

添地店

観葉植物や多肉植物、気軽にトライしてみませんか？店内では植物と一緒に鉢も種類豊富に取り揃えています。なお、添地店でも野菜種子、苗の予約・販売しています！お気軽にお問い合わせください。

鉢は様々なサイズ、素材からお選びください

観葉植物のお手入れ方法もご相談ください

サトウ種苗園 添地店
〒410-0803
沼津市添地町52 P2台あり
営業時間 8:30~18:30
定休日 水曜日(4月9日は休まず営業)
0120-859-585
TEL 055-962-4253
FAX 055-954-0228
ホームページはこちら➡

サトウ種苗園

玉ねぎ種子販売中

玉ねぎ苗予約受付中

何でもお気軽にご相談ください！

サトウ種苗園 根古屋店
〒410-0309
沼津市根古屋165-4 Pあり
営業時間 8:40~17:45
TEL 055-955-8940
FAX 055-955-8941

はらまる通信

vol.212

「白隠正宗 誉富士純米酒」夏

沼津「御酒印」巡り²³ 高嶋酒造株式会社

今月の御酒印は、白隠正宗の夏の限定酒「夏」。暑い夏にも飲みやすく酒質設計された、さっぱりとした辛口純米酒です。現在令和5年醸造のものが市販されていますが、今回は令和元年醸造の「夏」を頂きました。さっぱりとした口当たりではありませんが、歳月が乗っている分、まろやかでとても飲みやすかったです。古酒は悪酔いしないと言いますが、冷酒で飲みやすくついつい飲み過ぎてしまいがちですが、次の日もお酒が残らず爽やかに朝を迎えられました(笑)

来る9月1日、プラサヴェルデ1階市民サロンにて白隠正宗試飲会が開催されます。この試飲会はコロナ禍の2020年にスタートし、札幌、東京、静岡、京都、福岡と全国で開催されています。参加費無料で行われる酒屋さんと飲食店さんもメインとした試飲会ですが、今年は一般の方にも開放されることになりました。

会場に入るとギャラリーに令和5年度に醸造された8種類の日本酒、2種類の焼酎、梅酒、甘酒が並んでいます。それぞれお酒を自分でついで、自分で好き酒して楽しんで頂ければと思います。過去の「落ち着いて試飲ができない」といった声から、蔵元から積極的に話しかけられるという事はありません。皆さんには静かな会場で集中して好き酒して頂けると思っています。お聞きになりたいことがあった場合は、会場にいる社長またはスタッフにご質問して頂けると回答して下さい。会場ではお酒を購入頂けませんが、高嶋酒蔵の全てのお酒を試飲できる貴重な機会ですので、ぜひ足をお運び下さい。

Passion is Not Fashion

令和5年度醸造酒 白隠正宗 試飲会
9月1日(日) 13:00~16:00
会場：プラサヴェルデ 市民ホール 参加無料

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

ソフトテニス バドミントン テニス ガット張り専門店！！

ガット張り工房 **Shuttle-wind**
〒410-0317 沼津市石川 81-1
090-3151-6528
shuttlewind@yahoo.co.jp

※まずはお電話ください。
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)

幸せは健康から！

ぎっくり腰、五十肩などご相談ください。鍼での治療や、カラダのバランスを整える骨盤矯正もおこなっております。

季節の変わり目、体調崩していませんか？

肩こり腰つう倶楽部
TEL:055-967-8755
沼津市西沼津 12-4
受付/9:00~17:30 休診日/毎月第3日曜日
https://kaiwa-i-yotsubi-club.com/

8月・9月のお休み

8月18日(日) 19日(月) 26日(月)
9月 2日(月) 9日(月) 10日(火)
15日(日) 16日(月) 23日(月)
30日(月)

似合う色味やスタイルは人それぞれ。夏から秋にかけて長く楽しめるスタイルもご相談ください。 ※9月から第2火曜日もお休みになります。

Nico hair room
〒410-0307 沼津市青野 99-5
Tel 055-950-9224
Open 9:00~19:00
Close 月曜・第2火曜
・第3日曜+不定休あり
P4台あり ご予約優先

バナー広告 募集します！

原地域2500世帯に毎月配布しています。地域のみなさんの目に留まるチャンスです！お店のPRに活用しませんか？ ※お申込み多数の場合は抽選となります。

詳しいお問い合わせ・お申し込みは
0120-54-6166
株式会社 トップ・ワークス 沼津市原町中 2-7-2

出品する野菜

いんげん・ししとう・モロヘイヤ・ゴーヤ
オクラ・ピーマン・空心菜・ねぎ
きゅうり・つるむらさき・なす・トマト
人参・じゃがいも・かぼちゃ
生姜・新生姜・にんにくぬか漬け・干物
お弁当・万願寺辛子・香花・小菊

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！



原産直市生産者一同

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

JA 地産地消 地域で消費。地域で生産。



◎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

今回は真由美さんの心と体に何が起きているのか、どんな思いなのかを推理してみました。今回はその推理をもとに、真由美さんやご家族、介護スタッフ、はら包括の職員の気持ちになって、今回の謎に直面したどのように対応するか、アイデアを考えてみましょう。下にヒントカードを並べてみました。来月号で考えたアイデアと答え合わせしてみてください。



『何度も何度も食べたくなる？』謎を解き明かせ！③

説明・主観 論理的に伝えるよう 17	気分転換 一息ついて、リラックス 24	至れり尽くせり 全部やってあげよう 22
役者 本人の世界を演じよう 19	スマホ 便利な機能を使ってみよう 11	スロー ゆっくり、急がない 21

【謎】7歳年下の夫と二人暮らし、78歳の真由美さん。三食の食事をいつも時間通り規則正しく食べています。ただ、最近どうも様子が変です。今日も6時に起床し、犬を散歩した後に、8時に白いご飯と大好きな納豆、焼き魚を美味しくいただきました。しかし、食べ終わって30分も経っていない9時には、「朝ご飯はまだなの？」「お腹がすいてたまらない！」と言うのです。「さっき食べたばかりでしょう！」と言って「ウソをつかないで！」と怒ってしまっ...

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウは「大きくても小さくても夏は花火」です。
今年も夜空にドーンと大きな花火が打ち上げられました。暑さも忘れて見とれるきれいさでした。
さて、夏休みの締めくくりにお家で花火を楽しむことにしたホームくんとウェルちゃんです。涼しい秋が待ち遠しいですね。



This month's Show Window

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

フライパン一つで瓦そば風
もみじおろしやレモンの輪切りのかわりに
紅しょうががでいかがですか。
ぜひお試しください。

材料

茹で蕎麦 3玉 牛こま肉 200g しいたけ 3枚
卵 2個 塩少々 オイル適宜 青ネギ適宜
紅しょうが適宜 めんつゆ 50cc
A: (醤油大さじ1 砂糖大さじ1 水 50cc)

作り方

- 卵に塩少々を溶いて薄く焼き、錦糸卵を作り、青ネギを小口切りにする。
- 茹で蕎麦をレンジ 600W で 1分30秒加熱してから、フライパンで油を熱してよく炒め、皿に盛る。
- 空いたフライパンに牛こま肉と粗みじんにしたしいたけとAを入れ、ほぐしながら炒り煮にする。
- 蕎麦の上に③と①の錦糸卵を盛り、紅しょうがと青ネギを散らし、めんつゆをかけてできあがり。



完成！

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～ ★18:30～
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)
女性限定 1レッスン 1500円
☆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。

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・臨時休業あり
www.amayadori.jp

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・臨時休業あり
www.amayadori.jp

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/

手作りお菓子の店
hinatabooco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中 3-10-9
tel 055-966-3117
https://hinata-sweets-2nd.com/