

新聞購読者のための  
地域情報紙  
月刊むるぶ  
藤枝・焼津版 Vol.24  
発行部数/82,000部

読む・見る・遊ぶ

# むるぶ

- \* GOURMET REPORT 2
- \* 志太そご知り物語 3
- \* バトンリレー志太人 3
- \* 節約を楽しもう① 4
- \* INFORMATION 7
- \* 便利情報カレンダー 8

Fujieda & Yaizu  
Local Information Paper  
2010  
**9月号**  
September

発行/月刊むるぶ編集部 426-0041 藤枝市高柳1-18-23 共立印刷株式会社内 TEL 054-635-4651 FAX 054-635-4576



野菜の甘さに  
心もほっこり

毎月25日発行

GOURMET REPORT  
身体にやさしいメニュー特集



志太そご知り物語  
旧幕臣開墾者・石井謙次郎



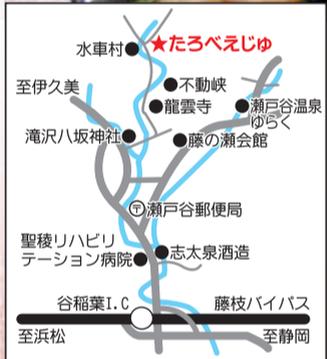
バトンリレー志太人  
松谷 卓作曲家・ピアニスト



志太新名所探訪  
万松院・岡部氏の墓



特集 節約を楽しもう①  
むるぶ流生活の知恵!



## シェアリングランチ

※事前予約制 ¥1,500 たろべえじゅ

彩り豊かな大皿料理がカウンターへ並び始める。まるで友人宅を訪れたかのような和やかな雰囲気の中で、のんびりとできあがるのを待つ時間も至福のひとつ。こちらの玄米菜食ランチは、体調に合わせて好みの量を食べられるビュッフェスタイル。時間も空間も皆でシェアしようという考えのもと、地元の旬の野菜や近くで採った山菜を中心に、素材の味を生かしたシンプルな味付け・調理法で提供している。のどかな自然に癒されながら、滋味あふれる料理を堪能してほしい。



藤枝市瀬戸ノ谷12317-1  
(藤枝市滝の谷不動峡水車むら)  
☎054-639-0875 正午~PM4:00  
月~木曜日休み 駐車場有(10台)

## 創業43年の卓越した技術で各種ケアはおまかせください。

おかげさまで石井ビューティ藤枝店OPEN 22年 焼津店3周年。

皆さまにわがわがいただいている石井ビューティ藤枝店はオープン22年、焼津店は3周年になりました。確かな技術と親しまれるプライベートサロンとして、お客様に満足と喜びをご提供できるようがんばりますので、今後ともよろしくお願いいたします。



2004年に文化功労賞を受賞

ゴッドハンドと言われる先生の技術は全国からお客様が来られます。また、著名人や芸能人も利用していただいているサロンです。

### 今ならシミ・シワコース 3回 17,850円 で体験

気になる首のブツ。おでこや口元、目尻などの小ジワから深いシワ。小さなシミから大きなシミまで、3~5回くらいのケアで効果を実感いただけます。針などを全く使わないノーニードルメソセラピーだから痛みや傷跡の残る心配も無く、どなた様もお気軽に体験いただけます。



全店共通

9月末日まで

### キャンペーンメニューの一例

- ♥ 小さなシミ・老斑・ホクロ  
通常 1個3,150円 → **1,050円**
- ♥ シミケア (40分)  
通常 1回9,450円 → **3,150円**
- ♥ ニキビケア (40分)  
通常 1回9,450円 → **3,150円**
- ♥ 腹部痩身 (40分)  
通常 1回9,450円 → **3,150円**
- ♥ 全身痩身 (80分) ラジオ波を含む  
通常 1回18,900円 → **9,450円**

※その他いろいろなキャンペーンコースもあります。

**YAIZU SALON**  
焼津市東小川2丁目17-1-2F  
TEL 054-620-7200

**FUJIEDA SALON**  
藤枝市前島1丁目6-19  
TEL 054-634-3007

**SHIZUOKA SALON**  
静岡市葵区鷹匠2丁目21-8  
TEL 054-254-2721

**SHIMIZU SALON**  
静岡市清水区辻1丁目1-9  
TEL 054-371-9800

日本医療・美容研究協会会員

## 石井ビューティ

- 全日本全身美容業協同組合員
- 顧問医師契約サロン (認定ドクターサポート)
- 営業時間/AM11:00~PM8:00 (祝日はPM5:30迄)
- 定休日/日曜日 ● 電話予約制

http://www.l-box.co.jp/ishii-b/



カウンセリング  
入会金・年会費  
無料

コンサートが近づきました。九月十日の時点で僕が創造できる最新の音楽空間を聴いて貰えたらと思つてます。ゆつたり、くつろいだ気持ちいい時間を過ごしてほしいですね。最後の曲が終わったとき、皆さんの心が豊かになったと感じてもらえたら有り難いです。アコースティックでここまで出来るか楽しみです。五歳からピアノと日舞を姉にこつこつと、五歳か



ら母に連れられてピアノと日本舞踊を習いました。遊びたくて止めた時もありません。ピアノなどは、高校時代に作りましたが、ピアノなどは、今、会いにゆきます。ピュアな音楽に出たいと思います。自分がすべて音楽の中に出てしまおうので、怖くもあり、幸せな気持ちも伝わって皆が幸せな気持ちになってもらえたらと思つています。

作曲家・ピアニスト 松谷卓 作曲された「タツチ」県庁の星など、映画音楽やNHKの「プロジェクトJAPAN」の曲などを創っています。

学の時です。藤枝東高二年の時に「静岡の名手たち」のオーディションに合格。その時に「静岡の音楽事務所」の縁で高校卒業後、東京に出て十九歳の時、Cデレの曲も作りました。今、会いにゆきます。ピュアな音楽に出たいと思います。自分がすべて音楽の中に出てしまおうので、怖くもあり、幸せな気持ちも伝わって皆が幸せな気持ちになってもらえたらと思つています。

母が先生に練習しいかないけど怒らないで下さいと頼んでくれていたのび、映画音楽やNHKの「プロジェクトJAPAN」の曲などを創っています。

転機となったのは、テレビ朝日の「大改造!劇的ビフォーアフター」の音楽です。まさに自分自身にとってもビフォーアフターでその後の仕事や生活の変化は劇的でした。ビフォーアフターには、高校時代に作曲した曲もあるんです。今後の抱負は?

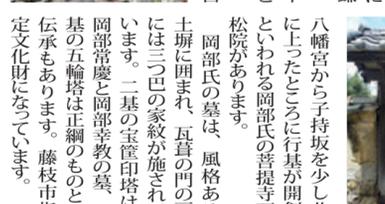
映像音楽は映像からエネルギーをもたせて作る面白さがあり、続けたいですね。姿勢として自分に正直でありたいと思います。自分がすべて音楽の中に出てしまおうので、怖くもあり、幸せな気持ちも伝わって皆が幸せな気持ちになってもらえたらと思つています。

岡部氏は、平安時代末期に駿河の国の権者となった藤原清綱を始祖とし、清綱は任期後も土着し、姓を郷名の岡部に改めました。その後、鎌倉幕府の御家人となり、室町末期に今川家の傘下に加わり、武田、徳川と仕えました。岡部氏の氏神、若宮

八幡宮から子持坂を少し北上したところに行基が開創したといわれる岡部の菩提寺方松院があります。岡部氏の墓は、風格ある土塀に囲まれ、瓦葺の門の扉には「三巴の家紋が施されています。二基の宝篋印塔は、岡部常慶と岡部幸教の墓、一基の五輪塔は正綱のものとの伝承もあります。藤枝市指定文化財になっています。



末期に駿河の国の権者となった藤原清綱を始祖とし、清綱は任期後も土着し、姓を郷名の岡部に改めました。その後、鎌倉幕府の御家人となり、室町末期に今川家の傘下に加わり、武田、徳川と仕えました。岡部氏の氏神、若宮



**男性にも更年期がある!**  
加齢と過剰なストレスによる男性ホルモンの分泌量減少と活性低下が原因です。

筋力の低下による腰痛・五十肩  
精神的減退を感じる  
根元がなかなか取れない  
気が落ち込む

**早めに相談ください。**  
**ほんまち薬局**  
藤枝市藤枝5-6-35 千歳商店街  
054-644-5829  
営業時間 AM8:30~PM7:00  
定休日 日曜日・祝日  
駐車場、隣に2台分、道路を挟んで向かい側に1台ございます。  
http://honmachi.com/  
郵送も致します。ホームページもご覧ください。

**満60歳以上の方必見**  
高齢者向け優良賃貸住宅  
◎募集戸数限定3戸◎  
藤枝市瀬戸新屋

生活しやすい  
バリアフリー設計  
入居者所得に応じた  
家賃補助あり  
安心の24時間  
緊急通報システム

■1LDK:40.85㎡ ■駐車場空きなし ■H19年築 ■藤枝駅徒歩約20分  
■共益費/月額5,000円 ■月額賃料65,000円※仲介手数料は不要です。

本人負担額一例 月額 **38,900円** ※共益費・駐車場料別  
※入居者の収入に応じて本人負担額の変更があります。

入居資格 満60歳以上の方。(ご夫婦の方でも可)・・・他  
※詳しい内容については下記窓口までご連絡ください。

仲介・県免許(10)第3454号・広告有効期限9月末日  
株式会社 **アイワ不動産 藤枝支店**  
藤枝市前島2丁目1-40 電話 054(634)1151  
http://www.aiwasan.com FAX 054(634)1125

**感動発進!** 田舎の旅行機 **ツアー!** 1年中お祭りさわぎ

主催旅行保険付 **目標(地域No.1)** (元気運乗員同行)

初めにお目にかかります! **秋の花めぐり** **ミステリー?**

旅行代金 **3,900円**(昼食付) **~特典付~**  
1.朝の軽食おにぎり付  
2.お菓子付  
3.車内酒・ジュース飲み放題  
4.おしほり  
5.車内でビンゴゲーム  
6.お楽しみお土産付

各日=C=秋の花めぐりと大福作り体験  
で楽しい1日をお約束! (C=各地19:00予定)  
(焼津C=藤枝駅・島田駅・金谷駅からご乗車)  
100722

全旅協会員登録知事登録2-231号  
企画実施 **(株)太平洋トラベルサービス**  
掛川市杉谷南2丁目20-2 ☎0537(23)8800  
総合旅行業務取扱管理者 山本恭子  
日・祭日はお休みとなります。 営業時間 9:00~18:00

新しく生まれ変わり **小杉苑** はれの季 SINCE 1967

**9月7日(火) オープン**

新しい時代の宴へご招待。  
小杉苑は食生活とお客様への奉仕を通して地域社会に貢献して、創業43年目を迎えました。9月から新しい建物で新装オープンいたします。これからもおもてなしの心でお客様、地域の方々に喜んでいただける企業であり続けたいと思います。

ご宴会・ご結婚結婚式・ご結納 各種パーティー・お食事会 承り中

はれの季 **小杉苑** SINCE 1967  
http://www.kosugien.co.jp/  
Tel.054-641-3321

**志太 物語** 志太 知りそこ

石井謙次郎は、天保九年(一八三八)、常陸国真壁郡谷貝村(現茨城県桜川市)の豪農市村茂左衛門の二男として生まれました。幕末の激動期にあつて、謙次郎も青雲の志を抱き、江戸に出て、文武の修行に励んでいました。文久元年(一八六三)頃、縁あって幕府の御家人

朝比奈山開墾事業を推進 多様な事業を展開し成果

朝比奈山開墾事業を推進 多様な事業を展開し成果

朝比奈山開墾事業を推進 多様な事業を展開し成果

**志太新名所探訪** 万松院・岡部氏の墓

岡部氏は、平安時代末期に駿河の国の権者となった藤原清綱を始祖とし、清綱は任期後も土着し、姓を郷名の岡部に改めました。その後、鎌倉幕府の御家人となり、室町末期に今川家の傘下に加わり、武田、徳川と仕えました。岡部氏の氏神、若宮

八幡宮から子持坂を少し北上したところに行基が開創したといわれる岡部の菩提寺方松院があります。岡部氏の墓は、風格ある土塀に囲まれ、瓦葺の門の扉には「三巴の家紋が施されています。二基の宝篋印塔は、岡部常慶と岡部幸教の墓、一基の五輪塔は正綱のものとの伝承もあります。藤枝市指定文化財になっています。

**むるぶ GOURMET REPORT** 野菜たっぷりがうれしい! 身体にやさしいメニュー

夏は暑さでちょっと疲れが... そんな時は、自然の力が詰まった野菜料理で元気にしましょう。

02 筑前煮 (100g) ¥242

02 ラトウユ (100g) ¥240

03 無農薬野菜のビーフン ¥800

03 クリーンカレーのチヂミ ¥780

04 お豆腐ハンバーグ御膳 ¥1,570 (ディナーのみの提供)

LUfuS ルーフラス 藤枝市高岡2-3-1 054-636-5117 ランチ AM11:00~PM2:30 ディナー PM6:00~PM10:00 (PM9:30Lo) 月曜日休み 駐車場有(15台)

**いい店 みつけた!** **注目!**

履くだけじゃム EASYONE

その効果を実感して! まるでバンスポールにのっているかのような不思議な履き心地。下半身の筋肉を刺激して、ヒップアップや美脚効果も、日常生活の一步一步に取り入れてみませんか?

**ETERNA 藤枝店** 藤枝市上青島463-3 054-645-7888

残暑を乗り切る **鉄板メニュー**

店長おすすめは サイコロステーキ399円 ランチタイムは お得なセット609円でスタミナ満点です。

藤枝市薬地551-1 054-644-6996

旬鮮だいにんぐ **天狗**

きゅうりとカリカリベーコンの豆板醤和え

おまけ **レシピ**

作り方

- きゅうりは千切りにします。
- ベーコンを千切りにし、フライパンにごま油を入れてカリカリになるまで炒めます。
- ベーコンをフライパンからあげて、ベーコンの油とみりん、醤油、豆板醤を合わせさっと火を通します。
- ボールに①、②、③を入れ混ぜて、できあがりです。

POINT 厚めのベーコンを選び、手際よく炒めて下さい。

# 節約を乐しもう! ①

## むるぶ流生活の知恵!

景気はなかなか良くなる気配がありません。もったいないという言葉がありますが、私たちはいつの間にかお金のかかる生活スタイルになっていることに気が付きます。収入が伸びなければ、節約して財布を守りながら、充実した生活スタイルを身に付けていくしかありません。ここでは、むるぶの編集部が20の知恵をご紹介します。

**ネットバンクの賢い活用**

ネットバンクでは、振り込み手数料が無料になったり、24時間振り込み可能だったり、金利が高い商品があったりお得です。

**カードもうまく活用**

カードをうまく活用してマイルやポイントを貯めたり、カードの割引特典を使ったり、ポイントをしっかり貯めて交換するのも忘れずに。

**激安ショップを活用しよう**

100円ショップも品揃えが豊富で、品質もなかなかのもの。その他激安店をうまく活用すれば、日用品や消耗品はかなりの節約に。

**冷蔵庫の上手な使い方**

冷蔵庫は大きくても小さくても消費電力はほぼ同じ。詰め過ぎないことと開けっ放しにしない、冷凍庫の活用がポイントです。

**待機電力をカットしよう**

待機電力は、電気代の10分の1にも相当します。プラグを抜かずにON、OFFのできるマルチタップがおすすめです。

**洗濯の味方 アタックNeo**

少しの量で抜群の洗浄力、しかもすすぎが一回でOKというアタックNeo。節水、節電、時間短縮でいいことづくめの優れもの。

**トイレの2つの節約**

お風呂と同じくらいの水を使うのがトイレ。「小」をうまく使いこなすこと、シングルトイレトーパーパーで紙を4割節約に。

**年間支払い、一括払い活用**

お金に余裕が来れば年間払いや一括払いにしましょう。これだけで数%から1割位安くなるものもあり、節約になります。

**風呂の追い炊き+保温シート**

都市ガスの場合、お風呂の追い炊きを3分縮めると年間3000円の節約に。保温シートを湯船に浮かべるだけで保温効果が抜群です。

**エアコン+扇風機の活用**

エアコンの設定温度を1℃上げるだけで電気代は9割に。それに消費電力の低い扇風機を活用して空気を対流させると涼しく快適に。

**マイ水筒+マイ冷茶セットで**

マイボトル、マイ水筒がブームです。その都度自販機で買うのは、お金も無駄です。自宅で冷茶を作ってマイ水筒を活用しましょう。

**待機電力をカットしよう**

待機電力は、電気代の10分の1にも相当します。プラグを抜かずにON、OFFのできるマルチタップがおすすめです。

**トイレの便座の節電**

便座と洗浄水の温度管理も大切。こまめに調整しましょう。便座のふたも閉めるだけで、10%の節電になります。

**節約&リサイクルの4R**

1. 不必要なものは買わない
2. 減らせるものは減らす
3. 再利用再使用
4. 資源になるものは再資源化

**外食費を節約しよう**

飲食費の中でも外食費が家計費の中で占める割合が高まっています。家族での外食費はなかなかの金額になるので節約しましょう。

**エアコン+扇風機の活用**

エアコンの設定温度を1℃上げるだけで電気代は9割に。それに消費電力の低い扇風機を活用して空気を対流させると涼しく快適に。

**待機電力をカットしよう**

待機電力は、電気代の10分の1にも相当します。プラグを抜かずにON、OFFのできるマルチタップがおすすめです。

**待機電力をカットしよう**

待機電力は、電気代の10分の1にも相当します。プラグを抜かずにON、OFFのできるマルチタップがおすすめです。

**トイレの便座の節電**

便座と洗浄水の温度管理も大切。こまめに調整しましょう。便座のふたも閉めるだけで、10%の節電になります。

**健康こそ一番の節約の道**

病気になったり、痩せるためにお金を使ったり、入院すれば収入は減り、生活は大変になります。健康が一番の節約の王道です。

**買うより借りる選択も必要**

一年に一度しか使わないものや期間限定でしか使わないものなど結構あるものです。レンタルすれば安く済み、場所も取りません。

**エアコン+扇風機の活用**

エアコンの設定温度を1℃上げるだけで電気代は9割に。それに消費電力の低い扇風機を活用して空気を対流させると涼しく快適に。

**待機電力をカットしよう**

待機電力は、電気代の10分の1にも相当します。プラグを抜かずにON、OFFのできるマルチタップがおすすめです。

**待機電力をカットしよう**

待機電力は、電気代の10分の1にも相当します。プラグを抜かずにON、OFFのできるマルチタップがおすすめです。

**トイレの便座の節電**

便座と洗浄水の温度管理も大切。こまめに調整しましょう。便座のふたも閉めるだけで、10%の節電になります。

**足と靴の無料相談会と健康靴 展示会**

合わない靴で足が痛くなっていませんか? 膝痛・腰痛・外反母趾は補正靴で改善!!

測定ご希望の方は **電話予約をお願いします。**

当日連絡先 ☎090-4796-4314

8/29(日) 焼津文化会館 第1会議室 10:00~16:00

9/5(日) 藤枝市文化センター 第2会議室 10:00~16:00

足と靴のカウンセリング pas-à-pas パザパ

予約受付 ☎054-255-3260

※店舗カウンセリングは要予約~静岡市薬地馬場町9(駐車場有) 営業時間/10:00~19:00(水曜定休)

自然が好きならおいでなされ!!

**やまめ平**

釣る ●6面の溪流風釣り池でヤマメ釣りが楽しめます。

遊ぶ ●つかみ補池で、ヤマメと遊ぼう。捕れたヤマメは塩焼きに。

●沢ガニ捕ったり、泳いだり、きれいな川で遊べます。

味わう ●片付け不要のバーベキュー場でゆっくりくつろげます。

やまめ平

INFORMATION 9/19-20(祝) 大物釣り大会開催

27cm以上の大物を釣られた方には記念写真と賞品プレゼント! また、20日の敬老の日は70歳以上の方は1時間無料で釣り招待!

※証明となる物をお持ち下さい。

※詳しくはホームページをご覧ください。

島田市笹間下1707 ☎0547-39-0244 <http://www.geocities.jp/wsttw272/>

釣り時間10分間延長 サービスクーポン券

有効期限:H22.11.28 ※本券にて2名様まで

24時間営業

時間貸し駐車場オープン

24h P 60分100円

IN 空車

オープンキャンペーン実施中

15,000円分プレゼント!

30,000円分 のチケット購入で → 45,000円分

24Hour Coin Parking

藤枝駅前駐車場 050-3506-4721

8/26(木) **グランドオープン**

グランドオープンキャンペーン

キャンペーン期間 8月26日~10月31日

会員の方 メニュー1項目 30% OFF

新規の方 メニュー1項目 20% OFF

★ドリンクサービスあります

★合計4,300円以上の会計の方にハンドマッサージ無料

■カット&ブロー ショート ¥3000~ ロング ¥3500~ (シャンプーは別途料金)

■デジカット カット料金 ¥500~

当店は塩素を除去したお水でシャンプーをするので、髪の毛、地肌にとってもやさしいです。スラロップになっているので、車椅子の方、ベビーカーの方でもお気軽に入店できます。

美容室デュオ

営業時間 平日9:30~19:30 土日祝9:00~19:00

※夕方時間外は水、木 ※早朝着付けは要相談

☎0120-10-9945

東海自動車工業 青木交差点 至藤枝駅 藤枝市青木612-1

**買取 金プラチナ**

パラジウム 銀

いたします。

金・プラチナ製の品物、ジュエリー

インゴット ダイヤモンド

レックス ルイヴィトン 美術品・骨董品

他店と比べて下さい。高値換金

重量(g)×当日の買取価格=お支払い金額

買取価格(K18、Pt900)は店頭表示しております

買取額に自信あります。他店を回られてから最後にお越し下さい。

質のみの市

TEL 054-623-4330

焼津市大島708 営業時間/10時~19時 火曜定休

取引には必ず鑑定士が検閲が必要ですが 買取価格に自信あり、誠意をもって対応します。

### INFORMATION

ミュージアムが  
藤枝市郷土博物館・文学館

企画展 開催中  
9月19日(日)まで

加藤まゆの  
音楽世界

赤い鳥の砂漠  
童謡・歌謡の作曲家たち

コンサート  
8/28(土) 11(午)  
12(日) 18(日)  
講演会  
8/29(日)  
すべて午後2時から

開館時間 9:00~17:00 月曜休館  
入館料 200円(中学生以下無料)  
藤枝市若王子500 TEL 645-1100

### INFORMATION

アルミ缶&廃油でエコ生活!!

エコポイントカードをご存じですか?  
アルミ缶や廃油をポイント換算!貯まったポイントカードは100円割引券として協賛店で使用できる、とってもお得なカードなんです。

**アルミ缶持ち込みキャンペーン**  
通常アルミ缶10本、廃油500mlで1スタンプのところ、期間中にお持ち頂いた方には倍の2スタンプ!更にスタンプは増量したため引ききりもご参加いただけます!

期間 8/30~9/3までの5日間  
営業時間 10:00~17:00  
休日 土曜・日曜・祝日  
皆さまのお越しをお待ちしております。

**なかむらさんち** (株)Pleasant Life  
藤枝市前島2丁目2-8  
TEL054-636-6351 FAX054-636-6352

### INFORMATION

藤枝市民会館 8月、9月のイベント情報

**和太鼓・朗読ジョイントコンサート**  
和太鼓と篠笛のUU「朗読(ともろ)」が、地元の和太鼓チーム(藤枝市太鼓連盟他)と共演!

和太鼓演奏者内藤智朗と篠笛奏者武田潤子によるデュオ。かつて和太鼓連盟時代に篠笛、演奏のみならず作曲、演出、指揮も手がけ、藤枝の有名アーティストのレコーディングに参加、幅広く活動中。

和太鼓演奏者  
\*千ヶ崎龍幸中  
\*藤枝市民会館  
\*藤枝市太鼓連盟  
\*藤枝市太鼓連盟  
\*藤枝市太鼓連盟  
\*藤枝市太鼓連盟

朗読者  
\*朗読者  
\*朗読者  
\*朗読者  
\*朗読者

と き:平成22年8月29日(日)  
時間:開場12:30 開演13:00  
入場料:全席自由1,800円(中学生以下900円)

9/10(日)松谷幸三スペシャルコンサート(入場料4000円 ※全席指定)  
藤枝市(旧市)出身のアーティスト。超有名曲を引っひき、弦楽四重奏と共に格調高い演奏。空気を揺らす!

藤枝市民会館 藤枝市前島山1-11-1(市役所となり)  
TEL643-3931 (受付)8:30~19:00(藤枝市民会館)

### 今まで何をやっても痩せなかったあなたへ!

耳つぼならそんなあなたでも大丈夫です!  
今すぐ!!そのポッコリお腹、スッキリさせませんか?

ほとんどの方が脂肪の落ちないダイエットをしています。「耳つぼダイエット」なら脂肪がみるみる減るので、すぐにお腹周りから目立って痩せていきます。「体重計に乗るのが楽しくなった」「今までのスカートがカブカブに」「ママ友に「キレイになったね」と言われた」「血糖値が下がった」など喜びの声をたくさん頂いています。何度も失敗した方でも大丈夫です。今すぐポッコリお腹をスッキリさせたい方はお気軽に無料相談のお電話を!!

体重58.5kg→47kg  
体脂肪33%→24%

前向きに痩せたい方を応援しています。悩んでいても痩せるとはできません。今すぐ決断を!

人気メニューの初回特典  
~9/30  
美顔整体・モンテセラピー半身 8,400円→4,980円  
アロマ・足ツボケア 3,150円→2,835円  
ゲルマラン温浴(着替え込み) 1,100円→900円

耳つぼインストラクター養成中  
お気軽にお電話ください。

おかげ様で10周年! \*fleuri\*  
0120-184-557  
営業時間 10:00~18:00 定休日 日曜日  
www.fleuri.net

### 最新メニュー 世界最先端(女帝シリーズ)美顔術

通常価格(60~90分) 各6,000円→3,900円

**中医学的美顔**  
厳選された最先端の美容成分で  
潤い引き上げ・しみ・美白に

**顔面深層筋**  
顔筋のバランス、増量を回り  
引き上げ・しわ・たるみ・ハリ

**ディープリンパ**  
常にリンパが流れる様になり、  
くすみ・むくみ・小顔美顔に

使用美容品:天然素材+植物  
無香料・無添加物・無着色アルコールフリー

健康美容サロン **めぐもり**  
焼津市西小川1-3-7  
☎054-620-1301  
時間 10:00~20:00  
休日 日曜・祭日 予約制

その他のメニュー  
\*玉川温泉ジェット足湯...初回 500円  
\*高純度ゲルマ温浴...初回 500円  
\*玉川温泉岩盤浴...初回 500円  
\*玉川温泉本家岩盤浴...初回 1,500円

### 住宅・アパートなど建物・屋根の塗り替えをお考えの方

雨もりでお困りの方  
光触媒でエコロジー

25年の実績 安心施工 見積無料

他社の見積りと比べてみませんか?  
「むるぶ」見ましたよ!と云ってくれたお客様 5%OFF

静岡県知事許可(般-11)第23628号  
株式会社 **ソーケン塗工**  
〒426-0082 静岡県藤枝市若王子2丁目18-25  
☎054-644-8275  
URL http://soken-t.com E-mail s-kuwa@soken-t.com

### むるぶ 読者 映画招待券 入浴券 プレゼント

官製はがき(FAXの方は便箋など)にクイズの答えをお書き頂き、アンケートにもお答え頂ければ幸いです。正解者の中から抽選で、藤枝シネ・プレゴでお好きな映画が鑑賞できる「シネマ招待券」、または「島田蓬菜の湯入浴券」をプレゼントします。応募をお待ちしています。

◆今月の記事からクイズ  
松谷卓さんが作曲を始めたのは○○○○の時(漢字4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.藤枝と焼津の「快眠法」を教えてください。  
6.あなたの「快眠法」を教えてください。  
7.その他ご意見、ご感想など。

◆応募先  
426-0041 藤枝市高柳1-18-23 共立印刷(株)内  
むるぶ編集部プレゼント係  
FAX 054-635-4576  
メール murubu@kpnnet.co.jp

◆締め切り 9月5日(日)  
(当日消印有効) FAX必着

### 藤枝シネ・プレゴ 上映スケジュール 公式サイト

映画情報 むるぶweb http://murubu.com/

**BECK**  
奇跡の出会いによって生まれたバンド・BECK。ライブ活動を皮切りに頭角を現しはじめる。しかし、ある事件をきっかけに、数々の試練にみまわれることに...

**悪人**  
保険外交員の遺体が発見され、事件当初、捜査線上に大学生が上っていたが、容疑の焦点は土木作業員に。彼は警察の目を逃れ、女性を連れ、逃避行に及ぶ。

**海猿3~THE LAST MESSAGE~**  
大型台風が接近する中、巨大天然ガスプラント「レリア」で事故が発生。潜水士・山崎は、設計士との板木らと共に施設へ向かい、施設内に取り残されてしまう...

監督:堤幸彦  
出演:水嶋ヒロ、佐藤健、相倉健、大木博、向井理、藤原さくら

監督:李相日  
出演:妻夫木聡、深津絵里、岡田将生、満島ひかり、柄本明、樹木希林

監督:羽住英一  
出演:伊藤英明、加藤あさひ、佐藤隆太、加藤雅也、吹石一恵、三浦翔平

読む・見る・遊ぶ  
**むるぶ**  
FM島田「情報ランチ水曜12:30(76.5)」  
むるぶのバックナンバーは、藤枝・焼津市内の図書館で閲覧できます。

月刊むるぶ編集部  
054-635-4651 (共立印刷内)

江崎新聞店 054-641-0537  
数崎新聞店・育仲社 054-641-0053  
いけだに新聞店 054-643-1000  
太田新聞店 054-667-0117  
共立印刷・むるぶ 054-635-4651

有限責任事業組合 志太情報創造ネット  
〒426-0041 静岡県藤枝市高柳1丁目18-23 (共立印刷内)

数崎新聞店 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

### 編集後記

会社では、コストダウン、家庭では節約が合言葉のようになっています。しかし、40年前までは当たり前でした。江戸時代は土農工商すべての食生活はとも質素なもので時々のハレの日だけが馳走でした。私たちはいつの間にか毎日のご馳走になり、本来の食生活から離れてしまっている感じがします。(風雲子)

# 本 × 映

読んでから観る? それとも後で読む?  
話題の 9月公開 原作本はこれだ!

9/4 土曜日 **BECK**  
BECK全34巻 著/ハロルド作石 出版/講談社 税込/各530円

9/11 土曜日 **悪人**  
悪人 (上) (下) 著/吉田修一 出版/朝日新聞出版 税込/各567円

9/17 金曜日 **君に届け**  
君に届け1~11巻 著/椎名軽穂 著/河野裕一 出版/集英社 税込/各410~420円

9/18 土曜日 **THE LAST MESSAGE**  
THE LAST MESSAGE 海猿 原作/佐藤秀峰 著/百瀬しのぶ 出版/小学館 税込/500円

9/25 土曜日 **13 十三人の刺客**  
十三人の刺客 原案/池宮彰一郎 著/羽塚一郎 出版/小学館 税込/580円

オンライン注文は **イーホン** 検索! http://www.e-hon.ne.jp

**054-635-8181** 藤枝 **江崎書店** 藤枝どこでも 無料宅配 0120-5-4646-5

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)

BiVi店 藤枝市前島1-7-10 BiVi2F TEL054-270-4308 営業時間 10:00~20:00 定休日なし

蓮華寺池公園店 藤枝市五十海1-4-6 TEL054-641-1303 営業時間 10:30~22:30 定休日なし (元旦のみ休み)

駿河台店 藤枝市駿河台2-17 静鉄ストア内 TEL054-644-3030 営業時間 9:00~21:00 定休日なし

### 感謝祭 2会場同時 現地販売会 8/28土・29日 AM9:00~PM4:00 <雨天開催>

藤枝市若王子 3DK 杉柵無垢国産材使用  
オール電化! 現在建築中!  
第H21確認建築静建主14461号  
木造2階建スレート葺  
土地:124.05㎡(37.52坪)  
建物:72.86㎡(22.04坪)  
価格 1,980万円

藤枝市天王町 3LDK 日当たり良好!オール電化!  
第H21確認建築静建主11967号  
木造2階建  
土地:155.24㎡(46.96坪)  
建物:98.54㎡(29.80坪)  
価格 1,800万円

分譲住宅地 建築条件なし

No.	面積	価格
③	219.03㎡	66.25坪 ¥15,237,500
⑦	219.21㎡	66.31坪 ¥15,914,440
⑧	219.14㎡	66.28坪 ¥15,907,200

株式会社大塚工務店  
054-641-4347  
藤枝市五十海1-16-23 FAX054-641-4348  
広告有効期限22年9月末日

### 保険選びはまず相談!

お気軽にお電話ください 0120-81-3639

●複数の保険会社からあなたにピッタリの保険選びのお手伝いをします。  
●ご訪問でもご来店でも、お客様のご都合に合わせて。

株式会社平安閣が運営する保険代理店です。

◆がん保険 ◆学資保険 ◆医療保険 ◆介護保険 ◆葬儀保険 ◆年金保険

平安閣保険事業部 お客様サロン

〒426-0037 藤枝市青木2-18-12 (田沼街道・中部電力様前) 駐車場完備 http://www.heiankaku-salon.net 検索 平安閣保険!でどうぞ。

# 2010.9月 予定表

長月(ながつき) 9月 September

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

ASA育伸社 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

**静岡合同法律事務所**  
**秋分の日無料法律相談会**  
 9/23 木曜日  
 秋分の日  
 会場/藤枝市文化センター(藤枝駅前2-1-5)  
 PM1:00~PM5:00  
 静岡合同法律事務所 ☎054-255-5785  
 静岡市葵区両替町1-4-5 河村第一ビル3階

1 大安 防災の日  
 志太・新南新屋 南新屋

2 赤口 宝じの日  
 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

3 先勝 ホームランの日  
 前島・高岡 忠兵衛

4 友引 くしの日

5 先負 国民栄誉賞の日

6 仏滅  
 音羽町・原・茶町 旭が丘

7 大安 クリーナーの日  
 内瀬戸・駿河台 南駿河台

8 友引 白露  
 小石川・東町・駅前 築地・築地上

9 先負 重陽  
 高柳

10 仏滅 野外広告の日  
 松谷 卓スペシャルコンサート  
 藤枝市民会館 18:30~  
 兵大夫・与左衛門・大新島  
 焼津市中新田・大島・上新田  
 上小杉・宗高・上泉

11 大安 公衆電話の日  
 藤枝市役所 VS 藤枝MYFC  
 藤枝市民グラウンド 12:00~

12 赤口 水路記念日

13 先勝 世界の法の日  
 新聞朝刊お休み  
 青葉町・青南町 久市・島田市東町

14 友引 コスモスの日  
 田沼

15 先負 老人週間  
 瀬戸ノ谷・滝沢・寺島  
 本郷・宮原・助宗  
 瀬古・堀之内・谷稲葉

16 仏滅 マッチの日  
 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

17 大安 モノール開業記念日  
 五十海・時ヶ谷

18 赤口 かいわれ大根の日

19 先勝 苗字の日  
 青山八幡宮例祭

20 友引 敬老の日 彼岸入り  
 泉町・大東町 高洲

21 先負 ファッションショーの日  
 源助・五平・善左衛門  
 弥左衛門・大洲 大西町

22 仏滅 十五夜  
 稲川・岡出山・益津  
 益津下・緑町・城南  
 若王子・藤枝・鬼岩寺

23 大安 秋分の日  
 葉梨地区八幡神社例大祭  
 大手・郡・田中 立花

24 赤口 結核予防週間  
 藤岡・天王町

25 先勝 社日

26 友引 彼岸明け  
 藤枝MYFC VS 浜松大学  
 藤枝市民グラウンド 14:15~

27 先負 女性ドライバーの日  
 潮・仮宿・鬼島 水守・八幡・横内

28 仏滅 パソコン記念日  
 上当間・下当間 平島・保福島

29 大安 招き猫の日  
 入野・内谷・子持坂 三輪・村良

30 赤口 クレーンの日  
 岡部・桂島・殿・新舟  
 羽佐間・宮島・玉取 野田沢

読み終わった新聞・本を役立てます  
**古新聞 プラス**  
**書籍・雑誌・段ボール**  
**回収始めました**  
 回収状況のお問い合わせは(9時~5時)  
**080-3592-3779** (ハルモニア 回収車直通)

リサイクルサポーター募集中  
 ◎サポーターは登録制です。(登録無料)  
 ◎指定日の午前9時までにお出し下さい。  
 ◎集合住宅の方は1F階段下か集合ポスト下にお出し下さい。  
 ◎新聞と雑誌は分けて束ねて下さい。

## 9月の休日緊急医

注)当番医が変更になる場合があります。当日、電話確認の上、お出掛け下さい。

	5日(日)	12日(日)	19日(日)	20日(祝)	23日(祝)	26日(日)
外科 9:00~17:00	高松整形外科(岡出山三) ☎643-2378	はまへ整形外科(上藪田) ☎648-1500	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	藤枝南クリニック(前島二) ☎634-0210
内科	(内小)板倉医院(田沼四) ☎636-0881	(内小)横山消化器内科(焼津市下小杉) ☎622-0045	(内小)みやはら内科クリニック(小石川町一) ☎647-5670	(内小)水島医院(青木三) ☎641-0052	(内)吉田クリニック(大洲四) ☎634-0006	(内)秋好医院(大洲三) ☎635-7565
小児科 9:00~17:00	(内小)柴田医院(藤枝四) ☎641-0127	(小)小林小児科(前島一) ☎635-2620		(内)青島北クリニック(瀬古二) ☎647-7707	(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)花岡医院(岡部町内谷) ☎667-3323	(内小)にわ医院(藤岡一) ☎645-2800	(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

志太様原地域救急医療センター ところ/瀬戸新屋362-1 診療科目/内科・小児科 診療時間/19:30~22:00  
 ☎054-644-0099 ※焼津市の耳鼻科は午前8:30~

	5日(日)	12日(日)	19日(日)	20日(祝)	23日(祝)	26日(日)
眼科 9:00~17:00	小川眼科医院(本町二) ☎641-0160		きむら眼科(焼津市上新田) ☎622-5811		ともの眼科医院(青葉町二) ☎636-3044	
耳鼻科 9:00~17:00	吉田耳鼻咽喉科医院(焼津市下小田) ☎623-1187	ふじえだ耳鼻咽喉科クリニック(上藪田) ☎648-1000	佐々木耳鼻咽喉科医院(焼津市塩津) ☎629-3775	村松耳鼻咽喉科(藤枝五) ☎641-5318	八幡耳鼻咽喉科(焼津市八幡) ☎629-5566	藤枝診療所(高洲) ☎635-8749
その他 9:00~17:00		(産婦)セントラル産婦人科(志太一) ☎643-1177			(皮)坂本医院(青南町四) ☎637-2737	
歯科 9:00~12:00	やまもと歯科(東町) ☎646-1182	駿河台井澤歯科(駿河台二) ☎644-1182	八木橋歯科医院(青葉町二) ☎636-1153	あるふあ歯科(高柳) ☎637-2345	緑の森歯科(岡出山一) ☎646-2121	浅井歯科医院(高岡一) ☎636-8241

**発表会**  
 洋楽・邦楽 舞踊 ダンス・バレエ  
**9/19 日曜日**  
 焼津市文化センター(大ホール)  
 焼津市三ヶ名1550番地  
 入場 15:30~19:45  
 無料 (15:00開場)

ココロ伝える  
 受講生の皆様の「技」の数々が、二年に一度大きく華を咲かせます。どんな様もお気軽にお出かけ下さい。

**作品展・華展**  
 華道 文学・教養 書道 美術 工芸・手芸 趣味  
**9/23~26 祝日 日曜日**  
 藤枝市文化センター(ホール・展示室・3F会議室)  
 藤枝駅前2-1-5 ☎644-5103  
 入場 9:30~18:00  
 無料 (初日13:30開場・最終日15:00まで)

特別一日講座  
 要予約・有料  
 9/23 祝日 るーぶアートで作る 和のアクセサリー 13:30~15:00  
 9/24 金曜日 シャドーボックスで作る フェアリーの額飾り10:00~12:00  
 フェアリーの額飾り13:30~15:30  
 布手描き絵 季節の花を布に描こう13:00~15:00  
 シャドーボックスで作る フェアリーの額飾り13:30~15:30  
 苔玉を作ろう 13:30~15:00  
 9/25 土曜日 ジュエリーボックスで作る パールとビーズのネックレス13:00~15:00  
 かんたん洋裁 ニットのTシャツ 13:00~15:00  
 とんぼ玉 ハートのネックレス13:00~15:00  
 石ころアート ワンちゃんを描き出そう 13:00~15:00  
 9/26 日曜日 趣味の置物 金封入れ10:00~12:00  
 シュガーアート パラのブランク 10:00~12:00  
 占い(受講生出張占い)11:00~14:30

SBS学苑 藤枝校 お問い合わせ 資料請求 ☎054-644-5103 藤枝市駅前3-4-4 江崎毎栄ビル1F FAX:054-641-1282

SBS学苑 検索 http://www.sbsgakuen.com/ 受付時間/平日10:00~20:00 (土曜日は10:00~16:00) 休苑日/日曜日・祝日