

光が丘 ima'am

毎日の暮らしに、
この街の彩りを。

2
3
L.250



Special feature
いまを輝く

新しい感性に
本来の美味しさと
懐かしさを込めて

桑島法子 朗読夜

銀河鉄道の夜

～ihatov guitar edition～

2025年 3月15日 [土]

IMA HALL

開場17:00 / 開演17:30 ■料金 / 全席指定4,000円(税込) ※未就学児入場不可

【チケット一般発売】2024年12月2日(月) 10:00～ チケットぴあ <https://t.pia.jp/> [Pコード:530-860]

※IMAホールではチケットの販売を行っていません。



朗読

桑島法子

12月12日生まれ。岩手県出身。青二プロダクション所属。
デビューしてまもなく大ヒットアニメ『機動戦艦ナデシコ』のヒロイン、ミスマル・ユリカ役に抜擢される。以降、『犬夜叉』の珊瑚役をはじめ、『機動戦士ガンダム SEED』のナタル・バジルーレ役、フレイ・アルスター役、『ハートキャッチプリキュア!』の明堂院いつき:キュアサンシャイン役、『ヤマトよ永遠に REBEL3199』森雪役、アニメ『ポケットモンスター』ルッカ役など、人気作品のキャラクターを数多く演じている。番組ナレーターとしても活躍中。

2001年から宮沢賢治作品を朗読する“朗読夜”をライフワークとして続けており、これらの活動が評価され、2009年に花巻市主催「第19回宮沢賢治賞・イーハトーブ賞」で、イーハトーブ賞奨励賞を受賞。第73回全国植樹祭いわて2023にて「虚十公園林」を朗読。2010年からは、岩手県の希望郷いわて文化大使を務めている。



ギター

武藤良明

岩手県宮古市出身
21歳、櫻井哲夫と神保彰によるフュージョンのユニット「JIMSAKU」(ジンサク)のサポートギタリストとしてプロデビュー、ライブやレコーディングに参加。同時期、テレビ、CMの音楽制作やアーティストへの作曲、編曲を始める。ギタリストとしてアーティストや舞台、ドラマ、映画などのレコーディングやライブに多数参加。サウンドプロデューサー、アレンジャーとしても数々のアーティスト作品に携わる。

<https://miraclebus.com/composer/yoshiakimutoh>

■主催 / IMAホール 株式会社新都市ライフホールディングス ■後援 / 文化放送

IMA HALL

都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」直結



お問い合わせ **03-3976-2000** (受付時間 平日9:30～17:00)

公演日専用ダイヤル **070-7604-5230** (受付時間公演日の10:00～終演まで)

※公演日の該当時間以外は受付していませんのであらかじめご了承ください。

Contents

2025 2&3 VOL.250



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

新しい感性に
本来の美味しさと
懐かしさを込めて



- 06 いまを召し上がれ 春の訪れを感じる ホットケーキミックスのおやつ
- 08 暮らしのいまを聞く! お役立ちアイデア満載! 我が家の節約術
- 10 おでかけ&おともにしたい+1 光が丘で春のジョギング 篇
- 11 IMA HALL EVENT SCHEDULE / IMA ホール小噺「光が丘今昔」
- 12 わたしのいきつけ おうちでも、おでかけにも! 愛すべき私のおにぎり
- 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〈英会話イオン〉
- 17 読者プレゼント

Cover illustration : natsuko kawatsu / illustration : Freepik.com



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。

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きますよう、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。

 光が丘IMAは笑顔とコミュニティが生まれるところ



LIVIN光が丘店 / AEON練馬店 / イマミセ / IMA HALL / IMA東館 / IMA南館 ※光が丘IMAテナントの営業時間は、光が丘IMAの営業時間に準ずる
光が丘IMAに関するお問合わせ ☎ 03-3976-2100

〈〈 光が丘IMAへのアクセス 〉〉

 都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」下車すぐ
 東武東上線「成増駅」より西武バス「光が丘IMA」下車

光が丘 ima'am® [2・3月号]

2025年2月1日発行 / 第31巻43号通巻250号
■発行 株式会社 新都市ライフホールディングス 光が丘事業本部
〒179-0072 練馬区光が丘5-1-1 ☎ 03-3976-2255
■企画・制作 株式会社 京王エージェンシー ☎ 03-3348-8610

こちらのサイトより
SNS公式アカウントに
アクセスできます



www.ima-hikarigaoka.jp/imaam/

※本誌で掲載された情報は、2025年2月現在のものです。掲載内容が変更になる場合がございますので、ご了承ください。※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きますよう、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。

1945年の創業以来、地域に根差し愛され続けている老舗和菓子店「武州庵いぐち」。三代目の井口博一さんに、創業当時から変わらないお店のこだわりと和菓子の魅力、未来に残したい和菓子の姿についてお話を伺いました。

新しい感性に 本来の 美味しさと 懐かしさを 込めて



*Traditional Japanese sweets
made with a new sensibility.*

老舗の品格と 新しい試みを

ショーケースに並ぶ色鮮やかな練り切りに大福、団子や最中をはじめ、各種せんべいから京菓子、色とりどりの飴まで、目移りするほど多彩な和菓子で埋め尽くされた店内。入り口の横には愛らしいぬいぐるみの装飾が施されるなど、「武州庵いぐち」には老舗の風格の中にも肩肘張らない温もりが溢れています。そんなアットホームな雰囲気を作り上げているのが、三代目店主の井口さん。ご自身が可愛いキャラクター好きということもあり、若い世代や小さいお子様連れにも気軽に立ち寄ってもらえるよう、温かみのあるお店作りを力を入れているそうです。

「店内の雰囲気はもちろん、例えばひな祭りやハロウィン、クリスマスなど、いろんなイベント向けに形を



いまを輝く人

井口博一さん
武州庵いぐち 三代目店主
練馬区関町北1-23-10 ☎03-3920-1351





🎁 読者プレゼント
※詳しくはP.17へ

7

Busyuan Iguchi's column

地元由来の
親しみある和菓子たち

数ある商品の中でも「武州庵いぐち」の言わずと知れた看板商品とされるのが、銘菓「関所最中」。その昔、この地に関所(武蔵関)があったと伝える故事に因んで初代が考案したお菓子で、以来お店で最も長く愛され続ける定番商品となっています。国産小豆をはじめとした厳選素材が織り成す上品な甘さと、三度笠の意匠を凝らした美しい見た目は贈り物にもぴったり。他にも、青梅街道沿いにある「かんかん地蔵」に因んで命名された「かんかんわらべ」や、武蔵関の地名から名付けられた「関どら」など、地域色豊かな商品が数多く並びます。地元愛溢れる和菓子を、ぜひ味わってみてください。

Special sweets



甘さ控えめの上質な餡は
小倉・栗・抹茶の
3種類から選べます



「お店で作ったものを売る」が、創業当時のこだわり。仕入れ物はほとんど置かず、丁寧に手作りの和菓子を提供しています。

アレンジしたどら焼きや生菓子を作ったりと、老若男女問わず親んでもらえる新しい商品開発にも努めています」

**始まりは楽しい
思い出と共に**

時代に合わせてさまざまな工夫を施すことはあれど、素材と製法へのこだわりは初代祖父の頃から変わらぬまま。和菓子職人として厨房に立つ弟さんや店頭でお店を切り盛りする奥様をはじめ、多くのスタッフと共に創業からの味

を守り続けています。物心ついた頃から和菓子は日常の一部だったそうで、今思えば幼稚園に通い始めた4〜5歳の頃から三代目の意識を持ち始めていたのかも…と振り返ります。

「自覚というよりは、自分が継ぐのだからという思いが子どもながらに強くなり、小学生になってからは進んでお店の手伝いをするようになりました。繁忙期には必ず手伝いを頼まれましたが、無理なくできることからやらせてもらえたの

で作業はぜんぜん苦ではなく、むしろ楽しい思い出ばかりですね」

こうして、幼い頃から自然と和菓子作りの世界に親しんでいった井口さんは、中学・高校への進学にともない徐々に繊細な作業にも携わるように。高校卒業後には製菓学校で専門的な知識と技術を習得し、二代目とベテラン職人のもとで「武州庵いぐち」ならではの伝統製法を教わりながら、本格的に和菓子職人への道を歩み始めたのです。



普段から気軽に立ち寄りたくなる、アットホームな雰囲気店内。女性やお子様連れはもちろん、仕事帰りの男性や海外からのお客様もよく訪れるそうです。



Strawberry daifuku

家族で守ってきた
伝統の味

井口さんが三代目として独り立ちしたのは、かれこれ30年前のこと。その道のりは、決して順風満帆ではなかったそうです。

「お店の柱であった父がある日突然倒れてしまい、引き継ぎもなのまま一昼夜にしてお店のすべてを任されることになってしまいました。運営に関することはすべて父任せだったので、最初は何もかもが手探りの状態だったんです」

例えば給料の支払いなど、戸惑うことばかり。会計士に相談しながら一つずつ問題を解決していき、徐々に運営のノウハウを学んでいった

と言います。

「当時会社勤めをしていた弟にも頼み込んで店に入ってもらい、職人さんに弟子入りする形で和菓子作りを一緒に学んでもらいました。以来、今日まで二人三脚でやってきています」

多忙な井口さんに代わり、今では弟さんが商品の考案をはじめとした製菓全般をメインで担当するようになり、店頭では奥様も販売を手伝いながら、一緒にお店を盛り立てています。

「家内は結婚する前からお店を手伝ってくれていました。というのも、イベントがある時期はデートもままならなかったのですが、店を手伝え一緒にいられるじゃないか」という父の言葉に、本当に手伝いに来てくれたんですよ」と、若い頃の微笑ましいエピソードも聞かせてくれました。今も年末やお節の時など繁忙期には3人の娘さんが嫁ぎ先から助っ人として駆

お湯を注ぐだけの
即席しるこ



けつけてくれるそう、それも嬉しい時間。助け合いながらにぎやかに繁忙期を乗り切る姿は、昔も今も変わらない「武州庵いぐち」の風物詩のようです。

そのままの良さが
残る未来のために

どれほど多忙を極めても人との繋がりを大事にすることを忘れず、地域活動にも意欲的に取り組んでいるとのこと。練馬西法人会の一員として区内の小学校を対象とした租税教室などのボランティア活動を行うほか、2019年からは武蔵関商栄会の会長も務め、日帰りバス旅行など商店街の各種イベントも執り行っています。さらに、



「この和菓子は美味しいから」と言ってもらえる時が一番嬉しいと話す井口さん。昔ながらの美味しさを届けるべく、手間暇を惜しみません。



ほぼすべての商品を井口さん(右)と弟さん(左)のたった2人で製造しているため、毎朝作る生菓子のほか、保存のきく商品も計画的に作っていきます。



2

Busyuan Iguchi's column

伝統に則った
本来の美味しさを届ける

井口さんが子どもの頃から大好きという大福も、お店の人気商品の一つ。美味しさの秘訣は、なんといってもその生地にあります。毎朝つきたてのお餅だけで作り上げる大福は、一口食べればその違いがはっきりとわかるはず。甘酸っぱい果物とこしあんのハーモニーがたまらないいちごやシャインマスカットの大福も評判ですが、井口さんのおすすめはシンプルな大福餅。お店で豆から炊いたつぶあんが格別だそうです。昔ながらの製法で作る大福だけに、購入したらその日のうちに食べるのが鉄則。お餅が固くなる前に、その美味しさを存分に味わってください。

※いちご大福は12月上旬～5月下旬、シャインマスカット大福は7月下旬～1月中旬の期間限定商品です。

見た目に惹きつけると幸せな
和菓子をお届けします

そんな思いから、練馬区のと菓子組合をはじめとした同業の集まりにも積極的に

武蔵関商学会の
マスコット
キャラクター



しょうごちゃん かいくん



自らの発案で法人会と商栄会それぞれのゆるキャラも制作。商栄会キャラクターのしょうごちゃん・えいくん・かいくんは奥様が考案し、娘さんがイラストを起してくれたそうです。

「大変じゃないと言えば嘘になりますが、横の繋がりができれば相互扶助の輪も広がり、巡り巡って商売にもプラスになると思うんですよね」

参加し、イベントへの出店などさまざまなコラボ企画にも携わってきたのだとか。

「例えば観光客向けの和菓子教室など、若い職人さんたちにはいろんなことに挑戦してもらいたいです」

伝統を守る一方で新たな取り組みにもチャレンジする井口さんに和菓子の未来の姿について訪ねてみると

「このまま、変わらずにあってほしい」

と、穏やかながらも熱い一言が。

「職人が手作りする昔ながらの和菓子が、今のままの形でいつまでも残っていてほしいです」

これこそが、「武州庵いぐち」の美味しさの原点。和菓子への変わらぬ愛を胸に、今日も初代と同じ手ぎわで伝統の味を作り続けています。



大きな栗が入った昔ながらのどら焼き。毎年夏には季節限定で練馬産のブルーベリーを使ったどら焼きも登場します。



女性スタッフからの要望やアイデアを取り入れることも多いという練り切り。風情あるものから愛らしい形まで、つつい見惚れるデザインも魅力です。

春の訪れを感じる ホットケーキミックスのおやつ

少し手間のかかるお菓子作りも、ホットケーキミックスを使えばぐんと手軽に♪
日々のおやつはもちろん、ちょっとしたプレゼントや春の節句にもぴったりの、
愛らしい見た目に思わず作りたくなる春色スイーツをご紹介します。



今回のレシピを教えてくれた人 | 野菜料理家 いがらしかなさん

flower chocolate sandwich cookies

リッチなハーモニー
3種のチョコの
サクッと軽い生地と

ほ
す
ん
イ
わ
か
い
タ
イ
ウ



Recipe

1

お花のチョコサンドクッキー

cooking ingredients 材料(約24個分/
調理時間35分)

- ・ホットケーキミックス……………150g
- ・無塩バター……………50g
- ・豆乳(または牛乳)……………大さじ2
- ・チョコレート……………20g
- ・ホワイトチョコレート……………40g
- ・いちごパウダー……………少々
- ・薄力粉……………適量

- 1 バターを1cm角に切ってボウルに入れ、ホットケーキミックスを加えたら、指先でバターをつぶしながら混ぜ合わせてそばろ状にする。
- 2 ①に豆乳を加えて混ぜ合わせ、生地を軽くこねてまとめる。ラップで包み、冷蔵庫で10分寝かせる。
- 3 台に薄力粉を薄く広げて②の生地をのせ、めん棒で3~4mmほどの薄さに均一に伸ばす。
- 4 伸ばした生地を花の型で抜き、オーブンシートを敷いた天板に並べて半数は真ん中を太めのストローなどで丸く抜く。170度に予熱したオーブンで6~7分ほど焼いて冷ます。



How to memo

バターが溶けない
うちに手早く
作業しましょう。

- 5 チョコレート/ホワイトチョコレート20g/ホワイトチョコレート20g+いちごパウダーを別々のボウルに入れて、それぞれ湯煎で溶かす。
- 6 ④の穴をあけていないクッキーの中央に⑤のチョコレート適量をのせ、穴をあけたクッキーをのせて挟んだら冷蔵庫で10分ほど冷やし固める。

Recipe

2

フルーツ どら焼き

材料(6個分/
調理時間25分)

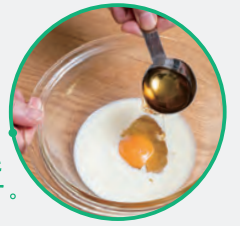
cooking ingredients

- ・ホットケーキミックス……………150g
- ・こしあん……………200g
- ・いちご……………小4粒
- ・オレンジ……………1/2個
- ・キウイ……………1/2個
- ・卵……………1個
- A 豆乳(または牛乳)……………130ml
- ・みりん……………大さじ2
- ・はちみつ……………大さじ2
- B 生クリーム……………100ml
- ・グラニュー糖……………小さじ2

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- 2 フライパンに①の生地を1/12量ずつ(直径8cm程度の円形になるように)流し入れ、弱めの中火で2分焼き、裏返してさらに2分焼く。
- 3 いちごのへたを取り除き、縦半分にする。オレンジの果肉を取り出し、キウイは輪切りにする。
- 4 ボウルにBを入れ、氷水をあてながらやわらかい角が立つまで泡立てる。
- 5 ②の6枚にこしあんと④の生クリームを1/6量ずつのせ、2枚にいちご、もう2枚にオレンジ、残り2枚にキウイをそれぞれのせたら、②の残りを一枚ずつのせて挟む。



果物の甘酸っぱさが
上品に広がる
贅沢などら焼き



How to memo

みりんとはちみつを入れると
コクのある味わいになります。

ふわもちパン
春らしい
パステルカラーが

3color steamed bread



Recipe

3

3色蒸しパン

cooking ingredients 材料(6個分/調理時間35分)

- ・ホットケーキミックス……………150g
- ・卵……………1個
- ・豆乳(または牛乳)……………50ml
- ・グラニュー糖……………大さじ2
- ・サラダ油……………大さじ2
- B 抹茶……………小さじ1/2
- ・水……………小さじ1
- ・いちごジャム……………大さじ2

- 1 ボウルにAを入れて混ぜ合わせ、ホットケーキミックスを加えてさらに混ぜる。
- 2 ①を3等分にし、1つに混ぜ合わせたB、もう1つにいちごジャムを加えてそれぞれ混ぜ合わせる。
- 3 ココットなどの耐熱容器にマフィンカップを入れ、②の生地を1/3量ずつ入れる。
- 4 フライパンに底から2cmほどの水(分量外)を入れて沸かす。沸騰したら一度火を止め、厚手のクッキングペーパー(または布巾など)を2枚ほど重ねて入れ、その上に③を並べる。
- 5 蓋をし、15~20分を目安に弱火で火が通るまで蒸す。

How to memo

スプーンを2つ使うと生地を入れやすいです。



読者参加企画

みんなの
とっておき、
教えて!

暮らしのいまを聞く!

お役立ちアイデア満載! 我が家の節約術



vol.22

物価の上昇が続き、いつにも増して節約意識が高まる昨今。

家計を助けるべく取り入れている、みなさまの暮らしの工夫をお聞きました。

今日からでも真似できるアイデアばかりなので、ぜひ参考にしてみてください。

りんごさんPHOTO



Idea 01 マイボトルを暮らしの一部に

若い頃に外出や旅行、習い事などのお金を捻出たくて、カフェ代の節約として取り入れ始めました。家庭を持ってからは、家族みんなで家の中でもコップの代わりにマイボトルを利用しています。冷蔵庫の開閉やお湯を沸かす頻度が減ったのはもちろん、ペットボトルの購入も少なくなり、エコにも繋がっています。

Point



いつでも自分好みに淹れた紅茶を飲み、砂糖をとり過ぎることがなくなったので冷え症も改善されました。飲み物代だけでなく買い物時間の削減にも繋がっていて、いいことだらけですね。

のんさんPHOTO



Idea 02 お湯が出るまでの冷たい水を有効活用

寒い時期に水道水を使う際、お湯が出るまでの冷たい水を大きいペットボトルやバケツに溜めて有効活用しています。一人暮らしを始めて自分で家事をするようになった時に、温くなるまで流し続ける水がもったいなく、何かに使えないかと思って始めました。節水になりますし、急な災害時にも役立つと思います。

Point



ウォーターサーバーに水を足すのが面倒だったのですが、自然と補充ができるようになりました。他にも、植物の水やりや洗濯などに利用しています。常日頃から水の大切さを意識できますよ。

黄金ちゅきみさんPHOTO



Idea 03 飲みたい量だけ無駄なく 美味しいお茶作り

出勤の際は必ず水筒にお茶を入れて持参しているのですが、10種類ほどある茶葉からその日の気分で飲みたいものを選び、やかんや大容量ポットではなく500ml程度の急須で毎日飲む分だけを作っています。今日は何にしようかな?と選んで淹れる時間も、心休まる朝のルーティンタイムになっています。

Point

父が温かい珈琲を毎日淹れているのを見て、私もお茶作りを始めるように。ペットボトル1本がおよそ100円とすると、月20日の出勤で年間24,000円程度の節約になっているのではと思います。

非常に硬いゲミンさんPHOTO



Idea 04 アイラップの活用で お金も時間も節約!

冷蔵・冷凍保存はもちろん、電子レンジや湯煎での調理もできるので、袋一つで食品の保存から調理まで完結する大変便利な商品です! 例えば、サラダチキンやポテトサラダ、流行りの発酵白菜もアイラップだけで作れますよ。お金も時間も洗い物の手間も節約できるので、ズボラな私には手放せない愛用品になっています。

Point



アイラップを使い始めて食器洗いが大幅に減り、家事のストレスから解放されました。保存の際にアイラップで包んでジッパー袋に入れるとジッパー袋を繰り返し使えるので、この点でも節約になっています。

みみさんPHOTO



Idea 05 保冷剤を アロマビーズとして再利用

気がつくと冷凍庫の中に溜まっている保冷剤。私がまとめて捨てているのを見て夫が教えてくれたアイデアです。保冷剤の中身を器に入れ替え、そこにアロマオイルを垂らすと即席の消臭剤に。アロマオイルをちょこっと利用するだけで市販の消臭剤を購入する必要がなくなるので、お手頃かつ節約にもなっています!

※保冷剤の種類によってはアロマビーズに向かないものもあるのでご注意ください。

Point



普段から消臭スプレーはアルコールとアロマオイルで自作していたのですが、置くタイプも作れることを知りました。急な来客の時でもオイルを追加しておけば家中にいい香りが漂うので、とても便利です!

きなこまりさんPHOTO



Idea 06 煮干し・かつお節でふりかけ作り

体のためにできるだけ無添加の食事を心掛けたくて、煮干しで出汁をとるように。出汁をとった後の大量の煮干しを捨てるのがもったいなく、カルシウム補充も兼ねてふりかけを作りはじめたのがきっかけでした。それ以来、前よりも朝ごはんをしっかり食べるようになり、食品ロスも少なくできるようになって嬉しいです。

Point



出汁をとった煮干しのガラを細かく刻み、かつお節と干し海老と一緒にフライパンで煎ったら出汁塩で味を整え、黒胡麻を振りかければ出来上がりです。美味しくカルシウムがとれると思いますよ。

ONE POINT
ADVICE

洋服バッグのお直し
マリアミコ

アドバイスをいただいた人
マジックミシン光が丘IMA店
ショップマスター 別所 大輔さん
イマミセ2F / ☎ 03-6909-8401

お気に入りのベビー服を
形を変えて長く穿きましょう!

サイズアウトしたロンパースを Tシャツに変えるリメイク術

赤ちゃんの成長は驚くほど早いもの。数回しか袖を通さずにサイズアウトしてしまった... というロンパースはTシャツにリメイクして長く活用し、服代を節約しましょう! やり方は簡単。まずロンパースの腰から下をカットし、切った部分を2つ折りにしてミシンで縫うだけ。たった2ステップでTシャツに早変わりします。伸縮性のあるベビー服は裁縫が難しいこともあるので、ご自宅でのリメイクが不安な時はお気軽にお店にご相談ください。



お知らせ

これまで、読者の皆さまにご参加いただいております「暮らしのいまを聞か!」のコーナーが6.7月号から新しくなります。より多くの方にご参加いただけるように、皆さまの写真を紹介する「暮らしのいまを撮る(タイトル版)」としてリニューアル。写真を大募集いたします。応募方法等詳細は順次ima'am®のHPにて公開させていただきます。どうぞ、ご期待ください。

光が丘ima'am®
HPはこちら



おでかけ & おともにしたい

Plus One
+1

みなさんご存知の身近なスポットをいつもとはちょっと違う視点で紹介するコーナー

練馬こぶしハーフマラソンを体感できるジョギングコース案内

週末にはお子様と一緒に
マイルランコースを走ってみるのもおすすめ。



→ 通常コース/約5.6km
(練馬こぶしハーフマラソン後半部コース一部)
→ 短距離コース/約1.6km
(練馬こぶしハーフマラソンマイルランコース)



ローズガーデンでは、
3月にはニワウメや
クリスマスローズ、
ヒヤシンス、早咲きの
チューリップなどが
見られることも。

春の風公園の心地よい
遊歩道を進みます。



成増駅方面



今年も練馬こぶしハーフマラソンの時期がやってきました。マラソンは苦手という方もコースの一部をジョギングで楽しんでみませんか？ さっと、清々しい充実感に出会えるはずですよ。



陸上競技場と野球場沿いの開放的な道を走ってフィニッシュへ!

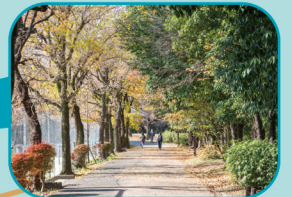
秋の陽公園

練馬光が丘病院

光が丘駅前からスタート!



夏の雲公園の爽やかな緑道に入ります。



じゃぶじゃぶ池の横にある東屋で給水タイム。



おしゃれアイテムでジョギングをもっと楽しく♪
光が丘IMAでお役立ちグッズをゲットしよう!

02 クレスト・プラス

イマミセ1F 03-6909-8838

深めでこだわりのフォルムが特徴のキャップ。長時間かぶっていても疲れにくく、つばが広くて長いので紫外線対策もバッチリです!

01 Zoff

イマミセ2F 03-6915-6605

トレンド感あるデザインがおしゃれなサングラス。レザー調のラバーテンプルですれにくく落ちにくいので、ジョギングなどの軽い運動時にもおすすめです。

item 02 【VARZAR】 Gold stud cap



6,300円



洗濯可能でお家で
お手入れできるのも◎

item 01 【TREND SUNGLASSES】



9,900円



紫外線カット率99.9%以上!

おともにしたい +1



IMAホール主催

桑島法子 朗読夜 「銀河鉄道の夜～ihatov guitar edition～」

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

日程

2025年3月15日(土)
17:30開演

チケット一般発売

発売中
チケットぴあより応募
<https://t.pia.jp> / Pコード 530-860
※IMAホールではチケットの販売を行っておりません。
※未就学児入場不可



公演日程

2025年3月29日(土)
15:00開演

チケット一般発売

発売中
チケットぴあより応募
<https://t.pia.jp> / Pコード 285-813
※未就学児入場不可



2月

3月

21(金)

共催 第22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413回 18:00開演

木戸銭 100円～

15(土)

主催 桑島法子 朗読夜

「銀河鉄道の夜～ihatov guitar edition～」17:30開演
全席指定4,000円

18(火)

共催 文化放送ラジオ公開イベント

21(金)

共催 第23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414回 18:00開演 木戸銭 100円～

29(土)

主催 TSUKEMEN CONCERT キャンドルのぬくもり
TOUR FINAL 15:00開演 全席指定6,000円

COLUMN



「光が丘今昔」

私が光が丘に越したのは昭和62年だった。37年も前のことだ。今とはだいぶ様子が違っていた。周辺には畑があったし、なにより地下鉄が走ってなかった。バスで東上線の成増に出るのが一番便利だった。そしてIMAの中にはシネコンがあった。映画館があったのだ、それも2館も！規模は小さいが、立派な映画館だった。今でもあったらお客さんは入るんじゃないかと思うけどな。そんな中、昔も今も変わらず光が丘の中心で輝いているのがIMAホールだ。キャパ501人、素晴らしい音響設備を有する市内でも有数のホールである。そして毎月一回欠かさず開催されているIMA寄席。光が丘の文化度は高いぞ、って自分で言うなって？失礼しました。

春風亭正朝師匠の
IMAホール小噺

vol.6





おうちでも、おでかけにも！ 愛すべき私のおにぎり

練馬区の「いきつけにしたくなる」スポットを紹介するこのコーナー。
今回は、いろいろな味が楽しめるみんな大好きおにぎり特集です。

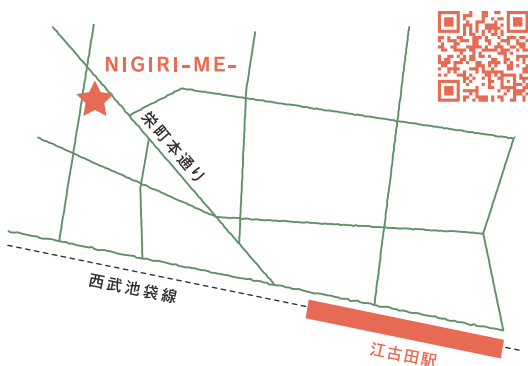


ニギリ・メ - NIGIRI-ME-

練馬区栄町25-10 武藤ビル1F ☎050-3637-0122
10:00~16:00(売り切れ次第終了) 日月休 ※臨時休業あり

沖縄の優しい味わいを 楽しめるおにぎり専門店

沖縄県出身の店主が「パンのように気軽ににおにぎりを食べてほしい」との想いから、2022年にオープンしたおにぎり専門店。店頭には、沖縄の炊き込みご飯「じゅーしー」、沖縄名物のコンビーフハッシュに粗挽き胡椒を効かせた「コンビーフチーズ」など、沖縄テイストを存分に楽しめるおにぎりがあります。中でも、ソウルフードの一つである「ポークたまごおにぎり」は、人参しりしり、あぶらみそなど9種類から選ぶことができます。一風変わったうちの味の味をご賞味あれ。

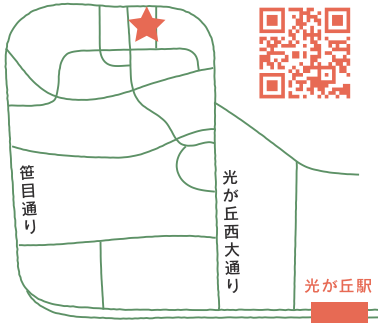


おいしい米とおにぎりの店 小島米店 光が丘1号店

練馬区旭町1-34-10 ☎03-3977-5368
6:00~16:00 月休



小島米店 光が丘1号店

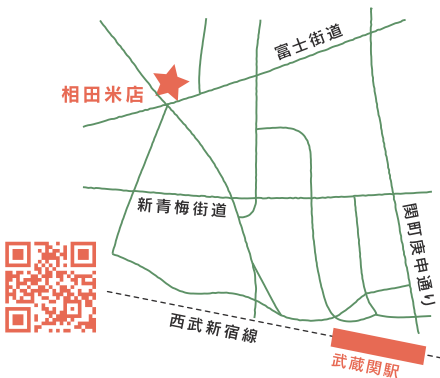


光が丘と成増の2店舗で
おにぎりを販売する小島
米店。精米したての富山県
産コシヒカリと石垣島のミ
ネラル豊富な自然海塩を
使用した「何も混ぜない、
何も足していない」ご飯は、
ふっくらと粒が立ち、手作
りの具材との相性も抜群。
定番の「しゃけ」「エビ天」
「たらこ」に加え、秩父の麦
みそで炒めたナスを大葉で
包んだ「ナイスなボケナス」
や「キムチねぎ納豆」といっ
た常連好みの味まで、常時
40種類ほどが並びます。で
きたてほかほかの家庭の味
を、お楽しみください。

精米したての白米を
豊富な具材と共に

相田米店

練馬区南大泉2-3-7 ☎03-3922-2835
9:00~18:00 水木休



オーダー後ににぎる
できたての美味しさ

創業から120年以上続
く老舗米店がつくる「本当
においしいお米をもっと多く
の人に」という想いから始
まったおにぎり。お米には、
その日の朝に精米した新潟
県産コシヒカリを使用。自
家栽培の唐辛子で作った
「青唐辛子味噌」、豊洲から
仕入れる「紅鮭」など、約20
種類あるこだわりの具材を
つやつやのご飯で包んだに
ぎりたてを楽しめます。小
分けにされた惣菜や漬物、
毎週金曜日の定番「天ぷ
ら」など、ご飯のおともも充
実しているので、あわせて楽
しむのもおすすめ。

いきつけにしたい「光が丘IMA」のお店

古市庵・おこわ村案山子

季節ごとの味わいを楽しめる彩り豊かな巻き寿司

伝統の味を守りながらも、季節の彩りを取り入れた巻き寿司やいなり、おこわが人気の古市庵。12種類もの具材を散りばめた人気の「うず潮巻」をはじめ、見た目にも華やかなてまり寿司など、春の行楽にぴったりな寿司弁当が充実しています。日本の四季の豊かな味わいを気軽に楽しんでみてください。



イマミセB1F ☎03-6904-3151 10:00~21:00

Fantastic is out there!
 Cheers for the weekend.
 One of my favorite places.
 Perfect start to the day.

おたのしみカレンダー



春の足音と共に寒さがやわらぎ、屋外でのイベントも楽しくなってくるこの季節。

2月、3月に楽しめる練馬区と光が丘IMA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ございます。各事務局等にお問い合わせください。

Awesome weekend with
 my friend. Best place in Tokyo.
 My favorite reason has come!



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



大泉スイーツフェスタ

event

大泉地域のスイーツショップが参加する団体「大泉パティシエクラブ」によるイベント。各店舗の銘菓や練馬産の農産物を使用したお菓子の販売のほか、食に関する講座も開催されます。



- 📅 2月24日(月・振休)
- 📍 勤労福祉会館
- 🕒 10:00~15:00
- 🎫 入場無料
- ☎ 03-5984-1614(練馬区協働推進課)
- ※お問い合わせ受付:平日8:30~17:00

今回のイベントテーマは
 「魅惑のOizumi
 セレクション」



企画展 おもしろい練馬のトリ!

event

インコは左利きが多い? カラスは人の顔を見分けられる? など、身近な鳥のおもしろ知識などの展示がもりだくさん! 楽しみながら、ますます鳥が好きになっちゃうかも!



- 📅 開催中~3月3日(月)
- 📍 中里郷土の森緑地
- 🕒 2月 9:00~16:30 3月 9:00~17:00
- 🎫 入場無料
- ☎ 03-3922-3021
- 🌐 <https://www.ces-net.jp/nakazato/pg5639616.html>

見つけた鳥の
 カードがもらえる
 参加型展示も!

2月 おたのしみカレンダー

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
				企画展 おもしろい練馬のトリ! (開催中~3/3)	2/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15 光が丘IMAイベント タンボール迷路とイーグルスライダー (2/15~16)	16
17	18	19	20	21	22	23
24 大泉スイーツフェスタ(2/24)	25	26	27	28		



IMA いま
INFORMATION

2月15日(土)・16日(日)に光の広場にて、 ダンボール迷路とイーグルスライダーを開催します!

昨年のゴールデンウィークに大好評だったダンボール迷路が再登場!!
お子様に大人気のビッグスライダーも出現しますので、ぜひ光が丘IMAへお越しください。お待ちしております!

※詳細情報は光が丘IMA公式HPに掲載いたしますので、ご覧ください。



18th ねりま光が丘 Cherry Blossom Festa 2025

美しい桜とともに、音楽やアート、ダンス、お笑いライブ、スポーツなどを楽しめる春の一大イベント。5つのステージがコラボしながら会場を盛り上げます。



- 📅 3月29日(土)・3月30日(日)
- 📍 光が丘公園
芝生広場・けやき広場
- 🕒 10:00~20:00 ※30日は19:00まで
- ☎ 090-1765-2482
(ねりま光が丘地域力活性化プロジェクト実行委員会)
- 🌐 <https://cbf.beyond-japan.net>



家族みんなで
楽しめるイベントが
盛りだくさん!



練馬こぶし ハーフマラソン2025

光が丘公園から笹目通り、目白通りなど、23区ではめずらしく公道を中心に開催されるマラソン大会。こぶしや桜が咲く沿道は、ランナーを応援する人たちの熱気に包まれます。



- 📅 3月23日(日)
- ※参加申し込みは終了
- 📍 光が丘公園および区内幹線道路を主とするハーフマラソンコース
- 🕒 8:00~ ※イベント9:00~14:00
- ☎ 03-5984-3555(練馬こぶしハーフマラソン実行委員会事務局)
- 🌐 <https://nerima-halfmarathon.jp>



マイルランには
小学生と中学生も
参加します!

3月 かきこみカレンダー

Mon.	Tue.	Wed.	Thu.	Fri.	Sat.	Sun.
					3/1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23 練馬こぶしハーフマラソン 2025(3/23)
24/31	25	26	27	28	29 18th ねりま光が丘 Cherry Blossom Festa 2025(3/29~30)	30



IMAにゃんカフェ

／ お題 ／
バレンタインの甘酸っぱい
思い出を覚えてにゃ!



ima'am®の読者さん、
あまずっぱい思い出がたくさんにゃ〜!
ママにゃんとパパにゃんは
どんな出会いだったのかにゃ?
気になるにゃ…。

もうちょっと
IMAにゃんが
大きくなったら
話してあげるにゃ!



これはあまずっぱい!という読者さんからのバレンタインの思い出をピックアップしたにゃ!

主人とお付き合いする前にもらったチョコレートですね。ラッピングについていた紐もまだ持っていますが、緊張で手が震えていて、緊張しながらも直接告白をしてくれたあの瞬間をそのラッピングを見るときに思い出します。

KPさん / 女性・30代

高校生の頃、好きな男の子にチョコレートを用意したのはいいものの、勇気が出ず渡せなかった…。放課後の教室で一人で大め息をついていると、なんとその男の子がやってきて「俺にチョコないの?」と聞いてくれて無事渡すことができました。待っていてくれた感動を今でも忘れられません。

むくのじゅさん / 女性・20代

小学生の時、好きな子に直接チョコレートを渡すのが恥ずかしかったため、好きな子の家のポストにチョコレートをこっそり入れに行ったら、間違えて隣の家(老夫婦宅)のポストに入れてしまい、取り戻すにも取れないポストだったため半泣きで諦めて心の中で「爺さん食べてください!」と思いながら走って帰った(笑い泣き)。

ゆーりんさん / 女性・40代

話題のお店に聴く vol.24

いまのIMAから

英会話イーオン
東館2F
☎070-8838-3809



- ㊦ 明るく、入りやすい路面に位置する光が丘教室。
- ㊦ 使える英語が効率よく身につくオリジナルの教授法を採用。

全国で200店舗以上を展開する英会話イーオン。「長い間学習してきた英語なのに、実際に英語を使って話せない」という日本人の弱点を分析・開発されたオリジナルのメソッドを用い、とにかく話す、英語を手段として実際に使ってみる「体感学習」に力を入れています。また、毎週同じ教師のレッ

スンが受けられる「担任制」もイーオンの特徴のひとつ。日本人教師と外国人教師が在籍し、個々の目標に応じた効果的なカリキュラムを提供しています。英検やTOEICなどの試験や資格取得も力強くサポート。新年度が始まる今こそ、毎日の暮らしに英語を取り入れてみませんか。



学びたい人が
学びやすい
スクールを
作っていきたい

小林 祐紀江さん

英語が苦手でも得意でも、英語を学びたいと思うすべての方が通いやすいスクールにしていきたいです。



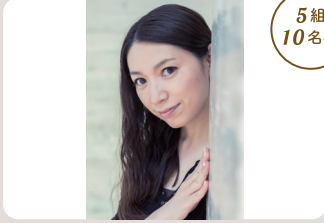
多くの子どもたちが通う光が丘教室には、キッズ専用のルームも完備。

in feature

読者プレゼント

応募の締め切りは
2/21 FRI.

No.1 桑島法子 朗読夜
「銀河鉄道の夜~ihatov
guitar edition~」チケット



5組
10名様

2025年3月15日(土)17:30開演
会場:IMAホール
※詳細はHPをご覧ください。P.11で紹介

No.2 TSUKEMEN CONCERT
「キャンドルのぬくもり
TOUR FINAL」チケット



5組
10名様

2025年3月29日(土)15:00開演
会場:IMAホール
※詳細はHPをご覧ください。P.11で紹介

No.3 武州庵いぐち
関所最中(6個入り)



3名様

いにしへの武蔵野の旅路を偲び三度笠の意匠を凝らした最中。精選された原料と永年の経験が詰まった老舗の味をお楽しみいただけます。P.2~5で紹介

No.4 Zoff / クリーニングクロスと
メガネケースのセット



3名様

軽量のアルミ素材で携帯しやすいメガネケースと、毎日のメガネのお手入れにちょうどいいサイズ感と両面で楽しめるデザインのクリーニングクロスをセットでお届け。ちょっとしたプレゼントにもぴったりです。※デザイン・色はお選びいただけません。

No.5 クレスト・プラス
IMAにゃんコラボニット帽 1点



2名様

光が丘IMAの公式キャラクターIMAにゃんデザインのニット帽。ざっくり編まれた厚手のニットで暖かさとおしゃれの両方が叶います。※色はお選びいただけません。

No.6 森田園
深蒸し煎茶(100g)



4名様

お茶本来の「おいしさ」を追求し、見た目にこだわらず、つぶれるほど、やわらかな香気を求めて作られた深蒸し茶です。



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:国民の祝日をつくるとしたら何の日をつくりたいかによ? 何月何日も教えてにゃ!

SHOP NEWS

1/10
OPEN

マリオンクレープ



1976年の創業以来、皆さまからマリオンクレープが愛される理由。それは厳選された素材と多彩なフレーバーの組み合わせにあります。どのお店でも最高クオリティのクレープをご提供できるよう、焼きたて、作りたてにこだわっています。今では紙巻クレープが当たり前ですが、最初に紙巻クレープを販売したのはマリオンなんです! イマミセ4F IMA DINING ☎070-8539-1929

次回予告

2025
4/1
Tue.
発行予定
光が丘
ima'am
2025 4&5 VOL.231

編集後記

今号でima'am®は発行から250号目となりました!嬉しさはもちろん、長く続くことに驚いております。これも楽しみにしてくださる読者の皆様のお陰と心より感謝申し上げます。これからも皆様に喜んでいただける誌面作りを心掛けてまいりますので、よろしくお願いいたします。

広告
募集中

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

2025年2月1日発行 / 第31巻43号 通巻250号

発行 / 株式会社新都市ライフホールディングス 光が丘事業本部 〒179-0072 練馬区光が丘5-1-1 ☎03-3976-2259

企画・制作 / 株式会社美楽星 エージェンシー ☎03-3348-8610

TSUKEMEN CONCERT

キャンドルのぬくもり

TOUR FINAL

2025 **3.29** 土 14:15開場
15:00開演
IMAホール

全席指定 / ¥6,000 (税込) ※未就学児入場不可

チケット一般発売 / 12月23日 (月) 10:00~

■チケットびあ <https://t.pia.jp/> (Pコード: 285-813) ※IMAホールではチケットの販売を行っておりません。

【主催】 IMAホール 株式会社新都市ライフホールディングス 【企画制作】 2ndNOTE / さだ企画 【後援】 美楽星

■問い合わせ / TEL: 03-3976-2000 (受付時間 平日9:30-17:00)

◆公演日専用ダイヤル / TEL: 070-7604-5230 (受付時間 公演日の10:00-終演まで)

※公演日の該当時間以外は受付しておりませんのであらかじめご了承ください。

Special Thanks :
TOWA ビュアコテージ
那須スタンドグラス美術館

Supported by
アイダ設計

TSUKEMEN

BEYOND CLASSIC



IMAホール HP



TSUKEMEN Official HP