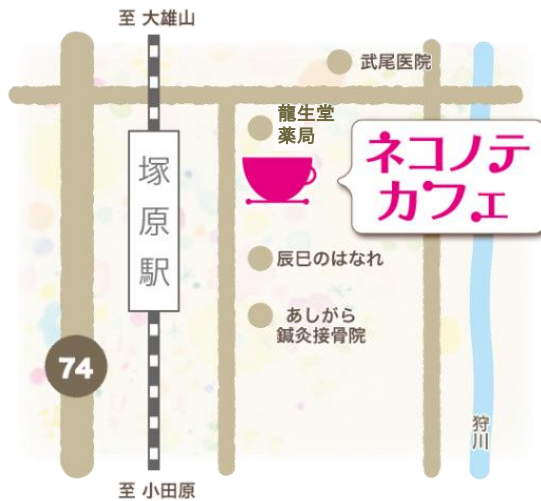


# ネコノテ カフェ 通信



第40号

発行: ネコノテカフェ  
〒250-0117  
神奈川県南足柄市塚原2706-1  
ホームページ: nekonotecafe.com  
メール: mail@nekonotecafe.com  
ブログ: ネコノテカフェのキセキで検索  
電話: 0465-72-7725  
営業時間 8:30~16:30  
基本的に日曜・祝日はお休みです  
(その他都合により土曜・平日にもお休み有)

## 乙女心と同じ複雑な春

今年もこの季節がやってきました！と、聞いて皆さんは何を思い浮かべますか？店長は・・・花粉です。お花が咲き始めてウキウキするけど、お鼻の方は真っ赤になって全然嬉しくない、という方も多いのではないのでしょうか？腸が元気になると症状が緩和するという話もありますね。実は腸内環境を整えると免疫機能が高まるというのは定説となりつつあります。乳酸菌を摂取したり、適度な運動をする、十分な睡眠を取るということが花粉症を和らげることにつながるかもしれません。その他、無理をせず、お薬なども上手に活用して、どうかこの辛い季節を乗り切りましょうね！

## この春、3人の女性に注目！

今年は4年に一度の統一地方選挙の年ですね。我が南足柄市でも4月に市長選、市議会議員選がありますが、注目なのが、若手の女性3人が立候補を表明していること。角野圭子さん、岸本敦子さん、綱島麻実さんの3人です。ご存知の方も多いですよね。店長と同じ40代前後の3人ということもあり、個人的にとっても注目しています。それぞれ、元学校司書、塾経営、元英語教師と教育に関わりがあるということです。3人がどんなお考えをお持ちなのか気になりますよね？ということで・・・「まずは3人に話を聞いてみよう！」と、ネコノテカフェにお招きして、ランチをしながら、政策についてお話して頂くことにしました！ぜひ、のんびりお昼がてら、お話を聞きにいらしてみませんか？一緒に南足柄市の未来について考える機会にしましょう！

## cookpad順調です！

1月から始めたクックパッドへの投稿、楽しみながら投稿を続けています。現在アクセス数も15万を超え、沢山の方が作って下さっていて、とても嬉しいです！個人的にはまずは甘だれがおすすめ！

### アクセス数ランキング

- 1 万能甘だれ使って簡単！  
鶏もも照り焼き
- 2 生クリームなしでもとろ～り  
なめらかプリン
- 3 アレンジききます！  
ふるふき大根

### 女性候補者と話してみよう！ 南足柄市の未来を語るランチ会

3月13日(水)

11:00~13:00

¥1200(ランチ・ドリンク代込・税込)

※お席に限りがありますので

ご予約をお願いします。



角野圭子さん



岸本敦子さん



綱島麻実さん



# 2019年3月のネコノテカフェ



今月の壁は大人の塗り絵の会の発表会です！

楽しい手作り講座  
マクラメ編みの  
プランターハンガー作り  
3月27日(水)  
13:30~15:00  
¥1500

(材料費込・お茶セット付)

3月はマクラメ編みのとっても  
素敵なプランターハンガーを  
作ります。ただの空瓶もこれ  
に入れればとっても素敵な花  
瓶に早変わり。お部屋も一気  
におしゃれに！(要予約)



チェアヨガ講座  
3月11日(月)  
10:30~11:30  
受講費 ¥600

椅子に座ったまま行う、大人  
気のリラックスヨガの講座です。  
先生のほっこりトークにも癒さ  
れますよ。

カフェDeリラクゼーション

2月25日(月)・3月18日(月)  
10:00~14:30  
1回(10分) ¥500

ものづくりカフェ

3月5日(火)・26日(火)  
席チャージ料200円

一日中店内で何でも自由に手作  
りできます。春休みのお子様も  
お待ちしております。レジンやプラ  
バンなど、工作のつもりでいかが  
ですか？

首や肩回りなどのマッサージがワンコインで  
受けられます。疲れた体も楽になりますよ。  
お茶やランチの合間にどうぞ。

たさききょうさんの  
水彩画教室

3月19日(火) 13:30~  
受講費 ¥1000

絵本作家のたさききょうさん  
が親切丁寧に水彩画のコ  
ツを教えてください。額に入れ  
てお持ち帰りできるので  
家に帰ってすぐに飾れます。



「大人の塗り絵の会」¥500 3/6(水)・3/20(水)13:30頃~(予約不要)

お店にある沢山の塗り絵本の中から2枚選んで頂き、ケント紙に印刷します。色鉛筆も350  
本以上あるので手ぶらでOK！自律神経を整える効果あり！3月に発表会を行います。

「歌声喫茶」¥500 毎週金曜14時~(予約不要・5分前までにご来店を！)

懐かしの歌をピアノの伴奏に合わせてみんなで歌います。唱歌から昭和歌謡など何でも歌  
います。リクエストも随時受け付けます！50代の方から89歳の方まで通われています。

「あなたに合わせて教えるパソコン教室」45分 ¥1000 毎週土曜(要予約)

知りたいところをマンツーマンレッスンで丁寧に教えます。パソコンの設定なども行います。  
痒いところに手が届くと評判です。

日	月	火	水	木	金	土
2/24 休み	25 カフェDE リラクゼーション	26	27	28 棚入替日	3/1 ひな祭り 特別メニュー 歌声喫茶	2 休み
3 休み	4	5 ものづくり カフェ	6 大人の 塗り絵の会	7	8 月 歌声喫茶	9 パソコン教室
10 休み	11 チェアヨガ	12	13 南足柄の 未来を語る ランチ会	14	15 月 歌声喫茶	16 休み
17 休み	18 カフェDE リラクゼーション	19 きょうさんの 水彩画教室	20 大人の 塗り絵の会	21 春分の日 岡中吹奏楽部定演 14時開演 休み	22 月 歌声喫茶	23 パソコン教室
24 休み 31 休み	25	26 ものづくり カフェ	27 手作り教室 プランター ハンガー作り	28	29 棚入替日 歌声喫茶	30 山車まつり 休み

3月21日の春分の日、南足柄市文化会館にて、娘の所属する岡本中学校吹奏楽部の定期演奏会があります。日頃頑張っている成果を発表しますので、ぜひ皆さまもいらしてくださいね！それから無類の本好きである娘が読書感想文で神奈川県知事賞を受賞しました！夏休みに頑張った甲斐がありました。お店に文集がありますので、よかったですらご覧ください。