

CONTENTS



地域 / 暮らしの広告インデックス
Advertisement of the local living

141	医療
148	子育て・教育・介護・福祉
150	住まい
154	葬儀
156	暮らし

職員募集中

医療法人社団 白鳳会

上石神井

大角医院

平日夜間21時まで診療
土日診療・小児から高齢者まで対応

在宅診療24時間体制

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。

外来診療科目

内科／外科／整形外科／小児科

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	●	—	●	●	●	—	—



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

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

ご予約・お問い合わせ
こちらから

医療法人社団 白鳳会 大角医院

Web予約受付中

大角医院

検索

練馬区上石神井4-3-23

TEL03-3920-0966



患者様に寄り添った治療を 地域密着型皮フ科です

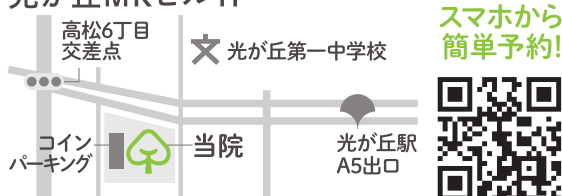
第2・4日曜(午前のみ)も診療中

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]

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	-	●	●	9時~	9時~
15:00~19:00	~18時	●	●	14時~17時	●	-	-

(休診日) 水曜午前、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

スマホから
簡単予約!



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

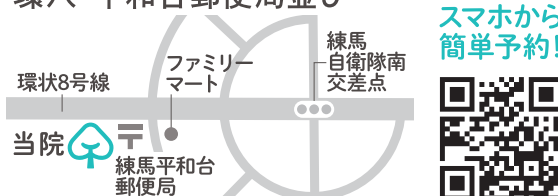
小児皮フ科 皮フ科 美容皮フ科

平和台皮フ科

院長 **種田 研一**

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
10:00~13:00	●	●	●	-	●	9時~	-
15:00~19:00	●	●	●	●	●	-	-

(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

スマホから
簡単予約!



練馬区民の皆様が
永くご自身の歯でいられるように



良く噛めることは、美味しさばかりではなく全身の健康と長寿に繋がります。
皆様の健康増進のため、練馬区歯科医師会会員は各種検診等の活動を行なっております。
お口の状態や歯科治療でご心配がございましたら、当会及び会員までお気軽にご相談ください。

成人歯科健康診査

妊産婦歯科
健康診査

長寿すこやか
歯科健診

口腔がん健診

公益社団法人 練馬区歯科医師会
〒176-0012 練馬区豊玉北6-5-13

TEL 03-3557-0045

HP



練馬

医療

広告

「いつもそばにいる」という安心を 旅立ちの時まで寄り添い、サポートします

通院が困難な患者様に対し、定期的に医師がご自宅へ訪問いたします。
状態が安定した方も治療が必要な方もお気軽にご相談ください。

24時間365日対応の緊急端末「あんしんケータイ」を
必要に応じて貸与いたします。

訪問診療
城北さくらクリニック

TEL.03-5912-0203

〒176-0001 東京都練馬区練馬1-18-8 犬丸ビル3F

診療時間

診療時間	月	火	水	木	金	土・日・祝
9:00～18:00	●	●	●	●	●	/

休診日 土曜・日曜・祝日



▲HPはコチラ

診療科

・内科 ・緩和ケア内科
※精神科 ※泌尿器科
※皮膚科

※非常勤医師のため診療科は
変更になる場合があります。

訪問エリア

板橋区、杉並区、豊島区、
中野区、西東京市、
練馬区(50首順)を
訪問しております。
※上記以外にも
周辺エリアについても
ご相談ください。



すぐに
かけつけます！
24時間365日対応
(オンコール)

健康 アップ法

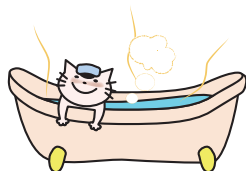
～ 快眠で元気と活力を～

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、眠くなった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。

関町南

看護師・看護助手募集中

東京都指定 認知症疾患医療センター（地域連携型）

あなたのこころ、
疲れていませんか？

心と心がふれあう
サポートを

医療法人社団じうんどう

慈雲堂病院

精神科 内科

ときには、こころも
途中下車…

精神科外来初診予約制

認知症デイケア、申込受付中

診療時間 AM 9:00～11:00
PM 13:00～15:00
(休診：土曜の午後、日曜、祝日、年末年始)

TEL：（代表）03-3928-6511
練馬区関町南4-14-53

デイケア・就職支援

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

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>

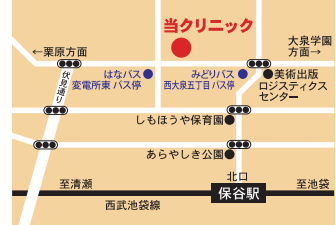
診療時間	月	火	水	木	金	土	日
AM9:00～12:00	●	●	●	●	休	●	休
PM3:00～7:00	●	●	●	●	休	●	▲

▲：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 \アクセス！/
FAX 03-5905-5301

<https://nishiooizumi-clinic.com>

脂質異常症

ドロドロになった
血液が病気を招く



血液中の脂質が増えすぎて血液がドロドロした状態になるのが「脂質異常症」です。脂質異常症を放置すると、コレステロールが血管の内側に蓄積して動脈硬化を進行させます。

動物性脂肪などの食べすぎが 血管の老化を早める

- ▶ 動物性脂肪やコレステロールを多く含む食品の取りすぎに注意しましょう。
- ▶ コレステロールの吸収を抑え、排泄を促す食物繊維を積極的にとりましょう。
- ▶ 不飽和脂肪酸(EPA,DHA)を積極的にとりましょう。(アジやサバ、イワシなどの青魚、エゴマ油、シソ油など)

すぐそばに、ずっとともに。

医療法人社団
順洋会 武蔵野総合クリニック 練馬

診療科目 内科・消化器内科・心療内科
腎臓内科・人工透析内科

内視鏡 CT **人工透析 設備** **祝日も 診療**

受付時間 午前 8:45~12:30 午後 14:15~17:00
(火曜午後は13:45~17:00) (土曜午後は14:15~17:30)

TEL 03-3993-7015

カンタン WEB予約

〒176-0001 東京都練馬区練馬1-26-1 中道ビル2F

院長・篠みどり

練馬駅北口 徒歩2分

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

動脈硬化

古いゴムホースの
ようになる血管の老化



動脈硬化とは、動脈の血管内壁に脂肪がたまって管が狭くなったり、血管が弾力を失って、古いゴムホースのように硬く、もろくなってしまった状態。血液が流れにくくなり、体に酸素や栄養が十分に運ばれなくなるほか、血管が狭くなった部分に血栓(血の塊)が詰まったり、また、血管がもろくなっているため、破れやすくなったりするのです。

動脈硬化が原因でおこる病気

- ▶ 狭心症・心筋梗塞・脳卒中。
(脳出血や脳梗塞)

動脈硬化を進行させるのは「高血圧症」「脂質異常症」「糖尿病」

- ▶ 予防には食事の改善と運動です！

大泉町

「住み慣れた地域で、できるだけ長く、
活き活きと笑顔で暮らせるように」

ねりま西クリニック
nerimanishi clinic

外来診療 訪問診療 通所リハビリ
訪問看護・訪問リハビリ

外来 ■内科 ■循環器内科 ■消化器内科 ■整形外科 ■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 日祝

9:00~12:15 内/整 内/循 内/整/消/皮 内/整 内/整 内/整/糖 休
14:00~17:15 内/整 内/整 内/消/皮 内/整 内/整 休 休

皮膚科は第1・3・5水曜日(第2・4水曜日は午後のみ) / 糖尿病内科は第1・3土曜日午前のみ
第3土曜日午前は管理栄養士による食事指導あり。
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 ■内科(循環器、呼吸器、消化器、腎臓、神経、血液)
■外科 ■精神科 ■皮膚科 ■整形外科 ■耳鼻咽喉科
■小児科 ■リウマチ科 ■眼科 ■緩和ケア内科
★機能強化型在宅療養支援病院・診療所(連携型) 24時間体制の在宅医療
在籍医師約30名(2026年7月現在)

練馬区大泉町3-2-9(北大泉交番よこ)

外来 TEL 03-5933-3077
在宅診療 TEL 03-6904-5477

医療法人社団 星の砂 運営施設

★訪問看護ステーション 星の砂 TEL 03-5947-4601
練馬区大泉町3-2-17 エステート大泉町 FAX 03-6904-4166
★デイケアのぞみ(通所リハビリ) TEL 03-5947-5578
練馬区大泉町3-2-9 FAX 03-5947-5579

市毛診療所

関町南

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・木曜が祝日の場合休診
東京都練馬区関町南2-1-14

TEL.03-5991-2585

大塚産婦人科医院

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



精神科・心療内科

大泉学園町

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
づくりに取り組んでいます。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

内科・訪問診療・往診

大泉町

在宅支援診療所(24時間365日対応可)

かえるクリニック

緩和ケアや終末期医療に力を入れています
小さな規模のクリニックですが、お一人お一人と真摯に向き合い、
「第2の家族」のような身近な訪問診療を目指しております。

LINEでの相談も承っております

ホームページ /



練馬区大泉町1-41-11

LINE /



TEL 03-5967-1195

医療法人社団 慈誠会

慈誠会・光が丘病院 慈誠会・光が丘介護医療院

光が丘

■内科 ■糖尿病内科 ■脳神経内科 ■リウマチ科
■循環器内科 ■心臓血管外科 ■消化器内科 ■泌尿器科
■皮膚科 ●もの忘れ相談

外来受付 午前 9:00~12:00 午後 13:30~16:30
診療日・休診日につきましては、ホームページをご確認ください。

📍 練馬区光が丘2-11-1

☎03-5997-7272

ホームページ /



医療法人社団 平成会

土支田

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とは併設(2F)

☎03-5947-3699

東京都練馬区土支田 2-29-19



医療法人社団 田中医院

翔陽会

内科、循環器内科／訪問診療

谷原

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
〒177-0032 練馬区谷原6-9-8

☎03-3996-5700

<https://www.tanakaiin.net/>



医療法人社団 徳永会

高野台

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

<https://nakamurabashiganka.doctorsfile.jp/>

中村橋駅より徒歩1分

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/>

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。

氷川台3-40-10-2F

☎03-6915-8258



錦

宮本外科内科

外科・内科・循環器内科

☎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



生活習慣病チェック



「生活習慣病」とは、生活習慣が発症や進行に大きく関係する慢性の病気。遺伝的になりやすい人もいますが、生活習慣を見直すことでかなり予防することができます。

- | | |
|--|---|
| ☐ 毎日朝食を食べている | ☐ 定期的に運動・スポーツをしている |
| ☐ 1日平均7~8時間は眠っている | ☐ 毎日そんなに多量の酒は飲んでいない
(日本酒1合以下かビール大瓶1本以下) |
| ☐ 栄養バランスを考えて食事をしている | ☐ 労働は1日9時間以内にとどめている |
| ☐ たばこは吸わない | ☐ 自覚的なストレスはそんなに多くない |

守っている健康習慣の数が健康習慣指数
7~8▶良好 5~6▶中庸 0~4▶不良

東大泉

伝統 信頼 実績

ココロとカラダの健康づくり
全世代に愛され続けて

65年

体育という身体活動を通して
将来の自立に向けた逞しさを育む

水泳
美しく早く泳げるようになるから楽しい!

体操
体幹を鍛え、心身の基礎をつくれます!

トランポリン
楽しく体づくりからトップアスリートまで輩出しています。

チャイルドスクール
伝統あるスポーツ幼稚園です。本物の体験が自己肯定感を育てます。

七田式教室
子どもはみんな天才! 目覚める無限の可能性。

体験・入会 募集中 tel 03-3925-6006

大泉スワロー体育クラブ

〒178-0063 東京都練馬区東大泉 4-31-6
URL www.ostc.jp / mail info@ostc.jp

石神井台・東大泉

MIZUHO SCHOOL
インターナショナルプリスクール
2～5歳児対象 国際バカロレア(IB)認定校

預かり保育 英語講師常勤 親子1歳児教室 見学申し込み随時受付中! HPはこちら

給食 ※3歳児クラス～ 提携駐車場

みずほスクール
〒177-0045 東京都練馬区石神井台3-2-25
TEL: 03-5372-1525

みずほ幼稚園 ～人生で必要なことはすべて幼稚園の砂場で学んだ～
練馬区東大泉 5-2-7-8 ☎ 3922-1208
西武池袋線・大泉学園駅より徒歩3分

カリキュラム充実 行事が豊富 考える力を養う お預かり保育最大 7:45～18:30

学校法人 櫻井学園 石神井台

上石神井幼稚園

1,2歳児クラス(月3回)
2歳児クラス(毎日)
満3歳児クラス

3,4,5歳児も随時入園できます。
お問い合わせをお待ちしています。

☎ 03-3920-5121
練馬区石神井台 8-10-28

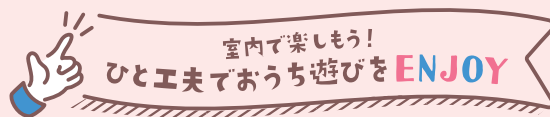
とくまるようちえん
はだしのびのび!
園庭で思いっきり遊べる幼稚園

TOKYO子育て応援幼稚園

あかるく なかよく たくましく

はだし教育 英会話指導 ひらがな指導

満3歳児～5歳児対象 / 7:30～18:30 早朝・延長保育実施
東京都板橋区徳丸1-22-14 TEL.03-3933-2853



① 折って吹いて「折り紙遊び」

はじめての折り紙遊びでおすすめなのが三角折りです。机の上に立て、息を吹きかけたり、子どもたちは飛び散る様子に大興奮。

用意するもの ★ 折り紙



② マスキングテープ de 「うち遊び」

幾何学図形に切ったマスキングテープをフローリングに貼ります。線路に見立てて、電車や車を並べたり、人形を歩かせたり手軽に遊べます。

用意するもの ★ マスキングテープ
★ おうちにあるおもちゃ



思いやりのある子どもに育てほしい

認定こども園

むかいばら幼稚園
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。

HPI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
- 豊かなイベント・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㎡

〈わしくはHPへ〉

板橋区徳丸2-9-7 ☎03-3933-7337




芝生のお庭でのびのび保育

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

あそびに
きてね!

未就園児教室
パンダ教室

豊かな学びや
専門講師による指導

みどり豊かな環境で
のびのび保育

たくさんのお友だちや
先生との関わり

東京都認可

みその幼稚園 〒175-0091
東京都板橋区三園1-30-1
☎03-3930-6610

Q みその幼稚園 検索



田柄 関町北 豊玉上

日本教育学院
NIHON KYOIKU GAKUIN

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




かえでスマイルケアが
ご自宅、施設まで施術にお伺いします。

はりきゅう マッサージ ・石神井エリア・大泉エリア
※その他エリアはお問い合わせ下さい。

訪問はりきゅうマッサージ

かえでスマイルケア
KAEDE SMILE CARE

健康保険利用可能 ※医師の同意が必要です

所在地 〒188-0012 東京都西東京市南町4-11-3-101

ご予約とご相談はこちら

TEL. 042-497-6960 営業時間 AM9時~PM6時
合同会社メープルマーケット



あなたの身近な

相談窓口 です!

練馬区社会福祉協議会

まずは
気軽に!

これからの暮らしや終活のことお聞きします

ボランティアを「したい」も「ほしい」も大歓迎!

お金の不安、家族のこと、ひとりで抱えずに

☎ 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



塗装のことなら
おまかせください!

雨漏りのお悩み
お任せください!



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

東京都練馬区南大泉3-28-4

<https://daisou.design/>

大装

検索



小さな工事でも喜んで!

- 見積・相談無料
- 直接施工だから安心価格
- アフターサービスも万全

新築・増築・リフォーム
高齢者対応住宅(バリアフリー)

東京都知事許可(般-3)第104781号

親子二代創業40余年



有限
会社

前建

住い建りのパートナー

《お気軽にお電話下さい》

0120-89-6361

TEL 03-3925-6361
練馬区大泉学園町8丁目4-21



石神井台



株式会社おだぼう



誠心誠意でお応えする防水工事

防水工事や外壁補修工事のことなら
お気軽にご相談下さい

☎03-6904-9591

練馬区石神井台 6-19-5 H.A.B 石神井台 B 号

おだぼう

検索



板橋区より褒賞受賞

板橋区住宅リフォーム登録事業者
誠実と信頼 外壁屋根塗装専門店

大谷建装工業株式会社



プージ君

since 1970

☎0120-881-841

板橋区蓮根3-8-14

大谷建装工業



河島のミキサー車は
全車「AED」搭載！

自動体外式除細動器



緊急の際はお声がけください！



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)



土支田

塗装工事/戸建て・アパート・マンション
防水工事・屋根工事・雨樋工事
小規模リフォーム工事

塗 替 え
の
ス ス メ

住まいの塗替え・リフォーム専門店



コスモテック株式会社

練馬区土支田4-36-11

ホームページ

0120-500-552



石神井台

創業39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
TATEWA
0120-5121-33


 国土交通大臣許可(般-8)第21782号


 建和 検索

東京都練馬区石神井台5-26-13
TEL.03-3594-5121 FAX.03-3594-5126

練馬

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

庭木の悩みは
お気軽に

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

若さ溢れる社員が
迅速に対応します

どんなに高い木
でも大丈夫!

毎年
2月~4月の
作業がお得!

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

だいわ
株式会社 大和グリーン

高 松

外構工事 舗装工事 リフォーム
足場工事 建設工事 基礎工事
木造解体工事 廃材処理

方 株式会社 山方商事

産業廃棄物収集運搬業許可 第13-00-172365号 東京都知事許可(般-7)第56467号

引越等の片付(什器・植木の剪定等)
多少に係らず承ります!!



練馬区高松5-7-9 山方ビル201
TEL 03-3904-5231 FAX 03-3904-5233

豊玉中

練馬防災電設 有限会社

消防用設備設計・施工・保守

電気工事一式請負



職場と住居の安全のために
防災・防犯対策のスペシャリストとして
『誠実・親切・迅速』な業務を遂行いたします。

〒176-0013 練馬区豊玉中 1-29-8
TEL: 03-3991-5881
FAX: 03-3948-7821
info@nerimabousai.com

豊玉中

水道 電気 ガス 設備 リフォーム

住まいのことならお任せください

地域密着 29年の施工実績
アローガスプランニング株式会社
〒176-0013 東京都練馬区豊玉中 1-13-2

TEL 03-5999-7307

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



貫井

水道局指定工事店

水まわりのトラブル解決!





トイレの修理・交換
つまり除去・リフォーム

蛇口水漏れ修理
蛇口交換

台所・洗面所・お風呂
等の排水管路まり除去

住宅サポート株式会社  受付時間: 7時~22時 不定休
0120-007-791
お気軽にお問い合わせください

練馬店 / 練馬区貫井3丁目26-14

東大泉

住快環は地域と共に

鈴木工務店

鈴木工務店 練馬区 | Q

練馬区東大泉 7-21-39
☎03-3922-3088
e-mail: info@suzuki-koumutenn.com
FAX: 03-3978-5657
東京都知事許可(特-4)第40704号



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

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
☎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




WARNING WARNING WARNING WARNING WARNING

特殊詐欺

気づいて防ごう!

特殊詐欺を未然に防ぐ4カ条

あれ?と思ったら、
詐欺かも…と疑いましょう。

☒ 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

住まい

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

駐車場32台
安置室併設

練馬区小竹町1-61-1
0120-62-1192

区民葬儀取扱店

まきのホール上石神井

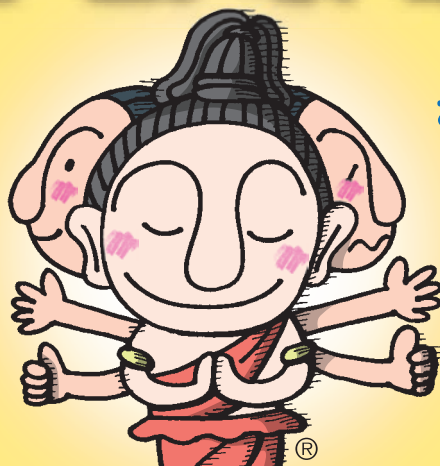


ホール（施行例）



ご遺族様控室

住所は練馬区上石神井4-9-24
西武新宿線「上石神井」より徒歩9分にご
ざいます。見学等いつでも受付けております
ので、お気軽にお問合せください。



おかげさまで練馬区で
創業50年以上

感謝のセレモニー

マキノ祭典

練馬区近郊
6店舗



ヨ イ セ レ モ ニ ー
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・保谷駅前店

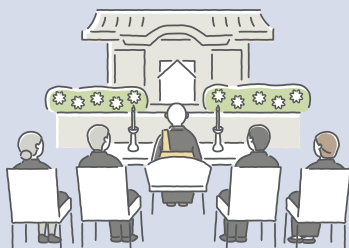
マキノ祭典

検索

葬儀について

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。

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入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、弔上げ(最終の年忌法要)とする場合が多くなっています。



真宗大谷派東本願寺
真宗会館



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

お墓や納骨のお困りごとにもご相談ください

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



トレーニングジム
機種・台数ともに充実のジム
しっかりトレーニングできます!

**家族でもお一人でも楽しめる
スポーツクラブ ルネサンス**

プール
腰に負担がからず、しっかり運動できる

スタジオ
ヨガから格闘技系まで、バリエーション豊かなプログラム



※画像は、施設により異なります。

スイミングスクール
楽しい。好き。だから続けられる。うまくなる!

- ✓ 段階的カリキュラムだから「できた!」が増える。
- ✓ 自主性や協調性の成長もサポートします。
- ✓ 安全に配慮し、泳力に合わせた指導。

ジュニアスイミングスクール体験実施中!
体験はこちらから→

ジュニアコース
年齢に応じて、水慣れから4泳法を正しく習得!
3才~15才

親子ベビーコース
保護者様といっしょに生後6ヶ月から始める習い事!
6ヶ月~4才未満

スマートスイミングレッスン
自分の泳ぎをその場で確認、さらにレッスンの様子を動画配信。「IT」×「コーチ」の力でお子様を上達へ導きます!

予習
お手本動画を配信!

実践
その場で泳ぎをチェック!

復習
上達をスマホで確認!

エイバックス・ダンスマスター
石神井公園 富士見台 光が丘

チアリーディングスクール
富士見台

KIDS FIT (キッズフィット)
石神井公園 光が丘

キッズビート体操
富士見台

書道教室
石神井公園

通うのに便利! ルネサンスは練馬地区に3店舗

西武池袋線石神井公園駅より徒歩2分 フィットネス・スイミングスクール カルチャースクール・ゴルフスクール スポーツクラブ&サウナ ルネサンス 石神井公園 24 03-5910-3977 東京都練馬区石神井2-14-14 月~木 9:00~23:00 / 土 9:00~21:00 日・祝 9:00~20:00 [休館日] 金曜日 ※ジュニアスクールのみ営業	富士見台駅北口より徒歩1分 フィットネス・スイミングスクール カルチャースクール スポーツクラブ&サウナ ルネサンス 富士見台 24 03-5987-2433 東京都練馬区貫井3-12-33 月~木 9:00~23:00 / 土 9:00~21:00 日・祝 9:00~20:00 [休館日] 金曜日	ホテルカデンツァ隣 フィットネス・スイミングスクール カルチャースクール・ゴルフスクール スポーツクラブ&サウナ ルネサンス 光が丘 03-5372-4400 東京都練馬区高松5-8 J.CITYビル1階 火~土 9:00~22:00 / 日・祝 9:00~20:00 [休館日] 月曜日 ※ジュニアスクールのみ営業
---	---	---

スポーツクラブ&サウナルネサンスは株式会社ルネサンスが運営するスポーツクラブです。

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

発注者様(依頼主)

契約・請求

仕事の応募
就業実績の報告

仕事の依頼
配分金の支払い

シルバー人材センター

就業

登録会員



公式HP



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6-3-1 練馬区役所北庁舎5階

☎03-3993-7168

消化設備・設計・施工一式

南大泉

ISK 株式会社 ISK

株式会社ISKは、東京都練馬区を拠点に、
西東京市や杉並区など一都三県で
各種消火設備の工事を手がけています。

業務内容

スプリンクラー



屋内消火栓



TEL.03-5935-8108
FAX.03-5935-8109

〒178-0064 東京都練馬区南大泉 5-18-19
東京都知事許可(般-7)第161724号



サントピアの快適な室内で
春夏秋冬気持ちよくテニス

谷原

サントピアはじめての方限定

手ぶらで OK! **500円** (税込)
ワンコイン体験レッスン

・テニス未経験大歓迎！
・経験豊富なコーチ
・体験日の前日までの予約でOK



トレーニング
ジム併設



快速
インドアコート



駐車場
65台完備



初心者
大歓迎！



シャワールーム、
ウオーターサーバー、
ロッカー完備



ロボットや
書道教室も！

ご予約・お問い合わせはこちら

☎03-3997-1873

QRからも！



サントピア テニスパーク
インドア テニススクール
サントピア テニスクラブ

〒177-0032

東京都練馬区谷原2-6-35

向山

Seneris セネリス株式会社

ビルメンテナンスのセネリス株式会社
クライアントの大切な資産を守ります

業務内容

- ◆設備管理業務
設備メンテナンス、消防設備点検、害虫害獣駆除
- ◆清掃業務
日常清掃、定期清掃、学校用務
- ◆警備業務
施設警備、プール監視、交通誘導警備

セネリス

検索

☎ 03-6338-3866

東京都練馬区向山4-26-10



石神井町

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）

練馬区・西武池袋線
沿線の方

〒177-0041
東京都練馬区石神井町3-27-17
早川ビル式号館302



東京けやき法律
事務所練馬支所

練馬事務所
石神井公園駅西口
徒歩5分




代表弁護士 小池 良
弁護士 遠藤 直斗
(第二東京弁護士会所属)

TEL 050-5799-4791

豊玉北

お気軽に
ご相談
ください

補聴器購入費用助成金申請の相談も承ります

当店は認定補聴器技能者が常勤する専門店です

補聴器の効力を最大限に引き出すために

3ヶ月に1回は補聴器の点検・アフターケアを！



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5分、練馬郵便局向かい
完全 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)
予約制 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6分
ハッピーロード内保険の「アフラック」を右折
午前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



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

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



大泉学園町

くらしに、新しいつながりを。

DUSKIN®

ダスキン大泉北メリーメイド
練馬区大泉学園町4-24-3
お問合せ TEL:03-5947-5633

おうちのお困りごと、1人で抱えていませんか？

家事・育児の経験豊かなスタッフが、日常の家事やお掃除を
お手伝いし、ゆとりの時間と安心をお届けします。

ハウスクリーニングは
こちら

家事代行サービスは
こちら



お見積りは無料です。お気軽にご連絡ください!!



高松

新 吹 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>



いつでも！誰でも！どこからでも！

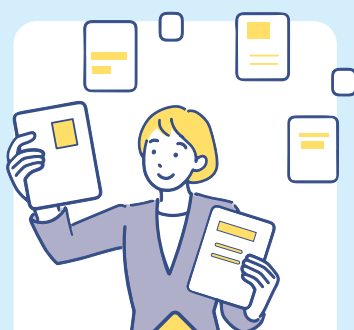
練馬区

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



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▶

