

むるぶWeb配信中!

むるぶ

検索

むるぶFb

検索

毎25日新聞折込

むるぶグルメレポート  
さっぱり麺特集



志太そご知り物語  
柳屋本店二代目社長  
村松直衛



バトンリレー志太人  
CLARI MARE代表  
初代焼津市地域おこし協力隊 三浦 愛



志太新名物探訪  
家康鷹狩り記念館オープン



むるぶ特集  
むるぶ流  
心と身体の健康法⑤



涼す  
やか  
かに  
に  
楽  
し  
さ、

さっぱり麺特集

いよいよ夏! ツルツとさっぱり、暑さを乗りきろう

支那そば 冷やし(白) 750円・小(麺半玉) 550円



### 支那そば しげもと

柚子胡椒がキリッと香る、爽やかな夏の味

うすくちの白醤油による冷たいスープが、厳選された7種の魚介節と昆布ダシによる豊かな風味、丸鶏、鶏ガラの旨みを際立たせている一杯。柚子胡椒を加えたらさらに味が引きしまり、コシのある平打ち麺をすする箸が止まらない! 夏期限定メニューも予定されているので要注目。

※価格は全て税込です ※掲載内容は取材時(6月上旬)のもので、価格、店舗情報は変更となっている場合があります



藤枝市若王子1-2-34 054-686-2222  
7:00~14:00  
月曜日、木曜日(祝日の場合は翌日)  
7台

2024年・2025年にはたちのつどいを迎えるお嬢様・ご家族様

**振袖レンタルプラン**  
10点セット、前撮り時、ヘアメイク・着付け無料 **3.3万円~** (税込)

**ママ振・姉振プラン(丸洗い)**  
小物ご購入、お手入れ、寸法直し **4,400円~** (税込)

はたちの記念写真を残したいお客様  
**スタジオパックプラン**  
振袖一式、ヘアセット、メイク、着付け、撮影料、お写真1ポーズ付 **3.3万円~** (税込)

早い予約がゼツタイお得!  
今ならご希望の時間にはたちのつどい当日のお支度(着付け)予約ができます。

7/24月まで

ゆかたシーズン到来!

**仕立上りゆかた大セール市開催**

ゆかたを着て花火大会・お祭りへ行こう!

**3,800円~** (税込)  
着付けご相談下さい。(浴衣ご購入のお客様、営業時間内に限り)

**振袖コーディネート 無料ご試着体験会 開催中!!**

「わたなべ」が選ばれるポイント

- 「わたなべ」なら安心・満足の充実サービス!
- ご購入もレンタルも豊富な色・柄から総点数800点以上自由にお選びいただけます!
- ヘア・メイク・着付けまで揃った「前撮り撮影会」が好評!

お下見ももちろんOKです! お気軽にご来店下さい!

MAP

Photo Studio わたなべ

振袖のお下見については**完全予約制**です。

10:00~17:00より、ご希望の時間を下記①お電話か②HPよりご予約の上、ご来店下さい。

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**

詳しくはWEBへ  
**貴装の店 わたなべ**

住所 焼津市栄町5-10-21 営業時間 AM10:00~PM7:00  
TEL 054-627-7786 定休日 火、第1・第3水曜日

駐車場15台完備



体験稽古も随時受け付けております。

## 長唄三味線 生徒募集

日本伝統芸能のひとつ、長唄三味線を体験してみませんか？初心者から経験者の方まで手ほどきからお稽古します。お稽古は月4回、マンツーマンレッスンです。三味線は貸出しますので手ぶらでOK！どなたでもお気軽にいらしてください。

講師経歴  
昭和53年東京都生まれ。幼少期より、杵屋五三遊に手ほどきを受ける。その後、三味線を杵屋栄八郎 唄を今藤政貴に師事し本格的にプロ道へ。現在、歌舞伎公演をはじめTVやラジオ等多岐に渡り活躍中。藤枝大祭には今年で8回目の参加。

稽古場：藤枝市田沼 1-1-15  
HP: <https://ejijroukineya.jimdofree.com>

Instagram: [@ejijroukineya](#)

長唄三味線 杵屋派  
三代目 杵屋栄次郎  
E-mail: [ejijrou.kineya@gmail.com](mailto:ejijrou.kineya@gmail.com)  
090-9396-1114

### むるぶコラム「一語一会」

#### 企画力の差は企画書を書くか書かないか

企画力のある人とない人の差は、歴然としています。企画書を書く人か、書かない人かの差です。書くか書かないかで決まるのです▲企画書を書く人は、書いていくうちに、頭の中に必然的に企画のポイントが見えてきます。企画書を書く人は、企画が採用されず、たとえボツになっても、企画を考え、書くこと自体が楽しく、それが採用されると、もっと書きたくなるのです。だから結果として企画力が備わるのです▲一方、書かない人は、企画のポイント自体がうまくつかえず、結果として採用させない企画書となり、企画書を書くのがより以上におっくうになります。そして企画書をかけない人間になっていくのです▲だから、企画力を付けたいならば企画書を書くしかありません。何かを変えたいならば企画書を書き、何をやりたければ企画書を書く。それが企業の活力の差となるのです。

### 睡眠のゴールデンタイム

午前0時から2時が、睡眠のゴールデンタイムといわれます。これは、体の免疫力を高めるリンパ球が一番よく働く時間だからです。この時、きちんと寝ていないと免疫力が上がらないので、昼夜逆転している生活を続けていると病気にかかりやすくなるのです。午後11時までに就寝することをお勧めします。



### 時々の断食が効果あり

現代人は、食べすぎているといわれます。また、オートファジーという作用が体には備わっていて、空腹時に細胞の中にあるタンパク質やウイルスを細胞自身が食べてしまう作用で、これによって細胞が若返るといわれています。体質や病気によって断食が難しい方もいますが、定期的な断食は体のバランスを整えてくれます。



### 中肉中背が長生きの理由

健康で長生きなのは、中肉中背の人というのが最近の常識になりつつあります。ちょっとぽっちゃりが長生きの秘訣だということです。よく使われるBMIという指標では、22.5～25が長生きできる数値だといわれています。それは、必要な筋肉を維持するためにはタンパク質が必要で、その適量がこの数値だということです。



# むるぶ流⑤ 心と身体 の健康法



コロナ禍から解放され、レストランや居酒屋、観光地に多くの人が気兼ねなく行ける雰囲気になってきました。夏に向かうこの時期は、天候の変化が激しく、体調が不安定になりがちです。健康を保つためには、①無理のない適度な運動、②規則正しい食事、③しっかりと睡眠が大切です。ここでは、むるぶ流の健康法、健康情報をご紹介します。なお、こうした健康法、健康情報には諸説あり、あくまでひとつの説としてご覧ください。

### 飲んでストレス発散は×

お酒は百薬の長といわれますが、ストレス発散が目的で呑みすぎるのはご法度です。飲んだアルコールを分解するのは、肝臓の役目です。しかし、飲みすぎると毒性の強いアセトアルデヒドが増えて、肝臓の細胞機能を低下させます。低下すると糖を作り出せなくなり、その結果、身体に疲労が残ることになります。



### 珈琲は体に良い？悪い？

最近、珈琲の効能が注目されています。珈琲に含まれるカフェインが脳皮質を興奮させ、集中力を高め、仕事の効率が良くなるというもので、さらに寿命を延ばす効果も指摘されています。しかし夜に飲むと睡眠の障害になるとか、マイナス面もあります。適量を守り、飲む時間を調整することが大切です。



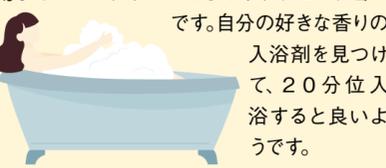
### 疲れを回復する仮眠法

昼にランチを食べたあと、午後2時から4時頃に眠気が強くなる経験があるかと思います。これは、体内時計の仕業です。この時間に20分から30分、仮眠が取れるとすっきりします。平日が難しければ、土日にしっかりと仮眠します。体内時計の周期である90分間の仮眠を取ると心身の疲れがすっきり取れるのです。



### 入浴は香りでリラックス

最近は、入浴時にテレビを見たり、読書をしたりが多くなっています。しかし、精神的な緊張を取り除くには、何も考えずゆったりとした入浴をお勧めします。その際に役立つのが香りを利用したアロマテラピーによるリラクゼーションです。自分の好きな香りの入浴剤を見つけて、20分位入浴すると良いようです。



### 生活習慣病を予防する

老いない身体づくりのためには、6つの項目が必要だといわれています。①偏食せず、バランスの良い食事、②規則正しい食事時間、③最低、一日30分の運動、④ストレスを適度に発散する、⑤タバコはすわない、⑥お酒は適量にして飲みすぎない。これらを実行することで生活習慣病を予防することができます。



### 眼筋ストレッチをする

パソコンでの仕事やスマホを使っていると、眼筋が凝り固まり、眼精疲労につながります。簡単な眼筋のストレッチは、内向きになっているものを外側にほぐすストレッチがお勧めです。大きく息を吸い、ゆっくりと吐きながら左上を見て吐き終わるまでキープします。次に右上、次に左下、次に右下と移動していきます。



### つまづかない筋肉を作る

身体の筋肉の7割は下半身にあります。下半身の筋肉が減ると脳へ十分な血液が行かなくなり、運動機能が低下し、つまづきの原因になります。下半身の筋肉が減ると体重を支えられなくなり、膝や腰に負担がかかり、膝痛や腰痛が起こり、糖尿病や高血圧、痛風などの原因にもなるのです。適度な運動を心掛けましょう。



### 糖質ゼロとゼロカロリー

糖質ゼロやゼロカロリーと銘打った食品や飲料が多く販売されています。完全にゼロではなく、100gまたは100mlの中に0.5g未満であれば、ゼロと表示できるのです。そして代わりに砂糖の200倍の甘さの人工甘味料が使われていて、そのため味覚が鈍くなり、甘いものを好むようになり太ってしまう原因にもなるのです。



### ペットボトル水と水道水

水もペットボトル水を買うことが多くなりました。ペットボトルの方が安全だと考えられているからです。ペットボトルは食品衛生法、水道水は水道法が基準となっています。両者に共通する6つの有害物質を比較すると水道水の方がより厳しい基準値となっているので、ペットボトル水のほうが安全とはいえないのです。



## 支那そば 新登場

しょうが香る 支那そば 通称:志太ブラック ...950円



鰹節メインの魚介系と丸鶏をコトコトじっくり煮込んだスープが味に奥行きと旨みを引き出し、かえしには長期熟成の二度仕込み醤油のまろやかな旨味を最大限に生かしたしょうが香る 志太ブラック

最新限定 冷製しらすラーメンセット...1,050円

支那そば赤(温)	650円
支那そば赤(冷)	750円
支那そば赤(冷)(小)	550円
支那そば白(温)	650円
支那そば白(冷)	750円
支那そば白(冷)(小)	550円
鶏白湯赤	850円
鶏白湯白	850円

支那そば げんと

藤枝市若王子1-2-34 蓮華寺池公園すぐそば  
通常営業時間:7時~14時  
月・木曜定休(祝日の場合は翌日)  
054-686-2222

LINE: [@shinaboya](#)  
Instagram: [shinaboya](#)

## 産業用ドローンで作業の効率化をしませんか？

# 産業用ドローン 無料セミナー

作業現場で活躍するドローンについて1から学べます。ご興味のある方は是非、ご参加ください。

7/28(金) 9:30~15:00  
会場: マジオドライブスクール藤枝校

高所点検 測量 農薬散布

申込はコチラ 

## マジオドローンスクール 藤枝校

〒426-0067 藤枝市前島1-7-10 BiVi藤枝2F TEL.054-641-1717

※詳細はマジオドライブスクール藤枝校へお問い合わせください。

---

定期開催しているドローンイベント。参加は無料なので、お気軽にご参加ください。

## 定期開催イベント ドローン体験&説明会

今気になっているドローンを知るチャンス

ご予約はお電話で

ドローン基礎知識(座学) シミュレータ体験 等

7/1(土)、17(祝)、22(土)

時間: 10:00~11:30 定員: 各日3名まで  
会場: BiVi藤枝2階(マジオde健康麻省施設内)



# 2023.7月 予定表

文月(ふみづき) July

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) 数崎新聞店 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

(有) 太田新聞店

MON TUE WED THU FRI SAT SUN

藤枝市にお住いの皆様へ  
粗大ごみ・不用品有料回収  
トリクルプラスをご利用ください。  
詳しくは毎月第2水曜日折込のむるぶプラスで!!  
新聞購読者割引有

MEMO

---



---



---

1 赤口 国民安全の日

2 先勝 半夏至

3 友引  
音羽町・原・茶町 旭が丘

4 先負 アメリカ独立記念日  
内瀬戸・駿河台 南駿河台

5 仏滅 九星陰遁始め  
志太・新南新屋 南新屋

6 大安  
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 赤口 小暑 七夕  
前島・高岡 忠兵衛

8 先勝 不成就日

9 友引 大相撲名古屋場所初日

10 先負  
新聞(朝)刊お休み  
青葉町・青南町 久市・島田市東町

11 仏滅 三りんぼう  
田沼

12 大安  
むるぶプラス発行日  
小石川・東町・駅前 築地・築地上

13 赤口 盆迎え火  
高柳

14 先勝 パリ祭  
兵大夫・与左衛門・大新島 上新田・上小杉・宗高・上泉

15 友引 うらぼん

16 先負 盆送り火 不成就日

17 仏滅 海の日  
泉町・大東町 高洲

18 赤口  
源助・五平・善左衛門 弥左衛門・大洲 大西町

19 先勝  
瀬戸ノ谷・滝沢・寺島 本郷・宮原・助宗 瀬古・堀之内・谷稲葉

20 友引  
ふじえーら発行日  
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

21 先負  
五十海・時ヶ谷

22 仏滅  
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 大安 不成就日 三りんぼう

24 赤口 地藏ぼん  
潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内

25 先勝  
むるぶ発行日  
上当間・下当間 平島・保福島

26 友引  
稲川・岡出山・益津 益津下・緑町・城南 若王子・藤枝・鬼岩寺

27 先負  
大手・郡・田中 立花

28 仏滅  
藤岡・天王町

29 大安

30 赤口 土用の丑

## 7月の休日緊急医

	2日(日)	9日(日)	16日(日)	17日(祝)	23日(日)	30日(日)
外科 9:00~17:00	高松整形外科 (岡出山三) ☎643-2378	いわしたクリニック (上青島) ☎631-6660	花岡医院 (岡部町内谷) ☎667-3323	秋山医院 (本町三) ☎641-6175	山崎クリニック (志太二) ☎645-1211	はまべ整形外科 (上藪田) ☎648-1500
内科	(内) 鈴木循環器 クリニック(高柳四) ☎634-3131	(小) 小林小児科 (前島一) ☎635-2620	(内) 小川内科 クリニック(小石川町一) ☎647-5670	(内) 藤枝クリニック (田沼二) ☎636-8989	(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
小児科 9:00~17:00	(内) 板倉医院 (田沼四) ☎636-0881	(内) まつおか内科循環器 クリニック(瀬戸新屋) ☎631-7603	(内) すみや脳神経 クリニック(本町二) ☎647-5511	(小) 小石川小児科 (小石川町一) ☎644-8800	(内) 山崎クリニック (志太二) ☎645-1211	(小) 田熊こどもクリニック (瀬古二) ☎647-5225
	(内) 柴田医院 (藤枝四) ☎641-0127	(内) いわした クリニック(上青島) ☎631-6660	(内) 花岡医院 (岡部町内谷) ☎667-3323	(内) 小川内科 (藤岡一) ☎645-2800	(内) 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

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

志太様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)・29日(出)の22:00~翌7:00は、小児科のみ。

	2日(日)	9日(日)	16日(日)	17日(祝)	23日(日)	30日(日)
眼科 9:00~17:00	小川眼科医院 (本町二) ☎641-0160					
耳鼻科 9:00~17:00	まつなが耳鼻咽喉科 クリニック(駅前二) ☎645-3387	たなか耳鼻科 (焼津市小柳津) ☎621-5888	あまの耳鼻咽喉科 クリニック(田中三) ☎646-3313	仲神医院 (焼津市中新田) ☎623-0805	森耳鼻咽喉科 (大洲一) ☎635-8687	岡本石井病院 (焼津市小川新町五) ☎627-5585
その他 9:00~17:00	(皮) 奥皮フ科医院 (駅前三) ☎646-0934			(泌・皮) 平井医院 (焼津市上泉) ☎622-9070		
歯科 9:00~15:00	細井歯科 (高洲) ☎636-6731	村松歯科医院 (本町二) ☎641-1430	エール矯正歯科 こども歯科(田沼二) ☎634-4177	駿河台井澤歯科 (駿河台二) ☎644-1182	井口歯科駅前 (前島三) ☎636-7600	やまもと歯科 (東町) ☎646-1182



琉球舞踊団  
琉神とは  
2001年沖縄にて誕生。その後日本の中心である富士の国(静岡)に拠点を移し、国内外に幅広く活動。本場沖縄の実力派アーティストの支持を受け、1,000人規模の主催コンサートを開催。臨場感あふれる熱いステージをお楽しみください。

# BEER FES★

松風閣の夏、サッポロビール静岡工場謹製

静岡麦酒・エビスビール 飲み放題!

琥珀エビス・SORACHI1984  
→各限定100杯!  
エビスプレミアム黒→50本!  
+特選ビアホール  
バイキング

2023年 8/30 WED

お一人様 8,800円(税込)  
(一般) 18:45~(L.O. 20:35)  
受付17:30~ ライブ19:30~

会場: ホテルアンピア松風閣



ご予約・お問い合わせ  
TEL.054-628-3131  
〒425-0012 予約センター 9:30~19:00  
静岡県焼津市浜当日海岸通り星が丘  
ホテルアンピア松風閣

※料金には限定ドリンクおよびビアホールバイキング代を含みます。※未就学児の入場は出来ません。※全席指定席、会場内禁煙です。  
※車いすや介助犬等を同伴される場合はご予約時に必ずお申し出ください。※車を運転される方の飲酒はお断りいたします。  
※写真はイメージです。