

おかげさまで20年

これからも丁寧な施術をこころがけます！

はり・きゅう

●標準施術

- 一般 <約50分> **5,500円** [税込]
- シニア (70歳以上) <約50分> **4,950円** [税込]
- 学生 (高校生以下) <約25分> **2,860円** [税込]

●メンテナンスコース

- 時間たっぷりロングコース <約80分> **7,700円** [税込]

●健康美容鍼灸コース



- スタンダードコース** <約60分> **7,700円** [税込]
〔美顔鍼+全身調整施術〕
- プレミアムコース** <約90分> **9,900円** [税込]
〔美顔鍼+全身調整施術+対症施術〕

遠絡療法

●標準施術

- 一般・シニア <約50分> **6,050円** [税込]
- 学生 (高校生まで) <約25分> **3,300円** [税込]

●CSプレミアム

- レーザーパルス療法が3倍 <約90分> **9,900円** [税込]

初回料

※施術料と別途
初回時は問診や検査等を詳しく行う為、通常時より5分~10分程お時間を頂きます。 **1,100円** [税込]

年英堂ブログリニューアルしました!!



⇒ <https://www.nen-ei.com/blog/>
お時間のあるときに、ぜひ一度ご覧ください。



鍼灸・遠絡療法

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

「はらまる通信をみた」 **6月30日 火まで**
と、ご予約 いただくと **初回料 → 0円**



はらまる通信

vol.234



沼津「御酒印」巡り 高嶋酒造株式会社 「白隠正宗 特別純米酒友」
「白隠正宗 澁々々々〇(おりおりおり)」

今月の御酒印は、沼津市原にある高嶋酒造株式会社の「白隠正宗(はくいんまさむね)」から、二本をご紹介します。

一つ目は、「特別純米酒 友(とも)」。

瓶のラベルには「このお酒は社会貢献の一環として、障がい者自立の目的をもって施設に貢献します」と記されており、飲むことで誰かの力になれる、温かい気持ちになる一本です。

グラスに注ぐと透き通った澄んだ色合いで、口に含むとすっきりとキレのよい辛口の味わいが広がります。

米の旨みをしっかりと感じながらも、透明感のあるキレのよさが食中酒として最適な一杯で、どんな料理とも自然に寄り添ってくれます。

二つ目は、「澁々々々〇(おりおりおり)」。

名前のとおり、蔵のおり酒をブレンドし、一年熟成させた濃厚なにごり酒です。

グラスに注ぐと乳白色に濁ったその見た目からして、友とはまるで別のお酒のよう。

一口飲めば、とろりとした口当たりと、米の甘みがぎゅっと詰まった濃厚な味わいが広がります。

温度を少し上げると、さらに味わいが膨らむので、ぬる燗でゆっくりと楽しむのもおすすめです。

透明ですっきりとした「友」と、白濁でこってりとした「澁々々々〇」。同じ蔵から生まれながら、これほど表情の違う二本を飲み比べると、日本酒の奥深さをあらためて感じます。

沼津の地酒の底力を、ぜひ堪能してみてください。

「はらまる通信」

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



5月・6月のお休み

5月 17日(日) 18日(月) 25日(月)
6月 1日(月) 8日(月) 9日(火)
15日(月) 21日(日) 22日(月)
29日(月) ※変更がある場合があります

梅雨の季節、髪の毛のうねりや広がりに悩まされていませんか? ランブルなポブや外ハネショートなど毛量調整で自然に収まり、軽やかに仕上がるスタイルもあります。明るめカラーとの相性も抜群です♪

〒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




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

ネイティブと英会話お茶会

参加無料 6/6(土)10時
「英語、話せる一歩を踏み出そう!」

ネイティブと日本人の英会話スクール
The English Circle

お申し込みはこちら
TEL 090-7607-8242




手作りお菓子のお店



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

出品する野菜

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



原産直市生産者一同

JA ふじ伊豆 原産直市
地域で生産されたものを、地域で消費。

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。



◎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

今回は健二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、健二さんやご家族、介護スタッフ、はらまる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。



『聞けない？ 発せない？ 繰り返す？』の謎を解き明かせ！

謎の推理カード: 代役(26), 気分転換(24), 見える化(4), 場所選び(7), スマホ(11), スロー(21)

【謎】娘さんの結婚式の進行に関する打ち合わせをしている健二さん。会場の見取り図とタイムテーブルを見ながら、当日の動きを説明してもらっているのですが、健二さんは上の空です。「お父さんはどう思う?」「お父さん聞いてる?」「うん、うん…」何度確認しても、しつかり受け答えができません。さらに、その日以来、一日何回も「結婚式はいつだっけ?」と同じことを家族に尋ね続けています。

はらまる オススメレシピ haramaru recipe

今回は スナップエンドウときくらげのガリ бата炒め
旬のきくらげの食感を楽しめます。ぜひお試しください。

材料: スナップエンドウ 150g 塩一つまみ きくらげ(生又は乾燥を戻したもの) 50g バター 20g にんにく 1片 醤油大さじ1 粗挽きブラックペッパー適宜

作り方: ① きくらげは固いところを除き、5mm幅に程度に切る。 ② スナップエンドウは筋を取り、塩を入れた熱湯でさっと茹で、水に取る。 ③ フライパンにバターとみじん切りにしたにんにくを入れ、ゆっくり加熱し、香りが出たら①を加え炒める。 ④ きくらげに火が通ったら②の水気を切って加え炒め、醤油とブラックペッパーを加えて全体を混ぜたらできあがり。



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『オチャ シマセンカ。』です。山の新緑がみずみずしく光ってきれいですね。新生活やゴールデンウィークでお疲れが出ていませんか。ホームくんとウェルちゃんが「ここいらでゆっくりお茶を一服いかがですか。」って、呼んでますよ。

This month's Show Window



HAMAMICHI STUDIO 100%PIRATES
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～
水曜日 ★9:00～ / 木曜日 ★19:00～
土曜日 ★10:00～★18:30～

アストレ
15分～20分のトレーニング
こんな症状でお悩みの方に
腰痛 膝痛 息切れ
体の歪み ほっこりお腹
運動効率UP 運動不足

シャトルウィンド Shuttle-wind
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

フランドルのアップルポテトパイ
フランドル 松屋
静岡県沼津市原346 TEL (055) 966-0206