

2024-2025

12
i

VOL.249

毎日の暮らしに、
この街の彩りを。

光が丘 ima'am®



Special feature
いまを輝くイ

悠久の美を
暮らしに馴染む
スタイルで



IMA

CHRISTMAS

11.15 fri. ~ 12.25 wed.



Contents

2024-2025 12&1 VOL.249



光が丘
ima'am®

ima'am®とは…

光が丘IMAのイマとフランス語の
マダムを足した光が丘のマダム
(ママ)をイメージした造語です。

special feature

02

いまを輝く人



悠久の美を
暮らしに馴染む
スタイルで



- 06 いまを召し上がれ みんなで囲みたい おしゃれな和のごちそう
- 08 暮らしのいまを聞く! 発想がいろいろ♪ 私のラッピングアイデア
- 10 イマコレ! スタッフ完全ガイド いま欲しい防寒グッズ
- 11 IMA HALL EVENT SCHEDULE / IMA ホール小噺「新春IMA寄席」
- 12 わたしのいきつけ からだの芯からぽかぽか あったか鍋料理のお店
- 14 おたのしみカレンダー
- 16 IMAにゃんカフェ / いまのIMAから〈海鮮処 魚さま〉
- 17 読者プレゼント

Cover illustration : natsuko kawatsu / illustration : Freepik.com

掲載内容が変更になる場合がございます。

※施設・店舗の営業時間変更や休業、イベントの中止・延期など、詳細につきましては
各施設およびイベント主催者のホームページ等でご確認いただけますよう、お願いいたします。
※光が丘IMAの各テナントについては施設の営業時間に準じます。



SDGsとは、Sustainable Development Goals
のことで日本語にすると、「持続可能な開発目標」。
ここには、17の目標が定められています。
私たちは、光が丘ima'am®を通じて、
目標の11「住み続けられるまちづくりを」
の達成に貢献してまいります。



ima'am®では、練馬区で活躍する素敵な人に
スポットを当て、その魅力と人物像に迫ります。



東京手描友禅と江戸刺繍の工芸品を
制作する「江上工房」で、江戸刺繍の
伝統工芸士として活動する江上芳子
さん。知るほどに魅せられたという日
本刺繍の魅力と、作品を通して伝えた
い思いを伺いました。

悠久の美を 暮らしに 馴染む スタイルで

Bringing traditional beauty into everyday life.



伝統工芸に導いた
染色工房への転職

美しい反物と色とりどりの
絹糸、数々の書物や画材
などが所狭しと収められた
作業場。その一角で穏やか
に刺繍台に向き合う女性が、
江戸刺繍の伝統工芸士で
ある江上芳子さんです。

幼い頃から絵を描くのが
好きだったという江上さん
ももとはデザイン専門学
校でグラフィックデザインを
学び、その後、映像制作会
社でCMなどに使用するア
ニメーション制作を手がけ
ていたそうです。

「2年ほど勤めたある日、
双子の妹に“知人に紹介して
もらった染色工房で一緒に
働かないか”と誘われました」
それを機に、勤めていた
会社を辞めて染色工房に転
職。これが、江上さんが日本
の伝統工芸に携わるきっか
けとなりました。

「そこで、長年染色の仕事
に従事してきた夫と出会い、
夫が10年勤め上げたタイミ



いまを輝く人

江上芳子さん（江上工房 「江戸刺繍」伝統工芸士）
練馬区土支田2-30-18 ☎03-3921-1207



読者プレゼント
※詳しくはP.17へ



1

Egamikobo's column

日本刺繍の代表格である江戸刺繍

飛鳥時代に中国からの仏教の伝来とともに始まり、約千四百年の間続いてきた日本刺繍の歴史。その一つである江戸刺繍は、町人階級にも刺繍入りの着物が普及し始めた17世紀以降から京繍(きょうぬい)、加賀繍(かがぬい)に並ぶ日本刺繍の代表格となりました。「絹または麻の繍下地と絹糸を用い、すべて手作業で繍加工する」という伝統技法は日本刺繍すべてに共通しており、それぞれの違いは図柄の持ち味にあるのだとか。例えば、江戸刺繍は空間を楽しむような刺繍の入れ方に特徴があるそうで、親しみやすい大衆向けのデザインは江上さんの作品にも通じています。江上工房では隔週で水曜の午後、土曜の午前・午後に江戸刺繍教室を開催しているので、興味がある方はホームページをご確認ください。



提供 東京都産業労働局
小粋屋東京

<https://www.rakuten.co.jp/koikiya-tokyo/>



練馬区に工房を構えて50年。作業する時は一日のほとんどを過ごすという1階のアトリエにはご夫妻それぞれの作業スペースが設けられ、お二人で仲睦まじく数多くの作品を生み出してきました。

江戸刺繍との
出会いと始まり

独立当初はご主人の染色助手を務めていたものの、徐々にサポートだけでは物足りないと思うように。そ

ングで結婚して一緒に『江上工房』を始めました。最初は勤めていた工房の近くに場所を借りたのですが、家の購入を決めたことを機に練馬区へ引っ越し、以来この場所です50年間工房を営んでいます」

んな折、たまたま練馬区報で刺繍教室の案内を目にしたのだそうです。

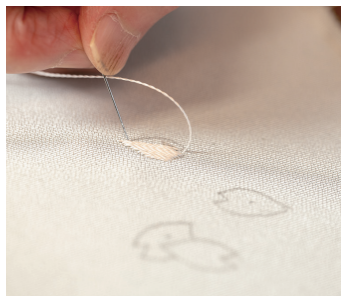
「以前勤めていた染色工房にも日本刺繍の工芸士がおり、昼休みはいつもその方の作業を眺めていました。当時から刺繍にはとても興味があつたので、区報を見てすぐに受講を決めました」

こうして日本刺繍の道に足を踏み入れた江上さんは、続けるほどにどんどんその魅力にのめり込んでいった

と言います。

「染色は、作品の仕上がりをみるまで自分のイメージ通りにつくられているかを確認することができない難しい作業です。一方の刺繍は、色の違和感や刺し間違いがあれば何回でもやり直しがききます。完成までの過程が見えるという点が染色との決定的な違いで、私に向いている部分でした」

刺繍は技術さえ習得すれば、図案や色の組み合わせはセンスとのことで、受講開始から2年後には工房の染め物にも刺繍を施すようになったそうです。ご主人の美しい染色に江上さんの繊細な刺繍が組み合わせると、ボリューム感と華やかさが増し一層魅力的な作品に仕上がるように。それからというものの、ご夫妻の合作は江上工房でしか作れない作品として、多くの人々に愛されています。



糸で見た時と生地に通した時では色の印象が変わることも。納得のいく配色になるまで試行錯誤を重ねます。



暮らしの随所に図案のヒントがあると話す江上さん。デザイン技術も作品作りの糧になっているそうです。



一色につき濃淡さまざまな約20種類のバリエーションを持つ刺繍糸。図柄に最も適した色を求め、オーダーメイドで染めてもらうことも珍しくないのだとか。



隔週で水曜と土曜に実施している刺繍教室。基礎縫いの過程が終わった後は相談しながら次の作品を決め、各々のペースで好きな刺繍小物を作ります。

現代に活きる 作品作りを

江上さんの作品の持ち味は、なんといってもそのオリジナリティ。既存の染色に刺繍を施す職人が多い中、江上さんはグラフィックデザインの感性を活かし、常にご自身で図案を作成しています。

「作者の意向があるので夫の作品には描かれた鉛筆画に沿って刺繍を入れますが、私独自の作品はすべて自分で描いています」

Instagramや本な



ど、日常で目にするあらゆるものからインスピレーションを得るというデザインは、王道から斬新なものまでさまざま。季節感も大事にしているとのこと、その源には「身近に感じられる工芸品」というモチーフがあるのだそうです。

「いくらいいものでも、生活に即さないといけない。でももらえないですよ。だから、昔ながらのスタイルにはこだわらず、時代と時期に合うデザインと作品作りを常々心がけています」

地域の人々に江戸刺繍のことをもっと知ってもらおうと、20年ほど前からは刺繍教室「銀の針の会」も主催。現在は工房のほかに甲府でも教室を開き、約20名の生徒に江戸刺繍の技術を教えています。

「嬉しい話としては、以前出産を機に辞めた生徒さんがいたのですが、当時お腹の中にいた赤ちゃんが十数年後に中学生になって戻っ

てきたんです。お母さんが使っていた道具一式を持って「教えてください」って。不思議なご縁でしょ？今は大学受験のために休講していますが、江戸刺繍に興味を持つ若い人がいることは嬉しいものです」

一方で、20年前から通い続けている古参の生徒もいるとのこと、習いたいと言ってくれる人がいる限り教室を続けていきたいと話します。

地域とともに託す 後世への思い

そんな江上さんは、東京都練馬区の伝統工芸会員として各種イベントや展示会にも積極的に参加。毎年秋に行われる「練馬区伝統工芸展」ではブローチやヘアゴムなどの刺繍小物が



江上さん
お気に入りの
薔薇の
刺繍ポシェット



作りたいもののリストに入れて温めていたという、ポチ袋の図柄が入った帯。四季折々の風情と遊び心溢れる図案も、江上さんの作品の魅力です。



没頭すると何時間でも作品作りを続けてしまうという江上さん。図柄の考案から完成まで、帯だと約1ヶ月、着物の場合は3ヶ月ほどかかるのだそうです。



2

Egamikobo's column

ご夫妻ともに日本の伝統工芸士

ご主人の昌幸さんは、日本三大友禅の一つである「東京手描友禅」の伝統工芸士として50年以上にわたり活動続ける熟練の技術士。青花という植物の液で描く下絵から図柄の線に沿った糊付け、染料液での色付けまで、友禅のほぼすべての工程を一人で行っています。インスピレーションに沿って即興で描くこともあれば、感銘を受けた風景などはデッサンしておき、図柄に反映することもあるという昌幸さんの作品は、江戸っ子ならではの粋で洒落たデザインが特徴。東京の街並みなど、モダンな図柄も印象的です。

作れる体験ブースを出し、2024年11月には女性会員の皆さんと東京駅前の商業施設での展示と「東京都伝統工芸士展新作コンクール」に出展。みごと銅賞を受賞しました。

「練馬区は伝統工芸に力を入れている都内でも有数の区です。日本の伝統文化に触れる機会が多いのは、この地域の大きな魅力です。2024年の開催で12回目を迎えた一般公募による『ねりま手工芸公募展』も、作り手の励みになるよい取り組みだと思います」

展示やイベントの声かけには柔軟に臨めるよう日々コツコツと作品を作り溜めているとのこと。週に2〜3回は光が丘IMAのカフェで妹とお茶をするそうですが、外出しない日は日がな一日作品作りに勤しんでいるといいます。

「皆さまに喜ばれる時代に合った工芸品を作り続けることで、伝統技術の素

練馬区のさまざまな活動にも尽力しています



Traditional crafts

身近な小物で
伝統工芸品に
親しんでください

みんなで囲みたい おしゃれな和のごちそう

大小さまざまなイベントが目白押しの年末年始。

親戚や仲間を招いてのパーティーに、和の華やぎを取り入れてみませんか？

見た目は洋風、食べると和風テイストの料理をご紹介します。



今回のレシピを教えてください | 野菜料理家 いがらしかなさん

Japanese style tofu cream salad

Roast pork with grilled vegetables

Emari sushi wreath

Recipe

1

写真映えも◎
取り分けやすい
パーティーにぴったり！

手まり寿司のリース



How to memo



ラップを使えば
簡単です♪

cooking ingredients 材料(4人分 / 調理時間25分)

- ・サーモン(刺身用)……2枚
- ・マグロ(刺身用)……2枚
- ・ホタテの貝柱(刺身用)……2個
- ・いくら……小さじ1
- ・炊き立てのごはん……1合
- ・きゅうり……1/4本
- ・酢……大さじ1と1/2
- ・砂糖……大さじ1/2
- ・塩……小さじ1/3
- ・紫キャベツ……1枚
- ・青じそ……2枚
- ・ブロッコリースプラウト……1パック

- 1 混ぜ合わせたAをごはんに回しかけ、まんべんなく混ぜて冷ます。
- 2 サーモンとマグロを半分に切る。ホタテの貝柱は厚さを半分にする。
- 3 ラップにサーモンを1切れのせ、その上に①の酢飯をひとくち分ほど(約20g)のせて丸く包む。マグロとホタテも同様に包む。
- 4 きゅうりを輪切りにし、紫キャベツ、青じそは食べやすい大きさにちぎる。
- 5 皿にブロッコリースプラウトをリース状に広げ、きゅうり・紫キャベツ・青じそをのせる。
- 6 ③のラップをはずして⑤の上に盛りつけたら、ホタテの上にくいをのせる。

How to memo



肉に竹串を刺して
透明な汁が出るまで
しっかり加熱してください。

cooking ingredients 材料(4人分 / 調理時間80分)

- ・豚肩ロース肉(かたまり)……400g
- ・れんこん……1/2節
- ・にんじん……1/3本
- ・さつまいも……1/4本
- ・リーフレタス……適量
- ・白髪ねぎ……適量
- ・糸唐辛子……適量
- ・白いりごま……少々
- ・砂糖……小さじ1
- ・しょうゆ……大さじ2
- ・砂糖……大さじ1
- ・酢……小さじ2
- ・ごま油……小さじ2
- ・にんにく(すりおろし)……小さじ1/2
- ・塩……小さじ1/4
- ・オリーブオイル……適量
- ・塩・粗挽き黒こしょう・各少々

- 1 豚肉の表面にフォークを刺して砂糖、塩の順ですりこみ、常温で20分おく。
- 2 れんこん・にんじん・さつまいもを皮付きのまま乱切りにし、ボウルに入れてオリーブオイル大さじ1と塩・粗挽き黒こしょうで和える。
- 3 天板にオーブンシートを敷いて豚肉をのせ、表面にオリーブオイル適量をぬる。200度に予熱したオーブンで25分焼く。
- 4 天板を一度取り出し、空いているところに②の野菜を広げてさらに25分ほど焼く。
- 5 器に食べやすいくちぎったリーフレタスを広げ、薄切りにした豚肉と野菜を盛る。混ぜ合わせたAをかけ、白髪ねぎ・糸唐辛子をのせて白いりごまをふる。

ローストポークの グリル野菜添え

Recipe

2



和風
ダシで
食べる
彩り
豊かな
メイン
ディッ
シユ

Recipe

3

これは初めてかも！
味が香る
グラスサラダ

豆腐クリームの和風サラダ



cooking ingredients 材料(4人分 / 調理時間20分)

- ・絹ごし豆腐……1/2丁(175g)
- ・スモークサーモン……4切れ
- ・クリームチーズ……60g
- ・ミニトマト……12個
- ・アボカド……2個
- ・ブロッコリースプラウト……適量
- ・白すりごま……大さじ1
- ・オリーブオイル……大さじ1
- ・みそ……大さじ1/2
- ・ごま油……小さじ4
- ・塩・粗挽き黒こしょう・各少々

- 1 絹ごし豆腐をキッチンペーパーで包んで重しをのせ、冷蔵庫で10分ほど水切りする。
- 2 ボウルにAを入れてよく混ぜ合わせ、①の豆腐を加えて全体が均一になるようによく混ぜる。
- 3 スモークサーモンを端からゆめめに巻いて花の形にする。クリームチーズは7〜8mmの角切りにし、ミニトマトは4等分に、アボカドは角切りにする。
- 4 グラスに②の豆腐クリームを1/4量ずつ入れたら、アボカド・ミニトマト・クリームチーズ・ブロッコリースプラウト・スモークサーモンの順でのせる。
- 5 ごま油を小さじ1ずつ回しかけ、塩・粗挽き黒こしょうをふる。

How to memo



豆腐クリームは
よく混ぜ合わせて
ください。



みんなの
っておき、
教えて!

発想がいろいろ♪ 私のラッピングアイデア

プレゼントや感謝のしるしを贈る幸せなひとときに華を添えてくれるラッピング。

読者の皆さまに、簡単でおしゃれに見えるアイデアを教えてくださいました。

ちょっとした手土産や、この季節ならではのギフト交換などの参考にしてみてください。



みやこさんPHOTO



Idea 01 フラワーラッピング

友人宅に遊びに行く際、手土産にシフォンケーキを焼いたのですが、ラッピングを試みてもなんとなく華やかさに欠けてしまい…どうしようか悩んでいたところ、たまたま造花を見かけたので試しに取り入れてみました。すると、いい感じのアクセントに! 簡単に可愛く仕上がるので、よく活用しています。

Method

お好みの袋に造花をつけるだけ♪ とっても簡単なのに一気に華やかさが増します。リースなどの飾り付けに造花を活用するのも、季節感あふれるオーナメントになるのでおすすめです。

ちなさんPHOTO



Idea 02 フランス菓子店直伝の “くしゅくしゅ”

ラッピングは主に外装を飾ることを指しますが、大事な中身を守るための緩衝材も重要であることを、フランス菓子店でアルバイトをしていた時に教わりました。勤め先の上司がすごいスピードで薄紙を“くしゅくしゅ”とじゃばらに折り、箱の底に美しく敷き詰めてお菓子のクッションを作っていたのが印象的でした。

Method

箱の底面より2回りほど大きい薄紙を、両端部分にだけ折り目をつける形でじゃばらに折り、箱の上半分を覆う程度に広げてはめ込みます。同様にもう一つ作り、下半分に広げてはめ込めば完成です。

ちなさん



いちごちゃんさんPHOTO



Idea 03 小さな折り鶴を添えたラッピング

とある小説に女性が鶴の折り紙をおいていくシーンがあり、それが素敵だと思い取り入れ始めました。友人のお母様がお亡くなりになった際、お悔やみカードに折り鶴を添えて「お母様は何百もの鶴に誘われ、幸せに天国に行かれたことでしょう」と書きました。メッセージに救われたと言っていただけ、よかったです。

Method

折り鶴をカードや便箋に留めるだけの簡単な飾りですが、いつも贈る相手への祝福や祈りを込めて折ります。何気ないものなので、相手に負担がからないのもいいと思います。

ひなさんPHOTO



Idea 04 リボン結びのアレンジ

100円ショップのラッピング用品を使って中身が映えるデザインの包装ができないかと考え、リボンを使ったアレンジを思いつきました。趣味でハンドメイドアクセサリを制作しているので、贈り物をする際に実際に試してみました。お店のものとはちょっと違う、手作りらしい温かみのある仕上がりになったと思います。

Method

太めと細め、2種類のリボンを組み合わせます。束ねて結んだら片側だけ長く残し、端をくるっと一回ひねってお好きなシールで留めるだけ。一手間加えるだけでかわいく仕上がります♪



ひなさん

まりりんさんPHOTO



Idea 05 「折形」のテクニックを利用したラッピング

京懐石のお店でアルバイトをしていた時、常連のお客様や板前さんにバレンタインチョコを差し上げようと図書館でラッピングアイデアを探したところ、折形の本が目にとまりました。日本料理のお店なので、これを応用して和風テイストの包装にしてみることに。皆さん、私のお手製だとは思わなかったようです。

Method

お好みの包装紙で箱を風呂敷包みにし、包み終わりを折形の要領でいくつか折り重ねます。千代紙を好きな形に切り、折り目が浮いてこないように糊で貼って留めればできあがりです。



まりりんさん

ONE POINT
ADVICE

fleur
message

fleur message
店長 熊澤 直紀さん
イマミセ 1F
☎ 03-6904-0018

アイデア次第で活用シーンもいろいろ♪

フローリストが教える簡単おしゃれなラッピング術

誰でも簡単にできる、シンプルでおしゃれなラッピングをご紹介します。



1 お好みの包装紙で中身を包み、テープで留めて円筒状にします。



2 片側（前になる部分）を2回ほど裏側に折り、ホチキスで留めます。



3 90度回転させて反対側も同様に折り、ホチキスで留めます。



4 折った部分に空間が出来るので、そこに紐やリボンを通してリボン結びにします。



5 好きなシールなどでデコレーションしたらできあがり！

ご紹介したラッピングはバッグに入れても潰れにくいので、ご自身が持ち歩くのはもちろん、プレゼントしたお相手が持ち帰る際にも形がくずれにくく、おすすめです。プレゼントのラッピングだけでなく、クリスマスツリーの飾りにしても可愛いですよ！

その時は、折り紙に綿などを包んでもいいですね。ぜひ、多彩なシーンで活用してみてください。

※写真は手順をわかりやすくするため、透明のセロファンを使用しています。

暮らしのいまを聞く！

次回予告

2025・2・3月号

“私の節約術 & 節約アイテム”

2025.4・5月号の「暮らしのいまを聞く！」はお休みとなります。再開の折には、改めてお知らせいたします。また皆さまと誌面でお会いできる日を楽しみにしております。

イマコレ！ スタッフ完全ガイド

IMAで働くスタッフに、今のおすすめをズバリ聞くコーナー。今回は、いまずぐ、今日から使える防寒グッズの紹介です。

寒い季節を快適に！いまずぐ使える防寒グッズ

持っているだけで、ココロもカラダもぽかぽかに！
寒い冬を乗り切るために持っておきたい、**防寒グッズ**をご紹介します。



わたしのオススメ /

光が丘IMA
(株式会社 新都市ライフ
ホールディングス)
半田さん

1 ハウス オブ ローゼの “越冬クリーム”



ハウス オブ ローゼ
イマミセ2F
☎ 03-3976-1931



乾燥するシーズンに
手放せない“神クリーム”

「越冬クリーム」のネーミングに惹かれて購入しました。乾燥肌で冬はずっとあかざれに悩まされていたのですが、このクリームを使い始めてからはすべすべ肌をキープできるように！保湿力抜群なのにべたつかない使用感も気に入っていて、常にバッグに忍ばせているほどの愛用品です。

フレッシュな
ハニーサックルの
香りに
癒される！

🎁 読者プレゼント
※詳しくはP.17へ



ピーハニー / 越冬クリーム n 100g / 1,320円
ピーハニー / 越冬クリーム n 220g / 2,640円

2 OPAQUE.CLIPの “着丈が選べる！ 裏起毛ストレッチスティックパンツ”



OPAQUE.CLIP
イマミセ2F
☎ 03-6904-2870



防寒も美脚効果も
備えた優れたもの

裏起毛＆蓄熱素材使用とあって、屋外でも快適に過ごせます。何より、ストレッチが効いて履き心地抜群なのに美脚に見えるという点が素晴らしい！ イベントなど外での仕事も多いので、そんな日は特に重宝している強い味方です！

腰回りが
すっきり見える
ノータック
デザイン



着丈が選べる！
裏起毛ストレッチスティックパンツ / 5,979円

3 Afternoon Tea LIVINGの “フェイクファーティペット”



Afternoon Tea LIVING
イマミセ1F
☎ 03-6909-8025



首元を暖かく
そして華やかに演出

どんなコーディネートにも合わせやすいので、防寒対策はもちろんファッションのワンポイントとしても大活躍しているティペット。片方の穴に通すだけで簡単におしゃれが叶う手軽さと、ふわふわでやわらかな付け心地が最高で、シーズン中は毎日のようにヘビロテしています。

首元を
包み込む
やさしい
温もり



フェイクファーティペット / 3,300円



IMAホール主催・共催

第412回 新春IMA寄席

公演日程

2025年1月11日(土)

13:00開場

14:00開演

※事前指定席券配布等、その他詳細はHPをご覧ください。
※席はお選びいただけません。

料金

全席指定(事前指定席券配布)
木戸銭:100円以上お持ちで

こちらの木戸銭は株式会社新都市
ライブホールディングスの社会貢献事業の
一環として、練馬区社会福祉協議会に寄付しています。



TSUKEMEN CONCERT キャンドルのぬくもり TOUR FINAL



公演日程

2025年3月29日(土)

14:15開場

15:00開演

チケット販売

〈先行受付〉2024年12月16日(月)

東京スペシャル公演(大井町きりあん)にて
会場先行販売

〈一般発売〉2024年12月23日(月) 10:00~
※変更の可能性あり

12月

1月

共催 第21回 リトミッククラス

①0歳~1歳半頃クラス / 10:15~ ②1歳半頃~クラス / 11:15~

1,000円

※参加者(幼児)1名+保護者2名まで。※兄弟の場合、2人目から500円。
※各クラス定員15組・先着順。※事前予約制。当日現金払い。
※当日空きがあれば受付いたします。

主催 IMA寄席 第411回 18:00開演

木戸銭 100円~

1(水)
3(金)

休館日

11(土)



主催 新春IMA寄席 第412回 14:00開演

木戸銭 100円~

※お楽しみ抽選会あり
※詳細はHPをご覧ください

PICK UP

「新春IMA寄席」



毎年お正月のIMA寄席は特別興行で、土日祝日の昼に開催している。番組も色物さんを加えて豪華にしたり、木戸銭を100円ではなく特別料金500円にしたり、その年によって違うが、ちょっと特別感を出している。そして何よりも一番の特長は最後に「お楽しみ抽選会」があることだ。お客様にいろんな賞品をプレゼントする。それがすっかり評判になり、正月公演は毎年大人気になった。何年前のある年などは夜明け前の暗いうちから行列ができたくらいだ。大変な人気だ。だが待てよ。もしかしたら落語なんかどうでもよくて抽選会だけが目的かもしれない。そりゃマズイぞ。演者としてはプレゼントに負けない面白い落語をやらなくてはならない。

春風亭正朝師匠の
IMAホール小粋
vol.5



からだの芯からぽかぽか あったか鍋料理のお店

練馬区の「いきつけにしたい
くなる」スポットを紹介する
このコーナー。
今回は、気の置けない仲
間たちと囲みたい、あった
か鍋の特集です。

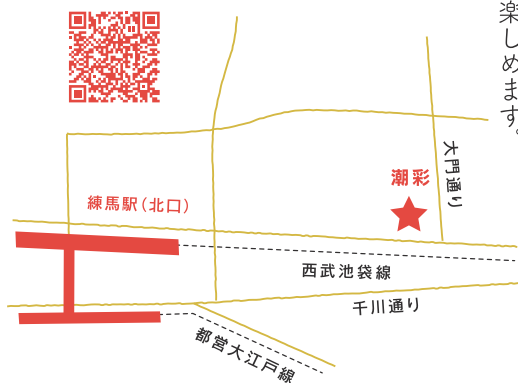


潮彩

練馬区練馬1-22-12 ☎03-6914-5721
17:00~23:00(日~22:00) 月・第1,3火休

くつろぎの海鮮居酒屋で味わう 大人気の鍋料理

店内は木の温もりを感じ
る落ち着いた和の雰囲気。
調理する姿を間近に見ら
れるカウンター席のほか、
テーブル席、小上がり席も
あり、シーンを選ばず楽し
めるお店です。看板メニ
ューの「レタスしゃぶしゃぶ」は
訪れたら必ずオーダーした
い料理のひとつ。黒豚の旨み
と時間をかけてつくられた
スープの相性は抜群で、飽
きのこないさっぱりとした
味わいが人気です。鍋料理
に合わせた日本酒は季節
に合わせ、月替わりで仕入
れるこだわりよう。その日
の気分で選んだお酒とも
に、のんびりとした時間を
楽しめます。



相撲茶屋 琴大和

練馬区豊玉北6-13-3 2F ☎03-3992-8582
11:30~14:00 17:00~23:00 水休(営業の場合あり)



肉も野菜もたっぷりの
本格ちゃんこ鍋

佐渡ヶ嶽部屋直伝の本格
ちゃんこ鍋をつくるのは、
琴大和関として活躍した
元力士の店主。肉と季節の
野菜、海老や牡蠣などの魚
介類がたっぷり入った具
沢山の鍋は、そのボリューム
もさることながら優しい味
わいでも人気です。味は水
炊き、塩、味噌、本格和風出
汁の4種類から選択可能。
素材の旨みが染み出した
スープにラーメンやご飯を
入れて、最後まで楽しめます。
店内には掘りごたつのお座
敷も。家族や友人たちとあ
たたかく美味しい時間をこ
ゆつくり、どうぞ。

鍋研

練馬区旭丘1-78-7 ☎090-5414-8692
11:30~14:00 17:00~21:00 日11:30~20:00 月休



本場仕込みの麻辣燙を
気軽に楽しめる

中国での生活が長かった
オーナーの美川さんが、現地
でポピュラーな「麻辣燙」を
日本人にも食べてもらいた
いと始めたお店。選べるのは
うま辛の「麻辣燙」と、口に入
れるとコクが広がる「白
湯」の2種類。それぞれ鍋に
は野菜、はるさめ、つみれ、ワ
ンタン、豚肉が入っています
が、野菜や餃子、焼売、カニ
団子など豊富な具材をトッ
ピングすることも可能です。
辛いのが好みの方は麻辣燙
に紅油辣をプラス、さらに
藤椒油で痺れを加えて激熱
のシビ辛鍋にしてみるのも
おすすめです。

いきつけにしたい「光が丘IMA」のお店

蕎麦処 いなたや 光が丘店

イマミセ 3F ☎03-6904-0827
11:00~22:00

季節限定、蕎麦屋の鴨鍋

忘・新年会にもおすすめのコース
とお一人様用をご用意。鴨鍋コース
(小鉢2種、お刺身、鴨鍋、メのお蕎麦)1名様4,000円。※2名様
よりご予約可。鴨鍋単品2,500円。



大戸屋ごはん処 光が丘店

東館2F ☎03-5967-1341
10:00~21:30

和風仕立てのあったかメニュー

冬のイチ推しは「和風仕立ての
ビーフストロガノフごはん」。肉と
野菜の旨みをしっかりと感じられ、
子どもから大人まで楽しめます。
定食1,530円、単品1,490円。



*Fantasy is out ring!
Cheers for the weekend.
One of my favorite places.
Perfect start to the day.*

おたのしみカレンダー

2024 2025
12-1

新しい年へと思いを馳せながら、年末年始ムードたっぷりの催しに出かけてみませんか?
2024年12月～2025年1月に楽しめる練馬区と都営大江戸線沿線のイベントをご紹介します。
※開催予定のイベントも延期・中止になる可能性があります。各事務局等にお問い合わせください。



関のぼろ市

本立寺の「お会式」に合わせて正月用品などの市がたったことが始まりといわれる、江戸時代から続く伝統行事。現在も門前には飲食などの露店が軒を連ね、多くの人で賑わいます。



9日夜開催の
万灯行列も
必見です!



📅 12月9日(月)・10日(火)
📍 西武新宿線武蔵関駅～本立寺
🕒 10:00～22:00 ※10日(火)は21:00まで
万灯行列は9日(月)19:00～21:00
☎ 03-3920-1384



TOKYO SNOW DOME CITY

20回目を迎える東京ドームシティのウィンターイルミネーション。4つのエリアでスノードームの中にいるかのような体験型の演出が楽しめます。写真映えも間違いなし!



約15mのツリーや
白い光のトンネルに
思わずうっとり



📅 開催中～2025年2月28日(金)
📍 東京ドームシティ全域
🕒 17:00～24:00
※日没時間や展示・イベント等により
変更あり
☎ 03-5800-9999
🌐 <https://www.tokyo-dome-city.jp/illumination>

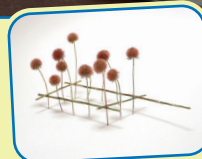


植物たちの声を聴く —岩谷雪子の世界—

植物を用いた緻密な造形作品を生み出す岩谷雪子。パイカオウレンをはじめ、牧野記念庭園や高知県立牧野植物園で採集した草花をアートとして再構成した作品が並びます。



愛らしい
草花の魅力を
再発見♪



📅 開催中～2025年1月22日(水)
📍 練馬区立牧野記念庭園
🕒 9:30～16:30
火休
※2024年12月29日～2025年1月3日は休
🆓 入園無料
☎ 03-6904-6403

2024

12月 おたのしみカレンダー

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
植物たちの声を聴く-岩谷雪子の世界-(開催中～1/22)		TOKYO SNOW DOME CITY(開催中～2/28)				12/1
2	3	4	5	6	7	8
9 関のぼろ市(12/9～10)	10	11	12	13	14	15 フェンシング体験会 ～バリの熱狂を再び!～(12/15)
16	17	18	19	20	21 ねりま光が丘Hikari Pageant Festa (12/21～22)	22
23/30	24/31 イマオシマルシェ～クリスマスケーキ販売～(12/24～25)	25	26	27	28	29 イマオシマルシェ ～歳末大市～(12/29～31)



小さいお子さまと



ご家族で



お友達と



ご夫婦で



ペットと



グループで



イマオシマルシェ

～クリスマスケーキ販売&歳末大市～

今年末もイマオシマルシェを開催！
2024年ラストの二大行事にふさわしい
食材がずらりと並びます。歳末大市に
は昨年大好評いただいた商品券付福
袋も登場。お早めにお買い求めください。



この時期だけの
特別なご馳走が
勢揃い！



- 📅 ①クリスマス / 12月24日(火)・25日(水)
②年末 / 12月29日(日)～31日(火)
※年越しそば販売は31日のみ
※なくなり次第終了
- 📍 光が丘IMA 1F 光の広場
- 🕒 ①10:00～21:00 ②9:00～17:00
- 👤 主催：光が丘IMA / 株式会社新都市ライフ
ホールディングス



ねりま光が丘

Hikari Pageant Festa 2024&2025

例年約20万人が訪れる光とアートの祭典。
日中も出店やステージなど楽しい
イベントが盛りだくさん！夜はイルミネ
ーションとキャンドルの演出で幻想的
な雰囲気に包まれます。



祈りを込めた
キャンドルを
飾りつけできます



- 📅 12月21日(土)・22日(日)
- 📍 都立光が丘公園
けやき広場・ふたご橋・ふれあいの径
- 🕒 10:00～20:00
※ふれあいの径イルミネーション点灯期間 /
2024年11月30日(土)～2025年1月19日(日)
16:00～22:00
- ☎ 090-1765-2482
(ねりま光が丘地域活性化プロジェクト実行委員会)
- 🌐 <https://hpf.beyond-japan.net/>



フェンシング体験会

～パリの熱狂を再び！～

パリ五輪男子エペ団体の銀メダリスト・
山田優選手を光が丘IMAに招き、フェン
シング体験会を開催！楽しく安全な疑
似体験でフェンシングの魅力に触れてみ
ませんか？



エペ日本代表
松本龍選手との
デモンストレーションや
記念撮影も！



- 📅 12月15日(日)
- 📍 光が丘IMA 1F 光の広場
- 🕒 13:30～16:30
- 👤 参加費無料 / 小学1～6年生対象
- 👤 主催：光が丘IMA / N.S.T.P
(練馬サッカートレーニングプロジェクト)
- 📧 問い合わせ：2020nstp@gmail.com(N.S.T.P)

2025

1月 かきこみカレンダー

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		



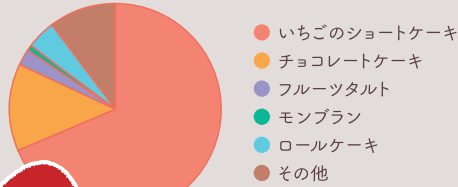
IMAにゃんカフェ

クリスマスについて、
読者のみんなにゃにパパにゃん、ママにゃん、
ぼくからの質問に答えてもらったにゃ！
その発表だにゃ。

お題：クリスマスに関するヒミツの質問に答えてにゃ！

IMAにゃんからの質問

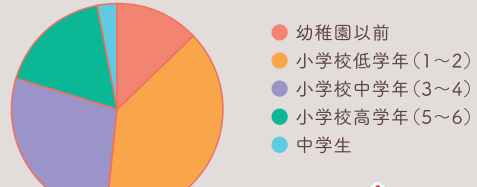
クリスマスケーキといえば、何かにゃ？



やっぱり、みんなにゃもイチゴのショートケーキが
好きなんだにゃ！ ぼくも大好きにゃ！
クリスマスもたん生日もこれに限るにゃ！

ママにゃんからの質問

サンタさんの正体に気づいたのはいつ？



にゃにゃ！? みんなにゃ気づくのが早いにゃ。
IMAにゃんはどうだったかにゃ...?

パパにゃんからの質問

サンタクロースが
クリスマス当日に
困っていました。
その理由は？

免許返納した
サンタが多く
人手不足。

クリスマスが
楽しみすぎて、
トナカイたちと
お酒を飲んで
楽しんでいたら
寝過ごして
しまった。

トナカイ達が
一晩中の仕事は
無理と労働環境
改善を訴え、
ストライキ。



みんなにゃが
考えてくれた
大喜利から
ピックアップ
したにゃ！

話題のお店に聴く vol.23

いまのIMAから

海鮮処 魚さま
東館2F
☎ 03-5383-1280



- ㊤ 冬～春限定で登場する牡蠣は、毎年大人気のイチ推しメニュー！
- ㊥ お子様連れでも入りやすいカジュアルな店構え。

豊洲直送の新鮮な魚介類をセルフで焼いて食べる「浜焼きスタイル」が楽しめるお店として2023年にオープン。広々とした店内には小上がり席を備え、魚介だけでなくフランクフルトなどのキッズメニューも充実しているので、ファミリー利用がしやすいと喜ばれています。さらに、月に一度開催してい

る本まぐろの解体ショーも大好評！ 捌きたての生本まぐろを食べられるのはもちろん、希少部位をゲットできるジャンケン大会も楽しいと、人気のイベントとなっています。2月8日と9日には青森・八戸市のご当地グルメ「せんべい汁」を提供するイベントも開催予定なので、ぜひお越しください。



本木 正洋さん

みんなで焼いて、飲んで、話して。
食べることがもっと楽しくなる浜
焼きをぜひ試してみてください。



テーブル席が多く開放的な店内では、
のんびりとした時間を過ごせます。

interview

読者プレゼント

応募の
締め切りは

12/21
SAT.

No.2 ホテルカデンツァ東京
シュトーレンのみ
12/15(SUN.)締め切り

No.1 江上工房 刺繍ブローチ



各1名様

絹糸ならではの光沢が美しい刺繍ブローチ。和装・洋装どちらにも楽しんでいただける華やかなデザインで、イベントの多い冬の季節にもぴったりです。[P.2~5で紹介]
※デザインは選べません。

No.4 ハウスオブローゼ ビーハニー/越冬クリームn100g



4名様

ハチミツやローヤルゼリープロテインなど、お肌に潤いを与えて満たすみづばちの恵みを詰め込んだリッチクリーム。お顔だけでなく、乾燥が気になる全身にお使いいただけます。[P.10で紹介]

No.2 ホテルカデンツァ東京 シュトーレン (20cm)



3名様

180日間洋酒に漬け込んだドライフルーツを使ったドイツ発祥の伝統スイーツ。ホテルのオリジナルレシピで丁寧に焼き上げた芳醇な味わいをお楽しみください。
※使用特定原材料等：乳・小麦・オレンジ・アーモンド・お酒

No.5 りんごとバター。 フィナンシェ / 6個入



5名様

すりおろしりんごと発酵バターを生地に練りこみ、可愛らしいりんごの形に焼き上げました。爽やかで優しいりんごの香りとコクのあるバターの豊かな風味を楽しめます。

No.3 吉祥寺 菊屋 九谷焼縁起猪口と豆皿セット2種



各1名様

九谷焼の縁起猪口と縁起豆皿のセット商品。絵柄は縁起猪口菊梅と縁起豆皿梅菊模様、縁起猪口千鳥と縁起豆皿千鳥模様。どちらが入っているかはお楽しみ。

No.6 八戸せんべい汁 お楽しみセット



5名様

八戸地方で200年以上食べ継がれてきた郷土料理「せんべい汁」。光が丘と八戸を結ぶ新プロジェクトの発足を記念して、ご自宅でお手軽に本場の味を楽しめるセットをご用意しました。※商品はお選びいただけません。



応募フォーム
はこちら

応募方法がWEB応募のみとなりました！

1. 左の二次元バーコードをスマホまたはタブレットで読み込みます。
2. プレゼント応募フォームからアンケートにお答えください。必要事項をすべてご記入ください。
3. 送信内容を確認 → 送信で応募完了です。

所要時間
約5分

“IMAにゃんカフェ”次回質問：バレンタインに関する質問に答えてもらうにゃ！

IMA NEWS

お正月恒例！

IMA DININGお年玉クーポンプレゼント！

配布期間：2025年1月2日(木)～6日(月)の5日間

※テイクアウトにもご利用いただけます。※配布枚数に達し次第、終了とさせていただきます。
※内容は変更となる場合がございます、予めご了承ください。

IMA DININGで商品を購入すると、次回お会計からご利用いただけるお得なクーポンがもらえる！

IMA DINING全店舗対象！

光が丘 井の庄

丸亀製麺

COOK BARN

Merengue

モスバーガー

精肉店直営1971 肉丼やまと

桃園茶寮

次回予告

2025
2/1
Sat.
発行予定
光が丘
ima'am
2025 2&3 VOL.250

編集後記

毎号出合いが楽しみな「いまを輝く人」、今号は江戸刺繍の江上さん。その繊細で美しい独特の世界に一気に魅せられてしまいました。わたしのいきつけは、鍋特集。寒い季節にピッタリですね。皆さま、カラダの中から温まって、風邪など引かれませんかようご自愛ください。

あなたも「光が丘 ima'am®」に
広告を掲載しませんか？

-ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください-

ima'am®編集室

☎ 03-3976-2255 ✉ ima-imaam@nul.co.jp

広告
募集中



子供から大人の方まで
ピアノ個人コース



YAMAHA
MUSIC SCHOOL
ヤマハ音楽教室

入会 春の受付中

12/1から
受付開始

入会金半額キャンペーン実施中

2024年12月1日～2025年2月末まで



ヤマハ英語教室
Yamaha English School



大人のための音楽教室
サウンド倶楽部



お問い合わせは ヤマハ総合特約店 **サクライ楽器 ミュージックイン光が丘**

TEL.03-3976-8021

練馬区光が丘5-1-1 イマセ6階
受付時間 / 月～土10:00～20:00 日10:00～17:00 祝休業

ホームページはこちら

<http://www.sakuraigakki.com/>

サクライ楽器

検索

