



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.106

サトウ種苗園添地店 リニューアルオープン!

サトウ種苗園添地店が7月中旬、リニューアルオープンしました!種、苗、ガーデニング・園用品などを取り扱っております。植え方や育て方など、お気軽にご相談ください。鉢も豊富に取り揃え、皆様のご来店をお待ちしております。



サトウ種苗園

添地店

TEL 055-962-4253
FAX 055-954-0228
フリーダイヤル
0120-859-585

〒410-080
沼津市添地町52
営業時間 8:30~19:00
定休日 毎週水曜日

四季折々の鉢花や観葉植物が並んでいます。是非ご来店ください。



根古屋店

TEL 055-955-8940
FAX 055-955-8941
〒410-0309
沼津市根古屋165-2 三栄ビル1階
(四国寺城通り すすしげさん向かい)
営業時間 9:00~18:00

定休日 毎週水曜日

11月からたまねぎの苗取り扱います

にんにく、えんどう豆、そら豆は11月~12月が盛期です



ずっとこのまちで 自分らしく

参加者募集! 男性のための料理教室

料理作りは健康によく、女性の平均寿命の長さは、料理作りとも密接に関わっているのではないとも言われます。脳を刺激して献立を作ります。食材を買いに行き、指先に神経を集中させて調理します。さらに五感を駆使して、家族と一緒に食事を楽しみます。その後、後片付けもあり、体力も要します。この創造的な料理を毎日行っていることが、長寿に深く関係しているというのです。料理は、日常的に出来る脳と心のトレーニング。『男子厨房に入るべし!』でしょうか?是非この機会にご参加ください。

男性のための料理教室

日時 平成27年10月17日(土) 9:30~12:00
場所 原地区センター 調理室
対象 原在住の60歳以上の男性
献立 変わり餃子・お手軽マーボー豆腐
はるさめスープ・白飯
講師 秦 フジ子 先生
定員 16名(先着順:定員に達し次第受付終了)
参加費 400円
持ち物 エプロン・タオル
申込先 はら地域包括センター
(TEL:055-969-4055)



住まいプロ ホームウェル トップ・ワークス



株式会社トップ・ワークス
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2
TEL(055)967-6166 FAX(055)967-7933

0120-54-6166

<http://www.topworks.org>

アマヤドリ、引っ越しました

AMAYADORIは今年で10周年。節目の年に移転することになりました。

7月4日(土) OPEN!

AMAYADORI
沼津市魚町15
(THE BLUE WATER内)
TEL. 055-951-4500

OPEN. 12:00~18:00
CLOSED. TUESDAY (臨時休業あり)

いつまでも住み慣れた我が家で過ごしたい

寄り添う看護... 在宅療養生活無料相談実施中

家でリハビリ、どなりリハビリ...

LOVE SMILE SINCERITY
TERESA 東部訪問看護リハビリステーション
テレサ

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2丁目15-2
☎055-969-2008 <http://teresa-hokan.main.jp/>

地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の 25 人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝 8:00 より、なんすん原支所北側に販売しています。

ここ数日で急激に朝晩の冷え込みがきつくなって来ました。秋を感じる食材が目立ってきました。ぜひ、原の旬を味わってください。

原産直市生産者一同



◎当日出品する野菜が、お天気によっては多少変わることがありますが、ご了承下さい。

10/17・24・31 11/7・14

たまねぎ・きゅうり・おくら・しょうが・ゴーヤ

葉ネギ・サトイモ・さつまいも・秋なす・ししとう

長芋・大根・じゃがいも・夏菊（お彼岸用）・新米

漬物・味噌・お茶・干物（最終土曜日）



はらまるオススメレシピ

タコとオクラの中華風和えの作り方

今年はオクラがたくさん取れるみたいですね。タコと一緒に和えることで、さっぱりながらボリューム満点です。是非お試しください。

材料 茹でタコ 100g、オクラ 4本、プチトマト 4個
塩 少々、ポン酢 大さじ1、ごま油 小さじ1/2、ラー油 少々
はちみつ 1/4、いり胡麻 小さじ1



作り方

- ① 塩もみでオクラの産毛を取り、下茹でします。冷水でしめたら水気を取り、ヘタを取ります。
- ② オクラと茹でタコを一口大に切る。プチトマトは半分に切ります。
- ③ ボウルにポン酢とごま油、ラー油、はちみつ、オクラ、タコ、プチトマトを入れ混ぜ合わせます。器に盛りつけた後にゴマを振りかければ完成です。

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

今年も開催します！トップ・ワークス感謝祭！

11月8日（日）に、第8回トップ・ワークス感謝祭・ものづくり職人体験広場を開催します。今年も沼津市や沼津市教育委員会の後援を頂き、原町中公園で開催します。毎年ご好評いただいたワークショップや飲食ブース、ステージイベント。今年も新たなイベントやブースができましたので、ご紹介させていただきます。

目玉①：ハイパーヨーヨーパフォーマーが来ます！

今年の感謝祭は、ヨーヨーパフォーマーの「TAKE-iguchi（タケ・イグチ）」によるパフォーマンスでスタートです。今年の夏に日本で世界大会が開催されたことも、にわかにヨーヨーが注目されています。圧巻のパフォーマンスをご覧頂いた後には、TAKEさんから直々にヨーヨーを教えてもらえるワークショップがあります。先着40名です。是非ご参加ください。

目玉②：駿河湾 SA のモッフル屋さんが来ます！

以前、弊社の手作りモッフルを作っていました。今年は駿河湾 SA のモッフル屋さんが、直々に出店下さりプロの味を提供して下さいます。厳選された食材や研究された焼き加減。弊社が作っていたものとは別次元です。是非お召し上がり下さい。

目玉③：化石・宝石・土器、発掘体験

興国寺城跡など様々な遺跡を発掘されている方のワークショップです。この機会に体験だけでなく是非質問しbてみて下さい。



今月のショーウィンドウ

地域の皆さまに季節を楽しんでいただけるものを。今月の手作りショーウィンドウディスプレイは「ホーム君、鬼退治に出る」です。

おとぎ話シリーズも第三弾。今月は桃太郎です。実際の桃太郎にはお姫様は出てきませんが、ウェルちゃんが鬼に連れ去られて、助けを求めています。ホーム君は無事ウェル姫様を救出できるか？通りがかりに眺めて頂いて楽しんで頂ければ嬉しいです。



手作りお菓子の店
hinataboggo
〒410-0311
静岡県沼津市原町中3-10-9
tel 055-966-3117
http://www.hinata-sweets.com

「フランドルのアップルポテトパン」
この度沼津ブランドに認定されました。
お土産に御贈答に是非お使い下さい。
沼津市原346
南フランドル松屋
055-966-0206

駿河湾沼津SA上り線内にあるワンちゃんと飼い主さんのための憩いのカフェです！
住所：沼津市根古屋998-27
TEL：055-946-5112
OneDay Café
イベント内容はこちらからご確認ください！

hair room NICO
〒410-0307
沼津市青野99-5
☎ 055-950-9224
9:00~19:00
close 毎週月曜日・第3日曜日
★ご予約優先★P4台有り