

# 11 2013

Mon	Tue	Wed	Thu	Fri	Sat	Sun
				1 ■ワンコインアロマ講座	2	3 ■七五三撮影会
4	5	6	7 ■木の香りヨガ	8	9	10 ■東村山どんこい祭2013
11 ■スクラップッキング	12 ■寄せ植え教室	13 ■骨盤調整&ピラティス	14 ■ファーストサイン①	15	16 ■建築的まち歩き ■はこはこ はこづくりvol.2 ■ウッティドミノW見学会	17
18 ■ラフターヨガ	19	20 ■かわせみのお茶時間 ■hako hako market vol.2	21 ■木の香りヨガ	22 ■植物療法ケーススタディ ■メディカルハーブ講座	23 ■おうちスタジオ ■上棟まつり！W見学会	24 ■サシエの玉手箱
25 ■ベビーマッサージ	26 ■取り分け離乳食	27 ■消しゴムハンコ	28 ■片づけセミナー①	29	30 ■ささきの相談日	



いろいろかたちも様々な木の実たち。虫食いをよけながら散歩の途中でついひろいあつめてしまいます。今年は芽を出させてみようかな。  
(イラスト・なかむらかおる)



特集  
「リフォームしてみてもうでしたか？」

take free  
ご自由にお持ち帰りください

2013 \* November vol.23

## リフォームしてみてどうでしたか？



スタッフ

一戸建てリフォームをしたK様にお話を伺いました。  
リフォームしたキッカケはなんですか？



K様

最初のキッカケは、父の足腰に負担がかからないように敷布団からベッドに変えよう!というのが始まりでしたね。あとは、家を建てて暮らしてみたら気づいたのだけれど、父のこの部屋、戸を開けていると、誰かが外から玄関に入った時に部屋の中が見えちゃうんですね。なので、ずっと戸の位置をずらしたいなあと思っていました。子どもの部屋を新しく作りたい、などもありましたね。



なるほど!  
実際に暮らしてみたらわかる事もあるんですね。  
リフォームをしてみてどうでしたか？



家族みんな、自分の部屋ができて良かったです。  
部屋を片付けなければならなかったのが、物の整理もできましたね。  
なにより工事をしてくれた益子大工さん。工事以外でも電球を付け替えたり包丁まで研いでもらったりして、本当に助かりました。子供にも気さくに声をかけてくれるので嬉しかったですね!  
とっても人柄が良くて、家族みんな大ファンになってしまいました!



益子大工さんは社内でもファンが多いです。実は私も大ファンです(笑)さて、そんな素晴らしい職人さんたちによって、K様のお家はどのように変わったのでしょうか？



益子大工さん

## もくじ

特集

「リフォームしてみてもうでしたか？」  
(p. 255)

あいばご通信  
(p. 657)

あいらぼ  
「街歩き」  
(p. 8)

hakohako  
market  
(p. 9)

見学会イベント  
(p. 10511)

いちおしリレー  
(p. 12)

ainohaのあるお店  
(p. 13)

information  
(p. 14515)

# 1F



after

益子です！  
リフォーム工事は  
まかせてください。



工事中



before

畳はパイン材のフローリングに変更。新しいパイン材は白っぽいのですが、オスモカラーという自然塗料を塗って落ち着いた色味になっています。壁紙はビニールクロスから、薩摩中霧島壁(土壁)になり、柔らかい雰囲気のお部屋になりました。敷布団からベッドになったことで体に負担がかからず、お父様もよく眠れるようになったようです。



お父様もリフォームを楽しみにされていました。本を読んだり書いたりするのが好きなお父様のために、間仕切り家具としても役立つ書斎棚がつけられました。

この家具はバラバラの状態運び込んで、その場で組み立ててもらいました。丁寧なのにとっても早いです。

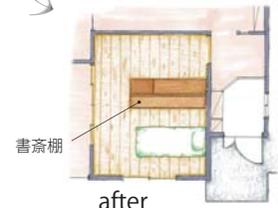
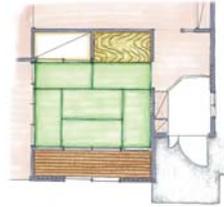


戸があった部分の壁紙は、張り替える際に同じ壁紙が見つからなかったため、あまり目につかない廊下の奥の壁紙を剥がして、貼り替えてくれたそうです。



壁紙屋さんが、壁紙の境目がわからないくらいキレイに貼り合わせてくれました！

before



after

書斎棚

# 2F



after

家が完成した後から  
でも部屋を増やすことは  
できるんですよ～



before

壁だった部分

一部屋だったところが、壁で部屋を仕切ることによって二部屋となりました。新しい部屋のドアもきれいに取り付けられており、最初から二部屋あったとしか思えないほど、細部まで丁寧につくられていました。ここは、もともと家族みんなの寝室だったのですが、娘さんにも自分の部屋をということで、この工事が行われました。



ピアノが得意な娘さんのために、夜でも音漏れを気にせずピアノを弾けるように、窓枠や壁の中のボードを二重にして、防音効果のある部屋のつくりとなりました。

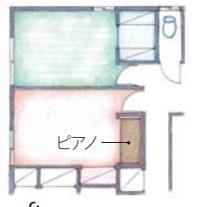
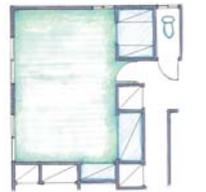


もともとあった窓に、さらにもう一枚新しい窓を重ねてあります。このようなちょっとした工夫で音漏れを防ぐことができるんですね。

夜でもいっぱいピアノを練習  
できるようになったよ♪



before



after

ピアノ



職人さんの技術があってこそ、細かい部分のリフォームができるんですね！リフォームする時には、あなたのお家にも素敵な職人さんがきてくれるかも？



ちなみに取り付けられたドアは、他の部屋のドアを枠ごと移植したのなんですよ！  
今あるもので作ってもらえてとっても助かりました。

文/広報 吉川

取材させていただきありがとうございました。

掲載しきれなかった取材後記はブログでご紹介中です。

ainohablog <http://ameblo.jp/ainohablog/theme-10074873583.html>



ainohablog

# あ い ば こ 通信



## あいばこささきの相談日

11月30日(土) 10:00~16:00

ご無沙汰しておりました。ささきの相談日です！  
普段は聞きづらいリフォームのこと。  
これって自分でできるの？ 何かいい方法を教えて！  
こういうのっていくらかかるんだろう？ などなど。  
どんな小さなことでも構いません。普段抱えている  
住まいの悩みを解消しませんか。  
あいばこメンテナンス・リフォーム部ささき課長が  
たのしくわかりやすくご説明しますよ～！



## あいばこのHPをリニューアルします！ →<http://aibaco.jp/>

“最新の情報に更新”をお願いします！\*画面が切り替わらない場合がございます。  
いろいろな人が集まって、ますます『暮らしを楽しむ場』となれるよう、オープンしてから約2年、  
このたびHPを少しずつリニューアルしていきます。  
あいばこをもっとわかりやすくご紹介できるよう、つながるたくさんの素敵な方をご紹介したり、店  
内ショップをわかりやすく整理したり、メンテナンス・リフォーム部として、リフォームの施工例な  
などをまとめたり。これからもあいばこをよろしくおねがいします！

## CHOKOTTO つながりコラム

あいばこお馴染みの方によるコラム第二弾は「サシェの玉手箱」の講師。鴨下徳子さんです！！  
素敵な笑顔で健康に関するさまざまなお話を聞かせてくださる楽しいお教室を開催しています。

毎月あいばこで「サシェの玉手箱」という講座の講師を担当しているアロマエステサロンサシェ・  
スクールのオーナー兼ナチュラルセラピストの鴨下徳子と申します。

私は様々な場所で講座やお教室を開催していますが、あいばこは私が行う講座にいちばん適した  
場所だと思っています。私の講座では『予防医学』もテーマのひとつになっています。

皆さまもご存じの『ストレス』は、予防医学の中でも重要なポイントです。

このストレスを軽減する要因のひとつが『環境』です。縄文時代や弥生時代から現在に至るまで、  
日本人と『木』は密接な関係にあります。木に囲まれた空間の中で、嫌な気分になる人はまずいな  
いのではないかと思います。木との関係は文化として日本人のDNAに刻み込まれていると言われ  
ているからです。人に癒しを与える木の香り、人を優しくする木の視覚、人を和ませる木の触感、

## はこづくり vol.2

～お買い物へいこう～

11月16日(土) 17日(日)  
11:00~16:00

月下陶房	(陶器&cafe)
にゃんとにゃんキッチン	(手作り石鹸)
Zu*color	(布で作った素敵なモノ)
3et corne bakeshop	(焼き菓子)
ZUCU	(注染てぬい)
妻兵衛	(パン) (土)のみ
トク	(手縫いの革小物) (土)のみ
ラムズイヤー	(お花と雑貨) (日)のみ
輪粉	(ペーパー) (日)のみ



※雨天決行  
※七五三シーズンのため八坂神社を含め、駐車場をご用意できませんので、  
申し訳ありませんが公共交通機関をご利用ください。ご協力お願いいたします。



はこはこでは毎回、いつもシンプルなあいばこがそれぞれの作家さん色に染められて、違った表情を見せてくれるのも楽しみのひとつです。レイアウトの仕方でも部屋の表情がこんなにも変わるのかと勉強になります。そんな目線でもぜひ楽しんで！

徐々に『はこはこ』が開催です！

あいばこをまるごと“箱貸”して  
限定でカフェ付の素敵な空間に変身  
する『はこはこ』。  
今回その企画をしてくださったのは2回  
目の登場となる月下陶房さんです！！  
先月あいばこでお教室を行い大好評だっ  
た手づくり石鹸のにゃんとにゃん kitchen  
さんも出店します。月下陶房さん曰く、  
「気持ちがいいほど気前よく贅沢に材料を  
つけた石鹸」なのだそう。前回、スタ  
ッフも購入しましたが、その言葉に納得！  
2日間に渡る今回は、土曜と日曜で出店  
するお店が変わったりと工夫もされて両  
日ともに訪れたいくなります。

人に与えてくれる木の空間は、人をリラックスさせスト  
レスを軽減させてくれる大切な環境です。まさにあいば  
こが適しているのは、私のお話する内容に沿った環境  
で講座が行えるからです。

「サシェの玉手箱」は学びながら「楽しめる」「喜べる」  
「癒される」「健康になれる」知識の習得を目的にした大  
人の女性を対象にした、最近流行りつつある新しいスタ  
イルの対話型講座です。是非人生に活かして頂ければと  
考えています。

鴨下さんの次回のお教室は…11/24(日) 10:30~12:00

若い人をも襲う魔の病気「若年性脳梗塞」…あなたは最近物が二重に見えることはありませんか？  
「若年性脳梗塞」という言葉を耳にしませんか？脳梗塞というと中高年の病気と思われがちですが、  
20歳代に発症する例も。早期発見や予防に役立ちそうです。やさしく和やかなお教室です。



# 建築的まち歩き

平成25年11月16日(土)

**行程:**

- ・相羽建設本社集合
- ・10:00スタート(9:30受付)
- ・14:00ごろ解散

**参加費:** 1000円/名

**定員:** 10名

**持ち物:** デジタルカメラ



カメラ片手にゆったり歩く  
ふしぎなまち東村山を再発見!

**注意点:**

- ・雨天中止とします。
- ・歩きやすい服装で。
- ・お飲み物をご持参ください。
- ・昼食をご用意いたします。

**アクセス:**

相羽建設本社  
東京都東村山市本町2-22-11

\*相羽建設本社への案内地図は右ページにあります→

**案内人**

市川淳  
市川設計



西尾春美  
にしお設計室



徳田英和  
徳田英和  
設計事務所



2days shop

## hako hako market vol.2

11.20(水)/21(木)  
OPEN:11:00 CLOSE:16:00

ハンドメイド作品やワークショップ、アロマハンドリフレクソロジーなど盛りだくさんの2DAYS。素敵なクリスマスプレゼントを見つけてください♪

**ワークショップ**

ミシン刺繍で作るクリスマスオーナメント Colorful smile  
お気に入り生地でもy 箸入れを作りましょう 葉-yo-  
タイルアートのクリスマス飾り toriton-works  
アロマハンドリフレクソロジー 升森朋未



**参加作家**

蚊帳布巾・洋服 【葉-yo-】 アクセサリー 【avion】  
ミニコミ誌販売 【ハオ編集部】 BABY子供服 【Colorful smile】  
スイーツデコ 【ひろぼんぼ】 シャドーボックス【米田紀子】  
ブローチ、アクセサリー 【grand jete】  
タイルクラフト 【toriton-works】 雑貨販売【BOO FUU WOO】

子供服・子供用品【SORA+】 洋服、布小物【祈つこ】  
編み物バック・小物【tane】 布小物・バック【ohana】  
犬用フード【みっちゃんのお菓子】



お気軽にお問い合わせください

相羽建設株式会社

<http://www.aibaeco.co.jp>

☎ 0120-145-333

(本社)東京都東村山市本町2-22-11 〒189-0014

✉ mail@aibaeco.co.jp

**府中モデル**

会場:ソーラータウン府中モデルハウス  
府中市美好町2丁目52番地内

\*現地には駐車場がありませんので、  
周辺のコインパーキングをご利用ください。



**あいらぼこ**

<暮らしを楽しむ場 あいらぼこ>  
東村山市栄町3-2-5-1F tel.042-397-1001  
営業時間/10:00-17:00

**木造ドミノ**

<木造ドミノ・i-worksモデルハウス>  
東村山市青葉町1-9-7  
営業時間/10:00-17:00 休館日/水・木

**多摩湖モデル**

<薪ストーブのある木造ドミノ住宅モデルハウス>  
東村山市多摩湖町2-10  
営業時間/10:00-17:00 休館日/水・木

**府中モデル**

<OMクワトロソーラーの木造ドミノ住宅モデルハウス>  
府中市美好町2-52-7  
営業時間/10:00-17:00 休館日/水・木



～ 実りの秋のAIBA収穫祭。1度で2倍愉しめるW見学会 ～

第1弾

『ウッディドミノ』完成見学会  
&薪ストーブのあるモデルハウス W見学会



2軒の「ウッディドミノ」を見学できます!

11月16日(土)17日(日) 10:00~17:00

「木造ドミノ住宅」のラインナップ



◎こんな方は、ぜひご来場ください!!

心豊かに毎日過ごす  
”スローライフ”を、  
愉しみたい、興味がある方

土地を所有せずに、  
借りる(定期借地)という、新たな  
スタイルの家づくりに関心のある方

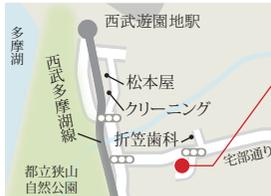
ウッディ・ドミノ



モデルハウスでは  
薪ストーブの火も  
入れています☆



太陽の熱を  
暖房に利用する  
「OMソーラー」も体感できます!



- 会場 「ソーラータウン多摩湖町」
- 住所 東村山市多摩湖町2-10-30
- 交通 西武多摩湖線西武遊園地駅より徒歩10分
- 駐車場も有ります。お車でのご来場もOKです!
- 当日のご連絡先 090-7738-2593

ソーラータウン西所沢

第2弾

『上棟まつり』構造見学会  
&住まい手さんの家 W見学会



11月  
23日(土)24日(日)  
10:00~17:00

①上棟直後の家と、②入居後三年以上経つ  
住まい手さんの家、2軒の家が見学できます!



- 会場 「ソーラータウン西所沢」
- 住所 埼玉県所沢市山口395
- 交通 西武池袋線西所沢駅より徒歩12分
- 駐車場も有ります。お車でのご来場もOKです!
- 当日のご連絡先 090-7738-2593

出来る前の  
過去と  
暮らしがわかる  
未来を  
どちらも見られる  
チャンス☆



①  
しっかりとした構造を  
ご自身の目で確かめてください!



②  
素材の変化、OMの体感  
実際の暮らしぶりを  
感じてください!

同時開催イベント  
『ピザ窯をつくろう〜♪』  
焼き立てアツアツ  
ピザを食べよう〜

～東村山最高のお祭り～ 『どんこい祭'13』に出店します!!

11月9日(土)10日(日) 10:00~16:00 天王森公園  
今年は産業祭ではなく、どんこい祭に出店します。  
モノづくり体験コーナー「こども工務店☆プチ」(仮)の他、  
オモシロ企画が皆さんを待っています。お楽しみに〜

ヒガシムラヤマン



お気軽にお申込み・お問い合わせください  
相羽建設株式会社 <http://www.aibaeco.co.jp>  
0120-145-333

メール / mail@aibaeco.co.jp  
(本社)東京都東村山市本町2-22-11 〒189-0014

## いちおし!リレー 『ちょっとしたお昼の楽しみ』



これからだんだん寒くなる時期、我が家のお弁当のちょっとした裏技をご紹介します。ご存知の方もいらっしゃるかと思いますが、「シャトルシェフ」という製品です。ホームセンターで買い物をしていたときに、芦田愛菜ちゃんのビデオCMにつられてつい買ってしまいました。

前日の夜に、この鍋に、スープの具材と出汁を入れ、コンロにかけ、沸騰したところで保温鍋に入れます。



すると、寝ている間に、熱が通り、翌朝にはスープが出来上がっているので、もう一度温めて、それをスープボトルに入れます。(これは西友で買いました)これにおにぎりを付ければ、お弁当は出来上がり。

スープには、肉、野菜がたっぷり入っているので、栄養のバランスもバッチリなはず。奥さん曰く、ふつうのお弁当を作るよりも、ずっと楽だそうです。



工事部 相田 隆行

ブログ:「現場の事は俺に聞け!」

<http://aibakouzib.exblog.jp/i4/>

冬でも暖かい食事が取れるので、結構気に入っています。

## ainohaのあるお店

ainohaは下記のお店で配布中

- 東村山市
  - IRIE HAIR (美容室)
  - 味六そば (ラーメン)
  - 一翠 (中華料理)
  - インド料理ビヤーズ (カレー)
  - ききょう(串揚げ・うどん)
  - 吉良呑 (創作料理)
  - Grandpa (有機の豆乳スープ・サラダ・コーヒ・生麺パスタ・スイーツ)
  - kuriz (kitcen+bar)
  - SHIDAX東村山駅前クラブ(カオク・カチャークラブ)
  - 茶かわせみ (緑茶・珈琲・甘味)
  - 栃木屋要吉 (スイートポテト)
  - ハナショウブ (コミュニティカフェ)
  - ヒコナ鍼灸院 (整体)
  - B L Bホーム (助産院)
  - beauty FUKUDA (美容室)
  - ムラコシ楽器店 (楽器販売・音楽教室)
  - やじま歯科医院 (歯科)
- 小平市
  - cafe Laguras (家庭料理・ケーキ)
  - gicogico (パスタ・ピザ)
  - kukulu (ホリスティック・アロマセラピー)
  - 小平マナ(自然食品)
  - コトリ花店 (花)
  - サシェ&スクール(アロマエステサロン&スクール)
  - デナリコーヒー (珈琲豆)
  - ドリヤン洋菓子店 (ケーキ)
- 東久留米市
  - 珈琲焙煎工房ロアン (カフェ・珈琲豆)
  - 昭和シェル石油 セルフラポート野火止SS店 (GS)
  - 勿忘草 (ベーカリーカフェ)
- 小金井市
  - カレー・シチュー屋シーサー (カレー・シチュー)
  - ゆめ工房さくら (焼菓子)
  - SPOONFUL (カフェ)
- 国分寺市
  - おたカフェ (カフェ)
- 武蔵野市
  - お茶とお菓子 横尾 (カフェ)
- 府中市
  - えのばん (パン)
  - CAFE+ZAKKA BOO FUU WOO(カフェ雑貨)
- 国立市
  - 黄色い鳥器店 (器・雑貨)
- 調布市
  - やまぐち屋 (酒店)
- 西東京市
  - 田無なおきち (カフェ&ギャラリー)
- 八王子市
  - Fudangi (セレクトショップ)
- 練馬区
  - curious (雑貨)
- 杉並区
  - GONGRI (DIY雑貨)
  - タウンキッチン (コンサルタント)
- 目黒区
  - karf (インテリアショップ)
- 世田谷区
  - camino (ヘアサロン)
  - FREE FACTORY(カフェ)
- 所沢市
  - Corot (古民家付農園)
  - マウンテン・カフェ (オーガニックコーヒー&ベジタリアンランチ)
  - パン工房ぬっく (パン)
  - ファイヤーライフ東京 (薪ストーブ)
  - laboratory (オーダー・オリジナル家具)
- 入間市
  - il paraiso (カフェギャラリー)
  - ハンマーヘッド楽器 (注文家具工房)
- 川越市
  - サニーサイドテラス (ベトナム雑貨)
  - 玉力製菓 (飴屋)
- 朝霞市
  - 株式会社ボン (エステサロン)
- 川崎市
  - coffee&bike CRAZY-DOG (カフェ)

## おみせしょうかい ~ ainoha でつながるおみせにおじゃまします!

あいばこでは、はこはこ「八坂なおきち」のイベントでも登場していただいているおなじみのお店です。ランチもいただけるカフェですが、店内にはやさしく丁寧につくられたメニューのほか、つながる作家さんたちの小物がならぶ“なおきち雑貨点”を併設してたり、楽しみとしてライブを開催したり、編みぐるみや裂織りなどのお教室も行っていきます。(なんと幅の広い!)店主のうららさんとても奥行きのある素敵なお店。初めて伺いましたがすっかりファンになりました。(あいばこ中村)

date: 西東京市田無町 4-28-7 茶茶ビル 2F  
tel.042-446-7028 休み/日祝  
営業 /12:00~21:30 (ランチ 12:00~15:30)  
<http://tanashi-naokichi.com/>

### 田無なおきち



△写真は本日のケーキセット (950円) なんとケーキ3種! あぎのタルト美味でした。



# 2013.11 information

👤=定員    💰=参加費    🕒=事前予約

イベント毎に会場が異なりますので、アイコンを目印にご確認ください。

👉 あいばこ    🌿 木造ドミノ    🏠 i-works    🏢 府中モデル    →案内図9ページ

11.1(金) 10:30-15:00  
**i-works**  
 「ワンコインアロマ講座～抗菌スプレーで冬も元気に!」 [講師:熊本真弓・AEA]アロマインストラクター  
 空気が乾燥しウィルスが猛威を振るう季節。手洗い、うがいは基本ですが、締め切ったお部屋の空気が気になりますよね。そんな時、窓を開けて空気の入替をした後に、この抗菌スプレーをシュッとひと吹き!  
 👤 先着30名    💰 500  
 🕒 予約不要

11.3(日) 10:00-16:30  
**i-works**  
 「七五三写真撮影会」 [講師:カメラマンハナル]  
 詳細はblogをご覧ください。事前に藤代工房さんのホームページからお着物をレンタルしていただき、当日お待ちしております。blog→http://terumilife.exblog.jp/18986532/  
 👤 7組    💰 8,000  
 🕒 要予約

11.7・21(木) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「木の香りヨガ教室」 [講師:チズ]  
 アロマと共に体のあたたまるリラックスヨガ。心も体もゆるりとさせてみませんか。内容は季節にあわせて。お茶と体に優しいお菓子付。ヨガマットをお持ちください。マットレンタル可(200円)  
 👤 8名    💰 1,500  
 🕒 要予約

11.9-10(土日) 10:00-16:00  
**天王森公園**  
 東村山「どんこい祭」2013  
 東村山の最高の祭り「どんこい祭」に、ついに今年はお店します!!モノづくり体験コーナー「子ども工務店☆ブチ」(仮)を開催予定。(材料費100円)他にも面白企画がありますよ。やっぱりAIBAIは面白い〜  
 👤 なし    💰 -  
 🕒 予約不要

11.11(月) 10:30-12:30  
**あいばこ**  
 「スクラップブックでスターブック作り」 [講師:クリエイティブメモリーズジャパン/公認アルムアドバイザー前田加奈]  
 閉じると本の形、開けば星形になるミニアルバムを作りましょう。星形なのでクリスマスのプレゼントにもぴったり。持ち物:好きなテーマで大写真でない写真5枚。二日前まで受付可能。複数作りたい方はキット500円(予約制)もあり。  
 👤 4名    💰 1,000  
 🕒 要予約

11.12(火) 10:00-12:00  
**あいばこ**  
 「寄せ植えお花屋さんPresent's」 [講師:関根&帰山]  
 クリスマスに向けてサンタさんのポットを作ってみませんか?鉢にトールペイントでサンタさんを描き、観葉をハイドロボールで植えて出来上がりデス…。観葉はその都度変わる場合がございます。  
 👤 6名    💰 1,500 (花代・材料費込)  
 🕒 要予約

11.13(水) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「骨盤調整&ピラティス」 [講師:金子すず代]  
 骨盤周辺のバランスを調整することで体を整え、ピラティスの運動で大切な体幹をトレーニング。スポーツタオル(長いもの)とヨガマット又はバスタオルをお持ちください。マットレンタル可(200円)  
 👤 8名    💰 1,000  
 🕒 要予約

11.14(木) 10:00-11:15  
**あいばこ**  
 「ファーストサイン教室(前編)」 [講師:HugHug小松紀子]  
 ファーストサインはまだお話のできない赤ちゃん和妈妈がお手での動きでコミュニケーションをとる方法です。楽しく育児に取り入れてみませんか?2回セットの講座ですが単発受講2000円も可能。  
 👤 10組    💰 3,500 (2回セット料金)  
 🕒 要予約

11.16(土) 10:00-14:00  
**相羽建設本社**  
 暮らしの学校第3回「建築的まち歩き」 詳細はP8[担当:あいらば]  
 カメラ片手にテクテク歩きながら身近にある東村山を再発見します。昼食は地元産の食材を使ったお料理をご用意。ふしぎなまち東村山をゆったりと楽しみましょう。雨天中止・昼食付。  
 👤 10名    💰 1,000  
 🕒 要予約

11.16-17(土日) 10:00-17:00  
**多摩湖モデル**  
 「ウッディドミノ完成&モデルハウスW見学会」 詳細はP10  
 木造ドミノの進化系「ウッディドミノ」の完成見学会&モデルハウスのW見学会!!モデルでは薪ストーブの火も入れてお待ちしています。スローライフに興味がある方、多摩湖町に集合〜  
 👤 なし    💰 無料  
 🕒 予約不要

11.18(月) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「ラフターヨガ」 [講師:市川純子]  
 「笑ヨガ(ラフターヨガ)」は笑いとヨガの呼吸法を合わせたエクササイズ。笑うことで多くの酸素を自然に体に取り入れ、心身ともにすっきり元気に!年齢性別関係ありませんよ。  
 👤 10名    💰 1,000  
 🕒 要予約

11.20(水) 13:00-14:30  
**あいばこ**  
 「茶かわせみのお茶時間」 [講師:紺野章子]  
 東村山市野口町の日本茶カフェ「茶かわせみ」さんによるお茶の淹れかた教室。素敵な器に美味しいお茶。本当に素敵な時間があいばこに流れます。今回のテーマは「玉露を味わい尽くす」お楽しみに。  
 👤 8名    💰 1,500  
 🕒 要予約

11.20-21(水木) 11:00-16:00  
**府中モデル**  
 「hako hako market vol.2」 詳細はP9  
 6月に開催された手作り市の第2弾。ハンドメイド作品の展示販売やワークショップ、アロマハンドリフレクソロジーなど盛りだくさんの2days。素敵なクリスマスプレゼントを見つけてください!  
 👤 ご自由にどうぞ!  
 入場無料

11.22(金) 10:30-12:00  
**木造ドミノ**  
 「植物療法ケーススタディ～女性ホルモンを整える」 [講師:JAMHAハーバルセラピスト・熊本真弓]  
 簡単なケーススタディを通して、適切なハーブやアロマの選択や生活の見直しなどを考えていく講座です。ハーブ、アロマの資格を持っている方、または、現在勉強をしている方のブラッシュアップ講座です。持ち物:筆記用具  
 👤 4名    💰 1,000  
 🕒 要予約

11.22(金) 13:00-15:00  
**木造ドミノ**  
 「メディカルハーブ講座～女性ホルモンを整える」 [講師:JAMHAハーバルセラピスト・熊本真弓]  
 日本メディカルハーブ協会認定テキストを使って、メディカルハーブを楽しむための知識、15種類のハーブの安全性、有用性、使い方を理解する講座です。実習:冷湿布、持ち物:持ち帰り袋・エプロン・筆記具・フェイスタオル  
 👤 4名    💰 3,000  
 🕒 要予約

11.23(土) 10:00-16:00  
**i-works**  
 「おうちスタジオ 屋外撮影会」 [講師:カメラマン 織田隆一]  
 彩り豊かな紅葉を背景に来年の年賀状のお写真をいかがですか?屋外での撮影になります。雨天の場合は、モデルハウスでの撮影となります。データは後日発送いたします。  
 👤 12組    💰 3,000  
 🕒 要予約

11.23-24(土日) 10:00-17:00  
**見学会**  
 「上棟まつり!～構造&住まい手宅W見学会」 詳細はP11  
 上棟してすぐの構造見学会と、入居後三年以上経つ住まい手宅を同時に見られます!出来上がる前の過去と暮らしの喜びを感じられる未来と一緒に愉しめるチャンス!!この機会をお見逃しなく!!  
 👤 なし    💰 無料  
 🕒 予約不要

11.24(日) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「サジェの玉手箱」 詳細はP7 [講師:アロマエッセンスカウンセラー 鴨下徳子]  
 あなたは最近物が二重に見えることがありますか?若い人も襲う魔の病気「若年性脳硬塞」中高年の病気?と思われがちですが、20歳代に発症する例もあります。講座を聞いて早期発見や予防に役立てましょう。  
 👤 5名    💰 900  
 🕒 要予約

11.25(月) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「心の絆をつくる～赤ちゃんとはじめての習い事」 [講師:茂呂麻子・橋本知延子]  
 触れ合うことで心の絆をつくることのできるベビーマッサージ。泣いちゃった大丈夫です。赤ちゃんに声をかけながらゆっくりと進めていきます。毎日の育児に取り入れてみませんか?ティータイム付。  
 👤 12組    💰 1,200  
 🕒 要予約

11.26(火) 10:30-13:00  
**あいばこ**  
 「取り分け離乳食教室」 [講師:スマイル☆キッチン 管理栄養士 山口真弓]  
 旬の食材をたっぷり使った献立から取り分け食も上手に出来る秘訣をお教えします!今回のメニューは「ほっこり温まるシチュー」体がほかほか温まるシチューと野菜のサラダを作ります。  
 👤 6組    💰 1,500  
 🕒 要予約

11.27(水) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「消しゴムハンコ教室」 [講師:内藤志保]  
 可愛い没頭系ワークショップです。初めての方も道具の持ち方から優しく指導します。沢山の色のインクからお好きな色を選べばあなただけの素敵なハンコが出来上がり。お茶と美味しいお菓子付き。  
 👤 10名    💰 2,000  
 🕒 要予約

11.28(木) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 うちコeast- 大掃除前の「片づけセミナー(前編)」 [講師:うちコeast(家事塾認定1級家事セラピスト)]  
 家事塾認定のセラピストによる家事講座。「片付け」がうまくいけば毎日の暮らしが楽しく、楽になります!「片付けのコツ」を学んですっきりした暮らしを手に入れてみませんか?後編12/19 1回のみ参加も可  
 👤 10名    💰 1,000  
 🕒 要予約

11.30(土) 10:00-16:00  
**あいばこ**  
 「あいばこささきの相談日」 詳細はP6[担当:佐々木清]  
 どんな小さなことでも構いません。普段抱えている住まいの小さな悩みから、思い切ったリフォーム?!あいばこメンテナンスリフォーム部ささき課長がたのしくわかりやすくご相談受けします。  
 👤 なし    💰 無料  
 🕒 予約不要

12.2(月) 14:30-16:00  
**あいばこ**  
 「おうちで子どもカット教室」 [講師:fuu 宮本奈美]  
 実際にお子さまをカットさせて頂きながら、ご自宅でも簡単に実践出来るようにレクチャーいたします。対象は小学生未満のお子さまに限らせて頂きます。  
 👤 3組    💰 1,000  
 🕒 要予約

12.3(火) 10:30-12:30  
**あいばこ**  
 「プリザーブドフラワーのミニリース」 [講師:フローラルソレイユ 高橋科夜]  
 プリザーブドフラワーでクリスマスリースを手作りしてみませんか?初心者の方も参加OK。ラッピングをしてお渡しいたします。はさみ等レッスンに必要なものはご用意いたします。ティーサービス&ブチお菓子付。  
 👤 4名    💰 3,200  
 🕒 要予約

12.5(木) 10:00-16:00  
**あいばこ**  
 ハンドメイドと雑貨のお店「KAYaworks One day shop vol.10」  
 あったか冬支度はじめてみませんか?ママさんグループによる手作りハンドメイド雑貨のお店KAYaworksは今回10回目を迎えます。開店直後は混雑が予想されます。商品補充は随時。  
 👤 ご自由にどうぞ!  
 入場無料

12.6(金) 10:30-12:00  
**あいばこ**  
 「抱っこでhappy♪ベビーダンス」 [講師:日本ベビーダンス協会認定講師・伊東歌織]  
 赤ちゃんが寝る92%!赤ちゃんを抱っこしながら簡単なステップを踏む後クッションダンスです。ダンス初心者さんも安心して参加出来ます。首の据わった3ヶ月以上1歳半頃迄のお子様と保護者対象。持ち物:使い慣れた抱っこ紐ほか。  
 👤 12組    💰 1,100 (保険料込)  
 🕒 要予約

12.6(金) 10:30-13:30  
**木造ドミノ**  
 「ワンコインアロマ講座 クリームクレンジング」 [講師:JAMHAハーバルセラピスト・熊本真弓]  
 今年もあと少し。大掃除もそろそろ考えなくちゃ。寒さと乾燥で、普段より手が荒れる時期でもあります。お掃除で手が荒れる要素を減らすために、天然素材のクリームクレンジングを使ってみませんか?  
 👤 各回6名    💰 500  
 🕒 要予約

11.16-17(土日) 11:00-16:00  
**はこはこ**  
 はこはこ「はこづくりvol.2～お買い物への行こう!～」 [企画:月下陶房]  
 はこはこ2度目の登場、月下陶房さん率いる「はこづくり」。今回は二日間!パンや雑貨にお花などなど素敵な作家さん達が集合!詳細P7※申し訳ございませんが八坂駐車場は使えません。  
 👤 ご自由にどうぞ!  
 入場無料

**ainoha vol.23** 2013\*november  
 発行:2013年11月1日/相羽建設株式会社  
 東京都東村山市本町2-22-11 tel.042-395-4181/fax.393-9838  
 http://aibaeco.co.jp/ mail@aibaeco.co.jp  
 編集・製作:宮原奈穂子/吉川碧/中村薫/小俣雅子/河野寿子/新次郎/相羽美里

\*イベントのお申込・お問い合わせは  
**0120-145-333** (本社フリーダイヤル)  
**mail@aibaeco.co.jp**  
 \*イベントの様子や最新情報はHPでもご確認いただけます。  
**http://aibaeco.co.jp/event/**

\*イベントのお申込・お問い合わせは **0120-145-333**