

● beauty ● job
● gourmet ● lifestyle

3 2026

NUMAZU マイドゥー 沼津版

mydo
Magazines with jimoto and new attitude.

春のスクール特集

発行部数 / 57,700部
発行 / 株式会社 リック 〒417-0826 静岡県富士市中里2561-22
掲載・ポスティングに関するお問い合わせ TEL. 0545-31-2239 メール: info@lic-mydo.com
www.lic-mydo.com ※本誌は税込表記です。※QRコードは(株)デンソーウェブの登録商標です。

web版は
コチラ

テスト・面接ナシ!
まずはお気軽にご参加ください!

くもんの先生 説明会 webでも開催中!

3月の説明会にご参加いただいた皆様に Amazonギフトカード 1000円分プレゼント

- 株式会社公文教育研究会主催キャンペーンです。
- Amazon, Amazon.co.jp およびそれらのロゴは Amazon.com, Inc. またはその関連会社の商標です。

会場	日程	申し込み切
【三島市】三島商工会議所会館	3/5 (木) 10:30~12:00	3日前
【清水町】サントムーン柿田川	3/6 (金) 11:00~12:30	
【沼津市】イーラde沼津	3/12 (木) 14:30~16:00	
【富士市】富士市交流センター	3/13 (金) 14:00~15:30	1週間前
web説明会	3/12 (木) 13:30~14:40	
	3/17 (火) 10:00~11:10	
	3/25 (水) 9:30~10:40	

※他の日程もございます。
※日時が合わない場合は、個別に説明会をさせていただきます。お気軽にご相談ください。

くもんの先生、はじめませんか?

教室は週2日から 収入サポートあり 充実の研修体制

Information 0120-834-414
静岡県駿河区森下町1-3-5 静岡MYタワー6F
受付9:30~17:30(土日祝日を除く)

KUMON 公文教育研究会 静岡ブランド

説明会予約・他の説明会日程はこちらから▶

春のスクール特集
-Let's start something new.-

英語教室 平町 **Englishtime**
イングリッシュタイム

check point!
・レベルに合わせて学ぶ!
・少人数クラスで集中力UP!

レベル別通学型英語教室で 身につく英語習慣! 4月一斉スタート!
4技能(聞く・話す・読む・書く)全てをカバーする対面指導で、英語基礎の徹底化と一つ上の学習にステップアップ。仲間とコミュニケーション力を磨こう。Let's enjoy!

4月開始に間に合うのは今がチャンス!
トライアルレッスン0円スタート
幼稚園 / 小学生クラス
年44回 50分 5,300円~/月

英検・受験対策にも◎//
その他1歳半~中・高校生までクラスがございます
※維持費300円~500円別途頂戴いたします

055-962-5915 (担当宮崎:090-8545-5049)
沼津市平町10-2 バステルM405
コースのスケジュールに準ずる
有(マンション右横並びに3台分有)
「Englishtime 沼津」検索

入会金(3,000円)免除!
兄弟割引あり(2人目から維持費免除)
※5月末迄

学習塾 大岡教室 / 大岡南教室 / 自由が丘教室
沼津進学塾

check point!
・自習室完備!
・勉強したい科目の授業を選べます

「自学力」を身につける親身な個別指導!
集中できる学習環境で苦手克服!

春期講習受付開始!
【1科目から体験授業OK!】
◆小学生コース
学校での勉強と並行して学習。中学へ向けた下地作りをします。
◆中学生コース
教科書に準拠したテキストで基礎学力の定着を図ります。
◆高校生コース
基本的にはマンツーマン指導で、個人の目標に沿った指導を行います。
沼津自由が丘に新教室開校予定!

0120-321-591
大岡教室 沼津市大岡2449-1 ヒーローマンション1F
大岡南教室 沼津市大岡1223-18
自由が丘教室 沼津市大岡1979-7-2F
10:00~22:00

入会金無料
※3月末迄

幼児教室 共栄町 **キッズフォードアカデミー 沼津教室**

check point!
・五感をフル活用して感覚や感性を磨く!

読み書きはできて当たり前! 読解力・応用力・表現力・思考力・記憶力UP!

加藤学園幼稚園
\\希望者全員合格//
無料体験説明会&体験レッスン受付中
○最大5名様までの少人数制○
ベテランの講師が丁寧に指導致します。
・幼児コース(0~3歳)
・園児コース(4~6歳)
・小中学生コース(中学生まで)

055-946-5888
沼津市共栄町6-2
9:30~18:30
日・月 有

無料説明会・体験レッスン両方参加された方
図書券500円分プレゼント
※3月末迄

後悔しないために知っておくべき
【習い事の決め方3選!】

- ①目的を明確にする
- ②無理なく続けられるか確認する
- ③体験してから決める

教室の雰囲気や指導スタイル、先生や他の生徒との相性は、実際に足を運んでみないと分かりません。
「楽しかった!」と言えるかどうか、大切な判断基準。
無理なく通えそうか、質問しやすい環境かななどを体験レッスンや見学を通じて比べてみるのもおすすめです!

こちらを切り取って、クーポンマークのある店舗へお持ちください。

有効期限 3月1日~3月31日迄です!

ケータイ・スマホでもクーポン使えます!!
詳しくは mydoモバイル サイトへGo!

●本誌面内のクーポンマークの付いているお店でご利用になれます。
●有効期限や使用条件は店によって異なる場合があります。掲載広告をご確認ください。
●クレジットカード使用の際は、各店にてご確認ください。
●現金とのお引き換えは出来ません。
●このクーポンに対するお問い合わせは各掲載店舗へ。

株式会社 リック
マイドゥー編集部 ☎0120-69-5365

mydo クーポン 有効期限3月1日~3月31日迄

沼津市 東熊堂 ステーキハウス **ブロンコビリー沼津バイパス店**



炭火の香ばしさとジューシー肉汁!
やわらかハラミがランチメニューに!

M E N U (税込)

- ・炭焼きハラミランチ **1,573円**
(大かまどごはんorパン・スープ付) サラダバー+638円
- ・ブロンコおじさんの
こだわり炭焼きがんこハンバーグ
&炭焼きハラミランチ
(大かまどごはんorパン・スープ付) **2,068円**
サラダバー+638円

TEL: 055-930-2200
沼津市東熊堂439-1
営業日 11:00~23:00、土日祝 10:30~23:00
休無休 休有
アルバイト・パート募集中!
お気軽にお問い合わせください!

mydoクーポン
沼津バイパス店限定
ジェラートドリンクバー
無料券1グループ全員
※2月限定 ※1グループ1回につき1枚限り有効
※お一人様1枚限り ※お一人様1枚限り ※お一人様1枚限り
※ご利用は各店舗の営業時間内となります
※ご利用は各店舗の営業時間内となります

mydo
富士・富士宮
沼津・三島版
限定!

グルメ情報掲載店募集!

あなたのお店の「店主の推しグルメ」を
mydoで地域の皆さまに紹介しませんか?
読者に絶大な人気の「グルメ情報」掲載枠が...

無料!
毎月抽選で当たる!

STEP 01 応募フォーム記入
メニュー写真、説明、店舗情報などを記入してください。

STEP 02 当選後、情報確認
編集部より確認のお電話をさせていただきます。

STEP 03 mydoに掲載!
mydo誌面を最大24万世帯へお届け!

ご掲載スケジュール
ご希望の掲載月、2ヶ月前の1ヶ月間が抽選対象となります。

ご応募 抽選結果待ち 今月
ご応募 抽選結果待ち 翌月
ご応募 抽選結果待ち 2ヵ月後

ご応募はコチラ!
※一般のお客様からの応募はご遠慮ください。

納米里 プレシャス PRECIOUS



髪の悩みを改善したい40歳以上の女性に支持されています!

M E N U (税込) ※2026年3月31日迄

- 【初回限定キャンペーン】
染めると同時に髪と頭皮のケア
- カラーエステ 13,200円▶**8,800円**
 - カラーエステ+カット 18,700円▶**11,000円**
 - \\おうちで髪質改善!ホームケアトリートメント付!
カラーエステ+カット+ホームケアセット
23,650円
(ホームケア4,950円相当)▶**13,750円**

TEL: 055-987-5571
長泉町納米里172-17
フェリア ロックA102
営業 9:00~18:00 休月・火 休有

ヘアカラーをして感動したことありますか?

Take a shot! たくさんの投稿、お待ちしております!

kiss kiss kids & Pets

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

下記QRコードからLINE友達登録!公式アカウント「mydoキッズ&ペット写真投稿用」へアクセス!

応募内容 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♥★のみ可。絵文字・顔文字は使用不可。)を必ずご記入の上、写真を添付してください。

募集要項 〇応募は6年生まで 〇写真は氏名での掲載 〇衣服着用 〇著作権に関わる様なキャラクターなど写り込みがあった場合はトリミング対応が掲載されない場合有 〇応募状況により、掲載までにお時間を頂くもしくは掲載されない場合があります 〇皆様から応募頂いた個人情報(ユーザー)に掲載される他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡致しません

あたち男の子と間違われます☆
澤野ももちゃん 2025.2.2

UV対策はバッチリ☆
まつばら 璃空くん 2025.1.20

本がだいすきになったね♡
なかば 大和くん 2024.7.4

新学期に差をつける! 春休みでレベルアップ

お子様に合わせて選べる教室

春の水泳教室

「できた!」の積み重ねが、お子様の自信を育てます。
まずは短期教室で一步を踏み出そう!

スマートスイミングレッスン
お子様の成長をサポートするオンラインサービスと、自分の泳ぎを映像で確認できるシステムを使ったレッスンで、更なる上達へと導きます!

体験教室
スイミング特別体験
スイミングスクールイン体験

短期教室
2/1から申込み開始!

クラス	期間	時間	練習クラス	対象年齢	定員	受講料
1期 3日間	3/25(水) ~ 27(金)	9:00~ 10:00	・水慣れ ・けのび ・キック	初めのお子様や ご兄弟にオススメ!		
2期 3日間	3/25(水) ~ 27(金)	10:45~ 11:45	・クロール ・背泳ぎ	3才~12才	各期 100名	5,500円 (税込)
3期 3日間	4/1(水) ~ 3(金)	9:00~ 10:00	・水慣れ ・けのび ・キック			
4期 3日間	4/1(水) ~ 3(金)	10:45~ 11:45	・クロール ・背泳ぎ ・平泳ぎ ・バタフライ	進級テスト後の スクール生にオススメ!		

本科スクールへのご入会は「早い方がお得」です! / 本科スクールの空き状況はWEBで詳しくご案内しています!

短期と本科スクールに同時申込でプレゼント!!

バッグ + キャップ + お得な特典

まずはスマートフォンからご予約!

レッス内容、お時間など詳しい情報は
ルネサンス沼津 春の水泳教室 検索

スポーツクラブ&サウナスパルネサンス・トーア沼津
tel.055-952-2233
〒410-0022 静岡県沼津市大岡1431(大型駐車場200台完備)

スクールバス
運行中!

フロント受付時間
平日 11:00~21:00
土曜 11:00~19:00
日祝 11:00~18:00

休館日
月曜日、
年末年始 ほか

AED
設置施設

材木屋から始まり創業65年! **三島中心の地域にみっちゃく不動産**
不動産を売りたい!買いたい!なら
タイキに行こう!

あなたに合う物件をご紹介! お気軽に問い合わせください!

どんな住まい物件をお求めですか?

- 何から始めて良いかわからない方も大歓迎!
- ご予算やご家庭の状況に応じた物件をご紹介します!

空き地・空き家はありますか?

- 税金・住み替え・手元の資金など売却に関するお悩みご相談受付中!

055-972-1780
 三島市南二丁目26-12
 9:00~18:00 毎日
 宅建業:静岡県知事免許(6)第11449号
 建設業:静岡県知事許可(般-03)第26598号

タイキはココ!

プラサヴェルデ
 JR沼津駅3分
 有料P有(1時間100円)

3/8(日)
 9:30~11:30

受講料 **3,800円**
 (資料、修了証代込み)

要予約 下記ホームページ QRからも予約可
046-874-4745
 (土日祝も受付可能)
 NPO法人 総合福祉カウンセリングセンター

受講生募集!
心理カウンセラー 養成講座
半日で終了・修了証即発行

毎回好評の「心理カウンセラー養成講座・初級」が、プラサヴェルデにて左記日程で開催されます。
 日常生活の様々な場面役立ち、履歴書に書ける資格を効率的に半日で取得可能。修了証が即日発行されるのも魅力です。学生さんや子育て中の方からご受講いただけます。

年配の方まで幅広く人気の講座です。
 受講料は修了証代込みで3,800円。
 問合せ・申込みはNPO法人総合福祉カウンセリングセンター
 046・874・4745へ。
 土日祝も受付可能、ホームページからも予約できます。

046-874-4745
 ※土日祝も受付しております。
 ※右記QRコードからもご予約いただけます。

損害保険事務のお仕事

おかげさまで当社は
 2026年 オリコン顧客満足度調査「派遣会社」において
8年連続 総合第1位
 に選ばれました!!

保険事務デビューをサポートする「保険事務セミナー」を開催します! 詳細は下記よりご確認ください。

未経験でも安心!
保険事務セミナー開催
 オンライン 参加無料

お申込みはこちら

3/6(金) 12:15~12:45 / 18:00~18:30
 3/11(水) 13:00~13:30 / 15:30~16:00

募集要項
 (業務内容) ①損害保険連合会での営業サポート(データ確認、システム入力、照会応答、等)
 ②損害代理店での営業事務(電話による満期のご案内、システム入力、照会応答、等)
 (時間) ①9:15~17:00(休憩60分) ②9:00~18:00(休憩60分) ※時間相談OK
 (休日) 土日祝(完全週休2日制)
 (給与) ①時給1,480円+交通費 ②時給1,400円+交通費
 (勤務地) ①三島駅周辺 ②沼津駅周辺 ※車通勤相談可
 (備考) 開始日相談OK、未経験者歓迎、PC基本操作

0120-66-9409
 担当/採用係
 静岡県葵区呉服町1-1-2
 静岡呉服町スクエア12階

「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

子どもを守るネットワーク
あなたも一員です。
 互いに見守り、連携を!

「虐待!？」と思ったら...
 児童相談所虐待対応ダイヤル **189** 番へ

mydoは児童虐待防止に取り組みます

Parfait Menu
 ざぶ〜んカフェのパフェメニュー
 パフェメニューが**全30種類**のワープアップ!
 カフェタイムに食べたい満足サイズのパフェから、お食事後のデザートにぴったりの小さめサイズまでご用意!

新年会承ります
宴会コース
 温泉も宴会も楽しんじゃおう!

宴会コースには入浴料込!!
2980円から

Tel: 055-968-4126
 住所: 沼津市原町中2丁目14-8 (ジョイランド2F)
 通常営業時間
 お風呂 朝9時~翌2時
 お食事処 [月~木・日・祝] 朝10時~23時半
 [金・土・祝前日] 朝10時~翌1時半

料金表	大人	平日	850円
	大人	土日祝	950円
	小人	平日	300円
	小人	土日祝	350円
	会員専用回廊券	10枚1冊	7,300円
	会員専用回廊券	5枚1冊	4,150円
	買断券1冊60分		500円

ざぶ〜んで使えるお得な割引券

ざぶ〜ん入浴料	平日	750円
	平日	850円
ざぶ〜ん入浴料	平日	750円
	平日	850円
ざぶ〜ん入浴料	平日	750円
	平日	850円
ざぶ〜ん入浴料	平日	750円
	平日	850円

有効期限: 2026年3月31日まで
 ※特別営業期間中はご利用いただけません

団体予約がとってもお得!! BOWLING COMPE

団体予約がとってもお得!! コンペ受付中!!
 歓送迎会、忘新年会、懇親会や友だち同士でなどなど.....
大人数でのボウリングを計画されている方に**オススメ!!**
 お電話の場合前日まで受け付けておりますので、まずはご利用店舗までお電話ください!!

団体予約 **近隣最安値!!**
2ゲーム + 貸し靴 ▶ 1,200円

※団体予約は8名様以上2ゲーム以上で承ります。
 ※特典は店舗、日にち、曜日によって異なります。
 ※ご予約はコンペの前日までの受付となります。

対象 中学生以下
 Let's start!
ジュニアボウリング教室
 ジョイランドボウルではじめよう!

ボウリングを楽しみながら
 「大きな声で返事をする・挨拶をする・靴をそろえる」を教えます。

40分のボウリング教室後1ゲームの記録会

参加日時: 毎週日曜日 15:30~スタート
 参加費: 1回500円(貸靴代込)
 ※当日は運動の出来る服装でお越し下さい。

055-968-2222
 沼津市原町中2-14-8
 9:00~26:00 年中無休 無料駐車場500台

ニチイの医療事務講座

受講料最大 **30%OFF** キャンペーン

期間 2026年3月18日(水)まで
※通学コースは1~3月開講クラス対象

資格を目指すチャンス!
今ならおトクに
修了生数80万人以上のニチイの人気講座!

ニチイに就職すると全額キャッシュバック/受講料0円に!

医療事務講座 通常価格 64,800円(税込) **30%OFF** 通学コース 44,800円(税込)
医療事務講座 通常価格 47,850円(税込) **20%OFF** 通信コース 38,280円(税込)

医療事務のここが魅力 家庭と仕事を両立しやすい! 自宅近くで勤務可能! 安定して長く働ける!

個別相談受付中! (予約制)

下記まで、お問い合わせください! まなびネット 検索

Information 0120-781-023
沼津市大手町 3-8-23 ニッセイスタービル1F
平日9:00~17:15 土日祝 無

用途に合わせて選べるサイズ! 1.6帖~8.5帖

収納スペース
ルームマートコンテナ

6ヶ月以上のご利用で月々4,800円~が **賃料3ヶ月0円!**

こんな収納にご利用頂いています!

仕事道具・工具 季節用品 タイヤ バイク・自転車 趣味の道具

現地内覧OK(要予約) クレジット決済OK 24時間ご利用OK 防犯カメラあり

Information 0120-046-612
物件所在地: 沼津市松長 227
平日9:00~18:00 土日祝

天然温泉 **極楽湯** 三島店

毎月期間限定 **コラボイベント** 開催中!

詳細はHPへ!

土日祝は朝**6時**から営業しております!

極楽湯 クーポン **通常入館料より10%OFF**

mydo X 極楽湯 有効期限 2026年3月31日(火)迄

Information 055-991-4126
三島市三好町4-23(せせらぎパーク三好内)
平日9:00~翌2:00 土日祝6:00~翌2:00 (最終入館受付翌1:20)

もうひとつの大切な時間 **私、とき先生** KUMON

くもん書写の先生募集 未経験でもOK!

充実の指導者育成プログラムの他、教室開設後も担当者がしっかりサポート!!

教室開設説明会 (時間は10:00~12:00)

※25歳~60歳代前半(女性)の方をお願いしています。

- 浜松 3/2(月) 遠鉄百貨店 新館 13階 会議室4
- 3/19(木) 遠鉄百貨店 新館 9階 会議室10
- 沼津 3/3(火) プラサヴェルデ(ふじのくに千本松フォーラム) 4階 405小会議室-1
- 静岡 3/18(水) パルシェ 7階 C会議室

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。

Zoomによるオンライン説明会 予約制 (4日前までに要予約)

● 3/10(火) ● 3/23(月) 16:00~17:00
※ご予約いただいた方にミーティングIDとパスワードをお知らせします。

3月無料体験学習(3/11~3/31)生徒募集中! くもん書写の先生 検索

ペン習字 かきかた 筆ペン 毛筆

公文書写は全国10万人の方が学ぶ書写団体です

Information 0120-410-297
月曜日~金曜日の10時~17時 (祝日を除く)
※説明会の詳細・ご予約は右記QRコードから。

児童発達支援 対象 1歳~ 発達に不安があるお子さま

グローバルキッズパーク沼津店

新年度からの お子さまの『できた!』を応援

言語聴覚士と一緒に育てよう! 『伝えるチカラ』

小学校入学前の大切な土台づくりを、お子さまの発達に応じた療育で専門職スタッフがサポート

個別療育 グループ療育 運動療育

もじかずランド 学研幼児教室 就学へ向けた学びをサポート!

巧技台 -こうぎだい- お子さまの『動きたい!』を叶える

遊びの中で、楽しく「もじ・ことば」「かず」の力を身につけることができます。

登る・渡る・降りる・ぶら下がるなど、成長に欠かせない「縦方向の動き」を取り入れ発達を促します。

送迎あり 幼保育園・ご自宅 終日・降園後ご利用OK 9:00~17:00/園までお迎えに上がります 10歳以下 幼児無償化対象 ※詳細お問合せください

【無料体験受付中】公式サイト、LINEから発達のお悩みなどお気軽にお問合せください

Information 0800-000-8014
沼津市神田町10-22
平日9:00~18:00 日 有

NEW OPEN

[西沢田] レンタルスペース **CO.CO**

貸切レンタルOK 1,500円～

セミナー/ワークショップ/会議
レッスン/撮影会/お料理教室など

駐車場 広々15台!

[金曜日限定] コワーキングスペース 利用者様向け
ワンコインカフェメニュー

◆TKG +500円
◆だし茶漬 +500円

※コワーキングスペース利用料が別途かかります。

Information 055-928-5480
沼津市西沢田632-1
10:00~17:00
不定休 有
co.co@stars-village.com

Bowling 団体プランが お得!

みんなで盛り上がるなら、ららぽーとでボウリング!

クーポン 有効期限2026年3月31日

小学生以下1ゲーム無料

※バック料金、他サービス料金引券との併用不可
※貸靴料金別途※本券1枚につき1名様、1回限り

10名様以上の**団体プラン** 2ゲーム+貸靴 お1人様 **1,400円** (税込)

◆ご利用日の3日前までにご予約ください ◆ご予約時にmydoを見たとお申し出ください。

Information 055-929-1330
沼津市東権路字東荒301番地3 ららぽーと沼津3F
月~木8:00~25:00、金・祝前8:00~26:00
土8:00~26:00、日・祝8:00~25:00
有

ワンヤンカーニバル 2026

ペットショップアプラス

2/28日・3/1日 10:00~16:00

ペットと暮らそう

ペット大好き大応援祭 in 富士市緑島189-8 ふじさんめっせ

世界のネココーナー! プロが厳選した超カワイイネコ達が勢揃い!

マイクローチーカップや小豆柴犬もいるよ!

♡ここでしか手に入らない♡ 魅力たっぷりのペット達160頭大集合♡

獣医師がいるので安心!
メディカルチェック・ワクチン・マイクロチップ済みでお返し致します。
※生体金額はすべて消費税・ワクチン代・マイクロチップ代金別途かかります。

Information 055-288-0350 [直通]1090-3513-3501 (朝日)
山梨県甲府市中小河原1丁目16-33アプラスビル1F
※販売:ペットショップアプラス 電話:一般動物取扱者登録番号:静岡県第225825023号
※登録に係る第一種動物取扱業の種類:販売 登録年月日:R6.1.27 ~ R13.1.26
※登録申請者:朝日利徳 動物取扱責任者:荒井弘美 アプラス株式会社 090-3513-3501

大切なお墓、見守らせてください。

お墓に関するお困りごと、解決します!

- 年間を通して、お墓を管理・見守ってほしい
- 墓石のひどい汚れ落としをプロへ依頼したい
- 納骨式や、ご法要の前に墓石を綺麗にしたい

墓地清掃士の免許を持つ、プロによる **安心のサービス**

担当/小澤

墓石クリーニング・お墓参り代行

Information 090-7319-0545
静岡市駿河区小鹿二丁目1-28-512
受付時間/8:00~20:00

矢田歯科医院 16年間ありがとうございました。3月号で卒業致します。今後の情報はInstagramで発信していきます。

Instagramもアクセス願います!

Vol.189

矯正中の患者様へ

第1期

当院にて使用しております「拡大床」「バイオネーター」においては、拡大時に「圧迫感」を生じます。主に小学生に装置してもらうため「圧迫感」を「痛い」と表現するお子さんがいらっしゃいます。拡大した当日や次の日ぐらには「圧迫感」を感じると思われれますが、何日間も「痛い」と訴える場合は、床の部分が強く当たっている場合がありますので、調整が必要になります。⇒予約を待たずに来院してください。

○拡大床とは、歯がきれいに並ぶためのスペースが足りないときに、歯列を傾斜に拡大してスペースを作る装置です

○バイオネーターとは、筋肉の動きを利用して顎の骨の成長を前方へと促すための装置です

第2期

ワイヤー・ブラケット(場合によってはゴム使用)矯正において、個人差がありますが歯に力を与えることで歯槽骨の吸収と再生を繰り返して歯を動かします。その際に起きる炎症が痛みの原因です。矯正治療においては「痛み」は避けられません。(当院では痛み止めをお渡しします) 食事中に食べ物を噛んだときにも痛みを感じることがあります。炎症中に噛むことでさらに歯に圧力がかかり、より強い痛みを感じるためです。痛みがあるときにはなるべく柔らかいものを食べるようにしましょう。また、矯正用の装置や器具が口の中の粘膜に当たることで痛みが発生することがあります。調整で改善することもあります。歯の表面にボコボコしたものがついておられますので、違和感は常に感じてしまうのは仕方がないことです。

知覚過敏について

冷たく甘い飲食物、風にあたった時、歯ブラシの毛先が触れた時に感じる一過性の痛みで、虫歯や歯の神経の炎症がない場合の症状を言います。

歯の表面は、硬い組織の「エナメル質」で覆われています。健全な場合、象牙質はエナメル質に守られています。しかしながら、様々な原因によって象牙質が露出してしまうことがあります。象牙質には、歯髄につながる無数の穴(象牙細管)が空いています。象牙質が露出し刺激が加わると象牙細管を通して神経に伝わり「しみる」症状がでできます。

原因と治療法

歯肉の退縮
歯肉は加齢とともに少しずつ下がっていきます。それにより歯の根っこが露出し、象牙質が剥き出しの状態になり、感じやすくなります。薬剤を塗布したり、詰め物をしてカバーをしたりします。

虫歯の治療をした際におこる場合
歯を削るという処置において痛みを感じやすくなってしまいます。詰め物や被せ物をSetした際に改善されることがあります。

ホワイトニングをした際に起こる場合
ホワイトニング(歯の漂白)で使う薬剤の影響により、ホームの場合は中断、オフィスの場合は2週間程経過すると改善されることがあります。

歯の破折
さまざまな原因により、歯が破折して象牙質が露出すると、症状が出る場合があります。状態によっては詰め物、被せ物、それでも補い切れない場合は、抜歯の可能性もあります。

歯がすり減ることにより象牙質露出が起こる場合
過剰な食いしばり、歯ぎしり、歯磨き圧により、歯が削れてしまい(さび状欠損)象牙質が露出してしまいます。詰め物をしてカバーすることで改善される事があります。又、夜に食いしばりが見られる方は、マウスピースをおすすめしております。

知覚過敏においては、様々な原因があり「しみる」という症状が出る方、又出ない方もみられます。当院の患者さん方において感じる事として、低位舌であり常に食いしばり(歯が常に当たって噛んでいる状態)をしている方が多くいらっしゃり、そのために歯が削れてしまい、しみる方が多くみられます。歯と歯は、食事以外は接触することなく、朝・昼・晩と食事をして、20分ぐらいしか接触しないといわれます。当院では、舌の位置の確認、食いしばりの確認を必ずするようにしております。舌の位置などわからない方は、かかりつけ医の先生に相談してみましょう。

yata

矢田歯科医院

矢田院長

沼津 矢田歯科 検索

歯科・小児歯科・矯正歯科・インプラント
ホワイトニング*カード分割払い可*paypay可
(自由診療のみ)

【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

矯正治療のご案内 ○印が診療日
月曜~金曜日 PM2:30~8:00
土曜日 AM9:00~12:30/PM2:30~5:00

3	SUN	MON	TUE	WED	THU	FRI	SAT
1	2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31	

院内キッズルーム開設「見守ります!」
お子様とスタッフが歯磨き練習しながら「ママ・パパ」を待ってます~♪

午前中のみ1家族様限定
詳しくは、お電話にてお問い合わせください。



まずはプロにお見せください

代表 小林大祥

「相談・査定無料」「予約不要」「当日現金買取」いたします！

お宝鑑定相談会を開催

美術品買取専門店「猿」は、3月6日(金)静岡市清水文化会館マリナート、3月21日(土)プラサヴェルデ(コンベンションぬまづ)、3月22日(日)ふじさんめっせ(富士市産業交流展示場)で「なんでもお宝鑑定相談会」を開催します。

絵画・掛軸・茶道具などの美術・骨董品はもちろん、宝飾品なども大歓迎！少しでも気になるものがございましたらぜひご相談ください。ご予約なしでもご参加いただけます。(予約者優先)

査定額にご納得いただければ、その場での現金買取も可能です。ご売却を見送る場合も査定料などの手数料は一切必要ありません。安心してご相談ください。

また当社では、毎月買取作品1点につき1000円を東京国立博物館等へ寄付する活動を続けています。美術品や芸術品は文化財として市場で評価され、しかるべき姿で後世へ残すべきと考えています。迅速かつ丁寧に対応し、お悩みを解決できるように誠心誠意お手伝いさせていただきます。

ご予約・お問い合わせは、お電話か二次元コード(QRコード)から。

静岡市清水区

3月6日(金)

10:00~15:30

静岡市清水文化会館マリナート
ギャラリーA
(静岡市清水区島崎町214)

■JR「清水駅」みなと口(東口)下車、徒歩3分
■静岡鉄道「新清水駅」下車、徒歩10分

沼津市

3月21日(土)

10:00~16:00

プラサヴェルデ
403小会議室
(沼津市大手町1-1-4)

■JR「沼津駅」北口より徒歩3分
■駐車場あり(西駐車場159台)

富士市

3月22日(日)

10:00~16:00

ふじさんめっせ
会議室兼小展示場
(富士市柳島189-8)

■JR「新富士駅」富士山口より徒歩7分
■駐車場あり(来場者は無料)

Information 0120-89-0007 東京都大田区大森北3-5-7 ロイヤルビル1階 10:00~18:00 毎日、祝日 東京都公安委員会302191906736



富士IC・沼津ICをご利用の方へ

E1東名(富士川スマートIC~清水JCT間)でリニューアル工事を実施します。渋滞時は新富士IC・長泉沼津ICへ迂回を検討してください。

東名リニューアル工事期間中は、新東名の長泉沼津IC・新富士IC⇄指定発着IC間の通行料金を、東名の沼津IC・富士IC⇄指定発着IC間の通行料金と同額となるように調整します。



○料金調整期間 2025年9月1日(月)から 2026年4月17日(金)まで

○対象車 **ETC車 限定**

○対象区間

発着IC	指定発着IC
新東名(長泉沼津IC)	東名(清水IC~三ヶ日IC)
新東名(新富士IC)	東名(清水IC~館山寺スマートIC)

※利用例 (普通車料金)
東名ルート 富士IC ⇄ 静岡IC : 1260円 ※渋滞が予測されます
迂回ルート 新富士IC ⇄ 静岡IC : 1350円(調整前) **1260円(調整後)**

問い合わせ NEXCO中日本お客さまセンター 24時間年中無休(通話料無料)
☎ 0120-922-229

Information 0120-922-229 富士市厚原1738-4



mydo ちゃ | チラシの 配布スタッフ 募集中!

担当地区を持っていただき、週に1回会社様からお預かりしたチラシ等を配布していただきます。月に1回、情報誌mydoと一緒に配布があります。

説明会

3/3(火) 10:30~ 【配布期間】毎週月~金曜日
3/10(火) 14:00~ 【配布時間】6:00~20:00
【報酬】完全出来高制(業務委託) 月5,000円~30,000円程度

他、都合が合わなければ別途説明会開催します!

配布期間内であれば好きな時間にお仕事できるので、急な子どもの体調不良や子どもの行事などがある日は自分で決めてお休みしていただけます

初回同行配布あり

【応募】受付・お問合せは
LINEまたはお電話にてお願い致します
0120-045-139 担当:佐野



Information 0545-31-2239 富士市中里2561-22 9:00~18:00 毎土・日・祝日

株式会社リック

メール便応募



急募 メール便スタッフ

募集要項

給与 出来高制3,000円~20,000円程度(地域・配布部数による)

時間 8:00~20:00 ※ご自身の可能な時間

担当場所 ご自宅周辺 配布物はお届け可能

待遇 経験者優遇! 未経験者歓迎!

経験者歓迎!!

以前担当していた地域を優先して担当していただきます!

広範囲で募集中! 空いている地域から複数地域をお選びいただけます!

空き地域の確認だけでもご連絡ください!

こんな方にオススメ!

- ✓ 本業の仕事があるけど、1・2時間のスキマ時間で収入を増やしたい!
- ✓ 過去に配達業務をやっていたので、同じ地域でまた配達業務をしたい!

スマホでQRコードを読み込んで2分で応募!!

Information 0120-045-139 富士市中里2561-22 9:00~18:00 担当:土屋・佐野

株式会社リック

メール便応募



最新のイベントニュースをチェック!

EVENT NEWS

2026 MARCH

3/14 土 手島葵 Concert 2026



沼津市民文化センター
大ホール
開場 14:15
開演 15:00
【全席指定・税込】
一般 8,000円
※未就学児入場不可

予定曲目
「森の小さなレストラン」
「明日への手紙」
「テレーの唄」ほか
関サンプロモーション ☎06-6225-2237
(平日10時~18時)

3/15 日 それいけ!アンパンマン ミュージカル
「まもれ!黄金の炎」



沼津市民文化センター
大ホール
開場 11:00/14:30
開演 11:30/15:00
【全席指定・税込】
3,600円

※3歳以上有料、2歳以下は保護者1名につき1名以上観覧可、ただし、お席が必要なお子様は有料。
「それいけ!アンパンマン」がミュージカルになってやってきます!
みんなで たのしく うたって おどろろ!
関イーストン ☎055-931-8999

3/29 日 立川笑えもん
二ツ目昇進記念落語会



沼津市民文化センター
小ホール
開場 13:30 開演 14:00
【全席指定・税込】
一般 4,000円
U-25 2,500円
※未就学児入場不可

出演
立川笑えもん
立川談笑
立川晴の輔

関イーストン ☎055-931-8999

3月20日~5月31日
の土・日・祝日 我入道の渡し船
GWは連日運航



3月20日~5月31日、7月18日~26日
9月19日~11月29日の土日祝日のみ運航
狩野川 乗船場
(あゆみ橋~沼津港~我入道)
【1日4往復】
あゆみ橋発
9:25, 10:55, 13:55, 15:25
※天候により運休の場合有

木造の和船に乗って、舟運ならではのゆったりとした時間を過ごしませんか。狩野川から見る雄大な富士山と街並みの景色を手軽に楽しめる魅力的な船路です。
※3月20日(金・祝)に一年の安全運航を祈願する運航祝賀セレモニーを予定しています。
関沼津我入道漁業協同組合 ☎055-931-1395

~4/10 絶景★富士山 まるごと岩本山



岩本山公園
岩本山公園で開催する、恒例の春のイベント。満開の桜と富士山が織り成す絶景に加え、夜桜のライトアップや、中国の民族楽器「二胡」によるコンサート、ランタンフェスティバル(要予約)が開催され、春の夜を彩ります。富士の絶景と春を、ぜひお楽しみください。
匾新富士駅観光案内所 ☎0545-64-2430

今月のフリマ情報

3/1 日 マックスバリュ伊豆長岡店
9:00~12:00

3/14 土 三島南二日町広場
9:00~12:30

※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。
NPO法人 静岡リサイクル協会 ☎054-363-1273

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合せください。

地元のお店からの

読者プレゼント

mydo MONTHLY PRESENT

01



極楽湯 三島店
入館ご招待券
055-991-4126
三島市三好町4-23(せせらぎパーク三好内)
※三島店でのみ使用可能

02



まさごグループ
共通お食事券500円分
https://masago.net/
※他クーポンとの併用不可
※まさごグループ全店で利用可

03



季節の台所 芦川
お食事券1,000円分
055-939-9824
※他クーポンとの併用不可
※テイクアウトでの使用不可
※ランチメニューでも使用可 ※ランチは予約のみ使用可

04



HOTEL&SAUNA FUJINOS
プライベートサウナ無料招待
0545-67-2203 富士市横町4丁目8-24
※1組 120分~2名様まで
※ご当選の際はお電話によるご予約をお願いいたします。
※当選日より到着後1ヶ月以内にお電話をお願いいたします。

05



味の素AGF株式会社
AGF「プレندي」マイボトルスティック 新生活応援
0120-17-8651 東京都渋谷区初台1-46-3 https://agf.jp/nomoto.co.jp
新生活のスタートにピッタリのAGF「プレندي」マイボトルスティック
ピーチルイボトルスティック(300ml) すすきりレモン&ビタミンC
オリジナルマイボトル(約500ml用)をセットで。



スマホから
簡単応募!

▼アンケートに記入後、切り取ってハガキの裏面にお貼りください

「Googleマップの使い方について」のアンケートにご協力ください

- A 普段、Googleマップを利用していますか?**
1.ほぼ毎日利用している 2.週に数回利用している
3.たまに利用している 4.ほとんど利用しない
- B Googleマップを利用する主な目的は何ですか?(複数回答可)**
1.ルート検索 2.お店・施設を探す 3.営業時間や定休日の確認
4.口コミ・評価を見る 5.内観・メニューなどを見る 6.現在地周辺を探す
7.その他()
- C Googleマップで表示される情報の中で、特に重視するものは?(複数回答可)**
1.口コミ 2.写真 3.営業時間・定休日 4.立地・距離
5.駐車場の有無 6.メニュー 7.雰囲気 8.最新の情報
9.その他()
- D 実際に口コミの投稿をしたことはありますか?**
1.ある 2.ない
- E どのような時に「口コミを書こう」と思いますか?**
1.とても満足したとき 2.不満・改善点があった時
3.お店からお願いされたとき 4.店内に案内を見つけた時
5.口コミを書いたことはない 6.その他()
- F 今月のお題:今年の母の日は何を贈りたいですか?**

応募メ 3.31

※皆様からお寄せ頂いた個人情報は、主に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。一部プレゼントにより、当選された方の氏名・連絡先は、賞品の発送予約対応のため、提供先企業に共有される場合がございます。応募をもって、当該情報提供にご同意いただいたものとみなします。

応募方法「ハガキ」「FAX」「携帯」
いずれかで、
①住所 ②氏名 ③性別
④年齢 ⑤電話番号
⑥ご希望の商品番号と
商品名(第1・第2希望)

をご記入の上、
左記アンケートにお答えください。

宛先
〒417-0826 富士市中里2561-22
株式会社リック mydo編集部
「3月号読者プレゼント係」
FAX 0545-31-2240
MAIL dokupure@lic-mydo.com

※Eの投稿はmydo2026.5月号に掲載予定です。(状況により掲載されない場合もございます。)

BEST KIDS AUDITION

ベストキッズオーディション

我が子が
モデルに!?

賞金総額
100万円



無料
エントリーは
コナラ!



オーディション参加者募集中

全国0歳~15歳のベビー&キッズを大募集!!

ベストキッズオーディション事務局 お問い合わせ先 TEL 03-6627-3555

2026 SPRING KIMURA MOTORS NUMAZU

ここにいと、気分もトークもはずむ!

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
30.4 km/L

SUZUKI | NEW MODEL
ハスラー ハイブリッドG



頭金なし! **月々1.4万円** (税込) 車両本体価格1,596,100円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

もう一度、心が動きだす。

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
25.3 km/L

DAIHATSU | NEW MODEL
ムーブル



頭金なし! **月々1.2万円** (税込) 車両本体価格1,358,500円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

家族に、もう一つのリビングルーム!

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
30.4 km/L

SUZUKI | NEW MODEL
スペーシア ハイブリッドG



頭金なし! **月々1.4万円** (税込) 車両本体価格1,530,100円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

頭金なし!

月々コミコミ

1万円 (税込)

7年間のフリープランだから、毎月定額!

車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

Spring is coming.



車両代 購入時にかかる登録費用込み

メンテナンス代 7年間の車検代・オイル交換込み

税金 7年間分の自動車にかかる税金込み

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
28.2 km/L

SUZUKI | NEW MODEL
スペーシアカスタム ハイブリッドGS



頭金なし! **月々1.6万円** (税込) 車両本体価格1,801,800円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
26.4 km/L

DAIHATSU | NEW MODEL
タントカスタムX



頭金なし! **月々1.7万円** (税込) 車両本体価格1,870,000円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
25.2 km/L

SUZUKI | NEW MODEL
アルトA



頭金なし! **月々1.0万円** (税込) 車両本体価格1,064,800円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
26.1 km/L

HONDA | NEW MODEL
N-BOX



頭金なし! **月々1.4万円** (税込) 車両本体価格1,648,900円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
25.7 km/L

DAIHATSU
キャンバス ストライプX



頭金なし! **月々1.4万円** (税込) 車両本体価格1,573,000円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
35.2 km/L

DAIHATSU
ミライースL'SAⅢ



頭金なし! **月々1.0万円** (税込) 車両本体価格1,025,200円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

JCO8モード
燃費消費率
(国土交通省標準値)
26.4 km/L

DAIHATSU
タントL



頭金なし! **月々1.4万円** (税込) 車両本体価格1,485,000円(税込)
●ボーナス3万円(税別)×14回
×84回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

こんな方に
オススメです!

- これから子供の教育費にお金がかかる
- これから車検代を気にしたくない!
- 今までクルマに高い修理費をかけていた!
- 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!

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!



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でも調べられます!

フラット7 沼津

検索