

# チャリ

## 2015年 2月号 February vol.0046

発行:エコレポ編集部  
TEL 03-3825-9229 (平日10:00-15:00) E ekorepo@mapstudio.jp  
発行部数:2000部 郵送:新聞社、メーキング、ネット、自署 配布範囲:大体圏圏内地区  
エコレポHP: http://ekorepo.jimdo.com

朝日新聞はエコレポを応援します!

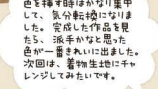
### 朝日新聞

毎月1部  
無料配布!

ASA江古田 練馬区西原1-1-6 03-3991-5908  
ASA小竹向原 練馬区小竹町1-21-15 03-3974-6846  
ASA豊島 中野区江古田2-20-20 03-3950-3061  
ASA池袋 練馬区池袋1-10-10 03-3992-2377  
ASA有楽町 練馬区有楽町4-7-23 03-3933-1040

今回は友禊色挿し  
小竹向原で  
本格手描友禊

### 東京友禊研究会



小竹向原に伝統的な手描友禊が習える本格的な教室がオープンしました! 青山にある稲荷院で50年の歴史がある友禊染めの教室「東京友禊学院」の講師たちが友禊の楽しさ、美しさ、可能性を探求するため、この小竹向原で研究会を立ち上げたんです。東京友禊学院は全国から人が集まっていた有名な教室だから、そのカリキュラムが「近所で習えるなんて、ラッキーよね」。

エコレポ編集者が「友禊の色挿しコース」を体験してきました!

色挿し体験では、糸目という糊置きされたシルクのスクリーンに、色を挿していきます。美しい染料を混ぜて好きな色を作り、色がムラにならないよう、掬うようにのせていきます。

色を挿し終わったら、蒸し器で30分蒸します。糊を流して流した糊を洗い流して色を挿し終わります。

花や種などの付けたい色を黒い糊で糊置きして色を挿すことができます。糊を流して色を挿すので、糊でも大丈夫です。

**友禊色挿し体験**  
所要時間 2時間~2時間半  
出来上がった作品は当日持ち帰れます。  
費用: 2,000円 (税込)  
※こちらのコースは開講日3日前までに申し込みにください。

**友禊染講座コース**  
友禊講座開講日は聖魔の祭典(スケーフ留め兼用)体験/費用: 2,000円(税込)  
※こちらのコースは開講日2日前までに申し込みにください。  
※体験2種類開講日制作もできます! 開講日合せてください。

江古田からすぐの中井や通合は友禊で有名な場所らしいけど、これからは本場。

友禊ってナンデスか?  
友禊は日本の伝統的な染物の手法の一つ。高級な絹や綿と草木で採れる天然の植物染料を使った染色技法。ほとんどが手描きで、友禊染の手法なんです。糊置きをする階級として友禊目を使うのが特徴です。

他にも、東京友禊研究会「手しごと教室」では、日本刺繍、帯締めを組む組むも講座、着付け講座に加え、アクセサリーや和装小物を作るデカビズ講座、切り紙で作る「作り帯」講座、簡単な和裁講座、着物でおでかけや作品展など、単発の講座も楽しいイベントも開催。近所から日本の文化を行っていきましょう。

東京友禊研究会  
板橋区向原2-21-13 Map 03  
江古田パークハイム109  
電話: 03-5926-7283

月4回コース 10:00~16:00 16,000円(税別)  
月2回コース 10:00~16:00 8,000円(税別)  
夜間コース(休日) 8:00~21:00 7,000円(税別)  
※基本的に開講日当日受講となります。  
(月2回及夜間コースは隣席) ※お昼食も可能です。

その他、日本刺繍などの講座もあります。  
詳しくはこちら5から!  
http://yuzenkenkyukai.hannari.com

## 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 ファイリピンでリサイクル!

ぬいぐるみやおもちゃなどはファイリピンの子どもたちにも喜ばれるそうです。

人にあげるにはちよっと汚れてるし...捨てるのはちよっともったいない。そんな理由で家中に溜まっているものありませんか?

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、物のないファイリピンでは、リサイクルされ大事に使ってもらえるんですよ。集めた品は、コンテナでファイリピンに送られます。

## 衣服始めました!

(ベビー・子ども・大人)  
※シミ・ほつれのないもの、劣化品、着崩れ品は不可!

かわいい子ども服は大人気!

不要品の回収は、練馬のリサイクルショップ「リサイタル」でやっている事業の一環です。

眠っている楽器に、もう一度活躍の場を!

くつもバッグも、ももさん用済みでも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! 分からないことがあれば、ご連絡下さいね。

**○引き取りれるもの**  
衣類(下着以外)、靴、バッグ、ベビーカー、汚れたフライパン、パスタなどの廃棄品、おもちゃ、ぬいぐるみ、文房具、ハンカチ、食器、箸、平足用靴、家具、ゴミとして捨てられない物、金のかかるものなどぜひ持ち寄ってください。

**×引き取れないもの**  
下着、着崩れ、ブランド管τζεレなどの大きな家電、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(修理等は関係ないです)、燃やしたゴミを見られるもの、詳しくお問い合わせ下さい!

**引取り取るもの**  
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!  
ダンボール箱が破損します※  
同マンションや近所などで、共同で集めてもらえるのがオススメです。  
ダンボール箱に入れ、玄関先やマンション1階に出して置いて下さいね。  
回収日: 毎週火曜、木曜、日曜の12時~18時  
時間外連絡下さいませ!

**リサイクルショップ ティンバーバス**  
03-3948-5222  
練馬区豊島上2-27-20  
練馬区駅すぐ、千川13分  
Map A3

## 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: 最初の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強くお勧めします  
※服装は清潔にしてください。(持ち帰り可)

住所: 練馬区旭丘1-73-1 三田ビル2階  
営業: 12:00-22:00 Map 03  
2月のお休みも4日(水)、18日(水)、25日(水)です。

動物取扱番号 第004196号 有効期限 第27年10月11日 責任者 小川博子  
※動物取扱業者として承認されています。他、小・中学生来校のお供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。

ネコ社長紹介その46  
桜台ベッククリニックのねこねこ情報が行きまいた! 届に来てね。

## 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きます  
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無い、量り売りが無い、量り売りが無い、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。

### 春モノ買取強化中

江古田で始まるECOプロジェクト BAZZSTORE-リユースのお店です-

※ノーブランドの靴やアイテム、一部ブランドの靴やアイテム【ニット】【セーター】【ファーの起しているアイテム】【着崩れや汚れ】【着崩れや汚れ】【着崩れや汚れ】のお買取は終了しました。

買取のご利用には、ご本人様確認業務の必要です。16歳未満のお子様買取ご利用不可です。



## 沼袋の信頼できる歯医者さん

白い歯を取り戻す ホワイトニング

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科



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な。パリアフリーなので、高齢者の方はこちらも、ベビーカーも楽々入れます。



口内状態が悪いホワイトニングにも影響があるんです。だから歯医者がさんでしっかり見てもらい、指導のもとで行うのが大切なんです。



歯の色は何色ですか？

肌がかすんで行くように、年齢を重ねるごとに、歯の色も変色していきます。歯は笑顔になった時に顔の中で一番目立つところ。黄色く変色した歯は、周りの人からも、何となく見られてしまいます。

肌を白くするのと同様に歯も白くしますが、歯の色は歯医者が白くできるんです。歯が白くなると笑顔全体の印象も断然明るくなります！

歯のホワイトニングとは、歯磨きでは除去できない歯の内部に入り込んだ色素を専用のジェルで分解、除去することで歯を白くする方法です。ソレイユ歯科・矯正歯科では、患者さん自身がマウスピースの中に薬液を入れ、家で毎日数10分〜数時間装着する方法をすすめています。



エニルボスケアも体験！

1回でここまで白くしても、何ヶ月か半年以上維持可能！

ホームホワイトニングは、歯に与えるダメージが少なく、美白効果も高く、約半年間白さを維持できるのが特徴です。また、一度マウスピースを作れば、薬剤を買い足して自分で行えるのも経済的です。薬剤はアメリカ製の美白効果が高いものを使用しています。ホワイトニングは歯科医院や口腔内環境を整えてからやるのがベストです。きちんとホワイトニングが虫歯治療を済ませてから始めましょう！

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。

### 施術の流れ



初診 カウンセリングを行い、虫歯や歯周病がないか、歯の歯肉の状態をチェックし、ホワイトニングを行います。



2回目 型取りや撮影などを行い、マウスピースを作ります。



3回目 薬剤の使用方法を丁寧に説明し、その後、ご自宅のマウスピースでホワイトニングを行います。

1週間後にチェックを行います。

ホワイトニングフェア開催中！

通常 30000円 → 10000円 (2月1日～3月末日まで！)

詳しくは 医院のHPを 見てね。 医療情報誌 下にあります！

## 0歳からのリトミック

# ポコアポコ音楽教室

さく5人ほクラス(1歳半過ぎ〜) 2歳児クラス



練馬駅から徒歩1分。ポコアポコ音楽教室のリトミッククラス。0歳〜5歳(年長さん)まで、年齢別のクラスで、お子さんの成長に合わせて、音楽の基礎感をしっかりと学んでいきます。

1歳半からは、歩行も上手になり、驚くほどに音楽を聴き分け、歩く、走る、ゆっくり歩く、回る、跳ぶ、ゆれるなどの動きができるようになっていく年齢。さく5人ほクラスでは、親子のスキンシップやお友達のコミュニケーションを通して、社会性や協調性も身につけていけるようなレッスンをしています。

音楽に合わせてお友達のボールをゴッソ



2歳を過ぎると言語能力が発達していき、育ちが育ち始めます。2歳児クラスでは、一定のビートに合わせて動きやごっこ遊びのような想像力を育むカリキュラムが用意されています。また物の名前や色、数の教え方の導入をしていきます。

クレヨンなどを使って歌のレッスンも。



同じ年の友達とも触れ合うことで、幼稚園に入園前のプレとしても、良い経験になります。



広い教室で五感を使って遊ぶ時間は、ママにとっても子どもにとっても良いリフレッシュになります。家だとなかなかここまで遊ばないので、親子とも貴重な時間ですね。

音楽に合わせてママのお腹でゆれてみましょう！



くだものお買物。名前を言えるかな。



無料体験レッスン実施中!!

ホームページまたはお電話にてご予約ください。

練馬区練馬1-18-23 グランディール伊藤1階 03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>

私立 専修大学附属 練馬キャンパス 開校! 生徒募集集中 (女子限定コース・男女共学コース) 対象の方: 中学生・高校生・社会人

こんな方へ... 専修大学以上の志、進路別に転入したい、進路別に入学したい、進路別の高校に入学したい、進路別を必ず3年間で卒業したい、不登校

専修大学は週1回から週5回! 自分にあった勉強のスタイルをみつけて高校卒業! そしてその先に必要な事を学ぼう! 学費が安いのも通信制の魅力! 初年度の授業料は78,700円! (就学支援金対応)

さくら、沼袋キャンパスだからできるオプションプログラムがあります。

SAKURA CLUB ビジネススクール KOKORAEARU

専修大学附属 練馬キャンパス 03-6914-7191

待ち時間で診察を受けられる 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%と高いお悩み。歯の神経の治療法は、実はとても新しい治療です。そのため、当院では学会認定医による自費根管治療で、より確実な治療ができるよう努力しています。

院長 金切好孝先生 歯学部卒業後、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。

沼袋ソレイユ歯科・矯正歯科

〒165-0025 東京都練馬区沼袋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 10:00-13:30 14:30-18:00 休 日 火曜・祝日

診療科目 小児科・矯正科・歯科・口腔外科

0歳児からシニアまでみんな楽しく音楽レッスン!

ピアノを学ぶコース・リトミック 練習時間15分

0歳児からのリトミッククラス 女性コースクラスも開講中!

平日午前~15時の「大人レッスン」 ¥6,000~ / 月2回~30分

ピアノのろたコース

現在お子さまから80歳の方まで幅広い年齢層の方がレッスンに通っています。初心者の方も大歓迎です。

お子さまが音楽学校に引っつきレッスン・ピアノを弾いて身体も! 大好きなうたを歌いっしょ!

無料体験レッスン実施中!

ポコアポコ音楽教室 03-5946-2166 <http://www.poco-a-poco.jp/>

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。 産後のウエストで新しい洋服を買いたくない。 産後は減ったが、体型が戻らない。 恥骨や股関節に違和感がある。 産後の体型の崩れがダイエットで戻らない! お尻を小さくするチャンス!

産後の骨盤矯正 ¥7560 (通常) → ¥3900 (税込) ※初回限定

沢山のママさんが「あ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)

チケットレッスンで始めよう!  
165,923,000円のお得なチケットが新登場!!  
※通常は165,923,000円です。3枚のみ有効。1日1枚。使用期限は3ヶ月です。

### 1曲マスター&音痴改善レッスン

時間が無くてなかなか趣味の時間を取れない方や、歌が苦手でカラオケなど人前で歌えない方。専門の講師によるマンツーマンレッスンを低価格で受けられるチャンスです。ぜひこの機会にお試し下さい。

TEL: 03-6914-8070  
email: info@yakiho.com  
東京都練馬区栄町2-4-8 Map 23

---

1曲マスター講座(歌・楽器)  
第1回(30分) 楽器を触ろう!  
第2回(30分) 楽譜を覚よう!(音程を覚よう)  
第3回(30分) 楽譜を覚よう! その1  
第4回(30分) 楽譜を覚よう! その2  
第5回(45分) 発表しよう!

音痴改善講座(歌)  
第1回(30分) 楽譜を覚よう!  
第2回(30分) 楽譜を覚よう!  
第3回(30分) 音程を覚よう!  
第4回(30分) 音程を覚よう!  
第5回(45分) 発表してみよう!

無料体験レッスン受付中  
SOLAIRE リーラー  
TEL: 03-6915-8634

レンタルギャラリースペース **江古田 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2-4-8 Map 23  
学生割引ありです

### 中学校別の問題演習で 期末試験にきっちり対応!

無料「定期試験対策講座」(計3回) 受付中

別室担任制 個別指導 **小竹向原校**  
**GRIP** 03(5926)3632  
練馬区小竹町2-34-8(地下鉄小竹向原1番出口徒歩2分)  
E-mail: kotake-mukaihara@grip-juku.jp

### 楽しく学べるピアノ&えんぴつ教室!

ピアノの弾き方と正しい文字の書き方が習える、新しいタイプのお教室!  
平日はもちろん、土日もレッスン可能です。  
9歳からシニアまで大歓迎!

入会費 5,000円  
エコレポ見ました!  
月謝8000円(年42回)

PrimaPrimoピアノ&えんぴつ教室  
お問い合わせ 070-6671-1069(携帯)  
prima primo325@yahoo.co.jp 練馬区五反田1-20-14-301 Map 20

地元の野菜を「もも」買って欲しい!!  
毎月第3日曜日開催  
<http://www.wishseed.jp/>  
presented by 緑のつなごプロジェクト

淡路島 かわし 食べよう!  
エコレポ 持参で 野菜を1個 プレゼント

練馬区西上町建業1分 Map 1  
日時: 毎月第3日曜日 10:00~15:00  
住所: 東京都練馬区五反田1-19-8 森田ビル2F

高い品質の代行サービスをスピーディに皆様にご提供しています!

### 会計事務所様、税理士事務所様に特化した 記帳代行サービス

980円/月~  
無料でお見積り致します!

「エコレポ見た」で1ヶ月分無料で会計入力致します。

英文経理代行サービス  
外資系企業や海外派遣をお考えの顧問先様をお持ちの事務所様に!

自計化導入支援サービス  
顧問先の自計化を進めたい、経営コンサルティング業務にシフトされたい税理士事務所様に!

詳しくは <http://keiridesign.com>  
経理デザイン 検索

anno CUT(シャンプー+ブロー) ¥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

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 9:00-18:00  
close 火曜日  
Tel 03-6914-7539  
Address 豊島区栄町6-9 Map 23  
江古田 anno 検索

### エコレポ マップ

エコレポの店舗やサービスが一目でわかるマップ。店舗の住所、営業時間、サービス内容などが記載されています。

エコレポのあるところ  
エコレポは、このマップに記載されています。  
江古田駅上り南口1-11にチェックマークが貼られています。

江古田大通り 浅間湯2Fの

### レンタルスタジオ 利用者募集中!

ダンス、ヨガ、運動、会議、カラオケ、教室など

	A Studio (1時間)	B Studio (1時間)
一般	6000	6000
10:00-13:00	1800円	1500円
13:00-22:00	2200円	1800円
22:00-23:00	1000円	1000円

詳しくはこちら!  
<http://www.studio-racon.com>  
スタジオ・ラコン 練馬区栄町38-3  
お問い合わせ 080-4183-2406 (山田) info@studio-racon.com

2月開講! **音楽とアロマのベビーマッサージ**

産婦人科で人気! 小坂先生のレッスンは江古田に!  
有名作曲家小坂先生が作ったオリジナル曲に合わせたマッサージで、赤ちゃんの五感を刺激。赤ちゃんもママの笑顔が大好きなレッスンです。また、赤ちゃんママのアロマケアも加えて、アロマグッズも作ります。今まではベビーマッサージを、ぜひ体験してください。

ベビーマッサージコース  
回数 体験レッスン 2000円 (2/3・3/3・4/7 10:30~11:30)  
半年コース 全12回 6480円/月2回  
初月は7560円  
※1回1時間(ベビーマッサージ+アロマケア)  
※オリジナルCDプレゼント  
※5歳以上クラスへ参加可

講師 小坂友美  
専攻 心療カウンセリング、アロマセラピスト、2人の育児を経験してきた講師が、赤ちゃんの発達やケアなど、育児相談も兼ねていきます。

エークラスミュージック・江古田センター  
03-6915-8663  
定休: 11:00-20:00(レッスン休日の場合は異なります。)  
定休: 日、祝日 東京都練馬区栄町6-4 Map 23  
携帯からはこちら!

2/19 木

### はいはいベビーとママの新講座 『おやこ体操』

対象: はいはい(お尻を上げたいはい) ~ たっちができるようになったお子さまとママ  
日時: 2月19日 11:00~(2月20日 11:00~石神井教室)  
場所: スタジオラコン (江古田)  
参加費: 1500円 時間: 45分 定員: 8組

講師のガイドに合わせてお子さまと一緒に身体を動かします。遊びの中で、お子様の筋力・身体のコントロール力・バランス感覚・反射神経などの運動神経を発達させると共に、ママの体位回復、姿勢矯正、シェイプアップ効果にも! 家でなかなかできない、身体を使った親子のコミュニケーション!  
※お申し込みは、お電話または、ベネリヨクラブ、お母さま専用メール/江古田/石神井/が台でお願いします。  
『ネリヨクラブ』は、1回1000円にて参加できるヨガ教室です。  
※講師の講師を認めたレッスンをいたします。

ベネリヨクラブ 検索

### 事業拡大につき エコレポスタッフ募集!

地域を盛り上げてくれる活動的なスタッフが探しています。ブログやSNSでコミュニケーション力がある方、応募が得意な方、マネージャーも歓迎です。お得意なことを、お持ちのスキルを、お持ちの経験を活かして、活躍の場を広げてほしいです。ぜひ、いっしょにがんばりましょう!

誠意と責任を持って働いてほしい。お持ちのスキルは「私ごと」でなく「仕事ごと」で、自己PRや自らのプロフィールを必ず書ける上、ekorepo@mopstudio.jpまでお申し込みください。すべての職種において、自分で考えて行動ができる方を募集しています!

### CLASSY Hanako に掲載された

骨盤矯正メニュー 肩こり 腰痛コース

初回 ¥1,000 (2/28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を整えたい。モデルさんにも試した「驚きの結果が出ています」。

世界選手権金メダル選手トップアスリート指導員有資格者。院長は世界トップレベルのボディメイクチームから選ばれた実力者。

カワサキクリニック  
ヒロ均整院  
03-9991-9370  
練馬区五反田32-11(中川ビル2F)  
休診日: 日、祝日  
受付時間: 11:00-19:30(受付終了)  
10:00-12:40 15:00-17:00(受付終了)  
18:00-20:00