

# マルジ ほのぼの新聞

## 「風と光と歴史のなか、巣鴨を歩く」

**■朝ドラ、大河ドラマの主人公を思いうかべて**  
私は毎朝ストレッチのあと、1〜2時間のウォーキングをします。季節により、天気により、気分によって歩くコースが変わります。坂の多い護国寺⇒教育の森⇒巣鴨という金栗四三さんゆかりのコース、そして週に一回は渋沢栄一さんゆかりのコースで飛鳥山⇒七社神社⇒旧古川庭園⇒六義園⇒巣鴨、さらに今をときめく牧野富太郎さんの小石川植物園コースです。また時間があるときは板橋仲宿⇒帝京大学病院のある石神井川沿いを回って巣鴨、さらに護国寺から旧細川藩邸などのある神田川沿いから巣鴨へ。歴史に残る偉人とゆかりのある巣鴨には、岩崎弥太郎さんの墓所が近くの染井霊園奥墓地（通称）にあり、さらに染井霊園奥に位置する勝林寺様には江戸時代の偉人・田沼意次さん、本妙寺様には本因坊歴代の墓所のほか、この一帯には実に多くのレガシーとその名残があります。

**■正しく歩いて、疲れ知らず!**  
歩く楽しみは日々変化する土・花・緑が織りなす風の香り、そして巣立ちしたばかりの雀や燕、鳩などの親子の姿について心が和み、毎朝のように行き交う人びとの穏やかな表情と子供たちの登校風景に元気をもらっています。とはいえ70歳になって、歩くことの難しさにやっと気づきました。サプリメントを飲んで、正しい姿勢で歩かな

ければ膝や腰は決して良くならない、あたりまえの話です。自分の身体は日々変化し、チャット GPT に答えを求めても正解を得ることはできません。そんなこと言っていると歩けなくなりますが、正しい歩き方を身につけてからは疲れにくいような気がします。

**■新しい巣鴨を歩いて**  
私は朝歩くときに音楽を聴いたり、すれ違う車のナンバープレートの数字を組み合わせて計算したりするのですが、そんなことをしなくても、日々変化する商品や新しい巣鴨の街並みを見て歩くだけで脳が活性化します。信仰と歴史に守られた巣鴨周辺の街歩き……江戸時代の植木職人が作ったソメイヨシノ桜に始まり、明治時代に高岩寺様が始めた月に3回の縁日、ラジオもスマホも持たない時代にこの縁日は巣鴨という街に開放系情報システムの役目を果たしたのです。そして塩大福、カレーうどん、あんぱん、赤パンツ、連続と新時代の巣鴨名物の歴史がつつられてきました。最近では、整形外科も増え、しかも商店街庚申塚近くの折戸通にリニューアルした「巣鴨湯」さんで疲れを癒すことができます。新しい巣鴨で歴史を感じながら歩いて心身を整え、買い物・食べ歩きで脳を刺激し、最後は湯につかる。百年人生に向けて最高の街ができてつつあるように感じます。有難いご縁です。



**マスコミ 日誌**  
6/7 (水) BS松竹東急 22:30 ~ 23:00

## こんなところでキャンパス!

一世を風靡したグループといえば、1980年代後半、ローラースケートを履いて歌い踊った\*光GENJI\*さん達がいた。私はすっかり忘れていて、TV局から企画書を買っていたが、失礼ながら「あっそう元光GENJIのメンバーの方ですね」くらいに思い、店舗スタッフに伝えるのを忘れていた。取材当日、内海光司さんと佐藤アツヒロさんが現れると、レジにいたスタッフが「あ〜内海くんとあつくんだ」と感激! 「ファンなんです」とのこと。マルジのスタッフ達は光GENJI世代も多くいて、知らない事は恐ろしいものだとつくづく反省するのだった。 婦人うさぎ刺しゅうソックスをお買い上げ

## おじぞうさんぽ

### 第20回 巣鴨の銭湯すご!

昨今のサウナブームで、身近にもサウナにはまった人がちらほら。その方曰く「**巣鴨湯**がよい!」。サウナー界隈ではここで巣鴨湯のサウナが一番だ! という声もあがっているらしい。いや、私サウナは入れない! とは思いつつ、昨年10月にリニューアルオープンした巣鴨湯さんのことは、ツイッターでよく見ていたし、気

念イベントにすがもんが来て、すがもんトイレペーパープレゼントがあったり、いろんなかわり湯イベントもあって、父の日や母の日のお絵描きイベントもやっていた。なんて楽しそうな銭湯だろう! と。で、先日ついに、なにもイベントのない平日夕方に行ってきた! めっちゃいいよ、巣鴨湯。もうさ、みんな一回行ってみようよ! 足元は介護施設などでも使われ

## 7月のご案内

7月1日(土)~2日(日) **ガラポン抽選会**  
★2,000円お買い上げごとに1回抽選できます。空くしなし! 特賞はマルジ商品券1万円分です! ※日曜日は18時で終了です。

7月2日(日) 毎月2日は**マルジの日**  
★今月のマルジの日は、すがもん撮影会があります。2日~4日に、高岩寺さんで行われるすがも朝顔市、すがもんが登場するよ! みんなで会いに行こう!

7月2日(日)・15日(土)~17日(月・祝) **マルジの日 & 友の会スタンプ2倍!**  
★スタンプが通常の2倍! ご入会のチャンス! 新入会のお客様にはプラス5点プレゼント! ★毎月15日~17日はスタンプ2倍!

7月5日(水)~7月10日(月) **応募プレゼント!**  
★期間中マルジでお買い物をしたお客様にレジで応募券をさしあげます。抽選でプレゼントが当たる! 詳しくは裏面を見てね!

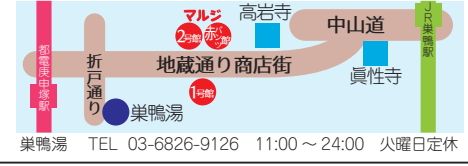
7月18日(火)~7月21日(金) **LINE会員限定 20%OFF**  
★期間中、LINEのお客様限定で、期間中何度でも使える20%OFFクーポン発行! 当日入会でもOK! 詳しくは裏面を見てね! ※現金のお支払いに限りません。

7月22日(土)~23日(日) **ガラポン抽選会**  
★2,000円お買い上げごとに1回抽選できます。空くしなし! 特賞はマルジ商品券1万円分です! ※日曜日は18時で終了です。★LINE会員は1回無料でまわせます。

てるという耐水性のすべりにくい量置き。待合室から浴場までバリアフリー。どのお風呂も手すりがあり、ちっちゃい子もお年寄りもいる。そして圧倒的に若い人が目立つ。撤退する銭湯が多いのに、巣鴨湯異次元よ! ボディソープもシャンプーも備えつけ。タオルも有料で借りられるし手ぶらで行ける。電気風呂は第二の心臓といわれるふくらはぎと腰回りを、3分コースでもみもみしてくれる。これいい! 30℃くらいのぬるい水風呂もはまる。サウナには入らなかったのでもんだの水風呂は隣から眺めるだけだったけど、寝風呂もジェット風呂も、熱めの内露天風呂も、1時間以上上ぐるぐる周回してしまっ。楽しいい... さんさん堪能して外に出てみると、待

てました。順番待ちシステムがあっても、「もうすぐ!」を待つ人がこんなにいるんだ...と人気ぶりを実感。タオルやTシャツ、キーホルダーなどのすがもんグッズがいっぱいで、▲用のカーネーション蒲そういや浴場にもすがもんがいたなあ。広く見ても細かく見ても、工夫と遊びごころがいっぱいで、サウナを利用しなくてもこんなに楽しい。また行くよ〜! ※早くも2回行きました

※巣鴨湯オリジナルフェイスタオルを3名様にプレゼント! ご応募はQRコードから。



毎月15日~17日は、友の会スタンプ**2倍**押しの日  
来月は**8月15日(火)▶16日(水)** ※棚卸しのため、17日は休業です。

**マルジのトイレはお気軽にお使いください**

**マルジ裏の公園トイレは車イスでのご利用ができます**

## 夏がはじまるよ!

婦人ラッシュガード M/L/L 2,580円  
色無地も合わせやすいプリント柄

紳士ラッシュガード M/L/L 1,980円  
ディクローシェの水着両用タイプ、ゆったり着たい女性にも♪

ハンズフリーカメラファン 1,000円  
手ぶらで涼しいカメラ型がめっちゃかわいい!

ベルチェクールファン 2,580円  
風量は3段階、金属プレート裏面にあり、ベルチェ効果で即効クール!

UPF 50+ 吸水速乾 接触冷感

COOLOOP ネックリング M/L内周 32cm 3,278円 L/内周 36cm 3,608円  
NASAが開発した特殊素材PCMを使った28℃で重なるネックリング。軽く7段階調節可能な持ち運びにも便利! 繰り返し使える大ヒット品!

アツギカップ付きキャミ M/L/L 1,944円  
ボディに縫い付けタイプのカップはからずれにくい

アツギキャミソール・タンクトップ M/L/L 1,296円  
カップなしタイプもタンクトップもあり

さらさらマイティブラ M/L/L 980円

## うきうき10daysサービス!

毎月1ヵ月間を3つに分けて、このタイミングを逃さず買ってほしい、マルジおススメのお値打ち品をご提供! すてに安いマルジ価格を、更にお安くお届け! お見逃しなく!!

7/1~7/10 車輪が大きい保冷ショッピングカート マルジ価格 1980円 <b>1380</b> 円	7/11~7/20 レインハット 57.5cm マルジ価格 800円 <b>500</b> 円	7/21~7/31 折り畳みレジカゴバック マルジ価格 500円 <b>300</b> 円
日本製てめくい マルジ価格 300円 <b>200</b> 円	6重ほほこがゼハンカチ マルジ価格 100円 <b>80</b> 円	光るスティックシャボン玉 マルジ価格 200円 <b>100</b> 円
虫よけウェットティッシュ マルジ価格 100円 <b>58</b> 円	干支の御縁帳付 マルジ価格 170円 <b>100</b> 円	エトワール他婦人ハンカチ メーカー価格 550円 <b>200</b> 円
日本製ガーゼ湯上り 65x135cm マルジ価格 1580円 <b>1000</b> 円	白いブリーフ2枚組 L/Lの男 マルジ価格 500円 <b>300</b> 円	紳士ブランドハンカチ メーカー価格 550円 <b>200</b> 円
限定60 婦人半袖パジャマ <b>1000</b> 円 紳士パジャマ <b>1000</b> 円	格子柄キッチンタオル 12枚組 マルジ価格 430円 <b>399</b> 円	日本製ガーゼタオル 34x90cm メーカー価格 680円 <b>399</b> 円
		スヌービー晴雨兼用折り畳み傘 メーカー価格 2530円 <b>800</b> 円

## 今年限定 赤の「還暦」ギフトサービス

赤パンツやお祝い着など、赤の商品の還暦のギフトをお買い上げいただくと、五円(ご縁)玉付きのうさぎの根付をプレゼントしています。ラッピングを希望されない場合でも、還暦用のギフトをお買い上げの際は、お申し付けください。マルジ店舗のほか、マルジの公式通販も対象です。無くなり次第終了となります。

## 応募プレゼント!

\* 応募期間 \*  
7月5日(水)~7月10日(月)

期間中マルジでお買い物をすると、レジで応募券がもらえます。必要事項を記入して、店内の応募箱に入れてね! 発表は賞品の発送をもって代えさせていただきます。発送は7月20日頃を予定しています。

1等 山年園 賀沢茶漬けセット 1名様  
今年5月にリニューアルオープンした山年園さんより、賀沢茶漬け8点セットに、お茶漬け専用のお茶をつけてプレゼント。  
山年園さんのお茶漬けは、本当に感動するおいしさ! 食べながら、あの人もこの味を、と教えてくれる。

2等 築太樓 なつつの涼菓セット 3名様  
本日は築太樓さんの菓類精まんじゅうをぜひ食べていただきたい!と患うのですが、日持ちの関係上断念。この季節、とてもおいしくいただける涼菓のセットを、お店で食べるあんみつも絶品です。

3等 マルジ商品券 500円分 20名様  
マルジ3店舗でご利用いただける商品券です。通販ではご利用いただけません。期限内にご利用ください。

## LINE会員限定 20%OFF

7月18日(火)~21日(金)

7月18日~21日のイベント開催期間中、何度でも使えるクーポン発行! メッセージが届く状態でおまちください! ※最終日の閉店時間までにお使いください。 ※店舗でのみご利用できます。通販ではご利用いただけません。 ※お会計は各館ごとに異なります。お支払いは現金のみご利用です。 ※各種割引とは併用できません。 ※マルジ友の会のスタンプはつきません。 ※赤パンツ館及び赤パンツ商品は対象外となります。ご了承ください。

**マルジの公式LINE @064bsst!**  
おともだち登録してね!  
ただいま、新規登録してくださった方に、お店で**粗品プレゼント!** ※有効期限内のクーポンをご提示ください。

## マルジの赤パンツ、アマゾンでも

一部の赤パンツ商品は、amazonアマゾンでもお取り扱いしています。すぐ届く早さが便利! どうぞご利用ください。

元気に素敵生活

豊島区巣鴨 4-21-11  
TEL 03(3910)1409  
✉ sc@sugamo-maruji.jp

## 友の会のご案内

●スタンプはレシート**200**円毎に1点です。  
●満冊になりましたら**1,000**円分(税込)のお買物ができます。  
●入会金不要、有効期限は**3年**です。  
●有効期限が切れていても点数の半分の新規カードに移せます。

いいことあるある! 毎月2日はマルジの日 **2倍!**

営業のご案内  
7月 無休です  
8月 16日(水) 1号館・赤パンツ館 15:00閉店 2号館 18:00閉店  
17日(木) 全館終日お休み

マルジのレジ袋は、有料です。マルジ柄のレジ袋は、小1円、ほか各3円。無地の特大サイズは、1枚5円です。