

ねりまのお店に行こう

2026年
春

～練馬区内にある魅力的なお店をご紹介～

挑みつづける、変わらぬ意志で。

東京商工会議所 練馬支部

※営業時間・休業日は変更になる場合があります。

焼酎がすすむ、七輪ホルモン 酒とホルモンとお肉ぜっと (さけとほるもんとおにくぜっと)

上石神井駅南口から徒歩3分のホルモン焼肉店。吉祥寺の有名店で修行後、独立したという店主の土井さんは、「特別なことは何もしていませんよ。おいしい肉をていねいに仕込んで提供しているだけ」と言いますが、そんな仕事ぶりが人気を呼び、今年で開店11周年を迎えます。

タンやハラミ、シマチョウ、ギアラなど多彩な部位を七輪で焼きながら味わうスタイルで、オーダーしやすいハーフサイズも用意されているため、「ひとり焼肉」も気兼ねなく楽しめます。常時20種類以上が並ぶ焼酎の品揃えも自慢です。なみなみと注いだロックは、「こんなにいいの!？」とお客様から喜ばれることも多いのだとか。焼酎のスッキリとした後味が、ホルモンの香ばしさとコクを引き立てます。



タレもありますが、塩で食べるのが店主のおすすめ



焼酎はお客様の反応を見てセレクトしています



カウンター席の奥にはテーブル席もあり、週末には家族連れで賑わいます



店主の土井洋介さん

練馬区上石神井1-13-2 ☎03-5903-8129

営 月～土曜 17:00～24:00 (L.O.23:00)

日曜 15:00～23:00 (L.O.22:00)

休 水曜



美味しくて体にも心も優しい低糖質スイーツ GOOD EATZ (ぐっどいーつ)

糖質制限が必要な人、ダイエット中の人、健康志向の人はもちろん、誰でも美味しく楽しく食べられる低糖質スイーツを作っているお店です。店主の宮川賀名さんは長野県出身。オーストラリアで修業を積んだ後、オリジナリティを追求すべく低糖質スイーツを開発しました。天然の甘味料やチョコレートは特注品で、低糖質ながらクオリティの高い味にこだわり抜いています。

当初は長野でホールケーキの通販のみを行っていましたが、2023年7月、武蔵関に店舗をオープン。「どなたにも満足いただける味なので、安心して健康的にスイーツを楽しむ選択肢として広く知ってもらえたら嬉しいです」と宮川さん。通販は継続中ですが、店舗ではカットケーキや焼き菓子も販売しており、地域で気軽に利用できるケーキ店として親しまれています。

練馬区関町北2-23-10-102 ☎070-6513-5425

営 12:00～18:30 休 火曜・水曜

(11月から1月半ばまでは通販のみで店舗は休み)



店主の宮川賀名さん



武蔵関の商店街のお店



低糖質スイーツは食物繊維が多く含まれ、後味がすっきりしているのが特徴です

練馬支部会員のお店紹介

練馬で楽しめる熊本の「うまい」もの

三毎 豚と魚 炉端焼き居酒屋 (さんまい ぶたとさかな ろばたやきいざかや)

「いつか2人で店を」という夢を追いかけ、熊本・天草出身の幼なじみの2人が2022年9月にオープン。店長の吉永さんは、「料理やお酒が『美味しい』、雰囲気『旨い』、料理の腕が『巧い』の3つの『うまい』を毎日提供したいと思い、店名を“三毎”にしました」と語ります。

刺身や馬刺しなど熊本の味自慢が勢ぞろい。さらに料理長の腕を生かし、ランチでは食べ応えのある武蔵野うどんを提供。昼も夜も見逃せません。

練馬区豊玉北5-31-8 ☎03-6914-5736
 営 ランチ(月~金) 11:30~14:00 (L.O.13:30)
 ディナー(月~木) 17:00~24:00
 金土祝前 17:00~26:00
 (ディナーL.O. 閉店1時間前) 休 日曜



夜はお店の入口に提灯が灯されます

デジタルライフの頼りになる街の電気屋さん

山賀電気 (やまがでんき)

今どきの電気屋さんは、ITにも強い！江古田の日芸前のソニーショップである山賀電気では、家電の販売・修理のほか、デジカメの撮り方やネットの接続、PCソフトの使い方まで幅広く対応しています。「困りごとだけでなく、カメラなどの趣味でもお客様とつながりたい。距離感の近い店を目指しています」と、3代目社長の山賀さん。眺めのいい2階のスペースは、昨年7月にカフェ「o-mado」としてオープン。週末は、会議や撮影に使えるレンタルスペースとして利用できます。

練馬区小竹町1-55-2
 ☎03-3972-2355
 営 10:00~19:00
 休 日曜・月曜・祝日



カメラの撮影会や家電の体験会などのイベントも開催されます

国産花にこだわる創業55年の老舗フラワーショップ

フラワーポケットヨシダ

緑色の看板が目印の、田柄の生花店。「良質の国産花や柵を揃えているので、お客様から『花も神棚の柵も長持ちする』と喜ばれています」と話すのは、店主の吉田さんです。1級フラワー装飾技能士などの資格を活かして、火・水・土曜にフラワーアレンジメント教室を開催し、講師も務めています。入会金不要で手ぶらで気軽に参加できると好評だそうです。開催日の確認や予約はお店のHPからできるので、興味のある方はぜひチェックしてみてください♪

練馬区田柄1-28-17
 ☎03-3938-8457
 営 9:30~18:00
 休 木曜



赤い柱と緑の看板が特徴的なお店の外観

東商ビジネススクール 研修ガイド

2026年2月号 発行



- ① 約150に及び「多彩なテーマ」
- ② 体系的に学ぶことができる「実務直結型講座」
- ③ 他社の受講者との「共感・交流」
- ④ 90%に及び「高い満足度」
- ⑤ 約90%の企業が「受講効果を実感」

2026年度開催講座の申込みを受付開始しました。

新入社員向け講座以外にも、「階層別研修」、「法務・人事・総務」、「財務・経理」など年間約150テーマ・300講座を開催。東商会員ですと会員価格(一般価格の約50%オフ)でご受講が可能です。

↓研修ガイドの内容はこちら



その他、研修講座の内容に関することは下記担当までお問い合わせください。
 東京商工会議所 研修センター ☎03-3283-7650

国の融資制度 マル経融資 をご活用ください!

(小規模事業者経営改善資金)

商工会議所の推薦にもとづき、日本政策金融公庫が融資を行う制度です

無担保 **手数料不要** **保証人不要**
(信用保証協会の保証も不要)

こんな活用事例があります!

| | | |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|
| 不動産賃貸業 外壁塗装・ リフォーム資金 | 小売業・卸売業 仕入資金・ 自社HP改修資金 | その他 営業車購入資金・ 外注費支払資金 |
|----------------------------|------------------------------|----------------------------|

こんな業種の方も活用中! ▶ 建設業、製造業、理美容業、飲食店、鍼灸院、個人タクシー、エステサロン、情報サービス業等



制度詳細はこちら

- ◆融資額 10~2,000万円
- ◆利率 2.40%(2026年2月1日現在)*
- ◆返済期間 運転資金7年以内、設備資金10年以内

*融資利率は金融情勢により変わることがあります

*区内に本店登記または住民票のある方は、練馬区より支払子の40%補助あり(最大3ヶ年度)

東京商工会議所練馬支部 ☎03-3994-6521

問合せフォーム▶



発行 東京商工会議所 練馬支部

〒176-0001 練馬区練馬1-17-1 Coconeri 4階

TEL: 03-3994-6521 FAX: 03-3994-6589 <https://www.tokyo-cci.or.jp/nerima/>

協力 西京信用金庫 西武信用金庫