

暮らしに  
ぽかぽか

# すくぽか

SCRUM POSTING

vol.71

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  
新聞折込は毎月15日折込  
ポストインは毎月15日～3日以内に  
発行部数/ 45,000部

※地域によっては新聞折込とポストインが重なる場合があります。  
※ポストイン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) ツーカーネットスクラム

3月15日号

次回4月中旬発行

スクラムは  
4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

印刷のしごき、私たちが  
「部活」に任せさせていただきます!

和歌山県海南市南赤坂5-3  
TEL073-483-5211

海南 協和

# JAわかやま ファーマーズマーケット とれたたて広場へ寄って道しませんか

とれたたて広場って宝箱のような気がしませんか?訪れる時期によって色んなものが置いてあり、思わぬものが見つかるかもしれません。あなたの探し求めていたものがココにあるかも!

旬の野菜・果物を食べたい人、寄っていで!  
「安全・安心・新鮮」な農産物をご用意しています



阪和自動車道「海南東IC」から車で約5分程走った、のどかな景観の広がる場所にあるJAわかやまのファーマーズマーケット「とれたたて広場」。海南市や紀美野町で生産された「安全・安心・新鮮」な農産物・加工品などを消費者の皆さまに安価で提供するとともに、生産者の顔の見える販売により「生産者と消費者の交流の場づくり」を進めています。

とれたたて広場はオープン以来、生産者・消費者地元の皆さまに愛され地域の活性化を担っています。販売状況をリアルタイムで生産者に知らせ、商品が品薄にならない配慮が常にされています。食育ソムリエ(えんじ色のエプロン)による旬の食材を使用した料理提案も主婦には嬉しいサービスです。野菜売り場には、野菜の高騰が目立つ昨今ですが、そこは地産地消。お買い得価格で新鮮な野菜が豊富に並んでいます。カラフルで多彩な花々が並ぶ生花コーナーや精肉コーナー、農産加工品にスイーツから工芸品、はたまたメダカまで様々な商品が見やすく陳列されています。

また、4月2日(木)から6月30日(火)まで「スタンプラリー」を開催。スタンプを集めて素敵な商品をもらっちゃおう。魅力たっぷりの、とれたたて広場で楽しいお買い物どうぞ。



提携ファーマーズ  
応援販売

4月18日(土)～19日(日)

お米やりんごなどご当地のものが大特価!!ご来店をおまちしています。

『JAいわて花巻 母ちゃんハウス だあすこ』(岩手県)  
『母ちゃん』の温もりと鮮度溢れるJA大型直売所の先駆的存在

『JAさくらんぼひがしね よってけポポラ』(山形県)  
果樹大国ひがしねの魅力が凝縮された直売所

とれたたて広場

JAわかやま

海南市重根西2丁目3-5  
☎073-487-0900  
営業/9:00～17:00  
定休/水曜日

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

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

美容室 あとん

一所懸命

春の準備講座 3/16日～21日 参加費無料  
春期講習 3/23日～4/4日  
新小学2年生～新中学3年生対象

新年度授業開始 4/6日～  
新小学1年生～新中学3年生対象

井上塾 TEL.073-487-2088

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 TEL.073-492-0373

## 春待ち茶

若葉のような緑の香りと、透きとおった黄緑色が美しい日本茶です。ふわりと広がる風味が春の新茶の季節を連想させます。

3月末まで  
期間限定

数量限定

玉露の茎と、やや強めに火入れをした煎茶をブレンドしています。煎茶の渋みが玉露の茎のまろやかさにつつまれた柔らかい味わい。熱めのお湯でサッと淹れて、和菓子と一緒にほっとするひと時をお過ごしください。

藤本茶舗 FUJIMOTO CYAHO

HP Instagram

海南市船尾186 ☎073-482-0970 10:00～17:00 (日曜・祝日)

START! 進学指導 学力向上 高校受験 大学受験

春休み無料体験学習受付中!

開設コース	学年	教科	ひとこと
公立小学校準拠コース	小1～6	算/国/英	予習型指導で学校授業の理解度UP
高校受験コース	中1～3	英/数/国/理/社	教科書内容の習熟と応用力養成
中高一貫校コース	中1～3	英/数/理	各校のカリキュラムに準じて指導
大学受験コース	高1～3	英/数/化/生/物	定期試験対策+国公立大・私大対策

◆講師が対面・対話式でひとりひとりを指導します。  
◆学校別のテスト対策・試験日程に合わせた勉強会・補習でしっかりフォローアップ!中学生の定期試験対策では理社国も無料で指導しています。  
◆部活や習い事との両立が可能な曜日・時間帯選択制

小中高生の個別指導専門塾  
Tセミナー  
海南市重根970-1 TEL073-499-7605  
(健康ロード重根広場裏・ばんどう店さん横、駐車場あり)

**快眠 ふとん屋 ヤマグチ 布団のお手入れ相談** 凸でんわ相談OK

**羽毛ふとんのリフォーム**  
プレミアムダウンウォッシュ仕上げで安心!

- ふくらまない
- 汗じみ 臭い
- 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?  
今ならお得に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。

価格揃え置き SLサイズ 27,500円〜  
●ご来店・ご訪問予約でスムーズに

**朝までぐっすり眠りたい方に!**  
pasima  
ガーゼと脱脂綿の究極の寝具  
●キルトケット(S) 9,350円  
●パッドシート(S) 11,000円  
●まくらカバー 3,685円  
●特価 14,300円〜

●お布団の打直し・クリーニング承り中!

**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・よ日定休  
海門市日方1176 当店北隣 69 66  
お問合せ ☎(073)482-0285

**暮らしインフォメーション** 広報かいなんより

健康情報

■休日在宅当番医

受付午前9時〜午後4時 ※変更の場合あり

- 15日(日) 谷口病院(海門市) ☎482-2500
- 20日(金) 橋本胃腸科(海門市) ☎483-7877
- 22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
- 29日(日) かわむら医院(下津町) ☎492-0132

☆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海  
午前10時〜12時/午後1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

今月は模造紙に等身大の自分を型取りします。  
午前10時〜11時30分 参加費無料

- 17日(火) 巽コミュニティセンター
- 18日(水) 下津防災コミュニティセンター

■海門市消防本部からのお知らせ

救急車は地域の限られた救急資源。正しく利用し、緊急性の低い場合の利用は避けましょう。  
□海門市消防本部警防課 ☎483-8713

この映画はヨカッタ!  
スクラム

お気に入り  
作品トピック

**フォレスト・ガンプ**  
1994年 アメリカ

知能指数は低い純粋で誠実な心を持つフォレスト・ガンプの人生を描いた感動作。激動のアメリカ現代史を背景に、様々な歴史的出来事や著名人との出会いながら、彼はただひたすらに走り続け、愛する人を想い続けます。予期せぬ幸運や悲しみを体験しながらも、決して希望を失わないフォレストの姿は、見る者に勇気と感動を与えます。人生に迷っている人、純粋な愛の物語に触れたい人、歴史的な出来事を新たな視点で見たい人におすすめです。ハンカチ必須!

暮らしの引き出し

魚焼きグリルの後片付けを楽に

魚を焼く前に、グリルの受け皿に水溶き片栗粉(水 200ml に片栗粉大さじ 3〜4)を流し入れてから焼いてみてください。調理後に冷めると、魚から落ちた油ごとプルプルに固まります。これをペロンと剥がして捨てるだけなので、面倒なグリルの油掃除が格段に楽になります。

編集後記

春野菜が出始めて、食卓も賑わっています。やっぱり旬のモノはおいしいなと実感している今日この頃ですが、大雪や少雨などの異常気象が原因で、いろいろな野菜が品不足になっているのを聞くと悲しい気持ちになります。いつ我が家の食卓にも影響が出るかわかりません。値段が高くなるのも嫌ですが、食べられなくなるのはもっと嫌です。自然界の中で、我々は生きているということをつくづくと思ひ知らされます。(野菜好き)

体と心の不調を改善  
漢方のアレコレ

「芍薬甘草湯(しゃくやくかんそうとう)」

足のつり、こむらえり(足のけいれん)の緩和に効果的です。芍薬と甘草が含まれ、筋肉の緊張やこむらえりを和らげる作用があります。これにより、筋肉のけいれんや痛みが軽減し、こむらえりを予防するの役に立ちます。また、血流を改善し、体全体のリラックスを促進することで、夜間の突然のけいれんなども緩和します。たまに運動するとこむらえりや腰痛をおこす方にもおすすめ。

子どもたちが楽しく学べる交通安全啓発イベント  
『海南安全安心わくわくフェス』を開催します!

テレビ番組で活躍中のフリーアナウンサー、川田裕美さんが海南警察署の一日警察署長に任命、楽しいお話を聞かせてくれます。きしゅう君や、きいちゃん、海ニャンもやってくる!その他、いろいろなイベントが盛りだくさん!

ぜひ、ご家族揃ってお越しください。雨天時内容変更、荒天中止。

【日時】2026年4月11日(土) 午前10時〜午後0時30分  
【場所】海門市総合体育館(海門市大野中1106)  
【内容】はたらく車の展示・警察音楽隊による演奏会・交通安全教室及び防犯教室・こども制服着用体験・こども免許証の発行・マスコットキャラクターの缶バッジ製作・ぬりえコーナー・ゆうゆうスポーツクラブ海南の各スポーツ教室における発表会 ほか

【お問い合わせ】海南警察署 ☎073-482-0110

万博のレガシー  
—解体と再生、未完の営為を考える—

本展は、創造と解体をくりかえす万博の特異な祝祭空間について2部構成でふりかえります。万博に託された理念や付随する今日的課題にもふれる本展は、万博のレガシー(遺産)について来場者の皆様とともに再考する機会となるでしょう。

【日時】2026年5月6日(水・祝)まで  
午前9時30分〜午後5時(入場は閉館30分前まで) ※月曜日休館(祝休日の場合は翌平日)4/1〜5は空調改修工事のため休館予定  
【場所】和歌山県立近代美術館(和歌山市吹上1-4-14)  
【料金】一般600円・大学生330円・高校生以下は無料  
【お問い合わせ】和歌山県立近代美術館 ☎073-436-8690

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!

筋トレ フロントブリッジ

Keep

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。

地元で生まれ育ち皆様に愛されて

55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  
海門市重根 258-5  
http://www.sakaguchitosou.com/ ☎0120-533-218

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

和歌山県海門市多田408番地  
TEL(073)482-8281(代)  
http://www.hoshida-home.com

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

- 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

遺品整理  
リサイクル関係など

お問い合わせ ☎090-3490-1697

If you want to exercise, now is the time

春の入会キャンペーン

3月4月限定 ¥0

入会金&登録料

入会后、2か月目の月会費が 無料!!

さらに スタジオ有料券5枚 + フレックスオリジナルサーモボトル1本 プレゼント!!

先着10名限定!!

法人会員募集中!!

会社経営の代表者様・幹部の皆様へ社員のための福利厚生施設として、ご利用ください。

法人会員の申込はこちら

春休み 短期教室開催!!

みんなと泳ぐと楽しい!

本科生同時募集!!

4/1水〜4/4土 8:30〜9:30

1日無料体験&1ヶ月体験(4,000円)実施中!

4歳〜小学生 定員30名 参加費 一般 7,150円 本科生 5,000円

短期教室参加後、4月からの入会で 入会金無料!

FLEXユニフォームセット(水着・キャップ)プレゼント!

FLEX SPORTS-AMENITY

和歌山市和歌浦東4-4

営業時間 9:30〜22:00(日・祭9:30〜19:00) 定休日 毎週月曜日

お問い合わせ ☎073-447-3123

https://www.sports-flex.com

スイミングスクールのお問い合わせ・お申し込みは ☎073-447-0336 営業時間 10:00〜18:30 定休日 毎週月曜日