

e-こみ 情報館 vol.128
プラス
甲府市上今井町の御食事処 **つるかめさん**

うわさ話①
ゆっくり落ち着いてお昼が食べた〜人にピッタリらしい



うわさ話②
“おろしダレ”で頂く揚げたてのトンかつは、相性も抜群なんだとか



詳しくは <http://gomi.newsmedia.co.jp/> をご覧くださいか、お店に直接 (Tel.241-5988) お聞かせください。

COMI
NEWSPAPER AGENCY

VENTFORET KOFU
五味新聞店はヴァンフォーレ甲府を応援しています。



みんなで優雅(?)に

体幹トレーニング

●サークルの活動について教えてください
ださい

毎週、火曜日の午後には甲府市湯村の北公民館で、かれこれ30年近く活動しています。参加者のほとんどは女性です。現在は、30名以上が所属していますが、口コミや友人の紹介でサークルに加わる人が多いですね。ケガなどの予防のために、最初に1時間ほどたつぷりと準備運動をします。準備運動だけ参加できればいい、という方もいるくらいです。

●知っているようで、知らない、太極拳ですが…

太極拳の始まりは、武器のない臨戦で敵を攻撃し、自らを守るための武術でした。文化革命後に中国政府が、国民の健康のための体操として体系化し、その後日中友好条約が締結された際に日本に渡ってきました。このサークルで基本になっているのは、『楊式太極拳』。初心者でも比較的学びやすい、太極拳の中でも代表的な一派です。型が

決まっているためいくつかの動作を覚えなければなりません。覚えるということが頭の体操になります。

入門編としてまず入門・初級・二十四式を覚えていただきます。

ゆっくりとした動きを40分以上続けるので、体幹が鍛えられます。心臓への負担や怪我のリスクも少ないので、80代の方も元気に参加しています。

曲に合わせて演武を行うため、なるべく親しみのある流行の曲を選曲して編集しています。所定の6分以内に収めるのは大変ですが、参加者が喜んでくださるので、楽しんで行っています。

●人前で演武することは…。

これからの季節、県内の「さくらまつり」に参加したり、運動会などで練習した成果を披露する機会もあります。

何より、健康で足腰が丈夫で自分で歩けるということが大切なことだと日々感じています。



湯村の北公民館で、毎週火曜日13:30~15:30に活動はしています。見学や参加希望の方はお気軽にご連絡ください。お問合せは栗田(090-6544-3069)まで。

EXPRESSION
今月のEXPRESSIONで紹介するのは太極拳サークルのみなさんです。講師の栗田さんにお話しを伺いました。



“新聞屋さんの電気店”は、今さら聞けない…。誰にも相談できない…。を一緒に考えます。

ATOM アトム甲府五味店
(株式会社 五味新聞店)
Tel.055-231-5313

山梨日報	新日本経済新聞	サンケイスポーツ	日経ヴェリタス	日本農業新聞	毎日小学生新聞
朝日新聞	日本経済新聞	スポーツニッポン	日刊工業新聞	繊維研新新聞	朝日中高生新聞
産経新聞	毎日新聞	東京スポーツ	ビジネスア	朝日小学生新聞	毎日ウィークリー
日刊スポーツ	新聞	日経産業新聞	自動車新聞	The Japan Times/International New York Times	他英字新聞
		日経MJ(流通新聞)	株式	Student Times	各新聞社出版物
					月刊住まいの情報館



行ってみたいオミセ vol.235



今回は甲府市環境センター近くにある「ひじかた洋蘭園 イチゴカフェ」フエさんをご紹介します。
こちらは知る人ぞ知る老舗洋蘭園。直営のカフェでは、色鮮やかに咲き誇る季節の花々を眺めながら、ゆったりとした時間が楽しめる。
お薦めのスイーツはなんと「も「かき氷」(540円)。新鮮なイチゴと練乳を凍らせたものをその場で

削って作る、ふわふわでとろとろな触感が人気の「台湾風かき氷」だ。甘さが抑えられた上品な味わいも魅力。このほかにも「ジェラート」や「ゼリー」など、別々にオーダーして、食べ比べてみるのも面白そう。
最近ではスイーツ女子だけでなく、一人でふらっと食べにくるスイーツ男子も増えているそう。ゴールデンウィークまではイチゴ狩りも楽しめる。独自の栽培方法でわが子のように育てられたイチゴは糖度もバツチリ。イチゴ狩りを楽しんだ後にお土産用に買っていく人も多いとか。
美味しいスイーツを食べたくなったら、カフェに立ち寄ってみてはいかが？至福の時間が味わえます。

ひじかた洋蘭園 イチゴカフェ

甲府市上町5093
TEL:055-241-1306



【営業時間】11:00~16:00(ラストオーダー15:30)
【定休日】木曜 【駐車場】約10台

街角トピックス



今回は、甲府市上阿原町の「青葉フラワー」さんをご紹介します。
記念日など特別な日、大切な人へ本場山梨の美味しいワインを贈りたいと思う人も多いはず。こちらでは、県内30社のワインメーカーが丹精込めて造ったワイン300種類が揃う。一般には流通していない希少ワインも数多く取り扱い、ワインマニアにはたまらない店として全

花とワインのお店 青葉フラワー

甲府市上阿原町1216-1
TEL:055-230-1100

国から注目を集めている。日本の、女性の味覚で、女性ならではの視点から美味しく、飲みやすいワインを選ぶ「サクソアワード」の受賞ワインをはじめ、「コンピニ」でブレック中のワインの「ニ」ポトルも販売しており、ケースで注文する人も増えているのだとか。
また猫好きの社長が描いた可愛らしい猫のオリジナルラベルも好評で、毎年バレンタインデーやホワイトデーのプレゼント用として人気。
お店に行く時間がないという人はインターネットでも注文できるので、県産の美味しいワインが飲みたくなったらサイトを覗いてみてはいかがでしょうか。

【受付時間】9:00~18:00 【定休日】なし
【駐車場】10台 【URL】http://www.aobaflower.co.jp/

「e-こみ 食の情報館」で近所の人気店をチェック!

五味新聞店ホームページからご覧いただけます。今までに「行ってみたいお店」に掲載されたお店をPC・スマホ・タブレットでチェック!

アクセス方法



画面左側の「e-こみ」をクリック!



地区名	資源物	粗大ゴミ
今井	4/28	4/28
河内	4/14	4/7・6/2
小石和	4/28	4/18
砂原	4/7・6/2	4/14
井戸	4/28	4/28
東油川	4/21	4/21
東高橋	4/14	4/7・6/2
恵比寿	4/14	4/14
唐柏	4/21	4/14

地区名	ガレキ	有価物	資源回収	ペーパープラスチック
伊勢	4/22	4/10	4/26	
住吉	4/22	4/4・5/9	4/15	
里垣	4/15	4/3・5/8	4/23	
北新	4/10	4/26	4/5・5/10	
玉諸	5/7	4/4・5/9	4/19	
山城	4/18	4/11	4/24	
相川	4/9	4/5・5/10	4/18	
東	4/23	4/15	4/25	
大里	4/16	4/22	4/9	
大國	4/19	4/22	4/9	

ミックスペーパー
プラスチック
毎週水曜日
毎週土曜日

プレゼント 今月の五味新聞店からのプレゼントは...

2019年シーズンも五味新聞店はヴァンフォーレ甲府を応援します!

- ① ヴァンフォーレ甲府ホームゲーム2試合の入場券をそれぞれ抽選の上、2枚1組で2組4名様に。①
A)6/8(土) モンテディオ山形(第17節)戦/14:00キックオフ B)6/15(土) 東京ヴェルディ(第18節)戦/18:00キックオフ
※観戦を希望される試合(A)・(B)のいずれかを明記してください。

- ② 毎日新聞「平成の記憶～走り抜けた、30年～」を抽選の上、50名様に。

- ③ JR中央本線・身延線、高速バスを平日の甲府駅発着時刻順に掲載した五味新聞店オリジナル「時刻表2019」(W364×H515mm)をご希望の方全員に。

- ④ 「敬愛ハードカバーメモ帳」(W75×H105×D15mm)をご希望の方全員に。

お申し込み方法は、メール・FAXまたは郵便ハガキにて、住所、氏名、職業、五味新聞店へのご意見・ご要望とご希望の商品番号をご記入の上、下記までお送り下さい。(当日消印有効)

応募締切:4月9日(火) お問い合わせ・お申込み先

[E-MAIL]gomi@newsmedia.co.jp [FAX]055-233-6933
[ハガキ]〒400-0851 甲府市住吉4-1-30 五味新聞店本店事務センター「ぷらこみプレゼント係」
ご応募の際、ご記入いただいたお客様の個人情報は、当社において適切に管理致します。また当社から商品・サービスなどに関する各種ご案内をさせていただく場合がございます。

