

# AMAYADORI

うつわ 雑貨 文具



日々のお知らせ

入荷やお休みなどのお知らせはInstagramをご覧ください。



AMAYADORI  
 〒410-0306  
 静岡県沼津市大塚69  
 055-967-5130  
 営業時間 12時～18時  
 定休日 月・火+臨時休業あり  
 www.amayadori.jp

Instagramはこちらから  



## 「ちよつとんぐー」 コーヒーブレイク

沼津「御酒印」巡り⑪

合資会社ベアードブルーイング「沼津サマーセレブレーション」

現在、沼津市制100周年のアニバーサリークラフトビールが市内で販売されています。前号の記事でも触れましたが、私はベアードブルーイングさんの記念ビールが買えていませんでした。そのことを友人に話したら、期間限定の「沼津市制100周年記念 アニバーサリービール4本セット」なるものをプレゼントしてくれました。左上の段ボール箱で貰ったのですが、開けてみると前回ご紹介した3本のビールと一緒にベアードブルーイングさんのビールも入っていました。この4本セットは、ふるさと納税で入手できるらしく、1万円の寄付の返礼品として扱われているようです。様々な個性を味わえるお得なセットになっていますので、県外のご家族やご友人にオススメされても良いかもしれませんね。

今回ご紹介する「沼津サマーセレブレーション」は、ドイツスタイルで作られたゴールデンエール。ゴールデンエールとは、淡い金色をしたエールビールのことで、アルコール度数は低め、ペールエールなどのピアスタイルよりはホップの香りは控えめで、モルトの甘みが穏やかに感じられるのが特徴になります。暑い夏の喉の渇きを潤すのにぴったりな、爽快なビールでゴクゴクと美味しく飲んでしまいました。是非見かけた際は手に取って見て下さい。



小さな修繕から大型リフォーム、新築まで  
地域に密着した街の工務店

## 株式会社トップ・ワークス

住まいのことなら  
LIXILリフォームショップ

〒410-0311 Email: info@topworks.org https://www.topworks.org  
静岡県沼津市原町中2-7-2 ☎0120-54-6166



沼津市制100周年記念  
クラフトビール  
アニバーサリービール4本セット

**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165-4  
 営業時間 8:40 ~ 17:45  
 HP <http://www.7biglobe.ne.jp/satou-seeed>

秋野菜苗  
入荷しております

はり灸・遠絡療法  
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 検索 

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

PROCESSED  
  
 hinatabooco  
 〒410-0311  
 静岡県沼津市原町中 3-10-9  
 tel 055-966-3117  
 ホームページが新しくなりました！  
<https://hinata-sweets-2nd.com/>

ピラティスルーム  
HAMAMICHI STUDIO  
HIVETOPSTUDIO

ピラティス始めませんか？  
まずは、お気軽に体験を。

月曜日 ★10:00 ~ ★19:15 ~  
 木曜日 ★10:00 ~ ★19:15 ~  
 土曜日 ★10:00 ~ ★18:30 ~

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

電話、メールまたはLINEにてご予約ください。  
女性限定  
1レッスン1500円




出品する野菜

かぼちゃ・なす・ピーマン・トマト  
 きゅうり・オクラ・ゴーヤ  
 玉ねぎ・じゃがいも・つるむらさき  
 モロヘイヤ・つるむらさき  
 空心菜・はぐらうり・十六ささげ  
 生姜・新生姜・干物・お弁当

開催日

毎週土曜日朝8:00～



原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！

YouTube

原産直市



原産直市生産者一同

JAふじ伊豆原産直市の野菜を、毎週土曜日の朝8時より、JAふじ伊豆原支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。皆様のご来場を心よりお待ちしております。

JAふじ伊豆原産直市  
 地域で生産されたものを、地域で消費。



原産直市  
 地元の安全な野菜を食べよう  
 毎週土曜日朝8:00



◎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。

ずっとこのまちで自分らしく

今回は最後の技術、「立つ」技術です。ご自宅では歩いてきたのに、肺炎などで入院し、退院したときには歩けなくなってしまうという事は、残念ながら珍らしいことではありません。ベッドの上で一日中過ごす、脚や体の筋肉を使う機会が減ってしまいます。ベッドの上で3週間過ごす、脚や体の筋肉を使う機会が失われてしまうという報告もあります。このような状況を避けるためにできることはただ一つ、「筋肉と骨を使うこと」です。具体的には、体を起こすこと、もし可能であれば立つことです。

フランスでユマニチュードを導入している施設の経験では、1日に20分程度立つ時間を持つことができれば、寝たきりにはならず、亡くなる時までに立つ機能を維持することができるそうです。体を起こしておくことにより、肺炎を防いだり、骨粗鬆症を防ぐことができます。「20分の立つ時間」を一度に行う必要はなく、着替えるときに2分、トイレまで歩いて行くのに3分、体を拭くときに10分、ひげを剃るときに6分、歯を磨くときに3分というように、1日の中で立つ時間を少しずつくり出すように工夫して、1日が終わるまでに合計20分以上立つことを目標にしましょう。

優しいさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました⑭

◆1日に合計20分以上立つことを目標にする



おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

ソース厚揚げ

ヘルシーだけど食べ応えありな一品です。是非お試しください。

材料

厚揚げ大1枚 玉ねぎ1個 もやし1袋  
 和風だしの素小さじ1 ウスターソース小さじ1  
 青のり適宜 油適宜

作り方

- ① もやしは熱湯で30秒茹で、ざるにあげて冷ましておく。
- ② 厚揚げは縦半分にし、厚さ1cm程度に切る。玉ねぎは薄切りにする。
- ③ 油をひき、熱したフライパンに厚揚げを並べ、断面に焼き色を付いたら隅に寄せ、薄切りにした玉ねぎを炒め、もやしを加えさっと炒め和風だしの素を加え混ぜる。
- ④ フライパンの縁からウスターソースをまわしかけ、全体を和え、最後に青のりをふりかけたらできあがり。



完成！

今月のショーウィンドウ

This month's Show Window

今月のショーウィンドウは「お月見」です。空にきれいなお月様。お月見だんごの用意ができました。あれ、あれ、つまみ食いをしているのは誰ですか。お腹がすく季節ですから仕方ありませんね。



ソフトテニス バドミントン テニス  
**ガット張り専門店！！**  
 シャトルウィンドの店  
**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  
 休 年中無休 ㊤有り  
 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)

9・10月のお休み  
 9月17日(月)18日(火)25日(月)  
 10月28日(月)9日(月)  
 15日(日)～19日(木) 連日夏休み  
 23日(月)30日(月)  
 暑すぎた夏から秋に移り変わるこの時期、髪の毛のダメージもケアしながら秋らしいスタイルにしませんか？  
 ※10月に連日夏休みをいただきます。  
 〒410-0307  
 沼津市青野 99-5  
 Tel 055-950-9224  
 Open 9:00-19:00  
 Close 月曜・第3日曜  
 不定休あり  
 P4台あり ご予約優先

フランドルのアップルポテトパイ  
 沼津ブランド認定  
 紅玉とスイートポテトの甘さをおいしいパイ生地でお楽しみしました。お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配達も致します。  
 静岡県沼津市原 346 TEL (055) 966-0206

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄であなたの肌をリセットします。  
 ※カウンスリング+超音波+イオン洗浄  
 通常価格 6,600円 → 初回90分体験 特別価格 3,300円  
 当サロンの化粧品をご費用頂ける方は以降の施術価格 1,100円  
 MTサロン 沼津浮島店  
 施術中など電話に出られない場合があります。なるだけWEBからご連絡ください。  
 エムテーサロン  
**MT salon 沼津浮島店**  
 〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9  
 TEL 055-950-8033