

芸術とスポーツのまち、江東区

TAKE FREE

2018年9月

Vol.26

# ことみせ



くーぽん  
ついてます

おみせの魅力  
再発見!

亀戸  
エリア



芸術・  
スポーツの  
秋だもの

森下  
清澄白河  
東雲  
門前仲町  
大島  
砂町  
住吉



江東区

Koto City Guidebook

# KOTOMISE

RECOMMENDATIONS WITH A LOCAL TWIST!

Miracle Smash!! //



ワカミヤ卓球 SHOP  
若宮章秀さん



ことみせのWEBサイトもcheck!!

ことみせ



<https://kotomise.jp>

Be sure to check out the Kotomise website!

kotomise English



毎月1回レインボータウンFMの「ラジオこうとう」で『ことみせラジオ』も放送中(79.2MHz)



次号発行予定 2018年11月第3金曜日

## CONTENTS

- 03 芸術・スポーツの秋だもの
- 01 江東の語り場 第9回
- 11 もう1匹の店主
- 12 おみせの魅力再発見！  
亀戸エリア
- 17 KOTOFUL DIARY 08

企画・編集  
ことみせ事務局  
〒135-0046  
江東区牡丹3-6-5 3F  
☎03-5875-9583  
✉info@kotomise.jp

表紙デザイン  
アガスケ合同会社

表紙撮影協力  
東京シティ・バレエ団  
石井 日奈子 (モデル)  
サトウ画材

印刷・製本  
株式会社新弘堂

表紙撮影  
館山 まい

発行  
江東区地域振興部  
経済課商業振興係

※本誌記事・写真・レイアウトの無断転載を禁じます。  
※本誌掲載情報およびクーポンは取材時のものです。掲載内容は掲載店の都合等により、予告なく変更になる場合があります。

登録番号  
印刷物登録番号(30)29号

<https://kotomise.jp>

本誌に掲載されている「ことみせくーぼん」の有効期限は平成31年3月31日です。別紙くーぼんチケットを切り取ってご利用ください。



ワインを片手に  
人がつながる魔法の空間

### みどりや酒店



第9回

自然派を中心に、常時500本以上のワインを所蔵する「みどりや酒店」。「気軽に試して、好きなワインに出会ってほしい」と、店主の丸山謙二さん。週末は「立ち飲みワイン場」と称して店を開放。丸山さん選りすぐりのワインを有料試飲できる、と聞いたワイン好きがやって来る。

「ああ、おいしい！産地はどこ？」と男性。そこにすかさず突っ込む隣のマダム。「さっき丸山さんが話してたじゃない。ほら、アレよ……なんだっけ？ まあいいか」  
「まあまあ、難しい話はなし。ワインを楽しんでもらえたらいいんです」と笑う丸山さん。するとマダム、男性の顔をじみじみと見つめ「そういうええあなた、お名前は？」「え、今さら？ここにきて1年以上もたつのに」。笑いがあふれた。

知らない者同士がワインを介して出会い、つながってゆく。それがこの日常。これがワインの力なのか、それともこの店に漂う、温かい空気の魔力なのか。

みどりや酒店  
江東区大島7-36-6  
☎03-3681-9697  
[営]月～水 10:00～20:00  
木～土 10:00～21:00  
[定]日・月曜の祝日  
東大島駅大島口から徒歩7分

ことみせくーぼん ① 特典日：毎日  
おすすめボトルワイン  
10%引き



「立ち飲みワイン場」を切り盛りする丸山さん(左)とスタッフの小林康弘さん

芸術・スポーツの秋だもの

「スポーツと人情が熱いまち」江東区ではスポーツをはじめとする楽しいイベントが盛りだくさん！「でも、1日限りのイベントでは物足りない」という人のために日頃から芸術やスポーツに親しめるお店を紹介します。



Enjoy / Ballet

オデットと王子、白鳥たちが奇跡を起こす『白鳥の湖』のクライマックス

江東区が世界に誇る

バレエ団がすぐそこに！

今年、創立50周年を迎えた東京シティ・バレエ団が、都民芸術フェスティバルで上演した『白鳥の湖』で大反響を呼んだ。「バレエと舞台美術、音楽を融合させた傑作だ」と。そんなバレエ団が、江東区と芸術提携したのは、今から24年前。以来、ティアアラこうとうでの定期公演をはじめ、区内小学校でのアウトリーチ(出前コンサート)、高齢者の生涯学習講座など、まさに地域の子どもからシニアまで楽しめるバレエ活動を展開している。百聞は一見にしかず。まずは見て、体験して、バレエの魅力に触れてみて！



区内小学校でのアウトリーチの様子。体育館でのレッスンやバレエ公演などが行われ、芸術に触れる機会を提供

人気ダンスサーによる終演後の握手会(クリーディング)もバレエ公演を見に行く楽しみの一つ



子どもから大人まで、誰もが参加できるバレエイベント「ティアアラ・バレエスタジオ」は、9月22日(土)・23日(日)※詳細は、ティアアラのホームページへ



東京シティ・バレエ団  
江東区森下1-6-14-303  
☎03-5638-2720  
[営] 10:00 ~ 18:00  
[定] 土・日・祝  
※森下駅A7出口から徒歩1分

こどもみせくぼん② 特典日：毎日  
サポーターズクラブTCB  
入会費無料  
通常1,000円

公演情報



オーケストラ with バレエ  
『パール・ギェント』  
🕒 10月14日(日) 15:00 開演  
📍 ティアラこうとう大ホール  
💰 一般S席4,000円  
A席3,000円  
※5歳以上入場可、江東区民・子どもは200円引き

東京シティ・バレエ団と東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団が共演！

誰もが知っているあの曲で

オーケストラの魅力を満喫！



東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団  
野尻弥史矢さん  
第1ヴァイオリン奏者を務める、若手実力派。9月26日(水)ティアアラこうとう「Tokyo Mitsiya "A"」では、フレッシュなサウンドとトークを披露してくれる

Enjoy / Symphony

東京シティ・バレエ団清水愛恵さん  
今年のティアアラ・バレエスタジオ「バレエコンサート」にみくい白鳥(アヒル)の子として主演・オデットを演じるティアアラ・バレエスタジオ。「ご家族と一緒に、映画を見る感覚で気軽に楽しんで！」



東京シティ・バレエ団と同じく、江東区と芸術提携を結ぶ東京シティ・フィルハーモニック管弦楽団。今年の10月、この両団体がコラボする「オーケストラ with バレエ」を上演します。生オーケストラの演奏に合わせて踊るバレエを鑑賞できるという、二つの芸術を一挙に楽しめる舞台は必見！  
他にも映画やゲームの音楽など、身近な曲を演奏する公演や、なんと500円で演奏を聴けちゃう「ワンコイン・コンサート」なども。初心者でも楽しめそう。

東京シティ・フィル  
ハーモニック管弦楽団  
江東区住吉1-19-1-203  
☎03-5624-4002  
[営] 10:00 ~ 18:00  
(チケットサービス)  
[定] 土・日・祝  
※住吉駅B2出口から徒歩4分

こどもみせくぼん③ 特典日：毎日  
ティアラ定期公演 S席3,700円→3,330円  
A席3,000円→2,700円  
オペラシティ定期公演 S~C席10%引き  
※プラチナ・ユースチケットを除く



# Enjoy / Flower design

フラワーデザイナー・水野エイジさんのショップ兼アトリエには、オーナー自ら仕入れる、こだわりの花や木でいっぱい。フランスのマルシェを思わせる店先は、華やかでパワフルな花々の生命力にあふれています。そんな花のアトリエで開催されるフラワーアレンジメントレッスンは、ちょっと個性的。材料は大田市場で選んだこだわりの花。サンプルは用意されず、生徒が作りたいものをその人の目的や個性を合わせて、丁寧に指導してくれるそう。年間の受講生は1000人以上という人気ぶり。一度体験してみたい。



年間1000人以上が通う  
魅惑のアレンジメント教室

**アトリエ・ベベ**  
江東区三好 1-6-10  
☎ 03-6458-8739  
[営] 11:00 ~ 20:00  
[定] 不定休  
※清澄白河駅 A3 出口から徒歩 3 分

» レッスン情報  
**体験レッスン**  
¥6,500円 (1回のみ)  
**アトリエレッスン**  
¥入会金 5,000円、1レッスン 8,500円

アトリエ・ベベ 水野エイジさん「花のオートクチュール」をテーマに、ホテルやウエディングの会場装花をはじめ、舞台装飾を手がけるフラワーデザイナーとしても活躍中

とてみせくぼん ⑤ 特典日：毎日  
**ハーブ1鉢プレゼント**

# Enjoy / Gallery



気ままなアートの実験室で  
ゆるりと刺激的な1日を

art lab Melt Meri あくひせん  
自身のギャラリー空間を使った、新しい表現に、目下挑戦中！ 写真の展示作品は、布谷文明氏の「遠雷」

**art lab Melt Meri**  
江東区白河 1-3-13-208  
☎ 050-5889-8568  
[営] 13:00 ~ 19:00  
[定] 水～金  
※清澄白河駅 A3 出口から徒歩 2 分

» ワークショップ情報  
**「大人の版画講座」**  
● 開催予定は facebook で  
● art lab Melt Meri  
※定員 5 名

とてみせくぼん ⑥ 特典日：毎日  
**オリジナルポストカード  
プレゼント**

昭和8年から変わらないレトロな佇まい。「清洲寮」の一室が、誰でも入れるギャラリーになっているのをご存知ですか？  
ドキドキしながら引き戸を開くと、オーナーでフォトグラファーのあくびさんが迎えてくれる。「友人の部屋に遊びに来たような、ちょっと不思議な空間でアートを楽しんでほしい。作家さんにも、自分にとっても実験のようなもの」ふらつと遊びに行ってお茶を飲みながらアートを楽しむ。作家さんと交流なんても夢じゃない。日常の中に潜む、非日常。その扉はここに

# Enjoy / Glassblowing



吹き竿を炉に入れ、ガラスを巻き取る



溶けたガラスに息を吹き入れ、空洞にする



紙リンを使ってガラスの形を整える

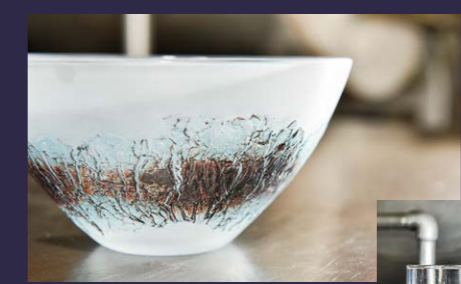
真っ赤に溶けたガラスを吹き竿に巻き取り、フーツと息を吹き入れて、繊細で美しい作品を生み出す吹きガラス。その創作活動に励みながら、「より多くの人にガラスの魅力を知って欲しい」と、吹きガラスの体験教室を開催しているのが、ガラス作家の角岡磨さん(写真上)と熊谷正行さん(下)。「ダルマ」と呼ばれる炉で溶かしたガラスは1200℃以上！二人の手厚いサポートを受ければ、初心者でも1回のレッスンで2~3作品は作れるそう。あなたも、「世界に「つだけ」の魅力が味わえるはず！

ガラスに命を吹き込み  
「世界に一つ」を生み出す醍醐味

» レッスン情報  
**吹きガラス体験**  
¥3,100円(透明の作品)、  
3,600円(色付きの作品)  
**吹きガラス教室入門・ HALFコース**  
¥入会金 5,000円、  
受講料 30,000円(週1回・全6回)

**グラスルーツ**  
江東区亀戸 6-48-5  
☎ 03-3683-1154  
[営] 9:50 ~ 21:00  
(曜日により変動あり)  
[定] 木  
※亀戸駅東口から徒歩 9 分

とてみせくぼん ④ 特典日：毎日  
初回限定  
吹きガラス体験 **500円引き**  
吹きガラス教室 受講料 **5,000円引き**



「創作に終わりはない」と、新たな技法を探索し続ける二人の作品



# Enjoy / Dance



プロダンサー直伝の  
カッコいいダンスに挑戦!

オーナー YANOKENさん  
有名ミュージシャンのバックダンサーとして活躍し、実績多数。大規模なダンスイベントなどもプロデュースし、企画から振付までこなす

こてみせくぼん ⑧ 特典日：毎日  
大人のレッスン50%引き  
キッズレッスン体験無料  
※初回のみ



**Dance Studio IMPACT**  
江東区高橋8-4  
☎070-4061-6258  
[営] 9:00 ~ 22:30 (レッスンスケジュールによる)  
[定] 祝  
📍森下駅A6出口から徒歩4分

## » レッスン情報

**キッズクラス**  
¥6,000円(月4回・会員制)  
**大人クラス**  
¥1,500円(60分・都度払い制)  
スケジュールなどの詳細は下記WEBサイトで!  
<http://www.dancestudio-impact.com/>



キッズクラスも人気。発表会に向け練習する生徒たち

「カッコよく踊れたら楽しいだろうな」そんな憧れをかなえてくれるダンススタジオ。  
オーナーのYANOKENさんは、テレビや舞台などでも活躍する現役のダンサー。「体を使って表現する楽しさを伝えたい」と自身のスタジオを構えた。  
初心者〜上級者、大人〜子どもまで幅広いクラスがあり通いややすい。仕事帰りに通う50代の男性は、「体も締まってくるし、とにかく楽しい」とハマり中! 「最近、輝いているね」なんて言われちゃっているそうだ。

# Enjoy / Futsal



あのラモスと一緒に

ゴールに向かって走る! 走る!



関東最大級のコートはフットサル以外の利用もOK! 人工芝は体に無害で環境に優しいSEBSチップを使用している



東雲駅前にある、ラモスさんプロデュースの屋内フットサルコート。最近では、ジュニアサッカースクールに「2、3歳クラス」も加わり、子どもたちのサッカー熱はさらにヒートアップ!  
この日もコートには、特別講師・ラモスさんとボールを追いかける子どもたちのやる気、元気、笑顔がいっぱい!  
「体を動かしながら、チームで協力することを自然と覚えて、サッカーを好きになる。これがサッカーの魅力」とは、コーチの松田さん。  
大人はレンタルコートや個人で参加可能なイベントで楽しんで。

# Enjoy / Exercises to strengthen



院内には本格的なトレーニングルーム、スタッフはプロアスリートのパーソナルトレーニングも行っている。ここでは、体のコンディショニングを整えながら体幹を強化。いつまでもスポーツを楽しめる体づくりをサポートしてくれる。  
「体に負担をかけるのではなく、無理のないフラットな状態を目指します」と、院長の重野聖さん。30kg以上のウエイトを両手に片足立ちできるのは、体幹強化の筋トレのおかげ。ケガをしてスポーツを諦めるなんてもったいない。今から新しい体づくりを!

アツキーフットネスはり・きゅう整骨院 重野聖さん  
柔道整復師の資格を有し、社会人アメリカンフットボールトレーナー、女子プロゴルフ協会オフィシャルトレーナーなども務める運動療法のプロ

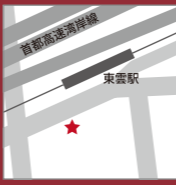


**アツキーフットネス はり・きゅう整骨院**  
江東区門前仲町2-7-3 2F  
☎03-6885-6180  
[営] 月~金 11:00 ~ 22:00  
土・日・祝 10:00 ~ 18:00  
[定] 木  
📍門前仲町駅6出口から徒歩2分

こてみせくぼん ⑨ 特典日：水  
全コース  
10%割引

プロアスリートも通う  
運動療法で体幹を強化!

» レッスン情報  
**運動療法・パーソナルトレーニング**  
30分(体幹トレーニング) 3,000円  
60分(ストレッチ&体幹強化) 6,000円  
90分(アスリートコース) 9,000円



**RAMOS FIELD INDOOR FUTSAL**  
江東区東雲2-11-2  
☎03-6457-1414  
[営] 月~木 11:00 ~ 24:00  
金 11:00 ~ 27:00 土 9:00 ~ 27:00 日・祝 9:00 ~ 24:00  
[定] 無休  
📍東雲駅A出口から徒歩1分

こてみせくぼん ⑦ 特典日：毎日  
レンタルコートのメンバー登録料  
10,800円→5,400円

» レッスン情報  
**ジュニアサッカースクール**  
毎週月・火・水・金 16:00 ~ 19:00  
入会金 15,000円 年会費 12,000円  
入会者にはラモスデザインの練習ユニフォーム上下とソックスを配布



子どもたちに「自由にトライできる環境」を提供するジュニアサッカースクールは男女問わず参加できる

足に合ったインソール  
を使えば、さらに  
フィット感がアップ!



**シューズスタジオ  
グリュック**  
江東区北砂 3-30-11  
☎03-5690-1030  
[営] 10:00 ~ 18:30  
[定] 水  
北砂二丁目バス停から  
徒歩1分



**ウォーキングは靴選びから!**

「靴は快適に歩くためのパートナー。目の言うことより、足の言うことを聞いて選んで」とは、シューズスタジオグリュックの店主で、靴職人の松井璋さん。そんな松井さんが選んでくれた、ウォーキングシューズがこちら。ひざのトラブルを予防し、歩きのを高めてくれる優れもの!

「アサヒ メディカルウォーク WK L001」  
オレンジメタリック 23,760円

**こてみせくぼん ⑫** 特典日: 火  
全品正札より**10%割引**  
※調整代・修理靴代を除く



広々とした店内は、オーナーが独自に仕入れた激安品でいっぱい!



**毎日が激安の店**  
江東区北砂 3-37-17  
☎03-3615-6780  
[営] 10:00 ~ 19:30  
[定] 正月三ヶ日  
北砂二丁目バス停から  
徒歩4分

**激安で手に入れよう!  
便利なスポーツアイテム**

「スポーツジムや教室へ行く時に使うリュックが欲しい」と向かった店にありました! スポーツウエアに、タオルに、シューズまで入りそうなシンプルで大容量のリュックが、なんと税込み1,480円! さすが、毎日が激安の店。汗拭きタオルや靴下、下着も毎日激安で販売中。スポーツ仲間にも教えてあげて。



**こてみせくぼん ⑬** 特典日: 毎日  
全品**5%割引**



スポーツ用Tシャツは2,000円代~、ラケットは6,000円代~



**プチプラおしゃれな卓球用Tシャツ**

スポーツするなら、ウエアも決めたいところ。ワカミヤ卓球SHOPでは、スポーツ専門店ならではの高性能で、おしゃれなTシャツをセール価格で販売。素材は汗をかいてもべつつかず、伸縮性があるから、どんなスポーツにも使えそう。ラケットやラバーのアドバイス、張り替えも、店主の若宮章秀さんが丁寧に对应してくれます。



**ワカミヤ卓球 SHOP**  
江東区大島 2-38-14  
☎03-5858-8606  
[営] 10:00 ~ 20:00  
[定] 火・第4日  
西大島駅A2出口から  
徒歩2分



チャームिंगな人柄で卓球選手を応援する店主の若宮章秀さん

**こてみせくぼん ⑭** 特典日: 毎日  
初めての方、ラケット一式セット  
お買い上げでプラスチック  
卓球ボール3個プレゼント



「日本人と日本の地形を考えたMTB」設計思考を取り入れたマディフォックス・ミニ MFM 420mm K 73,440円

**風を感じながら運動不足解消!**



**モーゼル自転車**  
江東区東砂 5-1-1  
☎03-6312-7312  
[営] 10:00 ~ 20:30  
[定] 木・第3日  
旧葛西橋バス停から徒歩1分

店は荒川サイクリングロードのほど近く、スポーツバイクからママチャリまで扱っ



「運動が苦手な人でも、気軽に楽しめるのが自転車」ということで、見つけたのがミニベロ(小径自転車)20インチのマウンテンバイク。「タイヤ幅が広くて、オンロードでもオフロードでもOK! 本格志向からチョイ乗りまで楽しめます」と、モーゼル自転車店主の吉田守さん。この秋、風を感じながら遠走りたい!

**こてみせくぼん ⑩** 特典日: 毎日  
一般車パンク修理**100円引き**  
タイヤチューブ交換**300円引き**



**メガネのアオキ**  
江東区大島 4-8-10  
☎03-3685-4561  
[営] 10:00 ~ 21:00  
[定] 第2・3火  
大島駅A1出口から徒歩4分



**普段使いできる  
2WAYサングラス**

「SKINS Clip Sunglass」  
19,440円

「SKINSのクリップサングラスは、度付きメガネにワンタッチで装着できる2WAYタイプ。軽くて、ズレにくく、アウトドアの厳しい環境から目を保護

してくれます」と、メガネのアオキ店主・宇佐美直樹さん。スポーツはもちろん、普段使いできるデザインとカラーも魅力。こんなメガネが欲しかった!

# KOTOMISE event

## いらっしゃいまつり in 亀戸

9/22(土)・23(日) 10:00~15:00  
アトレ亀戸7階「屋上庭園そらいど広場」

今回は、アトレ亀戸公式キャラクターの「カメちゃん」も参加！ 写真撮影会やじゃんけん大会など「コトミちゃん」と一緒に会場を盛り上げてくれます。



アトレ亀戸

おみせの魅力再発見！

# 亀戸 エリアのお店

亀戸駅周辺を中心に9つの商店街があり、季節行事やイベントではそれぞれの個性が光ります。毎年10月下旬~11月下旬は、「亀戸天神菊まつり」が開催され、多くの人で賑わいます。



亀戸天神通り商店街(振)



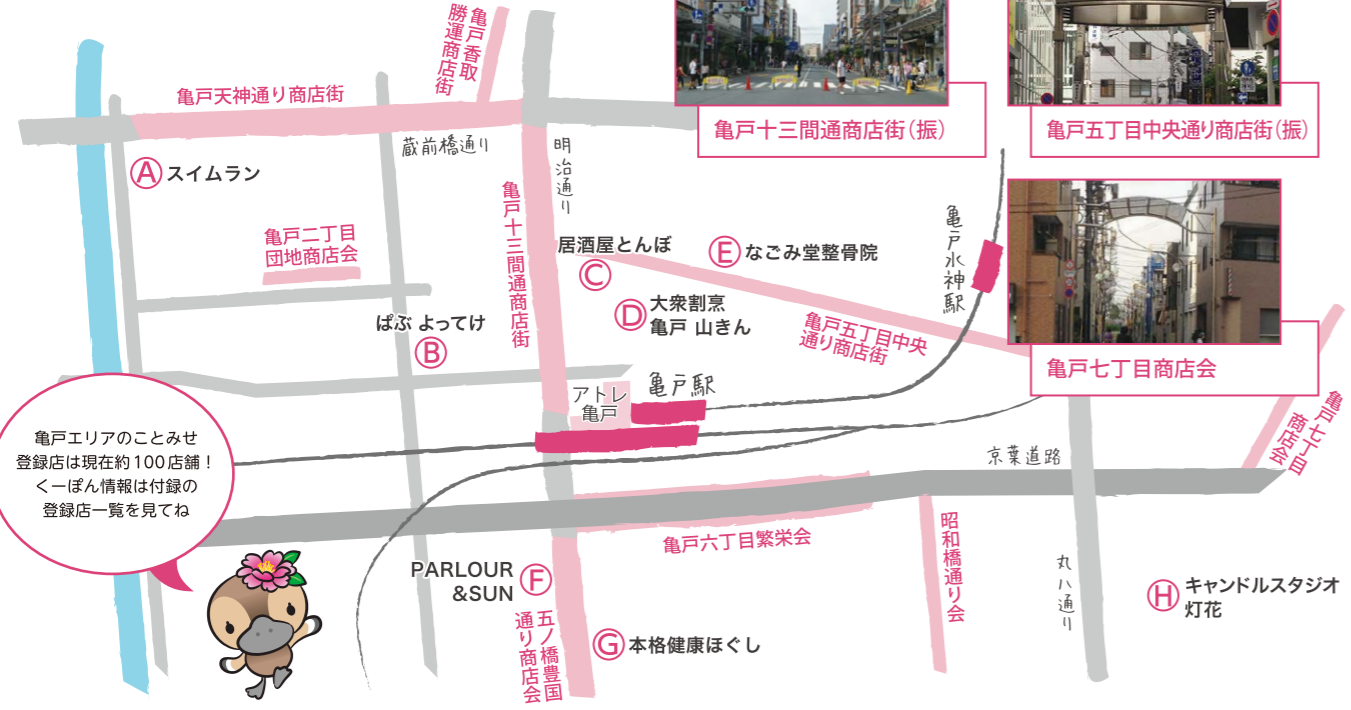
亀戸香取勝運商店街



亀戸十三間通商店街(振)



亀戸五丁目中央通り商店街(振)



亀戸二丁目団地商店会



五ノ橋豊国通り商店会



亀戸六丁目繁栄会



昭和橋通り会

# もう一匹の店主



## 門仲銘茶 石崎園



江東区富岡 1-10-10  
03-3643-4188  
10:00 ~ 19:00  
日  
門前仲町駅1出口から徒歩1分

ことみせくーぼん 15 特典日：毎日  
全品 8%割引

お茶屋の人気スター  
2カメくん

明治20年創業。「門仲銘茶」で知られる石崎園は、区内で最も古い茶舗。選りすぐりのお茶を求めて訪れる、お客さんのもう一つのお目当てが、インドホシガメの2カメくん(♂推定20歳)。「自宅にもリクガメがいてね。カメ1号、2号のノリで、2カメ”って呼んでいるの(笑)」と、4代目店主の石崎英光さん。

人間には無関心かと思いきや、そうではないらしい。朝、店主が店にやってくると、モソモソと起きて餌をおねだり。大好物のトマトや野菜をムシヤムシヤ食べる姿は、なんとも無邪気で目が離せない。こんもりと盛り上がった甲羅の星のような模様は、まさにスターの印。無口で臆病な一面もあるけど、それもまたご愛嬌。カメは万年。いつまでも元気で店の繁栄を応援してね！

ことみせ WEBサイトで動画配信中！





**D** 大衆割烹 亀戸 山ぎん



料理もお酒も上質！ 亀戸の大衆割烹

割烹料理の名店で研さんを積んだ山崎明義さんが、地元亀戸で始めた店。「自分らしい店づくりにこだわりたい」と、その手が生み出す料理は、感動的なおいしさ。割烹料理が下町価格なのもうれしい。うまい料理と酒をしっかりと楽しみたい時に、ぜひ!



2016年、アトレから亀戸5丁目に走る路地にオープン



店主自慢の「刺身盛り合わせ」1,994円。一切れが分厚い!

**こてみせくぼん 19** 特典日：毎日  
 初回ご利用の方  
**全品5%割引**

住 江東区亀戸5-4-6  
 ☎ 070-3302-2525  
 🕒 月～土 18:00～23:30  
 日・祝 17:00～22:30  
 🏠 休 火(水曜不定休あり)  
 📍 亀戸駅北口から徒歩3分



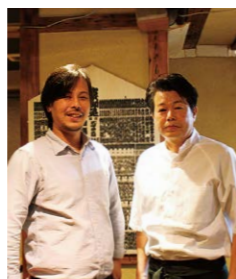
西郷隆盛にちなんで  
焼酎も

**C** 居酒屋とんぼ



亀戸の隠れ家で鹿児島料理と芋焼酎に舌鼓

鹿児島の芋焼酎と創作料理を楽しめる店。日替わりメニューの食材は、料理長・北さんの選りすぐり。イチオシは、鹿児島のブランド鶏「黒さつま」。弾力があり、噛めば噛むほどうま味がにじみ出す。鹿児島直送のとび魚も、おすすめの一品。どれも芋焼酎に合う!



オーナーの北翔二さん(左)と料理長の北正人さん



黒さつまと「炙り地鶏 とんぼ焼き」は1,058円、「とび魚のなめろう」810円

**こてみせくぼん 18** 特典日：毎日  
**全品15%割引**

住 江東区亀戸5-13-2-3F  
 ☎ 03-3683-5077  
 🕒 17:00～25:00  
 🏠 休 日  
 📍 亀戸駅北口から徒歩2分



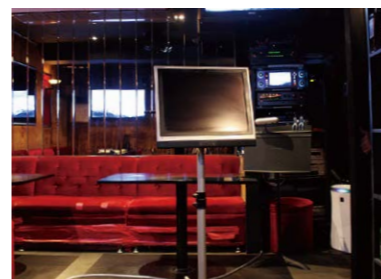
懐かしのレコードも

**B** ぱぶ よってけ



マスターと楽しく歌って健康増進!

「カラオケを思う存分楽しみたい」という人におすすめの店。昼間は1,000円で歌い放題、ソフトドリンク飲み放題、持ち込みOK、焼酎2杯付きと太っ腹。マスター・村上政男さんの個人レッスン(1回2,000円)も生徒募集中。マスターの人柄に引かれ通い続ける人も。



最新機器で音響も抜群。どこで歌っても気持ちよく聴こえるよう、調整している



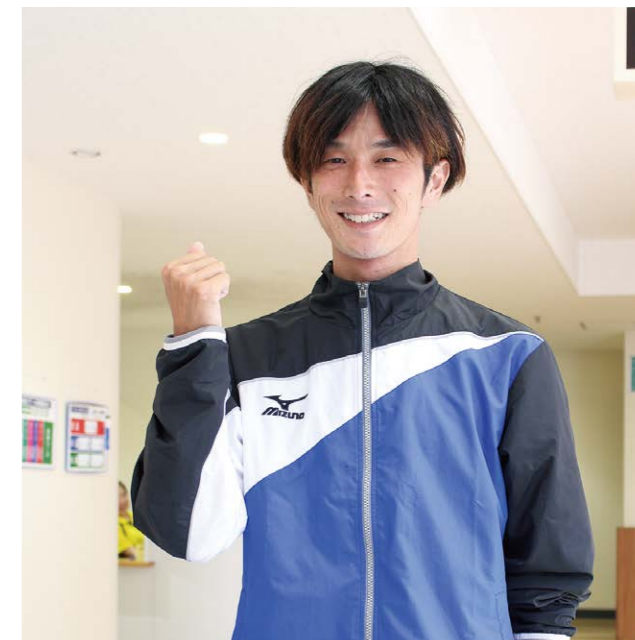
料理上手なマスターが作る軽食・おつまみも絶品

**こてみせくぼん 17** 特典日：毎日  
 昼 カラオケ唄い放題  
 & ソフトドリンク飲み放題  
**通常1,000円～800円**  
 夜 粗品進呈

住 江東区亀戸2-24-1  
 ☎ 03-3636-6772  
 🕒 12:00～16:00 / 18:00～27:00  
 🏠 休 なし  
 📍 亀戸駅北口から徒歩4分



**A** スイムラン



主体性に寄り添う、少人数制の水泳教室

水泳初心者や競泳選手、障害児(者)や高齢者にも対応する水泳教室。教室レッスンとパーソナルレッスンを柱に、「泳げるようになりたい」あらゆる人を細やかにサポート。「受講生の主体性を大切に指導します」と大森指導員。「水泳が楽しかった」という声多数!



江東区内の公共プールをはじめ、さまざまな施設でレッスンを開催



競泳選手の育成に力を注ぐ一方、学校水泳指導などの水泳教育にも積極的

**こてみせくぼん 16** 特典日：毎日  
**体験受講1,000円引き**  
 (教室体験受講を除く)

住 江東区亀戸2-6-30(事務所)  
 ☎ 080-5674-8436  
 🕒 9:00～21:00  
 🏠 休 なし  
 ※レッスンは区内の各スポーツセンターで行います





**H** キャンドルスタジオ灯花



手作りキャンドルで、秋の夜長を楽しんで

世界に一つのキャンドルを手作りする、キャンドル教室。「作って楽しく、灯すとさらに楽しい」と講師の鳩村加奈子さん。レッスンは、植物を入れた「ボタニカルキャンドル」をはじめ、植物標本「ハーバリウム」など10コース以上と豊富。思う存分手作りする時間を楽しんで。



キャンドル講師・鳩村加奈子さん(左)とハーバリウム講師・上野寛子さん



ハーバリウムは2,500円、ボタニカルキャンドルのレッスン料は3,300円

**こてみせくぼん 23** 特典日：毎日  
**キャンドルレッスン 300円引き**  
 住 江東区亀戸7-50-2  
 電話 070-4545-0120  
 営業 土・日・月 10:00～18:00  
 水・金 13:00～18:00  
 休 火・木  
 近所 亀戸駅東口から徒歩10分



**G** 本格健康ほぐし



確かな技術、中国式の“効く”手技！

亀戸で愛されて10年。香港で整体師をしていた磯崎理奈さん(写真中央)の、中国式の“効く”施術が人気の整体院。「もみほぐし」「足もみ」の他、眼精疲労や肩こり解消の「頭部マッサージ」も好評。「フェイスヤル」「ダイエットマッサージ」など美容メニューも充実！

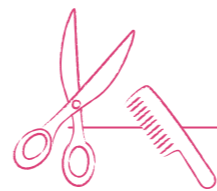


フラワーバス付足もみ30分2,450円。専用オイルで丁寧に指圧



もみほぐし60分3,190円。香港で整体師をしていた磯崎さんの手技、お試しあれ！

**こてみせくぼん 22** 特典日：毎日  
**60分3,190円のコース 10分延長サービス**  
 住 江東区亀戸6-2-3-202  
 電話 03-6802-9283  
 営業 10:00～24:00  
 休 なし  
 近所 亀戸駅北口から徒歩6分



**F** PARLOUR&SUN



緑がいっぱい！ 開放感あふれるヘアサロン

「太陽の光の降り注ぐ応接間」をイメージしたという、ヘアサロン。インテリアグリーンがセンスよく飾られた広い空間は、なんともおしゃれ！ 施術は担当のスタイリストが全てを担当。細かな要望にも答えてくれて、仕上がりは最高。ゆったり、ぜいたくな時間を。



ヘアデザイナーの二瓶知音さん(右)と伊藤梢さん(左)

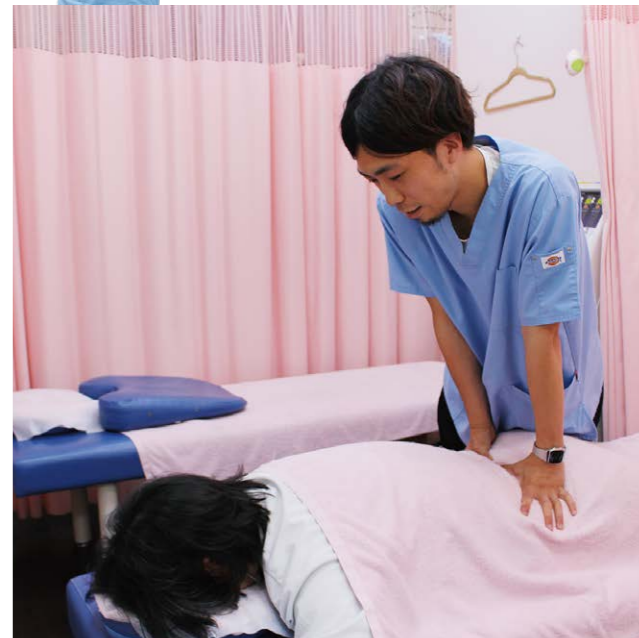


アシスタントを置かず、スタイリストが1対1で接することを大切にしている

**こてみせくぼん 21** 特典日：毎日  
**ご新規の方 全メニュー 20%割引**  
 住 江東区亀戸1-32-10  
 電話 03-5609-7047  
 営業 10:00～20:00  
 休 火  
 近所 亀戸駅北口から徒歩5分



**E** なごみ堂整骨院



多角的なアプローチで不調を改善

「痛みを和らげたい」「しっかり治療したい」という利用者から支持される整骨院。治療に当たるのは柔道整復師、針きゅう師、あん摩マッサージ指圧師の有資格者。手技、ストレッチ、矯正、鍼とお灸を組み合わせ、多角的な治療を提供。再発を防ぐサポートもしっかり。



亀戸五丁目中央通り商店街のピンクの看板が目印。院長手書きの看板がいい



電気針で筋肉にアプローチして血流を促し、痛みを改善

**こてみせくぼん 20** 特典日：毎日  
**お会計時に 500円引き**  
 住 江東区亀戸5-9-6  
 電話 03-6802-9783  
 営業 月～金 9:00～12:30 / 15:00～19:30  
 土・日・祝 9:00～14:30  
 休 なし  
 近所 亀戸駅北口から徒歩4分



**ブルーオーシャンカフェ**  
**Blue Ocean Café**  
住 江東区住吉 2-2-4  
2-2-4 Sumiyoshi, Koto-ku  
☎ 03-6659-6537  
🕒 10:00~22:00 ※木は17:00まで  
10:00 ~ 22:00, Thursdays  
10:00 ~ 17:00  
🌿 水 Wednesdays  
🚶 住吉駅 A1 出口から徒歩 2 分  
2 minute walk from Exit A1 of Sumiyoshi Station



ひんやり、おいしい  
アサイーボウル 800 円

Cool and refreshing acai bowl, 800 yen

**こてみせくぼん 25** 特典日：毎日  
全品 50 円引き

**こてみせくぼん 25**  
Applicable: any day of the week  
50 yen off any order



A beautiful café for taking a break! Cocktails and platters are available at dinnertime. 一息つきたい時にぴったり! 夜はカクテルやディナーも楽しめる

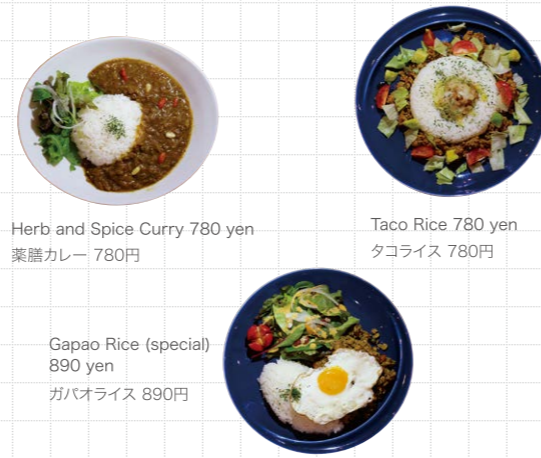


**Soothe Body and Mind in a Breezy Café**

おなかを満たした後は、心もどうぞ。

Blue Ocean Café is an establishment of many faces: workshops focusing on social issues and personal growth are held at this community café, where you can indulge in some philosophical stimulation while getting a balanced lunch!

バランスのいいランチやトレンド的な軽食を提供する一方、人生と向き合う様々なワークショップも開催。このカフェでは、いつもゆったりとした時間が流れている。



Herb and Spice Curry 780 yen  
薬膳カレー 780 円

Taco Rice 780 yen  
タコライス 780 円

Gapao Rice (special) 890 yen  
ガバオライス 890 円

COLORFUL BEAUTIFUL  
**KOTOFUL DIARY 08**  
食欲の秋に我慢なんて似合わない!  
A Delectable Indulgence:  
Koto Eats that Won't Break the Diet!

There's no need to hold back!  
たくさん食べてもノープロブレム!  
Your guide  
**Xianru Shen**  
Koto City Coordinator for International Relations  
ナビゲーター: シャンル・シェン  
江東区国際交流員



**Alternative Menus with an Aussie Kick!**

斬新なメニューで驚きの+α!

Lamb, crocodile and kangaroo are some of the featured dishes at this unique restaurant, making for some deliciously low-calorie, high-protein options!

メニューを見ると、ラムにワニ、そしてカンガルー!? たんぱく質やコラーゲンが豊富で、脂質とカロリーが少ない優秀な素材を使った料理は、食べるほど健康になれそう!



**プラスアルファキッチン +α (Plus Alpha) Kitchen**  
住 江東区門前仲町 1-12-8 1-12-8 Monzen-nakacho, Koto-ku  
☎ 03-6458-8240  
🕒 11:40 ~ 14:00 (月・水・金) / 18:00 ~ 24:30  
18:00 ~ 24:30, lunch available Mondays, Wednesdays and Fridays  
11:40 ~ 14:00  
🌿 日・祝 Sundays and national holidays  
🚶 門前仲町駅 3 出口から徒歩 2 分  
3 minute walk from Exit 3 of Monzen-nakacho Station

**こてみせくぼん 24** 特典日：毎日  
名物ラムカツを人数分半額

**こてみせくぼん 24** Applicable: any day of the week  
50% off all orders of the signature battered and fried lamb (Lamb Katsu)



高たんぱく・超低カロリーの肉!  
豪州オールスター盛り 2,980 円

Try the Australian All-Star, an adventurous plate that'll satisfy your stomach and your curiosity!

Open 'til late to help you eat properly and feel fresh for tomorrow!  
夜遅くに食べても安心!  
明日もがんばろう!

Try our Australian wine too!  
豪州ワインもどうぞ!



**Heart-melting Puppies × Soul-pleasing Food**

わんこにも優しい、もぐもぐ系カフェ!

Café Musubi's signature dish is "genmai-kousu"—fermented brown rice that's full of enzymes and great for digestion! Enjoy it with a selection of customizable mains such as fried chicken, and don't hesitate to ask for extra servings!

ご飯はすべて新潟の無農薬玄米を使った酵素玄米。消化に優しく栄養も満点! メインのお肉料理は好みに組み合わせ可能で、思う存分マシマシできるのもうれしい!



Pups welcome!  
ワンコもWelcome!

No more being chained outside! Owners can dine with their beloved dogs at Café Musubi. ワンちゃん専用のメニューから選んで、仲良く一緒に食事タイム♪



**カフェむすび**  
**Café Musubi**  
住 江東区亀戸 7-19-7  
7-19-7 Kameido, Koto-ku  
☎ 03-6874-1259  
🕒 11:00~20:00  
🌿 月・木 Mondays, Thursdays  
🚶 亀戸駅東口から徒歩 10 分  
10 minute walk from Kameido Station East Exit

Pawprint Shiro-tama-amitsu, 580 yen  
にくきゅう白玉あんみつ 580 円



**こてみせくぼん 26** 特典日：毎日  
初めてご来店の方  
デザート 100 円引き

**こてみせくぼん 26** Applicable: any day of the week  
100 yen off any dessert  
(For first time customers only)



新潟県産の無農薬玄米使用  
酵素玄米プレート 950 円~

Customizable meal set with fermented organic brown rice from Niigata Pref., 950- yen

📍 Address 📞 Contact info 🕒 Hours 🌿 Closed 🚶 Access