HAPPY MEDIA 沼津市 地域みっちゃく生活情報誌
総発行部数 65,000部 / 無料各戸配布 59,200部 / 無料設置 5,800部

mydo マイドゥー 沼津版

4
2020 APRIL vol.289

巻頭特集

～人生100年時代～ 延ばそう！健康寿命
さとやま整形外科内科



グルメ企画
さあ、新年度！気の合う仲間と！
ママ会・女子会特集

ビューティー企画
春の自分磨きと身体作りはココ！
Beauty & Hair spring

愛せるクルマを、愛せる価格で。
ネクステージ
東証一部上場
クルマ販売・買取・車検

全国130店舗突破!!
おかげさまで

国産自家用ガソリン車(普通車・軽自動車)

エンジンオイル交換

工賃・消費税全て込み 1台なんと!

100 ワンコイン

100円



※ご来店時に、クーポン券をご提示下さい
※車検証をご提示いただきます



平日のご来店がオススメ!

予約不要
大好評につきお待ちいただく場合がございます。
事前予約がおすすめです!

受付 10:00~17:00

そもそも、オイル交換って大事なの?

エンジンオイルとは車のエンジン内部で「潤滑」「冷却」「密封」「防塵」「洗浄」の役割を果たしている重要なものです。

Q.交換しないとどうなるの?

A.最悪の場合エンジン本体が壊れてしまい、修理に何十万円もかかる場合もあります。

Q.どれぐらいで交換するの?

A.一般的には5,000km毎か6ヶ月に1回が目安です。



一般的な価格よりも、こんなにおトク!

コンパクトカーの場合



通常　約3.5ℓ使用

1ℓあたりオイル費用770円×3.5ℓ=2,695円
オイル交換工賃(国産普通車1台)=880円

節約できる分ちょっと豪華なランチも…♪

合計 ~~3,575円~~ → 100円

愛せるクルマを、愛せる価格で。
ネクステージ 富士店

〒417-0031 静岡県富士市田島72-15
☎0545-55-4907
営業時間 10:00~19:00　定休日 なし
整備受付 10:00~17:00
ネクステージ 検索



国道139号沿い 富士警察署を東へすぐ

クルマ販売もお任せ!!

登録(届出)済み
最新モデル未使用車も続々入庫中!



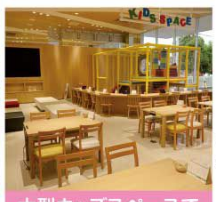
展示車400台以上! クルマ販売もお任せ!


車販売もお任せ!
展示車400台以上!



国土交通省
運輸局 指定工場


広々とした
ショールーム♪



大型キッズスペースで
お子様も満足!

エンジン
オイル交換クーポン

オイル交換だけでも大歓迎!!

国産自家用ガソリン車
(普通車・軽自動車)
1台 100円
工賃・消費税全て込み

※当店でのみ利用可　※輸入車・ディーゼル車・事業用車両・違法改造車は対象外です
※上抜き作業の場合がございます　※混雑時はお待ちいただく場合がございます
※同業者様はお断りさせて頂きます　※作業受付:17時まで

mydo沼津

有効期限:2020.4.30まで

雄大グループがお届けする 食遊楽

春の宴

歓送迎会 ご予約受付中!

飲んでも安心!
マイクロバス無料送迎!
10名様以上でご乗車のお客様(要予約)

かに料理 甲羅本店八宏園 沼津店

歓送迎会プラン承り中!

かに料理と春の食材で旬を感じるおもてなし。



菜花(なばな)
・寄せ豆腐・小鉢二種・茹でがに盛り・真鯛薄造り・かにすき一人鍋
・かに湯葉シューマイ・揚物・お寿司の盛合せ・お椀・デザート
飲み放題120分(90分ラストオーダー) 通常お一人様5,700円のところ **5,000円**(税抜)

雅(みやび)
・小鉢二種・かにサラダ・茹でがに・かに刺身・ずわい陶板ステーキ
・かにグラタン・えび天ぷら・かに雑炊・香の物・デザート
飲み放題120分(90分ラストオーダー) 通常お一人様6,500円のところ **6,000円**(税抜)

花水木(はなみずき)
・茹でがに・小鉢二種・かにサラダ・刺身・ずわい陶板ステーキ
・かに茶碗蒸し・ずわい焼き・かに天ぷら・かに寿司盛り・お椀・デザート
飲み放題120分(90分ラストオーダー) 通常お一人様8,000円のところ **7,000円**(税抜)

写真のお料理は「菜花」3人前イメージです。

歓送迎会や地区の集まりにもどうぞ

※3名様以上にてご予約承ります。※こちらのプランは法事でのご利用はできません。※詳しくはお問合せください。

焼肉 カルビ一丁 沼津店

限界突破する 要予約 焼肉歓送迎会

QRコードよりアクセス!



カニも食り屋りも入り、ビールOK!
得宴会プラン!!
全90品以上 2h飲み放題付 要予約
5,500円(税込)▼
mydoクーポンご利用で500円お得
5,000円(税込)
ソフトドリンク飲み放題 4,400円⇒4,000円(税込)

「ライト」アルコール飲み放題で
黒毛和牛が食べ放題!!
最強コンビプラン!!
黒毛和牛コース 要予約
2h「ライト」飲み放題付
5,478円(税込)▼
mydoクーポンご利用で478円お得
5,000円(税込)
※「ライト」アルコール飲み放題の内容についてはお問い合せ下さい。

コスパ最高プラン
食べ放題「ライト」コース
アルコール飲み放題コース
4,488円(税込) **4,000円**(税込)
お手頃価格の焼肉宴会 極上の肉が食べ放題! 生ビール・マッコリ・日本酒も全て飲み放題の贅沢宴会!

贅沢プレミアムプラン
食べ放題プレミアムコース
アルコール飲み放題コース
7,128円(税込) **7,000円**(税込)

赤から 沼津店

噛むほどに肉の旨味があふれるロック焼肉登場!!!

飲み放題と消費税がコミコミの歓送迎会プランのご案内



赤からの歓送迎会 要予約
赤からイチバン人気の食べ放題満腹コースに豪快!ロック焼肉がついた歓送迎会限定特別プラン!
食べ放題 一番人気の満腹コース
限定メニュー 豪快!ロック焼肉
飲み放題 120分飲み放題(90分ラストオーダー)
通常5,500円のところ 税込 **5,000円** 要予約 ソフトドリンク飲み放題の方は 税抜 **4,000円**

スタンダード歓送迎会プラン 要予約
食べ放題 一番人気の満腹コース
飲み放題 120分飲み放題(90分ラストオーダー)
通常4,928円のところ 税込 **4,500円** ソフトドリンク飲み放題の方は 税抜 **3,500円**

ランチ(11時~15時)歓送迎会プラン 要予約
食べ放題 2,178円ランチ食べ放題
飲み放題 120分飲み放題(90分ラストオーダー)
通常3,828円のところ 税込 **3,500円** ソフトドリンク飲み放題の方は 税抜 **2,500円**

わが家の台所 healthy buffet

ヘルシー&ビューティフード

常時80種類のアイテムがビュッフェに並びます。
旬の季節料理・新鮮サラダ・デザート
など充実の品ぞろえです!



年中無休		ランチ	ディナー
営業時間	平日	11:00~15:30 オーダーストップ14:30	17:30~22:00 オーダーストップ21:00
	土・日・祝	11:00~15:30 オーダーストップ14:30	17:00~22:00 オーダーストップ21:00
料金	大人	1,800円(税抜)	2,200円(税抜)
	小学校	900円(税抜)	1,100円(税抜)
	3才~小学生未満	400円(税抜)	500円(税抜)
	2才以下	無料	無料

飲み放題
1,000円(税抜) 90分 ●ハイボール ●ビール
1,300円(税抜) 90分 ●ハイボール ●ビール ●ワイン
全ての単品アルコールメニューが飲み放題! 1,600円(税抜) 90分
QRコードで簡単予約

KARAOKE RADIO CITY 沼津駅北店

よし、つぎはカラオケいこう

雄大グループ各飲食店 → KARAOKE RADIO CITY カラオケ ラジオシティー

上記、甲羅本店・カルビー丁 赤から・わが家の台所(他、ゆうが・イマさん)から **ラジオシティーに直行すると**
※このお店の当日ご利用分のレシートが必要です

平日(祝前日を除く日~木曜日) **2h 飲み放題 歌い放題 お一人様 1,650円**(税抜)

※上記金額は19時以降入店の場合に限ります。※金土祝前日は+200円となります。※プレミアム飲み放題は+100円となります。
※上記プランの場合はプレミアム飲み放題も2時間までとなります。※ご延長分からは通常料金のご案内となります。
※お部屋はフリータイムにも変更できます。(平日+280円/金土祝前日+800円)

ラジオシティー全店のうれしいサービス!!



代行・タクシー料金キャッシュ・バック CASH BACK! 700円

ラジオシティー全店では、
代行またはタクシーにかかった料金を、ご利用額から割引致します。

※ご来店前に必ず電話にてご予約をお願いいたします。
※19時~翌3時までのご入店、大人2名様以上・2時間以上ご利用のお客様に限ります。
※受付時に領収書をお出し下さい。

クーポンご利用上のご注意 5店舗共通 ※クーポン券は他割引券・サービスとの併用不可 ※有効期限2020年5月末迄※写真はイメージです。

わが家の台所
TEL.055-929-1234
沼津市五月町17-22
[学園通りスーパーアオキ近く]
●営業時間
ランチ/全 日11:00~15:30(L.O.14:30)
ディナー/平 日17:30~22:00(L.O.21:00)
土・日・祝17:00~22:00(L.O.21:00)
無料駐車場あり
最大70名様団体受付OK!
ランチ・ディナー
大人200円OFF
小学生100円OFF
●1グループ2~10名まで ●5月末迄
●クーポンは会計時にご提示ください

カルビー丁 沼津店
TEL.055-925-5600
沼津市高島本町8-56
[リコー通りイトーヨーカドー北側]
●営業時間 11:00~26:00(L.O.25:00)
大型駐車場完備
お座敷完備 最大40名様OK!
得宴会プランまたは、
最強コンビプランを選べます
5,000円ポッキリクーポン
●1組1枚1会計に限り ●5月末迄
●クーポンは会計時にご提示ください

沼津甲羅本店八宏園
TEL.055-933-5555
沼津市上香貫東本郷町1838
[香貫山黒瀬橋近く]
●営業時間
月~金/ランチ11:00~15:00(L.O.14:30)
ディナー17:00~22:30(L.O.21:30)
土/11:00~22:30(ランチL.O.14:30)
(ディナーL.O.21:30)
日・祝/11:00~22:30(ディナーL.O.21:30)
ランチはございませんので通常メニューとなります。
無料駐車場あり
お座敷完備 最大80名様OK!
ランチ1組2名~5名様迄
1人200円OFF
または
ディナー1組5,000円以上ご利用で
1,000円OFF
●クーポンは御来店時にご提示ください
●ご飲食の方に限ります ●5月末迄

赤から 沼津店
TEL.055-941-9999
沼津市米山町1-5
[プラサヴェルデ北側]
●営業時間 11:00~26:00(L.O.25:00)
ラジオシティー沼津駅北駐車場 2F・3F 赤から 沼津店
無料駐車場あり チケットを受付までご持参ください。
お座敷完備 最大60名様OK!
ご飲食代(上記宴会プランは除く)
10%OFF
●1グループ様有効 ●5月末迄
●クーポンは受付時にご提示ください

ラジオシティー 沼津駅北店 24時間営業
TEL.055-925-3111
沼津市米山町1-5
[プラサヴェルデ北側]
ラジオシティー沼津駅北店2F・3F
無料駐車場あり チケットを受付までご持参ください。
パーティールーム完備 最大50名様OK!
スナックセットプレゼント
●人数に応じて数量が変わります!
●5月末迄
●クーポンは受付時にご提示ください



※画像はイメージです

沼津市門池＆岡一色に展示場がOPEN！充実の生活スタイルを肌で感じてみてください。

2020年ゴールデンウィーク頃

※門池モデルハウス

※岡一色モデルハウス

NEWタイプ モデルハウス2棟

GRAND OPEN

“沼津市門池＆岡一色 展示場”に関するご質問・お問い合わせ

SBSマイホームセンター 三島展示場



055-977-7700

静岡県三島市松本27-1

営業時間／10:00~17:00　定休日／水曜日・木曜日

「SBSマイホームセンター三島展示場」に関する情報は当社下記HPよりご確認ください

キッズスペース完備しております!! お子さま連れでも安心！ゆったりご見学・ご相談いただけます。

OPEN HOUSE

WEB来場予約の方、ご来店予約特典もり沢山！

24時間いつでも簡単WEB予約！

スムースなご案内　待ち時間なし！　優先対応！　予約特典あり！

QUOカード 1,000円分プレゼント！

スマイルボックス 来場予約　検索

※来店希望日の前日迄に要予約
※他のキャンペーンとの併用不可

▶詳細はコチラ



＼早い者勝ち!!／ スタンダードの高機能＆好立地な　沼津　清水町　富士

分譲住宅・土地販売中！

分譲住宅・土地に関する ご質問・お問い合わせはコチラ！

サンキューゴーホーム
0120-395046

最新情報をCheck！▶

Standard
株式会社 Standard
新しいすまいのカタチ
沼津本社
静岡県沼津市下香貫下障子3152-3
tel.055-955-7700　fax.055-955-7711
静岡県宅地建物取引業協会会員　静岡県知事免許(2)第13280号
スタンダード　沼津　検索
info@by-standard.jp
http://www.by-standard.jp

［コンテンツ］
CONTENTS 2020.4 vol.289

04 ◎巻頭特集｜～人生100年時代～延ばそう！健康寿命
さとやま整形外科内科

08 ◎グルメ企画｜さあ、新年度！気の合う仲間と！
ママ会・女子会特集

12 ◎ビューティ企画｜春の自分磨きと身体作りはココ！
Beauty & Hair ～spring～

子ども虐待防止
オレンジリボン運動

06 mydo kids 撮影会
14 エリアインフォメーション
22 mydo×189 プロジェクト
23 JIMO JOB
24 イベントニュース
25 読者の広場
26 kiss kiss kids
29 読者プレゼント

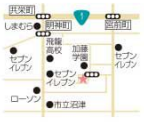
『mydo』は各家庭へ配布するフリーマガジンです。

［トレンドニュース］
TREND NEWS
今月のトレンド情報ピックアップ！！

1周年 **G2FITNESS**（ジーツーフィットネス）



24時間ジム。セミパーソナル付き！
最小限のプライスで最大限の効果をもたらすセミパーソナルやグループトレーニングを、リーズナブルな月会費内（税別5,000円～）で受けられます！



☎055-960-7499
住 沼津市大岡1960
営 24時間オープン
休 無休
P 有
※無料体験実施中！

2/25オープン **かどいけ接骨院**



門池の目の前に接骨院OPEN！
“mydo見た”で骨盤矯正1回無料
各種保険も使えます。長年頭痛・腰痛に悩まされてきた方は、一度気軽にお電話を！



☎055-900-9709
住 沼津岡一色125-1
営 9:00～12:00、15:00～20:00
休 日、祝、水午後
P 建物南側に完備
Twitter・Instagram・Facebook

4/1移転オープン **海辺の美容室 マニャーナ**



潮風感じる海辺のプライベートサロン
下記オープニングキャンペーン中♪
①頭皮髪質改善10分ケアサービス②ヘアケアセットプレゼント（※プレゼントは先着100名限定！）



「マニャーナ 沼津」で検索
住 沼津市多比1-90
営 9:00～18:00
休 月・第1、3日
P 有
LINE ID:616gnung

掲載無料

新店舗様・周年祭の告知募集

「新しいお店をOPENした！」
「周年祭の告知をしたい！」
そんな店長様を募集致します！
詳しくは下記にお電話ください♪
☎0545-31-2239



腰痛との向き合い方を知る講座&体操 全4回

参加無料

誰もが一度は経験すると言われている腰痛。あなたや家族が、今まさに辛い思いをしていませんか？今悩まされている方も、忘れた頃になる方にも覚えておいてほしいポイントを、全4回でご紹介します。

Check! 一つでも当てはまる方は「聞いてよかった」と思えるはずです！
- ☑「腰痛は良くならない」と諦めている
- ☑ 病院に行っても腰痛が良くならない
- ☑ 家族が毎日ひどい腰痛で悩んでいる
- ☑ ふとした動きの時に腰が痛くて辛い



さよなら、腰痛！

開催日・時間 9:00～11:30
今沢地区センター 4月7日(火)・14日(火)・21日(火)・28日(火)
原地区センター 4月2日(木)・9日(木)・16日(木)・23日(木)
片浜地区センター 4月1日(水)・10日(金)・15日(水)・22日(水)

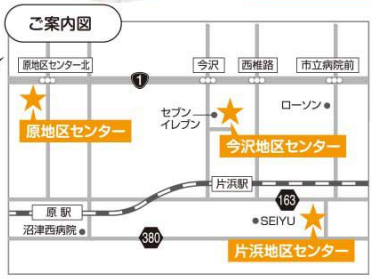
当日の服装 ジャージなどの動きやすい服装でお越しください！
※床に寝た状態で体操を行います。

当日の持物 ① ペットボトル飲料(水筒)
② ヨガマットまたはバスタオル



講座内容
たったの全4回で成果を出します！
ご予約はお電話を♪

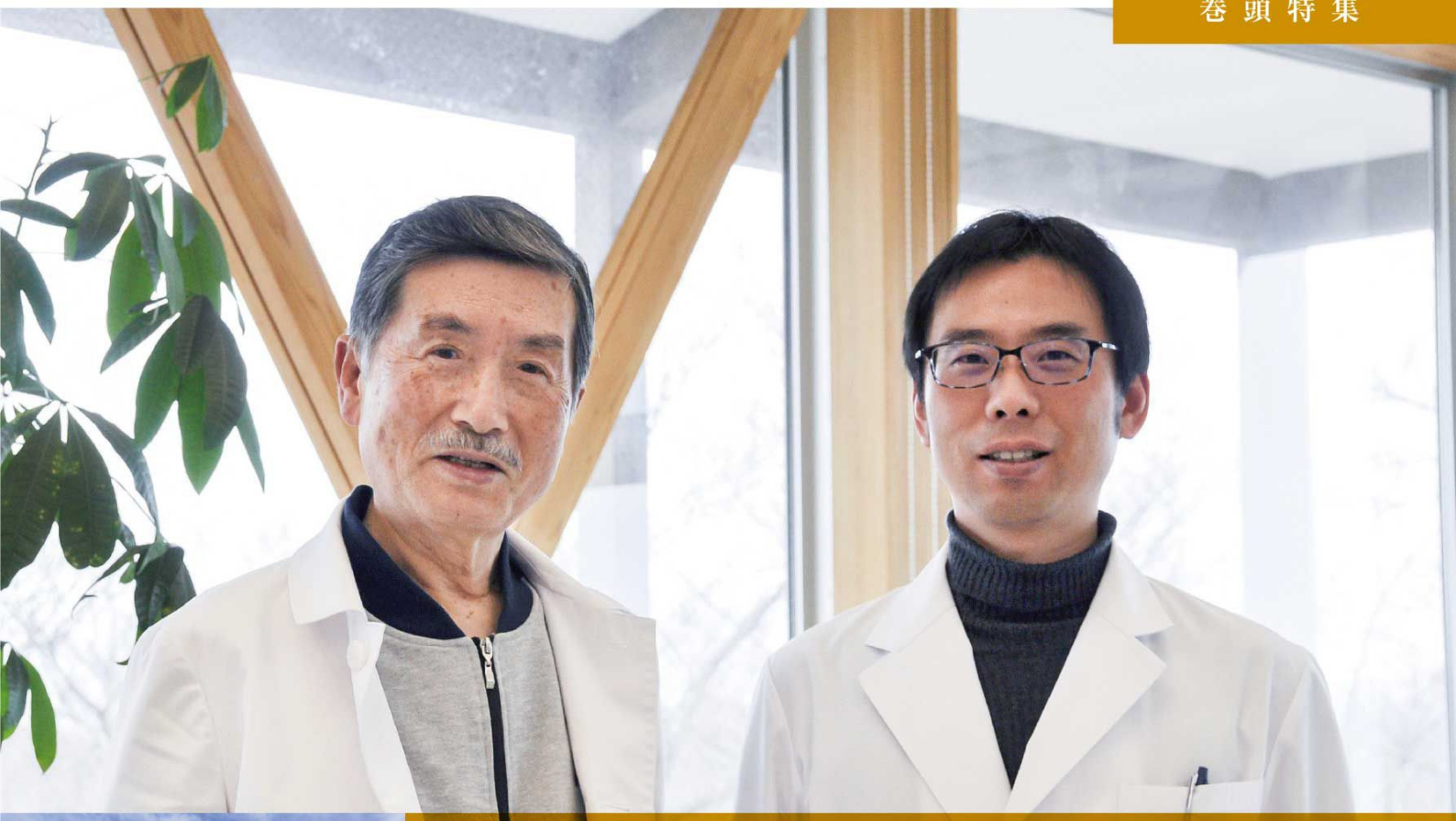
ご案内図



ホームページはコチラ！

主催：NPO法人FINE
共催：さとやまクリニック
さとやまクリニック 沼津市東原560-1(さとやまクリニック)

ご予約・お問い合わせはコチラ！ 055-939-8031





～人生100年時代～

延ばそう！健康寿命「さとやま整形外科内科」

「いつまでも健康でいたい。」「周りに迷惑をかけたくない。」
誰もが思う願いです。歳を重ねても生き生きと健やかに暮らすために必要なことは何か。
「さとやま整形外科内科」の内科医・稙田（わさだ）院長と整形外科医の奥田医師に話を伺いました。

自然の懐に抱かれて自分で回復する力を

「さとやま整形外科内科」が沼津市東原に開院したのは2年半前。宮崎県で56年の歴史を持つ野尻中央病院が「里山遊人郷」の理念を掲げ、全国で2番目の郷に愛鷹の地を選びました。「病院を営む医療法人友愛会の代表と宝珠院（クリニック隣）の住職の縁です。

〝里を愛し育てる遊人であれ〟里山遊人郷は、都会から離れた自然の中で豊かに楽しく暮らすための健康コミュニティーです。医療と介護を核とした里山遊人郷を目指す私たちに、この地は理想的でした。愛鷹地区は人間と自然が調和する里山です。四季折々の草花や澄みきった空気の中で、人間が本来持つ健康回復力を大切に、リハビリを中心とした医療を行っています」

内科・整形外科・リハビリテーション科、充実した検査設備を備える「さとやま整形外科内科」、医療と連携した通所リハビリテーション「デイケアさとやま」、介護の理想の在り方を追求する住宅型有料老人ホーム「風のガーデン」。現在はシニア層が中心です。「将来的には身寄りのない子どもたちを育てたり、アニマルセラピーの観点から動物たちを集めたり、医療と介護を核に若者からシニアまでが集う、新たなコミュニケーションと活気に満ちた場所にできればと思います」と稙田院長。



運動が一番の薬。1日20分を定期的に

健康であるために注意したいのが生活習慣病。糖尿病を専門にする内科医・植田院長が最も大事と言うのが運動です。「生活習慣病対策で大切なのが食事と運動ですが、その中でも運動が一番。激しい運動でなくても、定期的な中等度の運動でいいんです。量は少なく軽い運動でも、免疫能が上がったり、炎症反応が抑えられたり、認知機能が改善したりと様々なデータがあります。糖尿病の経過観察の研究では、1週間に150分、1日20分程度の軽い運動や散歩で、薬物よりも発症を抑えた成績もあります。私も毎日朝昼夕、運動を欠かしません。」東京女子医大に20年勤め、78歳の今も現役。植田院長の元気の源も運動です。



2階のリハビリテーション室で毎日運動する植田院長。ここから見下ろす自然の移り変わりも楽しみのひとつ

平均寿命と健康寿命の開きを最小限に

4月から整形外科の診療日が拡大し、月～金まで診療にあたる奥田医師が重要視するのは、足腰と骨の健康です。「平均寿命と健康寿命の開きは、男性で9歳、女性で12歳と言われています。その開きを少しでも近づけ、健康でいる期間を長くするためには、内臓だけでなく、足腰や骨が健康であることが大事です。膝腰肩の痛みを緩和し、今まで損なわれてきた生活レベルを上げるリハビリを中心に治療し、患者さん自身が元々持っている体の機能を最大限に生かし、自分自身で回復していくことをサポートしています」


人間本来の自然回復力を引き上げることが大事と話す奥田医師

背骨を正しく健康に。スパインダイナミクス療法

スパイン(spine)とは脊柱の意。さとやま整形外科内科では、〝痛みは背骨と骨盤の状態に影響を受けやすい〟という過去の経験・研究から導き出された治療概念を基に、腰痛・肩こりなどの慢性疼痛の治療を行っています。「本来S字を描いて体全体のバネの役割を果たす背骨が、生活習慣の中で高齢者ばかりでなく、若者に多く見られるスマホ首など、S字がなくなりクッションの役割を果たさなくなると様々な症状が出てきます。独特なリハビリで背骨を調整することで痛みが緩和され、正常な生活に戻ることができます。人間が本来あるべき姿に戻すことが、ずっと健康でいられる秘訣です」

骨折してからでは遅い。骨粗しょう症になる前に

「患者さんは60代～80代が中心で、最も恐いのが骨折です。生活や運動に影響を及ぼすことで健康を損なうリスクを多く含んでいます。高齢者の骨折で原因となるのが骨粗しょう症ですが、痛みがないのでわかりづらく治療を途中で止めてしまう人もいます。骨を折らないとわからないのですが、その時はもう遅い。血液や血圧の検査と同じように、骨密度を測り自分の健康をチェックすること。早めに検診を受けて、骨密度が低ければ症状が出る前に治療することが、健康寿命を延ばすためには大切です。備えあれば憂いなし。予防や検診は、いつまでも健康であるために大事な備えです」と奥田医師。

人間の体を支える骨は、赤ちゃんの時に300以上あったものが成長する中で骨同士がくっつき約206個になると言われます。大人になった自分の骨は大丈夫だろうか？骨を正しく保つことが「いつまでも健康でいたい」願いを叶える上で大切なことを学びました。


いつも笑顔で地域の皆さまの健康をサポートするスタッフ





内科・整形外科・リハビリテーション科

さとやま整形外科内科



沼津市東原560-1
TEL 055-939-8031
https://www.satoyama2.jp/

【アクセス】
■JR沼津駅から車で約25分　■JR片浜駅から車で約8分
■愛鷹パーキングエリア(スマートIC.)から車で約5分
※無料外来循環バス(予約制)あり　※詳しくはホームページを

さとやま整形外科内科からのmydo読者へ



当クリニックは自然豊かな愛鷹山麓に誕生して3年目になります。皆さまと心のかよえる医療をめざしてスタッフ一同ワンチームで頑張っています。皆さまの喜びが私共の喜びです。

院長・内科医　植田 太郎さん



健康寿命を延ばすには、筋肉、骨、運動器の健康が大事です。悪くなってから治すのは大変ですから、何か症状があれば早めに病院、診療所に行きましょう。骨密度の検診も忘れずに。

整形外科医　奥田 洋史さん


ひさだ みおちゃん
ひさだ たくくん
きくち りさちゃん
きくち さきちゃん
やまうち えいとくん
さいとう そうすけくん
さいとう ほのかちゃん
たかはし はるくん
たかはし ひなたくん
くろたに ゆうがくん
くろたに のあちゃん
さとう ゆいなちゃん
さとう みおちゃん
ひとすぎ みつきくん
あべ しんのすけくん
わきた みおりちゃん
すずき みゆちゃん
たなか なのちゃん
たなか こたろうくん
きむら ゆうとくん
きむら にいなちゃん
きむら こうやくん

地域をもっと笑顔に

mydo kids撮影会 SMiLE 大発表

PASHA

撮影会場

Well-D ウェルディ長泉



もりもと まもるくん

にしだ そうやくん

かとう めいちゃん

すみよし りとくん

はぎわら あんるちゃん

ながさわ ななみちゃん

おの こうきくん

おの ゆきとくん

うちだ あらたくん

もちづき れいなちゃん

りっかちゃん

れおんちゃん

りこちゃん

わたなべ けいくん

さとう えいとくん

おさだ ゆうとくん

楽しい時間を彩る

ママ会 & 女子会

さあ、待ちに待った春がやってきましたね♪
街の飲食店さんは、あなたのご来店を待っています。
読者の皆さんの行動が、飲食店さんの力になります。
こんな時だからこそ、気の合う仲間や家族と一緒に。
“明るく”・“楽しく”・“美味しい”食事で盛り上がりましょう★

和食処
はな雅(まさ)



▲"日本に生まれてよかった"と思える女子会ランチ



☎055-939-9692
住 沼津市大手町3-6-25
営 ランチ(平日のみ)11:30～14:00(LO13:30)/夜17：30～23：00(LO21:30)
休 日　※支払いは現金のみ

スタッフ募集　要予約

今年1月OPEN！全てが自信作 伊豆・箱根の有名旅館の味を

伊豆・箱根の有名旅館で板前を16年経験した大将が振る舞う、本格和食を満喫。本当においしい食材だけを厳選し、全ておいて丹精込めて手作り。



▲はな雅の定番コース



▲料亭のような趣の店内

◆はな雅女子会ランチ(全7品)……通常2,000円→1,600円!!
①天ぷら＋②刺身3～4点盛り＋③お新香＋④小鉢＋⑤ご飯＋⑥お味噌汁＋⑦フルーツ盛り
◆はな雅の定番コース(全6品)……料理のみ3,800円→3,500円!!
◆飲み放題付き(90分)5,000円→4,500円(120分)5,500円→5,000円

Caffe ITALIANO カフェイタリアーノ
CIOCCOLATAチョコラータ



▼太陽の形をしたピッツァ！インスタ映えも抜群◎



☎055-957-0678
住 沼津市下香貫柿原2876-15
休 月・金・土・日・祝(不定休)
P 有

火・水・木限定の隠れ家カフェ 1周年記念でチョコレートが!?

店主がこだわり抜いた絶品創作イタリアンを堪能できます！1周年記念で、来店の方に長泉の超有名スイーツ店"オウルージュ"さんのチョコレートをプレゼント♪



▲ランチのパスタは絶品



▲店主こだわりの骨董品

◆人気No.1!!ランチセット……1,000円
前菜+スープ+ドリンク+選べるメイン
◆イタリアンジェラート……300円～
◆特製チーズケーキ……450円
◆各種グラスワイン……500円
木曜限定でディナー営業中！

-ライヨン ゲート-
RAI4 GATE



【-RAI4-アプリでお得なクーポンを発券中】



☎055-994-9660
住 沼津市大岡3854-2 休 火
営 11:00～23:00 HP http://rai4gate.jp/
【-RAI4-アプリでお得なクーポンを発券中】

門池公園の『サクラ』を見ながらランチ&ディナーしませんか？

季節に合わせて色々な風景と食事を楽しめる大人の雰囲気『RAI4 GATE』では公園帰りにお子様と一緒に、お散歩帰りにわんちゃんと一緒にゆったりと過ごして頂ける空間を心がけています。

【RAI4 GATE 人気ランキング】
1位:ミートソースのシカゴピザ…1,380円
2位:きの子とクルミのサラダ … 850円
3位:RAI4 GATEバーガー　…1,180円

○女子会コース（3名様から）…2,700円（税込）
○スタンダードコース（3名様から）…3,200円（税込）
(飲み放題＋1,500円（2時間）セット可)
※オードブルや料理、ドリンク、テイクアウト受付中！テラス席があるためワンちゃんOK！BBQ受付中♪

ステーキハウス
ブロンコビリー沼津バイパス店



▲炭焼き粗挽きビーフハンバーグランチ(210g)



☎055-930-2200
住 沼津市東熊堂439-1
営 11:00～23:00(L.O.22:30)
ランチタイム11:00～16:00
休 無休　P 35台

備長炭使用のこだわり炭焼きグリル 食べ放題のサラダ&スープバーも

肉の旨味・脂の甘み・炭焼きの香りが口いっぱいに広がる絶品ハンバーグ！ランチは大かまどご飯orパン＋サラダ＆スープバー付きでお腹も心も大満足♪



▲ミックスグリルランチ



▲サーロインステーキ

◆炭焼き粗挽きビーフハンバーグランチ……(210g)1,100円(税別)
◆新トッピング！チーズオムレツ……詳細はお店にて
◆炭焼き粗挽きビーフハンバーグミックスグリルランチ(410g)……1,600円(税別)

mydo
①女子会ランチ400円OFF
②はな雅定番コース上記価格
※①②どちらか選べます。※前日までの要予約
※支払いは現金のみ ※他サービスとの併用不可
期限'20.04.30　和食処　はな雅

mydo
【mydo限定】クーポン持参で「カップDEフレンチベーグル」500円→250円
※1枚1グループまで有効
※他サービスとの併用不可
期限'20.04.30　-RAI4 GATE (ライヨン ゲート)"

mydo
1グループにつき会計200円OFF
※1枚1グループまで有効
※他サービスとの併用不可
期限'20.04.30　ブロンコビリー沼津バイパス店

mydo
ミニデザートサービス
※1枚1グループまで有効
※他サービスとの併用不可
期限'20.04.30　カフェイタリアーノ チョコラータ

駿河の湯入館料 mydo 平日700円 土日祝850円 ※2020年4月末迄

駿河の湯入館料 mydo 平日700円 土日祝850円 ※2020年4月末迄

駿河の湯入館料 mydo 平日700円 土日祝850円 ※2020年4月末迄



編集部もなるほど、納得♪
駿河の湯・4つの自慢の温泉！

1. 源泉100%加水無し、ミネラル豊富
2. 浴室からのロケーション夕陽夜景が満喫できる
3. 小さなお子様の入れるアヒル風呂
4. 日本初・最新の殺菌方法で清潔、体と環境に優しい温泉

同窓会 (入浴付) 気兼ねなく楽しめます　少人数でもOK! 3,600円～ (要予約)

mydoプラン

平日	入館料	1,100円→700円
土日祝	入館料	1,300円→850円
★会員の方	平日 17:00～	550円 (只今イベント中)

055-926-4126
沼津市岡の宮1265-3
営10:00～23:30　http://www.suruganoyu.co.jp
休第3木曜日



沼津 駿河の湯 検索

グルメ
GOURMET

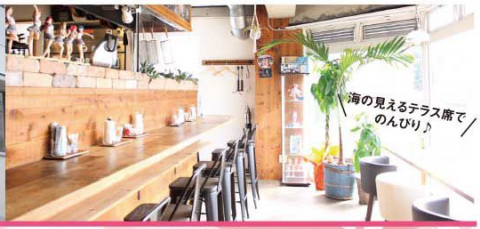
グルメガイド

お引越し等でmydoを初めて
手に取ってくださった皆様
はじめまして！地域みっちゃく型情報誌
のmydo(マイドゥー)です！
地元ならではのお店選びは
mydoグルメから♪
店舗ごとのQRコードを読み取ると
お得な情報がゲットできちゃう
かも！お気に入りのお店を
見つけてくださいね！

※表記の価格は注記のない場合税込み価格です。







バス停沼津港すぐそば

055-919-1325 電話予約OK!!

ご家族でも、お一人でも。
お気軽にお越しください。

沼津市千本港町19-5
ヴィラシーフロント1F
10:00～16:00 (L.O.15:00)
定休日／月曜
(月曜が祝日の場合は火曜休み)
第1駐車場6台・第2駐車場有





いちごのババロア
600円(税込)

MENU (税込)

下記クーポンで500円OFF!

◆アンガス牛コロコロステーキ	1,600円→	クーポンで	1,100円
◆国産牛手作りハンバーグ	1,300円→	クーポンで	800円
◆もち豚の生姜焼き (全てライス・サラダ付)	1,100円→	クーポンで	600円
◆もち豚カツカレー	1,200円→	クーポンで	700円
◆もち豚カツハヤシ	1,300円→	クーポンで	800円
◆ハンバーガー(ドリンク・ポテト付)	1,400円→	クーポンで	900円





とびっきり食堂で紹介されました！

3/29・4/2にプレミアム限定販売！
※2日間以降の販売はお問い合わせください。
大人様ランチ 1,300円(税込)
(ドリンク付)



いちご約20個！
イチゴのパフェ
Big 2,200円(税込)



いちごの
ソフトクリーム
500円(税込)



めんたいクリーム
(サラダ付) 900円(税込)

cafe umiiro うみいろ

上記の◆の付いたお肉メニュー 500円OFF
※1グループ2名まで有効
※他クーポンとの併用不可
期限'20.04.30 Cafe umiiro

上記の◆の付いたお肉メニュー 500円OFF
※1グループ2名まで有効
※他クーポンとの併用不可
期限'20.04.30 Cafe umiiro

800円以上お食事の方 いちごのソフトクリーム 500円→250円
※1グループ2名様まで有効
※他クーポンとの併用不可
期限'20.04.30 Cafe umiiro

800円以上お食事の方 いちごのソフトクリーム 500円→250円
※1グループ2名様まで有効
※他クーポンとの併用不可
期限'20.04.30 Cafe umiiro

おいしい ママレシピ Have a wonderful dish

Today's Menu 「アスパラのビスマルク風」



材料

アスパラガス	1束
卵	1個
パルメザンチーズ	適量
オリーブオイル	適量
塩	適量
胡椒	適量
お酢(ポーチドエッグ用)	適量

作り方

①ポーチドエッグを作る
鍋にお湯を沸かし、塩、お酢を入れる。卵を小さいボウルに割り入れ軽く沸騰したお湯を一定方向にかき回して渦を作る。渦の真ん中にそっと卵を入れる。卵を2、3分茹でたらすくい、キッチンペーパーで水気を軽くとる。
②アスパラは根本を切り、硬い皮の部分はピーラーで向き、茹でる。
③お皿にアスパラ、ポーチドエッグ、オリーブオイル、塩、たっぷりのパルメザンチーズ、ブラックペッパーを散らしたら出来上がり♫

卵の中からトロトロ流れてくる
キミが濃厚ソースに✧
ポーチドエッグの代わりに
半熟目玉焼きでもOK
シンプルだけど、華やかな1品で
春を味わおう♫

SoBoKu
井野里美さん



日本ウーマンズシェフ&パティシエ協会

今月のmydo Web で見られます





スマホからも見られます

日本テレビ「ヒルナンデス!!」で紹介!!

いかの塩辛。新鮮甘塩造り

静岡県で大正十五年創業の老舗から、直売店で人気の高いいかの塩辛をご紹介します。
新鮮な真いかだけを使用し、じっくりと仕上げました。程よい塩加減、いかの旨みが凝縮された深いコクとまろやかさはお客様にも人気です。
あったかご飯に、酒の肴に、ワングレード上の真いかの塩辛をぜひお楽しみください。

本日より お申込締切日 10日間





人気のお手頃サイズ

669円(税込)

特別送料クール代 本州950円(税込)
本州以外1,500円(税込)

1個 130g

ロングセラー・高リピート率!!

新鮮な真いかを使用!
こだわりの甘塩造り
キモの旨みが違う!
美味しい理由

なんと!! 5個以上お買い上げで 送料無料

さらに!! 8個以上お買い上げで もう1個プレゼント!!!!!

美味すぎる 塩辛

ご飯の食べ過ぎにご注意!

魚屋素材!国産真いかのみ使用。

チラシNo.10 お申し込みはこちらから

☎050-2019-6664

【受付時間】
9時~17時
(日・祝は休み)

●お届け/7日前後。●お支払い方法/代引きのみ(別途代引手数料330円)。●送料/クール便・本州950円(税込)本州以外1,500円(税込)・5個以上で送料無料。●返品/返品は生ものにつき不可とさせて頂きます。商品違い・商品損傷などの場合全額弊社負担にて交換又は返品に応じます。商品到着日を含め2日以内にご連絡願います。※お預かりした個人情報は、商品・DMの発送以外の目的では使用しません。

株式会社徳造丸
〒413-0490 静岡県賀茂郡東伊豆町稲取2185-1



富士エリア大平オススメ　日本人の口に合う絶品手作り韓国料理。

富士市で25年の歴史ある韓国風居酒屋。日本生まれの韓国籍の店主が作る、日本人の好みに合わせた韓国料理は絶品♪キムチやコチュジャン、タレなどすべて手作りのものを提供。その他にもテールラーメンや餃子も人気。夜遅くまで営業しているので〆の一杯にもピッタリ♪



☎ 0545-62-9609

富士市富士町8-6
定休日／月曜日
営業時間／18:00～翌3:00
日曜日18:00～23:00

高麗の『チーズタッカルビ』　1,600円(税別)

富士宮エリア杉山オススメ　豊かな香りと野菜の甘み!

本格派スリランカ料理が楽しめるお店。カレーは、香辛料のスパイシーさとココナッツミルクの甘みが調和した優しい味わい。人参や豆など4種の日替わりの野菜カレーとライス、パパダンを全て混ぜて食べるのがスリランカ流!豊かな香りと野菜の甘みが口いっぱいに広がります♪



☎ 080-1380-3946

富士宮市穂波町6-4
営業時間／月～金曜日　11:00～15:00
土・日曜日　11:00～15:00
17:00～21:00
定休日／不定休

¥1,300(税込)
サラダ・ドリンク付き

スリランカカレーレストランCaravan（キャラバン）の『まぜるプレート チキンカレー』

沼津エリア木部オススメ　エビの旨味、トマトの酸味の一品パエリア。

お米の形のパスタを使った変わり種パエリア!エビの旨味を3時間以上じっくり凝縮させたアメリケーヌソースに、トマトの酸味をプラス。上から濃厚チーズをた～っぷりかけたら完成!パスタの弾力とパリパリおこげのw食感が楽しめます♪エビ好きにはたまらない、至極の逸品です!



☎ 055-963-8565

沼津市上土町58
定休日／火曜日
営業時間／18:00～23:00(LO)
P／なし

¥1,680(税別)

うさぎの木の『粒状パスタのパエリア仕立て～濃厚エビソース』

三島エリア高間オススメ　一度食べたらクセになるペルーの郷土料理。

設立13年目の情報通が通う多国籍料理屋『Pica Pau（ピカパウ）』。ここで紹介するのは『ローモサルタード』。日本では聴き慣れないこの料理は、牛肉とトマト、赤玉ねぎとアリビビが入ったペルーの郷土料理。彩り豊かな素材をあえて短時間で仕上げ野菜の食感を楽しめるように炒め上げた逸品。一度食べたらクセになる一皿をぜひご賞味あれ。



¥1,350(税込)

☎ 055-976-1156

三島市広小路町4-7
定休日／月曜日　営業時間／10:00～21:00

Pica Pau (ピカパウ)の『ローモサルタード』









1、インタビュアーが感じた森氏の紳士性。輝かしい実績を持つ中、謙虚で気さくな笑顔が人を呼ぶ。
2、最近ハマっている携帯ゲーム“ドラクエ ウォーク”バトルマスターを目指してます（笑）
3、森氏に突然オーダーした1杯。地元産、橘ブロッサム ¥1,000。
4、沼津駅北口から徒歩3分の好アクセス。HOTEL MIWA の2Fに佇む。

沼津から愛される人気店
mydoコラム vol.23
創業 12 年

-Owner's voice-

世界でここでしか飲めない一杯を創造する。

-森 俊文-

今年で設立12年目を迎えられたのは、お客様への感謝と責任感を感じて続けていたからですね。当店は様々なシーンで御利用頂けております。常連様はもちろん、地元のお寿司さんやレストラン、居酒屋さんなどからお客様を御紹介頂けます。数多くあるお店の中でせっかく当店を選んで頂いているのですから、責任を持って楽しんでいただくことを心掛けています。また、地産地消の文化“を”ここでしか出来ない手法“で伝えることにこだわっていたからだと思います。例えば静岡産の地元食材と、ハーブやスパイスを減圧蒸留機、遠心分離機、液体窒素などの様々なツールを使いカクテルをお作りします。こういった手法は「ミクソロジーカクテル」と言って、世界でここでしか飲めない一杯を創造するということにこだわっています。全国の方が御来店頂いた時も満足していただける様に、沼津を楽しんでもらえたらと思います。他にも地元の茶葉から精製した沼津の抹茶、蜜柑の蜂蜜、戸田塩、西浦レモネードなど使用したカクテルなど、地元の生産者さんにとても助けてもらっています。今大変な時期ですが、飲食店から少しでも街を元気に出来るよう日々出来ることをコツコツとやっていけたらと思います。沼津はＢＡＲの街です。先輩方の教えを継承しつつ日々精進していきます。

◎profile

森 俊文（もり としふみ）（40 歳）

沼津市出身。高校卒業後に 18 歳からバーテンダースクールに就学。卒業後に沼津「Bar Frank 」にて修行。28 歳の 2008 年に「BAR THE PINE 」をオープン。趣味は携帯ゲーム “ドラクエ ウォーク”。BACARDI MARTINI GRAND PRIX 優勝、同イタリア世界大会 日本代表など多数実績を持ち、2019 年自身がカクテルコンサルティングした NY のお店がミシュラン・ビブグルマンを獲得。

BAR THE PINE　（バー ザ パイン）

055-922-2377

沼津市高島町7-2 HOTEL MIWA 2F
営業時間：17:00～26:00
http://www.bar-pine.com/

BAR THE PINE | 検 索



期限'20.04.30 Alcolic

フラットラッシュ・3Dまつエク
初回つけ放題5,500円→4,980円

※1枚1グループまで有効
※他サービスとの併用不可

mydo

期限'20.04.30 nail & eyelash cherry shine

バインドロック30%OFF
通常12,100円→8,470円

※QRコードから24時間オンライン予約可
※他サービスとの併用不可

mydo

ララヘブンリー 沼津店

Googleマップやその他の情報
メールで友達にお店を教えよう ▶

期限'20.04.30 Repose

「mydo見た」と予約で
男性脱毛が初回限定価格

※1枚1グループまで有効
※他サービスとの併用不可

mydo

アルコリック Alcolic



▲左：フラットラッシュ　右：3Dまつエク

ワンポイントメニュー

つけ放題のフラットラッシュ

従来の半分の軽さなのに、持続性とアイライン効果が備わった新しいまつエク！

"あれ、なんかキレイになった？" この春、新しい目元でイメチェン

定番の通常まつエク、大好評の3Dに加え、フラットラッシュが登場！目元が変わるだけで顔の印象がパッと明るくなります♪

◆フラットラッシュ(初回つけ放題)……
◆3Dまつエク(初回つけ放題)……
上記どちらも5,500円→4,980円(税込)
・フラット・3Dの2週間以内リペア……期間内3,500円→2,500円(税込)
・フラット・3Dの3週間以内リペア……期間内4,500円→3,500円(税込)
◆シングルまつエク……4,240円(税込)

☎ 055-924-2880
住 沼津市泉町15-11
営 11:00～20:00
土日祝10:00～18:00
休 月・第3火 P 2台
※美容所登録
要予約



nail & eyelash cherry shine チェリーシャイン



▲1本1本が濃くはっきりとしていて、軽いのに持続力も◎

ワンポイントメニュー

沼津では珍しいバインドロック

従来のまつエクよりも取れにくく、軽さとボリュームも兼ね備えています！

持続力＋軽さ＋ボリュームが叶う!? いいとこ取りの新感覚まつエク誕生

劇的な持続力と1本1本が濃いバインドロック！この春まつ毛メニューがリニューアル！詳しくは「チェリーシャイン 沼津」で検索♪

◆持続力×軽さ×ボリュームを兼ね備えたまつエク「バインドロック」……
通常100本12,100円→8,470円(30%OFF)
◆〈脱毛〉両ワキ1回……1,089円
◆〈脱毛〉膝下／膝上……3,850円
◆〈ジェルネイル〉10本……1,650円～

☎ 055-925-5670
住 静岡県沼津市高沢町6-10
営 10：00～20：00（平日）
休 不定休 P 有
※QRコードから
24時間オンライン予約可
要予約



ララヘブンリー 沼津店 Lala Heavenly 沼津店



人気店『Lala Heavenly』6周年記念キャンペーン♪

ワンポイントメニュー

祝6th☆他店オ込・税込価格

次世代まつパ・ラッシュリフト→ 5,000円
5Dボリュームラッシュ300本 → 6,000円

口コミ多数の人気店♪オープン6周年♪ 技術の高さとモチの良さでNo.1です！

こだわりの上質素材・丁寧なカウンセルと技術の高さで ナチュラル～たっぷり付けたいまで 理想の目元に♪

【☆祝6th こちらもオススメ☆】
シングルエクステ100本……5,000円
※極軽フラットスプリット／王道ファイバー
【どちらも選べます！】
※予約時＆入店時にお申し付けください。

☎ 055-923-3703
住 沼津市沼北町1-18-14
ヴィオレK1F
営 9:30～19:00
休 無休 P サロン前に完備
※美容所登録



メンズ専用美容サロン Repose(リポーズ)



▲男性専用の脱毛機だから毛が減りやすく効果が早い！

ワンポイントメニュー

成果が早い！部位別男性脱毛

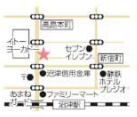
驚異のリピート率９０％！親切丁寧な接客と確かな技術が口コミで大好評。

彼氏さんやご主人にすすめよう♪ つるつる肌で爽やか＆男前に変身

完全個室プライベート空間で、無理な勧誘も一切なし。男性の肌質に合わせて最短かつ最大限の効果を発揮する提案をしてくれます！

平日の仕事帰りや休憩中も◎最短15分(～21時)
◆ひげ全体1回…7,700円→3,300円
◆胸・腹全体1回……13,200円→9,900円
◆脚全体1回……16,500円→9,900円
◆VIO1回……19,800円→11,000円

☎ 050-3631-9871
住 沼津市新宿町7-1
塩崎ビル3A
営 平日12:00～21:00
土日祝10:00～18:00
※時間外応相談 休 不定休 P 無
要予約



エステティックサロン Aimin.（アイミン）

Salon d'esthétique
Aimin

革新的痩身機器ＴＭキューブ☆静岡県初導入！

ワンポイントメニュー

TM³（ティーエムキューブ）

40分寝ているだけで脂肪分解・燃焼
筋トレ・有酸素運動 全てが行えます！

都内で大反響の痩身機器TM³！ 24時間 脂肪燃焼し続けます！

食事制限なし
運動する必要なし
飲み会もOK！

○ ボディ&小顔コース
お試し価格 8,500円 → 6,000円
○ ボディコース
お試し価格 7,900円 → 5,000円
※お客様のスゴイッ！の声が止まらない!

☎ 055-900-1840
住 沼津市東椎路1713-31
P 有(店舗前４台) 休 水・日
営 10:00～20:00（最終受付19:30）（Instagram）
@aimin.esthetique
完全予約制 女性専用



キレイな髪になるサロン PRECIOUS（プレシャス）



after　　before

ワンポイントメニュー

おとなの美髪ストレート

特別価格46,000円⇨11,000円

体験者1,000人到達記念 美髪ストレート体験者募集!!

ドライヤーで乾かすだけの簡単スタイルを実現！髪が綺麗な女性って素敵ですよね。様々なお悩もあると思いますが、どんな髪質でも美髪を目指します♪

【施術時間 目安150分～】
【先着予約10名限定】
【カットなし】
※ダメージの度合いにより施術できない場合がございます。
2020年4月30日迄!

055-987-5571
住 長泉町納米里172-17チェリープレッサム102 営 9:00-18:00
休 火、月不定



美容室イレブンカットサントムーン柿田川店



持込ヘアカラーは人気メニュー！

ワンポイントメニュー

持ち込みヘアカラー2200円～

人気メニューの持ち込みヘアカラー！市販のヘアカラー剤の持ち込みOK！プロの技で色ムラなく染め上げます。

【3/10（火）】美容室イレブンカット サントムーン柿田川店OPEN！！

短時間で高品質な仕上がり、リーズナブルな価格を実現しました。マイナスイオン効果のあるナノスチームを使用するので、仕上がりの違いを実感できるはず。

☎ 055-981-3339
住 駿東郡清水町伏見52-1 サントムーン柿田川 オアシス（新館）2F
P あり 休 無休
営 10：00～20：00（カット受付最終20：00 カラー・パーマ受付最終18：30）
カット受付～20：00/カラー・パーマ受付～18：30 ※予約不要



パルッキースチーム



スピーディー×ハイクオリティ！

【通常メニュー】
カット&ブロー女性・男性…… 1650円
カット&ブロー中～大学生…… 1430円
カット&ブロー小学生以下…… 1210円
カラーリング…… 3850円～
パーマ…… 3300円～

【近隣店舗のご案内】
<ららぽーと沼津店>
<沼津イシバシプラザ店>
<マックスバリュ沼津南店>

11cut



"mydo見た"で
1,000円 OFF！

※他サービスとの併用不可

期限20.04.30 Aimin.（アイミン）

Googleマップやその他の情報
メールで友達にお店を教えよう ▶

「プレシャス 長泉」で検索もOK

Googleマップやその他の情報をケータイで！メールで友達にお店を教えよう ▶

美容室イレブンカットHPはこちら

メニューの詳細はHPをチェック！

Googleマップやその他の情報をケータイで！メールで友達にお店を教えよう▶

こまきウィメンズクリニック Beauty Studio

フェイシャル　ボディー　リラクゼーション
マツエク　ネイル　脱毛





☎0120-747-547　完全予約制
住 三島市西若町7-45
営 9:00～12:15、14:30～18:15
休 水・日・祝

専門医療機器による施術
医療レーザー脱毛【平日のみ20%OFFキャンペーン】

女性の体の仕組みを熟知したスタッフが対応致します。医療レーザー脱毛や、皮膚科学に基づいたフェイシャルケアのメニューが取り揃えられています。

イチオンメニュー1
BTLヴァンキッシュME
寝ているだけで部分痩せが可能
最新の医療痩身機器！！脂肪組織だけを加熱し破壊
詳細はHP、下記をCHECK！【厚生労働省の認可を取得】

イチオンメニュー2
ENVIRONビタミンA·C導入
紫外線による肌の老化が気になる季節
シミ・シワ・たるみ・毛穴の開き・ニキビ・ニキビ痕に！
お試し価格7,000円　導入剤別途500円～

医療レーザー脱毛 平日20%OFF キャンペーン ※4月28日(火)迄
ワキ・・・・・・・・8,000円→6,400円
VIO・・・・・・・21,000円→16,800円
ひざ下・・・・・・25,000円→20,000円
背中全体・・・・・30,000円→24,000円

お試しフォトフェイシャルM22 (クールマスク付)
シミ、そばかす、赤ら顔、たるみに！　10,300円～

お試しヴァンキッシュ ※お1人1部位1回限り
お腹·お尻·腰　各30,000円→15,000円
両上腕·両太もも　各50,000円→25,000円

※上記はすべて税抜きです　※フェイシャルのみ初診料がかかるため、保険証をご持参下さい





ビューティー　ヘア
BEAUTY & HAIR

ビューティー & ヘアガイド

毎日健康で過ごせることの有難みを
ひしひしと感じる今日この頃…
お疲れ気味の方もいらっしゃることと思います。
早いことに昨年の4月から
もう1年が経とうとしています。
今年度も頑張ったアナタに、
自分を労る**ご褒美**を……！

※表記の価格は注記のない場合税込み価格です。

正しい対策で予防に努めましょう

新型コロナウイルスから身を守る

3月25日現在、日本国内では新型コロナウイルスの大規模な感染拡大が認められている地域があるわけではありません。早期に終息させるには新型コロナウイルスをめぐる現在の状況を的確に把握し、国や地方自治体、医療関係者、事業者、そして国民一人ひとりが対策をさらに進めていく必要があります。

新型コロナウイルスに関するQ&A

令和2年2月22日時点版　出典：厚生労働省ホームページ

風邪のような症状があり心配です。どうしたらいいですか？

発熱などの風邪の症状があるときは、学校や会社を休むなど、外出を控えてください。毎日体温を測定して記録しましょう。

最寄りの保健所等（帰国者・接触者相談センター）に相談するとどうなりますか？

電話での相談を踏まえて、感染の疑いがある場合には、必要に応じて、新型コロナウイルス感染症患者の診察ができる「帰国者・接触者外来」を確実に受診できるよう調整します。

感染したかも？と思ったらどうしたらいいですか？

次の場合には、最寄りの保健所等にある「帰国者・接触者相談センター」に電話で相談しましょう。

❶風邪の症状や37・5度以上の熱が4日以上続く
❷強いだるさや息苦しさがある

・重症化しやすい高齢者や基礎疾患がある方に加えて、念のため妊婦さんは、こうした状態が2日程度続いたら相談しましょう
・症状がこの基準に満たない場合には、かかりつけ医や近隣の医療機関にご相談ください



新型コロナウイルス感染症にかかったと思ったら、
「帰国者・接触者相談センター」へ

・「帰国者・接触者相談センター」では、新型コロナウイルス感染症が疑われる方の相談を受け付けています
・同センターでは、相談内容から同感染症の疑いがあると判断した場合、その方へ適切な診察を行う「帰国者・接触者外来」への受診調整を行っております

帰国者・接触者相談センターの二次元コードはこちら▶▶▶▶▶

新型コロナウイルス感染症に関する一般的な相談を行いたい場合は都道府県等が開設している「新型コロナウイルス一般電話相談窓口」へお問い合わせ下さい。

新型コロナウイルス感染症にかかったかもと思った際に、緊急の場合を除いて、医療機関への受診を、連絡無く、直接行うことは控えるようにしてください。

厚生労働省は新型コロナウイルス感染症情報のLINE公式アカウントを開設しました
新型コロナウイルスの発生状況や予防法などの情報を確認することができます

友だち追加はこちらから
https://lin.ee/qZZIxWA

二次元コードはこちら▶▶▶▶

期限'20.04.30 BAP

「mydo見たよ』で
お見合い写真代無料
(3,000円相当)

mydo

期限'20.04.05 静岡ビジネス学院沼津校

「mydo見たよ」で
入学金3,000円無料

HPはこちら

ダイビングで仲間と楽しく泳ごうキャンペーン!!

女性ひとりでも安心
ボクと一緒に泳げるよ
癒し&リラックス
初めて歓迎!



最短3日でライセンス取得
発行実績・静岡東部No.1

全費用込み
39,800円~(税別)

春から何か新しいことを始めたい方や
仲間と楽しめる趣味を見つけたい方も
大歓迎です!
幅広い年齢の方に
楽しんでいただいています★
おひとり様ももちろんOK!
お気軽にお問合せ下さい♪

Diving School & Shop しーらかんす
055-957-8611
沼津市上香貫三園町1381-3
10:00~18:00(平日11:00~)
火曜・水曜定休／駐車場8台
しーらかんすダイビング 沼津 検索



創業32年地元成婚1,200組以上の実績!!

地元で出逢って地元で結婚!!
毎月続々決まってます!!

今!!入会金無料!! 4/30迄!!

忙しいお子様に代る
親の代理婚活
強化中!!



20代~シニア迄(男・女)
♥紹介可能です♥
県東部在住当社在籍
会員4,000名以上との
出逢いを全力応援!!
(相談無料)

地元結婚紹介専門!!
お気軽に来社してご自分の目で地元会員の多さをお確かめ下さい!!

シニア専門!! 今人生100年二人で生きる幸せ探し応援!!
『よりそい倶楽部』会員募集中!!

BAPの特長一年内結婚全力応援!!

当社が紹介する結婚のお相手は県内外に数有る結婚相談所が加盟・登録している各種連盟・団体所属の遠方会員では無いBAPでなければ出逢う事の出来ない(各種証明書提出済み)20代~80代(男・女)100%県東部在住当社在籍会員様(4,000名以上)との出逢いを完全プロデュース致します!!(女性多数活動中!!)

県知事認可静岡結婚相談事業(協)組合員相談室

BAP結婚情報サービス
☎055-952-5999

bap 沼津 検索



住 沼津市大手町5-7-1 モーラ1(515号)
営 10:00~18:00
休 火曜定休
第2・第4水曜日

学生・主婦・OL・社会人対象



宅地建物取引士講座

今年10月 試験合格を目指します。
【日曜コース】 4月5日(日)開講
時間(朝)9:30~12:00 全26回 95,000円(税・教材含)
欠席時には授業を録画したDVDを貸し出します。

簿記3級初心者コース

今年6月 日商検定合格を目指します。
【日曜コース】 4月5日(日)開講
時間(昼)13:30~16:00 全10回 35,000円(税・教材含)
欠席時には授業を録画したDVDを貸し出します。

パソコン講座

基礎から資格取得まで個人指導・毎日入学できます。
・Word(ワード) ・PowerPoint(パワーポイント)
・Excel(エクセル) ・Access(アクセス)
月~土曜日まで自由予約制 全8回 20,000円(税・教材含)
朝 ①10:00~11:20 ②11:30~12:50
昼 ③14:00~15:20 ④15:30~16:50

静岡ビジネス学院沼津校
☎055-963-7786
沼津市大手町 3-6-10
沼津駅前ビル 2F
営 9:00 ~ 17:30



エリアインフォメーション
AREA INFORMATION

エリアインフォメーション

※表記の価格は注記のない場合税込み価格です。

建てる前に読む 2冊 mydo読者限定で 郵送無料

家づくりの本、プレゼント!

家づくりを「成功」させる
10のチェックポイントとは!?



たった13分で分かる!!「素敵な家づくり」必見の小冊子!



図解でわかる
ホッと落ち着く空間がほしい人のための
間取りのルール



Check!! 下記に当てはまる人は、電話もしくはQRコードから郵送請求をどうぞ♪



□①マイホームに興味があり、近いうちに建てたい
□②家を建てたいけど、何から始めればいいかわからない
□③家づくりのことで、失敗と後悔をしたくない
□④家の価格のことや業者の選び方が知りたい
□⑤予算内で本当に満足できる家を建てたい
□⑥家の建て替えは高そうという不安がある

▼資料請求はこちらから

sora home 奏楽ホーム
株式会社モリケン
〒410-0317静岡県沼津市石川281-2
TEL:055-966-2407 FAX:055-966-7411
受付時間:9:00~18:00
奏楽ホーム 沼津 検索

長泉に2019年 New Open
生徒募集



ココが特徴!

☑ 映像+個別指導で生徒をサポート
☑ 定期テストと学調テスト対策もバッチリ!
☑ 始めるなら今です!

友達と差をつけるなら個別学習塾を選択!

小学生(週1コマ~)コース
5,000円/月~

中学生(週1コマ~)コース
7,000円/月~

他メニューはHPをご覧下さい

今だけのオトクなタイミング!
くわしくは下記クーポンをチェック!

お気軽にご相談下さい!
えいぞうがくしゅうかん
映像学習慣
080-4220-0041
長泉町下土狩 506-4 ベルボヌール1F
営15:00-22:00 休日曜
ezgk.jp で検索

mydoモバイルで
お得情報を今すぐGET

他の地域の情報も見れるから嬉しい♪

友人にお店の場所・情報をそのまま送れるから、待ち合わせにも使える!!

クーポンを切らなくても済むから便利★
しかも外出先でクーポンGET!!



今すぐ地元の情報をケータイしよう!

期限'20.04.30 mydo|モリケン

上記QRコードもしくは電話にて
家づくりの本2冊を無料でプレゼント

mydo

GW短期集中講座
の費用無料

期限'20.04.30 映像学習慣(えいぞうがくしゅうかん)

一部です。

2月にお引き渡しさせていただいた 祝 お施主様をご紹介

完成おめでとうございます♪



営業：西川

子どもが産まれたことで住んでいたアパートが手狭になったと感じ「そろそろ…」と1年前ぐらいからお家づくりを考え始めました。実は他社にも相談していたのですが、正直押し付けがましく、早いペースで進められて私たちの話をあまり聞いてくれなかった印象がありました。その点いろはこさんは、ゆっくり自分たちのペースで進めることができて、私たちの無茶なお願いにも気さくに応えてくれたのが良かったですね。新居で特にこだわっていたのがキッチンとパスルームですね♫パスルームは広くしてもらい、ラグジュアリーでお洒落なデザインがお気に入りで、家族みんなでお風呂に入る時間が楽しみになりました♫

沼津市在住：T様



子供の人数が増えてきたこともあって、「そろそろ家を建てないとなぁ‥」とお家づくりを考え始めました。いろはこさんで決めたのは、他社で進めていた同規模の建物がよりリーズナブルな価格で手に入ると わかったからです。気になっていた建物の耐震性も良く、しっかりと説明を受けたので安心してお任せすることができました♫また新居に住んでみてお気に入りの場所は24畳の広いリビングですね。機能的で便利なアイランドキッチンにもこだわり、キッチンに合わせた造作テーブルも作ってもらいました。希望を全て叶えてくれた自慢の家になりました！

三島市在住：H様





営業：佐藤



最初、妻の知り合いの紹介からいろはこさんを知りました。事前に家族で話し合って建てたい外観や内装のイメージがあったのですが、実際にいろはこさんと話をした時にそのイメージを手頃な価格で実現できると提案してくれたのでいろはこさんに決めました。また営業担当の佐藤さんが親身になって話を聞いてくれたのが嬉しかったですね。打ち合わせの中で多くのわがままやリクエストを言ってしまったのですが、急な変更の相談もすぐ対応いただけて「大丈夫ですよ。」と、とても安心しました。最後まで親身になって対応いただけたことは本当に感謝していますね♪

三島市在住：K様



営業：正親（おおぎみ）





「いろはこ」なら驚きの価格で、理想のお家が建てられます♪

自由設計!!ウッドデッキ付の
月々6万円～ 夢の庭付マイホーム

685万円～（税別）

建物本体価格（土地・諸経費別途）

標準仕様：ベタ基礎　オール電化　システムキッチン　システムバス　温水シャワートイレ　洗面化粧台　全室ペアガラス　全室照明器具付　TV配線　電話配管　エアコン専用コンセント　TVモニター付インターホン　玄関収納ボックス

標準仕様は685万円（本体価格）の中に全て含まれます。

こんな方が多数ご相談にいらしています

- ☑ ローン審査に不安がある方
- ☑ 年収が300万円台で不安な方
- ☑ 小さな子どもがいてお金がかかる方
- ☑ 賃貸の家賃を6万円以上払っている方
- ☑ しつこい営業が嫌いな方
- ☑ 土地探しでお困りの方
- ☑ 建て替えを考えている方
- ☑ 頭金がなくてお悩みの方



見学会風景



※完成見学会の実際の画像です。

完成見学会は随時開催予定です！
毎回沢山の方々に御来場いただいております。
詳細はHPをチェックしてください。

えっ!? この仕様でこの価格?! と思ったあなたは、まずはお電話を!!

インスタグラムも更新中! irohaco.avance

設計 施工 リフォーム
irohaco
いろはこ

いーな いろはこ
0120-17-1685

三島市南二日町25-8
一有限会社アヴァンスー
Tel.055-981-1685
Fax.055-943-5572

いろはこ 三島 検索

facebook「@irohaco」で検索 いいね!で情報ゲット

就職の湘北



2015年度以降就職率98%以上を達成！

2019年3月卒業生
就職率
98.7%
（就職者数／就職希望者数）

オープンキャンパス

予約は湘北短大HPから

総合ビジネス・情報学科
3/28(土) 4/18(土) 5/9(土) 6/6(土) 6/21(日)
7/11(土) 7/26(日) 8/22(土) 9/19(土)

生活プロデュース学科
3/28(土) 4/18(土) 5/9(土) 6/7(日) 6/20(土)
7/12(日) 7/25(土) 8/23(日) 9/19(土)

保育学科
3/28(土) 4/18(土) 5/9(土) 6/7(日) 6/20(土)
7/12(日) 7/25(土) 8/23(日) 9/19(土)



個別面接練習・相談
4/1より湘北HPで予約受付！
4/1(水)より実施
8/4(火)・5(水)・6(木)は
連日 9:00～17:00まで集中開催

2021年度入試

総合型選抜	1期(9月)～7期(2月)
学校推薦型選抜	1期(11月)：指定校制、公募制 総合ビジネス・情報学科 / 生活プロデュース学科 / 保育学科
	2期(12月)：指定校制、公募制 総合ビジネス・情報学科 / 生活プロデュース学科
一般選抜	2月

学校法人 ソニー学園
湘北短期大学

総合ビジネス・情報学科 / 生活プロデュース学科 / 保育学科

〒243-8501 神奈川県厚木市温水428
Tel 046-247-3131 Fax 046-247-3667
nyushi@shohoku.ac.jp https://www.shohoku.ac.jp/

小田急線「本厚木」駅からスクールバスで10分

「いいね！」と思えるお得なプラン！

7年間リースプラン

車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

子育てママも安心、やさしく乗れる！

新車の軽自動車 月々コミコミ！1万円（税別）～

しかも頭金、無し！

DAIHATSU タントL 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 27.2km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,220,400円（税込）

月々コミコミ 1.1万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

SUZUKI ハイブリッド ハスラー G 新車

NEW MODEL

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 25.0km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,280,400円（税込）

月々コミコミ 1.1万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

主婦の力強い味方、家計にやさしい フラット7とは？

車輌代	＋	メンテナンス代	＋	税金
購入時にかかる登録費用込み		7年間の車検代・オイル交換込み		7年間分の自動車にかかる税金込み

新車が月々1万円（税別）～で乗れます！

- ☑ これから子供の教育費にお金がかかる
- ☑ 今までクルマに高い修理費をかけていた！
- ☑ これから車検代を気にしたくない！！
- ☑ 毎年の自動車税も気にせずに乗りたい！
- ☑ メンテナンスをして、大事に長く乗りたい！

こんな方にオススメです！

DAIHATSU タント カスタム L 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 27.2km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,549,800円（税込）

月々コミコミ 1.4万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

HONDA NBOX カスタム GL センシングレス 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 27.0km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,596,240円（税込）

月々コミコミ 1.5万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

SUZUKI スペーシア ハイブリッドG 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 30.0km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,274,400円（税込）

月々コミコミ 1.1万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

SUZUKI ハイブリッド スペーシア カスタムGS 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 30.0km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,460,000円（税込）

月々コミコミ 1.4万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

SUZUKI ムーブ L 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 31.0km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 1,134,000円（税込）

月々コミコミ 1万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

DAIHATSU ミライースL 新車

JC08モード 燃費消費率（国土交通省審査値） 35.2km/L



車検込 / 自動車税込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込

車両本体価格 874,800円（税込）

月々コミコミ 0.8万円（税別）～ ×84回

頭金なし！

ボーナス3万円（税別）×14回

その他、オールメーカー・全グレード・全カラーから選べます！

月々1万円から乗れる フラット7

(有)キムラモータース沼津

●ショールーム営業時間／10:00-18:00

TEL.055-923-1107

ご来店の前にお電話頂けますとありがたく存じます

ららぽーと沼津近く！



沼津市大諏訪744-1

お車のことなら何でも店頭スタッフへお気軽にご相談下さい！

HPでもお調べできます！

フラット7 沼津 検索

ざぶ～ん 天然温泉

入浴料金

大人 130円税込 小人 90円税込

■クーポン券1枚につき5名様までご利用いただけます ■1回に複数枚の利用はできません ■他の割引きサービスとの併用は出来ません ■特別営業期間中はご利用いただけません

クーポン ざぶ～ん 天然温泉 ～有効期間～ 2020年4月30日(木)まで ■特別営業期間中はご利用いただけません



※写真はイメージです。実際のメニューとは異なる場合がございます。
※写真は3,980円のものです。※金額、料理の内容は予告なく変更する場合がございます。

ご入浴料金

		会員	一般
大人	平日／	¥730	¥780
	土・日・祝／	¥780	¥830
小人（小学生以下）	平日／	¥390	¥440
	土・日・祝／	¥440	¥490
貸し座敷	1部屋60分	¥500	

営業時間 朝9時～深夜2時（深夜1時受付終了）

沼津市原町中2丁目14-8（ジョイランド原2F）
大型駐車場完備・年中無休

電話 055-968-4126
WEB http://www.joyland.jp/



こんなことなら早く来れば良かった!!・・・とよく言われます

沼津市 30代 佐藤様 主婦

えっ！目からウロコ「痛みの原因がわからなくて不安でした」の声多数…

体験の声

いつも自宅に届く情報誌。内容も読む度に気になっていました。載っている増田健康院に通ってみようと本気で思ったのは、左足股関節がちょっとした動かし方によって激痛が走るようになった3月初旬のことでした。いままで慢性的な肩こりや腰痛、天気の悪い日はひどい偏頭痛に苦しみ、生理前は起き上がる事ができない痛みに悩まされていたので、思い切って健康院に行き、先生に相談しました。痛みの出るところに直接原因があるわけではなく、他の箇所に原因がある場合も考えられることや、食生活を中心とした普段の暮らしを見直すことなど教えていただきました。先生のお話を聞き、枕を変えたところ首や肩のコリが軽減されてきました。幼い頃から朝起きるのが容易でなく、起きた直後もボーとしていることが多かったのですが、朝明るくなるとすっきりと目覚め、シャキッと起き上がれるようになりました。質の良い睡眠がとれているからか、最近は疲れが次の日まで繰り越さず、仕事などいろいろなことに対しても前向きな気持ちで取り組めるようになってきました。長年悩んでいた体の不調が嘘のようで、唯一の心残りは「もっと早く通い始めれば良かった」ということです。きららさんの酸素バーも併用しながら、今後も体質改善を続けていきたいと思います。

Y.S 34才 会社員

整体に行ってみたいけど、どんな感じ(雰囲気)かイメージが浮かばない

無痛療法で○痛スッキリ♪

＼あるある／ 整体って

怖い・痛いというイメージ

施術を受けようか悩んでいる方へ

この道33年間、延べ10万人以上の方を診てきた結果、痛みの原因の85%は筋肉・関節の働き(バランス)の悪さからくるものがほとんどです。当院では無痛療法にて歪みを正すことにより痛み・動きが改善され、皆様に喜ばれております。改善がみられない場合は、病院をご紹介します。

最新 全自動波動測定器導入!! 日本国内で10台しかない

細密に心身状態を測定可



mydo編集部も体験致しました

頭痛・腰痛・筋肉痛などの悩み、不妊症で困っている方にも解決できる糸口として導入。情報もトータルに集めて、分析。妊活にも役立てて、喜びの共有が一番大事。

全自動波動測定器とは?

全自動で短時間に測定。微弱電流を身体に流し、そこから帰ってくる波動情報を読み取ります。手を器械に当てるだけで2000項目もの測定が可能な優れマシーンです。

症状お悩みベスト3



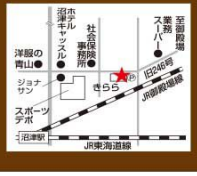
春の季節には、こんな方が来院されています。

1位 腰
2位 頭痛
3位 手足のシビレ
4位 あごの痛み

増田健康院

沼津市杉崎町12-24 ☎055-920-0909
営 9:00～11:30／14:00～19:00
休 日曜・祝日・水曜午後
増田健康院 検索 カチッ!







プロフィール

トータルボディバランスの代表として、月1回の研修会「病気にならないカラダつくり」を提案し、講演会・テレビ(とびっきりしずおか)などに出演。著書に「スゴ腕整体師が教える新・健康の常識60」現代書林がある。

増田健康院 院長 増田 貢一



増田健康院 mydo読者限定クーポン

施術初回の方 2,000円引き ※4/末迄OK

全自動波動測定器による健康チェック 無料体験／mydo読者限定 1日2名迄

完全予約制 (初回の方)

お電話にて受付

LINEお友達登録

お知らせ

微小循環のチェックは、「血管スコープ」で観ることができます。
当店では「血管スコープ」による「毛細血管」の測定を行っております。
ご希望の方はご来店の際に漢方スタッフにお申し付けください。

小島薬局

LINEスタンプを作りました。 お馴染みの小島薬局漢方堂のキャラクター「元気パンダ」がラインスタンプになりました! **コチラから購入できます▶**

健康サポート薬局
詳細はこちらまで!
QRコードで一発アクセス!
ダイレクト入力はhttp://kanpodou.com/



晃先生の やさしいコラム



ストレスと微小循環 VOL.235

相談ご希望の方は、お電話にてご予約頂きご来店下さい。

一家庭で役立つ一 中国漢方健康法

ストレスと微小循環

マイドゥー読者の皆さん、こんにちは。コロナウイルスの蔓延で各種行事が中止・延期になっておりますが、春は出会いと別れの季節、4月からは新年度・新学期になりますね。環境の変化が起きやすい春は、ストレスによる不調も発症しやすい季節と言えます。

漢方医学でも春は肝気が乱れて、自律神経の失調が起きやすい季節と考えています。また、気が上に昇りやすいため頭痛、めまい、耳鳴り、肩こりなどの上半身の失調が起きやすくなります。

さて、自律神経は様々な働きがありますが、全身の血管も支配してコントロールしています。そのためストレスで自律神経が緊張すると、末梢血管が収縮して微小循環の巡りが悪くなります。この状態が慢性化すると気の停滞から血液の停滞に発展して「瘀血」になります。瘀血の状態になると、体全体が酸欠および栄養不足になり新陳代謝が低下、内臓や脳の働きが悪くなり、さまざまな不調を引き起こします。

●顔、唇、歯茎の色が暗い●皮膚に艶がなく、シミ、アザができる●肩こり、関節痛、筋肉痛、頭痛●思考力低下、物忘れ、イライラ●子宮内膜症、子宮筋腫、不妊●高血圧、高脂血、糖尿病 など

このような微小循環の問題は、西洋医学ではよい治療法がないと言われています。西洋医学は太い血管の病気は得意としていますが、血管の99%を占める毛細血管の治療は苦手としているのです。

漢方薬はこの微小循環の改善を得意としております。「瘀血」を改善する漢方薬は微小循環の改善に効果的ですが、特に**「冠元顆粒(かんげんかりゅう)」が効果的**です。冠元顆粒は糖尿病の合併症の改善、高コレステロールの改善、脳卒中の予防、認知症の改善、虚血性心疾患の改善、慢性腎臓病の改善などの薬理研究や臨床研究が様々な学会で発表されています。冠元顆粒はすでに起こっている血液・血管トラブルの改善だけでなく、予防効果が優れていることもわかっています。

ストレスが多い方は将来的に血管のトラブルが起きやすいので、微小循環を改善して血管のトラブルを予防する**「冠元顆粒」**の服用をお勧めします!

お知らせ:微小循環のチェックは、「血管スコープ」で観ることができます。当店では「血管スコープ」による「毛細血管」の測定を行っております。ご希望の方はご来店の際に漢方スタッフにお申し付けください。



春はストレスによる不調も発症しやすい季節です。

日本語堪能な中国人漢方医による特別漢方相談日

予約優先になります。難しい病気でお困りの方、ご相談ください
林 建豫(りん けんよ)先生(女性)…毎週水曜日
午前/10:00~12:00 午後/14:00~18:30
寇 華勝(こう かしょう)先生(男性)…第1木曜日
お待たせしました。9月より復帰致しました!

晃先生の相談は予約優先制です。TELにてご予約下さい。
晃先生の漢方相談(月、火、金、土)
午前 10:00~12:00
午後 14:00~18:00



スタッフ一同お待ちしております。

沼津の漢方!小島薬局漢方堂(子宝、ダイエット、皮膚病)のブログ
http://ameblo.jp/kanpoudou
小島薬局漢方堂 検索

小島薬局本店・漢方堂

〒410-0007 沼津市西沢田335-1
漢方相談 10:00~18:30 定休日:日曜・祝日
ホームページ http://kanpodou.com
漢方相談予約フリーダイヤル **055-926-8866** **0120-29-8866**

ご案内



矢田歯科医院

噛みごたえ食べる力を維持しましょう!

気になったらその時が相談してみる日かも
(特定の日に来れない方の為に相談日をオープンに致しました。)
いつでもオープン!インプラント・矯正歯科無料相談ご予約受付中!!

当院は、永久歯を抜かない矯正治療を目指しております。

お子様の歯並び、咬み合わせが気になる方は是非一度状態を見せてください。
小学校低学年が特に大切な時期です。
・新しく生えてくる永久歯のスペースがない
・歯がギュウギュウにつまっている
・既に重なってしまっている
・もう少し様子をみましょうかと言われた方
昨今は、綺麗に歯並びが揃い、咬み合っている方が少なくなってきました。
「矯正」は**高額・痛い**というイメージがありますが、一人でも多くの方に矯正治療を行って頂きたく低料金にて痛みを伴わない矯正治療を目指しております。

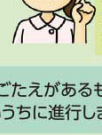
今、喜ばれています(好評受付中!)

小さなお子様がいるご家庭の方も安心して通院できる様になりました。
当院は**無料で託児所**をご利用頂けます。詳しくは受付まで
【6ヶ月~未就学児のお子様をお預かり致します】
託児所利用可能日

月	火	水	木	金	土	日・祭
○	○	○	休診日	○	定休日	休診日

※10:00~16:00迄受付※当日での託児所予約はお受けできません。
※第3月曜日は託児所定休日のため、ご利用できません。

提携託児所 Sunny kids サニーキッズ
沼津市御幸町11-1 カネコビル2階
055-956-4994



噛みごたえ食べる力を維持しましょう!

高齢になると、食べられるもの、食べやすいものを選びがちですが次第に「食べる力」を奪ってしまいフレイルに陥る要因になると思われます。

「健康」と「要介護」の間にある心身の調子が崩れた状態のことをいいます。

フレイルを遠ざけるためには、十分な栄養をしっかり摂ることがとても大事です。しかし、口や喉の機能が衰え、噛めない、飲み込めない、むせるなどで食べにくい「オーラルフレイル」の状態になると、食も進まなくなり、体全体にも影響を及ぼしてきます。食べられる範囲で良いですが、食事の中に1品だけでも噛みごたえを意識した料理をプラスするだけでも十分です。
また、歯のお手入れは大事で、治療をすることも大事ですが、口周りの筋肉の衰えなども原因にあげられます。

•口や舌をできるだけ動かす
•大きく口を開けて会話する
•歌を歌う

など、身近でできることから始めていきましょう!



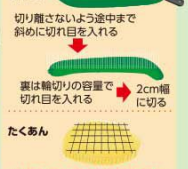
フレイル予防のおかず例


鶏肉の照り焼き
ブリの塩焼き
シシャモの丸焼き


サラダにゴボウ
酢の物にタコ


根菜やシイタケ、
タケノコの煮物
野菜のピクルス

食材の切り方



※大きさを変えず、切れ目を入れるのがポイントです。

長生きの時代、歯ごたえがあるものを食べられる期間をできるだけ延ばしましょう。衰えは気づかないうちに進行します。日頃の訓練がとても大切です。

(参考文献/よみうり新聞)



yaTa 矢田歯科医院
Vol.120 沼津 矢田歯科 検索
矢田院長

歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント
ホワイトニング(3万円~) (15万円~) (30万円~) ※カード分割払い可

【矢田歯科医院】静岡県沼津市御幸町10-27
055-931-0157 当院は休診日又時間外にも電話は常につながるようにしております。
急患の方 090-3109-4816 緊急時にはお電話下さい。

■診療時間
月曜~金曜日
AM9:30~12:30
PM2:30~7:00
土曜日
AM9:30~12:30
PM2:30~5:00
■休診日
木曜・日曜・祭日
(初診・急患随時受付)



駐車場増設しました。20台可

「スマホ通院」できます!



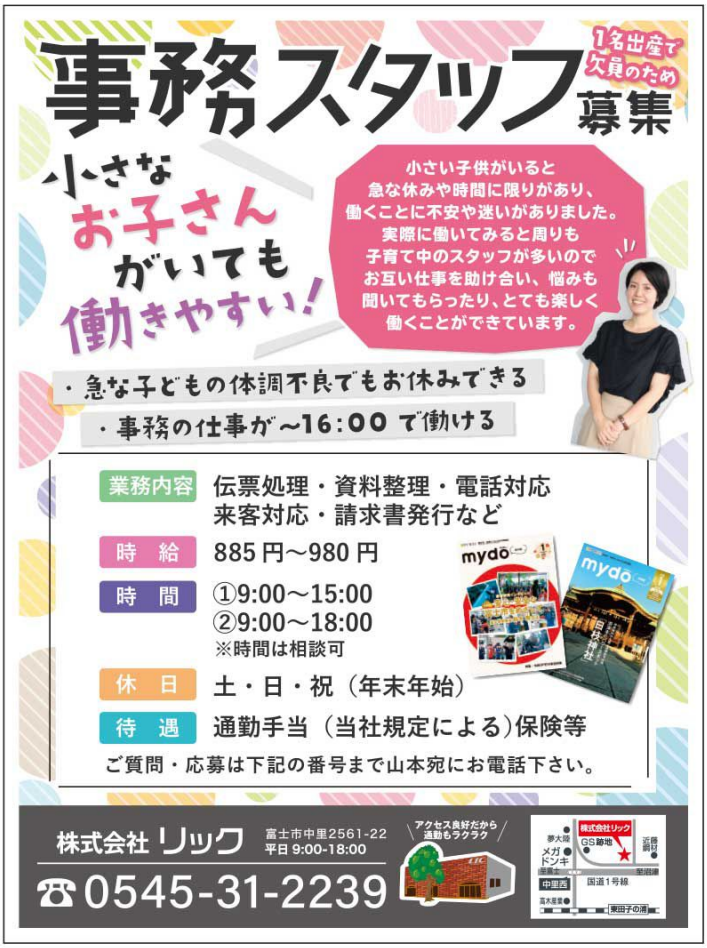
秋葉原スキンクリニックを
ご利用下さい♥♪
薄毛外来・美容相談 他

美容皮膚科割引クーポンお渡しします。矢田歯科受付に声をお掛け下さい。

秋葉原スキンクリニック(矢田歯科医院系列病院)
03-3256-1212
詳しくはHPをクリック! 秋葉原スキンクリニック 検索

気になったらその時が相談してみる日かも(特定の日に来れない方の為に相談日をオープンに致しました。)
いつでもオープン!インプラント・矯正歯科無料相談ご予約受付中!!


2021年度
新卒募集!!
LIC
Link Information Create Corp.
mydo
NISHIHARA AD WORKS
私たちと一緒に
mydoで静岡を元気に
しませんか？
合同企業説明会・個別説明会 開催
2020年4月3日（金）・4月17日（金）
[時 間] 10:00~12:00／13:00~15:00
[会 場] 静岡レンタルオフィスLINK
※詳細は採用ページをご覧ください。
※日程が変更になる場合はHPでお知らせ致します。
採用ページ・説明会のご予約はコチラから
instagramで最新情報をチェック！
LIC 株式会社リック
本 社：静岡県富士市中里2561-22 0545-31-2239
静岡オフィス：静岡県静岡市駿河区下川原6-7-13 054-269-4439


事務スタッフ募集
1名出産で欠員のため
小さなお子さんがいても働きやすい！
小さい子供がいると急な休みや時間に限りがあり、働くことに不安や迷いがありました。実際に働いてみると周りも子育て中のスタッフが多いのでお互い仕事を助け合い、悩みも聞いてもらったり、とても楽しく働くことができています。
・急な子どもの体調不良でもお休みできる
・事務の仕事が~16:00で働ける
業務内容 伝票処理・資料整理・電話対応
来客対応・請求書発行など
時 給 885円~980円
時 間 ①9:00~15:00
②9:00~18:00
※時間は相談可
休 日 土・日・祝（年末年始）
待 遇 通勤手当（当社規定による）保険等
ご質問・応募は下記の番号まで山本宛にお電話下さい。
株式会社リック
富士市中里2561-22
平日 9:00-18:00
☎0545-31-2239
アクセス良好だから通勤もラクラク
株式会社リック
GS跡地
メガドンキ
中里西
国道1号線
東田子の浦


LIC アシスタント営業募集
あなたのペースで、楽しく！
mydoを一緒に作りませんか?
営業のとある1日
ONE DAY SCHEDULE
8:50 出社
8:55 朝礼
11:00 商談アポイント
12:00 ランチタイム
13:00 飛込営業
お客様へあいさつ回り
14:00 打ち合わせアポイント
15:00 帰社 原稿制作
16:00 TELアポ ※16時退勤も応相談
16:30 明日の商談の資料作り
17:30 帰宅 お疲れ様でした！
募集要項
▶内容 mydo・ランチガイドの営業、打ち合わせや撮影、原稿制作など
▶勤務 9:00~18:00（1日6時間以上で応相談）
▶時給 900~950円
▶休日 土、日、祝日(GW、夏期休暇、年末年始など)
▶待遇 雇用保険(勤務時間による)、通勤手当、マイカー通勤可
▶応募 電話連絡後、履歴書送付下さい
入社までの流れ
同行しながらフォローします！
面接・適性検査
採用
入社
じっくり研修
営業デビュー
創業30年 地域密着広告会社
株式会社リック
お問い合わせ（担当：木部）
☎0545-31-2239
静岡県富士市中里2561-22 ●受付／月~金9:00~18:00
リックで働く魅力や、やりがいなど採用に関する情報をCheck！

表紙がリニューアル！



▶この表紙が目印です！

2020.4/1~2020.6/30の3ヶ月間

この本を買って持っていくと

掲載店 **55** 店舗で

通常650円~1,280円の

ランチ・スイーツが

ぜ~んぶ

500円(税込)

販売価格 **1,100円**(税込)

ワンコイン

Lunch Guide Vol.11

3/28(土) 発売

ランチガイド利用者の声

ランチガイドを持って行った
お店で美味しいお店をたくさん
発見できました♡
沼津市・20代・女性

安いから得した
気分になりました！
沼津市・40代・女性

初めてのお店が多く、
また行きたいです！
沼津市・60代・女性

instagramで
情報発信中♪

購入できる場所

〈沼津市〉
- マルサン書店 仲見世店
- マルサン書店 駅北店
- Books えみたす ピアゴ香貫店

〈三島市〉
- 文盛堂書店
- TSUTAYA すみや三島店
- 三島ブックセンター

〈駿東郡〉
- マルサン書店 サントムーン店
- 長倉書店 サントムーン店
- BOOKS ランケイ社

〈伊豆の国市〉
- 焼津谷島屋 アピタ大仁店

〈函南町〉
- 戸田書店 函南店

■ スポンサー企業様 ■

セキスイハイム東海 沼津展示場



お問い合わせ 株式会社 リック
リックでも1冊~販売中 ※直接受け取りに来ていただける方限定。
〒417-0826 静岡県富士市中里2561-22
TEL 0545-31-2239

「児童虐待防止しずおか」運動

虐待で悩む子どもに希望の明日を

mydo × 児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく） プロジェクト始動！

vol.6

＜読者の皆様へ＞
地域情報誌 mydo は、児童虐待という社会的課題の解消に貢献すべく、「児童相談所虐待対応ダイヤル 189」の認知度向上に努めます。毎号、読者の皆様に静岡県の現状をお届けし、周囲に目配りやサポートができる地域づくりを目指します。

「虐待!?」と思ったら…
児童相談所虐待対応ダイヤル 189（いちはやく）番へ

現役ママに聞いた！頑張るママのホンネ、「育児のここが大変なんです。」

Q「虐待」は意外と隣り合わせ？



A：ニュースや新聞をみて、ハッとする瞬間があります。

B：思わず大きな声を上げてしまった時、なんとも言えない罪悪感を感じたことがあります。

C：周囲の助けを得られなかったとき、言うことを聞かない子どもにあたってしまうことがあります。

D：子どもの言っていることを無視して、「無視しないで!」と子どもに言われて気づくことも。

Q 子どもに手を上げそうになったこと、ありますか？

A：言葉が分からないと、注意しても伝わらず、つい怒ってしまうことがあります。

B：忙しいときに、なかなか思い通りにならないと、モノにあたってしまうことも…。

C：自分と子どもの性格が違うこともあり、言葉で伝えきれないことがあります。

D：子どもが大きくなるにつれて、「仕方ない」と納得できなくなり、怒ってしまうことが増えました。



Q 育児のストレス発散、どうしてる？



A：一人になる時間を大切にしています！

B：自分を含め、全部を許してあげるようにしています。

C：一旦自分を整えるために、家事をストップし、「なにもしない」時間を作るようにしています。

D：全部を完璧にすることをやめるようにします。

Q「189」という番号を知っていた？

A：mydoをみるまで知りませんでした！

B：テレビで、なんとなく耳にしたことはありました。

C：知らなかったです。知った今でも、この番号にかけるにはまだちょっと勇気が必要です…。

D：子どもができて、産婦人科のポスターをみて初めて知りました。



「周りの人の何気ないひとことに、救われます。」
「かわいいね」「大変だよね。」「そんなときもあるよね。」

周りの人のそういうひとこと、笑顔で心がふっと軽くなるのです。
ママたちはいつも、自分や子ども・家事に対する葛藤を抱えながら頑張っています。
みんなで子どもを見守り、子育てを応援できる地域になりましょう！

協賛 ※順不同
おでん居酒屋 飛騨
SUEHIRO
たすけあいの輪をむすぶ こくみん共済 coop
MTHA 東海補聴器センター
Sun Planner

HAPPY MEDIA のリックは児童虐待防止に取り組みます

協力：静岡県児童養護施設協議会／社会福祉法人 静岡県社会福祉協議会／静岡県里親連合会／静岡県民生委員児童委員協議会
静岡県知的障害者福祉協会／静岡県乳児院協議会／静岡県母子生活支援施設協議会／ NPO法人 児童虐待防止全国ネットワーク／静岡県保育連合会／静岡県医師会

求人情報 JIMO JOB ジモジョブ

地元の求人情報が満載!
アルバイト・パートから派遣のお仕事、
正社員募集まで、あなたのライフスタイルに
合わせたお仕事を選べます!

社・・・・正社員　ア・・・・アルバイト　パ・・・・パート　契・・・・契約社員　派・・・・派遣社員　他・・・・その他

求人でお困りの店舗様へ

約60,000部のポスティングで人材確保のお手伝いをさせて頂きます!

お問い合せは　富士市 中里2561-22●受付／月～金10:00～17:00
株式会社リック　0120-695-365

沼津市新宿町　沼津駅から徒歩5分

社 介護支援専門員(施設ケアマネージャー)

資格を活かして働きたい方募集中♪

仕 ケアプラン作成、介護度の見直し、行政機関・福祉関連施設等への連絡調整等　時 (1)8:00～17:00 (2)9:00～18:00※(1)(2)のシフト制
資 介護支援専門員/普通運転免許(AT限定可)
給 205,000円～
待 賞与年2回、交通費支給、無料駐車場有 他 試用期間3ヶ月、マイカー通勤可 応 お話しするのが好きな人・人の役に立ちたい人大歓迎です♪ご質問・お問い合わせ・会社見学など、まずはお問い合わせください!



介護付有料老人ホーム
オーチャード沼津
住 沼津市新宿町9-5
055-929-6230
担当■番場(バンバ)
受付■9:00-18:00

下記勤務地　JR東田子の浦駅から徒歩8分

ア パ ポスティングスタッフ(mydo・チラシ)

40～60代の元気な方が活躍中!!初めてでも安心◎

仕 情報誌mydoやチラシ等のポスティング
時 9：00～18：00の間で1日6～7時間程度
給 時給910円～950円
地 沼津市・長泉町・清水町・三島市
資 20～78歳まで未経験の方歓迎!
待 交通費規定支給、昼食代支給(当社規定550円/日)
応 TEL後、履歴書(写真付き)郵送ください

地域情報誌mydoとポスティング
株式会社リック
富士市中里2561-22
0545-31-2239
担当■渡邉・佐野
受付■10：00～18：00

沼津市内　ご自宅周辺で応相談

mydo(マイドゥー)、チラシの配布スタッフ

主婦(夫)、シニアの方活躍中!

仕 情報誌mydoやチラシ等のポスティング
時 毎週水～金、6:00～20:00のスキマ時間にできる仕事です!
給 出来高制（月に5000円～5万円程度が可能です）
地 ご自宅周辺
（ご希望に応じますのでご相談ください）
資 20歳～78歳まで　未経験の方歓迎!
応 まずは説明会にご参加ください。気軽にお電話を!



地域情報誌mydoとポスティング
株式会社リック
富士市中里2561-22
0545-31-2239
担当■土屋・渡邉
受付■10:00～18:00

「履歴書(りれきしょ)」の書き方

履歴書は、面接を受ける会社とあなたとの最初の接点となる重要なもの。働きたいという気持ちが伝わるようにわかりやすく書きましょう。

履歴書用紙

市販されている履歴書の形式はさまざま。自分を最もアピールできるものを選びましょう。必ず手書きで記入をし、黒の万年筆かボールペンを使って丁寧に書くこと！作成の際は、別の紙に下書きをしてから履歴書に記入するときれいに仕上がります。記入の時は、履歴書を汚さないように！もし間違えてしまった場合は、修正液を使わず、もう一枚新しい履歴書を使うこと。学校名や会社名、免許や資格は、省略せずに正式名称で記入しましょう。

志望動機

志望動機は、採用担当者が最も注目する点です。あいまいだと仕事に対する意欲が伝わりません。志望動機は、一つに絞って具体的に書きましょう。また「給料がいいから」「自宅から近いから」などといった私的な理由は書かないようにすること。

写真

3ヶ月以内に撮影した、フォーマルで清潔感のある服装や髪型で撮影したものを使用しましょう。スナップ写真は使用不可。

最後にチェック

- ☑ **空欄・誤字・脱字の確認**　書き忘れ・書き間違いがないか？
- ☑ **写真の確認**　証明写真は3ヶ月以内のものか？
- ☑ **日付の確認**　記入した日付は正しいか？

「好感」をもたれる 面接スタイル

面接官に好感をもたれるファッションも、重要な項目のひとつ。第一印象をしっかりとキメるために、チェックしてみましょう。



男性

スーツ…紺やグレーが最も好印象。シミがついていないか、シワが入っていないかという身だしなみもチェックポイントです。
ネクタイ…視線が集まる襟元。極端に派手なものを避け、スーツの色に合ったものを選びましょう。しっかりと締めることも大切です。
シャツ…基本は白。淡い青や白ベースのストライプもOK。襟元・袖口の汚れを確認しましょう。
靴…足元のおしゃれは、磨かれた靴から。黒か茶系がおすすめ。
靴下…スーツに合わせて黒・紺・茶色等のダーク系に。白は良くありません。清潔なものを。

女性

ヘアスタイル…不快感を与えない清潔感ある髪型が基本。ストレートヘアや束ねてすっきりとした髪型が良いでしょう。派手でなければ、髪留めもOK。
メーク…基本は、ナチュラルメークで。ピンクやブラウン系のアイシャドーを使いましょう。口紅は派手でないものを。全体的に明るく自然な印象を心がけましょう。ノーメークはおすすめできません。
スーツ…形・色はこだわらず、一般的なスーツであればOK。スカート丈は、座ったときに膝や足が出すぎない長さで。
アクセサリー…アクセサリーは控えめに。ゴールドのものは避けましょう。
ストッキング…ナチュラルな色に。伝線は、自分ではなかなか気がつきません。時々チェックするようにしましょう。
靴…歩きやすく、足がきれいに見える3～5cmのヒールのものを。落ち着いた色で、汚れていないものを履きましょう。

職 職種　仕 仕事内容　資 資格　時 勤務時間　給 給与　待 待遇　休 休日　交 交通手段　地 勤務地　事 事業内容　WEB サイト　TEL 電話番号　応 応募方法　他 その他

EVENT NEWS 今月のお出掛け情報

お花見❀出張ジャズコンサートin三明寺
4/4(土)

桜がきれいな門池公園のそばの三明寺で素敵なジャズナンバーをお届け。花見をしながらジャズのリズムを感じにいらしてください。当日甘茶のおもてなしもご用意しております。



時 開場13:00　開演13:30
場 三明寺 本堂(門池公園北側)
¥ 無料
問 沼津市民文化センター
☎055-932-6111

大ホールひとりじめ
スタインウェイを弾こう
4/18(土) 5/16(土)

反響板とコンサート照明のある大ホールで、ピアノの名器スタインウェイ(D-274)をひとりじめ！空き状況の確認・予約・お支払いが、インターネットからできます。



時 9:00～21:00
場 裾野市民文化センター大ホール
¥ 1区分25分(税込)1,000円　※最大4区分まで
問 裾野市民文化センター
☎055-993-9300

コンドルズの遊育計画2020 in ながいずみ
4/19(日)

参加型あそびエンターテイメントショー！



時 開場10:30　開演11:00
場 長泉町文化センター「ホール」
¥ こども券(4歳～小学6年生)1,000円(当日1,500円)、おとな券(中学生以上)2,000円(当日2,500円)※0～3歳まで無料、但し大人1名に対し膝上鑑賞1名可。座席が必要な場合はこども券をお買い求めください。)※未就学児の入場には保護者の同伴が必要です。
問 長泉町文化センター
☎055-989-0001

木嶋 真優 ヴァイオリン・リサイタル
4/24(金)

愛の挨拶／エルガー、幻想小曲集Op. 73／シューマン他
※内容は変更になる場合がありますのであらかじめご了承ください。



時 開場18:30、開演19:00
場 ロゼシアター中ホール
¥ 一般:4,500円、学生:1,000円
※学生券は25歳以下の学生が対象。未就学児入場不可
問 ロゼシアター
☎0545-60-2500

第95回
春のみどりまつり
4/25(土)26(日)

彩り豊かな花や苗木、盆栽を展示即売します。植物の専門家に育て方のコツやアドバイスを直接教えてもらえるのも魅力。子どもから大人まで体験できるワークショップ(事前予約が必要な場合有)や日曜日には緑のオークションが開催されます。



時 土9:30～16:00、日9:30～15:00
場 プラサヴェルデ多目的ホール3
問 沼津市緑地公園課
☎055-934-4795

第36回
沼津こいのぼりフェスティバル
4/26(日)～5/5(火・祝)

市民から寄付されたさまざまなこいのぼりと、市内の保育園児、幼稚園児の手作りこいのぼりが大空に舞います。ゴールデンウィークには、親子がふれあう体験イベントが行われ、多くの家族連れで賑わいます。



時 (イベント)4日10:00～16:00、5日10:00～15:00
場 狩野川緑地(狩野川左岸御成橋付近)
問 沼津市生涯学習課
☎055-934-4871

フードフェスタIZU 2020
4/26(日)

「IZUのグルメと音楽の融合」をテーマに、地元飲食店や伊豆の有名ラーメン店が集まるグルメブースと、道の駅の看板娘「ミミ」や函南猫おどりチーム「ブルーキャッツ」をはじめ、パフォーマーやミュージシャンのステージを楽しめるイベントです。



時10:00～16:00
場 道の駅 伊豆ゲートウェイ函南　コミュニティ広場
問 フードフェスタIZU実行委員会
☎055-971-3937

はじめての親子キャンプ
5/4(月)～5(火)

家族ごとにテントをたて、焚き火でカレーを作り、夜は皆でキャンプファイアーを楽しみます。子どもの日には柏餅を食べお茶畑を散歩し、家族でのんびり過ごしましょう。先着8家族



時 4日14:00～5日14:00
場 富士市立丸火青少年の家(少年自然の家から250m北側)
¥ 中学生以上6,500円、年少以上小学生以下3,500円
(食事代3食、保険代、薪代、プログラム資材代)
問 富士市立少年自然の家 https://www.fuji-marubi.jp/
☎0545-35-1697

アコースティック・デュオコンサート
NAOTO&清塚信也
7/22(水)

知識とユーモアを交えた話術と繊細かつダイナミックな演奏で聴衆を魅了する二人の共演をぜひお楽しみください。



時 開場18:00　開演18:30
場 ロゼシアター大ホール
¥ S席6,000円、A席5,500円
学生1,000円
※未就学児入場不可
※学生券は25歳以下の学生
問 ロゼシアター
☎0545-60-2500

2020度裾野市生涯学習センター
教養講座　受講生募集中！
3/26(木)～4/26(日)

エアロビ、お菓子作り、筆ペン、歴史など、5月より全13講座を開講予定です。新しい趣味を見つけてみませんか？詳細は生涯学習センターHPをご覧ください。
※申込期間など変更になる場合がございます。



問裾野市生涯学習センター
☎055-992-3800　裾野市ゆうあい　検索

2020度裾野市生涯学習センター
市民による市民のための講座 ゆうあいクラブ参加者募集中！

様々な分野で「技」をお持ちの皆様による25講座。気軽に教え、学び合う場です。詳細は生涯学習センターHPをご覧ください。



問裾野市生涯学習センター
☎055-992-3800　裾野市ゆうあい　検索

今月のフリマ情報

※変更になる場合がございます。予め電話確認後、お出かけ下さい。
※雨天の場合は中止です。

●4／11(土)　10:00～14:00　マックスバリュ沼津柳町店
●4／12(日)　9:30～13:00　三島南二日町広場
●4／18(土)　10:00～13:30　沼津あしたか公園
●4／19(日)　10:00～14:00　マックスバリュ函南店
●4／29(水・祝)10:00～14:00　マックスバリュ伊豆長岡店

NPO法人 静岡リサイクル協会　☎054-363-1273

※新型コロナウイルスの影響により、各イベントは中止、延期、縮小される場合があります。ご不明な点は各イベントにお問い合わせください。

4月号 エイプリルフールに誰にどんな嘘をついてみたいですか？

うまくかわいい嘘をつける気がしないので、ナシです。（IJ・40歳）

ブログをやっているので、毎年ブログを通して楽しんでます。（UY・42歳）

最近会ってない友達に「10kgのダイエット成功したよ！」と。（SS・65歳）

家族にスカウトされちゃったと嘘をつく（笑）（MR・29歳）

夫に、一緒の会社で働くことになった。（MM・28歳）

冗談は言うけど嘘をつこうとは思わない。（UM・54歳）

実家帰省時、「明日帰る」と伝え1日早く帰りビックリさせたい。（IF・40歳）

サーロインステーキ4kg当選したよ～！（NM・26歳）

友達に、世界旅行が当選したと嘘をついてみたい。（UM・68歳）

子供に笑える嘘。（SC・48歳）

動画で視聴者にドッキリ！（AT・28歳）

通行人に、温泉を掘り当てた！（KR・26歳）

楽しくなるような嘘。（AM・47歳）

旦那の休みの日に遅刻だよと言ってみたい。（OS・33歳）

主人に可愛い嘘。（EH・55歳）

旦那と娘に、テレビに出るよ！と嘘をつきたいです。（SA・29歳）

夫に、明日の天気ぐらいの小さな嘘。（TN・34歳）

子供と一緒に。エイプリルフールを楽しめるような嘘！（KA・32歳）

夫にビックリするような嘘。（NT・46歳）

奥さんに「オリンピック開幕式のチケットが手に入った」と言ってみたい。（ST・61歳）

日本の皆さんに「徳川の埋蔵金を見つけた！」と言ってみたい。（KY・47歳）

友達に彼氏が出来たと驚かせたい。（MY・19歳）

主人に「mydoで応募したプレゼントが当たった！」と言ってみたい！（SK・36歳）

ハワイ旅行が当たったの！（MS・30歳）

彼氏にYouTubeを始めた！と言う。（SS・25歳）

100万円拾った！（TT・33歳）

旦那に、娘が寝返りしたよ！と驚かせてみたい。（YS・34歳）

友達に結婚したよと。（SA・43歳）

愛犬に、君は本当は人間なんだよ。という嘘。（AE・27歳）

友達に整形してみたって言ってみる。（MS・23歳）

旦那に、3人目ができたと嘘をついてみたい。（MM・34歳）

母に結婚しますと言ってみたい。（AY・24歳）

昇進した。（FM・49歳）

騙されたほうも嬉しい嘘をつきたい！（SM・33歳）

主人に「今日ナンパされちゃった」と言ってみたい！（SR・37歳）

嘘をつきたくない。（IM・60歳）

家族に宝くじが当たった！（TR・43歳）

「実はお母さん30歳なんだ」と嘘をついたら、リアクション王の息子はいい反応をくれる気がする。でも、おしゃべりで何でも学校で喋ってしまうので、恥ずかしくて学校に行きにくくなるので言いませんが…。（ES・40歳）

友達に、仕事が決まったよ！と。（IY・48歳）

旦那さんに、ネイルを自分でやった！という嘘をついてみたい。（UN・27歳）

m 嘘を言われた方も嬉しい気持ちになるような日になればいいですね。他エリアのmydoはHPよりご覧頂けます。（編集部）

携帯からはコチラ▼

take a shot !!

Kiss Kiss Kids

キスキスキッズ！
笑顔・変顔・すまし顔！？のハッピーキッズが毎月登場します！



宮崎 叶大くん
R1.7.31
桜がきれいに咲いてたよ



小松 里奈ちゃん
R1.10.9
可愛い笑顔♪優しい女の子になってね♥



鈴木 琥珀ちゃん
H29.2.27
もうすぐ3歳♪ディズニー大好き！
おてんば娘♡



齋藤 有利くん
R1.7.19
ハーフバースデー☆



佐藤 理子ちゃん
H29.10.24
愛犬と仲良し♡



井原 吟ちゃん
H31.4.23
曾祖母ちゃんの手作りおひな様で
初節句！



左:深澤 大和くん H29.11.26
右:深澤 大飛くん R1.9.1
やんちゃ兄弟。仲良く元気に育ってね♡



野澤 想楽くん
H30.9.28
お片付けして、ボクも一緒に
入っちゃった♪



田中 洸成くん
H30.11.30
ドライヤーの風を掴もうと必死。



細川 鈴ちゃん
H31.3.29
おもちゃじゃないものがすきー！



齋藤 藍ちゃん
H27.12.21
あげない♥



太田 詩ちゃん
H30.5.10
好きな野菜はブロッコリー♡

アスルクラロで 新年度から スポーツをはじめよう!



アスルクラロスクール生募集中!

募集スクール
・サッカー ・チアリーディング
・新体操 ・陸上
・テニス

詳細は ホームページ にて check!

随時、無料体験できます!

一般社団法人 アスルクラロスポーツクラブ
azul claro
055-929-8633
沼津市西熊堂711-1





日本全国
発送出来ます!
富士市青葉町に
県下最大級のフラワーショップOPEN!

フラワーギフト
アレンジメント 花束
プリザーブドフラワー
ハーバリウム
ソープフラワー
胡蝶蘭

カフェ併設!



モーニング 9:00~11:00
ランチ 11:00~14:00
カフェタイム 14:00~18:00

観葉植物の店 やしの木



大小様々な観葉植物が
ズラッと21m並んでいます!



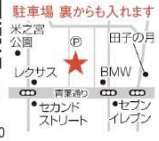
花びぜん 株式会社 HANABIZEN
DEGUCHI GROUP

お電話一本でお届け致します
配送エリア 静岡県 中部・東部

花びぜん TEL 0545-60-8787
観葉植物の店 やしの木
Rokucafe TEL 0545-67-8090
富士市青葉町305 デグチグループWHALE青葉町内 営業時間 9:00~18:30

▲HPはこちら

駐車場 裏からも入れます





菅原 吉花ちゃん
R1.9.30
最高の笑顔をありがとう!



山口 紗祐ちゃん
H30.3.29
もうすぐ2歳♡みんなに癒しをありがとう☆



石坂 陽詩ちゃん
R1.6.15
笑顔に家族みんなメロメロだよ～♡



仲川 晴琉くん
H30.10.15
はる怪獣★1歳になったよ!!!



左:早川 乃愛ちゃん H30.12.17
右:早川 爽巴ちゃん H28.9.26
仲良し姉妹♥今後も2人の成長が楽しみ♪



石川 翔湊くん
R1.7.10
くまちゃんになったよ☆



左:金子 楓ちゃん H30.3.31
右:金子 颯くん R1.10.29
生まれてから百日、お姉ちゃんになって百日



中野 友梨奈ちゃん
R1.11.23
提供/ふぁんふぁん富士南店



原 蒼太くん
R1.11.20
提供/ふぁんふぁん柿田川店



田中 礼恩くん
H30.2.9
提供/ふぁんふぁん柿田川店

Kiss Kiss〝Kids & Pets〟写真大募集！

5月号よりペットの写真も募集します！

応募方法

①住所(アパート・マンション名、部屋番号まで) ②保護者氏名 ③電話番号 ④お子様(ペット)のお名前(ふりがな) ⑤生年月日 ⑥性別 ⑦20文字以内のコメント(記号は♥♪★のみ使用可。絵文字・顔文字は使用不可。)を必ずご記入の上、写真を同封して下さい。

宛先

〒417-0826 富士市中里2561-22
株式会社リック mydo
『Kiss Kiss〝Kids & Pets〟係』宛

mydo@lic-mydo.com
メールでもご応募できます。

※応募は小学6年生までとさせていただきます。
※写真は返却いたしません。ご了承ください。
※読者の皆様からお寄せ頂いた個人情報はコーナーに掲載する他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡いたしません。

(例)
①富士市中里2561-22
アパートリック101号
②富士市 花子
③0545-31-2239
④富士市 太郎(ふじし たろう)
⑤H30.1.1生 ※ペットの場合は無しでOK。
⑥男の子
⑦2才のお誕生日おめでとう★

二次元コードを携帯で読み込み、件名に「Kiss Kiss〝Kids & Pets〟」、①～⑦をご入力の上送信ください。



無料説明会・体験レッスンの
両方参加された方
図書券500円分プレゼント
期限'20.04.30 mydo|キッズフォードアカデミー

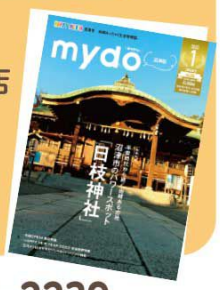
mydo
ラック設置箇所のご案内

下記店舗様に設置しています。ぜひお取り下さい★

沼津市内
- ネッツトヨタスルガ(旧国一の間門交差点)
- 静鉄ホテルプレジオ沼津
- クリエイトSD 沼津原店
- クリエイトSD 沼津大諏訪店
- クリエイトSD 沼津三園町店
- クリエイトSD 沼津大岡店
- クリエイトSD 沼津北高島店
- クリエイトSD 沼津東椎路店
- クリエイトSD 沼津間門店
- クリエイトSD 沼津東熊堂店
- クリエイトSD 沼津岡宮店
- クリエイトSD 沼津新沢田店

長泉町内
- クリエイトSD 長泉中土狩店
- クリエイトSD 長泉竹原店
- クリエイトSD 長泉東中土狩店
- クリエイトSD 長泉下長窪店
- ウェルディ長泉

清水町内
- クリエイトSD 清水町徳倉店



お問い合わせ LIC (株)リック 富士市中里2561-22 ☎0545-31-2239

美容外科 美容皮膚科 親切・丁寧な医療診療を心がけています。

全国27院

城本クリニックは、経験豊富な医師が、安全を第一に考え施術を行っている美容専門クリニックです。

お得情報・症例写真 詳細はHPをご覧下さい

城本 公式 ウェブ検索



多くの患者様に選ばれ続けて、城本クリニックは「開院32年」を迎えました。

♪0120 107 929 シロモトクリニック♪

城本クリニックはスタッフ全員が、医師・看護師の免許を持った医療従事者となっておりますのでご安心下さい！

無資格のカウンセラー・コンシェルジュ エステティシャンはおりません。

二重まぶた
埋没法(1年・永久保証) 両目 50,000円～

しわヒアルロン酸
正規品・高品質 0.1ml… 9,800円

しわボトックス
目尻…… 28,000円
眉間…… 28,000円
額…… 48,000円

まぶたのたるみ取り
目の上 300,000円
目の下 350,000円
フェイスリフト・ミニリフト等

しみ・毛穴・そばかす
名古屋院 eプラス
岐阜院 フォトRF
両頬トライ… 9,800円

ニキビ・ニキビ跡
ケミカルピーリング 全顔(初回) 7,000円
ダーマローラー・コラーゲンピール

医療レーザー脱毛
ワキ(3回) 15,000円
VIO(3回) 29,800円

ホクロ・イボ
お顔・お体どこでもすぐ取れます
1個(5ミリ以内) 10,000円

超音波脂肪吸引
モニター割引実施中!!
1部位 198,000円～

脂肪溶解注射
BNLS…… 9,500円
メソセラピー 25,000円

バストアップ
ヒアルロン酸豊胸 100cc 250,000円

バストのお悩み
乳輪縮小 婦人科形成
乳頭縮小
陥没乳頭
※詳しくはお問い合わせ下さい。

小顔・リフトアップ
小顔注射
本格的リフトアップ
糸でのリフトアップ

ワキガ・多汗症
根治手術 240,000円
汗止め注射 58,000円～

イレズミ除去
レーザー治療 切除法
アブレーション
皮膚移植
※詳しくはお問い合わせ下さい。

AGA男性型脱毛症
城本オリジナル治療
AGA処方薬 9,900円～

その他の治療 隆鼻術、立ち耳、でべそ、口唇縮小、傷跡修正、婦人科治療、美容注射・点滴、ピアス、やせ薬、育毛薬など



美容外科歴20年の大ベテラン

城本クリニック 静岡院 院長 山中孝彦

医学博士、日本美容外科学会専門医、麻酔科標榜医、サージカル認定医、ボトックスビスタ施注資格取得、ジュビダームビスタ施注資格取得

患者様によってキレイの理想や目標も違います。人にはなかなか言えない悩みを一緒に考えていけたらと思います。どうぞお気軽にご相談下さい。

※効果には個人差があります。
※自由診療となっております。
※公的保険は適用されません。
※表示価格は消費税抜きの価格です。

城本クリニック静岡院

カウンセリング無料
完全予約制
お子さま連れでも安心!

ケータイからもサイトが見れます





無料相談／受付フリーダイヤル 0120-107-929（イイオンナ クリニック）

静岡市葵区伝馬町9-4 一瀬センタービル7F

次回mydo4月号は



4/22(水)～24(金)に

皆さまのご自宅のポストへお届けします！

情報誌mydoがwebサイトでもご覧いただけます。

www.lic-mydo.com mydo リック 検索

来月の特集

特別企画

「沼津市民福祉部 子育て支援課」

グルメ特集「暮らしのお悩み特集」

※内容は変更になる場合があります。

mydoが欲しい! など、お問い合わせは下記までお気軽にご連絡ください。

LIC Link・Information・Create

☎0545-31-2239

株式会社 リック（mydo編集部）富士市中里2561-22

おすすめ映画情報をピックアップしました！

MOVIE INFORMATION



4(金) 17

名探偵コナン 緋色の弾丸

©2020 青山剛昌／名探偵コナン製作委員会

4/ 3(金)	スウィング・キッズ
4/ 3(金)	娘は戦場で生まれた
4/10(金)	甘いお酒でうがい
4/10(金)	プラド美術館 驚異のコレクション
4/17(金)	悪の偶像
4/24(金)	映画クレヨンしんちゃん 激突！ ラクガキングダムとほぼ四人の勇者

※公開予定が変更になる場合がございます。

CINEMA SUNSHINE

〈提 供〉シネマサンシャイン沼津

☎055-926-7712

■ 9:30開場／20:00～レイトショー（時期・季節により異なる場合がございます）

http://www.cinemasunshine.co.jp/

読者PRESENT　50名様に当たる!

応募〆切　4/30㈭到着分

■応募方法／「ハガキ」「FAX」「携帯」いずれかで、住所・氏名・性別・年齢・電話番号・既婚or未婚・ご職業・ご希望の商品番号と商品名(第1・第2希望)をご記入の上、アンケートにお答えください。A今月(4月)はランチ(イートイン・テイクアウト)に行きましたか?または、行く予定はありますか?1.はい2.いいえ B いつも通っているランチ(イートイン・テイクアウト)のお店に行く頻度は、何ヶ月に1回ですか?(一番近い頻度を一つ選んでください)(1ヶ月・1.5ヶ月・2ヶ月・3ヶ月・6ヶ月・12ヶ月・24ヶ月・その他) C いつも通っているランチ(イートイン・テイクアウト)のお店には、すでに3回以上行ってますか?1.はい2.いいえ D 1回あたりの平均予算は? E 児童相談所全国共通ダイヤル189について質問です。あなたの周りに虐待を疑う行為や言動を感じたことがあり、実際にかけた経験はございますか? F 児童相談所等の子育て機関に聞いてみたいことや、不明点がありましたらお書きください G 6月は父の日!「父親との楽しい思い出・エピソード」を教えてください!

■宛先／〒417-0826 富士市中里2561-22　株式会社リック mydo編集室『4月号読者プレゼント係』／ FAX 0545-31-2240

携帯からの応募はコチラ!!

右の二次元コードを携帯で読み込んで、プレゼントページよりご応募ください。

01 ガッツポテト富士宮 フライドポテト引換券



富士宮のポテト専門店から、揚げたてフライドポテトをプレゼント。お好きな味が選べます♪
イートイン、テイクアウトどちらでも可能です。
※店舗にて引き換え

●ガッツポテト 富士宮
富士宮市城北町112
☎0544-66-9229

10名様

02 極楽湯　三島店 入館ご招待券



天然湯から露天檜風呂まで多種多様なお風呂をご用意しております。自慢の十割そばなど豊富なメニューのお食事もお楽しみ下さい。
※三島店でのみ使用可能

●極楽湯　三島店
三島市三好町4-23
(せせらぎパーク三好内)
☎055-991-4126

5名様

03 みしまプラザホテル お食事ご招待券



創業明治22年、三島市街中のおもてなしのホテル。伝統の日本料理、本格フレンチを堪能できる。地産地消にこだわった、ワンランク上の贅沢なお食事を。
※ランチ・ディナーどちらでも使用可

●みしまプラザホテル
三島市本町14-31
☎055-972-2121

ペア2組 4名様

04 まさごグループ 共通お食事券500円分



富士の人気店、和食処まさご・かつ政・BEPPIN食堂でご利用頂ける¥500分の共通お食事券を5名様にプレゼント。
※他クーポンとの併用不可
※まさごグループ全店で利用可

●まさごグループ
富士市入山瀬599-1
https://masago.net/

5名様

05 POLA富士市役所通り店 リンクルショットお試し+フェイシャルマッサージ券



最先端の研究と技術が生み出す美白へのこだわり。リンクルショットお試し+フェイシャルマッサージ券をプレゼント。
※必ず事前にお電話下さい。
※富士市役所通り店限定となります。

●POLA富士市役所通り店
富士市青島町202番地
☎0545-53-2142
※担当:中村

10名様

06 Pasta&Pizza　PATAPATA お食事券500円分



一言では言い表せない想いとこだわりの詰まったイタリアンがここに。イタリアの本格窯でできたてのピッツァをどうぞ。※他クーポンとの併用不可
※富士市、富士宮市、長泉町各店で利用可

●Pasta&Pizza　PATAPATA
pasta-pizza-patapata.com

10名様

07 Cyami(チャミ) IC.U HA マイクロパッチ&フェイシャルマッサージ券



気になる目元・口元に貼って寝るだけ!針状ヒアルロン酸を肌の角層に注入し翌朝ふっくら目元に。フェイシャルマッサージ券とセットでプレゼント!
※店舗にて引き換え

●コスメティック&ヘアサロン Cyami(チャミ)
富士市今泉1-9-10
☎0545-53-1329

5名様

08 mydo編集部 バス3点セット+アロエ軽石



※表紙の撮影で開封しましたが未使用です

●㈱リック　mydo編集部
富士市中里2561-22
☎0545-31-2239

1名様

※皆さまからお寄せ頂いた個人情報は、プレゼント発送に使用するほか、個人情報を含まない統計的な資料作成に利用します。一部、商品提供元から直送するプレゼントを除き、本人の同意を得て第三者に開示いたしません。発表は発送をもってかえさせて頂きます。

読者PRESENT アンケート

「ランチ(イートイン・テイクアウト)」について

A 今月(4月)はランチ(イートイン・テイクアウト)に行きましたか?または、行く予定はありますか?
1.はい　2.いいえ

B いつも通っているランチ(イートイン・テイクアウト)のお店に行く頻度は、何ヶ月に1回ですか?(一番近い頻度を一つ選んでください)
(　1ヶ月　・　1.5ヶ月　・　2ヶ月　・　3ヶ月　・　6ヶ月　・　12ヶ月　・　24ヶ月　・　その他)

C いつも通っているランチ(イートイン・テイクアウト)のお店には、すでに3回以上行ってますか?
1.はい　2.いいえ

D 1回あたりの平均予算は?
[　　]

E 児童相談所全国共通ダイヤル189について質問です。あなたの周りに虐待を疑う行為や言動を感じたことがあり、実際にかけた経験はございますか?
1.はい　2.いいえ

F 児童相談所等の子育て機関に聞いてみたいことや、不明点がありましたらお書きください
[　　]

G 6月は父の日!「父親との楽しい思い出・エピソード」を教えてください!
[　　]

★まいぐる調査隊で「知りたい」「食べたい」ものはなんですか?
(　　) ペンネーム ※希望者のみ記入 (　　)

※今回のアンケート、投稿はmydo6月号に掲載します。
※いつもお答えいただきありがとうございます。アンケートの答えは、読者プレゼントの抽選には全く関係ありませんので、安心してご回答ください。

⚠ ご希望の商品番号と商品名両方ご記入ください! ⚠

第一希望	番	商品名
第二希望	番	商品名

ハガキ　下記を切り取り貼って投函
FAX　0545-31-2240
Email　dokupure@lic-mydo.com
Web　m-mydo.jp

ふるって ご応募下さい♪

4 1 7 - 0 8 2 6

富士市中里2561-22

株式会社リック

「mydo 4月号読者プレゼント」係

〔ご住所〕〒　　－　　市町

〔お名前〕　　〔性別〕男・女

〔年齢〕　　歳　〔お電話〕

既婚 or 未婚　〔ご職業〕

QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

沼津 地域みっちゃく生活情報誌® mydo 4月号
vol.289 2020年3月25日発行企画・編集／㈱リック 発行・宅配／㈱リック 〒417-0826 静岡県富士市中里2561-22 www.lic-mydo.com
●広告掲載・配布に関するお問い合わせ…㈱リック「マイドゥー」編集室 ☎0545-31-2239 FAX.0545-31-2240

全国650店舗展開中!! 2020年1月現在
戸建 土地 マンション 事業用不動産 1棟アパート
10億円まで即現金で 買取・仲介 ご売却相談承ります。
相談、査定無料!
高価買取、より迅速に販売致します!
沼津市＆駿東郡＆三島市全域 全国エリアの物件も買取できます。
HOUSEDO 家・不動産買取専門店
0120-928-271
まずはお気軽にお問い合わせください!

沼津市・三島市 ホームページにて公開中!
全ての物件をご紹介!▶
ホームページQR
他社との違いはココ! 当店では沼津市・駿東郡・三島市の全不動産会社から日々物件の情報を収集しているため、全ての物件をご紹介できます。
ハウスドゥ!国1沼津店 検索

新築戸建 中古戸建 マンション 注文住宅 土地 収益物件
不動産・家
月々3万円代から新築が買えちゃう♪
相談無料
売るのも買うのもご相談ください!
ハウスドゥイメージキャラクター 古田 敦也氏(元プロ野球選手)
HOUSEDO ハウスドゥ! 国1沼津店
見るだけ聞くだけOK! 弊社ではしつこい営業は致しません。

1 千本常盛町 新築 価格 1,880万円(税込) 全2棟 3LDK+S(納戸) P3台 月々返済 35,244円
NEW 沼津港まで徒歩10分!
●土地面積/122.97㎡(37.19坪) ●建物面積/延べ87.88㎡ ●木造2階建/R2.5月築予定 ●第二小・第二中学校区 ●建築確認番号/第H31SHC130735号
※写真はイメージです。

2 千本中町 新築 価格 1,950万円(税込) 全3棟 4LDK+S(納戸) P2台 月々返済 37,172円
●土地面積/126.03㎡(38.12坪) ●建物面積/延べ108.54㎡ ●木造2階建/R2.3月築 ●第二小・第二中学校区 ●建築確認番号/第H31SHC124264号
※写真はイメージです。

3 西熊堂 新築 価格 2,480万円(税込) 全5棟 4LDK+S(納戸) P3台 月々返済 51,765円
金岡小学校徒歩7分!
●土地面積/130.25㎡(39.40坪) ●建物面積/延べ107.29㎡ ●木造2階建/R2.2月築 ●金岡小・金岡中学校区 ●建築確認番号/第H31SHC125838号
価格変更

4 大塚 新築 価格 1,980万円(税込) 全5棟 4LDK P2台 月々返済 37,998円
JR東海道本線「原駅」徒歩14分!
●土地面積/132.22㎡(39.99坪) ●建物面積/延べ99.78㎡ ●木造2階建/R2.4月築予定 ●原東小・原中学校区 ●建築確認番号/第KS119-3810-50216号

5 本松下 新築 価格 1,890万円(税込) 全3棟 4LDK P2台 月々返済 35,520円
小学校・中学校徒歩5分圏内!
●土地面積/142.65㎡(43.15坪) ●建物面積/延べ101.85㎡ ●木造2階建/R1.9月築 ●千本小・第二中学校区 ●建築確認番号/KS119-3910-50066号

6 小諏訪 新築 価格 2,050万円(税込) 全2棟 3LDK+S(納戸) P4台 月々返済 39,925円
●土地面積/182.27㎡(55.13坪) ●建物面積/延べ102.06㎡ ●木造2階建/R2.3月築 ●片浜小・片浜中学校区 ●建築確認番号/第H3SHC127724号
※写真はイメージです。

7 東沢田 新築 価格 2,260万円(税込) 全2棟 4LDK P2台 月々返済 45,707円
日当たり良好!オール電化!
●土地面積/116.77㎡(35.32坪) ●建物面積/延べ95.22㎡ ●木造2階建/R1.6月築 ●沢田小・中学校区 ●建築確認番号/第H31SHC100386号
おすすめ

8 玉江町 新築 価格 2,330万円(税込) 全2棟 4LDK P4台 月々返済 47,635円
徒歩圏内に商業施設多数あり!
●土地面積/129.57㎡(39.19坪) ●建物面積/延べ94.04㎡ ●木造2階建/R2.2月築 ●第四小・第四中学校区 ●建築確認番号/第H31SHC121378号

9 中瀬町 新築 価格 2,390万円(税込) 全3棟 4LDK P2台 月々返済 49,287円
沼津駅バス乗車9分、バス停中瀬より徒歩2分
●土地面積/164.68㎡(49.81坪) ●建物面積/延べ98.12㎡ ●木造2階建/R2.5月築予定 ●第四小・第四中学校区 ●建築確認番号/第H31SHC128773号

10 大岡 新築 価格 2,390万円(税込) 全2棟 4LDK P2台 月々返済 49,287円
沼津駅バス乗車10分、バス停下石田より徒歩3分
●土地面積/113.04㎡(34.19坪) ●建物面積/延べ99.78㎡ ●木造2階建/R1.8月築予定 ●大岡南小・大岡中学校区 ●建築確認番号/第KS119-3910-50109
価格変更

11 大塚 新築分譲地 価格 1,280万円(税込) 全4区画 坪単価 17.9万円 月々返済 18,723円
NEW 建築条件なしの為、お好きなハウスメーカーで建築可能!
●土地面積/235.97㎡(71.38坪) ●接道状況/西側 公道5.5m 間口6.02m ●地目/畑 ●今沢小・原中学校区 ●土地現況/更地、明渡/相談

12 東椎路 中古 価格 1,200万円(税込) 5DK+S(納戸) 駐車場1台 月々返済 16,520円
NEW ららぽーと沼津まで徒歩12分・全和室!
●土地面積/254.47㎡(76.97坪) ●建物面積/延べ116.28㎡ ●鉄骨2階建/S57.1月築 ●愛鷹小・愛鷹中学校区 ●現況/空、引渡/相談

13 西沢田 中古 価格 1,480万円(税込) 2DK 駐車場4台 月々返済 24,230円
暮らしやすさと開放感が魅力の人気の平屋!
●土地面積/514.48㎡(155.63坪) ●建物面積/延べ58.38㎡ ●木造1階建/H7.3月築 ●沢田小・金岡中学校区 ●現況/空、引渡/相談

14 大岡 中古 価格 3,180万円(税込) 7LDK+S(納戸) 駐車場4台 月々返済 71,040円
おすすめ 3世帯にも対応可能な大型間取り、駐車場4台可!
●土地面積/386.00㎡(116.76坪) ●建物面積/延べ258.81㎡ ●木造3階建/S61.4月築 ●門池小・門池中学校区 ●現況/空 引渡/即

15 原 中古 価格 1,980万円(税込) 5LDK+S(納戸) 駐車場2台 月々返済 37,998円
おすすめ JR東海道本線「原駅」徒歩5分!
●土地面積/150.97㎡(45.66坪) ●建物面積/延べ152.02㎡ ●木造3階建/H13.12月築 ●原小・原中学校区 ●現況/空 引渡/即

16 大岡 中古 価格 2,200万円(税込) 4LDK 駐車場1台 月々返済 44,055円
JR御殿場線「下土狩駅」徒歩15分!
●土地面積/327.04㎡(98.92坪) ●建物面積/延べ120.59㎡ ●木造2階建/H10.2月築 ●門池小・門池中学校区 ●現況/居住中 引渡/相談
価格変更

17 大岡 中古 価格 3,499万円(税込) 4LDK+S(納戸) 駐車場3台 月々返済 79,823円
築3年の美邸! 大岡駅徒歩11分!
●土地面積/150.55㎡(45.54坪) ●建物面積/延べ121.72㎡ ●木造2階建/H29.3月築 ●門池小・門池中学校区 ●現況/居住中 引渡/相談

18 三園町 マンション 価格 2,000万円(税込) アルテ・グランテ三園 3LDK 月々返済 38,548円
第四小学校徒歩10分!
●RC造 12階建 6階部分 ●専有面積/70.70㎡ ●現状/居住中 ●総戸数/42戸 ●第四小・第四中学校区 ●管・12,800/月 修・9,175/月 ●P/空有

19 大岡 マンション 価格 2,790万円(税込) プレミスト鮎壺の海公園 4LDK 月々返済 79,823円
JR御殿場線「下土狩駅」徒歩6分!
●RC造 9階建 3階部分 ●専有面積/99.20㎡ ●現状/空 ●総戸数/53戸 ●門池小・金岡中学校区 ●管・16,470/月 修・4,960/月 ●P/空無
価格変更

20 杉崎町 マンション 価格 1,280万円(税込) 藤和シティコープ杉崎町 3LDK 月々返済 18,723円
リフォーム完了!!
●SRC造 4階建 3階部分 ●専有面積/71.51㎡ ●現況/空 ●総戸数/34戸 ●第五小・第五中学校区 ●管・9,000/月 修・17,950/月 ●P/要確認
価格変更

21 岡一色 マンション 価格 1,980万円(税込) グランドール沼津 4LDK 月々返済 37,998円
交通アクセス良好!商業施設充実!
●RC造 10階建 5階部分 ●専有面積/89.91㎡ ●現況/空 ●総戸数/87戸 ●門池小・金岡中学校区 ●管・7,650/月 修・8,850/月 ●P/空有

22 西島町 マンション 価格 1,498万円(税込) サンクレイドル沼津 3LDK 月々返済 24,726円
スーパー・コンビニまで徒歩2分!
●RC造 7階建 2階部分 ●専有面積/70.48㎡ ●現況/空 ●総戸数/42戸 ●第三小・第三中学校区 ●管・10,030/月 修・8,740/月 ●P/空有

23 大岡 マンション 価格 2,560万円(税込) シャリエ大岡公園アクステージ 4LDK 月々返済 53,968円
JR東海道本線「沼津駅」徒歩24分!
●RC造 12階建 12階部分 ●専有面積/87.86㎡ ●現況/空 ●総戸数/146戸 ●大岡南小・大岡中学校区 ●管・12,420/月 修・10,370/月 ●P/空有
価格変更

24 泉町 マンション 価格 1,280万円(税込) シティパル泉町 4LDK 月々返済 18,723円
リフォーム済み!!
●RC造 5階建 5階部分 ●専有面積/99.45㎡ ●現況/空 ●総戸数/33戸 ●第五小・第五中学校区 ●管・18,500/月 修・12,700/月 ●P/空有
価格変更

25 西沢田 マンション 価格 1,789万円(税込) ウィステリア沢田 3LDK 月々返済 32,739円
スーパーまで徒歩2分! ららぽーと沼津まで約900m!
●RC造 7階建 7階部分 ●専有面積/68.53㎡ ●現況/空 ●総戸数/40戸 ●沢田小・金岡中学校区 ●管・18,200/月 修・10,800/月

沼津・三島市の全ての物件をご用意し、お客様のご来店をお待ちしております。
いつも多数のご来店ありがとうございます!
明るい店内 キッズスペース有り!
テレビCM放映中!
ハウスドゥ!は2016年に東証一部上場しました。
P 10台完備
カーナビ検索 沼津市宮前町10-1

全国650店舗展開中!
静岡県知事(1)第13907号 (公社)静岡県宅地建物取引業協会会員 (公社)全国宅地建物取引業保証協会会員 東海不動産公正取引協議会加盟
HOUSEDO ハウスドゥ 国1沼津店 0120-928-271
株式会社ザ・ゴールデン 〒410-0062 静岡県沼津市宮前町10-1 ■営業時間／9:00～19:00 ■ 年中無休
上記の返済例は変動金利0.85%、頭金0円、ボーナス払い1回99,276円(年2回)、420回払いとして計算。※諸費用別途

本誌内容を無断で転載することを禁じます。掲載広告の内容は広告主の責任を負うものとします。
無料