

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

〒410-031

沼津市石川 81-1

☎ 090-3151-6528

✉ shuttlewind@yahoo.co.jp

🅐 有り

※まずはお電話ください。

至富士

至沼津

根方街道

主要 地方道三島富士線

KAISHIN

シャトルウインド

一本松西

一本松

R1

桃里

●カインズホーム

●ヤマト運輸

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)

はらまる通信

vol.236

神楽！

16m

4973

結果を見る

ぬまゲッサー

19

この場所どこにある？

ここだ！

大瀬崎

大瀬崎

ちよつとらんびり

コーヒーブレイク

当てて集める沼津の宝で当地ゲーム

『ぬまゲッサー』を作ってみました！

沼津のまちの風景写真を見て、それがどこかを地図で当てる——そんなご当地ゲームです。海も山も、商店街の一角も、出てくるのはすべて沼津のどこか。景色をヒントに「ここだ」と地図をタップし、正解との距離で得点が決まります。やさしい・むずかしい・宝〇選の三つのモードがあり、一人でも、あいことばを合わせれば家族や友だちと同時対戦でも楽しめます。

とくに「宝100選」モードでは、ぬまづの宝100選の場所を当てる、その宝をゲットして図鑑にコレクションできます。遊ぶほどに、あなただけの沼津の宝図鑑が埋まっていきます。答え合わせでは実際の写真も見られ、「ここにあったのか」と字びにもなります。スマホでもパソコンでも、下の二次元コードから今すぐ無料で遊べます。見なれた景色も、当ててみると意外とむずかしい。遊びながら、沼津のまちをもっと好きになってもらえたらうれしいです。ぜひ、のぞいてみてください。

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>

貯まる！

0120-54-6166

Email info@topworks.org

肩こり腰つう倶楽部

TEL:055-967-8755

沼津市西添町 12-8

受付/9:00～17:30 休業日/第3水曜日

ホームページもご覧ください

ぬまゲッサー

GUESS WHERE IN NUMAZU

沼津のまちを当てる
ご当地クイズゲーム

スマホで読み取って すぐ遊べる

☑ タブレットやパソコンだと、もっと遊びやすい！

※最大人数で同時対戦！ みんなで盛り上がる

① 写真の景色を見て

② 地図で「ここだ」と思う場所をタップ

③ 近いほど高得点！ 沼津の宝も手に入る

<https://github.com/numa-guesser-battle/party.html>

ぬまゲッサー

GUESS WHERE IN NUMAZU

沼津のまちのどこかにとうじよう。

けしきをヒントに、ばいよを当ててね。

説明書 2026年6月28日 まで

ひとりであそぶ

みんなであそぶ (主催)

あいことばで参加

モード やさしい むずかしい ぬまづの宝100選 宝100選ハード

中心部や裏など、わかりやすい場所から出題します

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

幸せは健康から！

季節の変わり目、体調崩していませんか？

毎日の不調にサヨナラしましょう！

ぎっくり腰、五十肩などご相談ください。

鍼での治療や、カラダのバランスを整える
骨盤矯正もおこなっております。

肩こり腰つう倶楽部

TEL:055-967-8755

沼津市西添町 12-8

受付/9:00～17:30 休業日/第3水曜日

ホームページもご覧ください

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

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。

マフンドル 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

きゅうり・スイカ・トマト・なす
ピーマン・オクラ・かぼちゃ
モロヘイヤ・いんげん豆・みょうが
枝豆・空心菜・サニーレタス
ぬか漬け・万願寺辛子
干物・切り干し大根・お弁当・生花

開催日

毎週土曜日朝 8:00 ~

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。



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。

JA 地産地消

ふじ伊豆 原産直市

地域で消費。地域で生産。

ずっとこのまちで自分らしく

19 味覚や嗅覚が鈍感になる、感じなくなる

44 複数のモノ・ことから正解や最適解を選択・判断できない

43 慣れ親しんだ手続き・習慣を想起・実行できない

2 OXRB 10:00 知識・情報を記憶（記録・保持・想起）できない

5 目に見えないものを頭の中で想像できない

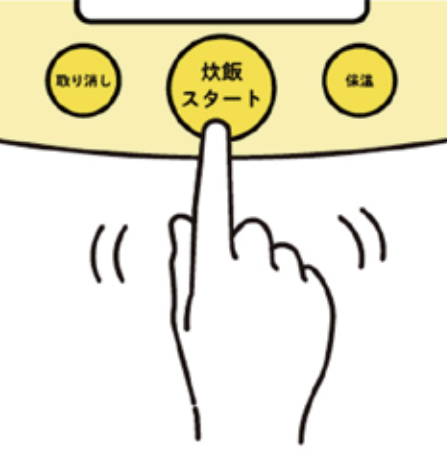
10 フルーツ# 抽象的言語・概念・記号の表す意味を想起できない

18 体性感覚が鈍感になる

24 においはずらない匂いがする

まずは、前述した文章を読み解いて、炊飯器を愛用していた料理好きの芳子さんがご飯を炊かなくなってしまう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。芳子さんの心と体に何が起きているのか、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】お料理、特にお米を炊いたり、炊き込みご飯やパエリアをつくったり、食べたりが大好きな芳子さん。20年以上使っていた愛用の炊飯器が故障してしまいました。そこで、近所に住む妹さんができるだけ安全性が高く、便利な機能が充実した新品を買ってきてくれました。しかし、その後しばらくして、芳子さんはまったくご飯を炊かなくなり、お米をめっきり食べなくなりました。



『ご飯を炊かなくなる？』の謎を解き明かせ！① 前々号までの「聞けない？ 発せない？ 繰り返す？」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

辛子明太子のそば粉ガレット

香ばしいそば粉のガレット生地に、辛子明太子のピリッとした辛みと塩気が絶妙です。ぜひお試しください。

材料

★ガレット生地 3枚分 そば粉 100g 塩小さじ 1/4 水 250cc はちみつ小さじ 1/2 バター 10g

★具材 1枚分 とろけるチーズ 20 ~ 30g 卵 1個 辛子明太子（ほぐし身）20g 塩こしょう適宜 ミックスリーフ、ミニトマトなどお好みの野菜

作り方

① ボウルにそば粉、塩を入れ、少しずつ水を加えながら泡だて器でダマがなくなるまで混ぜ、はちみつも加えて混ぜる。（時間があれば1時間以上冷蔵庫で寝かせる。）

② フライパンを温め、バター 10g を中火で溶かし、①の生地をお玉1杯程度流し入れて薄く広げて焼く。

③ 生地が乾いてきたら中央にチーズを乗せ、その上に卵を割り入れ、蓋をして弱火で蒸し焼きにする。

④ 卵に火が通ってきたら塩こしょうをお好みで振り、白身の上に辛子明太子を乗せる。

⑤ 火を少し強めて生地がパリッとして剥がれてきたら、生地を内側に折りたたみ器に盛り、お好みの野菜を添えてできあがり。



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「ようこそ夏の海へ。」です。

夏を満喫するホームくんとウェルちゃんは浜辺でのんびりひと休み。

暑い日も窓の前を通る皆様にも涼しさと楽しさを感じていただけたらうれしいです。

7月・8月のお休み

7月 19日(日) 20日(月) 27日(月)
8月 3日(月) 10日(月) 11日(火)
16日(日) 17日(月) 24日(月)
31日(月) ※変更がある場合があります

汗をかきやすい夏は、頭皮や髪のダメージが気になる季節。シャンプー前にお湯でしっかり洗うと付着した汚れの8割が落とせます。髪質に合ったおすすめのシャンプーやヘアケア剤、取り揃えています！

hair room NICO

〒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

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 ~ ★19:00 ~
水曜日 ★9:00 ~ / 木曜日 ★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

電話、メールまたはLINEにてご予約ください。

沼津市大塚 241-1 (東海マンナンプラズ 3F)
女性限定 1レッスン 2,000円 (体験料金 1,500円)

手作りお菓子のお店

hinatabocco

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

イギリス人と気軽に英語でおしゃべりしませんか？

英会話お茶会

日時 毎月 第1土曜日 10:00~11:00
次回開催 8/1
定員 5名
英会話スクール The English Circle

お電話 090-7607-8242
または Instagram のDMから

無料

初心者の方も大歓迎