

# チャリ

2014年  
11月号  
November

vol. 0043

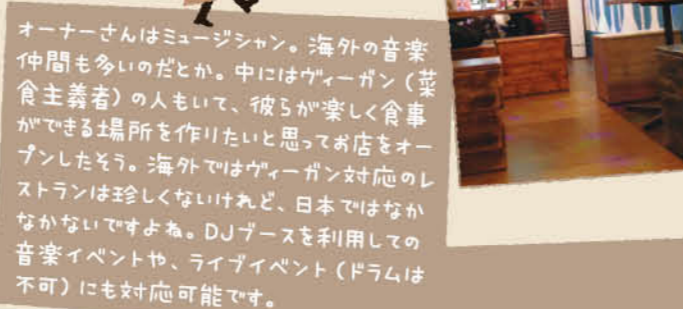
発行:エコレ編集部  
〒03-3825-9229 (平日10:00-15:00) ekorepa@mapstudio.jp  
発行部数:2000部 配布:新聞折込、ポスティング、駅ラック、店舗等 配布範囲:大塚・豊島・池袋  
エコレ編集HP: http://ekorepa.jimdo.com

朝日新聞はエコレを  
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 練馬区旭町2-1-6 03-3991-5908  
ASA山手南 練馬区山手町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



音楽とアートと  
個性的な料理!  
江古田ならではの  
お店だ。初めて  
食べたいけど、ヴェーガン  
フードってこんなに  
美味しいのね!

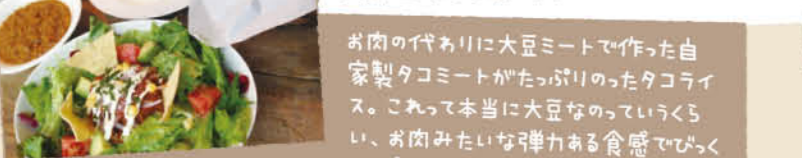


オーナーさんはミュージシャン。海外の音楽  
仲間も多いのだとか。中にはヴェーガン(菜  
食主義者)の人もいて、彼らが楽しく食事  
ができる場所を作りたいと思ってお店をオ  
ープンしたそう。海外ではヴェーガン対応のレ  
ストランは珍しくないけれど、日本ではな  
かなかないですね。DJブースを利用するの  
音楽イベントや、ライブイベント(ドラムは  
不可)にも対応可能です。



また、店内のあちこちに、苦虫ツヨシさんと  
いうアーティストの絵が飾られています。  
独特の可愛さがあり、ほっとけない存在  
感がある絵。レジ横では、苦虫さんがデ  
ザインしたお店のオリジナルTシャツ  
2500円も販売中です。

今年11月でオープン1周年。ポレポレとは、スワヒリ語でのんびりという意  
味のポレポレに、もう1つポレを付け加えて店名にしたのだとか。その名の通り、  
とってもの〜んびりとした雰囲気落ち着くカフェ。実はここ、東京でも珍しいヴェ  
ーガンフードのお店。ベジタリアンはお肉を食べ  
ないけれど、ヴェーガンは、その中でもさらに、お肉  
や魚、乳製品、卵など動物性成分のものは一切使  
わない菜食料理のこと。さすが江古田!と思え  
る個性的なお店です。



お肉の代わりに大豆ミートで作った自  
家製タコミートがたっぷりのったタコライ  
ス。これって本当に大豆なのというくら  
い、お肉みたいで弾力ある食感でびく  
り!食べ応えがあって満腹  
&満足間違いのメニューです。  
ファラフェルサンドも美味しかったー。ひよこ豆で作った  
中東のコロッケ・ファラフェルと野菜をピタパンで挟ん  
であるんだけど、ひよこ豆のホクホクとした食感と  
エキゾチックなスパイスの香りがたまらない!



以前のランチ営業をしていましたが、現  
在は、予約営業とケータリングのみに対  
応しています。予算に応じてメニューを作  
ってくださるから、要望がある場合は予約  
時に伝えてください!人数も応相談  
です。ケータリングは、シンプルなものか  
らゴージャスなものまで、中身も選べる  
ラップサンドが、お店の一大特徴だそう  
です。

- 【メニュー例】
- ラップサンド600円~1000円
  - ファラフェルサンドフル(2個) 980円
  - タコライス980円
  - きのこの混ぜご飯から揚げのせ 980円
  - 日替りスパイスカレー 980円
  - ラザニア 880円
  - しょうが焼き丼 980円

江古田はこういう  
個性的なお店  
が、自然にある  
のがいいですよ  
ね。こういうお  
店が増えたら、  
街がもっと面白  
くなりますね

ポレポレポレ  
pole pole pole  
03-6914-4050  
練馬区旭丘1-67-62F Map D-4  
予約営業とケータリングのみ対応  
(要問合せ)  
http://polepolepole.jp

## 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  
運営の桜台ベック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(諸条件あり)

03-6914-4818  
練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階  
営業: 12:00-22:00  
11月のお休みは12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

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。

## 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!

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。

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。

かあいい  
子ども服は  
大人気!

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。

無料引き取り以外にも、  
通常の家具や家電の  
買い取りも募集しています!  
出張見積り(無料)もOK!  
あからないことがあれば、  
ご連絡下さいね。

1回の回収につき  
ダンボール大4箱程度が  
可能です。

持ち込み大 歓迎!  
ダンボール箱でお願いします\*

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ご協力あります。  
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。

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くれました!

リサイクルショップ  
ティンバーバス  
03-3948-5222  
練馬区豊玉上2-27-20  
練馬区すぐ、千川通り沿い

Map A-3

## 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。ただ今秋冬物好評買取中です。

### 秋冬モノ買取強化中!!

江古田で始まるECOプロジェクト  
BAZZSTORE-リユースのお店です。

※買取アイテム(単袖、ノースリーブ、タンクトップ、キャミソールアイテム、ショートパンツ、  
サンダル、カゴバッグ、ストローハット等)のお買取は終了しました。

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

古着  
買取

BAZZSTORE  
Used Select & Recycle  
www.bazzstore.com

- 江古田店 Map D-3  
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 E-3  
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
- 千歳島山店  
TEL 03-5315-9078  
東京都世田谷区島山5-11-3  
営業時間 12:00~22:00(買取受付21:30まで)

# ママこもカーニバル

10月25日に行われたママフェス。みなさまのおかげで大盛況に終わることが出来ました。ご来場いただいた方々、スタッフとしてご尽力いただいた方々、本当にありがとうございました！今回、初めての試みでしたがママたちの協力とチームワークの素晴らしさを実感しました。普段、子育て一筋のママたちもこうした活動を通して地域社会との繋がりを感じてくれたことを本当にうれしく思います。また次回開催に向けて楽しみながら準備したいと思います。

さてさて…今回の取材は【旭丘ミニバスケットボールクラブ】です。TVゲームなどが流行りの昨今、こうした思いっきり体を動かして、学校の枠を超えた友達との交流ができるのは、本当に素晴らしいことだと思います。コーチやサポートも地域の方々相互協力です。温かく、ぜひ私の子も入部させたいと思いました。ご興味のある方は、2回まで本場参加ができますので、ぜひ！！

【入部資格】小学生の男女（学年、学校は問いません）  
【費用】1ヶ月1000円  
【練習日】火曜日、木曜日 16時～18時

まこ  
体育大学卒業後、幼稚園教諭や学童教員などを歴任後、独立生活を満喫し30歳で結婚。3歳の娘（この年から幼稚園入園）と主人と江古田地域で暮らしています。ママこもカーニバル代表。ママこもカーニバルのモットーは【みんなで作るコミュニティ】。詳しくはコチラ <http://mamacomo.jimdo.com/>

# チョコのあそび場？

こんにちは。いちかフェのチョコです。第59号は一緒にお酒を飲みたい男子です。江古田駅南口出て徒歩30秒の『鉄板おれ』オススメは、特選サローイン150gで¥1100、おれらの豚骨¥650(税込)。入口すぐにある鉄板で、ジュージュー焼くの見るのも美味し倍増です。

潤さん(26歳)豊島区出身。178cmの長身に、顔の深いシャッとした美形。そのへんにはないお顔立ち。飲食店勤務。バーテンダー(ドリンクマスター)の資格あり。を経て『鉄板おれ』に入社。4年目。カクテルはオリジナル含め200種類くらい作ることが出来ます。「私のイメージで作って」とおねだりしてみてください。お酒の事はなんでも詳しいので、お話をきっかけに！お酒飲むのが大好きなので、江古田のダーツバーで、仕事の後に飲む予定です。好きな女性のタイプは「T-T」ローラみたいなハーフっぽい美形で思いやりのある明るい女性。だそうです。できれば、女子がお酒を一緒にのんでくれる人。『鉄板おれ』は、お酒もトークも料理も接客もです。

【チョコのあそび場】  
鉄板おれ5  
練馬区旭丘1-67-4 清水ビル1F tel.03-5983-3650  
営業時間17:00～朝4:00、日曜17:00～24:00、定休日2週目の月曜日のみ。ちなみに潤さんは火曜日もいません。週末の全土曜限定で自家製タレでいたく焼き鳥あり。  
「エコレボ見た」でドリンクサービス

チョコ  
「会館」の会館の入口にあるいちかフェ。料理、イベント企画、全てを切り盛りするchoco。店内はアーティストやベビーマ、ワンちゃん連れで賑わっている。  
『いちかフェ』でブログ、Facebookやっています！ Map E5

# ねこちゃんとの出会いカフェ

## ねこちゃんとの出会いカフェ

動物病院『桜台ペットクリニック』は、犬・猫・うさぎ・ハムスター・フェレットを診療。各種ワクチン、避妊・去勢手術、内科診療、各種外科手術を行っています。また、飼育、しつけ、食餌、各種手術等の相談もできる地域密着の動物病院です。土曜・日曜・祝日も診療しているので、急病にも対応してくれます。じつはこちら、ねこちゃんとお会いねこカフェ「えこねこ」を、江古田で運営している、猫ちゃん達が楽しく生活できるように、健康管理もしている病院です。

動物病院『桜台ペットクリニック』は、犬・猫・うさぎ・ハムスター・フェレットを診療。各種ワクチン、避妊・去勢手術、内科診療、各種外科手術を行っています。また、飼育、しつけ、食餌、各種手術等の相談もできる地域密着の動物病院です。土曜・日曜・祝日も診療しているので、急病にも対応してくれます。じつはこちら、ねこちゃんとお会いねこカフェ「えこねこ」を、江古田で運営している、猫ちゃん達が楽しく生活できるように、健康管理もしている病院です。

# 去勢手術の流れ(男の子)

- 1 点滴をつなぐ
- 2 3時間前に鎮痛剤を打つ
- 3 直前に鎮痛剤を打つ
- 4 抗生物質を入れる
- 5 注射麻酔を打つ
- 6 気管チューブをつなげてガス麻酔をする
- 7 消毒と繋げる
- 8 去勢手術を行う。
- 9 直後に鎮痛剤を打つ
- 10 2週間後に抜糸する

去勢避妊手術費用はお問い合わせ下さい。  
※練馬区から補助あり

大切な家族を責任を持ってお預かりします

えこねこの姉妹店、「猫の家」が高円寺にオープンするニャン！こちらは和風の古民家。皆さん遊びに来てくださいな。

NEW OPEN 猫の家

# サリナママのウケな話

思い出は奇麗なままで

前回お話しした、国際結婚をして海外でコンサルテックをしているMちゃんのお話。日本に一時帰国した2週間、仕事で多忙な毎日を送っていたら、やばいモテ女は違いました。話を聞くと、どうも、学生時代に付き合い合っていた男性と密会していたみたいなの。もちろんお互いに専業主婦の間の関係。それはあつていても、昔の良かった時の思い出も、盛り上がり過ぎてしまったみたい。

Mちゃんが日本に滞在している2週間は、学生に戻った気持ちで、楽しい時間を過ごした2人。でも、彼女が海外に戻ってから数日後、早朝に彼から突然電話が…と思ったら、なんと彼の奥様！「夫は全滅を白状しました！あなた、私の夫を誘惑してどういうつもりなの！慰謝料払っていただきますかあ！！」と早朝から突然罵倒されお返しにもらったMちゃん。

夫の携帯やカードの明細をすべてチェックするタイプの奥様は、2人の関係を小至し、聞いてみたところ、彼がすべてを白状したらしい。シラを切り通し、なんとか電話を切る事ができたMちゃんには、後日、彼からメールが。「僕も悪かったけど、君も悪かったらどうも、僕は君と再会して、自分のした事を後悔しているし、今後、君とは二度と会いません。だから連絡してこないで下さい」と、かなり冷ややかな内容。「私が昔つき合っていた男はこんな男だったわけ〜？」と、ひどくショックを受けたそうです。昔の良かった時の思い出も盛り上がり過ぎてしまったけど、結局その思い出さえ汚してしまつた2人。思い出は奇麗なままで、心にしておいた方が良かったのにな…と思つてしまつた。

サリナママ  
練馬区西口 CAFE&BAR SALINAのオーナー。マリンを伸ばし髪とアフレで前髪。石神井川をカック良く走つた。1週間前肉痛になり、走るのをやめた(女子)。1日お休み

# 扶養内でも起業できる！何か始めたい女性へ！

「おうちでサロンや教室を開いてみたい！どんな手続きから始めたらいいの？」などなど、自分で何か始めるときに知らなくておきたい経理や税金のことを聞ける、女性向けセミナーを行います\*

●11月8日(土) 9時～12時 参加費2500円  
※エコレボHPからご予約ください。

【内容】  
●個人事業主ってどんなもの？  
●家計簿感覚でわかる経理  
●扶養内で働くか、扶養を外れるか  
●初心者におすすめの無料経理ソフト他  
詳しい内容とご予約は <http://ekorepo.jimdo.com>

講師/井上しのぶ  
経理デザインインク代表  
改正前経理士法に、税理士試験  
税法3科目免除取得。AFP(ファイナンシャルプランナー)、宅地建物取引主任者(大阪府知事免許)

2児の母。転勤の多い夫について、家族でアメリカへ。そこで、母でありながら自立した女性の姿を見て、いつか自分も独立したいと決意。帰国してからは、会社勤めを経て、今の子どもが保育園に入らず、身動きが取れない状況でありながら、会社を設立、自身の経営を生かし、起業したい女性を応援している。

# この日は、小林家のシンジウくんのお去勢手術です。

先生、よろしく頼むのニャ。

ねこちゃんのお去勢手術は、手術前に腎臓と肝臓のチェック、止血障害チェック、レントゲンで肺と心臓をチェックを行い、健康に問題がなければ行われる手術。簡単にできると思われがちですが、桜台ペットクリニックでは、安全のため、最善の策を行っています。例えば、麻酔によって急性腎不全になることを防ぐ為の点滴、体内に使う糸は溶けるものを使うなど。こうした丁寧な処置によって、ここに来るペットたちの安全と健康は保たれています。

鎮痛剤は、手術の3時間前、直前、直後の3回。  
もしもの場合に備えて人工呼吸器です。  
気管チューブを繋ぎます。  
点滴をします

# 桜台ペットクリニック

電話：03-3993-2020  
練馬区桜台4-2-4  
診察時間 10:00-13:00 16:30-20:00  
日曜、祝日 10:00-13:00 15:30-19:00  
休日：水曜

桜台ペットクリニックは毎月ワンちゃんの日があります。この日は初診料(もしくは再診料)が無料。ニャンの日 毎月2日、22日 ワンの日 毎月1日、11日

# 独自のカット技術で「リピーター率96%」

髪に悩みがある人ほど体験してほしい  
カット技術だけで朝がこんなにラクになる  
毎日がサロン帰りの仕上がり…

Hair&Resort **feast ar**

パリ国際大会など、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  
大手企業などのヘアショーも開催しています

お子様1人カット無料!  
※小学生未満の子は無料  
※2名以上の場合は別途  
※予約は前日までに  
※4500円以上予約された方限定

この悩みは、カット技術で解決できます！  
髪を乾かすのに時間がかかる  
髪が多くて思い通りにならない  
髪がくしに引っかかる  
髪がはねて大変

子どもの頃のような髪に戻るトリートメントで朝のスタイリング剤ももう、必要ない!

フィードバックトリートメント  
髪質に合わせてトリートメントを配合。特殊な技術で髪内部に保湿成分をたっぷり入れて、内側からしっとりツヤやかに。

50% OFF

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

住所 練馬区西口 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日曜  
アクセス 練馬駅中央口徒歩6分  
Map A-5

# 朝がラクになる2つの技術

【初めての方限定】トライアルメニュー  
カット+オゾン頭皮スバ  
通常価格 5,500円(+税) **4,500円(+税)**

カット+秋冬おすすめカラー  
※ロング料金 500円(+税)～2,000円(+税)  
通常価格 10,500円(+税) **7,500円(+税)**

カット+濃密トリートメントカラー  
※ロング料金 500円(+税)～2,000円(+税)  
通常価格 16,500円(+税) **11,000円(+税)**

カット+濃密トリートメントパーマ  
※ロング料金 500円(+税)～2,000円(+税)  
通常価格 16,500円(+税) **11,000円(+税)**

カット+髪質改善 ナチュールストレート  
※ロング料金 500円(+税)～2,000円(+税)  
通常価格 20,000円(+税) **18,000円(+税)**

カット+リカラー  
※ロング料金 1,000円(+税)～4,000円(+税)  
通常価格 12,500円(+税) **10,000円(+税)**

フィードバックトリートメント  
通常価格6,000円(+税) **3,000円(+税) 60% OFF**  
※料金はすべて税別です

# 新築以外すべてお任せください

マイホームで安く長く快適に暮らすお手伝いをします!

「マイホームのメンテナンスは5～10年に一度」などと言われていますが、リフォームの時期はなかなか決まにくいもの。費用を抑えて、長く快適に暮らすためには、適切な時期に、適切な箇所をメンテナンスしていく必要があります。

安心&低価格  
全て自社管理  
地域密着  
年間300棟以上の実績

見積・相談無料  
キッチンや浴室をもっと使いやすくしたい。  
外壁のヒビや屋根の劣化が気になる。

気になることはなんでもお気軽にお問い合わせください。

before after

電話1本でスピード対応  
自社施工員による確かな技術力。出来る限り迅速にご対応いたします!

アフターケアも自社管理  
1人の担当者が見積もりから施工中、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!

「エコレボ見た」で見積依頼  
ご注文・ご契約  
外装工事

クオカード1000円分プレゼント!  
内装工事費10%オフ!  
足場代無料サービス

全て自社管理する地域密着のリフォーム会社  
一般建築士事務所  
株式会社創和ハウス 練馬店  
埼玉住まいづくり協議会 事業推進員 登録業者  
練馬区大泉学園町7-2-19 営業：9時～18時 土・日・祝も営業  
お問い合わせ ☎ 0120-970-617

ママのためのヘアサロン

# anno (アンノ)



充実のキッズルームのある江古田のヘアサロン「anno」。  
ヘアサロン激戦区の江古田にありながら、  
子連れでもおしゃべりなヘアサロンに行きたいと  
いうママさんや、落ち着いた雰囲気が好きな  
女性に人気のサロンです。



今回は、4歳のお子さん連れのママさんが、秋冬に  
向けてのイメチェン。スタイリストさんは、同じくらい  
のお子さんのいるママなので、子育ての話で盛り上  
がります。朝は自分のことをする時間がないから…  
かあいだけじゃなく、  
ラクにセットできるスタイ  
ルにしたい! という気持  
ちも、「どうだね〜」とあ  
かってもええ心強い。



カラー前後のトリートメント  
など、髪を健康に保ち  
たいから、薬剤には特に  
気を使っています。



毎朝コテで巻いたリブローをしたり…。流行の髪型  
は手間がかかるものが多いもの。annoでは、流行  
だけでなく、その人のライフスタイルに合った髪型を  
提案することを心がけている。独身でも、ヘアセ  
ットしなくていいなら、朝に余裕ができて嬉しいです  
よね。

秋におすす  
「楽チンかあいヘア」  
完成!



髪にせかあったので、乾かした時にまと  
りやすいようにカットしています。  
ウェイトをアゴのラインにしたことで小顔  
効果もある髪型です。また、カットが少し  
前下がりなので、あまくなりすぎないのもポ  
イントです。カラーはツヤ髪に見えるアール  
グレイカラーです。

朝は幼稚園の送りやバタバタな  
でプロの時間はほとんどありません。  
扱いやすい髪型を提案して  
もらって良かったです。いつもヘアサ  
ロンでは髪を染めてしまうのですが  
こちはリラックスでき、子育て話  
も盛り上がりました!



人気のメニューは、産後のホルモ  
ンバランスを整えるヘアエステ。  
炭酸ヘッドスパ(2700円)やエ  
イジングケアトリートメント(3240  
円)。炭酸シャンプーで残留アル  
カリを除去し、毛穴の汚れや  
気になる頭皮の匂いを解消して  
くれます。出産後の抜け毛にも  
効果が期待できます。キッズル  
ームで子どもが遊んでくれるので、こ  
ういった癒しメニューも味あえるの  
もうれしい限りです。

## ★『anno』1周年記念★ ナチュラル縮毛矯正キャンペーン!

毛元のクセや髪全体の  
膨らみは抑えるけど、毛  
先は柔らかい内巻き。  
ナチュラルなツヤ髪に見せ  
てくれる最新の縮毛矯  
正。いつでもヘアサロン  
帰りのような髪に!

通常 14,000円 → **10,000円**  
※12月まで ※税抜価格

**anno (アンノ)**  
練馬区栄町6-9 Map A3  
03-6914-7539  
9:00-19:00 火曜休  
カット(シャンプー、フロー付) 4000円。  
カラー&カット8500円〜  
パーマ&カット8500円〜(全て税抜価格)  
<http://www.hair-anno.com>

エコレポ  
持参で  
**10% off**

# お待たせしました! CAFE ユメゴコチ

## リニューアルオープン!

練馬のママたちが集うカフェ「CAFE ユメゴコチ」が  
11月にリニューアルオープンしました!!  
以前は、ランチタイムはカフェとして、ディナータイムは  
バルとして営業していましたが、店内を全面改装し、  
古着、古着リメイク、手作り雑貨のお店とカフェの  
二つの楽しみがあるお店になりました。  
座敷席になり、さらに子連れに優しいカフェとして  
パワーアップ! 長居したくなる居心地の良さです★



ここに屋根が  
つきます!

以前の外観



スイーツが  
最高のよね!



今後は、ママさん向けの  
イベントなどもたくさん  
行ってきたいと思います!  
ブログやFacebookを  
チェックしてね。

店主のAYAさんは練馬ママの頼れる  
お姉さん的な存在。  
今回のリフォームは、ほとんどが手作り!  
ほっこりした可愛い内装です。  
また、AYAさんが作るリメイク古着や雑貨は  
個性的なものをばかりで楽しいお  
料理のボリュームも確保です。

朝は9時からスタート!  
ドリンクの料金でトースト、サラダ  
がつく、お得な名古屋式?!  
モーニングが女々あります!

19時〜はレンタルスペースとして貸し出しを  
します(1時間2500円)。お料理を持ち込  
みしてのパーティ、イベントなどに利用  
下さい。また、お料理6品+飲み放題の  
パーティメニューもあります。  
女性:3800円、男性:4200円



ニューヨークで人気のメイソン  
ジャースタイルでドリンクやサ  
ラダを提供



日替わりデザート(680円)も充実

お料理が得意でカフェや  
雑貨が大好きなパーティさん募集中!  
お子さんが幼稚園に行っている間に  
働いてくれるママさんも大歓迎です!  
興味のある方はぜひお問い合わせ下さい。

## CAFE ユメゴコチ

03-6915-8637 練馬区練馬1-33-6 Map A3  
営業9:00-19:00(ランチタイム11:00-15:00)  
19時以降はレンタルスペースとして営業。

**土曜2時間限定!!** 幼児教室と  
キッズダンススクールが  
コラボした

平日は忙しい方、  
保育園に通っているお子さんにもぜひ!!

# サタデースクール/開校!

練馬の  
幼児教室 くまちゃんクラブ

**GENEROUS  
KIDS DANCE SCHOOL**

1回体験受付中!

**11/15, 11/29(土)**  
参加費 3,000円

英語活動中心の幼児教育と、ダンス  
スクールがコラボする、月1~2回の  
充実の2時間クラスが新たに開設!

English&Dance!の2時間!!

からだも  
いっぱい  
こがそう!

詳細は <http://www.hellokumachan.com/>

# 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。

骨盤が緩くなっている  
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よ!

## 産後の骨盤矯正

¥7560 (通常) → **¥3900** (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 C3

# 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  
コース・リトミック  
編曲時間1分

各々のお  
午前レッスン  
¥6,000〜/月2回〜  
お子さまが通園・  
通学中に趣味を満喫♪  
初心者大歓迎!  
平日10:20-14:30

**リトミック**

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感動を  
伝えていきましょう。

さくらんぼ  
クラス 1歳半過ぎ〜2歳  
歩行も上手になり、歩く、走る、跳ぶ、ゆるやかな動きが  
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ます。

ひよこ  
クラス 3歳〜5歳児  
幼児園プレ学年〜年長さんまで  
学年別クラス。

無料体験  
レッスン  
実施中!!

ポコポコ音楽教室 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しも電話にてご確認ください。

落ち着いた治療を受けられる  
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、くわしく  
治療方針を説明します

一般の根管治療は、  
再発率が50%と  
言われます。

歯の神経の治療は、実は  
とても難しい治療です。  
そのため、当院では学会  
認定医による自費根管診  
療で、より確実に治療で  
きるよう努力しています。

院長 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。

〒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  
できます

88 沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

【沼袋駅から徒歩5分】  
江古田駅下車  
徒歩2分

西武池袋線 西武池袋線  
みずほ銀行

久成  
沼袋幼稚園

マクドナルド  
北口 西友  
沼袋駅

