

### サトウ種苗園

#### 添地店

暑さに強い夏のお花が勢揃い！  
きゅうりの苗(接木)は7月上旬  
まで取り扱いしています。  
野菜種子、苗の予約・販売も  
しています！お気軽にお問い合わせ  
合わせください。



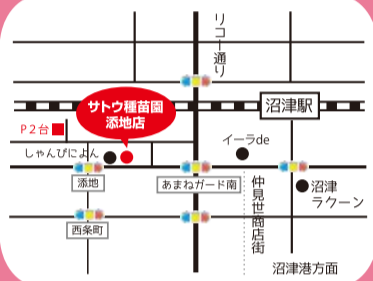
素敵な鉢  
揃っています♪



#### 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➡



#### 根古屋店

きゅうり苗  
入荷しています



野菜種子・苗販売中！病気や  
虫の予防、育て方のポイントを  
アドバイスいたします。店頭  
にない種子・メーカーもお取り寄  
せいたします。

夏野菜の虫や  
病気の予防対策  
ご相談ください



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.222



「超辛口本生」は、日本人好みのキレのいいラガービールをBRUT技術を用いて、糖度を限界まで削ぎ落として超ドライに進化させたビールです。とにかくのど越しがよくて、後味を引かないので、夏にはぴったりでとても美味しかったです。どんな料理にも合うと思います。

「虎檸檬」は、地元のレモン、西浦レモネードを使ったレモンサワーです。西浦レモネードは、爽やかな酸味とレモンとは思えないほどの甘味の特徴のレモンです。スピリッツにはリパブリューさんが自社で作られた初の蒸留酒を使用しています。レモンサワーに合うように原料酒を醸造したそうで、丁寧に2回蒸留によって生まれた原料酒は、より洗練された味わいになったそうです。こちらもしっかりとした美味しい一杯で、レモネードの風味が爽やかで、最後にすっきりとした余韻が残ります。

どちらもこれからの季節にぴったりなお酒でした。お見かけした際はぜひ手に取ってお楽しみください。

沼津「御酒印」巡り ③② ③③ リパブリュー合同会社  
『超辛口本生』 『虎檸檬(トラレモン)』

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  
https://www.topwprks.org

貯まる！  
0120-54-6166  
Email info@topworks.org

幸せは健康から！

季節の変わり目、体調崩していませんか？  
毎日の不調にサヨナラしましょう！

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。

### 肩こり腰つう倶楽部

TEL:055-967-8755  
沼津市西添町 12-8

受付 / 9:00 ~ 17:30 休業日 / 第3水曜日  
ホームページもご覧ください

5月・6月のお休み

5月19日(月)20日(火)26日(月)  
6月 2日(月) 9日(月)10日(火)  
15日(日)16日(月)23日(月)  
30日(月)

※お休みの変更がある場合があります  
雨の季節がやってきます。湿気で起きる髪  
の広がりがやうねりを軽減できるヘアケア方法、  
あります！美髪をキープしましょう♪

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

ピラティス始めませんか？  
まずは、お気軽に体験を。

HARAMACHI  
ピラティス

月曜日 ★10:00 ~ ★19:00 ~  
木曜日 ★10:00 ~ ★19:00 ~  
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(東海マンナンプーズ3F)  
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。

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**  
シャトルウィンド

〒410-0317  
沼津市石川 81-1  
090-3151-6528  
shuttlewind@yahoo.co.jp

有り  
※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)

出品する野菜

ほうれん草・スナップエンドウ  
ブロッコリー・グリーンピース・ふき  
エシャレット・小松菜・ねぎ  
芋の芽・里芋・大根・かぶ・玉ねぎ  
干物・お米・沢庵・お弁当・生花

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

原地域の14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、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 地域で生産、地域で消費。JA 地域で消費。JA 地域で消費。



◎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

『歩きたくなる？集めたい？』謎を解き明かせ！

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

イサキの大葉昆布和え

いつものお刺身を違った食べ方でどうぞ。ぜひお試しください。

材料

イサキ 150g 大葉 5~6枚 塩昆布 5g いりごま適宜  
A: 麵つゆ(3倍濃縮) 小さじ1/2 酒 小さじ1 塩昆布 5g  
飾り用: 大根のつま適宜 大葉適宜

作り方

- ① イサキを食べやすい大きさに切る。大葉は千切りにする。
- ② Aをボウルに全て入れ、混ぜる。
- ③ ①といりごまを加えて和え皿に盛り、お好みでつまや大葉も添えたら、できあがり。



完成！



認知症のあるご本人が迷ってしまった場合、転倒事故などがあつた場合に頼りになるのはご近所の方々です。普段からコミュニケーションをとっておき、可能な限り、ご本人の症状を理解してもらっておくことで、大きな事故を避けることができます。普段から、ご近所の方と交流する機会、地域のまちづくりの場などに参加し、色々な人と出会い、関係を築いておきましょう。



家の周りを散歩し、安全かつ本人が居心地の良い場所やルートの確認。家の中を移動して、ご本人が迷いやすいところ、困難や恐怖を感じる場所、心地よい場所や移動しやすいルートを確認しましょう。自宅周辺で迷ってしまった場合は、馴染みのあるルートや居心地の良い場所(公園のベンチ、バス停など)に留まっている可能性がります。



本人と相談して、GPS 機器を常に持ち歩く道に迷ってしまうトラブルを防止するために、GPS 機器やGPS機能付きのスマホなどを常に持ち歩き、家族や支援者が現在地を検索できるようにする方法があります。ただし、本人と事前に相談し、同意の上で使用することになります。同意したうえで持ち歩くことになると、本人自身が安心して外出できるようにもなります。

【謎】早朝5時頃に起きる孝男さん。起きるとたいいてい一人で外に出て行きます。パジャマにお気に入りのジャケットを羽織り、家族に「行ってきます」としっかり挨拶をして、玄関を出ていくのです。何度も引き留めましたが、その度に「何をするんだ！ 間に合わないだろー」と聞き入れません。最近はいつもどこかで道に迷い、ご近所の方やお巡りさんに連れて帰ってきてもらっているのです。そして、帰って来た時はカバンに雑草やら枝やら花やら、植物がぎっしり……。今月は解答編です。孝男さんやご家族、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時の対処方法を参考にしてください。

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「空飛ぶこいのぼり」です。新緑の風が気持ちいいですね。5月の空をホームくんウェルちゃんが空中散歩しています。皆さんも爽やかな季節を満喫してくださいね。



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  
定休日 日曜・祝日 受付 9:00~19:00  
TEL 055-968-3155

フランドルのアップルポテトパイ  
沼津ブランド認定  
松屋  
静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

AMAYADORI  
410-0306  
静岡県沼津市大塚69  
TEL・055-967-5130  
OPEN・金・土・日  
12:00~18:00  
www.amayadori.jp

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