

 hair room Nico

11・12月のお休み

11月22日(月)29日(月)
12月 6日(月)13日(月)20日(月)
27日(月)31日(金)

※年末にかけて混み合いますのでお早目のご予約をお願いします。
※休みが変更する場合があります。

年末年始休業のお知らせ

12月31日(金)～1月4日(火)

上記の期間を年末年始休業とさせていただきます。1月5日より通常営業します。宜しくお願いします。

新型コロナウイルスへの対策として、消毒・除菌、店内換気、マスク着用にて営業させていただきます。

ドッグランあります

各種カード使えます



人気の化粧品も各種取り扱っています



セフィーヌシルクウェットパウダー



コスメイオンマティエール

美しい肌に
こだわった話題の
スキンケア！



テラスキンラインリペア

Nico 感謝祭 25 SALE!

日頃よりお世話になっているお客様に感謝の気持ちを込めて、ささやかではありますがSALEを開催します。詳しくは店頭にてお問い合わせください。

予約期間 11月2日(火)～12月31日(金)
受渡期間 12月1日(水)～1月 9日(日)



hair room Nico
〒410-0307
沼津市青野99-5
9:00～19:00
ご予約優先 P4台あり
◎毎週月曜日・第3日曜日
055-950-9224

はらまる通信
vol.180



つい先日、はら包括から連絡を頂き、学生たちのアンケートが届いたとのこと、111名分の感想を拝見してきました。ほぼ全員が私の伝えなかったことを理解してくれた様子が紙面から読取れ、早起きして講義内容の構築・修正を重ね、プレゼンの練習をした甲斐があったと嬉しく感じました。講義の最後に伝えましたが、知識と体力がどんどん備わり、いろんなことが出来るようになってくる中学生だからこそ、出来なくなっていくてしまう高齢者の方の気持ちに寄り添って、思いやりの心を持って接していくてほしいと感じています。



ちよつとのんびり
コーヒープレイク

認知症サポーター養成講座を

原中学校にて行ってきました！

先日、はら地域包括支援センター主催の認知症サポーター養成講座のお手伝いをしてきました。私は講義の部分を担当したこともあり、地元の後輩でもある中学1年生達に認知症のことを分かってもらえるように、講座内容の構築からお手伝いさせて頂きました。

特に伝えなかったことは2点。認知症は脳の病気で、誰もがかかる可能性があり、見た目では分からないこと。「認知症は段階的に進む長くつきあう病気で、周囲が思いやりの心をもって接することが大事ということ。」アニメやバラエティ番組の映像を使って、認知症を身近なものに感じてほしいという思いで、講座を行いました。講座の中では同じく認知症の啓蒙に取り組みチームオレンジの仲間の活躍もあり、学生たちも90分という長丁場の授業でしたが集中して話を聞いてくれました。

LIXIL リフォームショップ 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
🌐 <https://www.topworks.org>



AMAYADORI
410-0306
静岡県沼津市大塚 69
TEL・055-967-5130
OPEN・12:00～18:00
定休日・月・火・土・日・臨時休業あり
www.amayadori.jp

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 すずけさん向かい)
営業時間 8:30～18:00
HP <http://www.7b.biglobe.ne.jp/~satou-seed>
玉ねぎ苗 予約受付中

hinatoroco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中 3-10-9
tel 055-966-3117
<https://hinata-sweets-2nd.com/>

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店!!
Shuttle-wind
シャトルウィンド
〒410-0317
沼津市石川 81-1
☎090-3151-6528
営業 14:00～22:00
年中無休 有リ
shuttlewind@yahoo.co.jp
ホームページ <https://shuttlewind.amebaownd.com>
★バドミントングループレッスン承ります。(応相談)

出品する野菜

さつまいも・かぼちゃ・やまといも
里芋・いんげん豆・長ネギ
赤玉ねぎ・なす・ピーマン・ミニトマト
空心菜・ほうれん草・白菜
切り干し大根・生花・お米・干物・お弁当



◎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。

開催日

11月20日・27日
12月4日・11日

毎週土曜日朝8:00～

産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！



You Tube

原産直市



原産直市生産者一同

JAなんすん 原産直市



地域で生産されたものを、地域で消費。

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時より、なんすん原支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。是非地元の旬を味わってください。

皆様のご来場を心よりお待ちしております。

ずっとこのまちで自分らしく



つつ、述べさせて頂きました。

しい方だなど改めて感じました。

先日11月14日に沼津港すぐそばの港口公園にある杉原千畝夫妻顕彰碑にて碑前祭が行われました。晴天に恵まれ、万事順調に式典は行われました。今回は顕彰碑英文説明板が設置されたこともあり、リトアニア・イスラエル・ポーランドの3か国の大使館員も来沼され、盛大に開催されました。私は顕彰会代表である長興寺の松下住職にご指名頂き、開会の挨拶を仰せつかったこともあり、私なりに『人道』というものに向き合い、世界的名著『星の王子さま』の二節を引用しつつ、述べさせて頂きました。



杉原千畝夫妻顕彰碑前祭りの様子

おいしい // はらまる オススメレシピ

今回は

スパゲティグラタン

寒くなるこの季節にピッタリなあったかメニューです。是非お試しください。

材料

パスタ 200g 溶けるチーズ 200g 水・オリーブオイル・塩コショウ適宜

★飾り：A(カリフラワー・ブロッコリー各1/2株) ミニトマト4個

★ミートソース：B(にんにく1欠片 玉ねぎ1個 人参1/2本

しめじ1/2株) トマト缶1缶 ひき肉300g

：C(コンソメ2個 ケチャップ・ソース各大さじ1 ローリエ1枚) 水200cc

★ホワイトソース：バター・小麦粉各大さじ1 牛乳400cc

作り方

①

カリフラワーとブロッコリーを小房に分け、1分ほど茹でる。ミニトマトは半分に切る。

②

ミートソースを作る。

・Bをみじん切りにしオリーブオイルで炒め、ひき肉を加える。
・ひき肉に軽く火が通たら塩コショウし、トマト缶を加え、煮立ったらCと水を加えとろみがつくまで10分ほど煮る。

③

ホワイトソースを作る。

・小麦粉とバターを深い耐熱容器に入れ、レンジで1分加熱する。
・バターが溶けたら牛乳を少しずつ加えながら泡立て器でよく混ぜる。
・レンジで10分加熱（途中3回泡立て器で混ぜる）。
・とろみがついたら塩コショウする。

④

パスタを茹でる。
半分に折ったパスタを塩とオリーブオイルを入れた熱湯で茹で、ザルにあげる。

⑤

耐熱皿にパスタ・ミートソース・ホワイトソース・チーズを重ね、①を飾って10分ほどオーブンで焼いたらできあがり。



12月の予定											
日	月	火	水	木	金	土	日	月	火	水	木
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16
12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23
19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30
26	27	28	29	30	31						

ピラティス始めませんか？
まずは、お気軽に体験を。
女性限定
1レッスン1500円
電話、メール
または、LINE
にてご予約ください。



お問い合わせ先 鈴木雅子
FTP ピラティスイストラクター / メンタル心理カウンセラー
沼津市大塚 241-1 東海マンナフーズ 3F 会議室
tel:090-8738-0706 mail:kenchaco.ss@docomo.ne.jp
☆プライベートレッスンやっています☆

はり灸・遠隔療法

ねん えい どう
年英堂治療院

沼津市原290-6

八郎ビル1階

(西町バス停前)

定休日 日曜・祝日

受付 9:00~19:00

TEL 055-968-3155

年英堂治療院

http://www.nen-ei.com/



免疫力アップは食事だけではできません！

リンパの流れが最も重要！！

ボディ全身
初回¥8,500

フェイシャル
初回¥3,500

詳しい内容はこちらから
LINE登録ボタンもあります

お問い合わせ

090-3682-4538

たしろみちよ まで

原駅より徒歩5分

個人名の掲載所はご予約時にお伝えいたします



女性専用リンパサロン
Bijou2

フランドルのアップルポテトパイ

沼津ブランド認定

沼津とスイートポテトの甘さおいしいパイ生地を包みこみました。
お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。

フランドル 松屋

静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206