

11月

2012年
11月号
November
vol.0019

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:20000部 配布:新聞社、ポスティング、駅ラック、店舗等 配布範囲:大体裏面の地図内

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 練馬区羽沢2-1-6 03-3991-5908
ASA小竹南 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

今回は
江古田女子のたまり場
カフェエスケイプ



リクエストすると
カフェメニューに絵
を描いてくれるの
知ってましたか?その日のスタッフにも
よりますが、レポートは、くま、
トトロ、うさぎ、リーフ、あんぱんま
まで!次は絶対リクエストするぞ〜

ここを知らなければ、江古田女子とは言えません。
でも、江古田以外に住んでいる人の為にあえて紹介しましょう!

カフェエスケイプは、2002年にオープン。
階段をのぼると、右にはギフトショップ、左にはヘアサロン。
そして奥には広々としたカフェがあります。

元々アパレル関係の会社に勤めていたオーナーさん。
もっとゆったりできるカフェがあったらいいなとも思っていた
そう。そこで、テーブルも大きめに、イスもゆったりした
ソファ一席。席間も大きめに取れるような自分の理想的
なカフェを始めたんだそう。そこから、身体と心に優しい、
同じコンセプトでヘアサロン、ギフトショップと、2つのお店も
できました。どのお店もゆったりとした時間が流れています。



変わりません。ボリューム満点のお料理は、ランチタイム
だけじゃなく、終日食べられるのもうれしいですね。



隣接のROOTS hairは、オーガニック製品を使用した
髪に優しいヘアサロン。いつでも戻ってきてもらえるような
土着所でありたいんです。お店には、店長さんの趣味の
ギターやドラムが置いてありました。江古田っぽいなぁ。
ROOTS hairで施術すると、カフェエスケイプからドリンクの
サービスがあるらしいです。コラボですねー。



“ココロとカラダにいいもの”をコンセプトに、
オーガニック製品やアロマ、雑貨や食器など
を販売。赤ちゃんも使えるシャンプーや、
オーガニックコスメなどが人気です。天然の抗菌
物質『プロポリス』は、ブラジルから直輸入で
激安! 音楽科の生徒さんにも人気だそう。



カフェエスケイプ Map D-4
03-5984-7509
練馬区栄町2-12ステイ2F
11:00~22:00 (L.O 21:00) 無休
www.cafe-escape-plus.com/



ROOTS hair Map D-4
03-5984-7699
10:30-19:30 (平日)
10:30-18:30 (土日祝日)
火曜、第3水曜 休

+gift Map D-4
03-6915-8879
11:00~20:00
休業日:夏季、冬季
www.plus-gift.com/

11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: 最初の1時間まで フリドリ込み 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
休日: 不定休

動物取扱番号 第004196号 有効期限 平成27年10月11日 責任者 小林麻子

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。

「グループリ」
3名以上でご利用の方
最初の
1時間 ¥1,000が
お一人様
¥800
土日・祝日可

お得意
ニヤ!

みな
遊びに来て
ニヤ。

あの一社長、
ちょっとお昼寝
いただいても?

おねこちゃん
遊びにおいでよ〜

七三にゃびひび
ネコ社長

ネコ社長
SP

ネコ社長秘書
ペロペロ

あかちゃん(♀)
「あたしあか」
えこねこで一番小さくて、
一番可愛い。
みんな会いは来てね!

ネコちゃん紹介の18

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! 来に見てね。

いろいろなものは 次のステージへ
「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

めいぐるみやおもちゃ
などはフィリピンの
子どもたちにとても
喜ばれるそうです。

おもちだてきつと、
また遊んでもらえて
うれしいよね!

まだまだ
募集中です★

9月の記事で、沢山の品が
集まりました! 皆さん、ありがとう
ございました!!

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、物のないフィリピンでは、
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。

汚れたフライ
パンもそのまま
持って来て
ください!

炊飯器は練馬区の
粗大ごみで出すと
300円かかります!

こんな傷の
ついてしまった
イスでも!

電化製品は電源
がつけば、まだリサ
イクルできます!

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♪年末の大掃除の前に
部屋を整理しよう!

うちも
ス〜ッキ!

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。

電化製品も、
電源がつけば
オッケー。

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!

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、
共同で集めてもらえると助かります。

回収日: 毎月月曜、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
靴、家具...。ゴミとして捨てるのに料金のかかるものなど
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
ミと見られるもの。衣服、プ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

持ち込み大 歓迎!

練馬区豊玉上2-27-20
練馬区Rすぐ、千川通り Map A-3

音楽の街で始めよう!

ソラレ
ソラレ

現役の音楽家に習う
音楽教室

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人以上の音楽家が講師です
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。

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。

50人以上の音楽家が講師です
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。

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。

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挑戦しよう! 「レンタル楽器 (弦楽器)」をご用意。

音楽教室ソラレ
音楽教室ソラレ
は(株)ビジョン
ミュージックエンタテインメントが運営しています。姉妹
校に、ビジョンミュージックスクール池袋、音楽教室
「ステラ」、音楽教室「リナール」もございます。

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/

先生達はプロの音楽家。
先生達の演奏会に行くと、
本物の音に触れよう!

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、たくさんのお割引をご用意しております。

板橋校 東京都板橋区小茂根1-19-9
リッラツ1F Map E-1

江古田校 東京都練馬区栄町35-7
サンビル5F Map E-2

練馬校 東京都練馬区桜台1-4-7
青葉ビル2F Map E-3

それいけ子連れ道!

『オバサンって、いくつから?』の巻

先日、ママチャリで疾走していたところ、巻き込み確認せず左折しようとしていた軽トラの若造に「んだよ、パパア!」と怒鳴られた。その腹立たしさは5...。旦那さんに愚痴ったところ「彼らからしたら5AKBより上はおバサンなのかもよ」と。ナニー! 人生80年のうち20歳以上がおバサンだわー! さらに腹立たしかった。

ちょうど先日、V口目の誕生日を迎えたいアウサーマの私。特に年齢のことは意識せず、まして自分のことをオバサンと思ったこともなく、気持ちはずいぶん28歳(クリームは一切受けません)ではあるけれど、ここは少し我が身を振り返ってみよう。

まず、気づくと猫背になっていて、腹筋背筋を使わないような姿勢になっていく。パンツスタイルの時の尻の位置がめっちゃ下がってる。授乳中から愛用しているUNIQLOブラトップキャミが楽すぎて手放せない。

そんなわけで、心も肌も力も弱ってきたので奮然として結婚式のドレスを着てみることにしました! アクセサリーをつけなくても指先がキラキラしてて、着るだけで重力に負けてる身体をなんとかするためにネリゴも参加するおランニングも再開! ピンク色の派手なウィンドブレーカーで走っていたら、それはたぶん私。ちょっと見守ってくださいな。

オカムー 豊玉在住。元旅行会社社員。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高めな親子。

サリナママのウフな話

編集 編集 Mちゃんの不倫旅行

先日夕方に友人の集り会があり、以前に書いたMちゃんの浮気話を聞いてきました。お子さんは生まれず、ご主人との生活にあきてきたMちゃんに刺激を与えたのが先生。それから4年。お互いのパートナーが知っていて知らないふりしているのかあきませんか? 今回は、そのW不倫を語る2人が、3泊4日の京都旅行に行ったおはなし。

「よく4日間も外出できたおね」と、友人たちからされた声も。Mちゃんは刺繍の先生に京都旅行誘われたと言ったみたい(もちろん妻だけ旅行)。

それはそれは楽しい京都旅行だったらしい。宿泊は「エクシブ」(会員制ホテル)、「後援旅館」(老舗の超高級旅館)。そして最後の夜、京都「吉兆」嵐山本店でのボタ食の最中に横帯が。京都旅行が3泊にものなって、怒りがおさまらないご主人からのメール。メールには「一言「死ぬ!」メッセージが...。Mちゃんは、「アチ!」と電源を切ったらしい。Mちゃんらしく、そんな一生に一回かもしれない吉兆本店ディナーを邪魔するな! と思ったらしい。

無事におあったW不倫京都旅行。京都から帰ってきて、ご主人と少しケンカにはなったが、とりあえず普通の生活にもどらしたらしい。ちゃんと夫と暮らしてるならそれでいいけど...。いつも私たちが友人たちは言う。MちゃんがHAPPYだったらそれでいいのよ。人生折り返し地点。そして、Mちゃんは言う「人生一回しかないも〜ん♪」

サリナママ 練馬区西口CAFE&BAR SALINAオーナー。最近、サリナママにはタロットの先生が来てお話をしてくれます。それがよく当たると評判! 見てもらいたい方はお店までご連絡を...。うらふら

モエコラム

こんにちは、モエコです。モエコラム、本日はソラレカフェをご紹介したいと思います。皆様、伝説のソラレカフェをご存知ですか? 約1年ほどオープンをしなかった店です。Q.その理由は?

1. ソラレカフェのシェフが本格的な味を求めて本場フランスへコーヒー修行へ行っていたため。
 2. シャッターの故障を無くした。
 3. 店舗を借りただけで、すべてを力を使い果たした。
- 答えは、CMの後! そんなわけで、1年間の準備期間を経てとうとう10月1日にオープンしました。店内のテーブルやイス、どこかで見たことがありませんか? 江古田通の方はすぐお気づきになると思います。このテーブルやイスは、江古田駅北口目の前にあった「カフェメルカード」のマスターから譲りいただいたものです。

また、キャラクターはエコレポさんがデザインしてくれました。大きな太陽がカフェの目印です! みなさま、ぜひコーヒーを飲みに来て下さい! ぜひぜひソラレカフェのHPをご覧ください! <http://www.vision-music.jp/solarecafe/>

モエコ リミックス講師。まのこがたの雑貨を収集する26歳。でも嫌いな食べ物はない。ブログはこちら! <http://meblog.vision-music.jp/>

エコガヌキのポッコリランチ



1F階から、ベビーカーでも行きやすい! 長居してしまえば、雰囲気です。

オープンしたばかりのイタリアン プランポーネ

江古田に、ほっこりイタリアンがオープンしたポコ。アンティーク調の店内がかわいいお店ポコ。シェフはなんとバングラディッシュの若。大手イタリアンで18年間シェフを勤めたまじめな人なんだポコ。シェフ曰く、イタリアンは、バングラディッシュの家庭料理のスパイスバージョン。だから馴染みがあるって、ビックリするほど上手な日本語で話してくれたポコ! お料理は具沢山で、子どもも食べやすいやさしい味。料理は人柄が出るポコ。今回は、「石研究を重ねたプランポーネ自慢のミートソースパスタ」を食べるポコポコ!

チェイスパスタランチ980円 (お好きなパスタ1品・ミニサラダ・パン)
プランポーネのごはんランチ980円 (きまぐれごはん・ミニサラダ)

プランポーネ 03-3991-5944 練馬区豊玉上1-9-5ハコビル1F 11:30-15:00(L.O.14:30) Map 17:00-23:00(L.O.22:00) 定休:月曜



エコガヌキ お昼になるとおにぎりをランチを食べ歩く、江古田在住のタスキ。夜は清閑庵で劇製のアリをしている。

そんなことホントでもいいのニャー。

コモちゃん トマトソース、はねるからイヤなの〜。

点灯式12/22 17:30~

練馬区を中心に活動するママさんゴスペル団体Mammy Joy'n choirによるクリスマスソング等

応募締切 11/15

イルミネーション下特設ボードに飾る作品を募集

裏面のハガキ配布回収受付店舗に置いてあるハガキにあなたの「練馬好き」を表現し、店舗に提出して下さい。絵、作文、写真、俳句、詩などジャンルは問いません。展示された方には、賞品や練馬共通の。詳しい情報は、webサイトをご覧ください。 <http://www.nerimadekima.com/> 応募ハガキはHPからダウンロードできます。お問い合わせ先: 03-3993-2306 (アーケード商店会 山村) 03-3992-3531 (おとり練馬商店会 清水)

12/22~2/19 練馬駅前イルミネーションが!



みんなで見て行こう!

ウーハッハッ

11/17日(土) 300人の大型飲み会やるよー



300人の大型飲み会 参加者募集中! 11月17日! 300人の大型飲み会『練馬大コン』 <http://www.nerimadaicom.com/>

まだまだ、人気の「街コン」。エコレポでは、江古田コン、練馬コンと、色々応援してきましたが、今回は『練馬大コン! 300人の大型飲み会です! 練馬南口の店舗が協力して開催!! かなりお得な価格で飲み放題・食べ放題を実現しました! 『練馬 300人の大型飲み会』で検索してね。

開催: 11/17(土) 15:00~18:00
参加人数: 男性/最大150名 女性/最大150名
参加資格: 20歳以上の男女(お一人様も大歓迎!)
参加料金: 男性6500円/女性3500円
申し込み方法: PC・携帯サイトよりご予約下さい。



参加者大募集中! HPから予約してね! [@nerimadaicom](http://www.nerimadaicom.com/)

髪 Solution

あなたの髪の問題を見つけてます

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髪の問題を見つけてること。

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ッ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

ハープ効果で保湿性の高いカラー剤、化粧品業界のパーマ、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」ことに繋がります。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ます。

Hair&Resort **feast ar**

TEL: 03-5912-0321
住所: 練馬区豊玉上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: 練馬駅中央徒歩6分

リピーター率 96%
毎日100人以上の来店
60種類のヘアケア製品
スタイルを受賞

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://efeel.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)

エコレポ 限定!

深層筋フェイスセラピー 通常30分¥4,200 40分¥3,150

ガチガチ首肩こりスッキリコース 通常40分¥5,250 50分¥4,200

深層筋フェイスセラピーとは

顔の深い部分にある筋肉のコリをほぐしながら行う小顔マッサージ。深い部分の筋肉に刺激を与えることで 血液やリンパの流れを促進。顔内部の蓄えた筋肉を癒やし、お肌の新陳代謝や細胞の再生力もアップさせます。

ガチガチ首肩こりスッキリコースとは

手の先からデコルテまで、肩コリの原因になりうる箇所を、力強い圧によって身体の深いコリまでほぐす、アロマオイルを使ったリンパマッサージです。滞りがちな血液やリンパの流れを促し、コリと共にリンパに溜まった老廃物も流すので、今までのマッサージとはスッキリ感が違います!

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え、その流れの悪いところを集中的にケアしていきます。

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います。演奏を聞きながら施術もして頂けます。

03-3954-1503
営業: 11:00~23:00
定休: 水曜
東京都練馬区旭丘1-56-6

エコレポ地区圏内で起こったニュースを伝えます

エコレポ Times

不定期刊行

しゅっ ぽーっ ぽーっ

こんなところにSLが?!



MAP D-5

江古田のスーパー、『みらべる』手前マンション入口に、突然現れるSL! 何だコレ?!

このマンションには鉄道雑誌の編集部があって、その社長の持ち物らしい。聞くとところによると、陸軍が使っていたもので、ユネスコ村に展示してあったものなんだから。鉄道ファンにはたまらない?!

良い子のみんなは、虫だつたり中に入ったりしちゃダメだよー。

「長居して下さい!」な、カフェが登場!



長居カフェ&イベントスペース 兔草
050-1204-5745 MAP E-5
営業: 11:00-18:00 火曜定休

江古田に、どうぞ長居して下さいという、長居カフェが登場! 普段は劇団の練習などに使われている空間。昼間はカフェとして、また、音楽や劇団、サークル活動の集りにも使えるレンタルスペースとしても貸し出しています。



ホットコーヒー (お替わり自由) /350円。
アイス/80円。
チョコバナナトースト/200円

*詳しくはこちら <http://members3.icom.home.ne.jp/usadaitte11/>

オーイーエー♪

本場のゴスペルを体験!



MAP C-4

このイベントは「オレンジリボン運動」という子ども虐待防止支援活動の一環として行われ、ゴスペル音楽を通して多くの方にこのような活動があるということを知ってもらいたいという思いからはじまりました。当日は昼の11時~12時(¥1500)夜の19時~21時(¥3000)と2部構成となっています。(中学生以下無料)

全国22か所で行われ、江古田の会場の実行委員を務めるのは、練馬区を中心に活動するママさんゴスペル団体Mammy joy'n choirの代表のmuuさんです。チケットは購入はeプラスから、又はMammy joy'n choirのHPからお問い合わせ、又は下記のアドレスまでご連絡ください。お子さん連れ大歓迎です!

<http://mammyjoyn.com/>
muu2005@gmail.com

2組4名を無料でご招待! 応募は下記メールへ!

11/9(金)江古田の聖書キリスト教会にて、ゴスペルワークショップが行われます。NY在住のゴスペルシンガーが歌のレクチャー!ゴスペルソングを合唱します。

エコレポキャラクター満載なカフェ



ソラーレカフェ
営業: 11:00-15:00
不定休
MAP D-3

エコレポに広告が載っているソラーレ音楽教室のカフェがオープンしました。お店のキャラクターは、エコレポで制作したもの♪かつて江古田駅北口にあったUCCの喫茶店(カフェ・メルカード)のマスターがメニューをプロデュースしているから、本格的なコーヒーが飲めます。しかも、350円と激安!

椅子も机もUCCから譲り受けたものです。今後は、カルチャースクールソラーレが提案する様々な講座音楽基礎やアロマや英会話などを開講する予定です。お楽しみに!

『エコレポ見た』で、ドリンク100円引き!

Everyday! 100%

こんにちは★夏も終り...虫の季節も終り...娘の楽しみも終り...笑)今年の夏は例のごとくキアザハの幼虫を飼育してあげました。(もちろん外でですけど笑)キアザハの幼虫は甘糖類にきます。我が家にはパセリとサンショウが植えてあります。パセリにはキアザハ、サンショウにはアザハの幼虫がきます。

幼虫たちは生まれたらすぐに殻を食べます。その後には食した食草でしか育たないようです。幼虫たちは最初にパセリを食べたら、さなぎになるまでずっとパセリしか食べないんです。同じ甘糖類でも他の葉っぱは食べません。知ってましたか?笑)

娘は幼虫をこよなく愛しているので、卵からかえる時もあるそうです。見極め方は透明がかるそうですよ。さなぎになるときの幼虫の変化も圧巻!!さなぎになる前は氷っぽい糞をし、食欲がなくなりやたらと動き回るのでつらいみたいです。脱走の瞬間にゲットし水槽に枝、木、管川等などさなぎになるものをおいておくことさなぎになるところが見えます。ちなみに市販のパセリは農薬を使っていますので、無農薬のパセリを食草に買うことをオススメします!

さなぎから蝶になる前もさなぎの色が変わるのであるそうですよ★ただ...蝶となって出る瞬間だけまだ娘も私も見たことがありません><

こし我が家の幼虫たちはさなぎになる前に捕獲しましたが、みんなコマユバチに寄生され、さなぎが食い破られてしまいました。幼虫から成虫になるのは約2%といわれています。来年もし、見つけたらお子さんと毎日観察してみてください★

♡♡♡
桜台に住む2児のママ。現在中学生の娘が、初めて買った虫鑑が「昆虫」二冊目「爬虫類」!行くか恐ろしくもあり、楽しみでもあります

タニリンはメキシコ人

日本食とメキシコ料理

メキシコ人の夫と、アメリカで一緒に暮らしている時によく日系スーパーに行きました。夫はお寿司屋さんで働いていたこともあり、基本的に日本食を食べていました。「納豆は、何回も食べているとだんだんおいしく感じるよ」と言い、食べさせていたところ、4回目くらいからハマったようで、私も毎日は食べないのに、その後は数ヶ月間毎日食べていました。

家での食事は、ごはんを炊き、お味噌汁を作り、納豆に梅干し...。特にあかめが気に入ったようで、大量にあかめを入れてお味噌汁を食べました。私が日本に帰っている間は、その梅干しを彼の兄にもあげた所、やはり気に入ったようで、戻ってくるまでに1パック全部食べてしまっていました。

逆に、私がメキシコの彼の家に来る間は、毎日タコス(トルティーヤの上に肉や野菜やサルサソースをのせて食べる食べ物)を食べていました。毎朝お母さんとお姉さんが2時間程かけて大量のトルティーヤを焼きます。一般的に日本で売られているのはアメリカから輸入されたフラワートルティーヤで小麦粉でできていますが、彼の地元ではコーントルティーヤが主流。日本に帰ってきてからコーントルティーヤが食べたくなり、マサと呼ばれるトウモロコシ粉をデパートの輸入品コーナーで見つけて、タコス自宅で作るようになりました。私の家族や友人にも作って食べさせたところとても気に入りました。安いです!トマトと軽く漬けたアボカドは、タイムを絞ったジュースと塩こしょうで味付けします。クワケモレと言われるアボカドソースもタコスにのせるために作ります。これもみんなとても気に入ってくれます。そんな感じで、メキシコ人には日本食が、日本人の口にはメキシコ料理が合っているのではないかなと思うことがあります。日本にあるメキシコ料理の多くはアメリカから来たメキシカン。ぜひ本物のメキシコ料理を食べたみて欲しいです!

ギルシア美味
桜台在住、2歳の息子のママ。アメリカでセラピストを学び、練馬でセラピストの出張レッスンを行っている。
お問い合わせはこちら pilatesprivatelesson@yahoo.co.jp

1回 ¥3,150

ちよとっコインフォーメーション

広告掲載料1回3,150円の価格破壊
インフォメーションコーナーだニャ!!

サークルや個人の教室、イベント告知などに使ってね★

広告のお問い合わせ: ekorepo@mopstudio.jpまで!

フラダンス江古田教室 生徒募集!

月3回土曜日12:00-14:00
入会金なし、月謝5000円(初心者大歓迎♪) Map E-3
ナーマヌア フラスタジオ 水曜由美090-5423-5497

アマチュアオーケストラ団員募集!

西武池袋線・練馬地区を中心に、水曜19:00-21:00
活動中!(11月25日に定期演奏会を行います) Map E-3
メルクルディ・フィルハーモニー管弦楽団 練習

ペーパークラフト教室

11/29(木)10:30~「アハシア」でカード作り Map E-2
11/22(木)、23(金)小竹町で子どもクラフト Map E-2
お問い合わせ:03-6760-7521 さまぽろ餃子 練習

★タロット占い練馬駅西口30秒★

家族・恋愛・仕事・人間関係の悩みをカードが導いてくれます。
毎週水曜・金曜20:00~鑑定料2500円(カクテル付き)
土日祝10:00~ 完全予約制:090-2305-2797

ジャズダンス&アンケージングエクササイズ

火曜13:30-15:00 春日町青少年館 無料体験あり
金曜10:00-11:30 練馬文芸センター Map E-3
入会金2000円、月謝(月3回)3500円 03-6760-7867

子ども英語教室 練馬駅西口駅前教室 見学可

1ヶ月6000円~(週1回)少人数制。幼稚園~中学生募集!
お問い合わせ:090-2305-2797
SALINA子ども英語スクール 練習

弾けたら、いらない。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
- おな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

ヤマハ中古ピアノが大特価!

ヤマハ/中古ピアノ YUS (ヤマハエレクトロニック) ¥398,000円(税込)他

新品はもちろん、丁寧に再調音した中古ピアノも販売しております。お買得情報はこちらHPで!

楽器レンタル

電子ピアノ・フルート・ヴァイオリンから防音室まで、詳しくは当社のHPへ (例)電子ピアノP95(新品)が1ヶ月3,955円(税込)

調音・修理 行っています。

ピアノの防音対策

新車で調音をお申し込みの方に、QUOカード1,000円分プレゼント!

東音楽器 NightTONE (ナイトーン) ¥63,000 ヤマハ調音ユニット ¥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 E-3
練馬区桜台4-1-6

練馬センター 03-3991-5541 Map E-3
練馬区練馬1-5-11内田ビル2F

ピアノ技術部(調音・修理) 03-3993-7493

江古田 エコレポで検索してこー

エコレポ紹介HP <http://ekorepo.jimdo.com/>

エコレポは、江古田・桜台・練馬・新桜台・小竹向原の土地限定で当地フリーバドこー。

土地の範囲内は、ポスティング・新聞折込・店置き・馬ラックで、毎月2万部ちゃんと配布してるこー。

広告料金は3,150円からだこー。

エコレポ がんばるこー

小茂根キャラクター コモちゃん

★お問い合わせ ekorepo@mopstudio.jp
080-3157-6048

子育てママが ヤマハを選ぶワケ

1 適期教育
ヤマハのノウハウから、最も伸びる時期に最も伸びる力を身につける事ができるプログラムを組んでいます。

2 カラーピアノ
友達同士で勉強し合い、勉強の楽しさを体験できるプログラムを組んでいます。お子様の成長も促します。

3 保護者同伴
子どもにとって、保護者と一緒に勉強することで、大きな力になります。

安心と信頼のヤマハ 無料体験レッスン 申込可能日

実際のレッスンの雰囲気を感じて頂けます。この他にも体験可能な日があります。詳しくはお問い合わせ下さい。

11/22 えいこ☆デビュー
11/20 えいこでいっしょ(1歳児)
11/17 11/22 リズムポケット(2歳児)
11/17 11/22 ポップコンサート(3歳児)
11/21 おとのおもちゃばこ(1歳児)
11/21 赤りんご(2歳児)
11/17 おながくなかよし(3歳児) (こちらのコースはレッスン見学になります)

ヤマハ音楽教室・ヤマハ調音教室
練馬ミュージックストア 桜台 江古田センター
03-6915-8663
営業: 10:00~20:00(電話受付 14:00~19:00)
定休: 日、祝日 東京都練馬区栄町6-4 Map E-3

ヤマハ 検索

雪華堂

加糖・保存料
安定剤なし

産直もち米
「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、子どもに背負わせ、
無事に成長した事を祝い、これから
豊かにかがやくことを
祈る伝統行事です。

人気！
「毒」大減

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 D-3
江原町店 03-5996-4949 Map D-3

パソコン、スマートフォンは、習うより慣れること「楽しむこと」「楽しむこと」が大事！

**パソコン・スマートフォン
カルチャー教室**

見学OK

初めてパソコン、スマートフォン、iPhone、iPadに触れる方から、少しづつ出来ることを広げていくという方法で、ひとり一人のテーマに沿って学習いたします。

場所：江古田駅前 京屋ビル3F
費用：月謝制 5000円～
時間：フリースタイル(9時～22時)
※詳しくはお問い合わせ下さい

講師：トランプル 協定も依頼に
ご相談ください。2500円

03-5926-6197

東京都練馬区旭丘2-45-6 Map D-4
10:00-18:00 水曜、日曜休

TV・雑誌で話題沸騰中！！
江古田に初上陸☆
美容鍼灸

美容の秋のキャンペーン
通常¥7850 電話予約の際
【お申し込み】で
¥4200 (お申し込みでも可)
※予約に限りです。先着限ります。
※お申し込みは必須です！
※割引券プレゼント！(先着5名様)

あいき はり灸整骨院 Map D-3
〒03-6326-6226(要予約) 練馬区栄町 9-13
整体、鍼灸、美容鍼灸
フロンティアホール併設
あいきはり灸整骨院 検索

10月 OPEN!

熟練のスタッフが
実年齢10歳の
スタイリングを致します。

**ジオン等、有名メーカーを
多数取り揃えたブティック**

シャロン江古田店 Map D-3
03-5912-0255 練馬区栄町 31-9

冬限定
アートコース
7,980円～9,980円

初回のお客様
エコレポ限定
サービス

ハンドカラーグラデーション
OR
ラメグラデーション
3,980円
(ウレ、アム、ウレ、ウレ)

ベレーカー、
小さなお子様連れも
大歓迎です！

La vie en nail
ラヴィアンネイル

03-3991-0177
09:00～20:00
練馬区栄町1丁目5-2
COMET 1階

**WORLD OYAMA
KARATE**

世界大山空手道東京道場
東京都練馬区豊玉北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!!

無料体験受付中!!
楽しい教室です。
ぜひ遊びに来て下さい!
開催日時など詳細は
下記に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います。初級な練習をクリア
すると必ず新しい技を習得でき、また新たな目標に向けてモチ
ベーションアップ。これが世界大山空手のシステムです。目標を達成す
ることで、自信が湧き、そこから自信や感動を学んでいきます。
ぜひ、まずは無料体験してみてください!!

必要資格:全日本空手道連盟(全日本空手道連盟)の指導員となる、内閣府認定
東京練馬空手道連盟(全日本空手道連盟)の指導員となる、世界大山空手道連盟、全日本チャンピオン

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

PrimaPrimo
ピアノ&えんぴつ教室

体験
レッスン
無料!

お子様の右脳(ピアノ)と左脳(えんぴつ)を鍛えます。
幼児教育は、PrimaPrimoにお任せください! Map D-3
お問い合わせ 070-6671-1069(携帯) http://prima-primo.net

エコレポ マップ

このマップは、この
マップの作成に
協力した
江古田駅上りホームに
マップがあります。

エコレポのあるところ
エコレポは、この
マップの作成に
協力した
江古田駅上りホームに
マップがあります。

12月22日(木) 11:00～11:45
11月16日(金) 11:00～11:45

リラックスできる呼吸法や、骨盤を整え、筋肉疲労や
肩こり、腰痛を和らげるポーズを練習します。
また、ゆったりとした時間の中でお腹の不安解消といった
心理的にも効果があり胎児にも良い影響を与えます。

ネリヨガクラブ 検索
場所：練馬区役所向かい
『レンタルスタジオジョイ』
電話でのお申込み 080-3157-6048

ご自宅にて、納得いくまで
ピラティスのプライベートレッスンを受けてみませんか?

プライベート&グループ
ピラティス出張レッスン
Find Your Control

1レッスン
50分

プライベート(個人) ¥4,000 / セミプライベート(2名) 1名あたり ¥3,000 /
グループ(3名以上) 1名あたり ¥2,500
(西武池袋線 後台駅から交通費は実費にてお断りいたします。)

妊娠中・
産後の
方への
レッスンも
OKです!

ガルシア美咲
米国カリフォルニア州Long Beach Dance Conditioningにて
Pilates Teacher Training Course 修了
Pregnancy and Post Pregnancy Course 修了
(妊娠中、産後の方への指導コース)

080-5875-3948 (番号を通知しておかけください)
pilatesprivatelesson@yahoo.co.jp

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!

査定は無料。聞いただけでもOKです。
ご購入されてからお取り下し。

大満足なら高値で買取ります

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、携帯電話
電化製品、電機工具、楽器、ブランド書籍
CD、DVD、CD、CD、CD、CD

大黒屋株台店 03-5912-1691 Map D-3
営業 10:30-20:30 第1.3水曜休 練馬区栄町1-4-15

「いつもと違う」と感じたら、
すぐにおいでください。
ごまかな予防、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
緑の猫カフェ
お猫と癒える
お猫と癒える
お猫と癒える

03-3993-2020
練馬区栄町4-2-4(千川通り沿い)
お猫と癒える
お猫と癒える
お猫と癒える

1000円のマタニティーヨガ
骨盤を整え出産をスムーズに

11月2日(金) 11:00～11:45
11月16日(金) 11:00～11:45

リラックスできる呼吸法や、骨盤を整え、筋肉疲労や
肩こり、腰痛を和らげるポーズを練習します。
また、ゆったりとした時間の中でお腹の不安解消といった
心理的にも効果があり胎児にも良い影響を与えます。

ネリヨガクラブ 検索
場所：練馬区役所向かい
『レンタルスタジオジョイ』
電話でのお申込み 080-3157-6048

1000円で本格ヨガ
11月、としまえん教室が始まります。

11月としまえん教室

11月6日：骨盤調整ヨガ
11月13日：身体引き締めヨガ
(大人クラス編り・腰痛改善ヨガ)
11月20日：骨盤調整ヨガ
11月27日：身体引き締めヨガ
(大人クラス編り・腰痛改善ヨガ)

大人 13:00～13:45
子どもと一緒に 14:00～14:45

純馬教室 毎週金曜日
9:00～9:45 (子どもと一緒にクラス)
10:00～10:45 (大人クラス)

ヨガ講師紹介
山本 悠 YOGA Pure Life
・インド中央公認 当スタジオ
講師・日本赤十字社 当スタジオ
協賛・上野区民会館・Hana
セブンス・日本ヨガ療法学会・日本
総合気功学会

ネリヨガクラブ 検索

場所：練馬区役所向かい
『レンタルスタジオジョイ』
電話でのお申込み 080-3157-6048

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・江古田駅Rトラックで
配布します*

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OKです!
お問い合わせは ekorepo@mopstudio.jp まで!

声楽合唱団 ヴォーチェ・キアラ VOICE ALTRA

1ヶ月
無料

初心者でも合唱を楽しむ合唱団を目指して2010年11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、団員たちのキャリアは
幅広いです。また、各パートに一人ずつ声楽家が指導に付くので安心です!

●対象：中学生、高校生、大学生、一般
●練習日：木曜日(2～3時) 19:30-21:30
●練習人数：140人
●曲目：木下敏子「地球のかなたへ」ほか
●初年度：一般¥4,000/月
●練習場所：スタジオエコー(練馬区栄町)
江古田駅前徒歩5分、新台駅徒歩5分

お問い合わせ
(株)ビジョムミュージック
03-6915-8634
http://www.visionmusic.jp/
※練習場所：スタジオエコー(練馬区栄町)
〒165-8585 ¥4,000/月
※学生は一般 ¥2,000/月

ビジョム
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
やイベントでの出張演奏会、結婚式やパーティ
などの催し会も開催しております。

演奏家派遣料金
音楽会 45分 / 33,000円～

詳しくはこちら
http://kids-concert.vision-music.jp

毎年、全国各地100ヶ所以上で音楽イベントを行っています。

Vision Music Entertainment 03-6915-8634

音楽イベント企画、演奏者派遣、音楽療法士派遣、音楽療法、音楽アイテム制作
子供向けコンサート：幼稚園・保育園、小学校・児童館などでの出張演奏会

千川通り練馬署前交差点から徒歩2分 わさび保育園正面
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
*受付時間は診療開始15分前から診療終了5分前までです

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

Map A-4
練馬区豊玉北4-26-6・S・トリックルーム1階

小学生低学年クラス
としまえん教室
予約受付中!

集まれ
ダンス
教室

小学生4年～中学生
KARAやAKBなどの曲を使って踊ります。
月謝：4900円 水曜17:00～18:00
場所：スタジオジョイ(練馬区役所向かい)

小学4年～中学生
月謝：4900円 月曜17:00～18:00
場所：スタジオジョイ(練馬区役所向かい)

SALINA ユニダンススクール 検索

お申し込み：090-2305-2797(携帯)