

エコレポ

2012年
5月号
May
vol.0013

発行:(有)モップスタジオ <http://www.mopstudio.jp/>
03-3557-5232 (平日10:00-15:00) ekorepo@mopstudio.jp
発行部数:2000部 配布:新聞社、ポスト、駅、ショップ、店舗 配布範囲:大塚周辺の地図内

朝日新聞はエコレポを
応援します!

毎月1日、朝日新聞の折込でもお届けします!

ASA江古田 練馬区旭丘2-1-6 03-3991-5908
ASA小竹由 練馬区小竹町1-21-15 03-3974-6846
ASA豊玉 中野区江原町2-20-20 03-3950-3061
ASA練馬 練馬区練馬3-19-10 03-3992-2377
ASA平和台 練馬区平和台4-7-23 03-3933-1040

エコレポ1周年を記念第1回 エコレポ親子フェスタ

『エコレポ』もようやく1年!
そこで、1周年を記念して
『エコレポ親子フェスタ』を
開催します!
今回はエコレポも2枚組!

家族で
出かけよう!
予約
優先

ステージイベント

- { 第一部 9:30~10:30 }
- 声優・役者によるリアル紙芝居
劇団一の会、他
 - キッズコンサート
&リトミック
ビジョンミュージックキッズ
 - ベリーダンス
熱★ベリーズ

第二部 11:00~13:00

- バイオリン生演奏
音楽教室ソラーレ
- ミュージカル
混声合唱団
Voce Chiara
- キッズダンス
サリーナジュニア
ダンススクール
- 社交ダンス
トミナガダンス
ファクトリー
- ゴスペル
Mammy Joy'n
Gospel Chior

体験コーナー

- パターンブロックでおぼろ!
幼児教室チャイルド・アイズ
- レゴ®やロボットで遊んでみよう!
トナレス・アカデミー練馬校
- かんたん・かわいい
スプーンストラップ
作り
なないろ親子工作教室

Special カフェ menu

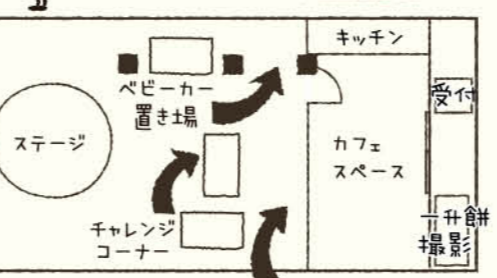
- ランチメニュー ¥500
カレーライス
シチュー (パン付き)
鳥そば
おむすびセット (味噌汁付)
おむすび ¥100
かぼちゃポタージュ ¥300
おからバナナケーキ ¥150
ミルクプリン ¥300
赤ちゃんどうすい ¥50
小っちゃいおむすび ¥50
コーヒー ¥250
紅茶 ¥250
アイスコーヒー ¥200
りんごジュース ¥100
みかんジュース ¥100
カルピス ¥100

親子でいっしょに★

- 子どもグッズ交換会※1
まちの保育園より
出張!
- 一升餅撮影会
雪華堂
その場で
写真を
プレゼント!

※1 不要になったまだ使えるおもちゃなどをお持ちください。
※ イベントの内容は変更になる場合があります。
※ 定員に達し次第、募集を締め切らせていただきます。
※ お早めにご応募下さい。
※ イベント会場は、身近なものを廃品からヒントを得たユニークな作品を得意とする『宮地明子さん』の作品で飾り付けされた楽しい空間になっています。

会場案内図



エコレポ親子フェスタ

PC: <http://www.mopstudio.jp/ekorepofesta/>
ケータイ: <http://www.mopstudio.jp/ekorepofesta/keitai/>

開催日: 5月26日(土)
場所: いちカフェ
練馬区旭丘1-10-10 Map E5 電話: 050-3379-2826
定員: 大人100名以下
参加費用: 大人500円(大人1人につき子ども1人無料) / 小学生未満200円
時間: 9:00~14:00
ステージイベント
第一部(0歳~3歳対象) 9:30~10:30
第二部(4歳~小学校低学年対象) 11:00~1:00

ご予約は
こちらから

スマートフォンのQRコード

エコレポ

お試し
し片反

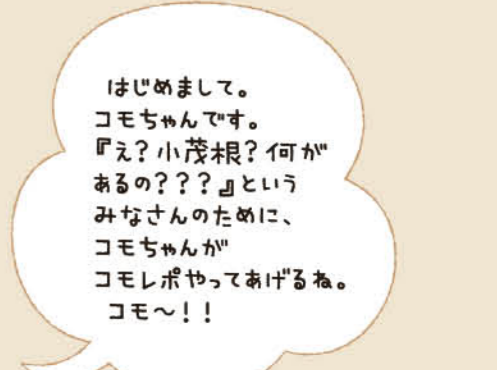
今回は 大人になって音楽って どうなの? 音楽教室 ソラーレ

ソラーレは小茂根の素敵なイタリアン『サラ・ダ・プランツァ』のある素敵なマンションの1階。
この日はフルートのレッスンだ。
フルートって、山の音楽会の唄で、こりさんが
「ピピ ピピピピ〜♪」と吹いてるアレ。
清楚で優雅なイメージだね。コモ〜。
子どもより音が鈍い分、考えることができる大人は、
コツを掴めば初めての楽器もけっこういけるんだって。
ホント〜???? コモちゃんも
いけるコモちゃん???



簡単だと思っていたフルート、
かなりの肺活量が必要らしいよ。
吹き口に直接触らないで、穴に空気を
吹き込むって…。コモちゃんやったら、
フルフルプ〜って尺八みたいな音しか出てないコモちゃん?
10分吹いてるとクラクラになるほどハードな楽器なんだって。
知らなかったよ〜。

最後は、笑顔がステキな熱血先生
による、素敵なフルート演奏。…先生、
ウエストめっちゃ細いコモ! フルードで
息を深く吹き出すからディープブレス
ダイエット効果コモ?!



コモちゃん
かなりのナルシストで、自分大好き。
でも憎めないの。
みんなにかあいがられている。
自称小茂根のアイドル。
トマト大好物。

そうです!
その音です!
音感がいい!

先生!私、
あかった気がします!
今、気持ちいい
音が出ました!



かあいい顔して、先生もめちゃ熱血!
「お腹から野太い息を出して下さい!」
「楽器がずれてます!」
とマンツーマンで言われるから、サボれないコモ…。
コモちゃんみたいな、のんびり
さんにはいいコモね。
気がつけば、30分立ちっぱなし
吹きっぱなし。あえさん汗だくに
なっちゃったけど、なんか最後には
いい音出たコモよ!

体験者によると、楽器って、
子どもの時は、
やらされてた感があったけど、
今やると気分転換になるし、
音が出たときの達成感が
気持ちいいらしい。なるコモ。

ところで、音楽教室ソラーレでは、クラリネットがフルートを
6ヶ月間習うと、楽器がもらえるらしい! え〜!
色々な楽器の無料体験レッスンあり! 詳細は下の広告で★

〜コモレポ広告募集〜
広告がある程度あつたら別冊で、コモレポ始めるかも。
広告は、1回5000円〜(未定)。興味のある方、
ekorepo@mopstudio.jpまでメール下さい。

5月は休まず営業!

★桜台ペットクリニック プロデュース

えこねこ

ねこちゃんとの出会いカフェ

えこねこは、ねこちゃんとの出会いカフェ。当店
運営の桜台ペットクリニックの健康管理のもと、
猫ちゃん達が楽しく生活しています。

料金: 始めの1時間までフリードリンク込み¥1000
以降30分ごと ¥400

※店内衛生管理の為、靴下・ストックの着用をお願い致します

☎03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業: 12:00-22:00 Map D4
休日: 不定休
動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月1日 責任者 神谷歩依

4歳以上のネコちゃんたちがお出迎え

ネコ社長秘書 ペロペロ
ネコ社長 SP

ウニくん(び)
堂々の開帳は
まさに最高(左のメタボ?)
顔はいいけど、取っ手
はさくね猫ちゃん。
名前を呼ぶと母音をするかも

桜台ペットクリニック
桜台ペットクリニックに
かかわりながら
付きました! 見てね。

現役の音楽家に習う 音楽教室

ソラーレ

無料体験
レッスン
実施中

お子様から大人の方まで、
また初心者の方から上級者の方まで、
いろいろなレッスンコースを
安心して受講して頂けます。

50人以上
完全
マンツーマンレッスン

クラリネット、フルートで入会した方
楽器プレゼント
または、入会金
無料※1

グループレッスンとは違い自分のペースでじっくりと学べます。
また、好きな日にちや時間が選べるから続けやすい。

それぞれの楽器のプロが丁寧に教えます。

楽器を持たずにレッスンに通えるよう「レンタル楽器(弦楽器)」をご用意。

入会金
¥6,000

回数	時間	30分	45分	60分
月1回(年12回)		¥5,000	¥6,000	¥7,000
月2回(年24回)		¥8,000	¥10,000	¥13,000
月3~4回(年40回)		¥10,000	¥15,000	¥19,000

※料金は全て税込です。他に、90分や120分コース、単発コースなどがあります。
詳しくはWebサイトをご覧ください。※家族制や複数コース制など、たくさんのお申し込みを承っております。

先生達はプロの音楽家。
先生達の演奏会に行って、
本物の音に触れよう!

体験受付専用ダイヤル:
03-6915-8634
<http://solare.vision-music.jp/>
お申し込み・お問い合わせ:
03-6915-8539
(株)ビジョンミュージック
<http://ms.vision-music.jp/>

板橋校 東京都板橋区小茂根1-19-9
リラザサF Map E5

江古田校 東京都練馬区栄町35-7
サンビル5F Map E5

練馬桜台校 東京都練馬区桜台1-4-7
青葉ビル2F Map E5

※1. 6ヶ月継続の方に限りです

それいけ子連れ道!

女は度胸、子連れも度胸!?!の巻

今回は出産後の生活を振り返ってみます。里帰り出産で、産後1ヶ月までは言いつけを守りず家に戻っていたけれど、そのストレスが爆発し、産後1ヶ月検診の翌日から産後ヨガに参加し(帝王切開なのに)、その翌日に練馬に戻ってきました。うちの息子、産後3ヶ月の内に都内のお出掛けスポットを制覇している3歳者。母になっても生粋のお出掛け大好き人間は変わりません。そんなわけで、産後、練馬に戻ってから毎日のように出掛けたのは、練馬区役所。子連れでお出掛けの子行練習にしてみました!

特に、西庁舎10階喫茶コーナーの「我輩音楽」は冬の富士山が夕日に照らされて綺麗だったな(泣)。ここ、スカイツリーも見られる穴場スポットだったりします。

そんなことを思い返していると、練馬〜桜台の途中に新しくオープンしたカフェ発見!しかも、カフェと旅行会社が一緒になった「旅に行きたくなるカフェ」。なんと私好みなコンセプト!オムツ替え台やキッズスペースもあって、子連れウェルカムなのも嬉しい。プレオープン期間中、2度も通ってしまいました。というわけで、ママ友が出来はじめた頃、共通の話題で一番盛り上がりかけたのが「旅の話」。「旅が女子ま」ってだけで、もう昔からの知り合いうち位に親近感感じちゃう!周りで子連れで海外旅行したファミリーが増えすぎて、情報収集が楽しい今日この頃。我が家も今年には子連れ海外旅行デビューかな!

カフェ TABIEMON Map A-3
 営業中。元旅行会社社員。1歳の息子と共にERGOとAirBuggyでどこでも行ける移動力満点な親子。

リトミック講師モエコの江古田ライフ

モエコらし

こんにちは、モエコです。
 第12回目のモエコラムは久々の番外編、ヨーロッパからお送り致します!

先日、ジュニアオーケストラのヨーロッパ公演で、ごどもたちとハンガリー、オーストリア、チェコに行ってきました。クラリネットのかなちゃんも同行してくれました!

まずはウィーンで乗り換えて、最初の滞在地ハンガリーの首都ブダペストへ。ここではジュニアの卒業生が出演するコンサートへ行ってきました。

その後のウィーンではドブリンガー(楽譜屋さん)で楽譜を買いすぎて破産、楽友協会(世界一有名なコンサートホール)でオーケストラの演奏に興奮し鼻血、など、いろいろと充実した日々を送りました。

演奏旅行の最後はチェコのオストラバとプラハ。ここでは演奏会前日のリハーサルで急に新曲を渡され、キーボードを無理矢理ホテルに持ち込み徹夜で練習しました。ピアノは音が多いため大変です!(言い訳)

そんなこんなで本番はなんとか無事に終りました。ごどもたちが堂々と演奏する姿にちょっと感動。また、私自身も交響楽演奏会では同年代の音楽家の演奏に感動し、よい刺激を受けました。

モエコ
 リトミック講師。まごことぶたの雑貨を収集する25歳。でも嫌いな食べ物はまごことぶた。ブログはこちら! <http://moeblog.vision-music.jp/>

エコレポ土地圏内で起こったニュースを伝えるニャゴ〜

パッソンの前髪はイヤニャ!

パッソンの前髪はイヤニャ!

襟足や前髪を横に揃えて七つてしまうママが多い事から、練馬のヘアサロン、ファーストで「子どもカット講座」が開催されたニャゴ。ママは家にあるハサミを持参し、プロのテクニックを学んだニャ。髪の毛をつむじからスイカの模様のように、縦に取り、さらにハサミを縦に入れるニャゴ。本番にするパッソンの前髪、お子さんは小さいイスに座り、アニメのテレビなどを見てもらえば、ちよっとの間は集中。…と、カット方法は覚えてもらったけど、やっぱりプロに七つてもらった方がラクということで、ママが4750円以上の施術をしたら、小学生未満はカット無料になったニャ。一緒に来られない場合は、平日であれば、後日でもおしゃべりですとスタッフ。「3ヶ月は持つ髪型でお願いしますと言うと、いい感じにカットしてくれますよ」とエコレポ編集者は語ったニャゴ。

ファーストアール: エコレポmap A-5 お問い合わせ: 03-5912-0321

からっぽにならないとなにもはいらニャニャゴ

コモちゃんひづめにジェルネイルしてみたの〜



「ココロ まで ヤマハ」音の相談クラスまだ間に合います! レッスン見学実施中!
<http://www.touongakki.co.jp>

サリナママのウケな話

40代のトキメキはご用心

2月に書いた、ハワイ在住、同窓会でトキメいてしまったRちゃんの話、皆さん覚えてるかしら。彼女は今、お互いに弁護士を立てて裁判中よ。日本だとまず着手金、終わった時に報酬を支払うんだけど、アメリカは、そのやりとりのすべてにお金がかかるらしいの。世間体もある子どももいるし、旦那様は別れたくないらしいのよね。だから、別れるのにかかるお金がからかってるらしいわ。

Rちゃんが別れを切り出すきっかけになった男性。昔女子だった幼なじみらしいの。女のって家庭に入ると華がなくなる。それが、幼なじみを見て華開いてしまったのよね。

相手の男性は独身だけど、Rちゃんが結婚している事を知っていたから「こんなことは良くない」と、Rちゃんを諭していたらしいわ。だから実際には浮気をした訳じゃないのよ。

彼女はとってまじめな人。旦那様はほとんど家に帰らない中、慣れない海外で一人子育てをされていたのよね。そんな彼女が、ちよとしたきっかけで、男性を意識してしまった事を、私は責める気にはなれないの。

「すべての問題が解決したら、スッキリとした気持ちで日本に帰ります」という彼女からのメール。すべて笑い話にしてくれることを願ってるわ。

サリナママ
 練馬区西口のカフェ&バー「サリナ」の名物ママ。最近、結婚カウンセラーの仕事に興味あり。加圧トレーニングも早くチャレンジしたい!

エゴダヌキのポッコリランチ

1200円のフルコース ラパン

ここは少し前から通い詰めてるお店ポッコリ。夜は通いっほいおじさんが多いけれど、ランチは1200円でおおむねお代わりできるからめっちゃお得なんだポッコリ。

フレンチのシェフが主役のドラマがあったポッコリね。あんな感じで、若くて素敵なオーナーシェフが、汁かけと料理を出してくれるポッコリ。ランチセットは、前日のディナー用食材を使ってるから、「この値段で、え〜?!」ってくらいおいしいものが出てくるポッコリ。



+300円で、デザートが盛り合わせに! これほげひんぽんほし。ケーキやシュークリームもすべて手作り!

実は夜に行った事はないけど、ケルメなおじさん方が遠くから通うくらいだから、屋上もさらに美味しいんだろな。女性のお客さんにはシェフが趣味で集めた世界のお酒、どれでも500円でいって〜。え〜?! 女子だけ〜? いやな〜。

ランチセットは1200円で、パン・前菜・メイン・デザート・コーヒーのフルコース! 季節によって面白いものが食べられます。去年の12月はラム肉のステーキやソーセージがランチセットに登場! 今年も要チェックポッコリ!



練馬区コン参加店です*料理室あり!



レストランラパン Map A-3
 03-3993-8765 練馬区練馬1-29-16
 営業: 11:30-14:30 18:00-24:00 水曜休

エゴダヌキ

お屏になると人にだけランチを食べる、江古田在住のタヌキ。夜は浅間湯で刺製のフリをしている。

レストランラパン Map A-3
 03-3993-8765 練馬区練馬1-29-16
 営業: 11:30-14:30 18:00-24:00 水曜休

もう、子どもの作品捨てないニャ

エコレポキッズイベントの飾り付け&工作教室を担当してくれる宮地明子さんは、身近なものの廃品をヒントにユニークな作品を作る人ニャゴ。幼児雑誌・教育本にもたびたびおなじみの宮地さんが、工作教室を開催することになったニャ。教室で作るものは、後でインテリアにできるくらいかわいいニャ。



「なないろ親子工作教室」※先着6組まで

日程:6月16日(土) 10時半-12時まで/場所:いちかフェ/参加対象年齢:3歳-小学校低学年(保護者の方ご同伴でお願いします)/参加費:1500円/内容「ペタペタ・ぬりぬり・ペリペリでつくるオリジナル本木箱」※当日は汚れてもよい服装でてください。※保護者の方にドリンクサービスがあります。

お問い合わせ: miyachi-a716@bd.wakwak.com

ワールド大山空手の先生は面白いニャ?!



先日、新江古田駅近くの空手教室「ワールド大山空手」に小学生の生徒二人が体験入門したニャゴ。母親は「もっと男らしくなって欲しい」「空手をやって礼儀も学んでほしい」と語ったが、初めての格闘技に子どもたちは戸惑っている模様だったニャゴ。教室に入ってくるときに生徒が「オス!」と大きな声で挨拶しているのが印象的だったにゃ。体験入門では、突きや蹴りなどの基本的な動きから、実践的なものまでを学んだニャ。体験をした二人は、最初は戸惑いつつも、冗談を交えながらの授業は緊張も溶け、最後には真剣に取り組みんでいたニャゴ。体験後インタビューでは、「先生が面白かった〜」「楽しかった〜」と、とても満足そうに語ったニャゴ。空手自体への興味よりも、先生の面白さの印象が強かったようニャゴ。空手やキックボクシングの動きを、音楽に合わせて行う「シェイプ」のコースは、ストレス解消やシェイプUPになると、生徒のママさんも多く通っている模様ニャゴ。次回はその体験レッスンに行かせてくれとエコレポ編集者が語っていたようニャゴ。

ワールド大山空手 エコレポmap C-5 お問い合わせ: 03-6914-7788

春のイメチェンはカットがうまい

来店後96%の方がリピーターになっています。

保護者の方が4,725円以上の施術で...
お子様1人カット無料!

feast ar

バリ国際大会など、60種類のヘアコンテストタイトルを受賞パーソナルアナリストの資格を持ち、トレンド、プロスポーツ選手なども手がけています。また、海外にも事業展開し、大手企業とのヘアショーも開催しています。

新商品! 『ミスト バランス』

スタイリストも感動した製品! サロン内でぜひお試し下さい!
 しゅわしゅ美容液に使われる、高価な海洋性保湿エッセンスをふんだんに使用。
 あまじにも高価な為、通常は少量しか配合できない保湿エッセンスをふんだんに使用。熱の力でキューティクルの中に入れる技術を可能にしました。フィーストでは「ミスト(スプレー)」を、カラーパーマの前髪に使用し、トリートメント力の高い髪質を実現しています。使うたびに髪が内側から劇的に改善される感覚を実感して下さい。

朝のスタイリングで悩むのはもうやめませんか。

カットへのごこだわり
 feastのカットをすると、[1] 乾かすのがあつという[2] 簡単にサロンで割った髪型になる[3] プラシに髪が引かないから、という声多数! 96%のリピーター率を持つフィーストのカット技術を体験して下さい!

オーダーメイドカラー

ハープの効果で痛みが少なく、保湿性の高い特別なカラー剤を使用しています。一人ひとりのお客様に合った色を見つかるオーダーメイドカラーです。

【初めての方限定】トライアルメニュー
 ●カット+オゾントリートメント(ヘッドマッサージ) 4,725円
 ●カット+カラー(パーマ) 7,875円 ※ロング料金 525円~2100円
 ●カット+カラー(パーマ) 8,800円 ※トリートメント ※ロング料金 525円~2100円
 ●カット+進化系縮毛矯正 通常メニュー
 ●カット(ジャンパー・スタイリング) 4,725円
 ●パーマ(ソフト・ジャンプ・スタイルング) 9,975円~
 ●カラー 6,300円~ ●縮毛矯正 18,900円~
 ●やわらかストレート 8,400円~
 ●艶グロスカラー 8,400円~

feast ar
 Tel: 03-5912-0321
<http://www.feast-ar.com>
 練馬 feast 練馬

新感覚パーマ
 feastのパーマは、化粧品登録の、やわらかな仕上がりのパーマ。全頭のパーマとの違いを、手触りでも感じて下さい。

住所: 練馬区豊玉北5-25-24 1F
 営業日: 月~金/10:00~20:00
 土・日・祝/10:00~19:00
 休日: 火曜、第1・3月曜
 アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分
 Map A-3



ネイル始めました。

- ケアカラー1色 (通常) ¥6,300 → ¥4,410
- カラーグラデ・ラメグラデ (通常) ¥7,350 → ¥5,145
- フレンチ、逆フレンチ (通常) ¥8,400 → ¥5,880

初回 全てのメニュー 30%オフ



男：100人
女：100人
参加者大募集中！
男性：¥5,500
女性：¥3,000

飲食店の
オーナーたちが
企画・運営

6/9
15:00~18:00
開催

応募締切
5/31

イベント終了後も使える
ドリンクサービス券付き！
女性6人以上での申し込みで
特典あり☆

練北コン

3店舗以上ハシゴして
食べ物付きでこの価格！
みんなが仲良くなる
仕掛けが満載！
二次会プランもあり！

グループスタイル / ドリンク付き

練北コン 参加店舗マップ (4月25日現在)



受付

1 レストラン・ラパン

若いオーナーシェフのお手製フレンチを
カウンターで食べるのがステキ★
03-3993-8765
11:30-14:30 18:00-24:00
水曜休

受付

2 KIZUNA~魂の手羽先~

甘い味付けの超ジューシーな手羽先！
オーナーはイケメン、EXILE風らしい♡
03-3991-3979
18:00~翌5:00 無休

3 じどりや備長亭

備長炭で焼く焼鳥が1本90円！
ビールと焼鳥で濃く女子会を！
090-8108-9833
18:00-24:00 日曜休

4 つし屋

たまにやると食って楽しい！
練馬の穴場デザートスポット。
平日10:00~21:00
日・祝10:00~21:00 火曜休

5 練馬バル・アニマド

フード250円〜！ライブやイベントも
ある陽気なバー！落ち込んだ夜はココ！
03-3993-1411
12:00~15:00 17:00~翌2:00
不定休

スマートフォン



携帯からの申し込みはこちら <http://www.mopstudio.jp/nerikita/keitai/>
パソコンからの申し込みはこちら <http://www.mopstudio.jp/nerikita/>
定員になり次第締め切ります。お早めにご応募下さい。
下記の申し込み用紙に記入し、料金と一緒に⑦「CAFEユメゴコチ」までお持ち下さい。

ケータイ



申し込み用紙

参加人数 男性 名 女性 名
<代表者>
お名前
ご住所

※お申込みは同性の方2名1組に限定させて頂いております。

連絡用電話番号
連絡用メールアドレス

参加者お控え

お名前
参加人数
受付店舗
当日は、この用紙を持って①②の店舗
にお越し下さい

中学受験 ママ奮闘記

進学校のぞき先！



やってきました。学校が始まって4日目！起きたら登校時間
50分前!! その日の洋服を着てノーマイク。そして、手を上げ
「タクシ〜!!」なんとが無事に到着！ジャストピッタリ登校時間!
朝から出費3100円…。娘を送り届ける為とはいえ、トホホ…。
朝学習もあるので、遅刻は絶対にダメ! 一日お休みにあつたために
誠心統一の目標、そして名作文章の書写も行う学校。
母も、娘が小学校のときの気持ちではダメなのです!

春休みもたっぷり宿題でました。そして入学し4日後は民間業者の学力テスト。
娘が帰定するのはいつも6時近くになります。帰定したら予習、復習。
もう電池切れで眠くて仕方ないらしい。
…しかし、母には新たな期待があるのです。受験をして、せっかくいい環境で勉強が
できるんだから、このまま勉学に励んでほしい! そして、さっさと塾の説明会に
行ってみたい。まずは期待を込めて「東大コース!」の説明会。
中高一貫の学校は、もう大学に向けての勉強を始めなきゃいけないらしいわ。
うんうん、母はもうやる気です。

そうそう、学校に入って驚いたのは、お父さんたちの意識の高さ。
入学式は、生徒1人につき保護者1名しか参加できなかったんですが
半分はお父さん! 塾の説明会もお父さんがいらしたし、家族の
協力なしに受験は成し遂げられないんだわ。
…さて、色々な塾をたいたい検討中。次回は塾についてお話ししますね★

奮闘ママ

娘と母が都立中学受験。ストレスで肉が止まらない事態!
涙り止めなしの一夜受験を成し遂げた娘を喜ばせてやまない母。



お気楽ライフを送って早40年・・・
今回はそんな私の自己紹介をさせていただきます。
幼虫マニアの中学生の娘と超ポジティブな小学生
の息子を育成? しております(笑)

のちのち、娘の虫話は紹介してきたいと思っています。
超ポジティブな息子は常に楽しくないと我慢できないようで、全てを笑いに変えよう
とします。それがいっぱいあると、この場でその空気はマジイダロ・・・の時も。

そして私ですが・・・
まっぴら! でここまで走り続けてきました。
今考えと・・・中学生からやり直したい! 今時の女子高生体験してみたい!
(どんな願望だ!! 笑)

そんな私もエコレポに出会い、実はこの前、YOSAに行っちゃいました♪
温かい音? をいただき(これがまた美味しいの!)
フィッティングルームで専用の服にお着替え。軽くリンパマッサージをしてもらって
専用チェアへ! ハーブのミストをたっぷり浴びたら、あま汗をかかない私でしたが、
びっくりするくらい汗をかきました。なのにサラサラ!!! これ本当!
汗かいたからシャワー浴びたい! いえい必要ありません! さらさらサラサラ!
YOSA初体験。私にとっては驚き体験でした!

予算の都合で1回だけかもしれないけど・・・私の体験はまだまだつづきます!

ヨサパーク新江古田店 Map D-5

伊豆

桜台に住む二児のママ。現在中学生の娘が、初めて買った図鑑が
「昆虫」二冊目は「爬虫類」! 行くか? 恐ろしくもあり、楽しみでもあります



こんにちは、武蔵大学/広告研究会
ブチーのナオキです。
現役大学生の僕が、これからエコレポ
を通じて大学生の真実をお伝えいたし
ます!!

第1回のテーマは、・・・
大学生×サークル
やはり大学生とサークルは切っても切れない関係。
どのサークルに入るかで分かれる新入生の今後の運命。
そこで今回は呑みサークル、いわゆる「ノミサー」の実態を紹介します!
ノミサー、それは表面は普通のサークルだが実は裏では呑み屋にばかり
出没するサークルのことである。皆さん呑み屋で大学生ウザイと思っただら馬鹿は
ありませんか? (笑) そう、それはノミサーの仕事なのです。

飛び交うコール。ぶつかりあう罵声。くつき合う男女。そのまの成り行きで
夜の街に消えていくこともしばしば? 次の日何かあめ顔で学校で顔を
あす気まづきは計り知れないか・・・
うなずいて我が武蔵大学にはこんな悪質なサークルはないので安心して
ください。多分。(笑)

お茶の間の皆さん、お子様がたが入るサークル事情にぜひ突っ込み
まくってくださいね! そのサークルはノミサーかもれませんよ・・・

ナオキ
武蔵大学広告研究会ブチー。
服と音楽と映画を愛する現役大学生2年生。
毎日思いっきり生きています。死ぬまで
ドキドキしたい。いえい。



皆さんいかがお過ごしですか?
最近さ〜やの周りの乙女達の間では夏も
近づいたせいか脱毛の話が頻りに持ちま
りなつ。
肌の脱毛って・・・一番気になる部分でも
あるせいか乙女達は、ほぼほぼ処理済
みのよう(笑) として次の脱毛ターゲ
ットはデリケートゾーン(V・I・Oゾーン)
といわれる部分。

「もうすでに処理済みよ」という乙女もいたりしてみんな興味深々。
最近デリケートゾーン部分の毛を全てなくす(美容業界ではハイジニーナというらしい)
にする女性も増えているような。脱毛方法としては、ブラジリアンワックス・レーザー脱毛
・光脱毛・フラッシュ脱毛etc... 処理済みの乙女はフラッシュ脱毛をやったらしいの。
「痛いのは一瞬よ!」というけれど・・・さ〜や嬢もに弱い(ノーマ)。
別の乙女のお友達はブラジリアンワックスを毎回やっているとか... これ、一気に毛をはがす
やつでしょ? さ〜や嬢さん、間違いない失神するでしょ!!
脱毛するのには痛みは絶対対伴うということらしいよ・・・
う〜ん・・・さ〜や嬢さん、チャレンジしてみちゃおうかな〜なんて思っている次第です。でもとり
あえずスタートは肌荒れからしらす〜次のさ〜や嬢のユメゴコチ気分は脱毛体験談からし
らね。皆さん楽しみにしてくださいな

さ〜や
練馬北口にあるほろりカフェ『CAFEユメゴコチ』の軒下オーナー。
育児の事から恋愛の事まで、何でも相談のつてくれる。
頼れるおーさんの存在!! Map A-3

よんちゃん上セット
本日のおすすめホルモン3選盛り/上ハラミ/グタカルビ/
上カルビ/上タン/上ロース

¥4,500
¥3,500

5月末までの特別割引!

よんちゃんが食べて欲しい
お肉を全部セットにしたよ!
美味しいお肉を食べて、
HAPPY になってね。

エコレポ見たと
言ってる

初めての
よんちゃん
これを食べ
れば確実!

¥3,500
¥2,700

よんちゃん入門セット
ホルモン(大盛り)/ミノパターナッツ
コブクロ/トントロ/ハラミ/グタカルビ

「食べロリ」
練馬ホルモン
注目の人気
点検女子店!
2017年7月開業

里毛和牛
A3-A4ランク
一頭買い

よんちゃん語彙集
美味しいもので
みんなを幸せに
したい

牛カルビ¥750~
牛ロース¥700~
牛ホルモン¥650~
一頭買いだから
この価格!

子供用のイスや
食器もあるよ。

ホルモン屋 **よんちゃん** 練馬店 Map A-4
☎03-5999-5565 練馬区 豊玉北 5-16-8 営業16:00~翌2:00

ラマ OF
カラダグラデーション
ジェルネイル
3,980円(税込)
5/31まで

エコレが限定!
初回、リピーターのお客様OK!!

La vie en nail
ラヴァンネイル
Phone: 03-3991-0177
営業時間: 11:00 ~ 20:00
定休日: 月曜日 Map B-3
練馬区板倉1丁目5-2 COMELET 1階

山小屋でランチなう! 1F Cafe 2F Gallery
オムライス ¥700 パンパコ餅(白玉焼きのせ) ¥700 カルパチオ ¥700

アウトドアカフェギャラリー
Wild Nature
東京都練馬区小竹町1-36-1
Tel/Fax: 03-6317-9157
E-mail: wildnature@pcn.home.ne.jp
Facebook: www.facebook.com/wildnature
twitter: @wildnature
日替わりランチ: 11:30 ~ 定休日: 毎週水曜日
Food, Drink, Outdoor goods, Apparel and more... 日替のお客さま!

それ、使わないなら売っちゃえば?!
全国140店舗!
業界最大の販売力があるから
高値で買い取り!

高値査定買い 査定は無料。安くだけでもOKです。ご納得されたからお売り下さい。

高値査定無料 大黒屋ならではの販売力があるからこそ、納得の高値で買い取れます。

豊富な買取品目 金、プラチナ、ダイヤモンド、ブランドジュエリー、時計、ブランドバッグ、財布、財布、携帯電話、カメラ、楽器、美術品、骨董品、ブランド食品、ブランド家具、ブランド、靴、時計、切手など。

大黒屋板橋店 03-5912-1691 Map E-3
営業 10:30-20:30 第1,3,5水曜休 練馬区板倉1-4-15

その猫背今からでも改善できる!!
5月限定!
お申し込み
2,625円!!

猫背は姿勢の悪さだけではなく、肩こり、腰痛の原因にも!! この機会にぜひお試し下さい!

1回の施術で効果を実感!!

あいき はり灸整骨院 Map E-3
03-6326-6226 練馬区栄町9-13
整骨、はり、灸、あん摩、マッサージ、指圧
自費診療 3割負担 (保険適用外)
http://www.oosawa-sekotsuin.com/hag/cag/170/

雪華
加納・保存料
安定耐熱
一生に一度の伝統行事
一升餅・誕生餅

1歳のお誕生日に、子どもに背負わせ、簡単に成長した事を祝い、これからは自立に努むことを祈る伝統行事です。「専」書大福

03-3972-2522
ご注文、お問い合わせ
http://www.sekkado.co.jp

江古田駅前店 03-3958-4884 Map E-3
江原町店 03-5996-4949 Map E-3

デザイナー・店主が全国からセレクトするモダンな和テイストの器や雑貨
暮らしを美しく小道具の店 環

●母の日、父の日のプレゼントならまずは当店をのぞいてみて下さい!
●ちょっとしたお返しや大切な方への贈り物選びにもどうぞ!
●猫好きな方へのオススメ雑貨あり
●記念品、祝儀不祝儀の贈答品をご手紙に応じてご提案いたします。

練馬区栄町38-1 (環状通り)
11:00~19:00 水曜定休 Map D-3
TEL 03-6914-8050
★★★お土産品★★★
http://www.wazakka-kan.jp/

有田焼KHARA、九谷焼御座、ALART、小泉製作所のおりん、木村正さんの海老、中川博士さんのおひつ、えむのガラス、片山文三郎焼、OCOOCO、和物など

話題の「街コン」が江古田にやって来た!
江古コン参加者募集中
5/26(土)開催
みんなー第2回街コン、やるよ~!

~参加予定店舗~
1 APOSTROPHE (受付)
2 South Gate (2階)
3 SHAMAIM
4 ROXY CURRY BOX (地下1階)
5 adビュッ
6 BAR Aquavit
7 鶏ジロー江古田店
8 居酒屋 若みゃ
9 ringrazio (地下1階)
10 Wild Nature
11 江古田酒場
12 焼鳥の鉄人 江古田北口店
13 備中屋
14 中庭/空
15 いちかフェ

『江古コン』は、江古田ならではの個性的なお店を3時間半自由に食べ歩きながら5仲間との出会いを楽しめるイベントなんじゃ。

江古コン
詳細・お申し込みはこちらから
http://ekoda.machi-con.com/
定員に達し次第受付終了!

江古コンは、江古田共和国の江古コン実行委員会が運営しています

エコレポ マップ
江古コンMAP

エコレポは、このマークのお店に置いてあります。江古田駅上りホームにラックもあります。

エコレポのあるところ
エコレポは、このマークのお店に置いてあります。江古田駅上りホームにラックもあります。

自由の森スクール
自由の森スクールは、江古田駅から徒歩15分、緑豊かな環境の中で、英語や音楽、ダンスなど、様々な習い事を提供しています。

音楽教室
音楽教室は、江古田駅から徒歩15分、音楽好きな方にとって、音楽の楽しさを伝えるための教室です。

ヨガ
ヨガは、江古田駅から徒歩15分、心と体のバランスを整えるための教室です。

ヨガパーク
ヨガパークは、江古田駅から徒歩15分、ヨガ初心者から上級者まで、様々なレベルのヨガを提供しています。

WORLD OYAMA KARATE
ワールド大山空手東京練馬
東京都練馬区板倉5-1-9 1F-105

新江古田駅すぐそば、目白通り沿いにOPEN!!

もっと強くなりたい!!
キッズ空手の他に大人空手、女性用エクササイズクラスもあります!

必要なのは「固いココロ」!!
クラスはランク別のテーマに基づいて行います。明確な目標をクリアすることで自分自身を鍛え、また新たな課題に向けてチャレンジ。これがワールド大山空手のシステムです。目標を持つことで、成績は伸びていきます。そこから自信や感謝を学んでいきます。さらには、無条件で体験していきましょう!

必要なのは「固いココロ」!!
高橋 真次
http://www.worldoyamatokyo.com/ Map C-8

えっ? 座ってるだけで体脂肪が?
ヨサで簡単楽やせ!!

無理な運動・食事制限なし!
身体を芯から温め、硬化したセルライトを柔らかくし痩せやすい体質に。
肌に潤いを与え、すべすべ、ツルツル!
基礎体温も正常に!!

体脂肪・内臓脂肪が気になる
代謝アップしたい
婦人科系や産後がある
冷えやむくみが気になる
お肌のトラブルで悩んでいる
運動してもなかなか体重が落ちない
子育てを頑張っている方

YOSA KEY
ヨガパーク
YOSA PARK 新江古田店 NEW YOSA PARK prior
03-3951-6850 03-6909-4311
中野区中野1-30-7 練馬区大谷口北町32-1
シャローム江古田店 Map D-5 コンネクトハウス
12:00-22:00 医学部前307
(最終受付 21:00) 10:00-20:00
休日:不定休 休日:不定休
http://www.yosapark.co.jp/shop/20.html

弾けたらいいな...は、夢じゃない。
無料体験レッスン受付中!!
詳しい日程はHPで

エコレポ見た
で、入金金 ¥5,250
が半額!

グルーブレスン
ヤマハ音楽教室

おとのおもちゃばこ (1歳児) ¥3,990/月
赤りんごコース (2歳児) ¥5,565/月
おんがくふくコース (3歳児) ¥6,090/月
幼児科 (4-5歳児) ¥8,190/月
ジュニアステップ (小学生) ¥8,715/月

個人レッスン
東洋楽器オリジナル
ピアノ科 (3歳~成人) ¥8,715/月
フルート科 (小学生~成人) ¥11,865/月
ヴァイオリン科 (4歳~成人) ¥10,815/月

ヤマハ特約楽器
株式会社 東洋楽器
http://www.touyogakki.co.jp/
板倉台センター 03-3992-0753
練馬区板倉1-8 Map E-3
練馬区板倉1-8-03 03-3991-5641
練馬区板倉1-5-19 03-3991-7493 Map A-3
ピアノ技術科 (講師・専任) 03-3993-7493

千川通り練馬署前交差点から徒歩2分 むさし保育園正面
ながにし耳鼻咽喉科クリニック

診察時間 月火水木金土
10:00~13:00 ○ ○ ○ ○ ○ ○
15:00~18:30 ○ ○ ○ ○ ○ ○

休診日:水曜日・土曜日午後・日曜祝日
*受付時間は診察開始15分前から診察終了5分前までです

TEL.03-5912-0087
www.naganishi-ent.com

Map A-4 練馬区豊北4-26-6 D・S・Tクリーンカム 1階

歌声合唱団 ヴォーチェ キアラ Voochies
エコレポ特約で1ヶ月無料

初心者でも会場を楽しめる合唱団を目指して2010年1月より活動をスタートしました。楽譜の読めない初心者からセミプロまで、同志たちのキャリアは幅広くあります。また、各パートに一人ずつ声楽家が揃ったので安心です!

対象:小学生、高校生、大学生、一般
練習日:水曜日(2~3時) 18:30~21:30
練習人数:40人
*曲目:木下敬子「海神の女神」ほか
*練習費:一般4,000円/月
*練習費:小学生2,000円/月(練習費)
*練習費:高校生3,000円/月
*練習費:大学生4,000円/月
*練習費:一般4,000円/月
*練習費:小学生2,000円/月
*練習費:高校生3,000円/月
*練習費:大学生4,000円/月

エコレポからのお知らせ

『エコレポ』はこのMap内に約2万部を朝日新聞折込・ポスティング・江古田馬Rラックで配布しています。

エコちゃんマークのお店にも置いてあります。

広告料金は1コマ15,750円〜1回からスタートです!
お問い合わせは ekorepo@mapstudio.jp まで!

「いつもと違う」と感じたら、すぐにおいでください。
こまめな予防、早めの診療がペットの健康を守ります。

平日20時まで日・祝日も診療

江古田の猫カフェ えこねこ
桜台ベッコクリニック 03-3993-2020
練馬区板倉4-2-4(千川通り沿い)
予約受付時間 03-3993-2020
休診日:水曜日 (休診日:水曜日) Map E-3