

食パン工房 fluffy (フラフィー)

パン好きが高じて一念発起したオーナー夫妻が、「自分たちが食べたパン」を真摯に作る、食パン専門店。国産小麦と数種類ブレンドして自家培養した天然酵母が「ふわふわ・ふっくら」の「シアワセ」を届けてくれる。毎日焼き上げる食パンは11～12種。ネット販売も好評。



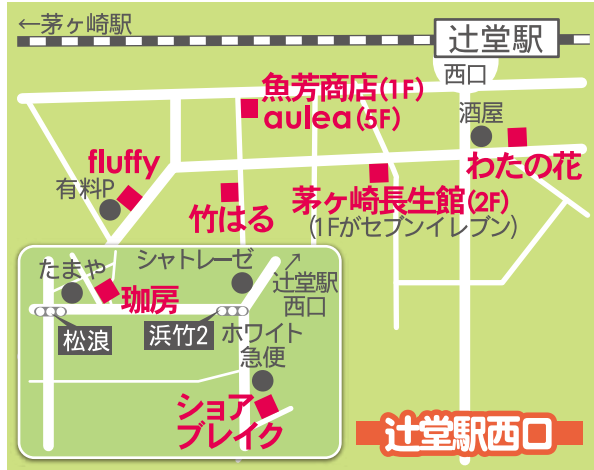
●茅ヶ崎市浜竹2-1-5●TEL0467-82-8810●10時～19時●月曜、第2・4火曜定休●プレミアム食パン1斤330円●http://www.shounan-fluffy.jp

湘南乃味覚 竹はる (たけはる)

辻堂駅西口から徒歩約2分。職人魂が息づく粋な品書きに定評がある。大将選りすぐりの食材と驚きのボリューム。昼膳(950円～)にも夜膳(1,200円～)にも一品料理3～7品が付く。更に、水曜・20日・祝日は人気の「竹はる寿司」(2,100円)が500円引になるサービスも！(要予約)



●茅ヶ崎市浜竹3-4-4●TEL0467-85-9350●11時半～14時、17時～21時半●日曜定休●P有(要確認)●幼児はご遠慮いただいています●新年は1/6～



珈琲豆専門店 珈房

「珈琲」との新たな出会いや発見を提案してくれる様々な特徴のオリジナルブレンドを販売。おススメは季節ごとに風味が変わる「えぼしブレンド」(500円/150g～)や「ちがさきブレンド」(500円/150g～)。ちょっとしたおもてなしやお土産として、地元の人にも大好評とか。



●茅ヶ崎市浜竹1-8-29●TEL0467-57-1151●10時半～18時●水曜定休(木曜不定休有)●新年は1/5～

鮮魚・刺身・贈答品 魚芳商店

種類豊富な天然魚を扱い、寿司店や和食店など幅広い取引先を持つ専門店。気さくで立ち寄りやすい雰囲気と、お刺身や自家製の干物、塩辛等、毎日の食卓にうれしいラインナップで「新鮮なお魚を手軽に味わえる」と、“お魚初心者”や一人暮らしの方にも評判！



●茅ヶ崎市浜竹3-3-33●TEL0467-82-0522●11時～18時●水曜定休●P有

カーテン・インテリア わたの花

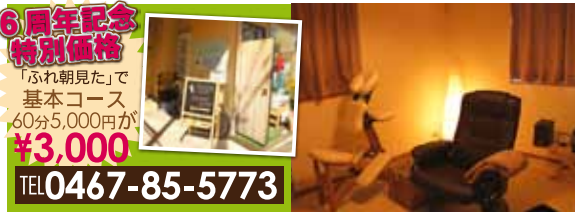
過去に肥料や農薬を全く使ったことがない畑で、農耕機械も使わず育てた自然栽培綿の生地「和紡布(わぼうふ)」。これを用いたカーテン・タオル・寝具・衣服などを販売。生活に密着したファブリックがそろい、天然ならではの優しい風合いを伝えてくれる。



●藤沢市辻堂2-2-10(JR辻堂駅西口徒歩1分)●TEL0466-47-2464●10時～18時●水曜、日曜定休●http://www.watanohana.com●新年は1/10～

若石足療(台湾式リフレ) ショアブレイク

数ある健康法の中で、WHO(世界保健機構)の評価を受けている台湾式のリフレクソロジー。体の臓器と相関していると言われる足部の反射区(ツボ)を刺激し、血流を促す療法だ。頭痛・肩こり・腰痛などの慢性痛から成人病・頻尿・不眠・更年期障害などまで改善が期待できるという。



●茅ヶ崎市浜竹4-6-22●TEL0467-85-5773●9時～19時(時間外・訪問応相談)●第2・4火曜、水曜定休●P有●初回無料お試し有●http://www.sb-foot.com/

フラッシュ脱毛&フェイシャル aulea (アウレア)

全身&全顔脱毛と“シミ・しわ・たるみ”に働きかける「光フェイシャル」が人気の駅近エステ。脱毛は、毛量や肌質をチェックして、必要な期間や回数、予算を具体的に説明してくれる。化粧品キープや入会金等は一切不要で「1回ずつ払い」も選べる明朗会計♪



●茅ヶ崎市浜竹3-3-33ルナ茅ヶ崎502●TEL0467-82-6002●10時～19時●不定休●http://auleabeauty.com

茅ヶ崎長生館指圧治療院

脊椎のねじれを調整し、慢性疲労の回復や体調全般の向上を目指す治療院。キャリア20年の吉川院長による丁寧なカウンセリングと、一人ひとりの状態に合わせた施術、生活習慣を踏まえた自宅ケアの指導が評判！冷えが原因の腰痛や腹痛、肩こりなども相談を。



●茅ヶ崎市浜竹3-2-3にんべんマンション202●TEL0467-87-3667●10時～19時●月曜休診●c-chouseikan.jimdo.com



cafe tiny zoo (カフェ タイニー ズー)

シナモンが利いた「白雪姫の焼きリンゴ」(写真)や自家製イチジクジャムを使った「タイニーズー風ロシアンティー」(550円)など“ホッと”な冬メニューが登場。人気のランチプレートには「週替わりランチ」(950円)が仲間入り！絵本の古本販売も始まるので(2/8～)絵本ファンは要チェック。



●辻堂元町3-15-29●TEL0466-36-3553●11時～18時●第2・4水曜、木曜定休●P2台●デッキ席はワンちゃんOK●新年は1/2～

Boulangerie chez FaFa

(ブランジュリ シェ ファファ) フランス人シェフのファプリスさん(写真)が、本場の素材とレシピで焼き上げる「クロワッサン」(180円)やバゲット(300円)はどれも「現地のパン屋さんの味」。フランスのお正月に欠かせない焼き菓子「ガレット」(1ホール2,000円、カット売り250円)は、毎年買いに来るファンも多いとか。



●藤沢市辻堂4-6-18●TEL0466-34-0141●9時～18時●月曜、第1・3日曜定休●P3台●予約注文OK(ガレットの1ホールは要予約)●新年は1/3～

Hair Collection JUMP (ジャンプ)

男性、女性、学生、キッズのニーズに沿える様々なコースを展開。乾燥する冬期は特に、“ハリ肌・プル肌”を体感できる「女性向けシェービングエステ」(平日の約50分3,150円)が人気を呼んでいる。全体的に低料金。アットホームな雰囲気もまた、同店ならではの魅力！



●藤沢市辻堂5-1-21-A●TEL0466-65-4330●9時～20時(受付は19時半迄)●月曜定休●P3台

湘南の情報なら！ とことこ湘南[®]

あけまして クック おめでとございます

URL <http://shonan-sh.jp> [@toko_toko_s](http://www.facebook.com/tokotokosh) <http://www.facebook.com/tokotokosh> [とことこ湘南](#) [検索](#)