

# 新発売「瞬間消痛!! マンガでわかる遠絡療法」

特効セルフケアと難病の改善例を多数掲載!



特効セルフケアを掲載! (24症状)

全国書店で発売中!

当院でもご購入できます!

「瞬間消痛!! マンガでわかる遠絡療法」

編著: 日本遠絡統合医学会 A5版・176頁 本体定価: 1800円+税

年英堂治療院では  
遠絡療法<sup>®</sup>の施術が受けられます!!



当院の院長は  
日本遠絡統合医学会  
認定治療師です

4月30日<sup>①</sup>まで  
「はらまる通信をみた」  
と、ご予約いただくと  
初診料 → 0円

遠絡療法 通常施術  
施術料 5,500円【税込】  
初診料 1,100円【税込】



年英堂治療院

沼津市原290-6 八郎ビル1階  
定休日 日曜・祝日 受付 9:00~19:00  
TEL 055-968-3155

遠絡療法が効いた実例も多数掲載!  
脊柱管狭窄症、脳卒中の後遺症、線維筋痛症、  
副鼻腔炎、慢性疲労症候群、帯状疱疹後神経痛、  
CRPS、むずむず脚、新型コロナ後遺症 ほか



SENSPI (センスピ)  
沼津市千本緑町3丁目1  
【TEL】055-957-9100  
【営業時間】  
月木 17:00-21:00  
金 16:00~21:00  
土日 15:00~21:00

「リモモンチェッコ」という沼津産のレモンを使ったサ  
ワーを頂きました。酸味が程よく、とても爽やかに頂  
けた一杯でした。クラフトビールを作っている柿田川  
ブリュワリーが開いたお店なので、クラフトビール  
や美味しいおつまみもあり、素敵なお店でした。千本  
浜を散策した後、ふらっと立ち寄って、テラス席で  
浜風を感じながら、頂いたら最高だなと感じました。

沼津「御酒印」巡り 特別編  
クラフトサワー&クラフトビール専門店 SENSPI(センスピ)  
本日は特別編です。まだ商品としては出回っていま  
せんが、沼津市千本緑町でクラフトサワーを醸造・販  
売しているお店が昨年末にオープンしたという話を  
聞き、遊びに行ってきました。千本浜公園近くにある  
クラフトサワー専門店のセンスピさんです。建物3階  
にあるので、下の写真の外階段を上がっていくと直接  
お店には入れます。

ちょっぴりぐい  
コーヒーブレイク

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  
静岡県沼津市原町中2-7-2  
https://www.topwprks.org

0120-54-6166  
Email info@topworks.org



3月・4月のお休み

3月18日(月)25日(月)  
4月1日(月)8日(月)15日(月)  
21日(日)22日(月)23日(火)  
29日(月)

今季はレイヤーを入れた軽さのあるスタイルが注目されています。様々なテイストに  
寄せることができるので春夏に向けたイメ  
チェンにおススメです♪

〒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  
+不定休あり  
P4台あり ご予約優先

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(東海マンナンプーズ3F)  
☆プライベートレッスンやっています☆

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wind

〒410-0317  
沼津市石川81-1  
090-3151-6528  
shuttlewind@yahoo.co.jp  
営業 14:00 ~ 22:00  
※まずはお電話ください。

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)

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。

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

出品する野菜

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



原産直市生産者一同

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。

JA 地産地消 地域で生産、地域で消費。



◎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

前回は吉田さんの心と体に何が起きているのか、どんな思いなのかを推理してみました。今回はその推理をもとに、吉田さんやご家族、介護スタッフ、はら包括の職員の気持ちになつて、今回の謎に直面したのように対応するか、アイデアを考えてみましょう。下にヒントカードを並べてみました。来月号で考えたアイデアと答え合わせしてみてください。



『電車から降りられない？』謎を解き明かせ！③

<p>スロー ゆっくり、急がない</p> <p>21</p>	<p>店員・運転手 なじみの店・人を頼りに</p> <p>2</p>	<p>スマホ 便利な機能を使ってみよう</p> <p>11</p>
<p>シミュレーション 事前に試してみよう</p> <p>23</p>	<p>見える化 一目でわかる、伝えられる</p> <p>4</p>	<p>至れり尽くせり 全部やってあげよう</p> <p>22</p>

【謎】65歳の吉田さん。定年退職後も、週2回電車を乗り継いで会社に通勤しています。この日も家を出て、最寄りの原駅から電車に乗りこみました。20分ほどの乗車時間なのですが、この日は降車する三島駅に到着しても、降りることができず、そのまま終点の熱海駅まで行ってしまいました。終点で運転手さんから「どこで降りたかったんですか？」と尋ねられても、上手く伝えられませんでした。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

菜の花のなめ茸和え

なめ茸の味付けだけで1品できます。  
ぜひお試しください。

材料

菜の花 1束 大根 10cm かにかま 5本  
なめ茸 60g 程度 塩少々

作り方

- ① 大根を5cmの長さの千切りにし、塩少々で揉んでおく。
- ② 菜の花を茹で、水にとって3cmほどに切っておく。
- ③ かにかまを細く割く。
- ④ ①と②の水気を絞ってボウルに入れ、③となめ茸をさっと和えてできあがり。



完成！

今月のショーウィンドウ

This month's Show Window

今月のショーウィンドウは「春らんまん」です。  
桜が咲いたらお弁当を持ってお花見に出かけるホームくんとウェルちゃんです。ホームくんはいい写真を撮れたでしょうか。  
みなさまもお気に入りの一枚を撮りに出かけてみませんか？



静岡県沼津市  
hinatabocco  
〒410-0311  
静岡県沼津市原町中 3-10-9  
tel 055-966-3117  
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 8:40 ~ 17:45  
HP http://www.7biglobe.ne.jp/satou-seeed  
夏野菜の苗 予約受付中

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

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