子どもの睡眠障害が急増!!
寝る子は育つ?!「子どもの睡眠」

人とつながる 明日につながる! 地元密着情報紙
タウニー TOWNY 茅ヶ崎版
発行元／株式会社ティーズエステート
〒253-0085 茅ヶ崎市矢畑212-5
tel.0467-55-9991
fax.0467-55-9994
www.kizuna-towny.com
vol.013
10/3(木)

●子どもの「非行」「キレる」は、睡眠の乱れ?!

昼間おきて夜寝る。この当たり前のような一日のリズムの基礎が完成されるのは、生後4か月からの幼児期。脳の発達途中にあるこの時期に、正しい睡眠時間をとり、昼と夜の区別をつけておくことが重要です。このことが定まらないままだと、不規則な睡眠や睡眠不足などで、脳に障害が残り、人間がもつべき本能的行動ができなくなってしまうなど、成長していく過程で様々な大きな影響が現れます。たとえば、環境への対応や、人づきあいがうまくできないなど、登校拒否になるこれらは、「キレる」「学童期シンドローム」と言われる言葉で表現される現代病で、子どもたちのストレスを招く原因にまでつながります。幼児期に目立った症状がない子どもでも、生活リズムの乱れと、心身にたまったストレスの積み重なりによって、発症の危険性が高まるのです。また、脳の発達ばかりでなく、免疫性に障害を起こすアレルギーをもつ子どもになる場合があります。

●子どもの睡眠時間

幼児にとっての正しい睡眠時間は、午後八時から、翌朝六時までの10時間。同じ睡眠時間をとっても、寝付くのが遅かったり、不規則では意味がありません。同じ時間に床に就かせ、同じ時間に起きるという基本的な生活リズムをつくることが大切です。

●よく学び、よく遊べ

学校や塾など、毎日勉強に追われている子どもたち。よく学ぶことも大切ですが、よく遊ぶことも大切です。思う存分、身体を動かして遊べば、自然に夜は熟睡できます。テレビゲームなどでの遊びは禁物。神経が高ぶり、眠れなくなる原因をつくります。

●規則正しい生活は朝食から

しっかりと朝食を食べることは、脳の覚醒レベルを高め、朝の目覚めをよくする重要性があります。蛋白質を含んだバランスの良い食事が頭脳の活性に役立ちます。また、食事による体温の上昇は、体内時計を正常に整える働きをもっています。

●テレビは想像以上に刺激的

眠りを誘うためには、心が安らぐ本を。テレビは、無意識のうちに、脳にかなりの刺激を受けています。神経細胞が刺激され、脳が興奮した状態にあるので、なかなか眠りに就くことができなくなります。

●寝る子は育つは「ホント」

子どもにとって十分な睡眠が必要なのは、ぐっすりと深く眠っているノンレム睡眠に成長ホルモンが分泌されるからで、眠っている間に成長を促進し、力を蓄えています。成長ホルモンや、覚醒後に備える副腎皮質ホルモンが分泌されないと、子どもの発育にとって、大きな問題となります。

如何ですか?生活の乱れや睡眠不足は、ホルモンの分泌や神経の働きが狂い、子どもの成長に大きく影響します。お父さん、お母さん、意識してご注意を。

つぶやき

【健康十訓】1. 少肉多菜(肉を少なく、野菜を多く) 2. 少塩多酢(塩を少なく、酢を多く) 3. 少糖多菜(砂糖を少なく、菜物を多く) 4. 少食多噛(小食で、よく噛む) 5. 少衣多浴(薄着にして、陽にあたる) 6. 少言多行(口先よりも、行動本位で) 7. 少欲多抱(欲は少なく、他につくす) 8. 少憂多眠(思い悩まず、よく眠る) 9. 少車多歩(車に乗るより、よく歩く) 10. 少憤多笑(怒らず、よく笑う) 作:横井也有

健康は、何よりも大切なものです。健康以上に大切なものはありません。
健康でありさえすれば、何でも出来ます。
「健全な精神は、健全な肉体に宿る!」

(編集長 林 進一)

NISHINOMIYA HOUSE
ニシノミヤハウス
2×4 ツーバイフォー 設計・注文建築
茅ヶ崎・浜之郷
15軒の輸入住宅村
Fifteen American Houses
第3期分譲開始!
お問合せは、株式会社ティーズエステート まで
Nishinomiya Co.,Ltd
0467.86.1101
www.nanmy.co.jp
株式会社ニシノミヤ
NISHINOMIYA
□株式会社ニシノミヤ 〒253-0014 神奈川県茅ヶ崎市萩園11-20 TEL.0467-86-1101FAX.0467-86-1103
□茅ヶ崎住宅モデルハウス 〒253-0001 神奈川県茅ヶ崎市赤羽根1-1-1
□藤沢市鵠沼モデルハウス 〒251-0032 神奈川県藤沢市片瀬1-6-33

読者プレゼント Present

応募〆切 10月17日(木)

「イオンシネマ茅ヶ崎」
鑑賞券 5名様

「ブルー」 ～始めての空へ～
10月5日(土)公開

ある日、鳥類学者のチュリオがブルーの仲間たちを救うため、リオデジャネイロの強盗に変てはいと頼みます。見知らぬ国で出会ったジュエルにブルーはひと目ぼれしかし、二人は密猟者によって切られの身に。空の飛べないブルーがガールフレンドのジュエルを救うため、そして、自由を手に入れるために取った行動とは!?

「サンリオピューロランド」
入場券 5組10名様

秋を更に盛り上げるイベント「ハッピーハロウィンフェスティバル2013」を10月31日まで開催いたします。今までにない楽しいキティメイドやシュタースターティの仲間やハロウィンスイーツなどシーズンならではの楽しみがほか、ゲスト自身が参加して楽しめる参加型イベントなど盛りだくさんの内容となっています。
※11月以降に開業後の方は、HPなどでイベントをご確認ください。
<内容> ■各施したキャラクターと一緒に会えるゲスト参加型パレード「ハロウィンマーチングパレード」開催 ■キティが各国でオガモンスターコスプレキティが出現! ■FIドリームカフェ」がハロウィン仕様に変身! オリジナルスイーツの販売 ほか、「白ねぎ」スイーツフェスト」とのタイアップスイーツも登場。■個性溢れる各国やパフォーマンスを観られる「仮装グランプリ」開催。

■東京都多摩市落合1-31 サンリオピューロランド 検索
■お問合せ:042-339-1111 www.puroland.jp

応募はメールまたはハガキにてお願い致します。
プレゼントを必ず明記の上、〒・住所・氏名・年齢・性別・感想の感想をご記入の上、お記までお願い致します。

✉ info@kizuna-towny.com
〒253-0085 茅ヶ崎市矢畑 212-5
株式会社ティーズエステート 読プレ係まで

TIES 私たちがつなぎます
あなたのまちの不動産のおみせです。
株式会社 ティーズエステート
〒253-0085 茅ヶ崎市矢畑212番地5
TEL:0467-55-9991
営業時間 9:00～19:00
毎週水曜、第1・第3火曜定休日
www.ties-estate.co.jp

NISHINOMIYA STREET
ニシノミヤストリート
輸入住宅村 American Houses
NISHINOMIYA STREET 分譲受付中
浜之郷 15軒の輸入住宅村
Fifteen American Houses
全15区画中、今回3区画販売
・B区画 100.34㎡ 30.35坪 1,880万
・C区画 100.30㎡ 30.34坪 1,880万
・G区画 100.71㎡ 30.46坪 1,650万
Parking A B C D E F G H I J K L M N O SOLD OUT
茅ヶ崎市道 4.5m
OUT LINE
・所在地/茅ヶ崎市浜之郷 ・JR東海道線「茅ヶ崎」駅バス10分 ・バス「鶴嶺小学校前」停歩14分
・土地権利/所有権 ・地目/宅地 ・土地計画/市街化区域 ・用途地域/第1種住居専用地域
・建ぺい率/50% ・容積率/200% ・設備/都市LPG・公共水道・公共下水
・開発許可番号/茅ヶ崎市指令第13103号/茅ヶ崎市指令第105号
・土地面積/92.16㎡～117.75㎡ ・全15区画中3区画販売 ・建築条件付

下町屋 4軒の輸入住宅村
Four American Houses
OUT LINE
・所在地/茅ヶ崎市下町屋2丁目13-8
・JR東海道線「茅ヶ崎」駅バス8分 ・バス「町屋」停歩6分
・土地権利/所有権 ・地目/宅地 ・土地計画/市街化区域
・用途地域/第1種住居専用地域
・建ぺい率/50% ・容積率/200% ・設備/都市LPG・公共水道・公共下水
・全4区画中1区画販売 ・建築条件付
茅ヶ崎市道 A SOLD OUT B 95.42㎡ 28.86坪 1400万 C SOLD OUT D SOLD OUT 私道 4m LPG置場

サーパス茅ヶ崎第2 茅ヶ崎
☆南西角部屋! とっても明るい室内。
☆8階部分なので、眺望・通風・日当良好!
価格 2,850万円

(物件概要)
◆交通/JR東海道線茅ヶ崎駅徒歩5分
◆専有/76.99㎡(23.28坪) ◆バルコニー/16.56㎡(5.00坪)
◆構造・規模/SRC造地上14階建8階部分 ◆間取/2LDK
◆築年月/平成8年5月築 ◆管理費/12,900円
◆修繕費/11,500円 ◆管理形態/全部委託(日勤) ◆現況/空室
◆マンション名/サーパス茅ヶ崎第2
◆所在地/茅ヶ崎市茅ヶ崎1丁目
(媒介)

ライオンズ茅ヶ崎 ザ・アイランズ 矢畑
☆10階部分! 眺望良好。
☆充実の共用施設。ペット可。
価格 3,200万円

(物件概要)
◆交通/JR東海道線茅ヶ崎駅徒歩14分
◆専有/70.20㎡(21.23坪)
◆バルコニー/12.80㎡(3.87坪)
◆構造・規模/鉄筋コンクリート造地上14階建10階部分
◆間取/3LDK
◆築年月/平成23年8月築
◆管理費/13,400円
◆修繕費/4,910円
◆管理形態/全部委託(日勤)
◆現況/居住中
◆マンション名/ライオンズ茅ヶ崎ザ・アイランズ
◆所在地/茅ヶ崎市矢畑
(媒介)

湘南のお住まい探し。
ティーズエステートに
お手伝いさせて下さい。

高値で売却!
ティーズエステートでは、多種多様な広告媒体を使って買主様を募集しています! すべての広報活動に、売主様のご負担は一切ございません!
広告費のすべてを当社が負担! 安心してお任せください!
☑自社HPへの物件掲載 ☑指定流通機構(レインズ)等への物件登録
☑ポスティング活動の実施 ☑HOME'S不動産やアットホームなどの不動産ポータルサイトへの物件掲載
☑既存登録のお客様へのご紹介やDM送付 ☑新聞折込チラシ
☑住宅情報誌への掲載

安心の迅速対応・アフターフォロー!
あなたの不安を解消します! 買換えもOK!
売却に当たっての不安やご要望、なんでもお聞かせください。
例えば、不動産を売って住まいを買換える場合、双方からの売却依頼、ご近所になるべく知られずに売却活動をしたい、売却するのと賃貸に出すのはどちらがいいのか? など、専門の売却アドバイザーがご相談に応じます。
税金・諸費用アドバイス
やっぱり気になるのが、不動産を売ったときの譲渡益に対する税金。
居住用なのか? 所有期間は何年なのか? 買換えなのか? など、さまざまな要素で納める税金がどれくらいになるかが変わります。
ベツダイでは、プロの売却アドバイザーが厳選した聞き取りを行って、お客様にあった最適な売却プランを提案いたします。
売却をお急ぎの方、買取ります!
お住まいの買い替え、資産処分、相続やその対策等、所有されておられます不動産の売却をお考えの方、お気軽にご相談ください。今すぐには売却を考えていないけれど、現在の流動価格を把握しておきたい! そんな方も、無料にて価格査定をさせていただきます。弊社でご売却のお手伝いはもちろんのこと、弊社にて、買い取らせていただきます。
※一定の買取基準がございます。買取できない場合もございます。

不動産のご売却。ご相談下さい。
ティーズエステートは地域に根差した、確実で安心な不動産のパートナーとして、きめ細かい対応を心掛けています。
相続や借入返済、買換え時の急な現金化が必要な際に照らし出してください。
直接買取によるコストダウンやスピーディー化、親身な対応で顧客満足度向上を目指しています。
個人の方から、法人の方まで幅広くご相談可能。もちろん相談無料、秘密厳守です。

ご相談はご来店・お電話・メールでお気軽にどうぞ
0467-55-9991
info@ties-estate.co.jp
株式会社 ティーズエステート

スタッフコラム No.13

ティーズエステート 飯田です

「かゆーーい蚊☆」

また順番が回ってきました飯田です☆
9月半ばにあった台風!あれが過ぎ去ってから突然秋らしくなりましたね。
暑いのが苦手な飯田にはとっても幸せな時期になってきました。
気温ではとっても嬉しい時期ですが、同時に残念な時期でもあります……。
それは、夕方頃になると突如大量発生するやつら……「蚊」です!
まーちょっとご案内などで外出しようものなら、平気で3・4か所は刺されます……。
本当にカユイ……。見た目が残念な肌になる……。女子にはツライです……。
そんなことをついこの間、社長とおしゃべりしていたときに「甘いものの食べ過ぎだから」と言われてしまい。
え?!それはマズイ!たしかにすごい食べてる!むむっ!っと思ったので、得意のネットで調べてみました。
そのまま「蚊 さされやすい人」クリックーーーー。えいっ。
たくさんヒットしまーーす。大体同じことがあげられていました!そのさされやすい人とは……。
まずは1つ目、有名だと思います!「O型の人」。はい!私です!蚊は分泌物によって人を識別していて、O型の人が発する分泌物を蚊は最も好む。A型の2倍刺されやすいんだとか。ありゃあ……。
2つ目は、「ビールを飲んだ後」。ビールを飲んだ後蚊がかなり寄ってくるという実験結果が得られたそうです。つまり、ビールをたくさん飲む人=蚊にとって超魅力的な人ということになるそうです。
3つ目、「満月」。これは知らなかった。米国蚊防除協会(AMCA)によると、満月の日は小さな吸血動物は500倍活発であるそうです。ちなみに1番やばい時間は夕方と夜明けだとか……。
4つ目、「走る」。蚊は人が吐く二酸化炭素に寄ってきます。あとは汗の成分も大好き。つまり、運動中や運動後は呼吸が速くなり汗も増えるので、蚊にとって最高っていうこと。これは汗に関してすっごい該当します!ものすごい汗っかきなので……。その他にも、「妊婦さん」「足のニオイ」「色」などいろいろありました!
ただ最初に言っていた「甘いものの食べ過ぎ」はまったく話にもありませんでした……。
ということは気にしなくて大丈夫……?O型の汗っかきだからさされる?
んーまぁどちらにせよ、甘いものは過量がいいですね。なんでもそうですが……。
これ以上無駄な脂肪がつかないないように、ガマンできそうだったらしまーーす。笑
ということで、みなさんも秋の蚊達にはお気を付けください!
秋は蚊対策必須!!シューーー!
ということでまた順番が回ってきたらお会いしましょう☆ではまたーーー☆

今月のオススメお店紹介!!

健康な食材を提供する体に優しいカフェです。

(地元茅ヶ崎新鮮野菜 生野菜ジュース)
JUICE CAFE & BAR TONY'S 茅ヶ崎

地元茅ヶ崎の畑で毎朝採ってきた安心安全の新鮮野菜をジュースにしたり料理にしたり。
新鮮野菜のジュースはとっても美味しくて野菜嫌いのお子さんにもおいしくごくごくと飲んでいただいています。
食事も合成調味料や添加物などは一切使っていませんのでご安心して召し上がって頂けます!

★Lunch Menuも充実!★
◆一汁三菜お食事セット ¥1,000
・新鮮野菜の香れ煮3品
・玄米ご飯
・香れ煮の味噌汁
◆本日のカレーライス

2階の広いスペースはゆったりとできて、貸切するとまるで部屋呑み気分で周りを気にせずにワイワイと楽しめますよ♪
野菜不足と感じたときは是非ジュースやお食事でリセットしにいらしてください!!

今、注目の重ね煮とは??
野菜の料理法は、生・蒸す・煮る・焼く・揚げるなどいろいろ。「重ね煮」も料理法のひとつで、文字通り野菜を層にして重ねて煮ます。
ある決まった順序に野菜を重ねてほんの少し塩をふり、ふたをして弱火にかけると、野菜から出た水分が蒸気となって蒸し煮の状態になり、野菜に火が通ります。
とてもシンプルな料理法ですが、野菜が本来持っている旨みが引き出され、さらに各種の野菜が調和して、驚くほどおいしくなります。
重ね煮は、野菜に味をつけるのではなく、野菜の味を引き出す料理法です。

JUICE CAFE & BAR TONY'S
ジュース カフェ アンド バー トニーズ
☎0467-88-4505
住所 茅ヶ崎市幸町24-13
営業 火～日曜 11:30～21:00
休 月曜・第1,3日曜日

MY LIFE Vol.13

「夜のウォーキング」

私は、運動があまり好きではありません。そのうち４０歳を過ぎると、基礎代謝が落ち始め体重が増えだすし、贅肉の付き方に変化が出てきました。以前通っていたスポーツクラブも、仕事が多忙になるにつれ足が遠のき、毎月支払いだけを済ますという状態になり、２年前に退会。一方休日の犬の散歩は１時間以上していたのも、犬が高齢になるにつれ少なくなる。移動手段がすべて車の私は、どんどん体を動かさなくなるという悪循環。去年の春に、人生最大に体重が増えたため、さすがに危機感を覚え、自宅でＤＶＤを観ながらダンスをして少し減量に成功したものの、自己流過ぎて膝を痛めるし、ならば炭水化物抜きダイエット！と試みて減量しても、ご飯を食べたい欲求を抑えられずリバウンド・・・

そうなんです。普段の生活をちょっと改善したくらいでは、あともう一歩はどうにもならない。そして体を動かさなさ過ぎる自分に、最近恐怖すら感じていたこともあり、ふと思い立って夕食後に軽いウォーキングを始めてみました。

坂の多い住宅地なので、初日は１５分で汗が大量に出てびっくり。徐々にその日の体調に合わせて、30 分から１時間の間で歩くようになると、今まで頑張っても越えられなかった体重があっさりクリア！もちろんやめればすぐに戻るのでしょうが、キープどころか更に目指す体重に近づいています。となれば楽しい嬉しいで、歩くわけ。そのうちむくみの解消やら睡眠の質の改善やらメリットが出てきました。なんでもっと早くからやらなかったんだろう？まあ、夜の一人歩きは怖いとかいろいろ億劫がる理由をつけていた自分に大反省です。「雨の日や晩酌した日は歩きません」と、緩めの設定により気軽に続けています。なかなか減量が出来ない方には、夜の４０分から１時間のウォーキングに効果があることは、とある記事でも読みました。ジョギングよりもウォーキングで、深い呼吸をしながら歩くのが効果的とか。少しずつ涼しくなり寒くなっていくので、私がどこまで続ける気になるのか、若干自分の甘さに不安も感じつつ、とにかく体のために夜のウォーキングは、続けてみようと頑張っています。これが徐々に早朝へ移行できたら立派なもんです。

Profile
白鳥ゆり子 藤沢市鵠沼出身。幼稚園から高校まで湘南白百合学園。東京工芸女子短期大学秘書科を卒業後、カリフォルニアロサンゼルスへ渡米。趣味はシンプルな生活のための手作り石けんや自家製味噌作りなど、手作り・もの作りを通してスローライフを楽しむこと。現在、技拓(株)代表取締役社長。Blog http://www.gitaku.co.jp/「湘南の家と暮らしとアイデアと」雑誌バイザシーにてエッセイ「+湘南SPICE」を連載中。

今月のwith Pets

PROFILE
名前:ココ
生後:6才
性別:オス
特技:どこでも寝ること
好きなこと:紙袋に入ること

ご自慢の"ペット"大集合!
応募は お電話・メールで
TEL.0467-55-9991
E-mail info@kizuna-towny.com
TOWNYペット募集係まで

第13回 『俳句大賞』結果発表!

たくさんのご応募ありがとうございました。受賞者の方には「商品券」を贈呈致します!!

一等賞
「帰ったぞ～」 むかしは笑顔 いま寝顔・・
(茅ヶ崎市在住 イニシャル(M)・(K)さん)

二等賞
カーナビは 曲がれと言うが 進入禁止・・
(茅ヶ崎市在住 イニシャル(K)・(S)さん)

来月も第14回「俳句大賞」を実施致します。あなたの日常のおもしろいひとコマを五・七・五のリズムで表現して下さい。多少字余りだったり季語はなくてもOK!!大賞作品は次号で発表いたします。ハガキかメールにてどしどしご応募下さい。お待ちしております。

募集締切:平成25年10月17日(木)
■〒253-0085 茅ヶ崎市矢畑212-5
株式会社ティーズエステート 「俳句大賞」係まで
■E-mail info@kizuna-towny.com

【中村文昭の元気になる話】

食欲の秋、読書の秋、スポーツの秋、そして、文昭の秋!!

年間"300講演"を成し遂げる"三緑のプロ"中村文昭氏が、伊勢原市にやってきます!

主催チームは、21歳から23歳のある神奈川の若者10人。
大事なのは"想い"と"情熱"と語り、10人で伊勢原市に"400人"集めようと頑張っています。
ぜひ、この機会に、足を運んでみてください。

【講演名】中村文昭の元気になる話
【開催日】10月12日(土)
【場 所】伊勢原市民文化会館 小ホール
【時 間】13:00開場/13:30開演/16:00終演(予定)
【料 金】大人:3000縁/大学生以下:1500縁
3歳以下のお子様は無料ですが、保護者様の膝上でお願いします。

【事前のお申込みはこちらへ】
http://kokucheese.com/s/event/index/82177/
【主 催】EARTHプロジェクト 代表/和田龍汰
Twitter/Dragon21Soul
ブログ/http://s.ameblo.jp/dragon21soul/

三浦直樹・大田篤コラボ講演会

「病は気から」という言葉があるように、気=「思い」はこの「思い」ひとつで、気持ちを切り替えることが出来、元気になったり、またひどく落ち込んで体調を崩したりと…
「多くの病気が思考習慣を含めた生活習慣病である」と、三浦医師…
そして、この「思い」は遠く離れた所にまで届くと、大田氏。
この度、薬を使わない三浦直樹医師・大田篤氏にお越し戴きこの「思い心の関係」をテーマの1つとしてお話いただきます。
思い・こころの切り替えて、毎日を笑顔で元気に過ごして行きたいですね。
今までの、概念を外すお話が聴けること請け合いです。

【日時】11月2日(土)13時会場 13:30 開演)
【場所】藤見公会堂(横浜市藤見区藤岡町2-1 フーガ1 6階 1号2号会議室
【参加費】4,000円 当日 4,500円
【定員】90人

申し込み先 ・お問い合わせ先
uruwasikikun466@hotmail.co.jp
090-8342-1678(高島)
またはこくちーずから↓
http://kokucheese.com/event/index/114435/
主催:やまとのこころ 横浜

今月の「街の人」

JUICE CAFE & BAR TONY'S
オーナー 長谷 享さん
茅ヶ崎市幸町24-13
0467-88-4505

『食を通じて健康への意識を広めていきたい!』

今月の街の人は茅ヶ崎駅南口徒歩3分の場所にある"地元産新鮮野菜料理生野菜ジュース"が人気の『JUICE CAFE & BAR TONY'S』オーナーの長谷さん。徹底的に地産地消にこだわり、地元で生産された野菜をふんだんに使用した「健康メニュー」を提供するお店を昨年の6月にOPENさせ、地域の方々に「食の大切さ」を発信し続けています。
「健康はあくまで通過点。仕事や趣味など、その人がその人らしく生きていくために欠かせないもの。逆をいえば健康でなければ全ての感性が薄れていきます。"地域の健康コミュニティ"として、ひとつの点になれれば。やがて点が線になり日本中に「健康への意識」が広がっていけばこんなに嬉しいことはありません!」。
食の大切さはもちろん、自分でカラダを作っていく意識作りが重要だと、改めて感じることが多い取材でした。

今月のおススメ!! 最新 賃貸情報

この物件に関するお問合せは…
株式会社ティーズエステート TEL.0467-55-9991

所在	間取	㎡	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
甘沼	1DK	21.00	37,000円～	1・1	――	――
甘沼	2K	27.50	38,000円	1・1	――	2,000円
浜之郷	1K	17.39	39,000円	0・0	3,000円	6,000円
一之宮	1K	17.52	42,000円	1・0	1,000円	――
本村	1K	27.28	44,000円	0・0	4,000円	――
松林	1K	21.73	47,000円	0・0	4,000円	――
浜之郷	2DK	39.74	48,000円	2・1	2,000円	5,250円
十間坂	1R	25.48	52,000円	0・0	3,000円	8,000円
萩園	3DK	52.99	52,000円	1.5・0	3,000円	4,200円
新栄町	1R	24.42	55,000円	2・1	――	――
今宿	1K	27.94	55,000円	0・1	3,000円	6,300円
円蔵	1K	26.44	56,000円	1・0	3,000円	6,300円
茅ヶ崎	1K	24.00	57,000円	1・1	――	――
萩園	2DK	40.04	61,000円	0・0	3,000円	5,250円
本村	2DK	38.09	63,000円	0・1	――	6,000円
松林	2LDK	49.69	64,000円	2・1	――	4,000円
柳島	3DK	53.68	65,000円	2・1	2,000円	6,000円
香川	2DK	44.71	65,000円	1・0	2,000円	6,000円

所在	間取	㎡	家賃	敷・礼	共益費	駐車場
浜之郷	3DK	52.00	65,000円	2・1	――	5,000円
矢畑	2LDK	52.17	68,000円	0・0	2,000円	7,350円
香川	2LDK	55.20	68,000円	1・0	4,000円	6,000円
室田	2DK	45.77	68,000円	0・1	3,000円	6,300円
菱沼	3DK	52.17	69,000円	0・0	3,000円	6,300円
一之宮	1LDK	39.90	70,000円	1・0	2,000円	5,000円
茅ヶ崎	2LDK	55.37	70,000円	2・1	――	8,000円
小和田	3DK	45.00	70,000円	1・0	1,500円	有 無料
香川	1LDK	46.09	71,000円	0・1	2,800円	6,300円
矢畑	2LDK	53.32	73,000円	2・1	3,000円	5,000円
円蔵	3DK	55.00	73,000円	2・0	3,000円	7,350円
矢畑	3DK	54.65	74,000円	1・1	2,000円	6,000円
一之宮	1LDK	45.29	75,000円	1・0	2,000円	5,000円
萩園	3LDK	96.00	89,000円	2・0	3,000円	6,000円
十間坂	3DK	52.80	91,000円	1・0	3,000円	6,300円
十間坂	3LDK	53.00	98,000円	2・0	8,000円	10,000円
一之宮	1LDK	90.89	110,000円	1・0	2,000円	有
矢畑	4LDK	90.46	120,000円	2・1	――	敷地内に有

マークペットOK! マーク新築物件! ※上記表示物件はすべて「媒介」です。

大家さんを募集しています

今、最も熱いニーズに応えていく、それが安定した賃貸収入を実現できると考えています。
お手持ちの不動産(住宅・店舗)を賃貸にしてみませんか?
初めての大家さん、サラリーマン大家さん、ベテラン大家さん、一定期間賃貸したい方等
当社では、皆様のご事情に合ったきめ細かいサービスを行っています。
数多くの物件を大家さんから御預かりし、管理している実績がございます。
《空き部屋の募集》でお困りの、「地主様」オーナー様」どしどしお声掛け下さい!
是非一度、当店へ!

行ってみよう! やってみよう!! わくわくワークショップ

さぁ、Let'sTRY! 男性でもご応募OKです!

第5回は
プリザーブドフラワー 秋のフラワーアレンジ「ハロウィンバスケット」 Part Ⅲ

ワークショップ参加費用
材料費+講師料 3,000円がなんと!! 500円!
講師はこの人! 日本プリザーブドフラワー協会認定会員 吾ノ宮 真弓 先生

定員8名様(お申込は抽選とさせて頂きます。応募〆切:平成25年10月17日(木))
開催日:平成25年10月25日(金) AM10:30～11:30
開催場所 お問合せ 株式会社ティーズエステート TEL.0467(55)9991
応募方法 応募はメールまたはハガキにてお願い致します。プレゼントを必ず明記の上、〒・住所・氏名・年齢・性別・感想の感想をご記入の上、お記までお願い致します。
お申込が完了された方には開催当日のご案内状を郵送させて頂きます。

わくわくワークショップでは、読者の皆様の「あれやってほしい」「こんな体験したい」等のご要望をぜひ参考にし、実現できればと思っています! お気軽にハガキ又はFAXにてご意見・ご要望をお聞かせ下さい。
■〒253-0085 茅ヶ崎市矢畑212-5
株式会社ティーズエステート
わくわくワークショップ係まで
■E-mail info@kizuna-towny.com

8/29に行われた前回の模様です!

新企画!! "『絆会』秋の集い"

前回の講師とは…
湘南ほぎゃ総合病院の心療内科医師・精神保健指定医師・産業医師・臨床心理士・精神保健福祉士・社会福祉士・介護支援専門員・ケアマネジャー・ストレスマネジメント指導士・ヨガインストラクター・ヨガセラピスト・ヨガ療法士・ヨガ心理カウンセラー・ヨガ心理セラピスト・ヨガ心理療法士・ヨガ心理アドバイザー・ヨガ心理インストラクター・ヨガ心理コーディネーター・ヨガ心理ファシリテーター・ヨガ心理プロデューサー・ヨガ心理ディレクター・ヨガ心理マネジャー・ヨガ心理スーパーバイザー・ヨガ心理エキスパート・ヨガ心理マスター・ヨガ心理ドクター・ヨガ心理教授・ヨガ心理准教授・ヨガ心理講師・ヨガ心理助教・ヨガ心理研究員・ヨガ心理技術員・ヨガ心理事務員・ヨガ心理秘書・ヨガ心理受付・ヨガ心理案内・ヨガ心理警備・ヨガ心理清掃・ヨガ心理運転手・ヨガ心理料理人・ヨガ心理給仕・ヨガ心理配膳・ヨガ心理皿洗い・ヨガ心理ゴミ出し・ヨガ心理庭師・ヨガ心理大工・ヨガ心理左官・ヨガ心理電気工事士・ヨガ心理配管工・ヨガ心理塗装工・ヨガ心理内装工・ヨガ心理外装工・ヨガ心理屋根工・ヨガ心理鳶職・ヨガ心理解体工・ヨガ心理重機オペレーター・ヨガ心理クレーン運転士・ヨガ心理フォークリフト運転士・ヨガ心理ショベルカー運転士・ヨガ心理ブルドーザー運転士・ヨガ心理ダンプカー運転士・ヨガ心理トラック運転士・ヨガ心理バス運転士・ヨガ心理タクシー運転士・ヨガ心理ハイヤー運転士・ヨガ心理リムジン運転士・ヨガ心理救急車運転士・ヨガ心理消防車運転士・ヨガ心理パトカー運転士・ヨガ心理白バイ運転士・ヨガ心理覆面パトカー運転士・ヨガ心理ヘリコプター操縦士・ヨガ心理飛行機操縦士・ヨガ心理宇宙飛行士・ヨガ心理潜水士・ヨガ心理ダイバー・ヨガ心理救助隊員・ヨガ心理消防士・ヨガ心理警察官・ヨガ心理刑事・ヨガ心理探偵・ヨガ心理忍者・ヨガ心理侍・ヨガ心理武士・ヨガ心理将軍・ヨガ心理殿様・ヨガ心理お姫様・ヨガ心理王様・ヨガ心理女王様・ヨガ心理神様・ヨガ心理仏様・ヨガ心理閻魔様・ヨガ心理鬼・ヨガ心理悪魔・ヨガ心理天使・ヨガ心理妖精・ヨガ心理魔法使い・ヨガ心理魔女・ヨガ心理魔王・ヨガ心理勇者・ヨガ心理戦士・ヨガ心理騎士・ヨガ心理盗賊・ヨガ心理僧侶・ヨガ心理賢者・ヨガ心理錬金術師・ヨガ心理召喚士・ヨガ心理テイマー・ヨガ心理ネクロマンサー・ヨガ心理ドラゴンライダー・ヨガ心理ドラゴン・ヨガ心理スライム・ヨガ心理ゴブリン・ヨガ心理オーク・ヨガ心理オーガ・ヨガ心理トロル・ヨガ心理ミノタウロス・ヨガ心理ケンタウロス・ヨガ心理ユニコーン・ヨガ心理ペガサス・ヨガ心理グリフォン・ヨガ心理ヒポグリフ・ヨガ心理キマイラ・ヨガ心理ヒュドラ・ヨガ心理ケルベロス・ヨガ心理オルトロス・ヨガ心理ネメアの獅子・ヨガ心理レルネーの水蛇・ヨガ心理ステュムパロスの鳥・ヨガ心理クレタの牡牛・ヨガ心理エリュマントスの猪・ヨガ心理アルカディアの鹿・ヨガ心理アマゾネス・ヨガ心理ケンタウロス・ヨガ心理ミノタウロス・ヨガ心理ゴルゴン・ヨガ心理メデューサ・ヨガ心理ハルピュイア・ヨガ心理セイレーン・ヨガ心理スフィンクス・ヨガ心理ヒュドラ・ヨガ心理ケルベロス・ヨガ心理オルトロス・ヨガ心理ネメアの獅子・ヨガ心理レルネーの水蛇・ヨガ心理ステュムパロスの鳥・ヨガ心理クレタの牡牛・ヨガ心理エリュマントスの猪・ヨガ心理アルカディアの鹿・ヨガ心理アマゾネス・ヨガ心理ケンタウロス・ヨガ心理ミノタウロス・ヨガ心理ゴルゴン・ヨガ心理メデューサ・ヨガ心理ハルピュイア・ヨガ心理セイレーン・ヨガ心理スフィンクス

日時:10月5日(土)16:00～19:00
場所:株式会社ティーズエステート 茅ヶ崎市矢畑212番地5
0467-55-9991 担当:林 進一(ヤシャしん)
HP http://www.ties-estate.co.jp/
http://www.kizuna-towny.com/
講師:アカデミートレーニング代表 コミュニケーションドクター 宮脇 利夫
参加費用:無 料

「TOWNY茅ヶ崎版」、その他お得な情報がたっぷ