北の手かわら版 No.155 如月号

2014年（平成26年1月26日㈰） ●発行人 福澤 真吾＝㈲きりん堂（ASA田端・駒込 ASA西ヶ原） 〒114-0014 東京都北区田端3-1-9 ☎3828-7467 ●編集・制作 A-tec. ●毎月1回（最終日曜日）発行 ●朝日新聞折込 ●9,300部発行

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!!

バレンタインに http://www.yajimaen.net

しぶ～いお茶or抹茶チョコのプレゼント!!

舞妓さんのとっておき 抹茶ぼーるちょこ 420円

お茶袋にご自分でメッセージを書いてプレゼントしませんか?（伊勢神宮に献上しているお茶屋さんのお茶です!）

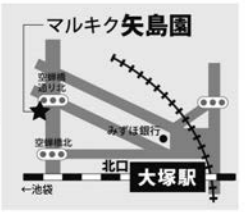
「北の手かわら版を見た」で一煎バックプレゼント!!

愛のメッセージが書けるお茶! 525円

バレンタインマーク付♪

㈱矢島園 営業時間 10時～20時 定休日 日曜日

豊島区北大塚3-22-8 ☎3917-4795



巣鴨で湯治！ 着替えのいらないラドン浴

巣鴨ホルミス健康館

湯治で有名な、秋田の玉川温泉や鳥取の三朝温泉。これらの温泉と同じようなラドン浴を着衣のまま気軽に利用できるのが同館の「ホルミスルーム」。利用法はいたって簡単。着衣のまま「ホルミスルーム」に入るだけ。横になって眠ったり、本を読んだり、おしゃべりしたり、過ごし方は自由だ。予約で個室貸切も可能（別料金）。

口コミで遠方からの利用者も多く、取材の日も来館者はひっきりなし。ルームから出てきた方々は一様に「スッキリ爽快」といった表情。来館の目的は健康維持や諸症状の緩和だが、日々の喧騒から離れて過ごす時間は心の癒しにもつながるようだ。

来館者にはアトピーに悩んでいた小学生や難病で通院していた方も。「天然鉱石の不思議な力を実感しにいらしてください」。

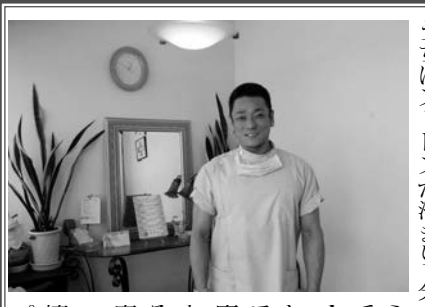
料金は1回(55分)2千円、月会員1万2千円ほか、お得な回数券もある。冷え症、不眠、疲れ、腰痛、アレルギー、低体温などでお困りの方はぜひお試しを。

北の手かわら版 2月号 読者クーポン 本紙持参で 55分無料体験＋ハルガイヤ3枚プレゼント

- 豊・巣鴨2-11-5 巣鴨第1ビル4F（1Fはセブンイレブン）
- ☎5907-5323（完全予約制）
- 営業時間 月～土・祝日9時～17時（最終受付16時）
- 定休日 日曜
- http://k-sugamo.com

骨格・筋肉・自律神経にアプローチ。若さと健康をトータルサポート

あすかソフト整体院



「いつも春先に具合が悪くなる方は、今その芽を摘みましょう」と院長。木の芽時の体調不良の原因は年末年始の疲れが取れ切れていないことにあるそうだ。

日々のペースが乱れがちな年末年始は気付かぬうちにストレスが溜まり、暴飲暴食で内臓のバランスが崩れることも多いとか。自分でできる対策は、「睡眠・温まる・ストレッチ・水分補給」などが効果的だが、足りない部分は人の手を借りると回復も早い。

同院のソフト整体（50分4千円）は、眠りを誘うほど心地よい施術で、筋肉をやさしくほぐしながら血流を促し、自律神経のバランスを整える。本来の健康な状態がわからなくなるほど疲れきっている現代人には最適な治療法だ。

同院では、若返り表情筋マッサージや炭酸パックなど美容メニューも充実。頭皮と顔の筋肉をほぐして頭蓋骨の歪みを調整する「ヘッドマッサージ&小顔整体（20分3千円）」が好評で同窓会前の駆け込みや男性にも人気。年明けは若さと健康を見つめ直すチャンス、ぜひお試しを！

- 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
- 12月31日～1月2日休業
- 定休日 なし
- http://asuka-seitai.jp

多角的なアプローチで様々な症状に対応

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。

スポーツ外傷にも豊富な実績を持つ。的確な治療やテーピングに加え、自宅でできる予防指導にも力を入れる。「痛みから解放されて、パフォーマンスが上がった」という声は多い。

平日午前中の受付は13時まで、土日も開院しているのも心強い。痛みや不調を我慢せず、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9～12時、14時30分～18時）
- 休診日 祭日のみ
- 各種保険・医療助成・交通事故取扱
- http://ibuki-seikotuin.sakura.ne.jp/

美味しさにこだわる、駒込の本格ラーメン店

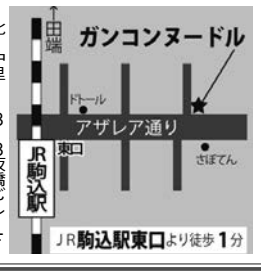
ガンコンヌードル

この店を目指して駒込駅に降り立つ人も多いラーメン通には周知の店。アザレア通りのロックなイラスト看板に見覚えがある人も多いだろう。昨年11月発売の雑誌『ラーメン大賞』（講談社）でも、しょうゆラーメン部門新人賞に選ばれ、注目度も沸騰中だ。

店主の島影さんは元ラーメン雑誌の編集ライター。千杯以上をすすり、辿り着いた想いは「奇をてらわない普通のラーメンが一番」。そこで、「ピンときた」とある有名店で修業すること3年。一昨年秋に構えた自分の店で、伝統的な味を進化させた最先端のラーメンで直球勝負している。

もうひとつ伝えておきたいことがある。店名から頑固オヤジの店と思い込んでいた記者だが、入店して驚いたのは家族経営のあったか～い店！ということ。中高年に人気があり、お子様連れにもやさしいお店だ。

オススメは「ガンコンラーメン（全部のせ）880円」。鳥取産大山鶏をベースに使った化学調味料無添加の贅沢スープは、濃厚さとスッキリ感のバランスが絶妙。渾身の一杯にご対麺を！



- 北・中里1-3-3板橋ビル1F
- ☎090-4431-0069
- 営業時間 平日11時～21時、日曜・祝日11時～19時
- 定休日 月曜、第1・第3火曜日（月曜祝日の場合は営業、翌日休み）
- http://kitaret.easy.webjp.jp/member/gancon/

お一人おひとりに最適な施術を

ひかり整骨院

北区西ヶ原1-11-3 ☎5980-9549 各種保険・労災・交通事故取扱い

様々な症状に対応する最新機器を取り揃えております。

お気軽にお試しください クイックマッサージキャンペーン実施中！

10分 500円

20分 1,000円

保険内診療

	3割の方	1割の方
初診料	950円～1200円	200円～400円
2回目以降	360円～600円	200円

「患者様に優しい院づくり」をコンセプトに、地域の皆様に貢献できるよう、スタッフ一同誠心誠意努力をさせていただきます。 院長 緒方智也

自費診療

健康・美容・リフレッシュなど、各種メニューをご用意しております。

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
8:30～13:30	○	○	○	○	○	○	/
15:00～20:00	○	○	○	○	○	★	/

★土曜日・祝日は18:00までとさせていただきます