

チャリ

2014年 8月号 August

vol.0040

今回は
江古田の
ゆったリイタリアン
CAFFE'BLU

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.jimdo.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 練馬区栄町2-1-6 ☎03-3991-5908
ASA小竹由麻 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

オープンして
間もないけど、
すでに情報通の
ママさんで
いっぱい!

江古田ママの
たまり場が
できたあね!

夜も
来てみたいわ

気になるミュージシャンのオーナーさんとは、19歳の時バンドでメジャーデビューして、解散後は様々なアーティストでの楽曲提供や、プロデュースを行い、現在もparis matchというユニット名で活動するアグレッシブなアラフィフオヤジなんだそう。気になる〜!

夜は大人の男女が多く、ワインと音楽を楽しむおしゃれな雰囲気。ランチタイムは、主婦層がほとんど。お子様連れも大歓迎です。ランチタイムでもゆっくり、時間を楽しみながら、ワイワイと食事をしてもらいたいから、ホットコーヒーは飲み放題! ランチはなんと1000円から。本格的なイタリアンな上、コストパフォーマンスも素晴らしい。パーティープランもあるので、大人気で集まるときもいかに〜。

江古田は
素敵な大人の
街に変わって
行くのね!
ヘアサロンの
2階よ。

CAFFE'BLU

練馬区栄町32-2 江古田ビル2F Map D3
TEL: 03-6763-0908
<http://www.caffe-blu.com/>
ランチタイム11:30-15:00 (ラストオーダー 14:00) ※禁煙
ディナータイム17:00-22:00
夜カフェタイム22:00-26:00 (ラストオーダー 25:00)
水曜定休

個性的だけど小さなお店が多い江古田に、大人好みのゆったリできるイタリアンがオープンしました! オナーさんは桜台出身のミュージシャン。ジャズバーを開きたいと店舗を探していた時、イタリアンのシェフに出会い、ライブの開催するお店ながら、料理も本格的という奇跡的なお店が完成したんです。

シェフは、ホテルニューオータニ、イタリア、NY、六本木など様々なレストランで修業。中でも、江戸川橋にあるレストラン・ラ・パルマでの4年半の経験が自分を大きくしてくれたんだそう。現在もお店のワインリストはそのお店のソムリエにアドバイスをもらうなど、勉強を欠かしません。

ランチの前菜盛り合わせは、超豪華! 1600円コース行くしかないでしょ!

サービスランチ※平日のみ
(パニーニ・煮込み・coffee) / 1000円。
ランチA(ミニサラダ・パスタ・coffee) 1200円。
ランチB(スープ・前菜盛り合わせ・パスタor煮込み+パン・coffee) 1600円
ランチC(スープ・前菜盛り合わせ・パスタ・メイン・デザート・coffee) 2500円

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 フィ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。

おもちゃだってきっと、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。

眠っている楽器に、もう一度活躍の場を!

小物の電化製品は、まだリサイクルできます!

くつもバッグも、もちろん使用済みでもOKです。

汚れたフライパンもそのまま持って来てください!

食器は梱包する必要はありません。

引き取れるもの
(靴、バッグ、ベビーカー、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、子ども用自転車、家具...。ゴミとして捨てるのに料金のかかるものなどはぜひお持ち下さい)

引き取れないもの
(衣服、ブラウン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、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)

ティンバーバスのスタッフがフィリピンに届けに行きました!

皆さんから頂いた不要品を、フィリピンに届けに行きました。日本からのおもちゃや文具など子ども達にも喜んでもらえました!

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! ダンボール箱をお願いします!

ダンボールの箱は開けておいて下さいね。

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。

古着買取

BAZZSTORE

Used Select & Recycle
www.bazzstore.com

■江古田店 Map D3
TEL 03-6908-0112
東京都練馬区旭丘1-58-11 キョウトビル1F

■桜台店 Map E3
TEL 03-5946-9863
東京都練馬区豊玉上2-21-18 ジェイコート桜台1F

■下北沢北口店
TEL 03-6407-1405
東京都世田谷区北沢2-31-3 第5FMビル1F

■千歳鳥山店
東京都世田谷区南鳥山5-11-3 NEW OPEN

営業時間 11:00~22:00 (買取受付21:30まで)

買取のご利用には、ご本人様確認書類が必要です。18歳未満のお客買取ご利用不可です。

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¥1100 (税込) 以降30分ごと ¥500 (税込)

※店内衛生管理のため、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
8月は13日(水)が定休日です。

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。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。

ブランド古着お売り下さい

バズストアはお持ちいただいたお品物を一点一点お見積りさせていただく衣料・服飾特化型のブランド古着リサイクルショップです。着られていない衣服はクローゼットに眠っていませんか? オークションに出す時間がない。量り売りはちょっと、そんな方は是非当店をご利用ください。お見積りのみでも喜んでお受け致します。ただ今春物好評買取中です。

夏モノ買取強化中!!

江古田で始まるECOプロジェクト BAZZSTORE-リユースのお店です。

※ウール、ニット、セーター等、一部冬物アイテム買取終了致しました。

現役幼稚園ママに聞く!
第2回

幼稚園入園対策

そろそろ、幼稚園の入園決定の時期。もう、本命の幼稚園は決めていますか? 今年入園のママには、願書や面接対策などに焦点を合わせた内容を。再来年度入園のママは、幼稚園の話先輩ママから聞けるいい機会でもあります。もちろん、まだまだ先の話だけ聞いておきたいママも大歓迎です。

本番で慌てないようにおれこれ聞いていたよ?

今回は「CAFEユメゴコチ」で開催。8つの幼稚園ママと13組の未就学児ママたちが参加してくれました。質問内容は...、プレ幼稚園見学は行くべき? 〇〇幼稚園を選んだポイントは? 〇〇幼稚園の雰囲気、特色は? 園バス、給食、延長保育、課外授業は? 教育方針、お勉強と遊びのバランスは? 願書の貰い方、並んだ時間は? 面接の準備は? オムツ離れは必要? など。質疑応答タイムもあり、みんな積極的に手を挙げ、メモをとっている姿が印象的でした。内容盛り沢山で、今日参加した人しか聞けないリアルな情報が満載の座談会。一冊の本になるくらい内容が濃いと、大好評でした。



ともだちいっしょに555〜



chaco (佐藤久子)

・ハワイアンリトミックインストラクター
・リトミック研究センター認定講師
幼少期よりピアノを習い、ボーカリストとしてJazz・R&B・Gospelを学ぶ。インディーズCDをリリースし、語学勉強の為、ニュージーランドへ。以前から興味があったリトミック教育について本格的に勉強し、資格を取得。
「ハワイアンリトミックLeilani (レイラニ)」主宰。現在は、練馬、高円寺、荻窪などでレッスンを行っている。



よこも (児童英語講師)
幼少期を海外で過ごし、小さい月齢から英語に触れる大切さを伝えようと英語育児サークルTwinkle Starを始める。現在は、光が丘・練馬・桜台・高円寺にて、幼児向け英語講座や、英語リトミックを開催中。

幼稚園入園対策

日時: 9月5日(金) 10:00-12:00 (9時半受付開始)
場所: ココネ3階/区民産業プラザ内研修室2
定員: 30組(お子様連れでご参加できます)
費用: 1500円 (ドリンク・お茶菓子付き)

詳しくは <http://s.ameblo.jp/yokomoda/entry-11892603360.html> から!

<http://ws.formzu.net/fgen/S62560443/>



ご予約はこちらから!

今回は、10園以上の幼稚園ママが参加予定です! 詳細についてはyokomoda89@gmail.com(よこも)までお問い合わせ下さい。
主催: 英語リトミックFun Baby! Fun Mommy! (よこも, chaco)
協賛: エコレポ

エコレポ広告募集中!

残りの枠あがります*

(map)

¥15,000 (ダブルサイズは¥30,000)

¥30,000

*料金は税抜き価格です

配布数全20,000部: 新聞折り込み・ポスティング・店置き
江古田馬車ラック・練馬馬車ラック

詳しくはこちらから
<http://ekorepo.jimdo.com/>
お問い合わせは担当まで
ekorepo@mapstudio.jp TEL:03-3825-9229

産前よりキレイなママに

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たくない。
- 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。

骨盤が縮んでくると産後に正しく骨盤を戻しましょう! お子様連れて来院大歓迎!

産後の体型の崩れはダイエットでは戻らない! お尻を小さくするチャンス!

産後の骨盤矯正

¥7560 (通常) **¥3800** (税込) ※初回限定

沢山のママさんが「あいきの骨盤矯正を受けてよかった!」とその効果を実感!

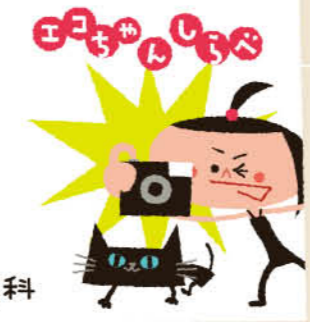
あいきはり灸整骨院 武蔵大学前
03-6326-6226(要予約) 整体・マッサージ、産後骨盤矯正、鍼灸、美容鍼
あいきはり灸整骨院 検索 練馬区栄町 9-13 Map G3

沼袋の信頼できる歯医者さん

歯医者さんってどう選ぶ?

エコレポ編集者の差し歯治療編

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科



院長 金切好孝先生
東北大学歯学部卒業後、医療法人にて関東各地の分院の院長・統括院長を経て、2012年、開業に至る。

西武新宿線沼袋駅から徒歩5分、『沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科』は、地元住民をはじめ、遠方からも多くの患者さんが訪れる、有名な歯科。歯科専門誌でも特集されています。白を基調とした内装、個室型の診察室は、歯科と言うより、まるでサロンのよう。パリアフリーなので、高齢者の方はもちろん、ベビーカーも楽々入れます。

前歯補綴(ほてつ)プロセス

1. 初診カウンセリング・レントゲン



お口の状態をチェック。レントゲンの撮影を行い、今後の診療の説明をします。

2. 1反歯にする



歯の型を取り、歯を小さく削ります。1反歯を作ります。



3. 1反歯による形態の審査



全体の印象を明るくしたいから、ちょっと明るみに作ってもらいたいです。形は、元の歯と同じでお願いします。

作る歯の形や色、位置などの要望を相談します。

精密な型取りをするために、ハリウッドの特殊メタルでも使われている印象剤を使用します。また、撮影は、技工士さんが調整したプロ仕様のカメラで、顔とのバランスや正確な色調を写します。

4. 技工士が仕上げた技工物を実際に装着。

before after



以前は、左の前歯の上半分が変色していましたが、自然な白さの歯になりました。

お子様の矯正相談受付中です! 一生のごだから、信頼できる先生にお任せしたいですね。

セラミックの加工ランクも、こだわりにより選ぶ事ができます。提携している技工士さんは、昔ながらの歯も作っているという点でも技術の高い方。丁寧に説明してくれるので、安心できます。

施術を終えて

完全に仕上がって、どれが差し歯か全然わかりません。特に前歯は、笑った時に目が行くところ。前歯1本で全体的な印象もずいぶん変わるなと思いました。差し歯は安いものではないので、信頼できるところで治療したいと思っていました。こちらは、技工士さんの技術が高く、先生の説明も分かりやすく納得できるものでしたので、今回思い切って治療しようと思いました。仕上がりには大満足です! 長年の悩みが解決して本当に良かったです。こちらは、独自の矯正技術もあり、難しいと言われる大人の矯正も最短6ヶ月で行う事ができるんです。



エコレポ編集部 三浦

0歳児からシニアまでみんな楽しく音楽レッスン!

ピアノ・うた コーラス・リトミック
練馬駅徒歩1分

リトミック

ひよこクラス 0歳半〜1歳半 ¥3,800~¥5,800 /月3回

さくらんぼクラス 1歳半過ぎ〜2歳

2〜5歳児クラス 幼児園プレ学年〜年長さんまで 学年別クラス。

赤ちゃんはお母さんの声が好き。親子のスキンシップを回り、身体を通して音楽の振動を伝えていきましょう。

歩行も上手になり驚くほどに音楽を聞き分け、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。

無料体験レッスン実施中!!

ポコアポコ音楽教室 Map A3
03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>
練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階 ホームページは必ずお読みください

落ち着いた診療を受けられる 個室型診療ルーム

デジタルレントゲンを導入
モニター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

院長 金切好孝
先月9月3日、沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科は開院一周年を迎えることになりました。これも皆様のご愛顧のおかげと、心より感謝申し上げます。
平日は夜20:00 土日も営業!

日月は開院2周年を記念して、小児矯正キャンペーン中!
お子様の歯並びや噛み合わせが気になるお母様は、是非この機会に無料相談にお越し下さい。
嬉しいキャンペーン内容は 当院のホームページでチェック!

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://nbs-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 火曜・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

【練馬駅から】
中野行きバス
江古田4丁目下車
徒歩2分

西武新報社
あずば銀行

久成
沼袋幼稚園

マクドナルド
北口 西友
沼袋駅

SOJARE ソラーレ

完全マンツーマンレッスン
選べる楽器
手ぶらでレッスン
エコレポ持参で入会金半額!

入会金 無料
クラリネット、フルートで入会した方

大人になるまでバイオリンレンタル無料キャンペーン

ピアノ/バイオリン/ギター/コントラバス/フルート/オーボエ/クラリネット/アコギ/リコーダー/短笛/横笛/トロンボーン/サックス/ユーティリティ/リコーダー/フルート/サックス/音楽大賞券(当選)/ミュージカル/ナカシタスズキ(トミック)/ピアノ/うたの輪(レッスン)/音楽教室コース等

月1回 ¥4,800 (税込) ¥5,184
月2回 ¥7,700 (税込) ¥8,116
月3~4回 ¥9,600 (税込) ¥10,224

音楽教室ソラーレ
練馬駅前専用ダイヤル ☎03-6915-8634
☎03-6915-8539 (朝) 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://sojare.com/music/sojare/

●江古田校 Map 03
練馬駅前専用ダイヤル ☎03-6915-8634
●板橋校 Map 03
東京都板橋区小笠原1-19-9 リラック1F
●練馬板橋校 Map 03
東京都練馬区板橋1-4-7 青葉ビル2F

Women's GLEE

女性のためのヴォーカルパフォーマンスグループ

英語で歌うって気持ちがいい!!
無料体験受付中!!

本通NYのハイレベルなレッスンを体験できる!
ママも歓迎! 保育ルームあり

東京都中央区江原町1-25-7
TEL/FAX 03-3228-5250
E-mail: gleewomen@gmail.com
バイリンガルアート保育ルーム『Fairy Tale』内

レンタルギャラリースペース やきほギャラリー

気軽に作品を発表出来る場所として皆様にご利用いただきたいと思います。
URL: <http://yakiho.com>

TEL: 03-6914-8070
email: info@yakiho.com
東京都練馬区栄町24-8 Map 03
学生割引あります

ベビーマッサージ教室

ゆっくりたっぷりマッサージ 3000円
赤ちゃんママが楽しめる分限「デイジーベビー」
お母さん、赤ちゃん、赤ちゃんのママが楽しめる分限「デイジーベビー」
http://www.pet-daisy.com

その他、ピルリッスン、パーソナルカラーレッスン、まつげサロン、ネイルサロン
その他、親子で楽しめるデザインシャツなどの販売も行っています。
専門の講師や技術者を揃えています。詳しくはこちら! <http://daisybaby.net>

ワンランク上の仕上がり。ご満足いただけるトリートメント。ペットトリミング、シャンプー、ペットホテル、ペットサロンディジー

お得なキャンペーン等、詳しくはこちら!
http://www.pet-daisy.com

ペットサロンディジー
173-0037 東京都板橋区小笠原2-22-4
03-5965-1167
営業時間 10:30~19:00
定休日: 毎週月曜日
駐車場: 2台有り・大型犬OK

技術と品質にこだわったネイルサロン

ご新規様
ラメグラデーション ジェルネイル... 3980円
シンブルアート1本サービスタ
(シンブルの中から選べます)

高級プレミアムシマモ 70本
通常価格 7020円~5400円

ネイルエクステ、ハンドソープの同時施術も可能

Bian nail&eyelash 美 an
03-6753-4696
営業時間 10:00~19:00 Map A3
練馬区練馬1-19-8 神谷ビル102
※ネイリスト アーティスト募集中

チェンバロを弾いてみませんか?

体験レッスン(1000円)実施中!
初心者大歓迎! バラの鍵がいつばい!

チェンバロレッスン: 初心者コース5,000円(45分)~
声楽レッスン: 初心者コース3,000円(50分)~
練習室としてご利用(チェンバロ含む): 2,000円(50分)~
バラを眺めながらチェンバロを聴く、ティータイムコンサートはいかがですか?
ご予約制・30分、お一人様500円紅茶付き

チェンバロサロンBergamio(ベルガミオ)
お問い合わせ: tel 050-3563-2046 または info@bergamio.com
江古田駅/徒歩5分 新板橋駅/徒歩3分(練馬区栄町44-6)
営業時間: 11時~18時/不定休(休日はご相談ください)

バラロック音楽と生える
音楽経験のない方
お子様も受講できます

<http://www.bergamio.com> Map 03

anno

CUT(シャンプー・ブロー込) ¥4,000
COLOR&CUT(フルカラー) ¥8,500~
PERM&CUT ¥8,500~

子連れでも素敵なヘアサロンに行きたい
と言う、ママの声から

NEW OPEN
エコレポ持参で 10% off

広々としたキッズスペースで
ママもお子さんも快適

open 9:00-19:00
close 火曜日
Tel 03-6914-7539
Address 練馬区栄町6-9 Map 03
江古田 anno 検索

エコレポ マップ

このマップは、エコレポの加盟店やサービスを提供している店舗を地図上で表示しています。店舗の種類やサービス内容は、各店舗のHPやお問い合わせ先でご確認ください。

店舗の種類: 音楽教室、ネイルサロン、美容院、カフェ、レストラン、ペットサロン、ダンススタジオ、ヨガ、フィットネス、塾、習い事、その他。

検索機能: 店舗名、住所、ジャンルなどで検索可能。

お問い合わせ: 080-4183-2406 (山田) info@studio-racoon.com

江古田音大通り 浅間湯2Fの レンタルスタジオ

利用者募集中!

ダンス、ヨガ、演劇、会議、カルチャー教室など

時間	定額	1時間	定額	1時間
9:00-10:00	1000円	600円	600円	600円
10:00-13:00	1800円	1500円	1200円	1000円
13:00-22:00	2200円	1800円	1400円	1200円
22:00-23:00	1000円	1000円	600円	600円

※料金は1時間のご利用料金です(税込)

詳しくはこちらから!
<http://www.studio-racoon.com>
練馬区栄町38-3
スタジオ・ラクーン 浅間湯2階 Map 03
お問い合わせ 080-4183-2406 (山田) info@studio-racoon.com

1回1000円で本格ヨガを体験!

【美キャンペーン】
9月のご予約をされた方は、練馬区西口のネイルサロンにて、
フットラメジールネイル 4980円(通常) → 2000円
※ラメやホロなど、種類や色は選べます。
※お一人様1回限りのサービスです。
※キャンペーンは9月末までになります。

料金はそのつど払いだから安心!
ネリヨガクラブ 検索

『ネリヨガ』は、1回1000円で参加できるヨガ教室です。専門の講師を揃えてレッスンを行います。
豊島区/江古田/石神井/光が丘

電話でのお申込み 080-3157-6048

エコレポスタッフ募集中! ママさんスタッフ募集中!

【募集内容】子育て中のママさん大歓迎です。
営業スタッフ: 週2日程度働ける方。営業経験のある方が優遇。
エコレポ配布スタッフ: ご近所の決まったお店にエコレポを配布配布してもらいます。

詳しくはこちらから <http://ekorepo.jimdo.com/>

夏期講習生受付中!

1対2の個別指導 1講座60分 3150円
大人講座5月4日 1800円 8800円!

拡大移転キャンペーン!
8月より下記の住所に移転致します。

プレテストから明確になった、お子様の弱点に特化したドリルを1教科無料で提供いたします! とても好評な教材です。

早稲田育神ゼミナール 板橋駅前教室 03-6914-7471 練馬区豊玉2-14-13 豊玉ビル1階 Map 03 早稲田育神ゼミナール板橋駅前教室 検索

CLASSY に掲載された

骨盤矯正メニュー 肩こり腰痛コース
お腹がへこむ、下半身太り解消! 妊婦さんのケア、産後の骨盤矯正にも。

初回 ¥1,000 (8/31まで)
2回目以降は 1300~2900円

身体も健康にさらにプロポーションにも変化もモデルさんも試して、驚きの結果が出ています。

世界選手権金メダリストやトップアスリートが通う有名治療院。院長は世界体側のコンディショニングチームから選ばれた実力者。

カイロプラクティックオフィス ヒロ均整院
03-3991-9370
練馬区豊玉北5-32-11 中村ビル2F
休日: 木曜日、日曜日、祝日 Map A4
※お身体はお問い合わせ下さい。
<http://www.hiro-sakkou.com>