

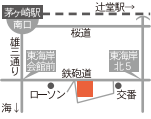
私の街が一番



写真右=「イカのカルパッチョ梅肉風味」(600円)



●TEL0467-87-0706●茅ヶ崎市東海岸南2-10-2 イーストコート2102-2F
●17時～翌1時(L.O.24時)●水曜定休
●P有(要問合)●貸切OK●開店～19時は生ビール・各種サワー200円



東海岸支店発

炭火焼ダイニング 気まぐれキッチン

焼肉・ホルモンと豊富な一品料理

「その日、何が食べたい気分の人にも、満足してもらえるお店」を目指し、今年2月15日にオープン。焼肉、和食、更にフレンチと、豊富な調理経験を持つシェフが腕を振るう。「おいしさ」と「安さ」を両立するため、素材は仕入れから徹底して吟味。料理には化学調味料を一切使わず、メインの焼肉・ホルモンの価格も1皿400～850円に抑えた。写真(左)は「まぐろとナスのミルフィーユ仕立て」(980円)。とろりとしたナスと柔らかいまぐろの層が見た目にも美しく、自家製トマトソースとの相性も抜群！ 事前予約で、フランス料理のコースにも対応してくれる。



今日のランチ900円
雑穀ご飯、汁物、小鉢、デザート付
※この日のメインは、「さんまの黒酢煮」



●TEL0467-58-1139●茅ヶ崎市東海岸北2-12-38●11時半～14時、15時半～22時●月曜定休●今日のNICOサンド(サンドイッチ)450円、他●貸切可(13名迄)



東海岸支店発

Reiko's Kitchen さいさい

お野菜、たっぷり召し上がれ

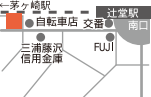
湯河原にあった人気のカフェが、茅ヶ崎・鉄砲道に移転オープン(今年2月)。旬の素材や乾物を駆使して作る心づくしの「普段着ごはん」が特徴で、「とにかく野菜をたくさん食べていって欲しい」と店主・佐藤玲子さん。
お勧めは、メイン料理に肉か魚が選べる「今日のランチ」(900円)。良心的な価格設定もさることながら、オリジナルブレンドの雑穀ご飯、具だくさんの汁物、小鉢、デザート付きと、うれしいボリュームで栄養も満点。女性はもちろん男性客も多いとか。料理のコツやレシピも教えてくれるので、気軽に聞いてみて。



▲ノース女子陸上部のトレーナーも務める赤星一平先生

初診おまかせケア
80分 ¥5,250
施術・問診、姿勢チェック(約60分)＋ホームワーク指導
※初診の方に限ります。2012.5.31迄

●TEL0466-47-7317(予約優先)●藤沢市辻堂2-2-1●10時～20時
●無休●40分4,200円～●ブログ
http://cs77.exblog.jp/



辻堂団地支店発

(コンフォートスタイル)

マッサージ&はり治療院 COMFORT+STYLE

大学病院での臨床成果を地域に還元

治療に関わる3人の先生すべてが国家資格を持ち、現在も大学病院での臨床・研究に携わっているエキスパート。肩こり、腰痛などの慢性的な痛みはもちろん、専門性の高いスポーツ疾患や自律神経疾患、慢性疼痛(原因不明の痛みが続く)まで、知識・技術・経験を駆使して一人ひとりの痛みの本質を捉えてくれる。
決して敷居が高い訳ではなく、「自分たちの持てる技術で地域の“健康”に役立ちたい」という強い思いが設立の契機。「痛みや不調を感じたら、気軽に立ち寄って欲しい」と高橋和矢院長。先生方も優しい雰囲気なので、安心して相談できそうだ。



●TEL0467-84-8072(予約優先)●茅ヶ崎市東海岸北3-15-24-101●8時～18時(休曜のみ17時～20時)●日曜休診(応相談)●初診料1,000円、一般4,000円、乳幼児1,000円～●完全個室



東海岸支店発

(せんしゅうちりょういん)

鍼灸 千秋治療院

はり・小児はり・お灸専門

髪の毛より細い鍼や刺さない鍼(員鍼=写真右下)を使用し、やさしくなできるように行う施術が特徴。乳幼児の夜泣き・疳の虫、アトピーから、大人の花粉症、慢性的な頭痛、肩こりなど、それぞれの症状の根本的な改善を目指すという。
舌診、お腹の触診、脈診(みやくしん=脈拍の状態を診る)と丁寧な問診。全身状態を把握した上で、無理なく緩和に向かう施術を行っていくとか。「当院の鍼灸治療は、施術前に十分な説明をしてから行います。お体のつらい悩みは、我慢せずに、お気軽にご来院ください」(院長・清水和則さん)。



●TEL0467-50-0274●茅ヶ崎市浜竹2-2-4●13時～20時●不定休●試着できます●5月末～6月初は買い付け予定の為お休みとなります
●www.hilal.jp



浜竹支店発

(ヒラル)

Asian Ethnic Collection Hilal

個性的なアイテムが店内にぎっしり！

今年2月25日オープン。タイ・ネパール・インドなどから直接買い付ける衣服やアクセサリを販売。量産していない手作りのものが多く、Tシャツが1着1,900円位～、小物類は300円～と値段設定は低め。「買い付け前に欲しい柄などをリクエストしていただければ、ご希望に沿ったものを仕入れてくることもできますよ」(オーナー・金子さん)。
綿や麻などの素材が使われたトップスやタイパンツは、風通しも良く見た目も涼しげ。「自分だけの1着」が欲しいコダワリ派の方は、これからの季節に向け是非店内をチェックしてほしい。



初の国産♪
爽やかなレモンマートルティー
「ふれ朝見た」で1杯 プレゼント
店頭でお入れ致します。2012年6月末日まで

●TEL0467-82-8587●茅ヶ崎市東海岸南1-1-20●10時半～17時半(日曜10時半～17時)●月曜定休●造園、建築エクステリア、庭園保守改良、グリーン・花器の販売



東海岸支店発

造園・ガーデニング 作庭処・ポレン

生活を楽しむための緑がいっぱい！

おなじみの苗から珍しい観葉植物まで、青々と輝くグリーンに満たされた穏やかな空間。造園・ガーデニング全般を手掛ける専門会社が「気軽にグリーンと触れあう窓口になれば」とオープンした。庭木一本からでもメンテナンスOKで、植物に関するちょっとした相談も気軽。
店頭での人気者はハーブ類。種類豊富なミント類やめずらしい赤色のバジルは完全無農薬であつというまに売り切れるとか。また、静岡の茶専門店と「レモンマートル・ティー」を共同開発。くつろげるカフェコーナーの設置も計画中とのこと。お散歩コースにも最適♪

「朝日新聞・日経新聞プレミアム会員」制度

※平成24年4月現在 プレミアム会員数 14,789名、日経プレミアム会員数 3,231名

- ① 無料電話 ♣ 健康相談
- ② ご購読料の一部を寄付
- ③ ご購読紙の契約自動更新
- ④ ポイント制

(毎月ポイントがたまり、年3回景品に交換できます=1・5・9月 ※新聞購読料にはご利用いただけません)

朝日新聞 1000ポイント 日経新聞 300ポイント 入会時もらえる 進呈!!

お申込お問合 0120-033-084 朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

電話健康相談 2012年3月のご相談事例より

Q. 白内障と診断されました。白内障の手術をする場合、過去に受けたレーシック手術は問題になりますか？

A. 白内障は、眼の水晶体ににごりができる病気です。レーシック手術を受けた方が受けていない人に比べて白内障手術のリスクが高くなるということはありません。白内障手術では適正な眼内レンズを入れるために角膜のカーブの度合いを調べますが、レーシック手術を受けた方については特殊な計算式を使って計算をする必要が生じます。眼科の診療を受ける場合はレーシック手術を受けていることを、眼科医に必ず伝えてください。

江戸東京博物館 開館20周年記念特別展

日本橋 5.26(土) - 7.16(日)



江戸東京博物館(問TEL03-3626-9974) 月曜休館(7/16は開館) 9:30～17:30(土曜19:30迄、入館は開館の30分前まで) 主催:公益財団法人東京都歴史文化財団東京都江戸東京博物館、朝日新聞社

【特別展】生誕120年

福田平八郎と日本画モダン

斬新な色と形を追求したカリリスト・福田平八郎(1892-1974)の画業を振り返るとともに、大正から昭和に活躍した作家たちの「モダン」な作品を紹介します。

5.26(土)-7.22(日) 山種美術館

10:00～17:00(入館は16:30迄)
月曜休館(7/16は開館翌火曜日休館)
展示約70点(会期中展示替えあり)
(問)ハローダイヤル TEL03-5777-8600