

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!



IMA 10:00~21:00
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。

フエンシング江村美咲・ 上野優佳選手が特別賞を受賞



令和6年9月5日(土)、パリ2024オリンピック競技大会において、区内在住の板橋区スポーツ大使である、フエンシング女子サークル団体で日本女子サークル史上初の銅メダルを獲得した江村美咲選手、同大会女子フルレレ団体で同じく史上初の銅メダルを獲得した上野優佳選手が板橋区役所を表彰訪問し、歓迎レモニーが行われた。

江村選手は、パリオリンピック日本代表の旗手を務め、上野選手は、団体戦のアンカーを最年少で務める等、想像を絶す

【板橋区】

練馬区民栄誉賞を受賞



左から永野選手、敷根選手、見延選手

練馬区民栄誉賞は、スポーツ、芸術および学術等の分野において、特に顕著な功績を挙げ、広く区民に敬愛され、社会に希望と活力を与え、練馬区の名を高めた人に贈られる賞で、顕彰したのは今回が初めて。

同日、練馬区役所で顕彰式が行われ、前川耀男

【練馬区】

9月5日、今夏開催されたパリオリンピックにおいて、男子フルレレ団体で銀メダルを獲得した見延和靖選手ら3名に「練馬区民栄誉賞」を顕彰した。

練馬区民栄誉賞は、スポーツ、芸術および学術等の分野において、特に顕著な功績を挙げ、広く区民に敬愛され、社会に希望と活力を与え、練馬区の名を高めた人に贈られる賞で、顕彰したのは今回が初めて。

同日、練馬区役所で顕彰式が行われ、前川耀男

パリ2024オリンピックのメダリストらが栄誉賞を

料理教室 本場のチヂミの焼き方を学べる体験会を開催します!

韓国政府公認の韓食達人ハリン先生が実習を交えたデモンstrationで韓国料理の魅力を伝えます。

10月19日(土) 11時~13時

参加費/500円 (試食持ち帰りあり)

ハリンクッキング

場所/光が丘文化交流ひろば (光が丘3-1-1)

お申し込みは公式LINEから → <https://harin.jp>

通常のレッスンも受付中!

ようなプレッシャーの中、個人戦では実力を発揮できず苦しんだが、気持ちを切り替え臨んだ団体戦で悲願のメダル獲得を果たした。

表彰訪問では、多くの区民や区職員の盛大な拍手とともに温かく出迎えられる、夢と感動を与えてくれたメダリストたちに、坂本 健板橋区長から「板橋区文化スポーツ国際交流茶室賞・特別賞」が贈呈され、この度のメダル獲得、誠におめでとうございました。

「板橋区文化スポーツ国際交流茶室賞・特別賞」が贈呈され、この度のメダル獲得、誠におめでとうございました。

練馬区長から3名に表彰状と副賞を贈呈した。3選手とも区内にある「NEXUSフエンシングクラブ」に所属している。練馬区在住の永野選手は「クラブがなかったらここまで強くなかったらできなかった」とも感謝しています。次のオリンピックでも金メダルを獲りたいと思っ

前川区長は「皆さまに区民栄誉賞を顕彰できることを心から嬉しく、また誇らしく思います。一緒にフエンシングを盛り上げていきたい」と話した。

先生1人に生徒2人まで
個別指導専門塾

個別説明会 & 無料体験授業 受付中!

驚異の成績アップを実現! ステップアカデミーの「巡回指導」

記憶のメカニズムを活用した「リビート&トレーニング」で「わかったつもり」が「できた!」に変わる!

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)2,508円	中1・2	中3	高1・2	高3
小	小(中)	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 (池袋駅前) ☎ 3976-1770 (板橋区民区民館の隣)

☎ 6904-2404 (池袋駅前徒歩1分) ☎ 5998-0125 (下赤塚駅北口 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3,500円)。

★池袋校
JR池袋駅西口徒歩4分
◇金曜コース 10月25日
◇木曜コース 11月28日

★新宿校
大江戸線新宿西口徒歩1分
西武練新駅徒歩5分
◇木曜コース 10月31日
◇水曜コース 11月27日

■教室開講要項
J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

東熱通信 10月

日頃より弊社の熱供給事業にご理解、ご協力を賜わり、誠にありがとうございます。

住宅棟にお住まいの皆さまへ

◇暖房開始のお知らせ
住宅用暖房は、令和6年10月23日(水)から供給を開始いたします。
○暖房効果を保つため、放熱器のフィルターの清掃をお願いいたします。
○住宅用暖房の終了は、令和7年4月20日を予定しております。

◇メーターボックスには物を置かないで下さい。
弊社では毎月、メーターボックス内で検針させていただいております。ボックス内や扉付近に荷物等を置くと、メーター指針の確認が出来なくなる場合があります。お荷物はご自宅内に保管されますよう、皆様のご協力をお願い申し上げます。

◇電話番号のおかけ間違いにご注意ください。
ご連絡の際は、電話番号をよくお確かめのうえ、おかけ間違いのないようご注意をお願い申し上げます。

東京熱供給(株) 光が丘支社
〒179-0072 練馬区光が丘五丁目2番5号106
Tel (03)3977-3375 <http://www.tounetu.co.jp>

ランチメニュー
「海鮮丼」「海鮮太巻」1,000円
お新香・みそ汁・ひじき煮付

サービスデー
木曜日……「スペシャルにぎり」1,500円
先着50名さま
トロ、ウニ、イクラ入り12貫

日曜日……「にぎりデラックス」2,200円
みそ汁、デザート付き
日・月と連休の時は両日いたします

営業時間 昼11:30~14:30 ラストオーダー14:00
夜17:30~22:00 ラストオーダー21:30

定休日 月曜日
(祝日のときは営業して、火曜・水曜と連休)

寿司・割烹
活魚・磯料理

すし匠

田柄3-13-23 ☎3970-2030 駐車場完備

練馬東中学校
第6回 同窓会のお知らせ
2024年11月23日(土・祝)

会費/1000円 未成年の方は500円
当日受付で集金

総会/14時30分(受付14時) 第一体育館
懇親会/15時~16時30分 第二体育館

ご自身の期の代表幹事に連絡がつく方は事前
にお知らせいただけますと当日の受付がスム
ズになります。わからない方は、直接会場へ。
問合せ
練馬東中学校
副校長 西山健一 ☎(3998)0231

**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。

笑顔いっぱい2学期に
光が丘第八小学校 校長 世古 徳浩

……水泳記録会(5・6年生)、5年生武石移動教室、わかば学級岩井泊学習、体育発表会、6年生連合音楽会、就学時健康診断、持久走大会、八小祭り(学校応援団等)、遠足、社会科見学等、学校行事も盛りだくさんの2学期です。一つ一つの行事について、具体的な目標を設定していきま

……それに向けて子供たちが我慢と努力を積み重ねてくれることを期待しています。私たち教職員は子供たちの意欲を大切にしながら、子供たちが活動しやすい環境整備等に努力いたします。学校行事や毎日の学校生活が楽しく、支援・指導を継続していきます。

学び合い、高め合い、成長と飛躍の2学期に
光が丘の陽小学校 校長 前多 紀子

……人はそれぞれ、得たものはまだ成長過程にあることや苦手なことがあるため、出来ないことの方が多いかもしれませんが、

……日本勢第1号となる金メダルを獲得したのは、柔道女子48kg級の角田夏美選手。彼女は、初戦と2回戦を腕挫十字固で一本勝ち、準々決勝では巴投、決勝では2024年世界柔道選手権優勝選手を技ありで破って、オリンピック初優勝を飾り、2004

学校からのおたより
令和6年9月号

学習や活動・活躍

光が丘 春の風小学校
校長 内木 勉
【6年生武石移動教室】
6月19日から2泊3日で、6年生は武石移動教室に行ってきました。

1日目は森將軍塚古墳や長野県立歴史館を訪問し、昔の人々の暮らしがどのようなものだったのか、現代までのように発展してきたかを学習しました。夜にはキャンプファイヤーを行い、ダンスやゲームで盛り上がりました。

2日目は、午前中に黒曜石体験ミュージアムに行きました。黒曜石など

光が丘 第二中学校
校長 水谷 実岐
【1年生イングリッシュキャンプ】
7月30日(火)から8月1日(木)まで素晴らしい大自然の中、英語活動を通して異文化理解、みんな楽しみながら頑張りました。気温は高かったものの湿度が低いため、木陰は涼しく気持ちよかったです。星空も最高でした。

【春の風小学校での絵本読み聞かせ体験】
図書委員会が企画した「絵本読み聞かせ体験」春の風小学校1年生の皆さんが聞き手になってくれました。中学生のお兄さんお姉さん、緊張しましたが、聞き手の皆さんがとてもしっかり聞いてくれたので、がんばることができました。ありがとうございました。

光が丘 第三中学校
校長 蓮池 和彦
【令和6年度練馬区中学校生徒海外派遣】
3年・2年各1名参加

【吹奏楽部】
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール B組 銀賞
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール 銀賞
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール 銀賞

【バレーボール部】
◇第2回中村杯バレーボール大会 優勝 優秀選手賞 女子1名

【吹奏楽部】
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール 銀賞
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール 銀賞

【バドミントン部】
◇第77回練馬区民スポーツ大会 男子一部 ダブルス 3位

よさを認め、支える
光が丘夏の雲小学校 校長 宮林 伸之

……柔道では立ったまま技をかけることが主流とされ、「角田は寝技しかできない」と言われて悩んだことがありますが、それでも、射手矢先生は私が勝つための意図を説明すると長所を引き出し、見守ってくれました。ともえ投げからの寝技は今の私が得意とするスタイルです。成績を出すにつれて吹っ切ることができま

……「抵抗力」を高めるためには、規則正しい生活や望ましい食習慣をとることが必要です。朝食をしっかりと摂らないと、脳はもちろん、脳にも影響を及ぼします。脳は、ブドウ糖しかエネルギーとして使うことができません。しかも、大量にエネルギーを消費します。全体のエネルギー消費量の約2割を消費しているそうです。ですから、ブドウ糖が十分でなければ脳は活発に働くことができません。また、脳は、ブドウ糖を保存することができないので、補給し

光が丘 第一中学校
校長 豊田 貴志

【バレーボール部】
◇第2回中村杯バレーボール大会 優勝 優秀選手賞 女子1名

【吹奏楽部】
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール 銀賞
◇第64回東京都中学生吹奏楽コンクール 銀賞

【バドミントン部】
◇第77回練馬区民スポーツ大会 男子一部 ダブルス 3位

成長の山場、2学期スタート!
光が丘四季の香小学校 校長 繁田 幸江

……「抵抗力」を高めるためには、規則正しい生活や望ましい食習慣をとることが必要です。朝食をしっかりと摂らないと、脳はもちろん、脳にも影響を及ぼします。脳は、ブドウ糖しかエネルギーとして使うことができません。しかも、大量にエネルギーを消費します。全体のエネルギー消費量の約2割を消費しているそうです。ですから、ブドウ糖が十分でなければ脳は活発に働くことができません。また、脳は、ブドウ糖を保存することができないので、補給し

成長の山場、2学期スタート!
光が丘四季の香小学校 校長 繁田 幸江

……「抵抗力」を高めるためには、規則正しい生活や望ましい食習慣をとることが必要です。朝食をしっかりと摂らないと、脳はもちろん、脳にも影響を及ぼします。脳は、ブドウ糖しかエネルギーとして使うことができません。しかも、大量にエネルギーを消費します。全体のエネルギー消費量の約2割を消費しているそうです。ですから、ブドウ糖が十分でなければ脳は活発に働くことができません。また、脳は、ブドウ糖を保存することができないので、補給し

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 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

◎受付は診療終了の一時間前までです

**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
ラフォーネ春日町2F
④4台あり

**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

**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>

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

令和6年 ここがおしゃれな店 秋

ホームページ <http://www.hikarigaoka-shinbun.jp>に掲載

美容室

ここが満足できる美容室

Wish

高松4

初めての方のカット・ブローが3260円。ヘアースタジオWishのオーナーはこの道33年目の大ベテラン。ご自分やお店の事よりもお客さま第一に考え、行動、実施する姿がまぶしい。明るい照明、座わり心地が通ってくる。その他いたれり、つくせりて人気が博している。

地の良い座席、店内にただよふソフト感がたまらない。永年の営業力がうかがえる。

店内は、温かなムードが漂う。初めてのの方は20%引きなので体験してみてください。

初めての方のカット・ブローが3260円。ヘアースタジオWishのオーナーはこの道33年目の大ベテラン。ご自分やお店の事よりもお客さま第一に考え、行動、実施する姿がまぶしい。明るい照明、座わり心地が通ってくる。その他いたれり、つくせりて人気が博している。



リラクゼーション

心も身体もリラックスする

桜の陽

田柄5

リラクゼーション・整

体が癒やされる。整った。最初ほうつぷせになり全身を丁寧にブッシュ。まず、左肩周辺を押さ

る。右足と左足、右足と左足を右肩・腰・左足・右足と進み、体がふあつと軽くなる。次は表側、頭、60分は夢のよう

光が丘2丁目バス停の前、明るいガラス戸を開けると、可愛い玄関マット、各種インテリアに良くして、施術台に乗



納得できる技術を目指す

グリーン

春日町5

大江戸線・練馬春日町駅際の春日町エリムタワー1階で、この界限のおしゃれな老若男女をうならせている髪之栖グループ「グリーン」が元氣

「光が丘新聞」に広告が出ていたので来ました。駅すぐなので大江戸線

で来ました。などお客さままたとの会話も弾み、素早い対応にもかかわらずコミュニケーションが良好。カットは税込1300円。カラー・白髪染め2900円より、持ち込みカラーは2500円からとリーズナブルな料金(消費

税は別途。カット・カラー専門店としての誇りは、仕上がりが納得しにくい場合7日間以内なら無料で。

税は別途。カット・カラー専門店としての誇りは、仕上がりが納得しにくい場合7日間以内なら無料で。



カット&カラー

カラー、初めてのの方に割引

男爵 PLUS-3

高松4

初めて髪を染める方に500円の値引きを実施している。お気に入りのカラー剤を持ち込みの方は税込2200円で。静かなブームを呼ぶ白髪ほ

かしも、2200円、施術時間を短縮したい方などに根強い人気を保つ

るからその話題：身に付いた接客サービスは、さすが。通えずらくなつた方のため出張カットやお顔そりの注文が、平日後

を絶たない。営業時間は、火・水・金曜日は10時から19時30分、木曜日は12時から21時、土・日・祝日は9時から19時30分迄



理容室

新しい出会いのチャンス



リラクゼーションサロン

桜の陽

2周年記念キャンペーン

新規の方 60分 3,980円 → 3,300円
90分 5,980円 → 4,950円
120分 7,980円 → 6,600円

2024年12月末まで

全員使える足メニュー 8,280円 → 6,980円
ポディ60+フット30の90分コース

ホットペッパー 検索

スタッフ募集! ☎080-4400-2892 担当 須藤まで。
9:00~23:00 ☎080-9399-0610
田柄5-15-5 光が丘2丁目バス停前

Hair Studio

Wish

"We grant your wish"

メニュー

カット・ブロー 4070円 → 3260円

オプションメニュー

パーマ 5720円 → 4580円
カラー 5060円 → 4050円
ヘナ 6820円 → 5460円

その他全品20%OFF 予約優先

初めてのの方にサービス

営業時間/9:30~19:30 定休日/火曜日・第3月曜日
受付時間 カット~18:30/カラー、パーマ~17:30
高松4-12-16 夏の雲公園前 Tel 3825-3740

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!!

女性・男性スタッフ4名ではりまきで営業中

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

豊島園通り 至光が丘 環八 富士街道 サミット 練馬春日町駅

男爵 PLUS-3

営業時間

火・水・金 / 10:00~19:30
木 / 12:00~21:00
土・日・祝 / 9:00~19:30

定休日/毎週月曜 第2・3火曜日

★当店では「いきいき健康券」がご利用になれます

☎3970-3618 高松4-12-16 夏の雲公園前

