

パソコンパーソナルアドバイザー 市民パソコン教室 茅ヶ崎校

好きな日時に学べ、パソコンやソフトの操作だけでなく、購入からメンテナンス、スマホやタブレットまでマンツーマンでサポート。カリキュラムに捕らわれず「困ったこと」に対応してくれる。ネットショップ開業の支援や就職・転職に有利なMOS取得講座も受付中。



●茅ヶ崎市東海岸南2-7-54●TEL0467-87-1267(担当:武藤)●10時～19時(1コマ90分)●日曜、祝日定休●<http://pcpa-tigasaki.com/>●新年は1/7～

Reiko's Kitchen さいさい

地元で手に入る野菜を中心に、旬の素材をふんだんに使った心づくしの家庭料理を提供。メイン料理を肉か魚が選べる「今日のランチ」(900円)は、5種の小鉢がついたボリューム満点の一品。営業時間外には、オーナー・佐藤さん直伝の料理教室(下記参照)も受け付けている。



●茅ヶ崎市東海岸北2-12-38●TEL0467-58-1139●11時半～17時(土曜、日曜、祝日～22時)●月曜定休●営業時間外のご予約も承ります●新年は1/3～

陶磁器とお茶の専門店 ゆきや

いつもの料理を1ランク上に彩る良質な陶磁器や塗りもの、お茶などを取り扱う。定休日には店主の福田さん自らが季節料理をふるまうお食事会(月3回・詳細は問い合わせ)も開催。日本古来の「器」の文化を家庭でも気軽に楽しむ方法をアドバイスしている。



●茅ヶ崎市東海岸南5-3-59●TEL0467-85-6871
●11時～19時●火曜、水曜定休●P3台

EVERGREEN ENGLISH SCHOOL (エバークリーン イングリッシュ スクール)

「ワンランク上の英会話」を目指した少人数制の丁寧な指導。子ども～ビジネスまでに対応し、茅ヶ崎・湘南台・本鵠沼校がある。現地校テキストを使った帰国生クラスや、帰国生入試対策・資格対策・留学準備も人気。「高校正規・1年留学の申し込み、今から間に合います」



●茅ヶ崎市東海岸北2-11-22●TEL0467-57-8159●火曜～金曜13時半～21時半、土曜9時～17時●日曜、月曜休校●新年は1/11～



南湖歯科クリニック

水(殺菌水)と光(レーザー)を使った先端医療を行う。「虫歯、歯周病の原因である細菌を効果的に滅菌し、しかも軽負担の治療です」(佐々木院長)。予防法には歯ブラシによるマッサージ効果の高い「つまようじ法」を推奨し、好評を得ている。口臭、いびきの相談も受付中。



●茅ヶ崎市南湖4-4-5●TEL0467-82-1182●9時～13時、14時半～19時(土曜、日曜～18時)●木曜、祝日定休●P2台●<http://www.nangoshika.com/>

柳島屋 青木商店

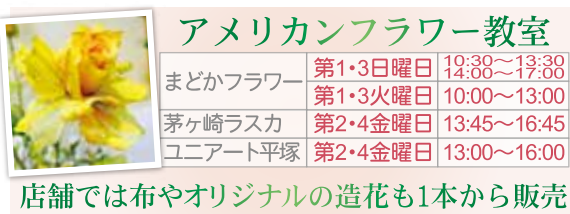
お正月は自宅でゆっくりおせちと生ビールはいかが? 新鮮な生ビールをサーバー・ガス・ジョッキ・氷付きで配達。設置までお任せの「生ビールの宅配便」(茅ヶ崎市内対象)が大好評。「新年は2日(木)より営業します。2日の午前中にお電話いただければ夕方には設置できます!」



●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)

造花販売&教室 まどかフラワー湘南

樹脂を使ったガラスのような風合いの「アメリカンフラワー」を中心に、「進化した造花」を提供。生花講師を経てこの道に進み約25年のオーナーが、1本1本の花自体から作り上げた完全オリジナル商品だ。予算・要望に合わせたアレンジもOK。地元でこの技術を学べるのも魅力!



●茅ヶ崎市南湖3-15-23●TEL0467-88-6371
●10時半～18時●火曜、金曜定休●体験教室随時=2,100円(材料費込)

アロマ教室 Natural Healing Hug Hug

(ナチュラルヒーリング ハグハグ)
新年を迎え「新しい自分を発見したい」「個性を磨きたい」という方には、五感を刺激するヒーリング系のメニューがお勧め(下記参照)。今の自分の状態や希望に合った「フラワーエッセンス」(英国発祥の自然療法)を調査してくれる。アロマセラピーの入門講座や検定・資格取得対策も。



●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

愛犬・愛猫の健康を考えるお店 BOW WOW (パウワウ)

厳選されたフードやセンスのいいセミオーダー犬具で人気。新発売の「ミドリムシ」などドッグ用サプリも豊富にそろそろ。初めて犬を飼う方向けの「犬のPTA」や、問題行動を解決する「しつけ教室」など、人と愛犬が快適に暮らしていくためのヒントが盛りだくさんだ。



●茅ヶ崎市東海岸南6-3-12●TEL0467-82-6716
●10時～18時●木曜定休●P有

ペットケアハウス わんこのうち中海岸

日本家屋1軒を丸ごと利用した、旅館のようなペット預かりハウス。海まで約5分の静かな住宅地で、日当たりの良い広い庭が付いた贅沢な環境だ。旅行や出張、自宅改装の際などに長期利用される方が多いとか。ペット看護師常駐で介護が必要なペットも対応可。



●茅ヶ崎市中海岸4-6-12●TEL0467-81-5892(電話受付24時間)●不定休
●動物取扱業保管120654、訓練120355/今子美佳/2018.2.14

「朝日新聞・日経新聞プレミアム会員」制度

※平成25年12月現在 プレミアム会員数 14,103名、日経プレミアム会員数 3,055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)



プレミアム会員様専用会報誌

1月・5月・9月発行!

あさつぶ通信

2014年1月上旬に
最新号をお届け致します
お楽しみに!

お申込
お問合せ **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)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

朝日新聞カスタマーセンター5時～20時(日・祝17時迄)

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 2013年11月のご相談事例より

Q. 冷え症で悩んでいます。暖房を使っても足が冷えてなかなか寝付けなかったり、トイレが近くなったりします。冷えの原因を教えてください。

A. 冷えの原因は、一般的には体内で作られる熱量が少ないことによるものと考えられています。作られる熱量が少ない原因としては、栄養不足、筋肉量の不足、体温を調整する自律神経の乱れ、血管が狭くなることによる血流障害なども可能性として考えられます。男性より女性の方が筋肉量が少なく低血圧気味の方が多く、更年期に自律神経が乱れやすくなることなどから、女性に多く見られます。対処法としては、靴下や下着を重ね着する、入浴・足浴などで体を温める、温かい飲み物や食べ物をとる、適度な運動、バランスの良い食事、良質な睡眠、規則正しい生活などがあります。改善しない場合は、内科やレディースクリニックに相談してみましょう。