

転ばない

腰が痛くない

1回15分〜
月々5,000円程度

程よく動いて機能改善

コンディショニングジム アストレ

アストレ

アストレ

コンディショニングジム アストレ

055-969-0055

〒410-0312 静岡県沼津市原1418-40
営業時間：10:00～19:00 / 定休日：日・第3水曜日
URL：http://astore.life/

ASTORE.LIFE

下記でお悩みの方に“特に”オススメです

新陳代謝UP

ポッコリお腹

運動不足

買い物帰り、子どもの送りむかえ、
昼間のスキマ時間で
悩みを改善してみませんか？

無料体験実施中！

沼津信用金庫

昭和シェル

マクドナルド

沼津北消防署

花園スーパー

アストレ

ジョイランド

沼津西局

天羽苑

マックスバリュ

しほむら

原東町

原西地

国1

はらまる通信

vol.221



ちよつとぐんびり

コーセイブレイク

沼津『御酒印』巡り番外編 御殿場石川酒造株式会社

『御殿場コシヒカリ 純米吟醸「雪解(ゆきげ)」』

今月の御酒印は番外編です。今年の1月25日に御殿場市印野にオープンした酒蔵「御厨米蔵」純米吟醸「雪解(ゆきげ)」です。ふくふく・かつ・榮・すみの坊など、御殿場市で飲食関連事業を展開する『つぼぐちフードサービス』が石川酒造の事業を引き継ぎ、富士山の伏流水と米、御殿場の大地の恵みを最大限に活かせる日本酒造りに挑戦したいと、『御殿場石川酒造株式会社』を興したそうです。今回頂いたのは御殿場コシヒカリで造った純米吟醸「雪解」。御殿場の春らしい素敵なネーミングセンスも光ります。酒造米である令和誉富士で作った別銘柄もあるのですが、飯用米である御殿場コシヒカリで作ったお酒というのがとても気に入り、こちらを選びました。

飯用米は酒造りの工程の中で様々な条件で不利に働き、酒造米に比べると効率的にはお酒を造れませんが、また、飯用米でつくったお酒を調べてみると、酸が立つて飲みづらいというのが定説のようです。しかし、今回のお酒にはそういった印象はほぼ感じませんでした。冷酒で頂いたこともあるかもしれませんが、フルーティで爽やかな味わい。ほのかな甘みと風味に対し、後味はスッキリしていました。

「美味しかったです。」酒蔵の方に感想をお伝えすると、重要なのは温度管理だそうです。最新鋭の酒造設備を導入し、センサーを使った温度管理を徹底することで、酒造米に負けない味を実現しているそうです。

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

貯まる！

0120-54-6166

Email info@topworks.org

タカキニイメ ショールーム

410-0306
静岡県沼津市大塚 69
TEL・055-967-5130
OPEN・金・土・日
12:00～18:00
www.amayadori.jp

雪解 YUKIGE JUNMAI GINJO

御厨米蔵

NEW YEAR LIMITED EDITION 2025

製造者 御殿場石川酒造株式会社
静岡県沼津市印野1388-37
電話 0550-75-7788
※酒は二十歳以上から、適量・適期を
経年や授乳期の飲酒はお控えください。

御殿場コシヒカリ

純米吟醸

YUKIGE JUNMAI GINJO GUTENBA MADE

製造年月 2024.12

tamakiniime shawl展
2025.5.9(金)～18(日)

AMAYADORI

410-0306
静岡県沼津市大塚 69
TEL・055-967-5130
OPEN・金・土・日
12:00～18:00
www.amayadori.jp

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～★19:00～
木曜日 ★10:00～★19:00～
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

電話、メール
またはLINEにて
ご予約ください。

QRコード

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店！！

ガット張り工房 Shuttle-wind

シャトルウインド

〒410-0317
沼津市石川81-1
090-3151-6528
shuttlewind@yahoo.co.jp

有リ

※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)

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。

スワンパティ 松屋

静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206

(株)トップ・ワークス https://www.topworks.org

出品する野菜

春菊・小松菜・水菜・筍
サニーレタス・ふき・うど・人参
キャベツ・長ねぎ・玉ねぎ
絹さや・きんかん・甘夏
たくあん・干物・生花・お弁当

原産直市

地元の安全な野菜を食べよう

毎週 土曜日 朝 8:00

◎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。

開催日

毎週土曜日朝 8:00 ～

JAなんすん 原産直市

4月に並ぶ旬の地元野菜

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

YouTube

原産直市

JA 富士伊豆 原産直市

地産地消 地域で生産されたものを地域で消費。

原地域の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。

ずっとこのまちで自分らしく

『歩きたくなる？集めたいくなる？』謎を解き明かせ！③

前回は孝男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、真由美さんやご家族、介護スタッフ、はら包括の職員の気持ちになって、今回の謎に直面したど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。

ストップ
止めよう、避けよう

18

シミュレーション
事前を試してみよう

23

ご近所さん
地域の人とつながろう

1

GPS
位置情報を活用しよう

12

場所選び
快適な場所、集中できる場所

7

説得・主張
論理的に伝えよう

17

【謎】早朝5時頃に起きる早起きの孝男さん。起きるとたいてい一人で外に出て行きます。パジャマにお気に入りのジャケットを羽織り、家族に「行ってきます」としつかり挨拶をして、玄関を出ていくのです。何度も引き留めましたが、その度に「何をするんだ！間に合わないだろ！」と聞き入れません。最近はいつもどこかで道に迷い、ご近所の方やお巡りさんに連れて帰ってきてもらうのです。そして、帰って来た時はカバンに雑草や枝やら花やら、植物がぎっしり……

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウは「お花見ドライブ」です。

野山がきれいな色で飾られる季節ですね。ホームくんウェルちゃんはお花見ドライブにお出かけです。

景色に見とれてしまいそうな時は車を止めて、安全運転で行きましょうねー。

This month's Show Window

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は いちごのクラフティ 混ぜて焼くだけの簡単おやつです。ぜひお試しください。

材料

いちご10粒 卵1個 砂糖大さじ2
プレーンヨーグルト100g 薄力粉大さじ2
バニラエッセンス適宜 粉糖適宜

作り方

① オーブンを170℃に温めておく。

② ボウルで卵を溶き、砂糖、ヨーグルトを加え、その都度泡立て器でよく混ぜる。

③ 薄力粉をふるいにかけて、②にダマにならないように混ぜ、バニラエッセンスを2～3滴落として混ぜ、耐熱容器に流し入れる。

④ いちごを半分に切り並べ入れ、170℃のオーブンで25分焼く。

⑤ 焼きあがったら、粉糖をふりかけてできあがり。

完成！

はり灸・遠隔療法

ねん えい どう

年英堂治療院

沼津市原290-6 八郎ビル1階

定休日 日曜・祝日 受付 9:00～19:00

Tel 055-968-3155

季節限定菓子のお店

hinataboggo

〒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>

さつま苗入荷し始めました 5月末まで取り扱います

4月・5月のお休み

4月20日(日)21日(月)28日(月)

5月 5日(月)12日(月)13日(火)

18日(日)19日(月)26日(月)

どの長さの髪にも取り入れやすく、定番になりつつあるレイヤーカットは今年も大流行。いつものヘアスタイルに軽やかな抜け感をプラスできます♪

〒410-0307 沼津市青野 99-5

Tel 055-950-9224

Open 9:00-19:00

Close 月曜・第2火曜

・第3日曜+不定休あり

P4台あり ご予約優先