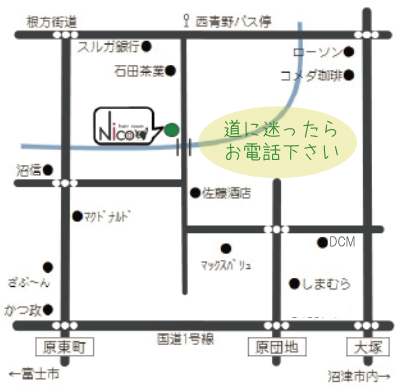
hair room Nico
〒410-0307
沼津市青野 99-5
Tel　055-950-9224
Open 9:00-19:00
Close 月曜・第２火曜・
第３日曜＋不定休あり
P4 台あり　ご予約優先
055−950−9224



hair room Nico

秋おすすめのカラー　ヴィラロドラカラー　クリアヴェール　「カーキグレージュ」

白髪染めは暗くなる

明るさや透明感もほしい

柔らかく見えるカラーにしたい

こんなお悩みをお待ちの方にオススメしたい秋にピッタリな色味です♪
赤みを抑え、木の葉のようなカーキの柔らかさとグレージュの透明感で落ち着きのある洗練された印象に仕上がります。ヴィラロドラカラーはオーガニック認証成分配合で、カラー中の刺激やニオイが気になる方にも人気です。

木の葉のようなやわらかな灰味を含んだカーキが、大人の落ち着きを演出し、洗練された印象に導きます。

繊細なくすみ感が魅せる、
落ち着きと抜け感をあわせ持つ
カーキグレージュ

COLOR Clear Veil



カーキグレージュの他にも、顔色を明るく見せるベージュ系を軸に、豊富なラインナップからあなたに合った色味を見つけることができます。
秋の深まる季節、艶めくカラーにチャレンジしませんか？



９月・１０月のお休み

９月２０日（日）２１日（月）２８日（月）
１０月　５日（月）１２日（月）１３日（火）
１８日（日）～２２日（木）
２６日（月）
※10月18日（日）～22日（木）は遅い夏休みをいただきます

はらまる通信

vol.238

ちょっとのんびり コーヒーブレイク

沼津『御酒印』巡り　柿田川ブリューイング株式会社
『リバーブックス ピルスナー』『松梅サワーR』

今月の御酒印は、沼津が誇るクラフトビールの醸造元、柿田川ブリューイングと地元の二店舗とのコラボレーション商品をご紹介します。どちらも暑い夏にぴったりの、爽やかな味わいの一本です。

一つ目は、沼津市下本町にある書店・リバーブックスとコラボした「リバーブックス ピルスナー」。今年で3回目となるこのコラボビールは、ドイツ産麦芽を使ったすっきりとした飲み口が特徴のピルスナーです。実は瓶で自宅でも飲みましたが、リバーブックスのお店で生ビールとして飲む一杯のほうが格別においしく感じられました。本を片手にビールを楽しめる、あの空間ならではの味わいというものでしょうか。

二つ目は、沼津駅近くの老舗酒屋・松浦酒店とコラボした「松梅サワーR」。今年で2回目となるこの商品は、松浦酒店の庭に育つ樹齢６０年ほどの梅の木から手摘みした梅を使った、梅サワーの原酒です。アルコール度数２５％と高めですが、炭酸水で割ると爽やかな梅の香りと自然な酸味が口いっぱいに広がり、夏の暑さを一気に吹き飛ばしてくれました。

地元のお店と地元の醸造所が力を合わせて生まれる、こうした一本に出会えるのも御酒印巡りの醍醐味です。









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



はり灸・遠絡療法
年英堂治療院（ねんえいどう）
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





イギリス人と
気軽に英語でおしゃべりしませんか？
初心者の方も大歓迎
英会話お茶会
日時 毎月 第１土曜日 10:00〜11:00
次回開催 10/3
定員 4名
無料
お電話 090-7607-8242
または Instagram のDMから
英会話スクール The English Circle
ENGLISHCIRCLE.JAPAN



手作りお菓子のお店
hinataboggo
〒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！！
ガット張り工房
Shuttle-wind
シャトルウインド
〒410-0317
沼津市石川 81-1
090-3151-6528
shuttlewind@yahoo.co.jp
P 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）



地産地消
地域で生産されたものを、地域で消費。

JA ふじ伊豆 原産直市

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。

原産直市生産者一同

開催日

毎週土曜日朝８:00 ～

出品する野菜

じゃがいも・かぼちゃ・里芋
長芋・玉ねぎ・大根
きゅうり・葉ねぎ・秋茄子
おくら・ししとう
夏菊(お彼岸)・新米・生姜





◎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。



原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！

YouTube 原産直市

ずっとこのまちで自分らしく

介護者懇談会に参加してきました！

8月26日(水)、原地区センターにて「介護者懇談会」の第1回が開かれました。今回のテーマは「アロマの香りの効果・タッチケアでリラックス～ハンドトリートメントの実践～」。講師には、看護師でIFPA国際アロマセラピストの蓮井桃子さん(アロマクレビア)をお迎えしました。

前半は、香りが脳に働きかける仕組みについてのお話。なかでも「アロマが認知症の予防・改善に役立つ」という鳥取大学医学部・浦上教授の研究紹介には、参加者の関心が集まっていました。香りを日中と夕方で使い分けることで自律神経のバランスが整い、認知症の原因物質とされる「アミロイドβ」の減少も確認されているそうです。

後半は実際に精油を混ぜたオイルを使い、参加者同士で手を取り合ってのハンドトリートメントを体験しました。最後には、介護の合間のひとときとして、参加者同士で情報交換をする懇談の時間も設けられました。

弊社からは岩崎が参加させていただきました。会場では、ご家族を介護されている方から「自分の時間は1日3時間ほどしか取れないけれど、近くでこうした体験ができて気分転換になった」という声も聞かれ、懇談会が果たす役割の大きさを感じたとのことです。

はら地域包括支援センターによる介護者懇談会は、今年度あと3回の開催が予定されています(10月14日・12月9日・2月17日、いずれも水曜13時半～15時、原地区センターにて)。介護をされている方はもちろん、介護を卒業された方の体験談も歓迎とのことですので、関心のある方はぜひ、はら地域包括支援センター(☎055-969-4055)までお問い合わせください。



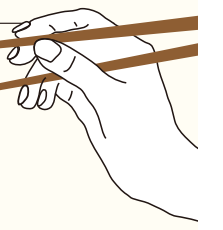
今月のショーウインドウ This month's Show Window

今月のショーウィンドウは「秋を待つ田んぼ」です。

夏の終わりを告げるように、トンボが舞い、黄金色に色づきはじめた稲穂のそばでは、ホームくんとウェルちゃんのかかしが静かに田んぼを見守っています。実りの季節、もうすぐですね。



おいしい はらまる オススメレシピ
haramaru recipe



今回は

豚肉と野菜の香味だれがけ

夏の疲れに！豚肉とたっぷり野菜を
香味だれで美味しく！ぜひお試しください。

材料

豚小間切れ 250g　なす２本　ピーマン２個
オクラ６本程度　塩コショウ適宜
片栗粉適宜　油適宜

A【長ねぎ 10 ㎝　生姜１かけ　醤油大さじ２
酢大さじ２　砂糖大さじ１　ごま油小さじ１】

作り方

①
Aの長ねぎ、生姜をみじん切りにし、Aの材料を混ぜておく。

②
なす、ピーマンを一口大に切り、オクラは産毛とガクを取り除く。

③
豚肉は塩コショウをして、片栗粉を薄くまぶす。

④
フライパンで油を温め、なすの皮の面を下に並べ蓋をして蒸し焼きにし、なすの上下を返し、ピーマンとオクラも焼いて器に盛る。

⑤
フライパンに油を足して豚肉を焼き、火が通ったら器に盛り①を全体にかけて、冷蔵庫で 30 分ほど冷やしてできあがり。



完成！







