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!!

鍼灸院も併設

あざれあ通り整骨院・マッサージ院

「最近特に疲労が抜けにくいと感じる方は多いのではないでしょうか。外気が冷たいと血流が滞り、筋肉が硬くなりやすいのです。季節の変わり目は体調を崩しやすいので、ひどくなる前に早めのメンテナンスをお薦めします」と院長。

マッサージ院と鍼灸院を併設している同院では、幅広い治療が可能。捻挫などの外傷は整骨院で、疲れやこりはマッサージで、症状が繰り返すなら鍼灸治療でと、症状に合わせて治療を選択し、組み合わせることもできるのが心強い。

鍼灸院の施術は熟練した鍼灸師が担当。体質や症状に応じて鍼の太さを変えるため痛みはほとんど感じないとか。使い捨て鍼を使用している点も安心だ。

料金は、マッサージ院が15分1500円～60分5500円。鍼灸院は3500円と初診料1500円。整骨院は各種保険取扱。

夜11時まで開院しているので、仕事帰りに立ち寄る方も多いとか。待合室には数百冊の人気コミックが揃い、待ち時間も快適だが、待たずに診療が受けられるので予約がおすすめ。

・北・中里1―3―3 メゾンデラ駒込101
・☎03-5814-3115
・受付時間　9時～12時30分、14時30分～23時（予約優先）
・休診日　なし。完全予約制で日曜も開院

北の手かわら版 3月号 読者クーポン
マッサージ院 500円 割引

整体＋リンパドレナージュで健康と美容をトータルサポート

美容整体サロン アンシェリーナ

整体とリンパドレナージュ、両方が同時に受けられる今までありそうでなかったサロンが、昨年11月、霜降銀座にオープンした。

最大の特徴は、整体の施術に「スワード」という樫の木の棒を用いること。オイルマッサージの後、温めたスワードを身体の筋肉に沿わせ、コリや緊張をしっかりほぐしていく。

試しに着衣の上から背中と足腰をやってもらうと、グイグイと心地よい刺激。（麺棒で伸ばされる生地の気分?）ダイナミックにコリがほぐされる実感がある。強さは調整でき、「スワードはセルライトを潰すことができるんです。また、面圧なので揉み返しはありません」と、セラピストの輿石房江さん。自身が受けたこの施術に感激して技術を習得したという。

整体で骨格のバランスを整えた後は、リンパドレナージュで体内の老廃物を排泄する。40分コース6300円。男性も歓迎だ。

耳つぼジュエリーやネイルも駒込価格で行うほか、3月からはフェイシャルトリートメントも始まる。

北の手かわら版 3月号 読者クーポン
80分コース 通常15,750円 4,980円

・豊・駒込3―30―1與石ビル1F
・☎090-2235-3210
・営業時間　9時～21時（完全予約制）
・定休日　なし
・HPは「アンシェリーナ　駒込」で検索を！

昼は本格喫茶、夜はカラオケスナック

喫茶&スナック こもれび

滝野川会館そばで30年にわたって営業してきたこもれびが霜降橋に移転して約1年。昔ながらの常連に加えて、その本格的な珈琲の味わいと、夜の気取らない酒場の雰囲気を慕って、徐々に新規の客層を増やしている。

自慢の珈琲はオリジナルブレンド（400円）、ブルーマウンテンNo.1（期間限定価格500円）、エチオピアモカ（期間限定価格400円）など6種類。例えばマンデリンG1水温熟成珈琲（400円）を供する。いまや〝絶滅危惧種〟になろうかという懐かしいナポリタンが食せるのも嬉しい。

「ボリュームと近在にない味が持ち味です」と店主は胸を張る。「お食事タイム」ならプラス100円で珈琲が付いてくる。

午後6時からのカラオケスナックタイムでは、客の好みに合わせて。おでんや煮物など、家庭の味が食せるのも楽しみ。25名位までパーティにも利用できる。

・北・西ヶ原1―54―6 君津ビル2階
・☎3940-4447
・営業時間　9時～24時（喫茶タイム9時～17時、スナックタイム18時～24時）
・URL　cat.s.igamori@yahoo.co.jp

基礎から落着いて学べる、女性限定の書道教室

書道研究 墨芳会・葉月教室

埼玉で60年に及ぶ伝統ある書道研究・墨芳会は、毎月の稽古内容をテキストとして発行し指導に当たっている

葉月教室は滝野川会館の一室で月3回開かれている、女性限定の書道教室。小学生から大人までが在籍し、母娘の参加者も数組いるとか。和やかな雰囲気の中、初心者でも基礎から丁寧に指導を受けられる。

月会費は4千円（小中学生3千円）、入会金3千円。楷書・行書・草書のほか、ペン字・硬筆も習える。予約で体験が可能（1回千円）。お道具はすべて貸してくれる。「手ぶらで一度お書きになり、ご検討ください」。

紙や硯、墨などは用意されており、筆とお手本のみ持参すれば稽古できるので、外出前後や出勤前などに立ち寄りやすい点も好評だ。

段や級、師範取得を目指して稽古の励みにする方も多いが、級を意識せずに自分なりの目標を掲げて稽古することもできる、どなたも自分のペースで書の世界を楽しんでいる。

「皆さん、机に向かって集中するご自分の時間を充実させたいといらっしゃいます。時々お喋りしながら、仲間と楽しくお稽古していています」と、男の子二人のお母さんでもある田中先生。

・稽古日　月3回土曜日9時半～14時までにお越しください（15時まで）
・会場　滝野川会館（北区西ヶ原1―23―2）
・問合せ　☎090-9682-5101（田中）
・mana-shinkai@t.vodafone.ne.jp
・http://www.bokuhou.com/hazuki

安い！　おいしい！　大満足の大衆居酒屋

居酒屋 たぬき

田端高台通りから入る細い路地のどん突き。この路地を歩く間に、ちょっと一杯気分が盛り上がる。カウンターとテーブルが8席ずつ、小上がりも10席あって、ワンコツが人気で、1人前2本300円。長い串にぎっしり肉が詰まっている。「鶏も置いてよ」という常連さんのリクエストで手羽串焼きやボンジリも品書きに並んだ（各300円）。

もつ煮込み（300円）、ホッピー（390円）など、一品料理やアルコールも安くて充実。1人2千円ほどで飲んで食べて十分楽しめるとあって、平日は会社帰りの人で賑わう。「同僚、お友達同士などで気軽に来て、どんどん盛り上がってください」とスタッフ一同。

また「鍋もの」もウマイと評判。薬膳鍋・火鍋・寄せ鍋は、それぞれ一人前1500円（注文は二人前～）。30人弱までの宴会や飲み放題プランも可能だ。気軽にご相談を。

・北・田端5―2―13
・☎3802-0879
・営業時間　18時～深夜

シェイク1杯 お試し 無料!!

お疲れの方・お渇きの方――
お気軽にお立ち寄りください！

1杯たったの 90Kcal

健康と美容のための正しい食習慣をめざすミールサプリメントのお試しステーション。ダイエット効果が得られない場合、ご購入後30日以内であれば全額返金の保証付き。20日分6,000円。

北区田端1―19―11
営業時間　11：30～14:00、17：00～20：00
定休日　土曜・祭日・第一日曜

ハッピー シェイク
Happy Shake
☎03―5809―0707