



キリトリ



(株)瀬谷新聞店 せやTOWN編集室
〒322-0036 鹿沼市下田町1-1021-20
TEL:0289-60-2855 FAX:0289-64-7255 URL:https://www.seyashinbun.com/

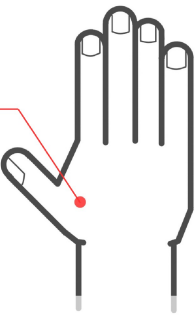
KEYHOLE で使える 100円チケット!
このチケットを切り取って
お会計時にお渡しください。
(有効期限2024年1月末迄)



キリトリ

おすすめのツボ

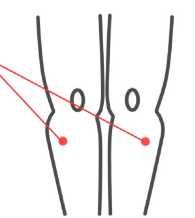
親指と人差し指を
ぴったりくっつけて、
盛り上がった部分を探します。



合谷 (あいく) (こうこく)

手の甲にあるツボで、肩こりや頭痛を和らげ、
体全体の調子を整えます。

膝のお皿の外側から指4本分下がった、
すねの外側の筋肉が少し盛り上がった部分にあります



足三里 (あしさんり)

足にあるツボで、冷えや疲れを取るのに効果的です。

「お灸」と聞くと、昔ながらの民間治療法を思い浮かべるかもしれません。実は、お灸は健康にとっても良い効果が期待されています。お灸で体を温めることで主に冷え性の改善・肩こりや腰痛の緩和・リラクセス効果があります。初心者でも安心・簡単に使えるお灸アイテムが増えてきた為、セルフケア方法としても幅広い世代の方々に親しまれている温灸アイテムです。今では日本だけでなく海外



毎日にひとつ、他地よいお灸習慣

でも人気があり、多くの人々に取り入れられています。お灸は簡単に自宅で楽しむことができますが、鍼灸院での施術を併せて利用するのもおすすめです。鹿沼市鳥居跡町の鍼灸院『はり灸なご美』さんでは、女性鍼灸師による丁寧な施術を受けられ、お灸を取り入れた専門的なケアを体験できます。冷え性や肩こりなどの改善により一層効果を実感できることでしよう。(詳しい店舗情報はツムクルアプリに掲載しています)左の図にある「合谷」や「足三里」のツボは皆さんが取り入れやすいツボです。解説をご参照の上、是非毎日のセルフケアとして取り入れてみるのはいかがでしょうか。温かさが心と体を癒してくれるの間違えなし!寒い冬を元気に過ごしてくださいませ!

でも人気があり、多くの人々に取り入れられています。お灸は簡単に自宅で楽しむことができますが、鍼灸院での施術を併せて利用するのもおすすめです。鹿沼市鳥居跡町の鍼灸院『はり灸なご美』さんでは、女性鍼灸師による丁寧な施術を受けられ、お灸を取り入れた専門的なケアを体験できます。冷え性や肩こりなどの改善により一層効果を実感できることでしよう。(詳しい店舗情報はツムクルアプリに掲載しています)左の図にある「合谷」や「足三里」のツボは皆さんが取り入れやすいツボです。解説をご参照の上、是非毎日のセルフケアとして取り入れてみるのはいかがでしょうか。温かさが心と体を癒してくれるの間違えなし!寒い冬を元気に過ごしてくださいませ!

味の文化



鹿沼市上石川2324-27
☎ 0289-72-1148
11:00~14:30
定休日 日曜日

ラーメンと餃子、ガッツリ楽しめる
定食まで、長年愛され続ける
心温まるお店です。
日々の喧騒を忘れ、ほっと一息つける
ような食事をお届けすることが
私たちの喜びです。
ボリューム満点の定食メニューも取り揃えておりますので、たっぷり食べたい方もぜひお越しください。



「ツムクル」アプリをダウンロードすると、行政やお店の情報など鹿沼市の情報を見ることができるよう。今回紹介した『味の文化』さんもツムクルに掲載されています。是非チェックしてみてくださいね!



Apple Store または Google Play でアプリを検索 ツムクル 検索

フレンズ vol. 149

KANES (金子能文) さん
昭和53年7月11日生 B型



ダンスチーム「BIGDOGSS」のメンバー、ダンス講師、洋服屋店員、そしてファッションブランド「MINARIGHT」のデザイナーとして活動するKANESさんこと、鹿沼市出身の金子能文さん。ご自身の夢はシンプルながら力強く「ダンスとファッションの融合を発信できるカッコいい大人」になること。

今年の夏に参加した『盆DJ』では、子供から大人までダンスする姿に東京から訪れた人から「鹿沼って、こんなに踊る人がいるんだ」と驚かれ、ダンスが人々の生活の一部であることが鹿沼市のダンスシーンの誇りと話します。また『MINARIGHT』を通じ、ダンサーが衣装やスタイリングを表現の一環として活用し、パフォーマンスの魅力をさらに引き立てるアイテムをデザインし、日々楽しみながら“未来”に繋がる新しい何かを生み出しています。

「挑戦し続けることで新しい価値が生まれる」とKANESさん。ダンスとファッションから新しい文化の挑戦と価値を生み出し、その先駆的な活動を通じ全国にそして世界に発信する日も近いでしょう。



次回はChangyamaさん。(HP・QRコード参照)

うたごえ広場

令和7年1月11日(土) PM2:00~4:00
北押原コミュニティセンター
(鹿沼市横山町162-2)
参加費:300円
予約不要
上履きをご用意ください
感染予防対策にご協力下さい



2025年も迫力のある演奏で思いっきり
大きな声で一緒に歌いましょう!

主催:がぬまさとともバンド/うたごえ広場実行委員
後援:鹿沼市・鹿沼市教育委員会・鹿沼ケーブルテレビ
Jがみつが・鹿沼商工会議所・鹿沼相互信用金庫
お問合せ先:090-2908-5042(嶋田)

御菓子司 光陽堂



①『光陽堂』様
▼抽選3名 1,000円商品券
(注)おつりはできません。
▼ご希望の番号を1つと住所、氏名、電話番号、感想等をご記入の上、ハガキ又はFAXでお申し込みください。また、土日祝日を除く10時~17時まではお電話でのお申し込みも可。▼申し込み締め切り12月末日必着▼当選者には担当がお届けさせていただきます。※当店より新聞をご購読いただいている方の中から1世帯1口での応募が対象となります。

読者プレゼント



鹿沼市上殿町295-4

☎ 0289-62-0252

定休日：木曜日

(祝日の場合は営業)

営業時間：9:00～18:30

(売り切れにつき変更あり)

駐車場：10台可



公式LINE始めました  
こちらからお問い合わせ  
できます

通年楽しめる大人気の水  
羊羹の通販ができます  
(こちらは2箱) →  
※3箱での販売もあります



冬の定番商品『いちご大福』が人気の地元で愛され続けている鹿沼市上殿町の「光陽堂」さん。今回は壺焼き芋を使った新商品のご紹介です。壺焼きのさつま芋を贅沢に使った、見た目のインパクトも楽しめる『壺焼き芋大福』。お餅のもちもち感と壺焼き芋のホクホクとした甘さとこし餡が調和し、素朴ながらも満足感の高い一品です。

使用されているさつま芋は同市亀和田町の遠藤充さんが東京都の大田市場から仕入れたもの。ご自身で壺焼き芋に仕上げ光陽堂に提供しています。壺焼き芋は二代目大貫義人さんの手に

より和菓子の新たな地平を切り開いた商品として誕生しました。この壺焼き芋は、しっとりとした食感と自然な甘さが特徴で、光陽堂の熟練の技術によってその魅力がさらに際立っています。また『壺焼き芋パイ』は芋羊羹とこし餡、そしてサクサクのパイ生地で挟んで焼き上げた新感覚のお菓子です。和と洋が融合した味わいで、発売後は大好評をいただいています。

伝統に根ざしながらも和菓子の未来を切り拓く光陽堂の挑戦に目が離せません！ぜひ一度訪れて、熟練の技術と革新が織りなす特別な味わいをお楽しみください。

# 御菓子司 光陽堂



## 壺焼き芋で開く、和菓子の新世界



毎日新聞安塚販売所

瀬谷新聞店鹿沼店



## ベッカライ・ディ・シュトラッセ

こんにちは！鹿沼市をPRする学生団体「かめま便」です！！  
今回ご紹介させていただきますのはベッカライ・ディ・シュトラッセさんです！

ベッカライ・ディ・シュトラッセさんは鹿沼市晃望台大通り沿いにあるパン屋さんです！原材料にこだわられていて、保存料・イーストフード・乳化剤・防腐剤・着色料・マーガリン等は一切使用しない、身体にも優しいパン屋さんです。お店に伺った日はお昼を過ぎてしまっていたので、種類も少し少なくなりましたが、普段はたくさんの種類のパンが並んでいるそうです！！

食事系からスイーツ系までラインナップは様々で、どれもすごく美味しそうでした！

店内では飲み物も販売されていて、イートインも可能だそうです！ランチ時やちょっとしたおやつに立ち寄ってパンをいただくのも良いですね！！

今回はチーズのパン、シナモンロール、チョコバナナのコッペパン、オレンジとクリームチーズのパンの4種類を購入させていただきました！全部とってもおいしかったです！！

ぜひ皆さんも訪れてみてください！！

- ・所在地：栃木県鹿沼市晃望台25 ショッピングセンター内
- ・営業時間：10:00～19:00
- ・定休日：水曜日、日曜日



【かめま便】  
Instagramアカウントで  
鹿沼市のおすすめスポット  
を若者目線で紹介していま  
す！是非ご覧ください！！



※QRコードを読み取って  
ください！

@KANUMA\_BIN



KEYHOLE  
夜のコース  
ご予約承ります  
忘年会・新年会  
各種パーティー



FOOD ¥3,000(税別)～  
例) 地場産野菜のバーニカウダ・前菜・鮮魚のカルパッチョ・山盛牛ローストビーフ・パスタorリゾット・デザート  
※アレルギー対応も承ります ※メニューの内容はご相談可能です  
※単品メニューもご用意しておりますので、お気軽にお尋ね下さい



2時間飲み放題 ¥1,500(税別)  
フルコース：ラガービール(中瓶)・シャンディガコ・ハイボール・レモンサワー・グレープフルーツ  
サワー・ウーロンハイ・梅酒・赤ワイン・白ワイン / シェアメニュー：ウーロン茶・ジンジャーエール・フルーツピネーガー・トニックウォーター・ノンアルコールジュース(リンゴ、グレープフルーツ、オレンジ)

WEB  
Instagram  
営業時間 10:00～18:00  
定休日 月曜日 / 隔週日曜日  
鹿沼市中田町1265-2  
TEL.080-2365-0402



### おいしい『麺』を大切なあの人へ

石川製麺所のおいしい「麺」を手土産や贈答用にかがでようか

- 麦焦がし麺・ハリガネセット 1,800円(税込)  
麦焦がし麺 2食 みそスープ2食  
焼そばハリガネ 2食 粉末ソース2食  
生うどん 2食 鴨汁うどん汁 2食
- 麦焦がし麺・生バスタセット 1,770円(税込)  
麦焦がし麺 3食 みそスープ3食  
生バスタ3食(キタタラ・タリオリニ選択可能)
- 麦焦がし麺・油そばセット 1,920円(税込)  
麦焦がし麺2食 みそスープ2食 Gめん2食  
油そばのタレ2食  
細麺2食 醤油スープ、塩スープ各1食

- 生ラーメン6食詰め合わせ 1,560円(税込)  
生ラーメン 6食(細麺/中麺/太麺/平麺)  
ラーメンスープ6食(しょうゆ/みそ/塩)  
それぞれ6食選んでください
- 生ラーメン8食詰め合わせ 1,980円(税込)  
生ラーメン 8食(細麺/中麺/太麺/平麺)  
ラーメンスープ 8食(しょうゆ/みそ/塩)  
それぞれ8食選んでください

ご注文・ご予約はLINE又は  
InstagramのDMからが  
便利です



※すべてのセットに箱、紙袋込み  
※事前ご予約をお願いします  
※地方発送も承ります！  
(別途手数料あり)

### 石川製麺所

鹿沼市今宮町1621

営業時間 10:00～18:00(土・祝16:00まで) / 定休日 木曜日・日曜日

お問い合わせ先 0289-62-3235

### 鹿沼警察署からのお知らせ

# 年末年始 2024 2025 特別警戒中

令和6年12月11日(木)～令和7年1月3日(金)



～みんなでなくそう 年末年始の交通事故～  
警察では、年末年始に発生する様々な**交通事故**を未然防止し、県民の皆様の安全と安心を守るために

を重点に、**特別警戒を実施**しています。

栃木県警察 鹿沼警察署 ☎ (62) 0110