

エコーポ

2011年
6月号
June
vol.0002

今回は
保育園にカフェがある?
なんだか気になる
まちの保育園

「小竹向原に、おもしろい保育園が『できるらしい』
そんな噂を聞いて、なんだか気になったのがキウカケ。
『五体不満足』の著者、乙武洋匡さんが取締役として
関わっていることでも話題になりました。



『まちの保育園は、地域の大学や小学校、商店街、高齢者施設などと連携を図り、
まちの人と協力して子育てをする保育園…?』



全体が見通せて開放感ばつぐん。私もこんな園に通いたかった!

まちの保育園の理念は、イタリアの『レジオ・エミリア』
という教育方法を参考にしています。
日本では、まだあまり知られていませんが、
世界的にはとても評価が高い教育方法です。



レジオ・エミリア 幼児教育は
子どもの興味に対して最大限の支援をし、
子どもの自主性や個性を伸ばす教育。

代表の松本さんはとても若い。
昔から保育園を作りたいと思っていて、
社会経験を積んだのち、理想の保育園を
追求し、保育園経営に携わったり、
幼児教育研究のため海外を巡ったりして、
まちの保育園を開園させたそうです。



例えば…、土をこねて遊びが子がいるとしよう!
次の日には、その子に大量の粘土をあげる。
それをどうするかはその子に任せる。
また、ただ「ダメ!」と言うのではなく、
一人の個性を持った人間として
接していくようにしています。
先生たちの大切なお仕事は、
園児の個性を見つけることなんです。

まちの保育園 小竹向原
練馬区小竹町2-40-5 Map 04
ウェブサイト <http://machihoiku.jp/>



そんな『まちの保育園』には
地域の方のご協力がとても
重要なんです。
まずカフェ。
パーラー江古田さん
プロデュースの、
パンも買えるカフェです。

これはうれしい。
主婦のたまり場に
なりそうですが、
ここは子ども達と
地域の人との
コミュニケーションの
場所でもあるんです。

また、ステキなミーティングルーム(カフェの上)もあります。
ここでは、商店街の会を開いたり大学の授業を
したりできるような計画しているそうです。

0歳〜6歳の間に、
どんな人と、どう接したかが、
その子の人格形成に影響するらしいです。
子ども達に、いい刺激をいっぱいあげて下さいね!

海外で個性が尊重されることは、なんとなくわかっていても、
日本はちょっと違うから、となんとなくやむを得なくなっちゃう。
でも、その価値観を0歳〜6歳のころから体験できたら
日本人の考え方が変わってくるかもしれない。
ここを卒業した園児はどんな子になるんだろう。
そんな期待を持ちました。

ともあれ、日本で初めての試みの保育園が
小竹から始まるのは本当にすごいこと。
将来、日本の保育園や幼稚園の
基盤になるかもしれない。
私たちも、地域住民として
『まちの保育園プロジェクト』にどんどん
参加していきましょう! さあ、まずはお茶しよ。

マドマド、窓

「レシビのとおり作ったのに!」
「この料理、こんな味だっけ!」
こんなジレンマにおちいったことないですか?
今回は『肉じゃが』のレシビを見ながら、
料理がちょっと苦手という方へ、
ヒントになるかもしれないお話を。
何でも美味しく作れちゃうベテランさんには、
いつもの料理を少しだけ深いものにできれば…。
では、さっそく

材料
じゃが芋 4コ
にんじん 1本
玉ねぎ 1/2コ
牛肉スライス 200g
ショウガスライス 1片分
種を取った鷹の爪 1本
木の芽 適宜
だし汁 600cc
調味料
砂糖 大さじ3
塩 小さじ1
しょう油 大さじ4
酒 大さじ4
ごま油 少々

作り方
①じゃが芋を皮付きのまま茹で、8分目まで火を通す。
ザルに上げて皮をむき、
粗熱がとれたら一口大に切る。
②にんじんは皮をむき一口大(じゃが芋より小さめ)に切る。
8分目まで火を通し、流水にかけて粗熱をとる。
玉ねぎを1cm幅のくし型にセリ、

③・④・だし汁・鷹の爪・しょうが・酒と
合わせてナベに入れ、強火にかける。
沸騰したらアクを取り、中火に。砂糖・塩・しょう油を加え、
じゃが芋・にんじん・玉ねぎに完全に火を通す。
弱火にして、牛肉をナベの上面に重ならないように広げ入れる。
肉に火が通ったら、アクを取り、火を止めて一度合ます。
食べる分を別のナベに取り温め、
ごま油を振り、香りをつける。器に盛り、木の芽を飾る。

モエコらし

こんにちは、モエコです。
第2回はちよと番外編でカンボジアとタイからお送りしたいと思います。
第2回にしてさっそく番外編でごめんなさい!
4月から2週間程、カンボジアとタイに、日本語学校での開校記念
演奏やチャリティーコンサートなど、演奏旅行に出かけてきました。
チャリティーコンサートでは、物乞いをしてるおばあさんや、
地雷で足をなくした青年が、4000リエルを寄付をして下さいました。
4000リエル? たった1ドルじゃない、と思うかもしれないけれど、
彼らにとっての4000リエルは、大きな大きなお金なんです。
「なぜ大切なお金を寄付してくるの?」と聞くと、
「日本は私たちにたくさんのお金を支援してくれているから、
今困っている日本人のために」「両親もいない足もない自分を学校に
行かせてくれたのは日本人だから恩返ししたい」。こうおっしゃいました。
カンボジアのみなさん、タイのみなさん、
あたたかいお心遣い本当にありがとうございます!

第2回モエコらしさの番外編になってしまったので、
第3回はささる江古田もりだくさんでお届けしたいと思います!

エコダマキのポッコリランチ

「本物のフランス料理が食べられるお店が江古田にある。
しかもランチやってる」と聞いて、ウキウキで行って来たポコ。
江古田には評判のフレンチがけっこうあるけど、ここは、
どのブログにもコメントがない、まったく未知数のお店。
さう、今回は是非是非なのだ。

見た目は小さな軒先レストラン。なんとというか、フランスの片田舎の
定食屋っぽい? ご主人も「何食べるかい?」と、フランス料理店とは思えないフレンドリーな接客?
でも、話を聞いたらスゴかったポコ! ご主人はフランスの超有名店でもつり修行。
お店で出す料理の主な材料は全てフランスから輸入。
惜しみなく手間をかける、昔ながらのフランス料理なのだ。

都心の1/3くらいの価格で食べられるって、
通の人から言わせると超お得なお店らしいポコ。
江古田の昔話を聞きながら、
今度はシェフのおまかせランチコース
3,670円! を食べてみよう!
思うポコポコ。

6月限定! シェ・キリー入門メニュー
トマトのオムレットソースのレストラン風
ランチセット1600円
(スープ、コーヒー、デザート付き)
伝説のシェフが考案したオムレットの魔法!
5種類の香草が入った、複雑な味わいポコ。

定番の白ワイン煮ビスト風味
ランチセット2000円
(スープ、パン、コーヒー付き)
臭みがまったくない清流産魚を
使用。ビストの香りがエレガント!

エコダマキ
お隣に居ると人にイキイキと食べ歩く、
江古田在住のタヌキ。夜は浅間川で揚げたてのフリスを食べている。

まずは材料から見てみましょう。
ホクホクしたじゃが芋が好みな男爵、煮崩れ防止にはメイクイン。
料理に甘味をプラスしてくれるにんじん・玉ねぎも大好みなで。
そして絶対欠かせないお肉、『肉じゃが』の決め手はお肉の旨味。
ロースやモモ肉がおススメですが、バラ肉やコマ切れでもぜんぜんOK!
香り付けのショウガ、ピリッと全体を引き締める鷹の爪、
木の芽は飾りなんです少量で十分。だし汁は煮物に美味しい二番だしで。
一番だしは、吸物向き。旨味いっぱいの濃い二番だしを使いましょう。
次に調味料。
ただ一口に、砂糖・塩・しょう油なんていても
いろんな種類があります。
同じ塩でも、肉や魚の下味には岩塩、
トマトソースには食塩や精製塩というように。
今回は、煮物にコクを加える甘みの強い三温糖、
淡い色に仕上がる薄口しょう油を選びました。
それから塩。この『肉じゃが』は肉とだし汁の旨味が充分。
旨味の少ない食塩に。(旨味は重ねすぎるとクドクドなっちゃいます)

と、長くなりましたが、
結局、実戦での味見が大事になるんですね。
オッと、ここでスペースが足りなく…。
つぎは次回、いよいよ『肉じゃが』の作り方に突入です。
お楽しみに。

シェ・キリー
03-3991-0701
練馬区羽根3-11-4
11:00-14:30、17:30-21:00
日祝12:00-14:30、17:30-21:00
定休日:日曜日

えこねこ

江古田の猫カフェ

あたくし、えこねこのネコ社長です。

みんな遊びにきてニャー。

あのひと来ないかな。

「エコーポ見たい!」で最初の1時間1000円が800円

ねこ社長
ちびひげ、7.3分。お客様のために、帰れなくさせてしまう営業中。

ネコちゃんスタッフ紹介の1-
バクバクハリハリ♡うまいニャー

プロコン♪遊びにきてよ〜

人懐っこいネコちゃんたちがお出迎え

江古田の猫カフェ
えこねこ
桜台ペットクリニックプロデュース

えこねこは、ねこが大好きな方の癒しの場として、
また、「NPO法人リトルキャッツ」によって保護された猫ちゃんと、新しい飼い主さんとの出会いの場でもあります。
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

☎ 03-6914-4818
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階
営業: 12:00-22:00
休日: 不定休

※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。

feast ar

Hair&Resort

髪に悩みがある人ほど
体験してほしい
カット技術だけで
朝がこんなにラクになる
毎日がサロン帰りの
仕上がりになる

Ray専属読者モデル
八木 麻衣子さん
一見重めに見えるけど、髪の中をすいているからボリュームもすぎず、扱いやすいモテ髪スタイル。

Ray専属読者モデル
黒坂 優香子さん
自然なフワリ感を出した大人スタイル。カットで、髪の色と重なり方を調整し良い仕上がり。

feastグループがヘアサロン激戦区の中、
“96%ものリピーター率”を誇る理由

【初めての方限定】トライアルメニュー
■カット・トリートメント 4,725円
(シャンプー・トリートメント)
■カット・カラー・トリートメント 7,875円
(シャンプー・トリートメント)
■カット・カラー・トリートメント 8,800円
(トリートメント)

新感覚パーマ
トリートメントのいいパーマをかける。毛先がバキバキに硬い、かたくなってしまわない。feastのパーマは、化粧品登録の、やわらかな仕上がりパーマ。今までのパーマとの違いを肌で確かめて下さい。

オーダーメイドカラー
パーマの刺激で髪が少なくなったり、後遺症の多いカラー剤を使用しています。しっかりとしたカウンセリングにより、髪を研究し、お客様の髪質や髪色に合わせたオーダーメイドカラーです。

カット技術
「これは髪質だからしょうがない」と言っているお客様は、髪質や髪色を研究し、お客様の髪質や髪色に合わせたオーダーメイドカラーです。

パーマ師大会など、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

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
火曜 第13日曜
休日: 日曜日
アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分
Map A-5

【共催】 鎌倉アーケード商店会 鎌倉駅前本通商店会 鎌倉第一の百貨店 鎌倉駅前中央通り商店会 とが共催

あたらしくあそんでたてつくろ!!

なりま商店街

キッズニヤツ **6/18土**
開演時間 11:00~14:00
受付: おおとり神社境内 11:00~14:00
会場: こども1人 500円

受け付け商店街通「こや」と地蔵が入ったポシエットを
持ちながら、商店街の中で、遊んだり、買いだりできるよ。

お問合わせ ☎3993-7075 Map A-1

エコレポキャラ図鑑

エコニャドル
江古田周りを自転車で徘徊する青い目のクロネコ。

エコレポキャラ図鑑

ネリケンジョー
練馬周りでキャンデーを売りながら練り歩く名物イヌ。
昔はかなりワルかったらしい。

エコレポからのお知らせ

『エコレポ』はこのMap内に約2万部ポストンクしています。
エコちゃんマークのお店にも置いてます。
広告料金は1コマ15,750円〜1回からオッケーです!
詳しい内容はコチラ
<http://www.mopstudio.jp/ekorepo/ekorepoinfo.pdf>
お問い合わせは ekorepo@mopstudio.jp まで!

お詫言と訂正

5月号で、『酒と料理エムラド』の定休日が日曜になっていました。正しい休日は、日曜、月曜です。月曜日に発行してしまった方がめんなニヤイ。

5月号で、Map内のキッズ幼稚園が、キッズ幼稚園になっていました。正しくは、もちろんキッズ幼稚園です。

江古田〜キリ情報紙

エコレポ

毎月18日発行

平日はあなたが奏でるダイニングバー
金曜日はライオンナイトライブ!

平日はグランドピアノを奏でたり、持ち込み楽器で演奏もできます。
あなたのサウンドをのびのびと楽しみましょう!
週末は40代も80年代に、目で活躍したDJが江古田で復活!

何が面白いのが盛りだくさん
ミュージックバー

rin grazia
Musica Live

☎03-5926-6737
〒108-8501 東京都港区赤坂1-10-24:00
日曜定休 (イベント参加)
<http://www.ringrazia.co.jp>
詳細はウェブで!

Map D-3

初心者から始める社交ダンス

「エコレポ見た」で入会金0円!
体験レッスン1000円!

きっかけは、きれいな衣装を着てみたいという憧れでした。社交ダンスを初めてから、姿勢も良くなり、体全体が引き締まりました。そして、何より自然と笑顔が出るようになりました。 40代主婦

ダンスは楽しい!
未経験の方でも心配いりません。ダンスは誰でもできるんです。リズムに合わせて体を動かすのが楽しいですよ!

トミナガダンスファクトリー
☎03-5966-5725
板橋区小茂根1-28-14
小竹向原1番出口より1分 Map D-3

クラスレッスン: 3200円〜(4回/月)
個人レッスン: 1200円(15分単位)

エコレポ フレンキマップ

WORLD OYAMA KARATE
ワールド大山空手東京支部
東京練馬区栄町5-1-9-1-105

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!
開催日曜日は体験は下記に電話、お問い合わせ下さい
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「固太いココロ」!!
クラスはランク別のテーマに沿って行きます。明確な目標をクリアすることで子供たちに自信を与えて、また新たな目標に向けてチャレンジする。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、成長を促す。そこから指導者やコーチを学んでいきます。さあ、まずは無料体験してみてください!

チーフインストラクター 高橋 真次
高橋 真次さんのプロフィール
大学卒業後、米国アラバマ州に渡り大山空手道場の内弟子となる。内弟子卒業後、東京練馬区に立ち上げ新館に在籍。ワールド大山空手道場、全日本チャンピオン

<http://www.worldoyamatokyo.com/> Map C-5

食べ飲み放題2000円!
始めました
15:00~翌3:00

No.1

カレーセット590円〜
選べるカレー/ナンライス/サラダ/
ドリンク(ランチタイム)

6月中は590円以上のご注文でソフトドリンクサービス

夏3時まで営業延長!
ロクシーカレーボックス (年中無休) Map D-3
☎03-5996-6386 営業:9:00~翌3:00(15:00まではランチタイム)

エムラド
酒と料理

お一人様でも、気軽にいらしてください。

素材を生かした欧風密着料理をどうぞ。

ある日のMENU

小皿料理
オーブとドライトマト、チーズガレット
アンチョビポテト、サラミ、自家製ピクルス ¥900

一品料理
桜エビのカリパッショ ¥800
豚タンのアヒーショ ¥600
コブミのアンチョビソテー ¥500
ブリカマの香煎草子 ¥700

ドリンク
ビール(一握り)、ヒューガレタンホワイト、シメイレッド ¥400〜
焼酎、ウィスキー、シェリーなど ¥400〜
ハウスワイン飲み放題! 2000円

Tel & Fax 03-6411-4286 営業 19:00~翌2:00
〆曜、向陽楼 鎌倉駅より徒歩10分 Map A-5

食べ飲み放題2000円!
始めました

22種類のオーガニックパイスと
レッドキャベツを使用したヘルシーなカレー

アーユルヴェーダ
カレーセット790円〜

6月限定
790円以上のご注文でソフトドリンクサービス

ザ・スカーレットインディアンレストラン&バー
TEL: 03-5946-1826 定休: 月曜
ランチ11:00~14:30 / ディナー17:30~22:00 Map B-4

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

平日常20時まで
日・祝日も診療

江古田の猫カフェ
えこねこ
お猫と遊べる
お猫と遊べる
お猫と遊べる

接尾にきてニャ〜
接尾ベッククリニック
☎03-3993-2020
練馬区板台4-2-4(千川通り沿い)
初診: 10分〜15分
検診: 5分
休診日: 水曜日 Map B-3

あなただけの為にプロの音楽家が生演奏。

平日の午前中〜16時までのお得なプラン
30分ミニコンサート 15,000円〜
集会所、公民館、老人ホーム等。
お誕生日やホームパーティーのサプライズ演出などにもどうぞ。

ビジョンミュージックセラビー <http://www.vision-music.jp/> ☎03-6914-7047

ビジョンキッズコンサート

音楽イベントを聞いてみませんか? 幼稚園・保育園・小学校などの教育機関、ショッピングモールやパーティなどの出張音楽会。結婚式やパーティーなどの家族集まりもおすすめです。

音楽イベントを聞いてみませんか? 幼稚園・保育園・小学校などの教育機関、ショッピングモールやパーティなどの出張音楽会。結婚式やパーティーなどの家族集まりもおすすめです。

演奏家派遣料金
音楽会 45分/33,000円〜

ビジョンミュージックスクール 江古田校
☎03-6914-7047 <http://ms.vision-music.jp>
東京練馬区栄町35-7 サンヒルズ5F Map D-3

音楽の街「江古田」で始めよう!
現役の演奏家に習う音楽教室

完全予約制
無料体験
レッスン
実施中

50人以上の演奏家が講師です
クラシックやポップスの演奏者が講師を務め、数々の音楽家も育てている現役のプロ集団。本物の音を学べます。

完全マンツーマンレッスン
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。

選べる楽器
それぞれの楽器のプロが丁寧に教えます。
手ぶらでレッスン(レンタル楽器)
楽器を持たずにレッスンに選べる「レンタル楽器(弦楽器)」をご用意。また、お持ち帰りできるレンタル楽器もあります。

入会金 ¥5,000 +	江古田校		
	回数	時間	料金
+	1月1回 (年12回)	30分	¥5,700
	2月2回 (年24回)	45分	¥10,000
	3月3回 (年36回)	60分	¥12,400
	3月3回 (年36回)	45分	¥10,000
	3月3回 (年36回)	60分	¥14,200
	3月3回 (年36回)	60分	¥18,400

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。

ビジョンミュージックスクール 江古田校
☎03-6914-7047 <http://ms.vision-music.jp>
東京練馬区栄町35-7 サンヒルズ5F Map D-3