

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 Instagram X(旧Twitter)

光が丘IMA @ima_hikari 光が丘IMA @imahikari.official 光が丘IMA @IMA_PR

10:00~21:00 1F/9:00~23:00 2F-6F/9:00~21:00 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。

特別号 ライフガイド 2024(令和6)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)・ちよだ鮓(寿司)
・心亭ゆのたに(おこわ・おにぎり)
- 【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)・イルーシー300・a.v.v・juno・ピースリー・モロゾフ(洋菓子)・ブルミッシュ(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)・ソフィーナ(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)・カラダファクトリー(整体)

- 【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 CLOCK 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)

- 【6階】
無印良品、ユニクロ、わかば(貴金属買取)

- 【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 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)

イオン 3976-7711

- 【地下1階】
食料品 酒 米 焼きたてパン
・カンテポーレ(ベーカリー)・サザエ(大判焼・おはぎ)・新宿さぼてん(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

- 【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)

計算が好きになる
秋期限定キャンペーン
体験学習受付中

ホームページをご覧ください
全国珠算教育連盟指定教場
光が丘A&C(谷口)
田柄3-18-12 ☎3970-6848
https://aandc6848.suppa.jp

- 【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
・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! 外都生も受験可能!!

英検 申込締切:9/5(木) 検定日:9/28(土)
数検 申込締切:9/10(火) 検定日:10/12(土)
漢検 申込締切:10/7(月) 検定日:11/2(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!!!	
1対2(税込)	施設費(税込)2,500円	光が丘 成増 赤塚 宇野橋	検索
小	小(要)	中1・2	中3
10,736	12,276	11,088	11,836 12,408 13,508

個別指導 STEP academy ステップアカデミー
☎3999-1179 ☎3976-1770
(光が丘警察署前) (相模原地区区民館の先陣)
☎6904-2404 ☎5998-0125
(地下鉄成増駅徒歩1分) (下宿線北口 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

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3,500円)。

★池袋校
JR池袋駅西口徒歩4分
◇火曜コース 9月24日
◇金曜コース 10月25日

★新宿校
大江戸線新宿西口徒歩1分
西武線新宿駅徒歩5分
◇火曜コース 9月24日
◇木曜コース 10月31日

■教室開講要項
少人数で開講いたします
HP随時申込受付中
■受講料無料
(但し、教材費として期間中6,900円が必要。税込)

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

自由設計で希望通りの住まい。しかも、高性能・高品質で安心価格。

注文建築の 設計・施工・リフォーム

耐震化工事

株式会社 アイケンホーム

(旧 相原建設株式会社)

土地・建物販売・仲介・マンション 駐車場の管理

練馬区地域生活支援事業者登録店 事業内容・日常生活用具給付事業
・住宅設備改善給付事業

お気軽にお問合せ下さい。

全国宅地建物取引業保証協会会員
東京都宅地建物取引業協会会員
〒179-0073 練馬区田柄5-11-1
tel.03-3998-4701
fax.03-3998-4721

2023年9月~2024年8月

便利な保存版

本紙広告掲載分

【医療機関】

光が丘クリニック (内科・循環器科)
赤塚新町3 5968-3030
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

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

【学習塾】

光が丘森塾 高松4 3825-0300
日本教育学院 田柄5 3998-0001
長瀬塾オール5 田柄5 5848-5395
ステップアカデミー

田柄5 3999-1179
旭町1 3976-1770
成増1 6904-2404

数学塾 旭町1 5967-3401
成増塾 成増1 5997-7512

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

【おけいこ】
あんざん&そろばん 光が丘A&C
田柄3 3970-6848

光が丘そろばん教室
高松4 090-2644-3138

伯雲書道教室 旭町2 3938-9702
サクライ楽器 IMA6階 3976-8021
イングリッシュサロン

光が丘3 3976-1891
サントピアテニスパーク
谷原2 3997-1873

彩きもの学院 0120-073-005
ハリンクッキング http://harin.jp

【美容室】

Wish 高松4 3825-3740

【理容】

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

【まつげパーマ】

アイラッシュサロン ニコリー
北町6 050-1808-7591

【リラクゼーション】

桜の陽 田柄5 080-9399-0610
ほぐし庵 まごころ
田柄2 080-6544-2892

【ドッグカフェ】

ドッグカフェ PON
和光市南1 080-5600-0666

【寿司】

すし征 田柄3 3970-2030

【レストラン】

シェ・アソ 田柄4 5997-2533

【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

【うつわ屋】

よんなー よんなー
田柄4 070-8966-3811

【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

【鍵】

アイ・キー練馬光が丘防犯センター
田柄2 3930-1187

【出張買取】

慶宝堂 成増5 0120-09-8468

【ホール】

IMA ホール IMA4階 3976-2000

【美術館】

光が丘美術館 田柄5 3577-7041

【行政書士】

くりかわ事務所 早宮3 6915-8766

【給湯・暖房】

東京熱供給㈱ 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

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 予約制
(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

【犬猫カフェ】
ドッグカフェ PON
和光市南1 080-5600-0666
【寿司】
すし征 田柄3 3970-2030
【レストラン】
シェ・アソ 田柄4 5997-2533

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 ○ 休 ○ ○ 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・水・金 10:00~13:00
15:00~19:00
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
練馬区の子宮がん検診実施中
予約はホームページより
Tel 3970-7760
HP http://www.tsutsuji-h.com
練馬春日町駅
A1出口徒歩2分
春日町3-31-17
ラファイネ春日町2F
☎4台あり

医療法人 南六会
たがら眼科
《診療時間》
月 火 水 木 金 土 日 祝
9:00 12:00 15:00 18:00
● - ● ● ● ● -
休診日/火曜・土曜午後・日曜・祝日
練馬区田柄5丁目27-13 (光が丘警察署前)
☎03-5848-1121

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
☎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

光が丘新聞を配達できる方
募集してます
毎月2日に新聞を届けます。4日間で、ご自分の都合が良い時間帯に配達して下さい。給料は部数によって異なります。
株式会社 光が丘新聞社
光が丘2-10-1 IMA 東館1階 ☎5997-0015
留守番電話の時は、こちらからご連絡しますので都合の良い時間をお知らせ下さい。

髪之栖グループ 練馬春日町店
春日町エリムタワー(スーパーサミットの上)
カット・カラー専門店
カット 1300円 カラー・白髪染め 2900円~
(税込) 持ち込みカラー2500(税込2750)円~ (税込3190円~)
女性 お子様 男性 大歓迎!!
グリーン
女性・男性スタッフ4名ではりきって営業中
平日 9:30~19:30
土・日・祝・祭日 9:00~19:00
春日町5-31-2 年中無休 3939-7000

1人1曲(1コーラス)ステージで歌唱
IMAのど自慢大会2024
 2024年10月6日(日)
 開場 13:00 開演 13:30 終演 18:00頃
 参加費/1,000円 当日受付にて支払い(現金のみ)
 詳細・お申し込みは、QRコードから
 【事前申込制】
<https://forms.gle/i4JG9eVdFG6x5cLg9>
 【申込受付期間】
 2024年9月17日 10:00~9月27日 23:59まで
 ◇公演日専用ダイヤル 070-7604-5230(受付時間/公演日の10時~終演まで)
<https://www.ima-hikigaoka.jp/imahall/>

IMA HALL
 街に彩りを。

株式会社 新都市ライブホールディングス
 光が丘5-1-1 IMA 中央館4階
 TEL.03-3976-2000 (平日 9:30~17:00)

カーテン、カーペット、リフォーム
 インテリア全般
何といたっても近くは便利で安心

輸入品
 一流品を
 割安に提供

Mottoー
より良い品を扱い 良い仕事をする

地元開業41年の本格インテリア専門店
 建設業内装仕上工事業 般4第87558号

リビング **かえで**
 インテリア
 田柄2-19-29 ☎3977-5131
 Mail kaedenet21929@gmail.com

安心料金でプロの指導を。
「完全1対1 個別指導 学習塾」

☆オンラインか対面授業か選べる☆
 小中高~塾長が直接指導~
 【練馬限定】入塾金0円・5週目授業無料
 長瀬塾オール5 ☎5848-5395

樋口一朗ピアノリサイタル
 ~ベーム・セツトルファーと旅する響きの世界~
 ショパン: アンダンテ・スピアントと華麗なる大ポロネーズ 柴可フスキー: 夜曲 Op.22
 2024年9月22日(日) 3,500円
 開場 13:30 / 開演 14:00
光が丘美術館
 チケット購入はQRコードから
 主催: Show Planning Tokyo Mail: showplan.tokyo@gmail.com

つれ連れ草 -704-

高校三年生の冬、兵庫
 県神戸市で阪神淡路大震
 災に被災しました。幸い
 にも家族は全員無事、実
 家も新築から数年だった
 ために一部損壊程度で済
 みました。近年大きな地
 震が各地で相次いでいま
 す。私も震災経験以後、
 たくさんの地震を感じし
 ていますが、神戸の首都
 直下型地震の揺れはまっ
 たく別格のものでした。
 当時、実家の二階の二
 段ベッド上段に寝ていま
 したが、聞いたことな
 い地鳴りのような「ゴゴ
 ゴッ」という音が聞こ
 えたかと思うと、家全体
 を巨人が掴んで振り回し
 ているような強烈な揺れ

大震災の記憶
 光が丘秋の陽 上田 新
 小学校副校長

「おおいつー大丈夫かあ
 つー」という掛け声が聞
 こえました。その後は家
 族で一階リビングの机の
 下に集まり、十五分おき
 に起きる余震に震えなが
 ら夜が完全に開けるまで
 過しました。家の中には
 見たことも想像したこと
 もないぐらに物が倒れ
 飛び散って、ぐちゃぐち
 やな状態でした。
 揺れが平日の早朝たつ
 たため、家族のみなが
 出勤、登校前のため安否
 確認がすぐできませんでした
 が、もう少し遅い時間に
 昭和三十年生まれ 兵
 庫県出身 立川市在住

65歳以上で運転免許証返納者に朗報
ホテル送迎バスが無料に

地域貢献活動の一環

ホテルカデンツァ東京 支配人 塚原和
 幸氏は、社会・地域貢献活動として、運転
 免許証を返納した65歳以上の方々からホテ
 ル送迎バスを無料利用できるようにした。

対象者は、65歳以上で
 免許証を返納し、「運転経
 歴証明書」または「運転
 経歴証明書交付済みシ
 ル付きマイナンバーカー
 ド」を取得した本人と同
 行者1名で、乗車時にバ
 ス運転士に証明書を提示
 する。利用開始は、20
 24年9月1日より。
 送迎バスのルートは、
 都営大江戸線光が丘駅と
 西武池袋線高野台駅から
 ホテルカデンツァ東京、
 ホテルカデンツァ東京
 へは、運転免許証返納者
 が襲つてきました。縦揺
 れと横揺れが同時に発生
 しているような感覚で、
 体が何度か跳ね上げら
 れ、ベッドの柱に何度も
 頭を打ちつけられたり、
 タンスの上に積んであつ

バス時刻表 光が丘駅⇄ホテルカデンツァ東京

平日		土・日・祝日	
光が丘駅発	ホテル発	光が丘駅発	ホテル発
7:15	8:15	7:15	8:15
8:15	*13:43	8:15	8:15
9:15	10:15	9:15	10:15
10:15	11:15	10:15	11:15
11:15	12:15	11:15	12:15
12:15	13:15	12:15	13:15
13:15	14:15	13:15	14:15
14:15	15:15	14:15	15:15
15:15	16:15	15:15	16:15
16:15	17:15	16:15	17:15
17:15	18:15	17:15	18:15
18:15	*00:35	18:15	19:15
19:15	20:15	19:15	20:15
20:15	21:15	20:15	21:15

*成増便のバス停から発車
 ★希望があれば光が丘駅へ立ち寄る。希望の方はドライバーまで

25日11時より16時まで
 「カデンツァ30周年謝恩
 ゆかた祭り」を開催し、
 手作りうちわ、フェイ
 スペイント、ねり丸が来館
 お楽しみ抽選会、ホテル
 見学ツアー、西武バスフ
 オトブリス、ゆかたde

記念撮影、ゆかたセット
 特別販売等のイベントで
 賑わいを見せ相好を崩し、
 新都市ライブホールディ
 ングスの「グリーンスロ
 ーモビリティ」の実現も
 応援しております」とコ
 メントした。

IMA 31店舗の旅グルメスタンプラリー

対象店舗をめぐってスタンプを集めよう!
 9.6 Fri → 10.31 Thu

参加方法はスマホで!

Step1 光が丘IMA飲食店の対象店舗にて税込1,000円以上ご飲食。
 Step2 対象店舗をめぐってスタンプを集めよう!
 Step3 スタンプの集まりに応じて、様々な特典が待っています!
 Step4 対象店舗をめぐってスタンプを集めよう!

対象店舗
 1. スターバックスコーヒー / ガンチャ / 2. サテライト / 3. サテライト / 4. サテライト / 5. サテライト / 6. サテライト / 7. サテライト / 8. サテライト / 9. サテライト / 10. サテライト / 11. サテライト / 12. サテライト / 13. サテライト / 14. サテライト / 15. サテライト / 16. サテライト / 17. サテライト / 18. サテライト / 19. サテライト / 20. サテライト / 21. サテライト / 22. サテライト / 23. サテライト / 24. サテライト / 25. サテライト / 26. サテライト / 27. サテライト / 28. サテライト / 29. サテライト / 30. サテライト / 31. サテライト

スタンプ3個 → スタンプ5個 → スタンプ10個

スタンプ3個: 200円
 スタンプ5個: 500円
 スタンプ10個: 1,000円

特典:
 COOK BARN 常盤 常盤 常盤
 Dyson Supersonic Nural™ Shineヘアドライヤー
 JTB旅行券(3万円分) 3名様

2024年10月1日から
郵便料金が変わります

種類	9/30まで(旧料金)	10/1から(新料金)
定形郵便	25gまで 84円 50gまで 94円	50gまで 110円 重量区分を統合
通常ハガキ	63円	85円
定形外郵便 物規格内	50g以内 120円 100g以内 140円	140円 180円
レターパック プラス	520円	600円
レターパック ライト	370円	430円
速達	250g以内 260円	300円
特定記録 郵便	160円	210円
一般書留 および 現金書留	480円	
簡易書留	350円	

変更後の料金および差額に対応した額面の郵便切手・郵便はがきなどを
 2024年9月2日から販売

9月の公共施設の催し

【光が丘地区区民館】 ☎3979-6911
 ◇パパ・ママとふれあいあそび!
 インストラクターによるタオル、ビニール袋など家にあるもので遊べる体操など
 9月21・28日(土)10:10~ 対象/1歳から4歳の幼児とその保護者 定員/20組 保護者1名につき子2名まで可 参加費/全2回500円 申込/13日(金)まで電話または窓口へ
 ◇ひかちく工作
 『キラキラテープで割れないシャボンたま作り』
 9月25日(水)14:30~ 対象/児童 定員/20名 受付/当日

【田柄地区区民館】 ☎3926-4932
 ◇科学あそび 『化石・ふしきな石』
 ~木の葉化石を探そう~
 9月25日(水)15:30 対象/小学生 定員/先着20名 持ち物/えんぴつ、持ち帰り用袋、軍手 申込/9月11日から本人が窓口へ

【旭町南地区区民館】 ☎3904-5191
 ◇こども工作 『缶バッチ作り』
 9月15日(日)13:00~ 対象/幼児・小学生(幼児は保護者同伴) 定員/25名(先着) 申込/当日受付
 ◇敬老のつどい ~演芸大会~
 9月13日(金)13:00~ 開場12:30 出演/老人クラブの方々 講演会/13:00~「介護保健(制度等)について」光が丘地区包括センター

【高松地区区民館】 ☎3999-7911
 ◇高松えんち
 10月5日(土)12:30~ チケット1枚200円(400円分買物できる) 9月27日~10月4日販売 本人が事務室窓口へ