

# 原にお住まいで 外出ができない方へ

## 治療院の鍼灸治療を **ご自宅** で受けられます!

# 出張 はり治療

年英堂治療院から **直接出張** します!!

- 実績のある治療院の施術が受けられます!!
- 出張は治療院から4km圏内です!!
- 国家資格がある鍼灸師が施術します!!

鍼灸・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**

HP



### ●出張はり治療 料金表 [すべて税込]

標準治療	〈約50分〉	9,900円
ポイント治療	〈約20分〉	6,600円
メンテナンスコース	〈約80分〉	13,200円
初診料	※初回のみ施術料と別途	1,100円

※治療院から4km以内の出張費用が含まれています。  
※車で伺いますので、駐車場をご用意ください。

これまで当院を利用したことがないという方も、お気軽にお問合せください。院内の施術の合間を縫って、あなたの所に伺います!

副院长 澁谷哲平



はらまる通信

vol.224



この「内浦セゾン 甘夏 Ver.」も、ひと口飲んだ瞬間から、甘夏の柑橘がふわっと香る爽やかな味わい。ペール(果皮)を多めに漬け込むことで、しっかりとした香りが立つよう設計されているとのこと。とにかく口当たりが軽く、夏の暑さに疲れた体に心地よくしみわたります。2本買って帰りましたが、気がつけば、どちらもあつという間に空に。まさに、夏の沼津を味わえる一杯でした。

さて、ビール名にある「セゾン」。皆さんご存じでしょうか?セゾンはベルギー南部・ワロン地方を発祥とする伝統的なビールで、名前の「セゾン」はフランス語で「季節」を意味します。16世紀ごろ、農作業の合間に飲むためのビールとして造られたのが始まりで、当時のベルギーでは清潔な水が手に入りづらかったため、水代わりにセゾンが飲まれていたそうです。そのため、アルコール度数は比較的低めで、ボディも軽やか。のどの渇きを癒すにはぴったりの、爽快な飲み口が特徴です。

今月の御酒印は、仲見世商店街のキン肉マンミュージアム地下にあるワンドロップさんの「内浦セゾン 甘夏 Ver.」です。夏の沼津らしい景色が描かれたラベルに一目惚れして、思わずレコードのジャケットに「ならぬ、ラベル買い」をしてしまいました(笑)。ひとつだけ惜しかったのは、ラベルの紙質が柔らかく、丁寧に剥がそうとしたらポロポロになってしまったこと。コレクターとしては、こ

ちょっぴりぐいー

沼津「御酒印」巡り<sup>34</sup> (株)ONE DROP  
「内浦セゾン 甘夏 Ver.」

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



**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>

秋蒔き種 入荷しています

**フランドルのアップルポテトパイ**

沼津フランドル認定

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ください。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。

フランドル 松屋

静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

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)

15分~20分のトレーニング

こんな症状でお悩みの方に

- ✓腰痛
- ✓膝痛
- ✓息切れ
- ✓体の歪み
- ✓ぽっこりお腹
- ✓運動効率UP
- ✓運動不足

肩こり シェイプアップ 腰痛

コンディショニングジム **アストレ**

055-969-0055

〒410-0312 静岡県沼津市原 1418-40  
営業時間 10:00 ~ 19:00 / 定休日: 日・第3水曜日  
URL: <http://astore.life/>

出品する野菜

じゃがいも・トマト・きゅうり  
 ピーマン・なす・オクラ・みょうが  
 モロヘイヤ・空心菜・枝豆  
 いんげん豆・サニーレタス・かぼちゃ  
 スイカ・ぬか漬け・万願寺辛子  
 切り干し大根・干物・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！



JA 地産地消 地域で消費。地域で生産。JA 富士伊豆 原産直市

原産直市の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富士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。

原産直市生産者一同



◎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


まずは、前述した文章を読み解いて、隆司さんが歩きたくなったり、集めたくなった謎を推理してみましよう。左側に推理のヒントになるカードを並べてみましょう。隆司さんの心と体に何が起きているのか、どんな思いなのか推理してみましよう。推理の結果は来月号で答え合わせしましょう。

【謎】毎晩、21時には布団に入る隆司さん。最近、毎日のようにトイレに行きたくなり、深夜に目を覚ましてしまうようです。バタバタと起き上がり、家の中をあわてて駆け回ります。ご近所に住んでいる娘さんが訪問すると、トイレに入るの間に合わず漏らしてしまったり、違う場所を用を足してしまったり、失敗してしまったり形跡が…。深夜に限らず、日中でも失敗することが増えてきました。



『消える?トイレ』の謎を解き明かせ! ① 前々号までの「歩きたくなる?集めたくなる?」謎は、解けたでしょうか?今月からまた新しい問題です。認知症の方のことをイメージしながら、学んで頂ければ嬉しいです。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

辛くないサルサソースで冷しゃぶサラダ  
 辛いのが苦手な方、お子様にも少し火を通すことで食べやすくなります。ぜひお試しください。

材料

豚薄切り肉 適量 レタス 適量 きゅうり 適量  
 にんにく1片 玉ねぎ 1/2個 ピーマン 1/2個  
 セロリ 5cm プチトマト 10個  
 水 1ℓ 塩 小さじ2 酒 大さじ2 オリーブオイル 大さじ1  
 ライム汁(レモン汁でも可) お好みの量

作り方

- 鍋に水と塩小さじ1を入れ火にかけ、沸騰したら火を弱め酒を入れ、豚肉を1枚ずつ広げて入れる。
- 色が変わったらざるにあげ、自然に冷ます。ちぎったレタスときゅうりと肉を食べる直前に冷やす。
- みじん切りしたにんにくをオリーブオイルでゆっくり炒め、玉ねぎのみじん切りも加え、シャキシャキ感を残し、火を止めてからみじん切りピーマンと塩小さじ1を入れて混ぜる。
- 粗みじんにしたトマト、セロリを加え、最後にライム汁を加え合せ、冷蔵庫で冷やす。④を②にかけてできあがり。



タバスコで辛味を加えても◎

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「行ってきました。バスツアー」です。6年ぶりのトップ・ワークスバスツアーで浜松めぐりをしてきました。とっても暑い日でしたが、久しぶりにお客様と一緒に楽しい一日を過ごすことができました。



7月・8月のお休み

7月20日(日) 21日(月) 28日(月)  
 8月 4日(月) 8日(金) 11日(月)  
 17日(日) 18日(月) 25日(月)

※お休みの変更がある場合があります

夏の紫外線にはUVカットスプレーを使ったり、冷房による乾燥には日々のトリートメントが有効です。夏も美しい髪を保ちましょう♪

〒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

Nico hair room

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

HAMAMICHI STUDIO

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 ~ ★19:00 ~  
 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(東海マンナンフーズ 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。

ひなたぼっこ

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