はらまる通信

vol.193

サトウ種苗園

添地店

季節のお花や鉢、野菜苗など種類豊富に揃っています。畑やお庭がなくてもプランターで十分楽しめます。家庭菜園始めてみませんか？

馬鈴薯種芋、しいたけの菌、春夏野菜の種入荷中

お気に入りの鉢を見つけてください！

観葉植物多肉植物あります

サトウ種苗園添地店
〒410−0803
沼津市添地町52
営業時間　8：30〜18：30
定休日　水曜日(4月9月は休まず営業)
0120−859−585
TEL　055−962−4253
FAX　055−954−0228
ＨＰ　www7b.biglobe.ne.jp/~satou-seeed/

根古屋店

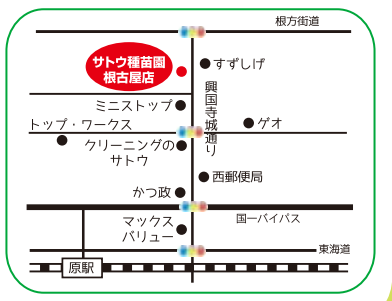
野菜種子・苗販売中！病気、虫の予防、育て方のポイントをアドバイスいたします。店頭にない種子・メーカーもお取り寄せいたします。

お気軽にご相談ください

馬鈴薯種芋入荷しています

きのこの菌入荷しています

サトウ種苗園根古屋店
〒410−0309
沼津市根古屋165−4
営業時間　8：40〜17：45
TEL　055−955−8940
FAX　055−955−8941



ちょっとのんびり コーヒーブレイク

あけましておめでとうございます！
本年もよろしくお願いいたします。

２０２３年スタート。皆様良い新年をお迎え頂きましたでしょうか?世の中では新型コロナウィルスがまだまだ予断を許さぬ状態ではありますが、ウィズコロナの習慣も浸透しつつあることもあり、疫病とうまく付き合っていける兆しが見えはじめました。

そんな中、昨年末に我が家にも新型コロナウィルスがやってきまして、約２週間１つの家に長時間家族全員で籠るという、なかなかない経験を体験することになりました。最初の頃は病気の回復へ注力するということもあり、家族も一致団結するのですが、体調も回復した後半は、代り映えのない景色や行動を制限されるストレスから、子供達のイライラも溜まり、小さい衝突が目立つようになりました。

そんなとき宇宙飛行士の野口聡一さんのインタビューを思い出しました。国際宇宙ステーション（ＩＳＳ）という狭い空間で、異文化の人たちと長期間過ごす宇宙飛行士達。さぞかし人格者達が集まっているだろうと思っていたら、特に宇宙飛行士になる過程ではそういった勉強はしなかったそうで、宇宙飛行士同士の衝突などはほぼなく、ＩＳＳはストレスなく生活できると仰ってました。

死と隣り合わせの宇宙空間、誰一人欠くことのできないかけがえのない存在。『皆で生きる』と全員が自覚しあっていれば、衝突しそうなときはお互いに過度な接触を控えたり、自然と良好なコミュニケーションをそれぞれが取るようになるそうです。

家族にその話をして、上手く避け合ったり、全員で楽しむことを考え、取り組んだりして、何とか乗り切ることができました。望まぬ来訪者ではありましたが、我が家にとっては良い学びの経験となりました。

新春ですし、笑顔でスタートしたいですね。コロナ禍で、「なかなか大勢のいるところへは…。」と思われる方々でも楽しめるように、『おさんぽビンゴ』（裏面）を作ってみました。家族やご友人とのコミュニケーションを楽しみながら、遊んで頂ければ幸いです。ひきつづき本年もよろしくお願い致します。

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　Email　info@topworks.org　https://www.topwprks.org
静岡県沼津市原町中 2-7-2　0120-54-6166　貯まる！

㈱トップ・ワークス https://www.topworks.org

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

出品する野菜

プチベー・ブロッコリー・かぶ
ほうれん草・菜の花
ヤーコン・大根・人参・白菜
キャベツ・さつまいも
みかん・漬物・干物・お弁当

◎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。

開催日

毎週土曜日朝８:00～

YouTube

原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！

原産直市

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、「謹賀新年」です。

新しい年がはじまりましたね。ホームくんウェルちゃんも清々しい気持ちでいっぱいです。皆様にとって幸多き一年となりますように。

おいしい はらまる オススメレシピ

haramaru recipe

今回は

かぼちゃと白玉だんごのほうとう風

寒い季節にピッタリな料理です。
是非お試し下さい。

作り方

①
大根はいちょう切り、人参は半月切り、
しいたけは厚めにスライス、
油揚げは短冊切り、 かぼちゃは一口大、
小松菜は 3cm の長さにする。

②
白玉粉に少しずつ水を混ぜ、
耳たぶくらいの固さになったら、
3cm 程に丸め真ん中を
くぼませたものを茹でる。
浮き上がったら水に取り冷まし、水を切る。

③
だし汁で小松菜、
白玉だんご以外の材料を煮る。

④
かぼちゃに火が通ったら味噌を溶き、
白玉だんごを加え、
だんごがしっかり温まったら
小松菜を加えて
さっと火を通したらできあがり。

材料

- だし汁 600g
- 大根 60g
- 人参 1/4 本
- しいたけ 2 枚
- 油揚げ 1 枚
- かぼちゃ 150g
- 小松菜 1/3 束
- 味噌大さじ 3
- 白玉粉 100g
- 水 100ml

おさんぽビンゴ ＼大人版!!／

おさんぽビンゴ

おさんぽビンゴ

ピラティスルーム HAMAMICHI STUDIO ハマミチスタジオ
ピラティス始めませんか？
ますは、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）

1・2月のお休み
2023年
1月23日(月)30日(月)
2月 6日(月)13日(月)19日(日)
20日(月)27日(月)
今年も皆さまが笑顔になれるように頑張りますのでよろしくお願いいたします。
※お休みは変更する場合があります。
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 3 日曜
P4 台あり ご予約優先

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/