

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カ月!!

即張り OK!      ガット 持込 OK!

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。

張り替えのサイン	注意事項
<ul style="list-style-type: none"> <li>✓ シャトル・ボールの飛びが悪くなった時。</li> <li>✓ 打球音が鈍くなった時。</li> <li>✓ 打球感がいつもより硬いと感じた時。</li> <li>✓ 縦横のガットが重なる部分にくぼみができた時。</li> <li>✓ ガットに変色、退色が見えた時。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>● 汗などで濡れたらすぐ拭き取る。</li> <li>● 直接日光の当たる所に長時間置かない。</li> <li>● 水に濡らさない。</li> <li>● 乾燥しやすい冬は室内、梅雨は風通しの良い場所で保管。</li> <li>※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。</li> </ul>

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  
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.210

白隠正宗 原材名 米 米こうじ 静岡産米使用  
辛口純米酒 精米歩合 65% アルコール度数

味確認生物

# ヒモノラ

清酒 1.8L

高嶋酒造株式会社  
静岡県沼津市原町中 2-7-2

沼津「御酒印」巡り② 高嶋酒造株式会社  
「味確認生物 ヒモノラ」

皆さん、巷で噂の味確認生物「ヒモノラ」をご存じ  
でしょうか？ 2022年7月1日に沼津港付近で発  
見された2足歩行の生物「ヒモノラ」。いろんな方々  
に干物をおいしく食べてもらいたい気持ちが強すぎ  
て独自に進化した生物らしく、進化する前はアジだっ  
たのではないかと噂されています。

そんなヒモノラに共感して生まれたのでしょうか。  
高嶋酒造で干物に合うお酒として、辛口純米酒の「味  
確認生物 ヒモノラ」が誕生したようです。前々から  
行きつけの酒屋さんの店頭に並んで、独特のラベルに  
気になっていましたが、先日友人と行った焼き鳥屋さ  
んに置いていて、頂いたところ美味しかったので、御  
酒印の仲間入りをさせて頂きました。

干物と併せてはじめて食べる時はこだわりたいな  
と思いつく、ぐるめ街道にある干物屋「ふなと」さんで、ア  
ジの干物を購入し、併せて頂きました。味はさっぱり  
とした辛口で、干物の旨味を邪魔せず美味しかったで  
す。魚の塩焼きなどにも合いそうでした。

手配書と賞金も出ているヒモノラ。天気の良い日に  
港に表れるようです。是非探してみてください。

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

0120-54-6166  
Email info@topworks.org

手配書 味確認生物 ヒモノラ



## 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>

野菜の虫や病気の予防に努めましょう

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/>

5月・6月のお休み

5月20日(月)27日(月)  
6月 3日(月)10日(月)16日(日)  
17日(月)24日(月)

湿気が気になる季節がやってきますね。  
広がりやバサつきを抑えるスタイルや、  
スタイリング剤を使ってまとめる方法あ  
ります♪ご相談ください。

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  
+不定休あり  
P4台あり ご予約優先

## バナー広告 募集します!

原地域2500世帯に毎月配布しています。  
地域のみなさんの目に留まるチャンスです!  
お店のPRに活用しませんか?  
※お申込み多数の場合は抽選となります。

詳しいお問い合わせ・お申し込みは  
0120-54-6166  
株式会社トップ・ワークス 沼津市原町中 2-7-2

出品する野菜

スナップエンドウ・グリーンピース  
ほうれん草・小松菜・ネギ  
ブロッコリー・エシャレット・ふき  
かぶ・大根・里芋・玉ねぎ  
芋の芽・干物・たくあん・お米  
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!

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。

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。

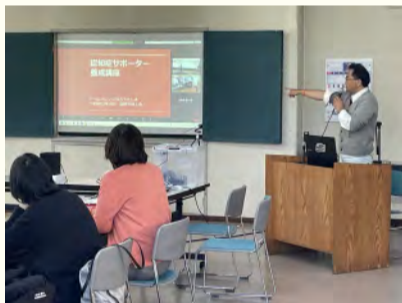
原産直市生産者一同

JA 原産直市  
地域で生産、地域で消費。

ずっとこのまちで自分らしく

沼津市商工会と原中学校で  
認知症サポーター養成講座を行いました!  
チームオレンジはらうきしまの一員として、3月に沼津市商工会で、今月は原中学校で認知症サポーター養成講座を行いました。先日の政府による認知症の高齢者数の推計公表もあり、増加の一途をたどる傾向から世間の関心の高まりを感じていますが、中学生1年生のほとんどが認知症という言葉を知っていて驚きました。中学生には学びを得て、『認知症かもしれない。』そんな温かい目で、地域を見つめてもらえれば嬉しいと感じました。

チームオレンジはらうきしまの一員として、3月に沼津市商工会で、今月は原中学校で認知症サポーター養成講座を行いました。先日の政府による認知症の高齢者数の推計公表もあり、増加の一途をたどる傾向から世間の関心の高まりを感じていますが、中学生1年生のほとんどが認知症という言葉を知っていて驚きました。中学生には学びを得て、『認知症かもしれない。』そんな温かい目で、地域を見つめてもらえれば嬉しいと感じました。



おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

新生姜の肉巻き

シャキシャキな歯応えが最高です! ぜひお試しください。

材料

茗つき新生姜 5本 薄切り豚肉 5枚 片栗粉適宜 油適宜  
A: 酒・みりん・醤油各大さじ1強

作り方

- ① 新生姜は細く切り分け、茎を持てる長さを残して切る。
- ② 1本ずつ生姜の部分に肉を巻き付け、片栗粉を薄くまぶす。
- ③ 温めたフライパンに油を比ひき、巻き終わりを下にして焼き始め、転がして肉に火を通す。
- ④ フライパンの余分な油を拭き取り、Aを混ぜ加えて全体にからめてできあがり。



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「Green Green」です。

新茶のシーズンですね。ホームくんとウェルちゃんがお茶摘み体験中です。新茶をいただくと無病息災の一年になるとか。

皆さんも緑の中でゆっくりと新茶を味わってリラックスしてくださいね。



hinaatabocco  
〒410-0311  
静岡県沼津市原町中 3-10-9  
tel 055-966-3117  
https://hinata-sweets-2nd.com/

ピラティス スタジオ 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～ ★18:30～  
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)  
女性限定 1レッスン1500円  
☆プライベートレッスンやっています☆

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  
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もみこみました。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