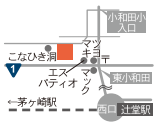
私の街が一番

●TEL0467-38-4114●茅ヶ崎市小和田2-16-20●11時～17時、18時～翌1時●無休●P有（10台以上）



茅ヶ崎東部支店発

スナック　いくみ

がっつり食べて、歌えるお店

20年以上茅ヶ崎市浜竹エリアで営業していた人気店が2012年5月に移転オープン。フラットで広々とした店内で「どなたがいらっしゃっても楽しめるような店作りを心がけている」と、気配り上手な井組洋子ママが迎えてくれる。

月2回行われるカラオケ教室は和気あいあいの雰囲気で、1対1の個人レッスンも受けられる“本格派”。教室が終わった後もそのまま店に残り、練習していく人が少なくないという。

「専門店並みにおいしい」と評判のご主人特製「手打ちそば」を味わいながら、“歌い三昧”の午後を楽しんでみては？

特上寿司2,400円（仕入れにより内容変更有）
※しゃりの大きさはお好みにより調整いたします

●TEL0467-88-5152●茅ヶ崎市浜須賀13-2●11時半～14時、17時～21時●水曜定休●土曜・日曜は予約がお勧め●忘・新年会のご予約お待ちしております（最大50名様迄）

浜竹支店発

田舎本陣

本格“デカ”にぎりをお腹いっぱい！

親子2代に渡り、すしを握り続けて47年。老舗ながら親しみやすい雰囲気で、土日は親子連れでにぎわう地元の人気店だ。一番の特徴は、一目でわかるほど厚く大ぶりなネタ。創業当時から、重労働の職人さんにも「お腹いっぱいで満足できる」と喜ばれている同店伝統のサイズとか。築地や茅ヶ崎、藤沢の市場で毎日新鮮な魚を仕入れるほか、アジや貝類はお店の大きな水槽から出して“獲れたて”を調理する。「冬は、シメサバ、アナゴ、マグロを始め、脂がのって味が良くなる魚が多い“おすしの旬”。是非今だけのおいしさを味わいに来てください」（板長）。

●TEL0467-58-4888●茅ヶ崎市新栄町7-5エメラルドプラザ4F●17時～翌2時（金曜・土曜～翌5時）●無休●ダーツ・ビリヤード共に、スタッフがお相手できます

茅ヶ崎本店発　（ガイル）

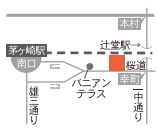
プール＆ダーツバー　gail

初心者さんや、お1人様もお気軽に

茅ヶ崎駅北口よりエメロード沿いに歩いて5分。ドアを開けると、そこにはシックなバーカウンター越しにネオンライトが輝く、風趣たっぷりの別世界が広がる。しかし決して“敷居”が高いわけではなく、まったくの初心者が手ぶらで訪れても大丈夫。インストラクターが無料で手ほどきをしてくれる。料金はビリヤードが1時間600円、ダーツは1時間投げ放題500円（+1ドリンクご注文制）と、リーズナブルな印象。飲み物（30種類以上）は250円～、おつまみは200円～。特製カレー、パスタ各種（各500円）など食事メニューはすべて手作りで、その味も好評とか。

「足と体のバランス相談」無料キャンペーン
フットケア（フスフレーゲ・ドイツ式/約60分4,500円）**または インソール**（8,000円）ご利用の方は、「足と体のバランス相談」（通常約20分1,500円）が無料になります！
※相談のみの方も半額（750円）に!!　2013.3.31迄

●TEL 0467-83-2850●茅ヶ崎市幸町7-21●フット・フィット（保険適用外・予約制）●予約は整骨院にて（8時半～12時/14時半～20時、土曜8時半～13時）●http://www.m-foot.com/



東海岸支店発　（フットフィット）

南ちがさき整骨院3F　Foot・Fit

気になるその痛み、足が原因かも?!

外反母趾や偏平足、爪・角質・魚の目・タコなど足の辛い症状や、合わない靴が原因で引き起こされる「痛み」や「不調」が少なくないことから、同院が特に力を入れているのが「足と体のバランス調整」。

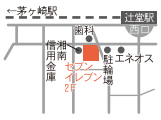
全身のバランスと動き方をトータルに分析し、“足元”から健康を見直していく。症状のケアはもちろん、足型分析、靴選びのアドバイス、インソール（中敷）作製（数ミリ単位の足底挿板療法）まで、専門トレーナーによる幅広い技術提案が特徴だ。

「足の状態を知り、トラブルは早めに解消することが大切です。痛みの少ないケア法なのでご安心ください」（トレーナー）

初回カウンセリング無料
◆ボディスキャン（体組成チェック）
◆カウンセリング＆アドバイス
◆デトックスティー＆栄養食
通常1回 ¥500
左記に加え、毎日の食生活チェックや健康や栄養についての勉強を行います（約30～45分）。
ふれ朝クーポン　2012年12月24日迄
「ふれ朝見た」でアンケートご回答の方に
デトックスティーサンプルプレゼント

私自身もこの方法で健康的に痩せました
「体調不良が続いて血液検査をしたら、いわゆる“隠れ肥満”。生活と食事習慣の改善で4ヵ月で7kg痩せ、血液検査の数値も驚くほど改善。適正体重になることで健康な体を取り戻せました！

●TEL0120-933-457●茅ヶ崎市浜竹3-2-3にんべんマンション204●11時～19時（土曜・日曜・祝日は予約のみ、平日はご予約の方優先）●第1・第3土曜定休



浜竹支店発

栄養・健康クラブ「ティンクルン」　オーダーメイドダイエット

通って痩せる、新しいアンチエイジング

挫折やリバウンドがしにくいという「オーダーメイドダイエット」のクラブが辻堂駅西口（南側）にオープン。定期的に通って食事や生活習慣などのアドバイスを受けることで、“意識”を変えて体質改善を促す仕組みだ。代表は、自身もこの方法で痩せることに成功したという永吉佐千子さん（49＝肥満予防健康管理士・人間関係学士＝写真）。長年代替医療の仕事に携わり、また家族の病気や自分の体調不良と向き合ったことで、「未病」のうちに元気になることの大切さを知ったそう。「次は地域の皆様の健康に貢献したいと思い、クラブを開きました。気軽にのぞいてください」とのこと。

骨盤バンテージ

ふれ朝クーポン　ご予約時に「ふれ朝見た」で　初回の方のみ　2012年12月末迄
サウナドーム20分　3,150円→1,575円
高酸素カプセル40分　2,100円→1,050円
半額

●TEL0467-38-4541●茅ヶ崎市幸町22-17陽南ビル101●11時～（相談に応じます）●不定休●ボディーケア20分2,100円～、骨盤バンテージ30分3,150円他

東海岸支店発

ボディエステティックサロン　シルク湘南茅ヶ崎店

最新ケアでスリム＆疲労回復

骨盤を特殊な布で巻いてゆがみを矯正し、代謝アップや冷え症改善を促す「バンテージ」や、遠赤外線で体の中から温めてデトックスする「サウナドーム」、老廃物を流す「リンパトリートメント」などで、シェイプアップを応援するサロン。中でもバンテージは、比較的短期間で効果が実感でき、O脚やX脚の矯正もできるという。

また同店は、茅ヶ崎でまだ少ない「高気圧酸素カプセル」の設置店。「酸素」を体に取り込むことで、疲労回復や脂肪分解、美肌、血流促進などの効果が得られるそうだ。東洋療法と合わせれば、肩凝り・腰痛など体の疲れも一気に解消！

不動産コンサルティングオフィス　湘南タクトホーム㈱
辻堂駅南口より徒歩1分。湘南エリアにある不動産の売買・相続・借地権・税金・有効活用・賃貸・管理などなど様々な相談について、「資産全体の最適」を考えたコンサルティングを提供。漠然とした不安や要望にも親切・丁寧に応えてくれる。オフィスはご家族経営のアットホームな雰囲気。
漠然とした希望・要望から「具体的な方策」へ

「どんなことでもお気軽に。全力でサポートします！」
湘南タクトホーム　検索
売買・相続・借地権
税金・有効活用
賃貸・管理
TEL0466-34-3411
藤沢市辻堂2-9-34（辻堂駅南口より徒歩1分）
10時～17時半・水曜定休　http://www.shonan-tact.jp/

石材サービス部門
お墓のことなら
辻堂石材店
つじどう
http://www.tsujidou.co.jp/
新しい葬送・供養をデザインする
辻堂石材グループ
よりよい葬送・供養の実現のため
全力で取り組んでまいります。
葬祭サービス部門
家族葬のことなら
カインドハート
Kind Heart.
http://www.kindheart.co.jp/
シンプル葬のことなら
火葬のダビアス湘南
davius.
http://davius-syonan.jp/
㈲辻堂石材店
☎0466-36-5420
藤沢市辻堂西海岸1-1-5
㈱カインドハート
☎0120-556-948
藤沢市大庭5322-4
＜ダビアス事業部併設＞

まちのじけん

ひったくりにご用心!!
●バッグは車道と反対側に持つ
●自転車のカゴには防犯ネットをつける
夜間は人通りのある道を！

罪名別＼署管内別	茅	藤	藤北	綾	計
自転車盗	844 (93)	701 (86)	369 (48)	79 (13)	1993 (240)
オートバイ盗	144 (22)	92 (10)	123 (6)	39 (2)	398 (40)
車上狙い	93 (5)	49 (3)	84 (4)	40 (4)	266 (16)
ひったくり	25 (0)	15 (2)	14 (1)	6 (0)	60 (3)
空き巣狙い	41 (2)	20 (1)	45 (9)	32 (0)	138 (12)

茅ヶ崎・藤沢・藤沢北・大和警察署各生活安全課：犯罪日報より
2012年1月1日～10月31日現在　（ ）内は10月のみ
※数値は手集計によるもので、確定ではありません