

もっと地元が好きになる

沼津版

2024.04.20 発行

mydo  
NUMAZU

05  
2024  
vol.338

Special Feature 自分メンテナンス特集

HAPPY MEDIA 地域みっちゃく生活情報誌。mydoアプリはコチラ  
総発行部数 / 62,500部 無料各戸配布 / 58,100部 無料設置 / 4,400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 E-mail info@lic-mydo.com  
※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。



NUMAZU TOPICS PICK UP 2024

自分  
メンテナンス  
特集!

2 #美容鍼灸  
サロン



Haririna  
ハリリーナ

MENU 税込

【要予約】

・究極の小顔コース 90分  
通常18,700円▼  
お試し価格6,600円



清水町伏見52-1  
サントムーン柿田川オアシス2階  
☎055-991-0222  
🕒10:00～20:00



mydo見たよで上記価格  
※5月末迄

憧れの小顔が手に入る!

エステサロン以上、美容クリニック未満の技術で導く結果とリラクゼーションをご体感ください。  
※施術前と施術後の違いがその場でわかります。



4 #脱毛  
#エステ



敏感肌もお任せ脱毛  
AIA (アイア)

【14年連続高評価】「痛くない」  
が自慢の脱毛

VIO脱毛はおまかせください

スタッフ全員40歳以上、ベテランのみです。全室個室サロンなのでプライバシーも◎AIAでは最先端の脱毛機を使っているの「痛みがない」「従来の2倍速く脱毛が終わる」のが特徴です。脱毛したいけど迷っている方、ぜひ私たちにお任せください!



沼津市上香貴二瀬川町1599-1  
☎055-935-5105  
🕒12:00～19:00  
📍木、金 📞有

HP

MENU 税込

＼AIAの厳選おすすめメニュー／

◆痛くないVIO+ワキ脱毛2回  
※女性のみ  
シェービングは無料です。 ¥9,800

◆毛穴そうじ&エステ付き顔脱毛  
肌トラブルを改善しながら脱毛できます。  
おためし1回 ¥9,800

【無料カウンセリングもお待ちしております!】

mydo 5月中にご契約の方  
鼻下or手の指甲脱毛2回プレゼント  
※先着15名様  
※5月末迄



予約はLINEから簡単にできます♪

私にお任せください!

店舗前に4台駐車

5 #医療脱毛



美容医療で肌のメンテナンス

ナチュラル  
ビューティークリニック

相談のしやすさを大事にしたクリニック。  
高出力の医療脱毛とお肌のトータルケア  
ならお任せください。

ナチュラルビューティークリニックでは、痛みの少ない最新の蓄熱式レーザー機器「ソプラ/チタニウム」と、厚生労働省から承認された「ジェントルマックスプロプラス」を使用しています。レーザーフェイシャルは、しみ、くすみに対して効果的です!



沼津市大岡2720-11  
☎055-939-5148  
🕒11:00～19:00 📞有  
📍火・水・その他休診日あり

HP

MENU 税込

皮膚科専門医師監修のプランニングと最新医療レーザーによる照射で、安心かつ効果的な脱毛が可能に。

◇レーザーフェイシャル  
しみ、しわ、くすみが気になる方にオススメ!  
通常19800→初回9,800円  
3回セット 29,400円  
9,800円/回

◇全身医療脱毛 66,000円~/回

◇医療VIO脱毛 33,000円~/回  
介護脱毛、男性にもオススメ!

◇ヒゲ脱毛 27,000円~/回

◇眉アートメイク 88,000円~/2回



自然でナチュラルなアートメイク



優しく話しやすい院長です。

しみ・くすみにレーザーフェイシャル

1 #ジム



ストレッチ&パーソナルジム  
SANTE サンテ

MENU 税込

無料カウンセリング実施中  
あなたの悩みを一緒に  
解決しましょう!

お悩みの方は下記のQRコードから  
30秒でかんたん予約!



沼津市寿町26-24メルヴェール101  
☎050-3199-1898 📍なし📞有  
🕒平日9時～23時、  
土曜日9時～22時、日曜日9時～19時



mydo [限定5名様] mydo見たよで  
トレーニング体験5,500円が-0円  
※5月末迄

まだ、夏までに間に合う!  
食べて痩せるダイエットプログラム!

痩せるために無理な運動や食事制限をしていませんか?  
月に体重の4%を体重を落とし続け、リバウンドはもう辞めま  
しょう! 気になる部位とはストレッチと運動でお別れ!





読者の皆様の「食べたい」「知りたい」を徹底調査するコーナー!!

# my gourmet

まいぐる調査隊

今月のお題は This month's order is...  
美味しいカレー屋

詳しい情報は  
こちらから



voice 美味しいカレー屋に行きたい! K.Kさん(沼津)

<p>富士エリア <b>スパイスカレー DARTERA</b> ダーテラの</p> <p><b>スペシャル (3種盛り+スパイス味玉)</b> 1,700円</p> <p>その日のカレー3種が味わえる贅沢なスペシャル。店主オリジナルの副菜やスパイス味玉も付いて栄養満点。食べ応えのあるひと皿です!本格的な定番カレーの他、和風の変り種カレーやクリーム系、エスニック風など、日によってカレーの種類が変わるからつい通いたくなります!</p> <p>0545-50-1906 富士市依田原新田103-6 1F 11:00~14:30(L.O.14:00)、金土のみ17:30~22:00(営業)※先払い決済 ※月(祝の場合営業)、不定休あり&lt;今日のカレー&gt;はInstagramにて更新</p>	<p>富士宮エリア <b>西洋食堂</b> ミナトヤの</p> <p><b>国産牛の柔らかビーフカレー</b> サラダ、ドリンク付き (Lunch 限定) 1,500円</p> <p>コク深いビーフカレーが堪能できる、あの大人気店が今年の3月で祝1周年!ふんだんに使用したタマネギとたっぷりのはちみつ、そしてバターのがさが口いっぱいに広がり、スパイスの辛さがアクセになる!季節のお野菜との相性も抜群です!その他メニューも要チェック!</p> <p>0544-57-8282 富士宮市万野原新田3063-1 Lunch 11:00~14:30(L.O.14:00)、Dinner 17:30~22:00(L.O.21:30) ※火・第1月(祝日等は変更有り)</p>	<p>沼津エリア <b>スズインドアジアンレストラン&amp;バー</b>の</p> <p><b>Bセット</b> 1,080円</p> <p>ダル(豆)・マドン・チキンなど8種の中から2種のカレーが選べ、サラダ・ナンとライス・ドリンク付の人気メニュー!スパイスをたっぷり効かせ、本場の香りと味わいを堪能できます。ランチはナン・ライスのおかわり無料!辛さも選べます!ランチは880円~チーズナン+280円に変更可!</p> <p>055-939-5607 静岡県沼津市大塚1138-1 11:00~15:00 17:00~22:00 無 ※有</p>	<p>三島エリア <b>スパイスセブンの</b></p> <p><b>グリーンカレーとドライキーマ</b> 1,800円</p> <p>エビ・イカ・チキン・ナス・タケノコが入った具だくさんのグリーンカレー。春らしい緑をイメージしており、青唐辛子の爽やかな辛さがバスマティライスとも相性バッチリです!オンザライスしたドライキーマがアクセントとなりスパイス好きにおすすめの大満足の逸品です。</p> <p>055-972-7010 三島市広小路1-37 白井ビル2F 11:00~15:00 18:00~21:00(L.O.) ※水曜(不定休)火曜ランチのみ</p>
--	--	---	---

毎月月末にご自宅へお届け!アプリダウンロードでもスマホを持って運べます!

**築10年以上の家の外壁をリフォーム!**

ハウスメーカーと同等以上の品質で

# 30%お安く塗り替えいたします!

創業48年!施工実績4010棟超 **外壁塗装**

無料見積 無料診断 実施中

中間業者を通さずに直接職人発注だから

お客様 → 1次下請け → 2次下請け → 現場施工会社

お客様 → 直接依頼でお得に! → 市川塗装

Information 0120-158-553  
沼津市東東堂441-2杉本ビル2F  
8:00~19:00 面不定休 有(2台)

**正社員 理・美容師募集**

これまで培ったスキルを活かして地元で働きませんか

**QBHOUSE**

《スタイリスト》  
月給 **30万円 ~ 37万円**

募集店舗・職種

《美容師》イオンタウン富士南店  
富士市駿島118-10 イオンタウン富士南1F  
沼津アントレ店  
沼津市大手町1-1-1 沼津駅前ビルアントレ1F  
ららぽーと沼津店/日清プラザ店/  
マックスパリュ熱海店/アスティ静岡店/  
イトーヨーカドー静岡店

《理容師》アスティ静岡店/マックスパリュ熱海店

Information 0120-314-915  
東京都渋谷区神泉町8番16号 渋谷ファーストプレイス4階  
電話受付 9:00~23:00(年中無休)  
キュービーネットホールディングス(株)100%子会社

**顧客満足度 No.1 を目指します!!**

# 車検 車検ご予約特典

第1位 楽天

沼津市の車検費用が安い店舗ランキング1位!!

軽自動車 ライフ・ムーブ等 **36,070円** (税込)  
自賠責:17,540円 印紙代:2,200円 重量税:6,600円 基本料金:9,730円

ハイブリッドカー **47,320円** (税込)  
自賠責:17,650円 重量税:15,000円 印紙代:2,200円 基本料金:12,470円

中型車 **57,320円** (税込)  
自賠責:17,650円 重量税:24,600円 印紙代:2,200円 基本料金:12,870円

全額クレジットカード支払いOK!!

車検実施でさらにお得!!  
**BOXティッシュ60箱**  
さらに**1,000円引き!!**

どんと1年分 **60箱**

クルマの悩みをスッキリ解決 ENEOS 新車のサブスク

- 憧れの新車を頭金0円で乗れる
- 月々定額でお財布にやさしい
- 給油や整備をENEOSがサポートして安心

こんな方をご相談ください!!

- 自分にぴったりのクルマってなんだろう?
- 家族が増えたから大きなクルマにしたい
- クルマ購入時の大きな出費を控えたい
- 古いクルマや多走行はちょっと心配

詳しく知りたい方はこちら!

ネクスエナジー株式会社 ENEOS 中原町SS 沼津市中原町3-28 0120-207-736

国から認可を受けた 認証工場 中部運輸局 静第7233号

ネクスエナジー株式会社 中原町SS mydoクーポンご持参で  
**車検価格 ¥1,000 OFF**  
有効期限 2024年5月31日(金)迄

ネクスエナジー株式会社 中原町SS mydoクーポンご持参で  
**車検 お引渡し時に洗車&室内清掃 サービス!**  
有効期限 2024年5月31日(金)迄

ネクスエナジー株式会社 中原町SS mydoクーポンご持参で  
**ボックスティッシュ60箱 サービス!**  
有効期限 2024年5月31日(金)迄



Take a shot!  
**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!

たくさんの投稿、お待ちしております!

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◎/★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◎応募は6年生まで◎写真は氏名での掲載◎衣服着用◎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か掲載されない場合有◎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◎皆様から応募頂いた個人情報は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

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!





我が家のアイドル!

たかね ゆうと  
高根 悠叶くん  
2023.6.19



怪物たちとの日々は毎日驚きがいっぱい!

よねやま りく  
米山 凜空くん 瑠都くん  
2018.5.20 2020.4.21



心臓手術無事成功しました! 皆さんありがとうございます!

あきもと じいん  
秋元 白寅くん  
2023.6.21



2人の笑顔が大好きです♡

もりざわ ゆうり はる  
森澤 悠里くん 陽くん  
2022.1.21 2023.3.27



辰になった五黄の富ボーイ!

ながやま さく  
永山 朔久くん  
2022.10.11



提供/ふんふんあん柿田川店

わたなべ ちとせ  
渡邊 千歳ちゃん  
2023.2.5

買取専門店 **きんふじ**  
**高価買取**  
 GRAND OPEN

即日現金 査定0円 出張無料 手数料無料

いつもニコニコ現金買取!!

ご相談ご訪問見積もり無料です。売れるかな?と思ったらきんふじにお持ち込みください。

金相場 歴史的に最高値更新 10年前の約2.5倍!!  
 1gあたり13,000円に迫る勢いです!!

高価買取 貴金属  
 高価買取 ブランド時計 ロレックス大歓迎!  
 高価買取 ブランドバッグ 買取金額保証!

金貨・銀貨 記念硬貨 切手・テレカ

ブランド時計・バッグ・貴金属 5点以上ご成約の方に  
**10,000円プレゼント**  
 金相場更新記念 貴金属買取10%UP

Information  
 055-916-2109  
 清水町玉川122-4  
 10:00~18:00  
 不定休 有(3台)

LINE HP

お墓の困った  
 おまかせください

お客様が思い描くご供養のかたちに私たちが寄り添い安心して暮らすお墓をご提案します。

あんしん永久墓販売中!

永代供養ができるお墓 過去の宗教は問わず 安心のお寺管理

Coupon 施工代金3%オフ

Information  
 055-934-0475  
 沼津市西島町16-12  
 9:00~18:00  
 不定休 有 [安心本舗高嶋] 検索

HP

KUMON

くもん書写教室の先生になりませんか

文字を書くことが好き、お仕事を長く続けたい、書道経験を生かしたい

教室開設説明会(要事前予約)

※25歳~60歳(女性)の方をお願いしています。

■沼津 5/23(木) 10:00~12:00  
 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  
 (JR「沼津駅」北口より徒歩3分 ※駐車場有(有料))

※当日ご都合の悪い方はお気軽にお問い合わせください。オンラインも対応しています。

オンライン説明会 予約制(2日前までに要予約)

指導者養成プログラムで 未経験でも安心!

5/7(火) 10:00~13:30 5/21(火) 10:00~13:30  
 6/4(火) 10:00~13:30 6/8(土) 10:00~13:30  
 6/21(金) 14:00~(各30分)

ペン習字 かきかた 公文書写 先生 検索  
 筆ペン 毛筆

5月無料体験学習(5/11~5/31) 生徒募集中!

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。

HP

高品質 超 ローコスト住宅専門店

855万円~ (税込)

[建物本体価格]

30坪・3LDKの実寸大! リアルなイメージができます!

沼津市大岡 モデルハウス  
**GRAND OPEN!!**

WEBからのご予約で  
 QUOカードプレゼント  
**1,000円分**

※マイホームづくりをご検討の方が対象です。 ※新規集客の方限定 ※WEBからのご予約でご来場された方限定。 ※1家族様1回限り。

完全予約制  
 WEB予約はこちら  
 QRコードでスマホからもアクセスOK! 当日予約OK!

日時 5/11(土)12(日)18(土)19(日)25(土)26(日) 開催時間 10時~17時

Information  
 055-977-5757  
 三島市長伏44-4  
 9:00~19:00 毎水

HP Instagram LINE



This month's theme! 読者の皆様の VOICE の一部をご紹介します。 読者でつくる 読者のページ

読者の広場

今月のテーマは、

## GWに行きたい お出かけスポットとその理由

を教えてください!

- 日本平スタジアム。毎年エスバルス応援に行きます。(T.M.59)
- 十石峠のモンブラン。パンフレットを見て食べたいと思ったので。(A.M.52)
- 浜松まつり。今年から通常開催のよななので。(S.Y.50)
- 三島にあるスカイウォーク。どのくらいすごいのか体験したいので。(M.T.47)
- 浜名湖。温暖で雄大な景色が好き。(K.Y.46)
- USJ。行ったことがないので行きたい!(I.J.58)
- 野球観戦。巨人ファンだから。(O.E.70)
- 田貫湖。逆さ富士の写真を撮りたい。(E.T.46)
- 兼六園。行きたいのになかなか行けないから。(W.A.36)
- 温泉。家族の時間をゆったりと過ごしたい。(U.M.30)
- 幼い子供が居るので、浜名湖へ潮干狩りに行きたいです。(S.M.43)
- 最近行ってなかったため、家族でキャンプ。(F.J.36)
- 軽井沢。避暑地だから。(N.H.24)
- 大瀬の滝。マイナスイオンを浴びてリフレッシュ出来るから。(K.K.53)

GW楽しんでくださいね。混雑も予想されます。お出かけの際はお気をつけて!! (編集部) 他エリアのmydoはHPから

静岡県東部初 トランポリンパーク

## トランピア

3種のトランポリン&ボルダリングエリアを常設

プレイエリアをご紹介します!

料金(60分)

- 大人(中学生以上) 1,600円
- 小学生 1,200円
- 未就学児 800円
- 観覧のみ 200円

土日は上記価格に+200円

予約はLINEで!

予約についてはコチラをチェック!

GWを近場で楽しみたい方へ!

トランポリンで運動不足解消!親子で一緒に親子割

5/2(木) ~ 5/14(火) 大人1名 + 子ども1名以上のご利用で **500円OFF!**

Information

トランポリンパーク トランピア

0545-30-7642

〒413-0286 富士市宮島286-1

平日13:00~19:00、土日祝10:00~19:00(最終受付18:00)

回数 5台(内、軽1台)

★クレジットカード・PayPay決済対応★

mydoを作る会社

## 2025年度 新卒社員募集

若手が活躍する会社 | 先輩紹介

小杉みち穂(27) mydo三島版プレリーダー お客様目線ベストを提案 圧倒的mydo愛No.1

亀井幸多(24) mydo三島版アドプランナー 圧倒的行動量とスピード感で 営業の開拓力No.1

山崎妃七子(29) 静岡オフィス拠点長 マルチタスクをサクッとこなす アグレッシブNo.1

佐藤伸哉(36) WEBマーケティング事業部長 あらゆるWEBメディアからコーディネート 仕事への熱量No.1

オンライン会社説明会

4/25 4/30 5/16 5/21 5/23

予約&エントリー

募集要項

正営業職

時間: 9:00~18:00(残業20:00まで)

初任給: 225,000円

平均年齢 29.9歳

育休復帰率 100%

残業ave 17時間/月

男女比 5:5

Information

0545-31-2239

本社: 静岡県富士市中里2561-22

静岡オフィス: 静岡県静岡市駿河区下川原6-7-13 054-269-4439

09:00~18:00 土日祝 有

# 永代供養 樹木葬

清水町 永久の郷

あなたらしい供養のかたちを、ここに永久の郷にあります。

以下のような方におすすめしています。

- ・お墓を建てても後継者がいない
- ・子供に負担をかけたくない
- ・生前に自分のお墓を決めておきたい
- ・お墓を改葬したい
- ・費用をあまりかけずに

管理費不要 後継者不要 入棺不要 永代供養

総額(税込) **14万円~**

※7回忌まで2霊で14万円  
※2霊の場合、2霊目の命日より6年後に永代塔へ合祀

静岡県駿東郡清水町久米田109

カーナビをご利用の方は上記の住所をお入れください

見学・契約の方 葬儀の相談 承ります。

見学される前にお電話頂けるとお待ちせずにご案内できます。

お問い合わせはこちら [受付時間: 9:00~17:00]

055-973-8273

Information

055-973-8273

※繋がらない時は090-8137-0638(長島)迄おかけ下さい。

清水町久米田109

09:00~17:00 年中無休 有

## EVENT NEWS

最新のイベントニュースをチェック!

5/18 森高千里 2024 「今度はモアベターよ!」

沼津市民文化センター 大ホール

開演15:45開演16:30

全席指定(税込) 9,900円

※発売は公演の2週間前から前日まで

※4歳以上チケット必要

「渡良瀬橋」「私がオバさんになっても」の森高千里の沼津公演決定!チケット好評発売中。

沼津市民文化センター ☎054-284-9999

5/25 第16回ぬまづ港の街BAR

沼津港、沼津駅南商店街(あげつち、仲見世、大手町)など

8:00~21:00

沼津港と商店街の食べ歩きにジオサイトツアーやアクティビティを体験できるイベント。飲食店舗では特別メニューを提供します。ジャズや人気の大道芸など盛り上がる音楽に溢れます。また、持ち帰り用のお土産パルや当日使いきれなかったチケットは、全パル参加店で金券として使用できます。今回は、キッチンカーフェスとのコラボレーションも予定しています。お楽しみにください。

ぬまづ港の街BAR実行委員会 ☎055-963-0902

沼津市観光戦略課 ☎055-934-4747

6/9 声優朗読劇 フォアレーゼン ~太陽が、痛いほどいっぱい~

沼津市民文化センター 大ホール

開演15:00

6,000円

※当日500円増

※未就学児入場不可

人気声優が出演するオリジナル音楽朗読劇!朗読劇の後はトークコーナーも!チケット好評発売中。

【出演】 岡本信彦 / 堀江瞬 / 堀江貴文 / 大桃陽介

沼津市民文化センター ☎055-932-6111

6/16 林 英哲 コンサート 2024 in 沼津

沼津市民文化センター 小ホール

開演15:00

一般6,600円

高校生以下3,300円

※未就学児入場不可

【出演】 林英哲/英哲風雲の会(上田秀一郎・はせみきた・小泉謙一・辻祐) チケット好評発売中。

沼津市民文化センター ☎055-931-8999

6/22 ブロードウェイミュージカル 「クラスアクト」

沼津市民文化センター 大ホール

開演14:00

SS席9,000円

S席7,000円 A席5,000円

高校生以下(一律)3,000円

※未就学児入場不可

※チケット好評発売中

名作「クラスアクト」の作曲家エドワード・クレバンの生涯を描いた感動の実話。

<キャスト> 賀利夫 柴吹 洋 高橋由美子 吉田聖士 プラザートM ほか

作曲:エドワード・クレバン

脚本:リンダ・クライン、ロニー・ブライス

オリジナル・ブロードウェイ版演出:ロニー・ブライス

<日本版スタッフ> 日本語台本(訳詞):演出:西田直木

監修:川崎悦子 音楽監督:宮崎誠

沼津市民文化センター ☎055-932-6111

今月のフリマ情報

5/11(土) マックスバリュ 伊豆長岡店

9:00~12:00

※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。

沼津市NPO法人 静岡リサイクル協会 ☎054-363-1273

感染拡大を防ぐためには、「密閉・密集・密接」という「3密」を避けましょう!



mydo X 極楽湯 有効期限 2024年5月31日(金)迄

mydo X 極楽湯 有効期限 2024年5月31日(金)迄

mydo X 極楽湯 有効期限 2024年5月31日(金)迄

**極楽湯 クーポン** 通常入館料より**10%OFF**

※4/27~5/6の期間はシーズン料金として土日祝日料金+100円頂戴いたします  
※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

SAUNA NO KIWAMI キワミ Presents **サウナの極**

その1 遠赤外線/タワーサウナ  
遠赤外線の効果が皮膚の奥まで浸透。体の芯まで熱波が届きます。

その2 水風呂 井戸水使用  
ミネラル豊富な井戸水を使用!

その3 外気浴 最終ポイント  
ゆっくりと体を休めることにより、深いリラックス状態へ。これぞ「ととのい」の極み。

ととのい TOTOI CYCLE 極楽 サイクル  
6分~12分 5分~10分 1分~2分

お風呂上がりに 水分チャージ! お食事処にて販売中!!  
オロポ オロナミンC×ポカリスエット  
アクリ アクエリアス×リアルゴールド

土日祝は朝6時から営業しております!

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)

何歳からでも! **すぐ始められる!** 未経験の方でも!

**健康ボウリング教室**

主催 公益社団法人 日本プロボウリング協会  
後援 静岡県 沼津市

日程

火曜教室	水曜教室	木曜教室	金曜教室
5/7~6/11 (毎週火曜日:全6回)	5/8~6/12 (毎週水曜日:全6回)	5/9~6/13 (毎週木曜日:全6回)	5/10~6/14 (毎週金曜日:全6回)
5/7・14・21・28 6/4・11	5/8・15・22・29 6/5・12	5/9・16・23・30 6/6・13	5/10・17・24・31 6/7・14
午後コース 13:30~ 約3時間	午後コース 13:30~ 約3時間	午後コース 13:30~ 約3時間	午前コース 10:30~ 約3時間

参加料・定員

受講料 (全6週6回分の合計) **1人¥1,000** (税込)  
定員 各コース36名 (人数制限あり)  
対象 お住まいの地域に関係なくどなたでも参加できます。  
ゲーム代・貸靴代・教材費・傷害保険料込み ※状況に応じてマスクの着用をお願いする場合がございます。

ボウリング未経験の方でも大丈夫! 親切丁寧にお教え致します!  
動きやすい服装でお越しください。  
老若男女問わず、どなたでも気軽にご参加いただける内容です。

お申し込みお問い合わせは下記番号まで、お気軽にご連絡ください

Information 080-2646-3273 (お申込み専用ダイヤル)  
沼津市東椎路字東荒301番地3 ららぽーと沼津3F 有  
(お問合せ・お申込みは)沼津会場 健康ボウリング教室  
受付担当:今村(いまむら)・日下部(くさかべ)  
※平日・土日祝に関わらず、朝9:00~夜9:00まで受付を行っております。

**買取大吉** ピアゴ香貴店 KAITORI DAIKICHI

使わなくなったモノ、眠っているモノ、**どーんとおまかせください!**

無料査定 想い出込みで査定します

金	貴金属	宝石	ブランド品
時計	金券	楽器	など

まずは査定にご来店下さい! 店舗買取の流れはコチラ▶▶

買取大吉 KAITORI DAIKICHI ピアゴ香貴店  
TEL:050-1808-0017  
沼津市下香貴2216(ピアゴ香貴店内)  
営業時間10:00~18:00 休:水

買取大吉 KAITORI DAIKICHI MEGAドン・キホーテ UNY中里店  
TEL:050-3551-0604  
富士市中里2566-21(MEGAドン・キホーテ UNY中里併設)  
営業時間10:00~19:00 休:水

査定された方に 日用品をプレゼント!

Information 買取大吉 KAITORI DAIKICHI ピアゴ香貴店 050-1808-0017  
沼津市下香貴2216(ピアゴ香貴店内)  
MEGAドン・キホーテ UNY中里店 050-3551-0604  
富士市中里2566-21(MEGAドン・キホーテ UNY中里併設) 10:00~19:00 水

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 5名様  
02 スポーツクラブネクス・トーア沼津 ご招待券 5名様  
03 まさごグループ 共通お食事券500円分 5名様  
04 季節の台所 戸川 お食事券1,000円分 5名様  
05 可睡ゆりの園 ペア無料ご招待券 5名様

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)

5.31 応募〆切

〒417-0826 富士市中里2561-22 株式会社リック mydo編集部 「5月号読者プレゼント係」  
FAX 0545-31-2240 MAIL dokupure@lic-mydo.com

AREA INFORMATION 暮らしに寄り添うお店やさん





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になれます。●クレジットカードご使用の際は、各店にてご確認下さい。●有効期限は店によって異なる場合があります。掲載広告をご確認下さい。●現金とのお引き換えは出来ません。

クーポンに関するお問い合わせは、各店舗へ

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

切り取らなくても、画面を見せるだけで簡単♪

## 人生100年時代のパートナー探し

こんな時代に原始的かしら？大好評！！

音ながらの手作りのお世話地元婚で安心

成婚の達人としてTV・マスコミ取材多数

鈴木富貴子 代表

### いきいきシニア 結婚

茶友・事実婚・週末婚

貴方の自由な結婚を応援します！  
貴方の理想とする結婚をお聞かせ下さい！

♡パーティー♡ディスカバーパーティー♡参加費のみ♡  
♡バスター♡クッキングパーティー♡

案外少ないですよ、貴方の「人生の持ち時間」。  
恋愛は心身ともにさびない「美容」と「健康」の源！

●この仕事に興味ある町のお世話やさん募集!!

0120-55-4122

Information

0120-55-4122

経済産業大臣認定  
結婚の相談は安心と信頼の公認店へ  
結婚相談所エミナンス

0120-55-4122

日本ブライダル共同組合関東本部  
官公庁ファミリークラブ関東本部  
浜松・静岡・清水・富士・沼津・熱海・横浜・埼玉  
静岡本社：葵区御幸町11-8 レイアップ御幸町ビル2F [静岡駅北口徒歩3分]

ブライダル貸衣装  
家庭婚プロデュース  
フォトブライダルスタジオ

HP

## 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25院

城本クリニックは、多くの患者様へ選ばれ続けて、「開院36年」を迎えました。

毎月月末にご自宅へお届け！アプリダウンロードでもキャンペーンを持ち運べます！

<b>二重まぶた</b> 埋没法(1年・永久保証) 両目...55,000円~	<b>しわヒアルロン酸</b> 正規品・高品質 0.1ml...10,780円	<b>しわポトックス</b> 目尻...30,800円 眉間...30,800円 額...52,800円	<b>まぶたのたるみ取り</b> 目の上...330,000円 目の下...385,000円 フェイスリフト・ミニリフト等
<b>しみ・毛穴</b> フォトRFで美肌 両頬トライ...10,780円 シミレーザー...11,000円~	<b>ニキビ・ニキビ跡</b> ケミカルピーリング 全顔(初回)...7,700円 ターマペン4・コラーゲンピール	<b>医療レーザー脱毛</b> ワキ(1回)...4,980円 VIO(1回)...9,900円	<b>ホクロ・イボ</b> 1個(6ミリ以内) 11,000円 ホクロ10個までの取り放題有り
<b>超音波脂肪吸引</b> 経験豊富なドクターが施術 1部位...217,800円~	<b>脂肪溶解注射</b> BNLS Ultimate アルティメット 1本...9,800円	<b>バストアップ</b> ヒアルロン酸注入法 100cc...275,000円	<b>小顔リフトアップ</b> シャークリフトテイング 糸1本...15,800円
<b>ワキガ・多汗症</b> 汗止め注射...32,780円~ 根治手術...264,000円	<b>イレズミ除去</b> レーザー治療 1cm×1cm...11,000円	<b>メンズ医療脱毛</b> 全顔(1回)...9,900円	<b>AGA男性型脱毛症</b> AGA処方薬 5,478円~ 外用スプレー 9,218円~

最新 **ウルトラハイフS** 医療用HIFU

- 切らないフェイスリフトで引き締める
- 顔のたるみや目元・口元のしわを改善
- 一度でリフトアップ&肌質改善

0120-107-929

### 城本クリニック静岡院

0120-107-929

カウンセリング無料  
完全予約制  
お子さま連れでも安心!

お得情報・症例写真・詳細はHPをご覧ください 城本 公式 ウェブ検索

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。その他の治療 除鼻術、立ち耳、でんこ、口唇縮小、傷跡修正、乳輪縮小、乳頭縮小、陥没乳頭、婦人科形成、婦人科治療、美容注射・点滴、ヒアル、やせ薬、育毛薬など

診療時間 AM10:00~PM7:00 静岡市葵区伝馬町9-4 福一伝馬町ビル7F

北新井 新静岡駅 センタービル スルガ銀行  
静岡 静岡東急スクエア  
静岡 静岡丸井  
福一伝馬町ビル7F  
松原  
JR静岡駅 バルシェ ホテルアシア

## 矢田歯科医院

### 低位舌(ていげつ)について

Vol.167

yata 矢田歯科医院

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 ※カード分割払い可 ※paypay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

GWのお知らせ 5/2日は休診ですが、緊急対応OK(5/9日は診療致します)。

**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

5 SUN MON TUE WED THU FRI SAT 6 SUN MON TUE WED THU FRI SAT

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

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

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。

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)矯正においては、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。歯の表面にボロボロしたものがついておられますので、違和感を感じてしまうのは仕方ないことです。

**低位舌について**  
本来お口を閉じると、舌先は上あごにつきますが低位舌は下の前歯の裏側についています。

「低位舌」は舌が正常な位置よりも低い位置にある状態のことです。

**低位舌が原因と考えられる状態**

- 口がポカンと開いている 低位舌は下の前歯の後ろに舌を押し付けているので舌が下にあると、気道の上に舌が乗り、気道が狭くなるため、お口を開けて気道を確保して口呼吸しがちになります。
- 発音や滑舌が悪い 舌の筋力が弱いので上の顎の口蓋の部分に舌をつける事が難しくなります。タ行ナ行など口蓋に舌をつける発音ができないため、聞き取りにくく、又、舌の動きが悪いため、滑舌が良くありません。
- 舌のふちが歯の形に波打っている 舌を下の前歯の後ろに押し付けて下の顎を押しているため、舌のフチが変形している。
- 病気にかかりやすい 口呼吸になりやすいので、口を開いているとお口の中が乾燥してしまい、ドライマウスになりやすく、口臭・虫歯・歯周病になりやすいとともに、細菌やウイルスを常に取り込んでいる状態になります。

しかしながら、「舌小帯短縮症」の場合、舌を正しい位置にたくてもできません。舌小帯(舌の裏側についているスジ)が生まれつき短かったりスジが舌の先端に近いところについていることがあり、舌を前に突き出すと舌の先端にくびれができハート型の舌になります。舌小帯の短縮の程度は、舌の先をどの程度あげられるかによって、軽度・中等度・重度に分けられます。軽度の場合は、舌を上手に動かす訓練で改善されますが、訓練だけでは動きに制限がかかり改善が難しい場合は舌小帯のスジを切る手術を行い、そこから機能訓練を行います。(当院ではレーザーによる切除を行っております)

**低位舌の改善法**  
口腔筋機能療法を行い、舌を正しい位置に導きます。また、マウスピース型の矯正器具もあります(自由診療)。  
低位舌かどうか判断が難しい、改善法がわからないという方はかかりつけ医に相談してみましょう。



**SUZUKI**  
**スペーシア**  
**ハイブリッドG**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**30.4**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 1,530,100円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ1.3万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

家族に、  
もう一つの  
リビングルーム

**SUZUKI**  
**スペーシア**  
**カスタム**  
**ハイブリッドGS**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**28.2**  
km/L

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

存在感を  
強めた際立つ  
スタイル

頭金無しで助かる〜♪  
mydo見て「いいなー」と  
思っていたけど、実は  
行ったら違うかも…と不安でした。  
でも説明も丁寧でひと安心。  
ママ友の中にもキムラさんで  
買った人もいて、  
より安堵しました♡



しかも頭金なし!  
**月々**  
**コミコミ!**  
**1万円** (税込)

**HONDA**  
**N-BOX**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**26.1**  
km/L

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

生活を変える、  
広さと使い  
やすさ

**フラット7とは?**

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

**HONDA**  
**N-BOX**  
**CUSTOM**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**26.1**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 1,849,100円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ1.6万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

快適で、  
スタイリッシュ  
な毎日を。

**SUZUKI**  
**アルトA**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**25.2**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 943,800円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ0.9万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

**DAIHATSU**  
**タントL**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**26.4**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 1,386,000円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ1.2万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

**新車の**  
**軽自動車**

**7年間リースプラン**

車検込    自賠責込    オイル交換込  
諸費用込    自動車税込

**SUZUKI**  
**ワゴンRスマイルG**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**25.9**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 1,296,900円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ1.2万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

**DAIHATSU**  
**ミライースL**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**35.2**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 874,800円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ0.8万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

**SUZUKI**  
**ハイハスラーG**

JCO8モード  
燃費消費率  
(国土交通省審査値)  
**25.0**  
km/L

車検込  
自動車税込 車両本体価格  
自賠責込 1,387,100円(税込)  
オイル交換込 **月々コミコミ1.2万円**×84回  
諸費用込 ボーナ3万円(税別)×14回

こんな方に  
オススメです!

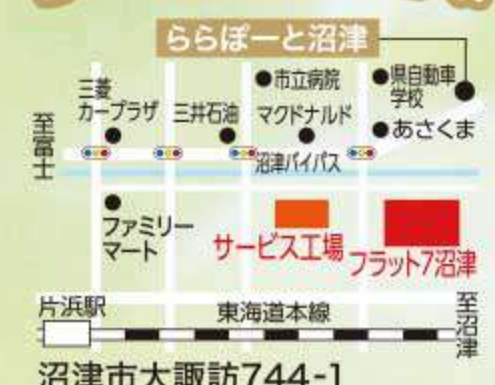
- ✓これから子供の教育費にお金がかかる
- ✓これから車検代を気にしたくない!!
- ✓メンテナンスをして、大事に長く乗りたい!
- ✓今までクルマに高い修理費をかけていた!
- ✓毎年の自動車税も気にせずに乗りたい!

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)キムラモーターズ沼津  
●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でもお調べできます!

フラット7 沼津    検索





# お金の小学校講師が教える

## 大好評につき 開催します!!

# 知識ゼロでも安心!

# ついにスタート新NISA 徹底活用!

## 参加無料

- 制度が改正された新NISAについて知りたい方
- iDeCoのメリット、デメリットについて知りたい方
- 新NISAとiDeCoの活用方法を知りたい方
- 老後破産したくない方
- 資産運用の基本を知りたい方
- 教育資金や老後資金などを効率よく準備したい方
- 退職金などのまとまった資金を活用したい方
- 効率よく家計の見直しをしたい方

人生を快適に歩いていくうえで『健康』は大切です。もしもあなたにお医者さんの知合いや友人がいたら、安心して今後の人生を歩いていけるでしょう。

なぜなら『健康』の専門家にいつでも相談できるからです。

しかし大切な事は『健康』だけではありません。

『家族や友達との旅行や食事』『一生続けたい趣味』『ずっと欲しかった』...など、楽しさや豊かさと同じくらい人生には大切です。そしてそれらには必ず『お金』がかかります。

『お金』の専門家が知合いや友人にいたら、お医者さん同様、いつでも相談でき楽しく豊かな人生の計画が立てられると思いませんか？

昔の様に、貯金してれば利息が増えていく時代ではありません。何から始めたら良いか？何を知っておくべきか？

そういった方々が最初の一步を踏み出す為に必要な『お金の基本』『資産運用の正しいはじめ方』を、『お金の町医者®』としてわかりやすくお伝えするセミナーを開催します。



**原野千鶴**

静岡県浜松市出身大手生命保険会社にて育成所長を経て独立。保険だけではなく、ご相談者をお守りできないと確信し、個人・法人のご相談者に向けてIFAとして最適な運用方法をご案内しております。学校教育や金融機関では教えてもらえない、資産の運用の基本的なルールや失敗しにくい考えを中心に、プロが実践している資産運用について、お金の働いてもらう事をわかりやすく解説しています。ご相談者を自分の家族と思ひ、「100年先もあなたとあなたの家族のそばに」の企業理念を念頭に、日々相談を受けている。年間の相談件数は500件超、セミナー開催は年間50件を超えている。

資格：AFP・証券外務員二種・年金総合診断士・相続診断士



**小長谷晶充**

静岡県富士市出身、県内の高校・大学を卒業後、リフォーム会社を経て株式会社CRANEのファイナンシャルプランナーとして、個人向けのマネーセミナー開催や個別相談を実施。法人には、企業型確定拠出年金の導入を推進中。相談内容は、全般的なマネープランから、資産運用、家計の見直しなど多岐に渡り、誰にでもできる資産形成方法や、家計管理の基本的な考え方を日々広めている。大学卒業後から積極的に資産運用をしており、自身の経験も踏まえたアドバイスが好評。

資格：CFP・証券外務員二種・年金総合診断士



**高橋亜理沙**

1987年山梨県富士吉田市出身。高校卒業後、営業事務やアパレル販売、保険会社を経て、現在株式会社CRANEにてIFAとして、正しい資産運用の方法をお伝えしております。これからの時代は、まじめに貯蓄をしていくだけでは資産の蓄積が滞りてしまし、いざという時に必要な資金が足りないなんてことになりかねませんので、正しい投資の知識を学び、自助努力による資産運用が必要不可欠です。しかし、私たち日本人は投資を学ぶ機会がなかったため、投資は怖いと思っておられる方が大半です。その様な方々に正しい投資の方法を知っていただきたいと思い活動しております。

資格：2級ファイナンシャル技能士、証券外務員二種



**中野英徳**

1973年北海道札幌市出身。北海道大学工学部卒業、ゼネコン、不動産会社、住宅瑕疵保険法人を経て現在、株式会社CRANEにて「住宅・不動産分野にも強い」理系ファイナンシャルプランナーかつIFA(独立系ファイナンシャルアドバイザー)として活動中。住宅購入資金相談や家計の見直し、保険の見直し、資産形成など年間100件を超えるコンサルで培った高い問題解決力で一人一人に合わせた改善策を数値に基づき客観的に分かりやすくサポート。また、問題解決だけでなく、相談者の問題を解決する能力、金融リテラシー向上にも重きを置いている。

資格：2級ファイナンシャル技能士、証券外務員二種、宅地建物取引士、エネルギー管理士、住宅ローンアドバイザー

IFAとは？ "Independent Financial Advisor"の略で、独立系ファイナンシャルアドバイザーのこと。銀行や証券会社、保険会社などの金融機関に所属せず、中立的な立場からお客様にあわせたアドバイスをする資産運用の専門家です。日本ではまだ認知度が低いですが、米国ではリーマンショック以降、存在感を増しています。

# 5/10

1 10:00~12:00 (受付9:45~)  
2 13:30~15:30 (受付13:15~)

# 11

3 10:00~12:00 (受付9:45~)  
4 13:30~15:30 (受付13:15~)

**会場**  
プラサ ヴェルデ  
404会議室  
(沼津市大手町1丁目1-4)

各回定員  
**20名様**  
限定  
要予約

### 参加特典



IFAによる個別相談が  
3回「無料」で受けられます。

### お申込方法/

- 参加費：無料
- 申込人数：1組3名様までの申込可
- 応募締切：各回セミナー2日前まで

お申込み専用フォーム内に下記1~7の必要事項を記入の上、ご応募ください。

- ①参加者氏名 ②年齢 ③代表者ご連絡先 ④メールアドレス
- ⑤参加人数 ⑥お連れ様氏名 ⑦参加希望日時

※受付完了後、セミナー事務局より1週間以内に「受付完了通知メール」を送信してご連絡させていただきます。当選発表と代えさせていただきます。  
※応募多数の場合は抽選となります。※ご応募いただいた個人情報は、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。  
※本セミナー後に、ご希望のお客様には金融商品等の勧誘を行う事があります。

お問い合わせ/ マネーセミナー事務局 Tel.058-201-0295 (平日10:00~18:00)

株式会社CRANE 緊急連絡先0120-55-9012 登録番号：東海財務局長(金仲)第170号

申込フォーム

