



明るい雰囲気のお店です

焼肉ドンピシャ

篠崎駅 徒歩1分

【江戸川・書記・中村安彦 通信員】篠崎駅北口からすぐのところに、焼肉ドンピシャはあります。開店してまだ1年余り。明るくおしゃやかな店構えで、女性やお子さんも気軽に

「江川さん。日本語が大変流暢で、対応がとても丁寧。お客さんの喜ぶ顔が見たい、との信念から仕入れ先にこだわっているそうです。一つの業者からまとめて仕入れた方が手間も経費も省けますが、業者によって得意分野が違つてのを知っている店長が、各部位ごとに一番良い業者から仕入れる、という徹底ぶり。しかも冷凍肉は一切使わず、ホルモンも当日に仕入れたものだけを提供しています。店長のおすすめは、上カルビ・ミスジ。特にミスジは希少部位で、赤身と脂身が絶妙な

部位ごとに仕入れ先変えてハズレなしの素材

・ドイさん。日本語が大変流暢で、対応がとても丁寧。お客さんの喜ぶ顔が見たい、との信念から仕入れ先にこだわっているそうです。一つの業者からまとめて仕入れた方が手間も経費も省けますが、業者によって得意分野が違つてのを知っている店長が、各部位ごとに一番良い業者から仕入れる、という徹底ぶり。しかも冷凍肉は一切使わず、ホルモンも当日に仕入れたものだけを提供しています。店長のおすすめは、上カルビ・ミスジ。特にミスジは希少部位で、赤身と脂身が絶妙な

生ビール	500円
ホルモン	790円
カシラ	690円
マルチョウ	760円
ハチノス	690円
和牛カルビ	980円
上カルビ	1980円
ミスジ	2980円
つば漬けハラミ	1580円
つば漬けカルビ	4680円
ドンピシャ盛り合わせ(タン・豚トロ・カルビ・ロース・ハラミ・野菜)	4980円
営業時間	平日14時〜翌4時
(L.O翌2時)、土日祝14時〜翌3時(L.O翌1時半)	
定休日	なし
江戸川区篠崎7-29-2 プラチナKODAビル2階	
☎03-6638-9255	



なバランスだそうです。

超人

身長わずか154cm、体重46kgと非常に小柄ながら、「二世出の達人」「生ける伝説」などと呼ばれた養神館合気道の塩田剛三。1962年、来日したロバート・ケネディが養神館を表敬訪問した際、目の前で見せられた塩田の演武の

妻を疑ったケネディは、同行していたボディガードとの手合わせを要請。護衛が塩田の腕をとった次の瞬間、190cm、100kgの大男は蜘蛛の様に地べたに這いつくばっていた。

忘れえぬ日々

知らぬ間に養子に 父の突然の告白に驚き

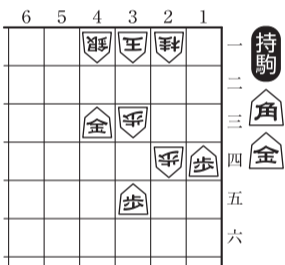
内装 櫻井守



私は、昭和38年に栃木県で中学を卒業し、東京に出、内装業の会社に就職。28歳の時、独立をして、現役で仕事をしています。両親は亡くなってしまいました。毎年正月とお盆は田舎の実家に顔を出し、近くに住む兄弟と楽しい

「警察はどう言えたいのか」と言ったら、父親が「父ちゃんも行って、謝るよ」と言われたが、親子をろって馬鹿面していると言われるのがオチだと思ひ断り、気もそぞろに東京に帰り、さっそく大崎警察署に行き、「名前が変わったので変更届に来ました」と告げました。最初優しく応対してくれた署員が「2年前」と言ったとたん、「養子に行つたことを2年間も知らないやつがいるか」と大声で言われ、「じゃあどうしたらいいんですか」と聞いたら、あきれたような顔で「前の代書屋で経緯を説明して、始末書を書いてもらってきなさい」と言われ、それに従い、やっと受理してもらいました。(品川)

詰将棋



チヨット一服(1003)

沢尻エリカが違法薬物所持で逮捕された。来年のNHK大河ドラマの収録が進んでいるところだったが、NHKは代役を立てると発表した。ネットでは沢尻が出演するシーンを放映するようにとの署名が呼びかけられていた。世界では薬物使用について

は非犯罪化が進んでいる。犯罪者ではなく薬物依存症の患者という見方だ。薬物使用で逮捕された時、「ありがと(う)ございます」と言う人もいるという。これで薬物から解放されるという気持ちの表れのような。沢尻出演の大河ドラマを放映して、依存症を克服し、芸能界へ復帰することを応援できないのだろうか。

医師に「運動しなさい」と言われたら最初に読む本

著・中野ジェームズ修一 監修・田畑尚吾

糖尿病、高血圧、肥満、中性脂肪、肩こり、腰痛、ひざ関節痛の症状に対して効果的な運動と筋力トレーニングのエクササイズメニューを図表で紹介。室内で簡単にできるもの、回数やセット数も紹介されています。

この本で衝撃を受けたのはロコモティブシンドローム(関節や骨、筋肉などの運動器が衰え、自分ひとりで日常生活を送れなくなる状態のこと)予備軍が、全国で4700万人いると推計されていることです。自分は大丈夫と思ってしまうが、①ここ5年以上運動らしい運動をしていない、②階段よりエレベーターやエスカレーターを利用している、③階段を下りるとき膝に痛みや違和感がある...などひとつでも当てはまればロコモ予備軍だそうです。

将来、ロコモにならないためにも「明日」から身体を動かすことを意識します。(日経BP社・1300円十税)

ロコモ予防は「明日」からじゃダメ

ロコモティブシンドローム(関節や骨、筋肉などの運動器が衰え、自分ひとりで日常生活を送れなくなる状態のこと)予備軍が、全国で4700万人いると推計されていることです。自分は大丈夫と思ってしまうが、①ここ5年以上運動らしい運動をしていない、②階段よりエレベーターやエスカレーターを利用している、③階段を下りるとき膝に痛みや違和感がある...などひとつでも当てはまればロコモ予備軍だそうです。