

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

「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は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し、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。」と院長。

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

北・中里1-3-13  
メンテラ駒込103  
03-5814-3115  
受付時間 9時~12時 30分  
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 9月号 読者クーポン マッサージ院 500円 割引

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番号がおすすめ。

### Deepカフェ

無添加・厳選素材 生パスタと手づくりソースの店のことだ。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で。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。

「食生活は大事です。新鮮な素材を種類豊富にパ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。スはぼちりだ。」

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、エナッツは抗酸化作用があり、ホタテ・イカ・タリ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」

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ーナッツも入っている。

例えは、「海鮮炒めライス950円」の食材は、エナッツは抗酸化作用があり、ホタテ・イカ・タリ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」

北・田端2-17-26 101  
03-5814-7003  
営業時間 12時~21時 (L.O.2時30分)  
平日は休館あり・金曜12時~15時30分・土日は終日営業  
定休日 金曜の夜

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

### 自家焙煎カフェ クロスファイブ

さりげない気配りが極上のアメニティを創出

田端駅通りの商店街の中心に登場して半年。心から寛げる空間で、ほんのりとした香り。分煙・空調のいずれをとって、茶メニューを楽しむ人々、きょうもクロスファイブには客足が絶えない。

オーナーの大谷和さん「オナー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、使われるパンやバター、ハム、野菜などは、吟味を重んじて、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た。高年齢や障害者への配慮にも怠りがない。

ある昼下がり、注文のあったサンドウィッチ(800円)には、注文されたフロアズ・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円でもできるだけのことをしよう」という志の表れ。ネドリップのコーヒーは二杯目が出されても40円に変わりは

北・田端1-12-15  
03-5814-3000  
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)

### 驚きのプリント @ 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 (株)アオヤギ写真工芸社

### フラワーセレモニー

大切な人の最期は、『その人らしい見送り方』

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。

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、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

ご本人による相談に考え、納得のいく葬儀を行うは、「どう送りたいかを

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1-9  
03-5814-4007  
受付時間 9時~18時  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区

### 滝小剣友会

初心者大歓迎。剣道の魅力に触れてみよう!

四半世紀にわたり、地域で「二生統けられる剣道」をテーマに、活動が続ける滝小剣友会。

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、

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年度には日本少年少女剣道大会(剣道)錬成大会へも出場を果たしている。

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  
※動きやすい服装でご越しください。

北・中里1-9  
03-5814-4007  
受付時間 9時~18時  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区  
〒113-8531 東京都北区