



2013年  
10月号  
October  
vol.003o

これを食べるために遠方から来ていい!!と、思わせるスペイン・モロッコ料理。すでに有名ですが、リニューアルオープンしたので、紹介しちゃいます。

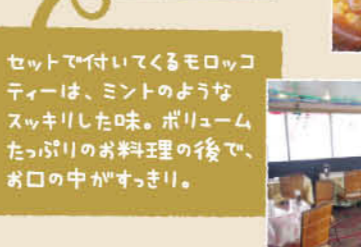
以前は、2階部分の半分がお店でしたが、今回の改装で2階全体になりました。厨房もタイル張りがかっこいい。なんと、今回の改装はオーナーシェフのタヒリさんお手製。

自らデザインし、タイルなどをモロッコから持ってきて、伝統的なお店の雰囲気を再現しよう。今までなかった奥のスペースは、喫煙者のための個室だそうです。

いあゆる、こじゅれたスペイン料理店じゃなくて、本物感があるのかいい感じ。現地で愛されるお店はきっとこんな感じなのでしょうね。

オーナーシェフのタヒリさんは、スペイン人とモロッコ人ハーフ。10年前に来日し、日本でスペイン料理のシェフをしていました。江古田の雰囲気が気に入って、この土地にレストランを開いたんだそうです。

今回は  
江古田のスペイン・モロッコ料理  
アランドルース



発行: (有)モップスタジオ http://www.mopstudio.jp/ ☎03-3557-5232  
 エコレポートHP http://ekorepo.jmdo.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: 大塚周辺の地図内

朝日新聞はエコレポートを応援します!  
 毎月1日、朝日新聞の折込でもお届け!

ASA江古田 練馬区旭丘2-1-6 ☎03-3991-5908  
 ASA小竹由南 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

リニューアル後の内装ももうほほ、現地気分!  
 タヒリさん、クワッジョ!!

ランチ  
 パエリアセット (サラダとモロッコティ付) 1100円～1400円  
 タジンセット (サラダとパン、モロッコティ付) 1100円～1400円

さて、エコちゃんの女子力でもあるタジン鍋は、メニューによってぜんぜん味が違います! 1番高い、ビーフのタジンは、よく煮込まれていて柔らかくコクがある。チキンのタジンは、かなり大降りなほろろチキン。オリーブがゴロゴロ入っているのが最高!他にもミートボールやキノコリゾーの入ったトマト味のタジンなど、日本にはない味付け。でも、どれもいける! パエリアはシーフード満載でぜひ! スペインの観光地で食べたパエリアより美味しいぞ!

1ヶ月に1回、夜はベリーダンスをしているんだそうです。日にちは問い合わせを!

アランドルース ALANDALUS  
 03-3565-1301 練馬区旭丘1-75-1-2F  
 営業11:00-15:00 17:00-23:00 Map A-3  
 火曜休

ご自宅の不要品、引き取りに行きます!  
 いらないものは 次のステージへ  
 ファリピンでリサイクル!

ぬ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っても喜ばれるそうです。  
 おもちゃだつてきつと、また遊んでもらえてうれしいよね!

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パス」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下さい!  
 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。

売れないレベルのベビーカーも大歓迎!  
 眠っている楽器にも、もう一度活躍の場を!

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、鞆、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  
 衣服、プラケ管テレビなどの大きな家電。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。詳しくはお問い合わせ下さい。



沢山のリサイクル品をフィリピンに送れました! ありがとうございます!!  
 まだまだ募集中です!  
 パソコンも、電源がつけばオッケー。  
 電化製品は電源さえつけば、まだリサイクルできます!

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、全部まとめて持って行ってもらいましょ!

1回の回収につきダンボール4箱程度が可能です。  
 持ち込み大歓迎!  
 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。ダンボール箱に入れ、玄関先やマンション1階に出しておいて下さいね。  
 回収日: 毎週火曜、木曜、日曜の12時～18時  
 時間は相談して下さい。

リサイクルショップ ティンバーパス  
 03-3948-5222  
 練馬区豊玉上2-27-20  
 練馬駅すぐ、千川通り沿い  
 Map A-3

ねこねこ ねこちゃんとの出会いカフェ  
 えこねこ ねこちゃんとの出会いカフェ。当店運営の桜台ベトナム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 羊1000  
 以降30分ごと 羊400

03-6914-4818  
 練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階  
 営業: 12:00-22:00  
 10月の定休日は16日(水)、17日(木)、23日(水)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

☆ 桜台ベトナムクリニック プロデュース

ねこちゃん紹介その29

白とグレーのボデー。まん丸お目とちょっぴり短い尻尾が魅力の景の子ニャン。兄弟のテツとセツのバトリが自慢。

ねこちゃん紹介その29

桜台ベトナムクリニックに  
 かわいい猫が  
 付きました! 見に来てね。

今まで色々な美容室を試してみたけれど、「思った通りのヘアスタイルにならない」という方に来てほしい。

Q 髪が太くて量も多くて悩んでいます。軽く見えるようにしたいので、ヘアサロンでたくさん切ってもらいましたが、逆に広がるようになってしまっ...

A フィーストでは、お客さまに「言われた通り」ではなく、「思った通り」のヘアスタイルを作ることを目的としたカウンセリングをします。雑誌の持ち込みや切り抜きも大歓迎。一緒に悩み、考えて、「イメージする理想の髪型」に近づけていきましょう。

カット技術  
 表面を透きすぎると、髪が軽くなりすぎて、逆にボリュームが出てしまいます。そんな時は、髪の流れを見ながら、表面の髪が戻るように中だけを残していくと、自然なボリュームがでます。でも、手触りは全然変わるので皆さんもお試しください。ドライヤーの熱もかなり短縮されますよ。

100種類の色  
 軽やかな印象にするには、髪の色も大切。人それぞれ、髪色は違いますが、イメージ通りにするには色の配合が大切です。フィーストでは100種類以上の色から、髪に合った色を作っていきます。

トリートメント  
 髪は髪は日焼けてダメージを受けて乾燥します。乾燥した髪は広がります。フィーストでは、カラーバリエーションも豊富に、髪にダメージを最小限にするために、一連の商品、薬剤を使っています。

お子様1人カット無料!

feast ar  
 http://www.feast-ar.com 練馬 feast 検索

03-5912-0321  
 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  
 休日: 火曜、第1・3月曜 アクセス: 練馬駅中央徒歩6分

# それいけ子連れ道!

アラサーママのお仕事記録〜その1〜の巻

この10月号でコラム連載が2周年を迎えました。元は一般読者としてエコレポのファンになり、ママ友達にも配りたくてエコレポ編集者さんにメールをしたのがきっかけ。出会いとは思えないほどのです。さて、2周年と言えば、息子を預けて、働きたり始めてから2年が経ちました。産後1年から大手生保会社のコールセンターオペレータとして働いています。

商品説明からクレーム対応まで総合的な受付窓口を経て、今は保険金給付金の請求受付の電話を取っています。まったくの未経験の業界でしたが、生活に直結する内容をお給料を貰いながら学べて楽しく続けられました。

通常、出産前の仕事を活かして就活する人が多いですよね? 私の場合は、妊娠8ヶ月まで約8年近くどらり旅行業界にいました。しかし、旅行業界は華やかで楽しいけれど、毎日トラブルの連続で残業が当たり前。私は海外旅行の部署だったので、ツアー企画や営業の内勤に加えて10日間前後の添乗もあって、子どもがいて働ける自信がありませんでした。また、ある意味、旅行業界はやりがいと清々しい達成感があり、未知の世界にトライしてみたい気持ちも。「産後1年で仕事をしたい」と手帳に書き込んで、出産に臨んだのです。(つづく)

オカムラ 豊玉在住。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持ち出し出す行動力あふれるアラサーママ

# モエコラム

こんにちは、モエコです。気づけば夏も終り、秋の風が気持ちいい今日この頃。あっという間に秋ですね。秋と言えば、芸術の秋! キッズコンサートラッシュがスタートしましたよ

そんな日は毎週、リハーサルや打ち合わせのあとにみんなでよく行く、SAD CAFE。今月のモエコラムはSAD CAFE (サッドカフェ) さんからお送りいたします。

江古田銀座から千川通り方面へ細い路地を入った所あるのがSAD CAFE。店内は、照明が絞ってあり静かにJAZZが流れており、とても大人な雰囲気。学生街の江古田には珍しく、気持ちのいいお店です。

どの食事もとてもおいしいSAD CAFEですが、私の一番のおすめはスフレ。ふわふわで、程よい甘さで、中毒になってしまうようなスフレです。皆様も秋の夜長にSAD CAFEにお出かけください。ひと味違う江古田の夜を楽しめますよ。

P.S. コースターにはThe Eaglesの「The Sad Cafe」の出だしが書かれています。すまき。 SAD CAFE (サッドカフェ) Map D-4

モエコ リトミック講師。まことぶたの雑貨を収集する26歳。でも可愛いな食べ物好きのこころ。ブログはこちらから! <http://moeblog.vision-music.jp/>

# サリナママのウクウクな手帳

座禅体験 無一心

今年夏休みの最大のイベントとして、友人M子ちゃんのご実家の新潟県西明禅寺に行ってきました。お寺の娘さんだからというわけではなく、M子ちゃんも、まあ、親戚ちゃんです。そのM子ちゃんも私についている禅修は「弁天様」というのである。弁天様? 女学生の神様で、琵琶をひいているあの方です。その弁天様の奉納行事が西明禅寺でやられるということで、今回行く事になったのです。

3泊4日のお寺生活。朝5時起床。5時半から540分座禅をみます。そのあと、みんなでお経をとなえます。そして、ご焼香してからお寺のそとでラジオ体操。その後、おかゆをいただきます。おかゆ+ごま油+たくあん4枚が朝食です。食べる前にお経をよみ会話をさせていただきます。

最近、女子会の企画物としてお寺での座禅や写経がはやっているようですが、体験してみても感じました。気持ちいい「無」になります。住持さまは「こちらに来たよ、自分を変えるという気持ちではなく、執着することをゆるめる。または、捨てる気持ちになってお寺に行きたいだけではない。お寺に行きたい。毎日の子育てや月〜金の仕事生活の中で忘れていたものに気づかされたような気がしました。住持さまは28才で100年以上建つ歴史ある美しい建物の中で3泊4日お寺生活に感謝です。みなさんも、たまには「無」になれる時間をつくり、自分をリセットすることもおもしろいでしょう。大七です。



サリナママ 練馬区西口CAFE&BAR SALINAのオーナー。お誕生日のプレゼントに娘から「なんしゃー」グッズをもらい大喜び。ネリれくも応援していますよ〜

# 丸長ブログ

次の春に向けて備える秋

暑さの中にも秋を感じるようになってきましたね。夜になると秋の虫の音が聞こえてきます。皆さん、アヒとキリギリスのお話しを覚えていらしゃいますか? 冬を越す為に秋にせせと支度をするアヒと、秋を満喫してばかりで、厳しい冬が来る事に何の準備もしなかったキリギリスがどのように春を迎える事になったか... 「い備えあれば憂いなし」というお話しが代表的なお話しです。

どうです。来年に向けて準備をしましょう! と言いたいのです。秋は昔から「芸術の秋」「読書の秋」などと言われるように何かに取り組む事に適している時期です。夏の暑さから解放されて、心身ともにホッとした所で新しいスタートを切れる事が、大人だけでなくお子さんたちにも適しているのだと思います。そしてそれは来年の春に向けて必要だとも思いませんか? 塾という仕事をしながら、はかゆく思うのは、受験生以外の皆さんが来年の春に向けて、しっかり準備をしているようにあまり感じない事です。親御さんにその意識があっても、なかなかお子さんには伝わりづらい事も多いです。

お子さんは来年の春、何年生になるでしょう? 小学1年生から高校生まで次の学年になる前にしておかなくてはならない学習は多く、それを準備にする事は来年を準備にすることに繋がります。今年度も半分を過ぎ、上半期を振り返った時どんな反省が浮かんでいるでしょう? この秋から親子で新しいチャレンジをして一つの目標に向かって一緒に頑張ってみてはいかがでしょうか。

田中塾長(早稲田育伸ゼミナール習志野駅前教室) Map B3  
4人の子どもの中学、高校、大学受験を経験し、その経験からママたちの良い相談役に。大人気!塾長のブログ<http://blog.goo.ne.jp/hikko1999>

# 小竹向原のバレエ教室



1966年創立。長い歴史を持つ練馬のバレエ教室『バレエ団ピッコロ』。幼児科、小学生クラス、中等科、高等科など、年齢に応じたクラス分けがされており、大人クラスも合すると生徒は約100人ほど。趣味や習い事として通う生徒さんから、カナダやベルギーにバレエ留学する、プロを目指す人まで様々なニーズに応えられるバレエ教室です。この日は、幼児クラスとCクラス。講師はベテランの菊沢和子先生です。

## Cクラス(小1、2)

小学生クラスは、すでに立ち姿はバレリーナ。小学3年生からはトウシューズを履いて本格的なレッスンをします。



バレエ団ピッコロでは、年齢に応じたレッスンをすることを特に心がけているんだそうです。クラシックバレエは外国からのイェ。小さい頃は身体や骨の発育もあるので、厳しいレッスンではなく、踊ることを楽しんでいくことが大切なんだそうです。



小さい頃から、大舞台を体験できると度胸が付きそうだな。

私が小さい頃にバレエをしたかったので、ぜひ子どもにはと思い、有名なこちらに決めました。姿勢がいいとよく褒められています。

バレエを始めてから、先生のお話を聞いたり、音楽に動きを合わせたりするのがとても上手になりました。また、幼稚園とは違うお友達と会えることで気分転換もできるみたいです。



遠くから車で通う生徒さんも少なくないからって〜



また、2年に一度、練馬文芸センターで大きな発表会を行います。今年の子どもの演目は『ピノキオ』。小さい子たちも役をもらうことで、舞台上で表現することの楽しさを味わえるんだそうです。また、お母さんたちの踊りを舞台袖で見て、あんな風に踊りたいと憧れる。常に上を目指すと環境があるから頑張れるんですね。



無料体験 レッスン実施中!! お電話にてご予約ください。

代表の松崎すみ子先生(左)と、教師の松崎えり先生(右)。  
練馬区小竹町1-21-2  
03-3972-1476  
<http://www.piccolo-1961.com/>

## 業界最大手だから安心安全!

高値査定で現金買取中!

ブランドアクセサリー・財布・小物

ブランド付加価値 & 相場を加味してお見積

ブランドバッグ

ブランド付加価値 & 相場を加味してお見積

ブランドジュエリー

地金素材買取金額 & デザイン性を加味してお見積

循環型社会を目指す企業

# 大黒屋

曲がってしまった指輪、からまってしまうネックレス、石のとれたリング、金歯まで買い取ります。

高値査定買い

大黒屋ならではの販売力があるからこそ高値で買えます。

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。

個人情報の保護

当社は個人情報厳格かつ安全に取扱いしております。

プライバシー保護

個別ブースを用意しており、初めての方も安心です。

豊富な買取品目

ブランドジュエリー、腕時計、バッグ、ネックレス、片方なくしたイヤリング、古いバッグ、古い腕時計でも大丈夫です。

鑑定、査定は無料

査定は無料です。ご購入がされましたらお喜びください。

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ください。ご来店の際は、保証証または、免許証など身分証明書になるものをご持参ください。専門スタッフが査定いたします。

個別ブースで査定

お客様のプライバシーを守る為、査定は個別ブースで行います。

少量でもお気軽にお持ちください。

鑑定無料査定いたします!

ブランド時計

ブランド付加価値 & 相場を加味してお見積

金・プラチナ

相場高値中!

大黒屋 桜台店

03-5912-1691

営業時間: 10:30-20:00 休日: 第2,4水曜 練馬区桜台1-4-15 Map B3

# すべての家をピカピカに

どんな小さなリフォームもおまかせ下さい!

どんな小さな修繕でも素早く対応

自社施工社員による確かな技術力。電話一本で対応!

アフターケアも自社管理

1人の担当者がお見積りから施工中、施工後も対応

押し売りはしません!

地域企業は信用が第一。お客様に立った提案と丁寧な施工

イメージキャラクター「そわちゃん」

外観リフォーム・塗り替え

アルミサイディング工事●屋根の塗り替え●葺き替え●ベランダ防水●フローリングパリアフリー工事●洗面所のリフォーム●浴室のリフォーム●キッチンリフォーム●トイレリフォーム●雨樋交換●雪止め新設●フェンス・門扉・ブロック塀改修●コーキング交換●各種鉄部・木部塗装など

見積もり依頼でプレゼント!

1 クオカード 1000円分

ご注文・ご契約には

2 内装工事費 10%オフ!

外装の場合は

3 定額代 無料サービス

お問い合わせ ☎ 0120-970-617

練馬区大泉学園町7-2-19 営業: 9時~18時 土・日・祝も営業

# 10月練馬のイベント小情報

**さくらスポーツフェスタ2013**  
 体育の日を記念して行われる、『練馬SSCスポーツコミュニティ祭』の土曜スポーツ復興イベントです。珍しいスポーツを体験できるチャンス\*家族で出かけよう!

**第36回練馬まつり**  
 10月20日(日)  
 場所:平成つつじ公園、練馬総合運動場とその周辺  
 時間:10:00~15:30  
 お問い合わせ:練馬まつり事務局 03-5776-2818

2013年10月14日(体育の日)  
 場所:桜台体育館 Map  
 参加費:無料  
 時間:10:00~15:00

**開催内容**

12:00~13:00  
 ダンスエキシビジョン  
 よさこいダンスチーム  
 開三中ダンスチーム(EXILE)  
 SSCSakuraダンスチーム  
 (嵐、キャリーP、いものがかり)  
 ダブルダッチ本場演習

10:00~  
 ヒップホップダンス  
 ワークショップ  
 パルテニス  
 ラケットテニス

13:00~  
 ダブルダッチ  
 スラックライン  
 ノルディックウォーキング\*

終日開催  
 当たるゲーム  
 シャッフルボード  
 輪軸投げ  
 風船ゴース

さくらスポーツフェスタ 2013

**十歳 賛助事業として、同時開催!**

- 第3回ねりま・エコスタイルフェア(南町小学校)
- 主催:ねりまエコ(練馬区地球温暖化対策協議会)・練馬区
- 健康フェスティバル(開進第二中学校)
- 主催:練馬区
- 第131回練馬区民会特別編 ねりまファミリー会(練馬文化センター)
- 主催:(一社)落語協会・(公財)練馬区文化振興協会

<http://www.nerima-matsuri.com/>

## ちよとっこインフォメーション

1回 ¥3,150

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](mailto:ekorepo@mopstudio.jp)まで!  
 詳細は [江古田 エコレポ](#) 検索

**アロマ&ボディケアスクール「Feels」** 体験・説明あり  
 ホームケアから資格取得まで。江古田本校・石神井校「10月開講講座説明会」10月10日11時! Map  
 専用TEL:080-3257-7766 アロマ Feels 検索

**子連れで歌おう♪** 体験可  
 Mammy joy'n choir(マミージョイン)はゴスペルソングを中心に子連れで参加できる練馬区の団体です。体験費:¥1000 問い合わせ先: [muu2005@gmail.com](mailto:muu2005@gmail.com) Mammy Joy'n 検索

**貸しギャラリー「江古田やきばギャラリー」** 体験可  
 10月13日オープン。作家の方に気軽に作品を発表出来る場所として皆様に利用して頂くことを考えています。13日~20日までオープン記念展を開催! Map  
 連絡先: [info@yakiho.com](mailto:info@yakiho.com) 江古田やきばギャラリー 検索

## 「美健同源」美しさと健康はひとつ

あいきはり灸 整骨院 江古田店

産後の骨盤矯正 ¥7350→¥4200 (通常) ※10月末まで

産後に開いた骨盤の戻し時

- 産後2ヶ月以上6ヶ月未満である。
- お尻を小さくしたいと思っている。
- 産後のサイズで新しい洋服を買いにくい。
- 体重は減ったが、体型が戻らない。
- 恥骨や股関節に違和感がある。腰痛がある。

あいきはり灸 整骨院 銀座店 美健LABOフィットネス館内

デイサービス あいき美健ケア 練馬店

ごだわりの空間と水! 充実のサービス!

お問い合わせはこちらまで ☎03-5645-3654

**あいきはり灸整骨院 武蔵大学前**  
 ☎03-6326-6226(要予約) 整体・マッサージ・産後骨盤矯正・鍼灸・美容鍼

## 0歳児からシニアまで みんな楽しく音楽レッスン!

**トピック** ¥3,500~¥5,500 /月3回  
 赤ちゃんはお母さんの声が好き。親子のスキンシップを図り、身体を通して音楽の振動を伝えていきましょう。

**ホビースクール** ¥3,500 /月2回  
 20~50代・経験者の方  
 歌の基礎力を身に付け、様々なレパートリーにチャレンジ!ハモる楽しみ!ア・カベラに挑戦することも!

**さくら音楽** クラス 1歳半過ぎ~2歳  
 歩行も上手になり聞くほど音楽を聴き分け、歩く、走る、回る、跳ぶ、ゆれるなどの動きができるようになっていきます。色々な楽器や歌に触れ、音に対する集中力を高めていきます。

**2~5歳児** クラス  
 幼稚園プレ学年~年長さんまで学年別クラス。

無料体験レッスン実施中!!

**Poco a Poco**  
 ポコポコ音楽教室 Map  
 ☎03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>  
 練馬区練馬1-18-23 グランティール伊藤1階 ホームページまたはお電話にてご予約ください。

# 慢性病の80%は骨盤・背骨の歪みが原因?! エコレポ

## Happy Jewel.N

痛みを根本原因を探り、肩こり・腰痛・膝痛などの体の痛みを和らげる。整体・カイロプラクティック!

私もお元々はカイロプラクティックに通っていました。自分の身体がどんどん変化していくことを実感し、自分でも施術できるようにになりたいとカイロプラクティックの資格を取りました。私たちが施術できるのは少ない時間です。普段の生活の中で気をつけることや、ご自身でできる運動など、施術以外の時間に行えることを伝えて、できるだけ通わずに済むようにアドバイスしています。身体が良くなるように一緒に頑張りましょう。

産後切りから、時々腰にぶる痛みを感じる事がりました。整形外科でヘルニアの恐れがあると云われ、飲み薬と湿布をもらったり、他の病院では、仙骨が弱っていると痛み止めの薬をもらったりしましたがなかなか...

痛みがあるのは、神経の圧迫があるからです。筋肉をほぐすマッサージとは違い、カイロプラクティックは痛みの根本原因である骨盤や背骨、頸椎の歪みそのものを本来の正しい位置に戻していく施術なんです。神経の圧迫を取り除くことで固まっていた筋肉の緊張がほぐれ、圧迫されていた血管が戻り、痛みが緩和します。

まずは、どんな風に歪んでいるのかチェック

- 右の骨盤が下がっているから足の長さが違う
- 右肩が下がっています
- 首が前に出ているのを戻します。
- 骨盤の位置を戻して、肩の高さを戻します。
- 前に出ている肩の位置を戻して行きます。

産後の骨盤調整コース、肩こり・腰痛コース 初診料も無料!

通常初回13,000円→**5,000円**(約1時間)  
 3回まで同料金で施術させていただきます。

**無料健康講座(予約制)**  
 日時/10月6日  
 会場/HappyJewel.N内  
 ⑩10時~⑭14時~

**1日整体スクール(予約制)**  
 日時/10月27日(日)  
 会場/練馬厚生文化会館  
 10時~

10月20日(日)。「練馬まつり」にて体験施術を行います\*

ご予約はお問い合わせ下さい!

Happy Jewel.N  
 1F 新大塚駅前  
 西武新宿線 練馬駅 千川通り  
 目黒線 練馬区役所

腰痛、肩こり、膝痛、自律神経失調症、冷え症、頭痛  
 03-5934-4005  
 〒176-0001 練馬区練馬1-6-6カササギビル202  
 練馬駅西口徒歩2分  
<http://www.happy-chiro.com>  
 Happyカイロ 検索

## 江古田音大通り 浅間湯2Fに レンタルスタジオ

### 10/1より一般利用募集開始!

11/1 OPEN

2F レンタルスタジオ

現在 リフォーム中

A Studio 56㎡  
 B Studio 30㎡

10月中旬 完成予定	A Studio(30分)	B Studio(30分)
9:00-10:00	500円	300円
10:00-13:00	900円	750円
13:00-22:00	1,100円	900円
22:00-23:00	500円	300円

お問い合わせ  
 080-4183-2406 (山田)  
[info@studio-racoon.com](mailto:info@studio-racoon.com) Map  
 スタジオ・ラクーン  
 練馬区栄町38-3 浅間湯2階  
 詳しくはこちらから!  
<http://www.studio-racoon.com>

## 落着いて診療を受けられる 個室型診療ルーム

デジタルレントゲンを導入  
 モニタ画面でお口の状態を見てもらいながら、くわく治療方針を説明します

10月 October  
 1周年記念  
**歯の美白フェア** 開催中!

ホワイトニングは自費診療です。  
 先月9月3日、1泊2日ホワイトニング、矯正歯科「はなはな」は開院一周年を迎えることになりました。これも皆様の愛顧のおかげと、心より感謝申し上げます。

平日は夜20:00 土日も営業!

1名様 ¥1,000

88 沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科  
 〒165-0025 東京都中野区沼袋4-29-1  
 TEL 03-5942-9280  
 WEB <http://nba-do.com/>  
 診療時間 平日 10:00~13:30 15:00~20:00  
 土日 10:00~13:00 14:30~18:00  
 休診日 日曜・祝日  
 診療科目 歯科・小児歯科・矯正歯科・歯科口腔外科

ネット予約ができます

88 沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

**無料体験レッスン実施中**

エコレポ持参で入会金半額!

クラリネットフルートで入会した方

ソラレ SOLaRE スタートキャンペーン

好評につき復活しました!! 大人になるまでバイオリンレンタル無料キャンペーン

**完全マンツーマンレッスン**

約50人のクラシックやポップスの演奏者が演奏家が在籍。生徒数は300人以上

**選べる楽器**

ピアノ/バイオリン/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/ギター(電声/アコースティック)/ベース/ミュージック/ドラム/トランペット/トロンボーン/チェンバール/パーカッション/ミュージック/ミュージック/ミュージック

**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
1月分(4回)	月1回	¥5,000	¥6,000	¥7,000
2月分(8回)	月2回	¥8,000	¥10,000	¥13,000
3月分(12回)	月3回	¥10,000	¥15,000	¥19,000

※価格は税別です

音楽教室ソラレ 練馬区豊島園 03-6915-8634

●江古田校 Map E21  
練馬区豊島園35-7 サンビル5F  
●板橋校 Map E22  
東京都板橋区小夜町1-19-9 リラック1F  
●練馬校 Map E23  
練馬区豊島園4-14-7 商業ビル2F

**10月の特別メニュー**

住宅街の一軒家サロン

**アロマ修習**

美白・小顔  
**フェイシャル**

<http://aroma-shu.com>

アロマ修習はHPの予約ページで小顔フェイシャル(ボディケア)の手順とアロマトリートメント付き

shu.aroma@gmail.com

60分  
¥5,800  
¥3,000

03-3557-4416

練馬区桜台6-25-5

**英語を母国語に**

トウインクルスター  
インターナショナルスクール

クラスは全て英語で進められ、子供達は楽しみながら英語に親しんでいます。また、毎朝、含ったリトルカムを唱えて、自立心・記憶力・創造力・観察力がバランスよく発達していくように指導していきます。

2歳～年齢に合わせたクラスがあります

**生後専集中!**

帰国子女向けクラス  
英検対策クラス

Twinkle Star トウインクルスター 練馬校

練馬区豊島北4-29-11 TEL 03-5999-9184

**ここで、私が変わる!**

あなたは「小顔派」or「スリムボディ派」?

10名様限定  
通院80分  
¥18,000

ウオームスリミング  
医師が使用されている  
最新技術の導入と  
同じ美顔器を使用したメニュー

10月末まで  
¥5,990 お試し60分

リファイティング & 小顔フェイスリフト  
最新機種「エレクトロポレーション」導入!

10月末まで  
COMETEL TEL: 03-3991-0177

営業時間: am11:00~pm2:00 練馬区桜台1丁目5-2 Map E23  
月曜定休 <http://comeit.jp> 西武池袋線 桜台駅北口 徒歩30秒

**新規入塾生募集!**

1対2の個別指導  
1レッスン3150円

1人1レッスン40分 月8000円

集合授業の集まりで伸びている  
各学校のレベルについていけない  
各学校の成績で授業を受け取りたい  
各志望校への対策を早く始めたい

随時募集  
随時募集  
随時募集

早稲田青柳ゼミナール 桜台駅前教室

TEL: 03-6914-7471

**9月生 募集中!**

ネリヨガ

9月生 募集中!

ネリヨガ

**女性限定 1回1,000円~本格ヨガ教室**

11月~ 連続2階 スタジオ・ラウン  
江古田教室START!

毎週 木曜日

予約開始!

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す!

江古田教室 毎週 木曜日

浅間通2階 スタジオ・ラウン

10:00~10:45 大人クラス	1,000円
11:00~11:45 子どもと一緒にクラス	1,000円

豊島園教室 毎週 火曜日

庭の湧向かいスタジオメッセ

10:00~10:45 大人クラス (第1,2,3,4週目)	1,000円
ピラティス (第5週目)	1,500円
11:00~11:45 子どもと一緒にクラス	1,000円
12:00~13:00 ベビーマッサージ (10/18,22:2回)	4,000円

練馬教室 毎週 金曜日

練馬区役所向かいスタジオジョイ

10:00~10:45 大人クラス (第1,3,4週目)	1,000円
チャクラを知るヨガ② (第2週目)	1,500円
11:00~11:45 子どもと一緒にクラス	1,000円
12:00~12:45 マタニティヨガ (10/11,10/25)	1,500円
12:00~12:45 産後の骨盤ケア整体 (10/18)	1,500円

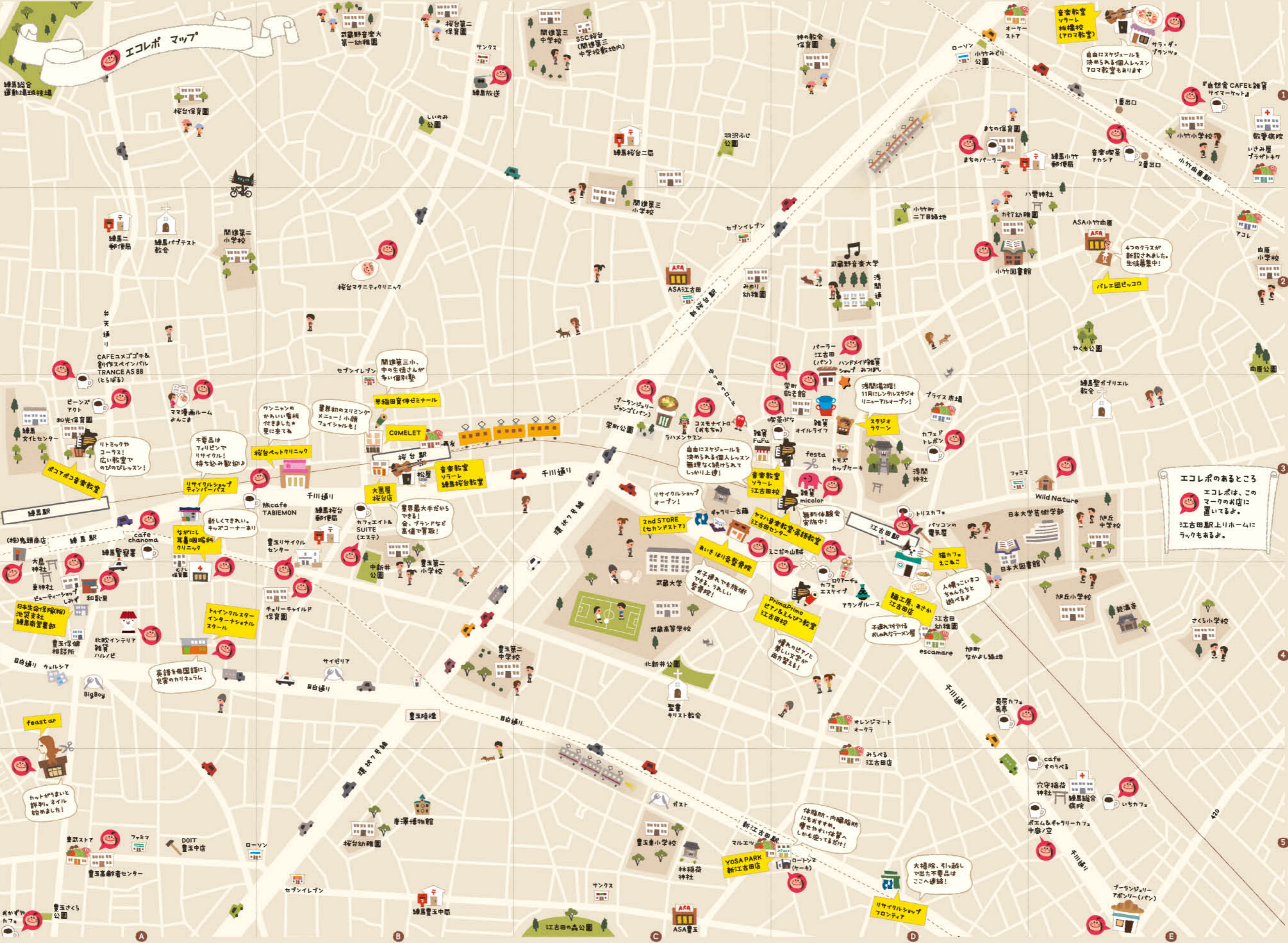
HPからオンライン予約!  
<http://www.nerimayoga.jp>  
080-3157-6048

ネリヨガクラブ

『ネリヨガ』は、1回1000円~で参加できるヨガ教室です。専門の講師を招いてレッスンをいたします。

料金はそのついでから安心!

練馬区豊島1-67-6  
03-6915-8634



**ベビーマッサージ**

10/8 12:00~13:00 10/22 12:00~13:00

2回/¥4,000

※2日間のうち都合が悪い日程があれば、他の月にずらして参加できます。

講師: ロイヤルセラピスト協会認定  
ベビーマッサージセラピスト 谷村 春華

お問い合わせ: 080-3157-6048

練馬区練馬 4-19-7 メッセ豊島園 2号館 1F

ネリヨガ ベビーマッサージ

**ジェネラス・キッズダンススクール**

GENEROUS KIDS DANCE SCHOOL

クラス	月額	曜日	時間
初級クラス (練馬区役所前)			
リトルキッズクラス 幼稚園生+新1年生	3900円	水曜	17:00-17:30
小学生J2クラス J1受検者、ダンス経験者の小学生、高学年	5400円	水曜	17:30-18:30
中学生、高校生クラス 小学5・6年+中学、高校	5400円	月曜	18:45-19:45
どしえんクラス (豊島園前)			
小学生J1クラス 小学1~5年生	5400円	月曜	17:00-18:00

お申し込み: 090-2305-2797 (成井)

※定員になり次第、募集を締め切らせていただきます。

**練習しなくてもピアノが弾ける?!**

またピアノを弾きたい大人向けコースです。コードを使えば難しい曲でもスラスラ弾けます。その方法を教えます!

月4,000円~

先着3名様  
月2回コース  
月謝通常 9000円  
7,500円

10月末まで

PrimaPrimoピアノ & えんびつ教室  
お問い合わせ 070-6671-1069 (有田)

**あさか**

つけ麺 ¥650~  
大盛り無料

らー麺 ¥700~

HPからオンライン予約!  
<http://www.asaka.com>  
03-6908-0701

練馬区豊島1-67-6  
03-6915-8634

**バレエ団ピッコロ生徒募集!**

バレエ団ピッコロは、子供から大人までバレエを楽しく学んでいただけるスタジオです。これからバレエを始めたい方、ぜひお気軽にお越しください

入会金半額  
キャンペーン

いつでも見学可能  
体験レッスン  
無料

03-3972-1476

本館 練馬区小竹町1-21-2 詳細は <http://www.piccolo-1961.com/>

**不要品は次の人へ**

HPで募集した! <http://2nd-store.net/>

洋服の買取もあり!

2nd STORE (セレクトショップ)

03-5912-0082

練馬区栄町10-3

**未経験から始めよう!**

ニッセイ・パートナー募集

保険営業 (正社員) / 給与 ¥185,000 初任給/月給

【仕事内容】 (保険営業) 生・携保の販売とアフターサービス  
【資格】 原則、採用時満50歳未満 (職歴経験不問)、高卒以上の学歴を有する方  
【勤務】 9:30~17:30 (休日: 土・日・祝日、休職、夏季・有給休暇)  
【待遇】 賞与年2回 (職員採用後)、通勤交通費補助、各社保険完備  
【応募】 西武池袋線「練馬駅」徒歩3分  
【応募】 電話連絡後、履歴書 (JIS規格、写真) をご持参ください。

03-3994-7647

日本生命保険相互会社  
池袋支社 練馬南営業部  
練馬区豊島北4-26-6 D・S・クリーンカー1階

**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

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)

練馬区豊島北4-26-6 D・S・クリーンカー1階