



# はらまる通信

HARA MARU TSUSHIN

VOL.96



## ずっとこのまちで 自分らしく

おにぎりの会の活動を拝見してきました！③

今月は、お弁当をお届けしている高齢者の方からの感謝の手紙を掲載させていただきます。  
『どうぞごちそうさまでした。ほんとうにおいしく戴きました。この所、体の調子を悪くしてぐずぐずしていました。いつもその辺にあるもので食べていました。きょうのお弁当はほんとうに心にこもっていて、とってもおいしく戴きました。久しぶりにおいしいものを食べたという感じです。少し元気が出て明日からは元気になれそうです。ほんとうにありがとうございます。また来月もおいしいお弁当を待っています。』  
『ごちそう様でした。いつもありがとうございます。』  
『たきごみごはん 大好き！！何時もボリュームたっぷりのお弁当をありがとうございました。ごちそう様でした。次回もたのしみにしています。』

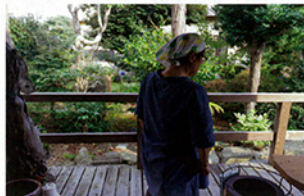
こういった感謝の言葉が書かれたお手紙が、返却するお弁当箱に添えられてくるそうです。今回おにぎりの会にお邪魔し、いろいろお話をお聞きしました。独居の高齢者の見守り、災害時の対応など、この活動には一言では表しきれない様々な価値があると思いますが、私が感動したのは、自分のできることで人と人が繋がっていく、純粋な思いの呼応、その美しさでした。おにぎりの会の活動状況は冊子にまとまっていて、原地区センターで拝見出来ます。おにぎりの会にご興味を持たれた方は、是非ご覧いただきお問い合わせいただければと思います。



今回は、ちよっ蔵さんがお勧めしている『すぐカブレール』をご紹介します。  
『すぐカブレール』とは、NPO法人ブラサーザ大泉さんの自主製品であるおしゃれなバンドナのことです。ブラサーザ大泉さんの利用者さんも製作しながら愛用されており、○自分でかぶれる ○清潔である ○仕事をする気持ちの切り替えができる商品です。“使い易いかぶり物”を第一条件として販売しています。生地はカーテン生地や木綿洋服用生地と上質なものを使用しており、柄も多種多彩です。また帽子のような感覚でかぶることができるため、どなたでも活用することができます。是非この機会に『すぐカブレール』をちよっ蔵さんを見て、触って、かぶってみてはいかがでしょうか？



各種 400円～

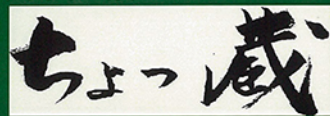


ブラサーザ大泉さんではコースターも製作販売しています。1セット 200円

特定非営利活動法人 ブラサーザ大泉

住所 沼津市東熊堂坪土手234番地の3  
電話 055-925-8076  
FAX 055-925-8076  
※現在、利用者さんを募集しています。お気軽にお問い合わせください。

ギャラリーカフェ



沼津市原 239-2 ☎090-1981-3994  
11:00~18:00 お休み 日・月



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>

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、とんがハビリ・・・



東部訪問看護リハビリステーション  
**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/>



tel.fax.055-966-0152  
菓子工房  
ハニーサックル  
198 HARA, NUMAZU-SHI



階段裏のたべもの家ステーキ&ライブタイム

古き良き時代のすばらしいアメリカンポップの歌を楽しむ時間です。どうぞ、ごゆっくりお楽しみください。  
営業時間 PM7:00~PM10:00  
オープン記念 2,000円にて(飲み物は別料金です。)  
A.ステーキ B.ペペロンチーノ/パスタ C.煮魚ライス  
(全て、生サラダ、アイスクリーム、ケーキ、みぞ汁付き)  
予約制090-4118-0863(当日6:30に切り)



階段裏のたべもの家 沼津市原町中2-13-26  
かつ政さん北隣、エクセル歯科医院さん横

自家製ソースの洋食店

**グリンわかば**

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。

ここ数日で急激に朝晩の冷え込みがきつくなって来ました。秋を感じる食材が目立ってきました。ぜひ、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。

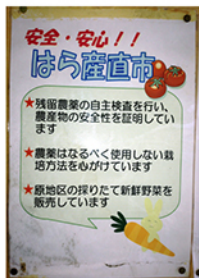
10/18・25 11/1・8・15

大根・柿・みかん・ほうれんそう・長芋・つくね芋

ねぶか・葉ネギ・春菊・キャベツ・小松菜・ぎんなん

じゃがいも・さつまいも・さといも・たくわん

新米・漬物・味噌・お茶・干物（最終土曜日）



## はらまるオススメレシピ

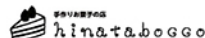
長芋のオイマヨ炒めの作り方

オイスターソースとマヨネーズでコクが増。お子さんも食が進むご飯にとっても合う一品です。是非お試しください。

**材料** 長芋 200g、ひき肉 100g、マヨネーズ 大さじ1、砂糖 大さじ1/2  
しょうゆ 大さじ1/2、オイスターソース 小さじ1

**作り方**

- ① 長芋の皮をむいて、繊維に沿って拍子木切りにします。
- ② フライパンにマヨネーズを入れて火をかけ、長芋を焦げ目がつくまでじっくり炒めます。
- ③ 長芋をフライパンの端に寄せてスペースを作り、そのスペースでひき肉を炒めます。
- ④ ひき肉に火が通ったら、砂糖としょうゆを入れ、全てを混ぜ合わせる。最後にオイスターソースを入れて炒めたら完成です。



〒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



OneDay Café

駿河湾沼津SA上り線内にある  
ワンちゃんと飼い主さんのための憩いのカフェです！  
住所：沼津市根古屋998-27TEL：055-946-5112

※ワンコカフェお誕生会は10/26（日）です！詳しくはお店へお問い合わせ下さい。



# ちよっとのんびり コーヒーブレイク

今年も開催します！トップ・ワークス感謝祭！

11月3日（月・祝）に、第7回トップ・ワークス感謝祭・ものづくり職人体験広場を開催します。今年も沼津市や沼津市教育委員会の後援を頂き、原町中公園で開催します。昨年までご好評いただいたワークショップや飲食ブース、ステージイベントの他に新たなブースが増えましたので、ご紹介させていただきます。

**目玉①：はら産直市が感謝祭で開かれます。**

毎週土曜日なんすん原支所北側で開かれている産直市が、弊社の感謝祭で販売して下さいます。朝8時の販売開始前からお客様の行列が出来ている産直市。この日は特別に弊社の感謝祭に合わせて10時から販売開始します。産直市に行かれたことのない方は、是非この機会に机に並ぶ原の旬を感じて頂きたいです。

**目玉②：飲食店舗さんが自慢の一品を特別価格で提供します。**

鳥谷のコメダ珈琲さんと駿河湾 SA のワンデイカフェさんが、お店で販売されている商品を、感謝祭価格で販売して下さいます。お店を気になっていた方は、是非お召し上がり下さい。

**目玉③：テレサさんの「キッズなりきり撮影会」**

テレサさんの本業を活かした無料健康チェックも嬉しいですが、お子さん向けに無料で看護師さんなどのコスプレ撮影会をして下さいます。撮影した写真はその場でプレゼント。お楽しみいただければ嬉しいです。※感謝祭の詳細はチラシをご覧ください。



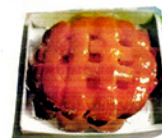
## 今月のショーウィンドウ

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「ハロウィン」です。

ホーム君とウェルちゃんは、今月は魔女とオバケにコスプレしています。『トリック・オア・トリート！』（お菓子をくれないといたずらしちゃうぞ！）と言いにお子様とご来店ください。アメをご用意しています（笑）通りすがりに楽しんで頂ければ嬉しいです。



## 「フランドル」アフロポテパン



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

沼津市原346  
南フランドル松屋  
055-966-0206

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

