

ご存知ですか？
MTメタトロン化粧品

MTメタトロン コンセプト。
全国85店舗展開中のMTサロンでは、
肌質改善に特化したMTメタトロンコンセプトを使用しています。

洗顔・化粧水・乳液・
クリーム・UVジェルも
取り扱いございます

クレンジング・
ジェル
200ml 5,500円(税込)
(敏感肌・オールスキン対応)

肌に負担をあたえず、
しっとりとした洗いあがり
を実現！ハリ・つやも実感♪

しっかり落とす、でも、潤いは残す。

化粧品の成分を浸透しやすくするために、
毛穴汚れ、表面の角質をしっかりと落とすことが重要です。

このチラシをご持参いただく
初回体験 3,300円(税込)

超音波イオン洗浄
超音波イオン洗浄
超音波とイオンの力を使い、肌の負担を少なく、汚れを取り除きます。

MT salon 沼津浮島店
〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9
TEL 055-950-8033

MTサロン沼津浮島店
詳細はこちらでご確認ください
MTサロン公式ホームページ
MTサロン公式Instagram

MT METATRON エムテサロン
MT salon 沼津浮島店

いよいよ春本番！
春のメイクを楽しむために、マスクや冬の乾燥、花粉
による肌のダメージをリセットして健やかな肌へ。

プログラム内容

①カウンセリング
美容アドバイザーによる
スキンケアの基礎をレクチャー。

②超音波・イオン洗浄
ミクロの汚れまで落として
肌の調子を整える

潤いは落とさず
潤いは落とさず

ゴワゴワ ガサガサ
明るくやわらかな
素肌へリセット

1回約40分、MTメタトロン化粧品を使って丁寧に施術いたします。お肌トラブルでお悩みの方はぜひ一度ご連絡下さい。

はらまる通信

vol.196

「逆さ富士の日白隠正宗」を載せました。こちらは富士山の日朝搾りたものを更に強い圧力で搾り出し、火入れしたお酒です。こちらもおススメです。是非お楽しみ下さい。

3月22日発売の
「逆さ富士の日白隠正宗」を載せました。こちらは富士山の日朝搾りたものを更に強い圧力で搾り出し、火入れしたお酒です。こちらもおススメです。是非お楽しみ下さい。

富士山の日朝搾り
令和五年二月二十三日 日本酒 1.8L

富士山純米生原酒 おりがらみ
原材料名 米・米麹 使用米 登富士 精米歩合 60%
アルコール分 16度 特別純米酒 登富士 〇〇%使用

「おりがらみ」の「おり」というのは、米のかげらや酵母などの細かな固形物のことで、もろみを絞った後にあえて「おり」を残しているのが特徴で、かすみ酒とも呼ばれたりします。透明なお酒よりもお米の旨味が感じられます。

ちなみに、右下に昨年のもですが、毎年3月22日発売の「逆さ富士の日白隠正宗」を載せました。こちらは富士山の日朝搾りたものを更に強い圧力で搾り出し、火入れしたお酒です。こちらもおススメです。是非お楽しみ下さい。

富士山の日朝搾り
令和五年二月二十三日 日本酒 1.8L

「はらまる通信」
「はらまる通信」
「はらまる通信」

沼津「御酒印」巡り⑥ 高島酒造株式会社
「白隠正宗 富士山の日朝搾り」
純米おりがらみ生原酒

今回の御酒印は、富士山の日だけの限定酒「白隠正宗 富士山の日朝搾り 純米おりがらみ生原酒」です。『毎年富士山の日朝搾り限定のお酒。薄暗い中、三島大社の宮司さんによりお祓いを受けた縁起酒。無濾過で、ややおりがらみ、爽やかで料理に合う辛口酒。』

富士山の日朝搾りのラベルは美しく、縁起もいいので、手土産にとても良いお酒です。今年は一升瓶で購入させて頂き、お世話になっている方との食事会へ持参しました。食事と会話を楽しみながら、皆でお猪口でお酒を交わしあい、だからと飲んでしまい、気付けば一升を空けてしまいました。美味しかったです。

いわゆる火の入っていない生酒なので、日本酒は生きていて、要冷蔵。時間を置き過ぎると味が変わってしまうこともあります。生酒独特のフレッシュな味わいは、私は好きです。

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.topworks.org
静岡県沼津市原町中2-7-2 ☎0120-54-6166

hina tabocco
〒410-0311
静岡県沼津市原町中
3-10-9
https://hinata-sweets-2nd.com/

ホームページが新しくなりました！

静岡県沼津市原町中
3-10-9
https://hinata-sweets-2nd.com/

3・4月のお休み

3月19日(日)20日(月)27日(月)
4月 3日(月)10日(月)16日(日)
17日(月)24日(月)

春を感じる軽やかなスタイルや暖かな陽射しに映える透明感のあるカラーなど、春の訪れに合うスタイルを楽しみましょう♪
※お休みは変更する場合があります。

〒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

Nico hair room

免疫カ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
最寄りの店舗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

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 8:40 ~ 17:45
HP http://www.7biglobe.ne.jp/satou-seeed

夏野菜苗 予約受付中

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)
☆スライベートレッスンやっています☆

出品する野菜

春菊・菜の花・ブロッコリー
 ほうれん草・白菜・白菜のとう・水菜
 長ねぎ・九条ねぎ・にんじん
 里芋・さつまいも・赤芽芋・あさつき
 甘夏・切り干し大根・たくあん
 梅干し・干物・お弁当・生花・香花

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！



◎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。

JA 富士伊豆 原産直市

地域で生産されたものを、地域で消費。

原産地域の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

ずっとこのまちで自分らしく



優しいさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました⑩

前回までは認知症の方の特徴と対応方法について触れましたが、今回からは、ユマニチュードの基本的な技術をご紹介します。まずは「見る」技術です。

まずは認知症の方に気付いてもらうには、相手の認識している視野の正面に入らなければ、認識してもらえません。相手の横から急に視野の正面に飛び出すと、交差点で車が飛び出してくるかの如く感じさせてしまいますので、ビックリさせてしまいます。また、認知症の方の認識している視野は、私たちの想像しているものより狭いので、視野の外から声をかけても、誰かがそばにいても感じない可能性があります。言葉も認識していないことも多いです。

見ることは、単に視覚的な情報を得るだけでなく、相手にいろいろなメッセージをあたえています。正面から見ることで自分が相手に対して正直であること、近くから見ることでとても親密な関係にあること、水平に見ることで互いが平等な立場であること、長く見ること好ましく思っていることを伝えていきます。

逆にそんなつもりはなくても、ベッドで寝ている人に立って話しかけると、上から見下ろすようになり、「私の方が強い」というようなメッセージだったり、チラッとしか見ないと相手を軽んじているというメッセージを与えてしまうことがありますので、十分気を付けなければいけません。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

ニギスの唐揚げ 新玉ねぎのマリネ添え

クセがなく食べやすいニギスの唐揚げと旬の新玉ねぎを使った料理です。是非お試しください。

材料

ニギス数尾 塩コショウ少々 片栗粉適宜
 新玉ねぎ1個 にんじん3cm プチベール5個
 塩小さじ1 砂糖大さじ2 酢大さじ2
 オリーブオイル大さじ1 コショウ適宜

作り方

- ① ニギスの頭と腹ワタを取り除いて洗い、水分を取ったら塩コショウする。
- ② プチベールを熱湯で1分茹でてざるにあげ、冷まして半分に切る。
- ③ 新玉ねぎは薄切り、にんじんは千切りにして塩をまぶし、しんなりしたら水気をしぼり、砂糖、酢、オリーブオイルであえ、コショウで風味をつける。
- ④ 揚げ油をあたため、①に片栗粉をまぶし、170度で5分、190度で1分くらい揚げて油をきる。
- ⑤ ④に③を添えてできあがり。



完成!

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウは「ぼかぼかのお花見日和」です。テレビで誰かが「花の色のピンク色に黄色が加わると春だなあ。って感じる。」と言ってました。

春の日差しの下でお花とおだんごを楽しむホームくんとウェルちゃんです。



This month's Show Window

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

シャトルウィンド

〒410-0317
 沼津市石川81-1

090-3151-6528

14:00 ~ 22:00

年中無休 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)

はり灸・遠絡療法

ねん えい どう

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

<http://www.nen-ei.com/>

AMAYADORI

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

フランドルのアップルポテトパイ

三沼津ブランド認定

紅玉とスイートポテトの甘さをおいしいパイ生地で包みこみました。お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配達も致します。

フランドル 松屋

静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206