

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
さつぱり麵特集



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

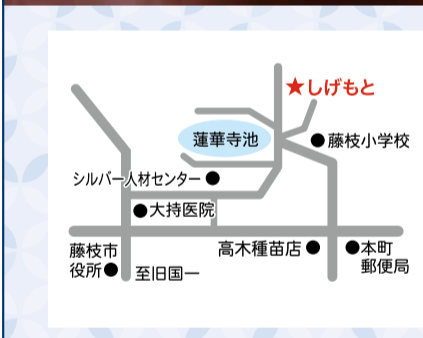


涼す
やか
かに
に
楽
し
さ、

さつぱり麵特集

いよいよ夏! ツルツとさつぱり、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。柚子胡椒を加えると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

支那そば 冷やし(白) 750円・小(麺半玉) 550円

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。

全てのプラン 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」が大好評!

お下見ももちろんOKです! お気軽にご来店下さい!

Photo Studio 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

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

駐車場15台完備

リトーン
人を志太

釣りの出会いは、生まれた埼玉の川口市は海が無く、祖父の家が山の近くで、川と田んぼで遊びました。大学の進学の時、自然を単なる勉強でなく、実体験で学びたいと考へて、日大海洋学科に進学。大学院までの六年間、釣りの楽しさを学びました。研究者・釣具店・料理屋、接客がしたいと釣具のインシグロに入社。静岡市の中吉田店に配属されました。このジャンルなら、三浦に学。たまたま前菜担当が辞めたのが、初心者でも気軽に

リトーン
人を志太



「しずおか釣り旅のスヌメ」発行

三浦 愛

クラリ・マレ代表 初代焼津市地域おこし協力隊

軽に参加できる釣り教室です。そして協力隊の任期終了の二〇二〇年の一月に、CLARIMAREを設立し、代表となりました。



志太
物語

村松直衛は大正九年一月、村松直治郎、志の長男として生まれ、名を善祐といいました。

村松家は直治郎の父、村松善八(初代)が、明治初年に創業したツオ節屋

柳屋本店 二代目社長 村松直衛

日本を代表する鯉節屋自負の経営と地域への利他の精神

重砲第二連隊、第四中隊などに配属され、終戦は満州の間島省で迎えました。そして三年間、シベリアで抑留生活を送りました。

昭和二十三年八月に帰国、抑留生活を送りました。昭和二十三年八月に帰国、抑留生活を送りました。

志太新名物探訪

家康鷹狩り記念館オープン

六月三日、田中城下屋敷に「家康鷹狩り記念館」がオープンしました。大河ドラマ「どうする家康」にちなんで企画されたものです。田中城本丸櫓入口では、鷹を左手に載せた田中城の解説パネル、法月理栄さん面の白子誕生・藤八柿・鷹狩り・藤枝の職人四枚の漫画、下部には江戸中期に武家の鷹狩りの様子を描いた「鷹狩之図」が十六枚置かれています。また、庭園には市内にある家康の史跡看板を設置。展示は十二月十七日まで。



初からかつての取引先であった百貨店取引に重点を置き、翌年には大口の受注を獲得しましたが世の中は、鯉節離れが進行中で、次の一手が求められていました。

起死回生の「はいくら」

そして誕生したのが直衛が生命をかけたという花刀ツオの「はいくら」でした。以後、日本を代表する鯉節屋という誇りを持ち、順調に発展していききました。

直衛の経営信条は、利他の精神であり会社の発展の為だけでなく、業界発展のため、焼津鯉節水産加工業

藤枝市郷土博物館特別展

徳川家康と田中城

家康の天下取りを支えた西駿河の人々とゆかりの資料

7月17日(祝)まで

【初公開】田中藩祖・本多正重が家康に従い関ヶ原の戦いで用いた虎の旗指物より

家康最後の外出先 田中城でいったい何が? あの日を動くジオラマで再現

家康公五姿、ついに完成! 家康の生涯を楽しく学ぼう ぶじえだ家康ワールド展 同時開催

TEL 054(644)3345

史跡田中城下屋敷に 家康鷹狩り記念館がオープン!

令和5年6月3日(土)~12月27日(※)

入場無料

藤枝市郷土博物館・文学館

■休館日 月曜日(7/17は開館)

■開館時間 9:00~17:00

■入館料 大人400円、中学生以下無料

〒426-0014 静岡県藤枝市若王子500 (蓮華寺池公園内) TEL 054(645)1100 FAX 054(644)8514 Eメール muse@city.fujieda.shizuoka.jp

焼津市八幡1-5-6 054-629-9943

■年末年始(12/31~1/2)のみ

■23台

11:00~15:00 17:00~21:00

冷やし中華 1,000円

カナキン亭本舗 八幡店

さっぱり、だけどがっつり、カナキンらしき満載!

たっぷり1.5玉の自家製麺の上に、煮卵やメンマ、細切りチャーシューなどに加え、カナキンの名物ともいえるキムチをトッピング。絶妙な酸味と辛味のバランスで、夏の食欲を涼やかに刺激してくれる。ラーメンと同じく、豊富な卓上調味料で自分好みに「味変」を楽しむのもおすすめ。

GOURMET REPORT ひんやりおいしい、夏に食べたい麺料理

※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

そげ旭ますだや

エビ好きの方にこの夏おすすめしたい蕎麦

4月から国産そばを使った石臼での自家製粉となり、おいしさの条件と言われる「ひきたて、打ちたて、茹でたて」、いわゆる「三(み)たて」の蕎麦を提供しています。3種をブレンドした魚介ダシのつゆで、おいしい蕎麦とたっぷりのエビ天が楽しめるこの一皿は、毎年夏の人気No.1。

W天おろしそば 1,700円

伊駄天 本店

伊駄天の夏季限定メニューに渾身の新作が登場

クリーミーな胡麻スープにバルミジャーノチーズとトリュフが香る、イタリアン風な逸品。喉ごし濃厚ながらあっさりとした味わいで、キンと冷えたしまりある食感の自家製麺にも好相性。トッピングのトマトソースを混ぜる前と後では、また違った味となるため、それぞれ食べ比べてみよう。

冷やし胡麻白湯ヌードル 1,000円

Li-Chou (リーシュー)

週替わりランチで今年も冷製パスタがスタート

時季に合わせた様々な素材の味を楽しめるランチが魅力的。この日のパスタは王道の美味しさ、「トマトとバジルの冷製パスタ」。あっさり濃厚なひんやりトマトソースは暑い夏の日にぴったり。今後も「大葉を使ったジェノベーゼ」など、多彩な味を週替わりで考案中とのことなので楽しみに。

ランチセット(週替わりパスタ) 1,350円(スープ・前菜盛り・選べるメイン) ※デザートつきの場合...1,800円

食鮮色彩 多幸(たこう)

昆布ダシと焼津産鯉ダシが香る、上品で清潔感ある一杯

和食や釜めしを提供する食事処だからこそ出せる。冷たさと共に旨さが沁み入るラーメン。「志太系」から少し甘さを控え、誰でも食べやすい味に、そして具材のナルドで焼津らしさを表現した。自家製チャーシューはしっとり柔らかく、肉の旨味抜群。井も付きのランチでぜひ味わって。

ランチ限定 冷たいラーメンと丼セット(ねぎと丼 or スタミナ焼肉丼) 1,035円(夜はラーメン単品のみ 770円)

焼津市東小川4-10-1 054-687-8924

■火曜日(祝日の場合は翌日) ■10台(第2P有)

11:00~14:30(L.O.) 17:30~20:30(L.O.)

焼津市石津1143-1 054-623-1819

■火曜日(火、水曜日の連休となる場合あり) ■店舗7台(2台は軽専用)・第2Pあり

11:30~13:30(L.O.) 17:00~22:00

踊り続け22年! もっともっとおどろっか!

おどろっか DE エコ宣言!

第22回 踊夏祭

踊りがまちを揺らす!! 踊りがまちを 変える!!

2023 7/16(日) 午前9:00~午後5:00

会場 アクセス (交通案内)

焼津駅よりバス乗車 焼津市水車(東島)下車徒歩10分

焼津駅よりバス乗車 大井川港線(船池工業団地前)下車徒歩1分

会場 大井川港特設会場

問合先 / 踊夏祭実行委員会事務局(一社)焼津市観光協会内 TEL.054-626-6266

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://ejiroukineya.jimdofree.com>

Instagram: [@ejiroukineya](#)

長唄三味線 杵屋派
三代目 杵屋栄次郎
E-mail: ejirou.kineya@gmail.com
090-9396-1114


みるぶコラム「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りの差は、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。



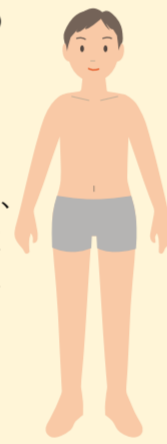
時々の断食が効果あり

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。




みるぶ流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、みるぶ流の健康法、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、読書をしたりが増えています。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るのです。




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が支えられなくなり、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と奥行きを引き出し、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 げむと

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)

新聞に載らない 地元の事件簿 電話機対策で特殊詐欺被害を防ごう!

情報提供: 藤枝・焼津警察署、藤枝・焼津地区防犯協会

NTTの 令和5年5月~ ナンバーディスプレイ ナンバーリクエスト **無料に!**

申込条件
・NTT西日本の電話サービスを利用中
・契約者が70歳以上または70歳以上の方と同席

申込方法(電話・Web)
0120-931-965
0120-116-116

NTT西日本フリーダイヤル
※受付時間 午前9時~午後5時 12/28~1/3を除く

Web申込はこちらから→
NTT西日本ホームページに立ちます

月	日	場所	分類	事件詳細
5月	14日	平島	自転車盗難	団地駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
5月	22日	上敷田	忍込み	就寝中、無施錠の勝手口から侵入され、室内のハンドバッグなどが盗まれた。
5月	22日	上青島	出店あらし	店舗内のパソコンなどが盗まれた。
5月	24日	田沼	声かけ	女生徒数人が談笑中、男に「かわいいね、どこ高?」と声をかけられた。
5月	25日	前島	車上ねらい	自転車カゴにスクリーンバッグを置いたまま買い物中、バッグ内の体操着が盗まれた。
5月	31日	駅前	不審者	女性が買い物中、男に「何かついてる。」と言われ、髪を掴まれた。
5月	15日	田尻北	サギ電話	市役所職員を騙り「介護保険料の戻りがあります」という、不審な電話がかかってきた。
5月	17日	西焼津	自転車盗難	西焼津南側駐輪場に無施錠で駐輪中、盗まれた。
5月	23日	小川	自転車盗難	住宅敷地内に無施錠で駐輪中、盗まれた。
5月	25日	相川	サギ電話	市役所職員を騙り「還付金があります」という不審な電話がかかってきた。
6月	1日	駅北	自転車盗難	自転車預かり所に無施錠で駐輪中、盗まれた。
6月	10日	小川	車上ねらい	住宅駐車場に無施錠で駐輪中、車内の現金が盗まれた。

藤枝・焼津署管内 人身交通事故発生状況 (令和5年5月1日~5月31日)	藤枝		焼津	
	件数	増減比	件数	増減比
死者	0	0	1	+1
負傷者	63	+10	83	-1

※増減比は前年との比較
※交通事故件数等は確定数ではありません(速報値)

6月号 読者の声より

ご意見・ご感想

●志太ご存知物語は、初めて知ることが多く、毎回興味深く読みました。私も興味深く読ませていただきます。パトンの対象者が次から次へと続きます。パトンの対象者が、むらぶの「記事やおもしろい食品や店の紹介を読んでいます。志太の「木を歩く」を実践して、気分をリフレッシュしたいと思っています。今の季節、新鮮な木を巨樹をみたら気持ちいいだろうと思います。

●高野になる記事が非常に気になります。サギ電話の対応について知りたいです。デジタル化についていけないので、困っています。バグが大好きなので、各店のイチオシのパンの紹介記事を見て買いたくありません。この記事を、色々な歴史を教えてくださいました。この詳細が好きです。

●志太のことが分り易く紹介され、知らなかったことが多くあり大変助かっています。藤枝新地の記事が面白く、研究しながら最新情報を届けて下さっているのも助かっています。藤枝新地の事は聞いたことはありますが、具体的なことは知らなかったで良かったです。藤枝新地の昔の地図がとても興味深かったです。毎回志太ご存知の物語を楽しみにしています。むらぶの読者の声の意見を、ご感想はむらぶのホームページでご覧いただけます。

INFORMATION

あなたの音楽や作品を藤枝から発信しませんか

藤枝市民会館では 芸術家を募集しています

藤枝市民会館では、芸術家の支援を目的とした事業を実施しています。音楽・絵画・陶芸など、ジャンルは問いません。皆さんの「やってみたいこと」をカタチにしてみませんか。ご相談ください。

展示会の開催も!

藤枝市民会館 TEL054-643-3931 http://fsk-hall.jp/

他の指に移りやすいです。塗り方のコツ... 早めにお手当を。 1本(20ml入り) 1980円(税込)

爪の水虫

ほんまち薬局
藤枝市藤枝5-6-35 ☎054-644-5829
千歳商店街
営業時間: AM8:30~PM6:30 定休日: 日曜・祝日・第1第3第5木曜日
駐車場: 隣に4台分ございます。 ホームページもご覧ください。 http://honmachi.com/

DX推進活動を展開中! ⑨ 共立アイコム INFORMATION

生産実績の見える化と改善活動で業務効率UP!

工場ではデータの活用により業務の効率化に取り組むことでDXを推進しています。具体的には、生産稼働データを数値統計やグラフなどの見える化を行い、機械別や個人別の結果を把握し、設定した目標に対して毎月成果の確認や改善活動に繋げています。

また、最近では電気代の値上げに伴い省エネの取り組みにも繋げるため、社内向けに工場の情報サイトを開設してリアルタイムな実績状況を公開することで更なる効率化に努めています。

お問い合わせ: 株式会社 共立アイコム TEL:054-635-4652 FAX:054-635-4576 icom-contact@kpnnet.co.jp

むるぶ 読者 映画・入浴券 図書カード 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・プレゴ」の映画招待券(3D不可)10名、「焼津笑福の湯ご招待券20名」図書カード(500円分)10名をプレゼントします。

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
村松直衛が修行したお寺の名は?
○○○ (漢字3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. あなたの注目した健康法は?
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

◆必読切り 7月5日(水)
(当日消印有効) FAX・メール必着

愛と勇気と夢と喜ぶそう

CINE PREGO FUJIEDA
www.cineprego.jp

藤枝駅前口から徒歩2分 B1V藤枝4F/年中無休/平日9:30~ 土日祝9:00~

藤枝シネ・プレゴ 映画情報

上映案内 TEL.054-668-9533 検索

7/7 交換ワソ日記
監督:竹村謙太郎
出演:高橋文哉、桜田ひより、茅島みずき、曾田陵介、齊藤なぎさ、板垣瑞生

7/21 ミッションインポッシブル
監督:クリストファー・マッカーリー
出演:トム・クルーズ、ヘイリー・アトウェル、ビング・レリス、サイモン・ペッグ

7/28 キングダム-運命の炎-
監督:佐藤信介
出演:山崎賢人、吉沢亮、橋本環奈、清野菜名、満島真之介、岡山天音

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
藤枝オリコミリアル 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
数崎新聞店・育仲社 054-641-0053
いけたに新聞店 054-643-1000
太田新聞店 054-667-0117

編集長後記

体調を崩して、健康法が気になり始めたのは10年ほど前です。ほぼ同時に、色々な所に不具合が現れてきて、病院通いととに薬が食事の一部となりました(笑)。そのため、薬の飲み過ぎによる副作用に気をつけています。また、日々のストレッチやほぐし、体重管理は日課として続けています。(小嶋良之)

むらぶ公式 HP・むらぶ Facebook

SBS学苑 藤枝校 「らしを豊かに彩る」

藤枝駅北口から徒歩3分
054-644-5103
藤枝市駅前3丁目4-4 江崎栄ビル

ホームページ Instagram

SBS学苑 入会金3,300円
(一日講座は入会金不要・3年間有効
70歳以上無料・中学生以下1,650円)
管理運営費 110円/回

7/18(火) 10:00~11:30
己書(おのれしょ) 暑中見舞い
講師 赤羽良子 (己書公認 講師) 受講料 2,420円 1day

7/26(水) 10:00~12:00
シャインマスカット チーズケーキ
講師 川村美穂 (料理研究家) 受講料 5,500円 (教材費込 15cmのケーキ) 1day

8/4(金) 10:00~12:00
和菓子職人から習う 美味しい餡作りのコツ
講師 三浦和幸 (和菓子一般技術士) 受講料 5,500円 (教材費込 試食・お持ち帰り) 1day

8/5(土) 10:00~55分パーソナル
カラーカードリーディングとローズウィンドウのペタペタワーク
講師 中村宏美 (カラー心療セラピスト) 受講料 4,400円 (教材費込) 1day

8/9(水) 10:00~11:30
夏休みの親子背骨教室 親子で姿勢を学ぼう
講師 湯原一生 (SS CHIRO 静岡院長・健康管理士一般指導員) 受講料 2,200円 1day

8/18(金) 10:00~11:30
食するアロマ講座 カルダモンのレモネード
講師 山本早季子 (アロマセラピスト・フットセラピスト・健康管理士一般指導員) 受講料 4,290円 (教材費込) 1day

KADODE OIGAWA × SBS学苑 藤枝校

Pop Up Culture 2023 summer

7/22(土) 9:30~11:30
キッズお料理教室 スライダーバーガー
受講料 2,800円
手作りバーガー・6個分
講師 桐下 昌子 料理教室講師
バーグマン田形 日本ハンバーグ協会理事長
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

みんな大好き! KADODEにハンバーグマのグーグーがやってくる!
7/22(土) 12:30~13:00
場所: イベント広場
グッズも特別販売!
グーグーに会いに来てね!

7/22(土) 10:00~11:30
紙で咲かせる蓮の花 ハスワーク®
受講料 3,300円
LEDライト付・大きさ約20cm
講師 風花 ハスワーク® 主催登録者
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

7/22(土) 12:00~13:00
梅工房おおいし【ふるうめ】ワークショップ
受講料 2,200円
ふるうめ1個 持ち帰り
講師 大石 富佐子 梅工房おおいし
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

7/22(土) 14:00~16:00
季節の野菜で ヴィーガンごはん
受講料 2,200円
調理と一部デモ・試食
講師 T-MASAMI 野菜ソムリエプロ J.Veganist
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

7/24(月) 10:00~11:30
人気の壁飾り 紫陽花のスワッグ
受講料 4,950円
長さ約50x幅約30cm
講師 原 恵美子 欧風花 インスティテュート講師
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

7/24(月) 10:00~12:00
夏に映えるタイ料理 バイナップルチャーハン
受講料 3,300円
デモ・試食
講師 川村 美穂 orientaliste タイ料理ディプロマ
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

7/24(月) 12:30~14:00
水不要で枯れない お供えプリザーブドフラワー
受講料 5,610円
高さ約35x幅約25cm・花器付
講師 原 恵美子 欧風花 インスティテュート講師
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

7/24(月) 13:00~14:30
涼を感じる 葛水羊羹と練切り
受講料 3,300円
生菓子2個・葛水羊羹持ち帰り
デモ・試食
講師 三浦 和幸 和菓子一般技術士
申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み 申し込み

KADODE OIGAWA 静岡県島田市竹下62

SBS学苑 藤枝校 お問い合わせは ☎054-644-5103

事前予約制・先着順 各講座、管理運営費 110円がかかります。

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(小石川町一) ☎644-8800	(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

ビアフェス

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



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

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