



**IMA
のど
自慢大会
2024**

2024年
10月6日
13:00開場 / 13:30開演
(18:00観劇終了)

IMA HALL

光が丘にゆかりのあるみなさま！
自慢の一曲をステージで歌唱してください！

1人1曲(コーラス)ステージ歌唱

IMA のど自慢大会2024

2024年10月6日(日)

開場 13:00 開演 13:30 終演 18:00頃
参加費 / 1,000円 当日受付にて支払い(現金のみ)

詳細・お申し込みは、QRコードから
【事前申込制】
<https://forms.gle/i4jG9eVdFG6g5cLG9>
【申込受付期間】
2024年9月17日 10時~9月27日 23:59まで
◇公演日専用ダイヤル 070-7604-5230 (受付時間/公演日の10時~終演まで)
<https://www.ima-hikarigaoka.jp/imahall/>

カーテン、カーペット、リフォーム
インテリア全般

何といっても近くは便利で安心

輸入品
一流品を
割安に提供



Mottoー
より良い品を扱い 良い仕事をする

地元開業41年の本格インテリア専門店の
建設業内装仕上工事業 般4第87558号

リビング
インテリア

か え で

田柄 2-19-29 ☎3977-5131
Mail: kaedepet21929@gmail.com

安心料金でプロの指導を。
「完全1対1 個別指導 学習塾」

☆オンラインが対面授業が選べる☆
 小中高～塾長が直接指導～

【練馬限定】入塾金0円・5週目授業無料
 長瀬塾オール5 ☎5848-5395




-704-

大震災の記憶

光が丘秋の陽
小学校副校長 上田 新

が襲つてきました。縦揺れと横揺れが同時に発生しているような感覚で、体が何度も跳ね上げられ、ベッドの柱に何度も頭を打ちつけられたり、タンスの上に積んであつ

声をかけ、「ああ。」と返事が聞こえ、その後に一階で寝ていた父親から「おおいつー大丈夫かあつ」という掛け声が聞こえました。その後は家族で一階リビングの机の下に集まり、十五分おきに起きる余震に震えながら夜が完全に開けるまで過こしました。家の中は見たことも想像したこともないくらいに物が倒れ飛び散つて、ぐちゃぐちゃな状態でした。

起こつていればどれほどの被害や混乱が生じたかわかりません。その後は、被災地で過こした非日常の経験が書ききれないほどあります。苦難や困難で絶望感を味わつた後に、活力と希望を取り戻しながら復興していった神戸を見てきました。

高校二年生の冬、兵庫県神戸市で阪神淡路大震災に被災しました。幸いにも家族は全員無事、実家も新築から数年たったために一部損壊程度で済みました。近年大きな地震が各地で相次いでいます。私も震災経験以後、たくましく、神戸の首都直下型地震の揺れはまったく別格のものでした。

段ベッド上段に寝ていましたが、聞いたことのない地鳴りのような「ゴゴゴッ……」という音が聞こえたかと思うと、家全体を巨人が掴んで振り回しているような強烈な揺れ

た荷物が身体の上に跳んできたりと、しばらく何が起こつたのか頭が整理できない状況でした。揺れが収まったところで、下に寝ていた弟に「おおい！起きとるか……」と

現在、東京都で副校長として地域の避難所運営連絡会等に参加させていたとき、当時の記憶や経験を呼び起こしながら、何か役に立てることがないかを考えています。

当時、実家の二階の二

を巨人が掴んで振り回しているような強烈な揺れ

下には寝ていた弟に「おおい！起きとるか……」と

確認がすぐにできましたが、もう少し遅い時間に

昭和53年生まれ 兵庫県出身 立川市在住

65歳以上で運転免許証返納者に朗報

ホテル送迎バスが無料に

地域貢献活動の一環

ホテルカデンツァ東京 支配人 塚原和幸氏は、社会・地域貢献活動として、運転免許証を返納した65歳以上の方々がホテル送迎バスを無料利用できるようにした。

ホテルカデンツァ東京 J・CIITYまでが毎日（株）エイシテイ、高松地下鉄成増駅からホテルカデンツァ東京 J・CIITYまでが平日のみ、それぞれ運行する。

乗降場所と運行スケジュールは、ホテルホームページの「送迎バスの案内」と「送迎バス時刻表」の確認を。平日の出勤・退社時間帯は大変混雑する年で承知おきを。また年末年始期間などは運行スケジュールを変更することがある。

ホームページ
<https://www.hcadenza.jp/access/huttlebus.html>

都営大江戸線が丘駅と西武池袋線高野台駅からホテルカデンツァ東京では、運転免許証返納者に対して、ホテル館内直営レストラン3店舗にて平日限定10%割引き（8名まで、一部対象外あり）特典を提供しているが、同割引は2025年3月末日で終了する。

塚原和幸支配人は先月25日11時より16時まで「カデンツァ30周年謝恩ゆかた祭り」を開催し、手作りうちわ、フエイスペイント、ねり丸が来館お楽しみ抽選会、ホテル見学ツアー、西武バスフオートブリス、ゆかたde記念撮影、ゆかたセット特別販売等のイベントで賑わいを見せ相手を崩し、新都市ライフホールディングスの『グリーンズスロロームビリティ』の実現も応援しております」とコメントした。

バス時刻表 光が丘駅 ⇄ ホテルカデンツァ東京

平日		土・日・祝日	
光が丘駅発	ホテル発	光が丘駅発	ホテル発
7:15	7:15	7:15	7:15
8:13	8:13	8:13	8:13
9:10	9:10	9:10	9:10
10:10	10:10	10:10	10:10
11:35	11:35	11:35	11:35
12:35	12:35	12:35	12:35
13:35	13:35	13:35	13:35
14:35	14:35	14:35	14:35
15:35	15:35	15:35	15:35
16:35	16:35	16:35	16:35
17:35	17:35	17:35	17:35
18:35	18:35	18:35	18:35
19:00	19:00	19:00	19:00
20:35	20:35	20:35	20:35
21:35	21:35	21:35	21:35

* 増便のバス停から発車
★ 希望があれば光が丘駅へ立ち寄る。希望の方はドライバーまで

光が丘 IMA
都営地下鉄大江戸線 光が丘駅
Rikur (space)-St. (Side-Line)
光が丘 IMA
ホテル送迎バス Shuttle Bus
パナソニック



IMA

31店舗の旅グルメスタンプラリー

対象店舗をめぐってスタンプを集めよう！

9.6 FRI → 10.31 THU

参加方法

Step1
光が丘IMA飲食店の対象店舗にてスタンプ1,000円以上を消費。

Step2
お手持ちのスマートフォンでレジ帳の2次元コードを読み込みデジタルスタンプゲット！

Step3
対象店舗をめぐってデジタルスタンプを集めよう！
※スタンプ獲得は1店舗につき1回
※10月1日(金)～10月31日(木)の期間限定で有効

Step4
スタンプの数に応じて下記に結果がわかる。抽選でオリジナルランチ、豪華賞品が当たります！

対象店舗

1. スターバックスコーヒー / 2. グローリア / 3. サークロフススチーム / 4. 華南茶屋 / 5. かつおと私 / 6. 漢陽楼 五香鴨門 / 7. タツタチー / 8. フラド・キチン / 9. Italian Kitchen VANSAN / 10. NENE CHICKEN / 11. ジョシノハット / 12. グッドスマイルイタリアン / 13. トマト / 14. 3F / 15. サイゼリヤ / 16. 肉店直営 鶏肉やまと / 17. リンダーハット / 18. 自家製麺 肉店 / 19. 中華料理 豊和 / 20. かつお和亭 / 21. 華東見たいや / 22. 海鮮力会 / 23. 光が丘 寿 / 24. 和 / 25. 丸亀製麺 / 26. COOK BARN / 27. スターキッズ / 28. ハーバー / 29. ハワイアンセンター / 30. merengue / 31. エス・バー / 32. 焼肉店 徳富 1971 / 33. 肉井やまと / 34. 焼肉 常葉 / 35. 三原 2F / 36. 大戸屋 / 37. トーキョーヒーロービレッジ / 38. ロイヤルホース / 39. 焼肉 海鳥 / 40. スターツ / 41. 焼肉 3F / 42. 中華 8F / 43. 華南 茶屋

スタンプ 3個



リンダ ショック ブティック
リンダー ジェムコレクションショップ
8個入

200 円

スタンプ 5個



COOK BARN
スターキッズ
常陸牛ステーキ
オリジナルセット
1000円以上消費
1000円以上消費
1000円以上消費
1000円以上消費
1000円以上消費

スタンプ 10個



Dyson
Supersonic Nural™
Shineヘアドライヤー

138,000 円



JTB 旅行券 (3万円分) 3 枚

※抽選は9月30日(木)午後18時までに抽選結果が発表されます。抽選結果は各店舗の店頭にて発表されます。

2024年10月1日から
郵便料金が変わります

種類	9/30まで (旧料金)	10/1から (新料金)
定形郵便	25gまで 84円 50gまで 94円	50gまで 110円 重量区分を統合
通常ハガキ	63円	85円
定形外郵便 物規格内	50g以内 120円 ----- 100g以内 140円	140円 180円
レターパック プラス	520円	600円
レターパック ライト	370円	430円
速達	250g以内 260円	300円
特定記録 郵便	160円	210円
一般書留 および 現金書留	480円	
簡易書留	350円	

変更後の料金および差額に対応した
額面の郵便切手・郵便はがきなどを
2024年9月2日から販売

9月の公共施設の催し

【光が丘地区区民館】 ☎3979-6911
◇パパ・ママとふれあいあそび!
インストラクターによるタオル、ビニール袋など
家にあるもので遊べる体操など
9月21・28日(土)10:10～ 対象/1歳から4
歳の幼児とその保護者 定員/20組 保護
者の1名につき子2名まで可 参加費/全2回5
00円 申込/13日(金)まで電話または窓口へ
◇ひかちく工作
『キラキラテープで割れないシャボンだま作り』
9月25日(水)14:30～ 対象/児童 定員/
20名 受付/当日
【北柄地区区民館】 ☎3926-4932
◇科学あそび 『化石・ふしきな石』
～木の化石石を探そう～
9月25日(水)15:30 対象/小学生 定員/
先着20名 持ち物/えんぴつ、持ち帰り用袋、
軍手 申込/9月11日から本人が窓口へ
【旭町南地区区民館】 ☎3904-5191
◇こども工作 『缶バッチ作り』
9月15日(日)13:00～ 対象/幼児・小学
生(幼児は保護者同伴) 定員/25名(先
着) 申込/当日受付
◇敬老のつどい ～演芸大会～
9月13日(金)13:00～ 開場12:30 出演/
老人クラブの方々 講演会/13:00～「介護保
健(制度等)について」光が丘地区包括センター
【高松地区区民館】 ☎3999-7911
◇高松えんいち
10月5日(土)12:30～ チケット/1枚200円
(400円分買物できる) 9月27日～10月4日
販売 本人が事務室窓口へ