

すくぽく SCRAM POSTING 暮らしに ぽかぽか

発行エリア/ 海南市・紀美野町・紀三井寺周辺に新聞折込、海南市中心部にポストイング... http://www.2kai-scrum.net

4号 次回9月中旬発行 スクラムは9月1日発行 見やすく楽しいスクラムサイト

50年以上の実績に裏打ちされた知識と経験を基に広告・印刷のコンシェルジュとして、お客様の要望にお応えします。株式会社 協和 KYOWA

早なれ寿し 茶がゆ スイーツ 安心してお部屋で食事を楽しんで頂けます。和風カフェ ベっちゃんさん

「ぎんれい夏祭り」期間:7/29(水)~9/22(火) 夏のオールスター御膳 1,890円(税込) 只今、夏のイベント開催中!

得ノア・ハウス弁当 6種各600円(税込) シラのちよつと贅沢なお弁当もあります。喫茶レストラン ノア・ハウス

戸坂の延縄鱧(2人前)7,000円(税込) 仕出し・割烹の老舗特製の 鱧主体の料理[会席] 5,500円(税抜) 割烹 ひさご

夏はまだまだ! とっておき Special Gourmet グルメ まだまだ暑い今こそ食べたいメニューをご紹介します!

どんぐり食パンシリーズ 夏のオススメ パインジャム ブルーベリー レモンクリーム おかしのどんぐり

豚骨醤油 しらすかけ ごはん 300円(税込) 鶏からあげ 480円(税込) 麺DINING 月乃家

ランチカフェ えんどろーる 選べるメインに前菜盛り合わせスープ・ドリンク付でパン食べ放題日替わりで色んな焼きたてパンが登場!

ランチ デイナー 2,000円~ 6,000円~ trattoria Stellato 星空がキレイな大自然の中の本格イタリアンレストラン。

きのくに信用金庫 http://www.kinokuni-shinkin.jp/ 海南支店: 海南市日方210-1

45年の安心・実績 防水 屋根・外壁のリフォームは 当社へ! 有限会社 阪口塗装

ご縁をつなぎ、まちを、みんなを応援します! Connect 地域異業種交流会[会員制]

BRANDING Bwe are brand design company with a leading communication Billboard deSIGN

大切なお家の耐震診断 耐震改修に関する補助金制度など詳しくは当社まで (株)星田建設

正しい家づくり 自然の力で湿度は15%ダウン!! 通気断熱WB工法 株式会社 橋爪建設

もう電磁波なんて怖くない! Kai工房 建築士事務所 一級建築士 北方 英司

庭の事でお困りなら 相談ください 有限会社 玉井造園土木

髪色・芯からキレイに。|ヨーロッパテイストのモダンでスタイリッシュなサロン felice

クーポンでお得! 裏面にクーポンがあります カット+カラー ¥9,130 → ¥7,700

プロパンガス・水周りのことならお任せ モリワキ住設 海南市下津町小南 130-5

ROOF & WALL NISHIOKA (有)西岡板金工作所 幸運のしす あり長水産

お客様にとってベストを考へてご支援いたします! 岸会計事務所 税理士・行政書士・CFP®

自己意欲向上型タイサービス "Only1" から "No.1" やりたいハビリ ケアチーム大河

すくぽっく COUPON

お得なクーポン！ お店へGO!!

※有効期限、使用方法は各店により異なります。クーポン使用の際は、内容を確認のうえお使いください。

フェリーチェお得クーポン

※このクーポンをお持ちの方に表面でご案内の特別価格にて施術させていただきます。 ※来店時に提出 ※クーポン1枚につき1名利用可 ※他のサービス券との併用不可 ■有効期限 2020年9月13日(日)まで

ヨーロピアンテイストのモダンでスタイリッシュなサロン。居心地の良い空間でお客様一人ひとりに合ったスタイルをご提案いたします。

フェリーチェ 海南市福川78-3 ☎073-497-8655(予約優先制) 営業/9:00~19:00 定休/月曜日、第3日曜日

クッキー詰め合わせプレゼントクーポン

※このクーポンをお持ちの上、店内で飲食された方にクッキー詰め合わせを1袋進呈。 ※クッキーの内容が変わる場合があります。 ※なくなり次第終了 ※精算時に提出 ※クーポン1枚につき1名利用可 ※他のサービス券との併用不可 ■有効期限 2020年8月31日(月)まで

日替りで数10種類の焼き立てパンが食べ放題のおしゃれなランチ屋さん。店内には香ばしい香りが漂って食欲アップしちゃいます。

ランチカフェ えんどろーる 海南市井田168-1 ☎073-483-5305 営業/11:00~14:00 定休/水曜日

暮らしインフォメーション

健康情報

■休日在宅当番医

受付午前9時~午後4時 ※一部変更の場合あり

- 16日(日) 谷口病院(海南市) ☎482-2500
- 23日(日) 橋本胃腸科(海南市) ☎483-7877
- 30日(日) 岩橋医院きみのファミリークリニック(紀美野町) ☎489-2150

☆夜間のお問い合わせ☆
和歌山県救急医療情報センター ☎426-1199

■献血にご協力ください

- 18日(火)
株式会社海南精密 午前10時~12時
海南医療センター 午後2時~4時30分
- 19日(水) 高田機工株式会社
午前9時~11時30分/午後1時~4時

子育て情報

教育委員会生涯学習課 ☎492-3349

■子育てひろば 今月はお休みです。

■ほっとカフェ

午前9時30分~11時30分(フリーイン・フリーアウト)

- 19日(水) 日方公民館
- 20日(木) 亀川公民館
- 24日(月) 大野公民館
- 25日(火) 北野上公民館
- 27日(木) 下津防災コミュニティセンター

■その他情報

■海南市消防本部からのお知らせ

「気をつけよう!水の事故」

本格的に夏の暑さがやってきました。海や川、プールなどでの水による事故が増える時期となります。こうした水の事故を防ぐためには危険な場所や行為を知っておくことが重要です。正しい知識を持って大切な命を守りましょう。

- ①絶対に油断しない
- ②飲酒後や体調不良時には泳がない
- ③気象状況に注意し、天候が悪化したときは泳がない
- ④危険な場所や遊泳禁止区域では泳がない
- ⑤万一の備えを万全に

海南市消防本部警防課 ☎482-0119

Let's exercise! おすすめエクササイズ!

健康で強い体を作る!

免疫カアップ! ストレス解消!

運動不足で体がなまってきていませんか? そこで、スクラムおすすめの有酸素運動・筋トレ・ストレッチをご紹介します。運動は免疫力を高めたり、ストレスを解消したりできます。少しでも体を動かすことを習慣づけることが大事ですよ!

筋トレ フロントブリッジ

体幹を鍛える基本トレーニングです。腕立て伏せの姿勢から肩の真下に両ヒジをつき、両ヒジから先と両つま先で身体を支え、その姿勢をキープしてください。体幹とは腕や足以外の胴体全体の部分なので重要です。ダイエットや猫背の緩和などに効果的。1セットは30秒キープ・30秒休憩。3セットを目安に行いましょう。

快眠 ふとん屋 ヤマグチ 羽毛ふとんリフォーム相談会

5年以上お使いの方は要チェック!

こんなお悩みありませんか?

- ふくらまない
- えり元の汗ジミ
- スカスカ片寄り
- 羽毛の飛び出し

プレミアムダウンウォッシュ仕上げで安心(完全洗浄)

シングルサイズからシングルサイズ
約1ヶ月で仕上がります **19,800円+税~**

羽毛ふとんはリフォームできます!
解体→洗浄→充填&仕上げまで丁寧に仕上げでお届けします。
お早目にご相談下さい。

※水洗いクリーニングも承り中!

パーマ お買い得キャンペーン!
寝装・寝具 **ヤマグチ**
(有限会社 山口ふとん店)
海南駅前通り2丁目 P 当店北隣 B 当店北隣

お問合せ ☎(073)482-0285

スクラムキッチン

スクラム編集部おすすめのひと味違ったレシピをご紹介します!

【さば缶とトマトのカレー】

暑い夏におすすめ! レンジでできる超簡単カレー! グロコ入ったさばの身で食べ応えもバッチリ!!

材料 (1~2人分)
さば缶(水煮 ※みそ煮でもOK) ... 1缶(200g) / トマト缶(カット) ... 1/2缶(200g) / カレールー ... 1かけ(約20g) / 温かいご飯 ... 茶碗1~2杯分

【A】 トマトケチャップ・ウスターソース ... 各小さじ1 / しょうがにんにく(各チューブ) ... チューブで各1~2cm程

作り方

- ① 深めの耐熱容器に汁ごとのさば缶、トマト缶、【A】を入れ、カレールーをのせる。さばの破裂を防止するために爪楊枝でさばの皮に数カ所穴をあける。ふんわりラップをして、電子レンジ(600W)で5分ほど加熱する。
- ② 耐熱容器を取り出し、とろみがつくまでよく混ぜる。
- ③ 器にご飯を盛り、②をかけて完成。

レースマスク 夏涼マスク

フェイスシールド マスクホルダー 各500円

1点限定品

JR海南駅たまたま箱さんで販売中

水着専門店 ひかる

水着在庫30%引
水着オーダーも受付中

海南市船尾342 ☎073-482-2278 (担当/井本) ※ご来店時にお電話いただけると幸いです。

カラーストレート 髪毛矯正とヘアカラーが同時にできる ¥12,000	デジタルパーマ ふんわりゆる巻(形状記憶) ¥8,500
ヘアカラー+カット ¥5,000	やわらかストレート ¥9,500
パーマ+カット ¥7,800	パーマ+ヘアカラー ¥11,000

美容室 あこは

【海南店】 ☎073-483-7572 (日祝8:30~19:00)
【徳島支店】 ☎073-489-6666 (2020.8.31)

イベント情報や広告のお申し込みに関するお問い合わせは、スクラム編集部までお願いします。

広告のお申し込み・お問い合わせは ☎073-484-5233

ツーカーネットスクラム

http://www.2kai-scrum.net

Scrum Voice

ススクラム ボイス

ちょっと見て! 読んで! そんな皆さんの声をお伝えするコラムです

今回のコラムニストは...

名前:ゲルググ 職業:自営業 趣味:ゲーム
「小学生の時、真夜中の林間学校で見た、裃(かみしも)らしき着物を着た待たない人はなんだったんだろう...。未だに謎。」

暑い夏の夜といえば、やっぱり“怪談”でしょう!

夏になると、テレビでは怪談番組だったり、遊園地ではお化け屋敷だったり...夏=怪談というイメージがあります。そのイメージは古く、江戸時代には“夏の怪談”が庶民の間で流行していたとか。怖いもの見たさの心理は今も昔も変わらないものなのでしょう。怖い話は大人も子どもも大好きです。インターネットの影響もあり、現在さまざまな種類の怪談がたくさんあります。ぜひ、夏の涼のひとつに、“怪談話”を楽しんでみてはいかがでしょうか。

PRESENT

「水着専門店ひかる」様より「オリジナルマスクホルダー(マスク付)」を抽選で3名様にプレゼントいたします。ご希望の方は官製ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号を明記の上、下記までご応募ください。

〒642-0017 海南市南赤坂5-3 スクラム「オリジナルマスクホルダープレゼント」係まで。メ切は8月31日(月)消印有効。※景品は店頭引き換えにて。

2020 秋 熊野古道 わくわくハイキング

語り部と歩く

黒江の町並み 黒江の町並み 黒江の町並み

橘神社 熊野古道 温山荘園

語り部さんによる史跡の解説を聞きながら秋の風情を感じてみよう! 和歌山の食材を使ったお弁当やおもてなしブースも!

A お菓子の神様に会おうハイキング 約13km 日時: 令和2年9月27日(日) 申込締切: 令和2年9月11日(金) 参加料金: 1,100円(昼食代・入園料込み) 定員: 30名

B 黒江の町並みを楽しむハイキング 約8km 日時: 令和2年10月4日(日) 申込締切: 令和2年9月18日(金) 参加料金: 1,300円(昼食代・入園料込み) 定員: 30名

C 海南市東部を楽しむハイキング 約13km 日時: 令和2年11月29日(日) 申込締切: 令和2年11月13日(金) 参加料金: 1,000円(昼食代・バス代込み) 定員: 20名

【お申込方法】 FAX又はハガキにて所定の事項を記載のうえご応募ください。詳細は下記までお問い合わせください。

【お問い合わせ】 (一社)海南市観光協会 TEL・FAX.073-484-3233

業務拡大予定につき 新規スタッフ大募集

自分を伸ばす働きやすいお店です!!

美容 ※要美容師免許

- *スタイリスト 25万円~
- *Jrスタイリスト 20万円~
- *アシスタント 13.5万円~
- *パート 900~1,000円/時 (短時間でもOK)

理容 ※要美容師免許

- *スタイリスト (歩合制) 技術者 35万円~
- 見習い 16万円~

- 社内規定により各種保険有り
- 各種手当で有り
- 詳細は面談にてまずはお気軽にお電話下さい。

みその・CoCo理美容

和歌山・海南・楠見・箕島・湯浅 JR和東口・御坊・有田川店 Tel.0737-82-3947 http://www.coco-misono.jp/

建物まるごと抗ウイルス・抗菌対策<キノシールド>

ご自身による感染予防には限界があります → 接触感染から身を守る

ウイルス感染予防は、不特定多数が触るドアノブやエレベーターのボタンなど日々の清掃には限界があります。

じゃあ、どうやって予防すれば良いの?

抗ウイルス・抗菌施工による予防

感染症対策に「これだけあれば100%大丈夫」というものはありません。より確度の高い予防を行うためには適切な対策を組み合わせて感染リスクを減らすことが重要です。

キノシールドは、事前に施設全体を抗ウイルス・抗菌することでウイルスや細菌を無害化し、接触感染リスクを最大限にカットします。人の出入りが多いオフィスでも従業員を守ることに繋がります。

販売価格	50mまで	51m以上
一律	48,000円(税別)	1mあたり +500円(税別)

※1,000㎡以上は、別途ご相談ください

施工後には効果を測定、効果は1年間持続します!

キノシールド施工代理店

WINDROAD 株式会社

海南市藤白755 ☎073-483-6788 http://windroad.net

高性能な抗ウイルス・抗菌・防臭剤で、病院・介護施設、映画館などにも採用されています。酸化チタン(光触媒TiO₂)、銀イオン(Ag⁺)、プラチナ(Pt)を組み合わせて、それぞれの触媒が持つ効果を相乗的に発揮させる画期的なコーティング剤です。 施設全体を噴霧できるコートタイプ