新聞購読者のための地域情報紙　読む·見る·遊ぶ

月刊むるぷ

2018
藤枝・焼津版 Vol.112
発行部数／82,000部
1 January

むるぷTV配信中！
むるぷTV 検索　murubu.jp 検索

発行／月刊む・る・ぷ編集部　426-0041 藤枝市高柳1-18-23 株式会社共立アイコム内　TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576　2017年（平成29年）12月25日発行

カツを食べて、げん担ぎ。

受験生はもちろん、おいしく“げん”を担ぎましょう。

ロースの真ん中の部位を使用したカツは、ジューシーながらもこってりしすぎず、そして柔らか。気温やパン粉の状態によって油の温度を変え、万全の状態で揚げているのが美味しさの秘訣の一つ。その万全さにあやかり、試験前などには是非食べておきたい。

蘭亭

揚げ方にこだわりアリ、元洋食店の絶品カツ。

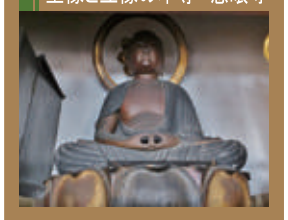
厚切りロースかつ定食
1,780円
ごはん、汁物、サラダ、お新香、デザート付

焼津市大覚寺679-3
054-627-7478（予約していただくと確実）
11：30～13：30、17：00～21：00
（27～29、1/4は20：00まで）
休 火曜日　P 6台
（30～1/1までお休み、25・29・1/2・3貸切）

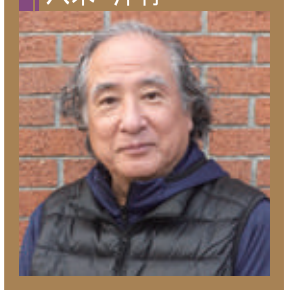
毎月25日新聞折込

むるぶグルメリポート
げん担ぎカツ特集

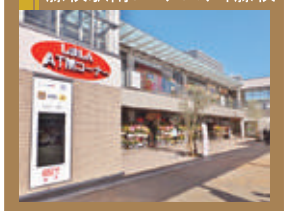
志太そこ知り物語
坐像と立像の本尊　慈眼寺



バトンリレー志太人
藤枝文学舎会長
八木　洋行



志太新名物探訪
藤枝駅南口・アスティ藤枝



むるぶ特集
志太の初詣・初日の出スポット

Photo Studio わたなべ

新装OPEN キャンペーン中!!

成人式前撮り・後撮り撮影
•ご予約受付中•

※写真のお衣裳はイメージです。

成人式
持ち込みパック
♥お仕度代
（スタイリング・着付・撮影料）
通常18,000円(税抜)のところ
オープニングキャンペーンにつき
0円

成人式
スタジオパック
成人式には出席しないけど
思い出は残したい！と
お思いの方へ
♥振袖一式レンタル
♥小物一式レンタル
♥スタイリング（前撮り時）
10,000(税抜)円～

焼津市栄町2-6-10
営業時間／AM10：00～PM6：00
毎週火曜定休
年始は1／4(木)～営業となります

【トータルフォトスタジオCoco焼津店】は
【PhotoStudioわたなべ】に店名が変わりました。

ご来店のご予約・お問合せはこちら↓
フリーダイヤル 0120-755-812

Photo Studio わたなべ スタジオスタッフ募集中!! お気軽にお電話下さい

志太 知りそこ物語

坐像と立像の本尊 慈眼寺

横内村の精神的な拠り所 岩村藩士の代官地蔵や墓

村人が先祖供養のため創建

文禄三年（一五九四）内谷村より分れて横内村が誕生すると村人たちは先祖菩提供養のために新寺の建立を祈願。常楽院六世学翁宗参の弟子であった龍谷秀泉は、開村功労者や旧家の協力を得、慶長四年（一五九九）、慈眼寺が開創されました。以後寺は横内村の精神的な拠り所となりました。

本尊阿弥陀如来坐像と立像

現在の本尊・阿弥陀如来坐像は八幡・青山八幡宮境内にあった青山寺の阿弥陀如来ではといわれます。坐像は、平安後期の作で当時流行した「仏の本様」と呼ばれた仏師定朝の様式を踏襲したものです。旧本尊はその隣に祀られている阿弥陀如来の立像です。

岩村藩の陣屋と代官地蔵

享保二十年（一七三五）、横内村は美濃国岩村藩の飛地となりました。陣屋には代官、手代、目付役の藩士の家族が住み、駿河領五千石十五ヶ村の村々を支配。武士達は任期が終わるまで陣屋で生活し、この地で亡くなると慈眼寺に埋葬されました。境内には代官や藩士達の墓が七基祀られています。三代目代官・田中清太夫首上は「お代官さん」と親しまれた名代官で七十八歳で没すると「代官地蔵」が造られました。毎年八月二三日地蔵盆には盆踊りが行われています。

宗吾大明神と抱地蔵尊

宗吾大明神は、佐倉藩の領民を救うために身を捨てた義民・佐倉宗吾の霊を祀ったもので、農業の神として尊崇され、その昔この地域の養蚕事業振興のために祀られました。また、抱地蔵尊は大正九年に慈眼寺九世哲英雄伝が愛知県半田市の東光寺にある「重軽地蔵尊」を分霊し「抱地蔵」と名づけて本堂に祀りました。人生の吉凶や判断に迷った時、石の地蔵様を抱き、その軽重によって是非を伺うもので、今でも遠方から参詣者が訪れます。本堂横には、達人と称えられた道具師・大須賀芳蔵の弟子たちが建立した碑があります。横内一七九

（小嶋良之）

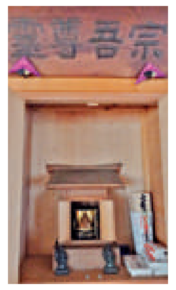
▲本堂

▲代官地蔵と岩村藩士の墓

▲本尊・阿弥陀如来坐像

▶旧本尊・阿弥陀如来立像

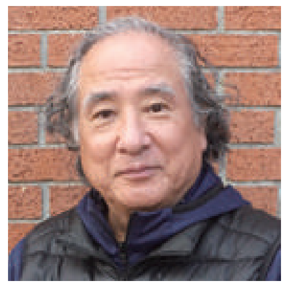
▶抱地蔵尊


▶宗吾大明神

▶大須賀芳蔵翁碑

バトンリレー 人を繋ぐ 志太

藤枝文学舎会長 八木洋行



写真アルバム「焼津・藤枝の昭和」監修

12月12日に限定発売

発売おめでとうございます

ありがとうございます。

これまで地域の写真集はいろいろありましたが、昭和二十年までのものでした。今回の企画は地域の歩みを「昭和」という時代で切り取り、写真集にまとめるというものです。

ここの掲載されている六百枚の写真から昭和という時代を生きた人々の息遣いと、高度成長期の街の大きく様変わりしていく様子が伝わってくる写真集です。

焼津と藤枝とした意味は

この地域は、室町時代に今川氏から「山西」と呼ばれていました。高草山をはじめとする山々が駿府と志太平野を隔てているからです。わずか標高五百メートルの高草山ですが、東西の遮断力は大きく、この志太平野は、ひとつの地域として歩んできたのです。現在は、焼津市と藤枝市になっていますが、本来は、山西という地縁に結ばれたひとつの共同体であり、その意味からも一冊にして編まれる意義はあろうかと思います。

その魅力と課題

まとめる時間も短期間であり、もう少し地域の歴史的な写真を集めたい所もありました。写真の収集も年々大変になり、こうした歴史的な写真が地域から失われていくのを実感させられました。

また、限られた時間の中で編集委員と執筆者の皆様のご努力には本当に感謝しています。写真については、地域の名カメラマンが数多く存在したことに感銘し、地域に多くの宝物が残っていることを再認識させられました。子供たちの日常を写した写真など素晴らしいものが多く、道や宅地化の進展、商店街の変遷、人々の暮らしぶりなどがよくわかる写真集になっています。是非、多くの皆様にご覧頂きたいと思っています。

志太新名物探訪 藤枝駅南口・アスティ藤枝

今年三月に閉店してリニューアル工事をしていた藤枝駅南口のアスティ藤枝が十二月一日にオープンしました。

新しいアスティ藤枝は、一階建てから二階建てになり、藤枝に初進出の五店舗が出店しています。一階には、ラーメンのジャンジャン軒・零（グー）、うどん・そばの㐂膳（きぜん）、串揚げ・煮込みの㊈（わく）の三店舗、二階には、焼肉の京昌園と北海道チーズダイニング・ピアチェーレがあります。

その他に、島田信用金庫のATMと宅配専用の無人ロッカーが設置されています。

ますます賑わいが増す、藤枝駅南口です。

WIN! げん担ぎ カツ特集

番番亭　黄身が彩りを添える、黄金かつ丼

リブロースかつ丼 1,000円（汁物、漬物付）

まろやかな味の醤油を使用した、優しい味つけのかつ丼。リブロースとは、頭に近く、よく動く部位。そのため脂がのっており、且つさっぱりとした味のお肉になるのだそう。最大限に"頭を使う"試験などのげん担ぎには、まさに一役買ってくれるにちがいない。

焼津市越後島563-4　054-627-8525　10:30～15:00（土・日・祝は～20:00）
休 水曜日（12/31昼のみ営業、1/3から通常営業）　P 30台

かつ亭 膳　特製ソースの味にやみつき間違いなし

和風ロースかつ定食 1,700円（ごはん、豚汁、サラダ、漬物、デザート付）

お客様の喜びを第一に、大きなロース肉が使用された一品。たっぷりの大根おろしと玉ねぎ、そしてこれだけに付く特製の土佐酢タレで、さっぱりといただける。玉ねぎはビタミンB1の吸収などを促進し、疲労回復の効果があるので勝負前の腹ごしらえにぴったり。

焼津市三ケ名954
054-620-1221
11:30～14:00、17:00～21:00
休 水曜日（12/31昼のみ営業、1/3から通常営業）
P 14台

ぺんたつ　自分に克つ、勝負に勝つ、社会に活つ！

大きなロースカツに、昔ながらのカレーをたっぷり。創業当時より守ってきた歴史ある味の秘密は、玉ねぎの甘さとスパイスの辛さ。カツに合わせて具材は小さめ。誰にでも食べやすく、広く愛される味だ。お家で勝利祈願ができてしまう、テイクアウトもおすすめ。

藤枝市横内988-1　054-641-6347　11:30～13:50LO、17:30～22:30LO（金・土は23:30LO）
休 火曜日夜のみ定休、水曜日（31～1/2まで休み）　P 20台

カツカレー 700円（大盛りは+200円）

大正亭　創業120年以上、老舗お肉屋さんのヒレカツ。

ヒレカツ定食 1,560円（ごはん、汁物、サラダ、漬物付）

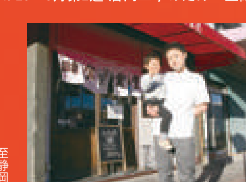
スジの少ない希少部位のヒレ肉は、キメが細かく柔らかい。100%ラードの油で揚げるのは、お肉屋さんならでは。コクと旨味が感じられ、お肉や衣とも相性抜群。安くて美味しいものをもっと気軽にという思いから様々なメニューを揃える。自分のベストげん担ぎを見つけてみて。

藤枝市本町2-5-11　054-641-0316　11:00～14:00、17:00～20:00LO
休 水曜日（12/27は営業、12/29～1/3まで休み）　P 20台

助宗食堂　受験生のみ、お守りキーホルダープレゼント。

お店の定番あんかけスパは、もちもちとした太麺パスタと、自家製あんかけソースは野菜とお肉の旨味を凝縮させたブイヨンにトマトを加えてじっくり煮込み、胡椒でぴりっとした辛さに。程よい食感と濃厚なお肉が味わえる、卵でとじた肩ロースのカツはボリューム満点で、今後の運勢も満点？

藤枝市藤枝1-1-2　054-639-9911　11:00～14:30、17:00～21:00
休 木曜日、不定休有　P 3台
（12/31～1/3昼のみ、1/5より通常営業 1/25～3月第2週 店内工事のため一旦閉店）



（試験に）カツスパ 950円（期間限定12/25-1/24）

藤枝 焼津の懐かしい写真が満載

あの頃の想い出を写真600枚で再現

昭和の焼津・藤枝の写真が一冊の本になりました。時代の偏遷が感じられる、懐かしい昭和の写真をご家族・ご友人と見ながら、思い出話に花を咲かせてみるのもよいかもしれません。

写真集　『焼津・藤枝の昭和』
発行元 いき出版　刊行記念特価 9,900円（税込）
好評発売中 限定1,500部

お電話一本で藤枝どこでも無料お届け！　江﨑書店 宅本サービス　0120-5-4646-5

⑪ 白岩寺公園（はくがんじ）

島田市御仮屋町

白岩寺のある白岩寺山山頂の白岩寺公園は志太平野と大井川の河口が一望できる素晴らしい眺望で、毎年100人以上の参拝者で賑わいます。白岩寺公園駐車場があります。

⑫ 大井神社

島田市大井町2316

大井川の洪水から土地を守り、子孫繁栄のため創建された産土神の神社。安産の神として信仰され、多くの参拝客が訪れます。3年に一度、日本三奇祭のひとつ「島田の帯祭り」が行われます。

⑨ 岩田神社

藤枝市内瀬戸2000

藤原鎌足が諸国平定鎮護のために伊勢神宮の分霊を勧進し創建。伊勢参拝の人々が、大井川の川止めで長期逗留を余儀なくされた時などは、岩田神社で代参をして帰郷したといわれています。

⑩ 大日堂

島田市岸町

別名、岸の大日さんと親しまれています。大日山は神仏合祀で、本尊は弘法大師の作といわれ、境内の西側にある諸仏を集めた祠（ほこら）にはボケ除け地蔵、馬頭観音、いぼ地蔵があります。

⑦ 鮑波神社（あくなみ）

藤枝市藤枝5-15-36

志太平野最古の社で、古来、川関大明神とも称され、この社の土をいただくと洪水を免れるという信仰がありました。三年に一度大祭が行われ、その祭りの様式は日本一といわれています。

⑧ 清水寺

藤枝市原6-1

行基開創の古刹で「きよみずさん」と呼ばれ、親しまれています。毎年2月の観音大縁日は、県下三大縁日の一つとして知られています。駿河三十三観音霊場の第一番札所です。

志太の初詣・初日の出スポット

お正月には、神社やお寺に参ります。昭和の時代までは歩いていける範囲のお寺や神社に行くのが慣わしでしたが、現在は、車で遠くまで移動できるので、有名な寺社や好みの寺社に初詣に行く方が増えています。時代が移り変わってもご近所の身近な寺社はいつも見守って下さる存在なので、できれば、ご近所の氏神様や鎮守様とお好きな寺社に出向かれることをお薦めします。今回は、志太地域の初詣、初日の出スポットをいくつかご案内します。

❋焼津の初日の出

ディスカバリーパークの隣、「和田浜海岸」では、初日の出と共にみなと群舞やよさこいなど、それぞれの踊りを披露します。大井川港やうみえーるの公園ふいしゅーな他、海岸の浜や港は多くの見物客で賑わいます。

❋神社の参拝

1. 鳥居をくぐる時は、軽く会釈をして境内に入ります。
2. 参道の中央は神様が通る場所なので左右どちらかに寄ります。
3. 手水舎で手水をとり、心身を清めてからご神前に進みます。
4. 拝殿前で軽く会釈し鈴を鳴らし、賽銭を入れて二拝二拍手一拝。
5. 感謝と祈念し、最後に、軽く会釈をして退きます。

❋手水（てみず、ちょうず）

1. 右手で柄杓を持って水を汲み、左手にかけます。
2. 柄杓を左手に持ち替え、右手にかけます。
3. 右手に持ち替え、左の掌に水を受けて口をすすぎます。
4. もう一度、左手に水をかけます。
5. 最後に、両手で柄杓を立てて柄杓の柄に水を流します。
6. 柄杓置き場に柄杓を伏せて戻します。

❋二拝二拍手一拝

1. 二拝（二回頭を下げておじぎし、神様への敬意を表します）
2. 胸の高さで掌を合わせ、右手を少し下にずらして二拍手。
3. その後、指先をきちんと合わせてお祈りします。
4. 最後に一拝をして終了です。

① 焼津神社

焼津市焼津2-7-2

日本武尊（やまとたけるのみこと）が草薙（くさなぎ）の剣で草をなぎ払い、窮地を脱し、この地が「焼津」と名づけられた故事で知られています。正月三が日には「のぼりまつり」が、8月には勇壮な荒祭が行われます。

② 那閉神社・弘徳院

那閉（なへ）神社　焼津市浜当目3-14-13

那閉神社は、浜当目（はまとうめ）の漁師たちにとっては精神的な支柱で、当目山がご神体とも言われています。

弘徳院　焼津市浜当目3-14-7

第五福竜丸の久保山愛吉さんのお墓がある弘徳院は、当目山香集寺の管理もしていて、虚空蔵菩薩もここに安置され２月の縁日には大変賑わいます。

③ 水天宮

焼津市石津2219

安徳天皇を祀った水天宮は豊漁や海の安全を願う小川港の漁師達の信仰が厚く、４月５日の大祭には参拝客で大変な賑わいとなります。

④ 神（みわ）神社

藤枝市岡部町三輪1290

美和天神、三輪明神とも称される古社で、奈良の大神神社同様に山（高草山）を神奈備山（かんなびやま）として古来本殿がなく、大変珍しい三ツ鳥居と伝説のある雷井戸があります。

⑤ 若宮八幡宮

藤枝市岡部町岡部80

岩清水八幡宮より分霊し、勧請されたものです。その子孫といわれる岡部氏の各代が造営修理し、現本殿は貞享3年（1686）竣工のもの。特殊神事としこ神ころばし・七十五膳があります

⑥ 藤枝成田山

藤枝市本町4-5-24

千葉県成田市の「大本山成田山新勝寺」の直末寺院で、成田山不動明王の分霊を祀っています。志太地域はもとより、県内外から多くの参詣者で賑わいます。

❋成年生まれの有名人は？

歴史上の人物なら、平清盛、木曾義仲、北条氏政、加藤清正、徳川綱吉などがいます。現代では、ピエール・カルダン、丹波哲郎、山下清、黒澤明、水木しげる、石原裕次郎、ユーリー・ガガーリン、長門裕之、ジョルジオ・アルマーニ、吉田拓郎、美川憲一、シルベスター・スタローン、宮本亜門、東野圭吾、プリンス、マイケル・ジャクソン、櫻井和寿、羽生善治、藤原竜也、などがいます。

❋成年の傾向と過ごし方

華やかさより堅実さを求め家庭に目を向ける傾向が強くなり、家族旅行や家族で楽しめるような商品や企画が流行します。融通性がきかず一方的な傾向が出やすい年で、極端な考えを掲げる勢力が指示されやすいのです。なので争い事は避けた方が良い一年です。

自己主張より受け入れる努力が必要です。また、疑心暗鬼になり、些細なことで信頼関係が壊れやすくなるので、日頃から言動には細心の注意を払い、相手への思いやりを大切にしてください。

❋おみくじの吉凶の順番と意味

おみくじの吉凶の順番は、諸説あって多くは、【大吉―吉―中吉―小吉―末吉―凶】の６段階か【大吉－中吉－小吉－吉－末吉－凶－大凶】の7段階となっています。神社によっては、さらに細かく【大吉－中吉－小吉－吉－半吉－末吉－末小吉－凶－小凶－半凶－末凶－大凶】というものもあります。

おみくじは吉凶判断を目的として引くのではなく、その内容を今後の生活指針としていくことが大切なので、たとえ凶や末吉であろうともその教えによって方向転換し、自らの意思で良い道を開いていきましょうと言うのがおみくじ本来の役割なのです。吉凶に一喜一憂せず、大吉の時は慎重に、大凶の時は積極的に生きましょう。

❋2018年・戌年の運気について

2018年は、戊戌の戌年です。陰陽五行では十干の戊は陽の土、十二支の戌は陽の土で、比和となります。

比和は、同じ気が重なり、気が盛んになるという意味で、良い場合は更に良く、悪いと更に悪くなることです。戊戌の、戊は、植物の成長が絶頂期を示し、戌は、元の意味は滅で、枯れるという意味です。2018年は、新たに芽生えたものが巧く育てれば、勢いよく成長することを示しています。

芽吹きの時期に手を抜いたり、過去にこだわったりしていると自分の足を引っ張ることになるということです。いかに前向きに忍耐強く地道な努力を重ねることが出来るかどうかが問われる年なのです。

むるぶ100号記念 ランチ本藤枝・焼津版

好評発売中！

自慢のランチが662円&1,000円以下で楽しめる！

加盟店のランチメニューが特別価格で食べられる！

藤枝・焼津で使えるお得なクーポンBOOK

有効期限：2017年10月12日～2018年2月28日

41店舗でご利用になれます。

発行所：志太情報創造ネット　1,000円（税込）

掲載店ならびに、藤枝市観光協会、藤枝・焼津市内の新聞販売店、藤枝江﨑書店各店、ＳＢＳ学苑藤枝校、戸田書店藤枝東店で購入いただけます。

中日本バンリースのレンタル収納ボックス

NAKAVAN BOX

24時間出し入れ自由

便利なレンタル収納スペース

藤枝市上青島／岡出山にあります

お問い合わせ・お申込みは、中日本バンリース（ナカバンボックス）
受付時間／平日9:00～17:00　http://www.nakavan.com

0120-72-4185

ベビー用品専門リサイクル店

ベビー用品売ります買います!!

取り扱い品 ブランド子供服（新生児～160cm）・ベビーベッド・カーシート・ベビーカー・ハイローラック・おもちゃ etc…

レンタル　使用期間の短いベビー用品、レンタルはいかがですか？

お電話1本カタログ郵送いたします!!

●デジタルスケール（5g単位）　●カーシート　●ベビーベッドI　●ベビーカー（A型・AB型）

2000円以上無料配達。一部地域は有料となります。レンタル料＋消費税＋保険料（AIU賠償責任保険）

BABY HOUSE あんでるせん

焼津市三和1221-1
水曜日定休
営AM10:00～PM6:00

☎054-623-2995

焼津 あんでるせん　検索

マルネン株式会社

ENEOS　早い　安い　安心

車検エキスパート

国から指定を受けた 民間車検工場
国土交通省 中部運輸局 指定整備工場 第9005号

例えば…軽自動車
N BOX・タント・ワゴンR 48,970円が好評につき特別割引実施中！

見積り無料!!

さらにBOXティッシュ10箱プレゼント!

完全予約制　特別割引適応で

1日車検
朝 お預かりで → 夕方 お渡し

なんと！42,970円～

※整備内容により後日となる場合がございます。　（お車の状態によっては、価格が変動がございます。）

最長2年間ガソリン・軽油が安くなる！

早期予約で　店頭一般価格より　いつでも　5円/ℓ引!!
車検満了日の3ヶ月前より受付
※現金での給油に限らせていただきます。

車検実施で　店頭一般価格より　いつでも　5円/ℓ引!!
車検実施後21ヶ月間
※1・4ナンバー車9ヶ月間
※現金での給油に限らせていただきます。

セルフ高洲SS・蓮華寺SSでご利用いただけます。

富士屋 わくわくポイント　精算時　300ポイントプレゼント

●お問い合わせ・お申し込みはお気軽に
マルネン株式会社 静岡カーサポートセンター
焼津市上新田568　フリーダイヤル 0120-81-2909
営業時間 AM9:00～PM7:00　携帯OK
受付年中無休
車検証をお手元にご用意の上、お電話ください。

セルフ高洲SS 藤枝市高洲26-20　TEL.054-636-8731
蓮華寺SS 藤枝市五十海2-1-1　TEL.054-645-3200

板金もおまかせ下さい！　早い！　安い！　キレイ！
愛車のキズ・へこみ直します。　お見積もり無料！
★お気軽にご相談ください★

知って得する 終活のススメ 11

年末となりすっかり寒くなりました。健康には注意しなくてはいけない季節ですね。終活カウンセラー雅基です。年末といえば大掃除ですが、忙しいとなかなか取り掛かれないものです。終活をする中でも、「遺すもの」と「処分するもの」を区別しておくのも大切なことです。今回はそんな観点から、生前整理・遺品整理を手掛けることも多いシニアサポート事業「すまいる・くらぶ」の代表からお話を聞きました。

遺品整理の現場から見る「生前整理」

テレビや多くのメディアでも「遺品整理」という言葉を多く聞くようになってきました。トラック何台もの遺品を片付ける姿がテレビで放送されているのを見た方も多いかもしれません。私たち「すまいる・くらぶ」でも多くの方より、ご実家やご親せき宅の遺品整理、おかたづけのご相談を承ります。不用品をため込んでしまっていたり、様々なもので通路がふさがれてしまっていたりする現場をよく見かけますが、その際、ほとんどのご依頼者が口にするのが、「以前はこんな風ではなかった」という言葉です。

ではなぜ、以前は綺麗好きであった方のお宅であってもこのような事が起こってしまうのでしょうか？

実は、遺品整理の現場から考える事で、今のうちにできる事が見えてきます。今回はそのことについて考えていきたいと思います。

遺品整理の際、片づけるものが多い家の特徴として、

①物を大切にしているからこそ、ものを捨てられなかった。
②住んでいた方の足腰が弱ってきてしまい、重いもの、大きなものを高いところや遠くに運べない状況にあった。

という点があります。

まず、「物を大切にしているからこそ、ものを捨てられなかった」という状況について考えてみたいと思いますが、遺品整理において、処分するモノが多いベスト3は

1位 衣類
2位 家具や古い家電製品
3位 雑誌や紙類

となっています。

実は、「物を大切にしている方」ほど、遺品整理の際、処分する衣類や家具・家電、雑誌等の量が多い傾向にあります。遺品整理は、「片付ける物の量、重さ、大きさ」と「片付ける際に必要となるスタッフ数」で費用が大きく変わってきますので、これらの品が多い方の家は当然処分費用がかさんでしまう傾向にあります。

最初は大変かもしれませんが、残される家族の事を考えるのであれば、少しずつ最近使わなくなったものを処分する癖をつけておきましょう。「そう言われても、何をどう処分すればいいか分からない」という方は、「ここ2年間使わなかったもの（着なかったもの）は処分する」などといった基準を決めて、断捨離を行うと処分しやすくなると思います。

続いて「住んでいた方の足腰が弱ってきてしまい、重いもの、大きなものを高いところや遠くに運べない状況にあった。」という点についてですが、こちらは少し深刻です。

足腰が弱くなってしまい、以前はタンスの上やキッチンの棚の上に置いてあった品を戻す事が出来ずに足元や廊下など、低いところや、本人の生活スペースの近くに物が集まっていくケースです。これはそのまま放置すると転倒のリスクが高まり、転倒が原因で寝たきりになる事例なども起こっています。

この場合は、決して無理はせず、ご友人のご協力なども頂きながら、少しずつお片づけを行っていく事をおススメします。その際「自分たちでできるお片づけ」と「お片づけ業者」に頼んだ方が良いもの、と基準をつくったうえで片づけを進めると「お片づけ業者」に頼むものを絞り込めるので無駄なコストを削減することもできます。

どちらも大切な事は「お片づけの基準を決める」という事ですね。

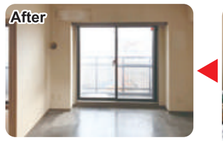
遺品供養について

また、遺品整理の際、「今まで大切にしていたので捨てるのはしのびない。でもそのまま残しておくのは…」といった品物が、どのご家庭にも必ず一つや二つあるものです。そんなときは「遺品供養」や「想い出供養」を行ってくれるお片づけ業者にお願いをしてみましょう。ポイントとしては、

①ご供養は誰が行うのか？（お寺さん等）
②立ち会うことは可能か？
③供養の証明書（もしくは報告書）等は発送してくれるのか？

となります。ご家族の思いのある品を預けることになりますので、やはり信頼できるおかたづけ業者さんにお願いしたいものですね。

最近は、基準作りや効率的な片付けを進めるためのセミナーなども開催されているようです。もし興味があれば、参加してみてはいかがでしょうか？



たまってしまった不用品もきれいになりました。

元気なシニアのお片づけセミナー
～これからの人生を楽しむために～

これからの人生を過ごしやすく、楽しく生きるために、元気なうちに物や心の整理をしましょう！

1/11（木）10:00～11:45（講演90分+質疑相談15分）

受講無料 要予約 先着30名

講師/すまいる・くらぶ代表 川端　秀明氏　　会場/生涯学習センター

お申込み方法　下記電話番号へ住所・氏名・年齢・電話番号をお伝え下さい。

募集先 0120-76-1794

シニア世代へのサポート始めました。

佐野石材では以前より終活相談をお受けしてましたが、さらに充実したシニアライフを送るためのメニューを加えて、「すまいる・くらぶ静岡」という名前で事業を行っていくことになりました。

有限会社 佐野石材
詳しくは、佐野石材 検索 クリック
展示場：藤枝市岡出山2-14-7(藤枝警察署近く魚がし鮨前)
年中無休 10:00～19:00　E-mail:yamasa@sanosekizai.com

すまいる・くらぶ 静岡

http://smileclub-shizuoka.com【(有)佐野石材内】

「親の体力や心をケアしながら片付けてほしい」「実家が遠方なので。片付けを手伝ってほしい」「介護施設の入退去前に荷物を整理したい」と思ったら、すまいる・くらぶにおまかせください。

お悩みごと・お困りごとはお任せ下さい

片付けてほしい！
- 介護のために部屋の模様替えがしたいけど、物が多すぎて自分では出来ない。
- 施設への入退去前に、お部屋の整理・処分したい。
- 家族が亡くなったので愛用品等を遺品整理したい。

片付けサービス

お掃除してほしい！
- お年寄りでも安全な環境にして欲しい。
- お庭の手入れが出来ないので、代わりにきれいにしてほしい。
- 体の調子が悪く、自分ではお掃除できないので代わりにお掃除をしてほしい。

お庭のお手入れ

お墓参りしやすくしたい！
- なかなかお墓参りにいけないので、代わりに掃除してほしい。
- 地震が起きても安心なお墓にしてほしい。
- お花の水を替えやすくしてほしい。

お墓のサポートサービス

0120-988-243

いつも どこでも どんなときも 花でつながる ふじえだ花回廊

藤枝市では、一年を通じてバリエーション豊かな花を楽しむことができます。人と花の織り成す物語にスポットをあて、その魅力を市内外に発信することで、「いつも どこでも どんなときも 花でつながる」まちを目指しています。

藤枝の花の魅力を市内外に発信するため、市民の方や市内の企業、団体などから自慢の庭や花壇などの写真を募集したところ17個人、1企業・4団体からの応募をいただきました。12月10日藤枝駅南口広場にて開催されたて～しゃばストリート105 Wonder Christmas 2017のイベント内で表彰式が行われました。

ふじえだ花回廊 ガーデンコンテスト
私のおすすめの花 ナイススポット！ 結果発表

総合グランプリ

花と緑の癒しの庭

井村　富枝さん

撮影年月日　2017年4月
撮影場所　瀬古3

忘れな草、ムラサキハナナ、ノースポールなどこぼれ種とアジュガやイベリスなどの宿根草で春の景色ができました。

準グランプリ

いやしの庭

稲本　多世子さん

撮影年月日　2017年5月　撮影場所　駿河台3丁目

一年を通してお花が咲くような庭作りをしています。その中で5月は深い緑色の葉の中に、美しい花たちが溢れるように咲きます。この姿を見たくて、日々の手入れがあるような気がします。

集いと憩い

大島公園花仲間

撮影年月日　2017年5月　撮影場所　大島公園

楽しい集いの場や憩える公園になるように季節の花を育てています。

バラの香りいっぱい!!

加納　智恵子さん

撮影年月日　2017年5月　撮影場所　青葉町2丁目

10年位前から少しずつバラ作りを楽しみはじめ、今では40種類100株に増え5月になるとバラの香りいっぱいです。

入選

藤枝へようこそ

岡田　信行さん

撮影年月日　2017年3月
撮影場所　駅南円形花壇

花でJR藤枝駅を飾っています。花のお出迎えを楽しんでください。

私の大好きなバラ達です。

森　房江さん

撮影年月日　2014年5月
撮影場所　志太3丁目

バラが咲くと家の中にはいられません。ずっと花をながめています。

ゆるびくガーデンの四季

hiyori(ゆるびく村)

撮影年月日　2017年8月　撮影場所　ゆるびく村

種から育てた花を中心に肥料や農薬を使わない庭づくりをしています。ガーデンでは時々マルシェやライブなどを開催し、色んな方に気軽に訪れてのんびり過ごして頂けるガーデンを目指しています。

秋の気配

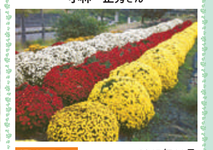
匿名

撮影年月日　2017年10月
撮影場所　市内

夏の花から秋・冬の花に植え替えが追ってきてます。春の花壇を考えながらのスナップです。

まぁーるくなったね

小林　正秀さん



撮影年月日　2017年11月
撮影場所　南駿河台1丁目

駿河台「ざる菊」花回廊の皆さんによる花壇及び鉢植作品です。年毎に見学者が増えています。

藤枝市役所 花と緑の課
〒426-8722 藤枝市岡出山1-11-1　TEL：054-643-3487　http：//www.fujieda.shizuoka.jp

ふじえだまるごと健康経営プロジェクト 第1弾!!

C級グルメグランプリ 審査結果

ヘルシー　美味しい　カロリー 低Calorie

低カロリーでヘルシーだけど美味しく、さらに家庭でも手軽に食べられる料理のグランプリを決める「C級グルメグランプリ」を開催しました。市内の飲食店8店舗の創作料理を店舗で食べて投票する一次投票期間を経て、10月29日に開催したフードスマイルフェスティバルで上位3店舗が頂上決戦。会場で試食した一般参加者と、審査会が行った最終審査の結果、下記の店舗が受賞しました。

ふじえだヘルシー認定店

自分の健康に合わせた食事を選ぶことができるよう、“食を通した健康づくり”を行う店舗を藤枝市が認定しました。バランスの良さやお野菜たっぷり、地元の食材を使用するなど、こだわりのメニューがいっぱい！お店選びの参考にしてみては？

ヘルシーで賞

くるみキッチン

「さばチキン」とおからサラダのベーグルサンド

グランプリ

リストランテ・ダルピーノ

お野菜のテリーヌ、しずおかネーゼ

おいしいで賞

魚菜 月波

ニンジンのラペ

野菜と鶏のタンパク質をバランス良く摂取でき、見た目も美しいことなどが評価されました。

「さばチキン」とおからサラダのベーグルサンド

作り方

① ベーグル（食パンでもOK）をスライスして軽くトーストする。（バターなど塗らなくてよい）
② レタス・おからサラダ・さばチキン・レモン輪切り・人参ラペ・野菜・カレー粉の順にのせベーグルで挟む。

材料<4人分>

焼津小川産しっとり蒸しさば「さばチキン」1P(半身)		「国産大豆のおから」のポテトサラダ風（レシピありhttps://cookpad.com/recipe/2340984）	
藤枝産プチトマト	4個	静岡産レモン輪切り	4枚
藤枝産レタス	4枚	カレー粉	少々
藤枝しいたけ(多めのオリーブオイルで炒めて塩こしょう)		ベーグル(食パンでもOK)	4個
藤枝産無農薬栽培の人参(千切りして塩とごま油で和えておく)	80g		

くるみキッチン　https://www.kurumikitchen.com/
藤枝市青木3-15-1松浦第一ビル101　☎054-646-4397
営業時間/9:30～15:00　定休日/第1日曜日&不定休

ニンジンのラペ

作り方

① 材料を混ぜ合わせて、マリネドレッシングを作る。　※分離しないように注意
② ニンジンを千切りにする。
③ 千切りしたニンジンに塩(小さじ1/3)、はちみつ（少量）を加えよくもむ。（15～20分程度）
④ 水気をよくしぼったニンジンとあらかじめ作っておいたマリネドレッシングを和える。
⑤ 冷蔵庫で1日寝かせて出来上がり。

材料<4人分>

塩もみ用		マリネドレッシング	
ニンジン	240g	サンフラワー油	140cc
塩	小さじ1/3	酢	70cc
はちみつ	少量	すりおろし玉ねぎ	70g
		砂糖	25g
		醤油	20cc
		塩	小さじ1と1/3
		白こしょう	少量

魚菜　月波
藤枝市志太1-5-20　☎054-663-0096
営業時間/ランチタイム11:30～14:00(L.o.)・カフェタイム14:00～17:00(L.o.16:30)
ディナータイム金・土 17:00～22:00(L.o.21:00)※平日は要予約
定 休 日/第3日曜日・月曜日

藤枝緑茶のモヒート

作り方

① ＜A＞の材料をすべて鍋にいれ、砂糖が溶けるまで火にかける。
② ①の粗熱がとれたら、ライム果汁を加える。
③ 裏ごしをして、モヒートの原液を作る。
④ 冷蔵庫で冷やし、グラスにモヒートの原液1：炭酸水3の割合で注ぐ。
⑤ ミントとスライスしたライムを飾って仕上げる。

材料<7～8人分>

A			
緑茶(茶葉)	3g	ライム果汁	45ml
抹茶	2g	炭酸水	適量
砂糖	90g	仕上げ用ミント	5g
水	90ml	仕上げ用ライムスライス	1枚

NORI　http://r-nori.com/
藤枝市時ケ谷864-3　☎054-641-4778
営業時間/ランチタイム11:30～14:00(L.o.)・ディナータイム18:00～20:30(L.o.)
定 休 日/火曜日、第1月曜日

藤枝産焼き野菜のサラダ バルサミコドレッシング

作り方

① ドレッシングはすべての食材をジューサーミキサーでまわして出来上がり。
② 野菜は歯ごたえが残る薄さにスライスし、薄く油を敷いたフライパンできれいな焼き色が付くよう弱火で炒める。
③ ②をボウルに入れドレッシングを軽くまとわせるように合わせ、お皿に立体的に盛り付け出来上がり。

材料<4人分>

季節の野菜	適宜	ドレッシング	
例えば		玉ねぎ	50g
蓮根・山芋・里芋		バルサミコ	50g
ジャガイモ・さつま芋		オイスターソース	30g
カブ・茄子・大根…		にんにく	ひとかけ
		オリーブオイル	60g

カクタスハウス　http://cactus-house.jp/
藤枝市高洲25-7　☎054-635-6403
営業時間/ランチタイム11:30～(14:00 OS)・ティータイム14:00～17:30
ディナータイム 17:30～(20:30 OS)　定休日/月曜日(祝日の場合は翌火曜が休業)

お野菜のテリーヌ　しずおかネーゼ

作り方

① パプリカはガスコンロの上に網を置き、網の上で直火で真っ黒になるまで焼いていき黒く焼けた皮と種をきれいに掃除する。
② 椎茸は石づきを取りブイヨンで5分ほどゆでバットにあげておく。(水にはつけない)
③ 九条ネギは2分間、塩茹でにして冷水で冷まし水けをきっておく。
④ 鶏のささみは予め塩の下味を入れておく。（100gで10gの塩で5分間）その後、ブイヨンで沸かさないように5分間ゆでる。その後バットで冷ます。
⑤ ゆで終わったブイヨンを100g取り、塩を入れ水でもどしておいたゼラチンを加える。
⑥ パプリカ、椎茸、ささみ、九条ネギをテリーヌ型に順番に⑤のブイヨンと共に交互に詰めていく。（野菜の順番はお好みで）冷やし固める。
⑦ ゆでた九条ネギの青い部分と、米油、塩、松の実をミキサーにかけてソースとする。
⑧ テリーヌを型から取り出し切り分けて、ソースとともにお皿に盛り付ければ出来上がり。

材料<4人分>

パプリカ(赤)	小1個
パプリカ(黄)	小1個
生椎茸	50g
鶏ささみ肉	100g
九条ネギ	50g
ブイヨン	100g
ゼラチン	8g(8%)
塩	2g
九条ネギ	40g
米油	50g
塩	1g
松の実(ナッツ)	7g

リストランテ　ダルピーノ
藤枝市本町1-4-32　☎054-646-8946
営業時間/ランチ 11:30～14:00・ディナー 17:30～21:00　定休日/月曜日

キッシュ

作り方

① 生地の材料をすべてボウルに入れ、こねすぎないように、生地を混ぜる。
② ラップをし、冷蔵庫に入れ、2時間ほど寝かせる。
③ 生地を伸ばし、型にはめ、180°に温めておいたオーブンで、生地を空焼きする。(少し色づく程度)
④ アパレイユ(たね)の材料をすべてボウルに入れ、しっかり混ぜる。
⑤ 中身に入れたい具材を用意し、空焼きした生地に並べていく。
⑥ 具材→アパレイユ→ミックスチーズの順番に入れていき、180°に温めておいたオーブンに50分入れる。
⑦ 焼きあがったら、お好きな大きさにカットし、お召し上がりください。

材料<4人分>

生地		アパレイユ	
中力粉（なければ薄力粉でも可）	200g	卵	2個
塩	3g	豆乳	140cc
EXバージンオイル	40ml	塩、こしょう	少々
水	60ml	ナツメグ	少々
豆乳	15ml		
身の具材はお好みでお好きなもの			適量
ミックスチーズ			適量

ルーファス　http://bworld.jp/
藤枝市小石川町1-7-34　☎054-639-5513
営業時間/ランチタイム11:00～14:30、カフェタイム14:30～17:00
ナイトタイム17:00～21:00(L.o.20:00)　定休日/無休

藤枝しいたけの鶏つくね串

作り方

① ＜A＞は最初に混ぜておく…①
② ＜B＞を合わせてミキサーにかける…②
③ ②と＜C＞を合わせてよく混ぜる…③
④ ①と③を合わせてよく練って、粘り気がでたらタネの完成。
⑤ 石づきを外したしいたけの裏の部分に、スプーンを使いながらタネを成形する。
⑥ 170℃のオーブンで8分加熱したら完成。

材料<4人分>

A		C	
鶏ムネ挽肉	250g	片栗粉	30g
鶏モモ挽肉	250g	七味	1g
豚ひき肉	100g	塩こしょう	5g
B		パン粉	20g
玉ねぎ	1/2個	卵	1個
長いも	20g	D	
みりん	15cc	藤枝しいたけ（一人あたり6個）	24個
濃口しょうゆ	15cc		

あおいそら。
藤枝市駅前1-5-22プラザワンビル　☎054-643-5993
営業時間/17:00～24:00(L.o.23:00)　定休日/火曜日

若鶏とソバの実のロースト

作り方

① ソバの実を水から15分ゆで、流水でぬめりをとり水気をきっておく。
② 鶏ひき肉をボウルのなかでよく混ぜ、ソバの実、牛乳に浸しておいたパン粉、玉ねぎのみじん切りを加え塩胡椒で調味しパテ＜A＞を作る。
③ 椎茸は塩胡椒しフライパンで焼いておく。
④ 鶏モモ肉を皮面を下にして塩こうじをぬり＜A＞と椎茸を置き巻き込む。アルミホイルで覆い15分間蒸し器で火を入れる。
⑤ 一度冷ましてから切り分け、皮面のみフライパンで焼き色を付ける。

材料<4人分>

鶏モモ肉	300g
ソバの実(茹でた物)	100g
椎茸	4個
塩こうじ	10g
鶏ひき肉	100g
パン粉	25g
玉ねぎ	150g
牛乳	30cc

レストラン シェ・サツカワ　http://www.chez-satsukawa.com/
藤枝市前島1-3-1ホテルオーレ2F　☎054-634-1523
営業時間/ランチタイム11:30 ～15:00 (L.o.)・ディナータイム17:30～21:00 (L.o.)
定 休 日/第1・第3水曜日(12月は水曜日も営業)

お正月を彩る郷土人形

藤枝市郷土博物館企画展

浜松張子　犬ころがし
玉ころがし犬（静岡県）

平成30年
1月6日(土)～
2月12日(月・祝)

犬山土人形　傘持ち娘
（愛知県）

今町土人形　子守り
（新潟県）

名古屋土人形　花魁（おいらん）
（愛知県）

長浜土人形　立娘
（島根県）

御坊練り物　鯛狆（たいちん）
（和歌山県）

本企画展では、全国的に有名な新井智一コレクションの中核をなす女性の郷土玩具より立娘（たちむすめ）・舞娘・花魁（おいらん）・子守り・土雛（つちびな）などの郷土人形 約300点を一挙に公開します。
日本女性の美しさと少女の可愛らしさを表現した古き良き郷土人形の魅力に触れてください。
併せて、平成30年の戌年（いぬどし）にちなんで、安産の縁起物として古くから親しまれてきた全国各地のかわいらしい犬の郷土玩具 約150点も展示します。華やかなお正月気分を味わってください。

静岡張子　犬張子
（静岡県）

新春招福の舞「三河万歳」

愛知県三河地方に伝わる国重要無形民俗文化財「三河万歳」は、太夫が才蔵の打つ鼓に合わせておめでたい文句を唱え、歌い舞うお正月の祝福芸です。

◆会期　1月8日(月・祝) 11:30-12:00 13:30-14:00
◆会場　博物館前広場(雨天時は館内エントランスホール)
◆出演　安城の三河万歳保存会(愛知県)
◆演目　神道三河万歳 三羽鶴の舞
　　三河御殿万歳 七福神の舞
※見学無料(直接会場へ)

戌年記念「日本狆とのふれあいイベント」

狆は日本で江戸時代以前から飼育・改良されてきた小型の愛玩犬です。日本伝統の狆とのふれ合いや記念撮影をお楽しみください。

◆会期　1月20日(土) 11:00-15:00
◆会場　博物館前広場(雨天時は屋内)
◆協力　日本狆クラブ会員
※見学無料(直接会場へ)

古典舞踊のしらべ

お正月にふさわしい優雅な日本の古典舞踊をお楽しみください。

◆会期　1月21日(日) 11:00-12:00　14:00-15:00
◆会場　博物館エントランスホール　◆出演　宗家藤間流・花川流
◆演目　長唄 越後獅子・鶺鴒三番叟・白酒売・藤娘・君が代松竹梅 他
◆料金　大人200円・中学生以下無料

戌年記念「新春わんわん大サーカス」

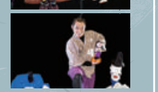
バラエティーに富んだ犬たちの曲芸をお楽しみください。

◆会期　1月14日(日) 11:30-12:00 13:30-14:00
◆会場　博物館前広場(雨天時は館内)
◆内容　犬たちの縄跳び・大縄跳び・ラングイ渡り・
　　ボディウォーク・タル転がしなど
※見学無料(申込み不要。直接会場へ)

新春おやこ人形劇（3回シリーズ）

めっきらもっきらどおんどん　1月28日(日) 13:30-14:30
◆併演作品　紙芝居「せんたくかあちゃん」「11ぴきのねこ」
◆出　演　お母さん人形劇団「星の子」

あまるの寸劇ショーと豆まき　2月3日(土) 13:30-14:30
◆公演内容　日本の昔話コメディ人形劇、大道芸、節分の豆まき
◆出　演　演芸パフォーマー「あまる」



わにこの赤ずきんちゃん　2月11日(日) 13:30-14:30
◆併演作品　「へんがお動物園」「にんじん・大根・ゴボウ」
◆出　演　人形劇団「わにこ」

人形劇の参加方法
■会場　文学館　講座学習室　■定員　各回80名(申込順)
■参加料 大人300円、中学生以下100円(3歳未満無料)
■申込み 1/12より電話・FAX・Eメールで博物館へ(当日参加OK)

藤枝市郷土博物館・文学館

静岡県藤枝市若王子500(蓮華寺池公園内)　藤枝市郷土博物館・文学館　検索
TEL:054-645-1100　FAX:054-644-8514　Eメール:muse@city.fujieda.shizuoka.jp

未来へつなごう！博物館30周年・文学館10周年を迎えました
休 館 日:月曜日(祝日の場合、開館)、1月9日(火)
開館時間:午前9時～午後5時
入 館 料:大人200円(団体20名以上160円)、中学生以下無料

まちの達人

ランニングは元気で強くきれいなこころとからだを創りだす

RUN SPORTS 松本塾代表
元実業団リクルートマラソン選手
松本真由美（焼津市浜当目）

ランニングは体の健康のために必要なことですがそれだけではなく身心の健康が伴って本当の健康体といえます
走ることで心も鍛えられます
真の目的は心とからだに花を咲かせることです

まず目的を定めてシューズを選ぶ

まず、何を目的に歩くのか、走るのかを決めることが大切です。歩くには、ウオーキングシューズ、走るには、ランニングシューズが不可欠です。どちらも同じと思ったら大間違いです。

ウオーキングとランニングは少し別の世界です。使う筋肉も違います。準備の仕方も違います。スポーツ選手だからというのではなく、普段歩いたり走ったりしないからこそ、十分な準備と後始末、現在の自分に適した歩き方、走り方をしないと身体を痛めてしまいます。多くの人たちに楽しく歩き、走って心も身体も健康になってほしいと、この塾を始めました。

大切なのは、走る前と走った後！

軽いウォーキングでも簡単なストレッチは必要です。ましてやランニングとなれば、大切なのは走ることと同じくらい走る前の準備運動と走った後のメンテナンス。そして走らないときの体幹（たいかん）（腹筋と背筋）のトレーニングです。

走る前のストレッチで、身体をほぐし、筋肉を温めることが大切です。いきなり走るのは筋肉に大きな負荷を与えます。そして、走り終えた後がさらに重要です。五分か十分、筋肉疲労を取るために十分にほぐします。痛みを感じたら直ぐに氷で冷やします。

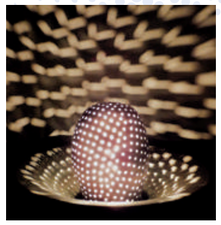
自分の走り方を身につける

人間の身体は必ず曲がったり歪んだりしています。歩くのも走るのも真っ直ぐが大切です。「骨盤を立てて歩き、走る」を基本に指導しています。自分に適した歩き方、走り方を学ばないと健康にも体力づくりにもなりません。かえって、身体を痛めてしまいます。そして正しい歩き方、走り方は、正しい心のあり方につながります。

問合わせはRUN SPORTS 松本塾（〇五四―六二六―六六九八）です。

志太の心風景

陶の灯り



同じ灯りなのに温かさが違う。
ろうそくの灯りなら分かる。
電球の灯りなのに、土で作った空間を通過すると何故か光にぬくもりを感じる。
土は大地。大地は母だ。
陶の灯りは母親の愛。
慈しみの心が宿っている。

志太の歳時記

蓮華寺池公園のイルミ

蓮華寺池公園のイルミネーションは普請400年を迎えた2013年から。池面に映った情景もなかなかです。昨年2万5000球だったグリーン電力を利用したLEDは約4万8000球と倍増。2月14日のバレンタインデーまで点灯します。池という地域資源と一体化した優しい光が、池畔を散歩する人々の心を優しく包み込み、癒してくれています。

医療法人社団
聖カリスタス会

セントマリア フューチャークリニック コルディアーレ藤枝

平成30年 4月1日 OPEN

外観

1Fロビー

コルディアーレ藤枝 イメージ

外観

待合室

クリニック イメージ

＜診療科＞

総合内科 ・ 神経内科
循環器内科 ・ 脳神経外科
整形外科等
歯科 ・ 口腔外科

介護付き有料老人ホーム　70床
サービス付き高齢者向け住宅　48床
デイサービス　30名

入居相談 受付中

＊右記までお気軽に問合せください＊

TEL/
054-625-8200
FAX/ 054-625-8201

〒426-0034 静岡県藤枝市駅前一丁目3-4
竹澤ビル2階　開設準備室　　理事長 菅井健二

大井川農業協同組合×藤枝市健康づくり食生活推進協議会

まんさいかん藤枝
平口亮太 店長

店長一押し Farmer's しだの食材探検隊

志太地域ではたくさんの魅力的な農作物が生産されているのをご存知ですか?このコーナーでは、まんさいかん藤枝店長一押しの志太地域で生産される食材とその農家を訪ね、食卓に並ぶまでをご紹介します。いつもの食卓に、地産地消の1品を並べてみませんか?

塚本さんちのみかんの巻

今回は島田市神座で早生みかんを栽培している、塚本さんの農園を訪ねました。ハウス栽培と露地栽培の両方で様々な品種のみかんをつくっている塚本さん。手軽にビタミンCが補給できる“みかん”が食卓に届くまでを見てみましょう！

みかん　温州みかんとも呼ばれ、中国から伝えられたかんきつ類から偶然生まれた日本独自の品種です。ビタミンCが多く含まれている他、カロテンやクエン酸も豊富で、疲労回復や風邪の予防にも効果があります。袋やすじには、ビタミンCの吸収率を高める物質が含まれているので、袋ごと食べるのがおすすめです。

栽培の様子　苗を植えてから実が収穫できるようになるまでは、10年ぐらいかかります。みかんの栽培で鍵となるのは寒さ。十分な寒さがなければ花が咲かないため、ハウス栽培の場合には暖房を入れるタイミングひとつで、その年の出来具合が変わるそうです。また露地栽培の場合、雨の量が多すぎても味がぼやけてしまうなど、天候に大きく左右されます。収穫は1つずつ手作業で色々な品種を時期をずらしながら栽培しているため、ほぼ1年中みかんを楽しむことができます。

☆こだわりポイント☆

甘さと適度な酸味のバランスがとれた、お客様に喜ばれるみかんを目指している塚本さん。温度の管理や肥料を与えるタイミングの判断、収穫する状態の見極めなど、長年の経験が美味しいみかんをつくりだしています。みかんの大きさも色々ありますが、塚本さんのオススメはSサイズの早生みかん。小さいサイズの物の方が、酸味がほどよくあり甘さも際立つそうです。店頭で選ぶ際の参考にしてみてはいかがでしょうか。

オススメはやっぱり生。ヘタの方から皮をむくと綺麗にむきやすいですよ。

みかんカップケーキ

手軽にできるおやつをご紹介します。

〈材料〉4人分
- ホットケーキMIX… 45g
- 無塩バター…… 15g
- 牛乳…… 大さじ1.5
- とき卵……1/4個
- みかん…… 1個

1人当分のエネルギー量117kcal　食塩相当量：0.1g

① みかんはふくろをむき、飾り用のみかんを残して他は適当な大きさに切る。バターと卵は室温にもどしておく。
② ボウルにホットケーキMIX、バター、牛乳、とき卵を入れて混ぜる。そこに①のみかんを加えて軽く混ぜる。
③ カップに②を入れ、上に飾り用のみかんをのせる。
④ 180℃に温めておいたオーブンで12～15分程度焼く。

しだのおいしいごちそうレシピ

毎月19日は食育の日！家族そろって食事を楽しみましょう♪

大根の錦糸卵入りごま酢和え

1人当分のエネルギー量：48kcal　食塩相当量：0.6g

〈材料〉5人分
- 大根……250g
- 人参…… 20g
- きゅうり…… 1/2本
- しょうが…… 少々
- 食塩…小さじ2/3強(材料の1.5%)
- 錦糸卵…… 卵1/2個分
- A すりごま…… 大さじ1
- A 酢…… 小さじ5
- A だし汁…… 大さじ1
- A 薄口しょうゆ… 小さじ1/2
- A さとう…… 大さじ1

① 野菜をすべて千切りにし、食塩でもみ、30分程度おいておく。
② かるく水気をしぼる。
③ Aの調味料を合わせ、②を和える。

ふるさとの味 炊きおこわ

1人当分のエネルギー量：280kcal　食塩相当量：1.2g

〈材料〉8人分
- うるち米……1.5カップ
- もち米……1.5カップ
- 水……2.5カップ
- 食塩…… 小さじ1
- 酒…… 大さじ1
- 鶏もも肉……150g
- しめじ……1パック
- しょうゆ……大さじ1
- みりん……大さじ1
- 銀杏…… 8～15個
- 栗むき身(甘露煮でも可)…4個

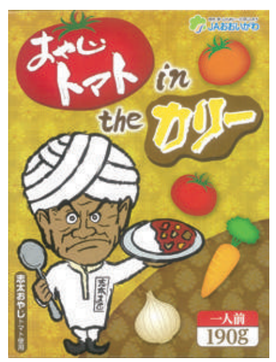
① 米は洗ってザルにあげ、水気を切ってから分量の水、塩、酒を加える。
② 鶏もも肉は一口大に切り、しめじは小房に分けて半分の長さに切り、しょうゆとみりんを絡める。
③ 銀杏は塩ゆでして(分量外)、甘皮をむく。
④ 米の上に具材をのせて炊き、炊き上がったら上下を返すようにして軽く混ぜる。

おからのチーズ焼き

1人当分のエネルギー量：201kcal　食塩相当量：1.2g

〈材料〉2人前
- おから…… 60g
- ハム…… 20g
- 生しいたけ…… 30g
- たまねぎ…… 30g
- 長芋…… 50g
- 卵玉…… 1/2個
- マヨネーズ…… 大さじ1
- ケチャップ…… 大さじ1
- スライスチーズ(とろけるタイプ)…2枚

① たまねぎ…みじん切り、ハム、生しいたけ…粗みじん切り、長芋…みじん切り
② おからに①と卵、調味料を加えて混ぜる。
③ ②を器に入れ、上にチーズを裂いてのせる。
④ 200℃に予熱したオーブンで10分焼く。



志太おやじトマトシリーズ

静岡県中部にある志太地区は、昔からトマト栽培が盛んな地域。そんな志太地区の「おやじ」トマト農家が丹精込めて作ったトマトを使用した鍋の素とレトルトカレーです。

どちらもこの季節にピッタリの商品です。

好評販売中!!

- ●鍋の素……1箱 298円
- ●トマトカリー……1箱 300円

年末は12月31日（日）17:00まで 営業、新年は1月5日（金）より通常通り営業いたします。

JA大井川 ファーマーズマーケット　■営業時間/9:00～18:00　■定休日/第2火曜日(7・8月を除く)、年始　http://ooigawa.ja-shizuoka.or.jp/

きんさいかん藤枝	きんさいかん焼津	きんさいかん静浜	きんさいかん島田
藤枝市青木3-16-27	焼津市焼津4-8-5	焼津市宗高1-2	島田市御仮屋町8868
☎054-644-3901	☎054-626-8822	☎054-664-0831	☎0547-33-5151

新聞に載らない 地元の事件簿

情報提供：藤枝・焼津警察署生活安全課
藤枝・焼津地区防犯協会

災害への備えの見直しを

平成7年1月17日に阪神・淡路大震災が発生し、甚大な被害がありました。震災の教訓を、改めて見直し地震が発生した場合のことを考え日ごろより備えておきましょう。

津波からの避難 **語呂合わせ**
- **た** 高いところに逃げる
- **す** すぐに逃げる
- **と** 徒歩で逃げる
- **ひ** 避難する場所を決めておく
- **く** 訓練に参加する

	月日	場所	分類	事件詳細
藤枝	11月19日	志太	器物損壊	住宅敷地内に駐車中の車のホイールがきずつけられた。
藤枝	11月19日	緑町	自転車盗難	店舗駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
藤枝	11月20日	緑町	置引き	店舗内に置き忘れたカードが盗まれた。
藤枝	11月22日	上当間	部品ねらい	会社敷地内に駐車中、ナンバープレートが盗まれた。
藤枝	11月24日	藤岡	自転車盗難	団地内に無施錠で駐輪中、盗まれた。
藤枝	11月26日	高岡	忍込み	就寝中、無締まり箇所から室内に侵入され現金が盗まれた。
藤枝	11月28日	田沼	自転車盗難	アパート駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
藤枝	12月 1日	上青島	空き巣	外出中、室内に侵入され、現金などが盗まれた。
藤枝	12月 1日	駅前	自転車盗難	路上に施錠をし駐輪中、盗まれた。
藤枝	12月 7日	青南町	事務所あらし	無締まり窓から事務所内に侵入され、飲料水などが盗まれた。
藤枝	12月 8日	水上	事務所あらし	無締まり出入口から事務所内に侵入された。
焼津	11月11日	駅北	自転車盗難	マンション駐輪場に施錠し駐輪中、盗まれた。
焼津	11月15日	栄町	自転車盗難	歩道上に施錠し駐輪中、盗まれた。
焼津	11月16日	祢宜島	自転車盗難	大型ショッピングセンター駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
焼津	11月18日	小土	車上ねらい	住宅敷地内に駐輪中の自転車のカゴから現金などが盗まれた。
焼津	11月18日	吉永	車上ねらい	アパート駐車場に駐車中のオートバイから、リュックサックなどが盗まれた。
焼津	11月18日	石脇上	忍込み	住宅の無締りの勝手口の窓から侵入され、現金などが盗まれた。
焼津	12月 4日	西焼津	自転車盗難	アパート駐輪場に施錠し駐輪中、盗まれた。
焼津	12月 4日	三ヶ名	車上ねらい	住宅敷地内に無施錠で駐車中、車内の現金などが盗まれた。
焼津	12月 6日	焼津	車上ねらい	路上に無施錠で駐車中、車内の現金が盗まれた。
焼津	12月 7日	三ヶ名	車上ねらい	公園駐輪場に駐輪中の自転車のカゴから財布などが盗まれた。
焼津	12月10日	西小川	車上ねらい	住宅敷地内に無施錠で駐車中、車内が荒らされた。

人身交通事故発生状況
（平成29年11月1日～11月30日）

藤枝	当年	増減比
件数	114	-9
死者	0	±0
負傷者	137	-15

焼津	当年	増減比
件数	100	+14
死者	1	+1
負傷者	131	+26

1月10日は110番の日

110番は事件・事故などの緊急時のためのものです。相談や照会などは、県警ふれあい相談室または最寄りの警察署・交番へお問い合わせください。

警察相談は＃9110へ!!
ダイヤル回線 054-254-9110

INFORMATION

響 HI BI KI ファミリー公演

2018年1月20日（土）開場/13：00 開演/14：00
全席指定4,000円　会場：藤枝市民会館

プレイガイド　後援会長(提坂) 090-3446-2067
岡部支部(前島) 054-668-0806　藤枝市民会館 054-643-3931

お問い合せ
藤枝市民会館　TEL.054-643-3931　藤枝市民会館 検索
主催:響ファミリー静岡公演実行委員会
共催:藤枝市民会館指定管理者 ㈱アス・藤枝オリコミピーアールグループ

むるぶが「日本タウン誌・フリーペーパー大賞2017 タブロイド部門で優秀賞を受賞しました

一般社団法人 日本地域情報振興協会
日本タウン誌・フリーペーパー大賞2017
特別協賛 シヤチハタ株式会社
Nippon Community Contents Association
後援:内閣府／経済産業省／農林水産省／観光庁
（公社）日本観光振興協会

「《雑誌はターゲットメディアである》とよく言われます。どんな人が読者であるのかが明確になっていればいるほど、その読者にとって興味のあるコンテンツを掲載でき、魅力あるメディアとなります。『むるぶ』は新聞購読者がターゲットの媒体であるということで、シニア層・ファミリー層が楽しんで読める記事が、地域の広告記事の中にバランスよく掲載されている」と審査員から評価されました。読者の皆様に感謝と御礼を申しあげます。　編集部一同

藤枝総合運動公園催し物案内

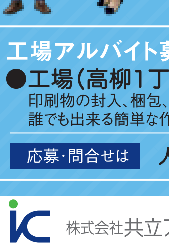
恒例行事 **ＧＧ大会ーメンズ大会ー【1/23（火）】**
時間:8:00～(受付)　※予備日1/25
会場:グラウンドゴルフ場　参加費:1人500円　参加条件:男性

スペシャル **『元プロ野球選手による野球教室』【平成30年1月27日（土）】**
時間:11:00～13:30　会場:野球場
参加費:1人500円　対象:小・中学生

フェイスブックとLINEで藤枝総合運動公園の情報ゲット!

藤枝総合運動公園マスコットキャラクター誕生!!

『あつ丸くん』



島田市在住の鈴木彩乃さんの作品が全国PK大会の参加者投票の結果見事選ばれました!!
多目的広場にあるサッカーボールのモニュメントをイメージした帽子が特徴のキャラクター♪
みんなが藤枝総合運動公園に集まる!!あつまる!!の『あつ丸くん』
これから、様々な場所に登場予定!!
みなさん、仲よくしてね!

詳細はホームページ・フェイスブックをご覧ください。
または直接お問合わせください。
【054-646-6100】

創造する 仕事人

工場アルバイト募集
●工場（高柳1丁目）での簡単なお仕事。
印刷物の封入、梱包、箱詰め、オペレーター補助など
誰でも出来る簡単な作業です!
●時間給は840円
※交通費の支給はありません。
1日3h～OK、週3日～OK

KYORITSUICOM 求人情報
応募・問合せは　人事部 今本、鈴木 TEL.054-635-4651まで

株式会社共立アイコム　本社 静岡県藤枝市高柳1丁目18-23
TEL.054-635-4651㈹ FAX.054-635-4576
http://www.kpnet.co.jp

むるぶ読者 映画招待券 ご入浴券 プレゼント

官製はがき（FAX・メール可）に答えをお書き頂き、アンケートにもお答え下さい。正解者の中から抽選で、藤枝シネ・プレーゴの「映画招待券（3D不可）」、「焼津笑福の湯ご招待券」をプレゼントします。応募人数によりどれかになります。

おハガキで応募の方、お名前などを忘れずに!

◆今月の記事からクイズ
横内村にあったのは何藩の陣屋？
〇〇（漢字2文字）

1, クイズの答え
2, 今月号で行ってみたいお店、食べてみたいもの
3, 今月号で参考になった記事
4, テーマに取り上げてほしいもの
5, あなたが2018年に叶えたいこと
6, ご希望のプレゼント券（上記のどれか）
7, その他、ご意見ご感想など

◆ご応募について
1, ハガキ、FAX、メールでお願いします。
2, あなたのお名前、郵便番号、ご住所、電話番号、年代、職業を忘れずにご記入下さい。
3, 当選者の発表は、プレゼントの発送をもって代えさせて頂きますのでご了承下さい。
4, アンケートにもお答え下さい。

■先月の答えは 清水次郎長 でした。

◆応募先
426-0041 藤枝市高柳1-18-23 ㈱共立アイコム内
むるぶ編集部プレゼント係
FAX 054−635−4576
メール murubu@kpnet.co.jp
＊プレゼントの応募を通じてお客様からご提供いただきました個人情報は、本プレゼントの運営及びむるぶからのお知らせ等の目的以外で使用することはありません。

◆締め切り 1月5日(金)
（当日消印有効）FAX・メール必着

藤枝シネ・プレーゴ 映画情報

愛と勇気と夢と暮らそう CINE PREGO FUJIEDA
www.cineprego.jp

藤枝駅南口から徒歩2分　BiVi藤枝4F/年中無休/平日9:30～ 土日祝9:00～
上映案内 TEL.054-668-9533　藤枝シネプレ 検索
※営業時間は変更になる場合がございます。

1/5(金) ▶キングスマン ゴールデン・サークル

英国紳士（スパイ）、敵も味方もアメリカン！
監督：マシュー・ボーン
出演：コリン・ファース、ジュリアン・ムーア、タロン・エガートン、マーク・ストロング、ハル・ベリー、エルトン・ジョン

1/19(金) ▶ジオストーム

ある日、気象コントロール衛星が、暴走を始めた――。
監督：ディーン・デブリン
出演：ジェラルド・バトラー、ジム・スタージェス、アビー・コーニッシュ、ダニエル・ウー

1/20(土) ▶嘘を愛する女

愛さえも、嘘ですか？あなたの「愛」の概念が覆る
監督：中江和仁
出演：長澤まさみ、高橋一生、DAIGO、川栄李奈、野波麻帆、初音映莉子

読む・見る・遊ぶ むるぶ
広告のご相談お申し込み
054-641-2140　054-635-4651
藤枝オリコミピーアール　共立アイコム

月刊むるぶ編集部 054-635-4651

江崎新聞店	054-641-0537
薮崎新聞店・育伸社	054-641-0053
いけたに新聞店	054-643-1000
太田新聞店	054-667-0117
共立アイコム	054-635-4651
薮崎新聞店	054-629-2002
長倉新聞店	054-629-1220
塩川新聞舗	054-629-2055
土井新聞店	054-622-0632
大井川新聞販売	054-662-2211

有限責任事業組合 志太情報創造ネット
〒426-0041　藤枝市高柳1丁目18-23（共立アイコム内）

編集長後記

1月号の15面でお知らせしましたように、このたび「日本タウン誌・フリーペーパー大賞2017」のタブロイド部門で優秀賞を受賞しました。全国的な審査での賞を頂き、喜びと共に、身の引き締まる想いです。こうした評価を頂きましたのも、毎月頂く読者の皆様からのご意見やお励ましのお陰です。さらなる精進を重ねてよい記事をお届けしたいと思っております。（小嶋良之）

むるぶ公式HP・むるぶ Facebook

にゃん ニャン にゃん! 2月22日 ネコの日特集

ネコのポストカードプレゼント!!

木目込みの おすましネコ

■中島 直子（木目込み作家）
■2/2(金) 9:30～12:30
■5,184円（教材費込）

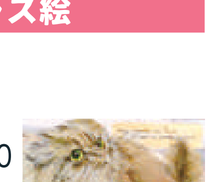
※高さ11cmです

猫のあったかあんまんを作ろう！ ねこまん

■高野 信広（鈴木学園 調理経営学科長）
■2/10(土) 13:00～15:00
■2,700円（教材費込）
■東海ガス くりっぴープラザ（藤枝市青木）

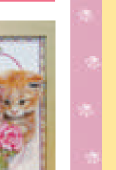
うちの猫を描こう ガラス絵

■五條 博子（ガラス絵教室主宰）
■2/22(木) 13:00～15:00
■2,538円（教材費込）



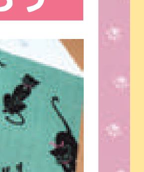
シャドーボックス ねこ・ネコ・猫

■遥 のぶ（シャドーボックス作家）
■2/22(木) 10:00～11:30
■2,700円（教材費込）



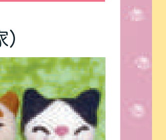
お気に入りの猫柄で「吾輩の手帖」を作ろう

■折金 紀男（製本工房ORIGANE主宰）
■2/22(木) 10:00～12:00
■3,240円（教材費込）



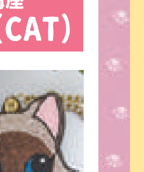
羊毛フェルトの「うちの笑うねこのブローチ」

■大村 智子（羊毛フェルト作家）
■2/22(木) 10:00～12:00
■3,260円（教材費込）



静岡初のジェム・チェミーの講座 ペット・ジュエルシール（CAT）

■萩原 友美（Noble fleur代表）
■2/22(木) 10:00～12:00
■5,292円（教材費込）



～かんたん♪陶芸～ ねこのランプ

■前田 直紀（静岡県工芸家協会理事）
■2/22(木) 13:00～15:00
■4,860円（教材費込）

アイシングクッキーを作ろう

お子さんお孫さんとご一緒にいかがですか？（対象4歳以上）
■鴨田 紗也佳（JSAアイシングクッキー認定講師）
■2/10(土) 10:00～12:00
■3,780円（教材費込・1組）

Kidsのためのプログラミング入門

ブロックを組み合わせロボットを動かすプログラミングを遊びながら学びましょう。
■永田 奈央美（静岡産業大学 准教授）
■1/20(土)または2/17(土) 10:00～・11:15～
■2,160円
■静岡産業大学 藤枝駅前キャンパス（BiVi藤枝1F）
■対象：幼児・小1～小3

イタリアのおもてなし料理

ミモザ風サラダ・ショートパスタのペスカトーレ・鶏肉のクリーム煮・ドルチェと自家製パン。
■白鳥 鮎子（CasaVerde 主宰）
■2/17(土) 10:00～13:00
■3,780円（教材費込）
■東海ガスくりっぴープラザ（藤枝市青木）

いつでも動ける体を作ろう！

■芳村 直（芳村整形外科医院院長 日本体育協会公認スポーツドクター）
■2/10(土) 17:00～18:00（開場16:30）
■2,160円
■静岡産業大学 藤枝駅前キャンパス（BiVi藤枝1F）

真ちゃんと作るお魚料理

鱈の柚子香る中華丼・鰤のトマトみぞれ煮・とろろ昆布入り酸辣湯風スープ・黒蜜抹茶プリン。
■寺田 真二郎（料理研究家）
■2/25(日) 11:00～14:00
■5,400円（教材費込）
■東海ガスくりっぴープラザ（藤枝市青木）

あなたの腎臓、大丈夫ですか？

■森 典子（静岡県立総合病院副院長 腎臓内科）
■3/17(土) 17:00～18:00（開場16:30）
■2,160円
■静岡産業大学 藤枝駅前キャンパス（BiVi藤枝1F）

SBS学苑 藤枝校

SBS学苑 静岡新聞カルチャーセンター
054-644-5103
〒426-0034
藤枝市駅前3丁目4-4 江﨑毎栄ビル1F
受付時間/10:00～20:00(土10:00～16:00)日祝休

SBS学苑入会金
3,240円 1日講座は入会金不要です。
（3年間有効、70歳以上は無料・中学生以下は半額）
管理運営費
レギュラー講座54円/回
1日・体験講座108円/回

本屋のイチ押し お正月に読みたい本

江﨑書店外商部・大石

新しい年は体調を気遣おう。
幸せを呼ぶ腸内フローラ

今年ももう年末。忘年会のシーズンとなり、食べ過ぎてしまっている方も多いのではないでしょうか。腸は第二の脳と言われるくらい、ストレス等に敏感な臓器です。

この本には薬に頼るのではなく、ふだんの生活を基準に腸内フローラの事をわかりやすく教えてくれます。お正月には、食べ過ぎたお腹を気遣いましょう（笑）。

現代書林／橘美 はる 著、三沢宏 監修
1,404円（税込）

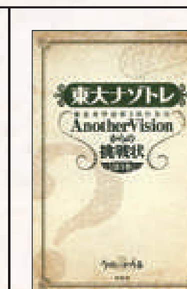
江﨑書店BiVi店・種石

新潮文庫・星新一フェア開催中！
ボッコちゃん

「ボッコちゃん」はバーのマスターに造られた、美人で若くてつんとしたロボット。酒を飲まされても決して酔わず、若いのにしっかりしていると客からも人気だった。そんな彼女に熱を上げている青年が、最後の酒を飲みにバーへとやってきて…。

スッと物語に引き込んであっという間に予想外の結末を見せてくれる、星新一さんのショート作品集です。SF・ミステリー・ユーモア・ブラック…あなたはどれがお好みですか？

新潮社／星新一 著
637円（税込）



江﨑書店駅南本店・大石

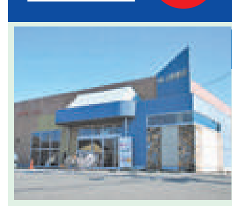
みんなで考えて、頭をやわらかくしよう。
東大ナゾトレAnotherVisionからの挑戦状 第1巻

お正月休みで、家族や親戚が揃った時に皆さんで、脳トレ問題をやってみませんか？TVで見たからなんて言わないで下さいね。書籍オリジナル問題も収録されています。知識ではなく、あっと驚くひらめきが試されますよ。のんびりしがちのお正月、頭をやわらかくしてじっくり解きましょう。

小学生から大人まで、謎解きで脳トレしちゃいましょう！現在、第3巻まで好評発売中です。

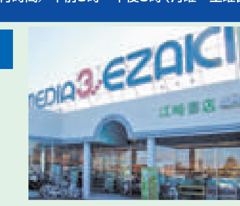
扶桑社／東京大学謎解き制作集団AnotherVision 著
1,080円（税込）

オンライン注文ご希望の方 http://www.e-hon.ne.jp/
e-hon 会費無料 ☎054-635-8181
藤枝 江﨑書店
藤枝ならどこでも無料宅配 宅本ご希望の方 フリーダイヤル 0120-5-4646-5（ゴーヨムヨムゴー）
■受付時間／午前9時～午後5時（月曜～土曜日）■日曜・祝日は受付しておりませんので、ご了承ください。



蓮華寺池公園店
藤枝市五十海1-4-6
TEL054-641-1303
営業時間 9:30～20:30
定休日なし（元旦のみ休み）

BiVi店
藤枝市前島1-7-10　BiVi 2F
TEL054-270-4308
営業時間 10:00～20:00
定休日なし



駅南本店
藤枝市高岡1-3-3
TEL054-635-8181
営業時間 10:00～22:00
定休日なし（元旦のみ休み）

2018. 1月 予定表 January
睦月(むつき)

フリーダイヤル 0120-37-4646 江﨑新聞店
フリーダイヤル 0120-19-0843 育伸社 ㈱薮崎新聞店 藤枝営業所
フリーダイヤル 0120-046-004 いけたに新聞店
フリーダイヤル 0120-66-7027 ㈲太田新聞店

月 MON	火 TUE	水 WED	木 THU	金 FRI	土 SAT	日 SUN
1 先勝 年賀 初詣 元日 新聞夕刊お休み	**2** 友引 皇居一般参賀 書初め 新聞朝夕刊お休み	**3** 先負 新聞夕刊お休み	**4** 仏滅 官庁御用始め 青木・瀬戸新屋・水上・緑の丘 末広・光洋台・上青島・下青島 島田市岸町	**5** 大安 小寒 前島・高岡 忠兵衛	**6** 赤口	**7** 先勝 出初式 不成就日
8 友引 成人の日 音羽町・原・茶町 旭が丘	**9** 先負 学校始業 内瀬戸・駿河台 南駿河台	**10** 仏滅 一一〇番の日 志太・新南新屋 南新屋	**11** 大安 鏡開き 蔵開き 高柳	**12** 赤口 むるぶプラス発行日 兵太夫・与左衛門・大新島 上新田・上小杉・宗高・上泉	**13** 先勝	**14** 友引 三りんぼう 新春特別企画 競技かるたin柏屋 10:00～正午 （大旅籠柏屋）
15 先負 小正月 不成就日 青葉町・青南町 久市・島田市東町	**16** 仏滅 やぶ入り えんま詣り 田沼	**17** 赤口 土用入り 防災とボランティアの日 小石川・東町・駅前 築地・築地上	**18** 先勝 高田・清里・中藪田・上藪田 下藪田・南清里・西方・北方 中ノ合・下之郷・花倉・本町	**19** 友引 五十海・時ケ谷	**20** 先負 大寒	**21** 仏滅 初大師 藤枝リバティ駅伝 （大井川河川敷陸上競技場）
22 大安 不成就日 泉町・大東町 高洲	**23** 赤口 源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町	**24** 先勝 初地蔵 旧こと始め 瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉	**25** 友引 むるぶ発行日 大手・郡・田中 立花	**26** 先負 文化財防火デー 三りんぼう 藤岡・天王町	**27** 仏滅 国旗制定記念日 大旅籠柏屋豆まき （大旅籠柏屋・10:00～） 入野・内谷・子持坂・三輪 村良・岡部・桂島・殿・新舟 羽佐間・宮島・玉取・野田沢	**28** 大安 初不動 鬼岩寺開運厄除初不動尊縁日 （鬼岩寺）
29 赤口 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内	**30** 先勝 不成就日 上当間・下当間 平島・保福島	**31** 友引 稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺	MEMO			

ワンフロア500㎡の広さと品揃え
「よし」が3つで 好光(よしみつ)
よしみつ人形 検索
TEL:285-7206 JR静岡駅南口から徒歩2分

1月の休日緊急医

注）当番医が変更になる場合があります。
注）当日、電話確認の上、お出掛け下さい。
※焼津市の耳鼻科は午前8:30～、歯科は午後3時まで）

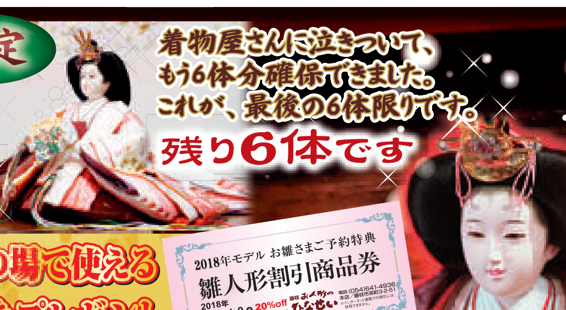
	1日(祝)	2日(火)	3日(水)	7日(日)	8日(祝)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
外科 9:00～17:00	山﨑クリニック（志太二）☎645·1211	よしだ整形形成外科医院（小石川町四）☎645·9200	匡ペインクリニック（駅前一）☎646·7261	吉田医院（焼津市利右衛門）☎622·0108	たぬま街道整形外科（大新島）☎634·1110	錦野クリニック（青葉町二）☎636·5000	近藤胃腸科外科（南新屋）☎641·2625	西井胃腸科外科（高柳）☎637·0610
内科・小児科 9:00～17:00	(内)吉田クリニック（大洲四）☎634·0006	(内)サニーメディカルクリニック（駅前二）☎641·2052	(内)岩田クリニック（焼津市宗高）☎662·2311	(小)すずき小児科医院（青葉町五）☎636·3360	(内·小)たきいクリニック（焼津市相川）☎622·8525	(内)錦野クリニック（青葉町二）☎636·5000	(内·小)大岩内科医院（高岡一）☎636·0018	(内)西井胃腸科外科（高柳）☎637·0610
	(内)山﨑クリニック（志太二）☎645·1211	(小)田熊こどもクリニック（瀬古二）☎647·5225	(内)大井医院（高洲）☎635·2088	(内)瀬古クリニック（瀬古三）☎639·7373	(内)すぎむらクリニック（若王子三）☎647·7077	(内)ひろせクリニック（駅前二）☎641·0689	(内)近藤胃腸科外科（南新屋）☎641·2625	(内)ゆみ内科クリニック（茶町三）☎641·7700
	(内·小)藤岡クリニック（藤岡二）☎641·6288	(内)井澤内科クリニック（本町二）☎644·5566	(内·小)三倉医院（五十海四）☎644·1235	(内)八木医院（本郷）☎639·0009	(内)西山クリニック（平島）☎646·3003	(内·小)三輪医院（岡部町内谷）☎667·3000	(内·小)川口内科（八幡）☎644·3366	(内·小)菅ヶ谷内科医院（堀之内）☎641·2903

志太榛原地域救急医療センター 054-644-0099 ところ/瀬戸新屋362-1 診療科目/内科・小児科
診療時間/月～木19:30～22:00 金・土・日/19:30～翌7:00
※7日(日)・14日(日)・21日(日)・28日(日)の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。

	1日(祝)	2日(火)	3日(水)	7日(日)	8日(祝)	14日(日)	21日(日)	28日(日)
眼科 9:00～17:00	――	――	――	――	――	――	藤枝眼科クリニック（青木二）☎647·7770	――
耳鼻科 9:00～17:00	――	――	あまの耳鼻咽喉科クリニック（田中三）☎646·3313	森耳鼻咽喉科（大洲一）☎635·8687	吉田耳鼻咽喉科医院（焼津市下小田）☎623·1187	村松耳鼻咽喉科（藤枝五）☎641·5318	たなか耳鼻科（焼津市小柳津）☎621·5888	藤枝診療所（高洲）☎635·8749
その他 9:00～17:00	(泌)五十嵐医院（瀬戸新屋）☎643·5571	(泌)はた医院（田中三）☎645·2077	――	――	(皮)みやけ皮膚科（前島二）☎634·4112	――	――	――
歯科 9:00～15:00	――	――	――	――	――	――	――	――

良質なおひな様を選ぶのなら
限定だから お早目が ダンゼンお得！
限定

焼津市利右衛門にお住まいの鈴木朱菜ちゃんご家族



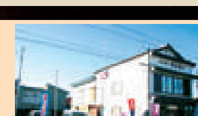
お得 その場で使える お祝い商品券をプレゼント

例えば20万円のおひな様の場合

ご予約日	特典	お祝い商品券
1/3(水)▶1/9(火)	20%	40,000円のお得
1/10(水)▶1/22(月)	15%	30,000円のお得

品揃い ひな人形屋さんの裏事情

地元に愛され50年、ひな人形専門店です。
2Fにも数多くのお雛様が並んでいます。
2F 京人形 三月人形 五月人形
1F 日本製つるし飾り 木目込み人形 ケース 天神飾り 羽子板
三・五月鯉のぼり 雛人形製造卸直売
藤枝 お人形の ひなせい


駐車場30台

電話(054)641-4936
本店／藤枝市茶町3-2-51 営業時間／9:00～18:00 年中無休
追伸：良いおひな様から売れていきますのでお早めがお得です。