

4 2025

gourmet beauty lifestyle job

NUMAZU mydo

マイドゥー沼津版

Magazines with jimoto and new attitude.

特集：春爛漫グルメ

発行部数/62,200部 無料各戸配布/57,770部 設置部数/4,430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
※本誌は税込表記です。※QRコードは(株)デンソーウェーブの登録商標です。

「児童虐待防止しずおか」運動

虐待で悩む子どもに希望の明日を

子どもを守るネットワーク あなたも一員です。互いに見守り、連携を!

「虐待!？」と思ったら... 児童相談所虐待対応ダイヤル 189 番へ

静岡県児童養護施設協議会 / 社会福祉法人 静岡県社会福祉協議会 / 静岡県里親連合会 / 静岡県民生委員児童委員協議会 / 静岡県知的障害者福祉協会 / 静岡県乳児院協議会 / 静岡県母子生活支援施設協議会 / NPO法人 児童虐待防止全国ネットワーク / 静岡県保育連合会 / 静岡県医師会

mydoは児童虐待防止に取り組みます

特集 春爛漫グルメ Dinner & Lunch

この春いききたい 心躍る しずおかグルメ

ホテル2階の落ち着いた和食レストラン 狩野川を眺めながらのお食事をお楽しみいただけます

伊豆横石 駿河三里四方のもの 5,500円

沼津リバーサイドホテル2階 日本料理かの川

055-952-2774 沼津市上土町100-1
◎昼食11:30~15:00(L.O.14:30) / 夕食17:00~21:00(L.O.19:00)
☎月・火※4/1より火曜日のみ 有

mydoクーポン
ファーストドリンク1杯無料 (1組4名様まで) ※4月末迄

大乃珈琲のメイン+選べるセットが“お得” ゆったり空間で美味しい時間を♪

大乃珈琲 清水町徳倉店・三島広小路店

清水町徳倉店: 055-955-6281 有(24台)
清水町徳倉1564-1
三島広小路店: 0559-28-7779 無(周辺コインP)
三島市広小路町8-13 S-Building1F (共通)◎7:00~20:00 無休

mydoクーポン
セットのご注文でお会計から300円引き! ※4月末迄

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!

ステーキハウス ブロンコビリー沼津バイパス店

055-930-2200 沼津市東龍堂439-1
◎平日11:00~23:00、土日祝10:45~23:00
☎無休 有

mydoクーポン
沼津バイパス店限定 ジェラートドリンクバー無料券1グループ全員 ※4月末迄

mydo 富士・沼津 三島版 限定!

6月号からスタート予定! / グルメ情報掲載店募集!

あなたのお店の「自慢のグルメ」を mydoで地域の皆さまに紹介しませんか? 読者に絶大な人気「グルメ情報」掲載枠が...

毎月抽選で当たる!

STEP 01 応募フォーム記入
STEP 02 当選後、情報確認
STEP 03 mydoに掲載!

ご応募はコチラ!

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ください。

有効期限 4月1日~4月30日迄です!

詳しくは mydoモバイル サイトへGo!

●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。
●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!

mydoクーポン mydoクーポン mydoクーポン mydoクーポン mydoクーポン

mydoクーポン mydoクーポン mydoクーポン mydoクーポン mydoクーポン

大諏訪 頭痛専門 とにこ整体院



頭痛に苦しむ人を救いたい
頭痛専門の整体院です

辛い頭痛にお悩みの方へ。当院では薬や道具を使わない手技療法「日だまりショット」で血流を改善し、頭痛の原因にアプローチします。

M E N U (税込)

当院は頭痛セラピー協会公式認定整体院です
〈初回限定〉まずはお試しください！
通常8,000円→**2,500円**
詳しくはQRからホームページをご確認ください

お子様の頭痛にも対応いたします

mydoクーポン
初回限定
通常8,000円
→**2,500円**
※4月末迄

沼津市大諏訪590 TNマンション V406
10:00~19:00
日 有
「頭痛専門 とにこ整体院」検索
完全予約制 HPからご予約ください

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!!

成婚の達人
としてTV・
マスコミ取材多数
鈴木富貴子 代表

親御様代理見合(参加費のみ・相談無料)
大好評!!
子の良縁を願うお母様の代わりに
お見合いをする交流会毎月開催!!
親御様が知っておきたい今時の婚活事情
今後の対策など「ミニ」も有り【無料】
今の時代結婚までが子育てです。

恋愛は心身共にさびない
美容と健康の源。

生現現役 生涯青春、生涯学習
あきらめないで!!一度限りの貴方の人生
後悔なく、自分らしく、楽しく、
2人になるまで幸せは12倍
ホッとできる安心、幸せをみつけませんか?
悲しい事、辛い事は1/2になりますよ

いきいきシニア
結婚・茶友・事実婚・週末婚
パーティー・バスツアー参加費のみ(自由なあなたの結婚を応援します。)
おかげさまで創業57年の実績
月会費・見合い無料
0120-55-4122
このチャンス!!
この仕事に興味ある町のお世話やさん募集!!

Information
経済産業大臣認定
結婚の相談は安心と信頼の公認店へ
エミナンス・熟年倶楽部

0120-55-4122
日本プ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・熱海・横浜・埼玉・栃木
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]

HPはこちら
お申し込みをする交流会毎月開催!!

納米里 プレシャス PRECIOUS



なぜ40代からの女性に
カラーエステが支持されるのか?!

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回目の施術がなんと**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4月30日迄

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

055-987-5571
長泉町納米里172-17フェリア・ロイヤム
102 9:00~18:00 月・火
有

20歳-64歳
対象

障害年金を
もらい忘れてませんか?

うつ病 発達障害 人工透析 人工関節 など

障害年金は病気がケガで日常生活に支障が出ている人に対して支給される年金です。
認知度が低いためもらえる人がもらえていない現状があります。
専門家による初回無料相談を実施していますのでお気軽にご相談ください!

受給事例

- ☑ うつ病で障害厚生年金2級 年間78万円
- ☑ 発達障害で障害厚生年金2級 年間128万円
- ☑ 慢性腎不全で障害厚生年金2級 年間122万円

Information
055-971-6009
静岡県三島市大宮町3丁目2-12
平日8:30~17:00(お問合せは夜間・土日も対応可能)
箇なし 有(6台)

LINE HP

栄養素 × 美

今こそ体調づくりを
この季節は、気温上昇に伴い、新陳代謝が高まります。
それ故に、溜まった脂肪や毒素を上手に出し、良質な栄養を身体に取り込む季節だと言えます。
安定した体調づくりのためにも、この時期に食事の質を高めることが大切です。

ビタミンC
メラニンの過剰生成を抑制!コラーゲンを作るためにも必要な栄養。美肌効果が期待できます。
みかん、グレープフルーツ、緑黄色野菜、いちご

ビタミンE
血行をよくし、肌の老化防止に。
緑黄色野菜、植物油、小麦胚芽、パン

たんぱく質
肌や臓器・筋肉の構成成分でとっても大事な栄養素。
大豆、大豆製品(豆腐、納豆など)、豆類一般ほうれん草、ブロッコリー、ゴマ、ささみ

ビタミンB2
脂質の代謝アップ!健康な皮膚や髪を作る。
うなぎ、レバー、干しいたけ、脱脂粉乳、牛乳、たまご

β-カロテン
肌表面の角質の保湿機能を保ち、皮膚の粘膜を保護、強化する。
にんじん、かぼちゃ、春菊、ほうれん草、ニラ

ビタミンB6
たんぱく質や脂質の代謝に関わり、健康な皮膚や髪を作る。
魚類、牛・豚肉、穀類、豆類、レバー、牛乳、たまご

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。

城本クリニック静岡院

「開院37年」を迎えました。

多くの患者様に選ばれ続けて、

0120-107-929

4月30日まで シミ取りレーザー

シミ取り放題(10個まで) **55,000円**
シミ取り放題(無制限) **88,000円**

二重まぶた 埋没法(1年・永久保証) 両目 55,000円 ~	しわヒアルロン酸 正規品・高品質 1本 85,000円	しわボトックス 目尻……………30,800円 眉間……………30,800円 額……………52,800円	まぶたのたるみ取り 目の上……………440,000円 目の下……………440,000円 フェイスリフト・ミニリフト等
小顔・リフトアップ 糸リフト 4本 206,800円	ニキビ・ニキビ跡 ケミカルピーリング 全額(初回)……………7,700円 ターマペン4・コラーゲンピール	医療レーザー脱毛 ワキ(1回)……………4,980円 VIO(1回)……………9,900円	ホクロ・イボ 1個(5ミリ以内) 11,000円 ホクロ10個までの取り放題有り
超音波脂肪吸引 経験豊富なドクターが施術 1部位 217,800円 ~	脂肪溶解注射 BNLS Ultimate アルティメット 1本…………… 9,800円	バストアップ ヒアルロン酸注入法 100cc 275,000円	医療ハイフ 顔全体+あご下 1回…………… 65,780円
ワキガ・多汗症 汗止め注射 32,780円 ~ 根治手術 264,000円	イレズミ除去 レーザー治療 1cm×1cm 11,000円	メンズ医療脱毛 全顔(1回) 9,900円	AGA男性型脱毛症 AGA処方薬 5,478円 ~ 外用スプレー 9,218円 ~

日本形成外科学会専門医
安藤有佳利 院長

日本形成外科学会専門医、ボトックス
施注資格取得、ジュビダームビスタ
ハイラクロス施注資格取得、ジュビダ
ームビスタ バイクロス施注資格取得

0120-107-929

城本クリニック静岡院 無料相談

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!

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 隆鼻術、立ち耳、でべそ、口唇縮小、側頭縮小、乳頭縮小、陥没乳頭、婦人科形成、美容注射・点滴、ピアス、やせ薬、育毛薬など

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

カウンスリング無料
完全予約制
お子さま連れでも安心!

HPはこちら

三島市民文化会館 (ゆうゆうホール)

爆笑! お笑いライブ in 三島

2025年5月10日(土)
全席指定 4,800円(税込)
※三歳以上有料、三歳未満入場不可

①開演/11:00(開場/10:30)
②開演/15:00(開場/14:30)
※当日、CD・DVDお買い上げの方、ハイタッチ会を実施します。

絶賛好評販売中!!

チケットぴあ <https://t.pia.jp/> Pコード:532-141
セブンイレブン店舗でも直接購入いただけます。

ローソンチケット <https://l-tike.com/> Lコード:43476
ローソン店舗でも直接購入いただけます。

イープラス https://eplus.jp
ファミリーマート店舗でも直接購入いただけます(座席選択不可)

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップのコピー端末機でお求め下さい。
※都合により出演者が一部変更になる場合がございます。

チケット購入は下のLINEからも特典 良い席がとれますよ!

Information ☎0532-56-3333
株 株式会社プレジャー
平日11:00～17:00 土・日・祝日

最強!! 歌マネLIVE in 富士

荒牧陽子 × 松浦航大

今やもてな界の女王として君臨する荒牧陽子と、もてな王者松浦航大による歌マネLIVEを富士で開催! 圧巻の歌唱力で魅せる、最強なふたりの歌マネをお見逃しなく!

富士市文化会館ロゼシアター (大ホール)
2025年5月3日(祝)
全席指定 5,000円(税込)
※未就学児入場不可

開演/14:00(開場/13:30)
絶賛好評販売中!!

チケットぴあ <https://t.pia.jp/> Pコード:531-987
セブンイレブン店舗でも直接購入いただけます。

ローソンチケット <https://l-tike.com/> Lコード:41949
ローソン店舗でも直接購入いただけます。

イープラス https://eplus.jp
ファミリーマート店舗でも直接購入いただけます(座席選択不可)

セブンイレブン、ローソン、ファミリーマート、ミニストップのコピー端末機でお求め下さい。
主催:株式会社プレジャー・株式会社イズム

チケット購入は下のLINEからも特典 良い席がとれますよ!

Information ☎0532-56-3333
株 株式会社プレジャー
平日11:00～17:00 土・日・祝日

三島市民文化会館 (ゆうゆうホール JR三島駅3分)

受講生募集! 心理カウンセラー養成講座

毎回好評の「心理カウンセラー養成講座・初級」が三島市民文化会館にて左記日程で開催されます。

日常生活の様々な場面や役立ち、履歴書に書く資格を効率的に半日で取得可能。修了証が即日発行されるのも魅力です。学生さんや子育て中の方からご受講いただけます。

土日祝も受付可能、ホームページからも予約できます。

4/20(日) 9:30～11:30
受講料 3,800円 (資料、修了証代込み)

要予約 下記ホームページ QRからも予約可
☎046-874-4745 (土日祝も受付可能)
NPO法人 総合福祉カウンセリングセンター

Information ☎046-874-4745
NPO法人 総合福祉カウンセリングセンター

ア 自習室監督・チューター 沼津市内

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の自習室で質問対応や自習室監督をお願いします。
給与	時給1,500円
時間	平日15:30～21:00 土曜9:00～17:00 (上記時間帯の中でシフト制勤務です)
応募資格	四年制大学卒業/在学者
勤務地	沼津市高島本町 or 岡宮

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)

hololive × 極楽湯 RAKU SPA

ホロライブ

3.27 Thu ▶ 4.23 Wed

詳しくはTAPPA

© 2016 COVER Corp.

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 × 極楽湯 有効期限 2025年5月6日(火)迄

mydo × 極楽湯 有効期限 2025年5月6日(火)迄

mydo × 極楽湯 有効期限 2025年5月6日(火)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 北高島店 0120-588-052

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 今が売り時!!

査定 無料

バッグ2点目から 1,000円ずつ査定額アップ! アルコールティッシュプレゼント

※査定額UPは上限5万円になります ※2025年4月30日(水)まで有効 ※沼津北高島店限定 ※クーポン対象外のこともあります ※2025年4月30日(水)まで有効

Information ☎0120-588-052
沼津市北高島町8-31 10:00～18:30
おたからや 北高島店

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!

下記QRコードからLINE友達登録!公式アカウント
[mydoキッズ&ペット写真投稿欄]へアクセス!

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 〇応募は6年生まで 〇写真は氏名での掲載 〇衣服着用 〇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は〇応募状況により、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 〇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



1歳お誕生日おめでとう★

すずき ゆうひ
鈴木 柚陽くん
2023.10.13



毎日歯磨きしています

ショコラちゃん
2020.1.7



みんなカフェでまったり♡楽しかったね♪

BUDDY JESSI MAX
くん ちゃん くん
2019.1.2 2015.7.12 2015.10.9



元気いっぱいパワフルBOY★

みずき すい
水木 翠くん
2024.3.25



ブームは香出し♪

はやし そう
林 奏羽くん
2024.5.30



提灯/ふあんふあん柿田川店

せりざわ あいり
芹澤 相凜ちゃん
2018.2.15

加藤学園幼稚園 希望者全員合格

無料説明会 体験レッスン受付中

・幼児コース (0~3歳)
・園児コース (4~6歳)
・小・中学生コース (中学生まで)

春のキャンペーン
無料説明会・体験レッスンの
4/30まで 両方参加された方
図書券500円分プレゼント

読み書きは当たり前!
読解力応用力表現力思考力
記憶力をぐんぐん伸ばす!!

キッズフォードのうれしい特徴♪

- 月齢に合わせた豊富な教材
- ベテラン講師が丁寧に指導
- 最大5名様までの少人数制
- 遊び感覚でしっかり学習

ホームページリニューアルしました!!

Information: 055-946-5888
沼津市共栄町6-2
09:30~18:30
沼津教室

mydoを発行している会社です

PC業務メイン! 一般事務募集

土日祝休み◎

職場は子育て中のパートさんが働いているので、「休み」「行事」に理解があるから
小さなお子さんがいても働きやすい!

業務内容: 伝票処理・資料整理・電話対応・来客対応・請求書発行など
配布(月に2~3日程度あり)

時給: 1,035円~
勤務日数: 週3~4日程度
時間: ①9:00~14:00 ②9:00~16:00 ※時間はご相談下さい
休日: 土、日、祝、年末年始
応募資格: ・簡単なPC作業(Excel, Word, メール等)ができる方
・コミュニケーションがとれる方
待遇: 通勤手当、保険等

・キレイなオフィスで働ける
・30~50代の子育て中の女性の職場
・長期勤務できる(現在3~13年勤務実績有)
・PC業務で基本座り仕事、たまに配布や仕分あり

Information: 0545-31-2239 質問等、お気軽にお電話ください
富士市中里2561-22 担当 山本
平日9:00~18:00
土、日、祝

株式会社 リック

児童発達支援

グローバルキッズパーク沼津店

対象 1歳~ 発達に不安のあるお子さま

ことばの発達が遅い
動作がぎこちない
落ち着きがない
お友達とうまく遊べない
呼んでも反応しない
こだわりが強い
1歳半・3歳児健診でグレーゾーンの指摘を受けた

お子さまへのお困りごと
ございませんか?

一人ひとりの発達段階に合わせた療育でお子さまの成長をサポートします

個別療育: スタッフと一対一で課題に挑戦! 発語の促し、指先の使い方等、様々なアプローチをしています。

グループ療育: 異年齢のお友達とのレクリエーションを楽しみながら、ルールや順番を守るなど社会性を育みます。

運動療育: 巧技台や大型遊具などで基礎体力をつけながら体の使い方を楽しく習得し体力向上を目指します。

送迎あり: 保育園・幼稚園 ご自宅

併用OK: 幼稚園・保育園 他事業所

終日お預かり: 午前のみや降園後もOK 店舗により異なります

0歳~ 幼児教育無償化対象: 満3~6歳:ご利用料0円 ※詳しくはお問合せください

【無料 見学・体験・相談受付中】公式サイト・LINEよりお気軽にお問合せください

Information: 0800-333-6306
沼津市神田町10-22
平日9:00~18:00
毎日 有

Global Kids Park

ENJOY!

歓送迎会は、ららぽーとでボウリング!

社内レクリエーション
歓送迎会
親睦会
同窓会

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1,400円 (税込) お一人様

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

50社限定 無料オンラインセミナー

4.15 TUE
14:00-15:00

集客に必須のMEO対策のポイントを公開!

MEO対策入門 Googleマップ活用セミナー

こんな方におすすめ

- MEO対策を行っているが、効果がなかなかでない
- 正しいMEO対策の運用方法を知りたい
- これからMEO対策の導入を検討している



株式会社リック
マーケティング事業部
佐藤 伸哉

株式会社リックでmydoをはじめ広告に精通して15年。顧客との対話からWebのニーズを感じ、Webマーケティング事業部を立ち上げる。現在は100社程の取引を通じ、MEOやSNS、Webサイトの改善から集客へつなげる販促に携わっている。店舗規模や現状にあわせて個別の分析を行い、Web集客で効果を最大化する提案が特徴。



株式会社リック
広告事業部
大平 純斗

広告を通じ、顧客の集客課題解決を行うアドプランナー。オフライン・オンラインのどちらの広告知識にも精通しており、課題やニーズに合わせた提案を行う。「人の役に立つ」をモットーに、自身の持ち得る知識と知恵を活用し、顧客と成果に向き合っている。

*同業他社・営業目的としてのご参加はご遠慮いただいております。

Information **0120-69-5365**

情報誌mydoを発行している **株式会社 リック**

ご応募のお申し込みは右記QRコードから24時間受付けております!
*同業他社・営業目的としての参加はご遠慮頂いております。



愛鷹 2025.3.28(金)

開催時間 10:00-14:00

さくらまつり

グルメ あれこれ食べられる
あそび 景品もれなくプレゼント

キッチンカー 出店 kids歓迎
レクリエーション などなど...

季節のお茶も配布していきます

景品もあり! 緑日コーナー 11:00/13:00/ビンゴ大会



Information **055-924-8878**

愛鷹広域公園

沼津市足高202
8:00 ~ 21:00
有



矢田歯科医院

小さなお子さんをお持ちのご両親へ Vol.178

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」を感じると思われませんが、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下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。

顎が歯の大きさに比べて小さい子が多い今の時代 歯をしっかりと支えられる顎にするために必要な事とは

舌の位置

正しい位置は、舌が上顎についていなければいけません。最近多く見られるのが「低位舌」舌が下がってしまっている状態です。このような場合、ものを飲み込むとき舌で下の前歯を裏側から押ししている状態です。そのため、口呼吸や上下の出っ歯を誘引します。又、舌が上の顎の骨を押さないために刺激が不足し上顎が成長しません。

小さい時の「指しゃぶり」「タオル噛み」「下の口唇噛み」

出っ歯になる可能性があります。

うつぶせ寝や頬杖

顎や歯に特定の方向から持続的に力が加わっていると、骨格が変わってしまいます。

お口ポカン

口は閉じることで唇の筋肉が締まり、前歯に適切な力が加わるため、正しい角度で前歯が揃っていきます。ところが、いつも口を開けたまましていると、前歯に正しい力が加わらず歯が前方に傾く、いわゆる「出っ歯」になる傾向があります。

姿勢の悪さ（猫背）

前かがみで頭が前に出ている状態が続くと、下顎が後退するようになります。

食事

まずは、背筋を伸ばして足をしっかりと床につける

- ・水やお茶などで流し食べをさせない
- ・なるべく大きくカットして前歯を使って噛み切る動作をする
- ・なるべくストローは使わない 口の中に入ってきたものをストローは、舌を上（えんげ）に動かし嚥下するという動きをすることがないため、舌の力が衰える原因になります。






以上の事を精一杯頑張って実践されたとしても、なかなか顎の成長と歯の大きさの比率などうまくいかない事もあると思います。顎の骨格の成長は、6歳頃までに80%は終わると言われています。また、反対咬合*（受け口）などは早期に治療する必要があります。気になるお子さんをお持ちの方は、かかりつけ医に相談しましょう。

*奥歯で噛んだときに下の歯が上の歯より出ている状態

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

【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らるようにしております。急患の方☎090-3109-4816 緊急時はお電話下さい。

■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)

リバーサイドホテル 沼津第四小 市役所 市立文化センター 教会

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

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

自社媒体×自社インフラでお客様の課題を解決する経営支援会社

静岡を元気に
する仕事

2026年度 新卒社員募集

若手が活躍する会社 | 先輩紹介



小杉みち瑠 (28)
mydo沼津版編集長
お客様目線でベストを提案
圧倒的mydo愛No.1

亀井幸多 (25)
mydo浜区版編集長
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 (30)
mydo三島版編集長
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 (37)
マーケティング事業部
全国のポスティング手配&MEO対策
のエキスパート!仕事への熱量No.1

オンライン会社説明会

3/31月 4/7月 4/14月

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: 230,000円(固定残業時間40時間含む)

平均年齢
29.9歳

育休復帰率
100%

残業ave
32時間/月

男女比
6:4

年間休日
125日

Information

株式会社リック

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
9:00~18:00 毎土日祝 有



子どもが小さくても大丈夫!
幼稚園に行っている間に無理なくお仕事できます!!

配布スタッフ 大募集!



担当地区を持っていただき、
週に1回会社様から
お預かりしたチラシ等を
配布していただきます。
月に1回、情報誌mydoと
一緒に配布が
あります。



配布が向いている人

- ✓ 動くことが好き!
- ✓ 自分のペースで
お仕事したい
- ✓ 運動不足の解消をしたい
- ✓ 自由に使える
お小遣いがほしい

【配布期間】毎週火~金曜日

【配布時間】6:00~20:00

【報酬】完全出来高制(業務委託)

月5,000円~30,000円程度

【説明会】4/7(月)10:00~

4/14(月)10:00~

配布期間内であれが好きな時間
にお仕事できるので、急な子どもの
体調不良や子どもの行事などが
ある日は自分で決めてお休みに
いただけます

説明会と初回同行配布あり

【応募】受付・お問合せ
はLINEまたはお電話
にてお願い致します



☎0120-045-139

担当: 佐野

Information

株式会社リック

0545-31-2239

富士市中里2561-22
9:00~18:00
毎土・日・祝日

春からスタート!プロから学べる どんどん貯まる!賢く増やす!

貯蓄力UP アップ

女性のための

やさしいマネーセミナー

初心者
向け



知っている人だけが得をする!
プロから学ぶお金の増やし方

NISAやiDeCoなど国の税制優遇制度を活用した
賢い資産形成や日々の家計を節約するちょっとした
テクニックまでお金のプロがわかりやすく解説!

参加者特典

大人気フィーユ・ブルー
Les Feuilles Bleuesの
紅茶ギフトプレゼント



このセミナーはこんな方におすすめです

- ◎教育資金や家づくりでお金に不安を感じている
- ◎老後の資金をどう準備するべきか迷っている
- ◎お金の知識をゼロから身につけたい

参加費
無料

【会場】プラサヴェルデ

静岡県沼津市大手町1-1-4
※JR沼津駅北口より徒歩3分

【講師】

4/26 土
14:00~
16:00

- 開始時間の15分前から受付開始
- 各回先着20名様
- お連れ様1名様まで可
(パートナーの場合、男性も可)



甲田 佳代子

主催

MetLife
メットライフ生命

株式会社RKコンサルティング
[セミナーHP] <https://rk-moneyseminar.jp>

二次元コードを読み取り、申込みフォーム入力、またはお電話にてお申込みください。

☎0120-367-377

セミナー担当/月~金曜10:00~18:00
※二次元コードが読み取れない場合は上記のフリー
ダイヤルからお申込みをお願いいたします。

かんたんフォーム申込み
<https://rk.moneyseminar.jp/>
@rkinc-sizuokasizuoka



※金融関係の方、同業他社の方、営業や
情報収集を目的とした方のご参加はご遠
慮いただいております。※応募者の個人情
報は弊社からの案内発送やメール連絡、
当日の受付に使用します。弊社の個人情報
保護方針はHPをご覧ください。

This month's theme
読者の広場

読者でつくる
読者のページ

今月のテーマは、

あなたのふるさとの ここが好き! を教えてください

読者の皆様の VOICE の一部をご紹介します。

- お茶がおいしい (Y.Y. 53)
- 大好きな人がいっぱいいる (S.N. 39)
- どこからでも富士山が見える事 (F.K. 65)
- 雄大な富士山と湧き水 (M.S. 67)
- 浅間大社や白糸の滝など観光施設が多い (T.M. 47)
- 過ごし易く、居心地が良いところ (M.T. 31)
- ふるさは会津若松、喜多方、メンが美味しい (S.J. 60)
- 山も海もあって、いろいろな風景が見られること (T.S. 54)
- 富士山がよく見える！桜の時期は特に富士山とのコラボレーションが凄すぎる！ (M.M. 45)
- 静岡市清水区は落ち着く。山も海もあり食事も美味しい (M.T. 42)
- 基本田舎だが、電車で乗れば二十分で梅田に出られること。日帰りでもUSJに行ける。 (S.T. 51)
- 子どもが外で遊べる施設がいっぱいある (M.K. 43)
- 落ち着く！食べ物美味しい！ (Y.M. 28)
- 水がきれい！水道水がそのまま飲めること (I.Y. 54)
- 小さな町だけど、他の市町村と合併せずに頑張っている (I.M. 33)
- 自然が豊か、満喫できる。 (I.T. 57)
- 沼津駅周辺の歩いて楽しめる商店街！街並み！狩野川沿い！ (S.A. 29)
- 地元は沼津です。沼津港の海鮮丼が大好きでよく行きます。最近清水町に引っ越してきたので清水町の良さも (M.A. 30)
- 海、山、川など自然豊で落ち着くこと (A.Y. 34)
- 人が穏やかで暮らしやすい (S.A. 33)
- 星が綺麗 (S.H. 21)
- 楽寿園や体育館など、市の施設、公園が充実しています。水、新鮮野菜、干物が美味しい。温厚な人が多い。好きなところがたくさんあります。 (S.N. 47)
- 海が綺麗で自然豊かなところ (S.A. 33)
- 何もないけど治安は比較的良好 (M.E. 51)
- あり、割と都会である関東に近いこと (S.T. 40)
- 車が綺麗で自然豊かなところ (K.Y. 28)
- 海が綺麗で自然豊かなところ (S.T. 40)
- 何もないけど治安は比較的良好 (M.E. 51)
- 家があって元氣な父母がいる裾野が大好きです。富士山の眺めは絶景で窓枠は額縁なアートです。(U.M. 44)
- 有名になった！ふるさと大好き (T.T. 43)
- 水道の水がとにかくおいしいこと (K.H. 74)
- やっぱりここから見ると富士山が一番！ (S.A. 33)
- 人が穏やかで暮らしやすい (S.A. 33)
- 星が綺麗 (S.H. 21)
- 楽寿園や体育館など、市の施設、公園が充実しています。水、新鮮野菜、干物が美味しい。温厚な人が多い。好きなところがたくさんあります。 (S.N. 47)
- 海が綺麗で自然豊かなところ (S.A. 33)
- 何もないけど治安は比較的良好 (M.E. 51)
- あり、割と都会である関東に近いこと (S.T. 40)
- 車が綺麗で自然豊かなところ (K.Y. 28)
- 海が綺麗で自然豊かなところ (S.T. 40)
- 何もないけど治安は比較的良好 (M.E. 51)

人が多すぎず、東京名古屋へに交通の便が良いところ。富士駅前の再開も期待している。(O.M. 35)



“ふるさと”への思い入れは熱いものがありますね。静岡県民にとって富士山はやはり特別！沢山のご応募ありがとうございます！他エリアのmydoはHPから

最新のイベントニュースをチェック!

EVENT NEWS

4/12 華原朋美 LIVE TOUR 2024-2025
~♡LOVE IS BEST♡~
presented by WOWOWプラス



沼津市民文化センター 大ホール
開場15:30 開演16:00
【全席指定・税込】7,800円
※3歳以上有料(2歳以下は、保護者ひとりにつき子どもひとりまでの膝上鑑賞は無料。お席が必要な場合は有料。)

5/4-5 富士山新茶フェア
日祝 月祝



道の駅富士川楽座 ふれあい広場 (3階「ふじのくに楽座市場」前)
新茶シーズン到来にあわせ、GWに道の駅富士川楽座で「富士のお茶」を特別販売します。来場者には、4月に新しく就任した第24代富士の茶娘が、富士市の新茶を振る舞います! 岡富士市役所農政課 ☎0545-55-2781

6/15 林英哲 コンサート 2025 in 沼津



沼津市民文化センター 小ホール
開場14:30 開演15:00
【全席指定・税込】
一般 6,600円
高校生以下 3,300円
※未就学児入場不可
ゲストに横笛奏者「藤倉貴生」を迎え、大太鼓7台による「七星」を沼津初披露! 岡イーストン ☎055-931-8999

4/20 第18回戸田深海魚まつり



戸田漁業協同組合特設会場 (臨時駐車場) 戸田小中一貫校(〜13階)
10:00 ~ 12:00
事前予約QR HP

5/5 春の大通り商店街まつり



三島大通り商店街 午前11時~午後4時(歩行者天国)
春の大通り商店街まつりを開催します。ワゴンセールや和太鼓、ストリートギャラリーなど楽しいイベントが盛りだくさんです。 岡商工観光まちづくり課 ☎055-983-2695

今月のフリマ情報

4/6 沼津日枝神社 10:00~15:00 (能登復興支援イベント)

4/12 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。 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。

業務拡大につき
メール便 (宛名付)

配布スタッフ募集

隙間時間で自分らしく!

自転車でも! バイクでもOK



ご自宅周辺で募集中!

- 給与：出来高制 3,000円から20,000円程度 (頑張り次第で、さらに稼げます!)
- 時間：8:00~20:00 ※ご自身の可能な時間で稼働
- 担当場所：ご自宅周辺など・配布物はお届け可能
- お仕事頻度：月に数回 (配達件数によります)

20代から70代まで活躍しています!

未経験者歓迎・経験者優遇

急募



スマホから1分で応募!

Information

☎0120-045-139
●富士市中里2561-22
①月~金10:00~18:00
担当:土屋・佐野



株式会社リック

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
055-991-4126

02 まさごグループ 共通お食事券500円分 5名様
https://masago.net/

03 季節の台所 芦川 お食事券1,000円分 5名様
055-939-9824

04 新羅子川温泉 ユートリオ 1日利用500円優待券 10名様
https://www.u-trio.com/

05 Cyami (チャミ) DECORTÉリボソムサンプル6回分 6名様
0545-53-1329

06 POPPUSカス静岡公演 入場券(期間限定)プレゼント 10名様
2025.4.26(土)~6.22(日)

アンケートに記入後、切り取ってハガキの裏面に貼りください

「金融サービスの利用について」のアンケートにご協力ください

A 現在利用している金融サービスを教えてください。(複数回答可)
1.普通預金 2.定期預金・積立預金 3.クレジットカード 4.住宅ローン 5.自動車ローン 6.教育ローン 7.投資(株、投資信託、NISAなど) 8.その他

B 定期預金や積立預金を利用したことがありますか?
1.現在利用している 2.過去に利用したことがあるが、今は利用していない 3.興味はあるが、利用していない 4.全く興味がない

C 現在、金融サービスについて困っている(知りたい)事は何ですか?
1.インターネットバンキングが使えない 2.銀行アプリが使えない 3.投資について(NISA、iDeCo、株など) 4.相続対策 5.保険 6.その他

D 金融機関の広告で興味がある内容はありますか?(複数回答可)
1.お得な金利・手数料の情報 2.実際の利用者の口コミ・体験談 3.初心者向けのわかりやすい説明 4.期間限定キャンペーンの紹介 5.SNSや動画での分かりやすい解説 6.その他

E 今月のお題:もしも宝くじが当たったら何をしたいですか?

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!

〒417-0826 富士市中里2561-22 株式会社リック mydo編集部 「4月号読者プレゼント係」
FAX 0545-31-2240
MAIL dokupure@lic-mydo.com

※Eの投票はmydo2025.6月号に掲載予定です。(状況により掲載されない場合がございます。)

Spring is coming

1ヶ月々 コミコミ! 1万円(税込)

頭金なし!



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♡



存在感を強めた際立コスタイル

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

SUZUKI
スペーシアカスタム
ハイブリッドGS

頭金なし! 月々 **1.6万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込



どんなシチュエーションでも頼もしい!

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

SUZUKI
ハスラータフワイルド
ハイブリッド

頭金なし! 月々 **1.6万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込



家族に、もう一つのリビングルーム

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

SUZUKI
スペーシア ハイブリッドG

頭金なし! 月々 **1.3万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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!!
- 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!
- メンテナンスをして、大事に長く乗りたい!

フラット7とは?

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

JCOBモード 燃費消費率 (国土交通省審査値) **25.7** km/L

DAIHATSU
キャンバス ストライプX

頭金なし! 月々 **1.3万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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

DAIHATSU
タントカスタムX

頭金なし! 月々 **1.7万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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

SUZUKI
アルトA

頭金なし! 月々 **1.0万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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

HONDA
N-BOX

頭金なし! 月々 **1.4万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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

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

SUZUKI
ワゴンRスマイルG

頭金なし! 月々 **1.3万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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

DAIHATSU
ミライースL"SA III"

頭金なし! 月々 **1.0万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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

DAIHATSU
タントL

頭金なし! 月々 **1.3万円** (税込) ×84回 ●ボーナス3万円(税別)×14回
車検込 / 自賠責込 / オイル交換込 / 諸費用込 / 自動車税込

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)キムラモータース沼津
●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



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