

光が丘新聞

毎月5日発行
発行所 (株) 光が丘新聞社

〒179-0072 練馬区光が丘2-10 IMA東館1階
電話(5997)0015番 FAX(5997)0016番
ホームページ <http://www.hikarigaoka-shinbun.jp/>



SNSをフォローして、
IMAの最新情報をCHECK!



LINE



光が丘IMA
@ima_hikari



Instagram



光が丘IMA
@imahikari.official



Twitter



光が丘IMA
@IMA_PR

特別号

ライフガイド

2022(令和4)年度

リヴィン 3976-8111

【1階】

食料品 調剤薬局 サービスカウンター
・若菜(惣菜)・SHANTI(カレー)
・日本一(焼鳥)・ちよだ鮎(寿司)
・心亭ゆのたに(おこわ・おにぎり)
・綿茶(タピオカ茶)

【2階】

婦人ファッション 日用品・化粧品
銘店

・パンジー(婦人靴)・eur3・アヴェ
ニユー・フェルアンヴー・コムサ
イズム・ショコリブ&ピローズ(西
川寝具)・NEW YORKER・a.v.v
・juno・ピースリー・モロゾフ(洋
菓子)・プールミッシュ(洋菓子)・ヨ
ックモック(洋菓子)・中央軒煎餅
・中村屋(和洋菓子)・神戸風月堂(洋菓
子)・レスポワール(洋菓子)・錦松
梅・山本海苔店・浅草今半・ユーハ
イム(洋菓子)・松風屋(和洋菓子)
・文明堂(和洋菓子)・源吉兆庵(和菓
子)・ソフィーナ(化粧品)・資生堂
(化粧品)・カネボウ(化粧品)・宝く
じ・マクドナルド(ハンバーガー)
・コインスター(硬貨両替)

【5階】

ファッション 生活雑貨
・キッズパーク(アミューズメント)
・銀座和真(メガネ)・保険の窓口
・グローバルワーク(ファミリーウエ
ア)・シューラルー(ファミリーウエ
ア)・THE CLO CK HOUSE(時
計)・ABC MART(靴)・オリヒカ
(メンズ&レディススーツ)・リプロ(書
籍)・タワーレコード(CD・DVD)

【6階】

無印良品、ユニクロ

イオン

3976-7711

【地下1階】

食料品 酒 米 焼きたてパン
・カンテボーレ(ペーカリー)・サザ
エ(大判焼・おはぎ)・新宿さばてん
(とんかつ)・北京楼(中華)・オラン
ダ屋(花屋)・ロッテリア(ハンバー
ガー)・サービスカウンター・東京
スター銀行(ATMコーナー)

【1階】

日用消耗品 自転車 ペット用品
化粧品 くすり(調剤薬局)
・カウンセリング化粧品(資生堂・
カネボウ・コーセー)

【2階】

紳士・婦人衣料品 肌着 服飾雑貨
スポーツウエア 紳士・婦人シュー
ズ かばん
・ニュー影澤のクリーニング・ウィ
ンリペア(リペアー 合鍵)

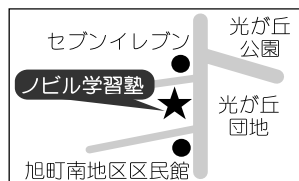
【3階】

玩具 文具 子供用衣料品 インテ
リア キッチン用品 バス・トイレ
用品 スリッパ タオル 収納 生
活家電 寝具
・アイガン(メガネ)・保険見直し本
舗(生保)・QBハウス(理容)・ナム
コランド(アミューズメント)

個別指導

のノビル学習塾

無料体験授業受付中!



受付/平日16時30分~22時
旭町1-15-30 伊藤ビル2F ☎5967-1397
ノビル学習塾 検索

【3階】

婦人・子供・紳士ファッション 服
飾雑貨
・ファッションリフォーム アシベ
・子供英会話講談社リトル・アルフ
ァキュービック・T'bis・東京ソワ
ール・ウィング・ワコール・トリン
プ・ゴールドンベア

【4階】

玩具 文具 家電 ホームインテリ
ア 家庭雑貨
・美容室 エルロード

先生1人に生徒2人まで
個別指導専門塾

検定受験ご利用下さい! 外部生も受験可能!!

英検 申込締切: 9/8(木) 検定日: 10/1(土)
数検 申込締切: 9/13(火) 検定日: 10/15(土)
漢検 申込締切: 10/3(月) 検定日: 10/29(土)

安心の低料金で圧倒的に高い成果を 詳しくはwebで検索!!

小1	小2	小3	小4	小5	小6	中1	中2	中3	高1	高2	高3
9,636	11,176	9,988	10,736	11,308	12,408						

個別指導 academy ステップアカデミー

☎3999-1179 (光が丘駅前) ☎3976-1770 (旭町南地区区民館の先隣)
☎6904-2404 (地下鉄有楽町線徒歩1分) ☎5998-0125 (有楽町線北口駅前)
<https://www.step-academy.co.jp/>

初心者対象に 手結びのきもの着付教室 (2か月全8回)

通常全8回 12,000円
(1回 1,500円×8回) → 受講料0円

日本一の技術を伝授



主催・彩きもの学院
協力・光が丘新聞社

彩きもの学院では「光が丘新聞」の協力で、初心者を対象に2ヶ月全8回の「無料きもの着付教室」を開講。ゆかたと半幅帯、普段着の着方、名古屋帯のお太鼓結び、フォーマルの着方と袋帯の二重太鼓結びまで、すべて手結びで行います。

※着物、帯、長襦袢の貸し出し有り(全8回3500円)。

■受講料無料
(但し、教材費として期間中6900円が必要税込)

■各時間定員5人
3密を避け
コロナ対策の上
開講いたします
HP 随時申込受付中

◇金曜コース 9月30日
◇火曜コース 10月11日
◇土曜コース 10月15日
◇日曜コース 10月17日

★池袋校
JR池袋駅西口徒歩4分
◇木曜コース 9月15日
◇月曜コース 10月17日

★新宿校
大江戸線新宿西口駅徒歩1分
西武線新宿駅徒歩5分
◇金曜コース 9月30日
◇火曜コース 10月11日
◇土曜コース 10月15日
◇日曜コース 10月17日

お申し込みは「光が丘新聞」係へ ☎0120-073005 www.saikimonogakuin.co.jp



メニューの1例

ランチプレート ¥1,200.-
スパイスカレー ¥900.-
パスタ ¥800.-~¥900.-
ブレンドコーヒー ¥400.-
シフォンケーキ ¥300.-
サンドイッチ ¥350.-

OPEN 8:00~18:00
定休日 月・火曜日

◎レンタルスペース有ります

レンタルスペースご利用日時

水・木・金	12:30~15:00
12:30~14:30	9:00~13:00
14:30~16:30	13:00~16:00
16:30~18:30	16:00~18:30

飯島医院

web <https://www.iiijima-cl.jp/>

【お問い合わせ】

090-6177-4985 (サクラバまで)
k-sakuraba.egao@egaonotane.biz



café IBASHO
ホームページ
練馬区旭町 2-13-13
<http://www.cafeibasho.tokyo/>

【医療機関】

沼口整形外科 小児科 (整形外科・リハビリテーション科・小児科)

光が丘5 3976-0131

飯島医院 (小児科・内科・アレルギー科)

光が丘7 3976-6087

光が丘南佐藤医院 (内科・循環器科・消化器科・小児科・外科)

高松4 3926-8765

林内科胃腸科 (内科・消化器科・循環器科・呼吸科・放射線科) 田柄5 3825-3312

ハートクリニック練馬春日町 (内科・循環器科・消化器科・呼吸器科)

春日町5 5971-8550

たがら眼科 田柄5 5848-1121

つつじ皮膚科・婦人科クリニック 皮膚科 (皮膚科一般・小児皮膚科・皮膚外科・専門治療) 婦人科 (婦人科一般・各種検診・ピル処方・更年期)

春日町3 3970-7760

山田歯科医院 (歯科・小児歯科)

光が丘2 3930-8211

鶴見歯科 (一般歯科・小児歯科・入れ歯・かみ合わせ・顎関節症)

光が丘5 3976-7788

やもと歯科医院 (一般歯科・小児歯科)

田柄5 3999-8818

【薬局】

クオール薬局 光が丘3 080-7897-3503

【高齢者向け住宅】

はーとびれっじ豊島園 練馬4 6914-8528

R3年9月～R4年8月 便利な保存版 本紙広告掲載分

【学習塾】

光が丘森塾 高松4 3825-0300

SG光が丘校 田柄3 3825-3051

日本教育学院 田柄5 3998-0001

数学塾 旭町1 5967-3401

ノビル学習塾 旭町1 5967-1397

成増塾 成増1 5997-7512

ステップアカデミー 田柄5 3999-1179

旭町1 3976-1770

成増1 6904-2404

ワタナベ英語教室 光が丘3 3939-2908

ステップワールド英語スクール 田柄5 5241-5808

【寿司】

すし征 田柄3 3970-2030

【ジャズバー】

レディ・デイ 春日町6 3998-0660

【カフェ】

IBASHO 旭町1 090-6177-4985

【餃子】

ぎょうざ屋 大盛軒 イマチカ 3976-0848

【お茶・海苔】

お茶・海苔 森田園 イマチカ 3976-6901

【ぶどう園】

鹿島ぶどう園 春日町6 3990-2712

【文房具】

ハローズ文具 高松5 3995-7070

【インテリア】

かえで 田柄2 3977-5131

張替本舗 金沢屋 土支田3 0120-474-002

【建築・リフォーム】

アイケンホーム 田柄5 3998-4701

長代建設 田柄5 3970-4131

JSリフォーム 6424-7070

【たたみ】

齋藤畳店 旭町1 3939-0222

【リラクゼーション】

桜の陽 田柄5 080-9399-0610

【鍵】

アイ・キー練馬光が丘防犯センター 田柄2 3930-1187

【不動産】

あおい通商 田柄5 5848-3866

【出張買取】

慶宝堂 成増5 0120-09-8468

【ホール】

IMA ホール IMA4階 3976-2000

【ホテル】

ホテルカデンツァ東京 高松5 5372-4411

【給湯・暖房】

東京熱供給 (株) 光が丘5 3977-3375

【公共機関】

練馬区役所 3993-1111

練馬区光が丘区民事務所 5997-7711

練馬区第七出張所 3939-1415

光が丘保健相談所 5997-7722

北保健相談所 3931-1347

光が丘区民事務所 5997-7711

光が丘図書館 5383-6500

春日町図書館 5241-1311

光が丘体育館 5393-6611

光が丘公園 3977-7638

四季の香ローズガーデン 6904-2061

板橋区役所 3964-1111

板橋区下赤塚区民事務所 3938-5110

光が丘警察署 5998-0110

光が丘消防署 5997-0119

光が丘郵便局 5998-5001

東京電力練馬支社 0120-995-066

東京ガスお客さまセンター 0570-002211

都営地下鉄光が丘駅 3976-6967

練馬春日町駅 3999-1431

東京メトロ地下鉄成増駅 3975-7601

東京メトロ地下鉄赤塚駅 3977-8078

粗大ゴミ 練馬区 5703-5399

板橋区 5296-7000

歯科 小児歯科 各種保険取扱

山田歯科医院 (光が丘公園駐車場前)

練馬区光が丘2-4-11-101

☎3930-8211

診療時間 (月火水金) AM9:30～PM1:00 PM2:30～PM6:30 (土) AM9:30～PM1:00 休診日 日曜 祝日 木曜

◎受付は診療終了の一時間前までです

【理容】

男爵 氷川台3 3932-3613

男爵 PLUS-3 高松4 3970-3618

カット屋 H 田柄5 080-5523-6794

グリーン 春日町5 3939-7000

【うつわ屋】

よんなー よんなー 田柄5 070-8966-3811

【たたみ】

齋藤畳店 旭町1 3939-0222

【リラクゼーション】

桜の陽 田柄5 080-9399-0610

【鍵】

アイ・キー練馬光が丘防犯センター 田柄2 3930-1187

【不動産】

あおい通商 田柄5 5848-3866

【出張買取】

慶宝堂 成増5 0120-09-8468

小児科・内科 アレルギー科

発達外来/QRコードから予約を

診療時間	月	火	水	金	土
9:00～12:00	○	○	○	○	○
15:00～18:00	○	15:00～16:00 予防接種 乳児健診	○	15:00～16:00 予防接種 乳児健診	休

木・日曜・祝日休診

飯島医院

光が丘7-3-6 大通り南 TEL3976-6087

一般歯科・小児歯科

入れ歯・噛み合わせ・顎関節症

月・火・金 10:00～13:00 15:00～19:00

水 10:00～13:00 15:00～22:00

土 10:00～13:00

木・日・祝日休診

鶴見歯科

光が丘5-5-6 ☎3976-7788

つつじ皮膚科 婦人科クリニック

Tel 3970-7760

HP <http://www.tsutsuji-h.com>

令和4年10月より 婦人科も開院します

練馬春日町駅 A1出口徒歩2分

春日町3-31-17

ラフィーネ春日町 2F

春日町5-33-30 ☎5971-8550 駐車場あり

④4台あり

環八通り E32F

光が丘 A2

練馬春日町駅 A3

サミット A1

練馬→豊島園通り

整理品・処分前、ご連絡ください!

出張買い取り致します!

引越越し・遺品整理

ギフ品・収集品・美術品・骨董品

☎0120-09-8468

お見積り無料! 慶宝堂 成増5-1-2

林内科胃腸科

内科・消・呼・循・放

診療時間

平日 午前9:30～12:30 午後3:00～6:00

土曜 午前9:30～12:00 休診 木・日・祝日

田柄5-14-11(2階)夏の雲小前☎3825-3312

光が丘南 佐藤医院

内科 循環器科 消化器科 小児科 外科

月～水・金 8:30～12:30 15:00～19:00

土曜日 8:30～12:30

休診 土曜午後・木曜・日曜・祝日

各種検査 健診 予防接種

高松4丁目バス停

光が丘南 佐藤医院 交番

夏の雲公園

光三軒

☎3926-8765 (電話予約可)

院長 佐藤 博

高松4-12-17 光が丘夏の雲公園前

Heart Clinic Nerimatsugacho

ハートクリニック練馬春日町

◆日曜日診療あり 内科(循環器・消化器・呼吸器) 看護師募集

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～12:00	●	●	●	休	●	●	●
15:00～18:30	●	●	●	休	●	14:00～17:00	休
18:30～20:00 <予約外来>	●	●	●	●	●	●	●

18:30～20:00 <予約外来> ♥木曜午前は一時休診

MS法人 株式会社ねくとはーと

サービス付き高齢者向け住宅

Next Heart

はーとびれっじ豊島園

http://heart-village.info/

◇すべての入居者が、心穏やかに年を重ね(老いを享受し)、生活を営むことの支援をします

◇地域包括支援センターなどと連携をとり、地域と一体となって福祉の増進に努めます

◇近隣の訪問看護、介護、デイケア施設などと連携し、入居者の健康増進、生活支援サポート

◇近隣の医療機関と連携し、入居者の健康の保持、増進を支援します

練馬4-14-7 ☎6914-8528 080-5924-4195 メール/heart-village@nextheart.co.jp

田柄高等学校で公開講座「光が丘学」

戦前・戦中・戦後の光が丘地域史を学ぶことで 光が丘地域への理解を深めよう

第1回 10月22日(土) 9:00～12:00 戦前・戦中の光が丘

第2回 10月22日(土) 13:00～16:00 戦後の光が丘

第3回 11月26日(土) 13:00～17:00 地域巡検・まとめ

講師/加藤竜吾(文京学院大学特任教授/東京都立田柄高等学校前校長)

会場/田柄高校 ほか

定員/30名

受講料/1,000円、実費額(概算)2,000円、その他障害保険料等

締切り/令和4年9月30日

申込・問合せ/田柄高等学校 ☎3977-2555

TSUKEMEN CONCERT the BEST

～Road to 15th Anniversary～



2022年 11月 9日(水)

開場 18:00 開演 19:00

全席指定 6,000円 *未就学児入場不可

チケット/一般販売 8月22日(月) 10:00～

チケットぴあ WEB <http://w.pia.jp/t/tsukemen-15>

セブノイレブ Pコード: 222-684

公演当日専用ダイヤル 070-7604-5230(公演日10:00～終演まで)公演日の該当時間以外は受付しておりませんので予めご了承ください。
※新型コロナウイルス感染防止のため、公演時間の変更や入場人員を制限する場合がございます。詳細はお問合せまたはHPをご確認ください。

IMA HALL



株式会社 新都市ライフホールディングス

光が丘5-1-1 IMA 中央館4階

TEL.3976-2000 (平日 9:30～17:00)

街に彩りを。

カーテン、カーペット、リフォーム
インテリア全般
何ととっても近くは便利で安心輸入品
一流品を
割安に提供

モットー

より良い品を扱い 良い仕事をする

地元開業39年の本格インテリア専門店

建設業内装仕上工事業 般29第87558号

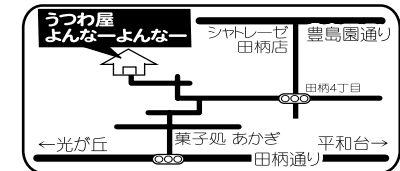
リビング

インテリア

かえで

田柄 2-19-29 ☎3977-5131
Mail kaedenet21929@gmail.com— やちむん 琉球ガラス —
うつわ屋

よんなーよんなー

やちむんとは、
沖縄で作られている焼物。

営業時間 平日/11時～18時

土・日・祝日/10時～18時

定休日 火曜日、他に臨時休業あり

田柄4-20-30 ☎070-8966-3811

9月の公共施設の催し

【光が丘地区区民館】 ☎3979-6911

◇ポッチャ体験教室 ～ポッチャをやってみよう～

東京ポッチャ協会所属のの人が教えてくれる

9月14日(水)14:30～ 対象/児童 定員/12名 先着順 申込/館窓口または電話にて

◇卓球の日

9月16日(金) 放課後から16:30まで

◇けん玉検定

9月22日(水)15:00～

◇ひかちく工作 ～ぶんぶんゴマを作ろう～

9月28日(水)15:00～ 対象/児童 申込/当日会場にて

◇びーかぶー9月公演『パネルバラエティーショー』

9月30日(金)①14:00～②15:30～ 対象/

①乳幼児とその保護者 ②幼児とその保護者、

児童 定員/各15組 先着順 申込/9月12日

より館窓口または電話で

◇マジックショー

10月5日(水)15:00～ 出演/プロマジシャン

ひろしつちや 定員/40名 先着順 申込/9月

5日より館窓口または電話にて

【田柄地区区民館】 ☎3926-4932

◇卓球道場

9月22日(木)15:30～ 対象/小学2年～

◇ペーゴマ道場

9月28日(水)15:30～ 対象/小学生

◇科学あそび 『糸でんわを作ろう』

9月30日(金)①15:00～②16:00～ 対象/

小学生 定員/各回8名 申込/9月14日より本

人が窓口へ

【旭町南地区区民館】 ☎3904-5191

◇幼児工作 『ダイヤモンドアート』

9月18日(日)13:00～ 対象/幼児～小学生

(幼児は保護者同伴) 申込/当日受付先着20名

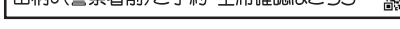
安心料金でプロの指導を

小中高 個別指導
授業料 11,400円/月～

良い所をほめて1人1人丁寧に教えます。

オール5を取り続けた塾長の【長瀬塾オール5】

田柄5(警察署前)ご予約・空席確認はこちら→

つれ連れ
草

-680-



私の冒険

田柄第二小
学校副校長
新保 有希子

今から〇十年前、大学生だった私は、長い夏休みを利用して旅に出ました。今年ほど暑い夏ではなかったような気がします。強い日差しやセミの声を聴くと、あの頃の旅を思い出します。

私は、自転車のサクルに入っていました。自転車に乗って日本各地を走り巡るサークルです。夏の長期休みには北海道や東北、信州を走り、春の休みには九州や四国にも行きました。

学生時代、お金はなくても時間はたくさんあります。

ぶ、宿泊はテントをはいたり、ユースホステルといたった安宿でした。一つの旅に出ると最低でも2週間は帰れません。その時の気分が旅を延長したり、もっと遠くへ行つてみたいと気ままな旅でした。

初めての自転車の旅は北海道でした。まだ18歳だった私は、北海道に行くのも、長期に自宅を離れるのも、ましてや33時間の船旅や、テント生活など何もかも初めてです。出発前はとても緊張しました。万が一の

は走らないだろうと思つたのですが、先輩の「行くに決まってるでしょう」という言葉にこれからは旅の厳しさを感ずることを忘れられませんでした。

初めて見る景色や野生動物、ペダルを踏んでも踏んでも進まない峠道、下り道の爽快さ、長いトンネル内の恐怖、夜の強風に耐えるテント、満天の星空を見て眠った寝袋の中、自転車に積んだ重たい荷物、真つ黒に日焼けした顔、各地で出会った親切な人たち、旅先から自宅へ送る絵葉書、旅の思い出書ききれないほどたくさんあります。怖い思いをしたり、両親に心配をかけたりもしけれど、あの時の様々な経験が今の私

を作っていると思います。さすがに今は、長い時間をかけた旅はできなくなりました。その代わり、日常の中で小さな冒険をしています。いつもと違う道を通つてみたり、初めて訪れる街の銭湯に行つてみたり。

大きな冒険でなくても、自分の経験を超えた挑戦をすると、新しい発見があります。すると自分自身の意外な一面に気づいたりもします。毎日の生活や仕事の中にもドキドキやワクワクは欠かせません。これからもたくさん冒険をしていきたいと思っています。

1972年生まれ 千葉県出身 東久留米市在住

3年目の得々サービス

高松

△ニルヴァーナヨガ光が丘スタジオ(4丁目)今年9月までベア割キャンペーン実施中。2人一緒に体験レッスンすると1人分が無料。一緒に体験した2人が同時入会すると月会費がお得になる。但し、他の割引サービスとの併用はできない。女性専用スタジオだが家族に限り男性もOK。ヨガが初めての方でも経験豊富な講師が優しく

1か月体験学習できる

田柄

▽光が丘A&C(3丁目)そろばん・あんざん・フラッシュ暗算の体験学習を9月1日から11月30日まで1か月単位で実施中。但し、1部15時30分より16時20分、初歩から4級までの練習生で年長児以上と、5部19時30分から20時30分、中学生以上の方に限る。

◆初心者向けスマホ講習会第2期が9月2・9・30日、10月14日の各金曜日4回コースが、いちよう通り東団地集会所で無料実施される。今回は締切ったが、第3・4期も計画されている。主催 光が丘地区連合協議会



イマ **コレ**。
イマ **メシ**。
イマ **ドキ**。

Open Your IMA Life.

ひと足先に
新しい色に着替えてい。寝るものと遊ぶ時間、
シェアセ。

LIVIN

1F/9:00～23:00
2F-6F/9:00～21:00

AEON

B1F-1F/9:00～23:00
2F-3F/9:00～21:00

※一部店舗を除く ※営業時間は変更となる場合がございます。