

月刊 むるぶ

むるぶWeb配信中!

むるぶ

検索

むるぶFb

検索

発行／月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-17-23 株式会社共立アイコム内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576

2021年(令和3年)4月25日発行

※掲載内容は取材時(4月)のものです。営業時間、価格等、掲載内容は変更となっている場合があります。



焼津市道原986-2 090-9022-8181
10:00～16:00(祝日は15:00まで)
ランチは11:30から予約優先、なくなり次第終了
休 水・土・日曜日
※第一日曜はカレーの日として営業
10:00～15:00(ランチは11:30から
予約優先、なくなり次第終了)
P 3台



マクロビcafe
ちゅうよう
中庸 らいふ

時季の素材で身体の
バランスを整える

その時の季節の味がふんだんに楽しめる健康ランチ。圧力釜で炊かれた玄米のモチモチ食感は惣菜の味を引き立て、野菜のゆで汁を使った汁物は栄養たっぷりでやさしい甘みを味わわせてくれる。季節や気温に合わせて調理法を変えるため、常に新しい一皿が楽しめるのも嬉しい。

やさしい味わい、
ほっこりごはん

自然・素朴ランチ特集



身体にも心にも嬉しい特製ランチをめしあがれ 季節の玄米ランチ 1,000円(税込)

毎25日新聞折込

むるぶグルメレポート
自然・素朴ランチ特集



志太そこ知り物語
糸かけ観音のある蔵珠院



バトンリレー志太人
㈱アオシマシステムエンジニアリング
代表取締役
青島 康広



志太新名物探訪
花沢地区ビジターセンター



むるぶ特集
むるぶ流③
心と身体の健康法



2022年・2023年に成人式を迎えるお嬢様・ご家族様



早い予約がゼツタイお得!
今ならご希望の時間に成人式当日の
お支度予約ができます。

2022年成人式当日の着付け予約承ります。

お衣装準備にお困りの方

①振袖ご購入プラン 14万円～(税別)
(30点フルセット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料)

②振袖レンタルプラン 3万円～(税別)
(10点セット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料)

③ママ振・姉振プラン丸洗い
小物ご購入、お手入れ、寸法直し 3,000円～(税別)

成人式の記念撮影をお考えの方

前撮り・お衣装お持込プラン
お支度代(スタイリング・着付・撮影料) 18,000円(税別)

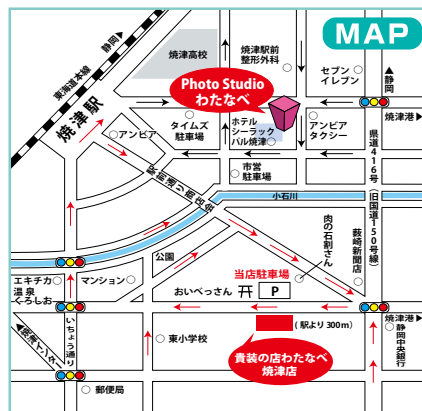
①②③プランのご利用で 0円

全てのプラン 5/23日 まで

期間中に親娘でご来場のお客様に、
特別プレゼントをご用意しております!

新型コロナウイルス感染症への対応について

お客様の安心・安全のために、ご来店時のお願いです。
・店頭の密集を避けるために、期間中は完全予約制とさせていただきます。
・ご希望の時間を電話でご予約の上、ご来店下さい。
・マスクのご着用をお願いします。
・入場制限をさせていただくこともあります。
・店頭にて、手指の消毒液をご用意しておりますので、ご利用下さい。
・状況により、営業時間の変更、休店などをする場合があります。
ご不便をおかけいたしますが、ご理解ご協力をお願い致します。



まずはお電話でご予約下さい。
お問合せはこちらまで
☎054-627-7786



貴装の店 わたなべ

住所 焼津市栄町5-10-21 営業時間 AM9:30～PM7:00

TEL 054-627-7786 定休日 火曜定休日

駐車場15台完備

好評なようですね
 ありがとうございます。
 昨年十二月に発売し、特
 に女性の方に「お米本来の
 味わいがある」「普通のお米
 なのにすっきりして飲みや
 すい」と高評価を頂いてい
 ます。酒米や速醸酵母がな
 かった江戸時代には普通
 のお米で伝統的な製法で酒
 が造られてきました。そこ
 でもっとも自然で本来の形
 のお酒を造りました。
 こだわりは米作りから
 使用している「自然栽培

リハ
 人志
 太



青島 康広

(株)アオシマシステム
 エンジニアリング
 代表取締役

米「は、農業も化学肥料も一
 切使わず自然界から供給され
 る栄養成分、ミネラルだけで
 栽培する方法です。こうする

自然栽培の米農家を応援する

自然栽培米酒「穂の穂」発売



と植物が本来もっている生
 命力を発揮して、病害虫に
 対して抵抗力を発揮して力
 強く成長します。出来上が
 ったお米は過剰な窒素成分
 を含まず、腐りにくく、体
 質に優しいです。収穫量は少
 なくなり価格が高くなります。
 江戸時代の酒造りを再現
 昨今のお酒はお米を半分
 近く削って作り出される
 淡麗でさわやかな吟醸造り
 のものが主流です。しかし、
 このお酒の精米歩合は九〇
 オシマシステムエンジニア
 リング・〇五四・六二九
 〇二二二へ。



三月二十一日、焼津
 市花沢に花沢地区ビジ
 ターセンターが開設さ
 れました。日本坂越え
 の旧街道沿いには、石
 垣と板張りの伝統的な
 家屋が建ち並んでいま
 す。焼津市は空き家と
 なっていた古民家を買
 い取り、江戸時代に建
 てられた主屋や大正時代に
 ミカンを貯蔵した附属屋等
 を見学施設として修理し、
 地区の歴史を紹介するス
 ペースや来訪者用トイレを
 設けました。
 開館日は五月までは土・
 日・祝日。以後は水曜から日
 曜の五日間、午前九時から午
 後四時となっています。開
 館状況は焼津市歴史民俗資
 料館のHPをご覧ください。

志太新名物探訪 花沢地区ビジターセンター



▲本堂



▲本堂の寺名変額



▲本堂内陣と山号扁額



▲観音堂・地藏堂



▲糸かけ観音



▲阿弥陀堂

真言宗から曹洞宗に
 寺伝によると石津山蔵珠
 院は、開創以前真言宗の寺
 院でした。その寺が廃寺
 となった跡地に永禄二年
 (一五五九)、名翼源有宣座
 和尚が近隣の信喜院大琳法

志太
 知り
 物語

糸かけ観音のある蔵珠院

本堂の落慶後も進む移転事業
 願いが叶う伝説の糸かけ観音
 慶師をこの山に招き、曹洞
 宗の蔵珠院を開創しました。
 当時は、まさに戦乱の時
 代で、農民も戦闘に狩り出
 され、足軽兵や兵糧運搬
 の役として戦場に行くた
 村には、死者の供養や現世
 立恵霊和尚が再興に取り組
 近々では、平成元年に寺
 の格を準法地から法地とし
 ました。平成十六年、区画
 整理事業が着手され、寺は
 五十m程移動することにな
 りました。そして、本堂・客
 殿・庫裡・開山堂位牌堂等の
 総ての伽藍を新築し、十七
 年五月、落慶式を開催。現
 在も移転事業は継続し、あ
 と四五年をかけて墓地を
 移動し、阿弥陀堂、地藏堂
 糸かけ観音なども移転整備
 される予定です。
 糸かけ観音伝説
 江戸時代、寺の近くに糸
 屋があり、きよというお手
 伝いがいました。糸屋の主
 人は、きよの婿を探してい
 ましたが、きよには心に決
 めた若者がいたのです。そ
 れを主人に言えず、自ら命
 を絶てしまつたのです。
 主人はきよの供養のために、
 悩んでいる姿をした観音様
 を祀りました。
 この観音様をお参りする
 と願いが叶うと評判になり、
 糸屋のきよが縁だからと観
 音様の首に糸をかけたこと
 から糸かけ観音と呼ばれ
 るようになりました。
 蔵珠院／焼津市石津
 一〇九七小嶋良之

ジェシ カフェ Jessi Cafe

自家製野菜と自家製肉のボリュームランチに舌鼓

昨年オープンした「地域に憩いの場を作りたい」という店主
 の想いが詰まった家庭的カフェ。週替わりの内容で多くの味
 が楽しめ、新鮮野菜の彩りも美しいこのワンプレートランチ
 がやはり一番の人気メニュー。この他にも、辛めの特製ガバ
 オライスや日替わりトッピングのカレーライスを提供中。

ジェシーの気まぐれワンプレートランチ 1,100円(税込)
 +200円でデザートつき

焼津市藤守541 090-6091-6699
 月～水曜 10台(店舗前・向かいの広場)
 11:00～17:00(ランチは15:00まで)、18:30～22:00(要予約)

キラリラ CAFE KIRARIRA

丁寧な味つけは「オーガニックでからだにやさしい」

シンプルで味わいでありながら、素材の奥深い美味しさを
 堪能できる。煮込みのみで仕上げられたつくねの口当たりは
 ふんわりまるでやわらか。生葉の香りが爽やか。じゃがいもと根
 菜等を使ったコクたっぷりのチャウダーや、季節の惣菜と共
 に味わう炊き立て土鍋ご飯も格別。

おまかせランチ(Waランチ) 1,320円(税込)
 2日前までに要予約、当日キャンセルNG

藤津市下之郷1379-6 054-638-3273
 月～水・日曜(不定休あり) 4台
 木・金・土11:00～16:00

あらやしくどう 新屋食堂アヤナイ

自然農法野菜が盛りだくさんのヘルシーランチ

ベジ、魚、鶏肉の3種類から選べるメインのおかずを中心
 に、旬の素材満載の惣菜がたっぷり。自然農法で作られた
 黒米入り3分つき米は玄米より少しやわらかな食感で、惣菜
 と一緒にばくばくと食べ進められてしまう。栄養バランスはも
 ちろんのこと、食べごたえもバッチリな嬉しいワンプレート。



野菜と雑穀のおまかせプレートランチ 1,300円(税込)



焼津市本町1-4-13 054-629-7363
 火曜(イベント出店による不定休あり) 4台
 11:00～13:30(L.O.)、金・土・日のみ17:30～20:30(L.O.)も営業

自然・素朴ランチ特集 GOURMET REPORT 素材の味をしっかりと楽しめるランチが大集合!

とろろ屋 照るてるぼーず

かつお出汁の素朴な味が身体に沁みる

地元朝比奈産の自然薯を使ったとろろ汁は丁寧にすり鉢で
 すりおろされており、滋養満点な山芋のうま味が凝縮されて
 いる。ほろりと口の中でとろける豚角煮と濃厚な漬けマゴロ
 は、とろろ汁との相性も抜群。麦ご飯のおかわりは無料。最
 高で5杯食べた人がいるというのも納得の美味しさだ。



セレクトとろろ定食(デザートつき) 1,600円(税込)



藤津市岡部町内容760-1
 054-631-6883
 月曜 15台
 11:00～14:00(L.O.)



藤枝茶カフェ KAREN

週末限定カフェでたっぷり味わう自然の味

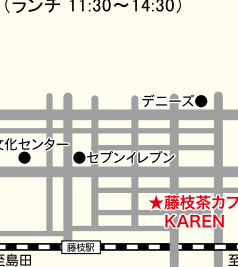
お茶屋さんが営むカフェで楽しめるのは、自然素材をふん
 だんに使ったこだわりランチ。1階の売店で取り扱う食材や調
 味料が生かされており、メインのおかずや付け合わせの惣菜
 だけでなく、ごはんも日替わりというのだから驚きだ。無農薬
 野菜、平飼有精卵などが生み出す味を堪能しよう。



日替わり自然食ランチ 1,000円～1,500円(税込)



藤津市駅前1-13-22
 054-625-8008
 月～水・日曜 3台
 木・金・土11:00～15:30
 (ランチ 11:30～14:30)



四季折々の樹木に囲まれた静岡県中部地域随一の規模を誇る自由霊園
藤枝霊園に樹木葬ができました。

樹木葬
 一人用 **40万円**
 二人用 **60万円**
 ※納骨経・石碑・彫刻・納骨・合祀・解体経費含む
 (管理費年間2,000円別途)

宝樹の苑 誕生 15万円
 宗教・宗派・宗旨不問 仏教、キリスト教、神道、その他の方など
 どの様でもご利用いただけます。

この様な
 お悩みをお持ちの
 方におすすめ

☑ 後継者がいないけどお墓を建てたい
 ☑ なるべく費用を抑えたい
 ☑ できれば自分たちのお墓にお参りしたい
 ☑ きれいな所で参りたい

中部地域最大 約3,700基の霊園
 宗教法人 藤枝霊園
 盤脚院 藤枝霊園
 〒426-0211 藤津市西方407 受付時間 9:00～17:00(金曜定休)
0120-406-407

「みなとオアシスおおいがわマルシェ」を開催
 「大井川港朝市」に替わり、今年は

大井川の
 女味がい
 いっぱい

入場
 無料

焼津の
 「うめえもの」が大集合!
**みなとオアシス
 おおいがわ
 マルシェ**

4/29
 (木・祝)
 8:00～12:00

会場 大井川港特設会場
 住所/焼津市飯沼1959-1(大井川港緑地公園)
 ※新型コロナウイルス防止のため検温・マスクの着用・ソーシャルディスタンスの確保にご協力ください。
 ※生シラス・カラエヒのかき揚げ・釜揚げの鮎・大井川産朝市漁獲物の無料配布・漁船の体験乗船があります。

主催 大井川港朝市実行委員会
 お問合せ 大井川港朝市実行委員会事務局(大井川商工会内) 電話054-622-0393

ふじえた花回廊
 2021年ガーデンコンテスト
**私のおすすめの花
 ナイススポット!**

2020 ガーデンコンテスト
 [グランプリ] 橋本紀美子さん
 花の香りに包まれて

2020 ガーデンコンテスト
 [グランプリ] T-MOS会
 笑顔が絶えないように

「写真による
 『オープンガーデン』
 コーナー」を
 開設しました!

応募期間 **5月1日(土)～8月31日(火)**

入賞
 1万円相当の花ギフトカード
 準グランプリ 5千円相当の花ギフトカード
 入賞 1千円相当の花ギフトカード

募集内容
 ・郵送又は持ち込み:A4の写真紙、CD-R等
 ・メール提出:JPEGデータ(※5MB以上の画像で応募するときは
 大容量ファイル転送サービス等をご利用ください。)

募集方法
 ・応募用紙に必要事項を記載の上、作品(CD-Rなどにしたデー
 タ)を同封のうえ、下記まで先まで郵送いただくか、メールにて
 送付ください。
 (※メールの場合には必要情報をメールに記載してください。)

注意事項
 (1)肖像権については、応募者の責任において被写体本人の承諾
 を得てください。第三者による権利侵害等の紛争が生じた場合
 は、応募者で解決するものとし、藤津市は、損害賠償等の責任
 を一切負わないものとします。
 (2)応募作品は、藤津市HPや市が発行する情報媒体への掲載等、
 本市の魅力を発信するツール等に利用させていただきます。氏
 名や企業名・団体名、在住市区町村が公表される場合があります
 ので、予めご了承ください。そのほかの利用目的以外に本人
 の同意なく個人情報を開示・公表することはありません。
 (3)応募作品が主催者側に提出された時点において、記載の注意
 事項すべてについて承諾をいただいたものとみなします。

申し込み 藤津市役所 花と緑の課へ直接またはEメール・郵送で
 〒426-8722 藤津市岡出山1-11-1 TEL:054-643-3487 Eメール:midori@city.fujieda.shizuoka.jp
 ※詳しくは、藤津市ホームページをご覧ください。 http://www.fujieda.shizuoka.jp

応募要領

～ご家庭や会社などの庭や花壇を紹介してください～

概要
 藤津市では、市民の皆さんと一緒に「いつも どこでも どんと
 きも 花でつながる」をキャッチフレーズに、花と緑あふれる
 「ふじえた花回廊」をすすめています。
 今年度も市民の皆さんの庭や花壇、あるいは市内企業・団体の
 皆さんの花壇などの写真を募集し、本市の花の魅力を市内外に発
 信するとともに、花と緑の普及活動を通じて、暮らしに癒しと潤い
 が感じられる環境づくりを目指しています。

募集内容
 ・郵送又は持ち込み:A4の写真紙、CD-R等
 ・メール提出:JPEGデータ(※5MB以上の画像で応募するときは
 大容量ファイル転送サービス等をご利用ください。)

募集方法
 ・応募用紙に必要事項を記載の上、作品(CD-Rなどにしたデー
 タ)を同封のうえ、下記まで先まで郵送いただくか、メールにて
 送付ください。
 (※メールの場合には必要情報をメールに記載してください。)

注意事項
 (1)肖像権については、応募者の責任において被写体本人の承諾
 を得てください。第三者による権利侵害等の紛争が生じた場合
 は、応募者で解決するものとし、藤津市は、損害賠償等の責任
 を一切負わないものとします。
 (2)応募作品は、藤津市HPや市が発行する情報媒体への掲載等、
 本市の魅力を発信するツール等に利用させていただきます。氏
 名や企業名・団体名、在住市区町村が公表される場合があります
 ので、予めご了承ください。そのほかの利用目的以外に本人
 の同意なく個人情報を開示・公表することはありません。
 (3)応募作品が主催者側に提出された時点において、記載の注意
 事項すべてについて承諾をいただいたものとみなします。

を強く出し、温度があまり高くないものは赤い光を出すということです。これは、簡単に言うと、温度が高いものは高いエネルギーを持ち、高いエネルギーの光を出すのが、目に見える範囲の高いエネルギーの光は青っぽく、また低い温度に対応する低いエネルギーの光は赤っぽく見えるということです。この原理を使うと、遠く遠くところにある恒星の表面の温度を、その色から知ることができます。たとえば、おおひぬ座の青白く輝く星シリウスは10000度くらい、オリオン座の赤い星ベテルギウスは3500度くらいだと思われています。太陽は白色に見えますが、それは太陽の表面温度が6000度くらいで、青い光も赤い光もほどよく混ざっているからです。そんな風に考えながら、夜空を見るのも面白いものです。

宇宙は何色？

情報学部長
小林 健一郎

ところで、宇宙の何もない空間からも光（電磁波）が来ていることをご存じですか？宇宙の背景放射などと呼ばれているものです。これは宇宙が小さく熱かった時代の名残りですが、今では大きく冷たくなった宇宙にあって、絶対温度で約3度（摂氏-270度くらい）を表す光になっています。人間の目にはとても見えない「光」ですが、これが見えたら、それが宇宙の色ということになるわけですね。



買い替える前に、リフォームという選択。

家具
リフォーム
見積り無料

修理・再塗装 古家具再生

張替え

不明な点は、お気軽にお問合せください。

材木家具センター

■藤枝店 WOOD BOX
〒426-0025 藤枝市藤枝3丁目5番16号

054-641-0741 (11:00~19:00 水曜定休)

● 歩幅を7cm広げて歩く

加齢とともにお腹が出て、お尻が下がってきます。体型を保っている人と体型が崩れていく人の差は、「歩幅7センチの差」というデータがあります。歩くとき、今の歩幅より7センチ大きくすることを意識して歩くだけで、体型が引き締まってくるのです。普段の生活にうまく取り入れればOKです。



独断！

むるぶ流③
心と身体の
健康法

コロナ禍という日常が普通になりつつある中で、食べ過ぎたり、運動不足、ストレスで体調が不安定になる方が増えています。むるぶでは、これまで「心と身体の健康法」「老いない心と身体をつくる」「元気に過ごす健康習慣」「自宅で出来る簡単エクササイズ」など何度となく心と身体の特集をしてきました。今回は、これまでご紹介した数々の健康法の中から、最適なものをチョイスして「むるぶ流健康法」をご紹介します。

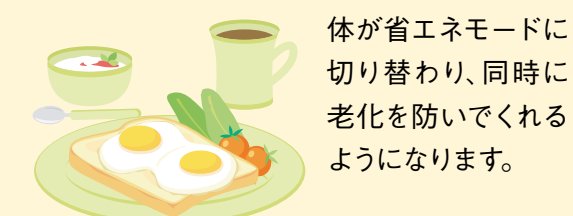
● 無理しない、適度な運動

最近では、スロージョギングに、スロウォーキングと「スロー」が合言葉。無理せず、自分の身体に合ったペースで、長く毎日続けて行くのが、ポイントです。老化は足からきます。無理せず、楽しく続けて下さい。運動が苦手という方は、腕だけを振る「腕だけ走り」がお薦め。20回を休憩しながら一日3セット位が適量です。



● 腹7分目が長生きのコツ

元気で長生きの人たちの共通点は、腹7分目。昔から腹8分といいますが、現代では、腹7分です。一口当たり30回噛むことを習慣づけるだけで、自然に腹7分になります。そうすると自然に身体が省エネモードに切り替わり、同時に老化を防いでくれるようになります。



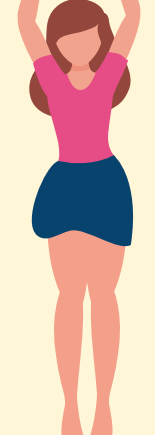
● 疲れが取れる入浴法

入浴は、シャワーよりも湯船につかり、体温を上げてしっかりと汗をかくことが疲れを取るのに必要です。特に体の内部の深部体温を上げることで、油を含んだ汗とともに体の中の様々な化学物質や活性酸素といった毒素が排出され、体調が整います。お湯の温度は体温プラス4度。15分以上の入浴がおすすめです。



● 身体でOを描く体操

身体をほぐす体操の一つに円体操があります。立った状態で、手を上にあげ、上に向かって大きく円を描きます。右回りと左回りをセットで行います。次に、前方に円を描きます。次は、右方向に、そして最後に左方向に円を描きます。仕上げは、右肩を下げ同時に左肩を上げ、次に右肩を上げ、左肩を下げる運動を4、5回繰り返します。



● 眼精疲労は全身の疲れに

パソコンを使うことの多い人は、目の疲れが、視力を低下させ、肩こりや頭痛に繋がります。パソコンのモニターは、テレビを見るより2倍の負担が目にかかります。目を酷使すると血圧がかなり高くなります。45分程度が限界といわれているので、眼と身体を適度に休めたり、別の作業をしたりすることが大切です。



● カラダの数字 30~60

人間の集中力はせいぜい30分前後、長くても60分が限度です。集中しているときはβ波が強く、脳の必要な一部のみ働いて他の部分は休息しています。ほどよくリラックスしていないと集中出来ないからです。心理学者のライリーの説では、集中力は25分が限度とされ、25分読書を勧めています。



● 「がぎぐげご」の健康法

いつも苦悩や困り事で頭の中を満たしていると、脳からアドレナリンが出て、体調不良になってきます。その元凶が、がぎぐげご。「が」は、頑固で頑張り過ぎる。「ぎ」は、義理と義務で自分を縛り付ける。「ぐ」は、いつも愚痴ばかり言っている。「げ」は、原理や原則に囚われすぎる。「ご」は、自分をごまかして生活する事です。



● お肌の新陳代謝 (ターンオーバー)

肌の細胞は表皮の底の層で生成され、古い皮膚は剥がれ落ちていきます。これを肌のターンオーバーと言い、睡眠不足だと、肌の再生が遅くなり、カサカサの肌になってしまいます。ターンオーバーのサイクルは、年齢と共に時間がかかる様になり、場所によって周期が違います。身体全体はおおよそ3ヶ月で生まれ変わります。

皮膚の生まれ変わりの目安

10代	約20日
20代	約28日
30代	約40日
40代	約55日
50代	約75日
60代	約100日

● 自律神経を整える深呼吸

深呼吸することで、身体に酸素を取り込んで筋肉をほぐし、自律神経を整えます。まず、背筋を伸ばし、30秒から40秒かけて息をゆっくりとこれ以上は無理という所まで吐きます。そして、お腹を膨らませながら15秒から20秒かけてゆっくりと息を吸います。これを4、5回繰り返します。



● カラダの数字 90

人間の睡眠は90分周期になっています。睡眠は浅い眠りから深い眠りへ入り、その後再び浅い眠りへと90分ごとに繰り返しています。浅い眠りを「レム睡眠」、深い眠りを「ノンレム睡眠」といいます。レム睡眠中は脳が記憶の整理などを行っています。一方、ノンレム睡眠はカラダも脳も休んで疲労回復し、細胞の修復と再生がおこなわれます。



● 「ありがとう」の健康法

言葉は、言霊といって物事を現実化していく力が宿っているといわれます。良い事や感謝したい事があったら、「ありがとう」と声を出して相手に伝えます。困った事やつらい事が起った時でも、自分が次のステップに向かうための有り難い試練だと思って、「有り難うございます」というと心も身体も整ってきます。



中日本バンリースのレンタル収納ボックス
NAKAVAN BOX

あふれたモノを収納して、スッキリ快適な空間に！

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

お問合わせ・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

酵素温熱
免疫療法 **酵素風呂** **米ぬか100%使用**

ぽかぽか・ふかふかの温かい米ぬかに入ると…!
デトックス!免疫力アップ!体温の上昇!

発酵して熱せられた米ぬかは、遠赤外線を発し、体の奥深くまで浸透して体温を上昇させます。発汗することにより、体全体の毒素を排出します。

予約時間 完全予約制につき事前にお電話にてご予約下さい。

料金 米ぬか酵素風呂 (15分) お試し体験 (初回のみ) **1回 1,500円**

午前部の部 午後部の部

9:00	13:30	14:15	15:00
9:45	15:45		
10:30			
11:15			

気軽に続けていただける様、同一世帯のご家族様のみでご利用いただけるお得な回数券もご用意しております。

藤枝 横内店 藤枝市横内521-1 定休日/火曜日
ご予約は054-639-6679

※作業中につき、電話に出られない場合は、こちらから折り返し電話させていただきます。

しずおか食セレクション2014
藤枝セレクション2020認定!!
甘くて美味しいトマトをご自宅で

つややかな美しさと、喉のぼっつとはじける甘さが好評のうま味の強いトマトです。

プチルージュ
[ミニトマト]
1パック150g
250円(税込)

カラートマト
[ミニトマト]
1袋330g
300円(税込)

ブラック、イエロー、オレンジなど、色ごとに少しずつ異なる味をお楽しみいただけます。

プチルージュは、平成26年度「しずおか食セレクション」の認定商品に選ばれました。

カラートマトの色は、オレンジ、レッド、ブラック、イエロー、グリーンです。

リンゴのようなしゃりとした食感と、独特のやさしい甘さを兼ね備えたトマトです。

フル里 [中玉トマト]
1袋330g
300円(税込)

※フル里に関しては、6月上旬頃より出荷可能

しずおか食セレクション2014認定

↑このラベルが印です！

ご注文はお電話またはファックスにてお問い合わせ下さい。トマトの発育状況によりご希望に添えない場合がございます。ご了承ください。

トマト共和国 **河原崎農園** 〒426-0053 静岡県藤枝市善左衛門3丁目23-3 受付時間: 9:00~17:00(日曜日定休) 携帯: 090-8342-4430 E-mail: tomato430@outlook.jp
TEL: 054-636-3888 FAX: 054-636-2688 または 090-8421-7501 アクセス: 藤枝駅より車で6分

2021.5月予定表
皇月(さつき) May

フリーダイヤル
0120-37-4646

江崎新聞店

フリーダイヤル
0120-19-0843

育伸社
(株) 越前新聞店 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

(有)太田新聞店

MON

TUE

WED

THU

FRI

SAT

SUN

新サービス

藤枝市にお住いの皆様へ
粗大ごみ・不用品有料回収
トリクルプラス **START!!**

詳しくは毎月第2水曜日折込のむるぷプラスで!!
新聞購読者割引有

MEMO

1

仏滅
八十八夜
メーデー

2

大安

3 赤口 憲法記念日 音羽町・原・茶町 旭が丘	4 先勝 みどりの日 内瀬戸・駿河台 南駿河台	5 友引 立夏 端午 こどもの日 志太・新南新屋 南新屋	6 先負 不成就日 新聞朝刊お休み 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	7 仏滅 前島・高岡 忠兵衛	8 大安 世界赤十字デー	9 赤口 母の日
10 先勝 愛鳥週間 青葉町・青南町 久市・島田市東町	11 友引 田沼	12 仏滅 看護の日 むるぷプラス発行日 小石川・東町・駅前 築地・築地上	13 大安 高柳	14 赤口 兵太夫・与左衛門・大新島 上新田・上小杉・宗高・上泉	15 先勝 三りんぼう 不成就日	16 友引
17 先負 泉町・大東町 高洲	18 仏滅 国際親善デー 源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町	19 大安 瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉	20 赤口 ふじえーら発行日 高田・清里・中蔵田・上蔵田 下蔵田・南清里・西方・北方 中ノ合・下之郷・花倉・本町	21 先勝 小満 五十海・時ヶ谷	22 友引 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	23 先負 不成就日
24 仏滅 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内	25 大安 むるぷ発行日 上当間・下当間 平島・保福島	26 赤口 稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺	27 先勝 三りんぼう 大手・郡・田中 立花	28 友引 藤岡・天王町	29 先負	30 仏滅
31 大安 世界禁煙デー 不成就日						

5月の休日緊急医

	2日(日)	3日(祝)	4日(祝)	5日(祝)	9日(日)	16日(日)	23日(日)	30日(日)
外科	匠ペインクリニック (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	しまづ整形外科 (岡出山三) ☎634-0888	高松整形外科 (岡出山三) ☎643-2378
内科	(内) 岩田クリニック (焼津市宗高) ☎662-2311	(内) すずき小児科 医院(青葉町五) ☎636-3360	(内) たいけいクリニック (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) なお消化器内科 クリニック(高洲一) ☎634-1825	(内) 小大岩内科医院 (焼津市上新田) ☎622-0122
小児科	(内) 藤枝駅前 クリニック(駅前一) ☎645-5545	(内) 瀬古クリニック (瀬古三) ☎639-7373	(内) ゆみ内科 クリニック(茶町三) ☎641-7700	(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) すぎわクリニック (若王子三) ☎647-7077	(内) 小大岩内科医院 (藤枝五) ☎641-0651	(内) 高橋医院 (下青島) ☎647-0370
	(内) 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) 三輪医院 (岡部町内合) ☎667-3000	(内) 小大岩内科医院 (八幡) ☎644-3366	(内) 小大岩内科医院 (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～金19:30～22:00 土・日/19:30～翌7:00
 ※1日(出)・9日(日)・15日(出)・23日(日)・30日(日)の午後10時～翌日午前7時は、小児科のみ。

子どもたちの昭和展

昭和の遊びの世界へタイムトラベル!

2021.5.23(日)まで開催中!

学校生活と給食
街頭紙芝居
ソシシート・レコード

藤枝市郷土博物館・文学館
藤枝市若王子500(蓮華寺池公園内) TEL.054-645-1100
入館料/大人200円・中学生以下無料 休館日/月曜日、5/6(土)

GWイベント

※申込不要、直接会場へ

昭和の遊び体験広場

4月29日(木)(祝)
10:00-12:00
13:00-15:00
コマ・けん玉・お手玉・
メンコ・紙かぶと・草笛など

街頭紙芝居と子ども録日

5月4日(祝)・5日(祝)
11:00～、13:00～
14:00～(各30分)
カンカンと拍子木を鳴らして
紙芝居のおじさんがやってくる!

ミニ新幹線&ミニ軽便SL乗車イベント

新幹線...4/25、5/1・2
軽便SL...5/3・9・16・23
10:00-12:00 13:00-15:00