

発刊エリア/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ティング 新聞折込は毎月15日折込

ポスティングは毎月15日~3日間以内 発刊部数/45,000部

※地域によっては新聞折込とポスティングが重なる場合 があります。※ポスティングの配布日によってはイベントが終了している場合があります。ご了承ください。

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

発行所/ツーカイネットスクラム編集部 〒642-0017 和歌山県海南市南赤坂5-3 TEL.073-484-5233 FAX.073-484-5266 info@2kai-scrum.net



次回2月中旬発行



経験を基に広告・印刷のコンシェルジュとして、 お客様のご要望にお応えします。



和歌山県海南市南赤坂5-3 TEL073-483-5211 海南 協和

冬だからこそいいものがたくさんある! 美味しい料理に美容からオシャレまで、思う存分あったか~い冬を満喫しよう!





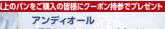
パン食べ放題 ランチコース

○パスタコース ○お肉コース

1,500円(税込) ○お魚コース

ランチの営業は2部制となります。 11:30~13:00 @13:15~14:30

### ★2部制のため予約がオススメです!



大阪堺市にあるクリームチーズブレットとコンフィチュールの専門店。保存料・増粘剤・着色料・香 料・酸化防止剤不使用のジャムをお届けします

KAMIN COFFEE ROASTERS 原店。昔ながらの直火型の焙煎機を使用。



16th **2**0736-66-3233 営業/8:00~19:00(ランチは11:30~14:30) (カフェタイムは11:30~16:30) 定休/月曜日、第1・第3火曜日(祝日の場合は営業) http://www.boulangerie-fleurir.com/

期間中、クーポンは何度でもご利用できます!

-至岩出 下井阪 R24 オーストリート オークワ 桃山店● ●ローソン ★ 市場 至竹房橋→ ←至貴志川 至海南

メゾン フルリール ランチメニューご注文のお客様

1,500円コースが500円OFF X

有効期限 2021年2月28日(日)まで ※クーポン1枚につき4名様までご利用できます。

メゾン フルリール 1,000円以上のパンご購入のお客様 アンディオールコラボレーションジャム or KAMIN COFFEEコーヒー プレゼント

有効期限 2021年2月28日(日)まで ※なくなり次第終了。 ※他のクーポン券の併用可。



「スクラム見た」で500円割引をさせていただきます

### 心優香足浴 スタッフ募集中

海南市大野中623-2 ☎073-482-6178 営業/10:00~19:00(金・土曜のみ~22:00) ※最終受付は営業終了時間の1時間前まで 定休/日曜日

お客様のご要望にお応えして 新しくコースを追加しました。 乳がん予防コース 女性特有の悩みを共に解消します。 ヘッドスパ 眼精疲労、首・肩の凝り、めまいや耳鳴りの改善に効果的です。 薬草のブレンド あなたの不調と体質に合わした、あなただけの薬草ブレンドです。

コンピニ●	海南東IC	
海 南 駅 R370	高海校南 🖈	至紀美野
●業務 スーパー	₹ <b>●</b> #27	

A4熊野牛ミスジステーキ弁当

きめの細かい霜 降りでバランス かい食感です! ※数量限定

肉。にんにくの効い

2,980円

特選熊野牛ステーキ丼 1,700円 程よくサシの入: たA4ランクの赤身

た甘辛口のたれで



桜姫鶏むね肉の竜田揚げ弁当 800円 特製たれに漬け 込んだやわらか い桜姫鶏むね肉 の竜田揚げ

Saloon's Bar&Cafe DAISY

美容室 プリム・ローズ

海南市日方1519-23 ☎073-483-6188

営業/9:30~18:30(日・祝8:30~17:30)

海南市岡田591-2 ☎073-483-2180 11:00~15:00, 18:00~23:00 定休/火曜日、月曜日の夜(月曜日はランチのみ)

# 表示価格は税別です。 他にも一品料理、サラダ、ケーキも有 ります。詳細はHPをご覧ください。 (http://daisy-kainan.jp/)



DAISYオードブル (3~4人分) 3,000円 (5~6人分) 5,000円

□ガーリックライス ……800円 □黒毛和牛肉と野菜たっぷり カレーライス …900円

□ビフカツサンド ……900円 □ビーフカツレツ弁当 …1,200円 □黒毛和牛ステーキ丼…1,300円



〈お片付け講座〉完全予約制

【開催日】2021年2月11日(木·祝)

①午前の部 9:30~12:00

※コロナ対策の為

延期中止の場合が

あります。

②午後の部 13:00~15:30

【場 所】海南nobinos 2階 多目的室

【講習代】3,300円 【定員】先着各10名

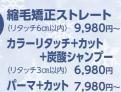
ノ● | ●福祉センタ ビ海 |

\*

ドライカットがメインの扱い やすいヘアスタイルを目指 しています。 <sub>ネット予約はコチラ→</sub>

Hair Studio イストワール美容室

和歌山市毛見1126-4 2073-445-8060 営業/9:00~18:00 定休/月曜日





豚骨醤油ラーメン

وزو

(並)700円 (大)850円



### 麺DINING 月乃家

有田川町天満428-1 ☎0737-23-8661 11:00~14:00(OS), 17:00~21:00(OS) 定休/火曜日、第2·4月曜日

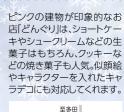




キャラクラーデコレーションケーキ サプライズやプレゼントにいかがですか。

おかしの どんぐり

海南市且来17-3 ☎073-482-4597 営業/9:30~20:00 定休/水曜日











海南市且来 492-3

**☎** (073) **482-5600** 阪口塗装





今の季節では、冷気や空気の乾燥 などから、髪のパサつきやカラーの 褪色、枝毛や切れ毛、抜け毛などと いった、髪や頭皮のトラブルを起こ しやすくなります。フェリーチェでは、 -人一人の状態に合わせたヘット スパやトリートメントを用意していま すので、ぜひ体験してください。



カット + カラー ----×9 130 → カット + ストレート ¥14,300 →¥12,100 トリートメント各種 ヘッドスパ各種



■営業時間 9:00~19:00 <u>予約優先制</u> バーマ・カラー /17:30 縮毛矯正 /16:30 ■定休日 毎週月曜日・第 3 日曜日 https://www.tairan.info/salon\_info#i-felice





**成** 株式会社 橋 爪 建 設 (売) 492-037





くもん書写教室の 先生になりませんか

※25歳~60歳(女性)の方にお願いしています。

■和歌山 1/29(金) 10:00~12:00 県民交流プラザ 和歌山ビッグ愛 12階 1202

〈JR「和歌山駅」よりバス5分「北出島」停留所下車すぐ〉

■岩 出 2/2(火) 10:00~12:00 ホテルいとう 3階雅 〈JR和歌山線「岩出駅 | より徒歩10分(駐車場あり)〉 ※新型コロナウイルスの感染予防対策を実施しています。



KUM()N

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

かきかた 公文エルアイエル

公文書写は 全国10万人の方が 0120-410-297 学ぶ書写団体です

公文書写 先生

筆ペン

検索



# ふとん屋 ヤマグチ 新春恒例のお買得企画!

あったか眠れていますか?

新春大特価セール 羽毛掛ふとんSL

特価 29.800円+税 おすすめ羽毛ふとんを超特価で!



<u>\_\_\_</u> いろいろある羽毛ふとん 当店は日本製、側生地綿100% 中身羽毛1.2kg以上を厳選 しておすすめしています

生活に、買い替えに! この **持価セールをお見逃しなく!**  毛布・こたつ布団など冬の寝具がお買得!





8,000円±税 羽毛布団のリフォームSL 19,800円+税~



寝装・寝具ママプチ (有限会社 山口ふとん店) 海南駅前通り2丁目 P当店北隣®(P)

お問合せ ☎(073)482.0285



# お得なクーポン! お店へGO!! クーポン使用の際は、内容を確認のうえお使いください。



### キャンペーン クーポン

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 海南市幡川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

# 春日神社 節分ぶりぶり大祭

厄除け・方位除けの神様として知られる春日 神社で、今年もにぎやかに「節分ぶりぶり大祭」 が開催される。「ぶりぶり」とは神の力を意味し、 2月3日から8夜9日目(八九)となる11日までの 期間、厄除けや方位除け、家相の鑑定など1年 の始まりにあたり明るく楽しい年になるよう祈 念する祭りです。今年の節分は2月2日です。 ○祈願祭/2月3日~11日 厄除·方位除(建 築·改築·受験方除·八方除·家相方除) ○剣道大会は今年は中止となります。

1年間何事も良き方向へ好 転するようにと願いが込めら れた「八方除カードまもり(500 円)]も人気です。○鬼門除札 300円○清めのお砂50円○祓 塩500円○コロナ疫病退散札 (あまびえ札)300円

厄除·転宅方位除·建築方位除·家相鑑定

海南市大野中(県立海南高校北側) TEL.073-483-7547 http://www.kasuga-kainan.com

# 親子でコンサートに行こう! ~0歳からのコンサート~

子どもたちが大好きな曲を、大阪交響楽団のメンバーによ る金管5重奏の演奏をバックに元NHK歌のお兄さんの新井 宗平氏と山本かずみさん、ポン太くんが楽しく歌い踊ります。

0歳から入れるコンサートなので、ご家族一緒に楽しめます。 【日時】2021年3月13日(土)

①午後1時 開演 ②午後3時30分 開演 (開場30分前) 【場所】和歌山県民文化会館 大ホール

【入場料】1,000円 ※全席指定 ※3歳未満無料 【入場券販売】和歌山県民文化会館、ローソンチケット ほか



【お問い合わせ】 和歌山県民文化会館 ☎073-436-1331

## 暮らしインフォメーションの類がいなんより

### ■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 ○17日(日)橋本胃腸科(海南市) ☎483.7877 ○24日(日)にしもと内科クリニック(紀美野町)

**☎**489.8338

○31日(日)山本医院(海南市) ☎482.0189 ☆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

○17日(日)スーパーセンターオークワ海南店

午前10時~12時/午後1時~4時30分 ○26日(火)海南市役所 午前10時~12時30分 恵友病院 午後2時~4時30分

### 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「ふわふわゆきだるま」を作ります。 午前9時50分集合 参加費:子ども1人100円 ○15日(金)内海公民館○18日(月)亀川公民館 ○19日(火)大野公民館

○25日(月) 巽コミュニティセンター

○27日(水)下津防災コミュニティセンター

○28日(木)日方公民館



「これからも、仲良 <助け合う兄妹で いてね。」 和歌山市 面回口さん

「我が家の宝物が 増えました。2人 仲良<元気にす <す<育ってね!」 岩出市 もりちゃん



皆様の投稿を募集いたしております。 ご住所・ご氏名・年齢・電話番号を明記して 郵送・メールにて編集部までご応募下さい。

〒642-0017 海南市南赤坂5-3 ツーカイネットスクラム「投稿広場係」迄



# Let's exercise!

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!

股関節まわりを伸ばすストレッチです。足を肩幅 の2倍くらい開き、ヒザが外側を向くように曲げて 腰を少し落とし、相撲の四股のスタイルになります。 ヒザに手をついて、肩を内側に入れるように上体 をひねります。股関節まわりのストレッチをすると、 日常生活でも足の疲労度が変わってきますよ。





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!

### 【 フライパンで簡単! おもちピザ 】 材 料(1枚分)

おもち(丸もち)…3個/ウインナー…2本/ビーマン…1/2 個/玉ねぎ…1/4個/ビザ用チーズ…適量/ビザソース… 適量/サラダ油…適量/ルッコラ(お好みで)…適量

gradi, gradi,

### おもちはできるだけ薄く切ります。

- ② ビーマン・玉ねぎは薄切り、ウインナーは斜めに切ります。 ③ フライバンにサラダ油を入れ、中火で熱し、切ったおもちを述べていきます。
- ④ 片面に焼き目がつくまで焼き、ひっくり返します。⑤ ひっくり返したら弱火にし、フライ返しでおもちを押しながら焼いていきます。⑥ おもちの膨らみがなくなったら再度ひっくり返して、ピザ ソース、具材、ピザ用チーズをのせ、フタをする。具材に火が通ったら取り出します。

# ⑦ お好みでルッコラをのせたら完成

# ● 私のお気に入り♪ なったはすがの アレコレをご紹介 My Favorite Things

### 青 色

好きな色ってありますか? ちなみに私は「青色」が好き です。きっかけは小学生の頃、好きだった子に「青色が似 合うね」と言われたから。それから何十年間も青一筋で す。Tシャツや歯ブラシに携帯など、日常生活で色を選 択する場面って結構あると思います。その度に悩んでい る人も多いのでは…。自分の好きな色、または自分をあ らわす色を決めておくといいですよ。でもこだわり過ぎ て、パートナーと部屋のインテリアでケンカしたり、○家 -子師庁みたいにド派手にから

2021年が始まりました! 皆様はどんな年にし たいですか? 今年の干支は「丑(うし)」ですが、正 確に表すと「辛丑(かのと・うし)」になります。「辛」 とは十二支とは別の「十干(じっかん)」というも の。甲・乙・丙・丁・戊・己・庚・辛・壬・癸の十あり、干 支とは本来、この十干と十二支を組み合わせ たものなのです。辛丑とはどういう年かというと 「新しい芽が出ている状態への移り変わり」す なわち「転換期」です。なにか新しいことなどチャ しただするいい年になるかもしれないですより

学 年

小1~6

小1~6

小5・6

小4~6

**山1~3** 

高1~3

内部進学生

高校受験
大学受験

教科(選択制)

算/国/理/英

算/国/理/適性

数/英/国/理/社

算/国/英

質/国/理

数/英/理



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。

**☎073-484-5233** 

スクラム





少しの不安定解消し、大きな希望を 担いて入学するための講座です。

◆数学・英語の先取り学習を行います。 ◆公立・私立ともに対応させていただきます。 ◆算数が「ちょっと苦手」というお子様には、

巽小学校·中学校のすぐ近く。 オレンジバス『重根宮橋』から徒歩1分。

算数の復習指導もいたします。





開設コース

公立小学校準拠コース

智辯小学校準拠コース

県立中学校受験コース

私立中学校受験コース

高校受験コース

中高一貫コース

大学受験コース

無料シャトル便運行中(乗車時間:約8分)

JRで通学しているみなさんのために海南駅発着の

無料シャトル便を運行しています。和歌山方面・有田

方面へ通学している中高生が利用しています。

無料体験学習を随時承ります。 お電話で日時のご予約をお願いします。

