hinatabocco
Christmas Cake & Cookie
クリスマスケーキのご予約承り中です！クリスマスを彩る焼き菓子もご用意しております。


大切な方との楽しいひとときに、ぜひご利用ください。
手作りお菓子のお店
hinatabocco
ひなたぼっこ
〒410-0311
静岡県沼津市原町中3-10-9
tel　055-966-3117
http://hinata-sweets-2nd.com/

はらまる通信

vol.240

ちょっとのんびり コーヒーブレイク

今年も感謝祭、ご来場ありがとうございました！

十一月三日、感謝祭を開催しました。前日も翌日もあいにくの雨予報だったのですが、当日だけは奇跡的な晴天に恵まれ、会場は朝から大賑わい。入口の風船ゲートをくぐると、弊社マスコットのホームちゃん・ウェルちゃんが笑顔でお出迎えしてくれました。

今年の目玉は、なんといってもヒモノラ沼津研究所の登場。幻の「味確認生物ヒモノラ」を追いかける研究員・太田さんが、特製の「ヒモノラ誘導スーツ」に身を包んで会場に現れると、子どもたちは興味津々。記念撮影には長い列ができ、大盛り上がりでした。

フードやクラフトのブースも大盛況。おうちカフェスクープさんの焼き菓子コーナーには次々とお客様が立ち寄り、稜星堂さんの焙煎コーヒーの香りが会場に漂っていました。森島おはぎさんの出店にも長い列ができ、親子で楽しめるクラフトコーナー・工作ワークショップも大人気。完成した作品を誇らしげに掲げる子どもたちの笑顔がたくさん見られました。

はら包括さんの来ないか茶屋では、地域の皆さまがテーブルを囲んでおしゃべりに花を咲かせる、心温まるひとときが広がっていました。

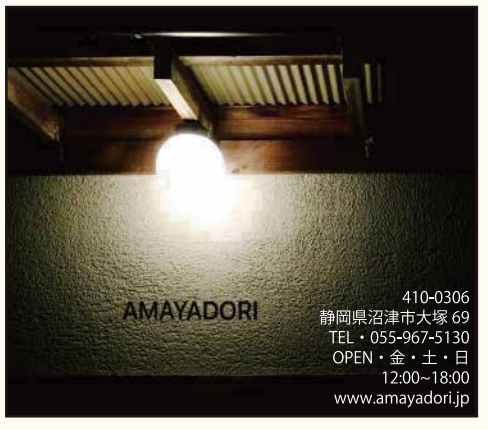
ご来場、ご協力いただいた皆さま、本当にありがとうございました。来年もどうぞお楽しみに！



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.topworks.org
貯まる！
0120-54-6166
Email info@topworks.org


11月・12月のお休み
11月16日(月)23日(月)30日(月)
12月　7日(月)　8日(火)14日(月)
21日(月)28日(月)
年末年始休業　12月31日(木)～1月4日(月)
※年末は混み合うため早めのご予約をおすすめします
様々なトレンドの中、共通するキーワードが、
髪そのものの“ツヤのある質感”。乾燥や静
電気をケアしてツヤ髪を目指しましょう♪
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
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
P　有り
※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）
イギリス人と
気軽に
英会話
しませんか？
初心者の方も大歓迎

英会話お茶会
日時
毎月 第1土曜日
9:30～10:30
次回開催 12/5
定員 4名
お電話 090-7607-8242
または Instagram のDMから
初回無料
(2回目以降1000円)
英会話スクール
The English Circle
ENGLISHCIRCLE.JAPAN


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

地産地消
地域で生産されたものを、地域で消費。

JA ふじ伊豆 原産直市

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。

原産直市生産者一同

開催日

毎週土曜日朝８:00 ～

出品する野菜

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





◎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

ずっとこのまちで自分らしく
あの笑顔から5年。介護を振り返って
～R8年度第3回介護者懇談会　介護を語る会のお知らせ～

令和3年9月1日号の「広報ぬまづ」に、認知症のご主人と寄り添いながら暮らす金森美保子さんご夫妻が紹介されました。特集のタイトルは「みんなの認知症」。縁側に腰掛け、笑顔で並ぶお二人の写真が印象的でした。記事には「ひとりじゃない。大丈夫、みんなが見守ってくれます。」という言葉が添えられています。

あれから5年。ご主人が亡くなられてから、2年ほどが経ちました。介護の真っただ中では、日々の暮らしに追われ、立ち止まって考える余裕もなかったかもしれません。あの頃を振り返って、今だからこそ思うこと。大変だったこと、うれしかったこと、そして、もう一度あの頃に戻れたら伝えたいこと。そんなお話を金森さんから伺える機会が、12月9日（水）に開催される「介護を語る会」です。

介護に正解があるわけではありません。介護をしている方も、介護を終えた方も、これから介護に向き合う方も。私でしょうか。介護をしている方も、介護を終同じ経験をした方のお話を聞くことで、少し心が軽くなったり、これまでとは違う景色が見えてきたりすることもあるのではないもぜひ参加したいと思っています。皆さんもご一緒にいかがでしょうか。

会場は原地区センター1階和室。午後1時30分から3時まで。お問い合わせは、はら地域包括支援センター（電話０５５－９６９－４０５５）まで。



おいしい はらまるオススメレシピ
haramaru recipe

今回は

スープカレー

ごろごろ野菜で大満足！レンチンで手軽に楽しむスープカレーです。ぜひお試しください。

材料

鶏もも肉１枚　じゃがいも１個　ブロッコリー小房２個
人参 1/2 本　かぼちゃスライス２切れ　ピーマン１個
玉ねぎ１個　エリンギ大１本　ゆで卵２個
カレー粉小さじ 1+ 大さじ２　塩・コショウ適宜　油適宜
おろしにんにく小さじ１　おろししょうが小さじ１
A:[コンソメキューブ２個　トマトジュース 100cc　水 600cc]

作り方

①
鶏もも肉を２つに切って塩、コショウ、カレー粉小さじ１をまぶし、フライパンで油を熱し、皮目から焼き、裏返して全体に焼き色をつける。

②
じゃがいもは皮を剥きレンジで 600W で５分、人参は一口大に切って 600W で１分、ブロッコリーは１分加熱する。かぼちゃとピーマン、エリンギをフライパンで焼いて取り出しておく。

③
玉ねぎを薄切りにし、フライパンで油を熱し、にんにく、しょうがと一緒に炒め、玉ねぎがきつね色になったらカレー粉大さじ２を加えて炒める。

④
③に水、トマトジュース、コンソメ、塩、コショウ、じゃがいも、人参、肉を加え 10 分程度煮て、火が通ったら火を止める。

⑤
器によそって、かぼちゃ、ピーマン、エリンギ、ゆで卵をトッピングしてできあがり。パンやごはんとご一緒にどうぞ。



今月のショーウインドウ
This month's Show Window

今月のショーウィンドウは「きのこ のこ のこ」です。

感謝祭ご来場ありがとうございました。楽しんでいただけたでしょうか。

ホームくんウェルちゃんは秋の味覚てんこ盛りのバーベキュー。食べているものは松茸か？エリンギか？…どちらも美味しいですね！



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包みこみました。
お電話でご注文いただければ、クール宅急便にて配送も致します。
フランドル 松屋
静岡県沼津市原346　TEL (055) 966-0206

はり灸・遠絡療法
年英堂治療院（ねんえいどう）
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

ピラティスルーム KAMAMICHI 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
沼津市大塚 241-1（東海マンナンフーズ 3F）
女性限定　１レッスン 2,000 円
（体験料金 1,500 円）
電話、メールまたはLINEにてご予約ください。

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→