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!!

無添加・厳選素材　生パスタと手づくりソースの店

Deepカフェ

「食生活は大事です。新鮮な素材を種類豊富にバランスよく食べてほしくて、当店のメニューはみんな具だくさんです」。

几帳面に食材名がすべて書き込まれたメニュー表からも、店を一人で切り盛りする女性シェフの想いが伝わってくる。

例えば、「海鮮炒めライス950円」の食材は、エビ・ホタテ・イカ・タコ・玉ねぎ・長ねぎ・人参・アスパラ・しめじ・卵。これにサラダが付くのだから、栄養のバランスはばっちりだ。

看板メニューの生パスタは約40種の手づくりソースから選べる。自家製ジェノベーゼは松の実だけでなくクルミやカシューナッツも入っている。ナッツは抗酸化作用があり老化防止や美肌で話題だが、マスコミで注目される以前からナッツを豊富に使ってきた理由は、「健康とおいしさを考えて」のことだ。

シェフが最近注目しているのは、長寿国は魚介類を多く食べること。今後は魚介類を使ったヘルシーで健康にいいメニューをさらに増やしていくそうだ。

北の手かわら版 9月号 読者クーポン
「北の手かわら版」を見たでお食事ご注文の方
コーヒー 1杯サービス

・北・田端2−7−26−101
・☎3827−7503
・営業時間　12時〜21時（LO20時30分）
・定休日　金曜の夜（平日は休憩あり・金曜12時〜15時30分・土日は終日営業）

鍼灸院も併設

あざれあ通り整骨院・マッサージ院

「暑い夏は疲労物質が溜まりやすい季節です。体に疲労を溜めたままでいると冬になってから神経症状が出やすくなります。健康維持には先手先手のメンテナンスが大切です。だるさや違和感を感じたら早めに受診と、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。鍼も使い捨てで安心だ。

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も立ち寄りやすい。スリッパが全自動殺菌式で清潔に保たれているのも嬉しい心遣い。待たずに診療が受けられる電話予約がおすすめ。

「ご予約優先」　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和感を感じたら早めに受診

北の手かわら版 9月号 読者クーポン
マッサージ院 500円割引

・北・中里1−3−3 メゾンデラ駒込101
・☎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

さりげない気配りが極上のアメニティを創出

自家焙煎カフェ クロスファイブ

田端駅通り商店街の中程に登場して半年。心から寛げる空間で、ほんものの喫茶メニューを楽しむ人々で、きょうもクロスファイブには客足が絶えない。

オーナーの大谷共和さんの配慮の行き届いた空間設計は、カウンターやテーブルの高さ、足回りのゆとり、分煙・空調のいずれをとっても申し分なく、それと気づかないまでも自然なアメニティを醸し出しており、着実にファンを増やし続けているのだ。

ある昼下がり、注文のあったサンドウィッチ（800円）には、注文外のカットスイカが供され、フローズン・ヨーグルトも出された。

客は驚くのだが、これは大谷さんが「800円でできるだけのことをしよう」という志の表れ。ネルドリップのコーヒーは二杯目が出されても450円に変わりはない

しかもサンドウィッチに使われるパンやバター、ハム、野菜などは、吟味を重ねたもので、遠くは愛知県からも取り寄せている。

半年を経てようやく慣れてきた大谷さんのいまの懸案はエントランスのスロープ化。高齢者や障害者への配慮にも怠りがない。

・北・田端1−12−15
・☎3824−3900
・営業時間　8時30分〜19時（日曜日は18時まで）
・定休日　火曜日（火曜日が祝祭日の場合は営業）

プリント
驚きの@7円
ご家庭やオフィスから簡単注文！
ご希望の場所へメール便でお届け!!
24時間・365日いつでも受付けだから
時間や天候も気にせず思いついたら即発注
（Google、Yahoo!で検索・一発!!!）
アオヤギ写真　検索
東京都北区 ㈱アオヤギ写真工芸社

初心者大歓迎。剣道の魅力に触れてみよう!

滝小剣友会

四半世紀にわたり、地域で「一生続けられる剣道」をテーマに、活動を続ける滝小剣友会。

元警視庁剣道助教・教士七段で北区剣道連盟常任理事の九万田勉氏を会長に、いわが国固有の伝統と文化にふれ生涯学習の意義を込める。

入会金1、000円、会費は小学生月2、700円、中学生以上月1、000円。別途合宿費用の積立金を要する。

最短13歳で初段の取得が可能で、北区剣道大会、内部剣道大会を始め、24年度には全日本少年少女武道（剣道）錬成大会へも出場を果たしている。

師範代の岡野祐介氏は、「正しい剣道」の言葉に、まや中学校で必修となった武道のうち、剣道で青少年の心身の修練に熱心に取り組んでいる。

・稽古会場　滝野川小学校体育館
・☎3891−5223（事務局・関根）
・稽古日時　木曜・土曜日 18時30分〜20時30分
※見学は自由
・http://tak-isyouken.web.fc2.com/index.html

体験会のご案内
9月1日(土)
9月8日(土)
9月13日(木)
いずれも18時30分より
滝野川小学校体育館において
※動きやすい服装でお越しください。

大切な人の最期は、『その人らしい見送り方』

フラワーセレモニー

突然訪れる大切な家族との別れ。近年は形式にこだわらず、その人らしい見送り方で心のこもった葬儀やお別れ会をしたいという人が増えてきた。

駒込駅東口のフラワーセレモニーは、葬儀や諸手続き、相続、お墓のことまでご本人やご家族の話をじっくり聞いて、きめ細やかな提案、アドバイスを行っている。ご本人による相談には、「どう送られたいかをお伺いし、ゆっくりお話しながらその方らしいスタイルを提案していきます」と代表の高橋清晃さん。

色とりどりの花で祭壇を飾る『花祭壇』やホテルのお別れ会なども様々な提案が可能。複雑な葬儀費用も内訳が明示されており、予算に合わせたプランが立てやすい。

じっくりと時間をかけて考え、納得のいく葬儀を行いたいという方は、ぜひ事前に相談に行かれることをおすすめする。会員登録（無料）すると、役立つ情報提供や祭壇10%割引などの特典が受けられる。現在、会員登録した方に無料で「エンディングノート」を進呈中。

・北・中里2−11−9
・☎3915−4387
・365日24時間受付
・HPは近日開設予定
・メール flower.ceremony@gmail.com