉車両のタクシーです。区が予約料と迎車料に相当する費用を負担し利用料金が軽減されます。また、福祉タクシー券が利用できます。

※運賃などは本人負担となります。

対象 下記①～③のいずれかに該当する方で、日常外出時に車いすを利用する方または寝たきりの状態の方
①身体障害者手帳をお持ちの方
②愛の手帳をお持ちの方
③精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方

申込 区が契約しているタクシー会社に利用予定日の2週間前から電話で予約してください。

自動車運転教習費、自動車改造費の助成

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

自動車運転免許の取得や、自動車の改造に要する費用の一部を助成します。所得制限があります。

教習費助成の申請期間は免許取得後1年以内です。

教習費の助成

対象 運転免許適性試験に合格した身体障害者手帳1～3級（内部障害は1～4級、下肢、体幹機能の障害で歩行困難な方は1～5級）の方、愛の手帳1～4度の方

改造費の助成

対象 身体障害者手帳1・2級（上肢、下肢、体幹機能の障害）で就労などに伴い自らが運転する車を所有している方、または取得しようとしている方

補装具・日常生活用具などの給付

問 管轄の総合福祉事務所福祉事務係➡25・123p参照

サービス	内容
紙おむつの支給	区指定の紙おむつから利用者が選んだものを、月1回配送します。8,000円まで1割の自己負担で注文できます(8,000円を超えた部分は全額自己負担)。 対　象　常時紙おむつを必要とする在宅の3歳から65歳未満で、身体障害者手帳1・2級の方、愛の手帳1・2度の方(20歳以上の方は所得制限あり)

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

サービス	内容
補装具費の支給	視覚障害者安全つえ、補聴器、義肢、車椅子などの補装具の製作、修理などのための費用を支給します。世帯の所得により費用負担があります。介護保険サービスを受けることができる方は、介護保険と共通する種目(車椅子など)は介護保険を優先します。18歳以上の方は、所得制限があります。 対　象　身体障害者手帳をお持ちの方、難病などのある方(一定所得以上の方がいる世帯の方は除く)
日常生活用具の給付	日常生活に必要な用具を給付します。世帯の所得により費用負担があります。介護保険サービスを受けることができる方は、介護保険と共通する種目(特殊寝台など)は介護保険を優先します。18歳以上の方は所得制限があります。 対　象　障害のある方(品目により対象要件が異なります)(一定所得以上の方がいる世帯の方は除く) 給付種目　屋内信号装置、特殊マット、体重計、会話補助装置、ファクス、拡大読書器、音響案内装置、蓄電池、点字図書、特殊尿器、特殊寝台、入浴補助具、ストマ装具など
小児慢性特定疾病児童等日常生活用具の給付	疾患に応じた便器、特殊マット、特殊寝台など、日常生活に必要な用具を給付します。利用者の世帯の所得により費用負担があります。 対　象　在宅の小児慢性特定疾病医療受給者証をお持ちの方で、障害者総合支援法などの用具給付を受けられない方
補聴器購入費用の助成	補聴器購入費用の一部を助成します。 対　象　身体障害者手帳の交付対象とならない区内在住の18歳未満の難聴の児童
補助犬の給付	盲導犬、介助犬、聴導犬を給付します。所得制限があります。 対　象　視覚障害1級、肢体不自由1・2級、聴覚障害2級で、都内におおむね1年以上住んでいる18歳以上の方

介護や派遣に関するサービス

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

重度脳性まひ者の介護	対象となる障害者の方が推薦する介護人(家族に限る)を派遣し、介護料を支給します。 対　象　20歳以上の身体障害者手帳1級の重度脳性まひの方で、単独で屋外活動をすることが困難な方 ※介護給付や移動支援などのサービス(短期入所を除く)を受けている方は対象外です。
緊急一時保護	障害者(児)の保護者または家族の方が、入院、事故、出産などで急に介護が困難となったときに、ほかの家庭に保護を委託します。 対　象　身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1～4度、脳性まひ、進行性筋萎縮症の方
訪問入浴サービス	巡回入浴車による訪問入浴サービスを行います。 対　象　入浴が困難な身体障害者手帳1・2級、愛の手帳1・2度の方(介護保険の要介護・要支援の認定を受けている方を除く)

移動支援

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係(身体障害・難病等・知的障害)➡25・123p参照
問 管轄の保健相談所(精神障害)➡25・108p参照

社会生活上必要不可欠な外出および社会参加を目的とした外出の移動を支援します。

手話通訳者・要約筆記者の派遣

問 障害者サービス調整担当課障害調整係
☎5984-1456/FAX5984-1215

聴覚障害者の社会生活や聴覚障害者で組織する団体の活動などに手話通訳者や要約筆記者を派遣します。無料で月に2回まで利用できます。なお、通院や官公庁での手続きには回数制限はありません。

申込　東京手話通訳等派遣センター(練馬区派遣担当)
☎/FAX3341-5635

メール　nerima@tokyo-shuwacenter.or.jp

障害者施設

中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）

問 中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）
☎5984-1496/FAX5984-1215

区内の障害者の福祉の増進を図るため、相談や自立訓練事業、生活介護事業などの日中活動を支援するサービスを提供しています。また、講座・講習会の開催や活動の場の提供、機器の貸し出しを行っています。

障害者ICT相談窓口では、障害のある方の意思疎通を助けるICT（情報支援）機器の相談、体験や操作方法をサポートしています。

こども発達支援センター

問 こども発達支援センター
☎3975-6251/FAX3975-6252

発達に心配のある18歳までのお子さんを対象に、発達相談や医療相談を行い、必要に応じて適切な支援につなげます。

また、通所支援事業・訪問支援事業（居宅訪問型児童発達支援事業、保育所等訪問支援事業）や障害児一時預かり事業を行っているほか、家族対象の講習会、区民対象の啓発事業および関係団体などへ活動の場の提供などを行っています。

福祉園など

問 福祉園など➡110p参照

生活介護事業などの事業を行っています。

また、谷原フレンド・Leaves練馬高野台では、生活介護事業のほか、日中一時支援事業を行っています。

福祉作業所・福祉工房

問 各福祉作業所・福祉工房➡110p参照

就労継続支援B型事業、就労移行支援事業などの事業を行っています。

短期入所など

問 各事業所➡110p参照

短期入所・日中一時支援などの事業を行っています。

障害者支援施設（入所施設）

問 各事業所➡110p参照

施設に入所する方に、夜間や休日、入浴、排せつ、食事の介護などを行います。また、日中活動として、生活介護事業などを行っています。

心身障害者福祉集会所

問 心身障害者福祉集会所
☎5997-9700/FAX5997-7704

障害者（児）とその家族および障害者団体などに、活動の場を提供するための施設です。

費用 無料
利用 午前9時～午後9時30分（年末年始除く）
施設 集会室（和・洋）、視聴覚室、調理室など

ひとり親家庭

ひとり親家庭サポートブック

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

相談窓口や、各種支援制度をまとめた「ひとり親家庭サポートブック」を2年に1回発行しています。

配布場所 生活福祉課ひとり親家庭支援係（本庁舎10階）、各総合福祉事務所、各保健相談所、各地域子ども家庭支援センター、男女共同参画センターえーる　など

相談窓口

ひとり親家庭総合相談窓口

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

ひとり親家庭からのさまざまな相談に応じています。ひとり親になる前の方もご相談ください。

相談時間
平日午前8時30分～午後8時（午後5時15分以降は当日午後5時までに要予約）、第2・4土曜午前10時～午後4時（1週間前の金曜午後5時までに要予約）

また、弁護士による法律相談、専門相談員による出張相談、家計相談も行っています。いずれも予約制です。詳しくはお問い合わせください。

東京都ひとり親家庭支援センター　はあと

ひとり親家庭のさまざまな相談に応じています。

はあと ☎6272-8720

生活相談、養育費相談、離婚前後の法律相談、親子交流支援などを行っています。

受付時間 火～金曜　午前9時～午後8時30分、
月・土・日・祝休日　午前9時～午後5時30分

はあと飯田橋 ☎3263-3451

就業相談、職業紹介を行っています。

受付時間 月・水・木・土・日・祝休日　午前9時～午後5時30分
火・金曜　午前9時～午後8時30分

子育て

養育費の取り決めに関する公正証書作成やADRなどの費用助成

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

養育費の取り決めに関する次の費用を助成します。

- 公正証書作成にかかる公証人手数料（強制執行認諾条項付きに限る）
- 家庭裁判所の調停申し立てまたは裁判に必要な収入印紙代、戸籍謄本取得代、連絡用切手代
- ADR（裁判外紛争解決手続）利用に要する費用

ひとり親家庭ホームヘルプサービス

問 管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

育児または家事の日常生活にお困りで支援が必要なときに、ホームヘルパーの利用を支援します。所得に応じて費用負担があります。

対象

小学生以下のお子さんがいるひとり親家庭など

ひとり親家庭等休養ホーム

問 管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

ひとり親家庭または寡婦の方を対象に、国民宿舎などの利用料の一部を助成しています。

ひとり親家庭等医療費助成（㊊医療証）

問 子育て支援課児童手当係 ☎5984-5824

ひとり親家庭、またはこれに準ずる家庭の方に、㊊医療証を交付し、健康保険で医療を受けたときの自己負担金（食事療養費を除く）を助成します。ただし、所得制限があります。また、住民税課税世帯の方は一部自己負担金があります。

資格取得の支援

問 ①②管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照
問 ①～③生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

支給には条件があります。
また、受講前に事前の相談が必要です。

①ひとり親家庭自立支援教育訓練給付金	ひとり親家庭の父または母が、就労に役立てるため、区の指定を受けて教育訓練講座を受講した場合に、受講費の一部を支給します（上限・下限あり）。
②ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金等	ひとり親家庭の父または母が、対象資格を取得するため養成機関で修業する間の生活費を支給します。
③高等学校卒業程度認定試験合格支援	ひとり親家庭の親またはお子さんが、高卒認定試験の対策講座を受講する場合に、受講経費の一部を支給します（上限あり）。

住まい

居住支援制度（保証料の助成） ➡80p参照

住まい確保支援事業（民間賃貸住宅の物件情報の提供） ➡81p参照

ひとり親家庭転宅支援給付金

問 生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319

家賃負担を軽減するため、今より安い家賃の住宅への転宅を希望する世帯に対し、敷金・礼金などの契約費用と引越し費用を助成します。

母子生活支援施設

問 管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

18歳未満の児童を養育しているさまざまな事情を抱えた母子家庭やこれに準ずる母子が利用できる児童福祉施設です。居室の提供や、自立に向けた母子への支援をします。

ミドルステイ（一時的な住まいの提供）

問 管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

区が指定する施設内の居室（住居）を提供します。離婚前後などにおいて、離婚後の住まい・就業の支援や親子関係の再構築を含めた家庭・生活環境を整えるための支援を行います。

区営住宅・都営住宅 ➡80p参照

問 区営住宅に関すること
住宅課住宅係 ☎5984-1619

問 都営住宅に関すること
東京都住宅供給公社都営住宅募集センター ☎3498-8894

入居者の募集について優遇などの制度があります（ただし所得や年齢などの要件があります）。

区営住宅

ひとり親家庭などに限った募集区分があります。

都営住宅

ひとり親家庭などに限った「ポイント方式」の募集があります。また、一般募集では抽せんの際に優遇を受けられる場合があります。

その他の制度

- 児童手当・児童扶養手当などについて ➡43p参照
- 東京都母子及び父子福祉資金 ➡73p参照
- ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業 ➡73p参照

生活にお困りのとき

生活相談

総合福祉事務所

問 管轄の総合福祉事務所➡25・123p参照

生活保護、ひとり親世帯、高齢者、障害者の方などの生活上の問題について、相談を行っています。

生活サポートセンター

問 生活サポートセンター ☎3993-9963

生活保護に至る前の段階にある、生活や仕事、住まいや家計のやりくりなどさまざまな理由で経済的にお困りの方に対して、抱えている課題をいっしょに整理し、関係機関と連携しながら自立に向けた支援を行っています。

民生・児童委員

問 管轄の総合福祉事務所管理係➡25・123p参照

生活に困っている方や、高齢者や障害のある方、子育て中の方などの相談を受け、関係機関へつなぐなどの支援を行っています。区では、約570人の民生・児童委員(そのうち40人は主に児童福祉に関して活動している主任児童委員)が活動しています。各地区の委員の名前、連絡先はお問い合わせください。

生活保護

問 管轄の総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

病気やけが、高齢や障害、離別や死別など、やむを得ない事情により生活費や医療費などの支払いに困ることがあります。生活保護は、このようなとき、憲法第25条で定められた「健康で文化的な最低限度の生活」を保障するとともに、生活の自立を援助することを目的とした制度です。

その他の相談

管轄の総合福祉事務所相談係 ➡25・123p参照

男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050

- 総合相談 ➡90p参照
- 配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談(カウンセリング:予約制) ➡89p参照

ねりまDV専用ダイヤル ➡89p参照

福祉用具の貸し出し

車いす・介護用ベッドの貸し出し

問 高齢者支援課高齢給付係 ☎5984-2774

一時的なけがや病気によって、居宅で介護用具を必要とする方に6か月を限度として貸し出します。年齢制限はありません。介護保険の要介護・要支援認定を受けた方、障害者福祉施策で同種のサービスを受けられた方、介護保険の施設に入所・生活をしている方、有料老人ホームなどに入所している方は対象外です。

費用 定額の自己負担

緊急用車いすの貸し出し

問 管轄の総合福祉事務所高齢者支援係➡25・123p参照
問 はつらつセンター関 ☎3928-1987

年齢にかかわらず、けがや病気によって緊急に車いすを必要とする方に無料で貸し出します。貸与期間は1週間です。

戦争犠牲者の方に

戦争犠牲者の援助

問 福祉部管理課地域福祉係 ☎5984-2716

戦没者の遺族への特別弔慰金、戦傷病者の妻などへの特別給付金の受付を行っています。

戦傷病者の特別援護

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

戦傷病者手帳をお持ちの方に、都営交通の無料パス、補装具などの交付を行っています。

原爆被爆者の援護

▶ 被爆者健康手帳、健康管理手当について

問 豊玉保健相談所 ☎3992-1188
問 石神井保健相談所 ☎3996-0634
問 保健予防課管理係 ☎5984-2484

被爆者健康手帳の住所変更、再交付、健康管理手当の受給継続などの受付を行っています。

▶ その他の助成について

問 管轄の総合福祉事務所障害者支援係➡25・123p参照

被爆者健康手帳をお持ちの方に都営交通の無料パスの交付などの受付を行っています。

原爆被爆者への見舞金

問 障害者施策推進課管理係 ☎5984-4598/FAX5984-1215

中国残留邦人等への支援

問 練馬総合福祉事務所援護係 ☎5984-4603

福祉資金の貸付

貸付は、相談・審査の上、可否を決定します。資金によっては別に条件がある場合がありますので、詳しくはお問い合わせください。

種類	対象		問合せ
応急小口資金	区内に1か月以上住み、生活保護を受けておらず、災害や病気などで緊急に費用が必要となり、その調達が困難な方で返済が確実な方 ※要保証人(資金により取扱いが異なる)		管轄の総合福祉事務所相談係 ➡25・123p参照
入院資金	区内に1か月以上住み、65歳以上または身体障害者手帳・愛の手帳をお持ちで入院中の療養費・差額ベッド代などの支払いが困難な方 ※要保証人		
東京都母子及び父子福祉資金	都内に6か月以上住み、20歳未満のお子さんなどを扶養している母子家庭の母または父子家庭の父など ※要保証人(資金により取扱いが異なる)		
女性福祉資金	都内に6か月以上住み、現に練馬区内に住所があり、配偶者がいない女性で、親、子、兄弟姉妹などを扶養している方。または、25歳以上の単身者で前年の所得が一定基準以下の方 ※要保証人(資金により取扱いが異なる)		
受験生チャレンジ支援貸付事業	中学3年生、高校3年生またはこれに準じる方で、次の条件をいずれも満たす方 ・申込者は、現に要支援者(対象となる受験生)を養育する世帯の生計中心者(18歳以上)であること ・世帯(父母等養育者)の総収入または合計所得金額が一定の基準以下であること ・世帯の預貯金など資産の保有額が600万円以下であること ・土地・建物を所有していないこと(現在居住している場所などは除く) ・申込者および要支援者(対象となる受験生)が都内に引き続き1年以上在住(住民登録)していること ・生活保護受給世帯の世帯主または構成員でないこと		
福祉資金	・収入が少ない世帯 ・「身体障害者手帳」・「愛の手帳」・「精神障害者保健福祉手帳」の交付を受けた方の属する世帯 ・日常生活に介護や療養を必要とする高齢者の属する世帯		練馬区社会福祉協議会 生活福祉係 ✆3991-5560
教育支援資金	収入が少ない世帯		
緊急小口資金	収入が少なく、緊急かつ一時的に困窮している世帯		
総合支援資金	失業などで日常生活全般に困難を抱え、生活の建て直しのために継続的な相談支援と生活費および一時的な資金を必要とし、貸付を行うことにより自立が見込める世帯		
不動産担保型生活資金	次の条件をいずれも満たす方 ・申込者が単独所有する不動産に居住していること(土地の評価額がおおむね1,500万円以上の一戸建て住宅) ・世帯構成員が65歳以上であること ・特別区民税非課税および均等割課税程度の低所得世帯 ・配偶者または親以外の同居人がいないこと ・不動産に賃借権などの利用権および抵当権などの担保権が設定されていないこと ※原則要保証人		
ひとり親家庭高等職業訓練促進資金貸付事業	入学準備金	ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金の支給を受ける方	
	就職準備金	ひとり親家庭高等職業訓練促進給付金の支給を受け、養成機関の課程を修了し、資格を取得した方	
	住宅支援資金	次の条件をいずれも満たす方 ・児童扶養手当の支給を受けている方(所得が同水準の方を含む) ・原則として東京都に住民登録している方 ・母子・父子自立支援プログラムの策定を受けて、自立を目指している方 ・免除要件に該当し、返済免除となる見込みがある方	

暮らし

町会・自治会、消費生活、ペット

町会・自治会

問 地域振興課地域コミュニティ支援係 ☎5984-1039

より住みよい地域づくりをめざして活動する、地域最大の住民組織です。子どもや高齢者の見守り、資源回収や地域の清掃、防災・防犯活動などを区と協力して行っています。ぜひ、町会・自治会に加入して、地域の活動にご参加ください。

消費生活

クーリング・オフとは

問 消費生活センター ☎5910-4860

消費者がいったん申し込みや契約の締結をした場合でも、契約を再考できるようにし、一定の期間内であれば、無条件で申し込みの撤回や契約の解除ができる制度です。詳しくはお問い合わせください。

講座・イベントなど

問 経済課消費生活係（石神井公園区民交流センター内） ☎5910-3089

消費者講座・教室

消費生活に関するさまざまなテーマを取りあげ、専門の講師を招いて学習します。

▶消費生活相談員による出張講座➡19p参照

消費生活展

消費者団体が企画・運営し、暮らしに関わるさまざまなテーマについてパネル展示や実演などを行います。

消費者だより「ぷりずむ」（年6回発行）

区と消費者団体が協力して企画・編集する消費生活情報誌です。

配布場所 消費生活センター、各区民事務所、各図書館など

ペット

問 生活衛生課管理係 ☎5984-2483

犬や猫の飼育

犬の登録・届出

生後91日以上の飼い犬は登録をしてください。また、次のときは届出が必要です。登録先・届出先についてはお問い合わせください。

・飼い犬が亡くなったとき
・飼い主の住所、飼い犬の所在地を変更したとき
・犬を譲り受けたとき
・登録内容に変更があるとき

狂犬病予防注射

犬を飼うときは、年一回の狂犬病予防注射の接種が義務付けられています。動物病院での接種後、「注射済証」を区の窓口に提示し、注射済票の交付（手数料550円）を受けてください。オンライン申請も可能です。なお、4月に実施する「狂犬病予防集合注射」や一部の動物病院では、注射と同時に注射済票の交付が受けられます。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

届出先 生活衛生課（東庁舎6階）、各保健相談所

飼い犬が人をかんだとき

ただちに届出をしてください。獣医師の診断が必要です。

飼い猫の去勢・不妊手術費用の助成

区内の指定獣医師のもとで実施した手術費用の一部を助成します。必ず手術前に申請してください。

飼い主のいない猫対策

飼い主のいない猫をめぐる問題に取り組むグループを登録し、去勢・不妊手術費用の助成や猫保護ケージの貸し出しなどにより活動を支援します。

飼い犬・飼い猫が行方不明になったら

できるだけ早く、生活衛生課と東京都動物愛護相談センター（☎3302-3507）、お近くの警察署（➡121p参照）へ連絡してください。

犬や猫のふんで困っている方

ふんの後始末は飼い主の責任です。区ではこれを呼びかけるプレートを無料で配布しています。オンライン申請も可能です。

配布場所 生活衛生課（東庁舎6階）、各保健相談所

ペットが死亡したとき

飼い主が処理するのが原則です。処理できない場合は1体25kg未満であれば、飼い主の届出により清掃事務所が有料で引き取ります。

動物の保護

問 東京都動物愛護相談センター ☎3302-3507

飼い主不明の犬や負傷動物（犬・猫・うさぎ・にわとり・あひる）を見つけた場合はご相談ください。

交通

練馬区コミュニティバス「みどりバス」

問 交通企画課交通企画担当係　☎5984-1274

区内5ルート(保谷、関町・南大泉、大泉、北町、氷川台ルート)で運行しています。運行ルート、時刻表などの詳細は、区ホームページをご覧ください。

https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/sumai/bus/index.html

運賃　大人230円(現金・IC同額)
子ども(小学生)120円(IC115円)

※東京都シルバーパス、Suica、PASMO利用可能

忘れ物、運行、定期券に関する問合せ	
保谷、関町・南大泉、大泉ルート	西武バス上石神井営業所 石神井台6-16-1　☎3867-2525
北町、氷川台ルート	国際興業練馬営業所 北町1-13-28　☎3934-1123

自転車

区立・公営自転車駐車場

問 交通安全課交通施設係　☎5984-1996

区内の全駅と大泉学園町地区のバス停周辺にあります。定期・一時利用(時間・1回)ができます。定期利用には申し込みが必要です。区ホームページで受け付け状況や料金などを確認できます。

https://www.city.nerima.tokyo.jp/shisetsu/kotsu/churin/index.html

利用に関する問合せ	
光が丘ふれあいの径自転車駐車場	自転車駐車場整備センター ☎6262-5322
上記以外の自転車駐車場	自転車問い合わせセンター ☎3993-5100

放置自転車の撤去・返還

問 自転車問い合わせセンター　☎3993-5100

放置自転車とは道路など公共の場所に置かれている自転車・原動機付自転車(※)で、利用者が自転車を離れ直ちに移動することができない状態のものをいいます。歩行者や車両の通行、災害時の緊急活動の妨げになるため、自転車駐車場を利用しましょう。

※新基準原付(総排気量50cc超～125cc以下のうち、最高出力4kW以下の二輪車)および特定小型原付を含みます。

撤去

駅周辺を中心に放置禁止区域を指定しています。区域内の放置自転車は、ガードレールなどに固定していても、チェーン錠などを切断し、置いていた時間・理由にかかわらず撤去します。

返還

撤去された自転車などは、次の返還場所でお引き取りください。撤去日の翌日から1か月を経過しても引き取りがない場合は、法令に基づき処分します。

撤去駅	返還場所
江古田・桜台・練馬・豊島園・新桜台・小竹向原・新江古田・練馬春日町	中村自転車集積所 (中村1-9-14)
地下鉄赤塚・平和台・氷川台・東武練馬・光が丘	平和台自転車集積所 (早宮2-18-35)
上井草・上石神井・武蔵関・保谷	石神井台自転車集積所 (石神井台3-17-16)
中村橋・富士見台・練馬高野台・石神井公園・大泉学園	富士見台自転車集積所 (富士見台3-30-20)

返還日時

毎日午前9時30分～午後5時30分(年末年始を除く)

返還時に必要なもの

①本人確認書類(運転免許証、マイナンバーカード、学生証など)、②自転車などの鍵、③撤去手数料(自転車4,000円、原動機付自転車7,000円)、④返還通知はがき(届いた方のみ)

※代理人が引き取る場合は委任状が必要です。

自転車などの盗難にあったら

速やかに警察署または交番に届出を行ってください。盗まれた自転車などが放置された場合でも、撤去手数料が掛かります。ただし、撤去日の前日までに盗難届が受理された場合は、撤去手数料が免除されます。

放置自転車の撤去を依頼するとき

放置禁止区域内(道路)

問 自転車問い合わせセンター　☎3993-5100

放置禁止区域外(道路)

区道　自転車問い合わせセンター　☎3993-5100

都道　東京都建設局第四建設事務所管理課
☎5978-1711

国道　東京国道事務所万世橋出張所　☎3253-8361

私有地(私道含む)

私有地の所有者(管理者)が処分を行うことになります。

①警察に盗難照会をしてください。

②盗難車でない場合は、貼り紙をし、写真を撮るなど記録してください。
貼り紙の例:「ここは私有地です。この自転車の所有者は移動してください。貼付日・土地の所有者(管理者)名」

③一定期間経過後も引き取りがない場合は、私有地の所有者(管理者)の判断で対応してください。処分(有料)する場合はお問い合わせください。

自転車　管轄の清掃事務所➡25・121p参照

原付・二輪車　二輪車リサイクルコールセンター
(☎050-3000-0727)や民間の専門業者

その他

区立公園　管轄の公園出張所➡25・120p参照

都立公園　都立公園(管理事務所)➡106p参照

ごみ集積所　管轄の清掃事務所➡25・121p参照

ねりまタウンサイクル（貸し自転車）

問 各タウンサイクル➡122p参照
問 自転車問い合わせセンター　☎3993-5100

カード1枚で24時間利用できる貸し自転車です。練馬、練馬春日町、東武練馬、石神井公園、上石神井、大泉学園の各駅周辺にあり、定期利用ができます。

利用料金

区分	一般	学生
1か月	2,000円	1,500円
3か月	5,700円	4,200円
6か月	9,600円	7,200円

シェアサイクル

同じ事業者のサイクルポート（自転車置き場）であれば、いつでもどこでも自転車の貸し出し・返却ができます。区内だけでなく、他自治体との相互乗り入れも可能です。

株式会社ドコモ・バイクシェア
問 運営事務局　☎0570-783-677
ホームページ　https://docomo-cycle.jp/tokyo/

OpenStreet（オープンストリート）株式会社
※ハローサイクリングのサービス事業者
問 お客様サポート窓口　☎050-3821-8282
ホームページ　https://www.hellocycling.jp/

株式会社Luup（ループ）
問 LUUPカスタマーセンター　☎0800-080-4333
ホームページ　https://luup.sc/

バイク・軽自動車などの手続き

バイク（125cc以下）・電動キックボード・ミニカー・小型特殊自動車など

届出先・問合せ先
税務課税証明・軽自動車税担当　☎5984-4536
石神井区民事務所➡22p参照

受付日時　平日　午前8時30分から午後5時

手続きに必要なもの	
登録・廃車共通	来庁者の運転免許証、マイナンバーカード、在留カードなど ※代理人の場合は委任状が必要です。 ※法人が所有者の場合はお問い合わせください。
登録（新規購入・譲渡・転入）	新規購入　販売証明書 譲　渡　譲渡証明書・廃車申告受付書 転　入　廃車申告受付書 ※電動キックボードを登録する場合は、定格出力、長さ、幅、最高速度がわかるパンフレットなどをご用意ください。
廃車（廃棄処分・譲渡・転出）	標識（ナンバープレート）・標識交付証明書

※平日昼間にお越しになれない方のため、水曜日に時間外の受付を行っています。必ず当日午後5時までに電話予約をしてください。
時間外窓口　税務課税証明・軽自動車税担当（本庁舎4階）
日　時　水曜午後5時～7時30分（祝休日など閉庁日を除く）

その他の車種

種別	問合せ
バイク（125cc超）	東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所 ☎050-5540-2032
軽自動車（660cc以下の四輪車など）	軽自動車検査協会東京主管事務所練馬支所 ☎050-3816-3101

自動車の臨時運行許可（仮ナンバー）

問 各区民事務所➡22・23p参照

未登録の自動車や自動車検査証の有効期限が切れた自動車を、新規登録や検査のため運輸支局などへ回送する場合などに限り、あらかじめ運行の期間、目的、経路などを特定した上で、特例的に必要最小日数の運行を許可する制度です。

手数料　1台750円

区民交通傷害保険

問 交通安全課安全対策係　☎5984-1309
問 （引受保険会社）損害保険ジャパン㈱　☎3349-9666

区内在住・在勤・在学の方ならどなたでも加入でき、交通事故によるケガでの入院や通院の治療日数に応じて保険金をお支払いします。「自転車賠償責任プラン」をつけることができます。保険料など詳しくは引受保険会社までお問い合わせください。

申込期間　毎年2～3月
保険期間　加入した年の4月1日～翌年3月31日
申込場所　郵便局・銀行・信用金庫・農協など
（承認番号SJ24-17505<令和7年3月27日作成>）

自動車・自動二輪車の駐車場

路外駐車場設置届（自動車・自動二輪車）

問 交通安全課安全対策係　☎5984-1309

駐車スペース（四輪車・自動二輪車）の総面積が500㎡以上で誰でも利用できる有料駐車場を設置する場合、駐車場法に定められた路外駐車場の届出が必要です。事前にご相談ください。

公共駐車場

練馬駅北口地下駐車場
《自動二輪車が駐車できます》 ☎3557-5190

駐車台数	490台
利用時間	24時間
利用料金	普通自動車 460台 午前7時～午後10時　30分200円 午後10時～翌日午前7時　60分100円 1日最大料金(午前0時～翌日午前0時)1,800円 自動二輪車 30台 60分100円 1日最大料金(午前0時～翌日午前0時)　500円

石神井公園駅北口駐車場(石神井公園ピアレスパーキング)
《自動二輪車が駐車できます》 ☎5910-3981

駐車台数	287台
利用時間	24時間
利用料金	普通自動車 262台 午前7時～午後11時　15分100円 午後11時～翌日午前7時　60分100円 1日最大料金(午前0時～翌日午前0時)1,600円 自動二輪車 25台 60分100円 1日最大料金(午前0時～翌日午前0時)　500円

大泉学園駅北口駐車場(大泉学園ゆめりあ北パーキング) ☎5387-2600

駐車台数	38台
利用時間	午前7時～午後11時 時間外入出庫はできません。
利用料金	普通自動車 15分100円 1日最大料金(午前7時～午後11時)　1,600円 1泊(午後11時～翌日午前7時)　800円

大泉学園駅南口駐車場(大泉学園ゆめりあ南パーキング) ☎5933-1711

駐車台数	242台
利用時間	24時間
利用料金	普通自動車 午前7時～午後11時　15分100円 午後11時～翌日午前7時　60分100円 1日最大料金(午前0時～翌日午前0時)1,600円

仕事・経営

求職・職業相談

仕事の相談・紹介および雇用情報

ワークサポートねりま ☎3904-8609

全国のハローワークの求人情報が得られるほか、職業相談や就職支援セミナーなどを実施しています。

ハローワーク池袋

失業給付 ☎5958-8609

職業相談 ☎5911-8609

東京しごとセンター ☎5211-1571

就業相談や各種セミナーの実施、能力開発、求人情報の提供・職業紹介など、多様な就職支援サービスを提供しています。

内職をお探しの方

問 経済課産業振興調整係 ☎5984-1194

家庭外で就業することが困難な方を対象に、内職求人事業所の情報提供を行っています。

職業訓練(都立職業能力開発センター)

問 東京都産業労働局雇用就業部能力開発課 ☎5320-4716

技術を身につけて就職したい方、技能の向上を図りたい方のために職業訓練を実施しています。

募集案内 職業能力開発センター・ハローワークなどで配布

勤労者向けの福利厚生・融資・労働講座

勤労者福祉共済事業(ねりまファミリーパック)

問 練馬区産業振興公社ねりまファミリーパック ☎3993-6600

中小企業で働く方のための福利厚生を行う会員制の事業です。会員になると、レジャー施設やレストランが割引料金で利用できるほか、旅行や予防接種の利用補助、慶弔見舞金の給付などのサービスが受けられます。

入会金 200円　　会　費 月額500円

都の生活資金融資(東京都中小企業従業員生活資金融資制度)

問 東京都産業労働局 ☎5320-4653

問 中央労働金庫 ☎0120-86-6956

問 東京都信用組合協会(子育て・介護支援融資のみ) ☎3567-6211

中小企業従業員の方に生活資金を低利で融資しています。年間収入が800万円以下(税込)で一時的に資金が必要な方向けの個人融資と、子育てや介護と仕事を両立している方向けの子育て・介護支援融資があります。

労働講座

問 勤労福祉会館 ☎3923-5511

労働法に関する実務講習会や、労働問題などをテーマとした講座を開設しています。

中小企業者への支援

練馬ビジネスサポートセンター

問 練馬ビジネスサポートセンター ☎6757-2020

中小企業の経営支援と起業・創業支援の総合窓口です。各種無料相談、セミナー開催、補助金や資金融資あっせんの受付を行っています。

https://www.nerima-idc.or.jp/bsc/

相談事業 ➡90p参照

講座・セミナー

経営や起業・創業についてのセミナーを開催しています。

補助金

各事業実施前にお問い合わせください。

- ホームページ作成費補助金
- 見本市等出展費用補助金
- 各種認証等取得支援事業補助金
- 産業財産権取得支援事業補助金
- 商店街空き店舗入居促進事業補助金
- 新規ビジネスチャレンジ補助金
- 専門家派遣事業補助金

産業情報

区内の産業振興や中小企業支援、創業支援を目的として、産業情報紙「neri・made」を発行しています。

融資あっせん

問 練馬ビジネスサポートセンター内　経済課融資係 ☎5984-2673

区内中小企業者が事業資金を低利で利用できるよう、取扱金融機関の協力により融資あっせんを行っています。返済利子の一部を区が負担します。詳しくは、区ホームページをご覧ください。

https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/sangyo/jigyosha/yushi/assen-annai.html

都・国の中小企業向け融資

問 東京都産業労働局金融部金融課 ☎5320-4877

問 日本政策金融公庫事業資金相談ダイヤル ☎0120-154-505

環境

害虫や野生動物の被害で困ったときは

ネズミ・ハチ・害虫対策

問 生活衛生課環境衛生監視担当係 ☎5984-2485

自宅のネズミやハチ・害虫に関する相談を受け付けています。

野生動物への対策

問 環境課美化啓発係 ☎5984-4709

アライグマ・ハクビシン対策

アライグマやハクビシンによる生活被害を受けた場合はご相談ください。専門業者が現地調査を行い、無料でわなを設置します。設置には一定の条件があります。

カラス対策

カラスが繁殖期(4～7月)に人を威嚇・攻撃している場合に、巣やヒナを撤去・捕獲します。

※巣の近くを通ると攻撃を受けることがありますので、帽子や傘で頭部を保護してください。

環境美化

問 環境課美化啓発係 ☎5984-4709

歩きたばこ・ポイ捨て防止、落書き消しなど

歩きたばこ・ポイ捨て防止

区の条例により、公共の場所での歩きたばこや吸い殻・空き缶などのポイ捨てを禁止しています。また、禁止を呼び掛ける看板やシールなどの啓発グッズを配布しています。

落書き消し

自宅の塀や壁に落書きされた場合、申請により無料で落書き消しを行います。同時に警察署へ被害届も提出してください。

清掃活動の支援

地域で清掃活動を行う団体に、ごみ袋やほうきなどの清掃用具を提供しています。

対象 町会、自治会、区在住(在勤・在学)の方で構成され、定期的に清掃活動をしている5世帯以上または5人以上の団体

空き家・あき地の適正管理

問 環境課空き家等対策係　☎5984-1192

空き家の適正管理

適正な管理がなされていない空き家やいわゆる「ごみ屋敷」と呼ばれる家屋が、地域の問題となっています。区では、専門家団体などと連携して相談体制を整備するとともに、発生予防や適正管理に関する取り組みを進めています。

あき地の適正管理（除草）

あき地に雑草が生い茂ると、害虫の発生やごみの投棄を招き、近隣の迷惑になります。区では、あき地の適正管理について所有者・管理者に指導しています。

カーボンニュートラル化設備設置等補助金

問 環境課地球温暖化対策係補助金担当　☎5984-4706

省エネ効果の高い設備や再エネ設備を導入する費用の一部を補助しています。

詳しくは区ホームページや案内冊子をご覧ください。

公害

問 環境課環境規制係　☎5984-4712

騒音や振動などの公害に対する相談・指導

工場・事業所や工事などの公害でお困りの方からの相談の受付や、公害現象に対する規制・指導を行っています。また、騒音計・振動計の無料貸し出しを行っています。

光化学スモッグ

5～9月頃の、日差しが強く風があまり吹かない暑い日には、光化学スモッグが発生しやすくなります。注意報が発令された場合は、防災無線放送・区ホームページなどでお知らせします。

注意報が発令されたとき

・なるべく外に出ない。
・屋外での運動は差し控え、特に過激な運動はしない。
・車の使用は控える。
・目やのどに刺激を感じたら、すぐに洗眼やうがいをする。

健康被害があったとき

下記へ状況を連絡してください。

連絡先:保健予防課管理係　☎5984-2484

アスベスト調査費用・除去工事費用の助成

吹付け材の成分などの調査費用およびアスベストを含有する吹付け材の除去工事費用（建築物などの解体工事に伴うものは除く）の一部を助成します。詳しくはお問い合わせください。

※建築用仕上塗材は助成の対象となりません。

廃棄物の焼却の規制

焼却炉以外での焼却は原則として禁止されています。

みどり

樹木・樹林の保護

問 みどり推進課保全係　☎5984-1683

保護樹木・樹林

区民の皆さんが所有する樹木や樹林の中で、貴重なものやまちのシンボルとなる樹木（地上高1.2mにおける幹周が1.5m以上）を保護樹木、樹林地（300㎡以上）を保護樹林に指定し、せん定費用などの助成を行っています。

憩いの森・街かどの森

所有者から樹林地を無償でお借りし、300㎡～1,000㎡未満の樹林地を「街かどの森」、1,000㎡以上の樹林地を「憩いの森」として区民の皆さんに開放しています。所有者は、固定資産税と都市計画税の非課税措置を受けることができます。

伐採の届出

問 開発調整課緑化審査係　☎5984-2406

地上高1.2mでの幹の周囲が100cm以上の樹木または100㎡以上の樹林を伐採するときは、伐採する日の30日前までに届け出てください。

緑化費用の助成

問 みどり推進課協働係　☎5984-2418

道路沿いや建築物を緑化する費用の一部を助成します。生け垣化、低木等緑化、プランター緑化、屋上緑化などのメニューがあります。緑化のためにブロック塀などを撤去する費用も助成対象となります（プランター緑化および建築物の緑化を除く）。希望する場合は、事前にお問い合わせください。

練馬みどりの葉っぴい基金

問 みどり推進課協働係　☎5984-2418

練馬のみどりを未来へつなぐため、寄付を募っています。練馬のみどりを守り育てる活動の中から使いみちを選んで寄付することができます。詳しくはホームページをご覧ください。

https://www.happykikin.com/

園芸相談

問 花とみどりの相談コーナー（四季の香ローズガーデン内）　☎3976-8787

「植物の育て方が知りたい」、「植物の名前が知りたい」など、植物に関する電話やメールでのお問い合わせに専門の相談員がお答えします。相談は無料です。ぜひお気軽にご利用ください（相談日時は➡90p参照）。

練馬区協力店

問 みどり推進課緑化支援係　☎5984-1280

ご自宅のみどりについて相談できる園芸店や事業者を紹介しています。詳しくは区ホームページをご覧ください。

住まい

公的賃貸住宅への入居

公営住宅（一定の所得以下の方）

問 住宅課住宅係　☎5984-1619

住宅に困っている一定所得以下の方に、集合住宅を低額な家賃でお貸しします。募集期間中にお申し込みされた方の中から抽せんで選び、住宅をあっせんします。

区営住宅【年1回】

「ねりま区報」では、5月21日号に掲載してお知らせします。

対象 一般世帯向、ひとり親世帯向、若年ファミリー向、単身者向

主な申し込み資格

・所得の合計が基準内であること
・区内に1年以上居住していること

区立高齢者集合住宅【年1回（空き家がある場合のみ）】

「ねりま区報」では、11月21日号に掲載してお知らせします。

主な申し込み資格

・所得の合計が基準内であること
・自立して生活できること
・区内に3年以上居住していること
・申込者が65歳以上の方で、単身者または60歳以上の親族と2人世帯であること

都営住宅・シルバーピア（高齢者向）

問 東京都住宅供給公社　都営住宅募集センター　☎3498-8894

申し込み資格など詳しくは、募集期間中に配布する募集案内をご覧ください。

定期募集【年4回】

「ねりま区報」では、募集が始まる月の1日号に掲載してお知らせします。

対象 家族向、単身者向、若年夫婦・子育て世帯向、シルバーピア

毎月募集

東京都住宅供給公社のホームページをご覧ください。

対象 単身者向、若年夫婦・子育て世帯向、結婚予定者向

公的住宅（中堅所得の方）

公営住宅の所得基準を超える方向けの住宅です。民間住宅と異なり一定の申し込み資格があります。

都民住宅

問 東京都住宅供給公社　都営住宅募集センター　☎3498-8894

家族向けの賃貸住宅です。申し込みを先着順で受け付けます。

UR賃貸住宅

問 （独）都市再生機構東日本賃貸住宅本部　☎0120-411-363

一定の所得額のある世帯向けの賃貸住宅です。高齢者向け、単身者向けの住宅もあります。一部の住宅を除き、申し込みを先着順で受け付けます。

※UR賃貸住宅独自の所得基準があります。

JKK住宅（公社一般賃貸住宅）

問 東京都住宅供給公社 公社住宅募集センター　☎3409-2244

単身者向け住宅もあります。新築住宅などを除き、申し込みを先着順で受け付けます。

住まいの確保

居住支援制度（保証料の助成）

問 管轄の総合福祉事務所➡25・123p参照

保証人が見つからないために民間賃貸住宅への入居が困難な世帯に対して、民間保証会社が保証人となり、入居および居住継続を支援します。保証料の一部を区が補助します。

対象 原則として2年以上区内在住で、次のいずれかに該当する方

・65歳以上のひとり暮らしの方、または65歳以上を含む60歳以上の方のみの世帯
・身体障害者手帳4級以上、愛の手帳3度以上、精神障害者保健福祉手帳2級以上の方がいる世帯
・18歳未満の児童と母または父のみで構成される世帯
・上記以外の世帯のうち、住居の確保について困難な事情があると認められる世帯

住まい確保支援事業（民間賃貸住宅の物件情報の提供）

問 住宅課管理係　☎5984-1289

年齢や身体状況などの理由により住まい探しでお困りの方に対し、希望条件をもとに民間賃貸住宅の空き室情報を提供します。

対象 次のいずれかに該当する世帯

・65歳以上の方のみで構成される世帯
・身体障害者手帳、精神障害者保健福祉手帳、愛の手帳の交付を受けた方を含む世帯
・子ども（18歳以下）と母または父のみで構成される世帯

住居確保給付金

問 生活サポートセンター　☎3993-9963

離職、自営業の廃止または個人の責めに帰すべき理由・都合によらない就業機会などの減少により経済的に困窮し、住居を喪失した方もしくは喪失するおそれのある方に家賃相当額を支給し、住まいと就労機会の確保に向けた支援を行います。また、収入が著しく減少し、家計の改善を図る必要があると認められた方に、現在より家賃が安い住宅などへ転居するための費用を助成します。

住環境の改善

住宅修築資金の融資あっせん

問 住宅課管理係　☎5984-1289

住宅を修築（修繕・模様替え・増築）する場合に資金の融資あっせんを行います。世帯の所得および家族構成により、区からの利子の補給があります。着工前にお申し込みください。

対象工事

住居の修築・増築、危険なブロック塀などの改良、アスベスト対策工事、耐震改修工事

申し込み資格 以下の条件を全て満たす方

・区内に引き続き1年以上居住していること
・20歳以上で、資金の完済日に70歳未満であること
・前年の世帯総所得が1,200万円以下であること
・連帯保証人を立てられること
・住民税・軽自動車税種別割の滞納がないこと

住宅改修事業者の情報提供

問 住宅課管理係　☎5984-1289

住宅や分譲マンションの改修工事を行う区内住宅改修事業者について、区ホームページで情報提供しています。

家屋の工事（修繕・増改築）の業者紹介

問 経済課中小企業振興係　☎5984-1483

家屋の修繕などをお考えの方に、施工業者を紹介します。見積りは原則無料です。ご紹介できる業者は1社のみとなります。

申込はこちらから

都市計画・まちづくり

	内容	問合せ
都市計画情報の閲覧	区内の用途地域や都市計画道路などの都市計画情報は、インターネットで公開しています。詳しくは、区ホームページをご覧ください。 https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/machi/toshi_annnai/index.html	都市計画課（都市計画窓口） ☎5984-4717
地価公示・基準地価格	公示価格や基準地価格が閲覧できます。 閲覧場所 経理用地課（東庁舎3階）、各区民事務所（練馬を除く）、各図書館（南大泉図書館分室を除く）	経理用地課管財係 ☎5984-2807
「公有地の拡大の推進に関する法律」に基づく届出、申出	一定規模以上の土地を有償で譲渡しようとするときには、届出が必要です。また、地方公共団体などによる買い取りを希望するときには、申し出ることができます。	経理用地課管財係 ☎5984-2807

建築

	内容	問合せ
建築確認申請	建物の新築・増改築などの際には、計画内容が建築基準法などに適合しているか工事前に確認を受ける必要があります。	建築審査課建築審査係 ☎5984-1299
道路調査	建築などを行う場合には、道路の事前調査が必要です。	建築審査課道路調査係 ☎5984-1984
狭あい道路の解消に係る助成など	区が狭あい道路の拡幅整備工事を行います。 狭あい道路を解消するための支障物の撤去費用や建築基準法の道路申請に係る費用などを一部助成します。また、すみ切り用地の寄附に対して奨励金を交付します。 ※工事や助成には条件があります。事前にお問い合わせください。	建築課狭あい道路拡幅係 ☎5984-1985
地下室等設置に係る浸水対策の届出	地下室などを設置する際は、建築確認申請前に浸水対策に係る届出が必要です。	建築審査課設備係 ☎5984-1937
中高層建築物等における紛争の予防・調整	建築主は、標識の設置や隣接住民への説明、住民説明報告書の提出などの手続きが必要です。紛争が生じた場合、当事者は自主的解決に努めてください。当事者間で解決に至らない場合は、当事者双方からの申し出により、区が調整を行う制度もあります。	開発調整課調整係 ☎5984-1641
大規模建築物・特定用途建築物の建築	建築物がまちづくり条例で規定する要件に該当する場合、建築紛争の予防・調整手続きの前に、条例に基づく手続きが必要です。	経済課中小企業振興係(集客施設) ☎5984-1483 開発調整課管理係(その他) ☎5984-1081
建築協定	地域住民が建築基準法よりも厳しい基準を定め、これを互いに守り合うことで、より住みやすいまちづくりを進める制度です。	開発調整課管理係 ☎5984-1081
風致地区内の新改築など	風致地区内で建築物等工作物をつくる場合や宅地の造成、木竹の伐採などを行う場合は、事前に許可を得る必要があります。	開発調整課緑化審査係 ☎5984-2406
建設リサイクル法の届出	建築物の解体や新築などを行う場合は、工事を行う7日前までに分別解体の計画などに係る届出が必要です。区ホームページから電子申請ができます。	建築課監察係 ☎5984-1909
バリアフリー改修費用の助成	店舗、診療所、共同住宅などをバリアフリー改修する場合や簡易スロープなどを設置する場合に、費用の一部を助成します。 ※助成には条件があります。事前にお問い合わせください。	建築課福祉のまちづくり係 ☎5984-1649

宅地・建物

	内容	問合せ
長期優良住宅の認定	長期にわたり良好な状態で使用するための措置が講じられた住宅として認定を受けると税制の優遇を受けられます。	建築審査課構造係 ☎5984-1934
低炭素建築物新築等計画の認定	認定を受けると所得税や登録免許税の優遇を受けられます。	建築審査課設備係 ☎5984-1937
マンション管理計画認定制度	適切に管理している民間の分譲マンションの管理計画として公的な認定を受けると、住宅金融支援機構の金利の優遇などを受けられます。	住宅課管理係 ☎5984-1289
ねりまマンションセミナー“未来塾”	分譲マンション管理組合や区分所有者の方を対象に、各種の情報提供やセミナーを年3回実施しています。	
住宅用家屋証明書	家屋の購入(中古を含む)、新築などの登録免許税が軽減される証明書を発行します。一定の要件があります。	建築課管理係 ☎5984-1294
住居番号の届出	建物の新築、改築などをしたときは、住居番号を新たにつけるための届出が必要です。	戸籍住民課住居表示係 ☎5984-4526
住居表示変更証明書	住居表示実施による住居表示変更証明書を交付します。	各区民事務所➡22・23p参照 戸籍住民課住居表示係 ☎5984-4526
町名地番変更証明書	住居表示を実施する前の町名、地番の証明については、事前にお問い合わせください。 発行手数料 1通300円	総務課総務係 ☎5984-2600

上・下水道

	内容	問合せ
上水道	引っ越し・契約の変更や料金・漏水その他水道に関すること	東京都水道局お客さまセンター 0570-091-100
	給水装置工事に関すること	東京都水道局練馬給水管工事事務所 3999-3547
下水道	下水道がつまったときなど	東京都下水道局練馬出張所 5999-5650
	排水設備工事に関すること	東京都下水道局西部第二下水道事務所 3969-3343
	雨水浸透施設設置・雨水タンク購入費用の助成	土木部計画課総合治水係 5984-2074
	水漏れ・排水詰まりなど水周りの修繕、工事の業者紹介	総合設備メンテナンスセンター 0120-850-195
受水槽	有効容量10㎥を超える受水槽の、登録機関の立入検査や年1回の槽内清掃（義務）	生活衛生課環境衛生監視担当係 5984-2485
浄化槽	①定期的な清掃・保守点検（義務） 「浄化槽清掃業」の許可を受けた業者に依頼してください。 ②年1回の水質検査（法定検査）（義務）	①清掃リサイクル課清掃事業係 5984-1059 ②東京都環境公社浄化槽検査係 042-595-7982

道路・河川

	内容	問合せ
・公道内の雨水ます ・道路の陥没、損傷、交通安全施設の補修	区道内	管轄の土木出張所➡25・108p参照
	都道内 東京都建設局第四建設事務所　練馬工区 3933-6121　石神井工区 3867-7816 夜間、土・日・祝休日などで緊急の場合は東京都建設局都道管理連絡室 3343-4061	
	国道内	東京国道事務所万世橋出張所 3253-8361
街路灯の補修、新設	区道・私道	道路公園課街路灯係 5984-2379
	都道	東京都建設局第四建設事務所 5978-1742
	国道	東京国道事務所万世橋出張所 3253-8361
公道（区道、区有通路）を占用するとき	建築用足場や仮囲い、店舗などの突き出し看板で公道を使用する場合は、区と警察署からの許可が必要です。	土木部管理課道路占用係 5984-1956
公道（区道、区有通路）に出入口を新設するとき	車などの出入りのためにガードパイプの撤去や公道の工事をするときは、申請が必要です。	土木部管理課管理調整係 5984-1305
私道の公道化に関すること		土木部管理課道路認定係 5984-1960
公道の拡幅（寄付）に関すること		土木部管理課道路整理係 5984-1972
私道の整備への助成	舗装や排水設備（下水）の工事費用の助成	土木部計画課総合治水係 5984-2074
河川（石神井川・白子川・千川上水）	清掃に関すること	管轄の土木出張所➡25・108p参照
	水質に関すること	環境課環境規制係 5984-4712

リサイクル、ごみ

資源・ごみの分別に関するアプリ・冊子

問 清掃リサイクル課清掃事業係　☎5984-1059

練馬区資源・ごみ分別アプリ

資源・ごみの分別方法やお住まいの地域の収集曜日など、資源やごみに関わるさまざまな情報を手軽に調べられます。

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

練馬区資源・ごみの分け方と出し方

区の資源・ごみの分け方や出し方をわかりやすくまとめています。地域ごとの収集曜日一覧も掲載しています。

配布場所　各区民事務所、各清掃事務所、区役所総合案内、清掃リサイクル課(本庁舎18階)など

資源・ごみの分け方と出し方

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照
問 清掃リサイクル課清掃事業係　☎5984-1059／清掃リサイクル課リサイクル推進係　☎5984-1097

区で収集するもの

種類	内容	出し方
可燃ごみ **週2回**	生ごみ、紙くず(古紙に出せない紙)、草・木、紙おむつ(汚物は取り除く)、たばこの吸い殻、容器包装以外のプラスチック(プラマークの表示のないもの)、ゴム・皮革製品など	ふた付きのごみ容器または透明や半透明の袋に入れ、収集日当日の午前8時までに集積所に出してください。 ・一度に多量のごみを出す場合は有料です。➡85p参照 ・生ごみは水切りをしてください。 ・枝は長さ50cm・太さ10cm以下のものをひもで縛ってください。
不燃ごみ **月2回**	ガラス・陶器類、蛍光管・電球、金属類、30cm角以下の小型家電製品など **加熱式たばこなどの充電式電池を含む製品・モバイルバッテリーも不燃ごみです!**	ふた付きのごみ容器または透明や半透明の袋に入れ、収集日当日の午前8時までに集積所に出してください。 ・一度に多量のごみを出す場合は有料です。➡85p参照 ・以下のごみは、他の不燃ごみと分けて別の袋へ ▸スプレー缶・カセット式ガスボンベ・ガスライター(いずれも中身を使い切った物) ▸蛍光管(購入時の箱に入れるか、新聞紙などに包む) ▸加熱式たばこなどの充電式電池を含む製品・モバイルバッテリー ・包丁やガラスなど危険な物は、厚紙などに包んで「キケン」と書いて出してください。 ・水銀を含む体温計や血圧計などは職員に手渡しするか、管轄の清掃事務所にお持ちください。
容器包装プラスチック **週1回**	中身を取り出したり使い切ったりした後に不用となるプラスチック製の容器や包装 【例】シャンプーや洗剤のボトル、カップ麺の容器、卵のパック、菓子袋・レジ袋	汚れのあるものはすすぎ、ふた付きのごみ容器または透明や半透明の袋に入れ、回収日当日の午前8時までに集積所に出してください。 ・すすいでも汚れやにおいが落ちないものは可燃ごみへ。 ・ペットボトルはペットボトル回収へ。 ・二重袋にはしないでください。 (プラマーク)が目印です。
古紙 **週1回**	新聞、雑誌、雑紙(本・パンフレット・菓子箱など)、ダンボール、紙パック(アルミ付も可)	種類ごとにひもで束ねて、回収日当日の午前8時までに集積所に出してください。 ・写真・紙コップ・感熱紙・洗剤の空き箱・シュレッダーで細かくした紙は可燃ごみへ。
飲食用のびん・缶・ペットボトル **週1回**		回収日当日の午前6時半までに回収コンテナ(びんは赤、缶は緑)と青い回収袋(ペットボトル)を設置します。回収が始まる午前9時までに出してください。 ・すすいで水を切って、静かに出してください。
使用済み食用油(植物性油)		地区区民館など46か所の区立施設などで回収します。 ※回収に出せない場合は、紙や布に染み込ませるか、凝固剤で固めて可燃ごみへ。

種類・内容		出し方
電池	乾電池	区役所、リサイクルセンター、図書館など39か所の区立施設と、スーパーマーケットなどの回収協力店に設置している回収ボックスに入れてください。
	充電式電池	「充電式電池リサイクルボックス」のある回収協力店へお持ちください。区立施設では、区役所西庁舎1階入口、各リサイクルセンター、資源循環センターに設置しています。
小型家電（13品目）	回収対象 携帯電話・スマートフォン、携帯音楽プレーヤー、携帯ゲーム機器、デジタルカメラ、ポータブルビデオカメラ、ポータブルカーナビ、電子辞書、卓上計算機、ACアダプター、タブレット型情報通信端末、ICレコーダー、補助記憶装置（ポータブルハードディスク・USBメモリ・メモリーカード）、電気かみそり	区役所本庁舎1階など16か所の区立施設に設置した回収ボックスに入れてください。 ※投入口（縦12cm、横25cm）に入るものが対象です。 ※携帯電話などの個人情報は消去してから出してください。

古着・古布

出し方

毎月決められた日時に、区立施設などの指定された場所までお持ちください。洗うなどして、透明や半透明の袋に入れてください。お近くに回収場所がない方は可燃ごみ（毛布は粗大ごみ）に出してください。

回収日	回収場所※1	回収時間
毎週土曜	各リサイクルセンター 石神井清掃事務所 区役所本庁舎	午前9時～正午
	石神井庁舎	午後2時～3時
毎週日曜	資源循環センター	午前9時～正午
	大泉特別養護老人ホーム	午後1時～3時
5日 15日	南大泉地区区民館	午前8時30分～9時30分
	大泉北地域集会所	午前10時～11時
	桜台地域集会所	午後0時30分～1時30分
	練馬文化センター北側	午後2時～3時
	高松地区区民館	午後3時30分～4時30分
6日 16日	稲荷山図書館	午前8時30分～9時30分
	南大泉地域集会所	午前10時～11時
	大泉学園地区区民館	午後0時30分～1時30分
	三原台地域集会所	午後2時～3時
	田柄ストックヤード（田柄3-13-8）	午後3時30分～4時30分
10日 20日	勤労福祉会館	午前8時30分～9時30分
	特別養護老人ホーム光陽苑	午前10時～11時
	開進第三中学校北門	午後0時30分～1時30分
	中村橋区民センター※2	午後2時～3時
	田柄地域集会所	午後3時30分～4時30分
11日 21日	平和台体育館	午前8時30分～9時30分
	旭町南地区区民館	午前10時～11時
	谷原地域集会所	午後0時30分～1時30分
	南田中図書館	午後2時～3時
	三原台温水プール	午後3時30分～4時30分
12日 22日	北町第二地区区民館	午前8時30分～9時30分
	早宮地区区民館	午前10時～11時
	春日町地域集会所	午後0時30分～1時30分
	向山地域集会所	午後2時～3時
	石神井台みどり地域集会所	午後3時30分～4時30分

※1 所在地は➡108～121p参照
※2 改修工事に伴い、令和7年11月10日（予定）まで練馬区立美術館西側業務用駐車場で回収します。

粗大ごみ　申込制・有料（収集・持ち込み）

家具や布団などのおおむね30㎝角を超えるごみは粗大ごみです。収集か持ち込みかを選択の上、お申し込みください。申込方法など詳しくは、区ホームページをご覧ください。

申し込み先　粗大ごみ受付センター
☎5703-5399
https://www.sodai-nerima.jp/

受付時間　月～土曜（年末年始を除く）　午前8時～午後7時
（インターネットは24時間受付）

出し方　指定日に有料粗大ごみ処理券を貼って収集に出すか、資源循環センターに持ち込んでください。

有料粗大ごみ処理券販売場所
「練馬区有料粗大ごみ処理券取扱所」の標識のあるお店、コンビニエンスストア、清掃事務所、清掃リサイクル課（本庁舎18階）
※エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機、パソコンは粗大ごみに出せません。

多量のごみ　有料

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照

一度に多量のごみが出るときは、事前にご相談ください。

区では収集できないもの

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照
問 清掃リサイクル課清掃事業係　☎5984-1059

エアコン、テレビ、冷蔵庫・冷凍庫、洗濯機・衣類乾燥機

製品を購入したお店か、買い換え先のお店に引き取ってもらってください。収集・運搬料金とリサイクル料金がかかります。

お店が不明の場合
家電リサイクル受付センター
☎0570-087200（ナビダイヤル）
https://kaden23rc.jp

家庭用パソコン

各メーカーがパソコンの回収・リサイクルを行っています。処分の際はメーカーに申し込んでください。リサイクル料金がかかります。PCリサイクルマークのついた製品は、無料で回収されます。

自作パソコンのような製造メーカーのないパソコンの場合
一般社団法人パソコン3R推進協会
☎5282-7685
https://www.pc3r.jp/

危険なもの、処理が困難なもの

次のものを処分する場合は、メーカーまたは購入店に引き取ってもらうか、専門の業者に処理を依頼してください。

・有害性・危険性・引火性のあるものや著しく悪臭を発するもの(カセット式以外のガスボンベ、バッテリー、薬品類、塗料、灯油など)
・処理が困難なもの(タイヤ、ピアノ、消火器、土、石など)

集団回収

問 資源循環センター　☎3995-6711

古紙、古着、アルミ缶など家庭から出る資源を、町会、自治会などが自主的に回収しています。地域で回収している団体や回収品目が分からない方はお問い合わせください。

戸別訪問収集(高齢者や障害者の方向け)

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照

次の条件をすべて満たす世帯を対象に、玄関先まで可燃ごみ、不燃ごみなどの収集に伺います。

・65歳以上の方のみの世帯または障害のある方のみの世帯
・集積所まで自らごみを運び出せない方
・身近な人の協力を得られない方

道路上の動物の死体処理

区道・都道の場合

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照

国道の場合

問 東京国道事務所万世橋出張所　☎3253-8361

※ペットが死亡したときについては➡74p参照

不法投棄警告看板の貸し出し

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照
問 清掃リサイクル課清掃事業係　☎5984-1059

不法投棄の防止のため、土地の占有者(管理者)で希望する方にお貸ししています。

防鳥用ネットの貸し出し

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照

集積所のごみの散乱を防ぐため、防鳥用ネット・立体型防鳥用ネットを貸し出します。立体型防鳥用ネットの貸し出しについては要件があります。

事業者の方へ

問 管轄の清掃事務所➡25・121p参照
問 清掃リサイクル課清掃事業係　☎5984-1059

お店や事務所・会社などの事業活動に伴って出る資源・ごみは、事業者が自己処理(許可業者への委託を含む)することが原則です。ただし、排出量が少ない小規模事業者で、自己処理や許可業者への処理委託が困難な場合には、有料で区がごみ収集・資源回収を行います。

事業系の資源・ごみの出し方

家庭ごみと同じ分別をした上で、容量に見合った事業系有料ごみ処理券を貼って出してください。

有料ごみ処理券販売場所
「練馬区有料ごみ処理券取扱所」の標識のあるお店、コンビニエンスストア、清掃事務所、清掃リサイクル課(本庁舎18階)

リサイクル

問 清掃リサイクル課清掃事業係　☎5984-1059

生ごみ処理機・コンポスト化容器のあっせん

生ごみを減量・資源化するため、生ごみ処理機およびコンポスト化容器のあっせんをしています。

生活用品の再使用

リサイクル・マーケット

出店販売、委託販売を自主開催する登録団体への支援を行っています。マーケットの開催、出店・出品の申し込みについては、ねりま区報の「情報あらかると」でお知らせします。

大型生活用品リサイクル情報掲示板

家具・電化製品など粗大ごみとなる大型生活用品の再使用を進めるため、区役所など16か所の区立施設に掲示しています。

掲示の申し込み先　資源循環センター　☎3995-6711

リサイクルセンター

問 各リサイクルセンター➡121p参照

開館時間　午前9時～午後5時
休館日　毎週水曜(祝休日の場合は開館し、その直後の祝休日ではない日に休館)、年末年始

環境・リサイクルの講座など

環境・リサイクルに関する講座などを開催しています。開催日程・申し込み方法は情報誌「ゆずりは」およびリサイクルセンターホームページでお知らせします。

環境・リサイクル情報誌「ゆずりは」の発行

配布場所　清掃リサイクル課(本庁舎18階)、各図書館、各体育館、各はつらつセンター、各地区区民館など

粗大ごみからの再使用品の展示・販売

収集した粗大ごみの中から再使用可能な家具などを清掃、簡易修繕して、リサイクルセンターで展示・販売(即売または抽選)しています。

※小物の展示・販売も行っています。

未利用食品の受取

ご家庭の未利用食品をリサイクルセンターに持ち寄っていただき、集まった食品を区内のこども食堂などに提供する「フードドライブ事業」を実施しています。詳しくは、ホームページをご覧ください。

https://www.city.nerima.tokyo.jp/kurashi/gomi/oshirase/fooddrive.html

各種相談

区民相談

問 練馬区区民相談所　☎5984-4523／石神井庁舎区民相談室　☎3995-1100
男女共同参画センターえーる相談室（法律相談のみ）　☎3996-9050

事前予約制です。相談日の1週間前の午前9時から受付を開始します。相談は無料です。祝休日は除きます。
外国語での相談をご希望の場合は事前にお問い合わせください。

相談内容	相談員	場所*1	相談日	相談時間
法律相談 相続、借地・借家、金銭トラブル、離婚、契約関係などの法律問題、交通事故の示談・調停など ※利用回数は1年間に3回まで	弁護士	練馬	月・水・金曜	午後1時～4時
		石神井	火・木曜	
		男女	土曜	
交通事故相談 事故にあったときの損害賠償手続き、各種保険の請求など具体的な手続き	専門相談員	練馬	第2・4火曜	午前10時～午後4時
		石神井	第1・3金曜	
身の上相談 離婚問題・夫婦関係・親族関係など、家庭内のこと	専門相談員	練馬	月・木曜	午後1時～4時
		石神井	金曜	
税務相談 相続税、贈与税、譲渡所得に関する課税など国税について（確定申告は対象外です）	税理士	練馬	金曜	午前10時～午後4時
		石神井	水曜	
不動産取引事前相談 不動産取引（売買・賃貸など）に関すること	宅地建物取引士	練馬	火曜	午後1時～4時
		石神井	水曜	
表示登記（調査・測量）相談 不動産の表示登記に必要な土地、建物の調査と測量全般	土地家屋調査士	練馬	第1・3木曜	午後1時～4時
		石神井	第1月曜	
人権擁護相談 差別、いじめ、名誉の失墜などに関すること	人権擁護委員	練馬	第1木曜	午後1時～4時
		石神井	第2月曜	
暮らしと事業の手続相談 官公署に提出する書類、権利義務・事実証明（遺言、契約書、許認可など）に関する手続き	行政書士	練馬	第1火曜	午前10時～午後4時
		石神井	第3月曜	
権利登記・供託相談 土地の名義変更など不動産の権利登記、裁判所・検察庁書類提出にあたっての手続き	司法書士	練馬	第2・4木曜	午後1時～4時
		石神井	第2・4月曜	
心の相談 孤独、挫折、不安などの精神的な悩みなど	カウンセラー	練馬	火曜	午前10時～午後4時
行政相談　※予約不要 国の行政や独立行政法人などの仕事への苦情、要望	行政相談委員	練馬	第1水曜	午後1時～4時
		石神井	第3水曜	
一般区民相談　※予約不要 区政の窓口や専門相談の案内など	区職員	練馬 石神井	平日	午前9時～午後5時

*1 練馬:練馬区区民相談所、石神井:石神井庁舎区民相談室、男女:男女共同参画センターえーる相談室

その他の相談

祝休日・年末年始はお休みです(個別に記載のあるものを除く)。 *は事前予約が必要です。

	相談内容		日時	場所・問合せ先
子育て・教育	子育て相談		各児童館の開館日・時間内	各児童館➡115p参照
			月～土曜　午前8時30分～午後7時 (土曜は午後5時まで)	子ども家庭支援センター ☎3993-9170(練馬) ☎3993-9172(光が丘) ☎3995-1108(石神井・大泉)
			月～土曜　午前9時～午後5時 (練馬のみ平日は午後7時まで)	各地域子ども家庭支援センター ➡110p参照
			月～土曜　午前9時～午後5時 (子育て支援課庶務係は土曜を除く)	各すくすくアドバイザー 子育て支援課庶務係　☎5984-1517 メール sukusuku@city.nerima.tokyo.jp 地域子ども家庭支援センター練馬 ☎3948-2312 地域子ども家庭支援センター光が丘 ☎6385-4167 地域子ども家庭支援センター大泉 ☎3925-6700 地域子ども家庭支援センター関 ☎6674-2082
			平日　午前10時～午後3時	各区立保育園➡111p参照
			平日　午前8時30分～午後5時	各保健相談所➡25・108p参照
			各ぴよぴよの開室日・時間内➡46p参照	各ぴよぴよ➡111p参照
			平日　午前9時～午後5時	東京都練馬児童相談所　☎6915-8253
			上記時間帯以外(虐待など緊急の場合)	東京都児童相談センター ☎5937-2330(夜間緊急連絡ダイヤル)
			24時間365日(虐待の通告・相談)	☎189(児童相談所虐待対応ダイヤル)
			平日　午前9時～午後9時 土・日・祝休日　午前9時～午後5時	東京都児童相談センター電話相談室 ☎3366-4152
	*教育相談		月～土曜　午前9時～午後5時(金曜は午後6時まで)	各学校教育支援センター➡120p参照
	いじめ、友人関係、学校生活、不登校、子育ての悩みや不安、家族関係、発達障害、自傷行為、家庭内暴力、体罰、ヤングケアラーに起因する問題などの相談		24時間対応	東京都教育相談センター 教育相談一般・東京都いじめ相談ホットライン ☎0120-53-8288
	*家庭相談／家庭内の問題		月・水・金曜　午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所相談係➡25・123p参照
	20歳未満の少年自身や保護者からの相談		毎日24時間	警視庁ヤング・テレホン・コーナー ☎3580-4970
	3歳から18歳までの子どものこころや発達の問題に関する相談		火・木曜　午前9時～正午	こころの電話相談室 (都立小児総合医療センター) ☎042-312-8119
	子どもの健康相談		平日　午後6時～翌午前8時 土・日・祝休日・年末年始　午前8時～翌午前8時	子供の健康相談室(小児救急相談) #8000 携帯電話およびプッシュ回線用の固定電話 ☎5285-8898
福祉	ひとり親家庭総合相談窓口	*総合相談	平日　午前8時30分～午後8時 (午後5時15分までは予約不要) 第2・4土曜　午前10時～午後4時	生活福祉課ひとり親家庭支援係 ☎5984-1319
		*法律相談	平日　月4回　　土曜　年4回	
		*出張相談	平日　午前10時～午後4時	
		*家計相談	月3回	
	ひとり親家庭生活相談・女性相談		平日　午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所相談係➡25・123p参照

祝休日・年末年始はお休みです(個別に記載のあるものを除く)。 *は事前予約が必要です。

	相談内容	日時	場所・問合せ先
福祉	生活相談	平日　午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所相談係➡25・123p参照
	生活や仕事の困りごとに関する相談 住居確保給付金	平日　午前8時30分～午後5時15分	生活サポートセンター　☎3993-9963
	保健福祉サービスに関する苦情・相談	➡91p参照	
	高齢者相談 高齢者の健康や介護に関するさまざまなこと	月～土曜　午前8時30分～午後5時15分	各地域包括支援センター (医療と介護の相談窓口)➡54p参照
	高齢者就業相談 シルバー人材センターの入会相談	平日　午前8時30分～午後5時15分	練馬区シルバー人材センター ☎3993-7168
	障害者相談 手帳、手当などの相談	平日　午前8時30分～午後5時15分	各総合福祉事務所障害者支援係・ 知的障害者担当係・福祉事務係➡25・123p参照
	*障害者職業相談	平日・第3土曜　午前8時30分～午後5時15分	練馬区障害者就労支援センター (レインボーワーク) ☎3948-6501　FAX3994-1224
	*ひきこもりや不登校などの状態にある15～49歳の方の自立に向けた相談	月～水・金・土曜　午前10時～午後5時	ねりま若者サポートステーション (春日町青少年館3階) ☎5848-8341
	*児童養護施設・里親家庭などのもとで育ったおおむね30歳未満の若者の相談		
	配偶者等からの暴力に関する相談	月～金曜　午前9時～午後9時 土・日曜　午前9時～午後7時 (祝休日は午後5時まで)	ねりまDV専用ダイヤル ☎5393-3434
	性的マイノリティに関する相談	第3土曜　午前9時～午後5時	男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050
	男性のための相談	第2火曜　午後3時～7時	
	*配偶者等の暴力(DV)に対する専門相談 (カウンセリング)	月曜　午前9時～午後5時 水・金曜(第1金曜を除く)　午前10時～午後7時 (祝休日は午後5時まで)	
		第1金曜　午前9時～午後5時	練馬区区民相談所 ※問合せは男女共同参画センターえーる相談室へ
健康	からだやこころの健康に関する相談	平日　午前8時30分～午後5時	各保健相談所➡25・108p参照
	*精神保健に関する相談 (精神科医による相談)	「ねりま区報」の毎月21日号に翌月の日程を掲載	各保健相談所➡25・108p参照
	*心の相談 人間関係など生活の中で抱えている悩み	月～土曜　午前10時～午後7時 (祝休日は午後5時まで)	男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050
	*健康体力相談 健康・体力づくり、運動の仕方、栄養のとり方、スポーツ障害など	第1土曜・奇数月第3土曜　午後1時30分～4時30分 第4土曜　午後2時～3時	光が丘体育館　☎5383-6611
住まい・建築・まちづくり	建築無料相談 新築・改築、リフォーム、苦情、工事業者とのトラブル、公的融資や耐震診断に関することなど	第4月曜　午前10時～午後2時	東京都建築士事務所協会練馬支部 ☎090-4666-7517 会場　区役所1階アトリウム(ピアノ前)
	*まちづくり・景観・みどり・ユニバーサルデザイン・空き家活用に関する相談	平日　午前9時～午後5時	練馬区環境まちづくり公社 みどりのまちづくりセンター ☎3993-5451
	*分譲マンション管理運営無料相談	第1・3木曜　午後1時20分～4時	住宅課管理係　☎5984-1289
仕事	*従業員向け労働相談 (社会保険労務士) 労働条件・退職トラブル、労災・雇用保険、在職老齢年金など	第1・2・3・5水曜、第4土曜 午前10時～正午、午後1時～4時 (受付は午後3時30分まで)	サンライフ練馬 (東京中高年齢労働者福祉センター) ☎3970-0250
		随時	勤労福祉会館　☎3923-5511
	職業相談・紹介	平日　午前9時～午後5時	ワークサポートねりま (石神井公園区民交流センター内(2階)) ☎3904-8609
	労働相談	平日　午前8時30分～午後5時15分	池袋労働基準監督署 ☎3971-1257(賃金、労働時間、解雇など) ☎3971-1259(労災保険)

祝休日・年末年始はお休みです（個別に記載のあるものを除く）。 ＊は事前予約が必要です。

	相談内容	日時	場所・問合せ先
仕事	＊総合相談（中小企業診断士など）	平日　午前9時～午後5時	練馬ビジネスサポートセンター （ココネリ4階） ☎6757-2020
	＊起業・創業相談（中小企業診断士など）	平日　午前9時～午後5時	
	＊事業者向け法律相談（弁護士）	月曜　午前9時～正午	
	＊デジタルサポート相談（中小企業診断士）	月曜　午後1時～5時	
	＊経営者向け労務相談（社会保険労務士）	火曜　午後1時～5時	
	＊販売促進・集客 （ビジネスマネージャー・デザイナー・ブログアドバイザー）	水曜　午前9時～午後5時	
	＊経営相談（中小企業診断士）	木曜　午後1時～5時	
	＊事業者向け税務相談（税理士）	火曜　午前9時～午後1時 金曜　午後1時～5時	
	経営に関する相談 （中小・小規模事業者向け）	平日　午前9時30分～午後5時	東京商工会議所練馬支部 ☎3994-6521
くらし・一般	外国語での生活相談 （英語・中国語・韓国語・タガログ語）	平日　午後1時～5時 ※韓国語は金曜、タガログ語は月曜のみ	地域振興課事業推進係 ☎5984-4333
	外国語での生活相談 （英語・中国語・韓国語）	午前9時30分～正午、午後1時～5時 英　語　平日 中国語　火・金曜 韓国語　水曜	東京都外国人相談 英　語　☎5320-7744 中国語　☎5320-7766 韓国語　☎5320-7700
	人権相談	平日　午前8時30分～午後5時15分	みんなの人権110番 （東京法務局人権擁護部） ☎0570-003-110
	こどもの人権相談	平日　午前8時30分～午後5時15分	こどもの人権110番 （東京法務局人権擁護部） ☎0120-007-110
	＊おくやみに関する手続き・相談	平日　午前9時～午後5時	おくやみコーナー（本庁舎2階） ☎5984-1198
	総合相談 生活の中のいろいろな悩みに関すること	年末年始を除く毎日 午前9時～午後7時（祝休日は午後5時まで）	男女共同参画センターえーる相談室 ☎3996-9050
	消費生活相談 悪質商法の被害、契約トラブルなど	平日　午前9時～午後4時30分	消費生活センター相談専用電話 ☎5910-4860
	園芸相談	年末年始・火曜を除く毎日※1 午前9時30分～正午、午後1時～4時30分	花とみどりの相談コーナー （四季の香ローズガーデン内） ☎3976-8787
	町会・自治会、NPO・ボランティア団体などの活動に関する相談	年末年始を除く毎日午前9時～午後10時	区民協働交流センター ☎6757-2025
	ボランティアのこと NPOなど地域活動に関する相談 日常生活の困りごとの相談	平日　午前9時～午後5時	練馬ボランティア・地域福祉推進センター ☎3994-0208 光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎5997-7721
		火～土曜　午前9時～午後5時	大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3922-2422
		月・火・木～土曜　午前9時～午後5時	関町ボランティア・地域福祉推進コーナー ☎3929-1467
	法的なお困りごとの内容に応じて、相談窓口や一般的な法制度を提供	平日　午前9時～午後9時 土曜　午前9時～午後5時	日本司法支援センター（法テラス） ☎0570-078374
	パスポートのこと	月～水曜　午前9時～午後7時 木・金・日曜　午前9時～午後5時	東京都パスポート電話案内センター ☎5908-0400

※1 火曜が祝休日の場合は開園し、その直後の平日に休園。

身近な区政

広聴・広報

区政への意見・要望

区政へのご意見を次の方法で伺っています。

窓口（区民の声窓口・本庁舎2階）

電話・ファクス

広聴広報課広聴担当係　☎5984-4501/FAX3993-4106

区長への手紙

区立施設、区内の駅などに料金受取人払いの封筒を兼ねた用紙が置いてあります。

一般郵便

封書、はがきでお送りください。

宛先 〒176-8501　広聴広報課広聴担当係

※郵便番号と部署名のみで届きます。

電子メール

区ホームページの「区政へのご意見」のフォーム（**https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/goiken/goiken.html**）をご利用ください。

ねりまちレポーター（アプリ）

道路や公園遊具の破損などのまちの不具合などを、写真付きで手軽に区に投稿できます。投稿を受けた区は、できるだけ早く対応し、不具合を解決します。

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

保健福祉サービスに関する苦情や相談

保健福祉サービス苦情調整委員

問 保健福祉サービス苦情調整委員事務局（西庁舎3階）
☎3993-1344/FAX3993-1344

メールアドレス chousei@smile.ocn.ne.jp

高齢者、障害者、子どもなどを対象とした保健福祉サービスの利用に関する苦情や相談を、専門相談員が受け付けます。直接または電話、郵送、FAX、電子メールで受け付けています。苦情調整委員に直接相談することもできます。

受付時間 平日　午前8時30分～午後5時

苦情調整委員との面談（前日までに要予約）

第1～4火曜　午後1時30分～4時（祝休日・年末年始を除く）

都・国の行政機関などへの意見・要望

都政への意見・要望など

電話　☎5320-7725

受付日時 平日　午前9時～午後5時

電子メール（都庁総合ホームページから）

FAX　FAX5388-1233

手紙

宛先 〒163-8001 東京都庁「都民の声総合窓口」担当

国の行政全般への意見・要望

東京行政評価事務所（きくみみ東京）

問 行政苦情110番　☎0570-090110
（※IP電話からは☎3363-1100）

行政相談

問 練馬区区民相談所　☎5984-4523
問 石神井庁舎区民相談室　☎3995-1100

国や独立行政法人などの仕事に関する苦情・要望について、総務大臣から委嘱された行政相談委員が相談をお受けします（相談日時は➡87p参照）。

広報

ねりま区報

問 広聴広報課広報係　☎5984-2690

毎月1日、11日、21日に発行します。朝日・産経・東京・日経・毎日・読売の各新聞に折り込んでお配りします。区立施設、郵便局、金融機関、区内・周辺の各駅、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、ヤマダデンキ、コジマ、ルネサンスなどで配布しているほか、新聞未購読世帯で希望する方へお届けしています。

外国語でもご覧になれます

英語、中国語、韓国語、タイ語、ポルトガル語、スペイン語、インドネシア語、ベトナム語に自動翻訳した情報をアプリでご覧になれます。

視覚障害のある方へ

希望する方へ点字版・デイジー版をお届けしています。また、区ホームページで音声版データを公開しています。

練馬区情報番組「ねりまほっとライン」

問 広聴広報課広報戦略係 ☎5984-2693

区の事業やできごとなどを紹介しています。ケーブルテレビJ:COM東京(地デジ11チャンネル)、区ホームページおよび練馬区公式YouTubeチャンネルでご覧になれます。

放送時間 毎日午前9時、正午

練馬区公式ホームページ

問 広聴広報課広報調整係 ☎5984-1283

区政の最新情報などを発信しています。

https://www.city.nerima.tokyo.jp/

練馬区公式LINE

問 広聴広報課広報調整係 ☎5984-1283

興味のある分野を登録することで、一人ひとりに合わせた情報を受け取れます。

友だち登録はこちらから

練馬区公式SNS

問 広聴広報課広報調整係 ☎5984-1283

練馬区公式X(旧Twitter)、練馬区公式Facebook、練馬区公式YouTubeチャンネルを開設しています。アカウント一覧は区ホームページでご確認ください。

https://www.city.nerima.tokyo.jp/kusei/koho/sns.html

Yahoo!防災速報(アプリ)

問 広聴広報課広報調整係 ☎5984-1283

地震情報や豪雨予報、区からの緊急情報などの災害情報をプッシュ通知で受け取れます。

https://emg.yahoo.co.jp/

ねりま情報メール

問 危機管理課庶務係 ☎5984-2762

防災、防犯に関する情報などをメールで配信するサービスを行っています。

配信内容

配信情報を選択することができます。避難指示など、災害時の緊急情報は必ず配信されます。

- 防災無線情報／地震発生のお知らせ(震度5弱以上)、避難情報、全国瞬時警報システム(Jアラート)、光化学スモッグ情報、選挙のお知らせなど防災無線で放送された内容
- 防災気象情報／地震情報、気象警報、気象注意報、土砂災害警戒情報、竜巻注意情報、熱中症警戒情報など
- 安全・安心情報／区内で発生した犯罪情報や、区内の防犯・防火に役立つ情報

登録方法

nerima@entry.mail-dpt.jp に空メールを送信し、返信メールの手順に従い登録してください。右記の二次元コードから登録用の空メールを送信できます。

情報公開

問 情報公開課 ☎5984-4513

公開請求・保有個人情報の開示請求等

公文書の公開請求

区が管理している公文書を請求に応じて公開しています(ただし、個人情報などの非公開情報は除きます)。

保有個人情報の開示請求等

区が保有している、自己を本人とする個人情報について、開示や訂正などを求めることができます(ただし、開示請求者以外の情報などは除きます)。

情報の公開・提供

区民情報ひろば(西庁舎10階)

利用時間 平日午前8時30分～午後5時

区政情報の公表・提供を行う区の資料室です。次のサービスを行っています。

- 公文書の公開請求、保有個人情報の開示請求等の相談・受付
- 区政に関する資料の閲覧
- 資料の貸し出し
  各種資料の貸し出しを行っています。住所などが確認できるものをお持ちください。
- 有償刊行物の販売・資料の配布
  区が作成した有償刊行物の販売や各種資料・冊子類の配布を行っています。
- 写真の閲覧・利用
  歴史的な資料として収集した、区にまつわる写真の閲覧や画像データの利用ができます。
- 各種機器の利用
  コピー機、インターネット閲覧用パソコンを利用できます。

練馬わがまち資料館(検索サイト)

区が所蔵する資料の一部や写真、有償刊行物の一覧などを検索・閲覧することができます。

https://www.nerima-archives.jp/

直接請求・住民監査請求

直接請求

問 ①総務課総務係②監査事務局③④選挙管理委員会事務局
☎3993-1111㈹

有権者の一定数以上の署名で次の直接請求を行うことができます。

直接請求の種類	必要署名数
①条例の制定・改廃	有権者の1/50以上
②事務の監査	有権者の1/50以上
③議会の解散	有権者の1/3以上 ※有権者が40万～80万の部分については1/6、80万を超える部分については1/8以上
④議員、区長などの解職	

住民監査請求

問 監査事務局 ☎5984-4729

財務事務の執行上の違法、不当な行為について、監査委員に監査を請求し、必要な措置をとるように求めることができます。その結果に不服があるときは、さらに裁判所に出訴(住民訴訟)することができます。

議会・選挙

区議会

問 議会事務局 ☎5984-4732

会議の概要、請願・陳情

会議の概要

定例会
2月、6月、9月、11月の年4回開催しています。

本会議
議員全員が議場に集まり、議会の最終的な意思を決定します。議員の一般質問や区長の所信表明なども行われます。

委員会
議会で取り扱う問題は数が多く広い分野にわたっていることから、専門的に審査するための委員会を設けています。委員会には、常任委員会と議会運営委員会、特別委員会があります。

請願・陳情

区議会に対して意見や要望を提出する制度です。請願書の提出には区議会議員の紹介が必要です。詳しくは、議会事務局にお問い合わせください。

会議の公開

傍聴

どなたでも傍聴できます。傍聴には傍聴券が必要です。手話通訳を希望する方は、事前に議会事務局までお申し出ください。

会議録

本会議録は議会事務局、区立図書館、区民情報ひろばで、委員会記録・資料は議会事務局で閲覧できます。区議会ホームページでもご覧になれます。

広報

区議会ホームページ・SNS

区議会ホームページ
区議会の日程や本会議の映像(ライブ中継・録画)、会議録、委員会資料などをご覧になれます。
https://www.city.nerima.tokyo.jp/gikai/

区議会公式X(旧Twitter)
アカウント名:@Nerima_Kugikai

ねりま区議会だより

各定例会終了のおおよそ1か月後に発行し、日刊6紙(朝日、産経、東京、日経、毎日、読売)の朝刊に折り込んでお配りします。希望する方には郵送します。

視覚障害のある方へ
希望する方へ点字版・音声版を郵送します。また、区議会ホームページでも区議会だよりの音声を聞くことができます。

ねりま区議会のしおり

年1回発行し、議会事務局や区立施設で配布しています。音声で内容を聞くことができる音声コードがついています。

練馬区議会議員名簿

令和7年8月1日現在

氏名	会派	電話	住所
小林　みつぐ	自民党	3999-3471	〒176-0024　中村1-3-3
小泉　純二	自民党	3970-8615	〒179-0074　春日町6-6-39-603
藤井　たかし	自民党	5905-0533	〒178-0065　西大泉3-29-20
かしわざき　強	自民党	3924-7789	〒178-0062　大泉町4-34-5
福沢　剛	自民党	6317-7044	〒176-0006　栄町1-2-901
上野　ひろみ	自民党	3939-0646	〒179-0073　田柄4-36-34
田中　よしゆき	自民党	5903-9417	〒177-0044　上石神井4-8-8
かわすみ　雅彦	自民党	6761-0007	〒177-0042　下石神井2-34-5-101
かしま　まさお	自民党	6904-4363	〒178-0064　南大泉3-9-22
しばた　さちこ	自民党	3921-0303	〒178-0063　東大泉3-4-3-204
高橋　しんご	自民党	3408-6675	〒179-0085　早宮2-10-3
佐藤　力	自民党	4500-1756	〒179-0076　土支田1-6-19
つじ　誠心	自民党	080-1957-2758	〒179-0081　北町6-35-27
笠原　ともこ	自民党	3990-3773	〒177-0034　富士見台1-26-19
浜田　ゆきひろ	自民党	3577-3015	〒176-0021　貫井3-14-8-1F
吉田　ゆりこ	公明党	3933-3489	〒179-0081　北町6-35-27
柳沢　よしみ	公明党	3594-7510	〒177-0051　関町北5-5-8-505
酒井　妙子	公明党	6909-2960	〒179-0072　光が丘3-3-4-922
西野　こういち	公明党	6272-4249	〒176-0021　貫井3-22-11
鈴木　たかし	公明党	5933-0705	〒178-0062　大泉町3-19-16
星野　あつし	公明党	3979-8644	〒179-0071　旭町3-3-3
佐藤　じゅんや	公明党	6780-8466	〒176-0003　羽沢1-22-16-410
山田　かずよし	練馬会議	3991-3087	〒176-0012　豊玉北5-2-14
倉田　れいか	練馬会議	3923-5672	〒177-0031　三原台2-4-7-1A
石黒　たつお	練馬会議	090-1667-1192	〒178-0064　南大泉2-2-33
井上　勇一郎	練馬会議	3926-7146	〒176-0022　向山3-1-32
西田　まちこ	練馬会議	090-5307-7817	〒176-0022　向山3-26-4
のだ　さちこ	練馬会議	080-4131-5544	〒177-0051　関町北2-17-16-205
水上　明子	練馬会議	080-9099-0808	〒176-0001　練馬1-20-8-2F
有馬　豊	共産党	3997-4191	〒177-0041　石神井町2-8-27
島田　拓	共産党	5997-5014	〒179-0071　旭町1-1-15
のむら　説	共産党	3991-7008	〒176-0002　桜台1-6-11
やくし　辰哉	共産党	6766-0810	〒178-0061　大泉学園町2-1-17-101
小松　あゆみ	共産党	3825-9122	〒177-0034　富士見台2-18-10
沢村　信太郎	立憲民主	6824-5987	〒177-0035　南田中3-21-7
富田　けんじ	立憲民主	6915-7247	〒179-0083　平和台4-10-4-6F
渡辺　てる子	立憲民主	090-6925-6097	〒178-0063　東大泉5-36-17-303
たかはし　純	立憲民主	070-2426-5787	〒177-0051　関町北2-22-13-402
石森　愛	立憲民主	050-3595-0090	〒177-0041　石神井町3-25-4-502
かとうぎ　桜子	インクル	3978-4154	〒178-0063　東大泉3-1-18-102
岩瀬　たけし	インクル	5935-4071	〒178-0061　大泉学園町2-10-1
高口　ようこ	インクル	080-7746-8648	〒176-0002　桜台3-42-29荒川方
やない　克子	生活ネット	3993-4899	〒177-0051　関町北5-17-4
山﨑　まりも	生活ネット	3993-4899	〒179-0072　光が丘3-3-4-220
池尻　成二	つながる	5933-0108	〒178-0063　東大泉5-6-9
白石　けい子	福祉ループ	3990-3107	〒179-0075　高松3-24-19
しもだ　玲	みどりの風	050-3588-0693	〒177-0041　石神井町3-25-8-302
ももかわ　一郎	参政党	6824-1612	〒179-0083　平和台3-23-14-201
山口　あきこ	れいわ練馬	080-3358-0987	〒178-0063　東大泉7-35-28-1F
吹田　ひでとし	維新の会	080-3525-2317	〒176-0024　中村3-34-5

議員定数　50人（在職議員　50人）

（注）会派名略称

自民党：練馬区議会自由民主党、公明党：練馬区議会公明党、練馬会議：練馬区議会無所属・都民ファーストの会・国民民主党・ウェルビーイングな会、共産党：日本共産党練馬区議団、立憲民主：練馬区議会立憲民主党、インクル：インクルーシブな練馬をめざす会、生活ネット：生活者ネットワーク、つながる：つながる市民・練馬、福祉ループ：練馬区議会福祉ループ、みどりの風：練馬区議会みどりの風、参政党：練馬区議会参政党、れいわ練馬：れいわ新選組練馬、維新の会：練馬区議会日本維新の会

練馬区議会 会派控室電話番号

令和7年8月1日現在

会派名	電話
練馬区議会自由民主党	5984-1012
練馬区議会公明党	5984-1011
練馬区議会無所属・都民ファーストの会・国民民主党・ウェルビーイングな会	5984-1010
日本共産党練馬区議団	5984-1014
練馬区議会立憲民主党	5984-1016
インクルーシブな練馬をめざす会	5984-1383
生活者ネットワーク	5984-1013
つながる市民・練馬	5984-1382
練馬区議会福祉ループ	5984-1492
練馬区議会みどりの風	5984-1674
練馬区議会参政党	5984-1623
れいわ新選組練馬	5984-1236
練馬区議会日本維新の会	5984-1196

選挙

問 選挙管理委員会事務局　5984-1399

投票できる方

選挙権があって選挙人名簿に登録されている方

選挙権のある方

衆議院議員選挙・参議院議員選挙

日本国民で満18歳以上であること。

東京都知事選挙・東京都議会議員選挙

日本国民で満18歳以上であること。引き続き3か月以上都内の同じ区市町村に住んでいること。また、その後他区市町村に住所を移した場合は、引き続き都内に住んでいること。

練馬区長選挙・練馬区議会議員選挙

日本国民で満18歳以上であること。引き続き3か月以上練馬区に住んでいること。

選挙人名簿への登録

毎年3月、6月、9月、12月の各月1日時点で選挙権のある方で、引き続き3か月以上住民基本台帳に記録されている方は登録されます。また、選挙があるときはその都度登録されます。

投票

選挙当日に投票所で行うのが原則ですが、例外として次の制度があります。

期日前投票

投票日に仕事や用事などで投票に行けない方は、公示(告示)日の翌日から投票日の前日まで期日前投票ができます。

不在者投票

区外に滞在中の方や、指定施設に入院・入所している方は、事前に投票用紙を請求すると、滞在先や施設内で投票できます。

郵便等投票

身体障害者手帳(戦傷病者手帳)をお持ちの方で障害の程度が一定の条件に該当する方や、介護保険被保険者証をお持ちの方で要介護5の方は、事前に申請することにより郵便などで投票できます。

在外選挙制度

外国にお住まいの方も国政選挙・最高裁判所裁判官国民審査に投票できます。事前に在外選挙人名簿への登録を申請し、在外選挙人証の交付を受ける必要があります。

投票時の支援

障害のある方などへ以下の支援を行っています。

点字投票・代理投票

目や手が不自由など、自書できない方は、「点字投票」や係員の代筆による「代理投票」ができます。

投票所への移動に関する支援

障害のある方や介護が必要な方は、投票所への移動に関して支援を受けられる場合があります。事前に下表の問い合わせ先へご相談ください。

区分	問い合わせ先
身体障害・難病等・知的障害のある方	管轄の総合福祉事務所 ➡25・123p参照
精神障害のある方	管轄の保健相談所 ➡25・108p参照
介護保険サービスを利用している方	担当のケアマネジャー
介護予防・日常生活支援総合事業を利用している方	地域包括支援センター(➡54p参照)または担当のケアマネジャー

手話通訳・要約筆記

聴覚または言語機能に障害がある方向けに、以下の支援を行っています。

①手話通訳者または要約筆記者の派遣

ご希望の方は、東京手話通訳等派遣センターへ事前にご相談ください。

☎/FAX3341-5635

メール nerima@tokyo-shuwacenter.or.jp

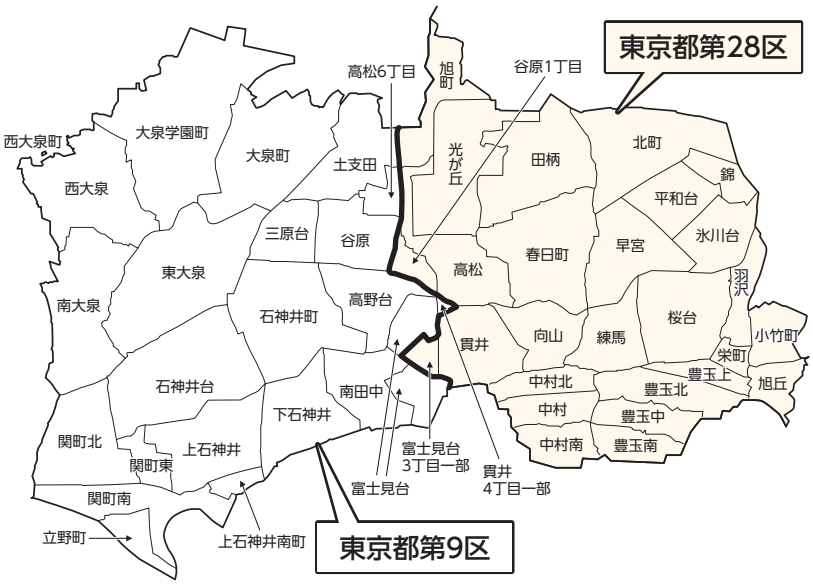
②遠隔手話通訳

タブレットなどを利用し手話オペレータが通訳する遠隔手話通訳が利用できます。

政治活動用ポスターでお困りの方

政党や政治家などのポスターが自宅の塀に無断で貼られていたり、掲示をやめてほしい旨を言い出せないなど、お困りの場合は選挙管理委員会事務局へご連絡ください。

《住所地別の衆議院議員選挙小選挙区区分》



町名(丁目)	区分
旭丘　旭町　春日町　北町　向山 小竹町　栄町　桜台　高松1～5丁目 田柄　豊玉上　豊玉北　豊玉中 豊玉南　中村　中村北　中村南　錦 貫井1～3丁目 貫井4丁目1～27番 貫井4丁目29番1～3、5～7、23～26号 貫井4丁目30番1～8、11～25号 貫井4丁目31～43番 貫井4丁目47番1～17、49、53～62号 貫井5丁目 練馬　羽沢　早宮　光が丘　氷川台 富士見台3丁目1～19番 富士見台3丁目20番1～5、11～14号 富士見台3丁目21～37番 富士見台3丁目47番1～4、8号 富士見台3丁目48～54番 富士見台3丁目55番1～5、18～23号 平和台　谷原1丁目	東京都第28区
上記以外の区域	東京都第9区

文化・スポーツ、農業、施設案内

生涯学習・スポーツ

生涯学習

学びと文化の情報サイト

問 生涯学習センター ☎3991-1667

https://asobiosentoya.jp

区内で開催されるイベント・講座など、学びや文化に関する情報を提供しています。

文化事業（各種教室・講座）

図書館や青少年館、はつらつセンター、生涯学習センターなどの区立施設で各種教室や講座を行っています。開催時期や募集の案内など、詳しくは随時「ねりま区報」などでお知らせします。

生涯学習団体届出制度

問 スポーツ振興課振興係（スポーツ団体） ☎5984-1948
問 生涯学習センター（文化団体） ☎3991-1667

学習・スポーツ活動のために区民が自主的に組織する団体を支援しています。届出をすると、スポーツ施設や学校施設などの使用料が減免されます。

スポーツ

スポーツガイドブック

問 スポーツ振興課管理係 ☎5984-1372

区立スポーツ施設などの案内や利用方法、スポーツ教室・大会・講習会の日程などを紹介しています。

配布場所 各スポーツ施設など

スポーツ事業

初心者スポーツ教室・野外活動・イベント

問 スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947
問 スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

武道・球技・体操・陸上・水泳などの各種初心者スポーツ教室のほか、野外活動・イベントを随時開催しています。応募方法は随時「ねりま区報」・区ホームページなどでお知らせします。

青少年館でスポーツを楽しめます

春日町青少年館 ☎3998-5341

バレーボール・卓球・バドミントン・バスケットボールを楽しめるようホールを開放しています。

南大泉青少年館 ☎3924-3500

子ども・親子向けの卓球教室・けん玉教室を開催しています。

スポーツ安全保険

問 スポーツ振興課事業係 ☎5984-1947

スポーツなどのグループ活動中の事故に備えて、スポーツ安全協会のスポーツ安全保険をご紹介しています。

案内の配布場所 各体育館、スポーツ振興課（本庁舎8階）

体力測定、健康体力相談（予約定員制）

問 光が丘体育館 ☎5383-6611

申し込みは利用日の前日まで受け付けています。

体力測定【有料】

各種の体力測定などを行い、安全かつ効果的な運動プログラムを作成し、アドバイスをします。

対象 15歳（中学生を除く）から65歳まで

高齢者体力テスト

無理なく楽しみながら体力を測定し、今後の健康維持のためのアドバイスをします。

対象 60歳以上

健康体力相談➡89p参照

専門のスタッフが、健康と体力づくり、運動の仕方、栄養のとり方その他スポーツ全般にわたりアドバイスをします。

対象 子ども（保護者同伴）から高齢者まで

学校施設開放

問 子育て支援課学校応援団・開放係 ☎5984-1057

体育館開放（小学校33校、中学校4校）

卓球、バドミントン、バレーボールなど種目別に個人利用ができます。開放校・日程・種目などは区ホームページをご覧ください。

校庭開放

全小学校の校庭を、主に子どもたちの遊び場、スポーツの場として開放しています。

農業

農業に関するアプリ・冊子

問 都市農業課　☎5984-1403

とれたてねりま（アプリ）

区内の農産物直売所や練馬産農産物を使用しているお店が調べられます。販売情報やイベント情報などの旬な情報を、農業者やお店が発信しています。

Google Play で手に入れよう　App Store からダウンロード

ねりまの農業（冊子）

区で行われている都市農業の魅力をまとめた冊子です。日々の暮らしを豊かにする、練馬の農業を親しみやすく紹介しています。

配布場所　各区民事務所（練馬を除く）、都市農業課（本庁舎9階）など

区内で農業体験

区民農園　【有料】

問 都市農業課都市農業係　☎5984-1398

農家からお借りした農地を区が整備し、区民の方に貸し出しています。気軽に野菜づくりや収穫を楽しめます。利用者募集は2年に1度、11月頃に「ねりま区報」、区ホームページでお知らせします。

利用期間　原則として1年11か月間

農業体験農園　【有料】

問 都市農業課農業振興係　☎5984-1403

区内の農家が運営している農園です。週末を中心に、園主の指導を受けながら、20種類以上の野菜を作れます。必要な道具は園で用意していますので、初心者の方も安心して取り組めます。募集は毎年1月頃に「ねりま区報」、区ホームページでお知らせします。

利用期間　3月上旬～翌年の1月31日（更新可）

農の学校

問 農の学校　☎5848-9901

農業者の支え手となる人材を育成する区立の畑です。講座の修了生と支え手を必要とする区内農業者とのマッチングなどを行います。新規受講生の募集は、毎年12月頃に「ねりま区報」、区ホームページでお知らせします。受講生以外の方も、園内を自由に散策できます。

所在地　高松1-35-2

開園時間　午前9時～午後5時（年末年始を除く）

高松みらいのはたけ

問 高松みらいのはたけ　☎5848-6761

「見る」「触れる」「楽しむ」体験を通じ、誰でも気軽に農とふれあい、風景を楽しむことができる区立の畑です。開園時間中はどなたでも園内を散策することができます。種まきや間引き、収穫といった農作業のポイントとなる作業を手軽に体験できるコースもあります（要事前申込）。園内で行う各種イベントは、区ホームページ、とれたてねりま（アプリ）でお知らせします。

所在地　高松2-23-17

開園時間　午前9時～午後5時（年末年始を除く）

練馬果樹あるファーム（観光農園）

問 都市農業課農業振興係　☎5984-1403

ブルーベリーやカキ、ブドウなどの果樹の摘み取りや購入ができます。ブルーベリー観光農園では、6月から9月にかけて摘み取りを楽しむことができます。最新の情報は、区ホームページ、とれたてねりま（アプリ）でお知らせします。

ねりまベジかるファーム（観光農園）

問 都市農業課農業振興係　☎5984-1403

初夏はジャガイモやトウモロコシ、冬は練馬大根など、季節ごとの旬の野菜を収穫することができます。最新の情報は、とれたてねりま（アプリ）でお知らせします。

観光、国際・都市交流、協働推進

観光

観光案内所

問 ねりま観光案内所 ☎3991-8101
問 石神井観光案内所 ☎5923-9220

区内の観光スポットやイベント情報を案内しています。区の観光情報を掲載したマップやパンフレットを配布しているほか、ねりコレなどの区内の名産品や練馬区公式アニメキャラクター「ねり丸」グッズの販売を行っています。

ねりま観光案内所
(練馬駅中央北口すぐ)

石神井観光案内所
(石神井公園駅中央口すぐ)

観光情報サイト「とっておきの練馬」

問 練馬区産業振興公社ねりま観光センター ☎4586-1199

https://www.nerimakanko.jp/

区内のイベントやおすすめスポットの情報を紹介しています。観光ガイドマップやねりコレ冊子などを閲覧できたり、ねりま観光ツアーの申込ができます。また、ホームページから、イベント情報を投稿することができます。

国際・都市交流と多文化共生

友好都市などとの交流

問 国際・都市交流課 ☎5984-1302

区と友好都市の提携を結んでいる都市をはじめ、国内外の都市間交流事業を行っています。友好都市に関する常設展示やパネル展などを開催しています。

外国人への支援

文化交流ひろば　情報コーナー

問 文化交流ひろば　情報コーナー ☎3975-1252

日本語学習の情報や外国人のための生活情報などを、多言語により提供しています。

所在地 光が丘3-1-1 3階
日　時 平日の午前10時～午後1時、土・日・祝休日の午後1時～4時(文化交流ひろば休館日を除く)
対応言語 英語:火・木・土曜、中国語:水・金・日曜、韓国語:月曜
※その他の言語はお問い合わせください。

初級日本語講座

問 地域振興課事業推進係 ☎5984-4333

日常生活に必要なあいさつや会話など、初級の日本語を学習できます。募集は年3回「ねりま区報」などでお知らせします。

地域活動・協働推進

区民協働交流センター

問 区民協働交流センター ☎6757-2025

地域活動や協働に関する相談に応じています。簡単な打ち合わせなどができる交流コーナー、情報の収集・発信ができる情報コーナー、チラシなどを印刷できる作業コーナーを設置しています。

所在地 練馬1-17-1 ココネリ3階
開館時間 午前9時～午後10時(年末年始を除く)

施設案内

文化施設

練馬区立美術館

日本の近現代美術を中心にさまざまな展覧会や関連講座などを開催するとともに、作品収集や調査研究を行っています。

隣にはみどりの広場「美術の森緑地」があり、32体の動物などの彫刻がお出迎えします。

所在地・問合せ　貫井1-36-16　☎3577-1821
開館時間　午前10時～午後6時
休館日　月曜（月曜が祝休日の場合は翌平日）、年末年始、展示準備期間

※令和8年1月から改築工事のため休館予定です。最新情報はホームページをご覧ください。

石神井公園ふるさと文化館

区の歴史や伝統文化、自然などについて体験しながら楽しく学べる施設です。観光情報も発信しています。ギャラリーや会議室などの施設貸し出しも行っており、創作作品の展示発表をはじめ、さまざまな文化活動の場としてもご利用いただけます。

所在地・問合せ　石神井町5-12-16　☎3996-4060
開館時間　午前9時～午後6時
休館日　月曜（月曜が祝休日の場合は翌平日）、年末年始、臨時休館日
入館料　常設展示は無料。特別展観覧料は一部を除いて有料。

石神井公園ふるさと文化館 分室

区ゆかりの文化人の紹介や、芥川賞作家・五味康祐がこよなく愛したクラシック音楽、オーディオ装置に関する展示を行っています。レコードコンサートなど、各種イベントも開催しています。

所在地・問合せ　石神井台1-33-44
石神井松の風文化公園管理棟内
☎3996-4060
開室時間　午前9時～午後6時
休室日　月曜（月曜が祝休日の場合は翌平日）、年末年始、臨時休館日
入室料　無料

練馬文化センター

大小2つの多目的ホール、ギャラリー、集会室などを併設した区の文化芸術拠点です。コンサートや演劇、バレエなどの公演をはじめ、各種講座や講演会、会議・研修などにも利用できます。

所在地・問合せ　練馬1-17-37　☎3993-3311
開館時間　午前9時～午後10時
休館日　年末年始

大泉学園ゆめりあホール

楽器の演奏や肉声に適した音響効果を持つ、客席数176席のホールです。絵画や写真、工芸などの展示ができる「ゆめりあギャラリー」も併設しています。

所在地・問合せ　東大泉1-29-1 ゆめりあ1内　☎5947-2351
開館時間　午前9時～午後10時
（ギャラリーは午後8時まで）
休館日　年末年始

生涯学習センター

区民の方の活動の発表の場として、各種講座・講演などを開催しています。自主的な学習活動の場として教室なども利用できます。

所在地・問合せ　豊玉北6-8-1
☎3991-1667
開館時間　午前9時～午後9時30分
休館日　月曜（第2月曜、祝休日は除く）、年末年始

生涯学習センター分館

各種事業の開催や自主的な生涯学習活動、会議などに利用できます。

所在地・問合せ　高野台2-25-1　☎3904-4881
開館時間　午前9時～午後9時30分
休館日　年末年始

防災学習センター

地震災害や風水害など、災害に関する事前の備えを学べる施設です。家具転倒防止対策や日常備蓄などの防災対策のほか、消火器の取り扱い、応急手当など、さまざまな防災体験を通じて自助・共助を学べます。

所在地・問合せ　光が丘6-4-1　☎5997-6471
開館時間　午前10時～午後6時
休館日　月曜（月曜が祝休日の場合は翌平日）、年末年始

図書館

問 各図書館➡120p参照
問 図書館情報ボックス(自動音声システム) ☎3939-5489

図書館一覧

図書館	開館時間	休館日*1
平和台、関町、稲荷山、南大泉、南大泉分室「こどもと本のひろば」	平日 午前9時～午後8時 土・日・祝休日 午前9時～午後7時	第1月曜を除く毎週月曜
光が丘、練馬、石神井、小竹		第2月曜を除く毎週月曜
大泉、南田中		第3月曜を除く毎週月曜
貫井*2、春日町	午前9時～午後9時	

※各館の所在地・問合せ先は➡120p参照
*1　祝休日の場合は開館し、その直後の祝休日ではない日に休館。その他、年末年始(12月29日～1月4日)、各館の特別館内整理期間も休館。
*2　貫井図書館は、令和8年1月から改築工事のため休館予定です。最新情報はホームページをご覧ください。

資料受取窓口一覧

予約した資料の受け取り・返却や利用登録ができます。高野台受取窓口を除いて、資料の検索・予約ができます。

資料受取窓口	開館時間	休館日*1
高野台、石神井公園駅、大泉学園駅、北町、上石神井	平日 午前9時～午後8時 土・日・祝休日 午前9時～午後7時	第2月曜を除く毎週月曜
豊玉		毎週水曜

※各館の所在地・問合せ先は➡120p参照
*1　祝休日の場合は開館し、その直後の祝休日ではない日に休館。その他、年末年始(12月29日～1月4日)も休館。

図書館ホームページ

https://www.lib.nerima.tokyo.jp/

利用について

初めて借りるときは利用登録が必要です。住所を確認できるもの(運転免許証、マイナンバーカードなど)をお持ちください。

資料の種類	貸出点数	貸出期間
本、雑誌、紙芝居、CD、レコード、カセットテープ	あわせて15点以内	2週間以内
ビデオ・DVD	あわせて2点以内	
布の絵本	2点以内	

※区内在住・在学・在勤の方は、電子書籍とオーディオブックをご利用いただけます。

予約

図書館のカウンター・館内の資料検索機・図書館ホームページ・電話により予約ができます。

予約資料の状況は、図書館ホームページや図書館情報ボックスで確認することができます。

団体貸し出し

区内の団体は、300冊までの本を3か月間借りられます。団体登録が必要です。

障害のある方へ

問 光が丘図書館 ☎5383-6500

視覚障害等の方へのサービス

・対面朗読サービス
・録音図書・雑誌、点字図書・雑誌、CDの郵送貸し出し
・拡大読書機の利用
・読書補助具の貸し出し

肢体不自由1・2級、内部障害1～3級、要介護1～5などの方へのサービス

図書館へ来館することが困難な区民の方に、図書館資料の郵送サービスを無料で行っています。

その他図書館サービス

・調べもの相談(レファレンス)
・おはなし会などの実施
・ブックスタートや各種講座などの実施

図書館以外の図書貸し出し施設

貸し出しの際は各施設での利用登録が必要です。

男女共同参画センターえーる図書・資料室

☎3996-9099

男女共同参画の推進に係る図書の貸し出し、行政資料の閲覧などができます。

貸出点数　6冊以内
貸出期間　4週間以内

学校図書館

問 子育て支援課学校応援団・開放係 ☎5984-1057

子どもを主とした地域の方を対象に、小学校41校の図書館を開放しています。開放校は区ホームページをご覧ください。

厚生文化会館図書室(児童・人権関係)

☎3991-3080

児童・人権関係の図書の貸し出しを行っています。

貸出点数　2冊以内
貸出期間　2週間以内

スポーツ施設

区のスポーツ施設

体育館・プール　※各館の所在地・問合せ先は➡120p参照

開館時間　午前9時～午後9時30分(石神井プールのみ午後7時まで)

	施設名	施設内容	備考
体育館	総合体育館	競技場、卓球場、トレーニング室、柔道場、剣道場、弓道場、相撲場、エア・ライフル場、ローラースケート場、会議室 ※相撲場、ローラースケート場は夜間利用不可。	休館日 第2月曜(祝休日のときはその翌日) 年末年始
	桜台体育館	競技場、柔道場、剣道場兼卓球場	
体育館(プール併設)	上石神井体育館	競技場、トレーニング室、第一武道場、第二武道場、25m温水プール、幼児用温水プール、会議室	
	平和台体育館		
	大泉学園町体育館		
	光が丘体育館	競技場、トレーニング室、健康体力相談室、屋内ランニングコース、25m温水プール、幼児用温水プール、会議室	
	中村南スポーツ交流センター	多目的アリーナ、武道場、トレーニング室、25m温水プール、歩行用プール、幼児用温水プール、ジャグジー、会議室	
プール	三原台温水プール	25m温水プール、幼児用屋外プール(屋外は7月1日～9月10日の夏期専用。悪天候時は中止。利用時間は午後6時まで)	
	石神井プール(夏期専用)	50m屋外プール、幼児用屋外プール ※悪天候時は中止　※石神井公園ふるさと文化館併設 ※団体利用不可	7月1日～9月10日

運動場　※各施設の所在地・問合せ先は➡121p参照　※開場時間は、季節により変動があります。

施設名	施設内容	開場時間
練馬総合運動場公園陸上競技場	全天候舗装400mトラック、人工芝グラウンド1面	午前9時～午後6時
大泉運動場	人工芝コート2面、ダスト舗装コート1面	
石神井松の風文化公園多目的広場	多目的広場(天然芝)1面	
大泉さくら運動公園多目的運動場	人工芝グラウンド1面　照明設備あり	午前9時～午後9時
大泉学園町希望が丘公園多目的運動場	人工芝グラウンド1面　照明設備あり	

野球場　※各施設の所在地・問合せ先は➡121p参照　※開場時間は、季節により変動があります。

施設名	施設内容	開場時間
学田公園野球場	1面	午前9時～午後6時
北大泉野球場 ※令和7年12月1日から令和8年3月19日(予定)まで改修工事のため休場。	2面	
東台野球場	2面	

少年野球場　※開場時間は、季節により変動があります。

施設名	所在地・問合せ	施設内容	開場時間
練馬総合運動場少年野球場(軟式)	練馬2-29-10　☎3994-3086	2面	午前9時～午後5時
荒川河川敷野球場(硬式)　※1	埼玉県戸田市下笹目地先 埼玉県朝霞市下内間木地先	3面	午前8時～午後6時

※1 問合せはスポーツ振興課施設係(☎5984-4725)へ

庭球場　※各施設の所在地・問合せ先は➡121p参照　※開場時間は、季節により変動があります。

施設名	施設内容	開場時間
豊玉中公園庭球場	人工芝コート3面	午前9時～午後6時
びくに公園庭球場	ハードコート2面	
土支田庭球場	人工芝コート7面	
石神井松の風文化公園庭球場	人工芝コート6面、ハードコート1面	
夏の雲公園庭球場 ※令和8年1月13日から26日(予定)まで改修工事のため休場。	人工芝コート4面　照明設備あり	午前9時～午後9時
大泉さくら運動公園庭球場	人工芝コート2面　ハードコート1面　照明設備あり	
大泉学園町希望が丘公園庭球場	人工芝コート3面　照明設備あり	

多目的広場

※開場時間は、季節により変動があります。

施設名	所在地・問合せ	開場時間
練馬総合運動場公園多目的広場	練馬2-29-10 ☎3994-3086	午前9時～午後6時
びくに公園多目的広場	東大泉2-28-31 ☎3921-5203	
夏の雲公園多目的広場	光が丘3-5-1 ☎5997-7630	
やまなみ公園多目的運動広場	西大泉2-12 ※問合せは総合体育館(➡120p参照)へ。	

ランニングコース

※コースは一般の道路などに接している箇所もあります。ご利用には十分に注意してください。

問 スポーツ振興課振興係 ☎5984-1948

コース名	所在地	コース内容	開場期間
北町すずしろコース	田柄川緑道	1.0km(片道コース)	通年
大泉さくらコース	大泉さくら運動公園・大泉中央公園内	0.6km(短距離コース)、1.13km(長距離コース)	
平成みあい橋コース	石神井川両岸	1.5km(片道コース)、0.89km(周回コース)	

スポーツ施設のある区立施設

施設名	所在地	問合せ	施設内容
旭町南地区区民館	高松5-23-15	☎3904-5191	体育室、温水プール、トレーニング室
サンライフ練馬(東京中高年齢労働者福祉センター)	貫井1-36-18	☎3990-0185	体育室、トレーニング室
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	☎3923-5511	トレーニング室
春日町青少年館	春日町4-16-9	☎3998-5341	レクリエーションホール
南大泉青少年館	南大泉1-44-7	☎3924-3500	レクリエーションホール
学校教育支援センター	光が丘6-4-1	☎6385-8686	体育館、グラウンド

都立公園スポーツ施設

※各公園の所在地・問合せ先は➡106p参照

公園名	施設内容
城北中央公園	野球場(2面、照明設備あり)、小野球場(2面)、庭球場(人工芝9面、1面を除き照明設備あり)、陸上競技場(400mトラック)、ゲートボール場(1か所)、多目的広場(フットサル他)
光が丘公園	野球場(4面)、庭球場(人工芝8面、照明設備あり)、陸上競技場(400mトラック)、弓道場、ゲートボール場(4面)、少年サッカー場(多目的広場)
石神井公園	野球場(2面)、小野球場(1面)、庭球場(人工芝2面)
大泉中央公園	野球場(1面、照明設備あり)、陸上競技場(全天候型400mトラック)

貸し出し施設

利用・申込方法はお問い合わせいただくか、区ホームページの各施設案内をご覧ください。

施設名	所在地・問合せ	開館時間	休館日	主な施設内容
練馬文化センター	練馬1-17-37 ☎3993-3311	午前9時～午後10時	年末年始	ホール(大・小)、楽屋、リハーサル室、集会室、和室、ギャラリー、保育室
大泉学園ゆめりあホール	東大泉1-29-1 ゆめりあ1内 ☎5947-2351	ホール 午前9時～午後10時 ギャラリー 午前9時～午後8時	年末年始	ホール、楽屋、ギャラリー
光が丘区民ホール	光が丘区民センター内 光が丘2-9-6 ☎5997-7712 ※通常の施設利用については直通電話(➡108p参照)	午前9時～午後9時30分	年末年始	多目的ホール、集会室、音楽室
心身障害者福祉集会所		午前9時～午後9時30分		集会室(和・洋)、視聴覚室、調理室
はつらつセンター光が丘		午後5時30分～9時30分 ※日曜・祝休日は午前9時から		和室、娯楽室・講習室、集会室
光が丘なかよし児童館		日曜・祝休日 午後5時30分～9時30分		体育室、遊戯室

施設名	所在地・問合せ	開館時間	休館日	主な施設内容
関区民ホール	関区民センター内 関町北1-7-2 **3928-1987** ※通常の施設利用については直通電話(➡108p参照)	午前9時～午後9時30分	年末年始	多目的ホール、リハーサル室
はつらつセンター関		午後5時30分～9時30分 ※日曜・祝休日は午前9時から		和室、娯楽室、講習室、多目的室
練馬区立美術館	➡100p参照	午前10時～午後6時	月曜*1、年末年始、展示準備期間	区民ギャラリー、創作室
石神井公園ふるさと文化館	石神井町5-12-16 **3996-4060**	午前9時～午後6時 ※会議室の利用は午後9時30分まで	月曜*1、年末年始、臨時休館日	企画展示室、ギャラリー、多目的会議室、会議室、展示用ボックス
生涯学習センター	豊玉北6-8-1 **3991-1667**	午前9時～午後9時30分 ※令和8年2月(予定)まで空調など工事のため一部休館。	月曜(第2月曜・祝休日を除く)、年末年始	ホール、会議室、和室、教室、美術工芸室、視聴覚室、調理実習室、陶芸室、保育室
生涯学習センター分館	高野台2-25-1 **3904-4881**	午前9時～午後9時30分	年末年始	講座室、工作室、料理室、陶芸室、和室、美術室、音楽室、保育室、学習室
向山庭園	向山3-1-21 **3926-7810**	午前9時～午後9時30分 ※庭園散策は午後5時まで	年末年始	茶室(水屋)、和室、多目的室、日本庭園
春日町青少年館	春日町4-16-9 **3998-5341**	午前9時～午後9時30分	木曜*1、年末年始	会議室、料理室、レクリエーションホール、教室、実習室、和室、多目的室、学習室
南大泉青少年館	南大泉1-44-7 **3924-3500**	午前9時～午後9時30分	月曜*1、年末年始	音楽練習室、レクリエーションホール、教室、和室
文化交流ひろば	光が丘3-1-1　3階 **3975-1251**	午前9時～午後9時30分	年末年始、臨時休館日	音楽練習室、演劇練習室、交流室、実習室
練馬区役所	豊玉北6-12-1 練馬区役所本庁舎内 **5984-1091** (総務課庁舎管理係)	午前9時～午後9時	第4日曜、年末年始	小会議室(30人)、交流会場(60人)、中会議室(60人)、多目的会議室(200人)
地区区民館	区内に22館あります ➡119p参照	個人利用 午前9時～午後5時 ※児童開放の際は一部の館を除いて午後6時まで開館 団体利用 午前9時～午後9時30分	年末年始	会議室、レクルーム、和室、大広間、多目的室、図書室、音楽室など
地域集会所	区内に29所あります ➡119p参照	午前9時～午後9時30分	年末年始	集会室、会議室、和室
男女共同参画センターえーる	石神井町8-1-10 **3996-9005**	午前9時～午後9時30分	年末年始	研修室、視聴覚室、録音室、会議室、和室、保育室
防災学習センター	光が丘6-4-1 **5997-6471**	午前9時～午後9時30分	年末年始	防災研修室
厚生文化会館	練馬4-2-3 **3991-3080**	午前9時～午後9時30分	年末年始	会議室、視聴覚室、和室、料理実習室
地域交流ひろば	大泉町5-23-10 **3922-6121**	午前9時～午後6時 ※季節により異なる	年末年始	多目的広場　約400㎡×2面
	問合せは地域振興課地域コミュニティ支援係 **5984-1039**へ。			
教室開放	区内に14校あります ➡119p参照	午後6時～9時 ※授業のない日は午前9時から	年末年始	会議室(大・小)、和室 ※開放校により異なる。
石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1 **5910-3451**	午前9時～午後10時 ※令和7年12月(予定)まで空調工事のため一部休館。	年末年始	展示室、会議室、和室、保育室、料理実習室、テスト室、研修室、パーソナルスペース
勤労福祉会館	東大泉5-40-36 **3923-5511**	午前9時～午後10時	年末年始	集会室、会議室、和室、音楽室、料理室、トレーニング室、展示コーナー
サンライフ練馬(東京中高年齢労働者福祉センター)	貫井1-36-18 **3990-0185**	午前9時～午後10時 ※令和7年12月末まで運営(予定)	年末年始	クラブ室、研修室、体育室、和室、職業相談室、トレーニング室
区民交流ホール	練馬1-17-1 **3992-5335**	午前9時～午後10時	年末年始	ホール
練馬産業振興センター				研修室、イベントコーナー
区民協働交流センター				多目的室
リサイクルセンター	➡121p参照	午前9時～午後10時	水曜*1、年末年始	実習室、多目的室、会議室
図書館	南大泉・南大泉分室「こどもと本のひろば」を除いた11館➡120p参照	図書館により異なります。	➡101p参照	視聴覚室、会議室

*1　祝休日に当たる場合は、その日以降の最も近い祝休日でない日が休館日。

公園・庭園

主な区立公園・庭園

平成つつじ公園（練馬1-17-6）

問 東部公園出張所　☎3994-8141

およそ600種、10,000株のツツジが植えられています。特に久留米ツツジの品種が多く、3月下旬から5月下旬にかけて花が咲き、4月中旬に見頃を迎えます。

※リニューアル工事のため、令和8年度まで段階的に閉鎖します。

練馬総合運動場公園（練馬2-29-10）

☎3994-3086

公認陸上競技場を備えています。全天候舗装の400mトラックや人工芝グラウンド（63m×105m）のほか、多目的広場や会議室などもあります。

向山庭園（向山3-1-21）

☎3926-7810

武蔵野の面影を残す、樹木や池のある日本庭園です。3つの和室に多目的室、池の畔に茶室があります。「和」の文化活動の拠点として交流とさまざまな活動の支援を行っています。

こどもの森（羽沢2-32-7）

☎5999-6200

「自然×冒険×交流」がコンセプトの冒険遊びができる公園です。木登り、泥あそび、虫捕りなど、自然の中で自由な発想で遊べます。遊びを見守り、サポートする「プレーリーダー」がいます。

秋の陽公園（光が丘2-5-2）

問 東部公園出張所　☎3994-8141

田んぼのある公園です。早春のレンゲの花や春の田植え、夏の青田、秋には黄金色の稲穂の波に稲刈りなど、四季折々の田園風景が楽しめます。

夏の雲公園（光が丘3-4-1）

問 東部公園出張所　☎3994-8141
問 テニスコートに関すること　☎5997-7630

南北に長い並木道が特徴の公園です。子ども用のアスレチック遊具やジャブジャブ池、テニスコートなど遊び場も満載です。

※テニスコートは令和8年1月13日から26日（予定）まで改修工事のため休場。

四季の香ローズガーデン（光が丘5-2-6）

☎6904-2061

バラの香りを楽しむ庭をテーマに香りの異なる6種類のバラを分けて配置した「香りのローズガーデン」の他、「色彩のローズガーデン」、「香りのハーブガーデン」など、四季折々の植物を楽しめる庭園です。

土支田農業公園（土支田3-34-26）

問 みどり推進課施設係　☎5984-1664

野菜づくりを通して農文化に親しめる公園です。農園の利用者の募集は、毎年2月頃に「ねりま区報」、区ホームページでお知らせします。

石神井松の風文化公園（石神井台1-33-44）

☎5372-2455

園内には、石神井の歴史を伝えるアカマツ林のある「松林の広場」や、区と縁のある自治体から贈られた「友好のつつじ」をはじめ、武蔵野の自然をイメージした「花と木立ちの広場」などがあります。

武蔵関公園（関町北3-45-1）

問 西部公園出張所　☎3904-7557
問 ボート場に関すること　☎3928-2484

遊歩道に囲まれたひょうたん形の大きな池があり、ボート場が整備されています。春のお花見、秋の紅葉と、四季それぞれの自然が満喫できます。

※ボート場は12月1日から翌年3月14日まで休業

立野公園（立野町32-1）

問 西部公園出張所　☎3904-7557

約7,000㎡の大きな広場の周りには、北京市海淀区から贈られた碧桃樹を用いた中国式の庭園や、夏に水遊びを楽しめる水の広場（通称ジャブジャブ池）などがあります。

牧野記念庭園（東大泉6-34-4）　☎6904-6403

日本の植物分類学の父とされる牧野富太郎博士の住居と庭跡を整備した庭園で、300種類以上の植物が生育しています。記念館では、博士ゆかりの品々を展示しているほか、博士にまつわる植物画などの企画展も行っています。

大泉井頭公園（東大泉7-34-1）

問 西部公園出張所　☎3904-7557

白子川の源流部にある公園です。園内には源流部に降りるデッキがあり、水辺の生きものと直接触れ合うことができます。

中里郷土の森（大泉町1-51-2）　☎3922-3021

100年以上前からある貴重な屋敷林と井戸水を活用した緑地です。自然解説員によるさまざまな体験型講座を実施しています。夏には池と小川でヘイケボタルが観察できます（事前予約制）。

清水山の森（大泉町1-6）

問 西部公園出張所　☎3904-7557

東京23区唯一の大規模なカタクリ群生地があります。紅紫色のカタクリは、例年3月下旬から4月上旬にかけて見頃を迎えます。野草保護のため、群生地はカタクリの開花時期のみ公開されます。園内には、「東京の名湧水57選」に選定された湧水が流れています。

大泉交通公園（南大泉6-16-1）　☎3924-0996

ゴーカートや自転車に乗って遊びながら交通ルールを学べます。

※自転車は中学生以下、ゴーカートは小学生以下

都立公園

城北中央公園（氷川台1-3-1）　☎3931-3650

野球場などの運動施設があるほか、奈良・平安時代のたて穴式住居も復元されています。スポーツ、ピクニックなどいろいろな楽しみ方ができます。

光が丘公園（光が丘4-1-1）　☎3977-7638

広さ約60ヘクタールの区内最大の公園です。緑豊かな芝生広場やイチョウ並木は、公園の憩いの場として親しまれています。春は満開の桜が咲き誇り、野球場やテニスコートなどの運動施設もあります。

石神井公園（石神井台1-26-1）　☎3996-3950

木々に囲まれ静寂な趣の三宝寺池と、ボートで賑わう石神井池の二つの池を中心とした公園です。石神井城跡とこれに関する遺跡のほかに、野球場やテニスコート、野外ステージが常設されています。

大泉中央公園（大泉学園町9-4-3）

☎3867-8096

夏期に水遊びができる噴水広場、自然豊かな雑木林エリア、チョウ類を誘致するバタフライガーデン、都立公園最大級の砂場や広い芝生のほか、野球場や陸上競技場でスポーツも楽しめます。

練馬城址公園（春日町1-1-32）

☎3825-5021

「緑と水」「防災」「にぎわい」をコンセプトとした公園です。花のふれあいゾーンには、あらゆる子どもたちが一緒に遊べるような遊具広場があります。

ベルデ(少年自然の家)

問 各ベルデ

施設案内

ベルデ軽井沢

(長野県北佐久郡軽井沢町大字追分1341-1)

☎0267-46-4141　FAX0267-46-4145

施設　8人用和室(30室)、4人用和室(12室)、3人用和室(8室)、研修室、体育館、グラウンド2面、テニスコート8面、浴室

ベルデ武石

(長野県上田市武石上本入2469)

本館　☎0268-86-2526　FAX0268-86-2022

新館　☎0268-86-2525　FAX0268-86-2025

施設

・新館…4人用和室(10室)、4人用洋室(4室)、3人用洋室(1室車いす対応)、浴室(温泉)

・本館…8人用和室(18室)、3人用和室(6室)、研修室、体育館、グラウンド1面、テニスコート4面、浴室(温泉)

※研修室などの付帯設備は新館と共用

ベルデ岩井

(千葉県南房総市久枝837)

☎0470-57-4141　FAX0470-57-4143

施設　8人用和室(28室)、4人用和室(6室)、3人用和室(8室)、研修室、体育館、グラウンド2面、テニスコート6面、浴室

利用案内

利用方法

利用月の3か月前の1日正午から予約サイト(**https://verde.city.nerima.tokyo.jp/shizen/**)または電話で予約できます。利用当日にベルデのフロントで利用手続きを行ってください。

※夏休み・冬休みなどの特別期間の利用は抽選となります。詳しくは「ねりま区報」または「区ホームページ」でお知らせします。

利用料金　※区民の場合

基本料金(1泊)

大人　1,500円

小・中学生、65歳以上　750円

幼児(布団なし)、75歳以上　無料

障害者本人および介助者2人　750円

※入湯税(武石のみ)　中学生以上150円

食事料金(夕・朝食)

大人　3,450円

子ども　1,500円

個室利用料金

3人部屋　3,000円

4人部屋　4,000円

8人部屋　無料(テレビなし。トイレ・洗面共用)

付帯設備利用料金(1時間あたり)

体育館　1,100円

グラウンド　900円～1,500円

テニスコート　800円

研修室　700円～900円

※高齢者・障害者・少年の各団体が利用する場合、個室利用料金・付帯設備利用料金の割引があります。

秩父青少年キャンプ場

(埼玉県秩父市浦山304)

問 青少年課青少年係　☎5984-4691

施設案内

バンガロー4棟(17人用1棟、7人用3棟)、炊事場兼食堂2棟、避難所兼集会室1棟、温水シャワー・水洗トイレ1棟

※夏休み期間中はテント15張を設置

定員　38人(テント使用時は110人)

利用案内

利用できる方　区内在住の青少年(6歳～18歳)が半数以上を占める3人以上の団体・グループ。ただし、合計9人以下の場合は、青少年が半数未満でも利用できます。

利用期間　5月1日～10月31日

利用金額　無料(まき代は実費)

申し込み方法

10人以上の団体

3月1日以降、利用日の7日前までに電話で連絡の上、申請書を提出してください。

3～9人のグループ

3月1日以降、利用日の3か月前から7日前までに電話で連絡の上、申請書を提出してください。

※秩父青少年キャンプ場は、令和8年度に廃止します。

テレホンガイド

原則として令和7年8月1日現在の情報を掲載しています。
変更になる場合がありますのでご了承ください。
最新の情報は区ホームページなどをご確認ください。

区役所・石神井庁舎・区民センター

練馬区役所	豊玉北6-12-1	☎3993-1111㈹
練馬区役所(休日・夜間)		☎3993-1101
石神井庁舎	石神井町3-30-26	
※庁舎内の各施設は直通電話です。➡123p参照		
光が丘区民センター	光が丘2-9-6	
※センター内の各施設は直通電話です。		
光が丘区民事務所		☎5997-7711
光が丘保健相談所		☎5997-7722
はつらつセンター光が丘		☎5997-7717
光が丘デイサービスセンター		☎5997-7706
光が丘なかよし児童館		☎5997-7720
光が丘区民ホール		☎5997-7712
光が丘障害者地域生活支援センターすてっぷ		☎5997-7858
心身障害者福祉集会所		☎5997-9700
地域子ども家庭支援センター光が丘		☎5997-7759
光が丘ぴよぴよ(一時預かり室)		☎5997-7763
光が丘総合福祉事務所		➡123p参照
光が丘地域包括支援センター		☎5968-4035
関区民センター	関町北1-7-2	
※センター内の各施設は直通電話です。		
関区民事務所		☎3928-3046
はつらつセンター関		☎3928-1987
関区民ホール		☎3928-1987
関町地域包括支援センター		☎3928-5222
中村橋区民センター	貫井1-9-1	
※大規模改修工事のため、令和7年11月(予定)まで休館。		
貫井地区区民館		➡119p参照
中村橋福祉ケアセンター(心身障害者福祉センター)		➡109p参照
中村橋地域包括支援センター		➡54p参照

区民事務所

練馬	区役所内	☎3993-1111㈹
早宮	早宮1-44-19	☎3994-6705
光が丘	光が丘区民センター2階	☎5997-7711
石神井	石神井庁舎1階	☎3995-1103
大泉	東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階	☎3922-1171
関	関区民センター1階	☎3928-3046

土木出張所

東部	豊玉中3-28-8	☎3994-0083
西部	石神井町3-30-26	☎3995-0083

保健所・保健衛生施設

練馬区保健所	区役所内	☎3993-1111㈹ FAX5984-1211
生活衛生課石神井分室	石神井町7-3-28 (石神井保健相談所内)	☎3996-0633
豊玉保健相談所	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター内	☎3992-1188 FAX3992-1187
北保健相談所	北町6-35-7	☎3931-1347 FAX3931-0851
光が丘保健相談所	光が丘区民センター内	☎5997-7722 FAX5997-7719
石神井保健相談所	石神井町7-3-28	☎3996-0634 FAX3996-0590
大泉保健相談所	大泉学園町5-8-8	☎3921-0217 FAX3921-0106
関保健相談所	関町東1-27-4	☎3929-5381 FAX3929-0787

総合福祉事務所

練馬※	区役所内
光が丘※	光が丘区民センター内
石神井※	石神井庁舎内
大泉※	東大泉1-29-1 ゆめりあ1内
※各係への直通電話番号➡123p参照	

地域包括支援センター(医療と介護の相談窓口)➡54p参照

高齢者施設・介護保険の施設

◆ はつらつセンター

光が丘	光が丘区民センター内	☎5997-7717
関	関区民センター内	☎3928-1987
豊玉	豊玉中3-3-12	☎5912-6401
大泉	大泉学園町1-34-20	☎3867-3180

◆ 敬老館(室)

栄町	栄町40-7	☎3994-3286
南田中	南田中5-15-25	☎3995-5538
三原台	三原台2-11-29	☎3924-8834
石神井	石神井町7-28-21	☎3996-2900
石神井台	石神井台2-18-13	☎3995-8270
上石神井	上石神井1-6-16	☎3928-8623
西大泉	西大泉3-21-16	☎3924-9545

大泉北	大泉学園町4-21-1	3925-7105
厚生文化会館	練馬4-2-3	3991-3080

◆介護老人福祉施設（特別養護老人ホーム）

練馬の丘 キングス・ガーデン	練馬2-27-7	6629-4599
育秀苑	桜台2-2-8	3557-7637
第2育秀苑	羽沢2-8-16	3991-0523
あおぞら縁小竹テラス	小竹町1-29-1	6909-3932
豊玉南しあわせの里	豊玉南2-26-6	5946-2323
富士見台	富士見台1-22-4	5241-6010
moi～モア～	下石神井3-6-13	3996-6600
上石神井	上石神井2-17-23	5903-3051
上石神井幸朋苑	上石神井3-2-18	5991-1331
石神井台秋月	石神井台6-1-11	5935-8928
第二光陽苑	関町北5-7-22	5991-9917
関町	関町南4-9-28	3928-8115
こぐれの里	大泉学園町2-26-28	3925-0477
大泉学園ふれあいの里	大泉学園町2-30-42	6904-4670
こぐれの杜	大泉学園町5-18-41	5935-9158
さくらヶ丘	大泉学園町5-30-36	3978-1094
やすらぎの里大泉	大泉学園町7-12-32	5387-5577
やすらぎグランデ	大泉学園町8-9-30	5947-5580
おおいずみの里	大泉町4-20-7	6904-6602
やすらぎミラージュ	大泉町4-24-7	5905-1191
大泉	東大泉2-11-21	5387-2201
やすらぎシティ東大泉	東大泉7-27-49	3978-5100
南大泉かがやきの里	南大泉3-19-31	3867-2555
サンライズ大泉	西大泉4-20-17	5935-7401
光陽苑	西大泉5-21-2	3923-5264
田柄	田柄4-12-10	3825-1551
練馬高松園	高松2-9-3	3926-8341
第2練馬高松園	高松2-9-19	5987-2333
第3練馬高松園	高松2-30-8	5848-8000
第3育秀苑	土支田1-31-5	6904-0105
ケアホーム練馬	土支田2-13-17	6311-7000
タムスさくらの杜練馬	土支田2-16-27	5935-6397
タムスさくらの杜 練馬アネックス	土支田2-36-16	5935-6705
土支田創生苑	土支田3-4-20	3978-0801
みさよはうす土支田	土支田3-27-27	5947-2555
練馬キングス・ガーデン	早宮2-10-22	5399-2201
練馬いやし園	早宮3-13-35	5912-0245

◆介護老人保健施設

ミレニアム桜台	桜台2-1-13	5946-5508
リハビリパーク練馬	豊玉北1-20-20	6914-8760
カタクリの花	高野台5-32-12	5393-6201
神石	上石神井3-33-6	3594-0088
エスポワール練馬	関町東1-1-9	5903-5267
ライフサポートねりま	大泉学園町7-3-28	5935-6713
大泉学園ふきのとう	大泉学園町8-24-25	3924-2215
練馬ゆめの木	大泉町2-17-1	3923-0222
みんなの笑顔	東大泉5-29-13	3921-2525
葵の園・練馬	春日町4-37-30	5971-1166
第二橘苑	北町2-32-14	5921-3722
橘苑	北町3-7-22	5921-3722
平和台アバンセ	平和台1-16-12	5922-2300
ライフサポートひなた	氷川台2-14-3	5922-6788

◆区立デイサービスセンター

豊玉	豊玉南3-9-13	3993-1341
練馬	練馬2-24-3	5984-1701
錦	錦2-6-14	3937-5031
高松	高松6-3-24	3995-5107
光が丘	光が丘区民センター内	5997-7706
土支田	土支田2-40-18	5387-6760
高野台	高野台5-24-1	5923-0831
東大泉	東大泉5-15-2	5387-1021

障害者関係

中村橋福祉ケアセンター（心身障害者福祉センター）	区役所内西庁舎1階	5984-1496 FAX5984-1215
こども発達支援センター	光が丘3-1-1	3975-6251 FAX3975-6252
心身障害者福祉集会所	光が丘区民センター内	5997-9700 FAX5997-7704

◆身体障害者相談員　※はショートメールのみ

［練馬地区］			
関　裕子	羽沢2丁目	肢体	070-3797-8310
三好　俊行	豊玉上2丁目	視覚	090-8952-8644
城戸　秀福	東大泉7丁目	聴覚	090-8678-2482(※) FAX3923-5002
［光が丘地区］			
山岸由香里	旭町2丁目	肢体	070-3797-8361
関根　桂子	関町北2丁目	視覚	090-4120-7400
目黒　和子	大泉学園町2丁目	聴覚	070-3797-8289(※)
［石神井地区］			
佐野　朋子	石神井台5丁目	肢体	080-1577-4821
河相富貴子	下石神井4丁目	視覚	3928-9938
関口　方子	石神井町1丁目	聴覚	FAX3997-1058
［大泉地区］			
西　尚子	大泉学園町7丁目	肢体	070-3797-2740
岩井　聡子	東大泉6丁目	肢体	070-3797-8322
的野　碩郎	東大泉5丁目	視覚	070-3797-8330
秋本　浩一	豊玉北6丁目	聴覚	070-3797-2758(※) 3994-1699(FAX兼)

肢体 肢体不自由　視覚 視覚障害　聴覚 聴覚障害

◆ 知的障害者相談員

[練馬地区]		
無津呂　緑	石神井町3丁目	070-3797-2772
松永　英子	貫井3丁目	090-8678-4763
萩原　信子	北町8丁目	070-3797-8350
山森　裕子	南大泉5丁目	070-3797-8333
[光が丘地区]		
青田なつ子	大泉町2丁目	070-3797-8355
渡辺　春江	高野台1丁目	3904-7504
倉園久美子	光が丘3丁目	070-3797-2699
[石神井地区]		
加藤　博子	下石神井1丁目	070-3797-2654
本橋　広美	谷原5丁目	090-8678-2306
横井　紀子	石神井町1丁目	090-8730-6833
[大泉地区]		
香川　文衣	大泉町4丁目	070-3797-8348
河野美津江	西大泉4丁目	070-3797-2750
熊谷　君代	石神井台4丁目	070-3797-2779

◆ 精神障害者相談員

[全地区]		
轡田　英夫		090-8730-7377
工藤　邦子		070-3797-8303

※精神障害者相談員の相談時間は、月曜～金曜の午前10時～午後5時

◆ 福祉作業所・福祉工房

大泉福祉作業所（民営化施設）	東大泉2-11-22	3922-6193
北町福祉作業所（民営化施設）	北町8-2-12	3559-0361
白百合福祉作業所（民営化施設）	石神井町5-13-10	3995-7796
かたくり福祉作業所	大泉町3-27-10	5387-4610
貫井福祉工房	貫井2-16-12	5987-0401

（令和7年12月（予定）から光が丘第七小学校跡施設（光が丘2-6-1）に移転）

◆ 福祉園など

氷川台福祉園	氷川台2-16-2	3931-0167
光が丘福祉園	光が丘2-4-10	3976-5100
関町福祉園	関町南3-15-35	3594-0217
大泉町福祉園	大泉町3-29-20	5387-4681
大泉学園町福祉園	大泉学園町3-9-20	3923-8540
貫井福祉園	貫井2-16-12	5987-0400

（令和7年12月（予定）から光が丘第七小学校跡施設（光が丘2-6-1）に移転）

田柄福祉園（民設）	田柄3-14-9	3577-2201
Leaves練馬高野台（民設）	高野台3-8-5	6915-9344
谷原フレンド	谷原5-6-5	5910-8488

◆ 障害者地域生活支援センター

生活支援センター きらら	豊玉北5-15-19 豊玉すこやかセンター6階	3557-9222 FAX3557-2090
生活支援センター すてっぷ	光が丘区民センター6階	5997-7858 FAX5997-7857
生活支援センター ういんぐ	石神井保健相談所内	3997-2181 FAX3997-2182
生活支援センター さくら	東大泉5-35-2 地域子ども家庭支援センター大泉併設	3925-7371 FAX3925-7386

◆ 短期入所・日中一時支援

しらゆり荘	練馬3-20-7	5946-9172
大泉つつじ荘（民営化施設）	東大泉2-11-22	3922-7658

◆ 障害者支援施設（入所施設）

やすらぎの杜	関町北5-7-10	3928-3315
練馬福祉園	大泉学園町9-4-1	3978-5141
大泉障害者支援ホーム	大泉学園町9-4-2	3978-5581
旭出生産福祉園	東大泉7-21-32	3925-6166
東京高次脳機能障害者支援ホーム	西大泉5-36-2	3925-0088
障害者支援施設 土支田創生苑	土支田3-4-20	3978-0804

福祉関係団体・その他の施設

練馬区 シルバー人材センター	豊玉北5-29-8 練馬センタービル5階	3993-7168
練馬区社会福祉協議会	豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階	3992-5600
権利擁護センター ほっとサポートねりま		5912-4022
障害者就労支援センター（レインボーワーク）		3948-6501
練馬ボランティア・地域福祉推進センター		3994-0208
光が丘ボランティア・地域福祉推進コーナー	光が丘区民センター6階	5997-7721
大泉ボランティア・地域福祉推進コーナー	東大泉1-28-1 リズモ大泉学園2階	3922-2422
関町ボランティア・地域福祉推進コーナー	関町リサイクルセンター1階	3929-1467
生活サポートセンター	区役所内西庁舎3階	3993-9963
練馬区社会福祉事業団	光が丘6-4-1	6758-0140
厚生文化会館	練馬4-2-3	3991-3080

子ども関係（保育・あそび・相談）

◆ 子ども家庭支援センター・児童相談所

子ども家庭支援センター	豊玉北5-28-3	3993-8155
	石神井庁舎4階	3995-1108
地域子ども家庭支援センター 練馬	練馬1-17-1 ココネリ4階	6758-0141
練馬区ファミリーサポートセンター	豊玉北5-18-12	3993-4100
地域子ども家庭支援センター光が丘	光が丘区民センター6階	5997-7759
地域子ども家庭支援センター貫井	貫井3-25-15 ふじみランドマンション1階	3577-9820
地域子ども家庭支援センター大泉	東大泉5-35-1	3925-6713
地域子ども家庭支援センター関	関町北1-21-15	5927-5911
東京都練馬児童相談所	豊玉北5-28-3	6915-8253

◆ 子育てのひろば「ぴよぴよ」

練馬ぴよぴよ（一時預かり室）	練馬1-17-1 ココネリ4階	6758-0142
練馬ぴよぴよ（ひろば室）	豊玉北5-18-12	3993-8200
光が丘ぴよぴよ（一時預かり室）	光が丘区民センター6階	5997-7763
光が丘ぴよぴよ（ひろば室）	光が丘5-2-5-105	3979-8101
貫井ぴよぴよ	貫井3-25-15 ふじみランドマンション1階	3577-9823
大泉ぴよぴよ	東大泉5-35-1	3925-6716
関ぴよぴよ	関町北1-21-15	5991-4711
西大泉ぴよぴよ	西大泉4-9-1	5935-6886
光が丘児童館ぴよぴよ	光が丘1-3-1	3975-7137
北大泉児童館ぴよぴよ	大泉町4-15-15	3921-4856
田柄地区区民館ぴよぴよ	田柄3-28-13	3926-4934
春日町南地区区民館ぴよぴよ	春日町5-20-25	3926-4974
立野地区区民館ぴよぴよ	立野町15-42	3928-6217

◆ 民設子育てのひろば

さくらひろば	豊玉北1-12-3	5999-0209
みんなのいえ 小竹さくらんぼひろば	小竹町2-25-3	070-1295-1053
おやこのひろばtocotoco	中村南3-6-14	070-8510-2115
かるがも親子の家	北町2-21-5	090-5777-0104
かるがも親子・氷川台	氷川台3-24-17 石野ビル1階	3934-5314
平和台子育てひろば	早宮2-16-31 クロープ平和台202	6906-6166
千川バンビ	下石神井1-1-3	6807-0977
未来こどもランド すまいる石神井	石神井町3-27-14	3995-5575
未来こどもランド すまいる高野台	高野台3-12-9 メゾン・ド・サントロペ1階	5923-7555
谷原いすきあ	谷原5-1-20	070-1300-5120
しろくまひろば	谷原5-16-38	6913-3308
ろんろんのひろば	石神井台7-28-10	080-9771-6060
あいあいあい石神井台	石神井台5-9-6	6767-2588
あいあいあい南大泉	南大泉1-44-16	6750-7081
あいあいあい東大泉	東大泉3-41-7 和田ビル201	3924-3508
3丁目いすきあ	東大泉3-11-7	6755-6029
大泉子育てのひろば わとと	大泉学園町7-13-17	5935-7453

◆ 区立保育園 ※は一時預かり実施保育園

豊玉	豊玉中4-13-6	3991-4484
豊玉第二※	豊玉北6-17-9 一時預かり専用電話	3992-3322 3992-3337
豊玉第三	豊玉南3-32-37	3991-6762
豊玉第四	豊玉中1-9-11	3948-2391
練馬	練馬2-13-3	3991-5133
桜台	桜台5-41-12	3993-6735
桜台第二	桜台3-39-17	3993-5126
栄町	栄町40-7	3994-3285
平和台	平和台2-18-14	3932-1484
氷川台	氷川台4-47-12	3931-2603
氷川台第二	氷川台2-16-14	3932-6227
北町	北町3-3-14	3933-6497
北町第二	北町1-19-17	3931-3318
向山	向山1-5-7	3970-6088
春日町	春日町5-17-10	3990-1843
春日町第二	春日町1-29-8	3990-3325
春日町第三	春日町5-30-5	3926-5461
早宮	早宮3-13-31	3993-3151
貫井	貫井4-24-9	3990-3320
貫井第二	貫井4-13-4	3990-8291
田柄	田柄4-36-4	3939-4519
田柄第二	田柄2-6-22	3938-8100
光が丘	光が丘1-3-104	3975-7139
光が丘第二	光が丘1-6-3-101	3977-1311
光が丘第三	光が丘3-3-2-101	3976-4551
光が丘第四	光が丘7-3-1-102	3976-1562
光が丘第五	光が丘7-3-3-101	3976-6316
光が丘第六	光が丘7-7-2-101	3976-6321
光が丘第七	光が丘2-7-4-105	3976-7291
光が丘第八	光が丘5-2-3	3979-9215
光が丘第九	光が丘2-4-9	3976-9011
光が丘第十	光が丘3-7-3-101	5997-6011
光が丘第十一	光が丘2-4-11-101	5997-6021
旭町	旭町3-11-6	3938-3680
旭町第二	旭町1-33-22-107	3977-1611
高松	高松3-24-27	3999-7910
土支田	土支田2-32-8	3925-4787
谷原	谷原5-16-41	3996-0020
富士見台こぶし	富士見台3-10-1	3926-1071
南田中	南田中5-25-16	3996-7800
南田中第二	南田中3-31-4	3997-3568
上石神井	上石神井4-21-3	3920-3567
上石神井第二	上石神井1-5-3	3929-3247
上石神井第三	石神井台4-5-20	3928-1451
石神井台	石神井台2-18-13	3995-8271
石神井台第二	石神井台6-2-10	3925-8301
石神井町つつじ	石神井町8-1-10	3997-8646
石神井町さくら	石神井町7-25-45	3997-0070
下石神井第三	下石神井6-8-15	3904-3061
関町	関町南3-9-29	3929-2600
関町第二	関町北3-20-30	3928-1487
関町第三	関町北5-4-12	3929-3285
東大泉	東大泉3-59-2	3924-0966
東大泉第二	東大泉7-20-1	3921-9126

東大泉第三※	東大泉2-42-5 一時預かり専用電話	3922-0550 3922-0577
西大泉	西大泉3-21-16	3924-9500
南大泉	南大泉5-26-7	3921-4851
北大泉	大泉町4-15-15	3921-4852
大泉学園	大泉学園町8-9-5	3922-3811

◆私立保育園 ※は一時預かり実施保育園

Nicot練馬	練馬1-11-1	5946-9909
ナーサリールーム ベリーベアー練馬	練馬1-17-1 4階	5946-6712
練馬和光	練馬1-18-21	3992-8279
アスクねりま三丁目	練馬3-4-5	5912-5011
練馬駅前おひさま	練馬3-18-5	5999-0135
アンミッコ	練馬4-25-14	5946-9335
グローバルキッズ桜台	桜台1-46-4	6915-8827
にじいろ保育園 新桜台※	桜台2-3-8	6915-8290
インターナショナル アンジェリカ桜台	桜台2-34-9	6914-5368
ぶどうの木保育園分園 新桜台	羽沢1-19-11	6914-5281
ぶどうの木保育園分園 羽沢	羽沢2-12-9	3991-3745
太陽の子羽沢	羽沢2-20-20	5946-9121
ぶどうの木	羽沢2-26-15	5912-0012
にじのいるか保育園 氷川台※	羽沢3-26-3	6914-5801
まちの保育園 小竹向原※	小竹町2-40-5	6909-3201
ベネッセ練馬えこだ	旭丘1-40-9	5983-7855
太陽の子江古田	栄町31-10	5946-9233
マグハウス江古田(分園)	豊玉上1-8-18	6914-7370
マグハウス江古田	豊玉北1-6-2	6914-6160
ソラスト新江古田	豊玉北2-17-11 1･2階	5912-0880
さくらさくみらい 豊玉北	豊玉北3-3-11	5946-9839
豊玉北えほん	豊玉北4-4-2	6914-8196
チェリーチャイルド	豊玉北4-12-11 桜台1-5-11	3948-4653
ポピンズナーサリースクール桜台	豊玉北4-13-15	5912-2101
さくらさくみらい 練馬	豊玉北4-33-17 1階 豊玉中2-11-13	3948-2239
太陽の子豊玉北	豊玉北5-6-14 1･2階	5912-0057
このえ豊玉北	豊玉北5-28-4	6914-8834
アスク豊玉中※	豊玉中1-2-7	3557-5755
アスクとよたま一丁目	豊玉中1-5-10	5912-2550
練馬二葉	豊玉南3-31-15	3993-5540
風の子	貫井1-5-7	3990-3920
保育所まぁむ 中村橋駅前園	貫井1-17-4	5933-9243
AIAI NURSERY 富士見台	貫井1-26-1	5848-9580
Nicot富士見台	貫井1-30-5	5987-2185
ソラスト中村橋	向山1-13-2	3577-8571
ナーサリールーム ベリーベアー練馬(分園)	向山3-1-31	5848-3220
さくらさくみらい 中村北	中村北1-11-20	5848-5939
みらいく中村橋園	中村北3-17-10	5848-7107
アートチャイルドケア 中村橋	中村北4-4-13 2階	3825-6667
にじいろ保育園 中村一丁目	中村1-15-29	5848-5681
にじいろ保育園 練馬中村	中村1-19-9	5848-7281
みらいく中村2丁目園	中村2-23-10	5848-5310
ベネッセ中村橋※	中村3-3-9 一時預かり専用電話	3577-9235 3577-9234
平和	中村南2-24-3	3990-6358
にじいろ保育園三原台	三原台3-13-26	5935-7321
ピジョンランド 練馬高野台	高野台1-3-7 2階	3996-5231
ベネッセ練馬高野台	高野台1-3-8	5923-6115
ピノキオ幼児舎 練馬高野台	高野台1-8-9 1階	5923-7022
アイグラン保育園 高野台	高野台2-9-9	5923-9874
にじいろ保育園高野台	高野台3-16-1	6913-3407
高野台	高野台3-25-17	3996-4615
青い鳥	富士見台2-34-3	3998-1461
さくらさくみらい 高野台	富士見台3-56-16	6913-1539
わらべうた練馬高野台	富士見台3-59-14	5923-7725
なんこう※	富士見台4-5-14	3990-1755
にじいろ保育園南田中	南田中1-9-3	6913-1681
石神井	南田中5-20-2	3996-0040
Nicot石神井公園	石神井町1-20-15	5923-1631
さんさん森の保育園 石神井町	石神井町2-13-15 1階	3904-0133
さんさん森の保育園 石神井公園	石神井町2-26-25	3997-0107
きららっこ石神井公園	石神井町4-1-12 2階	3995-8585
ベネッセ石神井公園※	石神井町5-2-23 一時預かり専用電話	5923-6077 5923-6215
さくらさくみらい 石神井公園	石神井町7-9-5	6913-2639
にじいろ保育園 石神井町	石神井町8-22-14	6913-3417
アスク石神井まち	石神井町8-53-32	5923-0530
こまどりここわ	下石神井5-9-10	6913-1564
にじいろ保育園 上石神井※	上石神井1-37-18	6904-7873
ピジョンランド 上石神井※	上石神井2-11-9	3928-1120
ベネッセ上石神井	上石神井3-1-9	5927-5250

エンゼルベア石神井※	上石神井3-6-35 一時預かり専用電話	5393-5395 6915-9779
はなさき保育園石神井台	石神井台1-15-1	6913-1220
心羽えみの保育園石神井台	石神井台3-36-10	5923-1155
アスク上石神井	石神井台4-11-3	5991-7797
アスク石神井台	石神井台6-7-17	3924-5810
太陽の子石神井台	石神井台6-8-1	5935-8608
コビープリスクールしゃくじいだい	石神井台7-18-12	5903-8145
ピノキオ幼児舎関町	関町北1-14-2	5903-5586
にじいろ保育園関町北	関町北2-23-14	6904-8256
キッズガーデン練馬関町	関町北2-26-20	6904-7883
愛里武蔵関	関町北4-21-7	3594-0777
アスク関町北※	関町北4-35-14	5927-4681
にじいろ保育園関町北五丁目	関町北5-12-9	6904-9550
いずみ	関町東1-21-4	3928-6066
ChaCha Children Musashiseki※	関町東2-9-11	5903-4870
ソラスト関町	関町東2-14-2	5991-7001
コビープリスクールせきまちアネックス	関町南3-11-16-501	6904-8751
コビープリスクールせきまち※	関町南3-15-38	6904-8112
おはよう保育園関町南	関町南4-19-6　1階	5903-9791
しろくま※	谷原5-16-38	6913-3308
AIAI NURSERY大泉学園	大泉学園町1-1-7	6904-5418
そあ季の花※	大泉学園町2-22-14 一時預かり専用電話	3978-8008 5935-9558
アスク大泉学園	大泉学園町2-30-44	5935-1555
マーガレット	大泉学園町6-15-34	3924-2003
グローバルキッズ大泉園※	大泉学園町7-6-27	3978-6133
マーガレット(分園)	大泉町3-16-23 (大泉第一小学校内)	5387-3114
大泉にじのいろ※	大泉町6-30-3	5933-2788
にじいろ保育園東大泉	東大泉1-12-10	5935-8675
ベネッセ大泉学園	東大泉1-17-3	5947-6066
ミアヘルサ保育園ゆらりん大泉学園	東大泉1-27-9　1･2階	6904-6441
太陽の子東大泉	東大泉2-9-16	5947-5880
にじいろ保育園大泉学園	東大泉2-15-15	5935-8576
大泉	東大泉5-38-24	3922-0875
にじいろ保育園大泉学園南※	東大泉6-34-18	6904-4530
ラフ･クルー大泉	東大泉6-34-43	6904-6457
わらべうた大泉学園	東大泉6-47-13	6904-4967
さんさん森の保育園東大泉	東大泉6-51-3	3867-7800
共同保育所ごたごた荘	東大泉7-2-3	3867-2021
くりのみ	東大泉7-14-13	3925-5435
コビープリスクールみなみおおいずみ※	南大泉2-3-42	6904-5744
南大泉にじのいろ※	南大泉3-17-21	3925-8851
ミルキーホーム南大泉園	南大泉4-30-12	6904-6691
妙福寺※	南大泉5-6-47	3922-3368
みらいく第二南大泉園	南大泉5-36-10	6904-5061
みらいく南大泉園	南大泉5-36-12	6904-6735
みらいく西大泉園	西大泉1-29-4	6904-4365
ChaCha Children Oizumi※	西大泉5-30-13	5947-6640
さくらさくみらい 旭町	旭町2-46-2	6904-3639
あかねの森※	光が丘6-1-1-101	6904-2171
光が丘わかば※	光が丘7-6-19-101	3976-6556
アンジェリカ田柄	田柄1-6-3	6909-2641
エンゼル	田柄2-37-10	3938-6401
さくらさくみらい田柄	田柄2-50-2	6904-2239
みらいく田柄園	田柄3-19-2	5848-7057
さくらさくみらい光が丘	田柄5-6-20	5848-2639
木下の保育園春日町	春日町1-13-3	5848-6102
春アンミッコ	春日町3-31-42	5848-3905
どんぐり山※	春日町4-1-13 一時預かり専用電話	3825-3550 3825-3561
ミアヘルサ保育園ひびき練馬春日町	春日町4-13-3	5848-5455
グローバルキッズ練馬春日町園	春日町5-31-23　2階	3577-0404
グローバルキッズ光が丘園※	春日町6-16-8	3990-8686
にじいろ保育園練馬高松※	高松1-4-14	5848-7973
みらいく高松2丁目園	高松2-27-31	5848-3092
道灌山	高松6-16-30	5910-4671
みらいく高松園	高松6-28-29	5923-9611
みらいく東武練馬園	北町2-22-3	6906-8072
みらいく北町園	北町5-17-7	6906-8215
最勝寺みのり	北町6-16-14	3931-9444
アンジェリカ北町※	北町8-3-18	6906-4862
にじいろ保育園平和台	平和台1-31-9	6281-0522
みらいく平和台園	平和台2-48-3	6281-0171
まなびの森保育園平和台	平和台4-11-3	6915-7473
太陽の子平和台	平和台4-22-16	6906-6645
にじいろ保育園氷川台※	氷川台4-49-24	6281-0486
にじいろ保育園氷川台駅前	氷川台4-53-17	6914-8162
ベネッセ氷川台	早宮1-6-13	5912-0415
練馬仲町	早宮2-3-22	3933-0861
さくらさくみらい 早宮	早宮2-10-28	3931-3839

にじいろ保育園早宮※	早宮2-25-18	6906-9631

◆ 認証保育所

太陽保育園	栄町32-10	3557-8077
城西桜台保育園	桜台2-46-11	6915-8980
ピノキオ幼児舎 氷川台園	桜台3-12-2 リベール氷川台2階	5946-3551
さつき保育園 練馬ルーム	桜台4-1-8　1階	3993-3500
保育ルームフェリーチェ 練馬中村橋園	貫井2-1-19 川島ビル2階	3577-6540
エデュケアセンター・ 光が丘	光が丘2-10-2	3938-6961
HybridMom Nursery Preschool-Heiwadai	北町6-27-11 パーチェフォレスタ1階	6906-5343
キッズパオ 石神井あおぞら園	石神井町1-22-4 アリエル石神井公園1･2階	6913-3050
まなびの森保育園 石神井プチ・クレイシュ	石神井町3-16-19 パークサイドハイム1階	3904-8255
さつき保育園 石神井公園ルーム	石神井町6-2-12 松本ビル2階	5923-9850
tenten石神井公園	石神井町6-9-1 ヒルトップたなか1階	6913-1613
HOPPAこども 愛々保育園武蔵関	関町北2-27-11 トウセン関町ビル2階	5927-5035
ソラスト武蔵関	関町北4-2-13 西武武蔵関 ステーションビル2階	5927-0667
太陽キッズ大泉学園	東大泉5-41-26 S&Y大泉学園ビル1階	3923-8155
さんさん森の保育園 大泉学園	東大泉6-34-30 SKビル2階	5387-3780
ひまわりキッズルーム 大泉	東大泉6-52-1 WICSビル2階	5933-0016
HOPPAこども 愛々保育園南大泉	南大泉4-54-5 南大泉シティタワー2階	3922-8322

◆ 小規模保育事業（A型）

ロビン保育園江古田	旭丘1-58-13　2階	3565-6061
練馬小竹 すずらん保育園	小竹町2-71-3	5926-9762
たんぽぽ保育園	栄町46-1	6914-9198
保育ルームぷてぃぱ	豊玉南3-31-15　1階	3993-5540
ロビン保育園桜台	豊玉上2-6-7	3948-6162
ロビンフレンズ豊玉上	豊玉上2-17-1-101	6914-5765
スマイスセレソン スポーツ保育園新江古田	豊玉北1-8-10-101	4531-1080
むさし保育園	豊玉北4-27-16	3992-0498
にじいろ保育ルーム練馬	豊玉北6-13-17-101	5946-6505
城西やよい保育園	桜台2-36-9	5946-9462
にじいろ保育ルーム桜台	桜台3-42-6-107	6914-7252
保育ルームさくらんぼ	桜台4-10-9	3993-4655
ねりま王子保育園	練馬1-10-9	3948-2341
ルーエ保育園	練馬4-19-7	3948-7750
保育所まぁむ 中村橋向山園	向山1-14-5	5848-9300
さつき保育園中村橋	貫井2-1-26	5848-3678
ウィズブック保育園 富士見台Ⅰ	貫井3-3-8　1階	6328-1923
ウィズブック保育園 富士見台Ⅱ	貫井3-3-8　2階	6328-1930
おひさま保育園	貫井3-23-1	3577-5385
錦いちご保育園	錦2-10-16-104	6767-1500
フレンドキッズランド 練馬たがら園	田柄2-32-27	6904-2650
フレンドキッズランド 田柄第二園	田柄2-53-7	5967-1120
アイル平和台 小規模保育園	春日町2-14-45	5848-5318
はなさき保育園 練馬春日町第一	春日町5-33-41	5848-8486
はなさき保育園 練馬春日町第二	春日町5-33-41	5848-8486
フレンドキッズランド 練馬高松園	高松3-3-2	5848-8713
はなさき保育園光が丘	高松4-19-23	5848-4051
ピーターパン 練馬北町園	北町2-13-11	6906-6054
フレンドキッズランド 東武練馬園	北町2-33-1	6912-3420
練馬北町 すずらん保育園	北町5-10-17	6906-4640
ふるーる保育園赤塚駅前	北町8-37-15	5921-5800
ミアヘルサ保育園 ひびき富士見台	富士見台2-2-25	5848-3796
石神井公園こぐま保育園	石神井町3-30-18	3904-4100
ふるーる保育園石神井台	石神井台5-22-41	5927-5533
すまいる・ベリー保育園	上石神井1-11-13-102	5903-4311
正光寺保育園上石神井園	上石神井3-34-12	6904-8031
アイル下石神井 小規模保育園	下石神井4-27-18	6913-3161
キッズフィールド 練馬関町北園	関町北1-3-11	6904-8798
立野かがやき保育園	立野町10-38	6279-7378
さつき保育園大泉学園	東大泉1-35-14　3階	5935-6722

◆ 小規模保育事業（B型）

練馬さくらんぼの森 保育園	練馬3-22-3	3994-3611
豊島園らる 小規模保育園	練馬4-21-20　1階	6914-9201
南大泉らる 小規模保育園	南大泉3-27-18-104	5935-6410

◆ 事業所内保育事業

順天堂大学練馬病院 保育所ぴのぴの	高野台1-8-15	5923-3111㈹
ヤクルト南田中保育園	南田中2-23-12　2階	3997-8034

◆ 居宅訪問型保育事業

障害児訪問保育 アニー		6811-0907
ポピンズナニーサービス		3447-2292

ル・アンジェ訪問保育サービス		5784-0447
つなぐん		5914-1531
eキッズ居宅訪問保育		6384-2440

◆家庭的保育者（保育ママ）　※は令和7年度末で廃業予定

藤井恵美子	栄町	3993-3608
島田みつる	豊玉上2丁目	3948-5733
福尾　尚子	中村3丁目	3990-1560
杉浦　幸枝	桜台2丁目	3557-5410
細山眞理子	桜台3丁目	3557-5959
伊藤ちあき	練馬1丁目	3992-6270
関口　順子	貫井2丁目	6763-8020
吉田　綾子	貫井4丁目	3990-4875
西田美佐子	平和台1丁目	5399-4251
三上　雅子	春日町6丁目	6760-3000
髙島　紀子	土支田4丁目	6319-6186
前川原早紀	富士見台1丁目	6875-6465
遠藤　由恵	富士見台2丁目	6331-4144
伊倉　恵美	高野台3丁目	080-6555-0791
久保田浩美	谷原4丁目	3995-4790
泉澤ひかる	三原台3丁目	6670-7056
永嶋　恭子	石神井町2丁目	6319-3214
山下　和美	石神井町8丁目	3904-5612
細谷恵美子	石神井町8丁目	3904-8323
木村　徳子	石神井台4丁目	3929-8690
荻野　麻早	石神井台5丁目	5903-9820
中村　瑞穂	上石神井2丁目	6753-6408
伊藤　幸代	関町南1丁目	6760-0822
髙木みゆき	東大泉1丁目	5935-7067
安東久美子	東大泉2丁目	3924-6360
張籠　由利	東大泉3丁目	6754-5760
山田奈保美	東大泉3丁目	3925-4560
加藤　悦子※	東大泉6丁目	3922-0898
池野　庸子	西大泉4丁目	5905-7285
清水　理子	西大泉6丁目	3921-5483
菊地友里恵※	南大泉1丁目	3922-5547
栁橋　明美	南大泉3丁目	3925-9781
加賀美美帆	大泉町1丁目	070-3234-9503
永嶋佐知子	大泉町2丁目	5387-5430
加藤　典子	大泉町3丁目	5387-9246
河村　孝子	大泉学園町1丁目	3978-0927
吉川　朋子	大泉学園町2丁目	5905-2610
齋藤　知香	大泉学園町4丁目	5935-8449
木野内華恵	大泉学園町6丁目	6753-9644
藤田　美紗	大泉学園町8丁目	6794-2989

◆病児・病後児保育

こどもデイケアプリムラ	関町北1-22-10	3928-5032
ソラスト中村橋保育園病児・病後児保育室	向山1-13-2	5241-5110
練馬区医師会病児保育センターぱるむ光が丘	光が丘5-6-1-101	3977-9400
練馬区医師会病児保育センターぱるむ大泉	東大泉1-20-32	5947-5233
ナーサリールームベリーベアー練馬	練馬1-17-1ココネリ4階	5946-6714
順天堂大学練馬病院病児・病後児保育室みつばち ねりま	高野台1-8-15	080-2674-4636（直通） 5923-3111（代表）
アイル平和台病児保育室	春日町2-14-45	5848-2916
病児保育室ペンギンルーム	氷川台3-40-6	5946-6590

◆児童館（室）

栄町	栄町40-7	3994-3287
中村	中村2-25-3	3998-4890
平和台	平和台2-18-14	3933-0297
北町	北町1-19-17	3931-5481
北町はるのひ	北町6-35-7	3933-5100
光が丘	光が丘1-3-1	3975-7137
光が丘なかよし	光が丘区民センター内	5997-7720
土支田	土支田2-32-8	3925-4784
南田中	南田中5-15-25	3995-5534
三原台	三原台2-11-29	3924-8796
石神井	石神井町7-28-21	3996-3800
石神井台	石神井台2-18-13	3995-8267
上石神井	上石神井1-5-2	3929-0999
関町	関町南4-15-7-102	3920-1601
東大泉	東大泉7-20-1	3921-9128
西大泉	西大泉3-21-16	3924-9537
北大泉	大泉町4-15-15	3921-4856
厚生文化会館	練馬4-2-3	3991-3080

◆学童クラブ　※は「にこにこ」も実施

栄町児童館※	栄町40-7	3994-3287
豊玉※	豊玉南3-32-11	3991-2580
中村児童館	中村2-25-3	3998-4890
中村児童館第二※	中村2-25-3	3998-4890
桜台地区区民館※	桜台3-39-17	3993-5462
厚生文化会館※	練馬4-2-3	3991-3080
貫井地区区民館※ （令和7年11月（予定）から貫井1-9-1へ移転）	貫井1-36-18	3926-7218
氷川台地区区民館※	氷川台2-16-14	3932-2065
平和台児童館※	平和台2-18-14	3550-8058
早宮さくら※	早宮3-13-31	3993-3153
高松地区区民館※	高松3-24-27	3999-7911
北町児童館※	北町1-19-17	3931-5481
北町はるのひ児童館※	北町6-35-7	3933-5100
光が丘どんぐり※	光が丘3-8-12	3939-8568
光が丘すみれ※	光が丘5-2-5-104	3976-8231
土支田児童館※	土支田2-32-8	3925-4794
南田中児童館※	南田中5-15-25	3995-5534

谷原あおぞら※	谷原5-6-5	3996-9500
三原台児童館※	三原台2-11-29	3924-8796
石神井児童館※	石神井町7-28-21	3996-3800
石神井町※	石神井町8-1-10	3995-8424
石神井台児童館※	石神井台2-18-13	3995-8267
下石神井地区区民館※	下石神井6-8-15	3904-5062
関町児童館※	関町南4-15-7-102	3920-1601
上石神井児童館※	上石神井1-5-2	3929-6943
東大泉児童館※	東大泉7-20-1	3921-8100
東大泉児童館第二	東大泉7-20-1	3921-8100

◆ ねりっこクラブ　※は「にこにこ」も実施

豊玉小※	豊玉中4-2-20	3993-6200
豊玉第二小※	豊玉上2-16-1	3994-6764
豊玉東小	豊玉北1-16-1	6914-9188
豊玉南小※	豊玉南2-14-1	3993-0044
中村小※	中村2-8-1	3577-0530
中村西小※	中村北4-17-1	3990-2977
早宮小※	早宮4-10-17	5999-9531
開進第一小※	早宮2-1-31	3931-5482
開進第二小※	桜台5-10-5	3994-6814
開進第三小	桜台2-18-1	3993-2653
開進第四小※	羽沢2-33-1	3994-3008
仲町小	氷川台2-18-24	3550-9539
南町小	練馬2-7-5	3993-2550
北町小	北町1-14-11	3550-8057
北町西小※	北町7-3-8	3931-5148
練馬小※	春日町6-11-36	3970-8654
練馬第二小	貫井2-31-13	3999-1190
練馬第三小	貫井1-36-15	3577-0048
練馬東小※	春日町1-30-11	3970-0820
田柄小※	田柄2-19-34	3975-5436
田柄第二小※	田柄1-5-27	5997-0023
向山小※	向山2-14-11	3926-0958
旭町小※	旭町2-29-1	3975-5438
高松小※	高松3-16-1	3998-1020
春日小※	春日町5-12-1	3926-7414
光が丘四季の香小	高松5-24-1	5998-8088
光が丘春の風小※	光が丘7-3-3-102	5997-7171
光が丘夏の雲小	光が丘3-6-1	5998-1113
光が丘秋の陽小	光が丘2-1-1	3976-6106
光が丘第八小※	光が丘1-4-1	3930-1223
石神井小	石神井台1-1-25	5393-1909
石神井東小※	南田中3-9-1	3995-6561
石神井西小※	関町北1-1-5	3594-8020
石神井台小※	石神井台8-6-33	3929-4926
上石神井小※	上石神井4-10-4	3928-4640
上石神井北小※	石神井台5-1-10	3920-0255
下石神井小	下石神井2-20-18	3997-5101
光和小	石神井町2-16-34	3996-3412
谷原小※	谷原2-9-26	3904-2605
北原小※	谷原4-9-1	3904-5739
立野小※	立野町17-6	3920-2154
関町小※	関町北3-23-34	3929-0311
関町北小※	関町北5-13-40	3920-0881
大泉小※	東大泉4-25-36	3921-3639
大泉第一小	大泉町3-16-23	3925-2366
大泉第二小※	南大泉4-29-11	3924-8771
大泉第三小※	大泉学園町3-22-2	3921-7937
大泉第四小	西大泉1-24-1	3922-6911
大泉第六小※	南大泉5-25-29	3978-0326
大泉東小※	東大泉1-22-1	3923-9214
大泉西小※	西大泉4-25-2	3925-8755
大泉南小	東大泉6-28-1	3922-1161
大泉北小※	大泉町4-28-22	3925-2690
大泉学園小※	大泉学園町4-7-8	3867-3561
大泉学園緑小※	大泉学園町5-11-37	3922-8662
大泉桜学園※	大泉学園町9-2-12	3924-8411
泉新小※	三原台3-18-30	5387-0775
橋戸小	大泉町2-11-25	3925-8640
南田中小	南田中5-15-37	3996-5200
南が丘小※	南田中2-13-1	3995-7138
富士見台小※	富士見台4-16-10	3999-5355
八坂小※	土支田4-47-15	5387-0712

◆ 民間学童クラブ事業実施施設

りっこう学童クラブ	小竹町2-43-12	5986-0261
学童保育あそびーむ	羽沢3-39-15	070-5021-3297
キッズボイス中村橋学童クラブ	中村北4-2-6 LIVE CITY90　1階	5848-6786
colors桜台二丁目学童クラブ	桜台2-46-12 ビアメゾン三井パート22 1階	6914-5691
石保学童クラブ	南田中5-20-2	3996-0040
明光学童クラブ石神井公園	石神井町3-17-16 ニューハイツ石神井公園 1階	3904-5255
民間学童クラブmimi	下石神井2-35-16	3996-6699
コビーアフタースクールせきまち	関町南3-11-16-501	6904-8752
関町南アフタースクール	関町南4-19-6 ブリリアシティ三鷹1階	6904-8090
明光学童クラブ大泉学園	西大泉1-1-16 リバーサイド本橋2階	3978-0550
こどもくらぶじゃんけんぽん	西大泉2-12-5	3925-2150
明光学童クラブ南大泉	南大泉4-55-6 杉本ビル1階	3921-0025
キッズクラブどろちゃん	大泉町4-29-13	5935-8910

◆ 児童養護施設

東京都石神井学園	石神井台3-35-23	3996-4191
錦華学院	小竹町1-60-8	3955-0988

幼稚園・学校（教育施設）

◆ 区立幼稚園

北大泉	大泉町2-46-6	3925-6092
光が丘むらさき	光が丘3-3-5-101	3976-7221
光が丘さくら	光が丘2-4-8-101	3976-2562

◆ 私立幼稚園

☆は認定こども園
★♥は練馬こども園（★は3～5歳児、♥は3歳未満を受入）

江古田★	旭丘1-68-2	3951-6312
りっこう☆★	小竹町2-43-12	3972-1152
浄風★	豊玉南1-7-18	3993-6010
ビクター★	桜台5-11-5	3991-8090
武蔵野音楽大学第一	桜台6-13-3	3991-0741
みのり★♥	羽沢1-8-10	3991-1058
北町カトリック★	北町3-16-1	3931-1661
不二★	北町7-2-8	3931-9234
信愛学舎みどり	平和台1-23-2	3933-2650
寿福寺★	春日町3-14-24	3999-8739
寿福寺第二★	春日町4-33-2	3990-1987
田柄★	田柄2-17-27	3930-4406
向南★♥	向山2-22-30	3999-1939
練馬★♥	高松1-10-5	3999-4010
さかえ★	高松4-8-13	3999-3009
高松☆★	高松6-16-28	3996-8101
練馬白菊★	土支田3-12-23	3922-1835
旭★	旭町3-31-3	3939-1696
南光☆★	富士見台4-11-3	3990-5171
愛和★	南田中2-23-30	3996-8259
練馬ひかり★	三原台1-11-34	3924-8383
清心★	石神井町6-20-12	3996-0374
石神井★	石神井町8-45-7	3997-2539
白ふじ★♥	石神井台4-21-22	3920-4335
上石神井♥	石神井台8-10-28	3920-5121
石神井南☆★♥	下石神井4-21-23	3995-4373
関町カトレヤ★	関町南4-1-27	3920-0316
関町ちぐさ	関町北2-11-3	3920-9110
関町白百合	関町北4-16-50	3920-1883
大泉文華	大泉学園町2-6-19	3922-1003
大泉小鳩★	大泉学園町3-17-67	3924-8280
大泉学園★	大泉学園町4-5-10	3923-0123
大泉★♥	東大泉1-27-30	3922-0072
みずほ	東大泉5-27-8	3922-1208
進	西大泉1-23-1	3924-4423
大泉富士★	南大泉2-31-20	3925-2525
ほうや	南大泉4-45-5	3922-3323
中里★	大泉町1-19-6	3922-0095

◆ 区立小学校

旭丘	旭丘2-21-1	3957-2151
小竹	小竹町2-6-7	3956-8391
豊玉	豊玉中4-2-20	3993-4286
豊玉第二	豊玉上2-16-1	3993-0421
豊玉東	豊玉北1-16-1	3993-4217
豊玉南	豊玉南2-14-1	3993-6425
中村	中村2-8-1	3990-4241
中村西	中村北4-17-1	3990-4237
早宮	早宮4-10-17	3993-5165
開進第一	早宮2-1-31	3932-3170
開進第二	桜台5-10-5	3993-2425
開進第三	桜台2-18-1	3993-4263
開進第四	羽沢2-33-1	3993-6153
仲町	氷川台2-18-24	3932-5360
南町	練馬2-7-5	3993-2438
北町	北町1-14-11	3932-3296
北町西	北町7-3-8	3932-7234
練馬	春日町6-11-36	3990-4244
練馬第二	貫井2-31-13	3990-4247
練馬第三	貫井1-36-15	3970-5641
練馬東	春日町1-30-11	3990-9142
田柄	田柄2-19-19	3939-0351
田柄第二	田柄1-5-27	3938-8826
向山	向山2-14-11	3999-9145
豊溪	土支田2-26-28	3925-2444
旭町	旭町2-29-1	3939-0362
高松	高松3-16-1	3999-3376
春日	春日町5-12-1	3926-7102
光が丘四季の香	高松5-24-1	3977-2711
光が丘春の風	光が丘7-2-1	3976-5861
光が丘夏の雲	光が丘3-6-1	5998-0501
光が丘秋の陽	光が丘2-1-1	3976-6331
光が丘第八	光が丘1-4-1	5997-4828
石神井	石神井台1-1-25	3997-3277
石神井東	南田中3-9-1	3997-3312
石神井西	関町北1-1-5	3920-0382
石神井台	石神井台8-6-33	3928-7124
上石神井	上石神井4-10-9	3920-0805
上石神井北	石神井台5-1-32	3920-1011
下石神井	下石神井2-20-18	3997-5241
光和	石神井町2-16-34	3997-3261
谷原	谷原2-9-26	3997-3271
北原	谷原4-9-1	3904-5172
立野	立野町17-13	3920-9101
関町	関町北3-23-34	3929-1290
関町北	関町北5-13-40	3920-1027
大泉	東大泉4-25-1	3924-0144

大泉第一	大泉町3-16-23	3925-2455
大泉第二	南大泉4-29-11	3924-2127
大泉第三	大泉学園町3-22-1	3925-2466
大泉第四	西大泉1-24-1	3925-2478
大泉第六	南大泉5-25-29	3925-2471
大泉東	東大泉1-22-1	3922-1355
大泉西	西大泉4-25-1	3925-5832
大泉南	東大泉6-28-1	3922-1371
大泉北	大泉町4-28-22	3925-5912
大泉学園	大泉学園町4-7-1	3923-0006
大泉学園緑	大泉学園町5-11-47	3925-7233
大泉学園桜	区立小中一貫教育校の欄を参照	
泉新	三原台3-18-30	3925-4343
橋戸	大泉町2-11-25	3925-8620
南田中	南田中5-15-37	3997-1145
南が丘	南田中2-13-1	3904-1282
富士見台	富士見台4-16-10	3998-6351
八坂	土支田4-48-1	3922-7625
◆ 国立小学校		
東京学芸大学附属大泉	東大泉5-22-1	5905-0200
◆ 私立小学校		
東京三育	関町南2-8-4	3920-2450
◆ 区立中学校		
旭丘	旭丘2-40-1	3957-3133
豊玉	豊玉南2-1-20	3994-1451
豊玉第二	豊玉北2-24-5	3993-4212
中村	中村南1-32-21	3990-4436
開進第一	早宮1-16-50	3993-2417
開進第二	練馬2-27-28	3993-1348
開進第三	桜台3-28-1	3993-4265
開進第四	羽沢3-24-1	3993-1481
北町	北町3-1-34	3932-7231
練馬	高松1-24-1	3990-5451
練馬東	春日町2-14-22	3998-0231
貫井	貫井2-14-13	3990-6412
田柄	田柄3-3-1	3990-4403
豊渓	旭町3-5-10	3939-0245
光が丘第一	光が丘6-5-1	3976-5871
光が丘第二	光が丘7-1-1	3976-9202
光が丘第三	光が丘3-2-1	3977-3521
石神井	石神井台1-32-1	3997-3131
石神井東	高野台1-8-34	3996-2157
石神井西	関町南3-10-3	3920-1034
石神井南	下石神井2-7-23	3997-3315
上石神井	上石神井4-15-27	3920-1126
南が丘	南田中4-8-23	3904-5782
谷原	谷原4-10-5	3995-8036
三原台	三原台3-13-41	3925-9564
大泉	東大泉4-27-35	3924-0771
大泉第二	東大泉6-21-1	3922-0165
大泉西	西大泉3-19-27	3921-7101
大泉北	大泉町5-4-32	3925-9230
大泉学園	大泉学園町4-17-32	3925-4492
大泉学園桜	区立小中一貫教育校の欄を参照	
関	関町北4-34-23	3929-0048
八坂	土支田4-47-21	3924-0399
◆ 区立小中一貫教育校		
大泉桜学園	大泉学園町9-2-1	3924-1126
◆ 都立中学校		
大泉高等学校附属	東大泉5-3-1	3924-0318
◆ 私立中学校		
英明フロンティア	関町北4-16-11	3920-5152
富士見	中村北4-8-26	3999-2136
武蔵	豊玉上1-26-1	5984-3741
早稲田大学高等学院中学部	上石神井3-31-1	5991-4156
◆ 国立中等教育学校		
東京学芸大学附属国際中等教育学校	東大泉5-22-1	5905-1326
◆ 都立高等学校		
井草	上石神井2-2-43	3920-0319
大泉	東大泉5-3-1	3924-0318
石神井	関町北4-32-48	3929-0831
練馬	春日町4-28-25	3990-8643
光丘	旭町2-1-35	3977-1501
大泉桜	大泉町3-5-7	3978-1180
田柄	光が丘2-3-1	3977-2555
練馬工科	早宮2-9-18	3932-9251
第四商業	貫井3-45-19	3990-4221
◆ 私立高等学校		
英明フロンティア	関町北4-16-11	3920-5152
富士見	中村北4-8-26	3999-2136
武蔵	豊玉上1-26-1	5984-3741
早稲田大学高等学院	上石神井3-31-1	5991-4156
◆ 私立大学		
日本大学芸術学部	旭丘2-42-1	5995-8201
武蔵大学	豊玉上1-26-1	5984-3713
武蔵野音楽大学	羽沢1-13-1	3992-1121
◆ 特別支援学校		
都立大泉特別支援学校	大泉学園町9-3-1	3921-1381
都立石神井特別支援学校	石神井台8-20-35	3929-0012
都立練馬特別支援学校	高松6-17-1	5393-3524
旭出学園(特別支援学校)	東大泉7-12-16	3922-4134

区民生活・産業・消費者・勤労者施設

石神井公園区民交流センター	石神井町2-14-1 石神井公園ピアレス2・3階	5910-3451
消費生活センター	石神井公園 区民交流センター内(2階)	5910-4860
ワークサポートねりま	石神井公園 区民交流センター内(2階)	3904-8609
勤労福祉会館	東大泉5-40-36	3923-5511
サンライフ練馬(東京中高年齢労働者福祉センター)	貫井1-36-18	3990-0185
区民協働交流センター	練馬1-17-1 ココネリ3階	6757-2025
区民・産業プラザ	練馬1-17-1 ココネリ3・4階	3992-5335
練馬ビジネスサポートセンター	区民・産業プラザ内(4階)	6757-2020
ねりま観光案内所	区民・産業プラザ内(3階)	3991-8101
石神井観光案内所	石神井町3-23-8	5923-9220

◆ 地区区民館

桜台	桜台3-39-17	3993-5461
豊玉北	豊玉北3-7-9	3948-3061
貫井	貫井1-9-1	3926-7217
(令和7年11月(予定)まで改修工事のため休館。地域集会所として再開予定)		
富士見台	富士見台3-10-1	3926-1091
下石神井	下石神井6-8-15	3904-5061
関町北	関町北4-12-21	3594-2603
立野	立野町15-42	3928-6216
大泉学園	大泉学園町8-9-5	3922-4101
北大泉	大泉町2-41-26	3978-0324
東大泉	東大泉3-53-1	3921-8296
南大泉	南大泉2-19-26	3978-9791
西大泉	西大泉5-3-32	3921-6493
(令和8年9月(予定)まで改修工事のため休館)		
旭町北	旭町2-30-16	5998-0511
光が丘	光が丘3-9-4	3979-6911
田柄	田柄3-28-13	3926-4932
春日町南	春日町5-20-25	3926-4971
高松	高松3-24-27	3999-7911
旭町南	高松5-23-15	3904-5191
北町	北町2-26-1	3937-1931
北町第二	北町6-24-101	3931-1270
氷川台	氷川台2-16-14	3932-3656
早宮	早宮4-14-5	3994-7961

◆ 地域集会所

桜台	桜台1-22-9	3993-6699
小竹	小竹町1-63-2	3554-3100
旭丘	旭丘1-58-10	3950-4842
豊玉	豊玉中4-13-6	3991-7857
向山	向山4-21-12	3999-9696
中村	中村南2-23-12	3999-9560
三原台	三原台3-13-17	3925-4790
谷原	谷原5-6-7	3997-5673
練馬高野台駅前	高野台1-7-29	3995-2457
高野台	高野台3-28-11	5372-1277
南田中	南田中2-18-36	3997-5700
上石神井南	上石神井1-6-16	3920-0620
上石神井北	上石神井2-36-18	5991-3600
石神井台みどり	石神井台2-13-6	5393-5200
石神井台	石神井台4-5-14	3594-1203
関町	関町南4-22-1	5991-0555
大泉北	大泉学園町4-21-1	3922-0191
大泉学園町	大泉学園町6-20-36	5387-6315
大泉町	大泉町4-35-17	5387-5490
東大泉中央	東大泉3-18-9	3922-1260
東大泉	東大泉7-27-51	3923-3037
南大泉	南大泉5-26-19	3922-1130
旭町	旭町3-11-6	3939-8960
田柄	田柄2-6-22	3939-6735
春日町	春日町5-30-1	3990-4680
土支田中央	土支田2-32-8	3924-1990
土支田	土支田2-40-21	3978-8190
北町	北町8-28-10	3550-7719
早宮	早宮1-44-19 (早宮区民事務所併設)	3994-6977

◆ 教室開放

小竹小	小竹町2-6-7	3956-0681
豊玉小	豊玉中4-2-20	3992-1527
開進第三小	桜台2-18-1	3992-7372
練馬小	春日町6-11-36	3926-2379
練馬第三小	貫井1-36-15	3926-7478
豊溪小	土支田2-26-28	3923-0217
(令和10年8月(予定)まで改修工事のため休止)		
石神井東小	南田中3-9-1	5923-0755
上石神井小	上石神井4-10-9	3920-1461
光和小	石神井町2-16-34	5393-7465
谷原小	谷原2-9-26	3997-9316
大泉第三小	大泉学園町3-22-1	3867-5554
大泉南小	東大泉6-28-1	3925-2769
橋戸小	大泉町2-11-25	3925-8044
八坂小	土支田4-48-1	3922-2126

公衆浴場

江古田湯	旭丘1-17-3	3953-9275
浅間湯	栄町38-3	3991-2406
平和湯	中村南3-11-2	3990-1666
中村浴場	中村北3-3-11	3999-2610
川場湯	桜台3-15-14	3991-7381

天然温泉久松湯	桜台4-32-15	3991-5092
辰巳湯	桜台4-42-2	3994-2680
貫井浴場	貫井2-20-16	3970-4126
ゆ～ポッポ	北町6-4-13	3933-3564
桑の湯	北町8-5-2	3933-5040
喜久の湯（小川バスマンション）	田柄2-32-20	3939-0639
三原台富士の湯	三原台1-30-1	3923-5811
豊宏湯	石神井町3-14-8	3996-8650
たつの湯	石神井台6-19-26	3922-0753
練馬湯遊邸 松の湯	石神井台7-11-1	6904-7667
美寿々湯	大泉町6-10-2	3924-5010
第二亀の湯	関町北1-15-7	3920-3542

文化・学習施設・余暇利用

生涯学習センター	豊玉北6-8-1	3991-1667
生涯学習センター分館	高野台2-25-1	3904-4881
練馬区立美術館	貫井1-36-16	3577-1821
（令和8年1月から改築工事のため休館（予定））		
石神井公園ふるさと文化館	石神井町5-12-16	3996-4060
石神井公園ふるさと文化館（分室）	石神井台1-33-44（石神井松の風文化公園管理棟内）	3996-4060
練馬文化センター	練馬1-17-37	3993-3311
大泉学園ゆめりあホール	東大泉1-29-1 ゆめりあ1内	5947-2351
光が丘区民ホール	光が丘区民センター内	5997-7712
関区民ホール	関区民センター内	3928-1987
学校教育支援センター	光が丘6-4-1	6385-9911
学校教育支援センター教育相談室	光が丘6-4-1	5998-0091
学校教育支援センター練馬	豊玉北5-15-19	3991-3666
学校教育支援センター関	関町北1-21-15	3928-7200
学校教育支援センター大泉	東大泉3-18-9	6385-4681
学校教育支援センター石神井台	石神井台6-2-10	5935-7381
男女共同参画センターえーる	石神井町8-1-10	3996-9005
春日町青少年館	春日町4-16-9	3998-5341
南大泉青少年館	南大泉1-44-7	3924-3500
ねりま若者サポートステーション	春日町青少年館3階	5848-8341
文化交流ひろば	光が丘3-1-1 3階	3975-1251
防災学習センター	光が丘6-4-1	5997-6471

◆ 図書館

光が丘	光が丘4-1-5	5383-6500
練馬	豊玉北6-8-1	3992-1580
石神井	石神井台1-16-31	3995-2230
平和台	平和台1-36-17	3931-9581
大泉	大泉学園町2-21-17	3921-0991
関町	関町南3-11-2	3929-5391
貫井	貫井1-36-16	3577-1831
（令和8年1月から改築工事のため休館（予定））		
稲荷山	大泉町1-3-18	3921-4641
小竹	小竹町2-43-1	5995-1121
南大泉	南大泉1-44-7	5387-3600
南大泉分室こどもと本のひろば	南大泉3-17-20	3925-4151
春日町	春日町5-31-2-201 エリム春日町2階	5241-1311
南田中	南田中5-15-22	5393-2411

◆ 資料受取窓口

高野台受取窓口	高野台2-25-1 生涯学習センター分館内	3904-4887
石神井公園駅受取窓口	石神井町7-1-2 西武池袋線高架下	5923-7401
大泉学園駅受取窓口	東大泉1-28-1 リズモ大泉学園4階	3924-6501
北町受取窓口	北町2-26-1 北町地区区民館内	3932-3781
上石神井受取窓口	上石神井1-6-16 上石神井南地域集会所内	5991-3230
豊玉受取窓口	豊玉上2-22-15 豊玉リサイクルセンター内	3992-1600

◆ ベルデ（少年自然の家）

ベルデ軽井沢（軽井沢少年自然の家）	長野県北佐久郡軽井沢町大字追分1341-1	0267-46-4141
ベルデ武石（本館・新館）（武石少年自然の家）	長野県上田市武石上本入2469	0268-86-2526（本館） 0268-86-2525（新館）
ベルデ岩井（岩井少年自然の家）	千葉県南房総市久枝837	0470-57-4141

公園・スポーツ施設

東部公園出張所	豊玉中3-28-8	3994-8141
西部公園出張所	石神井庁舎内	3904-7557

◆ 公園・庭園 ➡105p参照

◆ 体育館 ※は温水プール併設

総合	谷原1-7-5	3995-2805
桜台	桜台3-28-1	3992-9612
上石神井※	上石神井1-32-37	5991-6601
平和台※	平和台2-12-5	5920-3411
大泉学園町※	大泉学園町5-14-24	5905-1161
光が丘※	光が丘4-1-4	5383-6611
中村南スポーツ交流センター※	中村南1-2-32	3970-9651

◆ プール

三原台温水	三原台2-11-29	3924-8861
石神井	石神井町5-12-16	3997-6131

（開場期間（7月1日から9月10日まで）外の問合せは三原台温水プールへ）

◆ 運動場・野球場・庭球場

練馬総合運動場公園	練馬2-29-10	☎3994-3086
大泉学園町希望が丘公園	大泉学園町9-1-2	☎3921-6850
大泉さくら運動公園	大泉学園町9-4-5	☎3921-7088
大泉運動場	大泉町5-24-12	☎3922-6121
学田公園野球場	豊玉南3-32-27	☎3992-2070
東台野球場	石神井町1-11-32	☎3996-3519
北大泉野球場	大泉町3-31-44	☎3921-6297
(令和7年12月1日から令和8年3月19日(予定)まで改修工事のため休場)		
豊玉中公園庭球場	豊玉中4-1-17	☎3991-3461
夏の雲公園庭球場	光が丘3-5-1	☎5997-7630
(令和8年1月13日から26日(予定)まで改修工事のため休場)		
土支田庭球場	土支田4-31-24	☎3921-7566
びくに公園庭球場	東大泉2-28-31	☎3921-5203
石神井松の風文化公園	石神井台1-33-44	☎5372-2455

清掃リサイクル施設

練馬清掃事務所	豊玉上2-22-15	☎3992-7141 FAX3948-7400
石神井清掃事務所	上石神井3-34-25	☎3928-1353 FAX3928-1215
谷原清掃事業所	谷原5-5-11	☎5393-3001
資源循環センター	谷原1-2-20	☎3995-6711
練馬清掃工場	谷原6-10-11	☎3995-5311
光が丘清掃工場	光が丘5-3-1	☎5967-1356
関町リサイクルセンター	関町北1-7-14	☎3594-5351
春日町リサイクルセンター	春日町2-14-16	☎3926-2501
豊玉リサイクルセンター	豊玉上2-22-15	☎5999-3196
大泉リサイクルセンター	大泉学園町1-34-10	☎3978-4030

区内の公共機関

◆ 警察署　管轄区域は➡19p参照

練馬警察署	豊玉北5-2-7	☎3994-0110
光が丘警察署	光が丘2-9-8	☎5998-0110
石神井警察署	石神井町6-17-26	☎3904-0110

◆ 消防署　管轄区域は➡15p参照

練馬消防署	豊玉北5-1-8	☎3994-0119
光が丘消防署	光が丘2-9-1	☎5997-0119
石神井消防署	下石神井5-16-8	☎3995-0119

◆ 年金事務所

練馬年金事務所	石神井町4-27-37	☎3904-5491

◆ 税務署　税務署の管轄区域は➡38p参照

練馬東税務署	栄町23-7	☎6371-2332
練馬西税務署	東大泉7-31-35	☎3867-9711
練馬都税事務所	豊玉北6-13-10	☎3993-2261
練馬自動車税事務所	北町2-8-6	☎3932-7321

◆ 道路

［区道］

管轄の土木出張所➡25・108p参照

［都道］

東京都建設局第四建設事務所		
練馬工区	北町6-30-1	☎3933-6121
石神井工区	西大泉2-12-18	☎3867-7816

［国道］

東京国道事務所万世橋出張所	千代田区外神田1-1-14	☎3253-8361

◆ 法務

東京法務局練馬出張所	春日町5-35-33	☎5971-3681
東京法務少年支援センター	氷川台2-11-7	☎3550-8802
練馬公証役場	豊玉北5-17-12　3階	☎3991-4871

◆ 電気・ガス・水道

※料金・引っ越し・契約内容の変更は、ご契約されている小売電気事業者およびガス会社にお問い合わせください。

電気

停電などに関するお問合せ 東京電力パワーグリッド株式会社 コンタクトセンター	☎0120-995-007
※IP電話からは	☎6375-9803

ガス／東京ガスネットワーク株式会社

ガス漏れ通報専用電話	☎0570-002299
※IP電話からは	☎6735-8899
ガスメーター・ガス管などの問合せ	☎0570-023388
※IP電話からは	☎6627-6257

水道

引っ越し・契約の変更や料金・漏水修繕・その他 東京都水道局お客さまセンター	☎0570-091-100

東京都下水道局		
練馬出張所	豊玉北4-15-1	☎5999-5650
西部第二下水道事務所	北区浮間4-27-1	☎3969-2311

◆ 郵便局　※は、住民票の写しなどの証明書を発行している郵便局

練馬郵便局	豊玉北6-4-2	☎0570-030-712
光が丘郵便局	光が丘2-9-7	☎0570-943-591
石神井郵便局	石神井台3-3-7	☎0570-943-497
大泉郵便局※	大泉学園町4-20-23	☎0570-943-874
練馬二郵便局	練馬2-21-7	☎3992-9858
練馬四郵便局	練馬4-25-14	☎3991-0805
練馬桜台二郵便局※	桜台2-17-13	☎3992-9877
練馬小竹郵便局	小竹町2-42-4	☎3554-3061
練馬旭丘郵便局	旭丘1-76-3	☎3950-6941
練馬桜台郵便局	豊玉上2-22-14	☎3992-9870
練馬豊玉中郵便局	豊玉中1-17-1	☎3993-4910
練馬豊玉郵便局	豊玉中2-27-2	☎3992-9890
練馬貫井郵便局※	貫井5-10-4	☎3999-9479
練馬中村郵便局	中村北3-15-5	☎3998-0933
練馬中村二郵便局	中村2-5-10	☎3998-0932
練馬谷原郵便局	谷原2-2-23	☎3997-3900
練馬高野台駅前郵便局※	高野台1-7-3	☎3997-1983

練馬高野台郵便局	高野台5-39-11	3996-8400
練馬富士見台四郵便局	富士見台4-11-12	3998-2070
練馬南田中二郵便局	南田中2-14-3	3996-8600
練馬南田中郵便局	南田中3-5-6	3997-0300
石神井公園駅前郵便局	石神井町3-25-11	3997-1984
石神井四郵便局	石神井町4-28-13	3996-3660
下石神井三郵便局	下石神井3-7-1	3997-2707
上石神井郵便局	上石神井1-13-19	3928-3391
練馬下石神井通郵便局	上石神井3-9-1	3928-3394
練馬上石神井北郵便局	上石神井4-8-9	3920-4241
石神井台六郵便局	石神井台6-15-8	3924-0299
練馬関町郵便局	関町北2-3-4	3928-3395
武蔵関駅前郵便局	関町北4-6-11	3928-3392
練馬関一郵便局※	関町南1-6-1	3928-3390
練馬立野郵便局	立野町8-7	3928-3393
練馬大泉学園郵便局	大泉学園町6-11-44	3924-0939
練馬大泉学園北郵便局	大泉学園町7-15-2	3922-7009
練馬大泉二郵便局	大泉町2-51-1	3925-3300
練馬大泉四郵便局	大泉町4-28-13	3921-2140
練馬東大泉二郵便局	東大泉2-15-8	3922-2110
練馬東大泉三郵便局	東大泉3-19-14	3921-1372
練馬東大泉四郵便局	東大泉4-31-8	3921-1373
練馬東大泉七郵便局	東大泉7-35-25	3922-0251
練馬南大泉一郵便局	南大泉1-15-38	3922-2296
練馬南大泉四郵便局	南大泉4-49-24	3921-4951
練馬南大泉五郵便局※	南大泉5-21-24	3924-2885
練馬西大泉一郵便局	西大泉1-1-11	3923-4886
練馬西大泉三郵便局	西大泉3-32-5	3922-1020
練馬西大泉五郵便局	西大泉5-34-49	3924-1399
練馬旭町郵便局※	旭町2-43-11	5998-5470
練馬光が丘団地内郵便局	光が丘5-5-6	3976-4471
練馬田柄東郵便局	田柄1-19-21	3938-1551
練馬田柄二郵便局※	田柄2-19-36	3975-6331
練馬田柄郵便局	田柄3-14-3	3990-7171
練馬春日南郵便局※	春日町1-12-3	3999-9788
練馬春日二郵便局	春日町2-7-31	3999-9888
練馬春日郵便局	春日町6-2-6	3998-0930
練馬高松三郵便局	高松3-21-19	3998-3066
練馬高松郵便局	高松6-7-9	3997-2033
練馬土支田郵便局※	土支田2-29-16	3922-1027
練馬北町郵便局※	北町1-32-5	3933-9894
練馬平和台一郵便局	平和台1-38-25	3931-5540
練馬平和台郵便局	平和台4-21-12	3933-9964
練馬氷川台郵便局	氷川台4-49-1	3933-9950
練馬早宮郵便局	早宮3-9-22	3991-5533

◆ その他

JA東京あおば本店	高松5-23-27	5372-1311
東京運輸支局練馬自動車検査登録事務所	北町2-8-6	050-5540-2032
陸上自衛隊練馬駐屯地	北町4-1-1	3933-1161
練馬産業連合会	豊玉上2-23-10 練馬産業会館内	3991-0530
東京商工会議所練馬支部	練馬1-17-1 ココネリ 4階	3994-6521
練馬東法人会	豊玉上2-23-10 練馬産業会館内	3994-7272
練馬西法人会	東大泉6-47-15	3923-7272
練馬区商店街連合会	練馬1-17-1 ココネリ 4階	3991-2241

交通機関

◆ 電車

都営交通お客様センター		3816-5700
西武鉄道お客さまセンター（忘れ物）		0570-028-650
西武鉄道お客さまセンター（その他）		0570-005-712
東武鉄道お客さまセンター		5962-0102
東京メトロお客様センター（忘れ物）		0570-033-555
東京メトロお客様センター（その他）		0570-200-222

◆ バス

都営交通お客様センター		3816-5700
西武バス練馬営業所		3996-2525
西武バス上石神井営業所		3867-2525
国際興業バス練馬営業所		3934-1123
関東バスお客様窓口		3371-1225
京王バス中野営業所		3382-1511

◆ ねりまタウンサイクル（貸し自転車）

練馬	練馬1-17-39	3992-5445
石神井公園	石神井町3-20-3	5372-0809
大泉学園駅北口	東大泉1-33-6	3867-4545
大泉学園駅南口	東大泉5-43-1	5387-9777
上石神井	上石神井2-34-13	5991-8225
練馬春日町	春日町5-31-2-102	5241-9555
東武練馬	北町2-39-3	5399-4545

◆ 公共駐車場

練馬駅北口地下	練馬1-17-5	3557-5190
石神井公園駅北口	石神井町2-14-15	5910-3981
大泉学園駅北口	東大泉1-29-1	5387-2600
大泉学園駅南口	東大泉5-43-1	5933-1711

都庁

東京都庁	新宿区西新宿2-8-1	5321-1111（代）

石神井庁舎のテレホンガイド

石神井庁舎の番号は、担当課または係へ直接通話できる方式(ダイヤルイン)となっています。石神井庁舎で取り扱う業務は下記の「主な仕事の内容」の通りです。ご利用に当たっては、ご確認の上ダイヤルしてください。

主な仕事の内容	担当課・係	電話
住所の変更、住民票、印鑑登録、課税(非課税)・納税証明書、バイク(125cc以下)の登録・廃車手続き、軽自動車税種別割の納税証明、住民税・軽自動車税種別割、介護保険料の納付	石神井区民事務所	3995-1103 (区民事務所直通)
戸籍についての問合せ	戸籍住民課戸籍第二係	3995-1105
国民健康保険の加入・脱退、出産育児一時金・高額療養費・葬祭費などの給付申請、限度額証などの交付、保険料の納付	国保年金課こくほ石神井係	3995-1114
・子どもと家庭の総合相談 ・児童虐待に関する通告・相談	子ども家庭支援センター児童相談石神井係 児童相談大泉係	3995-1108
庁舎管理、会議室使用についての問合せ	総務課総務石神井係	3995-1101
区民相談についての問合せ・相談予約申し込み	石神井庁舎区民相談室	3995-1100

総合福祉事務所テレホンガイド

係・担当の名称	担当する業務	練馬 総合福祉事務所 FAX5984-1213	光が丘 総合福祉事務所 FAX5997-9701	石神井 総合福祉事務所 FAX3995-1137	大泉 総合福祉事務所 FAX5905-5277
相談係	・生活保護、資金貸付などの生活全般の相談 ・母子、父子、女性、家庭などの相談 ・ひとり親家庭のホームヘルプサービスの相談	5984-4742	5997-7714	5393-2802	5905-5263
高齢者支援係	・高齢者虐待および権利擁護に関すること	5984-1670	5997-7762	5393-2818	5905-5275
障害者支援係	・身体障害者福祉についての相談	5984-4609	5997-7796	5393-2816	5905-5272
知的障害者担当係	・知的障害者福祉についての相談	5984-4611	5997-7075	5393-2815	5905-5273
福祉事務係	・障害者の手当・医療費助成などの相談	5984-4612	5997-7060	5393-2817	5905-5274
管理係	・庶務事務 ・経理事務	5984-2768	5997-7713	5393-2801	5905-5262

練馬区内医療機関名簿

問 生活衛生課医務薬事係　5984-1352

※この名簿の、病院に関する部分については、令和6年6月1日を基準日として東京都保健医療局の編集・発行した「医療機関名簿 令和6年」などに基づき作成し、診療所・歯科診療所に関する部分については、令和7年4月1日現在の届出内容などで作成しています。掲載していない医療機関もあり、変更になる場合もありますのでご了承ください。

医療機関の電話・インターネットサービス

★東京都医療機関案内サービス「ひまわり」24時間対応
➡49p参照
★医療情報ネット(ナビイ)➡49p参照
★東京消防庁救急相談センター　24時間対応➡49p参照
★東京消防庁救急病院案内　24時間対応➡49p参照
★休日急患診療所、練馬区夜間救急こどもクリニック、休日当番医療機関の情報➡49p参照

※町別に番地順で掲載しています。

主な診療科目の略号

内:内科	老内:老人内科	呼内:呼吸器内科	消内:消化器内科
循内:循環器内科	神内:神経内科	糖内:糖尿病内科	内分内:内分泌内科
外:外科	整:整形外科	形:形成外科	小外:小児外科
脳外:脳神経外科	心外:心臓血管外科	呼外:呼吸器外科	乳外:乳腺外科
美外:美容外科	産:産科	婦:婦人科	産婦:産婦人科
小:小児科	耳:耳鼻咽喉科	皮:皮膚科	美皮:美容皮膚科
眼:眼科	泌:泌尿器科	放:放射線科	麻:麻酔科
精:精神科	心:心療内科	神:神経科	肛:肛門科
ア:アレルギー科	リウ:リウマチ科	リハ:リハビリテーション科	循:循環器科
消:消化器科	漢内:漢方内科	疼内:疼痛緩和内科	緩内:緩和ケア内科
胃内:胃腸内科	内鏡内:内視鏡内科	肛外:肛門外科	
歯:歯科	矯:矯正歯科	小歯:小児歯科	口外:歯科口腔外科

病院

施設名	所在地	電話	診療科目
地域医療振興協会練馬光が丘病院	光が丘2-5-1	3979-3611	内・循内・小・精・神内・外・整・脳外・呼外・心外・産婦・眼・耳・皮・泌・リハ・放・麻・救・病診・呼内・消内・腎内・糖内分内・リウ内・乳外・頭頸外・臨検・形・消外・血内・感内・口外・緩内・小外
順天堂大学医学部附属練馬病院	高野台3-1-10	5923-3111	内・呼内・消内・循内・小・神内・リウ内・腎内・血内・外・消外・乳外・整・形・脳外・呼外・小外・産婦・眼・耳・皮ア・泌・リハ・放・麻・救・臨検・病診・糖内分内・歯・心外・小(新生児)
慈誠会・練馬高野台病院	高野台3-8-8	3904-5300	内・外・整・リハ・消内・循内・呼内・腎内・リウ・消外・脳外・泌
練馬総合病院	旭丘1-24-1	5988-2200	内・小・外・整・皮・産婦・眼・放・脳外・泌・リハ・循内・循外・病診・漢内・麻・消外・救・精
浩生会スズキ病院	栄町7-1	3557-2001	内・外・泌・整・消内・肝内・糖内・循内・呼内・大肛外・消外
桜台病院	豊玉南1-20-15	3993-7631	内・リハ・放
東海病院	中村北2-10-11	3999-1131	内・外
練馬さくら病院	北町3-7-19	3931-1101	内・神・歯・リハ
久保田産婦人科病院	東大泉3-29-10	3922-0262	産・婦・小
大泉生協病院	東大泉6-3-3	5387-3111	内・呼内・消内・循内・糖内・小・精・神内・外・整・婦・眼・皮・泌・歯・リハ・内分内
東大泉病院	東大泉7-36-10	3924-5820	内
陽和病院	大泉町2-17-1	3923-0221	精
大泉病院	大泉学園町6-9-1	3924-2111	精・神・心
関町病院	関町北1-6-19	3920-0532	外・整・リハ・内・麻・皮
田中吉祥寺病院	関町南3-9-23	3920-6263	外・整・脳外・内
慈雲堂病院	関町南4-14-53	3928-6511	精・内・歯
島村記念病院	関町北2-4-1	3928-0071	内・糖内・消内・循内・肝内・小・外・整・リハ・リウ・婦・乳外・皮
練馬駅リハビリテーション病院	練馬1-17-1	3557-2611	内・リハ
ねりま健育会病院	大泉学園町7-3-28 1、2階	5935-6102	内・リハ
練馬志匠会病院	土支田1-13-20	6913-3605	整・リハ・脳外・麻
忠医会病院	高松3-6-11	5848-8761	救・内・呼内・小
慈誠会・光が丘病院	光が丘2-11-1	5997-7272	内・外・緩内・老心・リハ

一般診療所 歯科➡133p参照

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 旭丘			
練馬総合病院旭丘診療所	1-32-9 第2エムイーマンション1階	5982-8022	内・小・漢内
大野医院	1-55-5	3951-8182	内・小・循・ア
安医院	1-65-5	3951-5528	産婦・内・小
江古田まえはらクリニック	1-66-5 ライオンズステーションプラザ江古田1階	5988-0133	耳・小耳・小・ア
澤田皮膚科医院	1-76-8 レスタ江古田3階	3952-1112	皮
江古田コスモ眼科	1-76-8 4階	6915-3575	眼
うえだ内科・糖尿病内科クリニック江古田	1-76-8 RESTA Ekoda2階	5983-7090	内・糖内・内分内
こもれびクリニック	1-76-8 RESTA Ekoda5階	5983-7711	児精・精・心
いとう内科クリニック	2-34-15 旭丘ラポール1階	6761-1171	内・呼内・ア・小
江古田内科整形外科	2-44-6 東秀コーポ1階	6431-0030	内・整・リハ
◆ 小竹町			
上野医院	1-42-5	3955-2315	内・小
坪井医院	1-57-10	3955-0531	産婦
近藤医院	1-76-18	3972-0040	内・循内・腎内
小竹向原眼科クリニック	2-3-1	5926-8588	眼・ア・小眼
小竹向原こぐま皮フ科	2-3-1 Grande Kotake 1階 3号室	3974-1112	皮・小皮・ア
小竹向原耳鼻咽喉科クリニック	2-3-1 Grande Kotake 104号室	5926-6805	耳・小耳
小竹向原内科・糖尿病内科クリニック	2-3-1 Grande Kotake1階	5995-1500	内・糖内・脂質代謝内・循内
小竹向原こころのクリニック	2-3-1 Grande Kotake 2階	3957-7070	心・精
小竹向原おおほり整形外科	2-3-1 Grande Kotake 2階	5948-3961	整・リハ
斎藤医院	2-8-8	3955-3511	内・小・産婦
千坂クリニック	2-49-10	3959-3052	内・漢内
石黒内科クリニック	2-81-8	5917-6100	内・消
◆ 栄町			
西澤クリニック	6-8 吉村ビル1階	3948-5288	内・外・泌
井原医院	25-7	3991-0596	内
えこだ駅前山田整形外科	32-7 1階	3991-0507	整・リハ
井口医院	32-9	3994-3871	内
江古田みずのクリニック	32-13 スワースモアN1階	6914-6475	神内・精・心・内
さかい整形外科	34-7 クイーンズコート102	5912-2552	整・リウ・リハ
佐藤メンタルクリニック	34-7 クイーンズコート201	3557-8363	精・心
篠田眼科医院	37-7	3991-3738	眼
◆ 羽沢			
悠翔会くらしケアクリニック練馬	1-22-11	6914-8008	内・皮・精・緩内・脳外・脳内・漢内

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
新桜台中村ファミリークリニック	2-2-14	3991-7131	内・小・皮
◆豊玉上			
河田眼科	1-3-1 ミューズ豊玉1階	5946-5433	眼
野口医院	1-13-6	3994-5018	内・胃・循・放・小
片本内科クリニック	2-14-9 桜台ファミリーマンション504号室	6915-8001	内
井関内科	2-21-13 第3桜台ファミリーマンション101号	5912-1500	内・糖内
◆豊玉中			
坂本整形外科クリニック	2-13-20 COSMOS19豊玉中1階	5984-5454	整・リウ・リハ・外
◆豊玉南			
とくでんクリニック	1-10-1 飯島ビル101号室	3991-1971	内
阪本クリニック	1-18-7 徳殿パークマンション105	5946-1237	内
◆豊玉北			
黄十字診療所	1-23-10	3994-5358	内・小
佐々木医院	4-8-14	3993-0302	内・胃・外
練馬桜台クリニック	4-11-9	5999-0723	内・外・消・循・肛・胃
ねぎしクリニック	4-19-6 1階	3991-0328	小・内・消内・循内・ア・内鏡内
ながにし耳鼻咽喉科クリニック	4-26-6 D・S・Tクリーンカーム1階101号	5912-0087	耳
中井医院	5-3-14 中井ビル1階	3991-0657	内・小・整・消内・循内・呼内・ア・リハ・リウ
キタミヒフ科クリニック	5-3-14 中井ビル206号	3991-1712	皮
城西在宅クリニック・練馬	5-4-3 サンオーザ豊玉101	4560-1122	内・外・緩内・精・皮・眼・神内・泌・血内
さくらクリニック練馬	5-7-4 鈴木ビル1階	6914-6551	内・神内
内田クリニック	5-7-15	3948-7222	精・心・内
内田内科胃腸クリニック	5-7-15	5912-1241	内・消内・糖内・ア・胃内
みすずクリニック	5-12-8 サンハイムTS1階	3993-6199	内・胃・消
練馬東クリニック	5-14-6 新練馬ビル4階	5946-2727	内・精
練馬恒清会クリニック	5-17-7 ネリマビル3階	6915-8366	眼・ア・美皮
小山耳鼻咽喉科アレルギー科医院	5-18-6	3991-4683	耳・ア
伊藤内科医院	5-18-9 河野ビル5階	3948-5555	内・小・消・循
ねりま皮フ科クリニック	5-19-11 TORITA B.L.D 7階	3994-4088	皮・美皮
練馬南口ストレスケアクリニック	5-19-13 栗原ビル3階	5912-8570	精・心・内
佐藤クリニック	5-32-4 角ビル2・3階	3993-3171	外・内・整

施設名	所在地	電話	診療科目
練馬中央診療所	5-32-8 1階・2階・3階	3991-9655	内・外・小・皮・泌
森口クリニック	6-1-7 メイゾン豊玉2階	3991-1750	内・泌
藤澤こどもクリニック	6-6-6	3557-7950	小・皮・内・ア
森田眼科	6-15-18	3994-5508	眼
森田医院	6-15-19	3991-0012	内・小・耳・放
小山小児科・耳鼻咽喉科医院	6-19-1	3991-0002	小・耳・ア
◆中村			
臼井医院	2-16-8	3970-0210	胃内・放・循内・内・小・精
扇内医院	3-4-18	3990-2111	内・産婦・小・皮・歯・口外・小歯・矯
中村三丁目皮フ科	3-16-2	6325-7709	皮・小皮
つちやハートクリニック	3-17-6 内田ビル1階	5933-9914	内・循内
中杉通り整形外科	3-24-15 サンハイム中幸1階	3999-7916	内・リハ・リウ・整
大野医院	3-31-1	3999-6620	内・呼・循・小
◆中村南			
はたクリニック	1-15-16	3926-2355	内・外・脳外・整・眼・神内・消内・肛外
もろいクリニック	2-15-6	5848-8558	小・内・ア・皮
いかいクリニック	3-12-4 ひかり壱番館1階	5971-3601	整・内・皮・リウ・リハ
手塚医院	3-15-2	3990-9970	内・小
こうち医院	3-16-7 TCN101	5987-5137	内・外・循内
◆中村北			
練馬在宅クリニック	1-5-9 第二永崎ビル1階	050-3823-2317	内・小・緩内・泌
テル皮膚科	1-10-12 メディカルポート練馬2階	5933-9501	皮・小皮・美皮
まつだ整形外科・リウマチ科		5987-5350	整・リウ・リハ
いいだ耳鼻咽喉科		3577-8228	耳・小耳
清水内科クリニック	2-18-8 ちくまビル2階	3577-1900	内・呼
寺門医院	3-3-5	3999-4630	内・外・小
ホームクリニックのどか	3-4-10	5971-8285	緩内・老内
中村橋駅前内科クリニック	3-23-5 シュウカワグチビル1階	5848-7830	内・腎内・ア・糖代内・内鏡内
中村橋眼科医院	4-2-7	3990-8200	眼
わだ内科クリニック	4-4-12 ラフォレスタ1階	3825-7888	内・呼内・循内・小
田中医院	4-4-16 1階	3998-0011	内・神内
わたなべこどもクリニック	4-5-2	3990-9998	内・小・放・ア・皮
加藤耳鼻咽喉科医院	4-9-3	3990-0240	耳
中村橋メンタルクリニック	4-19-13 メディック中村橋2階	5971-3639	心・精
メディカルスキャニング富士見台	4-24-10 原島ビル1階	5766-6333	放
◆桜台			
あおいクリニック	1-4-1 クォータービル203	5838-5770	心・精

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
泉皮膚科クリニック	1-4-14 アクシルコート桜台201号	3557-8557	皮
桜台診療所	1-7-5 吉本ビル1階	3993-0305	心・神・精
こころのクリニック ひだまり	1-8-1 高橋ビル2階	5838-5788	心・精
南町医院	1-8-8	3993-5251	内・小・外・耳・整・呼内・循内・消内・消外
岸田眼科	1-9-4	3992-5757	眼
新桜台内科・外科クリニック	1-28-8 シースリーモール新桜台2階	3993-9090	内・外・消内・肛外
つさかこどもおとな皮膚科・泌尿器科	1-28-8 シースリーモール新桜台2階	3993-1211	皮・小皮・美皮・ア・泌・女泌・小泌
新桜台駅前脳神経外科・内科クリニック	1-28-8 シースリーモール新桜台2階-3	6914-7703	脳外・内
牧田医院	1-45-15 Blanc・et・Noir1階・2階	3948-0600	小・内・呼内・皮・小皮・美皮
阿部クリニック	2-1-7	3992-1103	内・小・外・整・皮・循・消・リハ
若松医院	2-8-1	3991-1039	内・小
耳鼻咽喉科平山医院	2-19-15	3991-0827	耳
中山内科皮フ科クリニック	3-12-1 リウズヒル氷川台102	3994-7151	皮・内
反町医院	3-14-16	3991-2969	内・小・皮
赤松レディスクリニック	3-41-14	3991-8854	内・産婦
森田クリニック	3-46-5	3557-6350	内・小・皮・胃内・循内・呼内
平間医院	4-1-8 第5桜台ファミリーマンション101	3993-5353	内・小
桜台マタニティクリニック	4-32-8	3993-0402	産・婦
石井整形外科	4-32-13　1階	3993-0900	整・リハ
あい練馬眼科	4-42-2	3991-1101	眼・小眼・神眼
本多医院	5-1-10	3991-1028	内・胃・放
◆練馬			
練馬駅前メンタルクリニック	1-2-5 光運ビル4階	3557-2421	精・心
練馬駅前内視鏡・乳腺クリニック	1-4-1 ユニティフォーラムⅡ練馬9階	5912-1230	乳外・外・内鏡内・内
ねりま駅前眼科	1-4-4 ベストフルスビル5階	3557-8558	眼
よしクリニック	1-6-8 メディカNerima3階	3948-3333	形・皮・美皮・美外
練馬ペインクリニック・整形外科	1-6-8 メディカNERIMA4階	6914-7163	ペ外・整
ローズメンタルクリニック	1-6-8 メディカNERIMA5階	6914-6027	心・精
練馬駅西口眼科クリニック	1-8-4 コンフォート練馬1階	3948-1119	眼
すずしろ診療所	1-15-1 堀越ビル2階	3557-1131	内
ねりま駅前キッズクリニック	1-17-1	6914-8821	小・ア・内

施設名	所在地	電話	診療科目
ねりま脳神経外科	1-18-8 犬丸ビル1階、2階	5838-5710	脳外
城北さくらクリニック	1-18-8 犬丸ビル3階	5912-0203	内・外・皮・精
あまがいメンタルクリニック練馬	1-22-10 エレガンス練馬1階	5912-5363	精・心・老精
武蔵野総合クリニック練馬	1-26-1 中道ビル2・3・4・5階	3993-7015	内・消内・透内・心・乳内
ぶどうの木クリニック	1-26-10 グランチノ1階	6659-6055	心・神・精
鈴木クリニック	1-27-1	3991-1581	内・小・呼内・消内・放
ながたクリニック	1-27-7	5912-1187	耳・泌・内
小原クリニック	1-34-1	5999-9119	形・皮・美外・内・外
ツキミ形成外科美容クリニック	3-1-7 ラフィネマルタ練馬1階	6914-8961	美外・形
さいぐさ医院	3-19-12 ウエストハイランド1階	5946-7003	内・呼・循・外
たかみクリニック	4-10-10	5984-5122	産婦・内
高橋医院	4-13-5	3993-3811	内・小・皮
大江戸整形外科内科	4-14-13 コンフォート壱番館1階	5912-5355	整・内・皮・リハ
◆貫井			
斉藤皮膚科	1-1-4	5241-8131	皮
平木整形外科内科	1-2-9	3999-7002	整・内・小・外・皮・リウ・リハ
あらい内科・消化器内科クリニック練馬中村橋院	1-5-1 メディカルモール中村橋1階	5848-7207	内・消内・内鏡内
ベスタこどもとアレルギーのクリニック	1-5-1 メディカルモール中村橋2階	3999-8040	小・ア
みちくさ眼科中村橋	1-5-1 メディカルモール中村橋2階	5848-8370	眼
すみ医院	1-5-9	3999-7321	精・神
藤岡クリニック	1-7-9	3970-3884	内・皮・整・リハ
中村橋いとう内科クリニック	1-7-26 戸田ビル1、2階	3970-3535	内・呼内・ア・糖内
中村橋耳鼻咽喉科クリニック	1-7-28 高山ビル2階	3926-7298	耳
よしだ内科クリニック	1-12-5	3577-3252	内・リウ・ア
よしなが在宅クリニック	2-27-23 パラドール中村橋101	5848-9501	内・緩内・精
とみながレディースクリニック	3-1-9 フラックスビル2階	3577-1132	産婦
ユウ整形外科	3-1-9 フラックス3階	5971-7811	整・リハ
富士見台通りクリニック	3-2-5 HORIE・BUILDING3階	5848-2370	内・循内
富士見台駅前皮ふ科	3-2-7 丸市ビル2階	5933-9752	皮・美皮・小皮・ア
おなかの富士見台クリニック	3-3-10 富士屋ビル3階	5971-2421	大肛内・消内・内・外
たけうちアイクリニック	3-4-7 星野ビル1階	5848-8582	眼
すずき耳鼻咽喉科	3-8-4 プラウドフラット富士見台1階	3577-9560	耳・ア・小

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

施設名	所在地	電話	診療科目
富士見台ほまれクリニック泌尿器科・糖尿病内科	3-10-8 山善大野ビル2階	5848-8777	内・泌・女泌・糖内・内分内・ア
皮ふ科 まきずみ医院	3-11-12 ジョイントビル2階	3825-5286	皮
アロハメンタルクリニック	3-11-12 ジョイントヒルズ1階	5848-4810	精・心
笠井内科循環器クリニック	3-11-12 ジョイントビル3階	3577-8071	内・循内
富士見台眼科	3-11-14 第10スカイブルーマンション1階	5987-5311	眼
富士見堂クリニック	3-14-6 並木ビル1階 地下1階	5848-5987	肝内・内・小
歌橋医院	4-25-31	3999-6767	内・小・皮・消内・放・歯
◆ 錦			
錦クリニック	1-14-20	5920-1045	内・泌
麦島内科クリニック	1-21-1	3550-2256	内・神内・放・リハ・皮・循内・呼内・糖内・消内・腎内
宮本外科内科	2-8-5	3933-5656	外・内・循内
◆ 氷川台			
きむら整形外科・手のクリニック	3-10-4 グラシオソ・カーサ1階A	6281-0175	整・リハ
じんの内科医院	3-24-21 1階	5922-6171	内・呼内・循内・老内
氷川台眼科	3-38-8 M&Rビル1階、2階	5984-1900	眼
クリニカ氷川台耳鼻咽喉科	3-39-2 グレイス氷川台101	3557-3375	耳・ア・小
氷川台内科クリニック	3-39-12 風祭ビル1階	5912-5700	内・呼・循・胃・ア・リウ・リハ・放・心
氷川台のと小児科クリニック	3-40-6 1階・3階	5946-9950	小・ア・内
氷川台駅前ひかり皮膚科	3-40-10 Hikawadai Residence2階2A	6914-5328	皮・小皮・美皮
氷川台かたくら眼科	3-40-10 氷川台レジデンス2階2B2C	6915-8258	眼
氷川台整形外科	4-1-20 パークサイドヒルマンション1階	5922-3722	整・リウ・リハ
城北公園クリニック	4-7-1	5922-6333	内・外・消内・肛外・呼内・循内・小・整
望月クリニック	4-54-8	5999-7131	皮
◆ 平和台			
仲町メディカルクリニック	1-31-3	5921-2382	内・胃・外
佐川クリニック	2-11-14 1階	6915-7233	内・循内・消内・老内・緩内
小船内科医院	3-9-1	3931-7161	内・循内
かみじょう整形外科	3-25-17	5945-1055	整・リハ・リウ・皮
こまくさ診療所練馬	4-7-23 EdgeA1・2階	4530-8435	内
のと小児科クリニック	4-12-6	5945-9855	小・内・ア・循
練馬第一診療所	4-20-16	3933-8957	内・循・呼・消・神内・リハ・小・整・放

施設名	所在地	電話	診療科目
平和台皮フ科	4-21-10 クリエシェンテ練馬平和台2階	6909-7041	皮・小皮・美皮
おおた眼科	4-22-18 パークスクェア平和台1階	3559-0082	眼
へいわだいメンタルクリニック	4-24-8 ラ・フォンテーヌ・デュ・ボナールI 1階B1	6913-0544	心・精・老精
平和台クリニック	4-26-8 ザ・グランディール平和台I-1階	5922-1241	内・消内・内鏡内・外
◆ 早宮			
いしだ内科ハートクリニック	1-1-1 チェレステ氷川台1階	6914-7151	内・循内
知久医院	1-22-14	3994-0220	内・外
早宮クリニック	2-2-8	5939-8838	皮・心・精
平和台耳鼻咽喉科	2-17-33 スカイスクレーパー201・202	5398-3387	耳・小耳
東京メディカルクリニック平和台駅前院	2-17-47 平和台STビル1階	3933-1189	内・循内・小・皮・美皮・美内
高山皮フ科	2-20-23	5945-4112	皮・内
田村内科小児科医院	2-22-15	3934-7748	内・小
関根ウィメンズクリニック	2-24-10	3931-5588	産婦・乳外
練馬としまえん整形外科	4-40-8 103号	6915-8514	整・リハ
◆ 春日町			
オサムラクリニック	2-7-1	3990-9888	内・外・リハ・麻
春日町くりクリニック	2-14-4	5971-8098	内・消・泌・麻
岡田内科クリニック	3-4-9 春日コーポ2階	5987-3888	内・消・循・小
ひがしで眼科クリニック	3-26-13	3990-8041	眼
しまむらファミリークリニック	3-29-8 2階	5848-6477	内・循内・老内
池内整形外科	3-29-41 AZA・中の宮・A1階	3999-2300	整・リハ・リウ・内
春日町診療所	3-29-41 AZA・中の宮・A102号	3999-8810	内・皮・ア・リウ
つつじ皮膚科・婦人科クリニック	3-31-17 ラフィーネ春日町2階	3970-7760	皮・婦
豊島園大腸肛門科	4-6-14 1階・2階・3階	3998-3666	内・外・肛・胃・麻
加藤医院	4-18-1	5987-5900	消・内・外
仲村医院	4-19-12	3999-0800	内・消・呼
宮野循環器内科	4-20-20	6768-7182	内・循
ハートクリニック練馬春日町	5-33-30 メディカルガーデン春日町1階	5971-8550	内・循内・消内・呼内
おおぐちこどもクリニック	5-33-30 メディカルガーデン春日町1階1号室	5971-9009	小・ア
春日町眼科	6-2-20 1階	5987-8430	眼
安藤クリニック	6-5-15 メディカル春日ラ・セリーゼI 2階	3990-8001	内・胃・外・小
さいとうクリニック	6-5-15 メディカル春日ラ・セリーゼI 3階	3926-5402	皮・形・美外

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
大木 耳鼻咽喉科医院	6-10-45 プラスパス春日2階	3970-8733	耳･小
みやしたクリニック	6-16-11 宮本ビル1階102号	3577-8677	整･リハ･リウ
◆ 高松			
中島眼科クリニック	1-14-5 ローズガーデン1階	3998-4113	眼
たかまつクリニック	1-14-5 ローズガーデン1階	5987-5860	内･循･消･小･リハ
宮園内科クリニック	1-42-20	3825-1001	内･胃･小
光が丘南佐藤医院	4-12-17	3926-8765	内･循･消･小･外
光が丘高松5丁目 皮フ科	5-11-26 光が丘MKビル1階	6913-2971	皮･小皮･美皮
優人 光が丘クリニック	5-11-26 光が丘MKビル7階 701号室、702号室	6915-9072	内
鈴木耳鼻咽喉科	5-14-20	3997-9430	小･耳･内･気
かわはらメンタル クリニック	5-18-4 サンフラワー大門 光が丘1階	6913-1523	精･心
高松医院	6-4-23	3997-1171	内･循内･消内･外･整･リハ･放
◆ 北町			
耳鼻咽喉科 まちの医院	1-28-4	3933-2344	耳･小
れいわ 練馬クリニック	1-30-1 アーバンハイツノア弐番館2階	6906-9152	内･緩内･リウ
こくぶん医院	1-36-18	3933-5550	内･小･神内
ねりま北町皮フ科 形成外科クリニック	2-15-13 ソネット北東京1階	5921-1776	皮･形
金岡 胃腸科外科医院	2-18-10	3933-6520	内･小･外･皮･放･リハ
つつみ 眼科クリニック	2-22-8 サンテアネックス 1階	3933-0995	眼
しろた内科･胃腸科 クリニック	2-22-11 グランサンテ2階	5398-0200	内･消･胃･肛
町田産婦人科	2-23-12	3931-0341	産婦
辰尾整形外科 クリニック	2-25-14 ルミエールビル1階	5922-1555	整･リハ･リウ
下島メディカル クリニック	2-36-6 ソレム守屋1階	5945-3266	内･呼･小･皮
黒川内科医院	2-41-21 サンプロシード1階	5920-5557	内･循･消･小
練馬きたまち内科･ 糖尿病内科 クリニック	3-16-10 ソライエアイル練馬北町1階	3550-7555	内･糖内
北町整形外科医院	3-18-16 ORビル1階2階	5945-7557	整･リハ･リウ･皮･泌･内･形･美皮
松永クリニック	3-20-4	3933-7571	循･小･消･皮･泌･リハ･内
津久井 小児科内科医院	6-27-23　1階	3937-1151	内･小
なのはな診療所	6-31-1 佐久間ビル2階	6909-7155	内･老内
平和台整形外科	6-37-19 クレセント平和台 1階101号	5922-6987	内･整･皮･リハ
鈴木医院	7-20-33	5921-0322	内･循･呼
上原医院	8-12-10	3935-2226	内･小･消内･循内･呼内･ア
若山整形外科	8-37-8 ベルソーナ北町102	5920-5350	整･リハ･リウ･内

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 田柄			
市原外科内科	1-1-12	3939-3357	内･外･消内･循内･神内
北島耳鼻咽喉科医院	1-15-15	3930-4830	耳
森川眼科医院	2-7-17	3979-4951	眼
内田こどもクリニック	2-19-23	3977-1101	小･内
本橋内科クリニック	2-30-14	3938-3501	内･消･循･小
なんば皮膚科	2-32-28 スタンツァ･ミーア1階	5967-0078	皮･小皮
中山クリニック	2-45-8	3939-0361	外･消内･皮･内･内鏡内
優人クリニック	2-52-10 第10藤ビル1階、3階、4階、5階、6階	5383-6760	内
小林内科クリニック	3-13-20　1階	3926-8802	内･消内･小･呼内･循内
杉田クリニック	4-11-10	3970-6329	内･胃･小･皮･肛･リハ
間遠医院	4-27-23	3975-1550	外･循内･消内･肛外
田柄医院	4-30-16	3930-3387	耳･ア
浜野小児科 内科クリニック	5-14-19	3926-2635	内･小･循
光が丘こども クリニック	5-16-5 C CLINIC HIKARIGAOKA 1階	3999-7777	小
まえはら整形外科 クリニック	5-16-5 C CLINIC HIKARIGAOKA 2階	5848-5816	整･リハ
練馬光が丘内科 内視鏡クリニック	5-16-5 C クリニック 光が丘3階	3577-7149	内･消内･内鏡内･肛内
いしい脳神経外科･ 内科クリニック	5-20-20 ヴィルドミール 光が丘101	5971-8555	脳外･内･外
光が丘医院	5-27-6 プリー光が丘2階	3999-7735	精･心
光が丘 耳鼻咽喉科医院	5-27-11 ハートビル1階	3998-3341	耳
光が丘皮フ科	5-28-6	5848-6806	皮･ア･小皮･形･美皮
光が丘 整形外科･内科	5-28-10　1階･2階	5971-2601	整･リハ･内
◆ 光が丘			
金谷クリニック	2-4-11-102	3979-2331	内･小･循･リハ
きくかわクリニック 東館分院 内科･老年内科	2-10-2 光が丘IMA東館2階	6915-6415	内･老内
キャップスクリニック 光が丘	2-10-2 光が丘IMA東館2階	6904-0330	小
ねりま在宅診療所	2-11-1	6909-8266	内
光が丘内田 クリニック	3-3-4-101	3976-6411	外･消･整･皮･肛
光が丘眼科 クリニック	3-3-4-102	3975-5115	眼
いとう小児科 クリニック	3-7-1-101	3979-2011	内･小
後町外科胃腸科 クリニック	3-7-1-102	5997-5500	外･胃･肛
きくかわクリニック 糖尿病内科･ 老年内科	3-9-2 光が丘IMA南館1階M1-4	6909-8528	糖内･老内

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
さくまクリニック	3-9-2 光が丘IMA南館M1-3	6904-2656	皮・泌
かんだ眼科	5-1-1 光が丘IMA中央館専門店街3階	5968-3622	眼
沼口整形外科・小児科	5-2-5-102・103	3976-0131	整・リハ・小
桑名医院	5-5-6-101	3976-3230	内・小
飯島医院	7-3-6-102	3976-6087	内・小・ア
内科・小児科柳澤クリニック	7-6-17-101	3979-8141	内・小・皮
◆旭町			
吉野記念クリニック	1-15-19　2階	3939-4412	内・泌・皮
中村内科クリニック	2-9-13 光が丘パークヴィラ内	3977-3673	内・小
内科吉沢医院	3-25-21 ユーゲント兎月1階	6423-0707	内・循
ぬかりや医院	3-30-16	3939-1131	内・産婦
◆土支田			
加藤医院	1-6-6	3922-5861	内・小・神内・精
ささき内科クリニック	2-20-8 PRIMA　CLASSE201	5935-5910	内・糖内・内鏡内・消内
たいら整形外科クリニック	2-29-19　1階	5947-3699	整・外・リハ・リウ
尾関眼科	2-42-16 パークさつみ1階	5935-6438	眼
藤成クリニック	3-21-3	3924-9311	内・循・呼
髙鳥医院	4-4-6	3921-8811	内・小
わかばクリニック	4-6-7 HIレジデンス1階A	6761-7123	眼・内・小・循内・ア
◆富士見台			
うちだ内科クリニック	2-4-15 大惣ビル1階102号室	3970-2433	内・小・胃・呼
佐藤神経内科診療所	2-31-23 セピアメゾン1階1	5971-8780	神内・内
富士見台診療所	2-34-4	3998-4322	耳
澁谷眼科	3-14-27	3577-0710	眼
◆南田中			
とうみょう内科クリニック	1-13-13	5923-6262	内・リウ・呼内・ア・精
サマンサクリニック	3-7-27	6913-1670	皮・美皮
高野台いいづか耳鼻咽喉科	3-7-28	6913-3366	耳・ア
わだファミリークリニック	3-7-29	6915-9156	内・神内・小
薬師堂診療所	3-26-3	3997-2657	内・外・乳内・乳外・腫内・緩内
◆高野台			
高野台眼科	1-3-7 NFプラザⅡ2階	5393-5325	眼
池田医院	1-3-7 NFプラザⅡ201	5372-6119	内・小
腎クリニック高野台	1-3-7 NFプラザⅡ3階	5910-3121	内
高野台松本クリニック	1-3-7 NFプラザⅡ3階	5372-7773	整・リハ
泌尿器科荻原クリニック	1-3-7 NFプラザⅡ304	6382-6688	泌

施設名	所在地	電話	診療科目
東京たかはしクリニック練馬院	1-5-4 デコラート高野台ビル2階	080-4783-8526	糖脂代内・消外(内鏡)・血外・麻
ハートフルクリニック高野台	1-6-8 Carmel 1階	5923-9833	内・循内・肝内
高野台クリニック	1-7-20 プレステビル2階	5393-8883	内・脳外・リハ・ア
ホームメディカルクリニック	1-7-20 プレステビル901	5923-6625	内・外・消・肛
練馬高野台クリニック	1-8-15	5372-6151	内・腎内
とし・クリニック	1-10-3 モールサイメイ103号	3996-5676	内・リウ・整・リハ・皮
奥村耳鼻咽喉科医院	1-17-17	3997-9248	耳
田村医院	3-38-10	3996-0434	内・小・眼
双泉会クリニックねりま	5-13-7 チャームスイート石神井公園1階	5923-0877	内・精
神山医院	5-21-18	3996-0344	内・小・皮・整・リウ
◆谷原			
齋藤医院	2-6-47	3996-1866	内・小・ア・皮・耳
中村医院	2-11-5　1階	3997-0250	内・外・胃・皮・整
杉山医院	3-1-20	3995-1333	内・循内・小
野口クリニック	5-27-5	5387-1105	内・小・ア
田中医院	6-9-8	3996-5700	内・小・循内・消内
◆三原台			
二葉医院	1-1-17	3922-1466	内・小・消内・放
三原台野口クリニック	1-14-37 若尾ビル101号	3923-5181	内・リハ
田辺胃腸科	1-28-1 デラックスコンモート1階・2階	5905-5535	内・消内
◆石神井町			
友松耳鼻咽喉科気管食道科医院	1-20-13	3996-9558	耳・気・小
のぞみ訪問診療所	1-21-7 クレール石神井公園303号室	6913-2133	内
豊島医院	1-22-8	3996-0014	内・循内・神内
荻野眼科医院	1-25-10	3996-2021	眼
つちやクリニック	1-25-12　1階	3997-3621	内・小・形・リハ・麻
土屋産婦人科	1-25-12	3997-3406	産婦・麻
浅村こどもクリニック	2-8-21 星ビル2階	5372-6686	小・内
メディケアクリニック石神井公園	2-8-21 MJYビル2階・3階	6913-2278	呼内・内・ア・循内
石神井公園駅前皮膚科	2-8-24 石神井医療ビル1階	6913-3494	皮・小皮・美皮・形
石神井公園駅前えんじゅ内科クリニック	2-8-24 石神井医療ビル1階	3995-7700	内・消内
渡辺整形外科内科医院	2-13-15　1階	3997-6237	内・胃・皮・整・リウ・リハ
原田クリニック	2-14-31 ビオラ5階	6913-3725	内・消内
石神井整形外科クリニック	2-15-1 NMSビルB1階	3904-1177	整・形・リウ・リハ
森クリニック	2-15-1 NMSビル1階	3904-5312	内・婦
大藤クリニック	2-15-1 NMSビル1階	3904-1010	耳
須澤クリニック	2-15-1 NMSビル1階	3904-5311	皮

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

施設名	所在地	電話	診療科目
土屋医院	3-5-4	3996-4791	内・外・皮
菅原医院	3-9-16	3996-3016	内・胃内・循内・糖内・リウ
わかさクリニック石神井公園	3-19-16 石神井公園MSP②ビル2階A号室	6913-2420	内・外・皮
小山クリニック	3-19-17	3995-7031	内・整・外・乳外・消内・循内・放・脳外・皮
みわ眼科	3-20-17 K.Mスクエアビル3階4階	6915-9290	眼
石神井公園クリニック	3-20-17 K.Mスクエアビル8階	3997-7323	心・精・内
はな・のど・睡眠呼吸クリニック石神井	3-20-24	3997-8711	耳・ア
かくたに内視鏡消化器内科クリニック	3-21-9 第3島光ビル3階	3997-7149	内鏡内・消内・内
島田レディースクリニック	3-21-9 第3島光ビル4階	5393-6688	産・婦
森の宮皮フ科クリニック	3-21-9 第3島光ビル5階	3996-1112	皮・美皮・小皮・形・ア
新島小児クリニック	3-27-23 ガイア石神井公園ビル3階	3997-6000	小・小神・小内分内
田村外科クリニック	3-29-9	3995-6202	外・整・リハ・内
石神井公園ひろクリニック	3-30-3 岡本ビル1階	5923-7202	脳内・内・リハ
いしざき内科	3-30-20 コーポ田嶋1階	6913-3925	内
こころのクリニック石神井	4-3-16	3997-3070	精・心
石神井診療所	4-8-10	3997-0330	内
山本皮膚科医院	5-1-9 ハイライフ石神井2階	3995-7212	皮
よしかわこどもクリニック	6-15-8 豊英ビル2階B室	5923-7373	小
やすとも整形外科	6-15-8 豊英ビル2階	5923-7757	整・リハ・リウ
若野眼科医院	6-32-25	3997-1803	眼
ホームクリニックえにし	7-1-2 伊藤マンション1階	6913-2080	内・呼内・循内・消内・脳内・糖内・血内・皮・リウ・精・整・眼・耳・リハ・内泌・放・緩内・歯・漢内・泌
各務内科医院	8-40-10	3995-6171	内・呼・消・循
◆ 石神井台			
まつのぶ小児クリニック	2-28-16	3904-5515	小
あだち医院	2-32-22	3904-6705	内・漢内
石神井台内科クリニック	2-35-43	3996-9248	内・頭皮・精
中島医院	3-10-30	3995-3781	内
石神井台アイクリニック	4-7-3 石神井台クリニックモール4階	6279-7066	眼
しのだ整形外科皮膚科	4-7-3 石神井台クリニックモール2階	5991-8711	整・リハ・皮・小皮
さとう内科医院	4-7-3 石神井台クリニックモール1階	5903-9613	内・循内

施設名	所在地	電話	診療科目
たけ整形外科	5-1-28 パークデュオ上石神井104	5927-4311	整・リハ・内・外・リウ・皮・放
金田医院	7-2-10	3920-1065	内・消内・小
武蔵関かとう耳鼻咽喉科	7-3-15 1階	6904-8033	耳
練馬クリニック	7-6-7	6904-7305	内・整・消内・呼内・小・皮・ア
じぶクリニック	7-22-3	5903-1221	胃内・内・外・肛外・小・麻・精
さくらい泌尿器科クリニック	7-24-3	5903-7570	泌・内
滝澤クリニック	8-18-26 Macハイムアネックス101号	5991-0538	内・外・脳外・耳
◆ 上石神井			
たけもとレディースクリニック	1-12-7	6904-7600	婦・産・歯
優人上石神井クリニック	1-13-13 SKYビル2階、3階、4階、5階、6階、7階	5903-3630	内
いくこ皮フ科クリニック	1-14-4 エソール2B	5927-5200	皮・ア・整
上石神井メンタルクリニック	1-17-18 メゾン・ド・ティーグルV 1階	6904-7167	心・精
クルマタニクリニック	1-25-8	3928-0508	内・小・皮・循内
いがらし小児科	1-34-18 ファーストパレス2階	3594-7661	内・小・ア
上石神井手の外科・形成外科	1-40-13 第7田中ビル1階	3920-7043	形・外・整・皮・美皮
上石神井耳鼻咽喉科	2-23-17 ベルハイム21 上石神井1階	3920-0782	耳・小
上石神井もりもと脳神経外科	2-23-20 上石神井フラワーメディカルモール1階・2階	5903-8216	脳外・リハ
小林眼科医院	2-23-20 上石神井フラワーメディカルモール2階	3928-6525	眼
かわい内科胃と大腸内視鏡クリニック上石神井	2-23-20 上石神井フラワーメディカルモール3階	6904-8475	内・消内・内鏡内
川邊内科	2-26-15	3920-6810	内・呼・消・循・小・ア・皮
市毛整形外科診療所	2-29-1 吉本ハイツ1階	3929-1159	整・リハ・放
シルバーケアクリニック	2-37-5	5903-9091	内
菅家耳鼻咽喉科	3-4-11	3594-8733	耳・小耳・気内・気外・小・ア
上石神井サン・クリニック	3-6-34	5910-3888	小・内・皮・外・循内・肛外
久保寺眼科醫院	3-28-24 2階	5991-0181	眼
はせがわ内科クリニック	3-29-3 ピアコスモス1階	3920-7808	内・消
大角医院	4-3-23 ホワイトフェニックスビル1階	3920-0966	内・小・外・整・皮・麻・リハ・呼内・消内・循内・泌
◆ 下石神井			
安藤眼科クリニック	1-5-19	6913-2180	眼
むらき整形外科クリニック	4-7-28 グランパトー・M 1階	6913-3739	整・リハ・リウ

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
なごみクリニック	4-7-28 グランバトー・M1階	3995-7530	内・消内・ア
土橋皮膚科クリニック	4-15-7	3996-3843	皮
野地医院	6-21-7	3996-5796	内・小
◆ 立野町			
野崎クリニック	14-15	3920-4066	内・外・皮
みみ・はな・のど吉祥寺なかむらクリニック	14-21 ライオンズマンション吉祥寺北1階	5903-7050	耳・ア
立野町蘭松医院	25-5	5991-6258	内・小・皮・リハ・ア・糖内
◆ 関町東			
ゆき医院	1-1-14	3929-0250	内・小・皮
築根クリニック	1-22-11	3928-7868	内・呼・消・放
◆ 関町南			
青葉クリニック	1-1-24　1階	3920-1111	内・精・神・神内・心
耳鼻咽喉科木戸クリニック	1-9-50 上石神井第5ロイヤルハイツ1階	3594-3387	耳
大川整形外科	1-9-50 上石神井第5ロイヤルハイツ1階	3929-2212	整・リハ・リウ
希内科クリニック	1-9-50 上石神井第5ロイヤルハイツ2階	3928-0055	内・消・ア
いしかわ眼科	1-9-50 上石神井第5ロイヤルハイツ2階	5927-5522	眼
市毛診療所	2-1-14	5991-2585	整
小野診療所	4-5-45	3928-7375	内・小・皮・循
◆ 関町北			
岡田医院	1-8-9	3920-1232	内・循内
佐藤皮膚科小児科クリニック	1-22-10-201	3928-2767	皮・小
わかばクリニック	1-26-10 イルフィオーレ1階	5903-3373	内・眼
赤司医院	2-9-16	3920-0578	内
関町眼科医院	2-14-11	3929-3155	眼
増田整形外科医院	2-20-10	3594-6022	整・リウ・リハ
関町耳鼻咽喉科・アレルギー科	2-24-13　2階	5991-3347	耳・ア・小
関町ゆいクリニック	2-26-11 ブランメゾン武蔵関地下1階	6766-0808	内・小・糖内・呼内・皮
くどうクローバークリニック	2-26-17　1階	5903-5070	内・神内・小
大竹耳鼻咽喉科	2-26-18 斜塔ビル1階	3929-8733	耳・気
加藤クリニック	2-27-11 もりくま17ビル5階	3920-3920	内・胃・消・循・呼
くにた眼科医院	2-28-13	5991-3521	眼
富田いきいきクリニック	4-4-17 エトーレ武蔵関 1階	3928-2781	内・外・脳外
森岡整形外科	4-10-1	3928-0436	整・リハ
白戸医院	4-14-19	5991-1300	内・循
関町内科クリニック	5-6-1 トパーズハイム101	5903-3881	内・循・小
関町こどもクリニック	5-15-26 望月ビル2階	5991-0888	小・呼・ア

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 東大泉			
橋本クリニック	1-19-35 三慶ビル1階	3925-1114	消・循・内・外・皮・リハ
斎藤整形外科医院	1-26-16	3922-7530	整・リハ
わたなべこどもクリニック	1-26-16 オガワビル1階	5947-3577	小・ア
ウイメンズクリニック大泉学園	1-27-19 アラウダ大泉2階3階4階5階	5935-1010	産婦
大泉皮膚科クリニック	1-27-24-203 KATOビル大泉2階	3923-3661	皮
権藤醫院	1-27-25 シャローム大泉1階	3923-5515	内・消内・糖内・胃内・肝内・呼内・泌
大泉学園駅前内科・糖尿病クリニック	1-28-1 リズモ大泉学園1階	5935-5970	内・糖内・内泌
やまぐち眼科クリニック	1-28-6 モンセーヌ大泉2階	5387-2555	眼
つかさクリニック	1-28-6 モンセーヌ大泉3階	5947-5800	内・消内・小・外・皮・リハ
優人大泉学園クリニック	1-28-7 FONTANAKOTOSAKA2階、3階	3867-5510	内
大泉はなわクリニック	1-28-7　6階	5933-3870	皮・リハ
大泉アカデミアクリニック	1-30-4 三幸第7ビル3階道路面側	5933-2522	内・外・形・整・皮・泌・小
大泉メンタルクリニック	1-30-7 瀧島ビル3階	5905-7750	精・神・心
高橋消化器科内科クリニック	1-30-10 岡野ビル2階	3922-5101	消・内
山口医院	1-36-15	3922-0065	内・小・循・呼・放・ア
三木眼科	1-37-1 マルキシビル3階	5387-1233	眼
のざき内科クリニック	1-37-1 マルキシビル4階	3978-7722	内・リウ・漢内
ゆうハートクリニック大泉学園	1-37-2 三幸産業第6ビル2階	5935-7515	内・循内・呼内
藤澤皮膚科	1-37-14 パレス青木2階	3925-8947	皮
大泉学園耳鼻咽喉科	1-37-20	5947-2122	耳
松本医院	2-4-20	3921-2550	整・リハ・内
東大泉メディカルクリニック	2-11-31	3922-3421	内・胃内・外
渡辺医院	2-38-15　1階・2階	3922-3245	内・小・呼・循
江渕クリニック	3-18-16　1階	5947-4976	内・循内
糸数外科胃腸科医院	3-19-3	3978-8685	外・皮・泌・消
学園橋クリニック	3-66-15 グリーンハウスみその1階102・103号室	3867-1155	消内・外・肛外・泌
三田村医院	4-3-1 第2千代田ビル3階	5933-1655	内・リウ
長谷川クリニック	4-26-4 塩野第2ビル2階	5935-0550	泌・内
丸山整形外科	4-27-40 SFCビル2階	3978-8555	整・リハ・リウ
ひろみ皮膚科クリニック	4-29-39 スリジェ101号	3925-2606	皮・小皮・ア・美皮
北園耳鼻咽喉科	4-31-1　1階	6904-5335	耳
なかじま内科	4-31-1 北園メディカルモール2階	3922-7722	内・循内・糖内
キッズクリニック大泉学園	4-31-1 北園メディカルモール2階部分B	5935-9705	小・ア

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
小野寺内科クリニック	5-28-4	3923-8181	内・循内
花岡由美子女性サンテクリニック	5-29-8　1階	5947-3307	産婦・内・皮
大井手クリニック	5-34-10	5905-2625	内・消内・肝内・呼内・小
妹尾眼科医院	5-36-6	3922-5341	眼
やすひさ内科クリニック	5-40-24 サンダリオンビル102号室	3922-8922	内・呼内・ア
いずみの眼科クリニック	5-40-24 サンダリオンビル2階	3921-3000	眼
サノ皮膚科クリニック	5-40-24 サンダリオンビル2階	3978-5354	皮
大泉学園クリニック	5-40-24 サンダリオンビル3・4・5階	5947-5681	内・腎内・透内
みかみ耳鼻咽喉科	5-43-1 ゆめりあタワー1階	3924-8741	耳・ア
大泉ゆめりあ眼科クリニック	5-43-1 ゆめりあフェンテ4階	6904-5265	眼
木村耳鼻咽喉科医院	6-1-1	3867-1717	耳・小・内
関クリニック	6-29-10	3978-9303	内・循・リハ
川満外科	6-34-46	3922-2912	外・整・胃・内・肛
大泉学園こども・思春期クリニック	6-47-18 ドクターズポート大泉学園	5935-7861	小・思春小
大泉学園整形外科	6-47-18 ドクターズポート大泉学園	6904-6420	整
かわさき内科糖尿病クリニック	6-47-18 ドクターズポート大泉学園	3922-1071	内・糖内・循内
こばやし泌尿器科・皮膚科	6-47-18 ドクターズポート大泉学園	6904-5980	泌・皮・ア
エムズクリニック	6-51-1	6789-7866	小・児精
林内科クリニック東大泉	7-6-7 センチュリー東大泉105号	3978-0007	消内・内・皮
小林クリニック	7-31-3	3925-1911	内・胃・リハ
山川クリニック	7-36-19	3867-1885	脳外・神内・内
◆ 西大泉			
山東医院	1-2-5	3922-2738	内・外・皮・泌
原医院	1-15-9	3922-3022	内・循・小
りょうま在宅診療所	3-11-4 丸福ビル1階東号室	5935-9508	内・心
ねりま西大泉眼科	3-33-8 大泉ウエストヒルズ1階	5947-3331	眼
寺嶋整形外科医院	3-33-10　1・2階	3925-5315	整・リハ・内
瀧島医院	4-23-13	3867-3111	内・小・眼・皮・放
林耳鼻咽喉科医院	5-2-5　1階	3925-3387	耳・ア・小・歯・小歯
佐伯医院	5-35-8	3925-1238	内・小・外・皮・リハ・胃内・リウ
西大泉呼吸器科内科クリニック	6-20-3　1階	5905-5300	呼内・内・外・放
◆ 南大泉			
てらもとクリニック	1-15-39 スプリング101号	5905-6006	内・消内・外・麻・ペ内
竹宮医院	1-35-20	3924-0711	内
うんのクリニック	3-27-12 ハイシティ南大泉1階	3921-6177	内・消・皮・小・ア

施設名	所在地	電話	診療科目
保谷駅前クリニック	3-29-14 高橋ビル1階・2階	3978-8241	内・呼内・循内・消内・内鏡内・腎内・透内・泌・皮・小・ア・整
臼杵クリニック	4-47-9 コンフォート南大泉101	3924-0443	内・小・皮
高野眼科医院	4-48-5	3925-5885	眼
上杉耳鼻咽喉科医院	4-48-7　1階	3924-8187	耳・気・小
保谷医院	4-50-15	3924-3258	内・腎内・糖内・循内・胃内・整・リハ
川村内科クリニック	5-20-27	5947-5033	内・小
金子保谷内科クリニック	5-31-14	3921-4159	内・呼内・ア・漢内
竹下医院	5-36-9 B1階・1階	3922-3341	内・外・形
◆ 大泉町			
L&Pクリニック練馬院	1-28-2	3924-0101	内・皮・ア・精
かえるクリニック	1-41-11	5967-1195	内
メグ・マグノリアクリニック	1-54-15	5947-6260	内・心
レーヴこどもクリニック	2-12-1	5947-6050	小・感内
渋谷医院	2-60-5	3922-0022	循内・内・小
ねりま西クリニック	3-2-9	5933-3077	内・整・リハ・リウ・皮・循内・呼内・糖内・精・小
◆ 大泉学園町			
吉見整形外科	1-1-10　1階・2階	3923-0311	整・外・リハ・リウ
新田クリニック	1-28-5 ハピネスオミノビル1階	5933-3071	内・脳外・外・皮
千雅医院	4-3-29 藤ハイム202号	5935-6065	内・精
平井整形外科	4-22-4 パールハイツ大塚202	3921-0773	整・リハ
中村耳鼻咽喉科医院	4-22-4 パールハイツ大塚203	3922-9440	耳
中村内科クリニック	4-22-13	3867-1711	内・循・リハ・小
はやみ医院	5-7-21	3922-3956	内・小・皮
藤野医院	6-1-37　1階	3978-9223	内・消・神・皮・リハ・精
学園皮フ科	6-11-40	3925-3715	皮
松崎医院	6-16-25	3925-4321	内・皮・小・ア・リウ
大泉学園ふれあいクリニック	6-19-38	5933-2078	内・消内・精・心・疼内・糖内・内分内
大泉中央クリニック	6-27-2	3923-5678	消・外・整・皮・肛・リハ・内・リウ・呼
武田クリニック	7-2-28	3921-9235	胃・内・小・外・整
はな眼科クリニック	7-3-16 アトリエコレクション102	3978-6877	眼
福田医院	7-6-3	3924-2108	内・循内・糖内
入倉クリニック	7-10-28	3867-4190	内・脳外
ロータスクリニック	7-11-32　1階	5935-6096	内・脳内
松浦整形外科	7-15-16 ハナブサ第一ビル2階	5387-2727	整・リハ・外
若井内科呼吸器科	7-15-16 ハナブサ第一ビル3階	5933-2011	内・呼内
学園しょうにか	7-15-16 ハナブサ第一ビル3階C号室	5933-3312	小
大泉学園桜クリニック	7-24-15	5933-1075	内・外・胃・リハ
岩崎小児科医院	8-7-17	3867-5501	内・小
辻内科循環器科歯科クリニック	8-24-25	3924-2017	内・呼内・循内・整・消内・皮・脳外・リハ・放・神内・歯・泌

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

歯科

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 旭丘			
せき歯科医院	1-43-9 カサリア43　1階	5996-6400	歯
うちうみ歯科クリニック	1-54-9	6908-3285	歯・小歯・矯・口外
大橋歯科クリニック	1-65-17 小坂ビル2階	3565-1182	歯・小歯
江古田たかはし歯科クリニック	1-65-19 NSセントラルハイムⅡ 1階	5988-7800	歯・小歯・矯・口外
ミント歯科・矯正歯科江古田	1-77-9 TK江古田ビル2階	6908-0058	歯・口外・小歯・矯
江古田デンタルオフィス	2-45-2 山喜ビル3階	5948-3735	歯・小歯・矯・口外
エンジェル-スマイル歯科	2-45-7 ユニステーションズBld3階	5995-8800	矯・小歯
◆ 小竹町			
ほさか歯科クリニック	1-2-3	3955-8143	歯・小歯・口外
篠歯科医院	1-19-7	3955-9418	歯
村松歯科医院	1-28-5	3972-3954	歯・小歯・矯
わかば歯科医院	1-36-1	5995-2525	歯・小歯・口外
沼口歯科医院	1-36-5	5995-0804	歯
手塚歯科医院	1-43-17	3974-2320	歯
菊池歯科医院	1-57-1	3974-6587	歯・小歯・矯
リスタ歯科クリニック小竹向原駅前	2-35-1 フォースアベニュー1階	5964-5201	歯・小歯・矯・口外
◆ 栄町			
島津歯科医院	1-6 タナカビル1階	3557-1261	歯・小歯
江古田エナブル歯科	4-4 マルハチビル1階	6914-5151	歯・矯・小歯・口外
森永歯科医院	25-2	3993-5052	歯
江古田ホワイト歯科	27-6 エステートピア1階	6914-6433	歯・小歯・口外・矯
おざわクリニック	29-1　2階	3992-8686	歯・小歯・口外・矯・耳・頭頸外
田中デンタルクリニック	30-3 Nビル2階	5984-3327	歯・小歯・口外
むさしの矯正歯科医院	32-10 グラシア江古田101号室	3993-8817	歯・矯・小歯・口外
浜田歯科	33-6	3993-5454	歯・小歯
新桜仁愛歯科クリニック	46-9　1階	6914-8864	歯・口外・小歯・矯
◆ 羽沢			
新桜台デンタルオフィス練馬	2-2-1　1階	6914-5353	歯・口外・小歯・矯
◆ 豊玉上			
中村歯科医院	1-10-6 シャトウ中村1階	3993-8823	歯・小歯・口外・矯
けやき歯科桜台診療所	2-9-10 けやきハイム2階	3994-3718	歯・小歯・口外
アイノア歯科クリニック	2-21-13 第3桜台ファミリーマンション102号室	6914-5118	歯・小歯・矯・口外

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 豊玉中			
山室歯科医院	2-5-15	5912-7734	歯・小歯・矯
小松歯科医院	2-13-19	3992-7855	歯・小歯・矯・口外
松永歯科医院	2-19-13 豊玉ビル101	3993-6853	歯・小歯
かえで歯科クリニック	3-12-11　2階B	6914-6840	歯・小歯・口外・矯
◆ 豊玉南			
徳殿公園歯科クリニック	1-14-3	5912-6487	歯・小歯・口外
阪本デンタルクリニック	2-5-1 アーバンクレスト1階	3991-5523	歯・口外
ふじ子歯科クリニック	3-29-14	5984-2333	歯・小歯
◆ 豊玉北			
上野歯科	1-2-17 テラスウィステリア1階	6915-8618	歯・小歯・矯・口外
浜崎歯科クリニック	1-6-13 カエサル江古田101号室	5999-0118	歯・口外・小歯
旭丘歯科医院	1-6-14 ジェミニB館 2階	5999-1001	歯・小歯・矯
斉藤ビル歯科診療所	2-20-11	3948-2700	歯・小歯
豊田歯科医院	3-26-2	3994-0078	歯・小歯
トヨタマデンティスト	4-32-5	3948-0122	歯・小歯・矯
練馬デンタルオフィス	5-3-10 一信堂ビル1階	3991-4618	歯・矯・小歯・口外
赤津歯科クリニック	5-11-12	3994-1131	歯
中田歯科医院	5-12-11	3992-0418	歯
川渕歯科クリニック	5-14-13 グローベルザ・スイート練馬プレミア1階	3993-4510	歯・小歯・矯・口外
荒川歯科医院	5-15-1 アルファビル2階	3991-4105	歯
練馬駅前デンタルクリニック	5-22-6　2階	3992-2139	歯・口外・矯・小歯
上野歯科医院	5-32-9 フォレスト・ヒラキ	3948-6480	歯
村上デンタルクリニック	6-2-1 ディアマークスキャピタルタワー301号室	3991-6773	歯・小歯・口外
吉田デンタルオフィス	6-3-7 USビル2階	3992-8888	歯・矯・口外
かわな歯科医院	6-4-5 新谷ビル2階	3948-8251	歯
Kaiデンタルクリニック	6-13-2 カントー第2ビル 1階	5912-5588	歯・小歯・口外・矯
泊歯科医院	6-14-3 エムエフビル2階	3557-1818	歯・小歯・口外
永広歯科	6-14-11 KSビル1階	3992-9888	歯・小歯・矯・口外
いいじま歯科医院	6-16-14	3994-3882	歯・小歯
上原歯科医院	6-16-17	3557-1180	歯・矯・小歯
◆ 中村			
松田歯科医院	1-7-8	3999-3991	歯・小歯
加藤歯科クリニック	2-9-16 スターヒルズ1階	3577-8241	歯・小歯・口外
横川歯科医院	3-10-12	3825-1141	歯・小歯

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 中村南			
中村南歯科医院	3-16-6 アネックス上鷺1階	3998-9100	□外・小歯・矯・歯
◆ 中村北			
すずしろ歯科	1-10-12 サン・イーストビル	5933-9992	歯・小歯・□外・矯
井村歯科	1-13-18 練馬スカイホーム101	3998-8400	歯
岸デンタルクリニック	2-8-17 ライフ中村北1階	3577-6565	歯・小歯・□外
はじめ歯科医院中村橋	2-18-8 新潟管財4号館1階	3577-8700	歯・□外
ジョージ歯科クリニック	2-24-15	3998-8041	歯・小歯
練馬中村橋歯科クリニック	3-20-7 志賀ビル1階	5848-4108	歯・矯・小歯・□外
矯正歯科なかむらばしデンタルクリニック	3-22-14 1階	3577-6696	矯
エブリーデンタルクリニック	3-23-3	3926-1555	歯・小歯・矯・□外
あすなろデンタルクリニック	3-23-6 青木ビル4階	3999-8039	歯・小歯・矯
金川歯科医院	4-20-16	3999-2230	歯
◆ 桜台			
桜台駅前歯科クリニック	1-4-15 エルミタージュ桜台駅前201	6914-7323	□外・歯・矯・小歯
練馬桜台駅前Y's歯科	1-6-2 FARE桜台1階	4560-9195	歯・□外・小歯・矯
やまもと歯科医院	1-7-5 田中ビル1階	3948-7856	歯・小歯・矯・□外
新桜第2仁愛歯科クリニック	1-28-8 2階 クリニック4部分	6914-8239	歯・□外・小歯・矯
中島歯科医院	2-1-2 順建ビル	5999-3278	歯・小歯
もりかわ歯科医院	2-3-4	5999-8587	歯・小歯・矯
森田歯科医院	2-23-2	3991-7694	歯
太郎歯科桜台診療所	2-40-6	3991-4182	歯・小歯・矯・□外
氷川台歯科クリニック	3-12-1 リウズヒル氷川台1階	6914-6311	歯・小歯・矯・□外
廣内歯科桜台クリニック	3-15-7 2階	3992-3777	歯・小歯
山内歯科医院	3-38-17	3994-6511	歯
名古谷歯科医院	4-1-3 第2田中ビル1階	3994-3900	歯
いき歯科医院	4-4-5	3992-5316	歯・小歯・矯
坂本歯科医院	4-9-7	3993-8148	歯・小歯・□外・矯
赤松歯科クリニック	6-2-7	3992-8552	歯・小歯
◆ 練馬			
練馬歯科医院	1-1-9 STビル3階	3992-0242	歯
金沢歯科医院	1-2-9 精美堂書店ビル1階	3948-6766	歯・小歯
練馬加藤矯正歯科	1-5-4 MIビル2階	6915-8895	矯
練馬駅前歯科矯正歯科	1-6-5 セントラル練馬2階	6914-5906	歯・矯・小歯・□外

施設名	所在地	電話	診療科目
練馬洋歯科クリニック	1-7-3 ファンシェイプ中井川1階	6767-5111	歯・小歯・□外・矯
練馬さくら歯科	1-18-12	3992-6480	歯・矯・小歯・□外
ジュン歯科クリニック	1-19-7	6794-6480	歯・小歯・□外
しんむら歯科医院	1-28-5 ライオンズマンション練馬第2-101号室	6915-8444	歯・□外・矯・小歯
とうき歯科医院	2-21-3	5999-1180	歯・小歯・□外・矯
BREATH DENTAL CLINIC	3-18-3 トリアングル練馬1階	5946-9919	歯・矯・□外・小歯
練馬三丁目とおやま歯科	3-19-9	6914-5757	歯・小歯・矯・□外
うしやま歯科	3-19-17 ニューハイツ練馬	5912-6480	歯・小歯・矯・□外
中村デンタルクリニック	4-15-2 センチュリー豊島園3-1階 001号室	6767-2825	歯・小歯・□外・矯
コーナス歯科クリニック	4-24-15 コーナス豊島園1階	5999-5588	歯・小歯・□外・矯
◆ 向山			
下田歯科医院	3-10-17	3990-4182	歯
ほんだ歯科クリニック	3-21-28 1階	5933-9582	歯・小歯・□外
堀内歯科医院	4-22-8	3990-2525	歯
◆ 貫井			
なごみ歯科	1-1-4 トレスリーオス4階	3926-5559	歯・小歯・□外
かず歯科クリニック	1-4-12 フレイム中村橋1-B	3998-4618	歯・小歯・□外・矯
レアリゼ歯科クリニック	1-5-1 メディカルモール中村橋3階	5848-3185	歯・小歯・□外
小泉歯科医院	1-18-3 東山ビル1階	3990-0908	歯・小歯・矯
小金井歯科医院	1-46-3	3577-4698	歯・小歯・矯
富士見台岡本歯科医院	1-48-4 すだま1号	3999-7000	歯・□外・小歯・矯
おしお歯科	2-2-10 昌栄第2ビル104	3999-7599	歯
エルデンタルクリニック中村橋	2-3-6 山下ビル1階・2階	3999-4618	歯・小歯・矯
杉の木歯科	2-8-21	3990-1332	歯
ふじみ台歯科クリニック	3-2-5 2階	3577-8022	歯・小歯・矯・□外
栗田歯科医院	3-6-5 栗田ビル	3998-6241	歯・矯
富士見台駅前歯科・矯正歯科	3-10-8 山善大野ビル3階	5848-6480	歯・小歯・矯・□外
カモ歯科クリニック	3-11-13 オオクボビル1階	3999-6330	歯
宮越歯科医院	3-13-3	3998-3854	歯
瀬戸歯科医院	3-19-7 瀬戸ハウス1階	3999-1238	歯・小歯・□外・矯
さくらい歯科医院	3-46-20	3825-6480	歯・小歯
かすが歯科	5-3-11 第5カネサカ1階	3998-4711	歯・□外・小歯・矯
橋本歯科医院	5-17-22	3999-6710	歯・小歯・□外

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 氷川台			
浅見歯科医院	2-12-3	3559-9777	歯・小歯
氷川台デンタルクリニック	3-28-13 ヴィラワコーⅡ1階	5920-6480	歯・小歯
翔歯科医院	3-32-13　103	6281-0611	歯・口外・小歯
河野歯科医院	3-36-9 氷川台サンハイツ106	3931-5228	歯
伊藤歯科医院	4-38-9	3933-8686	歯・小歯・口外・矯
ふじもり歯科	4-49-4 藤和氷川台コープ1階	3933-6810	歯・小歯・矯
◆ 平和台			
市川歯科医院	1-31-16	3932-3719	歯・小歯
うるしばら歯科クリニック	2-13-3	6915-7822	歯・小歯・矯・口外
平和台みんなの歯科クリニック	3-1-1 シティパレス平和台1階	6906-5616	歯・矯・小歯・口外
しろつめデンタルクリニック	4-21-11	6906-4146	歯・小歯・口外
あけみ小児歯科クリニック	4-23-5	3550-2122	小歯・矯・歯
平和台駅前みやた歯科	4-24-8 ラ・フォンテーヌ・デュ・ボナール1階	6906-5155	歯・小歯・口外・矯
◆ 早宮			
氷川台たんぽぽ歯科クリニック	1-1-11 Noir et Blanc 1階	6914-8211	歯・口外・小歯・矯
鈴木歯科	1-1-16 金津賀第5ビル2階	3948-1979	歯・小歯・矯
山本ぶん歯科	1-13-11 サンヒルズ早宮1階	3557-2488	歯・小歯
梅田歯科クリニック	1-34-6	5999-4182	歯・小歯・口外・矯
治田歯科医院	2-16-31 クローブ平和台203	3933-1513	歯
杉江歯科医院	2-17-37 サニーヒルズ平和台203	3931-5400	歯
松本デンタルオフィス	2-17-43 ル・ボナール平和台2階	5920-4618	歯・矯・口外
せき歯科室	2-21-34	3934-7870	歯・矯・小歯・口外
ふくみつ歯科医院	3-9-21	3991-6308	歯・小歯・矯
本多歯科医院	3-58-13	3993-9192	歯
早乙女デンタルクリニック	4-27-20	6914-6776	歯・口外・小歯・矯
西歯科医院	4-39-14 芹沢ビル2階	5999-9870	歯・矯・小歯
◆ 春日町			
光デンタルクリニック	1-3-22 ユーフォニックプレイス2階	3577-8846	歯・小歯・口外
アーク歯科クリニック	2-14-4 ソレイユ平和台1階	3970-8241	歯・小歯・矯
マイスター春日歯科クリニック	3-29-8 Longevity Bldg3階	6768-6480	歯・矯・小歯・口外
あきやま歯科	3-29-22	5241-6755	歯・小歯
笹川歯科	3-31-9	3999-7887	歯・小歯
サヤ歯科医院	3-31-11	5934-0648	歯・小歯・口外
栗田歯科医院	3-31-17	3825-4182	歯・小歯・口外・矯
くすみあきお歯科医院	3-34-16 コンチネンタルハイム101	3999-8211	歯

施設名	所在地	電話	診療科目
成田歯科医院	3-35-12 TMビル2階	3999-8031	歯
さいさか歯科	5-2-17	3990-4184	歯・小歯
ちえ歯科クリニック	6-2-2 アーバンヒルズ101	5971-6480	歯・小歯・矯・口外
齋藤歯科医院	6-2-16	3999-6848	歯・小歯・口外・矯
練馬春日町デンタルクリニック	6-5-15 メディカル春日ラ・セリーゼ1階	3970-6487	歯・小歯・口外・矯
西本歯科医院	6-13-5	3926-2841	歯・小歯
佐藤歯科医院	6-16-11 フォーチュン光が丘2階	3998-6414	歯
関東デンタルクリニック	6-16-21 MakeHill 172　2階	3990-6487	歯・小歯
◆ 高松			
結城歯科医院	2-3-15	3970-4123	歯
おおしま歯科医院	3-13-9	3998-8118	歯・小歯・矯
各務歯科医院	4-6-11 管野ビル2階	3577-2641	歯・小歯・矯
ジェイシティ歯科吉積	5-8-16 J.CITY タワー1階	5372-4444	歯・小歯・口外
光ケ丘デンタルクリニック船坂	5-13-1	5393-0711	歯・小歯・矯・口外
織井歯科医院	6-25-2　1階	3997-2655	歯・小歯・矯・口外
◆ 北町			
山本歯科医院	1-5-17	3937-1322	歯
おおたき歯科クリニック	1-32-9 N-STAGE練馬北町1階	5922-6480	歯・口外・小歯・矯
ひろ歯科医院	1-38-1 有山ビル1階	5398-7688	歯・小歯・矯・口外
タップルこども歯科・矯正歯科	2-13-11 北町大木マンション6号	3935-0388	小歯・矯・歯
歯科タケダクリニック東武練馬	2-20-6 シルバーハイツ1階	050-5578-0628	歯・小歯・矯・口外
大木歯科医院	2-29-14	3933-3726	歯・小歯
トウブ歯科医院	2-31-17 メゾンコートウエスト101	3931-3231	歯
ビーンズ歯科ハイジ	2-37-2 八雲マンション1階	3550-8888	歯・小歯・矯・口外
きたまち歯科医院	2-37-4 小口ビル1階	3931-5200	歯
やまだ歯科医院	2-41-3 シャトー北町1階	3559-2362	歯・小歯
小池歯科医院	2-41-14	3931-8244	歯・小歯・口外
Glad Smil Dental Clinic	3-19-2 エクセレント赤塚1階・2階	6906-6402	小歯・口外・歯
白樺歯科医院	6-32-29 パラシオン平和台100号室	6909-7821	歯・小歯・矯・口外
野島歯科医院	7-7-4 丸広ビル1階	3559-1828	歯

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 田柄			
平和台ファミリー歯科矯正歯科	1-1-1 リバティーベル 1階	5967-1812	歯・矯・小歯・口外
大山歯科医院	1-20-22	5383-8211	歯・小歯・矯
田柄歯科医院	1-27-11	3938-2386	歯・小歯
小杉歯科医院	2-6-21	3930-8888	歯
高田歯科田柄診療所	2-31-2 1階	3930-3976	歯
木村歯科医院	2-31-6	5997-4644	歯・小歯・矯・口外
アルテ歯科医院	2-37-5	6909-8118	歯・小歯・口外
エトアール歯科クリニック	2-49-8 エトアール赤塚	5967-4182	歯・小歯・矯・口外
相田歯科医院	2-51-7	3939-0631	歯
小田歯科医院	2-53-1 蔦ビルマイソーレハーヤ203	3977-1181	歯・小歯・矯
藤山歯科クリニック	2-53-13 コンファタブルレジデンスアカツカ 102号	3939-3030	歯・小歯・矯・口外
山岸歯科医院	3-30-13	3825-8241	歯・小歯
しのぶ歯科クリニック	5-5-21	3825-0414	歯・小歯
夏の雲歯科	5-14-12	3825-3468	歯・小歯・矯・口外
光が丘エトワール歯科	5-16-5 Cクリニック光が丘4階	5933-9950	歯・小歯・矯・口外
さくま歯科医院	5-20-19 1階	5241-6480	歯・小歯・矯・口外
ウィスタリア歯科クリニック	5-23-16 ヴィラ・ウィスタリア101	3970-7300	歯・小歯・口外・矯
やもと歯科医院	5-27-11 ハートビル2階	3999-8818	歯・小歯
光が丘クローバー歯科	5-27-13 1階	5933-9300	歯・矯・小歯・口外
まなぶ歯科医院	5-28-7	3998-2600	歯・小歯
◆ 光が丘			
山田歯科医院	2-4-11-101	3930-8211	歯・小歯
髙梨歯科クリニック	3-7-1 1階	5998-8211	歯・小歯・矯
光が丘歯科	3-9-2 IMA南館2階	5967-2138	歯・矯・小歯・口外
光が丘こども歯科・矯正歯科	5-1-1 IMA中央館2階	6915-6600	歯・小歯・矯・口外
高田歯科光が丘診療所	5-2-5 101号	3976-8241	歯・小歯
鶴見歯科	5-5-6-102	3976-7788	歯・小歯・矯
和田歯科医院	7-3-6-101	3975-8148	歯・矯
きよかわ歯科クリニック	7-6-20	6915-6769	歯・小歯・口外・矯
◆ 旭町			
こぶしデンタルクリニック	1-15-19 ラ・フォンテーヌイン光が丘1階	6904-3505	歯・小歯・矯・口外
おかだ歯科医院光が丘	1-15-29 光が丘ワタナベ不動産ビル2階	5998-5517	歯・小歯・矯
松山歯科医院	1-38-12	3976-3355	歯・口外・矯・小歯
旭歯科医院	3-7-12	3930-2090	歯・矯
高山歯科医院旭町診療所	3-9-13 1階	5998-5110	歯・矯・小歯・口外
ナカムラ歯科	3-11-1	3979-1182	歯・小歯・矯

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 土支田			
なかば歯科医院	1-6-11	3921-8826	歯・小歯
土支田ファミリー歯科	2-18-12 ラ・ソワ・ミヤマ1階	3867-1182	歯・小歯・矯・口外
つきおか歯科医院	2-29-16	5387-1758	歯・小歯・口外・矯
土支田歯科医院	2-33-3	3925-3720	歯
清水歯科医院	3-7-17	3923-7662	歯
おおはら歯科クリニック	3-20-8 ルセルベ101号	6362-3717	歯・小歯・矯・口外
斉藤歯科医院	3-24-17	3924-0519	歯
◆ 富士見台			
むさし歯科医院	1-5-14	3999-6016	歯
スマイルデンタルクリニック	2-18-7 ハイツトータス1階	5848-5676	歯・小歯
関歯科医院	2-21-13 メゾン2番館101	5241-1949	歯
いくた歯科医院	2-33-6 高橋ビル1階	3999-5888	歯
かねとう歯科	3-6-8	5848-8684	歯・小歯・口外・矯
ルナデンタルクリニック	4-13-5	5933-9926	歯・矯・小歯・口外
はすいけ歯科医院	4-44-2 2階	3990-1188	歯・小歯・口外
◆ 南田中			
たけした歯科	3-1-12	3904-4180	歯・小歯・矯・口外
南田中歯科医院	5-2-1 田中ビル2階	5393-0708	歯・小歯・矯
◆ 高野台			
柳下歯科医院	1-3-7 NFプラザⅡ 3階	3996-8082	歯・小歯・矯
なかや矯正歯科	1-6-7 プラット高野台2階	5372-1888	矯
たかのだい歯科	1-6-9 エルメゾン高野台1階	3904-7235	歯・小歯・口外
大内歯科クリニック	1-7-20 プレステビル2階	5372-1180	歯
山本歯科クリニック	1-7-27	5372-4339	歯・小歯・矯
なか歯科クリニック	1-8-18 TMビル1階	6913-3805	歯・小歯・矯・口外
田中歯科クリニック	1-10-3 モールサイメイ1階	5372-0799	歯
たく歯科クリニック	2-8-5 TEC高野台2階	3997-8461	歯・小歯・矯・口外
きむら歯科医院	2-11-19 エスポワール高野台1階	3997-8020	歯・小歯・口外・矯
かぶらぎ歯科	3-7-8	5372-1182	歯・小歯・矯
かとう歯科	4-1-8	3995-5971	歯・小歯・矯・口外
ゆうかデンタルクリニック	5-19-11	0120-954-001	歯・小歯・矯・口外
◆ 谷原			
浅田歯科医院	2-10-17	3996-8522	歯
三原台歯科クリニック	5-23-5 ソレアード101号	5387-7921	歯・小歯・矯
中村歯科医院	6-6-27	3996-3109	歯・小歯

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
◆ 三原台			
さむた歯科クリニック	1-11-26	3922-1125	歯・小歯・口外
和田歯科クリニック	1-28-2 ファミール庚申102号	3921-7741	歯・小歯・口外
◆ 石神井町			
いしかわ歯科石神井公園クリニック	1-18-4	3995-4618	歯・矯・小歯・口外
練馬大塚歯科医院	1-19-5	6913-4182	歯
志賀歯科医院	2-12-4	3995-2588	歯
石神井公園の歯科と矯正歯科	2-13-13 ハーベストバハラ3階	5923-9959	歯・小歯・口外・矯
やまもと歯科	2-13-17 2階	3904-8801	歯・小歯
川上歯科医院	2-13-22 カステッロ石神井公園1階	3904-6482	歯・小歯・矯
竹谷歯科医院	2-14-1 石神井公園ピアレスA棟2階	3995-8088	歯・小歯・矯
L歯科クリニック	2-14-31 ビオラ2階	6913-4078	歯・矯・小歯・口外
おがた歯科クリニック	2-15-1 NMSビル2階	5910-8777	歯・小歯・口外・矯
たけのうち歯科クリニック	2-15-8 グリーンフォレストII2階	6913-4618	歯・小歯・矯・口外
田添歯科医院	2-17-10	3997-6155	歯・小歯・口外
石塚歯科医院	2-31-29	3996-2882	歯・小歯
Shimizu Dental Clinic	3-17-15 KYビル1階	6913-3517	歯・口外・矯・小歯
石神井公園歯科クリニックplus	3-19-16 石神井公園MSP②ビル1階D号室	5923-9237	歯・口外・小歯・矯
石神井公園駅前四季デンタルオフィス	3-20-25	6684-4551	歯・口外・矯・小歯
よしだ歯科クリニック	3-21-12 加藤ビル2階・3階	3904-1182	歯・小歯・口外・矯
岩田歯科医院	3-23-8 エミオ石神井公園South1階	3996-0269	歯・矯・口外
ひぐち矯正歯科医院	3-25-21 ライオンズプラザ石神井公園 211号	5393-8880	矯
アップル歯科クリニック	3-27-4	5923-9056	歯・矯・小歯・口外
安藤歯科医院	3-30-21 サンパークコーポ1階	5910-8000	歯・口外
なかがわ歯科医院ホワイトエッセンス	4-4-3 Y・Sビル101	3996-6077	歯・小歯・矯
石神井ほんだ歯科医院	4-6-15	3997-6651	歯・小歯
高木歯科	5-1-9 ハイライフ石神井203	3996-4499	歯・小歯
磯野歯科石神井公園	5-3-12 石神井公園ハイツ1階店舗A	6913-1348	歯・小歯・口外・矯
松本歯科クリニック	6-2-12	3995-8861	矯・歯・小歯
須賀歯科医院	6-6-17	3996-0592	歯
すぎもと歯科クリニック	6-15-8 豊田ビル2階	0120-03-3696	歯・小歯・口外・矯

施設名	所在地	電話	診療科目
児玉歯科医院	6-26-18 ダイアパレス石神井公園第2 103	3904-5721	歯・小歯
平田歯科医院	7-1-5 宗像ビル2階	3996-3981	歯・小歯
いけだ歯科クリニック	7-2-1 ピースフルハイム21階	3996-2200	歯・口外・小歯
なおとデンタルオフィス	7-3-17	0120-08-7010	歯・小歯
スヴァラ歯科	7-7-15	3997-6875	歯
澤田歯科	8-53-11	3904-6038	歯
◆ 石神井台			
上田歯科医院	2-1-11	3997-9988	歯・矯
ないとう歯科医院	3-4-5	3997-8788	歯・小歯・口外・矯
大川内歯科医院	3-24-20	3997-2535	歯
石神井台歯科クリニック	3-27-3	6913-1582	歯
大森歯科医院	3-32-5	3995-2021	歯
しんみ歯科石神井台	4-7-3 石神井台クリニックモール 1・2階	6279-7410	歯・小歯・矯・口外
歯科ブロッサムクリニック	4-11-15	5927-0877	歯・小歯・矯・口外
田添歯科	5-2-2	3928-9972	歯
梅津歯科医院	6-18-4 富士サンハイツ101号	5387-6018	歯・小歯・矯
みたに歯科医院	7-6-10	3594-4118	歯・小歯・矯・口外
みやもと歯科医院	7-22-3	3594-4618	歯・小歯・矯・口外
じんお歯科	8-16-9	3929-8233	歯・小歯・口外・矯
富村歯科医院	8-22-1 ヴァルトハイム石神井台106	3922-1023	歯
◆ 上石神井			
むらかみ歯科	1-5-13 岩谷ビル2階	5991-6678	歯・小歯
エルモ歯科	1-10-6 コムトエルフ1階	6904-8028	歯・小歯・口外
山崎歯科医院	1-13-4	3920-2821	歯
上石神井クオーレ歯科・矯正歯科	1-16-5 上石田中第2ビル1階	6904-9388	歯・矯・口外・小歯
スリーエイチ歯科・予防クリニック上石神井	1-17-17 ディ・パンテレリア1階	5927-6555	歯・矯・小歯
ハニーデンタルクリニック	1-18-12	6904-8237	歯・口外・矯・小歯
上石神井たぐち歯科	1-23-6 プロスパラス野田101号室	6904-8239	歯・口外・矯・小歯
タロウ歯科	2-23-17 アイランズステイション1階	5991-8002	歯・小歯
れいデンタルクリニック	2-25-2	3920-1199	歯・口外・矯・小歯
上石神井北口歯科	2-25-5 栄ビル2階	3594-3811	歯
上石神井くろだデンタルクリニック	2-26-7 T-Kビル2階	6279-7789	歯・小歯・矯・口外
上石神井歯科クリニック	2-30-21 第2和光ビル1階	3594-1281	歯・小歯・矯
角田歯科	3-3-13	5991-5855	歯・小歯

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
さきやま歯科クリニック	4-3-26 ファミール大路1階	6904-8241	歯・小歯・矯・口外
つばさデンタルオフィス	4-4-1 上石神井第2ロイヤルハイム1階	5927-5261	歯・小歯・口外・矯
大塚歯科	4-7-27 ホワイトプラザ1階	5903-8467	歯・口外・小歯・矯
渡辺歯科	4-8-3 スカイハイツ1階	3928-2301	歯・小歯・矯・口外
こぐち歯科	4-27-5	5991-3918	歯・小歯・矯・口外
◆ 下石神井			
杉田歯科医院	1-7-9	3995-0733	歯・小歯
下石神井歯科	1-18-16 片山ビル1階	3996-8850	歯・小歯
おおの歯科医院	4-5-20 クロスポイント千川106	3996-1118	歯・小歯・矯
下石神井歩道橋前歯科クリニック	4-16-10	3996-6480	歯・小歯・口外
こうむら歯科医院	6-43-12	5372-2813	歯・小歯・口外
◆ 立野町			
吉祥寺壱番館歯科医院	7-9 クリオ吉祥寺壱番館106号	3928-6874	歯
◆ 関町東			
生田ブライト歯科クリニック	1-3-19	3929-6480	歯
武蔵関歯科	2-14-8	3928-2653	歯・小歯
◆ 関町南			
いぬぶし歯科	1-9-50 上石神井第5ロイヤルハイツ2階F区画	3929-8358	歯・小歯・口外
栁田歯科医院	2-20-8	6904-8217	歯・小歯・口外・矯
くりはし歯科医院	3-8-5	3928-7348	歯・小歯・矯
豊山歯科医院	4-15-7-209 武蔵野グリーンタウン G棟2階	3594-1488	歯
佐々木歯科クリニック	4-18-19-101	3929-1182	歯・小歯・口外
◆ 関町北			
岡田歯科	1-8-9	5903-8241	歯・小歯・口外
E歯科	1-25-14	3928-1080	歯
島野デンタルオフィス	2-4-5 フラットイナガキ1階	5903-9940	歯・小歯・口外・矯
那須歯科医院	2-20-15	3920-1336	歯
バランス歯科	2-24-9 電気館マンション2階	3929-1311	歯
たかはし歯科クリニック	2-24-12 101	3928-6487	歯・小歯・矯
安達歯科医院	2-25-10 ハイマート武蔵関1階	3594-4100	歯
サニースマイル歯科クリニック	2-26-17 ワイズⅡ 2階	5903-8243	歯・小歯・矯
石井歯科医院	2-27-13 下田ビル3階	3929-8122	歯・小歯・矯
しのはら歯科医院	2-30-5 シティーハイム武蔵関1階	3594-2455	歯・小歯
小山歯科医院	3-3-21	3920-1508	歯・口外・小歯
パークサイド歯科クリニック	3-22-17	3928-8241	歯・小歯・口外・矯

施設名	所在地	電話	診療科目
村上歯科医院	3-42-6	3929-8241	歯・小歯
池田歯科クリニック	4-2-12 野口ビル2階	3920-4180	歯・小歯・矯
いしざわ歯科医院	4-2-13 グランドステータス関201	5927-6474	歯・小歯・口外・矯
武蔵関エキナカ歯科	4-2-13 武蔵関駅ビルロータスロード3階	5903-8444	歯・小歯・矯・口外
小川歯科医院	4-4-2 シェモアムサシ2階	3928-6480	歯・小歯・矯
むなかた歯科医院	4-10-5	3928-0859	歯・小歯・口外・矯
練馬関町かんけ歯科・矯正歯科	5-10-7	6279-7491	歯・矯・小歯・口外
鈴木歯科医院	5-16-26	3929-9734	歯
◆ 東大泉			
米田歯科クリニック	1-15-9	3867-0401	歯
田中歯科クリニック	1-19-35 三慶ビル202	3923-5248	歯・小歯・矯・口外
山中歯科	1-27-21 2階	3921-6480	歯・小歯・矯・口外
えのもと歯科クリニック	1-27-22 光和ビル102	5935-8145	歯・小歯・口外・矯
大泉学園の歯科・矯正歯科	1-28-1 グランエミオ大泉学園3階	5935-8603	歯・小歯・矯・口外
エールデンタルクリニック	1-28-6 モンセーヌ大泉5階501号室	6904-6818	歯・口外・矯・小歯
東大泉歯科医院	1-30-4 三幸産業ビル4階	3923-6500	歯
かわべ歯科医院	1-30-13 井上ビル2階	3867-6769	歯・小歯
よしかわ矯正歯科大泉クリニック	1-33-6 大泉セントラルビル2階203号	3924-9191	矯
にじいろマイクロスコープセラミック歯科医院	1-33-14 エンゼルビル1階	3922-2416	歯・小歯・矯・口外
しげみ歯科医院	1-36-3 ベルグ大泉4階	3923-0418	歯・小歯・矯
石橋デンタルクリニック大泉	1-37-7 ドラゴンスクエアIビル301号室	5935-8484	歯・小歯・矯・口外
川内歯科	1-37-15 浅海ビル3階	3978-5050	歯・小歯・矯
やち歯科医院	2-4-7	3978-6480	歯・小歯・矯・口外
松本小児歯科医院	2-8-1 パレスフォンテーン1階C号	3922-3748	歯・小歯・矯
三浦歯科診療室	2-10-11 西友LIVINオズ大泉店5階	5947-6480	歯・小歯・口外・矯
鳥越歯科医院	2-40-8 1階	3867-8018	歯・小歯・口外
ひらが歯科クリニック	3-2-4 小峰ビル1階	3867-1888	歯・小歯・矯・口外
尾崎歯科医院	3-3-14	3922-1451	歯
クローバー歯科	3-16-3 ビーエムビル2階	5947-9608	歯・小歯・口外・矯
森崎歯科医院	3-17-17	3922-1393	歯・小歯・矯・口外
みなみ歯科医院	3-29-5	3922-3366	歯・小歯・口外・矯
つつみ歯科医院	3-31-11 1階	3922-7080	歯・小歯・口外
齋藤歯科医院	4-1-10	3922-0081	歯・口外・小歯・矯

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

施設名	所在地	電話	診療科目
芳村歯科クリニック	4-2-12 ラ・ルネサンス・ド・三幸堂ビル西棟4階	0120-860-118	歯・小歯・口外・矯
シロタ歯科医院	4-23-2	3924-1012	歯
きむら矯正歯科	4-31-1 北園メディカルモール1階A	5935-8537	矯
鈴木歯科クリニック	5-6-2	3925-5420	歯・小歯・口外・矯
いづみ歯科	5-38-23	3921-8143	歯・小歯
大泉学園みやけ歯科	5-40-40 エスパシオ1階	5935-8041	歯・矯・小歯・口外
郷家歯科医院	5-41-17 岩崎ビル1階	3978-7764	歯・小歯・矯
ゆめりあ矯正歯科クリニック	5-43-1 大泉学園ゆめりあ2 107	3925-1871	矯
根本歯科	5-43-1　306	3924-0003	歯・小歯・口外
木村デンタルクリニック	6-1-37 木村ビル101	3924-7575	歯・小歯
木村歯科医院	6-2-26	3923-8148	歯
大泉こどもおとな歯科診療室	6-46-7	3922-2631	歯・小歯・矯
いしかわ歯科医院	6-47-6	3924-6789	歯・小歯
アベニュー歯科クリニック大泉学園	6-47-12 大泉コーポラス1階	5935-7555	歯・小歯・矯・口外
たかはし歯科医院	6-47-15 アプローズ大泉学園1階	3923-8211	歯・小歯・矯
やまもと歯科	6-51-4 TKビル1階	3978-1184	歯・小歯・口外
橋本歯科	7-6-7 センチュリー東大泉106号	5933-1818	歯・小歯・矯・口外
竹嶋歯科クリニック	7-38-29 加昌マンション110号	3978-5505	歯

◆西大泉

施設名	所在地	電話	診療科目
いいだ歯科医院	1-28-12	5387-8241	歯
大泉歯科	3-1-2 エディフィス高柳1階	5933-0051	歯・小歯・矯・口外
斉藤歯科クリニック	3-30-12 西大泉ショッピングセンター内	3922-6480	歯・小歯
わたなべ歯科医院	6-1-17	5947-7464	歯・小歯

◆南大泉

施設名	所在地	電話	診療科目
ありふく歯科医院	1-44-28	3867-3202	歯
佐田歯科医院	2-16-7	3924-3713	歯
遠藤歯科医院	3-7-2	3978-8148	歯
南大泉歯科医院	3-19-21	5387-4182	歯・小歯・口外・矯
ひやま歯科医院	3-27-9	6319-1515	歯・小歯・口外
西村歯科クリニック	3-27-18 ハイシティプラザ南大泉108	3867-6480	歯・小歯
保谷歯科口腔外科クリニック	3-28-9 グローリアスハイム1階	5947-4620	歯・口外・小歯
山田歯科医院	3-29-14 高橋ビル106	3978-1841	歯
佐々木歯科医院	3-31-17	3924-3032	歯・小歯・口外
みのりデンタルクリニック	4-20-6　3号室	6904-6831	歯・小歯・口外
佐藤歯科医院	4-49-32	3921-2105	歯・小歯・矯・口外
ケイタデンタルクリニック	4-50-10 コモディイイダ大泉店3階	5947-6361	歯・小歯・口外
新野歯科医院	5-10-18	3922-5278	歯・矯
田中歯科医院	5-31-16	3921-4180	歯・小歯・矯・口外
ほうやデンタルクリニック	5-35-8	3978-1182	歯・小歯・口外
ひかり歯科医院	5-35-23 モアメーム2階	3867-2802	歯・小歯

◆大泉町

施設名	所在地	電話	診療科目
いくた歯科クリニック	1-1-29	3924-5070	歯・小歯・矯
小林歯科医院	1-22-1	3922-2339	歯
しのざき歯科医院	2-63-10	5933-2333	歯・小歯・矯
中山歯科クリニック	3-2-13 エミネンス大泉1-A	3923-0030	歯・小歯
たんぽぽ歯科クリニック	4-38-13 101号室	5387-6480	歯・矯・口外・小歯
五十嵐歯科医院	5-4-16	3923-8214	歯

◆大泉学園町

施設名	所在地	電話	診療科目
渡辺歯科クリニック	1-1-5 タカジンヤシャトー1階	3923-0024	歯・小歯・口外
代居歯科医院	1-5-14	3922-3531	歯・口外・矯
ふみデンタルオフィス	1-8-16　1階	5933-0900	歯・小歯・矯・口外
往診歯科医院	1-32-21　1階	6904-6431	歯・小歯・矯
川島歯科医院	2-13-1 古丹ビル1階・2階	3924-1182	歯・小歯
北園ゆり歯科クリニック	2-14-15	5905-1777	歯・小歯・口外・矯
大泉学園三丁目歯科	3-11-17	3923-8249	歯・小歯
南部歯科医院	4-24-23	3921-8672	歯・小歯・口外・矯
かわらい歯科医院	5-6-5	3922-3239	歯・小歯・口外・矯
さくら歯科クリニック	5-7-1 ラレ デ スリジィエ1階	3925-4618	歯・小歯・口外・矯
島野おとなこども歯科	5-9-13	6904-6308	歯・小歯・口外・矯
安田歯科医院	6-1-37	3924-2590	歯
大泉学園町近藤歯科	6-3-28	3925-2332	歯
山本歯科クリニック	6-12-41	3924-7710	歯・口外・小歯
新名主歯科・口腔外科医院	6-18-42 京坂ビル 1階	5935-4185	歯・口外・矯・小歯
本橋歯科医院	6-19-41	3924-5686	歯・小歯・矯・口外
エーシー歯科医院	7-3-21 高本ビル101号	3978-6555	歯・小歯・口外・矯
森山歯科クリニック	7-8-30	3925-5825	歯・小歯・矯・口外
佐藤歯科医院	7-11-13	3921-8848	歯
井川歯科医院	7-14-16	3922-7417	歯・小歯・口外・矯
大泉学園たむら歯科医院	7-15-16 ハナブサ第一ビル1階	6904-5961	歯・矯・小歯・口外
トモエ歯科	7-19-5 バロンハイツ大泉学園106	3923-2846	歯・小歯

休診日・診療時間・診療科目などは、必ず事前に確認してください。

テレホンガイド

ファクスガイド

※こちらのファクス番号には、各種申請書などは送付できません。
※令和7年8月1日現在の情報を掲載しています。変更になる場合がありますのでご了承ください。

	課・施設名	FAX
防災、安全安心	危機管理課	3993-1194
	防災推進課	
	区民防災課	
	防災学習センター	5997-6472
	防災まちづくり課	5984-1225
届出、証明	戸籍住民課	5984-1222
	区民事務所担当課	
	国保年金課 (国民健康保険・国民年金)	3993-3260
	国保年金課 (後期高齢者医療制度)	5984-1212
	税務課	5984-1223
	収納課	5984-1229
子育て、教育	子育て支援課	5984-1220
	こども施策企画課	
	保育課	
	学務課	3991-1147
	子ども家庭支援センター	3993-8215
	在宅育児支援担当課	
	学校教育支援センター	6385-9913
医療、健康	健康推進課	5984-1211
	生活衛生課	
	地域医療課	
	保健予防課	3993-6553
	各保健相談所	➡108p参照
福祉	各総合福祉事務所	➡123p参照
	福祉部管理課	5984-1214
	高齢社会対策課	
	高齢者支援課	
	介護保険課	3993-6362
	障害者施策推進課	5984-1215
	障害者サービス調整担当課	
	生活福祉課	3993-1181
	厚生文化会館	3991-3060
	中村橋福祉ケアセンター (心身障害者福祉センター)	5984-1215
	こども発達支援センター	3975-6252

	課・施設名	FAX
暮らし	地域振興課	3557-1351
	協働推進課	
	交通安全課	5984-1237
	交通企画課	5984-1226
	経済課	5984-1902
	経済課(融資)	6757-1013
	経済課(消費生活)	5910-3440
	環境課	5984-1227
	みどり推進課	
住まい	住宅課	5984-1237
	土木部計画課	
	都市計画課	5984-1226
	建築課	5984-1225
	建築審査課	
	開発調整課	
	土木部管理課	5984-1224
	道路公園課	
	各土木出張所	
	各公園出張所	
リサイクル、ごみ	清掃リサイクル課	5984-1227
	各清掃事務所	➡121p参照
身近な区政	広聴広報課(広報)	3993-1194
	広聴広報課(広聴・区民相談)	3993-4106
	監査事務局	3993-6366
	情報公開課	3557-3721
	議会事務局	3993-2424
	選挙管理委員会事務局	5984-1226
	総務課	3993-1195
	総務課(庁舎管理)	5984-1248
	経理用地課	3993-2007
	会計管理室	5984-1223
文化・スポーツ、農業	文化・生涯学習課	5984-1228
	スポーツ振興課	
	生涯学習センター	3991-0056
	光が丘図書館	5383-6505
	都市農業課	3993-1451
	国際・都市交流課	3993-6512
	人権・男女共同参画課	
	青少年課	5984-1221
	保健給食課	

CONTENTS

Nerima

地域 ／ 暮らしの広告インデックス

Advertisement of the local living

141 医療
147 子育て・教育・ 介護・福祉
148 住まい
150 葬儀
154 暮らし

高松・平和台

患者様に寄り添った治療を 地域密着型皮フ科です

＼キッズスペースがあり、お子様も安心して楽しく過ごせます！／

※teamLabイメージ

※写真は平和台皮フ科キッズスペース

第2・4日曜（午前のみ）も診療中

光が丘 高松5丁目皮フ科

小児皮フ科 皮フ科 美容皮フ科

院長 岩田（いわた） 由紀（ゆき） ［日本皮膚科学会認定 皮膚科専門医］

休診日 水曜、土曜午後、第1・3・5日曜、日曜午後、祝日

光が丘MKビル1F

スマホから簡単予約！

〒179-0075 東京都練馬区高松5-11-26 光が丘MKビル1階
03-6913-2971

平日19時まで診療中

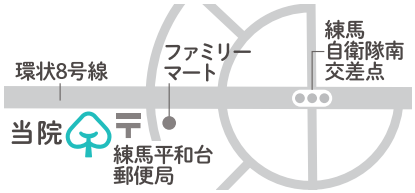
平和台 皮フ科

小児皮フ科 皮フ科 美容皮フ科

院長 種田（たねだ） 研一（けんいち）

休診日 木曜午前、土曜午後、日曜、祝日

環八・平和台郵便局並び



スマホから簡単予約！

〒179-0083 東京都練馬区平和台4-21-10
クリエシェンテ練馬平和台2階 03-6909-7041

小竹町

小竹向原おおほり整形外科

HORI
Orthopedic Surgery

整形外科・リハビリテーション科

交通事故、労災 など

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00-13:00	●	●	／	●	●	●	／
15:00-18:30	●	●	／	●	●	／	／

＊ 受付時間は、午前 12：30 まで、午後 18：00 まで
土曜午後、水日祝 休診

ご予約・お問い合わせ
03-5948-3961
〒176-0004
東京都練馬区小竹町 2 丁目 3−1
Grande Kotake 2F

栄町

急患随時受付対応

日本医療機能評価機構認定病院／東京都指定二次救急医療機関
在宅療養支援病院（機能強化型）

外科／消化器外科／呼吸器内科／糖尿病内科／内科
循環器内科／整形外科／泌尿器科／大腸・肛門外科
訪問診療／内視鏡（胃・大腸）

診療受付時間 月～土/8:30～11:30 13:00～16:30
休診日 日曜・祝日

医療法人 浩生会スズキ病院

病院代表 TEL.03-3557-2001
健診予約受付 ☎3557-3003

健診施設（2F）
●人間ドック ●前立腺がん検診 ●大腸がん検診
●乳がん検診 ●胃がん検診 ●肺がん検診 ●成人病検診

院長：鈴木 浩之

西武池袋線 江古田駅下車南口3分
大江戸線 新江古田駅下車A2出口8分

練馬区栄町7-1（駐車場有）

詳しくは当病院のホームページをご覧下さい。
https://www.suzuki-hospi.or.jp

関町南

心と心がふれあう
サポートを

看護師・
看護助手
募集中

医療法人社団じうんどう
慈雲堂病院

デイケア
就職支援

あなたのこころ、疲れていませんか？

ときには、こころも途中下車…

東京都指定 認知症疾患医療センター（地域連携型）

精神科外来初診予約制
認知症デイケア、申込受付中

精神科　内科

診療時間

9:00～11:00／13:00～15:00

（休診：土曜の午後、日曜、祝日、年末年始）

武蔵関駅 南口より徒歩15分 または、
保谷駅から西武バス「吉祥寺駅行」にて慈雲堂前下車

練馬区関町南4-14-53

TEL：（代表）03-3928-6511

慈雲堂病院　検索

https://www.jiundo.or.jp/

高野台

慈誠会・練馬高野台病院

Jiseikai Nerima Takanodai Hospital

診療科目

●内科 ●消化器内科 ●循環器内科 ●呼吸器内科
●腎臓内科 ●リウマチ科 ●外科 ●消化器外科
●整形外科 ●脳神経外科 ●泌尿器科
●リハビリテーション科

（診療時間）

午前　9:00～12:30（受付／ 9:00～12:00）
午後 13:30～17:00（受付／13:30～16:30）
休診日／日曜・祝日・年末年始

練馬区高野台3-8-8

☎03-3904-5300（代表）

練馬高野台病院　検索

西大泉

医療法人社団 サマリア会
西大泉呼吸器科内科クリニック

呼吸器内科・内科・外科・放射線科
〈CT設備有り〉

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00～12:00	●	●	●	●	休	●	休
PM3:00～ 7:00	●	●	●	●	休	●	▲

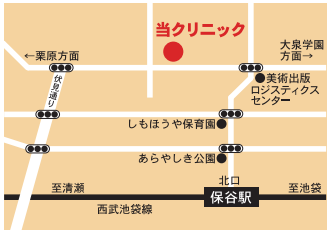
▲：日曜午後はPM2:00～6:00
休診日／金曜、祝日、日曜午前

〒178-0065 練馬区西大泉6-20-3（駐車場9台有）

TEL 03-5905-5300
FAX 03-5905-5301

https://nishiooizumi-clinic.com

＼アクセス！／



大泉町

「住み慣れた地域で、できるだけ永く、
活き活きと笑顔で暮らせるように」

外来診療・訪問診療・通所リハビリ・訪問看護・訪問リハビリ・居宅介護支援事業所

ねりま西クリニック

◆外来診療　内科・整形外科・消化器内科・循環器内科・皮膚科
各種健康診断　**通院無料送迎あり**

受付時間	月	火	水	木	金	土	日
午前　9:00～12:15	内/整	循/整	消/整	内/整	内/整	内/整	休
午後 14:00～17:15	内/整	循/整	消	内/整	内/整	休	休

皮膚科は第2・第4水曜午後15:00～
変更になる場合があります。電話にてご確認下さい。

◆訪問診療　強化型在宅療養支援診療所
在籍医師30名（2025年7月現在）
内科（呼吸器・循環器・消化器・腎臓・血液）、リウマチ科、呼吸器外科
消化器外科、心臓血管外科、脳神経外科、整形外科、皮膚科
精神科、耳鼻咽喉科、眼科、小児科、緩和ケア内科

練馬区大泉町3-2-9（北大泉交番よこ）

☎03-5933-3077（代）

https://www.nerimanishi-clinic.com/

下石神井

地域に根差した整形外科専門医が
皆様の健康維持のお手伝いをします。

日本整形外科学会 整形外科専門医
院長 村木重之

医療法人社団康重会

むらき整形外科クリニック

整形外科　リハビリテーション科　リウマチ科

骨粗鬆症　ケガ　交通事故　腰痛　膝痛　骨折　捻挫　脱臼

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00~12:30	●	●	—	●	●	●	—
15:00~18:30	●	●	—	●	●	●	—

休診日：水曜・日曜・祝日

ご予約不要
直接ご来院ください

土曜日も診療
18:30 まで

アクセスしやすい新青梅街道沿い
福祉車両も駐車可能な大型駐車場あり

上井草駅から徒歩 7 分

詳しくは
ホームページを
ご覧ください

むらき整形外科クリニック

tel. 03-6913-3739
練馬区下石神井 4-7-28

石神井町

石神井公園駅より徒歩2分

浅村こどもクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日·祝
小児一般 8：45~12：00	●	●	●	／	●	●	／
乳幼児健診 予防接種 13：40~14：30	●	●	●	／	●	／	／
小児一般 14：50~18：00	●	●	●	／	●	／	／

休診日：木曜日・日曜日・祝祭日・土曜日午後

HPはこちら

〒177-0041
練馬区石神井町2-8-21 星ビル2F
TEL.03-5372-6686

関町南

市毛診療所

整形外科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～12:00	●	●	●	●	●	★	／	●
15:00～19:00	●	▲	●	／	●	／	／	／

▲第1、3、5は休診 ★9:00～14:00まで
第1、3、5火曜・木曜が祝祭日の場合休診
東京都練馬区関町南2-1-14
TEL.03-5991-2585

大泉学園町

精神科・心療内科

医療法人財団厚生協会

大泉病院

☎03-3924-2111
練馬区大泉学園町６－９－１

診療時間	月	火	水	木	金	土	日	祝
9:00～11:30	●	●	●	●	●	●	—	—
13:00～15:00	●	●	—	●	●	—	—	—

水・土曜日午後、日曜、祝日、年末年始休診

緑多い閑静な住宅街の中で開放的な施設づくりに取り組み明るい病院として地域医療に貢献しています。救急医療・地域医療を柱として、患者様一人ひとりに合った医療を心がけております。

関連施設
大泉メンタルクリニック ☎03-5905-7750
大泉学園訪問看護ステーション ☎03-5933-2800
ねくすと（グループホーム） ☎03-6904-6087

大塚産婦人科小児科医院

OTSUKA LADIES & CHILDREN'S CLINIC

○産科 ○婦人科 ○小児科 ※不妊治療も行っております。
丁寧な診療・わかりやすい説明を心がけています。

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:00	●	●	●	●	●	●
14:30～17:00	●	●	●	●	●	●

予約制
ご予約は
ホームページから
お待ちしております

※受付は診察終了時刻の15分前までとなります。休診日 日曜・祝日

TEL 048-479-7802
〒352-0025 新座市片山1-16-3

駐車場
37台

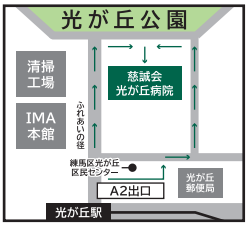
光が丘

慈誠会・光が丘病院 光が丘介護医療院

診療時間	月	火	水	木	金	土	日·祝
9:00～12:30	●	●	●	●	●	●	／
13:30～17:00	●	●	●	●	●	●	／

●受付は診療時間の30分前
●休診日 日曜、祝日、年末年始

練馬区光が丘2-11-1
☎03-5997-7272



土支田

医療法人社団　平成会

たいら整形外科クリニック

整形外科・外科・リハビリテーション科・リウマチ科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日·祝
9:00～12:30	○	○	○	○	○	△	—
15:00～18:30	○	○	○	○	○	—	—

△…土曜は9:00～12:00
※デイケア土支田ののはな併設（2F）

☎03-5947-3699
東京都練馬区土支田 2-29-19

谷原

田中医院

内科、循環器内科／訪問診療

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:30～12:00	●	●	●	●	●	●	／
15:00～18:00	●	／	●	／	●	／	／

【休診日】火・木・土曜午後、日曜祝日、夏季・年末年始

練馬区谷原6-9-8

☎03-3996-5700

http://www.tanakaiin.net/

高野台

医療法人社団 徳永会

とし・クリニック

内科・リウマチ科・整形外科・皮膚科・リハビリテーション科

受付時間	月	火	水	木	金	土	日祝
8:30～12:15	●	●	●	●	●	●	／
14:45～18:15	●	●	●	／	●	／	／

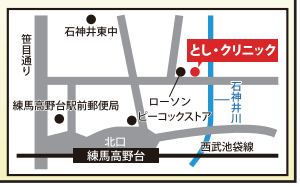
● 土曜は12:45まで

TEL 03-3996-5676

練馬区高野台1-10-3
モールサイメイ1F

練馬高野台駅
北口徒歩2分

http://toshi-clinic.jp/



中村北

中村橋眼科医院

日帰り白内障手術

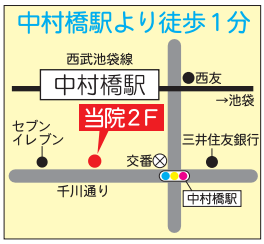
診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～12:00	●	●	休	●	●	●	休
14:00～18:00	●	●	休	●	●	休	休

バリアフリー・各種レーザー治療対応

TEL03-3990-8200

〒176-0023　練馬区中村北 4-2-7

中村橋駅より徒歩１分



http://nakamurabashiganka.com

貫井

中村橋耳鼻咽喉科クリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土
9:00～12:30	●	／	●	●	▲	●
15:00～18:30	●	／	●	●	●	／

〔休診日〕火曜・日曜・祝日

▲：金曜午前の診療は9:30～12:30

西武池袋線「中村橋」駅徒歩2分　P：提携駐車場有

練馬区貫井1-7-28高山ビル2F

TEL.03-3926-7298

https://www.n-ent.jp/

光が丘

公益社団法人地域医療振興協会

練馬光が丘病院

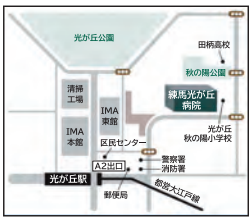
受付時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
8:00～11:30	●	●	●	●	●	●	／
13:00～16:00	●	●	●	●	●	／	／

各診療科によって異なります。
詳細はホームページの外来診療予定表をご覧下さい。

https://hikarigaoka-jadecom.jp

練馬区光が丘2-5-1

TEL 03-3979-3611



氷川台

氷川台かたくら眼科

Hikawadai Katakura Eye Clinic

日帰り涙道手術・白内障手術／レーザー治療

めがね・コンタクトレンズ処方

診療時間	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:30	○	○	○	－	○	☆	－
14:30～18:00	○	手術	○	－	○	－	－

☆：土曜日は9:00～13:00
最終受付は診療終了30分前です。

氷川台3-40-10-2F

☎03-6915-8258

錦

外科・内科・循環器内科

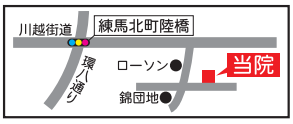
宮本外科内科

☎03-3933-5656

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～13:00	●	●	／	●	●	●	／
15:00～18:00	●	●	／	●	●	／	／

練馬区錦2-8-5

錦団地近く P あり



南田中

医療法人社団 平真会 在宅支援診療所

薬師堂診療所

練馬区乳がん検診指定クリニック

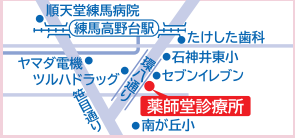
乳腺外科・乳腺内科・腫瘍内科・外科・内科

予約はこちらから

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	－	●	●	●	－
14:00～18:00	●	●	－	●	●	▲	－

▲土曜日のみ14:00～17:00

〒177-0035
練馬区南田中3-26-3
Tel.03-3997-2657



歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

細見デンタルクリニック

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:30〜12:00	●	／	●	●	●	●	／
14:30〜19:00	●	／	●	●	●	▲	／

\ホームページ/

▲:土曜午後は14:30〜17:00　休診日:火曜・日曜・祝日

杉並区上井草3-31-18 村野ビル3F
(西武新宿線「上井草駅」南口０分)

TEL 03-3397-0663

http://www.hosomi-dental.jp/

豊玉北

かすみ薬局
Kasumi pharmacy

・皆様の健康を全力でサポートいたします
・全国の処方箋に対応し、オンラインでも受付可能です
・在宅訪問の相談も受けつけています

ホームページ

開局時間９:00〜19:00　※土曜は9:00〜17:00　日祝休

TEL 03-6914-7518
FAX 03-6914-7519
〒176-0012　練馬区豊玉北4-5-11

小竹町

サフラン堂薬局

処方せん調剤・保健食品
ホノミ漢方薬・リスブラン化粧品

	月	火	水	木	金	土
9:00〜19:30	●	●	●	●	●	※

※土 9:00〜15:00

〒176-0004　東京都練馬区小竹町1-2-5
TEL 03-3955-7139　FAX 03-3955-7186

健康アップ法

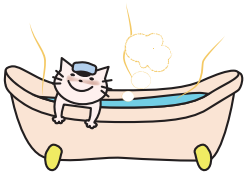
〜 快眠で元気と活力を 〜

不規則な生活で睡眠不足になったり、ストレスによる不眠に悩む人が増えています。睡眠不足や不眠は健康を損なう大きな要因。ここではよい睡眠を得るための方法を紹介します。

気持ちよく眠りにつくために

1 寝る前にリラックスタイムをもとう

お風呂は、ぬるめのお湯にゆっくりと入って。寝つきの悪い人は、軽い読書やマッサージ、音楽を聴いたり、神経を鎮める香りを利用するなど、「お休みの儀式」を自分なりに工夫してみましょう。



2 寝る前には刺激を避ける

寝る前には、頭や体を興奮させる刺激を避けましょう。熱いお風呂も、食事もできるだけ早めにすませましょう。夕食後に仕事や趣味に没頭することも、心身ともに活動的な状態にして眠りにくくさせます。覚醒作用のあるコーヒーやお茶は寝る前の3〜4時間前から、また、たばこも控えましょう。

3 眠くなってから床につく

「眠らなければ」と意気込むと、かえって頭が冴えて寝つきを悪くしてしまいます。眠れないときはいったん布団を出てリラックスし、眠くなってからもう一度床につくようにしましょう。

4 寝酒は不眠の元

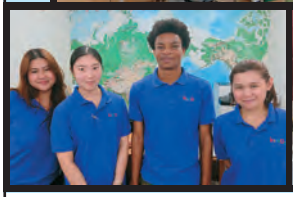
寝酒は睡眠薬代わりにはなりません。少量なら麻酔作用で眠りやすくはなりますが、短時間で作用が切れ、目が覚めてしまうことも。慣れると量が増えて精神的・身体的問題が起こりやすくなります。また、飲みすぎると翌朝に疲れが残るもとになります。

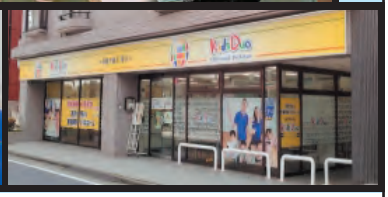
5 どうしても眠れないときには医師に相談を

寝つけない日が続く、熟睡感がない、朝起きられない、十分眠っても日中の眠気が強い、などの症状があるときは、早めに医師に相談してください。うつ病などの心の病気や、激しいいびき、睡眠時無呼吸症候群などの可能性もあります。

中村

英語で遊ぶ、学ぶ
Kids Duo
AfterSchool Care
Pre School Care





3歳～小学6年生　送迎サービス　体験受付中

住所：練馬区中村3丁目24-9
アーバンハイツ1階

03-5886-6861

開校時間：月～金 11:00～20:00

HP

思いやりのある子どもに育ってほしい

認定こども園
むかいはら幼稚園
mukaihara kindergarten

令和6年度より満3歳児保育を実施しております

教育方針
■豊かな知能の育成
心のひずみを取り除き、生来持っている豊かな知能を引き出します。
■体感を伴った知識の育成
アニミズム思考により、体感を伴った知識を身に付けさせます。
■柔軟な思考力の育成
柔軟な思考力（柔軟なゲシュタルト）を育成します。

預かり保育
7:30～18:30
3・4・5歳児対象

未就園児教室
入園前のお子様を対象としています。
詳しくはお問い合わせ下さい。

HPはこちら

板橋区向原2-31-3
TEL 03-3958-2266　FAX 03-3958-2589

Makiba Kindergarten
まきば
ようちえん

TOKYO子育て
応援幼稚園

愛のある
キリスト教教育

自然の中で元気いっぱい

満3歳児クラス ゆり組開設　預かり保育
豊富なイベント・教室
体操・英会話・美術・リトミックなど
木々に囲まれた
園庭は3000㎡

くわしくはHPへ♪

板橋区徳丸2-9-7　03-3933-7337

田柄　関町北　豊玉上

NIHON KYOIKU GAKUIN
日本教育学院

対象学年　小3～6　中1～3　高1～2　集団授業　個別指導
中学受験　高校受験　英検　漢検　数検　学校別

安心の専任教師制であなたの頑張りを徹底的にサポートします！

光が丘校　田柄5-22-4（大江戸線 光が丘駅）　03-3998-0001
武蔵関校　関町北1-23-12（西武新宿線 武蔵関駅）　03-3928-2221
桜 台 校　豊玉上2-13-11（西武池袋線 桜台駅）　03-5912-2388

資料請求・無料体験受付中

みその幼稚園
健康・素直・創造

心身ともに健康で、素直で思いやりのある、創造性豊かな子どもの育成

満3歳児保育
預かり保育　未就園児教室
練馬区へも送迎バス運行いたします

芝生のお庭でのびのび保育

〒175-0091 東京都板橋区三園1-30-1
03-3930-6610
みその幼稚園　検索
https://misono.ed.jp
二次元バーコードから簡単アクセス!!

豊玉北

練馬区社会福祉協議会は
あなたの身近な相談窓口です！

身近な困りごとから複雑な問題まで、幅広い相談を受け付け、様々な事業やサービスにつないでいます。

高齢の親の一人暮らしが心配・・
借金や滞納があって生活が苦しい・・
ひきこもりがちな子どもの将来が心配・・
成年後見制度について知りたい・・
地域で孤立していて心細い・・

03-3992-5600
練馬区豊玉北5-14-6 新練馬ビル5階

富士見台

介護の総合窓口

介護のことなら
ご相談ください

関連施設
薬師堂ショートステイ
小規模多機能ホーム薬師堂
薬師堂グループホームキミ
薬師堂グループホーム澄
薬師堂介護サービス
薬師堂デイサービスみのる
介護支援薬師堂すみ

医療法人社団平真会
薬師堂介護グループ
練馬区富士見台3-55-3　代表番号 03-6915-9661

石神井台

創業38年
信頼のリフォーム
内装リフォーム工事・外装リフォーム工事
各種リフォーム工事・原状回復工事
あらゆるところに真心こめて

TATEWA
株式会社 建和（たてわ）
0120-5121-33

国土交通大臣許可（般-3）第21782号

JIOリフォームかし保険
建和 検索
Better Life Reform
当社は国土交通大臣登録団体の会員です
17000557

東京都練馬区石神井台5-26-13
TEL.03-3594-5121 FAX.03-3594-5126

南大泉

塗装のことなら おまかせください！

DAISOU
株式会社 大装
東京都知事許可（般-5）第140610号

一級塗装技能士の代表が
自ら塗装する塗装専門店！
低価格で高品質を目指します

雨漏りのお悩み お任せください！

外壁塗装
屋根塗装
相談・見積り無料
0120-450-329

〒178-0064
東京都練馬区南大泉3-28-4
https://daisou.design/
大装 検索

中村南

おかげ様で
地域の皆様と
共に35年

外壁改修工事は
地元の（株）都築（つづき）に
おまかせ下さい。
見積無料

屋根修理 雨もり 外壁塗装
防水工事 シーリング工事 防滑性シート張

0120-414-385
工事損害賠償保険加入 完全保証

たくさんのお客様の信頼を大切に施工致します。
頼みにくい小さな工事でも何でもご相談下さい。

都知事許可（般-4）第106224号
株式会社 都築（つづき）
練馬区中村南2-22-15

おかげさまで
創業70周年を迎えます

KAWASHIMA
CONCRETE INDUSTRY INC.
河島コンクリート工業株式会社
東京都板橋区新河岸1-11-8 Tel:03-5921-0308（代）

練馬
庭木の悩みはお気軽に
生垣・庭木の剪定、伐採、シンボルツリーの植栽、
害虫駆除、倒木防止、背の高い木の作業、
定期管理、切った木や古い植木鉢の処分など
庭木の剪定
1本 税込 3,300円
※３m以内
※出張費無料、処分費別途
※松、マキなどの仕立てものは別途見積り
植樹、伐採が得意な庭木屋です
どんなに高い木でも大丈夫！
若さ溢れる社員が迅速に対応します
お見積り無料・急ぎの作業も即対応！
毎年 2月～4月の作業がお得！
フリーダイヤル 0120-187-394
イーハナ サクヨ
練馬支店 / 練馬区練馬１丁目20-8
本　社 / 埼玉県川口市柳崎５丁目 7-19
葛飾支店 足立支店 西東京支店 ひばりが丘支店
世田谷・調布支店 横浜支店 東葛支店 上野支店 赤羽支店
まちだ支店 さいたま支店 浦和支店 大宮支店
株式会社 大和グリーン（だいわ）

西大泉
地元で30年以上の信頼と実績
不動産取引全般 お気軽にご相談ください！
Glory Trust 株式会社グローリートラスト
不動産業・建設業・建築設計事務所
売買・賃貸・仲介・管理業務
空家処分のしかた
家じまい
再建築不可で諦めていませんか？条件しだいで可能かも！
練馬区西大泉3-29-33 03-3923-7778
https://www.glory-t.co.jp fudousan@glory-t.co.jp
東京都知事(7)第72280号 ／ 練馬区不動産取引事前相談員在籍

羽沢
総合建設業
建設工事に関する、企画、設計、施工業務
国土交通大臣許可（特-05）第17959号
株式会社 吉原組
〒176-0003 東京都練馬区羽沢1-19-9
TEL 03-3993-0126(代)
FAX 03-3994-6680

あなたのお家の外壁と屋根
見たことありますか？
板橋区より褒賞受賞
誠実と信頼 外壁屋根塗装専門店
大谷建装工業 株式会社
0120-881-841
板橋区蓮根3-8-14
大谷建装工業
プージ君
since 1970

土支田
有限会社 ワタナベ不動産
SINCE 1965
WATANABE REALESTATE Co.,Ltd
賃貸・売買の仲介
相続のご相談
不動産関係のご相談
土支田周辺の土地・建物ならお任せください！
ホームページ
ご相談はお気軽に
03-3924-1431
9:30～17:30（水曜、第2・第3日曜 定休）
東京都知事免許(15)第20426号
練馬区土支田4-7-6
みどりバス・保谷ルート「土支田八幡前」すぐ
メールフォーム
賃貸物件サイト

無暖房・無冷房・無結露
究極断熱の家をつくる
山本順三
その家づくり、ちょっと待った！
耐震・防音・長寿命・奇跡の工法
書籍発売中
「その寒さ暑さあきらめていませんか?」
光熱費の削減にもつながります。
どうぞお気軽にお問い合わせください。
dannetu
株式会社 ゼットテクニカ
朝霞市浜崎4-1-55
TEL 048-472-1385
担当：大山 090-3388-1230

中村南
水まわりのことなら
地元の工事店（株）都築（つづき）まで!!
見積無料
0120-414-385
水もれ
つまり
あふれ
TOTO LIXIL クリナップ
Rinnai NORITZ
安心価格!!
おかげさまで35年
練馬区中村南 2-22-15
株式会社 都築（つづき）
都知事許可（般-4）第106224号
工事損害賠償保険加入 完全保証

葬儀について

※掲載の記事に関しましては、一般的な仏式の慣習を掲載したものであり、各宗教や宗派または地域により異なる場合がございます。

悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう。

日常生活の中で、できるだけ考えたくないことかもしれませんが、どのような人生にも終焉は訪れます。誰もがいつかは遺族になり、告別式の参列者になることも避けられません。悲しみに打ちひしがれ、心も動転するような場面で、遺族や親しい人たちを支えるために、しきたりや作法があるともいえます。最近は死を忌むべきことと考えるより、人生を全うすることとして、自らの葬儀の演出を前もって指示しておいたり、希望を伝えておいたりすることも広まってきました。いざというとき慌てないために、基本的な葬儀や法要の流れ、会葬のマナーは心得ておきましょう。

弔事の流れ～臨終から法要まで～

葬儀は人生最後の儀式。弔事の一つひとつにしきたりがあり、意味があります。地方によって、また宗教や宗派によって名称や作法は異なりますが、大方の流れは次のようになります。

臨　終
遺体を北枕に安置し、喪主、儀式の形式と日取り、葬儀社を決めて依頼し、寺院や知らせるべき人に連絡します。

通夜の準備
枕飾りをして遺体を安置。喪服、遺影の準備と世話役との打ち合わせ。戒名の依頼や隣近所への挨拶、死亡届の手配も行います。

通　夜
故人との別れを惜しみ、夜通し香と灯火を絶やさず遺体を守ったのが本来の通夜ですが、最近では数時間ほどで終わる形式が多くなりました。通夜が終了した後は、通夜ぶるまいとして親族や親しい人に食事を振る舞ったり、代わりに折り詰めなどを渡したりすることもあります。

葬儀・告別式
通夜の翌日に、死者を弔うのが葬儀で、故人に別れを告げるのが告別式です。読経の後、遺族、親族が焼香し、参列者の焼香へと移ります。

出棺・火葬
最後の対面の後、別れの花などを行い、遺族の手で霊柩車へ。会葬者は合掌して見送ります。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

火葬・骨上げ
火葬の前に全員が焼香。火葬終了後は、二人一組になって箸で遺骨をはさみ骨壺にいれる骨上げを行います。
※葬儀・告別式の前に行う場合もあります。

還骨回向
持ち帰った遺骨、位牌を祭壇に安置し、僧侶が読経する中、遺族による焼香が行われます。このとき、本来7日目に行う初七日法要を、繰り上げてとりおこなう場合が多くなっています。

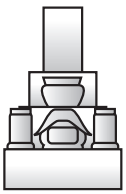
精進落とし
法要後、お世話になった人に感謝と慰労の気持ちを込めて喪主が挨拶。遺族が酒と料理でもてなし、故人をしのびます。

追善供養
初七日に始まり、三十五日、四十九日、百か日と、お経を上げて、お香で供養します。このとき納骨を行う場合もあります。

年忌法要
一周忌に始まり、2年目の三回忌、6年目の七回忌、その後十三回忌、十七回忌、二十三回忌、二十七回忌、三十三回忌、三十七回忌、五十回忌と法要を続けます。三十三回忌または五十回忌をもって、弔い上げ（最終の年忌法要）とする場合が多くなっています。

お墓の形いろいろ

現在、墓地や霊園などで多く見られる形のお墓は、江戸時代の中頃から広く使われるようになったと言われています。鎌倉時代から室町時代にかけて多く作られた、五輪塔（ごりんとう）など供養塔型のお墓も一部で見られます。近年は、背が低く横幅が広い洋型のお墓も増えてきました。また、既成の型にこだわらない自由なデザインのお墓も見られます。



和　型
標準的な形のお墓です。竿石（さおいし）の下に上台石（じょうだいいし）、下台石（げだいいし）を重ねた形が多く見られます。下台石の下に芝台石（しばだいいし）を置いたり、竿石と上台の間にスリンと呼ばれる石を置く場合もあります。また、付属品として香炉（こうろ）、水鉢（みずばち）、花立て（はなたて）、墓誌（ぼし）、卒塔婆立て（そとばたて）なども、必要に応じて設置されます。

和型供養塔
現在の和型墓石が広く普及する以前に多く作られた、供養塔の形をしたお墓です。五輪塔（ごりんとう）、多宝塔（たほうとう）、宝篋印塔（ほうきょういんとう）、無縫塔（むほうとう）などの種類があります。

洋　型
芝生墓地やガーデニング霊園、西洋風霊園などの増加とともに、西洋風のお墓も増えてきました。台石の上に、和型と比べて背が低く、横幅が広い竿石を置いたお墓で、竿石の前面を斜めに加工した「オルガン型」や、垂直に加工した「ストレート型」などがあります。また、芝生墓地などで多く見られる「プレート型」もあります。

デザイン墓石
伝統的な形にとらわれず、故人の趣味や個性を反映したオリジナルのデザインを施したお墓を選ぶ方も増えています。ただし、墓地や霊園によっては特異なデザインのお墓を建造できない場合がありますので、事前に確認する必要があります。

株式会社サンメモリー

安心のセットプラン
地域密着の品質＆安心価格
充実のアフターサポート

顧客満足でリピート率100%を目指します

お客様の大切な想いを形に。

～大切な人の最期に… 最高のお別れを～

ご逝去時のお迎えからご葬儀、アフターサポートまで
経験豊富な担当者が一貫して担当いたします

24時間ご指定の場所にお伺いします

お気軽にご連絡ください　通話料無料・24時間365日受付中
葬儀相談ダイヤル 0120-365-501

練馬区の区民葬ならお任せください

練馬区民の方 特別プラン
葬儀代が 10%OFF!!

初めまして。
代表の長島啓之(ながしま ひろゆき)と申します。
10年以上前に葬儀社をはじめるにあたり、最初に決めた事があります。それは葬儀が出せない人を何とかしたい、と言う気持ちでした。お金がないから葬儀を出したくても出せないと言うお客様が大勢いらっしゃいます。そんな方々の力になりたいと思い、今に至ります。
今現在、株式会社サンメモリーで施行したお客様には満足していただき、大変有り難く思っています。
これからも全てのお客様のご希望にあう葬儀を行える様に力を尽くしていく所存です。

火葬式(直葬)
簡素に行うお葬式の形です。お客様のご要望により必要な事は別途選んで頂けます。
14.3(税込)万円～

一日葬 告別式
告別式のみを執り行うご葬儀です。故人様を偲びながら近しい人々で静かに、でも温かく見送らせて頂くお葬式です。
ご対応人数の目安 10人～20人 30.8(税込)万円～

家族葬 通夜 告別式
ご家族、親戚、ごく親しいお友達等が集まり、故人様に思いを寄せながら静かに温かくお見送りさせていただくお葬式です。
ご対応人数の目安 10人～30人 41.8(税込)万円～

一般葬 通夜 告別式
従来のお葬式の形態です。家族、親戚、お友達、お知り合いなど、故人様とご家族に縁のある方々がご参列して行うご葬儀です。
ご対応人数の目安 30人～ 54.78(税込)万円～

※火葬料・移送費・霊柩車・式場使用料・ご飲食代・香典返し・お寺への謝礼(お布施など)は含みません。

株式会社サンメモリー
〒351-0111 埼玉県和光市下新倉3-11-18
https://www.sanmemory.com/
HPはこちら

リロクラブ加盟店

ご対応エリア
埼玉県 東京都 千葉県 神奈川県
栃木県 茨城県 群馬県
※その他エリアもご相談ください。

小竹町

百年の信頼

―大正8年創立―

社会福祉法人　東京福祉会　練馬区指定葬儀場

江古田斎場

「江古田斎場」は社会福祉法人が運営する葬儀式場です
どなた様でも安心してご利用いただけます ※練馬区以外にお住まいの方もご利用いただけます

西武池袋線「江古田駅」
徒歩2分

ご葬儀のご依頼は東京福祉会へ
24時間365日／年中無休　緊急・深夜対応

駐車場32台
安置室併設

練馬区小竹町1-61-1
0120-62-1192

真宗会館は京都にある東本願寺（浄土真宗）の
首都圏における仏事の拠点です。

仏事のトータルサポート

仏事に関するお悩み・疑問にお答えし、サポートします

突然の通夜葬儀 → 仏事代行

お寺のご縁がない → お寺の紹介

仏事の疑問 → 仏事相談

谷原

首都圏の
通夜・葬儀　お寺の紹介

ご相談はこちら

東本願寺 仏事サポートセンター
東京専用ダイヤル（9:00～17：00）
03-6913-2273

葬儀受付専用ダイヤル
（24時間）
03-3996-3339

東本願寺仏事サポートセンター東京
東京都練馬区谷原1-3-7 東本願寺真宗会館内

上石神井
区民葬儀取扱店

感謝のセレモニー
マキノ祭典
練馬区内に5店舗
24 0120-41-7062
ヨイ セレモニー
本　　社：練馬区上石神井 4-9-24
相談サロン：東大泉店・大泉学園町店・石神井公園駅前店・大泉学園駅前店

関町北
宗教自由　生前申込可　東伏見駅 徒歩約10分
永代供養墓 博愛の絆（はくあいのきずな）
管理料のないお墓 19 [一霊位様](税込) 万円
お墓じまいのないお墓
ご希望の方のみ
保管延長 [一霊位様] 10,000円(一年あたり)(税込)
※合祀の場合は保管料はいただきません。
お気軽にお電話ください
パティオ武蔵野セントソフィア
☎ 03-3928-7700
受付／AM9:00～PM5:00
(月曜休園※但し月曜祝日の場合は翌平日)
パティオ武蔵野セントソフィア 検索
■所在地／〒177-0051東京都練馬区関町北3-4-11
●販売形態／宗旨・宗派不問・完全自由霊園 ●墓地経営許可番号／11練保生石環き第19号 ●許可年月日／平成12年3月21日 ●経営者／宗教法人 眞政寺

困っている人を見かけたら、なんと声をかけますか？

社会環境に「バリア」があることによって、困っている人がいます。
まちなかや駅、学校などでバリアに困っている人を見かけたら、あなたはどうしますか？

「○○しましょうか？」

困っていることがわかり、自分が何をすればよいかが察知できたら「私が○○しましょうか？」などと声をかけてみましょう。具体的な提案をすると、わかりやすいでしょう。

Point

- 付添い者や介助者でなく本人に声をかけましょう。
- 見ることが困難な人には、正面または横から声をかけましょう。
- 聞くことが困難であることがわかった場合には、文字や絵を書いたりして伝えてみましょう。

わからなければ、何ができるか「聞く」

困っていそうだけれど、何に困っているのかがわからない、何をすべきかがわからない場合もあります。そのようなときには、「何かお困りでしょうか？」「私ができることがありますか？」と聞いてみましょう。

Point

- 困っていてサポートが必要な場合には、具体的にその内容や方法を聞きましょう。
- 相手の気持ちを尊重し、言われたこと以外はしないようにしましょう。

出典元：国土交通省「障害ってどこにあるの？こころと社会のバリアフリーハンドブック」https://www.mlit.go.jp/sogoseisaku/barrierfree/content/001707532.pdf

accessibility

関町北

相続・遺言・任意後見・交通事故・債務整理

地域のみなさまの「これから」の安心を創造する

弁護士法人 東京けやき法律事務所

相談料３０分３，０００円（税込）相続は初回３０分無料

※事業主・不動産オーナーの方のご相談は３０分５，０００円（税込）

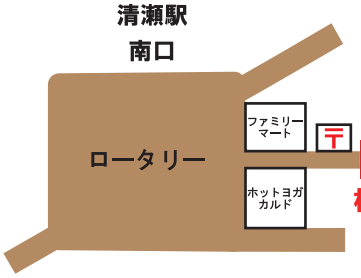
西武池袋線沿線の方

清瀬事務所

清瀬駅南口
徒歩１分

〒204−0022
東京都清瀬市松山1−4−20
松東ビル406

弁護士　小池　良
（第二東京弁護士会所属）



TEL 042-497-1425

西武新宿線沿線の方

練馬事務所

武蔵関駅北口
徒歩１分

〒177−0051
東京都練馬区関町北 4-1-6
ハイクレスト関602号室

弁護士　遠藤　直斗
（第二東京弁護士会所属）

TEL 050-5799-4791

上石神井

REC since 1973 レックインドア テニススクール 上石神井

ジュニアからプロまで、テニスのすべてをサポートします！

始めよう！テニス！ KIDS応援 ご家族が入会していると キッズクラス 小学校入学まで ずっと 無料！
※ご家族が非会員の場合でも、月会費最大１年間無料！
※受講料は無料ですが、保険料は別途 120円/月 必要となります。

一般・キッズ・ジュニア 雰囲気や施設を体験！ お試し入会受付中！

5歳〜12歳対象のクラス ゴールデンキッズ

〒177-0044
東京都練馬区上石神井 4-11-9
レックインドアテニススクール上石神井 検索

お申し込み・お問い合わせ（月曜定休日）
TEL 03(5927)0909

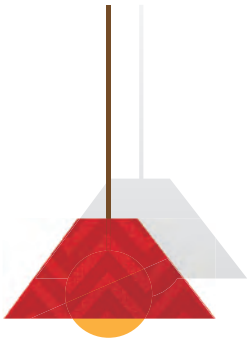
東大泉
相続／離婚／交通事故／一般民事
大泉学園法律事務所
東京弁護士会所属　久保田 育大
初回のご相談は無料
皆様の問題解決に向け
全力で取り組んでまいります。
まずはお気軽にご連絡いただき、ご相談ください。
西武池袋線「大泉学園駅」南口より徒歩1分
東京都練馬区東大泉5-40-27 第2そろの木ビル201
☎03-6904-5610

豊玉北
お気軽にご相談ください
補聴器の効力を最大限に引き出すために
当店は認定補聴器技能者が常勤する専門店です
グループホームや施設への出張もご相談ください
2ヶ月に1回は補聴器の点検・アフターケアを！
耳 認定補聴器専門店 城北補聴器
練馬店／練馬区豊玉北5-29-4 井門練馬ビル1F(タワーパーキング有)
練馬駅西口徒歩4分、郵便局向かい
完全予約制 午前10時～午後6時(土曜は午後4時、第1・3日曜は午後3時まで)
第2・4・5日曜・祝日定休 ☎／FAX 03-5984-0330
大山店／板橋区大山町41-16 東武東上線・大山駅南口徒歩4分
ハッピーロード内保険の「アフラック」を右折
午後10時～午後6時 日曜・祝日定休 ☎03-5966-0331
詳しくはWEBで 城北補聴器 検索

高松
芽吹かせよう ありがとうの花
JA東京あおば
東京都練馬区高松5－23－27
電話 03－5372－1311(代表)
https://www.ja-tokyoaoba.or.jp

豊玉北
仕事のご依頼は… 会員募集中！
シルバー人材センターに!!
丁寧 技術 親切 真心
仕事の依頼 代金の支払い
契約・請求
就業
仕事の応募 就業実績の報告
仕事の依頼 配分金の支払い
発注者様(依頼主)
シルバー人材センター
登録会員
公益社団法人
練馬区シルバー人材センター
練馬区豊玉北5-29-8 練馬センタービル5階
03-3993-7168

谷原
一般社団法人 ねりま終活身元保証センター
一人で悩んでいませんか?
入院や施設入所の身元保証人がいない…
緊急連絡先をだれにもお願いできない…
もしもの時の手続きは誰に託せばいいか不安…
ご安心ください。地域の専門家集団が、
あなたの老後をしっかりとサポートします。
※預託金・預かり金は一切不要。※身元保証は原則無料。
※遺贈はいただきません。
相続や遺言、終活のことならなんでも!
ご相談無料 TEL 070-8365-9179
(やさしい ろーご くいなく)
〒177-0032 練馬区谷原5-13-40-105 https://www.sh-g.jp/



WARNING WARNING WARNING WARNING WARNING

特殊詐欺

あれ？っと思ったら、
詐欺かも…と疑いましょう。

気づいて防ごう！

オレオレ詐欺

対　策

犯人グループは、事前に多くの個人情報を入手してから、電話をかけています。
「息子の名前」「同級生の名前」「息子が卒業した高校や大学名」などは、犯人は当然に知っているものと用心する必要があります。

①「携帯電話の番号が変わった」は振り込め詐欺の可能性大。必ず元の番号に電話で確認しましょう！

②ご家族と普段から連絡を密に。合言葉など特殊詐欺の対策を準備しておけばいざというときも安心です。

③警察などを称して連絡を指示されても安易に信じてはいけません。言われた電話番号を信じることなく、ホームページなどで調べましょう。

④他人には絶対にキャッシュカードなどの暗証番号を教えてはいけません。

架空料金請求詐欺（サポート詐欺）

対　策

①心当たりのない請求には応じないことが大切です。
不安に思った時（心当たりがあるかどうかもわからない場合）は、各種相談窓口までご相談ください。
メールなどに記載された連絡先には連絡してはいけません！

②使用したサイト名の記載がない請求、利用した時間の記載のない請求、明確な料金内訳の記載のない請求、料金の請求以外の文言（身辺調査の開始、会社へ訪問する等）が記載してある請求、は要注意です。

③宅配便や、コンビニで購入した電子マネーを利用して送金を求められたら「詐欺」を疑ってください。

生活の安全に関する不安や悩みはこちらまで

特殊詐欺を未然に防ぐ4カ条

- ☑ **日頃から家族でよく話し合う**
  詐欺を見破った人の多くは、「息子(孫)と声や話し方が違った」「話に矛盾があった」といいます。
- ☑ **電話でお金の話をしないと約束しておく**
- ☑ **家族で事前に「合言葉」を決めておく**
- ☑ **常に「留守番電話」に設定しておく**

融資保証金詐欺

対　策

①正規の貸金業者では「保証金」や「借入金データの抹消手続料」など、いかなる名目であっても、融資を前提にお金の振り込みを要求することはありません。

②実在する貸金業者を装っている場合がありますので、融資を申し込む場合は、ホームページなどで、その業者の電話番号を調べ、確認してください。ハガキなどに記載された連絡先には連絡してはいけません！

③会員登録をしていない会社から届いたダイレクトメールやFAXは、その時点で注意が必要です。

還付金詐欺

対　策

① 医療費や税金などの「還付金」をＡＴＭで返還することは絶対にありません。「携帯電話を持ってＡＴＭへ行け」は詐欺です！

②特に、ＡＴＭの操作に不慣れな高齢者を対象として被害が多く発生しています。携帯電話をかけながらＡＴＭを操作しているご高齢の方を見かけたら、詐欺の被害を疑い、一声掛けていただくようお願いします。

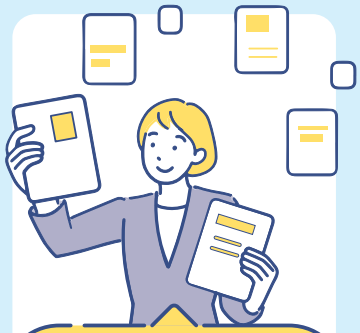
警察相談専用電話　#9110

出典元：警視庁ホームページ「特殊詐欺とは」ページから、編集・作成https://www.keishicho.metro.tokyo.lg.jp/kurashi/tokushu/furikome/furikome.html

いつでも！誰でも！どこからでも！

練馬区
わたしの便利帳
電子ブック案内

電子ブックはこんなときに活用できます



このまちの
手続きを知りたい

友だちに
地元の特徴を伝えたい

外出時に
防災情報が気になった

冊子が
見つからない

ブックマークは
こちらから

地方創生の
プラットフォームへ

電子書籍版
行政情報誌『わが街事典』

株式会社サイネックス

サイネックス
ホームページ

地域情報サイト
「CityDO!」

町会・自治会がつくる地域のつながり
こんな活動をしています

町会・自治会の主な活動

防災
訓練

防犯・防火
パトロール

交通安全
登下校の見守り

情報発信
掲示板、回覧板

親睦
お祭り

子育て支援
子ども向け
イベント

資源回収
リサイクル

まちの美化
清掃活動

※活動は自由参加です。
※内容は町会・自治会ごとに異なります。

身近にある「当たり前」… それが町会・自治会です

子どもを見守る地域の目

家族で楽しむまちのイベント

みんなで守るきれいなまち

いざというときに備えています

いつ起きるか分からない災害への備えや、火災や犯罪を防ぐためのパトロールなど、まちの安全・安心を守ることも町会・自治会の役割です。

お住まいの町会・自治会がわからない、もっと詳しい情報を知りたい方はお気軽にお問い合わせください。

お問い合わせ

練馬区 地域文化部 地域振興課 地域コミュニティ支援係
〒176-8501 練馬区豊玉北6-12-1 練馬区役所 本庁舎9階
TEL 03-5984-1039（直通） FAX 03-3557-1351 MAIL CHIIKI02@city.nerima.tokyo.jp
月曜日～金曜日の午前8時30分～午後5時15分（祝休日、12月29日～翌年1月3日を除く）

練馬区公式HP ＞
町会・自治会について▶

都市宣言

非核都市練馬区宣言

世界の恒久平和は、人類共通の願いである。しかし、近年、核軍拡競争は、激化し、世界平和に深刻な脅威をもたらしている。

われわれは、世界最初の被爆国民として、平和憲法の精神に沿って、核兵器の全面禁止と軍縮の推進について積極的な役割を果たすべきである。

わが練馬区および練馬区民は、日本国憲法に掲げられた恒久平和の理念を生かし、また、日本の国是である非核三原則（造らず、持たず、持ち込ませず）が完全に実施されることを願い、わが練馬区の区域内に、いかなる国のいかなる核兵器も、製造、配備、貯蔵することはもとより、飛来、通過することをも拒否する。

練馬区および練馬区民は、さらに他の自治体とも協力し、核兵器の廃絶と軍縮にむけて努力することを宣言する。

昭和58年10月3日
練馬区

交通安全都市練馬区宣言

交通安全の確保は区民共通の願いである。しかし区内では尊い人命を奪うような事故をはじめ多くの交通事故が発生し、区民生活においても危機感をつのらせている。

練馬区および練馬区民は、持てる力を結集し、交通事故防止のために欠くことができない道路環境を整備するとともに、一人ひとりが交通マナーを高め、交通ルールを守ることを決意した。

練馬区および練馬区民は、生命尊重、人間優先の理念に基づき、交通事故のない安全で安心して暮らせるまちの実現に向けて努力することをここに宣言する。

平成10年12月15日
練馬区

健康都市練馬区宣言

私たちは、家族や地域の人々とのふれあいのなかで、生きがいに満ちた自分らしい生涯を望み、健康であることを願っています。

健康づくりは、私たち自身が日々の生活のなかで、「自分の健康は自分で守り、つくる」ことを自覚し、実践することから始まります。

健康は、私たち一人ひとりの主体的な取組と地域社会の積極的な支援とが一体となって確かなものとなります。

練馬区および練馬区民は、だれもが、自分の生き方に自信と誇りを持ち、生きる喜びをともに分かちあえる、健康と活力あふれるまち、ふるさとねりまの実現をめざします。

練馬区および練馬区民は、健康こそ生活の基盤であり、福祉の原点との認識のもと、みどり豊かな環境のなか、健康づくりのさらなる発展を決意し、ここに健康都市練馬区を宣言します。

平成13年10月8日
練馬区

環境都市練馬区宣言

私たちは、武蔵野の台地に広がった雑木林や農地と調和したみどりと水の豊かなまち練馬を誇りにしてきました。しかし、そうしたまちの風景は、次第に失われつつあります。

また、資源とエネルギーを大量に消費する暮らしや事業活動のあり方は、地球温暖化の原因となる温室効果ガスなどの環境負荷を発生させ、地域のみならず地球環境に対して大きな影響を与えるようになっています。

多くの人々の努力により守られてきた環境資産を大切にしながら、快適で安心して暮らすことのできる環境をつくり、つぎの世代に引き継いでいくことは、今を生きる私たちの責務です。

練馬区に住み、働き、学び、集う私たちは、協力して、「みどりや水と共生する美しいまち」「安全で健康に暮らせる生活環境のまち」「資源やエネルギーを大切にする循環のまち」「環境にやさしいこころを育み行動の環が広がるまち」を築くことを誓い、ここに環境都市練馬区を宣言します。

平成18年8月1日
練馬区

練馬区の歌 ―わが街・練馬―

久野 幸子 作詞
松永 伍一 補作詞
川崎 祥悦 作曲

1. 花と緑につつまれて
わが街・練馬をあるいてごらん
春がきたよと こぶし咲き
梅の香りの漂うなかで
きっと元気が出るでしょう

2. 朝の光に照らされて
わが街・練馬をあるいてごらん
夏がくるよと つつじ咲き
土の香りの漂うなかで
きっと元気が出るでしょう

3. かわいい声に囲まれて
わが街・練馬をあるいてごらん
秋の実りよ 子供たち
虹の七色輝くなかで
きっと元気が出るでしょう

4. 錦の落葉踏みしめて
わが街・練馬をあるいてごらん
冬鳥たちも 飛んできて
地球の明日を夢みるなかで
きっと元気が出るでしょう

練馬区の歌は平成元年10月に制作されました。
歌詞は公募で選ばれ、曲は区内在住の作曲家によって作られました。

区内の主なバス路線図

（令和７年８月 現在）

各バス会社問合せ先

都営交通お客様センター ✆3816-5700	西武バス／上石神井営業所 ✆3867-2525	関東バス／お客様窓口 ✆3371-1225
西武バス／練馬営業所 ✆3996-2525	国際興業バス／練馬営業所 ✆3934-1123	京王バス／中野営業所 ✆3382-1511