

hair room Nico

11月・12月のお休み

11月17日(月)18日(火)24日(月)
12月1日(月)8日(月)9日(火)
15日(月)22日(月)29日(月)

年末年始休業

2025年12月31日(水)~2026年1月5日(月)



おすすめの新品

冬の乾燥
パサつきに



ウエラ
アルタイム スムース
ミラクルミルクスプレー
100ml ¥4,180 (税込)

瞬時になめらかなつやめく髪へ。さらさら質感のミルクスプレーです。軽い仕上がりで一日中髪の広がりやうねりをおさえます。冬の乾燥・静電気等で髪のパサつきにお困りの方にもおすすめです。



12月は混み合うため、早めのご予約をお願いします。

hair room Nico
〒410-0307
沼津市青野99-5
9:00~19:00
ご予約優先 P4台あり
月曜・第2火曜・第3日曜
055-950-9224



はらまる通信
vol.228

地域感謝祭無事に開催させて頂きました！
おかげさまで青空の下、今年も無事に感謝祭を開くことができました。足を運んでくださった皆さま、本当にありがとうございました。中には、開始早々に売り切れてしまった商品もあり、楽しみにしてくださっていた方にはご不便をおかけしてしまい、申し訳なく思っております。

来年は、商品数や販売の工夫を重ね、皆さまにもっとゆっくり楽しんでいただける感謝祭にしたいと考えております。



沼津「御酒印」巡り④ Beard Beer
「アジアンビューティびわらガー」
今月の御酒印は、先月に続いて Beard Beer さんの名のおり、びわらを使つて醸造された一本で、甘みと酸味の調和がとても心地よく、思わずもう一口と進む美味しさでした。「アジアンビューティ」と聞くと、艶やかな黒髪を思い浮かべます。御酒印となるラベルにも、「美人」の文字とともに黒髪の女性の後ろ姿が描かれており、味わいだけでなく目にも楽しいビールでした。

25年前、沼津港に誕生した「沼津フィッシュマーケットタップルーム」。この港から世界へと広がっていった Beard Beer の原点とも言える場所が、今月末で幕を下ろし、上土商店街へ移ります。同じ沼津とはいえ、港を眺めながらの一杯には、他に代えがたい風情があります。閉店までに、友人ともう一度あの空気を味わいに行こうと思つていきます。

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

0120-54-6166
Email info@topworks.org

Baird Beer
Asian Beauty Biwa Lager

賞味期限 Best by Date:
YYMM
27 09

製造者:
合資会社 Beard Beer
静岡県伊豆市大字 1052-1
Brewed & Bottled by
Baird Brewing Company
Shuzenji, Japan
Tel: 0558-73-1199
www.bairdbeer.com

アジアンビューティびわらガー
繊細でニュアンスのあるフルー
ツラガー。ほんのりと甘酸っぱく、
非常に爽やか！
Asian Beauty Biwa Lager
A delicately nuanced fruited
Lager, slightly tart & supremely
quenching.

品目：発泡酒（麦芽使用率50%
以上）（要冷蔵）・原材料名：麦芽
（イギリス製）、びわ、糖類、ホップ、
酵母・アルコール度数：4%・内
容量：330ml・Ingredients: Malt,
Biwa Fruit, Sugar, Hops, Yeast
・ABV: 4%・Container Size: 330
ml お酒は20歳になってから。

ピラティスルーム
HAMAMICHI
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)

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 2,000円
(体験料金 1,500円)

普段着のまま
15分~20分のトレーニング！
1日10分の筋トレで
健康的なカラダへ！

こんな症状でお悩みの方に
☑腰痛 ☑膝痛 ☑息切れ
☑体の歪み ☑ぼっこりお腹
☑運動効率UP ☑運動不足

肩こり アップ 腰痛

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/

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とおいしいパイ生地を組み合わせました。
お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。

アストレ 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・金・土・日
12:00~18:00
www.amayadori.jp

出品する野菜

里芋・かぼちゃ・さつまいも
 やまといも・ほうれん草・いんげん豆
 ピーマン・空心菜・白菜・長ねぎ
 赤玉ねぎ・ミニトマト
 お米・干物・切り干し大根・お弁当

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



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 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。

ず っ と こ の ま ち で 自 分 ら し く

 時間経過の感覚が 乱れる・失われる 25	 人の顔を正しく 認識できない 15
 自分の思い(考え・意図) とは異なる行動を してしまう 3	 完了済みの経験や 事象を現在進行中 だと思い込める 6
 見聞きした話・ 情報を否定的に 解釈してしまう 7	 体験や行為を記憶 (記録・保持・想起) できない 1
 知識・情報を記憶 (記録・保持・想起) できない 2	 聞くべき音・ 見るべきモノに 集中できない 36

まずは、前述した文章を読み解いて、卓也さんが奥様の顔を行方不明にさせてしまった謎を推理してみましよう。左側に推理のヒントになるカードを並べてみました。卓也さんの心と体に何が起きていのか、どんな思いなのか推理してみましよう！推理の結果は来月号で答え合わせしましょう。

【謎】毎朝の日課の散歩中に転んでしまい、入院中の卓也さん。どうやら入院中の様子がおかしいです。リハビリから部屋に戻ってきたところ、お見舞いにやってきた女性に「ここであなたは何をしてるんですか？」と尋ねています。その女性は「着替えを持ってきましたよ」と。卓也さんがその女性に「あなたは誰ですか」と尋ねると、その女性は「あなたの妻ですよ。何を言っているんですか？」と。



『顔が行方不明になる？』の謎を解き明かせ！①
 前々号までの「消える？トイレ」の謎は、解けたでしょうか？今月からまた新しい問題です。認知症の方のことをイメージしながら、学んで頂ければと嬉しいです。

おいしい // はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は

牛肉 韓国風スープ

おかずにもなる、あったかスープはいかがですか。
 ぜひお試しください。

材料

- 牛モモ切り落とし 150g 大根 3cm 豆もやし 100g
- ニラ 1/2束 ごま油大さじ 1/2 塩適宜 粗挽き黒胡椒適宜
- A [コチュジャン大さじ 1 醤油小さじ 2
みりん小さじ 2 砂糖小さじ 2]
- にんにく 1/2片分 土生姜(おろす) 1/2片分 いらごま適宜

作り方

- ① 牛肉は食べやすい大きさに切り揃える。大根は拍子切りに、ニラは3cmに切る。
- ② フライパンにごま油を熱し、牛肉と大根を炒める。肉の色が変わってきたらおろしにんにく、生姜、水 500ml を加えて煮立たせる。
- ③ Aを加えて弱めの中火で5～6分煮る。豆もやしを加えてさらに2～3分煮て、塩と胡椒で味を調え、最後にニラ、ごまを加えて火をとめる。



完成！

今月のショーウィンドウ

今月のショーウィンドウは「山粧う(やまよそおう)」です。
 色づいた山々が青い空に映えてとてもきれいな景色が広がりました。ホームくんウェルちゃんも紅葉狩りにお出かけです。
 みなさんの秋は何色に染まりましたか？
 (お出かけの際は熊にご注意を！！)



This month's Show Window

手作りお菓子の店
hinatabocco
 〒410-0311
 静岡県沼津市原町中 3-10-9
 tel 055-966-3117
<https://hinata-sweets-2nd.com/>

ソフトテニス バドミントン テニス
ガット張り専門店！！
 シャトルウィンド Shuttle-wind
 〒410-0317
 沼津市石川 81-1
 ☎ 090-3151-6528
 ✉ shuttlewind@yahoo.co.jp
 ※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)

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>
 じゃがいもの種芋
 年明け入荷予定

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
 定休日 日曜・祝日 受付 9:00~19:00
 TEL 055-968-3155