

gourmet beauty lifestyle job

11 MISHIMA マイドウ三島版
2025 三島市・清水町・長泉町・裾野市

Magazines with jimoto and new attitude.

暮らしのアレコレ解決! 特集

発行部数 / 68,200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

web版はコチラ

広々200ヤード プロによるレッスンも! 初心者の方も安心!

価格 リニューアルで 600円~
ご利用いただきやすくなりました!!

	メンバー	ビジター
打ち放題 (30分)	600円	700円
打ち放題 (平日3時間 土日祝2時間)	1,200円	1,400円
プリペイド 1,100円~	143球~	125球~

当日入会OK! メンバー特典
年会費3,300円で料金オトク!
+レンタルクラブ 1本100円

Information 055-988-0150
三島市萩486
9:00~22:00 (土日祝8:00~)
1/1のみ 有

mydoクーポン
ビジター限定 打ち放題限定! 200円OFF
※11月末迄 ※クーポンをご持参下さい

特集 * やってよかった! 暮らしのアレコレ解決 * します!

塗装源 沼津支店

株式会社ビルドアート 住まいのリフォーム 塗装源

10年連続 外壁塗装優良店/私達にお任せください!!

塗装源 沼津支店
0120-371-280 沼津市東熊堂484-1 中川分店第二ビル2階南号室
9:00~18:00 水、日

静岡県東部の皆様へ
外壁・屋根塗装・屋根工事・雨漏り専門店 安心・快適な住まいづくりは、私たちにお任せください!

塗装専門店だからできる! "安心・安全 こだわり施工" ☎0120-371-280
まずはお気軽にご相談ください!

11/8(土)・9(日) 10:00~16:00 (両日共)
サントムーン柿田川
本館1F西側入り口でイベント開催します!
mydoをご持参の方に来場特典あり

塗装、リフォーム工事のお困り事や家の診断をどこに頼んでも良いかわからない、等お悩み解決します!

施工実績 5,400棟以上
最高の施工品質で一件一件、丁寧に仕上げます! 1つ1つの工程ごとに厳しい品質基準を設け、確実な職人仕事で建物の健康寿命と資産価値を向上させます。

あんな事・こんな事 お任せください!!

外壁屋根塗装・屋根工事
外壁・屋根塗装/雨漏り調査/修繕工事/屋根貼替え/カバー工事/防水工事/雨樋工事/シロアリ消毒・駆除

水回りリフォーム
トイレ・洗面台/キッチン・ユニットバス/給湯器・エコキュート/水栓交換・排水管洗浄

HP LINE Instagram

PEACE RUNNER (ピースランナー)

疲れやすさ、痩せづらさ、肩腰の痛さ、無理をしない運動で解消しませんか?

筋肉をつけるだけじゃない! 継続できる年齢に負けないカラダづくり!
あなたの目標・体力にあったプランで/
マンツーマンレッスン 8,800円/月
☑週1レッスン(月4~5回)
☑レッスンご希望日程ご相談可能です
☑体験レッスンも受付中!

PEACE RUNNER (ピースランナー)
055-960-9481 裾野市平松462-9 鈴木ビル101
不定休 9:30~22:00(最終受付21:00) 有(2台)

mydo クーポン 体験→当日ご入会で、入会金5,500円→半額
※有効期限: 2025年11月末迄

HP

株式会社 タイキ

ライフスタイルに合った住まいを!

〈買いたい〉
・何から始めたらいいかわからなくても大丈夫!
・ご予算やご家族の状況に応じたご提案!

〈売りたい〉
・空き家・空き地、まずはご相談ください!
・税金など売却に関するお悩みもプロがご提案します!

株式会社 タイキ
055-972-1780 三島市南二丁目26-12 9:00~18:00 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

Check! 不動産のことなら、地域みっちゃくタイキに行こう!
物件詳細はHPから▶

物件はこちら! タイキはココ!

おそうじ本舗 長泉納米里店

今年の大そうじはプロにお任せ! 年越大そうじキャンペーン開催中!

浴室クリーニング+お得なセットメニュー

+キッチン 浴室&キッチンキレイセット	37,400円
+換気扇 浴室&換気扇キレイセット	37,400円
+追い焚き配管(風呂釜)除菌 快適バスタイム浴室2点セット	38,500円
+キッチン&換気扇 キレイお任せ!水まわり3点セット	56,100円

おそうじ本舗 長泉納米里店
0120-76-0074 (担当:大久保) ※お電話の際に「mydo(マイドゥ)見た」とお伝え下さい。
沼津市大岡985番地の1 リヴァティマンションB-302 不定休

Check! さらに! 1月の作業日予約なら、もっとお得になる「大掃除オフピーク割」も!
※1月中の作業が対象 ※お支払い時の割引 ※詳細はお問合せください

HP

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下さい

●本誌面内のクーポンマークの付いているお店でご利用いただけます。
●有効期限や使用条件はお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。

ケータイ・スマホでもクーポン使えます!!
詳しくはモバイルサイトへGo!

有効期限 11月1日~11月30日迄

mydo クーポン
有効期限 11月1日~11月30日迄

mydo クーポン
有効期限 11月1日~11月30日迄

mydo クーポン
有効期限 11月1日~11月30日迄

mydo クーポン
有効期限 11月1日~11月30日迄

mydo クーポン
有効期限 11月1日~11月30日迄

mydo クーポン
有効期限 11月1日~11月30日迄

三島市 徳倉・梅名 タージマハール 徳倉店・梅名店



カレーが食べたくなったら
タージマハールへ!お得な
ランチクーポンご利用ください!

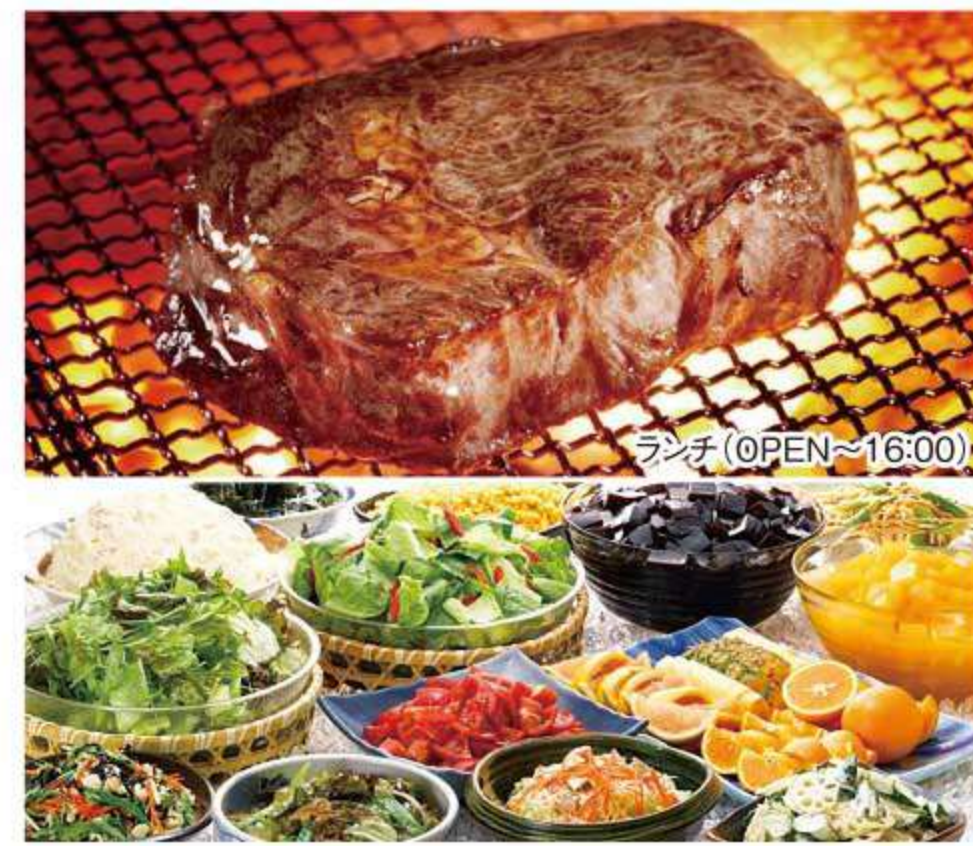
M E N U (税込)
\ランチはタージマハールへ/
(ナン・ライスおかわり自由!)
・タージマハールランチセット **998円**~
選べるカレーやドリンクの種類・アラカルトが変わる
4種類のセット(A~Dまで)あり!
チーズナン(+290円)の変更が人気です!
・11月限定ランチメニュー **1,230円**~
内容はご来店してからのお楽しみ!普段のメニューに
ないカレーをご賞味ください!

タージマハール

徳倉店: ☎055-987-9004
三島市徳倉4-37-6
☎無休 ②有 (店前10台、向い第2Pに3台)
梅名店: ☎055-982-5950
三島市梅名312-1 ☎無休 ②有 (17台)
☎月~金11:00~15:00・17:00~22:00、
土日祝11:00~22:00

mydoクーポン
お一人様1,000円以上
ご注文でランチ5%OFF
ディナー10%OFF
※ランチ1,000円以下は50円引き
※11月限定

三島市 南田町 ステーキハウス ブロンコビリー三島南田町店



炭火の香ばしさ、溢れる美味しさ!
本格ステーキ・ハンバーグを
ご堪能あれ!

M E N U (税込)
・ブロンコおじさんの
こだわり炭焼きがんこハンバーグランチ
(新鮮サラダバー・ごはんorパン・スープ付)
(200g) **1,562円**
・炭焼きやわらかランチステーキ
(ごはんorパン・スープ付) (160g) **1,628円**
+572円で新鮮サラダバーセットに♪

STEAK HOUSE
BRONCO BILLY
SINCE 1978

☎055-991-5115
三島市南田町5-23
☎平日11:00~23:00、土日祝10:45~23:00
☎無休
②有
ブロンコビリーで働きませんか?
webサイトまたはお電話にてお問い合わせください。

mydoクーポン
三島南田町店限定
ジェラート・ドリンクバー
無料券1グループ全員
※11月限定(1グループ1人に1枚)※1枚1枚
※1枚1枚のクーポンは2枚までご利用いただけます
※このクーポンは他のおクーポンと併用できません
※このクーポンは他のおクーポンと併用できません

みんなで盛り上がるなら、
ららぽーとでボウリング!

Bowling
団体プランが
お得!

10名様以上の**団体プラン** 2ゲーム+貸靴 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を見たお申し出ください。

Information
☎055-929-1330
沼津市東椎路字東荒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

Korona Bowl ららぽーと沼津店
コロナボウル

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!

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♡か★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 ①応募は6年生まで ②写真は氏名での掲載 ③衣服着用 ④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に掲載されない場合有 ⑤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 ⑥掲載から応募頂いた個人情報(コーナーに掲載される他、本人の同意を得ず第三者に開示・譲渡致しません)

健康でずっと長生きしてね♡
レレくん 2021.5

幸せな毎日をありがとう!大好き♡
こやま
神山 あゆみちゃん 2023.4.15

提供/ふあんふあん柿田川店
あはし
三橋 玄くん 2020.11.12

三島市初出店!

地域密着型スーパーマーケット
ラコ・アンド・エース
LAKOX ACE
ラコ・アンド・エース三島店 が ブランドの新業態に

Mam COMING SOON

2025年 **12月** リニューアル **OPEN** 予定

ラコ・アンド・エース三島店をご愛顧いただき、誠にありがとうございました。
このたび、皆様にさらに喜んでいただけるお店を目指し、ママブランドの新業態として生まれ変わります。現在、リニューアルオープンに向けて工事を進めております。
ご不便をおかけしますが、期間中は近くのママ柿田川店をご利用ください。

近隣店のご案内 **フードマーケット ママ 柿田川店** 静岡県駿東郡清水町柿田172-1
営業時間:9:00~20:00

静岡県三島市萩699-1
TEL: 055-989-4400

タカラ・エムシー

【本部】
静岡県静岡市駿河区
小鹿3-1-58

ホームページ
X(旧Twitter)
Instagram
ママアプリ

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)

染めると同時に髪と頭皮のケア

◆カラーエステ 1回 **13,200円**

<初めて施術される方>
2回目の施術は**無料**です！

※2回目の施術は1か月後に予約をお願いします。
※2025年11月30日迄

055-987-5571

長泉町納米里172-17
フェリブ ロサム102
営業9:00~18:00 毎月・火
休有

mydoクーポン
ヘアカラーをして
感動したことありますか？
カラーエステは
感動できます！

竹原 Renata (レナータ) produced by claro



M E N U (税込)

ご新規様限定！

◆似合わせカット **3,850円**
◆似合わせカット+艶カラー **9,900円**

◆似合わせカット+髪質改善カラー **11,000円**

【髪質まで、デザインする。】
バサつき、広がり、まとまりにくさ、お悩みを抱えた
髪には「髪質改善カラー」施術後の髪の扱いやすさ
まで計算された今の時期におすすめのメニューです！

▼ご予約は下記QRからが便利です！

055-928-7128

長泉町竹原357-4 荒木ビル101
営業平日9:00~19:00
土 8:00~18:00
毎月、火

mydoクーポン
「mydo見たよ」で
上記価格に！
※11月末迄

個別指導講師・チューター 三島市内

今だけ！スタート時給プラス100円の時給1,500円！



内容 私立学校内に設けられた塾で、1対1の
授業や質問対応等をお願いします。

給与 ・個別指導授業
(1コマ50分+指導レポート入力10分) 1,650円
・チューター(60分) 1,500円

時間 平日15:30~21:00
週1日、1日2時間~OK!
※上記時間帯の中でシフト制勤務です。

応募資格 四年制大学在籍中または卒業された方

勤務地 三島市内

固定シフトなし、
得意な科目のみOK!
塾・予備校指導経験のある方、
大歓迎！

株式会社ココカラTチャーズ ☎0120-285-550

(本社) 東京都豊島区目白3-4-14-3F ■10:00~18:00 (土日祝除く)

くもんの先生説明会

のびていく
君と一緒に。

webでも開催中！

会場	日程	申し込み〆切
【沼津市】イーラde沼津	11/6 (木) 10:30~12:00	3日前
【三島市】三島商工会議所会館	11/11 (火) 15:00~16:30	
【富士市】富士市交流センター	11/13 (木) 14:00~15:30	
【清水町】サントムーン柿田川	11/14 (金) 10:30~12:00	1週間前
web説明会	11/7 (金) 9:00~10:10	
	11/12 (水) 14:00~15:10	
	11/20 (水) 12:00~13:10	
	11/28 (金) 10:30~11:40	

※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)

説明会予約・
他の説明会日程は
こちらから▶

かしこいお金の育て方とプロの節約術を学ぶ

参加無料

はじめてでも
分かりやすい！

ライフプラン
&
家計診断
セミナー

将来に備えて「わが家のお金」見える化したい方へ向けたマネーセミナー

特典1 沼津市モッペル(moppel)の人気焼き菓子プレゼント

特典2 ファイナンシャルプランナーによる個別相談が後日、無料で受けられます！

講師 矢野FPラボ 代表
ファイナンシャルプランナー
矢野仁資(やのひとし)先生

これまでに3,000世帯以上のご家族や家計にライフプランに携わっている人気講師。資産運用や将来設計に関する幅広い知識と経験を活かし、一人ひとりに寄り添ったアドバイスを提供。

① 11/15(土)・16(日) 各日10:00~11:30(受付9:30~)

三島市民文化会館 ゆうゆうホール
①② 3F「第2会議室」
三島市一番町20-5

③ 11/22(土)・23(日) 各日10:00~11:30(受付9:30~)

プラザヴェルデ
③「408小会議室」④「201小会議室」
沼津市大手町1丁目1-4 ◎会場駐車場無料

お申込方法

- 参加費：無料 ●申込人数：1組2名様までの申込可
- 応募締切：各回セミナー 2日前まで
- 参加資格 ※女性向けの内容のため女性優先となります
※お連れ様に限り男性可 ※お子様連れ不可

申込フォーム(二次元コード)またはお電話にてお申込みください

【お問合せ】 (株)中広 マネーセミナー事務局
Tel.052-433-1602 (平日10:00~18:00)

申込フォーム

※受付完了後、セミナー事務局より【応募受付完了】のメールをお送りいたします。※当選者には後日【ご当選通知メール】をお送りいたします。※応募多数の場合は抽選となります。※ご応募頂いた個人情報は、本セミナーの当選通知や運営に関わる関連会社との間で使用いたします。

NEW CONSTRUCTION NUMAZU OKAISHIKI

沼津市岡一色★新築建売住宅

省令準耐火構造 火災時の延焼を抑える安心設計。保険料の優遇も受けられます。

BELS取得 優れた省エネ性能を証明するBELS取得。環境に優しく、光熱費の節約にも貢献

長期優良住宅 長く快適に住み続けられる高耐久な構造で、将来の資産価値を守ります。

建物 DATA

- 土地 ●地盤改良
- 建物 ●エアコン4台
- 外構 ●カップボード
- 照明 ●屋外給排水
- デッキ ●駐車場3台可能
- 外取納 ●カーテンレール

3SLDK+WIC
販売価格 **3,880万円**

1F: 49.27㎡ 14.90坪
2F: 49.27㎡ 14.90坪
延床: 98.54㎡ 29.80坪

Information 0120-36-1082
住起産業株式会社 三島市中250-5 08:30~17:30

OPEN HOUSE

三島市長伏 | 分譲11棟イッキ見 見学会

完全予約制 **11.1 SAT~11.30 SUN**
[OPEN] 10:00-20:00 ※水木定休

おすすめPOINT

三島市長伏【清み野】全11棟：分譲住宅一挙公開

【全64区画】清み野分譲地内の分譲住宅11棟の見学可能です。完全予約制なので、ゆっくり、じっくりご覧いただけます。
【3LDK:4,751万~5,630.5万円】デザイナーズ住宅になります。

Information
新居をご検討中の方！完全予約制でじっくり見学・ご相談いただけます！
今なら！ご予約者様限定！
「JCBギフトカード券3,000円分」プレゼント！
お申し込みは右記QRから！▶

お申し込みはコチラから

セキスイハイム東海 三島第一展示場
0120-316-816 三島市松本27-1 (SBSマイホームセンター内)
mydoクーポン 初回ご予約者様限定 QUOカード2,000円分プレゼント！ ※11月末迄

注文住宅の **Universal Home**

無垢床暖房の家

ずっと住み続ける家だから。安心の4つの標準仕様

- 1 すご基礎×心地ゆか
- 2 高性能外壁材ALC
- 3 発泡ウレタンフォーム
- 4 メーカーモジュール

暮らし体験 設計士による間取り相談 土地建物資金計画 などなど

ちょうど良い家づくりの相談会 開催中!

Information 055-972-5755
ユニバーサルホーム 三島店 三島市谷田1314-22 10:00~17:00 水・木 有

年末年始、愛車をもっと美しく

コーティングフェア 最大 20%OFF

予約受付は10月よりスタート

11/1(土)~12/31(水)まで!

web予約限定おトクな特典!
コーティングメニューの詳細もコチラ▶

ENEOS S-net 静岡株式会社
Keeper PRO SHOP 車パープロショップ

3年間持続 キーパーコーティングが20%OFF!

雨が降れば、まるで洗車したかのような美しさ。

最上級のツヤと美観。

強いツヤと、存在感

エコダイヤキーパー 例)SSサイズ 通常75,800円 ⇒ 期間中60,640円

W/DIA Keeper 例)SSサイズ 通常75,800円 ⇒ 期間中60,640円

DIAMOND Keeper 例)SSサイズ 通常52,300円 ⇒ 期間中41,840円

1年間持続 キーパーコーティングが15%OFF!

キレイと楽ちゃんは両立できる。

ガラス特有の透明感ある美しいツヤ。

ジュエリーキーパー 例)SSサイズ 通常28,700円 ⇒ 期間中24,395円

CRYSTAL Keeper 例)SSサイズ 通常18,200円 ⇒ 期間中15,470円

キーパー施工車は洗車機でも大丈夫!
洗車機連続100回実験動画を ご覧いただけます▶▶▶▶▶

新車の方限定(登録から6か月まで)
コーティング人気の3種アラカルトメニュー 特別価格!

超撥水ガラスコーティング 例)SSサイズ 通常施工料金(税込) 8,270円~9,860円

ホイールコーティング(シングル) 通常施工料金(税込) 10,700円~14,300円

レンズコーティング 通常施工料金(税込) 8,430円~10,060円

各種 Keeper と同時施工で **セットで特別価格 20,000円で施工!**

施工後も使える特別割引

ダイヤモンドキーパー以上のご予約・施工で、
ガソリン・軽油が7円/ℓ引き!
メンテナンス実施で1年延長=最大6年間、お得に給油できます。

各種 Keeper 施工証明書ご提示で、
手洗い洗車が特別価格

愛車のキレイは S-net 静岡へお任せ!! 予約店舗はコチラ

セルフ246長泉北SS
駿東郡長泉町南一色402-1
[洗車・コーティング時間] 9:00~18:00
055-986-6002

新東名長泉沼津IC 東名沼津IC 方面

超簡単 **WEB予約**

店舗ページからどうぞ▶
キーパー 長泉北 検索

さらに期間中は対象店舗にて
ダイヤモンドキーパー以上のご予約・施工の方限定
Keeper拭き上げセット
BOXティッシュ 5箱×3パック=15箱プレゼント

あなたの国家資格 もう一度 活かして みませんか?

歯科衛生士

blanks が気になる方、静岡県歯科医師会が応援します!

復職支援研修会 カムバックセミナー

日時 2025年11月30日(日)13:30~16:30

会場 中央医療健康大学校 3階マネキン室 (静岡市駿河区曲金6-7-15)
※JR東静岡駅徒歩5分

参加資格 歯科衛生士免許をお持ちの方で、現在歯科衛生士の仕事をされていない方

内容
・基本的な器具の使い方
・ハンドスケーラー実習
・エアースケーラー実習
・復職に関する質疑応答
・事前学習用動画の配信
・再就職サポート

参加費無料

定員 20名

申込締切 2025年11月21日(金)

詳細はHPで!

Information ☎054-283-2591
静岡市駿河区曲金3-3-10
E-mail:riyoukanri@s8020.or.jp

申込みフォーム

右記QR「入力フォーム」より申込み▶

「しずたくみしま」は民間救急の認定済み!

いざという時の SOS!

介護タクシーをご利用ください!

ストレッチャー搬送OK

寝たまま目的地まで搬送が可能! 車いすに乗車できない方もご利用いただけます。

長距離搬送OK

発着地のどちらかが静岡県内であれば、全国どこへでも搬送可能です! 長距離移動もおまかせください。

看護師同乗OK

看護師の同乗も可能なので、痰吸引や酸素・点滴など医療行為が必要な方も安心してご乗車いただけます。

自由な用途で利用OK

当社は介護保険のご利用はできませんが、その分お買物や旅行、お墓参りなどお客様のニーズに合わせて自由にご利用いただけます。

まずはご連絡ください ☎070-9078-6253

お問合せの流れ!

STEP 01 **まずはお電話ください**
(受付時間:平日8:30~17:00)
※時間外は留守電に残してください。こちらから折り返しいたします。

STEP 02 **お見積りをご提示します**
ご利用日時、出発地、目的地、ご利用になる方のお身体の様子などについて教えてください。

STEP 03 **ご予約**
お見積りにご納得いただけましたら正式にご予約となります。

お見積りは無料です!

基本料金
国土交通省で定められた運賃

オプション料金
搬送方法やサポート内容により異なります

詳しくはホームページをご覧ください

Information ☎070-9078-6253
三島市大社町7-29
平日8:30~17:30
日、土、祝

事前のご相談で土日祝・夜間・早朝の搬送も対応可能です

静岡県介護タクシー 三島営業所

WhiteningCafe

歯のホワイトニング

白い歯で 顔の印象と清潔感 UP!

安い 早い 痛くない

mydo 予約特典
初回50%OFF 特典
2025年11月末まで

早く効果を実感、忙しくてこまめに通えない方
一番人気のスタンダードコース (16分×2セット)
9,960円 ▶ 4,980円

Information ☎055-941-9077
三島市東本町1丁目2-6
平日10:00~19:00、土日祝9:00~18:00
日不 休 有

HP

矢田歯科医院

顎関節症について

Vol.185

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ったため「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加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きますので、違和感は常に感じてしまうのは仕方ないことです。

顎関節症について

口を開こうとすると痛み、音が出る
口が開かない
顎が疲れたり、痛い

このような症状が1つでもあれば顎関節症の疑いがあります。

そのほかにも頭痛、首・肩の痛みと、こり耳の痛み、耳鳴り、めまいなどを伴う場合もあります。

発症するきっかけは、複数の要素が重なって発症する事が多いです。

原因

- 歯ぎしり
- 食いしばり
- ストレス
- 噛み合わせ
- 片側だけで噛む癖

対策

- ✓日中、歯の食いしばりをしていないか、見直しましょう。歯と歯が食事以外で噛み合う行為は間違いです。
- ✓食事をするときは、なるべく両側の奥歯を使ってください。
- ✓ほおづえをするのはやめましょう。
- ✓あくびをする時など、大きく口を開けないようにしましょう。
- ✓就寝中の歯ぎしりや食いしばりが原因の場合がありますので、マウスピース(ナイトガード)を使用しましょう。使用することにより、歯ぎしりや食いしばりから歯を保護する顎関節への過剰な圧力の軽減などの効果があります。

※歯科医院にて個人の歯型に合わせて作成したマウスピースをおすすめします。

- ✓薬物療法一痛み止め(消炎鎮痛剤)を処方します。薬物療法はあくまで一時的な症状緩和に効果的な治療のため、根本的な解決にはならないので、他の原因の確認も必要になります。

顎関節のマッサージ
咬筋(頬の筋肉)と側頭筋(こめかみ)を指先で優しく円を描くようにほぐします。入浴中、身体を温めた状態で行うと効果的で、入浴後でもいでしょう。痛みがあれば、かかりつけ医に相談しましょう。

yaTa

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 当院は休日外時間外にも電話は常につながらせてあります。
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/PM2:30~7:00

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

天然温泉
極楽湯
ごくらくゆ
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

※クーポン1枚で5名様までご利用いただけます。※クーポンをフロントまでお持ちください。※コピー、他券や他特典との併用不可※三島店のみ有効※シーズン料金期間は土日祝料金+100円からの割引となります。▶回数券、招待券、株主優待券は、追加料金なしでご利用いただけます。/各種優待も追加料金の対象となります。

mydo X
極楽湯

有効期限
2025年11月30日(日)迄

mydo X
極楽湯

有効期限
2025年11月30日(日)迄

mydo X
極楽湯

有効期限
2025年11月30日(日)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)

おたからや
おたからや マックスバリュ長泉中土狩店 0120-448-055

高価買取

ブランド時計



ロレックス
スポーツモデルも
レディースも買取強化!

ブランドバッグ



ヴィンテージも需要拡大!
こんな古くても?
なんて迷わないでOK!

**ダイヤモンド
色石**



ダイヤモンドの指輪や
ネックレスなど
眠っているもの
ありませんか?

**高騰中の
金が売り時!!**

プラチナ・貴金属

査定 無料
出張

バッグ2点目から
1,000円ずつ査定額アップ!

※査定額UPは上限5万円になります
※2025年11月30日(日)まで有効※マックスバリュ長泉中土狩店限定

査定だけでも
アルコールティッシュプレゼント

※マックスバリュ長泉中土狩店限定
※クーポン対象外のこともあります※2025年11月30日(日)まで有効

Information 0120-448-055
長泉町中土狩567-1
10:00~18:30
静岡県公安委員会:第491050000831号 R7-1J 077
ご来店の際は必ず身分証(運転免許証 マイナンバーカード 各種健康保険証 在留カード等)をお持ちください。

SPORTS CLUB & SAUNA SPA
RENAISSANCE

あなたの「ジム活」スタートを応援!

LINE友だち特典
**先着プレゼント
をご用意しています!**

ルネサンス フィットネス体験

スペシャルDAYS

今ならおトクに体験可能! 11/2日 ▶ 12/28日



**ルネサンス・トーア
ここが魅力!**

- 初心者も安心して運動を始められるサポート体制!
- マシンジム・スタジオ・プール・温浴施設、総合型ジムならではの充実した施設環境!
- 家族みんなが通える豊富な会員種類
- お子様にも大人にも習い事にピッタリのスクールが豊富!

LINE 公式アカウント
友だち募集中! ご登録の方に、お得なご案内を配信します!


ご不明な点はフロントへお気軽におたずねください。

フィットネス体験 お一人様
1回限り

ひとりでも・ふたりでも
1,100円 ▶ 550円
(税込) (税込)

対象 中学生以上の方・ルネサンスに会員登録されていない方に限ります。過去、体験いただいた方も期間中のみ可。

HPトップページ
←左記バナーより
詳細をご確認ください!



体験者プレゼントについて 先着
20名様

- STEP 1 事前にWEBフォームより体験をご予約
- STEP 2 ルネサンスのLINE公式アカウントを友だち登録
- STEP 3 期間中にご来館いただき、LINEの「スタッフ確認画面」をご提示ください。

※プレゼントは、なくなり次第終了いたします。
※新規一般の方限定(会員を除く)。

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

お電話 火~金 11:00~21:00 / 土 11:00~19:00
受付時間 日祝11:00~18:00 (休館日)月曜日、年末年始他

東海道線沼津駅より車で5分
大型駐車場200台完備

カーナビをご利用のお客様は
下記住所を入力してください。
沼津市大岡1431



学ぶ意欲を育む学校

SMARTLIFE® AO 静岡三島校

2025年
11月下旬

開校

それぞれの思いに合わせ、多様な受講者が学ぶ空間です

地元
に根差し
19
年
これまでも、
これからも。

SMARTLIFE® AO 静岡三島校 開校のご挨拶

拝啓

受講生・聴講生の皆様、そして会員様へ。

新たな学びの時代を迎えるにあたり、この度「SMARTLIFE®AO 静岡三島校」を開校いたしました。

本校は「学習者一人ひとりが自立し、自走できる環境と体制を整える」ことを基本的な考えとし、学びの場を単なる知識習得にとどめず、学ぶ意欲そのものを育む学校として歩んでまいります。

さらに、持続可能な社会の実現に向け、生活者のスマートライフを支援する人材を創ることを使命としています。

そして私たちは「地域に貢献する、人にしかできない未来へ」という思いを持ち、地域に根ざした人材育成を通じて、静岡のくらしと未来を支える学校づくりを進めてまいります。

この方向性は国際的にも共通の価値観であり、OECDが提唱するLearning Compass 2030や、UNESCOが掲げるLifelong Learning(生学習)の理念とも重なるものです。

SMARTLIFE®AO 静岡三島校では、

- 学習者が自ら問いを立て、答えを探索できる仕組み
- 多様な背景を持つ受講生が互いに学び合う環境
- デジタルとリアルを融合させた柔軟で持続可能な学びの体制

を整備し、地域社会に必要とされる「変化に強い学び手」を育ててまいります。

今後も、地域に密着した学びの場として、誰もが学び続けられる環境を提供し、持続可能で希望ある社会づくりに貢献してまいります。

皆様のご支援とご指導を賜りますよう、心よりお願い申し上げます。

敬具

SMARTLIFE®AO 静岡三島校一同



SMARTLIFE® AO 静岡三島校

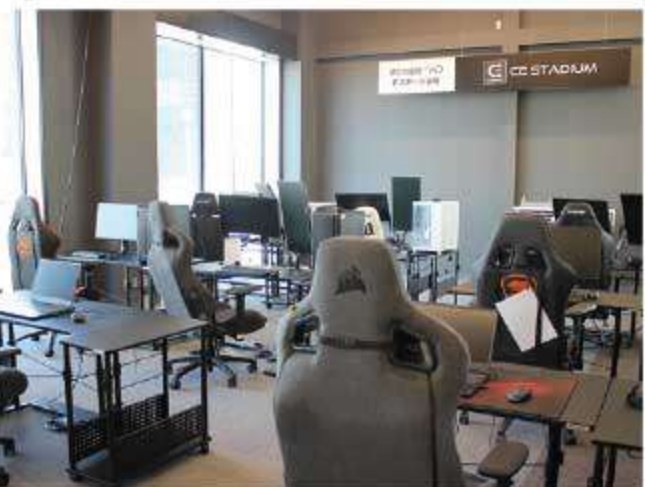
講師代表 鈴木貴登

Lic:520401-24018901-9

地域に必要な知識や心得や「デジタルライフプランナー®資格」の習得など
「人の資格」を学ぶ実習空間です。

施設

会員様がお使いいただける図書館やeスポーツ会場などをご用意しております。



学習コンテンツ

世界初「生活者のための」IT系資格「デジタルライフプランナー®資格」の取得を目指すための学習コンテンツを受講できます。



安全講習・リテラシー講座

ご家族のデジタルを用いたくらしの安心・安全のための講習を定期的で開催しています。安心してくらしの地域の創出にご協力お願いします。



くらしのデジタル活用LAB

今よりもっと〇〇を便利に活用いただけるようにデジタル探求学びの場をご用意しました。



学びのサークル活動

eスポーツサークルや商店主サークルで実際に触りながら楽しく学べます。



Club Vision

デジタル化する社会における格差を解消する
信頼・つながりを通じデジタルを用いて関係する皆さまのくらしを豊かに

Club Mission

全てのお客にデジタル担当を
くらしに寄り添う姿勢を

SMARTLIFE® AO 静岡三島校

入校説明会開催

2025年
11月15日(土) 13:00

同日開催

オープンスクール 倶楽部体験 14:00
デジタル安全倶楽部
安心できるAIとの向き合い方



お申込み 電話055-971-7555または右記QRコードより



SMARTLIFE®
Members Club
ピーシーデポスマートライフ三島 BASE 内

SMARTLIFE® AO
静岡三島校



三島市南町16-30 ☎055-971-7555



持続可能な社会の実現に向け
生活者の「スマートライフ」を支援する人材2万人創出プロジェクト



"SDSL プロジェクト20K" は、SDSL の活動趣旨に合う人材の2万人創出を目的に、育成制度の提供・成長や挑戦の機会創出・経済的応援を通じ、SDSL 活動を地域に普及するものです。

本プロジェクトは、SDSL 活動の発起人であり、「デジタル化する社会の生活者のスマートライフ実現」の提唱者である株式会社ピーシーデポコーポレーション（ならびにその創設者 野島隆久）が主宰しています。

同社が長年蓄積した人材育成や活動のノウハウをオープンプラットフォーム化し、SDSL 活動に賛同する方々が、規模の大小に関わらず本活動に参加し、プロジェクトを立ち上げることを通じ2万人の人材創出を推進するものです。



地元のお店からの

読者プレゼント

mydo MONTHLY PRESENT

01

1名様

中島みゆき 劇場版 LIVE セレクション 2
ベア鑑賞チケット
https://miyuki-ls-movie.jp/
2026年1月2日(金)全関東劇場にてロードショー
配信 ヤマミュージックエンタテイメントホールディングス
©2026 YAMAHA MUSIC ENTERTAINMENT HOLDINGS, INC.

02

5名様

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

03

5名様

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

04

5名様

季節の台所 芦川 沼津市原1546-1
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・ディナーどちらでも使用可 ※ランチは予約のみ使用可

05

6名様

Cyami (チャミ) 富士市今泉1丁目9-10
DECORTÉリボソームサンプル6回分
0545-53-1329
DECORTÉ人数No.1美言液プレゼント!
DECORTÉ人数No.1美言液プレゼント!

06

3名様

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1~2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/ハガキ到着後1ヶ月以内にお電話をお願いいたします。

▼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

「エステサロンに関して」のアンケートにご協力ください

A 現在どのくらいの頻度でエステサロンなどを利用していますか?
1.月4回以上 2.月2~3回 3.月1回程度 4.2~3か月に一度
5.半年に1度 6.年に1回程度 7.全く利用しない

B エステサロンを選ぶ際に重視するポイントは?(複数回答可)
1.施術の効果 2.料金 3.スタッフ 4.店舗の雰囲気・清潔感
5.口コミ 6.立地 7.キャンペーンや割引情報

C エステサロンの情報はどこで知ることが多いですか?(複数回答可)
1.フリーペーパー 2.チラシ 3.SNS 4.ネット検索
5.予約サイト(ホットペッパービューティーなど) 6.Googleマップ
7.紹介 8.看板 9.その他

D エステサロンの予約でよく使う手段は何ですか?
1.電話 2.LINE 3.お店のWEB 4.予約サイト

E エステ1回にける費用はどのくらいですか?
1.~5,000円 2.5,001円~10,000円 3.10,001円~20,000円
4.20,001円以上

F 今月のお題:2026年チャレンジしたいことを教えてください!

※Fの投稿はmydo2026.1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。)

応募〆切 11.30

※皆様から寄せられた個人情報は、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。

スマホから簡単応募!

宛先
〒417-0826 富士市中里2561-22
株式会社リック mydo編集部
「11月号読者プレゼント係」
FAX 0545-31-2240
MAIL dakupure@lic-mydo.com

最新のイベントニュースをチェック!

EVENT NEWS

11/2 函南パンマルシェ in 川の駅 × オラッチェ

川の駅 伊豆ゲートウェイ函南
10:00~15:00 (雨天中止)

大人気のパン屋さんが大集合!オラッチェからうさぎもやってくる♪バター作り体験も楽しめます!3店舗まわると道の駅売店「いずもん」で50組限定で野菜プレゼント。
川の駅HPhttps://www.kawanoekizugateway.com/
詳細は川の駅 伊豆ゲートウェイ函南HPをご確認ください。
川の駅 伊豆ゲートウェイ函南 ☎055-979-7048

11/9 0歳からOK! 親子でクラシックコンサート

かんなん知恵の和館 多目的室
10:30~11:10
0歳~就学前までの親子
入場無料。出入り自由です。申し込み不要です。

「Pianarco」さんのピアノとヴァイオリンのデュオ。素敵な音色を楽しみましょう。みんなが知っているクラシックや童謡を中心に、親子で気軽に楽しめるコンサートです。
岡函南町子育てふれあい 地域交流センター
☎055-979-8800

11/16 清水町オータムフェスティバル

清水町総合運動公園
10時~15時

産業祭、農業祭、国際交流フェスタを同時開催します。町内企業のおもしろ体験コーナーのほか、地場産品の販売や世界各国の料理の出店、ステージイベントなどを行います。
岡清水町産業観光課
☎055-981-8239 (産業祭・農業祭)
☎055-981-8238 (国際交流フェスタ)

11/23 第30回長泉町産業祭 秋の味覚盛りだくさん

長泉町健康公園(ウェルビアナがいずみ) 10:00~14:00

農産物特産品の出店販売や商工業製品を紹介します。あしたか牛、長泉大和芋などの特産品が当たる特産品大プレゼント大会、こどもものづくり体験「ミニ四駆」など。
岡長泉町産業振興課 ☎055-989-5516

11/16~12/21 三島市×佐野美術館×「刀剣乱舞ONLINE」コラボレーションイベント

©2015 EXNOA LLC/NITRO PLUS
佐野美術館ほか

佐野美術館にて刀剣「蜻蛉切」、「火車切」が展示されることを記念して「刀剣乱舞ONLINE」コラボが開催決定!詳しくはコラボ特設X (@_mishimashi) 特設サイト (https://mishima-city.com/) をご覧ください。
岡三島市文化のまちづくり課 ☎055-983-2756

今月のフリマ情報

11/2 [日] マックスバリュ伊豆長岡店 9:00~12:00
11/8 [土] 三島南二日町広場 9:00~12:30
11/9 [日] 沼津あしたか公園 10:00~13:00
11/30 [日] 沼津あしたか公園 10:00~13:00
※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。
岡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。

貴金属が1点でもあれば 査定額 UP!

お問い合わせ急増中!

出張買取

- ✓ 価値が分からない
- ✓ 処分の仕方がわからない
- ✓ まとめて売却したい
- ✓ 重くて持ち運びが大変

そんな方には出張買取がおすすめ!

お気軽にお電話にてご相談下さい♪

簡単3ステップ!

出張買取の流れ

step 1 ご予約 まずは下記までお電話下さい
0120-008-334

step 2 ご自宅査定(玄関先でもOK!)

step 3 ご成約・現金即払い

査定・出張料
キャンセル料
無料

素材・ブランド、本物かどうかetc...わからなくてもOK! 不用品お引き取りします!

金相場高騰中!

生前整理 遺品整理 もお任せください

思い出が詰まった大切なお品物を 一点一点真心こめて査定いたします

買取大吉
KAITORI DAIKICHI
静岡県公安委員会許可第 49115A000019 号

相談 査定 無料!!

マックスバリュベルシティ裾野店

☎0120-008-334

裾野市佐野1039 ベルシティ裾野店 1階
☎10:00~19:00 (年中無休(年始除く)) (P)有

LINE 査定