

CONTENTS



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

職員募集中

医療法人社団 白鳳会

大角医院

上石神井

在宅診療
24時間
体制

平日夜間・土日診療

来院不要。自宅でお薬が受取れる
オンライン診療を実施しています。

みどりバス 関町ルート
「上石神井駅」バス下車 徒歩2分
西武新宿線 「上石神井駅」北口 徒歩3分

練馬区上石神井4-3-23
医療法人社団 白鳳会 大角医院

外来診療科目

内科／外科／整形外科
皮膚科／糖尿病内科／麻酔科(中島 亮)
泌尿器科／消化器内科／脳神経外科

			月	火	水	木	金	土	日
診療 時間	午前	9:00~13:00	●	●	●	●	●	●	●
	午後	14:00~18:00	●	●	●	●	●	●	●
		18:00~21:00	●	×	●	●	●	×	×

健康診断・オンライン診療・訪問診療・訪問栄養
PCR検査・CT検査・胃内視鏡検査等
お気軽にご相談ください

Web予約受付中

大角医院

検索

TEL : 03-3920-0966

患者様に寄り添った治療を 地域密着型皮フ科です

第2・4日曜(午前[※])も診療中

光が丘 小児皮フ科 皮フ科 美容皮フ科
高松5丁目皮フ科

院長 岩田 由紀 [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



〒179-0075 東京都練馬区高松5-11-26 光が丘MKビル1階
☎03-6913-2971

高松・平和台
\\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

平日19時まで診療中

小児皮フ科 皮フ科 美容皮フ科

平和台皮フ科

院長 種田 研一

〔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



〒179-0083 東京都練馬区平和台4-21-10
クリエシエンテ練馬平和台2階 ☎03-6909-7041

小竹向原おおほり整形外科



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



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ください。
<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、
癒れて
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

<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

西大泉

西大泉呼吸器科内科クリニック

医療法人社団 サマリア会

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 \アクセス/
FAX 03-5905-5301

<https://nishiooizumi-clinic.com>

大泉町

**「住み慣れた地域で、できるだけ長く、
生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。電話にてご確認ください。

◆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.nerimashi-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
MSC 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

★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

石神井公園駅より徒歩2分 **石神井町**

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

〒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

新座市

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 駐車場 37台
〒352-0025 新座市片山1-16-3

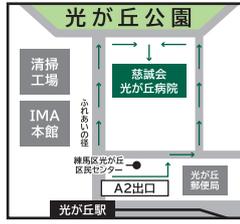


光が丘

**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
※デイケア土支田のとは併設(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

中村橋駅より徒歩1分
 西武池袋線 中村橋駅
 当院2F
 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
<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ください。
<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。
 水川台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

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	●	/	●	●	●	▲	/

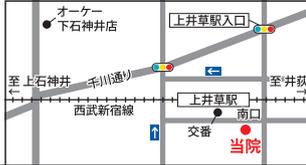


▲:土曜午後は14:30~17:00 休診日:火曜・日曜・祝日

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
ホニミ漢方薬・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、食事で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なるかもしれませんが、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のになります。



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

KidsDuo

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てほしい

認定こども園

むがいほら幼稚園

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
アニメイズム思考により、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
- 🌸 豊富なイベント・教室
体操・英会話・美術・リトミックなど

- 🌸 預かり保育
- 🌸 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



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



たてわ
株式会社 建和

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
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!



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

外壁塗装

屋根塗装

相談・見積り無料

0120-450-329

雨漏りのお悩み
お任せください!



〒178-0064

東京都練馬区南大泉3-28-4

<https://daisou.design/>

大装

検索



外壁改修工事は 中村南

おかげ様で
地域の皆様と
共に35年

地元の(株)都築につづき
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



カ 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

※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

1本税込 3,300円

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!

フリーダイヤル イーハナ サクヨ

0120-187-394

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

毎年2月~4月の作業がお得!

株式会社 大和グリーン

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

ブー君 since 1970

土支田

有限会社 **ワタナベ不動産**
SINCE 1965 WATANABE REAL ESTATE 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 メールフォーム 賃貸物件サイト

📞 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

「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。

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!
【100年住まうたいはとういものか】
ここに疑問!
一年中、住み心地が快適
家が健康になれる!メンテナンスも不要
坪70万円で、年間1000棟の実績が証明
奇跡の工法の全貌!

奇跡の工法 長寿命 耐震 防音

さくら舎

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

書籍発売中

中村南

水

まわりのことなら 見積無料
地元の工事店(株)都築まで!!

0120-414-385

水もれ つまり あふれ

TOTO LIXIL 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。

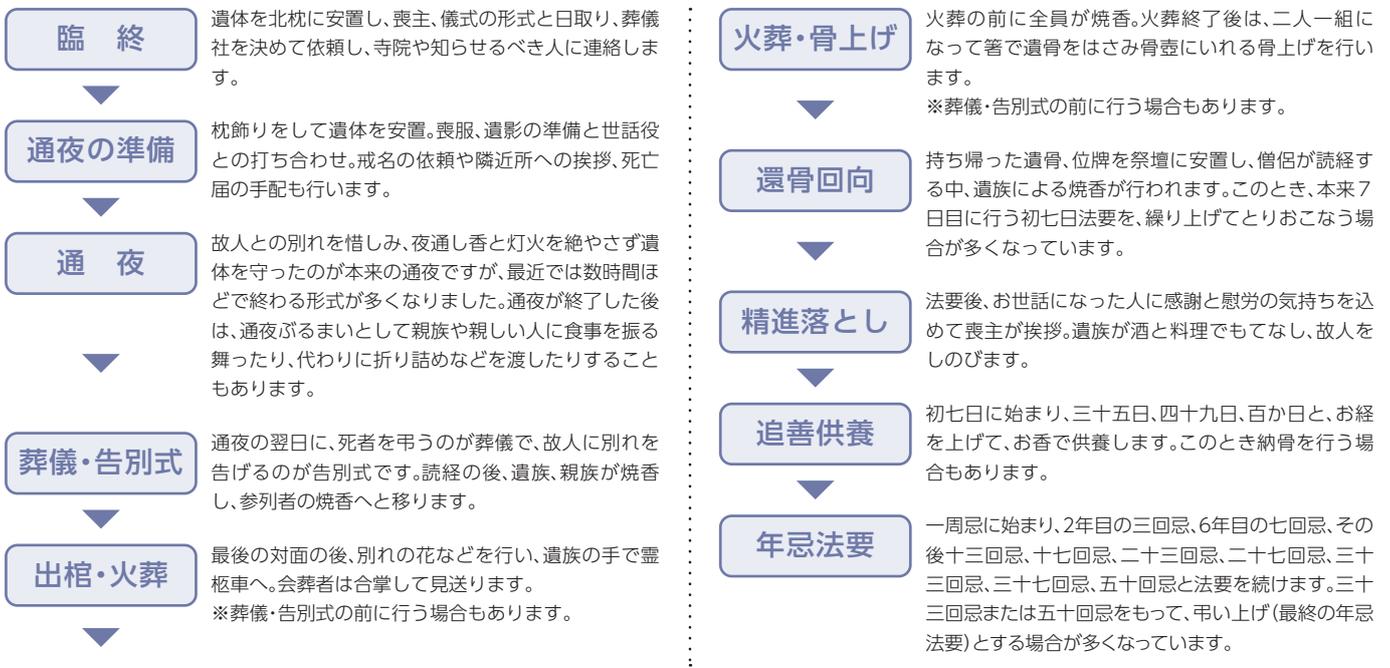


悲しみの中にも故人への真心を込めてしきたりや作法を心得ておきましょう。

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よいです。最近で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。

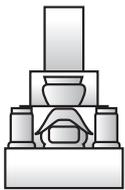
弔事の流れ～臨終から法要まで～

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。



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(みづばち)、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
ことがあります。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 **30.8** (税込)
10人～20人 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 **41.8** (税込)
10人～30人 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 **54.78** (税込)
30人～ 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。

葬
儀

広
告

暮
ら
し
の
広
告

LIFE

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

収容数32台
安葬室併設

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



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)

葬儀受付専用ダイヤル
(24時間)

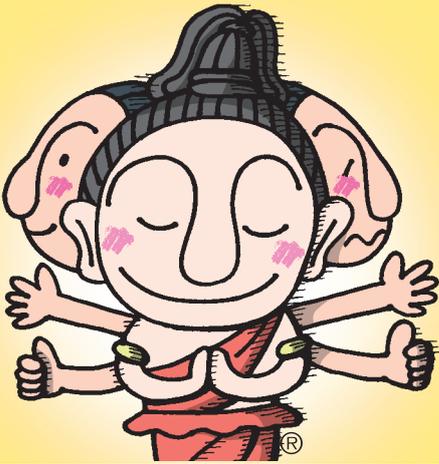
03-6913-2273 03-3996-3339

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

ヨイ セレモニー

練馬区内に
5店舗

24 **0120-41-7062**

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

はくあいのみずな

管理料のないお墓	19万円	お墓じまいのないお墓	ご希望の方のみ 保管延長 [一壘位様] 10,000円 (税込)
	[一壘位様] (税込)		[一年あたり] (税込) ※合祀の場合は保管料は いたしません。

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 受付/AM9:00~PM5:00
(月曜休園※自し月曜祝日の場合は翌平日)

03-3928-7700

〒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練保生石魂き第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？

「〇〇しましょうか？」

困っていることがわかり、自分が何をすればよいかを察知できたら「私が〇〇しましょうか？」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わからない、何をすべきか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？ こと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>

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

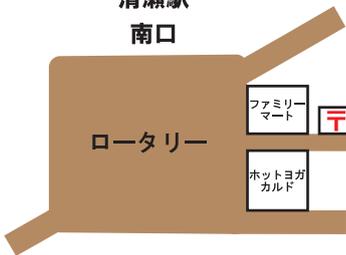
相談料30分3,000円(税込) **相続は初回30分無料**

※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

〒204-0022
東京都清瀬市松山1-4-20
松東ビル406

清瀬駅
南口



清瀬事務所

清瀬駅南口
徒歩1分

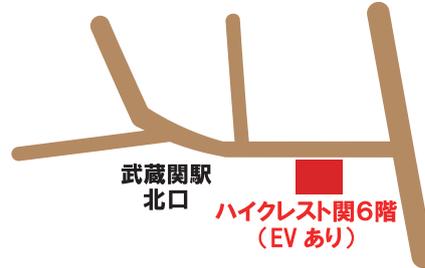


弁護士 小池 良
(第二東京弁護士会所属)

松東ビル4階
(EVあり)

西武新宿線 沿線の方

〒177-0051
東京都練馬区関町北 4-1-6
ハイクレスト関602号室



練馬事務所

武蔵関駅北口
徒歩1分



弁護士 遠藤 直斗
(第二東京弁護士会所属)

TEL 042-497-1425

TEL 050-5799-4791



REC since 1973

ロックインドア 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 **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

お申し込み・お問い合わせ (月曜定休日)

ロックインドアテニススクール上石神井 検索

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そこの木ビル201

☎03-6904-5610



豊玉北

補聴器の効力を最大限に引き出すために

お気軽にご相談ください

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お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 城北補聴器 専門店

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

挨拶かせよう ありがとうの和



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>

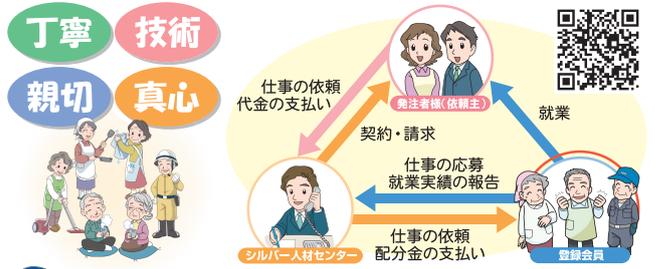


豊玉北

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



公益社団法人 練馬区シルバー人材センター ☎03-3993-7168

練馬区豊玉北5-29-8 練馬センタービル5階



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。

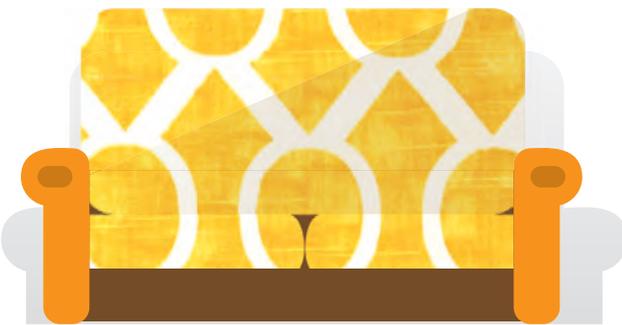
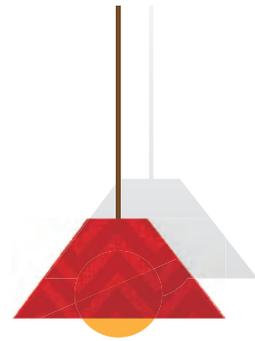
※預託金・預かり金は一切不要。※身元保証は原則無料。
※遺贈はいただきません。

相続や遺言、終活のことならなんでも!

やさしい ろーご く い な く

ご相談無料 TEL 070-8365-9179

〒177-0032 練馬区谷原5-13-40-105 <https://www.sh-g.jp/>



特殊詐欺

あれ?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力してから、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」は振り込み詐欺の可能性大。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るはいけません。

» 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分からない場合)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。

宅配便で
送ってください



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数料」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

いつでも！誰でも！どこからでも！

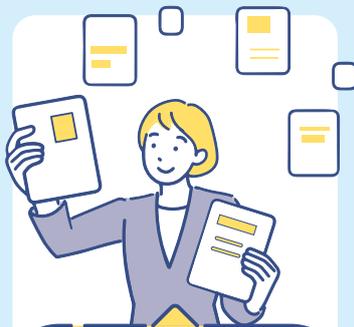
練馬区

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』



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

親睦
お祭り

防犯・防火
パトロール

子育て支援
子ども向け
イベント

交通安全
登下校の見守り

資源回収
リサイクル

情報発信
掲示板、回覧板

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日



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▶

