



はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.107



12/1~12月末まで
店販20%OFF
キャンペーン!
一部除外商品もあります。

MENU

- カット (シャンプー、ブロー込み)
一般 ¥3,500
中・高校生 ¥3,000
小学生 ¥2,500
お子さま ¥1,500
パーマ
パーマ&カット ¥7,500~
ポイントパーマ ¥6,000~
縮毛矯正 ¥12,000~
デジタルパーマ ¥13,000
デジタルクリップカール ¥11,000
カラー
カラーのみ ¥4,000~
カラー&カット ¥7,500~
トリートメント ¥2,000
(おみやげ付き📺)
内部補修トリートメント ¥3,500
ヘッドスパ ¥3,000~
シャンプー・ブロー セット ¥2,000
¥3,500

料金は全て税抜き価格です。

オーガニックカラー

Nicoでは、質感と安心、安全をモットーに、施術中に使用する薬剤はできるだけお客様と環境に優しい物を使用しています。



ドックラン完備



ワンちゃんも一緒に連れて行きたい!の声にお応えします。雨の日でも、店内もオムツ着用ならokですよ☆大事なワンちゃんも是非一緒にご来店ください!

hair room Nico

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

12月のお休み

日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9 AM休	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28 PM休	29	30	31 ~1/4マデ		



新規のお客様このクーポン持参で
10%OFF

はらまるオススメレシピ

白菜と鶏ひき肉麻婆の作り方

これから旬を迎える白菜。値段もお手頃になってくると思います。白菜と豚バラ肉のミルフィーユ鍋も美味しいですが、とろとろの麻婆仕立ても食欲を誘って美味しいです。ぜひ召し上がってください。



材料 2人分

白菜 1/4個、鶏ひき肉 200g、しょうが 1/2片、にんにく 1/2片
豆板醤 (トウバンジャン) 小さじ1、甜麺醤 (テンメンジャン) 大さじ2
しょう油 大さじ2、塩 小さじ1/4、かたくり粉 大さじ1、ごま油 大さじ1

作り方

- 白菜を4等分に切り、軸の部分はさらに4等分に切ります。
- フライパンを中火で熱し、ごま油を入れます。しょうが、にんにく、豆板醤を入れて炒めます。
- 鶏ひき肉、甜麺醤を加えてさらに炒めます。
- ざっと火が通ったら、白菜の軸、葉の順に炒めます。
- 白菜から少し水気が出て、炒まっているのを確認したら、水1/3カップと醤油と塩をフライパンに入れます。煮立ってから味をしみこませるように2分ほど煮詰めます。
- 水溶き片栗粉を回し入れ、とろみがついたところで、香りづけにごま油をいれたら完成です。



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>

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

OneDay Café
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
イベント内容はこちらからご確認ください!

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て販売しています。

鍋に入れる野菜、大根・白菜・ねぶか・春菊が出はじめました。

ぜひ、原の旬を味わってください。

原産直市生産者一同



白菜を研究する

甘くておいしい白菜。大根、豆腐とともに「養生三宝」といわれ、精進料理に欠かせない食材で、西洋のキャベツに対し、東洋を代表する葉野菜です。淡い緑色をした大きな葉は、周囲がちりめん状に縮れて互いに抱き合うように重なる、大きくなるにつれて白い軸の部分が太く伸びるため「白菜」と呼ばれるようになったそうです。

白菜の軸の部分にたまに黒い斑点を見つけます。食べて大丈夫か心配になると思います。これは白菜ゴマ病といってハクサイ自体がもつ生理反応によるもので、「生理障害」の1つだそうです。主に肥料のやりすぎで起こる症状だそうで、栽培環境のストレスで白菜の細胞が反応して細胞壁が変色したものだそうです。これが黒い斑点の正体ですが、食べても味も変わりませんし、体に何か起こるわけではありません、ご安心ください。

◎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。

11/21・28 12/5・12

大根・柿・みかん・ほうれんそう・白菜・ねぶか

さつまいも・春菊・さといも・こかぶ・ブロッコリー

葉ネギ・たくわん・菊・にんじん・キャベツ

新米・漬物・古代米・お茶・切り餅



※原産直市は、エコロジーな環境を応援します。買い物袋は持参してください。

アマヤドリ、10周年を迎えました

made in west展
11.8 (SUN) ~ 23 (MON)

AMAYADORI
沼津市魚町15
(THE BLUE WATER内)

TEL. 055-951-4500
http://amayadori.jp

OPEN. 12:00~18:00

玉木新館 ショールーム
12.2 (MED) ~ 14 (MON)

サトウ種苗園 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
(興国寺城通り すぐしげさん向かい)

営業時間 9:00~18:00

定休日 毎週水曜日

たまねぎの苗
取り扱っています

ちよつとのんびり コーヒーブレイク

原小学校で総合学習の授業をしてきました!

10月23日、30日、11月6日に3週連続で、原小学校にて、小学校4年生の総合学習の授業を受け持ってきました。「名人に学ぶ会」という内容で、リフォームを子供たちに教えてほしいとの依頼でした。座学で3時間。内容を子供たちに全て理解させようとしなくても大丈夫ですと先生が仰って下さったので、安心して子供たちに伝えたいことを自分なりに考えてのぞみました。

1 限目「リフォームという仕事とお客様の気持ちを知る」

2 限目「建築という文化：道具と尺貫法」

3 限目「お客様の立場に立つ」

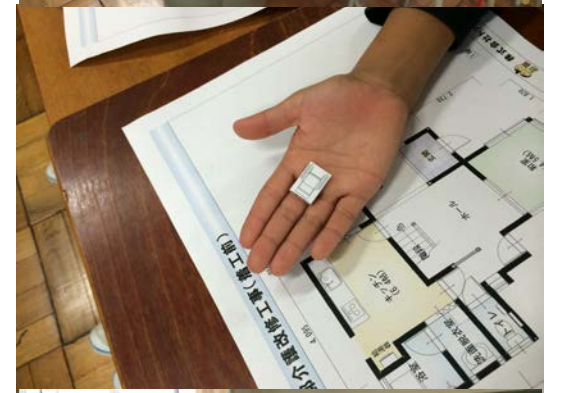
子供たちには上記のような難しいこと言葉は使わずに話したので伝わっているかは分かりませんが、どの話も真剣に聞いてくれました。

3限目の最後の授業は、先月工事をしました老夫婦の水廻りリフォームを事例にあげて、お客様の希望を踏まえてどんなリフォームをしたらよいか話し合いました。お客様から子供たちの為ならと許可を頂いたこともあり、顔写真を含めて個人情報をしっかり伝えたこともあってか、子供たちの思いやりのある優しい提案が後を絶たず、その挙手が続く様に胸が熱くなり、本当にうれしかったです。

4年前の話ですが、アメリカの学者さんが「現在の小学生の65%は、大学卒業時に今存在しない職業に就くだろう。」と未来を予見する発表をしました。現在よりもさらに機械化・情報技術化が進めば、様々なハンディキャップがなくなり、多くの知識を個人で蓄積しなくても、生活していける環境が生まれてくることかと思えます。

どんな社会になるのか今は想像の域を脱しません、そういった社会でも生き抜くのに大事なものは、好奇心と相手を思いやれる優しい思考だと自分は感じています。

今回の総合学習でそれらのことを、子供たちから充分感じ取ることが出来ました。まるで子供たちと心が通じあえた気がして、とても幸せな時間でした。



「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

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、どんなリハビリ・・・

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/