

練馬区

新生活手続きガイド

～練馬区にお引越しされた方へ～

住民票など

住民票、印鑑登録、マイ
ナンバーカードについて

P1 へ

保険

国民健康保険、後期高齢
者医療制度に加入して
いる方

P2 へ

年金・介護

国民年金に加入している
方または要介護、要支援
認定を受けている方

P3 へ

子育て

妊娠中の方、高校生年代
までの子どもがいる方

P4、5 へ

障害

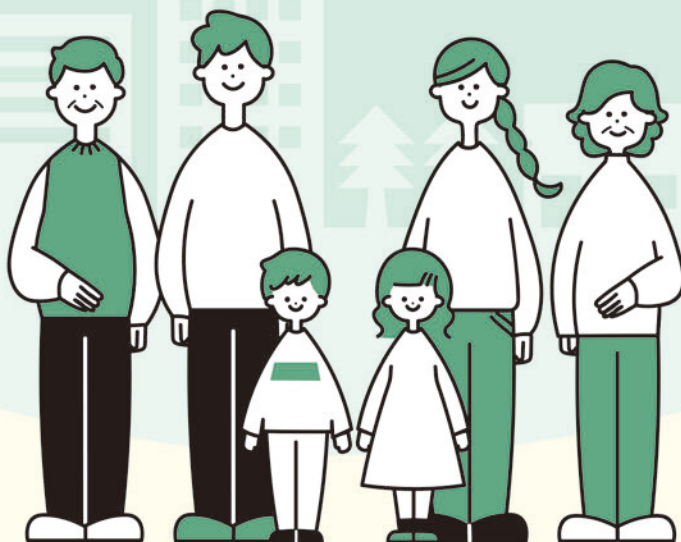
医療費助成、自立支援の
認定など障害に係る
サービスを受けている方

P6、7 へ

その他

その他の手続き、お役立
ち情報、マップについて

P8～ へ



令和8年(2026年)



マチレット

マチレットは、自治体から市民へ専門性が高い情報をよりわかりや
すく確実に伝える、地域に寄り添う“マチのブックレット”です。

2026年1月発行 発行：練馬区
編集・デザイン：株式会社ジチタイアド

当冊子の著作権を侵害する行為（SNSやHPへの無断転載、デザインや文言の流用、複製物の商用利用等）は法律で禁じられています。

広告の内容に関するお問い合わせは、直接各事業者にお問い合わせください。

頼れるね♪

夜間・休日 通常診療している 小児科

雑司が谷 赤ちゃん・こどもクリニック

夜間は22:30まで、日曜や祝日も診療いたします。

急な発熱や体調不良、お休みの日のトラブルもお任せください。

周辺の小児科がお休みになる、水曜や木曜も休まず診療しています。

また、通常診療に加え「時間予約制外来」も行っております。

夜間なら
練馬区役所から
車で15分

時間予約制外来
(電話にて要予約)

毎週 月～木 17:00～19:00 担当:院長

喘息の定期受診、皮膚や発達についてのご相談、予防接種、アレルギーのご相談、
各種書類・紹介状の作成等、ご希望の方はぜひご利用ください。

受付時間

夜間・休日でも平常診療しています。救急体制ではありません。

月	火	水	木	金	土	日祝
🐣	🐣	🐣	🐣		🐣	🐣
☀️	☀️	☀️	☀️		☀️	☀️
	※					
	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙	🌙
						16:30 まで受付

※火曜日は14:30～18:00まで一般外来を行っています。

🐣 9:00 ~ 11:30

★土曜日は10:30～12:30

★第4土曜日のみお休みです

☀️ 13:30 ~ 18:00

🌙 19:45 ~ 22:30

🐣 予防接種診療<予約制>

[月～木] 予約診療<17:00～>

アクセス



副都心線
雑司が谷駅 …… 直結
西早稲田駅 ～ 4分
都電荒川線
鬼子母神前駅 …… すぐ
大塚駅 ～ 10分
滝野川一丁目駅 ～ 20分



医療法人社団青電会

雑司が谷 赤ちゃん・こどもクリニック

豊島区雑司が谷3-1-20 2F www.baby-kids-clinic.com

TEL 03-6907-0037



住民票・印鑑登録・マイナンバーカード

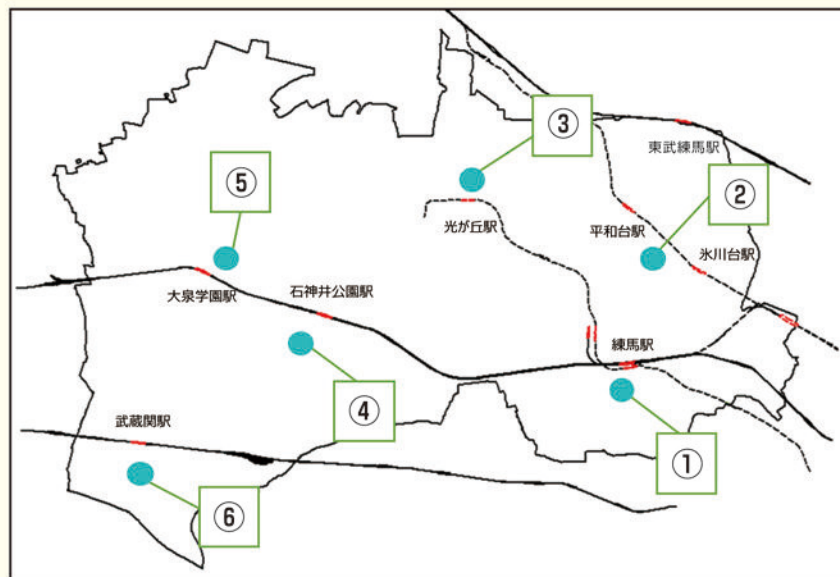
☑	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	住民票を取りたい	住民票の写しの交付	住民票の写しを発行する手続きです。 区民事務所窓口のほかに、オンライン(※1)、コンビニ(※2)、郵便局(※3)、郵送でもご請求いただけます。	オンライン コンビニ 郵便局 郵送 窓口	【共通】 ☐ 手数料 ☐ 本人確認書類 【オンライン・郵送の場合】 ☐ 返信用封筒 (切手を貼付したもの)	【郵送】 住民記録係 ☎03-5984-4745 【窓口】 各区民事務所
☐	2	印鑑登録をしたい	印鑑登録の手続き	前に住んでいた区市町村の印鑑登録は無効となり、新たに登録が必要となります。	窓口	☐ 手数料 ☐ 登録する印鑑 ☐ 本人確認書類	各区民事務所
☐	3	マイナンバーカードの継続利用・電子証明書の更新をまだ行っていない	マイナンバーカード券面記載事項変更	マイナンバーカードをお持ちの方は、お早めにカードの継続利用の手続きをしてください。 手続きが行われなかった場合、カードが失効します。	窓口	☐ マイナンバーカード ☐ 本人確認書類	各区民事務所
☐	4	マイナンバーカードの交付申請をしたい	マイナンバーカード交付申請書の発行	マイナンバーカードの「交付申請書」を発行する手続きです。 (申請自体は「交付申請書」受取後に別途ご自身で行ってください。)	区HP 電話 郵送 窓口	☐ 本人確認書類	【電話・郵送】 練馬区マイナンバーカード事務センター ☎03-5984-4595 【窓口】 各区民事務所
☐	5	マイナンバーカードの暗証番号を忘れてしまった	マイナンバーカード暗証番号再設定	マイナンバーカードの暗証番号初期化・再設定の手続きです。 (原則ご本人が申請を行ってください。)	窓口	☐ マイナンバーカード ☐ 本人確認書類	各区民事務所
☐	6	マイナンバーカードを紛失してしまった	マイナンバー総合フリーダイヤル(0120-95-0178)で、24時間マイナンバーカードの一時利用停止の手続きを受付しています。(マイナンバーカードが見つかった場合は、区民事務所の窓口で一時停止解除の手続きを行うことができます。電話では一時停止解除をすることができません。)				

(※1)マイナンバーカードを利用して、証明書をパソコンやスマートフォンからオンラインで請求し、郵送で取得できるサービスです。

(※2)マイナンバーカードを利用して、証明書をコンビニエンスストアのマルチコピー機で取得できるサービスです。

(※3)住民票等の交付を取扱う郵便局は区内11か所の郵便局に限ります。

区民事務所案内図



①練馬区民事務所

住所:豊玉北6-12-1(練馬区役所本庁舎1階)

☎03-3993-1111

No.3(継続利用は除く)・4・5の手続きについては、練馬区役所本庁舎1階マイナンバーカード交付コーナー

②早宮区民事務所

住所:早宮1-44-19

☎03-3994-6705

③光が丘区民事務所

住所:光が丘2-9-6(光が丘区民センター2階)

☎03-5997-7711

④石神井区民事務所

住所:石神井町3-30-26(石神井庁舎1階)

☎03-3995-1103

⑤大泉区民事務所

住所:東大泉1-28-1(リズモ大泉学園4階)

☎03-3922-1171

⑥関区民事務所

住所:関町北1-7-2(関区民センター1階)

☎03-3928-3046

国民健康保険

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 国民健康保険

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	国保加入後、すぐに医療機関等に受診する場合	資格確認書等の交付	転入手続き後、資格確認書が1週間程度で世帯主宛てに簡易書留で郵送されます(マイナンバーカードを保険証として利用登録されている方は、転入手続き後、5日程度でマイナンバーカードにより受診ができます)。すぐに受診するため資格確認書の即日交付を希望する場合は、転入手続き完了後にご本人または同一世帯の方が指定の本人確認書類をお持ちのうえ、こくほ資格係(こくほ石神井係も可)で手続きをしてください。	窓口	☐ 本人確認書類 (マイナンバーカード、運転免許証、パスポートなど官公署発行の顔写真付き氏名・住所または生年月日の記載がある証明書があれば即日交付可能)	国保年金課 こくほ資格係 ☎03-5984-4554
☐	2	限度額適用認定証が必要	限度額適用認定証の交付	転入手続き後、こくほ給付係で手続きとなります。	電子郵送窓口	☐ 本人確認書類 (マイナンバーカードなど顔写真付きのもの) ☐ 課税(非課税)証明書	国保年金課 こくほ給付係 ☎03-5984-4553
☐	3	特定疾病療養受療証が必要	特定疾病療養受療証の交付	手続きの概要や持参する課税(非課税)証明書については、こくほ給付係へご相談ください。		☐ 本人確認書類 (マイナンバーカードなど顔写真付きのもの) ☐ 国保の前加入していた保険の特定疾病療養受療証 ☐ 70歳未満の方は課税(非課税)証明書	
☐	4	外国籍の方	国民健康保険加入手続き	○在留資格が「特定活動」である外国籍の方は、パスポートをお持ちください。「指定書」を確認します。 ○社会保障協定に関する「適用除外証明書」の交付を受けている外国籍の方は、ご提示ください。			最寄りの区民事務所 国保年金課 こくほ資格係 ☎03-5984-4554

後期高齢者医療制度(75歳以上の方)

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 後期高齢者医療制度

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	75歳以上の方がいる(前住所地で後期高齢者医療制度に加入していた)	後期高齢者医療資格確認書等の交付	転入手続き後、自動的に概ね10日程度で発送します。 ※即日交付はできません。	—	—	国保年金課 後期高齢者資格係 ☎03-5984-4587
☐	2	保険料の支払いについて、口座振替を希望する	口座振替手続き	口座振替依頼書は後日お送りする資格確認書等に同封しております。	郵送窓口	☐ 口座情報および銀行印 ☐ 口座振替依頼書 (申請は各金融機関の窓口で行ってください。)	国保年金課 後期高齢者保険料係 ☎03-5984-4588

心と心がふれあう
サポートを

あなたの心、
疲れて
いませんか？

医療法人社団じうんどう

慈雲堂病院

東京都指定 認知症疾患医療センター（地域連携型）
認知症デイケア

精神科 初診は予約制（午前のみ）

精神科

内科

デイケア
就職支援

ときには、心も
途中下車…



TEL.03-3928-6511

〒177-0053 東京都練馬区関町南4-14-53

武蔵関駅 南口より徒歩10分
関東バス「荻窪駅行」「三鷹駅行」にて【慈雲堂前】下車3分

診療時間	月	火	水	木	金	土	日・祝
9:00～11:00	○	○	○	○	○	○	—
13:00～15:00	○	○	○	○	○	—	—



慈雲堂病院

検索

※年末年始は休診

<https://jiundo.or.jp/>

ホームページは
こちらから

国民年金

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 国民年金

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	海外からの転入で、20歳以上60歳未満の方	国民年金の加入	現在、公的年金制度に未加入の方、または海外在住中に国民年金に任意加入していた方は、国民年金加入の手続き(第1号被保険者への切り替え)が必要です。国民年金係または区民事務所、練馬年金事務所でお手続きください。	郵送(事前にご連絡ください)窓口	☐ 本人確認書類およびマイナンバーカード ☐ 年金手帳または基礎年金番号通知書 ☐ パスポート	国保年金課 国民年金係 ☎03-5984-4561 最寄りの区民事務所または練馬年金事務所 ☎03-3904-5491
☐	2	会社等を退職し、国民年金に加入する方				☐ 本人確認書類およびマイナンバーカード ☐ 年金手帳または基礎年金番号通知書 ☐ 退職年月日のわかる書類	
☐	3	国民年金加入者および60歳以上の公的年金の受給待機者、公的年金を受給している方	—	手続きが必要な場合がありますので、練馬年金事務所へお問い合わせください。	—	☐ 本人確認書類およびマイナンバーカード ☐ 年金手帳または基礎年金番号通知書 ※年金等の状況により必要な持ち物が異なりますので、お問い合わせください。	練馬年金事務所 ☎03-3904-5491

介護保険

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 介護保険

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	要介護・要支援認定を受けている方	要介護・要支援認定申請(転入申請)	前住所地での要介護(要支援)認定を継続するには、実際に引越した日を含めて14日以内に、介護保険課または地域包括支援センターで申請手続きをしてください。	電子郵送窓口	☐ 資格確認書または資格情報のお知らせの写し(40歳から64歳の方)	介護保険課 介護認定第一係 ☎03-5984-2867 最寄りの地域包括支援センター



うつ病・てんかん・統合失調・生まれもった障害等 お持ちの方へ

障害年金のお手続きで お困り事はないですか？

手続きの方法が
わからない

一度請求されて、
止給された

過去の診察記録が
見つからない

そんなお悩み…

植竹社会保険労務士事務所にお任せください！

障害年金では、見解の相違などで救済を受けられないケースがある中、
当所では審査請求や再審査請求などの制度を活用し、今後の人生において
重要な年金制度を活用できるようにサポートさせていただきます。

**このような傷病の方を
対応しております**

うつ病、統合失調症、てんかん、精神遅滞、発達障害、白内障、
緑内障、難聴、白血病、乳がん、胃がん、肺がん、糖尿病、慢性
腎不全、脳腫瘍、脳出血、パーキンソン病、関節リウマチ等、
様々な傷病で申請をお考えの方はご相談ください。

////////////////////////////////////// ご利用の流れ //

お問い合わせ

相談内容
ヒアリング

診断書
作成依頼

原則病院まで
ご同行いたします

書類
手続き

役所へ
提出

日常生活に支障をきたし、援助を必要としている方、
まずはご相談ください。



植竹社会保険労務士事務所

〒176-0006 東京都練馬区栄町37-12-401

☎03-6914-6985

営業時間／9:30～18:00

FAX 03-6914-6986



妊娠関係の手続き

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 妊娠・出産

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	妊娠中である	①転入妊婦届 ②妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票交付申請	母子健康手帳はそのままお使いいただけますが、練馬区の妊婦健診受診票・新生児聴覚検査受診票との差替えや母子保健サービスに必要な書類をお渡します。 妊娠中に窓口で「妊娠・子育て相談員」と面談した妊婦さんには、妊娠・育児応援品をお渡しいたします。 ※転入前の自治体で妊娠届をしていない(母子健康手帳を持っていない)方は、届出をしてください。	窓口	☐ 本人確認書類および個人番号確認書類 ☐ 母子健康手帳 ☐ 前住所地で交付された妊婦健康診査受診票・新生児聴覚検査受診票	管轄の保健相談所 または 健康推進課母子保健係 ☎03-5984-4621

子どもの手当・医療費助成

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 子どもの手当・医療費助成

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	医療費助成制度(乳幼児・子ども・高校生等医療証の交付)を受けたい	乳幼児・子ども・高校生等医療証交付申請	医療費助成制度(乳幼児・子ども・高校生等医療証)の手続きが必要です。	電子郵送 窓口	☐ 本人確認書類 ☐ 加入健康保険の情報を確認できるもの(児童)	子育て支援課 児童手当係 ☎03-5984-5824
☐	2	児童手当を受けたい(前住所地で受けていた)	児童手当認定請求	練馬区で新たに手続きが必要です。 ※公務員の方は勤務先での手続きとなります。 手当は原則として申請した月の翌月分から支給されます。ただし、前住地の転出予定日の翌日から15日以内に申請した場合は、転出予定日の翌月分から支給されます(海外転入を除く)。15日目が土日祝日にあたる場合は、翌平日が15日目となります。		☐ 本人確認書類および個人番号確認書類(申請者・配偶者) ☐ 振込先普通預金口座(申請者名義)を確認できるもの ※外国籍の方、1月1日時点で海外に居住し、課税対象となっていない方などは上記のほかには持ち物が必要となる場合があります。詳しくはHP、または担当へお問い合わせください。	
☐	3	児童扶養手当、児童育成手当(育成)、ひとり親家庭等医療費助成などを受けたい(前住所地で受けていた)	児童扶養手当、児童育成手当(育成)、ひとり親医療費助成などの手続き	18歳になった年度の3月31日までの児童(一定程度の障害がある方は20歳未満まで)を養育する保護者で、父または母が死亡・離婚・未婚・行方不明等、あるいは父または母に重度の障害がある方は、児童手当係で手続きをしてください。	窓口	☐ 本人確認書類および個人番号確認書類(請求者・児童・配偶者・扶養義務者) ☐ 加入健康保険の情報を確認できるもの(請求者・児童) ☐ 振込先口座(請求者名義)を確認できるもの ☐ 身体障害者手帳、愛の手帳等(お持ちの方のみ) ☐ 年金額の分かるもの(公的年金受給中の方) ☐ 前住所地での児童扶養手当証書(お持ちの方のみ)	子育て支援課 児童手当係 ☎03-5984-5824
☐	4	児童育成手当(障害)、特別児童扶養手当を受けたい(前住所地で受けていた)	児童育成手当(障害)、特別児童扶養手当の手続き	一定程度の障害がある20歳未満の方を養育する保護者の方は、児童手当係で手続きをしてください。			



認定こども園

板橋向原幼稚園

認定こども園とは、幼稚園と保育園の両方の良さを併せ持っており、7:30～18:30までの保育が可能となっております。

教育目標

- ◆豊かな知能
- ◆体感を伴った知識
- ◆柔軟な思考力の育成

体操指導・
音楽指導もあり
毎日楽しく園生活を
送ることができます♪

入園を考えているみなさまへ

●未就園児クラス

本格的な入園前に、園の様子をご体験いただけます。

ぴよぴよクラブ

楽しいアートや体操の活動です♪

えむあいクラブ

幼稚園へのスムーズな入園に向けた活動を楽しめます。

裏庭に畑があり、
都会にいながらも
自然を楽しめる、
のびのびとした環境♪

練馬区からすぐ！
バスで送迎可能です♪



お気軽にお問い合わせください
認定こども園 板橋向原幼稚園
TEL 03-3958-2266
東京都板橋区向原2-31-3



対象年齢 満3歳～就学前

保育時間 9:00～14:00 (幼稚園)
9:00～17:00 (こども園短時間)
7:30～18:30 (こども園標準時間)

子どもの健康診査・予防接種

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 乳幼児の健診と育児に関する相談・講演会

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

練馬区 子どもの予防接種

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	乳幼児健診を受けていない4歳未満の子がいる		転入手続き後、対象の月(年)齢になると手続き不要でご案内をお送りしています。ただし、前自治体からの転出直前に受けられなかった健診がある場合は、管轄の保健相談所に電話でご相談ください。	—	—	管轄の保健相談所
☐	2	子どもに予防接種を受けさせたい		転入手続きをした日の翌開庁日以降に、予防票の発行申請をしてください。急ぎの場合は電話でご相談ください。	電子窓口 電話	本人確認書類 母子健康手帳等	保健予防課予防接種係 ☎03-5984-2484

小中学校・保育園

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 小中学校

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

練馬区 保育園

検索



二次元コードの読み取りでも確認できます。

☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	小・中学校に通う子がいる	転校の手続き	区立小中学校に転校する場合は、指定された学校へ事前に連絡の上、右記書類を学校に持参し、手続きをしてください。 私立学校等に通学する場合は、「国立・都立・私立学校入学・在学届」を区民事務所もしくは学務課学事係へ提出してください。 上記の学校以外の場合には、学務課学事係へ直接ご連絡ください。	窓口 電子郵送窓口 窓口	☐ 入学通知書(転入届出時に区が発行) ☐ 在学証明書および教科用図書給与証明書(転出前の学校で発行) ☐ 国立・都立・私立学校入学・在学届(電子申請も可能です。詳細は区HPをご確認ください。)	学務課 学事係 ☎03-5984-5659
☐	2	特別支援学級への転学、通級、特別支援教室等の利用を希望する	転学、通級の 手続き	(特別支援学級・通級を希望する場合)転学のご相談が必要です。学務課就学相談係に直接お申込みください。(特別支援教室を希望する場合)転校先の学校へご相談ください。	電話窓口	☐ ご相談時に案内	学務課 就学相談係 ☎03-5984-5664
☐	3	就学援助を受けたい	就学援助の申請	練馬区で新たに申請が必要です。学務課管理係へ直接お問い合わせください。	電子郵送窓口	☐ 所得審査の場合は、課税・非課税証明書または確定申告の控えまたは本人確認書類および個人番号確認書類 ※該当する審査理由により必要な書類が異なります。詳しくは学務課管理係にお問い合わせください。	学務課 管理係 ☎03-5984-5643
☐	4	保育園等の利用を希望している方	入園の手続き、保育の無償化の手続き	練馬区の保育園等の利用を希望している方は、入園申込みが必要です。また、幼児教育・保育の無償化の対象となるためには、施設等利用給付認定の申請が必要です(※)。認定を受けずにサービスを利用した場合、利用した時点で保育の必要性の事由を満たしていても、無償化の対象外となります。※前住所地で認定を受けていた場合であっても、認定は引き継がれません。改めて練馬区へ申請する必要があります。原則、申請日(練馬区の書類受理日)から認定します。ただし、転入日から14日以内に申請手続きを行った場合は、転入日に遡って認定します。	電子郵送窓口	必要な書類については、区HPをご確認ください。(区LINE公式アカウントで、保育園の検索やチャットボットで保育課に質問できます。P9「お役立ち情報」のNo.5「保育関係の情報を知りたい」に記載されている二次元コードで、友だち追加してください。)	保育課 入園相談係 ☎03-5984-5848 保育認定係 ☎03-5984-1479

子育て中のご家庭の力に



サンフラワー に おまかせください

創業
32年
だから安心

育児は楽しちゃだめ！そんな風に思っていないですか？
共働きが主流の今、家族の幸せのために様々な
保育サービスを活用する人が増えています！
まずはお試しや、見学からはじめてみませんか？



今では
家族みんな笑顔で
過ごせるように
なりました！
※注釈参照

笑顔の時間はプライスレス！

※お客様アンケートより74%の方が回答しています。



駅近便利！

保育園がお家にやってくる？

単発でも利用可能！

0～2歳児を定期的に
預けたいなら東京都認証
保育所「ひまわりキッズ
ルーム大泉」へ！
大泉学園駅徒歩1分の
好立地
一時預かりも対応します。



未就学児を対象に
した、居宅訪問型
保育（認可事業）
「つなぐん」で
は、みなさんのお
うちが保育園に！



ベビーシッター
サービスなら、使
いたい時だけご利用
いただけます。
東京都利用支援事
業、各種福利厚生
利用可能！



サンフラワー・A株式会社

〒174-0051 東京都板橋区小豆沢1-12-6-2F

TEL.03-5994-3113

<https://sunflower-a.com/>



障害・難病の手続き

練馬区ホームページでその他のご案内や新着情報の確認ができます。

練馬区 障害のある方

検索

二次元コードの読み取りでも確認できます。



☒	No.	対象者	手続き名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	自立支援医療制度の認定を受けている(育成医療)	自立支援医療制度の手続き(育成医療)	育成医療支給認定申請が必要です。	電子郵送窓口	手続方法や必要なものは、右記担当の係までお問い合わせください。	保健予防課管理係 ☎03-5984-2484 または 最寄りの保健相談所
☐	2	自立支援医療制度の認定を受けている(精神通院)	自立支援医療制度の手続き(精神通院)	住所変更等の申請が必要です。	郵送窓口		保健予防課精神保健係 ☎03-5984-4764 または 最寄りの保健相談所
☐	3	自立支援医療の受給者証を持っている方がいる(更生医療)	自立支援医療制度の手続き(更生医療)	受給者証の交付申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは、管轄の総合福祉事務所に お問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所 障害者支援係
☐	4	精神障害者保健福祉手帳をお持ちの方	精神障害者保健福祉手帳の手続き	住所変更等の申請が必要です。	郵送窓口	手続方法や必要なものは、保健予防課精神保健係に お問い合わせください。	保健予防課精神保健係 ☎03-5984-4764 または 最寄りの保健相談所
☐	5	身体障害者手帳・愛の手帳(療養手帳)をお持ちの方	身体障害者手帳・愛の手帳(療養手帳)の手続き	住所変更等の申請が必要です。	—	手続方法や必要なものは、総合福祉事務所障害者支援係に お問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所 障害者支援係
☐	6	身体障害者手帳1・2級(内部障害3級を含む)、愛の手帳(療養手帳)1・2度、精神障害者保健福祉手帳1級の方がいる	東京都心身障害者医療費助成の手続き	東京都心身障害者医療費助成(マル障)の手帳等級要件に該当します。 ※年齢や所得等によって受給できない場合もございますので、詳細はお問い合わせください。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所に お問い合わせのうえ、転入日から14日以内に申請の手続きを行ってください。 精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、保健予防課精神保健係に お問い合わせください。	身体障害者手帳・愛の手帳は、管轄の総合福祉事務所福祉事務係 精神障害者保健福祉手帳は、 保健予防課精神保健係 ☎03-5984-4764 または 最寄りの保健相談所
☐	7	東京都心身障害者医療費助成(マル障)の受給者証を交付されていた方がいる	東京都心身障害者医療費助成の手続き	改めて受給者証の交付申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所に お問い合わせください。 精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、保健予防課精神保健係に お問い合わせください。	身体障害者手帳・愛の手帳は、管轄の総合福祉事務所福祉事務係 精神障害者保健福祉手帳は、 保健予防課精神保健係 ☎03-5984-4764 または 最寄りの保健相談所
☐	8	障害福祉サービスを利用していた方がいる	障害福祉サービスの手続き	継続して障害福祉サービスを利用したい場合は、改めて利用申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所に お問い合わせください。 精神障害福祉サービスについては、管轄の保健相談所 にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所 障害者支援係 (精神障害福祉サービスについては、管轄の保健相談所)

☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	9	障害者・難病に係る手当を受給していた方がいる	各種手当(障害者、難病)の手続き	国制度、都制度、区制度いずれの手当も改めて受給申請手続きをする必要があります。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所にお問い合わせください。 ※精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方は、受付・お問い合わせ窓口が異なる場合があります。詳しくは保健予防課精神保健係にお問い合わせください。	管轄の総合福祉事務所福祉事務係
☐	10	身体障害者手帳1～3級 愛の手帳(療育手帳) 精神障害者保健福祉手帳1級をお持ちの方がいる	各種手当の手続き	各種手当に該当する可能性があります。 年齢や所得等によって受給できない場合もございますので、詳細はお問い合わせください。			
☐	11	特定医療費(指定難病)受給者証または都医療券をお持ちの方	練馬区心身障害者福祉手当	練馬区心身障害者福祉手当に該当する可能性があります。 年齢や所得等によって受給できない場合もございますので、詳細はお問い合わせください。	—	手続方法や必要なものは管轄の総合福祉事務所にお問い合わせください。	
☐	12	脳性麻痺、進行性筋萎縮症の方					
☐	13	難病、BC肝炎、人工透析、小児慢性等医療費助成制度の認定を受けている	難病、BC肝炎、人工透析、小児慢性等医療費助成制度の手続き	難病、BC肝炎、人工透析、小児慢性等医療費助成の他県転入または住所変更申請が必要です。	郵送窓口	手続方法や必要なものは保健予防課管理係または最寄りの保健相談所にお問い合わせください。	保健予防課管理係 ☎03-5984-2484 または 最寄りの保健相談所 ※ただし、No.15の受付は保健予防課管理係、豊玉保健相談所、石神井保健相談所のみ行っています。
☐	14	東京都大気汚染医療費助成制度の認定を受けている	東京都大気汚染医療費助成制度の手続き	住所変更申請が必要です。			
☐	15	被爆者健康手帳を持っている	被爆者援護制度の手続き			手続方法や必要なものは右記にお問い合わせください。	



学校法人 三育学院

東京三育小学校

Tokyo San-Iku Adventist Elementary School Since 1898



三育の学びは豊かな
人生を歩む第一歩



校訓

だから、何事でも人々からしてほしいと望むことは、
人々にもそのとおりにせよ。(聖書より)



学校法人 三育学院

東京三育小学校



〒177-0053 東京都練馬区
関町南2-8-4

【TEL】03-3920-2450

- ◆ JR・京王井の頭線 吉祥寺駅よりバス約10分
「東京三育小学校入口」下車徒歩5分
- ◆ 西武新宿線 武蔵関駅よりバス約13分
「東京三育小学校入口」下車徒歩5分
- ◆ 西武池袋線 大泉学園駅よりバス約20分
「東京三育小学校入口」下車徒歩5分
- ◆ JR・地下鉄丸ノ内線 荻窪駅よりバス約13分
「水道端」下車徒歩5分

徳育

自分も他者も尊重できる共生の精神を聖書を通して
育みます。

知育

自ら考え、検証し、表現する力と、あくなき知的好奇心を
伸ばします。

体育

体を鍛えて基礎体力を伸ばし、内面からも健やかな
体をつくります。

ママに大人気! 赤ちゃん・子ども&ママの味方! いいこといっぱい♪

生活クラブ生協は
ママライフを応援します!!

安全な食材、 カラダとお肌への安心素材は 生活クラブ生協がおすすめ♡

国産

無添加

減農薬

遺伝子
組み換え
不使用

素材が
おいしい!

生活クラブが
許容している添加物

93 品目

日本で認められている添加物

833 品目

2024年3月末現在

腸で働く菌を殺さない
バシチャライズド殺菌牛乳

ビオヤホ

食材を炒めるだけで
完成する時短キット!

安全でおいしいと人気のおやつ

Point1 生活クラブ生協の特徴

「生協」＝「生活協同組合」という法人は、組合員のための非営利団体。生活クラブは、情報公開を徹底し、組合員主権を大切にしています。品物の品質や製造過程も、消費する組合員の目線で、組合員が確認しています。原材料をすべて公開・表示しているので、知って選ぶことができます。

Point2 素材も厳選! 安全はおいしい♡

生活クラブの品物はほとんどがオリジナル品。野菜から冷凍食品・おやつなどの加工品まで、危険性が危ぶまれている添加物や農薬、化学物質は使用していません。放射能検査を実施し、EUで厳しく規制されている遺伝子組み換え作物・食品は基本的に取り扱いません(86%対策済み)。

Point3 環境や肌にやさしい洗剤と化粧品

環境を守ることは人を守ること、という考えのもと、お肌にやさしい石けん生活をすすめています。石油由来の合成洗剤や有害化学物質(添加物)は、洗剤や化粧品にも使用していません。オーガニックコットンや木のおもちゃも取り扱っています。

Point4 地域のつながりや暮らしをサポート

ママのつながりを作る企画「読み聞かせ」や「エコロたすけあい制度」での子育てのたすけあい、料理講座など、独自特典を備えています。料理企画やカタログでは時短アレンジやレシピも紹介。デポーのおまつりなどでは試食や交流が楽しめます。

カタログで注文! ご自宅までお届けします♪

デポー石神井は生活クラブの店舗スタイル♪



お米や飲み物
などの重たいものを
おまかせ!

お子さんが小学校へ上がるまで、
個別配送料は無料!!

インターネットで注文できる!

パソコン・スマホでラクラクご注文!

※デポー(店舗)ではご利用できません。



組合員になると、配送と同じ基準の品物が店舗でも購入できます。「デポー石神井」もご利用ください。デポーでしか買えない品や、生活クラブの食材と調味料を使った手作りのお惣菜もありますよ。元気なスタッフが笑顔でお迎えますので、是非お立ち寄りください。

生活クラブ 0120-133-383

北東京生活クラブ生活協同組合 練馬区中村南2-22-3

まずは
資料請求
OR
デポーに来店



その他の手続き

☒	No.	対象者	手続名	ご案内	申請方法	必要なもの	受付・お問い合わせ窓口
☐	1	犬を飼っている	飼い犬の登録・住所変更	転入・住所変更等の手続きが必要です。	電子窓口	手続方法は生活衛生課へお問い合わせ、または、区HPをご確認ください。	生活衛生課 ☎03-5984-2483 
☐	2	バイク(125cc以下)、電動キックボード、小型特殊自動車、ミニカーを所持している	バイク(125cc以下)、電動キックボード、小型特殊自動車、ミニカーの登録手続き	練馬区で登録手続きを行いナンバープレートの交付を受けてください。	窓口	☐ 本人確認書類 ☐ 前住所地発行の廃車申告受付書(廃車手続きをしていない場合は、前の自治体のナンバープレートと標識交付証明書) ☐ 電動キックボードを登録する場合は、定格出力、長さ、幅、最高速度が分かるパンフレットなど	税務課税証明・軽自動車税担当 ☎03-5984-4536 

お役立ち情報

☒	No.	対象者	サービス名	ご案内	二次元コード
☐	1	練馬区の感染症関連情報を知りたい	練馬区感染症情報	新型コロナウイルス感染症やインフルエンザなど、感染症全般に関する情報が確認できます。	
☐	2	区民事務所などの窓口の混雑状況を知りたい	練馬区リアルタイム窓口混雑情報	区民事務所や国民健康保険の窓口、保育園の申込・相談等で現在どれくらい混雑しているか確認できます。	
☐	3	住民票の請求などの各種申請・届出やイベント等の申込をネットでやりたい	電子申請サービス	電子申請サービスを通じて、住民票や戸籍証明、税証明の請求などの各種申請・届出やイベント等の申し込みを、パソコンやスマートフォンから行うことができます。	
☐	4	スマートフォンやパソコンで区役所での手続きについて聞きたい	練馬区AIチャットボット	引っ越し、おくやみの手続き、保育園や資源ごみなどのお問い合わせに、AIが対話形式で応答するチャットボットシステムをご利用ください。	

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

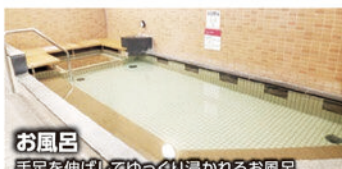


プール

膝腰に負担がからず、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



お風呂
手足を伸ばしてゆっくり浸かれるお風呂



サウナ 90℃
「ととのう」環境にこだわった乾式サウナ



マッサージチェア
マッサージチェアも無料でご利用可能



コワーキングスペース
Wi-Fi、コンセント完備でパソコン作業もOK

※画像は、施設により異なります。



スイミングスクール

- ✓ 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→

楽しい。好き。だから続けられる。うまくなる!

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

保護者様と一緒よに生後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町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

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&サウナスパ
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&サウナスパ
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



スポーツクラブ&サウナスパ 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。

お役立ち情報

☒	No.	対象者	サービス名	ご案内	二次元コード
☐	5	保育関係の情報を 知りたい	練馬区 LINE保活支援サービス	友だち追加をすることで、保活支援サービス①条件 にあった保育園の検索、②保育指数の試算、③保育課 に質問(AIチャットボットが自動応答)、④子育て情報の 配信)を利用できます。	
☐	6	資源・ごみに関する情報を 知りたい	練馬区 資源・ごみ分別アプリ	アプリをインストールすることで、資源・ごみの分け方 や出し方をスマートフォンで調べることができます。 また、ごみの出し忘れ防止に便利なアラート機能をお 住まいの地域の収集日に合わせて設定できます。	
☐	7	健康に関する情報を 知りたい	ねりま健すたぐらむ (練馬区健康推進課)	健康に特化したInstagramです。 幅広い世代に向けて健康情報を分かりやすくお伝え し、フォロワーの皆さんの健康づくりを後押しします。	
☐	8	まちの不具合を 投稿したい	練馬区 ねりまちレポーター	アプリをインストールすることで、街路灯の不点灯、道 路や公園遊具の破損などを写真付きで手軽に区に投 稿できます。	
☐	9	農業の情報を知りたい	とれたてねりま	アプリをインストールすることで、庭先直売所やマル シェ等のイベント情報を確認できます。	



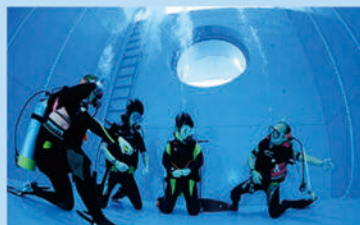
初めての方でも安心!

初心者のための ダイビングスクール

オーケーマリンプロ

OK MARINE PRO

初心者向け安心ポイント



おひとり様・シニアの方・泳ぎが苦手な方・忙しい方も大歓迎!

講習は時間を気にせずあなたの体力・年齢に合わせたペースで行います。またショップの中にプールがあるため、お仕事帰りの夜にも講習を受けることが可能です。



完全少人数制の講習

講習は最大4人までの完全少人数制! 全員にインストラクターが目配りをし、丁寧な講習を行いますのでご安心ください。

創業65年・安全第一の実績と信頼

長年の経験を生かし、安全第一の講習を皆様にご提供させていただいています。



初めての方のための **ダイビングライセンス取得コース** をご用意しております!

4名様までの少人数制!

プール補講 1回分無料

スタンダードコース ￥79,200 (税込)

完全マンツーマン!

できるまでプール補講無料

プレミアムコース ￥112,200 (税込)

※55歳以上の方はプレミアムコースでのお申込となります。

《料金に含まれるもの》PADIオープンウォーターコース料・PADIラーニング教材・PADIトレーニングログ・プール施設利用料・プールレッスン中の器材レンタル料・プール補講料・海洋実習料金2回分・Cカード申請料

※プール補講料¥8,800/1回(スタンダードコースは1回分、プレミアムコースはできるまで) ※海洋実習時の器材はレンタル可能です(要別途費用)

詳しくはお電話・HPからお気軽にお問い合わせください!

OK MARINE PRO オーケーマリンプロ 代表: 須賀 美登里 〒176-0012 東京都練馬区豊玉北4-30-8

03-3993-3824

◆営業時間/13:00~20:00

◆定休日/月曜日
(月曜休日なら翌火曜日)



練馬区役所フロアマップ

(令和8年1月現在)

※太字は、新生活手続きガイドに掲載されている手続き先の担当課です。

本庁舎

20	展望ロビー 展望レストラン 会議室(交流会場)
19	会議室
18	環境課 みどり推進課 清掃リサイクル課
17	施設管理課 施設整備第一課 施設整備第二課 監査事務局
16	都市計画課 交通企画課 美術館再整備まちづくり担当課 東部地域まちづくり課 西部地域まちづくり課 新宿線・外環沿線まちづくり課 大江戸線延伸推進課 選挙管理委員会事務局
15	開発調整課 建築課 建築審査課 防災まちづくり課
14	土木部管理課 道路公園課
13	住宅課 土木部計画課 特定道路課 交通安全課
12	教育総務課 学務課 教育指導課
11	教育施策課 保健給食課 学校施設課 青少年課 こども施策企画課 保育計画調整課 運営調整係(光が丘図書館) 子育て支援課
10	子育て支援課 (児童手当など・学童クラブ) 保育課 ひとり親家庭支援係(生活福祉課)
9	経済課 商工観光課 外国語相談窓口 都市農業課(練馬区農業委員会) 地域振興課 協働推進課
8	文化・生涯学習課 スポーツ振興課 美術館再整備担当課
7	広聴広報課(広報担当) 危機管理課 防災推進課 区民防災課 練馬区防災センター
6	企画課 区政改革担当課 財政課 総務課 文書法務課 職員課
5	区長室 秘書課
4	税務課 (住民税の申告・税証明書・ 原動機付自転車の登録など) 会計管理室
3	国保年金課 (国民健康保険・国民年金)
2	広聴広報課(区民の声窓口) 戸籍住民課(おくやみコーナー・ 戸籍・新築建物の番号付定)
1	練馬区民事務所(住民票・住所変更・ 印鑑登録など) 庁舎案内 庁舎会議室受付 (庁舎管理係) 多目的会議室入口
B1	駐車場
B2	駐車場・多目的会議室

西庁舎

10	区民情報ひろば ハーブテラス
9	区議会 (本会議場傍聴席)
8	区議会 (本会議場 第四・第五委員会室)
7	区議会 (第一〜第三委員会室 議員控室)
6	区議会 (議員控室)
5	区議会 (議長室 副議長室) 議会事務局
4	区議会(全員協議会室)
3	福祉部管理課 生活サポートセンター 高齢社会対策課 高齢者支援課 保健福祉サービス苦情調整委員 事務局 指導検査担当課
2	練馬総合福祉事務所 就労支援ねりま
1	障害者施策推進課 障害者サービス調整担当課 喫茶コーナー 警備室 休日・夜間窓口
B1	職員レストラン 売店

東庁舎

7	生活福祉課 保健予防課
6	練馬区保健所 健康推進課 生活衛生課 地域医療課 医療環境整備課
5	区民相談所 国際・都市交流課 人権・男女共同参画課 練馬区役所地域包括支援センター
4	介護保険課
3	練馬つつじ歯科休日急患診療所 経理用地課(契約など)
2	休日急患診療所 夜間救急こどもクリニック 休日・夜間薬局 健康診査室 青少年育成第一地区事務局
1	警備室 証明写真

百年の信頼

— 大正8年創立 —

社会福祉法人 東京福社会

江古田斎場

練馬区指定葬儀場



「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

納骨堂の運営



宗派不問・屋内参拝

充実の会友制度

加入金10,000円

会費・掛金はありません

基本葬祭料金 30%割引

直営斎場料金 50%割引

祭壇脇生花 | 基無料

※その他多数特典有

特別養護 老人ホームの運営



練馬高松園 第2練馬高松園
第3練馬高松園

ご葬儀のご依頼は東京福社会へ

0120-62-1192

24時間365日/年中無休 緊急・深夜対応

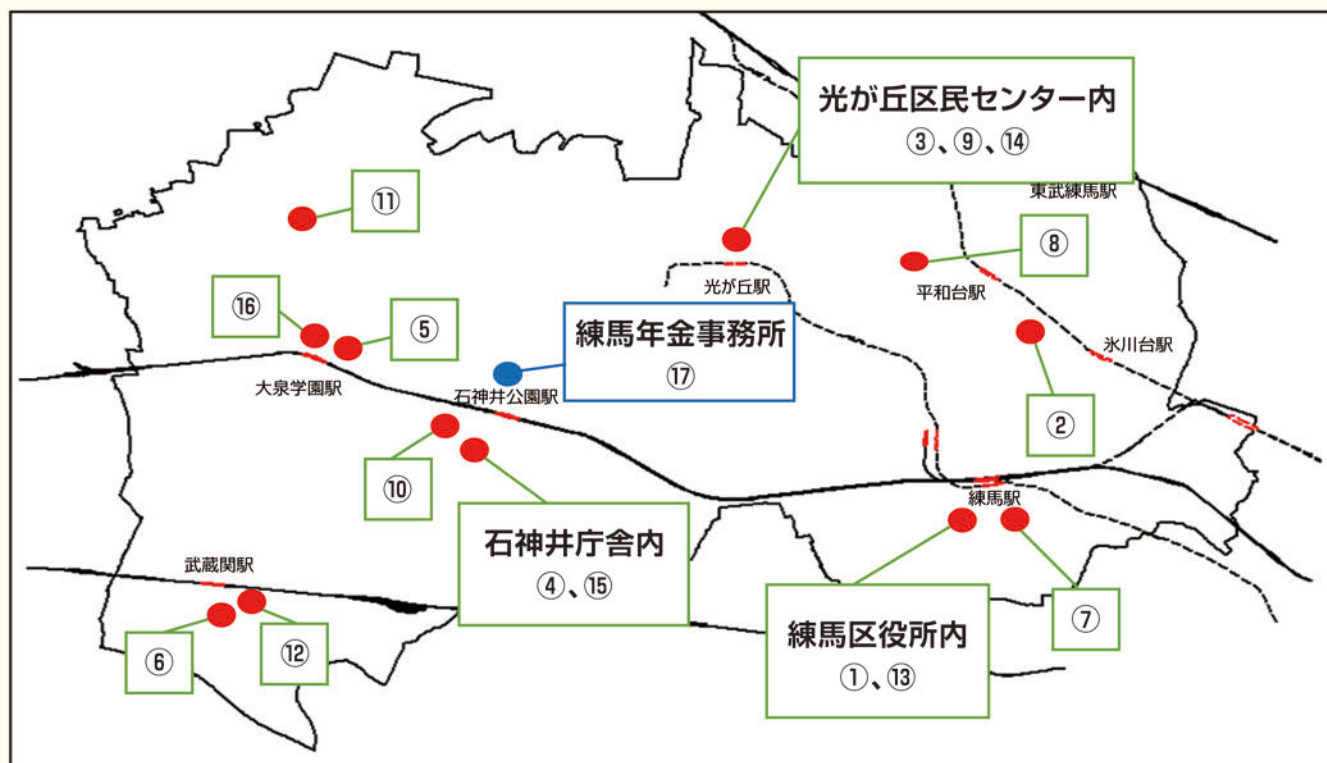
西武池袋線「江古田駅」から徒歩2分

練馬区小竹町1-61-1

駐車場32台

安置室併設

練馬区マップ



【区民事務所】

- ①練馬 住所:豊玉北6-12-1 ☎03-3993-1111
(練馬区役所本庁舎1階)
- ②早宮 住所:早宮1-44-19 ☎03-3994-6705
- ③光が丘 住所:光が丘2-9-6 ☎03-5997-7711
(光が丘区民センター2階)
- ④石神井 住所:石神井町3-30-26 ☎03-3995-1103
(石神井庁舎1階)
- ⑤大泉 住所:東大泉1-28-1 ☎03-3922-1171
(リズモ大泉学園4階)
- ⑥関 住所:関町北1-7-2 ☎03-3928-3046
(関区民センター1階)

【保健相談所】

- ⑦豊玉 住所:豊玉北5-15-19 ☎03-3992-1188
(豊玉すこやかセンター内)
- ⑧北 住所:北町6-35-7 ☎03-3931-1347
- ⑨光が丘 住所:光が丘2-9-6 ☎03-5997-7722
(光が丘区民センター1階)
- ⑩石神井 住所:石神井町7-3-28 ☎03-3996-0634
- ⑪大泉 住所:大泉学園町5-8-8 ☎03-3921-0217
- ⑫関 住所:関町東1-27-4 ☎03-3929-5381

【総合福祉事務所】

- ⑬練馬
 - ⑭光が丘
 - ⑮石神井
 - ⑯大泉
- お住いの地域により管轄の福祉事務所が異なります。区HP等でご確認ください。

【日本年金機構 練馬年金事務所】

- ⑰住所:石神井町4-27-37
☎03-3904-5491



練馬区に
お住まいの皆様

練馬区へ
転入された皆様

新生活のタイミング 「かかりつけ医」はお決まりですか？ いしざき内科

新生活で生活圏が変わり、
「**どこの病院にかかろう**」というお悩みや
「**継続していた診療の引き継ぎ先を探さなきゃ…**」

といったお困りはありませんか？
私たちは専門性にこだわらない、
総合的で幅広い医療の提供を目指しています。

「何かあった」時ではなく、
「**暮らしの中の病院**」として
いつでも相談できる存在であるよう、
地域の皆様に寄り添い続けます。



長期的な治療の継続先をお探しの方は一度ご相談ください

対応診療一例

睡眠時無呼吸症候群の治療
～CPAP治療～

当院では、**睡眠時無呼吸症候群の検査から治療まで対応可能**です。
ご家庭での治療を続けるためのサポートもいたします。

超音波エコー検査(全身)
予約制

現在、**エコー検査が必要な治療を受けている**場合、**問題なく治療を
ご継続**いただけるよう、予約制にて随時検査を受け付けております。

介護者も守る在宅医療

当院では、地域に根ざした診療を展開しております。**介護者の健康維持まで
考え**、ご安心いただけるような在宅医療の提供を目指しています。

その他**日常の中での不調**など、お気軽にご相談ください



いしざき内科
院長：石崎 淳朗

いしざき内科
☎03-6913-3925

東京都練馬区石神井町3-30-20 コーポ田嶋1F
●石神井庁舎西側 富士街道沿いウェルシア薬局手前

	月	火	水	木	金	土	日
9:00～11:30	●	●	●	●	●	●	×
14:00～16:30	●	●	●	△	●	×	×

■土曜日午後、日曜、祝日、振替休日、年末年始、クリニックの指定休診日
※週の中に祝祭日・振替休日がある場合を除き、木曜日の午後の外来診療を休診としています
■17時から発熱外来(当日のみの電話予約定員制)



LINEにて
お知らせを
配信中!



ホーム
ページは
こちらから

杉並区を見守り続ける「おそっさま」



やくよけ祖師

堀之内 妙法寺



Les Matsuda
070331

江戸の世に開山して以来、当山は「おそっさま」の愛称で親しまれてまいりました。
厄除けのお寺として地域の皆様と歩んできた当山へ、いつでもお気軽にご参詣ください。

堀之内 妙法寺 TEL.03-3313-6241

〒166-0013 東京都杉並区堀ノ内3-48-8

バス

■各線ともバス停「堀ノ内」下車徒歩5分
* 新宿駅西口9番乗り場より／(宿91)都バス→新代田駅行
* JR阿佐ヶ谷駅前より／(渋66)都バス・京王バス→渋谷駅行

地下鉄

■丸ノ内線「東高円寺」駅下車 徒歩15分
■丸ノ内線「新高円寺」駅下車 徒歩13分