

# エコレポ。

2012年  
3月号  
March  
vol.0011

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](mailto:ekorepo@mopstudio.jp)  
発行部数:2000部 配布:新聞折込、ポスティング、駅ラック、店置き 配布範囲:大塚裏田の地内

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!

## 朝日新聞

ASA江古田 練馬区旭丘2-1-6 03-3991-5908  
ASA小竹由里 練馬区小竹町1-21-15 03-3974-6846  
ASA貴玉 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

今回は  
江古田の劇団カフェ  
いちカフェ



カフェの切り盛りをしているChacoさん。



オー!  
エコニャルド!  
なんであんたは  
エコニャルド!!



劇団一の会の次回公演のお知らせ

劇団一の会番外編【日時】  
3月29日(木)19時〜、  
30日(金)14時〜19時〜  
31日(土)14時〜19時〜、  
4/1日(日)14時〜19時〜  
【料金】前売:1500円 当日:1800円  
※3/30(金)\*14時の回は『平日昼割!』で、前売:1000円、当日:1300円です。

劇団一の会29回公演『馬鹿! 語り〜カタリガタリ〜』  
【日時】5月2日19時〜、3日19時〜、4日14時〜、19時〜  
5日14時〜、19時〜、6日14時〜  
【料金】前売:12500円、当日2800円、学割!2000円

ネットで予約できます!  
<http://gekidan-ichinokai.com/ones.html>  
携帯 <http://keitai.gekidan-ichinokai.com/>

練馬総合病院の目の前。異彩を放つ、あの不思議なカフェ。気にはなっていたけど、なかなか足を踏み入れるのに勇気がいったのは私だけ? いちカフェは『劇団一の会』の劇場に併設したカフェ? ところでどこに劇場が? 店内に謎の扉...? その扉を開けると...なんと奥にはかなり広い劇場! こんな所があったとは...やっぱり江古田は不思議な街だ。

『劇団一の会』は1999年から活動をスタートし、3年半ほど前から江古田に自分たちの劇場(ワンズスタジオ)を開いたんだそう。自分たちがやりたい作品を、毎回違う作家や演出家を採りながら、珍しいスタイルです。(普通は、座付きの作家や演出家が出て、そのカラーで劇場が演じるんだそうです。)



ランチは650円。14時まではお食事セットでコーヒー、紅茶、ハーブティーなど100円。スイーツ類300円と良心的。量も多いし優しい味付けで大満足です。

いちカフェは、お芝居の前後にちよとご飯を食べたり、芝居がない時に劇場と街をつなぐ存在としてオープン。すべて手作りしたんだそう。『劇団一の会』のコンセプトは『完成しない。常に発展し続ける』こと。そのコンセプト通り、カフェも常に発展しているそう。

ところで、いちカフェの"いち"は、店長である柴犬いちくんの名前から来たもの。この日も店長のいちくんがお出迎えてくれました!! 店内はペットもOK。小さなお子連れのお客様も多いそうです。



店長いちと、オーナーで劇団員でもあるニーナさん

いちカフェ

練馬区旭丘1-10-10  
営業:10:00~17:00くらい  
定休:月曜  
050-3379-2826



エコレポ編集部では、エコレポ1周年記念に、このワンズスタジオでイベントを企画中です。ゴールデンウィーク後の5月中旬くらい? 音楽、ダンス、お芝居など、沢山の人が楽しめるものがないかな? ミクシの『エコレポコミ』で発表します。『エコレポコミ』では、色々な無料イベントを開催しているので覗いて見て下さいね。



エコレポからのトククメールを受け取りませんか? 何かお得な情報があった時に流します\*

ekorepo2@mopstudio.jpにメールを送って下さいね。1月のお年玉プレゼントで、『メール受け取る』にした方は大丈夫です。

## それいけ子連れ道!

時にはママも不良になりたいの♡の巻

母と子の初めての試練「断乳」。新年早々、決行しました! 断乳は3日間が辛い、と噂では聞いていたけれど、もう本当に3日間は胸がパンパンで石のようにカチンコチン。息子は泣きつかれようか、自分のことで一杯(汗)。恐れをなして、朝一、おがるような思いで母乳をやめているなかま助産院に電話。生まれてからの1年3ヶ月の日々を思い出して、涙がポロリ。母の心はずごと軽くなりました。

さてさて、「断乳」記念と言えば、アルコール解禁でしようよ、奥さん! CAFEユメゴコチの"ママ友プラン"を利用して、ママ友6人でママ飲み会を開催!! 土曜日の夜、家族との夕食を済ませ、お風呂や寝かしつけはパパにお願ひし、現土に20時集合。普段は付けられない大きめのアクセサリー、ちよとよ行きの洋服、ひとりで夜の町に繰り出すドキドキ感、忘れていたあ〜ゆゆ

「ママ友ゲータンだね〜」とテンション最高潮の一同。さ〜やアネキが各ママのイメージで作ってくれたオリジナルカクテル。学生時代はひとりで赤ワイン2本空ける酒豪であった私も、1杯目で早くも頬が染まる可愛さ、うら。お酒が入れば心も会話も弾む、皆さんの旦那さんとの馴れ初めや、若き日の恋バナまで盛り上がりました! 時間が経つのも忘れ、アツという間にシンデレラの魔法は解けたのでした(つまり24時を過ぎたこと)。感心したのは、どの旦那さんからもSOSメールが入ってなかったこと。感謝の一言です、ありがとうございます!

ユメゴコチのママ友プランは、日替りおつまみプレートドリンク2杯で1500円、15:00〜22:00迄5オーダー可です\* Map A-3

オナムー  
曹玉在住。元旅行会社社員。1歳の息子と共にERGOとAir-Buggyでどこにでも繰り出す機動力の高い親子。

## さーやの毎日かユメゴコチ

皆様いかがお過ごしですか? さーやは毎日寝る間を惜しんで充実した日々を過ごしております。先日...さーやさん、久しぶりに都会の空気を吸いに六本木へ行って参りましたよユメゴコチをはじめるまでは夜な夜な六本木へ通っていたさーやですが...最新のさーやさん練馬のCAFEに引きこもり中として(T・T)アハハ! 今回は夜な夜な遊びではなく...素敵なディナーを楽しみに行って参りました

場所は六本木ヒルズ。いつものノーマイクに深々とニットをかぶったさーやではないですよ(\*≧m≦\*)フレンチコースの始まりはカエルカムドリンクのシャンパン。スモークサーモンの前菜に、パスタは白いかと野菜のゼノペーゼソースサルシッチャと秋茄子のラクーニョッキ サルディから。メインは...子羊肉の軽い煮込みプロバンス風は緑茶と香草。デザートもりんごのタルト・アイスクリーム・フレッシュベリーの盛り合わせをフレンチのソースで彩られていて...う〜ん幸せ。たまにはこんなステキな時間を過ごすのも大切ねっ! これからは定期的に心とお腹の癒しの時間を設けなきゃです(´\_ゝ`)〜\* さて次回の癒しの時間はフレンチにしようかちよ(\*/・\*)おあはっ! 楽しみにねん\*

場所は六本木ヒルズ。  
エゴダヌキ  
お屋になる人になに化けランチを食べ歩く、江古田在住のタヌキ。夜は浅間湯で劇製のフリをしている。

## エゴダヌキのポッコリランチ

2月にオープンした『ワイルドネイチャー』“都会の山小屋”というコンセプト通り、店内は、山小屋、キャンプ場? みたいな開放感だポコ。アウトドア気分をバツチリ味あえる上に、寒い、暑い、片付け...。アウトドアの面倒な事は何も無い! えーううのいいねー。

家具も職人さんの手作りってとてモオナレ。特に布が張ってあるイスは持って帰りたいくらい。みんなが楽しく作って感じる感じがいい。

2階はアウトドアグッズ販売と、ギョーラーとしての開放感もあっているらしいポコ。

しかし、なんだろうこの気分。思わず隣の人に話しかけたいような感じ? これがアウサのアウトドア変果?!! ステキな出会いもありそう予感ポコ〜。

Wild Nature (ワイルドネイチャー)  
練馬区小竹町1-36-1 Map E-3  
営業 11:00〜21:00 (ランチは11:30〜) 水曜休  
イワシのカルピオーネ 580円(予定)  
日替りランチセット700円 (ソフトドリンク、コーヒー +100円) 写真は、キョウテンのオニオンソース

## 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・ストックソックス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  
3月の定休日は7日、14日です。  
動物取扱番号 第004186号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 神谷歩

小・中学生のお子様は、保護者同伴でご来店いただいております。尚、小学生未満のお子様はアレルギー等の観点から、入店をご遠慮いただいております。

## リピーター率96% 口コミサイト1位

すべてがfeast流  
違いが実感できるから  
通いくなる

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!

※小学生未満のお子様限定 ※ご予約の際にお伝え下さい  
お兄の事から恋愛の事まで、何でも相談のってくれる。 Map A-3

初回 全てのメニュー 30%オフ

Hair&Resort  
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  
タレント・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

ネイル始めました。  
■ケアカラー色 (通常)¥6,300→¥4,410  
■カラージェル・ラメジェル (通常)¥7,350→¥5,145  
■フレンチ・逆フレンチ (通常)¥8,400→¥5,880

住所: 練馬区曹玉5-25-24 1F  
営業日: 月〜金/10:00〜20:00 土・日/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

## モエコらし

リトミック講師モエコの江古田ライブ

こんにちは、モエコです。第10回目のモエコライブはキッズコンサートの様子を配信したいと思います。先日、『江古田でキッズコンサート!』ということで、エコレポ編集者さんプロデュースのキッズコンサートを開催しました。編成は、ピアノ/バイオリン/オーボエ。

1歳のお友達がたくさん来てくださるとのことでしたので、オーボエの音(こねね)おねえさんのリトミックコーナーを交えながら盛りだくさんなコンサートを企画しました。

途中、とまびっくりしたのが、15分枠のはずの詞音おねえさんのリトミックコーナーが5分間で終わってしまったこと。モエコおねえさんのリトミックコーナーを作りがらばって乗り切りました(笑)

お忙しい中、足をのび下された皆様、本当にありがとうございました。演奏者一同、たのしく演奏させて頂きました。今後モエコキッズコンサートは開催したいと思っています。また来て下さいね。

P.S  
コンサートの様子は、HPやブログ、mixi(エコレポコミュ)でご紹介しておりますので、ぜひご覧下さい!

モエコ  
リトミック講師。まことぶたの雑貨を収集する25歳。でも嫌いな食べ物ばかりのこねね。ブログはこちら! <http://moeblog.vision-music.jp/>

アウトドアカフェギョーラー Wild Nature に行ったらポコ

## 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!

今までとはレベルが違う保湿効果!

しゅわしゅわ美容液に使われる、高価な海洋性保湿エッセンスをふんだんに使用。

あまりにも高価な為、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。高の力でキューティクルの中に入れる技術を開発しました。フィーストでは「ミスト(バランス)」を、カラーやパーマの前髪に使用し、トリートメントとの高い相性を実現しています。使うたびに髪が内層から劇的に改善される感覚を実感して下さい。

髪を乾かす前にスプレーするだけ! 使うたびに髪が柔らかく、くすみのない髪が実現します。髪にダメージを与えずに保湿していましたが、今では、一日中さらさらした髪が実現しています。ツヤ出しの効果が期待できる髪に仕上がります。1/3000L

【初めの方限定】トライアルメニュー

■カット+オゾントリートメント (ヘッドマッサージ付) 4,725円  
※ロング料金 525円〜2100円

■カット+ (カラーorパーマ) 80%OFF 7,875円  
※ロング料金 525円〜2100円

■カット+ (カラーorパーマ) 80%OFF 8,800円  
+トリートメント ※ロング料金 525円〜2100円

■カット+進化する縮毛矯正 (通常) 20,475円→12,600円  
※ロング料金1,050円〜4,200円

通常メニュー

■カット(ワンダー・スタイリング) 4,725円  
■パーマ(カット・ワンダー・スタイリング) 8,975円〜  
■カラー 6,300円〜 ●縮毛矯正 18,900円〜  
■やらがストリート 8,400円〜  
■艶グロスカラー 8,400円〜



### 大人のための音楽教室

ピアノ・ソルフェージュ・楽典  
クラリネットフルート入会した方  
エコーボ  
初めて音楽に触れる方へ、基礎から丁寧に教えます。

**SOZARÉ**  
ソラーレ

ソラーレは低価格でマンツーマンのレッスンが受けられる音楽教室です。クラシックやポップスの演奏者が多数在籍しており、生徒数は300人以上。レッスン料は月5,000円より。下記の多数の楽器から選べます。

ピアノ/バイオリン/ビオラ/チェロ/コントラバス/フルート/クラリネット/アコースティックギター(弾奏)/電子ピアノ/エレキギター/ミュージック/リトミック/ソルフェージュ/楽典/音楽理論/音楽史/音楽の文化/音楽のビジネス/ピアノ/ソルフェージュ/楽典/音楽理論/音楽史/音楽の文化/音楽のビジネス

※楽器持ち込みレッスンに限り、レンタル楽器(弦楽器)をご利用いただけます。

**ソラーレカルチャー** 定員 各9名 1回500円

ソラーレの会員は無料です

香りの意味を知るアロマ講座  
アロマ講座  
精油の正しい使い方  
日程: 3月13日(土) 19:30~20:30

英語カフェ  
カフェで英語を使って日常会話をします。  
日程: 3月23日(金) 13:30~15:00

※アロマと英語はソラーレカフェ内で行います。ご予約・お問い合わせは、体験受付専用ダイヤルまで!

書籍販売ソラーレ  
体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8634  
☎03-6915-8639 (各)ピジョンミュージック

※お申し込み、お問い合わせは、<http://www.solarre.com/>  
※体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8639

※お申し込み、お問い合わせは、<http://www.piccolo.com/>

3月限定!  
エコボをプラス  
60%OFF  
体験費 ¥2,100  
限定10名様

### 基礎代謝をUP↑させて ダイエットに○ BMK 美健整体

肩こり・腰痛もスッキリ!!

無料体験受付中!!

おおよさむ整体院 ☎03-6326-6226  
練馬区栄町 9-13  
営業: 月、火、水、木、金、土、日、祝日  
予約: 月、火、水、木、金、土、日、祝日  
住所: 練馬区栄町 9-13  
<http://www.oosawamu.com/>

3月限定!  
エコボをプラス  
60%OFF  
体験費 ¥2,100  
限定10名様

### 基礎代謝をUP↑させて ダイエットに○ BMK 美健整体

肩こり・腰痛もスッキリ!!

無料体験受付中!!

おおよさむ整体院 ☎03-6326-6226  
練馬区栄町 9-13  
営業: 月、火、水、木、金、土、日、祝日  
予約: 月、火、水、木、金、土、日、祝日  
住所: 練馬区栄町 9-13  
<http://www.oosawamu.com/>

### 幼児教育 チルドアイズ

春の新規生募集中!  
入会金・知能テスト無料  
(4月まで)

無料体験受付中!

チャイルド・アイズ 検索

チャイルド・アイズ 江古田校  
練馬区栄町4-1-11 江古田ビル4階 Map ☎03-3557-1506

### 中学・高校入学前の準備にも! 春期講習受付中

1対2の個別指導  
1レッスン3150円

春期講習受付中

早稲田青英ゼミナール 桜台駅前校 ☎03-6914-7471 Map ☎3

### WORLD OYAMA KARATE

ワールド大山空手東京練馬  
東京都練馬区高松5-1-9 1F-106

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!!

無料体験受付中!!  
楽しい教室です。  
ぜひ遊びに来てください!  
平日は毎日練習は  
ぜひお楽しみください!  
TEL.03-6914-7788

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」!!  
空手は、ただのスポーツではありません。精神力を鍛え、心身を鍛えることで、将来に生きていくための力を身につけます。また、新しい環境に打ち勝つための精神力を鍛えます。これがワールド大山空手のシステムです。目標を達成することで、成長を感じ、そこから自信を積み重ねていきます。なまは、無理な練習はしません。楽しみながら練習していきます。

高松先生の指導で、プロフェッショナルな指導を受ける。内子空手、東京空手、東京空手を立ち上げ、ワールド大山空手、全日本空手、全日本空手。

http://www.worldoyamatokyo.com/ Map ☎3

### バレエ団ピッコロ 発表会

4/7より  
新設につき  
生徒募集

2歳~3歳のための  
プレ・バレエクラス  
リトミックやダンスを取り入れ  
楽しく身体活動をレッスンです。  
月謝6,000円/月4回 毎週土曜日 12:40~13:20  
4月中は体験無料

バレエ団ピッコロ付属研究所 ☎03-3972-1476  
本部 練馬区小竹町1-21-2 詳細は <http://www.piccolo.com/>

### 江古コン参加者募集

このマークのついた  
お店が参加予定です

「江古コン」とは、江古田駅周辺飲食店を  
3時間半、自由に食べ歩きながら、  
仲間との出会いを深めるイベントです!!

詳細・お申し込みはこちら  
<http://ekoda.machi-on.com/>

3/17は開催

エコボ マップ

エコボのあつち  
エコボは、この  
マークのついた  
江古田駅上りホームに  
マップもあります。

### 子どもダンス スクール

3月末まで  
入会金無料!

初めてさん  
集まれ~

体験大歓迎!  
SALINA 児童館 (幼児~小学1年生)  
SALINA ジュニアダンススクール 検索

お問い合わせ ダンス:090-2305-2797 (武井) 英語:080-4199-5925 (増田)

### 『ロボットサッカーに挑戦!』 18サイエンス講座

春休み特別価格  
2,625円

開催日時: 3/18(日) 16:30~18:30  
対象: 小学3~4年生

講座内容:  
1. ロボットを動かそう  
2. 多くの動きをさせよう  
3. ロボットを動かしてみよう  
4. ルールを覚えてみよう  
5. ロボットサッカーに挑戦

体験大歓迎!  
お申し込みは、  
体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8639

トルースアカデミー 練馬校 Map ☎3  
☎03-5946-5536 東京都練馬区板谷4-4-5  
トルースアカデミー 検索

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

診療時間 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](http://www.naganishi-ent.com)

練馬区豊玉北4-26-6 D・S・クリーンカーム1階  
Map ☎4

### 児童合唱団 ヴォーチェ・エアラ

1ヶ月無料

初心者でも合唱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、団員としてのキャリアは関係ありません。また、各パートに一人ずつ声楽家が指導してくれるので安心です。

お申し込みは、  
体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8639  
住所: 練馬区板谷4-4-5 練馬区立児童館2階  
練習日: 毎月第2、4日曜日 19:30~21:30  
練習人数: 40名  
料金: 一般4,000円/月  
練習料: 3,500円/月(楽器代別) 3,000円/月  
練習料: 3,500円/月(楽器代別) 3,000円/月

03-3972-2522  
ご注文、お問い合わせ  
<http://www.sekkado.co.jp> 江古田駅前校

江古田駅前校 ☎03-3958-4884 Map ☎3  
江古田校 ☎03-5986-4949 Map ☎3

### 雨の季節に 一汁餅 誕生餅

一生に一度の伝統行事

1歳のお誕生日に、子どもに食べさせ、  
成長を祝った事を祝い、これからも  
健やかに育つことを  
祈る伝統行事です。

03-3972-2522  
ご注文、お問い合わせ  
<http://www.sekkado.co.jp> 江古田駅前校

江古田駅前校 ☎03-3958-4884 Map ☎3  
江古田校 ☎03-5986-4949 Map ☎3

### 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!

YOSA KEA

YOSA PARK 新江古田店  
☎03-3951-6850  
練馬区板谷4-1-6 Map ☎3

### ネコのいる居酒屋 赤茄子

WeekDay (火・水・木)  
サービス  
ドリンク3杯で  
1時間チャージ  
無料

生中(スーパードライ) 399円 酎ハイ・サワー・カクテル 299円  
チャージ: 1時間 300円 パーティー: 5時間 20名  
貸し切り予約承ります。お電話でご予約頂くとお割りなど色々あります。

ネコのいる  
居酒屋 赤茄子  
東京都練馬区旭丘1-7-2 2F (トキの2階)  
電話: 03-6915-3166 Map ☎3  
営業時間: PM6:00~AM3:00 定休日: 月曜日

### 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!

おとのおもちゃばこ (1歳児) ¥3,990/月  
おとのおもちゃばこ (2歳児) ¥5,565/月  
おとのおもちゃばこ (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  
東京音楽オリジナル  
¥8,715/月  
¥11,865/月  
¥10,815/月

ヤマハ特約店  
株式会社 東京音楽  
<http://www.touongakki.co.jp/>  
練馬駅前校 ☎03-3982-0733  
練馬区板谷4-1-6 Map ☎3  
練馬センター ☎03-3991-6641  
練馬区板谷4-1-6 1階 Map ☎3  
ピアノ技術科 (講師・練習) ☎03-3983-7493