



あけまして  
2018 おめでとうございます

今年もペットと一緒に  
楽しい毎日を!

犬・猫の診療をはじめ、ペットを初めて飼う方や、「最近うちの子の様子がおかしいか?」など、さまざまなご相談にお応えします。また、当院ではペットホテルやトリミング(要予約)も承っております。ぜひご利用ください。スタッフ一同心を込めてお世話させていただきます。

年始の診療時間のご案内		
1/1(月)~1/3(水)	1/4(木)	1/5(金)
10:00~12:00	休診	通常診療

あおのペットクリニック

Tel.0465-32-0010

小田原市府川31-2 <http://www.aonopet.com>

診療 / 9:00~12:00  
16:00~20:00 (日曜・祝日は18:00まで)  
往診 / 13:00~16:00  
休診日 / 水曜



清楚系もトレンド派も個性派も  
すべての女の子のおしゃれ心を  
満たしてくれる  
振袖コレクション

ふりそでアリスの魅力

- 前撮り写真が付いてくる♪  
前撮り時の着付け(メイク)(ヘアセット)も無料!
- 小物まで、必要なものは  
すべて揃っているから安心!
- 追加料金が一切ナシ!  
お客様の負担はこれ以上かかりません
- 振袖はすべて正絹(絹100%)

振袖レンタル+前撮り写真

- ★振袖レンタル一式(10点)
- ★着付小物一式プレゼント(10点)
- ★前撮り写真(前撮り時の着付・ヘアメイクセット付き)

新春特別企画 もれなく!  
髪飾り1点  
プレゼント!!

豊富な種類の中から  
お選びいただけます。

仕立て上がり振袖 99,800円~ (税別)

新品オーダー振袖 129,800円~ (税別)

成人式当日のお支度付きプラン 124,800円(税抜)~

ふりそでAlice 小田原ダイナシティ店 (WEST3F)

<http://furisode-alice.jp>

0120-747-715



ANGEクーポン  
有効期限: 2018.2.20  
ANGEご持参のお客様へ  
クオカードプレゼント!

みやま橋本呉服店  
Miyama 『かわいい』振袖勢ぞろい!  
古典柄からトレンド柄までレンタルでも購入でも!

新年は1月3日10時より OPEN!

2019年 Model 新作振袖予約会開催中!  
安心らくらく♪成人式当日は会場近くで  
お支度できます。

卒業式袴も勢ぞろい!

3月は休みなく  
お支度承ります。  
お持ち込みも  
大歓迎!

当店お客様  
TTさん

みやま橋本呉服店 Miyama 小田原店 Tel.0465-47-6924  
小田原市酒匂2-26-11  
Tel.0800-800-6924 秦野店 Tel.0463-75-9799  
秦野市堀西8-8  
【営業時間】9:00~18:00 【定休日】毎週水曜日・第三木曜日

HOTELLERIE  
Maille Coeur  
祥月

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950円~1,300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

ホテル マイユクール祥月  
神奈川県足柄下郡箱根町湯本468-1  
Tel.0460-85-5748

George's Caffe  
SOME-TIME OPEN / 23:00~朝5:00(ミッドナイトバー営業・本確定休)  
土・ELIVE OPEN / 18:30 START / 19:30

1月20日(土) 19:30~	ホイップ 寺田町/瀬尾高志/竹村一哲	未定
1月27日(土) 19:30~	『ACOBATTLE☆ROOTS 6~アコじゃねーよ!~』 atomicfarm / TRES	2,000円
1月28日(日) 19:30~	『ACOBATTLE☆ROOTS 7』 TOPLESS姫と海賊/ましゅまるま	2,000円
2月 3日(土) 19:30~	三宅伸治	3,500円
2月17日(土) 19:30~	『ACOBATTLE☆ROOTS 8』 815~ハチイチゴー / Ooh! LaLa	2,000円
2月18日(日) 19:30~	鎌倉研 O.A.トナカイ小島	2,000円

小田原・橋本・巡礼街道  
ジーズカフェ  
0465-46-1808

ジーズカフェ青空映写室  
<http://blog.livedoor.jp/gscaffe/archives/996811.html>  
ライブ当日入場も可能です  
前売りにてSOLD OUTの場合もございます。  
カフェ青空映写室からご確認ください。

LIVE INFORMATION

JAZZ & SOUL SPATS

12月27日(水)	オールドポップス 井口克彦 (G&Vo)	600円
12月28日(木)	小坂直輝 (P) JAZZ PIANO ライブ	800円
12月29日(金)	小林新作 (P) & ザ・リメンバーズ OLD Jazz	800円
12月30日(土)	村田浩 (Tp) 佐津間純 (G) 小林航太郎 (Ba) 宮岡慶太 (Dr)	1,500円
1月 4日(木)	佐々木靖 (P) 西隆剛 (G) 北篤美由紀 (Vo)	800円
1月 5日(金)	沢田千果 (Vo) & 平岡孝郎 (G) 川口洋平 (Ba) 土屋譲 (Dr)	800円
1月 6日(土)	平岡孝郎 (G) 清水方代 (Vo)	800円
1月 7日(日)	17時~20時スパッツ新年会 (スペシャルライブ+飲食付き) 要予約	5,000円
1月 9日(火)	麻野大吾 (G) 佐藤理絵 (P)	800円
1月10日(水)	荻部真由 (H Org) 露木達也 (G) 金岡宣男 (Dr)	800円
1月11日(木)	小坂直輝 (P) JAZZ PIANO ライブ	800円
1月12日(金)	青木美恵子 (Vo) グループ&ゲスト遠藤光夫 (G) JAZZ	1,000円
1月13日(土)	NEKO'S blues band ネコのブルースバンド	FREE
1月14日(日)	マイクリトルウッド ソロジャズギター	500円
1月15日(月)	小林新作 (P) & ザ・リメンバーズ OLD Jazz	800円
1月16日(火)	清水ゆかり (P) 石井康二 (Ba) 相沢哲 (Tp) 石田裕人 (Ts)	1,000円

ジャズが楽しめるライブラウンジ  
ライブのスタート時間  
20:00~23:30(終了)の予定

0465-20-2421 小田原市栄町2-4-3  
<http://www.0465.net/omise/spats/>

ANGE特別講座

ゲンキノモト。  
Body Care Labo 小田原店  
吉川先生に Vol.30  
聞きました!

体を温めるのは  
体に良いこと!

吉川朝子先生

1年で一番寒い季節がやってきました。寒さが苦手な人には辛いですね。体の冷えを感じる方、自分の平熱は何度くらいか知っていますか? 健康な人の体温は36度~37度くらいですが、最近では36度未満の低体温の人が増えているそうです。男性より女性の方が低め、日常的に運動する人は高め、デスクワークなどであまり動かない人は低めの傾向にあります。筋肉量が多いほど発熱量もあり、体温も高くなります。ストレスや食べ過ぎ、お風呂はシャワーだけ、下着の締め付け、ホルモンバランスの乱れなども低体温の原因になります。

低体温ではみんな事が...

- 免疫力が下がる
- 老化しやすい傾向
- 太りやすい
- 精神的に不安定
- 生理不順や不妊
- 肩凝り など。

体が冷えているサイン...

- 冷えを感じない人も冷えている可能性があります
- 目の下のクマ
- 鼻の頭が赤い・赤ら顔
- 青あざが出来やすい
- 生理不順
- 唇が紫っぽい

冷えは万病のもと。体の冷えと体の不調は関係し合っているとされています。体を温めて体温が上がると、血液循環も良くなり、様々な不調も改善していくそうです。病気ではないけど不調を感じている方! "温活"してみませんか。肌のターンオーバーの乱れを整える効果も期待できるので、美容と健康に最適ですね!

体温アップには!

- ウォーキングなど継続的な運動
- マッサージやストレッチ
- 下半身を鍛える
- お風呂
- 腹巻やカイロなどを活用(お腹を温めると良い)
- 首・手首・足首を冷やさない

体を温める食べ物!

- ジャガイモ・にんじん・レンコンなど根菜類。特に生姜がおススメ。
- 味噌・納豆などの発酵食品。朝のお味噌汁は最適です。
- お肉の赤身・黒豆・小豆
- ウーロン茶・ほうじ茶・紅茶・ココア。朝起きたての白湯は体を温めますよ!
- コーヒーや緑茶は体を冷やします。飲みすぎに注意。

下半身を動かしましょう!

① 頭の後ろで両手を組み、両足を肩幅に開いて立つ。

② かかとをゆっくり上げつま先立ちに。

③ ゆっくりかかとを下ろす。

④ 両手を頭に当てて立ち、左脚の太腿が床と平行になるまでゆっくり持ち上げる。ゆっくり戻したら右脚を同じく。

⑤ 両膝を曲げて仰向けに寝る。

⑥ 片脚ずつ膝から上に伸ばして5秒キープ。

⑦ もとに戻すの繰り返し。左右で1回として×10セット

股関節のストレッチ  
肩幅に開いて立ち膝を曲げて股関節をがに股に開く

①~③の動きを1回として10回×3セット

左右で1回として15回×2セット