

# エコレポ

2012年  
9月号  
September  
vol.0017

発行:(有)モップスタジオ http://www.mopstudio.jp/  
03-3557-5232 (平日10:00-15:00) ③ ekorepo@mopstudio.jp  
発行部数:20000部 配布:新聞折込、ポスティング、駅ラック、店舗等 配布範囲:大塚圏の地図内

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♪

### 朝日新聞

ASA江古田 練馬区沢田2-1-6 ④03-3991-5908  
ASA小竹南 練馬区小竹南1-21-15 ④03-3974-6846  
ASA豊玉 豊島区江古田2-20-20 ④03-3950-3061  
ASA練馬 練馬区練馬3-19-10 ④03-3992-2377  
ASA平和台 練馬区平和台4-7-23 ④03-3933-1040

今回は  
オーガニックハーブ&  
ワッフル専門店  
ハーブマイスター  
センター

ハーブマイスターセンターは、無化学製品、  
無除草剤、無化学肥料、自然乾燥のハーブを、  
すべて手作業でブレンドしている、こだわりある専門店。  
麻布十番から移転してこられたそうです。  
デパートの催事や、インターネットでもハーブティを  
販売している本格派。近所にこんなお店ができる  
なんて…!



すみません!「ぶよぶよ・  
たぶたぶGood-Bye」  
おあり〜。

あと、痩せて  
きれいになって  
お金持ちになるの!  
ダブルで〜!

童話とかで  
パチの当たる  
タイプニャ。

ハーブティの種類も面白い!  
気に入ったのが、Good-Byeシリーズの  
「ぶよぶよ・たぶたぶGood-Bye」。  
なんて分かりやすいネーミング。  
オーナーさんが出産後8キロ痩せたのは、  
このハーブティを飲んだからか…?

運氣アップシリーズの「金運」、他にも、マタニティ  
シリーズ「つわり対策」「産後対策」などなど、  
カフェインが取れない妊婦に嬉しいハーブティも!

カウンセリングを受けて、ハーブマイスターに、  
自分の体調に合うハーブティをブレンド  
してもらうこともでき  
るんだそう。えとー、  
いつまでも美しく…、  
男運、金運が良く…、  
イイ事ばかり!色々  
試したい!

オーガニックハーブ&ワッフル専門店  
ハーブマイスターセンター  
03-6676-1608  
練馬区栄台1-41-2 Map B-3  
営業11:30-18:00 不定休  
http://www.herb-meister.jp

横浜で入室半年待ちの大人気親子教室  
**T.O.E.ベビーパーク**  
練馬教室(2~3歳クラス)  
を覗いてきました (エコレポ  
しりべ)



写真撮影:Katja(カーチャ)  
http://www.kat-2.com

TOEベビーパークは、新しいタイプの幼児教室。  
「子どもを豊かに伸ばす教育法」を、ママが学ぶ教室  
なんです。そのレッスンを見学させてもらいました!  
レッスンは50分。  
まずは、保護者と先生のディスカッションタイムがあります。  
先生:「お子さんに「ありがとう」と「ごめんね」と  
は言えていますか?」  
ママ:「ありがとうございます。と、言うのが恥ずかしい時があります…」  
先生:「お子さんに感謝の気持ちを伝える事はとても大  
事なんです。パパにもぜひ伝えてあげてください。それ  
だけでもうれしい気持ちになりますよ」  
などなど、育児の悩みを先生に相談できる時間があります。  
これが、ママたちにとって、とても貴重な時間だそう。子どもが  
健やかに育つには、ママの心をケアしてあげることが大切なん  
です。



0歳〜3歳のママは、育児に悩む事も多い。一日中  
子どもと一緒に生活の中、イライラしてしまったり、予定  
がない日は、何をしても過ごせられないかも分からなくな  
ってしまう…。

そんな生活の中、自分なりに息  
抜きをしたリしながら、なんとか  
3歳までやり過ごすというの  
一般的かもしれません。  
育児に関する色々な情報が本  
ネットから収集できるこの時代。  
「脳科学」という言葉も、よく耳  
にしますよね。でも、それを実践  
できているママがどれほどいるのか…。そんな  
ママたちに、子どもとの正しい接し方や、成  
長発達段階に合わせた適切な遊びを、具  
体的に教えてくれる、ママにとても助かる  
教室なんです。

「脳科学」では、0〜3歳の「親や家族  
との対話」で、青年期や成人期の性格、  
学力や運動能力まで左右することが証明さ  
れているんだそうです。  
子どもにとって大切な時期を、正しく、  
そして楽しく過ごしたいものです。



レッスンは、「脳科学」に基づいたフラッシュカード、  
ドッツカード、百玉そろばん、歌、ポディアクティビティ、  
概念インプット、クイズ、ドリル、絵画、絵本…  
など、50分とは思えないほどの濃い内容を、テンポ良  
くこなして行きます。この一つ一つが能力を伸ばす脳  
科学に基づいたものなんです。  
遊びがめまぐるしく変って行くので、子どもたちはま  
たく飽きない!それどころか、毎回出てくる新しい遊  
びに目を輝かせる。家でも遊びの参考になります。



身体を動かす遊びに  
みんな夢中

やりたくない  
なら大丈夫  
だよ。

先生の紹介する適切な遊びが、  
とても楽しい事だと感じてもらえるよう  
に、教室で遊びを体験するのが目的  
だから、ムリにはやらせないんです。

ダメと言えない子育てが  
意識できるようになって  
から、子どもが穏やか  
になりました。



やるー!

忙しい育児の中、いつの間にか、  
怒っているママになっていました。こ  
ちらに通うようになってから、子  
どもが「ダダ」をこねても待てるよう  
になりました。自分の意識が変わっ  
たことが大きいんですね。

お店は昭和31年に建てられた古民家を全面改装。壁の  
漆喰などは、近所の子ども達と一緒に塗ったんです。  
いい味出てますね〜。

店内は、カフェスペースと、ハーブティやワッフル、  
オーガニックの商品が買える土場所に別れています。  
カフェスペースは子連れに嬉しいゲートや、オムツ替え  
スペースもあり、扉はママ達の  
たまり場になりそう。休日は  
カップルも多いそうです。



カフェスペースでワッフルセット(840円)を注文。  
日替ありのワッフルとハーブティ(32種からチョイス)  
温野菜がついたセットです。



ワッフルも、卵・乳製品・砂糖は  
使わず作るこだわりの生地。  
ソースも、豆腐のクリームソース、  
バナナのソース。甘みは、砂糖は  
使わず甘酒を使っているそうです。  
乳製品も使わずにどうやって  
作るのか…?

ええねえ、おねえちゃん  
ない?

仕事の後で、  
学校帰りの、  
家事の合間に、  
癒されたい?

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。

お得  
ニャ!

月~金曜日  
平日限定  
「エコレポ見た」  
で、最初の  
1時間で1,000が  
¥800

七三にゃびび  
ネコ社長

ネコ社長秘書

ペロペロ  
...

ネコ社長 SP

リボンちゃん  
女子最強ワードファイター。  
色気あり食い気の三毛猫。  
でも気持ちは優しい  
お姉さん猫。

ネコちゃん紹介その16

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・ストッキング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 D-4  
9月の定休日は19日、26日です。  
動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 小林優子

桜台ペットクリニック  
桜台ペットクリニックに  
かわいい看板が  
付きました! 見に来てね。

えこねこ  
ねこちゃんとの出会いカフェ

小・中学生のお子様は、保護者同伴でご来店いただけます。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。

私達はお母さまに お約束します

お約束 1  
叱らずに育児を楽しめる  
ようになります

お約束 2  
お子さまが思いやりの  
深い子になります

お約束 3  
知能指数、運動能力  
などが向上します

発達診断付き体験  
レッスン(全3回)  
12,600円  
3,000円

体験レッスンを  
受けた方は  
入会金50%OFF  
14,700円+  
7,350円

横浜で入室  
半年待ちの大人気  
親子教室  
新規体験  
受付中!

Tuning Of Education  
BabyPark

0120-415-181  
9:30~17:00  
※日曜・祝日除く

Baby Park 練馬教室  
〒176-0012  
東京都練馬区豊玉北4-27-4  
西武池袋線(練馬駅)徒歩3分 Map A-3  
9:30~17:00(日祝除く)  
0120-415-181  
(総合受付にて承ります)  
http://www.babypark.jp/

ベビーパーク充実の4つのシステム

育児相談タイム  
グループで講師との和気あ  
いまいのコミュニケーション  
タイムで「BabyPark  
ンタイム」は私の育児書」と言われる  
ゆえんはこれ!

良い脳をつくる  
アクティビティ150種類!  
子どもの成長に合わせた内  
習の遊びを体験できます。

マザーリング  
何人もの優秀児を育てた  
「とびきりの育児ノウハウ」  
を様々な分野から  
じっくり講義。子育ての  
プロになりますよ。

育児を楽しむライフス  
タイルをお伝えします。  
家族みんなで育児を楽し  
む方法と技術を学びます  
(DVDとノートを使用し  
ます)

# それいけ子連れ道!

1反面ライダーデビューの巻

男の子育児の定めなのだろうか、息子が1歳10ヶ月にして反面ライダーにハマり始めた。先輩パパから「なかなか面白いよ」と教えてもらった旦那さんが日曜朝8時にちゃんと起きて見始めたのがきっかけ。素人目にも「超絶ダサい」と引いていた今作のフォーゼには最終的に愛着が湧いてしまい、トイザらスでフォーゼ・ファイヤーステイツとメテオストームを買ってしまった。この2体、見た目が赤色と青色なので、細かい変身名(?)を覚えられない私が「赤と青」と呼んでいたら、図らずも息子が色を覚える変身果が♪

それなら映画館デビュー!と勢いづき、朝一番の日に家族3人でユニテッドシネマとしまえんへ。「えっ、大人が楽しめるの?」とお思いでしょうか?それよりも楽しめたのです!「ゴバスターズ」との同時上映ですが、攻撃機動隊やエグザチックなエッセンス、スターウォーズやミッションインポッシブルなど色んな映画へのオマージュを感じさせる表現満載。夏は新ライダーお披露目も兼ねているようで、反面ライダー文化を堪能。次作はウィザード(魔法使い)らしいですよ。

1年で新作が出るなんて、オモチャ業界で罪よね。余談ですが、オカムー、「魔法使い」って言葉にめっちゃ弱い。こりゃ、また一年見続けるのだろうな...

オカムー  
曹玉在住。元旅行会社社員。もうすぐ2歳の息子と共に最近買ったアンジェリーノ(電動なし)でどこでも繰り出す機動力の高い親子。

# サリナママのウツな話

続編 別れた「妻」

ハワイ在住、ご主人と別れた友人Rちゃん(2月号と5月号にて)のあれから。先日、ハワイから突然の電話。「あつた!女のなまえ!」。とRちゃん。ご主人あてに、手書きの文字が書かれたANAラウンジのメッセージカードが出て来たらしい。そこに女性の名前がバツリ書きしてあったんですね。

1年以上前、Rちゃんのお母さんとご主人が、日本からハワイ行きの飛行機に乗る事があった。その時、ラウンジでご主人ととも親しげに話している女性スタッフがいて、Rちゃんのお母さんは、ん?とごもつらしい。女の直感はずいぶん。証拠がないから、はっきりとは断言できないけど、におうわ。ご主人と女性をホテルのロビーなどでみかけたという話は私も聞いたことがあるし、でも、もしラウンジの女とご主人が関係があるのなら、Rちゃんはラッキーよね。

ただ、証拠が必要。裁判するならなおさら、石破天驚な証拠が必要。証拠とは、密室の場所で二人でいたという証拠写真。ラブホテルならカンペキ! Rちゃんは理宜信に依頼するみたい。法律の中で準強盗罪はすべてが証拠。も〜し、ご主人の浮気相手がいる方は、調査を依頼し証拠をおさえておくのもありかも。そのためには、いろんな意味で「ヘヤクリ」をしておきましょう!ただ、別れる気持ちがあるなら、子供の為にも、別れる選択より、見ないふりをするほうがいいかも。私の友人Rちゃんは決断し、自分の道を選び進みはじめました。友人としては、彼女が笑顔であれば、どの選択でも応援するのみです。いつも「練馬」から応援してますよ\*がんばれRちゃん!

サリナママ  
練馬区西口Cafe&Bar SALINAオーナー。8月の真ん中、ゴルフに行き、ハーフ3時間ばかりしました。もう真夏のゴルフには二度と行かないことを誓いました。

リトミック講師モエコの江古田ライブ

# モエコらし

こんにちは、モエコです。

先日演奏旅行で中国の大連に出かけてきました。大連は様々な歴史的建造物が残るとても美しい街でした。

そんな美しい大連ですが、バブルもった中!普段あまり若者らしいことをしない私ですが、クラブ?ディスコ?に連れて行っていただき、中国の若者に混ざって楽しむことができました。(めっちゃ浮いてました!)

さて、帰国した次の日にバイオリンのなつちゃんとお食事に行くことに。おいしいものが食べたいな〜!ということで、「いもかん」と行ってました♪フルーツがたくさん入ったサンクリアやサラダ、パスタにオムライス!中華料理がおいしい中国もいけれど、やっぱり日本が大好きです♡「いもかん」は落ち着いた空間とおいしいお料理、お話しが弾みます。

江古田在住の皆さん、ぜひぜひ「いもかん」のサンクリアとオムライスをお試しください!デートにもぴったりのお店ですよ〜♡

P.S.

秋はキッズコンサートラッシュです。公演依頼随時受け付けております!詳しくは地図面広告にあります♡

モエコ  
リトミック講師。まごころの雑貨を収集する26歳。でも嫌いな食べ物はきのこ類。ブログはこちら! <http://moeblog.vision-music.jp/>

レゾエならめん屋 ラハメンヤマン に行ったぽこ。

練馬車検署の向いにあるレゾエのようなラーメン屋に行ってきたぽこ。中に入るとレゾエのお兄さんがいっぱい!!



ドレッシングのお兄さんが丁寧にラーメンを作ってくれます。

店内もジャマイカの旗があったり、レゾエの音楽がかかっていたり...完全にレゾエバーデポ。でも、ドレッシングのお兄さんに、ラーメンのコト聞いたら「和風です」と言ったぽこ...じゃあ、なんでジャマイカ? ラーメンの味は上品!ギョーザしてない感じが女性好み。そういう、女性客多いぽこ。どうしてもジャマイカを味あいた人は、テーブルに、ハバネロ唐辛子のホットソースがあったぽこ。さっぱり女子には塩は(700円)がオススメ!スープ最後まで飲み干せ!夏季限定メニュー!鶏の冷たい塩は(900円)も気になるぽこ!

ラハメンヤマン  
03-3557-0703 練馬区栄町22-1 Map C-3  
11:00~22:30 定休木曜日

エコダヌキ

お屋に人と人にイキマランチを食べ歩く、江古田在住のタヌキ。夜は浅間温泉で朝型のフリをしています。



エコレポ圏内 気になるお店体験レポート

体験レポーター  
江古田在住:モエコさん

# ポコ



モエちゃん  
15歳



こんにちは。モエコです。今回、私が体験させて頂きました♡

あれ?モエちゃんちょっとふっくら?〜?

自分で押してみると分かる!肩コリだと、肩以外にも痛い箇所があります。

エフィールの施術

- 肩が凝っている人は...
- 親指の付け根が詰まっている
- ヒジの関節切りが詰まっている
- 腕の付け根が詰まっている
- 肩甲骨周りが詰まっている
- デコルテが詰まっている

...同じ肩コリでもひとり一人原因が違う。だから、ただ肩を揉んでるだけだと、一時的な解決にしかならないんです。そのコリがどこから来ているか、要因を解いていく施術だから効果的なんです。



こちらは、私の家から徒歩5分くらいにできたリラクゼーションサロンなんです。音楽家は、職業も両マッサージが不可欠。楽器を持ち続けるので、肩や腰が凝るんですよね...。だから、江古田にお店ができてとってもうれしいです♪

オーナーさんも趣味でフルーツをさせているので、その縁もあって、月2回、サロン内にプロの演奏家を招いてフルーツの演奏会をさせています。マッサージを受けながら生演奏が聞けるなんて、他にはないですよ♡



さて、今回私はボディケアを体験しました。始めはフットバス。オーナーさんは、足の裏を舐めたら、疲れているところがすぐわかるんだそう。

施術は、しっかりコリを取る指圧から優しいもまでお好み。的確にツボを捉える心地良さほクセになりそう!今までのマッサージと違うのは、痛いところだけを揉むのではなく、その滞った流れが通るような施術をするところ。どこかどうして詰まるとか、説明してもらいながらの施術なので「なるほど〜」と思えます♡

使用しているオイルやタオルも高級ブランドなんだそう。下に敷いているタオルフカフカで気持ちいい!おもしろウット...

腕から肩にかけての詰まりがあります。

この手法だと、終わった後のスッキリ感がずっと続くんです。さらに、その土地だけの気持ち良さだけじゃなく、体質も改善されて、完治に繋がるんだそう。

夜23時までなので、お仕事帰りにも寄れますね♡♡

ボディケアに組み合わせたい、おすすめのマッサージ

- ♡ヘッドマッサージ 30分 3,150円  
頭蓋骨の合わせ目に沿っての押圧。頭もスッキリして、視界が明るくなります。
- ♡フットマッサージ 30分 4,200円  
足裏の反射区だけでなくツボ押しでむくみやだるさの改善♪
- ♡ハンドマッサージ 30分 4,200円  
ハンドでは腕やデコルテの経絡の流れを良くして肩周りのコリを改善出来ます。  
※13種類のアロマオイルの中から選べます。



詳しくはこちら!



# 髪 Solution

あなたの髪の問題を見つけます

国際大会で数々の賞を受賞した日本のトップスタイリストが叶えたいこと、それはひとりひとり違う髪の問題を見つけ出すこと。

一時的な解決ではなく、その根本に目を向ける  
次の日から自分でスタイリングできないのでは意味がない。フィーストでは、長く美しさを保つことができ、さらにスタイリングがラクになるようなカットテクニクを駆使しています。次の日の朝、本当の違いを実感できます。

材料費は惜しまず、常にいいものを取り入れる  
ヘア効果で保湿性の高いカラー剤、化粧品登録のパーマ。いいものは高いものです。しかしここで妥協したら「髪の問題を解決する」ことに繋がらない。このこだわりが、リピーター率96%に繋がったと実感しています。

フィーストは、青山の有名サロンでタレントやプロスポーツ選手も担当していたトップスタイリストが「すべての女性の髪の問題を解決できるヘアサロンをつくりたい」という強い思いから、独自のカット理論を作り上げ、その技術が海外でも高い評価を受けているヘアサロンです。

feast ar  
TEL: 03-5912-0321  
住所: 練馬区蓮玉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日曜  
アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分

あなたの髪で実感して欲しいから...  
【初めての方限定】トライアルメニュー  
髪をカラーし、トリートメントを施す。カラーの後の髪も保湿し、ダメージを軽減します。

- カット+オンソルトリートメント(ヘッドマッサージ付) 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)+トリートメント 8,800円  
※ロング料金 525円~2100円
- カット+進化系縮毛矯正 (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(シャンプー・スタイリング付) 4,725円
- パーマ(カット・シャンプー・スタイリング付) 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~
- 艶クロスカラー 8,400円~

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  
※お子様と一緒に来て頂いて大丈夫です

初回 最大30%OFF

ネイル始めました

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

高い技術と安らぎの空間  
江古田にNEW OPEN  
生演奏のあるリラクゼーションサロン  
Relax & Bodycare  
éFeel  
<http://eefel.biz>

高級ブランドオイル・タオルを使用

個室完備で女性も安心(アロマ)

初回特別料金

- ボディケア60分 通常¥6,300 → ¥4,200
- フット30分+ボディケア60分 通常¥8,400 → ¥6,300

Body care

身体全体の生命エネルギーのネットワークの流れを考慮し、その流れの悪いところを集中的にケアしていきます。スッキリ感が長く続き、しかも続けていくたびに体質改善されていくのが体感できる施術です。

Aroma treatment

アロマトリートメントは、身体の実感から心臓に向かって、血液やリンパ液の流れを良くして老廃物を排出しやすくしていきます。脂肪分解や燃焼のアロマオイルもご用意しています。

Foot care

足裏の反射区をしっかりと刺激。さらにアロマオイルでリンパも流していくので、むくみや冷え、生理不順、腰痛改善にも効果的です。

Live

月に2回の無料ライブを催し、生演奏をお客様に楽しんでいただいております。演奏を聞きながら施術もして頂けます。

Relax & Bodycare  
éFeel  
03-3954-1503  
営業: 11:00~23:00  
定休: 水曜  
東京都練馬区旭丘1-56-6 Map C-3

エコレポート圏内で起こったニュースを伝えるニャゴ〜

# エコレポート

不定期  
発行

## 体験に行ってきたニャ



子連れOKのモダンジャズバレエの体験に行ってきたニャ。先生はニューヨークへ留学し、ダンサー、振り付け師、テーマパークダンサーまでしていたらしい。今はママダンサーとして、大泉と練馬で教えてるニャ。バレエはダイエットにいいって、テレビで言ってきたニャ。なるほど、バレエのポーズは筋力使う…。先生めっちゃ柔らかいニャー！

スタジオジョイ(練馬区役所向い)  
第2・4週の日曜日 11時-12時(60分)  
メンバーズレッスン1000円。『エコレポート見たよー』で、体験レッスン1回無料  
問い合わせ: kyokyomommy1924.asako-m@docomo.ne.jp

## ちびっこAKB参上ニャ!



『サリーナダンススクール』で、夏休み特別教室が行われたニャ。いつもは、小学生〜中学生のダンススクールだけど、夏休みだけ、幼稚園児と小学校1年生向けの教室を開校。AKB48の『真夏のsounds good!』を踊ったニャ。次回の予定は…、多分…、冬休みに開催するニャ! ダンス教室、気になる人は土図面の広告で!

サリーナダンススクール(毎週水曜17時〜)  
お問い合わせ: 090-2305-2797  
<http://www.nerimaku-town.com/my.page/nr022499/>



## イタリアワイン&生ハム・チーズ専門店がオープンニャ!



エノテカ・アリーチェ  
練馬区中村北  
1-2-4  
03-5848-9814  
10:30-21:00

イタリアンワインとイタリアの食材が買えるお店ができたニャ。店舗奥には、ワインセラーもあって、こだわりの品がいっぱい。さらに、隣にはイタリアンレストランもオープン! ワインに合うイタリア郷土料理が楽しめる、オレンジを基調とした素敵なお店ニャ。すでにかなり混んでるらしい!

カンヴァス・ダ・ディエゴ  
03-3999-0038  
17:00-0:00 日曜休

## 子どもカットは無料ニャ



エコレポート編集者が、行きつけのファーストアールで無料の子どもカットをしてもらいたいニャ。大人の席の横でDVDを見ながらささっと切ってもらえるらしいニャ。子連れ客も多いらしいから、遠慮せずに、どんどん子連れでも行っちゃってー。

ファーストアール詳細は  
中面広告で! Map A-5

## 子連れで行けるラーメン屋だニャ



練馬ちゃんどん Map A-4  
11:30-15:00, 18:00-23:00 定休: 日曜

エコレポート編集者もハマっている、練馬南口のラーメン屋「練馬ちゃんどん」で、夏限定メニューを食べたニャ。温かい麺にオリジナルソースが乗った冷やしラーメン750円。ラーメン、さすがだニャ。座敷もあるから、子連れで行ける貴重なラーメン店でもあるニャ。子どもは、看板メニュー、ちゃんどん700円が辛くなくていいニャー。ホントは教えたくない名店だったニャー!

## いらないものは 次のステージへ フィリピンでリサイクル!

ご自宅の不要品、引き取りに行きます!

エコちゃん  
しるべ

人にあげるにはちょっと汚れてるし…、捨てるのはちょっともったいない。そんな理由で家の中に溜まっているものありませんか?

不要品の回収は、練馬のリサイクルショップ「リサイクルショップティンバーバス」で行っている事業の一環です。日本では不要品とされてゴミとして出されてしまうものでも、リサイクルされ大事に使ってもらえるんだそうです。集めた品は、コンテナでフィリピンに送られます。



多少欠けたくらいならオッケー。食器も梱包する必要はありません。



汚れたフライパンもそのまま持って来て下さい!



炊飯器は練馬区の粗大ごみで出すと300円かかります!



電化製品は電源がつけば、まだリサイクルできます!



こんな傷のついてしまったイスでも!



おまけでもらったおもちゃや、UFOキャッチャーで取ったもの。多少汚れていても全然大丈夫です!



電化製品も、電源がつけばオッケー。

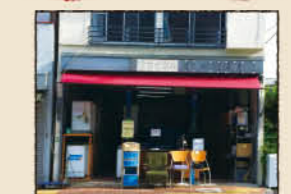


売れないレベルのベビーカーも大歓迎!

かなり使い込んだものでも問題無し! どんなものでも大歓迎なので、なんでも聞いて下さいね! この機会に家の大掃除をするのってどう?

うちもスベッキリ!

持ち込み大歓迎!



練馬区豊玉上2-27-20 練馬Rすぐ、千川橋川 Map A-3

お問い合わせ

リサイクルショップティンバーバス  
03-3948-5222

ダンボール大4箱から回収に伺います!  
同マンションやご近所などで、共同で集めてもえると助かります。

回収日: 毎週月曜、木曜、日曜の12時〜18時  
時間は相談して下さい。

### ○ 引き取れるもの

汚れたフライパン、パソコンなどの電化製品、おもちゃ、ぬいぐるみ、文房具、ハンカチ、食器、箸、自転車、靴、家具…。ゴミとして捨てるのに料金がかかるものなどぜひお持ち下さい。

### × 引き取れないもの

腐っているもの、大きく壊れているものなどで、リサイクル不可能なもの(傷程度は問題ないです)。明らかにゴミと見なされるもの。衣服、ブラウン管テレビなどの大きな家電。詳しくはお問い合わせ下さい

# 弾けたらいいなは、夢じゃない。

### グループレッスン

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
- おんがくなかよしコース (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

東音楽器オリジナル

- 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

ドレミファソ〜ラファミ〜レド♪ お友達もできて楽しい♪

苦手な箇所もしっかりと教えてもらえます。

ヤマハ中古ピアノが大特価!

SALE

ヤマハ中古ピアノ ¥15万 (税別) ¥98,000円 (税込) 他

楽器レンタル

RENT

電子ピアノ・フルート・ヴァイオリンから幼児まで、詳しくは当店のHPへ (例) 電子ピアノ P95 (新品) が1ヶ月3,855円 (税込)

調律・修理 行っています。

ピアノの防音対策

新機で調律をお申し込みの方に、QUOカード ¥5,000 ヤマハ副券ユニット ¥199,500

ヤマハ特約店 株式会社 東音楽器

http://www.touongakki.co.jp/

桜台センター 03-3992-0753 Map B3  
練馬区桜台4-1-6

練馬センター 03-3991-5541 Map A3  
練馬区練馬1-5-1内田ビル2F

ピアノ技術部(調律・修理) 03-3993-7493

## 全国展開! 業界最大の販売力があるから 高値で買い取り!

査定後その場で即現金払い!

高値査定買い

査定は無料。聞くだけでもOKです。ご納得されてからお売り下さい。

鑑定、査定は無料

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、腕時計、ブランド品バック、財布他 携帯電話、電化製品、電動工具、釣具、釣具、ブランド食品、チケット、株主券、切手など

プライバシーの保護

お客様のプライバシーを保護するために、査定は専用スペースをご用意しております。全国ネットの大黒屋なので、初めての方や女性の方でも安心です。

買取までの流れ

- 使っていない貴金属、ブランド品をお持ち下さい
- ご来店の際は、保険証または運転免許など身分証明になるものをご持参下さい
- 専門のスタッフが査定致します。
- 査定金額をその場で現金でお支払いします!

このいけないチェックがこんな値段に!

店舗は1階で安心  
どなた様もお気軽に入れるよう店舗は1階にございます。安心してお越し下さい。

大黒屋桜台店 ☎ 03-5912-1691 営業時間: 10:30-20:30  
休日: 第1,3水曜

大黒屋練馬店 ☎ 03-3948-5222 営業時間: 10:30-20:30  
休日: 第1,3水曜

大黒屋は、個人情報の取り扱いに関しては厳重に取り組み、安全に保管することに最大限の努力をしております。  
① 大黒屋の車を運転する際は必ずシートベルトを締めてください。弊社ではお客様の安全のために、シートベルトの着用を強く推奨しております。

### 大人のための音楽基礎コース

ピアノ・ソルフェージュ・楽典

クラリネット、フルートを入学した方

エコーレ 特設 入会費 無料

初めて音楽に触れる方へ、基礎から丁寧に教えます。

エコーレ 特設 入会費 60,000円 (半額)

エコーレ 特設 入会費 60,000円 (半額)

エコーレ 特設 入会費 60,000円 (半額)

## ソラレ SOZARE

無料体験レッスン実施中!

グループレッスン (約15名)

完全マンツーマンレッスン

約50人のクラシック・ジャズ・ポピュラーの演奏者が講師が在籍。生徒数は300人以上

選べる楽器

ピアノ/バイオリン/ギター/チェロ/コントラバス/フルート/オーボエ/クラリネット/サクソフォーン/ユーケレ/ヴァイオリン/チェロ/コントラバス/フルート/オーボエ/クラリネット/サクソフォーン/ユーケレ/ヴァイオリン/チェロ/コントラバス/フルート/オーボエ/クラリネット/サクソフォーン/ユーケレ

手ぶらでレッスン(レンタル楽器)

お持ち帰りのレンタル楽器もあります。

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

体験受付専用ダイヤル ☎03-6915-8634

お申し込み、お問い合わせ ☎03-6915-8539 (録音) ビジョンミュージック

詳しくはウェブサイトをご覧ください。 <http://sozare.visionmusic.jp/>

レッスン料、教材費、楽器レンタル料は別途です。楽器レンタル料は別途です。楽器レンタル料は別途です。

●江古田校 Map C3  
東京都練馬区東町35-7 サンビル5F

●板橋校 Map C3  
東京都板橋区小塚1-19-9 リラック1F

●豊島校 Map C3  
東京都豊島区西池袋1-4-7 豊島ビル2F

加物・保料 定期なし

国内産もち米 「みやこがね」 100%

一生に一度の伝統行事

## 一升餅 誕生餅

1歳のお誕生日に、子どもに食べさせ、無事に成長した事を祝い、これからは健やかに育つことを祈る伝統行事です。

人気! 「毒」無大福

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 C3  
江原町店 03-5996-4949 Map D3

なぜたった1度でここまで結果が出るのか? 全ての動きはここにある!!

本院オリジナル整体

整体では...  
姿勢分析で撮影後、肩→肩甲骨→肋骨→背骨→骨盤→股関節など、身体の調整をしていきます。

初回限定! 予約前夜にエコーレ無料! 1人でカンセキング無料!

通常価格 7350円

ご予約 90分 2000円

予約 10分 500円

予約 15分 700円

予約 20分 900円

予約 25分 1100円

予約 30分 1300円

予約 35分 1500円

予約 40分 1700円

予約 45分 1900円

予約 50分 2100円

予約 55分 2300円

予約 60分 2500円

予約 65分 2700円

予約 70分 2900円

予約 75分 3100円

予約 80分 3300円

予約 85分 3500円

予約 90分 3700円

予約 95分 3900円

予約 100分 4100円

予約 105分 4300円

予約 110分 4500円

予約 115分 4700円

予約 120分 4900円

予約 125分 5100円

予約 130分 5300円

予約 135分 5500円

予約 140分 5700円

予約 145分 5900円

予約 150分 6100円

予約 155分 6300円

予約 160分 6500円

予約 165分 6700円

予約 170分 6900円

予約 175分 7100円

予約 180分 7300円

予約 185分 7500円

予約 190分 7700円

予約 195分 7900円

予約 200分 8100円

予約 205分 8300円

予約 210分 8500円

予約 215分 8700円

予約 220分 8900円

予約 225分 9100円

予約 230分 9300円

予約 235分 9500円

予約 240分 9700円

予約 245分 9900円

予約 250分 10100円

予約 255分 10300円

予約 260分 10500円

予約 265分 10700円

予約 270分 10900円

予約 275分 11100円

予約 280分 11300円

予約 285分 11500円

予約 290分 11700円

予約 295分 11900円

予約 300分 12100円

予約 305分 12300円

予約 310分 12500円

予約 315分 12700円

予約 320分 12900円

予約 325分 13100円

予約 330分 13300円

予約 335分 13500円

予約 340分 13700円

予約 345分 13900円

予約 350分 14100円

予約 355分 14300円

予約 360分 14500円

予約 365分 14700円

予約 370分 14900円

予約 375分 15100円

予約 380分 15300円

予約 385分 15500円

予約 390分 15700円

予約 395分 15900円

予約 400分 16100円

予約 405分 16300円

予約 410分 16500円

予約 415分 16700円

予約 420分 16900円

予約 425分 17100円

予約 430分 17300円

予約 435分 17500円

予約 440分 17700円

予約 445分 17900円

予約 450分 18100円

予約 455分 18300円

予約 460分 18500円

予約 465分 18700円

予約 470分 18900円

予約 475分 19100円

予約 480分 19300円

予約 485分 19500円

予約 490分 19700円

予約 495分 19900円

予約 500分 20100円

予約 505分 20300円

予約 510分 20500円

予約 515分 20700円

予約 520分 20900円

予約 525分 21100円

予約 530分 21300円

予約 535分 21500円

予約 540分 21700円

予約 545分 21900円

予約 550分 22100円

予約 555分 22300円

予約 560分 22500円

予約 565分 22700円

予約 570分 22900円

予約 575分 23100円

予約 580分 23300円

予約 585分 23500円

予約 590分 23700円

予約 595分 23900円

予約 600分 24100円

予約 605分 24300円

予約 610分 24500円

予約 615分 24700円

予約 620分 24900円

予約 625分 25100円

予約 630分 25300円

予約 635分 25500円

予約 640分 25700円

予約 645分 25900円

予約 650分 26100円

予約 655分 26300円

予約 660分 26500円

予約 665分 26700円

予約 670分 26900円

予約 675分 27100円

予約 680分 27300円

予約 685分 27500円

予約 690分 27700円

予約 695分 27900円

予約 700分 28100円

予約 705分 28300円

予約 710分 28500円

予約 715分 28700円

予約 720分 28900円

予約 725分 29100円

予約 730分 29300円

予約 735分 29500円

予約 740分 29700円

予約 745分 29900円

予約 750分 30100円

予約 755分 30300円

予約 760分 30500円

予約 765分 30700円

予約 770分 30900円

予約 775分 31100円

予約 780分 31300円

予約 785分 31500円

予約 790分 31700円

予約 795分 31900円

予約 800分 32100円

予約 805分 32300円

予約 810分 32500円

予約 815分 32700円

予約 820分 32900円

予約 825分 33100円

予約 830分 33300円

予約 835分 33500円

予約 840分 33700円

予約 845分 33900円

予約 850分 34100円

予約 855分 34300円

予約 860分 34500円

予約 865分 34700円

予約 870分 34900円

予約 875分 35100円

予約 880分 35300円

予約 885分 35500円

予約 890分 35700円

予約 895分 35900円

予約 900分 36100円

予約 905分 36300円

予約 910分 36500円

予約 915分 36700円

予約 920分 36900円

予約 925分 37100円

予約 930分 37300円

予約 935分 37500円

予約 940分 37700円

予約 945分 37900円

予約 950分 38100円

予約 955分 38300円

予約 960分 38500円

予約 965分 38700円

予約 970分 38900円

予約 975分 39100円

予約 980分 39300円

予約 985分 39500円

予約 990分 39700円

予約 995分 39900円

予約 1000分 40100円

予約 1005分 40300円

予約 1010分 40500円

予約 1015分 40700円

予約 1020分 40900円

予約 1025分 41100円

予約 1030分 41300円

予約 1035分 41500円

予約 1040分 41700円

予約 1045分 41900円

予約 1050分 42100円

予約 1055分 42300円

予約 1060分 42500円

予約 1065分 42700円

予約 1070分 42900円

予約 1075分 43100円

予約 1080分 43300円

予約 1085分 43500円

予約 1090分 43700円

予約 1095分 43900円

予約 1100分 44100円

予約 1105分 44300円

予約 1110分 44500円

予約 1115分 44700円

予約 1120分 44900円

予約 1125分 45100円

予約 1130分 45300円

予約 1135分 45500円

予約 1140分 45700円

予約 1145分 45900円

予約 1150分 46100円

予約 1155分 46300円

予約 1160分 46500円

予約 1165分 46700円

予約 1170分 46900円

予約 1175分 47100円

予約 1180分 47300円

予約 1185分 47500円

予約 1190分 47700円

予約 1195分 47900円

予約 1200分 48100円

予約 1205分 48300円

予約 1210分 48500円

予約 1215分 48700円

予約 1220分 48900円

予約 1225分 49100円

予約 1230分 49300円

予約 1235分 49500円

予約 1240分 49700円

予約 1245分 49900円

予約 1250分 50100円

予約 1255分 50300円

予約 1260分 50500円

予約 1265分 50700円

予約 1270分 50900円

予約 1275分 51100円

予約 1280分 51300円

予約 1285分 51500円

予約 1290分 51700円

予約 1295分 51900円

予約 1300分 52100円

予約 1305分 52300円

予約 1310分 52500円

予約 1315分 52700円

予約 1320分 52900円

予約 1325分 53100円

予約 1330分 53300円

予約 1335分 53500円

予約 1340分 53700円

予約 1345分 53900円

予約 1350分 54100円

予約 1355分 54300円

予約 1360分 54500円

予約 1365分 54700円

予約 1370分 54900円

予約 1375分 55100円

予約 1380分 55300円

予約 1385分 55500円

予約 1390分 55700円

予約 1395分 55900円

予約 1400分 56100円

予約 1405分 56300円

予約 1410分 56500円

予約 1415分 56700円

予約 1420分 56900円

予約 1425分 57100円

予約 1430分 57300円

予約 1435分 57500円

予約 1440分 57700円

予約 1445分 57900円

予約 1450分 58100円

予約 1455分 58300円

予約 1460分 58500円

予約 1465分 58700円

予約 1470分 58900円

予約 1475分 59100円

予約 1480分 59300円

予約 1485分 59500円

予約 1490分 59700円

予約 1495分 59900円

予約 1500分 60100円

予約 1505分 60300円

予約 1510分 60500円

予約 1515分 60700円

予約 1520分 60900円

予約 1525分 61100円

予約 1530分 61300円

予約 1535分 61500円

予約 1540分 61700円

予約 1545分 61900円

予約 1550分 62100円

予約 1555分 62300円

予約 1560分 62500円

予約 1565分 62700円

予約 1570分 62900円

予約 1575分 63100円

予約 1580分 63300円

予約 1585分 63500円

予約 1590分 63700円

予約 1595分 63900円

予約 1600分 64100円

予約 1605分 64300円

予約 1610分 64500円

予約 1615分 64700円

予約 1620分 64900円

予約 1625分 65100円

予約 1630分 65300円

予約 1635分 65500円

予約 1640分 65700円

予約 1645分 65900円

予約 1650分 66100円

予約 1655分 66300円

予約 1660分 66500円

予約 1665分 66700円

予約 1670分 66900円

予約 1675分 67100円

予約 1680分 67300円

予約 1685分 67500円

予約 1690分 67700円

予約 1695分 67900円

予約 1700分 68100円

予約 1705分 68300円

予約 1710分 68500円

予約 1715分 68700円

予約 1720分 68900円

予約 1725分 69100円

予約 1730分 69300円

予約 1735分 69500円

予約 1740分 69700円

予約 1745分 69900円

予約 1750分 70100円

予約 1755分 70300円

予約 1760分 70500円

予約 1765分 70700円

予約 1770分 70900円

予約 1775分 71100円

予約 1780分 71300円

予約 1785分 71500円

予約 1790分 71700円

予約 1795分 71900円

予約 1800分 72100円

予約 1805分 72300円

予約 1810分 72500円

予約 1815分 72700円

予約 1820分 72900円

予約 1825分 73100円

予約 1830分 73300円

予約 1835分 73500円

予約 1840分 73700円

予約 1845分 73900円

予約 1850分 74100円

予約 1855分 74300円

予約 1860分 74500円

予約 1865分 74700円

予約 1870分 74900円

予約 1875分 75100円

予約 1880分 75300円

予約 1885分 75500円

予約 1890分 75700円

予約 1895分 75900円

予約 1900分 76100円

予約 1905分 76300円

予約 1910分 76500円

予約 1915分 76700円

予約 1920分 76900円

予約 1925分 77100円

予約 1930分 77300円

予約 1935分 77500円

予約 1940分 77700円

予約 1945分 77900円

予約 1950分 78100円

予約 1955分 78300円

予約 1960分 78500円

予約 1965分 78700円

予約 1970分 78900円

予約 1975分 79100円

予約 1980分 79300円

予約 1985分 79500円

予約 1990分 79700円

予約 1995分 79900円

予約 2000分 80100円

予約 2005分 80300円

予約 2010分 80500円

予約 2015分 80700円

予約 2020分 80900円

予約 2025分 81100円

予約 2030分 81300円

予約 2035分 81500円

予約 2040分 81700円

予約 2045分 81900円

予約 2050分 82100円

予約 2055分 82300円

予約 2060分 82500円

予約 2065分 82700円

予約 2070分 82900円

予約 2075分 83100円

予約 2080分 83300円

予約 2085分 83500円

予約 2090分 83700円

予約 2095分 83900円

予約 2100分 84100円

予約 2105分 84300円

予約 2110分 84500円

予約 2115分 84700円

予約 2120分 84900円

予約 2125分 85100円

予約 2130分 85300円

予約 2135分 85500円

予約 2140分 85700円

予約 2145分 85900円

予約 2150分 86100円

予約 2155分 86300円

予約 2160分 86500円

予約 2165分 86700円

予約 2170分 86900円

予約 2175分 87100円

予約 2180分 87300円

予約 2185分 87500円

予約 2190分 87700円

予約 2195分 87900円

予約 2200分 88100円

予約 2205分 88300円

予約 2210分 88500円

予約 2215分 88700円

予約 2220分 88900円

予約 2225分 89100円

予約 2230分 89300円

予約 2235分 89500円

予約 2240分 89700円

予約 2245分 89900円

予約 2250分 90100円

予約 2255分 90300円

予約 2260分 90500円

予約 2265分 90700円

予約 2270分 90900円

予約 2275分 91100円

予約 2280分 91300円

予約 2285分 91500円

予約 2290分 91700円

予約 2295分 91900円

予約 2300分 92100円

予約 2305分 92300円

予約 2310分 92500円

予約 2315分 92700円

予約 2320分 92900円

予約 2325分 93100円

予約 2330分 93300円

予約 2335分 93500円

予約 2340分 93700円

予約 2345分 93900円

予約 2350分 94100円

予約 2355分 94300円

予約 2360分 94500円

予約 2365分 94700円

予約 2370分 94900円

予約 2375分 95100円

予約 2380分 95300円

予約 2385分 95500円

予約 2390分 95700円

予約 2395分 95900円

予約 2400分 96100円

予約 2405分 96300円

予約 2410分 96500円

予約 2415分 96700円

予約 2420分 96900円

予約 2425分 97100円

予約 2430分 97300円

予約 2435分 97500円

予約 2440分 97700円

予約 2445分 97900円

予約 2450分 98100円

予約 2455分 98300円

予約 2460分 98500円

予約 2465分 98700円

予約 2470分 98900円

予約 2475分 99100円

予約 2480分 99300円

予約 2485分 99500円

予約 2490分 99700円

予約 2495分 99900円

予約 2500分 100100円

予約 2505分 100300円

予約 2510分 100500円

予約 2515分 100700円

予約 2520分 100900円

予約 2525分 101100円

予約 2530分 101300円

予約 2535分 101500円

予約 2540分 101700円

予約 2545分 101900円

予約 2550分 102100円

予約 2555分 102300円

予約 2560分 102500円

予約 2565分 102700円

予約 2570分 102900円

予約 2575分 103100円

予約 2580分 103300円

予約 2585分 103500円

予約 2590分 103700円

予約 2595分 103900円

予約 2600分 104100円

予約 2605分 104300円

予約 2610分 104500円

予約 2615分 104700円

予約 2620分 104900円

予約 2625分 105100円

予約 2630分 105300円

予約 2635分 105500円

予約 2640分 105700円

予約 2645分 105900円

予約 2650分 106100円

予約 2655分 106300円

予約 2660分 106500円

予約 2665分 106700円

予約 2670分 106900円

予約 2675分 107100円

予約 2680分 107300円

予約 2685分 107500円

予約 2690分 107700円

予約 2695分 107900円

予約 2700分 108100円

予約 2705分 108300円

予約 2710分 108500円

予約 2715分 108700円

予約 2720分 108900円

予約 2725分 109100円

予約 2730分 109300円

予約 2735分 109500円

予約 2740分 109700円

予約 2745分 109900円

予約 2750分 110100円

予約 2755分 110300円

予約 2760分 110500円

予約 2765分 110700円

予約 2770分 110900円

予約 2775分 111100円

予約 2780分 111300円

予約 2785分 111500円

予約 2790分 111700円

予約 2795分 111900円

予約 2800分 112100円

予約 2805分 112300円

予約 2810分 112500円

予約 2815分 112700円

予約 2820分 112900円

予約 2825分 113100円

予約 2830分