

実力発揮のカギは  
ガットにあり!!

即日張り上げ OK !!

# ソフトテニス バドミントン テニス ガット張り工房!!

## 部活・練習場所でも受け取り可能!!

ガットの張り替え目安は、  
最長で3か月!!

ガットは切れるまで張り替えないという方が多いようです。しかし、ガットの劣化は張り上げた直後から始まり、プレイの回数関係なく性能は下がっていきます。頻繁にプレイする人は1ヶ月に1回、最長でも3ヶ月を目安に張り替えることをオススメします。

即張り OK!

ガット 持込 OK!

### 張り替えのサイン

- ✓ シャトル・ボールの飛びが悪くなった時。
- ✓ 打球音が鈍くなった時。
- ✓ 打球感がいつもより硬いと感じた時。
- ✓ 縦横のガットが重なる部分にくぼみができた時。
- ✓ ガットに変色、退色が見えた時。

### 注意事項

- 汗などで濡れたらすぐ拭き取る。
- 直接日光の当たる所に長時間置かない。
- 水に濡らさない。
- 乾燥しやすい冬は室内、梅雨は風通しの良い場所で保管。
- ※車のトランクに何日も入れておいたり、濡れたまま何日も放置していた場合はガットを張り替えましょう。



シャトルウインド  
**shuttle-wind**

〒410-0317 沼津市石川 81-1

mobile 090-3151-6528

https://shuttlewind.amebaownd.com

shuttlewind@yahoo.co.jp

休 年中無休  
P 有り



\*日本スポーツ協会公認バドミントンコーチ2  
\*日本バドミントン協会 1級公認審判員

はらまる通信

vol.199

## 子供達へ遺す言葉 コラム「よじおき」をはじめました。

沼津朝日新聞は沼津市立図書館にて蓄積されていることから、子供達への書き置きという意味を込めて文章を書いています。ご家族での会話のネタにして頂ければ幸いです。下記のQRコードからまとめページに行けます。ご覧ください。



### 過去に反響のあったコラム

- ・街に本屋がある風景 (2022年5月25日掲載)
- ・時間と記憶 (2022年9月30日掲載)
- ・公園のルール看板 (2022年10月21日掲載)
- ・未来の一手 (2023年1月14日掲載)
- ・邦楽はよかったよ (2023年2月11日掲載)
- ・「問題作」が「傑作」になるまで (2023年5月10日掲載)
- ・帯笑園植松家当主植松靖博さんを偲んで (2023年5月25日掲載)

ちよつとぐんぐん  
『御酒印』特別編 旅酒 TABISAKE

先日、テレビを見ていたら海外からの観光客の方々が、私たちが海外で気軽にビールやワインを飲むように、小瓶に入った日本酒を飲みながらお花見をしている模様を放送していました。特に旅先でしか買えない地酒を好んでいるとのこと、ある外人さんは「旅酒」というシリーズの日本酒を買い求めて全国を旅していました。インターネットで調べてみると、静岡県は「伊豆」という名で、伊豆の国市で販売しているとのことでしたので、買って飲んでみました。

とてもフルーティーで飲み口が軽く、海外の方でも気軽に飲めそうな感じがしました。全国で48種類もある旅酒。御朱印のようにスタンプラリーで旅酒の記録も残していけるよう、今年の4月に5人目の全国制覇者が現われたとのこと。旅先でお土産を迷われた際は、是非検討してみてください。

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

旅酒新聞  
「旅酒」全国制覇達成者  
4人目現る!!

熊本県佐賀の川内町

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1セットします。

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  
〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9  
TEL 055-950-8033

6・7月のお休み

6月 18日(日) | 19日(月) | 26日(月)  
7月 3日(月) | 10日(月) | 16日(日)  
17日(月) | 24日(月) | 31日(月)

夏に向けてトレンドを取り入れたいけど似合うか不安...という方はぜひご相談ください! 自分好みのアレンジで最新ヘアを楽しみましょう!  
※お休みは変更する場合があります。

Nico hair room  
〒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

ひなたぼっこ

〒410-0311  
静岡県沼津市原町中 3-10-9  
tel 055-966-3117

ホームページが新しくなりました!

https://hinata-sweets-2nd.com/

フランドルのアップルポテトパイ

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お楽しみください。お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。

フランドル 松屋  
静岡県沼津市原 346 TEL (055) 966-0206

出品する野菜

スナップエンドウ・玉ねぎ
グリーンピース・ふき・じゃがいも・芋の芽
キャベツ・ねぎ・ほうれん草
いんげん豆・ブロッコリー・人参・大根
ぬか漬け・干物・お弁当・生花

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!



原産直市生産者一同

JA 原産直市
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ふじ伊豆支所の斜め向かいの駐車場にて販売しています。



◎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。

ずっとこのまちで自分らしく

このアニメををご覧頂ければ、中学生たちでも、認知症の方々の気持ちも少しは分かります。

インターネットのビデオ通話でのワークショップというところもあり、全国各地から参加されている、私は京都と奄美大島の看護師さん、宮崎の地域包括支援センターのセンター長さんと4人で話し合いました。

この「認知症世界」は、認知症の方々の日常生活で感じている世界観を、アニメ化したものです。QRコードをお付けしましたが、ユーチューブにてご覧頂けます。

今月はユマニチュードのお話をお休みにして、著休め的に「認知症世界」のご紹介します。今年も原中学校で認知症サポーター養成講座を担当させて頂くことになり、アフターコロナを意識した新しい講座ができればいいなと思い、情報収集をしていたところ、このアニメの存在を知りました。

NHKEテレ『認知症世界の歩き方』を体感してみました。

はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

大葉のジェノベーゼパスタ

ジメジメしたこの季節に大葉を使ってさっぱりと！是非お試しください。

材料

- ソース
大葉 40枚 くるみ 20g にんにく 1片
オリーブオイル 100cc 塩 小さじ 1 粉チーズ 大さじ 1
パスタ 200g オリーブオイル 大さじ 1 ベーコン 100g
塩コショウ適宜 大葉 10枚 (トッピング用)

作り方

- ① フードプロセッサーにソースの材料を全て入れてペースト状にする。ベーコンは1cm幅に切り、トッピング用大葉は千切りにする。
② パスタを表示時間より1分短く茹でる。
③ パスタを茹でてる間、ベーコンをカリカリに炒め、一旦、ベーコンを取り出してフライパンに①のソースの半量とパスタの茹で汁 大さじ 2 を入れ、弱火でよく混ぜる。
④ ③にベーコンを戻して塩コショウで味を調え、茹でたパスタを入れて和える。
⑤ 皿に盛りつけ、大葉をトッピングしてできあがり。



完成! 残ったソースはパンや魚介にも◎



今月のショーウィンドウ

雨が多い季節となりました。水害に遭われた方にお見舞い申し上げます。この時期ならではの生き物たちに会いに来たホームくんとウェルちゃんです。



暑くなる前にエアコンのチェックを忘れずに!

This month's Show Window



サトウ種苗園 根古屋店
TEL 055-955-8940
FAX 055-955-8941
夏野菜の虫や病気の予防に努めましょう

年英堂治療院
はり灸・遠絡療法
ねんえいどう
沼津市原290-6 八郎ビル1階

HAMAMICHI STUDIO
ピラティス始めませんか?
月曜日 ★10:00 ~ ★19:15 ~
木曜日 ★10:00 ~ ★19:15 ~
土曜日 ★10:00 ~ ★18:30 ~

玩玩台湾
台湾雑貨案内 mayによる
台湾で集めた、愛すべき「物物」が並びます。
7.22 ~ 7.30
AMAYADORI