



新年度へ向けて
自分をととのえる！

Valentine Day & White Day
簡単スイーツレシピ

春を楽しむ情報満載！

大好評！
ゲンキノモト。
吉川先生の特別講座

小田原市商店街連合会公式 Web サイト
おだわら 0465.net (おしるこー)
<http://www.0465.net/>
協力：NPO 法人小田原ブランド元気プロジェクト

小田原錦通り商店街協同組合「ニッキーフラワーフェスティバル」

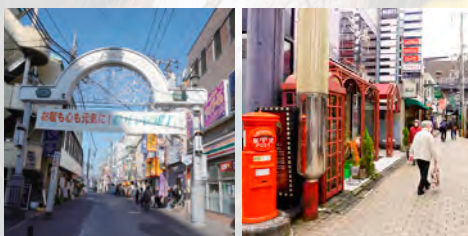
- ①期間中公園に花のオブジェを展示します。
期間：3/12(日)～26(日)
場所：北條ボケットパーク内
- ②ベンチの塗り替えを一緒にしませんか？
日時：3/21(火・祝)14～16時
参加された方には26(日)に展示したお花をプレゼント！
(用具などは商店街で用意します)
※雨天の場合は26(日)に順延します



お問い合わせ：0465-22-2860
錦通り商店街事務局(佐々木)

ガイドブック制作中！

小田原駅前東通り商店街、おしゃれ横丁商店会では今年度のガイドブックを作成しています。それぞれの商店街の詳しい情報が満載！どうぞお楽しみに♪



「0465.net」加盟店募集中！

「0465.net」は小田原市と周辺地域の約300店舗が加盟している地域のポータルサイトです。リニューアルしてより一層楽しい情報が増えました。PCはもちろん、携帯・スマートフォンにも対応。リーズナブルな価格でご提供しております。あなたのお店情報を「0465.net」で紹介しませんか？お気軽にお問い合わせください！

お問い合わせ：0465-23-1005
E-mail: info@0465.net
有限会社ニシナデヴィッド「0465.net」担当まで

創業650年

ういろう



「さくら餅」こし餡/白餡 各270円(税込)
※3月上旬から4月上旬までの販売となります。

本店
TEL.0465-24-0560

小田原市本町 1-13-17
営業時間 10:00～17:00(喫茶 LO.16:00)
定休日 毎週水曜・第三木曜
<http://www.uirou.co.jp/>

ういろう 駅前店 調剤薬局
TEL.0465-24-0268

小田原市本町 1-2-10
営業時間 9:00～18:00
(喫茶は金・土・日・祝日のみ営業 LO.17:00)
年中無休



ういろう 別館 杏林亭 (中国料理)
TEL.0465-43-6672

小田原市本町 1-13-16 (本店隣)
営業時間 11:00～15:30(LO.15:00)
定休日 毎週水曜・木曜



飲茶セット

北条早雲に招かれて
小田原に在住した外郎家。
自家製の和菓子や
どうぞご笑味下さい。

お菓子のういろうの始まりは、室町時代に外郎家が国産のもてなしに考案した米粉の蒸し菓子で、家名より「ういろう」と呼ばれるようになりました。もっちりとした食感とほのかな甘さが特徴。「かながわの名産○○選」に選ばれるなど幅広い世代に親しまれる小田原の銘菓です。

春のおすめは「さくら餅」。希少な国産の桜葉を使用し、自家製のこし餡と刻んだ桜の葉入り白餡を道明寺風の生地で丁寧に包んだ一品です。本店隣の中国料理「杏林亭」では、地元の食材中心に選りすぐりの素材を使用し、仕込みにこだわり健康にも気を配った本格中国ランチが楽しめます。



本店は伝統の八棟通りの店構え

Valentine Day & White Day

簡単レシピ

【材料】

小麦粉・・・100グラム
 バター・・・40グラム
 砂糖・・・10グラム
 牛乳・・・30グラム
 ざらめ(中)・・・30グラム
 チョコレート・・・30グラム
 【下準備】
 小麦粉をふるっておく
 バターを室温で柔らかくする

- ① 板チョコレートを粗く刻みます。
- ② ボウルでバターと砂糖をすり混ぜます。
- ③ それに牛乳と小麦粉を加えて混ぜ合わせます。
- ④ 最後にざらめとチョコレートを合わせて、捏ねないで一まとめにします。
- ⑤ 棒状にし、ラップでくるんで冷蔵庫で30分程度休ませます。
- ⑥ 5mm厚さに切り、180℃に温めておいたオーブンで約10分、焼き色がつくまで焼きます。

ざらめチョコレートクッキー



チョコレート・ラスク



【材料】

ドッグパン
 ・・・・120グラム
 チョコレート
 ・・・・100グラム
 砂糖
 ・・・・15グラム
 牛乳
 ・・・・100グラム

- ① ドッグパンは1cm くらいの厚さで斜めの輪切りにします。
- ② 120℃に温めたオーブンの天板に並べ、約15分、カリカリになるまで上下を返しながらかきます。
- ③ ボウルに手で割ったチョコレートと砂糖、牛乳を入れます。
- ④ 湯煎にかけて滑らかな状態にします。
- ⑤ 焼いたパンにチョコレートを絡めて、オーブンに並べます。
- ⑥ 再び120℃に温めたオーブンで約30分、上下を返しながら手にチョコレートがつかなくなるまで焼きます。
- ⑦ 冷蔵庫で冷やし固めます。

やっぱりプロに頼るのもアリ!

鴨宮の「もくもく」さんにはプレゼントにぴったりの可愛い焼き菓子がいっぱい♪お相手の笑顔を思い浮かべながら選ぶ楽しみも味わえます。

*詳しくはP3をご覧ください



【材料】

チョコレート・・・40グラム
 マシュマロ・・・100グラム
 バター・・・40グラム
 コーンフレーク・・・80グラム
 【下準備】
 板チョコレートを刻んでおく

- ① 鍋にバターを入れて、弱火で溶かします。
- ② マシュマロ、板チョコレートを順に加えて全て溶けるまで加熱しながら混ぜ合わせます。
- ③ 火をとめて、コーンフレークを混ぜます。
- ④ クッキングペーパーを敷いたパッドに平らに流して、冷蔵庫で冷し固めます。
- ⑤ 温めたナイフで3cm角にカットします。

マシュマロチョコバー



ダイナシティウエスト本館北口外
 キュートなキッチンカーが目印!



～こだわりの食材を使用した本格クロquette専門店～

全国から取り寄せた食材を贅沢に使用したオリジナルクロquette
 あなたのちょっとした幸せに寄り添うお店を目指しています!

国産牛をはじめ厳選素材を使用
特製ビーフクロquette・・・150円
 豚肉たっぷりとろけるおいしさ
特製とろとろクロquette・・・180円

肉汁あふれる特製メンチ
特製ジューシーメンチカツ・・・290円
 ゴマ入り衣がおいしい
おさつクロquette・・・120円

…他にも見逃せないメニューがいっぱい!
 詳しくは0465.net内の
 店舗ページでご確認ください▶



クロquetteのころっ家
 小田原ダイナシティ店
 TEL / 080-8741-1581
 営業時間 / 10:00～18:00
 小田原市中里 208
 ダイナシティウエスト本館北口外

🎁 P7にプレゼントあり 🎁



着つけはじめませんか?

初心者コースから技術者コースまで
レッスンコースはいろいろあります。
無駄のない手順、
美しい所作を習得できます。

基礎クラス
半衿つけ～スタート
普段着の着つけ
半幅帯 なごや帯のお太鼓
帯の種類 マナー
帯あげ、帯締め
月3回/¥5,500

手結び自装・他装
浴衣レッスン
普段着レッスン
盛装レッスン
着方・着せ方クラス
月3回/¥4,400～

フリーレッスン
希望に合わせた内容
女物袴 振袖 袋帯
浴衣・半幅帯など
1回、3回、5回から
選べます
¥3,300～

**その他の
レッスン**
花嫁講座
着付け師講座
ヘアメイク講座

東洋きもの文化学院
TEL.0465-24-6881
お電話・メールにて
お気軽にお問い合わせください
info@toyo-kimono.co.jp

小田原市栄町1-14-6
都築第一ビル5F
*小田原駅東口徒歩3分
他、平塚ラスカ教室・開業各教室

切らない、痛くない 巻き爪矯正

もう爪の痛み、形で悩む必要はありません!

爪を切ったり抜いたりせず、ほとんど
痛みを伴わない優しいプレート矯正法
安全性が高く、根本から改善していくので
再発しにくい方法です

**ANGE読者様限定
お試しキャンペーン!**

3,980円
通常
(初回検査料+施術料で
12,900円のところ)

70%OFF

1日1名様限定
※お電話にてご予約ください

有効期限:2023/4/30

小田原巻き爪センター
(おの整骨院内に併設)

0465-44-4664

営業時間 9:30~12:30、15:00~20:00
定休日 日曜日
〒258-0019 神奈川県足柄上郡大井町金子1137
「相模金子」駅徒歩9分 「開成」駅から車で約5分
駐車場 10台以上
https://odawara-makidume.com/makidume

**ちいさな森のスイーツ
もくもく**

地方発送可。お好きなお菓子で詰め合わせ
も作れます。お気軽にお越しくださいませ。

TEL.0465-43-9003
小田原市西酒匂 1-5-11
(営業時間) 9:00~18:00
(定休日) 木曜日 (駐車場) 有
https://www.mokumoku-sweets.com

Facebook
やってます

あじや横丁にオープン!
23年2月1日(水)

あじや横丁

1個 210円

1個 180円

1枚 130円

注文住宅を考えると比較・検討できる住宅展示場へ!

ABCハウジングではじめよう!
理想の住まいづくり

**すみっこたちと
おうちめぐりラリー開催!**
~3月31日(金)まで ※水曜日を除く

※当選組数は開催期間(1/3~3/31)
中の合計当選数です。

くわしくはこちら!

**ABCハウジング
限定アクリル
キーホルダー**

サイズ:約55×50mm
※画像はイメージです。

**A賞
すみっこぐらし
まんまる抱きぐるみ (3組様)**

素材
もちもち

サイズ:約160×210×300mm

**B賞
すみっこぐらし
てのりぬいぐるみ(1つ)
&すみこレミニートバック
(6組様)**

すみこレミニートバックサイズ:約250×240×
100mmぬいぐるみはいろいろ1つ。柄は選べ
ません。※画像はイメージです。

※2023 San-X Co., Ltd. All Rights Reserved.

ABC HOUSING 西湘・小田原住宅公園

専用駐車場完備 イベント & キャンペーンの詳細や最新情報は ABC ハウジングのホームページをご確認ください。

※センターハウスは水曜日定休(祝日はオープン) ※モデルホームは各社定休日異なります

●主催/朝日放送グループホールディングス ABC開発 ●住所/小田原市国府津1-4-65 ●お問い合わせはセンターハウス TEL.0465-49-2788 ●開場時間▶10:00~18:00 年中無休(年末年始を除く)

ANGE読者様特典!

特別プレゼント

この引換券を切り取ってご持参いただき、
WEBで「住まいのアンケート」にご回答ください。
センターハウスにて、マイページQRコードを
ご提出いただく、もれなく1点差し上げます。

※コピーでの
使用不可

引換期間 2/11(土) ▶ 3/21(火)
※水曜日は除く

スライドで簡単カット!
よごれを防ぐ
まな板シート

まな板シート
24cm×2.5m

アンケートに
ついて詳しくは
こちらから

※「住まいのアンケート」はABCハウジングからお客様に対し、住宅購入・暮らしに関する
情報等をご案内する目的で取得します。ご回答は1世帯1名様限りさせていただきます。18歳
未満の方はご遠慮ください。※品切れの際は、他の賞品と変更になりますのでご了承ください。
※賞品は写真と一部異なる場合がございます。※本体以外は含まれません。※QRコードは
(株)デンソーウェーブの登録商標です。

2023年度 県西地区高校制服受注会

合格発表前ですが、コロナ感染拡大を鑑み
本店で **2/18(土)より**
事前個別採寸開始!!
発表後、ご不要でしたらキャンセルOK!

受注期間: 2/28(火)~3/6(月)

第1会場 グンジンヤ本店 AM9:30~PM6:00
*受付はPM5:00まで

第2会場 1-ヨーガー小田原店 AM10:00~PM8:00
*受付はPM7:00まで
最終日3/6(月)はPM4:30まで

制服取扱校

小田原地区高等学校
小吉小山西大足
城田田田北湘井柄
原原島原
東

平塚地区高等学校
平平平平二高大
塚塚塚塚宮浜磯
工農湘江
科商風南

秦野・伊勢原地区高等学校
秦秦伊伊秦
野野勢志野
曾総原田
屋合

※平塚工科は男子のみになります。

SCHOOL SHOP GUNJINYA 5大特典

☆商品配送無料
※冬服は40,000円(税込)以上、夏服は10,000円(税込)以上
ご注文のお客様に限りです。
※配送無料サービスをご利用のお客様は、採寸時に
制服代金をご用意ください。

☆お客様が選べるプレゼント
①②③の中から1つ選べます。

①フイックラック
②クッキーボックス
③Tポイント5倍

☆制服お直しクーポン
※当店にて冬服を40,000円(税込)以上ご注文のお客様に限りです。
※制服上下をお買い上げいただいたお客様のみ、プレゼント!
【Tポイント5倍】は対象外とさせていただきます。
学生服をお買い上げいただいたお客様の中から...

☆新入学応援クーポン
※当店にて冬服を40,000円(税込)以上ご注文のお客様に限りです。
第1会場・第2会場どちらでお申込みされても
同様の特典サービスをご用意しております。

☆抽選でプレゼント!

第1会場・第2会場どちらでお申込みされても
同様の特典サービスをご用意しております。

A賞 縦横両面フックラック 10個 20名 B賞 VJA商品券 5,000円分 4名
C賞 縦横両面フックラック 3000円分 10名 D賞 ハンドタオルセット 30名

SCHOOL SHOP GUNJINYA 〒250-0875
グンジンヤ本店:小田原市南鴨宮1-12-10
TEL.0465-47-3734

グンジンヤ

偏った考えやマイナス思考で自分を狭めていませんか？凝り固まった頭の中をほぐすには読書が一番！ゆったり頭を空にする時間も有効です。

小田原市立中央図書館 (かもめ)

0465-49-7800
小田原市南鴨宮 1-5-30
毎週月曜休み(祝祭日は開館して、翌日休館)
平日/9:00~19:00
土日祝/9:00~17:00

小田原駅東口図書館

0465-20-5577
小田原市栄町 1-1-15 ミナカ小田原 6F
毎月第4月曜休み
平日/9:00~21:00
土日祝/9:00~18:00

読書の機会を広げてくれる！
小田原市立図書館は2館あります



**頭の中を整理し
考え方をととのえる！**

瞑想のススメ

心を静めて無心になり、リラックスできる瞑想。吸った空気が体全体を巡るイメージでゆっくり呼吸します。集中力が高まり、ポジティブになります！

- ・背筋を伸ばして、胸を大きく開いて座る
- ・頭の上から顔、腕、上半身と徐々に力を抜く
- ・力が抜けたら呼吸に集中し、15分続ける

柑橘の爽やかな酸味を効かせた洋食、生薬でもあるスパイスを活かしたエスニック料理。楽しく美味しく食べることが、明日への活力に繋がります！胃の中からスッキリと体調をととのえてみませんか？

**『酸』と『辛』で
胃の中からととのえる！**



片浦レモンとコロコロ野菜のスパイスグリル ¥1,320(税込)

地元の新鮮な食材を使った、美容と健康に優しいメニューで評判の洋食店「パルールド」。

抗酸化作用のある片浦レモンとたっぷりの野菜、サバやスベアジブを組み合わせた料理が食べられます。

疲労回復・血液サラサラ・美容作用…そして何より美味しくして HAPPY♪



塩サバと片浦レモンとフレッシュトマトのオープン焼き ¥1,100(税込)

La palourde (ラ・パルールド)

0465-24-5071
小田原市栄町 2-11-9
不定休
ランチ/11:30~14:00
ディナー/17:00~22:00

オシャレな店内で、スパイスの香り高い本格的なタイ料理が楽しめるリムロスタイ。選べるランチはリーズナブルで種類も豊富！スパイスの奥深さ、洗練された使い方に、目からウロコが落ちまくります。



Lim Los Thai (リム ロスタイ)

0465-25-4214
小田原市前川 155-1-B1
水曜定休
ランチ/11:00~15:00
ディナー/18:00~L.O.20:00
*現在ディナーは土日のみ営業
*冷凍自販機では24時間ご購入いただけます

美を愛でて心をととのえる！

精神を落ち着かせ心に潤いを与えるのは、何ととっても美しいものに限りません。美術や音楽、自然の風景…気持ちが良いくなるキレイな時間を増やしましょう。

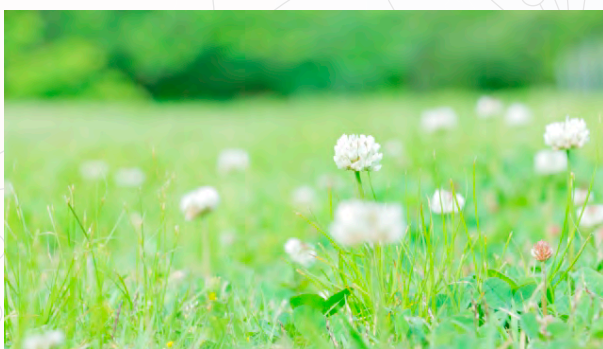


ライブにはストレスホルモンを減らす効果があるそうです。日常的にライブに行く人は長生きできるという論文も！

小田原で生演奏を楽しむなら東通りのパッツがおすすです。美味しいお酒や料理と共にステキな音楽も召し上がれ！

ライブラウンジ SPATS

0465-20-2421
小田原市栄町 2-4-3 B1F
18:00~24:00
ライブスタート 19:00(ライブ終了 21:30)
木曜休業
<https://www.0465.net/omise/spats/>



**新年度へ向けて
ととのえる！**

「整える(整う)」と「調える(調う)」の違い

「整える」は、本来あるべききちんとした状態にすることをいうのに対して、「調える」は、必要なものをそろえる、あわせる、まとめることをいいます。また、「整う」は、きちんとした状態になることをいうのに対して、「調う」は、必要なものがそろう、まとまることをいいます。



筋肉を伸ばし柔軟性を高めるストレッチ。呼吸を整え、精神的な緊張を解す効果もあります。ゲンキノモト。吉川先生による ANGE 特別講座は今回で 57 回を数えます。

「継続は力なり」
ぜひ6ページをご覧ください。

*「ANGE」のサイトから、過去の特別講座を見ることもできます。
<http://ange.mu/>

自分で自分の身体をととのえる！

サウナ後の陶酔感や幸福感が「ととのう」と表現されます。代謝が良くなり、ストレス緩和、リフレッシュ効果…と良いことづくめでね。

**開館 10 周年記念展 第 1 部
「若沖と一村 一時を越えてつながる」**



江戸時代の伊藤若沖と昭和時代の田中一村は、写生を徹底したことやあややかな彩色、画面に行き渡る緊張感など、作風に類似点が見られます。その二人の作品を様々な組み合わせで楽しめる記念展になります。

第 1 部会期 2023 年 6 月 4 日(日) まで



▼2020年に開催したイベントの様子(撮影:橋本憲一)

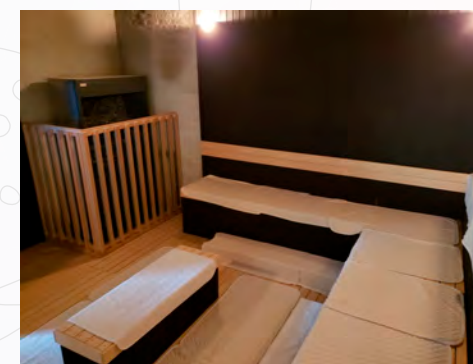
岡田美術館

0460-87-3931
足柄下郡箱根町小涌谷 493-1
9:00~17:00(入館は 16:30 まで)
入館料:一般・大学生 2,800円 / 小中高生 1,800円
<https://www.okada-museum.com/>

P7にプレゼントあり

- 小林忠館長のスライドトーク「金地の絵画」
- 福井江太郎氏と小林忠館長の対談
- 福井江太郎氏のライブペインティング

2023年5月13日(土) 13:00~15:00
参加費無料(要入館料)
定員あり *お電話にてお申し込みください。
0460-87-3931



- サウナイ
- サウナ
- サウナ

地域唯一の炭壁ドライサウナ。炭壁による遠赤外線効果も期待できます。初心者の方でも入りやすい 80℃前後の設定温度。オートロケータが毎時 00 分に設定されており、発動時は体温温度 100℃の熱波を楽しめます。

オスメアロマが香るスチームサウナ。40℃前後の設定ですが、高温の効果で身体が芯から温まります。

サウナ後の休憩にオススメなのはアディロンダックチェア。カラダを包み込むような癒し心地です♪

「サウナでととのうってどんな感じ?」「サウナって未経験…」という方も、万葉の湯なら安心です。

小田原駅より徒歩3分。地元でお馴染みの万葉の湯には、魅力的なサウナが揃っています。そしてサウナ後はサウナ定番「神」ドリンク「オロロ」でスーパーチャージ!

元祖・ととのう! サウナでリラックス♪

小田原お堀端万葉の湯

0465-23-1126
小田原市栄町 1-5-14
24 時間営業 / 年中無休 / 駐車場 142 台収容
<https://www.manyo.co.jp/odawara/>

P7にプレゼントあり

ANGEクーポン
入館割引
入館+お酒付き
2,980円 ▶ 2,530円 / 大人1名様
1グループ5名様まで有効
#12759
有効期限: 2023年4月18日

頭から足や手の先まで、全身ケア致します!!心身共にリフレッシュしませんか?

- ▶通常メニュー
 - 20分¥2,000 40分¥3,800 60分¥5,700
 - 80分¥7,600 足ツボ30分¥3,000
- ▶トッピングメニュー
 - ハンドマッサージ15分¥1,000
- ▶セットメニュー
 - Aセット 40分(全身)+30分(足ツボ) ¥6,000
 - Bセット 60分(全身)+30分(足ツボ) ¥7,000
 - メガコース 90分(全身)+30分(足ツボ) ¥10,000
- ▶頭のマッサージが気持ちいい!目もスッキリ☆炭酸で頭皮ケア☆
 - 炭酸泉ヘッドスパ40分¥5,200(初回の方に限り¥3,000)
- ▶ハリ、ツヤ、リフトアップ!お試しください♪
 - フェイシャル 20分¥1,800 40分¥4,800 60分¥7,200
- ▶HAPPYコース
 - 60分(フェイシャル)+40分(炭酸泉ヘッドスパ)¥9,500
- ▶フルコース
 - 40分(全身)+20分(足ツボ)+15分(ハンドマッサージ)+40分(炭酸泉ヘッドスパ)¥9,000



ANGEクーポン 有効期限:2023.4.18
40分以上のコース
お1人様 ¥500OFF
1回限り有効
*キャンペーン、曜日限定コースは除く*他のクーポンとの併用不可

ゲンキノモト
Body Care Labo
小田原店
JUNES小田原103号室
〒413-0292 小田原市前川155-1 JUNES小田原103
営業時間/10:00(受付開始9:30)~20:00
定休日/水曜日 駐車場ございます!
★記事「特別講座」もぜひご覧ください!

スタッフ募集
客室清掃スタッフを募集しています。
お客様がご滞在中一番長くいらっしゃるお部屋を作り私たちが「おもてなし」のお仕事を一緒にしてみませんか?

- ・時給1,071円~1,500円
- ・1日4時間勤務
- ・月1日からの出勤可
- ・交通費規定支給
- ・車通勤可
- ・制服貸与

HOTELLERIE
Maille Cœur
祥月
ホテル マイスクール祥月
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1
Tel.0460-85-5748

BAR SPATS Live & Dinner
創業40周年!
スパッツ Tel.0465-20-2421 小田原市栄町2-4-3
http://www.0465.net/omise/spats/

2/10(金)	平岡孝朗カルテット	平岡孝朗(G) 平栗康夫(A.sax) 勝田ロロ(Ba) 坂井耐事(Dr)	¥1,000
2/11(土・祝)	小林新作バンド	guest 村田浩(Tp) 小林新作(Ba) 柳川達夫(Dr)	¥2,000
2/13(月)	山辺清美 (P&Vo)		チップ制
2/15(水)	小林新作バンド	谷殿明良(Tr) 小林新作(Org) ナミ(Vo)	チップ制
2/17(金)	大野しのぶボサノバ	大野しのぶ(Vo) 勝田ロロ(Ba) 藤宗資正(G)	¥1,000
2/18(土)	北島美由紀JAZZカルテット	北島美由紀(Vo) 西隆則(G) 木村豊治(Ba) 工藤純一(Dr)	¥1,000
2/22(水)	井口克彦ブルース&POPS		¥600
2/23(木・祝)	50's BAND		(予約制) ¥4,000
2/24(金)	jazz unit 4	瀬沼隆治(P) 田中君弥(Ba) 霜島ミック(Vo) 坂井耐事(Dr)	¥1,000
2/25(土)	木崎二朗ピアノトリオ	木崎二朗(P) 小林新作(Ba) 柳川達夫(Dr)	¥1,000
2/27(月)	山辺清美 (P&Vo)		チップ制

成人式振袖&紋付袴 大展示会開催中!
ブランド振袖多数入荷! 大切なお嬢様のお支度は私達にお任せください!
ヘアメイク無料 カウンセリング付き!
レンタルコスチューム 2階 フォトスタジオ完備
小田原 むらまつ衣裳店
TEL.0465-24-2838 小田原むらまつ衣裳店 検索

ANGE特別講座
ゲンキノモト
Body Care Labo 小田原店
吉川先生に Vol.57
聞きました!
股関節を柔軟に!
吉川朝子先生

「股関節が硬い」とはよく使われる表現ですが、実際には関節が硬いのではなく、股関節周囲の筋肉が硬くなっていたり、支える筋肉が衰えている状態を指します。股関節は上半身と下半身を繋ぐ関節で脚を前後左右に動かし、内側外側に捻る動きをすることで座る・立つ・歩く・跳ぶ・蹴る・しゃがむなど様々な動作を行うことができます。ゴルフや野球などのスイングも、基本となるのは腰ではなく股関節のスムーズな動きになります。

股関節が硬いと姿勢が悪くなり骨盤の歪みの原因にもなり、それが肩凝り・腰痛・膝痛・冷え・むくみに繋がります。また、脚が上がりにくくなってしまうとつまづきやすくなり怪我のリスクも高まります。歩く歩幅が狭いと感じている方は要注意。大腿で早歩きするよう心がけてみましょう。筋肉が硬くなるのは「使い過ぎ」と「使わなさ過ぎ」です。適度に身体を動かすことが大切です!

硬い股関節はストレッチを継続して行うことで柔軟性を取り戻すことができます。スクワットや腿上げ運動などの筋トレも併せて行うと更に効果的です。

ストレッチ
【股関節ストレッチのメリット】

- 血流、リンパの流れの改善
- ケガ防止
- 姿勢改善
- 腰痛、膝痛の軽減、予防

- 1 床に座って両方の足裏を合わせ、両手で膝を床に向かって押す。
- 2 膝を床に押しながら上体を真っ直ぐなまま前に倒す。
- 3 四つん這いの姿勢になり両膝を開き、両足の踵をつける。
- 4 お尻を後ろにゆっくり引く。また元の姿勢に戻り、またお尻を引く、を繰り返す。
- 5 両脚を前後大腿に開き、後ろ脚を床につけ前脚は膝を立てる。上体を床と垂直に保ち後ろ脚を伸ばして前後に開く。左右行う。
- 6 床に仰向けになり、踵をお尻の近くに引き寄せ、足首を掴む。腰やお尻が浮かないように。
- 7 ゆっくり息を吐きながら右膝を内側に倒す。ゆっくり息を吸いながら元の位置に戻り次に左膝を内側に倒す。交互に繰り返す。

「ANGE」のサイトから、過去の「ANGE」、吉川先生の特別講座を見ることができます。ぜひご覧ください! <http://ange.mu/>

資生堂アートハウス・企業資料館

現在は設備メンテナンスのため休館中ですが、素晴らしいコレクションです。企業資料館は女性なら盛り上がるかと間違いなし！

ANGES DE VOYAGE Chapitre 18
~旅する天使たち 第18章 掛川~

ANGEのスタッフが旅をした様々な場所を紹介していく「旅する天使たち」。今回は小田原からこたまで1時間、日本のほぼ真ん中に位置する掛川市です。城下町であり、二宮尊徳との関連もあり、小田原市と通じるものを感じます。



掛川花鳥園

花と鳥との触れ合いが楽しめるテーマパーク。可愛カッコいいフクロウや色鮮やかな鳥たち、花でいっぱい温室が楽しめます。



戦国時代に山内一豊が城主として在城したことで有名。本格木造天守閣として再現されたお城です。

掛川城



ANGE 読者プレゼント

●ご希望のプレゼント番号 ●お名前 ●郵便番号ご住所 ●電話番号●年齢 ●性別 ●アンケートのご回答 をご記入の上、下記宛先までご応募ください。

ハガキ 〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-6-12 常見ビル 3F アンジュ読者プレゼント係

ネット <http://ange.mu/> のプレゼントフォームより

メール present@ange.mu アンジュ読者プレゼント係

読者アンケート

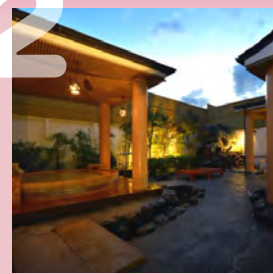
- ①行ってみようと思ったお店がありましたか？
*店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- ②アンジュをどこでお取りにいただきましたか？
- ③面白かったページはどこでしたか？(複数回答可)
- ④使用した、または使用予定のクーポンはありますか？
*店名や施設名もご記入ください。(複数回答可)
- ⑤取り上げて欲しい記事はありますか？

応募締切 2023年4月16日(日) 必着

※ご希望番号がない場合は対象外とさせていただきます。※お一人様一週のみ有効とさせていただきます。



岡田美術館
入館ペアチケット
5,600円相当
5組10名様



小田原お堀端万葉の湯
入館ペアチケット
5,060円相当
5組10名様



コロケのころっ家
お得セット引換券
1,000円相当
3名様

お知らせ

新型コロナウイルス
感染拡大防止のため
営業日・営業時間の変更、
イベント等は延期または
中止の場合がございます。
ご了承くださいませ
お願い申し上げます。

相原興業アドバンス扇町255・相原興業セルフフリーダー鴨宮・相原興業セルフフリーダー小田原・相原興業本社・朝ドレファ〜イーヘア〜小田原店・イーヘア〜渋谷店・伊豆箱根バス案内所・伊勢治書店ダイナシティウエスト店・イトーヨーカドー小田原店・WEショップおだわら・おだわらおかズ・ういろう・ウェブギャル・auショップ西湘・旨かもん・江嶋・エスポット湯河原店・O.R.V.栢山店・O.R.V.新松田店・小田原駅東口図書館・小田原ガイド協会・小田原観光案内所・小田原市商店街連合会・小田原市役所産業政策課・小田原第一信用組合各店・小田原百貨店板橋店・小田原百貨店栢山店・小田原百貨店寿町店・小田原百貨店渋谷店・小田原百貨店真鶴店・小田原百貨店南足柄店・小田原百貨店山北店・小田原百貨店湯河原店・小田原藤棚観光案内所・小田原不動産・小田原フラワー・ohashi・オリックスレンタカー小田原店・カーブス シティモール店・カーブド・プレジール・菓子工房 citron・檜の樹・かなさし眼科・神奈中スミミング・神奈中テニス・カフェレストランCOO・カメラのキタムラ飯泉店・ギャラリー城山・漁港の駅TOTOCO小田原・牛角小田原店・銀座通り情報プラザ・クイーンズマートヤオマサシティモール店・グランリヴィエール栢根・クリーニング桐山・ゲンキノモト・合同庁舎・コートデサラ・小嶋歯科医院・CosmeticKATORI・コロナワールド・車検のコバック足柄店・佐伯眼科・さがみ信用金庫本店全32店舗・ザ・ビッグ二宮店・SHIN UPRISING・サドルバック・ジューズキャフェ・シャラマー・ジュエリーシマン・ジュエリービッグ・商工会議所・湘南箱根登山湯本案内所・庄や本家店・新鮮館おだわら・スウィートベリー 久野店・スウィートベリー 下堀店・スパッツ・セブイレブお堀端店・創薬工房なかじま・ターミナルホテル・ダイドースポーツ・ダイナシティ・タイヤガーデン・ダルマサラ・タスカルショップ栢山店・高橋洋服店・TSUTAYAシティモールクレッセセ7店・TSUTAYA南足柄店・道とん堀・東洋ハウジング・ドコモショップ小田原店・ドコモショップ小田原東店・トヨタレンタカー小田原駅前店・トヨタレンタカー新幹線口店・トヨタレンタリース鴨宮店・ドルチェ・ナオキ歯科・ナニモエ・なりわい交流館・日産自動車小田原東町店・日産レンタカー・日本政策金融公庫・箱根町観光協会・箱根湯本駅前観光案内所・箱根湯本旅館案内所・ハビアー御殿場・HaRuNe小田原商店街プラザ・ピストロルバ・美容室ciel・美容室Musee美容室Rire・美容室LOOP・平井書店・藤沢自動車・BOOKOFF螢田店・ブックストア ダイナシティ店・ブティ タ プティ・フリーオート・フレスポ小田原シティモール1F、2F・ベンジンはな・ポタジェララ・ホテルクニニ鴨宮・ホテルしろやま・ホテル東横INN小田原駅前店・ホテルドレイク・ホノルルエキスプレス・ホンダカーズ小田原店・マックスバリュ小田原荻窪店・マックスバリュ開成店・マックスバリュ開成駅前店・マックスバリュ平塚河内店・マックスバリュ平塚四之宮店・マックスバリュ南足柄原店・マックスバリュ湯河原店・真鶴観光案内所・まねきねこ小田原駅前店・マルタジョイオンザサード・マルタジョイ資生堂ブランドストアーラスカ平塚店・マルタジョイTREATS・マルタジョイハウスカ・マルタジョイメトロマルタ・美の政・ミマスモール・みやま薬局・むらまつ衣裳店・メガネのシンコー・メロウレジェンド・麺や品・モンテイルキャンディ・ヤオコー・ヤオマサ足柄店・ヤオマサ大磯店・ヤオマサ大井町店・ヤオマサ鴨宮店・ヤオマサ久野店・ヤオマサ渋谷店・ヤオマサ中町店・ヤオマサ螢田店・ヤオマサ南足柄店・洋食居酒屋ラ・パレルド・LalLaPons・LalPuma・Lea Lea・レストランマコ・ローソク栄町店・ロピア小田原高田店・わかむら・WABITO・BOOK OFF大井松田店・大雄山線駅舎カフェ1の1

アンジュ104号は2023年4月21日(金) 発刊予定!
GWや初夏の情報満載でお届けします。どうぞ楽しみに!

「楽しい毎日」のヒントが見つかる♡

ANGE

<http://ange.mu/>

フリーペーパー・アンジュは左記各店様のご協力により設置・配布しております。ご自由にお持ちください。また、上記サイトからも紙面をご覧ください。

STAFF

PLANNING EDITOR 仁科 佳代
DESIGNER イガラシ ナヲミ
DESIGNER 杉崎 みのり
DESIGNER 野津 佳奈江
DESIGNER 仁科 芽衣
OFFICE STAFF 豊田 ちづこ
OFFICE STAFF タナカ ヨウコ

編集・発行 有限会社ニシナデヴィッド
発行責任者 仁科文之
〒250-0011 神奈川県小田原市栄町 2-6-12 常見ビル3F
TEL: 0465-22-2417 / FAX: 0465-22-2418
MAIL: ange@nishinadavid.info
URL: <http://nishinadavid.info>

Cher-Couleur

UV
care

MARUTA JOY
BookSTORE

マスク生活でメイクをしていなかった方、無色の日焼け止めのみで生活していた方
シミが濃くなったかも...と感じている方、これからの準備でお肌は変わります!!

女性も男性も **365日のUVケア**が大切です!!
Cher-Couleurからとっても使いやすい日焼け止めが発売です!

3月1日
発売!!



フェアヴェール
SPF34PA +++
50g ¥3,080

長年の思いを込めた新商品
待望の日焼け止め

ノンケミカル・ノンシリコン・パラベンフリー

お肌にとってもやさしいのに付けやすく白浮きしません!!

赤ちゃんから使えます!

ボディソープで落ちるので男性にもおすすめ

紫外線吸収剤未使用の為

環境に配慮した今の時代にぴったり

ビーチでも安心して使えます!!

毎朝の習慣
全身UVケア

フェアヴェール
ご予約特典

数量限定 **Present** がございます!!!
2月中旬以降店頭にてお試し頂けます。

乾燥・汗・暑さに強い
日中用美容液+化粧下地

日中もしっとり。

美容成分配合でシワ改善効果も期待出来ます

少量で伸びが良く化粧崩れが気になる方も安心

毛穴づまりしにくくニキビや敏感なお肌にも

お肌にやさしいけどカバー力抜群!!

ファインベースUV
SPF48PA++++
30g ¥3,850



ニキビや皮脂が気になるお肌に
毛穴を柔らかくしてくれる
パウダー

マスク蒸れによる雑菌の繁殖を防ぐ

抗菌作用のあるパウダー

ナイトパウダーとしてもご使用いただけます

中学生や男性にもおすすめ

クリアパウダー
10g ¥2,860

塗り直せる
パウダータイプの日焼け止め

パソコン仕事の方・
花粉症の方におすすめ
保湿効果のある
パウダー

紫外線やホコリ

寒冷寒風などの刺激からお肌を守る

きめ細かいパウダーで粉っぽくならず

パウダーファンデーションのノリもUP

とにかく日焼けしたくない方は

朝、窓を開ける前につけるのがオススメです!

プロテクトパウダー
12.5g ¥4,950
ケース ¥1,100



2/26 (日)



お肌の学校 premium!

お顔のシミだけでなく、首のシワ、手のシミなど夏のお悩みはたくさん
紫外線について少しだけお勉強してみませんか?

10分間セミナー初開催!

ご希望の方はその後お手入れも受けられます。(約40分)

基礎コース(無料) / リフトアップコース ¥990

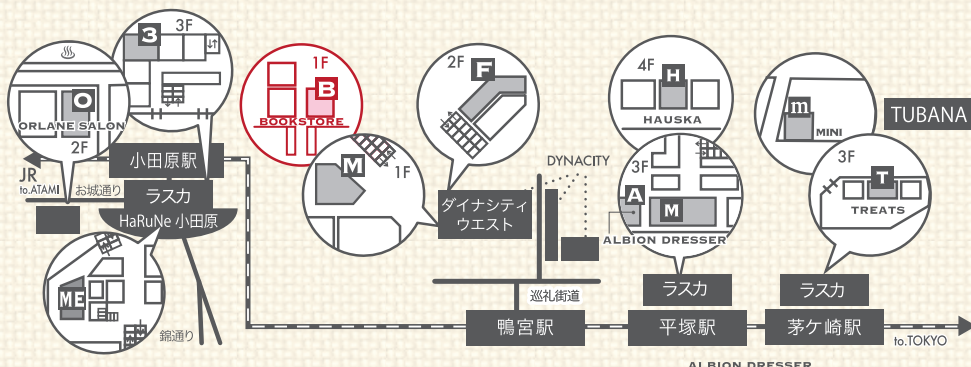
10分

BOOK
STORE
限定!

店頭またはお電話にてご予約受付中!

TEL 0465-45-0303

SHOP INFORMATION



ODAWARA	
on the 3rd.	0465-21-2803
METRO MARUTA	0465-46-8634
ORLANE SALON	0465-22-7128
CHIGASAKI	
TREATS	0467-53-8290
mini	0467-73-8490

KAMONOMIYA	
FACTORY	0465-46-1700
BOOKSTORE	0465-45-0303
MARUTA JOY	0465-43-7665
HIRATSUKA	
HAUSKA	0463-20-5627
MARUTA JOY	0463-26-3115
ALBION DRESSER	0463-23-3048

マルタジョイ 〒250-0011 小田原市栄町2-1-28 <http://www.marutajoy.co.jp/>