

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と思いますが、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!!

## みようが屋

気軽に飲めて気軽に食べられる、串焼食せる居酒屋

夜が早い東鴨地蔵通りに280円。13種以上の焼酎は遅くまで灯りがともる、感300円。手頃な値段で飲めじのいい居酒屋が昨年12月の何がより嬉しい。壁にずらりの品書きにもお通し代なし、サワー330心惹かれる。イチオシは大円、ホッピー350円、中生430山鶏の串焼きだ(どれも1円。15種以上揃う日本酒は本160円)。その他の料理はなんと250円。唐揚げ、メンチカツ、ポテトサラダ、牛煮込み、焼魚、具だくさんもつ鍋……、定食もある。

迷ったらぜひ元祖手羽先を。名古屋名物の甘辛スパイシーなアレである(5本400円)。冷え込む夜なら具だくさんのお鍋をどうぞ。

テーブル席のほか、カウンスターや小上がりもあり、全28席。一人でもグループでも落ち着ける。

北の手かわら版 2月号 読者クーポン  
本紙持参で人数分の乾杯ドリンク0円  
生ビール/サワー/ハイボール/ソフトドリンク  
その他クーポン券併用はできません。(2月末まで)

北・西ヶ原1-27-51  
05001-0640  
営業時間 10時~19時  
定休日 日曜日  
http://www.super-ohayava.com/

## スーパー小倉屋 松屋米店

精米したてのおいしいお米を食卓に。2ヶ月から配達無料!

お米は精米直後から酸(可)。

化が進むので、家庭の消費(店主の小林隆さん写真)に合わせる小分けで精量に合わせた約20種のお米をすべて味見し、製法や味顔の見える関係の生産者の特徴をお客様に伝えてから安心なお米を仕入れ、いる。オススメは農薬不使用の『初霜(岐阜産)』。さして注文ごとに精米して販売(1きから精米)してはおかずを邪魔しない上品なお米で、寿司米としても有名です。

長野産『風さやか』は畔道にミントを育てて害虫を防ぐ自然農法で栽培されたミント米。産地は広い空の下に山と水田が広がる素晴らしい環境です。こんなエピソードを聞くとご飯が一層おいしく感じられる。

2週ごとに銘柄が変わる特売は2月3日までは千葉産『ふさおとめ』5キ1380円、秋田県大潟村『あきたこまち』5キ1490円。たまにしか食べない方は3合ずつ入りの少量パックが色々な銘柄を試せて面白い。ヘルシーな米粉もぜひお試しを!

北の手かわら版 2月号 読者クーポン  
「北の手かわら版を見た」で11穀フレント(25g入り)プレゼント!  
(2月末まで)

北・西ヶ原1-27-51  
05001-0640  
営業時間 10時~19時  
定休日 日曜日  
http://www.super-ohayava.com/

## さわやか鍼灸整骨院

突然のケガも、頑固な痛みも、一人ひとりを徹底サポート

症状やニーズに合わせて ゆう理論で解消します。鍼灸・マッサージ・運動療 法など複数のアプローチか 『無痛はり』を使用。特に腰 痛には希少なはりどマッサ ージの併用で多くの患者さ んが早期に効果を実感して いる。

「頑固な痛みやしびれを、最新のマッサージ・はりき、マッサーシや運動療法は 東洋医学という気血の 循環を促し、筋肉・ 靭帯・神経の損傷に は、伝統的なものと現 代的な療法を併せて 行う。骨折・脱臼の治 療も得意分野だ。経験 豊富な同院で、ぜひ技 術の違いを実感して ほしい。治療前の相談 は無料。

本駒込の姉妹店(文 京区本駒込5-40-1 5クリオ文京本駒込)

北・中里1-24-15  
03827-0077  
診療時間(平日) 9時~20時  
(土日祝) 10時~18時  
休診日 水曜日  
http://www.sawayaka-clinic.jp/

## 50代からでも楽しめる ナチュラルまつげエクステ

完全個室の隠れ家サロン 美容所登録済

ご予約 ☎5944-5204 areru777@gmail.com

施術中は電話に出られない場合があります。留守電にメッセージを入れていただければ、当店よりご連絡させていただきます。

豊島区巣鴨3-26-9 金澤ビル2F  
http://x37.peps.jp/areru777  
営業時間 9:30~19:00 定休日 日曜・祝日

メニュー  
★80本 ¥4,000  
★100本以上 ¥7,000~

北の手かわら版 2月号  
「北の手かわら版を見た」で エクステ80本 ¥3,000 初回限定

## おおさわ歯科クリニック

歯とお口のこと、何でもご相談を!

歯医者さんは歯だけを診ると思われがちだが、「口内炎や口を開けると顎が痛い」とか、朝起きて顎が疲れるなど、お口に関することな ら何でもご相談ください。肩こりと院長。唾液が出ず口が湿 や偏頭痛、睡眠不足の原因 方したり口のマッサージを やマウスピースを作るなど 対応できるぞうだ。

同院のモットーは「できる限り『抜かない・削らない・痛くない』治療でお口の環境を整えること。特に虫歯と顎関節症の治療にお口を入れ、保険治療・自費診療にかかわらず、不必要な提案はしない。納得できる わかりやすい説明と、丁寧 な治療で地域からの信頼は 厚い。

しもりの銀座の魚屋さん の2階。20時まで診療。

	月	火	水	木	金	土
10:00~13:00	○	○	/	○	○	○
14:00~17:00	○	○	/	○	○	○
17:00~20:00	○	○	/	○	○	/

北・西ヶ原1-55-9-2F  
05010-5090  
水曜、日曜、祝日は休診

## レトロフィッシュカフェ

コーヒーと絵本のある音楽喫茶

赤ちゃん連れのママ、おだ。年寄り、外回り営業のサラ 看板メニユーはホット リーマン。いろんな人が吸 ドック250円(持ち帰り可)。 人気のあるフィッシュは 奥に長い店内は、外から お肉がほろりと柔らかく、 覗くとカウンスター席だけ 濃厚なコクと後味のさつ のようだが、奥には絵本や 児童書に囲まれたスパー タップ持参でドリンクア スが隠れている。カウンス ターでお喋りする人、奥のテ ーブルで静かに読書する 人、過ごし方はそれぞれ ム」と称して夜もオーブ ン。置いてあるギターを つま弾く人がいたり、お客同士で話か弾 んだり、家飲み感 覚で夜を 楽しむ。自家製果実酒バ ービスのカクテルなど手づ くり感溢れるドリンクの ほかに、国産ウイスキーや 「ジョニ黒」「レミーマル タン」もリクエストにんえ てドリンクリストに並ん だ。いつでも看板犬たちが 元気にお出迎え。ワンちゃ ん連れも歓迎!

北・西ヶ原1-30-12  
05018-0810  
05018-0802  
営業時間 10時~19時 木金日  
定休日 水曜、第4木曜  
詳しくはFBページで