

# えこねこ

2013年  
5月号  
May  
vol.0025

発行:(有)モップスタジオ http://www.mopstudio.jp/ ☎03-3557-5232  
エコレポ紹介HP http://ekorepo.jindo.com/ ✉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、店舗等 配布範囲:大塚周辺の地図

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小竹由麻 練馬区小竹町11-21-15 ☎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  
NO.1癒しスポット  
江古田の猫カフェ  
**えこねこ**

さてここで  
えこねこの名物の  
役員ネコちゃん  
たちをご紹介します!



おぼん。  
しっかり  
頼むニャ。

ネコ社長  
カール(♂)。ちよびひげ  
7.3分。お客様のひげ  
にはり、帰れなくさせて  
しまう営業力

おやつ  
まだニャ?



社長を  
お守りする  
のニャ!



ネコ社長SP  
永ちゃん(♂)。ネコ社長  
を守るSPに就任!とて  
もかっぽつなスポーツマン  
タイプ。

ネコ社長秘書  
はな(♀)。小柄でおつ  
つりだけど、ご飯とおやつ  
の時はつづなな瞳に  
炎がメラメラ...

土日や祝日は混むので、平日がオススメ。  
ネコちゃんを遊び占めできるかも。

ねこちゃんとの出会いカフェ

『えこねこ』 Map D4

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

気になっている人はかなり多いはず!  
『えこねこ』は、室内に数匹のネコちゃんを自由気ままに過ごして  
いて、ネコちゃんと戯れ合う癒しの時間を楽しめるカフェ。  
『えこねこ』のネコちゃんたちは「NPOリトルキッツ」によって保護  
されたネコちゃん。ここで気に入ったネコちゃんを引き取ることもで  
きます(諸条件あり)。  
今まで、沢山のネコちゃんたちが「優しい飼い主さん」と出会うことが  
できたんだ。『えこねこ』は、ネコちゃんたちの幸せ探しの場  
でもあるんです。

『えこねこ』の母体である桜台ペットクリニックの小林  
先生が日頃からネコちゃん達の健康管理をしているので  
安心です。

このネコちゃんたちは、とにかく人懐っこいこと  
で有名。  
特に新しいお客様には興味津々。  
自然と周りに寄って来てくれるネコちゃんたちは  
みんな癒されてるはず。  
癒しパワーがすごいから、家ではネコが飼え  
ないから来るという女性はもちろん、1人で通う  
男性も多いんだ。



みんなで  
ゴロゴロ楽しい  
ニャー



一匹ずつとっても個性的なネコちゃん  
達。店内には性格や名前が書かれた  
プロフィールがはってあるから、お気に入り  
の子を見つけたらチェックして!



小さい子たちは  
入っても、すぐに里子に  
なっちゃいます。

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・ストッキングの着用をお願い致します  
里親様も募集しております(諸条件有り)

☎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  
5月の定休日は8日、15日、22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 小林陽子  
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。高・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。

『グループ割引』  
3名以上ご利用の方  
最初の  
1時間 ¥1,000が  
お一人様  
¥800  
土日・祝日可

お得意  
ニャ!

あたくし、  
えこねこの  
ネコ社長です。

みんな  
遊びに来て  
ニャー。

おー一社長、  
ちょっとお昼寝  
いたしても?

七三にゃびひげ  
ネコ社長

ネコ社長  
SP

ネコ社長秘書  
ペロペロ

はな(♀)  
天真爛漫な女の子。  
大好きな事々々  
ボール遊びや  
人間の肩に乗る事々々  
伸びて寝る事々々  
なまなまでもうらやま  
ネコちゃん紹介その24

桜台ペットクリニック  
桜台ペットクリニックに  
かむしい看板が  
付きました! 見に来てね。

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!

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。

まだまだ  
募集中です★

沢山のリサイクル品を  
フィリピンに送りました★  
ありがとうございました!!

おもちゃだってきっと、  
また遊んでもらえて  
うれしいよね!

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!

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!

電化製品も、  
電源がつけば  
オッケー。

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。

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!

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! 不要品は、全部まどめ  
て持って行ってもらいましょう!

うちも  
スベッキリ!

持ち込み大 歓迎!

練馬区豊玉上2-27-20  
練馬区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、  
共同で集めてもらえるとも歓迎します。

○ 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

回収日: 毎週火曜、木曜、金曜の12時~18時  
時間は相談して下さい。

髪に悩みがある人ほど  
体験してほしい

私たちは、  
忙しいママさんたちが  
朝、たった5分でキマ  
スタイルを提供します。

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

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"を誇るその理由

新感覚パーマ  
トリートメントの新しいパ  
ーマの登場。毛の芯からパ  
ーマを施すので、毛が傷  
みにくく、かつついでに  
パーマも施す。feastの  
パーマは、化学的ダメージ  
の少ない、自然な仕上が  
り。日本人の髪を研究し  
て開発された新しい手  
法で施す。

オーダーメイドカラー  
パーマの効果が少なく、保  
護性の高い特別なカラー  
剤を使用しています。す  
っきりとしたカラーリング  
により、一人ひとりのお  
肌にあった色を見つけ  
るオーダーメイドカラー  
です。

お子様1人カット無料!

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) ※新規来店 ※1月未満 5,775円 ▶ 4,725円	カット+feast流カラー+ トリートメント ※ロング料金 ※25分~2100円 ※1月未満 12,075円 ▶ 8,800円
カット+feast流カラー ※ロング料金 525円~2100円 ※1月未満 11,025円 ▶ 7,875円	カット+feast流パーマ+ トリートメント ※新規来店 ※1月未満 11,025円 ▶ 8,800円
カット+feast流パーマ ※ロング料金 525円~2100円 ※1月未満 9,975円 ▶ 7,875円	カット+進化系縮毛矯正 ※ロング料金 1050円~4200円 ※1月未満 20,475円 ▶ 12,600円

住所: 練馬区豊玉上2-25-24 1F  
営業日: 月~金 / 10:00~20:00  
土・日・祝 / 10:00~19:00  
火曜: 第1日閉店  
休日: 第1日閉店  
アクセス: 練馬駅中央口徒歩6分  
Map A-3

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

練馬 feast 練馬

# それいけ子連れ道!

「男の子育児って...」の巻

息子を妊娠していた時、友人から超プッシュで薦められた漫画「ママはテンバリスト」。その日の内に大人買いし、帰路の電車で笑いを堪えるのに必死になった私的パイブル。男の子を妊娠したと分かったら、真面目な育児書よりも先に先ず読んで欲しい程爆笑エピソード満載!

漫画に「ちびっこ男子はみんなムタク」と言うコマがある。～石塚かこの「世の中の女は皆オレのことが好き」という自信に裏付けされたオレ様っぷりキムタクそのもの... (原作より)～  
正直、今まで「？」と感じてた部分ではあったんだけど、先日我が家にもキムタク出現!

朝食のヨーグルトを食べながらお母さんは「ママ?」と言うので、顔を近づけて「なに?」と聞くと、私の頬に優しく小さな手をあてて「ママ、チュウ」と、ヨーグルトまみれの唇でキス。その様子を目の前で見ていた主人。朝から大爆笑でした。

現在、動物と人間の間で進化する過程にある我が子。イライラとハラハラの連続で、寝顔をみながら反省の日々。育児は、笑いとユーモアのセンスが無いと乗り切れませんね～。女親にとって息子は「未知なる生物」そのもの。謎な行動に振り回されて毎日のように、ママは君にソムコンだよ♡

オカムー  
曹玉在住。元旅行会社社員。2010年10月生まれの息子と共にどこにでも繰り出す機動力高めなアラサーママ

# モエコラム



こんにちは、モエコです。  
昔からよく時計をよくなくします。気がつくことはありません。なぜでしょう? そんな私が今日ご紹介するのは、江古田の老舗喫茶店 コーヒー&パレー「Toki(トキ)」です。

「トキ」は江古田で一番古い喫茶店。  
昭和33年創業との事、私の父と同じ年! すごい♡  
「トキ」の名前の由来は、時計に関係があるそうです。  
詳しくは調べてみて下さい! 「トキ」に何度か通えば分かると思います\*  
私は、お腹がすいたとき、集中したいとき、無心になりたいとき、そんなときによく「トキ」に行きます。おすそめメニューはナポリタンです♡  
「これぞ喫茶店!」という感じのナポリタンが食べられます。  
そして、「トキ」といえば、ショーウィンドーにいるおじさんのお人形。  
このおじさんのお人形が動いているのを見ると、幸せになれるらしいですよ! 江古田にある都市伝説です。  
この春から江古田デビューした江古田の皆さん!  
ぜひぜひ「トキ」におでかけください。  
「トキ」でしか味わえないレトロでちょっと不思議な時間の流れを体験できますよ♡

Toki(トキ) Map D-3辺り

モエコ  
リトミック講師。まごぶたの雑貨を収集する26歳。でも嫌いな食べ物はない。ブログはこちらから! http://moeblog.vision-music

# サリナママのウツな日々

STORY時代の女学生は忙しい

先日、うちのお店で友人たちとのランチ会をしました。青春時代をともにしてきた仲間たちが全員集合。みんな結婚し、出産し子育てしながら妻・母と現在もがんばってます。結婚生活が長くなるという問題もあるあよめ。そして、子供の教育・両親のお世話など、年とともに悩みや一日のやる事がさらに増える... (汗)

ご主人が報償を辞め、外資の保険会社に転職。先行き不安だから自分も手に取ると、今からヨガのインストラクターの資格取得しているcちゃん。N・Y・ハワイとアメリカ生活をエンジョイしていたRちゃんは、ご主人が多額の借金があることが判明! 只今日まで離婚調整中。ご主人が某有名私大卒。電の勤務だが、うつ病になりそれを支えるYちゃん。先日、弟さんが病気でなくなり神楽の久高島の海に散骨してきたMちゃん。反抗期の子供と争いながら、父親の面影をみるために同居することになったTちゃん。そして、相変わらずW不倫をたのんでいるMちゃん...  
先日、『オコラ予約しておいて♡』と書かれた不倫相手からのメールをご主人に見られたらしいが、「それはホテルオコラじゃなくて、大蔵という和食屋さんを予約してメールよ!! 馬鹿じゃないの!」と逆切れしたそう...

40代50代は、色んなことが起き、忙しい世代でもあります。\*いろんなことすべて受け入れてクリアしていくことが楽しい老後につながるような気がするあ～。

# エコダスキのパンコランチ



エコダスキ  
お屏になると人に食べランチを食べる。江古田在住のタスキ。夜は湯煎で刺製のフリをしている。

# 焼肉やまなか家



焼肉やまなか家江古田店  
練馬区旭丘1-75-11 Map D4  
11:00-24:00(L011:30) / ランチ11:00-15:00  
電話: 03-5906-5877  
不定休

# 夏に向けて、太りづらい体質に! YOSA PARK 新江古田店

本来、人間の身体は、尿や便、汗などによって毒素を排出する代謝システムが備わっているものだけど、食の变化や運動不足、ストレスなどから、そのシステムが弱くなり、毒素がどんどん蓄積されるようになってしまっているんだそう。

日頃生活しているだけで呼吸してしまふ毒素を、自分の力だけでは抜けれなくなり、その結果、肌荒れやニキビ、吹き出物、冷え性、便秘など様々な問題となって現れてくるんです。

## 楽やせコース60分(6000円)

写真右ノ大妻若菜、ビタミンC、ヒアロン酸、燕の巣、コラーゲンペプチド入りドリンク。写真左ノ9種のビタミンが入ったベリードリンク

千クニウムエッジ  
氷を乗せると、みるみる溶ける。この調子で老廃物も溶けるの?!

11種類のハーブを使用する上、炭が練りこまれた「チョコーループ」を使用することで、より保温効果を高める!

専用チェアに座って60分。専用の美ドリンクを飲みながら、雑誌や漫画を読んでもOK。サウナほど熱くないから、長風呂できないタイプの人でも大丈夫!

千クニウムでできた釜に専用のハーブを入れます。

この穴からミストが出る感じ。

「夏に向けてそろそろ痩せなきゃ...」  
毎年、そんな繰り返しを繰り返していませんか?  
いくら食事制限でダイエットしても、太りやすい体質だから結局すぐリバウンド。  
その嬉しいのびのびなダイエットじゃなくて、そろそろ、根本からの体質改善しましょう!

あ? 体重計が壊れたかしら... それとも...

ヨサって、サウナの一種じゃないの?!

汗をかいて、水分抜けるだけなんじゃないの?!

YOSAでは、ハーブの蒸気でじっくり体を温めることで、新陳代謝を活性化し、さらに自然の恵みを体内に取り込むことで毒素や老廃物を排出! ハーブ・岩塩・炭・マイナスイオン・ラジンの蒸気で体温平熱を上げることによって、冷え性が原因で起る、肩こり、腰痛、頭痛、腹痛、生理痛、不眠、足やむねの痛みなどが改善される。つまり、基礎代謝が上がり、冷え性などの体質が改善されるんですね。

もともとぽっちゃり体型で、高いエステに通ったり、自己流のダイエットをしていました。でも、すぐリバウンドしてしまて...。そして、中から体質を変えないとダメだと気付いたんです! ヨサに通うようになってから基礎体温が36度以上になり、スリムになって周りの人にもびっくりされました。私自身がその効果を身をもって実感したら、自分でサロンを開くことにしました。

NEW!!

水素洗顔コース(4000円)

セレブや芸能人から広まり、最近何かと話題の水素水。水素水を飲んで、水素水に顔をつける、スチームをあてる。専用化粧品でケア。このステップで、毛穴が詰まる、シワが伸びる! ホント?!

5月限定!  
エコレポの記事見たり!

楽やせコース  
通常60分 ¥6,000  
初回限定 ¥4,000  
(水素洗顔お試し付き)

YOSA PARK 新江古田店  
電話: 03-3951-6850 江原町2-30-7  
営業 12:00-22:00 休日: 不定休  
http://www.yosapark.co.jp/shop/20.html

## 国際感覚を持ったバイリンガルを育てる

# 学ぶ 保育園

「エコレポ発見!!」で一時保育を4時間体験できます。\*5月まで

# 園児募集中!

耳も脳も柔らかく感度の高い幼児期に、出来るだけ多くの時間、英語で遊び、生活することが、英語教育には最適です。また、さまざまな分野で活躍するプロのアーティストたちが考察したアートプログラムのなかで、個性を育て、国際感覚を持ったバイリンガルを育てます。

Fairy Tale  
少人数制バイリンガルアート保育園  
東京都中央区江原町 1-25-7  
電話: 03-3228-5250  
info@hoiku-fairytales.jp  
http://www.hoiku-fairytales.jp/  
都営大江戸線 新江古田駅 A1出口より徒歩8分

## こんなときに ご利用ください。

# Affac

- 保険の加入・見直しを検討されているときに
- 給付金・保険金の手続きに
- 住所や名義の変更手続きに

西武練馬駅構内 改札階(2階)  
アフラックサービスショップ  
西武練馬駅前店

分りにくい保険のことを、わかりやすく  
あなたの疑問やご要望にお応えします

アフラックサービスショップ 西武練馬駅前店 専業代理店  
株式会社 西武プロパティーズ  
電話: 0120-20-8160  
営業時間 10:00~19:00 (年中無休/年末年始除く)

## 弾けたらいいな、夢じゃない。

# ヤマハ音楽教室

なんと! このコースに限り、入会金免除です!

グルーブレッスン  
● おどのおもちゃぽこ (1歳児) ¥3,990/月  
● 赤りんごコース (2歳児) ¥5,565/月  
● おながなごよコース (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

ピアノプレコース  
おとなの初心者向け 全9回 3ヶ月間  
月謝 6,300円  
入会金 0円

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(販売) ¥98,000円 (税込) 起  
新品はもちろん、丁寧に再調整した中古ピアノも販売しております。お買得情報も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(※電子ピアノP95(新調)が1ヶ月3,855円(税込))

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 E3  
練馬区桜台4-1-6  
練馬センター 03-3991-5541 Map E3  
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

# 1000円で本格ヨガ!

## ネリヨガクラブ

### 6月予定の特別講座を紹介



**講師 山本 恵**  
インド中央政府公認ヨガインストラクター 日本ホリスティックヘルスケア協会認定 上級 teateセラピスト i-teateセラピスト 日本ヨガ療法学会員 日本統合医療学会員

**特別講座**  
『動く瞑想サイクリックメディテーション』  
開催日: 6月予定  
参加費: 1500円

緊張とリラククスを繰り返すストレスレベルを下げる技法。終わった後は、肉体がリラククスし心地よくなり、不眠にも効果的です。おしこ音でこの値段では受けられない! ワンランク上の本格的なヨーガセラピー体験を。



**講師 佐藤 光**  
江古田の武蔵大学前、『あいまはり整骨院』の整体師。消岐学園日本指圧専門学校を卒業。あん摩・マッサージ・指圧師の資格を持つ。

**特別講座**  
『産後の骨盤ケア整体』  
開催日: 6月予定  
参加費: 未定  
産後6ヶ月の間、帯状や筋肉が緩むホルモンが出ています。その間に専門の整体師の指導により、帯状や筋肉を伸ばす→鍛える→締める→締めるトレーニングをすることで、骨盤を正しい位置に戻し、産前より、お腹回りを引き締める効果が期待できます。



**講師 谷村 春華**

**特別講座**  
『骨盤エクササイズ』  
開催日: 6月予定 参加費: 1500円  
音楽をかけながら、骨盤を動かすエクササイズ。夏に向けて、腰回りすっきり。くびれを作る効果的なエクササイズです。

**特別講座**  
『バレエストレッチ』  
開催日: 6月予定 参加費: 1000円  
バレエの動きを取り入れたストレッチ方法。からだのシェイプアップと正しい姿勢を作ります。

日にちが決まり次第HPに載せるからチェックしてね

ネリヨガクラブ 検索

## ちよとっコインフオーメーション

1回 ¥3,150

広告掲載料金  
1回 3,150円の  
価格破壊  
インフオーメーション  
コーナーだニヤ!!

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!  
詳細は 江古田 エコレポ 検索

**メロディーコーラス(練馬)メンバー募集!**  
家庭的で少人数のコーラスです。Jazz、ポップス等  
月3回 木曜日 14:00~16:00 会費4000円  
福家(ふけ) 090-5399-3614  
tfmelody@ybb.ne.jp

**ECCジュニア桜台1丁目教室**  
子ども英会話話期間に合います! 5月生募集中! 2歳児~中学  
3年生(年齢別別、少人数)お月謝6,300円~10,500円  
(別注入学金、教材費、検定料あり)

**アロマ&ボディケアスクール“Feels”**  
ホームケアから資格取得まで。江古田本校・石神井校  
次回アロマ講座6月開講! (火曜・土曜)

**★タロット占い練馬西口30分★**  
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~金曜 25:00 (カクテル付き)  
土日祝 10:00~ 完全予約制: 090-2305-2797

**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! (第3回 定期演奏会は2013年7月13日)

**子育てがラクになる!“英語”&“サイン”**  
練馬駅徒歩6分。少人数で和やかなクラスです。  
英語&子育てカUPで笑顔のママに! 対象: 0~2歳の  
お子様とママ。月2回 金曜日午前中。4000円/月(割引あり)  
nikosh@hotmail.com

エコレポ地図圏内で起こったニュースを伝えます

# エコレポ

**東南アジアの屋台料理!**



多国籍屋台 ラーンガイ  
練馬区栄町39-2 (mapD-3辺り)  
電話: 03-6326-8312  
営業 11:30-19:00 (不定休)

タイ、インドネシア、インドなど、東南アジアの屋台料理専門店が江古田にオープン! 東南アジア好きの店主が、現地で美味しく作った料理を再現したそうです。お料理は現地で親しくなったその国の方々に教わったそう。もともとはテイクアウトだったけど、ご要望により、店内でも食べられるようになりました! タイ風クレープカレー(ライス付き) 480円。鶏肉のバジル炒め かけご飯480円と、料金も良心的! 本日のおすすめメニューもあり!

## 女性が1人でも入りやすい小腹が空いたらトルティーヤ〜



江古田駅前に本格的なトルティーヤが食べられるお店ができました! こだわりの小麦粉を使い、毎日焼き立てを提供してくれるらしい。ちなみに、トルティーヤ200円〜250円。コーヒーやハーブティーも200円〜250円と激安! 何でか、女性が1人でも入りやすい気軽に来られるカフェを目指しているそうです。これは助かる! テイクアウトもできるけど、トルティーヤはぜひ焼き立てを店内でゆっくり食べて欲しいです! こだわってますから。



写真上/トルティーヤチップス、アボガドディップ 200円。  
南口の線路駅(ゆうゆうロード)への徒歩7分に向かう途中)

不定期刊行

江古田駅前トルティーヤ屋  
練馬区栄町4-7 (mapD-3辺り)  
営業 10:00-20:00 ごろ

## 宮城県亘理町復興支援プロジェクト



練馬を歌うシンガーソングライター 谷修さんが、宮城県亘理町の復興支援プロジェクトを行っています。「亘理町に幸せの雪を降ろそう」という強いメッセージのある舞台を、亘理町で公演し、被災地の方に元気や勇気を届けたいというプロジェクトです。この公演のための費用(役者さんの交通費、宿泊費、機材)の義援金をつめています。お問い合わせ: 070-5083-9321 nerima@tanisyu.info

**宮城県亘理町復興支援「亘理町に幸せの雪を降ろそう」出張舞台公演プロジェクト**  
11月30日(土)、12月1日(日)の2日間  
亘理町に幸せの雪を降ろそうプロジェクトの目的は、被災地の方に元気や勇気を届けたいという強いメッセージのある舞台を、亘理町で公演し、被災地の方に元気や勇気を届けたいというプロジェクトです。この公演のための費用(役者さんの交通費、宿泊費、機材)の義援金をつめています。お問い合わせ: 070-5083-9321 nerima@tanisyu.info

練馬の無料のマガジンです  
数が少ないのがんばって見つけてください

# herimaga

近日 創刊

希少価値のフリペが  
出るよ〜

江古田に詳しいデザイナーさんがフリペを作ります! きっとおもしろい感じ。5月中旬に発行すべく制作中! 数が少ないから手に入るのが難しいらしい。エコちゃんも、ぜひ手に入れてほしい! 気になる人はTwitterでフォローを! @nerimaga

# 全国展開! 業界最大手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。ご購入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、財布、携帯電話、電化製品、電動工具、釣具、ブランド服飾、チケット、株券、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した個別ブースをご用意しております。金庫ネットの大黒屋ならではの安心感。初めての方女性の方も安心です。

**携帯電話、ゲーム機、デジカメも高値買い取り!**

**買取までの流れ**  
1. 使ってない貴金属、ブランド品をお持ち下さい  
2. 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  
3. 専門のスタッフが査定致します。  
4. 査定金額をその場で現金でお支払いします!

このいけないネックレスがこんな価値段!!

大黒屋は、個人情報の取り扱いに厳格に取組み、安全に保管することに最大限の努力をしております。  
※ 大黒屋の査定額はあくまで目安です。詳しくはWebサイトをご覧ください。※ 家族制や複数コースなど、たくさんの割引料金をご用意しております。

店舗は1階で安心  
どんなお品物でもお気軽に入れます。安心してお越し下さい。

大黒屋  
03-5912-1691 営業時間: 10:30-20:30  
休日: 第2,4水曜 練馬区桜台1-4-15

# 音楽の街で始めよう!

## 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人完全マンツーマンレッスン  
グループレッスンは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。

音楽教室ソラーレ  
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。本物の音楽を学べます。

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、単月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など、たくさんの割引料金をご用意しております。

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/

キャンペーンや  
いろいろなお割引  
あります。

板橋校 東京都板橋区小茂根1-19-9  
リラックSF Map E31  
江古田校 東京都練馬区栄町35-7  
サンヒルズ5F Map D3  
練馬校 東京都練馬区桜台1-4-7  
再業ビル2F Map E33

### 体幹トレーニングで スッキリ姿勢美人

「エコレボを見た!」で 1,000円OFF プレゼント!! (先着5名様)

今なら体験レッスン1,000円! さらに当日ご入会入金金無料!

**honey Pilates studio**  
3名までの少人数制だからわかりやすい! レッスンのご予約・ご質問はお電話またはe-mailから  
090-9835-0708 (受付時間/9:00~21:00)  
http://honey.chips.jp

3名までの少人数制だからわかりやすい! レッスンのご予約・ご質問はお電話またはe-mailから  
090-9835-0708 (受付時間/9:00~21:00)  
http://honey.chips.jp

### 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、これからは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

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

### 産後の骨盤矯正 0円

産後はキレイになるチャンス

**あいきはり灸整骨院** 武蔵大学前  
03-6326-6226(要予約)

あいきはり灸整骨院 鍼灸 練馬区栄町 9-13

### Nail Salon Belle Couleur

ネイルサロン ベルクーール

選べるデザイン、アート込みで ¥5,980~!!

ラム・フレンチ・グラデーションネイルがケア込み ¥4,980!

ご新規の方、オフ代無料!!

ご予約の際は、エコレボを見たとお伝えください。ご紹介引あり! お子様連れでもOK!!  
フェイシャルエステ (初回90分 ¥1,050) もございます。※要予約

〒176-0012 東京都練馬区豊玉北1-1-5 エルパティオ102  
営業時間 10:00~20:00 TEL: 03-6915-8095  
MAIL: info@belle-couleur.com URL: http://www.belle-couleur.com

### いらないもの高価買取 & 格安処分

大そうじ 引っ越し

NEW OPEN

高価買取の地域限定リサイクルショップ フロントア  
10:30-19:30 水曜休  
中野区江原町3-17-1  
まずはご質問にお答えさせていただきます  
03-5982-7800  
http://www.rs-frontier.com/

### CAFE ユメゴコチの夜がリニューアルオープン!

昼はカフェ 夜は創作スペインバル TRANCE AS 88 (とらばる)

リニューアルオープンに がんばーい!

店内も改装したよ! 遊びに来てね。

TRANCE AS 88 (とらばる)  
03-6915-8637 練馬区練馬 1-33-6  
18:00-24:00 (LO23:30)  
休日: 日曜、祝日

CAFE ユメゴコチ  
10:00-17:00  
練馬区武蔵野 4-1-1  
03-5982-7800  
カフェランチプレート ¥900

### PrimaPrimo ピアノ&えんぴつ教室

体験レッスン 無料!

幼児教育は、プリマプリモにお任せください! 出張レッスンも承っております。ボビュラーコース(作曲・アレンジ・コード) 始めました! お問い合わせ 070-6671-1069 (朝日) http://primaprimo.net

### エコレボ マップ

練馬区豊玉北1-1-5 エルパティオ102

このマップは、エコレボを見たお客様にのみご利用いただけます。ご来店の際は、このマップをお見せください。お見せいただくと、ご予約・お問い合わせがスムーズになります。

このマップは、エコレボを見たお客様にのみご利用いただけます。ご来店の際は、このマップをお見せください。お見せいただくと、ご予約・お問い合わせがスムーズになります。

### 激安価格で ジェルネイル フットも激安!

フットバス+ケア+(カラーorラメorラメラ) ¥4980

練馬駅西口駅前のカフェを貸切。5月からフットジェルもスタート! お子様連れの方も大歓迎です。

JNA 1級ネイリストが施術!

【ジェルネイル料金】  
ラメラグラデーション(ケア込) ¥2980  
カラグラデーション(ケア込) ¥3480  
フレンチ(ケア込) ¥3980  
オフ代 ¥1000

新修生による格安メニューあり。カララメラグラデーション1980円(ケア込み) カラーはピンクやベージュ系など5種類あり。

月水木:080-8744-2744 nailcafe@docomo.ne.jp  
火金土:080-5562-9972 dolimomo.popo0821@softbank.jp  
ブログ更新中! http://ameblo.jp/nailcafe-nerima/

### えっ? 座ってるだけで体脂肪が?

ヨサで簡単楽やせ!!

話題の水素水 始めました!

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  
婦人科系の悩み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をしてもなかなか体重が落ちない  
子どもを待たせたくない

YOSA PARK 練馬区豊玉北1-1-5  
03-3951-6850  
中野区江原町 2-30-7  
シャローム前店 B1  
12:00-22:00  
(最終受付 21:00)  
休日: 不特定 曜日不定  
http://www.yosapark.co.jp/shop/20.html

### 子連れでヨガ5/25(土)より 土曜日クラススタート!

マタニティヨガ・ピラティス・ベビーマッサージ どれもリーズナブルなお値段で♪

料金はそのつど払いだから安心♪ 詳しくはこちら!

ネリヨガクラブ

練馬教室 練馬区役所向かい スタジオジョイ

毎週全曜日 10:00~10:45 (大人クラス)  
11:00~11:45 (子どもと一緒にクラス)

5月28日(火曜) 姿勢がよくなる基本のピラティス 1500円  
【特別講師】 asaka先生

7月9日、23日 12:00-13:00の全2回 4000円(オイル代各500円)  
※5月、6月コースは締め切りしました

電話でのお申込み 080-3157-6048

### 演奏に必要な基礎を身につけるレッスンを

無料体験レッスン 受付中!

定期レッスン	月2回	1レッスン制
レッスン時間	30分程度	30分~40分程度
お月謝	¥8,400~	¥5,250~ ¥3,150~

Aki~らピアノ教室~  
練馬区旭ヶ丘 錦ビル3F(1Fは学習塾)  
070-5588-9180  
akiho.wada@gmail.com

### 朝日新聞 DIGITAL

パソコン、ipad、iphone、Android端末で朝日新聞が読める!

今なら 最大2ヶ月 無料!

ダブルコース 朝日新聞(紙面)+1,000円  
デジタルコース 3,800円

### ランチセット680円~!

ナン、ライスお替わり可

レディースセット900円

インド料理 Kaika

03-5999-3522 営業 11:00-23:00  
練馬区栄町 20-8 Map G-3

### 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

### 幼稚園生クラススタート!

なみりクラス (練馬区役所前)

◆リトルキッズクラス(幼稚園生+新1年生)  
月謝: 3900円 水曜17:00~17:30

人前で踊ること自己表現力を伸ばし! 踊るの大好きな子どもたちも、恥ずかしがりやさんも自分に自信がついて、どんなことにも積極的になれるよ。

◆小学生J2クラス(J1昇級者、ダンス経験者の小学生、高学年)  
月謝: 4900円 水曜17:30~18:30

◆中学生クラス(小学5・6年+中学生)  
部活でも参加できるように特訓が受けられます!  
月謝: 4900円 月曜18:45~19:45

◆小学生J1クラス(小学1~5年生)  
月謝: 4900円 月曜17:00~18:00

イベントレッスンは、外館生も1500円で受けられます

サリーナ子どもダンススクール  
お申し込み: 090-2305-2797 (武井)