

ケーキ屋 hinatabocco

沼津市原にある手作りケーキのお店 ひなたぼっこ

ひなたぼっこのお菓子はなるべく添加物を使用せず、自然な材料を使い、毎日食べても飽きの来ない体に優しいお菓子づくりを目指しています。また、通常のケーキやお菓子の他にクリスマスやハロウィン、バレンタインなど、季節やイベントに合ったお菓子もたくさん並びます。是非ひなたぼっこにお越しください！





〒410-0311 静岡県沼津市原町中 3-10-3
 TEL 055-966-3117
 営業時間 9:00 ~ 20:00
<http://hinata-sweets-2nd.com/>



はらまる通信

vol.200



沼津「御酒印」巡り⑨ リパブリュー合同会社
 『ハードセルツァーフルーツブレンド』

沼津駅南口を出て、東へ向かって徒歩1分。ビルの地下でビールを醸造しながらビアホールも経営されている、リパブリューさんの御酒印を紹介します。リパブリューさんと言えば、レストランのカウンター越し見えるビール工場を眺めながら、出来立てのビールが飲めることで有名ですが、今回はビールではなく、「ハードセルツァー」というアルコール飲料。私も今回初めて知りました。

「セルツァー」とは炭酸水という意味で、「ハードセルツァー」は「アルコール入り炭酸水」を意味します。アルコール入り炭酸水といえば「チューハイ」をイメージすると思いますが、チューハイはウオッカや焼酎など香りのない蒸留酒にソフトドリンクを加え、炭酸で割ったアルコール飲料ですが、ハードセルツァーはサトウキビ由来の糖分による発酵で生み出されたアルコールを使っているのが特徴で、原料は基本的に、水・アルコール・フレーバー付けのフルーツのみのシンプルなお飲み物です。ヘルシー志向には嬉しいグルテンフリーで低カロリー。ほぼ100キロカロリー以下に抑えられています。フレーバー付けにも本物のフルーツを使用していて、味わいも多彩です！

今回はレモン&グレープフルーツと、イチゴとラズベリーとブルーベリーのミックス。甘くてカクテルみたいだったので、女性には飲みやすく、低カロリーですし、好評いただけるのではないかなと感じました。

「セルツァー」の「ハードセルツァー」



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



フランドルのアップルポテトパイ

沼津ブランド認定

松屋 静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

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 (東海マンナンプーズ 3F)
 ☆プライベートレッスンやっています☆

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店！！

シャトルwind
 〒410-0317
 沼津市石川 81-1
 ☎ 090-3151-6528
 営業 14:00 ~ 22:00
 年中無休 有り

shuttlewind@yahoo.co.jp
<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)

7・8月のお休み

7月19日(水)24日(月)31日(月)
 8月7日(月)14日(月)20日(日)
 21日(月)28日(月)

暑い日が続きますね！夏にぴったりのヘアスタイルを長さや色合いなどで自分好みにアレンジしながら楽しみましょう♪
 ※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

出品する野菜

枝豆・いんげん豆・ピーマン・オクラ
 なす・きゅうり・トマト・人参
 サニーレタス・モロヘイヤ・空心菜
 かぼちゃ・じゃがいも・みょうが
 すいか・万願寺辛子・ぬか漬け
 切り干し大根・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！



JA 地産地消 地域で生産、地域で消費。JAふじ伊豆原産直市

原産直市の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



◎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

触れるときにはある程度の重みがかかることも大切です。目安としては、自分の腕の重みを相手に委ねる感じ。しっかりと触れることで「安心していいですよ。私はあなたと一緒にここにいます」と言葉によらないメッセージを届けることができます。



今回は「触れる」技術です。ご家族の介護をしている方がとりわけ難しくお感じになるのが、「触れる」技術です。触れるときにも、「見る」技術、「話す」技術と同じように、触れる手が相手にたくさんメッセージを伝えている、ということを意識しながら行います。

です。触れるときは、自分が相手をついつい、つかんでしまっていることに無自覚です。誰かにつかまれたとき、人は自然な反応として「この人に強制されて、自分の自由が奪われている」、「何か罰を受けている」ように感じています。これでは、介護を受ける人が「自分が大切にされている」と感じることはできません。

きには下から支え、触れる面積をできるだけ広くすることによって、触れた部分にかかる力を和らげます。

優しいさを伝える技術「ユマニチュード」を知りました⑬

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

ズッキーニのわさびおかかマヨ

油で調理しないので、さっぱりといただけます。是非お試しください。

材料

- ズッキーニ 1本 塩 小さじ 1/2
- だし醤油 (濃縮めんつゆでも可) 数滴
- ★(マヨネーズ 大さじ 1 わさびチューブ 2cm 鰹節 1.5g)
- にんにく すりおろし 少々 黒胡椒 少々

作り方

- ズッキーニを1~2mmに切り、塩を入れて混ぜ、10分ほどおく。
- 10分ほどたったら塩分を洗い、ギュッと搾り、水分を切る。
- ボールに★を入れ、②と和える。
- だし醤油を数滴入れ、味を調節したらできあがり。



完成!

今月のショーウィンドウ

朝顔の妖精になったホームくんとウェルちゃん。朝顔の花が美しく咲くと、彦星と織姫の年に一度の逢瀬が叶った印だと言われています。朝顔を見つけると、涼しげでほっとしますね。皆さんのお庭にもぜひたくさんの朝顔を咲かせて涼んでくださいね!



This month's Show Window

台湾の最盛期 玩玩台湾 WANNAN TAIWAN
 台湾購買案内 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
 Open 12:00 - 18:00
 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

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.biglobe.ne.jp/satou-seeed
 秋蒔き野菜種子 随時入荷しております

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 検索
 http://www.nen-ei.com/

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いせつします。
 ※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
 エムテーサロン MT salon 沼津浮島店
 〒410-0318 静岡県沼津市平沼 673-9
 TEL 055-950-8033