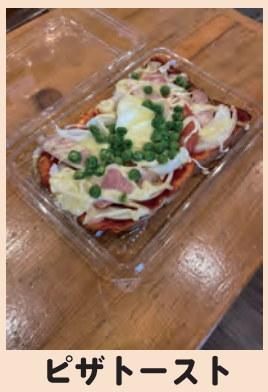
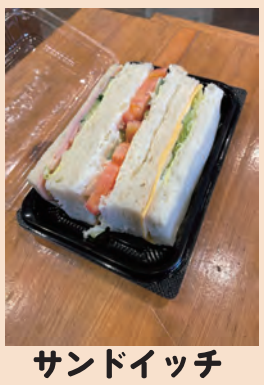
はらまる通信

vol.195

フランドル松屋

フランドル松屋のピザトーストとサンドイッチはフランドル松屋オリジナル食パンを使用しています。ピザトーストは食パンの上に色々な具材がたくさん乗っていて、ボリューム満点です。サンドイッチもフレッシュな具材をたくさん挟んであり、こちらも食べ応えがあります。また、フランドル松屋では季節感にあふれたお菓子も販売しています。ぜひこの機会にお店に足をお運びください！


ピザトースト


サンドイッチ

柏餅
４月上旬より販売

いちご大福
販売中

６月より販売

水無月

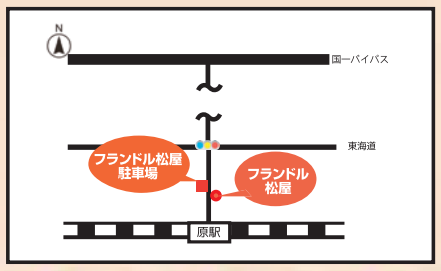
麩まんじゅう

水ようかん

（有）フランドル松屋

住所　静岡県沼津市原 396-1
TEL　055-966-0206

営業時間　8：30 ～ 18：30
駐車場　有り
定休日　日曜日



ちょっとのんびり コーヒーブレイク

沼津『御酒印』巡り⑤ 株式会社 FLAVOUR『LAZY MASTER シャイニーレモングラス』

２０２０年に狩野川沿いに誕生した静岡県内唯一の少量クラフトジンの沼津蒸留所。果物や草花、ハーブ、スパイスなどを香りづけに使用したクラフトジン『LAZY　MASTER（レイジーマスター）』を製造しています。現在醸造されたジンは全部で６種類。今回ご紹介するジンは『シャイニーレモングラス』と命名されたジンです。

このジンはメインのハーブとして西伊豆の松崎町で栽培されたオーガニックレモングラスを使用し、自家栽培のキューバミントとローズマリーなどを配合して醸造されたジンです。国産のレモンピールも配合されていて、シトラス感強めのスッキリした一杯です。沼津市内の酒店でも販売されていますが、インターネットでも購入可能です。『沼津醸造所』で検索してみて下さい。おススメです。

オススメイベント『松の翠邦楽演奏会』

来月５日、沼津市民文化センター小ホールにて、「松の翠邦楽演奏会」が開催され、帯笑園のことを唄った長唄「松の翁」などが演奏されます。先日同じ場所で邦楽を鑑賞させて頂きましたが、ホールといった環境の整った場所で聞く音色は、帯笑園で聞いていたものとは別格でした。伝統を伝承していく。ぜひ多くの方の記憶にとどめて頂きたいと感じました。御縁があれば、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
貯まる！
〒410-0311　Email:info@topworks.org　https://www.topworks.org
静岡県沼津市原町中2-7-2　0120-54-6166

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）
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
☆プライベートレッスンやってます☆

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）

410-0306
静岡県沼津市大塚 69
TEL・055-967-5130
OPEN・12:00~18:00
定休日・月＆火＋臨時休業あり
www.amayadori.jp

ドクターズコスメを使った超音波イオン洗浄で
あなたの肌をリセットします。

※カウンセリング＋超音波・イオン洗浄
通常価格 6,600円 → 初回90分体験特別価格 3,300円
当サロンの化粧品をご愛用頂ける方は以降の施術価格 1,100円
MTサロン沼津浮島店
施術中など電話に出られない場合があります。なるだけWEBからご連絡ください。
MT METATRON
エムティーサロン
MT salon 沼津浮島店
〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9
TEL 055-950-8033

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

ブロッコリー・プチベール・水菜・菜の花
ほうれん草・白菜・キャベツ・大根
ふきのとう・長ネギ・赤芽芋・さつまいも
里芋・じゃがいも・みかん
甘夏（スルガエレガント）・たくあん・漬物
梅干し・干物・お弁当

開催日

毎週土曜日朝８:00 ～

原産直市の様子を『YouTube』で見ることができます！

YouTube 原産直市

◎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。

ずっとこのまちで自分らしく

優しさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました⑨

今回のポイントは、皆さん体験したことの多い事例です。今答えたばかりの質問を何度も繰り返したずねられると、誰でも心穏やかではなくなってしまいます。イラストにもあるように「さっき言ったでしょ！」などと強い口調になってしまうことは、誰もが経験したことだと思います。

実は同じことを何度もたずねたり、同じ行動を繰り返しているときは、感じている不安が表に出ていることが多いです。本当は別に何かを知りたいわけではないかもしれません。そんなときには、**何が不安の材料になっているのかを考えて、それを取り除くように工夫したり、してきた質問と関連のある少し異なった楽しいことを話したりすることで落ち着くことがあります。**

たとえば、時間をたずねられたときに、「お茶の時間ですね。一緒に休憩しましょう。」と誘ってしまうのが有効です。それでもどうして良いか分からないときは、「一緒にこれをやってみましょう。」と簡単なことを具体的に提案してみて下さい。

今回まで何回かに分けて書かせて頂きました対応の方法の根幹にあるのは、**『自分が相手の立場だったら…。』**です。認知症の症状を理解したうえで、さらに前述した思いをもって対応しようとすれば、自然と出やすいと感じています。最初は長年時間を共にした身内なので恥ずかしいと感じることもあるとは思いますが、一緒にいる時間を大切にしたいと思えば、難しいハードルではないのではと感じています。

おいしい はらまるオススメレシピ
haramaru recipe

今回は

海老の香味蒸

レンジで簡単レシピ！
是非お試し下さい。

材料

大きめ殻付き海老５尾　にんにく１片　生姜１片
ねぶか 1/2 本　醤油大さじ 1.5　ごま油 1.5
塩少々　コショウ少々

作り方

① 半解凍した海老の足を取り、殻をつけたまま身を縦に半分に切り、ワタを取る。

② 耐熱皿に①を並べ、塩、コショウ少々をする。

③ にんにく、生姜、ねぶかをみじん切りにし、醤油とごま油を混ぜて海老の上に散らす。

④ ラップをして、レンジ 600W で３分加熱してできあがり。

完成！

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「トップ（・ワークス）スケーター」です。
凍った池でスケートを楽しむホームくんとウェルちゃんです。ちょっと難しいステップも挑戦！山はまだ真っ白な世界ですが下界にはもうすぐ春がやってきますね。

２・３月のお休み

2月19日(日)20日(月)27日(月)
3月　6日(月)13日(月)19日(日)
20日(月)27日(月)

春に向けて、なりたい雰囲気や髪のお悩みに合わせてスタイルを変えていきましょう♪
※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

手作りお菓子の店
hinatabocco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中
3-10-9
ホームページが新しくなりました！
https://hinata-sweets-2nd.com/

サトウ種苗園 根古屋店
TEL 055-955-8940
FAX 055-955-8941
〒410-0309
沼津市根古屋 165-4
営業時間 8:30 ～ 18:00
HP http://www7biglobe.ne.jp/satou-seeed
春まき野菜種子 随時入荷してます

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
個人宅の施術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