

八王子の素敵なお店をご紹介します

ほちさんぽ

ミヤハラ社長が
突撃取材!!



第 **164** 回 かき氷パーラー

mix & mix (横山町)

口溶けやさしいかき氷でホットとできる憩いの場。

出来立てホヤホヤのかき氷パーラー「mix&mix」さん。20年間営んできたお菓子とパンの材料専門店をリニューアル、店主の田口さんの思いが詰まったお店の新たなるスタートです。店内は白を基調にしたやわらかい空気感でカフェのような落ち着き、かき氷専門店にありがちな“映え狙い”の派手さではなく、素材を大切にしている店らしい静かな誠実さが溢れます。氷を削る音が心地よく響き、待っている時間すらちょっと特別に思えます。八王子まつりでの風物詩だったこのかき氷、自家製シロップは果物の香りがしっかり立っていて、口に入れた瞬間に“果汁そのもの”が広がります。甘さは控えめで果物の酸味や香りを邪魔しない絶妙なバランス、中層にもシロップが隠れていて、食べ終わるまでその味は薄まりません。練乳入りもしつこくない甘さで果実シロップとの相性も抜群です。「友達同士で、家族で、恋人と、1人でも、みんながホットとできて、交流できるお店にしたいです。」と田口さん。その人柄で、口の中で溶ける氷がさらにやさしく感じます。



店主の田口さん



mix & mix

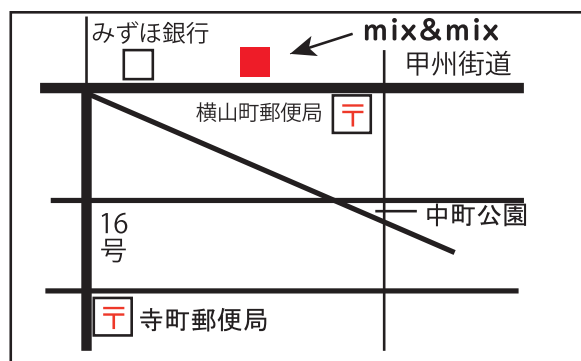
八王子市横山町18-7-102
042-623-3055

営業時間 11:00 ~ 18:00

* 定休日は水曜ですが、事前に
Instagramでご確認ください



@KAKIKOORI_PARLOR_MIXANDMIX



わたしのいち推し



お酒の席で頼りになるのがこちらの「バランスター WZ」。カキ肉エキス入の錠剤で、栄養補助食品としての扱いですが、私はこちらを宴席前に一服。次の日のすっきり感が違います。つつい楽しくてお酒が進んでしまったときの強い相棒！また、毎日の仕事疲れや、運動後の体内ケアにも、少しお値段は張りますが、確実に効くので私には合っています。横山町のスマレ薬局さんで購入出来ます。 宮原 康行



これから高温多湿の季節がやってきます。
ここでちょっと梅雨への注意事項をおさらい。

Let's Try!!

ちょっとお耳を

梅雨への用意は大丈夫？



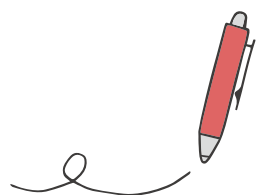
1. カビ・湿気対策
換気は“短時間 × 回数”が効果的(5~10分を1日数回)。エアコンの除湿(ドライ)を活用。押し入れ・クローゼットに除湿剤を入れる。浴室は必ず乾燥させる
2. 食中毒対策
調理前後の手洗いを徹底。作り置きは小分けにして急冷。お弁当は水分の多いおかずを避ける。
3. 体調管理(自律神経の乱れに注意)
朝に軽いストレッチ。湯船に10分浸かると自律神経が整いやすい。カフェインの摂りすぎに注意。就寝時の湿度は50~60%に保つと睡眠の質が上がる。
4. 洗濯物のニオイ対策
部屋干しはサーキュレーター+除湿機が最強。間隔をあけて干す。生乾き臭は酸素系漂白剤でつけ置き。

芒種(ぼうしゅ)

六月、古来より日本の農村では稲や麦の種を蒔く生活の中で、田植えの神事や害虫駆除の虫送りを行って豊作を願いました。この時期、私たちの身体は湿気と暑さのために気怠さや疲れを感じやすくなりますが軽い運動やストレッチで身体を整えること、そして食中毒防止の管理をすることが健康を維持するために不可欠な季節です。 宮原 隆夫



あとかぎ



今月の文字色
(水縹色 くみはなだ
いろ)・#7cbfcf)

吹き出し色 (#4abbae)

「はちさんぽ」
バックナンバー



株式会社 **ミヤハラ**

取材編集：宮原 康行

〒192-0073 東京都八王子市寺町7-10
TEL 042-625-6563

T9010101003859