

4 2025

gourmet beauty lifestyle job

**MISHIMA mydo**

マイドゥー三島版  
三島市・清水町・長泉町・裾野

Magazines with jimoto and new attitude.

特集：春爛漫グルメ  
ご褒美DAY

総発行部数/69,300部  
無料各戸配布/67,470部  
設置部数/1,830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。

ジャッキーからひとこと

おこるで、しかし



Information

こどもメガネ専門店  
**Jack-O-O-×**

メガネの三島 本町店  
☎055-981-2638  
三島市本町14-27神戸ビル1階  
◎10:00~19:00  
毎週水・第2、4、5火

メガネのムラカミ  
☎0550-83-8348  
御殿場市萩原631-2  
◎10:00~19:00  
毎週木

HP

特集 **春爛漫グルメ** この春いきたい 心躍る しずおかグルメ

Dinner & Lunch

カレーが食べたくなったらタージマホールへ!  
お得なランチクーポンご利用ください!



New! MENU (税込)

ランチはタージマホールへ/  
(ナン・ライスおかわり自由!)

タージマホール  
ランチセット 970円~

選べるカレーやドリンクの種類・アラカル  
が変わる4種類のセット(A~Dまで)あり!  
チーズナン(+290円)の変更が人気です!

4月限定ランチメニュー  
1,230円~

内容はご来店してからのお楽しみ! 普段の  
メニューにないカレーをご賞味ください!

タージマホール 徳倉店・梅名店

徳倉店: 055-987-9004 三島市徳倉4-37-6  
無休 有 (店前10台、向い第2Pに3台)  
梅名店: 055-982-5950 三島市梅名 312-1  
無休 有 (17台)  
◎月~金11:00~15:00・17:00~22:00、土日祝11:00~22:00



mydoクーポン

お一人様1,000円以上  
ご注文で10%OFF

※ランチ1,000円以下は50円引き ※4月末迄

おかげ様で西脇本店がオープン1周年!  
TVや雑誌で話題の“ふわっとろっ”わらび餅専門店♪



MENU (税込)

わらび餅 (きなこ/抹茶)  
(200g) 600円

添加物・保存料不使用。  
手土産にもぴったりです!

飲むわらび餅……各630円

【杏仁・キャラメルミルク・いちごミルク・  
バナナミルク】の全4種類

昨年西脇本店で大人気だった/  
限定メニューがついに登場!

飲むわらび餅 (抹茶ミルク)  
※6月末迄の期間限定発売 630円

わらび餅専門店  
WARABIYA (わらびや) 三島店 小路駅前店

055-957-6176 三島市広小路町9-17ミネルバ第二ビル1F  
◎10:00~18:00 無火 (祝は営業、翌日休み)  
無 (提携Pの駐車券提示で割引サービス有)



mydoクーポン

「1周年おめでとう」と  
声をかけてくれた方全員に  
あずきわらび最中プレゼント!

※4月末迄

花より団子より大判焼き?!  
春にしか食べられない限定の大判焼き登場!



New! MENU (税込)

春限定の味/  
もちもちW抹茶 230円

桜もち… 200円

粒あん… 160円  
カスタード… 160円  
チョコレート… 160円  
玉子サラダ… 160円

大判焼き  
まるもんや

090-7392-6728 三島市幸町田77-3  
◎10:00~18:00  
無月、木 有



mydoクーポン

大判焼き全品20円引き

※セット割引との併用不可 ※4月末迄

お昼ご飯どうする?と迷ったら  
海鮮、天ぷら、讃岐うどんが自慢の二代目ほっかいへ!



New! MENU (税込)

好評につき4月も継続!  
由比産桜エビと新玉ねぎの  
かき揚げうどん 800円

ほっかい海鮮丼セット  
(みそ汁orうどん付) 1,200円

お刺身定食… 1,390円  
(みそ汁orうどん付)

定食ごはん・単品うどん大盛無料!  
ランチ・居酒屋の情報は  
Instagramに更新中!

二代目ほっかい

055-981-7771 水、第3火 有  
清水町堂庭262 ホテル・エルムリージェンシー内1F  
◎11:30~14:00、17:30~24:00



mydoクーポン

お好きな天ぷら  
1皿サービス!

※4月末迄

おかげさまで春限定メニューがご好評◎  
“ランチ・ディナー・カフェタイム”いつでもお気軽にご利用ください!



New! MENU (税込)

春のおすすめメニュー3選  
季節おすすめパスタ!  
サーモンと菜の花の  
レモンクリームパスタ  
※全てのパスタにサラダ・スープ付 1,518円

自慢の肉をプレートで♪  
ローストビーフプレート 1,892円

子供も喜ぶボリューム満点/  
ハンバーグバーガー 1,298円

その他、豊富なメニューをご提供♪  
カフェでゆったりとした時間をお過ごしください!

ohdou cafe (オードカフェ)

055-977-0350 清水町畑中65-4  
◎11:00~21:30、木11:00~17:00  
有



mydoクーポン

クーポン提示で  
11:00~ 10%OFF  
18:00~ 20%OFF

※1テーブルで1枚使用可 ※他券併用不可  
※ご来店時にご提示ください ※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!



New! MENU (税込)

- ・ブロンコおじさんの  
こだわり炭焼き  
がんこハンバーグランチ  
(新鮮サラダバー・ごはんorパン・スープ付)  
(200g) **1,518円**
- ・炭焼きやわらかランチステーキ  
(ごはんorパン・スープ付)  
(160g) **1,518円**  
+572円で新鮮サラダバーセットに♪



ステーキハウス  
ブロンコビリー三島南田町店  
055-991-5115 三島市南田町5-23  
平日11:00~23:00、土日祝10:45~23:00  
無休 有  
ブロンコビリーで働きますか? webサイトまたはお電話にてお問い合わせください。



mydoクーポン  
三島南田町店限定  
ジェラートドリンクバー無料券1グループ全員  
※4月実施 ※1グループ1回につき1枚の発行  
※一部のサービスメニューは対象外となります  
※この券はお客様が来店時必ずお持ちください

mydo 富士・沼津 三島版 限定!

# 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  
メニュー写真、説明、店舗情報などを記入ください。

STEP 02 当選後、情報確認  
編集部より確認のお電話をさせていただきます。

STEP 03 mydoに掲載!  
mydo誌面を最大24万世帯へお届け!

ご掲載スケジュール  
ご希望の掲載月、2ヶ月前の1ヶ月間が抽選対象となります。

ご応募 抽選結果待ち 当選! ご本人確認 掲載誌発行

今月 翌月 2ヵ月後

※ご掲載ページはご指定いただけません。

2025 mydo selection

「今月とご行く?」 Pick up Gourmet

静岡県中・東部Cafe&bar Cafe mydo  
0545-31-2239

生魚にこだわったお刺身 mydo食堂  
0545-31-2239

東海エリアお刺身名産地 喫茶mydo  
0545-31-2239

読者に絶大な人気「mydoグルメ情報」が毎月抽選で当たるチャンス!

読者に絶大な人気「mydoグルメ情報」が毎月抽選で当たるチャンス!

読者に絶大な人気「mydoグルメ情報」が毎月抽選で当たるチャンス!

ご応募はコチラ!  
※一般のお客様からのご応募はご遠慮ください。

# 最強!! 歌マネLIVE in富士

荒牧陽子 × 松浦航大

今やまのまね界の女王として君臨する荒牧陽子と、ものまね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!!

チケットのみ <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。  
〇予約 <https://t.tike.com/> Lコード:41949  
ローソンチケット ローソン店舗でも直接購入いただけます。  
e+イプラス <https://eplus.jp>  
ファミマート店舗でも直接購入いただけます(在庫限り可)

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

# 爆笑! お笑いライブ in三島

三島市民文化会館 (ゆうゆうホール)  
2025年5月10日(土)  
全席指定 4,800円(税込)  
※3歳以上有料、3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!!

チケットのみ <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。  
〇予約 <https://t.tike.com/> Lコード:43476  
ローソンチケット ローソン店舗でも直接購入いただけます。  
e+イプラス <https://eplus.jp>  
ファミマート店舗でも直接購入いただけます(在庫限り可)

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

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

初心者向け

## 女性のための やさしいマネーセミナー

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

参加費 無料

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!

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

参加者特典  
大人気フィッシュ・ブルー Les Feuilles Bleuesの紅茶ギフトプレゼント

【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】 甲田 佳代子

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)

[セミナーHP] <https://rk-moneyseminar.jp>

下記、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。

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。

Information 0120-367-377  
株 株式会社RKコンサルティング  
月~金曜10:00~18:00/セミナー担当

# 愛鷹 2025.3.28(金) さくらまつり

開催時間 10:00-14:00

あれこれ食べられる! 景品もれなくプレゼント!

グルメ Kids歓迎 レクリエーション などなど...

キッチンカー 出店

季節のお茶も配布しています

景品もあり! 緑日コーナー 11:00/13:00/ビンゴ大会

愛鷹広域公園

新東名高速道路 東名高速道路 沼津IC 246号線

至富士 JAふじ伊豆金岡支店 江原公園 至三島 共栄町 学園通り リコト通り

愛鷹広域公園 球場 広場 テニスコート 競技場 公衆トイレ

イベント会場

Information 055-924-8878  
沼津市足高202 8:00~21:00 有



# ご褒美 DAY

癒しとキレイ、まとめてチャージ

0:00 18:00 6:00

## PRECIOUS プレシャス

要予約 当日予約OK Hair



なぜ、40代からの女性にカラーエステが支持されるのか?!

一般的なヘアカラーではどうしても髪・頭皮に負担が…カラーエステでは髪を染めると同時にエステのように髪や頭皮をケアしキレイをアップさせるヘアカラーです!

MENU

染めると同時に髪と頭皮ケア/

◆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ヶ月後に予約をお願いします。  
※2025年4月30日(水)迄

☎055-987-5571  
長泉町納米里172-17 チェリーブロッサム102  
◎9:00～18:00  
◎月・火 ◎有 〈プレシャス長泉で検索!〉

ホームページからネット予約できます



ヘアカラーをして感動したことがありますか?  
カラーエステは感動できます!

## Hair & Make felice フェリーチェ

Hair



薄くなった髪どうにかならない?  
結果がでなかったら全額保証の自信あり!

男女問わずリピーターになる方続出!  
コース契約される方もいるほど育毛効果に自信あり!まずはお試しください!

MENU

◆育毛ケア体験コース (所要時間90分)

〈毎月5名限定〉通常19,800円

▼70%OFF/

初回限定 特別価格 **5,940円**

☎055-976-1244  
三島市大社町18-9 オーラルビル1F  
◎9:00～19:00  
◎月 ◎タイムズ三島大社町



mydoクーポン [mydo見ました]で掲載の価格にて施術 初回の方限定 4月末迄

## 頭痛専門とにご整体院

要予約 当日予約OK Relaxation



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。未来の自分に、頭痛に悩まされない毎日をプレゼントしましょう!

MENU

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

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



mydoクーポン 初回限定 通常8,000円→2,500円 4月末迄

### 三島市民文化会館 ゆうゆうホール (JR三島駅3分)

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

#### 受講生募集! 心理カウンセラー養成講座

半日で終了・修了証即発行

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で役立ち、履歴書に書ける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。

問合せ・申込みは NPO法人総合福祉カウンセリングセンター ☎046・874・4745へ。

受講料は修了証代込みで3800円。

年配の方まで幅広く人気の講座です。

受講料は修了証代込みで3800円。

問合せ・申込みは NPO法人総合福祉カウンセリングセンター ☎046・874・4745へ。

受講料は修了証代込みで3800円。

※土日祝も受付しております。  
※右記QRコードからもご予約いただけます。

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

### A1キッズフェスティバル

元「お母さんといっしょ」歌のおねえさん&体操のおにいさんが富士市にやってくる!

おかあさんといっしょ 21代2うたのおねえさん 小野あつこ

おかあさんといっしょ 11代たいそうのおにいさん 小林よしひさ

4月13日(日) ふじさんめっせ 入場無料

Information  
☎0545-63-9110  
◆富士店:富士市榎木370-3  
◆吉原店:富士市宇東川西町1-41  
◆長泉店:駿東郡長泉町中土狩571-3

イベント詳細

### 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

0120-107-929

<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 1本…85,000円	<b>しわボトックス</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…440,000円 目の下…440,000円 フェイスリフト・ミニリフト等
<b>小顔・リフトアップ</b> 糸リフト 4本…206,800円	<b>ニキビ・ニキビ跡</b> ケミカルピーリング 全額(初回)…7,700円 ダーマペン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(5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>医療ハイフ</b> 顔全体+あご下 1回…65,780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> 全額(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～

「開院37年」を迎えました。多くの患者様に選ばれ続けて、城本クリニックは

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**

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、備前矯正、乳輪縮小、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

静岡市駿河区伝馬町9-4 福一伝馬町ビル7F

新静岡駅 静岡駅 静岡丸井 福一伝馬町ビル7F

日本形成外科学会専門医  
安藤有佳利院長  
城本クリニック静岡院

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

※効果には個人差があります。  
※自由診療となっております。  
※公的保険は適用されません。

ENJOY!

社内レクリエーション 歓迎迎会は、ららぽーとでボウリング!

歓迎迎会 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人様 **1,400円** (税込)

◆ご利用日の3日前までにご予約ください ※ご予約時にmydoを見たお申し出ください。

Information 055-929-1330  
 沼津市東権路字東莞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

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

障害年金は病気や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・土日対応可能)  
 随時受付 有(6台)

髪が老化する原因をご存知ですか?  
 抜け毛が多くなり以前より髪が細くなつたとお悩みの方へ

「本日はウィッグで誤魔化さず自然な髪型で過ごしたい、でもどうしたらいいの?と不安に思っていますか?そんな悩みを解決するために、昨年お店をオープンしました。年齢とともに髪も年々取りますが、髪が弱つてしまう最大の原因は頭皮ケアが不足していることと話をしたのは、沼津市で完全予約制の認定髪育サロン「髪美iku」を1人で営み髪を育てる専門家・髪育専門士®の資格を持つ青木さん。市販されている多くのシャンプー、トリートメント製品に入っている髪を綺麗に見せるためのコーティング成分が頭皮から出る皮脂や汗と混ざり、毛穴をふさいでしまいます。そこに紫外線が当たると頭皮が

正しい頭皮ケアはお任せ下さい!

先着5名様限定!  
 4/12(土)メ切!  
**無料 髪育頭皮診断**

現在ご相談増加により先着順のためご希望の方は今すぐLINEください!  
 LINE ID検索 @kamiku211

Information 055-943-7951  
 駿東郡清水町玉川61-2 サントムーン柿田川 本館2F  
 ◎10:00～24:00  
 年中無休 無料駐車場完備

**ボウリング 連日18時以降開催**

**3時間 投げ放題!!**

貸靴代込み(会員は除く) 夜9:30以降は 300円引き!

	平日	土日祝
一般	2,500	2,600
大学生	2,300	2,400
高校生以下	2,200	2,300
会員	1,600	1,600

※受付時にお申込みください。※クーポン途中でのプラン変更は出来ません。※料金は先払いです。※表示価格はすべて税込価格です。(単位:円)

柿田川パークレーンズ内に登場

ライトスライダー 子ども遊園地 **Yukids**

サントムーン柿田川店

入園対象年齢 / 0才～小学2年生

30分 700円 延長10分 100円 保護者無料 (必ず保護者同伴)

クーポン ボウリング 3時間投げ放題 30分延長 ※1グループ1枚 1日1枚限り

クーポン Yukids 10分延長 ※1グループ1枚 1日1枚限り

Information 055-943-7951  
 駿東郡清水町玉川61-2 サントムーン柿田川 本館2F  
 ◎10:00～24:00  
 年中無休 無料駐車場完備

**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!!

昔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

親御様代理見合(参加費のみ・相談無料)

大好評!! 子の良縁を願うお子様の代わりに親御様を知っていただき、今月の婚活事情、今後の対策などセミナーも有り(無償)今の時代結婚までが子育てです。

恋愛は心身にさびない 美容と健康の源。

生涯現役、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、自分のしる、楽しんで、2人になると幸せは2倍

悲しい事・辛いことは12になりませよ

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

この仕事を興味ある町のお世話やさん募集!!

Information 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レイアップ御幸ビル2F [静岡駅北口徒歩3分]

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。

有効期限 4月1日～4月30日 まで

詳しくは mydo モバイル サイトへGo!

ケータイ・スマホでも クーポン使えます!!

●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。

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

mydo クーポン 有効期限4月1日～4月30日迄

冷房の季節が来る前に!

**エアコンクリーニング 超早割**

2025.3/1 5/7

1台あたり **1,650円 OFF!**

2台なら複数台割も適用で 特別価格 **18,700円** (税込) 2台合計

※お掃除機能なし2台の場合

エアコンクリーニング (家庭用壁掛けタイプ)

お掃除機能なし 通常価格22,900円(税込) **今だけ! 10,450円** (税込)

お掃除機能付き 通常価格29,900円(税込) **今だけ! 19,250円** (税込)

その他オプションもご相談ください!

おそうじ本舗 長泉納米里店

Information 0120-76-0074 (担当:大久保)  
 ※お電話の際に「mydo (マイドゥ) 見たと」お伝え下さい。  
 沼津市大岡985番地の1 リヴァティマンションB-302 随時受付

**50.14坪 南小・南中学校区**  
 建築条件なし!お好きなところで建てられる好物件!  
**三島市 青木 2,100万円**  
 プロのおススメポイント!  
 ◎幼稚園・保育園・小中学校も近く通学は徒歩約7分!  
 ◎二日町駅まで徒歩約12分!  
 ◎スーパー・コンビニなど、生活にも便利な好立地!  
 [土地情報]土地面積:165.76㎡(有効面積150.25㎡+私道部15.51㎡) / 坪数:50.14坪 / 坪単価:41.89万円 / 私道負担面積:147.00㎡の1/6 / 引渡条件:現況渡し / 建ぺい率:60% / 容積率:200% / 最適用地:住宅用地  
 その他物件はコチラ!  
 材木屋から始まり創業65年!  
**三島中心の地域にみっちり不動産**  
 不動産を **売りたい!** **買いたい!** なら  
**タイキ** に行こう!  
 Information ☎055-972-1780  
 静岡県三島市南二日町26-12  
 9:00~18:00 毎日  
 宅建業:静岡県知事免許(6)第11449号  
 建設業:静岡県知事許可(般-03)第26598号  
 タイキはココ!

**自然素材 リフォーム**  
 地元裾野で50年以上続く工務店  
 だから、家族の暮らしももっと快適、もっと笑顔に。  
 木の特性を知る私たちだからこそ、今のお住まいを自然素材に包まれた快適な空間へと生まれ変わらせます。補助金を活用したお得なリフォームや耐震補強など、最適なプランをご提案。まずはお気軽にご相談ください。  
 無料相談・イベント情報  
 Information ☎055-997-1013  
 裾野市深良677  
 9:00~19:00  
 第2・4土曜、日、祝日(事前予約対応可) 有  
 Instagram

**自動車整備 自動車钣金スタッフ募集** 三島市 青木  
 地域に愛されるアットホームな職場  
 今年から工場内にも冷暖房完備で快適な環境です!  
  

給与	26万円~38万円 賞与年3回(計5.0か月)
時間	8:55~18:00(休憩時間:75分)
休日	火曜・水曜 年間休日115日(完全週休2日制)
備考	・月の平均残業時間:0.5時間 ・交通費支給・GW・夏期・年末年始休暇 ・制服貸与(会社で洗濯可!)
その他	自動車整備士も積極募集中!

 車検钣金空間 木下自動車 ☎055-975-9112  
 三島市青木146-9 ■受付/9:00~18:00 定休日/火・水

**業務拡大につき 急募 メール便 配布スタッフ募集** (宛名付)  
 隙間時間で自分らしく! 自転車でも! バイクでもOK  
 未経験者歓迎 経験者優遇  
**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移動  
 ■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~70代まで活躍しています!  
**スマホから1分で応募!**  
 Information ☎0120-045-139  
 富士市中里2561-22  
 月~金10:00~18:00 担当:土屋・佐野  
 メール便応募

**永代供養 樹木葬**  
 つき 清水町 永久の郷  
 あなたらしい供養のかたち。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  
**樹木葬 2霊で 総額 14万円~** (税込)  
 ※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  
 管理費不要 後継者不要 入壇不要 永代供養  
  
 こちらの看板が目印です  
 三島駅南口より東海バス(大平車庫行き) 平田バス停より徒歩3分(240m)  
 ◀資料請求 お問い合わせはこちらから  
 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しております。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  
 9:00~17:00 年中無休 有

**高価買取**  
 おたからや マックスバリュ長泉中土狩店 ☎0120-448-055  
**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!!**  
 プラチナの貴金属  
**査定 出張 無料**  
**バッグ2点目から 1,000円ずつ査定額アップ!**  
 ※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 ※マックスバリュ長泉中土狩店限定  
**査定だけでも アルコールティッシュプレゼント**  
 ※マックスバリュ長泉中土狩店限定 ※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 ☎0120-448-055  
 長泉町中土狩567-1  
 10:00~18:30(火・金・土のみ営業)  
 静岡県公安委員会:第491050000831号 R7-1J 077  
 各店舗の取扱い品目・送料・手数料・マイナンバーカード各種健康保険証(在留カード等)をお持ちください。  
 LINE 簡単査定も! HP

# 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いは「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られますので、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だと、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、舌を上にかきし嚙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。



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)

### 矯正治療のご案内

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
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						

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。

最新のイベントニュースをチェック!

# EVENT NEWS

### 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時)  
 10:00～12:00

珍しい魚とわくわくイベント駿河湾の深海魚を見て、  
 学んで、楽しんで子どもも大人も喜ぶ魚が大集合しま  
 す。即売会で購入もできます。お目当ての深海魚を探し  
 事前に予約をしてお越しください。  
 事前予約はHPがQRコードで(HP) www.deep-heda.com/form/  
 戸田観光協会 ☎0558-94-3115

### 4/29 気球体験

川原の駅 伊豆ゲートウェイ函南  
 8時～(終了時間はガスが終了  
 するまでです。4時間程度を予  
 定しています。)  
 有料・先着順です。天候(雨・風)に  
 より開催を中断・中止・開催時間を  
 前後する場合があります。来場前に  
 川の駅のSNSをご確認ください。

熱気球に乗って、富士山と狩野川の景色を楽しませ  
 ませんか。大人から子どもまでわくわくスカイアクティ  
 ビティを体験してみてください。ハンドメイド雑貨や  
 キッチンカーなどの出店もあります。  
 川の駅 伊豆ゲートウェイ函南 ☎055-979-7048  
<https://www.kawanoekiizugateway.com/>

### 4/29～5/6 湯～トピアかなみ GWイベント

湯～トピアかなみ内  
 10時～21時

①当てくじの販売(1回100円)。  
 ②バルーンアートにチャレンジ。風船で動物やリボンを作  
 ってみよう!(無料、4月30日～5月2日のみ)  
 ※変更になる場合があります。  
 湯～トピアかなみ ☎055-970-0001

### 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。  
 商工観光まちづくり課 ☎055-983-2695

### 3/16～9/23 企画展 戦後80年 井上靖が見た戦争

長泉町井上靖文学館(長泉町東野515-149) 10:00～17:00

井上靖が書いた戦争に関する作品を紹介。企画展開  
 催中の5月6日(火)の生誕記念日には先着118人にノベル  
 ティをプレゼントします!また、5月24日(土)にはトーク  
 イベントを開催します。  
 長泉町井上靖文学館 ☎055-986-1771

### 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。  
 ㈱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。

# 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  
 ※三島店でのみ使用可能

**02** まさごグループ 共通お食事券500円分 5名様  
<https://masago.net/>  
 ※他クーポンとの併用不可 ※まさごグループ全店で利用可

**03** 季節の台所 芦川 お食事券1,000円分 5名様  
 055-939-9824  
 ※他クーポンとの併用不可 ※テイクアウトでの使用不可  
 ※ランチ・ディナーどちらでも使用可

**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/>  
 通常820円の1日利用券が500円になる優待券!

**05** Cyami (チャミ) DECORTEリボソームサンプル6回分 6名様  
 0545-53-1329  
 DECORTE人気No.1美容液プレゼント!

**06** ポップサーカス静岡公演事務局 ポップサーカス静岡公演 入場券(期間限定)プレゼント 10名様  
 15年ぶりの劇場!  
 5/24(土)～6/8(日)公演の入場券をプレゼント!

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?

応募券切 **4.30**

※各種からお寄せ頂いた個人情報、プレゼント発送に使用されるほか、個人情報を含まない統計的資料作成に利用します。一部、商品提供元から直送するプレゼントを除き、本人の同意を得ず第三者に開示いたしません。発表は発送をもってかえさせていただきます。

応募方法「ハガキ」「FAX」「携帯」いずれか、

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!

宛先  
 〒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もございます。)

SMART LIFE® MC Members Club



SMART LIFE® AO

デジタルライフの中で  
学びながら楽しく  
暮らそう  
のんびりデジタル  
みちくさの会

## Club Lounge

会員様とデジタルライフプランナーが今後の暮らしをより良くするためのディスカッションするスペースです。Wi-Fi、フリードリンク、充電設備を整えております。Club会員様の皆様はご自由にご利用いただけます。



55席

## Clubイベント会場

Club FES 6回/年(季節ごと)クラブFESや安全講習、友の会を行うイベント会場。デジタルをより身近に、より楽しく、より便利に感じられるように、様々なイベントやサークル活動などを行う会場です。



## デジタル安全講習 実施中

日常の必需品となったデジタル機器。セキュリティなども含め安全に使うための知識を楽しく、わかりやすくお伝えします。毎月開催の講習会では、ワークショップもあり楽しく学べます。



安全講習  
実施回数  
12回/年

## 楽しいサークル活動

「デジタルがあることで広がる楽しさ!」を一緒に体験したり、学んだりするサークル活動。横の繋がりがも広がり、魅力いっぱい! Club会員様は、会費無料です。



イベント回数  
24回/年

会員制

# クラブ施設

# 登場!

詳しくは  
こちらから



地元で根差し18年  
これまでも、これからも。

学びの空間

SMART LIFE® AO

学びのeスポーツ

静岡地域最大級!

会員様  
募集中



三島BASE

## 学びの空間ラインナップ

学びの空間



学びのパソコン工場



自分でパソコンを組み立ててみる、メモリ交換をしてみる、SSDカードをつけてみるなどデジタルDIYができます。

学びのデジタルレッスン



学びのパソコンクリニック



デジタルライフプランナー  
資格オンライン学習



毎月1回デジタルワークショップを実施。Macで動画編集やCanvaでグラフィックデザインを学ぶ、ChatGPTを体験しようなど多彩な内容が学べます。

デジタル機器の作業技術が学べ、自身でパソコンの点検作業が行えます。各種、必要な道具をご用意していますのでお気軽にご利用いただけます。

オンライン学習室にて、デジタルライフプランナーライセンスに必要な知識とスキルをオンラインで学べます。

SMART LIFE® MC Members Club

# 見学受付中!!

三島BASE : 055-971-7555

受付時間 11:00~18:00

## くらしのデジタルの窓口



富士市周辺、三島市周辺の皆様の暮らしの窓口としてご用意しております。お住まいの地域の担当プランナーが「デジタルを用いたご家族のライフスタイル」をご案内いたします。

富士市、富士宮市、三島市、清水町、函南町、長泉町、沼津市、伊豆の国市、伊豆市、裾野市、御殿場市、熱海市、伊東市 他

13市町村以上

## パソコン・スマートフォンくらしのデジタル Family Clinic



点検・診断

会員様 **無料**

修理・設定

実績累計 **2万台**

## 安心・安全な デジタルライフをつくれます!



2025年 **10月14日** (火)

# Windows 10 サポート終了



修理・設定  
累計実績 **2万台!**



⚠️ 要注意 2020年以前に購入されたパソコンをお持ちの方

# 相談無料!

2025年10月14日以降、Windows Updateを介したWindows10の無料ソフトウェア更新プログラム、テクニカルサポート、セキュリティ修正プログラムがMicrosoftから提供されなくなります。

- 使っているパソコンがWindow10かわからない
- セキュリティ対策をやりたい
- 新しいパソコンへデータを引越したい
- インターネット環境を再設定したい

Windows10相談 **お電話ください!**

# ご予約受付中!!