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!!

多角的なアプローチで様々な症状に対応。往診も実施

いぶき整骨院

霜降銀座の同院は、痛みやつらさに寄り添った親身な対応で幅広い世代が頼りにする地域密着院。

特に、腰の深部にある「大腰筋」に着目した治療に定評があり、他の治療で改善しなかった痛みがここで救われたという患者さんは少なくない。「大腰筋は上半身と両足をつなぎ、骨盤を安定させる重要な筋肉。股関節・腰・膝などの痛みは実はこの大腰筋が原因の場合が多いんです」と院長。

早期快復を望む方や疲れが溜まっている方はマッサージや鍼の自費治療がおすすめ。大腰筋、トリガーポイント療法、中医学など、多様なアプローチから治療してくれる。中でも、最近の新メニューで好評なのが以下2つの集中コース。頭痛・肩こり・不眠症対策の「あたま集中コース」。足裏の疲れ・だるさ・むくみ対策の「足裏集中コース」。いずれも10分千円・20分2千円。夏バテ気味の方もぜひお試しを！

なお、平日午前中の受付が13時までに延長された。土日も開院しているのも心強い。早めのケアで体調維持を心がけて。

・北・西ヶ原1−54−6
・☎5980−9435
・受付時間　9時～13時、14時30分～19時30分（土・日は18時まで）
・休診日　祭日のみ
・各種保険、医療助成取扱
・http://iburki-seikotsuin.sakura.ne.jp/

北の手かわら版 9月号 読者クーポン
「北の手かわら版見た!」で
あたま集中コース
足裏集中コース
500円引
9月30日（月）まで

立ち食いそばの王道！「早い・安い・美味しい」で元気をお届け

一由そば 駒込店

店主、小森谷さんの朝は早い。早朝5時半の開店に向け、まだ暗いうちからツユを仕込み、何種類もの天ぷらを揚げる。モットーは「早い・安い・美味しい」とシンプルだ。

日暮里の本店は行列のできる人気店。「駒込のお客様にも喜んでいただきたくて」と6月に駒込店をオープン。そば・うどんは200円、小盛100円。天ぷらは80円～（半分もあり）でコスパ抜群。持ち帰りもOKだ。

評判のげそ天そばを頂いた。よく通る声で注文を復唱し、麺を温め、さっと出してくれる。リズミカルで見事な手さばき。ツユの色は濃い目だが、しょっぱくはなく、出汁がしっかり効いておいしかった。

本店に続き、ここ駒込でも「お客様が自慢できる店づくり」を目指していくという小森谷さん。安くて美味しいそばを通じてみんなに笑顔を届けたいと今日も元気に厨房に立つ。「カレー味の天ぷらが食べたい」などリクエストにもじゃんじゃん応えていくとか。

・豊・駒込3−3−14
・☎3916−5788
・営業時間　5時30分～21時
・定休日　日曜・祝日
・http://ichiyoshisoba.com/

9月号 読者クーポン
「北の手かわら版を見た!」で
たまご 無料
（9月末まで）

日本茶・緑茶専門喫茶

すり鉢茶 さくらびより

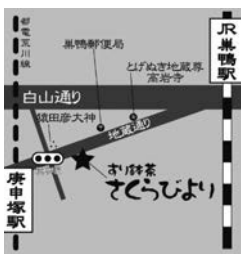
巣鴨地蔵通りの庚申塚寄り。大限引き出すから、旨みも栄養も丸ごといただける。小皿菓子付500円。お茶菓子付950円。

コリコリコリ……粉状になるまですり鉢で茶葉を擦り、お湯を注ぎ、飲み干す「すり茶処から無農薬・有機栽培の茶葉を厳選。水は富士の湧水やハワイの水など。銘菓は富山の「しろえび煎餅」ほか全国各地の逸品揃い。

器は益子や笠間などの作陶家に依頼して作ってもらっているという。先日もオーナー自ら山梨の作陶家に会いに行き、器を買いつけてきたとか。色柄様々な器はお土産用にも販売していて、こちらも人気。

お茶のお代わり（＋300円）を頼むと使ったすり鉢をアツアツに乾かしてくれ、そこに茶葉を入れて擦ると……香ばしさが加わってまた違った味わいになる。気軽に訪れてみて。

・巣鴨4−13−21
・サンパレス巣鴨1F
・☎090−6926−1369
・営業時間　10時～18時（時々21時頃まで）
・定休日　なし



北の手かわら版 9月号 読者クーポン
本紙持参の方
お茶とお菓子のセット100円引

「北の手かわら版見た」で
グループレッスン
体験 無料！（9月末まで）
見学・お問い合わせはお気軽に！
☎3915−6850

Shall we dance?
ソシアルダンススクールますぶち

豊島区巣鴨2−11−5巣鴨第一ビル3階
レッスン時間　平日・祭日12:00～22:00
http://sports.geocities.jp/tjxrs070/　日曜定休

年齢不問 初心者コースが増えました！

グループレッスン　＊個人レッスンはお問合わせください

月	12:00～13:30	上級コース　7,350円/月
火	11:00～12:00	初心者コース　4,200円/月
木	12:00～13:00	ラテン基本コース　4,200円/月
金	11:00～12:00	初心者コース　4,200円/月
金	19:00～20:00	中級コース　5,250円/月
土	13:30～14:30	初心者コース　4,200円/月

ようこ洋子センセイの教室近況報告♪

みなさん、こんにちは！当ダンススクールは、お陰様で10周年を迎えることができました。多くの皆様に温かく支えていただき、あっという間の10年。感謝の気持ちでいっぱいです。先日、東京会館で行った記念パーティでは、３０組の生徒さんと12組のプロ講師によるデモンストレーション、ダンスタイムやディナーなど盛りだくさんの内容で、会場は熱気と笑顔に包まれました！

これからも、皆さまと一緒に明るくダンスを楽しみながら、健康で幸せであることを願い、がんばっていきます♪

当院でのトリミングが初めての方
シャンプーコース半額！
カットコース30%OFF！
9月末まで

動物病院のトリミングはココが安心！

「北の手かわら版を見た」とご予約ください！

◎獣医師による事前の診療つき！
病気の早期発見・早期治療につながります。
持病のある子も安心です。

◎石けん・薬用シャンプーも選べる！
皮膚トラブルのある子・肌の弱い子も大丈夫。
ネコちゃんもOK！

診療時間

	月	火	水	木	金	土	日祝
9:00～12:00	●	●	●	−	●	●	●
16:00～19:00	●	●	●	−	●	●	★

★は14:00～17:00
＊平日13:00～16:00は予約にて診療を承ります

西ヶ原ローズ動物病院

☎6903−4983
駐車場は近隣パーキング利用可
北区西ヶ原1−25−3
http://rose-vet.pro
西ヶ原ローズ　検索
●木曜休診

本格イタリアンを手頃なお値段で♪

「牛のトリッパとひよこ豆のトマト煮」ほか、本格イタリアンをワイン片手に気軽に楽しんでいただけるお店です。
「花ズッキーニのフリット」などの季節をとりいれたお料理とコスパ抜群のワインを多数取り揃えて、皆様のお越しをお待ちしております。

自慢の鴨料理
・鴨の自家製スモーク　各600円
・鴨のもも肉の白ワイン煮
・鴨のむね肉と野菜のソテー

ランチ全品500円　大盛無料♪
・鴨せいろ
・鴨南蛮
・季節のおそば
祝日はパスタランチ！800円～

美味しいワイン
・ボトルワイン　1,500円～
・グラスワイン　500円～
・ハウスワイン　350円

昼は蕎麦・夜はイタリアン
鴨家ぶどう

北区西ヶ原1-2-7
☎5972-4338
祝日は営業！
営業時間　11:30～14:00　18:00～22:00LO
定休日　日曜
http://www.ameblo.jp/kamoyabudou/