

## 6月4日はむし歯予防デー 食事の楽しみと 歯の健康を保とう！

2F 医療法人社団恒心会 目白ハイマート歯科  
歯科

【診療時間】9:30～13:00 14:00～18:30 ※日曜・祝日休診  
tel.03-5950-1426



### 歯と食の関係

むし歯は、細菌が食べ物に含まれる糖分をエサにして酸を作り、歯を溶かすことで起こります。重要なのは「何を食べるか」だけでなく、「食べる回数や時間」です。だらだら食べ続けると、お口の中の酸性の状態が長くなり、歯に負担がかかります。食事と食事の間をきちんととけることで、唾液の働きによってお口の中は自然に回復していきます。

### 自分の歯で噛むことの大切さ

自分の歯でしっかり噛むことは、脳への刺激となり、認知機能の維持にもつながるといわれています。歯は、食べるためだけでなく、心身の健康を支える大切な存在です。

### MEMO

【今日からできる！簡単な習慣で理想の歯を保とう。】

- ・食事と食事の間に休む時間をつくる
- ・甘いものは食後にまとめる
- ・食後にお水やお茶を飲む
- ・丁寧な歯みがきを心がける



★特にお子さまは、「だらだら食べない」習慣を小さいうちから身につけることが大切！

### 院長先生からのアドバイス

美味しい食事や甘いものを「控える」のではなく、「上手にコントロールする」ことが大切です。ご自身の歯で楽しめよう気になることがあれば、どうぞお気軽にご相談ください。



## 趣味の切手・コインのお店

## 切手や硬貨などの 取り扱い充実しています！

2F エスケースタンプ  
趣味の切手・コイン

【営業時間】10:00～19:00 ※月曜定休  
tel.03-3980-8000

切手・貨幣類の買取も受け付けております。日本切手、外国切手、明治時代の古封筒・古葉書、江戸時代の大判・小判・金銀貨・穴銭、明治以降の金貨・銀貨・貨幣セット・貨幣など取り扱っております。ご自宅にある切手やコインなど取り扱いにお困りのことなどございましたら、お気軽にご相談ください。

※買取の際には、公的身分証明書の提示が必要となります。ご持参の上、ご来店ください。

## 切手やレターパックを お得にお買い求め いただけます。

※こちらの商品のお支払いは、現金のみとさせていただきます。



	定価	当店
はがき	85円	→ 80円
普通切手ハガキ料額	85円	→ 80円
普通切手封書料額	110円	→ 105円
レターパックライト(青)	430円	→ 410円
レターパックプラス(赤)	600円	→ 570円
スマートレター	210円	→ 200円



### 特集1

## 動きだす季節 × TRAD で始める新生活

### 特集2

## この季節に出会いたい × レストラン & テイクアウトメニュー



# 動きだす季節



# TRADで始める新生活

前向きにチャレンジできる季節に、TRAD 目白で楽しく取り組もう！



身体を動かして、  
リフレッシュ！



**CLUB PILATES MEJIRO**  
(クラブピラティス目白)

**50分グループレッスン体験**  
¥4,290 (税込) の体験料が無料！

マシンプラティスのグループレッスンが、50分間無料体験できます。お一人様やご家族様とご友人様やカップルのペアでのご参加も可能！もちろん男性の方も、お気軽にご参加ください。

20名様限定

提供期間: 4/29 (水・祝) ~ 5/6 (水・休)

**【注意事項】**

- ・ご参加には予約が必要です。事前にスタジオまでお越しいただくorお電話をください。
- ・無料体験レッスンを受講した事のない方限定(現会員様は受講不可)。
- ・ReformerFlow1.0/Center Balance 1.0限定。
- ・ご予約のキャンセルは12時間前までにご連絡ください。
- ・グリップソックスをご持参いただくか、ご購入ください。
- ・妊娠中の方、及び怪我や持病があり医師から運動のドクターストップがある方は受講いただけません。
- ・レッスン開始20分前までにご来館ください。

2F/ピラティス  
[営業時間] 平日7:00~21:00 / 土日7:00~18:00 tel.03-6823-5988



話せるようになると、  
もっと楽しくなる♪

**セイハイインターナショナルスクール**  
トラッド 目白教室

0歳から親子で楽しめる英会話を、この春から始めてみませんか。入会すると、さまざまな特典が付いてさらに嬉しい♪

**【入会特典】**

- ・4~6月入会生徒 入会金無料！
- ・UPトークオンライン英会話 (フィリピンの先生とのオンラインレッスン)
- 1ヶ月分プレゼント (新規会員登録3回分 + 入会特典4回分)

2F/こども英会話  
[営業時間] 10:00~19:00 ※月曜・火曜休校  
tel.0120-815-718



**小林紀子バレエ・シアター**  
小林紀子バレエアカデミー

小林紀子バレエ・シアター附属「小林紀子バレエアカデミー」英国RADの教育方法を取り入れ、満3歳から大人まで、年齢に合わせた安心のクラス設計で、初心者から段階的にバレエを学べます。

**見学・入会随時受付中**

ご見学のご予約は、お電話もしくはオンラインにて承っております。  
**入会金: ¥20,370 (税込) 月謝: ¥6,809 (税込) ~**  
※家族割引制度あり。

B2F/バレエカンパニー・バレエスクール  
[営業時間] ※木曜定休 tel.03-3987-3648



見学予約  
フォームは  
こちらから

夢中になれる  
はじめのステップ♪



**お部屋の雰囲気も、お花やグリーンで早替わり!**

フラワーショップ **Rainbow** フラワーショップレインボウ

**お部屋で観葉植物・お花を育てるコツ!**

**【観葉植物】**

- ・環境に合ったところで育てましょう。
- ・お水の与え過ぎには、注意しましょう。
- ・受け皿には、お水を溜めないでください。
- ・なるべく風通しの良いところで育てましょう。

**【花鉢】**

- ・その植物に合った育て方を確認して、育てましょう。

**アビス、シェフレラ、レウイシア**  
¥時価 ※なくなり次第終了。  
1F/フラワー&グリーン  
[営業時間] 11:00~18:00 ※火曜定休 tel.03-6914-2858



# 「この季節に出会いたい」

CROSS

# レストラン & テイクアウトメニュー

この時にしか出会えない食材、美味しいご飯をみんなで囲んで、いただきます！



**RACINES ORGANIC MEJIRO**  
ラシーヌ オーガニック 目白

**季節のリースサラダ**  
〈パン、スープ、コーヒー or 紅茶付 ※平日限定〉  
平日 **¥1,700(税込)**  
土日祝 **¥1,800(税込)**  
※なくなり次第終了。

2F/ダイニングレストラン  
[営業時間] 11:00 ~ 21:00  
tel.03-5985-4980

ランチタイム限定 11:00 ~ 14:00

スナックエンドウ、ブロッコリー、新じゃがいも、ケール、アスパラ、キウイなど、旬を彩るリース型のサラダ。身体にも優しい人気のメニューです。



**PIZZERIA 37**  
ピッツェリア トレンタセッテ

**真蛸とアスパラの トマトソースピッツァ (1枚)**  
¥1,760(税込)  
※なくなり次第終了。

1F/イタリアン レストラン  
[営業時間] 11:00 ~ 22:00 (LO.21:00)  
tel.03-5956-2037

提供期間: 6/30(火)まで

弾力のあるプリプリした真蛸とアスパラに、アンチョビとミニトマトを合わせました。食感も楽しめる、今だけのスペシャルピッツァを召し上がれ♪



**Mejiro Shunkoutei**  
目白 旬香亭

**おまかせコース**  
〈全7品〉 **¥6,000(税込)**  
•前菜盛合せ、ポタージュ、フライ料理、メイン(ステーキ、ハンバーグ、ビーフカツレツ、ビーフシチュー)、和料理、デザート、コーヒー

2F/洋食  
[営業時間] 11:00 ~ 15:00 (LO.14:00)  
17:00 ~ 22:00 (LO.21:00)  
tel.03-5927-1606

〈全9品〉 **¥8,800(税込)**  
•前菜盛合せ、季節の小前菜、季節のスープ、本日のフライ料理、ビーフシチュー、あか牛ステーキ、本日の和料理、デザート、コーヒー  
※コース最終受付 20:00。※画像はイメージです。



**Aen** あえん

**春の竹籠ごちそう膳**  
•季節の彩りサラダ、桜エビとクリームチーズの人参ドレッシング、竹籠メイン(メバルの塩麴揚げ、五島列島のかんぼこ、湘南ボロロとオレンジのピクルス、お造り、たつきマクロの海苔巻き、ホワイトセロリときのこの肉巻き、アスパラと桜山豚の春巻き)、玄米わっぱめし(山菜と鶏肉)のセット  
ランチ **¥2,530(税込)**  
ディナー **¥3,300(税込)**

2F/和食  
[営業時間] 11:00 ~ 15:30  
17:00 ~ 21:00  
tel.03-6914-3880

提供期間: 6月上旬まで  
※1日限定23個。  
※仕入等によりメニュー内容が変更になる場合がございます。  
目白店、人気ナンバーワンの竹籠ごちそう膳! 新鮮な厳選食材を少しずつ楽しめます。



- ベリーショコラパーツ
- ドライフラワー桜
- 苺
- 桜あん
- 桜アイス
- ホワイトチョコシャンティ
- 赤桃と白桃のアイス
- クランブル
- ピスタチオ
- 苺
- ピベットショコラブラン
- レモンガラスジュレ
- ホワイトチョコダンテル
- 赤桃コンフィ

期間限定 SWEETS  
提供期間: 4/30(木)まで

**ベッシュプロッサム**  
¥2,280(税込)  
※なくなり次第終了。

滑らかな桜あんの中には桜のアイスを忍ばせ、中には白桃と赤桃のアイス。別添えの赤桃とモロロチェリーソースで、優しい桜の香りをお楽しみください。

**Pâtisserie & Chocolat Bar DEL'IMMO**  
1F/パティスリー  
[営業時間] 10:00 ~ 20:00 tel.03-3988-1321

**季節のフルーツアイス**  
テイクアウト  
シングル **¥480(税込)**、ダブル **¥730(税込)**  
イートイン  
シングル **¥500(税込)**、ダブル **¥850(税込)**

※季節によりフレーバーが異なります。  
※画像はイメージです。  
お子さまから大人まで大人気! 定番のバニラから、国産のフルーツを使った果汁たっぷりのアイスクリーム。



**RACINES BREAD & DONUT**  
2F/ブレッド & ドーナツ  
[営業時間] 11:00 ~ 21:00  
tel.03-5985-4982

## ご自宅での集まりにも

**春旬の刺身盛合せ(1盛)**  
¥843(税込)

お酒との相性もぴったり!  
春を感じる、新鮮な真鯛、かつおたたき、さよりの刺身盛合せ。



**クイーンズ伊勢丹**  
B1F/スーパーマーケット [営業時間] 9:30 ~ 21:30 tel.03-5960-5411



**春の旬彩にぎり寿司(1パック) ¥1,383(税込)**  
※入荷状況により、ネタが変更になる場合がございます。

桜エビ、さよりの真鯛など春の味覚を取り揃えました。ご自宅で贅沢なひとときを。

# 春夏をめぐる おすすめ&限定商品♪



シャルドネ香るストレートティー  
ラ・フランス香るジャスミンティー

アールグレイティー

ルイボ스티ー

ストロベリー香るルイボ스티ー

各600ml  
¥118(税込)

「Afternoon Tea」監修の紅茶シリーズ。  
本格的な香り、気分もスッキリ!

**FamilyMart**

ファミリーマート目白二丁目店  
1F/コンビニエンスストア  
【営業時間】24h tel.03-5956-2106



カフェラテ

¥490(税込)

苦味や酸味を抑えた、やさしい香味のコーヒーで  
作るカフェラテ。北海道根室・根釧地区の生乳で作った、  
豊かな甘みとコク深さが特徴のミルクと相性抜群◎

**EXCELSIOR  
CAFFÉ**

エクセルシオールカフェ 目白駅前店  
1F/カフェ  
【営業時間】7:00~21:00 tel.03-5927-9077



春のケーキセット

¥1,430(税込)

<苺のモンブラン、デリス、苺チョコクレープ、  
ダークチェリータルト、桜のレアチーズケーキ>  
※日替わりで2~3種類ご用意しております。  
※1日数量限定のため、売り切れの際はご了承ください。

コーヒーにもよく合う、春限定のケー  
キセット。ティータイムに、ゆっくり  
お楽しみください♪

**MIYAKOSHIYA  
COFFEE**

宮越屋珈琲 目白店  
1F/珈琲専門店  
【営業時間】9:00~21:00(LO.20:30)  
tel.03-6907-0368



カーネーションブーケ

¥3,500(税別)~

母の日のプレゼントにぴったり!  
お好みのカラーや雰囲気合わせた、  
オリジナルブーケのオーダーも承っております。

フラワーショップ  
**Rainbow**

フラワーショップ レインボウ  
1F/フラワー&グリーン  
【営業時間】11:00~18:00 ※火曜定休  
tel.03-6914-2858

提供期間  
5/31  
まで

# Shop information

3・4F

**BRASS BLEU 東京**  
(プラスブルー トウキョウ)  
ウェディング

【営業時間】平日 12:00~19:00  
土日祝 9:00~20:00  
※火曜・水曜定休(祝日を除く)

2025年9月にオープンした、緑を望む  
新しい結婚会場を体験できるフェア。  
豪華フレンチ試食や挙式・衣装など  
7大成約特典もご用意しております。

【OPEN記念 7大特典付き】 **ブライダルフェアを開催!**

オープン記念 「成約特典プレゼント」! 挙式料やコース料理、衣裳、引出物、装花など、  
結婚式に必要な項目から **最大7大特典** をプレゼント!

ブライダルフェアでは「豪華フレンチ試食体験」も可能!

完成したばかりの新しい会場をいち早くブライダルフェアで  
体感してみてください。豪華無料試食体験では、特選和牛や  
オマール海老を使ったメイン料理、あさりのスペシャリティなどを  
堪能できます。

※カップルおふたり揃っての来館限定。  
※結婚式を検討中のカップル限定のフェアとなっております。



※イメージ。

## エクセルシオールカフェ目白駅前店 OPEN1周年キャンペーン

おかげさまで、OPEN1周年を迎えました!

1F

エクセルシオールカフェ  
目白駅前店  
カフェ

【営業時間】7:00~21:00  
tel.03-5927-9077

1周年を記念して、TRAD TIMESの  
折り込みチラシ内に  
**ドリンク50円OFFクーポン**を  
プレゼント! シックな店内でゆったり  
贅沢なひとときを楽しみにぜひお越し  
ください。1F エクセルシオールカフェ  
へのご来店をお待ちしております!



# Event information

TRAD目白では、楽しいイベントやお得なキャンペーンがいっぱい!

母の日『ご褒美ギフト』~TRAD目白で過ごす特別な1日をプレゼントしよう~

TRAD目白では、TRAD目白で過ごすスペシャルなパッケージをご用意しました。母の日のプレゼントや、ご自身へのご褒美にもぴったり◎

利用期間: 5/8(金)・9(土)・10(日)の  
3日間限定

先着  
30  
名様

母の日『ご褒美ギフト』パッケージ内容

■販売価格: ¥6,000(税込)

※総額 ¥9,200相当。

■予約受付期間: 4/16(金)~4/30(金)

※定員(先着30名様)に達し次第販売終了。

■予約受付: 1F フLOWERショップ  
レインボウ店頭  
※予約時に現金でお支払いをお願いします。

2F  
「ラシーヌ オーガニック  
目白」のペアランチコース  
11:00~13:00~  
※各日・各回5組限定。  
※¥2,800(税込)のランチコース×2名様分。  
ご夫婦やご友人とゆっくり  
過ごすランチタイム♪

1F  
「Pâtisserie &  
Chocolat Bar DEL'IMMO」で  
使える¥2,000分クーポン  
※¥1,000分クーポン×2枚。※デリーモのグルメ  
クーポンは5月末まで利用可。  
ランチの後は、家族へのお土産や  
ティータイムを楽しんで♪

1F  
「フラワーショップ  
レインボウ」の花束  
(一輪カーネーション×2束)を  
プレゼントいたします。  
“ありがとう”の気持ちを、  
カーネーションに込めて。

TRAD目白ではじめてのお仕事体験! 『ゴールデンウィーク KIDS SCHOOL』

GWは、TRAD目白の  
各店舗でお仕事体験を  
してみませんか?



**FamilyMart**

ファミマ子ども店長  
お仕事内容  
店内探検、品出しなど。

5/5  
必参加

**QUEEN'S ISETAN**

クイーンズ伊勢丹お仕事体験  
お仕事内容  
店内探検、生ハンバーグ作り、  
値引きシール貼りなど。

5/6  
必参加

**EXCELSIOR  
CAFFÉ**

エクセルシオールカフェ  
お仕事体験  
お仕事内容  
決まり次第ご案内いたします。

LINEの友だち募集中!

TRAD目白LINE公式アカウントでは、  
イベント情報や各ショップのお得情報をお届け!  
ぜひ、ご登録ください。



Follow me!!

TRAD目白公式 Instagramでは、  
各店舗のおすすめの情報も発信中!  
ぜひ、フォローしてください!

