寿司居酒屋 笑 （えみ）

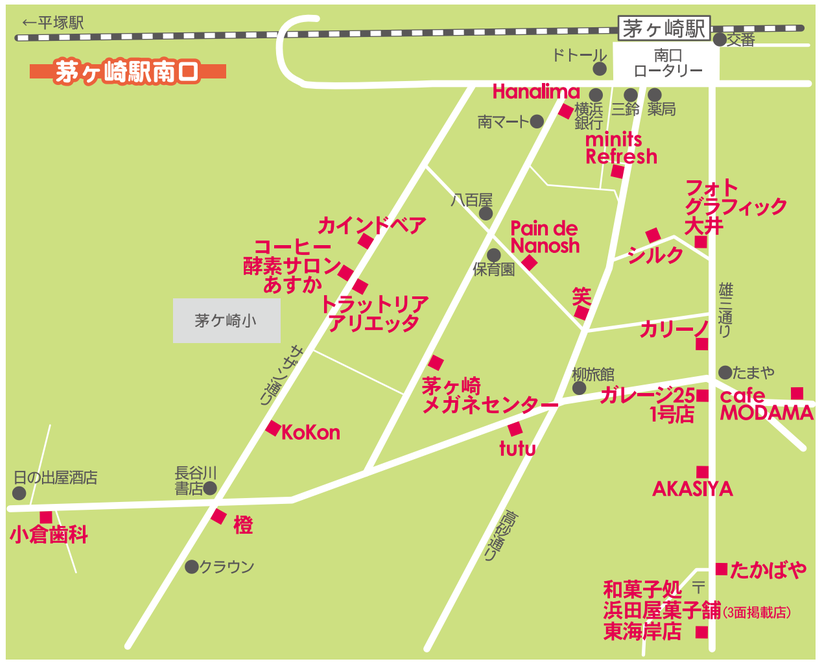
新鮮な大ぶりネタと品数の多さ、驚きの低価格で人気を呼び、連日多くの客でにぎわいを見せる。大好評の宴会メニュー(少人数～50名迄)は、なんと料理のすべてが1人盛りで、4,200円(=写真)・5,250円・6,300円の3コースを設定。しかも、2時間の飲み放題付き!!

●茅ヶ崎市共恵1-3-8(茅ヶ崎駅南口より徒歩約2分)●TEL0467-82-3801
●16時～24時(日曜、祝日は23時 ※L.O.いずれも30分前)●月曜定休●新年は1/3～

リビングバー＆ランチ tutu （チュチュ）

夜は1コイン(おつまみ類含む)で気軽に飲める“おうちバー”のような居心地(年中無休)。毎月「5」が付く日の昼間(11時半～14時)は、季節の素材をバランス良く盛り込み、見た目も美しい「プレートランチ」(=写真左、限定10食・予約も0K)がな～んと1,000円で楽しめる♪

●茅ヶ崎市中海岸1-1-64-101●TEL0467-82-0070(問い合わせ:080-5015-5666)
●18時半～翌1時(5が付く日のみランチ有)●無休(元旦から営業、ランチは1/15～)



cafe MODAMA （カフェ モダマ）

有機野菜や地場野菜、鶏や豚肉は飼育方法にまで着目した厳選素材のカフェ。彩り豊かな野菜をたっぷり摂ることができる上、味もボリュームも“しっかり”なのが何ともうれしい。早い時間のランチは予約がお勧め。お弁当(750円～)や手作りデザートもぜひ！

●茅ヶ崎市幸町20-28たつみビル1F●TEL0467-86-6640●ランチ11時半～15時、カフェ15時～18時●月曜、木曜、日曜、祝日定休●定食1,000円～

Trattoria Arietta （トラットリア アリエッタ）

サザン通り沿いのお店で気軽に本格イタリアンを堪能。もちもちとしたナポリ生地にたっぷりモッツァレラがのった「ピッツァトリコローレ」をはじめとするピッツァメニューと、茅ヶ崎産「たげりり米」を使ったライスコロッケ「サザンチーニ」はテイクアウトも0K！

●茅ヶ崎市共恵1-7-21サザンビル1F●TEL0467-85-3935●11時半～15時(L.O.14時)、18時～23時(L.O. 21時)●月曜定休(祝日の場合は翌火曜)●新年は1/8～

Carino （カリーノ）

シンプルな美しさの中にも個性が光るブライダル・マリッジリングはオリジナルデザイン。ハワイアンデザインのマリッジもお勧め。ピアスやストラップ、淡水パールネックレスなど種類も豊富で、高いクオリティと“お手頃プライス”を両立！

●茅ヶ崎市幸町24-3●TEL0467-82-3250●11時～18時●日曜定休
●営業時間外のご予約も歓迎●リフォーム・修理、地金買取り(見積無料)

Pain de Nanosh （パンド ナノッシュ）

「朝食から焼きたてのパンを」と、土・日は朝7時から営業している茅ヶ崎屈指のベーカリー。富士山の溶岩窯で焼き上げたパンは、ふっくら・しっとり。種類は、定番からお惣菜もの、スイーツ、柔らか系、ハード系まで130以上の充実ぶり。“自分好み”が見つかるはず。

●茅ヶ崎市共恵1-3-14-101●TEL0467-86-8757
●8時～20時(土曜、日曜、祝日7時～19時)●不定休●食パン210円、他

癒し処 橙 （だいだい）

「23時まで営業」「予約なしでも0K」「年中無休」。「疲れを取りたい!」と思った時に施術を受けられる気軽さが魅力。スタンダードなボディケアをはじめ、フット、タイ古式、小顔などメニューも多彩。リビングのようなホッとできる空間も癒しに一役買っている。

●茅ヶ崎市中海岸1-1-41-2F(茅ヶ崎駅南口徒歩5分)●TEL0467-81-3919
●12時～23時●年中無休●http://daidai508.com

ソフト整体 フットケア minits Refresh （ミニッツ リフレッシュ）

今スグ何とかしたいコリやハリなどを解消してくれる茅ヶ崎駅南口徒歩1分の“駆け込み寺”。体の辛い部分をダイレクトにほぐしつつ、骨格も調整することで、その時心地よいだけでなく快調を持続できる施術が評判だ。予約なしで利用できる気軽さもうれしい。

●茅ヶ崎市共恵1-2-5-1F●TEL0467-83-9366●11時～23時(受付22時迄)●不定休
●NPO法人日本整体普及協会認定●ボディーケア15分1,300円～

買取専門店 カインドベア

特にお酒に力を入れており、頂き物やコレクションなどの古い品でも買取相談OK！ 茅ヶ崎駅南口から徒歩3分の便利な立地と、金銀プラチナからスマートフォン、デジカメ、小家電と幅広い買い取り品目で顧客を増やす。見積もり無料。引っ越し等の荷物整理にも◎。

●茅ヶ崎市共恵1-10-16●TEL0467-81-5326
●10時～19時●不定休●http://kindbea.com

ORDER MADE BAG& ISLAND GIFTS Hanalima （ハナリマ）

ハワイやロサンゼルスのインポートファブリックで作ったオリジナルBAGを中心に、セレクト雑貨やウエア、ビキニ、アクセサリーを扱うビーチスタイルショップ。「1/5(土)～1/15(火)は、店内全商品ALL20%OFFになる新春SALEを行います！ぜひこの機会をお見逃しなく!!」

●茅ヶ崎市共恵1-2-17●TEL0467-85-7939●11時～19時●水曜定休
●http://www.hanalima.net●「iPhone」修理サービス取次店

創作呉服・悉皆(しっかい)屋 たかばや

「シミがついたら“まずおしぼり！”ではなく、水分を取ることが大切ですよ」と、“着物ビギナー”にも優しくアドバイス。カビ、汚れ、洗張はもちろん、ちょっとしたお直しから染め変えまで、着物に関するすべてを手掛ける心強い存在だ。

●茅ヶ崎市東海岸北2-1-48(雄三通り)●TEL0467-82-2970
●9時～18時●日曜、祝日定休

ファッション AKASIYA （アカシヤ）

「着ればキレイになれる服」をキーワードに、天然素材の日常着からちょっぴり個性的なインポートまで、程よくトレンドを取り入れた絶妙なセレクト。ほぼ1点ずつの入荷で、大き目から小さ目までサイズも幅広くそろう。1,000円台からのアクセサリーも人気♪

●茅ヶ崎市東海岸北1-3-1●TEL0467-86-0109
●10時～19時●日曜定休

湘南コーヒー酵素サロン あすか

肩こり・腰痛・関節痛やむくみ、乾燥肌など、不調の原因になる冬の冷えにアプローチ。ひのき＋コーヒー酵素の自然発酵熱で体を芯から温め、「自然治癒力を高めて体質そのものを改善します」と店長。酵素の力とナチュラルな油分でお肌もつるすべ&しっとり！

●茅ヶ崎市共恵1-10-19森谷ビル2F●TEL0467-27-2626
●10時～20時(受付10時～19時)●予約優先●不定休

ボディエステティックサロン シルク湘南茅ヶ崎店

最新式のキャビテーション(脂肪細胞そのものを減少させる施術)で“ポコポコお尻・プヨプヨ二の腕・段々腹”にサヨナラ(更に、ロミロミでリンパを流せば効果が加速!)。疲労回復には「高酸素カプセル」がお勧め。“お疲れ度MAX”の時は東洋療法のボディケアをプラスしてみては。

●茅ヶ崎市幸町22-17陽南ビル101●TEL・FAX0467-38-4541(電話予約11時～16時)
●11時～(相談に応じます)●不定休●女性限定●友・知人紹介で双方20%OFF

湘南ヤングスラッガーズ

男女中学生を対象にした硬式野球チーム。学校の勉強や行事を重要視し、「短時間で効率の良い練習」がモットー。加盟する「ヤングリーグ」は年間の大会数が多く、中3でも11月まで試合がある。高校進学後も野球を続ける生徒には、切れ目なく続けられる好環境だ。

●茅ヶ崎堤(建彦神社横)●TEL090-9851-0260●練習日:土曜、日曜、祝日
●http://members3.jcom.home.ne.jp/shonan-sluggers/

小倉歯科医院

“まぁるくて優しい”印象の院長は、茅ヶ崎生まれの茅ヶ崎育ち。念願だった地元で、治療にも衛生指導にもじっくり丁寧に取り組む。テーマは「納得のいく歯科医療」。高齢者や小児歯科医療、訪問診療にも力を注いでおり、家族ぐるみの患者さんも増加中！

●茅ヶ崎市共恵2-2-20-1F●TEL0467-84-6480
●10時～13時半、15時～21時(土曜～18時)●日曜、祝日休診●P有(医院前)

茅ヶ崎メガネセンター

「その人にジャストフィットする快適な眼鏡」を、この道30年の店主が確かな技術で製作する。フレームとレンズ(カラー・特殊レンズを除く)セットで5,000円～の品ぞろえ。「違和感のある眼鏡を使い続けるのは不調の元。些細なことでもお気軽にご相談ください」(店主)。

●茅ヶ崎市共恵1-4-15●TEL0467-86-1002
●10時～19時●水曜定休

GARAGE25 chigasaki （ガレージ25ちがさき）

個性豊かで機能性に富んだ「走って楽しい自転車」がテーマ。乗る人の体形や用途、メンテナンスまでを考慮した親身で気さくな応対ぶりでファン層を拡大する。1号店・2号店ともに試乗OK。新春は自転車・パーツ類が大幅値引きになる「お年玉セール」開催中!!

●①茅ヶ崎市東海岸北1-1-1(TEL0467-57-5818)②同市中海岸2-5-5(TEL0467-53-7475)
●①10時②12時～20時●火曜(祝日の場合は翌水曜)、第3水曜定休

フォトグラフィック大井 （旧大井写真館）

明治37年創業の老舗写真館。4代目館主の大井さんは全国写真館対象のコンクールで金賞受賞経験もある実力派で、個々の「らしさ」が引き出された“自然体”の写真が特徴的だ。レンタル衣装、ヘアーメイク、着付けまでのプロフェッショナルプランも大好評。

●茅ヶ崎市幸町22-12●TEL0467-82-2214●9時～19時(土曜、日曜、祝日～18時)
●水曜定休●http://www.ohi-photo.com

KoKon hair&relax （ココン ヘアーアンドリラックス）

茅ヶ崎駅からサザン通り沿いに徒歩5分の“駅チカ”サロン。自宅でも簡単に再現できるスタイル提案と丁寧な施術でファン層を広げ、この1月で1周年を迎える。ボディケアや「ロミロミ」など、専用個室を使ったリラックスメニューも好評。

●茅ヶ崎市共恵1-6-22楽ビル102●TEL0467-67-8052●10時～20時
●月曜、第3火曜定休●http://www.kokon-hair.com/

「朝日新聞・日経新聞プレミアム会員」制度

※平成24年10月現在 プレミアム会員数14,619名、日経プレミアム会員数3,012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、会報でお知らせ。※新聞購読料にはご利用いただけません)

ご入会キャンペーン実施中! 朝日新聞 1000ポイント 日経新聞 300ポイント 入会時もれなく進呈!!

お申込お問合 FREE 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)

プレミアム会員様専用会報誌 あさっぷ通信 1月・5月・9月発行!

●手持ちポイントのご確認
●ポイントで交換できる商品やイベントのご案内

電話健康相談 2012年12月のご相談事例より

Q.子どもが嘔吐し、布団やパジャマを汚してしまいました。ノロウイルスが流行っているので心配です。汚物の処理方法を教えてください。

A.吐物の処理の際は、マスクや使い捨てのゴム手袋などの着用をお勧めします。付着した汚物はペーパータオルなどで処理し、汚れたパジャマは洗剤を入れた水の中で静かにもみ洗いしましょう。下洗い後の消毒は85℃、1分間以上の熱水洗濯がベストですが、難しい場合は次亜塩素酸ナトリウムで消毒を。十分にすすぎ、乾燥機を使用するとより殺菌効果が高まります。布団など洗濯ができない物は、よく乾かしてスチームアイロンや布団乾燥機をかけましょう。洗濯をした洗面所や風呂場は、次亜塩素酸ナトリウム(塩素濃度約200ppm)で消毒し、その後よく掃除をしてください。

柳島屋 青木商店

新鮮な生ビールをサーバー・ガス・ジョッキ・氷付きで配達、設置までお任せの「生ビールの宅配便」(茅ヶ崎市内対象)が大好評。「おうちでゆっくり、おせちと生ビールはいかがですか？新年は2日(水)より営業します。2日の午前中にお電話いただければ夕方には設置できます！」

●茅ヶ崎市柳島海岸1284●TEL0467-82-5243●9時～20時●火曜定休●「生ビールの宅配便」=1週間前の予約がお勧め(当日予約OK・キャンセル無料)

アロマ教室 Natural Healing Hug Hug （ナチュラルヒーリング ハグハグ）

講師は、ハーブやアロマに出会って30年以上という大和田恵子さん。分かりやすいレッスンと自分のスケジュールに合わせて予約ができる気軽さが魅力。最近では、看護師や介護職の方、トリマーさんなどご自分の職業に活かそうと受講されるケースも多いとか。

●茅ヶ崎市南湖2-14-70●TEL080-6808-7051(完全予約制)
●10時～18時●不定休●出張レッスンOK(3名様以上)●体験レッスン歓迎