



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.93



## カルチャーセンター・創

### フラワーアレンジメント

お花の香りに包まれてやさしいひとときを・・・

講師 ル・フルーロン主宰 篠崎 容子  
マナコフラワーアカデミー認定校 静岡県支部長

◆ 生徒さんの作品です。皆、お花が大好き。あなたも一緒にしませんか？

月曜日・夜6:30～8:30  
火曜日・朝10:00～  
月2回:月謝8700円(含:花材)  
見学は自由ですが稽古日の確認が必要です

**カルチャーセンター・創**  
バレエ、ヨガ、ピラティス、英会話、日本舞踊 etc.  
鏡通りの広いスタジオは、足を痛めないように、床に特別な工夫が施されています。選り抜かれた講師陣は、愛情深く指導しています。

TEL 055-966-8055  
静岡県沼津市原町中2丁目13-26 (かつ政隣)  
営業時間 10:00～22:00 駐車場 20台  
Culture Center SO  
SINCE 1985

# 住まいのワンポイントアドバイス

整理収納アドバイザーのひとりゴト

今回は、『捨てる！』技術』という本の紹介です。著者は先月紹介しましたが『家を出る日のために』というカードゲームを発売した家事塾という団体を主宰されている辰巳渚さんです。住宅のリノベーションプランをつくるときに、重要になってくる整理収納の考え方。多角的に考えられるようにいろんな本を購入して読むのですが、この本は具体的に良かったです。整理収納の第一のハードルは分けて捨てることです。家にモノを入れなければ、モノが溢れ、家が乱れることはありませんが、現代社会では意思を持って生活しない限り、モノの流入を止めることはできません。日常的にモノを捨てるのが容易に出来れば、モノで溢れることはなく、家の中は乱れません。理屈では分かっているがなかなか出来ない。まさしくハードルとなっています。「捨てること」は「技術」と割り切って、それに委ねてみてはいかがでしょうか？

これであなたも捨てられる「捨てるための考え方 10カ条」

- 第1条 'とりあえずとっておく' は禁句
- 第2条 '仮に' はだめ、'今' 決める
- 第3条 'いつか' なんてもない
- 第4条 他人の'とっても便利' は、私の'じゃま'
- 第5条 '聖域' を作らない
- 第6条 持っているモノはどんどん使う
- 第7条 収納法・整理法で解決しようとするな
- 第8条 'これは捨てられるのでは' と考えてみる
- 第9条 'しまった!' を恐れない
- 第10条 完璧を目指さない

詳細は本をお読みいただければと思いますが、勘の良い方であれば、この10カ条をお読みいただだけでも分かるかもしれませんね。ご参考にして下さい。



## 住まいプロ ホームウェル トップ・ワークス



株式会社 トップ・ワークス  
〒410-0311 静岡県沼津市原町中2-7-2  
TEL(055)967-6166 FAX(055)967-7933

0120-54-6166

http://www.topworks.org

AMAYADORI さんでは、只今工房イサド・本田敦さんの作品のカuttingボードが展示販売されています。さまざまな木で見たこともない不思議なもの、楽しい気持ちになれるものをつくりだす本田さんの作品に触れ、木のぬくもりに癒されてみませんか？その他、富士山柄のお土産も販売されています。



器・雑貨・文具の店  
AMAYADORI  
open 10:30～17:00  
close 木・金・土  
www.omayadori.jp

〒410-0312 静岡県沼津市原町中3-10-9  
TEL 055-966-3117

営業時間 9:00～20:00  
定休日 不定休

## hinataboggio

〒410-0311  
静岡県沼津市原町中3-10-9  
☎055-966-3117

営業時間 9:00～20:00  
定休日 不定休



## 自家製ソースの洋食店 グリルわかば

ご来店お待ちしております。

ミニパーティーも 沼津市原1721-4 (P有)  
出来ます! ☎055-966-0208

# 地域で生産されたものを、地域で消費。

JA なんすん 原産直市

原地域の 25 人の生産者が、季節に応じた「旬」の野菜を、毎週土曜日の朝 8:00 より、なんすん原支所北側にて販売しています。

産直市の棚の上には夏野菜が満載です。お盆までが最盛期です。きゅうり、トマト、いんげん豆。産直市には是非遊びにいらして、原の旬を味わってください。

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。

7/19・26 8/2・9・16

トマト・なす・かぼちゃ・インゲンマメ・葉ネギ

じゃがいも・きゅうり・みょうが・玉ネギ・枝豆

夏菊（お盆用）・手作りこんにゃく・お茶・お米・白ウリ

スイカ・きゅうりの浅漬け・干物（最終土曜日）



## はらまるオススメレシピ

### 冬瓜風 スイカの皮煮餡かけの作り方

スイカを食べるときにまず皮の確保をしたくなっちゃうほど、冬瓜好きにはたまらない一品です。お試しください。

材料（4人分） スイカの皮 適量、塩 少々、だし汁 300cc、しょう油 大さじ 1.5  
みりん 大さじ 1、酒 大さじ 1、水溶き片栗粉 適量

#### 作り方

- ① スイカの皮を白い部分と少し赤い部分を残して、食べやすい大きさに切る。
- ② 沸騰したお湯に塩を加えて、スイカの皮を柔らかくなるまで煮る。
- ③ 別の鍋にだし汁と醤油、みりん、酒を入れ、煮立たせます。湯切りしたスイカの皮を鍋に入れ味を馴染ませたら、水溶き片栗粉でとろみをつけ、完成です。
- ④ ③の時にあまり煮過ぎず、冷ましながら味をしみこませると美味しくできます。

### 「フランドル」アップルポテトパン



この度 沼津ブランドに認定されました。  
お土産に御贈答には是非お使い下さい。

沼津市原 346  
南フランドル松屋  
055-966-0206

いつまでも住み慣れた我が家で過ごしたい

寄り添う看護・・・在宅療養生活無料相談実施中

家でハビリ、どんがハビリ・・・



東部訪問看護リハビリステーション  
TERESA テレサ

〒410-0311 静岡県沼津市原町中2丁目 15-2  
☎055-969-2008 <http://teresa-hokan.main.jp/>

# ずっとこのまちで 自分らしく

春の壁紙模様替えキャンペーンの結果報告

今年の4月に開催しました春の壁紙模様替えキャンペーンの工事が無事完了致しました。売上げ金額の合計が4,408,336円となり、大好評で終わることが出来ました。誠にありがとうございました。

昨年同様、今年も売上げの1%を原地区社会福祉協議会へ寄付させていただきました。

すぐ左隣のページに「地産地消」の記事を書かせて頂いていますが、農産物のみならず、「地」域の「産」業も応援して頂いて、「地」域の企業が地域の「消」費者を応援するといった循環が生まれればいいなあと思ひ、行動を起こしています。少ない金額かもしれませんが、原地区社協様の有意義な活動の補助として活用して頂ければ嬉しいです。

来年も春にも壁紙模様替えキャンペーンを行います。期間限定のお値打ち価格ですので、是非ご活用いただきながら、地域を応援頂ければと思います。よろしくお願ひ致します。

来月号では、そもそもこの企画を考えるキッカケとなった原地区社協の「おにぎりの会」の活動の様子をご紹介します。とても素敵な活動です。是非ご覧頂ければと思います。



## 今月のショーウィンドウ

地域の皆さまに季節を楽しんでいただけるものを。今月の手作りショーウィンドウディスプレイは「七夕」です。

ホーム君が彗星に、ウェルちゃんが織姫となって天の川を挟んで見つめ合っています。笹の葉には、社員やお客様が書いた短冊を飾りと共に付けました。

通りがかりに眺めて頂いて楽しんで頂ければ嬉しいです。



## ギャラリーカフェ

ちよっ蔵

沼津市原 239-2 ☎090-1981-3994

11:00~18:00 お休み 日・月

HONEY SUCKLE

tel. fax. 055-966-0152

菓子工房  
ハニーサックル  
198 HARA, NUMAZU-SHI

