

光が丘 ima'am®

毎日の暮らしに、
この街の彩りを。

2026

10
&
11

vol.
258



Special Feature

いまを彩る人

音を重ね、想いをつなぐ
一人ひとりの個性を、ひとつの音楽に

IMA

パンマルシェ

2026.10.24 Sat.-25 Sun.

時間 11:00-16:00

場所 光の広場

百名店や高い知名度、
SNSで話題となっている
ベーカリーが一同に
集結するパンの祭典！



※画像・イラストはイメージです。
※商品は数に限りがございます。
品切れの際はご容赦ください。
※お支払い方法につきましては、
各店の決済方法に準じます。
※駐車サービスの対象外となります。

HAPPY IMA HALLOWEEN

10.31 Sat.

場所 光の広場

フェイスペイント

お好きなデザインを選んで、
フェイスペイントを体験しよう！

時間 11:00~17:00

参加費 500円
(税込・現金払いのみ)



IMAにゃんキッズパレード

IMAにゃんと光が丘IMA館内を練り歩き！
「トリックオアトリート！」の呪文でお菓子をもらおう！

時間 ①11:00~ ②13:00~ ③15:00~

集合場所 1F 光の広場

参加条件 小学生以下のお子様

参加人数 各回先着50名様



詳細はこちら



Contents

2026 10 & 11
vol. 258

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。

2 Special Feature いまを彩る人

音を重ね、想いをつなぐ
一人ひとりの個性を、ひとつの音楽に



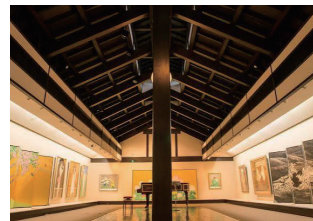
4 いまを召し上がれ くるくる巻いて楽しい・おいしい! 秋の行楽弁当

6 わたしのイマ推しガイド わたしの好きなIMA フード

7 IMA HALL EVENT SCHEDULE IMAホール小噺「近況報告」 いまのIMAから〈韓美膳DELI〉

8 光が丘さんぽ 深まる秋を楽しむ、 アートさんぽ

10-11 月号
限定
クーポン付き



10 おたのしみカレンダー

12 読者プレゼント / IMA × エポスカード

13 IMAにゃんCAFE / IMA NEWS



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。
※掲載の価格はすべて税込表示となります。

Cover illustration : natsuko kawatsu



2026 オータムフェスティバル
10月中旬～11月中旬ごろが秋バラの季節です。10/10 sat ▶ 11/15 sun 9:00-17:00
※気候により前後する場合があります。

四季の香ローズガーデン
Hikaridake Shirokagari Rose Garden



オータムコンサート
11月8日(日) ①11:00～②14:00～
弦楽四重奏の華やかな音色を、
秋バラと共にお楽しみください。
演奏：早稲田大学交響楽団 弦楽四重奏団のみなさま
曲目：R. シューマン／弦楽四重奏曲第2番より第1楽章 ほか



四季の香
マーケット
& カフェ
フェスティバル期間中
10:00～16:00



WEB Instagram

【所在地】線馬区光が丘5-2-6(都営地下鉄大江戸線「光が丘駅」下車/A4出口/徒歩6分)
【開園時間】9時～17時
【休園日】火曜日(祝休日の場合は開園、翌平日休園)
年末年始(12月29日～1月3日)
【お問い合わせ】03-6904-2061(第一園芸みどりのまち共同事業体)

フェスティバル期間中は
火曜日も開園しています。



音を重ね、想いをつなぐ 一人ひとりの個性を、ひとつの音楽に

IMAホールを拠点に、30年以上にわたり地域とともに歩んできた光が丘管弦楽団。仕事も暮らす場所も異なる団員たちが集まり、みんなでひとつの音楽をつくり上げています。演奏に込める思いや、音楽を通して広がる地域とのつながりをうかがいました。

今回の
いまを
彩る人

光が丘管弦楽団
コンサートマスター
結城ゆかりさん

光が丘管弦楽団
公式HP



光が丘管弦楽団
公式Instagram



みんなが主役のオーケストラ 仲間と育むハーモニー

1994年の設立以来、IMAホールを主な舞台に活動を続けてきた光が丘管弦楽団。年に2回の定期演奏会をはじめ、地域のイベントなどでも演奏を届けています。

「光が丘管弦楽団には団長がいないんです。中心になって運営するメンバーはいますが、誰か一人に任せるのではなく、みんなで意見を出し合うスタイルです。演奏する曲や指揮者も、団員から希望を募り、投票で決めています」

そう話すのは、コンサートマスターとして演奏をまとめる結城さん。一人ひとりの考えや個性を大切にしながら、みんなでひとつの音楽をつくり上げて



コンサートマスターは指揮者から最も近い位置の首席第1ヴァイオリン奏者が務め、演奏全体をまとめる要となる存在。指揮者の意図をくみ取り、弦楽器のみならずオーケストラ全体の演奏をリードします。



設立同時からIMAホールで開催してきた定期公演。小編成ならではの繊細なアンサンブルには定評があります。



楽団の想いが込められたロゴ。

いくことを心掛けています。

「オーケストラは、自分だけが上手に演奏すればいいわけではありません。自分がどこで何をしたらいいのを考えて、出るところと引くところを判断する。全体の中で自分の役割を考えながら演奏することが大切です」

自分の音を奏でながら、周囲の音に耳を傾ける。その積み重ねが、楽団ならではのアンサンブルを生み出しているのです。そんな光が丘管弦楽団らしさを象徴するのが、山椒をモチーフにしたロゴマーク。「山椒は小粒でもぴりりと辛い」というように、約30人といい小さな編成ながら、一人ひとりの個性を生かした存在感のある演奏を目指しています。

「長く一緒に演奏していると、どこで少しゆったりしたいんだろうな」と相手の呼吸まで感じられることがあります。ほかの楽器の人がすごくいい演奏をしたときは、自分のことのようにうれしいんです」

団員はそれぞれ仕



(上)仕事終わりや出張先から駆けつける団員も。和やかな雰囲気の中、互いの音を聴き合いながら、息を合わせていきます。

(下)1987年に開館し2020年にリニューアルしたIMAホール。多くのアーティストから高く評価されてきた音響の良さは大きな魅力。

事をしているので練習は毎週金曜日の夜。近隣の方もいれば、中には群馬県の高崎から通うメンバーも。

「運営費も自分たちで負担していますが、それでも集まるのは、やっぱり音楽が好きだから。団員を募集している楽器もあります。興味のある方は、ぜひ光が丘管弦楽団のHPからお問い合わせください」

クラシック音楽をもっと自由にもっと身近に

光が丘管弦楽団では地区祭に参加するほか、近隣の小学校で金管バンドの指導にも携わるなど、地域とのつながりも大切にしています。

「教えている子どもたちは定期演奏会にも家族で来てくれて、”大きくなったら光が丘管弦楽団に入りたい”と言ってくれることもあります」

結城さんの息子さんも現在、団員として活動しています。幼い頃から楽団の練習や演奏会に親しみ、いつしか結

城さんと同じ楽器を弾くようになったそう。世代を越えて、音楽への親しみが受け継がれています。

「音楽を通して出会った人たちが、今度は演奏を聴きに来てくれる。毎回の公演を楽しみにしてくださる方も多いですね。IMAホールは客席との距離が近く、みなさんの表情もよく見えるんです。聴き入ってくださる様子が伝わると、演奏する側も気持ちが高まります」

買い物のついでに立ち寄れる気軽さもIMAホールの魅力。クラシックに馴染みがない人も、気負わず音楽に触れてほしいと話します。

「旅行に行くときに下調べしていくのもいいけど、偶然の出会いに感動することがありますよね。音楽も同じで、自分がどう感じるかを楽しんでいただけたらうれしいですね」

まずは聴いて、感じることから。光が丘管弦楽団の演奏が、音楽を身近に感じるきっかけになりそうです。

Hikarigaoka Kangen Gakudan's column

10月31日、IMAホールにて第62回定期演奏会を開催

今回の見どころのひとつが、R.シュトラウスの「オーボエ協奏曲」。独奏にはNHK交響楽団のオーボエ奏者・池田昭子さんを迎えます。池田さんに楽団の管楽器セクションを指導してもらったことをきっかけに共演が実現。指揮は、長年に

わたり光が丘管弦楽団と共演を重ねてきた小野富士さん。今回が10回目の共演となります。オーボエの美しい響きはもちろん、小野さんと楽団が長年の共演で培ってきた息の合った演奏にも注目です。

※演奏会は全席指定です。詳細は各サイトをご利用ください。光が丘管弦楽団HP <https://hikakan.sakura.ne.jp/conc/>
※前売り券が完売した場合、当日券の販売はございません。当日券販売については上記のHPにてお知らせします。



見た目も
華やか!

くるくる巻いて楽しい・おいしい! 秋の行楽弁当

いまを
楽し
上げ
がれ
vol. 32



野菜料理家
いがしかなさんが
教える
とっておきレシピ♪

外で過ごすのが気持ちいいこの季節に、ピクニックはいかがですか。今回は、彩り豊かな具材をパンやお肉でくるくと巻いた、見た目も華やかな2品をご紹介します。作る工程も楽しく、ひと口でいろいろな味わいが広がります。こだわりの食材と心ときめくアイテムをそろえて、おいしい秋のひとつときを。



Flower-shaped
Meat-wrapped Rolls

Bite-sized Roll
Sandwiches



Recipe 1

ひとくち ロールサンド

食材の組み合わせが
ベストマッチ！
具材たっぷりで
食べ応え抜群の仕上がりに。

材料(4人分/調理時間:25分)

●サンドイッチ用食パン	12枚	●ハム	4枚
卵	2個	●青じそ	4枚
白だし	小さじ1	●スライスチーズ	4枚
水	小さじ4	●マヨネーズ	小さじ8
●かにかま	12本	●バター	20g(常温に戻す)
●きゅうり	1/2本	●サラダ油	適量

- 卵焼き器にサラダ油をひいて中火で熱し、混ぜ合わせたAの1/2量を流し入れ、端からくるくる巻いて取り出す。残りも同様に作り、長さを半分に切る。
- かにかまを耐熱皿にのせてラップをかけ、電子レンジ(600w)で40秒加熱する。
- きゅうりは縦8等分に切り、青じそは硬い部分を取り除く。
- サンドイッチ用食パンの片面にバターを塗る。
- パンにマヨネーズ小さじ1を塗り、1の卵を巻き、ラップで包んだものを4つ作る。
- パンにマヨネーズ 小さじ1を塗り、かにかま(3本)・きゅうり(2本)を巻き、ラップで包んだものを4つ作る。
- ハムに青じそをのせてくるくる巻く。パンにスライスチーズ、ハム&青じその順でのせて巻き、ラップで包んだものを4つ作る。
- 5～7のラップをはずし、長さを半分に切る。

How to
memo



卵焼きを通常よりも
細めに作ります。



Recipe 2

お花の肉巻き

見てワクワク、
食べて大満足！
華やかなカラフル肉巻き。

材料(4人分/調理時間:25分)

●豚ロース肉 (しゃぶしゃぶ用)	18枚(300g)	しょうゆ	大さじ1
●ヤングコーン	9本	みりん	大さじ1
●いんげん	6本	砂糖	小さじ1
●紫キャベツ	3枚	●サラダ油	大さじ1/2
●赤パプリカ	1個	●塩	適量
		●こしょう	少々

- 塩少々を加えた熱湯(分量外)で、ヤングコーンを2分、いんげんを1分ゆでる。
- 紫キャベツは硬い部分を取り除き、千切りにする。赤パプリカは5mm幅の細切りにする。
- 豚ロース肉に塩、こしょうをふる。
- 豚肉2枚を広げて一部を重ねたもので、ヤングコーン1本、いんげん2本を巻いたものを3つ作る。
- 4と同様の豚肉に紫キャベツを広げてヤングコーン1本をのせ、巻いたものを3つ作る。
- 4と同様の豚肉で細切りにした赤パプリカ8本程度、ヤングコーン1本を巻いたものを3つ作る。
- フライパンにサラダ油をひいて中火で熱し、4～6を並べ、向きを変えながら焼き色をつけ、水大さじ3(分量外)を加えて蓋をして4分ほど蒸し焼きにする。
- 火が通ったら、混ぜ合わせたAを加えて絡め、長さを半分に切る。

How to
memo



豚ロース肉で具材をきつめに
巻くのがきれいに作る
コツです。

IMAから食卓へ ～Shopping & Cooking～

ワンタッチステンレスボトル

ワンタッチで開閉でき、保温、保冷の両方に対応。外出先でも好みの温度で手軽にお好きなドリンクが楽しめます。蓋には持ち運びに便利なハンドルが付き、今流行りのチャームの取り付けも可能。3,300円

パンピック (バタートースト/ロールケーキ/プレッツェル/サンドイッチ)

添えるだけで食卓華やぐパンピック。ピックとして活躍するのはもちろん、思わず集めたいくなるような愛らしさも魅力。裏表まで丁寧に作り込まれたリアルな表現にも注目です。440円/1本

studio CLIP イマミセ2F ☎03-3976-2181



光が丘IMAで出会えるとおきの食材と
心踊るグッズで、秋のピクニックに彩りを。

富士山朝霧高原のたまご 赤玉 10個入り

富士山麓の豊かな自然環境と、ミネラルたっぷりのバナジウム天然水で育まれた栄養満点の卵。飼料に用いられる鰹節の効果で、他にはないコク深い味わいを堪能できます。429円/10個入り



Daily Table KINOKUNIYA イマミセB1F ☎03-6915-6988



教えて！ みんなのっておき

わたしのイマ推しガイド

わたしの好きなIMAフード

今回は、読者の皆さまに光が丘IMAで食べられるお気に入りのグルメについてお聞きました。
レストランの名物メニューと、思わず買って帰りたくなる一品をご紹介します。
心ときめくおいしい出会いを、ぜひ、光が丘IMAで体験してみてください。

Imaoshi



練馬のオズマさん



魚力のお刺身

魚の専門店ならではの新鮮なお刺身が豊富に並び、味も素晴らしくとても気に入っています。盛り合わせやマグロの柵は、手巻き寿司にして家族と共に楽しんでいます。ほかでは普段あまり見かけない商品を取り揃えているのも魅力的。休みの日にふらっと立ち寄っては、珍しい魚があるか、チェックするのも日頃の楽しみの一つです。



選ぶ時間まで
楽しめそう♪

編集部より

DATA

魚力
イマミセB1F
☎03-6904-0184

Imaoshi



青い鳥さん



唐苑の黒酢すぶた

「名物」と書かれている看板を見て、思わず足を止めたのがきっかけで、この黒酢すぶたに出会いました。外側カリッと中はホロホロの食感の豚肉に、甘すぎず、酸っぱすぎずの絶妙な味付けの黒酢タレがよく絡まり、とても美味しいです。ふわふわの蒸しパンと一緒に注文し、お肉を挟んで食べる、お店公式のアレンジもお気に入りです。



見ているだけで
お腹がすいてくる！

編集部より

DATA

中国料理 唐苑
イマミセ3F
☎03-6904-2238

一緒にima'am®を
作りましょう！

わたしのイマ推しガイド
参加者募集

2-3月号のテーマ

お店でも、お家でも食べたいIMAの春スイーツ

光が丘イマミセ・イマチカで味わえる、あなたがおすすめる“春スイーツ”を教えてください。ご応募いただける方は、以下ご回答のうえ、WEBの応募フォームよりお申し込みください。採用させていただいた方には、**クオカード 2,000円分**を差し上げます。

1 おすすめのIMAスイーツ 2 写真提供の可否

応募締切 10月21日(水)

※応募者多数の場合は、編集部より連絡させていただきます。※ご参加いただく方には、後日アンケートフォームにて簡単な取材をさせていただきます。

第433回・第434回 IMA寄席 ～春風亭正朝と愉快的仲間たち～

※状況によって代演となる場合がございます



公演日程

10月16日(金)・11月20日(金) 【開場】17:30 【開演】18:00

※公演時間は約90分

出演

春風亭正朝 他

料金

無料／全席自由

ロビー内に設置されている木戸銭箱に、100円以上のお持ちちをお願いいたします。
この木戸銭は、株式会社新都市ライフ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。

公演内容

春風亭正朝が平成元年（1989年）の第1回以来主任を務め、木戸銭100円から気軽に
本格的な落語が楽しめる落語会として長年地元で親しまれている、IMAホールの看板公演です。

2026年10月 イベントスケジュール

共催 第41回 リトミッククラス

1,000円

0～1歳半頃 10:15～ 1歳半頃～ 11:15～

※参加者(幼児)1名+保護者2名まで。※兄弟・姉妹の場合など、+幼児1名につき500円。※各クラス定員15組・先着順。※事前予約制(空きがある場合は当日受付可)。※当日現金払い。

主催 IMA寄席 第433回

木戸銭100円～ 18:00開演

16日
金

2026年11月 イベントスケジュール

共催 第42回 リトミッククラス

1,000円

0～1歳半頃 10:15～ 1歳半頃～ 11:15～

※参加者(幼児)1名+保護者2名まで。※兄弟・姉妹の場合など、+幼児1名につき500円。※各クラス定員15組・先着順。※事前予約制(空きがある場合は当日受付可)。※当日現金払い。

主催 IMA寄席 第434回

木戸銭100円～ 18:00開演

20日
金

春風亭正朝師匠の IMAホール小噺



6月に食道ガンが見つかりました。現在(8月)、
がん研有明病院にて治療している真っ最
中です。幸いステージ2ということで、手術をすれば
完治するそうです。現代医学は進歩しています。
ガンは最早不治の病ではありません。有り難
いですね。ただし、手術するまでの抗がん剤治
療が思いのほか大変で、現在苦勞していま

す。毎月開催している光が丘IMA寄席も6月は
玉の輔さん、7月は圓太郎さん、8月は柳朝さんに、
それぞれ私の代りを勤めてもらいました。今後も、
手術後完治するまで、しばらくはお休みさせていた
だくことになると思います。ご安心ください。必ず寛
解して戻って参ります。それまでの間、どうか私の
復帰をお待ちください。

IMA HALL
街に彩りを。

掲載価格はすべて、新税率(10%)に基づく税込価格となります。
記載の時刻は開演時間となります。
公演の内容は変更する場合がございますので、予めご了承ください。
公演の詳細や最新情報はIMAホール公式WEBサイトをご覧ください。



貸しホールのお問合せ

☎03-3976-2000

受付時間：平日9:30～17:00

話題のお店に聴く

いまのIMAから

韓美膳DELI イマミセB1F



2種キンパの彩り膳／1,188円

店長イチオシ!

2種キンパの彩り膳

キンパ、チヂミ、マンドゥー、チャブチェ
など、韓国の人気惣菜を一度に味わ
える豪華な盛り合わせ。1日に必要
な1/3の野菜が摂れ、健康面でも嬉し
いお弁当です。



左・目移りしてしまうほどの
品ぞろえが皆さまをお
迎えします。
右・種類豊富なキムチや
ナムル。白菜キムチは、食
べる直前にカットするの
が美味しく食べるコツだ
そうです。

「コロとカラダを美しく」をテーマに、韓
国の味を提供する韓美膳のテイクア
ウト専門店。韓国惣菜は単品からバラエ
ティーセットまで幅広い商品をそろえ、お
一人様でもご家族連れでも、気軽に韓国

料理を楽しめます。キムチは韓国伝統の製
造工程で作られ、日本では珍しい、カット
していない状態の白菜キムチやイダゴキ
ムチも量り売りにて販売。新商品も随時
加わり、選ぶ楽しさが広がります。

光が丘IMAから徒歩約6分
9ページ右上のマップで、
光が丘IMAからの
行き方を確認してね!



深まる秋を楽しむ、 アートさんぽ

重厚な蔵造りの建物と、四季折々の自然に彩られた庭園が
迎えてくれる光が丘美術館。館内では、日本画や版画、陶芸など多彩な作品を楽しめるほか、
コンサートが開催されることも。趣ある空間をのんびりめぐりながら、
心惹かれる作品と出会う「芸術の秋」を楽しんでみませんか。

観る



1 光が丘美術館

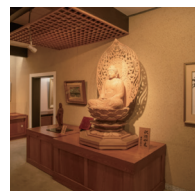
江戸時代から続く農家の土地に建てられた、重厚感のある蔵造り風の建物も見どころのひとつ。なかでも2階の展示広間は天井高約7mと開放感たっぷりで、作品展示のほかコンサートなども開催されています。屏風仕立ての絵物語をはじめ、現代作家による日本画や陶芸、版画など約500点の美術品を所蔵。作品を入れ替えながら年4回の企画展示を実施しています。



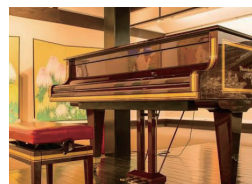
10/2～12/20の期間は「中野嘉之・森田りえ子展」を開催しています



全長76mにも及ぶ屏風仕立ての絵物語、井上員男作「版画平家物語」



1階の展示室では彫刻や陶芸作品などを展示



世界に12台しかないペーゼンドルファー製作「1000年祭グランドピアノ」

開館時間 10:00～17:00(入館は16:30まで)
休館日 月曜日、火曜日、
年末年始、展示替え、イベント利用時
入館料 一般・大学生500円
小学・中学・高校生300円
小学生未満無料

歩く



2 庭園

館内の作品とともに楽しみたいのが、緑豊かな庭園。春には樹齢約50年のしだれ桜、秋には鮮やかに色づく木々、冬には雪景色と、季節ごとに移ろう自然の表情を眺めながら散策できます。

味わう



3 そば処 桔梗家

敷地内の庭園を眺めながらゆったりと食事を楽しめるそば処。会津産の玄そばを店内の石臼で自家製粉し、そば本来の豊かな風味とのおごしを、落ち着いた空間とともに。

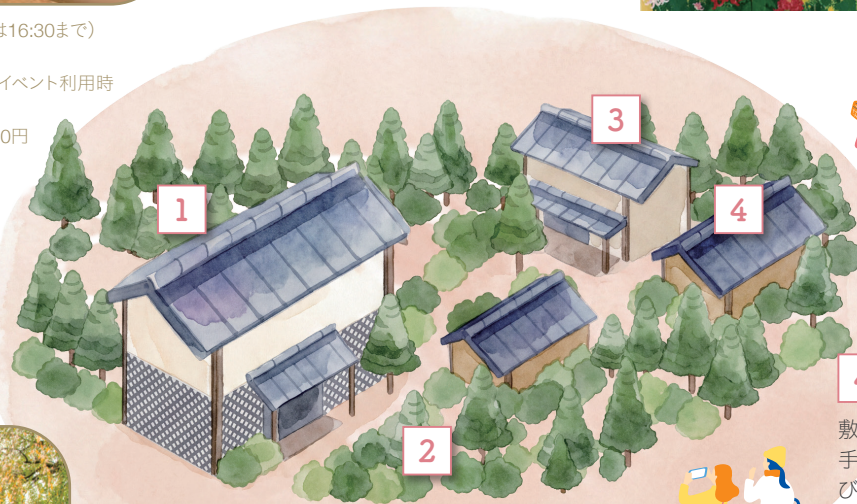
4 陶芸教室 飯綱山陶房

敷地内で気軽に陶芸に親しめる教室。手びねりや電動ろくろなどを基礎から学び、成形から絵付け、釉薬掛けまで体験できます。決まったカリキュラムにとらわれず、自由な発想で作品づくりを楽しめるので、初心者でも安心。



体験する

光が丘美術館マップ Hikarigaoka Museum of Art



駅のすぐそばにこんなに緑がゆたかで静かな場所があるなんてびっくり!きれいな絵を見たり、お庭の散歩や食事、お皿をつくったりいろいろ体験できるから一日ゆっくりすごせるにゃ。紅葉とアートを楽しみにみんなで出かけてみてにゃ!

風景とともに楽しむパブリックアート

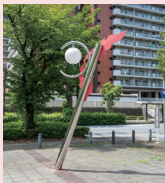
光が丘周辺には、鈴木尚和氏によるパブリックアートが数多く点在しています。J.CITYの東南角に広がる緑地では池の中に作品が設置されているほか、道路沿いにも個性豊かなアートを見ることができます。季節や時間帯、眺める角度によって表情が変わるのも魅力のひとつ。周囲の緑や街並みと調和しながら佇む作品は、まさに街の景色の一部になっています。いつもの道も、アートを探しながら歩けば新しい発見がありそうです。



①宇宙からの贈物 '94
(目覚めよ、夢美愛)



②宇宙からの贈物 '94
(蘇れ、夢美熱)



③光が丘灯台
(光の芽)



Knuffel

イマミセ 1F ☎ 03-6904-0132

デニムシャツ



コットン100%の柔らかな肌触りが心地よいトップス。1枚で着るのはもちろん、羽織や重ね着でも大活躍の万能アイテムです。

デニムシャツ / 17,600円

“オーバーサイズで着回し力
抜群のデニムシャツ”

Green Parks topic

イマミセ 2F ☎ 03-6915-6880



詳しくは
P.12へ

【10ポケBag】収納アドバイザー監修 ショルダーバッグ

複数ポケットでバッグの中をすっきりと収納でき、物の出し入れもスムーズ。すっきりとしたフォルムで、服装を選ばず使えるのも魅力です。

【10ポケBag】
収納アドバイザー監修
ショルダーバッグ / 3,990円



“コンパクトなのに
たっぷり収納！”

おともにしたい

PLUS 1

秋のお出かけに取り入れたい、旬なファッションアイテムを光が丘IMAでチェック。頭からつま先まで、秋の装いを楽しもう！

靴下屋

イマミセ 2F ☎ 03-6909-2130

お花とイチゴの フロートショートソックス

“足元を彩る
大人かわいいデザイン”



詳しくは
P.12へ

上品な印象のハイゲージに、かわいらしいイチゴと華やかな花柄をミックス。履き口までしっかり柄が入っているので足元のアクセントにも。



お花とイチゴのフロート
ショートソックス / 990円

クレスト・プラス

イマミセ 1F ☎ 03-6909-8838

コットンニットベレー

“やわらかな素材で気軽にかぶれる
カジュアルなベレー”

綿100%のやわらかな素材で、秋冬から春先までロングシーズン活躍。形を整えやすく、いつものコーデにさっと取り入れられます。



詳しくは
P.12へ

コットンニット
ベレー / 3,990円

ima'am® 10-11月号限定クーポン お得なクーポンを、ぜひご利用ください。

Knuffel

Knuffel

有効期限 2026年10月1日(木)~11月30日(月)

5,000円(税込)以上のご購入でお会計から **500円引き**

※光が丘IMA店のみ有効。※必ずクーポン券を切り取ってお持ちの上、お会計時に店舗スタッフへお渡しください。※お一人様1回のお会計で1枚限り有効。

靴下屋

靴下屋

有効期限 2026年10月1日(木)~11月30日(月)

550円(税込)以上のご購入でお会計から **100円引き**

※光が丘IMA店のみ有効。※3足1,100円商品、fam商品、セール商品、コラボ商品は対象外。※必ずクーポン券を切り取ってお持ちの上、お会計時に店舗スタッフへお渡しください。※お一人様1回のお会計で1枚限り有効。

CREST

クレスト・プラス

有効期限 2026年10月1日(木)~11月30日(月)

2,990円(税込)以上のご購入でお会計から **500円引き**

※光が丘IMA店のみ有効。※必ずクーポン券を切り取ってお持ちの上、お会計時に店舗スタッフへお渡しください。※お一人様1回のお会計で1枚限り有効。※一部(ブランド商品など)割引対象外あり。

今週は誰とどこに
行こうかな？

Event Calendar

おたのしみカレンダー

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



澄んだ空気が心地良い秋の季節に、とっておきのイベントをピックアップ！お祭りならではの活気を感じながら、お買い物からグルメ、スポーツまで、秋の魅力を満喫してください。

※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。

3

ねりすぽ
フェスティバル

性別、年齢、障害の有無にかかわらず、すべての人にスポーツの楽しさを届ける、光が丘ならではの地域イベント。誰もが手軽に挑戦できる「ニュースポーツ」が盛りだくさん！スポーツに触れるきっかけ作りや、日々の健康維持にぴったりの一日です。

📅 11月3日(火・祝)

🕒 10:00～15:00

📍 光が丘体育館・光が丘公園けやき広場

¥ 無料

対象:区内在住・在勤・在学
子どもから大人まで
(小学3年生以下は保護者同伴)

☎ 03-5984-1948

(練馬区スポーツ振興課振興係)

見応え抜群の
ダンスステージも開催！

2

オシャレにかわいく
エコを実践しよう！ロハスフェスタ
東京2026

こだわりのハンドメイド作品や、健康を意識した身体に優しいフード等が販売されます。廃材を生まれ変わらせる“アップサイクル”が体験できるワークショップも開催され、約300店舗が勢ぞろいします。ワンちゃん同伴もOK！リードを付けてお楽しみください。

📅 10月30日(金)・31日(土)・11月1日(日)

🕒 10:00～16:30(入場券販売は16:00まで)

📍 光が丘公園

¥ 1,000円(小学生以下無料)

☎ 06-6338-0641

(ロハスフェスタ事務局)

※雨天実施(悪天候により中止になる可能性があります)



1

光が丘地区祭

地域の人々が主体となって行われるお祭り。ひとコミュニケーション・まちコミュニケーションを合言葉に、地域住民同士の交流の場として街全体で盛り上げられること間違いなし。模擬店から催事まで、子どもも大人も楽しめるイベント盛りだくさんの2日間。

📅 10月10日(土)・11日(日)

🕒 土10:00～17:00/日10:00～16:00

📍 光が丘区民センター・
光が丘公園ふれあいの径・IMA光の広場IMAにゃんやゆるキャラたちに
出会えるかも♪

光が丘IMA 光の広場のイベント



1

～地震を正しく恐れるために～防災企画展

地震への備えや在宅避難のポイント、災害時のトイレ対策、防災カードゲームなどを通じて、防災を楽しく学ぶ機会を提供します。ARによる火災体験や防災カルタなど、お子さまから大人まで参加できる体験型プログラムも充実。ご家族でご来場いただき、防災力を高めてみませんか。

- 📅 10月3日(土)
- 🕒 10:00～16:00
- 📍 光が丘IMA 光の広場
- ¥ 無料



「もしも」のために、
今できることを。



2

IMA パンマルシェ

百名店や高い知名度、SNSで話題沸騰のペーカリーが一同に集結するパンの祭典。

- 📅 10月24日(土)・25日(日)
- 🕒 11:00～16:00
- 📍 光が丘IMA 光の広場

※完売した出店者は、その時点で販売終了となります。

食べたかったあのパンに
出会えるかも!



3

HAPPY IMA HALLOWEEN

今年のハロウィンは土曜日!ご家族でぜひ、光が丘IMAに遊びにいらしてください。

フェイスペイント

お好きなデザインを選んで、フェイスペイントを体験しよう!

- 📅 10月31日(土)
- 🕒 11:00～17:00
- 📍 光が丘IMA 光の広場
- ¥ 参加費:500円
(税込・現金払いのみ)



ハロウィンは、IMAにゃんと
一緒に遊ぼう!



IMAにゃんキッズパレード

IMAにゃんと光が丘IMA館内を練り歩き!「トリックオアトリート!」の呪文でお菓子をもらおう!

- 📅 10月31日(土)
- 🕒 ①11:00～ ②13:00～
③15:00～
- 📍 集合場所:光が丘IMA中央館1F
光の広場



4

IMAブラックフライデー

『ブラックIMAにゃん』が、スペシャルな企画を準備中!なんと、【11月1日(日)からのレシート】が、月末の抽選会で大活躍!光が丘IMAでのお買い物レシートは捨てずに保管しておいてください。気になる詳細は光が丘IMA公式HPにて、お知らせします。お楽しみに!



11月、光が丘IMAで
何かが起こる...!?

2026 10月 カレンダー

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
			1	2	3 1	4
5	6	7	8	9	10 1	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24 2	25
26	27	28	29	30 2	31 3	

2026 11月 カレンダー

MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT	SUN
						1 2 →
2	3 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						

応募フォームはコチラ

所要時間 | 約5分



応募の
締め切りは
10/21 WED.



読者プレゼント PRESENT

No. 1 1組2名様

中島みゆき 劇場版「夜会」 セレクション ムビチケカード

中島みゆき「夜会」の
劇場版「橋の下のア
ルカディア」「リトル・ト
ーキョー」「夜会の軌跡」3
作品を一挙上映する「中
島みゆき 劇場版『夜会』
セレクション」のチケット
をプレゼント!



中島みゆき 劇場版「夜会」セレクション
2026年12月25日(金)全国映画館にてロードショー。
<https://miyuki-yakai-movie.jp/>
配給:ヤマハミュージックエンタテインメントホールディングス
©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

No. 2 3名様

IMAにゃんフェイスぬいぐるみ キーホルダーマスコット

IMAにゃんの顔が印象
的なマスコットキーホル
ダー。癒されること間違
いなしです。



No. 3 3名様

Green Parks topic 【10ポケBag】収納アドバイザー監修 ショルダーバッグ

収納アドバイザーの視
点を取り入れ、日常使い
の快適さを丁寧に考え
たショルダーバッグ。整
理整頓が苦手な方でも
使いやすく、バッグの中
をきれいに保ちたい方に
おすすめです。



P9で紹介

No. 4 2名様

クレスト・プラス コットンニットベレー

コットン(綿)素材で作られているため、季節を選
ばず使えます。カラーバリエーションも豊富な
ので、場面によって色を変えるのもおすすめです。

P9で紹介



※色味はお選びいただけません。
※プレゼントは1点のみになります。

No. 5 5名様

靴下屋 お花とイチゴのフロートショートソックス

イチゴ×花柄の華やかコンビ。足元から気分が上
がる、綿混ハイゲージソックス。デ일리リー使いにお
すすめの一品です。

P9で紹介



No. 6 5名様

マリオンクレープ クレープ無料券(上限800円)

マリオンクレープの800円(税込み)までのお好き
なクレープを1つプレゼント!



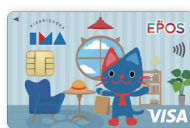
※詳しくは当選後チケット面をご確認ください。
※光が丘IMA店のみ有効。
有効期限:2026年12月31日(木)

エポスカード 年間ご利用額ボーナスプレゼントのご案内

「IMA エポスカード」でのご決済限定! <対象期間:2026年1月~2026年12月>

光が丘IMAでの年間ご利用額に応じてエポスポイントをプレゼントいたします。光が丘IMAイマ
ミセ、イマチカで「IMAエポスカード」でクレジット払いのご利用額が年間累計で30万円(税込)
で3,000エポスポイントをプレゼント!さらに!年間ご利用金額に応じて、最大20,000ポイントを
プレゼントいたします。

対象カードは こちら



エポスカードをお持ちでないお客さまも、イマミセ1F・2Fの
IMAエポスカード特設カウンターおよび4FのIMAエポスカードセンターにて
即日発行ができます。ご入会はWEBからのお申し込みもOK!



詳しくは
コチラ

※(株)エポスカードの規定によりご入会いただけない場合がございます。また、審査にお時間を要する場合がございます。

IMA× エポスカード



光が丘IMAでお馴染みの エポスカード通信・第4弾です

今回は年間ご利用額ボーナスプレゼントの
ご案内です。IMAエポスカードでお支払いいた
だくと、エポスポイントがどんどん貯まる嬉しい特
典。すでにIMAエポスカードをお持ちの方は、ご
自身のポイントを時々調べてみてくださいね!入
会をご検討中の方も、ぜひ、この機会にお申込
みください。光が丘IMA での買い物・お食
事がますます便利になること間違いなしです。

楽しくトーク

IMAにゃんCAFE

今号の
質問

みんなの運動会の思い出を教えてにゃ!

楽しかったこと、がんばったこと、教えてくれてありがとにゃ。

おばあちゃんがお弁当を持って
見に来てくれて、そこに入っていた
卵焼きがすごくおいしかった!

男性・20代 ぶーちゃんさん

おばあちゃんのたまご焼き、
いいにゃ〜!おいしいもので
元気が出るにゃ。

小学校6年生で赤組応援団長をしま
した。チームは見事勝利し、小学校
最後の良い思い出になりました。

女性・30代 ゆゆさん

ステキな思い出。
ぼくも応援は
とくににゃ!

運動が苦手だったので、
毎年その季節になると
すごいストレスだったこと。

女性・50代 りょうちゃんさん

そんなこともあるにゃ。
今はこの季節、
好きかにゃ?

綱引きで綱が切れた!
びっくりしたけど
面白くて
いい思い出。

女性・10代 seriさん

にゃんと!
それはびっくり。

子どもの運動会ですが、
ソーラン節を踊る姿は
とても感動します。

女性・40代 くまこ55さん

ぼくも見たことあるにゃ。
感動だにゃ〜。

予行練習で勝って、
本番で負ける。
いちばん悔しいパターン。

男性・60代 だめねこさん

笑ってはいけないけど、
笑ってしまったにゃ。

次号の
質問

年末だと思うのはどんなときかにゃ?

IMAにゃんRoom



NEWS 光が丘IMAへの本音をお聞かせください

【2027年で40周年!】みんなの「本音」で、これからの光が丘IMAをもっと楽しく!

1987年の開業以来、地域の皆さまとともに歩んできた光が丘IMAは、おかげさまで来年40周年を迎えます。これからも皆さまに「心躍る日常」をお届けするため、日頃感じているホンネの声を大募集しています! 「こんなサービスがあるといいな」「子どもと一緒に行きやすいイベントが欲しい」「ここが好き!」「ここがちょっと気になる…」など、嬉しかったことも改善してほしいことも、あなたの素直な声をお聞かせください。皆さまのアイデアや感想が、これからのIMAをつくれます!

嬉しい
プレゼント特典

アンケートにご回答いただいた方の中から、毎月抽選で50名様に「IMAで使える商品券 500円分」をプレゼント! 二次元コードから簡単に投稿できますので、ぜひ「本音」をお寄せください!



次回予告

光が丘
ima'am®



12/1
Tue.
発行予定

2026.12 & 2027.1 vol.259

編集後記

今号もima'am®を最後まで読んでいただき、ありがとうございます。光が丘管弦楽団のコンサートマスター 結城さんへのインタビューに始まり、ピクニックに持って行きたいお弁当、光が丘美術館のご案内と、芸術の秋・食欲の秋にふさわしい内容でお届けしました。いかがでしたでしょうか?皆さま、どうぞ、素敵な秋をお過ごしください。



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

☎03-3976-2001

✉ ima-imaam@nul.co.jp

光が丘ima'am® [10・11月号] 2026年10月1日発行 / 第31巻51号通巻259号 発行/株式会社新都市ライフホールディングス 〒179-0072 練馬区光が丘5-1-1 ☎03-3976-2001 企画・制作/株式会社京王エージェンシー ☎03-3348-8610



★ 光が丘IMAに

親子・ファミリーで参加!!

あそべる★

発掘恐竜ランド

★ がやってくる! ★

2026年

11/21土・22日・23月祝

時間 10:00~17:00 (最終入場 16:40)

※当日の混雑状況により整理券販売による30分入替制、人数制限を設ける場合があります。
※整理券対応の際は再入場をお断りする場合がございます。ご了承下さい。

会場 光が丘IMA
イマミセ1F 光の広場
〒179-0072 東京都練馬区光が丘5-1-1

入場料 おひとりさま / 800円(税込) (2歳以下は無料)

※ワークショップコーナーは入場料はかかりません。体験料を各ブースにてお支払いください。

※未就学児さまのご入場は、高校生以上の方の付き添いが必要です。
※付き添いの大人の方も入場料がかかります ※お支払いは現金のみとなっております

当日限り
再入場
可能!

入場者
限定

発掘で化石(レプリカ)
出た分全部プレゼント!

※税込1,000円以上のレシートご提示 かつ
光が丘IMAのLINEお友達画面で提示で

恐竜グッズがもらえる /
恐竜サイコロチャレンジ

お子さまの人数 × 1回 無料!

(1家族さま1回限り) ※入場者さまのみご参加いただけます。

光が丘IMA
公式LINE



主催/みずみずランド

- 会場内の混雑状況により、入場制限をさせていただく場合があります。
- イベントの内容は変更になる場合があります。
- 写真はすべてイメージです。
- 金額は全て(税込)です。

みずみずランド公式アプリをダウンロード!

今後の開催情報やアプリだけの限定コンテンツもあるよ!

お問い合わせ ☎076-225-4747 [代表 9:30~17:00]

また、イベントに関する最新情報はみずみずランド公式Instagramストーリーズにてお伝えします。

アプリ登録で
お得な
情報などが
届くよ!

みずみずランド
公式アプリ

