ここでご紹介するお店は、私たちの身近なお店ばかりです。読者の皆さんがお客様として、あるいは通りすがりとしてご存知のところが多いことでしょうが、そのオーナーや内側については意外と知ることが少ないに違いありません。『北の手かわら版』編集部では、ＡＳＡ店スタッフの強力な情報力の助けを借りて、一軒一軒のお店をインサイドレポートしてまいります。

自薦他薦を問わず、大歓迎致しますので、ＡＳＡ田端・西ヶ原店またはおなじみのスタッフにお声掛けください。

なお新設のフリー広告スペースのご活用もどうぞ!!

自慢の魚料理と、具だくさんの湯豆腐が大人気

## 家庭料理 いろは

料理上手の女将がつくる手料理と、気どらない雰囲気が愛される。軽く飲んで食べて2千円ほどで十分満足できる手頃さも、普段づかいの店として頼もしい。

「魚料理を召し上がる方が多いですよ」。この店がかつて寿司屋だと知れば、女将自ら仕入れる魚を楽しみにやってくる常連の気持ちもよくわかる。タラや牡蠣、ホタテといった旬の魚介を含め、常時15種類ほどの魚料理が品書きに並ぶ。

特製湯豆腐も冬の大人気メニュー。鰹と昆布の出汁に豆腐・きのこ・ネギ・春菊が入って500円。お好みで魚介やうどんを追加できるので、おなかに合わせて楽しめる。橙の香り豊かな自家製ポン酢で味わえば、身も心もポカポカに。

お酒は新潟の銘酒や焼酎など各種。おすすめは「焼酎×炭酸×新生姜」の生姜チューハイ。初夏に仕込んだ自家製の「新生姜煮」がさわやかな香りと喉越しをプラスしてくれる。もちろんお湯割りでも最高！

宴会も気軽に相談を。年末年始のお休みは12月29日～1月5日まで。

北の手かわら版
1月号
読者クーポン
**中生ビール 1杯サービス**
（2月末まで）

・文・本駒込4－45－3
・☎3828－3382
・営業時間 18時～24時
・定休日 水曜・木曜

年末は31日まで営業！ 安心とおいしさを届ける地域密着店

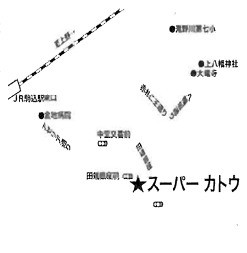
## スーパーカトウ

田端銀座で乾物屋として創業し、60年。現在のスーパー形式になってからも、対面販売の感覚を大切にし、スタッフが商品説明や調理法のアドバイスも行う。

他店にはない品揃えにも力を注ぎ、「安心でおいしい物を届けたい」と、全国各地へ出向いて厳選した品物を数多く取り揃えている。多い人気商品。震災の影響で一時は入荷が止まってしまったが、9月から「南部どり」が再入荷。三陸の魚介は練り製品から徐々に再開しているそうだ。元気に頑張る東北の味、ぜひお試しを！

また、先日行った「店内試食会」が好評だったため、今後は定期的に月1回開催するそう。1月は自慢の食材で豚汁の試食を予定。詳細は店頭ポスターで確認を。

食材がいいと簡単な調理法でおいしく食べられるもの。忙しい人や料理が苦手な人もカトウの新鮮食材でホームクッキングを楽しんではいかが？




1月号
読者クーポン
**キッコーマン 丸大豆醤油1ℓ 50円引**
（12月31日まで）

・北・田端3－7－11
・☎3822－4534
・営業時間 10時～19時半
・定休日 年中無休（1月1日～3日は休業）

話題の「炭酸パック」で即効美肌&アンチエイジング！

## あすかソフト整体院

「人の印象を左右するのは〈顔〉です。性別や年齢に関わらず、ハリがあり若々しい顔の人は好印象を与えます。自分の顔に自信が持てると考えが前向きになり、健康になりますよ」。

アンチエイジングの視点からトータルに健康を追求している同院では、12月から新メニューが登場。芸能人や美容のプロも多い人気商品。震災の影響で一時は入荷が止まってしまったが、9月から「南部どり」が再入荷。三陸の魚介は練り製品から徐々に再開しているそうだ。元気に頑張る東北の味、ぜひお試しを！

また、先日行った「店内試食会」が好評だったため、今後は定期的に月1回開催するそう。1月は自慢の食材で豚汁の試食を予定。詳細は店頭ポスターで確認を。

食材がいいと簡単な調理法でおいしく食べられるもの。忙しい人や料理が苦手な人もカトウの新鮮食材でホームクッキングを楽しんではいかが？

「炭酸パック」で即効美肌&アンチエイジング！

## あすかソフト整体院



「人の印象を左右するのは〈顔〉です。性別や年齢に関わらず、ハリがあり若々しい顔の人は好印象を与えます。自分の顔に自信が持てると考えが前向きになり、健康になりますよ」。

アンチエイジングの視点からトータルに健康を追求している同院では、12月から新メニューが登場。芸能人や美容のプロするとか。単体でも破格だが、セットなら500円オフに！

また、体のお手入れは冬の今こそが大事。「春先はいつも調子が悪い」と言わないためにも、体のリセットを。寝ているだけで禅の瞑想健康法を体感できる心地よい施術「軟酥の整体法」も好評。

・豊・駒込6－26－12 グレース駒込1階
・☎3916－3372（予約優先）
・営業時間 9時～21時
・定休日 なし
・http://asuka-seitai.jp


忘年会 新年会
**飲み放題・食べ放題 2時間2,980円**
税込・お1人様料金
・食事メニューは100種類以上から選べます。
しゃぶしゃぶ小火鍋も含む（牛・豚・鶏・ラム）
・飲みものは30種類以上から選べます。
子供料金 小学生まで 1,000円 / 小学生未満 500円
☎03-5834-7388
2F 全品¥300
華の宴（2F） 東口 アザレア通り パチンコ JR駒込駅 池袋方面
華の宴 年中無休
北区中里1－6－4ラ・ガール駒込201
営業時間 平日 11:00～14:00・16:30～24:00 土日祝 16:30～24:00
ご予約最大席数 80名様まで!! 50名様以上貸切可能
☎5834-7388
歓送迎会など貸切パーティにぜひご利用ください。


「いいお店」に選出。丁寧な施術で回復がはやいと評判

## たけだ整骨院・鍼灸マッサージ院

北区商店街連合会主催の「あなたの選ぶいいお店はどこですか?」の公募で多数の票を獲得し、「いいお店」に選ばれた、たけだ整骨院。写真で院長の後ろに写っているのがその表彰状だ。

「痛みの根本に向き合った丁寧な施術で、回復がはやい」と、患者さんからの信頼は厚い。院内にはいつも患者さんとスタッフのにぎやかな会話が飛び交い、そんな明るい雰囲気も本音で相談しやすい空気を生み出しているようだ。

今、同院で人気なのは、施術1時間コース4000円。柔道整復師が、一人ひとりのからだの状態や症状に合わせて、頭部からつま先まで全身を揉みほぐしてくれる。満足のいく施術に、家族や知人に紹介する人も多いとか。混雑時はその場で受け付けできない場合もあるので、長めの施術はなるべく予約がおすすめ。

「痛みを取るのはもちろんのこと、その後のアフターケアまで、患者様一人ひとりに合わせた治療や予防法を行い、地域ナンバーワンの頼れる整骨院を目指します」と院長。

・北・西ヶ原1－63－11
・☎6675－8350
・診療時間 平日9時～12時30分、15時～20時30分。土曜9時～12時30分、15時～17時
・休診日 日曜、祝日
・各種保険・労災・交通事故取扱
・http://takedaseikotsuin.p-kit.com/

突然のケガも、頑固な痛みも、一人ひとりを徹底サポート

## さわやか鍼灸整骨院

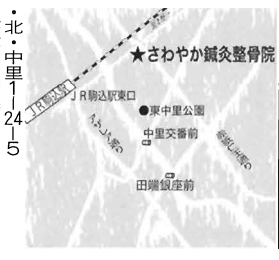
「本格的な冬の到来で、肩・腰・膝などの痛みを訴える方が増えています。そんな症状でお困りでしたら当院にご相談ください」。

症状やニーズに合わせて鍼灸・マッサージ・運動療法など複数のアプローチから治療を行う同院は、症状の適切な見極めと、治療効果が持続することで患者さんからの信頼は厚い。

「頑固な痛みやしびれを、最新のマッサージ・はりきゅう理論で解消します」。はり治療は小学生から可能な『無痛はり』を使用。特に腰痛には希少なはりを用い、マッサージと併用して多くの患者さんが約3回以内で効果を実感している。

マッサージや運動療法は東洋医学で言う気血の循環を促し、筋肉・靭帯・神経の損傷については、伝統的なものと現代的な療法を併せて行う。骨折・脱臼の治療も得意分野だ。

「痛みを『もう治らない』とあきらめていませんか。治療院の技術は皆同じではありません。技術の違いをぜひ体験してください。治療前の相談は無料です。気軽にご質問ください」。




**年末年始のおしらせ**

| 12月 | | 1月 | |
|---|---|---|---|
| 27㈫ | 通常 | 1㈰ | 休診 |
| 28㈬ | 休診 | 2㈪ | 休診 |
| 29㈭ | 通常 | 3㈫ | 休診 |
| 30㈮ | 9時～13時 | 4㈬ | 9時～18時 |
| 31㈯ | 休診 | 5㈭ | 9時～18時 |
| | | 6㈮ | 通常 |

・北・中里1－24－5 第一ビル1階（駒込駅東口より徒歩2分）
・☎3827－6077
・診療時間 （平日）9時～20時（土日祝）9時～18時
・休診日 水曜日
・http://www.sawayaka-in
・労災・交通事故・各種保険取扱・往診可