

# ジモア JIMORE

高田馬場

早稲田

目白

2016. 4 - 6

TAKE  
FREE

モア、ラブ、地元。もっと地元を楽しくするわが街応援マガジン。

特集.01 高田馬場代表が、ここに集結!

## ババリンピック

特集.02 早大南門通り特集

## 「食べる・見る・買う」ガイドマップ

HEY! たくちゃんの「ババくる!」 ~第二十三場~

ゲスト: 相沢まき

2016 春号

Vol. 24

保存版



ジモンキー

ジモア

検索

[www.jimore.net](http://www.jimore.net)

[@JIMORE1](https://twitter.com/JIMORE1)

[f JIMORE1](https://www.facebook.com/JIMORE1)

Produced by **cocolone**



GRANDBOWL TAKADANOBABA

# 高田馬場駅すぐ!BIGBOX8階

## みんなで楽しく

# ボウリングしよう!!



- 朝9:00~翌朝5:00まで営業**  
朝から?朝まで?思う存分、ボウリングを満喫しちゃおう!
- 30レーン搭載**  
小さなお子さまも安心して楽しめるノンガターレーン全配置
- 毎日実施1ゲーム300円**  
毎日12:00まで1ゲーム300円 ※(9:00~10:00)受付の場合
- ボウリング教室開催**  
上達への道!プロボウラーがあなたに秘技を伝授!

## 高田馬場グランドボウル

☎03-3232-1220 AM9:00~AM5:00(年中無休)



## 春の二大特典 **ジモア限定**

① **3ゲーム1,280円(靴つき)**  
平日(月~木・金は17時迄)

※金曜17時以降、土日は1,580円  
※1ゲーム追加 300円

② **健康ボウリング教室**  
**1回お試しチケット進呈**

女性または60歳以上の方のみ  
(初回限定・非会員)

※毎週水曜10:30~  
※通常90分500円

# 無限美男女

Mugen-Bi-Danjo Vol.24



Takashi Yanagihara  
柳原 隆史

年齢:20歳 / 血液型:O型 / 星座:おうし座 / 職業:学生(慶應義塾大学) / 身長:176cm / 出身地:東京都 / 趣味:テニス / 特技:合気道 / この街の好きなところ:美味しい飲食店が多い / よく行く店:麵屋宗、藤原、渡なべ / この街のオススメスポット:BIGBOX / 好きな有名人:福山雅治 / あなたの夢:一生夢を見続けられる自分であること / 人に必要な3大要素:①親切心②寛容さ③謙虚さ / 好きな映画:「ジョーヤ」「グッド・ウィル・ハンティング/旅立ち」 / 好きな本:「進撃の巨人」、東野圭吾作品

Quena Tetsui  
鉄井 けえな

年齢:20 / 血液型:A型 / 星座:ふたご座 / 職業:学生(早稲田大学) / 身長:169cm / 出身地:東京都 / 趣味:映画鑑賞 / 特技:どこでもすぐ寝られる! / この街の好きなところ:学生街なので洗練されすぎてなく、雑然とした雰囲気があるところ / よく行く店:あいで、くしよん、le cafe retro / この街のオススメスポット:高田馬場の高架下、裏馬場 / 好きな有名人:シジド・カフカ / あなたの夢:目の前ではなく全体のことを考えて動く人になる / 人に必要な3大要素:①笑うこと②遊ぶこと③休むこと / 好きな映画:「ダンサーインザダーク」「家族ゲーム」 / 好きな本:「川上未映子「ヘヴン」

# 節約効果が大きい

# 生命保険を見直して

ご利用者急増中!!

お申込み実績 **15** 万件超

お客様満足度 **95%**

保険マンモス株式会社 代表取締役 古川徹

今なら**2大特典**つき!

無料相談のご利用でもれなく!

その1 JCB 商品券 **4,000円**分

その2 マンガで分かる **“トクする”保険ガイド**

**無料** ご相談の予約・お問い合わせはこちらから

Hoken-Mammoth 保険マンモス

0037-6186-5316 保険マンモス 検索

URL http://www.hoken-mammoth.jp/

お電話受付 平日9:00~19:00 土日祝9:00~21:00

お申込みの際は受付番号「300」と「本誌名」をお伝え(ご入力)下さい。

【注意】※プレゼントは、保険マンモス(株)が提供する保険無料相談に申込み、面談が成立された方を対象に、面談実施の約2カ月後にご自宅へ郵送いたします。  
※既往診・入院中・現在治療中の方、無職(主婦除く)の方、また明らかにプレゼント獲得を目的とした申込みと弊社が判断した場合やご職業・お住まいの地域・その他の場合により無料保険相談サービスの提供ができない場合がございます。  
保険マンモス株式会社 東京都港区港南2-16-2 太陽生命ビル118F

鮮度抜群の「朝びき鶏刺し」を求める常連さん多数。鶏料理専門店の創作料理とワインの組み合わせは絶品。

砂肝、ハツ、もも、むね、ささみの5種盛りで提供する「朝びき鶏刺し」は、お店の看板メニュー。その鮮度と柔らかい食感を求めて常連さんが絶えないほど。日本酒はもちろん、ワインとの相性もよく、特に「ピノ・ノワール」がおすすめ。ランチタイムの「濃厚鶏白湯ラーメン」は、じつくり8時間煮込んだ黄金スープに鶏の旨味が凝縮されています。



**店長のひとこと**  
 利き酒師・ソムリエが常駐。鶏料理に合わせてお酒をご提案します。

① 新宿区高田馬場 3-12-8 高田馬場センタービル 101  
 ② 03-5989-1441  
 ③ 平日 11:30 ~ 24:00 (L.O. 23:00)  
 ④ 土・日・祝前日 11:30 ~ 翌3:00 (L.O. 翌2:00)  
 ⑤ 年中無休

らーめん よし丸

素材の旨みを凝縮した豚骨と魚介のWスープ。体にやさしい無化調と絶品チャーシューが大人気！

「ジモアラーメン総選挙2015」にてベスト3の人気店。ボリューム満点の人気メニューが「よし丸ラーメン(770円)」。豚骨と魚介のダブルスープは、素材の旨味を存分に生かしたさらりとした味わいで、国産小麦100%使用のモチモチ&ツルツル食感の自家製麺との相性も抜群！口の中でとろりと溶けていく、チャーシューも絶品です。



**店長のひとこと**  
 大盛り無料！素材を生かして、情熱をもって丁寧に仕上げています。

① 新宿区高田馬場 1-17-17 新坂ビル 1F  
 ② 03-5285-1520  
 ③ 平日 11:00 ~ 22:30 (L.O. 22:15)  
 ④ 日曜・祝日 15:00迄  
 ⑤ 年中無休 ※スープがなくなり次第終了

DROP BY

世界各国の名産地から選りすぐりの珈琲をご提供。外国人スタッフとボーダレスなコミュニケーションを。

テイクアウトできるグローバルカフェ。ハンドドリップのスペシャルティコーヒーがおすすめ。熟した豆を手作業で収穫し、苦味の無い、珈琲豆本来の旨さと風味が味わえます。外国人スタッフとの英会話レッスンも兼ねた親子連れからビジネスマンまでが気軽に立ち寄るカジュアルさがGood! ワークショップやパリスタ教室も開講しています。



**店長のひとこと**  
 Just DROPBY for good coffee & good people. 気軽に立ち寄ってください。

① 新宿区高田馬場 2-18-11 福門ビル 1F  
 ② 03-6380-2970  
 ③ 平日 8:00 ~ 20:00  
 ④ 土日祝 12:00 ~ 20:00  
 ⑤ 金曜

# ババリンピック BABALYMPIC



トリゴヤ

## 高田馬場代表 がここに集結！

さまざまな飲食店がひしひしと、食材、テクニック、サービス、ハイレベルなワールドクラスの料理とお店が大集合。BABA代表巡りをしませんか。

めく、グルメの街「高田馬場」。味に至るまで、地元へ根ざした料理とお店が大集合。BABA代表巡りをしませんか。

※MAPはP13-14



よし丸



DROP BY



遊帆亭

旬鮮魚と厳選銘酒 遊帆亭 高田馬場店 鮮魚料理 代表

築地直送の旬の鮮魚から好きなネタを盛り合わせに。鮮魚料理と酒を味わうための大人の隠れ家。

四季折々の旬の魚料理を中心に、彩り豊かな創作和食が味わえる大人のお店。おすすめは築地直送の15種類以上の鮮魚から自由に選んで盛り合わせにしてくれる「刺身七点盛り(1,980円)」。他にも煮魚や焼き魚、1人前から注文できる鮮魚の天ぷらなど、季節ならではの創作和食や希少な日本酒と焼酎を取り揃えています。



**店長のひとこと**  
 毎日新しい旬のネタを仕入れるので、季節の変化を味わえます。

① 新宿区高田馬場 2-14-4 八城ビル B1F  
 ② 03-6233-7332  
 ③ 平日 ランチ 11:30 ~ 14:00  
 ④ 平日・土曜 デイナー 17:00 ~ 24:00  
 ⑤ 日曜



ノン グ イン レイ

ノン グ イン レイ NONG INLAY ミャンマー料理 代表

メディアで注目を浴びる老舗ミャンマー料理店。日本でシャン料理が食べられるのはココだけ！

少数民族シャン族の郷土料理を提供する貴重な店。ナマズやカエル、竹蟲(たけむし)など希少な料理を求めて遠方から来店する人も多い。豆腐や納豆など日本でも馴染みの食材を使い、脂っぽくないのが特徴。「牛と米の皮なしソーセージ(700円)は、程よくスパイシーでミャンマービールとの相性抜群！



**店長のひとこと**  
 芸人ハリセンボンも食べた健康&美容に良い虫料理がオススメ！

① 新宿区高田馬場 2-19-7 タックイレブン 1F (101)  
 ② 03-5273-5774  
 ③ 11:30 ~ 23:30 (平日ランチ ~ 14:30)  
 ④ 年中無休

純米系生酒を常時60種類以上、400円からご提供。香り豊かな日本酒とともに旬の料理に舌鼓を打つ。

吉祥寺の人気店が高田馬場にOPEN! 日本酒は全国の蔵元の純米無濾過生酒を取り揃え、都内では珍しいものばかり。お店の一押しは奈良の「風の森」。フルーティな香りと旨みがしっかり感じられるお酒。1杯400円で多種多様な日本酒を利き酒のように堪能できるのもよし! 希少な生酒の数々をぜひ味わってみてください。



**店長のひとこと**  
 お好みに合わせて、おすすめの日本酒をコーディネートします!

① 新宿区高田馬場 3-2-5 ANビル B1F  
 ② 03-6304-0013  
 ③ 17:00 ~ 24:00  
 ④ 年中無休

広島お好み焼き・鉄板焼き 倉はし お好み焼き 代表

材料から調味料までオール広島産のお好み焼き。具材たっぷり! ボリューム満点の本場の味をご堪能あれ。

広島出身の店主が、広島産の直送素材で焼く本格お好み焼きが売り。1番人気の「倉はし焼き(イカ天・キャベツ・もやし・ネギ・肉・玉子・そばorうどん)は、野菜の甘みも生きていて、ヘルシーかつボリューム満点。ソースは個性のあるカープソース。ジュージュと目の前の大きな鉄板で焼き上げる様は、食欲そそる迫力で見応えあり。



**店長のひとこと**  
 広島感あふれる店内で、地元出身者も認める本場の味をどうぞ。

① 新宿区高田馬場 1-26-5 FIビル B1  
 ② 03-3208-3600  
 ③ ランチ 11:30 ~ 14:00  
 ④ デイナー 17:00 ~ 23:00 (L.O. 22:30)  
 ⑤ 土日祝 11:30 ~ 22:30 (L.O. 22:00)  
 ⑥ 不定休

サン リン シャ san-rin-sya ケーキ・サレ 代表

フランス家庭料理の自家製ケーキ・サレがいろいろ。安心と健康を提供する、憩いのカフェ。

具だくさんの自家製ケーキ・サレが名物のカフェ。おすすめの「よくばりケーキ・サレプレート(954円)」は、海老ガーリック、挽肉たっぷりポロネーズなどから選べるスタイル。常連客に人気の「マドレーヌ」や「自家製バイクドチーズケーキ」などのデザートも充実。ご夫婦で経営する、心がほっこりするアットホームなお店です。



**店長のひとこと**  
 お誕生日・お祝いなど、お菓子やケーキのセミオーダー承ります。

① 新宿区高田馬場 4-4-10-101  
 ② 03-6279-2278  
 ③ 月・火・木・土 11:45 ~ 19:00  
 ④ 水 11:45 ~ 14:00  
 ⑤ 金 11:45 ~ 21:00  
 ⑥ 日曜・祝日

# ～早大南門通り～ 食べる・見る・買う ガイドマップ

早稲田の歴史とともに歩んできた南門通り。  
ここでは、おせっかいなくらい世話焼きで  
アットホームなストリート。早大生から  
住民まで皆に愛される理由を体感しよう!

## 「早大 祝・御入学」キャンペーン

恒例の春の南門通りチャリティーイベントの  
「ガラガラ抽選会」は5月19日(木)・20日(金)に実施いたします。  
【キャンペーン期間】 4月1日(金)～5月27日(金)  
【抽選会日時】 5月19日(木)・20日(金) 10:00～17:00  
【抽選会場】 早稲田大学南門横特設テント会場

☆南門通り商店会で買い物・お食事をして抽選券をゲット!  
300円相当のお買い物・お食事で抽選券1枚をプレゼント。「ガラガラ抽選会」で豪華賞品が当たります。  
☆「ライブ」開催! 5月19日(木)・20日(金)ともに12:10-13:00に抽選会場横で開催。  
出演「早大ニューオーリンズジャズクラブ」  
☆1冊100円! 「古本のチャリティー販売」  
売上金は(財)日本盲導犬協会に全額寄付いたします。



### 3つのオレンジへの恋

☎ 03-3209-3151

ふわふわとどろどろ卵のオムライスに思わず「美味しい!」。デザートもすべて手作り。特にクレームブリュレがオススメ。優しく包まれるようなかわいらしい店内で、お腹も心も満たされます。

トマトソースオムライス

☎ 11:30～15:00 ☎ 日・祝

### 平山時計店

☎ 03-3203-4464

昭和23年の創業以来、上質なデッドストックを豊富に揃え、希少な職人技を今に伝える都内有数の時計店。電池交換は学生にも優しい価格。諦めていた大切な時計の修理もまずご相談を。

☎ 9:00～19:00(土～18:00) ☎ 日・祝

### 喫茶 ぶらんたん

☎ 03-3202-8333

自家焙煎コーヒーの香り漂うレトロな喫茶店。焼き加減を季節ごとに変えるこだわりのコーヒーと手作りケーキのセットがオススメ。ランチはドリンク付きでコーヒーおかわり自由!

ランチセット 700円 / ケーキセット 680円

☎ 11:30～20:00 ☎ 日・祝

### D-style-TOKYO (ディスタイル トキヨ)

☎ 03-5858-6610

香りを大切にした本格ケーキのお店。チョコレートムース「シュバイン」や「黒糖プリン」が大人気!Wマークのに入った野球帽や角帽のケーキも早稲田ならでは。カフェスペースでゆったり過ごすこともできる。

シュバイン 490円

☎ 10:30～20:30 ☎ 日

### Barbershop Dotcut (ドットカット)

☎ 080-5574-3281

アットホームな接客と確かな技術でオーダーに応える床屋さん。丁寧なカットで、ステキな髪型を生み出します。ナチュラルなスタイリングには定評あり。癒し系空間が特長の学生さんにオススメのサロンです。

☎ 月～金 10:00～20:00 ☎ 不定休  
土・祝 12:00～22:00

### 資格の学校TAC 早稲田校

☎ 03-5287-4940

早稲田に3校舎を構える、公認会計士・公務員・司法試験などの資格スクール。常駐の講師に質問できる上に、上位成績で会計士試験に合格した現役早大生「合格者チューター」が学習をサポート!優秀な先輩たちに続く。

☎ 9:00～19:00(日～18:00) ☎ 年中無休

### アシスト・スクールガイド早大前店

☎ 03-5287-2895

早大生のために厳選された優良資格学校の情報・資料を無料で提供。無料資格相談会やガイダンスも定期的に開催中。事務所スペースの貸し出しもOK!いつでも気軽に相談を。

☎ 11:00～17:00 ☎ 土・日・祝

### キッチン南海

☎ 03-3208-2405

揚げたてサクサクのチキンカツと生姜焼きのC定食がイチオシ! 鶏肉や豚肉は厳選した国産のみを使用。オーダー後に生肉を揚げるこだわりは、20年来のリピーターが存在するほど。

C定食 740円

☎ 11:30～15:30/17:00～20:30(土～20:00) ☎ 日・祝

### 油SOBA専門店 図星

☎ 03-3208-5002

つるつるモチモチ麺は北海道産小麦100%使用。特選チャーシューは国産ブランド豚の真空低温製法によるお肉本来の旨味が際立つ逸品。おすすめは油SOBAと辛しび油SOBA。普通盛りでも満腹!

油そば 750円(250g普通盛)+温玉50円

☎ 11:00～23:30(L.O.) ☎ 日(早大イベント時営業)

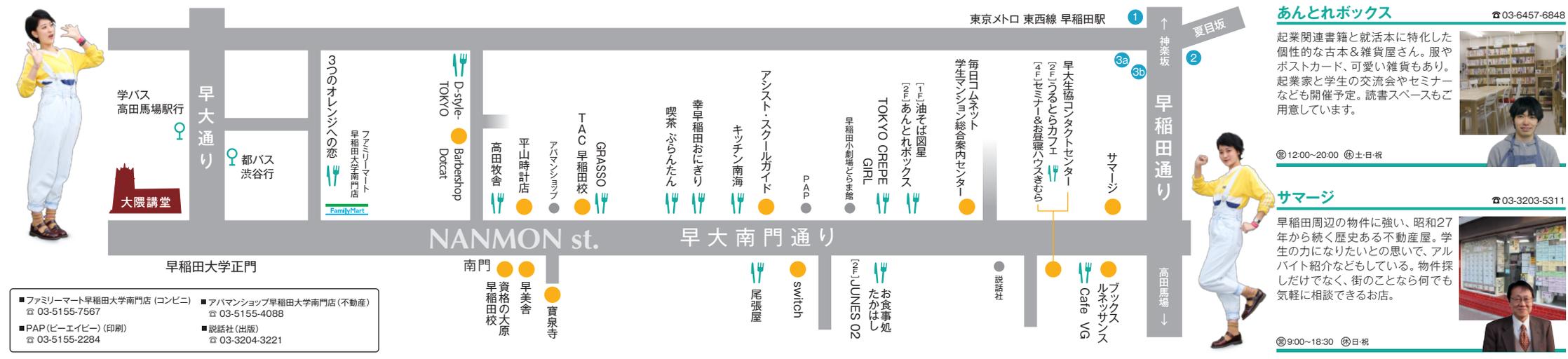
### 高田牧舎

☎ 03-3202-2376

創業111年の由緒正しき洋食店。石窯で焼き上げる本格的なアツアツのピザが人気!教授やOBに愛される店のイメージが強いが、この伝統の味は学生のうちにぜひ味わっておくべき。大学の並木が見えるテラス席もご用意。

マルゲリータ 1100円

☎ ランチ 11:30～14:00 / ディナー 17:00～21:00  
☎ 日・祝



### 資格の大原 早稲田校

☎ 03-5155-5669

公認会計士・公務員・税理士の合格者数で高い実績を誇る資格専門学校。個別VOD視聴ブースや自習室、質問電話など設備も充実した快適環境。早大生限定の特別講座や特典で資格取得を全力サポート!

☎ 9:00～21:30(日・祝～16:30) ☎ 年中無休

### 早美舎

☎ 03-3203-7510

創業44年、早大生御用達のトータルプリントサービス店。コピーから名刺、製本、DTP、Tシャツ、ノベルティグッズまで品揃えは豊富。何でも相談できる気さくな社長さんはもはや早稲田名物!?

☎ 9:30～19:00(土～18:00) ☎ 日・祝

### switch (スイッチ)

☎ 03-3202-2606

店長自ら作った店内には、カラフルで可愛い雑貨が並んでいます。文具から家具に至るまで、セレクト雑貨が所狭しと並び、眺めているだけであっという間に時間が過ぎてしまう素敵な空間。ギフトラッピングも無料で可愛く仕上げられます!

☎ 11:00～19:00 ☎ 日・祝

### 毎日コムネット/学生マンション総合案内センター

☎ 03-5155-0489

お部屋探しや旅行の提案はもちろん、就活セミナー開催など、学生生活の入口から出口までをトータルサポート! セミや学生団体のオーダーメイド型の合宿や地元での物件探しに強みあり。何でも気軽に相談を。

☎ 10:00～19:00(旅行) / 9:00～19:00(不動産)  
☎ 土・日・祝(旅行) / 年中無休(不動産)

### うるとらカフェ

☎ 03-3200-5655

「ワセカフェ」の定番と言えばやっぱりココ! 抹茶の雰囲気のある店内で、昼はカフェ、夜はバーとして楽しめる。週替わりの創作パスタは旬の野菜を使ったこだわりの一品。ランチはもちろん、40～50人規模のパーティーにも利用可能。

☎ 10:30～23:00(L.O. 22:30) ☎ 不定休

### CafeVG (カフェ ベジ)

☎ 03-6233-9358

隠れ家風のベジタリアン向けカフェ。一軒家をリノベーションしたアンティーク空間がオシャレ! ペット同伴可。看板犬「モカ」がお出迎えます! ヘルシーで贅沢な時間をどうぞ。

☎ 9:00～22:00(L.O.) ☎ 日

### 尾張屋

☎ 03-3203-9798

創業57年の老舗のそば屋。こだわり蕎麦から各種定食まで、安くても美味しい充実メニューを揃えている。人気のカツ丼セットや、生姜焼きとアジフライなどがセットになった盛り合わせ定食は、がっつり食べたい学生にぴったりです。

カツ丼セット 780円

☎ 11:00～15:00 / 17:00～20:00 ☎ 日・祝

### お食事処 たかはし

☎ 03-3202-9161

毎朝築地から仕入れる新鮮な魚を味わえる定食屋。お米は店主出身の新潟産コシヒカリ。一番人気は煮物、海老フライ、焼魚が入った二重弁当。味噌汁も極旨です。定食800円より。

二重弁当 890円

☎ 11:30～14:00(L.O.) ☎ 日・祝

### JUNES 02 (ジュネス セロニ)

☎ 03-5292-5055

カッコよさを追求する男たちへ。ヘアスタイルだけでなく、おしゃれなライフスタイル提案をコンセプトにした、シェービングもできるメンズサロン。早稲田男子のためのサービスも充実したJUNESのライフデザイン力は必見だ。

☎ 11:00～21:00 / 木曜 11:00～20:00 ☎ 火

### 早大生協コンタクトセンター

☎ 03-3207-7501

眼科と提携して早大生の目の健康を支えてきたお店。大学生になって初めてコンタクトレンズを作る初心者でも安心して購入できるよう丁寧にサポート。ケア用品もリーズナブルに提供している。

☎ 10:00～19:00(土～17:00) ☎ 日・祝

### セミナー&お昼寝ハウスきむら

☎ 03-3202-0498

サークルの会合やお茶、お花、着付け教室、囲碁・将棋、女子会、親子会など、使い方はあなた次第の和室レンタルルーム。料金も手頃なうえ、キッチン付きで持ち込みもOK! 布団完備なのでお昼寝部屋としてもどうぞ。気軽にお問い合わせください。

☎ 10:00～21:00 ☎ 不定休 ※応相談

### ブックス ルネッサンス

☎ 03-5272-0544

シックな黒のテントの外観がモダンでお洒落な古書店。本のジャンルは思想・歴史・文学・映画・サブカル・王道を押さえてつ、遊び心のあるセレクトと並べ方に工夫やこだわりが!? 毎月の特集コーナーにも注目。

☎ 10:00～19:00 ☎ 日・祝

# FOOD & DRINK



♥マガジン提示or「ジモアを見た」とお伝えください。※クーポン期限2016年6月30日

## そば居酒屋 太閤

たいこう 高田馬場駅 徒歩5分

「新政」「瀬祭」「黒龍」を蕎麦居酒屋で。二階口フテーパー20席でゆったり食事。「瀬祭」の磨き三割九分、純米大吟醸50が呑める「瀬祭利き酒3点セット(1,280円)」がおすすめ。季節限定「さくらそば(中)」(680円)は、ほんのり上品な味。太閤自慢の「かつおのたたき」「まぐろのなめろう」をおつまみに、日本酒を味わい、シメに蕎麦を。

東京都新宿区大久保3-9-5  
西大久保アパート5号棟116  
03-3207-6868 年中無休  
11:00~24:00

## 創作イタリアン Pia Cuore

ピアクオーレ 高田馬場駅 徒歩3分

迫力満点のカクテルショーが人気! 各種パーティーに絶好のイタリアンバー。テレビ朝日「お願いランキング」で紹介された創作イタリアンバー。炎を吹く迫力のカクテルショーは、歓送迎会や女子会、合コンなどの各種パーティーにぴったりの演出。さまざまなカクテルやワインに合う名物「ライスシロコック」は必食の人気メニューです。

コース 3,000円 → **2,500円**  
料理5品+2H飲み放題  
※要予約・当日14時まで

料理全品 **20%OFF**  
※ディナーのみ有効 ※他クーポン併用不可

新宿区高田馬場2-14-7 新東ビル3F  
03-3208-7561 日曜  
ランチ 11:30~15:00 (平日 ※土日2:00~  
カフェ 15:00~18:00/ディナー 18:00~24:00

## ベトナム料理ダイニング ベトバル

西早稲田駅 徒歩5分、高田馬場駅 徒歩10分

本場の地方料理と家庭料理が勢揃い。ベトナムビールとの相性も抜群!

ランチ **ドリンク1杯プレゼント**  
ディナー **10%OFF**

パルのようなカジュアルな雰囲気人気のベトナム料理店。数種類ある春巻きは、米粉を蒸した皮にキラケがやみ肉が包まれた「蒸し春巻き」がおすすめ。「ベトナム風つけ麺パンチャー」は、米麺と甘酢だれの相性がグッド。ベトナムビールとともに味わいたい。

新宿区西早稲田3-20-4 金子ビル2F  
03-6273-9007 月曜  
ランチ 12:00~15:00  
ディナー 17:00~23:00 (L.O.22:00)

## 季節料理 福茶庵

ふくちゃん 高田馬場駅 徒歩4分

高田馬場で40年愛される和食処。おいしい和食とうまい酒ならここ!

和食の基本を大切に料理は、食材の持ち味を活かしたものばかり。特製だしが自慢の「蟹しんじょう」は常連お墨付きの名物料理。厳選された日本酒や焼酎と味わいたい。希少なプレミアム酒も堪能できます。旬の料理がそろそろコースは3,000円から。

ジモア限定プレゼント  
名物 **蟹しんじょう または 利き酒セット**

新宿区高田馬場3-12-6 高田馬場西商店街ビルB1  
03-3364-0577 日曜・祝日  
ランチ 11:30~14:00  
ディナー 17:00~24:00

## 中国料理 琥珀

こはく 高田馬場駅 徒歩6分

馬場で最安値!? 琥珀エビス490円。深夜営業中★1名様も少人数も歓迎!

一人でも少人数でも気兼ねなく利用しやすい深夜営業店。自慢の琥珀エビスは芳醇でコクのある味わい。人気料理「アオリイカの青じそ炒め」や特製醤油ソースが決め手の「鮮魚と巻湯葉のせいろ蒸し」と一緒に味わいたい。席数に限りがあるのでご予約はお早めに!

ジモアで予約した方のみ  
**点心セット※プレゼント**  
※(焼売+エビス蒸し餃子)

目に美しく、コクも深い。

新宿区高田馬場3-13-3 1F  
03-5937-5906 (受付17:00~翌5:00)  
18:00~翌5:00 (完売時は早閉めの場合有)  
木曜

## 東京メロンパン 高田馬場店

高田馬場駅 (戸山口) 徒歩30秒

東京メロンパン 高田馬場店

【求人情報】  
パンの製造・販売スタッフ募集  
高田馬場で一番時給の高いパン屋です。  
【時間】9~22時 (3時間以上・シフト制)  
【時給】1,000円~昇給有 (研修中950円~) (土日は50円UP)  
【交通費】全額支給  
【待遇】ユニフォーム貸与 社員割引有り  
<応募> ※お電話ください  
TEL:070-5660-0144  
直接来店の場合は、履歴書をご持参ください

新宿区高田馬場4-4-1  
070-5660-0144 不定休  
10:00~21:00  
(商品なくなり次第終了)

## 酒食倶楽部 岸 KISI

西早稲田駅 徒歩3分、高田馬場駅 徒歩8分

ボリューム満点ランチ全品500円。食と酒を愉しめる創作居酒屋。

料理の道40年以上の経験と技が光るオーナーの味を求め、遠方からの常連も多い人気店。和洋中を融合した料理は、サービスマニューALL380円など種類も豊富。お酒のつまみにもなる「しそ入りつくね」や自家製ポン酢が自慢の「特選 和牛のタタキ」は必食です!

ジモア限定(ディナータイムのみ)  
**お会計より10%OFF**

新宿区西早稲田3-20-4 金子ビル2F  
03-5285-2434 日曜  
11:30~14:00/17:30~24:00  
(土曜は夜のみ営業)

## 東京パスタ FORCHETTA

フォルケッタ 高田馬場駅 徒歩3分

旬の味覚満載の本格イタリアン。コース料理は1,500円からご用意。

この春は苺やハマグリ、そして春野菜を使ったメニューが登場! 季節のニョッキはジャガイモを使用したグラタン仕上げに、充実のお得なコース料理や料理に合わせたワインも取りそろえているので、春の味覚を満喫しにぜひ来店ください!

貸切パーティー(ご予算ご相談ください)  
店内レイアウトOK  
プロジェクター・スクリーン持込OK  
マイク・ピアノ貸出無料

豊島区高田3-11-19 ヴィラ・オートヴァーク2F  
03-5285-1881 年末年始  
ランチ 11:30~16:00 (L.O.15:30)  
ディナー 17:30~23:00 (L.O.22:00)

## 楽天ランキング 常に上位キープ 特Aランクのお米が安い!

無料配達中 安心・安全の山形直送米 10kg / 2,630円

インターネットで24時間注文可能  
※取り扱い銘柄(白米/玄米)はえぬき、あきたこまち、ひとめぼれ、つや姫

新庄屋 (平日10:00~17:00) 記載のない品種も承ります。業務用米などご相談ください。(見積もり無料)  
0233-32-0566 FAX 03-5989-1643

## らーめん我羅奢 GARASHA

西早稲田駅 徒歩1分

トッピング&大盛り無料!(一部除く)ワンコインそば(500円)実施中!

鶏ガラと魚介の旨みが凝縮されたスープが人気の「鶏白湯らーめん(塩750円)」は、コクがあるのに後味スッキリ。縮れ麺とタレを絡めて食べる、油そば風「汁なし醤油そば(500円)」は、モチモチ麺がたまらない! 秘伝の甘辛醤油だれがクセになりますよ。

新宿区西早稲田2-21-6  
03-3203-5946 不定休  
月~土 11:00~22:30  
日曜~17:00/祝日~20:00

## 和処BAR 輪~Re-in~

りん 高田馬場駅 徒歩5分

【祝2周年】春爛漫★特別コース。半個室空間で旬の食材を愉しもう!

2周年を迎える輪から特別コースが登場! 旅館で修行を積んだ料理長がこだわるのは「出汁(だし)」。素材を活かした料理はどれも繊細でやさしい味わいに。春の野菜や魚介が並ぶコースは歓迎会など宴会にもオススメ! 貸切は応相談です。

新宿区高田馬場3-10-3 ユニオパレス高田馬場1F  
03-5937-4884 第1・3月曜  
朝 6:00~11:30/昼 11:30~14:00  
夜 18:00~翌2:00

## 地元の頼れる看板屋 アクト企画にお任せください!

看板で迷ったら 看板から印刷物までトータルでお手伝い!

新しいお客さんを増やしたい! 事務所のサインが目立たない... 看板が壊れた! など、お困りごとはありませんか? 専任のスタッフが相談内容を分析し、適切なアイデアをご提案いたします! 看板で迷ったら、アクト企画にご相談ください!

あなたの「モヤモヤ」カタチにします!

スタンド看板 チラシ・メニュー のぼり・フラッグ  
店舗外装 壁紙印刷 サインプランニング  
横断幕・懸垂幕 ポスター出力 自立看板

初めてご来店いただいた方に、オリジナル蛍光ペンプレゼント中!  
※数に限りがございます。ご了承ください。

NEW 自分で貼れる 看板あります 自分でやるから施工費タダ  
看板が自分でつけられる!!

お問い合わせはお気軽に!  
カンパンコウジョウ 有限会社 アクト企画  
03-5155-5081  
営業時間:9:30~17:30(土・日・祝 定休) 新宿区高田馬場1-5-9 FAX 03-5155-5082

ベトナム料理 チャオハノイ

高田馬場駅 徒歩6分

MAP\_F11



カフェ風のキュートなベトナム料理店。甘辛いたれが決め手の「バインセオ」は、絶対たべたい一押しメニュー!

カフェ風のキュートな店内は、女性に人気! 生春巻きやフォーなどの代表料理はもちろん、ハーブやスパイスを使った料理はバランスのとれたマイルドな味わいが評判。日本のお好み焼きに似た「バインセオ(1,000円)」は、米粉の皮に海老や豚肉、たっぷりの野菜を巻いた絶品メニュー。おすすめ料理を少しずつ食べたい人はコース(7品2,500円)がお得! 食後はベトナム珈琲でゆったりとした時間をどうぞ。

**特典1** ランチ  
ドリンク1杯  
プレゼント

**特典2** ディナー  
生春巻き  
プレゼント ※1組1皿

〒160-0022 新宿区高田馬場1-6-15 荒井ビルB1  
TEL 03-6233-7177 不定休  
ランチ(平日) 11:00~15:00  
ディナー 17:00~23:00

タイ&ベトナム雑貨店

本場直輸入の可愛いグッズがたくさん♪

**来店特典 もれなく**

色や形違いなど、いろいろなポーチがあります

ライスペーパーやお茶など現地の食材も並ぶ

**ベトナムコーヒープレゼント**

洗練された刺繍がオシャレなバッグ

本や飾りにも使える可愛いしおりは大人気

**Jasmine's Gift**  
タイ・ベトナム雑貨 ジャスミンズギフト

新宿区西早稲田3-15-1 O・Kビル1F  
TEL 03-6884-3255  
営業時間 11:00~21:00  
定休日 年中無休

高田馬場駅 徒歩12分 / 西早稲田駅 徒歩5分

BEAUTY & HEALTH



♡マガジン提示or「ジモアを見た」とお伝えください。※クーポン期限2016年6月30日

Premiere

ブルミール 高田馬場駅 徒歩1分

未経験者スタッフ募集中!

MAP\_B1



目元のたるみを引き上げて魅力的な印象に。まつげを傷めず美しいカールを実現。

顔の印象を大きく左右する目元。好感度アップにまつ毛カールがおすすめ。根元からパーマをかけることで下がり気味のまぶたにハリが出て一重の人が二重になり、見た目年齢も変わります! また美顔エステは1,940円~4,980円と幅広くあり、丁寧な角質除去とパックがセットで好評! まつ毛カールと同時に約1時間で施術可能。ダブルの美を手に入れよう。

**初回限定**

**特典1** まつげカール  
3,240円 → 2,160円

**特典2** プラセンタパック  
3,990円 → 2,980円

ハリやツヤを与え、若々しい肌に。エイジングケアにどうぞ。



〒160-0022 新宿区高田馬場4-8-4 オラガビル4F  
TEL 03-3227-2456  
受付10:00~18:50 (最終受付)  
火曜、水曜、年末年始

すべて1点物の海外セレクトショップ  
洋服、バッグ、アクセサリ、靴など  
心踊るアイテムがたくさん♪

遊びゴコロのあるデザインや、記念日などに使えるエレガントなデザインなど幅広くあります! ささまざまなアイテムが揃うので、全身トータルコーディネートが可能♪

毎週新作が入荷  
要チェック!



リトルマーモット  
LITTLE MARMOT  
TEL 03-6302-1652  
<営業時間> 11:00~20:00 <定休日> 月曜  
新宿区西早稲田3-21-1 西澤ビル1F

成城石井 早稲田通り  
えそ菊 高田馬場駅 徒歩4分  
副都心線 西早稲田駅 徒歩3分

美容室 ANION.

アニオン 高田馬場駅 徒歩4分

うなじ脱毛3,000円やってます

MAP\_B2



もうクセ毛に悩まない!  
毎朝のスタイリングが、ラクになる。

評判の縮毛矯正やデジタルパーマは、ツヤと柔らかさが自慢。髪を傷めることなく、ふわっとした手触りで指通りも滑らかに。天然パーマや頑固なクセ毛も、思い通りに仕上げてくれるので、毎日のスタイリングがラクに。人気店なので、予約はお早めに!

〒160-0022 新宿区高田馬場4-13-10 カワイビル4F  
TEL 03-5937-4154  
10:00~20:00  
火曜、第2・第3水曜

ジモア限定  
縮毛矯正or  
デジタルパーマ  
カット込11,000円



地元ツウには見逃せない。



ジモア会員  
募集中! >>>



登録無料

読者プレゼントや交流イベントなど特典いろいろ!

●特典1 | 読者プレゼントに応募できる

高田馬場エリアのお店や施設、企業の各種グッズ商品や映画鑑賞券、グルメチケットなどが抽選で当たる「読者プレゼント」に応募できます。

●特典2 | 読者交流イベントに参加できる

ジモア編集部主催の読者交流イベントや街バルなど高田馬場地域のイベントに参加できます。

●特典3 | マガジン最新号を手に入れよう!

高田馬場エリアで3ヶ月ごとに発行するフリーマガジン「ジモア」の最新号を無料でご自宅にお届けします。お店のサンプル商品や特典チケットなどが届くことも!

●特典4 | 誌面やウェブで読者モデルデビュー

高田馬場エリアで取材する特集やWEBなどのモニター体験ができる! エステやネイルなどビューティー体験や飲食店での試食のチャンスも!

●特典5 | 最新情報がメールで届く

ジモア編集部が厳選したオススメのお店、新店情報、イベント情報等を配信します。会員限定のクーポンも届きます。

ナチュラルスタイルの  
手作りアジア雑貨がいろいろ♪

makixmaki.com

カンボジア  
シルクショップ **maki x maki**

ニコ nico...  
高田馬場駅 徒歩2分 MAP\_B3



当日予約可 03-6279-1245

メディアや口コミで評判の美容室  
スタイリストが最初から最後まで  
完全マンツーマンの施術で安心♪

TVや雑誌などで紹介される、駅近サロン。  
近所にスーパー・西友があるので、会社や  
買物帰りに立ち寄るのも便利!ベテランス  
タッフが最後まで担当してくれるので、なり  
たいイメージを再現しやすいです。シャン  
プー台はヘッドスパ専用を完備。フラット  
シートと枕クッションが心地よく、つい寝て  
しまうほど。開放感のあるくつろぎ空間で  
優雅な時間を。

⑤ 新宿区高田馬場4-11-9 2F  
④ 03-6279-1245  
③ 9:00~23:00(最終21:00)  
② 年中無休

ジモア限定

特典1  
カット+シャンプー  
2,600円

特典2  
カット+カラー+前処理Tr  
5,000円  
+2,000円でスチームトリートメント

カット+パーマ+前処理Tr  
6,000円  
+2,000円でスチームトリートメント

ほぐし屋 こりらく  
高田馬場駅 徒歩4分 税抜表記 MAP\_B4

【ジモア料金】60分 2,780円。  
店内は明るく清潔感のある癒し空間♪  
全身をもほぐすトータルケアが評判のリ  
ラクゼーションサロン。オールハンドの絶  
妙な力加減でコリをほぐしてくれます。人  
気の「こりらくコース」は、ほぐし60分+フ  
ットケア30分で4,450円(ジモア料金)。日常  
生活や仕事で溜まった疲れを解消しよう!

⑤ 新宿区高田馬場3-12-5 セブンビル2F  
④ 03-6908-7230  
③ 10:00~23:00(最終22:00)  
② 年中無休

ジモア予約で下記より200円引き

ほぐしコース 60分 2,980円

フットケアコース 60分 3,450円

こりらくコース ほぐし60分  
4,650円 + フットケア30分

こりらくショートコース ほぐし30分  
3,250円 + フットケア30分



光りフレクソロジー  
高田馬場駅 徒歩1分 MAP\_B5

台湾式のほどよい強さが心地いい。  
熟練の技でむくみや疲れを解消!  
身体には多くのツボがあり、エネルギー  
の流れるツボを刺激することで全身の器  
官や機能に働く。ここでは台湾式の適度な  
強さで、足裏を中心に全身または部分的  
なマッサージをしてくれるので、身体が  
楽になると評判です。

⑤ 新宿区高田馬場2-19-7 タックイレブン605  
④ 03-6233-7914 祝日  
③ 平日 12:00~23:00  
② 土日 10:00~23:00

メニュー

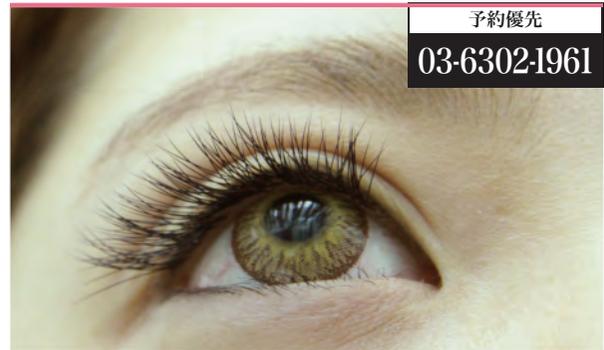
足裏45分 3,000円

整体60分 3,000円

足裏30分 セット料金  
整体60分 5,000円



TIARA-i ティアラアイ  
高田馬場駅 徒歩1分 MAP\_B7



予約優先  
03-6302-1961

★好評につき6月末まで延長!  
3周年記念特別料金 60分3,980円。  
オフ無料・コーティング付き。

リピート率を誇る実力派サロン。目元の生  
えグセを見極めて1本ずつ丁寧に装着して  
くれるので、満足のいく目元に仕上げてく  
れます。つけ心地のいい高品質素材を使用  
しているのもポイント!美容所登録済の  
安心サロンで、安全・衛生面も徹底して  
おり、通いやすさも人気です。オフ無料&コ  
ーティング付きなので気軽にお越しください♪

⑤ 新宿区高田馬場2-16-3 柏ビル5F  
④ 03-6302-1961  
③ 平日11:00~21:00(土日祝は20:00迄)  
② 年中無休

初回限定(キャンペーン6月末迄)

特典1  
エクステつけ放題  
60分 3,980円  
※120本最低保証  
※オフ無料・コーティング付

特典2  
エクステつけ放題  
90分 4,980円  
※140本最低保証  
※オフ無料・コーティング付

ダイエットスタジオ オープンアップ  
高田馬場駅(戸山口) 徒歩1分 MAP\_B6

自分でやっても落ちない下半身でお悩みのあなた。  
血流改善でスッキリ美脚になりませんか?

軽い運動で身体への負担をかけずに無理なく続けられる加圧は、短時間で結果を出しやすい効果的なトレーニング。ボディラインをきれいにさせるのはもちろん、基礎代謝量が増え、太りにくく痩せやすい身体をつくれます。さらに身体の内側から鍛えるので体内脂肪の減少や、筋力アップにより肩こりや腰痛の改善にも繋がります。健康維持にもおすすめ。ここでは専任トレーナーがあなたの目的に合わせたプログラムを考えてくれるので、無理なく自分のペースで続けるうちに効果も実感できるはず。薄着になる季節、ボディや下半身のむくみやハミ肉、冷え性を解消して、スッキリ美脚&ボディをめざしませんか。



低負荷のトレーニングでスッキリ美脚効果



苦手な筋力トレーニングも安心サポート



マンツーマンの楽しいトレーニング

⑤ 新宿区高田馬場4-4-2 尾上ビル201  
④ 03-5358-9152  
③ 7:00~22:30(最終受付)  
② 不定休



まずは電話でご予約下さい!

ジモア限定 ※すべて税込

特典1  
体験  
60分 3,500円  
カウンセリング+加圧トレーニング+ストレッチ

特典2  
下半身スッキリプラン  
加圧30分×4回+プロテイン 19,800円  
※初回は、カウンセリング+加圧+ストレッチ60分

DIET STUDIO  
OPEN UP  
www.open-up.tokyo.jp



みなさんの良き  
パートナーとして、  
生命を大切に  
お気軽に  
お越しください!

夏・秋・冬号と取り上げてきたように、リトミックの子供たちへの効果、ピアノから得られるもの、音楽を通じたコミュニケーション、等々。子供たちの音楽との関わりの中には様々な「いいこと」がありました。

最後に、子供たちにとって一番身近にあるもの。お母さんの「声」についてのお話です。赤ちゃんの頃からおなかの中でよく聞いていたであろうお母さんの「声」。これには実はとても大きな力があります。人は、おなかの中にいる時、お母さんの「声」をしっかりと聞き分けているのだそう。また、研究では、母親の声に子供のストレスを減少させる力があることが証明されたそう。子供たちにとって、お母さんの声とは特別なものだったんですね!

子供たちはお母さんの声から沢山の愛を受け取っています。もちろん生まれてきてから大人になるまでそれはずっと続いているのです。似たような声はあっても、まったく同じ声は世界中どこを探しても存在しません。唯一無二の「声」です。この世界に「ただの」声、もっとも「注目」し大切にしてみませんか?子供たちに普段どんな声で



島田 紀子さん  
カナリアミュージックスタジオ代表  
ボーカル講師・リトミック講師

4歳からピアノをはじめ、13歳からバンドでギターボーカルを担当。2007年PearlとしてCDデビュー。現在までに5枚のCDをリリース。着うた月間ダウンロード1位、CDショップの予約チャート1位、デイリー総合チャート1位を記録。シンガーソングライター、他、ラジオパーソナリティー、楽曲提供等も行う。出身地で栃木県からの委嘱で「とちぎ未来大使」として活躍中。

話しかけ、どんな声で子守歌を歌っていますか?  
もちろん、人ですら、イライラすることも、悲しいこともある、そんな時は、知らず知らず強い激しい声、不安に満ちた声を出しています。しかし普段はできるだけお母さんに安定した優しい声で過ごしてもらいたい!そう思います。

タイトルに「声美人」と書きましたが、具体的にはどんな声でしょうか。声は精神、つまり心と直結しています。リラックスし安定したあたたかい声を出すにはお母さん自身の心が安定していることがとても大切です。

さあ、深く呼吸してみてください。  
お仕事をされながら、子育てに奮闘しているお母さんも沢山いらっしゃると思います。自分と向き合う時間を大切にしてください。一日5分でも良いのです。ゆっくりと深く呼吸をして、そして優しい気持ちで好きな歌を口ずさんでみてください。

自分のことを構う間もなく過去の日々。自分を労わる時間を作ることは、子供たちへの愛にも通じていきます。これからも特別なお母さんの「声」を大切にしてくださいね♪



カナリアミュージックスタジオ  
ボイストレーニング/幼児リトミック  
キッズピアノレッスン

④ 03-5155-1845  
③ http://canaria-st.com/  
② 新宿区高田馬場1-34-8 大輝ビル301  
【高田馬場駅戸山口 徒歩1分】

十人音色 Vol.4  
人と音楽  
声美人のお母さんになろう!



# JIMORE MAP



ジモアのキャラクター「ジモンキー」をよろしく!

▼マガジン提示or「ジモアを見た」とお伝えください。※クーポン期限2016年6月30日

**Café JIMORE**  
カフェジモア 高田馬場駅前徒歩9分

まるで青山のようなスマートカフェ。パティシエのスイーツは世界レベル。神田田舎のオープンアトラスが素敵なカフェ。モンペやシュークリームなどのスイーツが作れるスイーツは絶品。インテリアはイタリア、フランス、スペインの有名デザイナーのものばかり。クーポンセット800円から、海外にいるような素敵な空間です。

●お会計から20%OFF  
●女性限定! クッキープレゼント

MAP\_F4  
会計から20%OFF  
限定!

●FOOD&DRINK F+番号 ●BEAUTY&HEALTH B+番号  
●SERVICE&LIFE S+番号

「FOOD&DRINK」「BEAUTY&HEALTH」「SERVICE&LIFE」ページのお店情報QRコード横に下記MAP内の位置を記載しています。

**ジモアサイトにもクーポンあります!**

ジモア 検索

[www.jimore.net](http://www.jimore.net)

掲載店舗200店舗以上。マガジンよりも豊富な情報量です。

ご利用時はクーポンページをプリントアウトまたはスマホで画面を見せてください。

PC版 スマートフォン版

**正道会館**  
高田馬場駅 徒歩2分

明るい雰囲気の中、楽しくカラテで汗を流しませんか?

入会キャンペーン開催中! 道着プレゼント&入金金半額! お気軽にお問い合わせください。

**500円で参加出来る1コイン体験レッスン実施中!**

◎ 新宿区高田馬場1-28-18 和光ビル2F ◎ 03-5285-1966  
◎ 月~土11:00~22:00 ◎ <http://www.seido.co.jp/>  
◎ 祝日 12:00~18:00 ◎ 日曜  
※祝日はトレーニングのみ。

学校法人 日美学園  
**NICHIBI NIPPON BEAUTY ACADEMY**

**体験入学受付中!**

◎ 03-3200-0813

日美

**地域密着のWEB&マガジンでお店をPRしませんか?**

さまざまな店舗情報が掲載できます

- 紹介記事
- スタッフ紹介
- 地図
- メニュー
- クーポン
- 求人情報

ジモアサイト&マガジン  
**掲載店舗募集中!**  
掲載費0円から

**高田馬場エリア**

Takadanobaba

高田馬場駅

高田馬場1, 2, 3, 4

高田馬場駅周辺には、高田馬場1, 2, 3, 4の各駅があり、また高田馬場駅自体も大きな駅です。また、高田馬場駅には、高田馬場1, 2, 3, 4の各駅があり、また高田馬場駅自体も大きな駅です。

**西早稲田エリア**

Nishiwaseda

西早稲田1, 2, 3

西早稲田駅周辺には、西早稲田1, 2, 3の各駅があり、また西早稲田駅自体も大きな駅です。

**早稲田エリア**

Waseda

早稲田1, 2

早稲田駅周辺には、早稲田1, 2の各駅があり、また早稲田駅自体も大きな駅です。

**アルバイト 絶賛募集中!**

女性客も多いラーメン店です。みんなで楽しくラーメン作ってます。

【仕事内容】調理補助  
【勤務】週2日から応相談  
【時間】11:00~17:00 (応相談)  
【時給】1,050円 (研修40H 950円)  
【交通費】全額支給  
【待遇】まかない食べ放題♥  
【応募】電話または直接来店(履歴書持参)

**03-5330-8272**

**麺臣とらとはと**  
(年中無休・23:30まで)  
高田馬場3-12-1

**ジモア会員募集中!**

地元ツウには見逃さない!

登録無料

読者プレゼントや交流イベントなど特典いろいろ!

- 1 | 読者プレゼント
- 2 | 読者交流イベント
- 3 | 読者モデルデビュー
- 4 | マガジン自宅配達
- 5 | メルマガが届く

ジモア宣伝隊長 HEY!たくちゃんの  
**ババくる!?** 第二十三場



Text: 福井万里  
Photo: 菱田諭士

高田馬場駅から徒歩4分、朝比きの鶏刺しとこだわりの白湯スープで作るラーメンがウリの鶏専門店『トリゴヤ』にて。次々に運ばれる美味しそうな料理に二人は歓声をあげながら、相沢まさきさんの対談がスタート!



**たくちゃん:** ほぼ同時期に事務所(ケイダッシュステージ)に入ったのに、二人でごはん食べるのは初めてですね。年齢も僕が34歳で相沢さんは35歳と近いのに。

**相沢:** 事務所の新年会や飲み会で話したことがあるくらいですね。

**たくちゃん:** でも僕、要所要所で相沢さんのこと調べているんです(笑)。TBS『ワンダフル』のワンギャルの頃も観てましたよ。当時は僕、学生でした。

**相沢:** 懐かしい〜。そういえば、Facebookの投稿に「かわいいです」ってコメントくれたよね。後でコメントに返信しようとしたら、消されてて…(笑)。

**たくちゃん:** コメント滑ったかなと思って消しちゃった。

**相沢:** 相変わらず繊細なんだね(笑)。

**たくちゃん:** なんか恥ずかしくなって…。見てないと思ってたのに…、バレてましたか…(笑)。相沢さんのこと調べて思ったんだけど、ずっとTVに出続けているよね?

馬場在住のものまね芸人HEY!たくちゃんが地元を紹介! 今回のゲストは、女優であり、マルチタレントとして活躍する相沢まさきさん。たくちゃんとは同世代で、ほぼ同じ頃に事務所に入った同期ですが、二人だけでじっくり話すのは実は初めてだそう。息長くTVに出続けて活躍している相沢さんの芸能活動の軌跡に、たくちゃんが迫りました。

**相沢:** ブレイクが100とすると、私はずっと40%くらいを維持しているの。微妙だよ(笑)。

**たくちゃん:** いやいや、経営セミナーとかに行くと、その辺を指せて言われるよ。方針がブレずに、安心してお店に行ける感じ。

**相沢:** 狙ってやっているわけじゃないんだけど(笑)。

**たくちゃん:** 今は日テレの『解決!ナインイアンサー』で美魔女的な扱いで出てるよね。いつも観てるけど、嫌みがないよね。

**相沢:** 番組で結婚相手の条件は年収1000万円以上って発言が炎上しちゃって、イメージ悪くない?

**たくちゃん:** いや、周りの女性もそれくらいは欲しいよねって言うよ。

**相沢:** そっかあ。私みたいに、芸能界でずっとギリギリ食べていけるのって珍しいかも。前にマネージャーさんから「公務員タレント」だって言われたよ(笑)。芸能界と真逆の世界なのに…。

**たくちゃん:** ハハハ…(爆笑)。

**不朽の名作漫画「あしたのジョー」の舞台に出演!**

**相沢:** ラーメン屋と芸人やっているけど「芸で滑っても、ラーメン屋があるから大丈夫!」って思ったりするの?

**たくちゃん:** そんなことないですよ。でも、そう言われれば、危機感ないかも(笑)。

**相沢:** うらやましい! 私はどうしてもテレビでガツガツしちゃう(笑)。私も手に職みたいな分野が欲しいな。

**たくちゃん:** でも、稼がないといけないっていう、危機感はあるよ。蓄え



ロケ地: トリゴヤ高田馬場店



詳しくはP3へ



相沢まさき

1980年4月14日生まれ/新潟県出身(いがた観光大使)。女優・タレント、イヤービューティセラピスト、ベジフルビューティー・セルフアドバイザー、メイクアップ検定4級、オーガニック料理ソムリエの資格を持つ。2004年、日テレ「ものまねバトル」でものまねスター誕生グランプリ獲得。2014年にCD「マキマキ」をリリース。ドラマ、バラエティをはじめ、CM、ミュージカル、演劇、ものまねなど幅広いジャンルでマルチに活躍中。

☆公式ブログ:  
「相沢まさきのブログの巻」  
<http://ameblo.jp/aizawa-m>  
「相沢まさきの節約美容生活」  
<http://wakazukuriat.webrj.info/>

作って、いずれは結婚して子孫を残したいって思うよ。  
**相沢:** なに、女の子みたいなこと言っているの! それ私のコメントだよ(笑)。

**たくちゃん:** ハハハ(笑)。まあ、それがラーメン屋で出来ればと思ったんだよね。今は芸人の仕事で、従業員以外の方と話せること自体が嬉しくて。多少ウケなくても落ち込まなくなりましたよ(笑)。

そういえば、今度舞台上『あしたのジョー』の白木葉子役をやるんですよ? 「はまり役キター!」って思ったよ。顔そっくりだし。

**相沢:** よく知っているね〜、昨日調べたんでしょ?

**たくちゃん:** いやいやいや…。違いますって(笑)。

**相沢:** 原作を裏切らないようにしたいなと思ってます。

**たくちゃん:** 相沢さんって、ボクシングしてたよね? きっと役に活かせるんじゃないの?

**相沢:** 一時期ハマってました。でも、白木葉子はボクシングしないから(笑)。たくちゃんもやってたよね?

**たくちゃん:** 僕は、ちょっとだけボクシングとランニング。芸人は売れなくなると走り始めて、それをブログに書きたくなるものなんだよね(笑)。

**相沢:** 私もマラソンやってた。ストイックに自分を見つめなくなるんだよね(笑)。たくちゃんって自己啓発本が好きだったよね。

**たくちゃん:** うん、今は辰吉丈一郎さんの本を読んでも。「引退しない美学」に興味をもっていて、辞めないと言い続けるって素敵だな〜って。

**相沢:** 言葉に重みがあるなあ。たくちゃんの哲学ってなに?

**たくちゃん:** 「辞めるか辞めないかは、自分が決めることや!」って辰吉さんが…。

**相沢:** それ、たくちゃんの言葉じゃないじゃん(笑)。

**美容からパンの開発まで、マルチに活躍する秘訣とは?**

**たくちゃん:** 相沢さんが最近ハマっていることって何?

**相沢:** お金がないから、節約の美容法に凝っています。最近は周りに、どんなエステいくの? って聞かれるから、自宅で作る美容法を教えてください。

**たくちゃん:** 今までキレイ路線だったけど、最近は逆にかわいくなっているよね。

**相沢:** なにそれ〜。おだてるの上手くなった?(笑)。私の趣味は「悪あがき」だから。めっちゃくちゃ努力してて、耳ツボマッサージや小顔ヨガをしたり…。変顔して顔の筋肉を動かすと小顔になるんだよ。美容本も出したくて。

**たくちゃん:** ホント、全然ほうれい線が無い。発言が年齢的にも説得力ありますよ。ファンの層が変わったんじゃないの?

**相沢:** 昔は男性が多かったけど、最近は女性が増えてきているかも。結婚相手の年収の条件や「3年間同棲した人と別れました」みたいなぶっちゃけ発言するから、男性はひいちゃうのかな。

**たくちゃん:** 昔は事務所でもスザンヌがポジティブ、相沢さんがネガティブみたいなポジションあったよね。今は肩の力が抜けて、前向きに聞こえる。

**相沢:** それ、たくちゃんも同じだよ。半年前はお金持ちに嫁ぎた

って思ってたけど、今は心が落ち着いて、人の役に立ちたいと思うことが増えてきたかな。

**たくちゃん:** 話は変わるけど、新潟の観光大使をやっているよね。

**相沢:** そうそう。ありがたいことに、地元新潟のテレビ番組やCMのお仕事はもう15年くらい続いています。結婚式のCMに長年出演しているんだけど、最初は花嫁役だったのが、一昨年からプランナー役で見送る側になりました。母親役になる前には嫁ぎたいよ(笑)。

**たくちゃん:** 母親役といえば、『雪国もやし』のプロモーションビデオでやったよね。

**相沢:** そう、北関東甲信越と東京・千葉限定で。デビュー15周年のときにCDを出して、パンとタイアップするって話になって…。歌のタイトルが「マキマキマキ」(笑)。

**たくちゃん:** ほんと、なんでもやってるマルチタレントだね。

**相沢:** ありがたいことです。ちょっとローカル感あるけどね(苦笑)。

**今日一日を楽しむ先に、きっと幸せがあるはず。**

**たくちゃん:** 高田馬場って、どんなイメージ?

**相沢:** 打ち上げで何度か来たことがあります。街の規模がほどよくって、便利ですよ。

**たくちゃん:** 高田馬場は新歓とか夏休みとか追いコンとか、学生で季節を感じる街ですよ。

**相沢:** 若いエネルギーを浴びたい時に、来ればいいんだね。

**たくちゃん:** 以前、『情熱大陸』で秋元康さんが、クルマから高田馬場で終電間際に走る男女の若者を見て、もう自分は駅に全力疾走するようなあの瞬間に戻れないんだと思ったら、泣けてきたんだって。

**相沢:** 私、今でも終電に向かって走っているよ(笑)。

**たくちゃん:** 僕もだよ(笑)。では、最後に読者の皆さんにメッセージを。

**相沢:** 好きな言葉に「今日が一番自分の若い日」という言葉があります。今日一日を楽しむ姿勢を積み重ねていって、結果的に幸せになるのかなあ〜と。みんなで笑顔が連鎖していくといいですね。

キレイな上に、とても気さくな相沢さん。前向きにさまざまなことにチャレンジしてきた相沢さんのエピソードの数々に、取材スタッフもたくさん元気をもらいました。これからもいろんなジャンルでの活躍を応援したいです。



HEY! たくちゃん

1981年7月2日生まれ/北海道出身。ものまね芸人。アゴものまねをはじめ、そのレパートリーは圧倒的な数を誇る。「東京ラーメンショー2011」NRA杯 ラーメンコンテストにて唯一のアマチュアながらプロの職人たちを破り見事優勝。2012年9月「鬼そは藤谷」をオープン。ラーメン界に新風を巻き起こす刺客として、各メディアから注目が集まっている。高田馬場在住芸人として、2010年よりジモア宣伝隊長に就任して活動中。

☆公式ブログ:  
「へいたくボックス」  
<http://ameblo.jp/heyatakuchan/>

「鬼そは藤谷」  
渋谷センター街にて営業中!  
渋谷区宇田川町24-6 渋谷ビルディング5階  
<http://www.onisoba.com/>

お店で「ジモア見たいよ」と言えば  
味玉無料!

**舞台「あしたのジョー」(劇団め組公演)**  
〜日本漫画史に残る傑作マンガを舞台化!!〜

■日 時 5月25日(水)〜29日(日) 全8回公演  
■会 場 すみだパークスタジオ倉  
■チケット 前売5,000円 当日5,500円(全席指定)  
【原作】 高森朝雄・ちばてつや(講談社刊)  
【脚本】 合馬百香  
【演出】 与儀英一  
【出演】 矢吹丈: 新宮乙矢、カ石徹: 藤原智作、丹下段平: 渡辺城太郎、白木葉子: 相沢まさき 他  
●お問合せ 劇団め組 0422-22-1567

<舞台「あしたのジョー」公式サイト>  
[http://www.yogipro.co.jp/performance/201605\\_joe/](http://www.yogipro.co.jp/performance/201605_joe/)

◎相沢さん「サイン色紙」プレゼント!(P21へ)

# SERVICE & LIFE



♥マガジン提示or「ジモアを見た」とお伝えください。※クーポン期限2016年6月30日

## 高田馬場 新田歯科医院

高田馬場駅 徒歩4分

高田馬場で30年。専門医による最新の「根管治療」で健康的な口腔内環境を。

- 健康的な口腔内環境を整える
- 定評ある根管治療(歯内療法)
- 最新機器による先端治療

歯の土台となる神経(歯髄)を治療する根管治療専門医と歯周病専門医が在籍。国内普及率約5%の高倍率マイクロスコープを使った精密な根管治療と専門的な歯周病治療、さらに予防歯科も加えた総合的アプローチで、天然の歯を守り長持ちさせます。

〒169-8501 新宿区高田馬場1-29-4 レイカビル3F  
TEL 03-3232-0418  
9:30~13:00/14:00~19:00(水・木・土・日・祝日)  
http://2th.jp

## ゆい整骨院

高田馬場駅 徒歩9分

身体のトータルケアが口コミで人気! 美容EMS体験が1回あたり300円。

古武術、カイロ、柔術を組み合わせ、体の不調を整える独自の歪み矯正術が口コミで人気。院長はツボに触れるだけで生活習慣を言い当てるほどの凄腕。この春は瘦身効果やリラックス効果が期待できる美容EMSをリーズナブルにご提供。【保険診療取扱】

初見料 1,500円 → 無料 ※初回のみ  
EMS 10回 3,000円 通常10,000円 ※有効期間2ヶ月

〒169-8501 新宿区高田馬場3-8-29  
TEL 03-5937-0344 年中無休  
9:00~13:00(月~土) 15:00~20:00(月~金) 20:00~22:00(月・水・金/予約制)

## アカデミア・ラティーナ

ACADEMIA LATINA 高田馬場駅(戸山口) 徒歩1分

レベル別・少人数制・回数制。目的別にも学べるのが嬉しい。

旅行や留学前、ビジネスの為など語学学習に加え、その国の文化や料理なども学べるスクール。勉強が苦手な人でも安心の楽しいレッスンが評判。多言語が学べるのが魅力で、特にポルトガル語が人気★レッスンは少人数3,024円〜、個人4,860円〜。

★翻訳サービス 1文字18円〜 ※納期や予算などご相談  
★通訳サービス 各講師を派遣しております  
★料理教室 お問い合わせください

〒169-8501 新宿区高田馬場1-33-1 STビル2F  
TEL 03-6233-8624 受付(12:00~18:00)  
7:00~22:00 不定休 カード対応可  
academialatina@poplar.ocn.ne.jp

## 健康マージャン ガラパゴス高田馬場店

高田馬場駅 徒歩5分、西早稲田駅 徒歩3分

【賭けない・吸わない・飲まない】初心者も安心の「麻雀教室」開催中!

平均年齢70歳以上・女性7割の方に支持されている雀荘。おひとりでも安心して参加しやすいので友達作りにもおすすめ!

入会金 無料 ※通常1,000円

★1日(10~16時) 2,200円 ★12~16時 1,800円  
★午前のみ 1,100円 ★14~16時 1,100円

〒169-8501 新宿区高田馬場1-5-19 KFビル2F  
TEL 03-6233-8612  
10:00~16:00(麻雀教室は火・木) 日曜

## 大黒屋 高田馬場駅前店

高田馬場駅 徒歩30秒

高田馬場駅前の金券ショップ。ただいま買取強化中です!

オレンジの看板でおなじみの大黒屋。格安チケット販売のほか、時計・バッグ・貴金属から携帯電話や電化製品まで高価買取してくれる。より地域に根ざしたお店を目指し、買取強化も実施中!

値段提示後「ジモア見た」で更に買取金額UP!  
※チケットと新品商品は除く

〒169-8501 新宿区高田馬場2-19-7 タックイレブンビル1F  
TEL 03-5155-6391  
10:00~19:00 日曜(祝日は営業)

## 洋服のお直しはる吉

西早稲田駅 徒歩5分

プロの手で大切な洋服もこれで安心。洋服のお直しならお任せください!

他店で上手いかなかったものでも、丁寧な職人技でお気に入りの一着に蘇らせます! ほつれや破れおの修理、サイズ変更など急ぎの場合は特急料金での対応も可能です。

料金例  
★ジーンズ裾上げ800円/穴補修500円  
★ウエスト詰め&出し1,800円〜

〒169-8501 新宿区西早稲田3-20-6 スパイラルビル2F  
TEL 03-3203-1943 受付(月・水・金)  
11:00~19:00 火・木・土・日

## WASEDA GOLF SCHOOL

ワセダゴルフスクール 早稲田駅(1番出口) 徒歩1分

A級ティーチングプロが指導する 駅すぐのプライベートスクール!

初心者はクラブの握り方からコースデビューまでしっかりサポート。経験者は大型モニターのスイング診断からスコアメイクの極意まで伝授。2打席の完全プライベートレッスンによる丁寧な指導がモットー。無料のレンタルクラブ・シューズがあるので、仕事帰りに手ぶらでOK!

＜体験レッスン＞ 30分 2,100円 → 無料

〒169-8501 新宿区早稲田町75 日研ビル屋上  
TEL 03-3203-9952  
火水木 10:00~21:30/日 10:00~17:30  
月曜・金曜・土曜

## レンタルスペース スペースひびき

高田馬場駅 徒歩3分

各種セミナー、会議、講演会など…。幅広く利用できるレンタルスペース

1時間から気軽に借りられる貸スペース。語学レッスンやセミナー、ビジネス会議、講演会、趣味の会など目的に合わせて利用可能。

料金表(土日割増料金なし)  
●1時間 1,500円  
●3時間 4,000円  
●6時間 7,500円  
●終日 12,000円

設備案内  
42.20㎡、最大50人収容、電源コンセント3カ所、ミニキッチン完備、いす&テーブル完備、土日割増料金なし

〒169-8501 新宿区高田馬場4-11-13 アート第1ビル2A  
TEL 03-3366-8167  
利用時間は応相談 年中無休

## iPhone修理・買取

絶対 他店よりも1番いい条件で対応します!

安く直します! 高く買います!

誰でも強化ガラスプレゼント  
学割 100円単位の端数切り(修理代例)4,800円⇒4,000円

画面修理料金  
iPhone6 12,800円~14,000円  
iPhone5s 7,800円~9,500円  
iPhone5 7,500円~9,000円

成田池 高田馬場店 03-6273-9428  
11:00~20:00/木曜定休  
新宿区高田馬場1-26-12 高田馬場ビル502 高田馬場駅 徒歩1分

## ストリングショップ グランドスラム

高田馬場駅 徒歩5分、西早稲田駅 徒歩6分

テニス愛好家には欠かせない専門店。ガット張りは、この道36年の職人。

ラケット・ウェア・グッズなど、テニス用品全般を取り扱い、初心者から本格派までも通うテニスショップ。仕上がりに定評のあるガット張替えは、電話予約をすれば1時間以内の対応も可能。充実したテニスライフをサポートしてくれます。

〒169-8501 新宿区高田馬場2-9-3 松本ビル1F  
TEL 03-5272-7018  
11:00~20:00(日・祝・祝・19:00) 火曜・第1日曜

## DENTAL TANIZAWA

あなたの歯のメンテナンス チームデンタルタニザワにお任せください。ジモア読者特典 ホワイトニングガットプレゼント(詳しくはP21へ)

03-6233-7377  
http://www.dental-tanizawa.tokyo/

〒169-8501 新宿区西早稲田3-15-3 バラディア西早稲田1F  
診察時間 月~金 09:30-12:30/14:00-19:30 土・祝 09:30-12:30/14:00-18:00  
休診日 日曜日

予防先進国であるスウェーデンの予防歯科が、最近話題になっている。北欧では、子どもから大人まで、歯科衛生士による歯ブラシ選びや歯磨き指導をはじめ、定期的な検診や歯のお掃除が一般的に普及しているのだ。「もともと歯医者嫌い」な、皆さんがなるべく歯医者に通わなくて済む手助けができるような歯科医院を作りたい。そんな思いで、と話す合資院長。そこでデンタルタニザワでは、「唾液検査」「エアフロー」「インフュージョンコントロール」といった手法を組み合わせて、徹底した予防歯科に取り組んでいる。唾液検査は、ひとりと異なる口腔内の菌の量や特徴を知ることで、予防の方向性が見えるという。エアフローは水と空気とアミノ酸のジェット噴流で除菌と着色除去できる処置。そして口腔内の悪い細菌の数を減らすための治療がインフュージョンコントロール。これらのメインテナンスの組み合わせで虫歯予防や歯周病予防が一緒に可能になるそう。美

歯医者嫌いが歯医者さんになったら  
歯医者さんが嫌いだ。歯科者に通院したくない。そんな患者さんのための予防歯科。

予防の主役は患者さんと歯科衛生士。チーム医療で美しく健康な歯を支えます。

担当の歯科衛生士がついて、未永く患者さんの歯のメインテナンスをしていくのが、デンタルタニザワの予防歯科。「予防歯科では歯科医師は脇役です。患者さんには私に代わらないで済むとお口が健康な証拠ですよ」といつも話すんです。(笑)と院長。

カフェのように居心地の良い空間には、歯科衛生士と患者さんのフレンドリーな会話と笑い声が絶えません。院長は「北欧では衛生士のレベルの善し悪しが、歯科医院の評価につながるほどです。だからこそ患者さんへのカウンセリングや日頃のケアについてのコミュニケーションを大切に、ただクリーニングをするだけでなく口腔内へ関心を持ってもらえるように取り組んでいます」と話す。

治療だけではなく、患者さんに歯の健康についての知識を培ってほしい、美しく健康な歯を保つための「生涯のパートナー」をめざす。デンタルタニザワは、そんな新しい歯科医院のコンセプトを西早稲田から広げていくのだらう。

お題の映画

孤独な暗殺者の愛と挫折を美しい映像で描いた名作が、40年以上の時を経てデジタル・リマスター版で登場。同時上映は『ラストエンペラー』。第二次世界大戦前後を舞台とした鬼才ベルトルッチ監督の2大名作の豪華ラインナップです!

## 『暗殺の森 デジタル・リマスター版』 IL CONFORMISTA

1938年、第二次世界大戦前夜のファシスト党組員マルチェロの葛藤を描いた『暗殺の森』。哲学講師をしながら中産階級の凡庸な妻との結婚をした彼は、幼少期に性的悪戯された男を殺してしまったというトラウマを抱えている。ある日、フランスに暮らす恩師であり反ファシズム運動の支柱でもあるクアドリ教授の暗殺を党から命じられ、新婚旅行を装ってフランスへと出かける。しかし、その歪んだ関係はマルチェロと教授の妻を結びつけ、性と政治と父(師)と子との複雑に絡まりあった葛藤とともに、果てしない孤独な運命へと引きずり込んでいく。イタリアの巨匠・ベルナルド・ベルトルッチと撮影

監督ヴィットリオ・ストラーロの名コンビが生んだ、フィルム力を最大限に引き出した映像美と、多くの映画ファンを虜にした流麗なカメラワーク。ひとときも目を離せないほどに繊細に作り込まれた光は、女優たちを妖しく輝かせ、夢と現実を一体にするような恍惚をもたらすほどの美しさ。同時上映する『ラストエンペラー』もまた、2歳にして清朝第12代の最後の皇帝に即位した愛新覚羅溥儀を描き、歴史の大きな波を描きながら最高の芸術的完成度に達して、映画史に刻まれた名作です。夢のようなこの2本がGWに早稲田松竹にやってきます。必見!



©1971 Minerva pictures Group All rights reserved.



©1987 The recorded picture company. Yanco films Itao films.S.R.L.All rights reserved.

4月30日(土)〜5月6日(金) 『ラストエンペラー』と2本立て上映  
**暗殺の森 デジタル・リマスター版** IL CONFORMISTA  
 (1970年 イタリア/フランス/西ドイツ 115分)  
 監督・脚本:ベルナルド・ベルトルッチ 出演:ジャン＝ピエール・ルネ、ジャン＝ピエール・カステル、ジャン＝ピエール・カステル、ジャン＝ピエール・カステル  
**ラストエンペラー** THE LAST EMPEROR (1987年 中国/イタリア/イギリス/ 163分)  
 監督・脚本:ベルナルド・ベルトルッチ 出演:ジョン・ロン・ジョンソン、ジャン＝ピエール・カステル、ジャン＝ピエール・カステル、ジャン＝ピエール・カステル  
 第60回アカデミー賞9部門受賞/作品/監督/脚色/撮影/作曲/美術/衣装デザイン/音響/編集

早稲田松竹  
 新宿区高田馬場1-5-16  
 03-3200-8968

早稲田松竹映画劇場  
 番組担当  
**上田 真之さん**



早稲田大学 相模部監督  
**室伏 渉さん**  
 早稲田大学 人間科学部卒。現役時代から早稲田相模部に所属し、就職後も指導にあたる。8年間ヘッドコーチを務め、その後監督に就任し現在5年目。同部は来年で100周年を迎える。無類の読書好きで、金融ミステリーを愛読。

## 『ディズニー7つの法則』

奇跡の成功を生み出した「感動」の企業理念  
 トム・コネラン/作 仁平和夫/訳 日経BP社刊

『ディズニーはどんな会社を競争相手だと考えているのでしょうか?』本書で一番はじめに投げかけられる質問に、あなたはへと答えるだろうか。この物語は、ディズニー・ワールドが誇る世界最高レベルの顧客満足にスポットを当て、男女5人の登場人物とともにその裏側に迫っていく。室伏さんがこの一冊に出会ったのは、社会人になったばかりの24歳だった。「読み終わったときは興奮して、勢いに任せてすべてを取り入れようとした。しかし何年も繰り返し読んでいくうちに、ひとつひとつ深めたいと思うようになった」と語る。そうして時間をかけて室伏さんが自身に取り込んでいったエッセンスは、ビジネスにとどまらず、相撲の指導方針にも深く通じている。選手が自主性を持つ環境づくりを徹底し、選手同士で考え、助け合うことで、チームの結束を強いものにしていく。ディズニーのキャストの中で受け継がれる伝統と同じである。このように、ビジネス向けに書かれてはいるが、あらゆる場面にも応用できるのが本書の魅力のひとつである。奇跡を生み出し続ける舞台の裏側にある法則は、「仕事や自分自身と向き合う」ということが何か、を顧客満足という視点を通してあなたに気づかせてくれるだろう。新社会人からチームをまとめる人まで、仕事のやりがい発見にきつと多くの示唆を与えてくれるはず。



Interview/Text: Yuka Miyazaki



## Love Love SWEETS vol.24

ひととき目を引く白い壁の外観と、ちょっと馬場らしくないくらいオシャレなお店の中には、シンプルな空間に可愛いケーキがたくさん。高田馬場駅早稲田口から徒歩3分ほどにある「アヴァンソン」は、そこにいて幸せな気持ちがあふれる贅沢なスイーツカフェです。

数あるいろんなケーキのなかで、今回いただいたのは「馬場ロール」。クリームたっぷりな見た目は、お腹にずっしりくるのでは?と思いきや、口にするともっと軽い口当たり☆ボリュームのあるスポンジとココのあるクリームに、小豆の甘さが際立ち、食べごたえと食べやすさが共存するロールケーキに仕上がっています。

「馬場ロール」が考案されたのは、「地域に愛されるお菓子をつくらう」という想いから。高田馬場や早稲田が、その昔田んぼだったことに由来し「お米ができたケーキ」というアイデアが生まれたそうです。米粉を使い、お米に近い生地を目指すことで、しっとりとした独特のスポンジが完成。さらに、国産の原料だけを使うという、安心・安全のうれしいこだわりもグッド!

地域に愛されるために誕生した「馬場ロール」は、子供から年配の方まで、地域のみんなに愛されるケーキ。お土産にも人気だそうです。

**AVANÇONS (アヴァンソン)**  
 新宿区高田馬場1-25-30  
 03-3205-9181 年中無休  
 平日・土曜10:00~22:00 日曜10:00~21:00



※MAPIはP14

Report/Text: Quena Testui



高田馬場1丁目 **URSORA (ウルスラ)**  
 新宿区高田馬場1-29-21  
 03-6233-8077  
 ランチ 11:00~15:00 (L.O.14:30)  
 ディナー 17:00~23:00 (L.O.22:00)  
 休 日曜・祝日



※MAPIはP13

## ワイン&肉バルのススメ!

高田馬場駅戸山口から徒歩3分ほどの路地裏に佇む「高田馬場1丁目バル URSORA (ウルスラ)」。ここはオープンテラスのあるおしゃれな空間で、カジュアルに極上の肉料理やイタリアンが味わえるお店。

シェフの食材選びには強いこだわりがあり、特A級の希少な佐賀牛がリーズナブルに味わえる。「ハラミ等は量も驚くほどのボリュームです。質・量ともにコストも必ず満足いただけます!」と豪語する店長の岸さん。大人気の看板メニューは「お肉屋のミックスグリル」(写真:仕入れによって内容が変わります)。さまざまな部位の肉をそれぞれ最高の焼き加減で提供しており、肉そのものをとことん味わえる逸品。また、自家製ピクルスやソーセージなど、お酒に合うメニューもたくさん。多彩な料理に合わせて50種類以上のお酒も取りそろえている。

さまざまなレストランで修行を積んだシェフの豊富な経験とアイデアから生み出される料理は、お客様のニーズに合わせてアレンジを加え、フレキシブルに対応しているという。そのため、おすすめ料理が毎月更新され、訪れるたびに新メニューが味わえるのも「ウルスラ」の大きな魅力。仲間と軽く1杯、お仕事の気分転換に、ちょっと素敵なテラス席で珈琲や料理を味わいながら、人々の往来を眺めるのもいいだろう。



Text: ジモア編集部



# ～ ジモア♥プレゼント～ PRESENT

合計48名様に当たる!!

マガジに掲載されている店舗をご利用いただき、感想を書いて応募ください。

<p><b>1</b> 「ババくる!」のゲスト 相沢まさきからあなたへ <b>1名</b></p> <p>相沢まさきーさん 直筆サイン色紙</p> 	<p><b>2</b> 国産の米粉使用のシフォン生地と たっぷり小豆のロールケーキ♪ <b>5名</b></p> <p>馬場ロール 1ピース</p>  <p>● AVANÇONS (アヴァンソン) P19 ● 03-3205-9181</p>	<p><b>3</b> 早稲田から愛を♥ おこげや煎餅など色々そろっています <b>5名</b></p> <p>早稲田愛'sせんべい 1袋</p>  <p>● 早稲田's愛せんべい ● info@confidence-n.com</p>
<p><b>4</b> グルテンフリーで大豆のおいしさそのまま ワンランク上のプロの味をご家庭でも! <b>10名</b></p> <p>辻口博啓監修 大豆と米糍のスイーツ粉 ※2個セット</p>  <p>● マルコメお客様相談室 0120-85-5420 ● 月～金 9:00～17:00 (土日祝/お盆・年末年始除く)</p>	<p><b>5</b> スクリーンによみがえる 名画の世界へご招待 <b>5組 10名</b></p> <p>早稲田松竹 映画鑑賞券</p>  <p>● 早稲田松竹 ● 03-3200-8968</p>	<p><b>6</b> カフェ風のおしゃれな歯科医院 あなたも輝く白い歯に♪ <b>3名</b></p> <p>ホワイトニングチケット (2万円相当)</p>  <p>● DENTAL TANIZAWA (P18) ● 03-6233-7377 ● www.dental-tanizawa.tokyo</p>
<p><b>7</b> ジモア おさるのキャラクター 「ジモンキー」グッズ申年セット <b>10名</b></p> <p>ジモンキーグッズ ●エコバッグ ●カラフルふせんセット ●つめ磨き ●ステッカー</p>  <p>● ジモア編集部 ● info@jimore.net</p>	<p><b>8</b> ハンドメイドシルクで作られた カンボジア雑貨カードケース <b>3名</b></p> <p>ブロック柄カードケース 1,980円(税込) (レッド・グリーン・グレー)</p>  <p>● カンボジアシルクショップ マキマキ ● www.makixmaki.com</p>	<p><b>9</b> 第2刷 好評発売中! わかりやすいCD付きBOOK <b>1名</b></p> <p>著書 坂井清成 表現するときめきとよこびを 「朗読」から「語り」へ (子どもの未来社 2,160円)</p>  <p>● 音声表現学苑 (P18) ● 03-3366-8167</p>

**〈応募方法〉** ハガキに①～④の事項を明記の上、右記の宛先までご応募ください。  
(ハガキ1枚につき、希望賞品は1つまで) ※締切 2016年6月10日(金)当日消印有効

- 希望賞品番号とプレゼント名
- 住所・氏名・年齢・性別・職業・電話番号・メールアドレス
- 本誌掲載のご利用いただいた店舗名と感想
- 本誌へのご意見・ご感想 / 好きな記事やコーナー

★ ジモアサイト内の応募フォームからもご応募いただけます。

**〈あて先〉**  
〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山204  
COCOLONE 株式会社 ジモア編集部プレゼント係

※お一人様何口でもご応募いただけますが、ハガキ1枚につき1口のご応募とさせていただきます。  
※プレゼント当選者の発表は厳正なる抽選の上、賞品の発送をもって代えさせていただきます。  
※ご応募いただいた個人情報(氏名・住所・電話番号など)は、賞品の発送および弊社のジモアクラブ会員としてメルマガ配信等に利用させていただきます。皆様からお預かりした個人情報は編集部が責任を持って管理いたします。

<p><b>編集スタッフ・撮影モデル・コラボ団体募集!</b></p> <p><b>ジモア編集スタッフ</b> マガジン&amp;WEBの取材・編集 してくれる学生インターン や主婦、社会人の方</p> <p><b>ジモアサポーター</b> 地元イベントやお店情報など、 さまざまな街ネタをご提供し てください</p> <p><b>コラボレーション</b> イベント企画等で協賛や連 携をする商店会・各種団体・ 企業などを募集</p> <p><b>撮影モデル</b> 巻頭の「無限美男女」や体験 取材してくれる読者モデル を募集</p>	<p><b>地域住民・企業の皆さま</b></p> <p>自宅に、オフィスに<b>ジモア</b>を 無料でお届けします。</p> <p>ご自宅のポストでも、お勤め先のオフィスでも、 どちらでも配送可能。必要部数をメールにて お知らせください。【ジモア会員にご登録ください】</p>	<p><b>お問合せ先(ジモア編集部)</b></p> <p>● info@jimore.net ● 03-6427-4653 (月～金 10:30～19:30)</p> <p>● @JIMORE1 ● JIMORE1</p>
--	--	---

<p>フリーマガジン 【ジモア】Staff</p> <p>Produced &amp; Published By : COCOLONE, inc. Publisher / Editor in Chief : 岡本匡弘 SP / Editor : 大場衣利子 近藤未紗 佐藤勇 Writer : 福井万里 鉄井けいな(早稲田大) 宮崎由佳(早稲田大)ほか Designer : 江亭義</p>	<p>Photographer : 菱田諭士 小野真 ほか Special Thanks : 上田真之(早稲田松竹) 島田紀子(カナリアミュージックスタジオ) 工藤優希子(早稲田大) 米澤和磨(東京富士大) 松浦加奈(白自大) 石沢麗(白自大) 鎌田江蘭(東京女子大) Cooperation : ケイダッシュステージ 早稲田松竹映画劇場</p>
---	---

**ジモア** 2016年春号 2016年4月5日

発行所 COCOLONE株式会社  
〒107-0062 東京都港区南青山5-15-9 フラット青山204  
TEL 03-6427-4653 (ジモア編集部)

印刷所 株式会社ナゴ  
©COCOLONE, inc.2016 Printed in Japan  
本誌に掲載の記事・写真等の無断転載を禁じます。

JIMORE 21

【媒体データ】  
創刊：2010年4月1日  
発行日：発行月の初旬(季刊誌)  
判型：B5版  
頁数：24頁  
発行部数：65,000部  
配布方法：新聞折込約35,000部(新宿・豊島・文京・中野区) / 街頭配布 /  
設置 約200ヶ所 / ポスティング/企業送付 / 大学配布等

広告掲載のお問い合わせ  
Tel : 03-6427-4653  
E-mail : info@jimore.net  
COCOLONE(株) ジモア編集部まで



## ステキな女性たちへ

あなたにぴったりの  
ハンドメイドアイテムを。

makixmaki.com

手織りと手縫いで作られたハンドメイドシルクのバッグから、  
スカーフやストール、お洋服、アクセサリまで。  
ほっこりと気持ちをハッピーにしてくれるアジア雑貨のお店です。

**maki x maki**  
カンボジアシルクショップ マキマキ

Handmade & Natural



わたし



英語

が



伸びてきた!

中学生コース



Reading

リ

Writing

ラ

リス

Listening

ス

Speaking

力をつける新しい英語塾

「大学受験の名門」一橋学院プロデュース 2016年度授業 4月スタート



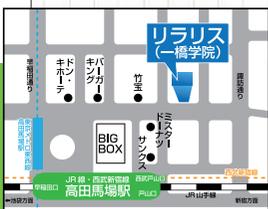
楽しく

英語

が

うまくなる!

小学生コース



お問い合わせ

03-5273-1804

所在地 東京都新宿区高田馬場 1-29-5 (一橋学院内)

アクセス ●JR西武新宿線-東西線 「高田馬場駅」徒歩3分 ●副都心線 「西早稲田駅」徒歩7分

