はらまる通信

vol.191

hair room Nico

１０・１１月のお休み

１０月２４日（月）３１日（月）
１１月　７日（月）１４日（月）２０日（日）
２１日（月）２８日（月）

※休みが変更する場合があります。

感染症対策を万全にして営業しています

ドッグランあります

各種カード使えます

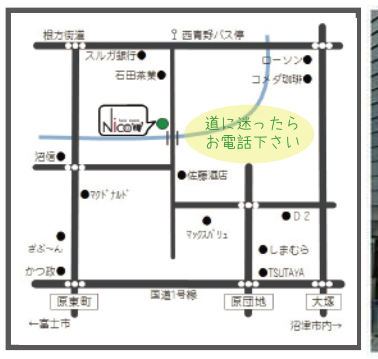
ブリーチ・ハイトーン施術の救世主

ダメージヘアにすごくおススメ！

FIBREPLEX bond oil
ファイバープレックスボンドオイル

ブリーチ・ハイトーン毛用の処方設計で、ドライヤーやヘアアイロンなどの毎日のルーティーンの中で髪を保護しながらダメージ補修し、毛髪強度を高め、指通りの良いまとまりのある髪へと導きます。
タオルドライのあとの髪になじませて乾かすだけでまとまり、ツヤツヤでサラサラな仕上がりに。無色透明なので繊細なヘアカラーの部分にそなりません。

ブリーチやカラー、パーマでパサパサになった髪に悩んでいる方におススメです！



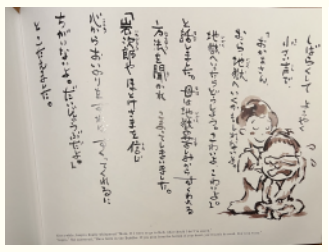
hair room Nico
〒410-0307
沼津市青野99-5
9:00～19:00
ご予約優先　P4台あり
㊡ 毎週月曜日・第3日曜日
055-950-9224
Ameba

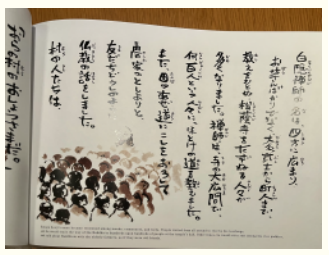
ちょっとのんびり コーヒーブレイク

ぬまづ昔ばなし『白隠禅師』（絵本）素敵な作品でした！

先日、お客様からぬまづ昔ばなし『白隠禅師』という絵本のサンプルを頂きました。ずいぶん前ですが沼津市立図書館で借りられる白隠禅師物語の漫画をはらまる通信でご紹介したのですが、かなりページ数があったり、絵が複雑な作品で、もっと簡易的に、身近に取っ付きやすく白隠さんについて知れる本があれば良いなと感じていました。今回頂いた絵本を拝見すると、文字やイラストが柔らかく手に取りやすいと感じました。描かれた原の街並み、松蔭寺や富士山。八畳石でで修行しているイラストは、現地を知っていればとても身近に感じるのではないかなと感じました。絵本の各ページの下方には英文も付いていますから、いろんな方にもご覧頂けそうです。

現在、この絵本を原地区の学校や施設等に贈呈するための基金を募っているそうです。受付場所は沼津市商工会の原支所窓口です。絵本のサンプルは、弊社でもご覧頂けます。関心を持たれた方は是非ご覧頂き、ご協力いただければと思います。





住まいのことなら LIXILリフォームショップ
トップ・ワークス
0120-54-6166
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
オンラインでのご相談も承ります。
ウェルちゃん　ホームくん
トップ・ワークス ホームページ
LINE 公式アカウント

はり灸・遠絡療法
年英堂治療院
沼津市原２９０－６
八郎ビル１階
（西町バス停前）
定休日　日曜・祝日
受付 9:00～19:00
TEL 055-968-3155
年英堂治療院　検索
http://www.nen-ei.com/

ピラティスルーム 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～　★19:15～
木曜日　★10:00～　★19:15～
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）
☆プライベートレッスンやってます☆
電話、メールまたは LINE にてご予約ください。
女性限定
１レッスン 1500 円

ソフトテニス　バドミントン　テニス
ガット張り専門店！！
ガット張り職人の店
Shuttle-wind
シャトルウインド
〒410-0317
沼津市石川 81-1
090-3151-6528
営 14:00 ～ 22:00
休 年中無休　P有り
shuttlewind@yahoo.co.jp
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）

免疫力アップは食事だけではできません!
リンパの流れが最も重要！！
ボディ全身　初回￥8,500
フェイシャル　初回￥3,500
詳しい内容はこちらから
LINE 登録ボタンもあります
お問い合わせ
090-3682-4538
たしろみちよ まで
原駅より徒歩５分
個人宅の為場所はご予約時にお伝えいたします
女性専用リンパサロン Bijou2

地産地消

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

出品する野菜

ネギ・赤玉ねぎ・なす・さつまいも
かぼちゃ・オクラ・ししとう・モロヘイヤ
ゴーヤ・ピーマン・ミニトマト
つるむらさき・生姜・新生姜・十六ささげ
切り干し大根・お弁当・干物・お米

開催日

１０月２２日・２９日
１１月５日・１２日
毎週土曜日朝８:00 ～

◎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

11月19日(土)、今年も弊社敷地内で『感謝祭』を行います！

毎年恒例、感謝祭を11月19日(土)にトップ・ワークス敷地内にて今年も開催します。ミニワークショップやわが家のアイドル写真展、昨年に引き続き、はら包括支援センターの方にもお越しいただいて、認知症のことなどについて気軽にご相談できる「来ないか茶屋」も開かれます。この機会にゆっくりお話をして頂ければと感じています。今年は、弊社のお客様にも出店をお願いしまして、美味しいものでのんびり寛いでいただければと感じています。1店目は、伊豆市の「森島おはぎ」。今年のふじのくに新商品セレクションの金賞にも輝きました。静岡伊勢丹やららぽーと沼津でも行列を作り、毎回完売のおはぎです。お米屋さんが本気で作った甘さ控えめのおはぎで、友人として商品開発時の苦労話も聞いていたので、今のブレイクぶりはとても嬉しいです。2店目は大手町にお店を構える「チャトラコーヒー」。ジャパンバリスタチャンピオンシップの審査員を務める店主が、地元沼津で出店しました。店主のコーヒー豆の焙煎技術は日本トップレベル。今回は特別に森島おはぎに併せた美味しいコーヒーを入れてくれるそうです。他にも北欧パン専門店「シリケカフェ」も並び、今年は美味しいものを頂きながら、寛げる感謝祭になりました。是非遊びにいらしてください。

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ディスプレイは、「Trick or Treat ！！」です。
“お菓子をくれないとイタズラしちゃうぞ！！” という意味ですが、良い子だっておなかがすいちゃう秋になりましたね。
おいしいものをいただきましょう。

おいしい はらまる オススメレシピ
haramaru recipe

今回は

ピーナッツバターかぼちゃのプリン

やさしい香りで、口溶けはさらっとしたプリンです。お試し下さい。

材料

ピーナッツバターかぼちゃ（約500ｇ）1個
卵1個　砂糖30ｇ　牛乳100cc　生クリーム50cc

作り方

①
かぼちゃを半分に切り、種を取ったらラップをしレンジ600Wで6分加熱し、皮から1cmの厚みを残して果肉をくり抜いて裏ごす。

②
ボウルに卵と砂糖ををよくすりまぜ、沸騰直前まで温めた牛乳を少しずつ加える。

③
裏ごした果肉と生クリームを混ぜたものを②に加えて混ぜたら、さらに裏ごしをする。

④
皮をふちが平らになるように
アルミ泊などで支え耐熱容器に置き、③を流し入れる。

⑤
④をバットに入れ、バットの底から3cmの高さまで熱湯を注ぎ、160度に余熱したオーブンで40分焼く。

⑥
爪楊枝をさして液がついてこなければ、取り出して粗熱を取り、冷蔵庫で1時間冷やし、キャラメルソースなどをかけてできあがり。

キャラメルソース
「砂糖50ｇ」と「水小さじ2」を混ぜ小鍋で火にかけ、泡が大きくなり焦げ色がついてきたら火からおろし、温めた「生クリーム50cc」を混ぜて、余熱でなめらかにする。

完成！