

すくぽく

SCRUM POSTING

暮らしに
ぽかぽか

vol.62

発行エリア／海南市・紀美野町・紀三井寺周辺に
新聞折込、海南海市中心部にポストイング
新聞折込は毎月15日折込
ポストイングは毎月15日～3日間以内
発行部数／45,000部

※地域によっては新聞折込とポストイングが重なる場合があります。
※ポストイ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／ツーカー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

SNSやってます! X(@2kai_net_scrum) Instagram (@2kai.netscrums)

6月15日号

次回7月中旬発行

スクラムは
7月1日発行

見やすく
楽しい
スクラム
サイト



ツーカーネットスクラム

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、
お客様のご要望にお応えします。

株式会社 協和
KYOWA
広告・印刷のコンシェルジュ

印刷のことなら、私たち
協和にお任せください!

和歌山県海南市南赤坂5-3
TEL073-483-5211

海南 協和

検索

日本茶でホッとひと息は

新茶 香り爽やか
お米の香り
玄米茶 香ばし
冷茶 夏は
ほうじ茶 香ばしい

日本の文化や風習、もてなしの心を象徴する日本茶はそれぞれ異なる風味と香りを持ち、様々なシチュエーションで楽しむことができます。そんな和やかな時間を提供してくれる日本茶の魅力を再発見してみませんか。



お店では宇治抹茶や煎茶、玉露、
玄米茶などが販売されており、一番
人気は、さっぱりと香ばしい味わい
の自家焙煎ほうじ茶。日本茶でつく
る紅茶「川添和紅茶」は渋みが少な
く、ほんのり甘くて洋菓子にもピッ
タリです。そのほかに急須や茶筌な
どの茶器も販売。お話ししやすいティー
バックもあるのでいろいろ試して
みてはいかがでしょうか?

只今、産地ごとに異なる味を楽し
める新茶を季節限定で販売中。日本
の代表的な茶産地の新茶の味比べ
が楽しめますよ。



試飲もできるので
お好みの味を
見つけて...



日本茶専門店 藤本茶舗

創業昭和11年の日本茶問屋「藤本茶舗」は、茶葉の卸売・小売・委託
販売を行っており、代々受け継ぐ仕上げ製茶の技法でこだわりの味と
香りを守り続けています。

コンセプトは「ひとやすみから始まる未来」。心を癒やし、体をやすめ、
みなさんの未来が明るく元気でありますように!

日本茶インストラクターである店主の藤本直希さんは、ワークショッ
プやイベントに出店しながら日本茶の美味しい淹れ方や魅力を日々伝
えています。「気軽に日本茶を楽しんでほしい。急須でお茶を淹れる
のって難しそうと感じる人も多いかと思います。でも実は、お湯の温度
や待ち時間などちょっとしたコツで美味しく淹れられるんです。気分によ
って今日は濃く甘めに、今日はお菓子と合うようにちょっと渋めに淹
れようかなという楽しみ方もあります。急須の中で茶葉が開き、時間を
かけて注ぎきる最後の一滴は極上のひと雫。そんな豊かな時間を感じ
ていただけたら...」

大切な人への贈り物にピッタリなギフトセットも販売しているので、
自分ではお茶選びに悩んでしまうという方は、日本茶専門のプロに相
談しちやいましょう。藤本さんがきっと最適なものを選んでくれますよ。



美味しいお茶の淹れ方

- ① お湯を一度、人数分の湯のみにつぎます。
- ② 急須に茶葉を入れます。(60ccで約2g程度/1人)
- ③ 湯冷ました湯をゆっくり急須に注ぎ、1分程お茶の葉が開くまで待ちます。
- ④ お茶の葉が開いたら急須を3〜5回返し、湯のみに少しずつ均等に注ぎ分けます。
- ⑤ 最後の一滴までしぼりきります。



日本茶ワークショップ

日本茶の魅力を伝えるワーク
ショップを定期的開催。おう
ちでも急須でおいしく日本茶
を淹れられるコツをテーマを
変えながら分かりやすく楽し
く学ぶことができます。



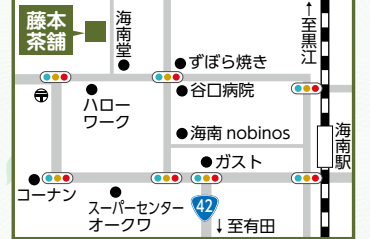
イベント出店

濃厚な宇治抹茶ラテが人気の
日本茶ドリンクはイベント限定。
季節限定で「日本茶ゼラート
(抹茶・ほうじ茶)」が新登場。ぜ
ひご賞味ください!(店舗ではド
リンク販売はしておりません)

藤本茶舗
FUJIMOTO CYAHO

HP Instagram

海南市船尾186
☎073-482-0970
営業/10:00~17:00
定休/日曜・祝日
◎日本茶ワークショップ、イベント出店は
instagramで確認をお願いします。



夢をかなえるお手伝い★
きのくに信用金庫

■ 海南支店: 海南市日方210-1 ☎073(482)5333
■ 内海支店: 海南市名高508-7 ☎073(482)0820
■ 黒江駅前支店: 海南市岡田588-2 ☎073(482)3741

カラーストレート ¥13,800
ヘアカラー+カット ¥6,300
パーマ+カット ¥8,800
美容室 あぐん

リタッチカラー(セルフブロー) ¥3,800
やわらかストレート ¥11,000
パーマ+ヘアカラー ¥12,500

【海南店】☎073-483-7572
【あぐん前】☎073-489-6666
有効期限 2025.6.30

大切なお家の耐震診断
耐震診断に関する補助金制度など詳しくは当社まで

星田建設
和歌山県海南市多田408番地
TEL(073)482-8281(代)
<http://www.hoshida-home.com>

信用できる地元の業者
藤白ライフサポート

不用品回収 草刈りなど 遺品整理
貸家・一軒家・店舗等の
ゴミ処分全般 見積・相談
無料 解体・撤去
工事全般

困ったとき、まずはお電話ください
☎090-3715-8027
海南市鳥居 321-4

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

呼吸をする家
2つの通気層と形状記憶パネの力で、家自身が呼吸して自然な通気を生み出します。

株式会社 橋爪建設 ☎073-492-0373

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>

地元で生まれ育ち皆様に愛されて
50年の安心・実績
屋根・外壁の リフォームは 当社へ!

SAKAGUCHI TOSOU 有限会社 阪口塗装
和歌山県海南市重根 258-5
<http://www.sakaguchitosou.com/> ☎0120-533-218

アクリル絵具で花を描く 7月31日木まで

美しい花を見ると、思わずスマホで写真を撮ってしまいます。
そんなお気に入りの写真を、絵にしてみませんか?
小さいキャンバスに描けば、そのまま部屋に飾ることができます。
画材はすべてアトリエにご用意していますので、写真だけ持ってお越し下さい。1時間半〜2時間で作品が完成します。
初心者の方でも大丈夫。どうぞお気軽にお問い合わせください。

○参加費/3,300円(画材費込み)

受験対策・油絵・陶芸
フラワーアレンジメント
<https://7oto.jimdoofree.com/>

アトリエ 7つの音
海南市馬場町1-2(担当:山崎)
☎073-482-3114
13:00~19:00 月・金曜日定休

骨董品 古美術品 藤川古美術店
和歌山県公安委員会許可 第651060000172号

古物買取りさせていただきます

遺品整理
○掛軸・茶道具・屏風・鉄瓶
○古い着物・帯・布
○古銭・時計・カメラ・タンス

○壺・徳利・茶碗・ガラス瓶
○ランプ・ブリキのおもちゃ類
○膳・碗・小皿・大皿・鉢・火鉢・重箱

リサイクル
関係など

お問い合わせ ☎090-3490-1697

快眠

ふとん屋 ヤマグチ

6月の布団お手入れ相談

ふくらまない

えり元の汗じみ

スカスカ片寄り

羽毛の飛び出し

こんなお悩みありませんか?

羽毛ふとんはリフォームできます!

サイズ変更や合掛・肌掛ふとんに仕立直すこともできます。

今ならSL→SLサイズ 24,200円～

●ご来店・ご訪問予約でスムーズに

夏もやっぱりパシーマは気持ちいい!

pasima ガーゼと脱脂綿 まくら

アトピーの方にも安心

羽毛掛ふとん

羊毛敷ふとん

枕パット 1,650円

キルトケットS 9,350円

パットシーツS 11,000円

〈買い替えに〉

特別お買得セール中

●お布団のクリーニングもおまかせ下さい!

パシーマの店

寝装・寝具 ヤマグチ

(有限会社 山口ふとん店) 火曜日定休

海南駅前通り2丁目 P 当店北隣 65 66

お問合せ ☎ (073) 482-0285

Let's exercise!

おすすめエクササイズ!

健康で強い体を作る!

免疫力アップ!

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・ストレッチを紹介。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切です!

ストレッチ

大腿四頭筋ストレッチ

壁に向かって真っ直ぐ立ち、右手を壁につけます。左手で左足の甲を軽く持ち、左足のかかとをお尻の方へ近づけます。ももの前側の筋肉が伸びているのを感じたら10～15秒キープ。呼吸を止めないように意識し、腰が反らないよう腹圧を入れて行います。軸足に体重のせず、中心でバランスをとるように。右足も同じようにしましょう。

お肌も、身体も、心もスッキリ、スベスベ

ひと時の癒しを当店にお任せください!!

下津町にある自宅エステサロン「Le Lien」は、セラピストの中山千紗さんが沢山の方に会い、その絆を大切にしたいと昨年6月にオープンしました。リーズナブルで通いやすく安心安全、満足して頂けます。何歳からでもキレイは叶います♪

【メニュー(全て税込価格)】

○フェイシャルエステ…3,300円

○血流エステ…4,630円

○保湿パック・美白パック・毛穴洗浄…各2,200円

○ヘッドマッサージ…(10分)1,100円 (20分)1,650円

○デコルティンマッサージ…2,750円

無料メイク会 随時開催

【お問い合わせ】

Le Lien (ル・リアン)

海南市下津町黒田144-1

☎090-5366-9938

営業 / 10:00～20:00

不定休 ※完全予約制

私のお気に入り♪

スクラムおすすめのアレコレを紹介!

My Favorite Things

「豆皿」

最近、豆皿にハマっています。手におさまるサイズ感がちょうどよく、可愛い系から渋め系、シンプル系までお手頃価格なものが沢山!! いろいろ買っています。色や形もバラバラの豆皿に冷蔵庫の残り物を一口ずつ盛り付ければ懐石のような趣に♡見た目も華やかで気分もあがります。食べ過ぎ防止にもなり、ダイエットが期待できるかも。アクセサリや小物入れにしてもオシャレですよ～。

編集後記

早いもので今年ももう半分が過ぎようとしています。新人さんたちはこの春からの新しい環境にも慣れたころかと思います。夏になれば今度は余裕が出てくるかもしれませんね。

ところで、夏に元気になるのは気持ちが開放的になるからでしょうか? 山に登って大声で「やっほー!!」って叫んでみたら気が大きくなって何でもできる気分になるかも知れませんが…でもあまり羽目をはずしすぎないようにね!(こだま)

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

○15日(日) いぬい内科呼吸器内科クリニック (海南市名高) ☎483-4030

○22日(日) しおたにクリニック (海南市七山) ☎486-0010

○29日(日) さいかクリニック (下津町丁) ☎494-1111

☆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

○15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(木) 海南市役所 午前10時～12時 / 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

今月はさかな釣り遊びです。参加費無料。

午前10時～11時30分

○17日(火) 大野公民館

○19日(木) 亀川公民館

○20日(金) 内海公民館

○24日(火) 巽コミュニティセンター

○25日(水) 下津防災コミュニティセンター

海南市消防本部からのお知らせ

熱中症に注意しましょう!

熱中症は気温などの環境条件だけでなく、人間の体調や暑さに対する慣れなどが影響して起こります。気温がそれほど高くない日でも、湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

熱中症は予防が大切です。

○暑さを避けましょう○のどが渇いていなくても、こまめに水分補給をしましょう○日頃から暑さに備えたからだづくりと体調管理をしましょう

□海南市消防本部警防課 ☎483-8713

熱い仲間と最高の出会い!!

第2回「前田祭」開催します。

前回、大好評を博した「前田祭」の第2回開催が決定しました。とにかく町を元気にしたいという思いの前田代表。持ち前のバイタリティーあふれる行動力で立ち上げた「和縁会」→「Connect縁」そして、そこから派生した「前田祭」。前田代表に賛同する有志たちが結集し、又新しい出会いへとつながります。

一般参加OKです。お気軽にお問い合わせください。

【お問い合わせ】

☎080-2510-0402(前田)

日時: 2025年11月15日(土)

午後7時～9時

場所: 和歌山マリーナシティ (和歌山市毛見)

定員: 300名

ET-KING 出演決定!!

オーダーメイドで取付簡単!!

ミニミニハウス

トランクルーム・農作業場・子供部屋 介護室等、活かし方はあなた次第。

取付ハウスは既設の建物より 使用可能です。

レッカーで移動出来ない 場合は現場製作します。

当社の取付ハウスは、プレハブ・ユニットでは作れない温かみのあるオリジナル空間をクリエイト。勉強部屋や事務所など、もうひとつ部屋ほしい方の幅広いスタイルにお応えします。創意工夫でオーダーメイドなのにローコストを実現。経験豊富な代表が熱意を込めて腕を振ります。短期間で設置OK。あなたも省スペースの有効活用にぜひ、いかがですか…

ご購入者様には、5年間の購入価格の 火災保険(台風被害)をお付けいたします。

取付簡単!!

●1.2m×3m…65万円～ ●2m×4m…75万円～ まずは一度ご連絡を下さい。

設計監修 K・I 設研 元株竹中工務店 和歌山ビッグ愛 工事事務所長

HOUSE mini 工房

海南市下津町丸田 256 (下津行政局を西へ約 200m)

houseminikoubou@gmail.ne.jp

携帯 080-2781-5563 (代表 / 鈴木)

皆様にぴったりのダイビング体験をお届けします。

安心のサポートとともに、最高のダイビングを体験してみませんか。

体験ダイビング受付中

泳げなくても心配ご無用。水着・タオルのみ持参でご参加いただけます。体験は1回につき4人まで送迎の場合は3人までのお申し込みとなります。

【第1部】午前9時～13時

【第2部】午後13時～17時 (送迎ありの場合は、店に8時集合、16時頃解散)

○現地集合(日高) …税込13,000円/1名

○店からの送迎あり…税込18,000円/1名

●2名以上での申し込みの場合、税込2,000円割引

ライセンス講習も常時開催しています。お気軽にお問い合わせください。

ノアズダイブ ワカヤマ

NOAH'S DIVE WAKAYAMA

海南市大野中677-1

10:00～19:00 年中無休

TEL.073-407-1573